

Άπλές, εύκολες και απολαυστικές συνταγές ...

Κωνσταντίνα Πάλλιου, Κλινική Διατροφολόγος-Διαπολόγος MSc.

Φουρνιστά λαχανικά με ντομάτα και φέτα.

Υλικά:

4 κολοκύθια, καθαρισμένα και χονδροκομμένα.
3 μελιτζάνες, χονδροκομμένες, μουσκεμένες σε άλαιτόνερο.
3 πατάτες χονδροκομμένες.
1 πιπεριά χονδροκομμένη.
Λίγο σκορδάκι ψιλοκομμένο.
5 ντοματίνια ολόκληρα.
400 γρ. ντοματάκι ψιλοκομμένο (κονσέρβας ή φρέσκο).
1 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο.
200 γρ. φέτα ή λευκό, κασιokίσιο τυρί.
Άλατοπίπερο και άφθονος μαϊντανός ψιλοκομμένος ή άλλο φρέσκο μυρωδικό.

Εκτέλεση: Άπλώνετε τα λαχανικά στο ταψί του φούρνου. Ρίχνετε την ψιλοκομμένη ντομάτα, το ελαιόλαδο, το σκορδάκι, αλάτι, πιπέρι και μαϊντανό και ανακατεύετε πολύ καλά να άναμειχθούν τα υλικά. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180-200°C για 1 ώρα, έχοντας σκεπάσει το φαγητό με άντικολλητικό χαρτί φούρνου, και το άφήνετε κανά δεκάλεπτο άκόμη ξεσκέπαστο. Βγάζετε το τουρλού άπ' το φούρνο και προσθέτετε το τυρί κομματιασμένο στα καυτά λαχανικά. Άνακατεύετε καλά και σερβίρετε.

Θερμίδες: 3.445 Πρωτεΐνες: 84 γρ.
Λίπη: 153 γρ. Ύδατάνθρακες: 347 γρ.
Χοληστερόλη: 140 χηρ.

Ζυμαρικά με σάλτσα τόνου, ντομάτας, κάππαρης.

Υλικά:

500 γρ. ζυμαρικά (σπαγγέτι ή λιγκουίνι).
1 κονσέρβα τόνος σε λάδι.
1 κρεμμύδι, καθαρισμένο και ψιλοκομμένο.
1 πιπεριά, ό,τι κρώμα θέλετε, καθαρισμένη και κομμένη σε ροδέλες.
4 φρέσκες, ώριμες ντομάτες ή 400 γρ. ντοματάκι με κρεμμύδι ψιλοκομμένο σε κονσέρβα.
2-3 κουταλιές ελαιόλαδο.
Άλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο (προαιρετικά).
2 κουταλιές τής σούπας κάππαρη (ξεπλυμένη με νερό, να φύγει το πολύ άλάτι).

Εκτέλεση: Βράζετε τα ζυμαρικά σε άλαιτισμένο νερό, σύμφωνα με τις οδηγίες τής συσκευασίας. Ζεσταίνετε το λάδι σε άντικολλητικό τηγάνι και σοτάρτε τις πιπεριές και τα κρεμμύδια. Μόλις σοταριστούν τα κρεμμύδια και οι πιπεριές, ρίχνετε τις φρέσκες ντομάτες ή τα ντοματάκια,



άλαιτοπιπερώνετε και προσθέτετε προαιρετικά το μοσχοκάρυδο. Μαγειρεύετε μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά. Μόλις ή σάλτσα δέσει, ρίχνετε τόν τόνου, τόν κομματιάζετε με ένα πιρούι και άνακατεύετε. Προσθέτετε και τήν κάππαρη, άναμειγνύετε τα ζυμαρικά με τή σάλτσα τόνου και σερβίρετε.

Θερμίδες: 3.430 Πρωτεΐνες: 123 γρ.
Λίπη: 124 γρ. Ύδατάνθρακες: 445 γρ.
Χοληστερόλη: 55 χηρ.

Όμελέτα με κολοκυθάκια και φρέσκα κρεμμυδάκια.

Υλικά:

1 κολοκύθι μεγάλο ή 2 μικρά κομμένα σε λεπτά φετάκια.
1-2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα.
1 κουταλιά τής σούπας άνηθο ψιλοκομμένο.
2/3 φλιτζανιού τρίμμα φέτας.
2 κουταλιές τής σούπας ελαιόλαδο.
4 αυγά.
Άλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση: Χτυπάτε τα αυγά σε βαθύ πιάτο ή μπόλ. Προσθέτετε τή φέτα, τόν άνηθο και άλαιτοπίπερο και άνακατεύετε το μείγμα καλά. Σοτάρτε, σε φαρδύ άντικολλητικό τηγάνι στο λάδι, τα κολοκυθάκια μέχρι να μαλακώσουν και να βγάλουν τα πολλά υγρά. Ρίχνετε τα κρεμμυδάκια και συνεχίζετε το σοτάρισμα. Περιχύνετε τα σοταρισμένα λαχανικά με το μείγμα τών αυγών και ψήνετε όσο χρειαστεί για να σφίξει ή κάτω πλευρά τής όμελέτας. Γυρίζετε τήν όμελέτα άπό τήν άλλη και ψήνετε άκόμη λίγο.

Θερμίδες: 1.940 Πρωτεΐνες: 66 γρ.
Λίπη: 163 γρ. Ύδατάνθρακες: 27 γρ.
Χοληστερόλη: 984 χηρ.

Γιαούρι με άνανά μαριναρισμένο σε καστανή ζάχαρη και δούσμο.

Υλικά:

1 άνανας φρέσκος.
500 γρ. γιαούρι στραγγιστό.
100 γρ. ζάχαρη καστανή.
20 γρ. φυλλαράκια φρέσκου δούσμου.
Χυμός άπό 1 λεμόνι λάιμ.
Εκτέλεση: Άν δέν έχετε ειδικό έργαλειό που καθαρίζει τόν άνανά, άκολουθήστε τήν έξης διαδικασία: Με ένα

μαχαίρι καθαρίζετε τὴ φλοῦδα τοῦ ἀνανά καὶ τὰ τυχόν μαῦρα σποράκια πού υπάρχουν στὴ σάρκα του. Κόβετε τὸν ἀνανά κατὰ μῆκος σὲς 4 πλευρὲς καὶ ἀφαιρεῖτε τὸ κεντρικὸ μέρος, πού εἶναι ἀρκετὰ σκληρό. Κατόπιν, κόβετε τὰ κομμάτια τοῦ ἀνανά σὲ κυβάκια. Χτυπᾶτε σὲ ἓνα γουδι τὴν καστανὴ ζάχαρη μὲ τὰ φύλλα τοῦ δυόσμου, μέχρι νὰ λιώσουν. Ἀνακατεύετε τοὺς κύβους τοῦ ἀνανά μὲ τὴ ζάχαρη

καὶ τὸ χυμὸ τοῦ λάιμ. Ἀφήνετε τὸ μείγμα στὸ ψυγεῖο νὰ παγώσει καὶ νὰ μαριναριστεῖ 30'. Τοποθετεῖτε τὸ γιαοῦρι σὲ μπὸλ ἢ ποτήρια. Τὸ καλύπτετε μὲ τὰ μαριναρισμένα κομμάτια τοῦ ἀνανά καὶ σερβίρετε.

Θερμίδες: 1.690

Πρωτεΐνες: 40 γρ.

Λίπη: 60 γρ.

Ὑδατάνθρακες: 235 γρ.

Χαληπερόλη: 100 χγρ. ●

