

«Κρυμμένα λαχανικά» για τα παιδιά.

Κωνσταντίνα Πάλλιου,
Κλινική Διατροφολόγος- Διαιτολόγος MSc.

Οι περισσότερες μαμάδες αντιμετωπίζουν πρόβλημα με τα λαχανικά στην διατροφή τών παιδιών τους. Άφου δὲν τρώνε τα παιδιά πολλά λαχανικά, μπορείτε να τὰ κρύψετε στα φαγητά σας...

Κεφτεδάκια καρότου.

Υλικά:

- 2 πατάες βρασμένες.
- 500 γρ. καρότα τριμμένα στον τρίφτη.
- 400 γρ. φέτα τριμμένη.
- 3 - 4 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα.
- Λίγο ἄνηθο, ψιλοκομμένο.
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο.
- 1 αυγό.
- 1/2 μοσχοκάρυδο τριμμένο.
- Ἄλατι, πιπέρι.
- Ἄλευρι για τὸ ἄλευρωμα.
- Λάδι για τὸ τηγάνι.
- Γιὰ τὴ σῶς
- 1 κεσεδάκι γιαούρτι.
- 1 σκελίδα σκόρδο.
- 4 - 5 κλαράκια μαιντανό.
- Λίγο ἄλατι.

Ἐκτέλεση: Τρίβουμε τὰ καρότα με λίγο ἄλατι για νὰ μαραθοῦν και τὰ στύβουμε με τὰ χέρια νὰ φύγουν τὰ πολλὰ ὑγρά τους. Λιώνουμε τις πατάες με τὸ εἰδικὸ ἔργαλειό ἢ τις παῖμε καλά με τὸ πιροῦνι. Προσθέτουμε τὰ καρότα, τὴ φέτα, τὸν μαιντανό, τὸ αυγό, τὸ μοσχοκάρυδο και τὸ ἄλατοπίπερο. Σοτάρουμε τὸ φρέσκο και ξερὸ κρεμμύδι σὲ λίγο ελαιόλαδο, για 4 - 5 λεπτά και τὰ προσθέτουμε σὲ μίγμα. Τελευταία στιγμή βάζουμε τὸ ἄλατοπίπερο. Ζυμώνουμε καλά και πλάθουμε τὰ κεφτεδάκια, τὰ κυλάμε σὲ ἄλευρι και τὰ τηγανίζουμε σὲ καυτό λάδι. Ἀλέθουμε σὲ πολυμυξερᾶκι τὸ σκόρδο, τὸν μαιντανό, τὸ ελαιόλαδο και τὸ ἄλατι. Ἀνακατεύουμε τὸ γιαούρτι με τὸ μίγμα και σερβίρουμε τὰ κεφτεδάκια με τὴ σῶς.

Θερμίδες: 2.880 Πρωτεΐνες: 105 γρ.
Λίπη: 220 γρ. Ὑδατάνθρακες: 105 γρ.
Χοληστερόλη: 745 χγρ.

Muffins με κολοκυθάκι, καρότο και τυρί.

Υλικά:

- 2 κούπες φαρίνα.
- 1 πρέζα ἄλατι.
- 1 μεγάλο κολοκυθάκι τριμμένο.
- 1 μεγάλο καρότο τριμμένο.



- 1 κούπα γραβιέρα τριμμένη.
- 2 πράσινα κρεμμυδάκια.
- 3 αυγά.
- 1/2 κούπα γάλα.
- 50 γρ. βούτυρο λιωμένο.
- 1 κουτ. τὸν γλυκοῦ γλυκιά πάπρικα.

Ἐκτέλεση: Σ' ἓνα βαθὺ μπολ βάζεις τὸ ἄλευρι και τὸ ἄλατι. Προσθέτεις τὰ τριμμένα λαχανικά και τὴν γραβιέρα και ἀνακατεύεις καλά με τὸ χέρι σου. Σὲ ἓνα ἄλλο μπολ χτυπᾶς τὰ 3 αυγά και προσθέτεις τὸ γάλα, τὸ λιωμένο βούτυρο και τὴν πάπρικα και ἀνακατεύεις. Ρίχνεις αὐτὸ τὸ μίγμα σὲ μίγμα τῶν λαχανικῶν και ἀνακατεύεις καλά με μιὰ σπάτουλα νὰ ὁμογενοποιηθεῖ. Βουτυρώνεις καλά τὴν φόρμα τῶν muffins και γεμίζεις. Ψήνεις σὲ προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 20 - 25 λεπτά.

Θερμίδες: 2.940 Πρωτεΐνες: 133 γρ.
Λίπη: 100 γρ. Ὑδατάνθρακες: 1.357 γρ.
Χοληστερόλη: 939 χγρ.

Πρασόρυζο με φέτα.

Υλικά:

- 6 πράσα καθαρισμένα.
- 1 ντομάτα στον τρίφτη.
- 1 φλιτζ. σάλτσα ντομάτας.
- 1 φλιτζ. ρύζι καρολίνα.
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο.
- 1/2 φλιτζ. φέτα θρυμματισμένη.
- Λίγα φυλλοράκια φρέσκο σέλινο.
- 1 σπιτικό ζωμός λαχανικῶν.
- 1/2 φλιτζ. ἔξαιρετικὸ παρθένο ελαιόλαδο.
- Λίγο ἄλατι και πιπέρι.

Ἐκτέλεση: Σὲ μιὰ κασαρόλα σοτάρουμε τὸ κρεμμύδι ψιλοκομμένο μαζί με τὸ ελαιόλαδο σὲ δυνατὴ φωτιά, μέχρι νὰ μαραθεῖ καλά και νὰ γίνεϊ διάφανο. Βάζουμε σὲ τὴν κασαρόλα τὰ πράσα κομμένα σὲ χοντὰ κομμάτια και τὰ “φέρνουμε μιὰ βόλτα”. Προσθέτουμε σὲ φαγητὸ τὸ ρύζι, τὴ ντομάτα, τὸν σπιτικό ζωμό, τὴ σάλτσα ντομάτας, τὸ σέλινο, τὴ φέτα και τὸ ἄλατοπίπερο. Βάζουμε σὲ φαγητὸ 2 φλιτζάνια ζεστὸ νερό, χαμηλώνουμε τὴ φωτιά, σκεπάζουμε τὴν κασαρόλα και μαγειρεύουμε για 25 λεπτά,

ἀνακατεύοντας τακτικά, ἀπαλά, μὲ ξύλινη κουτάλα, μέχρι τὸ
ρύζι νὰ πιεῖ τὰ ὑγρὰ καὶ νὰ κυλώσει τὸ πρᾶσορυζο.

Θερμίδες: 2.305

Πρωτεΐνες: 43 γρ.

Λίπη: 127 γρ.

Ἵδατάνθρακες: 246 γρ.

Χοληστερόλη: 73 χγρ. ●