

Συνταγές με λίγες θερμίδες.

Κωνσταντίνα Πάλλιου

Κλινική Διατροφολόγος- Διαπολόγος MSc.

Σαλάτα με μακαρόνια και κολοκυθάκια.

Υλικά:

- 15 ml ελαιόλαδο.
- 1 κομμένο κρεμμύδι.
- 2 σκελίδες κομμένο σκόρδο.
- 500 γρ. κολοκυθάκια ψιλοκομμένα.
- 1/2 ψιλοκομμένη κόκκινη πιπεριά.
- 30 ml κόκκινο ξύδι.
- 400 γρ. μακαρόνια.
- Φύλλα μαρουλιού.
- 1/2 ματσάκι κομμένο μαϊντανό.

Εκτέλεση: Ζεσταίνετε το λάδι στο τηγάνι, ρίχνετε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τὰ σοτάρετε μέχρι να ροδίσουν. Προσθέτετε τὰ κολοκυθάκια και τὴν πιπεριά και τὰ σοτάρετε μέχρι τὰ κολοκυθάκια να γίνουν διαφανή. Προσθέτετε τὸ ξύδι, αφήνετε να πάρουν μιὰ βράση, χαμηλώνετε τὴ φωτιά και τὰ μαγειρεύετε για 2 λεπτά. Τὰ φυλάτε ζεστά.

Βράζετε τὰ μακαρόνια σὲ ἑλαφρὰ ἀλατισμένο νερό, τὰ στραγγίζετε και τούς ρίχνετε ἀπὸ πάνω τὸ κρύο νερό. Τὰ στραγγίζετε. Τὰ βάζετε σὲ ἓνα μπὸλ μαζί με τὸ ζεστό μείγμα τῶν κολοκυθιῶν. Τὰ κρυώνετε. Γαρνίρετε μιὰ πιατέλα με φύλλα μαρουλιού και προσθέτετε τὴ σαλάτα. Σερβίρεται κρύα ἢ σὲ θερμοκρασία δωματίου.

Ἡ συνταγή ἀναφέρεται σὲ 4 ἄτομα. Για κάθε ἄτομο:

Θερμίδες: 442

Πρωτεΐνες: 12 γρ.

Λίπη: 143 γρ.

Υδατάνθρακες: 166 γρ.

Χοληστερόλη: 0 χгр.

Ἀγκινάρες με μανιτάρια.

Υλικά:

- 1.500 γρ. ἀγκινάρες.
- 1 μικρὸ κρεμμύδι.
- 200 γρ. μανιτάρια.
- 50 γρ. ζαμπὸν γαλοπούλα.
- 1 κουταλιὰ τριμμένο ψωμί.
- 90 γρ. ἀνθότυρο.
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο.
- 1 κούπα λευκὸ ξηρὸ κρασί.
- Ἀλάτι και πιπέρι.

Εκτέλεση: Πλένετε και ἀφαιρεῖτε τὰ σκληρὰ φύλλα ἀπὸ τὴς ἀγκινάρες. Κόβετε τὴς βάσεις και τὴς ἄκρες, ὥστε να μείνουν μόνο οἱ καρδιές. Ξεφλουδίζετε και ψιλοκόβετε τὸ κρεμμύδι. Πλένετε και ψιλοκόβετε τὰ μανιτάρια. Ψιλοκόβετε τὸ ζαμπόν. Σὲ μιὰ γυάλινη κατσαρόλα ρίχνετε τὸ λάδι, τὰ μανιτάρια και τὸ κρεμμύδι. Τὴ σκεπάζετε και τὴ βάζετε στὸ φούρνο μικροκυμάτων για 4'. Ἀνακατεύετε και σοτάρετε για



2'. Προσθέτετε τὸ ζαμπὸν γαλοπούλας και σοτάρετε για 1'. Προσθέτετε τὴς καρδιές ἀπὸ τὴς ἀγκινάρες, τὸ κρασί και τὸ τριμμένο ψωμί. Τὴς βράζετε για 2'. Πασπαλίζετε με τὸ τυρί, ἀλατοπιπερώνετε και τὴς ψήνετε για 1'. Τὴς σερβίρετε ζεστές.

Ἡ συνταγή ἀναφέρεται σὲ 4 ἄτομα. Για κάθε ἄτομο:

Θερμίδες: 303

Πρωτεΐνες: 20 γρ.

Λίπη: 8 γρ.

Υδατάνθρακες: 50 γρ.

Χοληστερόλη: 20 χгр.

Γλῶσσες γεμιστές.

Υλικά:

- 4 φιλέτα γλώσσας (180 γρ. περίπου τὸ ἓνα).
- 85 γρ. καφὲ ρύζι βρασμένο.
- 1 καρτό σὲ λωρίδες.
- 1 κρεμμυδάκι φρέσκο ψιλοκομμένο.
- 1 κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ χυμὸ λεμονιοῦ.
- 1/2 κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ ξύσμα λεμονιοῦ.
- 1/4 κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ μοσχοκάρυδο.
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο.
- Ἀλάτι, πιπέρι.
- Για τὴ σάλτσα:
- 2/3 φλιτζανιοῦ ζωμὸ ψαριοῦ.
- 4 κουταλιές σούπας λευκὸ ξηρὸ κρασί.
- 1/2 κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ μοσχοκάρυδο.
- 1 κουταλιὰ σούπας μαϊντανὸς ψιλοκομμένος.
- 1 κουταλιὰ σούπας κὸρν φλάουρ.
- Ἀλάτι, λευκὸ πιπέρι.

Εκτέλεση: Ζεσταίνετε τὸ λάδι σὲ ἀντικολλητικὸ τηγάνι και σοτάρετε τὸ κρεμμύδι και τὸ καρτό για 3 λεπτά περίπου, μέχρι να μαλακώσουν. Ἀποσύρετε ἀπὸ τὴ φωτιά και προσθέτετε τὸ βρασμένο ρύζι, τὸ ξύσμα και τὸ χυμὸ λεμονιοῦ. Ἀλατοπιπερώνετε και ἀνακατεύετε καλά. Ἀλατοπιπερώνετε ἑλαφρὰ τὰ φιλέτα τῆς γλώσσας και τὰ τοποθετεῖτε σὲ ἀντι-

κολλητικό ταψί. Βάζετε από το μίγμα του ρυζιού στο κέντρο κάθε φιλέτου και διπλώνετε την ουρά των ψαριών πάνω από τη γέμιση. Σταθεροποιείτε με οδοντογλυφίδες και σκεπάζετε το ταψί με αλουμινόχαρτο. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 25 λεπτά περίπου.

Στο μεταξύ, ετοιμάζετε τη σάλτσα: ρίχνετε σε ένα κατσαρολάκι το ζωμό, το κρασί, το μοσχοκάρυδο, τον μαϊντανό και το αλατοπίπερο. Σκεπάζετε το κατσαρολάκι και τό αφήνετε σε δυνατή φωτιά να πάρει βράση. Χαμηλώνετε την

ένταση της φωτιάς και αφήνετε τη σάλτσα να σιγοβράσει για 5 λεπτά. Τέλος, διαλύετε το κόρν φλάουρ σε λίγο νερό και τό ρίχνετε στη σάλτσα, ανακατεύετε καλά, μέχρι να «δέσει» ή σάλτσα και αποσύρετε από τη φωτιά.

Η συνταγή αναφέρεται σε 4 άτομα. Για κάθε άτομο:

Θερμίδες: 344

Πρωτεΐνες: 33 γρ.

Λίπη: 17 γρ.

Υδατάνθρακες: 12 γρ.

Χοληστερόλη: 78 χγρ. 