

## Καλοκαιρινές συνταγές.

Κωνσταντίνα Πάλλιου, Κλινική Διατροφολόγος-Διαιτολόγος MSc.

### Πέννες με κολοκυθάκια και μελιτζάνα.

#### Υλικά:

- 350 γρ. ζυμαρικά πέννες όλικης αλέσεως.
- 200 γρ. κολοκυθάκια.
- 150 γρ. μελιτζάνες.
- 100 γρ. ντοματίνια τσέρι.
- 4 κουταλιές εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο.
- 1 σκελίδα σκόρδο.
- Άλατι, πιπέρι.
- Μαϊντανός.

**Εκτέλεση:** Ξεφλουδίστε τις μελιτζάνες και κόψτε τις σε λωρίδες ζουλιέν μαζί με τα κολοκυθάκια. Ζεματίστε τα ντοματίνια σε ένα τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο, προσθέτοντας μια πρέζα αλάτι. Σε ένα άλλο τηγάνι, άρωματίστε το ελαιόλαδο με τη σκελίδα σκόρδο και στη συνέχεια προσθέστε τις μελιτζάνες και τα κολοκυθάκια. Αφήστε να μαγειρευτούν για 3 λεπτά, έπειτα προσθέστε τα ντοματίνια και αλατοπιπερώστε, όπως προτιμάτε. Βράστε τις πέννες όλικης αλέσεως σε βραστό αλατισμένο νερό, σουρώστε μόλις γίνουν al dente και προσθέστε τις στα λαχανικά, γαρνίροντας με ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό.

Θερμίδες: 2.195 Πρωτεΐνες: 60 γρ.  
Λίπη: 103 γρ. Ύδατάνθρακες: 277,5 γρ.  
Χοληστερόλη: 0 χγρ.

### Ψευτομουσακός με τόνο.

#### Υλικά για 4-6 άτομα:

- 3 μελιτζάνες φλάσκες, μέτριες.
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο.
- 1 κρεμμύδι κόκκινο, μέτριο, ψιλοκομμένο.
- 2 κονσέρβες τόνου, σε άλιμη, στραγγισμένες καλά.
- 2 κ.σ. πελιτέ ντομάτας.
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο.
- 1 κ.γ. μπαχάρι, φρεσκοτριμμένο.
- Άλατι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.
- 3 αυγά.
- 250 γρ. γιαούρτι, στραγγιστό.

1 φλ. γραβιέρα ή κεφαλογραβιέρα, τριμμένη.

**Εκτέλεση:** Πλένουμε και κόβουμε τις μελιτζάνες σε ροδέλες. Τις αλατίζουμε και τις αφήνουμε 30 λεπτά στο σουρωτήρι. Τις ξεπλένουμε, τις στύβουμε και τις στεγνώνουμε με απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Τις βάζουμε σε καυτό αντικοληπτικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά, να πάρουν χρώμα και να εξατμιστούν όλα τα υγρά τους. Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε λίγο λάδι και τηγαρίζουμε το κρεμμύδι μέχρι να γυαλίσει. Ρίχνουμε και τον τόνο, τα γυρνάμε 2-3 βόλτες, προσθέτουμε τον πελιτέ, το μαϊντανό, πιπέρι και μπαχάρι και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν



για 7-8 λεπτά. Χτυπάμε τα αυγά σε ένα μεγάλο μπόλ, προσθέτουμε το γιαούρτι, αλάτι, πιπέρι, μπαχάρι και ανακατεύουμε.

Σε ένα πυρίμαχο σκευός άπλώνουμε τις μισές μελιτζάνες. Από πάνω άπλώνουμε τον τόνο, βάζουμε μία δεύτερη στρώση μελιτζάνες και περικύνουμε με το μείγμα του γιαουρτιού. Πασπαλίζουμε με μπόλικο τριμμένο τυρί και ψήνουμε τον μουσακά στο φούρνο για περίπου 45 λεπτά.

Θερμίδες: 1.615 Πρωτεΐνες: 166,6 γρ.  
Λίπη: 100 γρ. Ύδατάνθρακες: 56,4 γρ.  
Χοληστερόλη: 840 χγρ.

### Ζεστή παταοσαλάτα με κολοκυθάκια.

#### Υλικά για 10 άτομα:

- 2 κιλά πατάτες, καθαρισμένες, κομμένες σε μπουκιές.
- 7 κολοκυθάκια, μεγάλα.
- 4 κ.σ. μουστάρδα, μέτρια.
- 8 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Χυμός από 3 λεμόνια.
- 1 πιπεριά, καυτερή, ψιλοκομμένη (προαιρετικά).
- Άλατι και πιπέρι.
- Δυόσμος, ψιλοκομμένος για το σερβίρισμα.

**Εκτέλεση:** Βράζουμε τις πατάτες σε αλατισμένο νερό. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C. Κόβουμε τα κολοκύθια σε λεπτές λωρίδες και τις ανακατεύουμε με τη μουστάρδα, το ελαιόλαδο, τον χυμό λεμονιού, την πιπεριά, αλάτι και πιπέρι. Μόλις βράσουν οι πατάτες, τις σουρώνουμε και τις ανακατεύουμε με τα κολοκυθάκια. Μεταφέρουμε τη σαλάτα σε πυρίμαχο σκευός και ψήνουμε για 15 λεπτά. Σερβίρουμε πασπαλίζοντας με τον φρέσκο δυόσμο.

Θερμίδες: 2.350 Πρωτεΐνες: 40 γρ.  
Λίπη: 100 γρ. Ύδατάνθρακες: 360 γρ.  
Χοληστερόλη: 0 χγρ. ●