

# The Starlyf®

---

# JADE

  
Industria s.r.l.  
Av. S. Catalina 3A, 8° planta  
08140 Espinosa de los Caballeros  
Barcelona - Spain  
www.industria.com  
(+34) 93 234 71 00

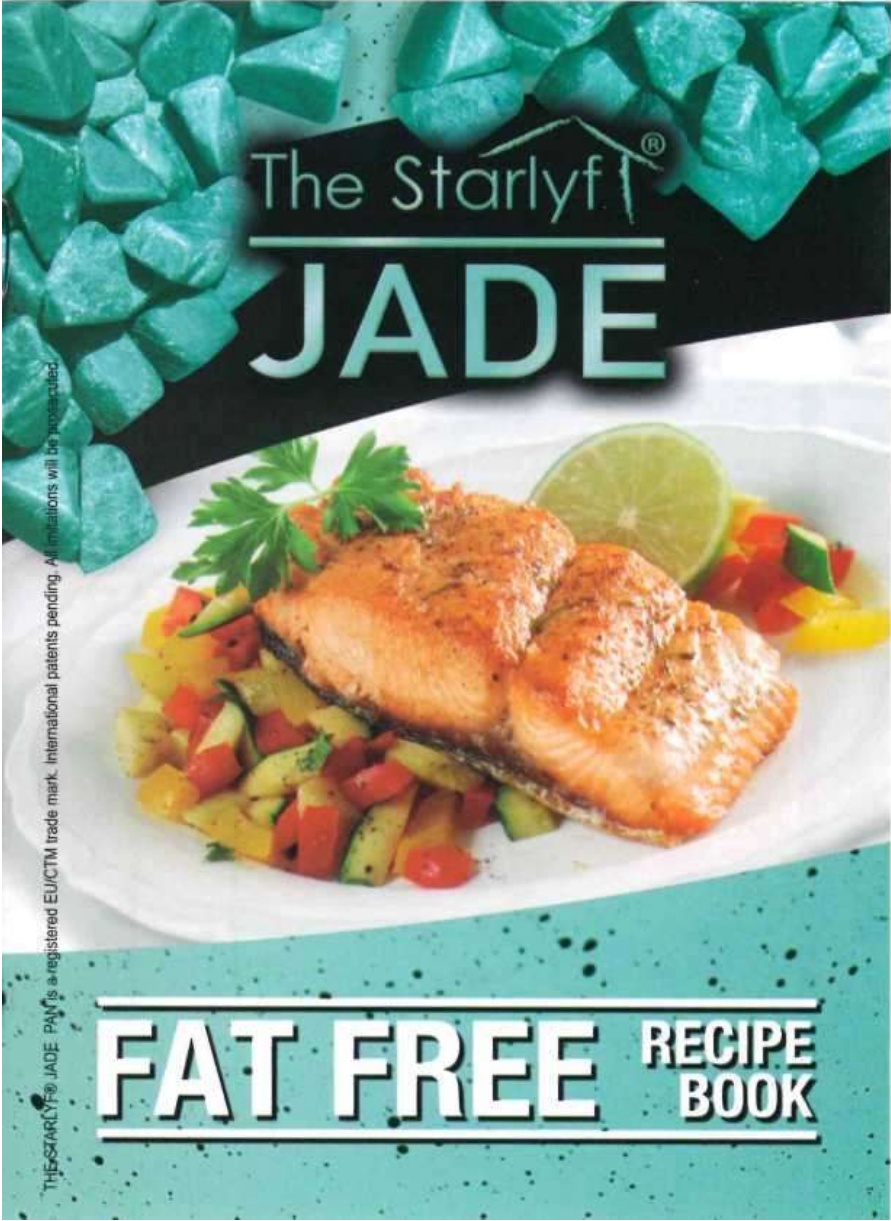
  
17 rue de la Divesse  
CS 90011 SHOUBI LAUMONZ  
95046 CERGY PONTAISE CEDEX  
FRANCE  
www.venteo.fr  
+33 (0) 342 96551

  
ES GmbH  
Eisenwälder Landstraße 55  
D 28131 Osterburg Germany  
www.es-gm.de  
+49 (0) 441 95 07 080

  
PO Box 200, Sea Junction NSW  
2256, Australia  
Best Direct International Handels B.V.  
3871 KM NL  
www.best-direct.nl  
Best Direct International Ltd,  
Aucklandside, Suva  
029 123 0206 www.bestdirect.fi  
Suomenpost - Sverige  
077 033 0300 www.bestdirect.se

  
M&S ITALY S.r.l.  
P.V.A. 0619770966  
Via Omicron 2,  
20122 Milano Italia  
www.mstaly.com  
mstaly@msdirect.com





The Starlyf®  
**JADE**

**FAT FREE** RECIPE BOOK

THE STARLYF® JADE PAN is a registered EU/CTM trade mark. International patents pending. All imitations will be prosecuted.

### 1. Párolt pulyka (2 fő részére)

2 pulykamell, darabokra vágva  
2 zöld paprika  
2 piros paprika  
házi csirkehúsleves  
só  
bors  
1 kanál liszt  
Fűszerek ízlés szerint  
petrezselyem

#### Elkészítés

1. A pórusok bezárásához kevés olajon aranybarnára pirítjuk az előzőleg sóval és borssal ízesített pulykadarabokat. Amikor a hús aranybarna, vegye le a tűzhelyről és tegye félre.  
2. Vágja a paprikát nagy kockákra (concassée) és süsse néhány percig. Adjon hozzá egy kanál lisztet, hogy a szósz besűrűsödjön és párolja tovább.  
3. Néhány perc múlva adja hozzá az aranybarnára sült pulykadarabokat, és öntse rá a házi alaplevet, hogy elfedje. Főzze közepes lángon körülbelül 25 percig.  
4. Tálalja ki.

### 2. Zöldséges rizs (2 fő részére)

180 g rizs  
1 póréhagyma  
1 hagyma  
1 piros paprika  
½ cukkini  
200 g spenót  
zöldségleves  
só  
bors

#### Elkészítés

1. Vágja az összes zöldséget - a spenót kivételével - apró kockákra, és

kevés olajon kis lángon főzze.

2. Adja hozzá a spenótot.  
3. Adja hozzá a rizst és hagyja párolódni.  
4. Öntse fel az alaplével, amíg be nem fed. A rizshez 2,5 rész húslevesre van szükség, ebben az esetben körülbelül 550 - 600 ml. Hagyja főni 18 percig.  
5. Tálalja ki.

### 3. Serpenyős csicseriborsó ördöghallal és garnélarákkal (2 fő részére)

1 pohár csicseriborsó  
200 g ördöghal feldarabolva  
200 g garnélarák  
1 hagyma  
2 kanál paradicsomszósz  
oregánó vagy más fűszernövények a fűszerezéshez

#### Elkészítés

1. Tisztítsa meg a garnélákat, és kevés olajban pirítsa meg azokat. Így kiadják a tenger gyümölcsei az ízüket.  
2. Vegye ki a garnélákat, és az apróra vágott hagymát kis lángon párolja meg.  
3. Amikor a hagyma megpárolódott, adja hozzá az ördöghal darabokat. Sózza, borsozza.  
4. Pároljon mindent össze, adja hozzá a garnélákat és az előzőleg megmosott és lecsepegtetett csicseriborsót. Pár percig főzze, hogy az egyes összetevők íze összeérjen.  
5. Tálalja ki.

### 4. Szélesmetélt zöld lóbabbal és szerezcsendióval (2 fő részére)

150 g szélesmetélt  
10 -15 zöld spárga, attól függően, ki hány spárgát szeretne enni.  
100 g lóbab  
só

szerezcsendió  
olívaolaj

#### Elkészítés

1. A tésztát főzze meg egy lábasban a gyártó előírása szerint. Hagyja lecsepegni.  
2. Az előzőleg darabokra vágott zöld spárgát pirítsa kevés olajon 5 percig.  
3. Adja hozzá a lóbabot.  
4. A tésztát keverje össze a zöldséggel.  
5. Örljön rá szerezcsendiót.  
6. Tálalja ki.

### 5. Friss lazac párolt zöldségeken (2 fő részére)

2 friss lazacfilé  
1 cukkini  
1 zöld paprika  
1 piros paprika  
1 újhagyma  
1 doboz apróra vágott paradicsom  
só  
cukor  
bors

#### Elkészítés

1. Hámozza meg a zöld és a piros paprikát. Vágja az összes zöldséget kockákra, és kevés olajjal közepes lángon párolja.  
2. Amikor a zöldségeket megpárolta, adjuk hozzá a konzervparadicsomot. Fűszerezzük sóval, borssal és főzzük 10-15 percig. Cukor is hozzáadható a paradicsom savasságának csökkentéséhez. Öntse ki a serpenyőből.  
3. A lazacot kevés olajon süsse aranybarnára, majd adja hozzá a zöldségkeveréket.  
4. Tálalja ki.