

## **SPENÓTLEVES**

*Hozzávalók:*

- 40 dag spenót
- 1 póréhagyma
- 1 hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 dl tej
- 25 dag főtt kukorica
- erős paprika (ízlés szerint)
- só
- szerecsendió
- 2 kanál olaj

*Elkészítés:* a spenótot röviden átforraljuk, leszűrjük, és apróra vágjuk. A felvágott hagymát és póréhagymát olajon pároljuk, majd hozzáadjuk a felaprított fokhagymát, fűszereket és spenótot. Fél liter vízzel felöntjük és hozzáadjuk a tejet. Felforraljuk. A legvégén adjuk hozzá a főtt kukoricát. Átsütött kenyérkockákkal tálaljuk.

--

## **KÖLESKÁSÁS-SPENÓTOS MUFFIN**

*Hozzávalók:*

- 25 dag köleskása
- 5dl víz (kb.)
- 25 dag spenót
- 3 tojás
- 25 dag túró
- 1dl joghurt
- 2 kanál olaj
- só, bors

*Elkészítés:* a köleskását megfőzzük. A spenótot blansírozzuk (rövid ideig átforraljuk). A túróát áttörjük, hozzáadjuk a felvert tojást, joghurtot, felvágott spenótot, lehűtött köleskását és a fűszereket. A masszát elkeverjük. A muffin sütőt kibéleljük papírkosárákkal, 3/4-ig megtöltjük és megsütjük.

--

## **TÉSZTA HÚSSAL, BABBAL ÉS KELLEL**

*Hozzávalók:*

- 30 dag teljes kiőrlésű spagetti (vagy más tésztaféle)
- 30 dag kel
- 25 dag pulyka- vagy csirkemell
- 2 dl főtt bab (lehetőleg fehér)
- 3 kanál olaj

- 2 gerezd fokhagyma
- frissen őrölt bors, só, kakukkfű
- aprított petrezselyem

*Elkészítés:* a húst kisebb kockákra vágjuk. Kakukkfűvel és a finomra aprított fokhagymával meghintjük, enyhén sózzuk, és leöntjük egy kanál olajjal. Legalább egy órát hűtőben marinírozzuk. A kelt felvágjuk és megfőzzük úgy, hogy kemény állagú maradjon (al dente). Ha megfőtt, robotgépben pépesítjük, sózzuk és borsozzuk. A húshoz hozzáadjuk a megmaradt olajat, a kelt és a babot. A tésztát megfőzzük, leszűrjük, majd összekeverjük a húsos-zöldséges öntettel. Salátával tálaljuk.

--

## **MÓNIKA SALÁTÁJA**

*Hozzávalók:*

- 1 fej zöld saláta (puhalevelű)
- 2 narancs
- 5 dag piztácia
- 1 citrom leve
- 2 kanál olaj
- só, bors

*Elkészítés:* a salátát megtisztítjuk, megmossuk, és nagyobb darabokra szedjük. A narancsot megtisztítjuk, gerezdekre bontjuk, és hozzáadjuk a salátához. Az öntetet egy citrom levéből, olajból, sóból és borsból készítjük. Szükség szerint 1 kanál vizet is hozzáadhatunk. A salátát leöntjük, elkeverjük, és durvára vágott piztáciával meghintjük.

--