

## ΓΑΥΡΟΣ ΣΑΓΑΝΑΚΙ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- **Γαύρος σαγανάκι:**
  - 100 gr Γαύρος καθαρισμένος ωμός
  - 100 gr Ντομάτες
  - 40 gr Μυζήθρα (12% λιπαρά)
  - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
  - Μαϊντανός
- **Πατατοσαλάτα:**
  - 200 gr βρασμένες Πατάτες
  - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
  - Κρεμμυδάκια, μαϊντανό

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

- Ενέργεια: 774 kcal  
Λίπος: 22,4 gr (25%)  
Πρωτεΐνες: 42,5 gr (21%)  
Υδατάνθρακες: 105,5 gr (53%)
- **Σαλάτα:**
    - 100 gr Αγγούρι
    - 300 gr Ντομάτες
    - 100 gr Ψωμί ολικής άλεσης
  - **Φρούτο:**
    - 200 gr Πεπόνι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζετε το γαύρο και αφαιρείτε το κεφάλι.
2. Ψιλοκόβετε τις ντομάτες.
3. Σε τηγάνι στρώνετε το γαύρο και τον αλατίζετε.
4. Προσθέτετε από πάνω τις ντομάτες, το τυρί, αλάτι, πιπέρι και εάν επιθυμείτε λίγη καυτερή πιπεριά.
5. Αφήνετε το φαγητό να σιγοβράζει για περίπου 30 λεπτά.
6. Πριν το τέλος προσθέτετε το ελαιόλαδο και το μαϊντανό.