Foody FREE

Foody világa! Mentes receptek a Foody Free-vel!

Mentes receptek / Foody Free

Foody Free Gasztroblog

vegán

mentes

egészséges

foody free

Főzz mentesen finomat a Foody Free-vel!

http://landing.foodyshop.hu/foody_blog/

GLUTÉN,- LAKTÓZ VAGY SZÓJAÉRZÉKENY VAGY?

Hazánkban is évről évre egyre több ember él valamilyen érzékenységgel. A Foody háza táján is sok munktársunk, barátunk, családtagunk ugyanebben a cipőben jár, így különösen fontos számunkra, hogy segítsünk.

SEGÍTÜNK A HÉTKÖZNAPI FŐZÉSBEN!

A Foody MENTES GASZTROBLOG elindításával nem titkolt célunk, hogy tudd, nem vagy egyedül, hogy tudd nem zárult be a világ az érzékenységeddel, hogy tudd, ez nem betegség, egy állapot, amivel segítük együtt élni, jól élni!!

GLUTÉNMENTES ÉS LAKTÓZMENTES PADLIZSÁNKRÉM FOODY FREE CHIPS-SZEL.

Tökéletes választás egy vasárnapi reggelihez pirítós mellé, vagy az esti filmnézéshez mártogatósként.

Hozzávalók:

- 1 padlizsán
- 2 fej vöröshagyma
- 2 ek laktózmentes tejföl
- 2 ek majonéz
- 1 kk mustár
- 1 ek olívaolaj
- só
- színes bors

Recept:
A padlizsánt jól megmossuk egy kis késsel mindenhol sűrűn megböködjük, bekenjük egy pici olajjal, majd a vöröshagymákat megpucoljuk, négy felé vágjuk és egy tepsiben 180 C-on kb 30-40 percig sütjük. Félidőben egyszer megforgatjuk. A megsült padlizsánt kettévágjuk a belsejét egy kanállal kikaparjuk, tálba tesszük a többi hozzávalóval együtt és egy botmixerrel pépesítjük. Ízlés szerint sózzuk borsozzuk. Jó étvágyat kívánunk!

KAKAÓS SÜTI – MENTESEN.

Édes pillanatok!

Hozzávalók 20 szelethez:

- 2 bögre gluténmentes liszt
- 1 bögre cukor
- 10 dkg étcsoki
- 15 dkg laktózmentes vaj
- 2 db tojás
- 2 teáskanál sütőpor
- 2 evőkanál kakaó

Recept:

Elkészítési idő: 30 perc

Elkészítés: A puha, szoba-hőmérsékletű vajat keverd ki a cukorral, és add hozzá a tojást. Ehhez mehet a sütőporral, kakaóval vegyített liszt, majd tedd hozzá a kis darabokra vágott, jó minőségű étcsokit. Dolgozd össze a masszát. Egy közepes méretű tepsit bélelj ki sütőpapírral, és egyengesd bele a csokis-kakaós keveréket. Előmelegített sütőben, 170 fokon süsd meg, körülbelül 20-25 perc kell neki. Tűpróbával győződj meg arról, hogy a tészta átsült-e. Ha egy tűt vagy fogvájót szúrsz a süti közepébe, és nem ragad hozzá massza, biztosan elkészült. Várd meg, míg kihűl, majd szeleteld fel.

Jó étvágyat kívánunk!

ZÖLDCITROMOS CSIRKELEVES FOODY FREE CÉKLA CHIPS-SZEL.

Mennyei finomság az egészség jegyében!

Hozzávalók:

- 1 ½ l szárnyasalaplé vagy víz
- 2 ek olaj
- 1 fej kisebb vöröshagyma
- 2 db közepes paradicsom
- 1 db friss zöld chili vagy más gonosz erejű zöld paprika
- 300 g sült csirke maradék
- 1 mk őrölt római kömény
- 1 csipet oregánó
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 kis csokor friss koriander
- 3 db lime
- 1 db puha avokádó

Recept:
A vöröshagymát finomra, a paradicsomot pedig apró kockákra vágjuk! Egy lábosban olajat hevítünk, és beledobjuk őket! A zöld chilit ízlés szerint megfosztjuk az „erejétől", szintén kockára vágjuk és ezt is a lábasba tesszük pirulni – 2-3 perc után jöhet melléjük a zúzott fokhagyma. Ez a szuperillatos keverések oregánóval és római köménnyel fűszerezzük, felöntjük az alaplével és kis lángon tovább főzzük! A levesbe facsarjuk a 2 lime levét, fokozatosan sózzuk, borsozzuk, és ízlés szerint adhatunk még hozzá lime levet. Egy sós-savanykás kicsit mexicói ízvilágot kell kapnunk. Hozzátesszük a tépett maradék csirkehúst, és kicsit összemelegítjük a levesalappal. Tálaláskor vékony szeletekre vágott avokádót teszünk a tányérba, erre merjük a forró levest, mellé nagy marék Foody Free céklás chipest tálalunk, és az egészet gazdagon megszórjuk apróra vágott illatos korianderrel!
Jó étvágyat kívánunk!

MEDITERRÁN RAKOTT ZÖLDSÉGEK.

Gluténmentes ízorgia ez a zöldséges egytálétel, bármilyen zöldségből elkészíthető, ami kéznél van, a fűszerek variálásával pedig igazán változatossá teheted.

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 fej vöröshagyma
- 1 padlizsán
- 1 cukkini
- 1 kis fej brokkoli
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 zacskó barna rizs
- 1 üveg paradicsomos passata
- 1 nagy doboz tejföl
- 1/2 dl olajsó,
- bors, oregánó ízlés szerint
- 10 dkg sajt reszelve

Recept:

Elkészítési idő: 30 perc

A vöröshagymát aprítsa fel, a padlizsánt és a cukkinit vágja kb. 2-3 cm-es kockákra, a brokkolit szedje kis rózsákra. Nagy serpenyőben, kevés olajon pirítsa üvegesre a vöröshagymát, dobja rá a cukkini és padlizsán kockákat, és locsolja meg őket a maradék olajjal. Sózza, borsozza, és közepes lángon pirítsa meg a zöldségeket. Szórja meg őket oregánóval, keverjen rajtuk még egyet, majd öntse fel a passataval. Reszelhet hozzá 1-2 gerezd fokhagymát, így még pikánsabb lesz! Közepes lángon, fedő alatt, főzze a paradicsomos-zöldséges ragut. Közben forrásban levő sós vízben főzze meg a rizst, és szintén forró sós vízben főzze meg a brokkoli rózsákat is. Mikor a zöldségek, és a rizs is megfőttek, egy nagy hőálló tálba rétegezze őket ebben a sorrendben: rizs, paradicsomos ragu, brokkoli, tejföl, ugyanez még egyszer, végül a tetejére szórja rá a reszelt sajtot. 180 fokra előmelegített sütőben süsse kb. 30 percet, míg a sajt aranybarnára pirul.

Jó étvágyat kívánunk!

RAMEN LEVES

Ramen leves a tegnapi húslevesből – csodálatos átalakulás!

Hozzávalók:

- 1,2 l csirkehúsleves-alaplé
- kis csokor koriander, szára és levelei különválasztva
- 1 piros chili felkarikázva (ha szereted a csípősen csak karikázd fel)
- 2 ek. világos szójaszósz
- 100 g laskagomba szeletelve
- 100 g bordáskel falatnyi darabokra vágva
- 2 főtt csirkemell bőre nélkül, falatnyi darabokra vágva
- 100 g rizstészta
- 500 g konzerv bambuszrügy szelet
- 1 db puha avokádó

Recept:

Öntsük a maradék húslevest egy lábosba és tegyük fel melegedni közepes hőfokon. Vágjuk egészen finomra a koriander szárát és adjuk az alapléhez majdnem az összes chilivel együtt. Öntsük fel 200 ml vízzel és forraljuk fel, majd gyöngyözve főzzük 5-10 percig, hogy az alaplé átvegye a koriander és a chili ízét.
Ekkor öntsük bele a szójaszószt, őröljünk rá egy tekerésnyi fekete borsot, majd mehet bele a gomba, a bordáskel, a főtt csirke és a tészta. Főzzük további 2 percig, míg a tészta megpuhul, majd szórjuk bele a szeletelt bambuszrügyet.
Levesestálakban, a korianderlevelekkel és a maradék chilivel megszórva tálaljuk.

Jó étvágyat kívánunk!

RATATUILLE – AVAGY A FRANCIA LECSÓ.

Ez a recept nem csak mentes, de VEGÁN is!

Hozzávalók 6 személyre:

- 9 evőkanál olívaolaj
- 2 darab lilahagyma felaprítva
- 2 darab fokhagyma gerezd
- 3 darab piros/sárga/zöld kaliforniai paprika kimagozva, nagyobb darabokra vágva
- 2 darab padlizsán nagyobb darabokra vágva
- 4 darab cukkini nagyobb darabokra vágva
- 1 kilogramm paradicsom meghámozva vagy szezonon kívül
- 3 doboz hámozott paradicsom konzerv
- 4 deciliter víz
- 1 teáskanál oregánó
- 1 teáskanál majoranna
- 1 csomag petrezselyem
- 1 kávéskanál só
- 1 kávéskanál bors
- 1 evőkanál vörösbor ecet (opcionális)

Recept:

Egy nagyobb, magasabb falú serpenyőben melegítsünk fel 3 ek olívaolajat, dobjuk rá a hagymát, fokhagymát és 3 percig pirítsuk. Jöhet a paprika, a padlizsán és a cukkini, ezeket újabb néhány percig pirítsuk kevergetve, amíg egy kis színt kapnak. Ekkor menjen bele a paradicsom, a víz és a fűszerek. Alapos keverés után lassú tűzön főzzük egy órát. Ha elkészült, keverjük bele a maradék olívaolajat, és igazítsunk a fűszerezésen, ha kell. Ízlés szerint akár pirított gomba, olívabogyó vagy a fanyar ízeket kedvelőknek citrom is mehet bele.

Jó étvágyat kívánunk!

VEGÁN KARFIOLLEVES.

Könnyed nyári vegán zöldségleves!

Hozzávalók:

- 1 fej közepes karfiol
- 100 ml olívaolaj
- só, bors
- 3 00 – 400 ml alaplé vagy víz
- 200 g vegán margarin
- 1 ek füstölt paprika
- 0.5 db citrom
- leverózsabors
- 1 ek bbq szósz
- 150 ml növényi tejszín

Recept:
A karfiolt közepes méretű rózsákra szedjük (egy rózsa kivételével, ez később kell majd!) A rózsákat félbevágjuk, majd egy uzsonnás tasakba tesszük, hozzáadjuk az olívaolajat, sózzuk, borsozzuk, jól összerázzuk. Ha ez kész, az egészet egy sütőpapírral bélelt tepsire szórjuk úgy, hogy mindegyiknek a vágott felülete legyen a papíron, 200 fokra előmelegített sütőbe toljuk 25 percre, amíg teljesen megpuhul, és barna, karamellizált pöttyök jelennek meg rajta. Közben az alaplevet felforraljuk, beletesszük az elkészült sült karfiolt, és 5 percig erős lángon főzzük. Az egészet turmixoljuk. Hozzáadjuk a hideg vajat és a növényi tejszínt, és ezzel is turmixoljuk pár másodpercig. A maradék, félretett karfiolt egy serpenyőben, a citrommal és sóval megpirítjuk. Ez lesz a levesbetét. Tálaláskor zöld fűszert, egy marék pirított, citromos karfiolt szórunk a levesre.
Jó étvágyat kívánunk!

GÖRÖG SÜLT PAPRIKAKRÉM.

Mártogatós vagy szósz is lehet!

Hozzávalók:

- 2 piros kaliforniai paprika
- 20 dkg feta sajt
- 2 g fokhagyma
- 0,5 dl extra szűz olívaolaj
- 1 db friss chilipaprika
- őrölt pirospaprika

Recept:

A kaliforniai paprikákat a tűzhely lapján körbe forgatva/forró sütőben vagy grillen megsütjük. Akkor jó, ha a paprika héja kicsit "elszenesedik". Egy tálba rakjuk őket, fóliával lefedjük egy kis időre, a gőzben felpuhul a héja, elválik a húsától és így könnyen le tudjuk húzni. A paprika húsát a turmixgépbe rakjuk, hozzátördeljük a feta sajtot, beleaprítjuk a fokhagymát és a kimagozott chilit, beleöntjük az olajat és az egészet homogén anyaggá turmixoljuk. Tálkába öntjük, tetejét meghintjük pirospaprikával. Nem baj, ha kicsit híg, mert néhány óra állás után még sűrűsödik.
Mi FoodyFree zabchipssel ajánljuk, ha vega vagy, de grillezett húsok mellé is isteni!

Jó étvágyat kívánunk!

VÖRÖSLENCSE KRÉMLEVES

A leves, ami bőséget hoz.

Hozzávalók:

- 2 csésze vöröslencse, jól átöblítve
- 1 evőkanál kurkuma
- 2 evőkanál kókuszolajsó
- 2 teáskanál egész köménymag
- 2 teáskanál mustármag
- csipet paprikapehely
- 2 apróra vágott hagyma
- ¼ csésze korianderlevél
- + 1-2 evőkanál a tálaláshoz
- 2 nagy marék spenót vagy kelkáposzta, finoman aprítva
- 2-3 citrom friss koriander a tálaláshoz

Recept:

Tegyük fel főni 6 csésze vízbe a lencsét, keverjük hozzá a kurkumát és a sót. Amint felforrt, csökkentsük a hőt és főzzük 20 percig vagy amíg a lencse átpuhul. Pürésítsük egy botmixerrel. Míg a lencse fő, melegítsük fel a kókuszolajat egy serpenyőben, azután adjuk hozzá a köménymagot, a mustármagot, a paprikapelyhet és a hagymát. Pirítsuk, amíg a hagyma enyhén áttetszővé válik, közben adjuk hozzá a koriandert és a spenótot vagy a kelkáposztát. Pirítsuk még néhány percig. Öntsük a keveréket a leveshez, majd facsarjuk bele a citromokat, egyszerre csak egy felet. Közben folyamatosan kóstolgassuk, hogy ne legyen túl citromos. Tálaljuk friss korianderrel megszórva.

VEGETÁRIÁNUS BURGER.

A hamburger egy ikonikus – örök kedvenc étel, amiről akkor sem kell lemondanod (sőt!) ha vegetáriánus van!

Recept:

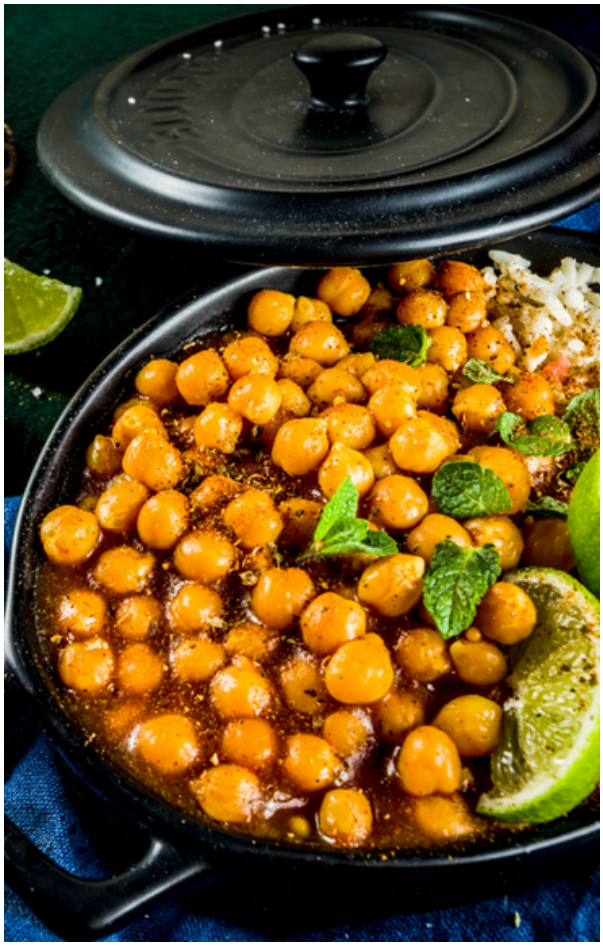
Szerencsére egy csomó egészséges, isteni zöldséggel helyettesíthető a húspogácsa, mutatunk is pár variációt, hogy mivel:

1) Csicseriborsóval: a főtt csicseriborsót egy turmixgépben pürésítjük lila hagymával, egy csokor friss korianderrel, kevés liszttel és őrölt köménnyel. Az elkészült masszát villával átkeverjük, és már süthetjük is ki, az olívaolajjal kikent serpenyőben.

2) Lencsével: A lencsét fokhagymás, sós, zelleres vízben megfőzzük, majd leturmixoljuk és összekeverjük aprított petrezselyemzölddel, 1 tojással, zsemlemorzsával. Sóval és borssal fűszerezzük. A lencsepogácsákat 180 fokos sütőben olajjal meglocsolva süssük ropogósra. Jól áll neki a paradicsomszósz.

3) Fehér babbal: A főzés előtti éjszakán mindenképpen áztassuk be, így lényegesen lerövidül a főzési idő. Egy gerezd fokhagymát, friss petrezselyemmel, főtt fehér babbal, főtt burgonyával, zsemlemorzsával és kevés liszttel mixeljük össze. Sütőben vagy serpenyőben süssük meg, vegyes zöldsalátával tálaljuk.

Jó étvágyat kívánunk!



CSICSERIBORSO CURRY.

Csípősen izgalmasabb az élet!

Hozzávalók:

- 1,5 evőkanál kókuszolaj
- 2 szál zsenge póréhagyma, vagy újhagyma aprítva
- 1 db piros, friss chilipaprika (vagy magyar erőspaprika)
- csipetnyi só
- csipetnyi feketebors, őrölt
- 2 gerezd fokhagyma,
- finomra szeletelve
- 0,5 tk reszelt, friss gyömbér
- 2 ek piros Curry fűszerpaszta
- maréknyi friss borsó, hüvelyesen, vagy ceruzabab
- 1 doboz csicseriborsó konzerv
- kis csokornyi friss korianderzöldje, vagy petrezselyem

Recept:

Hevítsük közepes hőfokra a serpenyőt és adjuk hozzá a kókuszolajat. Dobjuk bele a karikára aprított póréhagymát, a piros chilipaprikát (vagy a magyar erőspaprikát), sózzuk, borsozzuk és kevergessük. Ha a hagyma kész, adjuk hozzá a fokhagymát, a reszelt, vagy őrölt gyömbért, a piros curry fűszerkrémet, kevergetve süssük tovább, hogy a fűszerpaszta jól átjárja a hozzávalókat, és mázat képezzen rajtuk. Ha ezzel megvagyunk, adjuk hozzá a zsenge aprított zöldborsó hüvelyeket, ha nincs, akkor ceruzababot (vagy bármely egyéb zöldséget, amit otthon találtálunk) és végül a kókusztejet. Az egészet forraljuk fel, majd a hőt csökkentve, lefedve, rotyogtassuk 5-6 percig. Öntsük hozzá a leszűrt, csicseriborsó konzervet, a korianderzöldjét, és főzzük még 5 percig. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint! Tálalhatjuk jázmin rizzsel!

Jó étvágyat kívánunk!

SAJTKRÉMLEVES ROPOGÓS CHIPSEKKEL.

Igazi életmentő fogás a hidegebb napokon
egy forró sajtkrémleves.

Hozzávalók:

- Trappista sajt alapnak (lehet laktózmentes is)
- Füstölt sajt, gorgonzola, cheddal vagy más érettebb karakterű sajt (sokféléből létezik már szintén laktózmentes)
- 1,5 evőkanál liszt
- 3 dl tej
- 2,5 dl víz vagy levessóbors
- szerecsendió
- pirított fokhagyma
- extra hozzávalók: egy kis száraz fehérbor vagy sör

Recept:

10 perc alatt elkészül, meleg, selymes, tartalmas és nagyon egyszerű, a sajt fajtájától függően pedig különféle ízvilágúra hangolható. Remek maradékmentő, hiszen akár a megmaradt, kicsit szárazabb sajtvégeket is feldolgozhatjuk. A sajtleves annál finomabb, minél többféle sajt kerül bele, és ha alapnak egy semlegesebb ízű trappistát választunk is, akkor is megbolondíthatjuk egy kis füstölt sajttal, gorgonzolával, cheddarral vagy más, érettebb, karakteresebb ízű sajttal, amit épp találunk a hűtőben! A leves alapja egy kis liszttel (gluténérzékenyeknek rizsliszt) elkevert reszelt sajt, amit hideg tejjel és vízzel vagy levessel kell felönteni, elkeverni, majd csak ezután melegíteni és főzni, így nem tapad össze a sajt, és tökéletesen krémes levest kapunk pár perc alatt. Fűszerezzük sóval, borssal, szerecsendióval, és aki szereti, pirított fokhagymát is tehet a levesbe! Extra hozzávalóként használhatunk egy kis száraz fehérbort vagy sört, mindkettő jól illik hozzá, de levesbetéttel is gazdagíthatjuk, ami lehet pirított kenyérkocka vagy tökmag, akár egy kevés kockázott körte vagy alma, de sült sonkával vagy baconnel is nagyon finom. A mi betét tippünk a FoodyFree kettőbe/háromba tört chipse, amivel egy igazán roppanós elemet csempészhetünk a meleg leves tetejére!

Jó étvágyat kívánunk!

JAPÁN OMLETT.

Újdonságunk a Rizs chips megihletett minket, így egy finom Japán fogást hoztunk ma.

Hozzávalók:

- 5-6 db tojás
- 1 evőkanál szójaszósz
- 2 evőkanál tejszín (opcionális)
- 1 evőkanál olívaolaj
- Ízlés szerint titkos összetevő (pl.: tejszín, chili, sake, újhagyma, paprika (bármilyen zöldség apróra vágva),
- baconkockák, vagy ami épp van a hűtőben)

Recept:
A tojást verjük fel, és adjuk hozzá a szójaszószt és egy kevés tejszínt! Melegítsünk fel egy kevés olívaolajat és egy papírral kenjük szét, a felesleget itassuk fel! Nagyjából az egyharmad tojást kezdjük el sütni a palacsintasütőben! Hozzá dobhatunk bármit az extra alapanyagokból, de ne az összeset! Ha majdnem megsült kezdjük el feltekerni evőpálcikával. Nem baj, ha nehezen indul vagy kicsit berepedezik, tekergessük csak! Ha feltekertük húzzuk vissza a serpenyő aljára és öntsük mellé a második harmadrész tojást (és az extrákat)! Mikor majdnem megsült újra csavarjuk fel, majd húzzuk le újra! A maradék tojást öntsük mellé és ha kicsit megsült, utoljára is tekeredjünk fel! Ha feltekertük, óvatosan csúsztassuk le egy vágódeszkára és szeleteljük fel! A kis tekercseket sózhatjuk ízlés szerint és persze evőpálcikával fogyasszuk!
Jó étvágyat kívánunk!

GLUTÉNMENTES – LAKTÓZMENTES CSOKIS MUFFIN.

Édes kényeztetés hűvös napokra.

Hozzávalók tésztához:

- 75 g kakaópor
- 80 g mandulaliszt
- 100 ml juharszirup
- 125 g almaszósz
- 125 ml kókuszolaj
- 4 db tojás
- 10 g sütőpor
- 1 csipet só½
- vaníliarúd

Hozzávalók krémhez:

- 180 g cukormentes étcsoki (laktózmentes)
- 60 g kókusztejkonzerv
- 60 g kókuszolaj

Recept:

A tészta hozzávalóit összekeverjük a vaníliarúd kikapart magjaival. A muffin sütőt kibéleljük a papír muffin formákkal, és a tésztát lehetőség szerint 12 felé osztjuk a formákban.175 fokra előmelegített sütőbe kb. 25 percig sütjük, majd hagyjuk kihűlni. Amíg sül, a krém hozzávalóit is összemelegítjük, majd hűtőbe dobjuk, és ha hidegre hűlt (de de még nem szilárdra), robotgéppel habosítjuk, majd (ha extrázni akarunk, csillagcsöves) nyomózsákból a muffinok tetejére nyomjuk! A díszítésnek csak a képzelet szab határt, mehet rá mandula, csokireszelék, színes gyöngyök, bármi!

Jó étvágyat kívánunk!

CSIRKEFALATOK CHIPS BUNDÁBAN.

A legegyszerűbb, mégis egyik legmenőbb fogás a csirke és a chips kombójával!

Hozzávalók:

- Glutén/laktózérzékenyeknek Free Chipsből, a többieknek a kedvenc ízükből!
- 1 zacskó Foody vagy Foody Free chips
- kedvenc csirke darabjaid (mell, comb, szárny, bármi)

Recept:

Fogj egy zacskó chipset, szúrj egy apró lyukat a zacskóra, hogy a benne lévő levegőt ki tudd nyomni, majd törd össze apró darabokra a chipset. A csirkét forgasd meg egy kis olajban majd a chipsben, hogy minden oldalára rátapadjon. Előmelegített sütőben, 190°C, sütőpapírral bélelt tepsiben 15-20 perc alatt süsd meg. Mellé készíts el a kedvenc szószod, mártogatós recepteket a gasztroblogunkon is találsz!

Jó étvágyat kívánunk!

GLUTÉNMENTES ÁZSIAI ZÖLDSÉGES TÉSZTA.

Gluténmentesen is teljesen!

Hozzávalók tésztához:

- 1+2 ek olaj (lehet szezámolaj is)
- 5 szál újhagyma
- egy közepes cukkinidiónyi friss gyömbér
- 3 gerezd fokhagyma
- thai chili (mennyisége ízlés szerint)
- ½ ázsiai citromfű
- két nagyobb csirkemell filé
- 4 ek gluténmentes szójaszósz
- 125 g gluténmentes rizstészta
- 100 g gomba
- 1 tk gluténmentes kukoricakeményítő
- 100 ml víz vagy zöldségalaplé
- friss korianderlimekis marék natúr pirított földimogyoró
- 1,5 liter víz a tészta főzéséhez

Recept:

A tésztát tegyük egy tálba, és forrázzuk le. Főzni nem kell! Szeleteljük fel a zöldségeket: újhagymát karikára, cukkinit csíkokra, gombát vékony szeletekre. A gyömbért és a fokhagymát reszeljük finomra. A citromfüvet lazítsuk fel úgy, hogy a kés tompa végével rácsapunk. A csirkemellet vágjuk vékony csíkokra, öntsük rá a szójaszószt, és pácoljuk 30 percen át. A keményítőt keverjük csomómentesre a hideg vízzel. Hevítsük fel 1 kanál olajat egy wok serpenyőben. Először a cukkinit és az újhagymát pirítsuk 1-2 percig. Tegyük félre egy tányérra. Mehet a serpenyőbe a másik két kanál olaj, a reszelt gyömbér és a fokhagyma, az aprított chili, és a thai citromfű. Pirítsuk 1 percig. Adjuk hozzá a pácolt csirkét, és pirítsuk 1-2 percig. Adjuk hozzá a gombát, és pirítsuk további egy percig. Szűrjük le a tésztát, adjuk a raguhoz, öntsük rá a keményítős vizet (alaplével finomabb). Folyamatos kevergetés mellett várjuk meg, amíg a keményítő szószos állagúra húzza a folyadékot. Keverjük bele az előre megpirított hagymás cukkinit. Tálalás előtt szedjük ki a citromfüvet. Azonnal, friss koriander zölddel, és durvára tört mogyoróval forrón fogyasszuk.
Jó étvágyat kívánunk!

GLUTÉNMENTES SPENÓTOS GNOCCHI.

Könnyed ebéd vagy vacsora gluténmentesen.

Hozzávalók:

- 180 g gluténmentes liszt (pl. rizsliszt)
- 250 g ricotta
- 100 g spenót
- 2 tojássárgája
- 50 g sajt (pl. pecorino)
- 50 g aprított hagyma
- 30 g vaj
- só
- egy kis olívaolaj

Recept:

Forró vízben leforrázzuk a spenótot, leöblítjük hideg vízzel, leszűrjük, és apróra vágjuk. A ricottát konyharuha segítségével jól lecsöpögtetjük, majd összekeverjük a tojássárgájával, és a spenóttal. A keveréket megsózzuk, a liszttel összegyúrjuk, cipót formázunk belőle és fél órát pihentetjük. Ezután a tésztát kis adagokra szedjük, gyúródeszkán kb. 1 cm átmérőjű csíkokat formázunk belőlük, melyeket kb. 1 cm hosszú darabokra vágunk. A gnocchikat bő, sós vízben kifőzzük, és amikor feljönnek a víz felszínére (2-3 perc múlva), habszedő kanállal kiszedjük őket és jól lecsöpögtetjük. Olívaolajjal és pecorino sajttal ízesítjük, és forrón tálaljuk.

Jó étvágyat kívánunk!

Foody FREE

FOODY EGY JÓ NAP ÍZE!

ÚJDONSÁG

FOODY FREE LENCSE CHIPS SÓVAL

A lencse, mint alapanyag rostban és ízében gazdag, így elegendő egy kis só, hogy kihozza a lencse karakterességét, ezt a chipset azoknak ajánljuk, akik a hagyományos alapanyagokat igazán kedvelik.

ÚJDONSÁG

FOODY FREE HUMMUS CHIPS CUKKINIVEL

A cukkíni szeletelt formája miatt nem csak színesíti ezt a chipset, de ízében frisseséget is ad neki.

Mentes M DÍJ 2020

FOODY FREE ZABCHIPS TENGERI SÓVAL ÉS ROZMARINGGAL

A vegán étkezés egyik alappillére a zab, amit a különleges rozmaring és tengeri só kombinációja tesz igazán élvezetessé.

FOODY FREE HUMMUS CHIPS CÉKLÁVAL

Csicseriborsóból készült céklás ízesítésű chips a superfood-ok világából.

Mentes M DÍJ 2020

WWW.FOODYSHOP.HU

FOODY PRODUCT KFT.
6500 BAJA, KELETI KRT. 17.
+36-79/520-120
INFO@FOODY-PRODUCT.HU