

GOODAFTERFOOD IZGALMASAN MENTES MAGAZIN 2022 ŐSZ

| KOMFORTZÓNA
| GYÓGYÍTÓ SZOKÁSOK
| BELSŐ BÉKE
IZGALMAS ALAPANYAGOKKAL

30
MENTES
RECEPTTEL

TERÁPIÁS ŐSZI SÜTÉS
sütéssel a depresszió ellen

LASSÚ ŐSZI REGGELEK
gyógyító szokások

EGÉSZSÉGES KOMFORT ÉTELEK
egy kedves ismerős a konyhában

ROVAT TÁMOGATÓJA:



ALAPANYAGLISTA AZ ALAPOKHOZ
ételekkel az egészségünkért

ROVAT TÁMOGATÓJA:



AZOK A KUCKÓZÓS ŐSZI ESTÉK
feltöltődés otthon

2022. ŐSZ | 6



Az Izgalmasan Mentés Magazin

Köszönöm, hogy letöltötted az Izgalmasan Mentés Magazinom őszi kiadását. Ez az őszi receptekből álló magazin a hatodik szám a szezonálisan megjelenő magazinom történetében.

Az Izgalmasan Mentés kiadványainak célja, hogy inspirálja az egészséges és/vagy mentes ételek elkészítésére az izgalmas alapanyagok iránt érdeklődőket az év minden évszakában.

Ebben a szezonálisan megjelenő receptes magazinban izgalmas alapanyagokkal készült ételeket szeretnék bemutatni Nektek, amiknek fő koncepciója a mentes táplálkozásra épül.

Remélem találsz Neked tetsző recepteket, amiket szívesen elkészítesz magadnak és szeretteidnek is.

Találkozzunk legközelebb, a 2022-es téli Izgalmasan Mentés Magazinban.

Pihentető őszi időszakot kívánok,
goodafterfood Orsi

További információkért látogass el a
www.goodafterfood.hu
oldalra.

2022 ŐSZ

2021-2022 Izgalmasan Mentés Magazin

A magazinban található képek, tartalmak saját tulajdont képeznek.



tartalom

Lassú őszi reggelek
gyógyító szokások

Egészséges komfort ételek
egy kedves ismerős a konyhában

Alapanyaglista az alapokhoz
ételekkel az egészségünkért

Terápiás őszi sütés
sütéssel a depresszió ellen

Azok a kuckózós őszi esték
feltöltődés otthon

Izgalmasan
Mentes
Magazin
2022. ŐSZ

néhány fotó: hogyan készült az ősz i Izgalmasan Mentés



További “hogyan készült” videókat
a YouTube, Instagram és TikTok
oldalaimon láthattok.





Lassú ősz reggelek

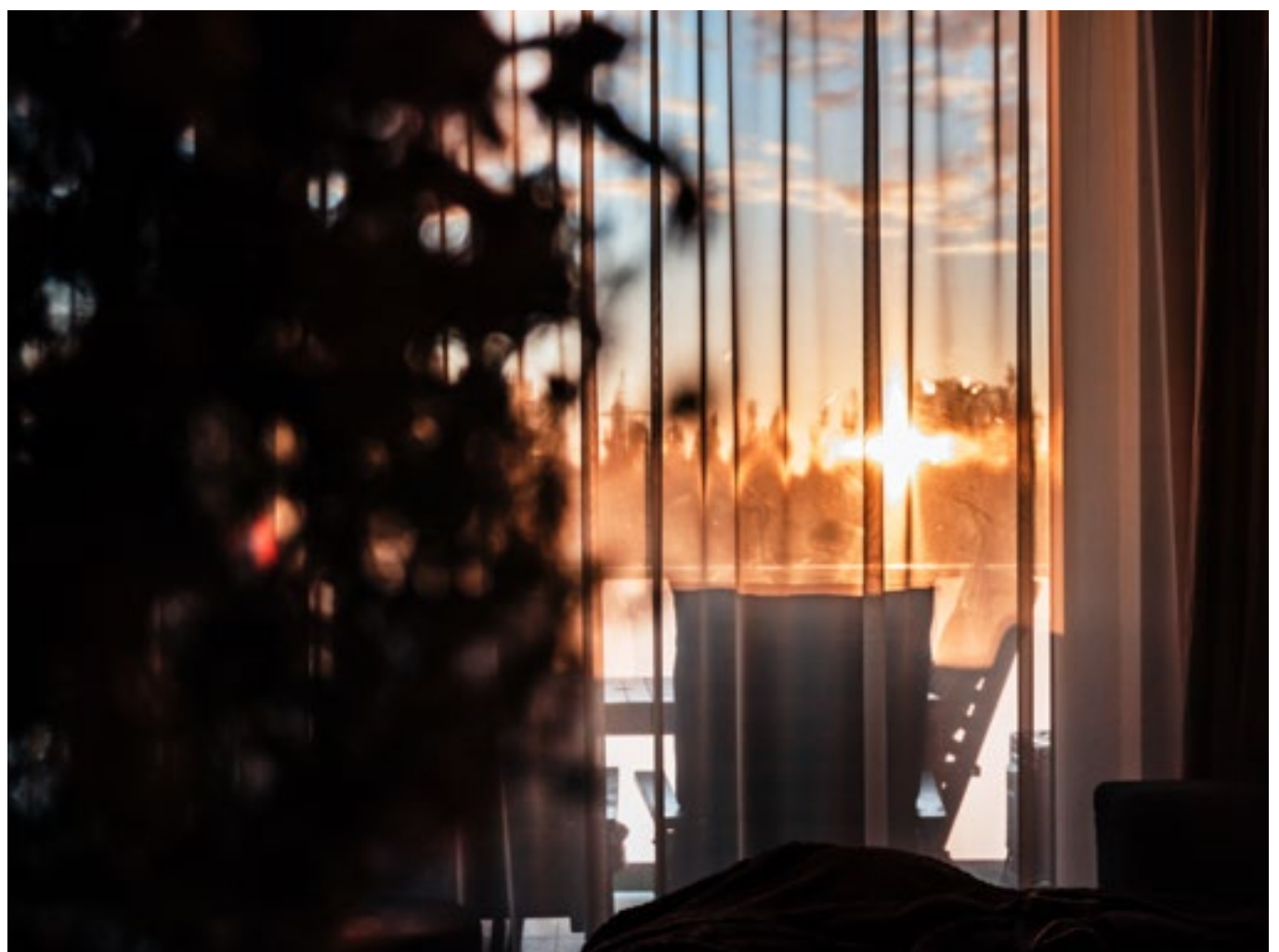
Messze néző, ragyogó, őszi reggel volt ezen a napon, amikor úgy érzi az ember, akár átkiálthatna a szomszéd faluba - ha akarna -, de hát miért is kiabáljon, amikor nincs mit mondania, s a tarlott tőkéik között a levélhullató suttogásban nincs is lármázó kedve senkinek.

- Fekete István

Egy lassabb reggeli rutin nagyon sokat segít a hangulatomon, egész napos közérzetemen, úgy sejtem, ezzel nem vagyok egyedül.

A reggelek néha rohanásban tudnak telni, pedig néhány dologra tudatosan figyelve, sokat alakíthatunk egy kedvesebb napkezdéshez.

Az idei őszi Izgalmasan Mentésben ezeket az aprónak tűnő változtatásokat szeretném egy csokorba szedni. Ez nektek és nekem is egy emlékeztető a gyógyító szokások tudatos kialakításában.





Reggeli vízfogyasztás fontossága

Én mindig 2-4 pohár szűrt vízzel indítom a napomat. Attól függ, mennyi idő telik el a reggeliig.

De fél liter tiszta vizet mindenképp megiszom éhgyomorra.

Ha nem vagy nagy vízivó, akkor az elején jobban oda kell figyelned, hogy ne maradjon ki a reggeli előtt, de utána már annyira megszokja a szervezet, sőt, igényli, így egy üdítő rutinná válik.

A napi 3-5 litert pedig sokkal egyszerűbb teljesíteni úgy, hogy már reggel elfogy belőle 1 liter. :)

És, hogy miért gondoltam fontosnak a Lassú reggelek rovatban ezt a témát?

Az első és legfontosabb oka, hogy tapasztalatból mesélhetek nektek. Méghozzá a legjobb tapasztalatok ezek.

Az utóbbi néhány hónapban tudatosan odafigyelve alakítottam ki a napi 4-5 liter tiszta víz rutinját. Ennek pedig meghatározó része az éhgyomri néhány pohár víz.

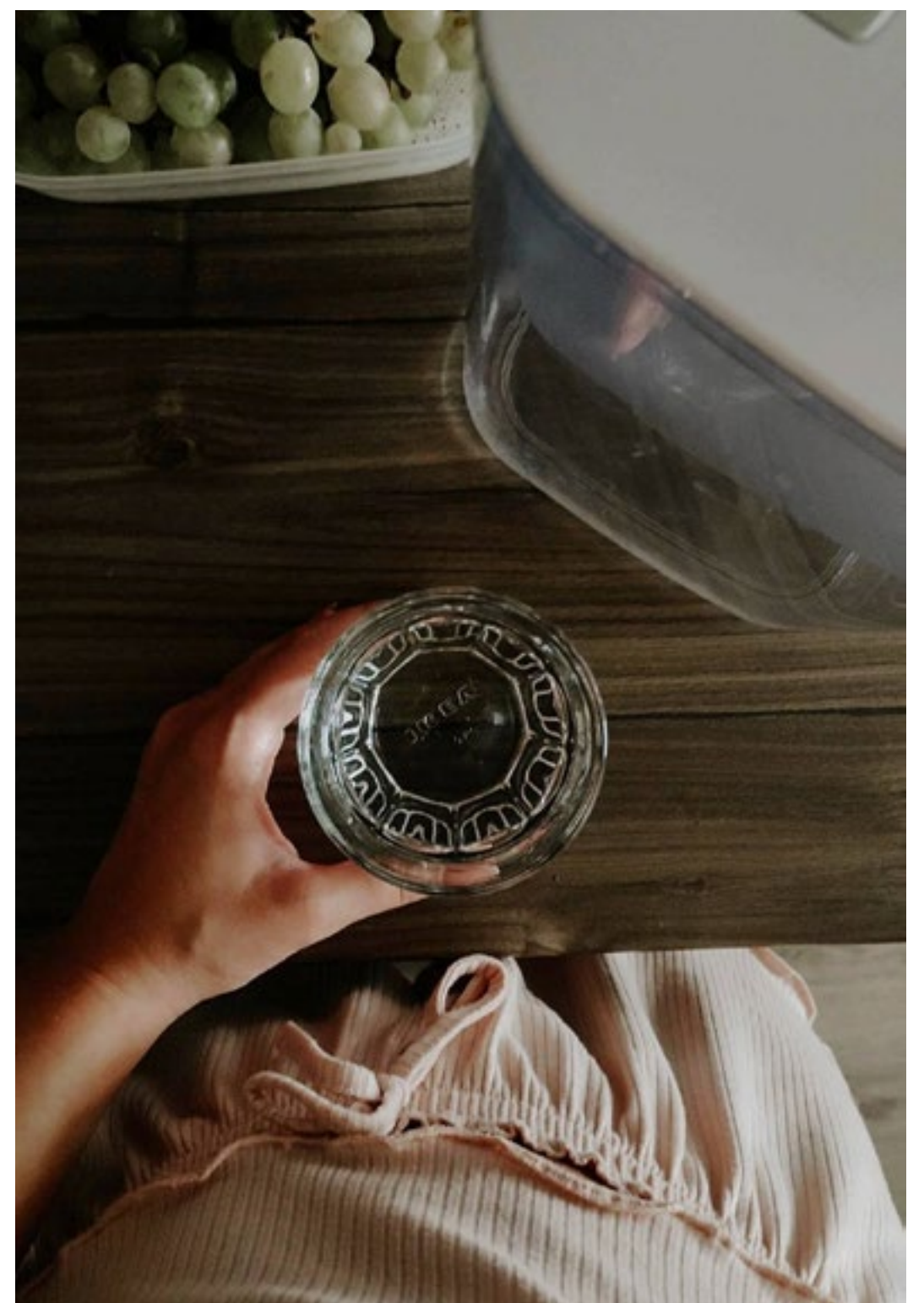
A tapasztalataim egytől-egyig pozitívak.

Nekem visszatérő probléma volt, - főleg kevesebb/rosszabb alvás után – a reggeli rosszullét, fejfájás, hányinger.

Ezt nagyon jól orvosolja néhány pohár víz.

De a reggeli is jobban esik ezután.

Beindítja az anyagcserét, így a fogyást is nagyon jól elősegítette, bár sok más dolgot is tettem/teszek érte (napi vízfogyasztásra, kalóriákra odafigyelek, szinte minden nap edzek, mozgok).



Reggeli nyújtózkodás fontossága

Legyen az csak az ágyban fekve, majd felülve egy-egy gyengéd nyújtózkodó mozdulat, vagy egy szép jógamatracon való kinyújtózkodás...

A lényeg, hogy az izmaidat is ébreszd fel, ezzel az egész testedet és elmédet.



„Nyújtózkodni” nem csak reggel érdemes, hanem napközben is. Sokszor érzem én is, egy-egy stresszesebb, koncentráltabb munkánál, hogy olyan nehezek a vállaim, húzódik a nyakam. Olyankor nagyon sokat segít megnyújtani ezeket az izmokat. Sokkal könnyebben megy utána a munka is.



Gondold át az előtted álló napot



Akár a nyújtózkodás közben is megteheted, de, ha inkább kikapcsolnál arra a pár percre, a készülődés közben is átgondolhatod, vagy szánhatsz rá külön néhány percet.



Én minden napomat a határidőnaplómban tervezem meg. Vállalkozóként is fontos része a napjaim elkezdésének a jól átgondolt napi menetrend, de én ezelőtt is a tervezést és annak leírását igényeltem mindig. :)

Egészséges napindító reggeli

Én mindig reggelizek, azonban az utóbbi néhány hónapban kitapasztaltam a számomra legideálisabb kalória/étel mennyiséget a reggelikre szabva. Akkor érzem a legjobban magam, ha viszonylag kevesebb ételt fogyasztok el reggel. Persze ez mindenkinek más. Amit ezzel ki szeretnék emelni, hogy az egész (reggeli) rutin kialakítása a saját tapasztalatainkon alapszik. Szeretem egészséges étellel indítani a napot, sokkal jobb a közérzetem utána, ami a napom további részének fontos alapja.

Ezért meg is mutatnék néhány ilyen egészségesebb reggelit, amiket szívesen fogyasztok és örömmel osztom meg veletek is. :)





Kávét vagy teát szeretsz inni reggel?

Én általában mindkettőt fogyasztom reggel. A teát általában reggeli előtt, akkor zöld teát szeretek inni a jótékony hatásai miatt. (napközben és este gyógynövényes teákat iszom) A növényi tejes (leginkább zabtejes) kávé pedig reggeli után, munka előtt és közben szeretem kortyolgatni.





vegán

Sütőtökös gofri

hozzávalók 3-4 db gofrihoz:

50 g sütőtök püré
10 g kókuszolaj
250 g növényi tej
130 g liszt
30 g kókuszvirág cukor
1 tk sütőpor
1 tk őrölt fahéj, ½ tk őrölt gyömbér
csipet só

öntethez:
2 ek mogyoróvaj
2 tk kókuszolaj
1 tk fahéj

vegán Sütőtökös gofri



1. A sütőtök pürét, kókuszolajat és növényi tejet leturmixoljuk és a száraz hozzávalókhoz öntjük.



2. Csomómentesre keverjük a tésztát.



3. Olajozott gofrisütőben készre sütjük a gofrikat.



4. Az öntethez elkeverjük a hozzávalókat.

5. A gofrikat friss gyümölccsel és az öntettel lecsurgatva tálaljuk.





gluténmentes Vegán omlett kosárkák

hozzávalók 8 db muffinhoz:

160 g csicseriborsó liszt
½ tk őrölt kurkuma
3 ek sörélesztőpehely
csipet fekete só
1 tk só
bors
1 tk provance fűszer
1 tk sütőpor
250 ml szűrt víz
1 ek olívaolaj
koktél paradicsom
1 kisebb fej lilahagyma



gluténmentes

Vegán omlett kosárkák

1. A zöldségeket felaprítjuk.



3. Beleforgatjuk a zöldségdarabokat,
5 percig pihentetjük.



5. 180°C-on 25-28 percig sütjük a vegán omlett muffinokat.

2. A száraz hozzávalókat összekeverjük és
csomómentesre keverjük a vízzel és olajjal.



4. Kiolajozott muffintepsibe kanalazzuk
a tésztát.

gluténmentes

Abonett szendvicsek



hozzávalók:

Abonett

sajtkrém / vegán szendvicskrém

jó minőségű sonka

zöldségek

gluténmentes

Abonett szendvicsek

1. Az Abonett szeleteket megkenjük a kedvenc krémünkkel.



2. Megmossuk a zöldségeket, felszeleteljük.
A rukkolát az Abonett szeletekre helyezzük.



3. Zöld teát fogyaszthatunk mellé.

Az őszi Izgalmasan Mentés Magazin Lassú Őszi Reggelek rovatát támogatta:

GRANDIA – granola ellátó műhely



A GRANDIA története 2 éve kezdődött, a márka elhatározása, hogy olyan granolákat és kekszeket készítsen, amik adalékanyagmentesek, minőségi alapanyagokból készülnek és a kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozásba beilleszthető reggeli vagy vendégváró alternatívák legyenek.



A Grandia termékek gluténmentesek, tejmentesek, szójamentesek és adalékanyagmentesek.

Ha kedvet kaptatok kipróbálni a Grandia granolákat és kekszeket, egyre több helyen találkozhattok a termékekkel, többek között csomagolásmentes boltokban, kávézókban, webáruházakban.

Ebben a rovatban készültünk nektek néhány egészséges reggeli ötlettel, amibe granolát csempészhettek.

Lapozzatok a receptekért!



További információkat és termékeket a Grandia oldalán találtok:

www.grandia.hu



vegán, gluténmentes

Pisztáciakrémes zabpalacsinta



hozzávalók 5-6 db palacsintához:



pisztáciakrémhez:

350 g növényi tej

60 g Grandia pisztácia

40 g Grandia kókuszvirág cukor

50 g növényi tej

12-15 g keményítő

zabpalacsintához:

80 g Grandia zabpehely

1 érett banán

200 g növényi tej

½ tk sütőpor



vegán, gluténmentes

Pisztáciakrémés zabpalacsinta

- 1.** A pisztáciakrémhez turmixoljuk a hozzávalókat, majd egy kislyukú szűrőn átszűrjük.

A megmaradt ízesített darált pisztáciát félretehetjük zabkásához, smoothiehoz vagy a Fűszeres granola kekszekhez (a következő receptnél elolvashatod).



- 2.** A leszűrt pisztáciás tejet egy kisebb lábasban felmelegítjük. Egy kevés tejben csomómentesre keverjük a keményítőt és hozzáadjuk a forró pisztáciás tejhez. Kevergetve pár perc alatt puding állagúra besűrítjük.



- 3.** A palacsintákhoz a hozzávalókat krémessé turmixoljuk, 5 percig pihentetjük a tésztát és egy palacsintasütőn készre sütjük a zabpalacsintákat.

- 4.** A pisztáciakrémmel leöntve tálalhatjuk a zabpalacsintákat. A tetejét megszórhatjuk pisztáciával.



vegán, gluténmentes



Granolakekszek

hozzávalók 8 db kekszhez:

7 db Grandia magozott datolya

60 g mogyoróvaj vagy 100 g darált pisztáciás keverék (az előző receptből)

90 g növényi tej

100 g Grandia Narancsos-fűszeres Granola

½ tk sütőpor





vegán
gluténmentes

Granola- kekszek

1. A kekszekhez összekeverjük a hozzávalókat és 5 percig pihentetjük a tésztát.

2. Gombócokat formázunk a tésztából és egy sütőpapírral bélelt tepsire rakosgatjuk őket.

3. A tenyerünkkel lenyomjuk kicsit a tetejüket és megszórjuk a Grandia Narancsos-fűszeres granolával.



4. 180°C-on 18-25 perc alatt aranybarnára sütjük.



5. Meleg teával fogyasszuk.



vegán, gluténmentes

Házi müzli



hozzávalók 3-4 adaghoz:



- 50 g Grandia Csokis kókuszos Granola
- 40 g kókuszvirág cukor
- 25 g kókuszolaj
- 30 g mogyoróvaj
- 1 lenmagtojás: 1 ek lenmagliszt+3 ek szűrt víz
- 50 g rizsliszt
- ½ tk sütőpor

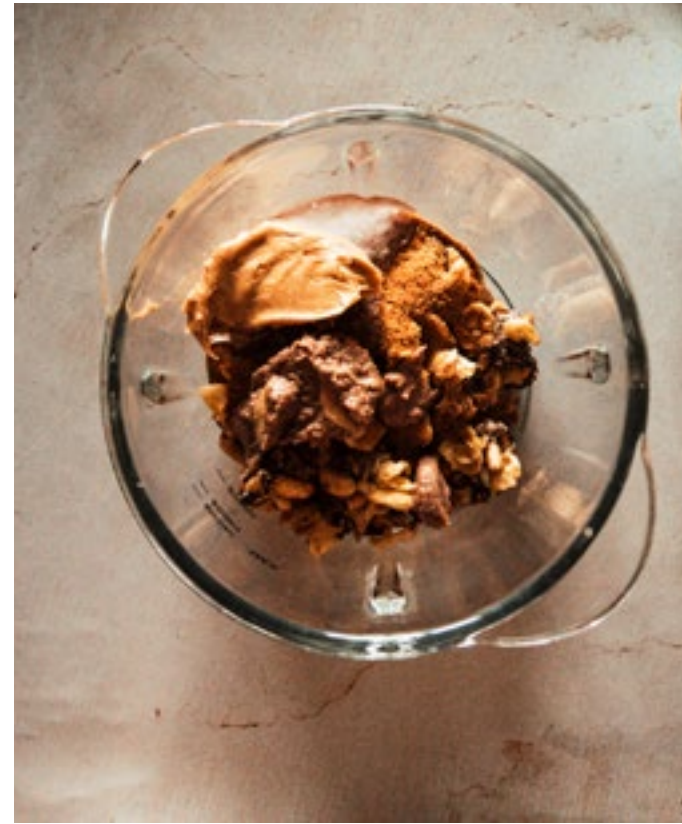
vegán, gluténmentes

Házi müzli

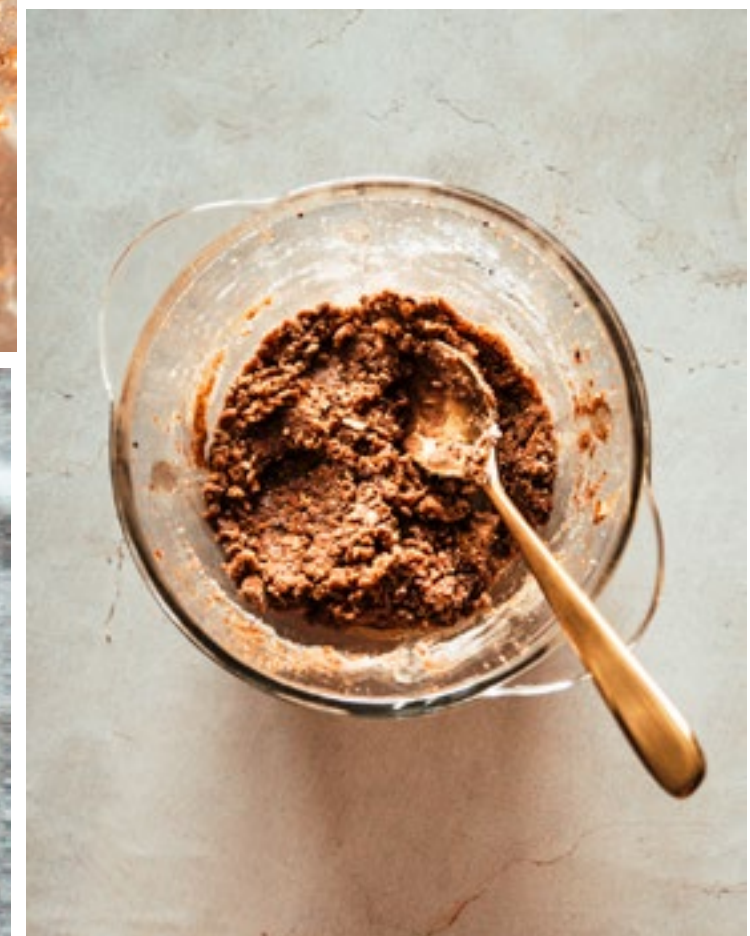
- 1.** Elkészítjük a lenmagtojáást: a lenmaglisztet vízben elkeverjük és pihentetjük 10 percig.



- 2.** Krémesre turmixoljuk a granolát, kókuszvirág cukrot, kókuszolajat, mogyoróvaját és lenmagtojáást.



- 3.** Hozzákeverjük a rizslisztet és a sütőport, 5 percig pihentetjük ezt a tésztát.



- 4.** A tésztából nedves kézzel kicsi gombócokat formázunk és sütőpapírral bélelt tepsire rakosgatjuk őket.

- 5.** 180°C-os sütőben 10-14 perc alatt ropogósra sütjük.



- 6.** Öntsd rá kedvenc növényi tejedet és kész is a házi müzli. :)



vegán, gluténmentes



Sült granolakása



hozzávalók 2 adaghoz:

1 nagy érett banán

10 g kókuszvirág cukor

120 g Grandia Sós mogyorós Granola

30 g zabpehely

160 g mandulatej

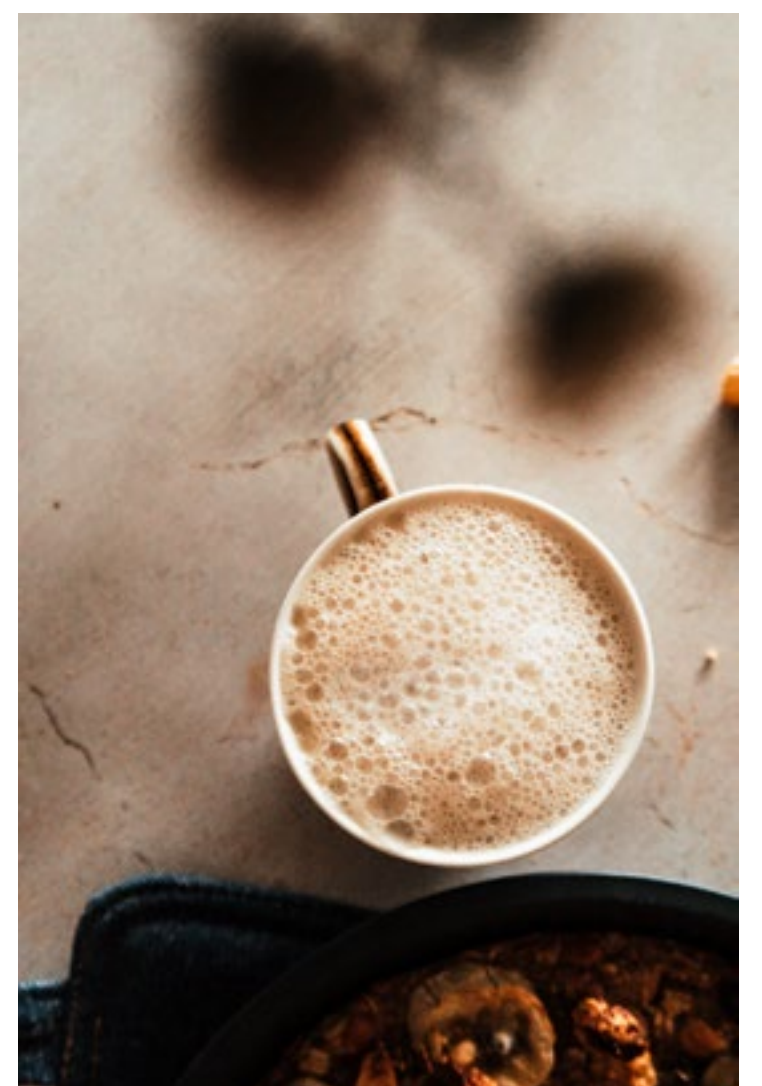
1 tk fahéj

tetejére: banán, Grandia Sós mogyorós Granola

vegán, gluténmentes

Sült granolakása

- 1.** A banánt összetörjük egy villával és összekeverjük a többi hozzávalóval.
- 2.** Sütőtálba öntjük a granolakását, banánszeletekkel és granolával díszítjük a tetejét.



- 3.** 180°C-on 12-15 perc alatt aranybarnára sütjük.

- 4.** Fogyasszuk melegen, egy habos növényi tejes cappuccinóval.

Egészséges komfort ételek – egy kedves ismerős a konyhában

Jól ismert illatok, ízek, textúrák... Minden, ami átölel, mint egy puha takaró.

A komfort ételek pedig pont ezt jelentik. Nem a stresszes fogásokra kell gondolni a főzésnél. A komfort ételekkel a főzés komfortja, öröme a cél. Egy-egy ezer éves családi recept és a jól ismert ízek a lényegesek.



Ismeritek azt az érzést, amikor ezredjére nézitek végig ugyanazt a sorozatot?

A komfort ételek pont olyanok, mint a sokadszor végignézett kedvenc sorozataink.

Nosztalgikus hangulatot adnak, kedves érzéseket, lélekmelengetőek. Megújíthatjuk finomabbnál finomabb ételekkel a repertoárunkat, de mindig megvannak azok az ételek, amelyek egy bizonyos érzést nyújtanak: a komfort érzését.

Komfortos érzés az, amikor nem kell egy receptet bogarászni, lemérni pontosan a hozzávalókat, hiszen ismerjük már kívülről a készítés forgatókönyvét, az illatok megjelenését, az ízeket már ösztönösen alakítjuk.

Ebből következik, hogy a főzés nem csak a napjainkhoz tartozó feladat, hanem egy rituálé is lehet, ha mi azzá alakítjuk.

Ezekkel a rituálékkal átalakíthatjuk a mindennapjainkat, felemelhetjük a hétköznapi életet egy varázslatosabb szintre.



Az ételek készítése magában foglalja a tudatos bevásárlást is, hogy a fő alapanyagok mindig megtalálhatóak legyenek a konyhánkban. Erről a témáról a következő rovatra lapozva tudsz többet olvasni majd.

De előtte nézzünk néhány Izgalmasan Mentés recept ötletet inspirációul a komfort ételekhez.

Az őszi Izgalmasan Mentés Magazin Egészséges komfort ételek rovatát támogatta:

Toffini tofu

Talán már ismerhetitek akár a Goodafterfood oldalakról is a Toffini márkát, hiszen számomra nagyon kedvelt termékeket készítenek, így ez az együttműködés nem az első közös munkánk.

A Naszálytej Zrt. 2002 óta gyártja szójafeldolgozó üzemegységében a különféle ízvilágú Toffini tofu termékeket.

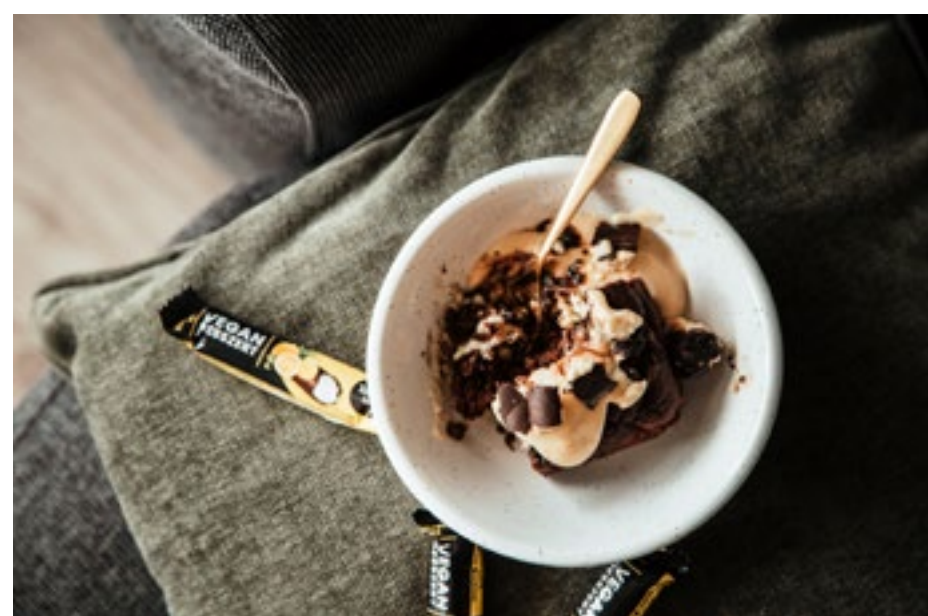
A Toffini tofu termékeket magyar nemesítésű és előállítású GMO mentes szójababból készítik, manufakturális keretek között.



Azért is kerültek az Egészséges komfort ételek rovatba Toffini tofus receptek is, hiszen ezek a GMO mentes, gluténmentes és tartósítószermentes termékek kiváló növényi fehérjeforrások, valamint nagyon könnyen helyettesíthetik a “hagyományos” ételek alapanyagait egy vegetáriánus, vegán fogás megalkotásához.



Lapozzatok a receptekért!





Vegán tofu carbonara

hozzávalók 4 személyre:

300 g Toffini Bio füstölt tofu



páchoz:

1 tk őrölt füstölt paprika

1 tk fokhagymapor

1 ek olívaolaj

só

fehér bors

néhány ek szűrt víz



carbonara szószhoz:

130 g kesudió

3 ek sörélesztő pehely

1 tk fokhagymapor

1 tk só

260 g szójatej vagy rizstej

350 g tojásmentes durum spagetti tészta



Vegán tofu carbonara

- 1.** A tofut kisebb kockákra vágjuk és egy lezárható edénybe tesszük. A páchoz összekeverjük a hozzávalókat és a tofukockákra öntjük, jól átkeverjük. Hűtőben legalább 30 percig pácoljuk (de lehet egy éjszakára is).



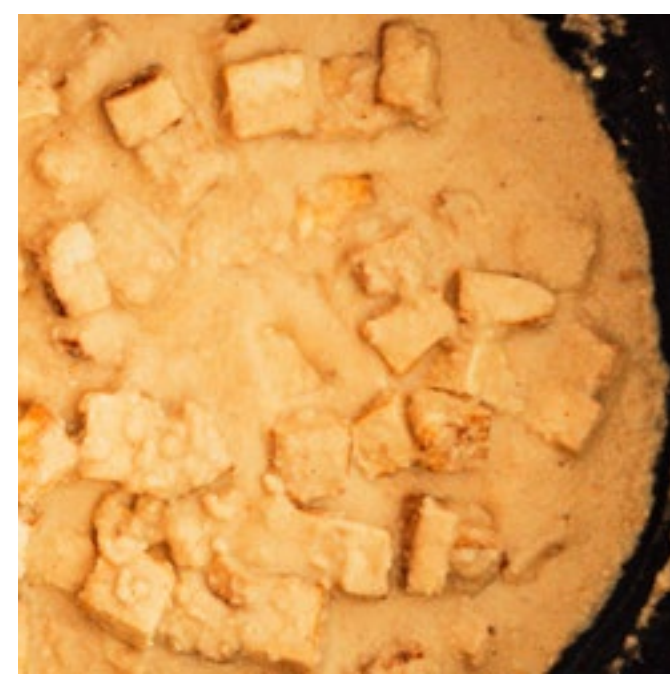
- 2.** A „carbonara szószhoz” összeturmixoljuk a hozzávalókat. Ha van lehetőséged, a kesudiót áztasd be egy éjszakára, hogy krémesebb legyen a végeredmény.



- 3.** Sós vízben megfőzzük a durum tésztát.



- 4.** A pácolt tofut egy serpenyőben lepirítjuk, majd hozzáöntjük a szószt és néhány perc főzés alatt besűrítjük.



- 5.** A megfőtt durum tésztát átszedjük a szószba és alaposan összeforgatjuk.



vegán

Lecsós barnarizses tofu



hozzávalók 4 személyre:

1 Toffini Bio bazsalikomos tofu
300 g barna rizs
szűrt víz

lecsós alaphoz:

3 ek olívaolaj
1 vöröshagyma
2 db paradicsom
3 db paprika
2 gerezd fokhagyma
só, bors



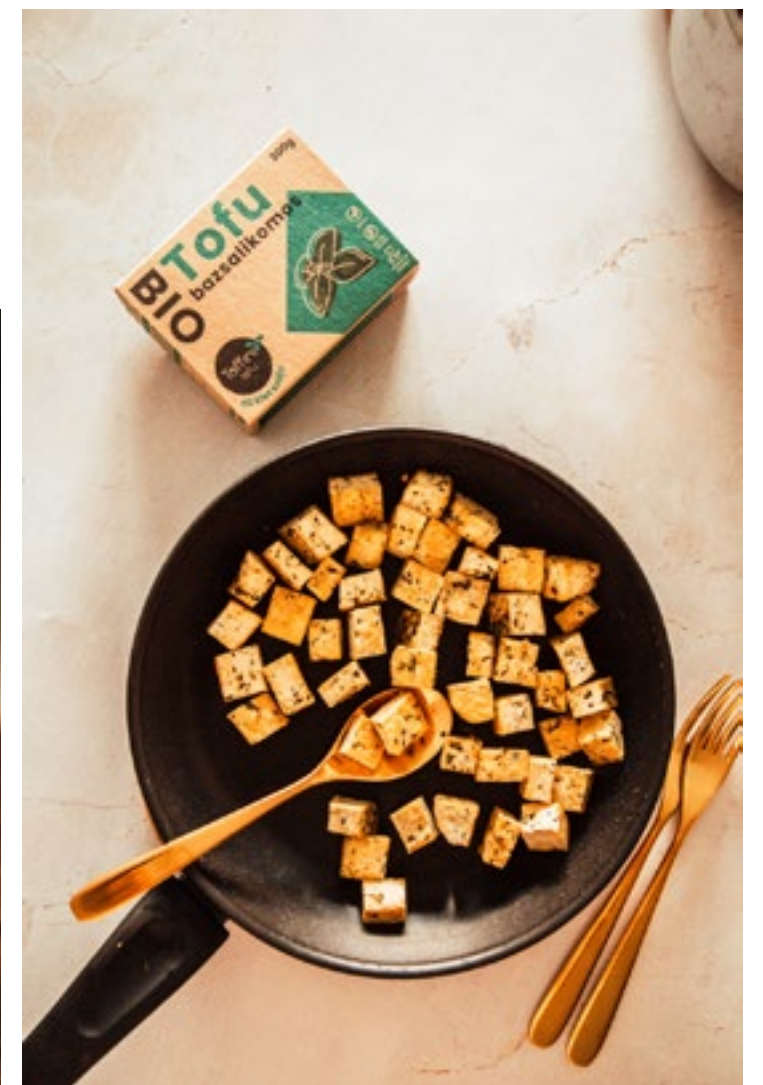
vegán Lecsós barnarizses tofu

- 1.** Alecsós alaphoz felaprítjuk a hagymát, fokhagymát, paprikát és olajon megdinszteljük. Hozzáadjuk a fűszereket, átkeverjük, felöntjük egy kevés vízzel és belekeverjük az apróra vágott paradicsomot is. 6-8 percig főzzük a lecsós alapot.



- 2.** Beletesszük a barna rizst és 3-4 részletben felöntjük vízzel, amíg meg nem puhul a rizs.

- 3.** A bazsalikomos tofut felkockázzuk és egy serpenyőben olajon megpirítjuk.



- 4.** Hozzákeverhetjük a lecsós rizshez vagy tálalásnál is rátehetjük a rizsre.



vegán

Borsópörkölt tarhonyával



hozzávalók 4 személyre:

2 ek olaj

1 vöröshagyma

3 gerezd fokhagyma

só, bors

őrölt füstölt pirospaprika

1 tk őrölt kömény

2 ek sűrített paradicsom

450 g zöldborsó (fagyasztott vagy konzerves)

300 g tarhonya

2 ek olaj

vegán

Borsópörkölt tarhonyával

- 1.** A tarhonyát olajon megpirítjuk, majd sós vízben puhára főzzük.

Lezárjuk a hőt alatta és letakarjuk 10 percre. Utána átforgatjuk a tarhonyát.



- 2.** A hagymákat felaprítjuk és olajon megpirítjuk. Fűszerezzük, felöntjük kevés vízzel és 5 percig főzzük a pörkölt alapot. Hozzákeverjük a sűrített paradicsomot, majd a zöldborsót. Ha szükséges, adunk hozzá egy kevés vizet. Néhány perc alatt készre főzzük.



- 3.** Tarhonyára szedve tálaljuk a borsópörköltet.





Húsmentes ricottás rakott krumpli



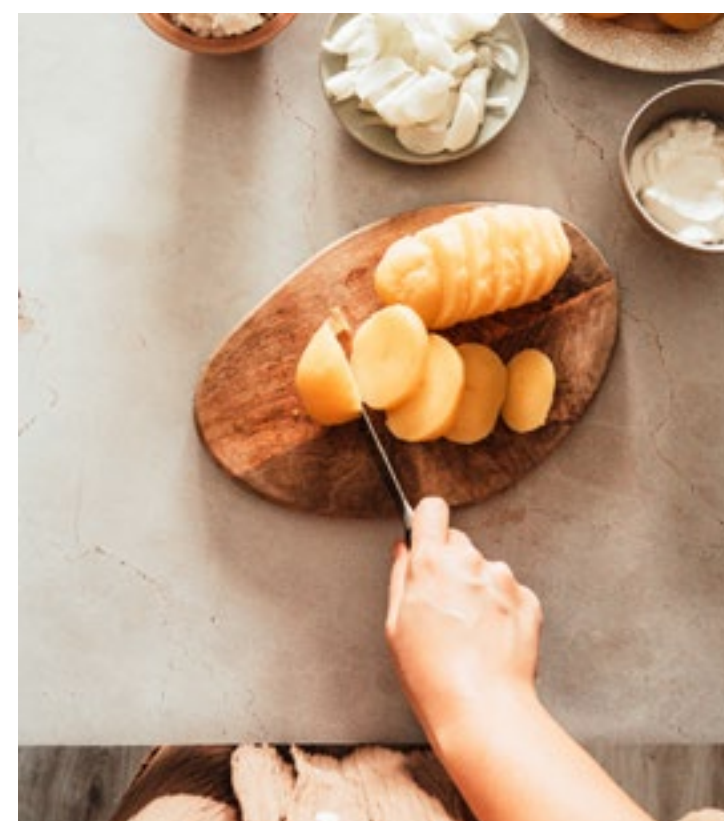
hozzávalók 4-5 személyre:



1 kg burgonya
2 közepes vöröshagyma
5 db főtt tojás
250 g ricotta
150 g tejföl
szerecsendió
só, bors
őrölt füstölt paprika

Húsmentes ricottás rakott krumpli

- 1.** A krumplikat héjában megfőzzük, majd hideg vízben lehűtjük, lehúzzuk a héjukat és felkarikázzuk.



- 2.** A tojásokat megfőzzük, meghámozzuk és felkarikázzuk.



- 3.** A hagymát felszeleteljük.



- 4.** A tejfőben elkeverjük a fűszereket.



- 5.** Jöhet a rétegezés:

Egy olajozott sütőtálba rétegezzük a krumpliszeleteket, hagymát, tojást,tejfőlt, ricottát. Majd újra ez a sorrend, addig, amíg elfogynak az alapanyagok.

A tetejére egy krumpli réteg, majd arra a tejföl és a ricotta kerül.



- 6.** 180°C-on 25-30 percig sütjük, a végén rápiríthatunk grill fokozaton, ha nem elég pirult a teteje.



Vegán bociszelet vanília pudinggal leöntve



hozzávalók 6-8 szelethez:

150 g liszt
50 g mandulaliszt
3 ek kakaópor
csipet só
2 ek sütőpor
1 ek lenmagliszt
70 g kókuszvirág cukor
5 ek kókuszolaj
280 ml zabtej
5 db Toffini Vegan Desszert

Növényi tejjel készített vanília puding
Tetejére: Toffini Vegán Desszert

Vegán bociszelet vanília pudinggal leöntve

- 1.** A piskótához összekeverjük a száraz hozzávalókat, majd hozzáöntjük a nedves hozzávalókat és csomómentesre keverjük a tésztát.



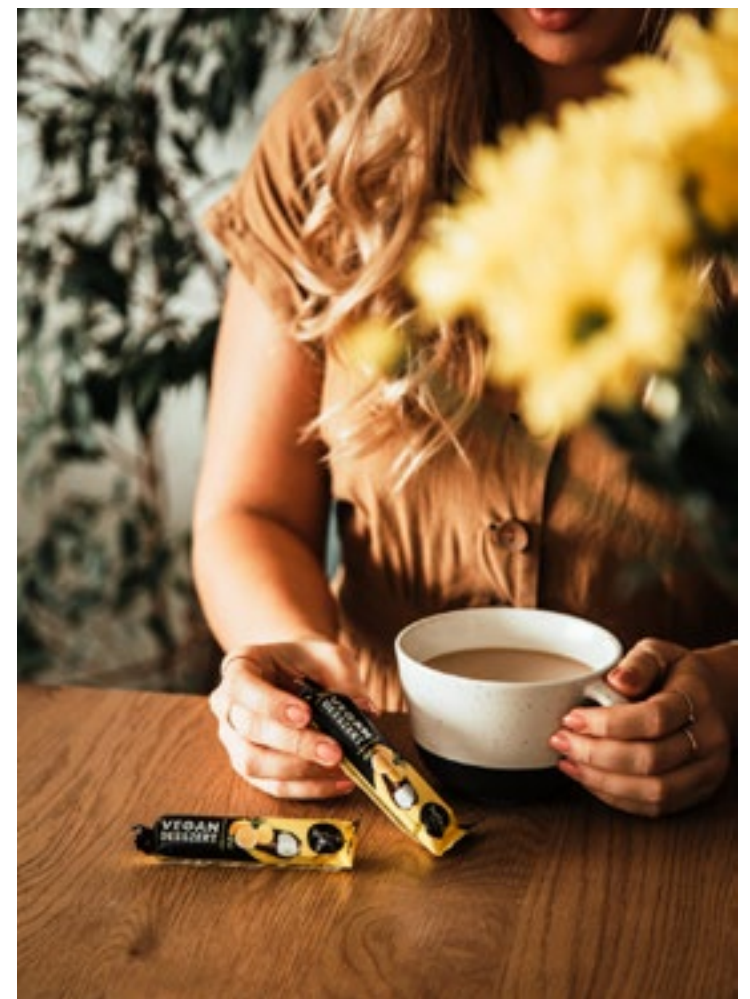
- 2.** Egy sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük a kakaós tésztát és Toffini Vegan Dessert darabokat nyomunk a tésztába.



- 3.** 180°C-on 30-40 percig sütjük.



- 4.** Amíg hűl a süteményünk, elkészítjük a vanília pudingot és egy kis kávézásra is jut idő. :)



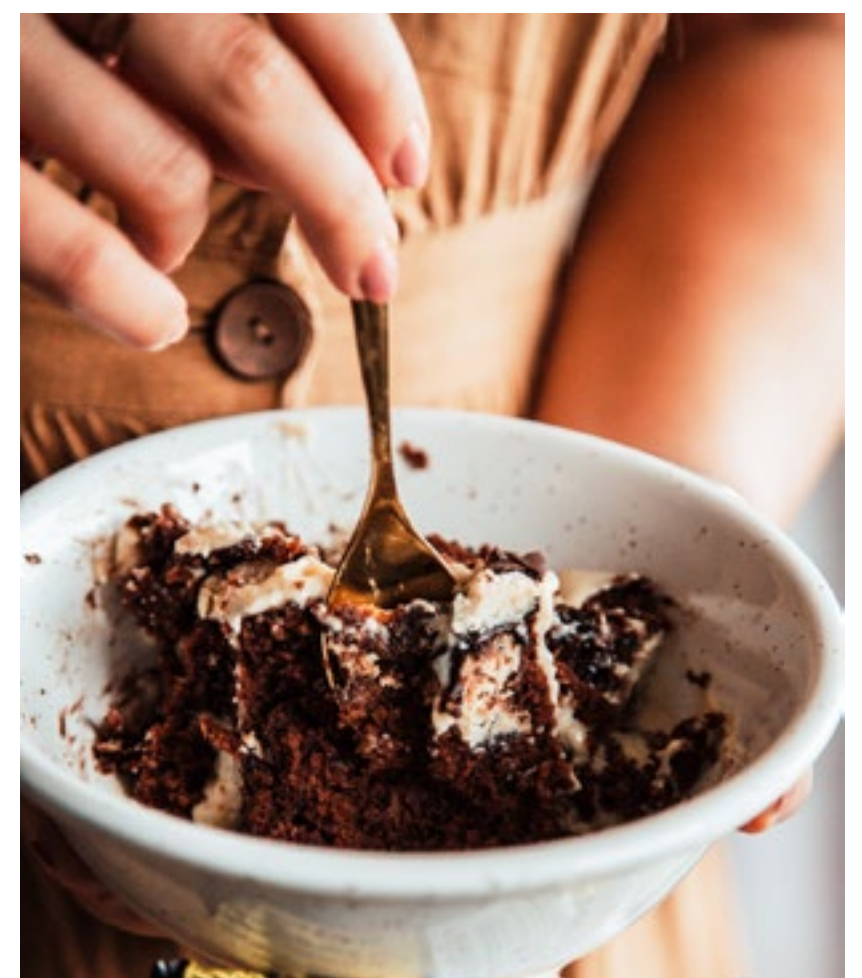
- 5.** A kihűlt piskótát felszeleteljük és egy mélyebb tányérba helyezzük.



- 6.** Leöntjük forró vanília pudinggal és a Vegan Desszerttel díszítjük.



- 7.** Még melegen fogyasszuk, kényelembe helyezkedve. :)



Alapanyaglista az alapokhoz

főszerepben: az ős

Az őszi időszak számomra együtt jár a melegebb, lassabb, jobban megtervezett főzésekkel. Mert míg nyáron bármiből is összedobok egy gyors salátát, így ősszel a sokféle zöldségből készítek valami sült, gőzölgő finomságot.



Így ebben a rovatban olvashattok az általam fontosnak gondolt alapanyagokról, amiket mindig tartok itthon az ételkészítéshez. De mivel ez az őszi Izgalmasan Mentés, így őszi kiadásban, a szezonhoz illő alapanyagokhoz igazítva.

És egyébként is az őszi szezon a leggazdagabb színekben, ízekben, formákban szerintem.

Ezért is választottam ezt a témát ebbe a kiadásba. :)

Valamint készültem ezekből az alapanyagokból egy menüsorral is, remélem segítséget nyújtanak majd a tervezésnél nektek.

Alapanyaglista az alapokhoz

főszerepben: az ősz

Egészségre jótékony alapanyagok és felhasználásuk



sütőtök

tele van vitaminokkal

tartalmaz magnéziumot és vasat

magas az antioxidáns tartalma

én nagyon szeretem csíkokra vágva puhára sütve és csak magában, még jó melegében megenni;

de sós ételek mellé köretnek, gyökérzöldségekkel nagyon jó párosítás, vagy az abszolút kedvencem, az édességekbe, például egy minden-

mentes brownieba tenni - ebben a magazinban is talátltok egy tuti receptet mentes sütőtökös zabbrowniehoz, nagyon ajánlom! :)



banán

nagyon tápláló, energiát adó gyümölcs

káliumban és magnéziumban gazdag

magában is nagyon szeretem;

de a reggeli superfood turmixokat nagyon krémessé és finom édessé teszi, bár én szeretem fagyasztott málnával ellensúlyozni az édességét;



gomba

nagyszerű vasforrás,

kalciumforrás

tökéletes húshelyettesítő



füge

A-vitamint, B1- és B2 vitamint, különböző antioxidán-
sokat és Omega zsírsavakat tartalmaz

süteményekben, pitékben nem csak finom, hanem nagyon
csinos megjelenést is ad nekik, ebben a magazinban is
talátltok mentes zabpitét fügerózsákkal



alma

a népi hagyomány a gyógynövények közé sorolta

legjobb nyersen, héjastul fogyasztani;

süteményekben almaszószként kiváló tojás és cukor
helyettesítőként működik



répák

bőrvédő

magas béta-karotin tartalom (sárgarépa)

a sárgarépa nyersen is tökéletes rágcálnivaló, én előre elkészítem a répahasábokat és egy zárható
(lehetőleg üveg, mert a műanyagot befogja) tárolóban vízben elteszem a hűtőbe a hétre;

sütve,köretként nagyon finom;

süteményeket is nagyon jól lehet vele ízesíteni és szaftossá tenni

Alapanyaglista az alapokhoz

főszerepben: az ősz

Az én kedvenc száraz alapanyagaim



A száraz alapanyagok mindig kéznél vannak, nagyon szeretek velük recepteket tervezni. Az évek során kitapasztaltam ezeknek az izgalmas alapanyagoknak a használatát, ismerem a viselkedésüket egymással, így sokkal örömtelibb számomra a konyhai munka.



A kedvenc száraz alapanyagaim közül mutatnék most nektek néhányat. Ezek olyannyira a kedvenceimmé váltak az évek során, hogy saját kis tárolójuk van nagyon régóta, amiket mindig feltöltök, ha fogytán lenne a készlet.

Ilyen alapanyagaim:
(a teljesség igénye nélkül)

Magvak:

Napraforgómag
Kesudió
Mandula
Lenmag
Tökmag

Cukrok, édesítők:

Kókuszvirág cukor
Barna nádcukor
Eritrit
Nyírfacukor (xilit)

Olajak:

Extra szűz kókuszolaj
Extra szűz olívaolaj
Lenmagolaj
Szőlőmagolaj

Lisztek:

Rizsliszt
Barna rizsliszt
Zabpehely(liszt)
Mandulaliszt
Kókuszliszt

Sűrítők, tojáshelyettesítők:

Lenmagpehely
Útifűmaghéj liszt
Chia mag
Tápióka keményítő

Fűszerek, ízesítők:

Nagyszemű só
Őrölt kurkuma
Fahéj
Sörélesztő pehely
Kakaóbab töret



Neked vannak kedvenc alapanyagaid?

Alapanyaglista az alapokhoz főszerepben: az ősz Tárolás

A legfontosabb lépés, amit meg kell tennünk, amikor beruházunk az izgalmas alapanyagokra, hogy külön tároló edényekbe tesszük őket. Lehet az régi befőttes üveg, vagy egy új IKEA-ban beszerezett tároló. Nekem mindenféle tárolóm van, szeretem megtartani a befőttes üvegeket is és vásárolni is jó néha kifejezetten méretben illő tárolót.



A jól zárható tárolók nem csak a jól átláthatóság és a szépségük miatt hasznosak, hanem az olykor drágább, de mindenképp értékes alapanyagok élettartamának meghosszabbítása a célunk ilyenkor. Egy-egy újonnan vásárolt liszttel bármikor hazavihetünk egy nem kívánt bogarat, akár bogárcsaládot. Ha a csomagolását megbontjuk és úgy teszünk mindent egy polcra, nagyon hamar a kamrapolcunkon sorakozó értékes alapanyagaink kárba veszhetnek. Külön üvegekbe zárva viszont ettől a veszélytől megóvjuk

Érdeemes felcímkézni őket, hogy tudjuk mit tettünk el, valamint a lisztek elég hasonlóak lehetnek színre és állagra, jobb nem felcserélni őket egy-egy receptben. Na meg olyan jó gyöngybetűkkel ráírni az alapanyagok nevét, aztán gyönyörködni a felsorakoztatott üvegekben. :)



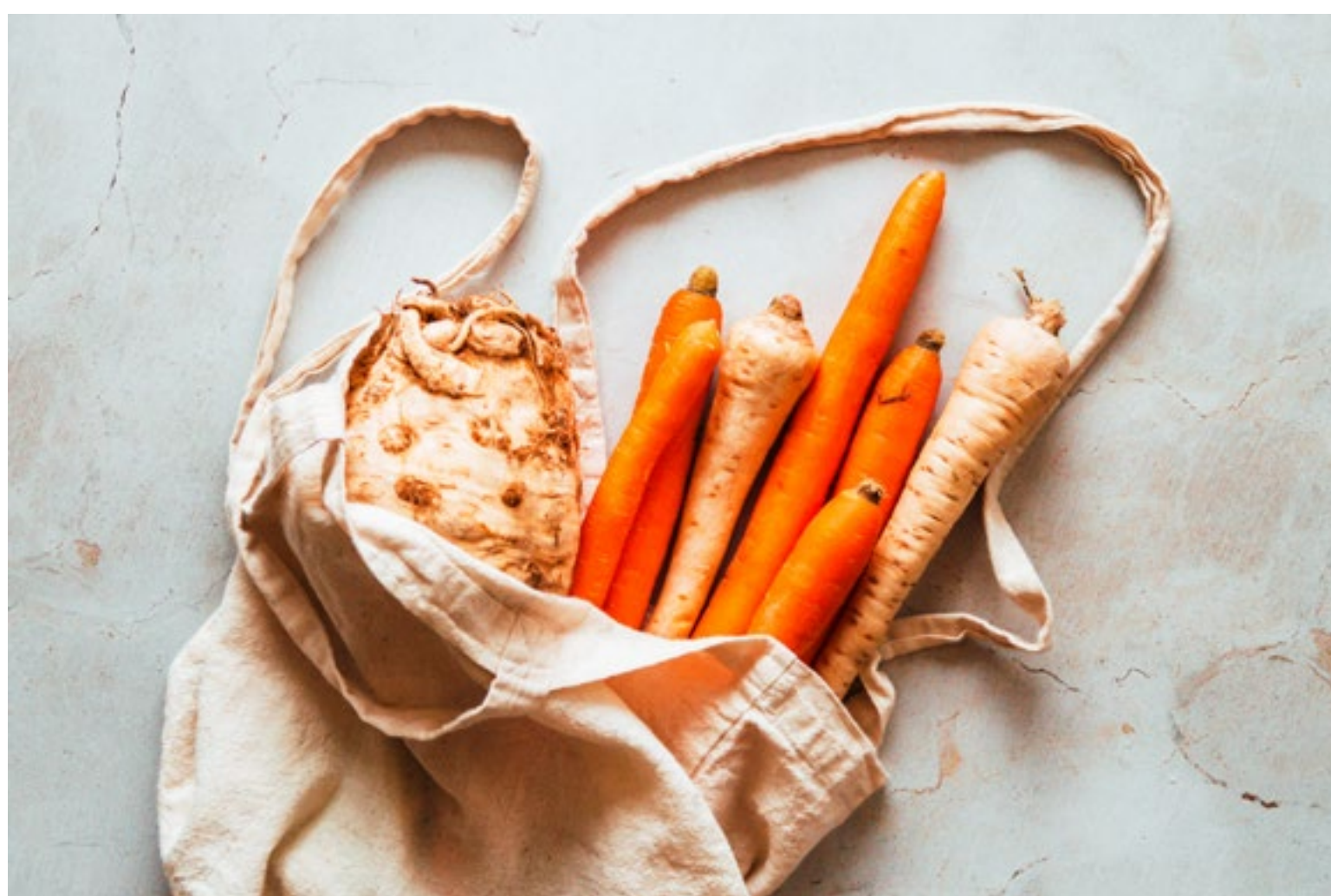
Bevásárlás

A tervezés pedig legfőképp a bevásárlásnál kezdődik, hogy minél kevesebbet kelljen gondolkodni munka után az aznapi menün.

Kevesebb gondolkodás, több nyugalom a konyhában.



Én ilyen lenvászon szatyrokkal szeretek vásárolni menni. Szépek, csinosak, pihe-puhák, könnyen elférnek a táskámban és környezetbarát megoldás is a műanyag szatyrok helyett. - Minden szempontból tökéletesek. :)



Alapanyaglista az alapokhoz főszerepben: az ős

Menütervezés

Ha engem kérdeztek, én inkább a „nagyjából ilyesmiket szeretnék enni a héten” ember vagyok, így én inkább az alapanyagokon, hozzávalókon gondolkodom előre, mint konkrét ételeken. Például tudom, hogy a héten szeretnék enni valami „sütőbe bedobós” finomságot, vagy rizses ételt, vagy tésztát vagy egy tartalmas levest, ugye értitek? :)



Ne tervezz túl előre – nekem ez a fő gondolatom a Menütervezéskor.

Ha megkívánsz valamit és megvannak legalább az alapok hozzá, nyugodtan készítsd el azt a betervezett étel helyett. Ezért jó, hogy van egy kiindulási alap a kamrában/konyhában, így, ha nincs is minden meg hozzá, de van egy kis idő, elugorhatsz a néhány hiányzó friss hozzávalóért. – De át is alakíthatod és anélkül készíted el.



vegán

Őszi zöldségleves

hozzávalók 6 adaghoz:

1 nagy fej vöröshagyma
3 gerezd fokhagyma
olívaolaj
rozsmaring, só, bors
őrölt cayenne bors
½ sütőtök
4 répa
2 fehérrépa
10 db kelbimbó
1 konzerv vörösbab
2-3 szem krumpli
1,5-2 liter szűrt víz



vegán Őszi zöldségleves

- 1.** A hagymát, fokhagymát felaprítjuk és egy lábasban olajon megdinszteljük.
- 2.** A répákat és a sütőtököt kis darabokra vágjuk és beletesszük a lábasba.



- 3.** Hozzáadjuk a fűszereket és jól lepirítjuk.
A lábas alján lekapott barna fűszeres réteg nagyon jó ízt fog adni a levesünknek.
- 4.** Felöntjük vízzel, ekkor oldódnak fel a lekapott ízek a lábas aljáról.
- 5.** Felforraljuk, majd beletesszük a kelbimbókat, a kockákra vágott krumplit és a leszűrt vörösbabot is. Tovább főzzük, amíg megpuhulnak a zöldségek. Ha szükséges, ízesítsük a végén.



vegán Gombapaprikás



hozzávalók 3-4 adaghoz:

500 g barna csiperke
3 ek olaj
1 fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
1 paprika
1 tk őrölt füstölt paprika
só, bors
kakukkfű
70 g paradicsompüré
5 dl szűrt víz
sűrítéshez:
1 tk tápióka keményítő



vegán Gombapaprikás

- 1.** A gombát felszeleteljük és forró serpenyőben lepirítjuk. Kiszedjük egy tálba, félretesszük.



- 2.** Ugyanabban a serpenyőben a hagymát, fokhagymát, paprikát felaprítjuk és kevés olajon megdinszteljük. Fűszerezünk, hozzáadjuk a paradicsompürét és elkeverjük. Kevés vízzel felöntjük és néhány percig főzzük ezt a fűszeres alapot, majd újra öntünk rá vizet és főzzük tovább, amíg minden puhára párolódik benne.

- 3.** Belekeverjük a lepirított gombaszeleteket.

- 4.** A sűrítéshez összekeverjük a hideg rizstejet a tápióka keményítővel és kevergetés mellett néhány perc alatt besűrítjük a gombapaprikást. Főtt fusillivel tálaljuk.



Sáfrányos sütőtökös rizottó

vegán



hozzávalók 5-6 adaghoz:

kb. 550 g nyers sütőtök

1 fej vöröshagyma

2 gerezd fokhagyma

olaj

só, bors

1 tk rozmaring

350 g rizottó rizs

csipet sáfrány

kb. 1,3 liter szűrt víz

100 ml rizstej

10 g sörélesztő pehely

vegán Sáfrányos sütőtökös rizottó

- 1.** A sütőtökből 400 grammnyit megsütünk a sütőben. Ebből lesz majd a sütőtök pürénk.
- 2.** A sütőtök másik részét (kb. 150 g) meghámozzuk, kisebb kockákra vágjuk.
- 3.** A hagymát, fokhagymát felaprítjuk és egy lábasban olajon megdinszteljük. Hozzáadjuk a sót, borsot, rozmaringot és a rizottó rizst, pár percig pirítjuk, átkeverjük.
- 4.** Beleszórjuk a sáfrányt és több részletben öntünk hozzá forró vizet.
- 5.** A kockázott sütőtököt is a rizshez keverjük közben.



- 6.** A sült sütőtökről leszedjük a héját, majd a rizstejjel és sörélesztőpehellyel krémesre turmixoljuk.

- 7.** Ha megpuhult a rizs és a sütőtök kockák, belekeverjük a sütőtökös krémet és néhány perc alatt kevergetve krémesre főzzük. Kóstolás után, ha szükséges, ízesítjük.



vegán/vegetáriánus

Tárkonyos zöldségraguleves



hozzávalók 4 adaghoz:

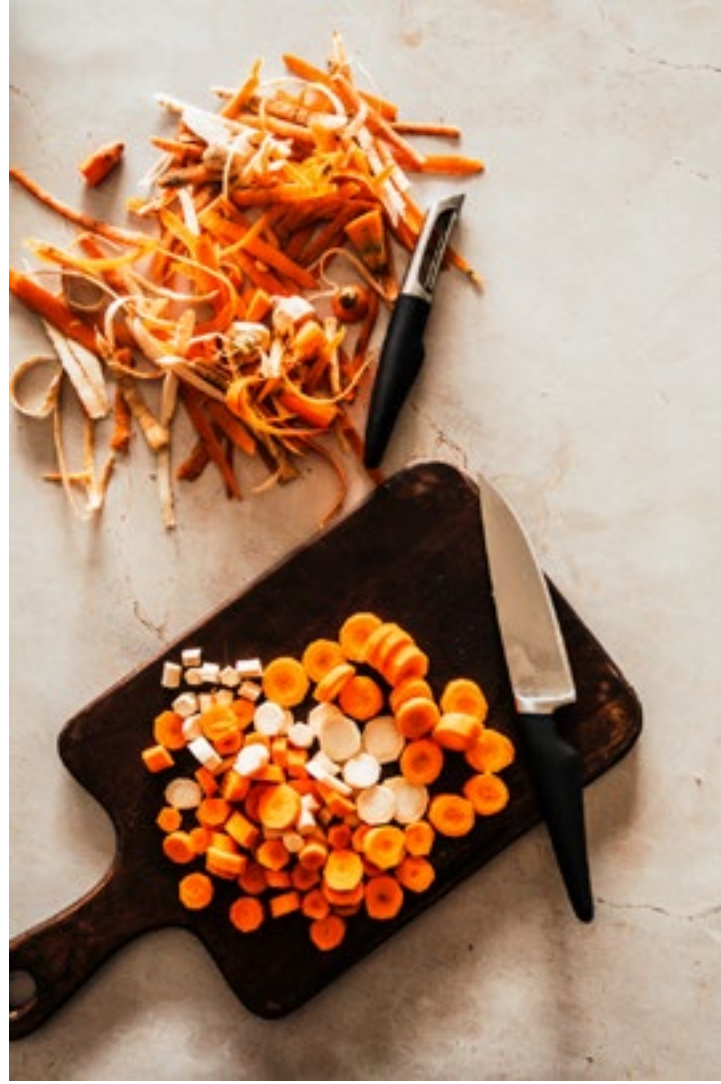


- 1 vöröshagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 3 ek olaj
- só, bors, tárkony
- 4 sárgarépa
- 2 fehérrépa
- ½ zellergumó
- titkos összetevő: ½-1 tk őrölt kurkuma
- 1,5 liter szűrt víz
- 250 g zöldborsó (fagyasztott vagy konzerves)
- 4 db barna csiperke
- 200 ml (növényi) tejszín
- 1 kisebb citrom leve

vegán/vegetáriánus

Tárkonyos zöldségraguleves

- 1.** A hagymát, fokhagymát felaprítjuk és egy lábasban olajon megdinszteljük. Megszórjuk a fűszerekkel és lepirítjuk.
- 2.** A répákat és zellergumót meghámozzuk, felkarikázzuk, felkockázzuk. Hozzáadjuk a lepirított hagymákhoz, átkeverjük, megszórhatjuk őrölt kurkumával.



- 3.** Felöntjük vízzel és felforraljuk.
- 4.** Amikor már puhák a zöldségek, hozzáadjuk a zöldborsót és a szeletelt gombákat. Beleöntjük a tejszínt és néhány perc alatt készre főzzük.
- 5.** A végén belenyomjuk a citrom levét.



vegán

Diókrémmel töltött gomba



hozzávalók 6 db-hoz:

diókrémhez:

1 marék dió

1 marék kesudió

3 ek olívaolaj

só, bors

6 nagy gombafej

2 ek olaj

1 gerezd fokhagyma

1 kisebb hagyma

2 ek sörélesztőpehely

só, bors

120 ml rizstej

tetejére:

zsemlemorzsa, aprított dió



vegán Diókrémmel töltött gomba

- 1.** A diókrémhez krémesre turmixoljuk a hozzávalókat.



- 2.** A gombákat megmossuk, kiszedjük és félretesszük a gombák tönkjét.

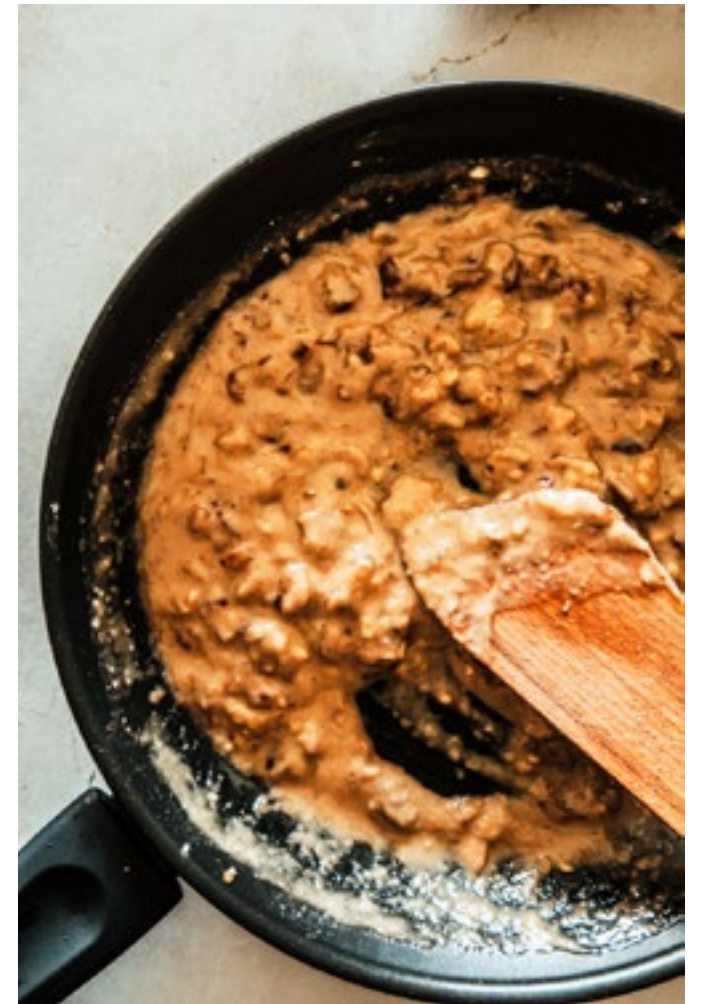


- 3.** A hagymát, fokhagymát felaprítjuk, majd kevés olajon megdinszteljük. Sózzuk, borsozzuk.

- 4.** A félretett gomba tönköket felaprítjuk és a hagymás alaphoz adjuk, lepirítjuk.

- 5.** A rizstejet és sörélesztőpelyhet és a diókrémet hozzáadjuk az alaphoz és néhány perc kevergetés alatt besűrítjük a diókrémes-gombás mártásunkat.

- 6.** A gombafejeket egy sütőpapírral bélelt tepsire sorakoztatjuk és ezzel a mártással töltjük meg őket. Zsemlemorzsával és aprított dióval megszórhatjuk a tetejüket.



- 7.** 180°C-on 20 perc alatt aranybarnára sütjük a töltött gombafejeket.



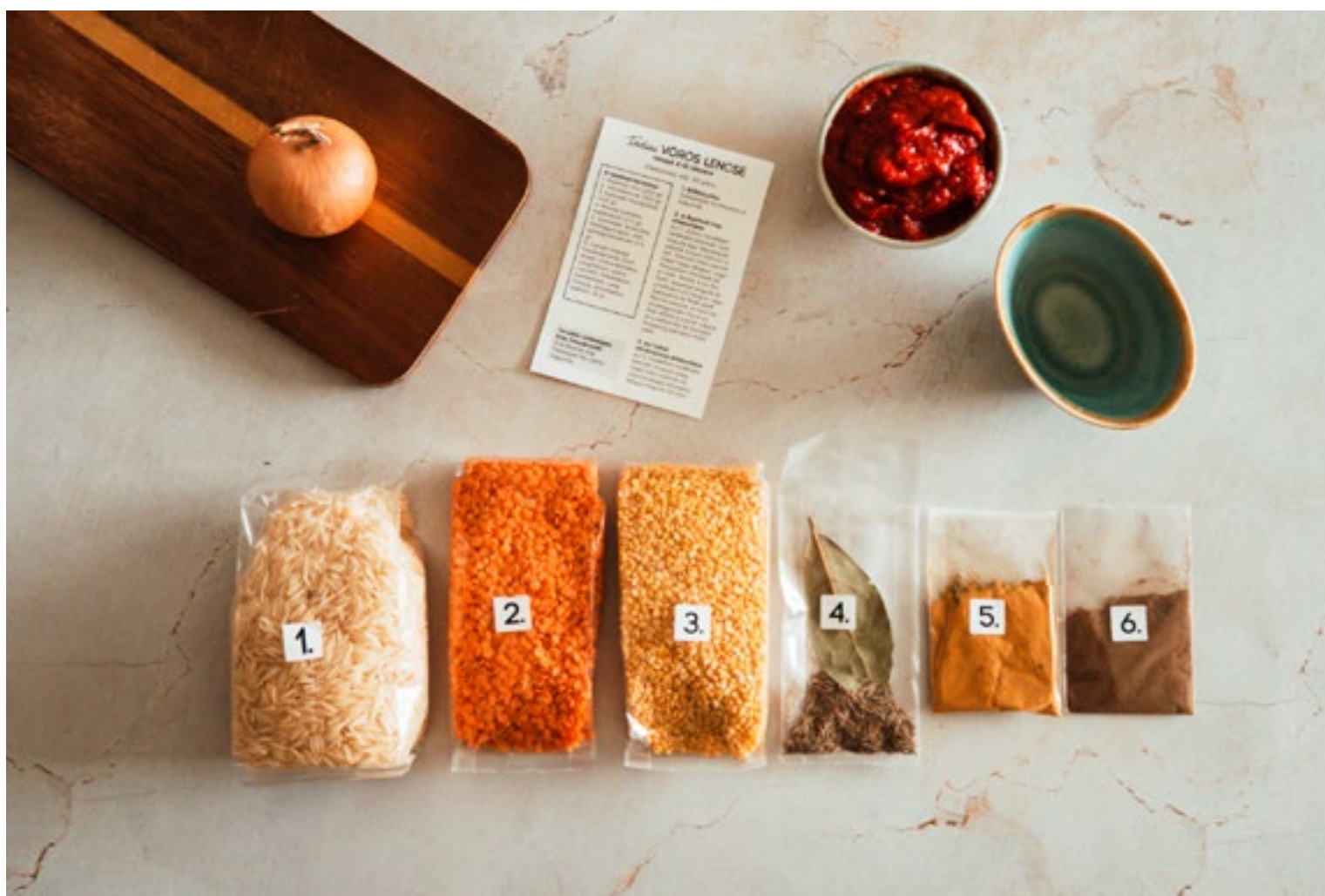
Az őszi Izgalmasan Mentés Magazin Alapanyaglista az alapokhoz rovatát támogatta:

Kette Food

A Kette Food Pack termékeket úgy alkották meg, hogy a világ konyhájának különböző ízeit készíthessük el pillanatok alatt, felesleges maradék és pazarlás nélkül, így tökéletesen beépíthetjük a hétköznapi menütervünkbe, ha nincs ötletünk, mit készítsünk egy dolgos munkanapon.



A csomagokba a részletes recept mellett az étel elkészítéséhez szükséges (hűtést nem igénylő) hozzávalókat tették bele: köretek, fűszerek. Így nekünk szinte csak a tofut vagy a húst szükséges megvenni hozzá.



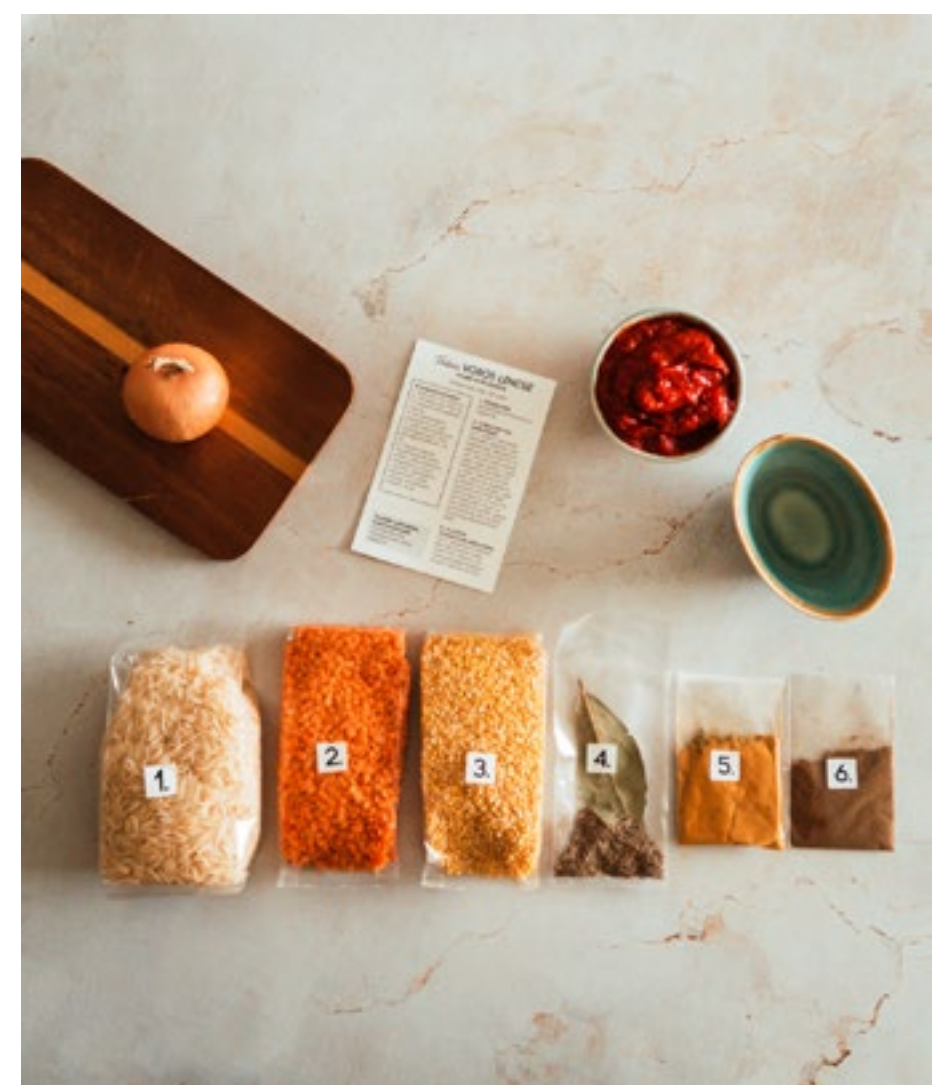
A következő oldalakon mutatom, hogy néznek ki az elkészített Kette Food Packok. :)

Kette Food Pack: Indiai vörös lencse

Ehhez az ételhez például három hozzávalóra volt még szükség. A többi a csomagban található az elkészítéshez.



A kis csomagokat én szeretem sorrendbe állítani, így könnyű mindig elvenni azt, ami következik. :)



És kész az ínycsiklandozó indiai ízvilágú ételünk.

Kette Food Pack: Cajun Gumbo



Kette Food Pack: Tofu Tikka Masala



Kette Food Pack: Csirke Tikka Masala



Nem baj, ha segítséget kérünk egy-egy főzés alkalmával. Legyen az egy félkész étel, egy előre összeállított alapanyagcsomag vagy akár rendelünk valami finomságot...

A lényeg a változatosság, semmi nem ördögtől való, az életet élvezni kell és nem egy trendi idilli világgá változtatni.

Szóval én arra buzdítalak Titeket, hogy szeressétek az alapanyagokat, ismerjétek meg mivel főztök, miket szerettek, mik a jótékony hatásai. A többit pedig alakítja az élet, a hétköznapiak. Hol így, hol úgy... :)



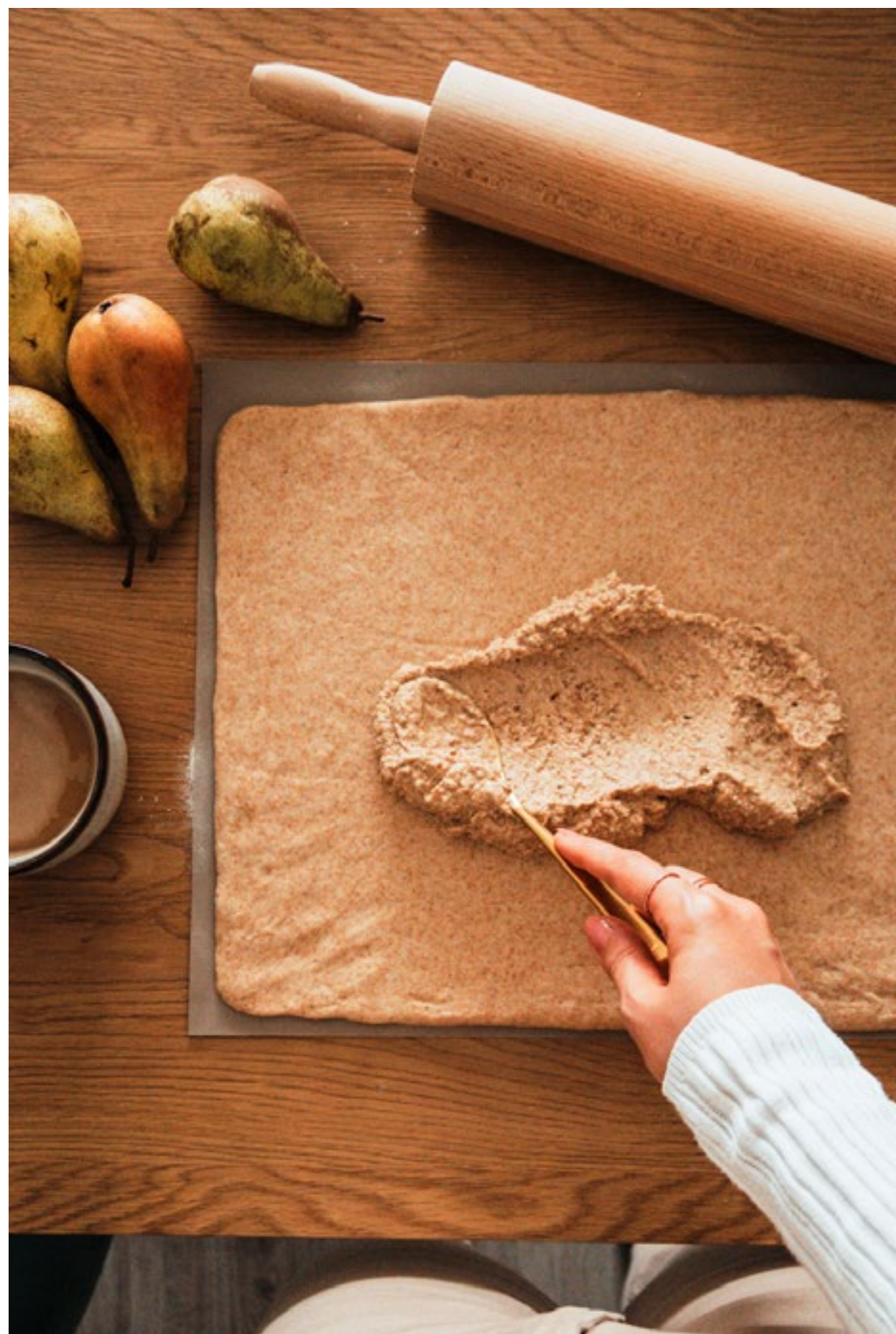
Terápiás őszi sütés



Tudtátok, hogy a sütés nagy segítséget nyújthat a szorongás, depresszió és egyéb mentális probléma enyhítésében?

A sütés, mint egy rituálé az érzékeink főszerepbe helyezésével segít megtalálni önmagunkat és ezáltal kapcsolódhatunk másokhoz is, akár közös sütéskor vagy egy szeretetből elkészített finomsággal a másoknak.

Hiszen a sütés a gondoskodást, az odafigyelést és a társaságot is jelenti.



Terápiás őszi sütés

Azzal, hogy eltereli a gondolatainkat, az érzékeink bekapcsolásával egy meghitt időtöltéssé válhat a terápiás sütés. A sütéssel pedig nem ér véget ez a terápia - az illatok maradnak, a sütő által bemelegített otthonunk és a finom sütemény folytatja ezt a gyógyítást.



Süssünk hát valamit, benne vagytok? :)





cukormentes

Almás-mákos kevert

hozzávalók 6-8 szelethez:

130 g darált mák
70 g barna rizsliszt
90 g xilit
1 tk fahéj
2 tk sütőpor
2 tojás
2 db alma
2 ek citromlé
½ citrom reszelt héja



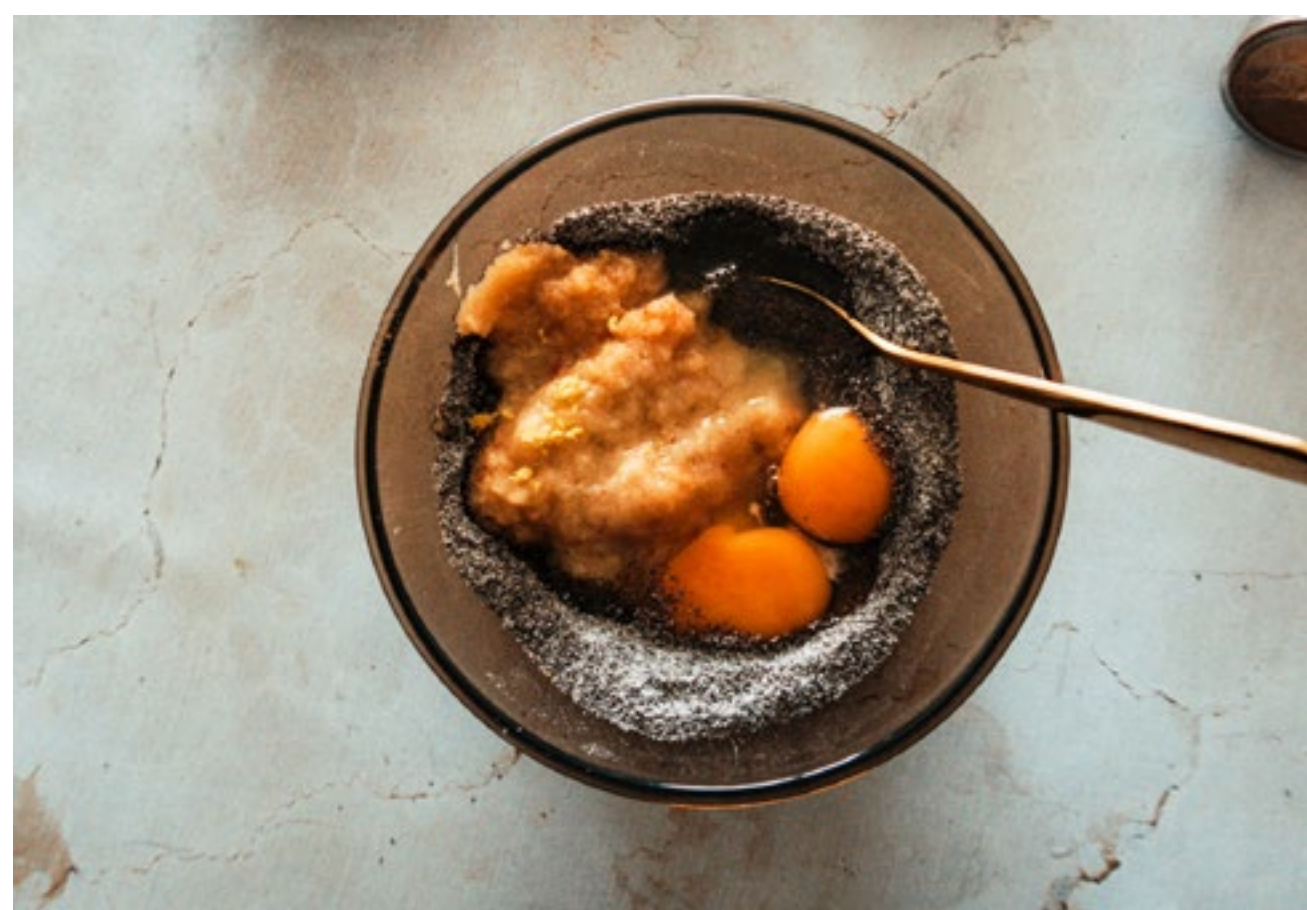
cukormentes Almás-mákos kevert



1. Reszeljük le az almákat.



2. Keverjük össze a száraz hozzávalókat, majd adjuk hozzá a tojásokat, reszelt almát, citromlevet és reszelt citromhéjat.



3. Egy sütőpapírral kibéelt kisebb sütőformába simítsuk a tésztát és 180°C-on süssük 30 percig.

5. Megszórhatjuk porcukorral vagy porrá őrölt eritrittel.



vegán, gluténmentes

Fűszeres kókuszos banánkenyér pogácsák



hozzávalók 13-15 db nagyobb pogácsához:

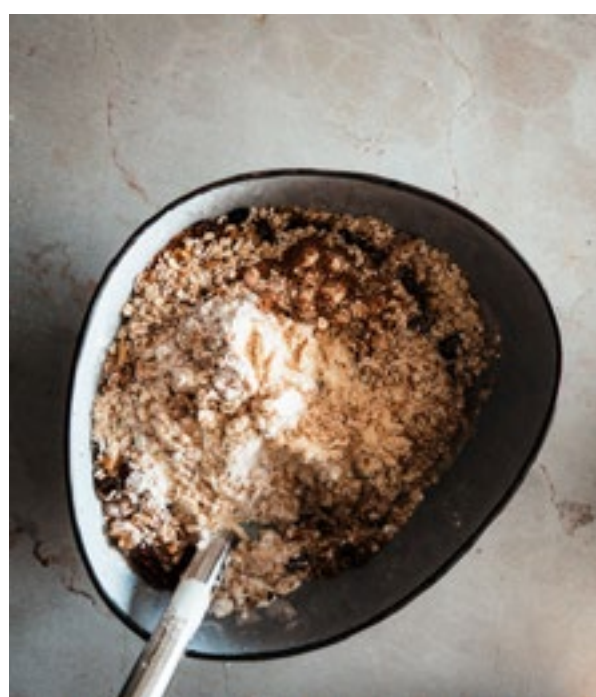


3 érett banán
60 g mogyoróvaj
500 g kókusztej
50 ml kókuszolaj
100 g zabpehely
200 g kókuszliszt
40 g tápióka keményítő
90 g kókuszvirág cukor
2 tk sütőpor

vegán, gluténmentes

Fűszeres kókuszos banánkenyér pogácsák

1. A banánt, mogyoróvaját, kókusztejet és kókuszolajat krémesre turmixoljuk.



2. Ezt a krémet összekeverjük a száraz hozzávalókkal.

3. Gombócokat formázunk a tésztából, sütőpapírral vagy szilikonos sütőlappal borított tepsire helyezzük őket, majd lenyomkodjuk a tetejüket és a magkeverékből nyomkodunk a tetejükre.



4. 180°C-on 25-30 perc alatt aranybarnára sütjük. Kávé vagy tea mellé fogyasszuk.





vegán
gluténmentes
cukormentes (hozzáadott)

Chai fánkok az őszi ízeiben



hozzávalók 6 db fánkhoz:

7 db magozott datolya

55 g mogyoróvaj

50 ml chai tea

60 g növényi tej

100 g mandulaliszt

30 g tápióka keményítő

1 tk sütőpor

tetejére: 1 ek mogyoróvaj + 3-4 ek chai tea

vegán, gluténmentes, cukormentes (hozzáadott)

Chai fánkok az őszi ízeiben

1. A datolyákat, ha van lehetőség néhány órára beáztatjuk.

2. Készítünk egy csésze chai teát.



3. A datolyákat, a chai tea egy részét, a
mogyoróvaját és növényi tejet össze-
turmixoljuk, majd összedolgozzuk a
száraz hozzávalókkal.

4. Egy szilikonos fánk sütőformába kanalazzuk a
tésztát és 180°C-on 18-20 percig sütjük.



5. Ha kihűlt, kiemeljük a sütőformából.



6. A tetejére készítünk egy chai ízesítésű szószt, a
mogyoróvaját és a chai teát kikeverjük és ezzel
locsoljuk meg a fánkok tetejét.



7. Chai teával fogyasztva a legjobb!



Fügerózsás zabpite

240 g zabpehely
30 g tápióka keményítő
2 tk sütőpor
80 g xilit
5 db magozott datolya
15 g kókuszolaj
400 ml növényi tej
5 db füge



vegán, gluténmentes, cukormentes (hozzáadott)

Fügerózsás zabpite

- 1.** A hozzávalókat csomómentesre keverjük, majd egy kiolajozott sütőformába öntjük a tésztát.



- 2.** Elkészítjük a fügerózsákat.

Az Instagram vagy YouTube oldalamon megtalálod a fügerózsák elkészítéséről a videót.



- 3.** A fügerózsákat belenyomkodjuk a tésztába és zabpehellyel vagy mandulaszeletekkel leszórhatjuk.



- 4.** 170°C-os sütőben 30-35 percig sütjük.



vegán

Mandulakrémés körtés csigák



hozzávalók 6 db csigához:

mandulakrémhez:

60 g mandula

10 db magozott datolya

10-12 ek mandulatej

1 tk fahéj

körte kockák

tésztához:

200 g liszt

200 g teljeskiőrlésű liszt

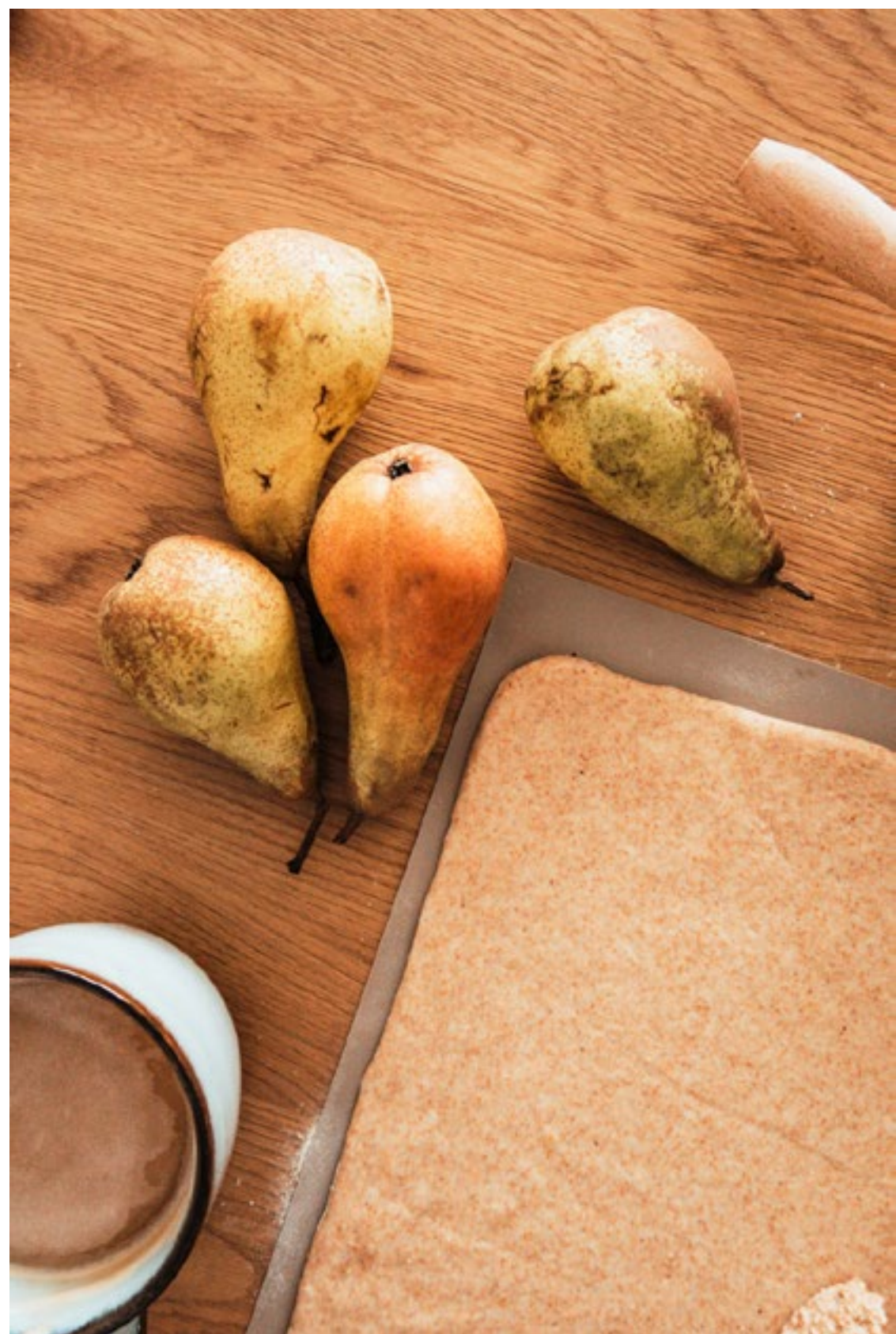
csipet só

1 csomag szárított élesztő

20 g barna nádcukor

250 ml langyos növényi tej

30 g kókuszolaj



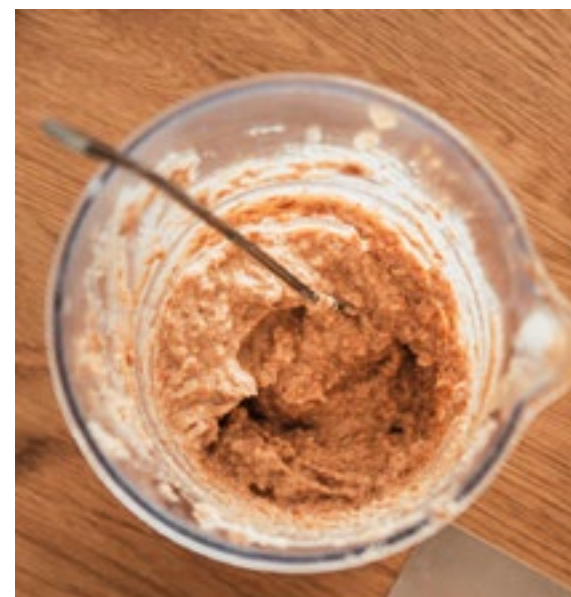
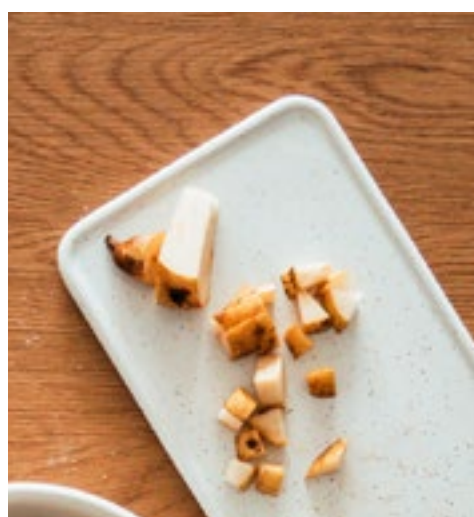
vegán

Mandulakrémes körtés csigák

1. A tésztához elkeverjük a száraz hozzávalókat és a nedves hozzávalókkal 3-4 percig dagasztjuk a tésztát. Gombócot formázunk belőle és egy tiszta konyharuhával lefedve 1 órán át kelesztjük.

2. A mandulakrémhez, ha van lehetőségünk, néhány órára áztassuk be a mandulát és a datolyákat. A többi hozzávalóval turmixoljuk krémesre.

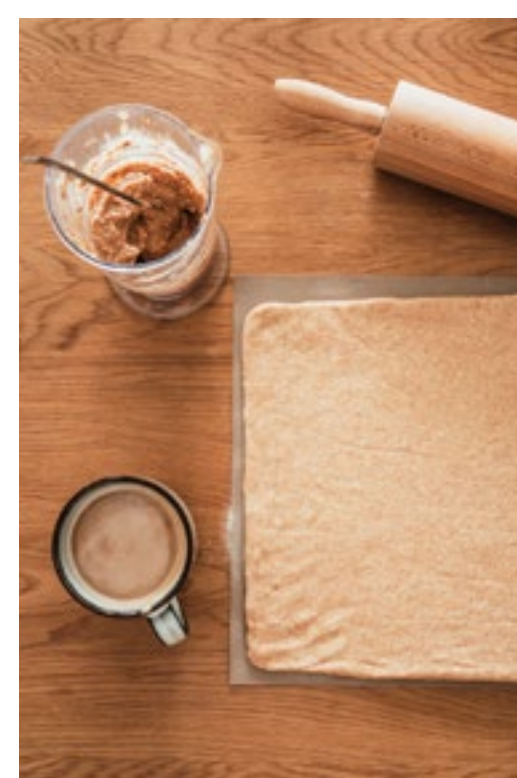
3. A körtéket felkockázzuk.



4. Ha megkelt a tészta, gyúrjuk át és nyújtsuk téglalap formára.

5. Kenjük meg a mandulakrémmel és tekerjük fel a rövidebb oldal irányában.

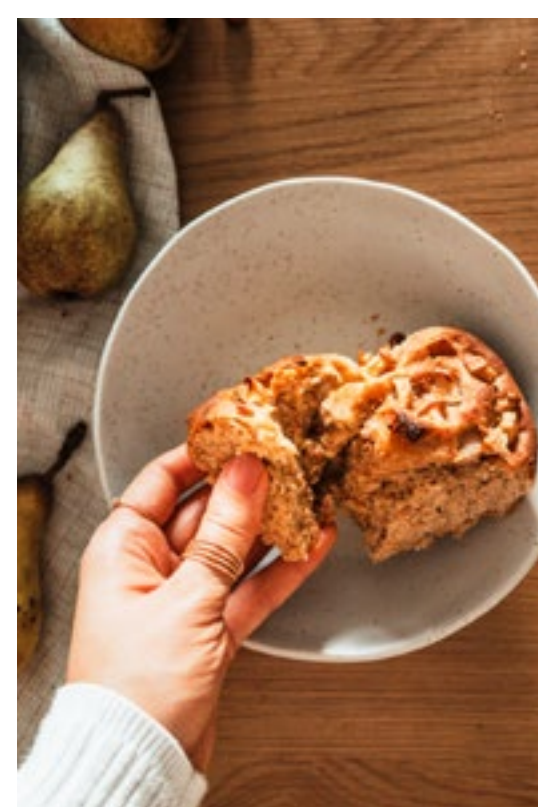
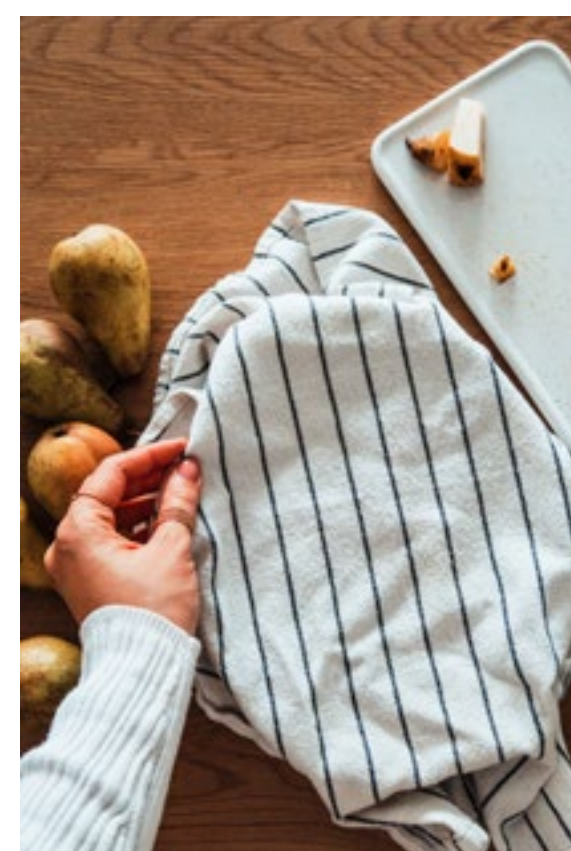
6. Vágjuk 6 egyenlő részre és tegyük egymás mellé egy kivajazott sütőtálba a csigákat.



7. A tetejükre nyomkodjuk a körte kockákat.

8. Takarjuk le a konyharuhával és kelesszük még 30 percig.

9. Süssük 180°C-on 30-35 percig.



vegán
gluténmentes
cukormentes (hozzáadott)

Sütőtökös zabbrownie

hozzávalók 8 szelethez:



230 g sült sütőtök
100 g mogoróvaj
40 g datolya
30 g kókuszolaj
45 g kakaópor
csipet só
1 tk sütőpor
70 g zabpehely
50 g étcsokoládé darabok

tetejére: olvasztott étcsokoládé, mandulaszeletek

vegán, gluténmentes, cukormentes (hozzáadott)

Sütőtökös zabbrownie

1. A sütőtököt sütőben süssük puhára, majd a héját húzzuk le.

2. A datolyákat áztassuk be néhány órára.



3. A sütőtököt, a mogyoróvaját, az áztatott datolyát és a kókuszolajat turmixoljuk krémesre.

4. Keverjük bele a többi hozzávalót, majd az étcsoki darabokat is forgassuk bele.



5. Egy sütőpapírral bélelt kisebb tepsibe simítsuk el a tésztát és 180°C-on 25-30 percig süssük.

6. Hűtsük legalább langyosra szeletelés előtt.

7. Tálaláskor öntsük le olvasztott étcsokoládéval és szórjuk meg mandulaszeletekkel.



Azok a kuckózós őszi esték

Amikor a meleg nyárias estétet felváltja a hűvösebb, őszi illatú levegő...
Akkor igazán jól esik otthon bekuckózni egy puha pléddel, és néhány finom nassolnivaló társaságában nézni a kedvenc sorozatunkat vagy olvasni egy könyvet, akár egyéb kreatív, kikapcsoló elfoglaltságot találni magunknak.
Ebben a rovatban pont ezekről a feltöltődést adó dolgokról fogunk beszélgetni!



Az őszi Izgalmasan Mentés Magazin Alapanyaglista Azok a kuckózós őszi esték rovatát támogatta:

Kette Raw Bars

A Kette Raw Bars nyersvegán szeletek cukor-, glutén- és laktózmentes édességek, természetes alapanyagokból. 100%-ban magyar termékek, a választásukkal magyar vállalkozók munkáját segítitek! :)

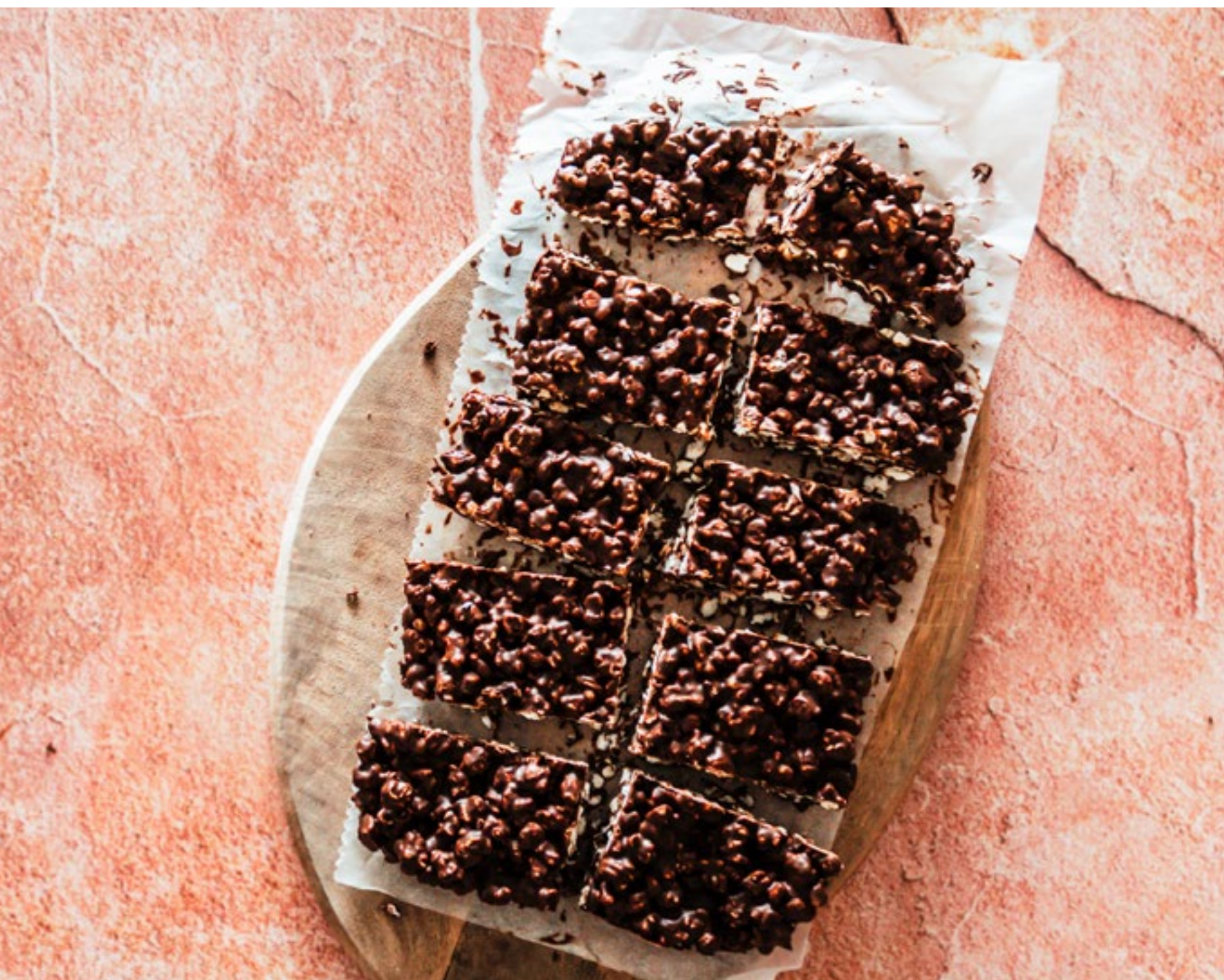


Ebben a rovatban az esti filmezések fontos elemeit, a nassolnivalókat helyezném főszerepbe.
Ha egészséges nassolnivalók készítéséhez lenne kedvetek, akkor mutatok 3 receptet hozzá.

De azzal sincs baj, ha éppen csak lehuppanátok a kanapéra, bebújnatok egy puha takaróba és egy kész nassolnivalót készítenétek oda magatokhoz!

A Kette nyers szeleteit szeretnénk egészséges nassolnivalóként ajánlani nektek.





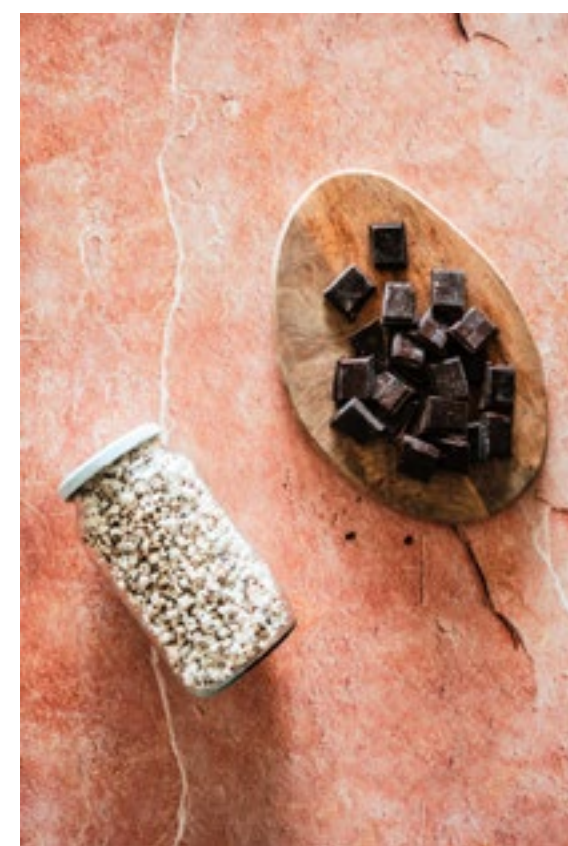
vegán
gluténmentes
cukormentes

Cirokpufis csokiszeletek

hozzávalók 10 szelethez:

150 g étcsokoládé

20 g cirokpufi



1. Az étcsokoládét megolvasztjuk és a cirokpufit belekeverjük.



2. Egy sütőpapírral bélelt formába simítjuk és hűtőbe tesszük megdermedni.



3. Egy éles késsel szeletekre vágjuk.



Mogyorós-mandulás csokigolyók

vegán, gluténmentes, cukormentes (hozzáadott)



hozzávalók 14 db csokigolyóhoz:

85 g zabpehely

18-20 db magozott datolya

3 ek kakaópor

2 ek mogyoróvaj

2 ek agavé szirup

¼ tk só

1 marék mandula + 1-2 ek aprított mandula

kb. 1 dl mandulatej

tetejére:

1 tábla étcsokoládé+2 tk kókuszolaj, nagyszemű só

1. A datolyákat, ha lehetséges néhány órára beáztatjuk.

2. A hozzávalókat krémesre turmixoljuk.

A végén aprított mandulát is belekeverhetünk a tésztába.



3. Nedves kézzel kis golyókat formázunk belőle és egy sütőpapírra sorakoztatjuk őket. Ha ezután hűtőbe tesszük pár percre, könnyebb dolgozni vele.

4. A golyókat fogpiszkálóra szúrjuk és olvasztott étcsokoládéba mártjuk és visszahelyezzük a sütőpapírra.

5. Nagyszemű sót vagy aprított mandulával szórjuk a tetejére.



6. Fogyasztás előtt én szeretem, ha szobahőmérsékletűre melegszik, úgy krémesebb és erőteljesebben kijönnek az aromái a csokigolyónak.

vegán Sült nachos tál

hozzávalók 3-4 adaghoz:



1 csomag tortilla chips

1 fej lilahagyma

1 konzerv vörösbab

gyors salsa szószhoz:

2 paradicsom

5-6 ek sűrített paradicsom

só, bors

fokhagymapor

½ lime leve

szárított jalapeno/egyéb chili

tetejére: ½ avokádó szeletelve

1. A salsa szószhoz apróra vágjuk a paradicsomot és összekeverjük a többi hozzávalóval.

2. A lilahagymát félkarikákra vágjuk, a konzerves vörösbabot leszűrjük.

3. Egy tepsibe rétegezzük a nachost: először a tortilla chips, majd a salsa szósz, lilahagyma szeletek, vörösbab, majd újra ez a sorrend, amíg el nem fogynak az alapanyagok.



4. 180°C-os sütőben megpirítjuk a nachosunkat.

5. Tálaláskor friss avokádószeletekkel díszíthetjük.



Őszi kuckózós film- és sorozatajánló

Minden olyan film és sorozat, ami melegséggel, komfort érzéssel tölt el.
Számomra ezek ilyenek például:

Hókus Pókusz 1993.

Stranger Things

Hókus Pókusz 2022.

Sex Education

Addams Family – A galád
család 1991.

Jóbarátok

Addams family 2. - Egy kicsiv-
el galádabb a család 1993.

Addams Family 3. – Jobb
együtt, mint darabokban 1998.

Elátkozott kastély 2003.

Van, amiket angolul szeretek, viszont
van, amiket annyira megszoktam és
megszerettem már magyarul, hogy
csak úgy adja át azt a jóleső érzést.
Ti is vagytok így ezzel?

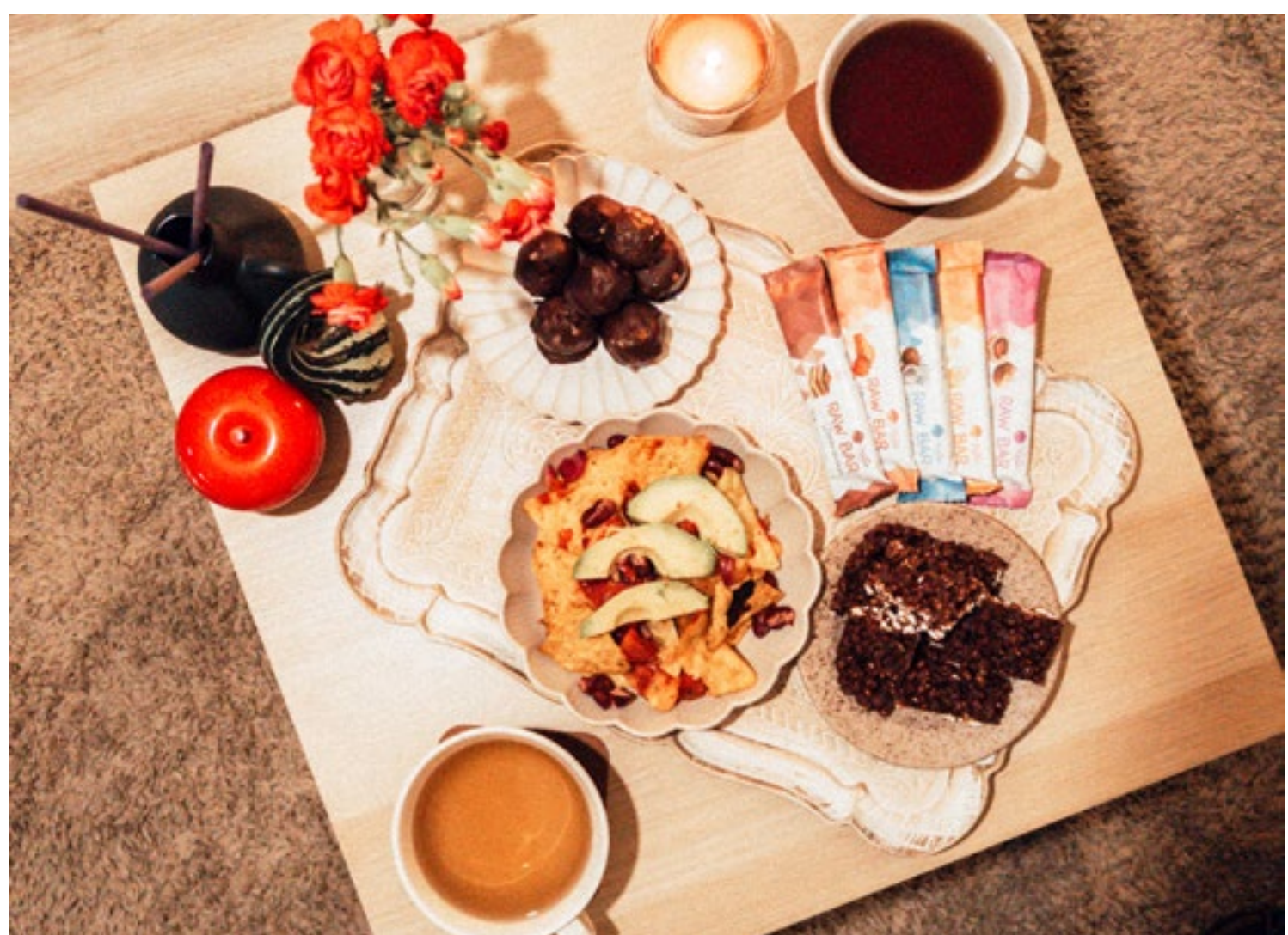
Törbe ejtve (Knives out) 2019.

Harry Potter filmek

Casper

Holt költők társasága 1989.

Biztos kihagytam még jó párat, ha van kedvetek, írjátok meg ti
is, hogy nektek mik ezek a komfortot nyújtó filmek, sorozatok.
Adjunk ötleteket egymásnak! :)





Ha tetszett ez a mentes magazin,
van még másik 5 Izgalmasan Mentés Magazin,
amit átlapozhatsz.
Ezeket szintén ingyenesen letöltheted az oldalunkról.

www.goodafterfood.hu/izgalmasan-mentes-magazinok

#izgalmasanmentes



www.goodafterfood.hu

Elkészítenél egy receptet a magazinból?



1. örökítsd meg (fotó/videó)
2. használd az #izgalmasanmentes hashtaget
3. és jelöld meg @goodafterfood

#izgalmasanmentes

A következő Izgalmasan Mentekben lehet megtalálod a saját képeidet is! :)

Köszönöm, hogy olvassátok az Izgalmasan Mentest:

