

SELF BOMB

30 napos étrend

1. hét

HÉTFŐ

Reggeli: Joghurtos zabos pohárkrém

Granola

Összetevők: 4 bögre zab, 1 tk tengeri só, fahéj ízlés szerint, 1,5 bögre olajos mag, fél bögre kókuszolaj, fél bögre méz, aszalt gyümölcsök

Elkészítés: Először keverjük össze a száraz hozzávalókat, majd adjuk hozzá a nedves alapanyagokat is, és alaposan dolgozzuk össze, hogy a szemek jól összeragadjanak. Ezután egyenletesen oszlassuk el egy sütőpapírral bélelt tepsin, és 170 fokon 15-20 percig süssük. Ha megsült a granola, várjuk meg ameddig kihűl, törjük darabokra és ízlés szerint keverjük hozzá, csokit, aszalt gyümölcsöt.

Ez a granola adag több napra elég és visszatér a heti étrendben is.

Pohárkrém (2 adag):

Összetevők: 150 g natúr görög joghurt, 3-4 tk természetes édesítő (méz, agave-, datolya-, rizsszirup) 125 g bogyós gyümölcs

Elkészítés: A natúr joghurthoz keverj egy 1 tk édesítőt. A bogyós gyümölcsöket kb 10 percig főzd össze a maradék édesítővel. Várd meg ameddig kihűl a gyümölcsragu, majd egy pohárban vagy kis tálban rétegezd egymásra a granulát, a joghurtot és a gyümölcsragut. Ha van egy kis időd, egy pár percre rakd a hűtőbe pihenni.

Tízórai: 1 szelet tk kenyér 2 szelet sonkával, zöldségekkel, cottage cheese

Összetevők: 1 szelet tk kenyér, 2 ek cottage cheese, 2 szelet magas hústartalmú sonka, zöldségek (paradicsom/uborka/paprika)

Ebéd: Paradicsomos csirke curry

Összetevők (4 adag): 300 g hagyma, 5 gerezd fokhagyma, 50 g kókusz-/olívaolaj, 3 ek curry-fűszerkeverék, 400 g darabolt paradicsom konzerv, 500 ml csirke alaplé/víz, 700 g csirkemell, só, bors, 2 db lime, 1 ½ tk édesítő, 500 g basmati rizs, 1 kis csokor friss koriander

Elkészítés: A paradicsomos csirke curry elkészítéséhez először készíts egy alapot, ehhez a vékonyra felszeletelt hagymát és fokhagymát közepes lángon, pár perc alatt pirítsd meg olajon. Adj hozzá 2 evőkanálnyit a curry-fűszerkeverékből, és még 1 percig pirítsd. Öntsd rá a darabolt paradicsomot és az alaplevet, forrald fel, majd egy botmixerrel krémesítsd.

A csirkét vékony csíkokra vágd fel, aztán sózd, borsozd és szórd meg 1 evőkanál curryvel, majd mehet a mártásba és 20 percig főzd. Ezután reszeld bele a lime héját, facsard bele a levét, és jöhet bele az édesítő is.

Ha igazán pergős rizst szeretnénk, akkor a rizst sós, forrásban lévő vízben főzzük meg, úgy, mint egy tésztát. Amikor már puha, de még nem főtt túl, szűrd le. A curryt szórd meg aprított korianderrel, és rizzsel tálald.

Uzsonna: 1db zabmuffin

Összetevők: 2 banán, 25 dkg túró, 15 dkg natúr joghurt, 3 db tojás, 2 ek kókuszolaj, 25 dkg aprószemű zab, fél tk szódabikarbóna, annyi és olyan gyümölcs amennyi jólesik.

Elkészítés: Keverj össze mindent egy tálban, öntsd muffin formába a kész keveréket és süsd 180 fokon 20-25 percig.

A muffinokból is több darab készül, ezért a héten még többször beépítettük az étrendbe.

Vacsora: Tonhalsali

Összetevők: 1 főtt tojás, 1 konzerv tonhal, 1 paradicsom, 1 marék bébispenót, rukkola és kevert sali, 4-5 szem light mini mozzarella golyó, olívaolaj, balzsamecet krém, 1 kk fekete szezámmag

Elkészítés: Keverj össze minden zöldséget egy tálban, locsold meg egy kevés olívaolajjal, balzsamecet krémmel. A tetejére tedd rá a tonhalat, az összevágott tojást, mozzarellát és szórd meg fekete szezámmaggal.

KEDD

Reggeli: SELFIT WAKE UP! rostmix

Tízórai: Sós túrókrém zöldségekkel és 1 szelet tk kenyérrel

Összetevők: 70 g túró/cottage cheese, 2 ek natúr joghurt, só, bors, snidling, 1 szelet tk kenyér, uborka/paradicsom/paprika

Elkészítés: Egy tálban keverd el a túró/cottage cheese-t a joghurttal és a fűszerekkel, kend a kenyérre, és fogyaszd zöldségekkel.

Ebéd: Paradicsomos csirkecurry - [recept a hétfői napnál](#)

Uzsonna: 1db Zabmuffin - [recept a hétfői napnál](#)

Vacsora: Marokkói lencsesaláta tojással

Összetevők (2 adag): 1 fej lilahagyma, 1 konzerv lencse, 4-5 szem koktélpaprika, 1 csokor friss menta, 1 csokor friss petrezselyem, 2 tojás (ehelyett választhatsz 1 szelet csirkemellet vagy 2 db serrano sonkát is)

Öntethez: 3 ek olívaolaj, 1 db kisebb citrom leve, 1 tk őrölt kömény, só, bors

Sült répához: 3 szál nagyobb répa, 2 ek olívaolaj, 1 ek méz, só, bors, 1 tk római kömény, 1 tk pirospaprika, 1 csipet fahéj

Elkészítés: A sült répához a répát vágd nagyobb darabokra, forgasd össze a hozzávalókkal, és 200 fokra előmelegített sütőben 20 perc alatt süsd meg.

A dresszing hozzávalóit keverd össze, rakd bele a vékonyra szeletelt lila hagymát, és marináld 5 percig. Ezután keverd össze a salátát a leszűrt lencsével, a kockázott paradicsommal, a felaprított mentával és petrezselyemmel, majd a sült répát is add hozzá, és tetszés szerint buggyantott- vagy tükörtőjással tálald. Tojás helyett süthetsz hozzá egy szelet csirkemellet vagy tehetsz a tetejére 2 szelet serrano sonkát is.

SZERDA

Reggeli: Guacamole pirítóssal, baconnel és zöldségekkel

Összetevők (2 adag): 1 avokádó, negyed lilahagyma, 1 kis gerezd fokhagyma, 4 koktélpárika, 1 kis csokor koriander (ezt bátran cserélheted petrezselyemre is, ha nem szereted), lime/citromlé, só, bors, 2 szelet bacon vagy sonka, 2 szelet tk kenyér, 2 szelet light trappista sajt, zöldségek, madársaláta, olívaolaj, balzsamecet

Elkészítés: Az avokádó belsejét kanalazd ki, és villával alaposan nyomkodd össze, add hozzá a sót, a borsot, és egy pár csepp citrom- vagy lime levét és nyomd bele a fokhagymát is. Ezután vágd apró kockákra a lilahagymát, a paradicsomot, és a koriandert is. Tedd ezeket az avokádóhoz, majd alaposan keverd össze. Ha van otthon aprító géped akkor az összes összetevőt tedd bele és egyszerre aprítsd össze. Így pillanatok alatt kész is. :) Minimális zsiradékra süsd meg a bacont/sonkát. (Ha van air fryer-ed otthon csak dobod be pár percre, olaj nélkül ropogós lesz), a kenyeret pirítsd meg és kend meg a guacamolével, a tetejére mehet a bacon. Fogyaszd zöldségekkel (uborka, paradicsom, paprika, retek) és egy marék madársalátával, amire mehet egy kis olívaolaj, balzsamecet. Plusz tipp: kápiapaprikát is süthetsz mellé. Vágd csíkokra és serpenyőben magas lángon süsd meg, közben sózd, borsozd ízlés szerint.

Tízórai: 4-5 db mag (kesudió/dió/mandula) + 1 marék szőlő

Ebéd: Spenótos-csicseriborsós-édesburgonyás barnarizs

Összetevők (2 adag): 150 g barnarizs, 300 ml víz, só, bors, 550 g édesburgonya, 250 g csicseriborsó, 1 fej hagyma, 2-3 gerezd fokhagyma, 1 mk Cayenne-bors, 1 tk füstölt paprika, 2 ek olívaolaj, 50 g bébispenót, fél lime leve,

Extra tipp: ez így önmagában is teljes értékű étel, de ha kívánsz mellé húst, minimális kókuszolajon vagy olívaolajon süss ki egy szelet csirkemellet vagy csirkecomb, vagy tegyél a tetejére 2 szelet Serrano sonkát.

Elkészítés: A rizst mosd át, majd pirítsd üvegesre egy lábasban. Öntsd fel kb dupla mennyiségű vízzel, sózd, borsozd, majd közepes lángon, időnként átkeverve, kb. 20 perc alatt főzd meg. Közben az édesburgonyát hámozd meg, és kb. 1,5 cm-es kockákra vágd fel, és szórd egy tepsire. A csicseriborsót is add a burgonyához. A hagymát és a fokhagymát is vágd apróra és ez is mehet az édesburgonyára. Ezt szórd meg sóval, borssal, Cayenne-borssal és füstölt paprikával, locsold meg egy kevés olajjal, és az egészet keverd össze, majd tedd 190 fokra előmelegített sütőbe és kb. 20 perc alatt süsd készre. Ezután tedd mellé a spenótleveleket

és még 5 percig hagyd a sütőben, majd az egészet keverd át, és a rizzsel tálald. Tálaláskor pár csepp lime-ot is csepegtethetsz a tetejére.

Uzsonna: 1 pohár kefir és 4 db tk. Korpovit keksz + 4 koktélpár

Vacsora: Sültpaprika saláta feta sajttal

Összetevők: 2 db kaliforniai paprika, 1 ek olívaolaj, fél gerezd fokhagyma, só, bors, 30 g feta sajt, petrezselyem, 1 szelet tk kenyér

Elkészítés: A kaliforniai paprikát előmelegített, 200 fokos sütőben egészben süsd meg kb. 20-30 perc alatt, addig amíg a héja foltokban feketedni kezd. Menet közben 1-2x fordasd meg, hogy minden oldala megsüljön. Ha kész, vedd ki, 5-10 percre tedd egy nylonzacskóba, és zárd le - ez segít abban, hogy könnyebben lehúzzható legyen a héja. Pár perc után vedd ki (óvatosan, mert forró lesz), majd egy késsel (vagy kézzel) húzd le a héját, majd vágd vékony csíkokra, a csumáját távolítsd el. (Érdemes tányérban vágni, hogy ne vesszen kárba a zamatos kicsorgó olajos paprika nedv.) A csíkokra vágott paprikát (és a levét) tedd egy tálba, sózd, borsozd, ízlés szerint egy kevés zúzott fokhagymával ízesítsd és 1 ek olívaolajjal fordasd át. Tálaláskor morzsold rá a feta sajtot és szórd meg aprított petrezselyemmel. Fogyaszd pirítóssal.

CSÜTÖRTÖK

Reggeli: Tojásrántotta zöldségekkel

Összetevők: 2 tojás, hagyma ízlés szerint, 1-2 szelet tk kenyér, 1 ek olívaolaj vagy kókuszszír, só, bors, fokhagyma granulátum, petrezselyem, 1 közepes paradicsom, friss zöldségek (uborka, paprika, retek), 2 ek cottage cheese, avokádó

Elkészítés: Olajon párold üvegesre a hagymát, verd fel a tojásokat, tegyél bele két csipet sót, borsot, egy csipet fokhagyma granulátumot. Öntsd a hagymára, néha fordasd át, ha kész, szórd meg friss petrezselyemmel. A paradicsomot vágd félbe és serpenyőben pirítsd le. A kenyeret kend meg cottage cheese-zel, tegyél rá 3 vékony szelet avokádót és fogyassz mellé friss zöldségeket.

Tízórai: SELFIT WHEY NOT? fehérje + 1 db zabmuffin

Ebéd: Spenótos-csicseriborós-édesburgonyás barnarizs - [recept az előző napnál](#)

Uzsonna: Zöld turmix

Összetevők: 1 narancs leve, 1 zöld alma, ½ zellerszár, 1 nagy marék bétispenót, ¼ uborka, kb 2 dl víz vagy rizstej. Extrázhatsz egy tk mézzel is ha édeesebben kívánsz.

Elkészítés: Mosd meg az alapanyagokat, tedd őket a turmixgépbe és készíts belőlük lágy italt.

Vacsora: Padlizsánkrémes szendvics mozzarella salátával, pirított pármái sonkával

Összetevők:

Padlizsánkrém: 1 nagy db padlizsán, 1 közepes db vöröshagyma, kb 1 gerezd citrom leve, 1 teáskanál olívaolaj, só-bors ízlés szerint

Mozzarella saláta: 2 paradicsom, 50 g light mozzarella, ½ kis fej lilahagyma, 2 szál petrezselyem, 1 csipet só, ½ csipet oregánó, ½ csipet bazsalikom, 1 tk olívaolaj, 2 szelet pármái sonka, 1 ek olívaolaj, 1 ek balzsamecet, 2-3 szelet wasa kenyér

Elkészítés: Vágd félbe a padlizsánt, majd kb 15 perc alatt süsd készre, ezután húzd le a héját. Miután kihűlt, egy tálban "zúzd össze" egy fakanál segítségével. Add hozzá a felkockázott hagymát, citromlevet és apránként az olívaolajat! Jól keverd össze! A végén ízesítsd sóval, borssal ízlés szerint! Jó, ha fogyasztás előtt egy kicsit áll a hűtőben.

A paradicsomokat most meg és vágd nagyobb darabokra. Tedd hozzá a mozzarella golyókat, a lilahagymát pucold meg és félkarikákra szeletelve dobod rá a paradicsomra. Szórd meg a felaprított petrezselyemmel, sóval, oregánóval és bazsalikommal. Locsold meg olívaolajjal és óvatosan forgasd össze. A sonkaszeleteket olívaolajon süsd meg, majd öntsd le a balzsamecettel és forrald fel. A saláta tetejére tedd a ropogós sonkát és öntsd le a balzsamecetes szósszal. A padlizsánkrémet kend a kenyérre és fogyaszd a salátával.

PÉNTEK

Reggeli: Zabkása túróval és mogyoróvajjal, bogyós gyümölccsel

Összetevők: 30 g zabpehely, 240 ml növényi tej, 3 ek túró, 1 csipet fahéj, 1 csapott ek mogyoróvaj, 3 szem kesudió, 2 marék bogyós gyümölcs, ½ banán, természetes édesítő igény szerint (az Étrend kisokosból)

Elkészítés: Villával nyomkodd szét a banánt, főzd meg a zabot a tejjel, miközben fő, add hozzá a banánt, a fahéjat és ha szükséges az édesítőt is. Ha kész, vedd le a tűzről, hagyd egy pár percig állni, majd keverd hozzá a túrót is. A tetejére mehetnek a gyümölcsök, a meggyoróvaj és a kesudió. Ha fagyasztott bogyós gyümölcs van otthon, akkor azt is főzés közben add a zabhoz.

Tízórai: 1 szelet wasa kenyér, cottage cheese, 4-5 szem olívbogyó, 4-5 szem szőlő/fél alma

Ebéd: Regi kedvence: Csirkés wrap

Összetevők: 1 tojás, 140 g csirkemell, 1 szelet citrom, 1 babérlevél, só, fél avokádó, 1 lap tk. tortilla, 1 ek ricotta/de lehet fetasajt vagy joghurt is, bébispenót

Elkészítés: Főzd keményre a tojást 10-12 perc alatt. Ezután főzd a csirkemellett 20 percig, a vízhez adj egy szelet citromot, egy babérlevelet és egy kevés sót. Amíg fő a csirke vágd csíkokra az avokádót, és vágd fel (vagy reszeld le) a főtt tojást. Ha elkészült a csirke, két villa segítségével tépkedd össze. Ezután a tortilla lapot kend meg a sajtkrémmel/joghurttal és tedd rá a csirkét, a tojást, az avokádót, és a bébispenótot, majd tekerd vagy hajtogasd össze.

Uzsonna: Dió, sonka, sajt

Összetevők: 3-4 szem dió, 50 g zsírszegény/light sajt, 2 szelet csirke-/pulykamellsonka

Vacsora: Túrópizza (2 szelet) zöldsalival

Összetevők: 0,5 kg túró, 8 ek zabliszt, 2 tojás, 1 ek olívaolaj, magas hústartalmú sonka (90% felett), 1 db light mozzarella, kb 200 g paradicsompüré/szós, 2 gerezd fokhagyma, 6-7 nagyobb friss bazsalikom levél, 1-2 ek balzsamecet, só, bors, oregánó, rukkola, zöldsaláta

Elkészítés: A túrót, a lisztet, a tojást, és az olajat keverd el egy tálban, sózd, borsozd, és egy kevés oregánót is adhatsz hozzá. Egy tepsire beolajozott kézzel oszlasd el egyenletesen a tésztát. 200 fokon süsd elő 10-15 percig, majd erre tedd a feltétet és süsd még 8-10 percig minél magasabb hőn! Feltét: A paradicsomszósba nyomd bele a fokhagymát, sózd, borsozd, tedd bele a balzsamecetet, aprítsd bele 2-3 bazsalikom levelet és ízesítsd oregánóval. Kend a szószt a pizzára, mehet rá a sonka, szeletekben a sajt és egészben a maradék bazsalikom levelek. Így süsd meg a pizzát és fogyasztás előtt tedd rá a rukkolát is. Mellé egyél egy nagy

adag zöldsalátát, (kevert sali, fodros kel, madársaláta, rukkola, bébispenót) kis olívaolajjal, balzsamecettel.

SZOMBAT

Reggeli: Spenótos fetás frittata Wasa kenyérrel

Összetevők (2 adag): 4 tojás, kb. 400 g bébispenót, 50 g feta, olívaolaj, só, bors, 4-5 db koktélpáradicsom, 2 szelet Wasa kenyér

Elkészítés: Melegítsd elő a sütőt 200 fokra. A tojásokat sóval, és borssal verd fel egy nagy tálban. Ezután egy kevés olívaolajat hevíts fel egy serpenyőben, és add hozzá az apróra vágott bébi spenótot, majd folyamatosan kevergesd addig ameddig a spenót össze nem esik (kb. 3 perc). Ha ezzel megvagy, akkor a tojásos keverékhez add hozzá a spenótot, öntsd át az egészet egy hőálló formába, és morzsold a fetát a tetejére. Ezután mehet a sütőbe, és kb. 10 perc alatt süsd készre. Fogyaszd 2 szelet Wasa kenyérrel, koktélpáradicsommal.

Tízórai: Selfit Kick it! zsírégető fél adag

Ebéd: Túrópizza (2 szelet) zöldsalival - [recept az előző napnál](#)

Uzsonna: Selfit Kick it! zsírégető fél adag

Vacsora: Csirkés burritótál

Összetevők (2 adag): Olívaolaj, 1 kis fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 300 g csirkemellfilé, só, bors, 1 tk. fűszerpaprika, 1 konzerv fekete/vörös bab, kb. 120 g páradicsompüré, 100 g bulgur, lime, avokádó, friss koriander, 1 ek natúr joghurt

Elkészítés: A bulgurt kevés olajon pirítsd le, majd kb kétszeres mennyiségű vízben főzd meg. Ne felejtse el sózni, borsozni a vizet, forrald fel, majd tegyél rá fedőt és alacsony lángon addig főzd, amíg teljesen elfő a víz. (kb 15-20 perc) Ezután kapcsold le és hagyd még 5-10 percig állni. Közben vágd apró kockákra a vöröshagymát, és kockázd fel a csirkemellet is. A hagymát kevés olajon párold üvegesre, és add hozzá az összezúzott fokhagymát is. Egy pár perc után

mehet rá a csirkemell, majd sózd, borsozd, és add hozzá a fűszerpaprikát is. Alaposan keverd össze, és amikor már majdnem kész a csirke, add hozzá a leszűrt babot, és a paradicsompürét. Hagyd még pár percig a tűzön, hogy az ízek összeérjenek. Ha kész, tálald a bulgurral, 2 szelet avokádóval, önts rá natúr joghurtot és ízlés szerint mehet rá még akár egy gerezd lime, és pár levél friss koriander is.

VASÁRNAP

Reggeli: Almapalacsinta túrókrémmel, karamellizált körtével

Összetevők: 1 alma, 1 tojás, 2 ek zabliszt, 1 tk datolyaőrlemény / 1 tk méz / 1 tk rizsszirup, 1 ek olaj, 1 db körte, 1 ek vaj, 1 ek méz, fahék, só, 2 ek túró, 1 ek natúr joghurt, citromhéj

Elkészítés: Hámozd meg majd reszeld le az almát, majd egy tálban keverd össze a tojással, zablisszal, és az édesítővel. Egy kevés olajon süss tenyér méretű palacsintákat. A körtéket tisztítsd meg, vedd ki a magházat, szeleteld fel vagy vágd kis kockákra, csurgass rá mézet, egy icipici sót és fahéjat. A vaját tedd egy serpenyőbe, majd ha felforrósodott, tedd rá a körtéket, a lecsurgott mézet is öntsd a serpenyőbe. Folyamatosan figyeld, forgasd, a méz karamellizálódik és ha szépen megpirult a körte, szedd ki.

A túróból, joghurtból, és citromhéjból pedig készíts túrókrémet. A palacsintára kanalazz egy keveset a túrókrémből, fogyaszd mellé a karamellizált körtét.

Tízórai: Parmezán ropogós natúr joghurttal zöldségekkel

Összetevők: (2 adag): 100 g parmezán sajt, tetszőleges fűszerek (só, bors, oregánó, bazsalikom, stb...), 1 kis pohár natúr joghurt, zöldségek (uborka, paprika, paradicsom)

Elkészítés: Egy sütőpapírra reszeld rá a parmezánt, és ízlés szerint fűszerezd. 200 fokon süsd addig ameddig a sajt elolvad és a szélei elkezdenek barnulni (kb. 5-7 perc). Ha kész, törd fel kisebb darabokra, és fogyaszd friss zöldségekkel.

Ebéd: Csirkés burritótál- [recept a szombati napnál](#)

Uzsonna: Tápiókapuding gyümölccsel

Összetevők (2 adag): 400 ml kókusztej/tejszín, 50 g tápiókagyöngy, 90 g rizsszirup, ½ rúd vanília / pár csepp vaníliaaroma, 100 g fagyasztott erdei gyümölcs, 20 g pisztácia/mandula/mogyoró

Elkészítés: A tápiókapuding elkészítéséhez melegítsd fel a kókusztejet és szórd bele a tápiókagyöngyöket, adj hozzá 50 g rizsszirupot, valamint a vaníliarúd kikapart magjait vagy a vaníliaaromát. Kevergetve, közepes lángon 15-20 percig főzd, amíg sűrűbb, pudingos állagú lesz az alap. A pudingot adagold poharakba, majd rakd hűtőbe.

Az erdei gyümölcsöt rakd egy lábasba, és add hozzá a maradék szirupot és a közepesnél kicsit magasabb lángon, kb. 15 percig főzd. Ha langyosra hűlt, kanalazd rá a tápiókapudingok tetejére és szórd meg apróra tört pisztáciával/mandulával/mogyoróval.

Vacsora: Brokkoli gratin lazaccal

Összetevők (2 adag): 500 g brokkoli, 500 g cottage cheese, 4 tojás, só, bors, 50 g light sajt, 100-150g lazac/tőkehal, kókusz-/olívaolaj, kakukkfű, citrom

Elkészítés: Szedd rózsáira a brokkolit és tedd egy tepsibe sütőpapírra. A cottage cheese-t és a tojást botmixerrel keverd össze, és fűszerezd. A kapott keveréket oszlasd el a brokkolin, majd mehet rá a sajt. 200 fokon, kb. 30 perc alatt süsd készre.

A lazac bőrös felét kendd meg kókuszolajjal, majd nagy lángon forró serpenyőben pirítsd le a bőrös oldalt 1 perc alatt. Közben finoman nyomd le a filét, hogy ne ránduljon össze rajta a bőr. Ha ez kész, a húsos oldalát sózd, borsozd és morzsolj rá kakukkfűvet is, majd 150 fokra előmelegített sütőben 15-20 percig süsd. (Úgy a legegyszerűbb, ha már olyan serpenyőben sütöd a lazacot, amit utána sütőbe is tehetsz.)

Tőkehal elkészítése: Melegítsd elő a sütőt 200 fokra. Egy tepsit bélelj ki sütőpapírral, majd fektesd rá a halszeleteket. Locsold meg olívaolajjal, citromlével, sózd, borsozd, és ízlés szerint hintsd meg kakukkfűvel vagy más zöldfűszerrel. Süsd a halat 10-12 percig. Ha kivetted a sütőből, szórj rá apróra vágott petrezselymet. Brokkoli mellé tálald, facsarj rá citromlevet.

JÓ ÉTVÁGYAT!