

Νόστιμες Συνταγές

Κωνσταντίνα Πάλλιου

Κλινική Διατροφολόγος- Διαπολόγος MSc.

Ρολό κοτόπουλου με κρεμμύδια,μανιτάρια, θυμάρι

Υλικά.

- 700 γρ. κιμάς από μπουτί κοτόπουλου.
- 2 κουτ. σούπας φρέσκο θυμάρι, ψιλοκομμένο ή φρέσκια ρίγανη (έναλλακτικά, βάζουμε τη μισή ποσότητα ξερου άρωματικού).
- 1 κουτ. σούπας καπνιστή πάπρικα.
- Τα φύλλα από 1/2 μάτσο μαϊντανό, ψιλοκομμένα.
- 1 μικρό ξερό κρεμμύδι, τριμμένο.
- 2 κουτ. σούπας ξίδι.
- 100 γρ. φρυγανιά, τριμμένη.
- 1 αυγό.
- 70 ml ελαιόλαδο.
- Άλατι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Για τη γέμιση

- 200 γρ. μανιτάρια λευκά, καλά σκουπισμένα με νοτισμένα πετσέτα και ψιλοκομμένα.
- Το λευκό και τρυφερό πράσινο μέρος από 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα.
- 1 κουτ. γλυκού μαντζουράνα ξερή, τριμμένη.
- 30 ml ελαιόλαδο.
- 1 σκελίδα σκόρδου, ψιλοκομμένη.
- Άλατι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Για το άλειμμα

- 1 κουτ. γλυκού μέλι.
- 1 κουτ. γλυκού μουστάρδα άπαλη.
- 1 κουτ. γλυκού κουρκουμάς.
- 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο.

Εκτέλεση: Σε ένα βαθύ μπολ ρίχνουμε όλα τα υλικά για τον κιμά, προσθέτουμε 2 - 3 κουτ. σούπας παγωμένο νερό και ζυμώνουμε μέχρι να σχηματιστεί ένα άφρατο μείγμα. Καλύπτουμε με διαφανή μεμβράνη και αφήνουμε στην κατάψυξη για 10 λεπτά, μέχρι να σφίξει.



Γέμιση: Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τα μανιτάρια για περίπου 4 - 5 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν και να ξηρατιστούν τα υγρά τους. Ρίχνουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλα 3 - 4 λεπτά, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Αποσύρουμε από τη φωτιά, αλατοπιπερώνουμε, ρίχνουμε τη μαντζουράνα, ανακατεύουμε απαλά και αφήνουμε να κρυώσει.

Ρολό: Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200° C και λαδώνουμε ελαφρώς ένα μέτριο ταψί. Απλώνουμε μία λαδόκολλα σε μία λεία επιφάνεια και ρίχνουμε το μείγμα κιμά. Το ανοίγουμε με τα χέρια μας σε παραλληλόγραμμο φύλλο πάχους 2 εκ. και στο κέντρο του, κατά μήκος της μακριάς πλευράς, ρίχνουμε ομοιόμορφα τη γέμιση. Πλάθουμε σε ρολό, έγκλωβίζοντας τη γέμιση. Σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε τα υλικά για το άλειμμα.

Με ένα πινέλο αλείφουμε ομοιόμορφα το ρολό, βάζουμε προσεκτικά στο ταψί και ψήνουμε για περίπου 35 λεπτά, μέχρι να ροδίσει καλά στην επιφάνεια. Ξεφουρνίζουμε, αφήνουμε 10 λεπτά το ρολό να «σταθεί» και κόβουμε σε μέτριες φέτες. Συνοδεύουμε με ψητές πατάτες φούρνου.

Θερμίδες 2.188

Λίπη 262 γρ.

Χοληστερόλη 750 χγρ.

Πρωτεΐνες 156 γρ.

Υδατάνθρακες 24 γρ.

Λαζάνια με κρέμα κολοκύθας και μανιτάρια

Υλικά

- 15 φύλλα λαζάνια.
- Για τα μανιτάρια.
- 500 γρ. μανιτάρια.
- ½ κρεμμύδι κομμένο σε κύβους.
- 1 σκελίδα σκόρδο.
- 20 ml ελαιόλαδο.
- ½ ποτήρι κρασί.
- ½ κ.γ. πάπρικα.
- ½ κ.γ. φρέσκο θυμάρι (μόνο τα φύλλα).
- Άλατι, πιπέρι.
- Για την κρέμα κολοκύθας
- 700 γρ. κολοκύθα καθαρισμένη.
- ½ κρεμμύδι.
- 1 πράσο.
- 1 σκελίδα σκόρδο.
- 200 ml ζωμό λαχανικών.
- 20 ml ελαιόλαδο.
- ½ κ.γ. πάπρικα.
- Άλατι, πιπέρι.

Έκτέλεση:

Για τὰ μανιτάρια: Κόβουμε τὸ κρεμμύδι σὲ κύβους. Βάζουμε τὸ ἐλαιόλαδο νὰ κάψει σὲ ἕνα φαρδύ ἀντικολλητικὸ τηγάνι. Προσθέτουμε τὸ κρεμμύδι μὲ τὸ σκόρδο καὶ σοτάρουμε. Μαγειρεύουμε μέχρι τὸ κρεμμύδι νὰ γίνῃ διάφανο. Σβήνουμε μὲ τὸ κρασί. Στὴ συνέχεια προσθέτουμε τὰ μανιτάρια καὶ τὰ ὑπόλοιπα ὑλικά. Χαμηλώνουμε τὴ φωτιά καὶ σιγομαγειρεύουμε μέχρι τὰ μανιτάρια νὰ χάσουν τὰ ὑγρά τους.

Γιὰ τὴν κρέμα κολοκύθας: Κόβουμε τὴν κολοκύθα σὲ κύβους καὶ τοὺς βράζουμε ἢ -ἂν ἔχουμε ἀτμομάγειρα- τοὺς μαγειρεύουμε στὸν ἀτμό. Κόβουμε τὸ κρεμμύδι σὲ κύβους καὶ τὸ πράσο σὲ λεπτές φέτες. Σὲ ἕνα φαρδύ, ἀντικολλητικὸ τηγάνι βάζουμε τὸ ἐλαιόλαδο νὰ κάψει καὶ σοτάρουμε τὸ κρεμμύδι καὶ τὸ πράσο μὲ τὸ σκόρδο. Προσθέτουμε τὴν πάπρικα, τὸ ἀλάτι καὶ τὸ πιπέρι. Στὴ συνέχεια, προσθέτουμε τὴ μαγειρεμένη κολοκύθα καὶ τὸ ζωμό. Χρησιμοποιώντας ἕνα ραβδομπλέντερ ὁμογενοποιούμε τὰ ὑλικά. Σιγοβράζουμε

μέχρι νὰ εξατμιστοῦν τὰ ὑγρά καὶ νὰ δέσει ἡ κρέμα σὰν σφιχτὴ μπεσαμέλ.

Γιὰ τὸ στήσιμο τοῦ ταψιοῦ: Προθερμαίνουμε τὸ φούρνο στοὺς 180°C. Παίρνουμε ἕνα πυρίμαχο σκεῦος καὶ τὸ λαδώνουμε μὲ λίγο ἐλαιόλαδο. Βάζουμε στὴ βάση ὅσα φύλλα λαζάνια πάρει, σπᾶμε ἕνα φύλλο καὶ καλύπτουμε τὰ τυχόν κενά. Βάζουμε ἀπὸ πάνω τὴ μισὴ κρέμα κολοκύθας καὶ στὴ συνέχεια καλύπτουμε μὲ φύλλα λαζάνια. Συνεχίζουμε, βάζοντας ὅλα τὰ μανιτάρια ἀπὸ πάνω καὶ βάζοντας ἀκόμα μία στρώση λαζάνια. Τέλος, βάζουμε τὴν ὑπόλοιπη κρέμα κολοκύθας. Καλύπτουμε μὲ ἀλουμινόχαρτο καὶ ψήνουμε γιὰ 30 λεπτὰ στοὺς 180°C. Ἐπειτα ἀφαιροῦμε τὸ ἀλουμινόχαρτο καὶ ψήνουμε γιὰ ἄλλα 10 λεπτά.

Θερμίδες 2.654

Λίπη 70 γρ.

Χοληστερόλη 420 χγρ. ◉

Πρωτεΐνες 92 γρ.

Ὑδατάνθρακες 412 γρ.

