



Varázsmenü
Ünnepi
étrend
MySeniorita



MySenorita halászlé



- 1000 g ponty (aprólék + ponty hús)
- 5 db közepes vöröshagyma
- 1 db paprika
- 2 db paradicsom
- 24-36 g **MySenorita** kollagén fűszersó és egyéb fűszerezés igény szerint
- kb. 1,5 l víz
- 1/2 ek olaj

A hagymát üvegesre dinszteljük a fűszersóval elkevert olajon. A megtisztított, kisebb hal darabokat, aprólékot, felaprított paradicsomot és paprikát a hagymához adjuk, majd felöntjük vízzel. Addig főzzük míg szét nem fő a hal (kb. 40 perc). Mikor megfőtt a hal, levesszük a tűzről és lepasszírozzuk egy leves szűrőn, majd visszaöntjük a lábosba. Ezután adunk még hozzá vizet és beletesszük a befejezéshez szánt egész haldarabokat. Itt még ízlés szerint ízesíthetjük csípős ízekkel, fokhagymával, extra sóval. Forrás után kb. 2 perccel már le kell venni a tűzről, hogy ne főjön szét a hal.

6 tányér levesnyi az adag (1 főre 1 tányérnyit bátran fogyaszthatunk)



KARÁCSONYI FŐÉTELEK

Narancsos lazac cukkinifasírttal



- 480 g lazac
- 1 db narancs
- 2 ek olívaolaj
- 2 db cukkini
- 640 g burgonya
- 1 db tojás
- só, bors, kapor
- 50 g **MySeniorita** kollagén bundázó
- 12 g **MySeniorita** kollagén fűszersó

A lazacot megsütjük mindkét oldalán 2-3 percen át, miután fűszereztük sóval, borssal. A cukkinit és a burgonyát lereszeljük. Kinyomkodjuk a zöldségek levét. Hozzáadunk egy felvert tojást, a kollagén fűszersót és a kollagén bundázót. Kis korongokat formázunk és az olaj másik felében megsütjük a fasírtokat. Az olívaolaj feléhez egy narancs levét kifacsarjuk. A narancsos dresszingsel nyakon öntjük a lazacot.

4 adag (1 főre 1 adagot fogyaszthatunk)



2

www.mysenorita.hu



Töltött kelkáposzta



- 8 db nagyobb kelkáposztalevél
- 600 g darált pulykahús
- 3 konzerv paradicsom (turmixold le)
- 36 g **MySeniorita** kollagén fűszersó
- 160 g basmati rizs
- 1 kis fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 db nagyobb tojás

A darált húst összekeverjük az apróra vágott vöröshagymával, a zúzott fokhagymával, a tojással, a rizzsel és a fűszersóval. A kelkáposzta leveleket megtöltjük a töltelékkel. Lábasba tesszük a töltelékeket. Az egészet felöntjük turmixolt paradicsommal (ha nem lepi el, akkor vízzel pótoljuk a hiányzó mennyiséget.) Ha úgy érezzük, hogy nem elég ízletes a káposzta leve, akkor nyugodtan fűszerezzük. Főzzük lassú tűzön, míg meg nem fő az egész

4 adag (1 főre 1 adagot fogyaszthatunk)



3

www.mysenorita.hu



Pisztráng zöldségágyon



- 2 db egész pisztráng vagy tengeri hal
- 300 g spárga & cukkini & paradicsom vegyesen
- 350 g édesburgonya
- 2 ek olívaolaj
- 24 g **MySeniorita** kollagén fűszersó, kapor, citrom
- mártás: szezámolaj

A zöldségeket kockára vágjuk, majd a serpenyőben kiterítjük. A pisztrángot alaposan átmoszuk folyó víz alatt. Megtöltjük citromkarikával, petrezselyemmel, kókuszolajjal. A halat a zöldségágy tetejére helyezzük, együtt fognak sülni. 10 perc előmelegítés után 200 fokon 25 percig készül az étel.

2 adag (1 főre 1 adagot fogyaszthatunk)



KARÁCSONYI FŐÉTELEK

Narancsos kacsacomb törtburival



- 4 db kacsacomb
- 2 db narancs
- 4 db kisebb hagyma
- 640 g édesburgonya
- 2 ek olívaolaj
- **MySeniorita** kollagén fűszersó, kapor, citrom

A kacsacombokat fűszerezzük, tepsire helyezük. A narancsok levét kifacsarjuk és megöntözzük vele a combokat. Megsütjük sütőben. A hagymát karikázzuk, megpirítjuk. A burgonyát megfőzzük. A kacska kevés zsíráját, a sült hagymát és főtt burgonyát elkeverjük, fűszerezzük.

4 adag (1 főre 1 adagot fogyaszthatunk)



KARÁCSONYI FŐÉTELEK

Avokádós-ananászos lazac



- 480 g lazac
- 1 db avokádó
- 1/2 db ananász
- 1 db lila hagyma
- 640 g édesburgonya
- 2 ek olívaolaj
- **MySeniorita** kollagén fűszersó
- darált mogyoró

Az avokádót, az ananászt és a hagymát apróra vágjuk, fűszerezzük. A lazac szeleteket fűszerezzük. Megsütjük air fryerben 180 fokon 12-14 perc alatt. Tálaláskor a halat beborítjuk a raguval. Az édesburgonyát megfőzzük, majd air fryerben megsütjük.

4 adag (1 főre 1 adagot fogyaszthatunk)



6

www.myseniorita.hu



Hortobágyi húsos palacsinta



- 4 db csirkecomb
- 6-8 db salotta hagyma vagy 3-4 db vöröshagyma
- 100 g **MySeniorita** kollagén bundázópor
- 4 db tojás
- 48 g **MySeniorita** tetszőleges ízű kollagén fűszersó
- 2 doboz Dr.Oetker vegán krém
- 4 ek olívaolaj

A hagymát megdinszteljük a fűszerezett olajon. Rádobjuk a csirkecombokat. Felöntjük vízzel, paprikást készítünk. A bundázóból, tojásból, fűszersóból palacsintákat sütünk (4 db lesz). Minden palacsintát megtöltünk 1 comb húásával. A csirkepörkölt levéből és a tejfölből mártást készítünk. A palacsintába is teszünk és a tetejére is öntünk. Feltekerjük a palacsintákat.

4 adag (1 főre 1 adagot fogyaszthatunk)



7

www.mysenorita.hu



KARÁCSONYI FŐÉTELEK

Rántott hal salátával



- 600 g tengeri hal
- 100 g **MySeniorita** kollagén bundázó
- 4 db tojás
- 48 g **MySeniorita** kollagén fűszersó
- ízlés szerinti fűszerek vagy **MySeniorita** kollagén fűszersó
- 50-60 ml víz
- panírozandó finomságok (én halat használtam)
- 600 g saláta (vegyesen bármilyen zöldségből)
- 4 ek extra szűz olívaolaj
- 1 citrom leve

A bundázóból, tojásból, fűszersóból panírt készítünk. Megforgatjuk benne a halszeleteket. Kisütjük serpenyőben. A salátát összeállítjuk, olívaolajjal, citrommal dresszinget készítünk.

4 adag (1 főre 1 adagot fogyaszthatunk)



8

www.mysenorita.hu



KARÁCSONYI DESSZERTEK

Karácsonyi brownie



- 80 g **MySenorita** kollagén bundázó vagy zabliszt
- 40 g **MySenorita** csokoládés-mogyoró mousse kollagén (bármilyen tetszőleges ízű **MySenorita** kollagénporral is tökéletes)
- 90 g étcsoki olvasztva (min. 70-80%-os)
- 10 g cukrozatlan kakaópor
- 10 g dió vagy mandula vagy mogyoró
- 70 g folyékony kókuszolaj
- 4 db tojás
- 1 csomag (10-12 g) sütőpor

A kókuszolajat és az étcsokoládét olvasszuk meg, majd keverjük össze alaposan a tészta hozzávalóit botmixerrel/aprítógéppel. Egy kb. 25x21 centis tepsit béleljünk ki sütőpapírral és öntsük bele a masszát

4 adag (1 snackre 1 adagot fogyasszunk)



Réteges mangós panna cotta



- 12 g mangó-maracuja ízű **MySeniorita** kollagénpor és túrós rétes ízű **MySeniorita** kollagénpor
- 50 g mangó vagy banán vagy ananász
- 400 ml növényi tej
- 1 csomag étkezési zselatin
- néhány szem áfonya

A két ízzel külön dolgozzunk. Főzzünk fel 1/2 zacskó zselatint 1 dl növényi tejjel. Forrás előtt, amikor sűrűsödni kezd, vegyük le a tűzről és adjuk hozzá a maradék 1 dl tejjel elkevert túrós rétes ízű **MySeniorita** kollagénport. Keverjük el pohárba úgy, hogy megdöntjük a poharat. Hagyjuk 1-2 órát csücsülni a hűtőben. Készítsük el ugyanezt a mangós ízű **MySeniorita** kollagénporral is. Öntsük a döntött pohár másik felébe. Díszítsük gyümölcscsel.

2 adag (1 snackre 1 adagot fogyasszunk)



Senorita mézeskalács



- 48 g mézeskalács ízű **MySenorita** kollagén fűszerkeverék vagy 48 g pumpkin latte ízű **MySenorita** kollagénpor
- 100 g **Senorita** kollagén bundázó
- 4 db tojás
- 50 ml víz

Keverjük el a mézeskalács tésztáját az összes hozzávalóból. Öntsük szilikonos mézeskalács vagy muffin formákba. Süssük készre 160 fokos sütőben 10-15 perc alatt.

4 adag (1 snack-re 1 adagot fogyaszthatunk)



Citromos-joghurtos torta



- 350 g kókuszjoghurt
- 4 db egész tojás
- 36 g tetszőleges **MySeniorita** kollagénpor (pl. túrós rétes, rákóczi túrós)
- 1 citrom héja lereszelve
- 10 g sütőpor

Melegítsük elő a sütőt 170 fokra. A sütőformát béleljük ki sütőpapírral. A hozzávalókat alaposan keverjük össze, hogy csomómentes masszát kapjunk és öntsük bele a formába. 170 fokon 50 perc alatt süssük készre.

6 adag (1 snack-re 1 adagot fogyaszthatunk)



Puding ala avocado



- 1 db érett avokádó
- 1 db banán
- 150 ml növényi tej
- 24 g **MySeniorita** csokoládé-mogyoró mousse ízű kollagénpor
- 10 g natúr kakaópor

Hámozzuk meg az avokádót, majd tegyük turmixgépbe. Adjuk hozzá a többi hozzávalót is és turmixoljuk addig, míg puding állagú nem lesz. Kanalazzuk poharakba és rakjuk be a hűtőbe.

2 adag (1 snack-re 1 adagot fogyaszthatunk)



Karácsonyi mandulás golyó



- 100 g kókuszreszelék a golyókhoz
- 120 ml kókusztej
- 24 g **MySeniorita** tetszőleges ízű édes kollagénpor
- pár szem mandula töltéshez
- kevés kókuszreszelék a forgatáshoz

Az összetevőket aprítógépben masszává keverjük: a kókuszreszeléket, a kókusztejet és a **MySeniorita** kollagénport. A kezünkkel golyókat formálunk. Megforgatjuk a golyókat a kókuszreszelékben. 10 db golyó készíthető ebből a masszából, 2 db-ot elfogyaszthatunk egy snackre. 2 db kb. 150 kcal



Csokigolyó



- 100 g darált mandula vagy dió a csokigolyókhoz
- 120 ml kókusztej
- 50 g zabpehely
- 1 ek holland kakaópor (vagy sima kakaópor)
- 24 g **MySeniorita** dobos torta vagy csokoládé-mogyoró mousse ízű kollagénpor vagy tetszőleges ízű édes kollagénpor
- kevés mandulforgács és kókuszreszelék a forgatáshoz

A diót, a kakaóport, a kókusztejet és a **MySeniorita** kollagénport homogénre keverjük aprítógépben. A krémhez adagoljuk a zabpehelyet és ragacsos masszává keverjük. A kezünkkel golyókat formálunk. Megforgatjuk a golyókat vagy kókuszreszelékben vagy mandulapelyhekben (mi vegyesen készítettünk mindkettőből). 10 db golyó készül ebből, 2-t elfogyaszthatunk egy snackre. 2 db kb. 150 kcal



Írta: Kovács Klaudia - Szerkesztette: Kovács Klaudia

Copyright © Kovács Klaudia | MySeniorita, 2024 Minden jog fenntartva!

A kiadvány szerzői jogi műnek minősül. A kiadvány használója az alábbi feltételeket és nyilatkozatokat elfogadja. A kiadványban lévő tartalmak vagy azok bármely részletének másolása, többszörösítése, újra nyilvánosságához történő közvetítése, más módon való felhasználása, feldolgozása és értékesítése a Szerző előzetes, írásos hozzájárulása nélkül nem engedélyezett. A kiadványból bármilyen anyagot átvenni tilos. A Szerző fenntartja a jogát szellemi tulajdonának valamennyi elemére.

A kiadványban található tartalmak a Szerzői jogról szóló 1999. évi LXXVI. számú törvény (továbbiakban: Szt.) alapján szerzői jogi védelem alá esnek, mely törvényben foglalt szabályok megsértése esetén a felhasználót az Szt. 94. §-94/D. §-ai szerint polgári jogi felelősség terheli. A Szerző és Kiadó igyekszik a lehető legpontosabb információkat szolgáltatni. Az információk esetleges félreértéséből, vagy a helytelen következtetések levonásából eredő esetleges károkért a Szerző és Kiadó nem vállalja a felelősséget.

A kiadványban szereplő információkat az olvasó kizárólag saját felelősségére használhatja fel. A kiadványban található információk tájékoztató jellegűek és nem helyettesítik az alapos orvosi vizsgálatot, diagnózist. Az ennek elmaradásából származó egészségkárosodásért a Szerző nem vállal felelősséget. Tartósan fennálló vagy akut tünetek esetében is kérem, keresd fel kezelőorvosodat! Minden egyéb kérdésben az Általános Szerződési Feltételek tartalma és hivatkozásai az irányadók.

Kapcsolat: hello@mysenorita.hu



www.mysenorita.hu

