

Συνταγές, κατάλληλες για δίαιτες...

Κωνσταντίνα Πάλλιου

Κλινική Διατροφολόγος- Διαπολόγος MSc.

Μαυρομάτικα με ντοματίνια και σπανάκι στην κατσαρόλα.

Υλικά

250 γρ. φασόλια μαυρομάτικα.
1 κιλό σπανάκι, πλυμένο και χοντροκομμένο (είτε αγοράζουμε περίπου 1½ κιλό, γιατί κατά το καθάρισμα έχει φύρα, είτε παίρνουμε έτοιμο, καθαρισμένο και πλυμένο, σε σακουλάκι στα ψυγεία των σουπερ μάρκετ).
1 πράσο, τὸ λευκό και τρυφερό πράσινο μέρος, κομμένο σε λεπτές ροδέλες.
2 - 3 κρεμμυδάκια φρέσκα, τὸ λευκό και τρυφερό πράσινο μέρος σε ροδέλες ἢ 1 ξερό κρεμμύδι, σε ψιλά καρέ.
1 μεγάλο καρότο, τριμμένο.
1 κουτ. σούπας πελτές ντομάτας.
20 ντοματίνια, κομμένα στη μέση.
100 ml ελαιόλαδο.
1/2 μάτσο ἄνηθος (χωρίς τὰ χοντρά κοτσάνια), ψιλοκομμένος.
40 ml χυμός λεμονιού.
Άλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Εκτέλεση: Σε φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε τὸ ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τὸ πράσο με τὰ κρεμμυδάκια και τὸ καρότο για 2 - 3 λεπτά, μέχρι νὰ μαλακώσουν. Ρίχνουμε τὰ μαυρομάτικα και συνεχίζουμε τὸ σοτάρισμα για 1 - 2 λεπτά. Προσθέτουμε τὸν πελτέ και τὰ ντοματίνια. Ἀλατοπιπερώνουμε και ἀνακατεύουμε καλά. Περιχύνουμε με ζεστό νερό, τόσο ὅσο νὰ σκεπαστούν τὰ φασόλια, και μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 20 λεπτά. Προσθέτουμε τὸ σπανάκι και ἀνακατεύουμε για περίπου 1- 2 λεπτά, μέχρι νὰ μαραθεί. Χαμηλώνουμε τὴ θερμοκρασία, σκεπάζουμε τὴν κατσαρόλα και σιγομαγειρεύουμε για περίπου 20 λεπτά ἢ μέχρι τὸ φαγητὸ νὰ γίνει και νὰ μείνει με τὸ λάδι του. Τέλος, ρίχνουμε τὸν ἄνηθο και τὸ χυμὸ λεμονιού, ἀνακινούμε τὴν κατσαρόλα και ἀποσύρουμε ἀπὸ τὴ φωτιά.

Θερμίδες 2.155
Λίπη 102 γρ.
Χοληστερόλη 0 χγρ.

Πρωτεΐνες 88 γρ.
Υδατάνθρακες 247 γρ.

Έλαφρύ ζελέ γιαουρτιού-φράουλας.

Υλικά

2 φάκελοι ζελέ φράουλα χωρίς ζάχαρη.
2 κεσεδάκια γιαούρτι 0%.

Εκτέλεση: Διαλύετε τὸ περιεχόμενο τῶν 2 κουτιῶν ζελέ σε 2¼ φλιτζάνια τσαγιού βραστό νερό και ἀνακατεύετε μέχρι νὰ



διαλυθεῖ καλά. Προσθέτετε 2¼ φλιτζάνια τσαγιού παγωμένο νερό και ἀνακατεύετε πάλι. Ἀφήνετε τὸ ζελέ στὸ μπολ νὰ κρῶσει. Προσθέτετε τὰ 2 γιαούρτια και ἀνακατεύετε καλά. Μοιράζετε τὸ περιεχόμενο σε ἀτομικά μπολ ἢ τὸ ρίχνετε σε μεγαλύτερη φόρμα. Ἀφήνετε τὸ γλύκισμα στὸ ψυγείο νὰ πήξει.

Θερμίδες 200
Λίπη 0 γρ.
Χοληστερόλη 5 χγρ.

Πρωτεΐνες 35 γρ.
Υδατάνθρακες 14 γρ.

Μανιτάρια «μπεκρή μεζέ».

Υλικά

500 γρ. μανιτάρια φρέσκα.
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα.
5 σκελίδες σκόρδο λιωμένες ἢ ψιλοκομμένες (χωρίς τὰ πράσινο φύτρο τους).
3 κουταλιές μαϊντανὸς φρέσκος ἢ θυμάρι, ψιλοκομμένα.
4 κουταλιές ελαιόλαδο.
250 ml λευκὸ κρασί.
1 κύβος λαχανικῶν διαλυμένος σε 1 φλιτζάνι νερό ἢ 1 φλιτζάνι ζωμὸς λαχανικῶν.
Άλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση: Πλένετε γρήγορα τὰ μανιτάρια σε τρεχούμενο νερό και τὰ στεγνώνετε καλά σε πετσέτα. Τὰ κόβετε σε ἴσομεγέθη κομμάτια. Σε βαθύ ἀντικολλητικὸ τηγάνι ζεσταίνετε τὸ λάδι και σοτάρετε τὰ κρεμμύδια για 4'-5', ἀνακατεύοντας διαρκῶς. Προσθέτετε κατόπιν τὰ μανιτάρια και συνεχίζετε τὸ σοτάρισμα για 8', μέχρι νὰ ἐξατμιστούν τὰ ὑγρά τους. Ἀλατοπιπερώνετε, προσθέτετε τὸ σκόρδο και σβήνετε με τὸ κρασί. Σκεπάζετε και περιμένετε νὰ ἀπορροφηθεῖ τὸ μεγαλύτερο μέρος του. Τέλος, ρίχνετε τὸ ζωμὸ λαχανικῶν. Βράζετε μέχρις ὅτου νὰ ἐξατμιστούν τὰ ὑγρά και μείνουν τὰ μανιτάρια με τὸ λάδι τους. Ρίχνετε τὸ μαϊντανὸ ἢ τὸ θυμάρι και ἀνακατεύετε. Σερβίρετε ἀμέσως.

Θερμίδες 663
Λίπη 56 γρ.
Χοληστερόλη 0 χγρ.

Πρωτεΐνες 18 γρ.
Υδατάνθρακες 18 γρ.

Ψητά λαχανικά με σάλτσα ταχίνι.

Υλικά
200 γρ. καρότα.
200 γρ. άγκινάρες.
2 πράσα, μόνο το λευκό μέρος.
2 κρεμμύδια ξερά.
4 κουταλιές τής σούπας ελαιόλαδο.
Άλάτι, πιπέρι.

Για την σάλτσα ταχινιού.

1 σκ. σκόρδο.
50 γρ. ταχίνι.
Χυμό από 1 λεμόνι.
50 γρ. νερό.
Άλάτι, πιπέρι.

Έκτέλεση: Προθερμαίνουμε τὸ φούρνο στους 180°C στὸν ἀέρα. Ξεφλουδίζουμε τὶς άγκινάρες καὶ τὰ καρότα. Κόβουμε στὰ 4 τὰ καρότα καὶ τὶς άγκινάρες καὶ τὰ βάζουμε σὲ ἓνα μπολ. Κόβουμε τὰ πράσα σὲ ροδέλες πάχους 1 ἐκ. καὶ τὰ κρεμμύδια σὲ λεπτές φέτες. Τὰ προσθέτουμε στὸ μπολ μαζὶ μὲ τὸ ελαιόλαδο, τὸ ἀλάτι καὶ τὸ πιπέρι. Ἀνακατεύουμε καλὰ τὰ λαχανικά καὶ τὰ ἀπλώνουμε σὲ ἓνα ταψί. Ψήνουμε γιὰ 40-50 λεπτά, μέχρι νὰ μαλακώσουν τὰ λαχανικά.

Γιὰ τὴ σάλτσα ταχινιού: Χτυπάμε σὲ ἓνα γουδί τὸ σκόρδο μὲ λίγο ἀλάτι, μέχρι νὰ λιώσει ἐντελῶς καὶ προσθέτουμε τὸ ταχίνι, τὸ χυμὸ λεμονιού καὶ τὸ νερό. Ἀνακατεύουμε μὲ τὸ γουδοχέρι. Προσθέτουμε πιπέρι καὶ σερβίρουμε πάνω ἀπὸ τὰ λαχανικά.

Θερμίδες 1.145
Λίπη 83 γρ.
Χοληστερόλη 0 χγρ. ☉

Πρωτεΐνες 20 γρ.
Υδατάνθρακες 98 γρ.

