

Πρωτεϊνούχα ομελέτα με ασπράδια αυγών



Η ομελέτα είναι μια από τις πιο σίγουρες συνταγές και από αυτές που μπορούν οι περισσότεροι να φτιάξουν. Ειδικά όσοι ενδιαφέρονται για γράμμωση και για διατροφή αυτή εδώ η ομελέτα είναι η καλύτερη επιλογή.

Υλικά:

5 ασπράδια αυγών ΑΥΓΟΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ

1 κρόκος (προαιρετικά)

άσπρο πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ

κολιανδρο τριμμένο ΜΠΑΧΑΡ

αλάτι Ιμαλαίων Saltic

1 πιπεριά φλωρίνης

ελαιόλαδο CRETANTHOS

μαιντανος

Εκτέλεση:

Χτυπάς τα ασπράδια και βάζεις λίγο λευκό πιπέρι. Βάζεις λίγο λάδι στο τηγάνι. Ρίχνεις στα ασπράδια κόλιανδρο και αλάτι. Το βάζεις στο τηγάνι και από πάνω ρίχνεις τις πιπεριές και μαϊντανό. Βάζεις ένα καπάκι στο τηγάνι και περιμένεις να ψηθεί, ή την γυρνάς.

Δείτε και την εκτέλεση στο βιντεο απο την εκπομπή Harry cook



INFO:

- Όταν ξεκινάς την ημέρα σου με ένα αυγό μπορεί ενδεχομένως να προκαλέσει κορεσμό και παράλληλα να βοηθήσει πολύ στο αδυνάτισμα σε σύγκριση με άλλα τρόφιμα.
- Τα αυγά είναι μια καταπληκτική τροφή αρκεί να μην το παρακάνουμε. Δύο αυγά την ημέρα μερικές φορές την εβδομάδα είναι ασφαλής ποσότητα.
- Αν είστε άτομα με έντονη σωματική δραστηριότητα μπορείτε να καταναλώνετε περισσότερα αυγά.



- Η χολίνη που περιέχει το αυγό είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την εγκεφαλική λειτουργία ενηλίκων και εμβρύων.
- Τα αυγά διατηρούνται στο ψυγείο
- Βάλτε τα μαγειρεμένα αυγά άμεσα στο ψυγείο εάν δεν καταναλωθούν
- Μην αφήνετε τα αυγά σε θερμοκρασία δωματίου για παραπάνω από 2 ώρες
- Tip οικονομίας: Οργάνωσε τα γεύματά σου σύμφωνα με τα τρόφιμα που έχεις διαθέσιμα και τα περισσεύματα που σου έχουν μείνει ώστε να φας πρώτα ότι χαλάει γρηγορότερα.



Δες όλες τις ομελέτες του επεισοδίου:

[Ομελέτα](#)

Νηστίσιμη ομελέτα



Η ομελέτα είναι μια από τις πιο σίγουρες συνταγές και από αυτές που μπορούν οι περισσότεροι να φτιάξουν. Όσοι ενδιαφέρεστε για πράγματα που μπορείτε να φάτε κατά τη νηστεία αυτή είναι η τέλεια επιλογή. Επίσης αν για κάποιο λόγο δεν τρώτε αυγά αυτή είναι η τέλεια ομελέτα για εσάς.

Υλικά:

4 κουταλιές αλεύρι πολυτελείας(ΧΡΥΣΟ) ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

2 κουταλιές καλαμποκάλευρο ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

½ ποτήρι νερό

½ κουταλάκι αλάτι Ιμαλαίων Saltic

? κουταλάκι λευκό πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ

κουρκουμάς ΜΠΑΧΑΡ

κάρυ ΜΠΑΧΑΡ

ελαιόλαδο CRETANTHOS

μουστάρδα

ταχίι
κάπαρη
ελιές
λιαστές ντομάτες

Εκτέλεση:

Βάζεις λάδι στο τηγάνι. Σε ένα μπολ βάζεις αλεύρι, νερό και καλαμποκάλευρο. Ρίχνεις κάρυ και κουρκουμά, αλάτι, λευκό πιπέρι, μουστάρδα, ταχίι, κάπαρη, ελιές, λιαστές ντομάτες και ανακατεύεις. Το βάζεις στο τηγάνι, και μόλις ψηθεί από τη μία την γυρνάς από την άλλη.

Δείτε και την εκτέλεση στο βιντεο απο την εκπομπή Harry cook



INFO:

- Όταν ξεκινάς την ημέρα σου με ένα αυγό μπορεί ενδεχομένως να προκαλέσει κορεσμό και παράλληλα να βοηθήσει πολύ στο αδυνάτισμα σε σύγκριση με άλλα τρόφιμα.
- Τα αυγά είναι μια καταπληκτική τροφή αρκεί να μην το παρακάνουμε. Δύο αυγά την ημέρα μερικές φορές την εβδομάδα είναι ασφαλής ποσότητα.
- Αν είστε άτομα με έντονη σωματική δραστηριότητα μπορείτε να καταναλώνετε περισσότερα αυγά.
- Η χολίνη που περιέχει το αυγό είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την εγκεφαλική λειτουργία ενηλίκων και εμβρύων.
- Τα αυγά διατηρούνται στο ψυγείο



- Βάλτε τα μαγειρεμένα αυγά άμεσα στο ψυγείο εάν δεν καταναλωθούν
- Μην αφήνετε τα αυγά σε θερμοκρασία δωματίου για παραπάνω από 2 ώρες
- Tip οικονομίας: Οργάνωσε τα γεύματά σου σύμφωνα με τα τρόφιμα που έχεις διαθέσιμα και τα περισσεύματα που σου έχουν μείνει ώστε να φας πρώτα ότι χαλάει γρηγορότερα.



Δες όλες τις ομελέτες του επεισοδίου:

[Ομελέτα](#)

[Πρωτεϊνούχα ομελέτα με ασπράδια αυγών](#)

[Νηστίσιμη ομελέτα](#)



[**Ομελέτα burger**](#)



Σήμερα θα σας κάνουμε να νιώσετε για λίγο πως είναι να τρως ένα fast food νόστιμο και προπαντός φτιαγμένο από τα χεράκια σας. Το fast food δεν είναι απαραίτητο ότι είναι κακό, αρκεί να είναι φτιαγμένο με σωστά υλικά και ισορροπημένες γεύσεις. Εμείς σήμερα πήραμε μια ομελέτα , την βάλουμε σε ένα μπέργκερ και φτιάξαμε το πιο εύκολο burger που μπορούσες να φανταστείς. Πάμε να ξεκινήσουμε.



ΥΛΙΚΑ:

- 4 στρογγυλά ψωμάκια ολικής
- 4 αβγά
- 1 σφηνάκι γάλα
- 1 πρέζα αλάτι Ιμαλαΐων SALTIC
- 100 γρ. γραβιέρα
- 8 φέτες μπέικον
- 1 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης
- 1 κρεμμύδι
- 1 ντομάτα
- 4 φύλλα μαρούλι
- 2 κουταλιές μαγιονέζα και 2 κουταλιές κέτσαπ
- 4 κουταλιές Ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά ξύδι βαλσάμικο



bletsas^{gr}
Ευτύχης Μηδέτσας

Εκτέλεση:

Παίρνουμε τα ψωμάκια που έχουμε φτιάξει [εδώ](#) και βάζουμε μέσα όλα μας τα υλικά κομμένα σε φέτες. Δεν ξεχνάμε βέβαια να ψήσουμε την ομελέτα μας και να την κόψουμε σε κομμάτια με το μαχαίρι ή με το τσέρκι για μεγαλύτερη ακρίβεια.

Δες και το βίντεο με την εκτέλεση από την εκπομπή HAPPY COOK



SMART INFO

1. Τα αυγά ως μέρος του πρωινού σας γεύματος, θα σας βοηθήσουν να αποφύγετε τις «λιγούρες» προς το τέλος της ημέρας, σύμφωνα με έρευνα του 2013.
 2. Τα αυγά περιέχουν πολλά αντιοξειδωτικά βοηθούν στην ενίσχυση του οργανισμού απέναντι στον καρκίνο και τις καρδιοπάθειες.
 3. Σκεφθείτε ότι ένα και μόνο αυγό έχει την διατροφική αξία δύο ολόκληρων λίτρων γάλακτος ή μιάμιση φορά το βάρος του σε κρέας (100 γρ)
 4. Πολυετής έρευνα που έγινε σε δείγμα 75.521 ατόμων από την αμερικανική ιατρική εταιρεία απέδειξε ότι τρώγοντας καθημερινά στο πρωινό μία φέτα ψωμί ολικής αλέσεως μειώνεται ο κίνδυνος εκδήλωσης εγκεφαλικού επεισοδίου κατά 40%.
-

Ομελέτα Φούρνου με κοτολουκάνικα και πιπεριές



Η ομελέτα φούρνου είναι η εύκολη και γρήγορη λύση για ένα γευστικό φαγητό στο πι και φι με μικρή διαδικασία. Η ομελέτα φούρνου είναι πολύ καλύτερη από την κλασική που γίνεται στο τηγάνι γιατί μπορείς να κάνεις πολύ περισσότερη ποσότητα με την ίδια ενέργεια άρα κάνεις οικονομία ρεύματος αλλά και είναι σαφώς πιο υγιεινή αφού δεν χρησιμοποιείς τηγάνι.

Υλικά:

8 αυγά Αυγοδιατροφική
1 μεγάλο λουκάνικο χωριάτικο, κομμένο σε ροδέλες
1 πιπεριά φλωρίνης
200 γρ. κασέρι
200 ml γάλα
αλάτι Ιμαλαίων Saltic
πιπέρι λευκό ΜΠΑΧΑΡ
κύμινο ΜΠΑΧΑΡ
1 κουταλιά βούτυρο ΒΕΑ για το ταψί

Εκτέλεση:

Βάζεις το βούτυρο στο τηγάνι να λιώσει. Κόβεις το λουκάνικο σε ροδέλες και το σωτάρεις μαζί με τις πιπεριές. Σε ένα άλλο μπολ σπας τα αυγά και τα χτυπάς. Ρίχνεις αλάτι, λευκό πιπέρι, γάλα ,τριμμένο τυρί και κύμινο και ανακατεύεις. Αλείφεις το πυρέξ με βούτυρο και βάζεις στη βάση τα λουκάνικα με τις πιπεριές. Ρίχνεις και τα αυγά και ψήνεις στους 180 βαθμούς για 20-25 λεπτά.



INFO:

- Τα αυγά είναι μια καταπληκτική τροφή αρκεί να μην το παρακάνουμε. Δύο αυγά την ημέρα μερικές φορές την εβδομάδα είναι ασφαλής ποσότητα.
- Αν είστε άτομα με έντονη σωματική δραστηριότητα μπορείτε να καταναλώνετε περισσότερα αυγά.
- Η χολίνη που περιέχει το αυγό είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την εγκεφαλική λειτουργία ενηλίκων και εμβρύων.
- Τα αυγά διατηρούνται στο ψυγείο
- Βάλτε τα μαγειρεμένα αυγά άμεσα στο ψυγείο εάν δεν καταναλωθούν
- Μην αφήνετε τα αυγά σε θερμοκρασία δωματίου για παραπάνω από 2 ώρες
- Η ομελέτα φούρνου σε γλιτώνει από πολύ κόπο αν θέλεις να κάνεις ομελέτες για παραπάνω από 2 άτομα, καθώς δεν χρειάζεται να είσαι πάνω από το τηγάνι για τόση ώρα αλλά μπορείς παράλληλα να ετοιμάζεις κάτι άλλο.



Δες όλες τις συνταγές του επεισοδίου:
[Ομελέτα Φούρνου με κοτολουκάνικα και πιπεριές](#)
[Σαλατα με παντζάρι και γάυρο μαρινάτο](#)
[Φασόφελ](#)

Ομελέτα Burger



Σήμερα θα σας κάνουμε να νιώσετε για λίγο πως είναι να τρως ένα fast food υγιεινό, νόστιμο και προπαντός φτιαγμένο από τα χεράκια σας. Το fast food δεν είναι απαραίτητο ότι είναι κακό, αρκεί να είναι φτιαγμένο με σωστά υλικά και ισοροπημένες γεύσεις. Εμείς σήμερα πήραμε μια ομελέτα, την βάλουμε σε ένα μπέργκερ και φτιάξαμε το πιο εύκολο burger που μπορούσες να φανταστείς. Πάμε να ξεκινήσουμε.

Υλικά για ψωμάκια:

250γρ αλεύρι για κάθε χρήση ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

250γρ αλεύρι ολικής άλεσης ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

1 κουταλιά ξερή μαγιά

1 κουταλάκι αλάτι ιμαλαίων Saltic

250 ml χλωρό νερό

1 κουταλιά ζάχαρη

4 κουταλιές ελαιόλαδο Ariston

Ομελέτα υλικά:

3 αυγά

1 σφηνάκι γάλα
αλάτι ιμαλαίων Saltic
άσπρο πιπέρι
λίγο τριμμένο τυρι

4 φέτες μπέικον
Σαλάτα για το σερβίρισμα

Εκτέλεση:

Βάζεις τη μαγιά με λίγο νερό και λίγο αλεύρι και ανακατεύεις. Βάζεις και το υπόλοιπο αλεύρι και σε μία τρυπούλα στη μέση βάζεις το ελαιόλαδο. Στη συνέχεια το προσθέτεις το υπόλοιπο νερό και ζυμώνεις. Το αφήνεις να φουσκώσει και να ξεκουραστεί με μία πετσέτα από πάνω. Αφού φουσκώσει το ξαναζυμώνεις λίγο και τα πλάθεις . Τα ξαναφήνεις περίπου 15 λεπτά και τα βάζεις για 30 λεπτά περίπου σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς.

Ψήνεις το μπέικον για περίπου 10 λεπτά. Χτυπάς τα αυγά και ρίχνεις λίγο γάλα , λίγο αλάτι και πιπέρι. Βάζεις λίγο ελαιόλαδο στο τηγάνι και ρίχνεις την ομελέτα. Τρίβεις και το τυρί μέσα.

Βάζεις τη σος και τη σαλάτα μέσα στο ψωμί. Φέτα, ντομάτα και κρεμμύδι. Κόβεις τη μισή ομελετα και τη βάζεις κι αυτή, και από πάνω προσθέτεις το μπέικον και το κλείνεις με το ψωμάκι που έχεις ρίξει και σ' αυτό λίγη σος.



- Τα αυγά ως μέρος του πρωινού, θα σε βοηθήσουν να αποφύγεις τις «λιγούρες» προς το τέλος της ημέρας. (σύμφωνα με έρευνα του 2013.)
- Τα αυγά περιέχουν πολλά αντιοξειδωτικά βοηθούν στην ενίσχυση του οργανισμού απέναντι στον καρκίνο και τις καρδιοπάθειες.
- Ένα αυγό των 100gr έχει την διατροφική αξία δύο ολόκληρων λίτρων γάλακτος.
- Ένα αυγό μεγάλου μεγέθους περιέχει κατά μέσο όρο 70 θερμίδες, 6 γραμμάρια πρωτεΐνης και 5 γραμμάρια λίπους.
- Τα τσόφλια του αυγού μπορούν να ανακυκλωθούν. Αφού συλλέξεις αρκετά τσόφλια αυγών, σπάστα στο γουδί. Έπειτα ρίξτα στις γλάστρες σου και με αυτό τον τρόπο δίνεις ασβέστιο στα φυτά σου. (+ευεργετούνται τα πουλιά)
- Το πιο ακριβό burger στον κόσμο κοστίζει 5000 δολάρια εμείς σήμερα σας παρουσιάζουμε ένα σούπερ μπέργκερ που κοστίζει κάτω από 5 δολάρια.



Tips

- Μια τέλεια λύση για πιο νόστιμα μπέργκερ είναι να προσθέσεις ,εκτός από αλάτι και πιπέρι, κόλιανδρο, λίγο σκόρδο, τσίλι σε σκόνη, κύμινο ή ακόμη και ρίγανη.
- Στην ομελέτα χρησιμοποίησε μέχρι 2-3 υλικά και όχι παραπάνω. Αυτό την κάνει να διπλώνεται πιο εύκολα κατά το σερβίρισμα.
- Κάνε πιο κρεμώδη την ομελέτα σου προσθέτοντας γάλα ή κρέμα γάλακτος.

Δες [εδώ](#) και την δεύτερη συνταγή του τρίτου επεισοδίου Happy Cook που δεν είναι άλλη από την νοστιμότατη καρτόσουπα.

