



WISE PASTA

Receptkönyv

Amikor az első tésztát 2010-ben elkészítettem a motiváció az volt, hogy családomnak, barátaimnak és magam számára állítsak elő kimagasló minőségű élelmiszert, amit emésztési problémákkal küzdve és cukorbetegség mellett is büntetlenül fogyaszthatunk.

Mivel az első tésztacsalád rendkívül hatásosnak bizonyult, fogyasztóik reklám nélkül is hamar hírért vitték. A siker arra sarkallt, hogy ne csupán egy szűk réteg, hanem egyre több ember számára hozzáférhetővé tegyem. A fejlesztés az egészség támogatása szempontjából fontossági sorrendben történt, alaptermékeim az életminőség javítását szolgálják kifejezetten ételintoleranciában szenvedőknek. Ezek olyan szükséges tápanyagokat tartalmaznak, amelyek normál táplálkozással nem vagy nehezen biztosíthatóak. Mára már sorra kerültek azon készítmények is, amelyekkel kifejezetten gyakori igényekre válaszolnak, haladva a szűkebb rétegeket érintő, egyedi problémák felé.

Termékeim fejlesztése során legfontosabbnak a természetességet és a hatásosságot tartom. Minden élelmiszer a benne lévő összetevőket olyan formában és arányban tartalmazza, ahogyan azok természetes élelmiszereinkben is előfordulnak. Ebben nem tűnök meg kompromisszumot, hiszen számtalanszor bebizonyosodott már, hogy nem véletlenül fordul elő a természetben minden úgy, ahogy.

Egy adott fejlesztéskor minden esetben megvizsgálom és elemzem az egyes alapanyagok mögött húzódó klinikai kutatásokat, csak ezek után választom ki a legmegfelelőbb összetevőket. Külön figyelmet szentelek arra, hogy az alapanyagok a természetben is megtalálható formában legyenek jelen. Természetesen génmódosított alapanyagok termékeim közelébe sem kerülhetnek. Szigorúan hiteles kutatásokra támaszkodva fejleszték, sem anyagi érdekből, sem divathullámok meglovagolásáért nem kötök kompromisszumot, amennyiben termékeim értéke, hatásossága sérülne.

Életfilozófiám: Az egészség egy szokás, nem egy esemény. Az energiának átalakító ereje van, nem csak az a fontos, hogy honnan kapjuk, hanem az is, hogyan és hol használjuk fel. Képességeink fejlesztésével a legjobb munkánk mindig a következő munkánk lesz. Van egy jövőkép, ami túlmutat mindannyiunkon, aminek egyikünk sem állhat útjába. Alapvető kapcsolat van az egészség és a kedvesség között. A szakmai képességek soha nem fogják túlszárnyalni a személyes fejlődést.



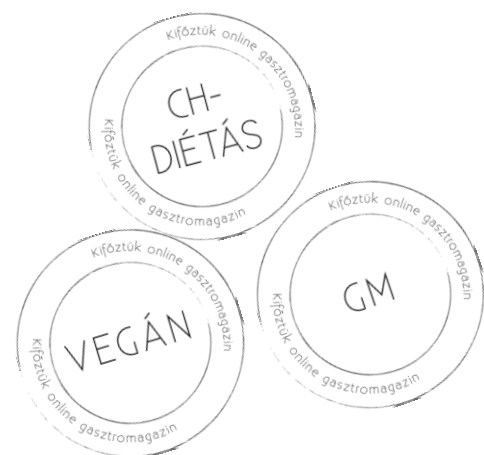
Baráti üdvözléssel:

Cseh Katica

Milla Healthy Food Kft.
tulajdonos



Előételek



Brokkolikrémes-tonhalas tészta

Hozzávalók 3 személyre

20 dkg **szezámfusilli**
25 dkg brokkoli
1 nagy csipet só
1 nagy csipet őrölt bors
2 nagy gerezd fokhagyma
16 dkg olajostonhal-konzerv
a tálaláshoz:
2–3 keményre főtt tojás

A kisebb rózsáira szedett brokkolit sós vízben roppanósra főzzük, hideg vízre szedjük, leszűrjük úgy, hogy a főzővízből felfogunk kb. 1/2 dl-t. A zöldséget turmixgépben pépesítjük a vízzel, ízesítjük a sóval, a borssal, a zúzott fokhagymával. A tésztát bő vízben kifőzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük. A brokkolikrémben forgatjuk, ha szükséges, a fűszerekkel tovább ízesítjük, végül a kisebb darabokra tépkedett tonhallal és a finomra reszelt vagy felkockázott tojással kínáljuk.

Tipp: az egész étel 50,1 g, 1 adag 16,7 g szénhidrátot tartalmaz.

Az ételt készítette: Aranytepsi blog





Céklás-tonhalas tésztasaláta

Hozzávalók 2 személyre

- 10 dkg **szezámpenne**
- 1 nagyobb cékla (tisztítva mérve 15 dkg)
- 1 olajostonhal-konzerv (5 dkg)
- 3–4 púpozott evőkanál tejföl
- 2 evőkanál majonéz
- 2 nagy csipet só
- 1 csipet őrölt fehér bors

A tésztát sós vízben roppanósra főzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük és kihűtjük. A céklát bő vízben puhára főzzük, a héját ledörzsöljük, majd a zöldséget nagy lyukú reszelőn lereszeljük. A tonhalat lecsepegtetjük. A tejfölt a majonézzel, a sóval és a borssal elkeverjük, beleforgatjuk a céklát, a halat és a tésztát. Ha szükséges, utánízesítjük. Érdemes pár órát vagy 1 éjszakát a hűtőben pihentetni, hogy az ízek jól összeérjenek.

Az ételt készítette: Aranytepsi blog





Cézár tésztasaláta

Hozzávalók

a salátához:

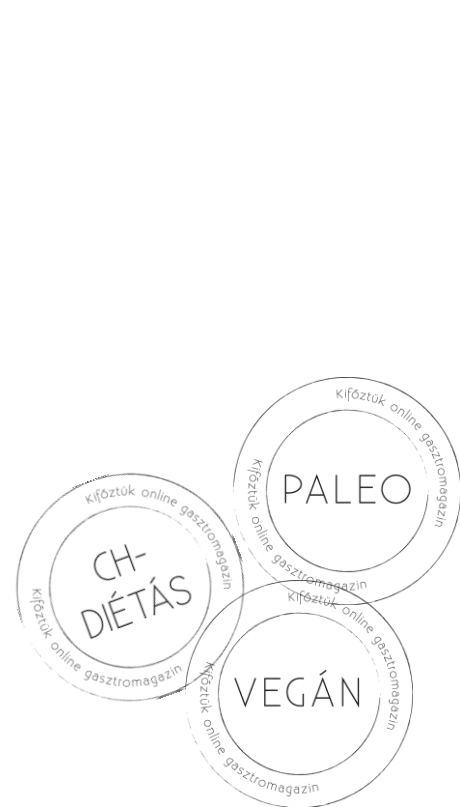
- 1 csomag **szezámfusilli** (20 dkg)
- 10 dkg koktélpáradicsom
- 3–4 rómaisaláta-levél
- 1/2 sült csirkemell
- 4–5 evőkanál reszelt parmezán
- az öntethez:
 - 2 tojássárgája
 - 5–6 evőkanál olívaolaj
 - 1 teáskanál dijoni mustár
 - 1/2 citrom kifacsart leve
 - 1 szardellafilé
- 3 evőkanál reszelt parmezán
- 1 kis gerezd fokhagyma
- só
- őrölt fehér bors

A tésztát megfőzzük, lecsepegtetjük.

A sült húst kisebb kockákra vágjuk, a paradicsomot negyedeljük, a salátaleveleket falatnyi darabokra tépdessük. A tojássárgájához adjuk a mustárt, kézi robotgéppel verni kezdjük, közben vékony sugárban hozzácsurgatjuk az olívaolajat. Hozzákeverjük az összenyomott fokhagymát, a szardellát, a parmezánt és a citromlevet, végül sóval és borssal ízesítjük. A saláta hozzávalóit elvegyítjük, meglocsoljuk az öntettel, óvatosan összeforgatjuk, és azonnal tálaljuk.

Az ételt készítette: Szotyiművek blog





Brokkolis-zöldséges tésztasaláta

Hozzávalók 3 személyre

20 dkg **kölesfusilli**
25 dkg brokkoli
10 koktélpáricsom
2 hónapos retek
1 marék friss vegyes saláta
só
frissen őrölt fekete bors
az öntethez:
2-3 evőkanál olívaolaj
2 evőkanál frissen facsart citromlé

Az apró rózsáira szedett brokkolit sós vízben pár perc alatt roppanósra főzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük.

A tésztát enyhén sós vízben kifőzzük, leszűrjük, hagyjuk lecsepegni.

A páricsomot ketté-, a retket ketté-, majd vékony szeletekre vágjuk. A tésztát összeforgatjuk a brokkolival, a salátával, a páricsommal és a rettekkel. Fűszerezzük kevés sóval és borssal. Az olaj és a citromlé keverékével meglocsolva kínáljuk.

Az ételt készítette: Aranytepsi blog





Hawaii tésztasaláta

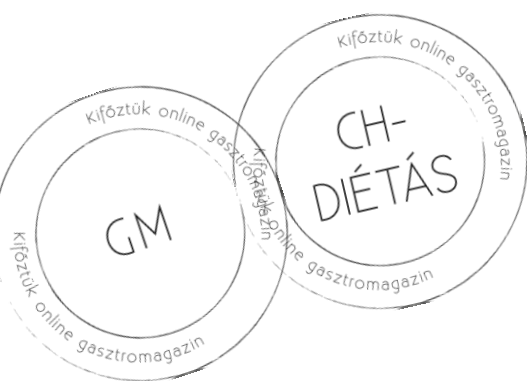
Hozzávalók 3 személyre

20 dkg **szezámfusilli**
15 dkg ananász
15 dkg sonka
3 púpozott evőkanál tejföl
2 evőkanál sajtkrém
só
őrölt fehér bors
a tálaláshoz:
őrölt tarka bors

A tésztát sós vízben roppanósra főzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük. A sonkát és az ananászt kisebb darabokra vágjuk. A tejfölt simára keverjük a sajtkrémmel, 1 csipet sóval, borssal. Beleforgatjuk a tésztát, a sonkát és az ananászt. Tarka borssal megszórva kínáljuk.

Az ételt készítette: Aranytepsi blog





Kapros-zöldbabos tésztasaláta

Hozzávalók 3 személyre

20 dkg **szezámpenne**
25 dkg zöldbab
2 dl tejföl
2 evőkanál majonéz
2 csipet só
1 nagy csipet őrölt fekete bors
1 nagy csokor friss kapor
2 evőkanál citromlé
a tálaláshoz:
reszelt sajt

A tésztát bő vízben roppanásra főzzük, leszűrjük és lecsepegtetjük.

A zöldbab végeit levágjuk, a zöldséget rövidebb darabokra csíkozzuk, sós vízben pár perc alatt megfőzzük, leszűrjük és lecsepegtetjük. A tejfölt elkeverjük a majonézzel, a fűszerekkel, az apróra vágott kaporral, a citromlével, végül beleforgatjuk a zöldbabot és a tésztát. Reszelt sajttal megszórva kínáljuk.

Az ételt készítette: Aranytepsi blog





Kukoricás tésztasaláta

Hozzávalók

10 dkg **hajdinapenne**

só

1 nagy pohár laktózmentes tejföl (330 g)

15 dkg majonéz

frissen őrölt tarka bors

1 lila hagyma

15 dkg gépsonka

1 kukoricakonzerv (kb. 28 dkg)

a tálaláshoz:

laktózmentes trappista sajt

A tésztát enyhén sós, forrásban lévő vízben kifőzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük. A megpucolt hagymát apró kockákra, a sonkát gyufaszálnyi csíkokra vágjuk, a kukoricát leszűrjük.

A tejfölt elvegyítjük a majonézzel, ízesítjük sóval és borsal. Alaposan elkeverjük a hagymával, a sonkával és a kukoricával, végül beleforgatjuk a tésztát. Reszelt sajttal meghintve tálaljuk.

Az ételt készítette: Hankka blog





Margherita tésztaasaláta

Hozzávalók

30 dkg fűrtös paradicsom
só
frissen őrölt fekete bors
1 csomag **quinoafusilli** (20 dkg)
kevés olaj
20 dkg minimozzarella
a tálaláshoz:
néhány bazsalikomlevél

A paradicsomot megmossuk, kettévágjuk, vágott felével felfelé sütőpapírral bélelt tepsire rendezzük. Megszórjuk sóval, borssal, és előmelegített, 230 fokos sütőben megsütjük, megpirítjuk. A tésztát enyhén sós, olajos, forrásban lévő vízben kifőzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük. A minimozzarellát kettévágjuk, és a paradicsommal együtt a tésztához forgatjuk. Tányérokra adagoljuk, bazsalikommal díszítve tálaljuk.

Az ételt készítette: Hankka blog





Sonkás-sajtos spagettisaláta

Hozzávalók 4 személyre

20 dkg **kölesspagetti**

só

10 dkg vékonyra szeletelt pulykamellsonka

10 dkg vékonyra szeletelt trappista sajt

1 nagyobb alma

az öntethez:

7–8 dkg magozott olajbogyó

3 csemegeuborka

1 nagy pohár tejföl (33 dkg)

15 dkg ezersziget-öntet

só

néhány szál petrezselyemzöld

A tésztát forrásban lévő, enyhén sós vízben megfőzzük, majd hideg vízzel többször leöblítjük, leszűrjük, és hagyjuk lecsepegni.

A sonkát és a sajtot vékony csíkokra metéljük, az almát – hámozás nélkül – lereszeljük.

Az olajbogyót és az uborkát késes aprítóval ledaráljuk, összekeverjük a tejföllel, az öntettel, ízesítjük sóval és aprított petrezselyemmel. Beleforgatjuk a spagettit, a sonkát, a sajtot és az almát, és tányérokra adagolva tálaljuk.

Az ételt készítette: Hankka blog





Sültkolbászos tésztasaláta

Hozzávalók

1/2 csomag **hajdinapenne** (10 dkg)
só
4 evőkanál fehérborecet
1 evőkanál méz
1 kávéskanál gluténmentes mustár
1 zöldborsókonzerv (25 dkg)
1 kisebb jégsaláta
20 dkg gluténmentes snack kolbász
1 teáskanál olívaolaj

A tésztát enyhén sós, forrásban lévő vízben roppanósra főzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük. Elkeverjük a fehérborecetet a mézzel és a mustárral, beleforgatjuk a leszűrt, átöblített borsót, a tésztát és a falatnyi darabokra vágott/tépkedett salátát. A kolbászt felkarikázzuk, az olívaolajon megpirítjuk. A salátához vegyítjük, a kisült zsírából 2 evőkanálnyit is belekeverünk. Magában vagy köretként tálaljuk.

Az ételt készítette: Hankka blog





Szőlős-kecskesajtos tésztasaláta almával

Hozzávalók 2 személyre

20 dkg **szezámfusilli**
3 púpozott evőkanál tejföl
2 púpozott evőkanál majonéz
2 evőkanál sajtkrém
1 csipet só
1 csipet őrölt fekete bors
1 fürt szőlő
1 nagyobb alma
a tálaláshoz:
3 dkg (házi) fokhagymás kecskesajt

A tésztát bő vízben roppanósra főzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük. Az alma magházát kivágjuk, a gyümölcshúst apróra kockázzuk. A tejfölt simára keverjük a majonézzel, a sajtkrémmel, majd ízesítjük a sóval, borssal. Beleforgatjuk a tésztát, az almát, a leszemezett szőlőt. A tetejére kecskesajtot morzsolva kínáljuk.

Az ételt készítette: Aranytepsi blog





Tavaszi tésztasaláta

Hozzávalók 2 személyre

1/2 csomag **szeszámfusilli** (10 dkg)

továbbá:

2 kisebb sárgarépa reszelve

2–4 retek reszelve

1 dl tejföl

1 evőkanál őrölt pirospaprika

só

frissen őrölt fekete bors

a tálaláshoz:

főtt tojás

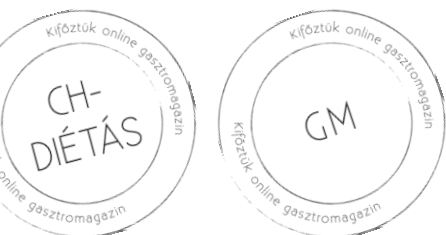
A tésztát kifőzzük, leszűrjük, kihűtjük.

A tejfölt elkeverjük a fűszerekkel és a zöldségekkel, majd beleforgatjuk a tésztát is. A salátát főtt tojással tálaljuk.

Tipp: húshoz, sonkához köretként, magában salátaként fogyaszthatjuk.

Az ételt készítette: Szépségtár blog





Tojáskrémés tészta saláta tonhállal

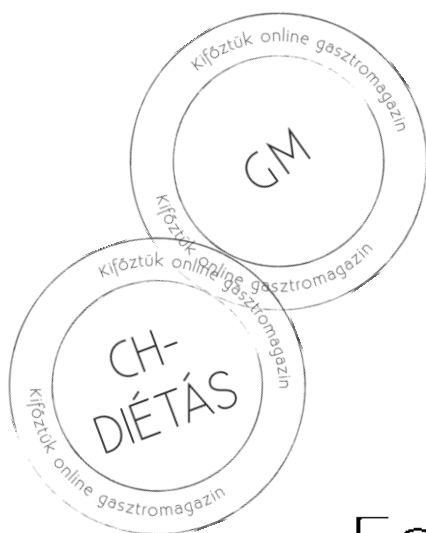
Hozzávalók 2 személyre

10 dkg **szezámfusilli**
4 kisebb tojás
1 teáskanál mustár
1 evőkanál majonéz
4 evőkanál tejföl
1 nagy csipet só
1 csipet őrölt fekete bors
16 dkg olajostonhal-konzerv

A tésztát sós vízben kifőzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük. A tojást keményre főzzük, megpucoljuk. Kevés sárgáját félreteszünk a díszítéshez, a többit a fűszerekkel, a majonézzal és a mustárral alaposan áttörjük. A tejföllel krémesítjük, végül beleforgatjuk a tésztát. A salátát tányérra halmozzuk, a tetejére halmozzuk a falatnyira darabolt, lecsepegtetett tonhalat, ráreszeljük a félretett tojássárgáját, és tálaljuk.

Az ételt készítette: Aranytepsi blog





Fokhagymás tésztatallér

Hozzávalók 2 személyre

20 dkg **szezám**pagetti
4 nagyobb tojás
2 púpozott evőkanál barnarizs-liszt
2 kávéskanál só
1/2 kávéskanál őrölt bors
1/2 kávéskanál morzsolt bazsalikom
3 nagy gerezd fokhagyma
a sütéshez:
kevés olaj
a tálaláshoz:
trappista sajt

A tésztát bő, sós vízben roppanósra főzzük, leszűrjük és lecsepegtetjük.

A tojást elkeverjük a barnarizs-liszttel, hozzáadjuk a tésztát, ízesítjük a fűszerekkel és a zúzott fokhagymával. Olajjal kikent, felforrósított serpenyőben 2 evőkanálnyi masszát kicsit elsimítunk, mindkét oldalát világosra sütjük. Ugyanígy járunk el a többi masszával is. A tésztatallérokat reszelt sajttal kínáljuk.

Az ételt készítette: Aranytepsi blog



Spagetti!
SZEZAM
+ GLUTENMENTES
WISE PASTA
DIET COLLECTION

WISE  PASTA



Levesek



Mexikói tésztaleves

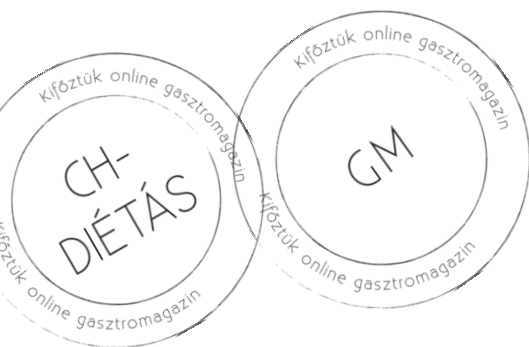
Hozzávalók 4 személyre

- 10 dkg **quinoaspagetti**
- 2–3 evőkanál olívaolaj
- 1,2 l zöldségleves alaplé
- 3 dl sűrű paradicsomlé
- 1 kisebb vöröshagyma
- 1 nagy gerezd fokhagyma
- 1 púpozott kávéskanál só
- 1/2 kávéskanál őrölt köménymag
- 1 nagy csipet őrölt bors
- 1 teáskanál morzsolt bazsalikom

A felforrósított olajon enyhén megpirítjuk a tésztát, hozzáadjuk az alaplevet, a paradicsomlevet, ízesítjük a fűszerekkel, belezúzzuk a fokhagymát, belereszeljük a hagymát. Addig főzzük, amíg a tészta meg nem puhul. Melegen kínáljuk.

Az ételt készítette: Aranytepsi blog





Olaszos levesestál

Hozzávalók

2 evőkanál olaj
1 nagyobb vöröshagyma
10 csirke-alsócomb
1,5 l víz
só
frissen őrölt fekete bors
1 teáskanál morzsolt rozmaring
1 csomó újhagyma
10 dkg **szezámspagetti**
45 dkg paradicsom

A felhevített olajon aranyszínűre dinszteljük a megpucolt és apróra kockázott vöröshagymát. Rátesszük a megtisztított húst, körbepirítjuk, felöntjük a vízzel. Ízesítjük sóval, borssal, a rozmaringgal, és kis lángon a hús puhulásáig főzzük. A megfőtt csirkét kiemeljük, eltávolítjuk a bőrt és a csontot, majd a falatnyi darabokra szedett húst visszatesszük a levesbe. Hozzáadjuk a felkarikázott újhagymát, kb. 10 perc elteltével az apróra tördelt spagettit. Miután készre főtt, beletesszük az apróra kockázott paradicsomot is, 2-3 percig forraljuk, majd lefedve 5 percig állni hagyjuk, végül tálaljuk.

Az ételt készítette: Hankka blog



Tésztás lencseleves zöldségekkel gazdagon



Hozzávalók 4 személyre

- 2 nagyobb sárgarépa
- 1 kisebb petrezselyem
- 1 kisebb karalábé
- 1 kis darab zeller
- 2 nagyobb krumpli
- 1 nagyobb vöröshagyma
- 5 dkg **kölesfusilli**
- 10 dkg konzervlencse
- 3–4 evőkanál olaj
- 1 teáskanál fűszerpaprika
- 1 csapott kávéskanál só
- 1 nagy csipet őrölt fekete bors
- 1 teáskanál mustár
- 1,5 l zöldségleves-alaplé

A zöldségeket megpucoljuk, a répát és a petrezselymet felkarikázzuk, a hagymát apró, a karalábét, a zellert, a krumplit kisebb kockákra vágjuk. A felforrósított olajon megfonnyasztjuk a hagymát, megszórjuk a fűszerpaprikával, átforgatjuk rajta a zöldségeket. Felengedjük az alaplével, ízesítjük a fűszerekkel és a mustárral. Félidőben hozzáadjuk a tésztát. Ha a zöldségek és a tészta megpuhultak, az átmosott és lecsepegtetett lencsével gazdagítjuk a levest. Felforraljuk és melegen kínáljuk.

Az ételt készítette: Aranytepsi blog





Főételek



Brokkolikrémes fusilli

Hozzávalók

20 dkg **szezámfusilli**
50 dkg brokkoli
1 csomó újhagyma
3 evőkanál olívaolaj
5 dl húsalaplé
só
frissen őrölt fekete bors
őrölt szerecsendió
5 dkg reszelt parmezán
a tálaláshoz:
2–3 dkg szezám
reszelt parmezán

A tésztát enyhén sós, lobogva forró vízben megfőzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük.

A brokkolit rózsáira szedjük, késes aprítóval ledaráljuk.

Az újhagymát megtisztítjuk, felkarikázzuk, és a felhevített olívaolajon megdinszteljük. Rátesszük a brokkolit, felöntjük az alaplével, fűszerezzük, és puhára főzzük. A tűzről levéve botmixerrel pürésítjük, majd újra felforraljuk. Elkeverjük benne a sajtot, végül beleforgatjuk a tésztát. Tányérokra adagolva, száraz serpenyőben illatosra pirított szezámmaggal és parmezánnal meghintve tálaljuk.

Az ételt készítette: Hankka blog





Citromos-fokhagymás-kakukkfűves tészta

Hozzávalók

1 csomag **szezámfusilli**
1 biocitrom
1/2 dl jó minőségű olívaolaj
1 evőkanál morzsolt kakukkfű
só
frissen őrölt fekete bors
2 gerezd fokhagyma apróra vágva

A tésztát kifőzzük. Közben az olajat pár percig melegítjük, belekeverjük a fokhagymát, a fűszereket, a citrom finomra reszelt héját és kifacsart levét. A tésztát leszűrjük, a citromos olajba forgatjuk, és tálaljuk.

Az ételt készítette: Szépségtár blog





cukkinis-túrós penne

Hozzávalók 2 személyre

40 dkg cukkini
1 csomó újhagyma
15 dkg rögös túró
1,5 evőkanál olívaolaj
1 kávéskanál morzsolt bazsalikom
1 kávéskanál morzsolt oregánó
só
őrölt fekete bors
15 dkg **szezám**magos penne
a tálaláshoz:
zsenge reteklevél vagy friss zöldfűszer
fűszeres olívaolaj (pl. csilis, bazsalikomos, fokhagymás)

A cukkinit megmossuk, ha a héja keményebb, meghámozzuk, a húsát kis kockákra vágjuk. Az újhagyma külső héját eltávolítjuk, a hagymát felkarikázzuk úgy, hogy a zöldjéből is kerüljön bele.

A felhevített olajon a hagymát üvegesre dinszteljük. Rádobjuk a cukkinit, együtt kevergetjük, majd sózzuk, borsozzuk, bazsalikommal és oregánóval ízesítjük. Roppanósan puhára pároljuk.

Közben nagyobb lábosban vizet forralunk, sózzuk, a tésztát beleszórjuk, és egészen kis lángon 10 percig főzzük. Leszűrjük, a cukkinis raguba forgatjuk, és belemorzsoljuk a túrót. Zsenge reteklevéllel vagy zöldfűszerrel meghintve, fűszeres olajjal meglocsolva azonnal tálaljuk.

Az ételt készítette: Katakonyha blog





Csicseriborsós-brokkolis tészta

Hozzávalók 4 személyre

20 dkg **szezámagos penne**
30 dkg brokkoli
40 dkg főtt csicseriborsó vagy csicseriborsó-konzerv
1/2 dl + 2 evőkanál olívaolaj
3 gerezd fokhagyma
1 citrom reszelt héja és kifacsart leve
só
frissen őrölt fekete bors
a tetejére:
parmezánforgács

A tésztát puhára főzzük, leszűrjük. A brokkolit kis rózsákra szedjük, elvegyítjük a szárazra törölt csicseriborsóval. Meglocsoljuk a 2 evőkanál olívaolajjal, a citromlé felével, sózzuk, borsozzuk. Sütőpapírral bélelt tepsire rendezzük, és hőlégkeveréses, 180 fokos sütőben 15-20 perc alatt aranybarnára sütjük. Közben néhányszor átforgatjuk, hogy egyenletesen piruljon.

A maradék olívaolajat serpenyőben felmelegítjük, hozzáadjuk az enyhén összeroppantott fokhagymát. Ha már illatos, beletesszük a tésztát, néhányszor átforgatjuk, enyhén megpirítjuk. Elkeverjük a sült brokkolival és csicseriborsóval, meglocsoljuk a maradék citromlével és megszórjuk a citromhéjjal. Parmezánforgáccsal meghintve tálaljuk.

Az ételt készítette: Szotyiművek blog





Csirkés-sajtkrémés kölesspagetti

Hozzávalók

- 1 csomag **kölesspagetti** (20 dkg)
- só
- 1 kisebb, egész csirkemellfilé (kb. 35 dkg)
- 2 dkg vaj
- 2 evőkanál olívaolaj
- frissen őrölt tarka bors
- 20 dkg tejszínes sajtkrém
- 3 dl tejszín
- 15 dkg füstölt sajt
- 1 kis csokor petrezselyemzöld

A spagettit enyhén sós vízben megfőzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük. A csirkemellet falatnyi darabokra vágjuk, majd késses aprítóban ledaráljuk. A vajat és az olívaolajat felhevítjük, rádobjuk a húst. Ízesítjük sóval, borssal, és zsírára sütjük. Hozzáadjuk a sajtkrémet, a tejszínt, a reszelt sajtot és az aprított petrezselyem felét. Pár percig főzzük, majd beleforgatjuk a tésztát, és összeemelegítjük. Tányérokra adagolva, a megmaradt petrezselyemmel meghintve tálaljuk.

Az ételt készítette: Hankka blog





Aszaltparadicsomos-bazsalikomos tészta

Hozzávalók 2 személyre

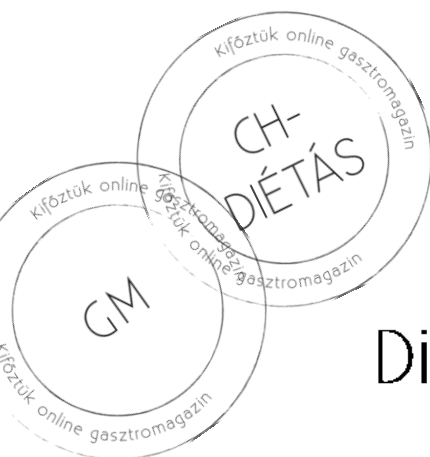
20 dkg **kölesfusilli**
5–6 evőkanál olajban eltett aszalt paradicsom
2 gerezd fokhagyma
4 dl zöldségalaplé
1,5 dl növényi joghurt
2 teáskanál kölesliszt
1 kisebb vöröshagyma
1/2 teáskanál csilipehely
1 marék bazsalikomlevél csíkokra vágva
só
a tálaláshoz:
friss bazsalikomlevél
csilipehely

A tésztát enyhén sós vízben kifőzzük, leöblítjük.

A paradicsomot és a vöröshagymát feldaraboljuk, és pirítani kezdjük. Hozzáadjuk az összeroppantott fokhagymát, majd felöntjük a zöldségalaplével. Felforraljuk, és besűrítjük a liszttel elkevert növényi joghurttal. Megszórjuk a bazsalikommal és a csilivel, végül beleforgatjuk a tésztát. Tálalásnál friss bazsalikommal és csilivel díszítjük.

Az ételt készítette: Szotyiművek blog





Diós-fokhagymás tészta

Hozzávalók 2 személyre

10 dkg **szezámfusilli**

só

2,5 dkg vaj

1–2 gerezd fokhagyma

10 dkg dió

a tálaláshoz:

tejföl

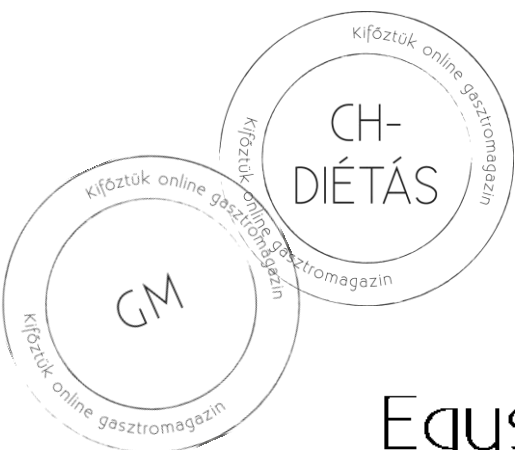
A tésztát a csomagoláson található utasítás szerint megfőzzük, leszűrjük.

A fokhagymát megpucoljuk, a dió nagy részét ledaráljuk, a maradékot durvára aprítjuk, félretesszük. A felhevített vajon illatosra pirítjuk a vékony szeletekre vágott fokhagymát és a darált diót, majd beleforgatjuk és átmelegítjük a tésztát – közben ízlés szerint még sózhatjuk.

Tányérokra adagoljuk, durvára tört dióval és langyosra melegített tejföllel tálaljuk. Önmagában is finom, de köretként is fogyaszthatjuk.

Az ételt készítette: Hankka blog





Egyszerű lecsós tészta

Hozzávalók 2 személyre

10 dkg **szezámfusilli**
2 nagyobb vöröshagyma
3 nagyobb paradicsom
3–4 evőkanál paradicsomlé
1 nagy sárga kaliforniai paprika
1 nagy piros kaliforniai paprika
3–4 evőkanál olaj
só
frissen őrölt fekete bors

A tésztát sós vízben roppanósra főzzük, leszűrjük és lecsepegtetjük. A paradicsomot cikkekre vágjuk, a paprikát és a vöröshagymát vékonyra csíkozzuk. A serpenyőben felforrósított olajon a hagymát megfonnyasztjuk. Hozzáadjuk a többi zöldséget, a paradicsomlevet, és ízesítjük a fűszerekkel. Ha mind megpirult, beleforgatjuk a tésztát, ha szükséges, utánízesítjük. Melegen kínáljuk.

Az ételt készítette: Aranytepsi blog





Fokhagymás-tejfölös tészta karamellizált hagymával

Hozzávalók

20 dkg **szezámpagetti**

3 vöröshagyma

1 egész fokhagyma

1,5 dl tejföl

1 dl zöldségalaplé

1 evőkanál olívaolaj

2 evőkanál vaj

a tálaláshoz:

reszelt sajt

A fokhagymát keresztben kettévágjuk, vékonyan megkenjük az olívaolajjal, alufóliába csomagoljuk, és 190 fokos, hőlégkeveréses sütőben 45 perc alatt puhára sütjük. A vöröshagymát megtisztítjuk, 1/2 cm-es csíkokra vágjuk, és a vajon, egészen kis lángon, lefedve kb. 45 perc alatt aranybarnára karamellizáljuk. 10 percenként megkeverjük, majd amikor elkészült, 1/2 dl alaplével felöntjük, hogy feloldjuk az odasült pörzsanyagot. A fokhagymát kinyomjuk a héjából, villával összetörjük, elkeverjük a tejjel, és a maradék alaplével hígítjuk. Beleforgatjuk a kifőtt, leszűrt tésztát.

Tálaláskor a tészta tetejére karamellizált hagymát kanalazunk, és reszelt sajttal meghintve kínáljuk.

Az ételt készítette: Szotyiművek blog





Gombás-húsos rakott tészta

Hozzávalók 4 személyre

20 dkg **szezámfusilli**
25 dkg darált marha- és sertéshús vegyesen
25 dkg csiperkegomba
40 dkg hámozottparadicsom-konzerv
1 vörshagyma
1 sárgarépa
só
őrölt fekete bors
1 evőkanál morzsolt oregánó
1 evőkanál morzsolt bazsalikom
1 evőkanál őrölt pirospaprika
1–2 gerezd fokhagyma
1 evőkanál zsír
továbbá:
reszelt parmezán
mozzarella

A vörshagymát felkockázzuk, a zsíron megfonnyasztjuk. Hozzáadjuk a húst, fehéredésig sütjük, majd megszórjuk a paprikával, sózzuk, borsozzuk. Beletesszük a megtisztított, felaprított gombát, és zsírára sütjük. Beleszórjuk a lereszelt sárgarépát, pár percig pirítjuk, majd felöntjük a paradicsommal. Oregánóval, bazsalikkal ízesítjük, és fedő alatt kb. 1 órát kis lángon főzzük.

Közben felforralunk 2,5 l vizet, sózzuk, beleszórjuk a tésztát. Újra felforraljuk, lefedjük, elzárjuk alatta a gázt, és kb. 10 percig így hagyjuk. A tésztát leszűrjük, a raguhoz forgatjuk. Tűzálló tálba halmozzuk, elegyengetjük, és megszórjuk a kétféle sajttal. 180 fokon 30 percig sütjük, forrón tálaljuk.

Az ételt készítette: Szépségtár blog





Gombás-sonkás fusilli

Hozzávalók 2 személyre

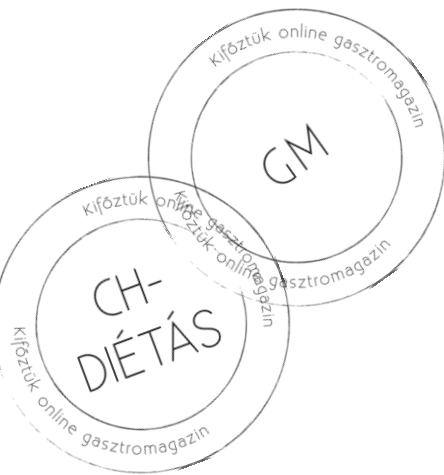
15 dkg **szezámfusilli**
5 dkg füstölt, húsos szalonna
10 dkg puha füstölt (házi) sonka vagy füstölt, főtt sonka
25 dkg gomba
1/2 kávéskanál só
őrölt fekete bors
1 nagyobb gerezd fokhagyma
1 evőkanál paradicsompüré
1 teáskanál mustár
1 késhegynyi tört csilipaprika
1 kávéskanál morzsolt kakukkfű
1/2 kávéskanál morzsolt rozsmaring
1 kávéskanál rózsabors késsel durvára vágva
2 dl tejszín
a tálaláshoz:
reszelt parmezán sajt

A zöldségeket megtisztítjuk. A tésztának vizet teszünk fel főni. Amikor felforrt, beletesszük a tésztát, és nagyon kis lángon 10 percig főzzük, majd leszűrjük úgy, hogy a levéből 1 csészényit felfogunk. A fusillit melegen tartjuk.

Közben a kis kockákra vágott szalonna zsíráját kisütjük. Hozzáadjuk a felkockázott gombát, a zúzott fokhagymát, enyhén sózzuk, bővebben borsozzuk, majd lefedve, a saját levében puhára pároljuk. A fedőt levéve a zsírára sütjük, hozzákeverjük a mustárt, a paradicsompürét, a vékony csíkokra vágott sonkát és a fűszereket, majd néhány percig pirítjuk. A tejszínnel felöntjük, pár percig kis lángon rottyogatjuk. Végül beleforgatjuk a főtt tésztát; ha túl sűrű lenne, öntünk hozzá a félretett főzőléből. Azonnal tálaljuk, a tányéron kevés parmezánnal meghintjük.

Az ételt készítette: Katakonyha blog





Húsgombócós- gombaszószos tészta

Hozzávalók 4 személyre

20 dkg **szezámpagetti**
a húsgombóchoz:
50 dkg darált hús
1 marék pirított hagyma
só
őrölt fekete bors
1 evőkanál őrölt pirospaprika
2 evőkanál olaj
továbbá:
50 dkg gomba
1 vöröshagyma
1 (piros) paprika
7–8 dkg sűrített paradicsom
só
őrölt fekete bors
2 evőkanál olaj
3 dl tejföl
a tálaláshoz:
(piros) paprika

A tésztát kifőzzük, félretesszük.

A húsgombóc hozzávalóit összekeverjük, vizes kézzel diónyi gombócokat formázunk belőle, és a felforrósított olajon minden oldalukat pirosra sütjük. Mellétezzük az apróra vágott hagymát, pár percig sütjük, majd a megtisztított gombát is hozzákeverjük. Sózzuk, borsozzuk, beletesszük a felkarikázott paprikát és a paradicsompürét. Addig főzzük, amíg a gomba levet nem enged, majd beleöntjük a tejfölt, és addig főzzük, amíg sűrű szaftja nem lesz. Hozzákeverjük a tésztát, és paprikakarikával a tetején tálaljuk.

Az ételt készítette: Szépségtár blog





Juhtúrós rakott fusilli

Hozzávalók

12 dkg juhtúró
25 dkg tejföl
1 lila hagyma
1 csokor snidling
2 gerezd fokhagyma
1 csokor petrezselyemzöld
3 paradicsom
20 dkg **szezámfusilli**
só
őrölt fekete bors
olaj
a sütőtálhoz:
kevés zsiradék

A lila- és a fokhagymát, valamint a snidlinget és a petrezselyemzöldet felaprítjuk. A tésztát a csomagoláson feltüntetett módon feltesszük főni. A sütőtálat zsiradékkal kikenjük.

A tejfölt 1 evőkanál olajjal és a juhtúróval összekeverjük. Beleszórjuk a kétféle hagymát és a zöldeket, sóval, borssal ízesítjük. A paradicsomot felkockázzuk. Amikor a tészta roppanósan puha, leszűrjük, majd a fűszeres krémbe forgatjuk. A sütőtálba borítjuk, a tetejére rendezzük a paradicsomot. Sózzuk, borsozzuk, és 200 fokos sütőben 35 perc alatt megpirítjuk.

Az ételt készítette: Katakonyha blog





Kolbászos-paradicsomos tészta

Hozzávalók 2 személyre

1/2 csomag **szezámfusilli** (10 dkg)

továbbá:

1 vöröshagyma apróra vágva

20 dkg kolbász karikákra vágva

1 dl sűrű paradicsompüré

1 dl víz

2 főtt tojás

1 evőkanál vaj

só

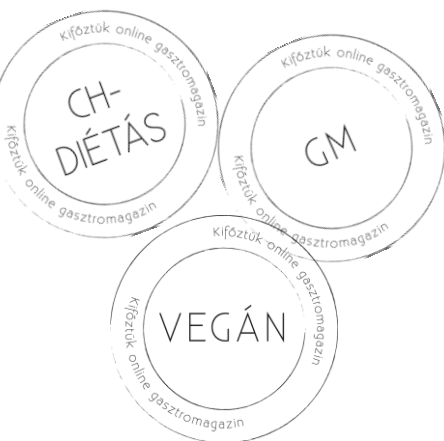
frissen őrölt fekete bors

A tésztát kifőzzük, félretesszük.

A hagymát a vajon megpároljuk, rátesszük a kolbászt, pár percig sütjük, majd hozzáöntjük a paradicsompürét, és felöntjük a vízzel. Ízesítjük sóval és borssal, pár percig rotyogtatjuk. Végül belekeverjük a darabokra vágott tojást, hozzákeverjük a tésztát, és tálaljuk.

Az ételt készítette: Szépségtár blog





Kölesfusilli lecsómártásban

Hozzávalók 2 személyre

20 dkg **kölesfusilli**

a mártáshoz:

2 közepes vöröshagyma

2 nagyobb, lédús paradicsom

2 közepes paprika

4 evőkanál olaj

1 csapott kávéskanál só

1/2 kávéskanál őrölt fekete bors

1 teáskanál őrölt pirospaprika

a tálaláshoz:

csili (elhagyható)

A megpucolt, karikára vágott hagymát az olajon megfonnyasztjuk, hozzáadjuk a meghámozott, feldarabolt paradicsomot, a felkarikázott paprikát, ízesítjük a fűszerekkel, és puhára pároljuk. Krémesre turmixoljuk, majd sűrű szitán átpasszírozzuk, melegen tartjuk.

A tésztát sós vízben puhára főzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük. A kölesfusillit a mártásba forgatva, apróra vágott csilivel meghintve kínáljuk.

Az ételt készítette: Aranytepsi blog





Lencsés pulykaraguval rakott tészta

Hozzávalók 2 személyre

20 dkg **szezámfusilli**
20 dkg darált pulykacombfilé
2–3 evőkanál olaj
2 dl paradicsomlé
1 nagy gerezd fokhagyma
1 nagy csipet só
1 nagy csipet őrölt fekete bors
1 csipet morzsolt oregánó
1 csipet morzsolt bazsalikom
10 dkg lencsekonzerv
8 dkg sajt

A darált húst az olajon fehéredésig pirítjuk, ízesítjük sóval és borssal. Annyi vízben, amennyi éppen ellepi, puhára főzzük. Hozzáadjuk a paradicsomlevet, a zúzott fokhagymát, az oregánót és a bazsalikomot. Felforraljuk, beleforgatjuk az átmosott, lecsepegtetett lencsét. A tésztát bő vízben roppanósra főzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük, és a lencsés raguhoz keverjük. Ha szükséges, utánízesítjük. 18×24×4 cm-es tepsibe simítjuk, és megszórjuk a reszelt sajttal. 180 fokos sütőben addig sütjük, amíg a sajt meg nem olvad rajta.

Az ételt készítette: Aranytepsi blog





Marhapörkölt szénhidrátcsökkentett tésztával

Hozzávalók 2 személyre

50 dkg marhalábszár vagy -felsál kockákra vágva
2 nagyobb vöröshagyma apróra vágva
10 dkg húsos szalonna felkockázva
1 kávéskanál őrölt kömény
2 evőkanál őrölt pirospaprika
1–2 gerezd zúzott fokhagyma
1 paradicsom négybe vágva
1 paprika négybe vágva
só
a tálaláshoz:
1 csomag **szezámragos penne**

A szalonnát megpirítjuk, hozzáadjuk a hagymát, és üvegesre pároljuk. Beletesszük a húst, nagy lángon fehéredésig pirítjuk. Megszórjuk a köménnyel, párszor átkeverjük, majd felengedjük annyi vízzel, amennyi éppen ellepi, és főzni kezdjük. Amikor félpuha a hús, megszórjuk a pirospaprikával, hozzáadjuk a paprikát és a paradicsomot. Amikor már majdnem készen van a pörkölt, beletesszük a fokhagymát, sózzuk, és készre pároljuk.

A tésztához 2 l vizet kevés sóval felforralunk, beleszórjuk a tésztát, átkeverjük, és újra felforraljuk. Elzárjuk alatt a gázt, lefedjük, így kb. 10 perc alatt megpuhul a tészta. Leszűrjük, és a pörkölttel tálaljuk.

Az ételt készítette: Szépségtár blog





Mentapesztós tészta

Hozzávalók

20 dkg **szezámfusilli**
4–5 púpozott evőkanál mentapesztó
a tálaláshoz:
2–3 evőkanál dió
parmezán sajt

A tésztát kifőzzük, leöblítjük, elkeverjük a mentapesztóval. Az apróra vágott dióval és parmezánforgáccsal tálaljuk.

Az ételt készítette: Szotyiművek blog





Padlizsános penne

Hozzávalók 2 személyre

60 dkg padlizsán
2 evőkanál olaj
1 zöldpaprika
1 teáskanál paradicsompüré
3–4 gerezd fokhagyma
őrölt szerecsendió
frissen őrölt fekete bors
só
morzsolt borsikafű
2–3 friss kakukkfűág
15 dkg **szezámpenne**
a tálaláshoz:
reszelt parmezán (elhagyható)

A padlizsánt meghámozzuk, kisebb kockákra vágjuk. A felhevített olajon megpirítjuk, beletesszük a felkockázott paprikát, a paradicsompürét, a zúzott fokhagymát. Sóval, borssal, szerecsendióval, borsikafűvel ízesítjük, és – ha szükséges, kevés víz hozzáadásával – puhára pároljuk. Közben megfőzzük a tésztát.

A zöldségragu 3/4 részét villával rusztikusra törjük, rászórjuk a kakukkfű letépkedett leveleit, és összeforgatjuk a leszűrt tésztával; keveset a tészta főzőlevéből is tehetünk bele. A tányéron megszórhatjuk reszelt sajttal.

Az ételt készítette: Katakonyha blog





Paprikás tészta csillagtökkel

Hozzávalók 3 személyre

- 1 közepes csillagtök
- 1 nagyobb vöröshagyma
- 4 evőkanál olaj
- 1 kávéskanál só
- 1 teáskanál őrölt fűszerpaprika
- 1 nagy csipet őrölt fekete bors
- 1 púpozott teáskanál házi darált paprika
- 1 nagyobb paradicsom
- 10 dkg **szeszámfusilli**

A csillagtököt meghámozzuk, a magvas részt eltávolítjuk.

A zöldséget kisebb darabokra vágjuk.

A felhevített olajon megfonnyasztjuk az apróra kockázott hagymát, hozzáadjuk a tököt. Ízesítjük a fűszerekkel, a meghámozott, feldarabolt paradicsommal. 1/2 dl vízzel felöntve, lefedve puhára főzzük.

Közben a tésztát bő vízben roppanósra főzzük, leszűrjük és lecsepegtetjük, a zöldséges raguhoz adjuk. Alaposan összeforgatjuk, azon melegében kínáljuk.

Az ételt készítette: Aranytepsi blog





Paradicsomos-babos rakott tészta

Hozzávalók 2-3 személyre

- 15 dkg **szezámpenne**
- 1 nagyobb vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 zöldpaprika
- 1 kisebb sárgarépa reszelve
- 1 daraboltparadicsom-konzerv (40 dkg)
- 2 dl paradicsomlé
- néhány csepp édesítő
- só
- frissen őrölt fekete bors
- csilipaprika (elhagyható)
- 1 teáskanál őrölt római kömény
- 1 teáskanál morzsolt oregánó
- 25 dkg darált hús
- 1 vörösbab-konzerv (40 dkg)
- 15 dkg reszelt sajt
- olaj

1 evőkanál olajon megdinszteljük a finomra aprított vöröshagymát. Beletesszük a húst, és fehéredésig pirítjuk. Hozzáadjuk a préselt fokhagymát, a kis darabokra vágott zöldpaprikát és a répát. Kis ideig kevergetjük, majd felöntjük a kétféle paradicsommal. Édesítjük, fűszerezzük, és közepesen sűrű mártássá rotyogtatjuk.

A tésztát a csomagoláson lévő utasítás szerint megfőzzük, leszűrjük. A babról leöntjük a levét.

A tészta felét kiolajozott sütőtálba terítjük. Szűrőkanállal rászedjük a mártás sűrűbb részét, megszórjuk a babbal és a sajt 2/3-ával, majd befedjük a maradék tésztával. A tetejére osztjuk a megmaradt mártást, és 180 fokra, hőlégkeveréses sütőben 20 percet sütjük. Rászórjuk a maradék sajtot, és további 5-8 percig pirítjuk. Azonnal tálaljuk.

Az ételt készítette: Katakonyha blog





Pirított sütőtökös szezámspagetti

Hozzávalók 2 személyre

20 dkg **szezámspagetti**

20 dkg sütőtök

4–5 evőkanál olaj

2 friss rozmaringág

1 nagy csipet só

1 csipet őrölt fekete bors

a tálaláshoz:

1 evőkanál szezámmag

A tésztát sós vízben roppanásra főzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük. A szezámmagot száraz serpenyőben megpirítjuk, félretesszük. A sütőtököt meghámozzuk, belső, magos részét eltávolítjuk, a zöldség húst apróra kockázzuk. Serpenyőben, kevés felforrósított olajon megfuttatjuk a felaprított rozmaringot, hozzáadjuk a tököt, meghintjük sóval, borssal, és puhára sütjük. Végül beleforgatjuk a tésztát, az egészet átpirítjuk, ha szükséges, utánízesítjük. Melegen, a pirított szezámmaggal megszórva kínáljuk.

Az ételt készítette: Aranytepsi blog



Rozmaringos, tarjás rakott tészta

Hozzávalók 2 személyre

15 dkg **szezámfusilli**
2,5 dkg liszt
3 dl tej
5 dkg reszelt sajt + kevés a tetejére
1 tojás
15 dkg főtt, füstölt tarja
1 kisebb salátacukkini
10–12 friss rozmaringlevél
1 kis csokor snidling
só
őrölt fekete bors
szerecsendió
vaj

A tésztát bő, enyhén sós vízben a csomagoláson lévő utasítás alapján megfőzzük, leszűrjük.

A cukkinit megmossuk, félkarikákra vágjuk. A tarját egészen kicsi kockákra daraboljuk. A rozmaringot és a snidlinget felaprítjuk.

2 evőkanálnyi vajon habzásig pirítjuk a lisztet, majd felöntjük a felmelegített tejjel. Kézi habverővel folyamatosan kevergetve, közepes lángon simára főzzük, kissé besűrítjük. Beletesszük a sajtot, sóval, borssal és reszelt szerecsendióval ízesítjük. Langyosra hűtjük, majd beledolgozzuk a tojást, a cukkinit és a tarját. Végül beleforgatjuk a tésztát és a zöldfűszereket is.

20×20 cm-es sütőtálat kikenünk kevés vajjal. Belesimítjuk a tésztás keveréket, a tetejére szórunk kevés sajtot. 200 fokra előmelegített sütőben 20-30 perc alatt megsütjük.

Az ételt készítette: Katakonyha blog





Sonkás tészta

Hozzávalók

1 csomag **zabpehelyfusilli** (20 dkg)
15 dkg húsos, füstölt szalonna apróra kockázva
1 kisebb vöröshagyma
15 dkg friss ananász kockákra vágva
10 dkg kukoricakonzerv
2 dl növényi tejszín
só
frissen őrölt fekete bors
a tálaláshoz:
petrezselyemzöld

A tésztát megfőzzük és lecsepegtetjük. A szalonnát megsütjük, majd hozzáteesszük az apróra vágott hagymát, és azt is üvegesre pirítjuk. Beletesszük a leszűrt kukoricát és az ananászt, sózzuk, borsozzuk, és felöntjük a tejszínnel. 2-3 perc alatt készre főzzük. Elkeverjük a tésztával, és a tetejét durvára aprított petrezselyemmel meghintve azonnal tálaljuk.

Az ételt készítette: Szotyiművek blog



FERRELLI
Flavours
ZAPPELLONI
GLUTENFREIES
PASTA
WISE
SPORT COLLECTION

stone washed
pure linen



Spagetti herceg módra

Hozzávalók

6 gerezd fokhagyma
2 evőkanál olaj
1 csomag **cirokspagetti** (20 dkg)
3 dkg vaj
3 dkg barnarizs-liszt
3 dl tej
só
frissen őrölt tarka bors
őrölt szerecsendió
1 kis csokor metélőhagyma

A fokhagymát megpucoljuk, és kb. 3 dl vízben, kis lángon, fedő nélkül puhára főzzük. Kevés főzővízzel apró lyukú szűrőn áttörjük (kb. 1/2 dl-nek kell lennie), hozzákeverjük az olajat, melegen tartjuk.

A spagettit a csomagolásán található előírás szerint – enyhén sós vízben – készre főzzük, leöblítjük, leszűrjük. A vajat felhevítjük, megpirítjuk rajta a lisztet. Felöntjük a tejjel, csomómentesre keverve pár percig rottyogatjuk, közben ízesítjük sóval, borssal, szerecsendióval.

A spagettit tányérokba adagoljuk, megszórjuk az apróra vágott metélőhagymával. A besamellel és a fokhagymás olajjal összeforgatva köretként vagy önmagában fogyasztjuk.

Az ételt készítette: Hankka blog





Spanyolos tésztatál

Hozzávalók

- 1 csomag **kölesfusilli** (20 dkg)
- 2 evőkanál olaj
- 1 nagyobb vöröshagyma
- 15 dkg csípős, gluténmentes kolbász
- 1/2–1/2 sárga, zöld és piros kaliforniai paprika
- 1 zöld csili
- 1 darabolt paradicsom-konzerv (40 dkg)
- só
- frissen őrölt fekete bors

A tésztát enyhén sós, forrásban lévő vízben készre főzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük.

Az olajat felhevítjük, megdinszteljük rajta a megpucolt, vékony karikákra vágott hagymát. Rádobjuk a felkarikázott kolbászt, néhány percig együtt sütjük. Hozzáadjuk a csíkokra metélt paprikát, a felkarikázott csilit, majd pár perc elteltével a paradicsomot is. Sózzuk, borsozzuk, és kb. 20 percig rotyogtatjuk. Végül beleforgatjuk a tésztát, összeemelegítjük, és tálaljuk.

Az ételt készítette: Hankka blog





Spenótos spagetti

Hozzávalók

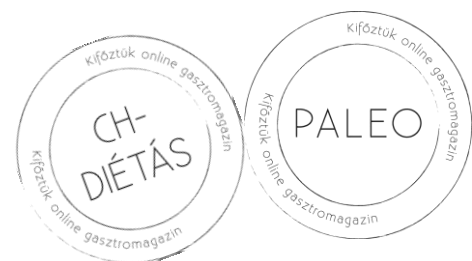
1 csomag **szezám spaghetti** (20 dkg)
só
1 zöld csilipaprika
5 gerezd fokhagyma
5 evőkanál olívaolaj
5 dkg szezámmag
10 dkg bébispenót
frissen őrölt tarka bors

A spagettit enyhén sós, forrásban lévő vízben megfőzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük.

A csilit és a megpucolt fokhagymát vékony karikákra vágjuk, megfuttatjuk a felhevített olívaolajon. Hozzáadjuk a szezámmagot, pár percig tovább pirítjuk, majd beletesszük a bébispenótot is. Addig sütjük, amíg össze nem esik, ekkor beleforgatjuk a spagettit, ízesítjük sóval, borsal, és az egészet összeforrósítjuk.

Az ételt készítette: Hankka blog





Szalonnás-sütőtökös fusilli

Hozzávalók 2 személyre

15 dkg **szezámfusilli**
10 dkg füstölt, húsos szalonna
25 dkg sütőtökhús (tisztítva mérve)
1 kisebb kápia paprika
1 nagy gerezd fokhagyma
csilipehely ízlés szerint
1 csapott kávéskanál őrölt rozmaring
só
frissen őrölt fekete bors
a tálaláshoz:
reszelt parmezán

Nagyobb lábosban vizet teszünk fel melegedni a tészta-

nak.
A szalonnát apró kockákra vágjuk, kiolvasztjuk a zsírját, és lapátkanállal kiemeljük a pörccöt. (Ha túl sok lenne a zsír, leöntünk belőle, és a főzés során – amikor szükséges – visszakanalazunk a serpenyőbe annyit, amennyire szükség van.) Az 1 cm-es kockákra vágott paprikát is megsütjük, és ugyancsak tányérra szedjük. A szintén 1×1 cm-esre kockázott sütőtököt átpirítjuk, majd enyhén sózzuk, erősebben borsozzuk, és a rozmaringgal ízesítjük. Közepes lángon megpuhítjuk, majd ezt is tányérra kanalazzuk.

A tésztát a forrásban lévő vízbe tesszük 2 kávéskanál sóval együtt, lefedjük, és újraforrás után kis lángon 10 percig hagyjuk főni. Közben a serpenyőbe tesszük a finomra aprított fokhagymát és a csilit, és egészen kis lángon néhány percig dinszteljük. Hozzáadjuk a félretett szalonnát és zöldségeket. A tésztát leszűrjük úgy, hogy a főzőlevéből egy kis bögrényit félretesszünk. A fusillit a serpenyőben lévő szalonnás zöldségekhez forgatjuk; ha kell, utánaízesítjük, illetve kevés főzővízzel felengedjük. Azonnal tálaljuk, a tányéron parmezánnal hintjük meg.

Az ételt készítette: Katakonyha blog





Szezámspagetti carbonara

Hozzávalók

1 csomag **szezámspagetti** (20 dkg)
só
15 dkg vékony szelet húsos, füstölt szalonna
10 dkg gépsonka
2–3 evőkanál olaj
2 dl tejszín
15 dkg trappista sajt
2 tojás
frissen őrölt fekete bors

A tésztát enyhén sós, forrásban lévő vízben kifőzzük, és leszűrjük úgy, hogy a levét felfogjuk.

A szalonnát és a sonkát apró kockákra vágjuk. A felhevített olajon megpirítjuk, majd felöntjük a tejszínnel, és összeforraljuk. Beleforgatjuk a tésztát, hozzáadjuk a reszelt sajt felét és az enyhén felvert tojást. Addig melegítjük, amíg a tejszín és a tojás szép krémes nem lesz a tészta körül; a krémesség eléréséhez a főzőléből is adagolunk hozzá. Alaposan megborsozzuk, és a maradék reszelt sajttal tálaljuk.

Az ételt készítette: Hankka blog



Szilvás sertésragu szezámfusillivel

Hozzávalók 4 személyre

35 dkg sertésarja
1/2 dl száraz vörösbor
1 teáskanál vörösborecet
2 újhagyma (a szárával együtt)
2 kisebb sárgarépa (kb. 20 dkg)
4 oregánóág
1 vöröshagyma
1 evőkanál paradicsompüré
15 szilva
só
frissen őrölt fekete bors
1 teáskanál csilipehely
olívaolaj
30 dkg **szezámfusilli**

A húst kis kockákra vágjuk, az újhagymát felkarikázzuk. Ha szükséges, a répát hosszában kettéhasítjuk, majd ugyancsak vékonyra szeljük. A vöröshagymát és az oregánóleveleket felaprítjuk.

1 evőkanál felhevített olívaolajon átpirítjuk az újhagymát és a répát, majd tányérra borítjuk. Újra felhevítjük a serpenyőt, és nagy lángon körbesütjük a húst; amikor kész, ugyancsak a tányérra szedjük. Újabb adag olajat melegítünk, és a vöröshagymát megdinszteljük rajta. Hozzáteesszük a húst és a zöldségeket, sózzuk, borsozzuk, a csilivel és az oregánóval ízesítjük. Belekanalazzuk a paradicsompürét, felöntjük a borral és az ecettel, valamint annyi vízzel, amennyi éppen ellepi. Lefedve, kb. 40 perc alatt megpuhítjuk a húst. Belerakjuk a kisebb darabokra vágott szilvát, és addig rotyogtatjuk tovább a ragut, amíg sűrű szósz nem lesz alatta.

Közben a csomagoláson található utasítás szerint megfőzzük a tésztát, leszűrjük és melegen tartjuk. A ragut a tésztával tálaljuk.

Az ételt készítette: Katakonyha blog





Csőben sült tonhalas-sajtkrémés tészta

Hozzávalók 2 személyre

20 dkg **szezámpenne**
15 dkg sajtkrém
4–5 púpozott evőkanál tejföl
1 nagy csipet só
1 csipet őrölt fekete bors
1 kezeletlen citrom reszelt héja
10 dkg olajostonhal-konzerv
10 dkg trappista sajt

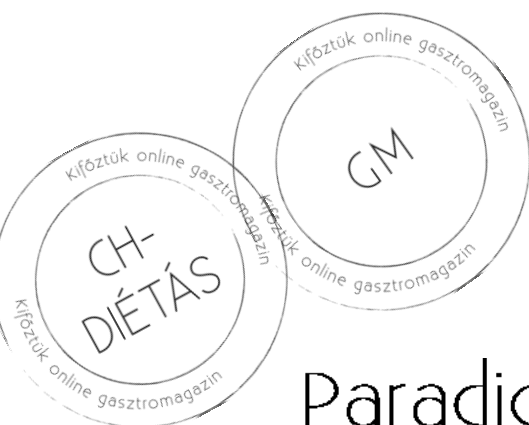
A tésztát sós vízben roppanósra főzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük. A sajtkrémet simára keverjük a tejföllel, ízesítjük a fűszerekkel, a citromhéjjal. Beleforgatjuk az olajtól lecsepegtetett halat és a pennét. A felét 18×24×4 cm-es tepsibe simítjuk, ráreszeljük a sajt felét, befedjük a maradék tésztával és reszelt sajttal. 180 fokban kb. 30 perc alatt készre sütjük.

Az ételt készítette: Aranytepsi blog





Édes és sós desszertek



Paradicsomos spagettimuffin

Hozzávalók 12 db-hoz

20 dkg **szezám**spagetti

1 kisebb vöröshagyma

1 gerezd fokhagyma

2 evőkanál olaj + kevés a sütőformához

3 dl sűrű paradicsomlé

1 csipet só

1 csipet őrölt fekete bors

1 kávéskanál morzsolt oregánó

1 kávéskanál morzsolt bazsalikom

20 dkg reszelt trappista sajt

2 nagyobb tojás

a tetejére:

5 dkg reszelt trappista sajt

a tálaláshoz:

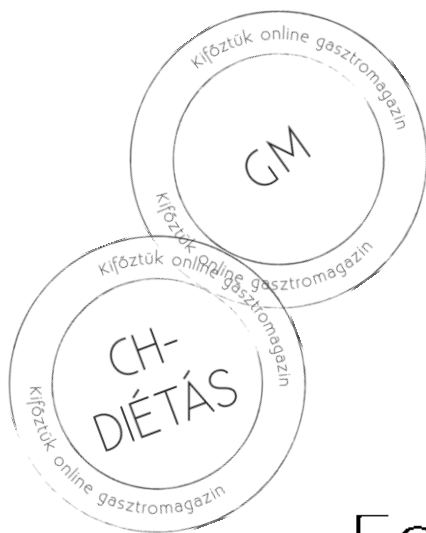
friss saláta

A tésztát bő vízben roppanósra főzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük.

Az apróra kockázott vöröshagymát megfonnyasztjuk a felforrósított olajon, beleúzzuk a fokhagymát, hozzáadjuk a paradicsomlevet, ízesítjük a fűszerekkel, összeforraljuk. Beleforgatjuk a tésztát, a sajtot és a tojást. Muffintepsi olajjal kikent mélyedéseibe kanalazzuk, kicsit le is nyomkodjuk. A sajtot a tetejükre szórjuk, és 180 fokra előmelegített sütőben alsó-felső módban kb. 35 perc alatt megsütjük a muffinokat. Kanál segítségével még melegen mindet kiemeljük a formából, és friss salátával kínáljuk.

Az ételt készítette: Aranytepsi blog





Fokhagymás tésztatallér

Hozzávalók 2 személyre

20 dkg **szezám**pagetti
4 nagyobb tojás
2 púpozott evőkanál barnarizs-liszt
2 kávéskanál só
1/2 kávéskanál őrölt bors
1/2 kávéskanál morzsolt bazsalikom
3 nagy gerezd fokhagyma
a sütéshez:
kevés olaj
a tálaláshoz:
trappista sajt

A tésztát bő, sós vízben roppanósra főzzük, leszűrjük és lecsepegtetjük.

A tojást elkeverjük a barnarizs-liszttel, hozzáadjuk a tésztát, ízesítjük a fűszerekkel és a zúzott fokhagymával. Olajjal kikent, felforrósított serpenyőben 2 evőkanálnyi masszát kicsit elsimítunk, mindkét oldalát világosra sütjük. Ugyanígy járunk el a többi masszával is.

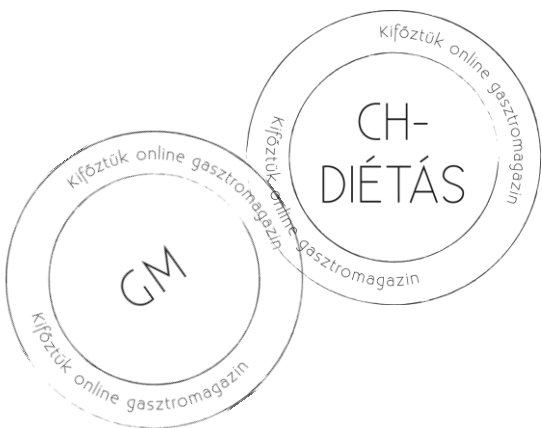
A tésztatallérokat reszelt sajttal kínáljuk.

Az ételt készítette: Aranytepsi blog



Spagetti!
SZEZAM
GLUTENMENTES
WISE PASTA
DIET COLLECTION

WISE  PASTA



Málnás-mandulás kölesfusilli

Hozzávalók

25 dkg málna
1/2 dkg 1:4 négyszeres erősségű édesítőszer
1 kávéskanál citromlé
1 kávéskanál málna- vagy narancslikőr
10 dkg **kölesfusilli**
só
3–5 dkg mandulaforgács
a tálaláshoz:
mentalevél

A málnát szűrőbe téve óvatosan megmossuk, hagyjuk lecsepegni. Néhány szemet félreteszünk a tálaláshoz, a többit szűrőn áttörjük. Az édesítővel felforraljuk, majd kis lángon pár percnyi főzéssel kissé besűrítjük. A tűzről levéve ízesítjük a citromlével, és hagyjuk teljesen kihűlni.

A fusillit enyhén sós vízben megfőzzük, leöblítjük, leszűrjük, kihűtjük.

A mandulát száraz serpenyőben enyhén megpirítjuk, hagyjuk kihűlni.

A málnapürét ízesítjük a likőrrel, beleforgatjuk a tésztát. Kisebb tálakba adagoljuk, meghintjük a mandulával, és a félretett málnával, mentalevéllel díszítve tálaljuk.

Az ételt készítette: Hankka blog





Szedres-túrós tésztafelfűjt

Hozzávalók 5 személyre

- 20 dkg **szezámfusilli**
- 20 dkg sovány túró
- 4 nagyobb tojás
- 1 kezeletlen citrom reszelt héja
- 4 dkg 1:4 négyszeres erősségű édesítőszer
- 1 vaníliarúd kikapart magjai
- 1 csapott kávéskanál só
- 2 dl tejszín
- 20 dkg szeder
- a sütőtálhoz:
kevés vaj

A tésztát sós vízben kifőzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük. A tojássárgáját az édesítővel, a vaníliával, a citromhéjjal és a sóval kikeverjük, hozzáadjuk a tejszínt, a villával áttört túrót és a kihűlt tésztát. Óvatosan beleforgatjuk a kemény habbá vert tojásfehérjét és a szedret. Vajjal kikent, közepes méretű formába simítjuk a keveréket, és 180 fokra előmelegített sütőben, alsó-felső sütéssel kb. 50 perc alatt megsütjük.

Tipp: az egész étel 71,1 g, 5 személyre számolva 1 adag 14,22 g szénhidrátot tartalmaz.

Az ételt készítette: Aranytepsi blog

