



Down Alapítvány  
TÁMOGATOTT ÜGYINTÉZÉS  
1145 Budapest, Amerikai út 14.  
Tel.: (061) 363-63-53 e-mail: [down@downalapitvany.hu](mailto:down@downalapitvany.hu)



# Élj egészségtudatosan, készíts egészséges ételeket

## Tanulj meg főzni egyszerűen, de nagyszerűen!



Vámos Magdolna  
egészségügyi auditor

2016



# Sütni, főzni, jókat, enni egészségesen, az nagyon szuper !



# A sütés-főzés menete



1. Vegyük meg a hozzávalókat. Legjobb, ha a piacra megyünk !



2. Mielőtt elkezdünk főzni, alaposan mossunk kezet!



3. Jöhet az előkészítés, aprítás, szeletelés!



Főzés  
közben is  
mindig  
ügyeljünk a  
tisztaságra!



4. Kezdődhet a sütés, főzés!

# Így főzünk mi....

## Életképek a Zágrábi utcai gondozóházból



# Eszközök főzéshez



Ez egy fazék.  
Leves főzéshez  
használjuk



Ez serpenyő. Hús  
sütéshez vagy  
zöldség pároláshoz



Ez lábos. Főzelékekhez,  
köretekhez, pörkölthöz



Tepsiben sütjük a  
húsokat, és a  
tésztákat, sütitket



Tálak salátának



A jó minőségű kés  
alapszerszám a  
konyhában.



robot

botmixer



# Legyünk óvatosak főzés közben!



A főzés közben mindig ügyeljünk nagyon, nehogy megsérüljünk.

Legyünk óvatosak a késekkel, zöldség tisztítókkal. Könnyen elvágatjuk a kezünket.



Forró edények mozgatásához használjunk konyhai védőkesztyűt!

Vigyázat! A lábosból sütőből felcsapódó gőz megégethet!



Sérülés vagy baleset esetén azonnal szóljunk a segítőnknek, mentorunknak!



# Tárkonyos csirke raguleves

## HOZZÁVALÓK

- 50 dkg csirkemell filé
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 3 db sárgarépa (nyers, megpucolt)
- 2 db petrezselyemgyökér
- 5 marék zöldborsó
- 8 db gomba - csiperke/sampion
- 3 csipet tárkony, só, bors, 2 db leveskocka
- 200 ml főzőtejszín, citromlé
- búzaliszt 500 g csirkemell filé
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 3 db sárgarépa (nyers, megpucolt)
- 2 db petrezselyemgyökér
- 5 marék zöldborsó
- 8 db gomba - csiperke/sampion
- 3 csipet tárkony (friss, vagy szárított)
- Só, bors, 2 db leveskocka
- 200 ml főzőtejszín, citromlé
- búzaliszt



1. A hagymát aprítom, sózom, olajon pirítom. Beleteszem a kockára vágott csirkehúst, majd a felaprított sárga és fehér répákat.

Jöhet a tárkony, só, bors, zúzott fokhagyma.

2. Felforralom, felöntöm vízzel, belerakom a leveskockákat, lassú tűzön puhára főzöm.

3. Beleteszem a gombát, zöldborsót, majd a tejszínt, amit előtte liszttel kikavarok és 4-5 merőkanál levessel elkeverek.

Forralom, és kész is.

4. Ízlés szerint egy citrom levével meglocsolom.

**Jó étvágyat kívánok!**

# Buggyantott tojás spenóttal



## Hozzávalók 1 személyre

- 1- vagy 2 db tojás (attól függ milyen éhes vagy)
- 1 teáskanál ecet
- 1 nagy marék friss [spenót](#)
- citromlé az ízesítéshez
- 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér

## Elkészítés

Vegyünk elő egy kisebb lábast, engedjük bele vizet, és gyűjtsuk meg alatta a tűzhely lángját !

1. Forraljuk fel a vizet, de közben tegyünk bele egy teáskanál ecetet (ez fogja majd össze a tojást).
2. Egy kis tálkában törjük fel a tojásokat, majd óvatosan csúsztassuk bele a felforralt vízbe. Ne aggódjunk, az ecetnek köszönhetően nem fog szétesni, és a végén gyönyörű buggyantott tojásokat fogunk kapni!
3. Főzzük a tojást kb. 5 percig.
4. Közben mossuk meg a friss spenótot, és kenyérpírítóban pirítsuk meg a kenyérszeletet.
5. Miután a tojás elkészült, egy lapos kanállal óvatosan emeljük ki a forró vízből, majd helyezzük a tányéron előkészített pirítósra. Sózzuk-borsozzuk, tegyük szépen mellé a spenótot, majd locsoljuk meg némi friss citromlével.



# Szezámos csirke káposztával



## Hozzávalók 6 személyre

- 2 csirkemell filé, apróra vágva
- 30 dkg zöld káposzta, szeletelve
- 25 dkg kelkáposzta, apróra vágva
- 1 vöröshagyma szeletelve
- 1 evőkanál friss gyömbér, lereszelve
- 2 gerezd fokhagyma, aprítva
- 1,5 dl forró víz – Delicat-tal ízesítve
- 3 db kis paradicsom összekockázva
- 2 evőkanál ecet
- 1 evőkanál olívaolaj, csipet só, csipet bors
- 1 evőkanál szezám-mag



## Készítsük elő, szeleteljük fel hozzávalókat !

- 1.) Egy serpenyőben melegítsünk 2 evőkanál Delicat-tal ízesített vizet. Amikor forrni kezd, adjuk hozzá a vöröshagymát, majd fedő nélkül, alacsony lángon kevergessük, pároljuk 5 percig. Adjuk hozzá a fokhagymát és a gyömbért, majd pároljuk még 1 percig.
- 2.) Adjuk hozzá a csirkehúst és a kelkáposztát majd főzzük pár percig.
- 3.) Adjuk hozzá a maradék vizet, majd forraljuk fel. Ezután még pároljuk kb. 3 percig, többször megkeverve.
- 4.) Dobjuk bele a zöld káposztát, a kockára vágott paradicsomot és az ecetet, majd főzzük további 4 percig. Vegyük le a tűzről, locsoljuk meg olívaolajjal, szórjuk rá a sót, a borsot.
- 5.) Szeletelt újhagymával és szezám-maggal megszórva tálaljuk.

# Narancsos joghurtos lencsesaláta



## Hozzávalók:

- 40 dkg főtt, de hideg lencse
- 25 dkg sárgarépa csíkokra vágva
- 1 db narancs leve és reszelt héja
- 1 teáskanál mustár (lehet csípős)
- 2 kanál sűrű, görög joghurt
- 2 szál újhagyma, karikázva
- 5 dkg cheddar sajt, kockázva
- 3-4 dkg dió durvára aprítva, csipet só és bors

## Elkészítés:

1. A felcsíkozott répát tálba teszem, megsózom
2. A narancs kifacsart levét kikeverem a mustárral
3. Hozzákeverem az olíva olajat, a narancs héját és a joghurtot
4. Ebbe forgatom bele a lencsét, a répát, és a hagymát
5. Meglocsolom 1-2 kanál olíva olajjal
6. Tálaláskor megszórom aprított dióval.

# Fűszeres töltött cukkini



## Hozzávalók:

- 8 db saláta cukkini
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 4 evőkanál olívaolaj
- 1 kis csokor petrezselyem
- 1 csapott evőkanál sülthús-fűszerkeverék, őrölt bors
- 4 evőkanál zsemlemorzsa
- 15 dkg reszelt sajt

## Elkészítés:

A cukkiniket hosszában elvágjuk, majd kivájjuk. A kivájt részt kockára vágjuk. A hagymát serpenyőben pirítjuk, erre jön a cukkini, majd megfűszerezzük a 1. felsorolt fűszerekkel, azaz a fokhagymával, a fűszerkeverékkel, a borssal, végül a petrezselyemmel.

Amikor megpuhul, lehúzzuk a tűzről, beleütjük a két tojást, majd a zsemlemorzsát és a reszelt 2. sajt felét is elkeverjük benne. Kiskanállal megtöltjük a cukkiniket, és a tetejét megszórjuk a maradék sajttal. 170 fokon 30-35 percig sütjük.



**A cukkini a diéták alappillére, ajánlott fogyókúrázóknak is!**

# Korhelysaláta



## Hozzávalók:

- 1 kg savanyú káposzta
- 20 dkg füstölt virsli
- 2 db főt burgonya
- 1 nagy lila hagyma
- 1 nagy pohár tejföl
- 1 evőkanál mustár
- 3 evőkanál majonéz
- só, bors ízlés szerint



A savanyú  
káposzta nagyon  
egészséges

1. A krumplikat sós vízben puhára főzzük majd megpucoljuk, és felkockázzuk
2. A káposztát kicsit kimossuk, majd apróra összevágjuk
3. A virsliket 2 percig főzzük, majd karikára vágjuk, és a krumplival meg a szeletekre vágott lila hagymával együtt a káposztához adjuk
4. A tejfölt, a mustárt, a majonézt, a sót és a borsot összekeverjük, megkóstoljuk, ha kell, ízesítjük
5. Leöntjük vele a salátát, jól összeforgatjuk, majd hűtőbe tesszük pár órára, hogy az ízek összeérjenek

**KÉR** kiadványaink megtalálhatók, és letölthetők a <http://downalapitvany.hu/> oldalon:



1. **TŰZVÉDELEM-**  
megelőzés, jelzés,  
menekülés



3. *Gruiz Katalin:*  
**MENTÁLIS  
AKADÁLYMENTE  
SÍTÉS- Elvek,  
Etika, Gyakorlat**



2. **HOGYAN  
INTÉZZÜNK  
ÜGYET?**  
Tudakozódás és  
ügyintézés  
hivatalokban,  
szolgáltatóknál



4. **HOGYAN  
KÉSZÍTSÜNK  
KÖNNYEN  
ÉRTHETŐ  
ANYAGOT? -  
Útmutató**