

Σαλάτα με παντζάρι και γάυρο μαρινάτο



Οι σαλάτες είναι απαραίτητες στην διατροφή μας όχι μόνο για να διατηρήσουμε ωραίο κορμί αλλά και για να διατηρήσουμε καλή υγεία και ευεξία. Οι σαλάτες με ψάρι είναι μια βόμβα βιταμινών και θρεπτικών στοιχείων και ο οργανισμός μας την έχει ανάγκη. Εμείς σήμερα σου παρουσιάζουμε μια γευστική συνταγή σαλάτας με ψάρι που θα σε ξετρελάνει. Χορταστική, γευστική και γεμάτη βιταμίνες η σημερινή σαλάτα θα σας κάνει να μπειτε στην κουζίνα και να την φτιάξετε. Φανταστική σαλάτα με παντζάρι και γάυρο μαρινάτο εξαιρετικής ποιότητας. Τι άλλο να ζητήσεις για το σαρακοστιανό -κι όχι μόνο- τραπέζι σου; Πάμε να δούμε πως θα φτιάξεις την σούπερ σαλάτα.

Υλικά:

1 μπολ πράσινη σαλάτα
1 παντζάρι βρασμένο
1 πακέτο γάυρο μαρινάτο STELLAMARE
αλάτι Ιμαλαίων Saltic
ξύδι μπαλσάμικο raspberry ARISTON
ελαιόλαδο CRETANTHOS
πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ

Εκτέλεση:

Τρίβεις το παντζάρι και ρίχνεις λίγο ελαιόλαδο , αλάτι και βαλσάμικο. Στην πράσινη σαλάτα, ρίχνεις λίγο αλάτι και βάζεις από πάνω τα παντζάρια και τον γάυρο.

Δες και το βίντεο με την εκτέλεση της συνταγής από την εκπομπή Harry Cook



INFO:

- Τρώγοντας πολλά ωμά λαχανικά σε σαλάτες λαμβάνεις θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και ένζυμα που βοηθάνε μαζί με τις φυτικές ίνες στην χώνεψη και σε πολλές ακόμα λειτουργίες του οργανισμού.
- Αν έδινα μία και μόνο συμβουλή, θα πρότεινα ένα γεύμα της κάθε ημέρας σου να είναι μία από αυτές τις σαλάτες, που μπορείς να εναλλάσσεις για να έχει η διατροφή σου ποικιλία και ισορροπία.
- TIP ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ: Οι σαλάτες είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να αξιοποιήσεις κάτι που έχει περισσέψει όπως για παράδειγμα, ψητό κοτόπουλο, σκέτα όσπρια, ζυμαρικά ή ρύζι.
- Έχοντας πάντα στο ντουλάπι μία κονσέρβα τόνο, καλαμπόκι, ξηρούς καρπούς και κριθαρένια παξιμάδια, μπορείς άμεσα οποιαδήποτε στιγμή πεινάσεις να ετοιμάσεις ένα «σαλατόγευμα» που θα σε χορτάσει υγιεινά και οικονομικά.



INFO:

- Σύμφωνα με το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής τα ψάρια πρέπει να καταναλώνονται 2-3 φορές την εβδομάδα.
- Το ψάρι είναι μια εξαιρετική τροφή που μαγειρεύεται με πολλούς τρόπους στο φούρνο, στη σχάρα, στο τηγάνι, στον ατμό, στην κατσαρόλα.
- Το κρέας των ψαριών προσφέρει στον οργανισμό μας πρωτεΐνη ίδιας ποιότητας, με αυτή που μας παρέχει και το κρέας.
- Ακόμη και αν δεν σου αρέσουν τα ψάρια επειδή έχουν κόκκαλα μπορείς πάντα να επιλέξεις ψάρια χωρίς κόκκαλα όπως τόνος, ο σολομός, ο γαύρος, η αθερίνα, το μαριδάκι και το φαγκρί, που δεν χρειάζονται καθάρισμα.
- Για να νοστιμήσετε τα ψάρια σας μπορείτε να χρησιμοποιήσετε καρυκεύματα και μυρωδικά όπως ρίγανη, δεντρολίβανο, χυμό λεμονιού, βασιλικό κ.ά.
- Τα ψάρια είναι τέλεια επιλογή για τις εγκυμονούσες αλλά και για όσες γυναίκες θηλάζουν καθώς τα λιπαρά οξέα, βοηθούν στην ανάπτυξη των εγκεφαλικών κυττάρων.



Δες όλες τις συνταγές του επεισοδίου:

[Ομελέτα Φούρνου με κοτολουκάνικα και πιπεριές](#)

[Σαλατα με παντζάρι και γάυρο μαρινάτο](#)

[Φασόφελ](#)



