

Sonkás zellerrakottas

Hosszú, családi hétvégék után, amikor gyomrom k vé meredve tüntet, keresek egy jó kis könny ételt. Így találtam rá a zellerrakottasra egy karcsúsító könyvben. A fogyókúra ételek nem híresek arról, hogy jól lehet lakni velük, de ez a kis egyszer el étel, f étel, vagy „csak úgy” étel igazán finom és laktató. S persze nem hanyagolhatóak el a zellerszár jótékony hatásai sem: jót tesz az emésztésnek, a gyomornak, a hasnyálmirígynek, tisztítja a vért és vízajtó hatású. Szóval kész f nyeremény ez az eledel, s leginkább azért is, mert kb. 10 perc alatt össze lehet rakni, s másik 10 perc alatt megsül.

Mit is kell venni hozzá? (A hivatalos recept 4 személyre készült, de szerintem ez inkább 4 kínai, s 2,5 magyar gyomorra való, bár attól is függ, hogy el ételnek, vagy f ételnek szánjuk. El ételként 4 f, de f ételként pirított zsemelével vagy magvas kenyérral 2,5 ember jóllakik.)

18 dkg fokhagymával, zöldf szerekkel ízesített sovány krémsajt (ha nincs éppen ilyen sehol, akkor natúr, s nyugodtan ízesítsük mi magunk)

12 vékony szelet, sovány sonka (ne legyen hárttyavékony, inkább kicsit vastagabb gépsonka, vagy bármilyen más, amit szeretünk)

4 szál százzeller (vigyázzatok, hogy ne legyen öreg, nehéz megállapítani, de, ha nagyon sárgák a levelei, akkor már az bizony a korban van, szép zöld szín nek kell lennie)

6 ev kanál zsírszegény natúr joghurt

4 ev kanál frissen reszelt parmezán sajt (tudom, nehéz reszelni, bár úgy finomabb, de mára már megkímélnék ett l bennünket az üzletek, van reszelt is)

1 csomó újhagyma (szerencsére ezt is lehet most már mindig kapni)
zellersó és bors (elárulom nektek, hogy én a zellersó helyett közönséges sót használok, de a borsot mindig frissen töröm)

Elkészítés:

A megtisztított százzellert (nem igényel nagy tisztítást, én csak mosom, levágom az elszínez dött részeket) három egyenl darabra vágom, így a négyb l rögtön 12 lesz. Ki gondolná?!

Veszek egy sonkát és beletekerek egy darab százzellert, majd a többivel is ezt teszem. Elhelyezem ket szépen sorba egy sütésálló tálba, vagy 4 kisebb tálba (el étel esetén, vendégeknek ez elegánsabb). A

megtisztított újhagymát karikára vágom és rászórom a sonkatekercsekre. Megsózom és borsozom. Elkeverem a krémsajtot a joghurttal és szépen rásimítom a tekercsekre. Végül megszórom a parmezánnal és közepes hőfokra melegített (villanysütőben 180 fokra) kb. 10 percig sütöm. Akkor jó, ha a parmezán kicsit megpirult a tetején, na azért ne túl gyorsan.

S a már említett szárított zsemelével vagy magvas kenyérrel tálalom és várom a jótékony hatásokat.

Jó étvágyat!