

## Φθινοπωρινές συνταγές.

Κωνσταντίνα Πάλλιου,

Κλινική Διατροφολόγος- Διαπαιθολόγος MSc.

### Φθινοπωρινή Σαλάτα

#### Υλικά:

Σαλάτα μαρουλι.  
Λάχανο.  
Σταφίδες.  
Ρεβίθια βρασμένα.  
Ρόδι.  
Φρέσκο κρεμμύδι.  
2 ξινόμπλα.  
Μηλόξιδο.  
Έλαιόλαδο.  
Άλατι.  
10 - 12 φύλλα δυόσμου.

#### Εκτέλεση:

Vinaigrette: Καθάρισε και κόψε μικρά ζαράκια το μήλο. Κράτησε κάποια για τη σαλάτα σου. Το υπόλοιπο μήλο το βάζεις στο μπλέντερ με το δυόσμο, το λάδι και το μηλόξιδο. Άλτισε ελαφρά και χτύπησε τα υλικά να γίνουν μια κρέμα μίχλο. Άφησε τη vinaigrette στο ψυγείο να πήξει. Μπορείς να τη διατηρήσεις εκεί αρκετές ημέρες. Βάλε το λάχανο και το μαρουλι, το κρεμμυδάκι, τις σταφίδες, το ξινόμπλο και λίγο άλατι σε ένα μεγάλο μπόλ. Άν έχεις ρεβίθια έτοιμα από την περασμένη μέρα μπορείς να τα προσθέσεις στη σαλάτα. Βρέξε καλά τα λαχανικά σου με την vinaigrette και σέρβιρε.

Θερμίδες: 1.621      Πρωτεΐνες: 33 γρ.  
Λίπη: 107 γρ.      Υδατάνθρακες: 154 γρ.  
Χοληστερόλη: 0 χγρ.

### Κοτόπουλο με μήλα και σός μουστάρδας με μέλι

#### Υλικά για 5 άτομα:

4 φιλέτα κοτόπουλο άνοιγμένα και κομμένα στα δύο (χωρίς πέτσα).

Άλατι και πιπέρι.  
3-4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο.  
1 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο σε παχιές ροδέλες.  
2 μεγάλα κόκκινα μήλα κομμένα σε φετούλες.  
1 φλιτζάνι ζωμό κοτόπουλο.  
2 κουτ. σούπας μουστάρδα άπαλη.  
1 κουτ. σούπας μέλι (μπορείς άντ' αυτού να επιλέξεις έτοιμη μουστάρδα με μέλι).

1 κουτ. του γλυκού βούτυρο μαλακωμένο.  
1 κουτ. σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις.  
Λίγο χοντροκομμένο φρέσκο μαϊντανό.

#### Εκτέλεση:

Προθέρμανε το φούρνο στους 220°C. Άλατοπιπέρωσε καλά το κοτόπουλο. Ζέστανε το ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο άντικολλητικό σκεύος, που μπαίνει και



στο φούρνο και σόταρε το κοτόπουλο για μερικά λεπτά (3-4 λεπτά) να πάρει χρώμα. Φρόντισε να μην το τρυπās καθώς το γυρίζεις για να θωρακίσεις τα υγρά του. Βγάλε το κοτόπουλο σε πιατέλα. Κράτησε στο σκεύος μικρή ποσότητα από τα υγρά του κοτόπουλου και πρόσθεσε εκεί το κρεμμύδι με τα μήλα. Άλατοπιπέρωσε και σόταρε μέχρι να μαλακώσουν τα μπλαράκια. Στο μεταξύ ανάμειξε το ζωμό με το μέλι και τη μουστάρδα και πρόσθεσε τον στα μήλα που ψήνονται. Άφησε το μείγμα να πάρει μία βράση, πριν βάλεις και πάλι τα φιλέτα στο σκεύος. Βάλε το φαγητό στο φούρνο και ψήσε για 15-20 λεπτά. Στο μεταξύ ανακάτεψε το βούτυρο με το αλεύρι να πάρεις μία μαλακή πάστα. Άφου ψηθεί το φαί, μετάφερε το κρέας, τα μήλα και τα κρεμμυδάκια σε μία πιατέλα. Βάλε τα υγρά του φαγητού και πάλι στο μάτι να πάρουν βράση και πρόσθεσε λίγο από το βούτυρο για να δέσεις τη σαλτσούλα και άλατοπιπέρωσε. Σέρβιρε το κοτόπουλο με τα μήλα και τα κρεμμύδια, περικύνοντας με τη σάλτσα από το ζωμό με τη μουστάρδα.

Θερμίδες: 1.844      Πρωτεΐνες: 172 γρ.  
Λίπη: 96,4 γρ.      Υδατάνθρακες: 76 γρ.  
Χοληστερόλη: 590 χγρ.

### Παντζαρόσουπα με τζίντζερ, πορτοκάλι και άρωματικό γιαιούρι

#### Υλικά:

Για τη σούπα  
80 ml ελαιόλαδο.  
1 κρεμμύδι μεγάλο, ψιλοκομμένο.  
4 παντζάρια σε μικρά κομμάτια.  
1 γλυκοπατάτα μεγάλη, σε μικρά κομμάτια.  
20 γρ. τζίντζερ φρέσκο, ψιλοκομμένο.  
600 ml ζωμό λαχανικών.  
200 ml χυμό πορτοκάλι.

#### Για το γιαιούρι

Άλατι, πιπέρι.  
Για το γιαιούρι  
200 γρ. γιαιούρι.  
2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο.  
2 κουτ. σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο.  
Ξύσμα από ½ πορτοκάλι.

#### Για το σερβίρισμα

Άλατι, πιπέρι.  
Για το σερβίρισμα  
4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο.  
Λίγα καρύδια χοντροκομμένα.  
Πιπέρι φρεσκοτριμμένο.

#### Εκτέλεση:

Για τη σούπα: Σε μία κατσαρόλα ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σόταρετε το κρεμμύδι για λίγα λεπτά, μέχρι

να μαραθεῖ. Προσθέτετε τὰ παντζάρια, τὴ γλυκοπατάτα, τὸ τζίντζερ καὶ τὰ ἀφήνετε νὰ σοταριστοῦν καὶ αὐτὰ ἐλαφρῶς. Σβήνετε μὲ τὸν μισὸ χυμὸ πορτοκάλι καὶ τὸ ζωμό, ἀλατοπιπερώνετε καὶ τὰ ἀφήνετε σὲ μέτρια φωτιά νὰ μαγειρευτοῦν γιὰ περίπου 40 λεπτά, μέχρι νὰ μαλακώσουν πολὺ τὰ λαχανικά. Πολτοποιεῖτε τὰ λαχανικά σὲ μπλέντερ καὶ μὲ τὴ βοήθεια τοῦ ὑπόλοιπου χυμοῦ καὶ, ἴσως λίγο ἀκόμα ζωμοῦ, καθορίζετε τὴν ἐπιθυμητὴ ρευστότητα, μέχρι νὰ γίνεи μιὰ λεῖα βελουτὲ σοῦπα. Βάζετε τὴ σοῦπα ξανά στὴν κατσαρόλα, τὴν ἀφήνετε νὰ πάρει μιὰ βράση καὶ τὴν

κατεβάζετε ἀπὸ τὴ φωτιά.

Γιὰ τὸ γιαούρτι: Βάζετε ὅλα τὰ ὑλικά σὲ ἓνα μπὸλ καὶ ἀνακατεύετε πολὺ καλά. Κρατᾶτε τὸ ἀρωματικὸ γιαούρτι σὲ ψυγεῖο μέχρι νὰ τὸ χρησιμοποιήσετε.

Μοιράζετε τὴ σοῦπα στὰ πιάτα, βάζετε ἀπὸ μιὰ κουταλιὰ γιαούρτι σὲ κέντρο, πασπαλίζετε μὲ τὰ καρύδια καὶ πιπέρι, περιχύνετε μὲ λίγο ἐλαιόλαδο καὶ σερβίρετε.

Θερμίδες: 2.203

Πρωτεΐνες: 21 γρ.

Λίπη: 92 γρ.

Ὑδατάνθρακες: 17 γρ.

Χοληστερόλη: 32 χγρ. 