

## Νόστιμα και ελαφρά

### Ψητά λαχανικά με σάλτσα γιαουρτιού με ταχίνι

■ **ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4-6 ΜΕΡΙΔΕΣ**

- 6 κολοκυθάκια
  - 4 ντομάτες
  - 2 κόκκινες και 2 κίτρινες πιπεριές
  - 3 Ξερά κρεμμύδια
  - 4 ντομάτες
  - 1 κούφτα ανάμεικτα φρέσκα ψυλοκομμένα μυρωδικά
  - 4 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
  - αλάτι
- ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΗ ΣΑΛΤΣΑ:**
- 1 φλιτζάνι γιαούρτι με λίγα λιπαρά
  - 1 κουταλιά της σούπας ταχίνι
  - 1 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
  - 2 κουταλιές της σούπας χυμός λεμονιού
  - αλάτι

**Εκτέλεση**

Ξεπλένετε και κόβετε κατά μήκος τα κολοκυθάκια σε λεπτές φέτες. Βγάψτε τα κολοκυθάκια και τους σπόρους από τις πιπεριές και τις κόβετε σε μικρότερα κομμάτια. Καθαρίζετε και κόβετε σε ροδέλες τα κρεμμύδια και τις ντομάτες σε χοντρές φέτες. Βάζετε τα λαχανικά σε ένα ταψί, τα αλατίζετε και τα ραντίζετε με το ελαιόλαδο. Ψήνετε τα λαχανικά στη σχάρα ή σε προθερμασμένο φούρνο στους 220°C για 10 λεπτά. Ανακατεύετε σε ένα μπολ το γιαούρτι με το ταχίνι, το ελαιόλαδο, το χυμό λεμονιού και λίγο αλάτι. Σερβίρετε τα ψητά λαχανικά με τη σάλτσα γιαουρτιού.



### Ψαρονέφρι με φασκόμυλο και μαυροδάφνη

■ **ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ**

- 3 ψαρονέφρια
- 1 Ξερό κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 2 κουτ. της σούπας ψυλοκομμένο φρέσκο φασκόμυλο ή
- 1 κουτ. του γλυκού Ξερό
- 1 φλιτζάνι μαυροδάφνη
- 2 κουτ. της σούπας Ξίδι μπαλαμικό
- 2 κουτ. της σούπας αλεύρι
- 4 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

**Εκτέλεση**

Κόβετε το κρέας σε μικρότερα κομμάτια. Τα αλατοπιπρώνετε και τα πασαλίζετε με το αλεύρι. Καθαρίζετε και ψυλοκόβετε το κρεμμύδι και τρίβετε το σκόρδο. Σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο στο ελαιόλαδο για 2-3 λεπτά σε δυνατή φωτιά. Ρίχνετε στην κατσαρόλα τα κομμάτια του κρέατος και συνεχίζετε το σοτάρισμα άλλα 5 λεπτά, ανακατεύοντας τα κομμάτια του κρέατος για να σοταριστούν από όλες τις πλευρές. Ξήνετε με τη μαυροδάφνη, ρίχνετε το μπαλαμικό και το φασκόμυλο και χαμηλώνετε την ένταση στο μάτι της κουζίνας. Αφήνετε το κρέας να μαγειρευτεί για περίπου 8-10 λεπτά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα για να μην κολλήσει. Σερβίρετε με λαχανικά ή ρυζι ατμού.

### Πικάντικα ρολάκια γλώσσας

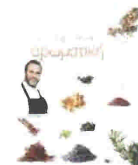
■ **ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ**

- 8 φιλέτα γλώσσας
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 2 κουταλιές της σούπας ψυλοκομμένος μαϊντανός
- 2 κουταλιές της σούπας ψυλοκομμένος άνηθος
- 2 κουταλιές της σούπας φρέσκα ανάμεικτα ψυλοκομμένα μυρωδικά (δυόσμος, βασιλικός και εστραγκόν)
- 2 κουταλιές της σούπας χυμός λεμονιού
- 1 φλιτζάνι λευκό κρασί
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- ½ κουταλιά του γλυκού καυτερή πάπρικα
- 1 κουταλιά της σούπας μαυροκούκι
- αλάτι



**Εκτέλεση**

Ψυλοκόβετε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα ανακατεύετε με τα ψυλοκομμένα μυρωδικά, το μαϊντανό και τον άνηθο. Αλατίζετε τα φιλέτα της γλώσσας και τα περικύνετε με το χυμό λεμονιού. Μοιράζετε το μείγμα των αρωματικών στα φιλέτα και τα τυλίγετε ρολό. Βάζετε τα ρολά σε ένα ταψί με την ένωση προς τα κάτω. Ρίχνετε στο ταψί το λευκό κρασί και το ελαιόλαδο, πασαλίζετε με την πάπρικα και το μαυροκούκι και τα ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 220°C για περίπου 15 λεπτά.



**Ο Βαγγέλης Δρίσκας (www.driskas.com) είναι συγγραφέας των βιβλίων «Αρωματική Κουζίνα», «Κάθε Μέρα Σεφ» και «Κινέζικη Κουζίνα», από τις Εκδόσεις Πατάκι**