

*Receptfüzet
zöldségundorral
küzdő gyerekek
szülei számára*



WWW.ANYAEZTNEZD.HU



Kedves Anyuka/Apuka!

A te gyereked is fényevő? Minden létező formában utálja a zöldségeket és még a húslevesben magányosan úszkáló, egyetlen karika sárgarépára is úgy néz, mint gyűjtogató a vizes szalmára?

Te meg nem tudod, hogy mit csinálj, mert csóri kölök szervezetébe utoljára akkor jutott valamennyi rost, amikor megrágta a rácsos kiságy sarkát?

Akkor ez a receptfüzet neked való! 😊

A következő oldalakon 16 olyan receptet találsz levesektől, főételeken át, egészen a desszertekig, amikben a zöldségeket gondosan elrejtheted – úgy, hogy a bentlakó, fújogó vacsoravendégeid sem fogják észrevenni!

A főzéssel és a sütéssel a zöldségek vitamintartalma - elsősorban a vízben oldódóké - sajnos nem marad annyira klassz, mintha a delikvens nyersen enné őket és a mechanikai feldolgozással (pl. turmixolás) a rostok szerkezete is megváltozik, de így is sok jószág kerül majd a pocakba!

A semmihez képest meg pláne!

Szuper főzőcskézést és jó étvágyat kívánok!

Salty





Gyömbéres sárgarépa leves

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 30 perc

ELREJTETT ZÖLDSÉG: sárgarépa

Hozzávalók:

- 75 gr vaj
- 700 gr sárgarépa
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 1 tk friss, reszelt gyömbér
- 1,25 l zöldségleves alaplé (1 db leveskocka forró vízben feloldva is tökéletes)
- 2-3 nagyobb szelet narancshéj
- só

Elkészítés:

- Pucoljuk meg a zöldségeket, a hagymát aprítsuk, a répát pedig karikázzuk fel.
- Egy fazékban olvassuk fel a vajat, majd adjuk hozzá a feldarabolt zöldségeket. Sózzuk ízlés szerint és sűrű kevergetés mellett dinszteljük addig, amíg a hagyma megpuhul.
- Öntsük fel az alaplével, adjuk hozzá a gyömbért és a narancshéjat is, majd fedővel lefedve, alacsony lángon főzzük kb. 20 percig, amíg a répa puhára fő.
- Ha a répa megfőtt, akkor vegyük ki a fazékból a narancshéjat, majd egy botmixerrel (esetleg turmixgéppel) turmixoljuk le a levest.
- Ha szükséges, adjunk még hozzá sót, aztán tálalhatjuk is!

Könnyen elkészíthető, kevés hozzávalóból álló, de mégis különleges leves, ami garantáltan ízleni fog a kicsi és a nagy családtagoknak is! 😊



Vöröslencse leves

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 30 perc

ELREJTETT ZÖLDSÉG: vöröslencse,
sárgarépa

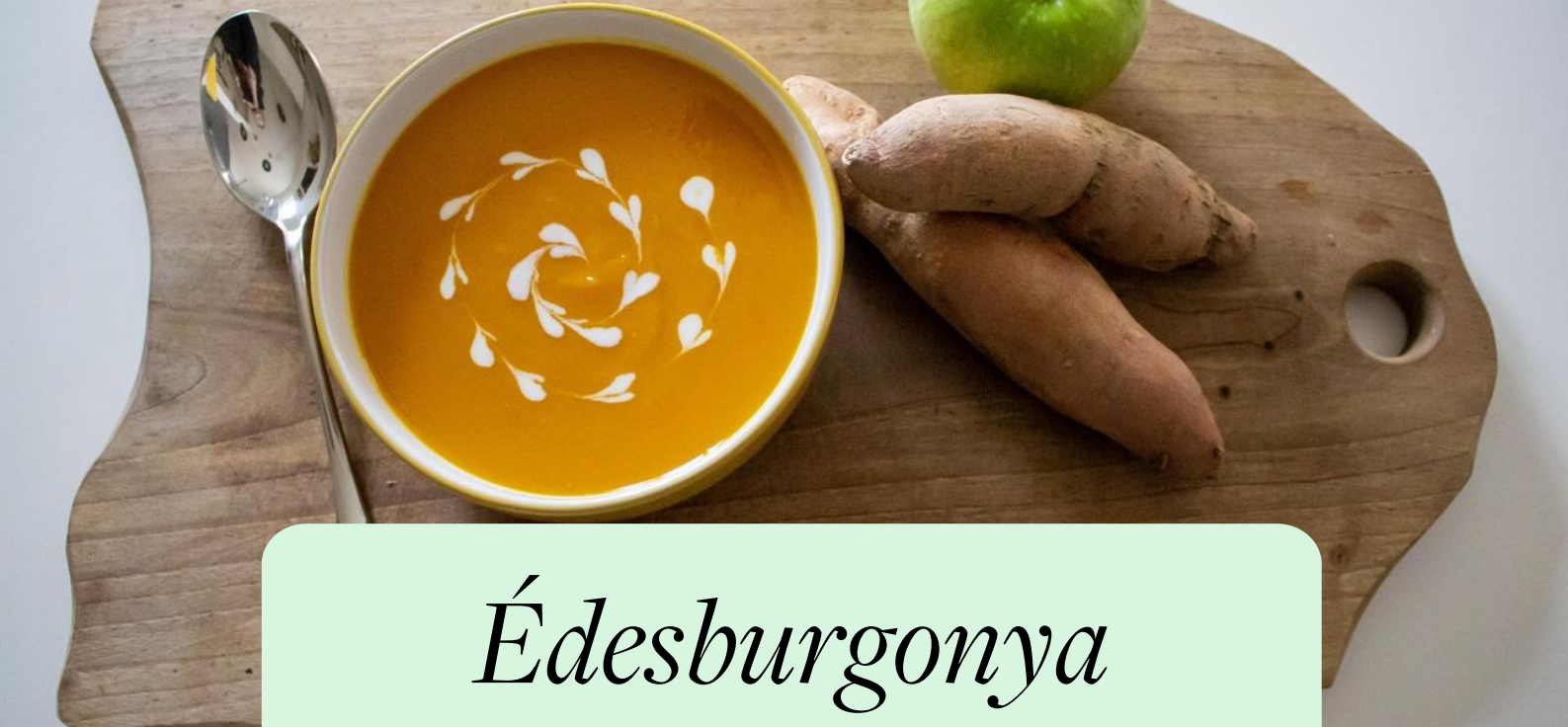
Hozzávalók:

- 20 dkg vöröslencse
- 2 db közepes burgonya
- 2 db sárgarépa
- 1 db vöröshagyma
- 2 ek sűrített paradicsom
- 1 tk ételfűszert
- 1 csipet pirospaprika
- 2 ek olaj
- só, bors
- 1 l víz

Elkészítés:

- A lencsét egy szűrőben megmossuk, majd egy hőálló edénybe tesszük és felöntjük annyi forrásban lévő vízzel, amennyi bőven ellepi. Nagyjából 10 percig puhulni hagyjuk.
- Amíg a lencse puhul, megpucoljuk és felaprítjuk a zöldségeket. A hagymát és a sárgarépát az olajon pár percig dinszteljük, majd hozzáadjuk a vöröslencsét a maradék 'áztatóvízzel' együtt.
- Beletesszük a felkockázott burgonyát és a fűszereket is, hozzáöntjük a plusz egy liter vizet, majd addig főzzük, amíg a sárgarépa és a burgonya is megpuhul.
- A levest egy botmixer segítségével pürésítjük és ha szükséges, még igazítunk a fűszerezésen.

Halálosan egyszerű, mégis **igazi vitaminbomba leves!** A vöröslencse az egyik legtutibb dolog, amit megehetünk és ráadásul a gyerekek számára sem zavaró vagy túlságosan erős az íze! 😊



Édesburgonya krémleves almával

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 35 perc

ELREJTETT ZÖLDSÉG: édesburgonya

Hozzávalók:

- 2 ek olívaolaj
- 1 ek vaj vagy margarin
- 1 közepes vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 nagyobb (kb. 50-60 dkg) édesburgonya
- 1 savanykás (pl. Granny Smith) alma
- 1 tk őrölt szerecsendió
- 1 tk currypor
- 5 dl zöldség alaplé (helyettesíthetjük zöldségleves kockával is)
- só

Elkészítés:

- A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, felaprítjuk, majd egy fazékban elkezdjük dinsztelni őket a felolvasztott vajon/margarinon és olívaolajon.
- Ha a hagyma üvegesre pirult, akkor hozzáadjuk a meghámozott és felkockázott burgonyát és az almát.
- Fűszerezzük a szerecsendióval, a curryporral és ízlés szerint sózzuk, majd alaposan átforgatjuk és folyamatos kevergetés mellett pár percig pirítjuk őket.
- Hozzáöntjük az alaplevet és közepes lángon addig főzzük, amíg az alma és a burgonya is teljesen megpuhulnak.
- Az elkészült levest egy botmixer segítségével pürésítjük. Ha szeretjük, pár csepp tejszínnel meglocsolhatjuk, mielőtt forrón tálaljuk.

Tudom, tudom, nem valami nagy kihívás az édesburgonyát megetetni a gyerekekkel, de higgyétek el, sokan nem szeretik, hiába **egészségesebb választás, mint a hagyományos krumpli.**

Próbáljátok ki ezt a receptet, garantálom, hogy megéri! 😊



Krémes, paradicsomos bableves

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 40 perc

ELREJTETT ZÖLDSÉG: fehérbab,
sárgarépa, spenót

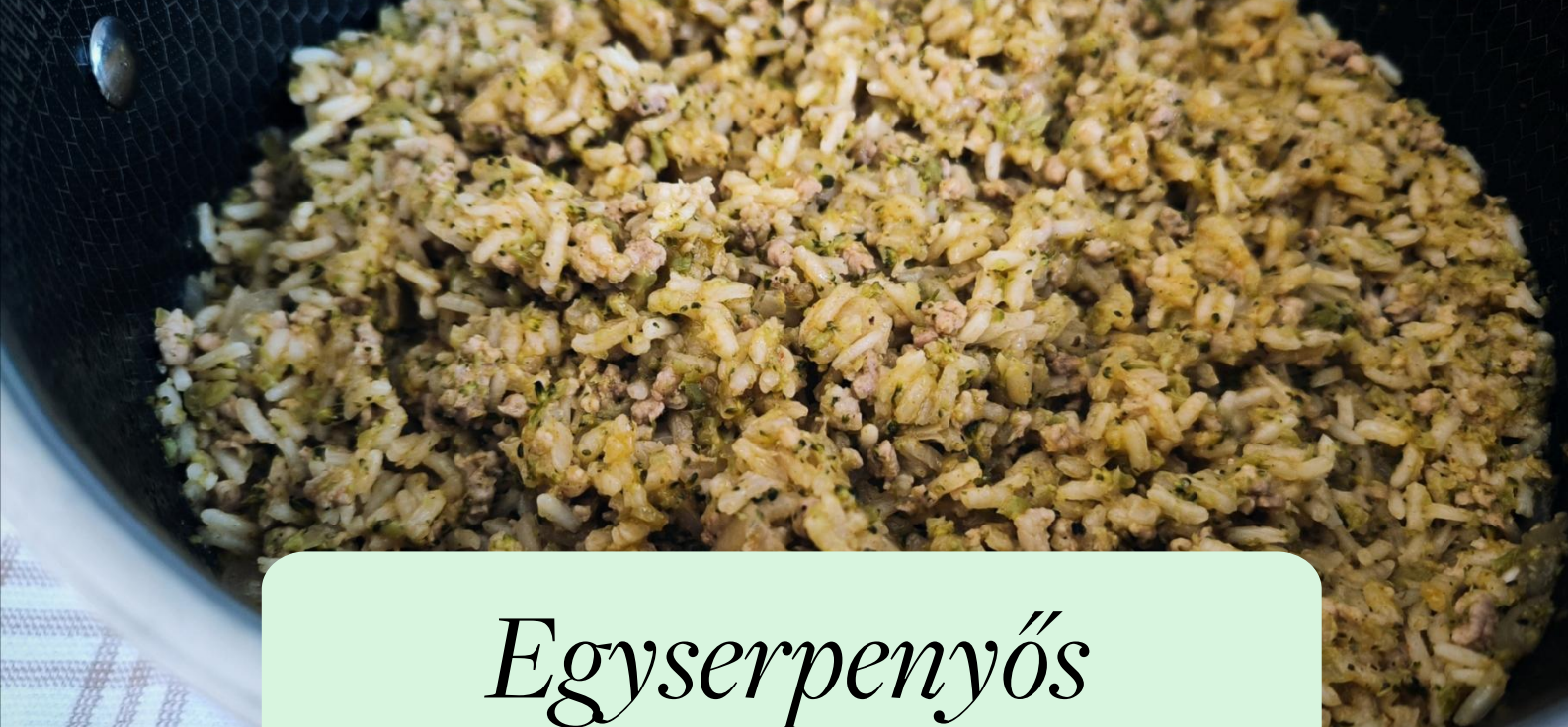
Hozzávalók:

- 50 gr vaj
- 1 közepes vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 nagyobb sárgarépa
- 100 gr paradicsompüré
- 1,2 l zöldségleves alaplé (leveskockából is jó)
- 2 nagy konzerv fehérbab (2x nettó ~460 gr-os kiszerek)
- 50 gr reszelt parmezán sajt
- 1 marék friss spenót
- 200 ml főzőtejszín
- fűszerek: kakukkfű, bazsalikom, oregánó, petrezselyem, só

Elkészítés:

- Pucoljuk meg és aprítsuk fel a hagymákat és a sárgarépát is. Egy fazékban olvasszuk fel a vajat és kezdjük el dinsztelni őket.
- Ha a hagyma megpuhult, adjuk hozzá a szárított fűszereket (egy-egy csapott kávéskanálnyi), a sót, majd a paradicsompürét is és kevergetve pirítsuk további 2-3 percig.
- Öntsük fel a zöldségleves alaplével, adjuk hozzá az egyik konzerv babot (lé nélkül) és főzzük addig, amíg a répa teljesen megpuhul.
- Ha a répa megfőtt, akkor mehet bele a maréknyi spenót és miután a levelek a hőtől kelően összeestek, egy botmixerrel turmixoljuk le a levest, majd tegyük vissza a tűzhelyre.
- Mehet bele a parmezán, a másik konzerv bab (lé nélkül) és a főzőtejszín is. Keverjük el alaposan, végül pár perc alatt főzzük össze az egészet és már tálalhatunk is!

Az én gyereke a babot kivételesen megtűri a tányérján, ha a tiéd nem, akkor **leturmixolhatod a második konzervet is vagy el is hagyhatod!** Kenyérrel vagy pirítóssal **tálalva akár főételként is megállja a helyét!** 😊



Egysérpenyős „rakott” brokkoli

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 35 perc

ELREJTETT ZÖLDSÉG: brokkoli,
cukkini

Hozzávalók:

- 1 kisebb fej vöröshagyma
- olaj vagy zsír
- 30 dkg darált sertéscomb
- 25 dkg rizs
- 20 dkg brokkoli
- 20 dkg cukkini
- 1 púpozott evőkanál paradicsompüré
- 1 tk őrölt paprika
- só, bors

Elkészítés:

- A brokkolit virágaira szedjük, a cukkinit és a hagymát megpucoljuk, majd egy késes aprítóval mindhárom zöldséget ledaráljuk.
- A zsiradékot tegyük egy lábasba, adjuk hozzá a „zöldségdarát” és kezdjük dinsztelni.
- Adjuk hozzá a húst is, sózzuk-borsozzuk, majd keverjük el benne a paradicsompürét és az őrölt paprikát is és sűrűn kevergetve pirítsuk addig, amíg a hús már sehol nem nyers.
- Öntsük bele a lábasba a rizst, forgassuk össze a húsos-zöldséges keverékkel és egyelőre folyadék hozzáadása nélkül pirítsuk meg. (Tényleg csak 1-2 percről van szó, amíg a rizsszemek elkezdenek kifehéredni.)
- Utolsó lépésként adjunk hozzá nagyjából 5-6 dl vizet (ne felejtünk el még egy kicsit sózni, hogy a rizs se maradjon ízetlen) és főzzük tovább alacsony lángon, fedő alatt, amíg a rizs megpuhul.
- Ha a rizs már nem nyers, le lehet venni az edényt a tűzhelyről, nem baj, ha még van a lábasban “felesleges” folyadék. Hagyjuk 10-15 percig fedő alatt állni, amíg a maradék vizet is felszívja és már található is!

Rakott brokkolira hasonlító
ízvilág, amiben **szinte**
észrevehetetlenek a
zöldségek és csak egyetlen
koszos edény marad utána.

Kell ennél több? 😊



Sütőtökös rizottó

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 50 perc

ELREJTETT ZÖLDSÉG: sütőtök

Hozzávalók:

- 500 gr sütőtök
- 275 gr rizs
- 500 gr csirkemellfilé
- 6,5 dl csirke alaplé (leveskockával elkevert víz is jó)
- 75 gr sajt
- 3-4 ek olívaolaj
- só, bors
- 1 tk fahéj
- 1 tk kurkuma

Elkészítés:

- A sütőtököt megtisztítjuk és kb. egy centiméteres kockákra vágjuk. A csirkemellfilét is felkockázzuk.
- Egy serpenyőben kevés olívaolajat hevítünk és a sóval-borssal fűszerezett csirkemellet ropogósra sütjük benne.
- Ha a hús elkészült, akkor kisedjük őket és a helyükre a felkockázott tököt tesszük. Sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a kurkumát, a fahéjat és kevergetve addig pirítjuk, amíg majdnem teljesen puhák lesznek, majd kevés vízzel összeturmixolva pürésítjük.
- A rizst egy-két evőkanál olajon megpirítjuk, majd felöntjük az alaplével és készre főzzük.
- Ha megfőtt a rizs, akkor összekeverjük a tökös pürével és a sült csirkemellfilével. A keveréket hagyjuk pár percre állni, majd reszelt sajttal vagy parmezánnal a tetején tálalhatjuk.

Imádom ezt a rizottót és a lányaim is két pofára falják! A **sütőtökpüré igazán különlegessé teszi, de szemre észrevehetetlen marad**, így a gyerekeket sem ijeszti el a „nemszeretem” zöldség! 😊



Sokzöldséges bolognai-szószt

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 40 perc

ELREJTETT ZÖLDSÉG: cukkini,
gomba, sárgarépa

Hozzávalók:

- 20 dkg cukkini
- 20 dkg csipetke gomba
- 20 dkg sárgarépa
- 50 dkg csirke vagy pulyka darálthús
- 1 közepes vöröshagyma
- 1dl olaj
- 5 dl paradicsomszószt
- só, bors, origánó, bazsalikom

Elkészítés:

- A zöldségeket (cukkinit, gombát, répát és a hagymát is) tisztítsuk meg, majd egy aprítóval daráljuk le mindet egészen pici darabokra.
- Egy mélyebb edényben hevítsük fel az olajat, majd adjuk hozzá a zöldségeket és sűrűn kevergetve pirítsuk addig, amíg megpuhulnak.
- Adjuk hozzá a darált húst is és folyamatos kevergetés mellett pirítsuk össze a zöldségekkel.
- Öntsük hozzá a paradicsomszószt és nagyjából 1 dl vizet (én a vizet arra szoktam használni, hogy kiöblítsem vele a paradicsomszósztos üveget) és forgassuk össze a húsos zöldséges keverékkel.
- Fűszerezzük és főzzük még nagyjából 15-20 percig, amíg összeérnek az ízek.

Több, mint fél kiló zöldség megy bele ebbe a trükkös bolognai szósztba, **mégsem lesz annyival másabb íze**, mint a hagyományos verziónak. Tésztába, rizzsel vagy akár tortillába tölteléknek tökéletes! 😊



Sült padlizsános tészta

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 45 perc

ELREJTETT ZÖLDSÉG: padlizsán,
paradicsom

Hozzávalók:

- 1 közepes padlizsán
- 50 dkg koktélpáradicsom
- 2 közepes vöröshagyma
- 1 kisebb fokhagyma (elhagyhatjuk, ha a gyerek nem szereti az ízt)
- olívaolaj
- só, bors, oregánó, bazsalikom
- 40-50 dkg tészta
- 2 dl a tészta főzővizéből

Elkészítés:

- A süttöt melegítsük elő 200 fokra és a zöldségeket készítsük elő. A hagymákat pucoljuk meg és vágjuk félbe, a padlizsánt kockázzuk fel, a fokhagyma fejének pedig vágjuk le nagyjából a felső harmadát (lsd. a lenti képen).
- Egy tepsiben rendezzük el őket a paradicsommal együtt, locsoljuk meg az egészet egy kis olívaolajjal és fűszerezzük sóval, borssal, oregánóval és bazsalikommal.
- Süssük a zöldségeket nagyjából 25-30 percig. Amíg várunk, addig főzzük ki a tésztát – ha elkészült, a főzővizéből tegyünk félre 2 dl-t.
- Ha megsültek a zöldségek, tegyük őket egy turmixgépbe (a fokhagymát nyomjuk ki a héjából), adjuk hozzá a főzővizet is, majd turmixoljuk az egészet simára.
- A szószt a tésztával összekeverve, parmezánnal megszórva tálaljuk.



Gyors, egyszerű étel, aminek a különleges ízt a szószhoz használt, **előre megsütött zöldségek** adják. **Vegán receptként is működhet**, ha tojás nélküli tésztával tálaljuk a szószot! 😊



Krumplipüré másképp

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 30 perc

ELREJTETT ZÖLDSÉG: póréhagyma,
cukkini, karfiol

Hozzávalók:

- 60 dkg brugonya
- 10 dkg póréhagyma
- 10 dkg cukkini
- 20 dkg karfiol
- 7,5 dkg vaj

Elkészítés:

- A zöldségeket tisztítsuk meg és aprítsuk fel, a karfiolt pedig szedjük egészen kicsi virágokra.
- Egy fazékban olvasszuk fel a vajat, majd adjuk hozzá először a póréhagymát. Sűrűn kevergetve pirítsuk addig, amíg összeesik.
- Adjuk hozzá a cukkinit és a karfiolt is, forgassuk össze, sózzuk meg, majd öntsük fel annyi vízzel, amennyi éppencsak ellepi. Vigyázzunk, hogy a lehető legkevesebb vízben főjenek!
- Egy másik fazékban főzzük puhára a megpucolt, felkockázott burgonyát.
- Ha a zöldségek megfőttek, vegyük le a fazekat a tűzről és egy botmixerrel turmixoljuk őket sima pürévé a főzőlével együtt.
- Adjuk hozzá a puha főtt burgonyát is és egy krumplinyomóval vagy a botmixerrel dolgozzuk össze a zöldséges pürével.
- Ha szükséges, adhatunk még hozzá sót vagy egyéb fűszereket!

Extrafinom, krémes, lágy krumplipüré, ami **titokban egy csomó világos színű zöldséget rejt**, hogy **ne változzon meg** túlzottan **a színe** és ne keltsen senkiben gyanút! Fasírttal a legfinomabb! 😊



Krémsajtos, zöldséges tésztaszós

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 50 perc

ELREJTETT ZÖLDSÉG: paprika,
paradicsom

Hozzávalók:

- 45 dkg tészta
- 4 db kápia paprika
- 35 dkg koktélpáradicsom
- 2 db közepes vöröshagyma
- 1 kisebb fej fokhagyma
- 1 dl húsleves vagy zöldségleves
alaplé (leveskockából is jó)
- 4 púpozott evőkanál krémsajt
- olívaolaj
- só, bors

Elkészítés:

- Melegítsük elő a sütőt 200°C-ra és béleljünk ki egy tepsit sütőpapírral.
- A paprikát csummázzuk ki, a paradicsomokat vágjuk félbe, a hagymát pucoljuk meg és szeleteljük fel. A fokhagymának csak a külső, száraz héját szedjük le és vágjuk le az egész fej tetejét annyira, hogy már kilátszódnak a gerezdek.
- A zöldségeket tegyük bele a tepsibe, sózzuk, borsozzuk és egy kis olívaolajjal is meglocsoljuk őket, majd mehetnek a sütőbe kb. 40 percre.
- Amíg a zöldségek sülnek, kifőzzük a tésztát.
- A megsült zöldséget belepakoljuk egy turmixgépbe (a megpuhult fokhagymát kinyomjuk a héjából), hozzáadjuk a krémsajtot és a leves alaplevet is, majd leturmixoljuk.
- Az elkészült szószt elkeverjük a tésztával és reszelt sajttal a tetején tálaljuk.

Ha másnapra is marad belőle és a szószt esetleg megdermed, akkor érdemes **egy újabb kanál krémsajtot és egy-két löttyintésnyi alaplevet hozzáadni és a tűzhelyen összeforgatni**, hogy felfrissítsük! 😊



Háromzöldséges csibefasírt

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 40 perc

ELREJTETT ZÖLDSÉG: sárgarépa,
cukkini, karfiol

Hozzávalók:

- 50 dkg darált hús
- 10 dkg sárgarépa
- 10 dkg cukkini
- 20 dkg karfiol
- 1 tojás
- 10 dkg zsemlemorzsza
- só, bors

Elkészítés:

- Melegítsük elő a sütőt 200 fokra és egy tepsit béleljünk ki sütőpapírral.
- A zöldségeket pucoljuk meg és egy aprítógépben aprítsuk fel egészen kicsi darabokra mind a hármat.
- Egy nagyobb tálba tegyük bele a darált húst, a felaprított zöldségeket, a tojást és a zsemlemorzsát is.
- Fűszerezzük ízlés szerint, majd kézzel dolgozzuk össze alaposan.
- A masszából készítsünk nagyobb diónyi golyókat és sorakoztassuk fel őket a tepsin.
- Nagyjából 20-25 perc alatt süssük készre őket.

Sokzöldséges, szuperfinom fasírt, amit **gyorsan össze lehet dobni és hidegen is megállja a helyét!** Rizs, bulgur mellé, de akár az ebben a receptfüzetben található krumplicsuszoréval tálalva is isteni! 😊



Paradicsomos szűzpecsenye

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 55 perc

ELREJTETT ZÖLDSÉG: gomba

Hozzávalók:

- 1 nagyobb szűzpecsenye (kb. 60-70 dkg)
- 5 dl paradicsomszószt
- 20 dkg csipetke gomba (megtisztítva)
- 1 közepes vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- só, bors, origánó
- kevés olaj
- rizs vagy más köret ízlés szerint

Elkészítés:

- Aprítsuk fel a hagymát és a fokhagymát, majd egy mélyebb serpenyőben, kevés olajon kezdjük el pirítani.
- A szűzpecsenyét tisztítsuk meg és vágjuk fel körülbelül ujjnyi vastag szeletekre.
- Ha a hagyma üvegesre pirult, akkor adjuk hozzá a húst, úgy, hogy minden szelet érintkezzen a serpenyő aljával. Fűszerezzük igény szerint és pirítsuk meg mindkét oldalukat, majd szedjük ki a serpenyőből és tegyük félre.
- Vágjuk fel a gombát kisebb darabokra és pirítsuk ugyanabban a serpenyőben, amíg össze nem esik, majd öntsük fel a paradicsomszósszal és főzzük össze pár perc alatt.
- Egy turmixgép vagy botmixer segítségével pürésítsük a a szószt, majd öntsük vissza a serpenyőbe, tegyük bele a hússzeleteket is és fedő alatt, alacsony lángon főzzük még további 15-20 percig.
- Rizzsel, bulgurral vagy egyéb körettel tálaljuk.

Gyors, egyszerűen elkészíthető étel, amit a rohanós hétköznapiokon is könnyű összedobni. Ráadásul a gombán kívül a paradicsomszószt is tekinthetjük félig-meddig zöldségnek! 😊



Kétszínű rudacskák

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 45 perc +
pihentetés

ELREJTETT ZÖLDSÉG: spenót,
paradicsom

Hozzávalók:

A zöld tésztához:

- 30 dkg liszt
- 1 dl tej
- 1 csipet cukor
- 2,5 dkg friss élesztő
- 10 dkg olvasztott vaj
- 2 marék spenót
- 1 tk só
- csipet fokhagymapor

A narancssárga tésztához:

- 30 dkg liszt
- 1 dl tej
- 1 csipet cukor
- 2,5 dkg friss élesztő
- 10 dkg olvasztott vaj
- 10 dkg paradicsom
- 1 tk só

Elkészítés:

- A két tésztához két külön tálát készítsünk elő.
- A kétszer 1 dl tejet mérjük ki két pohárba, majd adjuk hozzájuk a cukrot és a mikróban melegítsük meg. A tej langyos, de ne túl meleg legyen!
- A poharakba morzsoljuk bele a 2,5-2,5 dkg élesztőt, majd tegyük őket félre néhány percre, amíg az élesztő felfut.
- Mérjük ki a 30-30 dkg lisztet két tálba és keverjük el bennük 1-1 tk sót.
- A spenótot és az olvasztott vajat turmixoljuk össze, amíg homogén masszát nem kapunk. Ha kész, csináljuk meg ugyanezt a paradicsommal és a másik 10 dkg olvasztott vajjal is.
- A felfutott élesztőt a tejjel együtt adjuk hozzá a liszthez, majd az egyik tálba a spenótos-vajas keveréket, a másikba pedig a paradicsomos-vajasat öntsük bele. A spenótoshoz adjuk hozzá a fokhagymaport!
- Gyúrjuk össze mindkettőt és amikor már elvált a tészta az edény falától, takarjuk le a tálakat egy konyharuhával és tegyük félre kelni.
- Amíg várakozunk, melegítsük elő a sütőt 220 fokra és egy tepsit bélelünk ki sütőpapírral.
- Ha a duplájukra keltek a tészták (nagyjából 1-1,5 óra szükséges hozzá meleg helyen), akkor kilisztezett felületen nyújtuk ki mindkettőt ujjnyi vastagságúra, majd egy késsel vágjuk fel őket kb. 1 cm-es csíkokra.
- A tésztákból egy-egy csíkot tekerjük össze, majd az így elkészült rudakat vágjuk tetszőleges hosszúságúra.
- Tegyük őket a tepsire és kb. 10 perc alatt süssük készre!

Kicsit összetettebb és
hosszadalmasabb recept, de
igazán megéri! 😊



Sütőtökös muffin

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 60 perc

ELREJTETT ZÖLDSÉG: sütőtök

Hozzávalók:

- 25 dkg sütőtök (megtisztítva és megsütve mérjük)
- 15 dkg liszt
- 10 dkg cukor
- 80 ml olívaolaj
- 2 tojás
- 1 kk fahéj
- 1 csomag sütőpor

Elkészítés:

- A megtisztított sütőtököt kisebb kockákra vágjuk és 200 fokra előmelegített sütőben 15 -20 perc alatt puhára sütjük. (Figyeljünk rá, hogy a súlya sütés közben lecsökken, jóval többet süssünk, hogy legyen 25 dkg sült tökünk. Ha nem sietünk, akkor elég, ha félbevágjuk és kimagozzuk a tököt, kicsit tovább tart, amíg megsül, de utána egy kanállal könnyen kikaparhatjuk a héjából.)
- Ha elkészült a tök, akkor egy botmixer segítségével pürésítjük, majd hozzáadjuk az olívaolajat és a tojásokat.
- A sütőtökös, olajos, tojásos masszával elkeverjük a cukrot és a fahéjat, majd beleszítáljuk a lisztet és a sütőport is.
- Egy 12 darabos muffinformát kibélelünk muffinpapírral és egyenlően elosztjuk a masszát a mélyedésekben.
- Léggkeveréses módra állítva a sütőt, 190 fokon, 18-20 perc alatt készre sütjük.

Nem felvágni akarok, de **aki eddig megkóstolta ezt a muffint, egészen biztosan elkérte a receptjét**, szóval semmiképpen ne hagyjátok ki! 😊



Csokis-céklás brownie

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 50 perc

ELREJTETT ZÖLDSÉG: cékla

Hozzávalók:

- 400 g cékla (megpucolva)
- 200 g étcsokoládé
- 100 g vaj
- 1 kk vaníliaaroma
- 250 g barna cukor
- 3 tojás
- 25 g kakaópor
- 100 g liszt

Elkészítés:

- Tisztítsuk meg a céklát, vágjuk kisebb kockákra, majd tegyük egy műanyag tálba, lötytyintsünk rá egy pici vizet és fedjük le folpackkal. Tegyük be a mikróba és pároljuk a legmagasabb fokozaton kb. 12 percre, amíg megpuhul.
- Amíg várunk, melegítsük elő a sütőt 180 fokra és béleljünk ki egy brownie-formát (22×22 cm-es) sütőpapírral. A csokit aprítsuk kicsi darabokra.
- Ha a mikró lejárt, a kimért csokit és vajat beleöntjük a tálba. Hozzáadjuk a vaníliaaromát is, majd addig kevergetjük, amíg a cékla melegétől a csoki és a vaj is felolvad.
- A céklás-csokis mixet beletesszük egy turmixgépbe és simára turmixoljuk.
- Egy másik tálba mérjük ki a cukrot, majd a tojásokkal együtt kavargatjuk addig, amíg habos nem lesz (kézimixert is használhatunk, úgy 1-2 perc alatt kész).
- Amikor kész, kanalazzuk hozzá a céklás keveréket és óvatosan forgassuk a kettőt össze, amíg egynemű tésztát nem kapunk.
- Szitáljuk hozzá a lisztet és kakaóport is, majd továbbra is óvatosan, hogy minél több levegő maradjon a keverékben, összeforgatjuk.
- Öntsük a tésztát a formába, majd 25 perc alatt süssük készre. Ha megsült, hagyjuk a formában kihűlni, mielőtt felszeleteljük.

Szuperfinom, **tökéletes, ragacsos brownie**, amin garantálom, hogy **senki nem fogja észrevenni, hogy majdnem fél kiló céklát is elrejtettél benne!** 😊



Spenótos-csokis muffin

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 40 perc

ELREJTETT ZÖLDSÉG: spenót

Hozzávalók:

- 3 banán
- 2 nagy marék spenót
- 50 ml tej
- 1 tojás
- 100 gr cukor
- 1 tk vaníliaaroma
- 120 gr natúr görög joghurt
- 50 ml olaj
- 120 gr liszt
- 1 tk szódaikarbóna
- 50 gr kakaópor
- csipet só
- 60+20 gr étcsokicsepp vagy feldarabolt étcsoki

Elkészítés:

- Melegítsük elő a sütőt 175°C-ra és egy 12 darabos muffintepsit béleljünk ki papírkapszlikkal.
- A banánokat, a spenótot és a tejet turmixoljuk simára.
- Ha elkészült, öntsük ki egy tálba, adjuk hozzá a tojást, a cukrot, a vaníliaaromát, a joghurtot és az olajat, majd keverjük csomómentesre.
- Egy másik tálban keverjük össze a száraz hozzávalókat: a lisztet, a szódaikarbónát, a kakaóport és a sót, majd egy kézi habverő segítségével a két részt keverjük csomómentesre.
- A csokidarabok háromnegyedét keverjük el a tésztában, majd a masszát osszuk el igazságosan 12 részre a muffinsütő tepsiben.
- A maradék csokival szórjuk meg a muffinok tetejét, majd kb. 22-25 perc alatt süssük készre.
- Hagyjuk kihűlni, mielőtt tálaljuk őket.

Szuperpuha, csokis muffin, ami mindenki kedvence lesz! Bár a spenót önmagában nem teszi egészségessé és nem ettől lesz hirtelen Popeye az ovisod, de a bolti édességeknél és a cukorral telepakolt süteményeknél mindenképpen jobb választás! 😊

Minden jog fenntartva © 2025

WWW.ANYAEZTNEZD.HU

