

Φθινοπωρινές συνταγές.

Κωνσταντίνα Πάλλιου

Κλινική Διατροφολόγος- Διαιτολόγος MSc.

Πράσα γιαχνί μεμανιτάρια και πατάτες.

Υλικά:

- 2/3 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο.
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, τριμμένο.
- 4 μεγάλα πράσα (τò λευκό και τò τρυφερό πράσινο μέρος), σέ χοντρές ροδέλες.
- 3 μέτριες πατάτες, κατά προτίμηση βιολογικές, σέ μέτρια κομμάτια.
- 500 γρ. φρέσκαμανιτάρια, τής άρσεσκείας μας.
- 1 φλιτζ. τσαγιού πολλτός ντομάτας από όλόκληρα ντοματάκια κονσέρβας.
- 2 δαφνόφυλλα.
- 1 κουτ. γλυκού μπαχάρι σέ κόκκους.
- Άλατι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Εκτέλεση: Κόβουμε τὰμανιτάρια ανάλογα με τò μέγεθός τους· αν χρησιμοποιήσουμε τὰ μεγάλα πορτομπέλο, αφαιρούμε τò φλούδι τραβώντας τò από τήν όμπρέλα τους και τὰ κόβουμε σέ μέτρια κομμάτια πριν τὰ μαγειρέψουμε. Αν χρησιμοποιήσουμε τὰ μικρά άσπραμανιτάρια, κόβουμε στή μέση τὰ μεγάλα και άφήνουμε όλόκληρα τὰ μικρότερα.

Σέ μία ρηχή και φαρδιά κατασρόλα ζεσταίνουμε τòμισό ελαιόλαδο σέ μέτρια φωτιά και τσιγαρίζουμε τò τριμμένο κρεμμύδι για 2 - 3 λεπτά. Προσθέτουμε τὰ πράσα, τὰμανιτάρια και τες πατάτες, συνεχίζουμε τò σοτάρισμα για 1 λεπτό ακόμη, ανακατεύοντας, και ρίχνουμε άμέσως λίγο αλατοπίπερο.

Προσθέτουμε τόν πολλτό ντομάτας, τò υπόλοιπο ελαιόλαδο, τὰ δαφνόφυλλα και τò μπαχάρι και στή συνέχεια ρίχνουμε νερό ίσα νάμισοκαλύψει τὰ υλικά. Μαγειρεύουμε σέ μέτρια φωτιά, για 30 - 40 λεπτά ή μέχρι νάμαλακώσουν οί πατάτες, νάμελώσουν τὰ υλικά και νάμείνουν με τή σάλτσα τους. Νοστιμίζουμε με λίγο άλατι και σερβίρουμε.

Θερμίδες 1.625

Λίπη 101,7 γρ.

Χοληστερόλη 0 χλγρ.

Πρωτεΐνες 43,8 γρ.

Υδατάνθρακες 124,3 γρ.



1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη.

1 φλιτζ. ελαιόλαδο.

1 λεμόνι (ό χυμός του).

1 κ.σ. πάπρικα γλυκιά.

1 πρέζα πιπέρι καγιέν.

¼ κ.γ. μοσχοκάρυδο.

Άλατι, πιπέρι.

Εκτέλεση: Βάζουμε τὰ φασόλια σέ κρύο νερό νάβράσουν για 5 λεπτά. Σουρώνουμε και βάζουμε σέ καθαρό νερό νάβράσουν για άλλα 15 λεπτά.

Παράλληλα, σέ τηγανάκι ετοιμαζουμε τήν σύβραση. Σοτάρουμε στόμισό ελαιόλαδο τò κρεμμύδι, τò σκόρδο και μόλις γυαλίσουν προσθέτουμε τὰμανιτάρια και τòκαρότο. Μόλις μαραθοούν έλαφρά τὰμανιτάρια προσθέτουμε τò χυμό λεμονιού, τες ντομάτες (φρέσκες και λιαστές), τόν άνηθο και τόν μαϊντανό. Προσθέτουμε και 1 ποτήρι νερό και άφήνουμε για 2-3 λεπτά νάσιγοβράσουν.

Βάζουμε τὰ φασόλια σέ πυρεξ και προσθέτουμε τή σύβραση. Καρυκεύουμε με μπαχαρικά και άλατι και προσθέτουμε, αν χρειάζεται, τόσο ζωμό λαχανικών ή νερό όσο νάσκεπάξει ίσα-ίσα τὰ φασόλια. Περιχύνουμε με τò υπόλοιπο ελαιόλαδο. Ψήνουμε σέ προθερμασμένο φούρνο μέχρι νάμαλακώσουν τὰ φασόλια (τὰμαυρομάτικα θέλουμε λίγο νάκρατάνε). Σερβίρουμε ζεστό ή χλιαρό τò φαγητό.

Φασόλια μαυρομάτικα μεμανιτάρια.

Υλικά:

- 500 γρ. φασόλια μαυρομάτικα.
- 400 γρ.μανιτάρια λευκά κομμένα σέ φέτες.
- 2 ντομάτες ώριμες κομμένες σέ ζάρια.
- 6 λιαστές ντομάτες ψιλοκομμένες.
- 1 καρότο τριμμένο.
- 1 φλιτζ. άνηθος ψιλοκομμένος.
- 1 φλιτζ. μαϊντανός ψιλοκομμένος.
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο.

Θερμίδες 2.681
Λίπη 221γρ.
Χοληστερόλη 0 χλγρ.

Πρωτεΐνες 52 γρ.
Υδατάνθρακες 138 γρ.

Φαγκρί με λαχανικά στο φούρνο.

Υλικά:

2 φαγκριά περίπου 600-700γρ. τὸ καθένα.
2 πιπεριές πράσινες.
2-3 καρότα κομμένα σὲ λεπτές φέτες.
1 κλαδάκι σέλινο.
½ φλιτζ. ἐλαιόλαδο.
1 λεμόνι (ὁ χυμός του).
Ἄλατι, πιπέρι.
Ἐκτέλεση: Πλένουμε καὶ καθαρίζουμε τὰ φαγκριά. Προ-

θερμαίνουμε τὸ φούρνο στοὺς 200 °C στὸ γκρίλ. Πλένουμε καὶ κόβουμε τὰ λαχανικά. Βάζουμε σὲ ταψὶ ἢ πυρεξ τὰ λαχανικά, τὸ σέλινο, ἐλάχιστο νεράκι καὶ καρυκεύουμε μὲ ἄλατι καὶ πιπέρι.

Ἀλατίζουμε καὶ λαδώνουμε τὰ ψάρια καλὰ καὶ τρίβουμε φρέσκο πιπέρι. Βάζουμε πάνω ἀπὸ τὰ λαχανικά τὰ φαγκριά καὶ ψήνουμε στὴ μεσαία σχάρα. Μόλις πάρουν λίγο χρῶμα (περίπου 15 λεπτά), γυρίζουμε πλευρὰ.

Ψήνουμε μέχρι νὰ πάρουν χρῶμα καὶ ἀπὸ τὴν ἄλλη πλευρὰ καὶ σερβίρουμε μὲ χυμὸ λεμονιοῦ.

Θερμίδες 3.481
Λίπη 214 γρ.
Χοληστερόλη 780 χλγρ. Ⓞ

Πρωτεΐνες 214 γρ.

Υδατάνθρακες 52 γρ.

