

Φιλέτο πέρκας με Σέλερυ, Ελιές Καλαμών, Δενδρολίβανο και Βινεγκρέτ ούζου

Υλικά για 4 άτομα

- 600γρ φιλέτο πέρκας (4 τεμάχια των 150γρ άψητα)
- 400γρ Σέλερυ κομμένο σε μπαστούνια
- φρέσκο δενδρολίβανο
- 15γρ αλάτι
- 20ml χυμός λεμονιού
- 100γρ ελιές Καλαμών
- 40ml (4ΚΤΣ) ελαιόλαδο

Για τη ζεστή Βινεγκρέτ

- 20ml ούζο (2ΚΤΣ)
- 20ml χυμός λεμονιού

Εκτέλεση

Πλένω καλά τα φιλέτα ψαριού και αλατο-πιπερώνω. Απλώνω 4 λαδόκολλες. Τοποθετώ επάνω κατά σειρά πρώτο το φρέσκο δενδρολίβανο, από πάνω τα ψάρια, μετά το σέλερυ και τις ελιές.

Λαδώνω.

Κλείνω καλά τις λαδόκολλες σε φάκελο και ψήνω σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 για 20λεπτά. Ανοίγω τις λαδόκολλες και βάζω το ψάρι και τα λαχανικά (πετάω το δενδρολίβανο αφού δεν το χρειάζομαι πια).

Μαζεύω από τις λαδόκολλες τα υγρά του ψαριού και τα χτυπάω στο μίξερ με το ούζο και τον χυμό λεμονιού. Η Βινεγκρέτ μου είναι έτοιμη.

Σερβίρω το ψάρι με τα λαχανικά και τη Βινεγκρέτ.

290Kcal/ μερίδα

Χρόνος προετοιμασίας 20'/ μαγειρέματος 20'

Κοτόπουλο μπούτι γεμιστό με ανανά και κότατζ τυρί σε κρούστα από βότανα

Υλικά για 4 άτομα

- 600γρ μπούτι κοτόπουλο ξεκοκκαλισμένο (4 τεμάχια, 150γρ/μερίδα
- άψητο)
- 1 φρέσκο ανανά καθαρισμένο και ψιλοκομμένο
- 200γρ κότατζ τυρί (1 κεσεδάκι)
- 50γρ φιστίκια κελυφωτά (ψίχα τρίμμα)
- 10γρ αλάτι
- 2γρ μαύρο πιπέρι
- 2γρ πάπρικα
- 4γρ κάρυ
- 40ml (4ΚΤΣ) ελαιόλαδο

Για τη Μαρινάδα

- 150ml χυμός πορτοκάλι
- 150ml χυμός λεμόνι

- 150ml χυμός γκρέιπ-φρουτ

Για την κρούστα

- 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ¼ ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο
- 2 ασπράδια αυγών
- 40γρ τρίμμα φρυγανιάς

Εκτέλεση

Χτυπάω τα ξεκοκαλισμένα μπούτια κοτόπουλου για σνίτσελ. Τα κλείνω καλά μέσα σε διπλή σακούλα τροφίμων μαζί με τους χυμούς τις μαρινάδας για 6 ώρες στο ψυγείο.

Τα ανακινώ καλά ανά 2 ώρες.

Ανακατεύω σε ένα μπολ τα μπαχαρικά με το αλατοπίπερο.

Πασπαλίζω με αυτά τα μπουτάκια καλά και από τις 2 μεριές. Τα γεμίζω με τον ψιλοκομμένο ανανά, το τυρί κότατζ και τα φιστίκια και κλείνω τις άκρες με οδοντογλυφίδες.

Σε ένα άλλο σκεύος ανακατεύω καλά όλα τα υλικά για την κρούστα, πιέζοντάς τα με το χέρι για να «κάτσει».

Ψήνω σε προθερμασμένο φούρνο στους 160 για 40 λεπτά.

490Kcal/ μερίδα

Χρόνος προετοιμασίας 6 ώρες / μαγειρέματος 40'

Κεφαλλονίτικη κρεατόπιτα με μανιτάρια

Υλικά για 16 τεμάχια – 8 μερίδες

- 800γρ μοσχαρίσιο τράχηλο (ελιά) κομμένο σε κυβάκια
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 κρεμμύδι μεσαίου μεγέθους ψιλοκομμένο
- 2 αυγά
- 500γρ μανιτάρια πλευρώτους ψιλοκομμένα
- 100γρ φέτα μίλνερ
- 6ΚΤΣ ελαιόλαδο (60ml)
- 80γρ ρύζι νυχάκι
- 20γρ αλάτι
- 5γρ πιπέρι
- 2γρ κανέλλα τριμμένη
- 3 ώριμες ντομάτες τριμμένες
- ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο

Για το φύλλο

- 700γρ αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 100ml λευκό αρετσίνωτο κρασί
- 100ml χλιαρό νερό
- 1 αυγό
- 5γρ αλάτι

Εκτέλεση

Αναμιγνύω τα υλικά για το φύλλο και ζυμώνω. Αφήνω τη ζύμη να «ξεκουραστεί» για 2 ώρες.

Ανοίγω με τον πλάστη 2 φύλλα. Σε μια μεγάλη λεκάνη χτυπάω τα 2 αυγά με το σύρμα και προσθέτω το κρέας, τα μανιτάρια, τον μαϊντανό, την κανέλλα, το αλάτι, το πιπέρι, το σκόρδο, το κρεμμύδι, τις τομάτες, το ελαιόλαδο, τη φέτα και το ρύζι.

Αλείφω με ελαιόλαδο το πιάτο ενός ταψιού, στρώνω το φύλλο και απλώνω το μίγμα.

Απλώνω από πάνω το δεύτερο φύλλο.

Αλείφω με λάδι όλη την επιφάνεια καθώς και τις άκρες για να μην κολλήσουν τα φύλλα και ψήνω σε προθερμασμένο φούρνο στους 160 για 1,5 ώρα και μετά στους 180 για άλλα 30 λεπτά.

Προτεινόμενος συνδυασμός κρασιού: Νεμέα (αγιορείτικο) με τυπικό άρωμα και μαλακές τανίνες που εξισορροπούν την λιπαρότητα της πίττας και αναδεικνύουν την πλούσια γεύση της.

335Kcal/ μερίδα

Χρόνος προετοιμασίας 3 ώρες / μαγειρέματος 1 ώρα 45'

Μακαρόνια από καρότα, σόγια, μέλι, σκόρδο και λεμόνι

Υλικά για 4 άτομα

- 400γρ καρότα
- 400γρ κολοκύθια
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένο
- 100ml σόγια σος
- 40ml ελαιόλαδο (4ΚΤΣ)
- 5γρ κάρυ
- 40γρ μέλι
- 20γρ κουκουνάρι
- 1 ½ λίτρο νερό
- 10γρ αλάτι
- 100γρ φρέσκο κρεμμύδι φιλοκομμένο
- ¼ ματσάκι δυόσμο
- ¼ ματσάκι μαϊντανό

Εκτέλεση

Ξεφλουδίζω και πλένω τα καρότα. Τρίβω όλα τα καρότα με το ξεφλουδιστήρι (πατατοκαθαριστή) σε φλούδες και τα βράζω σε αλατισμένο νερό για 5λεπτά. Τα κρυώνω μέσα σε παγωμένο νερό.

Πλένω τα κολοκύθια. Τα τρίβω και αυτά σε φλούδες και τα βράζω για 2 λεπτά. Τα κρυώνω σε μπολ με παγωμένο νερό.

Σε ένα μικρό κατσαρολάκι βράζω το μέλι, τη σόγια, το πολτοποιημένο σκόρο, το λεμόνι και το κάρυ μέχρι να εξατμιστούν κατά τα 2/3.

Σουρώνω τα λαχανικά.

Σε ένα σκεύος ανακατεύω καλά τα καρότα και τα κολοκύθια με τη σος.

Τέλος ρίχνω και το ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμύδι, το δυόσμο, τον μαϊντανό, το κουκουνάρι και το ελαιόλαδο.

260Kcal/ μερίδα

Χρόνος προετοιμασίας 25' / μαγειρέματος 10'

---

Ριζότο με ρύζι, μπρόκολο, κόκκινη πιπεριά, αμύγδαλα

Υλικά για 4 άτομα

- 300γρ αναποφλοιώτο ρύζι
- 2 πιπεριές Φλωρίνης
- 1 πιπεριά κίτρινη κομμένη σε λωρίδες
- 100γρ μπρόκολο φουντίτσες
- 100μλ λευκό αρετσίνωτο κρασί
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κρεμμύδι κομμένο στην μέση
- 10γρ αλάτι
- 2γρ λευκό πιπέρι
- 4 λίτρα νερό
- Όχι λάδι

Εκτέλεση

Βάζω τα 4 λίτρα νερό να βράσουν. Μόλις βράσει το νερό, ρίχνω τις φουντίτσες το μπρόκολο μέσα στην κατσαρόλα για 5 λεπτά.

Αποσύρω το μπρόκολο και το κρυώνω σε ένα μπολ με νερό και παγάκια. Μέσα στο ίδιο νερό ρίχνω τυλιγμένα το κρεμμύδι, τα γαρίφαλα, τα φύλλα δάφνης και το λεμόνι. Μόλις το νερό ξαναπάρει βράση, ρίχνω μέσα το ρύζι και το αλάτι για 10λεπτά. Αφαιρώ τα τυλιγμένα μυρωδικά και σουρώνω το ρύζι χωρίς να το κρυώσω κρατώντας όμως 200ml από αυτό το νερό.

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνω το λάδι. Ρίχνω αμέσως μέσα το καυτό ρύζι και ανακατεύω. Προσθέτω τις πιπεριές και τα 100ml κρασί.

Μόλις πει και το κρασί, ρίχνω τα 200ml νερό που είχα κρατήσει από το βράσιμο.

Μόλις πάρουν πάλι μια βράση αποσύρω την κατσαρόλα από τη φωτιά και σκεπάζω με το καπάκι. Αφήνω το ρύζι σκεπασμένο για 10λεπτά ακόμα.

Τέλος προσθέτω το μπρόκολο και το πιπέρι και ανακατώνω.

470Kcal/ μερίδα

Χρόνος προετοιμασίας 15' / μαγειρέματος 30'

Ρεβίθια με Σπανάκι, Μάραθο και Τομάτα

Υλικά για 4 άτομα

- 300γρ ρεβίθια



- 2 τομάτες αποφλοιωμένες (ψιλοκομμένες)
- 600γρ σπανάκι
- 1 ματσάκι μάραθο
- 200γρ φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 2 καυτερές πιπεριές ψιλοκομμένες
- 200ml χυμός λεμόνι
- 10γρ αλάτι
- 5γρ μαύρο πιπέρι τριμμένο
- 1 δαφνόφυλλο
- 40ml (4ΚΤΣ) ελαιόλαδο

### Εκτέλεση

Βάζω τα ρεβίθια σε νερό για ένα ολόκληρο βράδυ.

Την επόμενη ημέρα τα ρίχνω σε μια κατσαρόλα με βραστό νερό για 10λεπτά.

Ανακατεύω και τα σουρώνω. Μέσα στο σουρωτήρι, τα ανακατεύω με την σόδα και τα αφήνω για άλλα 10 λεπτά.

Τα ξεπλένω πολύ καλά με νερό.

Τα ρίχνω σε μια κατσαρόλα με 2 λίτρα κρύο νερό, τα σκόρδα, το δενδρόφυλλο και τα τοποθετώ στη φωτιά. Βράζω για περίπου 35 λεπτά.

Πλένω πολύ καλά το σπανάκι και το χοντροκόβω. Το ρίχνω στα ρεβίθια μαζί με την τομάτα, τις πιπερίτσες, το φρέσκο κρεμμύδι, το λεμόνι, το αλάτι και το πιπέρι και βράζω για άλλα 10λεπτά.

380Kcal/ μερίδα

Χρόνος προετοιμασίας 12 ώρες / μαγειρέματος 1 ώρα

ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ-ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ- ως κυρίως γεύμα μεσημεριανό

1 μερίδα

Σούπα με ζυμαρικά της αρεσκείας σας (πεπονάκι, κριθαράκι, αστεράκι κ.α., 30 γραμμ. ωμά), πατάτες (100 γραμμ. ωμές), μπρόκολο, κολοκύθι ή άλλο πράσινο λαχανικό ή χορταρικό της αρεσκείας σας (όσα θέλετε ΜΕ 1ΚΤΣ ελαιόλαδο/ μερίδα).

Συνοδεύεται από σαλάτα με 1ΚΤΣ ελαιόλαδο όχι ψωμί

ΒΙΔΕΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΓΑΡΙΔΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ \* (ΑΝ ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΤΕ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΔΙΑΙΡΕΣΤΕ ΣΤΑ ΥΛΙΚΑ ΤΙΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑ ΤΟΥ 4)

ΥΛΙΚΑ

- 300ΓΡ ΒΙΔΕΣ
- 6 ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ
- 200ΓΡ ΣΠΑΝΑΚΙ
- ½ ΚΤΓ ΘΥΜΑΡΙ
- 100ΓΡ ΜΙΚΡΕΣ ΓΑΡΙΔΕΣ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΕΣ, ΚΑΘΑΡΙΣΜΕΝΕΣ
- 4ΚΤΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ( ΑΝΑ ΑΤΟΜΟ 1 ΚΤΣ )
- ΛΙΓΟ ΑΛΑΤΙ ΠΙΠΕΡΙ

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

ΒΡΑΖΕΤΕ ΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΣΕ ΑΦΘΟΝΟ ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΟ ΝΕΡΟ.

ΣΤΟ ΜΕΤΑΞΥ ΠΛΕΝΕΤΕ ΚΑΛΑ ΤΑ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΤΑ ΚΑΘΑΡΙΖΕΤΕ ΚΑΙ ΤΑ ΚΟΒΕΤΕ ΚΑΤΑ ΜΗΚΟΣ ΣΤΗ ΜΕΣΗ

ΒΑΖΕΤΕ ΣΤΗ ΦΩΤΙΑ ΕΝΑ ΤΗΓΑΝΙ ΜΕ 3ΚΤΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ. ΟΤΑΝ ΖΕΣΤΑΘΕΙ ΡΙΧΝΕΤΕ ΤΟ ΣΠΑΝΑΚΙ, ΤΙΣ ΓΑΡΙΔΕΣ, ΤΟ ΘΥΜΑΡΙ ΚΑΙ ΣΟΤΑΡΕΤΕ ΓΙΑ ΛΙΓΟ.

ΣΤΡΑΓΓΙΖΕΤΕ ΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΤΑ ΡΙΧΝΕΤΕ ΣΕ ΕΝΑ ΜΠΟΛ.

ΠΡΟΣΘΕΤΕΤΕ ΤΟ ΜΙΓΜΑ ΜΕ ΤΟ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΤΑ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ.

ΑΝΑΚΑΤΕΥΕΤΕ ΚΑΙ ΣΕΡΒΙΡΕΤΕ.

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ 15ΛΕΠΤΑ

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ 15 ΛΕΠΤΑ

### Γλυκο light

ΣΥΝΤΑΓΗ(1 μπισκότο τύπου πτι-μπερ για την βάση στην κάτω στρώση. Επάνω ρίχνετε 1/2 γιαούρτι 0% λευκό ή με γεύση όπως Vitaline μπισκότο Η κεράσι και η τελευταία στρώση ζελέ λάιτ με 1/2 φρούτο κομμένο, ανακατωμένο μέσα στο ζελέ ή 1 κομματάκι από κομπόστα βερίκοκο ή ροδάκινο ή ανανά. Βάζετε το μίγμα στο ψυγείο και σερβίρεται παγωμένο )

### Γαλατόπιτα με Ξινόγαλο και Μαύρη Ζάχαρη

#### Υλικά για 4 άτομα

- 1 1/2 λίτρο φρέσκο γάλα
- 500ml ξινόγαλο
- 6 αυγά
- 350γρ σιμιγδάλι
- 400γρ μαύρη ζάχαρη
- 200γρ φρέσκο βούτυρο (σε θερμοκρασία περιβάλλοντος)

#### Εκτέλεση

Χτυπάω τα αυγά με τη μαύρη ζάχαρη σε μια κατσαρόλα. Προσθέτω σιγά-σιγά το βούτυρο. Μόλις ανακατευτούν όλα τα υλικά, προσθέτω το φρέσκο γάλα και το ξινόγαλο και αφήνω το μίγμα για να βράσει.

Μόλις ξεκινήσει ο βρασμός, ρίχνω το σιμιγδάλι, χαμηλώνω τη φωτιά και μαγειρεύω μέχρι το

μίγμα μου να πήξει, ανακατεύοντας συνεχώς με μια ξύλινη κουτάλα.

Αδειάζω το μίγμα ομοιόμορφα σε ένα ταψί και ψήνω στους 170 για 40 λεπτά.

360Kcal/ μερίδα

Χρόνος προετοιμασίας 10 λεπτά / μαγειρέματος 1 ώρα

Χορτόσουπα

Υλικά (Για 4 άτομα)

- 4 καρότα
- 2 ντομάτες
- 2 πιπεριές
- 3 κολοκύθια
- 1 κούπα λάχανο
- 1 πατάτα
- 1/2 κρεμμύδι
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- Μαϊντανό
- 1/2 λεμόνι
- Αλάτι
- Πιπέρι

Εκτέλεση

Καθαρίζετε και κόβετε σε κομματάκια τα λαχανικά. Βράζετε νερό και ρίχνετε πρώτα τις πατάτες και τα καρότα και μετά από 8' τα υπόλοιπα υλικά. Αφήνετε τα λαχανικά να σιγοβράσουν, τα κατεβάζετε από τη φωτιά και προσθέτετε το ελαιόλαδο, το αλάτι, το πιπέρι και το μαϊντανό. Πριν σερβίρετε, βάζετε το λεμόνι.

Τι κερδίζετε από το γεύμα της ημέρας

Βιταμίνες A, του συμπλέγματος B, C, D, E •καλιο •νιασινη •μαγνησιο •σιδηρο  
•ψευδαργυρο•φυλλικο οξυ •β-καροτενια • ινουλινη (σύνθετος υδατάνθρακας που βοηθάει στη λειτουργία του παχέος εντέρου) •υδατάνθρακες

Μία μερίδα χορτόσουπα σάς δίνει 255 θερμίδες.

Οδηγίες κατανάλωσης

Μπορείτε να διατηρήσετε τη χορτόσουπα μέχρι και 2 ημέρες στο ψυγείο.

Γλώσσα με κολοκύθια και βασιλικό

Υλικά (Για 4 άτομα)

- 8 φιλέτα γλώσσας
- 8 κολοκυθάκια
- 1 φρέσκο κρεμμύδι
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 4 κουταλιές βασιλικό
- 2 λεμόνια

- 1/2 φλιτζάνι λευκό κρασί
- 1 κουταλιά αλεύρι
- Αλάτι
- Πιπέρι

### Εκτέλεση

Σε βαθύ τηγάνι, βάζετε τα κολοκυθάκια μαζί με 2 ποτήρια νερό και αλάτι και τα αφήνετε να βράσουν για 6'. Έπειτα, προσθέτετε τη γλώσσα και το κρεμμύδι ψιλοκομμένο και σβήνετε με το κρασί. Αφού ολοκληρωθεί το μαγείρεμα, βγάξετε τα φιλέτα και τα κολοκυθάκια, προσθέτετε στο ζουμί τους το χυμό λεμονιού, το λάδι, το πιπέρι και το αλεύρι και ανακατεύετε μέχρι να δέσει η σάλτσα. Μόλις ετοιμαστεί, περιχύνετε με αυτήν το ψάρι και τα κολοκύθια, γαρνίρετε με ψιλοκομμένο βασιλικό και σερβίρετε.

Τι κερδίζετε από το γεύμα της ημέρας

Βιταμίνες A, του συμπλέγματος B, C, D, E • ασβεστιο • φωσφορο • πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας • ινουλινη • β-καροτενια • φυλλικο οξυ

Μία μερίδα γλώσσα σάς δίνει 395 θερμίδες.

Οδηγίες κατανάλωσης

Καταναλώστε τη γλώσσα την ίδια ημέρα.

Φιλέτο με πατάτες και κολοκύθα

### Υλικά (Για 4 άτομα)

- 800 γρ. φιλέτο
- 2 πατάτες
- 500 γρ. κίτρινη κολοκύθα
- 2 κουταλιές μουστάρδα
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- Ρίγανη
- Θυμάρι
- Δενδρολίβανο
- Βασιλικό
- Αλάτι
- Πιπέρι

### Εκτέλεση

Παίρνετε μια λαδόκολλα, αλείψετε με ελαιόλαδο τη μία πλευρά και απλώνετε σε 2 στρώσεις τις φέτες πατάτας, που έχετε αλατοπιπερώσει. Αναμειγνύετε τη μουστάρδα με τα μυρωδικά, αλείψετε το κρέας και το τυλίγετε στην ίδια λαδόκολλα. Το βάζετε σε ένα ταψί, ρίχνετε ένα ποτήρι νερό και το ψήνετε στο φούρνο. Καθαρίζετε την κολοκύθα, την κόβετε σε τετράγωνα κομμάτια, βάζετε αλάτι, πιπέρι και λάδι και την ψήνετε στο φούρνο μαζί με το φιλέτο.

Όταν ετοιμαστεί το φιλέτο, το βγάζετε από τη λαδόκολλα, το κόβετε σε ροδέλες και το σερβίρετε με τα λαχανικά.

Τι κερδίζετε από το γεύμα της ημέρας

Βιταμίνες Α, του συμπλέγματος Β, C, E •Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας• υδατανθρακες  
• μαγνησιο • καλιο •Φυλλικό οξύ •β-καροτενια



Μία μερίδα φιλέτο σάς δίνει 656 θερμίδες.

Οδηγίες κατανάλωσης

Καταναλώστε το γεύμα την ίδια ημέρα.

Ριζότο με ρόκα και μπρόκολο

Υλικά (Για 4 άτομα)

- 1½ ποτήρι ρύζι
- 1 κρεμμύδι
- 300 γρ. ρόκα
- 3 κουταλιές τριμμένο ανθότυρο
- 600 γρ. μπρόκολο
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι

Εκτέλεση

Σοτάρετε στο μισό λάδι το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και προσθέτετε 3 ποτήρια νερό. Μόλις βράσει, ρίχνετε το ρύζι και μετά από λίγο το μπρόκολο. Όταν ολοκληρωθεί το μαγείρεμα, προσθέτετε τη ρόκα, το ανθότυρο, αλάτι, πιπέρι και το υπόλοιπο λάδι και ανακατεύετε.

Τι κερδίζετε από το γεύμα της ημέρας

Βιταμίνες Α, του συμπλέγματος Β, Ε• Β-καροτένια•Φυλλικό οξύ •Κάλιο •Μαγνήσιο  
•Ψευδάργυρο • Ασβέστιο •Σίδηρο •Υδατάνθρακες • Ινουλίνη • Πρωτεΐνες• Φώσφορο

Μία μερίδα ριζότο με ρόκα και μπρόκολο σάς δίνει 265 θερμίδες.

Οδηγίες κατανάλωσης

Διατηρείται μέχρι και 2 ημέρες στο ψυγείο.

### **Εναλλακτικοί τρόποι για να καταναλώ σουμε το ψάρι.**

Πολλοί είναι αυτοί που δυσκολεύονται να φάνε τα ψάρια με κύρια δικαιολογία τη μυρωδιά ή το καθάρισμα και τα κόκαλα που περιέχουν. Πολλά είναι τα παιδιά που δεν τους αρέσει να τρώνε ψάρια.

Σας παρουσιάζουμε κάποιες **εναλλακτικές συνταγές, που το ψάρι βρίσκεται "κρυμμένο" σε άλλες τροφές**, μαγειρεμένο με μυρωδικά και λαχανικά και καθαρισμένο από κόκαλα.

Τραγανά ρολά γεμιστά με μαρινάτο γαύρο και κόκκινα φασόλια

Για τα ρολάκια

- (για 14 ρολάκια)
- 4 φύλλα κρούστας
- ελαιόλαδο, για το άλειμμα του ταψιού και των φύλλων
- Για τη γέμιση
- 150 γρ. φιλέτα από γαύρο μαρινάτο, καλά στραγγισμένα και κομμένα το καθένα στη μέση
- 1 κονσέρβα κόκκινα φασόλια, ξεπλυμένα με νερό και καλά στραγγισμένα

- 3 μέτρια βιολογικά καρότα, ψιλοκομμένα
- 1 κουτ. γλυκού τζιντζερ σε σκόνη
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

- Για το ντιπ γιαουρτιού
- 1 κεσεδάκι (200 γρ.) στραγγιστό γιαούρτι
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1/2 κουτ. γλυκού τζιντζερ σε σκόνη
- 1 κουτ. σούπας ολόκληροι σπόροι από ανάμεικτα χρωματιστά πιπέρια
- ελάχιστο αλάτι

Εκτέλεση:

- Για το ντιπ γιαουρτιού: Σε ένα μπολάκι ανακατεύω το γιαούρτι, το ελαιόλαδο, το τζιντζερ, τους σπόρους πιπεριού και ελάχιστο αλάτι. Βάζω το ντιπ στο ψυγείο, μέχρι να το σερβίρω. Για τη γέμιση: Σε ένα μπολ ανακατεύω τα κομμάτια του γαύρου, τα κόκκινα φασόλια, τα καρότα, το τζιντζερ και μπόλικο φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Ανακατεύω πολύ καλά. Για τα ρολά: Προθερμαίνω το φούρνο στους 180 C. Λαδώνω ελαφρώς ένα μεγάλο ρηχό ταψί.

- Σε μια επίπεδη και καθαρή επιφάνεια στρώνω ένα φύλλο κρούστας, το αλείφω ελαφρώς με ελάχιστο ελαιόλαδο και το κόβω κατά μήκος σε 4 λωρίδες ίσου πλάτους. Στη στενή άκρη κάθε λωρίδας βάζω από 1 κουταλιά από το μείγμα της γέμισης και τυλίγω σε ρολάκι, φέρνοντας τα πλαϊνά του φύλλου προς τα μέσα, καθώς τυλίγω, ώστε να σφραγίσω τη γέμιση.

Βάζω το ρολάκι στο λαδωμένο ταψί. Συνεχίζω τη διαδικασία με τα υπόλοιπα φύλλα και τη γέμιση, με τον ίδιο ακριβώς τρόπο και τα βάζω όλα, το ένα δίπλα στο άλλο, μέσα στο λαδωμένο ταψί.

- Βάζω το ταψί στο μεσαίο ράφι του φούρνου και ψήνω τα ρολάκια για 20 - 25 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν απαλά.
- Σερβίρω τα ρολάκια χλιαρά και τα συνοδεύω με το ντιπ γιαουρτιού.

Γεμιστές ντομάτες με πληγούρι, γαρίδες και σαρδελίτσες

Υλικά

- 6 ντομάτες
- 200 γρ. πληγούρι

- 12 γαρίδες
- 1 κονσέρβα σαρδελλίτσες ή 12 ψητές σαρδελλίτσες
- 2 κουταλιές της σούπας κάπαρη
- δυόσμο – βασιλικό και ότι άλλο μυρωδικό θέλετε
- 1 κουταλιά της σούπας ξύδι
- Λάδι – αλάτι – πιπέρι

### Εκτέλεση - ΜΕΡΙΔΕΣ 3

Πλένουμε και αδειάζουμε τις ντομάτες.

Τις αλατίζουμε και τις αναποδογυρίζουμε για να φύγουν τα υγρά.

Σε μια κατσαρολίτσα, βράζουμε τις γαρίδες μας για 5 λεπτά.

Το ζουμί από τις γαρίδες, το χρησιμοποιούμε για να φουσκώσουμε το πλιγούρι μας.

Αφού το πλιγούρι, φουσκώσει και μαλακώσει, αρχίζουμε να του προσθέτουμε τα ψιλλοκομμένα υλικά μας.

Τις γαρίδες, τις σαρδελλίτσες, την ψίχα της ντομάτας, την κάπαρη, τα μυρωδικά μας και το ξύδι.

Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.

Με αυτό το μείγμα, γεμίζουμε τις ντομάτες και μπορούμε να τις σερβίρουμε σε θερμοκρασία δωματιού ή να τις βάλουμε πρώτα στο ψυγείο και να τις σερβίρουμε δροσερές.

Λαβράκι φούρνου σε φωλιά λαχανικών & πλιγούρι

### Υλικά

(Για 4 άτομα)

4 λαβράκια 400 gr το καθένα

3-4 κολοκυθάκια

2 καρότα

1/2 κιλό πλιγούρι

1 κόκκινη πιπεριά (κομμένη σε μικρούς κύβους)

1 κίτρινη πιπεριά (κομμένη σε μικρούς κύβους)

1 κρεμμυδάκι ξερό (ψιλοκομμένο)

1 ματσάκι μαϊντανό (ψιλοκομμένο)

2 κουταλιές βούτυρο

1 λάιμ (το ξύσμα του & το χυμό του)

### Εκτέλεση

#### ΓΙΑ ΤΟ ΛΑΒΡΑΚΙ

Φιλετάρουμε το λαβράκι έτσι ώστε τα φιλέτα τους να μείνουν ενωμένα στο σημείο της ουράς. Βγάζουμε το κεντρικό κόκαλο & το κεφάλι & τα χρησιμοποιούμε για να φτιάξουμε ζωμό ψαριού. Στη συνέχεια αλατοπιπερώνουμε το λαβράκι & το πασπαλίζουμε με ξύσμα λάιμ. Ρολάρουμε το κάθε φιλέτο εσωτερικά, μέχρι να ενωθούν, έτσι ώστε το δέρμα του ψαριού να είναι εξωτερικά. Στρώνουμε λαδόκολλα σε ένα ταψί, τοποθετούμε επάνω τα λαβράκια έτσι ώστε η ουρά να είναι στραμμένη προς τα πάνω. Πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο & τα βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 10-12'.

#### ΓΙΑ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Κόβουμε τα καρότα & την εξωτερική πλευρά από τα κολοκυθάκια σε λεπτές λωρίδες & τα ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό μόλις αυτό αρχίσει να βράζει & το αφήνουμε για 2-3'. Τα στραγγίζουμε & τα βάζουμε στην άκρη.

#### ΓΙΑ ΤΟ ΠΛΙΓΟΥΡΙ

Σε ένα μεγάλο τηγάνι ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο κ σοτάρουμε τις πιπεριές κ το κρεμμύδι. Στη συνέχεια προσθέτουμε το πλιγούρι & 500 ml ζωμό ψαριού (που φτιάξαμε από τα κοκάλια του ψαριού). Όταν απορροφηθεί ο ζωμός κατεβάζουμε από την φωτιά, αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε μια κουταλιά βούτυρο & τον μαϊντανό.

#### ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΑΛΤΣΑ

Σε ένα καυτό τηγάνι ρίχνουμε 100 ml ζωμό ψαριού & τον χυμό από ένα λάιμ, αλάτι, πιπέρι & μια κουταλιά βούτυρο. Το αφήνουμε να κατέβει & να δέσει η σάλτσα.

#### ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΗΣΙΜΟ.

Παίρνουμε ένα τσέρκι 10 cm, βάζουμε στα εσωτερικά τοιχώματα τα λαχανικά & στο κέντρο το πλιγούρι, πιέζουμε & βγάζουμε το τσέρκι. Στη συνέχεια τοποθετούμε το λαβράκι στην κορυφή κ περιχύνουμε με την σάλτσα.

### Γεμιστά με ψάρι

Υλικά (4-6 μερίδες)  
500 γρ. βρασμένο ψαρί (κοκκινόψαρο, μπακαλιάρο κλπ)  
100 γρ. ρύζι  
4 ντομάτες  
4 πράσινες πιπεριές  
4 κόκκινες πιπεριές  
4 πιπεριές Φλωρίνης  
1 ματσάκι δυόσμο  
1/2 ματσάκι μαϊντανό  
1 κρεμμύδι  
1/2 φλιτζανάκι κρασί λευκό  
1 κουταλάκι κύμινο  
αλάτι - πιπέρι  
λίγη γαλέτα  
1 κύβο λαχανικών

### Εκτέλεση

Καθαρίζετε το ψαρί από τα κόκκαλα το ξεψαχνίζετε και το βάζετε σε ένα μπολ. Σε μια κατσαρόλα ρίχνετε το ρύζι και το βράζετε σε ζωμό λαχανικών για 5 λεπτά. Το βγάζετε από την κατσαρόλα και το ανακατεύετε με το ψαρί. Πλένετε τις ντομάτες τις πιπεριές και τις αδειάζετε όπως στα γεμιστά. Ρίχνετε την ψίχα από τις ντομάτες ψιλοκομμένες μέσα στο ψαρί, το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, τον μαϊντανό και τον δυόσμο ψιλοκομμένα, αλάτι, πιπέρι, το κύμινο, το κρασί και λίγο λαδί και γεμίζουμε τα λαχανικά. Σκεπάζουμε τα γεμιστά μας με τις κορφές τους, τα αλατίζουμε, τα βρέχουμε με ελαιόλαδα, πασπαλίζουμε με την γαλέτα και ψήνουμε στους 180 για 50 λεπτά.

### Γεμιστά με ψάρι

Υλικά για τέσσερα άτομα:

- 6 ντομάτες (κατά προτίμηση πομοντόρια)

- 4 φιλέτα πέρκας μικρά
- 1 κρεμμυδάκι φρέσκο
- 4-5 αγγουράκια τουρσί
- 1 πιπεριά
- Μάραθος (μισό ματσάκι)
- Μαιντανός (μισό ματσάκι)
- Πλιγούρι (3 κουτ.σούπας)
- 150 γρ. Αλεύρι
- 2 κουταλιές μαργαρίνη
- Γάλα
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι
- Φρυγανιά τριμένη

Εκτέλεση:

Κόβουμε στη μέση και κατά μήκος τις ντομάτες. Τις αδειάζουμε με ένα κουταλάκι από τη σάρκα τους, την οποία κρατάμε σ'ένα μπώλ. Τις αλατίζουμε και τις αφήνουμε ανάποδα να στραγγίξουν τα υγρά τους.

Σε τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο τηγανίζουμε τα φιλέτα πέρκας. Στην περίπτωση που θέλουμε πιο ελαφριά γεύση, αποφεύγουμε το τηγάνισμα και ψήνουμε ή βράζουμε τα φιλέτα. Όταν ψηθούν (μετά από 5 λεπτά περίπου), τα φυλάμε στην άκρη για να κρυώσουν.

Στο μπώλ όπου έχουμε κρατήσει την σάρκα της ντομάτας, προσθέτουμε ψιλοκομένα όλα τα άλλα υλικά (φρέσκο κρεμμύδι, πιπεριά, αγγουράκι τουρσί, μαιντανό, μάραθο) και το πλιγούρι. Εφόσον έχουν κρυώσει, προσθέτουμε θρυμματισμένα τα φιλέτα ψαριού.

Σ'ένα μικρό κατσαρολάκι λιώνουμε το βούτυρο σε χαμηλή φωτιά, προσθέτουμε αλεύρι και ανακατεύουμε συνεχώς για να μην σβολιάσει. Μόλις ομογενοποιηθεί το μείγμα προσθέτουμε σιγά σιγά το γάλα, ώστε να φτιάξουμε μια ρευστή σως μπεσαμέλ. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε μια κουταλιά μπεσαμέλ στο μείγμα της γέμισης. Αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε το μείγμα.

Γεμίζουμε μία-μία τις ντομάτες με το μείγμα, σκεπάζουμε με μια κουταλιά μπεσαμέλ κάθε βαρκάκι ντομάτας και τα τοποθετούμε σε πυράντοχο σκεύος. Αν θέλουμε πασπαλίζουμε με φρυγανιά και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς κελσίου για 35-45 λεπτά.

### ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΨΑΡΙΑ & ΣΑΛΤΣΑ ΑΒΓΟΛΕΜΟΝΟ

ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30΄

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 25΄

ΑΝΑΜΟΝΗ: 15΄

ΚΟΣΤΟΣ: € 2,80 η μερίδα

Υλικά

8 μέτρια κολοκύθια

έ.π. ελαιόλαδο

αλάτι & πιπέρι

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

400 γρ. κιμάς άσπρου ψαριού (πέρκα, λαβράκι, σφυρίδα, τσιπούρα) ή και σολομού

3 κ.σ. έ.π. ελαιόλαδο

50 γρ. καρότο, ψιλοκομμένο

50 γρ. σελινόριζα, ψιλοκομμένη

50 γρ. σάρκα κολοκυθιού, ψιλοκομμένη

χυμός από 1½ λεμόνι

2 κ.σ. άνηθο, ψιλοκομμένο

αλάτι & πιπέρι

1 πρέζα καυτερή πάπρικα

1 αβγό

2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΑΒΓΟΛΕΜΟΝΟΥ

3 κρόκοι αβγών

1 κ.σ. άνηθο, ψιλοκομμένο

30 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

3-4 κ.σ. έ.π. ελαιόλαδο



χυμός από ½ λεμόνι (και λίγο παραπάνω αν χρειαστεί)  
αλάτι & πιπέρι

---

### Εκτέλεση

**ΓΕΜΙΣΗ:** Σε ένα φαρδύ τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το καρότο, τη σελινόριζα και το κολοκύθι για 3-4 λεπτά. Σβήνουμε με τον μισό χυμό λεμονιού, αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσουν για 15 λεπτά. Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνουμε τον κιμά του ψαριού, τα σοταρισμένα λαχανικά, τον άνηθο, αλάτι, πιπέρι, την πάπρικα και το αβγό. Ανακατεύουμε καλά με τα χέρια και πλάθουμε μέχρι να ενωθούν. Με ένα μικρό μαχαίρι ή με τη βοήθεια του ειδικού εργαλείου αφαιρούμε την ψίχα από τα κολοκυθάκια και τα αλατοπιπερώνουμε εσωτερικά. Τα γεμίζουμε με το μείγμα του κιμά. Προθερμαίνουμε τον φούρνο τους 180°C (στις αντιστάσεις). Σε ένα πλατύ σκεύος (κατσαρόλα με μεταλλικά χερούλια ή πυρίμαχο) ρίχνουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια και τα απλώνουμε στον πάτο. Από πάνω βάζουμε τα γεμιστά κολοκυθάκια σε σειρά. Προσθέτουμε τον υπόλοιπο χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι και νερό τόσο ώστε να σκεπάζει τα κολοκύθια. Ψήνουμε για 20 λεπτά.

**ΣΑΛΤΣΑ ΑΒΓΟΛΕΜΟΝΟΥ:** Σε ένα μπολ ρίχνουμε τους κρόκους, τον άνηθο, το κρεμμύδι, το λάδι, τον χυμό λεμονιού, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε καλά με σύρμα. Προσθέτουμε καυτό ζωμό από το σκεύος που ψήθηκαν τα κολοκύθια και ανακατεύουμε καλά, ώστε να ζεσταθούν τα αβγά. Περιχύνουμε τα κολοκυθάκια, ανακινούμε καλά το σκεύος και σερβίρουμε.