

RECEPTEK A MEDIDRINK PLUS TÁPSZERREL



RECEPTEK A MEDIDRINK PLUS TÁPSZERREL

LEVESEK

Csirkekrémleves

Hozzávalók **1 személyre**

- 100 g csirkemell
- 60 g sárgarépa
- 40 g petrezselyemgyökér
- 10 g póréhagyma
- 10 g margarin
- 5 g liszt
- ½ tojássárgája
- ½ doboz (100 ml) ízesítés nélküli **MediDrink Plus** tápszer
- petrezselyemzöld
- só
- lestyán

A csirkemellet a hasábokra vágott zöldségekkel, a hagymával és a fűszerekkel puhára főzzük. A csirkemell felét metéltre vágjuk, a másik felét a zöldségekkel összeturmixoljuk. A lisztet szárazon rövid ideig hevítjük, megpirítjuk vele a finomra vágott petrezselyemzöld felét, hozzáadjuk a margarint, felöntjük a levessel, és jól kiforraljuk. Beletesszük a metéltre vágott csirkemellet, hozzámelegítjük a tojássárgájával elkevert tápszert és a maradék petrezselyemzölddel díszítve tálaljuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számítva):

486 kcal 36,5 g fehérje 26,2 g zsír 20,7 g szénhidrát

Őszibarackleves

Hozzávalók **2 személyre**

- 100 g őszibarack
- 5 g liszt
- ½ doboz (100 ml) vanília ízű **MediDrink Plus** tápszer
- fahéj
- szegfűszeg
- citromhéj és citromlé
- só

A megmosott, megtisztított őszibarackot fahéjjal, szegfűszeggel és kevés sóval, valamint a citrom héjával fűszerezett vízben forrásig hevítjük. A lisztet a tápszerrel simára keverjük és besűrítjük vele a levest. Ha kész, eltávolítjuk belőle a citromhéjat és a fűszereket, citromlével ízesítjük és lehűtve tálaljuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számítva):

258 kcal 9,13 g fehérje 13,7 g zsír 23,5 g szénhidrát

RECEPTEK A MEDIDRINK PLUS TÁPSZERREL



Padlizsánkrémleves

Hozzávalók **1 személyre**

- 10 g margarin
- 100 g padlizsán
- 10 g liszt
- ½ doboz (100ml) ízesítés nélküli **MediDrink Plus** tápszer
- 10 g póréhagyma
- petrezselyemzöld
- só
- borsikafű

A margarinon átfuttatjuk a megtisztított kockára vágott padlizsánt, sóval, borsikafűvel ízesítjük és a finomra vágott petrezselyemzölddel meghintjük. Felöntjük vízzel, hozzáadjuk a megtisztított, vékony karikára vágott hagymát, végül puhára főzzük. A lisztből és a tápszerből finom habarást készítünk, és besűrítjük vele a levest. Turmixgéppel pürésítjük.

Tápanyagtartalom (1 személyre számítva):

343 kcal 10,6 g fehérje 22 g zsír 23 g szénhidrát

MÁRTÁSOK

Sajtmártás

Hozzávalók **1 személyre**

- 1 doboz (200 ml) ízesítés nélküli **MediDrink Plus** tápszer
- 20 g liszt
- 35 g trappista sajt
- 10 g margarin
- szerecsendió

A lisztet a margarinon habzásig hevítjük, felöntjük a tápszerrel, ízesítjük szerecsendióval és mártás sűrűségűre összeforraljuk, majd a reszelt sajtot belekeverve átforraljuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

679 kcal 27,7 g fehérje 45,1 g zsír 37,7 g szénhidrát

RECEPTEK A MEDIDRINK PLUS TÁPSZERREL



FŐÉTELEK

Csőben sült brokkoli

Hozzávalók **1 személyre**

- 200 g brokkoli
- 1/3 tojás
- 1/2 doboz (100 ml) ízesítés nélküli **MediDrink Plus** tápszer
- 10 g liszt
- 10 g margarin
- 30 ml tejföl 20%-os
- 25 g trappista sajt
- só
- szerecsendió

A brokkolit gőzben megfőzzük, tűzálló tálba rendezzük. A margarinon a lisztet habzásig hevítjük, felengedjük a tápszerrel, és sűrű mártássá főzzük. Szerecsendióval és sóval ízesítjük. A tojás sárgáját a tejjel és a reszelt sajt felével együtt a mártáshoz keverjük. A fehérjéből kemény habot verünk, és óvatosan azt is belekeverjük, majd az egészet a brokkolira öntjük. Tetejét megszórjuk a maradék reszelt sajttal, és előmelegített sütőben megsütjük.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

553 kcal 25,8 g fehérje 37,5 g zsír 24,3 g szénhidrát

Paradicsomos káposzta

Hozzávalók **1 személyre**

- 1 doboz (200 ml) ízesítés nélküli **MediDrink Plus** tápszer
- 150 g fejes káposzta
- 10 g étolaj
- 20 g liszt
- 50 g sűrített paradicsom
- só
- fekete bors

A megtisztított, csíkokra vágott káposztát sós v. vízben puhára főzzük. Közben az olajból és lisztből sötét zsemleszínű rántást készítünk, felöntjük a tápszerrel, hozzáadjuk a sűrített paradicsomot, és átforraljuk. Ízesítjük sóval, borssal. Ízlés szerint bármilyen feltéttel tálalhatjuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

652 kcal 22,3 g fehérje 37,5 g zsír 52,6 g szénhidrát

Fél adag burgonyapüré

Hozzávalók **1 személyre**

- 1/2 doboz (100 ml) ízesítés nélküli **MediDrink Plus** tápszer
- 100 g burgonya
- 15 g margarin
- só

A megmosott, meghámozott, leöblített, egyenletesen felkockázott burgonyát sós vízben puhára főzzük, majd leszűrve áttörjük. A margarinnal és a tápszerrel jól kikeverjük.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

405 kcal 10,5 g fehérje 25,4 g zsír 29,4 g szénhidrát

RECEPTEK A MEDIDRINK PLUS TÁPSZERREL



Rakott tengeri hal

Hozzávalók **1 személyre**

- 100 g halfile (heck)
- 100 g gomba
- 2 g margarin
- 150 g burgonya
- ½ tojás
- ½ doboz (100 ml) ízesítés nélküli **MediDrink Plus** tápszer
- 10 g liszt
- só

A megtisztított, kockára vágott burgonyát sós vízben puhára főzzük, leszűrjük, még melegen áttörjük. Közben a lisztet csomómentesre keverjük a tápszerrel, hozzáadjuk a tojást, a megtisztított, szeletekre vágott gombát, a felkockázott halat és sóval ízesítjük. A masszát kivajazott sütőforma aljára öntjük, befedjük a burgonyával, és sütőbe téve 200°C-on fél óráig sütjük, míg a teteje szép piros nem lesz.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

569 kcal 42,8 g fehérje 20 g zsír 42 g szénhidrát

Tojáslepény

Hozzávalók **1 személyre**

- 2 tojás
- 1 doboz (200 ml) ízesítés nélküli **MediDrink Plus** tápszer
- 30 g reszelt sajt
- 10 g étolaj
- 20 g liszt
- 15 g vöröshagyma
- só
- bors
- kakukkfű
- rozmaring

A vöröshagymát megtisztítjuk, apróra felkockázzuk, majd kevés olajon üvegesre pirítjuk. A tojásokat egy tálba felütjük, belekeverjük a reszelt sajtot, a tápszert, a fűszereket, majd sózzuk, borsozzuk, és annyi lisztet adunk hozzá, hogy a piskótatésztánál kicsit hígabb masszát kapjunk. Öntünk bele 1 evőkanálnyi étolajat is. A serpenyőben - melyben a hagymát kisütöttük - olajat hevítünk, és ha már forró, beleöntjük a masszát. Aranybarnára sütjük az alját, majd megfordítjuk, mint a palacsintát, és a másik felét is szép pirosra sütjük. (Ha egészben nem tudnánk megfordítani, nyugodtan félbe vagy negyedbe is vágthatjuk, és így fordítsuk meg.) Tálra csúsztatjuk és tálaljuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

851 kcal 39,9 g fehérje 57,2 g zsír 38,4 g szénhidrát

Fél adag spagetti

Hozzávalók **1 személyre**

- 30 g spagetti tészta
- só

A spagettit sós forró vízben puhára főzzük.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

120 kcal 5,1 g fehérje 1,5 g zsír 20,7 g szénhidrát

RECEPTEK A MEDIDRINK PLUS TÁPSZERREL



Tökfőzelék

Hozzávalók **1 személyre**

- 1 doboz (200 ml) ízesítés nélküli **MediDrink Plus** tápszer
- 150 g friss / fagyasztott gyalult tök
- 1 evőkanál étolaj
- 1 evőkanál liszt
- 1 evőkanál tejföl
- 1 teáskanál ecet
- ½ fej apróra vágott vöröshagyma
- só, pirospaprika, friss / szárított kapor ízlés szerint

Az olajon megpirítjuk az aprított vöröshagymát, meghintjük pirospaprikával, majd hozzáadjuk a gyalult tököt (ha fagyasztott tököt használunk, előzőleg engedjük ki). Sózzuk, ecetezzük, hozzáadjuk a kaprot, majd fedő alatt puhára pároljuk. Végül a liszttel simára kevert tejföllel, és a tápszerrel besűrítjük. Ízlés szerint tojás-, vagy húsfeltéttel tálaljuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

517 kcal 48 g fehérje 12 g zsír 36,7 g szénhidrát

Fél adag párolt rizs

Hozzávalók 1 személyre

- 50 g rizs
- 5 g étolaj
- só

A megmosott rizst az olajon megfuttatjuk, majd megsózzuk, forró vízzel felöntjük, és puhára pároljuk

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

232 kcal 3,9 g fehérje 6 g zsír 39 g szénhidrát

RECEPTEK A MEDIDRINK PLUS TÁPSZERREL



DESSZERTEK

Túrós guba

Hozzávalók **2 személyre**

- 2 db kifli
- 1 doboz (200 ml) vanília ízű **MediDrink Plus** tápszer
- 60 g túró (félzsíros)
- 4 g margarin
- 5 g mazsola
- reszelt citromhéj

Az ujjnyi vastag szeletekre vágott kiflit meglocsoljuk a reszelt citromhéjjal ízesített tápszerrel. Óvatosan összekeverjük az áttört túróval, és a beáztatott mazsolával. Margarinnal kikent hőálló tálba vagy tepsibe tesszük, és 220-230°C-ra előmelegített sütőben addig sütjük, amíg a teteje megpirul.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

665,3 kcal 30,3 g fehérje 35,5 g zsír 53 g szénhidrát

Krémes almaturmix

Hozzávalók **1 személyre**

- 100 g alma
- 1 doboz (200 ml) vanília ízű **MediDrink Plus** tápszer
- ¼ citrom leve
- fahéj
- szegfűszeg

A megtisztított, cikkekre vágott almát a tápszerhez adjuk, cukorral, fahéjjal, szegfűszeggel, valamint a citromlével ízesítjük, majd összeturmixoljuk. Lehűtve tálaljuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

451 kcal 16,4 g fehérje 27,1 g zsír 34 g szénhidrát

Mentás eperturmix

Hozzávalók **1 személyre**

- 1 doboz (200 ml) eper ízű **MediDrink Plus** tápszer
- 150 g eper
- 2-3 mentalevél

A megtisztított epret, a tápszert és a mentalevelet krémesre turmixoljuk. Lehűtve tálaljuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

452 kcal 17,3 g fehérje 27,6 g zsír 32,7 g szénhidrát