

κουζίνα

Να γίνουμε πάλι παιδιά



Η διαίτα που με βασανίζει αυτό τον καιρό με έχει βοηθήσει συγχρόνως να ανακαλύψω τις άπειρες δυνατότητες που προσφέρει η εποχή για σαλάτες, βραστάς ή ωμές. Ξαναθυμήθηκα και το κολπάκι που έκανε η γιαγιά μου: τα σαλατικά σε νερό με χοντρό αλάτι για κανένα τεταρτάκι, πριν τα ξεπλύνουμε καλά. Από κει και πέρα, παίζω προσθέτοντας γεύσεις και αρωματικά από το μπαλκόνι μου: μαϊντανό, άνηθο, φρέσκια ρίγανη, θρούμπι. Από την άλλη, όμως, βαρέθηκα λίγο τα σαλατικά. Γι' αυτό και με μεγάλη χαρά ξεφύλλισα το βιβλίο «Από μικρός στα βάσανα ή στην υγιεινή κουζίνα» της Ελένης Παρασκευά-Πανοτοπούλου, από τις εκδόσεις Πατάκη, με πρόλογο του δρος Γεωργίου Παντοπούλου. Περιλαμβάνει υγιεινές συνταγές, που μπορούν να εκτελεστούν από ένα παιδί με

τη βοήθεια ή την επίβλεψη των γονιών και θα βοηθήσουν να αποκτήσει σωστές διατροφικές συνήθειες. Παιδί έχω πάψει να είμαι εδώ και 45 χρόνια, αλλά το βιβλίο αυτό ήταν ό,τι καλύτερο θα μπορούσα να βρω σε αυτήν τη φάση της ζωής μου. Για παράδειγμα, το «ντυμένο κοτόπουλο». Όλα τα υλικά που θα χρειαστείτε μπορείτε να τα βρείτε και ως βιολογικά:

- 2 φιλέτα κοτόπουλο χωρίς πέτσα
- 4 κουταλιές της σούπας δημητριακά (νιφάδες, χωρίς ξηρούς καρπούς)
- 1 αυγό
- 1 κουταλάκι του γλυκού θυμάρι ή ρίγανη
- μισό κουταλάκι του γλυκού πάπρικα ή κάρι
- αλάτι και πιπέρι

Κοπανίζουμε σε ένα γουδί τα δημητριακά, μέχρι να σπάσουν σε μικρά κομματάκια. Ρίχνουμε το θυμάρι (ή ρίγανη) και την πάπρικα (ή κάρι). Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα ρηχό πιάτο. Σπάμε το αυγό σε ένα μπολ και το χτυπάμε με πιρούνι. Βουτάμε σε αυτό ένα-ένα τα φιλέτα και στη συνέχεια τα ακουμπάμε στο μείγμα των δημητριακών, «ντύνοντάς» τα μέχρι να μη φαίνεται

καθόλου κρέας.

Τοποθετούμε τα φιλέτα σε αλουμινόχαρτο και κατόπιν σε ένα ταψάκι.

Το βάζουμε στο φούρνο και ψήνουμε για μία ώρα στους 180° C. ✖

