

Εύκολες και νόστιμες συνταγές

Κωνσταντίνα Πάλλιου

Κλινική Διατροφολόγος- Διαιτολόγος MSc.

Δροσερή «σαλάτα» με μακαρόνι

Υλικά

240 γρ. μακαρόνια.
60 γρ. ελιές Καλαμών, σε κομματάκια.
Μισή κούπα αγγούρι, σε κυβάκια.
1 ντομάτα μέτρια, σε κομματάκια.
30 γρ. περίπου, φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο.
2 κ.σ. φρέσκια ρίγανη, ψιλοκομμένη.
20 γρ. περίπου, μαιντανό, ψιλοκομμένο.
100 γρ. περίπου, κόκκινα φασόλια, βρασμένα.
50 γρ. φέτα, σε κομματάκια.

Για το ντρέσινγκ

60 γρ. χυμό λεμονιού.
70 γρ. ελαιόλαδο.
1 σκ. σκόρδο, τριμμένο.
Αλάτι, πιπέρι, φρεσκοτριμμένο.



Εκτέλεση: Αρχικά, βράζουμε τα μακαρόνια al dente, σε μπόλικο αλατισμένο νερό. Τα στραγγίζουμε και τα ξεπλένουμε κάτω από άφθονο τρεχούμενο νερό. Στη συνέχεια, ανακατεύουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά

σ' ένα μπολ. Στραγγίζουμε καλά τα μακαρόνια και τα βάζουμε στο μπολ με τα υπόλοιπα υλικά. Σ' ένα βαζάκι, με καλό κλείσιμο, βάζουμε τα υλικά για το ντρέσινγκ και τα κουνάμε καλά, να ενωθούν. Ρίχνουμε το μίγμα επάνω στα μακαρόνια κι ανακατεύουμε όλα μαζί τα υλικά της σαλάτας. Τέλος, την μοιράζουμε σε 6 μπολ.

Θερμίδες 2.034 Kcal
Λίπη 81 γρ.
Χοληστερόλη 44,5 mgr

Πρωτεΐνες 66 γρ.
Υδατάνθρακες 267 γρ.

Νόστιμο κοτόπουλο a la Romana

Υλικά

4 στήθη από κοτόπουλο.
2 μέτρια κολοκύθια, κομμένα κατά μήκος σε φέτες.
Μερικά κλωναράκια δενδρολίβανο.
Αλάτι, πιπέρι.

Για τη μαρινάτα

60 γρ. ελαιόλαδο.
60 γρ. χυμό λεμονιού.

3 σκ. σκόρδο τριμμένο.
Αλάτι, πιπέρι.



Εκτέλεση: Αρχικά, χτυπάμε τα στήθη του κοτόπουλου να λεπνύνουν και τα τοποθετούμε σε γυάλινο σκεύος. Σ' ένα μπολ ανακατεύουμε τα υλικά της μαρινάτας και περιχύνουμε μ' αυτή τα στήθη, να βραχούν

απ' όλες τις πλευρές. Στη συνέχεια, τα καλύπτουμε με πλαστική μεμβράνη και τα αφήνουμε για 1 ώρα στο ψυγείο. Στο μεταξύ, αλατοπιπερώνουμε τις φέτες των κολοκυθιών και τις αλείφουμε με λίγο ελαιόλαδο. Έπειτα, τις ψήνουμε 5 λεπτά από την κάθε πλευρά, στο γκριλ. Στραγγίζουμε τα κομμάτια του κοτόπουλου από τη μαρινάτα και τα αλείφουμε με λίγο ελαιόλαδο. Τα πασπαλίζουμε με δεντρολίβανο και τα τοποθετούμε επάνω στη σχάρα του γκριλ. Τέλος, τα ψήνουμε στο γκριλ, 30 λεπτά περίπου.

Θερμίδες 1.633 Kcal
Λίπη 73 γρ.
Χοληστερόλη 547,2 mgr

Πρωτεΐνες 222,4 γρ.
Υδατάνθρακες 13,2 γρ.

Μαριναρισμένα φιλέτα τόνου

Υλικά

4 φιλέτα τόνου, φρέσκο.
Αλάτι, πιπέρι.
60 γρ. ελαιόλαδο.
Για τη μαρινάτα
30 γρ. ρίγανη φρέσκια, ψιλοκομμένη.
2 σκ. σκόρδο, τριμμένο.
60 γρ. χυμό λεμονιού.

Εκτέλεση: Αρχικά, σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα υλικά της μαρινάτας. Πλένουμε τα φιλέτα του ψαριού και τα σκουπίζουμε με απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Στη συνέχεια, τα βάζουμε σε γυάλινο μπολ και τα περιχύνουμε με τη μαρινάτα, ώστε να βραχούν απ' όλες τις πλευρές.



Καλύπτουμε το μπωλ με πλαστική μεμβράνη και αφήνουμε τα φιλέτα να μαριναριστούν στο ψυγείο για 1 ώρα. Έπειτα, τα στραγγίζουμε από τη μαρινάτα και τα αλατοπιπερώνουμε. Τέλος, ψήνουμε τα φιλέτα μας στο γκριλ για 8 λεπτά από κάθε πλευρά.

Θερμίδες 1.622 Kcal
Λίπη 70 γρ.
Χοληστερόλη 450 mgr

Πρωτεΐνες 234 γρ.
Υδατάνθρακες 4 γρ.

Μύδια ατμού με λευκό κρασί

Υλικά

1 κιλό μύδια.
1 φλιτζάνι τσαγιού άσπρο κρασί (αρετσίνωτο).
2 μέτρια κρεμμύδια (ψιλοκομμένα).
2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο.
Αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση: Αρχικά καθαρίζουμε και ξεδιαλέγουμε τα μύδια. Πετάμε όσα μύδια έχουν ανοικτό ή σπασμένο κέλυφος. Όσα έχουν κλειστά κελύφη, τα τρίβουμε πολύ καλά με μια σκληρή βούρτσα, κόβουμε τα «γένια» τους και τα πλένουμε καλά κάτω από τρεχούμενο νερό.

Τα αφήνουμε να στραγγίσουν. Σε μια κατσαρόλα, βάζουμε τα κρεμμύδια, τα οποία και έχουμε ψιλοκόψει, το μισό μαϊντανό, το κρασί και τα μύδια. Κλείνουμε καλά την κατσαρόλα και τα αφήνουμε να βράσουν σε δυνατή φωτιά για 6-8 λεπτά. Προσθέτουμε αλατοπίπερο. Τα μύδια μας είναι έτοιμα, οπότε κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Τέλος, σεββίρουμε τα μύδια γαρνιρισμένα με τον υπόλοιπο μαϊντανό.

Θερμίδες 924 Kcal
Λίπη 22 γρ
Χοληστερόλη 280 mgr

Πρωτεΐνες 121 γρ.
Υδατάνθρακες 52 γρ.

