



VÁLTOZATOSAT, EGÉSZSÉGESET EGÉSZ HÉTEN A LIDL-BŐL!

LAKTÓZ-
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 teljes kiőrlésű kenyér magvakkal (Jókenyér)
- » ½ db közepes érett avokádó
- » 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 húását, majd hozzáadunk ízlés szerint néhány csepp citromlevet, egy csipet sót és őrölt fehér borsot. Kenjük meg a 2 szelet teljes kiőrlésű kenyeret az avokádókrémmel, tegyük rá a 4 szelet sonkát, a főtt tojás karikákat, valamint a felkarikázott kígyóuborkát. Ízlés szerint tehetünk bele vékony karikára vágott lilahagymát is. Fogyasszuk egészséggel!



LAKTÓZ-
mentes

Tízórai



1 db alma, 1 doboz Pilos free from laktózmentes joghurt

LAKTÓZ-
mentes



Sült csirke "Pékné" módra

LAKTÓZ-
mentes

Ebéd

Sült csirke "Pékné" módra

Széli Tamás receptje – Keresse receptvideóinkat a lidl.hu/konyha oldalon

Hozzávalók

- » Húsfarm Csirke, egész – 1 db
- » Pílos free from Laktózmentes 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 őrölt feketebors – ízlés szerint

Elkészítés

A hagymát félfőre vágjuk, közben egy edényben a vajat felolvasztjuk. A vajban kb. 10 percre a hagymát üvegesre fonnyasztjuk, közben sózzuk és borsozzuk. Ügyeljünk, ne pirítsuk, legyen félpuha, de világos! A csirkét feldaraboljuk: alsó és felső combrésze 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 csendesesen forraljuk, majd 20 percet tűzről levéve pihentetjük, végül leszűrjük a rögtönzött, könnyű kis csirkealapteret. A burgonyákat konyhai kézi gyalun leszeleteljük, szárazra töröljük. Lehetőleg egy kör alakú, porcelán pités tálba szép körkörös, félig fedve elrendezgetjük a burgonyát, majd a párolt vajos 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 csirkealapteret, 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 percig. Közben párszor kinyitjuk a sütőajtót, hogy a párákat kiengedjük. Forrón, azonnal tesszük az asztalra.

Uzsonna



Solevita super smoothie antioxidant

LAKTÓZ-mentes

Vacsora

Brokkolis bulgursaláta sült paprikával és szardíniával

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

Hozzávalók

- » Kaliforniai paprika, piros húsú – 4 db
- » Brokkoli, friss, rózsára szedve – 1 nagy fej
- » Fokhagyma, aprítva – 2 gerezd
- » Koriandermag – 2 kk
- » Római kömény – 2 kk
- » Petrezselyem, aprítva – 1 köteg
- » Acetino fehér balzsamecet – 1,5 dl
- » Primadonna olívaolaj – 2x5-6 ek
- » Confeira magyar akácméz – 1 ek
- » Bulgur – 1 csészényi
- » Citrom leve – 1/2 db
- » Szardínia, füstölt – 6-8 db
- » Castello só – ízlés szerint
- » Kania őrölt feketebors – ízlés szerint

Elkészítés

A paprikákat egy sütőpapírral bélelt tepsire tesszük és előmelegített, 220 Celsius-fokos sütőben egészen feketére, kormosra sütjük. Ha elkészült, egy keverőtálba tesszük, és fóliával alaposan becsomagoljuk, hogy a saját gőzében essen össze és puhuljon is meg. Ezután már könnyen tudjuk lehúzni-lekaparni a héjat és csíkokra vágni a paprikát. Ízesítjük sóval, borssal, fokhagymával, kevés koriandermaggal, aprított petrezselyemszárral, fehér balzsamecetrel, mézzel és egy kis olívaolajjal. Félretesszük tálalásig, vagy akár hűtőbe, egy befőttes üvegbe. Napokig is eláll, összeérik az íz. A bulgurt kétszeres mennyiségű forrásban lévő sós vízzel felöntjük, az edényt letakarjuk és hagyjuk párolódni a tálalás végéig. Közben a friss, nyers brokkolit egyenletes méretű rózsákra szedjük, közben egy nagy serpenyőt hevítünk. Kevés olíván hirtelen pirítjuk a nyers brokkolit, majd egy kevés vizet aláöntve, alufóliával letakarva pár percig pároljuk is, közben sózzuk, borsozzuk. Ha elkészült a brokkoli, hozzákeverjük a bulgurhoz. Ízesítjük egy kis római köménnyel, frissen vágott petrezselyemmel, pár csepp citromlével és egy kis olívaolajjal is. Langyosan tálaljuk, a tetejére tesszük az ecetes paprikát, valamint néhány szelet füstölt szardíniát.



LAKTÓZ-mentes

KEDD

Reggeli



Tízórai





Kacsamellfilé szalonnás sült kelbimbóval és édesburgonyával

LAKTÓZ-
mentes

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
- » Dulano Kolozsvári szalonna, apróra vágva – 80 g
- » Castello barna cukor – 1-2 csipet
- » Pílos free from laktózmentes 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 kg

Elkészítés

Kb. fél-egy cm vastagságban söt 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 söt. A tasak száját visszahajtjuk, 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 hártyákat 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 mellét megfordítjuk. Adunk hozzá egy kanálnyi friss vajat, 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 ez is rendezgessük el a tányéron. A serpenyőbe, amelyben időközben megbarnult a vaj a kacsamell sütőgetése közben, használjuk mártásként! Sózzuk, borsozzuk, adunk hozzá pár csepp narancslevet és héjat, esetleg kevés friss vajat, majd meglocsoljuk vele a húst és a zöldségeket is!



Szerezze be a hozzávalókat a Lidl-ben!

Uzsonna



1 db narancs, 1 kis marék Alesto mixed nuts

LAKTÓZ-
mentes

Vacsora

Pirított karfiol, lencsés gremolátával

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

Hozzávalók

- » Karfiol – 1 nagy fej
- » Lencse – 8-12 dkg
- » Fokhagyma – 2 fej
- » Sonkahagyma, aprítva – 1 fej +1 fej
- » Újhagyma – 2 szál
- » Petrezselyem – 2 nagy köteg
- » Snidling – 1 köteg
- » Kakukkfű, friss – 5-6 szál
- » Citrom – 2 db
- » Dijoni mustár – 1 ek
- » Fehérbor ecet – 5-6 ek
- » Sárgarépa – 1 szál
- » Angolzeller – 1 szál
- » Primadonna olívaolaj – 0.5 dl
- » Napraforgóolaj – 5-6 ek
- » Castello só
- » Cukor
- » Kania őrölt feketebors

Elkészítés

A karfiolt nagyobb cikkekre vágjuk torzsával együtt, hogy egyben maradjanak a cikkek! Az esetleges leeső részeket késsel összeaprítjuk és félretesszük. A nagy, szép karfiol cikkeket enyhén sós-cukros, citromos fokhagymás vízben előfőzzük 2-3 percig, hogy egy leheletnyit megpuhuljanak. Ha elkészült a karfiol, kivesszük a vízből és félretesszük! A lencsét kisebb fazékba tesszük, dobunk mellé egy kevés sárgarépát, angolzeller felét, sonkahagymát, kakukkfűvet, fokhagymát, majd 10-15 perc alatt puhára, de még feszesre főzzük. Ha kész a lencse leszűrjük, a zöldségeket mellőle nem használjuk. A leszűrt lencsét ízesítjük sóval, borssal, aprított friss fokhagymával, sonkahagymával, kevés mustárral és fehérborecettel, olívával. A beízesített lencséhez adjuk a rengeteg aprított petrezselymet, újhagymát, kevés reszelt sárgarépát, snidlinget, aprított angolzellert, reszelt citromhéjat, kevés kakukkfűvet. Ha kész a lencsés gremolata, a szép nagy karfiolcikkeket kevés olajon lassú tűzön aranybarnára pirítjuk vagy akár faszénen is grillezhetjük! A forró sült karfiolt sózzuk, borsozzuk, olívával meglocsoljuk és gazdagon hintünk a tetejére a petrezselymes-lencsés gremolatából. Azonnal, frissen fogyasztjuk.



LAKTÓZ-
mentes

SZERDA

Reggeli

Málnás zabkása

Hozzávalók

- » 50 gramm Crownfield apró szemű teljes kiőrlésű zabpehely
- » 250 ml Pilos free from laktózmentes tej
- » 10 g chia mag*
- » 1 mk. Kania őrölt fahéj
- » 120 gramm málna (friss vagy fagyasztott)
- » 1 tk. méz

Elkészítés

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



Tízórai



Rukkolás-tökmagos túrókrém

Rukkolás-tökmagos túrókrém

Hozzávalók 4 adaghoz

- » 250 g Pilos free from laktózmentes tehéntúró
- » 150 gramm Pilos free from laktózmentes 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

Elkészítés

Egy tálban villával összetörjük a túró 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 szendvicsfeltét vagy mártogatós, melyet sárgarépa-, kgyóuborka- és szárzellerhasábokkal fogyaszthatunk.



Rösztiburgonya szalonnás tojással és sörös káposztasalátával

LAKTÓZ-
mentes

Ebéd

Rösztiburgonya szalonnás tojással és sörös káposztasalátával

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

Hozzávalók

- » Burgonya, tisztítva – 500-700 g, serpenyőtől függ
- » Fejes fehérkáposzta, torzsa nélkül gyalulva – 1 kisebb fej
- » Tojás – 8 db
- » Dulano baconszalonna, csíkokra vágva – 10 dkg
- » Vita D'Or napraforgóolaj – 0,5 dl
- » Pilos free from laktózmentes vaj – 2 ek
- » Primadonna olívaolaj – 0,5 dl
- » Ételecet, 10%-os – 3-5 ek
- » Kania – egész kömény – 1 kk
- » Argus világos sör – kb. 1 dl
- » Castello barna cukor – kb. 2 ek
- » Castello só – ízlés szerint
- » Kania őrölt feketebors – ízlés szerint

Elkészítés

A káposztát legyaluljuk, enyhén besózzuk, pici cukrot is adunk hozzá, illetve egy csurranásnyi sört. Elkeverjük, hagyjuk pihenni, levet engedni. A rösztíhez a burgonyát nagylyukú sajtreszelőn, hosszú szálakat hagyva lereszeljük, sózzuk, borsozzuk. Közepesen forró teflonserpenyőbe kevés olajat öntünk, majd beletesszük a burgonyát egy nagyobb kupacba rendezve. Lapos kanállal kicsit meglapítjuk és szép aranybarnára sütjük. Célszerű, ha a burgonya kitölti a serpenyő méretét. Ha megpirult az egyik oldala, tányérra csúsztatjuk, a tányért beillesztjük a serpenyőbe és hirtelen mozdulattal megfordítjuk. Ezt az oldalát is szép aranybarnára sütjük. A pirítás utolsó 4-5 percében egy-két kanálnyi vajat dobunk a serpenyőbe a rösztí széléhez, és hagyjuk, hogy beszívja a habzó vajat a burgonya. Majd ismét visszaborítjuk a tányérra, négybe vagy hatba vágjuk és 160 Celsius-fokos sütőbe dobjuk 15-20 percre. Ez idő alatt a káposztából a nedvességet kézzel kifacsarjuk, a levet kiöntjük, a káposztát pedig ízesítjük egy kis friss egész köménnyel, frissen őrölt borssal és ha még szükséges, sózzuk, kevés cukrot adunk hozzá. Végül meglocsoljuk olívával és ételleccel, valamint még egy csurranásnyi sörrel. Legyen pikáns, friss és kellően szaftos, kellemesen sörösen kesernyős. Ha kész a káposzta, hűtőbe tesszük. Kevés szalonnát pirítunk egy másik serpenyőben, majd hozzácsurgatjuk a tojást, lágy rántottát készítünk belőle. Ha elkészült, tálalhatunk is. A rösztiburgonyából egy cikket a tányérra teszünk, tetejére teszünk a szalonnás tojásból, és mellé kínáljuk a sörös, pikáns káposztasalátát. Remek sörkorcsolyaszerű gyors ebéd vagy vacsora!

Uzsonna

VÁLASSZA
KEDVENC ÍZÉT!



Gyümölcssaláta

LAKTÓZ-
mentes

Vacsora

Mexikói chilis bab (Chili con carne)

Hozzávalók 4 adaghoz

- » 200 g Tiradell száraztészta
- » 400 g darált hús, mely lehet csirke, pulyka, sertés vagy marha
- » 1 doboz Freshona csemegekukorica
- » 1 doboz Freshona vörös bab
- » 1 üveg Freshona sűrített paradicsom
- » 1 nagy fej vöröshagyma
- » 100 gramm Baresa magozott zöld és fekete olívbogyó
- » 3 ek. Primadonna olívaolaj
- » 80 gramm Pilos laktózmentes trappista sajt
- » 120 gramm Pilos laktózmentes tejföl
- » Fűszerek: Castello só, Kania őrölt fehér bors, friss vagy Kania szárított oregánó, bazsalikom, chili (pehely)

Elkészítés

A tisztított és apróra vágott vöröshagymát serpenyőben átfuttatjuk az olívaolajon, majd hozzáadjuk a darált húst és fehéredésig pirítjuk. Közben ízesítjük a fűszerekkel, felöntjük a paradicsomszósszal, és fedő alatt kb. 15 perc alatt készre pároljuk. Az utolsó percekben hozzáadjuk a lecsepegtetett csemegekukoricát és vörös babot, valamint a karikákra vágott olívbogyókat is. Egy másik lábasban a tésztát sós forrásban lévő vízben kifőzzük. Tálalás előtt tányérra szedjük a főtt tésztát, ráhalmozzuk a mexikói ragut, tetejére pedig laktózmentes tejfölt és reszelt sajtot teszünk. Jó étvágyat hozzá!



Mexikói chilis bab (Chili con carne)

LAKTÓZ-
mentes

CSÜTÖRTÖK

Reggeli



Retro kolbászos szendvics

Hozzávalók

- » 1 db teljes kiőrlésű kenyér magvakkal (Jókenyér)
- » 10 gramm Pilos free from laktózmentes vaj
- » 8-10 szelet Pikok Pure szeletelt kolbász (Gyula vagy Békéscsaba)
- » 2 szelet Pilos laktózmentes szeletelt trappista sajt
- » ½ db kaliforniai paprika
- » 1 marék Chef Select mediterrán saláta mix

Elkészítés

A zsemlét félbe vágjuk, megkenjük a laktózmentes vajjal, rátesszük a Pikok Pure kolbász és a laktózmentes 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 kivi

LAKTÓZ-
mentes

Ebéd

Paradicsomos-húsgombócospagetti

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

Hozzávalók

- » Húsfarm darált sertéshús – 200g
- » Húsfarm sertés-marha darált hús mix – 200g
- » Combino spagetti – 500g
- » Hámozott, darabos paradicsom konzerv 2 doboz, kb. 5-6 db
- » Petrezselyem – 8-10 szál aprítva
- » Bazsalikom levél – 5-6 levél, aprítva
- » Bazsalikom – 10-12 levél tépkedve díszítéshez
- » Fokhagyma, aprítva – 6 gerezd
- » Paradicsom, forrázva, héja eltávolítva – 3 db
- » Tojás – 1 db
- » Kania őrölt feketebors – ízlés szerint
- » Castello só

Elkészítés

A kétféle darált húst ízesítjük sóval, borssal, aprított petrezselyemmel, bazsalikkal, a fele mennyiségű fokhagymával. Adunk hozzá egy tojást és alaposan összedolgozzuk. Kézzel 3-4cm-es átmérőjű gombóckákat készítünk belőle. Forró teflonserpenyőben kevés olíván megpirítjuk a gombócokat. Ha elkészültünk, kiborítjuk egy tányérra, letakarjuk és félretesszük. A serpenyőbe, amelybe pirítottuk a gombócokat, teszünk egy kis vizet, hogy a pörzsanyag kissé felázzon. Hozzáadjuk a darabolt paradicsomkonzervet és az aprított forrázott paradicsomot is. Ízesítjük sóval, borssal, a maradék fokhagymával és olívaolajjal. Pár perc forralás után hozzáadjuk a húsgombócokat és további pár percig összepároljuk. Közben egy nagy fazék forrásban lévő vízben kifőzzük a spagettit (csomagoláson található idő mínusz két perc!) és még tűz forrón összeforgatjuk a gombócospagettival. Tűzforrón tálaljuk, frissen tépked(het)ünk rá friss bazsalikkal, reszelünk rá laktózmentes sajtot és locsolunk rá még egy kis olívaolajat is.



Uzsonna



Pilos free from laktózmentes réteges kajsziarackos joghurt



Pirított tofu szezámos sült zöldségágyon

Vacsora

Pirított tofu szezámos sült zöldségágyon

Hozzávalók 2 adaghoz

- » 1 csomag (180 gramm) Vemondo tofu (lehet natúr, füstölt vagy ízesített)
- » 20 gramm Golden Sun szezámmag
- » 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: Castello só, Kania őrölt fehér bors, ízlés szerint 2 ek. szójaszósz

Elkészítés

A zúzott fokhagymát és a szezámmagot 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 és igény szerint szójaszósszal. 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.

PÉNTEK

Reggeli



Tojás muffin

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 tízóraira 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 laktózmentes trappista sajt reszelve
- » Póréhagyma, bazsalikom, oregánó, vagy más zöldfűszer ízlés szerint
- » 1-1 csipet Himalaya 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 felforraljuk és ízesítjük, majd a muffinformába öntjük, úgy hogy $\frac{3}{4}$ -ig legyen tele a sütőforma. Tetejére szórjuk a laktózmentes reszelt sajtot és már mehet is a sütőbe. Légkeveréses funkción, 180 fokon kb. 15 perc alatt szépen megsül.

Tízórai

Energetizáló smoothie

Hozzávalók 2 adaghoz

- » 2 csésze friss vagy fagyasztott tetszőlegesen választott bogyós gyümölcs
- » 2 dl Pilos free from laktózmentes joghurt
- » 1 db hámozott és tisztított cékla
- » 4 csapott ek. Crownfield teljes kiőrlésű zabpehely
- » 10-12 szem natúr Alesto mandula vagy kesudióból
- » 1 nagy csipet vaníliaőrlemény
- » 6 dl víz

Elkészítés

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





Gyerekkori tejfölös gombóc

Ebéd

Gyerekkori tejfölös gombóc

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

Hozzávalók

Paprikás mártás

- » Húsfarm csirkeszárny, darabolva – 5 db
- » Pikok sertészsír – 3 ek
- » Vöröshagyma, finomra vágva – 2 nagy fej
- » Fokhagyma, összezúzva – 2 gerezd
- » Pilos free from laktózmentes tejföl – 300 g + 200 g tálaláshoz
- » Castello liszt – 3 ek
- » Kania Fűszerpaprika – 2 ek
- » Zöldpaprika, apróra vágva – 1 db
- » Paradicsom, héj nélkül, apróra vágva – 1 db
- » Petrezselyem, finomra vágva – 1 köteg
- » Castello só – ízlés szerint

Gombóc

- » Héjában főtt burgonya, tisztítva, forrón áttörve, majd kihűtve – 500 g
- » Belbake búzadara – 2 ek
- » Pikok sertészsír – 1 ek
- » Tojás – 1 db
- » Castello búzafinomliszt – 7 dkg
- » Castello só – két nagy csipet

Hozzávalók

Ez az egyszerű népi étel gyerekkoromban sokszor készült el otthon. Először a paprikás mártást készítjük el, ehhez a zsíron szép aranybarnára sütjük a csirkeszárnyakat, majd kivesszük a zsírból, és ugyanabban a zsiradékban nagyon lassan, aransárgára pirítjuk a hagymát. Ezután hozzáadjuk a paradicsomot, paprikát és a fokhagymát. Tovább pirítjuk-pároljuk, közben hozzáadjuk a fűszerpaprikát, valamint sózzuk is. Végül felöntjük kevés vízzel és visszatesszük a pirult szárnyakat a készülő mártáshoz. Forrástól számítva alacsony lángon főzzük 45-50 percig, a folyadék mennyiségét szinten tartjuk későbbi kevés felöntőgetéssel. Ha elkészült, kiemeljük belőle, és félretesszük más ételhez, vagy elnassoljuk a főzés további részében. Elkészítjük a habarást is, és behabarjuk a paprikás mártást. Ha kész a mártásunk, és jó az íze, félretesszük, csak ezután állunk neki gombócozni. A burgonyát héjában főzzük, majd megtisztítjuk, szitán áttörjük, hagyjuk kihűlni. A hideg burgonyához adjuk a többi hozzávalót, gyorsan eldolgozzuk, ne masszírozzuk túl hosszan a tésztát, mert nyúlós lesz! Közepes méretű gombócokakat formázunk belőle, gyöngyöző sós vízben főzzük őket. Ha feljöttek a gombócok a víz tetejére, további két percig főzzük, majd még forrón emeljük át a paprikás mártásba. Átforgatjuk a mártásban a gombócokat, és készen is vagyunk. Azonnal fogyasztjuk, rengeteg tejföllel és petrezselyemmel.

Uzsonna



3 db mandarin

LAKTÓZ-
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 Toppo salátával kiegészítve.

Hozzávalók 1 nagy tepséhez

- » 40 dkg Húsfarm friss darált sertéshús (7%-os zsírtartalmú)
- » 1 db közepes cukkini
- » 2 db közepes sárgarépa
- » 1 db tojás
- » 3-4 ek. Castello teljes kiőrlésű búzaliszt
- » Ízesítés: Castello 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 teljes kiőrlésű lisztet. Ezután ízesítjük, majd jól összedolgozzuk, hogy homogén masszát kapjunk. Mikor összeállt, kissé laposabb fasírtokat formázunk és a sütőpapírral bélelt tepsire tesszük. A tetejüket egy kenőecset segítségével megkenjük az olívaolajjal. Előmelegített sütőben, légkeveréses funkció kb. 30 perc alatt elkészül. Félidőben megforgatjuk és olajjal újra lekenjük, így mindkét oldala ropogósra sül. Fogyaszthatjuk melegen és hidegen egyaránt.



Húsos zöldségfasírt

LAKTÓZ-
mentes

SZOMBAT

Reggeli



Modern párizsis-sajtos szendvics

Hozzávalók

- » 1 db teljes kiőrlésű kenyér magvakkal (Jókenyér)
- » 2 ek. Chef Select humusz
- » 4 szelet Pikok Pure sertés párizsi
- » 2 szelet Pilos laktózmentes trappista
- » 1 db vajretek
- » 1 marék Chef Select toszkán saláta mix

Elkészítés

A teljes kiőrlésű rozszemlét vágjuk félbe és kenjük meg gazdagon humusszal, tegyük rá a Pikok Pure Sertés párizsi szeleteket, a szeletelt laktózmentes trappista sajtot, a karikára vágott vajretek, majd az egy marék konyhakész Chef Select toszkán saláta mixet. Összeborítva már fogyaszthatjuk is, bátran ehetünk még mellé salátát.

Tízórai



1 doboz Pilos free from laktózmentes joghurt
1 marék Alesto kesudió-aszalt tőzegáfonya

LAKTÓZ-
mentes



LAKTÓZ-
mentes

Pirított, szójas sertésszűcsíkok soba tésztával, jégcsapretekkel

Ebéd

Pirított, szójas sertésszűcsíkok soba tésztával, jégcsapretekkel

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

Hozzávalók

- » Jégcsapretek, csíkokra vágva – 1 nagy szál
- » Sertésszűz, vékony szeletkékre-csíkokra vágva – 25 dkg
- » Vitasia sobatészta – 300 g
- » Gyömbér, reszelve – 1 ek
- » Fokhagyma, reszelve – 2 gerezd
- » Vitasia szójaszós – 3-4 ek
- » Vitasia osztrigaszós – 2-3 ek
- » Vitasia halszós – 2-3 ek
- » Újhagyma, aprítva – 3-4 szál
- » Cukorborsó, vékony csíkokra vágva – 60 g
- » Vitasia rizsecet – 5-6 ek
- » Cukor – 3-4 csipet
- » Vita D'or napraforgóolaj – 3-4 ek
- » Castello só – ízlés szerint

Elkészítés

A retket vékony csíkokra vágjuk, ízesítjük egy kevés cukorral, rizsecettel és sóval. Legyen pikáns, kellemesen savas a rizsecettől! Ezután tegyük hűtőbe picit összeérni, pihenni a tálalásig. Ezután tegyünk fel egy nagy fazék vizet a tésztának, tegyük bele egy kevés sót. Ha felforrt, a sobatésztát kevesebb, mint egy percre főzzük, majd bő hideg, esetleg jeges vízben hűtsük le! Kényes tud lenni a hajdinalisztes tészta, bánjunk vele körültekintően, ezért mindenképpen hűtsük, ha nem azonnal dolgozunk vele! Ha elkészült, tegyük félre. A sertésszűzet vékony szeletkére vágjuk, pácoljuk egy kevés szójaszósszal, kevés olajjal, friss gyömbérrel és fokhagymával. Azonnal, pácolás után, kevés olajon tűzforró wokban vagy serpenyőben hirtelen megpirítjuk egy-két perc alatt. Ha elkészült, újramelegítjük, közben ízesítjük halszósszal és osztrigaszósszal, hozzáadjuk az aprított újhagymát, cukorborsót. A zöldségeket épp csak melegítjük, majd rádobjuk a tésztát. Frissen, tűzforróan tálaljuk a pikáns, roppanós ecetes jégcsapretekkel! Nagyon gyors, de rendkívül ízletes fogás!



Szerezze be a hozzávalókat a Lidl-ben!

Uzsonna



1 db Laktózmentes túros rétes

LAKTÓZ-
mentes



LAKTÓZ-
mentes

Vacsora

Gazdag rizssaláta

A basmati rizs reform alapanyagának 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. 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 békispenót
- » 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 békispenótleveleket, 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 alapanyagának köszönhetően bőven tartalmaz fehérjét is.

VASÁRNAP

Reggeli

Almás-mandulás sült zabkása

Hozzávalók 4 adaghoz

- » 200 g Crownfield apró szemű teljes kiőrlésű zabpehely
- » 300 g alma
- » 2 db tojás
- » 2 tk. kókuszszír
- » 40 g Castello Fitt&Well Eritrit
- » 200 ml Pilos free from laktózmentes tej
- » 50 g Alesto natúr mandula
- » 1 tk. vanília (Belbake vanília rúd)
- » 1 tk. Kania őrölt fahéj
- » ½ tk. szerecsendió
- » 1 tk. Castello szódaikarbóna

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 szódaikarbónát, 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 funkcióban, míg a teteje aranybarna nem lesz. Kedvünk szerint tálalhatjuk friss gyümölccsel, lekvárral vagyogyoróvajjal.



Tízórai



1 db körte, 1 marék Circuss bio kölesgolyó



Fűszeres édesburgonya-hasábok fokhagymás sertésszűzzel, kevert salátával

LAKTÓZ-
mentes

Ebéd

Fűszeres édesburgonya-hasábok fokhagymás sertésszűzzel, kevert salátával

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

Hozzávalók

- » Édesburgonya, hasábokra vágva – 5-6 nagyobb darab
- » Húsfarm sertésszűz, vékony csíkokra vágva – 40 dkg
- » Szívsaláta – 1-2 db
- » Fodros levelű saláta – 8-10 levél
- » Madárbegysaláta – 1 marék
- » Sonkahagyma, vékonyra szeletelve – 1 fej
- » Vita D'Or napraforgóolaj – 1 dl
- » Primadonna olívaolaj – 1 dl
- » Citrom leve – 1 db
- » Fokhagyma, reszelve – 3 gerezd
- » Gyömbér, friss, reszelve – 1 ek
- » Confeira magyar akácméz – 1 ek
- » Kania mustár – 1 ek
- » Kukoricakeményítő – 2-3 ek
- » Kania Fűszerpaprika – 1 ek
- » Kania Cayenne bors – 1 kk
- » Kania őrölt feketebors – 1 kk
- » 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 Cayenne 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 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. Kézzel kicsit összetépkedjük a salátát. A dresszinget is pillanatok alatt összedobjuk: kevés olívát 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 dresszinggel bekevert salátát.

Uzsonna

Zöldturmix

Hozzávalók 2 adaghoz

- » 1 db avokádó
- » 1 db banán
- » 2 marék bébispénótleve
- » 1 ek. friss gyömbér
- » 1 ek. Confeira magyar akácméz
- » 200 ml Pilos free from laktózmentes tej
- » 300 ml víz

Elkészítés

Tegyük a tisztított és feldarabolt avokádót és banánt, valamint a konyhakész bébispénótlevelet egy turmixgépbe. 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.



LAKTÓZ-mentes

Vacsora

Lassan sült zeller pirított 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 | » Zöldalma – 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 |
| » Vira D'or napraforgóolaj – 3-4 ek +1 dl | » Dijoni mustár – 1 kk |
| » Dió- vagy tökmagolaj – 3-4 ek | » Salátalevelek tetszőlegesen, vegyesen – 1-1 marék |
| » Acetino fehér balzsamcet – 3-4 ek | » Kania őrölt feketebors |
| » Citrom – 1 db | » Castello só |
| » Petrezselyem, leveleire szedve – 1 köteg | » Castello barnacukor |
| » Fokhagyma – 1 gerezd | |

Elkészítés

Az egész, héjas zellert alufóliába csomagoljuk, de előtte gazdagon sózzuk, kevés cukrot hintünk rá és kevés napraforgóolajjal is meglocsoljuk. 180 fokra 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 balzsamcettel, 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 turmixal 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 pirított gombákat és pár cikk almát, majd tetszőlegesen, friss salátaleveleket. Gazdagon meglocsoljuk a dresszingsel és langyosan fogyasztjuk.



LAKTÓZ-mentes

KALÓRIATÁBLÁZAT

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

Étrend	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
Sonkás-avokádós szendvics főtt tojással	548	22	35	33
1 db alma, 1 doboz Pilos free from laktózmentes joghurt	171	5	5	23
Sült csirke "Pékné" módra (1 adag)	1118	49	64	83
Solevita super smoothie antioxidant	150	1.3	0.8	31.5
Brokkolis bulgursaláta sült paprikával és szardíniával (1 adag)	527	13	30	50.5
2 db Tükörtojás, 1 db olivás stangli, zöldségek, teljes kiőrlésű kenyér magvakkal	366	19	17	30
50 gramm Hummusz 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
Pirított karfiol, lencsés gremolátával (1 adag)	456	16	25	39
Málnás zabkása	426	18	14	55
Rukkolás-Tökmagos túrókrém (1 adag 2 szelet puffasztott rizsszel)	216	13	10	18
Röstitburgonya szalonnás tojással és sörös káposztasalátával (1 adag)	785	20	55	49.5
Gyümölcssaláta (150 gramm)	75	1	0.3	15
Mexikói chilis bab (Chili con carne)	810	46	32.5	83
Retro kolbászos szendvics	468	21.5	27	32
2 db kivi	84	1.5	0.7	16
Paradicsomos-húsgombócospagetti (1 adag)	751	44	18	102
1 db Pilos free from Laktózmentes réteges Kajsziarackos joghurt (180 g)	252	4.3	9	38.5
Pirított tofu szezámos sült zöldség ágyon (1 adag)	570	25	35	38.5
Tojás muffin (1 adag= 3db)	233	15.5	16.5	5
Energetizáló smoothie (1 adag édesítés nélkül)	287	11.5	10.5	33
Gyerekkori tejfölgombóc (1 adag)	811	40	43.5	64
3 db mandarin	121	1.8	0.7	26
Húsos zöldség fasírt (1 adag)	314	25	15	20
Modern párizsis-sajtos szendvics	371	20	16	33
1 doboz Pilos free from laktózmentes joghurt, 1 marék Alesto kesu-aszalt vörös áfonya	210	7.5	11	19
Pirított, szójas sertésszűcsikok soba tésztaival, jégcsapretekkel (1 adag)	522	25	16	68
1 db Laktózmentes túrós rétes	271	10	8	37
Gazdag rizssaláta (1 adag)	711	20	42	60
Almás-mandulás sült zabkása (1 adag)	378	15	16.5	41
1 db körte, 1 marék Circuss Bio kölesgolyó	194	3.7	1.5	37
Fűszeres édesburgonya-hasábok, fokhagymás sertésszűzzel, kevert salátával (1 adag)	843	26.5	54	64
Zöld turmix (1 adag)	287	6.3	15	30

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 kicserélésre 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

