

Ünnepi receptek kicsit másként

Az ünnepek nem az önmegtartóztatásról szólnak, mégis érdemes pár praktikus tanácsot megszívlelni, hogy a mértéktelenség elkerülésével a jövő évet is jó formában kezdhessük. Egy kis odafigyeléssel nagyon sokat tehetünk azért, hogy az ünnepek alatt ne szaladjanak fel ránk plusz kilók és az asztalra kerülő finomságokat se kelljen teljesen megvonni magunktól. Fontos, hogy ne rúgjuk fel az OKOSTÁNYÉR® ajánlásai szerinti helyes táplálkozási szabályokat, például a napi többszöri kisebb étkezéseket, és figyeljünk oda a megfelelő folyadékbevitelre is, ami hangsúlyosan nem az alkoholos italokból származik. Érdemes egy picit változtatni a recepteken is, hogy például kevesebb kalóriát vagy több rostot tartalmazó, egészségesebben elkészített ételek kerüljenek az asztalra. Ebben segíthet, ha a hagyományos elkészítési módok helyett némi változtatással élünk, amitől kímélőbb lesz a menü. Emellett figyeljünk oda, hogy ne egy-két alkalommal együk degeszre magunkat, a mértéktelenségre, az óvatos nassolásra és arra, hogy nem az ünnepi asztal az egyetlen hely, ahol együtt lehetünk a szeretteinkkel. Egy kiadós téli séta vagy egyéb mozgással járó szabadtéri program ugyanolyan kellemes időtöltés lehet. Az alábbi, hagyományos ételek kicsit másként elkészített receptjeivel kíván Boldog Karácsonyt a GYERE® Program szakmai irányítója, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.



Rántott hal másképpen

A tőkehalszeleteket enyhén megsózzuk, először a zabpehelylisztbe forgatjuk, aztán következik a tojás, végül pedig a teljes kiőrlésű panírmorzsa. Sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük őket, majd olajsprayvel enyhén megspricceljük a tetejüket. (Ha nincs olajspray, akkor egy kenőecsettel nagyon vékonyan bekenjük őket olajjal). Előmelegített 180 fokos sütőbe helyezük a tepsit, majd mikor a tetejük enyhén megpirult, megfordítjuk a szeleteket és enyhén megspriccelve, vagy megkenve olajjal a másik oldalukat tovább sütjük, amíg ez is meg nem pirul. Mindenképpen fogyasszuk mellé salátát vagy párolt zöldséget, és például barna rizst, kölest, bulgurt, hajdinát vagy kuskuszt is ajánlhatunk hozzá.

Töltött káposzta barna rizzsel

A savanyú káposztát hideg vízben átmoszuk. A káposztalevelekről levágjuk a vastagabb ereket. A hagymát és a fokhagymát meghámozzuk, apróra vágjuk. Az olajban megpirítjuk a vöröshagymát. A felét a darált húshoz adjuk. A maradékot lehúzzuk a tűzről, meghintjük 1 kávéskanál pirospaprikával, ráöntünk 1 dl vizet és összekeverjük a savanyú káposzta felével. A darált húshoz adjuk a fokhagymát, a barna rizst, a tojást, 1 kávéskanál pirospaprikát, a köménymagot, a majoránát, és ízlés szerint sóval, borssal fűszerezzük. A masszát arányosan elosztva kis gombócokká kerekítjük, a káposztalevelekre rakjuk. A hosszanti széleket a hússal hajtjuk, majd alulról feltekerjük a leveleket. A lábosba tesszük a káposztára. Rászórjuk a maradék savanyú káposztát, és fedő alatt, lassú tűzön, puhára főzzük (kb. 1 óra). Közben többször megrázogatjuk a lábost, keverni nem szabad! A töltelékeket óvatosan kiszedjük, és berántjuk a káposztát. Ehhez az olajat felforrósítjuk, megpirítjuk benne a lisztet. Felöntjük 2 dl hideg vízzel, csomómentesre elkeverjük, a káposztához adjuk, és 10 percig forraljuk. A töltelékeket a tetejére tesszük, és tejföllel, vagy natúr joghurttal kínáljuk.

Teljes kiőrlésű karácsonyi fonott kalács

A hagyományos fonott kalácsot úgy tehetjük értékesebbé, ha a belekerülő liszt kb. 70%-át teljes kiőrlésűre cseréljük (pl. 550g teljes kiőrlésű búzaliszt és 250g búza finomliszt).

GYERE(k) puncs

Felforraltunk 7 dl vizet és beletesszünk 4 gyümölcstea filtert, a fahéjat, szegfűszeget, gyömbért, és hagyjuk állni, hogy kiázzon a filter, összeérjenek az ízek, illetve hűljön kicsit, és ekkor adjuk hozzá a 3 dl narancslevet. Igazi karácsonyi élményt nyújt az illatos fűszerekkel.

