

Συνταγές με όσπρια

Κωνσταντίνα Πάλλιου

Κλινική Διατροφολόγος- Διαιτολόγος MSc.

Ρεβύθια με σπανάκι

Υλικά

500 γραμ. ρεβύθια μουσκεμένα.
1/4 φλ. ελαιόλαδο.
2 ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα.
1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια (με τα πράσινα φύλλα τους).
100 γραμ. καρότο.
100 γρ. σπανάκι.
1/2 ματσάκι άνηθο.
Αλάτι, πιπέρι

Για το λαδολέμονο

1/4 φλ. ελαιόλαδο.
Χυμό από 1 λεμόνι.

Εκτέλεση: Για τα ρεβύθια: πρέπει να έχουμε από πριν μουσκέψει για 1 νύχτα τα ρεβύθια σε μπόλικο νερό. Το πρωί τα ξεπλύνουμε και τα στραγγίζουμε. Τα βάζουμε σε μία κατσαρόλα με κρύο νερό και τα βράζουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσουν, περίπου 40'. Τα στραγγίζουμε και πετάμε το νερό. Σε μια κατσαρόλα μέτρια, ζεσταίνουμε το μισό από το συνολικό ελαιόλαδο. Σοτάρουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια να γίνουν διάφανα. Προσθέτουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα (κρατάμε τα πράσινα φύλλα τους για το τέλος). Μετά από 2' προσθέτουμε τα βρασμένα ρεβύθια, το καρότο και συμπληρώνουμε ζεστό νερό, ίσα που να καλυφθούν τα υλικά. Βράζουμε για 20'. Όταν μαλακώσουν τελείως τα ρεβύθια, κρατάμε 1 γεμάτη κουτάλα ρεβύθια στην άκρη. Τότε, προσθέτουμε στην κατσαρόλα το σπανάκι και αλατοπιπερώνουμε το φρικασέ. Βράζουμε για 10'.

Για το λαδολέμονο: Βάζουμε στο μπλέντερ τα ρεβύθια που κρατήσαμε στην άκρη με το ζωμό τους. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, (1/4 φλ) το χυμό λεμόνι και όλα μαζί τα χτυπάμε να πολτοποιηθούν καλά. Περιχύνουμε το φαγητό στην κα-

τσαρόλα με αυτή τη λεμονάτη κρέμα ρεβυθιών και προσθέτουμε μπόλικο άνηθο. Αφήνουμε το φαγητό να πάρει μια βρόση και να πήξει η σάλτσα του. Ελέγχουμε το αλατοπίπερο. Σερβίρουμε σε βαθιά πιάτα και περιχύνουμε, ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο.

Θερμίδες 2.756 Kcal
Λίπη 214 γρ.
Χοληστερόλη 0 χλγρ.

Πρωτεΐνες 55 γρ.
Υδατάνθρακες 193 γρ.



Φασόλια πιάζ

Υλικά

½ κιλό άσπρα φασόλια μικρά, ξερά.
2 κρεμμύδια μέτρια, σε ροδέλες.
1 φλιτζάνι μαιντανό ψιλοκομμένο.
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο.
Χυμό από 1 λεμόνι.
Αλάτι χοντρό, πιπέρι φρεσκοτριμμένο.

Εκτέλεση: Αποβραδής μουλιάζετε τα φασόλια μέσα σε άφθονο, κρύο νερό. Το πρωί τα ξεπλένετε και τα βράζετε μέσα σε άφθονο νερό, μέχρι να γίνουν τρυφερά, χωρίς όμως να διαλυθούν. Τα σουρώνετε. Τα φυλάτε σε μεγάλη σαλατιέρα. Πλένετε με κρύο νερό τα κρεμμύδια, να φύγει η κάψα. Τα ανακατεύετε μαζί με τον ψιλοκομμένο μαιντανό. Αλατίζετε τα φασόλια με το χοντρό αλάτι, ρίχνετε και το φρεσκοτριμμένο πιπέρι, τα περιχύνετε με το ελαιόλαδο και το χυμό λεμονιού και τα ανακατεύετε καλά. Σκορπίζετε από πάνω τις ροδέλες του κρεμμυδιού και σερβίρετε.

Θερμίδες 3.700 Kcal
Λίπη 229 γρ.
Χοληστερόλη 0 χλγρ.

Πρωτεΐνες 119 γρ.
Υδατάνθρακες 313 γρ.



Κοτόπουλο με λαχανικά και φασόλια

Για το κοτόπουλο

700 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου, κομμένο σε μικρά κομμάτια.

2 καρότα, κομμένα σε φέτες 2 εκ.

300 γρ. κολοκύθα, κομμένη σε κύβους 1 εκ.

1 μπρόκολο, κομμένο σε μπουκετάκια.

2 πιπεριές κόκκινες, καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους 1 εκ.

1 κρεμμύδι, μικρό, κομμένο σε φέτες.

400 γρ. φασόλια, κονσέρβα.

Για τη σάλτσα

100 γρ. ελαιόλαδο + έξιτρα για το άλειμμα του ταψιού.

Χυμό λεμονιού, από 1-2 μεγάλα λεμόνια.

Αλάτι, πιπέρι.

50 γρ. μέλι.

Θυμαρί φρέσκο, μόνο τα φύλλα.

Εκτέλεση: Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 220°C, στον αέρα. Αλείφουμε με ελαιόλαδο ένα μεγάλο ταψί. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά για τη σάλτσα σε ένα μπολ. Πλένουμε και στραγγίζουμε καλά τα φασόλια. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά της συνταγής στο μπολ με τη σάλτσα. Ανακατεύουμε καλά, ώστε όλα τα υλικά να καλυφθούν με τη σάλτσα. Αδειάζουμε το μείγμα στο ταψί και ψήνουμε για 15-20 λεπτά, ανακατεύοντας μία φορά κατά τη διάρκεια του ψησίματος. Σεβήρουμε.

Θερμίδες 2.510 Kcal

Λίπη 125 γρ.

Χοληστερόλη 490 χλγρ.

Πρωτεΐνες 180 γρ.

Υδατάνθρακες 190 γρ.