

# Μπουτάκια κοτοπουλο με μελι και κορν φλευκς



Το κοτόπουλο είναι από τα πιο άπαχα κρέατα που μπορείς να φας. Για αυτό σήμερα θα φτιάξουμε ένα καταπληκτικό κοτόπουλο με μέλι, μουστάρδα και δημητριακά πρωινού.

## **Υλικά:**

- 1 πακέτο μπουτάκια κοτοπουλο AMBROΣΙΑΔΗ (ή 2 πόδια κοτοπουλο AMBROΣΙΑΔΗ)
- 2 κουταλιές μέλι ΣΦΑΚΙΑΝΟ ΣΑΒΙΟΛΑΚΗΣ
- 4 κουταλιές μουστάρδα
- αλάτι Ιμαλαίων Saltic
- πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ
- κάρυ ΜΠΑΧΑΡ
- 3 κουταλιές ξύδι βαλσαμικό λευκό ARISTON
- 6 κουταλιές ελαιόλαδο ARISTON
- 1 λεμόνι (χυμός και ξύσμα)
- 1 μπολ δημητριακά πρωινού (χωρίς ζάχαρη)
- 1 μικρό κομμάτι παρμεζάνα

Σάλτσα: γιαούρτι-μουστάρδα ντιζον  
-μέλι-θυμάρι-αλατι

## **Εκτέλεση:**

Για τη σάλτσα: Σε ένα μπολ ρίχνεις το χυμό λεμονιού, το ξύσμα, τη μουστάρδα,

αλάτι, κάρυ, ελαιόλαδο, μέλι, πιπέρι και ανακατεύεις. Κρατάς λίγο από το μείγμα. Θρυμματίζεις τα δημητριακά, και βγάζεις την πέτσα από το κοτόπουλο. Βουτάς τα μπούτια στη σάλτσα και από την πάνω μεριά καλύπτεις με τα δημητριακά. Τα τοποθετείς σε πυρέξ με μία λαδόκολλα και ψήνεις για 30 λεπτά στους 180 βαθμούς ( όχι πολύ ψηλά στο φούρνο).

Για τη σος: Στην σάλτσα που κράτησες πριν θα βάλεις λίγο λευκό βαλσάμικο και λίγες κουταλιές γιαούρτι. Βάζεις και λίγο θυμάρι και ανακατεύεις.



#### **INFO για κοτόπουλο:**

- Όταν πιάνεις ωμό το κοτόπουλο, φρόντισε να φοράς γάντια ή να πλένεις πολύ καλά τα χέρια και τα σκεύη και τα μαχαίρια που θα χρησιμοποιήσεις.
- Για να λεπτύνεις τις φέτες κοτόπουλου, χτύπησέ τες ανάμεσα σε φύλλα μεμβράνης. Έτσι δεν θα διαλυθούν.
- Το κοτόπουλο διατηρείται 3 μέρες στο ψυγείο
- Όταν το κοτόπουλο είναι στη συντήρηση καλύτερα να μην είναι τυλιγμένο, αλλά σε γυάλινο μπολ, σκεπασμένο με ένα πιάτο. Μην το φυλάξεις σε πλαστικό μπολ.



## Σνακ με Μέλι και Κακάο

Ξέρω πως από τότε που ήμασταν παιδιά μια ήταν η αγαπημένη μας γεύση. Αυτή της σοκολατενίας κρεμας αδιαμφισβήτητα. Δυστυχώς η σοκολατένιος κρέμες του εμπορίου είναι αρκετά βλαβερές αλλά και αρκετά ακριβές για αυτό που είναι. Εμείς φτιάξαμε για εσάς ένα σούπερ υγιεινό σνακ , πολύ γευστικό και είμαι σίγουρος πως θα το λατρέψουν τα παιδιά αλλά και οι μεγάλοι. Για να φτιάξεις την λαχταριστή κρέμα με το μέλι και το κακάο θα χρειαστεί να κάνεις το εξής απλό.

### **Εκτέλεση:**

Ανακάτεψε το μέλι (στις αναλογίες που θα βρεις παρακάτω) μαζί με το κακάο σε ένα μπολ. Αργά στην αρχή γιατί υπάρχει κίνδυνος να λερωθείς. Όταν αρχίσει το μείγμα να ομογενοποιείται τότε αύξησε ταχύτητα ανακατέματος και φτιάξε και εσύ την πιο εύκολη, ιδιαίτερη και υγιεινή σοκολατοκρέμα.

Τέλος άπλωσέ την πάνω σε φρέσκο ψωμί και βάλε από πάνω ξηρούς καρπούς. Εμείς επιλέξαμε φυστίκια Αιγίνης. Εσύ τι θα διαλέξεις;





**Οι αναλογίες της κρέμας: 4**  
κουταλιές Μέλι - 1 κουταλιά κακάο

Καλή επιτυχία και καλή σοκαπόλαυση!





---

## [Dressing για Σαλάτα με Αβοκάντο και Μέλι](#)

Σε αυτό το βίντεο σας υποδέχομαι στην κουζίνα μου και σας ετοιμάζω ένα υπέροχο Dressing σαλάτας με Αβοκάντο και μέλι. Νόστιμη και Υγιεινή συνταγή που αξίζει να δοκιμάσετε!

Χορηγός Συνταγής: [Μέλι Attiki](#)

Συνταγή για Dressing σαλάτας με Αβοκάντο και μέλι.

### **ΥΛΙΚΑ:**

- 1 μεγάλο ώριμο αβοκάντο
- 2 κουταλάκια μέλι Attiki
- 1/2 κοφτό κουταλάκι αλάτι
- 1 χούφτα άνηθο
- 1 κομματάκι φρέσκο τζίντζερ
- 1 λεμόνι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 μπολ πράσινη σαλάτα

## [Δείτε κι άλλες συνταγές στην Κουζίνα του Ευτύχη](#)



## [Μέλι, ένας χρυσός θησαυρός!](#)

Το μέλι είναι μοναδική γλυκαντική ουσία μεγάλης βιολογικής αξίας, δώρο της φύσης στον άνθρωπο, με ξεχωριστή θρεπτική αξία. Είναι φυσική, υγιεινή τροφή και έχει αποδειχθεί με επιστημονικές έρευνες, ότι διαθέτει πλήθος συστατικών απαραίτητα για τον οργανισμό του ανθρώπου. Ας δούμε μία σειρά από χρήσιμες πληροφορίες για το μέλι:



- Το μέλι περιέχει κυρίως γλυκόζη και φρουκτόζη και δεκάδες φυσικά στοιχεία όπως βιταμίνες, ένζυμα, αμινοξέα, υπεροξειδίο του υδρογόνου, μεταλλικά στοιχεία κά, των οποίων η αξία είναι αδιαμφισβήτητη στη σύγχρονη διατροφή. Το μέλι περιέχει επίσης και αντιοξειδωτικές ουσίες.
- **Αρίστη πηγή Ενέργειας.** Το μέλι είναι τροφή άμεσης ενέργειας, που αφομοιώνεται αμέσως από τον οργανισμό μας και γι' αυτό δεν κουράζει το συκώτι και τα άλλα όργανα. Μία κουταλιά μέλι δίνει ενέργεια. Απορροφάται και αφομοιώνεται άμεσα από τον οργανισμό, χωρίς να τον επιβαρύνει με τη διαδικασία της πέψης.
- **Το Μέλι προστατεύει.** Σήμερα επιβεβαιώνεται η θρεπτική του ιδιότητα, γνωστή από την αρχαιότητα. Είναι ωφέλιμο για όλους τους ανθρώπους, ιδιαίτερα για τα παιδιά, εφήβους, εγκύους,

αθλητές, ηλικιωμένους, αρρώστους **και όσους έχουν ανάγκη τόνωσης λόγω σωματικής και πνευματικής κόπωσης**. Επίσης, από την αρχαιότητα είναι γνωστές οι αντισηπτικές του ιδιότητες. Είναι βακτηριοκτόνο και ανέκαθεν το χρησιμοποιούσαν ως ενίσχυση του οργανισμού για την καλή υγεία και τον καλλωπισμό του ανθρώπου.

- **Το μέλι είναι το καλύτερο γλυκό!** Απλό, υγιεινό, ευχάριστο. Καλύπτει απόλυτα τις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού για γλυκές ουσίες με τον καλύτερο τρόπο και χωρίς παρενέργειες. Είναι το σημαντικότερο γλυκαντικό στοιχείο της Μεσογειακής Δίαιτας. Αναδεικνύει με τη γεύση και το άρωμά του αυθεντικά γευστικά πρότυπα γι' αυτό και επανέρχεται σε παραδοσιακές ή σύγχρονες συνταγές φαγητών και γλυκών.
- **Το μέλι δεν χαλάει σχεδόν ποτέ!** Είναι προϊόν που από τη φύση του συντηρείται για μακρύ χρονικό διάστημα. Για το λόγο αυτό δε χρειάζεται κανένα πρόσθετο μέσο συντήρησης. Με σωστή αποθήκευση (μακριά από ζέστη, ήλιο και φως) και σε κλειστή συσκευασία, θεωρητικά το μέλι διατηρείται για χρόνια. Ιδανικός τρόπος αποθήκευσης είναι τα τενεκεδένια κουτάκια, όπου μένει αναλλοίωτη η σύσταση του. Σύμφωνα όμως με ευρωπαϊκές νομοθετικές ρυθμίσεις υπάρχει ημερομηνία λήξης του μελιού, η οποία αναγράφεται σε κάθε συσκευασία.
- Θυμάμαι από παιδί τα κλασσικά ασημί κουτάκια με μέλι που έφερνε η μαμά μου από το σουπερμάρκετ και τα παράχωνε στο πιο ψηλό ντουλάπι της κουζίνας για να μην μπορώ να τα φτάσω! Μου φαίνονταν θησαυρός έτσι όπως γυάλιζαν εκεί ψηλά.
- Μην ανησυχείτε αν το μέλι σας κρυσταλλώσει. Όπως αναγράφουν συνήθως οι συσκευασίες μελιού, η κρυσταλλοποίηση είναι φυσικό φαινόμενο. Πράγματι! Το μέλι έχει φυτική προέλευση γι' αυτό συμπεριφέρεται με φυσικό τρόπο. Άλλα μέλια έχουν περισσότερη υγρασία και κρυσταλλώνουν γρήγορα και άλλα καθόλου!
- Είναι αποδεδειγμένο ότι οι μελισσοκόμοι είναι από τους μακροβιότερους ανθρώπους στον κόσμο, καθώς το μέλι που τρώνε συντελεί στην παράταση ζωής και είναι ένεση αδρεναλίνης για τον οργανισμό.
- Το μέλι σας δίνει γρήγορη ενέργεια, καθώς τα σάκχαρα που περιέχει είναι απλά και απορροφούνται εύκολα από τον οργανισμό. Έτσι σας βοηθάει να μην κουράζεστε εύκολα. Έχει αντιβακτηριδιακή δράση και αντισηπτικές ιδιότητες και έτσι στην αρχαιότητα χρησιμοποιούνταν ως αλοιφή για πληγές και εγκαύματα.

- Επίσης έχει καταπραϋντικές και χαλαρωτικές δράσεις, γι' αυτό η κατανάλωση μιας κουταλιά μέλι κάθε βράδυ θα σας κάνει να κοιμάστε καλύτερα. Αν κάνετε καθιστική εργασία και υποφέρεται από δυσκοιλιότητα, προτιμήστε μέλι αντί για ζάχαρη στον καφέ σας. Το μέλι έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε χολίνη και είναι φυσικό καθαρτικό.
- Μπορώ να σας γράφω κατεβατά για τις θεραπευτικές ιδιότητες του μελιού! Έχει καταγραφεί ότι περιέχει 181 θρεπτικές ουσίες! Αρκεί να σας πω ότι πρόσφατα έχει δημιουργηθεί ένας εναλλακτικός κλάδος ιατρικής, που ονομάζεται μελισσοθεραπεία.
- Μια μέλισσα συλλέγει σε όλη της την ζωή μόνο ½ γραμμάριο μέλι. Χρειάζονται εκατοντάδες μέλισσες για να απολαύσουμε εμείς μια γλυκιά κουταλιά. Τι είναι όμως ακριβώς το μέλι; Είναι στην ουσία συμπυκνωμένο το νέκταρ των φυτών, ή οι εγκρίσεις των δέντρων (μελίτωμα) που μαζεύουν οι μέλισσες για να τραφούν. Αυτή η τροφή μέσα στην κυψέλη χάνει σιγά σιγά την υγρασία της και μετατρέπεται σε μέλι.
- Το παχύρευστο αυτό υγρό αποτελούσε το μοναδικό φυσικό γλυκαντικό για τον άνθρωπο, από την μεσολιθική εποχή, 10.000 χρόνια πριν! Σπηλαιογραφίες της εποχής εκείνης, που ανακαλύφθηκαν στην Βαλένθια της Ισπανίας απεικονίζουν τον άνθρωπο να έχει βγει στο κυνήγι για το μέλι.
- Στην αρχαία Αίγυπτο το προσέφεραν ως δείγμα αφοσίωσης στους Φαραώ ενώ στην Ρωμαϊκή αυτοκρατορία έκαναν συναλλαγές με μέλι αντί για χρυσό! Άλλωστε δεν είναι τυχαίο που έχει το ίδιο χρώμα με τον χρυσό! Οι Μάγια θεωρούσαν τη μέλισσα ιερό έντομο.
- Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν το μέλι ως βασικό στοιχείο της διατροφής τους. Το θυμαρίσιο μέλι, γνωστό τότε ως μέλι Υμηττού, ήταν η πιο περιζήτητη λιχουδιά! Μέχρι το 1800 λοιπόν, αυτός ήταν ο πιο δημοφιλής τρόπος να γλυκαθούμε! Μετά οι βιομηχανίες ανακάλυψαν την κρυσταλλική ζάχαρη?
- Οι Έλληνες καταναλωτές συνεχίζουν να θεωρούν το μέλι βασικό στοιχείο της διατροφής τους αφού καταναλώνουν περίπου 1,5 κιλό τον χρόνο. Να και μια καλή πρωτιά που έχουμε στην Ευρώπη!

Όλα τα μέλια δεν είναι ίδια. Είναι σημαντικό να επιλέγουμε πιστοποιημένο προϊόν που έχει περάσει τους απαραίτητους ποιοτικούς ελέγχους. Είναι επίσης σημαντικό να επιλέγεις ελληνικό μέλι, λόγω ανώτερης ποιότητας αλλά και για λόγους εθνικής οικονομίας.



Έχω ταξιδέψει στον κόσμο ολόκληρο και έχω πάει σε τόσες πολλές διεθνής εκθέσεις. Μπορώ με σιγουριά να πω ότι μέλι σαν το Ελληνικό δεν υπάρχει πουθενά αλλού. Στο σπίτι έχω κυριολεκτικά μία συλλογή με μέλι κάθε είδους από πολλούς εξαιρετους Έλληνες παραγωγούς.

Το μέλι που εμπιστεύομαι για τη σταθερή του ποιότητα και εξαιρετη γεύση είναι το [Μέλι Αττική](#). Αυτό δεν το λέω επειδή συνεργάζομαι μαζί τους. Το αντίθετο συμβαίνει! Συνεργάζομαι μαζί τους επειδή εκτιμώ τη δουλειά τους! Είναι μία ελληνικότατη εταιρία που συνεργάζεται με μελλισοπαραγωγούς σε όλη την Ελλάδα και που εξάγει το Ελληνικό μέλι σε όλο τον κόσμο. Πιστεύω πως πολλοί θα συμφωνήσουν μαζί μου ότι πρόκειται για μέλι υψηλής ποιότητας που εγγυάται την επιτυχία πολλών συνταγών. Προσωπικά το χρησιμοποιώ όταν μαγειρεύω, σε φαγητά, σαλάτες, γλυκά και ειδικά στα [Μελομακάρονα](#)!

---

## Smoothie με Αβοκάντο και Μέλι

Το Αβοκάντο είναι ιδανικό για πλούσιους, θρεπτικούς χυμούς. Είναι ένα εξαιρετικό υποκατάστατο για γαλακτοκομικά για περίοδο νηστείας, για vegans και για όσους θέλουν να μειώσουν τα κορεσμένα ζωικά λιπαρά.



Ένα ώριμο αβοκάντο διαλύεται εύκολα με νερό ή χυμό και με διαφορετικές αναλογίες μπορείς να έχεις διαφορετικό αποτέλεσμα. Αν διαλύσεις 1/3 αβοκάντο με ένα ποτήρι νερό θα πάρεις κάτι σαν γάλα που με μία σταλιά αλάτι και 1 κουταλάκι μέλι μπορείς να το πεις αντί για γάλα ή να το βάλεις στα δημητριακά σου. Αν θες μπορείς να βάλεις περισσότερο αβοκάντο και να πάρεις κάτι πιο πηχτό, σαν κρέμα γάλακτος, smoothie ή milk shake. Αν βάλεις ακόμα λιγότερο υγρό, θα φτιάξεις κρέμα ή dip. Οι επιλογές είναι αμέτρητες!

Με την παρακάτω συνταγή μπορείς να φτιάξεις ένα πολύ απλό, θρεπτικό και νόστιμο smoothie που

θα σε κρατήσει χορτάτο αρκετή ώρα.

## **ΥΛΙΚΑ**

- 1 μικρό ώριμο αβοκάντο (ή μισό μεγάλο)
- 1 ποτήρι φρεσκοστυμμένο χυμό από 3-4 πορτοκάλια
- 1/2 κουταλάκι ξύσμα πορτοκαλιού
- 1 κουταλάκι μέλι
- Μία μικρή ποσότητα σκόνη βανίλιας

## **ΟΔΗΓΙΕΣ**

- Κόβεις το αβοκάντο στη μέση και αφαιρείς το κουκούτσι.
- Με ένα κουτάλι αδειάζεις το εσωτερικό. Εναλλακτικά μπορείς να το ξεφλουδίσεις με ένα μαχαίρι.
- Τρίβεις λίγη από τη φλούδα των πορτοκαλιών και στη συνέχεια τα στύβεις.
- Βάζεις μέσα σε ένα μπλέντερ ή μούλτι το αβοκάντο, το χυμό, το ξύσμα, τη βανίλια και ένα κουταλάκι μέλι.
- Χτυπάς μέχρι να γίνουν ένα ομοιόμορφο μείγμα.
- Σερβίρεις και στολίζεις το ποτήρι με μία ροδέλα πορτοκαλιού!

Tip: αν θες να το κάνεις λιγότερο γλυκό, αντικατέστησε το μισό χυμό με νερό. Μην αφαιρέσει το μέλι. Είναι αυτό που δίνει την ιδιαίτερη γεύση στο χυμό!

Ελπίζω να σου αρέσει.. Γράψε από κάτω πως σου φάνηκε!

Αν θες κι άλλες πληροφορίες και συνταγές με αβοκάντο (στα Αγγλικά) μπες στο [avocado-diet.com](http://avocado-diet.com)

---

## **[Χταπόδι Κρασάτο με Μέλι](#)**

Μία εκπληκτική συνταγή που μου έδειξε η Λουλουδιά Αλεξιάδου που μαγειρεύει στο ξενοδοχείο «Λιοτόπι» και το εστιατόριο «Ακρογιάλι» στην Ολυμπιάδα Χαλκιδικής. Λίγο έξω από την Ολυμπιάδα βρίσκονται τα αρχαία Στάγειρα, η γεννέτηρα του Αριστοτέλη, ενώ λίγο παραπέρα ξεκινάει το Άγιο Όρος. Η συνταγή είναι ένας συνδυασμός Μοναστηριακής και Αρχαιοελληνικής Κουζίνας. Συνδυάζει τα τοπικά προϊόντα της Χαλκιδικής με έναν προτότυπο τρόπο που αξίζει να δοκιμάσετε!



## **ΥΛΙΚΑ**

1 χταπόδι (1 ½ -2 κιλών)

3-4 καρότα

2 ντομάτες ψιλοκομμένες

½ φλ. λιαστές ντομάτες ψιλοκομμένες

2 σκ. σκόρδο

Διάφορες πολύχρωμες πιπεριές

1 φλ. ελαιόλαδο

½ ποτ. κονιάκ

½ ποτ. γλυκό κρασί

½ φλ. ξύδι μπαλσάμικο

1 φύλλο δάφνης

5-6 κόκκους μπαχάρι

## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Σε βραστό νερό ζεματίζουμε το χταπόδι και το κόβουμε σε κομμάτια. Ψιλοκόβουμε ή χοντροκόβουμε, κατά προτίμηση, τα σκόρδα και τα κρεμμύδια. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια και το σκόρδο. Προσθέτουμε το χταπόδι, το τσιγαρίζουμε και μετά προσθέτουμε το πιπέρι και το μπαχάρι. Τα ρίχνουμε από την αρχή γιατί βοηθούν το χταπόδι να μαλακώσει. Σβήνουμε με το κονιάκ. Αφού εξατμιστεί ακολουθεί το κρασί και στην συνέχεια το ξύδι.

Αφού το αφήνουμε να βράσει μία ώρα προσθέτουμε την ντομάτα, την ζάχαρη, τα καρότα, τα φύλλα δάφνης και τις λιαστές ντομάτες. Τα αφήνουμε να βράσουν για άλλα 30 λεπτά. Στο τέλος ρίχνουμε το μέλι και τις πιπεριές κομμένες σε φέτες. Σβήνουμε την φωτιά και αφήνουμε το φαγητό να σταθεί λίγο, πριν σερβίρουμε.

---

## Άνοιξε Σουσάμι!

Το παρακάτω άρθρο για το σουσάμι δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Wine Plus.



Ο καρπός του σησαμιού είναι μια μικρή κάψουλα, που σκάει, όταν ωριμάζει και ξεχύνονται από μέσα του χιλιάδες μικρά «διαμαντάκια»: οι σησαμόσποροι. Γι' αυτό ο Αλή Μπαμπά, στις «Χίλιες και Μια Νύχτες», όταν ήθελε να του φανερωθούν οι κρυμμένοι θησαυροί του, πρόσταζε συμβολικά: «Σουσάμι άνοιξε!». Το σουσάμι θεωρείται πολύτιμος λίθος της παγκόσμιας διατροφής, αλλά στην Ελλάδα ζει... τον μύθο του, μόνο την περίοδο της νηστείας!

Στη Μέση Ανατολή η καλλιέργειά του έχει παράδοση 3.000 χρόνων. Στην Ελλάδα ήρθε πολύ αργότερα, έγινε όμως γρήγορα βασικό συστατικό της διατροφής. Ο Ξενοφώντας, ο Ηρόδοτος και ο Αριστοφάνης γράφουν για μεγάλους κήπους με σησάμι που καλλιεργούσαν στην εποχή τους. Ο Ιπποφάντης αναφέρει ότι οι γυναίκες άλειφαν το πρόσωπο με σησαμέλαιο για να μειωθούν οι φακίδες. Ξέρουμε ακόμη, ότι οι αρχαίοι Έλληνες όταν πήγαιναν στον πόλεμο, είχαν πάντα μαζί τους σπόρους σησαμιού, για να τους δίνουν ενέργεια. Μέχρι και στο Ακρωτήριο της Σαντορίνης, που καταστράφηκε το 1628 π.Χ., έχουν βρεθεί σπόροι σησαμιού.

Μπορεί το σουσάμι να έχαιρε υψηλής εκτίμησης από τους αρχαίους Έλληνες, στις μέρες μας όμως καλλιεργείται πλέον ελάχιστα. Ένας από τους λόγους που έχει εξαφανιστεί η συγκεκριμένη καλλιέργεια είναι ότι η συγκομιδή του είναι δύσκολη, καθώς πρέπει να γίνεται πολύ προσεκτικά, με το χέρι. Έτσι, δεν ανοίγουμε την πόρτα σε μια εναλλακτική καλλιέργεια με προοπτικές, αλλά εισάγουμε την ποσότητα που χρειαζόμαστε από την Ανατολή και κυρίως από την Ινδία. Από την άλλη, εξάγουμε προϊόντα σησαμιού, όπως ταχίνι και χαλβά σε ποσοστό που φτάνει το 50%!



Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο στη σελίδα του [Wine Plus](#)

---