

# Megérkezett szervezetébe a tavasz?

## Gyomorkímélő, energizáló menüsor az évszakváltásra

Amint azt Egészség rovatunkban azt részletesen levezettük, a tavasz beköszönte nemcsak a természet, de szervezetünk megújulását, tisztulását is elősegíti. Ajánlott ebben az időszakban kerülni tehát a húsokat és a nehéz ételeket. A zöldségek, különösen a friss változataik segítenek tehermentesíteni és új erővel feltölteni testünket-lelkünket, ezért érdemes máris szétnézni a piacon, és beszerezni a legizletesebbeket. Összeállításunkban gyomorkímélő és energizáló menüsorral kedveskedünk.



### Zöldséges serpenyős burgonya

**Hozzávalók** 600 g apró burgonya, 1 teáskanál kömény, 250 g sárgarépa, 250 g mélyhűtött zöldborsó, 250 g póréhagyma, 4 evőkanál vaj, 250 g gomba, fél teáskanál bors, 125 g sovány túró, 4 evőkanál apróra vágott petrezselyem

**Elkészítés** A burgonyát és a köményt feltesszük főni. A sárgarépát és a póré-

hagymát meghámozzuk és felszeleteljük, a zöldborsót pedig hideg vízben tartjuk, hogy felengedjen. A vajat megolvasztjuk, beletesszük a sárgarépát, majd fedő alatt öt percig pároljuk. Eközben a gombát megmossuk, megszáritjuk, felszeleteljük, és a borsóval, valamint a póréhagymával együtt a sárgarépához adjuk. A keveréket megfűszerezzük és fedő alatt további hét percig pároljuk. Amint megfőtt, a burgo-

nyáról leöntjük a vizet, meghámozzuk, felszeleteljük és hozzáadjuk a zöldségekhez. A túrókat a tejszínnel habosra keverjük, apróra vágott petrezselyemmel és más fűszerekkel ízesítjük, majd külön tároljuk. Tálaláskor a túros krémet a zöldséges burgonya mellé kínáljuk.

### Almás párolt káposzta

**Hozzávalók** 40 dkg savanyú káposzta, 2 db alma, 1 fej vöröshagyma, 1 evőkanál olívaolaj, 1 dl víz, só

**Elkészítés** Az almát felszeleteljük, a hagymát fél karikákra vágjuk, a savanyú káposztát pedig megmossuk, levét ki-nyomkodjuk, majd feldaraboljuk. Eközben az olajt és a hagymát tepsibe helyez-zük és körülbelül két percig a sütőben pároljuk, ezután rátesszük a káposztát és az almát. Felöntjük vízzel, és fedő alatt 8-9 percig pároljuk. Ha elkészült, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.

### Zelleres avokádópüré

**Hozzávalók** 2 db érett avokádó, 1 zöld-citrom leve, fél kiskanál paprikakrém, 50 g zellergumó

**Elkészítés** Az avokádót megpucoljuk, egészen a magjáig bevágjuk, majd óvatosan szétnyitjuk úgy, hogy a két felet ellenkező irányba forgatjuk. Húsát nagy darabokra vágjuk, megöntözzük citromlével és összetörjük villával, hogy sűrű pürét kapjunk. Ezt követően belekeverjük a paprikakrémet, és enyhén megsózzuk. A zellert megmossuk, meghámozzuk, majd nagyon apróra szeleteljük és alaposan

ERŐSEN FÚJT A SZÉL HÁTULRÓL.  
ELROMLOTT A SEBESSÉGMÉRŐM.  
NEM LÁTTAM A TÁBLÁT.  
A GÁZPEDÁLOM MAGÁTÓL MOZOG.



ELÉG A KIFOGÁSOKBÓL! A TÖRVÉNY AZ TÖRVÉNY!

20%

ROMÁNIÁBAN ÉLÜNK.  
NINCIS MAGYAR NYELVŰ NYOMTATVÁNYUNK.  
NINCIS MAGYARUL TUDÓ MUNKATÁRS.  
NINCIS ERRE PÉNZÜNK.



LANGUAGE-RIGHTS.EU