

## Φθινοπωρινές συνταγές.

Κωνσταντίνα Πάλλιου

Κλινική Διατροφολόγος- Διαιτολόγος MSc.

### Σολωμός με πικάντικες φακές και φασολάκια.

#### Υλικά:

#### Για το σολωμό και τις φακές:

- 2 κ.σ. έλαιόλαδο.
- 2 καρότα.
- 1 κρεμμύδι.
- 1 κλωνάρι σέλερι.
- 1 σκ. σκόρδο.
- 1 καυτερή πιπεριά.
- 1 κ.γ. κόλιανδρο.
- 1 κ.γ. κύμινο.
- 1 κ.γ. πάστα κάρυ.
- Άλατι - πιπέρι.
- 2½ φλ. φακές.
- 250 γρ. φρέσκα φασολάκια.
- 1 φλ. άποφλοιωμένα ντοματίνια.
- Μπόλικο ψιλοκομμένο μαϊντανό.
- 2 φιλέτα φρέσκο σολωμό.

#### Για τη σάλτσα:

- 1/3 φλ. έλαιόλαδο.
- 1 κ.γ. μουστάρδα.
- 1 λεμόνι (χυμό και ξύσμα).
- Λίγες σταγόνες κόκκινο ξύδι.
- Λίγο άλατι.

**Εκτέλεση:** Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και σοτάρουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το καρότο, το σέλερι, το σκόρδο και την καυτερή πιπεριά. Ανακατεύουμε τακτικά να μαλακώσουν για 3'-4'. Προσθέτουμε το κόλιανδρο, το κύμινο και την πάστα κάρυ και ψήνουμε για 1'-2' να βγάλουν τα μπαχαρικά τα άρωματά τους. Προσθέτουμε τις φακές και 4 φλ. νερό. Αφήνουμε να πάρει βράση. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε για 25' περίπου, μέχρι να μαλακώσουν οι φακές, αλλά να μην λιώσουν. Προσθέτουμε τότε άλατι, πιπέρι, τα φασολάκια, τα ντοματίνια όλοκληρα και λίγο έλαιόλαδο και βράζουμε δυνατά για 5'-7'. Σβήνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να σταθούν και να κρυσώσουν για 10'. Στο μεταξύ, αλείφουμε τα φιλέτα σολωμού με σταγόνες έλαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε και ψήνουμε σε αντίκολλητικό τηγάνι ή στη σχάρα, μέχρι ο σολωμός να λιώνει με πιρούνι σε φλούδες-κομματάκια. Περίπου για 6'-7' συνολικά. Για τη βινεγκρέτ χτυπάμε το έλαιόλαδο, τη μουστάρδα και το λεμόνι με λίγο άλατι. Ίσομοιράζουμε τις φακές σε πιάτα, βάζουμε λίγες φλούδες-κομματάκια σολωμού, περιχύνουμε με τη βινεγκρέτ και πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

**Θερμίδες** 2.858

**Πρωτεΐνες** 170 γρ.



**Λίπη** 165 γρ.

**Υδατάνθρακες** 189 γρ.

**Χοληστερόλη** 350 χιλγρ.

### Μακαρονάδα με σάλτσα τόνου.

#### Υλικά:

- 1 συσκευασία σπαγγέτι.
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο.
- 1 κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη.
- 12 ντοματίνια κομμένα στη μέση (βελανίδα).
- 1 ντομάτα τριμμένη.
- 2 συσκευασίες ψιλοκομμένες ντομάτες.
- 4 κ.σ. έλαιόλαδο.
- 250 γρ. φρέσκα ψιλά φασολάκια.
- 1/2 φλ. έλιες φιλέτο.
- 1 συσκευασία τόνος σε νερό.
- 2 κ.σ. μαϊντανός ψιλοκομμένος.
- 1 κ.σ. κάπαρη ψιλή.
- Λίγο έλαιόλαδο.
- Άλατι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

**Εκτέλεση:** Για τα μακαρόνια με τόνο και κόκκινη σάλτσα, ζεματίζουμε πρώτα τα φασολάκια, σε αλατισμένο νερό για 5 λεπτά, και τα στραγγίζουμε. Βράζουμε τα ζυμαρικά, σε αλατισμένο νερό για 1 λεπτό λιγότερο από όσο αναγράφεται στη συσκευασία. Ζεσταίνουμε το έλαιόλαδο

σὲ βαθὺ τηγάνι καὶ σοτάρουμε τὸ κρεμμύδι, προσθέτουμε τὴν πιπεριά καὶ σοτάρουμε γιὰ 2 λεπτά. Προσθέτουμε τὰ ντοματίνια κομμένα καὶ τὰ ζεματισμένα φασολάκια. Ἀφήνουμε γιὰ 3-4 λεπτὰ σὲ δυνατὴ φωτιά, προσθέτουμε τὴν τριμμένη ντομάτα, τὶς ψιλοκομμένες ντομάτες καὶ τὶς ἐλιές, ἀνακατεύουμε καὶ βράζουμε γιὰ 8 λεπτά. Στραγγίζουμε τὸν τόνο ἀπὸ τὸ νερό. Τὸν θρυμματίζουμε καὶ τὸν ρίχνουμε στὴ σάλτσα μὲ τὶς ἐλιές καὶ τὴν κάρφη. Ὅπως στάζουν τὰ βρασμένα μακαρόνια, τὰ ρίχνουμε στὴ σάλτσα μὲ τὰ νερὰ πού στάζουν. Ἀνακατεύουμε σὲ δυνατὴ φωτιά γιὰ 1 λεπτό. Τέλος, πασπαλίζουμε ψιλοκομμένο μαιντανὸ καὶ περιχύνουμε μὲ ἐλαιόλαδο. Τρίβουμε μπόλικο πιπέρι, ἀλατίζουμε καὶ σερβίρουμε ἀμέσως.

**Θερμίδες** 3710

**Λίπη** 154 γρ.

**Χοληστερόλη** 97,5 χλγρ.

**Πρωτεΐνες** 128 γρ.

**Ὑδατάνθρακες** 485 γρ.

### **Πατάτες γιαχνὶ μὲ μελιτζάνες.**

**Ὑλικά:**

4 πατάτες.

4 μελιτζάνες.

2 σκελίδες σκόρδο.

1/2 φλ. ἐλαιόλαδο.

1 δαφνόφυλλο.

1 συσκευασία ντοματοπολτό.

1 πρέζα ζάχαρη.

Ἀλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

**Ἐκτέλεση:** Γιὰ τὶς πατάτες γιαχνὶ μὲ μελιτζάνες, πρῶτα πλένουμε καὶ ἀφαιροῦμε τὸ κοτσάνι ἀπὸ τὶς μελιτζάνες. Τὶς κόβουμε σὲ μεγάλες μπουκιές καὶ τὶς ἀφήνουμε γιὰ 10' σὲ λεκάνη μὲ νερό. Καθαρίζουμε τὶς πατάτες καὶ τὶς κόβουμε στὰ τέσσερα. Ζεσταίνουμε τὸ ἐλαιόλαδο καὶ σοτάρουμε τὸ σκόρδο γιὰ 2'. Προσθέτουμε τὶς πατάτες καὶ τὶς μελιτζάνες, ἀφοῦ πρῶτα τὶς στύψουμε μὲ τὰ χέρια, καὶ ἀνακατεύουμε τὰ ὕλικά, νὰ λαδωθοῦν καλά. Προσθέτουμε τὸν συμπυκνωμένο χυμὸ ντομάτας καὶ τὴ ζάχαρη. Συμπληρώνουμε μὲ νερό, ἴσα πού νὰ καλύπτει τὸ φαγητό, περίπου 1 ποτήρι. Ἀλατοπιπερώνουμε καὶ προσθέτουμε τὸ δαφνόφυλλο. Σιγοβράζουμε τὸ γιαχνὶ γιὰ 25', μέχρι νὰ μαλακώσουν καλά οἱ πατάτες καὶ νὰ χυλώσει ἡ σάλτσα. Μόλις γίνει πηχτὴ, τὸ φαγητό εἶναι ἔτοιμο.

**Θερμίδες** 2870

**Λίπη** 201 γρ.

**Χοληστερόλη** 0 χλγρ ◉.

**Πρωτεΐνες** 33,5 γρ.

**Ὑδατάνθρακες** 250 γρ.