

Kiss Mona

**AZ ÜNNEPEK
MENTES
ÉTELEI**



© **Kiss Mona**

Minden jog fenntartva. Recenziókban, kritikában felhasznált, rövid idézetek kivételével a mű egyetlen részlete, fejezete, receptje sem publikálható, semmilyen eljárással és médiumon keresztül a jogtulajdonos és a T.bálint Kiadó előzetes, írásos engedélye nélkül.

ISBN 978-615-01-5733-7

© Fotó: **Csiki Vivien** Photography

© Fotó: **Peregi Zoltán, Zoli Fotó** (4., 6-7., 8-9., 12-13., 34-35., 56-57., 122-123., 149., 150-151., 152. oldal)

© Kontrollszerkesztés: **Kaszás-Horváth Ágnes**

© Borító- és könyvterv, tördelés, nyomdai előkészítés: **Kaszás Attila**

Korrektúra: **Kiss Noémi, Juhász Gyula Bence**

© Kiadó: **T.bálint Kiadó**

2045 Törökbálint, Dózsa György út 32.

Felelős kiadó: **Juhász Gyula**



facebook.com/tbkiado



www.tbkiado.hu



instagram.com/tbkiado



MONA KONYHÁJA

Kiss Mona
AZ ÜNNEPEK
MENTES
ÉTELEI

*60 glutén-, tej-, tojás-, cukor-, szója-,
élesztő-, és kész lisztkeverékmentes
vegán recept.*



Bevezető

Honnan is jött **AZ ÜNNEPEK MENTES RECEPTJEI** ötlete?

Bizonyára ismerős lehet ez a mondat, hiszen A mentes sütiskönyv bevezetőjét is így kezdtem. A válasz nagyon egyszerű, ez a könyv, melyet a kezdedben tartasz, **A MENTES SÜTISKÖNYV** folytatása. Aki szemfüles volt, és beszerezte a sütiskönyvet, annak hátoldalán olvashatott erre vonatkozó információt. Mert azt sorozatindítónak szántam, így ebből következett a folytatás. A sütiskönyv óriási siker lett, amiről nem is álmodtam. Nagyon meglepett, és megtisztelő volt számomra, hogy ennyien érdeklődtek utána.

Na de ..., íme a folytatás!

Miért éppen ünnepi receptek?

Azt gondolom, hogy ünnepek előtt egy kicsit mindenki el van veszve, mit is, hogyan is készítsen, ha összetett ételallergiás, vagy vegán életmódot követő van a családban.

Ebben a kötetben a szerintem legfontosabb 6 ünnepet és az ezekhez kapcsolódó hagyományos ételeket hoztam el nektek mentes verzióban. Természetesen nem maradhattak ki az alapvető ünnepi ételek mellől a sütemények (édes és sós) sem, mert azt is észrevettem, hogy nagyon szeretitek a sütit. :D

A tematikája ugyanaz, lévén egyenes folytatása az előző könyvnek, most is 6 fejezetet találtok, a 6 ünnepkörnek megfelelően, úgy, mint például a karácsony, húsvét, vagy akár a születésnap.

Természetesen ismét minden lisztkeverékmentes verzióban készült, és azt is elárulom nektek, hogy a 60 ételt nem csak én kóstoltam végig. Nem bizony! :D Kis dobozokban hordtam a kóstolókat a baráti körömnek, akik egytől egyig azt mondták, hogy minden nagyon ízlett nekik. Pedig ők nem étkeznek mentesen! Azt hiszem ez mindent elárul.

Törekedtem arra, ahogy tőlem már megszokhattátok, hogy egyszerű, de finom receptek kerüljenek a könyvbe.

Bízom benne, hogy ahogy az előző rész, úgy ez is nagy sikert arat majd nálatok, hisz szívvel-lélekkel készült, mert ahogy mondani szoktam, ezt másképp nem lehet csinálni.

Fogadjátok ezt is sok-sok szeretettel, és találjátok meg benne a kedvenc ételeiket mentes verzióban!

Ölelés:

Mona



Dietetikusi ajánlás

A könyv szerzője Mona, több, mint 10 évvel ezelőtt kezdett el diétás ételeket készíteni. Halmozódó tünetei miatt orvoshoz fordult, és a vizsgálatok alapján azzal szembesült, hogy kezdődő diabétesze van, majd nem sokkal utána gluténérzékenységet is diagnosztizáltak nála.

Szinte pillanatok alatt alakította át konyháját „gluténmentessé”, és alkotta újjá menüjét, amiben kétféle szigorú diétát próbált ötvözni úgy, hogy változatos maradjon étrendje.

Kitartásának, kreativitásának és szorgalmának köszönhetően a család ellátása mellett, olyan ízletes, változatos, tápanyagtartalomban is gazdag ételek, sütemények kerültek az asztalra, hogy elkezdett gasztroblogot írni, másoknak is segítve ezzel az étrendjük összeállításában.

Mona nem állhatott meg a kétféle diéta kifejlesztésénél, receptekkel való kísérletezésnél. Fény derült a laktózérzékenységre, tejfehérje-allergiájára, és ezekhez társult még mogyoróallergia is. „Kálváriája” ekkor még mindig nem fejeződött be, ki kellett hagynia étrendjéből a koffeint, a tökmagot, a szóját, a paradicsomot, a hagymát, és a füstölt húst is. A már felállított diagnózisok sorát követte a pajzsmirigy alulműködés.

Mona nem esett kétségbe annak ellenére, hogy nem könnyű feladat ilyen sok élelmiszert kihagyni a főételekből, desszertekből.

Sok időt töltött a megfelelő alap élelmiszerek kiválasztásával, beszerzésével. Majd jött a neheze, úgy „alkotni” a konyhában, hogy továbbra is ízletes, változatos ételleket készítsen.

Megoldotta ezt is. Fejlesztett, tervezett, kísérletezett.

Öt könyve jelent meg eddig, sokat szerepel a médiában, TV műsorokban, cikkeket ír, valamint sütő-főző tanfolyamokat is tart.

Mostani, hatodik könyve 60 receptet tartalmaz.

Nagyon sok családnak segít ez a receptgyűjtemény. A hétköznapiakban sem könnyű a napi és a heti étrend összeállítása, de még nagyobb kihívás, hogy mi kerüljön az asztalra ünnepek alkalmával. Hiszen ilyenkor mindenki szeretné egy kicsit különlegesebb, színesebb étellekkel, desszertekkel kényeztetni a családját.

Ebben segít ez a könyv, melyben témákra osztva találhatunk recepteket karácsonyra, szilveszterre, húsvétra. A további receptek a születésnapokhoz, anyák napjához, gyereknaphoz, és mikuláshoz adnak ötleteket.

Főételeket és süteményeket is készített.

Nem használ kész lisztkeveréket. Receptjei glutén, tej, tojás, cukor, szója és mogyorómentes, végán finomságok.

A Mona által felhasznált alapanyagok, melyeket csakúgy, mint az előző Mentés Sütiskönyvében, most is beépít receptjeibe: barna rizs-, köles-, és hajdinaliszt, tápióka keményítő, útifűmaghéj őrlemény. Tésztafélét köles, rizs, illetve lencse alapúak. A hagyományos tejtermékek helyett növényi italokat („tejek”), pl. kókusz- és rizsitalt, növényi sajtot, növényi mascarpone jellegű krémet, főzőkrémeket („tejszínek”) használ. Továbbá nagyon sok zöldséget és gyümölcsöt.

A több, mint 10 éves gyakorlati tapasztalat alapján az alapanyagokat kreatívan, változatosan, a tápanyagtartalmuk figyelembe véve használja fel, kiváló íz, és színvilágot alkotva.

Mindig figyelembe veszi, hogy megfelelő mennyiségű növényi fehérjét, szénhidrátokat, zsiradékot, vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazzanak ételei.

Az alternatív lisztek, valamint a zöldségek és gyümölcsök kiváló vitaminok, ásványi anyagok, élelmi rostok, és egyéb egészségvédő vegyületek (flavonoid színezékek) forrásai.

A vitaminok közül kiemelhető a B-vitamin csoporthoz tartozó vitaminok tartalma, továbbá kisebb- nagyobb mennyiségben tartalmaznak karotint, C-, és E-vitamint.

Az ásványi anyagok közül kalcium, magnézium, vas, kálium, mangán, szelén, foszfor, réz és cink van bennük.

Az egészséges táplálkozás része a megfelelő mennyiségű napi rostfogyasztás. Ezt útifűmaghéjjal (psyllium) pótolja, mely egyben síkérhelyettesítő szerepet is játszik.

Mona minden nehézséget meg tud oldani a konyhában. A diétának megfelelően, ízletes, változatos, tápanyagokban gazdag, mindenki számára könnyen elkészíthető ételleket, süteményeket készít!

Nincs lehetetlen, vallja Mona!

Megismételhető az általa mondott, az ötödik könyvében is leírt mondat, utalva a számára sokféle tiltott élelmiszere:

„De ettől az élet még szép!”

Nógrádi Katalin dietetikus

Egy kis útmutatás a könyvhöz



Szerintem ennek a fejezetnek most is helye van, csakúgy, mint az előző könyvben. Rövid összefoglalót olvashattok, amolyan bevásárlólistát, mik is azok a termékek, alapanyagok, amiket én használok. Észre fogjátok venni, hogy például a lisztek egyszerűbbek lettek.

Na de lássuk is, milyen alapanyagok szükségesek, hogy az ételeket el tudjátok készíteni:

barna rizsliszt
kölesliszt
hajdinaliszt
tápióka keményítő
mandulaliszt
útifűmaghéj őrlemény
gluténmentes sörélesztőpehely
só
édesítő (eritrit-stevia keveréke,
négyeszeres édesítő erejű)
porédesítő (eritrit - stevia keveréke,
négyeszeres édesítő erejű, ledaráva)
zöldfűszerek (petrezselyem, tárkony,
rozsmaring, majoránna, babérlevél,
kapor)
vanília aroma
rumaroma

bors
pirospaprika
füstölt pirospaprika - vagy folyékony füst
gluténmentes alga lap
sütőpor
holland kakaópor
növényi tejhelyettesítő
növényi mascarpone
növényi sajt helyettesítő
növényi cukrozatlan tejszín (felverhető)
növényi főzőtejszín
növényi tejfölyhelyettesítő
növényi cottage cheese
margarin
gluténmentes natúr gesztenyemassza (100 %-os)
köles
vöröslencse



borsó fehérje granulátum
kelkáposzta
savanyú káposzta
tv paprika
olaj
gluténmentes, cukormentes, vegán csokoládé
gluténmentes, cukormentes, vegán fehér
csokoládé
feketeáfonya
darált dió
darált mák
alma
padlizsán
piros kaliforniai paprika
zöld kaliforniai paprika
vegyes zöldségkeverék
csicseriborsó
gomba
gluténmentes, sójamentes, vegán virsli
lencse
lenmag
szezámmag

gluténmentes, cukormentes, vegán majonéz
chia mag
kesudió
kókuszchips
aszalt cukormentes áfonya
üveges zöldborsó (vagy zsenge zöldborsó)
meggy
répa
narancs (reszelt héja)
bébi spenót
cukkini
eper (fagyasztott) + friss eper
vegyes gyümölcs keverék
cukormentes aszalt banán
szeletelt mandula
mazsola
saláta
édesburgonya
cukormentes lekvárok
kencék
cukormentes gyömbér szörp
Macaccino por



Tartalom

HÚSVÉT

Gömb kalács	15
Csokis lekváros fonott kalács	16
Kölestúrós kehely gyümölcscsel	19
Tavaszi zöldségragu rizzsel	20
Cukkinis-spenótos tészta	23
Töltött gombafejek	24
Kuglóf	27
Gyümölcsös morzsa süti	28
Zöldborsó krémleves cipóban	31
Répatorta	32

ANYÁK NAPJA, GYEREKNAP

Szívecske linzer	37
Trüffel golyó	38
Rózsaszín turmix	41
Epertorta	42
Mini sajttorta	45
Vegyes gyümölcsös mandulás pite	46
Epres lepény	49
Édes pizza	50
Perec	53
Túró rudi kosárka	54

SZÜLETÉSNAP

Mignon	59
Mini pizza falatok	60
Almás galette	63
Sajtszós pirítóssal	64
Zöldséges sajtos lepénykenyér	67
Sajtos pirított zöldséges kenyér	68
Oroszkrém torta	71
Somlói torta	72
Kölestúrós feketeáfonyás süti	75
Kakaós-fahéjas csavart	76

MIKULÁS

Mikulás banán	81
Hóckocka	82
Csokis-áfonyás keksz	85
Édes roló	86
Tejszelet roppanós csoki réteggel	89
Forró csoki	90
Fűszeres piskóta keksz	93
Mikulás szelet	94
Mikulás csizma	97
Mandulás gesztenyés szelet	98

KARÁCSONY

Töltött káposzta	103
Mézeskalács torta	104
Beigli	107
Mézes krémes	108
Hamis halászlé	111
Zserbó	112
Flódni	115
Gesztenyekrémleves	116
Diós kosárka	119
Töltött sült paprika	120

SZILVESZTER

Lencse főzelék	125
Korhely leves	126
Mini szendvicsek	129
"Sajtos" Pogácsa	130
„Sajtos” burgonya falatok	133
Fűszervajas háromszögek	134
Rakott tészta	137
Ropi	138
Sós nehéz kocka magokkal	141
Magos -"sajtos" kréker	142





HÚSVÉT

Gömb kalács
Esokis lekváros fonott kalács
Kölestűrös kehely gyümölccsel
Tavaszi zöldségragu rizzzsel
Cukkinis-spenótos tészta
Töltött gombafejek
Kuglóf
Gyümölcsös morzsa süti
Zöldborsó krémleves cipóban
Répatorta

Átlagos tápérték 100 grammban

Energia: 871,23 KJ / 208,45 KCal

Zsír: 5,2 g

Telített zsír: 3,20 g

Szénhidrát: 36,05 g

Cukor: 0,55 g

Rost: 3,26 g

Fehérje: 3,7 g

Só: 0,09 g

Gömb kalács

Hozzávalók

25 dkg barna rizsliszt
15 dkg tapióka keményítő
10 dkg kölesliszt
3 dkg útifűmaghéj őrlemény
1 cs sütőpor
4 dkg édesítő (1:4)
4,4 dl víz
2 ek citromlé

a forgatáshoz

5,5 dkg holland kakaópor
6,5 dkg kókuszreszelék
1 dkg fahéj
ízles szerint édesítő (1:4)

Elkészítés

A kimért száraz alapanyagokat egy tálban elkeverjük, hozzáadjuk a vizet és a citromlevet, alaposan összedolgozzuk. 5 percet pihentetjük.

A forgatáshoz elvegyítjük a kakaóport, kókuszreszeléket, fahéjat és édesítőt.

Egy kenyérformát sütőpapírral kibélelünk, vagy vékonyan kiolajozunk. A tésztából (kb. 1,5-2 cm átmérőjű) golyókat formázunk, megforgatjuk a kakaóporos keverékben, és a formába rakosgatjuk. 180 °C-on, kb. 40-45 perc alatt készre sütjük.