

Συνταγές με καλοκαιρινά φρούτα.

Κωνσταντίνα Πάλλιου

Κλινική Διατροφολόγος- Διαπολόγος MSc.

Γρανίτα βερίκοκο.

Υλικά:

250 γρ. ζάχαρη.
250 γρ. νερό.
750 γρ. βερίκοκα.
3 κουταλάκια χυμό λεμονιού.

Εκτέλεση: Βάζουμε σε ένα κατσαρολάκι τὰ 250 γρ. ζάχαρη με τὰ 250 γρ. νερό και τὰ αφήνουμε να βράσουν. Μόλις πάρουν βράση, κατεβάζουμε τὸ σιρόπι και τὸ αφήνουμε να κρυώσει. Παίρνουμε τὰ βερίκοκα, τὰ ξεφλουδίζουμε, τὰ κόβουμε σε κομμάτια και τὰ χτυπάμε στὸ μπλέντερ γιὰ νὰ τὰ κάνουμε πολτὸ. Στη συνέχεια, βάζουμε σε μία κατσαρόλα τὸν πολτὸ φρούτου και 3 κουταλάκια χυμὸ λεμονιού και τὰ αφήνουμε στὴ φωτιά νὰ ζεσταθοῦν, μέχρι νὰ φτάσουν λίγο πρὶν τὸ βράσιμο. Τότε κατεβάζουμε τὴν κατσαρόλα και ἀφήνουμε τὸ μείγμα νὰ κρυώσει. Ὄταν κρυώσουν τὸ σιρόπι και ὁ πολτὸς φρούτων και ἔρθουν σε θερμοκρασία περιβάλλοντος, τὰ ἀνακατεύουμε, ὥστε νὰ ὁμογενοποιηθοῦν. Βάζουμε τὸ μείγμα στὴν κατάψυξη και κάθε 1 ὥρα τὸ βγάζουμε, τὸ ἀνακατεύουμε και τὸ ξαναβάζουμε μέσα. Αὐτὸ τὸ κάνουμε 4 φορές περίπου.

Θερμίδες: 1.330

Πρωτεΐνες: 0 γρ.

Λίπη: 0 γρ.

Υδατάνθρακες: 333 γρ.

Χοληστερόλη: 0 χγρ.

Σορμπέ με γλυκὸ κρασί και σταφύλια.

Υλικά γιὰ τὸ σορμπέ (γιὰ 8 άτομα):

1/2 λίτρο νερό.
1 1/3 φλυτζάνι τοῦ τσαγιού ζάχαρη.
1 μπουκάλι (750ml) γλυκὸ κρασί μαυροδάφνη.
Χυμὸς 2 λεμονιῶν.
Χυμὸς 2 πορτοκαλιῶν.
Υλικά γιὰ τὰ σταφύλια:
1 τσαμπί μαύρα σταφύλια.
1 τσαμπί λευκά σταφύλια.
1/2 φλυτζάνι τσαγιού μέλι.
Χυμὸς 2 πορτοκαλιῶν.
1 κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ ἀνάμεικτα μπαχάρι,
κανέλα και μσοχοκάρυδο.

Εκτέλεση: Ἐτοιμάζετε τὸ σορμπέ ὡς ἐξῆς: βράζετε ὅλα τὰ ὑλικά γιὰ τὸ σορμπέ μαζί γιὰ 30 λεπτά. Αἰφήνετε τὸ μείγμα νὰ κρυώσει και τὸ τοποθετεῖτε στὴν κατάψυξη νὰ κρυώσει. Πλένετε τὰ σταφύλια, τὰ στραγγίζετε και τὰ περιχύνετε με τὸν χυμὸ τοῦ πορτοκαλιού και τὸ μέλι. Πασπαλίζετε με τὰ μπαχαρικά και τὰ βράζετε σε σιγανὴ φωτιά γιὰ 3 - 4 λεπτά. Τὰ ἀφήνετε νὰ κρυώσουν. Σερβίρετε τὸ σορμπέ σε ψηλὰ



ποτήρια και συνοδεύετε με τὰ σταφύλια.

Θερμίδες: 3.731

Πρωτεΐνες: 0 γρ.

Λίπη: 0 γρ.

Υδατάνθρακες: 765 γρ.

Χοληστερόλη: 0 χγρ.

Cookies με κεράσι.

Υλικά:

300 γρ. αλεύρι.
150 γρ. βούτυρο.
80 γρ. ζάχαρη.
50 γρ. ἀμύγδαλα κομμένα στὴ μέση.
1 αὐγό.
1 βανίλια.
1 κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ ἀλάτι.
1 φλιτζάνι κεράσια φιλοκομμένα.

Εκτέλεση: Προθερμαίνετε τὸ φούρνο στους 180° C. Σε ἓνα μπολ βάζετε τὸ βούτυρο, τὸ ὁποῖο πρέπει νὰ εἶναι σε θερμοκρασία δωματίου, και τὴ ζάχαρη. Τὰ χτυπάτε καλά μέχρι νὰ γίνουν ἀφράτα. Ἐπειτα προσθέτετε τὸ αὐγό, τὴ βανίλια, τὸ ἀλάτι και σταδιακὰ τὸ αλεύρι, ἀφου πρώτα τὸ ἔχετε κοσκινίσει. Στὸ τέλος, ρίχνετε τὰ κερασάκια, τὰ ἀμύγδαλα και ἀνακατεύετε ἐλαφρὰ με μία ξύλινη κουτάλα. Ὄταν τὸ μείγμα ὁμογενοποιηθεῖ, πλάθετε μπισκότα και τὰ τοποθετεῖτε σε ταψί, στὸ ὁποῖο ἔχετε στρώσει χαρτὶ ψησίματος. Ψήνετε γιὰ 10'-15' ἢ ἕως ὅτου ἀρχίσουν νὰ ροδίζουν τὰ μπισκότα.

Θερμίδες: 3.458

Πρωτεΐνες: 63,5 γρ.

Λίπη: 204 γρ.

Υδατάνθρακες: 365 γρ.

Χοληστερόλη: 370 χγρ. ◉