



Χούμους με αβοκάντο

Υλικά

300 γρ. ρεβίθια βρασμένα
2 μεσαία αβοκάντο καθαρισμένα και κομμένα στα δύο
3 κ.σ. ελαιόλαδο
1 1/2 κ.σ. ταχίνι
3 κ.σ. χυμό από λάιμ
1 σκελίδα σκόρδο
1/2 κ.γ. αλάτι
1/8 κ.γ. φρέσκο πιπέρι
1/8 κ.γ. κύμινο
1-2 κ.σ. φρέσκο κομμένο κόλιανδρο για διακόσμηση

Οδηγίες

Σε ένα μπλέντερ βάζετε τα ρεβίθια, το ελαιόλαδο, το χυμό από λάιμ και το σκόρδο και τα χτυπάτε για 2 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Ρίχνετε αλατοπίπερο και δοκιμάζετε. Προσθέτετε το κύμινο και τα αβοκάντο και ξαναχτυπάτε στο μπλέντερ για 1-2 λεπτά, μέχρι να γίνει το μείγμα κρεμώδες και απαλό. Βάζετε το χούμους σε μπολ και ρίχνετε λίγο ελαιόλαδο από πάνω, λίγο κόλιανδρο.

Θερμίδες 1.627 | Πρωτεΐνες 36,5γρ | Λίπη 121γρ
Υδατάνθρακες 120γρ | Χοληστερόλη 0χλγρ.

Φακοσαλάτα με μάραθο και πορτοκάλι

Υλικά

300 γρ. φακές φιλές
1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
1 καρότο, ψιλοκομμένο
2 κουτ. γλυκού ψιλοκομμένος μάραθος
1 μαραθόριζα, λεπτοκομμένη σε φέτες
2 κουτ. γλυκού κουκουράρι
Μερικά φύλλα ρόκας
1 πορτοκάλι, σε φέτες, χωρίς πολλές ίνες
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τη σάλτσα

150 ml ελαιόλαδο
1/2 κουτ. γλυκού ταχίνι

Ιδιαίτερες συνταγές...

Κωνσταντίνα Πάλλιου

Κλινικός Διατροφολόγος- Διαιτολόγος MSc

30 ml μηλόξιδο
Χυμός από 1 λεμόνι
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Διαδικασία

Σάλτσα: Σε ένα μπολάκι ανακατεύουμε το ελαιόλαδο με το ταχίνι και ενσωματώνουμε το ξίδι και το χυμό, χτυπώντας με ραβδομπλέντερ, μέχρι να φτιάξουμε μια λεία, ομοιόμορφη σάλτσα. Νοστιμίζουμε με αλάτι και πιπέρι.

Σαλάτα: Βράζουμε τις φακές με μπόλικο κρύο νερό σε μέτρια φωτιά, για 30-40 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν, χωρίς να λιώσουν. Τις στραγγίζουμε. Τις αδειάζουμε σε σαλατιέρα, προσθέτουμε το κρεμμυδάκι, το καρότο, το μάραθο και αλατοπίπερο. Προσθέτουμε τη σάλτσα και ανακατεύουμε. Μοιράζουμε τη σαλάτα σε πιάτα, σκορπίζουμε σε κάθε μερίδα τις λεπτές φέτες μαραθόριζας, τα κουκουράρι, τη ρόκα και τις φετούλες πορτοκαλιού.

Θερμίδες 2.100 | Πρωτεΐνες 83γρ. | Λίπη 107γρ.
Υδατάνθρακες 205γρ. | Χοληστερόλη 0χλγρ.

Φουρνιστά λαχανικά με ντομάτα και ανθότυρο

Υλικά

300 γρ. πιπεριές Φλωρίνης, σε καρέ 3-4 εκ.
300 γρ. κολοκύθια, σε κύβους 3-4 εκ.
200 γρ. καρότο, σε κύβους 3-4 εκ.
200 γρ. μελιτζάνες, σε κύβους 3-4 εκ.
200 γρ. πατάτες, σε κύβους 3-4 εκ.
3 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
1 κρεμμύδι ξερό, σε φέτες
2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
1/2 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος
100 ml ξηρό, λευκό κρασί
300 γρ. ντομάτες, ψιλοκομμένες
300 γρ. ανθότυρο σε κύβους
200 ml ελαιόλαδο
Αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Διαδικασία

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο ταψί (εκτός από τις ντομάτες, το ανθότυρο και το μαϊντανό), ρίχνουμε 150 ml νερό, αλατοπιπερώνουμε, ανακατεύουμε καλά και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για περίπου 45 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν και να ροδίσουν τα λαχανικά. Βγάζουμε το φαγητό για λίγο από το φούρνο και προσθέτουμε τις ντομάτες, το ανθότυρο και το μαϊντανό. Ανακατεύουμε και ψήνουμε για άλλα 5 λεπτά, μέχρι να λιώσει ελαφρώς το ανθότυρο.

Θερμίδες 2.800 | Πρωτεΐνες 55,5γρ. | Λίπη 242γρ.
Υδατάνθρακες 110γρ. | Χοληστερόλη 168χλγρ.

συνέχεια στη σελ. 30 ▶

Κάρι με πατάτες και αρακά

Υλικά

1 κιλό πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους 3-4 εκ.
2 μέτρια ξερά κρεμμύδια, σε λεπτές φέτες
2 σκελίδες σκόρδου, καθαρισμένες και ελαφρώς κοπανισμένες
1 κουτ. γλυκού τζίντζερ ξερό, σε σκόνη
1 κουτ. γλυκού κουρκουμάς
1/2 κουτ. γλυκού καυτερό τσίλι ή καυτερή πάπρικα σε σκόνη (ή όση θέλουμε)
1 κουτ. γλυκού κύμινο, σε σκόνη
1 κουτ. γλυκού κάρι, σε σκόνη
100 γρ. αρακάς, κατεψυγμένος
2 κουτ. σούπας φύλλα φρέσκου δυόσμου, χοντροκομμένα
80 ml ελαιόλαδο + λίγο ακόμη για το σερβίρισμα
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Διαδικασία

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και το τζίντζερ για περίπου 3- 4 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς.

Προσθέτουμε τις πατάτες, το αλατοπίπερο, τον κουρκουμά, το τσίλι, το κύμινο και το κάρι και ανακατεύουμε απαλά. Ρίχνουμε 250 ml νερό και μαγειρεύουμε για 15-20 λεπτά, με σκεπασμένη την κατσαρόλα. Προσθέτουμε τον αρακά, ανακατεύουμε απαλά και συνεχίζουμε το μαγείρεμα με σκεπασμένη την κατσαρόλα για άλλα 10 λεπτά ή μέχρι να γίνουν οι πατάτες και ο αρακάς.

Αποσύρουμε από τη φωτιά, σκορπίζουμε το δυόσμο, περιχύνουμε με λίγο ωμό ελαιόλαδο και σερβίρουμε.

Θερμίδες 1.945 | Πρωτεΐνες 30γρ. | Λίπη 100γρ.

Υδατάνθρακες 242γρ. | Χοληστερόλη 0χλγρ.