

Καλοκαιρινές Μακαρονάδες

Κωνσταντίνα Πάλλιου,

Κλινική Διατροφολόγος- Διαιτολόγος MSc.

Πάστα με μελιτζάνες.

Υλικά:

500 γρ. σπαγκέτι ή άλλα ζυμαρικά της άρεσκειάς μας.

2 μελιτζάνες φλάσκες.

4 μέτριες, ώριμες ντομάτες, τριμμένες στον τρίφτη.

2 κουτάλια της σούπας φυλλαράκια φρέσκου βασιλικού ή δυόσμου (ή μαϊντανού, αν δεν βρίσκουμε τα άλλα δύο), ψιλοκομμένα την τελευταία στιγμή.

Άλατι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο.

100 ml ελαιόλαδο.

Εκτέλεση: Κόβουμε τις μελιτζάνες σε φέτες και μετά σε μικρούς κύβους, τους οποίους αλατίζουμε και αφήνουμε σε ένα σουρωτήρι για 10 λεπτά. Έτσι δεν θα άπορροφήσουν πολύ λάδι στο τηγάνισμα. Έν τῷ μεταξύ, βράζουμε τα ζυμαρικά σε άφθονο αλατισμένο νερό σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας και τα σουρώνουμε.

Ξεπλένουμε τους κύβους της μελιτζάνας, τους βάζουμε σε μία πετσέτα και τους πιέζουμε, ώστε να στραγγίξουν καλά. Ζεσταίνουμε το λάδι σε μία κατσαρόλα και τους τηγανίζουμε. Μόλις μαλακώσουν, προσθέτουμε τις τριμμένες ντομάτες, τα σπαγκέτι, αλατοπίπερο και το φρέσκο μυρωδικό. Κάνουμε ένα καλό αλλά προσεκτικό ανάκατεμα και σερβίρουμε άμέσως. Γαρνίρουμε, αν θέλουμε, με τριμμένη παρμεζάνα ή γραβιέρα ή φέτα, τριμμένη με το χέρι.

Θερμίδες: 2.865

Πρωτεΐνες: 170 γρ.

Λίπη: 10 γρ.

Υδατάνθρακες: 400 γρ.

Χοληστερόλη: 0 χγρ.

Πένες με πέστο ρόκας και λιαστές ντομάτες.

Υλικά για 4 άτομα:

400 γρ. πένες ή άλλο ζυμαρικό.

250 γρ. τρυφερή ρόκα, χωρίς τα κοτσάνια.

100 γρ. κουκουνάρι.

100 γρ. λιαστή ντομάτα σε ελαιόλαδο (στραγγισμένη).

5 σκελίδες σκόρδο.

1 κουτάλι της σούπας χυμό λεμονιού.

1/2 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο περίπου.

1/2 φλιτζάνι του τσαγιού τριμμένο πεκορίνο ή παρμεζάνα.

Άλατι, πιπέρι.

Εκτέλεση: Κόβουμε τις λιαστές ντομάτες σε στενές λωρίδες και κρατάμε στην άκρη. Βάζουμε στο μπλέντερ τη ρόκα, το σκόρδο χοντροκομμένο, το κουκουνάρι, το λεμόνι, δυο τρεις κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο και χτυπάμε σε χαμηλή ταχύτητα προσθέτοντας λίγο-λίγο το ελαιόλαδο, μέχρι να ενωθούν τα υλικά σε ρευστή σάλτσα, στην οποία να είναι πολύ ψιλοκομμένα αλλά όχι εντελώς λυωμένα. Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι και ανάκατεύουμε



καλά. Βράζουμε τα ζυμαρικά μας al dente τη στιγμή που θα τα σερβίρουμε. Τα στραγγίζουμε και τα ανάκατεύουμε πολύ καλά με 4-5 κουταλιές της σούπας από το πέστο. Δοκιμάζουμε και αναλόγως, προσθέτουμε όσο θέλουμε ακόμα. Κατόπιν ανάκατεύουμε μέσα τις λιαστές ντομάτες. Σερβίρουμε με τριμμένο τυρί και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Θερμίδες: 4.950

Πρωτεΐνες: 325 γρ.

Λίπη: 367 γρ.

Υδατάνθρακες: 310 γρ.

Χοληστερόλη: 180 χγρ.

Πένες με κολοκυθάκια και σαφράν.

Υλικά για 4 άτομα:

400 γρ. πένες ή άλλο κοντό ζυμαρικό.

500 γρ. μικρά κολοκυθάκια με τα λουλούδια τους (εφόσον υπάρχουν).

2-3 σκελίδες σκόρδο.

1 κουτάλι της σούπας φρέσκο θυμάρι.

10-12 κλωστούλες σαφράν.

1/3 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο.

3/4 φλιτζάνι του τσαγιού τριμμένη παρμεζάνα.

Άλατι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Εκτέλεση: Βάζουμε το σαφράν σε φλιτζανάκι με 2 κουταλιές της σούπας χλιαρό νερό. Πλένουμε τα κολοκυθάκια και τα λουλούδια τους αφαιρώντας τους κίτρινους στήμονες. Καθαρίζουμε τα σκόρδα και τα κόβουμε στη μέση. Κόβουμε τα κολοκυθάκια με τομαντολίνο (τόν ειδικό τρίφτη) σε λεπτά φετάκια και τα αλατίζουμε. Κόβουμε τα λουλούδια χωριστά σε λεπτές λωρίδες. Σε βαθύ τηγάνι βάζουμε 4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο και ρίχνουμε τα σκόρδα. Μόλις κάψει το λάδι τηγανίζουμε για λίγα λεπτά τα κολοκυθάκια σε δύο δόσεις και τα βγάζουμε τραγανά αλλά όχι παραψημένα ή καμμένα. Αφαιρούμε ενδιάμεσως τα σκόρδα μόλις πάρουν χρώμα. Στη διάρκεια του τηγανίσματος: προσθέτουμε τα λουλούδια, το θυμάρι και το σαφράν 1' πριν βγάλουμε το τηγάνι από τη φωτιά, ανάκατεύοντας. Χρειάζεται προσοχή γενικά στο τηγάνισμα, γιατί είναι όλα λεπτοκομμένα. Βγάζουμε το τηγάνι από τη φωτιά και προσθέτουμε φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Βράζουμε εν τῷ μεταξύ τα ζυμαρικά μας al dente και τα στραγγίζουμε. Τα ρίχνουμε στο τηγάνι με τα κολοκυθάκια και ανάκατεύουμε όλα μαζί σε δυνατή φωτιά για 1'. Σερβίρουμε άμέσως με παρμεζάνα.

Tips: Τα ζυμαρικά πρέπει να στραγγίζονται αρκετά σκληρά ακόμα (al dente), ιδιαίτερα αν πρόκειται να ανάκατευσουν στο τηγάνι με τη σάλτσα, όπου συνεχίζουν να μαλακώνουν.

Θερμίδες: 3.187 Πρωτεΐνες: 120 γρ.
Λίπη: 166 γρ. Ύδατάνθρακες: 320 γρ.
Χοληστερόλη: 180 χγρ.