

# Μπανανοκεφτέδες [video]

## ΜΠΑΝΑΝΟΚΕΦΤΕΔΕΣ

Έχεις δοκιμάσει να φτιάξεις γλυκούς κεφτέδες; Η παρασκευή τους είναι πανεύκολη και η γεύση τους εκπλήσσει. Δοκίμασε να τους σερβίρεις στο τραπέζι μαζί με λίγο γιαούρτι ή σαντιγί χωρίς να αποκαλύψεις τι περιέχουν και απόλαυσε την ευχάριστη έκπληξη στο πρόσωπο των καλεσμένων σου! Την συνταγή θα την βρεις και στο βιβλίο [Μαγειρική Οικονομία](#).

## Υλικά: (για 8 κεφτεδάκια)

3 ώριμες μπανάνες

150 γρ. κορν φλέικς για πανάρισμα

1 κ.γ. μέλι

1 πρέζα μοσχοκάρυδο

1/2 κ.γ. κανέλλα

Ελάχιστο αλάτι

2 κ.σ. σησαμέλαιο

## Εκτέλεση:

Ρίχνεις τα κορν φλέικς στο μπλέντερ και τα χτυπάς μέχρι να γίνουν τρίμματα. Κρατάς λίγο από αυτό το υλικό για να πανάρεις τους μπανανοκεφτέδες και το υπόλοιπο το ρίχνεις σε ένα μπολ. Ψιλοκόβεις τις μπανάνες και τις περιχύνεις με χυμό πορτοκαλιού για να μην μαυρίσουν. Τις ρίχνεις και αυτές στο μπολ. Αν θες μπορείς να χρησιμοποιήσεις μπλέντερ αλλά καλύτερα τα κομματάκια της να σπάνε στο στόμα. Στη συνέχεια προσθέτεις έξτρα γεύση και άρωμα ρίχνοντας στο μείγμα λίγο μοσχοκάρυδο, κανελλίτσα και λίγο αλάτι για ενισχυτικό γεύσης. Το μίγμα μας χρειάζεται και κάτι λιπαρό, γι' αυτό ρίχνεις μία κ.σ. σησαμέλαιο. Στην ζαχαροπλαστική προτιμώ το σησαμέλαιο επειδή έχει πιο ελαφριά γεύση από το ελαιόλαδο. Ανάβεις την φωτιά σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και βάζεις πάνω ένα αντικολητικό τηγάνι. Ρίχνεις μια κ.σ. σησαμέλαιο και περιμένεις να κάψει καλά. Εν τω μεταξύ ζυμώνεις τα υλικά του μπολ για να αναμιχθούν οι γεύσεις και πλάθεις κεφτεδάκια (εδώ θέλει χέρι!). Τα τοποθετείς μέσα στο τηγάνι. Τηγανίζεις 3 λεπτά από κάθε πλευρά και σερβίρεις! Καλή όρεξη!



---

Συνταγή για Μελομακάρωνα με  
Μακαρονία

Αλη  
θιν  
ά  
Με  
λομ  
ακά  
ρον  
α  
με  
Μα  
καρ  
όνι  
α  
και  
Μέ  
λι.



Μία υπέροχη νηστίσιμη συνταγή που λατρεύουν τα παιδιά. Μπορείς να φτιάξεις πολλές διαφορετικές εκδοχές αλλά αυτή που αρέσει περισσότερο στα παιδιά είναι η σοκολατένια!

## ΥΛΙΚΑ

300γρ. παιδικά ζυμαρικά.  
3 κουταλιές μέλι  
2 κουταλιές ταχίνι  
2 κουταλιές κακάο  
100 γρ. κοπανισμένα φουντούκια  
100γρ. τριμμένη σοκολάτα υγείας  
3 μπανάνες

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζεις τα μακαρόνια al dente χωρίς αλάτι. Μέσα στο νερό προσθέτεις ένα κουταλάκι μέλι. Στραγγίζεις τα μακαρόνια και τα ξεπλένεις με κρύο νερό.

Σε ένα μεγάλο μπολ βάζεις τα μακαρόνια, το μέλι, το ταχίνι, το κακάο, τα φουντούκια και την τριμμένη σοκολάτα. Κόβεις τις μπανάνες σε μικρά κομμάτια και τις ανακατεύεις και αυτές μέσα στο μπολ.

Αντί για σοκολάτα, κακάο, φουντούκια και μπανάνες μπορείς να βάλεις σταφίδες, καρύδια, κανέλα και μήλο. Κρατάς τη βάση σταθερή με μακαρόνια, ταχίνι και μέλι και από εκεί και πέρα δημιουργείς τα μελομακάρονα που προτιμάς!

[ΔΕΣ ΚΙ ΑΛΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΟΥ ΕΥΤΥΧΗ ΕΛΩ](#)

---

## Μήλα Γεμιστά με Δημητριακά



Αυτή είναι η συνταγή που θα μαγειρέψω ζωντανά την Δευτέρα 28 Φεβρουαρίου στην εκπομπή ΣΚΑΙ Life, στις 4 το απόγευμα.

Μία απλή, εύκολη και πολύ θρεπτική, νηστίσιμη συνταγή με Μήλα, Μέλι, Ταχίι, Κακάο και Δημητριακά. Είναι ιδανική για πρωινό ή για δυναμωτικό απογευματινό σνακ. Όλα τα προϊόντα είναι 100% ελληνικά. Δεν έχει ζάχαρη, χρησιμοποιούμε το μέλι που είναι αγνό φυσικό προϊόν. Αντί για βούτυρο ή μαργαρίνη χρησιμοποιούμε ταχίι που είναι αλεσμένο σουσάμι, θρεπτικό, υγιεινό, με πρωτεΐνες και βιταμίνη Ε.

[Δείτε τη συνταγή στο site της Μηλοσοφίας](#)

---

## Κέικ Αγίου Βαλεντίνου

Το καλύτερο δώρο που μπορείς να κάνεις στον αγαπημένο ή την αγαπημένη σου για τη γιορτή του Αγίου Βαλεντίνου είναι να του/της μαγειρέψεις. Η πρότασή μου όμως για φέτος είναι να μαγειρέψετε μαζί! Η μαγειρική έχει τη δύναμη να σας φέρει πιο “κοντά”. Το σημαντικό δεν είναι η ώρα που θα τρώτε αλλά η διαδικασία της μαγειρικής. Διαλέξτε μαζί μία συνταγή, πηγαίνετε για ψώνια και περάστε ένα δημιουργικό απόγευμα που θα σας μείνει αξέχαστο. Για δώρο μπορείτε να πάρετε ένα βιβλίο ή κάποιο σκεύος μαγειρικής. Και τα δύο είναι χρήσιμα δώρα που θα χρησιμοποιηθούν ξανά και ξανά. Μπορείτε για παράδειγμα να πάρετε μία φόρμα σε σχήμα καρδιάς ([έχει μια σε προσφορά εδώ](#)) και να ψήσετε εκεί το απλό κέικ της Μαγειρικής Οικονομίας που θα [βρείτε εδώ](#). Καλή επιτυχία!



Photo by [Enrica Bressan](#)

---

## [Πουγκάκια με γέμιση μήλου](#)

Το μήλο είναι το αγαπημένο μου χειμωνιάτικο φρούτο! Για να το απολαμβάνω έχω βρει δεκάδες διαφορετικούς τρόπους. Ένας από τους όμορφος είναι αυτός που περιγράφεται παρακάτω. Κλείνω το μήλο μέσα σε ένα πουγκάκι που μοιάζει με πιτάκι. Η συνταγή είναι εμπνευσμένη από τα μηλοπιτάκια που είχαμε φτιάξει στη Ζαγορά Πηλίου με την Κουζίνα της Μαμάς.



### **ΥΛΙΚΑ**

- 1 βάση τάρτας

- 4 Μήλα
- ½ φλιτζ. μαύρη ζάχαρη
- 1 κουτ. χυμό λεμονιού
- 2 κουτ. αλεύρι
- 2 κουτ. βούτυρο
- 1 βανίλια σε σκόνη
- Κανέλλα
- 1 κρόκο αυγού

## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Καθαρίζεις τα μήλα και τα κόβεις σε μικρά κυβάκια. Ρίχνεις σε ένα αντικολλητικό τηγάνι ελάχιστο νερό και σοτάρεις τα μήλα. Όταν εξατμιστεί το νερό, ρίχνεις από πάνω την κανέλλα, για να βγάλει το άρωμα της. Στη συνέχεια ρίχνεις την μαύρη ζάχαρη, τον χυμό λεμονιού και αφήνεις το μείγμα να βράσει σε μέτρια φωτιά, μέχρι να αφρίσουν τα μήλα και να μαλακώσουν. Χαμηλώνεις την φωτιά και προσθέτεις σιγά σιγά το αλεύρι και ελάχιστο αλάτι. Ανακατεύεις μέχρι να έχεις ένα ομοιόμορφο μείγμα και προσθέτεις το βούτυρο και μια βανίλια για άρωμα.

Απλώνεις την βάση τάρτας σε ένα αντικολλητικό χαρτί ψησίματος και την κόβεις σε 4 τετράγωνα κομμάτια. Κόβεις μια μακρόστενη λωρίδα από κάθε κομμάτι. Αυτή θα είναι η «κορδέλα», με την οποία θα τυλίξεις στην συνέχεια τα πουγκάκια.

Ρίχνεις στη μέση κάθε κομματιού 2-3 κουταλιές μηλογέμιση. Ενώνεις τις 4 άκρες του κομματιού, έτσι ώστε να σχηματίσεις ένα πουγκάκι. Πιέζεις καλά για να κλείσει και στριφογυρίζεις γύρω του το κομμάτι ζύμης που έκοψες , σαν κορδέλα. Τοποθετείς τα πουγκάκια σε ένα βουτυρωμένο ταψάκι και τα αλείφεις με κρόκο αυγού.

Ψήνεις, σε μέτρια θερμοκρασία για 25-30 λεπτά, μέχρι να ροδοκοκκινίσουν .

Αν θες τέλειες υγιεινές συνταγές με μήλο και πληροφορίες κάθε λογής για τα Μήλα, μπες στο [site της Μηλοσοφίας](#)

---

## **Πανακότα**

Στην γαστρονομική μου επίσκεψη με την Κουζίνα της Μαμάς στο Πιεμόντε της Β.Ιταλίας, δύο χρόνια πριν, είχα την ευκαιρία να δοκιμάσω αυθεντική Πανακότα, καθώς το Πιεμόντε θεωρείται ο τόπος προέλευσης της συνταγής αυτής. Πανακότα σημαίνει, μαγειρεμένη κρέμα, και αν την φτιάξεις με τον σωστό τρόπο είναι ένα ελαφρύ και εύκολο γλυκό!



3 φύλλα ζελατίνας

200 ml κρέμα γάλακτος

300 ml γάλα φρέσκο

2 κουτ. ζαχαρη

1 δόση βανίλια

Σιρόπι από γλυκό κουταλιού της προτίμησης σου

Στη συνέχεια ρίχνεις στην κατσαρόλα την κρέμα γάλακτος, το γάλα και την ζάχαρη και ανακατεύεις καλά, μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Ρίχνεις τα φύλλα ζελατίνας. Τα αφήνεις να μαλακώσουν και να διαλυθούν στο ζεστό γάλα και ανακατεύεις. Προσθέτεις και την βανίλια. Κατεβάζεις το μείγμα από την φωτιά, πριν πάρει βράση. Το χύνεις σε μικρά φορμάκια. Βάζεις τα φορμάκια στο ψυγείο για 4 ώρες, ώσπου να πήξει η κρέμα. Η πανακότα πήζει στο ψυγείο, όχι στην κατσαρόλα. Για να ξεφορμάρεις το γλυκό, βυθίζεις τα φορμάκια σε ζεστό νερό. Όταν έρθει η ώρα να σερβίρεις περιχύνεις κάθε μερίδα με σιρόπι από γλυκό κουταλιού.

---

## [Μπισκότα με μαρμελάδα κεράσι](#)

Τα μπισκότα βουτύρου είναι μια κλασική αμερικάνικη συνταγή, που έγινε διάσημη σε όλο τον κόσμο. Να και μια χρήσιμη πληροφορία: αφού φτιάξετε την ζύμη, μπορείτε να την αποθηκεύσετε στην κατάψυξη και να την χρησιμοποιήσετε όταν σας έρθει όρεξη για λευκά, αφράτα μπισκότα. Χρειάζονται μόνο 10 λεπτά ψησίματος και θα τα έχετε στο πιάτο σας!



- 200 γρ. βούτυρο
- 170 γρ. ζάχαρη
- 1 αυγό
- 220 γρ. αλεύρι
- 1/2 κουταλάκι baking powder
- 1 κουτ. αλάτι
- Ξηροί καρποί
- Μαρμελάδα κεράσι

Ρίχνεις σε ένα μπολ του μίξερ την ζάχαρη και τα αυγά και τα χτυπάς μέχρι να γίνουν ένα ομοιόμορφο μείγμα. Στη συνέχεια προσθέτεις λίγο-λίγο το αλεύρι και ένα κουταλάκι αλάτι. Όταν το μείγμα ανακατευτεί καλά είναι έτοιμο. Στρώνεις στο ταψί χαρτί ψησίματος και ανάβεις τον φούρνο να προθερμανθεί. Παίρνεις μια-μια κουταλιά από το μείγμα και την ρίχνεις στο ταψί. Προσοχή! Άφησε αρκετή απόσταση ανάμεσα στις κουταλιές, γιατί η ζύμη θα απλωθεί και τα μπισκότα μπορεί να κολλήσουν. Βάζεις το ταψί στον προθερμασμένο φούρνο και ψήνεις για 10 λεπτά. Όταν τα μπισκότα πάρουν ένα όμορφο χρυσό χρώμα είναι έτοιμα να βγουν από τον φούρνο. Αφήνεις τα μπισκότα να κρυσώσουν και απλώνεις πάνω από το καθένα μια λεπτή στρώση μαρμελάδα κεράσι. Στη συνέχεια πασπάλιζεις με τριμμένους ξηρούς καρπούς, κατά προτίμηση φουντούκια.

ΑΛΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΜΠΙΣΚΟΤΑ:

<http://bletsas.gr/μπισκοτα-με-σοκολατα>

<http://bletsas.gr/mpiskota/>

---

## [Συνταγή για εύκολο σπιτικό κέικ](#)



Η συνταγή για το εύκολο σπιτικό κέικ που ακούσατε σήμερα στα ραδιοφωνικά Μουσικομαγειρέματα στον Antenna 972 βρίσκεται στο [site της Μαγειρικής Οικονομίας](#). Μην ξεχάσετε να γραφτείτε στο Newsletter της Μαγειρικής Οικονομίας και να κατεβάσετε δωρεάν το εγχειρίδιο 30 σελίδων με έξυπνες συμβουλές και Νόστιμες Οικονομικές Συνταγές. [Πατήστε εδώ για να δείτε τη Συνταγή](#). Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να προσθέσετε μία χούφτα φιστίκια Αιγίνης μέσα στο μείγμα λίγο πριν το βάλεις στο φούρνο για ψήσιμο.



---

## [Μπισκότα με κομματάκια Σοκολάτας](#)

Σοκολατομπισκότα, χωρίς βούτυρο και κακά λιπαρά. Είναι μια από τις αγαπημένες μου συνταγές! Είναι οικολογικά επειδή αποφεύγεις τις συσκευασίες των έτοιμων. Είναι οικονομικά επειδή μπορείς να φτιάξεις μεγαλύτερη ποσότητα και τα διατηρήσεις για πολύ καιρό. Είναι πιο υγιεινά, επειδή ελέγχεις τις πρώτες ύλες και και το καλύτερο; Είναι έτοιμα σε λιγότερο από μισή ώρα!



2 φλιτζ. μαύρη ζάχαρη  
1 φλιτζ. ελαιόλαδο  
2 φλιτζ. αλεύρι (για όλες τις χρήσεις)  
1 δόση βανίλιας  
2 αυγά  
2 φλιτζ. νιφάδες σοκολάτας υγείας  
1 κουτ. σόδα  
Ξηρούς καρπούς

Αρχικά ρίχνεις στο μπολ του μίξερ την μαύρη ζάχαρη, το ελαιόλαδο, την βανίλια και την σόδα. Προσθέτεις τα αυγά, χτυπημένα καλά. Χτυπάς στην χαμηλή σκάλα του μίξερ. Όταν βεβαιωθείς ότι το μείγμα έχει ανακατευτεί καλά, ρίχνεις μέσα την σοκολάτα και τους ξηρούς καρπούς. Ανακατεύεις, με το χέρι αυτήν την φορά, ώστε τα υλικά να μοιραστούν ομοιόμορφα. Στη συνέχεια στρώνεις σε ένα ταψάκι χαρτί ψησίματος και ανάβεις τον φούρνο να προθερμανθεί. Παίρνεις μια

μια κουταλιά από το μείγμα και την ρίχνεις στο ταψί. Φροντίζεις τα μπισκότα να έχουν ίση απόσταση μεταξύ τους, μεγαλύτερη από δύο δάχτυλα, γιατί στο φούρνο η ζύμη θα ζεσταθεί και θα απλωθεί. Ψήνεις στους 180 βαθμούς, για 8-10 λεπτά. Τόσο χρειάζεται ώστε τα μπισκότα να μείνουν μαλακά από μέσα και να μην στεγνώσουν. Επίσης, πρέπει να περιμένεις να κρύνει το ταψί, πριν βγάλεις τα μπισκότα, αλλιώς θα σου διαλυθούν. Καλή απόλαυση!

Θες κι άλλες συνταγές για να μαγειρέψεις σπίτι και κάνεις Οικονομία; Μπες στο [www.cookingEconomy.gr](http://www.cookingEconomy.gr) και κατέβασε ένα δωρεάν εγχειρίδιο Μαγειρικής Οικονομίας.

---

## Ρυζόγαλο



Την περασμένη Κυριακή στις Σέρρες είδα μπροστά στα μάτια μου να φτιάχνεται το [μεγαλύτερο ρυζόγαλο στον κόσμο](#) που μπήκε στο βιβλίο Γκίνες. Η συνταγή είχε 200 κιλά ρύζι, 1.3 τόνους γάλα, 250 κιλά ζάχαρη, 800 λίτρα νερό, 40 κιλά κορν φλάουρ, αρκετή βανίλια και μπόλικη κανέλα. Αν θέλετε να φτιάξετε το ρυζόγαλο στο σπίτι, ακολουθήστε την παρακάτω συνταγή.

4 κουταλιές σούπας ρύζι γλασέ ή καρολίνα  
1 κούπα τσαγιού νερό  
4 κούπες φρέσκο γάλα πλήρες  
½ κούπα ζάχαρη  
2 κ.σ. κορν φλάουρ  
Βανίλια  
Κανέλα

Πλένεις το ρύζι και το βράζεις με το νερό για 10 λεπτά. Ρίχνεις τις 3½ κούπες γάλα στο ρύζι και αφήνεις να σιγοβράσει για 15 λεπτά ανακατεύοντας συχνά. Ρίχνεις τη ζάχαρη στο ρύζι. Διαλύεις το κορν φλάουρ με το υπόλοιπο γάλα και το ρίχνεις στην κατσαρόλα. Βράζεις το ρυζόγαλο για ακόμη 10-15 λεπτά ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να πήξει. Τραβάς την κατσαρόλα από τη φωτιά, ρίχνεις τη βανίλια και ανακατεύεις για λίγο ακόμα. Σερβίρεις σε 5-6 μπολ και πασπαλίζεις με κανέλα. Μπορείς να το προσφέρεις χλωαρό ή να το βάλεις στο ψυγείο και να το απολαύσεις κρύο. Η συνταγή είναι από το βιβλίο [“Το παστίτσιο της μαμάς”](#) που είχα κυκλοφορήσει το 2005.

**ΔΕΙΤΕ ΚΑΙ ΒΙΝΤΕΟ:**

---