

# OG **x** FENIX™



ORGANO

ÉTEL  
RECEPTEK



# OGX

## OMLETT

- 2 tojás
- 1 kanál reszelt parmezán sajt
- 1 teáskanál kókuszolaj
- 1 kanál felkockázott hagyma
- 1/4 csésze friss gomba
- 1/2 csésze spenót
- só és bors

1. Törjön fel 2 tojást egy kis keverőtálba. Egy villával óvatosan verje fel, míg a tojások össze nem keverednek. Adjon hozzá az 1 kanál parmezán sajtot, majd adjon hozzá ízlés szerint sót és borsot. Tegye félre.
2. Hevítsen fel 1 kanál kókuszolajat egy leragadásmentes serpenyőben közepes lángon; főzze és keverje a 1/4 csésze friss gombát és az 1 kanál felkockázott hagymát, míg meg nem puhulnak, körülbelül 4-5 percig.
3. Adjon hozzá 1/2 csésze spenótot; főzze, míg a spenót összeesik, körülbelül 3-4 percig.
4. Töltse bele a tojásmasszát; mozgassa a serpenyőt a tojásmassza egyenletes eloszlásához. Süsse addig, amíg a tojás félig átsül, majd hajtsa be középen, és hagyja, hogy a tojás teljesen megsüljön (köülbelül 5-10 perc)
5. Csúsztassa ki az omltetet a serpenyőből egy tányérra.



# ZÖLD

## CSIRKEMELL SALÁTA

Leveles zöldségek ízlés szerint

- 1 kis méretű paradicsom
- 2 kanál feta- vagy kecskesajt
- 1 kanál olívaolaj
- 1 zöldcitrom vagy citrom
- 1 kanál napraforgómag vagy tökmag
- 1 grillezett csirkemell
- 3 szelet avokádó
- só és bors

1. Tegyen ízlés szerint két marék leveles zöldséget (spenót, kelkáposzta stb.) egy tálba.
2. Adja hozzá a darabokra vágott 1 kis méretű paradicsomot.
3. Adja hozzá a 2 kanál feta- vagy kecskesajtot.
4. Adja hozzá a darabokra 1 vágott grillezett csirkemellet.
5. Adja hozzá az 1 kanál napraforgómagot vagy tökmagot.
6. Adja hozzá a 3 szelet avokádót.
7. Öntsön a tálba 1 kanál olívaolajat és adjon hozzá fél zöldcitromot vagy citromot.
8. Adjon hozzá sót és borsot ízlés szerint.
9. Alaposan keverje össze, majd tálalja.



# ROZMARINGOS ÉS CITROMOS SÜLT LAZAC

2 lazacfilé  
3 ág rozmaring  
1 citrom  
olivaolaj  
só és bors

1. Melegítse a sütőt 200 Celsius-fokra.
2. Szeleteljen fel egy fél citromot, és helyezze el a szeleteket egy sütőedényben, hogy ezek egy réteget alkossanak. További rétegnek helyezzen el 2 rozmaring ágat, majd ennek a tetejére helyezze a lazacfilét. Adjon hozzá sót és borsot ízlés szerint. A további rozmaring ágakat helyezze a filékre, majd az egész tetejére tegye fel a megmaradt citromszeleteket. Hintse meg olivaolajjal.
3. Süsse 20 percig az előmelegített sütőben, vagy míg a hal könnyedén átszűrhető egy villával.







# BALZSAMECETES, GRILLEZETT CAPRESE CSIRKE

4 személy számára

- 1/2 csésze olivaolaj
- 1/4 csésze balsamecet
- 1 fokhagymagerezd
- 1 1/2 kanál méz
- 1 kanál dijoni mustár
- 4 kicsontozott, bőr nélküli csirkemell
- 4 szelet mozzarella sajt
- 4 szelet paradicsom
- friss bazsalikom

1. Keverje össze az 1/2 csésze olivaolajat, a 1/4 csésze balsamecetet, az 1 kinyomott fokhagymagerezdet, a 1 1/2 kanál mézet és az 1 kanál dijoni mustárt, majd öntse ezt a 4 kicsontozott, bőr nélküli csirkemellre. A csirkehúst hagyja a pácban és a hűtőben állni legalább 2 órán keresztül.
2. Hevítse fel a grillt közepes hőfokra. Grillezze a csirkemelleket oldalanként 4 percig. Fordítsa meg a csirkemellet, és adjon hozzá két szelet mozzarella sajtot, majd erre helyezzen két szelet paradicsomot. Grillezze további 4 percig, vagy amíg teljesen megsül.
3. Amint megsült, vegye le a csirkehúst a grillről. Adjon hozzá friss bazsalikomot, és szórja meg a csirkemell darabokat balzsamos öntettel.
4. Tálalja, majd fogyassza egészséggel!