

Μαγειρική



Γαρίδες μέ άβοκάντο

Ύλικά

2 ώριμα άβοκάντο

Χυμός λεμονιοϋ

4 κουταλιές τής σούπας μαγιονέζα

**4 κουταλιές τής σούπας στραγγιστό
γιαούρτι**

2 κουταλιές τής σούπας οϋΐσκι

άλάτι, πιπέρι

**1 ματσάκι μέ διάφορα άρωματικά χόρτα
ψιλοκομμένα (μαϊντανός, άνηθος κ.τ.λ.).**

Έκτέλεση

Ξεπαγώνουμε τίς γαρίδες, τίς βουτάμε σέ βραστό νερό γιά 2΄ λεπτά καί τίς στραγγίζουμε. Πλένουμε, στεγνώνουμε καί κόβουμε τά άβοκάντο κατά μήκος. Βγάζουμε τό κουκούτσι καί άφαιρούμε άπό τό άβοκάντο τόσο, όσο νά μείνει γύρω-γύρω ένα παχύ περιθώριο άπό τή σάρκα του φρούτου. Τά ραντίζουμε μέ χυμό λεμονιοϋ καί τά διατηρούμε παγωμένα στό ψυγείο. Κόβουμε τό φρούτο που άφαιρέσαμε σέ μικρά κυβάκια. Άναμειγνύουμε τή μαγιονέζα μέ τό γιαούρτι, τό οϋΐσκι καί τό άλατοπίπερο. Προσθέτουμε τά ψιλοκομμένα άρωματικά χόρτα. Ένώνουμε τά κομματάκια του άβοκάντο μέ τίς γαρίδες καί τή σάλτσα μαγιονέζας καί γεμίζουμε τά άδεια άβοκάντο μέ αυτό τό μείγμα. Γαρνίρουμε μέ ένα κλωνοράκι άνηθου.



Τονοσαλάτα

Υλικά

400 γραμ. τόνος (σέ νερό)
20 έλιές γεμιστές
1 φλυτζάνι τοῦ τσαγιού ψιλοκομμένα
άγγουράκια
250 γραμ. στραγγιστό γιαούρτι
6 κουταλιές τῆς σούπας μαγιονέζα
3 κουταλιές τῆς σούπας κέτσαπ
2 αυγά βραστά κομμένα στά τέσσερα
Μερικά κλαδάκια άνηθου

Έκτέλεση

Στραγγίζουμε τόν τόνο πολύ καλά καί τόν χωρίζουμε σέ κομμάτια. Κόβουμε τίς μισές έλιές σέ πολύ λεπτές φέτες καί τίς προσθέτουμε στόν τόνο μαζί μέ τά άγγουράκια.

Χτυπάμε τό γιαούρτι μέ τῆ μαγιονέζα, τό άλάτι καί τῆν κέτσαπ, καί ρίχνουμε τῆν σάλτσα έπάνω στόν τόνο. Στολίζουμε τῆν σαλάτα μέ τίς υπόλοιπες έλιές, τά αυγά καί τά κλωνοράκια άνηθου.

Σημείωση: Μποροῦμε νά προσθέσουμε στή σαλάτα 1 φλυτζάνι τοῦ τσαγιού ρύζι βρασμένο.

Καίτης Μαντζαρίδου