



Vegistar

Útikönyv az egészségesebb
ételek gyors elkészítéséhez

Receptgyűjtemény

Vegistar

Készítsen egészséges házi ételeket gyorsan és egyszerűen a DUO hámozóval és a Vegistar vágóval!

Nincs ideje arra, hogy friss és egészséges házi ételeket készítsen? A zöldségek és gyümölcsök időigényes előkészítése visszatartja Önt a főzéstől?

Akkor a Vegistar vásárlása remek választás volt!

Egy erős és tartós gyümölcs- és zöldségválogató páros felére csökkenti a friss zöldségek és gyümölcsök előkészítési idejét, és kétszer gyorsabban készíthet egészséges és látványos ételeket!

Tartalomjegyzék:

Zoodes: Hogyan készítsük el a cukkini tésztát?	3
Cukkini tészta házi Pestoval	4
Cukkini tészta csirkével	5
Cukkini tészta citrommal	6
Ázsiai szivárvány tál	7
Sárgarépa tészta Primavera	8
Fűszeres sárgarépa köret	9
Csirke cukkinivel és Pestoval	10
Könnyű ázsiai saláta	11
Cukkini tészta tojással	12

Zoodles: hogyan készítsük el a cukkini tésztát?

Hozzávalók:

Organikus, hámozatlan cukkini

Elkészítési mód:

A cukkini tészta készítésének titka az, hogy ne főzzük túl sokáig. Főzzük vagy süssük csupán annyi ideig, amennyi elég ahhoz, hogy megpuhuljon.

4 kedvenc elkészítési módszerünk:

Először mossa meg a cukkinit, és vágja le a széleket. Vegistarral vágja csíkokra és sózza be. Mikrohullámú sütőben:

Melegítsük a vágott cukkinit egy fedett, biztonságos edényben 1 percre. Ha az adag kisebb, melegítsük 30 másodpercig, vagy ha az nem lenne elegendő hosszabbítsuk meg a melegítési időt, de vigyázzunk, hogy ne süljön túl.

Sütés serpenyőben:

Süssük a vágott cukkinit egy serpenyőben közepes lángon, használjunk olívaolajat vagy ghí vajat. Süssük 1-2 percre folyamatos keverés közben, amíg olyan puhák lesznek, amilyent szeretnénk.

Főzés:

Tegyük a cukkini tésztát forrásban lévő vízbe, és főzzük 1-2 percre. Szűrjük le.

Sütés:

Tegyük a cukkini tésztát tepsibe és sózzuk be. Süssük 10-15 percre 90 fokon.



Fő részére: Előkészítési idő: Főzés:

Cukkini spagetti házi pestoval

4

20

10

Hozzávalók:

Tészta:

230 gramm teljes kiőrlésű spagetti

1 nagy organikus, hámozatlan
cukkini Vegistarral csíkokra vágva
Pesto:

2/3 csésze dió

4 csésze koktélpáradicsom

2 evőkanál olívaolaj

1/4 csésze napszárított paradicsom
olajban, lecsepegtetve

2 gerezd fokhagyma apróra vágva

1-2 teáskanál citromlé

1/4 teáskanál vörös paprika

1/4 teáskanál só

1 csipet fekete bors

Fűszerek:

1/2 csésze bazsalikomlevél apróbb
darabokra tépve

1 csésze frissen reszelt parmezán

1 evőkanál olívaolaj

Elkészítési mód:

1. Forraljuk fel a vizet, és főzzük meg teljes kiőrlésű spagettit a csomagoláson található utasításoknak megfelelően. Szűrjük le.
2. Vágjuk le és dobjuk ki a cukkini két végét majd a Vegistar segítségével szeleteljük azt csíkokra. Várjunk, amíg a cukkini leengedi a felesleges vizet.
3. Pörköljük a diót kb. 7 percig, folyamatosan kevergetve, amíg meg nem érezzük az illatát. Vegyük le a tűzről és várjuk meg, amíg kihűl.
4. A koktélpáradicsomot kezdjük el főzni egy nagy serpenyőben, olívaolajjal és sóval együtt. Fedjük le egy fedéllel, és főzzük, amíg a paradicsom szétnyílik, és ezután a saját levében kicsit szétfőzzük. Rendszeresen megkeverjük. 7-8 perc múlva lekapcsoljuk és a serpenyőt arébb helyezzük.
5. Tegyük a turmixgépbe a diót, a főtt paradicsom felét, a napon szárított paradicsom felét, fokhagymát, citromlevet, piros paprikát, sót és borsot. Addig turmixoljuk, amíg keverék nem keletkezik, adjunk hozzá még egy kis citromlevet, fűszereket és a többi szárított paradicsomot. Turmixoljunk mindent össze.
6. Keverjük össze a pestót és a lecsepegtetett spagettit, adjuk majd hozzá a lecsepegtetett cukkinit is. Hozzáadjuk a többi főtt koktélpáradicsomot, és meghintjük friss bazsalikommal. Kis tálkákban tálaljuk. A parmezánt ráreszeljük és leöntjük olívaolajjal.

Cukkini tészta csirkével

Fő részére: Előkészítési idő: Főzés:

4

10

35

Hozzávalók:

Cukkini tészta:

450 g organikus, hámozatlan cukkini Vegistarral csíkokra vágva

Csirkegolyók:

450g darált csirkehús

5 db zúzott fokhagymagerezd

1 tojás

1/2 csésze frissen reszelt parmezán

2 teáskanál friss, apróra vágott petrezselyem

1/4 teáskanál őrölt vörös paprika

1 csipet tengeri só

1 csipet fekete bors

2 evőkanál olívaolaj

4 evőkanál vaj

1/2 csésze citromlé

Elkészítési mód:

Egy nagy tálban keverjük össze a darált csirkehúst, 2 darab zúzott fokhagymagerezdet, a tojásból készített rántottát, parmezánt, petrezselymet és piros paprikát. Fűszerezzük sóval és borssal. A keveréket teáskanál méretű golyókká formázzuk.

Melegítsük fel az olajat egy nagy serpenyőben, és főzzük a húsgombócokat körülbelül 10 percig, amíg minden oldalukon aranybarnára sülnek. Egy tányérra helyezük őket, és a felesleges zsírt papírtörlővel leitatjuk.

Levágjuk a cukkini két szélét. A Vegistar segítségével csíkokra vágjuk a hámozatlan cukkininit. Helyezzük csíkokat egy nagy, közepesen melegített serpenyőbe és addig főzzük, amíg a cukkini egyenletesen megpuhul. Nincs szükség további olajra. A felesleges vizet leengedjük. Megolvasztjuk a vajat egy közepes tálban, és hozzáadjuk a maradék 3 gerezd fokhagymát, összekeverjük és kb. 1 percig főzzük, amíg az összes vaj megolvad. Hozzáadjuk a főtt cukkinis tésztát, és jól összekeverjük. Adjunk hozzá citromlevet és helyezzük a fasírtokat a tetejére, majd melegítsünk össze mindent. Frissen reszelt parmezánnal tálaljuk.



Cukkini tészta citrommal

Fő részére: Előkészítési idő: Főzés:

2

10

10

Hozzávalók:

2 közepes méretű organikus, hámozatlan cukkini Vegistarral csíkokra vágva
2 db zúzott fokhagymagerezd
2 teáskanál olívaolaj
1 db citrom leve
1 teáskanál apróra vágott friss petrezselyem
1 csipet tengeri só

Elkészítési mód:

Egy kis serpenyőbe szórjuk bele a fokhagymát és az olajat majd alacsony hőfokon elkezdjük pírítani addig, amíg a fokhagyma enyhén meg nem pirul. Hozzáadjuk a citromlé felét és az apróra vágott petrezselymet. Fűszerezzük és ízlés szerint sózzuk.

Levágjuk a cukkini két szélét. A Vegistar segítségével csíkokra vágjuk a hámozatlan cukkinit. Helyezzük a csíkokat egy nagy, közepesen melegített serpenyőbe, és főzzük meg kevergetve addig, amíg a cukkini egyenletesen megpuhul. Nincs szükség további olajra. Leengedjük a felesleges vizet.

Hozzáadjuk a fokhagymát, a petrezselymet és a citromleves mártást, és jól összekeverjük. Hozzáadjuk a citromlé másik felét. Azonnal tálaljuk.



Ázsiai szivárvány tál

Fő részére: Előkészítési idő: Főzés:

3-4

15

20

Hozzávalók:

Házi Teriyaki szósz:

3 teáskanál rizsecet (45 ml)

3 teáskanál tamari szósz, alacsony szóda tartalommal (45 ml)

1 teáskanál szezámolaj

1 teáskanál barna cukor

2 db zúzott fokhagymagerezd

1 + 1/2 teáskanál friss, őrölt gyömbér

1/2 teáskanál vörös paprika

1 csipet bors

1 teáskanál burgonyaliszt

Szivárvány tészta:

120 gramm teljes kiőrlésű spagetti

2 teáskanál kókuszolaj

3 + 1/2 csésze brokkoli

3 szár zeller, apróra vágva

1 nagy piros paprika, Vegistarral csíkokra szeletelve

2-3 nagy sárgarépa, Vegistarral hámozva és szeletelve

3-4 újhagyma, apróra vágva

1 csésze reszelt Edam sajt
szezám-mag díszítéshez

Elkészítési mód:

Forraljuk fel a vizet egy közepes tálban. A teljes kiőrlésű spagettit a csomagoláson található utasítások szerint főzzük meg. Lecsepegtetjük és hideg vízzel megmossuk.

A szósz elkészítése: összekeverjük a házi készítésű Teriyaki szósz összes hozzávalóját egy közepes tálban, és hagyjuk pihenni.

A szivárvány tál előkészítése: melegítse fel a wokot, és adjon hozzá olajat. Hozzáadjuk a brokkolit, az apróra vágott zellert, felszeletelt paprikát és 7-10 percig pírítjuk, amíg a zöldségek kissé megpuhulnak. Kerverjük meg, és szükség szerint csökkentjük a hőmérsékletet. Hozzáadjuk a felszeletelt sárgarépát és a reszelt Edam sajtot, és még pár percig együtt sütjük.

Hozzáadjuk a lecsepegtetett tésztát és a házi mártást. Tovább főzzük néhány percig, amíg a szósz besűrűsödik, és a sárgarépa megpuhul. Frissen apróra vágott újhagymával és szezám-maggal díszítjük, majd tálalhatjuk is.



Sárgarépa tészta primavera

Fő részére: Előkészítési idő: Főzés:

2 20 20

Hozzávalók:

Sárgarépa tészta:

2-3 nagy sárgarépa, Vegistarral meghámozva és csíkokra vágva

1/2 evőkanál kókuszolaj

1 póréhagyma, vékony körökre vágva

3 db zúzott fokhagymagerezd

1 köteg spárga, 2 cm-es darabokra vágva

1 csésze borsó

Pesto:

1 kis gerezd fokhagyma

3/4 csésze bazsalikomlevél

1/4 csésze aszalt paradicsom olajban

1/4 csésze hámozott kendermag

1 evőkanál friss citromlé

2 evőkanál olívaolaj

1 evőkanál víz

1/4 teáskanál tengeri só

Elkészítési mód:

Meghámozunk egy darab sárgarépát Vegistarral, és spagetti-szerű vékony tésztára vágjuk. Lefedjük nedves konyharuhával, nehogy kiszáradjon. Öntsünk olajat egy nagyobb serpenyőbe vagy wokba, és melegítsük azt közepes hőmérsékletre. Üvegesre pírítjuk a póréhagymát és a fokhagymát (3-4 perc).

Sózzuk és borsozzuk.

Hozzáadjuk a felszeletelt spárgát, és további 8 percre pároljuk, amíg meg nem puhul. Végül hozzákeverjük a borsót, és addig főzzük, amíg a borsó teljesen felmelegszik.

Készítsük el a pestót. Tegyük a fokhagymát turmixgépbe, és finomra turmixoljuk azt. Adjuk hozzá bazsalikomleveleket és szárított paradicsomot, turmixoljuk addig, amíg az összetevők egyenletesen el nem keverednek. Ezután adjuk hozzá a Pesto többi hozzávalóját, és turmixoljuk újra, amíg a keverék egyenletes nem lesz.

Hozzákeverjük a pestót a zöldségkeverékhez, és addig főzzük, amíg teljesen fel nem melegszik.

Fűszerezzük ízlés szerint.

A zöldség- és a pesto keveréket a sárgarépátészta tetejére tálaljuk.



Fűszeres sárgarépa köret

Fő részére: Előkészítési idő: Főzés:

4-6

15

15

Hozzávalók:

3-4 sárgarépa, Vegistarral meghámozva és csíkokra szeletelve
1 csipet tengeri só
1 teáskanál barna cukor
1 teáskanál vörös paprika
1 csipet cayenne bors
1 teáskanál őrölt koriandermag
1 db zúzott fokhagymagerezd
1 csipet fekete bors
1 teáskanál fehér ecetet
1 apróra vágott hagyma
1/2 csésze olívaolaj

Elkészítési mód:

Hámozzuk meg és vágjuk a sárgarépát csíkokra Vegistarral. Az olaj kivételével minden hozzávalót tegyünk egy nagy tálba, és alaposan keverjük össze.

Melegítsük fel az olajat egy serpenyőben, adjuk hozzá az apróra vágott hagymát, és pirítsuk aranyárgára. Fedjük le fedővel és tegyük félre.

Lassan öntsük a forró olajat a sárgarépára, és keverjük tovább. Fűszerezzük ízlés szerint.

A köret kész. A gazdagabb íz érdekében a tálalás előtt hagyjuk 6-12 órán át pácolodni.

A köret jól passzol mindenféle húshoz és grillezett halhoz, vagy a házi kebab kiegészítéseként. Kiválóan helyettesíti a burgonyát, a rizst vagy a tésztát.



Fő részére: Előkészítési idő: Főzés:

Csirke cukkinivel és pestoval

2

30

7

Hozzávalók:

2 db csont és bőr nélküli csirkemell
1 evőkanál ízlés szerinti pestó
1/2 teáskanál só
1/4 teáskanál fekete bors
2 közepes méretű organikus, hámozatlan cukkini Vegistarral csíkokra vágva
1/4 csésze reszelt parmezán

Elkészítési mód:

Keverjük össze a csirkemelleket, a pestót, a sót és borsot egy közepes tálban, hogy a csirke jól el legyen borítva az összes hozzávalóval.

Fedjük le a tálat, és legalább 30 percig hagyjuk pácolodni a hűtőszekrényben.

A csirkemelleket 3-4 percig mindkét oldalon grillezük meg (vastagságtól függően), grillen vagy serpenyőben. Miután megsültek, vegyük le őket, és legalább 5 percig hagyjuk pihenni, mielőtt felvágjuk.

Vágjuk le a cukkini két végét. A Vegistar segítségével csíkokra vágjuk a hámozatlan cukkinit. Serpenyőben megpirítjuk a lereszelt cukkinit, ízlés szerint sóval és borssal ízesítjük. Körülbelül 1 percig közepes lángon kevergetjük. Osszuk szét 2 tálba.

A szeletelt csirkemelleket hozzáadjuk a cukkini tésztához, felöntjük a pestóval, és hozzáadjuk a reszelt parmezánt.



Könnyű ázsiai saláta

Fő részére: Előkészítési idő: Főzés:

4 20 /

Hozzávalók:

3-4 közepes méretű organikus, hámozatlan cukkini Vegistarral csíkokra vágva
1/2 teáskanál só
1 + 1/2 csésze vékonyra szeletelt és apróra vágott vörös káposzta
1 nagy sárgarépa
1/2 piros paprika, 2 cm-es csíkokra vágva
2 újhagyma, csíkokra vágva
1/2 köteg apróra vágott koriander
Szósz:
1/3 csésze rizsecet sóval, borssal és cukorral ízesítve
2 teáskanál olívaolaj
1 + 1/2 teáskanál sötét pörkölt szezámolaj
1 zúzott fokhagymagerezd
1 csipet piros paprika

Elkészítési mód:

Vágjuk le és dobjuk el a cukkini két végét. A Vegistar segítségével csíkokra vágjuk a hámozatlan cukkinit. Sózzuk be és fedjük le egy fedővel. Engedjük le a felesleges vizet.

Adjuk hozzá a felszeletelt káposztát, sárgarépát, paprikát, újhagymát és koriandert, és keverjük össze.

Közepes tálban keverjük össze a rizsecetet, az olívaolajat, a szezámolajat, a zúzott fokhagymát és a vörös paprikát.

Öntsük a mártást a felszeletelt zöldségekre, és keverjük addig, amíg a szósz egyenletesen eloszlik a zöldségkeverékben.

Azonnal tálalhatjuk.



Cukkini tészta tojással

Fő részére: Előkészítési idő: Főzés:

2 25 10

Hozzávalók:

Pesto:

- 1/4 csésze sült fenyőmag
- 1 csésze friss fűszer (pl. Bazsalikomlevél)
- 2 újhagyma, szeletelve
- 1 db zúzott fokhagymagerezd
- 1/4 teáskanál só
- 3 teáskanál olívaolaj
- 1 evőkanál citromlé

Tészta és tojás:

- 2 közepes organikus, hámozatlan cukkini Vegistarral csíkokra vágva
- 2 db nagy tojás
- 1/2 teáskanál só
- 3 teáskanál olívaolaj
- 1 csipet fekete bors

Elkészítési mód:

A fenyőmagot, friss fűszernövényeket, újhagymát, fokhagymát és sót tegyük turmixgépbe, és jól turmixoljuk össze.

Adjuk hozzá az olívaolajat, citromlevet és keverjük össze újra. Ízlés szerint adjunk hozzá extra sót.

Vágjuk le és dobjuk el a cukkini két végét. A Vegistar segítségével vágjuk csíkokra a hámozatlan cukkinit. Sózzuk be, és takarjuk le a reszeléket papírtörülővel.

Hagyjuk pihenni néhány percig. Engedjük le a felesleges vizet.

Kezdjük el sütni olajban közepes lángon a tésztát. Addig kevergetjük, amíg meg nem puhul.

Tegyük félre és keverjük bele a pestót. Sózzuk, borsozzuk. Fedjük le egy fedővel.

A két darab tojást megsütjük tükörtojásként.