



Σαλάτα ζυμαρικών

Υλικά συνταγής

250 γραμ. ζυμαρικά (ή βίδες ή πένες ή φιογκάκια)
1 πιπεριά κόκκινη
1 μικρό αγγούρι
5-6 ντοματίνια
150 γραμ. τριμμένα τυριά ανάμεικτα
100 γραμ. ζαμπόν γαλοπούλας κομμένο σε καρέ
50 γραμ. καλαμπόκι βρασμένο
λίγα φύλλα βασιλικού ή δυόσμου

Για τη σάλτσα μουστάρδας

1 κ.σ. απαλή μουστάρδα
1 κ.γλ. μέλι
2 κ.σ. βαλσαμικό ξύδι
4-5 κ.σ. ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Για να φτιάξουμε τη σαλάτα ζυμαρικών, βράζουμε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό. Τα σουρώνουμε και τα βρέχουμε με κρύο νερό, τα στραγγίζουμε καλά και τα βάζουμε σε μπολ για τη σαλάτα ζυμαρικών. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και περιχύνουμε με το ντρέσινγκ μουστάρδας. Ανακατεύουμε και σερβίρουμε. Για το ντρέσινγκ μουστάρδας, ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και περιχύνουμε τη σαλάτα με ζυμαρικά.

Θερμίδες 2640 | Πρωτεΐνες 95.27 γρ | Λίπη 153.5 γρ | Υδατάνθρακες 227 γρ | Χοληστερόλη 133.5 χλγρ.

Κοτόσουπα με λαχανικά

Υλικά συνταγής

2 κ.σ. ελαιόλαδο
1 πράσο
1 καρότο
1/2 σελινόριζα
1 γλυκοπατάτα κόκκινη

Συνταγές για όλη την οικογένεια

Κωνσταντίνα Πάλλιου

Κλινικός Διατροφολόγος- Διαιτολόγος MSc

1 κ.σ. γεμάτη πελτέ ντομάτας
1 κ.σ. πάπρικα γλυκιά
1 κ.γ. δυόσμο αποξηραμένο
Αλάτι, πιπέρι
2 φιλέτα στήθος κοτόπουλου
1 φλ κριθαράκι

Για το σερβίρισμα

Δυόσμο φρέσκο
Λεμόνι

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τα λαχανικά. Ψιλοκόβουμε το πράσο και το καρότο. Κόβουμε σε καρέ τη σελινόριζα και τη γλυκοπατάτα. Ζεσταίνουμε σε μεσαία κατσαρόλα το ελαιόλαδο. Σοτάρουμε το πράσο, τη σελινόριζα και το καρότο για 3', σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε τη γλυκοπατάτα. Προσθέτουμε τον πελτέ και σοτάρουμε για 1' τρίβοντας την κατσαρόλα. Προσθέτουμε τα φιλέτα κοτόπουλου ολόκληρα. Προσθέτουμε 1-1/2 λίτρο νερό. Βράζουμε τη σούπα για 20' σε μέτρια φωτιά. Αφαιρούμε το κοτόπουλο σε πιπέλα. Το ψιλοκόβουμε ή το μαδάμε με τα δάχτυλα σε ίνες. Το κρατάμε στην άκρη ζεστό. Προσθέτουμε το πιπέρι, το αλάτι, την πάπρικα και τον ξερό δυόσμο. Προσθέτουμε το κριθαράκι. Σιγοβράζουμε για 10'. Τέλος, ξαναρίχνουμε το κοτόπουλο στην σούπα και σιγοβράζουμε για 5. Σερβίρουμε καυτή τη σούπα με κοτόπουλο και ντομάτα σε βαθειά μπολ. Γαρνίρουμε με λίγο φρέσκο δυόσμο και λεμόνι.

Θερμίδες 1596.3 | Πρωτεΐνες 102.2 γρ | Λίπη 69.54 γρ | Υδατάνθρακες 116.7 γρ | Χοληστερόλη 0 χλγρ.

Αυγά με ντομάτα

Υλικά συνταγής

3 κ.σ. ελαιόλαδο
1 μικρό κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες
1/2 κόκκινη και 1/2 πράσινη πιπεριά ψιλοκομμένες σε καρέ
5 ώριμες μεγάλες και σφιχτές ντομάτες ψιλοκομμένες
1 κ.σ. κοφή πελτέ ντομάτας
1 κ.σ. πάπρικα γλυκιά
1 πρέζα ζάχαρη
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
4 αυγά
2 πολύ μικρά φρέσκα κρεμμυδάκια (τα φύλλα τους μόνο ψιλοκομμένα)
λίγο κύμινο και λίγο πιπέρι καγιέν

συνέχεια από τη σελ. 12

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε το λάδι σε μεγάλο τηγάνι. Σοτάρουμε το ξερό κρεμμύδι για 3 λεπτά, προσθέτουμε τις πιπεριές και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 3 λεπτά. Στη συνέχεια ρίχνουμε την ντομάτα και τον πελτέ και σιγοβράζουμε για 8-10 λεπτά. Ρίχνουμε το αλάτι και το πιπέρι και προσθέτουμε την πάπρικα και τη ζάχαρη. Προαιρετικά προσθέτουμε πιπέρι καγιέν ή λίγο μπούκοβο. Σπάμε τα αυγά ένα-ένα μέσα σε ένα μπολ. Στη συνέχεια ρίχνουμε τα αυγά μέσα στο τηγάνι. Αφήνουμε τα αυγά να σιγοβράσουν μέσα στην υπέροχη σάλτσα για λίγα λεπτά. Τέλος πασπαλίζουμε με τα ψιλοκομμένα τρυφερά φύλλα (πράσινα) των φρέσκων κρεμμυδιών.

Θερμίδες 916,6 | Πρωτεΐνες 41,53γρ | Λίπη 65γρ | Υδατάνθρακες 51,22γρ | Χοληστερόλη 832χλγρ.



Ρεβυθόρυζο

Υλικά συνταγής

2 φλ. βρασμένα ρεβύθια
1½ φλ. καστανό ρύζι
3 φλ. νερό (ή ζωμό)
3 κ.σ ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι (κομμένο σε φέτες)
Αλάτι, πιπέρι
Χυμό λεμονιού για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

Σε ρηχή κατσαρόλα, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σε μέτρια φωτιά αφήνουμε το κρεμμύδι να γίνει διάφανο για λίγα λεπτά. Προσθέτουμε τα ήδη βρασμένα ρεβίθια και το νερό. Μόλις πάρει βράση το φαγητό, ρίχνουμε το καστανό ρύζι και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Σιγοβράζουμε για 10' μέχρι το ρύζι να μαλακώσει. Αλατοπιπερώνουμε προς το τέλος του μαγειρέματος. Αφού σβήσουμε το φαγητό, σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα και καπάκι την κατσαρόλα. Αφήνουμε να σταθεί για 5-10' και να τραβήξει τα υγρά του.

Θερμίδες 1973 | Πρωτεΐνες 51,5γρ | Λίπη 58γρ | Υδατάνθρακες 315γρ | Χοληστερόλη 0χλγρ. ☉