

EGÉSZSÉGES ÉS KÖNNYEN ELKÉSZÍTHETŐ RECEPTEK: CSODÁS AZ ÍZLELŐBIMBÓKNAK, IDŐSPÓROLÁS ÖNNEK ÉS CSALÁDJÁNAK!

A főzés és a finom ételek szeretete általában minden család, vagy nő életében jelen van. Legyen szó kis-, vagy nagy családról, párokról, egyedülálló szinglikről, a főzés és a finom ételek központi szerepet töltenek be életünkben.

Sajnos rohanó világunkban nagyon sokan szembesülünk azzal a problémával, hogy mit is főzzünk nap, mint nap szeretteinknek, mivel lepjük meg gyermekeinket,

hogyan varázsoljunk a családi asztalra változatos és egyben egészséges ételeket, amelyek mindenki ízlésvilágát kielégítik és a gyerekek számára is táplálóak. Sokszor a munka, az elfoglaltságok, a rohanás sem engedi a hétköznapi életre, hogy egy tápláló és finom vacsorát, vagy éppen reggelit készítsünk.

Az EverydayMe csapata összedugta a fejét és

összegyűjtöttünk pár nagyon egyszerű, egészséges és ízletes fogás receptjét, amelyeket gyorsan, nagyobb energiaráfordítás nélkül is el lehet készíteni, akár gyermekeink, férjünk, vagy barátaink segítségével.

Böngéssze át receptjeinket, inspirálódjon és a megspórolt időt fordítsa szeretteire és a meghitt pillanatokra!

Reméljük recept-ötleteink elnyerik tetszését és mindenki megtalálja a magának megfelelőt!

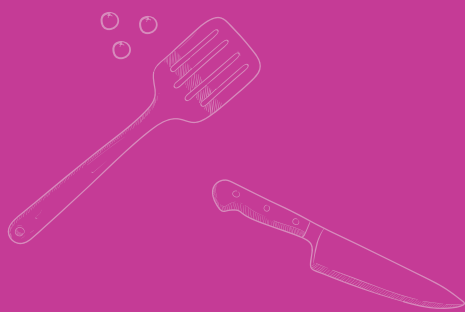
Ne feledje, recepttárunk minden hónapban megújul, ezért ne habozzon és térjen vissza hozzánk újra!

EVERYDAYME EGÉSZSÉGES KONYHÁJA, 3. RÉSZ: CSIRKE, CSIRKE, CSIRKE

Az EverydayMe recepttárának ebben a részében a főszereplő a csirkehús, melynek 4 elkészítési módját mutatjuk meg remélve, hogy mindenki talál ízlésének megfelelőt. Próbálja ki mindet, vagy csak szemezgeszen közülük. Jó étvágyat kívánunk!



Csirke



CSIRKEHÚS PIRÍTOTT KUKORICÁVAL ÉS QUIONÁVAL



A quinoa a mai superfood királya a chia mag mellett. Sokan még mindig félnek tőle, mert úgy gondolják, hogy nehéz az elkészítése, pedig igen könnyű! A quinoa önmagában is elkészíthető 15 perc alatt és ehhez a finom (és nagyon egészséges) salátához csak pár csirkemellre és kukoricára lesz szüksége, az ízkavalkád pedig tovább fokozható egy kis avokádóval és paradicsommal. Nézzük hát ezt a gyors hétvégi, vagy éppen hétköznapi finomságot!

Tökéletes, mint egy főétel és esetleg aki ki szeretné próbálni a csirkehús nélkül, az egy érdekes és ízletes vegán, gluténmentes és paleo vacsorát varázsolhat az asztalára.

HOZZÁVALÓK 2 ADAGRA:

- 300 g csirkehús kisebb darabokra vágva
- 100 g (2/3 csésze) quinoa
- 1/4 zöldségleves kocka
- 1 evőkanál repce/olívaolaj
- 200 g kukorica konzerv leve nélkül
- 100 g (nagy maréknyi) cseresznye- vagy szilvaparadicsom negyedelve
- 1 nagy maréknyi koriander, durvára vágva
- 4 db újhagyma finomra szeletelve
- 1 db lime leve és héja
- 1 db érett avokádó hámozva és szeletelve
- Nagyszemű tengeri só és frissen őrölt fekete bors

ELKÉSZÍTÉS:

- 1 | Töltsünk vizet (körülbelül a quinoa dupláját) egy közepes lábosba, és adjuk hozzá a levesekockát és a megmosott quinoát, keverjük össze és forraljuk fel. Vegyük le a lángot, és 15–18 percig pároljuk, amíg a quinoa puha nem lesz. Szűrjük le a maradék vizet és tegyük félre hűlni.
- 2 | Közben melegítsük fel az olajat egy serpenyőben közepes lángon. Adjuk hozzá a sózott csirkehúst, és kb. 5 percig süssük, amíg már átsült, de nem lesz még aranybarna. Mikor már a csirke majdnem elkészült dobjuk mellé a kukoricát és a borsot és süssük még 5 percig, amíg a cukorkukorica és a hús is aranybarna és enyhén ropogós nem lesz.
- 3 | Egy nagy tálban adjuk hozzá a főtt quinoát a csirke – kukorica keverékhez, az avokádó 3/4-ét és a többi összetevőt. Keverjük össze, hogy az ízek összeérjenek.

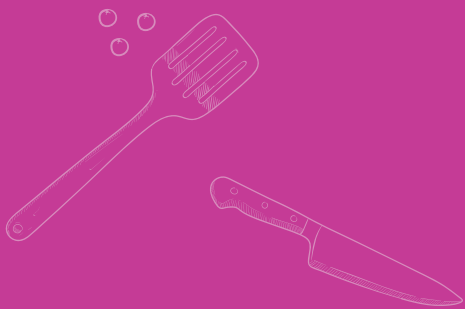
TIPP:

Ez a saláta hidegen és melegen is nagyon finom! A hideg salátához a quinoát és a csirkét is le kell hűteni, ezért csak akkor keverjük össze az összetevőket, ha már mindkét alapanyag lehűlt.

Ha esetleg több adagot szeretne ebből az ingyencsészből készíteni, akkor az avokádót csak akkor adja hozzá, mielőtt tálalná, hogy ne váljon barnává.

Jobb, ha olyan kukoricát választunk, mely nem tartalmaz hozzáadott cukrot.

Bármilyen quionával megfőzheti ezt a receptet (fekete, barna vagy világossal is).



CSIRKE KUSZKUSZ SALÁTÁVAL

Gyors, egyszerű és nagyszerű. A kuszkusz elkészítése percekben mérhető, azonban tápértéke magas és ízletes is. A csirkével az étel egyenesen egy egészséges energiabomba tele fehérjével. A megfelelő zöldségekkel tálalva pedig egy színes ínycsiklandozó kerekedhet ki, ami nemcsak a gyomrunkat fogja megelégedtetni, de a szemünknek is csoda lesz. Ezt a receptet kedvünkre egészíthetjük ki számunkra kedves zöldségekkel, a fantáziánknak semmi sem szabhat határt!

HOZZÁVALÓK:

- 250 g csirkehús apró darabokra felvágva
- 1,5 bögre kuszkusz
- 1 db piros kápiapaprika
- 2 db újhagyma (ízlés szerint)
- 1/2 csomó petrezselyem
- 1 db avokádó
- Kis adag szeletelt olívbogyó (vagy lehet egészben is, csak vágjuk fel)
- 5-6 db érett cherry paradicsom
- 3 ek. olaj a húshoz (vagy kókuszolaj)
- 2 ek. olíva olaj
- Só, bors, chilli ízlés szerint



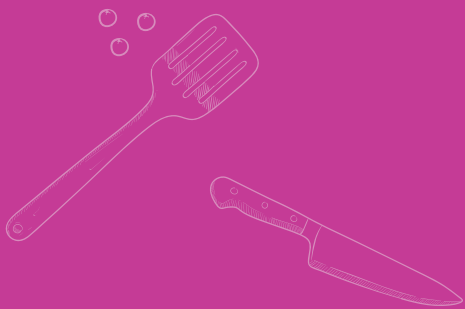
ELKÉSZÍTÉS:

- 1 | Melegítsük fel az olajat egy serpenyőben közepes lángon. Adjuk hozzá a csirkehúst, sózzuk, borsozzuk és kb. 5 percig süssük amíg aranybarna nem lesz. Adhatunk hozzá chillit is, ha kicsit pikánsan szeretjük az étetet. Tegyük félre.
- 2 | A kuszkuszt rakjuk egy nagyobb tálba és öntsük le körülbelül 3 bögre forrásban lévő vízzel, sózzuk, öntsünk rá egy kis olívaolajat és fedjük le a tálat, hagyva, hogy a kuszkusz "megfőljön".
- 3 | Vágjuk fel a zöldségeket apró darabokra, az avokádót hagyjuk kicsit nagyobb kockákra.
- 4 | A kihűlt kuszkuszt óvatosan összekeverjük a többi hozzávalóval, a legvégén adjuk hozzá az avokádót.
- 5 | Ízlés szerint csepegtethetünk a salátára olívaolajat és megszórhatjuk petrezselyemmel.



TIPP:

Amint az előző receptet is, ezt is lehet hidegen, vagy melegen tálalni.



AZ IGAZI ÉDES – SAVANYÚ CSIRKE BASMATI RIZZSEL

Élvezze a házi édes-savanyú csirkét ananással otthoni házas ízekben! Az igazi édes – savanyú csirke otthon is elkészíthető és nem is hinné, hogy mennyire könnyen.

HOZZÁVALÓK:

- 1 fej vöröshagyma
- 200 g szeletelt ananász
- Olaj
- Só, bors
- 200 g rizs

A CSIRKÉHEZ:

- 500 g csirkemell
- 2 ek. szójaszós
- 2 gerezd fokhagyma lereszelve
- 1 csipetnyi őrölt fehérbors
- 100 g rizslisz

AZ ÉDES – SAVANYÚ SZÓSZHOZ

- 80 ml ananász- vagy almalé
- Fél lime leve
- 3 ek. barnacukor
- 2 ek. ketchup
- 2 ek. szójaszós
- 3 ek. borecet
- 2 tk. keményítő
- kínai ötfűszer keverék



ELKÉSZÍTÉS:

- 1 | A rizst a szokásos módon elkészítjük.
- 2 | A szószt nagyon könnyen úgy készíthetjük el, ha a keményítőt feloldjuk és jól összekeverjük az ananász- vagy almalével, és hozzáadjuk az összes többi fűszert és hozzávalót.
- 3 | A csirkét rádobjuk a forró olajra, és addig pirítjuk míg még fehér lesz. Utána hozzáadjuk az ananászt és még 3-4 percig pirítjuk együtt. Majd öntsük rá az előzőleg elkészített szószt és együtt főzzük, amíg be nem sűrűsödik a ragu, utána még kicsit pirítjuk.
- 4 | Rizzsel tálaljuk, voila.

TIPP:

A csirkéhez nagyobb darabokra vágott vöröshagymát is adhatunk sütés közben, ettől még pikánsabb lesz!



CITROMOS JOGHURTBAN PÁCOLT CSIRKEHÚS CSICSERIBORSÓS BULGURRAL

Az egyik kedvenc variációnk, mivel a joghurtos pác ízletessé, szaftossá és omlóssá teszi a csirkehúst, a csicseriborsós bulgur pedig nagyon egészséges.

HOZZÁVALÓK:

A CSIRKÉHEZ:

- 500 g csirkemell
- 375 g natúr joghurt
- 2 db citrom reszelt héja (használjunk bio citromot, ha lehet!)
- só, bors
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 ek. olívaolaj

A BULGURHOZ:

- 150 g konzerv csicseriborsó
- 120 g bulgur
- 1 fej vöröshagyma
- 1–2 gerezd fokhagyma
- 1 nagy csokor friss petrezselyem
- 3 ek. olívaolaj



ELKÉSZÍTÉS:

- 1 | A pác: a joghurtot, reszelt citromhéjat, reszelt fokhagymát, sót, borsot összekeverjük.
- 2 | A csirkemelleket helyezzük a pácba, amíg a köret elkészül.
- 3 | A bulgurt könnyű elkészíteni: kb. 10 perc alatt készre főzzük sós vízben, majd leszűrjük. Egy serpenyőben 2 evőkanál olajon a hagymát, fokhagymát megpirítjuk, amíg enyhén barnás színt nem kap. Adjuk hozzá a csicseriborsót és ezzel kevergessük, míg le nem pirul az egész.
- 4 | Keverjük össze a megfőtt bulgurt és a csicseriborsót, szórjuk meg petrezselyemmel, majd keverjük bele az olívaolaj maradványát és vegyük le a tűzhelyről.
- 5 | A csirkemelleket 10-15 percig süssük az olívaolaj maradványán, amíg készen nem lesznek.

TIPP:

Ne féljünk a joghurttól, tényleg puhává és szaftossá teszi a csirkemelleket!

A bulgurt akár más zöldséggel is tálalhatjuk, például paprikával vagy cukkinivel is isteni!