

ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 200 gr Κολοκυθάκια Γεμιστά Αυγολέμονο
- **Τζατζίκι:**
 - 100 gr Γιαούρτι στραγγιστό 0%
 - 40 gr Αγγουράκι
- **Σαλάτα:**
 - 200 gr Ντομάτες
 - 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 200 gr Νεκταρίνια
 - 200 gr Πεπόνι

Υλικά

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

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 640 kcal
Λίπος: 18,9 gr (26%)
Πρωτεΐνες: 34,4 gr (21%)
Υδατάνθρακες: 88,5 gr (53%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1.
2. Αφαιρείτε την ψίχα από τα κολοκυθάκια (σαν σωλήνες κλειστοί από τη μία
3. Ζυμώνετε τον κιμά, το ρύζι, το μαϊντανό, μέρος του ελαιόλαδου, το κρεμμύδι ψιλοκομμένο και προσθέτετε αλάτι, πιπέρι και μπαχαρικά.
4. 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.
5. Αφήνετε το φαγητό να σιγοβράζει.
6. 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.