



TESCO
Jó dolgok várnak

Egyszerű és ízletes receptek

Különleges receptfüzet
tele nagyszerű ötletekkel





TARTALOM



Krémek

Padlizsánkrém	3
Brokkolikrém	4
Gyökérzöldséges krém	5
Csokoládé humusz	6

Mini lepények és szendvicsek

Glutén- és laktózmentes mini lepények	7
Gluténmentes uborkás szendvics	8
Csirke szendvics	9

Kekszek, ropogtatnivalók

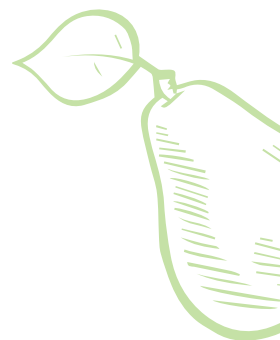
Cukkinis túrótorta	10
Házi készítésű sütemények	11
Sajtos muffin	12

Sütemények

Csicseriborsós-zabpelyhes keksz	13
Kenyérrudacskák friss krémsajttal	14
Karfiolos sütemények quinoával	15

Italok

Gyümölcsös víz	16
Smoothie	17
Kamilla tea	18
Roiboos tea	19
Csipkebogyó tea	20



Padlizsánkrém



ELKÉSZÍTÉSI IDŐ

30 perc

HOZZÁVALÓK

2 padlizsán
1 vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
2 db friss paradicsom
só
olivaolaj

ELKÉSZÍTÉS

1. Vágjuk apróra a vöröshagymát, hámozzuk meg a padlizsánt és szeleteljük kis kockákra.
2. Egy kis olajban süssük meg a vöröshagymát, adjuk hozzá a padlizsánt, majd sózzuk ízlés szerint.
3. Miután meglágyult a padlizsán (kb. 3 perc alatt), keverjük hozzá a meghámozott paradicsomot és kicsit pirítsuk meg. A végén pedig jöhet a fokhagyma.
4. Az elkészült krém toast kenyérral a legfinomabb, akár hidegen, akár melegen tálaljuk.

TIPP

Könnyebb meghámozni a paradicsomot, ha az aljára vágunk egy X alakot, majd forró vizet öntünk rá.

Brokkolikrém



ELKÉSZÍTÉSI IDŐ

20 perc

HOZZÁVALÓK

500g brokkoli
1 krémsajt
1 teáskanál olívaolaj

1 teáskanál citromlé
1 gerezd fokhagyma
Napraforgómag

ELKÉSZÍTÉS

1. Tisztítsuk meg a brokkolit, vágjuk le a szárát, majd a virágát főzzük puhára sós vízben, körülbelül 6 percig. Friss brokkolit válasszunk, amelyen nincsenek sárga, barna foltok, különben nehéz lesz vele a főzés. Az igazán friss zöldséget szilárd száráról és tömör virágáról ismerhetjük fel.
2. A főtt brokkolit alaposan szűrjük le és hagyjuk kihűlni.
3. Keverjük sima masszává a brokkolit, a citromlevet, a fokhagymát, az olívaolajat és sót egy konyhai robotgépben vagy turmixgépben.
4. Miután elkészült a krém, adjuk hozzá a krémsajtot és egy kis napraforgómagot.
5. Friss kenyérrel vagy keksszel tálalva a legfinomabb.

Gyökérzöldséges krém



ELKÉSZÍTÉSI IDŐ

20 perc

HOZZÁVALÓK

70g sárgarépa
50g zeller
50g petrezselyem
70g hagyma
1 evőkanál vaj

1 evőkanál mustár
2-3 evőkanál joghurt
Friss mogoróhagyma
só

ELKÉSZÍTÉS

1. Reszeljük apróra az összes zöldséget.
2. Olvasszuk meg a vajat a serpenyőben és hagyjuk a zöldségeket megpuhulni.
3. Hagyjuk kihűlni, majd keverjük hozzá a mustárt és a joghurtot.
4. Sózzuk ízlés szerint, adjuk hozzá annyi mogoróhagymát, amennyit szeretnénk.

Csokoládé humusz



ELKÉSZÍTÉSI IDŐ

15 perc

HOZZÁVALÓK

1 csésze csicseriborsó sós vízben
 3-4 evőkanál rizsszirup vagy juharszirup
 ½ teáskanál vanília kivonat
 4 evőkanál kakaópor
 2 teáskanál víz
 ¼ teáskanál só

ELKÉSZÍTÉS

1. Keverjük el az összes hozzávalót egy konyhai robotgéppel vagy turmixgéppel, de csak három kanál szirupot használjunk.
2. Kóstoljuk meg a humuszt, ha szükséges, adjunk hozzá még egy kanál szirupot.
3. Friss bagettel tálalva a legfinomabb.

Glutén- és laktózmentes mini lepények



ELKÉSZÍTÉSI IDŐ

45 perc

HOZZÁVALÓK

2 csésze mandula liszt

½ teáskanál só

¾ teáskanál sütőpor

¾ csésze olvasztott kókuszolaj

1 ½ teáskanál víz

1 tojás

½ vöröshagyma, kockázva

1 gerezd fokhagyma

2 maroknyi bébispenót

½ csésze szárított paradicsom

½ csésze olajbogyó apróra vágva

4 tojás

2 evőkanál növényi tej

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsük a sütőt 200 fokra és béleljünk ki szilikon muffinformákat sütőpapírral.
2. Keverjük össze egy tálkában a mandulalisztet és a sütőport, ízesítsük sóval.
3. Adjunk hozzá kókuszolajat, vizet, tojást, majd kézzel gyúrjuk sima tésztává.
4. Töltsük meg a sütőformákat 0,5 centiméter vastagon, süssük 10 percig.
5. Amíg sülnek a lepények, vágjuk fel és pirítsuk meg a hagymát.
6. Adjuk hozzá a fokhagymát és a bébispenótot, majd kis lángon jól keverjük el benne a szárított paradicsomot és az olajbogyót.
7. Kavarjuk össze egy másik tálkában a tojást, a növényi tejet illetve egy kis élesztőt.
8. Öntsük a kész tésztára a zöldséges, utána a tojásos keveréket. Süssük 30 percig.

Gluténmentes uborkás szendvics



ELKÉSZÍTÉSI IDŐ

10 perc

HOZZÁVALÓK

1 nagy uborka

1 túró

friss kapor

néhány szelet füstölt lazac

só

ELKÉSZÍTÉS

1. Vágjuk le az uborka végeit, a többi részét vágjuk hosszú szeletekre.
2. Mindegyik szeletet sózzuk ízlés szerint, kenjük meg túróval, ízesítsük kaporral. Tegyük rá néhány szelet füstölt lazacot, majd az egészet fedjük egy újabb szelet uborkával.

Csirke szendvics szőlővel, dióval



ELKÉSZÍTÉSI IDŐ

30 perc

HOZZÁVALÓK

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 1 csirkemell | 1 szelet zeller |
| ¼ teáskanál piros paprika | 1 pohár natúr joghurt |
| 1 fej bordáskel | 4 szelet teljes kiőrlésű kenyér |
| ½ csésze dió | só |
| 12 szem vörös szőlő, negyedére vágva | |

ELKÉSZÍTÉS

1. Pirítsuk meg egy kis serpenyőben a diót, majd hagyjuk kihűlni.
2. Fűszerezzük piros paprikával a csirkemellet, süssük meg és vágjuk csíkokra.
3. Egy kis tálkában keverjük össze a bordáskelt, a zellert, a szőlőt, a diót és a sajtot, ezután adjuk hozzá a csirkecsíkokat és a joghurtot.
4. Pirítsuk ropogósra a kenyeret, végül kenjük meg a húsos-gyümölcsös krémmel.

Cukkinis túrótorta



ELKÉSZÍTÉSI IDŐ

1 óra 15 perc

HOZZÁVALÓK

350g friss túró
⅔ csésze csésze barna cukor
125g olvasztott vaj
2 tojás
¾ csésze csésze reszelt cukkini
½ csésze reszelt sárgarépa
½ csésze vágott datolya

1 csésze liszt
1 ½ teáskanál sütőpor
½ teáskanál só
⅔ csésze tönkölybúza liszt
½ teáskanál fahéj
1 evőkanál tökmag

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsük a sütőt 160 fokra. Tegyük szilikon formába sütőpapírt a kenyérhez. Egy nagy tálkában keverjük össze a túrót, cukrot, vaját és tojást.
2. Adjuk a keverékhez a cukkinit, a datolyát és a répát.
3. Fokozatosan keverjük hozzá a lisztet, a sütőport, ízesítsük sóval.
4. Öntsük az előkészített formába, szórjuk meg tökmaggal a tetejét.
5. Süssük 55 percig, majd hagyjuk kihűlni.

Házi készítésű sütemények



ELKÉSZÍTÉSI IDŐ

2 óra 20 perc

HOZZÁVALÓK

½ csésze áfonya

2 ½ csésze zabpehely

⅓ csésze méz

¼ csésze barna cukor

¾ csésze apróra vágott csokoládé (minimum 60%-os)

½ teáskanál vanília kivonat

½ csésze egész mandula

½ csésze vegyes mag (napraforgó, szezám, tök)

½ csésze olvasztott vaj
só

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsük a sütőt 200 fokra. Béleljünk ki sütőpapírral egy négyzet alakú, hőálló tálcát, majd öntsünk rá olajat. Szórjuk meg durvára vágott mandulával és zabpehellyel. Keverjük össze, süssük 8 percig.
2. Öntsük a keveréket egy nagy tálba. Egy kis lábasban kavarjuk össze a vajat, mézet, cukrot, vanília kivonatot és főzzük, kevergessük lassú tűzön, míg a vaj és a cukor meg nem olvad.
3. Utána adjuk hozzá a mandulás-zabpelyhes masszához és hagyjuk kissé kihűlni, de nem teljesen.
4. Adjuk hozzá a szárított gyümölcsöket és az apróra vágott csokoládét, hogy beleolvadhassanak a tésztába.
5. Egy négyzet alakú formába öntve pihentessük a hűtőben 2 órán keresztül, végül szeletekre vágva tálaljuk.
6. Tipp: Zárt műanyag tárolóban akár egy hétig is eláll süteményünk.

Sajtos muffin



ELKÉSZÍTÉSI IDŐ

35 perc

HOZZÁVALÓK

2 csésze tönkölyliszt
2 teáskanál sütőpor
½ teáskanál szódobikarbóna
só
½ teáskanál barnacukor

150g reszelt sajt (cheddar, gouda)
Apróra vágott fűszernövények (kapor,
petrezselyem, kakukkfű)
1 tojás
1 ½ csésze juhúró
6 evőkanál olvasztott vaj

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsük a sütőt 200 fokra. A muffinsütő formát béleljük ki sütőpapírral és locsoljuk meg egy kis olajjal, hogy ne tapadjon le sütés közben.
2. Keverjünk össze egy tálban a lisztet, a szódobikarbónát és a sütőport.
3. Adjuk hozzá a fűszereket, a sajtot és a cukrot, majd jól kavargatjuk el. Egy másik tálkában készítünk keveréket a tojásból, a joghurtból és a vajból.
4. Dolgozzuk össze a két masszát. Ha szükséges, adjunk hozzá még egy kis joghurtot. Töltsük meg a sütőformákat háromnegyed részig, végül 20 perc alatt süssük aranybarnára.

Csicseriborsós-zabpelyhes keksz



ELKÉSZÍTÉSI IDŐ

30 perc

HOZZÁVALÓK

1 csésze csicseriborsó
1 teáskanál fekete szezámmag
1 teáskanál sütőpor
½ teáskanál só
1 teáskanál olvasztott kókuszolaj
40ml víz

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsük a sütőt 200 fokra. Keverjük össze a csicseriborsót, a szezámmagot, a sütőport és a sajtot egy tálkában.
2. Fokozatosan adjunk hozzá vizet és kókuszolajat.
3. Tegyük a masszát két sütőlap közé, majd nyújtsuk vékony téstávé.
4. Vágjuk a tésztát négyzetekre és süssük 20 perc alatt ropogósra.

Kenyérrudacskák friss krémsajttal



ELKÉSZÍTÉSI IDŐ:

50 perc

HOZZÁVALÓK:

120g liszt

120g krémsajt

80g vaj

1 tojás

só

Kömény- vagy szezámmag

ELKÉSZÍTÉS

1. Keverjük össze a sajtot az olvasztott vajjal és egy kis sóval. A legjobb, ha a kezünket használjuk botmixer helyett.
2. Hagyjuk állni a hűtőben 30 percig.
3. Nyújtsuk ki a tésztát, majd szeleteljük csíkokra.
4. Kenjük nyers tojásfehérjét a csíkokra, szórjuk meg szezámmag- vagy köménymaggal.
5. Előmelegített 180 fokos sütőben körülbelül 15 perc alatt elkészül.

Karfiolos sütemények quinoával (vegán és gluténmentes)



ELKÉSZÍTÉSI IDŐ:

50 perc

HOZZÁVALÓK:

3 teáskanál chia mag
3 teáskanál víz
1 csésze aprószemű zabpehely
½ csésze főtt quinoa
2 csésze reszelt karfiol

¼ csésze apróra vágott petrezselyem
2 evőkanál citromlé
1 evőkanál olívaolaj
½ evőkanál szezámolaj
1 gerezd apróra vágott fokhagyma
só

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsük a sütőt 200 fokra. Egy kis tálkában keverjük össze a chia magot vízzel és hagyjuk állni 10 percre. Préseljük össze a zabpehelyt, amíg egy lisztszerű keveréket kapunk.
2. Egy másik tálkában keverjük össze a chia magot, zabpehelyt, fokhagymát, főtt quinoát, főtt és reszelt karfiolt, petrezselymet, citromlevet, olívaolajat, szezámolajat és sót.
3. Tegyük sütőpapírt és hőálló tálcára, majd kanállal halmozzunk rá a tésztából kisebb darabokat.
4. Süssük 30 perc alatt aranybarnára.

Gyümölcsös víz



ELKÉSZÍTÉSI IDŐ:

10 perc

HOZZÁVALÓK:

Friss gyümölcsök ízlés szerint

Menta, bazsalikom vagy más fűszernövény

ELKÉSZÍTÉS

Tegyük vízbe az összes hozzávalót, majd hagyjuk összeérni az ízeket.

Smoothie



ELKÉSZÍTÉSI IDŐ:

10 perc

HOZZÁVALÓK:

1-2 db Banán
2 csésze Bogyós gyümölcsök
1 csésze Víz
Mentalevelek

ELKÉSZÍTÉS

Egy tökéletes vitaminbomba reggelire, ebédre vagy akár desszertként! Nagyon egyszerűen el tudjuk készíteni: Tegyük mixerbe a banánokat és a tisztára mosott (esetleg fagyasztott) bogyós gyümölcsöket, mixeljük össze őket, majd egy kis víz hozzáadása után indítsuk el újra a keverőgépet. Néhány mentalevelet szintén bledolgozhatunk, de akár díszítésként a tetejére is tehetjük. Ha inkább valami laktatóbbat csomagolnál gyermekednek az iskolába, adj a smoothie-hoz 2 kanál zabpelyhet, chia magot és víz helyett használj tejet. Uzsonnaidőre pont összeérnek benne a különböző ízek.

Kamilla tea



ELKÉSZÍTÉSI IDŐ:

10 perc

HOZZÁVALÓK:

Szártott kamilla

Víz

ELKÉSZÍTÉS

Forrázzuk le a kamillát és hagyjuk állni néhány percet.

Roiboos tea



ELKÉSZÍTÉS:

10 perc

HOZZÁVALÓK:

Rooibos tea

Méz ízlés szerint

Citrom ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉS

Sokan ismerik ezt az afrikai teakülönlegességet, de ha még nem próbálad, itt az ideje. Valószínűleg régóta tudod, hogyan kell teát főzni – csak ráöntöd a forró vizet és kész. Szemet gyönyörködtető színét és fantasztikus ízét lehetetlen egy kanál mézzel vagy egy szelet citrommal elrontani. Azt azonban érdemes tudni, hogy ha mézet keverünk 80 Celsius foknál melegebb vízbe, csökkennek pozitív hatásai. Éppen ezért érdemes várunk néhány percet az ízesítéssel, míg kissé meghűl italunk. A rooibos tea sokféleképpen lendíti fel testünket. Gyulladáscsökkentő hatása kiemelkedő, emellett segítséget nyújt a fejfájás, a bőrproblémák, az álmatlanság vagy a magas vérnyomás ellen. Ezen kívül nem tartalmaz koffeint, így gyermekek is bátran fogyaszthatják.

Csipkebogyó tea



ELKÉSZÍTÉSI IDŐ:

10 perc

HOZZÁVALÓK:

Csipkebogyó tea

Szárított alma vagy körte

Narancs- vagy citromhéj

ELKÉSZÍTÉS

Teát bárki képes főzni, de a helyes ízesítés szinte már igazi tudomány. Éppen ezért következzen most egy rég elfeledett vitaminbomba receptje a következő teadélutánhoz. Szárítsuk meg a csipkebogyót, majd két maroknyi mennyiségre öntsünk kb. 2 liter forró vizet, majd hagyjuk állni hosszabb időre. Ha a csipkebogyók megpuhultak, nyomkodjuk meg őket egy kicsit és szűrjük le. Ezt a teát nem érdemes édesíteni, mivel íze önmagában is egyedülálló, de néhány szelet szárított almából, körtéből kioldódó gyümölcscukrot nyugodtan felhasználhatunk a természetesség jegyében. Ellenpólushént pedig reszeljük bele narancs- vagy citromhéjat.