



Co-funded by
the European Union

E + COOKBOOK



Egy Erasmus+ projekt





Tartalom

Bevezetés.....	1
Jelek magyarázata.....	2
Általános javaslatok.....	3

EBÉDÖTLETEK

Gulyás	4
Fokhagymás tészta paprikával.....,	5
Magyar lecsó.....	6
Tekercsek hummusszal és zöldségekkel.....	7
Calzone és saláta	8
Nyárs kenyérrel.....	10
Chili (sin) carne dekonstruált burrito-val.....	11
Rántott karfiol céklasalátával és édesburgonya csipsz.....	13
Csirke rizzsel és salátával.....	14
Édesburgonya Brassói csirkével.....	15

VACSORAÖTLETEK

Mézes saláta.....	16
Zoodles krémes mártással+gyümölcssaláta.....	17
Vagdalt édesburgonya uborkasaláta.....	18
Csirke burgonyával és zukkinivel.....	19
Uborka-paradicsom saláta ropogós kenyérrel.....	20
Zöldségleves focaccia-val.....	21
Grill sajt	23
Lecsó.....	24
Grillezett zöldségek kolbásszal.....	25
Hamis spagetti.....	26

DESSZERT ÖTLETEK

Palacsinta.....	27
Tofu sajtorta.....	28
Édesburgonyás brownie.....	29

A mindennapi termékek helyettesítői.....	30
Rólunk.....	31



Bevezetés

E+COOKBOOK=Equality Projekt, a szerbiai **Kishegyesen**-on zajlott, a falu központjától kicsit távolabbi farmon. A **Pályázat** az étkezésről és az emberek különböző szükségleteiről szólt, méghozzá, úgy, hogy ne érezzék bárhogy is különböznek másoktól.

Speciális diétát követő embereket néha elítélik és bántalmazták, így ennek a Szakácskönyvnek a megalkotásával küzdünk az egyenlőségünkért.

Üdvözlünk a gasztronómiai élvezetek világában a szakácskönyvünk oldalain keresztül!

Ez egy konyhai alkotások gyűjteménye, ahol az ízeket, technikákat és hagyományokat élvezheted Európa különböző tájairól. Ezen a projekten keresztül megmutatjuk, hogy törődünk a speciális étrenddel rendelkező és különleges étkezési igényű emberekkel. Az inkluzivitást felölelő kulináris világunk örömmel fogadja a speciális étrenddel rendelkező személyeket. Ez a sokszínű közösség, egyedi nézőpontokkal és tehetségekkel gazdagítja étkezési élményeinket. Ebben a szakácskönyvben gyűjtöttük össze receptjeinket és azokat az okos és kreatív ételeket, amelyeket ezek a kedves emberek készítettek. Jó étvágyat!



Jelek magyarázata



• Gluténmentes



• Laktózmentes



• Vegán



• Cukormentes



• Vegetáriánus



• Földimogyoró mentes



• Káposzta mentes



• “Ula mentes” –
banán, hajdina,
rozs, szezám, dió



• Ebéd



• Előkészületi
idő



• Desszertt



• Főzési idő



• Vacsora



• Mindenki
számára



• A fogás 4 főre
szól



Általános javaslatok

Étel allergia vagy intolerancia

Az ételallergia és az intolerancia különbözik. Az ételallergiát és az ételintoleranciát gyakran összekeverik, mivel az ételintolerancia tünetei esetenként hasonlítanak az ételallergia tüneteihez.

Ételallergia:

Az allergia egy immunválasz.

Az allergia a szervezet immunrendszerének túlzott reakciója egy fehérjére.

Ezeket allergéneknek nevezzük. Az allergia szó azt jelenti, hogy az immunrendszer úgy reagált egy általában ártalmatlan anyagra, mintha az mérgező lenne.

Emiatt egy élelmiszer-allergén rövid reakciója súlyosabb és veszélyesebb lehet.

Élelmiszer-intolerancia:

Az ételintolerancia olyan kémiai reakció, amelyet egyes emberek bizonyos ételek fogyasztása vagy ivása után mutatnak; ez nem immunválasz.

Az ételintolerancia reakciói általában az elfogyasztott élelmiszer mennyiségével függnek össze.

Előfordulhat, hogy csak az élelmiszer egy bizonyos mennyiségének (küszöbértékének) elfogyasztásakor jelentkeznek, de ez a mennyiség személyenként változik.

Keresztkontaktus akkor történik, amikor az egyik élelmiszer érintkezik egy másik élelmiszerral, és a fehérjék keverednek. Ennek eredményeképpen az egyes élelmiszerek kis mennyiségben tartalmazzák a másik élelmiszert. Ezek a mennyiségek olyan kicsik, hogy általában nem láthatók. Még ez a parányi mennyiségű élelmiszerfehérje is okozott már reakciókat az ételallergiában és -intoleranciában szenvedő embereknél!



Gulyás



Hozzávalók:

- 3 hagyma
- 6 fokhagyma
- 1 paradicsom
- 1 paprika
- 1-2 sárgarépa
- 1-2 paszternák
- 200-300 g burgonya
- 1 zukkini
- 1 padlizsán
- 250g gomba/ **vagy ugyanennyi sertéshús**
- 1 kanál őrölt napraforgómag
- őrölt paprika
- só
- bors
- 1 kiskanál
- erős pista
- két kanál olaj

Elkészítés:

- Vágja fel a hagymát, a paprikát, a fokhagymát
- Pirítsa a hagymát 5 percig
- Tegye bele a fokhagymát
- Süsse addig, amíg a fokhagyma illata kellemes lesz.
- Tegyen annyi vizet, hogy ellepje a fokhagymát..
- Ezután, amikor az olaj/zsír megemelkedik, tegye bele a paprikát, és hagyja, hogy feloldódjon.
- Tegye bele az apróra vágott paradicsomot és paprikát
- Öntsön rá vizet, amíg el nem lepi, és hagyja elpárologni
- Ezt ismétlje meg 4 alkalommal
- Tegyen bele fekete borsot, sót és köménymagot
- Tegye bele a kockára vágott sárgarépát és a petrezselymet
- Adja hozzá a burgonyát
- Addig főzze, amíg majdnem megfő
- Tegye bele a felszeletelt padlizsánt, gombát...
- Mindent főzzön meg
- Ízlés szerint fűszerezze.



1,5 óra



3 óra



Fokhagymás tészta paprikával



Hozzávalók:

- Glutén mentes tészta, fél csomag
- Teljes kiőrlésű tészta, fél csomag
- 8 evőkanál olaj
- 4 gerezd fokhagyma
- 1 hagyma
- 3 paprika
- **Tetszőlegesen 1 doboz tonhal, ha nem vegánnak szánták**

Elkészítés:

- Vágjuk fel a paprikát kis kockákra.
- Kockázzuk fel a fokhagymát nagyon apró darabokra.
- Egy serpenyőben pirítsuk meg a fokhagymát. Addig míg arany nem lesz.
- Főzzük meg a tésztát egy edényben. Adjunk hozzá egy kis sót.
- Adjuk hozzá a paprikát a fokhagymához. Várjon 1 percet.
- Ezután keverje el a tésztát a serpenyőben. Adj hozzá kis sót. (Tetszőleg hozzáadhat sz tonhalat is)
- Tálald és jó étvágyat.



1 óra



1 óra





Magyar Lecsó



Hozzávalók:

- Két kanál olaj
- Két nagyobb hagyma
- Négy sárga paprika,
- 3 édes piros kápiapaprika
- 3 paradicsom
- három evőkanál paradicsompüré
- két evőkanál édes őrölt paprika
- **Kolbász 500 g**

Elkészítés:

- A hagymát vágja fel
- Keresztezze meg a paradicsomot, és rakja forró vízbe.
- Vegye ki a paradicsomot, és tegye hideg vízbe.
- Húzza le a héját
- Vágja a paradicsomot nagy kockákra
- Vágja kockákra a paprikát
- Tegye az olajat a serpenyőbe
- Sózza meg a hagymát
- Tegye bele a paprikát a serpenyőbe, és főzze 5-10 percig.
- Tegye bele a paprika örleményt és a paradicsompürét.
- Tegye bele a kockára vágott paradicsomot
- Hagyja, hogy puhuljon egy kicsit
- Főzze addig, amíg elég puha nem lesz (ne főzze túl!).
- Só és bors ízlés szerint



25 perc



1 óra





Tekercesek hummusszal és zöldségekkel



Hozzávalók:

- 4 gluténmentes tortilla
- 3 paradicsom
- 1 piros paprika
- 1 doboz mexikói mix (kukorica, bab, stb.)
- 8 evőkanál humusz
- 2 evőkanál zöldhagyma
- olivaolaj
- petrezselyem, só, bors
- **opcionális: 4 csirkecomb**

Elkészítés:

- Keverje össze az apróra vágott paradicsomot és paprikát az apróra vágott petrezselyemmel, zöldhagymával és fűszerekkel.
- Párolja meg a mexikói mixet serpenyőben
- Kenje a humuszt a tortillákra, majd tegye rá a zöldségeket és a mexikói keveréket.
- **Húsevőknek sült csirkecombokkal tálaljuk.**



20 perc



20 perc





Calzone salátával



Hozzávalók a calzone- hoz:

2,5 csésze liszt
1 csésze meleg víz
2 evőkanál olívaolaj
25 g friss élesztő
teáskanál só

A calzone tölteléke:

250 g vegán sajt
500 ml paradicsom
sűrítmény
1 teáskanál oregánó
1 teáskanál só
bors

Hozzávalók a salátához:

250 g málna vagy más
bogyós gyümölcsök
400 g rukkola
lime leve
só és bors

Elkészítés:

- Tegye az élesztőt fél csésze langyos vízzel és 1 kanál liszttel a tálba. Hagyja állni 15 percig, hogy az élesztő aktiválódjon.
- Adja hozzá a lisztet, a sót, a fűszereket, az olívaolajat és fél csésze vizet (ha szükséges többet) az élesztőhöz. Gyúrja össze a tésztát, és hagyja 30 percig kelni.
- Közben készítse el a paradicsomszószt. Adja hozzá a fűszereket a sűrítményhez.
- Ossa a tésztát 4 darabra, és tegye őket sütőpapírra. Tekerje a tésztát kör alakúra, és kenje rá a szószt. Tegye a sajtot a szosz tetejére. Hajtsa a köröket félbe, és tekerje fel a széleket. Süsse 10-15 percig.
- Közben keverje össze a málnát, a szőlőt és a salátaleveleket, adja hozzá a lime levét, sót és borsot.
- Tálalja a calzone-t forrón a salátával.



30 perc



2 óra





Nyárs kenyérrel



Hozzávalók:

- 1/2 kg csirkehús
- 1x zucchini
- 2x paprika
- 1/2 kg paradicsom



10 perc



20 perc

Elkészítés:

Mossa meg a húst és a zöldségeket, majd vágja apró kockákra.

Adjon hozzá sót, borsot és olajat.

Tegyen mindent nyársra.

Melegítse fel a grillt, és tegye a nyársakat a grillre.

Addig grillezze, amíg meg nem puhul.

Ezután kenyérrel és mártással tálalja.

JÓ ÉTVÁGYAT!





Chilli (sin) carne burrito-val



Hozzávalók:

- 2 lilahagyma
- 8 fokhagyma
- 1 sárgarépa
- apróra vágott paradicsom (200/300 gramm)
- 1 paprika
- 1-2 chili
- 1/2 kanál kakaópor
- Köménymag/por 1 kiskanál
- 1-2 evőkanál paprika
- 1-2 evőkanál koriander
- 125 g szója/ 300 g darált sertéshús

Elkészítés:

- Vágja kockákra a sárgarépát és a paprikát
- Tegye az olajat a serpenyőbe
- Adja hozzá a hagymát
- Tegye bele a sárgarépát
- Főzze 5 percig
- Szeletelje bele a paprikát
- Köménypor, füstölt paprika, koriandermag, chili...
- 3 percig keverje
- Tegye bele a apróra vágott paradicsomot
- Főzze 40-50 percig
- Adja hozzá a babkonzervet
- Tegye bele a szóját vagy az elősütött sertéshúst.
- Miután elkészült, tegye bele a kókuszport és ízlés szerint fűszerezze.



20 perc



1-2 óra



Dekonstruált Burrito



Hozzávalók:

- 500 gramm kukoricaliszt
- 375 ml víz
- Só
- 1 kanál olaj
- 600g csirkemell
- 1 piros paprika
- 1 zöld paprika
- 250g rizs
- Köménymag/por
- Paprika evőkanál
- 300g sajt



Elkészítés - Tortilla

- Keverjük össze a kukoricalisztet vízzel és sóval
- 1 órára tegyük a hűtőszekrénybe
- 3 kanál olívaolaj
- Vágja csíkokra a csirkemellet, fűszerezze
- köménnyel, borsal, sóval, füstölt paprikával.
- Kb. 3 órára Tegye hűtőbe.
- Tegye a serpenyőbe,pirítsa meg benne a rizst és főzze meg.
- vegye ki a tésztát a hűtőből.
- Ossa 6 darabra.
- Készítsen kerek tortillát.
- Mindegyik darabot lapítsa vékonyra.
- Forró serpenyőben süsse meg(1 perc mindkét oldalát).
- Vágja fel a tortillát, és tegyen mindent a tányérra, hozzáadva a laktózmentes sajtot



20 perc



1 óra





Rántott karfiol, céklasalátával és édesburgonya csipsz



Hozzávalók:

Rántott karfiol:

1 darab közepes méretű
karfiol/ 500 g sertéskaró.
1 teáskanál só
50 gramm kukoricaliszt
2 tojás
50 gramm gluténmentes
zsemlemorzsa
Napraforgóolaj a sütéshez

Céklasaláta:

1 cékla
3 sárgarépa
1 alma
1 citrom
3 gerezd finomra vágott
fokhagyma
½ teáskanál őrölt kömény

Édesburgonya chips:

2 édesburgonya
4 evőkanál olívaolaj
Só és bors

Elkészítés:

Rántott karfiol:

A karfiolt alaposan megmossuk,
nagyobb részekre törjük.
Sós vízben főzd roppanósra (kb. 15 perc).
A főzés után hűtsük le

Ha kihűlt, a szokásos módon bevonjuk
gluténmentes zsemlemorzsaival.
Bőséges, mérsékelten forró olajban
süssük ki.

Tegye konyhai papírtörlőre

Céklasaláta:

Hámozza meg a céklát, a sárgarépát és
az almát, majd reszelje vékony
szeletekre.

Szórja meg őket őrölt köménnyel.

Keverje össze őket egy tálban, és
locsolja meg egy citrom levével.

Hagyja egy órán át hűlni a hűtőben.

Édesburgonya chips:

Az édesburgonyát szeletelje fel minél
vékonyabbra, és terítse ki egy
sütőpapírral bélelt tepsire.

Alaposan kenje be őket olívaolajjal, és
fűszerezze ízlés szerint.

Süssük előmelegített sütőben 150°C-on
15-20 percig, amíg meg nem puhulnak.



1 óra

1 óra

| 13



Csirke rizzsel és salátával



Hozzávalók:

- csirkemell 700g
- barna rizs 2 csésze
- olívaolaj (a sütéshez)
- paradicsom
- paprika
- uborka
- bazsalikom
- oregánó

Elkészítés:

Vágja a csirkemellet kockákra, és tengerisóval sózza meg ízlés szerint. Tegyen olívaolajat a serpenyőbe, és süsse addig, amíg már nem nyers. Ezt úgy ellenőrizheti, hogy egy kockát félbevág. Főzze meg a rizst, és tálalja a csirkével és egy tetszés szerinti salátával együtt.

Jó étvágyat!



1 óra



1 óra





Édesburgonya Brassói csirkével



Hozzávalók:

500 gramm
édesburgonya
500 gramm
csirkemellfilé
Só
Bors
Paprika
Chilipor
3 gerezd fokhagyma
1 teáskanál kókuszolaj
1 csésze fagyasztott
zöldborsó
Chilipor

Elkészítés:

Hámozzuk meg, kockázzuk fel, és tegyük az édesburgonyát egy sütőpapírral bélelt tepsibe. Hagyományos sütőben 180 fokon 15-20 percig sütjük.

Amíg az édesburgonya sül, mossuk meg és kockázzuk fel a csirkemellet, majd fűszerezzük fűszerekkel és zúzott fokhagymával. Egy serpenyőben tegyük fel a kókuszolajat, majd adjuk hozzá a fűszerezett csirkét, és öntsük fel egy kevés vízzel. Fedjük le, és pároljuk, amíg a csirke megpuhul, kb. 10 perc után adjuk hozzá a fagyasztott zöldborsót. Amikor a csirke teljesen megpuhult, fedjük le, és pároljuk még egy kicsit. Keverje bele a sült édesburgonyát, és párolja az egészet együtt 1-2 percig.





Mézes saláta



Hozzávalók:

- Saláta x2
- Csirkemell 650 gr
- Nagy paradicsomok x4
- Uborka x2
- Paprika x2
- Avokádó x2
- Egy szelet kenyér/
(gluténmentes vagy
alacsony
szénhidrát tartalmú)



Öntet:

- Oliva olaj 8 kanál
- Mustár (Glutén mentes) 4
kanál
- Méz 4 kanál



Elkészítés:

- Csirkemellet apró kockákra vágd és főzd meg ízlés szerint.
- Vágd fel az összes zöldséget és keverd össze az öntettel.
- Add hozzá a húst, tálald, jó étvágyat.
- Két szelet kenyérral tálalja.



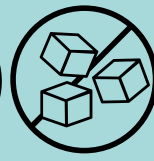
15 perc



25 perc



ZOODLES krémes szósszal + gyümölcssaláta



Hozzávalók: - Zoodles:

- 4 közepes-nagy cukkini
- 1 evőkanál olívaolaj
- 0,5 csésze napraforgómag beáztatva.
- 1 gerezd fokhagyma
- 0,5 evőkanál citromlé
- ½ teáskanál finom szemű só
- ½ teáskanál őrölt fekete bors
- **opcionálisan 500 g darált csirke/sertéshús a hamburgerpogácsához**

Saláta:

- 2 alma
- 4 szilva
- 2 őszibarack



Elkészítés:

- A napraforgómagot egy tálban öntse fel vízzel, és áztassa legalább 2 órán át (a legjobb 24 órán át).
- Csöpögtesse le és alaposan öblítse át.
- Tegye egy konyhai robotgépbe vagy turmixgépbe, adjon hozzá ¾ csésze vizet, citromlevet, borsot, sót és fokhagymát. Pürésítse krémesre.
- Kóstolja meg, és szükség szerint fűszerezze. Spiralizátorral vágjon cukkinitésztát, és keverje össze a mártással.
- Tetszés szerint keverje össze a darált húst sóval és borsal, formázzon 4 hamburgerpogácsát, és serpenyőben süsse meg.
- A salátához mossa meg és vágja négyzetekre a gyümölcsöket, majd keverje össze és fogyassza.



30 perc



Nem igényel
főzést



Vagdalt édesburgonya uborkasalátával



Elkészítés:

- Törje össze a babot az apróra vágott hagymával, fokhagymával és fűszerekkel. Keverje össze, majd formázzon belőle szeleteket, és tegye a tálcára. Süsse őket ropogósra.
- Vágja félbe az édesburgonyát, tegye a tálcára olívaolajjal és fűszerekkel. Süsse puhára.
- Reszelje le az uborkát, és adjon hozzá sót, borsot és joghurtot.
- Tálalja az egészet együtt.

Hozzávalók:

A vagdalt hozzávalói:

- 1 hagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 2 konzerv vörösbab
- 2 evőkanál olívaolaj
- 2 teáskanál füstölt paprika
- 2 teáskanál csípős paprika
- 1 teáskanál bazsalikom
- 1 teáskanál oregánó
- só és bors

A köret hozzávalói:

- 2 édesburgonya
- 3 evőkanál olívaolaj
- só és bors
- 1 teáskanál oregánó
- 1 teáskanál bazsalikom
- 3 hosszú uborka
- 4-5 evőkanál vegán joghurt
- só és bors



20 perc



1 óra





Csirkehús burgonyával és zukkinivel



Hozzávalók:

- 1/2 kg csirkemell
- só, bors, vegeta
- 1x zukkini
- petrezselyem, sütőpor, metélőhagyma
- 1 kg burgonya



Elkészítés:

- Mossa meg a húst, törje össze egy kicsit, és tegye rá az olajat.
- Ezután adja hozzá sót, borsot és vegetát.
- A burgonyát hámozza meg és vágja szeletekre, majd tegye rá az olajat.
- Fogja a zukkinit hámozza meg, szeletelje fel, sózza meg és adjon hozzá olajat.
- Melegítse fel a grillt.
- Tegye a húst és a burgonyát a grillre.
- Grillezze 10-15 percig.
- Rakja hozzá a zukkinit is, és süsse 5 percig.
- Amikor minden megsült, vegye le a grillről, és tálalja tányéron.
- **JÓ ÉTVÁGYAT!**



10 perc

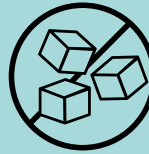


20 perc





Uborka-paradicsom saláta ropogós kenyérrel



Hozzávalók:

- 4x paradicsom
- 2x uborka
- Saláta
- 2 evőkanál olívaolaj
- 2 evőkanál napraforgómag
- 30 g dió
- 1 evőkanál citrom
- Petrezselyem
- só
- bors
- 6Ropogós gluténmentes kenyér
- 3 evőkanál humusz
- **Tetszés szerint 4 szelet sertésszeletet tálalhatunk hozzá.**

Elkészítés:

Keverje össze a salátát, az apróra vágott paradicsomot és az uborkát egy tálban. Adja hozzá az olívaolajat, a facsart citromot és a fűszereket. Tegye a tetejére napraforgómagot és diót. Kenje a humuszt a kenyérre, tetejére salátát, napraforgómagot, sót és borsot.

JÓ ÉTVÁGYAT!



15 perc



Nem igényel
főzést





Zöldségleves focaccia-val



20 perc



2 óra



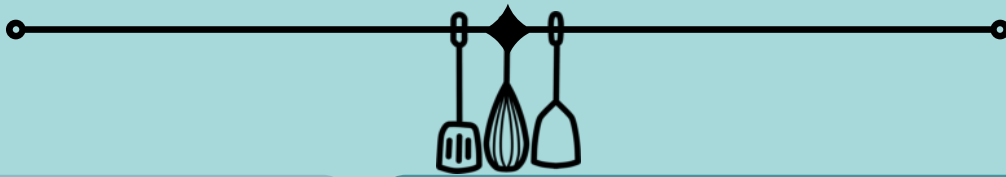
Hozzávalók a leveshez:

- 3 sárgarépa
- 1 édesburgonya
- 1 hagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 1 teáskanál friss gyömbér
- 3 evőkanál paradicsomlé
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 l zöldségleves
- 1 teáskanál füstölt paprika
- 1 teáskanál csípős paprika
- 0,5 teáskanál kömény
- só és bors

Elkészítés:

- Tegye fel az összes apróra vágott zöldséget az olajozott tepsire. Kenje meg olajjal a zöldségeket, és keverje össze. Tegyen rá sót és borsot. Süsse őket 180 fokon 30 percig, majd ellenőrizze, hogy elkészültek-e.
- Tegye a sült zöldségeket a fazékba, adja hozzá a zöldséglevest és a fűszereket. Turmixolja össze az egészet. Ha szükséges, melegítse fel a levest a mikrohullámú sütőben.





Hozzávalók a Foccacia-hoz:

500 g liszt
1,5 csésze víz
1 evőkanál só
25 g friss élesztő
5 evőkanál olívaolaj

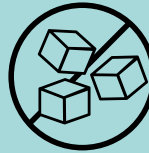
Elkészítés:

1. Tegye az élesztőt fél csésze langyos vízzel és 1 kanál liszttel a tálba. Hagyja állni 15 percig, hogy az élesztő aktiválódjon.
2. Adja az élesztőhöz a lisztet, a sót, a fűszereket, az olívaolajat és a fél csésze vizet (ha szükséges, adjunk még hozzá). Gyúrja össze a tésztát, és hagyja 30 percig kelni.
3. Tegyen sütőpapírt a tepsibe, és tegye rá a tésztát. A tésztát locsolja meg olívaolajjal, szórja meg rozsmaringgal, és 180 fokon 30 percig süsse. Tálalja a levest a focaccia tésztával. Jó étvágyat!





Grill sajt saláta



Hozzávalók:

- olívaolaj
- 2x grill sajt
- bors
- ongene
- áfonyaszósz
- uborka
- 1x paprika
- 1x saláta
- 1x paradicsom
- 1x citrom

Elkészítés:

Egy grillezett sajtot tegyen alufóliába olívaolajjal, borszal és oregánóval. Gyűjtsa meg a grillt, és tegye rá a grillezett sajtot. Várjon 5-7 percet, közben vágja fel a zöldségeket és készítsen salátát. Tálalja a grillezett sajtot salátával és áfonyaszósszal. **JÓ ÉTVÁGYAT!**



10 perc



10 perc





Lecsó



Hozzávalók:

- 3 paprika
- 1 padlizsán
- 1 cukkini
- 0,5 kg paradicsom
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál kakukkfűlevél
- 1 evőkanál só
- 1 evőkanál fekete bors
- 1/4 csésze olívaolaj
- **500 g fehér hal/választható**
- 1 citrom
- 8 szelet gluténmentes vagy alacsony szénhidrát tartalmú kenyér

Elkészítés:

- Süsse a paradicsomokat 15 percig 180 fokon olívaolajjal, sózza, borsozza. Turmixolja össze, és adja hozzá a fűszereket. Ha szükséges, párologtassa el vizet a mikrohullámú sütőben.
- Hámozza meg a padlizsánt. Szeletelővel vágja a zukkinit és a padlizsánt egyenletes körökre. Szeletelje fel a paprikát.
- Öntse a mártást a tepsi aljára, és rendezze el a felszeletelt zöldségeket felváltva. Például : padlizsán, cukkini, paprika. Ezután fűszerezze az ételt a maradék sóval és olívaolajjal.
- Fedje le alufóliával, és süsse 30 percig fóliával, majd 30 percig fólia nélkül.
- Tálalja melegen friss bazsalikommal.



30 perc



1 óra





Grillezett zöldségek kolbásszal



Hozzávalók:

- Zucchini: 1x
- Burgonya: 3x
- Paprika: 2x
- Gomba: 150g
- Paradicsom: 150g
- Sárgarépa 3x
- Só, bors, vegeta
- Kolbászok: 4x

Elkészítés:

- A zöldségeket és a kolbászt vágja fel a tekercseléshez, és sózza meg.
- Tegyen egy serpenyőt a grillsütőre, melegítse fel és rakja bele olajat.
- Tegye a zöldségeket és a kolbászokat a serpenyőbe, és grillezze 10 percig.
- Tálalja kenyérrrel és hideg sörrel.
- **JÓ ÉTVÁGYAT!**



20 perc

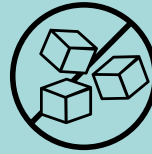


20 perc





Hamis spagetti



Hozzávalók:

130 g darált sertéshús
150 g sárgarépa
35 g laktózmentes trapista sajt
35 g rókagomba
olívaolaj
35g vöröshagyma
100g paradicsomszószt cukor nélkül
10g alacsony cukortartalmú ketchup
só, bors, bazsalikom, oregánó az ízesítéshez.
1 narancs a végére

Elkészítés:

Vágjuk a lilahagymát kockákra
A gombát is vágjuk fel
Tegyük az olajat a serpenyőbe
Adjuk hozzá a hagymát
Főzzük 5 percig
Adjuk hozzá a darált húst
Fűszerezd borssal,
bazsalikkal és oregánóval.
Főzzük 15 percig
Adja hozzá a felszeletelt gombát
Főzzük 15 percig
Adja hozzá a paradicsomforrást és a sót
Főzzük együtt 15 percig
Reszelje le a sárgarépát ketyegő szeletekre.
Tegyén olajat egy másik serpenyőbe
Tegye bele a reszelt sárgarépát párolja 10-15 percig
Miután elkészült, rátesszük a reszelt sajtot és a ketchupot.



40 perc



1 óra





Palacsinta



Hozzávalók:

- 3 csésze zabliszt
- (gluténmentes)
- 2 evőkanál sütőpor
- 4 teáskanál cukor
- 2 csésze mandulatej
- 2 evőkanál olívaolaj
- 4 teáskanál vaníliakivonat



25 perc



1 óra

Elkészítés:

Egy nagy tálban keverje össze a zablisztet, a sütőport és a cukrot. Keverje bele a többi hozzávalót (laktózmentes tej, olaj és vaníliakivonat), amíg éppen csak bele nem keveredik. Melegítsen fel egy tapadásmentes serpenyőt közepesen alacsony hőfokra. Ha nincs igazán jó tapadásmentes serpenyője, olvasszon meg a serpenyőben egy kevés vegán vaját vagy olajat. Kanalazzon körülbelül ¼ csésze vaját a serpenyőbe minden egyes palacsintához. Süsse, amíg a palacsinta teteje elkezd buborékosodni, az alja pedig aranybarnára sül (kb. 3-4 perc). Fordítsa meg! Süssük, amíg a másik oldala is aranybarna nem lesz (kb. 1-2 perc).
JÓ ÉTVÁGYAT!





Tofu Sajttorta



Hozzávalók:

Tészta:

- 150 g zabpehely
- 2 evőkanál olaj
- 4 evőkanál "mogyoróvaj".
- 1 teáskanál vanília kivonat
- 1 evőkanál citromlé
- édesítőszer
- 1 csipetnyi só

Sajtkeverék:

- 4 tofu
- 1 doboz kókusztej
- 2 csomag vaníliapuding
- édesítőszer
- 1 teáskanál sütőpor
- egy teáskanál vanília kivonat
- 2 evőkanál citromlé
- 1 citrom héja
- 1 csipetnyi só

Elkészítés:

- Turmixolja össze a zabpehelyet, majd adja hozzá a vanília kivonatot, a sztíviát, a sót, a citromlevet és a mogyoróvaját. Keverje össze az egészet, és tegye a sütőforma aljára.
- Turmixolja össze a tofut a citromlével, a citromhéjjal, a vanília kivonattal, a kókusztejjel, a pudingporral, a sütőporral és a sóval.
- Tegye a tofukeveréket a zab tetejére. Süsse 1 órán át 180 fokon.
- Tálja hidegen gyümölcsökkel a tetején.



10 perc



20 perc



Édesburgonyás brownie



Hozzávalók:

2 közepes méretű édesburgonya
gluténmentes zab

1 tojás

Egy csipet sütőpor

4 evőkanál holland kakaópor

1 tábla étcsokoládé 85%-os

vagy magasabb

kakaótartalommal

1 csésze kimagozott datolya

Egy picit növényi tej

Elkészítés:

Főzzük meg az édesburgonyát, majd villával pépesítsük.

Adjuk hozzá a tojást, egy csipet sütőport, a kakaóport, az apróra vágott étcsokoládét és a turmixolt datolyát.

Ehhez a keverékhez adjunk annyi zabot, hogy szilárd állagú legyen, de ne hagyjuk kiszáradni; ezt növényi tejjel tudjuk orvosolni.

Ezután ezt a keveréket helyezzük egy sütőpapírral bélelt tepsibe, és 200 fokon 20-30 percig süssük.



45 perc



30 perc





A mindennapi termékek helyettesítői

Laktóz helyettesítésére:

növényi alapú: tej, joghurt, mogyoróvaj

sajtok: tofu, élesztő, tejmentes sajtok

vaj: avokádó, kókuszolaj

Tojás helyettesítésére:

növényi alapú zselatin, kukorica keményítő ,

kukoricadara, aquafaba (tojáshab helyettesítő),

lenmag, chia mag, banán, almaszós, fekete só.

Hús helyettesítésére:

tofu, jákafa, szója, sárgarépa, szójaszós, borsó,

lencse, zöldségek, tengeri fű, miso paszta, szejtán.

Cukor helyettesítésére:

Sztívia, méz, agavé, datolyaszurip.

Zselatin helyettesítésére:

agar-agar, lenmag

Kakaó helyettesítésére:

xilit, eritrit, juharszirup.

Glutén helyettesítésére:

Tört magvak, kukorica, zabkeverék, rizsliszt,

kókuszliszt, főzőbanán, növényi tészta.

Csontvelő helyettesítésére:

misózsír



Rólunk

Ez a projekt 6 országból 42 résztvevőt hozott össze (Lengyelország, Észak-Macedónia, Csehország, Szerbia, Magyarország és Románia).

Búcsúzóul kihívjuk az olvasókat, hogy piknikezzenek a barátaikkal, amelyhez olyan ételeket készíthetnek, amelyek inkluzívak és illeszkednek a speciális diétáikhoz.



Udruženje za zaštitu životne
Sredine FLOW-e.r.



@flower.association



