

Συνταγές εύκολες μόν, νόστιμες δὲ ...

Κωνσταντίνια Πάλληου, Κλινική Διατροφολόγος-
Διαπολόγος MSc.

Κριθαρότο με κοτόπουλο.

Υλικά:

5 κουτ. σούπας ἐλαιόλαδο.
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο.
1 καρότο τριμμένο.
1 σκελίδα σκόρδο.
4 ἀσπρομανίταρα μεγάλα κομμένα σὲ φέτες.
10 ντοματίνια κομμένα στὴ μέση.
350 γρ. κριθαράκι χονδρὸ.
1/2 φλιτζ. λευκὸ ξηρὸ κρασί.
1 λίτρο ζωμὸς κότας (ζεστός).
1 φιλέτο στήθος κοτόπουλο (μαγειρεμένο καὶ ψιλοκομμένο).

Λίγο φρέσκο θυμάρι ἢ μαϊντανὸ ψιλοκομμένο.

Ἄλατι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο.

Ἐκτέλεση: Γιά τὸ κριθαρότο, ζεσταίνουμε τὸ ἐλαιόλαδο σὲ μικρὴ πλάσση κατσαρόλα, σὲ μέτρια πρὸς δυνατὴ φωτιά. Σοτάρουμε τὸ κρεμμύδι γιά 2-3 λεπτά, γιά νὰ γίνεῖ διάφανο, χωρὶς νὰ πάρει χρῶμα. Προσθέτουμε τὸ σκόρδο καὶ τὰ μανιτάρια. Σοτάρουμε γιά 2 λεπτά. Προσθέτουμε τὰ ντοματίνια. Σοτάρουμε γιά 2 λεπτά. Προσθέτουμε τὸ κριθαράκι, ἀνακατεύουμε νὰ λαδωθεῖ καὶ νὰ βγάλει τὸ γήινο ἄρωμά του. Προσθέτουμε τὸ κρασί καὶ ἀφήνουμε νὰ ἐξαιμισθεῖ τὸ ἄλκοολ, ἀνακατεύοντας. Λίγο λίγο καὶ σταδιακὰ προσθέτουμε τὸ ζεστὸ ζωμό, ἀκολουθώντας τὴ διαδικασία, ὅπως ὅταν φτιάχνουμε ριζότο. Κάθε φορὰ πού ἀπορροφᾶται ὁ ζωμὸς προσθέτουμε ἐπιπλέον. Στα μισὰ τοῦ βρασμοῦ προσθέτουμε τὸ καρότο καὶ τὸ ψιλοκομμένο κοτόπουλο. Δὲν ξεχνᾶμε τὸ τακτικὸ ἀνακάτεμα, ἀλλὰ ὄχι συνεχῆς, γιατί στὸ τέλος σπᾶει τὸ κριθαράκι καὶ λασπώνει τὸ κριθαρότο. Ἀλατοπιπερώνουμε καὶ προσθέτουμε τὸ μαγειρεμένο κοτόπουλο ψιλοκομμένο. Μαγειρεύουμε περίπου γιά 15 λεπτά ἀπὸ τὴν ὥρα πού μπαίνει ὁ ζωμὸς στὸ τηγάνι. Ἀρωματίζουμε καὶ ἐλέγχουμε τὸ ἀλατοπίπερο πρὸς τὸ τέλος τοῦ βρασμοῦ. Ἀποσύρουμε ἀπὸ τὴ φωτιά ὅσο ἄκομα τὸ κριθαρότο εἶναι ζουμερὸ καὶ κρατάει λίγο ἢ καρδιά του, δηλαδή εἶναι al dente. Ὅταν φτιάχνω αὐτὸ τὸ πιάτο στὸ σπίτι μου, στὰ τελευταῖα λεπτά τοῦ βρασμοῦ ραντίζω μὲ λίγο ὠμὸ ἐλαιόλαδο.

Θερμίδες: 3.560 Πρωτεΐνες: 118 γρ.

Λίπη: 31 γρ. Ὑδατάνθρακες: 490 γρ.

Χοληστερόλη: 450 χγρ.

Σαλάτα νισουάζ (nicoise) μὲ φρέσκο ψιπὸ τόνο.

Υλικά:

1 τρυφερὸ μαρούλι.
1/2 iceberg.



100 γρ. ψιλά φρέσκα φασολάκια.
10 ντοματίνια.
8 baby βρασμένες πατάτες μὲ τὴ φλούδα τους.
2 αὐγά βρασμένα καὶ κομμένα στὴ μέση.
10 ἐλιές Καλαμών.
2 φιλέτα φρέσκου τόνου.
Φύλλα μαϊντανοῦ, φύλλα βασιλικοῦ.

Γιά τὸ ντρέσινγκ:

1/3 φλιτζ. ἐλαιόλαδο.
2 φιλέτα ἀντζούγιας.
1 κουτ. γλυκοῦ μέλι.
1 κουτ. σούπας μουστάρδα.
Χυμὸ ἀπὸ 1 λεμόνι.
1 κουτ. σούπας βαλσαμικὸ ξύδι.
Λίγο ἄλατι, λίγο πιπέρι.

Ἐκτέλεση: Γιά τὴ σαλάτα νισουάζ, καθαρίζουμε τὰ τρυφερά φασολάκια καὶ τὰ ζεματίζουμε σὲ βραστὸ νερὸ γιά λίγα λεπτά. Τὰ βάζουμε σὲ ἓνα μπὸλ μὲ κρύο νερὸ, γιά νὰ κοπεῖ ὁ βρασμὸς τους καὶ νὰ διατηρήσουν τὸ καταπράσινο χρῶμα τους. Βάζουμε ὅλα τὰ ὑλικά γιά τὸ ντρέσινγκ στὸ μπλέντερ καὶ τὰ χτυπάμε καλά. Ἀλείφουμε μὲ λίγο ντρέσινγκ τὰ φιλέτα τόνου, καὶ τὰ ψήνουμε σὲ ἀντικολλητικὸ τηγάνι γιά 2 λεπτά ἀπὸ τὴν κάθε πλευρά. Κόβουμε τὰ λαχανικά (μαρούλι καὶ iceberg) γιά τὴ σαλάτα σὲ χοντρά κομμάτια καὶ τὰ βάζουμε σὲ ἓνα μπὸλ. Προσθέτουμε τὸ κρεμμύδι, τὶς ντομάτες, τὶς πατάτες, τὰ φασολάκια, τὶς ἐλιές, τὰ αὐγά καὶ τὰ βότανα. Κόβουμε τὰ φιλέτα τόνου σὲ λεπτά κομμάτια, τὰ προσθέτουμε στὴ σαλάτα καὶ περικύνουμε μὲ τὸ ντρέσινγκ. Ἀνακατεύουμε καὶ σερβίρουμε.

Θερμίδες: 1.804 Πρωτεΐνες: 75 γρ.
Λίπη: 117 γρ. Ὑδατάνθρακες: 116 γρ.
Χοληστερόλη: 526 χγρ. ◉

