

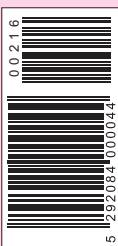
# Γαστρονόμος

Η ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΧΩΡ ΜΥΣΤΙΚΑ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ  
ΚΑΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ  
ΓΙΑ ΝΑ ΖΗΣΟΥΜΕ ΥΓΙΕΙΣ  
ΜΕΧΡΙ ΤΑ ΒΑΘΙΑ ΓΕΡΑΜΑΤΑ

ΠΩΣ  
ΤΡΕΦΟΜΑΣΤΕ  
ΣΩΣΤΑ

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΛΗΣ ΖΩΗΣ  
ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



**ETK0**  
GATE TO MODERN CULTURE  
**LIMASSOL**



**JULY 6**  
19:30 TILL LATE

TICKETS €10  
INCLUDING ONE COCKTAIL



MAIN PARTNER



PARTNERS



EVENT SUPPORTER



MEDIA PARTNER



ORGANISER



# ΟΠΩΣ ΤΑ ΕΚΑΝΑΝ ΟΙ ΓΙΑΓΙΑΔΕΣ ΜΑΣ

ΠΩΣ ΤΑ ΕΦΕΡΝΑΝ ΒΟΛΤΑ και τάζαν το σπίτι με μαζέματα από τον γινωμένο μπαξέ, σκορδοκρέμμυδα, λίγο λάδι και καμιά πατάτα για να φτουρήσει το φαΐ. Άλλοτε, προτού αγαλλιάσει η ύπαιθρος πατάτες, έβαζαν κυδώνια στο τσουκάλι, έβαζαν σελινόριζες και τις ρίζες του μαϊντανού –έχουν φτάσει στα χέρια μας τέτοιες συνταγές με τις μικρές, γοπτευτικές τους ιστορίες. Θυμάμαι ένα χταπόδι με κυδώνια που είχε καταγράψει η Βουτσινά, σε ένα αγροτόσπιτο κάπου στην Πρέβεζα νομίζω.

Οι γιαγιάδες μας. Μαγείρευαν με το βρισκούμενο, με το τοπικό, το λίγο. Κι αυτό το λίγο το αβγάτιζαν, το έκαναν πολύ και σπουδαίο. Δείτε στις συνταγές τους το ηλιόλουστο μέτρο της ελληνικής κουζίνας, που, όπως όλες οι φτωχικές κουζίνες της Μεσογείου, φτιάχτηκε πάνω σε μία αρχή: σεβασμός στη φύση και στο περιβάλλον. Ένα κομματάκι τους είναι ο άνθρωπος.

Σκεφτείτε τις γιαγιάδες. Ανέστησαν γενιές με τον τραχανά, με κολοκυθομπριάμα, με παξιμάδι και ελιές. Με δυο χεριές άγρια χόρτα και λίγο αλεύρι ξεπέταγαν πίτες με φύλλα λεπτουργημένα με τέχνη σπαρακτική. «Τόσο λεπτά να γίνουν, που να διακρίνεις από κάτω το ροζ τριανταφυλλάκι του μουσαμά». Έτσι μου 'χε πει μια γιαγιά στην Ήπειρο. Το τυρί στη λαχανόπιτα λιγοστό, σαν σχόλιο, ίσα να παρηγορήσει το φαγητό, να το κάνει πλήρες και χορταστικό. Σπάνιο άρτυμα το τυρί.

Πάντα εν σοφία εποίησαν οι δαιμόνισσες της παράδοσής μας. Όταν δεν είχαν λεμόνι, ξίνιζαν το φαΐ με αγουρίδα, στη σαρακοσιανή μακαρονάδα έτριβαν καρύδια αντί για τυρί, έως και τα φύλλα του κυκλάμιου έκαναν ντολμάδες με λαθούρι και φακές. Άνοιγαν τα σακούλια τους για να βάλουν μία κούφτα ξερά ξινά δαμάσκηνα στα λαδερά πράσα. Στα φασολάκια έριχναν κομματάκια από το χριστοπαρμονιάτικο παστό, να πλουτίσουν το γιαχνερό, τη φασολάδα του χιονιά την άρταιναν με ένα λουκανικάκι, χοιροσφαίσιο κι αυτό.

Α, τα φασόλια, οι φακές και τα ρεβίθια: το κρέας του φτωκού. Με αυτά στερεώθηκαν οι Έλληνες στα δύσκολα, στα κρία, στις νηστείες. Την περηφάνια των σπιτιών τους οι γιαγιάδες την κράτησαν στα σκούρα με τα φασόλια, με το ψωμί και τις ελιές.

Σε μια απότομη στροφή του χρόνου, τα αφήσαμε πίσω όλα αυτά. Ό,τι μας θύμιζε τον φτωχούλη εαυτό μας το ρίξαμε εις το πυρ το εξώτερον. Μισήσαμε βαθιά και ανεπίστροφα και τον τραχανά, και τις ελιές, και τα φασόλια. Πέσαμε με τα μούτρα σε ό,τι φάνταζε «εφάμιλλον των ευρωπαϊκών». Επειγόμεσταν για μια πιο λαμπερή ζωή.

Τρεις γενιές μετά, κι ακόμα ρίχνουμε τσιμέντο στην αγροτική καταγωγή μας. Αρνητικός πρωταθλητισμός: στη χώρα που έφτιαξε αυτή τη θαυμαστή κουζίνα, που έγινε μοντέλο για τη διατροφή όλου του κόσμου, δείτε τι τρώνε τα σπία. Τι βάζουμε στο πιάτο μας. Τα επεξεργασμένα, τις δηθενιές, τα ανθυγιεινά, τα υβρίδια, τα εισαγόμενα οτιδήποτε.

Δεν το λέω εγώ, το λένε οι επιστήμονες: Είναι πολύτιμη η παλιά ελληνική διατροφή. Είναι το κοινό θρεπτικό υλικό πάνω στο οποίο βλάστησαν και διαιωνίστηκαν προϊόντα, τεχνικές, συνταγές και μια σοφία που θωρακίζει διαχρονικά την υγεία μας και το περιβάλλον. Ακούστε την Τριχοπούλου, τη Χατζηανδρέου, τον Στρατάκη. Αυτή η παλιά κουζίνα είναι αφάνταστα σύγχρονη, ωφέλιμη και βιώσιμη.

Τίποτα που δεν θα αναγνώριζαν οι γιαγιάδες μας δεν πρέπει να μπαίνει στην κουζίνα μας. Δεν το λέω εγώ, το λένε οι επιστήμονες. Ανοίξτε τις κατσαρόλες τους και δείτε πώς νίκησαν την πείνα και τον χρόνο. Πώς πρέπει να τρώμε για να ζούμε καλά. Οι συνταγές τους είναι ο μόνος αληθινός οδηγός μακροζωίας. Μια σπουδαία κληρονομιά δική μας και όλου του πλανήτη. Το λένε οι επιστήμονες.

Αυτή η παλιά διατροφή είναι ένας άλλος Παρθενώνας και πρέπει επειγόντως να την αναστηλώσουμε. **Υ**

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ | ΙΟΥΝΙΟΣ 2026

**6 ΚΥΠΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΑ**  
Με κυπριακό χαρακτήρα

**16 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ**  
Οι συνταγές των  
γιαγιάδων μας στην ελαφριά  
τους εκδοχή

**24 ΠΡΩΙΝΟ**  
Δέκα ωραίες θρεπτικές ιδέες

**26 ΠΡΩΤΕΪΝΗ**  
Ένας πλήρης πίνακας-  
οδηγός και 8 συνταγές της  
Gen Z

**34 ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ**  
«Καθαρά» γλυκά,  
χωρίς ζάχαρη

**37 ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ**  
Συνταγολόγιο Ιουνίου

**50 ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΣΕΛΙΔΑ**  
Ανατομία μιας χωριάτικης



Η Gen Z Ξέρει από  
πρωτεΐνη!  
Τορτίγιες καρτότου  
υψηλής πρωτεΐνης  
με γέμιση από  
κοτόπουλο και  
κατίκι, σελ. 31

**Γαστρονόμος** Περιοδική έκδοση. Κυκλοφορεί κάθε μήνα με την «ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ της Κυριακής»

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Η Καθημερινή Πολιτική και Οικονομική εφημερίδα Έκδοση Κύπρου ΛΤΔ | Νικόλαου Σαριπόλου 2, 2401 Έγκωμη, Λευκωσία, Κύπρος  
Τηλ. 22472472 Fax: 22 472540 | ΔΙΕΥΘΥΝΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ: Δημήτρης Λοπίδης

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: Μιχάλης Μιχαηλίδης, michaelidesm@sppmedia.com | ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Άννα Αντωνίου, antonioua@sppmedia.com

BRAND MANAGER: Χαρά Χαραλάμπους, charalambous@sppmedia.com, Μίνα Τρουλλιωτή, troulliotim@sppmedia.com

ΣΕΛΙΔΩΣΗ: Χρυσόστομος Δημητρόπουλος | ΣΥΝΤΑΓΕΣ: Μαριλένα Ιωαννίδου, marilena@marilenio.com.cy

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Νέαρκος Παναγιώτου, Νίκος Λουκάς | STYLING: Λάουρα Κολοκασίδου | ΕΚΤΥΠΩΣΗ: PROTEAS

Το περιοδικό «Γαστρονόμος - Έκδοση Κύπρου» εκδίδεται σε συνεργασία και μετά από άδεια της εταιρείας «Η Καθημερινή» ΑΕ -Έκδοση Εντύπων - Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης». Κυκλοφορεί ΔΩΡΕΑΝ με την ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ κάθε δεύτερη Κυριακή του εκάστοτε μήνα και μετά στα περίπτερα με €2.

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Αλέξης Παπαχελάς | ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ: Γιώργος Τσίρος

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ: Άγγελος Ρέντουλας, email: arentoulas@kathimerini.gr, τηλ. 210-48.08.156

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ: Ξένα Κατσιούλα, τηλ. 210-48.08.220, email: xkatsioula@kathimerini.gr

30 Ιουνίου 2026  
ΒΟΥΝΙ, ΛΕΜΕΣΟΣ

 Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ



ΒΡΑΒΕΙΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ  
— ΚΥΠΡΟΣ 2026  
γαστρονόμος

ΠΕΡΦΑΝΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

Τράπεζα Κύπρου



ΤΑ ΒΡΑΒΕΙΑ

ΧΑΛΛΟΥΜΙ | ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΠΡΟΪΟΝ | ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ | ΑΠΟΣΤΑΓΜΑ | ΒΙΩΣΙΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ  
ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ | ΛΕΥΚΟΣ ΟΙΝΟΣ | ΕΡΥΘΡΟΣ ΟΙΝΟΣ | ΤΙΜΗΣ ΕΝΕΚΕΝ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΤΗΣ  
ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ



ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΤΗΣ  
ΚΥΠΡΙΑΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ



ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΤΗΣ  
ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



Κυπριακά και σύγχρονα



## ΜΕ ΚΥΠΡΙΑΚΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ

Οι κολοκυθοκεφτέδες ετοιμάζονται με το παραδοσιακό πουργούρι και σερβίρονται μαζί με ένα πρωτότυπο ντιπ με πρόβειο γιαούρτι και πίκλες, ενώ το cheesecake των Βάσκων «ελαφραίνει» με την προσθήκη της δικής μας αναρής.

## Κολοκυθοκεφτέδες με πουργούρι και ντιπ με γιαούρτι και πίκλες

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30'

**ΨΗΣΙΜΟ:** 30'

**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

### ΥΛΙΚΑ

800 γρ. κολοκύθι πάλκαπα  
200 γρ. κρεμμύδι (καθαρισμένο)  
160 γρ. πουργούρι, ψιλό  
θαλασσινό αλάτι  
πιπέρι  
φρέσκος δυόσμος και μαϊντανός, ψιλοκομμένους  
2 αυγά  
λίγο ελαιόλαδο για το τηγάνισμα  
**Για το ντιπ γιαουρτιού**  
300 γρ. πρόβειο γιαούρτι  
150 γρ. πίκλες

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Τρίβουμε το κολοκύθι και το κρεμμύδι και τα βάζουμε μαζί σε λεκάνη. Προσθέτουμε το πουργούρι, τα αυγά, το αλάτι, το πιπέρι και τα μυρωδικά κι ανακατεύουμε καλά. Καλύπτουμε με μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο.

Πλάθουμε σε μικρούς και επίπεδους κεφτέδες και τηγανίζουμε σε λίγο ελαιόλαδο, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. (Εναλλακτικά μπορούμε να πλάσουμε μικρές μπαλίτσες και να τις τηγανίσουμε σε άφθονο ηλιέλαιο.)

Στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας και σερβίρουμε με το ντιπ.

**Ντιπ με γιαούρτι και πίκλες:** Ανακατεύουμε μαζί το γιαούρτι με τις πίκλες, καλύπτουμε με μεμβράνη και κρατάμε στο ψυγείο μέχρι να έρθει η ώρα να σερβίρουμε.

## Basque cheesecake με αναρή και μέλι

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30'

**ΨΗΣΙΜΟ:** 60'-90'

**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό αναρή, φρέσκια και ανάλατη  
βανίλια  
150 γρ. τυρί κρέμα  
160 γρ. μέλι  
50 γρ. αλεύρι φαρίνα  
100 γρ. φρέσκια κρέμα  
5 αυγά

### Για γαρνίρισμα

500 γρ. φρούτα του δάσους (φράουλες, σμέουρα, μύρtilλα)  
1 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού  
50 γρ. μέλι



### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ετοιμάζουμε πρώτα τη φόρμα: τοποθετούμε διπλή λαδόκολλα σε μια φόρμα-δακτυλίδι διαμέτρου 24 εκ. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς Κελσίου.

Ξεχωρίζουμε τα ασπράδια από τα κροκάδια και τα χτυπάμε σε μαρέγκα. Χτυπάμε μαζί την αναρή με τα κροκάδια, τη βανίλια, το τυρί κρέμα, την φρέσκια κρέμα, τη φαρίνα και το μέλι (αν θέλουμε χρησιμοποιούμε μπλέντερ, έτσι ώστε να έχουμε ένα κρεμώδες αποτέλεσμα). Διπλώνουμε μέσα τα χτυπημένα ασπράδια και αδειάζουμε στη φόρμα που έχουμε ετοιμάσει.

Ψήνουμε για 1 μέχρι 1,5 ώρα, μέχρι το μείγμα να στερεοποιηθεί και να κοκκινίσει. Για το «καμένο» αποτέλεσμα μπορούμε να τελειώσουμε με ψήσιμο στη σχάρα για μερικά λεπτά, παρακολουθώντας το όμως συνεχώς. Γαρνίρουμε με τα φρούτα.

**Γαρνίρισμα:** Κόβουμε τις φράουλες σε φέτες και τις ανακατεύουμε μαζί με τα σμέουρα και τα μύρtilλα. Τα βάζουμε σε κατσαrolάκι μαζί με τον χυμό λεμονιού και ψήνουμε σε μέτρια φωτιά για 5', ανακατεύοντας που και που. Προσθέτουμε το μέλι και σερβίρουμε με το cheesecake (μπορεί να σερβιριστεί είτε κρύο είτε ζεστό).

# Σχάρα ΜΕ ΑΥΡΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΗ

Ο ΙΟΥΝΙΟΣ ΣΤΡΩΝΕΙ ΤΡΑΠΕΖΙ ΜΕ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΠΟΥ ΜΥΡΙΖΟΥΝ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΚΑΙ ΜΑΣ ΚΑΛΕΙ ΝΑ ΤΟΝ ΑΠΟΛΑΥΣΟΥΜΕ ΜΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ. ΦΡΕΣΚΑ ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΨΑΡΑΓΟΡΕΣ **BLUE ISLAND**, ΨΗΜΕΝΑ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ ΚΑΙ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΕΝΑ ΓΙΑ ΜΟΙΡΑΣΜΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΕΑ.



## ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ

### ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό καλαμάρια ολόκληρα από τις ψαραγορές **Blue Island**

### ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ:

- 20 γρ. ελαιόλαδο
- 80 γρ. φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
- Τα πλοκάμια από τα καλαμαράκια
- 80 γρ. λιαστές ντομάτες (σε λάδι), ψιλοκομμένες
- 100 γρ. καλαμπόκι
- Φρέσκο δεντρολίβανο
- Θαλασσινό αλάτι
- Ασπρο πιπέρι

### ΓΙΑ ΤΟ ΨΗΣΙΜΟ:

- 10 γρ. ελαιόλαδο

### ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΑΤΑ:

- Ντομάτες
- Καρδιές αγκινάρας, σε άλμη
- Κάπαρη (κουτρούβι)
- Ελαιόλαδο

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα καλαμαράκια, ξεχωρίζοντας τα πλοκάμια.

Ψήνουμε το φρέσκο κρεμμυδάκι με το ελαιόλαδο για λίγο και προσθέτουμε τα πλοκάμια κομμένα σε κομματάκια.

Αφήνουμε σε μέτρια φωτιά, μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά που θα κατεβάζουν. Προσθέτουμε τις λιαστές ντομάτες, το καλαμπόκι, λίγο αλάτι, άσπρο πιπέρι και το δεντρολίβανο και ανακατεύουμε. Αφήνουμε για λίγο να κρυώσει το μείγμα και γεμίζουμε τα καλαμαράκια, κλείνοντάς τα με μια οδοντογλυφίδα.

Τα αλείβουμε με λίγο ελαιόλαδο και τα ψήνουμε σε καλά προθερμασμένη σχάρα ή στα κάρβουνα για περίπου 5-10'. Σερβίρουμε με σαλάτα με ντομάτες, καρδιές αγκινάρας και κάπαρη.



## ΦΑΓΚΡΙ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ ΜΕ ΕΨΗΜΑ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ

### ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγάλο φρέσκο φαγκρί (1 κιλό) από τις ψαραγορές **Blue Island**

### ΓΙΑ ΤΟ DRESSING:

- 30 γρ. ελαιόλαδο
- 20 γρ. έψημα
- 30 γρ. μουστάρδα
- 10 γρ. ξύδι βαλσάμικο
- Θαλασσινό αλάτι

### ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΑΤΑ:

- Ρόκα
- Ρόδι
- Ελαιόλαδο
- Φρυγανισμένο ψωμί

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προμηθευόμαστε φρέσκο καθαρισμένο φαγκρί από τις ψαραγορές **Blue Island**. Το πλένουμε και το σκουπίζουμε με απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Το αλείβουμε με ελαιόλαδο και το κρατάμε στο ψυγείο, μέχρι να έρθει η ώρα

να το ψήσουμε. Προθερμαίνουμε στη συνέχεια τη σχάρα και ψήνουμε το φαγκρί για περίπου 45'. Καλύπτουμε με λαδόκολλα και ασημόχαρτο και αφήνουμε για 15' να ολοκληρωθεί το ψήσιμο.

Ετοιμάζουμε το dressing, ανακατεύοντας μαζί όλα τα υλικά. Ανακατεύουμε τη ρόκα με το ρόδι και το ελαιόλαδο για τη σαλάτα και σερβίρουμε μαζί με φρυγανισμένο ψωμί.



## ΧΤΑΠΟΔΙ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙ

### ΥΛΙΚΑ

- 2 μέτρια χταπόδια (περίπου 1 1/2 κιλό) από τις ψαραγορές **Blue Island**
- 4 μέτρια κολοκυθάκια

### ΓΙΑ ΤΟ DRESSING:

- Τον ζωμό από το χταπόδι
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 80 γρ. χυμό λεμονιού
- Λίγο φρέσκο κόλιαντρο, ψιλοκομμένο
- Θαλασσινό αλάτι
- Πιπέρι
- 1 κοφτό κουταλάκι τσαγιού σουμάκι

### ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΑΤΑΤΕΣ:

- 500 γρ. πατάτες baby
- 50 γρ. ελαιόλαδο

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Πλένουμε τα χταπόδια και τα βάζουμε σε κατσαρόλα, ολόκληρα, χωρίς να τα κόψουμε. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και βράζουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να κατεβάσουν τα υγρά τους και να αλλάξουν χρώμα (θα γίνουν ροζ). Χαμηλώνουμε τότε τη φωτιά και ψήνουμε για 10'.

Αφαιρούμε τα χταπόδια από την κατσαρόλα και τα αφήνουμε να κρυώσουν. Αφήνουμε την κατσαρόλα με το ζωμό να βράζει σε δυνατή φωτιά για 5' ακόμα - θα μείνει μια μικρή ποσότητα συμπυκνωμένου ζωμού. Προσθέτουμε τα υλικά του dressing και ανακατεύουμε. Ξεχωρίζουμε τα πλοκάμια από το χταπόδι, κόβοντας τα προσεκτικά. Κόβουμε τα κολοκυθάκια σε πολύ λεπτές φέτες (χρησιμοποιούμε αν θέλουμε μαντολίνο). Τα περνάμε σε ξυλάκια μαζί με το χταπόδι και ψήνουμε σε προθερμασμένη σχάρα ή στα κάρβουνα, μέχρι να κοκκινίσουν ελαφρά (5' περίπου). Αλείβουμε με το dressing και σεββίρουμε με τις πατάτες.



**Ετοιμάζουμε τις πατάτες:** τις βράζουμε σε μπόλικο νερό μέχρι να μαλακώσουν. Αφήνουμε να κρυώσουν και τις κόβουμε στη μέση οριζοντίως. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε τηγάνι και τις ροδοκοκκινίζουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.

## ΤΣΙΠΟΥΡΑ Ή ΛΑΒΡΑΚΙ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ ΜΕ DRESSING ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΩΝ

### ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγάλη φρέσκια τσιπούρα ή 1 μεγάλο φρέσκο λαβράκι (1 κιλό) από τις ψαραγορές **Blue Island**

### ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΡΙΝΑΤΑ / DRESSING:

- 25 γρ. ελαιόλαδο
- 45 γρ. φρέσκο χυμό πορτοκαλιού

- 25 γρ. φρέσκο χυμό λάιμ
- 25 γρ. φρέσκο τζίντζερ, τριμμένο
- Θαλασσινό αλάτι

### ΓΙΑ ΤΟ ΡΥΖΙ:

- 250 γρ. ρύζι basmati
- 20 γρ. ελαιόλαδο
- 100 γρ. φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
- Θαλασσινό αλάτι
- Φιστίκια, ψημένα και αλατισμένα (χωρίς φλούδα)

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προμηθευόμαστε φρέσκο καθαρισμένο λαβράκι ή τσιπούρα από τις ψαραγορές Blue Island. Πλένουμε το ψάρι. Το σκουπίζουμε με απορροφητικό χαρτί κουζίνας και το βάζουμε σε κεραμικό ή γυάλινο ταψί. Ετοιμάζουμε στην συνέχεια τη μαρινάτα / dressing: χτυπάμε μαζί σε μπλέντερ όλα τα υλικά

(ή τα ανακατεύουμε σε μπολ με πιρούνι). Αλείβουμε με λίγο από το μείγμα το ψάρι (και μέσα στην κοιλιά) και καλύπτουμε με πλαστική μεμβράνη. Το βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα.

Βράζουμε το ρύζι με 500 γρ. νερό. Μαραίνουμε το φρέσκο κρεμμυδάκι με το ελαιόλαδο και το ανακατεύουμε με το ψημένο ρύζι. Συμπληρώνουμε με τα φιστίκια, χοντροκοπανισμένα.

Ψήνουμε το ψάρι σε προθερμασμένη σχάρα για 40' περίπου. Καλύπτουμε με λαδόκολα και ασημόχαρτο για 15', για να ολοκληρωθεί το ψήσιμο και σεββίρουμε με το υπόλοιπο dressing και το ρύζι.



More to Value.

ΟΔΗΓΟΣ  
ΒΙΩΣΙΜΟΥ  
ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Ζωμός  
λαχανικών

Chutney  
χρυσόμηλου

Σάλτσα  
ντομάτας

# DIY

στην κουζίνα,  
με απλές πρώτες ύλες

Dressing  
για σαλάτα

Μαρμελάδα  
φράουλα

Spread με  
cashews

*Φτιάχνουμε μόνοι μας στο σπίτι βασικά καθημερινά προϊόντα, με απλά υλικά από τα καταστήματα Lidl. Με αυτό τον τρόπο μειώνουμε την περιττή σπατάλη και το packaging, ενώ ταυτόχρονα κερδίζουμε σε αξία, αυτονομία και ευελιξία.*

**Το να φτιάχνουμε** στο σπίτι δική μας μαρμελάδα, chutney, dressing για σαλάτα, σάλτσα ντομάτας, spread ή ακόμα και ζωμό, είναι μια πρακτική που ταιριάζει απόλυτα με τη γενικότερη στροφή προς μια πιο συνειδητή κατανάλωση. Με απλές, καθημερινές πρώτες ύλες, ενίοτε και με υλικά που αλλιώς θα πήγαιναν

χαμένα, μπορούμε να φτιάξουμε νόστιμα σπιτικά παρασκευάσματα που θα τα αποθηκεύσουμε σε επαναχρησιμοποιούμενα βάζα, έχοντάς τα στην κουζίνα μας (στο ψυγείο ή στην κατάψυξη) και χρησιμοποιώντας τα ξανά και ξανά, προσδίδοντας με αυτό τον τρόπο μια value for money λογική στην καθημερινότητά μας.



### ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ

Τα περισσότερα φρέσκα κυπριακά φρούτα μπορούν να γίνουν μια πεντανόστιμη σπιτική μαρμελάδα αν τα σιγοβράσουμε μαζί με ζάχαρη. Για παράδειγμα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε φρέσκες φράουλες και σε σύντομο χρόνο να έχουμε μια νόστιμη μαρμελάδα. Επίσης η χρήση φρέσκου χυμού λεμονιού μπορεί να δώσει στην μαρμελάδα μας ακόμα πιο λαμπερό χρώμα.



### CHUTNEY

Η ασιατική πικάντικη μαρμελάδα που νοστιμίζει οποιοδήποτε απλό γεύμα, γίνεται επίσης πολύ εύκολα και μπορεί να συντηρηθεί στο ψυγείο μας για μήνες. Χρησιμοποιούμε χρυσόμπλα (βερίκοκα) εποχής και προσθέτουμε καστανή ζάχαρη, κρεμμύδι, σκόρδο, αλάτι και ξύδι.



### DRESSING ΓΙΑ ΣΑΛΑΤΑ

Χτυπάμε στο μπλέντερ εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο, ξύδι απλό ή balsamico, λίγη μουστάρδα, μέλι και θαλασσινό αλάτι και έχουμε στη στιγμή ένα πεντανόστιμο κρεμώδες dressing που θα απογειώσει ακόμα και μια απλή μαρουλοσαλάτα!



More to Value.

ΟΔΗΓΟΣ  
ΒΙΩΣΙΜΟΥ  
ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

ADVERTORIAL



### ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

Έχουμε ώριμες ντομάτες που θέλουμε να συντηρήσουμε; Μπορούμε να τις τρίψουμε στον τρίφτη, να τις λιώσουμε στο μπλέντερ ή να τις ψιλοκόψουμε και στη συνέχεια να τις μαγειρέψουμε μαζί με εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο, ψιλοκομμένο βασιλικό και αλάτι, για να φτιάξουμε μια γευστική σπιτική σάλτσα ντομάτας. Διατηρείται στο ψυγείο και θα μας λύσει τα χέρια οποιαδήποτε στιγμή θελήσουμε να προσθέσουμε τη γλυκιά της γεύση στο φαγητό μας.



### SPREAD ME CASHEWS

Ψήνουμε για λίγο στον φούρνο ξεφλουδισμένα cashews ή αμύγδαλα και τα πολτοποιούμε στο μπλέντερ, σε δυνατή ταχύτητα, μέχρι να αποκτήσουν βελούδινη, κρεμώδη υφή, πλούσια γεύση και άρωμα.



### ΖΩΜΟΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Γίνεται εύκολα, ακόμα και με τα κοτσάνια, τις φλούδες ή τα φύλλα από τα λαχανικά και τα χόρτα που δεν θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε στις σαλάτες ή στα μαγειρευτά μας. Τα τοποθετούμε σε κατσαρόλα προσθέτοντας κρύο νερό μέχρι να τα σκεπάσει και τα βράζουμε για 20 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Κρατάμε στο ψυγείο για λίγες μέρες ή στην κατάψυξη για περισσότερο καιρό.

## DIY στην πράξη

**Το DIY στην κουζίνα** δεν είναι μόνο μια πρακτική εξοικονόμησης. Είναι ένας διαφορετικός τρόπος να βλέπουμε την τροφή μας: πιο συνειδητά, πιο δημιουργικά και με μεγαλύτερη εκτίμηση προς τις πρώτες ύλες. Όταν φτιάχνουμε μόνοι μας μια μαρμελάδα, έναν ζωμό ή ένα dressing, αποκτούμε καλύτερο έλεγχο στη γεύση, στην ποιότητα και στα υλικά που χρησιμοποιούμε, ενώ παράλληλα μειώνουμε τη σπατάλη και τις περιττές συσκευασίες. Το σημαντικό είναι να ξεκινήσουμε με απλά βήματα. Ένα καλό ελαιόλαδο, λίγα μυρωδικά, ώριμα φρούτα ή λαχανικά που βρίσκονται ήδη στην κουζίνα μας αρκούν για να δημιουργήσουμε μικρά γευστικά «θαύματα». Απ' εκεί και πέρα, μπορούμε να επενδύσουμε σε μερικά γυάλινα βάζα πολλαπλών χρήσεων, ή ακόμα

και να χρησιμοποιήσουμε γυάλινα δοχεία από προϊόντα Lidl που έχουν αδειάσει. Αποθηκεύοντας ένα σπιτικό προϊόν που έχουμε φτιάξει, πάντοτε σημειώνουμε την ημερομηνία παρασκευής, ενώ όπου είναι δυνατόν προτιμούμε να φτιάχνουμε μικρές ποσότητες ώστε να διατηρούνται πιο φρέσκες και γευστικές. Ένα ακόμη χρήσιμο tip είναι να αξιοποιούμε τα υλικά «ως το τέλος»: κοτσάνια μυρωδικών για ζωμούς, πολύ ώριμες ντομάτες για σάλτσες, φρούτα που έχουν μαλακώσει για chutney ή μαρμελάδες. Οι πιο νόστιμες παρασκευές συχνά γεννιούνται ακριβώς από αυτά που κάποτε θα πετούσαμε. Πατι τελικά, η πιο σύγχρονη μορφή πολυτέλειας στην κουζίνα ίσως να είναι αυτή. Να δημιουργούμε δηλαδή περισσότερο με λιγότερα.



AngelosP@7

Παιδιά Μαναβική όχι από το supermarket.

Reply



Lidl Cyprus

Όποιος ξέρει, ξέρει.

Συνεργαζόμαστε με παραγωγούς και προμηθευτές οπωρολαχανικών από όλη την Κύπρο 🇮🇵❤️ και διενεργούμε διαρκώς ποιοτικούς ελέγχους 🔍

Έτσι εξασφαλίζουμε ότι τα φρούτα και τα λαχανικά φτάνουν σ' εσένα αλόφρεσκα, γεμάτα θρεπτική αξία και γεύση. Εσύ το ήξερες; 😊

Reply



Όποιος ξέρει  
ξέρει.



More to Value.

Οι ειδικοί ομονοούν: η ελληνική κουζίνα των λαχανικών και του ελαιολάδου είναι αληθινά θρεπτική και βιώσιμη.

Τα λαδερά, τα πλακί, τα πάσης φύσεως μαγειρέματα με άφθονα κηπευτικά και λιγοστό κρέας, οι πολύτιμες συνταγές της παράδοσής μας, μαγειρεμένες με μετρημένο λάδι και σωστές τεχνικές, είναι το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον της καλής διατροφής. Και έχουν διαβολεμένη νοστιμιά!

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ  
ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΩΝ ΓΙΑΓΙΑΔΩΝ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ  
ΥΓΙΕΙΝΕΣ  
ΕΚ ΦΥΣΕΩΣ

**ΚΑΙ ΤΩΡΑ, ΑΚΟΜΑ ΠΙΟ ΕΛΑΦΡΙΕΣ!**

ΣΥΝΤΑΓΕΣ: ΙΑΚΩΒΟΣ ΑΠΕΡΓΗΣ, ΟΛΓΑ ΕΛΕΥΘΕΡΟΓΛΟΥ ΚΑΙ ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ - FOOD STYLING: THE EATERS STUDIO/ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΛΒΑΝΟΣ

Διατροφικό προφίλ και σχόλιο συνταγών: ΕΛΕΝΗ ΠΕΠΠΑ BSc, διατροφολόγος, επιστημονική συνεργάτις  
στο Κέντρο Έρευνας και Εκπαίδευσης στη Δημόσια Υγεία της Ακαδημίας Αθηνών



**Μπάμιες με κοτόπουλο,  
αλλά φιλέτο**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 22

Μια εξαιρετική, ισορροπημένη και χαμηλή σε λιπαρά επιλογή, πλούσια σε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας από το κοτόπουλο και φυτικές ίνες από τις μπάμιες. Παράλληλα, προσφέρει ισχυρή αντιοξειδωτική προστασία, λόγω της τομάτας και του ελαιολάδου.

Ανά μερίδα 420 γρ.

Ενέργεια (Kcal).....	433
Πρωτεΐνη (γρ.) .....	41,2
Λιπαρά (γρ.) .....	19,3
Κορεσμένα λιπαρά (γρ.) .....	2,9
Υδατάνθρακες (γρ.) .....	11,3
Φυτικές ίνες (γρ.) .....	10,1



**Χόρτα καλοκαιρινά  
και ελαφριά, μαγειρεμένα  
σαν τσιγαριαστά**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 21

Ανά μερίδα 340 γρ.

Ενέργεια (Kcal).....	181
Πρωτεΐνη (γρ.).....	4,4
Λιπαρά (γρ.) .....	11,6
Κορεσμένα λιπαρά (γρ.) .....	1,7
Υδατάνθρακες (γρ.).....	12,0
Φυτικές ίνες (γρ.).....	6,2



## Γεμιστά με καστανό ρύζι

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 21

Ανά μερίδα 600 γρ.

Ενέργεια (Kcal).....	333
Πρωτεΐνη (γρ.).....	9,2
Λιπαρά (γρ) .....	9,9
Κορεσμένα λιπαρά (γρ.) .....	1,5
Υδατάνθρακες (γρ.).....	47,7
Φυτικές ίνες (γρ.).....	7,4

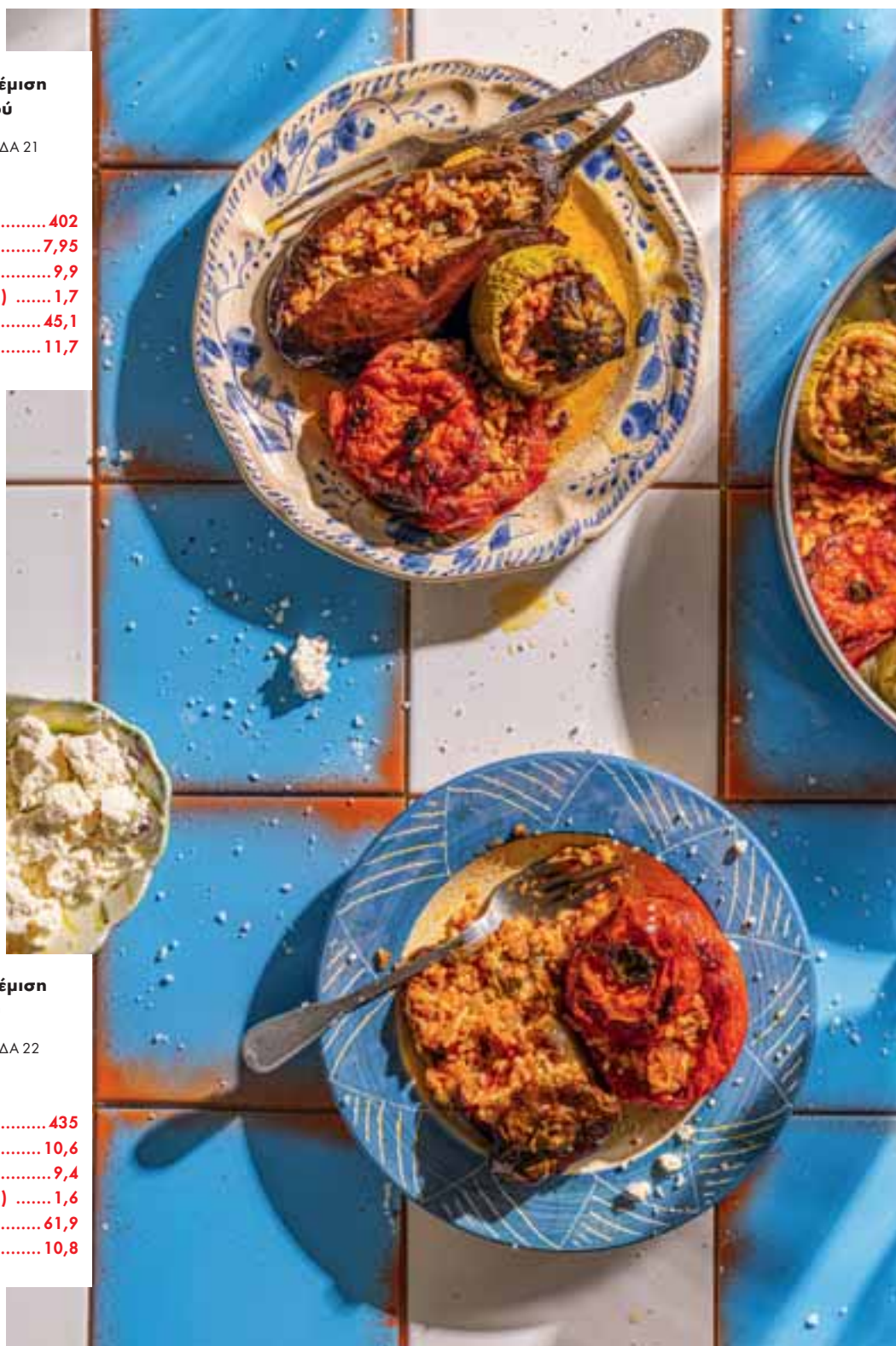
## ΓΕΜΙΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΑΛΛΑ ΛΙΓΟ ΑΛΛΙΩΣ, ΣΕ 3 ΕΚΔΟΧΕΣ: ΜΕ ΚΑΣΤΑΝΟ ΡΥΖΙ, ΜΕ ΑΓΡΙΟ, ΜΕ ΦΑΚΟΡΥΖΟ

### Παραλλαγή με γέμιση άγριου ρυζιού

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 21

Ανά μερίδα 600 γρ.

Ενέργεια (Kcal) .....	402
Πρωτεΐνη (γρ.) .....	7,95
Λιπαρά (γρ.) .....	9,9
Κορεσμένα λιπαρά (γρ.) .....	1,7
Υδατάνθρακες (γρ.) .....	45,1
Φυτικές ίνες (γρ.) .....	11,7



### Παραλλαγή με γέμιση φακόρυζου

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 22

Ανά μερίδα 600 γρ.

Ενέργεια (Kcal) .....	435
Πρωτεΐνη (γρ.) .....	10,6
Λιπαρά (γρ.) .....	9,4
Κορεσμένα λιπαρά (γρ.) .....	1,6
Υδατάνθρακες (γρ.) .....	61,9
Φυτικές ίνες (γρ.) .....	10,8

## Μελιτζάνες ιμάμ, στην ελαφριά εκδοχή τους

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 23

Με τις μελιτζάνες προψημένες με ελάχιστο ελαιόλαδο, αντί για προτηγανισμένες, τη γέμιση αχνισμένη και όχι βαριά σοταρισμένη, το ελαφρύ αυτό ιμάμ, μελωμένο και αρωματικό, δεν έχει να ζηλέψει τίποτα από το πρωτότυπο σε νοστιμιά.

Ανά μερίδα 600 γρ.

Ενέργεια (Kcal).....	264
Πρωτεΐνη (γρ.).....	7,8
Λιπαρά (γρ.) .....	9,8
Κορεσμένα λιπαρά (γρ.) .....	1,4
Υδατάνθρακες (γρ.) .....	15,9
Φυτικές ίνες (γρ.) .....	7,9



## Φασολάκια με μοσχάρι και όχι μοσχάρι με φασολάκια!

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 23

Μια ισορροπημένη και χαμηλή σε λιπαρά επιλογή, πλούσια σε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας από το μοσχάρι και φυτικές ίνες από τα φασολάκια. Παράλληλα, προσφέρει ισχυρή αντιοξειδωτική προστασία, λόγω της ντομάτας και του ελαιολάδου.

Ανά μερίδα 450 γρ.

Ενέργεια (Kcal) .....	477
Πρωτεΐνη (γρ.) .....	46,8
Λιπαρά (γρ.) .....	23,0
Κορεσμένα λιπαρά (γρ.) .....	5,8
Υδατάνθρακες (γρ.) .....	15,3
Φυτικές ίνες (γρ.) .....	9,9

## Το μπριάμ γίνεται πιο light από ποτέ!

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 23

Ανά μερίδα 400 γρ.

Ενέργεια (Kcal).....	231
Πρωτεΐνη (γρ.).....	8,6
Λιπαρά (γρ.) .....	8,1
Κορεσμένα λιπαρά (γρ.) .....	1,2
Υδατάνθρακες (γρ.).....	27,0
Φυτικές ίνες (γρ.).....	8,1



## Χόρτα καλοκαιρινά και ελαφριά, μαγειρεμένα σαν τσιγαριστά

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 45´

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 40´

**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

800 γρ. ανάμεικτα καλοκαιρινά χόρτα (βλιτά, αλμύρα, γλιστρίδα), ζυγισμένα καθαρισμένα, χοντροκομμένα  
300 γρ. φρέσκα κρεμμυδάκια, σε φέτες 0,5 εκ.  
2 κλωρά σκόρδα, σε φέτες 0,5 εκ. (ή 2 σκελίδες σκόρδο, καθαρισμένες και σπασμένες)  
2 εκ. φρέσκο τζίντζερ, καθαρισμένο και τριμμένο  
1 μικρή πιπερίτσα τσίλι, ψιλοκομμένη  
1 μάτσο μάραθος (ή φρέσκος κόλιανδρος), ψιλοκομμένος  
ξύσμα από 1/2 λεμόνι + φλούδες από το άλλο μισό  
500 γρ. ώριμες ντομάτες, ψιλοκομμένες  
30 ml χυμός λεμονιού  
τα φύλλα από 4 κλωνάρια δυόσμο, χοντροκομμένα  
80 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε ευρύχωρη κατσαρόλα βάζουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τα σκόρδα (κλωρά ή ξερά), το τζίντζερ και την πιπερίτσα τσίλι, αλατίζουμε και τα ανιζουμε για 2-3 λεπτά σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να σωθούν τα υγρά που θα αποβάλλουν. Προσθέτουμε 4-5 κουτ. σούπας νερό και συνεχίζουμε το άχνισμα για άλλα 7-8 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν καλά. Προσθέτουμε όλα τα χόρτα, τον μάραθο (ή τον κόλιανδρο) και τις φλούδες λεμονιού, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και ανιζουμε τα χόρτα για λίγα λεπτά, μέχρι να πέσει ο όγκος τους. Ανακατεύουμε προσεκτικά, ρίχνουμε τις ντομάτες και 1/2 φλιτζ. τσαγιού νερό και τον χυμό λεμονιού. Ανακατεύουμε απαλά και χαμηλώνουμε τη φωτιά.

Μαγειρεύουμε για 20 λεπτά, ελέγχοντας μήπως χρειαστεί να προσθέσουμε και πάλι λίγο νερό - δεν ρίχνουμε πολύ, ίσα να μη στεγνώσουν υλικά.

Προσθέτουμε τον δυόσμο και το ξύσμα, ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά. Αφήνουμε το φαγητό να γίνει κλιαρό και πετάμε τις φλούδες του λεμονιού. Ραντίζουμε με το ελαιόλαδο και μοιράζουμε σε πιάτα. Συνοδεύουμε με κατίκι και απλή ντοματοσαλάτα, αρωματισμένη με λίγο βασιλικό.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

## Γεμιστά με καστανό ρύζι

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 40´

**ΨΗΣΙΜΟ:** 1 ώρα + 20´

**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

4 μεγάλες, ώριμες, αλλά σφιχτόσαρκες ντομάτες  
4 πράσινες στρογγυλές πιπεριές  
400 γρ. ντομάτες ώριμες, τριμμένες  
1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
2 κολοκυθάκια, τριμμένα, στυμμένα  
220 γρ. καστανό ρύζι  
2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος μαιντανός  
2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος δυόσμος  
500 ml ζωμός λαχανικών (βλ. σελ. 224)  
3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Κόβουμε τα «καπάκια» από τις ντομάτες και τις πιπεριές και τα φυλάσσουμε κατά μέρος, γιατί θα τα χρειαστούμε στη συνέχεια.

Με ένα κουτάλι «σκάβουμε» το εσωτερικό από τις ντομάτες και το αδειάζουμε σε ένα μπολ, αφήνοντας ένα «κέλυφος» πάχους περίπου 0,5 εκ. Ψιλοκόβουμε ή τρίβουμε στον τρίφτη τη σάρκα που αφαιρέσαμε από τις ντομάτες και προσθέτουμε τα 400 γρ. τριμμένης ντομάτας. Αφήνουμε στην άκρη. Από τις πιπεριές αφαιρούμε τα σπόρια και τις μεμβράνες.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Λαδώνουμε ελαφρά ένα ταψί που να χωράει τα λαχανικά όρθια, σχεδόν ακριβώς, και τα τακτοποιούμε με το άνοιγμα προς τα πάνω.

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά 1 κουτ. σούπας από το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 2-3 λεπτά. Προσθέτουμε τα κολοκυθία και το ρύζι και ανακατεύουμε καλά, μέχρι οι κόκκοι του ρυζιού να γυαλίσουν. Προσθέτουμε τα 3/4 της ποσότητας ντομάτας που έχουμε στο μπολ, μαζί με τον μαιντανό και τον δυόσμο, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε. Αποσύρουμε από τη φωτιά.

Με ένα κουτάλι γεμίζουμε τα λαχανικά στο ταψί μέχρι τα 3/4 με το μείγμα ρυζιού και τα σκεπάζουμε με τα «καπάκια» τους που αφήσαμε στην άκρη. Αν περισσέψει γέμιση, τη ρίχνουμε με το κουτάλι ανάμεσα στα λαχανικά.

Ανακατεύουμε την υπόλοιπη ποσότητα τριμμένης ντομάτας με τον ζωμό και αδειάζουμε το μείγμα στο ταψί και πάνω στα λαχανικά. Ραντίζουμε με το υπόλοιπο λάδι και ψήνουμε για περίπου 1 ώρα και 20 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν καλά τα λαχανικά και να μελώσει η γέμιση.

Αν τα γεμιστά ροδίσουν έντονα από νωρίς, σκεπάζουμε χαλαρά το ταψί με αλουμινοχαρτο, το οποίο αφαιρούμε περίπου 20 λεπτά πριν ολοκληρωθεί το ψήσιμο.

Βγάζουμε τα γεμιστά από τον φούρνο και τα αφήνουμε να γίνουν κλιαρά ή -ιδανικά- να κρυσώσουν εντελώς.

Τα συνοδεύουμε με γιαουρτί ή τυρί φέτα.

ΙΑΚΩΒΟΣ ΑΠΕΡΓΗΣ

## Γεμιστά με γέμιση άγριου ρυζιού

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 1 ώρα

**ΑΝΑΜΟΝΗ:** 1 βράδυ + 30´

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ:** 2 ώρες

**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 5 μερίδες)

3 ώριμες, αλλά σφιχτόσαρκες ντομάτες  
3 πράσινες στρογγυλές πιπεριές  
2 στρογγυλά κολοκύθια  
2 μικρές μελιτζάνες φλάσκες  
30 ml ελαιόλαδο  
αλάτι

### Για τη γέμιση

10 κουτ. σούπας άγριο ρύζι  
(1 κουτ. σούπας για κάθε γεμιστό), μουλιασμένο αποβραδής σε νερό  
5 ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα  
2 ντομάτες, τριμμένες  
3 εκ. φρέσκο τζίντζερ, καθαρισμένο και τριμμένο  
1/2 μάτσο μαιντανός, ψιλοκομμένος  
1/2 μάτσο κόλιανδρος, ψιλοκομμένος  
1 μάτσο δυόσμος (τα κλωνάρια ολόκληρα, δεμένα σε ματσάκι, τα φύλλα ψιλοκομμένα)  
30 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

**Ρύζι:** Στραγγίζουμε και ξεπλένουμε καλά το μουλιασμένο ρύζι. Το βράζουμε σε κατσαρόλα μαζί με τα δεμένα κλωνάρια δυόσμου και λίγο αλάτι, ακολουθώντας τις οδηγίες για την αναλογία νερού που αναγράφονται στη συσκευασία του, αλλά μόνο για 30 λεπτά, ώστε να μη βράσει εντελώς (το μαγειρέμα του θα ολοκληρωθεί στον φούρνο). Το αφήνουμε κατά μέρος να κρυσώσει.

**Λαχανικά:** Κόβουμε τα «καπάκια» από τις ντομάτες, τις πιπεριές και τα κολοκυθάκια, και τα αφήνουμε στην άκρη. Από τις μελιτζάνες κόβουμε μια λεπτή «φέτα» στη μακριά τους πλευρά και τις αφήνουμε μαζί με τα καπάκια. Με ένα κουτάλι ξύνουμε και αφαιρούμε την ψίχα από τις ντομάτες, αφήνοντας ένα κέλυφος πάχους 0,5 εκ.

Την ψίχα την ψιλοκόβουμε και τη βάζουμε σε ένα μπολ. Με τον ίδιο τρόπο αφαιρούμε και ψιλοκόβουμε την ψίχα από τα κολοκύθια και τις μελιτζάνες και τη ρίχνουμε στο μπολ με την ψιλοκομμένη ντομάτα. Από τις πιπεριές αφαιρούμε τις μεμβράνες και τα σπόρια.

Τακτοποιούμε τα αδειασμένα λαχανικά, με το άνοιγμα προς τα πάνω, σε ένα ταψί που να τα χωράει σχεδόν ακριβώς. Αλατίζουμε ελαφρά το εσωτερικό τους.

**Γέμιση:** Σε μια φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμύδια για 10 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν καλά. Προσθέτουμε την ψιλοκομμένη ψίχα των λαχανικών και μαγειρεύουμε για 4-5 λεπτά. Προσθέτουμε τις τριμμένες ντομάτες, αλατοπιπερώνουμε και σιγοβράζουμε για 6-7 λεπτά. Αποσύρουμε από τη φωτιά, μεταφέρουμε το μείγμα σε μεγάλο μπολ και προσθέτουμε το ρύζι, το τζίντζερ, τον μαϊντανό, τον κόλιανδρο, τα φύλλα δυόσμου, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε καλά.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160-170°C.

Με ένα κουτάλι γεμίζουμε όλα τα λαχανικά στο ταψί, αφήνοντας ένα κενό 1,5 εκ., για να μείνει χώρος στο ρύζι να φουσκώσει κατά το ψήσιμο. Αν περισσέψει γέμιση, τη ρίχνουμε με το κουτάλι ανάμεσα στα λαχανικά και, αν θέλουμε, προσθέτουμε και λίγο νερό – ιδανικά δεν χρειάζεται, το μείγμα αυτό θα ψηθεί και θα μελώσει τέλεια με τα υγρά που αποβάλλουν τα λαχανικά.

Κλείνουμε τα λαχανικά με τα «καπάκια» τους και ραντίζουμε με το ελαιόλαδο.

Ψήνουμε τα γεμιστά για περίπου 1 ώρα και 20 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν και να ζαρώσει η φλούδα τους και να μελώσει η γέμιση. Αν στο διάστημα αυτό το ρύζι δεν έχει μαλακώσει καλά, ρίχνουμε στο ταψί ½ φλιτζ. τσαγιού νερό και ψήνουμε για 5-10 λεπτά ακόμη.

Σβήνουμε τον φούρνο και αφήνουμε μέσα το ταψί, με την πόρτα της συσκευής μισάνοικτη, για 20-30 λεπτά, προτού σερβίρουμε.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

## Γεμιστά με γέμιση φακόρουζο

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 1 ώρα, **ΑΝΑΜΟΝΗ:** 30΄

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ:** 2 ώρες

**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 6 μερίδες)

4 ώριμες, αλλά σφιχτόσαρκες ντομάτες  
4 πράσινες στρογγυλές πιπεριές  
4 μικρές μελιτζάνες φλάσκες

30 ml ελαιόλαδο

αλάτι

### Για τα γέμισα

80 γρ. φακές ψιλές

2 σκελίδες σκόρδο, χοντροκομμένες

2 φύλλα δάφνης

1/2 μάτσο φρέσκος κόλιανδρος, ψιλοκομμένος

1 μάτσο δυόσμος, ψιλοκομμένος

110 γρ. ρύζι Καρολίνα Σερρών

5 ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα

1 κουτ. γλυκού κύμινο σε σκόνη

1 κουτ. γλυκού πάπρικα καυτερή

1/2 - 1 πιπερίτσα τσίλι, ψιλοκομμένη

2 εκ. φρέσκο τζίντζερ, τριμμένο

2 ντομάτες, τριμμένες

30 ml ξίδι

30 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

**Λαχανικά:** Κόβουμε τα «καπάκια» από τις ντομάτες και τις πιπεριές και τα αφήνουμε στη άκρη. Από τις μελιτζάνες κόβουμε μια λεπτή «φέτα» στη μακριά τους πλευρά και τις αφήνουμε μαζί με τα «καπάκια». Με ένα κουτάλι ξύνουμε και αφαιρούμε την ψίχα από τις ντομάτες και τις μελιτζάνες, αφήνοντας ένα κέλυφος πάχους 0,5 εκ. Την ψίχα τους την ψιλοκόβουμε και τη βάζουμε σε ένα μπολ. Από τις πιπεριές αφαιρούμε και πετάμε τις μεμβράνες και τα σπόρια.

**Γέμιση:** Βάζουμε τις φακές σε μικρή κατσαρόλα, μαζί με το σκόρδο και τις δάφνες, προσθέτουμε μπόλικο κρύο νερό και τις βράζουμε για περίπου 20 λεπτά, έως ότου μισομαλακώσουν – το μαγειρέμα τους θα ολοκληρωθεί στον φούρνο. Τις αλατίζουμε τα τελευταία 2-3 λεπτά. Τις στραγγίζουμε, πετάμε τα σκόρδα και τις δάφνες. Τις ρίχνουμε σε μεγάλο μπολ και όσο είναι ακόμη καυτές, προσθέτουμε τον κόλιανδρο, τον δυόσμο, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε καλά, προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε ξανά.

Τακτοποιούμε τα αδειασμένα λαχανικά, με το άνοιγμα προς τα πάνω, σε ένα ταψί που να τα χωράει σχεδόν ακριβώς. Αλατίζουμε ελαφρά το εσωτερικό τους.

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμύδια με λίγο αλάτι, το κύμινο, την πάπρικα, την πιπερίτσα τσίλι και το τζίντζερ, για 10 λεπτά. Προσθέτουμε την ψιλοκομμένη ψίχα των λαχανικών και μαγειρεύουμε για άλλα 4 λεπτά. Προσθέτουμε τις τριμμένες ντομάτες, σιγομαγειρεύουμε για 6-7 λεπτά και σβήνουμε με το ξίδι. Ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά. Αδειάζουμε το μείγμα στο μπολ με το φακόρουζο και ανακατεύουμε καλά.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C. Με ένα κουτάλι γεμίζουμε τα λαχανικά στο ταψί με το μείγμα της γέμισης, αφήνοντας ένα κενό 1,5 εκ. για να μείνει χώρος στις φακές και στο ρύζι να φουσκώσουν στο ψήσιμο. Αν περισσέψει γέμιση, τη ρίχνουμε με το κουτάλι ανάμεσα στα λαχανικά και, αν θέλουμε, προσθέτουμε και λίγο νερό – ιδανικά δεν χρειάζεται, το μείγμα αυτό θα ψηθεί και θα μελώσει τέλεια με τα υγρά που αποβάλλουν τα λαχανικά. Κλείνουμε τα λαχανικά με τα «καπάκια» τους και ραντίζουμε με το ελαιόλαδο.

Ψήνουμε τα γεμιστά για περίπου 1 ώρα και 20 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν και να ζαρώσει η φλούδα τους, και να μελώσει η γέμιση. Αν στο διάστημα αυτό το ρύζι δεν έχει μαλακώσει καλά, ρίχνουμε στο ταψί ½ φλιτζ. τσαγιού νερό και ψήνουμε για 5-10 λεπτά ακόμη.

Σβήνουμε τον φούρνο και αφήνουμε μέσα το ταψί, με την πόρτα της συσκευής μισάνοικτη, για 20-30 λεπτά, προτού σερβίρουμε.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

## Μπάμιες με κοτόπουλο, αλλά φιλέτο

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30΄

**ΑΝΑΜΟΝΗ:** 1 ώρα

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 25΄

**ΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

500 γρ. μπάμιες, καθαρισμένες  
3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες  
700 γρ. φιλέτα από στήθος

κοτόπουλου, σε λωρίδες πάχους 1 εκ.

1/2 μάτσο δυόσμος, ψιλοκομμένος

600 γρ. ντομάτες, ψιλοκομμένες

100 ml ξίδι

200 ml λευκό ξηρό κρασί

80 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βάζουμε σε ένα σκεύος τις μπάμιες και τις περικύνουμε με το ξίδι και 200 ml νερό.

Τις αφήνουμε για 1 ώρα στην άκρη. Είναι άλλος ένας τρόπος της σεφ ώστε οι μπάμιες να βγάλουν λιγότερα «σάλια» κατά το μαγείρεμα.

Τις στραγγίζουμε και τις στεγνώνουμε με χαρτί κουζίνας.

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κοτόπουλο για 2-3 λεπτά. Το μεταφέρουμε με τρυπητή κουτάλα σε ένα πιάτο. Στην ίδια κατσαρόλα και στο ίδιο λάδι ρίχνουμε τις

μπάμιες και σοτάρουμε σε δυνατή φωτιά για 4-5 λεπτά. Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε 2 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε το σκόρδο, τις ντομάτες, 200 ml νερό, αλατοπίπερο και το κοτόπουλο. Μαγειρεύουμε για περίπου 10-15 λεπτά. Σκορπίζουμε τον δυόσμο και σερβίρουμε.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

## Το μπριάμ γίνεται πιο light από ποτέ!

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30 '

**ΨΗΣΙΜΟ:** 1 ώρα + 10 '

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4-6 μερίδες)

4-5 μέτρια κολοκυθάκια

2 καρότα

2 μέτριες πατάτες, καθαρισμένες

3 μέτριες τσακωνικές μελιτζάνες

1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι

2 πράσινες στρογγυλές πιπεριές

2 σκελίδες σκόρδο

1/2 μάτσο δυόσμος, ψιλοκομμένος

1/2 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος

3 ώριμες, σφικτόσαρκες ντομάτες,

τριμμένες

3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Στρώνουμε με λαδόκολλα ένα μεγάλο ταψί. Κόβουμε τα κολοκυθάκια και τα καρότα σε μέτριες φέτες, τις πατάτες και τις μελιτζάνες σε μέτριους κύβους, το κρεμμύδι σε μέτριες φέτες και τις πιπεριές σε μέτριες λωρίδες. Τα βάζουμε όλα σε ένα ταψί, προσθέτουμε το σκόρδο, τα μυρωδικά, τις τριμμένες ντομάτες και το ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε καλά με τα χέρια. Απλώνουμε ομοιόμορφα τα υλικά, σκεπάζουμε το ταψί με αλουμινοχαρτό και ψήνουμε για περίπου 1 ώρα, μέχρι τα υλικά να μαλακώσουν και να μελώσουν. Αφαιρούμε το αλουμινοχαρτό και ψήνουμε για άλλα 10 λεπτά, μέχρι τα υλικά να ροδίσουν. Αφήνουμε το μπριάμ να κρυώσει λίγο προτού το σερβίρουμε. Συνοδεύουμε με ζυμωτό ψωμί και βαρελίσια φέτα.

ΟΛΓΑ ΕΛΕΥΘΕΡΟΓΛΟΥ

## Μελιτζάνες ιμάμ, στην ελαφριά εκδοχή τους

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20 '

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ:** περίπου 1 1/2 ώρα

**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 6 μερίδες)

6 μεγάλες τσακωνικές μελιτζάνες (ή μελιτζάνες Λαγκαδά, που είναι μακρουλές σαν τσακωνικές, αλλά σκούρες μοβ σαν τις φλάσκες)

8 ξερά κρεμμύδια, σε λεπτές φέτες

1/4 φλιτζ. τσαγιού κόκκινο ξηρό κρασί

3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες

5 ώριμες ντομάτες, καθαρισμένες,

χωρίς σπόρια, σε μικρά καρέ

1 φλιτζ. τσαγιού ψιλοκομμένος μαϊντανός (μαζί με τα τρυφερά κοτσανάκια)

1 κουτ. σούπας χοντροκομμένα φύλλα φρέσκιας ρίγανης,

(ή 1 κουτ. γλυκού ξερή)

60 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Στρώνουμε με λαδόκολλα ένα ευρύχωρο ταψί. Πλένουμε και σκουπίζουμε τις μελιτζάνες. Κόβουμε και αφαιρούμε τη σκληρή άκρη του κοτσανιού και τα αγκαθωτά του φύλλα. Με κοφτερό μαχαίρι κόβουμε κάθε μελιτζάνα κατά μήκος στη μέση, ώστε κάθε κομμάτι να έχει και το μισό κοτσάνι – έτσι θα διατηρηθεί αέρινη η κάθε μελιτζάνα στο ψήσιμο. Χαράσσουμε την κομμένη πλευρά κάθε κομματιού σε μικρά καρεδάκια και την αλείφουμε με λίγο ελαιόλαδο. Βάζουμε τα κομμάτια με την κομμένη πλευρά προς τα κάτω στο ταψί, το ένα δίπλα στο άλλο, και τα ψήνουμε για 20-30 λεπτά, μέχρι να πάρουν χρυσαφένιο χρώμα.

Παράλληλα, σε ένα αντικολπτικό τηγάνι ρίχνουμε τα κρεμμύδια και αλατοπίπερο, σκεπάζουμε με καπάκι και τα ανιζουμε σε σχετικά χαμηλή φωτιά, μέχρι να σωθούν τα υγρά που θα αποβάλουν. Ρίχνουμε 4-5 κουτ. σούπας νερό και το κρασί, ανακατεύουμε και συνεχίζουμε να ανιζουμε τα κρεμμύδια, ανακατεύοντας μερικές φορές, μέχρι να σωθεί και αυτό το υγρό και τα κρεμμύδια να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το σκόρδο, το ανιζουμε και αυτό για 20-30 δευτερόλεπτα και ρίχνουμε τις ντομάτες και αλατοπίπερο. Χαμηλώνουμε λίγο ακόμη τη φωτιά, σκεπάζουμε το σκεύος και μαγειρεύουμε τη σάλτσα για περίπου 30 λεπτά, μέχρι να δέσει καλά και να σωθούν σχεδόν όλα τα υγρά. Προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, τον μαϊντανό και τη ρίγανη, ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά. Αφήνουμε το μείγμα να γίνει χλιαρό.

Βγάζουμε το ταψί από τον φούρνο και γυρίζουμε όλα τα κομμάτια μελιτζάνας ώστε η κομμένη πλευρά τους να έρθει προς τα πάνω. Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 150°C. Με ένα κουτάλι πιέζουμε και ανοίγουμε λίγο τη μαλακή πλέον σάρκα κάθε μελιτζάνας, εκεί όπου

έχουμε χαράξει τα καρεδάκια, ώστε να σχηματιστεί μια μικρή κοιλότητα. Γεμίζουμε τις κοιλότητες με τη σάλτσα ντομάτας. Ψήνουμε για άλλα 25-35 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν καλά οι μελιτζάνες και να ροδίσει η επιφάνειά τους. Τις σερβίρουμε χλιαρές ή αψυγές κρυώσους εντελώς.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

## Φασολάκια με μοσχάρι και όχι μοσχάρι με φασολάκια!

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30 '

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 45 '

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

1 κιλό φασολάκια, καθαρισμένα

800 γρ. μοσχάρι από ελιά ή σπάλα,

σε μικρούς κύβους

70 ml ελαιόλαδο

2 μέτρια ξερά κρεμμύδια, κομμένα

σε μεγάλους κύβους

3 σκελίδες σκόρδου, καθαρισμένες

και ελαφρά κοπανισμένες

2 φύλλα δάφνης

1/2 κουτ. γλυκού μπαχάρι

χοντροκοπανισμένο

1 σφηνάκι ούζο ή τσίπουρο


2 μέτριες ώριμες ντομάτες, τριμμένες

τα φύλλα και τα τρυφερά κοτσάνια

από 1 μάτσο μαϊντανό, ψιλοκομμένα

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βάζουμε μια μεγάλη κατσαρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και την αφήνουμε να ζεσταθεί καλά, χωρίς να προσθέσουμε λάδι. Ρίχνουμε το κρέας με το μισό ελαιόλαδο και σοτάρουμε 1-2 λεπτά, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο, αλάτι, πιπέρι, τη δάφνη και το μπαχάρι. Σοτάρουμε για ακόμη 2 λεπτά, ρίχνουμε το ούζο ή τσίπουρο και, μόλις εξατμιστεί, προσθέτουμε την ντομάτα. Ανακατεύουμε και, μόλις το μείγμα πάρει πάλι βράση, προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό (περίπου 1-1 1/2 φλιτζάνι), χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και μαγειρεύουμε για περίπου 30 λεπτά. Προσθέτουμε τα φασολάκια, δυναμώνουμε τη φωτιά να πάρει βράση το υγρό και ξαναχαμηλώνουμε. Μαγειρεύουμε για περίπου 30 λεπτά προσθέτοντας λίγο ζεστό νερό, αν χρειαστεί, μέχρι να μαλακώσουν τα φασολάκια (θα βγάλουν και αυτά τα δικά τους υγρά). Έπειτα ρίχνουμε στην κατσαρόλα τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και το υπόλοιπο ελαιόλαδο, ανακατεύουμε, σιγοβράζουμε για ακόμη 5 λεπτά και αποσύρουμε από τη φωτιά. 

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

# ΔΕΚΑ ΩΡΑΙΕΣ, ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΛΗΡΕΣ, ΕΛΑΦΡΥ ΠΡΩΙΝΟ

ΑΠΟ ΤΗ ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ - FOOD STYLING:  
THE EATERS STUDIO/ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΛΒΑΝΟΣ

**1 Γιαούρτι με ψητά βερίκοκα, φιστίκι Αιγίνης και βρόμη:** Σε μπολ ανακατεύουμε 200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό 2% με 20 γρ. βρόμη καβουρδισμένη, 10 γρ. φιστίκι Αιγίνης και 2 βερίκοκα κομμένα σε φέτες και ψημένα σε σχαροτίγανο για 2 λεπτά. Συνοδεύουμε με αφέψημα σιδηρίτη (τσάι του βουνού) αρωματισμένο με δυόσμο.

**2 Ομελέτα με αυγά και ασπράδια, κολοκυθάκια και ανθότυρο:** Σε αντικαλληπτικό τηγάνι ζεσταίνουμε 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο και σοτάρουμε σε μέτρια φωτιά 1 κολοκυθάκι χοντροτριμμένο για περίπου 2 λεπτά. Σε μπολ χτυπάμε 2 αυγά και 3 ασπράδια με λίγο αλατοπίπερο και αδειάζουμε στο τηγάνι. Προσθέτουμε 40 γρ. ανθότυρο θρυμματισμένο, ανακατεύουμε απαλά και «ψήνουμε» για 3-4 λεπτά, μέχρι να ροδίσει η ομελέτα και από τις δύο πλευρές. Συνοδεύουμε με 1 φέτα προζυμμένο ψωμί φρυγανισμένο και αλειμμένο με 1 κουτ. γλυκού φιστικοβούτυρο και έναν φρέσκο χυμό από 200 γρ. πεπόνι και 20 ml λάιμ.

**3 Overnight βρόμη με κεράσια και παπαρουνόσπορο:** Σε μπολ μουλιάζουμε αποβραδής 30 γρ. νιφάδες βρόμης σε 200 ml γάλα αμυγδάλου. Την επόμενη ημέρα προσθέτουμε 40 γρ. κεράσια χοντροκομμένα, χωρίς κουκούτσι, 1 κουτ. γλυκού παπαρουνόσπορο και λίγο ξύσμα λεμονιού. Συνοδεύουμε με ελληνικό καφέ αρωματισμένο με λίγο κάρδαμο.

**4 Ντάκος με κατίκι και ντοματίνια:** Σε ένα κρίθινο παξιμάδι 50 γρ. απλώνουμε 30 γρ. κατίκι Δομοκού και από πάνω 50 γρ. ντοματίνια ψιλοκομμένα. Προσθέτουμε 1 κουτ. γλυκού κάρπαρη στραγγισμένη και λίγη ξερή ρίγανη. Από πάνω ή δίπλα βάζουμε 1 βραστό αυγό κομμένο στα τέσσερα και 2 μαύρες ελιές της αρεσκείας μας. Συνοδεύουμε με παγωμένο αφέψημα χαμομηλιού, αρωματισμένο με λίγη λεβάντα.

**5 Smoothie bowl με πεπόνι και γιαούρτι:** Στον πολυκόφτη που διαθέτουμε χτυπάμε 150 γρ. πεπόνι, 150 γρ. γιαούρτι αγελάδας στραγγιστό 2% και 1 μπανάνα μικρή, παγωμένη (την έχουμε βάλει στην κατάψυξη αποβραδής), μέχρι να γίνουν κρέμα. Μεταφέρουμε σε μπολ και πασπαλίζουμε με λίγα φυλλαράκια δυόσμου, 1 κουτ. γλυκού κολοκυθόσπορο και λίγη τριμμένη αποξηραμένη καρύδα. Συνοδεύουμε με 2 ρυζογκοφρέτες αλειμμένες με 1 κουτ. γλυκού (συνολικά) ταχίνι, πασπαλισμένες με λίγη κανέλα και 1 κουτ. γλυκού (συνολικά) σταφίδες της αρεσκείας μας, και με έναν καφέ φίλτρου αρωματισμένο με λίγη κανέλα.

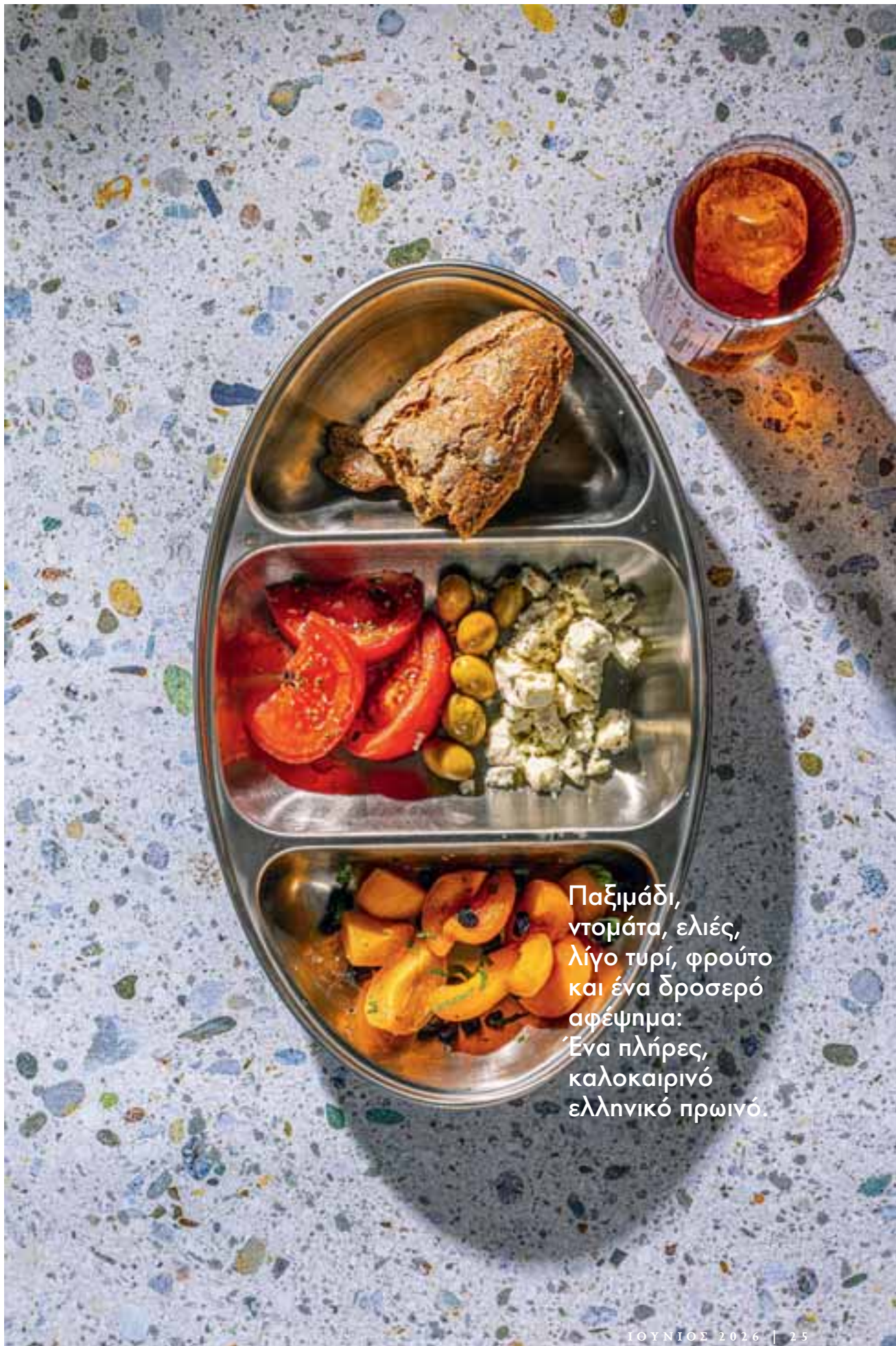
**6 Τορτίγια ολικής με γαλοπούλα και λαχανικά:** Σε μια μικρή τορτίγια ολικής άλεσης απλώνουμε 2 φέτες καπνιστής γαλοπούλας, 4 φέτες αγγουριού, 4 φέτες ντομάτας, λίγα φύλλα ρόκας και μια γιαουρτοσάλτσα με 30 γρ. γιαούρτι της αρεσκείας μας, 5 ml λεμονοχυμό και λίγο ξύσμα λεμονιού. Τυλίγουμε σε ρολό. Συνοδεύουμε με κεφίρ (ή αριάνι) ανακατεμένο με 1 κουτ. σούπας σκόνη κακάο.

**7 Αβοκάντο τoστ με αυγό ποσέ:** Αλείφουμε μία φέτα ψωμί σίκαλης με 1 κουτ. γλυκού φιστικοβούτυρο. Απλώνουμε μία λεπτή στρώση από φέτες αβοκάντο και από πάνω βάζουμε ένα αυγό ποσέ. Πασπαλίζουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Συνοδεύουμε με 1 μπολ με 10 κεράσια και έναν καφέ φίλτρου.

**8 Pancakes βρόμης με γιαούρτι και βύσσινο:** Ετοιμάζουμε 2-3 pancakes με βρόμη (βλ. σελ. 42) και απλώνουμε από πάνω από 2 κουτ. σούπας γιαούρτι της αρεσκείας μας και από πάνω από 3-4 κεράσια χοντροκομμένα, χωρίς κουκούτσι. Πασπαλίζουμε με λίγη σκόνη κακάο. Συνοδεύουμε με έναν freddo espresso, χτυπημένο με 1 κουτ. γλυκού κακάο.

**9 Κρίθινο παξιμάδι με ξινομουζήθρα:** Σε ένα κρίθινο παξιμάδι 50 γρ. απλώνουμε 120 γρ. φέτες ώριμης ντομάτας και 4-5 πράσινες ελιές, χωρίς κουκούτσι. Συνοδεύουμε με μια μικρή φρουτοσαλάτα με 60 γρ. βερίκοκα ψιλοκομμένα, 10 γρ. μαύρες σταφίδες και λίγα φύλλα δυόσμου.

**10 Κουλούρι Θεσσαλονίκης με γραβιέρα και γαλοπούλα:** 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης μαζι με 30 γρ. γραβιέρα και 30 γρ. φέτες βραστής γαλοπούλας. Συνοδεύουμε με μια μικρή ντοματοσαλάτα με ρόκα και 2-3 ελιές Καλαμών και για ρόφημα 150 ml κεφίρ ή αριάνι. **Υ**



Παξιμάδι,  
ντομάτα, ελιές,  
λίγο τυρί, φρούτο  
και ένα δροσερό  
αφέψημα:  
Ένα πλήρες,  
καλοκαιρινό  
ελληνικό πρωινό.

# Η GEN Z ΞΕΡΕΙ ΑΠΟ ΠΡΩΤΕΪΝΗ

Κάνουν το καρότο τортίγια με αυγό και τυρί, χωρίς αλεύρι, το κοτόπουλο «πίτα», αντί για μακαρόνια τρώνε ψητές γλυκοπατάτες με κιμά και αγαπούν τα ελληνικά μπιφτέκια, αλλά τα κάνουν χωρίς ψωμί. Λατρεύουν τα ασιατικά μπόλ με κρέας, ρύζι και λαχανικά, και το πιο αγαπημένο τους πρωινό street food, την τυρόπιτα, την κάνουν ελαφριά και με αλεύρι αμυγδάλου. Οκτώ συνταγές που αγαπούν την πρωτεΐνη. Και σκίζουν.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ: ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ, ΑΓΑΠΗ ΜΙΧΕΛΗ  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ - FOOD STYLING: THE EATERS STUDIO/ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΛΒΑΝΟΣ

Διατροφικό προφίλ και σχόλιο συνταγών: ΕΛΕΝΗ ΠΕΠΠΑ ΒSc, διατροφολόγος, επιστημονική συνεργάτις  
στο Κέντρο Έρευνας και Εκπαίδευσης στη Δημόσια Υγεία της Ακαδημίας Αθηνών

**Το πιο ελαφρύ  
smash burger, από άπαχη  
μοσχαρίσια σπάλα**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 31

Ανά μερίδα 113 γρ.

Ενέργεια (Kcal) .....	203
Πρωτεΐνη (γρ.) .....	33,8
Λιπαρά (γρ.) .....	7,5
Κορεσμένα λιπαρά (γρ.) .....	3,1
Υδατάνθρακες (γρ.).....	0,0
Φυτικές ίνες (γρ.) .....	0,0





**Πρωτεϊνικό μπολ με  
κιμά, αβοκάντο και ψητή  
γλυκοπατάτα**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 31

Ανά μερίδα 325 γρ.

Ενέργεια (Kcal) ..... 529

Πρωτεΐνη (γρ.) ..... 29,5

Λιπαρά (γρ.) ..... 26,4

Κορεσμένα λιπαρά (γρ.) ..... 7,2

Υδατάνθρακες (γρ.) ..... 27,4

Φυτικές ίνες (γρ.) ..... 7,4



**Μοσχαράκι  
με τηγαντό ρύζι  
και λαχανικά**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 32

Ανά μερίδα 350 γρ.

Ενέργεια (Kcal) ..... 643

Πρωτεΐνη (γρ.) ..... 34,5

Λιπαρά (γρ.) ..... 23,1

Κορεσμένα λιπαρά (γρ.) ..... 5,2

Υδατάνθρακες (γρ.) ..... 71,1

Φυτικές ίνες (γρ.) ..... 3,1



**Μπιφτέκια μοσχαρίσια  
με κατσίκισιο γιαούρτι,  
χωρίς ψωμί!**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 32

Ανά μερίδα 190 γρ.

Ενέργεια (Kcal) .....	252
Πρωτεΐνη (γρ.) .....	31,8
Λιπαρά (γρ.) .....	12,4
Κορεσμένα λιπαρά (γρ.) .....	4,4
Υδατάνθρακες (γρ.) .....	2,8
Φυτικές ίνες (γρ.) .....	0,9



**Τορτίγιες καρότου  
υψηλής πρωτεΐνης με γέμιση  
από κοτόπουλο και κατίκι**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 31

Ανά μερίδα 170 γρ.

Ενέργεια (Kcal) .....	266
Πρωτεΐνη (γρ.) .....	31,2
Λιπαρά (γρ.) .....	13,2
Κορεσμένα λιπαρά (γρ.) .....	6,1
Υδατάνθρακες (γρ.) .....	4,5
Φυτικές ίνες (γρ.) .....	2,2



**Φιλέτο κοτόπουλου  
στον φούρνο με τραγανή  
κρούστα από σπόρους  
και σάλτσα ντομάτας**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 32

Ανά μερίδα 285 γρ.

Ενέργεια (Kcal) .....	852
Πρωτεΐνη (γρ.) .....	40,1
Λιπαρά (γρ.) .....	74,4
Κορεσμένα λιπαρά (γρ.) .....	9,5
Υδατάνθρακες (γρ.) .....	5,6
Φυτικές ίνες (γρ.) .....	13,2



**«Πίτες» από κιμά  
κοτόπουλου γεμιστές με  
σπανάκι, ντομάτα και κασέρι**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 33

Ανά μερίδα 215 γρ.

Ενέργεια (Kcal) .....	409
Πρωτεΐνη (γρ.) .....	53,2
Λιπαρά (γρ.) .....	18,5
Κορεσμένα λιπαρά (γρ.) .....	9,4
Υδατάνθρακες (γρ.) .....	6,8
Φυτικές ίνες (γρ.) .....	1,1



**Μια ελαφριά κασόπιτα  
με αλεύρι αμυγδάλου και  
κολοκυθάκια**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 33

Ανά μερίδα 145 γρ.

Ενέργεια (Kcal) .....	294
Πρωτεΐνη (γρ.) .....	18,1
Λιπαρά (γρ.) .....	22,2
Κορεσμένα λιπαρά (γρ.) .....	9,1
Υδατάνθρακες (γρ.) .....	2,1
Φυτικές ίνες (γρ.) .....	2,5

## Το πιο ελαφρύ smash burger, από άπαχη μοσχαρίσια σπάλα

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 15´

**ΨΗΣΙΜΟ:** 5-6´

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 2 μερίδες)

300 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς από άπαχη σπάλα, περασμένος μία φορά από τη μηχανή του κιμά

2 μικρά κολοκυθάκια, χοντροτριμμένα

4 ντοματίνια, κομμένα στη μέση

2 κουτ. σούπας γιαούρτι στραγγιστό

μερικά φύλλα δυόσμου, ψιλοκομμένα

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

καυτερή πάπρικα (προαιρετικά)

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Χωρίζουμε τον κιμά σε δύο μικρές μπάλες.

Ζεσταίνουμε ένα σχαροτήγανο σε δυνατή φωτιά μέχρι να κάψει καλά.

Βάζουμε τις μπάλες κιμά και με μια φαρδιά σπάτουλα πιέζουμε να ανοίξουν και να γίνουν λεπτά μπιφτέκια ακαθόριστου σχήματος και διαμέτρου περίπου 10 εκ.

Αλατοπιπερώνουμε και ψήνουμε χωρίς να «πειράζουμε» τα μπιφτέκια, μέχρι να ροδίσουν οι εξωτερικές άκρες, για περίπου 3 λεπτά.

Τα αναποδογυρίζουμε, αλατοπιπερώνουμε και συνεχίζουμε το ψήσιμο για περίπου άλλα 2-3 λεπτά.

Σε μπολ ανακατεύουμε τα κολοκυθάκια και τα ντοματίνια.

Σε άλλο μπολ ανακατεύουμε το γιαούρτι με τον δυόσμο και λίγη καυτερή πάπρικα (αν θέλουμε).

Απλώνουμε σε tortίγια καλαμποκιού ή «tortίγια» καρότου (βλ. δίπλα) από 1 μπιφτέκι, τη σαλάτα και από 1 κουτ. σούπας από το γιαούρτι με τον δυόσμο.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

## Πρωτεϊνικό μπολ με κιμά, αβοκάντο και ψητή γλυκοπατάτα

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 10´

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ:** 40´

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 2 μερίδες)

1 μεγάλη γλυκοπατάτα, καλά πλυμένη, με τη φλούδα

225 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς, από σπάλα ή ελιά

η σάρκα από 1 μεγάλο, ώριμο αβοκάντο, λιωμένο με ένα πιρούνι ή σε φετάκια

40 γρ. ανθότυρο, κομματιασμένο με το πιρούνι (ή κατίκι)

20 γρ. καυτερό μέλι\* αλάτι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220°C και στρώνουμε με λαδόκολλα ένα μικρό ταψί. Κόβουμε τη γλυκοπατάτα κατά μήκος στη μέση και αλείφουμε τις κομμένες της επιφάνειες με λίγο ελαιόλαδο. Ακουμπάμε τα κομμάτια με την κομμένη πλευρά στο ταψί και ψήνουμε για περίπου 40 λεπτά ή μέχρι η σάρκα να μαλακώσει και να τη διαπερνά εύκολα το πιρούνι. Η πλευρά που ακουμπά στο ταψί καραμελώνει θαυμάσια και αποκτά έντονη νοστιμιά.

Παράλληλα, ζεσταίνουμε ένα αντικοληπτικό τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και μόλις κάψει καλά ρίχνουμε τον κιμά. Τον καβουρνδίζουμε καλά για 10-12 λεπτά, σπάζοντάς τον διαρκώς με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να γίνει σπυρωτός, να ροδίσει και να σκορπίσει ωραία μυρωδιά ψητού. Αλατίζουμε και ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά ακόμη. Αποσύρουμε από τη φωτιά.

Με ένα πιρούνι λιώνουμε και ανακατεύουμε προσεκτικά την ψημένη σάρκα της γλυκοπατάτας μέσα στις «κούπες» από τη φλούδα της. Αλατίζουμε ελαφρά και μοιράζουμε σε κάθε κούπα τον κιμά, το λιωμένο αβοκάντο και το τυρί. Ραντίζουμε με το καυτερό μέλι (ή την καυτερή σάλτσα της αρεσκείας μας) και σερβίρουμε αμέσως.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΟΣ

\*Το καυτερό μέλι το βρίσκουμε ως «Hot Honey» ή «Μέλι με Τσίλι», σε ντελί και σε e-shops. Πρόκειται για μέλι ανάμεικτο με καυτερή πιπεριά και συχνά λίγο ξίδι, και φαίνεται πως είναι μία από τις τελευταίες τάσεις στα κοντινέντα. Μπορούμε να το φτιάξουμε μόνοι μας, απλώς ζεσταίνοντας 1 φλιτζ. τσαγιού μέλι με 1 κουτ. σούπας καυτερό μπουκόβο και 1 κουτ. γλυκού μπλόξιδο σε μέτρια φωτιά, χωρίς να αφήσουμε το μείγμα να κοχλάσει. Αποσύρουμε και αφήνουμε να κρυώσει προτού το χρησιμοποιήσουμε. Εναλλακτικά, χρησιμοποιούμε στη συνταγή την πικάντικη γλυκόξινη σάλτσα της αρεσκείας μας.

## Τορτίγιες καρότου υψηλής πρωτεΐνης με γέμιση από κοτόπουλο και κατίκι

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 10´

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ:** 30´

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 3 τορτίγιες)

**Για τις τορτίγιες**

3 μέτρια καρότα, χοντροτριμμένα

1 αυγό

100 γρ. μοτσαρέλα ώριμη, τριμμένη

1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**Για τη γέμιση**

150 γρ. φιλέτο από στήθος

κοτόπουλου, σε μέτρια κομμάτια, ελαφρώς αλατισμένα

3 γεμάτες κουτ. σούπας κατίκι

(ή τυρί κότατζ)

1 χούφτα τρυφερά φύλλα ρόκας

3 κουτ. γλυκού έτοιμη σάλτσα sriracha

λίγο κύμινο σε σκόνη

λίγος κόλιανδρος, σε σκόνη

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Στρώνουμε με λαδόκολλα ένα ευρύχωρο ρηχό ταψί.

**Τορτίγιες:** Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα τριμμένα καρότα, το αυγό το τυρί, το σκόρδο και το πιπέρι, μέχρι να αναμειχθούν καλά.

Χωρίζουμε το μείγμα σε 3 ίσα μέρη και τα βάζουμε μέσα στο ταψί, σε απόσταση μεταξύ τους. Με ένα κουτάλι πιέζουμε κάθε μέρος ώστε να πλατύνει καλά, δίνοντάς του όσο γίνεται κυκλικό σχήμα ώστε να γίνει ένας λεπτός δίσκος.

Ψήνουμε για 20-25 λεπτά, μέχρι οι τρεις δίσκοι να στερεοποιηθούν και να ροδίσουν.

Βγάζουμε από τον φούρνο και τους αφήνουμε να κρυώσουν λίγο, σκεπασμένους χαλαρά με μια καθαρή πετσέτα (βοηθάει να παραμείνουν κάπως ελαστικοί, ώστε να μη σπάσουν όταν θα τους τυλίξουμε στη συνέχεια).

**Γέμιση:** Παράλληλα, ζεσταίνουμε ένα αντικοληπτικό τηγάνι σκέτο σε μέτρια φωτιά και όταν κάψει, το αλείφουμε με λίγο ελαιόλαδο. Ψήνουμε εκεί τα φιλέτα του κοτόπουλου για 5-7 λεπτά, μέχρι να ψηθούν μέχρι μέσα, γυρίζοντάς τα μερικές φορές για να ροδίσουν ομοιόμορφα. Προσέχουμε να μην παραψηθούν γιατί θα στεγνώσουν. Αποσύρουμε από τη φωτιά, τα αφήνουμε να κρυώσουν ελαφρά και τα μαδάμε με το χέρι σε μικρά κομμάτια.

**Σερβίρισμα:** Στη μισή επιφάνεια κάθε τортίγια απλώνουμε με το πιρούνι το κατίκι (ή το τυρί κότατζ) και μοιράζουμε πάνω του από μερικά φύλλα ρόκας και το κομματισμένο κοτόπουλο. Ρίχνουμε σάλτσα sriracha, πασπαλίζουμε με τα μπαχαρικά και διπλώνουμε με το άλλο μισό μέρος κάθε τортίγιας, προσεκτικά, για να μη σπάσει.

Σερβίρουμε αμέσως.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΟΣ

## Μπιφτέκια μοσχαρίσια με κασικίσιο γιαούρτι, χωρίς ψωμί!

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 15΄

**ΑΝΑΜΟΝΗ:** 1-2 ώρες

**ΨΗΣΙΜΟ:** 12-14΄

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

600 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς  
από άπαχη σπάλα

1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 κολοκύθι, τριμμένο

5 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

60 γρ. γιαούρτι κασικίσιο

τα φύλλα από 7-8 κλωνάρια μαιντανού,  
ψιλοκομμένα (μαζί με τα τρυφερά  
κοτσάνια)

1/3 κουτ. γλυκού μαγειρική σόδα  
(σε σκόνη)

2 κουτ. γλυκού ρίγανη ξερή, τριμμένη

1 κουτ. γλυκού ξύσμα από ακέρωτο  
λεμόνι + 2 κουτ. σούπας χυμός  
λεμονιού

1-2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε ένα τηγανάκι αχνίζουμε σε 2 κουτ. σούπας νερό και σε μέτρια φωτιά το ξερό κρεμμύδι με λίγο αλάτι για 5-6 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει ελαφρώς. Προσθέτουμε το κολοκυθάκι, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το λάδι, ανακατεύουμε για 1 λεπτό και αδειάζουμε το όλον σε βαθύ μπολ. Αφήνουμε να κρυώσει. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ζυμώνουμε μέχρι να σχηματιστεί ένα αφράτο μείγμα. Καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε στην άκρη ή στο ψυγείο για 1-2 ώρες, να αφρατέψει το μείγμα.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στη λειτουργία του γκριλ και στρώνουμε ένα ταψάκι με λαδόκολλα. Πλάθουμε το μείγμα σε 4 μπιφτέκια και τα αραδιάζουμε στο ταψί. Φουρνίζουμε στο ράφι ακριβώς κάτω από το γκριλ και ψήνουμε για 6-7 λεπτά

από κάθε πλευρά, μέχρι να ροδίσουν όμορφα, αλλά να παραμείνουν ζουμερά.

Σερβίρουμε μαζί με σαλάτα με αλμυρική, αρακά, αβοκάντο και μυρωδικά.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

## Μοσχαράκι με τηγαντό ρύζι και λαχανικά

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30΄

**ΑΝΑΜΟΝΗ:** 1 ώρα

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 30-35΄

**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 3-4 μερίδες)

**Για το μοσχαράκι**

350 γρ. μοσχαρίσια σπάλα χωρίς

κόκαλο, σε κομμάτια των 2 εκ.

1 κουτ. γλυκού σάλτσα σόγιας

4 κουτ. γλυκού σάλτσα στρεϊνιδών

4 κουτ. σούπας νερό

2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοτριμμένο

1/2 κουτ. γλυκού ζάχαρη

1/4 κουτ. γλυκού μαγειρική σόδα

1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

**Για το τηγαντό ρύζι**

3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες

1/2 ξερό κρεμμύδι, σε μικρά καρέ

1 καρότο, σε μικρά καρέ

1/2 φλιτζ. τσαγιού αρακάς

3 φλιτζ. τσαγιού ρύζι μασμάτι

(ή καστανό αν προτιμάμε), έτοιμο

βρασμένο και κρύο από το ψυγείο

3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

4 αυγά, ελαφρώς χτυπημένα μαζί

με λίγο αλατοπίπερο

3 κουτ. σούπας σάλτσα σόγιας

2 κουτ. σούπας σουσάμι, ελαφρώς

καβουρδισμένο

5 φρέσκα κρεμμυδάκια, λεπτοκομμένα

αλάτι, φρεσκοτριμμένο λευκό πιπέρι

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

**Μοσχαράκι:** Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το μοσχάρι με όλα τα υπόλοιπα υλικά εκτός από το ελαιόλαδο, μέχρι να αναμειχθούν καλά. Σκεπάζουμε το μπολ και αφήνουμε κατά μέρος για τουλάχιστον 1 ώρα, ώστε να μαριναριστεί το κρέας.

Βάζουμε να ζεσταθεί σε δυνατή φωτιά ένα μεγάλο και βαθύ αντικολλητικό τηγάνι (ή γουόκ) μέχρι να κάψει. Στραγγίζουμε το κρέας από τη μαρινάδα του (δεν το σκουπίζουμε). Ρίχνουμε στο καυτό τηγάνι το ελαιόλαδο και το κρέας και το τηγανίζουμε ανακατεύοντας σχεδόν συνεχώς, μέχρι να ροδίσει από όλες τις μεριές. Το βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και το αφήνουμε σε ένα μπολ.

**Τηγαντό ρύζι:** Στο ίδιο σκεύος ζεσταίνουμε το μισό λάδι σε μέτρια φωτιά. Προ-

σθέτουμε το σκόρδο, το κρεμμύδι, τα καρότα και τον αρακά και μαγειρεύουμε, ανακατεύοντας συνεχώς, μέχρι το κρεμμύδι να μαλακώσει και να γίνει διάφανο.

Προσθέτουμε το βρασμένο ρύζι και ανακατεύουμε για περίπου 1 λεπτό, ώστε να αναμειχθεί καλά με τα λαχανικά. Σπρώχνουμε όλο το μείγμα στη μία πλευρά του σκεύους και στο άδειο σημείο που έχει μείνει ρίχνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και τα αυγά. Ανακατεύουμε γρήγορα το αυγό με το λάδι με ένα κουτάλι, ώστε να φτιάξουμε μια στραπατσάδα της στιγμής δηλαδή, ώστε το αυγό να κομματιστεί και να αρχίσει να στερεοποιείται, χωρίς όμως να το αφήσουμε να στεγνώσει. Τότε το ανακατεύουμε με το μείγμα ρυζιού για 1/2 λεπτό και προσθέτουμε τη σάλτσα σόγιας, το σουσάμι και αλατοπίπερο. Ανακατεύουμε και προσθέτουμε το μαγειρεμένο κρέας, μαζί με τα ζουμάκια που έχει αφήσει στο μπολ.

Ρίχνουμε 4 από τα φρέσκα κρεμμυδάκια και ανακατεύουμε για 1 λεπτό.

Αποσύρουμε από τη φωτιά και μοιράζουμε το φαγητό σε 3-4 μπολ. Σκορπίζουμε σε κάθε μερίδα το τελευταίο κρεμμυδάκι και σερβίρουμε.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΟΣ

## Φιλέτο κοτόπουλου στον φούρνο με τραγανή κρούστα από σπόρους και σάλτσα ντομάτας

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30΄

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ:** 25΄

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

600 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου,  
(περίπου 2 φιλέτα), κομμένα

το καθένα σε 2 ισόπαχες φέτες

1 κουτ. γλυκού πάπρικα γλυκιά

1 κουτ. γλυκού ξερό θυμάρι

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

**Για την τραγανή κρούστα**

1 φλιτζ. τσαγιού βραστό νερό

1 φλιτζ. τσαγιού λιναρόσποροι

2 φλιτζ. τσαγιού ανάμεικτοι σπόροι

(ηλιόσποροι, παστέμπος κ.ά.)

αλάτι

**Για τη σάλτσα**

2 ώριμες ντομάτες, καθαρισμένες,

σε μικρούς κύβους

2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες

10 πράσινες ελιές, χωρίς κουκούτσια,

ψιλοκομμένες

1/2 κουτ. γλυκού ρίγανη ξερή,

ή 2 κουτ. γλυκού φρέσκια  
100 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

**Τραγανή κρούστα:** Σε ένα μπολ ρίχνουμε το βραστό νερό και τους λιναρόσπορους και αφήνουμε στην άκρη για 5 λεπτά, ώστε να μαλακώσουν. Προσθέτουμε τους υπόλοιπους ανάμεικτους σπόρους και λίγο αλάτι και ανακατεύουμε καλά, ώστε να σχηματιστεί μια πυκνή πάστα.

**Κοτόπουλο:** Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200 °C. Στρώνουμε ένα μέτριο ταψί με λαδόκολλα. Σε ένα μπολ βάζουμε τις φέτες κοτόπουλου, το θυμάρι, την πάπρικα και αλατοπίπερο και ανακατεύουμε καλά. Καλύπτουμε κάθε φέτα κοτόπουλου με μπόλικο μείγμα κρούστας, πιέζοντας με τις παλάμες μας για να κολλήσει καλά. Τακτοποιούμε τα φιλέτα στο ταψί, τα ραντίζουμε με το ελαιόλαδο και ψήνουμε για 15 λεπτά, μέχρι να ροδίσει ωραία η πάνω πλευρά τους.

Τα γυρίζουμε προσεκτικά και ψήνουμε για άλλα 10 λεπτά, μέχρι να ροδίσει και η άλλη πλευρά.

**Σάλτσα** (την ετοιμάζουμε όσο ψήνονται τα φιλέτα): Σε μέτρια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο, τις ντομάτες, το σκόρδο και τις ελιές σε χαμηλή φωτιά, για 5-6 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά. Προσθέτουμε τη ρίγανη και αλατοπίπερο και σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 15 λεπτά, μέχρι η σάλτσα να δέσει, χωρίς να στεγνώσει. Αποσύρουμε από τη φωτιά και μοιράζουμε τη σάλτσα σε πιάτα, απλώνοντάς τη σε στρώση. Τακτοποιούμε από πάνω τα τραγανά φιλέτα και σερβίρουμε.

ΑΓΑΠΗ ΜΙΧΕΛΗ

## «Πίτες» από κιμά κοτόπουλου γεμιστές με σπανάκι, ντομάτα και κασέρι

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 15 '

**ΨΗΣΙΜΟ:** 30 '

#### ΕΥΚΟΛΟ

**ΥΛΙΚΑ** (για 2 «πίτες» – 2 μερίδες)  
250 γρ. κιμάς από σπύθος κοτόπουλου  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
μερικά τρυφερά φύλλα σπανάκι (1-2 κουφτίτσες ή κατά βούληση)  
1 ντομάτα, καθαρισμένη και κομμένη σε φέτες  
70 γρ. τριμμένο κασέρι  
1 αυγό, χτυπημένο με ένα πιρούνι  
2-3 κουτ. γλυκού φρυγανιά τριμμένη

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 °C, στη λειτουργία του αέρα. Στρώνουμε ένα ρηχό ταψάκι με λαδόκολλα.

Αλατοπιπερώνουμε τον κιμά κοτόπουλου και τον ανακατεύουμε απαλά. Τον χωρίζουμε σε δύο μικρές μπάλες. Βάζουμε τις μπάλες κιμά στο ταψί με τη λαδόκολλα και πιέζουμε να ανοίξουν και να γίνουν λεπτές στρογγυλές «πίτες», διαμέτρου περίπου 10-12 εκ. Στο ένα ημικύκλιο της «πίτας» απλώνουμε τα μισά φύλλα σπανακιού, τις μισές από τις φέτες ντομάτας και το μισό κασέρι. Καλύπτουμε με το υπόλοιπο ημικύκλιο σε μισοφέγγαρο (με τη βοήθεια μιας σπάτουλας) και επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία για τη δεύτερη «πίτα».

Αλείφουμε την επιφάνεια με το χτυπημένο αυγό, πασπαλίζουμε με την τριμμένη φρυγανιά και ψήνουμε για 25-30 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν όμορφα και να γίνουν τραγανά.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΟΣ

## Μια ελαφριά κασόπια με αλεύρι αμυγδάλου και κολοκυθάκια

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 25 '

**ΨΗΣΙΜΟ:** 40-45 '

#### ΕΥΚΟΛΟ

**ΥΛΙΚΑ** (για 6 μερίδες)  
1 κουτ. σούπας ηλιόσποροι  
1 κουτ. σούπας σουσάμι  
300 γρ. γιαούρτι αγελαδινό  
στραγγιστό με 2% λιπαρά  
4 αυγά  
2 κολοκυθάκια, τριμμένα στη λεπτή πλευρά του τρίφτη, καλά στυμμένα  
90 γρ. αλεύρι αμυγδάλου  
25 γρ. λιναρόσποροι, αλεσμένοι

στον πολυκόφτη για να γίνουν σκόνη  
10 γρ. παπαρονόσποροι  
5 γρ. μπέικιν πάουτερ  
250 γρ. «φέτα» κατσικίσια,  
κοντροθρυμματισμένη με τα χέρια  
80 γρ. ανθότυρο, κομματισμένο  
με το πιρούνι  
λίγο τριμμένο μοσχοκάρυδο  
τα φύλλα από 6 κλωνάρια δυόσμο,  
ψιλοκομμένα  
λίγο ελαιόλαδο για το άλειμμα  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι


#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 °C. Αλείφουμε με ελαιόλαδο ένα στρογγυλό ταψί διαμέτρου 28 εκ. και πασπαλίζουμε τον πυθμένα του με τους μισούς ηλιόσπορους και το μισό σουσάμι. Μόλις ο φούρνος ζεσταθεί καλά, βάζουμε μέσα το ταψί και το αφήνουμε να κάψει για 10 λεπτά.

Παράλληλα, σε ένα μεγάλο μπολ χτυπάμε με το σύρμα το γιαούρτι, τα αυγά, τα κολοκυθάκια, αλάτι και πιπέρι, μέχρι να αναμειχθούν όλα καλά. Προσθέτουμε το αλεύρι αμυγδάλου, τους λιναρόσπορους, τους παπαρονόσπορους και το μπέικιν πάουτερ και ανακατεύουμε ξανά, πολύ καλά.

Τέλος, προσθέτουμε τη φέτα, το ανθότυρο, το μοσχοκάρυδο, τον δυόσμο και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύουμε.

Βγάζουμε το καυτό ταψί από τον φούρνο, φορώντας προστατευτικό γάντι για να μην καούμε, και αμέσως αδειάζουμε το μείγμα που φτιάξαμε, φροντίζοντας να απλωθεί ομοιόμορφα. Η επαφή με το καυτό ταψί ψήνει ελαφρά το μείγμα από την κάτω πλευρά, ώστε αφενός να γίνει ρόδινο και καλοψημένο από την κάτω πλευρά, αφετέρου να νοστιμίσει έντονα.

Πασπαλίζουμε ομοιόμορφα την επιφάνεια του μείγματος με το υπόλοιπο σουσάμι και ηλιόσπορο και ψήνουμε για 40-45 λεπτά, μέχρι η πίτα να σφίξει και να πάρει βαθύ χρυσαφένιο χρώμα. Την ξεφουρνίζουμε, την αφήνουμε να σταθεί για 15 λεπτά και σερβίρουμε. Ιδανικά, συνοδεύουμε με γιαούρτι, κατά προτίμηση ένα ελαφρύ στραγγιστό. 

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

# ΓΛΥΚΑ ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΙ ΜΕ ΕΛΑΧΙΣΤΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ!

«Καθαρά» γλυκά, εύκολα και λαχταριστά,  
με λίγα, θρεπτικά υλικά.  
Διά χειρός Δημήτρης Μακρυγιώτη.

## Φρουτοπαγωτό στη στιγμή

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 36

Ανά μερίδα 180 γρ.

Ενέργεια (Kcal) .....	107
Πρωτεΐνη (γρ.) .....	6,0
Λιπαρά (γρ.) .....	1,2
Κορεσμένα λιπαρά (γρ.) .....	0,7
Υδατάνθρακες (γρ.) .....	16,4
Φυτικές ίνες (γρ.) .....	3,1



## Πανεύκολη πουτίγκα με φράουλες

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 36

Ανά μερίδα 175 γρ.

Ενέργεια (Kcal) .....	194
Πρωτεΐνη (γρ.) .....	1,8
Λιπαρά (γρ.) .....	11,4
Κορεσμένα λιπαρά (γρ.) .....	10,0
Υδατάνθρακες (γρ.) .....	20,9
Φυτικές ίνες (γρ.) .....	2,0



**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΣΧΟΛΙΟ:** Οι συνταγές του αφιερώματος δεν περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη, καθώς η γλυκύτητά τους οφείλεται αποκλειστικά στα φρούτα, τα οποία παράλληλα προσφέρουν σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών και βιταμινών. Οι παρασκευές βασίζονται σε λίγα, ποιοτικά και μη επεξεργασμένα συστατικά (γιαούρτι, αυγά, βρώμη, κακάο), αποφεύγοντας τα τρανς λιπαρά και τα σπορέλαια.

Διατροφικό προφίλ και σχόλιο συνταγών: ΕΛΕΝΗ ΠΕΠΠΑ BSc, διατροφολόγος, επιστημονική συνεργάτις στο Κέντρο Έρευνας και Εκπαίδευσης στη Δημόσια Υγεία της Ακαδημίας Αθηνών

ΣΥΝΤΑΓΕΣ: ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΑΚΡΥΝΙΩΤΗΣ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ - FOOD STYLING: THE EATERS STUDIO/ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΛΒΑΝΟΣ

### Ψητό γιαουρτογλυκό με μήλα

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 36

Ανά μερίδα 70 γρ.

Ενέργεια (Kcal) .....	75
Πρωτεΐνη (γρ.) .....	3,3
Λιπαρά (γρ.) .....	2,2
Κορεσμένα λιπαρά (γρ.) .....	1,1
Υδατάνθρακες (γρ.) .....	10,1
Φυτικές ίνες (γρ.) .....	0,8

### Μπισκότα cookies με βρόμη, μπανάνες και σταφίδες

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 36

Ανά μερίδα 40 γρ.

Ενέργεια (Kcal) .....	114
Πρωτεΐνη (γρ.) .....	2,6
Λιπαρά (γρ.) .....	1,2
Κορεσμένα λιπαρά (γρ.) .....	0,2
Υδατάνθρακες (γρ.) .....	22,0
Φυτικές ίνες (γρ.) .....	2,2

### «Ντόνατς» με ζύμη από γλυκοπατάτα και μπανάνα και επικάλυψη από χουρμάδες και σοκολάτα

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 36

Ανά μερίδα 100 γρ.

Ενέργεια (Kcal) .....	171
Πρωτεΐνη (γρ.) .....	4,3
Λιπαρά (γρ.) .....	2,8
Κορεσμένα λιπαρά (γρ.) .....	1,0
Υδατάνθρακες (γρ.) .....	9,9
Φυτικές ίνες (γρ.) .....	4,7

**Φρουτοπαγωτό στη στιγμή****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:** 5´**ΑΝΑΜΟΝΗ:** 2 ώρες (για τις μπανάνες)**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 3 μερίδες)

300 γρ. κατεψυγμένα μύρtila

100 γρ. φέτες μπανάνας, παγωμένες

(τις αφήνουμε στην κατάψυξη για περίπου 2 ώρες, μέχρι να παγώσουν καλά)

150 γρ. γιαούρτι αγελάδας, στραγγιστό, με χαμηλά λιπαρά

φρέσκα φρούτα για το σερβίρισμα

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Ρίχνουμε στον πολυκόφτη τα μύρtila, τις μπανάνες και το γιαούρτι και τα χτυπάμε μέχρι να γίνουν μια πυκνή κρέμα με τη σύσταση κλασικού παγωτού. Μοιράζουμε σε μπολάκια, γαρνίρουμε με φρέσκα φρούτα και σερβίρουμε αμέσως.

**Πανεύκολη πουτίγκα με φράουλες****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:** 20´**ΑΝΑΜΟΝΗ:** 8 ώρες**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 6 μερίδες)

600 γρ. φρέσκες φράουλες,

καθαρισμένες, πλυμένες

+ λίγες επιπλέον, κομμένες σε φετούλες ή στη μέση, για το σερβίρισμα

400 ml γάλα καρύδας

100 γρ. κορν φλάουρ

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Πολτοποιούμε τις φράουλες στον πολυκόφτη και ρίχνουμε τον πολτό σε μια μικρή κατσαρόλα, εκτός φωτιάς. Προσθέτουμε το γάλα και το κορν φλάουρ και ανακατεύουμε καλά με το σύρμα, μέχρι να ομογενοποιηθούν καλά τα υλικά.

Τοποθετούμε την κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και ζεσταίνουμε, ανακατεύοντας συνεχώς με το σύρμα, μέχρι το μείγμα να δέσει.

Αποσύρουμε από τη φωτιά. Ντύνουμε με διάφανη μεμβράνη το εσωτερικό μιας μέτριας, μακρόστενης φόρμας για κέικ, αφήνοντας τις άκρες να εξέχουν αρκετά από το σκεύος. Αδειάζουμε εκεί την κρέμα που φτιάξαμε και ισιώνουμε την επιφάνεια. Σκεπάζουμε την επιφάνεια της κρέμας με τις άκρες της διάφανης μεμβράνης και την αφήνουμε να κρυώσει εντελώς σε θερμοκρασία δωματίου, για 1-2 ώρες.

Τοποθετούμε στην κατάψυξη για 5-6 ώρες, μέχρι να σφίξει καλά η πουτίγκα. Την ξεφορμάρουμε αναποδογυρίζοντας τη φόρμα σε μια πιατέλα. Αφαιρούμε τη διάφανη μεμβράνη, κόβουμε την πουτίγκα σε φέτες, στολίζουμε με φρέσκες φράουλες και σερβίρουμε.

**Ψητό γιαουρτογλυκό με μήλα****Μπορούμε να αντικαταστήσουμε τα μήλα με 4 ώριμες, αλλά σφιχτόσαρκες μπανάνες.****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:** 10´**ΨΗΣΙΜΟ:** 30´**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 12 μερίδες)

400 γρ. γιαούρτι πλήρες, αγελαδινό

4 αυγά μεσαίου μεγέθους

3 μεγάλα κόκκινα μήλα, καθαρισμένα,

χωρίς κουκούτσια, σε μέτρια κομμάτια

60 γρ. κορν φλάουρ

5 γρ. κανέλα σε σκόνη

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 175°C, στη λειτουργία του αέρα. Στρώνουμε με λαδόκολλα ένα ταψάκι 22-24 εκ.

Στον πολυκόφτη που διαθέτουμε, χτυπάμε όλα μαζί τα υλικά μέχρι να ομογενοποιηθούν. Αδειάζουμε το μείγμα στο ταψάκι και ισιώνουμε την επιφάνεια με ένα κουτάλι. Ψήνουμε για περίπου 30 λεπτά, μέχρι το γλυκό να ροδίσει.

Βγάζουμε το ταψάκι από τον φούρνο και το αφήνουμε στην άκρη μέχρι να κρυώσει το γλυκό. Κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε.

**«Ντόνατς» με ζύμη από γλυκοπατάτα και μπανάνα και επικάλυψη από χουρμάδες και σοκολάτα****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:** 20´**ΨΗΣΙΜΟ:** 20´**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 6 ντόνατς)**Για τη ζύμη**

250 γρ. βρασμένη γλυκοπατάτα, καλά στραγγισμένη

1 ώριμη μπανάνα, καθαρισμένη

2 αυγά μεσαίου μεγέθους

25 γρ. κακάο σε σκόνη

1 ½ κουτ. γλυκού μπέικιν πάουτερ

**Για την επικάλυψη**

100 γρ. χουρμάδες χωρίς κουκούτσια

5 γρ. κακάο σε σκόνη

30 ml καυτό νερό

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

**Ζύμη:** Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 175°C, στη λειτουργία του αέρα.

Χτυπάμε όλα τα υλικά της ζύμης στον πολυκόφτη μέχρι να ομογενοποιηθούν. Μοιράζουμε το μείγμα σε μια φόρμα για ντόνατς 6 θέσεων (συνήθως από σιλικόνη, αλλά υπάρχουν και μεταλλικές αντικολητικές) και ψήνουμε για περίπου 20 λεπτά. Τα ξεφουρνίζουμε και αφήνουμε να κρυώσουν ελαφρά για 5 λεπτά.

**Επικάλυψη:** Καθαρίζουμε τον κάδο του πολυκόφτη και χτυπάμε εκεί όλα τα υλικά για την επικάλυψη, μέχρι να γίνουν μια λεία πάστα. Την αδειάζουμε σε ένα βαθύ πιάτο.

Βουτάμε τα ζεστά, φρεσκοψημένα «ντόνατς» στην πάστα, από τη μία πλευρά, και τα αφήνουμε σε μια σχάρα μέχρι να κρυώσουν και να σφίξει η επικάλυψη.

**Μπισκότα cookies με βρόμη, μπανάνες και σταφίδες****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:** 5´**ΨΗΣΙΜΟ:** 10´**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 10 κομμάτια)

2 ώριμες μέτριες μπανάνες, καθαρισμένες

150 γρ. νιφάδες βρόμης

50 γρ. ξανθές σταφίδες

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 175°C, στη λειτουργία του αέρα. Στρώνουμε ένα ρηχό ταψί με λαδόκολλα.

Πολτοποιούμε τις μπανάνες στον πολυκόφτη και αδειάζουμε τον πολτό σε ένα μπολ. Προσθέτουμε τις νιφάδες βρόμης και τις σταφίδες και ανακατεύουμε καλά με μια ελαστική σπάτουλα σιλικόνης, μέχρι να φτιάξουμε ένα ομοιογενές μείγμα που να πλάθεται.

Πλάθουμε 10 μπαλίτσες και τις αραδιάζουμε στο ταψί σε απόσταση μεταξύ τους, γιατί με το ψήσιμο θα απλώσουν.

Ψήνουμε για περίπου 10 λεπτά και αφήνουμε τα μπισκότα να κρυώσουν για 5 λεπτά στο ταψί. Τα μεταφέρουμε σε σχάρα και τα αφήνουμε να κρυώσουν εντελώς. Διατηρούνται σε αεροστεγές δοχείο. ✓

# ΣΥΝΤΑΓΟΛΟΓΙΟ ΙΟΥΝΙΟΥ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ - FOOD STYLING: ΑΝΤΩΝΙΑ ΚΑΤΗ

Τα καλύτερα του μήνα σε καθημερινές συνταγές, ευφάνταστες,  
αλλά εξαιρετικά απλές, με την υπογραφή των μαγείρων του *Γαστρονόμου*.



Ομελέτα φουρνιστή  
με χόρτα  
και λαχανικά

ΜΕ ΤΗΝ  
ΕΥΓΕΝΙΚΗ  
ΧΟΡΗΓΙΑ



More to Value.

**1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Πιλάφι με πέστο βασιλικού και χαλούμι****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 25'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)**Για το πέστο**

50 γρ. φύλλα βασιλικού  
3 σκελίδες σκόρδο, καθαρισμένες  
40 γρ. κουκουνάρια, καβουρδισμένα  
50 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη  
100 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

**Για το πιλάφι**

200 γρ. Καρολίνα Σερρών  
1 μικρό ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη  
200 ml κρασί ξηρό, λευκό  
200 γρ. χαλούμι, κομμένο σε κυβάκια  
30 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

**Πέστο:** Στον πολυκόφτη που διαθέτουμε χτυπάμε τον βασιλικό, το σκόρδο, τα κουκουνάρια, το λάδι και αλατοπίπερο μέχρι να φτιάξουμε μια ομοιογενή πάστα. Προσθέτουμε την παρμεζάνα, ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη.

**Πιλάφι:** Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε χαμηλή φωτιά και σοτάρουμε το σκόρδο και το κρεμμύδι για 2 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το ρύζι και σοτάρουμε για άλλα 3-4 λεπτά. Ρίχνουμε το κρασί και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για άλλα 2 λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς. Προσθέτουμε 450 ml ζεστό νερό, ανακατεύουμε και σκεπάζουμε την κατσαρόλα με το καπάκι. Σιγοβράζουμε για περίπου 15 λεπτά, μέχρι τα υγρά να απορροφηθούν. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέτουμε αλατοπίπερο και το πέστο και ανακατεύουμε απαλά. Αδειάζουμε σε πιατέλα.

Εν τω μεταξύ, ζεσταίνουμε ένα αντικοληπτικό πηγάρι σε δυνατή φωτιά μέχρι να κάψει. Απλώνουμε σε μία στρώση τα κυβάκια χαλούμι και τα «ψήνουμε» για περίπου 1 λεπτό από κάθε πλευρά, μέχρι να ροδίσουν όμορφα. Τα σκορπίζουμε στην πιατέλα με το πιλάφι και σερβιρίουμε.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

**2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Μανέστρα με κολοκυθάκια και κασέρι****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 40'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

400 γρ. κριθαράκι χοντρό

400 γρ. κολοκυθάκια, σε λεπτές φέτες  
2 μέτρια ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα  
2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες  
2 κουτ. γλυκού εστραγκόν ξερό, τριμμένο  
300 γρ. τριμμένη ντομάτα του εμπορίου  
200 γρ. κασέρι, σε κυβάκια  
100 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τα κολοκυθάκια για 4-5 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν.

Προσθέτουμε τα κρεμμύδια, τα σκόρδα και το εστραγκόν και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλα 3-4 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.

Ρίχνουμε την ντομάτα, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ανακατεύουμε απαλά, μετριάζουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε για 8-10 λεπτά, μέχρι να δέσει η σάλτσα ελαφρώς.

Προσθέτουμε το κριθαράκι, ανακατεύουμε να λαδωθεί καλά και ρίχνουμε 900 ml ζεστό νερό. Ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε για περίπου 15 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει το κριθαράκι και να απορροφήσει τα υγρά.

Σκορπίζουμε το κασέρι, ανακατεύουμε απαλά και σκεπάζουμε την κατσαρόλα με το καπάκι. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε στην άκρη για 4-5 λεπτά, μέχρι να λιώσει ελαφρώς το τυρί.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

**3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Μακαρονάδα «χωριάτικη»**

Όλο το καλοκαίρι σε ένα πιάτο! Αυτή η συνταγή μεταμορφώνει τα αγαπημένα υλικά της χωριάτικης σαλάτας σε μια πλούσια μακαρονάδα που μοσχοβολάει ρίγανη και ξερό ανθότυρο.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 10'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4-5 μερίδες)

500 γρ. σπαγκέτι  
1 μεγάλη πιπεριά πράσινη (καμπάνα), καθαρισμένη και κομμένη σε μικρά καρέ  
1 μέτριο αγγούρι, καθαρισμένο και κομμένο σε πολύ μικρά κυβάκια  
15-20 ελιές Καλαμών, χωρίς κουκούτσια, ψιλοκομμένες  
1 κουτ. σούπας ρίγανη ξερή, τριμμένη  
1 κιλό ώριμες, αλλά σφιχτές ντομάτες, καθαρισμένες και κομμένες σε μικρά κυβάκια (αν θέλουμε, τις ξεφλουδίζουμε)  
100-150 γρ. παλαιωμένο ανθότυρο Κρήτης, τριμμένο, ή άλλη ξηρή μυζήθρα  
80 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Σε ένα μεγάλο και βαθύ μπολ σερβιρίσματος

βάζουμε την πιπεριά, το αγγούρι, τις ελιές, τις ντομάτες και τη ρίγανη. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και αλατοπίπερο, ανακατεύουμε και αφήνουμε τη «χωριάτικη» να μαριναριστεί για περίπου 10 λεπτά.

Εν τω μεταξύ, σε μια κατσαρόλα με μπόλικο αλατισμένο νερό που κοχλάζει, βράζουμε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Τα σουρώνουμε και, έτσι όπως είναι ζεστά, τα ρίχνουμε στο μπολ με τη «χωριάτικη». Ανακατεύουμε να αναμειχθούν, πασπαλίζουμε με το τυρί και σερβιρίουμε.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

**4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Στριφτάρια με κρέμα φέτας και σουσάμι****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 15', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 10'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4-5 μερίδες)

500 γρ. παραδοσιακά στριφτάρια ή άλλα στριφτά ζυμαρικά της αρεσκείας μας  
αλάτι  
**Για την κρέμα φέτας**  
200 γρ. φέτα βαρελίσια, θρυμματισμένη  
1/2 φλιτζ. τσαγιού μαύρες ελιές, χωρίς τα κουκούτσια  
1/2 μάτσο μαιντανός, χοντροκομμένος  
1 κουτ. γλυκού ξερή ρίγανη, τριμμένη  
1 κουτ. γλυκού σουσάμι  
1 κουτ. γλυκού μαυροσούσαμο  
70 ml ελαιόλαδο  
φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Σε μια κατσαρόλα με μπόλικο αλατισμένο νερό που κοχλάζει, βράζουμε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Κρατάμε στην άκρη 100 ml από το νερό του βρασίματος και τα στραγγίζουμε. Ρίχνουμε τα στραγγισμένα ζυμαρικά σε βαθύ μπολ σερβιρίσματος.

Εν τω μεταξύ, χτυπάμε στον πολυκόφτη που διαθέτουμε τον μαιντανό και τη ρίγανη με το ελαιόλαδο μέχρι να ομογενοποιηθούν. Προσθέτουμε τις ελιές και χτυπάμε μέχρι να διαλυθούν. Ρίχνουμε και τη φέτα και συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να ενσωματωθεί. Στο τέλος, ρίχνουμε σταδιακά όσο νερό από τα βρασμένα μακαρόνια χρειάζεται για να γίνει το μείγμα μια παχύρρευστη σάλτσα. Την αδειάζουμε στο μπολ με τα ζεστά ζυμαρικά και ανακατεύουμε να αναμειχθούν. Πασπαλίζουμε με άφθονο φρεσκοτριμμένο πιπέρι (αλάτι δεν χρειάζεται, γιατί η φέτα είναι αρκούντως αλμυρή) και με τα σουσάμια και σερβιρίουμε αμέσως.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ:** Παγωμένες **σταρπένες (Weiss)** αλλά και δροσερές **pilsener**.

# ΔΕΥΤΕΡΑ ~ ΖΥΜΑΡΙΚΑ - ΡΥΖΙ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ  
Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ  
ΚΑΙ Ο ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

→  
Μακαρονάδα  
«χωριάτικη»

→  
Στριφτάρια  
με κρέμα φέτας  
και σουσάμι



# ΤΡΙΤΗ ~ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ  
Ο ΙΑΚΩΒΟΣ ΑΠΕΡΓΗΣ,  
Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ  
ΚΑΙ Ο ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

→  
Κοτόπουλο  
με πατατούλες  
στρογγυλές και  
μουστάρδα

↓  
Κεφτεδάκια  
κοτόπουλου  
σε ντοματένια  
σάλτσα



**1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Κεφτεδάκια κοτόπουλου  
σε ντοματένια σάλτσα****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 20-25'**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

600 γρ. κιμάς κοτόπουλου, ανάμεικτος  
από μπουτί και στήθος, χωρίς την πέτσα  
4 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες  
1/4 κουτ. σούπας ξερός κόλιανδρος  
1 αυγό

1/3 φλιτζ. τσαγιού τριμμένη φρυγανιά  
50 ml ελαιόλαδο + επιπλέον για το λάδωμα  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**Για τη σάλτσα**

500 γρ. ντομάτες, τριμμένες  
50 ml κόκκινο, ξηρό κρασί  
1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη  
1 δάφνη  
1/2 - 1 κουτ. γλυκού πάπρικα καυτερό  
40 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

**Κεφτεδάκια:** Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στη λειτουργία του αέρα και στρώνουμε με λαδόκολλα ένα μέτριο ρηχό ταψί. Σε μπολ ρίχνουμε όλα τα υλικά για τον κιμά και ζυμώνουμε με τα χέρια μας (λαδώνοντάς τα συχνά) μέχρι να σχηματιστεί ένα αφράτο μείγμα. Πλάθουμε 20 κεφτεδάκια, τα τακτοποιούμε στο ταψί και ψήνουμε για περίπου 10 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν όμορφα.

**Σάλτσα:** Παράλληλα, σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το σκόρδο και την πάπρικα σε δυνατή φωτιά για 30 δευτερόλεπτα. Προσθέτουμε την ντομάτα, το κρασί και τη δάφνη και αφήνουμε 2 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ. Μετράζουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε για 8-10 λεπτά. Ξεφουρνίζουμε τα κοτοκεφτεδάκια, τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με τη σάλτσα και σείουμε την κατσαρόλα να καλυφθούν καλά. Μαγειρεύουμε για άλλα 8-10 λεπτά, μέχρι να γίνουν τα κεφτεδάκια και να ενωθούν τα αρώματα και οι γεύσεις.

NENA ISMYRNOΓΛΟΥ

**2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Κοτόπουλο με πατατούλες  
στρογγυλές και μουστάρδα**

Το κλασικό φουρνιστό κοτόπουλο με πατάτες λίγο αλλιώς! Ροδισμένο καλά σε κατσαρόλα με μπόλικο σκόρδο και μουστάρδα, και ψημένο στον φούρνο με τρυφερές, μικρές πατάτες, θα το φτιάχνουμε ξανά και ξανά.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30', **ΨΗΣΙΜΟ:** 50-55'**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ****ΥΛΙΚΑ** (για 6-7 μερίδες)

1 μέτριο κοτόπουλο, κομμένο σε 8 κομμάτια  
1 κιλό μικρές πατατούλες, καλά πλυμένες,  
με τη φλούδα και κομμένες στη μέση  
1 κουτ. σούπας δεντρολίβανο ξηρό,  
κοπανισμένο  
10 σκελίδες σκόρδο, καθαρισμένες  
και ολόκληρες  
100 γρ. μουστάρδα ντζόν  
100 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C. Λαδώνουμε με λίγο από το λάδι το κοτόπουλο και το αλατοπιπερώνουμε γενναιόδωρα. Ζεσταίνουμε ένα μεγάλο αντικοληπτικό πηγάρι σε δυνατή φωτιά και μόλις κάψει, σοτάρουμε τα κομμάτια του κοτόπουλου για 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να ροδίσουν.

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τις πατατούλες με το δεντρολίβανο και το σκόρδο και αλατοπιπερώνουμε. Ανακατεύουμε το υπόλοιπο λάδι με τη μουστάρδα και ρίχνουμε το μισό μείγμα στις πατάτες. Τις ανακατεύουμε καλά, τις απλώνουμε σε ταψί και ψήνουμε για 15 λεπτά. Ξεφουρνίζουμε για λίγο, τακτοποιούμε το κοτόπουλο στο ταψί και το περικύνουμε με το υπόλοιπο μείγμα ελαιολάδου -μουστάρδας. Ξαναφουρνίζουμε και ψήνουμε για άλλα 30-35 λεπτά ή μέχρι να γίνει και το κοτόπουλο.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

**3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Φιλέτο κοτόπουλο λεμονάτο  
με πουρέ κολοκυθιού**

Κρατήστε τη συνταγή για τον πουρέ και τον χειμώνα ετοιμάστε τη με κουνουπίδι.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 10', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 30'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

600 γρ. φιλέτα κοτόπουλου, ολόκληρα  
ο χυμός από 1 λεμόνι  
2 κουτ. σούπας θυμάρι ξηρό, τριμμένο  
500 γρ. κολοκυθάκια, καθαρισμένα  
3 κουτ. σούπας γιαούρτι αγελάδας  
40 ml ελαιόλαδο + λίγο για το σερβίρισμα  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στη λειτουργία του αέρα και καλύπτουμε με λαδόκολλα ένα μικρό ταψί. Λαδώνουμε με τα 40 ml λάδι το κοτόπουλο και το πασπαλίζουμε με αλατοπίπερο και το μισό θυμάρι. Το τακτοποιούμε στο ταψί, περικύνουμε με τον χυμό λεμονιού και ψήνουμε για 25-30 λεπτά, μέχρι να ψηθεί, αλλά να παραμείνει ζουμερό.

Παράλληλα, βράζουμε σε μια κατσαρόλα

τα κολοκυθάκια μαζί με αλάτι και νερό τόσο που να τα υπερκαλύπτει κατά 5 εκ. για περίπου 10 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Τα στραγγίζουμε και τα αδειάζουμε σε μπολ. Τα πολτοποιούμε με ένα πρες πουρέ. Πασπαλίζουμε με αλατοπίπερο και το υπόλοιπο θυμάρι, ρίχνουμε και το γιαούρτι και ανακατεύουμε απαλά μέχρι να σχηματιστεί ένας βελούδινος πουρές.

Μοιράζουμε τον πουρέ στα πιάτα και τακτοποιούμε το κοτόπουλο πάνω στον πουρέ.

ΙΑΚΩΒΟΣ ΑΠΕΡΓΗΣ

**4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Κοτοκεφτεδες με κασέρι****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 15', **ΨΗΣΙΜΟ:** 8-9'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4-5 μερίδες)

600 γρ. κιμάς από μπουτί κοτόπουλο  
2 κουτ. γλυκού ξερός δυόσμος, τριμμένος  
60 γρ. κασέρι, τριμμένο  
1 μικρό ξηρό κρεμμύδι, τριμμένο  
2 κουτ. σούπας μουστάρδα απαλή  
1 κουτ. γλυκού ξύσμα λεμονιού  
5 κουτ. σούπας τριμμένη φρυγανιά  
2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στη λειτουργία του γκριλ και στρώνουμε τη λαμαρίνα του φούρνου με λαδόκολλα.

Σε μπολ ζυμώνουμε όλα τα υλικά μέχρι να σχηματιστεί ένα αφράτο μείγμα. Πλάθουμε 20 κεφτεδάκια, τα αραδιάζουμε στο ταψί και τα ψήνουμε για 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να γίνουν και να ροδίσουν.

NENA ISMYRNOΓΛΟΥ

**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ:** Αγιωργίτικο δεξαμενής με τα ντοματένια κεφτεδάκια, **Ασύρτικο Πελοποννήσου** με το κοτόπουλο με μουστάρδα, **Μαντινεία** με το λεμονάτο φιλέτο και μια **Pilsener** με τα κοτοκεφτεδάκια με κασέρι.

**More to Value.**

**1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Ομελέτα φουρνιστή με χόρτα και λαχανικά**

Μια πλούσια ομελέτα με τα μπιστανικά της εποχής είναι πάντα ευπρόσδεκτη, ειδικά όταν θέλουμε κάτι ιδιαίτερα νόστιμο, εύκολο και σχετικά γρήγορο.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20', **ΨΗΣΙΜΟ:** 25'

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

6 αυγά  
1/2 μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος  
1 μάτσο δυόσμος, ψιλοκομμένος  
2 κολοκυθάκια, χοντροτριμμένα  
1 πιπεριά Φλωρίνης, ψιλοκομμένη  
1 πιπεριά κέρατο, ψιλοκομμένη  
1 μέτρια σφικτή ντομάτα, ψιλοκομμένη  
250 γρ. χόρτα της αρεσκείας μας (π.χ. βλίτα, αλμύρα κ.ά.), καθαρισμένα και χοντροκομμένα  
200 γρ. φέτα, θρυμματισμένη  
100 γρ. ανθότυρο, θρυμματισμένο  
60 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C και λαδώνουμε ελαφρώς ένα ταψί διαστάσεων περίπου 20 x 30 εκ.

Σε μια κατσαρόλα με μπόλικο αλατισμένο νερό που κοκλάζει ρίχνουμε τα χόρτα και τα ζεματίζουμε για περίπου 4 λεπτά, ίσα ίσα να μαλακώσουν ελαφρώς. Τα στραγγίζουμε.

Βάζουμε τα τριμμένα κολοκύθια σε ένα σουρωτήρι μαζί με τις ψιλοκομμένες πιπεριές. Αλατίζουμε ελαφρώς και τα πιέζουμε με το χέρι μας να βγάλουν τα υγρά τους.

Σε ένα μεγάλο μπολ χτυπάμε με το σύρμα τα αυγά μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα μυρωδικά, τα κολοκύθια με τις πιπεριές, τα χόρτα, την ντομάτα, τα τυριά, το υπόλοιπο λάδι και αλατοπίπερο και ανακατεύουμε. Αδειάζουμε το μείγμα στο ταψί, στρώνουμε ομοιόμορφα και ψήνουμε για περίπου 25 λεπτά ή μέχρι να πήξει το αυγό και να ροδίσει η επιφάνεια της ομελέτας.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

**2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Φασολάκια λαδερά με πατάτες και κολοκυθάκια**

Μια ωραία, πικάντικη βαρελίσια φέτα και ζεστό προζυμμένο ψωμί είναι τα ιδανικά συνοδευτικά αυτού του μοναδικού καλοκαιρινού, ελληνικού πιάτου.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 50'

**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

1 κιλό φασολάκια τσαουλιά, καθαρισμένα  
2 μέτριες πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες κυδωνάτες  
3-4 κολοκυθάκια, σε μέτριες φέτες  
1 μέτριο ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες  
4 ώριμες ντομάτες, αποφλοιωμένες, ξεσοριασμένες και ψιλοκομμένες  
1 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος  
λίγος άνηθος, ψιλοκομμένος  
100 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο για 5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς και να γυαλίσουν. Προσθέτουμε τις πατάτες, τα κολοκυθάκια και τα φασολάκια και ανακατεύουμε απαλά με μια ξύλινη κουτάλα για περίπου 2 λεπτά, μέχρι να λαδωθούν καλά. Ρίχνουμε τις ντομάτες, τον μαϊντανό, τον άνηθο και αλατοπιπερώνουμε. Προσθέτουμε λίγο κρύο νερό μέχρι τη μέση της στάθμης των υλικών και σκεπάζουμε την κατσαρόλα με το καπάκι. Σιγομαγειρεύουμε για περίπου 50 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν όλα τα υλικά και να μείνει το φαγητό με το λάδι του.

ΣΩΤΗΡΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ

**3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Μυρωδάτο τουρλού με σουσάμι**

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 1 ώρα

**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

300 γρ. αρακάς φρέσκος ή κατεψυγμένος  
600 γρ. φασολάκια τσαουλιά, καθαρισμένα  
15 φρέσκα κρεμμυδάκια, χοντροκομμένα  
300 γρ. ντοματίνια, πλυμένα  
50 γρ. σουσάμι, καβουρδισμένο  
1 μάτσο δυόσμος, χοντροκομμένος  
80 ml ελαιόλαδο  
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια με αλατοπίπερο για 6-7 λεπτά.

Προσθέτουμε τον αρακά και τα φασολάκια και ανακατεύουμε για 4-5 λεπτά, να λαδωθούν καλά και να μαλακώσουν.

Ρίχνουμε 500 ml ζεστό νερό και αλατοπίπερο, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε το φαγητό να πάρει βράση. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε για 35

λεπτά. Ρίχνουμε τον δυόσμο και τα ντοματίνια, ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε για ακόμα 5 λεπτά, μέχρι να αναμειχθούν οι γεύσεις και τα αρώματα. Ρίχνουμε στον πολυκόφτη το σουσάμι μαζί με 1 κουτάλα ζουμί από την κατσαρόλα και χτυπάμε μέχρι να πολτοποιηθεί. Αδειάζουμε στην κατσαρόλα, ανακατεύουμε απαλά και αποσύρουμε από τη φωτιά.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

**4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Μπάμιες στον φούρνο με δυόσμο και χαλούμι**

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 50', **ΨΗΣΙΜΟ:** 50'

**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

1 κιλό μπάμιες, καθαρισμένες (μ' ένα κοφτερό μαχαιράκι «ξεφλουδίζουμε» το κοτσανάκι γύρω γύρω, αφήνοντας έναν κώνο, χωρίς να ανοίξουμε τρύπα προς το εσωτερικό και τα σπόρια, για να μη διαλυθεί ο καρπός)  
70 ml ξίδι από κόκκινο κρασί  
1/2 κουτ. γλυκού ζάχαρη  
500 γρ. ώριμες ντομάτες, χοντροτριμμένες  
4 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα  
1 μάτσο δυόσμος, χοντροκομμένος  
300 γρ. χαλούμι ή ταλαγάνι, σε κυβάκια  
140 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C.

Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τις μπάμιες για 4-5 λεπτά, ανακατεύοντας απαλά με μια ξύλινη κουτάλα. Ρίχνουμε το ξίδι και αφήνουμε 2-3 λεπτά να εξατμιστεί. Πασπαλίζουμε με τη ζάχαρη και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλα 2-3 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν. Με αυτόν τον τρόπο περιορίζουμε τη βλέννα που βγάζουν οι μπάμιες. Τις αδειάζουμε μαζί με το λάδι τους σε ένα μέτριο ταψί.

Προσθέτουμε την ντομάτα, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το τυρί, τον δυόσμο, αλάτι, πιπέρι και 1/2 φλιτζάνι ζεστό νερό, ανακατεύουμε απαλά και στρώνουμε ομοιόμορφα. Σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 40 λεπτά. Ξεσκεπάζουμε το ταψί και ψήνουμε για 10 λεπτά ακόμα, μέχρι να ροδίσουν ομοιόμορφα. Ξεφουρνίζουμε, περιχύνουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και σερβίρουμε.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ:** Ένα **Sauvignon blanc** με την ομελέτα και δροσερά, κομψά **ροζέ** με τα υπόλοιπα λαδερά.

# ΤΕΤΑΡΤΗ ~ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ  
Ο ΣΩΤΗΡΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ  
ΚΑΙ Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Μπάμιες  
στον φούρνο  
με δυόσμο  
και χαλούμι



ΠΕΜΠΤΗ

~

ΚΡΕΑΣ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ  
ΚΑΙ Ο ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ



→  
Μοσχαράκι  
λεμονάτο με πιλάφι,  
μπλουμί!



→  
Μπιφτέκια χοιρινά  
με καρότο



**1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Μπιφτέκια χοιρινά με καρότο****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30', **ΨΗΣΙΜΟ:** 20-25'**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

700 γρ. κιμάς χοιρινός  
 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο  
 1 μέτριο καρότο, καθαρισμένο  
 1 κουτ. γλυκού τζίντζερ ξηρό, σε σκόνη  
 1 κουτ. σούπας ξηρό θυμάρι  
 1/2 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος  
 1 κουτ. σούπας κόκκινο ξίδι  
 2 αυγά  
 αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**Για τη γιαουρτοσάλτσα**

200 γρ. γιαούρτι αγελάδας, στραγγιστό  
 ο χυμός από το καρότο (βλ. διαδικασία)  
 3 κουτ. σούπας γάλα φρέσκο  
 1 κουτ. γλυκού ξηρός δυόσμος

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Τρίβουμε το καρότο στη λεπτή πλευρά του τρίφτη. Το σπύβουμε με τα χέρια μας για να πάρουμε τον χυμό και τον κρατάμε στην άκρη.

**Μπιφτέκια:** Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στη λειτουργία του αέρα και στρώνουμε με λαδόκολλα ένα μέτριο ταψί.

Ρίχνουμε το τριμμένο καρότο σε ένα μεγάλο μπολ και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά για τα μπιφτέκια. Ζυμώνουμε μέχρι να σχηματιστεί ένα αφράτο μείγμα και πλάθουμε 8 μέτρια μπιφτέκια. Τα αραδιάζουμε στο ταψί και ψήνουμε για 20-25 λεπτά, μέχρι να γίνουν και να ροδίσουν όμορφα.

**Σάλτσα:** Ανακατεύουμε όλα τα υλικά για τη σάλτσα σε ένα μπολ, προσθέτοντας και τον χυμό του καρότου που είχαμε φυλάξει. Σκεπάζουμε με διάφανη πλαστική μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο μέχρι να τη χρειαστούμε.

Περιχύνουμε τα μπιφτέκια με τη γιαουρτοσάλτσα και σερβίρουμε.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

**2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Μοσχαράκι λεμονάτο με πιλάφι, μπλουμ!**

Όλα μαζί σε μια κατσαρόλα, για βαθιά νοστιμιά και λιγότερα σκεύη! Συνοδεύουμε με τραγανή καροτοσαλάτα και ελιές Καλαμών.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 10'**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 1 ώρα + 15'**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ****ΥΛΙΚΑ** (για 4-6 μερίδες)

1 κιλό μοσχαρίσια ελιά, σε μικρούς κύβους  
 1 μεγάλο ξηρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
 1 φύλλο δάφνης  
 100 ml λευκό ξηρό κρασί

50 ml χυμός λεμονιού

1 κουτ. σούπας πάπρικα γλυκιά

1 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος

300 γρ. ρύζι για πιλάφι (κίτρινο –parboiled)

100 γρ. κεφαλοτύρι, χοντροτριμμένο

70 ml ελαιόλαδο

1 κουτ. γλυκού αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Ζεσταίνουμε μια φαρδιά κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά και μόλις κάψει, ρίχνουμε το κρέας, το κρεμμύδι, τη δάφνη και το ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά τους, για περίπου 5 λεπτά. Προσθέτουμε το κρασί, το λεμόνι, την πάπρικα και 100 ml νερό, σκεπάζουμε την κατσαρόλα με το καπάκι και μετριάζουμε τη φωτιά. Μαγειρεύουμε για περίπου 45 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει αρκετά το κρέας. Δυναμώνουμε τη φωτιά, ρίχνουμε το ρύζι, το αλάτι και 600 ml νερό καυτό και, μόλις πάρει μία βράση, χαμηλώνουμε πάλι σε μέτρια φωτιά. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και μαγειρεύουμε για 15-17 λεπτά, μέχρι να βράσει και το ρύζι. Αποσύρουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε τον μαϊντανό, το τυρί και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σερβίρουμε.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

**3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Χοιρινά σουβλάκια γλυκοπικάντικα****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30'**ΑΝΑΜΟΝΗ:** 8 ώρες, **ΨΗΣΙΜΟ:** 25'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4-6 μερίδες)

1.200 γρ. χοιρινή σπάλα, σε κύβους 8 εκ.

**Για τη μαρινάδα**

1 ξηρό κρεμμύδι, χοντροκομμένο  
 2 σκελίδες σκόρδο, καθαρισμένες  
 120 γρ. ζάχαρη σκούρα καστανή (αυτή που μοιάζει με βρεγμένη άμμο)  
 50 γρ. πάπρικα καπνιστή  
 50 ml ελαιόλαδο  
 80 γρ. αλάτι χοντρό, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Περνάμε σε 8 καλαμάκια για σουβλάκια το κρέας, μοιράζοντάς το ισόποσα. Πολτοποιούμε στον πολυκόφτη που διαθέτουμε το κρεμμύδι και τα σκόρδα και τα αδειάζουμε σε σκεύος που να χωράει τα σουβλάκια σε μία στρώση.

Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά της μαρινάδας, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε.

Βάζουμε τα σουβλάκια στο ταψί, τα γυρνάμε μερικές φορές για να καλυφθούν παντού με τη μαρινάδα και σκεπάζουμε με διάφανη μεμβράνη. Βάζουμε στο ψυγείο για 8 ώρες.

Προθερμαίνουμε το γκριλ σε δυνατή φωτιά. Αραδιάζουμε τα σουβλάκια σε καλά λαδωμένη σχάρα φούρνου. Την τοποθετούμε μία-δύο

θέσεις κάτω από το γκριλ και στη βάση του φούρνου βάζουμε ένα ταψάκι με λίγο νερό, για να πέσουν εκεί ζουμάκια και λίπη.

Ψήνουμε τα σουβλάκια για περίπου 25 λεπτά, με τακτικά γυρίσματα, μέχρι να ροδίσουν.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

**4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Ρολό κιμά με ντοματένια σάλτσα****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30', **ΨΗΣΙΜΟ:** 1 ώρα**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 6 μερίδες)

500 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς από σπάλα  
 500 γρ. χοιρινός κιμάς από σπάλα  
 100 γρ. τριμμένη φρυγανιά  
 1 αυγό  
 2 μικρά ξηρά κρεμμύδια, τριμμένα  
 1/2 ματσάκι μαϊντανός, ψιλοκομμένος  
 400-450 γρ. τριμμένη ντομάτα  
 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη  
 2 κουτ. σούπας ξίδι από κρασί  
 50 ml ελαιόλαδο + 70 ml επιπλέον αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190°C.

Σε μπολ ζυμώνουμε τα δύο είδη κιμά, τη φρυγανιά, τα 50 ml λάδι, το κρεμμύδι, τον μαϊντανό, το αυγό και αλατοπίπερο. Πλάθουμε το μείγμα σε μακρόστενο ρολό. Το τυλίγουμε σε λαδόκολλα και το τακτοποιούμε σε μικρό ταψί.

Ψήνουμε για περίπου 30 λεπτά. Το ξεφουρνίζουμε και, προσεκτικά για να μην καούμε, το ξετυλίγουμε από τη λαδόκολλα και το βάζουμε ξανά στο ταψί. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα 70 ml λάδι, την ντομάτα, το ξίδι, το σκόρδο και αλατοπίπερο. Περιχύνουμε το ρολό με τη σάλτσα και ψήνουμε για άλλα 30 λεπτά.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ:** **Chardonnay** με τα μπιφτέκια και το μοσχαράκι και φρέσκο **Αγιωργίτικο** δεξαμενής με τα σουβλάκια και το ρολό.

**More to Value.**

## 1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

### Γίγαντες λεμονάτοι

Μυρωδάτοι, με φρέσκα αρωματικά, χυμό και ξύσμα λεμονιού, οι γίγαντες αυτοί είναι ιδανικοί ακόμα και για τις πιο ζεστές ημέρες. Τους συνοδεύουμε με μια τραγανή καροτοσολάτα, ελιές Καλαμών και μια μερακλίδικη λακέρδα.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20΄

**ΑΝΑΜΟΝΗ:** 1 βράδυ

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 1 ώρα + 30΄

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 6-7 μερίδες)

500 γρ. γίγαντες, μουλιασμένοι σε νερό αποβραδής

1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 κλωνάρι σέλινου με τα φύλλα του, ψιλοκομμένο

2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

30 γρ. άνθηθος, ψιλοκομμένος

30 γρ. μαϊντανός, ψιλοκομμένος

ξύσμα και χυμός από 1 λεμόνι

60 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Στραγγίζουμε τους γίγαντες και τους ρίχνουμε σε μια βαθιά κατσαρόλα μαζί με 2,5 λίτρα νερό (αν έχουμε σπιτικό ζωμό λαχανικών, τον προτιμάμε). Βράζουμε σε δυνατή φωτιά για περίπου 20 λεπτά, ξαφρίζοντας επιμελώς. Προσθέτουμε το ξερό κρεμμύδι, το σέλινου και αλατοπίπερο, μετριάζουμε τη φωτιά και βράζουμε για άλλη 1 ώρα ή μέχρι να μαλακώσουν οι γίγαντες και να κυλώσουν. Ρίχνουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τα μυρωδικά, τον χυμό και το ξύσμα λεμονιού και το ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε απαλά και αποσύρουμε από τη φωτιά.

ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΛΑΖΑΡΟΥ

## 2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

### Φακές με πλιγούρι και καραμελωμένα κρεμμύδια

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20΄

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 1 ώρα

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

200 γρ. φακές ψιλές

120 γρ. πλιγούρι

2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια, καθαρισμένα και κομμένα σε λεπτές φέτες

1 κουτ. γλυκού κύμινο

1 φύλλο δάφνης

1 κουτ. σούπας ξίδι βαλσαμικό

2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός

70 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε βαθιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε χαμηλή φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμύδια για περίπου 20 λεπτά ή μέχρι να καραμελώσουν. Ρίχνουμε αλατοπίπερο, το κύμινο, τη δάφνη, τις φακές και ανακατεύουμε απαλά. Προσθέτουμε 700 ml νερό (αν έχουμε σπιτικό ζωμό λαχανικών, τον προτιμάμε), μετριάζουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε για περίπου 20-25 λεπτά. Ρίχνουμε το πλιγούρι, ανακατεύουμε και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για άλλα 10-15 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει το πλιγούρι και να απορροφήσει όλα τα υγρά. Περιχύνουμε με το βαλσαμικό, πασπαλίζουμε με τον μαϊντανό και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σερβίρουμε.

ΙΑΚΩΒΟΣ ΑΠΕΡΓΗΣ

## 3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

### Ρεβίθια λεμονάτα φούρνου με δεντρολίβανο

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20΄

**ΑΝΑΜΟΝΗ:** 1 βράδυ

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ:** 2 ώρες

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

250 γρ. ρεβίθια (μουλιασμένα σε νερό αποβραδής)

1 φύλλο δάφνης

1 μεγάλο κρεμμύδι, σε λεπτές φέτες

2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες

ο χυμός και το ξύσμα από 1 λεμόνι

1 κουτ. γλυκού μουστάρδα απαλή

1 κλωνάρι φρέσκο δεντρολίβανο

50 ml ελαιόλαδο

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Στραγγίζουμε τα ρεβίθια και τα ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα με τη δάφνη και με νερό που να τα υπερκαλύπτει κατά 10 εκ. και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 1 ώρα ή μέχρι να μαλακώσουν. Τα στραγγίζουμε.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Σε γάστρα ανακατεύουμε τα βρασμένα ρεβίθια με το κρεμμύδι και το σκόρδο.

Σε μπολ ανακατεύουμε 400 ml νερό (αν έχουμε σπιτικό ζωμό λαχανικών, τον προτιμάμε), αλατοπίπερο, τον χυμό λεμονιού, τη μουστάρδα και το ελαιόλαδο.

Περιχύνουμε τα ρεβίθια και προσθέτουμε το δεντρολίβανο. Σκεπάζουμε με το καπάκι και ψήνουμε για περίπου 35 λεπτά. Ξεσκεπάζουμε και συνεχίζουμε το ψήσιμο για άλλα 15-20 λεπτά, μέχρι να μελώσει η σάλτσα. Ξεφουρνίζουμε, πασπαλίζουμε με το ξύσμα λεμονιού και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σερβίρουμε.

ΙΑΚΩΒΟΣ ΑΠΕΡΓΗΣ

## 4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

### Φασόλια με σπανάκι και λεμόνι

Οι βανίλιες Φενεού είναι ευκολόβραστες και συνήθως δεν χρειάζονται μούλιασμα. Αν όμως δεν είμαστε σίγουροι για τη φρεσκάδα τους, καλύτερα να τις μουλιάσουμε αποβραδής σε δροσερό νερό.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 15΄

**ΑΝΑΜΟΝΗ:** 8 ώρες (προαιρετικά)

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 45-50΄

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 5-6 μερίδες)

250 γρ. φασόλια μικρά λευκά,

κατά προτίμηση βανίλιες Φενεού

1 κιλό σπανάκι, καλά πλυμένο

και χοντροκομμένο (υπάρχει και έτοιμο προς χρήση στα σουπερ μάρκετ)

4 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

1 καρότο, σε λεπτές φέτες

1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

ξύσμα και χυμός από 1 λεμόνι

50 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βάζουμε σε μια βαθιά κατσαρόλα τα φασόλια μαζί με το καρότο, το ξερό κρεμμύδι και 1 λίτρο νερό και τα βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 30 λεπτά, μέχρι να μισομαλακώσουν τα φασόλια.

Προσθέτουμε το σπανάκι, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Συνεχίζουμε το μαγείρεμα για περίπου 10 λεπτά ακόμα, μέχρι να μαλακώσουν όλα τα υλικά και να εξατμιστούν τα περισσότερα υγρά.

Σβήνουμε τη φωτιά, αλλά αφήνουμε την κατσαρόλα στο ζεστό μάτι της κουζίνας.

Βγάζουμε 1 κουτάλα της σούπας με φασόλια και σπανάκι και τη ρίχνουμε στον πολυκόφτη που διαθέτουμε.

Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού και κτυπάμε για περίπου 1-2 λεπτά, μέχρι να έχουμε μια λεία κρέμα.

Αδειάζουμε την κρέμα στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε μέχρι να αναμειχθεί και να σχηματιστεί μια κρεμώδης και κυλωμένη σάλτσα. Πασπαλίζουμε με τα φρέσκα κρεμμυδάκια και σερβίρουμε.

Συνοδεύουμε με γραβιέρα σαγανάκι και προζυμμένο ψωμί.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ:** Ρετσίνας κομψές και αρωματικές με τους λεμονάτους γίγαντες και τα φασόλια με σπανάκι και ρετσίνα **ροζέ** από **Ξινόμαυρο** με τις φακές και το πλιγούρι. Όσο για τα ρεβίθια με το δεντρολίβανο, δοκιμάστε ένα **κρηπικό Δαφνί**.

# ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ~ ΟΣΠΡΙΑ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ Ο ΙΑΚΩΒΟΣ ΑΠΕΡΓΗΣ,  
Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ  
ΚΑΙ Ο ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΛΑΖΑΡΟΥ

Φασόλια με σπανάκι  
και λεμόνι



ΣΑΒΒΑΤΟ  
~  
ΨΑΡΙΑ –  
ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ Η ΟΛΓΑ ΕΛΕΥΘΕΡΟΓΛΟΥ,  
Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ  
ΚΑΙ Η ΑΓΑΠΗ ΜΙΧΕΛΗ

Μπαρμπούνια με  
κολοκυθάκια και  
λεμονάτη σάλτσα



**1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Μπαρμπούνια με κολοκυθάκια και λεμονάτη σάλτσα**

Μια σαλάτα με βραστά χόρτα, μια αφράτη ταραμοσαλάτα, πιπεριές τουρσί και χαρουοπαξιμάδα θα συνοδεύσουν ιδανικά αυτά τα ζουμερά φουρνιστά μπαρμπούνια.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30', **ΨΗΣΙΜΟ:** 15-10'

**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

1 κιλό μπαρμπούνια μεγάλα, καθαρισμένα  
400 γρ. μικρά κολοκυθάκια (κρατάμε τους ανθούς τους χωριστά), καθαρισμένα και κομμένα κατά μήκος στα 4

1 κουτ. σούπας δεντρολίβανο ξερό

1 σκελίδα σκόρδο, σε φετάκια

1 κουτ. γλυκού ξύσμα λεμονιού

40 ml ελαιόλαδο

**Για τη σάλτσα**

ο χυμός από 2 μικρά λεμόνια

τα φύλλα από 5-6 κλωνάρια δυόσμο, ψιλοκομμένα

2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

60 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Αλατίζουμε γενναϊόδωρα τα μπαρμπούνια.

Σε πολυ ανακατεύουμε όλα τα υλικά για τη σάλτσα.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190°C. Σε μπολάκι ανακατεύουμε το σκόρδο με το δεντρολίβανο, το ξύσμα και το ελαιόλαδο.

Απλώνουμε τα κολοκύθια και τα μπαρμπούνια σε μία στρώση σε μέτριο ταψί και ανάμεσά τους στριμώχνουμε και τους ανθούς. Περιχύνουμε με το μείγμα ελαιολάδου και ψήνουμε για 13-15 λεπτά, μέχρι να γίνουν τα ψάρια, αλλά να παραμείνουν ζουμερά.

Ξεφουρνίζουμε, περιχύνουμε το φαγητό με τη σάλτσα και σερβίρουμε.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

**2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Γόπες ψητές με χόρτα εποχής**

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30', **ΨΗΣΙΜΟ:** 15'

**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

1 κιλό γόπες, καθαρισμένες

800 γρ. ανάμεικτα χόρτα της εποχής,

καθαρισμένα και χοντροκομμένα

200 γρ. ανάμεικτα φρέσκα μυρωδικά, όπως

άνηθος, δυόσμος, κόλιανδρος,

χοντροκομμένα

1 σκελίδα σκόρδο, καθαρισμένη

χυμός από 1 λεμόνι

1/2 κουτ. γλυκού ξύσμα λεμονιού

120 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Αλατίζουμε τις γόπες. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στη λειτουργία του γκριλ και στρώνουμε με λαδόκολλα ένα ρηκό ταψί.

Σε μπόλικο αλατισμένο νερό που κοκλάζει βράζουμε τα χόρτα για 3-4 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Τα στραγγίζουμε.

Σε μεγάλο πηγάρι ζεσταίνουμε τα 50 ml από το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το σκόρδο για 1/2 λεπτό, ίσα ίσα να αρωματίσει το λάδι. Ρίχνουμε τα χόρτα και τα μυρωδικά και τα ανακατεύουμε για 1 λεπτό. Τα αδειάζουμε σε πιπέτα σερβιρίσματος.

Παράλληλα, τακτοποιούμε τις γόπες στο ταψί, τις λαδώνουμε ελαφρώς με λίγο από το υπόλοιπο ελαιόλαδο και ψήνουμε στο μεσαίο ράφι του φούρνου για 5-6 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να γίνουν. Ξεφουρνίζουμε και απλώνουμε τις γόπες πάνω στα χόρτα.

Ανακατεύουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο με τον χυμό λεμονιού, το ξύσμα και αλατοπίπερο και περιχύνουμε με το μείγμα ψάρια και χόρτα.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

**3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Φιλέτα ψαριού με ντοματένια σάλτσα σε ένα σκεύος**

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 40'

**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

4 φιλέτα (περίπου 800 γρ. συνολικά) από

λευκόσαρκο ψάρι της αρεσκείας μας

2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια, σε λεπτές φέτες

2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες

80 γρ. φρέσκο τζίντζερ, τριμμένο

1 κουτ. σούπας ξερός κόλιανδρος

1 κουτ. σούπας πάπρικα γλυκιά

1 κουτ. σούπας κύμινο σε σκόνη

200 γρ. ντομάτες, τριμμένες

4 κουτ. σούπας κάρπαρη, στραγγισμένη

100 ml ξηρό λευκό κρασί

150 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα.

Σε μια πολύ φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμύδια με το σκόρδο, το τζίντζερ και τα μπαχαρικά για 4-5 λεπτά. Ρίχνουμε το κρασί, αφήνουμε 2 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ και προσθέτουμε την ντομάτα, 200 ml νερό, αλατοπίπερο και μαγειρεύουμε για περίπου 15 λεπτά. Τακτοποιούμε στη σάλτσα τα φιλέτα ψαριού, σείουμε την κατσαρόλα ώστε να καλυφθούν

και σκορπίζουμε την κάρπαρη. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα με το καπάκι, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να γίνει το ψάρι και να δέσει η σάλτσα.

ΓΙΑΓΗ ΜΙΧΕΛΗ

**4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Γαρίδες με κριθαράκι και κολοκύθια**

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 1 ώρα

**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

12 μεγαλούτσικες γαρίδες, καθαρισμένες

300 γρ. κριθαράκι χοντρό

3 κολοκυθάκια, σε λεπτές φέτες

1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη

2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος άνηθος

1 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος δυόσμος

ξύσμα από 1 μικρό λεμόνι

2 κουτ. σούπας βούτυρο αγελάδας

100 ml λευκό ξηρό κρασί


100 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι με το σκόρδο και τα κολοκυθάκια για περίπου 3-4 λεπτά. Ρίχνουμε το κριθαράκι και ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά. Προσθέτουμε το κρασί και αφήνουμε 2 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ. Ρίχνουμε 900 ml ζεστό νερό, αλατοπιπερώνουμε και μαγειρεύουμε για περίπου 20 λεπτά ή μέχρι το κριθαράκι να απορροφήσει τα περισσότερα υγρά.

Προσθέτουμε τις γαρίδες, ανακατεύουμε απαλά και μαγειρεύουμε για άλλα 4-5 λεπτά.

Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το βούτυρο, τα μυρωδικά και το ξύσμα, ανακατεύουμε απαλά και σερβίρουμε. 

ΟΛΓΑ ΕΛΕΥΘΕΡΟΓΛΟΥ

**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ:** Ροδίτες και Σαββατιανά.



**More to Value.**

# ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ

## Η ΥΠΕΡΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

Τα έχει όλα η εθνική μας σαλάτα: φυτικές ίνες, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, βιταμίνες, αντιοξειδωτικά και άλλα πολλά ωφέλιμα.

Από την **Ελένη Πέππα**, BSc, διατροφολόγο, επιστημονική συνεργάτιδα στο Κέντρο Έρευνας και Εκπαίδευσης στη Δημόσια Υγεία της Ακαδημίας Αθηνών

**Φέτα:** πρωτεΐνη, ασβέστιο, ψευδάργυρος, φώσφορος, βιταμίνες K2, B12, B2

**Κρεμμύδι:** βιταμίνη B6, φυλλικό οξύ, αντιοξειδωτικά (κουερσετίνη)

**Ελιές μαύρες:** βιταμίνη E, σίδηρος, ελαιουερωπαΐνη

**Κάππαρη:** βιταμίνες K1, A, κάλιο, ασβέστιο, φλαβονοειδή

**Πιπεριά πράσινη:** (άφθονη) βιταμίνη C, B6, φυλλικό οξύ, β-καροτένιο

**Ντομάτα:** βιταμίνες C, K1, αντιοξειδωτικά (β-καροτένιο)

**Ελαιόλαδο:** βιταμίνη E, μονοακόρεστα λιπαρά, λιπαρά ωώ, φαινολικές ενώσεις

**Ρίγανη:** φυτικές ίνες, βιταμίνες E, A, B2, B6, φυλλικό οξύ, νιασίνη, ασβέστιο, σίδηρος, μαγνήσιο, αντιοξειδωτικά

**Αγγούρι:** βιταμίνες K, C, φλαβονοειδή

Όχι μια απλή σαλάτα, αλλά ένα ολοκληρωμένο γεύμα! Η χωριάτικη καλύπτει τις ανάγκες μας σε μακροθρεπτικές ουσίες –πρωτεΐνη από τη φέτα, υδατάνθρακες από τα λαχανικά, καλής ποιότητας λιπαρά από το ελαιόλαδο και τις ελιές-, ενώ μας παρέχει πολύτιμα φυτοχημικά συστατικά (φλαβονοειδή, φαινόλες κ.ο.κ.) που έχουν αντιοξειδωτική δράση και προστατεύουν τον οργανισμό. Συν μπόλικες φυτικές ίνες και ποικιλία βιταμινών! Ξεπλένουμε μόνο καλά τις ελιές και την κάππαρη, για να μειώσουμε την πρόσληψη αλατιού. **Υ**



**JULY 6**  
**18:30**



GATE TO MODERN CULTURE

**LIMASSOL**

**WIZ GUIDE**

# 30 BEST

**BARS**

BY



MAIN PARTNER

**THREE**  
ARTISANAL



**CENTS**  
BEVERAGES

PARTNERS



**EL DORADO**  
DEMERARA RUM  
siempre único rum...

**MARTIN MILLER'S**  
GIN

**MIJENTA**  
TEQUILA

**EMINENTE**  
RON DE CUBA



# Κρατάμε τη μια όψη του νομίσματος.

**Αυτή που μας φέρνει  
πιο κοντά.**

Στην Τράπεζα Κύπρου πιστεύουμε  
ότι το όραμα είναι κοινό, γι' αυτό  
δεν αφήνουμε τίποτα στην τύχη.

Για την υγεία που αξίζουμε,  
τον πολιτισμό που μοιραζόμαστε,  
την παιδεία που οραματιζόμαστε,  
το περιβάλλον και την κοινωνία  
στα οποία συνυπάρχουμε.

**#ΚοινόΚυπρίων**



Τράπεζα Κύπρου

