

# KÉSZÍTS EGÉSZSÉGES ÉTELEKET HIDEGEN SAJTOLT OLAJOKKAL!



*TEDD MEG AZ ELSŐ LÉPÉST, KEZDD EL MOST!*

## Szeretettel üdvözöllek!

**Martincsevicsné Jenei Gizella** vagyok. Engedd meg, hogy megmutassam Neked az én **első lépéseimet**, vagyis azt, hogy hogyan kezdtem megismerkedni a hidegen sajtolt olajok világával.

**Az indíttatásom az volt, hogy szerettem volna a családomat és önmagam az egészséges életmód irányába terelni**, de minél többet olvastam a témában, annál zavarosabb lett a kép előttem. Rengeteg diéta, gyors fogyást és egészséges életet kínáló receptrengetegek, pontokba szedett „jó tanácsok” és még sorolhatnám, hogy mi minden jött velem szemben.



Egy dolog volt számomra feltűnő. Mégpedig az, hogy szinte mindegyik ilyen cikkben egy-egy szó esett a hidegen sajtolt olajokról. Egy-egy szó erejéig szinte mindegyik sugallta azt, hogy a hidegen sajtolt olajok fogyasztása egészséges. De az is lehet, hogy csak engem fogott meg mindig ez az egy szó?

Ki tudja!

**A lényeg, hogy elkezdtem tudatosan keresni a hidegen sajtolt olajokkal kapcsolatos információkat és úgy éreztem, hogy ez lehet AZ ELSŐ LÉPÉS! Az első lépés, amit meg kell tennem, ami hozzásegít majd az egészséges életmódhoz.**

Elhatároztam, hogy nem fogok végletekig elmenni, hanem **inkább a fokozatosságot választom**. Ezért is választottam hívószavaknak a „Tedd meg az első lépést” szavakat. Mert a hidegen sajtolt olajok esetében tényleg csak egy dologban kell gondolkodnod: naponta 1 evőkanál. Ennyi a javasolt fogyasztási mennyiség, ha önmagában, éhgyomorral fogyasztod az olajokat. Vagyis ha ennyit elfogyasztasz, akkor máris sokkal többet teszel az egészséged védelmében, mint bármilyen 2-3 hétig tartó csodadiétával. Ha éhgyomorral nem bírod, akkor a következő receptek között biztosan találsz megoldást!

**Tapasztalatból mondom, hogy ez tényleg az első lépés. Ahogy megismered, megízleled az olajokat a kíváncsiságod egyre nőni fog.** Kíváncsi leszel, hogy hol használhatod még fel őket, hogyan csempészheted bele a párod szendvicsebe vagy éppen a gyerekek nasijába azt a pár csepp egészséget.

Kezdhetjük?

**Akkor irány, tedd meg az első lépést! ☺**



## Pástétomok, szendvicsskrémek, reggelik

### 1. Padlizsánkérm:

Hozzávalók:

- 2 db padlizsán
- 1,5 dl tejföl (12%-os)
- 1 dl majonéz
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 db kisebb vöröshagyma
- olívaolaj v. szőlőmagolaj
- csipet só, bors

A padlizsánokat karikára vágom, mindkét oldalát olajjal megkenem és forró teflonserpenyőben, időnként forgatva megsütöm. Akkor jó, ha kicsit barnás színt kap, de vigyázzunk, mert a vékonyabb részek hamar megégnek.

Egy gerezd fokhagymát nyersen hagyok, a többi a vöröshagymával a serpenyőben maradt olajon megdinsztelem. A többi hozzávalóval együtt turmixgépben pépesítem. Rozskenyérrel és paradicsommal tálalom.

Ha a majonézt elhagyod és csak növényi olajat teszel bele, akkor magasabb a telítetlen zsírsav tartalma, mely ereid egészségének védelme szempontjából fontos.

### 2. Tökmagolajos-sárgarépas szendvicsskrém:

- 8 szelet magvas rozskenyér
- 25 dkg tehéntúró
- 1 nagy szál sárgarépa (v. 2 kisebb)
- 1 kis fej hagyma
- 1,5 evőkanál tejföl
- 1,5 teáskanál tökmagolaj

1 csokor metélőhagyma  
só  
őrölt köménymag

Az átpasszírozott tehéntúrót kikeverem a tökmagolajjal és a tejföllel. A megtisztított sárgarépat finomra reszelem és a túrókrémbe keverem. Sóval, őrölt köménymaggal ízesítem.  
Nagyon finom például rozskenyérrel.

### **3. Földimogyorós szendvicskrém**

100 g zellerszár  
10 g földimogyoró  
55 g kenhető sajt  
2 evőkanál mogyoróolaj  
1 evőkanál citromlé  
só, bors

A zeller száráról lehúzó az eres szálakat, majd egészen apróra vágom. A földimogyorót nagyobb darabokban hagyom (ha simább állagot szeretnél, akkor nyugodtan daráld le a földimogyorót). Hozzáadom a többi hozzávalót és jól összekeverem.

### **4. Kesudiós pástétom**

½ csésze kesudió  
½ csésze víz  
½ csésze olívaolaj  
friss bazsalikom (3 ág)  
fél mokkáskanál jódozott tengeri só  
1-2 kis gerezd fokhagyma

A hozzávalókat krémesre keverem turmix géppel, majd zárható edénybe

teszem és a hűtőben tárolom, hogy megdermedjen.

## 5. Tökmagkrém

15 dkg héj nélküli tökmag  
kb. 3 ek tökmagolaj  
só

A tökmagot száraz serpenyőben picit megpirítom, majd késes aprítóban vagy kávédarálóban ledarálom. Ezután a sóval és az olajjal alaposan összekeverem.

## 6. Gyümölcsös búzapehely olajos magvakkal

30-40 gramm búzapehely (vagy rozspehely)  
18 gramm mazsola, vagy más aszalt gyümölcs  
1 alma vagy 10 dkg idénygyümölcs  
2 evőkanál mák  
fél teáskanál méz  
1,5 evőkanál dió, vagy más olajos mag (napraforgó, mogyoró, mandula)  
1/2 citrom leve

A búzapelyhet és az olajos magvakat éjszakára beáztatom, reggel pedig összekeverem a hozzávalókat (az olajos magvakat érdemes előtte lecsepegtetni).

## 7. Túrós tökmagkrém

25 dkg 20%-os túró  
2,5 evőkanál tejföl  
20 ml tökmagolaj  
5 dkg pirított és apróra vágott tökmag

2 gerezd fokhagyma, finomra vágva  
só, bors

Csak összekeverem a hozzávalókat és ízlés szerint sózom, borsozom.

## 8. Burgonyás szendvicskrém

300 gramm burgonya  
2 szál újhagyma  
160 gramm tejföl  
2,5 kanál olíva olaj  
só, bors

A burgonyát meghámozom, felkockázom és sós vízben puhára főzöm. Ha kész, akkor leszűröm, villával összetöröm hagyom kihűlni.

Az új hagymát karikára vágom. A olíva olajat a tejföllel és az újhagymával elkeverem, majd a burgonyát is hozzáadom és jól összekeverem.

Sóval, borssal ízesítem.

## 9. Házi túrós pohárkrém

5 db banán  
25 dkg túró  
egy kevés tej  
2,5 evőkanál natúr kakaópor

2 banánt, egy kevés tejet (2-3 evőkanálnyi) és a túrót összekeverem a turmixgéppel. Ezután a megmaradt banánt, a kakaóport és még egy kevés tejet is összekeverek a turmixgéppel. Rétegezve rakom egymásra egy pohárba. Ínyenceknek ajánlok hozzá egy kis hidegen sajtolt mogyoróolajat. Különlegessé teszi.

## 10. Otthoni müzli

2 marék málna  
1 marék mazsola vagy aszalt gyümölcs  
1 marék durvára vágott dió  
2,5 evőkanál natúr zabpehely



- 2 evőkanál natúr kukoricapehely
- 1 evőkanál kókuszreszelék
- 1 kocka étcsokoládé (min. 60%-os) lereszelve

2 dl tej vagy egy pohár natúr joghurt

A hozzávalókat egy müzlis tálba összekeverem. Fogyaszthatod natúr joghurttal vagy akár tejjel is.

Nagyon finom lehet hozzá egy evőkanál hidegen sajtolt olaj is (akár mogyoróolaj, akár dióolaj).

### **11. Reggeli zabkása**

- 1/3 bögre zabpehely
- 1/3 bögre víz
- ízlés szerint tej
- 2-3 db banán
- 1 evőkanál méz
- 1,5 evőkanál dióolaj

A zabpelyhet a vízzel összemelegítem. Az egyik banánt pépesítem, hozzáadom a dióolajat és mindezt hozzákeverem a zabkásához. Ízlés szerint adok hozzá tejet. A tetejére rászzelem a másik banánt és adok hozzá 1 kanál mézet.

### **12. Zabpelyhes tallér**

- 20-22 dkg zabpehelyliszt
- 17 dkg zabpehely
- 12,5 dkg vaj vagy margarin
- 22 dkg méz
- 2 tojás
- 1 teáskanál fahéj
- 3 evőkanál citromlé
- fél csomag sütőpor
- 1 evőkanál hidegen sajtolt dióolaj

A cukrot a margarinnal simára keverem, majd hozzáadom a tojások sárgáját, a dióolajat, a fahéjat és a citromlevet. A tojások fehérjét kemény habbá verem és óvatosan a keverékhez forgatom. A lisztet a sütőporral összekeverem és a krémhez adom, majd végül hozzáadom a zabpelyhet is.

Ízlés szerint aszalt gyümölcsöt vagy étcsokoládét is tehetsz bele.  
A kész tésztából kis gombócokat teszek egy sütőpapírral bélelt tepsibe.  
Egymáshoz ne tedd túl közel, mert azért kicsit szétterülnek.  
180 fokos sütőben 15-20 perc alatt megsütöm őket.

### **13. Lencsekrém**

1 bögre lencse  
1 szál sárgarépa (vagy két kisebb)  
1 szál zellerlevél  
2 db babérlevél  
3 gerezd fokhagyma  
10 dkg vaj  
mustár  
só  
bors  
hidegen sajtolt olaj (ízlésed szerint)

A lencsét kétszeres mennyiségű vízben, sóval, borssal, babérlevéllel, fokhagymával és a répával puhára főzöm. Ezután hozzáadom a vajat, a mustárt és botmixerrel pürésítem. Ha így ízetlennek érzed, akkor még utólag ízesítheted kedvedre. Én szeretem hozzá a hidegen sajtolt dióolajat.

### **14. Petrezselymes-újhagymás túrókrém**

250 gramm túró  
1 kis pohár tejföl vagy kefir  
1-2 szál újhagyma  
1 kis csokor petrezselyem  
só, bors  
1 evőkanál hidegen sajtolt olaj (dióolaj például nagyon finom hozzá)

A túrót villával összetöröm, majd összekeverem a tejföllel/kefirrel, majd sóval és borssal ízesítem. Az újhagymát és a petrezselymet apróra vágom és hozzákeverem a túrókrémhez. Hűtőbe teszem és fél óra múlva már fogyasztható is.



### **15. Banános zabkása**

- 1 db banán felkarikázva
- 2 dl tej vagy zabtej
- 1,5 evőkanál darált mandula
- 4-5 evőkanál zabpehely
- fahéj
- 1 teáskanál hidegen sajtolt mandulaolaj

A banán és a mandula olaj kivételével a többi hozzávalót egy lábosba teszem és sűrű kását főzök belőle. Ha kész, akkor egy megvárom míg langyosra hűl és akkor adom hozzá a banánt és a mandula olajat.

### **16. Lenmagolajos túrókrém főtt burgonyával**

- 6 közepes nagyságú burgonya
- 500 g túró
- 1 hagyma
- 1/2 csésze tej
- friss metélőhagyma
- 4-5 evőkanál lenolaj
- só és bors

A burgonyát sós vízben megfőzöm, közben pedig a túrókat a tejjel és a lenmagolajjal összekeverem. A hagymát és metélőhagymát apróra vágom, hozzáadom a túróhoz, majd sóval és borssal ízesítem.

### **17. Tökmagolajos pesto**

- 1 csésze pirított tökmag
- 1/3 csésze reszelt parmezán
- 1-1,5 kávéskanál reszelt citromhéj
- 2-3 kávéskanál citromlé
- 1 csésze tökmagolaj

Ha nincs pirított tökmagod, akkor próbáld ki úgy, hogy vagy héjas tökmagot vagy héj nélkülit vásárolsz és kicsit megpirítod.

A hozzávalókat turmixgéppel pépesítem és már fogyasztható is!



### **18. Barackmagolajos reggeli**

2 evőkanál mandulaliszt  
1 teáskanál barackmagolaj  
kockára vágott friss gyümölcsök  
méz ízlés szerint

Keverd őket egy össze egy tálba, fogyaszd jó étvággal és legyen energikus a napod!

## Kelt tészták, péksütemények, finomságok

### 1. Tökmagolajos kuglóf (22 cm átmérőjű formához)

- 4 tojás
- 100 ml víz
- 150 ml porcukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 110 ml tökmagolaj
- 1 marék tökmag
- 10 dkg finomított kristálycukor
- 25 dkg liszt
- 8 g sütőpor

A kuglóf formát zsiradékkal alaposan kikenem, fontos, hogy mindenhová kerüljön belőle. Megszórom liszttel, majd a felesleget kiöntöm (így a megsült tészta nem fog a formába ragadni, és kap egy jó kis ropogós kérget.) Ezután a tökmagokat szépen elosztva beleszórjuk a formába.

A tojásokat szétválasztom, a sárgát a vízzel, porcukorral, vaníliás cukorral és tökmagolajjal habossá keverem. A tojásfehérjéből a kristálycukorral nem túl kemény habot verek.

A lisztet összekeverem a sütőporral, majd a tojáshab 1/3 részével óvatosan a tojássárgás masszába forgatom. Végül a maradék tojáshabot is hozzákeverem.

160 fokra előmelegített sütőben kb. 1 óra alatt készre sütöm.

### 2. Dióolajos kenyér

- 10 dkg dióbél
- 5,5 dl langyos tej
- 5 dkg élesztő

4 evőkanál dióolaj  
1,5 kávéskanál só  
75 dkg finomliszt

A diót apróra vágom (néhány szemet hagyhatsz a díszítéshez), majd egy serpenyőben megpirítom.

A langyos tejet egy tálba öntöm, az élesztőt belemorzsolom, majd egy kevés lisztet elkeverek benne. Langyos helyen 15 perc alatt felfuttatom.

Ezután az olajat és a sót hozzákeverem és a liszttel együtt hólyagos tésztává dagasztom, a végén pedig a diót is hozzáadom.

A tésztát egy tálban, letakarva, meleg helyen kb. 1 órát kelesztem.

Ha letelt az idő, akkor meglisztezett deszkára teszem, elfelezem és cipókat formálok belőle. A tetejüket nem túl mélyen kb. ujjnyi szélességben késsel bevagdossom és az elején félretett diókat beleillesztem.

Sütés előtt még kelesztem körülbelül 25-30 percig, majd előmelegített sütőben 30 perc alatt készre sütöm (kb. 180 fokon).

### **3. Fonott diós falatok**

20 dkg teljes kiőrlésű rozsliszt  
40 dkg BL-80 kenyérliszt  
12 dkg durvára őrölt dió  
1 evőkanál só  
1 teáskanál cukor

1 kávéskanál rozskovász  
1 dkg friss élesztő  
1 csipet aszkorbinsav  
1 teáskanál sikér  
2 dl tej  
2,5 dl joghurt  
2 evőkanál dióolaj

Az élesztőt 2 dl langyos tejben megkelesztetem (a tejbe beleteszem a cukrot is, mert enélkül nem kel meg az élesztő).

Ha megkelt az élesztő, akkor a hozzávalókat összegyúrom és 1 órán át kelesztetem. Ha megkelt a tészta, lisztezett deszkára teszem, átgyúrom és 6 részre osztom. Minden részt 3 fele osztok és ujjnyi vastag csíkokká sodrok, majd összefonom őket. Ezeket a fonatokat tepsibe teszem,

megkenem tojással és megszórom a dió másik felével. 180 fokra előmelegített sütőbe teszem és készre sütöm.

#### **4. Kakukkfüves-hagymás bagett**

50 dkg liszt

200 ml langyos víz

2 teáskanál szárított élesztő

1 evőkanál dióolaj vagy olívaolaj

2 teáskanál só

5 ág kakukkfű lemorzsolva (lehet szárított is)

2 fej vöröshagyma

2-3 evőkanál liba- kacsá- vagy esetleg disznózsír

Az élesztőt langyos tejbe felfuttatom (egy kevés cukrot is teszek a tejbe). A lisztet tálba öntöm, hozzáadom az olajat, a sót, a kukkfűvet, a vöröshagymát, a zsírt és végül beleöntöm az élesztőt is.

Összegyúrom, majd 1 órát letakarva kelesztetem. Ha megkelt kinyújtom és bagett formájúra tekerem, majd bagett sütőbe teszem. 20 percig kelesztetem, majd előmelegített sütőben 180 fokon megsütöm.

#### **5. Dióolajos sült szőlő**

30 dkg szőlő (ízlés szerint, bár a kék szőlő ajánlott, lehet konzerv is)

6 kiskanál dióolaj

4 dkg durvára vágott dió

vaníliafagylalt

A szőlőt körülbelül 4-5 perc alatt 2 kiskanálnyi dióolajon megsütöm. Fontos, hogy ne túl erős lángon, sőt a serpenyőt is feljebb szoktam emelni, nem közvetlenül a lángon.

Ezután a vaníliafagylaltot egy tálba teszem, ráöntöm a szőlőt (dióolajostól) és megszórom dióval.

## 6. Dióolajos püspökkenyér

3 tojás

14 dkg liszt

12 dkg cukor

késhegynyi sütőpor

0,5 dl dióolaj

18 dkg ízlés szerint apróra vágott dió, mandula, mazsola, aszalt gyümölcs

A tojásokat szétválasztom, a fehérjéből kemény habot verek. A sárgákat habosra keverem a cukorral, majd lassan hozzáadom a dióolajat, a lisztet és sütőport. Ezután óvatosan hozzákeverem a habot. A végén hozzáadom a választott finomságokat (diót, mandulát, mazsolát, vagy amit még szeretnél) és óvatosan összekeverem.

A formát kibélelem sütőpapírral, majd előmelegített sütőben 180 fokon 40 perc alatt megsütöm. Akkor veszem ki a formából ha már kihűlt, mert így könnyebb felszeletelni is.



## Főételek

### 1. Lepényhal fűszeres mogyoróolajban

4-5 szelet lepényhal-filé  
1 dl mogyoróolaj  
só, bors, bazsalikom,  
1 db fokhagymagerezd  
egy marék zúzott sós földimogyoró  
pár csepp citrom  
reszelt citrom héja (egy kávéskanálnyi)

A mogyoróolajhoz hozzáadom az apróra zúzott sós mogyorót, a sót, borsot, a bazsalikomot, az átpasszírozott fokhagymát, a citromlevet és egy kis reszelt citrom héját. Ebbe a mártásban pihentetem kb. egy órán át a halat, majd egy felforrósított serpenyőben 10-15 perc alatt mindkét oldalát kisütöm.

Friss zöldségsalátával tálalom.

Ha nincs időd egy órán át pácolni (pihentetni) a halat a fűszeres olajban, akkor egyszerűen tedd a halszeleteket egy tepsibe, öntsd le a fűszeres olajjal a halszeleteket, forgasd meg benne, majd előmelegített sütőben 180 fokon 20 perc alatt süsd meg.

### 2. Fekete marha steak

400 g vesepecsenye  
3 evőkanál sötét szójaszószt  
2 evőkanál tökmagolaj

A húsról egy éles késsel eltávolítom a hárttyákat és az esetleges inakat, majd kb. 0,5 cm-es szeletekre vágom.

A szójaszószt összekeverem a tökmagolajjal és ezzel a páccal bekenem a húsok mindkét oldalát.

Beteszem egy jól záródó edénybe és a hűtőszekrényben 4-5 napig pácolom - közben többször megforgatom, hogy jól átjárja a páclé. Sőt nem szabad bele tenni, mert az kivonja a húsból a nedvességet.

A faszépen sütöm meg körülbelül 5-5 percet sütve oldalanként.

### **3. Sült brokkoli hidegen sajtolt olajjal**

4 pohár brokkoli (kis darabokra szedjük szét)

1 evőkanál pirított szezámolaj

2 teáskanál reszelt gyömbér

2 teáskanál reszelt fokhagyma

2 evőkanál víz

1 evőkanál szójaszós

1 evőkanál barnarizs szirup

1 teáskanál kuzu, kis hideg vízben feloldva

1 evőkanál pirított szezámmag

Forrásban lévő vízben főzöm a brokkolit pár percig, majd leszűröm és félre teszem.

A reszelt fokhagymát és gyömbért kis olajon megpirítom, majd hozzáadok egy kevés vizet, a szójt és a rizsszirupot. Ezt a szószot melegítem, majd ha forr, akkor hozzáadom a kuzut és ráöntöm a brokkolira.

### **4. Zabpelyhes fasírt**

25 dkg darált sertés vagy marhahús

12 dkg zabpehely

1 tojás

2 gerezd fokhagyma

fél fej vöröshagyma apróra vágva

só, bors, fűszerpaprika, ételízesítő, olaj

zsemlemorzsa

A zabpelyhet ételízesítő vízbe áztatom 20 percre. A vöröshagymát kevés olajon megpirítom. Ha a zabpehely felázott, összekeverem a hozzávalókat,

pogácsát formázok belőlük, beleforgatjuk zsemlemorzsába és kisütjük a pogácsákat.

## 5. Mogyoróolajos csirkecurry

60 dkg csirkemell filé, kockákra vágva  
1 fej hagyma  
1 evőkanál currypor  
500 ml joghurt  
3,5 evőkanál mogyoróolaj  
2,5 evőkanál apróra vágott mogyoró  
fél citrom leve  
só, bors

A mogyoróolajon megpirítom a hagymát, majd a csirkemellet. Ha már mindenhol fehér hozzáadom a curryport, sózom, borsozom, majd meglocsolom a citromlével és a joghurtot is hozzáadom. Megkeverem, majd hagyom főni 15 percig.

Ha szükséges, akkor vízzel pótolom a levét. A végén megszórom az apróra vágott mogyoróval, és rizzsel tálalom.

## 6. Dióolajos csirkemell

550 g csirkemell  
45 g dió (darált)  
dióolaj  
só

A csirkemellet felszeletem, besózom, majd kevés dióolajon serpenyőben elősütöm (nem magas hőfokon). Egy tepsit vékonyan kiolajozok (itt már olívaolajat használok), majd belerakom a hússzeleteket és megszórom a dióval. Előmelegített sütőben készre sütöm (max. 180 fok).

## Saláták

### 1. Tökmagolajos káposztasaláta:

- 1 kisebb fej zsenge fejes káposzta
- 1 evőkanál citromlé
- 2,5 evőkanál tökmagolaj
- 1 csokor petrezselyemzöld

A káposztát csíkokra vágom. A citromléből, tökmagolajból és az apróra vágott petrezselyemből öntetet készítek és összekeverem a káposztával.

### 2. Vitaminbomba saláta

- 1 fej vöröshagyma
- 1 fej lilahagyma
- 2 szál újhagyma
- 1 kis fej fekete retek
- 1 kis fej zeller
- só
- 2 szál sárgarépa
- 2 alma
- fél kg savanyú káposzta
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 1 csapott evőkanál köménymag
- 2 evőkanál tökmagolaj
- 1 citrom leve
- frissen őrölt fehérbors

A répát, retket, zellert meghámozom. A hagymákat vékony szeletkékre vágom és egy nagy tálba helyezem. Hozzáreszelem a retket és a zellert (nagyobb lyukú reszelőn).

Megsózom, összekeverem, hogy kicsit puhuljanak, míg a többi hozzávalót

előkészítem.

Hozzáreszelem a répát, kis kockákra vágom az almát és azt is hozzáadom, illetve itt kerül bele a savanyú káposzta is, amit előzőleg összevágtam. Az apróra vágott petrezselyemzölddel, köménymaggal és borssal megszórom, majd ráöntöm az olajat és a citromlét, jól összekeverem.

### **3. Tökmagolajos kecskesajt saláta**

fél fej jégсалáta

17 dkg kecskesajt

17 dkg sonka (érelt vagy füstölt)

1 evőkanál balzsamecet

tökmagolaj

só

bors

A hozzávalókat felcsíkozom és egy nagy tálban összekeverem. Enyhén sózom, borsozom, majd meglocsolom a balzsamecettel és a tökmagolajjal. Pirítóssal ajánlom.

### **4. Dióolajos-répás saláta**

50 dkg répa

12 dkg dió

citrom

só

dió olaj

A megtisztított répát vékony metéltre vágom vagy lereszelem (én jobban szeretem reszelve), sóval, citromlével ízesítem, dióolajjal meglocsolom és összekeverem. Végül megszórom apróra vágott dióval.

## 5. Vérnarancsos saláta dióolajos öntettel

1 édes vérnarancs  
4 szelet sonka  
galambbegy saláta  
parmezán sajt (ízlés szerint)  
1 marék dió  
só  
frissen őrölt bors  
6 evőkanál dióolaj  
2 evőkanál narancs ízesítésű balzsamecet

A salátát mosom, szárítom, a narancsot megtisztítom úgy, hogy ne maradjon rajta a fehér héja (csak a húzára van szükségünk). Egy száraz serpenyőben kicsit melegítem a diót majd nagyobb darabokra vágom. A salátát tálba szedem, ráhalmozom a diót, a narancsfiléket és a csíkokra vágott sonkát. Az olajat az ecettel összekeverem, sóval, borssal ízesítem, majd a salátára öntöm. Parmezán sajttal megszórom a tetejét (ezért írtam, hogy ízlés szerinti mennyiségre van szükség).

## 6. Zöldbab dióolajjal

A zöldbabot gőzön kb. 8-9 percig párolom, közben 180C-os sütőben ugyanennyi idő alatt megpirítok egy nagy marék diót.  
A tejfölt kikeverem a dióolajjal, 1:2 arányban (2ek tejfölhöz 4ek dióolaj), kevés sóval, borssal, összeforgatom a zöldbabbal úgy, hogy éppen vékonyan bevonja. Én szoktam adni hozzá citromhéjat is, különlegesebbé teszi.  
A végén pedig megszórom pirított dióval és pirospaprikával.



## 7. Tormás burgonyasaláta

- 1 kg burgonya
- 1 nagy tejföl
- 1 citrom leve
- 4 evőkanál tökmagolaj
- 2 evőkanál reszelt torma
- 3 fej lilahagyma
- só
- bors
- fél tubus nagy majonéz

A burgonyát héjában megfőzöm, megpucolom majd karikára szeletelem. Az öntethez összekeverem a tejfölt, majonézt, citromlevet, olajat és a tormát.

Sóval és borssal ízesítem, majd hozzáadom a lilahagymát is. Végül az egészet hozzáöntöm a burgonyához és óvatosan összekeverem.

## 8. Tökmagos kínai kel

- 1 kínai kel, csíkokra vagy kockákra
- 3 dl tejföl
- 3,5 evőkanál tökmagolaj
- 1 fej lilahagyma apróra vágva
- 1 konzerv kukorica
- 1 marék pirított, hámozott tökmag (vagy héj nélküli)
- 4 főtt tojás
- só, bors

A hagymát, kukoricát és a felvágott kínai kelt összekeverem.

Az öntethez simára keverem a tökmagolajat és a tejfölt, valamint a sót és a borsot. Ráöntöm a salátára és alaposan összekeverem, majd megszórom tökmaggal és főtt tojással tálalom.

## 9. Mákolajos-tejfölös uborkasaláta

- 2 db kígyó uborka
- $\frac{3}{4}$  doboz tejföl
- $\frac{3}{4}$  doboz joghurt (natúr)
- 1 evőkanál kapor
- 1 gerezd fokhagyma
- só, frissen őrölt bors
- 1 kiskanál porcukor
- 2-3 evőkanál mákolaj

A megtisztított uborkát finom szeletekre szelem. A tejfölt, a joghurtot, sóval és borssal kikeverem, hozzáadom a zúzott fokhagymát, a porcukrot, a kaprot és a hidegen sajtolt mákolajat.

## 10. Vöröskáposzta dióolajjal

- 25 dkg vöröskáposzta
- 1 lilahagyma (lehet kisebb méretű is)
- 5 db bébi főtt cékla
- Radicchio saláta (kb. 15 dkg)
- 8 dkg dióbél
- 17 dkg puha kecskesajt

A salátát és a káposztát vékonyra szelem és hozzáadom a szintén vékonyra szelt hagymát. A céklát gerezdekre vágom, majd hozzákeverem a káposztához.

Ha kész vagy, akkor először egy kicsit megpirítom a dióbelet egy serpenyőben (olaj nélkül).

Ezután készítem el az öntetet: 2 evőkanál dióolajat, 2 evőkanál juharszirupot és 2 teáskanál borecetet használok hozzá.

Legvégül pedig a zöldségeket egy nagy tálba teszem, ízlés szerint sózom, borsozom, ráöntöm az öntetet és megszórnom a dióval és a kecskesajttal.



## Saját receptjeim



## Saját receptjeim

## **Köszönöm, hogy velem tartottál!**

Végére értünk egy nagyon izgalmas utazásnak!

Remélem, hogy sok hasznos és használható tanácsot kaptál és sikerült bebizonyítanom Noked, hogy megéri a hidegen sajtolt olajokat becsempészni a konyhádba.

Javaslom, hogy próbáld ki a recepteket, igazítsd ízlésedhez és alakíts rajta, ha úgy érzed. Ha kedvet kapsz gyere és mond el a honlapunkon vagy a [Facebook oldalunkon](#) a tapasztalataidat, észrevételeidet!

## **Szívesen látlak!**

Köszönöm a bizalmadat és a figyelmedet, tarts Velem ezután is! Az alábbi elérhetőségeken további információkat, rendszeresen frissülő tartalmat, ötleteket és jó tanácsokat találsz a hidegen sajtolt olajok világából.

Jó egészséget kívánok!

**Martincsevicsné Jenei Gizella**  
**GastrOlaj, az egészségőr**

<http://www.gastrolaj.hu>  
[www.facebook.com/Gastrolaj](http://www.facebook.com/Gastrolaj)

info@gastrolaj.hu

06 30 654 14 73

Ebben az anyagban található tartalom a szerző tulajdona, sokszorosítani, másolni vagy tovább adni a szerző engedélye nélkül nem engedélyezett.