



Kovirami Program

Receptgyűjtemény
betekintő



Sonkás-rántottás tortilla

1 adag

🕒 15 perc

Összetevők

1 db teljes kiőrlésű tortilla lap
2 tojás
1 db kicsi újhagyma
magas hústartalmú sonka
zöldségek

Tápértéke 1 adagnak

Energia	395 kcal
Fehérje	25 g
Zsír	17 g
Szénhidrát	34 g

Elkészítés

Kevés olajon pirítsd le az aprított hagymát, majd a 2 tojásból készíts rántottát. Ha kész, tedd bele a tortilla lapba, majd tedd bele a sonkát is, és ha szeretnéd akkor a zöldségek egy részét is (de ezt mellé is fogyaszthatod). Hajtsd félbe a tortillát, egy picit pirítsd meg a serpenyőben. Zöldségekkel fogyaszd.

Overnight brownie zabkása

1 adag

🕒 5 perc + 6 óra

Összetevők

50 g zabpehely
120 ml szójatej
15 g mogyoróvaj
5 g lenmag
10g étcsokoládé aprítva

Tápértéke 1 adagnak

Energia	410 kcal
Fehérje	16,7 g
Zsír	19 g
Szénhidrát	36,3 g

Elkészítés

Keverd össze az összes hozzávalót egy befőttesüvegben vagy egy edényben, és hagyd állni egy éjszakán át a hűtőben. Másnap reggel tálald gyümölcsökkel.



Frozen joghurt szeletek

15 db

🕒 15 perc + 2 óra

Összetevők

150 g fagyasztott bogyós gyümölcsök
175 g magozott datolya
200 g apró szemű zabpehely
240 ml mogyoróvaj
30 g puffasztott amaránt
1 tk őrölt fahéj
360 g alacsony zsírtartalmú görög joghurt

Tápértéke 1 darabnak

Energia	216 kcal
Fehérje	7,4 g
Zsír	11,2 g
Szénhidrát	21,4 g

Elkészítés

A bogyós gyümölcsöket egy lábasban picit melegítsük meg. A datolyát turmixoljuk krémesre a mogyoróvajjal, majd adjuk hozzá a zabpehelyet és a puffasztott amarántot és jól dolgozzuk össze, majd sütőpapírral bélelt sütőedénybe (30x20 cm) terítsük szét és jól nyomkodjuk le az edény aljára, hogy minél jobban összeálljon. Erre oszlassuk el egyenletesen a görög joghurtot, majd a párolt bogyós gyümölcsöket is halmozzuk rá. Tegyük fagyasztóba 1-2 órára vagy addig amíg annyira meg nem szilárdul, hogy késsel vágható legyen. Fagyasztóból kivéve tetszőleges nagyságú és formájú szeleteket vágjunk belőle és 3-5 perc után fogyasztható is.

Magvas kréker

50 db

🕒 30 perc

Összetevők

80 g zabpehelyliszt
80 g tk liszt
20 g lenmag
20 g kendermag
100 g kókuszolaj
½ kvk fokhagymapor
½ kvk bazsalikom
½ kvk oregánó
csipet só
kevés víz

Tápértéke 1 darab keksznek	
Energia	27,3 kcal
Fehérje	0,6 g
Zsír	2,4 g
Szénhidrát	1,8 g

Elkészítés

A száraz összetevőket és a fűszereket összekeverjük az olvasztott kókuszolajjal és attól függően, hogy mennyire formázható a tészta pár ek vizet lehet hozzá adni. Két sütőpapír között 2-2,5 cm vastagságúra nyújtjuk és tetszőleges formára vágjuk fel, majd előmelegített sütőben 200 fokon 15 perc alatt készre sütjük. Zöldségkrémmel, hummusszal fogyasztható miután teljesen kihűlt.

Spenótos lasagne

6 adag

🕒 1,5 óra



Összetevők

800 g fagyasztott spenót
5 gerezd fokhagyma
2 ek olaj
só, bors
80 g vaj
80 g liszt
800 ml tej
fél szerecsendió reszelve
12 db lasagnelap
300 g mozzarella
80 g reszelt parmezán

Tápanyagtartalom 1 adagnak

Energia	610 kcal
Fehérje	31 g
Zsír	32 g
Szénhidrát	48 g

Elkészítés

A spenótot vagy néhány órával főzés előtt vedd ki, hogy kiengedjen, vagy serpenyőben olvaszd fel mikróban. A fokhagymákat aprítsd fel, pirítsd meg az olajon, majd add hozzá a spenótot, sózd, borsozd, és kb. negyed órát főzd, hogy egy sűrű spenótmártást kapj. A besamelhez olvaszd fel a vajat, szórd rá a lisztet és 2 percig kevergesd csomómentesre, majd öntsd fel a tejjel. Folyamatos keverés közben várd meg, míg felforr és besűrűsödik, sózd, borsozd, és szerecsendióval fűszerezd. Kb. akkora tepsit használj, ami 3 lasagne lap nagyságú. Alulra tegyél egy réteg besamelt, jöhet egy réteg tészta, egy réteg spenót, erre egy adag besamel, tegyél rá egy keveset a mozzarellából és szórd rá a reszelt parmezánból, majd újra jöhet a tészta. Ezt a műveletet még kétszer ismételd meg, az utolsó tészta rétegre még csurgass egy kis spenótmártást és besamelt, és szórd meg sajttal. 200 fokos sütőben 35 perc alatt süsd meg. Ha megsült, kicsit hagyd állni, és csak azután vágd fel.

Zöldséges barnarizs

2 adag

🕒 1,5 óra

Összetevők

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

Tápértéke 1 adagnak	
Energia	805 kcal
Fehérje	20,3 g
Zsír	15,7 g
Szénhidrát	128 g

Extra tipp: ez így önmagában is teljes értékű étel, de ha kívánsz mellé húst, minimális kókuszolajon vagy olívaolajon süss ki egy szelet csirkemellet vagy csirkecombot, 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.

Töltött datolya

12 darab

🕒 40 perc



Összetevők

12 db datolya

60 ml mogyoróvaj

50 g olvasztott étcsokoládé

Tápértéke 1 darabnak

Energia	82 kcal
Fehérje	1,6 g
Zsír	4,2 g
Szénhidrát	9,5 g

Elkészítés

A datolyákat félbevágjuk és szétterítjük egy tálcán, a félbevágott datolyákat megtöltjük mogyoróvajjal, majd az olvasztott étcsokoládét rájukcsorgatjuk. 30 percre a hűtőbe tesszük, hogy a csokoládé megszilárduljon rajta.

Cukkinitócsni quinoás salátával

2 adag

🕒 60 perc

Összetevők

1 db cukkini
1 fej hagyma
5 gerezd fokhagyma
1 csokor petrezselyem
só, bors, pirospaprika
20 dkg liszt
2 db tojás
kis pohár görög joghurt,
zöldfűszerek,
zöldségek (paprika, paradicsom,
uborka)
30 g quinoa

Tápértéke 1 adagnak

Energia	563 kcal
Fehérje	22,7 g
Zsír	11 g
Szénhidrát	90 g

Elkészítés

A cukkinit hámozd meg, magjait kapard ki és reszeld le egy nagy lyukú reszelőn. A hagymát is aprítsd, vagy reszeld bele, és add hozzá a tojást. A fokhagymát nyomd bele, a petrezselyemzöldet aprítsd fel és add hozzá. Keverd össze, és ízlés szerint a fűszerezd, majd annyi lisztet adj hozzá, hogy közepes sűrűségű legyen.

Felhevített, nem bő olajba kb. 2 evőkanálnyi masszát tegyél, és a kanállal megfelelő vastagságig lapítgasd. Oldalanként 3-3 percig süsd. Minél vékonyabb, annál ropogósabb lesz. Papírtörlőre szedd ki, csöpögtesd le és, frissen fogyaszd. A mártogatóhoz, a joghurtot sózd meg egy kicsit és adj hozzá zöldfűszereket. A tócsnit fogyaszd a joghurtos mártogatóssal, és sok zöldséggel. 30 g quinoa-t főzz meg vízben kevés sóval, fogyassz mellé kevert salátát és öntsd le joghurtos öntettel (2 ek natúr joghurt, zöldfűszerek tetszés szerint, pici só, pár csepp citrom).

VEGÁN RECEPTEK



Vegán french toast

5 adag

🕒 40 perc

Összetevők

400 ml mandulaital
2 ek sörélesztő pehely
1 ek juharszirup
1 ek őrölt lenmag
2 tkőrölt fahéj
1 tk őrölt gyömbér
¼ tk őrölt kurkuma
⅛ tk őrölt szerecsendió
1 ek olaj
10 szelet barna toast kenyér

Feltétek

360 ml cukrozatlan kókuszjoghurt
300 g friss vegyes bogyós gyümölcsök
2 ek juharszirup

Elkészítés

Keverjük össze egy tálba a hozzávalókat, forgassuk bele a kenyérszeleteket és egy pár másodpercig áztassuk meg benne mind a két oldalát. Süssük meg mind a két oldalát aranybarnára, majd a feltétekkel tálalva azonnal fogyasztható.

Tápértéke 1 adagnak

Energia	274 kcal
Fehérje	8,1 g
Zsír	6,3 g
Szénhidrát	42,4 g



Csicseriborsó fritatta

2 adag

🕒 25 perc

Összetevők

115 g teljes kiőrlésű liszt
¼ teáskanál sütőpor
180 ml víz
1 közepes paradicsom, apróra vágva
½ cukkini, lereszelve
70 g fagyasztott zöldborsó
friss bazsalikom, apróra vágva
1 ek olívaolaj
½ avokádó
120 ml szójajoghurt

Tápértéke 1 adagnak

Energia	409,5 kcal
Fehérje	12,5 g
Zsír	15,4 g
Szénhidrát	41,4 g

Elkészítés

Keverjük simára egy tálban a lisztet, a sütőport és a vizet, majd adjuk hozzá a zöldségeket a bazsalikkal és keverjük jól össze. Felmelegített serpenyőbe öntsük bele a frittata keveréket és fedő alatt süssük 8-10 percen keresztül közepes lángon, vagy addig amíg aranybarna nem lesz az alja. Ezután fordítsuk meg és a másik oldalát is süssük 8-10 percen keresztül, amíg át nem sül teljesen.