

## Νόστιμες Συνταγές

Κωνσταντίνα Πάλλιου

Κλινική Διατροφολόγος- Διαιτολόγος MSc.



### Μακαρόνια με τόνο και κόκκινη σάλτσα.

#### Υλικά.

- 1 συσκευασία σπαγγέτι.
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο.
- 1 κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη.
- 12 ντοματίνια κομμένα στη μέση.
- 1 ντομάτα τριμμένη.
- 2 συσκευασίες ψιλοκομμένες ντομάτες.
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο.
- 250 γραμ. φρέσκα φιλά φασολάκια.
- 1/2 φλ. έλιες φιλέτο.
- 1 συσκευασία τόνος σε νερό.
- 2 κ.σ. μαϊντανός ψιλοκομμένος.
- 1 κ.σ. κάπαρη φιλή.
- Λίγο άγουρέλαιο.
- Άλατι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

**Έκτέλεση:** Για τα μακαρόνια με τόνο και κόκκινη σάλτσα, ζεματίζουμε πρώτα τα φασολάκια σε αλατισμένο νερό για 5 λεπτά και τὰ στραγγίζουμε. Βράζουμε τὰ ζυμαρικά σε αλατισμένο νερό για 1 λεπτό λιγότερο, από όσο αναγράφεται στη συσκευασία. Ζεσταίνουμε τὸ ελαιόλαδο σὲ βαθὺ τηγάνι καὶ σοτάρουμε τὸ κρεμμύδι, προσθέτουμε τὴν πιπεριά καὶ σοτάρουμε γιὰ 2 λεπτά. Προσθέτουμε τὰ ντοματίνια κομμένα καὶ τὰ ζεματισμένα φασολάκια. Ἀφήνουμε γιὰ 3-4 λεπτὰ σὲ δυνατὴ φωτιά, προσθέτουμε τὴν τριμμένη ντομάτα, τὶς ψιλοκομμένες ντομάτες καὶ τὶς έλιές, ἀνακατεύουμε καὶ βράζουμε γιὰ 8 λεπτά. Στραγγίζουμε τὸν τόνο ἀπὸ τὸ νερό. Τὸν θρυμματίζουμε καὶ τὸν ρίχνουμε στὴ σάλτσα μὲ τὶς έλιές καὶ τὴν κάπαρη. Ὅπως στάζουν τὰ βρασμένα μακαρόνια, τὰ ρίχνουμε στὴ σάλτσα. Ἀνακατεύουμε σὲ δυνατὴ φωτιά γιὰ 1 λεπτό. Τέλος, πασπαλίζουμε τὴ μακαρονάδα μὲ ψιλοκομμένο μαϊντανὸ καὶ περιχύνουμε μὲ ελαιόλαδο. Τρίβουμε μπόλικο πιπέρι, ἀλατίζουμε καὶ σερβίρουμε ἀμέσως.

**Θερμίδες** 3.825

**Πρωτεΐνες** 119 γρ.

**Λίπη** 88 γρ

**Χοληστερόλη** 0 χγρ.

**Υδατάνθρακες** 456,5 γρ.

### Ψητές ντομάτες.

#### Υλικά.

- 6 μέτριες ώριμες καὶ σφιχτές ντομάτες.
- 2 σκ. σκόρδο λιωμένο.
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο.
- 2 κ.σ. μαϊντανὸ ψιλοκομμένο.
- 1 κ.σ. φρυγανιά.
- Άλατι.

**Έκτέλεση:** Για νὰ φτιάξουμε τὶς ψητές ντομάτες στὸ φούρνο, τὶς πλύνουμε πρώτα καὶ τὶς στεγνώνουμε μὲ μία πετσέτα. Τὶς κόβουμε στὴ μέση ὀριζόντια καὶ τὶς ἀκουμπᾶμε σὲ λαδωμένο ταψί, μὲ τὴν κομμένη πλευρὰ πρὸς τὰ πάνω. Τὶς ἀλατίζουμε κατὰ βούληση. Σὲ ἓνα μπολάκι βάζουμε τὸ ελαιόλαδο, τὸ σκόρδο καὶ τὸ μαϊντανὸ καὶ τὰ χτυπᾶμε ὅλα μαζὶ μὲ πιρουνί. Περιχύνουμε μὲ τὸ μείγμα αὐτὸ τὶς ντομάτες καὶ τὶς πασπαλίζουμε μὲ φρυγανιά. Τὶς ψήνουμε στὸ φούρνο στυὸς 200 C° γιὰ 25-30', μέχρι νὰ μαλακώσουν.

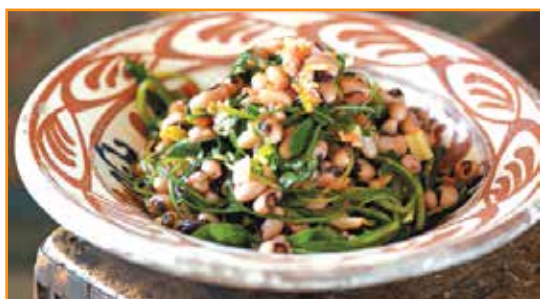
**Θερμίδες** 612

**Λίπη** 57,5 γρ.

**Χοληστερόλη** 0 χγρ.

**Πρωτεΐνες** 6,5 γρ.

**Υδατάνθρακες** 29 γρ.



### Μαυρομάτικα με χόρτα και ρύζι.

#### Υλικά.

- 1 ματσάκι λάπαθα ἢ σέσκουλα.
- 1/2 κιλό φασόλια μαυρομάτικα.
- 1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο.
- 1 φλ. ρύζι καρολίνα.
- 1 ½ λίτρο νερό.
- 1 φλ. ελαιόλαδο.

## Μακαρόνια με τόνο και κόκκινη σάλτσα.

### Υλικά.

- 1 συσκευασία σπαγγέτι.
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο.
- 1 κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη.
- 12 ντοματίνια κομμένα στη μέση.
- 1 ντομάτα τριμμένη.
- 2 συσκευασίες ψιλοκομμένες ντομάτες.
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο.
- 250 γραμ. φρέσκα φιλά φασολάκια.
- 1/2 φλ. έλιες φιλέτο.
- 1 συσκευασία τόνος σε νερό.
- 2 κ.σ. μαϊντανός ψιλοκομμένος.
- 1 κ.σ. κάπαρη ψιλή.
- Λίγο άγουρέλαιο.
- Άλατι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

**Έκτέλεση:** Για τὰ μακαρόνια με τόνο και κόκκινη σάλτσα, ζεματᾶμε πρώτα τὰ φασολάκια σὲ ἀλατισμένο νερὸ γιὰ 5 λεπτὰ καὶ τὰ στραγγίζουμε. Βράζουμε τὰ ζυμαρικὰ σὲ ἀλατισμένο νερὸ γιὰ 1 λεπτὸ λιγότερο, ἀπὸ ὅσο ἀναγράφεται στὴ συσκευασία. Ζεσταίνουμε τὸ ελαιόλαδο σὲ βαθὺ τηγάνι καὶ σοτάρουμε τὸ κρεμμύδι, προσθέτουμε τὴν πιπεριά καὶ σοτάρουμε γιὰ 2 λεπτὰ. Προσθέτουμε τὰ ντοματίνια κομμένα καὶ τὰ ζεματισμένα φασολάκια. Ἀφήνουμε γιὰ 3-4 λεπτὰ σὲ δυνατὴ φωτιά, προσθέτουμε τὴν τριμμένη ντομάτα, τὶς ψιλοκομμένες ντομάτες καὶ τὶς έλιές, ἀνακατεύουμε καὶ βράζουμε γιὰ 8 λεπτὰ. Στραγγίζουμε τὸν τόνο ἀπὸ τὸ νερὸ. Τὸν θρυμματίζουμε καὶ τὸν ρίχνουμε στὴ σάλτσα μετὶ τὶς έλιές καὶ τὴν κάπαρη. Ὅπως στάζουν τὰ βρασμένα μακαρόνια, τὰ ρίχνουμε στὴ σάλτσα. Ἀνακατεύουμε σὲ δυνατὴ φωτιά γιὰ 1 λεπτό. Τέλος, πασπαλίζουμε τὴ μακαρονάδα μετὶ ψιλοκομμένο μαϊντανὸ καὶ περιχύνουμε μετὶ ελαιόλαδο. Τρίβουμε μπόλικο πιπέρι, ἀλατίζουμε καὶ σερβίρουμε ἀμέσως.

**Θερμίδες** 3.825

**Πρωτεΐνες** 119 γρ.



**Λίπη** 88 γρ  
**Χοληστερόλη** 0 χγρ.

**Υδατάνθρακες** 456,5 γρ.

### Ψητές ντομάτες.

#### Υλικά.

- 6 μέτριες ώριμες καὶ σφιχτές ντομάτες.
- 2 σκ. σκόρδο λιωμένο.
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο.
- 2 κ.σ. μαϊντανὸ ψιλοκομμένο.
- 1 κ.σ. φρυγανιά.
- Άλατι.

**Έκτέλεση:** Για νὰ φτιάξουμε τὶς ψητές ντομάτες στὸ φούρνο, τὶς πλένουμε πρώτα καὶ τὶς στεγνώνουμε μετὶ μία πετσέτα. Τὶς κόβουμε στὴ μέση ὀριζόντια καὶ τὶς ἀκουμπᾶμε σὲ λαδωμένο ταψί, μετὶ τὴν κομμένη πλευρὰ πρὸς τὰ πάνω. Τὶς ἀλατίζουμε κατὰ βούληση. Σὲ ἓνα μπολάκι βάζουμε τὸ ελαιόλαδο, τὸ σκόρδο καὶ τὸ μαϊντανὸ καὶ τὰ χτυπᾶμε ὅλα μαζί με πιρουνί. Περιχύνουμε μετὶ τὸ μείγμα αὐτὸ τὶς ντομάτες καὶ τὶς πασπαλίζουμε μετὶ φρυγανιά. Τὶς ψήνουμε στὸ φούρνο στοὺς 200 C° γιὰ 25-30', μέχρι νὰ μαλακᾶσουν.

**Θερμίδες** 612

**Πρωτεΐνες** 6,5 γρ.

## ΥΠΕΡ ΤΩΝ ΣΚΟΠΩΝ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΤΕΘΕΣΑΝ ΕΙΣ ΜΝΗΜΗΝ

- Μάριου Θεοδώρου:
  - Ἡ κ. Γραμματικὴ Χατζηδημητρίου-Παπαζαχαρία, τὸ ποσὸ τῶν 200€.
  - Ἡ κ. Αἰμιλία Ἀθανασάκου, τὸ ποσὸ τῶν 100€.
- Πηγῆς Κατσανιώτη, ἡ κ. Γραμματικὴ Χατζηδημητρίου-Παπαζαχαρία, τὸ ποσὸ τῶν 200€.
- Οὐρανίας Μασούρα, ἡ κ. Βασιλεία Μανδηλαρά, τὸ ποσὸ τῶν 50€.

## ΥΠΕΡ ΤΩΝ ΣΚΟΠΩΝ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΤΕΘΕΣΑΝ

- Ὁ κ. Σταμούλης Μαλκέντζος, τὸ ποσὸ τῶν 100€.
- Ἡ κ. Καλλιόπη Σταματίου, τὸ ποσὸ τῶν 60€.
- Ἡ κ. Ἐλένη Ξηρομερίτη, τὸ ποσὸ τῶν 100€.
- Ὁ κ. Γεώργιος Χατζόπουλος, τὸ ποσὸ τῶν 50€.