

## Υγιεινές και νόστιμες προτάσεις για πικ νικ on the beach

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δεν υπάρχει πιο ωραίο πράγμα από ένα πικ νικ με τους αγαπημένους σας, ενώ το αεράκι σας φυσάει τα μαλλιά και ακούτε το κύμα να παφλάζει, ανοίγοντας σας την όρεξη. Το [clickatlife.gr](#) σας προτείνει εύκολα και λαχταριστά πιάτα, που θα σας φτιάξουν τη μέρα!

### Γκασπάτσο ντομάτας

Ο πιο νόστιμος και λαχταριστός τρόπος να ξεκινήσετε το πικ νικ σας και να δροσιστείτε! Θα χρειαστείτε 6 ντομάτες, 8 μέτριες ντομάτες, 1 αγγούρι, 1 κρεμμύδι, 2 σκελίδες σκόρδο, αλάτι, πιπέρι, 1 φέτα ψωμί του τοστ, 1/2 κούπα ελαιόλαδο, 2 κουταλιές της σούπας ξύδι από κόκκινο κρασί.

### Εκτέλεση:

Ψιλοκόψτε τις 6 ντομάτες και τα μισά από τα υπόλοιπα λαχανικά. Βάλτε τις σ' ένα τρυπητό, αλατίστε με 1/2 κ.γ. αλάτι και αφήστε το μίγμα να ξεκουραστεί για μια ώρα.

Κόψτε τα υπόλοιπα λαχανικά, βάλτε το ψωμί να μουσκέψει στο ζουμί που βγαίνει από το τρυπητό.

Περάστε από μπλάντερ τα λαχανικά και το ζουμί τους μαζί με το ψωμί και το

ελαιόλαδο και περάστε το από μια σίτα, για να βγει μια ωραία κρεμμώδης σούπα. Προσθέστε το ξύδι και καλή σας όρεξη!

### Κολοκυθάκια γεμιστά

Μια από τις πιο νόστιμες και υγιεινές λύσεις για το πικ νικ σας. Θα χρειαστείτε 6 κολοκυθάκια, 300 γραμμάρια καπνιστή γαλοπούλα, 250 γραμμάρια τυρί τριμμένο, 1 αυγό, ελαιόλαδο, 1 ποτήρι κρασί, 500 γραμμάρια σάλτσα ντομάτας, 200 ml νερό, λίγο πιπέρι, αλάτι, θυμάρι, ρίγανη, 2 κρεμμύδια και 3 σκελίδες σκόρδο.

Εκτέλεση:

Καθαρίστε τα κολοκυθάκια και ψιλοκόψτε το εσωτερικό.

Σοτάρετε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τη γαλοπούλα, το εσωτερικό από τα κολοκύθια.

Προσθέστε το κρασί και μόλις εξατμιστεί προσθέστε τα αυγό, τα μυρωδικά και το μισό τυρί.

Γεμίστε με το μείγμα τα κολοκυθάκια και ρίξτε την ντομάτα στο ταψί και το νερό. Προσθέστε το υπόλοιπο τυρί πάνω από τα κολοκυθάκια και ψήστε για 40 λεπτά στους 190 βαθμούς.

Λίγο απ' όλα κάτω απ' τον ήλιο

Οι παραπάνω συνταγές, προϋποθέτουν σκιά και φυσικά ότι θα καταναλώσετε το φαγητό σας λίγη ώρα αφού φτάσετε στην παραλία. Ακόμη πάρτε μαζί σας τα κλασικά μαμαδίστικα κεφτεδάκια, πεπόνι και καρπούζι και κάντε την...ταράτσα by the sea!

Δήμητρα Μποφυλάτου

dmpof@naftemporiki.gr

Πηγή: [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)