

VEGAN ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ

ΕΛΕΝΗ ΦΩΤΙΑΔΗ,
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ, MSC

Vegan, light, υγιεινές συνταγές



plant based

www.plantbased.gr



ΣΥΝΤΑΓΗ

ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΑΠΟ ΦΑΣΟΛΙΑ



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 11 ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ:.

- Άσπρα φασόλια (500 γρ.)
- Μανιτάρια (2 άσπρα)
- Ντομάτα (1/2 τμχ.)
- Σκόρδο (1/2 σκελίδα)
- Κρεμμύδι (1/2 τμχ.)
- Βρώμη (7 κ.σ.)
- Ελαιόλαδο (2 κ.σ.)
- Θυμάρι αποξηραμένο (1/2 κ.γλ.)
- Αλάτι (2.5 κ.γλ.)
- Πιπέρι μαύρο (¼ κ.γλ.)
- Πιπέρι καγιέν (¼ κ.γλ.)
- Κουρκουμάς (1/2 κ.γλ.)
- Μαιντανός (6 κλωνάρια φιλοκομμένα)
- Δυόσμος (1/2 κ.γλ. αποξηραμένο ή φρέσκο 4 κλωνάρια φιλοκομμένα)
- Ξύδι (1/2 κ.γλ.)

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Φουσκώνουμε τα φασόλια για τουλάχιστον 8 ώρες,
2. Βράζουμε τα φασόλια ώστε να γίνουν αρκετά μαλακά είτε στην χύτρα (20-30λεπτά) είτε στην κατσαρόλα (1 ώρα περίπου). Τα αφήνουμε λίγο να κρυώσουν, έπειτα τα τοποθετούμε σε ένα μπολ και τα πατάμε με μία τρυπητή κουτάλα για να λιώσουν λίγο.
3. - Στο multi βάζουμε τα μανιτάρια, την ντομάτα, το σκόρδο και το κρεμμύδι και τα πολτοποιούμε. Προσθέτουμε το μείγμα στα φασόλια και όλα τα υπόλοιπα υλικά τα ανακατεύουμε πολύ καλά.
4. - Τα βάζουμε στο ψυγείο 30-40 λεπτά μέχρι να κρυώσει το μείγμα και να σφίξει. Έπειτα πλάθουμε μπιφτέκια και τα βάζουμε στο ταψί. Σε προθερμασμένο φούρνο βάζουμε το ταψί και τα αφήνουμε για 30 λεπτά. Είναι έτοιμα.

TIP:

- Αν σας αρέσει το κρεμμύδι και το σκόρδο μπορείτε να προσθέσετε λίγο ακόμη.
- Τα μπιφτέκια αν θέλουμε μπορούμε να τα γυρίσουμε στο ψήσιμο έτσι ώστε και από της δύο πλευρές να φαίνονται ξεροψημένα.

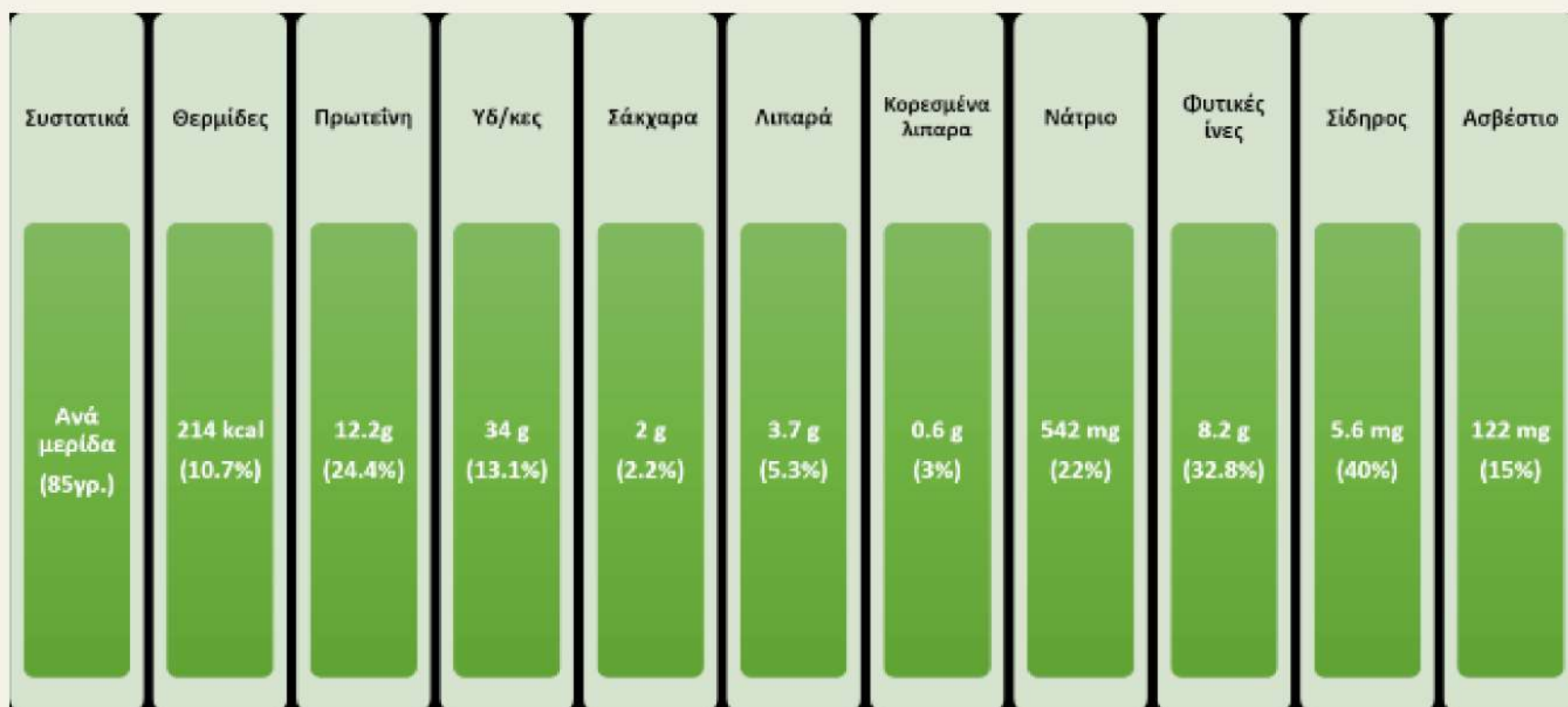


ΑΝΑΛΥΣΗ

ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΑΠΟ ΦΑΣΟΛΙΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΑ ΤΕΜΑΧΙΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙΟΥ ΦΑΣΟΛΙΟΥ (85ΓΡ.):

1. Το μπιφτέκι από φασόλια είναι μια εξαιρετικά θρεπτική και νόστιμη συνταγή vegan μπιφτεκιού. Η συνταγή είναι εξαιρετικά απλή και οικονομική.
2. Σύμφωνα με την παρακάτω διατροφική ανάλυση, 1 μπιφτέκι φασολιού της συνταγής μας, περιέχει σημαντική περιεκτικότητα σε φυτική πρωτεΐνη, φυτικές ίνες, σίδηρο και ασβέστιο. Ταυτόχρονα, περιέχει ελάχιστες ποσότητες λιπαρών. Η συστηματική κατανάλωση φασολιών βοηθάει σε ένα καλύτερο έλεγχο σακχάρου και χοληστερόλης ενώ ταυτόχρονα προστατεύει και την υγεία της καρδιάς!





ΣΥΝΤΑΓΗ

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ VEGAN ΦΑΚΗΣ



**ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ
:(4 ΜΕΡΙΔΕΣ, ΠΕΡΙΠΟΥ 12
ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΥΝΟΛΙΚΑ).**

- Φακές ξερές (250 γρ.)
- Δάφνη (1 φύλλο)
- Μπαχάρι (2-3 σπόροι)
- Πίτουρο βρώμης (1/2 φλ.)
- Λιναρόσπορος κοπανιστός (1/2 κ.γλ.)
- Κρεμμύδι (1/2 τριμμένο στον τρίφτη)
- Σκόρδο (1 σκελίδα)
- Μαϊντανός (1/3 φλ. Ψιλοκομμένο)
- Δυόσμος (5 φύλλα φρέσκο ή 1/2 κ.γλ αποξηραμένο)
- Κύμινο (½ κ.γλ.)
- Ρίγανη
- Αλάτι (¾ κ.γλ.)
- Χρυσόριζα ή κουρκουμάς (½ κ.γλ .)
- Βασιλικός αποξηραμένος (1/3κ.γ ή φρέσκο 3-4 φύλλα)
- Ελαιόλαδο (1 κ.σ ελαιόλαδο)
- Πιπέρι

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Αφού βράσουμε την φακή με την δάφνη και το μπαχάρι, την στραγγίζουμε καλά και αφαιρούμε την δάφνη και το μπαχάρι.
2. – Προσθέτουμε τα υλικά για το μείγμα. Αφού τα ανακατέψουμε καλά, αν έχει πολύ ζουμί προσθέτουμε λίγο ακόμη βρώμη. Το δοκιμάζουμε μήπως το προτιμούμε λίγο πιο πολύ αλμυρό ή με περισσότερο πιπέρι. Το αφήνουμε 30 λεπτά στο ψυγείο να κρυώσει και να σφίξει.
3. – Βγάζουμε το μείγμα φακής και τα πλάθουμε στο επιθυμητό σχήμα όπως φαίνεται και στην εικόνα. Τα βάζουμε στο ταψί σε αντικολλητικό χαρτί, αλείφοντας τα με λίγο λάδι και τα ψήνουμε στους 200 θ C βαθμούς για περίπου 20-30 λεπτά μέχρι να σφίξουν.
4. – Εναλλακτικά, με τον ίδιο τρόπο, μπορούν να ψηθούν και σε αντικολλητικό τηγάνι, σε μέτρια φωτιά. Ψήνονται 1-2 λεπτά από κάθε μεριά, μέχρι να ροδίσουν όπως φαίνονται και στις φωτογραφίες.
5. – Τα σουτζουκάκια vegan φακής είναι έτοιμα προς σερβίρισμα!



ΑΝΑΛΥΣΗ

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ VEGAN ΦΑΚΗΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΑ ΤΕΜΑΧΙΟ (40ΓΡ.)

1. Τα σουτζουκάκια vegan φακής αποτελούν μια εύκολη και ταυτόχρονα υγιεινή συνταγή. Μάλιστα, με την κατάλληλη προσθήκη σάλτσας ντομάτας, μπορούν να γίνουν τύπου σμυρνέικα.
2. Στην συγκεκριμένη συνταγή, κάθε σουτζουκάκι φακής (40γρ.) παρέχει ενεργειακά 115 θερμίδες, περίπου 7 γρ. πρωτεΐνης, 3,3 γρ. φυτικές ίνες και 2,2mg σιδήρου. Ταυτόχρονα, η ποσότητα του κορεσμένου λίπους είναι σχεδόν μηδαμινή.
3. Στο πιάτο της φωτογραφίας, τα σουτζουκάκια φακής, συνοδεύονται από σάλτσα ντομάτας (ως σουτζουκάκια σμυρνέικα) και ρύζι.





ΣΥΝΤΑΓΗ

ΦΑΛΑΦΕΛ



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ :(4 ΜΕΡΙΔΕΣ, ΠΕΡΙΠΟΥ 12 ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΥΝΟΛΙΚΑ).

½ πακέτο ρεβίθια, μουλιασμένα
για 10 ώρες (250γρ.)
1 μέτριο κρεμμύδι
2 κρεμμυδάκια φρέσκα
1 κ.σ. ελαιόλαδο
1 σκελίδες σκόρδο, περασμένες
στην πρέσα
½ κούπα μαϊντανό (μόνο τα
φύλλα)

- 1 κ.γλ. κόλιανδρο, τριμμένο
- ½ κ.γλ. κύμινο, τριμμένο
- ½ κ.γλ. φρεσκοτριμμένο
πιπέρι
- 1/4 κ.γλ. πιπέρι καγιέν ή
πάπρικα
- 1/4 κ.γλ. κανέλα
- ½ κ.γλ. αλάτι
- ½ κ.γλ. baking powder
- 2 κ.σ. αλεύρι ολικής

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Ξεπλύνουμε τα ρεβίθια καλά και τα αφήνουμε να φουσκώσουν σε νερό για τουλάχιστον 8 ώρες.
2. – Ψιλοκόβουμε στον πολυκόφτη αρκετά τα από βραδύς φουσκωμένα ρεβίθια.
3. – Ψιλοκόβουμε στον πολυκόφτη τα κρεμμύδια και τον μαϊντανό.
4. – Αναμιγνύουμε τα ρεβίθια με το μείγμα με τα κρεμμύδια, προσθέτοντας και όλα τα παραπάνω υλικά σε ένα μεγάλο σκεύος.
5. – Σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 30 λεπτά.
6. – Έπειτα τα ζυμώνουμε και τα ψήνουμε στον φούρνο σε αντικολλητικό χαρτί για περίπου 20-30 λεπτά στους 180-200 βαθμούς ανάλογα με το πόσο δυνατός είναι ο φούρνος μέχρι να ροδίσουν καλά.
- 7.

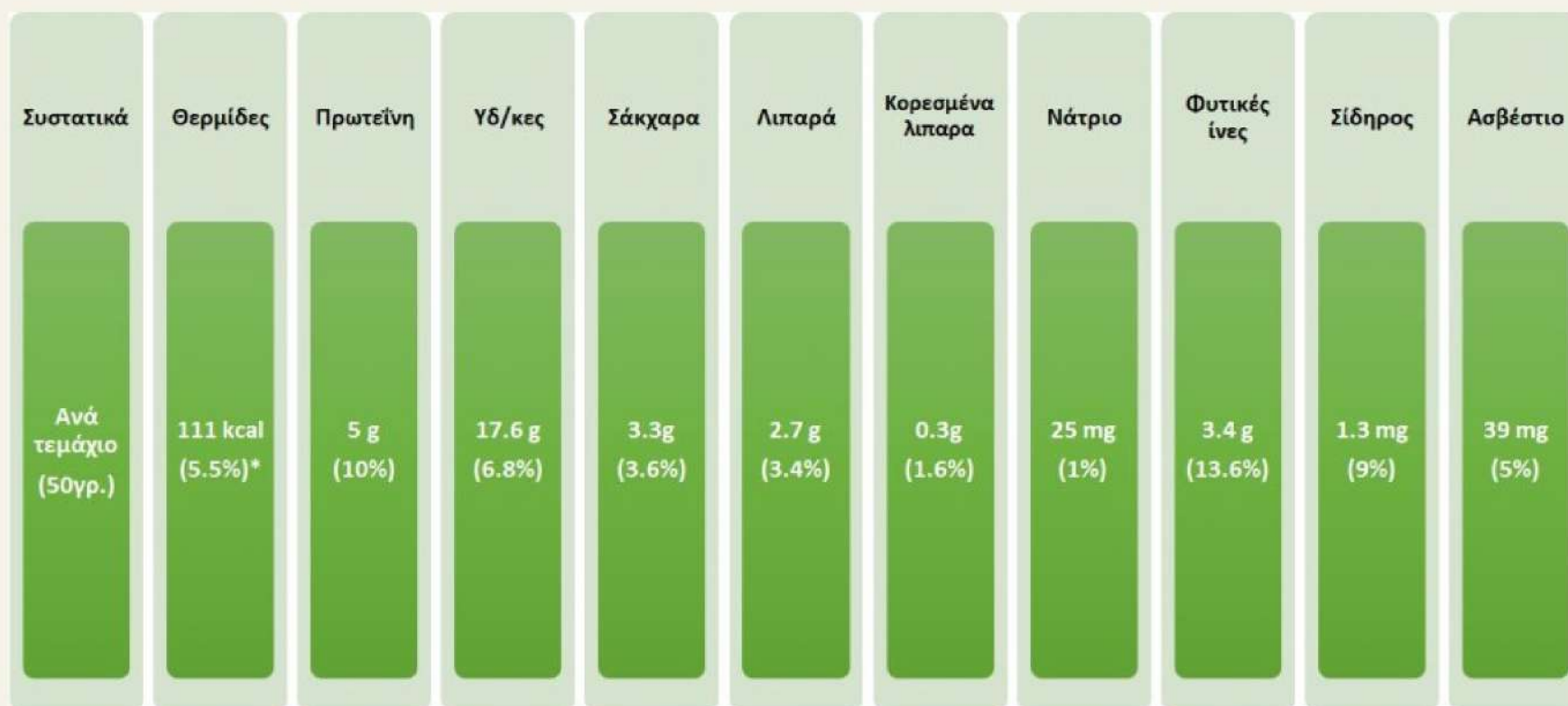


ΑΝΑΛΥΣΗ

ΦΑΛΑΦΕΛ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΑ ΤΕΜΑΧΙΟ (50ΓΡ.)

- Τα φαλάφελ, αποτελούν ίσως μια από τις πιο γνωστές χορτοφαγικές συνταγές. Στην συγκεκριμένη εκδοχή, θελήσαμε να είναι χαμηλά σε λιπαρά και για αυτόν τον λόγο, είναι ψημένα στον φούρνο, πάνω σε λαδόκολλα.
- Αν παρατηρήσετε στην παρακάτω διατροφική ανάλυση, 1 τεμάχιο φαλάφελ αποδίδει μόλις 111 θερμίδες, ενώ ταυτόχρονα περιέχει 5γρ. πρωτεΐνη και 3,4γρ. φυτικές ίνες. Με ελάχιστα λιπαρά, μπορεί πολύ εύκολα να συμπεριληφθεί σε μια προσπάθεια απώλειας σωματικού βάρους. Γιατί εάν διαβάσετε παρακάτω στην περιγραφή της συνταγής, το μαγείρεμα γίνεται στον φούρνο και όχι στο τηγάνι. Και φυσικά, μην ξεχνάμε τα αμέτρητα ακόμη θρεπτικά στοιχεία που περιέχονται όπως το ασβέστιο και ο σίδηρος.





ΣΥΝΤΑΓΗ

VEGAN BURGER ΜΕ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΠΑΝΤΖΑΡΙΟΥ



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΠΑΝΤΖΑΡΙΟΥ (8 ΤΕΜΑΧΙΩΝ ΤΩΝ 110ΓΡ.)

• Στο αντικολλητικό τηγάνι:

- Παντζάρια (1400γρ.)
- Σκόρδο (1 σκελίδα-ψιλοκομμένο)
- Κρεμμύδι (1 μέτριο τμχ.-ψιλοκομμένο)
- Μαντζουράνα (1/2 κ.γλ.)
- Κόλιανδρο (1/2 κ.γλ.)
- Θυμάρι (1/2 κ.γλ.)

• Κατά το ζύμωμα:

- Μαϊντανός φρέσκος ή κατεψυγμένος (3 κ.σ)
- Δυόσμος ή κατεψυγμένος (3 κ.σ)
- Αλάτι (1 κ.γλ.)
- Ελαιόλαδο (2 κ.σ.)
- Πλιγούρι (2 κ.σ.)
- Βρώμη (2 κ.σ.)
- Ελαιόλαδο (1.5 κ.σ.)
- Κανέλα (1/3 κ.γλ.)
- Ξύδι η λεμόνι (1 κ.γλ.)
- Ρεβιθαλευρο (2 κ.σ.)

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Περνάμε στον τρίφτη τα παντζάρια. Έπειτα τα στραγγίζουμε με την κούφτα να φύγουν τα πολλά υγρά.
2. Εισάγουμε το μίγμα (τα υλικά που περιέχονται παραπάνω "στο αντικολλητικό τηγάνι") σε μέτρια φωτιά, μέχρι να μαλακώσουν τα παντζάρια, για περίπου 10 λεπτά.
3. Κατεβάζουμε από την φωτιά και τοποθετούμε σε ένα μπολ το μείγμα . Το ανακατεύουμε, μαζί με τα υπόλοιπα υλικά (αυτά που αναφέρονται παραπάνω "κατά το ζύμωμα"), μέχρι να αναμειχθούν καλά. Το ζουμί που έχουν τα παντζάρια θα απορροφηθεί από το πλιγούρι και την βρώμη.
4. Σκεπάζουμε και βάζουμε το μπολ σε ψυγείο μέχρι να κρυώσει το μείγμα.
5. Πλάθουμε τα μπιφτέκια αρκετά μεγάλα και χοντρά, περίπου 8.
6. Αφού τα πλάσουμε, τα εισάγουμε σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί.
7. Ψήνουμε σε προ θερμασμένο φούρνο 180 βαθμούς στον αέρα για 30 λεπτά.
- 8.



ΑΝΑΛΥΣΗ

VEGAN BURGER ΜΕ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΠΑΝΤΖΑΡΙΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΑ ΤΕΜΑΧΙΟ (ΜΠΙΦΤΕΚΙ)

- Σχετικά με την διατροφική αξία του burger, το παντζάρι, αποτελεί μια εξαιρετική πηγή, βιταμινών και ανόργανων στοιχείων, όπως φυλλικό οξύ και κάλλιο. Ταυτόχρονα είναι ο ιδανικός τρόπος να συνδυάσετε εκλεπτυσμένη γεύση με χαμηλές θερμίδες (44 θερμίδες/100 γρ.). Το χαρακτηριστικό χρώμα του παντζαριού οφείλεται στις βεταλαΐνες, οι οποίες είναι υδατοδιαλυτές χρωστικές. Στην συγκεκριμένη συνταγή, το πλιγούρι, η βρώμη, το ρεβιθάλευρο και τα μυρωδικά, το "απογειώνουν" σε διατροφική αξία. Αν παρατηρήσετε στον παρακάτω πίνακα της διατροφικής ανάλυσης, 1 μπιφτέκι παντζαριού προσδίδει μόλις 99 θερμίδες και ελάχιστα λιπαρά.





ΣΥΝΤΑΓΗ

ΠΡΑΣΟΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ ΜΕ ΡΕΒΙΘΑΛΕΥΡΟ



ΥΛΙΚΑ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ
40 ΤΕΜ. ΤΩΝ 40ΓΡ.

Πράσα (5 κανονικά
=1500γρ περίπου)
Ελαιόλαδο (2 κ.σ.)
Νερό (1/2 φλ.)
Πατάτες βρασμένες και
πολτοποιημένες (3
μέτριες =200γρπερίπου)
Ρεβιθάλευρο (3 κ.σ
=90γρ)

- Αλεύρι ολικής (4 κ.σ.
=120γρ.)
- Νισεστέ (1/2 κ.σ.)
- Αλάτι (1,5 κ.γλ.)
- Πιπέρι (1/3 κ.γλ.)
- Κουρκουμάς (½ κ.γλ.)
- Μαϊντανός
ψιλοκομμένος (2 κ.σ.)
- Κύμινο (½ κ.γλ.)

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Τα πράσα ψιλοκόβονται στον τρίφτη και σοτάρονται με ελαιόλαδο και νεράκι μέχρι να γίνουν αρκετά μαλακά, περίπου 15 λεπτά.
2. – Αφού μαλακώσουν τα πράσα τα βάζουμε σε ένα σχετικά μεγάλο πλαστικό σκεύος, ρίχνουμε την πατάτα και τα αλεύρια με το νισεστέ ανακατεύουμε και μετά ρίχνουμε και τα υπόλοιπα υλικά. Αν είναι πολύ ζουμερό προσθέτουμε και λίγο ακόμη αλεύρι.
3. – Αν θέλουμε ρίχνουμε 100γρ τυρί φέτα αμυγδάλου ή κασέρι κίτρινο φυτικό.
4. – Το αφήνουμε για 5-10 λεπτά στο ψυγείο να σφίξει.
5. – Πλάθουμε μπιφτεκάκια μέτρια σε μέγεθος. Μπορούμε να τα δώσουμε σχήμα με το κουτάλι παίρνοντας μία ποσότητα με το κουτάλι και απλά τα αφήνουμε στο ταψί όπου μπορούμε να έχουμε και λαδόκολλα.
6. – Τα ψήνουμε στους 200 βαθμούς. Ψήνονται μέχρι να ροδίσουν από κάτω, περίπου στα 10 λεπτά και τα γυρίζουμε να ροδίσουν και από την άλλη πλευρά, κοντά στα 5 λεπτά και είναι έτοιμα.

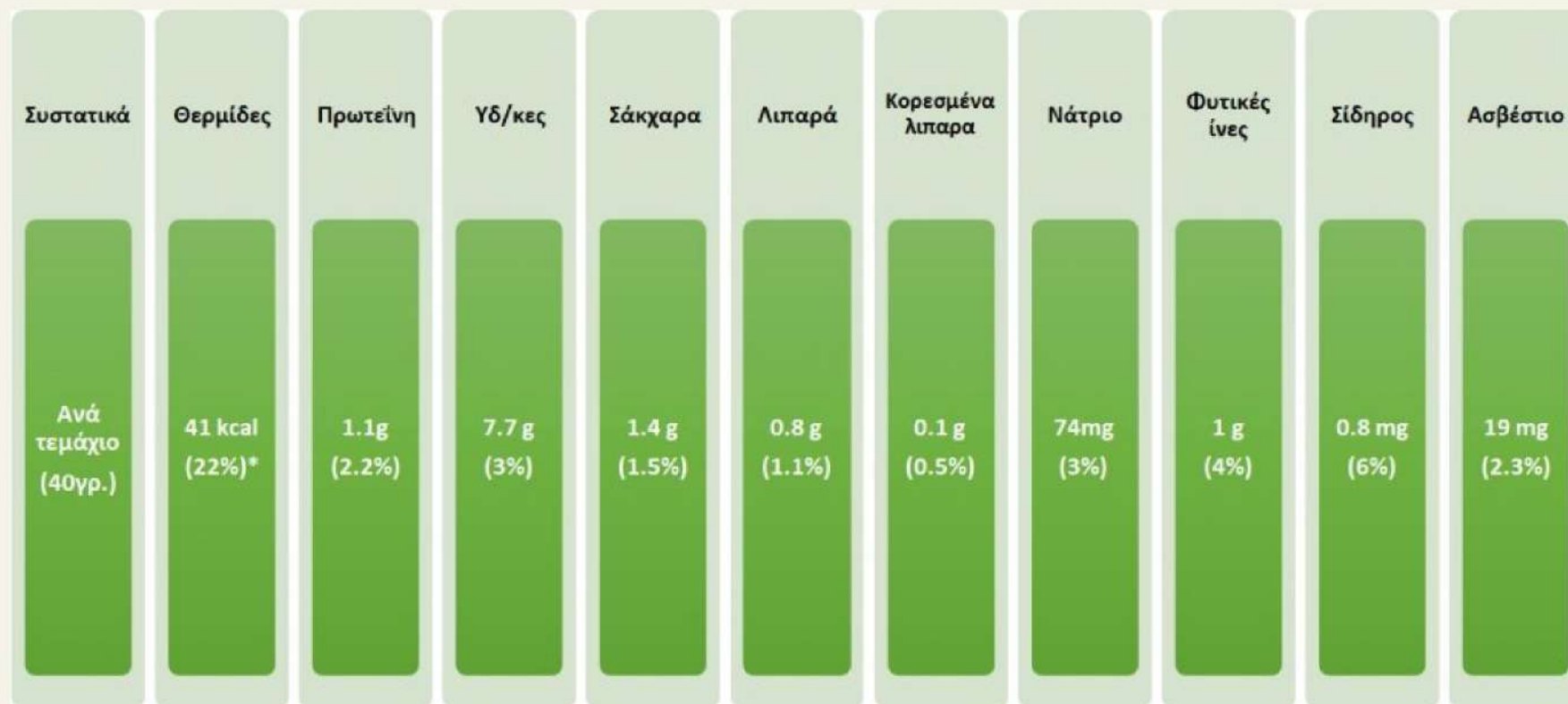


ΑΝΑΛΥΣΗ

ΠΡΑΣΟΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ ΜΕ ΡΕΒΙΘΑΛΕΥΡΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΑ ΤΕΜΑΧΙΟ

- Τα πρασομπιφτεκάκια με ρεβιθάλευρο, τα εμπνεύστηκα λόγω της μεγάλης μου αδυναμίας στην γεύση του πράσου. Είχα κουραστεί από τις κλασικές συνταγές με πράσο και αναζητούσα μια διαφορετική. Μάλιστα, ήθελα να είναι σε στέρεη μορφή έτσι ώστε να το χρησιμοποιώ στην γέμιση των σάντουιτς. Αφού πειραματίστηκα, κατέληξα σε ένα συνδυασμό με ρεβιθάλευρο και πατάτα.
- Αν τα δοκιμάσετε, θα καταλάβετε ότι έχουν μια μαστιχωτή γεύση και είναι εξαιρετικά νόστιμα. Μέχρι αυτήν την στιγμή που γράφω, δεν έχω δει πουθενά μια παρόμοια συνταγή. Για τις μανούλες, αποτελεί μια εξαιρετική υγιεινή λύση για τα σάντουιτς στα σνακ των παιδιών στο σχολείο. Η ακόμη και ως βασικό μεσημεριανό γεύμα αντί των κλασικών συνταγών με πράσο.





ΣΥΝΤΑΓΗ

ΠΑΤΑΤΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΜΕ ΡΕΒΙΘΑΛΕΥΡΟ



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 10 ΤΕΜΑΧΙΑ ΤΩΝ 80 ΓΡΑΜΜΑΡΙΩΝ

- Πατάτες βρασμένες (900γρ.)
- Κινόα ωμή (50γρ.)
- Ρεβιθαλευρο (70γρ.)
- Ελαιόλαδο (20γρ.)
- Μαϊντανός (7 κ.σ.)
- Άνηθος (2 κ.σ.)
- Καλομποκαλευρο (2 κ.σ.)
- Κρεμμύδι (1/2 τεμάχιο)
- Αλάτι (1 κ.γλ.)

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Ξεπλύνουμε την κινόα με αρκετό νερό.
2. Έπειτα την αφήνουμε σε βραστό νερό για 20 λεπτά ή την βράζουμε για 3 λεπτά μέχρι να βγάλει τους αφρούς της.
3. Στην συνέχεια, την ξεπλύνουμε, λιώνουμε τις πατάτες με το πιρούνι και αναμειγνύουμε όλα τα υλικά
4. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς στον αέρα.
5. Πλάθουμε τους κεφτέδες και τους τοποθετούμε σε λαδόκολλα μέσα σε ένα ταψί.
6. Τους ψήνουμε στον φούρνο για 30 λεπτά και είναι έτοιμα

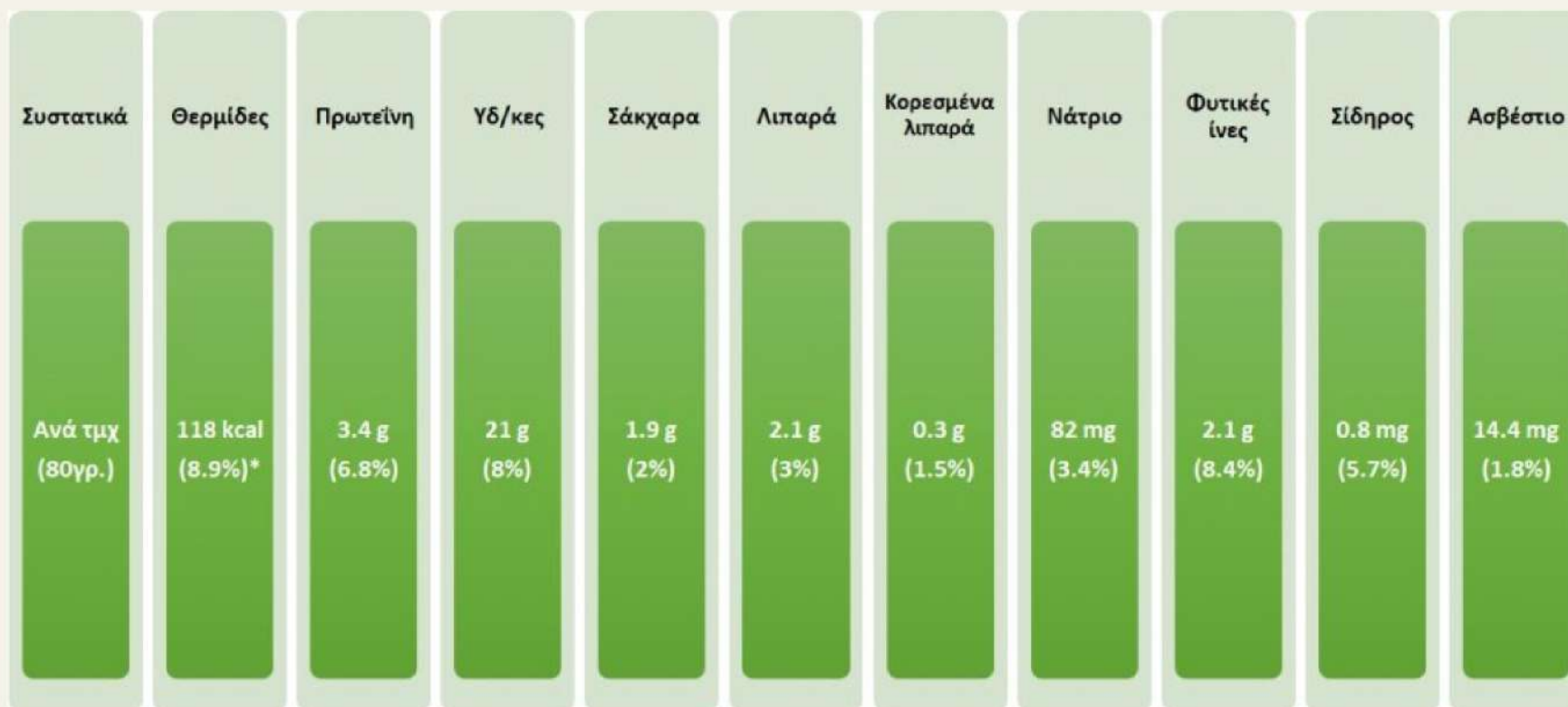


ΑΝΑΛΥΣΗ

ΠΑΤΑΤΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΜΕ ΡΕΒΙΘΑΛΕΥΡΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΑ ΤΕΜΑΧΙΟ

- Οι πατάτες είναι πολύ αγαπημένο φαγητό αλλά και παρεξηγημένο ταυτόχρονα. Καταρχήν, αποτελεί ένα αμυλώδες λαχανικό με μεγάλη θρεπτική αξία. Το συγκεκριμένο λαχανικό αποτελείται από 78-80% νερό, 18-20% άμυλο, 1,5-2% πρωτεΐνες και 1% βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Βασικό συστατικό της πατάτας, αποτελούν οι υδατάνθρακες, με την μορφή του αμύλου. Οι υδατάνθρακες παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό για τις σωματικές δραστηριότητες του και βοηθούν στη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος σε φυσιολογικά επίπεδα.
- Επιπλέον, η πατάτα επειδή είναι ελεύθερη γλουτένης, αποτελεί ένα ενδεδειγμένο τρόφιμο για όσους πάσχουν από κοιλιοκάκη, μία αυτοάνοση φλεγμονώδη νόσο του εντέρου.
- Επίσης, η πατάτα περιέχει περισσότερο κάλλιο από οποιοδήποτε φρέσκο λαχανικό ή φρούτο. Το κάλιο αποτελεί ένα ανόργανο στοιχείο που βοηθάει στην ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου, των μυών καθώς και σε πολλά ακόμη συστήματα του οργανισμού.





ΣΥΝΤΑΓΗ

ΚΙΜΑΣ ΑΠΟ ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΦΑΚΕΣ



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΟΥ 700 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ

- Κόκκινες φακές (250γρ.)
- Κονκασέ ντοματάκια (400γρ)
- Πελτές ντομάτας (1 κ.γλ.)
- Αλάτι (1/2 κ.γλ.)
- Κανέλα (1/4 κ.γλ.)
- Καρότο (1 μέτριο τμχ.)
- Δάφνη (2 φύλλα)
- μπαχάρι (3 καρπούς ή 1/2κ.γλ. σκόνη)
- Σκόρδο (1 τμχ.)
- Κρεμμύδι (1 μικρό)
- Ελαιόλαδο (2 κ.σ)
- Χρυσόριζα (1/2 κ.γλ.)
- Πιπεριά (1 πράσινη και ½ κόκκινη)
- Ρίγανη (1/4 κ.γλ.)
- Σιρόπι αγαύης (1 κ.σ.)
- Νερό (2 φλ.)

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Ξεπλύνουμε καλά την κόκκινη φακή σε τρεχούμενο νερό, βάζουμε τις πιπεριές φιλοκομμένες, το κρεμμύδι και το καρότο φιλοκομμένα με λίγο νερό για να μαλακώσουν σε μέτρια φωτιά.
2. – Ρίχνουμε τα ντοματάκια με τον πελτέ, την φακή και το νερό και έπειτα ρίχνουμε όλα τα μπαχαρικά εκτός της ρίγανης του ελαιολάδου και του σκόρδου.
3. – Τα αφήνουμε να βράσουν 10 λεπτά και έπειτα ρίχνουμε το ελαιόλαδο και το σκόρδο ολόκληρο. Το αφήνουμε 5 λεπτά στην φωτιά και το κατεβάζουμε, προσθέτουμε την ρίγανη και αφαιρούμε το σκόρδο αν το επιθυμούμε.
4. – Ο κιμάς είναι έτοιμος. Η τελική ποσότητα είναι περίπου 700 γρ.

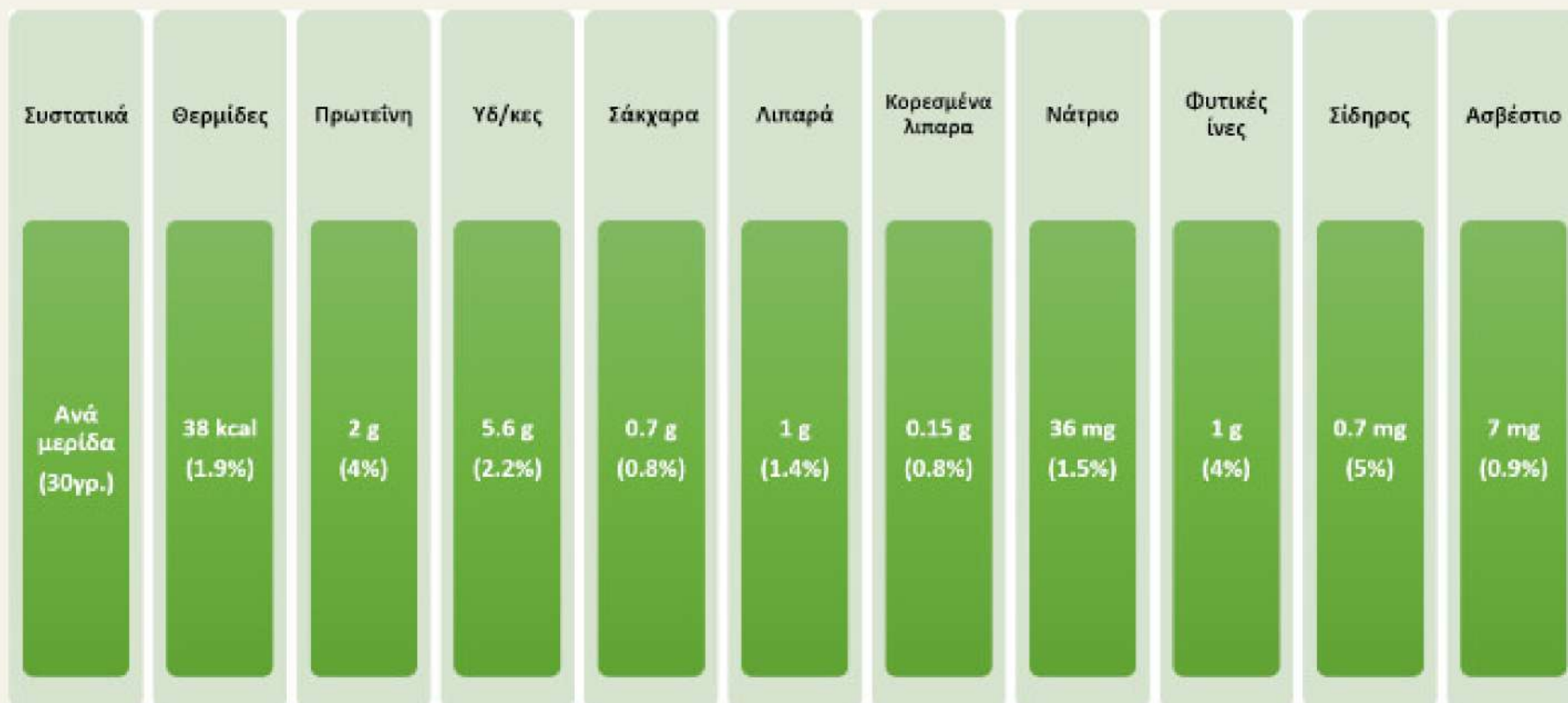


ΑΝΑΛΥΣΗ

ΚΙΜΑΣ ΑΠΟ ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΦΑΚΕΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΑ ΣΥΝΤΑΓΗ

- Αποφάσισα να χρησιμοποιήσω τις κόκκινες φακές για τον κιμά, γιατί οι συγκεκριμένες φακές μαγειρεύονται πολύ γρηγορότερα από τις κλασικές φακές, και στο τελικό αποτέλεσμα όπως θα δείτε θυμίζει πολύ τον κιμά κρέατος. Ο κιμάς κόκκινης φακής, μπορεί να συνοδεύσει ζυμαρικά, συνταγές με βάση το ρύζι και μπορεί να αποτελέσει ακόμη γέμιση για γευστικά σάντουιτς και τორτίγιες.
- Ο κιμάς κόκκινης φακής είναι μια ιδανική επιλογή για αύξηση των φυτικών ινών, του καλίου, του φολικού οξέος, του σιδήρου και του μαγνησίου με μηδέν κορεσμένο λίπος. Και φυσικά αυξάνει συνολικά το προσλαμβανόμενο ποσό πρωτεΐνης όπου υπάρχει μια αλληλοσυμπλήρωση των αμινοξέων της κόκκινης φακής με τα αμινοξέα των ζυμαρικών ολικής. Οι κόκκινες φακές πραγματικά μπορούν να απογειώσουν διατροφικά το πιάτο σας! Μάλιστα για όλη την δοσολογία του κιμά φακής, χρησιμοποιήθηκε μικρή ποσότητα ελαιολάδου, με αποτέλεσμα να είναι χαμηλές θερμιδικά.
- Διατροφική Ανάλυση ανά μερίδα (1 κ.σ.=30γρ.)



ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΗΝ ΕΛΕΝΗ ΦΩΤΙΑΔΗ



Σπούδασα στο τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας του Τεχνολογικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης (πλέον ονομάζεται Διεθνές Πανεπιστήμιο). Επίσης, φοίτησα στο διετές πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών του τμήματος Ιατρικής Θεσσαλίας με τίτλο «Διαχείριση χρόνιων νοσημάτων στην Τρίτη ηλικία»

Παρέχω εξατομικευμένες διατροφολογικές υπηρεσίες, τόσο στον έλεγχο βάρους όσο και σε νοσήματα που σχετίζονται με την διατροφή. Ταυτόχρονα, παρέχω διαιτολογικές υπηρεσίες σε θέματα χορτοφαγίας και γενικότερα μιας plant-based διατροφής.

Έχω πάρει μέρος σε σημαντικά ερευνητικά ακαδημαϊκά προγράμματα όπως το Childhood Obesity Surveillance Initiative) που έγινε σε συνεργασία με την Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Παχυσαρκίας.

Η επιστημονική γνώση σε συνδυασμό με το ειλικρινές ενδιαφέρον για την υγεία του συνάνθρωπου, θεωρώ ότι είναι ένας απαραίτητος συνδυασμός για έναν επαγγελματία διαιτολόγο.

Κατέχω την κρατική άδεια ασκήσεως επαγγέλματος του διαιτολόγου-διατροφολόγου και ανήκω στην Ένωση Διαιτολόγων – Διατροφολόγων Ελλάδος.

Είμαι παντρεμένη και μητέρα 2 κοριτσιών. Λατρεύω την μαγειρική και την ανακάλυψη νέων γεύσεων. Στόχος μου είναι η μετατροπή των παραδοσιακών συνταγών σε γεύσεις που δεν περιέχουν ζωικά συστατικά. Αν και κυκλοφορούν πολλές vegan συνταγές στο διαδίκτυο, οι δικές μου θέλω να είναι τόσο νόστιμες όσο και light θερμιδικά.

Στοιχεία επικοινωνίας:

Βογατσικού 12, Τ.Κ. 54622, Θεσσαλονίκη

fotiadu.eleni@gmail.com

2310232184

6975706210