

Lidl Egészséges Szendvicsreceptek

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének közreműködésével,
Mautner Zsófia és Széll Tamás ajánlásával



OTTHONI REGGELIK

1. MELEGSZENDVICS OREGÁNÓVAL



| Hozzávalók 2 személyre: | |
|---------------------------------|--------------|
| graham vagy rozsos toast kenyér | 4 szelet |
| ementáli sajt | 50 gramm |
| paradicsom | 1 kisebb db. |
| magozott, zöld olívbogyó | 4 db. |
| oregánó | 1 teáskanál |
| olívaolaj | 1 evőkanál |

Ezt a különleges, de egyszerű szendvicset készíthetjük hagyományos melegszendvicsként vagy toast sütőben is, mindkét esetben garantált a siker.

Hagyományos készítés: a kenyérszeletek egyik felét a grillszál alatt kissé megpirítjuk. Megfordítjuk, a pirulatlan oldalát megkenjük olívaolajjal. Rátesszük a nagyon vékony szeletekre vágott paradicsomot és a karikára vágott olívbogyót. Megszórjuk oregánóval, majd ráreszeljük a sajtot. Megfelelő hőmérsékleten szép pirosra sütjük.

Toast sütőben: a kenyerek egyik felét megkenjük olívaolajjal. Megfordítjuk, és az egyik szelet kenetlen oldalára rátesszük a vékony paradicsomszeletet, valamint a karikázott olívbogyót. Megszórjuk oregánóval, majd ráteszük a sajtszeletet. Ráborítjuk a kenyérszelet párját úgy, hogy az olívaolajos oldala legyen kifelé. A szendvicssütőt előmelegítjük, beletesszük a kenyereket, ráhajtjuk a tetejét, majd néhány perc alatt készre sütjük.

2. PETREZSELYMES TÚRÓKRÉM (ROZSKENYÉRREL)



| Hozzávalók 2 személyre: | |
|-------------------------|------------|
| félzsíros tehéntúró | 100 gramm |
| tejföl 12%-os | 2 evőkanál |
| friss petrezselyem | 0,5 csokor |
| só | csipetnyi |

A petrezselymet megmossuk, lecsepegtetjük, apróra vágjuk. A túrót villával áttörjük, hozzáadjuk a tejfölt, a petrezselymet, ízesítjük sóval, majd jól kikeverjük. Készíthetjük aprítógéppel is, akkor a petrezselymet és a tejfölt keverjük először, majd hozzáadjuk a túrót és a sót. Így krémesebb lesz, de kicsit folyósabb. Ízlés szerint válasszunk a két módszer közül. **MEGJEGYZÉS:** Ugyanígy készíthetünk fokhagymás, zelleres, friss lestyános krémeket is.

3. HÁZI TONHALKRÉM (MAGVAS PÉKSÜTEMÉNNYEL)



| Hozzávalók 2 személyre: | |
|--------------------------|-----------------|
| tonhal sós lében | 1 kis doboz |
| majonéz | 2 evőkanál |
| főtt kemény tojás | 1 db. |
| zöldpaprika aprítva | 1 kisebb méretű |
| bármilyen hagyma aprítva | 1 evőkanál |
| zeller gumó reszelve | 1 evőkanál |

A tojást a sajtreszelőn lereszeljük, a felsorolt hozzávalókat villával áttörjük, majd az egészet kikeverjük. Készíthetjük aprítógéppel is, akkor a halat, a zöldségeket és a tojást tesszük először a gépbe, végül a majonézt. Sózni nem igazán szükséges, mert a majonéz és a hal is elég ízletes. Nagyon fontos, hogy natúr tonhalat használjunk, mert annak kevésbé intenzív hal íze van, így a gyerekek szívesen elfogadják.

4. SZEZÁMOS ALMÁS SAJTKRÉM (TELJES KIÓRLÉSŰ ZSEMLÉVEL)

| Hozzávalók 2 személyre: | |
|-------------------------|----------|
| trappista sajt | 50 gramm |
| vaj | 20 gramm |
| alma | 20 gramm |
| szezám mag | 10 gramm |



Az almát megmossuk, ha csúnya a héja, meghámozzuk, majd a sajtreszelőn lereszeljük. Hozzáadjuk a lereszelt sajtot, a vajat és a kissé megpirított szezám magot. Alaposan elkeverjük, tálalás előtt pedig újra átkeverjük. Készíthetjük szezámpehellyel is.

5. TOJÁSOS KARFIOLKRÉM (ROZSOS TOASTKENYÉRREL)

| Hozzávalók 2 személyre: | |
|------------------------------|-----------------|
| karfiol egy nagyobb rózsza | (kb. 200 gramm) |
| tejföl | 1 evőkanál |
| citromlé | 1 kávéskanál |
| mustár | 0,5 evőkanál |
| főtt tojás | 2 db. |
| petrezselyemzöld | 1-2 friss szál |
| só, fehér bors ízlés szerint | |



A karfiolt enyhén sós vízben megfőzzük, a két tojást keményre főzzük. Ha a karfiol megfőtt, a tojás kivételével, az összes hozzávalóval kézi turmixgéppel összekeverjük. A tojást tojásszeletelön felvágjuk, ezután belekeverjük a krémbe. Ha kihűlt a krém, pár órára a hűtőbe tesszük, tálaláskor petrezselyemzölddel díszítjük.

6. VITAMINKRÉM (ROZSKENYÉRREL)

| Hozzávalók 2 személyre: | |
|-----------------------------|--------------|
| feketeretek (nagyobb darab) | 1 db. |
| túró | 100 gramm |
| vaj | 50 gramm |
| tejföl | 1 evőkanál |
| pritaminpaprika aprítva | 1 kávéskanál |
| lilahagyma aprítva | 1 kávéskanál |
| mustár | 1 kávéskanál |
| só | 1 csipetnyi |



A retket meghámozzuk, almareszelőn lereszeljük, és kissé megsózzuk. A vajat a túróval habosra keverjük, hozzáadjuk a hagymát, a tejfölt, a mustárt, a pritaminpaprikát, végül a retket.

7. GOMBÁS MELEGSZENDVICS KRÉM (ROZSOS TOASTKENYÉRREL)



| Hozzávalók 2 személyre: | |
|------------------------------|-----------|
| csiperke | 80 gramm |
| tejföl 12%-os | 25 gramm |
| tej 2,8%-os | 10 ml |
| olaj | 3 ml |
| petrezselyemzöld | 0,5 gramm |
| őrölt bors, só ízlés szerint | |

 A gombát megmossuk, apróra reszeljük, majd az olajon megpároljuk, kicsit pirítjuk, ezt követően felöntjük a megmelegített tejjel. Ízesítjük sóval, borssal, apróra vágott petrezselyemmel. Végül hozzákeverjük a tejfölt, és még egyszer átforraljuk.

8. TOJÁSKRÉM (MAGVAS PÉKSÜTEMÉNNYEL)



| Hozzávalók 2 személyre: | |
|------------------------------|--------------|
| tojás | 4 db. |
| kevés joghurt (natúr krémes) | |
| mustár | 0,5 evőkanál |
| snidling | 0,5 gramm |
| fehér bors, só ízlés szerint | |

 A főtt tojást apró lyukú reszelőn lereszeljük, ízesítjük mustárral, nagyon kicsi fehér borssal és sóval. Annyi joghurtot adunk hozzá, hogy kenhető krémet kapjunk, az apróra vágott snidlinggel megfűszerezzük, és jól összekeverjük.

9. SÁRGARÉPÁS SZENDVICSKRÉM (KIFLIVEL)




| Hozzávalók 2 személyre: | |
|---|-----------------|
| sárgarépa | 1 kisebb méretű |
| fokhagyma | 1/4 gerezd |
| a répával megegyező súlyú füstölt sajt (pl.: karaván) | |
| kevés joghurt vagy tejföl | |
| pici só, de a sajt önmagában elég sós, így külön sózás nélkül is nagyon finom | |

 A sárgarépát, sajtot lereszeljük. Hozzáadunk annyi tejfölt, hogy krémes, kenhető állaga legyen. Ízlés szerint ízesítjük zúzott fokhagymával, fehér borssal.

10. CSICSERIBORSÓ KRÉM (PIRÍTÓSSAL)



| Hozzávalók 2 személyre: | |
|-----------------------------------|---------------|
| csicseriborsó konzerv vagy üveges | 1 db. (400 g) |
| vörshagyma | 1 kisebb fej |
| joghurt vagy tejföl | 0,5 evőkanál |
| mustár | 1 kávéskanál |
| só | csipetnyi |
| petrezselyemzöld | 0,5 gramm |


 A főtt csicseriborsó konzervet leszűrjük, villával vagy kézi robottal jól összetörjük. Ízesítjük reszelt vörshagymával (de lehet helyette kicsi fokhagyma) és a mustárral, majd hozzáadunk annyi joghurtot vagy tejfölt, hogy könnyen kenhető, krémes állaga legyen. Ízlés szerint tehetünk bele apróra vágott petrezselyemzöldet, majd sóval ízesítjük.

TÍZÓRAIRA KÉSZÍTHETŐ SZENDVICSEK (ISKOLÁBA IS ELVIHETŐ)

1. SÁRGARÉPÁS SAJTKRÉM (MAGVAS ZSEMLÉVEL)

| Hozzávalók 2 személyre: | |
|---------------------------------|-----------------|
| natúr sajtkrém | 2 evőkanál |
| friss sárgarépa | 1 kisebb méretű |
| petrezselyemzöld | 1 kis köteg |
| kevés szerecsendió vagy kurkuma | |




 A sárgarépát megtisztítjuk, megmossuk, nagyon apróra reszeljük (a sajtreszelőn érdemes). Az így előkészített zöldséget elkeverjük a sajtkrémmel. Mindig frissen, az aznapi mennyiséget készítjük el. Ízlés szerint kicsi szerecsendióval, esetleg kurkumával ízesíthetjük. Ne felejtjük el a frissen vágott petrezselyemzöldet sem!

2. BAZSALIKOMOS CSIRKEMELLES SZENDVICS ZÖLDSALÁTÁVAL (ROZSKENYÉRREL)

| Hozzávalók 2 személyre: | |
|-------------------------|-------------------------|
| csirkemell | 1 szelet (kb. 80 gramm) |
| olívaolaj | 1 evőkanál |
| bazsalikom | 3-4 friss szár |
| citromlé | 1 teáskanál |
| só | csipetnyi |




 Az olívaolajat elkeverjük a sóval, bazsalikommal és a citromlével. Ezzel a páccal bekenjük a hússzeletet és legalább egy órán keresztül hűtőben pihentetjük. Tapadásmentes serpenyőben néhány perc alatt mindkét oldalát megsütjük. Az így elkészített hús hűtőbe téve több napig is eláll, élvezeti értékéből semmit nem veszít, viszont teljesen adalékmentes, remek szendvicsalapanyagot kapunk. Sok zöldséggel, salátával, ízlés szerint kevés majonézzel, mustárral, egyéb házilag készített öntettel kiegészítve, bama zsemlebe, kenyérbe, ciabattába téve igazi csemegé.

3. BACONBA TEKERT CSIRKEMELL FALATKÁK (ZSEMLÉVEL)

| Hozzávalók 2 személyre: | |
|--------------------------|-----------------------|
| csirkemell | 2 szelet kb. 80 gramm |
| baconszelet | 1-2 db. |
| olaj | 1 evőkanál |
| őrölt bors ízlés szerint | |



 A csirkemellet egyforma, kb. 5 cm-es darabkákra vágjuk. Ahány darab lett, annyi részre vágjuk a baconszeletet. Mindegyik csirkemell darabkát betekerjük baconszeletekbe, enyhén borsozzuk. Tapadásmentes serpenyőben kicsi olajon többször átfogatva, szép pirosra sütjük. Hűtőbe téve több napig is fogyasztható. Zöldségdarabkával és pékáruval együtt uzsonnádobozba tehetjük.

4. CÉKLÁS SZENDVICSKRÉM (MAGVAS PÉKSÜTEMÉNNYEL)




| Hozzávalók 2 személyre: | |
|--|--------------|
| tejföl | 20 gramm |
| cékla | 20 gramm |
| ecetes torma | 10 gramm |
| őrölt köménymag | 1 kávéskanál |
| só (ha szükséges) | |
| zöldfűszerek ízlés szerint: petrezselyem, snidling, zsálya | |

 A céklát megmossuk, meghámozzuk, lereszeljük, majd összekeverjük a tormával, a tejjöllel, a köménymaggal és a fűszerekkel.

5. ALMÁS-ZELLERES KRÉMSAJT (ROZSOS TOASTKENYÉRREL)



| Hozzávalók 2 személyre: | |
|-------------------------|---|
| natúr krémsajt | 200 gramm |
| alma | 1 db. |
| zelligumó | 1 db. (kb. az alma méretével megegyező) |
| citrom | 1db |
| kávéskanál búzacsíra | 2 kávéskanál |

 Az almát és a zellert lereszeljük, hozzáadjuk a natúr krémsajtot, pár csepp citromlevet és kevés reszelt citromhéjat, majd összekeverjük. A végén megszórjuk búzacsírával.

6. PADLIZÁNKRÉM (MAGVAS KIFLIVEL)




| Hozzávalók 2 személyre: | |
|--------------------------------------|--------------|
| padlizsán | 2 db. |
| olívaolaj | 3-4 evőkanál |
| majonéz | 1 evőkanál |
| krémes natúr joghurt | 2-3 evőkanál |
| fokhagyma | ¼ gerezd |
| frissen őrölt bors, só ízlés szerint | |

 A padlizsánokat villával megszurkáljuk, előmelegített, 190 fokban sütjük kb. 30 percig. Hagyjuk picit hűlni, a kanállal kikaparjuk a puhára sült padlizsán húsát a héjából. Villával összetörjük, külön-külön hozzáadjuk a többi hozzávalót, alaposan elkeverjük, szinte habosítjuk.

7. DIÓS TÚRÓKRÉM (ZSEMLÉVEL)




| Hozzávalók 2 személyre: | |
|-------------------------|----------|
| félzsíros tehéntúró | 55 gramm |
| tejföl 12%-os | 25 gramm |
| dió | 20 gramm |

 A túróat áttörjük, hozzáteesszük a tejjölt és a darált diót, majd jól kikeverjük. Ízlés szerint esetleg édesíthetjük, vagy sózhatjuk is, de így, natúr változatban is kitűnő.

8. KÖRÖZÖTT TEHÉNTÚRÓBÓL, TEJFÖLLEL (BAGETT)

| Hozzávalók 2 személyre: | |
|-------------------------|----------|
| tehéntúró | 60 gramm |
| tejföl 12%-os | 20 gramm |
| vaj | 10 gramm |
| vöröshagyma | 5 gramm |
| fűszerpaprika | 1 gramm |
| őrölt köménymag | 1 gramm |
| só | 1 gramm |




 Az apróra vágott vöröshagymát kikeverjük a vajjal, majd fokozatosan beletesszük a túróra, a tejjölt és a fűszereket. Néhány percig még keverjük, majd jöhet a bagett, és kész is vannak az ízletes szendvicsek.

9. KAPROS TÚRÓKRÉM, SÓS (STANGLIVAL)

| Hozzávalók 2 személyre: | |
|-------------------------|----------|
| félzsíros tehéntúró | 60 gramm |
| tejföl 12%-os | 30 gramm |
| kapor | 10 gramm |
| só | 1 gramm |



 A túróat áttörjük, hozzáadjuk a tejjölt, a megmosott, apróra vágott kaporot és a sót, majd alaposan kikeverjük. Használhatunk szárított vagy fagyaszott kaporot is.

10. PARADICSOMOS SAJTKRÉM (BAGETTTEL)

| Hozzávalók 2 személyre: | |
|-------------------------|----------|
| füstölt sajt | 60 gramm |
| vaj | 20 gramm |
| paradicsom püré | 20 gramm |
| snidling | 10 gramm |



 A sajtot lereszeljük, elkeverjük a vajjal és a paradicsom pürével, majd hozzáadjuk az apróra vágott snidlinget.

TUDNIVALÓK

A fenti húsz szendvicshöz minden esetben szükséges valamilyen plusz zöldséget is hozzáadni (pl. zöldpaprika, paradicsom, retek, uborka, salátalevél, újhagyma).

A lehetőségekhez mérten, a kenyér és a péksütemény magvas termék legyen, a rosttartalom fokozása érdekében.

A reggelikrémek készítésénél a tejjölből vagy a joghurtból mindig annyit szükséges felhasználni, hogy a krémes jelleget kapjunk.

A só használata minimális legyen, hiszen néhány alapanyag (pl. sajt) önmagában is elég sós.

Változatosan használjuk a fűszereket!

Az alapanyagok választásánál a Lidl üzletekben kapható alapanyagokat javasoljuk használni.



WWW.LIDL.HU