

# Tudatos táplálkozás

vegetáriánus és vegán receptek



## Tartalom

5

Mini répás fonott rétesek  
gyömbérrel

9

Vegán rácsos káposztás rétes  
curry-vel és ananásszal

13

Stromboli pizza zöldségekkel  
A pizzarétes

17

Vegán tekercsek  
leveles tésztából

7

Zöld pizzasarkak  
füstölt tofuval

11

Vegán galette  
csicseriborsóval

15

Leveles tészta kiflik  
paszternákkal

19

Mediterrán pizzamuffinok

# élvezet

## Húsmentes, tudatos táplálkozás... Tante Fanny-val ez is nagyon egyszerű!

Újévi fogadalmat tettél, hogy mostantól jobban odafigyelsz az étkezésre?

Minden év január 1-jén emberek milliói tesznek újévi fogadalmat, remélve, hogy ezzel életükben pozitív változásokat tudnak elérni. Legtöbbször a táplálkozásukkal kapcsolatban tesznek ígéreteket, a jövőben megpróbálnak egészségesebben enni: kevesebb fehér liszt, cukor, feldolgozott élelmiszer; több zöldség, gyümölcs, könnyű ételek, na meg persze több mozgás. Az ünnepek alatti kiadós lakomákat felváltja a kalóriaszámlálás, sok saláta és megtelnek az edzőtermek is.

Ahhoz, hogy ne csak néhány hétig tartsuk az újévi fogadalmunkat, összeállítottunk néhány igazán egyszerű, gyorsan elkészíthető finom és könnyű fogást, melyek sok zöldséget tartalmaznak. Gyűjteményünkben vegetáriánus és vegán recepteket találsz, tönkölylisztből készült tésztákkal a középpontban.

A tudatos étkezést nem is olyan nehéz így sokáig tartani, nem igaz? Receptfüzetünk 8 olyan receptet tartalmaz, ahol nem csak az egészség kerül fókuszba, de az étel élvezet is megmarad. Kóstold végig te is!

Indulás a konyhába,

*Katus a Tante Fanny Magyarország csapatából*





# Mini répás fonott rétesek

gyömbérrel

Hozzávalók 3 réteshez:

1 cs. **Tante Fanny**  
friss tönkölyös leveles tészta 270 g

1 ek. olívaolaj  
20 g friss gyömbér reszelve vagy apróra vágva  
1 gerezd fokhagyma apróra vágva  
12 közepes méretű sárgarépa hámozva,  
szeletekre vágva  
1 marék rukkola  
őrölt só és bors  
kevés olívaolaj a kenéshez  
szezámmag a szóráshoz

 kb. 25 perc  
 200°C  
 180°C

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 200°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. Kevés olívaolajon dinszteljük meg a fokhagymát és a gyömbért, adjuk hozzá a sárgarépát. Ízesítsük sóval és borssal, majd 7-8 percig süssük össze őket.
3. Adjuk hozzá a rukkolát, egy rövid ideig süssük még, majd vegyük le a lángról és hagyjuk kicsit kihűlni a keveréket.
4. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és keresztirányban három egyenlő részre vágjuk. A tészta széleitől 8-8 cm-re bevágjuk hosszában, körülbelül 1,5 cm szélesen (lásd. a képen).
5. A tészta közepére öntsük rá a tölteléket, majd a bevágott tésztaszéleket hajtuk egymásra. Olívaolajjal kenjük be a tésztát és szórjuk meg szezámmaggal.
6. A sütő középső sínén kb. 25 perc alatt aranybarnára sütjük.





## Tipp

Ha szereted az csipőset,  
a zöltségeket egy kis  
cayenne-borssal is  
megdinsztelheted.

## Zöld pizzasarkak

### füstölt tofival

Hozzávalók 16 darabhoz:

1 cs. **Tante Fanny**  
friss tönkölyös pizzatészta 400 g

150 g füstölt tofu kockákra vágva  
1 gerezd fokhagyma préselve  
1/2 rúd póréhagyma karikákra vágva  
2 ek. olívaolaj  
50 g borsó  
100 g vegán sajt reszelve  
őrölt só és bors



kb. 15 perc



220°C



200°C

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 180°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. Olívaolajon megpároljuk a tofut, a fokhagymát és a póréhagymát, majd ízlés szerint sóval, borssal fűszerezük, végül hozzáadjuk a borsót.
3. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük, majd egyszer hosszában, szélétben pedig háromszor elvágjuk úgy, hogy 8 téglalapot kapjunk. A téglalapokat átlósan elvágjuk, így 16 háromszöget kapunk.
4. A tésztákat megkenjük a megpárolt tofus töltelékkel és megszórjuk a vegán sajttal úgy, hogy a széleken kb. 1 cm széles csíkot üresen hagyunk.
5. A pizasarkakat a sütő legalsó sínén kb. 15 perc alatt ropogósra sütjük. Sütés után egy kis fekete borssal ízlés szerint megszórjuk.





## Tipp

Ínyencek adhatnak hozzá magyoróvaját, vagy apróra vágott pörkölt földimogyorót.

Ha nincs tésztaárccsozónk, vágjunk a tésztából kb. 1/2 cm-es csíkokat, és ebből készítsünk rácsot a sütemény tetejére.

# Vegán rácsos káposztás rétes

curry-vel és ananással

Hozzávalók 1 réteshez:

1 cs. **Tante Fanny**  
friss tönkölyös leveles tészta 270 g

1/2 fej fejes káposzta, vékonyra vágva

2 ek. curry

2 ek. édes chili szósz

1/2 citrom leve

1/2 csokor koriander, apróra vágva

100 g ananász, hámozott, apróra vágva

só és bors őrölve

1 marék fekete szezámmag a szóráshoz



25-30 perc



200°C



180°C

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 200°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. Keverjük össze a fehér káposztát a curry-vel, az édes chili szósszal és a citromlével, és jól gyúrjuk össze. Adjuk hozzá a koriandert és az ananászt, majd sóval és borssal ízesítsük. Öntsük le a felesleges folyadékot.
3. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és hosszában 10 cm széles csíkot vágunk. A keskenyebb tésztán egy tésztaárccsozót végig gurítunk. A szélesebb tészta széleit pedig kenjük be vízzel.
4. Fedjük be a szélesebb tésztát a töltelékkel úgy, hogy a szélektől kb. 1 cm szabadon maradjon. A rácsozott tésztát óvatosan helyezzük a töltelékre és a széleknél jól illesszük össze, és kicsit hajtsuk vissza. A tészta tetejét kenjük át vízzel és szórjuk meg szezámmal.
5. A sütő középső sínén kb. 25-30 perc alatt aranybarnára sütjük.





## Tipp

Sütés előtt megszórhatod a galette-et fehér vagy fekete szezámmaggal.

# Vegán galette

## csicseriborsóval

Hozzávalók 1 galette-hez:

1 cs. **Tante Fanny**  
friss omlós quiche és linzertészta 300 g

150 g csicseriborsó lecsepegtetve  
1 lilahagyma csíkokra vágva  
100 g aszalt paradicsom apróra vágva  
1 ek. aszalt paradicsom pácolaja  
250 g curry-s humusz  
friss zöldfűszerek pl. menta,  
koriander vagy petrezselyem  
őrölt só és bors



kb. 30-35 perc



210°C



190°C

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 210°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A csicseriborsót, a hagymát, a paradicsomot és a pácolajat összekeverjük és ízlés szerint sóval, borssal ízesítjük.
3. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és egyenletesen megkenjük humusszal úgy, hogy körbe egy 4 cm-es sávot üresen hagyunk.
4. A csicseriborsós keveréket a humusz tetejére tesszük. A tészta széleit egy kevés vízzel megkenjük, majd ráhajtjuk a zöldséges keverékre.
5. A galette-t a sütő legalsó sínén 30-35 perc alatt aranybarnára sütjük. Miután megsült, ízlés megszórjuk friss zöldfűszerekkel.





## Tipp

A tölteléket ízlés szerint variálhatjuk. Megtölthetjük paprikával, cukkinivel, sonkával vagy tonhallal.

# Stromboli pizza zöldségekkel

*A pizzarétes*

Hozzávalók 1 pizzaréteshez:

1 cs. **Tante Fanny**  
friss tönkölyös pizzatészta 400 g

200 g paradicsomszószt  
1 lilahagyma elfelezve, karikákra vágva  
100 g kukorica  
100 g gomba szeletekre vágva  
150 g reszelt mozzarella  
2 tk oregánó

20-25 perc 220°C 200°C

1. A sütőt alsó-/felső sütésen 220°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A tésztát a sütőpapírral együtt egy tepsire kitekerjük, és a paradicsomszóssal megkenjük úgy, hogy a széleinél 2-2 cm-t szabadon hagyunk.
3. A tészta tetejére hagyma, kukorica és gomba kerül, majd megszórjuk kb. 100 g mozzarellával és 1 teáskanál oregánóval.
4. A tésztát feltekerjük, és körülbelül 2-3 cm-es szélesen átlósan bevágjuk, majd megszórjuk a maradék mozzarellával és oregánóval.
5. A pizzarétest az előmelegített sütő középső sínén 20-25 perc alatt ropogósra sütjük.





## Tipp

Mazsola helyett egy teáskanál mézet is adhatunk a masszához.

# Leveles tészta kiflik

## paszternákkal

Hozzávalók 8 kiflihez:

1 cs. **Tante Fanny**  
friss tönkölyös leveles tészta 270 g

250 g paszternák (kb. 4 db)

meghámozva és lereszelve

1 kis fej hagyma apróra vágva

1 ek. mazsola durvára vágva

1 tk. pikáns currypor

150 g krémsajt

3 ek. vaj a sütéshez és kenéshez

1 ek. fekete szezáma a szóráshoz

Só és bors őrölve



1. A sütőt alsó-/ felső sütéses fokozaton 200°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A vaj felén hirtelen megpirítjuk a paszternákokat, hagymát és mazsolát. Megfűszerezzük a curry-vel, sóval és borssal, hozzáadunk 2 ek. vizet és egy rácsra téve hűlni hagyjuk. Ha kihűlt, hozzákeverjük a krémsajtot.
3. A tésztát kitekerjük és a sütőpapírral együtt egy tepsibe tesszük. A tésztát szélétben négy egyforma téglalapra vágjuk, amiket átlósan átvágunk úgy, hogy 8 db háromszöget kapjunk.
4. A háromszögek szélesebbik végére 2 ek. masszát tesszünk, majd ettől a végétől kezdve kifli formában feltekerjük. A maradék olvasztott vajjal megkenjük és megszórjuk fekete szezámmal.
5. A sütő középső sínén 15-20 perc alatt aranybarnára sütjük.





## Tipp

Remek snack  
az iskolába vagy  
az irodába is.

# Vegán tekercsek

## leveles tésztából

Hozzávalók 12 tekercshez:

1 cs. **Tante Fanny**  
friss tönkölyös leveles tészta 270 g

200 g zöld olívbogyó, kimagozva  
2 ek. kapribogyó  
50 g olajban eltett, aszalt paradicsom  
50 ml aszalt paradicsom olaja  
1 gerezd fokhagyma, hámozva  
1 piros kaliforniai paprika, csíkokra vágva  
1 sárga kaliforniai paprika, csíkokra vágva  
1/4 csokor petrezselyem, apróra vágva  
40 g olvasztott vaj vagy margarin  
1 ek. őrölt pirospaprika

20-25 perc   200°C   180°C

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 200°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. Az olívbogyót, a kapribogyót, a paradicsomot és a fokhagymát az olajjal összepürésítjük.
3. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük, megkenjük az olívás keverékkel, majd rátesszük a paprikacsíkokat és a petrezselymet.
4. Tekerjük össze a tésztát alulról és felülről is úgy, hogy középen összeérjenek a tekercsek. Tegyük a tésztát pár percre a hűtőbe, hogy könnyebben vág hassuk.
5. A tésztát kb. 2 cm széles tekercsekre vágjuk, és sütőpapírral bélelt tepsire tesszük. A margarint és az őrölt paprikát összekeverjük és a tekercseket megkenjük vele.
6. A tekercseket a sütő középső sínén 15-20 perc alatt aranybarnára sütjük. Melegen és hidegen is tálalhatjuk.





## Mediterrán pizzamuffinok

Hozzávalók 12 muffinhoz:

1 cs. **Tante Fanny**  
friss tönkölyös pizzatészta 400 g

200 g túró

100 g reszelt mozzarella

75 g fekete olajbogyó kimagozva,  
durvára vágva

75 g aszalt paradicsom lecsepegtetve,  
apróra vágva

őrölt só és bors  
kevés olívaolaj a kenéshez



18-20 perc



220°C



200°C

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 220°C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. Az összes hozzávalót jól összekeverjük, és ízlés szerint fűszerezzük sóval, borssal.
3. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük és egy tésztafogóval szélességében 3 csíkot, hosszúságában 2 csíkot vágunk úgy, hogy 12 egyforma négyszöget kapjunk.
4. A tészta szeleteket egy muffin formába tesszük, a tésztákat a formába nyomkodjuk és kb. 2-3 ek. töltelékkel teszünk mindegyikbe.
5. A sütő alsó sínén kb. 18-20 perc alatt ropogósra sütjük.





# Ingyenes és kreatív

# Tante Fanny receptfüzetek



Még több receptre vagy kíváncsi?

Olvasd le a QR kódot és töltsd  
le az összes receptfüzetet.



[www.tantefanny.hu](http://www.tantefanny.hu)

Fannytasztikusan egyszerű!