



5

РЕЦЕПТИ ЗА
ВКУСНА ЕСЕН
В ТОП ФОРМА

влез в

Топ Форма

www.topforma.bg

1

ПИЛЕШКИ САРМИ С ВИНЕН СОС

ПРОДУКТИ:

400 г пилешки гърди (смлени за кайма)

7 листа зеле прясно

2 бр моркови

2-3 бр кисели краставички

30 г орехови ядки, нарязани на дребно

1 глава лук

2 скилидки чесън

250 мл бяло вино

100 мл пилешки бульон

1 бр белтък

дафинов лист

1 с.л. олио ½ връзка магданоз

магданоз сол и черен пипер



НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Нарежете моркова и киселите краставички на ситно. Можете да използвате месомелачка и да ги смелите.

За получаването на пилешка кайма, е необходимо да смелите пилешките гърди в месомелачка или да помолите да ви ги смелят в магазина.

Смесете смлените моркови и кисели краставички с каймата, добавете белтъка, сол, пипер, орехите и нарязан на ситно магданоз. Разбъркайте добре и оставете в хладилника за поне 1 час.

Кипнете 2 л вода в тенджера, добавете 2-3 лъжици морска сол и бланширайте листата зеле за около минута или докато омекнат. Изплакнете със студена вода и отстранете дебелиите части с нож.

Навийте сармите като използвате по около 40-50 г смес за всяка. Наредете ги плътно в тенджера, добавете пилешкия бульон и дафиновия лист, притиснете с чиния и гответе на слаб котлон за 1 час и 30 мин.

За соса:

Нарежете лука и чесъна на много ситно, задушете докато омекнат и добавете бялото вино. Когато виното се редуцира на половина, добавете една чаша от течността, в която са врили сармите и редуцирайте отново, докато остане не повече от 100 мл течност. Процесът на редуциране е по-дълъг, но е за предпочитане за да не се налага да се сгъстява соса с брашно. Овкусете със сол и пипер.

2

ПЕЧЕНО ЗЕЛЕ С ЛИМОН



ПРОДУКТИ:

1 средно голяма зелка
1 с.л. зехтин
3 с.л. прясно изцеден
лимонов сок
Морска сол и черен
пипер на вкус
Няколко резена лимон
за аранжиране (по
желание)

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Загрейте фурната на 230° C .

Разрежете зелката на 8 резена. Първо я разполовете, изчистете я и разрежете всяка половина на 4 равни полумесеца.

Наредете резените в тава с незалепващо покритие (или върху хартия за печене), като оставите малко разстояние между тях.

Смесете зехтина и лимоновия сок в малка купа. С помощта на четка нанесете от сместа върху всяка страна на резените.

Посолете и овкусете с черен пипер.

Печете около 15 минути, след това обърнете парчетата и печете още 15 минути, докато придобият приятен кафяв загар.

Сервирайте зелето топло с резен лимон, за допълнително овкусяване. Рецептата е подходяща, когато имате зеленчуци по избор в своя индивидуален хранителен режим.

3

ЧАУДЪР С ЦАРЕВИЦА И ЧЕРВЕНА ЧУШКА

ПРОДУКТИ:



80мл прясно мляко
1л зеленчуков бульон
4ск.чесън
3с.л.зехтин
сол и пипер на вкус
червен пипер лют
100г царевица (консерва)
200г капия, печена
1глава лук
100гцелина
1кг картофи

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Чаудър е гъста супа със зеленчуци или морски дарове, която се сгъстява с продукти съдържащи нишесте – кракери, картофи и т.н. Много популярна в североизточна Америка – САЩ и Канада. Предложеният вариант е с картофи, царевица и червена чушка.

Обелете и нарежете картофите на кубчета. Нарежете чушките и целината по същия начин, а лука и чесъна на ситно. Сварете 1/3 от картофите в 600мл от бульона и пюрирайте до гладка смес. Добавете още бульон ако се налага.

Когато сместа се охлади малко добавете млякото и блендирайте отново.

В друга тенджера загрейте зехтина и задушете лука и чесъна докато омекнат. Добавете картофите и целината и разбърквайте внимателно.

Когато картофите са полуготови добавете чушките, царевицата и пюрираните картофи.

Оставете да къкри на тих огън докато картофените кубчета са сготвени напълно. Добавете от останалия бульон, за да регулирате гъстотата по ваше желание.

Овкусете със сол и черен пипер. Приятна топлина ще добави и малко лют червен пипер.

4

СУПА ОТ ЧЕРВЕНО ЦВЕКЛО



ПРОДУКТИ:

300 г моркови
400 г червено цвекло
2 ск чесън
2 глави лук
10 г джинджифил
1 ч.л. кимион
1 ч.л. горчица на зърна
1 л. зеленчуков бульон
или гореща вода
2 с.л. зехтин
сол и пипер на вкус

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Рецептата е подходяща за дните, когато имате червено цвекло или зеленчук по избор в своя индивидуален хранителен режим.

Първата стъпка за приготвяне на супа от червено цвекло е да обелите и нарежете морковите и червеното цвекло на кубчета. След това, нарежете на ситно лука и го задушете за около 5 минути в малко вода.

Когато лукът е готов, добавете всички останали съставки към него и разбъркайте добре. След това, добавете и водата (или бульона) и оставете да заври.

Намалете котлона и оставете да къкри 30 минути. Сервирайте със стрък магданоз.

ВИЖ ОЩЕ ВДЪХНОВЯВАЩИ РЕЦЕПТИ НА WWW.TOPFORMA.BG >>

5

ТИКВЕН ЙОГУРТ



ПРОДУКТИ:

200 г кисело мляко

100 г тиква

20 г орехови ядки

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Сварете тиквата и я пасирайте.

По желание към тиквеното пюре може да добавите лъжичка мед.

В стъклен съд изсипете 1/2 от киселото мляко, а отгоре - тиквената смес.

Над нея изсипете останалата половина от млякото и върху него - останалата част от тиквата.

По желание може да поръсите със семена от чия или 1 натрошен орех.

ВИЖ ОЩЕ ВДЪХНОВЯВАЩИ РЕЦЕПТИ НА WWW.TOPFORMA.BG >>

ВИЖ ОЩЕ ВДЪХНОВЯВАЩИ РЕЦЕПТИ >>

влез в
Топ Форма
www.topforma.bg

С Топ Форма здравословното хранене е
вкусно и лесно!

Специално за теб, код за 30% отстъпка
при поръчка на хранителен режим

ПРОМО КОД: FALL91

Поръчай от ТУК >>