



Ντοματόσουπα

Υλικά

1 κιλό ντομάτες, ξεφλουδισμένες, ξεσποριασμένες και τριμμένες.
3 φλ. νερό.
2-3 σκελίδες σκόρδο, ζουληγμένα.
1 φλ. κόκκινο ή λευκό κρασί.
1 κ.γλ. ζάχαρη.
2 κ.σ. σέλινο λεπτοκομμένο.
½ φλ. ελαιόλαδο.
1 μέτριο κρεμμύδι.
Αλάτι.
Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι.
6 κουταλιές κοφτό μακαρονάκι.

Εκτέλεση

Βάλτε τις ντομάτες και το νερό σε μια κατσαρόλα και βράστε τις. Προσθέστε τα υπόλοιπα συστατικά, εκτός από το μακαρονάκι και σιγοβράστε για 20 λεπτά. Αφαιρέστε το κρεμμύδι και το σκόρδο, και προσθέστε το μακαρονάκι και σιγοβράστε μέχρι να γίνει. Βάλτε λίγο νερό ακόμη, αν η σούπα γίνει πολύ πηχτή. Διορθώστε το αλάτι και το πιπέρι, αν χρειάζεται.

**Θερμίδες 676,6 | Πρωτεΐνες 15,7γρ | Υδατάνθρακες 90,51γρ
| Λίπος 16,72γρ | Χοληστερόλη 0χλγρ.**

Κοτόπουλο με μπάμιες

Υλικά

1 κοτόπουλο γύρω στα 1.500 γραμ. (σε μερίδες).
1 κιλό μπάμιες καθαρισμένες.
1/2 φλ. ξύδι.
1/2 φλ. ελαιόλαδο.
2 μέτρια ξερά κρεμμύδια φιλοκομμένα.
2 σκ. σκόρδο φιλοκομμένες.
3 φλ. τριμμένες ντομάτες.

Νόστιμες συνταγές...

Κωνσταντίνα Πάλλιου

Κλινικός Διατροφολόγος- Διαπολόγος MSc.

Αλάτι, Πιπέρι.
1/2 ματσάκι μαϊντανό φιλοκομμένο.

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κοτόπουλο από όλες τις πλευρές να ροδίσει. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και σοτάρουμε για λίγα λεπτά να γίνει διάφανο. Προσθέτουμε το σκόρδο και σοτάρουμε για 1 λεπτό. Αλατοπιπερώνουμε.

Ωστόσο, ετοιμάζουμε τις μπάμιες. Τις στεγνώνουμε από το ξύδι και τις ξεπλένουμε.

Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε τηγάνι και ροδίζουμε τις μπάμιες για 3-4'. Τις βάζουμε σε ταψί και πασπαλίζουμε με το μαϊντανό. Προσθέτουμε το κοτόπουλο, την τριμμένη ντομάτα κι αλατοπίπερο. Περιχύνουμε με λίγο ελαιόλαδο. Σκεπάζουμε το ταψί με λαδόκολλα κι αλουμινόχαρτο και ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200 °C στον αέρα για 35'. Ξεσκεπάζουμε και ψήνουμε για περίπου 15' επιπλέον, μέχρι να μείνει με λίγη μελωμένη σάλτσα το κοτόπουλο και να ροδίσει ελαφρά στην επιφάνεια. Το φαγητό δεν πρέπει να έχει πολλά υγρά. Η λίγη σάλτσα του πρέπει να είναι μελωμένη και πυκνή. Αφήστε τις ζουμερές μπάμιες με το κοτόπουλο να σταθούν για 15' αφού τις βγάλετε από το φούρνο κι απολαύστε τις.

**Θερμίδες 4.984 | Πρωτεΐνες 290γρ | Υδατάνθρακες 80γρ
| Λίπος 390γρ | Χοληστερόλη 1300mg**

Τουρλού στο φούρνο


Υλικά

2 μελιτζάνες.
2 κολοκυθάκια.
250 γρ. μπάμιες.
2 κρεμμύδια.
2 πατάτες.
3 ντομάτες ώριμες φιλοκομμένες.
3 σκελίδες σκόρδο.
1/2 φλ. ελαιόλαδο.
1/2 ματσάκι μαϊντανό φιλοκομμένο.
Αλάτι.
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Εκτέλεση

Κόβουμε σε χοντρά κομμάτια τις μελιτζάνες, τα κολοκυθάκια, τις πατάτες και τα βάζουμε σε γάστρα για το τουρλού στο φούρνο. Προσθέτουμε τις μπάμιες.

συνέχεια στη σελ. 55 ▶

συνέχεια από τη σελ. 60 

Ψιλοκόβουμε και προσθέτουμε τα κρεμμύδια. Σπάμε τα σκόρδα με τη λάμα του μαχαιριού (τα λιώνουμε) και τα ρίχνουμε κι αυτά στη γάστρα. Προσθέτουμε τις μπάμιες, (προαιρετικά μπορείτε να βάλετε και φασολάκια), καθώς και τις ψιλοκομμένες ντομάτες. Πασπαλίζουμε με το μαϊντανό. Αλατοπιπερώνουμε το φαγητό και περιχύνουμε με το ελαιόλαδο. Προσθέτουμε νερό, να καλυφθεί η βάση του ταψιού, περίπου 1 κούπα. Σκεπάζουμε τη γάστρα και ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C στον αέρα για περίπου μιάμιση ώρα. Την πρώτη ώρα ψήνουμε το τουρλού στη γάστρα σκεπασμένο με καπάκι και μετά ξεσκεπάζουμε και αφήνουμε το φαγητό μας να μελώσει και να ψηθεί σωστά.

Κατά τη διάρκεια του ψησίματος ελέγχουμε τα υγρά του φαγητού.

Θερμίδες 1.712 | Πρωτεΐνες 27γρ | Υδατάνθρακες 0γρ | Λίπος 200γρ | Χοληστερόλη 0χλγρ 