

Kate Allinson & Kay Featherstone

MIA

Δόση Νοσημιάς

100 ΣΠΙΤΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ
ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ

φανταστικός
κόσμος

Τίτλος πρωτοτύπου:
Pinch of Nom

**First published 2019 by Bluebird, an imprint of Pan Macmillan,
a division of Macmillan Publishers International Limited**

**Copyright © Kate Allinson and Kay Featherstone, 2019
Images copyright © Mike English, 2019**

**The right of Kate Allinson and Kay Featherstone to be identified
as the authors of this work has been asserted by them in accordance
with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.**

Συγγραφείς: **Kate Allinson και Kay Featherstone**

Μετάφραση: **Ηλίας Χουντάλας**

Επιμέλεια: **Εκδόσεις Φανταστικός Κόσμος**

Σελιδοποίηση: **Άννα Πατρινού**

Προσαρμογή Εξωφύλλου: **Άννα Πατρινού**

Εκτύπωση: **Βιβλιοτεχνία ΟΕ**

Copyright © 2020 για την ελληνική γλώσσα
Εκδόσεις Φανταστικός Κόσμος

Εκδόσεις Φανταστικός Κόσμος
3ης Σεπτεμβρίου 65, Αθήνα 104 33
Τηλ.: 210 8231072, Fax: 210 8252436
www.fantastikos-kosmos.gr

Πρώτη έκδοση για την ελληνική γλώσσα: 2020
ISBN: **978-618-5194-58-1**

**Φανταστικός
Κόσμος**

Απαγορεύεται η αντιγραφή, φωτοανατύπωση, εκμίσθωση ή δανεισμός,
μετάφραση, διασκευή, αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή του συνόλου
ή μέρους του έργου με οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (μηχανικό, ηλεκτρονικό
ή άλλο) χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

6

Πρωινό

20

FAKEAWAYS:
ΣΠΙΤΙΚΑ... TAKE AWAY

46

Τρήγορα

ΓΕΥΜΑΤΑ

88

ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ και ΣΟΥΠΕΣ

122

Ψητά

& ΦΟΥΡΝΟΥ

156

ΣΝΑΚ και ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ

198

Πρωές

ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ

236





Δόση Νοσομιάς

Η ιδέα για το βιβλίο αυτό ξεκίνησε μερικά χρόνια πριν, ενώ πίναμε τσάι, στο τραπέζι της κουζίνας. Ύστερα από μια δεκαετία εργασίας στον κόσμο των εστιατορίων, θελήσαμε να δημιουργήσουμε ένα μέσο με το οποίο θα μπορούσαμε να μοιραστούμε τις συνταγές μας. Τώρα, έχουμε πλέον μια κοινότητα δεκαπέντε εκατομμυρίων χρηστών που επισκέπτονται τον ιστότοπό μας, αναζητώντας εύκολες συνταγές και ταυτόχρονα την απόλαυση ενός νόστιμου φαγητού που αδυνατίζει. Και λατρεύουμε την κάθε μας ημέρα!

Τότε, που δουλεύαμε μεγάλες βάρδιες στις ιδιαίτερα αγχωτικές κουζίνες εστιατορίων, ήταν πάντοτε για εμάς πιο πρακτικό να τρώμε κάτι ανθυγιεινό, στο πόδι. Τελικά, έφτασε κάποια στιγμή που και οι δυο μας έπρεπε να χάσουμε βάρος, οπότε αποφασίσαμε να γίνουμε μέλη μιας τοπικής ομάδας αδυνατίσματος. Αμέσως παρατηρήσαμε την έλλειψη ιδεών για νόστιμες και εύκολες συνταγές – το ίδιο και στο ίντερνετ. Μείναμε έκπληκτοι από τον αριθμό των ανθρώπων που στρέφονταν σε ακριβά γεύματα «χαμηλής θερμιδικής αξίας», τα οποία όμως υστερούσαν σε γεύση και ποικιλία.

Μια μέρα, η Kate χώθηκε στην κουζίνα και επέστρεψε με ένα πιάτο φράουλες γεμιστές με τσιζκέικ. Ήταν τόσο νόστιμες και εύκολες στη μεταφορά τους, που αμέσως έκαναν θραύση στα μέλη της ομάδας απώλειας βάρους. Αφού μοιραστήκαμε και μερικές ακόμα συνταγές με τους φίλους μας, είχαμε μια μικρή ιδέα: τι θα γινόταν αν ανεβάζαμε τις συνταγές μας στο ίντερνετ και τις μοιραζόμασταν με τον υπόλοιπο κόσμο; Αποστολή μας ήταν να δημιουργήσουμε εύκολα, υγιεινά και νόστιμα πιάτα, για καθημερινούς ανθρώπους.

Μας έκανε μεγάλη έκπληξη ο αριθμός των ανθρώπων που άρχισαν να επισκέπτονται τον ιστότοπό μας. Ύστερα από ένα διάστημα περίπου έξι μηνών, ήδη προσελκύαμε πάνω από εξήντα χιλιάδες επισκέπτες τον μήνα! Η μικρή μας ιδέα είχε γίνει μεγάλη. Μεγαλύτερη από ό,τι είχαμε ποτέ φανταστεί.

« Η ΜΙΑ ΔΟΣΗ ΝΟΣΤΙΜΙΑΣ ΠΗΡΕ ΠΟΛΥ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΠΟ Ο,ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΜΕ ΠΟΤΕ ΝΑ ΦΑΝΤΑΣΤΟΥΜΕ »

Ξαφνικά, οι άνθρωποι άρχιζαν να χάνουν βάρος. Η ομάδα μας στο Facebook για τη *Μια Δόση Νοστιμιάς* μεγάλωνε με έναν ρυθμό που κανείς δεν είχε μέχρι τότε προβλέψει. Και όσο μεγάλωνε η ομάδα, γινόταν όλο και πιο φανερό ότι πολλοί άνθρωποι, οι οποίοι δεν είχαν ακόμα πετύχει τον στόχο βάρους τους και βρίσκονταν μονίμως στο ασανσέρ της απώλειας και ανάκτησης κιλών, ένωσαν παραμελημένοι από τις μεγάλες εταιρίες της βιομηχανίας της δίαιτας. Σύντομα προσφέρθηκαν και άλλοι να μας βοηθήσουν στη δημιουργία μιας δικιάς μας ομάδας εργασίας και όλοι μαζί βαλθήκαμε να δημιουργούμε έναν χώρο στον οποίο όσοι βρίσκονταν ακόμα καταμεσής της προσπάθειάς τους (όπως εμείς) ήταν εξίσου σημαντικοί με εκείνους που την είχαν ολοκληρώσει.

Σκοπός αυτού του βιβλίου είναι να προσφέρει γευστικές, ελαφριές συνταγές, που δεν δίνουν την αίσθηση φαγητού διαίτης. Και αν τυχόν βρεθείτε στους πάνω ορόφους του ασανσέρ των κιλών, θέλουμε να δημιουργήσουμε την αίσθηση ότι η επιστροφή στο σημείο που ήσασταν δεν είναι και τόσο δύσκολη! Που και που, μπορεί να μην χρησιμοποιείτε το βιβλίο, όμως εξίσου εύκολα θα μπορέσετε να το ξαναπιάσετε.

Η *Μια Δόση Νοστιμιάς* είναι πλέον πολύ μεγαλύτερη από εμάς τους δύο, τόσο υπό την έννοια της ομάδας που βρίσκεται από πίσω της, όσο και της κοινότητας που έχει αναπτυχθεί γύρω από αυτή. Συνεχώς τα χάνουμε από όλη την υποστήριξη και την αγάπη που διαχέεται καθημερινά μέσω της κοινότητάς μας.

Αυτό το βιβλίο δεν θα υπήρχε χωρίς τη συμβολή κάθε ενός μέλους της ομάδας μας στο Facebook, κάθε επισκέπτη του ιστοτόπου μας, καθώς και κάθε ανθρώπου που βοήθησε στην υλοποίησή του: μέλη της ομάδας εργασίας μας, εθελοντές, δοκιμαστές φαγητών και σχολιαστές, οι οποίοι προσέφεραν εποικοδομητική κριτική, ώστε να βελτιωθούν οι συνταγές και το περιεχόμενο του ιστοτόπου.

Αυτό το βιβλίο είναι δικό σας. Ελπίζουμε ότι θα ευχαριστηθείτε την παρασκευή των συνταγών μας όσο και εμείς ευχαριστηθήκαμε τη δημιουργία τους.

Kate και Kay x

Υγιεινά

ΠΙΑΤΑ

≡ που όλοι μας θέλουμε να ≡

ΦΑΜΕ

MIAM, MIAM, MIAM, MIAM, MIAM, MIAM!

Το ΦΑΓΗΤΟ

ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ που ΔΕΝ ΘΥΜΙΖΟΥΝ ΦΑΓΗΤΟ ΔΙΑΙΤΗΣ

Ως σεφ με κλασική μαγειρική εκπαίδευση, η Kate πάντοτε έπαιρνε συνταγές και πιάτα και μετά προσπαθούσε να τα βελτιώσει και να τα αναδομήσει. Έτσι, λοιπόν, συνεργαστήκαμε στην αναδιαμόρφωση ορισμένων αγαπημένων μας πιάτων σε υγιεινές απολαύσεις – μεταξύ άλλων και τη μετατροπή των παχυντικών takeaway σε «σπιτικά takeaway», που είναι μάλιστα νοστιμότερα από τα πολυθερμιδικά τους αντίστοιχα.

Η αντικατάσταση ορισμένων συστατικών έχει τεράστια επίδραση στη θερμιδική αξία, στα λιπαρά ή στη ζάχαρη ενός φαγητού. Όμως, από γεύση είναι εξίσου νόστιμο, ιδίως όταν οι γευστικές του αποχρώσεις απογειώνονται με έξυπνα μπαχαρικά και καρυκεύματα.

22 ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΕΣ και 80 ΟΛΟΦΡΕΣΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Στο βιβλίο αυτό, έχουμε συμπεριλάβει τις πιο δημοφιλείς συνταγές του ιστοτόπου μας, αφού χωρίς αυτές δεν νοείται *Μια Δόση Νοστιμιάς*! Οι υπόλοιπες συνταγές είναι ολόφρεσκοι καρποί μιας δουλειάς που έγινε με αγάπη και που ελπίζουμε να αγαπήσετε όσο και εμείς.

ΓΡΗΓΟΡΟ ΦΑΓΗΤΟ, ΧΩΡΙΣ ΕΦΕ

Μπορείτε να ετοιμάσετε τα πιάτα αυτού του βιβλίου σε λιγότερο από 30 λεπτά. Για την ομάδα μας, ήταν ιδιαίτερα σημαντικό οι συνταγές να είναι εύκολες στην παρασκευή τους και για αυτό επιστρατεύσαμε υλικά που μπορείτε να χρησιμοποιείτε ξανά και ξανά, ελαχιστοποιώντας το κόστος παρασκευής. Πολλοί σεφ λησμονούν ότι δεν έχουμε όλοι στο σπίτι εκχύλισμα λευκής τρούφας! Χρησιμοποιούμε λιγότερο συνηθισμένα υλικά μονάχα στις περιπτώσεις εκείνες που θα θέλαμε να προσθέσουμε μια μοναδική πινελιά στο πιάτο. Αλλά ακόμα και αυτά προσπαθήσαμε να τα χρησιμοποιήσουμε σε πολλαπλές περιπτώσεις, ώστε να μην ξεμείνετε με έναν σωρό ξεχασμένα υλικά στα έγκατα των ντουλαπιών σας.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΕΣ σε ΣΠΙΤΙΚΕΣ ΚΟΥΖΙΝΕΣ

Από την αρχή κιόλας της ιδέας της *Μιας Δόσης Νοστιμιάς*, είχαμε αποφασίσει ότι οι συνταγές μας οφείλουν πάντοτε να είναι αυθεντικές. Με τόσες αδοκίμαστες συνταγές «διαίτης» που κυκλοφορούν, με στοκ φωτογραφικό υλικό, αποφασίσαμε ότι κάθε συνταγή μας θα πρέπει να παρασκευάζεται, να δοκιμάζεται και να φωτογραφίζεται εκ βάθρων, η οποία είναι και η συνολική μας προσέγγιση για το συγκεκριμένο μαγειρικό βιβλίο.

Πώς ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ οι ΣΥΝΤΑΓΕΣ μας

ΕΛΑΦΡΙΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Εδώ, στη *Μια Δόση Νοστιμιάς* πιστεύουμε στη σοφία του «όλα με μέτρο». Με τούτο κατά νου, οι συνταγές της κατηγορίας Ελαφριά Καθημερινή είναι εκείνες που μπορείτε να φτιάξετε οποιαδήποτε στιγμή: είναι μέτριας θερμιδικής αξίας, χορταστικές και τέλειες για την καθημερινότητα. Ίσως παρατηρήσετε ότι μερικές από αυτές τις συνταγές έχουν πιο πολλές θερμίδες από κάποιες άλλες, στις υπόλοιπες κατηγορίες. Ο λόγος για αυτό είναι ότι κάποιες επιπλέον θερμίδες «επενδύονται» σε λαχανικά και σε συστατικά που δεν χρησιμοποιούνται σε κανένα κλασικό φαγητό των δημοφιλών προγραμμάτων διαίτης.

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΑΠΟΛΑΥΣΗ

Πρόκειται για συνταγές που μπορείτε να συμπεριλάβετε στο εβδομαδιαίο πρόγραμμά σας, αλλά περιέχουν ένα ή δύο υλικά που τις καθιστούν πιο ελκυστικές, για αυτό θα πρέπει να χρησιμοποιούνται με μέτρο. Μια καλή βάση για κάθε δίαιτα είναι ότι δεν πρέπει να σας στερεί τη δυνατότητα να απολαμβάνετε ένα καλό δείπνο έξω ή κάποια λιχουδιά περιστασιακά.

ΕΙΔΙΚΗ ΠΕΡΙΣΤΑΣΗ

Οι συνταγές ειδικής περίπτωσης είναι εδώ για εσάς! Πιο χαμηλές σε θερμίδες από τα κοινά επιδόρπια, τα σνακ ή τις λιχουδιές, εξακολουθούν να υπερέχουν γευστικά των πολυθερμιδικών εκδόχων τους. Ωστόσο, θα πρέπει πάντοτε να έχουμε κατά νου τη σοφία του «όλα με μέτρο», στην περίπτωση τους. Κρατήστε αυτές τις συνταγές όταν είναι να το ρίξετε έξω και για –καλά το μαντέψατε– ειδικές περιστάσεις!

ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΗΣΗ

Η αναφερόμενη θερμιδική αξία αφορά πάντοτε μία μερίδα. Δεν περιλαμβάνει τα συνοδευτικά ορισμένων συνταγών, όπως ρύζι ή πατάτες. Κι αυτό γιατί τέτοια υλικά δίνονται ως προαιρετικές προτάσεις σερβιρίσματος. Μπορείτε πολύ εύκολα να αντικαταστήσετε το ρύζι και τα ζυμαρικά με χορτοφαγικές εναλλακτικές λύσεις, όπως ρύζι από κουνουπίδι.

Προτιμήσαμε να μην συμπεριλάβουμε θερμιδικούς στόχους κοινών προγραμμάτων διαίτης, αφού αυτοί συνεχώς μεταβάλλονται και θα θέλαμε τούτο το βιβλίο να αποτελεί μια πάντοτε ενημερωμένη πηγή αναφοράς.

ΤΑ ΕΙΚΟΝΙΔΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΤΑΓΩΝ ΜΑΣ

- X** Κατάλληλο για χορτοφάγους
- K** Κατάλληλο για κατάψυξη.
Για όλες τις φιλικές προς κατάψυξη συνταγές μας, προτείνουμε την πλήρη απόψυξη πριν το ζέσταμα.
- XΓ** Κατάλληλο για όσους ακολουθούν δίαιτα Χωρίς Γλουτένη.

ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΗ ΓΕΥΣΗ

Τους τελευταίους μήνες, ένα σύνολο διακοσίων υποστηρικτών της *Μιας Δόσης Νοστιμιάς* έφτιαξαν από κοινού μια μυστική ομάδα στο Facebook. Κάθε μας συνταγή έχει δοκιμαστεί από είκοσι ανθρώπους, οι οποίοι προσέφεραν τις παρατηρήσεις και τις προτάσεις τους για βελτίωσή της.

Η διαδικασία αυτή ήταν κομβικής σημασίας για τη δημιουργία του βιβλίου αυτού και θα θέλαμε να απευθύνουμε ένα τεράστιο «ευχαριστώ» στα συγκεκριμένα μέλη για την ανεκτίμητη συμβολή τους. (Τα ονόματά τους αναφέρονται στο τέλος του βιβλίου).

ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

ΠΡΩΤΕΪΝΗ

Τα άπαχα κρέατα αποτελούν σπουδαία πηγή πρωτεΐνης, παρέχοντάς μας θεμελιώδη διατροφικά στοιχεία καθώς και φοβερή αίσθηση πληρότητας. Σε όλες μας τις συνταγές με συστατικό το κρέας, φροντίστε να χρησιμοποιείτε τα πιο άπαχα κομμάτια και να αφαιρείτε κάθε μέρος ορατού λίπους. Το ψάρι είναι σημαντική πηγή πρωτεΐνης και από φυσικού του χαμηλό σε λιπαρά. Μία από τις αγαπημένες μας φράσεις είναι: «αν κολυμπάει, στο αδυνάτισμα βοηθάει!». Τα ψάρια παρέχουν διατροφικά στοιχεία που το σώμα μας με δυσκολία παράγει από μόνο του, πράγμα που τα καθιστά τέλεια για μερικές από τις πιο αποτελεσματικές συνταγές αδυνάτισματος της *Μιας Δόσης Νοστιμιάς*. Το ένα τρίτο των συνταγών αυτού του βιβλίου είναι χορτοφαγικές, όμως –ακόμα και στις υπόλοιπες, που δεν είναι– μπορείτε πάντοτε να χρησιμοποιείτε εναλλακτικές χορτοφαγικές επιλογές πρωτεΐνης, αντί για το κρέας που περιγράφεται σε αυτές.

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΧΑΜΗΛΑ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ

Η χρήση έξυπνων εναλλακτικών υλικών αντί για παχυντικά γαλακτομικά προϊόντα μπορεί να κάνει ένα πιάτο αυτομάτως πιο υγιεινό. Συχνά υποκαθιστούμε υλικά υψηλά σε λιπαρά με μαλακά τυριά χαμηλά σε λιπαρά ή γιαούρτι.

ΚΟΝΣΕΡΒΕΣ

Μην φοβάστε να αγοράζετε μαζικά μερικά από τα βασικά κονσερβοποιημένα υλικά! Φασόλια, ντομάτες, καλαμπόκι... Θα διαπιστώσετε ότι μπορείτε να προσθέσετε πολλά από αυτά σε σούπες και σαλάτες των συνταγών μας. Μάλιστα, κρατούν το κόστος των πιάτων χαμηλό και, σε σύγκριση με τα φρέσκα, έχουν ελάχιστη ή μηδαμινή διαφορά στη γεύση.

ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Παρομοίως, τα κατεψυγμένα λαχανικά γεμίζουν τα πιάτα μας και αποτελούν φτηνές εναλλακτικές επιλογές για συνταγές όπως οι σούπες, όπου δεν είναι απαραίτητα τα φρέσκα υλικά.

ΜΥΡΩΔΙΚΑ και ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

Εδώ, στη *Μια Δόση Νοστιμιάς*, λατρεύουμε τα καρυκεύματα! Όταν αντικαθιστάτε τα συνηθισμένα υλικά με εκδοχές χαμηλές σε λιπαρά/ζάχαρη/θερμίδες, ένας από τους καλύτερους τρόπους να διατηρήσετε το φαγητό σας ενδιαφέρον είναι να το καρυκεύσετε καλά με μυρωδικά και μπαχαρικά. Ιδίως τα μείγματα μπαχαρικών είναι τέλεια για πολλές συνταγές αυτού του βιβλίου. Μην τα τσιγκουνεύεστε – δεν καίνε όλα! Σε πολλές συνταγές μας χρησιμοποιούμε ξηρό σκόρδο σε σκόνη, αφού είναι πιο πρακτικό και πιο φτηνό από το φρέσκο σκόρδο, ενώ –για παράδειγμα– σε κάποια βραστά και σούπες που θέλουν αργό μαγείρεμα, δεν θα καταλάβετε διαφορά.

ΦΡΕΣΚΟΙ ΖΩΜΟΙ και ΚΥΒΟΙ

Ένα από τα πιο αγαπημένα υλικά μας είναι ο ταπεινός ζωμός. Προσθέτει αμέσως γεύση και είναι τόσο ευέλικτος. Στο βιβλίο αυτό, χρησιμοποιούμε ζωμούς διαφόρων γεύσεων, όμως μπορείτε καλύτερα να αντικαταστήσετε τον έναν με τον άλλον. Μία από τις ευφυέστερες εφευρέσεις της εποχής μας είναι οι έτοιμοι ζωμοί κόκκινου και λευκού κρασιού! Διαθέσιμοι, πλέον, στα περισσότερα σούπερ μάρκετ, προσθέτουν απίστευτο βάθος στις συνταγές, χωρίς τις θερμίδες του κανονικού κρασιού. Μακάρι να υπήρχε τρόπος να αφαιρεθούν οι θερμίδες και από το αληθινό κρασί...

ΞΥΔΙ

Το μυστικό της γεύσης είναι η ισορροπία. Όταν αφαιρείτε το λίπος από ένα πιάτο οι γεύσεις μπορεί να διαταραχθούν. Οι πιο πολλοί επιλέγουν να κάνουν ένα πιάτο πιο πικάντικο, ώστε να αντισταθμίσουν την απουσία των λιπαρών γεύσεων, όμως εξίσου σημαντικό είναι και το επίπεδο οξύτητας. Για παράδειγμα το Ξιδάτο Κοτόπουλο (*Poulet au Vinaigre* – βλέπε σελίδα 146) είναι μια συνταγή χαρακτηριστική των πλούσιων, βαθιών γεύσεων που ένα καλό ξύδι μπορεί να προσφέρει σε ένα ισορροπημένο πιάτο.

ΛΕΜΟΝΙΑ *και* ΛΑΪΜ

Τα κιτροειδή αποτελούν το απόλυτο τονωτικό γεύσης. Είναι τέλεια για συνταγές που έχουν ανάγκη λίγη περισσότερη «σπιρτάδα», όπως η Κρύα Ασιατική Σαλάτα με Νουντλ (βλέπε σελίδα 116).

ΦΥΛΛΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ

Τα φύλλα τортίγιας είναι ένα φανταστικό, ευέλικτο υλικό! Για να προσθέσετε στο φαγητό σας λίγες φυτικές ίνες και να το κάνετε πιο χορταστικό, τα υλικά ολικής αλέσεως είναι πάντοτε μια καλή επιλογή. Η *Μια Δόση Νοστιμιάς* έχει συνδέσει το όνομά της με τη δημιουργία μαγικών συνταγών με τυλιχτά. Θα εκπλαγείτε, με τα τρελά πιάτα που μπορείτε να συνθέσετε με ένα ταπεινό φύλλο τортίγιας – μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε ακόμα και σε γλυκά!

ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ

Σπουδαία πηγή φυτικών ινών, ενώ ταυτόχρονα προσφέρει και πολύ σημαντική αίσθηση πληρωσης, το ψωμί ολικής αλέσεως μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως έχει, ή να γίνει τρίμμα και να χρησιμοποιηθεί ως επικάλυψη σε κρέας ή σκωτσέζικα αυγά (Σκωτσέζικα Αυγά με Τόνο, σελίδα 230).

ΟΣΠΡΙΑ, ΡΥΖΙ *και* ΦΑΣΟΛΙΑ

Πλούσια τόσο σε πρωτεΐνη όσο και σε φυτικές ίνες, τα φασόλια κονσέρβας και τα όσπρια είναι τα ιδανικά υλικά, που δεν λείπουν από κανένα ντουλάπι. Το ρύζι είναι πολύ χορταστική τροφή και, αν συνδυαστεί με μυρωδικά ή/και καρυκεύματα, αποτελεί τέλειο συνοδευτικό για πολλές από τις συνταγές μας.

ΒΡΩΜΗ

Η βρώμη είναι βασικό συστατικό της *Μιας Δόσης Νοστιμιάς*. Ως ένα καταπληκτικό και οικονομικό υλικό, δοκιμάστε την, για παράδειγμα, στο Αποβραδινό Κέικ Καρότου με Βρώμη (βλέπε σελίδα 44). Αλεσμένη, υπό μορφή σκόνης, αποτελεί επίσης ένα σούπερ χορταστικό συστατικό, που μπορείτε να χρησιμοποιείτε αντί για λευκό αλεύρι.

ΑΥΤΑ

Πλούσια σε πρωτεΐνη, χορταστικά και ευέλικτα, τα αυγά είναι το απόλυτο συστατικό που αυναντίζει και ταυτόχρονα χορταίνει. Μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε αντί για βούτυρο σε συνταγές όπως ο Τεμπέλικος Πουρές (βλέπε σελίδα 212), ή σαν μια σπουδαία πηγή πρωτεΐνης σε γεύματα όπως το Σακσούκα (βλέπε σελίδα 106). Πάντοτε πρέπει να υπάρχει ένα πακέτο αυγά στο σπίτι.

ΟΛΙΓΟΘΕΡΜΙΔΙΚΟ ΣΠΡΕΪ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

Ένας από τους καλύτερους τρόπους να μειώσετε το μαγείρεμα με λάδι ή λιπαρά είναι να χρησιμοποιείτε ένα σπρέϊ μαγειρικής με χαμηλά λιπαρά. Ελάχιστη διαφορά κάνει στο μαγείρεμα των περισσότερων υλικών, όμως έχει τεράστια επίδραση στη θερμιδική αξία του φαγητού, αφού χρησιμοποιείτε πολύ μικρότερη ποσότητα από αυτή που θα βάζατε αν απλώς ρίχνατε λάδι στο τηγάνι. Μπορείτε, επίσης, να χρησιμοποιείτε σπρέϊ ελαιόλαδου – απλώς προσέξτε την ποσότητα, ώστε να γλιτώσετε θερμίδες.

ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ

Σε μερικές από τις συνταγές μας χρησιμοποιούμε γλυκαντικά. Τα βάζουμε με φειδώ, όμως εσείς μπορείτε να βάλετε λιγότερο ή περισσότερο στα πιάτα σας – όπως αρέσει στον καθέναν. Μπορείτε, επίσης, να χρησιμοποιήσετε φυσικές εναλλακτικές λύσεις, όπως στέβια ή αγαύη, με προσοχή όμως, διότι η θερμιδική αξία των γευμάτων σας μπορεί να μεταβληθεί.

ΨΩΜΙ ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ

Σε ορισμένες συνταγές μας χρησιμοποιούμε ψωμί τσιαπάτα χωρίς γλουτένη. Γενικά χαμηλή σε θερμίδες, με πυκνές φυτικές ίνες, άρα και ιδανική για την εξισορρόπηση μιας δίαιτας χαμηλών θερμίδων, συνήθως η τσιαπάτα είναι προψημένη και παραμένει φρέσκια μέσα στη συσκευασία της σε θερμοκρασία δωματίου για αρκετό διάστημα –οπότε περιορίζετε και το φαγητό που πετιέται– αφού μπορείτε να την φυλάξετε για την επόμενη φορά, αν –για παράδειγμα– αλλάξετε σχέδια την τελευταία στιγμή!

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΣΚΕΥΗ

ΑΝΤΙΚΟΛΛΗΤΙΚΑ ΤΗΓΑΝΙΑ

Αν έπρεπε να προτρέψουμε στην αγορά ενός και μόνο σετ σκευών, τότε αυτό θα ήταν ένα αξιοπρεπές σετ αντικολλητικών τηγανιών. Όσο πιο αντικολλητικά είναι τα τηγάνια σας, τόσο λιγότερα μαγειρικά έλαια και λίπη θα χρειαστείτε, ώστε να μην κολήσει το φαγητό στο τηγάνι και καεί. Κρατήστε, επίσης, τα τηγάνια σας σε καλή κατάσταση: καθαρίστε τα καλά και απαλά, πλένοντάς τα με σαπούνι και νερό.

ΚΟΥΤΑΛΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ

Θέλετε να έχετε το κεφάλι σας ήσυχο ότι δεν θα βάλετε ένα κουτάλι της σούπας τσίλι στο πιάτο σας αντί για μισό κουτάλι του γλυκού; Τα κουτάλια μέτρησης είναι από τα πιο χρήσιμα κουζίνα. Ιδίως αν συνηθίζετε να κάνετε λάθη σαν και αυτό που μόλις περιγράψαμε. Εμείς πάντως δεν κάνουμε. Αλήθεια.

ΣΠΑΤΟΥΛΑ

Χρειάζεστε περιγραφή της σπάτουλας; Αρκεί να ξέρετε ότι πρόκειται για απαραίτητο σκεύος... Αν δεν έχετε, να πάρετε! Θα εκπλαγείτε με το πόσες χρήσεις έχει. Ακόμα και για να ρίχνετε χαστουκάκια σε λαίμαργα χέρια πάνω από τα πεντανόστιμα κέικ μας, όπως οι Τάρτες Bawekell (βλέπε σελίδα 244).

ΠΟΛΥΜΙΞΕΡ/ΜΠΛΕΝΤΕΡ/ ΡΑΒΔΟΜΠΛΕΝΤΕΡ

Πολλές συνταγές μας περιλαμβάνουν την παρασκευή νοστιμότατων, γεμάτων γεύση σαλτσών από το μηδέν, οπότε ένα καλό μπλέντερ ή πολυμίξερ είναι δώρο Θεού! Μπορείτε, επίσης, στις περισσότερες περιπτώσεις, να βολευτείτε με ένα ραβδομπλέντερ, αν θέλετε κάτι φτηνότερο ή πιο μικρό.

ΛΕΠΤΟΣ ΤΡΙΦΤΗΣ

Ο λεπτός τρίφτης είναι μία από εκείνες τις ευχάριστες αποκαλύψεις στην κουζίνα μας. Δεν θα πιστεύετε τι διαφορά κάνει να τρίβετε τυρί με λεπτό τρίφτη αντί για τον κανονικό. Για παράδειγμα, 45γρ. τυριού αρκούν για να καλύψετε μια ολόκληρη πιετέλα φούρνου, αν το τρίψετε με λεπτό τρίφτη. Έτσι, είναι πιο εύκολο να κρατήσετε τις θερμίδες χαμηλά και να πάρετε τα μέγιστα από το τυρί σας!

ΑΚΟΝΙΣΤΗΣ ΜΑΧΑΙΡΙΩΝ

Δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο από το να προσπαθείτε να κόψετε κολοκύθα με κουτάλι. Οπότε, γιατί να ζείτε μια παρόμοια κατάσταση με τα μαχαίρια σας; Κρατήστε τα κοφτερά! Θα γλιτώσετε τόσο χρόνο και κόπο.

ΤΑΠΕΡ και ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΜΠΟΛ

Τα περισσότερα από τα φαγητά αυτού του βιβλίου διατηρούνται στην κατάψυξη και είναι ιδανικά για μαγείρεμα σε μεγάλες ποσότητες. Είναι πολύ ευκολότερο να έχετε πρόγραμμα στη διατροφή σας όταν έχετε πρόγραμμα και στο μαγείρεμα, οπότε επενδύστε σε μερικά καλά μπόλ ψυγείου για την αποθήκευση του φαγητού.

ΚΕΡΑΜΙΚΑ ΦΟΡΜΑΚΙΑ (ΡΑΜΕΚΙΝ)

Τα ράμεκιν είναι πάντοτε χρήσιμα για επιδόρπια και ψητά, αφού κρατούν το μέγεθος μερίδας υπό έλεγχο.

ΤΑΨΙΑ *και* ΦΟΡΜΕΣ ΜΕ ΑΠΟΣΠΩΜΕΝΗ ΒΑΣΗ

Προφυλάξτε αυτά τα σκεύη από τη φθορά, καλύπτοντάς τα με χαρτί ψησίματος ή αλουμινόχαρτο πριν τη χρήση. Θα χρειαστείτε μια τέτοια φόρμα στις Φαχίτας με Κοτόπουλο (βλέπε σελίδα 74) και μολονότι πρόκειται για μία συνταγή όλη κι όλη, το συγκεκριμένο πιάτο θα θέλετε να το φτιάχνετε ξανά και ξανά - πιστέψτε μας!

ΠΟΛΤΟΠΟΙΗΤΗΣ ΠΑΤΑΤΑΣ

Χρήσιμος σε διάφορες συνταγές, ένας καλός πολτοποιητής είναι πάντοτε απαραίτητος, ώστε να μην πιάνονται οι μύες σας κάθε φορά που θέλετε λίγο πουρέ!

ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΓΑΣΤΡΑ / ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΧΥΤΡΑ

Τα συγκεκριμένα σκεύη χρησιμοποιούνται μάλλον προαιρετικά παρά υποχρεωτικά, όμως εμείς τα λατρεύουμε. Απλώς πετάτε μέσα τα υλικά και τα αφήνετε. Πόσο πιο απλό; Οι ηλεκτρικές χύτρες και οι ηλεκτρικές γάστρες είναι τέλειες για γρήγορα οικογενειακά γεύματα που παρασκευάζονται χωρίς να χρειάζεται να είστε πάνω από την κουζίνα. Επίσης, μην γελιέστε, δεν χρειάζεται να αγοράζετε ακριβά κρέατα για καλύτερα αποτελέσματα. Τα φτηνότερα κρέατα πολλές φορές καταλήγουν νοστιμότερα και πιο τρυφερά όταν μαγειρεύονται στη χύτρα ή στη γάστρα, κάτι ωφέλιμο τόσο στη γεύση όσο και στο πορτοφόλι σας! Πολλές από τις συνταγές μας, μεταξύ αυτών και το Αρνί Γιουβέτσι (βλέπε σελίδα 153), περιλαμβάνουν μεθόδους για μαγείρεμα στην ηλεκτρική χύτρα και στην ηλεκτρική γάστρα, όπως και την κλασική μέθοδο, σε περίπτωση που δεν έχετε κάποιες από αυτές τις συσκευές.





ΣΥΝΤΑΓΕΣ

που πετυχαίνουν

ΚΑΘΕ

φορά

ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΜΕ ΜΗΛΟ και ΚΑΝΕΛΛΑ



10 ΛΕΠΤΑ



10 ΛΕΠΤΑ



341 KCal ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

Χάρη στη χορταστική αίσθηση της βρώμης, υπό τη μορφή μαλακού αλευριού, οι τηγανίτες αυτές είναι πολύ πιο νόστιμες από τις κλασικές και όμως πολύ ελαφρύτερες θερμιδικά. Σε συνδυασμό με καρυκεύματα και φρούτα, αποτελούν πραγματικά έναν λαχταριστό και πεντανόστιμο τρόπο να ξεκινήσετε την ημέρα σας.

Εβδομαδιαία Απόλαυση

Χ

ΧΓ

1 ΜΕΡΙΔΑ

40gr βρώμη
1½ μήλο, το 1 τριμμένο,
το ½ σε φέτες για το σερβίρισμα
50ml αποβουτυρωμένο γάλα
¼ κ.γ. κανέλλα σε σκόνη
1 κ.γ. γλυκαντικό, σε κρυσταλλική
μορφή, συν μια ακόμη πρέζα
2 μεσαία αυγά, χτυπημένα
2 κ.σ. άπαχο φυσικό γιαούρτι
ολιγοθερμιδικό σπρέι μαγειρικής
φρέσκα μούρα, για τη γαρνιτούρα

Χτυπήστε τη βρώμη στο μίξερ ή στο μπλέντερ, μέχρι να γίνει απαλή σκόνη (σαν αλεύρι). Αδειάστε σε ένα μπολ και αναμίξτε μαζί με 40gr τριμμένου μήλου, το γάλα, την κανέλλα, το γλυκαντικό και τα χτυπημένα αυγά. Αφήστε τον χυλό στην άκρη.

Σε άλλο μπολ, αναμίξτε το γιαούρτι με το υπόλοιπο μήλο και μια πρέζα γλυκαντικό.

Ψεκάστε ένα μεγάλο τηγάνι με το σπρέι μαγειρικής και τοποθετήστε το σε μέτρια φωτιά.

Από τον χυλό στο μπολ, με μια κουτάλα, πάρτε τέσσερις ίδιες ποσότητες και ρίξτε τις στο τηγάνι, φροντίζοντας ώστε να μην ακουμπάνε μεταξύ τους (ίσως χρειαστεί να τις τηγανίσετε σε δύο δόσεις, αν το τηγάνι δεν είναι αρκετά μεγάλο). Τηγανίστε για 1-2 λεπτά, ωστόσο από πάνω αρχίσουν να κάθονται και από κάτω να παίρνουν ένα χρυσαφί χρώμα. Γυρίστε τις προσεκτικά και τηγανίστε για μερικά ακόμη λεπτά, ή μέχρις ότου ο πάτος τους πάρει χρώμα και οι τηγανίτες ψηθούν πλήρως.

Σερβίρετε τις τηγανίτες με λίγο φρεσκοκομμένο μήλο, μερικά φρέσκα μούρα, όπως μπλούμπερι (μύρτιλο), καθώς και το μείγμα τριμμένου μήλου και γιαουρτιού.



Ταντούρι ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΕΜΠΑΠ

 **5 ΛΕΠΤΑ** (ΣΥΝ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΑ)

 **30 ΛΕΠΤΑ**

 **236 KCAL** ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

Το κοτόπουλο ταντούρι παραδοσιακά φτιάχνεται με κοτόπουλο μαριναρισμένο σε γιαούρτι και μπαχαρικά, που μαγειρεύεται μέσα σε πήλινο σκεύος ταντούρ. Ωστόσο, για να έχετε το ίδιο αποτέλεσμα, στη συγκεκριμένη συνταγή προτείνουμε το ψήσιμο στα κάρβουνα. Αν ο καιρός δεν επιτρέπει το υπαίθριο μαγείρεμα, βάλτε το στο φούρνο, κανένα πρόβλημα. Η μαρινάδα κάνει το κοτόπουλο εξαιρετικά τρυφερό και νόστιμο.

Ελαφριά Καθημερινή

Με σάλτσα σόγιας
χωρίς γλουτένη



4 ΜΕΡΙΔΕΣ

250γρ άπαχο στραγγιστό γιαούρτι,
συν λίγο ακόμα για το σερβίρισμα
(προαιρετικά)

4 κ.σ. μείγμα μπαχαρικών ταντούρι

1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη

1 κ.σ. τζίντζερ, ψιλοτριμμένο

χυμός από ½ λεμόνι

1 κ.γ. σάλτσα σκούρας σόγιας

½ κ.γ. θαλασσινό αλάτι

1-2 σταγόνες χρώμα μαγειρικής,
κόκκινο (προαιρετικά)

600γρ φιλετάκια μπούτια
κοτόπουλου (με την πέτσα και το
ορατό λίπος καθαρισμένα),
κομμένα σε μεγάλα κομμάτια
πράσινη σαλάτα για το σερβίρισμα

Βάλτε όλα τα υλικά (εκτός από το κοτόπουλο) σε ένα μπολ και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε το κοτόπουλο στη μαρινάδα γιαουρτιού, σκεπάστε το και αφήστε το στο ψυγείο για 2-4 ώρες.

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 200°C (180°C στον αέρα/δείκτης υγραερίου στο 6) ή ανάψτε τα κάρβουνα.

Βγάλτε το κοτόπουλο από το ψυγείο και περάστε το σε καλαμάκια για σουβλάκι. (Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε είτε μεταλλικά είτε φτιαγμένα από μπαμπού καλαμάκια, όμως, σε κάθε περίπτωση, μουσκέψτε τα στο νερό πριν τα βάλετε στη φωτιά, ώστε να μην καούν.)

Βάλτε τα καλαμάκια στα κάρβουνα και ψήστε για 30-35 λεπτά, μέχρι το κοτόπουλο να ψηθεί πλήρως. Αν τα φτιάχνετε στον φούρνο, περάστε κατά τον ίδιο τρόπο το κοτόπουλο σε σουβλάκια, τοποθετήστε τα σε ένα ταψί και βάλτε τα στον φούρνο για 35-40 λεπτά, μέχρι να ψηθούν πλήρως.

Σερβίρετε τα σουβλάκια κεμπάπ με πράσινη σαλάτα και λίγο ακόμα γιαούρτι, αν το επιθυμείτε (αλλά μην ξεχνάτε να υπολογίζετε τις θερμίδες).

Ενμυσνη

Μπορείτε να καταψύξετε τα μαριναρισμένα σουβλάκια μέσα σε ταψί προτού τα ψήσετε. Αργότερα, απλώς ξεπαγάστε τα και ψήστε τα όπως λέει η συνταγή.



Ινδικό Κοτόπουλο ΜΠΑΛΤΙ

 **15 ΛΕΠΤΑ** (ΣΥΝ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΑ)

 **30 ΛΕΠΤΑ**

 **373 KCAL** ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

Χρησιμοποιώντας φρέσκα συστατικά για αυτή τη γευστική κρέμα μπάλτι το πιάτο πετυχαίνει να διατηρήσει την αίσθηση του αυθεντικού ινδικού takeaway, ενώ κρατά τις θερμίδες υπό έλεγχο. Μπορείτε να φτιάξετε, επίσης, μεγαλύτερη ποσότητα πάστα μπάλτι και να διατηρήσετε την υπόλοιπη στην κατάψυξη – πρόχειρη για οποιοδήποτε ινδικό takeaway τραβήξει η όρεξή σας!

Ελαφριά Καθημερινή

Με κύβους
χωρίς γλουτένη



4 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 4 στήθη κοτόπουλου (με την πέτσα και το ορατό λίπος καθαρισμένα), κομμένο σε κύβους
- 1 ξύλο κανέλλας ή 1 κ.γ. κανέλλα σε σκόνη
- ½ κ.γ. ξηρό τσίλι σε νιφάδες
- 150ml ζωμός κοτόπουλου
- (½ κύβος κοτόπουλου, διαλυμένος σε 150ml βραστό νερό)
- 400γρ ντομάτες κονσέρβας ψιλοκομμένες
- 1 κύβος ζωμού κοτόπουλου
- 1 κόκκινη πιπεριά, χωρίς τα σπόρια της, κομμένη σε λωρίδες
- 1 κίτρινη πιπεριά, χωρίς τα σπόρια της, κομμένη σε λωρίδες
- 1 πορτοκαλί πιπεριά, χωρίς τα σπόρια της, κομμένη σε λωρίδες
- θαλασσινό αλάτι (προαιρετικά)
- 1 κ.γ. γκαράμ μασάλα

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΣΤΑ ΜΠΑΛΤΙ

- ολιγοθερμιδικό σπρέι μαγειρικής
- 2 μεγάλα κρεμμύδια, χοντροκομμένα
- 1 εκ. φρέσκο τζίντζερ, ξεφλουδισμένο και κομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, χοντροκομμένες
- 1 κ.γ. κουρκουμάς σε σκόνη
- ½ κ.γ. ξηρό τσίλι σε νιφάδες
- 2 κ.σ. καπνιστή γλυκιά πάπρικα
- 2 κ.γ. κύμινο σε σκόνη
- 2 κ.γ. κόλιανδρος σε σκόνη
- 1 κ.γ. κανέλλα σε σκόνη
- 1 κ.γ. θαλασσινό αλάτι
- ½ κ.γ. φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 3 κ.σ. ντοματοπελτές

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ)

- μια χούφτα φρέσκα φύλλα κόλιανδρου, χοντροκομμένα
- Κρεμμύδια Μπαχί (βλ. σελ. 204)
- βρασμένο ρύζι

Ξεκινήστε με την παρασκευή της πάστας μπάλτι. Ψεκάστε ένα τηγάνι με ολιγοθερμιδικό σπρέι μαγειρικής και τοποθετήστε το σε μέτρια φωτιά. Ρίξτε τα κρεμμύδια, το τζίντζερ και το σκόρδο στο τηγάνι και σοτάρετε για 3-4 λεπτά, ωστόσο το σκόρδο να ροδίσει.

Ρίξτε το περιεχόμενο του τηγανιού και τα υπόλοιπα υλικά της σάλτσας στο πολυμίξερ ή στο μπλέντερ και χτυπήστε μέχρι να γίνουν αλοιφή. Αδειάστε τα σε ένα μπολ, αφήστε το μείγμα να κρυώσει και έπειτα βάλτε το στο ψυγείο ή –αν θέλετε να το χρησιμοποιήσετε άλλη φορά– στην κατάψυξη, μέσα σε παγοκύστες.

Βάλτε το κοτόπουλο σε μια αεροστεγή σακούλα τροφίμων ή σε μπολ, μαζί με 4 κουταλιές της σούπας πάστα μπάλτι. Ανακατέψτε καλά και αφήστε το στο ψυγείο να μαριναριστεί, για 1 ώρα περίπου.

Ψεκάστε ένα μεγάλο τηγάνι με ολιγοθερμιδικό σπρέι μαγειρικής και βάλτε το σε μέτρια φωτιά. Ρίξτε την κανέλλα και το τσίλι να τσιγαριστούν για 2 λεπτά. Έπειτα ψεκάστε κι άλλο σπρέι στο τηγάνι, προσθέστε 4 κουταλιές της σούπας πάστα μπάλτι και τσιγαρίστε για άλλα 2 λεπτά. Προσθέστε τον ζωμό, τις ντομάτες και τον κύβο, ανακατέψτε καλά μέχρι να πάρουν βράση και μετά κατεβάστε τη φωτιά στο μέτριο, ρίξτε το μαριναρισμένο κοτόπουλο και τις πιπεριές και μαγειρέψτε για 15 λεπτά.

Δοκιμάστε το κάρι και προσθέστε αλάτι, αν θέλετε, και σιγουρευτείτε ότι το κοτόπουλο έχει μαγειρευτεί πλήρως. Ρίξτε και το γκαράμ μασάλα, μαγειρέψτε για 3 λεπτά ακόμα και σερβίρετε γαρνιρισμένο με κόλιανδρο, αν τον χρησιμοποιείτε.

FAKEAWAYS: ΣΠΙΤΙΚΑ... TAKE AWAY



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ με ΓΕΜΙΣΗ ΠΙΤΣΑΣ



10 ΛΕΠΤΑ



25 ΛΕΠΤΑ



388 KCAL ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

Κοτόπουλο. Και η γεύση της πίτσας. Χρειάζεται να πούμε κάτι άλλο; Θεϊκός συνδυασμός. Το κοτόπουλο προσφέρει μια πλούσια σε πρωτεΐνη, χορταστική εναλλακτική επιλογή, αντί για την πολυθερμιδική, βαριά κλασική βάση της πίτσας από ζυμαρί. Και, λίγο λιωμένο τυρί χαμηλών λιπαρών μπορεί να κάνει θαύματα.

Εβδομαδιαία Απόλαυση



4 ΜΕΡΙΔΕΣ

4 στήθη κοτόπουλου (με την πέτσα και το ορατό λίπος καθαρισμένα)
20 λεπτές φέτες από μεγάλα μανιτάρια
½ κόκκινη πιπεριά, χωρίς τα σπόρια της και κομμένη σε 20 λεπτές φέτες
4 μενταγιόν μπέικον, καθένα κομμένο σε 5 λωρίδες
½ κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
8 φέτες ντομάτας
80γρ τυρί τσένταρ χαμηλών λιπαρών, τριμμένο
1 κ.γ. ξηρά ιταλικά μυρωδικά ολιγοθερμιδικό σπρέι μαγειρικής

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 220οC (200°C στον αέρα / δείκτης υγραερίου στο 7).

Πάρτε το κάθε στήθος κοτόπουλου και κάντε πέντε οριζόντιες τομές, ξεκινώντας από πάνω και ως τα τρία τέταρτα του στήθους προς τα κάτω. Προσέξτε να μην κόψετε διαμπερώς.

Μέσα σε κάθε τομή, βάλτε τα εξής: μια φέτα μανιταριού, μια φέτα πιπεριάς, μια λωρίδα μπέικον και μια-δυο φέτες κρεμμύδι. Βάλτε το κοτόπουλο σε ένα ταιψί και ψήστε στον φούρνο για 20 λεπτά ή μέχρι το κοτόπουλο να ψηθεί πλήρως.

Όταν είναι έτοιμο, βάλτε δύο φέτες ντομάτας σε κάθε στήθος, από πάνω 20γρ τριμμένο τσένταρ και μια πρέζα ιταλικών μυρωδικών. Ξαναβάλτε το φαγητό στο φούρνο και ψήστε για 5 λεπτά ακόμα, ή μέχρι το τυρί να λιώσει και να πάρει ένα χρυσαφί χρώμα.

Βγάλτε από τον φούρνο και σερβίρετε.

