

Καλοκαιρινές συνταγές.

Κωνσταντίνα Πάλλιου

Κλινική Διατροφολόγος- Διαπολόγος MSc.

Καλοκαιρινή μινεστρόνε.

Υλικά:

- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο.
- 1/2 φλιτζάνι μαυρομάτικα φασόλια.
- 1/2 κιλό πατάτες κομμένες σε κύβους.
- 2 καρότα κομμένα σε φετούλες.
- Άλατι.
- 3 μέτριες ντομάτες.
- 1 φλιτζάνι καλαμπόκι από κονσέρβα στραγγισμένο.
- 1 φλιτζάνι άρακα.
- 2 φλιτζάνια ψιλοκομμένο σπανάκι.
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι.
- 4 κουταλιές τής σούπας ανάμεικτα μυρωδικά (βασιλικός, μαϊντανός, θυμάρι κ.λπ).
- Έλαιόλαδο ώμο για ράντισμα στο τέλος.
- 1 κουταλιά έλαιόλαδο.

Έκτέλεση: Βάζετε να βράσουν 4 φλιτζάνια νερό. Σ' ένα βαθύ τηγάνι σοτάρετε το κρεμμύδι για 5 λεπτά μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτετε το βραστό νερό και τὰ φασόλια, χαμηλώνετε τὴ φωτιά και βράζετε για 25 λεπτά. Ρίχνετε στο τηγάνι τὴν πατάτα και τὸ καρότο και συνεχίζετε τὸ μαγείρεμα μέχρι να μαλακώσουν τὰ φασόλια για 20 λεπτά ἄκόμα. Βάζετε ἔλα τὰ ὑπόλοιπα ὕλικά στο βαθύ τηγάνι και μαγειρεύετε για ἄλλα 15 λεπτά. Ἀλατοπιπερώνετε, ραντίζετε με ὦμο λάδι και σερβίρετε.

Θερμίδες: 1.967

Λίπη: 60 γρ.

Χοληστερόλη: 0 χηρ.

Πρωτεΐνες: 58,5 γρ.

Υδατάνθρακες: 327 γρ.



Έκτέλεση: Ξεφλουδίζετε τὰ αὐγά και τὰ κόβετε σε φετάκια. Κόβετε στη μέση τὰ ντοματίνια. Ξεπλένετε με ἄφθονο νερό και στραγγίζετε τὸ καλαμπόκι κονσέρβας σε σουρωτήρι. Ρίχνετε σε σαλατιέρα τὰ σαλατικά και προσθέτετε τὰ αὐγά, τὰ ντοματίνια, τις πιπεριές, τὰ ραπανάκια και τὰ φυλλοράκια τσάι. Στο κέντρο τῆς σαλατιέρας βάζετε με ἓνα κουτάλι τὸ καλαμπόκι. Ἀνακατεύετε καλά. Χτυπάτε στο σέικερ τὸ έλαιόλαδο, τὸ ξύδι, τὴ μουστάρδα, τὸ ἄλατι, τὸ πιπέρι και τὸ πράσινο ταμπάσκο μέχρι να ὁμοιογενοποιηθοῦν. Περιχύνετε τὴν σαλάτα με τὸ ντρέσινγκ ἁμέσως πριν τὴν σερβίρετε.

Θερμίδες: 1.524

Λίπη: 128 γρ.

Χοληστερόλη: 744 χηρ.

Πρωτεΐνες: 37 γρ.

Υδατάνθρακες: 73 γρ.

Σαλάτα με καλαμπόκι, αὐγά και πιπεριές Φλωρίνης.

Υλικά:

- 4 βραστά, σφιχτά αὐγά.
- 6 ντοματίνια.
- 3 ραπανάκια κομμένα σε ροδέλες.
- 300 γρ. ἄνάμεικτα μαρούλι, ρόκα, σπανάκι, λόλα, φριζέ πλυμένα και στραγγισμένα.
- 250 γρ. πλυμένο και στραγγισμένο καλαμπόκι κονσέρβας.
- 1 πιπεριά Φλωρίνης κομμένη σε ροδέλες.
- Μερικά φύλλα τσάι.
- Γιὰ τὸ ντρέσινγκ:**
- 1/2 φλιτζάνι τοῦ τσαγιού έλαιόλαδο.
- 3 κουταλιές τῆς σούπας ξύδι.
- 1 κ.γ. μουστάρδα.
- Άλατι-πιπέρι.
- 2 σταγόνες tabasco.

Φιλέτο ψαριού με λαχανικά.

Υλικά για 4 ἄτομα:

- 4 φιλέτα λαβράκι ἢ λυθρίνι.
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο.
- 2 μέτρια καρότα κομμένα σε λωρίδες.
- 2 μικρά κολοκυθάκια κομμένα σε λωρίδες.
- 1 κόκκινη πιπεριά κομμένη σε λωρίδες.
- 1 κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ τριμμένη φλούδα λεμονιού.
- 1/2 ματσάκι ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό.
- 1/2 χυμό λεμονιού.
- Άλατοπίπερο.
- 1/8 κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ φύλλα ἄποξηραμένο ἔστραγκόν [προαιρετικά].
- Έκτέλεση:** Σοτάρουμε τὸ κρεμμύδι και τὰ καρότα 2 λεπτά, ἀνακατεύοντας συχνά. Προσθέτουμε τὴν πιπεριά, τὰ κολοκυθάκια, τὸ ξύσμα λεμονιού, τὸν μαϊντανό, τὸ ἄλατι και τὸ ἔστραγκόν. Βράζουμε για 1-2 λεπτά να μαραθοῦν. Βά-

ζουμε τὰ φιλέτα μας σὲ λαδομένο πυρέξ, ἀλατοπιπερώνουμε ἑλαφρὰ καὶ ἀπλώνουμε ἐπάνω καὶ γύρω ἀπὸ τὰ φιλέτα μὲ κουτάλι τὴ σάλτσα λαχανικῶν.

Ψήνουμε 25 ἕως 30 λεπτὰ περίπου.

Θερμίδες: 839

Πρωτεΐνες: 122 γρ.

Λίπη: 17 γρ.

Ἵδατάνθρακες: 49 γρ.

Χοληστερόλη: 508 χγρ.

Φασόλια μαυρομάτικα μὲ σπανάκι.

Ἵλικά:

Μισὸ κιλὸ φασόλια μαυρομάτικα.

1 κούπα λάδι.

2 κρεμμύδια ξερὰ ψιλοκομμένα.

2 σκελίδες σκόρδο στὴν πρέσα.

1 κόκκινη πιπεριά φλωρίνης κομμένη σὲ καρέ.

1 γεμάτη κουταλιά πελτέ ντομάτας.

1 κύβο λαχανικῶν διαλυμένο σὲ μία κούπα νερό.

Μισὴ κούπα κρασί.

700 γρ. καθαρισμένο σπανάκι τρυφερό, καλοπλυμένο καὶ χοντροκομμένο.

Μισὸ μάτσο μαϊντανὸ χοντροκομμένο.

Ἄλατι, πιπέρι.

Χυμὸ ἑνὸς λεμονιοῦ.

Ἐκτέλεση: Σὲ κρύο ἀλατισμένο νερὸ βάζουμε τὰ μαυρομάτικα νὰ βράσουν περίπου 25 λεπτὰ μὲ μισὴ ὥρα. Πρέπει νὰ κρατᾶνε λίγο, νὰ μὴν ἔχουν βράσει τελείως. Τὰ σουρώνουμε καὶ τὰ κρατᾶμε στὴν ἄκρη. Βάζουμε τὸ μισὸ λάδι στὴν κατσαρόλα καὶ σοτάρουμε τὸ κρεμμύδι, τὸ σκόρδο, μετὰ τὴν πιπεριά καὶ τὸν πελτέ γιὰ 3 - 4 λεπτὰ. Ρίχνουμε μέσα τὰ φασόλια καὶ ἀνακατεύουμε νὰ σοταριστοῦν λίγο καὶ στὴ συνέχεια σβήγουμε μὲ τὸ κρασί καὶ τὸ ζωμό. Προσθέτουμε τὸ ὑπόλοιπο λάδι, τὸ σπανάκι, τὸν μαϊντανό, τὸ λεμόνι, λίγο πιπέρι καὶ ἄλατι, σκεπάζουμε μὲ τὸ καπάκι τὴν κατσαρόλα καὶ ἀφήνουμε νὰ ψηθοῦν τὰ φασόλια, μαζί μὲ τὸ ζουμί πού θὰ κατεβάσει τὸ σπανάκι, γιὰ λίγα λεπτά. Ἀνακατεύουμε 2 μὲ 3 φορὲς προσεκτικὰ τὸ φαγητὸ μας καὶ ἀφήνουμε νὰ βράσει γιὰ λίγα λεπτὰ ἀκόμα.

Θερμίδες: 2.080

Πρωτεΐνες: 140 γρ.

Λίπη: 19 γρ.

Ἵδατάνθρακες: 358 γρ.

Χοληστερόλη: 0 χγρ. 🍷