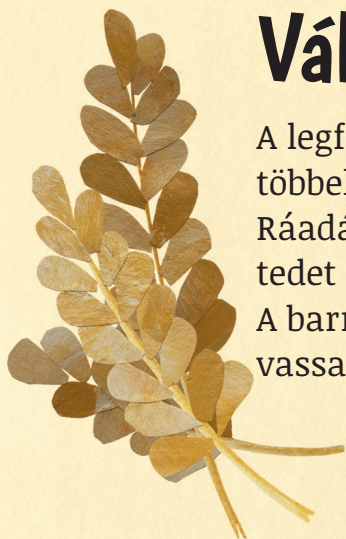


# Változatos gabonafélék

A legfinomabb ételek közül sok a gabonák kategóriájába tartozik, többek között a kenyér, a tészta, a rizs és a gabonapelyhek is. Ráadásul van a gabonáknak egy olyan fajtája, amely a szervezetet mindenféle jóval tölti fel – a TELJES KIŐRLÉSŰ gabona. A barna rizs, a teljes kiőrlésű tészta és kenyér tele van rosttal, vassal, vitaminnal és tápanyaggal. Tégy velük egy próbát!



## KENYÉR

A kenyér lisztté őrölt gabonából készül.

A lisztet élesztővel, vízzel és sóval keverik el, a tésztát megdagasztják és megsütik.

- Az élesztő az a titkos összetevő, amelytől megkel a tészta.
- A kenyér persze lapos is lehet – ilyen a pita, a tortilla és a pizzatészta.



## ARANYMAGOK

A quinoa növény magját már az inkák is nagy becsben tartották – az „inkák aranyának” nevezték.



# RIZS ÉS TÉSZTAFÉLÉK

Mi a közös a rizsben és a tésztafélékben? Mindegyik kiváló szénhidrátforrás, amely energiával tölti fel a testedet, hogy huzamosabb ideig tudj játszani és tanulni. Tudtad, hogy a világ népessége mintegy felének a rizs a legfőbb tápláléka? A tészta is igen népszerű eledel, hiszen közel 600 fajtából lehet választani. Nálatok otthon milyen formájú tésztát találni?



## PATTOGTASS!

Akarod látni, hogyan pattognak ki a kukoricaszemek? A házi készítésű popcornot szárított kukoricaszemből pofonegyszerűen elkészítheted, és kedvedre ízesítheted!



1. Forrósíts fel egy kevés olajat egy vastagfalú lábasban. Dobj bele 3-4 szem kukoricát, és várj, amíg kipattognak. Ez azt jelenti, hogy az olaj már elég forró.

2. Ezek után tedd a lábasba a maradék kukoricát, és rázogasd a lábast, hogy mindegyik szem olajos legyen.

3. Szorosan fedd le a lábast egy fedővel. Hegyezd a füled, figyeld a pattogást, és amikor abbamarad, vedd le a tűzről a lábast.

### Tudtad?

Japánban, ha hangosan szürcsölvé eszed a tésztádat, a vendéglátód tudni fogja, hogy nagyon ízlik, amit készített.

### ANNABEL SZABÁLYAI

A popcorn készítésénél mindig segítsen egy felnőtt. A kukoricaszemek csak akkor pattognak ki, ha nagyon forrók, ezért soha ne hagyd a készülő popcornot felügyelet nélkül!

Popcornot mikrohullámú sütőben is lehet készíteni, de sokkal szórakoztatóbb figyelni, ahogy a szemek egy lábasban felrobbannak. A pattogatott kukoricát eheted magában, kipróbálhatod egy kevés olvasztott vajjal, vagy meghintheted akár őrölt fahéjjal is.

# Szuper

## tésztátál

2 adag

tejmentes



**75 g Kínai tojasos tészta**



**1 teáskanál kukoricaliszt**



**2 teáskanál napraforgóolaj**



**3 szál újhagyma felkarikázva**



**1 sárgarépa meghámozva, lereszelve**



**2 evőkanál mélyhűtött csemegekukorica**



**25 g mélyhűtött borsó**



**100 g párolt csirkemell felkockázva**



**150 ml forró húskezesalaplé**



**1 1/2 evőkanál szójaszósz**



**1 csipet cukor**



**60 g babcsíra**

Mindenki imádja a keleti tésztákat, így ezzel a recepttel biztosra mehetsz. Tudtad, hogy a legelső tésztát 4000 évvel ezelőtt Kínában készítették?

1. Főzd meg a tésztát a csomagoláson olvasható útmutató szerint. Szűrd le, és öblítsd le hideg vízzel, hogy ne puhuljon tovább. Tedd félre.
2. Egy kis tálkában keverd össze a kukoricalisztet 1 evőkanál hideg vízzel.
3. Az olajat öntsd egy tapadásmentes serpenyőbe, és közepes hőfokon kezd melegíteni. Tedd bele az újhagymát és a répát, és 1 percig folyamatosan kevergetve pirítsd.
4. Add hozzá a megfőtt tésztát, a csemegekukoricát, a borsót és a csirkét, és kevergetve pirítsd 1 percig.
5. Öntsd bele a forró húslevest, majd add hozzá a szójaszószot és a cukrot.
6. Tedd a serpenyőbe a kukoricalisztes keveréket és a babcsírat is, majd rotyogtasd addig, amíg a tésztán a szósz be nem sűrűsödik.
7. Oszd szét két tálba, majd tálald evőpálcikával és kanállal.

### Próbáld ki!

Próbáld a tésztádat evőpálcikával enni. Ezzel jól szórakozhatsz, ráadásul egy kis gyakorlással bajnok lehetsz benne!



vega

fagyasztható

12 muffin



225 g sütőporos liszt



1 teáskanál sütőpor



50 g parmezán sajt reszelve



75 g cheddar sajt reszelve



2 tojás



175 ml tej



75 ml napraforgóolaj

# Menő muffin trió

A konyhában mindig izgalmas feladat különféle hozzávalókat összekutyulni, ezt a muffinreceptet pedig háromféle ízesítéssel is meg lehet bolondítani. A muffinok fenségesek melegen tálalva, de elcsomagolva izgalmas és egészséges tízóraiként is szolgálhatnak. Készíts belőlük egy nagy adagot, és kínáld meg a barátaidat is!

1. Melegítsd elő a sütőt 200 fokra (légkeveréses sütőt 180 fokra, gázsütőt 6-os fokozatra), és egy 12 darabos muffinsütőt bélelj ki muffinpapírral.
2. A tésztához egy keverőtálban keverd össze a lisztet, a sütőport, a kétféle sajtot és egy csipet sót.
3. Egy másik tálban verd fel a tojásokat, majd add hozzá a tejet és az olajat.
4. A nedves keveréket add a száraz hozzávalókhoz, és alaposan keverd össze.
5. Az alább felsorolt háromféle íz kombináció egyikét add a tésztához, és forgasd bele. (Megteheted, hogy elfeleded a tésztát, és az egyik felébe az egyik ízesítést kevered, míg a másikba a másikat.)
6. Az elkészült muffintésztát oszd szét a muffinformákba, és süsd 25 percig, amíg meg nem duzzadnak, és szép aranybarnára nem sülnek.

## KOKTÉL- PARADICSOMOS, SÁRGARÉPÁS

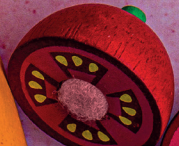
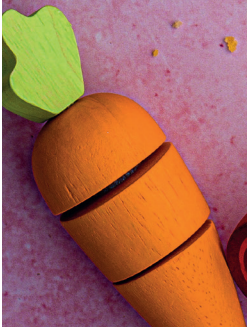
100 g sárgarépa meghámozva és lereszelve  
100 g koktélparadicsom felkockázva  
2 evőkanál friss kakukkfű apróra vágva

## SÜTŐTÖKÖS, CSEMEGEKUKORICÁS

100 g sütőtök meghámozva és lereszelve  
4 újhagyma vékonyra karikázva  
50 g konzerv csemegekukorica

## CUKKINIS, ZÖLDFÜSZERES

100 g cukkini lereszelve  
1 evőkanál friss kakukkfű apróra vágva  
1 evőkanál metélőhagyma apróra vágva  
1 evőkanál friss bazsalikom apróra vágva



# Mini

## pizzakosárkák

6 adag



napraforgóolaj  
a kikenéshez



3 tortillalap



4 koktél-  
paradicsom  
felszeletelve



2 újhagyma  
felkarikázva



50 g füstölt  
kolbász felvágva



50 g cheddar sajt  
reszelve



4 tojás felverve

### A TETEJÉRE



4 koktél-  
paradicsom  
felszeletelve



1 cukkini vékonyra  
szelve



1 marék  
bazsalikomlevél

Ha szereted a pizzát, akkor ezt ki ne hagyd! Nincs más dolgod, mint kiválasztani a kedvenc pizzafeltétetedet, és azt belekeverni a tojásos töltelékbe. Én a receptemben füstölt kolbászt írtam, mert ennek isteni finom az íze, de ha ezt már kipróbáltad, bátran kísérletezz más izgalmas hozzávalókkal is!

1. Melegítsd elő a sütőt 200 fokra (légkeveréses sütőt 180 fokra, gázsütőt 6-os fokozatra), és olajjal kenj ki egy hatos muffinformát.
2. Mindegyik tortillalapból vágj ki 2 darab 12 centiméter átmérőjű kört, és béleld ki velük a formákat.
3. A paradicsomot, az újhagymát, a kolbászt és a sajtot egyenlően oszd szét a tortillakosarakba, majd öntsd rá a felvert tojást. Enyhén sózd és borsozd, majd 20-22 percre tedd a sütőbe, hogy a tojás a közepén is átsüljön.
4. Vedd ki a muffinformát a sütőből, és a kosárkákat díszítsd paradicsomszeletekkel, cukkiniszalagokkal és friss bazsalikomlevéllel.

### Próbáld ki!

A vega változathoz helyettesítsd a füstölt kolbászt vegetáriánus kolbásszal.





3 adag

tej-  
mentes

# Energiadús rizsszem tészta



125 g rizsszem  
tészta



75 g brokkoli apró  
rózsákra szedve



100 g párolt  
csirkemell  
felkockázva



150 g Konzerv  
csemegekukorica



100 g paradicsom  
negyedekbe vágva



2 evőkanál  
bazsalikom  
apróra vágva



## AZ ÖNTETHEZ

4 evőkanál  
olívaolaj

1 1/2 evőkanál  
rizsborecet

1 1/2 evőkanál  
szójaszósz

1 evőkanál méz



Mamma mia! A tésztaért mindenki odavan! Több mint 600-féle tésztát kipróbálhatsz, és ezzel a mennyei recepttel a rizsszem tésztát rögtön ki is pipálhatod. A tésztafélék, különösen, ha mindenféle egészséges hozzávalóval dúsítod őket, elegendő energiát adnak a sok játékhoz. Variáld kedved szerint!

1. Enyhén sós vízben főzd meg a tésztát a csomagoláson található útmutató szerint. Az utolsó 2 percre add hozzá a brokkolit, majd öntsd le róla a vizet, és öblítsd át hideg vízzel.
2. A tésztát, a brokkolit, a csirkét, a csemegekukoricát, a paradicsomot és a bazsalikomot tedd egy keverőtálba.
3. Az öntethez a hozzávalókat öntsd egy kisebb üvegbe, és alaposan keverd össze őket.
4. Tálalás előtt kanalazd az öntetet a salátára, és óvatosan forgasd össze.

### Próbáld ki!

Az elkészült tészta-salátát tedd egy befőttesüvegbe vagy egy műanyag tárolódobozba, így akár egy kellemes piknikezést is csaphatsz. Az öntetet külön edényben tárold, és csak közvetlenül fogyasztás előtt keverd a tésztahoz.

