

## ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 230 gr Κολοκυθάκια Γεμιστά Αυγολέμονο
- **Τζατζίκι:**
  - 100 gr Γιαούρτι στραγγιστό 0%
  - 40 gr Αγγουράκι
- **Σαλάτα:**
  - 200 gr Ντομάτες
  - 105 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
  - 120 gr Μπανάνα
  - 200 gr Φράουλες

### **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)
- 60 gr λεμόνι χυμός
- 1 αυγό
- Ποσότητα φαγητού 1730 gr

### **Ανά προτεινόμενο γεύμα:**

Ενέργεια: 760 kcal

Λίπος: 22,8 gr (26%)

Πρωτεΐνες: 39,0 gr (20%)

Υδατάνθρακες: 105,8 gr (54%)

1. Πλένετε τα κολοκυθάκια και αφαιρείτε την ψίχα για να γίνουν σωλήνες κλειστοί από τη μία πλευρά.
2. Ζυμώνετε τον κιμά, το ρύζι, το μαϊντανό, μέρος του ελαιόλαδου, το κρεμμύδι ψιλοκομμένο 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 και προσθέτετε στην κατσαρόλα λίγο νερό και το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Αφήνετε το φαγητό να σιγοβράζει.
4. Όταν το φαγητό 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.