



+



=



EASY
COOKING

ISBN: 978-960-88432-4-0

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:

Εργαστήρι Ειδικής Αγωγής Μαργαρίτα, Ελλάδα

Ε.ΨΥ.ΜΕ, Ελλάδα

Οργάνωση Γη, Ελλάδα

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Ελλάδα

Arcil, Πορτογαλία

Orchardville Society, Ηνωμένο Βασίλειο

Fundació Ramon Noguera, Ισπανία

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ:

Επιμέλεια Εντύπου: Νικηφόρος Θωμαΐδης, Ρόζμαρι Καλογερία, Σοφία Καραγκούνη, Μαρία Μούκα, Γιάννης Μπίστας

Φωτογράφιση: Γιώργος Σαμιώτης

Σχεδιασμός εντύπου: Molivi Design Studio

ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΟΔΗΓΟΥ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ, ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ:

Τους ωφελούμενους του Εργαστηρίου Εστίασης του Μαργαρίτα, Γιάννη, Εύα, Κώστα, Λουτσιάνο, Νίκο και Χρυσή, για την ενεργή συμμετοχή στην φωτογράφιση των συνταγών, τον ενθουσιασμό και την πολύτιμη συμβολή τους στην ολοκλήρωση αυτού του οδηγού.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΕΠΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ, ΤΟΥΣ:

1. Julie Anderson, Rosie Collins, Norma Stevenson και τους ωφελούμενους, Charlotte, Collette, Doris, Jane, Jade, Jamie, Lisa, Pamela, Robbie, Richella και Tanita, από την Orchardville.
2. Σοφία Γρεασίδου, Δέσποινα Βαφειάδη, Αθανασία Μαυράκη και τους ωφελούμενους, Αγγελική, Πελαγία, Χριστίνα, Θωμά, Βασίλη – Ορέστη, Βαγγέλη, Φώτη, Μιχάλη, Θωμά, Φρειδερίκη και Άρτεμι από την Ε.ΨΥ.ΜΕ.
3. Cristina Larguesa, Eva Rodrigues, João Canossa και τους ωφελούμενους, Ana Catarina, António, Mário, Lurdes, Bernardo, Joel, Paula, Maria, António, και Diana από το Arcil
4. Ester Triadó, Montse Aulinas, Marta Miquel, Núria Gironès και τους ωφελούμενους Adrià, Anna L, Anna R, Aroa, Cristian, Encarnación, Eva, Isaac, Isabel L, Isabel P, José M., José R, Jordi, Mercedes, Morsil, Oscar, Rafael, Silvia, Silvia, Xavier C, και Xavier P από το Fundació Ramon Noguera.
5. Μπέττυ Χαμπίδη και τους ωφελούμενους, Έλλη, Μαίρη, Μάρκο, Μαρία και Παναγιώτη.
6. Κατερίνα Γιαζιτζή, Γιώργο Μπόσκου, Κατερίνα Αντωνοπούλου και Βασιλική Κωσταρέλλη, από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.
7. Γιώργο Ξεπαπαδάκος και Βίκυ Σταυροπούλου από την Οργάνωση Γη.

“This book is not for commercial use”

Easy Cooking

Βιβλίο συνταγών για ανθρώπους με νοητική αναπηρία

Αθήνα 2019

Εργαστήρι Ειδικής Αγωγής Μαργαρίτα



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Easy Cooking – “Development of a Cookbook for Students with Mental Disabilities” είναι ένα πρόγραμμα Erasmus + που χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση και το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών. Με μια ομάδα από επίδοξους σεφ με νοητική αναπηρία και τους υποστηρικτές, δημιουργήσαμε αυτό το βιβλίο συνταγών που έχετε στα χέρια σας. Το βιβλίο συνταγών του Easy Cooking είναι γεμάτο με εύκολες και νόστιμες συνταγές από την Ελλάδα, την Ισπανία, την Πορτογαλία και το Ηνωμένο Βασίλειο.

Το έργο υλοποιήθηκε από το Εργαστήριο Ειδικής Αγωγής ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ (Αθήνα, Ελλάδα), το ARCIL (Λούσα, Πορτογαλία), το Fundacio Ramon Noguera (Τζιρόνα, Ισπανία), Orchardville (Μπέλφαστ, Η.Β.), ΕΨΥΜΕ (Πειραιάς, Ελλάδα), Οργάνωση Γη Organization Earth (Αθήνα, Ελλάδα) και το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο (Αθήνα, Ελλάδα).

Σε αυτό το ταξίδι γεύσεων σας προσκαλούμε όλους! Δεν έχει σημασία αν είσαι αρχάριος στο μαγείρεμα, αν δυσκολεύεσαι με την ανάγνωση ή δεν γνωρίζεις την γλώσσα. Υπάρχει μια θέση για όλους στο τραπέζι μας! Το βιβλίο συνταγών μας είναι γραμμένο σε μορφή κειμένου για όλους!

easycooking.team

*Το έργο χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.
Η δημοσίευση αυτή αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται.*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ισπανία

- ΟΡΕΚΤΙΚΟ** / Pa amb Tomàquet – Ψωμί με τομάτα / 20
- ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ** / Rostit de Pollastre – Κοτόπουλο κατσαρόλας / 46



Ελλάδα



- ΟΡΕΚΤΙΚΟ** / Πράσινη Τυρόπιτα / 12
- ΣΑΛΑΤΑ** / Σαλάτα Φακές / 32
- ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ** / Καλοκαιρινό / 38
- ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ** / Παστέλι / 72

Πορτογαλία

- ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ** / Polvo à Lagareiro – Χταπόδι με πατάτες / 52
- ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ** / Tigelada / 66



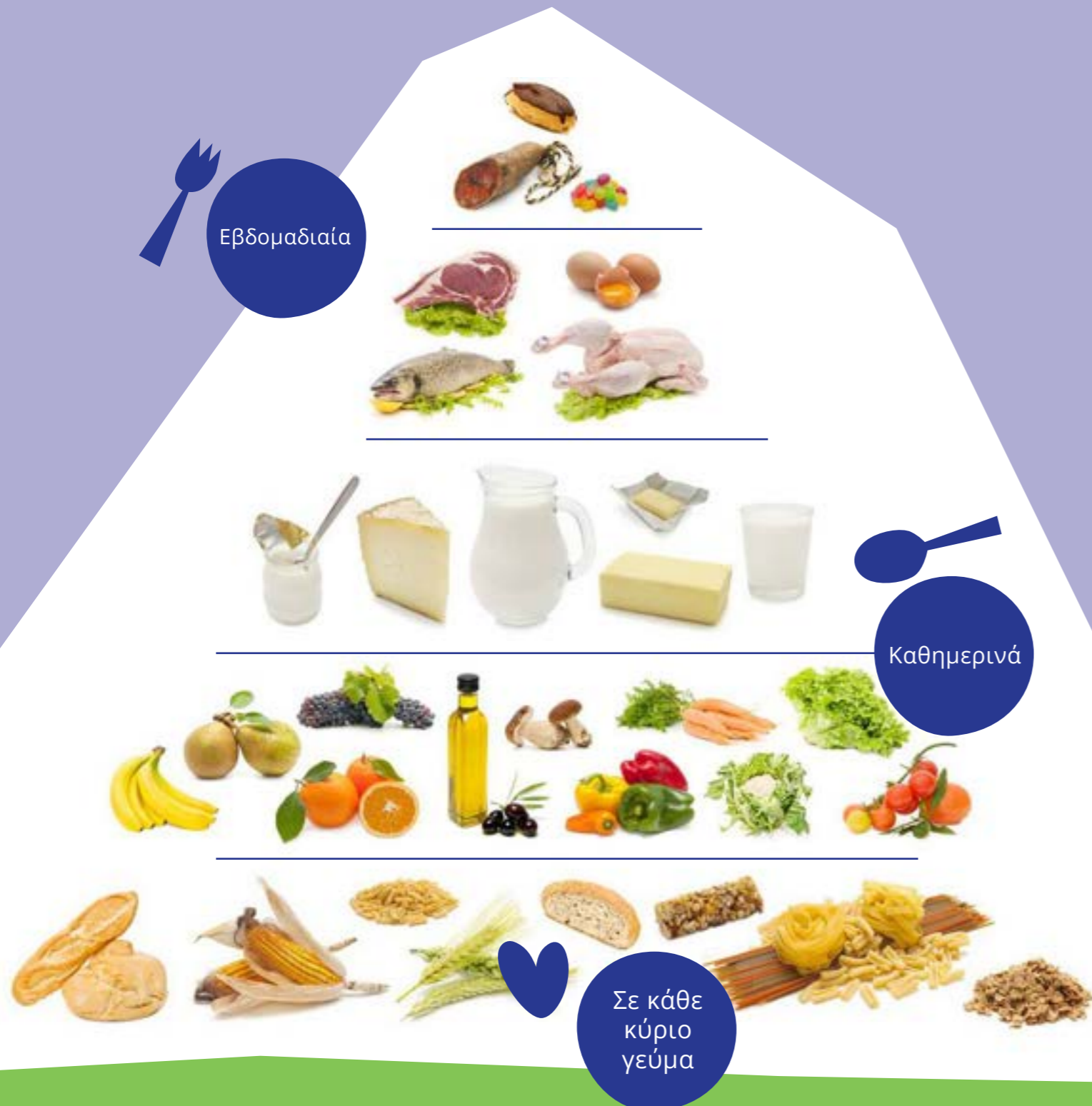
Ηνωμένο Βασίλειο



- ΟΡΕΚΤΙΚΟ** / Κιμαδόπιτα / 24
- ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ** / Μηλόπιτα / 60

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Σύγχρονη πυραμίδα μεσογειακής διατροφής / Ενήλικος πληθυσμός



Εβδομαδιαία

Καθημερινά

Σε κάθε
κύριο
γεύμα

Το καθημερινό πλάνο διατροφής θα πρέπει να περιλαμβάνει τρία βασικά γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό). Αυτά τα γεύματα θα πρέπει να περιλαμβάνουν τρία βασικά συστατικά: **δημητριακά ολικής άλεσης, λαχανικά, πρωτεΐνες**, π.χ. τυρί, αυγό, ψάρι, πουλερικά, κρέας και θαλασσινά.

Καταναλώνουμε **φρούτα** μεταξύ των βασικών γευμάτων ή ως επιδόρπιο κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Καταναλώνουμε γαλακτοκομικά προϊόντα **χαμηλών λιπαρών** όπως γιαούρτι, τυρί και προϊόντα που έχουν υποστεί ζύμωση. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα παίζουν σημαντικό ρόλο στην υγεία των οστών.

Καταναλώνουμε δύο ή περισσότερα γεύματα με ψάρι (εβδομαδιαία), δύο γεύματα με λευκό κρέας (εβδομαδιαία) και δύο με τέσσερα αυγά (εβδομαδιαία), ως καλές πηγές ζωικής πρωτεΐνης. Η κατανάλωση κόκκινου επεξεργασμένου κρέατος θα πρέπει να είναι σε μικρότερη ποσότητα και συχνότητα.

Καταναλώνουμε περισσότερα από δύο γεύματα με όσπρια την εβδομάδα. Όταν συνδυάζουμε όσπρια με δημητριακά (π.χ. φακές με ρύζι) τρώμε μία καλή πηγή πρωτεϊνών.

Καταναλώνουμε 1,5 - 2 λίτρα **νερού** κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μπορούμε να πετύχουμε τον στόχο πίνοντας αφεψήματα βοτάνων και τσαγιού χωρίς ζάχαρη.

Προσπαθούμε να συνδυάσουμε τρόφιμα εποχιακά, φρέσκα και μη επεξεργασμένα, έτσι ώστε να ενισχύσουμε το σώμα μας με τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία και συστατικά.

Ως κύρια πηγή λιπαρών επιλέγουμε **ελαιόλαδο** και κατά προτίμηση **παρθένο ελαιόλαδο!** Ωστόσο πρέπει να χρησιμοποιείται με συνέπεια (μία με δύο κουταλιές της σούπας ανά γεύμα και ανά άτομο).

Μειώνουμε τη χρήση του αλατιού. Δίνουμε γεύση στο γεύμα μας χρησιμοποιώντας **μπαχαρικά, βότανα, σκόρδο, κρεμμύδι, χυμό λεμόνι και ξύδι.**

Όσο αφορά στις πατάτες, καταναλώνουμε λιγότερες από τρεις μερίδες την εβδομάδα. Αποφεύγουμε τις τηγανιτές πατάτες.

Γλυκά όπως τα κέικ, οι καραμέλες, τα αρτοσκευάσματα και τα ποτά με ζάχαρη θα πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες και σε ειδικές περιστάσεις.

Κατανάλωση με μέτρο: Δεν τρώμε μεγάλες μερίδες. Τρώμε το φαγητό μας αργά και δίνουμε χρόνο (20 λεπτά) στο σώμα μας για να αισθανθεί τον κορεσμό.

Η **κοινωνικότητα** είναι ένα σημαντικό στοιχείο για την κοινωνική και πολιτισμική αξία του γεύματος. Μαγειρική, κοινωνικοποίηση γύρω από το τραπέζι και μοίρασμα φαγητού με τους φίλους και την οικογένεια φέρνει τους ανθρώπους κοντά.

Φυσική δραστηριότητα: Αφιερώνουμε 30 λεπτά μέτριας σωματικής άσκησης (περπάτημα, χρήση σκάλας αντί ανελκυστήρα, δουλειές του σπιτιού, περπάτημα από το σπίτι στη δουλειά / σχολείο αντί της χρήσης λεωφορείου κ.τ.λ) κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Επαρκής ξεκούραση: Μία καλή βραδινή ξεκούραση / ύπνος βοηθάει το σώμα μας να παραμείνει υγιές και γεμάτο ενέργεια και καλή διάθεση. Επιπλέον προτείνεται η μεσημεριανή ξεκούραση, όταν υπάρχει ο διαθέσιμος χρόνος.

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ & ΣΥΜΒΟΛΑ ΟΔΗΓΟΥ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ!
Συμβουλές
μεγάλης
σημασίας!

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ

Σε αυτόν τον οδηγό μαγειρικής μας αρέσει να κάνουμε τα πάντα ευκολότερα. Στη μαγειρική χρειαζόμαστε τις σωστές ποσότητες από τα υλικά. Τα γραμμάρια δεν είναι ο μόνος τρόπος να τις μετρήσουμε. Αυτός είναι ο λόγος που παρουσιάζουμε όλες τις μετρήσεις σε κούπες, κουτάλια του γλυκού και κουταλιές της σούπας.

Σας παρουσιάζουμε τα σύμβολα τα οποία θα συναντήσετε σε κάθε συνταγή.

 Κουτάλι του γλυκού (κ.γ.) = 5 γρ*	 Κουταλιά της σούπας (κ.σ.) = 10 γρ*	 Θερμοκρασία εστίας: Χαμηλή - Μέτρια - Υψηλή
 Κούπα (φλυτζάνι τσαγιού) = 200 γρ*	 Ένα χρονόμετρο / ρολόι είναι απαραίτητο σε κάθε συνταγή	 Σύμβολο φούρνου για λειτουργία ψησίματος σε αντίσταση

*Εξαρτάται από το υλικό



ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΜΕ

 Φοράμε ποδιά	 Φοράμε σκούφο μαγειρικής	 Βγάζουμε τα κοσμήματα / αξεσουάρ	 Πλένουμε τα χέρια μας
--	---	---	--

ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΒΕΒΑΙΩΝΟΜΑΣΤΕ ΟΤΙ..

 Το χερούλι του τηγανιού / κατσαρόλας βρίσκεται προς την εσωτερική πλευρά (δεν εξέχει)	 Πάντα φοράμε γάντια για να βγάλουμε κάτι από το φούρνο ή να μετακινήσουμε την κατσαρόλα από την εστία	
 Χρησιμοποιούμε ξύλινη σανίδα για να ακουμπήσουμε μία κατσαρόλα που καίει	 Κρατάμε το μαχαίρι από τη λαβή και πάντα κόβουμε πάνω σε σανίδα κοπής	 Ποτέ δεν πιάνουμε πρίζα / καλώδιο με βρεγμένα χέρια . Ποτέ δεν τραβάμε το καλώδιο.

Πράσινη Τυρόπιτα



INFO



ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΕΡΙΔΩΝ:
10 (160 γρ/ μερίδα)



ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:
Μέτριο



ΧΩΡΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ:
Ελλάδα



ΠΑΡΑΔΟΣΗ: Οι πίτες σε όλες τις μορφές και τις προτιμήσεις είναι ένα παραδοσιακό γεύμα στην Ελλάδα. Θεωρείται ότι οι πίτες προέρχονται από την αρχαία Ελλάδα καθώς υπάρχουν αναφορές για αρτοποιασκευές σε έργα του Αριστοφάνη. Η συγκεκριμένη συνταγή είναι επίσης γνωστή και ως η πίτα της τεμπέλας επειδή δεν απαιτεί το άνοιγμα φύλλου.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ: Είναι υπέροχο τόσο ως σνακ όσο και ως κυρίως πιάτο, λαχταριστό και υγιεινό! Έχει τόση υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο όσο ένα ποτήρι γάλα! Τα αντιοξειδωτικά συστατικά ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού μας!



Ενέργεια: 347,1
Kcal/ μερίδα



17,4%

Κάθε μερίδα καλύπτει το 17,4% της απαραίτητης ημερήσιας ενέργειας.

ΥΛΙΚΑ

1½



250 γρ αλεύρι για όλες τις χρήσεις (1½ κούπες)



2 μεσαία αυγά

1½



250 ml φρέσκο γάλα 1,5% λιπαρά (1½ κούπες)

2



2 κ.γ. Μπέικιν πάουντερ (10 γρ)



35 γρ φρέσκος άνηθος (ή 70 γρ ξηρός άνηθος)



5 φρέσκα κρεμμύδια (80 γρ)



3 κολοκύθια (300 γρ)



Τυρί φέτα (500 γρ)

½



100 ml λάδι (½ κούπα)

½



3 γρ αλάτι (½ κ.γ.)

½



1 γρ πιπέρι (½ κ.γ.)

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



Ζυγαριά



Κανάτα μέτρησης



Μεσαία μπολ



Μικρά μπολ



Σανίδα κοπής



Μαχαίρι



Τρίφτης



Αντικολλητικό χαρτί



Ταψί φούρνου



Γάντια μίας χρήσης



Γάντια για το φούρνο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 Κόβω τις άκρες από τα κρεμμύδια



2 Πλένω τα κρεμμύδια



3 Πλένω τον άνηθο



4 Πλένω τα κολοκύθια



5 Προθερμαίνω το φούρνο στους 200°C



6 Ψιλοκόβω τον άνηθο



7 Ξεφλουδίζω τα κρεμμύδια



8 Κόβω τα κρεμμύδια σε ροδέλες





ΕΚΤΕΛΕΣΗ

9 Κόβω τις άκρες των κολοκυθιών



10 Τρίβω τα κολοκύθια



11 Τρίβω τη φέτα



12 Σπάω τα αυγά



13 Χτυπάω τα αυγά



14 Συγκεντρώνω τα υλικά



15 Βάζω αντικολλητικό χαρτί στο ταψί



16 Ρίχνω τα αυγά στο μπολ



17 Ρίχνω το γάλα



18 Ρίχνω το λάδι



19 Ρίχνω το αλεύρι



20 Ρίχνω το μπέικιν πάουντερ



21 Ρίχνω τη φέτα



22 Ρίχνω τα κρεμμύδια



23 Ρίχνω τα κολοκύθια



24 Ρίχνω τον άνηθο





ΕΚΤΕΛΕΣΗ

25 Ρίχνω το αλάτι



26 Ρίχνω το πιπέρι



27 Ανακατεύω



28 Ρίχνω το μείγμα στο ταψί



29 Καλύπτω το ταψί με το μείγμα



30 Βάζω το ταψί στο φούρνο και ψήνω για 30 λεπτά



31 Σβήνω το φούρνο



32 Βγάζω το ταψί από το φούρνο



33 Σερβίρω



ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ:
Σερβίρεται ζεστό ή κρύο σε μεγάλα κομμάτια. Μπορούμε να το φάμε σε πιάτο με πιρουνί.



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ:
Άνηθος, φρέσκο κρεμμύδι, κολοκύθι



ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ: Δημητριακά που περιέχουν γλουτένη, αυγά, γάλα



ΘΕΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ:

- Χρησιμοποιούμε γάντια για το φούρνο όταν βγάζουμε το ταψί από το φούρνο
- Προσέχουμε όταν χρησιμοποιούμε το μαχαίρι



ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ:

- Αφήνουμε λίγα λεπτά την πίτα να κρυώσει πριν την κόψουμε, ώστε να μην διαλυθεί.
- Στραγγίζουμε το κολοκύθι πολύ καλά.

Ra amb Tomàquet



INFO

4
ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΕΡΙΔΩΝ: 4
(110 γρ/ μερίδα)

👨‍🍳
ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:
Πολύ εύκολο

🌐
ΧΩΡΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ:
Ισπανία



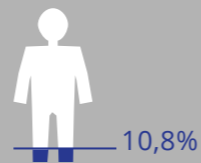
ΠΑΡΑΔΟΣΗ: Το ψωμί με τομάτα, Ra amb tomaquet όπως είναι γνωστό στην περιοχή της Καταλονίας, είναι μια φέτα ψωμιού (ψημένη ή όχι) με μισή ώριμη τομάτα, καρυκευμένο με ελαιόλαδο και αλάτι. Παραδοσιακά, τρωγόταν με ρέγγα από πάνω και αποτελούσε γεύμα των αγροτών. Παραδοσιακά, γινόταν με φέτες από καρβέλι αλλά πλέον μπορεί να χρησιμοποιηθούν φέτες από μπαγκέτες. Η παραδοσιακή συνταγή "Ψωμί με λάδι" που τη συναντάμε σε όλες της χώρες της Μεσογείου εμπλουτίστηκε με την τομάτα, όταν αυτή εισήχθη στην Ευρώπη τον 16ο αιώνα. Η πρώτη αναφορά της νέας εμπλουτισμένης συνταγής εντοπίζεται τον 18ο αιώνα.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ: Ένα πολύ υγιεινό και γευστικό γεύμα για κάθε ώρα της ημέρας! Χαμηλό σε θερμίδες, γεμάτο βιταμίνες, εξαιρετικό για την καρδιά!



Ενέργεια:
215,3 Kcal/
μερίδα



10,8%
Κάθε μερίδα καλύπτει το 10,8 % της ημερήσιας απαραίτητης ενέργειας.

ΥΛΙΚΑ



4 μεγάλες φέτες χωριάτικο ψωμί (60 γρ κάθε φέτα)



2 μικρές ώριμες τομάτες (180 γρ)



20 ml ελαιόλαδο (2 κ.σ.)



1 γρ αλάτι (1/2 κ.γ)



1 σκελίδα σκόρδο

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



Μαχαίρι ψωμιού



Μαχαίρι



Σανίδα κοπής



Μεσαία μπολ



Πιάτα



Τοστιέρα



Γάντια μίας χρήσης



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 Πλένω τις τομάτες



2 Κόβω το ψωμί σε 4 ίσες φέτες (60 γρ/ φέτα)



3 Κόβω τις τομάτες σε 2 ίσα μέρη



4 Ξεφλουδίζω το σκόρδο



5 Ανάβω την τοστιέρα



6 Ψήνω το ψωμί



7 Σβήνω την τοστιέρα



8 Συγκεντρώνω όλα τα υλικά



9 Ρίχνω το ελαιόλαδο



10 Τρίβω το σκόρδο πάνω στο ψωμί



11 Ρίχνω μία πρέζα αλάτι



12 Τρίβω τη μισή τομάτα πάνω στο ψωμί



13 Σερβίρω



ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ: Μπορεί να σερβιριστεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Συνήθως, σερβίρεται σε μία μεγάλη πιατέλα ή σε ατομικά πιάτα. Κανονικά τρώγεται χωρίς μαχαίρι και πιρούνι αλλά κάποιιοι τα χρησιμοποιούν για να κόψουν το ψωμί.



ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ: Τομάτα, σκόρδο



ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ: Δημητριακά που περιέχουν γλουτένη



ΘΕΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ: Είμαστε προσεκτικοί με το μαχαίρι του ψωμιού όταν κόβουμε το ψωμί.



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ:

- Μπορούμε να προσθέσουμε βασιλικό ή ρίγανη, σύμφωνα με τις προτιμήσεις μας, για να έχουμε περισσότερη γεύση
- Δεν είναι απαραίτητο να ψηθεί το ψωμί
- Μπορούμε να προσθέσουμε φρέσκο λευκό τυρί ή τυρί φέτα

Cottage Pie



INFO



ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΕΡΙΔΩΝ: 4
(370 γρ/ μερίδα)



ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:
Μέτριο



ΧΩΡΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ:
Ηνωμένο Βασίλειο



ΠΑΡΑΔΟΣΗ: Είναι μία βρετανική πίτα με κιμά, καλυμμένη με πουρέ πατάτας. Παραδοσιακά, φτιαχνόταν με ήδη μαγειρεμένο κρέας αλλά πλέον γίνεται πιο συχνά με φρέσκο κιμά ή κρέας, κυρίως μοσχαρίσιο. Η κρεατόπιτα είναι επίσης γνωστή ως η πίτα των βοσκών και σε αυτή την εκδοχή γίνεται πιο συχνά με αρνί.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ: Είναι ένα πλούσιο γεύμα, ιδανικό για πεινασμένα στομάχια! Η πιο υγιεινή πίτα που θα μπορούσε κάποιος να φάει καθώς αποτελεί μία μεγάλη πηγή πρωτεϊνών, βιταμινών, μετάλλων και φυτικών ινών!



Ενέργεια: 345,8 Kcal/
μερίδα



17,3%

Κάθε μερίδα καλύπτει το 17,3% της απαραίτητης ημερήσιας ενέργειας.

ΥΛΙΚΑ



Άπαχος μοσχαρίσιος κιμάς
(500 γρ)



1 κύβος βοδινού (10 γρ)



500 ml νερό (για να
διαλυθεί ο κύβος)



2 καρότα ακαθάριστα
(144 γρ)



1 μεγάλο κρεμμύδι
ακαθάριστο (110 γρ)



15 γρ πελτέ τομάτας (1 κ.σ.)



6 πατάτες (900 γρ) + αρκετό
νερό για το βράσιμο



5 γρ κορν φλάουρ (2 κ.γ.)



45 ml γάλα χαμηλό σε
λιπαρά (5 κ.σ.)

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



Σανίδα κοπής



Μαχαίρι



Αποφλοιωτής



Κουτάλα

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



Ζυγαριά



Κανάτα μέτρησης



Πολτοποιητής πατάτας



Μεγάλο μπολ



Κουτάλι της σούπας



Κουτάλι του γλυκού



Κατσαρόλα



Πυρίμαχο σκεύος



Πιρούνι



Γάντια για το φούρνο



Γάντια μίας χρήσης



Σουρωτήρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 Πλένω τα καρότα



2 Ξεφλουδίζω τα καρότα



3 Κόβω τα καρότα σε ροδέλες



4 Ξεφλουδίζω τα κρεμμύδια



5 Κόβω τα κρεμμύδια σε κύβους



6 Βάζω 500ml βραστό νερό στην κανάτα μέτρησης



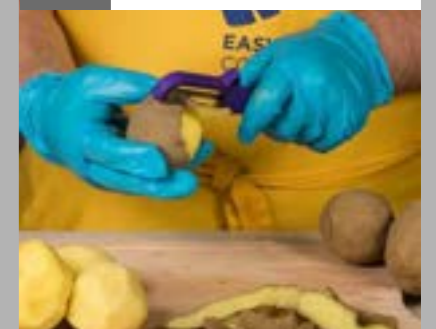
7 Ρίχνω τον κύβο βοδινού



8 Ανακατεύω μέχρι να διαλυθεί ο κύβος



9 Ξεφλουδίζω τις πατάτες



10 Τις πλένω



11 Κόβω τις πατάτες σε 4 ίσα μέρη



12 Συγκεντρώνω τα υλικά





PREPARATION

13 Βάζω την κασαρόλα και ανοίγω την εστία σε δυνατή θερμοκρασία



14 Ρίχνω τον κιμά στην κασαρόλα



15 Ανακατεύω καλά μέχρι ο κιμάς να πάρει χρώμα (10 λεπτά)



16 Ρίχνω το κρεμμύδι



17 Ρίχνω τα καρότα



18 Ρίχνω τον πελτέ τομάτας



19 Ρίχνω τον διαλυμένο κύβο βοδινού



20 Ανακατεύω καλά



21 Χαμηλώνω σε μέτρια θερμοκρασία



22 Βάζω το καπάκι ημίκλειστο και βράζω για 30 λεπτά



23 Σβήνω την εστία



24 Γεμίζω την κασαρόλα με νερό



25 Την βάζω στην εστία και την ανοίγω σε δυνατή θερμοκρασία



26 Ρίχνω τις πατάτες



27 Κλείνω το καπάκι και βράζω για 20 λεπτά (μέχρι να μαλακώσουν)



28 Σβήνω την εστία



29 Ρίχνω τις πατάτες στο σουρωτήρι



30 Σουρώνω τις πατάτες



31 Προθερμαίνω το φούρνο στους 200°C



32 Διαλύω το κορν φλάουρ σε 10 ml νερό



33 Ρίχνω το γάλα στις πατάτες και πολτοποιώ



34 Ρίχνω το κορν φλάουρ και πολτοποιώ



35 Πολτοποιώ μέχρι να γίνουν πουρές (περίπου 5 λεπτά)



36 Βάζω τον μαγειρεμένο κιμά στο πυρίμαχο σκεύος





PREPARATION

37 Τον απλώνω



38 Ρίχνω τον πουρέ πατάτας



39 Απλώνω τον πουρέ πατάτας (μέχρι να καλυφθεί ο κιμάς)



40 Απλώνω με ένα πιρούνι



41 Ψήνω για 20 λεπτά



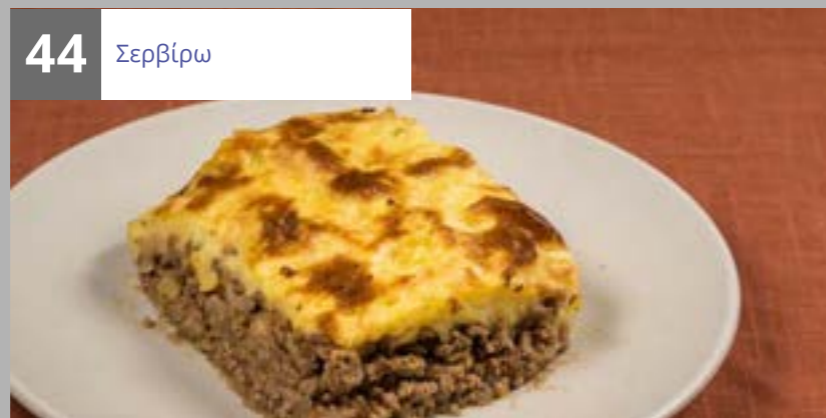
42 Σβήνω τον φούρνο



43 Βγάζω το σκεύος από το φούρνο



44 Σερβίρω



ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ:
Σερβίρεται με λίγη σαλάτα ως γαρνιτούρα.



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑΣ:
καρότο, κρεμμύδι, τομάτες, πατάτες



ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ: Γάλα



ΘΕΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ:

- Φοράμε γάντια για το φούρνο όταν βγάζουμε ένα σκεύος από το φούρνο.
- Προσέχουμε όταν χρησιμοποιούμε τον αποφλοιωτή, να είναι μακριά από τα δάχτυλά μας.
- Προσέχουμε το βραστό νερό, όταν ανακατεύουμε τον κύβο.
- Αφήνουμε να περάσει λίγη ώρα πριν το καταναλώσουμε καθώς ο κιμάς θα είναι καυτός, κάτω από τον πουρέ πατάτας.



ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ:

- Ανακατεύουμε καλά τον κιμά για να μην κολλήσει.
- Πολτοποιούμε τις πατάτες όσο ρίχνουμε το γάλα, μέχρι να γίνει ένας μαλακός πουρές.

Σαλάτα Φακές



INFO



4

ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΕΡΙΔΩΝ:
4 (440 γρ/ μερίδα)



ΕΠΙΠΕΔΟ
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: Εύκολο



ΧΩΡΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ:
Ελλάδα



ΠΑΡΑΔΟΣΗ: Αυτή η συνταγή περιλαμβάνει μία ποικιλία από ελληνικά παραδοσιακά συστατικά.

- Η φέτα αποτελεί προϊόν Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (Π.Ο.Π). Παραδοσιακά παράγεται από πρόβειο γάλα ή από πρόβειο με 30% κατσικίσιο.
- Οι φακές αποτελούν το κρέας των φτωχών λόγω της υψηλής πηγής πρωτεϊνών. Περιλαμβάνονται στη διατροφή των Ελλήνων από τους προϊστορικούς χρόνους.
- Οι λιαστές τομάτες προέρχονται από τα ελληνικά νησιά του Αιγαίου. Παραδοσιακά οι φρέσκιες τομάτες όπως και άλλα καλοκαιρινά φρούτα ξεραίνονταν στον ήλιο ώστε να διατηρούνται κατά τη διάρκεια του χειμώνα.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ: Είναι ένα ορεκτικό, ελαφρύ, λαχταριστό και γεμάτο ενέργεια! Υψηλό σε πρωτεΐνες, με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, καλά λιπαρά, βιταμίνες και μέταλλα... Μία αφθονία θρεπτικών συστατικών στο πιάτο σας.



Ενέργεια: 588,2
Kcal/ μερίδα



29,4%

Κάθε μερίδα καλύπτει το 29,4% της απαραίτητης ημερήσιας ενέργειας.

ΥΛΙΚΑ



Φακές χονδρές (500 γρ)



2 μεσαίες κόκκινες πιπεριές
(200 γρ)

1



100 γρ λιαστές τομάτες
(1 κούπα)



Τυρί φέτα (300 γρ)



Φρέσκο μαϊντανό (30 γρ)



1 φρέσκο κρεμμύδι (25 γρ)

5



65 ml ελαιόλαδο (5 κ.σ)

6



60 ml μπαλσάμικο ξύδι
(6 κ.σ.)

1/2



3 γρ αλάτι (1/2 κ.γ.)

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



Κατσαρόλα



Σουρωτήρι



Μαχαίρι



Σανίδα κοπής



Κουτάλα



Μικρά μπολ



Μεγάλο μπολ



Γάντια μίας χρήσης



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 Βάζω νερό στην κατσαρόλα μέχρι τη μέση



2

Βάζω την κατσαρόλα στην εστία και την ανάβω σε δυνατή θερμοκρασία (15 λεπτά)



3

Ρίχνω τις φακές και βράζω για 30 λεπτά



4 Σβήνω την εστία



5

Σουρώνω τις φακές



6

Κόβω τις άκρες από τα κρεμμύδια



7 Πλένω τα κρεμμύδια



8

Πλένω το μαϊντανό



9

Πλένω τις πιπεριές



10 Ψιλοκόβω το μαϊντανό



11 Ξεφλουδίζω τα κρεμμύδια



12 Κόβω τα κρεμμύδια σε ροδέλες





ΕΚΤΕΛΕΣΗ

13 Κόβω τις πιπεριές σε κύβους



14 Κόβω τις λιαστές τομάτες σε 4 μέρη



15 Τρίβω τη φέτα



16 Συγκεντρώνω τα υλικά



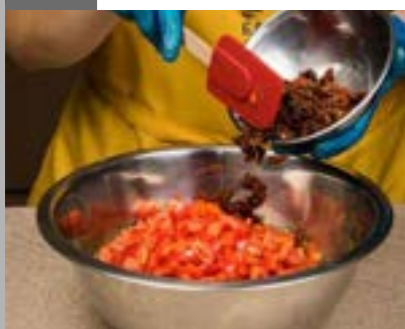
17 Ρίχνω τις φακές στο μπολ



18 Ρίχνω τις πιπεριές



19 Ρίχνω τις λιαστές τομάτες



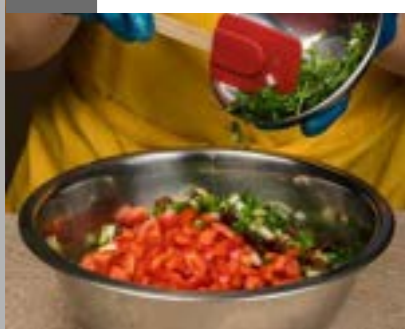
20 Ρίχνω το μπαλσάμικο



21 Ρίχνω τα φρέσκα κρεμμύδια



22 Ρίχνω το μαϊντανό



23 Ρίχνω τη φέτα



24 Ρίχνω το ελαιόλαδο



25 Ρίχνω το αλάτι



26 Ανακατεύω



27 Σερβίρω



ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ: Σερβίρεται σε γυάλινο μπολ με κουτάλα για να βάλουμε στο πιάτο μας τη μερίδα. Τρώγεται κρύο, με πιρούνι.



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑΣ: Φακές, μαϊντανός, φρέσκο κρεμμύδι, πιπεριές



ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ: γάλα



ΘΕΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ:

- Είμαστε προσεκτικοί καθώς βράζουμε και σουρώνουμε τις φακές
- Είμαστε προσεκτικοί όταν χρησιμοποιούμε το μαχαίρι
- Χρησιμοποιούμε γάντια για το φούρνο όταν πιάνουμε καυτά αντικείμενα: όταν μετακινούμε την κατσαρόλα και όταν πιάνουμε το σουρωτήρι



ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ: Βράζουμε τις φακές για 30 λεπτά, και ελέγχουμε ότι δεν έχουν βράσει παραπάνω από όσο χρειάζεται (δεν πρέπει να μαλακώσουν τόσο ώστε να διαλυθούν).



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ: Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε άλλο τυρί της επιλογής μας ή γιαούρτι.

Καλοκαιρινό



INFO



ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΕΡΙΔΩΝ: 4
(350 γρ/ μερίδα)



ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:
Εύκολο



ΧΩΡΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ:
Ελλάδα



ΠΑΡΑΔΟΣΗ: Η συνταγή αυτή συναντάται σε όλη την Ελλάδα, με διαφορετικά ονόματα. Στα χωριά των Σερρών (περιοχή της Βόρειας Ελλάδας) ονομάζεται "Καλοκαιρινό" επειδή περιλαμβάνει λαχανικά που καλλιεργούνται και αναπτύσσονται το καλοκαίρι και για το λόγο αυτό παρασκευάζεται συχνότερα τους καλοκαιρινούς μήνες. Η ποικιλία των λαχανικών το καθιστά ιδιαίτερα νόστιμο!



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ: Είναι ένα πιάτο γεμάτο χρώματα από το σουράνιο τόξο! Είναι ένα γεύμα ελαφρύ και υγιεινό που μειώνει την αρτηριακή πίεση και προστατεύει την καρδιά μας.



Ενέργεια: 254,1
Kcal/ μερίδες



12,7%

Κάθε μερίδα καλύπτει το 12,7% της απαραίτητης ημερήσιας ενέργειας.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ



2 πατάτες (300 γρ
καθαρισμένες)



1 μελιτζάνα (300 γρ)



3 πιπεριές (300 γρ)



2 κολοκύθια (200 γρ)



2 μεσαία κρεμμύδια
(200 γρ)



200 γρ τοματάκια κομμένα
(1 κούπα)



20 γρ πελτέ τομάτας (2 κ.γ)



5 γρ ζάχαρη (1 κ.γ.)



1 σκελίδα σκόρδο
(προαιρετικά)



50 ml ελαιόλαδο (5 κ.σ)



Μαϊντανός (30 γρ)



3 γρ αλάτι (1/2 κ.γ.)

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ



1 πρέζα πιπέρι (1/2 κ.γ)



250 ml νερό (1 κούπα)



2 γρ ρίγανη (1 κ.γ)

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



Σανίδα κοπής



Μαχαίρι



Αποφλοιωτής



Ζυγαριά



Κανάτα μέτρησης



Κασαρόλα



Κουτάλα



Μέτριο μπολ



Ένα μικρό πιάτο



Γάντια μίας χρήσης



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 Πλένω τη μελιτζάνα



2 Πλένω τις πιπεριές



3 Πλένω το μαϊντανό



4 Πλένω τα κολοκύθια



5 Κόβω τις άκρες από τις μελιτζάνες



6 Κόβω τη μελιτζάνα σε κύβακια



7 Κόβω τις άκρες από τις πιπεριές



8 Κόβω τις πιπεριές σε κυβάκια



9 Κόβω τις άκρες από τα κολοκύθια



10 Κόβω τα κολοκύθια σε κυβάκια



11 Κόβω το μαϊντανό



12 Κόβω τις άκρες από τα κρεμμύδια





ΕΚΤΕΛΕΣΗ

13 Ξεφλουδίζω τα κρεμμύδια



14 Κόβω τα κρεμμύδια σε κυβάκια



15 Ξεφλουδίζω τις πατάτες



16 Πλένω τις πατάτες



17 Κόβω τις πατάτες σε κυβάκια



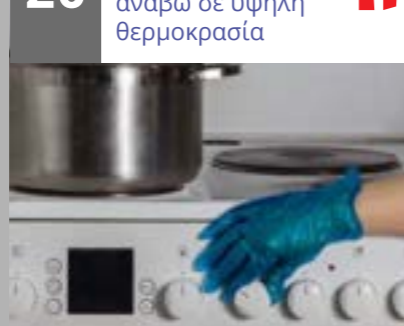
18 Ξεφλουδίζω το σκόρδο



19 Συγκεντρώνω τα υλικά



20 Βάζω την κατσαρόλα στην εστία και την ανάβω σε υψηλή θερμοκρασία



21 Ρίχνω το λάδι



22 Ρίχνω το κρεμμύδι



23 Ρίχνω το σκόρδο



24 Σωτάρω για 2 λεπτά



25 Ρίχνω τις πατάτες



26 Ρίχνω τις πιπεριές



27 Ρίχνω τα κολοκύθια



28 Ρίχνω τη μαλιτζάνα



29 Ανακατεύω



30 Βάζω τον πελέτε τομάτας



31 Βάζω τα κομμένα τοματάκια



32 Ρίχνω τη ζάχαρη



33 Ρίχνω το νερό



34 Ρίχνω το αλάτι



35 Ρίχνω το πιπέρι



36 Χαμηλώνω σε μέτρια θερμοκρασία





ΕΚΤΕΛΕΣΗ

37

Κλείνω το καπάκι και βράζω για 40 λεπτά



38

Ρίχνω τη ρίγανη



39

Ρίχνω το μαϊντανό



40

Ανακατεύω



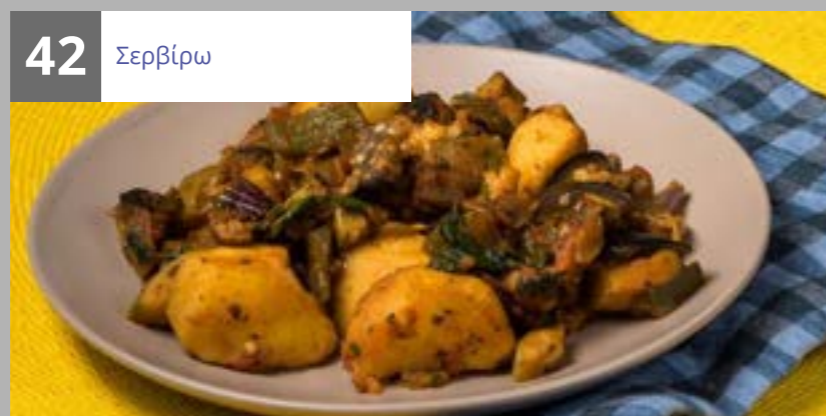
41

Σβήνω την εστία



42

Σερβίρω



ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ: Σερβίρεται με πιρούνι. Συνοδεύεται με τυρί φέτα.



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ: Μελιτζάνα, πατάτες, πιπεριές, κολοκύθι, κρεμμύδι, μαϊντανός, σκόρδο, τομάτες (αντί του πελτέ τομάτας και της κονσέρβας από τοματάκια).



ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ:

- Προσθέτουμε τη ρίγανη στο τέλος για να μην γίνει πικρό.
- Προσθέτω το μαϊντανό στο τέλος για να μην λιώσει
- Αρχικά προσθέτουμε τις πατάτες και τις πιπεριές επειδή είναι πιο σκληρά λαχανικά και χρειάζεται να μαγειρευτούν περισσότερο. Μετά προσθέτουμε το κολοκύθι και τη μελιτζάνα τα οποία είναι πιο μαλακά.
- Δεν ανακατεύουμε πολύ δυνατά και γρήγορα για να μην διαλυθούν τα μαλακά λαχανικά. Όταν χρειάζεται να ανακατέψουμε, προτιμάμε να το κάνουμε κουνώντας την κατσαρόλα και όχι με κουτάλα.



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ: Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε φρέσκια τομάτα αντί του πελτέ τομάτας και της κονσέρβας από τοματάκια.

Rostit de Pollastre



INFO



ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΕΡΙΔΩΝ:
6 (350 γρ/ μερίδα)



ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:
Μέτριο



ΧΩΡΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ:
Ισπανία



ΠΑΡΑΔΟΣΗ: Παραδοσιακά, ήταν μία συνταγή για μεγάλες γιορτές (Festa Major ή μετά από μεγάλες περιόδους εργασίας, όπως μετά τη συγκομιδή ή το αλώνισμα). Παραδοσιακά, τα πουλερικά ήταν ιδιοκτησία κληρικών και πλούσιων οικογενειών ή αγροτικών οικογενειών για ειδικές περιστάσεις. Στην πραγματικότητα από τα μεσαιωνικά χρόνια μέχρι τα μέσα του 20ου αιώνα, οι χωρικοί εξέτρεφαν πουλερικά για τα αυγά. Κρατούσαν ένα - δύο για να μπορέσουν να τα σφάξουν τα Χριστούγεννα ή σε άλλες σημαντικές περιστάσεις.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ: Είναι ένα εξαιρετικό γεύμα, χαμηλό σε θερμίδες, γεμάτο πρωτεΐνη. Είναι ιδανικό για ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα και δυνατούς μύες!



Ενέργεια: 532 Kcal/
μερίδα



26,6%

Κάθε μερίδα καλύπτει το 26,6% της απαραίτητης ημερήσιας ενέργειας.

ΥΛΙΚΑ



2 κιλά κοτόπουλο
ελευθέρας βοσκής
κομμένο σε 6 κομμάτια



2 κρεμμύδια (300 γρ)



1 σκόρδο (20 γρ)



1 φύλλο δάφνης



5 γρ αλάτι (1 κ.γ.)



1 πρέζα πιπέρι (1/2 κ.γ.)



20 ml ελαιόλαδο (2 κ.σ.)



2 ώριμες τομάτες (240 γρ)



50 ml κόκκινο κρασί (5 κ.σ.)

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



Κατσαρόλα



Ξύλινη κουτάλα



Μαχαίρι



Κανάτα μέτρησης



Κουτάλι του γλυκού



Ζυγαριά



Σανίδα κοπής



Μέτριο μπολ



Γάντια μιας χρήσης



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 Πλένω το κοτόπουλο



2 Πλένω τις τομάτες



3 Κόβω τις άκρες από τα κρεμμύδια



4 Ξεφλουδίζω τα κρεμμύδια



5 Ξεφλουδίζω το σκόρδο



6 Συγκεντρώνω όλα τα υλικά



7 Βάζω την κατσαρόλα και ανάβω την εστία σε υψηλή θερμοκρασία



8 Βάζω το κοτόπουλο στην κατσαρόλα μέχρι να πάρει χρώμα (10 λεπτά)



9 Ρίχνω το λάδι



10 Ρίχνω τα κρεμμύδια



11 Ρίχνω το σκόρδο



12 Ρίχνω το φύλλο δάφνης





ΕΚΤΕΛΕΣΗ

13 Ρίχνω το αλάτι



14 Ρίχνω το πιπέρι



15 Χαμηλώνω την εστία σε μέτρια θερμοκρασία



16 Κλείνω το καπάκι για 10 λεπτά



17 Ανακατεύω



18 Ρίχνω την τομάτα



19 Ρίχνω το κρασί



20 Ανακατεύω και βράζω για 1 ώρα (60 λεπτά)



21 Σβήνω την εστία



22 Ανακατεύω



23 Σερβίρω



ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ: Σερβίρεται βάζοντας ένα κομμάτι μαγειρεμένου κοτόπουλου, με όσο κρεμμύδι και σκόρδο θέλουμε. Ρίχνουμε δύο κουταλιές της σούπας σάλτσα πάνω από το κοτόπουλο.

Το κοτόπουλο κατσαρόλας είναι καλύτερο αν το μαγειρέψουμε την προηγούμενη μέρα. Την επόμενη μέρα εφαρμόζουμε τη μέθοδο του "χυρ - χυρ" πριν το καταναλώσουμε. (Χυρ-χυρ είναι μία Καταλανική φράση για το ζέσταμα του χθεσινού φαγητού από το ψυγείο)!



ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ: Τομάτα, κρεμμύδι, σκόρδο



ΘΕΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ:

- Το μαγείρεμα του κοτόπουλου γίνεται αργά, με υπομονή.
- Τα κρεμμύδια και το σκόρδο πρέπει να πλυθούν μετά το ξεφλούδισμα



ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ: Το φαγητό πρέπει να βράσει μέχρι να μαλακώσει το κοτόπουλο (περίπου 1 ώρα).



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ:

- Μπορούμε να προσθέσουμε ένα ξύλο κανέλας στο κοτόπουλο. Μπορούμε να φτιάξουμε μία σάλτσα κρεμμυδιού, τομάτας και σκόρδου.
- Μπορούμε να προσθέσουμε κουκουνάρια και δαμάσκηνα στο τέλος του ψησίματος. Τα δαμάσκηνα είναι πιο νόστιμα με το κουκούτσι.
- Μπορούμε να προσθέσουμε μανιτάρια, που πριν τα έχετε σοτάρει με λίγο λάδι και σκόρδο.
- Μπορούμε να το φτιάξουμε με κοτόπουλο και κουνέλι σε ίση ποσότητα και να προσθέσουμε επίσης χοιρινό (παϊδάκια).

Polvo à Lagareiro



INFO



ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΕΡΙΔΩΝ: 5
(460 γρ/ μερίδα)



ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:
Μέτριο



ΧΩΡΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ:
Πορτογαλία



ΠΑΡΑΔΟΣΗ:
Το "Lagareiro" είναι τρόπος μαγειρικής ψαριών το οποίο έχει πολλές παραλλαγές αλλά συνήθως τελειώνει με την επικάλυψη του ψαριού με παρθένο ελαιόλαδο μετά το ψήσιμο.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ:
Είναι ένα εξαιρετικά θρεπτικό γεύμα, ισοδύναμο και ακόμα καλύτερο από ένα πολυβιταμινούχο συμπλήρωμα! Ένα ισορροπημένο πιάτο με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες! Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθά στην ανάπτυξη δυνατών μυών!



Ενέργεια: 641,3 Kcal/
μερίδα.



32,1%

Κάθε μερίδα καλύπτει το 32,1% της απαραίτητης ημερήσιας ενέργειας.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ



Ωμό χταπόδι (1,8 κιλά)



1 μικρό κρεμμύδι (70 γρ)

1/2



1 γρ αλάτι (1/2 κ.γ)



Πατάτες (1,2 κιλά)



6 σκελίδες σκόρδο (18 γρ)



1 ματσάκι μαϊντανό (60 γρ)

2



10 γρ φρέσκο κόλιανδρο
(2 κ.γ.)



1 φύλλο δάφνης

6



65 ml ελαιόλαδο (6 κ.σ.)

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



Κασαρόλα



Πυρίμαχο σκεύος



Σανίδα κοπής



Μαχαίρι



Ζυγαριά



Κανάτα μέτρησης



Κουτάλι της σούπας



Πιάτο



Κουτάλα



Γάντια για το φούρνο



Γάντια μίας χρήσης



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 Πλένω το χταπόδι



2 Πλένω τον μαϊντανό



3 Πλένω τον κόλιανδρο



4 Γεμίζω την κασαρόλα με νερό



5 Βάζω την κασαρόλα στην εστία και την ανάβω σε υψηλή θερμοκρασία



6 Ξεφλουδίζω τα κρεμμύδια



7 Ξεφλουδίζω το σκόρδο



8 Κόβω το σκόρδο σε μικρά κομμάτια





ΕΚΤΕΛΕΣΗ

9 Κόβω το μαϊντανό



10 Κόβω τον κόλιανδρο



11 Βάζω το χταπόδι στην κασαρόλα



12 Ρίχνω το μαϊντανό



13 Ρίχνω το κρεμμύδι



14 Κλείνω το καπάκι και βράζω για 80 λεπτά



15 Σβήνω την εστία



16 Πλένω τις πατάτες



17 Γεμίζω την κασαρόλα με νερό



18 Βάζω την κασαρόλα στην εστία και την ανοίγω σε υψηλή θερμοκρασία



19 Βάζω τις πατάτες



20 Ρίχνω το αλάτι



21 Κλείνω το καπάκι και βράζω για 30 λεπτά



22 Σβήνω την εστία



23 Προθερμαίνω το φούρνο στους 180°C



24 Συγκεντρώνω τα υλικά





ΕΚΤΕΛΕΣΗ

25

Βάζω το χταπόδι (με τα κρεμμύδια και το μαϊντανό) στο πυρίμαχο σκεύος



26

Βάζω τις πατάτες στο σκεύος



27

Ρίχνω το σκόρδο



28

Βάζω το φύλλο δάφνης



29

Ρίχνω το λάδι



30

Βάζω το σκεύος στο φούρνο και ψήνω για 35 λεπτά



31

Πασπαλίζω με λάδι το χταπόδι, χρησιμοποιώντας ένα κουτάλι



32

Σβήνω το φούρνο



33

Βγάζω το πυρίμαχο σκεύος από το φούρνο



34

Σερβίρω



ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ: Σερβίρεται με 150 γρ χταπόδι και 3 πατάτες (μέγεθος αυγού)



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑΣ: Κρεμμύδι, σκόρδο, φρέσκος κόλιανδρος



ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ: Μαλάκια



ΘΕΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ:

- Πλένουμε προσεκτικά το χταπόδι πριν το μαγείρεμα
- Πλένουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο αφού τα ξεφλουδίσουμε



ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ: Υπάρχουν πολλοί μύθοι για το πως να είναι τρυφερό ένα χταπόδι, χωρίς να λαστιχώσει. Γενικά είναι ευκολότερο να χρησιμοποιούμε καλής ποιότητας κατεψυγμένο χταπόδι και όχι φρέσκο. Το χταπόδι συρρικνώνεται πολύ κατά το μαγείρεμα.

Apple Crumble



INFO



ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΕΡΙΔΩΝ: 4
(230 γρ/ μερίδα)



ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:
Μέτριο



ΧΩΡΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ:
Ηνωμένο Βασίλειο



ΠΑΡΑΔΟΣΗ: Το crumble μήλου έγινε διάσημο στη Βρετανία κατά τη διάρκεια του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου, όταν το crumble αποτελούσε μία οικονομική εναλλακτική λύση για τις πίτες, λόγω των λίγων συστατικών. Για να μειωθεί περισσότερο η χρήση του μείγματος από αλεύρι, μαργαρίνη και ζάχαρη, μπορεί να προστεθούν ψωμί ή βρώμη στο θρυμματισμένο μείγμα (crumble). Είναι επίσης δημοφιλές επιδόρπιο λόγω της απλότητάς του.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ: Είναι μία υγιεινή επιλογή επιδόρπιου φρούτων, γευστικότατη και νόστιμη... Καλή πηγή φυτικών ινών για τη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου!



Ενέργεια: 355,9 Kcal/
μερίδα



17,8%

Κάθε μερίδα καλύπτει το 17,8% της απαραίτητης ημερήσιας ενέργειας.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ



3 μήλα ακαθάριστα
(675 γρ)



50 ml νερό
(½ κούπα)



5 γρ σκόνη κανέλας
(1 κ.σ)



50 γρ ανάλατη
μαργαρίνη (2 κ.σ)



100 γρ άχνη ζάχαρη (6 κ.σ),
(3 κ.σ. στα μήλα, 3 κ.σ. στο
crumble)



75 γρ αλεύρι ολικής άλεσης
(3 κ.σ)



25 γρ βρώμη (3 κ.σ.)

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



Αποφλοιωτής



Εργαλείο αφαίρεσης
κουκουτσιών μήλου



Μαχαίρι



Κατσαρόλα



Ζυγαριά



Κουτάλι της σούπας

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



Κουτάλι του γλυκού



Σπάτουλα σιλικόνης



Κανάτα μέτρησης



Μέτρια μπολ



Πιρούνι



Πυρίμαχο σκεύος



Κόσκινο



Σανίδα κοπής



Αντικολλητικό χαρτί



Γάντια για το φούρνο



Γάντια μίας χρήσης



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 Προθερμαίνω το φούρνο στους 200°C



2 Πλένω τα μήλα



3 Βγάζω τον πυρήνα του μήλου (κουκούτσι)



4 Ξεφλουδίζω τα μήλα



5 Τα κόβω σε λωρίδες



6 Βάζω το κασαρολάκι στην εστία και την ανοίγω σε μέτρια θερμοκρασία



7 Ρίχνω τα μήλα



8 Ρίχνω το νερό



9 Βάζω την κανέλα



10 Βάζω τα 50 γρ ζάχαρης άχνης



11 Ανακατεύω το μείγμα



12 Κλείνω το καπάκι και βράζω για 20 λεπτά





ΕΚΤΕΛΕΣΗ

13 Πιέζω τα μήλα με ένα πιρούνι



14 Σβήνω την εστία



15 Βάζω αντικολλητικό χαρτί στο πυρίμαχο σκεύος



16 Συγκεντρώνω όλα τα υλικά



17 Κοσκινίζω το αλεύρι



18 Προσθέτω τη μαργαρίνη



19 Προσθέτω τη βρώμη



20 Προσθέτω τα υπόλοιπα 50 γρ ζάχαρης άχνης



21 Τα ανακατεύω



22 Βάζω τα μαγειρεμένα μήλα στο πυρίμαχο σκεύος



23 Απλώνω το μείγμα στο σκεύος (μέχρι να καλυφθεί η βάση)



24 Βάζω το θρυματισμένο μίγμα (crumble) πάνω από τα μήλα



25 Το απλώνω



26 Ψήνω στους 200°C για 15 λεπτά



27 Χαμηλώνω στους 180°C και ψήνω για 45 λεπτά



28 Σβήνω τον φούρνο



29 Βγάζω το πυρίμαχο σκεύος



30 Σερβίρω



ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ:
Σερβίρεται σε πιάτο, σε κομμάτι, ή σε μπολ ή με κρέμα αν προτιμάμε.



ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ: Δημητριακά που περιέχουν γλουτένη



ΘΕΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ:

- Φοράμε πάντα γάντια φούρνου όταν βγάζουμε σκεύη από το φούρνο
- Είναι πολύ καυτό όταν βγει από το φούρνο, γι' αυτό το αφήνουμε να κρυώσει πριν το φάμε.



ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ:

- Κλείνουμε το καπάκι της κατσαρόλας και βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν τα μήλα (20 λεπτά).
- Τρίβουμε το μείγμα με τα δάχτυλά μας μέχρι να θρυμματιστεί (να γίνει τρίμα, σαν ψίχουλα).
- Απλώνουμε ομοιόμορφα και απαλά το crumble (τρίμα)
- Μειώνουμε τη θερμοκρασία στους 180 οC για 45 λεπτά (ή μέχρι το πάνω μέρος να χρυσίσει).



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ: Είναι νόστιμο φτιαγμένο με δαμάσκηνα, ή από δύο ή περισσότερα ανάμεικτα φρούτα όπως π.χ μήλο και ραβέντι, δαμάσκηνο και κεράσι ή μήλο και βατόμουρο. Το αποτέλεσμα είναι επίσης νόστιμο με κονσέρβες φρούτων (π.χ ροδάκινα ή αχλάδια) σε φυσικό χυμό (στραγγισμένες).

Tigelada



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

1



150 γρ ζάχαρη (1 κούπα)

3



30 γρ αλεύρι (3 κ.σ)



6 μεσαία αυγά



1 λεμόνι για ξύσμα

3

15 γρ σκόνη κανέλλας
(3 κ.σ)

4

750 ml γάλα χαμηλών
λιπαρών, 0-1,5% (4 κούπες)

2 ξύλα κανέλας

Λίγες φλούδες λεμονιού
(για διακόσμηση)

INFO

ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΕΡΙΔΩΝ: 6
(210 γρ/ μερίδα)ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:
ΕύκολοΧΩΡΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ:
Πορτογαλία

ΠΑΡΑΔΟΣΗ: Η Tigelada είναι ένα γλυκό που αρχικά παρασκευαζόταν στις κουζίνες των μοναστηριών. Παραδοσιακά ψηνόταν σε κεραμικά σκεύη ή σκεύη για terra cotta. Μοιάζει με crème brûlée αλλά έχει κάποια διαφορετικά συστατικά.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ: Είναι ένα υπέροχο επιδόρπιο, ιδανικό για ανθρώπους που τους αρέσουν τα γλυκά. Είναι πολύ καλή πηγή βιταμίνης D για υγιή οστά.

Energy: 252,2 Kcal/
portion

12,6%

Κάθε μερίδα καλύπτει το 12,6% της απαραίτητης ημερήσιας ενέργειας.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



Πυρίμαχο σκεύος



Μεσαίο μπολ



Μικρό μπολ



Κανάτα μέτρησης



Αυγοδάρτης



Τρίφτης



Μαχαίρι



Γάντια μίας χρήσης



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 Προθερμαίνω το φούρνο στους 220°C



2 Πλένω το λεμόνι



3 Κόβω το λεμόνι



4 Τρίβω το λεμόνι



5 Ξεφλουδίζω το λεμόνι



6 Σπάω τα αυγά



7 Χτυπάω τα αυγά



8 Συγκεντρώνω τα υλικά





ΕΚΤΕΛΕΣΗ

9

Ρίχνω το ξύσμα λεμονιού στο μπολ με τα αυγά και τα ανακατεύω



10

Ρίχνω τη σκόνη κανέλας και ανακατεύω



11

Ρίχνω το γάλα και ανακατεύω



12

Ρίχνω τη ζάχαρη στο μπολ με το αλεύρι



13

Ανακατεύω τη ζάχαρη με το αλεύρι



14

Αδειάζω το μπολ με τη ζάχαρη και το αλεύρι στο μπολ με τα άλλα υλικά



15

Ανακατεύω όλα τα υλικά



16

Ρίχνω το μείγμα στο πυρίμαχο σκεύος



17

Ψήνω στο φούρνο για 40 λεπτά στους 220°C



18

Σβήνω το φούρνο



19

Βγάζω το σκεύος από το φούρνο και το αφήνω να κρυώσει



20

Σερβίρω



ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ:
Γαρνίρεται με φλούδες λεμονιού και ξύλα κανέλας



ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ: Δημητριακά που περιέχουν γλουτένη, αυγά, γάλα



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ:

- Μπορούμε να βάλουμε 1 κ.σ. ζάχαρη στη βάση του πυρίμαχου σκεύους
- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε "terra cotta" για να έχουμε καλύτερη γεύση

Παστέλι



INFO



ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΕΡΙΔΩΝ: 15
μπάρες



ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:
Δύσκολο



ΧΩΡΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ:
Ελλάδα



ΠΑΡΑΔΟΣΗ: Το "παστέλι" ή "sesame bar" (Αγγλικά) είναι ένα γλυκό που φτιάχνεται στην Ελλάδα από τα αρχαία χρόνια έως σήμερα. Είναι ένα γλυκό που παραδοσιακά, προσφέρεται στους γάμους σε πολλά ελληνικά νησιά και συμβολίζει τη γονιμότητα.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ: Η καλύτερη επιλογή που θα μπορούσαμε να φτιάξουμε για ένα γλυκό σνακ. Εξαιρετικά υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο για δυνατά οστά. Περιέχει απαραίτητα λιπαρά για την υγιή λειτουργία του εγκεφάλου και τη βελτίωση της διάθεσης.



Ενέργεια: 152,9 Kcal/
μερίδα



7,6%

Κάθε μερίδα καλύπτει το 7,6% της απαραίτητης ημερήσιας ενέργειας.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

3 



300 γρ σουσάμι
(3 κούπες)

3/4 



125 γρ μέλι (3/4 κούπας)

3 



50 γρ ζάχαρη (3κ.σ)

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



Τηγάνι



Κατσαρόλα



Αντικολλητικό χαρτί



Πλάστης



Μαχαίρι



Ζυγαριά



Σπάτουλα σιλικόνης



Γάντια μίας χρήσης



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 Βάζω το τηγάνι στην εστία και την ανοίγω σε μέτρια θερμοκρασία



2 Ρίχνω το σουσάμι στο τηγάνι



3 Ανακατεύω συνεχώς για 10 λεπτά (μέχρι να πάρει χρώμα)



4 Σβήνω την εστία και βγάζω το τηγάνι



5 Βάζω την κατσαρόλα στην εστία και την ανοίγω σε μέτρια θερμοκρασία



6 Ρίχνω το μέλι



7 Ρίχνω τη ζάχαρη



8 Ανακατεύω για 2-3 λεπτά (μέχρι να βράσει). Περιμένω άλλα 3 λεπτά περίπου να πήξει το μείγμα.



9 Ρίχνω το σουσάμι στην κατσαρόλα



10 Ανακατεύω μέχρι να γίνει ενιαίο μείγμα



11 Ανοίγω ένα κομμάτι αντικολλητικό χαρτί





ΕΚΤΕΛΕΣΗ

12 Ρίχνω το μείγμα στη μισή πλευρά



13 Καλύπτω το μείγμα με την άλλη μισή πλευρά



14 Απλώνω το μείγμα με πλάστη (1 εκατοστό)



15 Όσο το μείγμα είναι ζεστό, χαράζω και κόβω σε κομμάτια



17 Σερβίρω



ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ:

- Αν θέλουμε να το διατηρήσουμε πολλές μέρες, τυλίγουμε κάθε κομμάτι με μεμβράνη
- Σερβίρεται με φλούδες λεμονιού για επιπλέον γεύση και άρωμα.



ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ: Σουσάμι



ΘΕΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ:

Είμαστε προσεκτικοί με τα καυτά σκεύη



ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ:

- Αν το μέλι πήξει πάρα πολύ (κρυσταλλώσει) ζεσταίνουμε με τη μέθοδο bain-marie (βάζουμε το μέλι σε ένα κλειστό δοχείο και το ρίχνουμε σε μία κατσαρόλα με βραστό νερό μέχρι το μέλι να γίνει πιο υγρό)
- Μόλις απλώσουμε το μείγμα στη λαδόκολλα πρέπει να το κόψουμε σε κομμάτια ή να το χαράξουμε πριν κρυώσει.
- Το αφήνουμε λίγες ώρες σε θερμοκρασία δωματίου να κρυώσει



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ: Μπορούμε να προσθέσουμε αμύγδαλα και φιστίκια για περισσότερη γεύση.

 **Απολαύστε!**

