

ΓΕΜΙΣΤΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 250 gr Γεμιστά Κολοκυθάκια
- **Τζατζίκι:**
 - 150 gr Γιαούρτι στραγγιστό 0%
 - 70 gr Αγγουράκι
- **Σαλάτα:**
 - 200 gr Ντομάτες
 - 105 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 120 gr Μπανάνα
 - 200 gr Κεράσια

Υλικά:

1800 gr κολοκυθάκια
500 gr κιμάς + 90 gr ρύζι
35 gr μαϊντανός (1/3 δεματάκι)
200 gr κρεμμύδια (1 μεγάλο)
60 gr ελαιόλαδο (12 κουταλάκια)
1 αυγό + χυμός λεμονιού
Ποσότητα φαγητού 1730 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 859 kcal

Λίπος: 24,5 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 45,5 gr (20%)

Υδατάνθρακες: 121,2 gr (55%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Αφαιρείτε την ψίχα από τα κολοκυθάκια (σαν σωλήνες κλειστοί από τη μία
2. Ζυμώνετε τον κιμά, το ρύζι, το μαϊντανό, μέρος του ελαιόλαδου, το κρεμμύδι φιλοκομμένο και προσθέτετε αλάτι, πιπέρι και μπαχαρικά.
3. Γεμίζετε τα κολοκυθάκια με το μείγμα και τα τοποθετείτε σε κατσαρόλα με το ανοιχτό μέρος προς τα επάνω, προσθέτετε λίγο νερό και το υπόλοιπο ελαιόλαδο.
4. Αφήνετε το φαγητό να σιγοβράσει.
5. Όταν βράσει χτυπάτε το αυγό και προσθέτετε σιγά σιγά το χυμό λεμονιού χτυπώντας συνεχώς. Τέλος, προσθέτετε στο αυγολέμονο λίγο λίγο το ζουμί από το φαγητό ανακατεύοντας συνεχώς. Ρίχνετε το αυγολέμονο στην κατσαρόλα με τα κολοκυθάκια και κουνάτε ώστε να πάει παντού.