31 Οκτωβρίου 2014

3 φθινοπωρινές συνταγές που κάνουν καλό στην καρδιά

Τώρα που ο καιρός σιγά-σιγά «δροσίζει» επικίνδυνα, οι διατροφικές συνήθειες αλλάζουν και γίνονται ανάλογες της εποχής. Δείτε πώς να μαγειρέψετε πιο... φθινοπωρινά, κάνοντας ταυτόχρονα καλό στην καρδιά σας.

Καλές οι σαλάτες και το... σούσι που παραγγέλνατε συχνά-πυκνά το καλοκαίρι, τώρα, όμως, ο καιρός ετοιμάζεται για πιο χαμηλές θερμοκρασίες, κάτι που αυτόματα μας κάνει να προτιμάμε άλλα φαγητά και να μαγειρεύουμε λίγο διαφορετικά από το καλοκαίρι.

Κρατήστε, λοιπόν, τις σαλάτες σαν συνοδευτικά και δοκιμάστε 3 συνταγές που θα σας βάλουν στο κλίμα και θα κάνουν ταυτόχρονα καλό στην καρδιά σας.

Κολοκυθόσουπα: πλούσια σε φυτικά ωμέγα-3

Η πλούσια σε ωμέγα-3 κολοκύθα προστατεύει από την υψηλή αρτηριακή πίεση και βοηθάει στη μείωση της ολικής και της «κακής» χοληστερόλης. Θα χρειαστείτε (για 10-12 μερίδες): 100ml ελαιόλαδο, 2 κιλά κολοκύθα, ξεφλουδισμένη και ψιλοκομμένη σε κομμάτια των –περίπου- 2 εκατοστών, 1 λίτρο ζωμό λαχανικών, χυμό από 2 πορτοκάλια και ξύσμα, 2 καρότα, 50 γραμμάρια παρμεζάνα τριμμένη, μαύρο πιπέρι, 100ml κρέμα γάλακτος light. Εκτέλεση: Ζεστάνετε μια κατσαρόλα, ρίξτε το λάδι κι έπειτα την ψιλοκομμένη κολοκύθα και τα ψιλοκομμένα καρότα. Κλείστε το καπάκι και μαγειρέψτε σε μέτρια φωτιά για 10-12 λεπτά,

ανακατεύοντας μέχρι η κολοκύθα να αρχίσει να διαλύεται. Προσθέστε το ζωμό λαχανικών και το χυμό πορτοκάλι, καπακώστε την κατσαρόλα και αφήστε να βράσει σε χαμηλή φωτιά για 30-40 λεπτά. Προσθέστε την παρμεζάνα και την κρέμα γάλακτος και βράστε για άλλα 2-3 λεπτά, απομακρύνοντας έπειτα την κατσαρόλα από τη φωτιά. Για πιο απαλή υφή μπορείτε να την περάσετε από το μπλέντερ ή να τη χτυπήσετε με το χέρι. Σερβίρετε προσθέτοντας παρμεζάνα και μαύρο πιπέρι.

Σολομός με λαχανάκια Βρυξελλών: θάλασσα και φθινόπωρο στο πιάτο

Τα λαχανάκια Βρυξελλών βρίσκονται στην εποχή τους, είναι πλούσια σε βιταμίνες –ειδικά C- και περιέχουν 0% χοληστερόλη, ενώ τα καλά λιπαρά του σολομού ωφελούν την υγεία της καρδιάς. Θα χρειαστείτε (για 4 μερίδες): Μισό κιλό λαχανάκια Βρυξελλών κομμένα στη μέση, 1 μεγάλο κόκκινο κρεμμύδι ψιλοκομμένο, 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο, 2 κουταλιές της σούπας μουστάρδα, 700 γραμμάρια φιλέτο σολομού κομμένο στα 4, φέτες λεμονιού για γαρνίρισμα, αλάτι κοσέρ και μαύρο πιπέρι. Εκτέλεση: Ζεστάνετε το φούρνο στους 220 βαθμούς και βάλτε τα λαχανάκια σε ένα ταψί (ή μαγειρικό χαρτί) με λάδι, κρεμμύδι, μισή κουταλιά του γλυκού αλάτι και ¼ κουταλάκι του γλυκού πιπέρι και ψήστε για 15-20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Στο μεταξύ, σε ένα μπολ ανακατέψτε τη μουστάρδα και ¼ κουταλάκι του γλυκού αλάτι και πιπέρι. Αφού τα λαχανικά έχουν μαγειρευτεί για περίπου ένα τέταρτο, προσθέστε και το σολομό, αλείφοντάς τον πρώτα με το μείγμα μουστάρδας. Ψήστε τα όλα μαζί για περίπου 8 λεπτά, μέχρι να πάρει και ο σολομός χρώμα και σερβίρετε προσθέτοντας τα λεμόνια για γαρνιτούρα.

Τάρτα με παντζάρι και κρεμμύδια: γεύση με οφέλη

Πρόκειται για μια καλή εποχή να μαγειρέψετε παντζάρι, το οποίο χάρη στην περιεκτικότητά του σε βηταΐνη, μειώνει τα επίπεδα ομοκυστεΐνης και σας θωρακίζει απέναντι σε διάφορες καρδιαγγειακές παθήσεις. Θα χρειαστείτε (για 4 μερίδες): 200 γραμμ. βρασμένο και ξεφλουδισμένο παντζάρι, λίγο ελαιόλαδο, 200 γραμμάρια μικρά κρεμμύδια, καθαρισμένα και ψιλοκομμένα, 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη, 1 ζύμη κουρού, 50 γραμμάρια νεροκάρδαμο, 1 κουταλιά της σούπας μπαλσάμικο, 3-4 κουταλιές της σούπας κατσικίσιο τυρί, αλάτι και μαύρο πιπέρι. Εκτέλεση: Προθερμάνετε το φούρνο στους 180 βαθμούς και κόψτε το παντζάρι σε μικρά κομμάτια, καθώς σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Απλώστε τη ζύμη σε μια ταρτιέρα, αφού της έχετε ανοίξει τρύπες με το πιρούνι και βάλτε τη στο φούρνο για 10-15 λεπτά, βάζοντας πάνω της λαδόκολα με μερικά φασόλια για να μην φουσκώσει. Στη συνέχεια (αφού αφαιρέσετε τη λαδόκολα και περιμένετε λίγο να κρυώσει) προσθέστε της το παντζάρι, τα κρεμμύδια και το σκόρδο, αλάτι και πιπέρι και αφού τα απλώσετε σωστά, ψήστε τα όλα μαζί για περίπου 30 λεπτά. Μόλις βγάλετε την τάρτα από το φούρνο, προσθέστε και το κατσικίσιο τυρί, λίγο μπαλσάμικο, λίγο ελαιόλαδο, και νεροκάρδαμο και σερβίρετε. Αν θέλετε, μπορείτε να προσθέσετε και καρύδια στην τάρτα σας, αυξάνοντας την καρδιοπροστατευτική της δράση.

Πηγή: clickatlife.gr