

Εύκολες και νόστιμες συνταγές

Κωνσταντίνα Πάλλιου

Κλινική Διατροφολόγος- Διαιτολόγος MSc.

Σαλάτα με ψητά παντζάρια και γιαούρτι

Υλικά για 4 μερίδες:

Για τα παντζάρια:

½ κιλό ανάμεικτα κόκκινα και κίτρινα παντζάρια, πλυμένα.

¼ φλιτζανιού νερό.

1 κ.σ. ελαιόλαδο και επιπλέον για το σερβίρισμα.

2 κ.σ. ξύδι από κόκκινο ή λευκό κρασί.

Για τη σάλτσα γιαουρτιού:

1 φλ. στραγγιστό γιαούρτι.

¼ φλ. ψιλοκομμένος φρέσκος άνηθος.

1 κ.σ. φρέσκος χυμός λεμονιού.

1 κ.γ. φιλό θαλασσινό αλάτι.

½ κ.γ. μαύρο πιπέρι και επιπλέον για το σερβίρισμα.

Για τη σαλάτα:

2 φλ. ρόκα baby.

½ φλ. τυρί φέτα σε κομματάκια.

Εκτέλεση

Παντζάρια: Προθερμάνετε το φούρνο στους 220 °C. Τοποθετήστε τα παντζάρια σε ένα ταψί, προσθέστε το νερό και περιχύστε με ελαιόλαδο. Σκεπάστε καλά με αλουμινόχαρτο και ψήστε τα παντζάρια για περίπου 45 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Βγάλτε το αλουμινόχαρτο και συνεχίστε το ψήσιμο για ακόμη 15 λεπτά, μέχρι το νερό να εξατμιστεί και τα παντζάρια να μαλακώσουν πολύ. Αφήστε τα παντζάρια να κρυώσουν αρκετά, ώστε να μπορείτε να τα πιάσετε. Αφαιρέστε τη φλούδα και μετά κόψτε τα σε χοντρά, τριγωνικά κομμάτια, πάχους περίπου 1,5 εκ. Περιχύστε τα παντζάρια με ξύδι.

Σάλτσα γιαουρτιού: Σε ένα μεσαίο μπολ αναμείξτε το στραγγιστό γιαούρτι, τον άνηθο, το χυμό λεμόνι, το αλάτι και το πιπέρι.

Σαλάτα: Για να τη σερβίρετε, βάλτε μια κουταλιά από το μείγμα γιαουρτιού σε κάθε πιάτο και γαρνίρετε με τη ρόκα. Τοποθετήστε από πάνω τα παντζάρια και πασπαλίστε με τη φέτα. Ραντίστε με ελαιόλαδο και πασπαλίστε με πιπέρι.

Θερμίδες	691 Kcal	Πρωτεΐνες	29,5 γρ.
Λίπη	38 γρ.	Υδατάνθρακες	66 γρ.
Χοληστερόλη	98,5 χλγρ.		

Αφράτη ομελέτα με cottage cheese

Υλικά

3 αυγά (3 ασπράδια, 2 κρόκους).

6 ντοματίνια, κομμένα στα τέσσερα.

1 μεγάλη κουταλιά cottage cheese.

1 κ.σ. ελαιόλαδο.

Μισή χούφτα ψιλοκομμένο μαϊντανό.



1 φέτα χωριάτικο ψωμί.

Αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση: Χτυπάμε ελαφρώς τα αυγά, προσθέτουμε το cottage Cheese και ανακατεύουμε ελαφρώς. Τσιγαρίζουμε τα ντοματίνια, για 1 - 2 λεπτά. Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία σε μέτρια προς χαμηλή και προσθέτουμε το μίγμα των αυγών, αλάτι και πιπέρι. Για τα πρώτα δευτερόλεπτα αναμειγνύουμε την ομελέτα, ώστε να ψηθεί ομοιόμορφα.

Φρυγανίζουμε το ψωμί, και απολαμβάνουμε την ομελέτα προσθέτοντας τα ντοματίνια, μαϊντανό και άφθονο cottage Cheese.

Θερμίδες	598 Kcal	Πρωτεΐνες	239 γρ.
Λίπη	38 γρ.	Υδατάνθρακες	43 γρ.
Χοληστερόλη	551 χλγρ.		

Γκασπάτσο (Gazpacho)

Υλικά

1 κιλό ντομάτες (πομοντόρο).

1 αγγούρι (λεπτό τρυφερό).

1 πιπεριά κόκκινη.

1 μικρή πιπεριά πράσινη.

2 φρέσκα κρεμμύδια.

1 σκ. σκόρδο.

1/2 ξερό κρεμμύδι.

2 φέτες μπαγιάτικο ψωμί.

2 κ.σ ξύδι από κρασί.

1/4 φλ. ελαιόλαδο.

Για το γαρνίρισμα

φέτες μπαγκέτα.

1 σκ. σκόρδο.

Λίγο ελαιόλαδο.

Λίγο θυμάρι ή ρίγανη.
Αλάτι, πιπέρι.
Φύλλα δυόσμου.

Εκτέλεση: Για τη σούπα γκασπάτσο (gazpacho), πλένουμε, στεγνώνουμε τα λαχανικά και τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Ρίχνουμε τη σπασμένη σκελίδα σκόρδο. Τα βάζουμε σε ένα μπολ, προσθέτουμε τα ψίχουλα του ψωμιού, αλάτι πιπέρι και το ελαιόλαδο με το ξύδι. Τα ανακατεύουμε καλά με τα χέρια και ζουλάμε τα λαχανικά ώστε να βγάλουν τους χυμούς τους. Σκεπάζουμε τα υλικά και τα βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα. Αφού μαριναριστούν τα υλικά για τη σούπα γκασπάτσο, τα πολτοποιούμε στο μπλέντερ. Δοκιμάζουμε και

ελέγχουμε το ξύδι, το αλάτι και το πιπέρι.

Για τα σκορδόψωμα: Κόβουμε ψωμί σε λεπτές φέτες. Τις βάζουμε σε ταψάκι στρωμένο με αντικολλητικό χαρτί. Αλείφουμε με το κομμένο σκόρδο. Ραντίζουμε με ελαιόλαδο και αλατοπιπερώνουμε, πασπαλίζουμε με ρίγανη. Ψήνουμε τα σκορδόψωμα κρουτόν σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200 °C για 7' να ροδίσουν. Σερβίρουμε την κρύα σούπα gazpacho σε πιάτα, παγωμένη. Γαρνίρουμε με δυόσμο ή βασιλικό και 1 φρυγανισμένη μπαγκέτα.

Θερμίδες	1445 Kcal	Πρωτεΐνες	22 γρ.
Λίπη	102 γρ.	Υδατάνθρακες	120 γρ.
Χοληστερόλη	0 mgr χλγρ.		🍷

