

# Νηστίσιμη Στραπατσάδα χωρίς αβγά

## Νηστίσιμη Στραπατσάδα

Στραπατσάδα χωρίς αβγά! Δεν είναι αυθεντική στραπατσάδα αλλά είναι όσο πιο κοντινό γίνεται! Μία πολύ έξυπνη ιδέα για την περίοδο της νηστείας και σε περίπτωση που δεν τρώτε ζωικά προϊόντα. Αντί για αβγά χρησιμοποιούμε χυλό από αλεύρι και προσθέτουμε ταχίνι για να αναπληρώσουμε την πρωτεΐνη των αβγών. Το καλό με αυτή την συνταγή είναι ότι δεν έχει την χοληστερίνη που έχει μια στραπατσάδα με αβγά. Εκτός αυτού είναι πιο ισορροπημένη διατροφικά σε περίπτωση που την φάτε σκέτη, γιατί περιέχει πιο καλή αναλογία υδατανθράκων-πρωτεϊνών-λιπαρών από ότι μια στραπατσάδα με αβγά. Εκτός αυτού, ο συνδυασμός ταχινιού με αλεύρι (σπόρος με δημητριακό) μας προσφέρει πλήρη πρωτεΐνη με όλα τα απαραίτητα αμινοξέα.

Συνεπώς πρόκειται για μία σούπερ συνταγή για τη νηστεία!

Δείτε το βίντεο και φτιάξτε την! Είναι τόσο απλή που μπορείτε να την κάνετε με ένα γκαζάκι και ένα τηγανάκι όπως εγώ στο βίντεο.

## ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ. ψιλοκομμένα ντοματάκια (μισή κονσέρβα)
- 1 κουταλιά αποξηραμένο κρεμμύδι ή 1/2 ξερό κρεμμύδι.
- 1 χούφτα μαϊντανό
- 4 κουταλιές Ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά κέτσαπ
- 4 κουταλιές αλεύρι για κάθε χρήση
- 50 ml νερό
- 1-2 κουταλιές Μακεδονικό Ταχίνι
- αλάτι-πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζεις 2 κουταλιές λάδι στο τηγάνι να ζεσταθεί και ρίχνεις κρεμμύδι με πιπεριά ψιλοκομμένα. Μόλις ροδίσουν ρίχνεις ψιλοκομμένα ντοματάκια μαζί με κέτσαπ. Αφήνεις να σιγοβράσουν για 3-4 λεπτά. Στο μεταξύ ανακατεύεις σε μπολ αλευρι και νερό και προσθέτεις αλάτι, πιπέρι, 2 κουταλιές λάδι και ταχίνι. Ανακατεύεις να γίνουν ένας χυλός. Ρίχνεις τον χυλό στο τηγάνι και ανακατεύεις. Ανακατεύεις συνεχώς. Όταν δεσει και φτιαξει κρουστα από τη μια πλευρά το γυρνάς από την άλλη. Εναλλακτικά μπορείς απλά να συνεχίζεις να το σπας και να το ανακατεύεις για να μαγειρευτεί από όλες τις πλευρές. Στην πορεία προσθέτεις και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό. Είναι καλό να το ψησεις αρκετά για να μαγειρευτεί πλήρως το αλεύρι. Διαφορετικά δεν είναι πολύ εύπεπτο. Εμείς στο βίντεο δεν είχαμε πολύ δυνατή φωτιά και πήγε να μας πιάσει βροχή. Στο σπίτι όμως μπορείς να το ψησεις περισσότερο. Δες το βίντεο και φτιάξτο! Καλή όρεξη!



# Στραπατσάδα με κοτόπουλο

Σούπερ λαχταριστή στραπατσάδα με κοτόπουλο. Απλά υλικά, πανεύκολη παρασκευή, μεγάλη απόλαυση. Ακόμη να μπεις στην κουζίνα; Θα χρειαστείς:

4 αυγά  
400 γρ. ψιλοκομμένα ντοματάκια  
1 ψητό στήθος κοτόπουλου  
1 κρεμμύδι  
4 κουταλιές ελαιόλαδο  
1 κουταλιά κέτσαπ  
1 κουταλάκι κόκκινο γλυκό πιπέρι  
1 κουταλάκι ρίγανη  
αλάτι, πιπέρι

## **Εκτέλεση:**

Ζεσταίνεις λίγο το λαδάκι και προσθέτεις το κρεμμύδι. Κόβεις το κοτόπουλο σε μικρά κομματάκια. Προαιρετικά ρίχνεις λίγο κόκκινο πιπέρι στα κρεμμύδια που σωτάρονται. Ρίχνεις και το κοτόπουλο, ανακατεύεις και μετά ρίχνεις τη σάλτσα, βάζεις λίγο αλάτι και πιπέρι και αφήνεις λίγο να σιγοβράσει. Ρίχνεις και την κέτσαπ. Χτυπάς τα αυγά και τα αλατοπιπερώνεις . Ρίχνεις τα αυγά στο τηγάνι μέσα στην σάλτσα και ανακατεύεις. Στο τέλος βάζεις λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό και λίγη ρίγανη. Αν θέλεις τρίβεις λίγο τυρί από πάνω. Σερβίρεις με λίγο φρέσκο μαϊντανό και λίγο ελαιόλαδο από πάνω.





[bletsas.gr](http://bletsas.gr)



[bletsas.gr](http://bletsas.gr)



**bletsas.gr**

---