

### Ιδέες για νόστιμα και ελαφριά πιάτα

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 25/06/2009 19:59

---

Ο καθιστικός τρόπος ζωής αλλά και οι διατροφικές ατασθαλίες μας επιβάλλουν να αφαιρέσουμε σημαντικό μέρος του λαδιού από τα λαδερά -και όχι μόνο- φαγητά μας.

1. Το πρόβλημα με τις μελιτζάνες είναι ότι απορροφούν πολύ λάδι. Ένας τρόπος για να το αποφύγουμε αυτό είναι να ακολουθήσουμε την κλασική διαδικασία ξεπικρίσματος: τις κόβουμε σύμφωνα με τις οδηγίες της συνταγής και τις βάζουμε σε ένα μπολ με νερό και αλάτι. Τις αφήνουμε για 20 λεπτά τουλάχιστον, τις στραγγίζουμε και τις στύβουμε ελαφρώς να φύγουν τα παραπανίσια νερά. Έτσι, διασφαλίζουμε ότι δεν θα ρουφήξουν πολύ λάδι στο μαγείρεμα.

2 Αντί να τσιγαρίσουμε το κρεμμύδι στην αρχή με λάδι, το αχνίζουμε με ελάχιστο νερό μέχρι να μαλακώσει κάπως. Μετά, προσθέτουμε τα λαχανικά, τα αχνίζουμε κι αυτά λίγο και εν συνεχεία ρίχνουμε με τη σειρά που το κάνουμε συνήθως τα υγρά του μαγειρέματος, την ντομάτα και τα μυρωδικά. Προσθέτουμε λάδι κατά βούληση στο τέλος του μαγειρέματος ή κατ' ευθείαν στα πιάτα.

3. Λαδερό σαν σαλάτα; Αχνίζουμε σε λίγο νερό, ή ζεματίζουμε σε περισσότερο, λαχανικά όπως τα φασολάκια ή ο αρακάς, τόσο ώστε να κρατάνε στο δόντι. Τα ρίχνουμε με τρυπητή κουτάλα σε ένα μπολ με παγωμένο νερό για να κρατήσουν ζωηρό το πράσινο χρώμα τους και τα σουρώνουμε. Ετοιμάζουμε μια ωμή σάλτσα ντομάτας, χτυπώντας στον πολτοποιητή φρέσκια ντομάτα, ελαιόλαδο και αλατοπίπερο. Ανακατεύουμε τη σάλτσα με ψιλοκομμένα μυρωδικά, περιχύνουμε τα λαχανικά και σερβίρουμε.

4. Μπριάμ στη γάστρα: Κόβουμε τα λαχανικά σε μέγεθος μπουκιάς, τα ρίχνουμε σε ένα μπολ, τα περιχύνουμε με λίγο λάδι, προσθέτουμε ψιλοκομμένα μυρωδικά της αρεσκείας μας και αλατοπιπερώνουμε. Τα ανακατεύουμε και τα βάζουμε στη γάστρα. Δεν χρειάζεται να προσθέσουμε άλλο λάδι, μόνο λίγο νερό εάν και εφόσον δούμε ότι το φαγητό κινδυνεύει να κολλήσει. Το ψήνουμε μέχρι να γίνουν τα λαχανικά όσο μαλακά μας αρέσουν. Όταν το βγάλουμε από το φούρνο, το περιχύνουμε με ωμό λάδι και πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένα φρέσκα μυρωδικά.

#### ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΑΛΙ ΨΑΡΙΑ

Τα ψάρια είναι από τα πιο ελαφριά, νόστιμα και θρεπτικά φαγητά. Να μερικοί τρόποι να ανανεώσουμε το συνταγολόγιό μας:

5. Μπορούμε να φτιάξουμε ολόκληρα ψάρια εποχής (συναγρίδα, φαγκρί, ροφό, μαγιάτικο) ή και φέτες ψαριών μέσα σε λαδόκολλα με διάφορα μείγματα μυρωδικών.

6. Δίνουμε στα ψητά ψάρια την αίσθηση του μαγειρευτού με ωμές «σαλτσούλες» από ψιλοκομμένα λαχανικά. Ένα παράδειγμα: ψιλοκόβουμε 1 ντομάτα, ρίχνουμε αλάτι, 2 κουταλιές λάδι, 3 κουταλιές λεμονοχυμό, 1/2 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο, 1 κουτ. γλυκού ξερό θυμάρι και 1 κουταλιά κάππαρη, ψιλοκομμένη. Ανακατεύουμε και στρώνουμε πάνω από το ψάρι μόλις ψηθεί. Με βάση τη συνταγή πειραματιζόμαστε με τα μυρωδικά που μας αρέσουν.

7. Νοστιμίζουμε τα ψητά ψάρια με ελαφριά, αρωματικά λαδολέμονα. Οι συνδυασμοί πολλοί. Μία ιδέα για 4 άτομα είναι η εξής: Χτυπάμε στο μούλι 4 κουταλιές λάδι, 3 κουταλιές λεμόνι, 1 κουτ. γλυκού μουστάρδα, 5 ίνες σαφράν διαλυμένες σε 1 κουταλιά ζεστό νερό και 1/2 κουτ. γλυκού ξερό θυμάρι ή δεντρολίβανο.

#### ΣΑΛΑΤΕΣ-ΓΕΥΜΑΤΑ

Με ψωμί ή παξιμάδι οι σαλάτες γίνονται χορταστικά γεύματα.

8. Αντικαθιστώντας μέρος του λαδιού του ντρέσινγκ με μουστάρδα, αυτό αποκτά νοστιμιά και γίνεται ελαφρύτερο.

9. Μπορούμε, επίσης, να χρησιμοποιήσουμε χυμούς φρούτων (εσπεριδοειδή, βερίκοκο, ροδάκινο, φράουλες) ή λαχανικών (καρότο, ντομάτα, αγγούρι) για να αντικαταστήσουμε μέρος του ελαιολάδου.

10. Περιορίζοντας την ποσότητα του λαδιού στη χωριάτικη ή στον ντάκο και αντικαθιστώντας τη φέτα με ένα ελαφρύτερο τυρί (ανθότυρο, κατίκι, ξινομυζήθρα), η σαλάτα γίνεται πιο ελαφριά.

11. Ωραία σαλατογεύματα είναι οι ρυζοσαλάτες: Προτιμάμε ρύζι που να μένει σπυρωτό, παρμπόλντ ή μπασμάτι. Επίσης, οι σαλάτες με ζυμαρικά, για τις οποίες προτιμάμε μικρά κυρίως ζυμαρικά.

12. Με κοτόπουλο: Φιλέτο από στήθος κοτόπουλου, στη σχάρα ή βραστό ή στον ατμό, σε λεπτές λωρίδες ή σε μπουκιές, μπορεί να προστεθεί σε πράσινες φρέσκες σαλάτες με ένα απλό λαδολέμονο και μυρωδικά της αρεσκείας μας.

### ΚΙΜΑΣ ΕΛΑΦΡΥΣ

Υπάρχουν τρόποι να ελαφρύνουμε τις λιπαρές κιμαδοπαρασκευές.

13. Ψήνουμε όλες τις κιμαδοπαρασκευές μας στο γκριλ σε σχάρα, ώστε να στάξουν τα περιττά λίπη. Φροντίζουμε να βάλουμε σε πιο χαμηλή θέση μια λαμαρίνα με νερό για να στάζουν μέσα τα λίπη.

14. Σάλτσα κιμά: Βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά ώστε να ζεσταθεί καλά, ρίχνουμε τον κιμά μαζί με το κρεμμύδι και τα μπαχαρικά που θέλουμε. Ανακατεύουμε να γίνει σπυρωτός και, μόλις αρχίσει να «πιάνει», σβήνουμε με κρασί, μετά ρίχνουμε νερό και εν συνεχεία τη ντομάτα. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε με σκεπαστή κατσαρόλα, χωρίς να προσθέσουμε λάδι.

### Η «ΝΟΣΤΙΜΗ» ΕΛΑΦΡΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΙΛΕΤΩΝ

Τα φιλέτα (μοσχαρίσιο, ψαρονέφρι, κοτόπουλου) μαγειρεύονται γρήγορα και είναι νόστιμα & ελαφριά.

15. Μπορούμε να τα πανάρουμε σε μείγμα ψιλοκομμένων φρέσκων μυρωδικών ή μπαχαρικών της αρεσκείας μας. Δίνουν γεύση χωρίς θερμίδες.

16. Μαγειρεύουμε το μοσχαρίσιο ή το χοιρινό ή το φιλέτο κοτόπουλου με δεκάδες τρόπους, στο αντικολλητικό τηγάνι χωρίς λάδι. Πειραματιζόμαστε με κρασί ή ούζο ή κονιάκ. Με άπαχο ζωμό, χυμούς λαχανικών ή εσπεριδοειδών. Και βέβαια, λαχανικά και μυρωδικά της αρεσκείας μας.

17. Στο μοσχαρίσιο φιλέτο (που δεν είναι τελείως άπαχο) πάει πολύ η εξής ελαφρώς μαγειρεμένη «σάλ-τσα»: Ζεσταίνουμε 4 κουταλιές λάδι, σοτάρουμε 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδου, ρίχνουμε τα φύλλα από 1/3 ματσάκι μαϊντανού, ψιλοκομμένα, 2 φιλέτα αντζούγιας, ψιλοκομμένα, και μερικές σταγόνες καλό κόκκινο ξίδι, ανακατεύουμε και αποσύρουμε. Η ποσότητα φτάνει για να βάλουν από 1 κουταλιά πάνω στο φιλέτο τους 4 άτομα.

18. Μια ιδέα για το φιλέτο κοτόπουλου (για 4 άτομα): Τρίβουμε στον χοντρό τρίφτη 1 μεγάλη ντομάτα. Ανακατεύουμε με 1 κουταλιά ξίδι, 60 ml λάδι και μερικά ψιλοκομμένα φύλλα βασιλικού.

+1 Ελαφριά σάλτσα γιαουρτιού για ψητά: χτυπάμε στο μούλι 300 γρ. γιαούρτι στραγγιστό, 150 γρ. πρόβειο, 1 σκελίδα σκόρδου και 10 φυλλαράκια δυόσμου ή 1 - 2 κουτ. σούπας άνηθο ψιλοκομμένο και αλατοπίπερο.

Ημερομηνία : 13/6/09 Copyright: <http://www.kathimerini.gr>

=====