



VÁLTOZATOSAT, EGÉSZSÉGESET EGÉSZ HÉTEN A LIDL-BŐL!

GLUTÉN-
mentes

A napi öt étkezésből álló, változatos étrendet Galló Nóra, a Lidl dietetikus szakértője állította össze Széll Tamás receptjeit is felhasználva.

lidl.hu/etrend

HÉTFŐ

Reggeli

Sonkás-avokádós szendvics főtt tojással

Hozzávalók

- » 2 szelet Castello free from gluténmentes magos kenyér
- » ½ db közepes érett avokádó
- » Ízesítők: néhány csepp citromlé, só, Kania őrölt fehér bors
- » 4 szelet Pikok Pure Füstölt Sertéskaraj
- » 1 db főtt tojás felkarikázva
- » 8-10 karika kígyóuborka
- » lilahagyma opcionálisan

Elkészítés

Először avokádókrémet készítünk, amellyel megkenjük a szendvicset. Ehhez villával összetörjük a ½ avokádó húsát, majd hozzáadunk ízlés szerint néhány csepp citromlevet, egy csipet sót és őrölt fehér borsot. Kenjük meg a 2 szelet magos gluténmentes kenyeret az avokádókrémmel, tegyük rá a 4 szelet sonkát, a főtt tojás karikákat, valamint a felkarikázott kígyóuborkát. Ízlés szerint tehetünk rá vékony karikára vágott lilahagymát is. Fogyasszuk egészséggel!



GLUTÉN-
mentes

Tízórai



1 db alma, 1 doboz Pilos natúr joghurt

GLUTÉN-
mentes

Ebéd

Cukkínivel és paradicsommal gratinírozott sertéskaraj, szívsalátával

Széll Tamás receptje – Keresse receptvideókat a lidl.hu/konyha oldalon

Hozzávalók

- » Húsfarm sertéskaraj szeletek – 4*10 dkg
- » Cukkini, 1 cm-es karikákra vágva – 8-10 szelet, kb. fél cukkíniből
- » Paradicsom forrázva, héja nélkül – 3 db
- » Lovilio parmezán sajt, reszelve – 2-3 dkg
- » Szívsaláta – 4-6 db
- » Pilos kefir – 200 g
- » Primadonna olívaolaj – 1 dl
- » Kania cayenne bors – 1/4 kk
- » Fokhagyma, reszelve – 2 gerezd
- » Vita D'or napraforgóolaj – 3-4 ek
- » Castello só – ízlés szerint
- » Kania őrölt fekete bors – ízlés szerint



GLUTÉN-
mentes

Elkészítés

A karajszeleteket enyhén sózzuk és borsozzuk, majd forró serpenyőben csurranásnyi olajon alaposan megpirítjuk. Ha elkészült, tűzálló tálba tesszük és hagyjuk picit pihenni a húst, amíg a cukkinikarikákat is hirtelen megpirítjuk, közben finoman sózzuk is. Ha kész a cukkini, a paradicsomokat is karikákra vágjuk, majd szépen elrendezzük a karajszeletek tetején: egy cukkini, egy paradicsom, megint cukkini, megint paradicsom. Szórunk rá egy kis parmezánt is. Ha elkészült, betesszük a 200 Celsius-fokra előmelegített sütőbe néhány percre (6-7), míg a hús átsül és a sajt a tetején megpirul. Amíg sül, cikkekre vágjuk a szívsalátát, és rögtönzünk egy kis kefires salátadressinget: A kefirfűt izesítjük sóval, extrém mennyiségű frissen őrölt feketeborssal, csipet cayenne borssal, reszelt fokhagymával és olívaolajjal. Ha elkészült a hús, tálaljuk is a szépen elrendezett szívsalátával, amelyet bőségesen meglocsoltunk kefires dresszingsel. Könnyű, de rendkívül finom és gazdag fogás!

Uzsonna



Solevita super smoothie antioxidant

Vacsora



Paradicsomos Combino Free From Glutenmentes Fusilli tészta,
½ csomag Chef Select saláta mix olívaolajjal

KEDD

Reggeli



Tízórai



Ebéd



Kacsamellfilé szalonnás sült kelbimbóval és édesburgonyával

Széll Tamás receptje – Keresse receptvideónkat a lidl.hu/konyha oldalon

Hozzávalók

- » Húsfarm kacsamellfilé – 400 g
- » Édesburgonya, egész, héjasan – 3-400 g
- » Kelbimbó, félbevágva – 300 g
- » Szalonna, apróra vágva – 80 g
- » Castello kristálycukor – 1-2 csipet
- » Pilos vaj – 3-4 ek
- » Kakukkfű, friss – 5-6 szál
- » Rozmaring, friss – 1 szál
- » Fokhagyma, héjasan – 2 gerezd
- » Narancs leve és héja – 1/2 db
- » Kania őrölt feketebors – ízlés szerint
- » Castello só – 0,5 g

Elkészítés

Kb. fél-egy cm vastagságban sőt teszünk egy kisebb edény aljába, majd rátesszük az alaposan megmosott héjas édesburgonyát. 180 Celsius-fokos előmelegített sütőbe tesszük kb. 50-60 percre, míg vajpuhára sül. Közben sütőpapírból kis tasakot készítünk, amelynek széleit tűzőgéppel összetűzzük, majd ebbe töltjük a félbevágott kelbimbót, aprított szalonnát, csipet cukrot és sőt. A tasak száját visszahajtuk, megtűzzük és az édesburgonya mellé tesszük a sütőbe, kb. 30-40 percre. Célszerű úgy időzíteni, hogy egyszerre legyenek kész! Míg sülnek a zöldségek, beirdaljuk a kacsamell bőrét, a hátyákat eltávolítjuk. Ha letelt a zöldségek sütési ideje, az édesburgonyát pucoljuk meg és villával kissé törjük össze, mint egy törtburgonyát, tegyük langyos helyre pihenni tálalásig. A kelbimbót hagyjuk a tasakban. Ha ezzel megvagyunk, egy serpenyőben a kacsamellfilét a bőrös felével lefelé elkezdjük kisütni a zsírját. Ha a bőr szép aranybarna, a zsírt leöntjük, a mellet megfordítjuk. Adunk hozzá egy kanálnyi friss vaját, két gerezd zúzott héjas fokhagymát, egy szál rozmaringot, néhány szál friss kakukkfűvet. A tüzet alacsony fokozatra állítjuk, és vajjal locsolgatva sütjük 7-8 percig, míg szép rózsaszínre sül. (Ha vastagabb a mell, nyugodtan be is dobhatjuk a sütőbe 4-5 percre akár!) Ha megsült a kacsamell, vegyük ki a serpenyőből, alufóliával és egy konyharuhával letakarva pihentessük pár percet, míg befejezzük a köreteket: a kelbimbót kibontjuk a tasakból és egy tányérra rendezgetjük, az édesburgonyából pedig kanalazunk mellé. Szeleteljük fel a kacsamellet és ezt is rendezgessük el a tányéron. Sózzuk, borsozzuk, adunk hozzá pár csepp narancslevet és héjat, esetleg kevés friss vaját, majd meglocsoljuk vele a húst és a zöldségeket is!

Uzsonna



1 db narancs, 1 kis marék Alesto mixed nuts



Birsalmás-köményes lilakáposzta-saláta grillezett kecskesajttal

GLUTEN-
mentes

Vacsora

Birsalmás-köményes lilakáposzta-saláta grillezett kecskesajttal

Széll Tamás receptje – Keresse receptvideónkat a lidl.hu/konyha oldalon

Hozzávalók

- » 1-2 fej lilakáposzta, gyalulva
- » 2 db birsalma
- » 2-3 ek. Pikok kacsaszír
- » 1 kk. Kania kömény, egész
- » 10-15 szem Kania fekete bors, egész
- » 150 ml ecet, 10%-os
- » 300 ml víz
- » 80 g kristálycukor
- » Belbake só
- » Pimadonna olívaolaj
- » 120 g Pilos camembert

Elkészítés

A káposztát legyaluljuk, vagy késsel csíkokra vágjuk. A klasszikus eljárással ellentétben nem sózzuk be és nem csavarjuk ki! Egy nagy méretű serpenyőt hevítünk, majd erős tűzön, minimális olajon kissé odakapatjuk a káposztát. Célszerű több részletben a serpenyőbe adagolni, hogy változatosan piruljon. Így lesznek benne pörzsösebb és majdnem nyers szálak is, ettől lesz változatosabb állagú és ízű a salátánk. Ha megpirítottuk a káposztát, egy keverőtálba tesszük pihenni. Elkészítjük az ecetes marinádot: az egész köményt és a durvára aprított egész borsot szárazon megpirítjuk egy kis fazékban. Ha felszáll az illatuk, hozzáadjuk a vizet és az ecetet, végül a cukrot is. Ízesítjük egy csipet sóval, majd felforraljuk. A marináddal leforrázzuk a pirított káposztát, és amíg forró, reszelünk rá két tisztított birsalmát is. Alaposan elkeverjük, hagyjuk kihűlni. Befőtt üvegekbe töltve a hűtőben hetekig eláll. A camembert sajtot felforrósított serpenyőben pár csepp olíva olajon sütjük, mindkét oldalát 1-1 percre, majd azonnal tálaljuk, így kívül sült, belül pedig olvadás és krémes lesz.



Szerezze be a hozzávalókat a Lidl-ben!

Reggeli



Tízórai



Elkészítés

Egy tálban villával összetörjük a túrót és krémesre keverjük a joghurttal, illetve az olívaolajjal. Ezután hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, az apróra vágott rukkolát, a durvára vágott tökmagot, majd sóval, borssal ízesítjük. Kiváló szendvics feltét vagy mártogatós, melyet sárgarépa, kígyóuborka és szárzeller hasábokkal fogyaszthatunk.

Ebéd



SZERDA

Málnás zabkása

Hozzávalók

- » 50 gramm zabpehely**
- » 250 ml Pilos 2,8%-os tej
- » 10 g chia mag*
- » 1 mk. Kania őrölt fahéj
- » 120 gramm málna (friss vagy fagyasztott)
- » 1 tk. méz

Elkészítés

Egy kis lábasban felfetesszük melegedni a tejet, beleszórjuk a gluténmentes zabpelyhet, a chia magot, és az ízesítőket. Néhány perc alatt készre főzzük, majd a végén hozzáadjuk a gyümölcsöt is.

Rukkolás-tökmagos túrókrém

Hozzávalók 4 adaghoz

- » 250 g Pilos tehéntúró
- » 150 gramm Pilos natúr joghurt
- » 3 nagy marék rukkolalevél
- » 20 g Alesto hántolt, pörkölt tökmag*
- » 1-2 gerezd zúzott fokhagyma
- » 1 ek. Primadonna olívaolaj
- » ½ tk. Castello só
- » Kania őrölt fehér bors – ízlés szerint
- » 1 nagy maréknyi Sondey Barnarizs-chips

Fetával és szardíniával töltött fokhagymás cukkini

Széll Tamás receptje – Keresse receptvideónkat a lidl.hu/konyha oldalon

Hozzávalók

- » Cukkini, mérettől függően – 4-8 db
- » Fokhagyma – 5-6 gerezd + 2 gerezd
- » Paradicsom, forrázva, héja lehúzva – 2 db
- » Szardella növényi olajban* – 4-5 db
- » Eridanous fetasajt, kockázva – 1 nagy marék
- » Újhagyma, apróra vágva – 2 szál
- » Petrezselyem, apróra vágva – 1 köteg
- » Primadonna extra szűz olívaolaj – 1 dl
- » Castello free from gluténmentes magoskenyér – 8 szelet
- » Castello só – ízlés szerint
- » Kania őrölt feketebors – ízlés szerint

Elkészítés

A cukkiniket „megskalpoljuk”, azaz a száras részét levágjuk. Talpat gyártunk rá, hogy ne billegjen, majd levágjuk a felső harmadát, az lesz a teteje. A „kétharmados” cukkínik belsejét kikaparjuk egy kanállal. Enyhén sós, zúzott fokhagymás vízben pár percig főzzük a kikapart cukkíniket és a tetejüket. Közben a forrázott paradicsomokat vágjuk negyedbe és egy ügyes mozdulattal vágjuk ki a magházat, és válasszuk külön a magházat és a paradicsom húsos részét. Ha elkészült a cukkini, vegyük ki, és egy tányéron hagyjuk langyosra hűlni. Közben készítsük el a tölteléket: Kevés olívaolajon hirtelen pirítsuk meg a cukkínik kikapart belsejét pár percig, majd adjuk hozzá a paradicsomok kivágott magházát, és pároljuk tovább újabb pár percig. Ízesítsük sóval, borssal, aprított fokhagymával. Ha elkészült, a paradicsomos-cukkínis tölteléket vágjuk igen apróra. Egy keverőtálba, amíg forró, adjuk hozzá a szardellát és egy villával kevergessük, kissé törjük, közben csurgassuk hozzá az olajat. Adjuk hozzá a fetakockákat és a forrázott paradicsomok húsos részét is. Végezetül adjunk hozzá egy kis aprított újhagymát és petrezselymet. A kész, jó ízű tölteléket töltsük be a cukkínikbe, tegyük rá a tetejüket. Így akár elő is készíthetjük szinte teljesen készre! A tálalás pillanatában tegyük pár percre 200 Celsius-fokos sütőbe. Nem kell megsütni, csak éppen legyen langyos! Kiváló langyos előétel, vagy önálló vegetáriánus fogás. Ne felejtsünk rácsurgatni egy kis friss olívaolajat, és meghinteni frissen őrölt borssal. Ropogós, pirított barna gluténmentes magos kenyérral az igazi!

Uzsonna



Vacsora

Mexikói csirkés tortillatekercs

Széll Tamás receptje – Keresse receptvideónkat a lidl.hu/konyha oldalon

Hozzávalók

- » 1 db Snack Day Free From tortilla wraps
- » 4 szelet Pikok Pure csirkemell sonka
- » 40 gramm Freshona csemegekukorica
- » 40 gramm Freshona vörös bab
- » 1 db közepes paradicsom
- » 1/2 db kápia paprika
- » 1/4 db lilahagyma
- » 3 ek. Pílos tejföl
- » Ízesítők: só, Kania őrölt fehér bors, koriander és/vagy petrezselyemzöld

Elkészítés

Először a tejfölös szószot készítjük el, melyhez apróra vágjuk petrezselyem- vagy koriander zöldet, majd egy csipet sóval és borssal a tejföhlöz keverjük, ezzel kenjük meg a tortilla lapot. A csíkokra vágott csirkemell sonkát egy tapadásmentes serpenyőben kissé pirítsuk meg. A pirított csirkemell sonkát, a babot, a kukoricát, a kis kockákra vágott paradicsomot és kápiát, valamint a tisztított és apróra vágott lilahagymát mind a tortilla lapra halmozzuk, majd szorosan feltekerjük. Alufólia tekercsben vagy jól záródó dobozban két darabra vágva könnyen szállítható. Annyira kiadós, hogy vacsorára is megállja helyét.



CSÜTÖRTÖK

Reggeli



Retro kolbászos szendvics

Hozzávalók

- » 2 szelet Castello free from gluténmentes magos kenyér
- » 2 ek. Milbona natúr szendvicsskrém
- » 8-10 szelet Pikok Pure Szeletelt gyulai vagy békéscsabai kolbász
- » 2 szelet Pilos szeletelt, füstölt trappista sajt
- » ½ db kaliforniai paprika
- » 1 marék Chef Select mediterrán saláta mix

Elkészítés

A kenyérszeleteket megkenjük a natúr szendvicsskrémmel, rátesszük a Pikok Pure kolbász és a Bluedino füstölt trappista sajt szeleteket, a csíkokra vágott kaliforniai paprikát, majd az egy marék konyhakész Chef Select mediterrán saláta mixet. Igény esetén bátran ehetünk még mellé salátát, illetve elfogyaszthatjuk a paprika másik felét is.

Tízórai



2 db kiwi

Ebéd

Fűszeres édesburgonya fokhagymás sertésszűzzel, salátával

Széll Tamás receptje – Keresse receptvideónkat a lidl.hu/konyha oldalon

- | | |
|--|-----------------------------------|
| » Édesburgonya, hasábokra vágva – 5-6 nagyobb darab | » Fokhagyma, reszelve – 3 gerezd |
| » Húsfarm sertésszűz, vékony csíkokra vágva – 40 dkg | » Gyömbér, friss, reszelve – 1 ek |
| » Szívsaláta – 1-2 db | » Méz – 1 ek |
| » Fodros levelű saláta – 8-10 levél | » Kania mustár – 1 ek |
| » Madárbegysaláta – 1 marék | » Kukoricakeményítő – 2-3 ek |
| » Sonkahagyma, vékonyra szeletelve – 1 fej | » Kania Fűszerpaprika – 1 ek |
| » Vita D'Or napraforgóolaj – 1 dl | » Kania Cayene bors – 1 kk |
| » Primadonna olívaolaj – 1 dl | » Kania őrölt feketebors – 1 kk |
| » Citrom leve – 1 db | » Castello só – ízlés szerint |

Elkészítés

Az édesburgonyákat körömkefével megsikáljuk, bő vízzel leöblítjük. Rusztikus méretű, de viszonylag egyforma hasábokat vágunk belőle és egy keverőtálba rakjuk. A Cayene borsot, a fűszerpaprikát, a sót és a frissen őrölt borsot összekeverjük egy kis keményítővel, majd rászórjuk a burgonyára. Alaposan összeforgatjuk és egy sütőpapírral bélelt tepsire



Fűszeres édesburgonya fokhagymás sertésszűzzel, salátával

GLUTÉN-
mentes

rendezgetjük, ügyeljünk, ne érjenek össze a hasábok. Napraforgóolajjal meglocsoljuk és 190 Celsius-fokos, előmelegített sütőben sütjük roppanósra, nagyjából 30-40 perc alatt. Közben a sertésszűzet vékony csíkokra vágjuk, bepácoljuk egy kis reszelt fokhagymával és gyömbérrel, frissen őrölt borssal, Cayenne borssal, minimális mustárral és olajjal. A salátát kézzel kicsit összetépkedjük. A dresszingt is pillanatok alatt összedobjuk: kevés olívaolajat mézzel, citromlével és hajszálvékonyra szeletelt sonkahagymával összekeverünk és félretesszük a tálalásig. Mikor elkészült a burgonya, tűzforró serpenyőben hirtelen lepirítjuk a sertésszűzet, ízesítjük egy kis sóval és tálalunk is: a burgonyából csinos kis halmot rakunk egy tányérra, a tetejére tesszük a pirított sertésszűzet és a dresszingsgel bekevert salátát.

Uzsonna

Gluténmentes müzliszelet

Vacsora

Pirított tofu szezámós sült zöldségágyon

Hozzávalók 2 adaghoz

- » 1 csomag (180 gramm) Vemondo tofu (lehet natúr, füstölt vagy ízesített)
- » 20 gramm szezámag*
- » 40 gramm Alesto kesudióbél
- » 1 db kaliforniai paprika
- » 1 db cukkini
- » 2 db sárgarépa
- » 1 kisebb padlizsán
- » 6 db csiperkegomba
- » ½ csokor újhagyma
- » 1 tk. reszelt gyömbér
- » 2 gerezd fokhagyma
- » 3 ek. Primadonna olívaolaj
- » Fűszerek: só, Kania őrölt fehérbors, igény szerint 2 ek. gluténmentes szójaszós

Elkészítés:

A zúzott fokhagymát és a szezámagot serpenyőben vagy wokban átfuttatjuk olívaolajon, majd hozzáadjuk először a vékony csíkokra, ún. julienne-re vágott sárgarépát. Néhány perc múlva a szintén csíkokra vágott zöldségeket, legvégül pedig a felszeletelt gombát is belekeverjük. Ízesítjük sóval, borssal, frissen reszelt gyömbérrel, 2-3 szál felkarikázott újhagymával, durvára vágott kesudióval. A zöldségragut készre pároljuk, de nem baj, ha a zöldségek kissé roppanósak maradnak. Ha elkészültünk, ugyanabban a serpenyőben néhány perc alatt megpirítjuk a kockára vágott tofut és a zöldségekre halmozzuk. Önmagában is megállja helyét vacsoraként, de főtt (rizs)tészta vagy friss saláta körettel is kiegészíthető.



GLUTÉN-
mentes



Szerezze be a hozzávalókat a Lidl-ben!

PÉNTEK

Reggeli Tojásmuffin

Ha már unjuk a tükörtojást, rántottát és társaikat, akkor mindenképpen próbáljuk ki ezt a villámgyorsan elkészíthető nem csak mutatós, de **tápanyagokban is gazdag reggelit**. A **zöldségek és a tojás** által **számos vitamint, ásványi anyagot** (A, D, E, B-vitaminok, foszfor, vas, cink stb.) és **rostot** csempészhetünk a reggelinkbe. Frissen, még melegen, de hidegen is fogyasztható, akár tízórára vagy uzsonnára is elcsomagolhatjuk. Körettel kiegészítve akár ebédre vagy vacsorára is megállja helyét.



Hozzávalók 12 db-os klasszikus muffinformához

- » 6 db tojás
- » 4 szelet Pikok Pure Prosciutto crudo vagy
- » Dulano Selection Prosciutto Cotto csíkokra vágva
- » 120 gramm sárgarépa lereszelve
- » 120 gramm barna csiperkegomba kis kockákra/szeletekre vágva
- » 60 gramm kaliforniai paprika
- » 50 gramm Pilos trappista sajt reszelve
- » Póréhagyma, bazsalikom, oreganó, vagy más zöldfűszer – ízlés szerint
- » 1-1 csipet Himalája só, Kania őrölt fehér bors
- » 1 ek. Primadonna olívaolaj

Elkészítés

A muffinformát olívaolajjal vékonyan kikenjük és belehalmozzuk a tisztított és kis kockára vágott zöldségeket és a csíkokra vágott sonkát. Az egész tojásokat felforjítjuk és ízesítjük, majd a muffinformába öntjük, úgy hogy $\frac{3}{4}$ -ig legyen tele a sütőforma. Tetejére szórjuk a reszelt sajtot és már mehet is a sütőbe. Légkeveréses funkció, 180 fokon kb. 15 perc alatt szépen megsül.

Tízórai Energetizáló smoothie

Hozzávalók 2 adaghoz

- » 2 csésze friss vagy fagyasztott tetszőlegesen választott – bogyós gyümölcs pl.: eper, málna, áfonya (akár vegyesen)
- » 2 dl Pilos natúr joghurt
- » 1 db hámozott és tisztított cékla
- » 4 csapott ek. zabpehely*
- » 10-12 szem natúr mandula vagy kesudió
- » 1 nagy csipet vaníliaőrlemény
- » 6 dl víz

Elkészítés

Tegyük a felsorolt hozzávalókat a turmix gépbe és egyszerűen krémesítsük. Ha nem lenne elég édes, akkor 1 tk. Confeira magyar akácméz, vagy Castello Fitt&Well Eritritet is tehetünk bele.



Ebéd

Túrósoufflé meggydzsemmel

Széll Tamás receptje – Keresse receptvideónkat a lidl.hu/konyha oldalon

Hozzávalók

Soufflé

- » Pilos túró – 200 g
- » Milbona natúr szendvicsskrém – 1 ek
- » Tojássárgája – 4 db
- » Tojásfehérje – 4 db
- » Castello barnacukor – 2 ek + 2 ek
- » Citrom, reszelt héja – 1 db
- » Castello só – 2 nagy csipet

Vaníliás meggydzsem

- » Meggy, friss – 0,5 kg
- » Castello barnacukor – 5 ek + 4 ek
- » Belbake vanília – 1 rúd
- » Castello porcukor a díszítéshez

Elkészítés

A meggyet kimagozzuk és félbevagdossuk, majd 4-5 evőkanál cukorral alaposan összeforgatjuk és félretesszük egy órára, hogy a cukor kivonja belőle a nedvességet. Ha kellően kicsepegett a meggy, leszűrjük, óvatosan meg is nyomkodjuk. (A kicsepegett levet másra is használhatjuk, pl. szörpnek.) A kicsepegett-kinyomkodott meggyet egy kisebb lábasba tesszük, hozzákaparjuk a vanília magját, adunk hozzá még 3-4 evőkanál cukrot és egészen gyorsan szinte sziruposra sűrítjük. Ha elkészült, félretesszük és hagyjuk langyosra hűlni. Elkészítjük a soufflé-t. Először a soufflé formákat alaposan kivajazzuk és kristálycukorral meghintjük a belsejüket. Alaposan körbeforgatjuk, hogy a cukor mindenhol feltapadjon. A felesleges cukrot, ami nem tapad fel, kiöntjük. A tojássárgáját a két evőkanál cukorral szinte fehérre, habosra verjük, majd hozzáadjuk a krémsajtót és egy finomszűrőn hozzátörjük a túró, ízesítjük egy csipet sóval. Ráreszeljük az egész citrom héját és habverővel alaposan összedolgozzuk. Másik edényben a tojásfehérjét egy csipet sóval és újabb két evőkanál cukorral habbá verjük, majd óvatosan hozzáforgatjuk a túros masszához. A kivajazott, kicukrozott formákat teljesen teletöltjük a masszával, és 180 Celsius-fokos sütőben 16-18 percig sütjük, míg a soufflé felemelkedik és a teteje egy kis színt kap. Ha elkészült, egy kanállal kivájjuk a soufflé közepét és egy nagy kanál meggydzsemet kanalazunk a közepébe. Porcukorral meghintjük, azonnal fogyasztjuk.



Uzsonna



Pilos kaukázusi kefir,
½ doboz Crusti croc free from gluténmentes sóspálcika



Húsos zöldségfasírt

GLUTÉN-
mentes

Vacsora

Húsos zöldségfasírt

Nagyon sokféle módon elkészíthető recept, hiszen kedvünkre variálhatjuk benne a jóízű zöldségeket, ami lehet cukkini, tök, brokkoli, sárgarépa, zöldborsó, kukorica, vagy akár gomba is. Sertéshús helyett választhatunk csirkét, pulykát, vagy marhát is. Sütőben sütve könnyű nagyobb adagban is elkészíteni, így akár az egész család számára kiváló könnyed vacsora friss, konyhakész Chef Select salátákkal kiegészítve.

Hozzávalók 1 nagy tepséhez

- » 40 dkg Húsfarm friss sertés darált hús (7%-os zsírtartalmú)
- » 1 db közepes cukkini
- » 2 db közepes sárgarépa
- » 1 db tojás
- » 3-4 ek. Castello free from gluténmentes lisztkeverék
- » Ízesítés: só, Kania őrölt fehér bors, 2-3 gerezd zúzott fokhagyma, 1 csokor petrezselyemzöld
- » Primadonna olívaolaj

Elkészítés

A cukkinit és a sárgarépát megtisztítjuk, lereszeljük és egy tálba tesszük. Hozzáadjuk a darált húst, a tojást, valamint a gluténmentes lisztkeveréket. Ezután ízesítjük, majd jól összedolgozzuk, hogy homogén masszát kapjunk. Amikor összeállt, kissé laposabb fasírtokat formázunk és a sütőpapírral bélelt tepsire tesszük. A tetejüket egy kenőecset segítségével megkenjük az olívaolajjal. Előmelegített sütőben, légkeveréses funkcióban kb. 30 perc alatt elkészül. Félidőben megforgatjuk és olajjal újra lekenjük, így mindkét oldala ropogósra sül. Fogyaszthatjuk melegen és hidegen egyaránt.

SZOMBAT

Reggeli



Túrókrémes-szalámis szendvics retekkel

Hozzávalók

- » 2 szelet Castello free from gluténmentes magos kenyér
- » 2-3 evőkanál Milbona cottage cheese
- » 6 szelet Pikok Pure Nemespenészes szeletelt szalámi (paprikás)
- » 4-6 db hónapos retek
- » 1 marék madárbegysaláta

Elkészítés

A kenyérszeleteket megkenjük Milbona cottage cheese-zel, rátesszük a Pikok Pure nemespenészes szalámi szeleteket, a karikára vágott hónapos retket, majd az egy marék megmosott és lecsepegtetett madárbegysalátát. Összeborítva már fogyaszthatjuk is!

Tízórai



**1 doboz Pilos natúr joghurt
1 marék Alesto kesuió-aszalt tőzegáfonya**

Ebéd

Marhahúsos tortillatekerics mozzarellaival, csípős zöldségekkel

Széll Tamás receptje – Keresse receptvideónkat a lidl.hu/konyha oldalon



Hozzávalók

- » Snack Day Free From torilla wraps – 8 db
- » Lovilio mozzarella, szeletelve – 8 db
- » Húsfarm darált marhahús – 40 dkg
- » Vöröshagyma, finomra vágva – 1+1 fej
- » Fokhagyma, aprítva – 3+2 gerezd
- » Szeleslát Legenda vörösbor – 1,5 dl
- » Freshona paradicsompüré – 1 doboz
- » Kockátparadicsom – 15 szem
- » Bazsalikom, friss – 1 köteg
- » Póréhagyma – 1/2 szál
- » Cukkíni – 1 db
- » Kania édeskömény – 1 db
- » Kaliforniai paprika, piros – 1 db
- » Sárgarépa – 1 szál
- » Lime, leve és héja – 2 db
- » Menta – 1 köteg
- » Csípős jalapeno szeletek – 3-4 ek
- » Primadonna olívaolaj
- » Castello Só – ízlés szerint
- » Kania őrölt feketebors – ízlés szerint

Elkészítés

A mozzarellát felszeleteljük és a szeleteket több réteg kéztörölő papírra tesszük, majd berakjuk a hűtőbe, hogy a víz eltávozzon belőle. Nagyméretű serpenyőben füstölő olívaolajon hirtelen megpirítjuk a marhahúst. Adunk hozzá egy fej finomra vágott vöröshagymát és pár gerezd aprított fokhagymát, majd tovább pirítjuk. Sózzuk, borsozzuk, öntünk hozzá egy kis vörösbor, amelyet szárazra visszapirítunk. Az utolsó néhány percben ráöntünk egy doboz hámozottparadicsom-konzervet, majd 1-2 percig forraljuk. Lehúzzuk a tűzről, már nem forraljuk, ekkor hozzáadunk egy marék cikkekre vágott kockátparadicsomot és rengeteg friss bazsalikomlevelet. A tortillalapokat kiterítjük, megkenjük a paradicsomos marhahússal és mint a palacsintát, szorosan feltekerjük. Kisebb méretű porcelántálba szorosan elrendezgetjük a tekerceket és a tetejét beborítjuk a mozzarellaszeletekkel. 170 Celsius-fokos sütőbe tesszük 25-30 percre, míg a mozzarella lágyan ráolvad-rápirul. Közben van időnk elkészíteni a csípős zöldségeket: Szép, egyenletes méretű, kockákra vágott zöldségeket, póréhagymát, cukkínit, édesköményt, piros kaliforniai paprikát, sárgarépát, vöröshagymát hirtelen megpirítunk serpenyőben egy kevés olívaolajon. Ha szépen megpirultak, ízesítjük fokhagymával, lime levével és reszelt héjjával, aprított mentalevéllel és aprított, csípős jalapeno paprikával, hogy kellemesen pikáns, csípős legyen. Ha elkészült a marhás tortillatekerics, azonnal mehet is az asztalra a csípős zöldségekkel együtt!

Uzsonna



3 db mandarin



Gazdag rizssaláta

GLUTÉN-
mentes

Vacsora

Gazdag rizssaláta

A basmati rizs reform alapanyagnak is tekinthető, hiszen a rizsfélék közül ennek a legalacsonyabb a glikémiás indexe, tehát kevésbé emeli meg a vércukorszintünket. Pláne, ha rostban gazdag zöldségfélékkel kombináljuk, mint ebben az esetben is. Természetéből adódóan gluténmentes, továbbá könnyen emészthető, így felhasználása igen sokrétű lehet, érdemes vele próbát tenni!

Hozzávalók 1 adaghoz

- » 50 gramm Golden Sun basmati rizs (szárazon kimérve)
- » 100 gramm sütőtök
- » 10 ml kókuszolaj
- » 50 gramm bébispenót
- » 30 gramm dió
- » ¼ fej lilahagyma
- » 30 gramm Lovilio Grana Padano reszelt sajt
- » Dresszing: 1-1 tk. Primadonna extra szűz olívaolaj és frissen facsart citromlé
- » Ízesítés: só, Kania őrölt fehér bors, ½ gerezd zúzott fokhagyma, petrezselyemzöld ízlés szerint

Elkészítés

A basmati rizst kb. 15 perc alatt főzzük meg kétszeres mennyiségű vízben. A tisztított és kockákra vágott sütőtököt teflon vagy kerámia serpenyőben pároljuk meg a kókuszolajon, majd ha elkészült keverjük bele a főtt rizsbe. A megmosott bébispenót leveleket, a tisztított apróra vágott lilahagymát, a reszelt parmezánt, a durvára vágott (pirított) diót is mind adjuk hozzá. A dresszinghez keverjük el az olívaolajat a citromlével és az ízesítővel, majd adjuk a zöldséges rizshez és már tálalhatunk is. Annak ellenére, hogy nem tartalmaz húst, a sokféle alapanyagnak köszönhetően bőven tartalmaz fehérjét is.



Szerezze be a hozzávalókat a Lidl-ben!

VASÁRNAP

Reggeli



Almás-mandulás sült zabkása

Hozzávalók 4 adaghoz

- » 200 g zabpehely*
- » 300 g alma
- » 2 db tojás
- » 2 tk. kókuszszír
- » 40 g Castello Fitt&Well Eritrit
- » 200 ml Pílos 2,8%-os tej
- » 50 g Alesto natúr mandula
- » 1 tk. vanília (Belbake vanília rúd)
- » 1 tk. Kania őrölt fahéj
- » ½ tk. szerecsendió
- » 1 tk. Castello szójabikarbóna

Elkészítés

Amíg összeállítjuk a masszát, melegítsük elő a sütőt 180 fokra és béleljünk ki egy 20×20 cm-es formát, vagy bármilyen hőálló edényt sütőpapírral. Keverjük össze a zabpehelyt, az eritritet, a szójabikarbónát, a durvára vágott mandulát és a fűszereket. Adjuk hozzá a reszelt almát is. Egy másik edényben keverjük el a tojást, a tejet, valamint a felolvasztott kókuszszírt, majd öntsük a zabpehelyes keverékhez és dolgozzuk jól össze. Öntsük a masszát a formába és süssük kb. 30 percig légkeveréses funkcióval, míg a teteje aranybarna nem lesz. Kedvünk szerint tálalhatjuk friss gyümölccsel, lekvárral vagyogyoróvajjal.

Tízórai



1 db körte, 1 marék Circuss bio kölesgolyó

GLUTÉN-
mentes



Sült csirke "Pékné" módra

Ebéd

Sült csirke "Pékné" módra

Széll Tamás receptje – Keresse receptvideónkat a lidl.hu/konyha oldalon

Hozzávalók

- » Húsfarm Csirke, egész – 1 db
- » Pílos vaj – 200 g
- » Vöröshagyma, félfőre vágva – 5 fej
- » Burgonya, tisztítva, vékonyra szeletelve – 10 db
- » Citrom – 1 db
- » Kania csemege fűszerpaprika – 1 csipet
- » Castello só – ízlés szerint
- » Kania őrlött feketebors – ízlés szerint

Elkészítés

A hagymát félfőre vágjuk, közben egy edényben a vajat felolvasztjuk. A vajban kb. 10 percig a hagymát üvegesre fonnyasztjuk, közben sózzuk és borsozzuk. Ügyeljünk, ne pirítsuk, legyen félpuha, de világos! A csirkét feldaraboljuk: alsó és felső combrészeire osztjuk, a melleket csonttal lefejtjük és félbevágjuk. A visszamaradt farhátat feldaraboljuk, egy kis fazékba tesszük, annyi vizet öntünk rá, hogy éppen ellepje. Felforraljuk, lehabozzuk, 20 percig csendesen forraljuk, majd 20 percet tűzről levéve pihentetjük, végül leszűrjük a rögtönzött, könnyű kis csirkealplevet. A burgonyákat konyhai kézi gyalun leszeleteljük, szárazra töröljük. Lehetőleg egy kör alakú, porcelán pités tálba szép körkörösén, félig fedve elrendezgetjük a burgonyát, majd a párolt vajas hagyma felét egyenletesen elosztjuk rajta. Majd jöhet még egy réteg burgonya, rá a hagyma második része, végül megint a burgonya. A csirkét sózzuk és borsozzuk, csipet fűszerpaprikával, pár csepp citromlével, reszelt citromhéjjal ízesítjük és rátesszük a burgonya tetejére. Köré öntjük a csirke alplevet, annyit, hogy pont szintben legyen az utolsó réteg burgonyával. 170 Celsius-fokos sütőben sütjük, míg a csirke és a burgonya is megsülnek, kb. 45-50 perc. Közben párszor kinyitjuk a sütőajtót, hogy a párákat elengedjük. Forrón, azonnal tesszük az asztalra.



Szerezze be a hozzávalókat a Lidl-ben!

Uzsonna



Zöldturmix

Hozzávalók 2 adaghoz

- » 1 db avokádó
- » 1 db banán
- » 2 marék bébispenótleveél
- » 1 ek. friss gyömbér
- » 1 ek. Confeira magyar akácméz
- » 200 ml Pílos 2,8%-os tej
- » 300 ml víz

Elkészítés

Tegyük a tisztított és feldarabolt avokádót és banánt, valamint a konyhakész bébispenótlevelet egy turmix gépbe. Öntsük hozzá a tejet és a vizet, majd ízesítsük a friss gyömbérrel, illetve mézzel. 1-2 perc alatt turmixoljuk krémesre és már fogyaszthatjuk is.

Változat

Ha elég érett és édes a banán, akkor a méz el is hagyható, így nem fog a turmix hozzáadott cukrot tartalmazni.

Vacsora

Lassan sült zeller pírított gombákkal, zöld almával és salátalevelekkel

Széll Tamás receptje – Keresse receptvideónkat a lidl.hu/konyha oldalon

Hozzávalók

- | | |
|--|---|
| » Zeller gumó, egész, héjasan – 1 db, két ökölnyi méretű | » Zöld alma – 1 db |
| » Gombák, friss, vegyesen 2-3 féle – 20 dkg | » Zeller centrifugált leve – 1 dl |
| » Savanyú csemegeuborka, aprítva – 1 db | » Primadonna olívaolaj – 0,5 dl |
| » Vita D'or napraforgóolaj – 3-4 ek +1dl | » Dijoni mustár – 1 kk |
| » Dió- vagy tökmagolaj – 3-4 ek | » Salátalevelek tetszőlegesen, vegyesen – 1-1 marék |
| » Acentino fehér balzsamecet – 3-4 ek | » Kania őrölt feketebors |
| » Citrom – 1 db | » Castello só |
| » Petrezselyem, leveleire szedve – 1 köteg | » Castello cukor |
| » Fokhagyma – 1 gerezd | |



Elkészítés

Az egész, héjas zellert alufóliába csomagoljuk, de előtte gazdagon sózzuk, kevés cukrot hintünk rá és kevés napraforgóolajjal is meglocsoljuk. 180°C-os, előmelegített sütőben sütjük 3-4 órán keresztül, míg vajpuha nem lesz és egy villát ellenállás nélkül bele tudunk szúrni. Kicsomagoljuk és a puha sült zellert megpucoljuk. A zeller belső részét villával kisebb-nagyobb darabkákra törjük, vagy késsel aprítjuk. Ízesítjük sóval, borssal, pár csepp citromlével, dió- vagy tökmagolajjal és az aprított, savanyított csemegeuborkával. Félretesszük pihenni, közben langyosra hűtjük. Amíg pihen a zeller elkészítjük a dresszingt és a zöld almát: A zeller juice-t felforraljuk és kissé besűrítjük, majd ízesítjük sóval, borssal, dijoni mustárral, fehér balzsamecettel, olívaolajjal. Pikáns, mély ízű se nem híg, se nem sűrű, mozaikos dresszinget kapunk. Ha elkészültünk a dresszingsel, elkészítjük a petrezselyemolajat. Az 1 dl olajba tépkedjük a petrezselyem leveleit és kézi turmixszal selymesre pürésítjük, majd finomszűrőn leszűrjük. A petrezselyem

szárát apróra vágjuk és hozzáadjuk a dresszinghez! A zöld almát csinos, vékony cikkekre vágjuk és a petrezselyemolajba tesszük marinálódni, hogy szép zöld legyen. Ha az almával is elkészültünk, tűzforró serpenyőben megpirítjuk a gombákat, ízesítjük sóval és borssal, egy gerezd zúzott fokhagymával. Egy tányér közepére halmozunk a langyos sült zellerből, a tetejére a frissen pírított gombákat és pár cikk almát, majd tetszőleges, friss salátaleveleket. Gazdagon meglocsoljuk a dresszingsel és langyosan fogyasztjuk.

KALÓRIATÁBLÁZAT

Aktív életet élő felnőtteknek tervezett kiegyensúlyozott és változatos gluténmentes étrend.
Az energia és tápanyagértékek 1 adagra vannak feltüntetve.

Étrend	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
Sonkás-avokádós szendvics főtt tojással	532	18	34	32
1 db alma, 1 doboz Pilos natúr joghurt	154	8.5	3.2	21
Cukkínivel és paradicsommal gratinírozott sertéskaraj, szívsalátával	539	27	44	8
Solevita super smoothie antioxidáns	150	1.3	0.8	31.5
Paradicsomos Combino Free From Gluténmentes Fusilli tészta, ½ csomag Chef Select saláta mix olívaolajjal	474	23.5	22.5	36
2 db Tükörtojás, Castello free from GM kenyér, zöldségek	397	16	17.5	42
50 gramm Humuszz 150 gramm sárgaréppával	198	8	11	16
Kacsamellfilé szalonnás sült kelbimbóval és édesburgonyával	595	27	39	33
1 db Narancs, 1 kis marék Alesto mixed nuts	218	4.7	14	15
Birsalmás-köményes lilakáposzta-saláta grillezett camemberttel	653	28	38	45.6
Málnás zabkása	451	19	14	60
Rukkolás-Tökmagos túrókrém (1 adag 2 szelet puffasztott rizsszel)	262	16	14	18
Fetával és szardíniával töltött fokhagymás cukkini	492	14	29	44
Gyümölcssaláta (150 gramm)	75	1	0.3	15
Mexikói csirkés tortilla tekercs	725	23	16	120
Retro kolbászos szendvics	463	19	28	31
2 db kivi	84	1.5	0.7	16
Fűszeres édesburgonya fokhagymás sertés szűzzel, salátával (1 adag)	843	26.5	54	64
Gluténmentes müzliszelet (35 gramm)	160	3	7	20
Pirított tofu szezámos sült zöldség ágyon (1 adag)	570	25	35	38.5
Tojásmuffin (1 adag = 3db)	233	15.5	16.5	5
Energetizáló smoothie (1 adag édesítés nélkül)	290	13.5	8.8	36
Túrósoufflé meggydzsemmel (1 adag)	393	15.5	12	53.5
Pilos kaukázusi kefir, ½ doboz crusti croc GM sós pálcika	409	19.6	14	50
Húsos zöldségfasírt (1 adag)	314	25	15	20
Túrókrémes szalámis szendvics retekkel	417	17	22	33
1 doboz Pilos natúr joghurt, 1 marék Alesto kesu-aszalt vörös áfonya	249	11	12	23
Marhahúsos tortillatekercs mozzarellaival, csípős zöldségekkel (1 adag)	1450	81	87.5	78
3 db Mandarin	121	1.8	0.7	26
Gazdag rizssaláta (1 adag)	711	20	42	60
Almás-mandulás sült zabkása (1 adag)	382	15.5	16.5	42
1 db körte, 1 marék Circuss Bio kölesgolyó	194	3.7	1.5	37
Sült csirke "Pékné" módra (1 adag)	1118	49	64	83
Zöldsütmix (1 adag)	295	6.5	15	32

Galló Nóra, a Lidl dietetikus szakértőjének számításai. A tudatos só-és cukorfogyasztás fontosságáról bővebben itt olvashat: lidl.hu/taplalkozaskalauz

Cégnév: Lidl Magyarország Bt.
Cím: 1037 Budapest, Rádl árok 6.
Telefon: +36 1 346 6000
E-mail: info@lidl.hu
Internet: www.lidl.hu
A céget bejegyzőhatóság: Fővárosi Törvényszék Cégbírósága
Cégjegyzékszám: 01-06-757718
Adószám: 21588017-2-44

Nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk.

Egyes, a receptekben feltüntetett termékek nem képezik részét állandó kínálatunknak és a készlet erejéig kaphatók.

A receptben szereplő termékek kiestésére kerülhetnek, illetve időközben megváltozhat a termék neve vagy csomagolása.

A megjelenített képek csupán illusztrációk.

A szerzői és iparjogvédelmi jogok a Lidl-t illetik meg, így különösen az alábbiak vonatkozásában: márkajelzések, logóhasználat, védjegyek, dizájn, receptek amelyek műnek, azaz szellemi alkotásnak minősülnek

A nyomtathatóévtrend vagy abból készített kivonatok készítése (ide értve a recepteket is) személyes és nem kereskedelmi felhasználásának eseteit kivéve kizárólag a Lidl Magyarország Bt. engedélyével és a forrás feltüntetésével engedélyezett.

Lidl a változtatások jogát fenntartja.

2019. március

