Autoimmun sorsfordító program

Ajándék Ünnepi Menüsor

AUTOIMMUN
ÜNNEPI MENÜSOR
RECEPTEKKEL

Bevezetés

Ebben az ünnepi menüsorban találsz előételt, salátát, főételt, hozzá tartozó köreteket, és ha még lesz hely, lecsúszhat egy egészséges desszert is mindezek mellé!

ÁLDOTT ÜNNEPEKET!

Előétel

Koktél garnéla AIP szósszal

Hozzávalók

- 10 dkg friss, hámozott, kockára vágott cékla
- 10 dkg friss, kockára vágott sárgarépa
- 60 ml víz
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál + 2 teáskanál almaecet
- 1 evőkanál + 1 teáskanál frissen préselt citromlé
- 115 ml kókusztej
- ¼ teáskanál finom tengeri só
- 1 nagyobb friss apróra vágott fokhagyma
- 3,5-5 cm friss hámozott és reszelt torma gyökér (ízlés szerint)
- Koktélgarnélarák

Elkészítés

1. Melegítsük elő a sütőt 230 fokosra.
2. A kockára vágott céklát és sárgarépát tegyük egy tepsibe és locsoljuk meg olivaolajjal.
3. Helyezzük a tepsit az előmelegített sütőbe 20 percre, vagy amíg a zöldségek megpuhulnak.
4. Hámozzuk és szeleteljük fel a fokhagymát, tegyük félre.

Előétel

Koktélgarnéla AIP szósszal

5. Miután a cékla és a sárgarépa elkészült vegyük ki a sütőből és helyezzük őket egy turmixgépbe.

6. Hámozzuk meg a tormát és reszeljük le, majd tegyük félre egy tálba.

7. A turmixgépbe öntsünk 60 ml vizet, az almaecetet, citromlevet, kókusztejet, tengeri sót és a fokhagymát.

8. Keverjük magas sebesség-fokozaton 30 másodpercig. Addig keverjük amíg teljesen sima lesz, szükség szerint kaparjuk le az oldalfalat.

9. Ha a keverék darabos, akkor adjunk hozzá még egy kis vizet, és finoman keverjük össze.

10. Amikor a keverék teljesen homogén tegyük át egy tálba és keverjük össze a frissen reszelt tormával.

11. Tegyük hűtőbe 1 - 4 órára.

12. Főtt és tisztított koktélgarnélával tálaljuk.

Forrás:
https://hu.pinterest.com/pin/369576713169212609/

Saláta

Rukkola, alma és bacon saláta áfonyaöntettel

Hozzávalók:

- 500 gramm rukkola
- 1 alma, finomra vágva és szeletelve
- 60 gramm friss gránátalma mag, vagy cukormentes szárított áfonya
- 4 szelet szalonna

Áfonya öntet:

- 60 gramm friss áfonya
- 1 dl extra szűz olívaolaj
- 1 dl frissen facsart citromlé
- 1 teáskanál friss kakukkfű
- 1/4 teáskanál fokhagymapor
- Tengeri só ízlés szerint
- 2 - 4 evőkanál víz, a kívánt sűrűségtől függően

Elkészítés:

1. Süssük meg a szalonnát, és hagyjuk kihűlni, miközben elkészítjük az öntetet.
2. Öntsük az áfonya öntet hozzávalóit egy turmixgépbe a víz kivételével.
3. Pürésítsük, amíg az áfonyaöntet összetevői össze nem állnak, majd lassan adjunk hozzá annyi vizet, hogy az öntet elérje a kívánt sűrűséget.

Saláta

Rukkola, alma és bacon saláta áfonya öntettel

4. Egyenletesen rendezzük el a rukkolaleveleket, alma szeleteket és a gránátalma vagy szárított áfonyaszemeket.

5. Locsoljuk meg a salátát az áfonyaöntettel.

6. A sült szalonnát vágjuk darabokra és tegyük rá a salátára tálalás előtt.

Forrás: https://hu.pinterest.com/pin/369576713169212617/

Leves

Édesburgonya és brokkoli leves

Hozzávalók

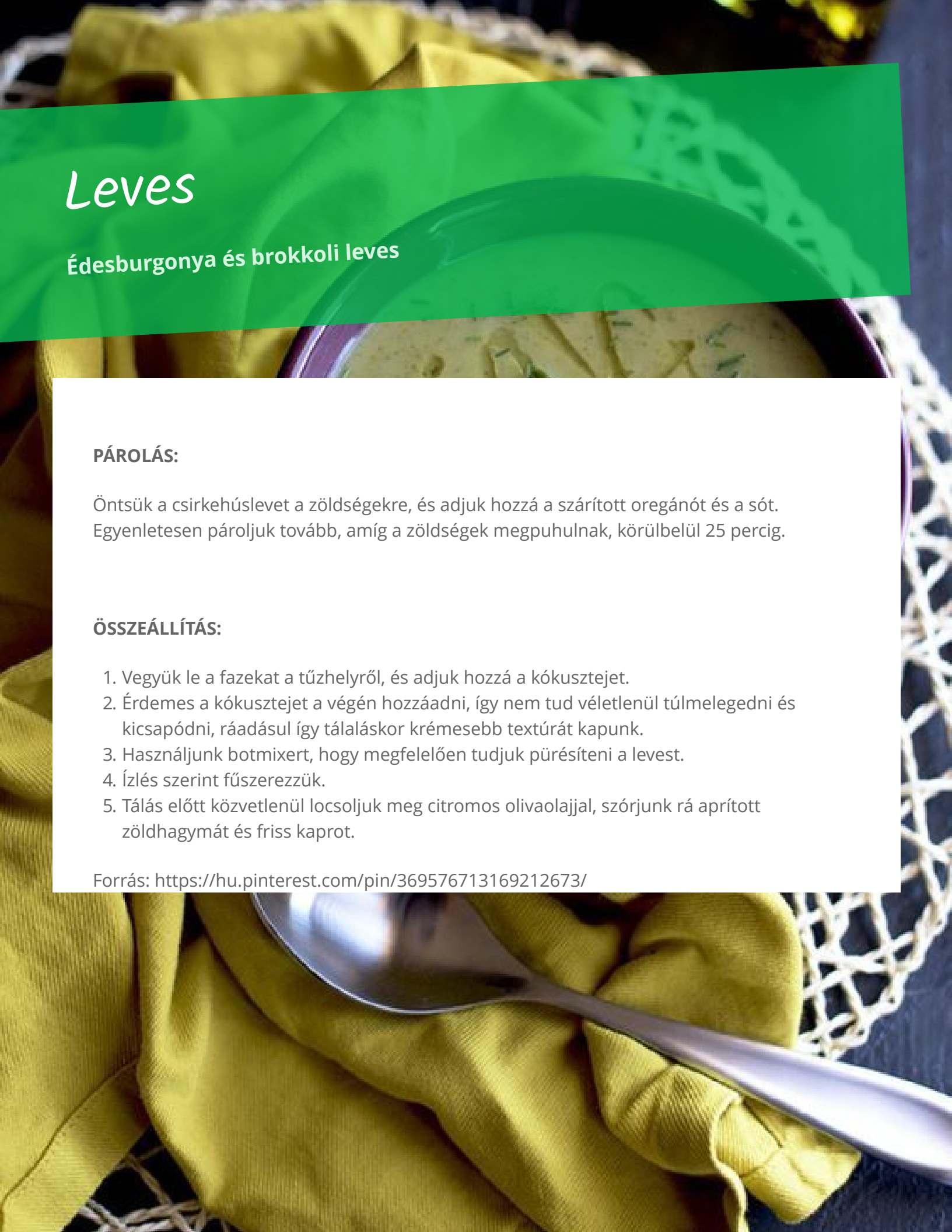
- 340 g fehér édes burgonya
- 225 g brokkoli
- 1 póréhagyma
- 1 közepes hagyma
- 960 ml csirkehúsleves
- 2 g szárított oregánó levél
- 5 g finom tengeri só
- 400 ml teljes zsírtartalmú kókusztej (kókuszkrém)

A díszítéshez:

- citromos olivaolaj
- aprított zöldhagyma
- aprított friss kapor

ELŐKÉSZÜLETEK

1. A fehér édesburgonyát egyenletes méretű darabokra vágjuk fel.
2. Minden nagyobb brokkoli darabot vágjunk fel úgy, hogy az összes körülbelül akkora legyen, mint az édesburgonya darabok.
3. Vágjuk a póréhagymát félbe, majd óvatosan hideg folyó víz alatt öblítsük le, hogy minden szennyeződés kijöjjön belőle. Majd a félbevágott szeleteket vágjuk 1,5 cm-es darabokra.
4. Hámozzuk meg és kockázzuk fel a hagymát.
5. Az apróra vágott zöldségeket tegyük egy akkora fazékba, hogy legalább még egy 1 centiméternyi hely legyen a zöldségek felett.



Leves

Édesburgonya és brokkoli leves

PÁROLÁS:

Öntsük a csirkehúslevet a zöldségekre, és adjuk hozzá a szárított oregánót és a sót. Egyenletesen pároljuk tovább, amíg a zöldségek megpuhulnak, körülbelül 25 percig.

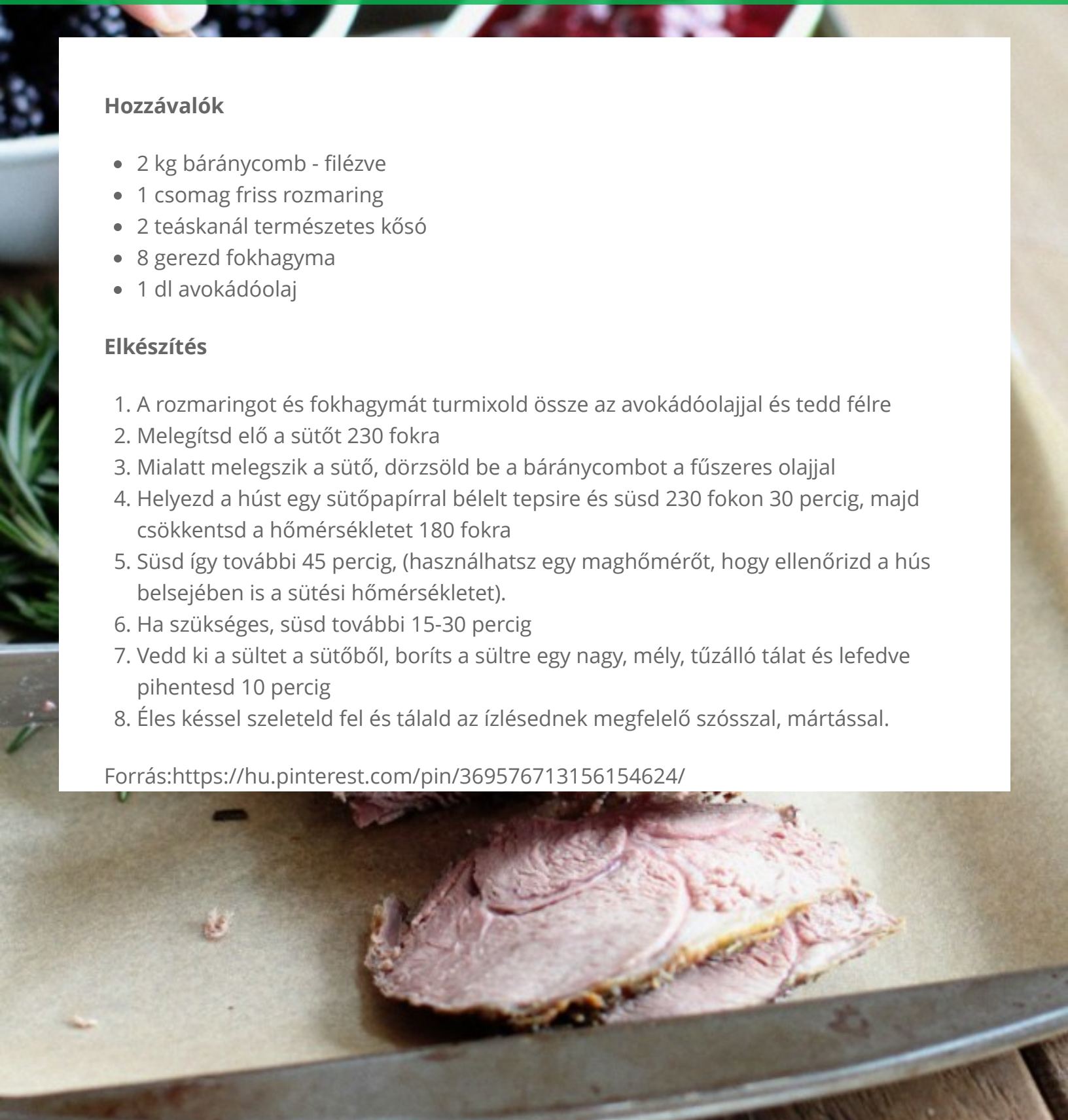
ÖSSZEÁLLÍTÁS:

1. Vegyük le a fazekat a tűzhelyről, és adjuk hozzá a kókusztejet.
2. Érdemes a kókusztejet a végén hozzáadni, így nem tud véletlenül túlmelegedni és kicsapódni, ráadásul így tálaláskor krémesebb textúrát kapunk.
3. Használjunk botmixert, hogy megfelelően tudjuk pürésíteni a levest.
4. Ízlés szerint fűszerezzük.
5. Tálás előtt közvetlenül locsoljuk meg citromos olivaolajjal, szórjunk rá aprított zöldhagymát és friss kaprot.

Forrás: https://hu.pinterest.com/pin/369576713169212673/

Főétel

Báránysült



Hozzávalók

- 2 kg báránycomb - filézve
- 1 csomag friss rozmaring
- 2 teáskanál természetes kősó
- 8 gerezd fokhagyma
- 1 dl avokádóolaj

Elkészítés

1. A rozmaringot és fokhagymát turmixold össze az avokádóolajjal és tedd félre
2. Melegítsd elő a sütőt 230 fokra
3. Mialatt melegszik a sütő, dörzsöld be a báránycombot a fűszeres olajjal
4. Helyezd a húst egy sütőpapírral bélelt tepsire és süsd 230 fokon 30 percig, majd csökkentsd a hőmérsékletet 180 fokra
5. Süsd így további 45 percig, (használhatsz egy maghőmérőt, hogy ellenőrizd a hús belsejében is a sütési hőmérsékletet).
6. Ha szükséges, süsd további 15-30 percig
7. Vedd ki a sültet a sütőből, boríts a sültre egy nagy, mély, tűzálló tálat és lefedve pihentesd 10 percig
8. Éles késsel szeleteld fel és tálald az ízlésednek megfelelő szósszal, mártással.

Forrás:https://hu.pinterest.com/pin/369576713156154624/

Köret

Rakott hagyma

Hozzávalók:

- 2 evőkanál zsír vagy kókuszolaj
- 2 közepes nagy vöröshagyma (Vidalia hagyma, ha beszerezhető) - vékonyan szeletelve
- 1/2 teáskanál tengeri só
- 3 evőkanál pirított kókusz

Elkészítés:

1. Melegítsük elő a sütőt 180 fokra.
2. Egy vastag aljú serpenyőben melegítsük meg a zsírt, vagy olajat és adjuk hozzá a hagymát és a sót.
3. Főzzük alacsony vagy közepes hőfokon kb. 15-20 percig. Azt akarjuk elérni, hogy a nedvesség elpárologjon, a hagyma megpuhuljon és kiengedje magából a cukrot, de ne barnuljon meg.
4. Tegyük át egy kisebb tepsibe. A tetejét szórjuk meg pirított kókusszal. Tegyük be az előmelegített sütőbe és süssük 20-25 percig, amíg a kókusz megbarnul a tetején.

Forrás:
https://hu.pinterest.com/pin/369576713169212681/

Köret

Fahéjas pirított tök balzsamecetes fügemártással

Hozzávalók

- 1 db sütőtök
- 1 evőkanál kókuszolaj
- tengeri só
- ½ teáskanál fahéj
- ¼ teáskanál gyömbér
- 1 evőkanál friss rozmaring vagy zsálya aprítva

A balzsamecetes fügéhez:

- 235 ml víz
- 45 ml balzsamecet
- 8 db friss vagy szárított füge
- opcionálisan: rozmaring vagy kakukkfű

Elkészítés

1. Melegítsük fel a sütőt 200 °C fokra.
2. Egy tepsit béleljünk ki sütőpapírral.
3. A tököt hosszában vágjuk ketté. Helyezzük a tököt a sütőlapra a belsejével lefelé, és 25 percig süssük.
4. VAGY a tököt vágjuk ék alakokra, és süssük ki kókuszolajban.
5. Adjuk hozzá a többi összetevőt. Süssük 45 percig, félidőben forgassuk meg őket.
6. Amikor már aranybarna minden oldala, szórjuk meg alaposan fahéjjal, gyömbérrel, tengeri sóval, rozmaringgal és egy kanál kókuszolajjal.
7. Míg a tök sül, előkészítjük az öntetet.

Köret

Fahéjas pirított tök balzsamecetes fügemártással

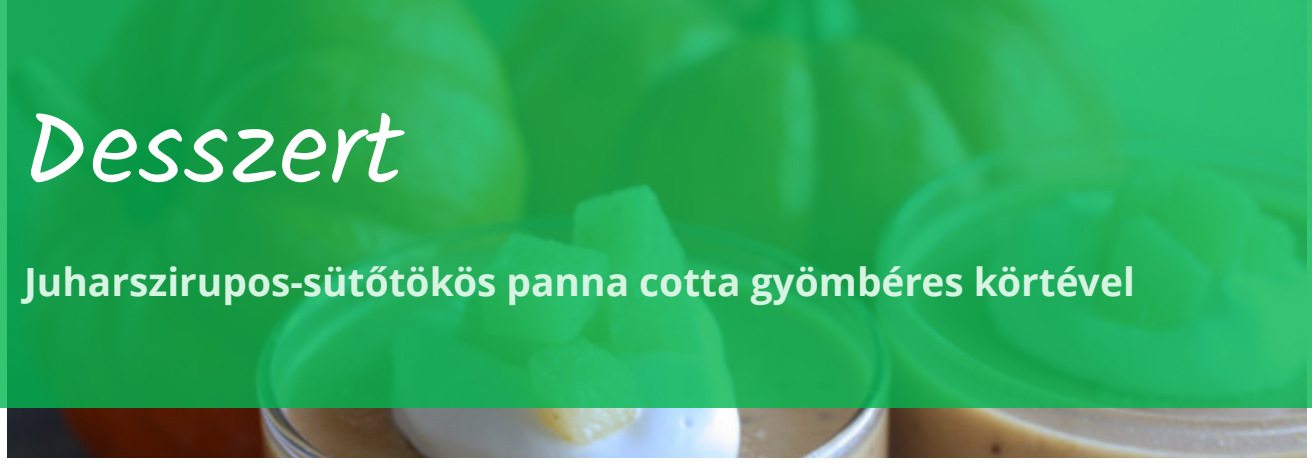
A mártás elkészítése

1. Összekeverjük az ecetet, a vizet, a fügéket és a rozmaringot egy kis serpenyőbe. Alacsony hőfokon pároljuk kb. 20-30 percig, amíg a keverék besűrűsödik. Minél hosszabb ideig főzzük, annál jobban sűrűsödik. Időnként kevergessük meg, hogy le ne égjen.
2. A fügét egy villával nyomjuk szét, és így a mártásnak zselészerű textúrája lesz.
3. Megkóstoljuk, és ízlésünknek megfelelően elkészítjük a megfelelő állagú és ízű öntetet. Ha túl édes, adjunk hozzá egy kis ecetet. Ha túl sűrű, adjunk hozzá vizet.
4. A sült tököt máris tálalhatjuk a balzsamecetes fügemártással

Forrás: https://hu.pinterest.com/pin/369576713169212664/

Desszert

Juharszirupos-sütőtökös panna cotta gyömbéres körtével



A Juharszirupos-sütőtökös Panna Cotta hozzávalói:

- 170 ml almabor / almacider (nem szabad összetéveszteni az almaborecettel)
- 1 evőkanál zselatin
- 125 ml kókusztej
- 150 gramm sütőtökpüré
- 100 ml juharszirup
- ½ teáskanál fahéj
- ¼ teáskanál őrölt gyömbér
- ⅛ teáskanál szegfűszeg, (opcionális)

A gyömbéres körtéhez:

- 2 db körte, hámozva, kockára vágva
- 1 teáskanál kókuszolaj vagy ghee
- 1 evőkanál juharszirup
- ½ teáskanál őrölt gyömbér

Desszert

Juharszirupos-sütőtökös panna cotta gyömbéres körtével

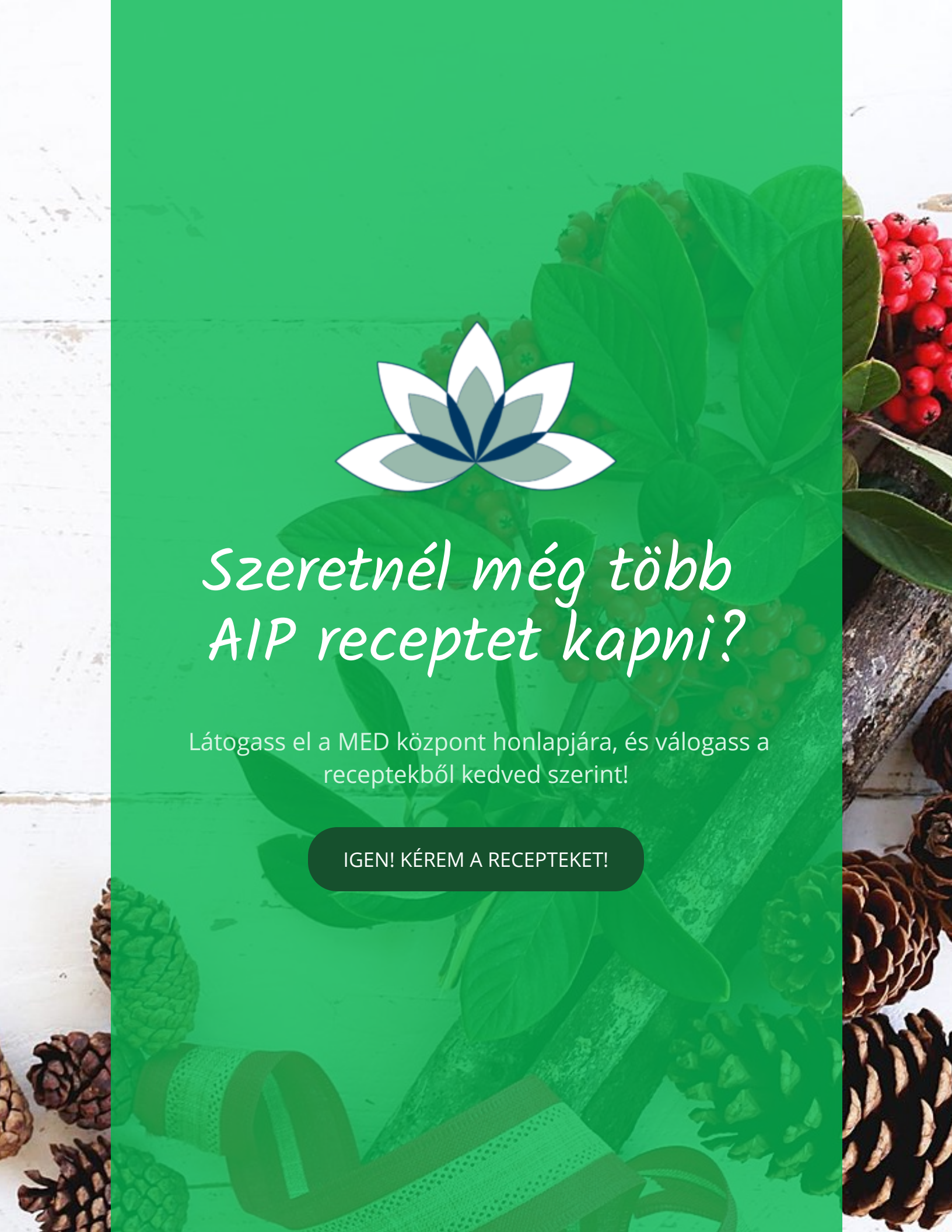
Elkészítés:

1. Egy közepes méretű serbenyőbe öntsük bele a zselatint és rá az almabort és hagyjuk feloldódni 5 percig.
2. Ezután melegítsük fel a zselatint közepes hőfokra és keverjük, addig, hogy a zselatin teljesen felóldodjon, ami 2-3 percet vesz igénybe.
3. Keverjük bele a kókusztejet, sütőtök pürét, juharszirupot, fahéjat, gyömbért és szegfűszeget. Melegítsük további 3-5 percen keresztül.
4. Vegyük le a tűzelyről és hagyjuk hűlni 5 percig.
5. Öntsük desszert kelyhekbe vagy poharakba, és tegyük a hűtőbe 3-4 órára vagy egy éjszakára.

A gyömbéres körte elkészítése:

1. Egy kis serpenyőben melegítsük meg a kókuszolajat, vagy ghee-t. Adjuk hozzá a körtét, és főzzük, amíg megpuhul. (kb. 4-5 perc).
2. Keverjük hozzá a juharszirupot és a gyömbért úgy, hogy a körtekockákat mindenhol bevonja, és főzzük további 1 percig.
3. Vegyük le a tűzhelyről és várjuk meg, amíg szobahőmérsékletre hűl.
4. Ha nem tálaljuk azonnal, hűtőszekrényben tároljuk.
5. Tálaljuk a Juharszirupos-sütőtökös panna cotta-t gyömbéres körtével
6. Felvert kókusztejjel, körtekockákkal díszíthető.

Forrás: https://hu.pinterest.com/pin/369576713169212685/



Szeretnél még több AIP receptet kapni?

Látogass el a MED központ honlapjára, és válogass a receptekből kedved szerint!

IGEN! KÉREM A RECEPTEKET!