

Συνταγές με αμύγδαλα, βρώμη και πλιγούρι.

Κωνσταντίνα Πάλλιου

Κλινική Διατροφολόγος- Διαπολόγος MSc.

Κοτόπουλο πανέ με κρούστα αμυγδάλου και βρώμης.

Υλικά (για 4-6 άτομα)

700 γρ. φιλέτο από στήθος κοτόπουλου, σε κύβους περίπου 3 εκ.

4 κουτ. σούπας καλαμποκάλευρο.

2 κουτ. γλυκού πάπρικα καπνιστή.

4 άσπράδια αυγών.

6 κουτ. σούπας νιφάδες βρώμης + 2 κουτ. σούπας αμύγδαλα, τριμμένα σε σκόνη.

Άλατι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο.

Έκτέλεση: Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το καλαμποκάλευρο με την πάπρικα και το άλατοπιπέρο. Σε ένα άλλο χτυπάμε τα άσπράδια με το σύρμα, να αφρατέψουν. Σε ένα τρίτο μπολ ανακατεύουμε τη βρώμη με τα αμύγδαλα. Περνάμε το κοτόπουλο πρώτα από το καλαμποκάλευρο, μετά από το άσπράδι και τελευταία από το μείγμα βρώμης – πρέπει να καλυφθεί καλά. Σε ένα ταψί σκεπάζουμε τον πάτο του με λαδόκολλα και ψήνουμε το κοτόπουλο μέχρι να ροδίσει.

Θερμίδες: 1.762

Πρωτεΐνες: 206 γρ.

Λίπη: 57 γρ.

Υδατάνθρακες: 149 γρ.

Χοληστερόλη: 483 χλγρ.

Φακές με πλιγούρι.

Υλικά:

500 γραμ. φακές.

3 κ.σ. ελαιόλαδο.

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο.

3 σκ. σκόρδο.

1 καρότο τριμμένο.

1 κ.σ. πελτέ ντομάτας.

1 φλ. πλιγούρι.

1-2 κλαδάκια φρέσκο θυμάρι.

1 κλαδάκι ρίγανη.

1 δαφνόφυλλο.

Άλατι, πιπέρι.

Για το άρωματισμένο λάδι.

2 κ.σ. πάπρικα γλυκιά.

1/4 φλ. ελαιόλαδο ξίτρα.



2 κ.σ. ξίδι με δεντρολίβανο + θυμάρι.

Λίγη αποξηραμένη ρίγανη και δυόσμο.

Λίγο στραγγιστό γιαούρτι για το σερβίρισμα (προαιρετικά).

Έκτέλεση: Ξεπλένουμε τις φακές, αφού τις καθαρίσουμε.

Τις βράζουμε για 10' σε νερό που βράζει. Πετάμε το πρώτο νερό και τις στραγγίζουμε. Ζεσταίνουμε το λάδι σε κατσαρόλα, σοτάρουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και τα σπασμένα σκόρδα. Προσθέτουμε το δαφνόφυλλο, το θυμάρι και τη ρίγανη. Προσθέτουμε τον πελτέ. Τον τρίβουμε στην κατσαρόλα να ψηθεί για 2'. Ρίχνουμε 1 1/2 λίτρο βραστό νερό. Προσθέτουμε τις φακές, το τριμμένο καρότο και το πλιγούρι. Χαμηλώνουμε τη φωτιά μόλις πάρει βράση και βράζουμε με σκεπασμένη την κατσαρόλα για 20'-25' να μαλακώσουν οι φακές και να πιούν σχεδόν όλα τα υγρά τους. Δεν είναι σούπα. Πρέπει να χυλώσουν πολύ και να μην έχει ζουμιά. Άλατοπιπερώνουμε προς το τέλος του βρασμού. Φτιάχνουμε το άρωματικό λάδι, βάζοντας όλα μαζί τα υλικά σε μπολ. Τα ανακατεύουμε και τα προσθέτουμε στη φακή. Με ξύλινη κουτάλα ανακατεύουμε πολύ καλά μέχρι να κρεμώσουν οι φακές και να είναι πηχτές. Αν τό θέλετε ζουμερό, προσθέστε λίγο ζωμό ή νερό βραστό. Σερβίρουμε σε ζεστά μπολ την πηχτή φακή και γαρνίρουμε με στραγγιστό γιαούρτι και λίγα βότανα.

Θερμίδες: 2.550

Πρωτεΐνες: 138 γρ.

Λίπη: 48 γρ.

Υδατάνθρακες: 423,5 γρ.

Χοληστερόλη: 0 χλγρ. 🍷

