

Κλασική Γουακαμόλε - Νηστίσιμη Αλαδωτή Συνταγή

Η κλασική συνταγή για Γουακαμόλε! Μία τέλεια νηστίσιμη επίλογή ακόμα και για αυτούς που νηστεύουν το λάδι.

- 2 ώριμα αβοκάντο
- 1/2 πιπεριά κέρατο ψιλοκομμένη (καυτερή προαιρετικά)
- 1/2 κόκκινο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1/2 ντομάτα (χωρίς ζουμιά) ψιλοκομμένη
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο μαϊντανό (ή φρέσκο κόλιανδρο)
- 1 κουταλάκι κόκκινο γλυκό πιπέρι
- 1/2 ή 1 λεμόνι
- αλάτι-πιπέρι



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 τηγανι και ανακατευεις. Ανακατευεις συνεχως. οταν δεσει και φτιαξει κρουστα απο τη μια πλευρα το γυρνas απο την αλλη. Εναλλακτικα μporεις απλά να συνεχιζεις να το σπας και να το ανακατευεις για να μαγειρευτει απο ολες τις πλευρες. Στην πορεία προσθέτεις και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό. Είναι καλο να το ψησεις αρκετα για να μαγειρευτει πλήρως το αλευρι. Διαφορετικα δεν είναι πολυ εύπεπτο. Εμείς στο βίντεο δεν ειχαμε πολυ δυνατη φωτιά και πήγε να μας πιάσει βροχή. Στο σπίτι όμως μporεις να το ψήσεις περισσότερο. Δες το βίντεο και φτιάξτο! Καλή όρεξη!



