

**Az alábbi segédletben (étel útmutató) az ételek főbb összetevőit láthatod,
amelyek az ételek ízvilágát, illetve jellegét adják.**

A segédlet csak iránymutató, abban tud segíteni, hogy el tud képzelni az ételt,
ha esetleg alapjában nem tudnád, hogy miből készülne.

Főbb összetevőket láthatsz, ezek mellett ízesítőket, fűszereket, zsiradékot,
és egyéb összetevőket még tartalmaz a végleges recept!

Ételféleségek	Főbb összetevők, jellegét adó élelmiszerek	Az étel tejmentes:
HÚSOS feltétek, mártásos-szaftos		
pörkölt	hús, pirospaprika, hagyma, paprika, paradicsom	✓
paprikás	hús, pirospaprika, hagyma, paprika, paradicsom, tejföl	
tejfölös-gombás szelet	hús, pirospaprika, hagyma, gomba, tejföl	
lecsós szelet	hús, pirospaprika, hagyma, paprika, paradicsom	✓
temesvári szelet	hús, hagyma, zöldbab, tejföl	
zöldborsós-lecsós szelet	hús, pirospaprika, hagyma, paprika, paradicsom, zöldborsó	✓
hentestokány	hús, hagyma, csemege uborka, füstölt szalonna	✓
csikóstokány	hús, hagyma, paprika, paradicsom, tejföl	
borsostokány	hús, hagyma, fokhagyma, parad.püré, bors	✓
vadas szelet	hús, gyökérzöldségek, tejföl	
vegyes zöldséges tokány	hús, hagyma, vegyes zöldségek	✓
cukkínis oregánós tokány	hús, hagyma, cukkini, tejföl	
bakonyi apróhús	hús, hagyma, gomba, tejföl	
tejszínes fokhagymás parajos szelet	hús, paraj, fokhagyma, tejszín	
curry-s zöldséges hús	hús, hagyma, vegyes zöldségek, curry	✓
hússzelet budapest módra	hús, pirospaprika, hagyma, paprika, paradicsom, csirkemáj, gomba, borsó	✓
brassói aprópecsenye (feltét)	hús, fokhagyma	✓
reszelt máj	máj, pirospaprika, hagyma	✓
lecsós máj	máj, pirospaprika, hagyma, paprika, paradicsom	✓
mustáros máj	máj, mustár, hagyma, fokhagyma	✓
lecsó virslivel	virslis, pirospaprika, hagyma, paprika, paradicsom	
lecsós tengeri halfilé	halfilé, pirospaprika, hagyma, paprika, paradicsom	✓
zöldséges tengeri halfilé (tejszínes)	halfilé, hagyma, zöldségek, tejszín	
HÚSOS FELTÉTEK, mártás-szaft nélküli		

Ez az útmutató a www.dietetikus.eu/tapertekszamolas oldalhoz tartozik,

annak kiegészítő segédlete.

rostonsült szelet	hús	✓
natúr szelet	hús, liszt	✓
rántott szelet (mell)	hús, liszt, tojás, morzsa	✓
rántott szelet (comb)	hús, liszt, tojás, morzsa	✓
rántott tengeri halfilé	halfilé, liszt, tojás, morzsa	✓
óvári szelet	hús, gomba, sonka, sajt	
holstein szelet	hús, tükörtojás	✓
hawai szelet	hús, ananász, sonka, sajt	
almás-sajtos szelet	hús, alma, sajt	
paradicsomos-mozzarellás szelet	hús, paradicsom, mozzarella	
RAKOTT/TÖLTÖTT ételek		
rakott zöldbab	zöldbab, hús, fűszerpaprika, hagyma, gabona, tejföl	
rakott kelkáposzta	kelkáposzta, hús, fűszerpaprika, hagyma, gabona, tejföl	
rakott karfiol	karfiol, hús, fűszerpaprika, hagyma, gabona, tejföl	
rakott brokkoli	brokkoli, hús, fűszerpaprika, hagyma, gabona, tejföl	
rakott karfiol és brokkoli vegyesen	brokkoli, karfiol, hús, fűszerpaprika, hagyma, gabona, tejföl	
rakott savanyú káposzta	savanyú káposzta, hús, fűszerpaprika, hagyma, gabona, tejföl	
töltött burgonya vegyes zöldsalátával	burgonya, hús, gomba, tejföl, zöldsaláta	
töltött kaliforniai paprika	kaliforniai paprika, hús, gabona, gomba	✓
EGYTÁLÉTELEK		
zöldséges babgulyás	hús, száraz bab, gyökérezöldségek	✓
zöldséges lencsegulyás	hús, lencse, gyökérezöldségek	✓
székelykáposzta tk kenyérral	hús, savanyúkáposzta, hagyma, fűszerpaprika, fokhagyma (gabona), tejföl	
zöldséges rizseshús	hús, fűszerpaprika, hagyma, paprika, paradicsom, rizs, zöldségek	✓
zöldséges bulguros hús	hús, fűszerpaprika, hagyma, paprika, paradicsom, bulgur, zöldségek	✓
bolognai tészta	hús, sűr.paradicsom, gyökérezöldségek, sajt, tészta	
tejszínes húsos zöldséges tészta	hús, tészta, zöldségek, tejszín, sajt	
tonhalas zöldséges tésztasaláta	tonhal, tészta, zöldségek, majonéz, tejföl	
zöldséges csirkés bulgursaláta	hús, bulgur, zöldségek, petrezselyem, citrom	✓
zöldséges csirkés-sajtos quinoasaláta	hús, quinoa, zöldségek, sajt	
CSŐBENSÜLT ételek		

Ez az útmutató a www.dietetikus.eu/tapertekszamolas oldalhoz tartozik,

annak kiegészítő segédlete.

csőbensült karfiol	karfiol, margarin, liszt, tej, sajt	
csőbensült brokkoli	brokkoli, margarin, liszt, tej, sajt	
csőbensült vegyes zöldségek	vegyesen zöldségek, margarin, liszt, tej, sajt	

www.dietetikus.eu