034-049.qxp 2010.05.31. 11:17 Page 48

Spenótos-sajtos sült szardínia

Ez a tartalmas reggeli nagyszerű ízekkel és finomságokkal van tele, készíthetjük makrélával, heringgel, szardíniával. A receptben szereplő spenót további omega-3 zsírsav forrását jelenti. Fehérje, vas, cink, esszenciális zsírsavak és D-vitamin a szardíniának köszönhetően, plusz a folsav a spenótban, a komplex szénhidrátok a rizsben és a kalcium a sajtban – mind-mind együtt ideálisak egy olyan nap nyitányaként, amikor fizikai tevékenységet tervezünk.

Hozzávalók négy személyre:

2 közepes méretű biotojás
50 g főtt rizs
125 g Cheddar sajt
350 g szardínia filé bőröstül
700 g bébi spenót

Előmelegítjük a sütőt 200 Celsius-fokra.
Felverjük a tojásokat és belekeverjük a rizs és a sajt felét. Ezt a keveréket beletesszük egy tűzálló tálba és rátesszük a halat.
Befedjük a maradék rizs keverékkel. Rászórjuk a maradék sajtot és 35 percig sütjük.
Amikor majdnem kész, megpároljuk a spenótot is, kb. 2 perc elég ahhoz, hogy megfonnyadjon.
A szardíniás-rizses-sajtos sültet spenótágyon tálaljuk.

Tőkehal buggyantott tojással

A tőkehal fantasztikus D-vitaminforrás, és ezzel a fogással a napi szükségletünk több mint kétszeresét fedezhetjük. Nem mindig egyszerű rábukkannunk az üzletekben, de megéri a fáradozást. Gyorsan és könnyen elkészíthető étel, ami tele van esszenciális zsírsavakkal és más fontos mikrotápanyaggal.

Hozzávalók négy személyre:

700 g tőkehal
2 biotojás felverve
6 evőkanál liszt
3 evőkanál repceolaj
1 nagy maréknyi rukola és vízitorma gondosan megmosva
4 buggyantott tojás
teljes kiőrlésű lisztből készült pirítós tálaláshoz

A tőkehalat felszeleteljük 1 centis szeletekre, majd megforgatjuk a tojásban és a lisztben. Egy serpenyőben óvatosan felmelegítjük az olajat, beletesszük a tőkehalszeleteket, és 2-3 percig sütjük mindkét oldalon.
Minden tányérra teszünk egy halom rukola és vizitorma keveréket. Tetejére tesszük a tőkehal szeleteket, majd a buggyantott tojást. Háromszög alakúra vágott pirítóssal tálaljuk.

p48 Job no : 75455-3 Title : Omega 3 Cookbook – UK final text Client : (KC)_7817-3
Scn : #175 Size : 189(w)234(h)mm Co : M4 C0 (All To Spot)(Coagl)
Dept : DTP D/O : 15.11.06 (Job no:75455C3 D/O : 27.11.06 Co: CM14)

090-111.qxp 2010.05.31. 11:20 Page 92
1st proof

Zöldséges lasagne
cukkinivel és padlizsánnal

A vegetáriánusok számára az olasz konyha sok finom, húsmentes ételt kínál. Bár Olaszországban kevés vegetáriánus él, ez a mediterrán konyha mégis nagyon gyakran alapul húsmentes ételeken, amelyeket nagy választékban ajánl minden étterem és kávéház. Azért is nagyon egészséges az olasz konyha, mert gyakran használ betegségmegelőző hatású vöröshagymát, fokhagymát és zöldségeket. Ebben a receptben szereplő szójatejből készült besamel mártás további értékes izoflavonoidokat is tartalmaz. Ezek a hormonszerű hatással rendelkező anyagok (fitoösztrogének) segítenek a csontritkulás megelőzésében. Az oregánóban, a szójatejben és a lenmagolajban sok esszenciális zsírsav is van.

Hozzávalók hat személyre:

Besamel mártás:
50 g vaj (nem sózott)
3 evőkanál liszt
fél teáskanál darált köménymag
500 ml szójatej

Lasagne (vagy lasagna):
1 nagy vöröshagyma finomra vágva
1 gerezd fokhagyma finomra vágva
4 evőkanál lenmagolaj
3 cukkini, feldarabolva
1 nagy padlizsán, feldarabolva
3 nagy paradicsom durvára vágva
1 evőkanál paradicsompüré
3 friss oregáno finomra vágva (vagy 1 evőkanál szárított oregánó)
400 g száraz lasagne tészta, 3 percig forró vízbe mártva (vagy az utasítás szerint előkészítve)
300 g parmezán sajt frissen reszelve
3 friss kaporág

A besamelhez egy nagy serpenyőben felmelegítjük a vajat. A tűzről levéve belekeverjük a lisztet és a köményt. A tűzre visszatéve alacsony hőfokon, folyamatosan kevergetve 2 percig sütjük. Fokozatosan beleöntjük a szójatejet, és addig kevergetjük, míg besűrűsödik.

Egy serpenyőben a lenmagolajon megfonnyasztjuk a fokhagymát és a vöröshagymát. Hozzáadjuk a cukkinit, a padlizsánt, a paradicsomot, belekeverjük a paradicsompürét és az oregánót, majd 5 percen át főzzük, folyamatosan kevergetve.

Egy nagy lapos tűzálló tálat megkenünk a maradék olajjal, és kibéleljük egy réteg előkészített tésztával. Erre terítjük a zöldségkeverék felét, majd ráöntjük a szósz egyharmadát. Egy újabb réteg tésztalap után a maradék zöldségmasszát és a szósz újabb harmadát is ráöntjük. A tetejére még egy réteg tészta kerül, és ráöntjük a maradék mártást is, egyenletesen kenjük el úgy, hogy a tésztát mindenhol befedje.

15 percig sütjük a 220 Celsius-fokra előmelegített sütőben. Ekkor kivesszük, megszórjuk a parmezán sajttal és a kaporral, majd további 5 percre visszatesszük a sütőbe, hogy a sajt aranyszínűvé váljon.

p92 Job no : 75455-3 Title : Omega 3 Cookbook – UK final text Client : (KC)_7817-3
Scn : #175 Size : 189(w)234(h)mm Co : M4 C0 (All To Spot)(Coagl)
Dept : DTP D/O : 15.11.06

090-111.qxp 2010.05.31. 11:20 Page 110
1st proof

Kaliforniai csirke naranccsal

Kaliforniára gondolva azonnal a napfény, a tengerpart és a lédús narancs jut eszünkbe. Ez a recept egyszerűen és nagyon egészséges módon kombinálja a csirkét, az édes narancsot, a fűszereket és az oregánót. A csirkében levő fehérjéhez a hagyma és a fokhagyma meghűlés, influenza elleni hatóanyagai, a gomba immunerősítő képessége és az oregánó esszenciális zsírsavjai társulnak.

Hozzávalók hat személyre:

2 narancs héja és leve
3 evőkanál kömény
4 szem fekete bors
2 babérlevél
1 gerezd zúzott fokhagyma
másfél csirke negyedelve bőr nélkül
3 evőkanál repcemagolaj
1 közepes vöröshagyma finomra vágva
2 gerezd fokhagyma finomra vágva
200 ml csirkehúsleves
150 g shiitake gomba szeletelve
1 púpozott evőkanál friss oregánó (vagy 2 teáskanál szárított)

Egy nagy tálban összekeverjük a narancslevet, a narancshéjat, a köményt, a fekete borsot, a babérlevelet és a zúzott fokhagymát, majd a csirkére öntjük.
A páclé teljesen lepje el a csirkét, lefedjük és minimum két órára, de jobb, ha egész éjszakára hűtőbe tesszük, időnként megkeverve.
Egy nagy tűzálló edényben felmelegítjük az olajat, a vöröshagymát a fokhagymával puhára pároljuk, majd beletesszük a csirkét, a páclevet félretesszük.
A csirkét megpirítjuk, hogy a húsdarabok minden oldala szépen kifehéredjen, majd ráöntjük a megmaradt páclevet, a húslevest, hozzáadjuk a gombát és az oregánót. Lefedve legalább 45 percig pároljuk. Akkor kész, ha a hús leválik a csontjáról.

p110 Job no : 75455-3 Title : Omega 3 Cookbook – UK final text Client : (KC)_7817-3
Scn : #175 Size : 189(w)234(h)mm Co : M4 C0 (All To Spot)(Coagl)
Dept : DTP D/O : 15.11.06

112-129.qxp 2010.05.31. 11:10 Page 114
1st proof

Halva szívecskék sörbettel

Ez a csodás desszert jólesik bármelyik fogás után. Közel-Keleten mintegy ötszáz éve a kedvenc édességek egyike. Romantikus formájával, csodálatos ízével, a méznek és a szezámmagnak köszönhetően kifejezetten szerelmi serkentő is. A sok szezámmag és lenmag ezt a szokatlan édességet gazdag omega-3 forrássá teszi. Ritka szerencse, hogy minden, ami izgalmassá teszi ezt a desszertet egyben egészséges is.

Hozzávalók tizenkét személyre:

A sörbethez

150 ml rózsavíz
150 g barna cukor
200 ml vörös grapefruitlé
1 citrom leve
1 tojásfehérje

A rózsavizet a cukorral addig melegítjük, míg a cukor felolvad benne. Amikor kihűlt hozzáadjuk a grapefruit és a citrom levét. Fölverjük a tojásfehérjét és a keverékbe forgatjuk. Ha van fagylalt vagy szorbetkészítőnk, a használati utasítás szerint járunk el. Ha nincs, a keveréket fagyasztóba tesszük és félig megfagyasztjuk. Ekkor elővesszük, összetörjük a jégkristályokat, és visszateszszük a fagyasztóba. Ha szükséges megismételjük.

A halvához

300 g tahini (szezámmagkrém, arab-török boltokban kapható)
25 g olvasztott vaj (kb. 25 g)
a tahiniről leöntött olaj, a vajjal együtt összesen 225 ml legyen
175 g búzadara
275 ml méz
75 g szezámmag
75 g lenmag

A tahiniről leöntjük az olajat, és ezt az olajat a vajjal együtt serpenyőbe tesszük. Óvatosan melegítve addig kevergetjük, míg a vaj felolvad. Hozzáadjuk a búzadarát és kevergetve aranyszínűre sütjük kb. 20 percig. Beletesszük a tahinit és folyamatos kevergetés mellett tovább sütjük, míg tökéletesen elkeveredik.

Egy másik lábosban addig melegítjük a mézet és a szezámmagot, míg gyöngyözni kezd. Beletesszük a tahinikeveréket, jól összekeverjük, és szív alakú formákba öntjük, (bármilyen forma megfelel, de a szív a legromantikusabb) és kb. két órát állni hagyjuk.

Mindegyik tányérra két-két gombóc sörbetet kanalazunk a halvaszívek mellé. Szezámmaggal megszórjuk és egy pohár édes fehérborral kínáljuk.

p114 Job no : 75455-3 Title : Omega 3 Cookbook – UK final text Client : (KC)_7817-3
Scn : #175 Size : 189(w)234(h)mm Co : M4 C0 (All To Spot)(Coagl)
Dept : DTP D/O : 15.11.06

130-141.qxp 2010.05.31. 11:12 Page 132
1st proof

Zöldséges paradicsomital

A pisztácia sok omega-3 zsírsavat, míg a fantasztikus ízű paradicsomlé rengeteg káliumot, C- és E-vitamint, folsavat, magnéziumot és nagy mennyiségű likopint tartalmaz. Frissítő és tisztító hatású.

Hozzávalók egy nagy pohárhoz:

1 sárgarépa
4 nagy érett paradicsom
2 zellerszár levelekkel együtt
maroknyi petrezselyem
1 citrom leve
fél lime leve
1 evőkanál őrölt pisztácia
frissen őrölt fekete bors

Megmossuk a zöldségeket, megtisztítjuk a répát, majd beleteszünk minden hozzávalót a turmixba. Miután jól összeturmixoltuk, hozzáadjuk a citromlevet, és borssal megszórva tálaljuk.

Almás szőlőturmix citromlével

A szőlőben található természetes cukor valóságos energiabomba, a védő hatású mikrotápanyagok a szőlő héjából, az alma tisztító hatású rostjai, és nagy dózisú C-vitamin a citromból – kiváló frissítő itallá teszik ezt a turmixot.

Hozzávalók két adaghoz:

500 g fehérszőlő
2 zöldalma
2 citrom leve

Összeturmixoljuk a szőlőt és az almát, majd hozzáadjuk a citromlevet, végül jégre öntve kínáljuk.

p132 Job no : 75455-3 Title : Omega 3 Cookbook – UK final text Client : (KC)_7817-3
Scn : #175 Size : 189(w)234(h)mm Co : M4 C0 (All To Spot)(Coagl)
Dept : DTP D/O : 15.11.06