



Σπιτικές συνταγές με συνεργασία

Ένα βιβλίο συνταγών από την
Ομάδα Μαγειρικής
του Κέντρου Ημέρας «Ανέλιξη»

Φορέας Υγείας
και Κοινωνικής
Μέριμνας «Ξένιος Ζευς»

Λίγα Λόγια για το Βιβλίο...

Η ομάδα Μαγειρικής του Κέντρου Ημέρας «Ανέλιξη» έχει ως στόχο την ενίσχυση δεξιοτήτων αυτονομίας του εξυπηρετούμενου πληθυσμού, την εκπαίδευση σε βασικές γνώσεις για την ισορροπημένη διατροφή και υγιεινών τρόπων διατήρησης και παρασκευής των τροφών, την καλλιέργεια κλίματος συνεργασίας και αλληλοϋποστήριξης καθώς και την τόνωση αυτοπεποίθησης, αυτεπάρκειας και δημιουργικότητας μέσω της συνεργατικής ολοκλήρωσης μίας μαγειρικής συνταγής και όλων των βημάτων που απαιτούνται για αυτή, από την ανεύρεση της συνταγής, τον προϋπολογισμό αγοράς των υλικών, την ίδια την αγορά και επιλογή υλικών, έως την εκτέλεση και την απόλαυσή της. Λαμβάνοντας υπόψη την πολλαπλή σημαντικότητα και στόχευση της ομάδας αυτής για τον εξυπηρετούμενο πληθυσμό μας, έχουμε αποφασίσει να φιλοξενηθεί σταθερά στο ολοκληρωμένο πρόγραμμα ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης που παρέχεται από τη Μονάδα μας, με σκοπό να δοθεί η δυνατότητα σε όλους τους εξυπηρετούμενους που την έχουν ανάγκη να λάβουν εκ περιτροπής την ωφέλειά της. Μέσα στα χρόνια αυτά έχουμε παρατηρήσει με χαρά ομάδες εξυπηρετούμενων να ξεπερνούν τις αρχικές μας προσδοκίες και να παράγουν υψηλότερα αποτελέσματα από την δική μας στόχευση, όπως αυτό το βιβλίο συνταγών που κρατάτε στα χέρια σας και δημιούργησαν οι συμμετέχοντες της ομάδας Μαγειρικής κατά την περίοδο Σεπτέμβριος 2018 έως Ιούνιος 2019.

Η Θεραπευτική Ομάδα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όλα όσα συμπεριλαμβάνονται σε αυτό το βιβλίο είναι αποτέλεσμα μίας προσπάθειας που ξεκίνησε πριν από ένα περίπου χρόνο. Μίας συνάντησης, για λίγες ώρες, μία φορά την εβδομάδα. Εννιά άνθρωποι, δειλά – δειλά αρχίσαμε να συνεργαζόμαστε αρμονικά και με μεράκι, χωρίς να μπορούμε να προβλέψουμε την εξαιρετική πορεία και την εξέλιξη μας. Σε κλίμα αλληλοϋποστήριξης, συνεργασίας και σεβασμού λειτούργησε μία πολύ δεμένη ομάδα, σε όλα τα επίπεδα. Χαρακτηριστικά της το υψηλό κίνητρο, η φαντασία, η δημιουργικότητα.

Στόχοι η ικανοποίηση, η ανταλλαγή εμπειριών, η ανεξαρτησία και η αυτονομία. Η όποια δυσκολία ξεπεράστηκε, δεν έγινε σχεδόν αντιληπτή, μέσα στο παρεΐστικο κλίμα που υπήρχε κάθε φορά. Οι συνταγές εύκολες, γρήγορες και οικονομικές. Το αποτέλεσμα απολαυστικό και οι αστοχίες μηδαμινές. Ευελπιστούμε οι προτάσεις που θα ακολουθήσουν να αξιοποιηθούν στην καθημερινότητα όλων όσων τις διαβάσουν και να προσφέρουν συναισθήματα χαράς και δημιουργίας, όπως αυτά που νοιώσαμε.

ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ

ΒΑΛΕΝΤΙΝΟΣ

ΒΑΣΙΛΗΣ Β.

ΒΑΣΙΛΗΣ Μ.

ΓΙΑΝΝΗΣ

ΓΙΩΡΓΟΣ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΚΥΡΙΑΚΟΣ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΚΩΣΤΑΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Προτάσεις για πρωινό..... 7

- Αυγόφτετες.....8
- Τηγανίτες με μέλι και κανέλα.....9
- Ομελέτα σκράμπλ.....10

Ορεκτικά - Πίτες..... 11

- Αλμυρά μάφινς (muffins).....12
- Κολοκυθοκεφτέδες.....13
- Πατατοσουφλέ.....14
- Στραπατσάδα (Καγιανάς).....15
- Λαχταριστή μανιταρόπιτα χωρίς φύλλο.....16
- Τυρόπιτα Μπατζίνα.....17

Σαλάτες..... 18

- Σαλάτα του Καίσαρα.....19
- Σαλάτα του Σεφ.....20

Λαδερά - Όσπρια..... 21

- Αρακάς.....22
- Μπάμιες.....23
- Φάβα.....24
- Φακόρυζο.....25

Σούπες..... 26

- Κοτόσουπα αυγολέμονο.....27
- Μανιταρόσουπα.....28

Ζυμαρικά..... 29

- Μακαρόνια με κιμά.....30
- Μακαρονοσαλάτα.....31
- Σουφλέ Ζυμαρικών.....32

Κρεατικά..... 33

- Μπέργκερ (burger).....34
- Σνίτσελ Κοτόπουλο με σως μουστάρδας και συνοδεία σαλάτας.....35
- Χοιρινό Λεμονάτο.....36

Ψαρικά..... 37

- Καλαμαράκια Κοκκινιστά με πατάτες.....38
- Μύδια κοκκινιστά με πένες.....39

Γλυκά..... 40

- Κέικ πορτοκαλιού.....41
- Κορμός Σοκολάτας.....42
- Μπλόπιτα.....43
- Τρουφάκια Ορεο.....44
- Τρούφες σοκολάτας.....45
- Χαλβάς Σιμιγδαλένιος με επικάλυψη μαύρης σοκολάτας.....46

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΡΩΙΝΟ





ΑΥΓΟΦΕΤΕΣ

ΥΛΙΚΑ

(για 6 έως 8 άτομα)

- 2 φρατζόλες ψωμί χθεσινό
- 6 αυγά
- 1 λίτρο γάλα
- Κανέλα σε σκόνη
- Ζάχαρη
- Λίγο λάδι για το τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Κόβουμε το ψωμί σε φέτες
2. Σε ένα μπολ ρίχνουμε το γάλα
3. Σε άλλο μπολ ρίχνουμε τα αυγά και τα χτυπάμε ελαφρά
4. Βουτάμε τις φέτες μέσα στο γάλα μία - μία για να μαλακώσουν
5. Στη συνέχεια τις βουτάμε στο αυγό
6. Τις ρίχνουμε στο τηγάνι αφού έχει κάψει το λάδι, μέχρι να ροδίσουν
7. Τις γυρνάμε και από τις δύο πλευρές
8. Τις βάζουμε σε απορροφητικό χαρτί σε πιάτο
9. Τις πασπαλίζουμε από πάνω με ζάχαρη και κανέλα.



ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΑ

ΥΛΙΚΑ

(για περίπου 15 με 20 τεμάχια)

- 3/4 από ένα φλιτζάνι του τσαγιού αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1 κ.σ. λάδι
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1/2 φλιτζάνι νερό
- Λάδι για το τηγάνισμα

Για το πασπάλισμα

- μέλι, κανέλα ή ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά μαζί
2. Αν χρειαστεί ρίχνουμε λίγο νερό ακόμη για να χυλώσει το μείγμα
3. Βάζουμε στο τηγάνι μπόλικο λάδι χρησιμοποιώντας μια κουτάλα
4. Με ένα κουτάλι της σούπας παίρνουμε μία ποσότητα από τον χυλό και το ρίχνουμε στο τηγάνι.
5. Όταν οι τηγανίτες κάνουν κρούστα και αποκτήσουν χρυσαφένιο χρώμα και από τις δύο πλευρές τις βγάζουμε από το τηγάνι και τις τοποθετούμε πάνω σε ένα πιάτο στο οποίο έχουμε βάλει απορροφητικό χαρτί κουζίνας
6. Πασπαλίζουμε με υλικά της επιλογής μας. Συνήθως αν βάλουμε μέλι ταιριάζει και η κανέλα διαφορετικά χρησιμοποιούμε μόνο ένα υλικό



ΟΜΕΛΕΤΑ ΣΚΡΑΜΠΛ

ΥΛΙΚΑ

(για 4 άτομα)

- 5 αυγά
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 πιπεριά ψιλοκομμένη
- 200 γρ. αλλαντικό της επιλογής μας, κομμένο σε κυβάκια ή λουκάνικο (Φρανκφούρτης)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι
2. Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά το κρεμμύδι. Το ψιλοκόβουμε και το σοτάρουμε στο τηγάνι για 2 λεπτά
3. Πλένουμε καλά την πιπεριά και ψιλοκόβουμε. Την προσθέτουμε στο τηγάνι μαζί με το ζαμπόν (ή τα ψιλοκομμένα λουκάνικα) και ανακατεύουμε
4. Χτυπάμε σε ένα μπολ τα αυγά και

- Λίγο λάδι
- Τυρί τριμμένο (προαιρετικά), κατά προτίμηση ρεγκάτο
- Αλάτι, πιπέρι
- Μπορούμε να προσθέσουμε υλικά της επιλογής μας, π.χ. μανιτάρια ή διάφορες πιπεριές

χαμηλώνουμε τη φωτιά

5. Ρίχνουμε τα αυγά στο τηγάνι και ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλια
6. Κάνουμε απαλές κινήσεις για να βγει αφράτη η ομελέτα
7. Στο τέλος αλατοπιπερώνουμε
8. Η ομελέτα είναι έτοιμη σε περίπου 7 λεπτά

Tips: Μπορείς να προσθέσεις και το τυρί της επιλογής σου. Το τυρί μπορεί να μπει όταν έχουν χτυπηθεί τα αυγά και όχι στο τέλος.

ΟΡΕΚΤΙΚΑ ΠΙΤΕΣ





ΑΛΜΥΡΑ ΜΑΦΙΝΣ (MUFFINS)

ΥΛΙΚΑ

(για περίπου 10 κεκάκια)

- 2 αυγά
- 1 γιαούρτι στραγγιστό (200 γρ.)
- 100 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 3 κ.σ λάδι
- 75 γρ. τυρί τριμμένο ή φέτα (ρεγκάτο, γραβιέρα, κασέρι, κεφαλογραβιέρα)
- 100 γρ. ζαμπόν σε κυβάκια
- Αλάτι, πιπέρι
- Μία κόκκινη και ελαφρά σοταρισμένη πιπεριά (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά
2. Προσθέτουμε το γιαούρτι και ανακατεύουμε καλά
3. Προσθέτουμε το λάδι
4. Στη συνέχεια το αλεύρι
5. Αλατοπιπερώνουμε
6. Τέλος προσθέτουμε το τυρί και το ζαμπόν
7. Βουτυρώνουμε τα φορμάκια και τα γεμίζουμε με το μείγμα
8. Ψήνεται στους 200 βαθμούς για 30 λεπτά και μέχρι να πάρουν χρώμα (η θερμοκρασία και ο χρόνος ποικίλουν ανάλογα τον φούρνο)
Tips: Στην περίπτωση που χρησιμοποιηθεί η πιπεριά θα πρέπει να σοταριστεί με ελάχιστο λάδι, μέχρι να μαλακώσει. Την προσθέτουμε στο μείγμα μετά από τα τυριά και τα αλλαντικά.



ΚΟΛΟΚΥΘΟΚΕΦΤΕΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

(για περίπου 20 με 25 τεμάχια)

- 500 γρ. κολοκύθια τριμμένα
- 200 γρ. φέτα τριμμένη
- 1 ματσάκι βασιλικό ψιλοκομμένο (ή 2 τσιμπιές αποξηραμένο)
- Λίγο άνηθο
- 1 ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο (μόνο τα φύλλα)
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένουμε καλά και σκουπίζουμε τα κολοκύθια με χαρτί κουζίνας.
2. Τα τρίβουμε στον χοντρό τρίφτη
3. Σε μια καθαρή πετσέτα βάζουμε τα τρίμματα με λίγο αλάτι και στύβουμε γερά να φύγει όλο το ζουμί
4. Τα βάζουμε σε ένα μπολ
5. Πλένουμε πολύ καλά τα κρεμμυδάκια, τον δυόσμο, τον άνηθο και τον βασιλικό, τα στεγνώνουμε με πετσέτα ή χαρτί κουζίνας και τα ψιλοκόβουμε. Τα βάζουμε στο μπολ με τα κολοκύθια
6. Προσθέτουμε το κύμινο, την φέτα, τα αυγά και ανακατεύουμε με μια κουτάλα

- Ξύσμα από 2 λάιμ ή λεμόνια
- 1 κ.γ. κύμινο
- 3 κ.σ. λάδι
- 2 αυγά
- 80 γρ. αλεύρι μπλε
- Αλάτι, πιπέρι

ΣΩΣ

- 1 γιαούρτι (200 γρ.)
- Χυμό από 2 λεμόνια
- 1 κ.γ. κύμινο
- Αλάτι, πιπέρι

7. Βάζουμε και το αλεύρι και ανακατεύουμε καλά
8. Αφήνουμε το μείγμα για 30 λεπτά στο ψυγείο
9. Σε αντικολητικό τηγάνι βάζουμε λίγο λάδι, ίσα – ίσα για να καλύψει την επιφάνεια
10. Χρειαζόμαστε μέτρια προς δυνατή φωτιά
11. Με ένα κουτάλι της σούπας παίρνουμε ποσότητα από το μείγμα μας και τους τηγανίζουμε και από τις δυο πλευρές
12. Είναι έτοιμοι όταν πάρουν χρυσαφί χρώμα

ΣΩΣ

Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα

ΠΑΤΑΤΟΣΟΥΦΛΕ

ΥΛΙΚΑ

(για ένα ταψί ή πυρέξ)

- 4 μεγάλες πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε κομμάτια (για να βράσουν γρηγορότερα)
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 μικρή κρέμα γάλακτος (ή γάλα εβαπορέ)
- Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένουμε, καθαρίζουμε και κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια τις πατάτες
2. Τις βράζουμε σε νερό, μέσα στο οποίο έχουμε βάλει και τον κύβο κοτόπουλου
3. Παράλληλα, σε ένα αντικολητικό τηγάνι, σοτάρουμε το κρεμμύδι, τις πιπεριές, το μπέικον ή/και το λουκάνικο (δεν βάζουμε λάδι, προσθέτουμε αν θέλουμε λίγο ζωμό από τις πατάτες)
4. Σουρώνουμε τις βρασμένες πατάτες και τις ξαναβάζουμε στο καυτό μάτι της κουζίνας, με λίγο βούτυρο (για να στεγνώσουμε από τα υγρά τους). Τις αποσύρουμε και τις «σπάμε» σε μικρότερα κομμάτια
5. Στο αντικολητικό τηγάνι που έχουμε σοτάρει τα υπόλοιπα υλικά, προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος να πάρει μια βράση και ρίχνουμε μέσα τις πατάτες, τα τυριά (κρατάμε λίγο τυρί κίτρινο για να σκεπάσουμε το σουφλέ) και το αλατοπίπερο

- Λίγο βούτυρο ή λάδι για το πυρέξ που θα χρησιμοποιήσεις
- 1 κύβο κοτόπουλου (ή λαχανικών ή βοδινού)
- 400 γρ. τυριά, κίτρινα κατά προτίμηση αν και μπορείς να τα αναμείξεις και με λευκό τυρί (π.χ. φέτα)
- 200 γρ. μπέικον ή/και λουκάνικο ψιλοκομμένα
- 200 γρ. πιπεριές (κόκκινες, κίτρινες, πορτοκαλί –καλύτερα όχι πράσινες)

6. Ανακατεύουμε και προσθέτουμε το μείγμα σε ελαφρά βουτυρωμένο πυρέξ
 7. Το στρώνουμε ομοιόμορφα και ρίχνουμε από πάνω το τριμμένο τυρί. Αυτό θα κάνει μια ελαφριά κρούστα όταν ψηθεί
 8. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170 βαθμούς, μέχρι να πάρει χρώμα το σουφλέ
- ### **Σημειώσεις συνταγής**

1. Αντί για αλλαντικά, μπορούμε να φτιάξουμε το σουφλέ μόνο με τυριά
2. Προσοχή μην παραβράσει η κρέμα γάλακτος θέλεις ίσα - ίσα να πάρει μια χαμηλή βράση για να μην την βάλουμε τελείως ωμή στο πυρέξ
3. Αν αντί για κρέμα γάλακτος βάλουμε γάλα εβαπορέ, θα το ανακατέψουμε στο μείγμα εκτός φωτιάς, ακριβώς πριν το βάλουμε στο πυρέξ και σίγουρα θα αυξήσουμε τον χρόνο ψησίματος, μέχρι να «πει» το σουφλέ το γάλα
4. Μπορούμε ακόμη να προσθέσουμε μανιτάρια
5. Αν τα τυριά είναι πολύ αλμυρά, προσοχή στο αλάτι και το πιπέρι. Ήδη ο κύβος έχει αλμυρίσει τις πατάτες



ΣΤΡΑΠΑΤΣΑΔΑ (ΚΑΓΙΑΝΑΣ)

ΥΛΙΚΑ

(για 4 έως 6 άτομα)

- 4 ώριμες και σφικτές ντομάτες
- 6 αυγά
- 1/4 της κούπας λάδι
- 1/2 της κούπας τρίμματα φέτας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένουμε καλά και κόβουμε τις ντομάτες σε καρεδάκια (μικρά τετράγωνα). Προαιρετικά μπορούμε να τις έχουμε ξεφλουδίσει
2. Στο τηγάνι, σε μέτρια φωτιά και χωρίς λάδι αφήνουμε τις ντομάτες για δέκα λεπτά να πιούν τα υγρά τους
3. Προσθέτουμε λάδι και ανακατεύουμε
4. Σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά με αλάτι και πιπέρι
5. Προσθέτουμε την φέτα και ανακατεύουμε ξανά
6. Περιχύνουμε τις ντομάτες με το μείγμα των αυγών
7. Ανακατεύουμε να διαλυθεί το μείγμα

- Αλάτι, πιπέρι
- Λίγο λάδι
- Λίγο φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο για το σερβίρισμα (προαιρετικά)
- Φρυγανισμένο ψωμί για το σερβίρισμα
- Κρεμμύδι, πιπεριά ή κολοκύθι (προαιρετικά)

και σιγοψήνουμε σε μέτρια φωτιά για λίγα λεπτά (περίπου 5 λεπτά)

8. Σερβίρουμε με φρυγανισμένο ψωμί και πασπαλίζουμε με λίγο δυόσμο

Μυστικά για αφράτη στραπατσάδα

- Οι ντομάτες πρέπει να είναι ώριμες και σφικτές και όχι πολτοποιημένες
- Προαιρετικά αφαιρούμε τα σπόρια για να μην έχει πολλά υγρά
- Ψήνουμε την ντομάτα πριν ρίξουμε το λάδι και τα αυγά
- Δεν παραψήνουμε τα αυγά γιατί στεγνώνουν
- Τα διάφορα λαχανικά είναι προαιρετικά και τα προσθέτουμε αφού στεγνώσει καλά η ντομάτα μόνη της στο τηγάνι και πριν ρίξουμε το λάδι



ΛΑΧΤΑΡΙΣΤΗ ΜΑΝΙΤΑΡΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ

ΥΛΙΚΑ

(για ένα ταψί ή πυρέξ)

- 500 γρ. φρέσκαμανιτάρια άσπρα σε φέτες
- 3 τριμμένα καρότα
- 7-8 φέτες μπέικον κομμένο κάθετα
- 1/2 κούπα λάδι
- 1 κούπα αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ζεσταίνουμε λίγο λάδι σε μεγάλο αντικολητικό τηγάνι μαζί με το πιπέρι
2. Πλένουμε πολύ καλά και στεγνώνουμε ταμανιτάρια
3. Τα προσθέτουμε στο τηγάνι και σοτάρουμε σε χαμηλή θερμοκρασία μέχρι να μαλακώσουν
4. Προσθέτουμε τα τριμμένα καρότα και το μπέικον, αλατίζουμε ελαφρώς και συνεχίζουμε να σοτάρουμε μέχρι να μαραθούν ανακατεύοντας ανά διαστήματα
5. Σε μεγάλο μπολ βάζουμε το λάδι, το αλεύρι, τη τριμμένη γραβιέρα, τα 3 αυγά ελαφρώς χτυπημένα και ανακατεύουμε καλά
6. Τέλος προσθέτουμε και το σοταρισμένο μείγμα καρότου – μανιταριών – μπέικον και ανακατεύουμε πάλι να ενσωματωθούν όλα τα υλικά

- 200 γρ. τριμμένη γραβιέρα
- 100 γρ. τριμμένο τυρί τσένταρ ή άλλο κίτρινο τυρί (edam, έμενταλ)
- 4 αυγά
- 1 κρέμα γάλακτος (200 ml)
- Αλάτι , πιπέρι

7. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε ένα μέτριο ταψί ή πυρέξ και ρίχνουμε το μείγμα. Το στρώνουμε καλά
 8. Πασπαλίζουμε σε όλη την επιφάνεια της πίτας με το τσένταρ
 9. Χτυπάμε σε ένα μπολ την κρέμα γάλακτος μαζί με 1 αυγό και περιχύνουμε παντού την πίτα
 10. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς, για 30 λεπτά περίπου μέχρι να ροδοκοκκινίσει
 11. Την βγάζουμε από το φούρνο, την αφήνουμε για 10 λεπτά στο ταψί να «σταθεί», τη κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε
- Tips: Αν το μπέικον δεν είναι στις προτιμήσεις σας, αντικαταστήστε το με ζαμπόν, το οποίο θα προστεθεί στο μείγμα κομμένο σε κομμάτια, χωρίς να σοταριστεί



ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΠΑΤΖΙΝΑ

ΥΛΙΚΑ

(για ένα ταψί ή πυρέξ)

- 350-400 γρ. τυρί φέτα
- 150 γρ. ανθότυρο
- 500 ml γάλα φρέσκο
- 100-120 ml λάδι
- 1 πρέζα αλάτι
- 350 γρ. αλεύρι
- Μαργαρίνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανακατεύουμε τη φέτα, το ανθότυρο, το γάλα, το αλάτι και 80 ml λάδι
2. Προσθέτουμε το αλεύρι. Ίσως να χρειαστεί περισσότερο από 350 γρ. μέχρι να δέσει το μείγμα (να γίνει σαν παχύρρευστος κυλός)
3. Αλείφουμε το ταψί με μαργαρίνη
4. Ρίχνουμε το κυλό
5. Ραντίζουμε από πάνω το υπόλοιπο λάδι και απλώνουμε για να πάει παντού
6. Ψήνουμε για 1 ώρα περίπου στους 180 βαθμούς (πάνω-κάτω, όχι στον αέρα) μέχρι να ροδίσει

ΣΑΛΑΤΕΣ





ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ

ΥΛΙΚΑ

(για 2 έως 4 άτομα)

- 2 κομμάτια φιλέτο στήθος κοτόπουλο κομμένο σε λεπτές φέτες
- 5 φέτες μπέικον ψιλοκομμένο
- 150 γρ. κρουτόν
- 1 μαρούλι
- 150 γρ. τριμμένη παρμεζάνα

ΣΩΣ

- 1/2 φλ. λάδι
- Χυμό από 1/2 λεμόνι
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 1 κ.σ. ξύδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένουμε πολύ καλά και στεγνώνουμε το κοτόπουλο, με χαρτί κουζίνας
2. Το αλατοπιπερώνουμε και το ψήνουμε στο τηγάνι με ελάχιστο λάδι. Θα χρειαστεί να το ψήσουμε και από τις δύο πλευρές για περίπου 20 -25 λεπτά
3. Αφού ψηθεί το κόβουμε σε λωρίδες
4. Σε άλλο τηγάνι σοτάρουμε το ψιλοκομμένο μπέικον
5. Πλένουμε πολύ καλά το μαρούλι, το στεγνώνουμε με χαρτί κουζίνας, το ψιλοκόβουμε και το βάζουμε σε ένα μπολ
6. Προσθέτουμε το κοτόπουλο, το μπέικον, το κρουτόν και την τριμμένη παρμεζάνα
7. Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια (multi) χτυπάμε όλα τα υλικά για τη σως
8. Ανακατεύουμε καλά τη σαλάτα και περιχύνουμε με τη σως



ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΣΕΦ

ΥΛΙΚΑ

(για 2 έως 4 άτομα)

- 1 μαρούλι
- (μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και λόλα)
- 300 γρ κασέρι τριμμένο
- 250 γρ. ζαμπόν κομμάτι
- 6 φέτες μπέικον
- 150 γρ. κρουτόν
- 4 αυγά
- 15 – 20 τοματίνια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη σαλάτα

1. Πλένουμε πολύ καλά τα μαρούλια και τα στεγνώνουμε για να μην έχουν υγρασία
2. Τα ψιλοκόβουμε, όχι σε πολύ μικρά κομμάτια και τα βάζουμε στην σαλατιέρα
3. Πλένουμε πολύ καλά τα τοματίνια, τα στεγνώνουμε και τα κόβουμε στην μέση. Τα προσθέτουμε στη σαλάτα
4. Κόβουμε σε κύβους το ζαμπόν και το προσθέτουμε
5. Επιπλέον κόβουμε σε λωρίδες το μπέικον
Προαιρετικά μπορούμε να το έχουμε σσάρει

Για τη σως

- 2 κ.σ. μαγιονέζα
- 2 κ.σ. κέτσαπ
- Πάπρικα
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 1 κ.γ. ξύδι

6. Βράζουμε τα αυγά για 6 λεπτά, τα κόβουμε στα τέσσερα και τα προσθέτουμε και αυτά
7. Τέλος προσθέτουμε το τριμμένο κασέρι και τα κρουτόν
8. Καθόλη την διάρκεια ανακατεύουμε καλά τα υλικά για να μοιραστούν ομοιόμορφα
9. Στο τέλος περιχύνουμε με την σως και ανακατεύουμε ξανά

Για τη σως

Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά (τη μαγιονέζα, την κέτσαπ, την πάπρικα, αλάτι, πιπέρι) και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά

ΛΑΔΕΡΑ ΟΣΠΡΙΑ





ΑΡΑΚΑΣ

ΥΛΙΚΑ

(για 4 έως 6 άτομα)

- 1 κιλό αρακά (κατεψυγμένος)
- 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1/2 ματσάκι άνηθο
- 2 καρότα
- 2 πατάτες
- 1 τοματοχυμό
- 1 κούπα λάδι
- Αλάτι, πιπέρι
- Λίγη ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζουμε το λάδι στην κατσαρόλα και αφού κάψει ρίχνουμε τα κρεμμυδάκια, τα οποία έχουμε πλύνει καλά, τα έχουμε στεγνώσει και ψιλοκόψει
2. Ρίχνουμε τον αρακά και ανακατεύουμε
3. Πλένουμε πολύ καλά, στεγνώνουμε και ψιλοκόβουμε τον άνηθο
4. Στην συνέχεια προσθέτουμε στην κατσαρόλα τον τοματοχυμό και τον άνηθο
5. Πλένουμε πολύ καλά, καθαρίζουμε και κόβουμε τα καρότα και τις πατάτες
6. Τα προσθέτουμε στο φαγητό μαζί με το αλάτι, τη ζάχαρη και το πιπέρι
7. Επιπλέον προσθέτουμε ένα ποτήρι νερό και τα αφήνουμε να βράσουν για 40 λεπτά περίπου
8. Συνοδευτικά ταιριάζει πολύ ωραία ψωμί και φέτα



ΜΠΑΜΙΕΣ

ΥΛΙΚΑ

(για 4 έως 6 άτομα)

- 1 κιλό μπάμιες (κατεψυγμένες)
- 3 κ.σ. ξύδι
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 5 ώριμες ντομάτες στο μπλέντερ
- 2 πατάτες κομμένες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένουμε τις μπάμιες για να φύγουν τα νερά από την κατάψυξη
2. Τις βάζουμε σε σουρωτήρι και τις περικύνουμε με ξύδι και λίγο αλάτι (για να βγάλουν τα σάλια τους)
3. Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το λάδι και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο(αφού τα έχουμε πλύνει καλά και τα έχουμε στεγνώσει)
4. Προσθέτουμε τις μπάμιες και τις σοτάρουμε για 5 λεπτά
5. Πλένουμε πολύ καλά και προσθέτουμε τις ντομάτες, λίγο νερό (περίπου μισό φλιτζάνι), αλάτι, πιπέρι, ζάχαρη και ανακατεύουμε. (Σε περίπτωση που έχουμε επιλέξει και άλλα λαχανικά τα βάζουμε τώρα, αφού τα έχουμε πλύνει πολύ καλά)

- 1/4 ματσάκι ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1/2 κ.γ. ζάχαρη
- Αλάτι, πιπέρι
- Προαιρετικά μπορούμε να βάλουμε και καρτότο ή κάποια άλλα λαχανικά (π.χ. πολύχρωμες πιπεριές)

6. Από αυτό το σημείο και έπειτα, δεν ανακατεύουμε ξανά τις μπάμιες για να μην λιώσουν
7. Σιγοβράζουμε για περίπου 10 λεπτά ενώ ταυτόχρονα προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200 βαθμούς
8. Αδειάζουμε το φαγητό στο ταψί και το καλύπτουμε με λαδόκολλα
9. Χαμηλώνουμε την θερμοκρασία στους 180 και ψήνουμε για περίπου 40 λεπτά, χωρίς αέρα
10. Σερβίρουμε και πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό (τον πλύνει και στεγνώσει πολύ καλά)
11. Συνοδευτικά ταιριάζει πολύ ωραία ψωμί και φέτα



ΦΑΒΑ

ΥΛΙΚΑ

(για 4 άτομα)

- 1 λίτρο καυτό νερό
- 500 γρ. φάβα
- 2 καρότα
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 6 κ.σ. λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζουμε τη φάβα σε ένα μπολ, ρίχνουμε από πάνω 1 λίτρο καυτό νερό και ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα. Την αφήνουμε μέχρι να σκουρύνει το νερό
2. Σουρώνουμε τη φάβα σε ένα άλλο μπολ και την αφήνουμε στην άκρη
3. Πλένουμε πολύ καλά, στεγνώνουμε και ψιλοκόβουμε τα καρότα, το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα βάζουμε σε μία κατσαρόλα
4. Προσθέτουμε 2 κ.σ. λάδι, πιπέρι, αλάτι, τη ζάχαρη και τα φύλλα δάφνης
5. Βάζουμε την κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά και σοσάρουμε τα λαχανικά 2-3 λεπτά μέχρι να ξανθίνουν. Προσοχή, δεν θέλουμε να πάρουν πολύ χρώμα

- Αλάτι, πιπέρι,
- 1 πρέζα ζάχαρη
- 3 φύλλα δάφνης
- 1/2 λίτρο ζωμό (1 κύβο λαχανικών λιωμένο σε 1/2 λίτρο νερό)
- Ξύσμα και χυμό από 1 λεμόνι

Για το σερβίρισμα

- ψημένα τοματίνια
- κρεμμύδι

6. Στη συνέχεια ρίχνουμε και τη φάβα στην κατσαρόλα, ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα και σβήνουμε κατευθείαν με τον ζωμό
7. Βράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 25 – 30 λεπτά, ανακατεύοντας συνέχεια, μέχρι να εξατμιστεί το νερό
8. Στη συνέχεια αφαιρούμε από τη φωτιά την κατσαρόλα
9. Βγάζουμε τα φύλλα δάφνης
10. Προσθέτουμε το ξύσμα και το χυμό του λεμονιού (το έχουμε πλύνει και στεγνώσει πολύ καλά και έχουμε αφαιρέσει τα κουκούτσια), 4 κ.σ. ελαιόλαδο και τα χτυπάμε με το ραβδομηπλέντερ μέχρι να ομογενοποιηθούν και γίνουν πουρές
11. Σερβίρουμε με ψιλοκομμένα τοματίνια και κρεμμύδια, τα οποία έχουμε σοσάρι σε αντικολητικό τηγάνι χωρίς λάδι



ΦΑΚΟΡΥΖΟ

ΥΛΙΚΑ

(για 4 έως 6 άτομα)

- 1 φλιτζάνι φακές χοντρές
- 2 φλιτζάνια ρύζι (καρολίνα ή γλασέ)
- 5 κουταλιές της σούπας λάδι
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 3-4 σταγόνες ξύδι μπαλσάμικο
- 4 φλιτζάνια νερό
- 2 κουταλιές της σούπας μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 1/2 κ.γ. κανέλα
- 1/2 κ.γ. κύμινο
- Αλάτι, πιπέρι
- 1/2 λεμόνι (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ξεχωρίζουμε και πλένουμε καλά τις φακές
2. Τις βράζουμε για 10 λεπτά, τις στραγγίζουμε και τις ξεπλένουμε. Τις αφήνουμε στο σουρωτήρι
3. Βάζουμε το λάδι στην κατσαρόλα και σοτάρουμε λίγο το κρεμμύδι, ίσα – ίσα για να «γυαλίσει»
4. Ρίχνουμε το μπαλσάμικο και το αφήνουμε να δώσει γεύση στο φαγητό
5. Προσθέτουμε τις φακές και το ρύζι
6. Ρίχνουμε 4 φλιτζάνια νερό, κανέλα, κύμινο και αλατοπίπερο και αφήνουμε να βράσουν για 10-15 λεπτά περίπου
7. Ρίχνουμε τέλος τον μαϊντανό (αφού τον έχουμε πλύνει πολύ καλά) και σβήνουμε τη φωτιά
8. Σερβίρουμε αν θέλουμε με χυμό λεμόνι

Tips: Για να το κάνουμε πιο πικάντικο σοτάρουμε ένα κρεμμύδι σε 2 κ.σ. λάδι και 1 κ.σ. καστανή ζάχαρη για να καραμελώσει και το ρίχνουμε πάνω στο πιλάφι με τις φακές

ΣΟΥΠΕΣ





ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ

ΥΛΙΚΑ

(για 4 άτομα)

- Φιλέτο στήθος κοτόπουλο σε κομμάτια(800 γρ. περίπου)
- 6 κούπες νερό
- ¼ της κούπας λάδι
- 1 καρότο (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένουμε πολύ καλά το κοτόπουλο.
2. Γεμίζουμε μία κασαρόλα μέχρι την μέση περίπου και μόλις το νερό αρχίσει να βράζει ρίχνουμε το κοτόπουλο
3. Όταν αρχίσει να σχηματίζεται αφρός, τον αφαιρούμε και χαμηλώνουμε λίγο την φωτιά.
4. Πλένουμε και ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το καρότο
5. Στο κρέας που βράζει προσθέτουμε λάδι, αλάτι, πιπέρι, το κρεμμύδι και το καρότο, ψιλοκομμένα
6. Σκεπάζουμε την κασαρόλα και την αφήνουμε μέχρι να μαλακώσει το κοτόπουλο (20 με 25 λεπτά περίπου)
7. Ενώ το κοτόπουλο βράζει για 10 περίπου

- 1 κρεμμύδι (προαιρετικά)
- 1/2 κούπα ρύζι Καρολίνα
- 1 αυγό
- 1/2 κούπα χυμό λεμονιού
- Αλάτι, πιπέρι

λεπτά, ρίχνουμε το ρύζι, ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε για 15 λεπτά ακόμη, μέχρι να βράσει και το ρύζι. Έχουμε χαμηλώσει την φωτιά για να μην κολλήσει και συχνά ανακατεύουμε

8. Σε ένα μπολ χτυπάμε ελαφρά το αυγό και στην συνέχεια προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και συνεχίζουμε το χτύπημα
9. Ενώ έχουμε κλείσει το μάτι της κουζίνας 2-3 λεπτά, προσθέτουμε 2-3 κουταλιές από την ζεστή σούπα και ανακατεύουμε ελαφρά
10. Προσθέτουμε το αυγολέμονο στην σούπα και ανακατεύουμε ζωηρά
11. Στο τέλος, προαιρετικά, βάζουμε φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Tips: Στο αυγολέμονο μπορούν να χρησιμοποιηθούν και 2 αυγά. Έτσι η σούπα θα γίνει πιο πηχτή και πιο πλούσια



ΜΑΝΙΤΑΡΟΣΟΥΠΑ

ΥΛΙΚΑ

(για 4 άτομα)

- 1 κουτί φρέσκα λευκά μανιτάρια
- 3 καρότα
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό

- 1 σακουλάκι φιδέ ή πεπονάκι
- 1 κύβος λαχανικών
- Γιαούρτι (προαιρετικά)
- Αλάτι, πιπέρι
- Λίγο λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένουμε πολύ καλά, στεγνώνουμε και ψιλοκόβουμε τα μανιτάρια και τα καρότα
2. Βάζουμε σε μία κατσαρόλα 4 κουταλιές της σούπας λάδι
3. Ρίχνουμε τα ψιλοκομμένα καρότα και τα τσιγαρίζουμε για ένα λεπτό ανακατεύοντας
4. Στην συνέχεια προσθέτουμε το ψιλοκομμένο σκόρδο (αφού το έχουμε πλύνει καλά και το έχουμε στεγνώσει) και συνεχίζουμε το τσιγάρισμα για ένα λεπτό
5. Προσθέτουμε 4 ποτήρια νερό, 1/2 κ.γ. αλάτι και μία τσιμπιά πιπέρι
6. Βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν τα καρότα
7. Πλένουμε πολύ καλά και ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό
8. Έπειτα ρίχνουμε τα ψιλοκομμένα μανιτάρια, τον μαϊντανό και τον φιδέ
9. Βράζουμε για 5 περίπου λεπτά
10. Μόλις σερβίρουμε στην σούπα ταιριάζει πολύ ωραία μία κουταλιά γιαούρτι

ZYMAPIKA





ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ

ΥΛΙΚΑ

(για 4 έως 6 άτομα)

- 1 κιλό μοσχαρίσιο κιμά (λάπα)
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 2 φρέσκιες τομάτες τριμμένες
- 1 κ.γ. πελτέ
- 2 κ.σ. τοματοχυμό

- 1 κ.γ. ζάχαρη
- Κανέλλα, μπαχάρι, γαρύφαλλο, πάπρικα (από λίγο)
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 πακέτο μακαρόνια
- 250 γρ τριμμένο ρεγκάτο
- Αλάτι, πιπέρι,
- Λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τον κιμά

1. Τσιγαρίζουμε τον κιμά με 4-5 κ.σ. λάδι μέχρι να ασπρίσει. Το παρατηρούμε και εάν χρειαστεί χαμηλώνουμε τη φωτιά
2. Καθαρίζουμε, πλένουμε καλά και στεγνώνουμε το κρεμμύδι. Το προσθέτουμε ψιλοκομμένο και ανακατεύουμε καλά
3. Προσθέτουμε τα μπαχαρικά και το αλάτι και συνεχίζουμε το ανακάτεμα
4. Στην συνέχεια βάζουμε τον πελτέ, τις τομάτες και τον χυμό τομάτας και αφήνουμε να βράσει για 15 λεπτά. Τσεκάρουμε το μάτι και ανάλογα αυξάνουμε ή χαμηλώνουμε την θερμοκρασία
5. Μετά τα 15 λεπτά προσθέτουμε νερό 1 με 2 ποτήρια και αφήνουμε να βράσει για περίπου μισή ώρα

Για τα μακαρόνια

1. Γεμίζουμε μια κατσαρόλα με νερό περίπου μέχρι την μέση
2. Αφήνουμε το νερό να βράσει ρίχνοντας αλάτι και 3 κ.σ. λάδι
3. Μόλις είναι έτοιμο το νερό ρίχνουμε τα μακαρόνια και ανακατεύουμε για να μην κολλήσουν για περίπου 10 με 12 λεπτά ή ανάλογα με τις οδηγίες της συσκευασίας
4. Μόλις είναι έτοιμα σουρώνουμε και σερβίρουμε
5. Από πάνω προσθέτουμε τον κιμά και τριμμένο τυρί



ΜΑΚΑΡΟΝΟΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ

(για 4 έως 6 άτομα)

- 1 κιλό βίδες (ή πένες)
- 4 πολύχρωμες πιπεριές
- 250 γρ. ζαμπόν (κομμάτι)
- 200 γρ. μαγιονέζα
- 200 γρ. τριμμένο ρεγκάτο
- 10 -15 τοματίνια κομμένα στη μέση
- 2 κ.σ. λάδι
- Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Γεμίζουμε την κατσαρόλα μέχρι τη μέση. Προσθέτουμε το αλάτι και το λάδι
2. Μόλις το νερό βράσει ρίχνουμε τα ζυμαρικά και τα βράζουμε σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας
3. Πλένουμε πολύ καλά, στεγνώνουμε και ψιλοκόβουμε τις πιπεριές
4. Κόβουμε το ζαμπόν σε κύβους
5. Πλένουμε πολύ καλά, στεγνώνουμε και κόβουμε στη μέση τα τοματίνια
6. Μόλις τα μακαρόνια είναι έτοιμα, τα σουρώνουμε και τα βάζουμε στην σαλατιέρα ενώ τα έχουμε ξεπλύνει με νερό βρύσης
7. Προσθέτουμε όλα τα υλικά και το τριμμένο τυρί στα ζυμαρικά και ανακατεύουμε πολύ καλά
8. Στο τέλος προσθέτουμε τη μαγιονέζα και ανακατεύουμε για να πάει παντού



ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

ΥΛΙΚΑ

(για 4 έως 6 άτομα)

- 1 πακέτο ταλιατέλες
- 1/4 gouda τριμμένο
- 1/4 κασέρι τριμμένο
- 1/4 γραβιέρα τριμμένη
- 1/4 ζαμπόν
- 5 φέτες μπέικον
- 1 κρέμα γάλακτος (η μεγάλη συσκευασία)
- Αλάτι
- Λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Γεμίζουμε την κατσαρόλα μέχρι τη μέση. Προσθέτουμε το αλάτι και 3 κ.σ. λάδι
2. Βράζουμε τις ταλιατέλες για 8 περίπου λεπτά και τις στραγγίζουμε
3. Στρώνουμε τις μισές στο πυρέξ ή το ταψί
4. Ρίχνουμε τα μισά τυριά και το μισό ψιλοκομμένο ζαμπόν
1. Έπειτα βάζουμε και τις υπόλοιπες ταλιατέλες από πάνω και ρίχνουμε τα υπόλοιπα τυριά και το ζαμπόν
2. Βάζουμε το μπέικον πάνω • πάνω σε λωρίδες
3. Περιχύνουμε με την κρέμα γάλακτος και ψήνουμε στους 180 βαθμούς, χωρίς αέρα, για 40 περίπου λεπτά

ΚΡΕΑΤΙΚΑ





ΜΠΕΡΓΚΕΡ (Burger)

ΥΛΙΚΑ

(για 4 άτομα)

- 4 ψωμάκια για hamburger
- 4 φέτες τυρί τσένταρ
- 4 φέτες ψημένο μπέικον

Για τα μπιφτέκια

- 400 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος, 1 φορά περασμένος στη μηχανή του κιμά

- 1 μέτριο κρεμμύδι πολύ ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. κέτσαπ
- Λίγες σταγόνες ξύδι
- Αλάτι, πιπέρι

Για το γαρνίρισμα

- Φέτες κρεμμυδιού
- Φύλλα μαρουλιού ψιλοκομμένα
- Φέτες ντομάτας
- Πατατάκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζουμε, πλένουμε και στεγνώνουμε πολύ καλά τα κρεμμύδια
2. Βάζουμε σε ένα μπολ όλα τα υλικά για τα μπιφτέκια και τα ζυμώνουμε πολύ καλά. Μοιράζουμε σε 4 μέρη και πλάθουμε 4 μπιφτέκια
3. Βάζουμε τα μπιφτέκια σε ταψί με λαδόκολλα. Τοποθετούμε στην πάνω σχάρα του φούρνου, κοντά στο γκριλ
4. Ψήνουμε τα μπιφτέκια στο γκριλ για 5 – 7 λεπτά, κάθε πλευρά, ανάλογα πώς το θέλουμε ψημένο. Όσο πιο πολύ τα ψήνουμε τόσο πιο πολύ τα στεγνώνουμε. Το ιδανικό ψήσιμο είναι όταν τα

- ζουμά του μπιφτεκιού είναι διάφανα
5. Βάζουμε στο κάθε μπιφτέκι από μια φέτα τυρί. Ψήνουμε για 1 στο γκριλ, ώσπου να αρχίσει να λιώνει
6. Ανοίγουμε τα ψωμάκια στη μέση και βάζουμε όποια γαρνιτούρα θέλουμε ή και όλες μαζί (ντομάτα, μαρούλι, κρεμμύδι εκτός από τα πατατάκια). Μπορούμε να φρυγανίσουμε για 1 -2 λεπτά τα ψωμάκια στον φούρνο
7. Τα λαχανικά πρέπει να είναι πολύ καλά πλυμένα και στεγνά
8. Βάζουμε πάνω στα ψωμάκια και τις γαρνιτούρες, τα ψημένα μπιφτέκια με το λιωμένο τυρί και σκεπάζουμε με το δεύτερο ψωμάκι
9. Συνοδεύουμε με πατατάκια



ΣΝΙΤΣΕΛ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΩΣ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΟΔΕΙΑ ΣΑΛΑΤΑΣ

ΥΛΙΚΑ

(για 4 άτομα)

- Φιλέτο κοτόπουλο κομμένο σε 4 λεπτές φέτες (για σνίτσελ)
- 150 γρ. αλεύρι
- 2 αυγά
- 250 γρ. τριμμένη φρυγανιά
- Αλάτι, πιπέρι
- Λάδι

Για τη σως

- 4 κ.σ. μουστάρδα
- 3 κ.γ. γιαούρτι
- Πιπέρι
- Πάπρικα

Σαλάτα

- 150 γρ. ζαμπόν σε κύβους
- 100 γρ. τριμμένο ρεγκάτο
- Ντομάτα • αγγούρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένουμε πολύ καλά, στεγνώνουμε και αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα
2. Χτυπάμε τα αυγά σε ένα μπολ
3. Σε ένα δεύτερο μπολ βάζουμε το αλεύρι και πασπαλίζουμε τα σνίτσελ
4. Στην συνέχεια τα βουτάμε στο αυγό
5. Τέλος τα καλύπτουμε με την φρυγανιά, την οποία έχουμε σε ένα τρίτο μπολ
6. Τηγανίζουμε σε ελάχιστο λάδι και από τις δύο πλευρές μέχρι να ροδίσουν. (για περίπου 15 λεπτά και από τις δύο πλευρές)

Για τη σως

Ανακατεύουμε σε ένα μπολ όλα τα υλικά μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα

Για τη σαλάτα

Πλένουμε πολύ καλά, στεγνώνουμε και ψιλοκόβουμε την ντομάτα και το αγγούρι. Προσθέτουμε τους κύβους ζαμπόν και ρίχνουμε το τριμμένο τυρί. Στο τέλος προσθέτουμε την σως και ανακατεύουμε καλά



ΧΟΙΡΙΝΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ

ΥΛΙΚΑ

(για 4 έως 6 άτομα)

- 1 κιλό χοιρινό μπουτί ή σπάλα (κομμένο σε μερίδες)
- 2 ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1 σκελίδα σκόρδο κομμένη στη μέση
- 4 καρότα κομμένα σε ροδέλες
- 2 πράσα (χοντροκομμένα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Το κρέας είναι κομμένο σε μικρές μερίδες (σε μέγεθος μεγάλης μπουκιάζ)
2. Πλένουμε το κρέας πολύ καλά και το στεγνώνουμε με χαρτί κουζίνας
3. Σοτάρουμε για 5-6 λεπτά γύρω • γύρω μέχρι να ροδίσει από όλες τις πλευρές
4. Καθαρίζουμε, πλένουμε και στεγνώνουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Τα προσθέτουμε ψιλοκομμένα και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να γίνουν διάφανα
5. Προσθέτουμε τα χοντροκομμένα καρότα και τα πράσα, αφού τα έχουμε πλύνει και στεγνώσει πολύ καλά
6. Συμπληρώνουμε ζεστό νερό μέχρι να

- Χυμός από ένα λεμόνι
- Λίγο κύμινο
- Αλάτι, πιπέρι
- 1 κ.γ. ρίγανη
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 1 κ.σ. κορν φλάουρ (προαιρετικά)
- 4-5 πατάτες
- ¼ της κούπας λάδι

σκεπαστεί το κρέας

7. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε μέχρι να μαλακώσει το κρέας (περίπου 1 ώρα)
8. Μόλις μαλακώσει αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε τη ρίγανη, το κύμινο, τη μουστάρδα και το χυμό λεμονιού
9. Αν θέλουμε η σάλτσα μας να είναι πιο δεμένη μπορούμε να αραιώσουμε με λίγο κορν φλάουρ σε νερό και να το προσθέτουμε στην κατσαρόλα
10. Αφήνουμε να βράσει λίγα ακόμη λεπτά
11. Σε άλλη κατσαρόλα βράζουμε περίπου για 20 – 30 λεπτά τις χονδροκομμένες πατάτες με λίγο αλάτι και λάδι
12. Ενώ ετοιμαστούν οι πατάτες, τις ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το κρέας, 5 λεπτά πριν κλείσουμε το φαγητό για να πάρουν γεύση

ΨΑΡΙΚΑ





ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ

ΥΛΙΚΑ

(για 4 έως 6 άτομα)

- 1 κιλό καλαμαράκια κατεψυγμένα (κομμένα)
- 6 μέτριες πατάτες
- 2 ξερά κρεμμύδια
- Πολύχρωμες πιπεριές (1 πράσινη, 1 κόκκινη, 1 κίτρινη)
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 ποτήρι του νερού φρέσκο τοματοχυμό (ή 3 ντομάτες πολτοποιημένες)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένουμε με άφθονο νερό και στραγγίζουμε στο σουρωτήρι τα καλαμαράκια
2. Πλένουμε πολύ καλά, στεγνώνουμε με χαρτί κουζίνας και φιλοκόβουμε το κρεμμύδι, τις πιπεριές και το σκόρδο
3. Καθαρίζουμε, πλένουμε πολύ καλά και κόβουμε τις πατάτες κυδωνάτες
4. Βάζουμε το λάδι στην κατσαρόλα και όταν κάψει προσθέτουμε το φιλοκομμένο κρεμμύδι με το σκόρδο και τις πιπεριές και τα σοσάρουμε για περίπου 5 λεπτά ανακατεύοντάς τα μέχρι να γίνουν διαφανή

- 1 κ.γ. πελτέ
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1/2 κ.γ. πιπέρι
- 1 μικρό ποτήρι λάδι
- 1 μικρό ποτήρι του νερού για συμπλήρωμα κατά το μαγείρεμα (προαιρετικά)

5. Μετά τοποθετούμε στην κατσαρόλα τα καλαμαράκια και τα σοσάρουμε για άλλα 5 λεπτά, από όλες τις πλευρές μέχρι να εξατμισθεί το νερό που έχουν
6. Στην συνέχεια προσθέτουμε τον φρέσκο τοματοχυμό, τις κομμένες πατάτες, τον πελτέ, το αλάτι και το πιπέρι ανακατεύοντάς τα απαλά.
7. Προσθέτουμε το νερό, τις κομμένες πατάτες και σκεπάζουμε την κατσαρόλα
8. Βράζουμε σε μεσαία φωτιά για 45 λεπτά περίπου
9. Αν χρειαστεί προσθέτουμε νερό



ΜΥΔΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ ΜΕ ΠΕΝΕΣ

ΥΛΙΚΑ

(για 4 άτομα)

- 5 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 σακουλάκι μύδια κατεψυγμένα (500 γρ)
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1 κ.γ. πιπέρι
- 2 κ.σ. λάδι
- 1 συσκευασία πένες
- 1 συσκευασία τοματοχυμό
- 1 κ.γ. πελτέ
- Προαιρετικά τριμμένο τυρί (ρεγκάτο).

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένουμε πολύ καλά, στεγνώνουμε και ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια
2. Τα τσιγαρίζουμε για 5 λεπτά
3. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, τοματοχυμό και πελτέ
4. Παίρνει μια βράση για 5 λεπτά και προσθέτουμε τα μύδια
5. Τα βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν (30 – 45 λεπτά περίπου)
6. Γεμίζουμε την κατσαρόλα μέχρι τη μέση. Προσθέτουμε λίγο αλάτι και 3 κ.σ. λάδι
7. Μόλις πάρει βράση το νερό προσθέτουμε τα μακαρόνια και τα βράζουμε σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας
8. Τα σουρώνουμε, τα επιστρέφουμε στην κατσαρόλα και τα περιχύνουμε με την σάλτσα.
9. Στο τέλος προαιρετικά ρίχνουμε το τριμμένο τυρί

ГЛУКА





ΚΕΪΚ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ

ΥΛΙΚΑ

- 3 αυγά
- 1/2 βούτυρο (βιτάμ 125γρ)
- 2 κούπες ζάχαρη
- 3 1/2 κούπες αλεύρι που φουσκώνει μόνο του (φαρίνα)
- 1/2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1 βανίλια
- Ξύσμα από ένα πορτοκάλι
- Χυμό από ένα πορτοκάλι
- 1/2 κούπα φρέσκο γάλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα μπολ ή στο μηχανήμα του μίξερ χτυπάμε το βούτυρο με την ζάχαρη. Για δέκα λεπτά περίπου μέχρι να αφρατέψει
2. Ρίχνουμε τα αυγά ένα – ένα, ενώ συνεχίζουμε το χτύπημα
3. Προσθέτουμε το αλεύρι, τη βανίλια και το μπέικιν και χτυπάμε σιγά - σιγά
4. Συνεχίζουμε βάζοντας το γάλα, το χυμό πορτοκαλιού και το ξύσμα
5. Έπειτα βάζουμε το μείγμα σε μια φόρμα αλευρωμένη και βουτυρωμένη
6. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 45 περίπου λεπτά, πάνω - κάτω αντίσταση, χωρίς αέρα.



ΚΟΡΜΟΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΥΛΙΚΑ

- 2 πακέτα μπισκότα πτι – μπερ ή 400 γρ.
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού φρέσκο γάλα
- 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη άχνη
- 1/2 φλιτζάνι του καφέ κονιάκ
- 3 κ.σ. κακάο
- 2 βανίλιες
- 1 1/2 συσκευασία βιτάμ soft (250+125 γρ.).

Σε θερμοκρασία δωματίου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα μπολ τρίβουμε τα μπισκότα με τα χέρια χωρίς να γίνουν σκόνη
2. Ρίχνουμε μέσα το βούτυρο αφού έχει μαλακώσει αρκετά και ανακατεύουμε καλά
3. Προσθέτουμε όλα τα υλικά (γάλα, ζάχαρη άχνη, κονιάκ, κακάο και τις βανίλιες) και συνεχίζουμε το ανακάτεμα
4. Στρώνουμε στο τραπέζι ένα κομμάτι λαδόκολλα και βάζουμε επάνω το μείγμα που είναι αρκετά σταθερό
5. Τυλίγουμε και πλάθουμε σε σχήμα κορμού (κυλίνδρου)
6. Το βάζουμε στη κατάψυξη για περίπου μια ώρα
7. Κόβουμε σε ροδέλες και σερβίρουμε



ΜΗΛΟΠΙΤΑ

ΥΛΙΚΑ

(για ένα ταψί ή πυρέξ)

- 500 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του (φαρίνα)
- 2 φλιτζάνια του τσαγιού ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού ηλιέλαιο

- 1 φλιτζάνι του τσαγιού πορτοκαλάδα με ανθρακικό
- Ξύσμα από ένα πορτοκάλι
- 6 μήλα
- Λίγη κανέλα (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνουμε το ένα φλιτζάνι ζάχαρη, το ηλιέλαιο, την πορτοκαλάδα και ανακατεύουμε καλά
2. Συνεχίζουμε ρίχνοντας σιγά – σιγά την φαρίνα και ανακατεύουμε καλά
3. Στη ζύμη που θα δημιουργηθεί με την προσθήκη της φαρίνας, προσθέτουμε και το ξύσμα πορτοκαλιού
4. Κατόπιν αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 10 λεπτά
5. Στην συνέχεια την απλώνουμε ομοιόμορφα σε ένα ταψί
6. Πλένουμε και στεγνώνουμε πολύ καλά τα μήλα. Τα ξεφλουδίζουμε και τα κόβουμε σε ροδέλες.
7. Τα βάζουμε να βράσουν σε μία κατσαρόλα με ένα ποτήρι νερό και ένα ποτήρι ζάχαρη. Τα βράζουμε μέχρι να λιώσουν
8. Τα σουρώνουμε αν δεν έχει εξατμιστεί το νερό και τα στρώνουμε πάνω από την ζύμη
7. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 45 λεπτά περίπου, στους 180 βαθμούς, πάνω - κάτω αντίσταση, χωρίς αέρα
9. Προαιρετικά ρίχνουμε από πάνω και κανέλα, μετά από το ψήσιμο



ΤΡΟΥΦΑΚΙΑ OREO

ΥΛΙΚΑ

(για περίπου 15 με 20 τρουφάκια)

- 20 μπισκότα Oreo
- 100 γρ. μαλακό τυρί κρέμα (τύπου Philadelphia)
- 250 γρ. λευκή κουβερτούρα, κομμένη σε μικρά κομματάκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Θρυμματίζουμε πολύ καλά, στο multi, τα μπισκότα. Να γίνουν ψίχουλα
2. Κρατάμε στην άκρη σε ένα μικρό μπολάκι 2 κ.σ. από τα ψίχουλα μπισκότου και τα υπόλοιπα τα μεταφέρουμε σε μέτριο μπολ.
3. Προσθέτουμε στο μπολ το τυρί κρέμα και τα χτυπάμε με το μίξερ χειρός μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά
4. Πλάθουμε με το μείγμα περίπου 15 με 20 μπαλάκια, τα τοποθετούμε σε πλατέλα στρωμένη με λαδόκολλα και τα βάζουμε στο ψυγείο να κρυσθύνουν
5. Τα κομματάκια λευκής κουβερτούρας τα βάζουμε σε μεταλλικό μπολ και τα λιώνουμε καλά σε μπεν μαρί
6. Αφαιρούμε το μπολ από το μπεν μαρί
7. Βγάζουμε τα μπαλάκια από το ψυγείο, παίρνουμε μια οδοντογλυφίδα, τρυπάμε κάθε μπαλάκι και το βυθίζουμε στην λιωμένη κουβερτούρα, κρατώντας το με την οδοντογλυφίδα. Το γυρνάμε γύρω - γύρω ώστε να καλυφθεί παντού με τη λιωμένη σοκολάτα και το τοποθετούμε στη στρωμένη με λαδόκολλα πλατέλα
8. Εναλλακτικά ρίχνουμε τα μπαλάκια μέσα στο μπολ με τη λιωμένη σοκολάτα, τα γυρίζουμε από όλες τις πλευρές με ένα πιρούνι να καλυφθούν καλά και τα ανασπώνουμε με το πιρούνι πιρούνι
9. Τα πασπαλίζουμε στη κορυφή με λίγο από το θρυμματισμένο μπισκότο που κρατήσαμε στην αρχή
10. Τα βάζουμε ξανά στο ψυγείο μέχρι να παγώσουν καλά, να σταθεροποιηθεί και να σφίξει η σοκολάτα



ΤΡΟΥΦΕΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΥΛΙΚΑ

(για περίπου 30 τρούφες)

- 80 γρ. κρέμα γάλακτος
- 280 γρ. κουβερτούρα ψιλοκομμένη
- 125 γρ. καβουρδισμένο και χοντροκομμένο στο μπλέντερ φουντούκι (ή/και αμύγδαλο)

Για την επικάλυψη

- Λίγο Κακάο
- 50 γρ. περίπου ψιλοκομμένο και καβουρδισμένο (προαιρετικά) φουντούκι
- 1 συσκευασία τρούφα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζουμε τη σοκολάτα και την κρέμα γάλακτος σε ένα μεγάλο μεταλλικό μπολ και το τοποθετούμε σε κατσαρόλα με νερό που βράζει, σε μέτρια φωτιά δημιουργώντας μπεν μαρι
2. Με μία σπάτουλα ανακατεύουμε από το κέντρο προς τα έξω μέχρι να λιώσει τελείως η σοκολάτα και να ομογενοποιηθεί το μείγμα
3. Βάζουμε τα φουντούκια (ή/και αμύγδαλα) στο μπλέντερ και τα χτυπάμε μέχρι να σπάσουν αλλά να μην γίνουν τρίμμα (να είναι χοντροκομμένα)
4. Αφαιρούμε το μπολ από τη φωτιά και προσθέτουμε τους ξηρούς καρπούς. Ανακατεύουμε καλά.
5. Σκεπάζουμε το μπολ με διάφανη μεμβράνη και το αφήνουμε στο ψυγείο να κρυώσει για 3 ώρες (ή στην κατάψυξη για 45 περίπου λεπτά)
6. Με ένα κουτάλι του γλυκού που το βουτάμε σε σκόνη κακάο παίρνουμε κουταλιές από το μείγμα
7. Την κάθε κουταλιά την κάνουμε μπαλάκι στο χέρι μας φορώντας γάντια, για να μην λιώσει η σοκολάτα και το αφήνουμε να πέσει μέσα σε ένα μπολ που έχουμε βάλει τα υλικά της επικάλυψης (τρούφα ή κακάο ή ψιλοκομμένο φουντούκι). Η κάθε επικάλυψη πρέπει να είναι σε διαφορετικό μπολ
8. Ανακινούμε καλά για να κολλήσει το υλικό επικάλυψης πάνω στο τρουφάκι
9. Διατηρούμε στο ψυγείο



ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΜΑΥΡΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΥΛΙΚΑ

- 3/4 της κούπας ηλιέλαιο
- 1 κούπα χοντρό σιμιγδάλι
- 1 κούπα ψιλό σιμιγδάλι
- 1 1/2 κούπα ζάχαρη
- 4 κούπες νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε το λάδι και με τα δύο σιμιγδάλια σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά. Χρειάζεται να ανακατεύουμε συνεχώς με ξύλινη κουτάλα μέχρι να πάρει ωραίο χρώμα το μείγμα και να καθουρδιστεί το σιμιγδάλι (όχι να καεί) για 7-8 λεπτά περίπου.
2. Μόλις πάρει ωραίο χρώμα ρίχνουμε την κανέλα και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε.
3. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ρίχνουμε και τις 4 κούπες νερό.
4. Μεταφέρουμε ξανά στη φωτιά και χαμηλώνουμε λίγο.
5. Ρίχνουμε το ξύσμα από το πορτοκάλι και τη βανίλια και ανακατεύουμε συνεχώς σε χαμηλή φωτιά για 10-15 λεπτά μέχρι να δέσει ο χαλβάς μας.

- ξύσμα από 1 πορτοκάλι
- 1 κ.γ. κανέλα
- 1 Βανίλια
- 150 γρ. αμύγδαλο λευκό (χωρίς φλούδα) ή κουκουνάρι ή /και σταφίδες
- 3 κουβερτούρες

6. Μόλις δούμε φουσκάλες, ο χαλβάς μας είναι σχεδόν έτοιμος.
7. Συνεχίζουμε το ανακάτεμα. Αν δούμε ότι πάει να μας αρπάξει, χαμηλώνουμε ακόμη περισσότερο τη φωτιά. Ξέρουμε ότι είναι έτοιμος, όταν ξεκολλάει από μόνος του από τον πάτο της κατσαρόλας (μόλις γυρίσουμε την κατσαρόλα λίγο στο πλάι).
8. Προσθέτουμε το αμύγδαλο ή το κουκουνάρι ή τις σταφίδες και ανακατεύουμε εκτός φωτιάς. (Αν θέλουμε έχουμε καθουρδίσει λίγο το κουκουνάρι ή το αμύγδαλο στο τηγάνι)
9. Αδειάζουμε το μείγμα σε μία φόρμα με τρύπα στη μέση και ισιώνουμε τον χαλβά μας με ένα κουτάλι.
10. Αφήνουμε να κρυώσει για μισή ώρα περίπου, ξεφορμάρουμε και περικινούμε με την κουβερτούρα που την έχουμε λιώσει σε μπεν μαρί (σε ένα μεταλλικό μπολ βάζουμε την σοκολάτα σε κομμάτια και το τοποθετούμε σε κατσαρόλα με νερό που βράζει, σε μέτρια φωτιά)



ΦΟΡΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ
“ΕΘΝΙΟΣ ΖΕΥΣ”