

Közismert, hogy a diétás ételek elkészítésekor gyakran csak a konyhatechnológián kell változtatnunk: például a rántott hús esetében a bepanírozott, csont nélküli hússzeleteket vékonyan kiolajozott tepsibe fektetjük, kevés olajat spriccelünk rájuk, majd alufóliával betakarva forró sütőbe toljuk. Öt-hat perc múlva (amikor már érezzük az illatát) levesszük róla a fóliát, megforgatjuk, és még néhány percig sütjük. Az eredmény magáért beszél, ráadásul az így elkészített étel nem úszik az olajban. Dietetikus szakértőnk ezúttal – a változatosság kedvéért – néhány rántott finomságot ajánl.



PANÍROZOTT, BUNDÁS FINOMSÁGOK



Rántott sonkaszelet

Hozzávalók: 4-8 szelet füstölt sovány sonka vagy füstölttarja, 1,5 dl tej, liszt, tojás, morzsa, olaj a tepszi kikenéséhez és a spricchez
Elkészítés: A nyers füstölt húst nagyon vékonyra szeleteljük, és három órán keresztül áztatjuk a tejben. Utána szárazra töröljük (a maradék tejet a tojáshoz keverhetjük), lisztbe, tojásba, morzsába forgatjuk, és a fent leírt módon megsütjük. Burgonyahab és kompót illik hozzá.

Darált hús rántva

Hozzávalók: 30 dkg darált hús, 1 nagy fej vörshagyma, 2 db tojás, liszt, morzsa, só, bors, 1 dl olaj
Elkészítés: A hagymát lereszeljük és 1 evőkanálnyi olajon megpirítjuk. Néhány percnyi állás után belekeverjük a darált húsbba, hozzáadunk 1 db tojást, sót és borsot. Alaposan összegyúrjuk, pogácsa nagyságú darabokra adagoljuk, amit ujjnyi vastag szeletekre lapítunk. Bepanírozunk és az előzőleg leírt módon, tepsiben megsütjük. Főtt burgonya és bármilyen savanykás mártás illik hozzá.

Rántott tojás

Hozzávalók: 6-8 db tojás, liszt, morzsa, olaj
Elkészítés: 6 db tojást keményre főzünk. Hideg vízbe tesszük, majd megtisztítjuk, és hosszában kettévágjuk. A maradék 2 tojást felverjük, sózzuk, borsozzuk. A fél tojásokat ügyesen bepanírozunk, majd vágott felével lefelé fordítva a tepsibe tesszük. Ezt fólia nélkül gyorsan süthetjük. Mindenféle főzelékhez adható.



Rántott burgonya

Hozzávalók: 4 db nagy, héjában főtt burgonya, 2 db tojás, liszt, morzsa, só, őrölt majoranna, olaj
Elkészítés: A főtt burgonyát meghámozzuk, 1-1,5 cm-es karikákra vágjuk. Finoman megszórjuk majoránnával és sóval, a szokásos módon bepanírozzuk és tepsibe téve, fólia nélkül megsütjük. Zöld- és majonézes saláták illenek hozzá.

Rántott gomba

Hozzávalók: 8-10 db nagyobb gomba, 1 db tojás, 1 dl tejföl, liszt, morzsa, só, bors, kakukkfű
Elkészítés: A nagyon alaposan megmosott gombát leszárítjuk, a tejfölt felverjük a tojással és beletesszük a sót, illetve a borsot. A leszáradt gomba lemezeihez szórunk kevés kakukkfűvet, aztán hagyományos sorrendben panírozzuk. A kikent tepsibe felfelé álló kalappal fektetjük őket. Ezúttal sem kell fóliát használnunk. Húspótlóként adjuk.

Rántott zeller vagy karalábé

Hozzávalók: 30 dkg zöldségféle, 2 tojás, liszt, morzsa, só,
Elkészítés: A meghámozott és ujjnyi vastagra vágott zöldségszeleteket kevés vízben néhány percig főzzük, majd leszűrjük, és konyharuhán szétterítve hűlni hagyjuk. Ha leszáradt, hagyományos módon bepanírozzuk és a tepsiben fólia nélkül megsütjük. Paradicsommártással és rizzsel nagyon finom.



Rántott karfiol, brokkoli, kelbimbó

Hozzávalók: 80 dkg zöldségféle, 10 dkg liszt, 2 db tojás, 2 dl tej, kelbimbóhoz 1 dl sör + 1 dl víz, olaj a frituba, só, őrölt kömény
Elkészítés: A megtisztított és megmosott zöldségfélét lobogó forró vízben főzzük 3-7 percig. Hideg vízzel lehűtjük, majd lecsorgatjuk. A tojásból, lisztből, tejből (illetve a sör + víz hozzáadásával) sűrű palacsintátészta keverünk, őrölt köménnyel és sóval fűszerezve. A palacsintátészta mártott zöldségeket a fritu szűrőkosarában megsütjük. Kivételesen konyhai papírtörőn lecsorgatjuk. Burgonyapürével tálaljuk.

Jó étvágyat kívánok!

REICHARDTNÉ SZÉKELY ANIKÓ
DIETETIKUS