

7 napos menta étrend



Reggeli

Ebéd

Vacsora

1. nap

Áztatott
répatorta zabkása

Lencsefőzelék
kicsit másképp

Mexikói
zöldséges quinoa

2. nap

Zöld smoothie

Édesburgonyás
pásztorpite

Szivárvány tál

3. nap

Amerikai palacsinta
erdei gyümölcs-
szósszal

Fussili
vegán sajszósszal

Édesburgonyás
pásztorpite

4. nap

Kakaós zabkása friss
gyümölcsökkel

Mexikói
töltött édesburgonya

Lilakáposztás
pirított rizs

5. nap

Amerikai palacsinta
erdei gyümölcs-
szósszal

Sárgaborsó
főzelék

Édes-savanyú
brokkoli
sült édesburgonyával

6. nap

Gyümölcstál

Vegán csilis bab

Quinoa tál

7. nap

Csicseri omlett

Ázsiai pirított rizs

Vegán csilis bab

Áztatott répatorta zabkása

1. nap
reggeli



Hozzávalók

60 g zabpehely
1 db nagy, érett banán
1 db nagy répa, lereszelve
1-2 tk fahéj
¼ tk őrölt szerecsendió
1/4 tk vanília kivonat
1 1/4 bögre növényi tej
1 ek aprított dió

(Ízlés szerint édesíthetjük datolya sziruppal, vagy más édesítővel, ha a banán nem lenne elég édes.)

Elkészítés

- 1) Egy tálban vagy üvegben összenyomkodjuk a banánt villával.
- 2) Lereszeljük a répát, majd hozzáadjuk a banánhoz az összes többi hozzávalóval együtt, és jól összekeverjük.
- 3) Hagyjuk állni minimum 20-30 percig, mielőtt elfogyasztjuk, de legideálisabb, ha előző este elkészítjük, és hűtőben áztatjuk reggelig. Így a zab kellőképpen megpuhul, valamint időt is spórolunk vele a rohanós hétköznapokon.

Lencsefőzelék kicsit másképp



1. nap
ebéd

2. nap
vacsora

Hozzávalók (2 adaghoz)

250g száraz lencse
1 kis fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
2 db közepes répa
1 szár angolzeller
1/4 ek köménymag
2-3 db babérlevél
¼ tk fehérbors
2 ek dijoni mustár
1/2 bögre növényi tej
1 tk só (ízlés szerint lehet több/kevesebb)
2 ek almaecet
2 marék spenót (köretnek)

Elkészítés

- 1) A lencsét jól átmoszuk, lecsepegtetjük. Be is áztathatjuk éjszakára, hogy hamarabb megfőjön.
- 2) A hagymát felkockázzuk, majd egy fazékba helyezük. Felöntjük annyi vízzel, hogy éppen ellepje, és üvegesre pároljuk. Olajat nem teszünk alá! Ha túlságosan elfőne a leve, apránként adjunk hozzá egy kis vizet, hogy ne tapadjon le.
- 3) A répát, angolzellert és a fokhagymát feldaraboljuk, és a lencsével együtt hozzáadjuk a hagymához.
- 4) Bő vízzel felöntjük úgy, hogy kb 2 ujjnyira ellepje, majd hozzáadjuk a köménymagot, babérlevelet, sót és fehérborsot.
- 5) Közepes hőfokon addig főzzük, amíg a lencse teljesen megpuhul, és a víz nagy része elfő (kb. 45-50 perc).
- 6) Miután a lencse megpuhult, hozzáadjuk a növényi tejet és a dijoni mustárt. Még 5 percig főzzük, hogy az ízek összeérjenek, majd lezárjuk.
- 7) Végül meglocsoljuk almaecettel, és elkeverjük. Friss spenóttal tálaljuk.

Mexikói zöldséges quinoa

1. nap
vacsora



Hozzávalók

3/4 bögre főtt quinoa
1 gerezd fokhagyma
1 kis fej hagyma
1/2 bögre főtt bab
1/2 bögre csemegekukorica
1 db paradicsom
½ cukkini
150ml salsa szósz (vagy paradicsompüré)
1 tk szárított bazsalikom
Só ízlés szerint

Elkészítés

- 1) Felaprítjuk a zöldségeket, majd az összes hozzávalóval együtt egy serpenyőbe tesszük.
- 2) Kb. 10-15 percig főzzük, éppen csak, hogy átmelegedjen. Ennyi idő alatt az ízek összeérnek, a cukkini és a hagyma pedig még kellőképpen roppanós marad.

Zöld smoothie

2. nap
reggeli



Hozzávalók

3 db banán, lefagyaszttva
 2/3 bögre növényi tej
 ½ tk 100%-os vanília kivonat
 2 marék spenót
 ¼ bögre áfonya
 1 ek kesudió
 1 ek kókuszchips

Elkészítés

- 1) Előző este felkarikázzuk a banánokat kb. 2 cm vastag darabokra. Zacszóba tesszük, és fagyaszttóba helyezzük úgy, hogy a darabok lehetőleg ne érjenek egymáshoz.
- 2) Reggel a fagyaszttott banánkarikákat a növényi tejjel, vaníliával és spenóttal együtt krémesre turmixoljuk.
- 3) Egy tálba kanalazzuk, végül áfonyával, kesudióval és kókuszchipszel díszítjük.

Édesburgonyás pásztorpите



2. nap
ebéd

3. nap
vacsora

Hozzávalók (2 adaghoz)

1 fej lilahagyma, apróra vágva
1 gerezd fokhagyma, lereszelve
1/2 tk őrölt pirospaprika
1/8 tk füstölt, őrölt pirospaprika
3 db paradicsom, feldarabolva
2 szál zöldhagyma, felkarikázva
3 ek paradicsompüré
1/2 tk szárított kakukkfű
4-5 fej csiperke gomba
1 ¼ bögre főtt bab (bármilyen fajta)
Só, bors ízlés szerint
1 db közepes édesburgonya

Elkészítés

- 1) Az édesburgonyát egészben, héjával együtt puhára főzzük (kb 20-25 perc).
- 2) A hagymát olaj nélkül, kevés vízzel üvegesre pároljuk.
- 3) Hozzáadjuk a fokhagymát és őrölt pirospaprikát, majd jól elkeverjük.
- 4) A zöldhagyma kivételével hozzáadjuk az összes többi hozzávalót, és kb. 10 percig főzzük.
- 5) Miután levettük a tűzhelyről, belekeverjük a zöldhagyma karikákat, majd egy tűzálló tálba tesszük.
- 6) Az édesburgonyát meghámozzuk, majd egy villa vagy burgonya nyomó segítségével pürésítjük, és a zöldségek tetején elegyengetjük.
- 7) 200°C-os sütőben kb. 30 percig sütjük.

Szivárvány tál

2. nap
vacsora



Hozzávalók (2 adaghoz)

1 adag lencsefőzelék
 ½ bögre csemegekukorica
 ¾ bögre lilakáposzta
 1 db répa
 1 db kápia paprika
 1 db TV paprika
 1 marék spenót
 1 db paradicsom

Elkészítés

- 1) A répát lereszeljük, a többi zöldséget felaprítjuk.
 - 2) Egy tányérja helyezük a zöldségeket, és rákanalazzuk a lencsefőzeléket.
- * Bármilyen zöldség kerülhet a tányérra, amit szeretünk. A lencsét kedvünk szerint fogyaszthatjuk hidegen, vagy megmelegítve.

Amerikai palacsinta erdei gyümölcsszósszal



3. nap
reggeli

5. nap
reggeli

Hozzávalók (2 adaghoz)

1 bögre zabpehely
2 db érett banán
½ bögre víz
400 g erdei gyümölcs (friss, vagy
kiolvasztott)
4 db kimagozott datolya

Elkészítés

- 1) A palacsintához leturmixoljuk a banánt a zabpehellyel és a vízzel egy kézi botmixer, vagy turmixgép segítségével.
- 2) Tapadásmentes serpenyőben, olaj nélkül kisütjük - közepes hőfokon, oldalanként kb. 3-4 percig. Egy spatula segítségével könnyedén megfordítható a tészta anélkül, hogy letapadna, vagy szétesne.
- 3) Az erdei gyümölcs szószhoz turmixoljuk krémesre a gyümölcsöket a datolyával együtt, és kanalazzuk a palacsintára.

Fussili vegán sajtszósszal

3. nap
ebéd



Hozzávalók

100 g teljes kiőrlésű fusilli tészta
 ½ közepes fej karfiol, rózsáira szedve
 1 db répa, feldarabolva
 1 kis fej hagyma
 2 gerezd fokhagyma
 ¼ bögre sörélesztő pehely
 csipet őrölt fűszerkömény
 csipet őrölt fehérbors
 ½ tk fokhagyma por
 ½ tk szárított zsálya
 ¼ tk kurkuma por
 3-4 db friss bazsalikomlevél (vagy ½ tk
 szárított bazsalikom)
 1 ek tamari szósz (vagy szójaszósz)

Elkészítés

- 1) A zöldségeket egy lábasba helyezzük, majd felöntjük annyi vízzel, hogy éppen ellepje, és puhára főzzük.
- 2) Közben a tésztát is készre főzzük.
- 3) Ezután a zöldségeket turmixgépbe helyezzük az összes többi hozzávalóval együtt. Ráöntünk kb. háromnegyed bögrényit a főzőlevéből, és addig turmixoljuk, amíg teljesen krémes állagú lesz. Ha túl sűrűnek találjuk, apránként adhatunk hozzá még egy kis levet.
- 4) Öntsük a tésztára, és már ehetjük is.

Kakaós áztatott zab friss gyümölcsökkel

4. nap
reggeli



Hozzávalók

¾ bögre zabpehely
1 db érett banán
1 bögre növényi tej
1 ½ ek kakópor
Friss gyümölcsök ízlés szerint

Elkészítés

- 1) Egy tálban összenyomkodjuk a banánt villával.
- 2) Hozzáadjuk a zabpehelyet, kakaóport és növényi tejet, majd jól összekeverjük.
- 3) Éjszakára hűtőbe helyezzük, és reggel friss gyümölcsökkel tálaljuk.

Mexikói töltött édesburgonya

4. nap
ebéd



Hozzávalók

1 db édesburgonya
 1/2 fej lilahagyma
 1/4 konzerv csemegekukorica
 1/4 konzerv feketebab (vagy vesebab)
 csipet őrölt chili paprika
 1 lime leve

Elkészítés

- 1) Az édesburgonyát egészben, hájával együtt puhára főzzük.
- 2) Amíg fő (kb 20 perc), a lilahagymát felkockázzuk, és egy evőkanál vízzel üvegesre pároljuk.
- 3) Hozzáadjuk a babot és a kukoricát, és annyi ideig kevergetjük, hogy éppen csak átmelegedjen.
- 4) Miután az édesburgonya megfőtt, félbe vágjuk, rákanalazzuk a kukoricás-babos keveréket, megszórjuk egy csipet szárított chilivel, valamint ráfacsarjuk a lime levét.
- 5) Tálaljuk párolt zöldbabbal, vagy friss salátával. Én ez alkalommal párolt zöldbabot és kaktuszt készítettem köretnek.

Lilakáposztás sült rizs

4. nap
vacsora



Hozzávalók

1 db vöröshagyma
3 gerezd fokhagyma
1/2 bögre főtt barnarizs
3/4 bögre fagyasztott zöldborsó
200 g lilakáposzta
4-5 ek tamari szósz (vagy szójaszósz)
1-2 ek datolya szirup

Elkészítés

- 1) Felszeleteljük a hagymát és fokhagymát, majd egy serpenyőben, kevés vízen üvegesre pároljuk.
- 2) Hozzáadjuk a lilakáposztát, zöldborsót, barnarizst, és addig kevergetjük, amíg a káposzta kissé megpuhul (kb 5 perc). 1-2 evőkanál vizet adhatunk hozzá, hogy ne tapadjon le a serpenyőhöz.
- 3) Végül meglocsoljuk tamari szósszal, datolya szirupot csorgatunk rá, és jól összekeverjük.

Sárgaborsó főzelék

5. nap
ebéd



Hozzávalók

130 g sárgaborsó
1 db hagyma
1 gerezd fokhagyma
2 db répa, lereszelve
1 tk őrölt pirospaprika
½ tk só
3 dl víz

Elkészítés

- 1) Felaprítjuk a hagymát és fokhagymát, majd kevés vízen üvegesre pároljuk.
- 2) Hozzáadjuk az őrölt pirospaprikát, és jól elkeverjük.
- 3) Ezután mehet bele az összes többi hozzávaló, és alacsony hőfokon puhára főzzük. Ha túlságosan elfőne a leve, adhatunk hozzá még egy kis vizet.
- 4) Friss salátával tálaljuk, melyet ízlés szerint meglocsolhatunk egy kis almaecettel.

Édes-savanyú brokkoli sült édesburgonyával

5. nap
vacsora



Hozzávalók

- 1 db közepes brokkoli
- 1 szál zöldhagyma
- ¼ bögre mazsola
- 1 bögre zöldborsó
- ½ kígyóuborka
- ½ ek citromlé
- 1 ½ ek tamari szósz (vagy szójaszósz)
- 2 db kimagozott datolya
- 1 db közepes édesburgonya (kb. 300 g)

Elkészítés

- 1) Az édesburgonyát megmossuk, héjával együtt felkockázzuk, és sütőpapírral bélelt tepsiben 180 °C-os sütőben megsütjük.
- 2) A brokkolit apró rózsákra szedjük, és éppen csak addig pároljuk, hogy ne legyen teljesen nyers (kb 5-6 perc). Akkor jó, ha még roppan, amikor beleharapunk. Ezután egy tálba helyezzük.
- 3) A zöldhagymát felkarikázzuk, és a mazsolával együtt rászórjuk a brokkolira.
- 4) Az öntethez krémesre turmixoljuk a zöldborsót az uborkával, citromlével, tamari szósszal és datolyával. A brokkolira öntjük, és jól átforgatjuk, hogy mindenhol érje.
- 5) Sült édesburgonyával tálaljuk.

Gyümölcstál

6. nap
reggeli



Hozzávalók

2 db nektarin (vagy bármilyen
idénygyümölcs)
2 db banán
1 tk chia mag
3-4 ek víz
fahéj

Elkészítés

- 1) A chia magot elkeverjük a vízben, és 5-10 percig állni hagyjuk.
- 2) A banánt és a nektarint feldaraboljuk, és egy tálba helyezük.
- 3) Ráöntjük a gélszerű chia magot a gyümölcsökre, és fahéjat szórunk a tetejére.

Vegán Chilis Bab

6. nap
ebéd

7. nap
vacsora



Hozzávalók (2 adaghoz)

1 fej hagyma
2 gerezd fokhagyma
1 db kápia paprika
3 db répa
400 g paradicsom püré
2 tk szárított metélőhagyma
1/2 tk szárított kakukkfű
1/4 tk cayenne bors
1 1/2 tk őrölt pirospaprika
2 szem friss datolya (vagy aszalt datolya beáztatva)
280 g édes csemegekukorica (vagy 1 konzerv)
250 g főtt vesebab (vagy 1 konzerv)

Elkészítés

- 1) A répát késes aprítóban vagy turmix gépben rizsszem nagyságúra aprítjuk (vagy lereszeljük).
- 2) A hagymát, fokhagymát és kápia paprikát apróra felkockázzuk, majd egy fazékban, kevés vízen puhára pároljuk.
- 3) Amíg párolódik, addig a datolyát kevés vízzel leturmixoljuk.
- 4) Miután a hagyma és a paprika megpuhult, hozzáadjuk az őrölt pirospaprikát valamint cayenne borsot, és jól elkeverjük.
- 5) Beletesszük a répát és a fűszereket, felöntjük paradicsom pürével, és a datolya pasztával édesítjük.
- 6) Addig főzzük, amíg a répa megpuhul (kb 20 perc). Végül hozzáadjuk a kukoricát és a babot, és jól elkeverjük.

Quinoa tál

6. nap
vacsora



Hozzávalók

1 bögre főtt quinoa
1 db lilahagyma
¾ bögre zöldborsó (nyers vagy fagyasztott)
1,5 bögre felkockázott sütőtök
¼ bögre balsamecet
1 tk szárított kakukkfű

Elkészítés

- 1) A felkockázott sütőtököt puhára pároljuk.
- 2) Közben felaprítjuk a hagymát, és egy serpenyőben, kevés vízzel üvegesre pároljuk. Apránként adhatunk hozzá egy kis vizet, hogy ne letapadjon le a serpenyőhöz.
- 3) Miután a hagyma megpuhult, hozzáadjuk a zöldborsót. Ha fagyasztottat használunk, addig kevergetjük a serpenyőben, amíg felolvad.
- 4) Ezután hozzáadjuk a sütőtököt és a quinoát.
- 5) Végül megszórjuk kakukkfűvel, meglocsoljuk balsamecettel, és jól összekeverjük.

Csicserei omlett

7. nap
reggeli

Hozzávalók

1 bögre csicseriborsóliszt*
 ½ tk só
 ½ tk fokhagymapor
 ¼ tk őrölt feketebors
 ¼ tk őrölt kurkuma
 ½ tk szóda bikarbóna
 1 bögre víz
 ¼ bögre lereszelt cukkini
 Töltelékhez:
 3-4 rózsa karfiol
 1 db paradicsom
 2-3 fej gomba
 só
 bors

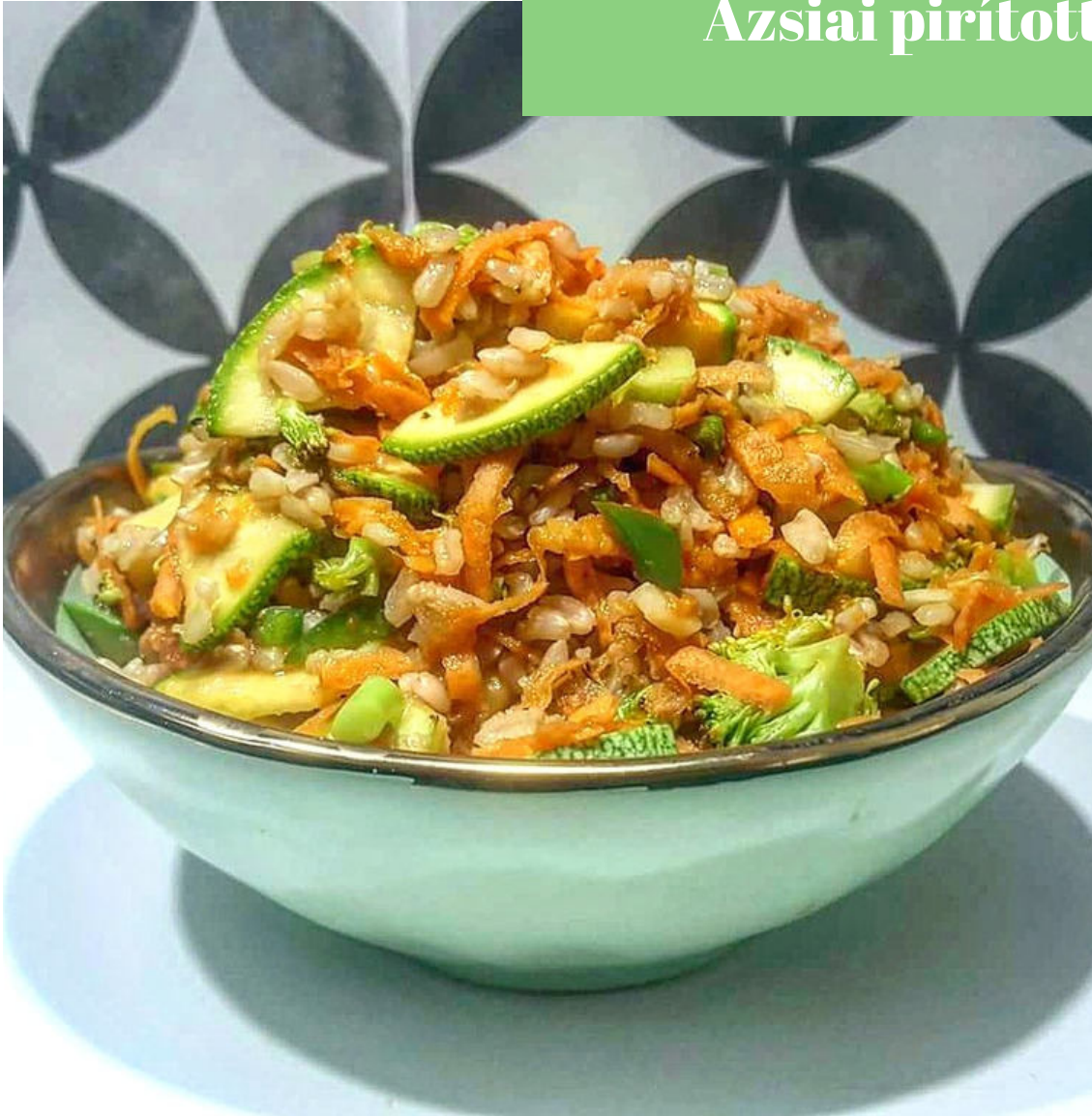
Elkészítés

- 1) Az omletthez egy tálban összekeverjük a száraz hozzávalókat, majd hozzáadjuk a vizet, és csomómentesre keverjük.
- 2) A tésztát tapadásmentes serpenyőbe öntjük. Eloszlatjuk a tetején a cukkinit, és közepes hőfokon kb. 10-15 percig sütjük (amíg szép világosbarna színe lesz), majd egy spatula segítségével megfordítjuk, és még néhány percig sütjük.
- 3) Miután mindkét oldala átsült, töltjük meg kedvünk szerint bármilyen nyers vagy sült zöldségekkel.
- 4) A töltelékhez karfiolt puhára főzzük (vagy pároljuk), egy villával összetördeljük, és sózzuk, borsozzuk.
- 5) A gombát és a paradicsomot serpenyőben meggrillezük, ízlés szerint fűszerezhetjük.
- 6) Az omlettet a karfiolpürével, paradicsommal és gombával megtöltve tálaljuk.

* Csicseriborsólisztet könnyedén készíthetünk otthon is. A száraz csicseriborsót turmixgépbe helyezzük, és addig turmixoljuk, amíg lisztszerű állaga nem lesz.

Ázsiai pirított rizs

7. nap
ebéd



Hozzávalók

¾ bögre főtt barnarizs
1 db kis cukkini
1 db répa
½ hagyma
2 gerezd fokhagyma
3-4 rózsa brokkoli
1 ½ ek tamari szósz
1 ek datolya szirup

Elkészítés

- 1) A cukkinit, hagymát, fokhagymát felkarikázzuk, a répát lereszeljük.
- 2) A barnarizst a zöldségekkel együtt serpenyőbe helyezzük, és addig hevítjük, amíg a hozzávalók mind átmelegszenek (kb. 5 perc). Adhatunk hozzá 1-2 evőkanál vizet, hogy ne tapadjanak le a serpenyőhöz.
- 3) Végül hozzáadjuk a tamari szószot és datolya szirupot, majd elkeverjük.



torvábhi receptjeim

