

# Μπακαλιάρος Σκορδαλιά για την 25η Μαρτίου

Το εθνικό φαγητό για την 25η Μαρτίου είναι ο Τηγανητός Μπακαλιάρος με Σκορδαλιά. Στο βίντεο φτιάχνουμε ξαλμυρισμένο μπακαλιάρο με απλό κουρκούτι στο οποίο βάζουμε αμθρακούχο νερό. Για σερβίρισμα φτιάχνουμε 2 εναλλακτικές συνταγές για σκορδαλιά. Σκορδαλιά με πατάτα και κλασική σκορδαλιά ψωμί. Δείτε το βίντεο και φτιάξτε το έτσι και εσείς! Το ιδιαίτερο είναι οτι χρησιμοποιούμε [Παρθένο Σησαμέλαιο](#) για το τηγάνισμα.



## **ΥΛΙΚΑ**

### **Για τον Μπακαλιάρο**

- 1 μεγάλο κομμάτι μπακαλιάρο κομμένο σε μερίδες
- 1 κούπα αλεύρι για κάθε χρήση
- 1 κουταλιά άχνη ζάχαρη μισό λίτρο αυθρακούχο νερό (ή μπίρα)
- λίγο λευκό πιπέρι
- Παρθένο Σησαμέλαιο για το τηγάνισμα



### Σκορδαλιά

- 2 χοντρές φέτες χωμί
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 5 κουταλιές Σησαμέλαιο
- 1 κουταλάκι ξύδι
- λίγο αλάτι και πιπέρι
- Λίγο νερό για να μουσκέψεις το ψωμί



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για αναλυτική συνταγή δείτε το βίντεο. Τα βασικά βήματα είναι τα εξής:

- Ξελμυρίζεις μπακαλιάρο σε νερό στο ψυγείο για 24 με 48 ώρες αλλάζοντας αρκετές φορές το νερό.
- Φτιάχνεις κουρκούτι ανακατεύοντας αλεύρι, ανθρακούχο νερό, ζάχαρη και λίγο λευκό πιπέρι και το βάζεις για λίγο στο ψυγείο.
- Φτιάχνεις σκορδαλιά χτυπώντας μουσκεμένη ψίχα ψωμιού, σκόρδο, ξύδι, λίγο αλάτι και σησαμέλαιο στο μούλτι.
- Για την σκορδαλιά με πατάτα, λιώνεις βραστή πατάτα με πιρούνι και σκόρδο με πολτοποιητή και ανακατεύεις μαζί με λάδι, πιπέρι, ξύδι, ψιλοκομμένο μαϊντανό και λίγο αλάτι.
- Τηγανίζεις μπακαλιάρο σε σησαμέλαιο. Βάζεις σησαμέλαιο στο τηγάνι να καλύψει τον πάτο αλλά όχι πάρα πολύ. Περίμενε να ζεσταθεί σε μετρια προς δυνατή φωτιά. (κανε τεστ με λίγο κουρκουτι, ωστε να αφρισει). Βάλε τον μπακαλιάρο στο κουρκούτι και μετά στο τηγάνι για περίπου 7 λεπτά από την κάθε πλευρά.

Ο χρόνος εξαρτάται από το πάχος του ψαριού και από πόσο ψημένο το θες.

Καλή ορεξη!!



# Ψαρόσουπα με λαχανικά

Μία ζεστή ψαρόσουπα με πατάτα και καρότο είναι ότι πρέπει για τις κρύες μέρες του χειμώνα! Την φτιάχνουμε με ότι περίσσεψε από τις τσιπούρες που χρησιμοποιήσαμε όταν φτιάξαμε [Ψαροσάντουιτς](#) (Μπαλίκ Εκμέκ). Συνοδεύουμε την σούπα μας με [σπιτικό ψωμάκι](#) που φτιάξαμε! Δείτε το βίντεο και φτιάξτε την κι εσείς! Είναι πολύ εύκολη!

Βάζεις τα ψάρια σε μία κατσαρόλα με νερό να βράσουν, βάζεις το κοτσάνι σέλινο και μία σκελίδα σκόρδο. Ρίχνεις αλάτι και πιπέρι και το αφήνεις να σιγοβράσει περίπου μισή ώρα. Σωτάρεις τα υπόλοιπα λαχανικά. Βάζεις λίγο ελαιόλαδο και μόλις ζεσταθεί λίγο ρίχνεις το κρεμμύδι, την πιπεριά, το καρότο και την πατάτα και ρίχνεις και λίγο αλάτι. Σβήνεις με λίγο λευκό κρασί. Βγάζεις τα ψάρια από το ζωμό και σουρώνεις το ζωμό και το ρίχνεις μέσα στα λαχανικά. Τα βράζεις λίγο ακόμα. Βάζεις ένα κουταλάκι νισεστέ σε ένα μπολ και το διαλύεις σε λίγο ζουμάκι από τη σούπα. Το ανακατεύεις και το ρίχνεις μέσα στη σούπα. Τέλος ρίχνεις το λεμόνι στη σούπα, λίγο αλάτι- πιπέρι και λίγο ελαιόλαδο.

## **ΥΛΙΚΑ**

2 ψαροκόκαλα από Τσιπούρες  
1.5 λίτρο νερό  
1 καρότο, 1 πατάτα, 1 κρεμμύδι  
1 σκελίδα σκόρδο  
1 κλωναράκι σέλινο  
1/2 ποτήρι λευκό κρασί  
1/2 ποτήρι ελαιόλαδο  
1 κουταλιά ΝΙΣΕΣΤΕ  
1 λεμόνι, αλάτι-πιπέρι  
ψωμάκι για σερβίρισμα





**bletsas.gr**



**bletsas.gr**



## [ΔΕΣ ΤΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙΚΟ ΨΩΜΑΚΙ ΕΛΩ](#)

---

## [Μπακαλιάρος πανέ με Corn Flakes](#)

25η Μαρτίου δίχως μπακαλιάρo-σκορδαλιά δε γίνεται. Έχετε βαρεθεί τον κλασικό μπακαλιάρo; Μήπως θέλετε κάτι πιο δημιουργικό που να είναι συγχρόνως νόστιμο και απλό στην παρασκευή; Φτιάξτε αυτό!

### **Μπακαλιάρος με cornflakes**

6 κομμάτια μπακαλιάρo φιλέτα (ξεπαγωμένα-ξαλμυρισμένα)

1 μεγάλο μπολ κορνφλεκς (σκέτα χωρίς ζάχαρη)

Λίγο ΕΠΕ (Εξτρα Παρθαίνο Ελαιόλαδο)

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Βάζεις τα κορν φλεκς στο μπλέντερ και τα θρυμματίζεις με λίγο πιπέρι. Αλείφεις κάθε κομμάτι ψάρι με λίγο ελαιόλαδο και στη συνέχεια τον πανάρεις στα θρυμματισμένα κορν φλεκς. Τοποθετείς τα παναρισμένα φιλέτα ψαριού σε ταψάκι με λαδόκολλα και τα ψήνεις στο φούρνο για 25 λεπτά

στους 190 βαθμούς.

Δες μία αντίστοιχη συνταγή στην οποία πανάρω με corn flakes κοτόπουλο αντί για μπακαλιάρο. Είναι το ίδιο σκεπτικό. Δες την [εδώ](#).

## [Κοτόπουλο με Corn Flakes και Μέλι](#)

Όσο για τη σκορδαλιά. Υπάρχουν πολλές επιλογές. Μπορείς να φτιάξεις, με ψωμί, με καρύδι, με αγκινάρα ή και με πατάτα που νομίζω ότι φέτος λόγω του κινήματος της πατάτας, έχει την τιμητική του. Δες λοιπόν εδώ σε βίντεο συνταγή για μπακαλιάρο με πατάτα.

[Σκορδαλιά με Πατάτες και Ταχίι](#)

---

## [Απλή Συνταγή για Σολομό με Αρακά](#)

Ένας πανεύκολος τρόπος για να βάλεις ψάρι στη διατροφή σου. Μία απλή νόστιμη και υγιεινή συνταγή χωρίς βαριές κρέμες και περίεργους συνδυασμούς που δυσκολεύουν τη χώνεψη. Ο αρακάς είναι ιδανικό συνοδευτικό επειδή μας δίνει σύνθετους υδατάνθρακες και φυτικές ίνες χωρίς όμως να δυσκολεύει τη χώνεψη της πρωτεΐνης του ψαριού.



Παλιά έτρωγα σολομό πιο συχνά. Τώρα δεν τρώω πιο πολύ από μία φορά το μήνα αν και ψάρι τρώω σίγουρα 3 φορές την εβδομάδα. Προτιμώ όμως να είναι ελληνικό, φρέσκο, κατεψυγμένο ή κονσέρβα.

Όποτε φάω σολομό, προτιμώ τον κατεψυγμένο ατλαντικού σε κουτί. Αυτοί που πουλάνε χύμα είναι συνήθως ιχθυοτροφείου και είναι σχεδόν άσπροι από το λίπος. Επειδή τους τρέφουν με βιομηχανικές τροφές και δεν κολυμπάνε γίνονται πολύ παχείς και κάποια από τα λιπαρά τους είναι κορεσμένα. Εκτός αυτού μπορεί να έχουν διοξίνες και άλλες επικίνδυνες ουσίες. Όπως ακριβώς οι αγελάδες βιομηχανικής παραγωγής που είναι πολύ παχιές επειδή τρώνε σόγια και σιτάρι και μεγαλώνουν χωρίς να κουνιούνται.

Αν και οι υπερλιπαροί σολομοί είναι καλύτεροι για ψήσιμο στη σχάρα όπου το περισσότερο λίπος λιώνει και φεύγει, προσωπικά θεωρώ καλύτερη επιλογή τους κατεψυγμένους σε κουτί. Οι σολομοί ατλαντικού είναι συνήθως «ελευθέρως βοσκής», τρέφονται φυσικά και έχουν λιγότερα λιπαρά επειδή κολυμπάνε περισσότερο. Το κοκκινωπό τους χρώμα οφείλεται στο γεγονός ότι τρώνε

οστρακόδερμα.

Το καλό με τους σολομούς σε κουτί είναι ότι στο κουτί γράφει το ποσοστό των λιπαρών ανά 100γρ και έτσι μπορείς να επιλέξεις αυτό που προτιμάς. Κάποιοι από τους σολομούς έχουν πάρα πολύ λίγο λίπος, περίπου 4%. Αυτό τους κάνει τελείως στεγνούς και άγευστους. Είναι όμως καλύτερη επιλογή για συνταγές με σάλτσες και σε γεύματα όπου υπάρχουν και άλλες πηγές λιπαρών. Να θυμάσαι όμως ότι τα λιπαρά από το σολομό είναι «καλά» ω3 λιπαρά.

Για μένα η καλύτερη επιλογή είναι οι σολομοί που έχουν 9-10% λιπαρά. Είναι και νόστιμοι, υγιεινοί και ιδανικοί για να μαγειρευτούν απλά, χωρίς πολλά πολλά. 10% λιπαρά για ψάρι δεν είναι πολλά. Να φανταστείς ένας λιπαρός κατάσπρος σολομός από αυτούς που πουλάνε χύμα έχει συνήθως 20% και κάποιες φορές μπορεί να φτάσει και το 30%. Αν ποτέ πάρεις χύμα να τον φτιάξεις μόνο στη σχάρα και να τον φας χωρίς άλλα λιπαρά στο ίδιο γεύμα.

Οι κατεψυγμένοι σολομοί είναι χωρισμένοι σε ατομικές μερίδες μέσα σε σακουλάκια. Αυτό είναι καλό επειδή μπορείς να υπολογίσεις εύκολα ποια είναι η σωστή μερίδα και να μη φας περισσότερο από όσο πραγματικά χρειάζεσαι. Ξέρεις πόσες θερμίδες έχει αυτό που θα φας και μπορείς να μαγειρέψεις τόσα κομμάτια ανάλογα με τα άτομα που θα φάνε.

Ας δούμε τώρα έναν απλό τρόπο για να μαγειρέψεις νόστιμα και υγιεινά κατεψυγμένο σολομό. Με τον ίδιο ακριβώς τρόπο μπορείς να φτιάξεις το ίδιο φαγητό για όσα άτομα θες. Απλά αυξάνεις αναλογικά τις ποσότητες.

## ΥΛΙΚΑ

- 1 μερίδα κατεψυγμένο σολομό
- 1 μπολάκι κατεψυγμένο αρακά
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 1 κουταλιά σόγια σος
- 2 κουταλιές αποξηραμένο εστραγκόν
- ½ πράσινη πιπεριά
- Αλάτι, πιπέρι
- 1 κουταλάκι ελαιόλαδο

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βάζεις τον σολομό μέσα σε ένα μπολ με νερό χωρίς να ανοίξεις την πλαστική του συσκευασία. Χρειάζεται περίπου 1 ώρα για να ξεπαγώσει. Μπορεί και λιγότερο, αν αλλάξεις 2-3 φορές το νερό που θα έχει κρυσώσει. Όταν ο σολομός μαλακώσει τον βγάζεις από το πλαστικό και τον στεγνώνεις με ένα λευκό χαρτί κουζίνας. Σε ένα πιάτο βάζεις τη σόγια σος και ακουμπας μέσα εκεί τον σολομό κι από τις 2 πλευρές. Πασπαλίζεις επίσης με λίγο πιπέρι.

Καθαρίζεις το κρεμμύδι και το κόβεις σε ροδέλες. Το βάζεις σε ένα βαθύ τηγάνι με 5-6 κουταλιές νερό σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσθέτεις τον αρακά και την πιπεριά κομμένη σε κομμάτια. Σκεπάζεις με καπάκι και αφήνεις να μαλακώσουν 5 λεπτά. Ανοίγεις το καπάκι και αν έχει τελειώσει το νερό, προσθέτεις λίγο ακόμα.

Πάνω στο κρεμμύδι και τον αρακά ακουμπάς το σολομό και χαμηλώνεις λίγο την ένταση της



εστίας. Πάνω στο σολομό ρίχνεις το αποξηραμένο εστραγκόν. Προσθέτεις μέσα στο τηγάνι και το ζουμί από τη σόγια σος που έμεινε στο πιάτο. Σκεπάζεις και αφήνεις για 15 περίπου λεπτά να μαγειρευτεί. Κάθε τόσο τσεκάρεις το νερό και αν έχει εξατμιστεί βάζεις μερικές ακόμα κουταλιές. Όταν ο σολομός έχει ασπρίσει και μαλακώσει είναι έτοιμος. Σερβίρεις μαζί με τον αρακά και το κρεμμύδι και πασπαλίζεις με το ωμό ελαιόλαδο. Αν θέλεις μπορείς να προσθέσεις και ελάχιστο αλάτι αλλά μπορεί και να μην χρειάζεται επειδή η σόγια σος είναι αλμυρή. Σε κάποιους αρέσει και προσθέτουν λεμόνι. Μπορείς να το δοκιμάσεις και εσύ! Καλή όρεξη!...

---

## Πως κάνεις μία απλή πράσινη σαλάτα πλήρες γεύμα;

### **Σαλατογεύμα: Πράσινη Σαλάτα με Τονο**

Ο Ευτύχης προτείνει έναν απλό τρόπο για να μετατρέψεις μία απλή πράσινη σαλάτα σε πλήρες γεύμα.

[Δείτε εδώ τη συνταγή της σαλάτας](#) με super dressing αβοκάντο και μέλι!

**Χορηγός:**

**Τόνος TRATA - Κονσερβοποιία Βορείου Αιγαίου**

**Δείτε κι άλλες συνταγές στην Κουζίνα του Ευτύχη**



---

## Συνταγή για Πολύχρωμη Τονοσαλάτα

## Πολύχρωμη Τουοσαλάτα

Ο Ευτύχης ετοιμάζει στην κουζίνα του μία εύκολη και γρήγορη υγιεινή συνταγή με τόνο.

Φτιάξτε την κι εσείς!

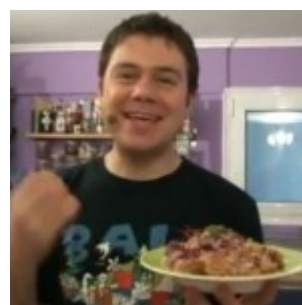
### ΥΛΙΚΑ:

- 1 κονσέρβα τόνο TRATA σε νερό
- 1 βρασμένο παντζάρι
- 3 κ.σ. καλαμπόκι
- 1 κοτσάνι σέλερι
- 1/2 κόκκινη πιπεριά
- 2-3 φυλ. μαϊντανό
- 1 κριθαροκούλουρο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ξύδι βαλσάμικο
- 1 κ.σ. μαγιονέζα
- Αλάτι-πιπέρι
- Θυμάρι

### Χορηγός Συνταγής:

[Τόνος TRATA - Κονσερβοποιία Βορείου Αιγαίου](#)

[Δείτε κι άλλες συνταγές στην Κουζίνα του Ευτύχη](#)



---

## [Club Sandwich με Τόνο και Αβοκάντο](#)

## Συνταγή για Club Sandwich με Τόνο και Αβοκάντο

Στην Κουζίνα του Ευτύχη

Χορηγός Συνταγής: τονος TRATA ([www.konva.gr](http://www.konva.gr))

**Οι περισσότεροι συνδυάζουν τον τόνο με μαγιονέζα. Έχετε σκεφτεί να την αντικαταστήσετε με κρεμώδες αβοκάντο, που έχει καλά λιπαρά; Και αν ναι, έχετε σκεφτεί να αντικαταστήσετε τα αλλαντικά στο club sandwich με τόνο; Ο Ευτύχης Μπλέτσας έχει μια εξαιρετική, υγιεινή ιδέα!**

### ΥΛΙΚΑ

- 1 τόνο TRATA
- 3 φέτες ψωμί για τóst ολικής αλέσεως
- 1/2 ώριμο αβοκάντο
- 1 λεμόνι
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- 1 στρογγυλή πορτοκαλί πιπεριά
- Άνηθο
- Αλάτι & πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πρώτα φτιάχνουμε την γέμιση για το σάντουιτς. Ανοίγουμε μια κονσέρβα τόνου και το στραγγίζουμε. Ρίχνουμε τον τόνο σε ένα μπολ. Κόβουμε στη μέση το αβοκάντο, βγάζουμε το κουκούτσι και αδειάζουμε την σάρκα με ένα κουτάλι. Κόβουμε την σάρκα σε μικρά κομμάτια και την ρίχνουμε μέσα στο μπολ με τον τόνο. Προσθέτουμε τον χυμό από ένα λεμόνι και ένα ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι. Με ένα πιρούνι ανακατεύουμε τα υλικά και τα πιέζουμε να πολτοποιηθούν όλα μαζί. Στη συνέχεια προσθέτουμε μια ψιλοκομμένη πιπεριά και λίγο ψιλοκομμένο άνηθο. Πασπαλίζουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και αλάτι. Έτοιμη η γέμιση για το κλαμπ. Μπορούμε να την σερβίρουμε και μόνη της, ως ντιπ.

Βάζουμε μια κουταλιά από την γέμιση πάνω σε μια φέτα του τóst. Προσθέτουμε λίγη πράσινη σαλάτα και καπακώνουμε με μια άλλη φέτα ψωμί. Βάζουμε την ίδια γέμιση και καπακώνουμε με την τρίτη φέτα. Βάζουμε οδοντογλυφίδες στις 4 γωνίες του σάντουιτς για να μην ανοίξει. Κόβουμε διαγωνίως το σάντουιτς στα 4 και το σερβίρουμε με πράσινη σαλάτα! Έτοιμο! Ένα πλήρες γεύμα με καλούς υδατάνθρακες από το ψωμί ολικής, καλά λιπαρά από το αβοκάντο και καθαρή πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας από τον τόνο. Καλή όρεξη!

**[Δείτε κι άλλες συνταγές στην Κουζίνα του Ευτύχη](#)**



---

# Πολύχρωμη Τονοσαλάτα

Όσο μεγαλύτερη ποικιλία χρωμάτων από λαχανικά στη διατροφή μας τόσο καλύτερα! Όσο περισσότερο ψάρι, τόσο καλύτερα. Αυτή η συνταγή συνδυάζει και τα δύο!



Αυτή είναι μία απλή και εύκολη τονοσαλάτα που φτιάχνεται στο πι και φι. Το μόνο που παίρνει χρόνο είναι το κόψιμο των λαχανικών. Μπορείς όμως να φτιάξεις αρκετή ποσότητα και να τη φυλάξεις στο ψυγείο για 2-3 μέρες.

Είναι μία από τις συνταγές που φτιάξαμε στην [εκδήλωση](#) που κάναμε με τον Τόνο [TRATA](#) σε σούπερ Μάρκετ της Καλαμαριάς.

## ΥΛΙΚΑ

- 1 κονσέρβα τόνο σε νερό
- 1 κονσέρβα καλαμπόκι
- 1 βρασμένο πατζάρι (έτοιμο σε σακουλάκι)
- 1/3 αγγούρι
- 1/2 κόκκινη πιπεριά
- 1 κουταλιά μαγιονέζα
- 1 κουταλάκι ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 2 κουταλιές έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκι μουστάρδα
- 1 κουταλιά ξύδι βαλσάμικο
- Αλάτι & πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβεις το πατζάρι και την πιπεριά σε κυβάκια. Ανοίγεις και στραγγίζεις τον τόνο και το καλαμπόκι.

Καθαρίζεις το αγγούρι και το κόβεις σε μικρά κομμάτια. Σε ένα βαζάκι ανακατεύεις τη μαγιονέζα το λάδι, το ξίδι και λίγο αλατοπίπερο και τη μουστάρδα. Όταν ανακατευτούν προσθέτεις σε αυτά και τη μαγιονέζα. Βάζεις όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ και προσθέτεις τη σάλτσα ανακατεύοντας για να πάει παντού.

Σερβίρεις σε βαθύ πιάτο, πάνω σε φύλλα πράσινης σαλάτας. Εναλλακτικά μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτή τη σαλάτα σαν γέμιση σε μπαγκέτα ή αραβική πίτα. Καλή όρεξη!

Αν θέλετε κι άλλες συνταγές για σαλάτες μπειτε στο [salata.gr](http://salata.gr)

[Δείτε εδώ κι άλλες συνταγές με τόνο TRATA.](#)

---

## Μακαρονοσαλάτα με ψάρι

Μία απλή καλοκαιρινή μακαρονάδα για κάθε στιγμή. Αντί για τόνο μπορείτε να βάλετε στη συνταγή οτιδήποτε ψάρι ψαχνό. Σας έχει περισσέψει ψάρι ψητό από το μεσημέρι; Φτιάξτε αυτή τη σαλάτα για βραδυνό ή για την άλλη μέρα. Αν δε βρείτε τα συγκεκριμένα ζυμαρικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πένες.



- 1 πακέτο μικρά καμπλωτά μακαρόνια με τρύπα
- 1 ματσάκι φράσκια ρόκα
- 2 μέτριες ντομάτες
- 1/2 κονσέρβα βρασμένο καλαμπόκι
- 1 κονσέρβα τόνο σε νερό
- Αλάτι, πιπέρι, Ελαιόλαδο

Βράζεις τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό σύμφωνα με τις οδηγίες στο πακέτο. Τα στραγγίζεις τα βάζεις σε ένα μπολ. Στραγγίζεις και ξεπλένεις τον τόνο και τον ρίχνεις μέσα στα μακαρόνια. Κάνεις το ίδιο με το καλαμπόκι. Στη συνέχεια κόβεις τις ντομάτες σε μικρά κομμάτια και τις προσθέτεις μέσα στο μπολ μαζί με τη ρόκα την οποία έχεις πλύνει και στραγγίξει καλά. Προσθέτεις 5 κουταλιές ελαιόλαδο, ανακατεύεις και σερβίρεις πασπαλίζοντας με λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Αν θες συμβουλές για τέλειες υγιεινές σαλάτες και συνταγές Σαλάτας για κάθε γούστο μπες στο <http://salata.gr>

---

## Γεμιστά με τόνο



Αυτή είναι μία πολύ νόστιμη παραλλαγή γεμιστής ντομάτας με τόνο και πλιγούρι. Αποτελεί εξαιρετικό ελαφρύ γεύμα για το καλοκαίρι ή νόστιμο ορεκτικό σε μπουφέ.

6 σφιχτές Ντομάτες  
1 φλιτζάνι Πλιγούρι  
2 κονσέρβες τόνο σε νερό  
1 πιπεριά κέρατο  
2 κουταλιές ψιλοκομμένο άνηθο  
1 κουταλιά ψιλοκομμένο μάραθο  
2 φρέσκα κρεμμυδάκια  
4 κουταλιές ελαιόλαδο  
Αλάτι και πιπέρι

Μουλιάζεις το πλιγούρι σε ένα μπολ για 2-3 ώρες. Κόβεις ένα καπάκι από την πάνω μεριά της κάθε ντομάτας και αδειάζεις το εσωτερικό με ένα κουτάλι. Προσέχεις να μη αφαιρέσεις τη σάρκα της ντομάτας που είναι γύρω από τη φλούδα για να μην τρυπήσει. Ρίχνεις ελάχιστο αλάτι στο εσωτερικό κάθε ντομάτας και τις ακουμπάς για λίγο ανάποδα. Στραγγίζεις το πλιγούρι και το τοποθετείς σε ένα μπολ. Στραγγίζεις τον τόνο, τον ξεπλένεις και τον βάζεις μέσα στο πλιγούρι. Προσθέτεις τον άνηθο, το μάραθο, την πιπεριά ψιλοκομμένη και τα λευκά μέρη από τα κρεμμυδάκια κομμένα σε πολύ λεπτές ροδελίτσες. Προσθέτεις 4 κουταλιές ελαιόλαδο, λίγο πιπέρι και ελάχιστο

αλάτι. Γεμίζεις τις ντομάτες με τη γέμιση αφήνοντας λίγο κενό. Προσθέτεις από 4 κουταλιές νερό σε κάθε γεμιστή ντομάτα και καπακώνεις με τα καπάκια που έχεις κρατήσει. Ψήνεις για 25 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς. Σερβίρεις και πασπαλίζεις με λίγο πιπέρι, ενώ αν θες, προσθέτεις και από μισή κουταλιά ωμό ελαιόλαδο σε κάθε γεμιστή ντομάτα.

Αν θες συμβουλές για τέλεια Γεμιστά και πολλές εναλλακτικές συνταγές γεμιστών για κάθε γούστο μπες στο [gemista.gr](http://gemista.gr)

---