

Kiss Mona

MAGYARORSZÁG
MENTES
MENTES
ÉTELEI



monakonyhaja.hu

© 2025 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 978-615-5698-19-4

©Fotó: Csiki Vivien Photography

© Fotó: Peregi Zoltán, Zoli Fotó (4., 6-7., 8-9., 12-13., 34-35., 56-57., 78-79., 100-101., 122-123., 144-145., 146-147., 152. oldal)

Ruha: Mészáros Lilla - Személyre szabott elegancia műhely (8-9., 146., 147. oldal)

©Kontrollszerkesztés: Kaszás-Horváth Ágnes

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

Korrektúra: Kiss Noémi

©Kiadó: T.bálint Kiadó

2045 Törökbálint, Dózsa György u. 32.

Felelős kiadó: Juhász Gyula



facebook.com/tbkiado



www.tbkiado.hu

2025



instagram.com/tbkiado



Készült a Gyomai Kner Nyomda Zrt.-ben 2025-ben,
a nyomda alapításának 143. esztendejében
Felelős vezető: Balla László vezérigazgató
www.gyomaikner.hu

MONA KONYHÁJA

Kiss Mona

MAGYARORSZÁG MENTES ÉTELEI

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

MEDhUSA
GREAT!
TISZTATÁPLÁLKOZÁS.
ALKALMOSÍTÓ

A könyv megjelenését támogatta a MEDhUSA Hungary Kft.



Bemvezető

Kedves Olvasó!

Köszöntelek ismét a konyhámban! Úgy gondoltam, hogy az eddigi témák után, most már itt az ideje, hogy csakis magyar ételekkel töltsék meg egy könyvet – hisz magyarok vagyunk. 😊

Vannak elfeledett magyar ételek, vannak nagyon híres magyar ételek – eljött az idő, hogy egy csokorba, akarom mondani könyvbe rendezzem őket, természetesen mentes változatban.

Igyekeztem ismét úgy mentesíteni a recepteket, hogy az ízvilágot és állagot visszaadják, na meg az is szempont volt, hogy gyorsan elkészíthető és pénztárcabarát legyen.

Azt gondolom, hogy sikerült. De azt is, hogy a sorozat könyvei közül, ezen agyaltam a legtöbbet: mi is kerüljön a könyvbe. 😊

A magyarok híresek arról, hogy sok mindent kirántanak (lehet bármi de szó szerint), sok étel a jó hagymás-pirospaprikás alappal kezdődik (én tv paprikát használtam, mivel hagymát nem fogyaszthatok) és mindenből is képesek főzeléket készíteni. Előszeretettel használjuk a zöldségeket – mindenbe is 😊

Nos, górcső alá vettem ismét hatvan receptet és neki álltam (bár azért nem mondom, hogy olyan egyszerű volt, mert igencsak beleástam magam ebbe a témába). 😊

Biztos vagyok benne, hogy találtok olyan ételt ebben a könyvben, amiről még nem is hallottatok... Mutatok nektek híres és kevésbé híres, vagy talán picit elfeledett magyar recepteket is.

Találkozhattok előétellel, levestel, főétellel, édes és sós süteményekkel és vendégváró finomságokkal (persze a lagzis sütik is terítékre kerülnek 😊).

Nagy szeretettel készült ez a könyv is, mint az előzőek. Bízom benne, hogy elnyeri a tetszéseteket, és ti is barangoltok kicsit Magyarország ételei között.

Ölelés,

Mona



Dietetikusi ajánlás



Mona eddig 9 sikeres receptkönyvvvel örvendeztette meg olvasóit. Ez a legfrissebb, a kilencedik mentes könyve.

A negyedik könyv után határozta el, hogy sorozatba kezd. Így született meg a **Mona konyhája sorozat. A mentes sütis könyv. Az ünnepek mentes ételei. A nagyvilág mentes ételei. A mindennapok mentes ételei.**

Legújabb a sorozat ötödik receptkönyve: **Magyarország mentes ételei.**

A sorozat minden kötete 6 fejezetben, 60 receptet tartalmaz.

Miért mentes? Mert inzulin rezisztenciát és többféle intoleranciát, allergiát, érzékenységet, pajzsmirigy betegséget diagnosztizáltak nála. A diagnózisok nem egyik napról a másikra születtek, hanem több-kevesebb idő elteltével sorra jöttek egymás után. A kezdődő diabétesz (inzulin rezisztencia) után a gluténérzékenység (cöliákia), majd a laktózérzékenység, tej (teljes tej), ésogyoróallergia, pajzsmirigy alulműködés. Mindezek után tiltólistára került a koffein, a tökmag, a szója, a paradicsom, a hagyma és a füstölt hús. A lista hosszú!

Egyik „tiltólistás” ételmszer kihagyása után sem esett pánikba, nem ijedt meg. Rögtön azon kezdett gondolkodni, hogy mi maradt meg amit fogyaszthat és abból milyen egészséges és finom ételeket, sós és hozzáadott cukor nélküli édes süteményeket, nassolni valókat tud készíteni? Sokat kísérletezett, hogy minél ízletesebb és megfelelő tápanyagtartalmú ételek kerüljenek az asztalra.

A diagnózisok felállításáa közben konzultált orvosaival, szakmai cikket olvasott, bővítette tudását, és egyre kreatívabban állította össze a diétás ételeket.

Könyvei megjelenése előtt már gasztroblogot írt. A diétás receptek sora egyre bővült, diétáinak megfelelően.

A gasztroblog írása közben határozta el, hogy tapasztalatait, receptjeit minél több érintett sorstársához szeretné eljuttatni.

Ez indította arra, hogy az információkat, a tapasztalatokat összegyűjtse és a diétáknak megfelelően „konyhanyelven” szakácskönyvbe rendezze.

A receptek nem tartalmaznak glutént, tejet, tejtermékeket, hozzáadott cukrot, kész lisztkeverékeket, szóját és élesztőt, moggyorót, koffeint, tökmagot, paradicsomot, hagymát és füstölt húst.

Ő maga készíti a „lisztkeverékeket”. Azoknak kedvez, akik gluténmentes gabonából, és/vagy alternatív növényekből készített lisztekkel és nem készen vásárolt lisztkeverékekkel szeretnék elkészíteni az édes, és sós desszerteket. Az általa használt gluténmentes lisztet tapasztalatai, kreativitása alapján, megfelelő arányban „keveri” össze az adott ételekhez, süteményekhez.

Süteményeinek alapanyagai: barna rizsliszt, kölesliszt, tápióka keményítő, útifűmaghéj. Ezeknek a liszteknek az előnye, hogy növényi fehérjét, vízben oldódó vitaminokat (B-vitamin csoportot), valamint kisebb mennyiségben zsírban oldódókat is (béta karotin, E-vitamin) tartalmaznak. Főbb ásványi anyagai: magnézium, vas, kalcium, kálium, mangán, szelén, foszfor, réz, cink. Rosttartalmuk magas, nagymértékben hozzájárulnak a napi ajánlott rostbevitel biztosításához. Magas a szénhidráttartalmuk is, de az élelmi rosttartalmuk megakadályozhatja a gyors felszívódást. A tápióka keményítő nem tartalmaz rostot, ezért Mona kis mennyiségben adja ételeihez, süteményeihez mert nagyon jó sűrítő anyag, állagjavító.

A siker és rost pótlására szolgál az útifűmaghéj (psyllium).

Örök kérdés a diétázók körében, hogyan iktassák ki étrendjükből a tejfehérjét és tejcukrot. Mona növényi italokkal, krémekkel stb. helyettesíti. Sajnos sokan a növényi italokat helytelenül „növényi tejnek”, a krémeket „növényi tejfölnek”, „növényi tejszínnek” stb. nevezik. Pedig egyik sem tartalmaz tejfehérjét és tejcukrot. Mona a teljes tejet a receptjeiben rizsitallal, kókuszitallal, növényi főzőkrémrel („tejszínnel”) és növényi mascarpone jellegű krémrel helyettesíti. Ezeket az élelmiszereket többségében kalciummal dúsítják, ez hozzájárulhat az egészséges csontösszetétel megtartásához.

A süteményekben lévő egyes zöldségek és a többféle gyümölcs is kiváló vitaminok, ásványi anyagok, élelmi rostok, és egyéb egészségvédő vegyületek (flavonoid színezékek) forrásai. A teljesség igénye nélkül, kisebb-nagyobb mennyiségben tartalmazzák a C-, B- vitamin csoport tagjait, karotint, káliumot, kalciumot, magnéziumot, foszfort.

Monánál nincs lehetetlen!

Mindent megold úgy, hogy a „végeredmény” ízletes, változatos legyen, megfeleljen az aktuális diétának.

Heltai Jenő után szabadon: „Az élet szép... tenéked magyarázzam?”

Mona hitvallása:

„De ettől az élet még szép!”

Nógrádi Katalin dietetikus



Ez a fejezet mindenképp szükséges, hogy ezzel is megkönnyítsem a dolgotokat, így nem kell bogarászni a receptek közt, hogy milyen alapanyagra van szükségetek. Ha ezek megtalálhatóak a konyhádban, akkor bátran nekiállhatsz a könyvemből a sütésnek, főzésnek. Bár, ha az előző részek tulajdonosa vagy, akkor sok meglepetés nem érhet, hisz ugyanarra épül ez a könyvem is.

Lisztek:

barna rizsliszt
kölesliszt
lenmagliszt
tápióka keményítő
cirok liszt
csicseriborsóliszt
zabpehelyliszt

Zöldségek, gyümölcsök:

alma
sárgarépa
fehérrépa
padlizsán
cukkini

kelkáposzta
fejeskáposzta
burgonya
vegyes zöldségkeverék
gomba
zeller
karalábé
tv paprika
zöldbab
bab
kápia paprika
karfiol
tök
sárgaborsó
lencse

Bevásárló lista

Tejtermék helyettesítők:

növényi sajt
növényi ital
növényi tejszín
növényi tejföl
növényi joghurt
margarin

Növényi húshelyettesítők:

növényi virsli
növényi felvágott

Egyéb:

köles
zabpehely
útifűmaghéj
sörélesztőpehely (gluténmentes)
tarhonya (gluténmentes, vegán)
tészta (gluténmentes, vegán)
olaj
kávé
reszelt citromhéj
citromlé
mazsola
rumaroma
sütőpor
lekvár (gluténmentes, vegán)
édesítő
pudingpor (gluténmentes)
csokoládé (gluténmentes, cukormentes, vegán)
mandula aroma
vanília aroma
kakaópor
dió
mák

barackbefőtt

mustár
majonéz (vegán)
szezámmag
panírmorzsa (gluténmentes, vegán)
borsófehérje granulátum
borsófehérje kocka

Fűszerek:

pirospaprika
füstölt pirospaprika
babérlevél
metélőhagyma
fekete bors
fehérbors
kömény
majoránna
só
bors
kapor
fekete só
petrezselyem
füst aroma

Tartalom

ELŐÉTELEK ÉS FALATKÁK

Sajttekercs	15
Zöldségkockák	16
Zakuska babbal	19
Bundás karfiol	20
Molnárka répakrémmel	23
Kifli körözöttel	24
Rántott falatok	27
Pogácsa	28
Káposztás tócsni	31
Sajtos burgonya ropogós	32

LEVESEK

Gulyásleves	37
Bableves	38
Palóc leves	41
Tejfölös krumplileves	42
Rántott leves	45
Zöldséges tarhonyaleves	46
Tárkonyos zöldségleves virslivel	49
Sárgaborsóleves	50
Nyírségi burgonyás raguleves	53
Magyaros gombaleves	54

FŐÉTELEK

Krumplis tészta	59
Gombapaprikás	60
Paprikás krumpli	63
Káposztás tészta	64
Hortobágyi palacsinta	67
Töltött káposzta	68
Kelkáposzta-főzelék	71
Tökfőzelék	72
Pásztortarhonya	75
Mátrai borzaska	76



ÉDES SÜTEMÉNYEK

Rákóczi túrós	81
Budapest szelet	82
Diós-barackos	85
Pozsonyi kifli	86
Gundel palacsinta	89
Túró Rudi	90
Rigó Jancsi	93
Nosztalgia krémes	94
Csöröge fánk	97
Hartyányi krémes	98

SÓS SÜTEMÉNYEK

Perc	103
Alföldi batyu	104
Alföldi krumplis tekercs	107
Sterc	108
Dübbencs	111
Cukkinis köleses kevert	112
Köleses zabpelyhes sörcorcsolya	115
Sós mákos aprósütemény	116
Sajtos tejfölös párna	119
Sörkifli	120

VENDÉGVÁRÓK

Sajtos kréker	125
Lakodalmas sós süti	126
Káposztás kapusznayik	129
Tiszai meggykrémes	130
Kossuth kifli	133
Dióhabos linzer	134
Reszelt tészta édesen	137
Őszibarack süti	138
Lajcsi szelet	141
Mákos hosszú ropi	142



SÜNI ♥
SOPORT





ELŐÉTELEK ÉS FALATKÁK

Sajttekeres
Zöldségkockák
Zakuszká babbal
Bundás karfiol
Molnárka répakrémmel
Kifli körözöttel
Rántott falatok
Pogácsa
Káposztás tócsni
Sajtos burgonya ropogós





Sajttekercs

Hozzávalók

10 dkg köles
4 dl növényi ital
só
1 kk citromlé
ízlés szerint zöldfűszerek
10 dkg növényi sajt (szeletelt, vagy lapka)
10 dkg felvágott (gluténmentes, növényi)
1-2 db tv paprika

Elkészítés

A kölest alaposan átmoszuk. 4 dl növényi italban sóval és citromlével megfőzzük. Ha megfőtt, zöldfűszerrel ízesítjük. Egy tepsit sütőpapírral kibélelünk, és a sajtszeleteket egymás mellé sorakoztatjuk. 180 °C-on kb. 3 perc alatt megolvasztjuk. Hagyjuk kihűlni.

Ha kihűlt, akkor ráteszünk folpackot, megfordítjuk és szép lassan leválasztjuk a sütőpapírról. A kölest egyenletesen rákenjük, a növényi felvágottat és az előzőleg megmosott, felkarikázott paprikát ráfektetjük.

Feltekerjük, a folpackba csomagoljuk és 3-4 órára hűtőbe tesszük, hogy jól összeálljon.

Átlagos tápérték 100 grammban

Energia: 487,17 kJ / 116,73 kcal

Zsír: 4,06 g

Telített zsír: 2,5 g

Szénhidrát: 16,51 g

Cukor: 2,22 g

Rost: 1,68 g

Fehérje: 2,3 g

Só: 0,52 g