

# 1. MENÜ

## - EGÉSZSÉGES, KÖNNYŰ KARÁCSONY

### MENÜ

**Előétel:** Lazacos-avokádós saláta gránátalmával

**Főétel:** Sült pulykamell narancsos rozmaringmártással

**Köret:** Zöldfűszeres quinoa & sült zöldségek

**Desszert:** Mézeskalács granola joghurttal

### Recept - Lazacos-avokádós saláta

Hozzávalók:

- füstölt lazac
- avokádó
- rukkola
- gránátalma
- citrom
- olivaolaj, só, bors

### Elkészítés:

Mindössze 5 perc: szeleteld az avokádót, tedd rá a lazacot, locsold meg citrommal, olivaolajjal, szórd meg gránátalmával.



## 🍗 Recept - Sült pulykamell narancsos mártással

Hozzávalók:

pulykamell, narancslé, reszelt narancshéj, méz, rozmaring, só, bors.

### Elkészítés:

A pulykát sózd, borsozd és dörzsöld be mézzel + narancshéjjal.

Sütőben egy tepsiben 180°C-on 35-40 perc alatt megsül.

A végén locsold meg friss narancslével.

Könnyű, ünnepi, nem zsíros – és másnap is finom.

## 🍪 Recept - Mézeskalács granola joghurttal

Natúr joghurt + házi granola + mézeskalács fűszer → 3 perces csoda desszert.

Ezt bárki el tudja készíteni! :)

FŐZÉST NEM VÁLLALUNK, DE A MOSÁSBAN ÉS  
VASALÁSBAN SZÁMÍTHATSZ RÁNK!

**WE WASH YOU A MERRY CHRISTMAS!**



Cím: 1089 Budapest, Bíró Lajos u. 64

Tel: +36 70 6238716

Weboldal: [www.dsfresh.hu](http://www.dsfresh.hu)

