

21 Υπέροχες Συνταγές ΚΕΤΟ



By Joachim Karamaneas



Οι πληροφορίες που παρέχονται σε αυτό το βιβλίο είναι μόνο για γενικούς ενημερωτικούς σκοπούς. Ενώ προσπαθούμε να διατηρήσουμε τις πληροφορίες ενημερωμένες και σωστές, δεν υπάρχουν δηλώσεις ή εγγυήσεις, ρητές ή σιωπηρές, σχετικά με την πληρότητα, την ακρίβεια, την αξιοπιστία, την καταλληλότητα ή τη διαθεσιμότητα σε σχέση με τις πληροφορίες, τα προϊόντα, τις υπηρεσίες ή τα σχετικά γραφικά που περιέχονται σε αυτό το eBook για οποιονδήποτε σκοπό.

Οποιαδήποτε χρήση αυτών των πληροφοριών γίνεται με δική σας ευθύνη.

Οι μέθοδοι που περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο είναι προσωπικές σκέψεις του συγγραφέα.

Δεν προορίζονται να αποτελέσουν ένα οριστικό σύνολο οδηγιών για αυτό το έργο. Μπορεί να ανακαλύψετε ότι υπάρχουν άλλες μέθοδοι και υλικά για να επιτύχετε το ίδιο τελικό αποτέλεσμα.

Αυτό το βιβλίο δεν προορίζεται να υποκαταστήσει τις ιατρικές συμβουλές ενός εξουσιοδοτημένου ιατρού. Ο αναγνώστης θα πρέπει να συμβουλευτεί τον γιατρό του για κάθε θέμα που σχετίζεται με την υγεία του.

© 2024 Κιμ Καραμανέας | Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται.

Αυτό το βιβλίο ή μέρη του δεν επιτρέπεται να αναπαραχθούν σε οποιαδήποτε μορφή, να αποθηκευτούν σε οποιοδήποτε σύστημα ανάκτησης ή να μεταδοθούν με οποιαδήποτε μορφή με οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτοτυπικό, ηχογραφημένο ή άλλο), χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη.

Για αιτήματα άδειας, γράψτε στον εκδότη, στη διεύθυνση: info@karamaneas.com

Πίνακας Περιεχομένων

- Μελιτζάνα και χαλούμι
- Χοιρινό με σάλτσα τυριού
- Σαλάτα με μπέικον και λάχανο
- Τονοσαλάτα σπέσιαλ
- Τηγανιτό κοτόπουλο με μπέικον
- Ρεβύθια με Κάρυ και κόλιανδρο
- Μεσογειακό κρεμώδες κοτόπουλο
- Μπακαλιάρος τραγανός, επικαλυμμένος με τυρί
- Γαρίδες με κολοκυθάκια και σκόρδο
- Perfect Pizza
- Περιτυλίγματα κοτόπουλου
- Χορταστική μπριζόλα με αυγά
- Ζεστό & πικάντικο κοτόπουλο
- Τυρένιο κοτόπουλο κατσαρόλας
- Μοσχάρι με τσίλι
- Κρεμώδεις μπριζόλες με μπέικον καιμανιτάρια
- Κοτόπουλο με μπέικον, αβοκάντο και παρμεζάνα:
- Φωτεινά πουγκιά σολομού
- Κοτόπουλο και πιπεριές
- Σούπερ Πικάντικες Γεμιστές Πιπεριές
- Cheese Burger με πικάντικη σάλτσα.





Μελιτζάνα και χαλούμι

Συστατικά:

- 280 γρ. χαλούμι (κομμένο σε φέτες).
- 1 μελιτζάνα (κομμένη στη μέση και ψιλοκομμένη).
- 80 βούτυρο.
- 10 ελιές (χωρίς το κουκούτσι και κομμένες στη μέση).
- 1 κουταλάκι του γλυκού πάπρικα.

Οδηγίες:

- Ζεσταίνουμε το μισό βούτυρο σε ένα μεγάλο τηγάνι. Βάζουμε στο ένα μισό το χαλούμι και στο άλλο τη μελιτζάνα.
- Καρυκεύουμε με πάπρικα και τηγανίζουμε για 7-8 λεπτά, γυρίζοντας το χαλούμι μετά από 4 λεπτά για να ροδίσει και από τις δύο πλευρές.
- Για την τελευταία στιγμή πασπαλίζουμε με ελιές και σερβίρουμε.

Διατροφικές πληροφορίες:

Συνολικές μερίδες - 2

Ανά μερίδα:

Λίπη: 73 γρ

Υδατάνθρακες: 10 γρ

Πρωτεΐνη: 33 γρ

Θερμίδες: 831



Χοιρινό με σάλτσα τυριού

Συστατικά:

- 4 χοιρινές μπριζόλες.
- 200 γρ. πράσινα φασολάκια.
- 140 γρ. Ροκφόρ.
- $\frac{3}{4}$ φλιτζάνι κρέμα παχύρρευστη .
- 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο.

Οδηγίες:

- Σε μια μικρή κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, θρυμματίζουμε το τυρί και λιώνουμε απαλά .
- Προσθέτουμε παχύρρευστη κρέμα και σιγοβράζουμε για 2-3 λεπτά.
- Ζεσταίνουμε 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο σε ένα μεγάλο τηγάνι και τηγανίζουμε τις μπριζόλες μέχρι να ψηθούν και να ροδίσουν.
- Τοποθετούμε τις μπριζόλες σε ένα πιάτο και τις σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο. Ρίχνουμε τους χυμούς χοιρινού στη σάλτσα τυριού.
- Προσθέτουμε το υπόλοιπο βούτυρο στο τηγάνι και τηγανίζουμε τα πράσινα φασολάκια μέχρι να μαλακώσουν.

Διατροφικές πληροφορίες:

Συνολικές μερίδες - 4

Ανά μερίδα:

Λίπη: 61 γρ

Υδατάνθρακες: 4 γρ

Πρωτεΐνη: 55 γρ

Θερμίδες: 777



Σαλάτα ζεστή με μπέικον και λάχανο

Συστατικά:

- 220 γρ. λαχανάκια Βρυξελλών (πλυμένα και κομμένα σε λεπτές φέτες).
- 6 φέτες μπέικον .
- 2 φλιτζάνια κόκκινο λάχανο (σε λεπτές φέτες).
- ¼ φλιτζανιού καρύδια (ψιλοκομμένα).
- 2 σκελίδες σκόρδο (τριμμένες).
- 2 κ.σ ελαιόλαδο.
- 1 κουταλάκι του γλυκού μουστάρδα (σκόνη).

Οδηγίες:

- Σε ένα μεγάλο τηγάνι, τηγανίζουμε το μπέικον μέχρι να γίνει τραγανό και το κόβουμε σε μπουκιές.
- Αφαιρούμε από το τηγάνι.
- Με το ίδιο τηγάνι τσιγαρίζουμε το σκόρδο για 1 λεπτό και προσθέτουμε το λάχανο και τις λαχανάκια.
- Τηγανίζουμε 2-3 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Κλείνουμε τη θερμότητα.
- Σε ένα μπολ, ανακατεύουμε το ελαιόλαδο και τη μουστάρδα, ρίχνουμε το μείγμα στο τηγάνι και ανακατεύουμε καλά.
- Προσθέτουμε μπέικον και καρύδια και ανακατεύουμε μέχρι να ενωθούν καλά.

Διατροφικές πληροφορίες:

Συνολικές μερίδες - 6

Ανά μερίδα:

Λιπαρά: 7 γρ

Υδατάνθρακες: 5 γρ

Πρωτεΐνη: 8 γρ

Θερμίδες: 193



Τονοσαλάτα σπέσιαλ

Συστατικά:

- 120 γρ. τόνο (σε ελαιόλαδο, στραγγισμένο).
- 4 αυγά.
- 50-60 γρ. μαρούλι Iceberg (ψιλοκομμένο).
- 50-60 γρ. ντοματίνια.
- ½ φλιτζάνι σέλινο (ψιλοκομμένο).
- ½ φλιτζάνι μαγιονέζα.
- ½ κόκκινο κρεμμύδι (κομμένο σε κύβους).
- ½ λεμόνι (χυμό και ξύσμα).
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- 2 κ.σ. κάπαρη.
- 1 κ.σ. μουστάρδα Dijon.
- 2 κ.σ. ξύδι από λευκό κρασί.
- Αλάτι και πιπέρι.

Οδηγίες:

- Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τον τόνο, το σέλινο, μαγιονέζα, κρεμμύδι, χυμό και ξύσμα λεμονιού, ελαιόλαδο, κάπαρη και μουστάρδα.
- Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, βάζουμε το νερό να βράσει και προσθέτουμε ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι και ξύδι από λευκό κρασί. Σπάμε τα αυγά και αφήνουμε να σιγοβράσουν για 3-4 λεπτά.
- Τοποθετούμε το Iceberg και τις ντομάτες σε ένα πιάτο, βάζουμε τα αυγά από πάνω και ανακατεύουμε το μίγμα του τόνου στην άκρη.

Διατροφικές πληροφορίες:

Συνολικές μερίδες - 2

Ανά μερίδα:

Λίπη: 70 γρ

Υδατάνθρακες: 6 γρ

Πρωτεΐνη: 30 γρ

Θερμίδες: 767



Τηγανιτό κοτόπουλο

Συστατικά:

- 1 στήθος κοτόπουλου (κομμένο σε φέτες).
- 280 γρ. μπέικον (ψιλοκομμένο).
- 400 γρ. λάχανο (ψιλοκομμένο).
- 80 γρ. βούτυρο.
- Αλάτι και πιπέρι.

Οδηγίες:

- Ζεσταίνουμε το μισό βούτυρο σε ένα μεγάλο τηγάνι και τηγανίζουμε το κοτόπουλο μέχρι να ψηθεί σχεδόν και να ροδίσει ελαφρά.
- Προσθέτουμε το μπέικον στο τηγάνι και τηγανίζουμε μέχρι να γίνει τραγανό. Μετακινούμε όλο το κρέας στη μία πλευρά του τηγανιού.
- Προσθέτουμε το υπόλοιπο βούτυρο και τηγανίζουμε το λάχανο μέχρι να μαλακώσει.
- Αλατοπιπερώνουμε.

Διατροφικές πληροφορίες:

Συνολικές μερίδες - 2

Ανά μερίδα:

Λίπη: 82 γρ

Υδατάνθρακες: 9 γρ

Πρωτεΐνη: 56 γρ

Θερμίδες: 1020



Ρεβύθια με Κάρυ και κόλιανδρο (όχι και τόσο “κέτο”)

Συστατικά:

- 200 γρ. ρεβίθια βρασμένα ή σε κονσέρβα (ξεπλυμένα).
- 1,5 φλιτζάνι ψιλοκομμένες ντομάτες (χωρίς προσθήκη ζάχαρης).
- 1 κόκκινο κρεμμύδι (ψιλοκομμένο).
- 1 κόκκινη πιπεριά (ψιλοκομμένη).
- 4 σκελίδες σκόρδο.
- 6 κουταλιές της σούπας λάδι.
- 2 κουταλιές της σούπας κόλιανδρο (αλεσμένο).
- 2 κουταλιές της σούπας τζίντζερ (τριμμένο).
- 2 κουταλιές της σούπας garam masala.
- 2 κουταλιές της σούπας κύμινο (τριμμένο).
- ¾ κουταλάκι του γλυκού αλάτι.
- ½ κουταλάκι του γλυκού κουρκουμά (τριμμένο).

Οδηγίες:

- Σε ένα μπλέντερ, προσθέτουμε πιπέρι, σκόρδο και τζίντζερ και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει και προσθέτουμε το κρεμμύδι, ανακατεύουμε μέχρι να ψιλοκομαραθεί.
- Ζεσταίνουμε το λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα, προσθέτουμε το μείγμα του κρεμμυδιού και μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε τον κουρκουμά, το κύμινο και τον κόλιανδρο και μαγειρεύουμε για άλλα 2-3 λεπτά.
- Ανακατεύουμε τις ντομάτες μέχρι να ψιλομαραθούν, αλατίζουμε και τις προσθέτουμε στην κατσαρόλα.
- Σιγοβράζουμε για 4-5 λεπτά.
- Προσθέτουμε τα ρεβίθια και το garam masala και σιγοβράζουμε για 6-7 λεπτά.

Διατροφικές πληροφορίες:

Συνολικές μερίδες - 6

Ανά μερίδα:

Λιπαρά: 16 γρ

Υδατάνθρακες: 14 γρ

Πρωτεΐνη: 6 γρ

Θερμίδες: 279



Μεσογειακό κρεμώδες κοτόπουλο

Συστατικά:

- 700 γρ. στήθος κοτόπουλου (χωρίς πέτσα και κομμένο σε φέτες).
- 1 φλιτζάνι σπανάκι (φρέσκο, ψιλοκομμένο).
- 1 κούπα κρέμα παχύρρευστη.
- ½ φλιτζάνι ζωμό κότας.
- ½ φλιτζάνι λιαστές ντομάτες.
- ½ φλιτζάνι παρμεζάνα (τριμμένη).
- 2 κ.σ ελαιόλαδο.
- 1 κουταλάκι του γλυκού καρύκευμα με μίξη για κοτόπουλο.
- 1 κουταλάκι του γλυκού σκόρδο σε σκόνη.

Οδηγίες:

- Προσθέτουμε ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο τηγάνι και τηγανίζουμε το κοτόπουλο μέχρι να ψηθεί τελείως και να ροδίσει. Αφήνουμε το κοτόπουλο στην άκρη σε ένα πιάτο.
- Προσθέτουμε το ζωμό κοτόπουλου, την παχύρρευστη κρέμα, τα καρυκεύματα, τη σκόνη σκόρδου και την παρμεζάνα στο τηγάνι και χτυπάμε απαλά μέχρι να αρχίσει να πήζει η σάλτσα.
- Προσθέτουμε το σπανάκι και τις ντομάτες στη σάλτσα και σιγοβράζουμε μέχρι το σπανάκι να αρχίσει να μαραίνεται. Προσθέτουμε ξανά το κοτόπουλο στο τηγάνι.

Διατροφικές πληροφορίες:

Συνολικές μερίδες - 6

Ανά μερίδα:

Λίπη: 26 γρ

Υδατάνθρακες: 7 γρ

Πρωτεΐνη: 29 γρ

Θερμίδες: 369



Μπακαλιάρος τραγανός, με επικάλυψη τυριού

Συστατικά:

- 4 φιλέτα μπακαλιάρου.
- 1 φλιτζάνι παρμεζάνα (τριμμένη).
- 1 κουταλιά της σούπας μαϊντανό (φρέσκο, ψιλοκομμένο).
- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο.
- 2 κουταλιές της σούπας πάπρικα.
- ¼ κουταλάκι του γλυκού αλάτι.

Οδηγίες:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200 βαθμούς.
- Σε ένα μπολ του μίξερ προσθέτουμε την παρμεζάνα, την πάπρικα το μαϊντανό και αλάτι και ανακατεύουμε μέχρι να ενωθούν καλά.
- Στρώνουμε ένα ταψί με λαδόκολλα.
- Τρίβουμε τα φιλέτα μπακαλιάρου με ελαιόλαδο και από τις δύο πλευρές. Πιέζουμε και τις δύο πλευρές του μπακαλιάρου στο μείγμα της παρμεζάνας και μεταφέρουμε στο ταψί. Πασπαλίζουμε από το μείγμα παρμεζάνας που περίσσεψε.
- Ψήνουμε για 15-20 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν και να ξεφλουδιστούν εύκολα τα ψάρια.

Διατροφικές πληροφορίες:

Συνολικές μερίδες - 4

Ανά μερίδα:

Λιπαρά: 8 γρ

Υδατάνθρακες: 2 γρ

Πρωτεΐνη: 11 γρ

Θερμίδες: 116



Νουντλς με γαρίδες και κολοκυθάκια με σκόρδο

Συστατικά:

- 2 κολοκυθάκια μεσαίου μεγέθους .
- 1 λεμόνι (χυμός και ξύσμα).
- 350 γρ. γαρίδες (ξεφλουδισμένες και αποφλοιωμένες).
- 4 σκελίδες σκόρδο (τριμμένες).
- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο.
- Πασπαλίζουμε με τις νιφάδες τσίλι.
- Αλάτι και πιπέρι.

Οδηγίες:

- Κόβουμε τα κολοκυθάκια στη μέση κατά μήκος.
- Παίρνουμε ένα πιρούνι και ξύνουμε τα κολοκυθάκια για να δημιουργήσουμε λωρίδες.
- Σε ένα μεγάλο τηγάνι ρίχνουμε το λάδι και το χυμό και το ξύσμα λεμονιού. Όταν το τηγάνι ζεσταθεί, προσθέτουμε τις γαρίδες και μαγειρεύουμε για 1 λεπτό από κάθε πλευρά.
- Προσθέτουμε σκόρδο και νιφάδες τσίλι και μαγειρεύουμε για επιπλέον 1 λεπτό, ανακατεύοντας συνεχώς.
- Προσθέτουμε τα noodles και ανακατεύουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να ψηθούν ελαφρά και να ζεσταθούν.
- Αλατοπιπερώνουμε πριν το σερβίρουμε .

Διατροφικές πληροφορίες:

Συνολικές μερίδες - 2

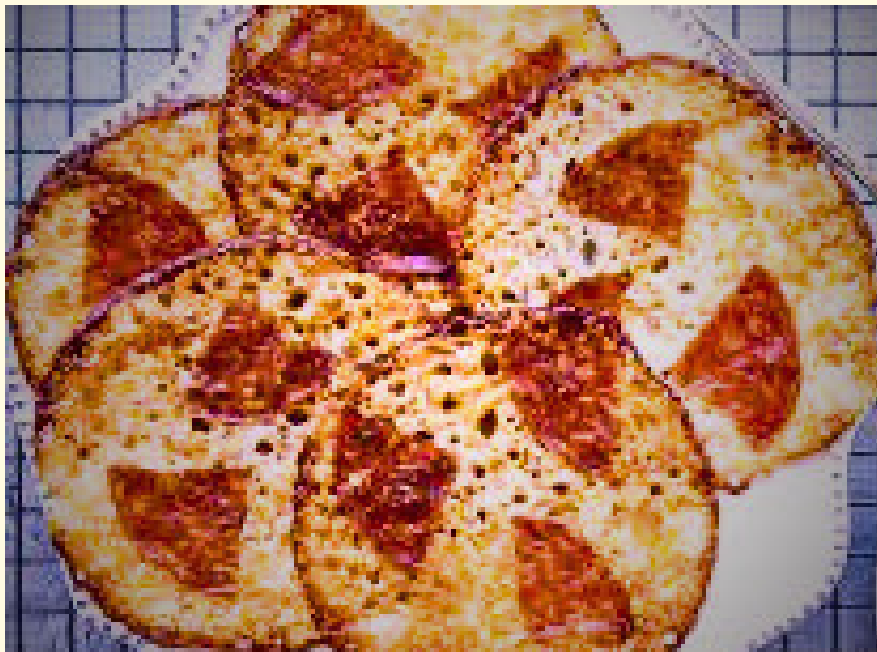
Ανά μερίδα:

Λίπη: 11 γρ

Υδατάνθρακες: 8 γρ

Πρωτεΐνη: 37 γρ

Θερμίδες: 277



Perfect Pizza

Συστατικά:

- 3 μεγάλα αυγά.
- 5 μαύρες ελιές (χωρίς το κουκούτσι και κομμένες στη μέση).
- 5 πεπερόνι (φέτες).
- ½ φλιτζάνι πελτέ ντομάτας .
- ½ φλιτζάνι τυρί τσένταρ (τριμμένο).
- 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο.
- 1 κουταλιά της σούπας νερό.
- ½ κόκκινο κρεμμύδι (κομμένο σε κύβους).
- ½ πράσινη πιπεριά (κομμένη σε κύβους).
- ½ κουταλάκι του γλυκού σκόρδο σε σκόνη.
- Μπαχαρικά της αρεσκείας μας.

Οδηγίες:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 175 βαθμούς.
- Σε ένα μεγάλο μπολ χτυπάμε τα αυγά με το νερό.
- Ζεσταίνουμε το βούτυρο σε ένα μεγάλο τηγάνι, προσθέτουμε το μείγμα των αυγών και μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά. Αναποδογυρίζουμε και επαναλαμβάνουμε το μαγείρεμα μέχρι να σφίξει όλο το μείγμα και από τις δύο πλευρές.
- Βγάζουμε τα μαγειρεμένα αυγά από το τηγάνι και το βάζουμε σε ένα μεγάλο ταψί.
- Ανακατεύουμε τον πουρέ ντομάτας με σκόρδο και τα μπαχαρικά μας και τα απλώνουμε πάνω από μαγειρεμένο αυγό.
- Πασπαλίζουμε με τυρί, κρεμμύδι, ελιές, πράσινη πιπεριά και από πάνω πεπερόνι .
- Ψήνουμε για 7-8 λεπτά μέχρι να λιώσει τελείως το τυρί .

Διατροφικές πληροφορίες:

Συνολικές μερίδες - 1

Ανά μερίδα:

Λιπαρά: 25 γρ

Υδατάνθρακες: 10 γρ

Πρωτεΐνη: 13 γρ

Θερμίδες: 290



Περιτυλίγματα κοτόπουλου

Συστατικά:

- 900 γρ. στήθος κοτόπουλου (χωρίς πέτσα, κομμένο σε φέτες ή κομμάτια).
- 4 κοτσάνια σέλινου (κομμένα σε κύβους).
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια (ψιλοκομμένα).
- 1 κεφάλι μαρουλιού Iceberg.
- ½ φλιτζάνι κατσικίσιο τυρί (θρυμματισμένο).
- ½ κόκκινη πιπεριά (κομμένη σε κύβους).
- ½ πράσινη πιπεριά (κομμένη σε κύβους).
- 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο.
- 2 κουταλιές της σούπας κρεμμύδι σε σκόνη.
- 1 κουταλάκι του γλυκού νιφάδες τσίλι.
- 1 κουταλάκι του γλυκού σκόρδο σε σκόνη.

Οδηγίες:

- Ζεσταίνουμε το βούτυρο σε ένα μεγάλο τηγάνι, προσθέτουμε τις πιπεριές και το σέλινο, τηγανίζουμε για 5-6 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
- Προσθέτουμε κοτόπουλο, σκόνη σκόρδου, νιφάδες τσίλι και σκόνη κρεμμυδιού και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι το κοτόπουλο να ψηθεί και να ροδίσει ελαφρά.
- Αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά και ανακατεύουμε με το τριμμένο τυρί και τα φρέσκα κρεμμυδάκια.
- Παίρνουμε 8 φύλλα μαρουλιού και γεμίζουμε το καθένα με το μείγμα.

Διατροφικές πληροφορίες:

Συνολικές μερίδες - 8

Ανά μερίδα: (2 γεμιστά φύλλα).

Λίπη: 36 γρ

Υδατάνθρακες: 3 γρ

Πρωτεΐνη: 48 γρ

Θερμίδες: 546



Χορταστική μπριζόλα και αυγά

Συστατικά:

- 120 γρ. άπαχο κρέας φιλέτο (πχ ψαρονέφρι), κομμένο σε κομμάτια.
- 3 μεγάλα αυγά.
- ¼ αβοκάντο (κομμένο σε φέτες).
- 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο
- Αλάτι και πιπέρι.

Οδηγίες:

- Ζεσταίνουμε το μισό βούτυρο σε ένα μεγάλο τηγάνι. Σπάμε τα αυγά και τα τηγανίζουμε .
- Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο βούτυρο σε ένα επιπλέον τηγάνι και τηγανίζουμε τη μπριζόλα.
- Τοποθετούμε τα κομμάτια μπριζόλας και τα αυγά σε ένα πιάτο σερβιρίσματος και προσθέτουμε το αβοκάντο στο πλάι.

Διατροφικές πληροφορίες:

Συνολικές μερίδες - 1

Ανά μερίδα:

Λίπη: 37 γρ

Υδατάνθρακες: 3 γρ

Πρωτεΐνη: 45 γρ

Θερμίδες: 512



Ζεστό & Πικάντικο Κοτόπουλο

Συστατικά:

- 6 μπουτάκια κοτόπουλου .
- ½ φλιτζάνι καυτερή σάλτσα.
- 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο.
- ½ κουταλάκι του γλυκού νιφάδες τσίλι.
- ½ κουταλάκι του γλυκού πιπέρι καγιέν.
- ½ κουταλάκι του γλυκού σκόρδο σε σκόνη.
- ½ κουταλάκι του γλυκού πάπρικα.
- Αλάτι και πιπέρι.

Οδηγίες:

- Τοποθετούμε τα μπουτάκια κοτόπουλου σε ένα μεγάλο μπολ και περιχύνουμε λίγη καυτή σάλτσα από πάνω. Πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι.
- Στρώνουμε ένα ταψί γκριλ με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε το κοτόπουλο σε δυνατή φωτιά για 8-10 λεπτά μέχρι να αρχίσει να παίρνει χρώμα.
- Σε μια κατσαρόλα, λιώνουμε το βούτυρο και ανακατεύουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά. Αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Παίρνουμε τα μπουτάκια από τη σχάρα, αναποδογυρίζουμε και ψήνουμε για 8-10 λεπτά επιπλέον.
- Όταν τα μπουτάκια ροδίσουν και ψηθούν, τα βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ.
- Περιχύνουμε με την πικάντικη σάλτσα βουτύρου και στρώνουμε ομοιόμορφα τα μπουτάκια.

Διατροφικές πληροφορίες:

Συνολικές μερίδες - 2

Ανά μερίδα:

Λίπη: 47 γρ

Υδατάνθρακες: 1 γρ

Πρωτεΐνη: 49 γρ

Θερμίδες: 631



Τυρένιο κοτόπουλο κατσαρόλας

Συστατικά:

- 2 φλιτζάνια κοτόπουλο (μαγειρεμένο και κομμένο σε κύβους).
- 1 φέτα μπέικον (τραγανή και θρυμματισμένη).
- $\frac{3}{4}$ φλιτζάνι μοτσαρέλα (τριμμένη).
- $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι παρμεζάνα (τριμμένη).
- $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι σάλτσα.
- $\frac{1}{2}$ κουταλάκι του γλυκού βασιλικός (αποξηραμένος).
- $\frac{1}{4}$ κουταλάκι του γλυκού νιφάδες τσίλι.

Οδηγίες:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 175 βαθμούς.
- Σε ένα μεγάλο ταψί τοποθετούμε το κοτόπουλο και περιχύνουμε με τη σάλτσα.
- Ανακατεύουμε με τα υπόλοιπα υλικά και ψήνουμε για 25-30 λεπτά.

Διατροφικές πληροφορίες:

Συνολικές μερίδες - 3

Ανά μερίδα:

Λίπη: 19 γρ

Υδατάνθρακες: 4 γρ

Πρωτεΐνη: 38 γρ

Θερμίδες: 337



Μοσχάρι με τσίλι

Συστατικά:

- 500 γρ. βοδινό κρέας (κιμάς).
- 1 ½ φλιτζάνι κονσέρβα ψιλοκομμένες ντομάτες.
- 3 ½ ουγκιές τσένταρ (τριμμένο).
- 2 σκελίδες σκόρδο (τριμμένες).
- 1 κρεμμύδι (κομμένο σε κύβους).
- ½ κόκκινη πιπεριά (κομμένη σε κύβους).
- ½ πράσινη πιπεριά (κομμένη σε κύβους).
- 2 κουταλιές της σούπας πουρέ ντομάτας .
- 2 κουταλιές της σούπας κόλιανδρο (αλεσμένο).
- 2 κουταλιές της σούπας κύμινο (τριμμένο).
- 1 κουταλάκι τσίλι σε σκόνη.
- Αλάτι και πιπέρι.

Οδηγίες:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς.
- Σε ένα μεγάλο τηγάνι τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια και το σκόρδο μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το μοσχάρι και μαγειρεύουμε μέχρι να ροδίσει και να ψηθεί .
- Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά (εκτός από το τυρί) και τηγανίζουμε για 4-5 λεπτά.
- Αδειάζουμε σε ένα μεγάλο πυρίμαχο σκεύος και πασπαλίζουμε με τυρί.
- Ψήνουμε για 20-25 λεπτά.

Διατροφικές πληροφορίες:

Συνολικές μερίδες - 4

Ανά μερίδα:

Λίπη: 41 γρ

Υδατάνθρακες: 8 γρ

Πρωτεΐνη: 33 γρ

Θερμίδες: 532



Κρεμώδεις μπριζόλες με μπέικον και μανιτάρια

Συστατικά:

- 900 γρ. χοιρινές μπριζόλες (χωρίς κόκαλα).
- 220 γρ. μανιτάρια (κομμένα σε φέτες).
- 6 φέτες μπέικον (κομμένες σε μπουκιές).
- 2 σκελίδες σκόρδο (τριμμένες).
- ½ φλιτζάνι κρέμα παχύρρευστη.
- ⅔ φλιτζάνι ζωμό κότας.
- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο.
- Αλάτι και πιπέρι.

Οδηγίες:

- Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι, τηγανίζουμε το μπέικον μέχρι να γίνει τραγανό. Βγάζουμε από το τηγάνι αλλά αφήνουμε μέσα το λίπος του μπέικον .
- Αλατοπιπερώνουμε τις μπριζόλες. και τις τηγανίζουμε 4-5 λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να ροδίσουν και να ψηθούν. Αφαιρούμε τις μπριζόλες από το τηγάνι.
- Προσθέτουμε τα μανιτάρια και το σκόρδο στο τηγάνι, τηγανίζουμε για 4-5 λεπτά μέχρι να ροδίσουν και να μαλακώσουν.
- Δυναμώνουμε τη φωτιά και ρίχνουμε το ζωμό κοτόπουλου. Αφήνουμε να βράσει και ανακατεύουμε με την παχύρρευστη κρέμα. Χαμηλώνουμε τη φωτιά.
- Επιστρέφουμε το μπέικον και το ψιλοκόβουμε ξανά στο τηγάνι για 4-5 λεπτά.

Διατροφικές πληροφορίες:

Συνολικές μερίδες - 4

Ανά μερίδα:

Λίπη: 44 γρ

Υδατάνθρακες: 6 γρ

Πρωτεΐνη: 57 γρ

Θερμίδες: 655



Κοτόπουλο με μπέικον, αβοκάντο και παρμεζάνα:

Συστατικά

- 450 γρ. στήθος κοτόπουλου (χωρίς πέτσα και σε κύβους).
- 4 φέτες μπέικον (ψημένες).
- 1 μεγάλο αυγό.
- ½ αβοκάντο.
- ½ φλιτζάνι παρμεζάνα (τριμμένη).
- ½ φλιτζάνι αλεύρι αμυγδάλου.
- ½ φλιτζάνι κρέμα γάλακτος.
- 2 κουταλιές της σούπας σάλτσα ράντσο.
- Μπαχαρικά της αρεσκείας μας.
- Μαγειρικό σπρέι.
- Αλάτι και πιπέρι.

Οδηγίες:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200 βαθμούς.
- Σε ένα μπλέντερ, προσθέτουμε το μαγειρεμένο μπέικον, την παρμεζάνα και το αλεύρι αμυγδάλου. Ανακατεύουμε για 1 λεπτό και προσθέτουμε σε ένα μεγάλο μπολ.
- Προσθέτουμε μπαχαρικά, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.
- Σε ένα ξεχωριστό μπολ χτυπάμε το αυγό.
- Στρώνουμε ένα μεγάλο ταψί με λαδόκολλα.
- Βουτάμε κάθε κύβο κοτόπουλου στο μείγμα των αυγών πρώτα και μετά στο μείγμα μπέικον και τα τοποθετούμε σε ταψί .
- Ψεκάζουμε το κοτόπουλο με μαγειρικό σπρέι και ψήνουμε για 20-25 λεπτά μέχρι να ψηθεί καλά.
- Ενώ το κοτόπουλο ψήνεται, σε ένα μπολ, πολτοποιούμε το αβοκάντο και προσθέτουμε σάλτσα ράντσο και ξινή κρέμα. Ανακατεύουμε καλά.
- Σερβίρουμε το κοτόπουλο σε πιατέλα με σάλτσα αβοκάντο.

Διατροφικές πληροφορίες:

Συνολικές μερίδες - 5

Ανά μερίδα:

Λίπη: 20 γρ

Υδατάνθρακες: 3 γρ

Πρωτεΐνη: 25 γρ

Θερμίδες: 225



Φωτεινά πουγκιά σολομού

Συστατικά:

- 4 φιλέτα σολομού .
- 3 κουταλιές της σούπας σάλτσα τσίλι .
- 2 κουταλιές της σούπας κόκκινο κρεμμύδι (ψιλοκομμένο).
- 1 κουταλιά της σούπας σησαμέλαιο.
- 1 κουταλιά της σούπας χυμό λάιμ (φρέσκο).
- 1 σκελίδα σκόρδο (τριμμένη).
- 1 κουταλάκι του γλυκού σκόνη ή σπόρους μουστάρδας.
- 1 κουταλάκι του γλυκού ξύσμα λάιμ.
- ½ κουταλάκι του γλυκού σουσάμι.
- ½ κουταλάκι του γλυκού δυόσμο (φρέσκο).

Οδηγίες:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200 βαθμούς.
- Τοποθετούμε κάθε φιλέτο σολομού σε ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο (τόσο για να τυλίξουμε τον σολομό).
- Πασπαλίζουμε με τα κρεμμύδια.
- Ανακατεύουμε μαζί, τη σάλτσα τσίλι, το σησαμέλαιο, το χυμό λάιμ, το σκόρδο, το σουσάμι και τους σπόρους μουστάρδας. Περιχύνουμε πάνω από τα φιλέτα σολομού.
- Τυλίγουμε το σολομό με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 20-25 λεπτά μέχρι να ξεφλουδίσει εύκολα ο σολομός.
- Σερβίρουμε με ξύσμα λάιμ και δυόσμο.

Διατροφικές πληροφορίες:

Συνολικές μερίδες - 4

Ανά μερίδα:

Λίπη: 19 γρ

ατάνθρακες: 5 γρ

Πρωτεΐνη: 30 γρ

Θερμίδες: 321



Κοτόπουλο και πιπεριές

Συστατικά:

- 2 στήθη κοτόπουλου (χωρίς πέτσα και κομμένα στη μέση κατά μήκος).
- 1 κρεμμύδι (ψιλοκομμένο).
- ½ πράσινη πιπεριά (κομμένη σε φέτες).
- ½ κόκκινη πιπεριά (κομμένη σε φέτες).
- ¼ φλιτζάνι σάλσα.
- 1 κουταλιά της σούπας χυμό λάιμ (φρέσκο).
- 4 κουταλιές της σούπας λάδι.
- Μπαχαρικά της αρεσκείας μας.

Οδηγίες:

- Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι. Αλατοπιπερώνουμε το κοτόπουλο με τα μπαχαρικά μας και τηγανουμε για 5-6 λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να ψηθεί καλά. Αφήνουμε στην άκρη.
- Σοτάρουμε τις πιπεριές και τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν και προσθέτουμε σάλσα και χυμό λάιμ.
- Περιχύνουμε το κοτόπουλο και σερβίρουμε.

Διατροφικές πληροφορίες:

Συνολικές μερίδες - 2

Ανά μερίδα:

Λιπαρά: 16 γρ

Υδατάνθρακες: 4 γρ

Πρωτεΐνη: 23 γρ

Θερμίδες: 241



Σούπερ Πικάντικες Γεμιστές Πιπεριές

Συστατικά:

- 450 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς.
- 4 πιπεριές (κομμένες στη μέση και ξεσποριασμένες).
- 1 φλιτζάνι νερό.
- ½ φλιτζάνι μανιτάρια (ψιλοκομμένα).
- 1 κουταλιά της σούπας πελτέ ντομάτας .
- 1 κουταλιά της σούπας τσίλι σε σκόνη.
- 1 κουταλιά της σούπας κρεμμύδι σε σκόνη .
- 1 κουταλιά της σούπας κύμινο (τριμμένο).
- ¼ κουταλάκι του γλυκού αλάτι.

Οδηγίες:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200 βαθμούς.
- Σε ένα μεγάλο τηγάνι, τηγανίζουμε το μοσχάρι μέχρι να ψηθεί τελείως και να ροδίσει.
- Στραγγίζουμε το λίπος και προσθέτουμε τον πουρέ ντομάτας, το τσίλι, το κρεμμύδι σε σκόνη, το κύμινο και το αλάτι. Ρίχνουμε νερό και αφήνουμε να βράσει.
- Αφήνουμε να σιγοβράσει και ρίχνουμε τα μανιτάρια. Σιγοβράζουμε για άλλα 2 λεπτά.
- Τοποθετούμε προσεκτικά το μείγμα μέσα στις τρυπημένες πιπεριές.
- Στρώνουμε ένα ταψί με λαδόκολλα και ψήνουμε τις πιπεριές για 15-20 λεπτά.

Διατροφικές πληροφορίες:

Συνολικές μερίδες - 4

Ανά μερίδα:

Λίπη: 29 γρ

Υδατάνθρακες: 5 γρ

Πρωτεΐνη: 20 γρ

Θερμίδες: 347



Cheese Burger με πικάντικη σάλτσα

Συστατικά:

- 700 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς.
- 6 φέτες μπέικον .
- 4 φέτες κρεμμύδι.
- 4 φέτες τυρί τσένταρ .
- 2 πιπεριές jalapenos (σε φέτες).
- ¼ φλιτζανιού μαγιονέζα.
- 1 κουτάλι σούπας καυτερή σάλτσα.
- 1 κουταλάκι του γλυκού ερυθριτόλη (σε κόκκους).
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι.
- ½ κουταλάκι του γλυκού σάλτσα Worcestershire .
- ½ κουταλάκι του γλυκού σκόρδο σε σκόνη.
- ¼ κουταλάκι του γλυκού μαύρο πιπέρι.

Οδηγίες:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200 βαθμούς.
- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το μοσχάρι, το αλάτι, το πιπέρι και το σκόρδο. Ανακατεύουμε με τα χέρια και σχηματίζουμε τέσσερις μπάλες, πλάθοντας σε μπιφτέκια.
- Τοποθετούμε τα μπιφτέκια σε ένα μεγάλο πυρίμαχο σκεύος. Προσθέτουμε τις πιπεριές jalapenos, το κρεμμύδι και το μπέικον στο ίδιο πιάτο και ψήνουμε για 18-20 λεπτά μέχρι να ψηθούν .
- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη μαγιονέζα, την καυτερή σάλτσα, τη σάλτσα Worcestershire και την ερυθριτόλη μέχρι να ενωθούν καλά. Τοποθετούμε στο ψυγείο.
- Βγάζουμε τα μπιφτέκια από το φούρνο και βάζουμε μια φέτα τυρί σε κάθε ένα. Τοποθετούμε κάτω από τη σχάρα για 2-3 λεπτά μέχρι να λιώσει το τυρί.
- Σε ένα πιάτο, βάζουμε ένα μπιφτέκι, 3 φέτες μπέικον, 1 φέτα κρεμμύδι, πασπαλίζουμε με τις jalapenos και περιχύνουμε με την καυτερή σάλτσα.

Διατροφικές πληροφορίες:

Συνολικές μερίδες = 4

Ανά μερίδα: (1 μπιφτέκι, 3 φέτες μπέικον, 1 φέτα κρεμμύδι, jalapenos και πικάντικη σάλτσα).

Λίπη: 49 γρ

Υδατάνθρακες: 5 γρ

Πρωτεΐνη: 38 γρ

Θερμίδες: 615

ΜΙΑ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ

Joachim Karamaneas

Βρείτε με στα Social Media

