



Φιλέτο στήθος κοτόπουλο με σάλτσα από ψητές πιπεριές

Υλικά

Για το κοτόπουλο

4 φιλέτα στήθος κοτόπουλου
4 κ.σ. αλεύρι
2 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι, πιπέρι

Για τη σάλτσα

1 κρεμμύδι ξερό
2 σκ. σκόρδο
60 ml λευκό κρασί
1 κ.σ. soya sauce
1 κ.σ. μουστάρδα
50 γρ. ελιές πράσινες, χωρίς κουκούτσι
250 ml ζωμό κοτόπουλου
2 πιπεριές φλωρίνης ψητές
100 γρ. φέτα
100 γρ. φύλλα σπανάκι
10 τοματίνια κομμένα στη μέση
2 κ.σ. ελαιόλαδο
30 γρ. αμύγδαλα
Αλάτι, πιπέρι

Προετοιμασία

Αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα κοτόπουλου και τα περνάμε με αλεύρι. Τα σοτάρουμε σε ένα αντικαθητικό τηγάνι, για να θωρακιστούν από όλες τις πλευρές, μέχρι να πάρουν λίγο χρώμα, με λίγο ελαιόλαδο.

Αποσύρουμε τα φιλέτα κοτόπουλο από το τηγάνι και προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο ψιλοκομμένα, σοτάρουμε για λίγο και σβήνουμε με το λευκό κρασί.

Έπειτα προσθέτουμε τις ελιές, το ζωμό κοτόπουλο, τη μουστάρδα, τη σόγια, ανακατεύουμε, προσθέτουμε τα φιλέτα κοτόπουλου, σκεπάζουμε, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε για 20 λεπτά.

Σύγχρονες συνταγές

Κωνσταντίνα Πάλλιου

Κλινικός Διατροφολόγος- Διαιτολόγος MSc

Σε ένα μπλέντερ βάζουμε τα αμύγδαλα το ελαιόλαδο τη φέτα και την πιπεριά Φλωρίνης, και χτυπάμε μέχρι να γίνουν μία πάστα.

Μόλις μαγειρεύεται το κοτόπουλο ρίχνουμε την πάστα από την ψητή πιπεριά, το σπανάκι, τα ντοματίνια, ανακατεύουμε και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για πέντε λεπτά ακόμα.

Ελέγχουμε το αλατοπίπερο και σερβίρουμε

Θερμίδες 2300 | Πρωτεΐνες 123γρ. | Υδατάνθρακες 142γρ. | Λίπος 160γρ. | Χοληστερόλη 293χλγρ.

Νάγκετς από φακές

Υλικά

150 γραμμάρια φακές βρασμένες
2 φέτες ψωμί
1 καρότο τριμμένο
100γρ. τριμμένο κίτρινο τυρί
100γρ. τριμμένο κολοκυθάκι
Μισό φλιτζάνι καλαμπόκι ή αρακά
Μπαχαρικά

Εκτέλεση

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200°C. Θρυμματίστε το ψωμί στο μούλτι και στη συνέχεια βάλτε το σε ένα μπολ. Ανακατέψτε τις φακές μαζί με το τριμμένο καρότο και το κολοκυθάκι. Χτυπήστε τα υλικά στο μούλτι μέχρι να αναμειχθούν καλά. Έπειτα, προσθέστε το ψωμί, το τριμμένο τυρί, τον αρακά και το καλαμπόκι και ανακατέψτε τα καλά.

Στη συνέχεια, σχηματίστε μικρά μπαλάκια και με ένα κουτάλι δώστε τους επίπεδο σχήμα- το μίγμα αρκεί για περίπου 15 νάγκετς. Αφήστε τα να ψηθούν στον φούρνο για 20 με 25 λεπτά. Αφού κρυώσουν για 10 λεπτά, μπορείτε να τα σερβίρετε.

Θερμίδες 847.5 | Πρωτεΐνες 56γρ. | Υδατάνθρακες 90γρ. | Λίπος 30,60γρ. | Χοληστερόλη 114χλγρ.

Γρανίτα φράουλα ξυλάκι

Συστατικά:

500 γρ. φρέσκες φράουλες
100 γρ. μαρμελάδα φράουλα
1 κ.σ. αγαπημένο λικέρ ή ποτό
Θήκες με ξυλάκια για γρανίτα

Οδηγίες:

Καθαρίζουμε καλά τις φράουλες και τις βάζουμε σε ένα μπλέντερ μαζί με τη μαρμελάδα φράουλα και το ποτό. Χτυπάμε να γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα και γεμίζουμε τις θήκες.

συνέχεια στη σελ. 26 ▶

συνέχεια από τη σελ. 28 ▶

Τοποθετούμε το ειδικό καπάκι με το ξυλάκι και το βάζουμε στην κατάψυξη για 12 ώρες.

Για να βγάλουμε τη γρανίτα από τις θήκες τις βουτάμε για πολύ λίγο σε καυτό νερό και τραβάμε το ξυλάκι.

Θερμίδες 446 | Πρωτεΐνες 3,5γρ. | Υδατάνθρακες 103γρ. | Λίπος 1,5γρ. | Χοληστερόλη 0χλγρ.

Παπαρδέλες με ντομάτα και σαφράν

Συστατικά:

400 γρ. παπαρδέλες
Λίγες κλωστούλες από κρόκο Κοζάνης
20 γρ. κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
1 σκελίδα σκόρδο
1 κουταλάκι πάπρικα γλυκιά
10 ντοματίνια κομμένα στη μέση
1 κουταλιά της σούπας ξηρό λευκό κρασί
1 φλιτζάνι γραβιέρα, τριμμένη
Αλάτι και πιπέρι

Οδηγίες:

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, ανακατεύουμε το σκόρδο, την πάπρικα και το κρεμμύδι. Όταν το σκόρδο αρχίζει να σκουραίνει, το βγάζετε και προσθέτετε τις ντομάτες. Συνεχίζετε να τηγανίζετε και να ανακατεύετε, μέχρι να μαλακώσουν οι τομάτες και προσθέτετε το κρασί. Σκεπάζετε το τηγάνι με το καπάκι του και αφήνετε να σιγοβράσουν για 5 λεπτά. Αλατοπιπερώνετε σύμφωνα με το γούστο σας. Βράζετε τις παπαρδέλες σε άφθονο αλατισμένο νερό για 4-5 λεπτά, στο οποίο θα έχετε προσθέσει ήδη τον κρόκο. Τις βγάζετε από τη φωτιά και σερβίρετε τις παπαρδέλες σε μια πιατέλα.

Τις περιχύνετε με τη σάλτσα και τις πασπαλίζετε με το τυρί.

Θερμίδες 1081,5kcal | Πρωτεΐνες 59γρ. | Υδατάνθρακες 110γρ. | Λίπος 47γρ. | Χοληστερόλη 145χλγρ. ©