

# [Συνταγή για Μπριαμ \[Video\]](#)

Μία από τις πιο απλές συνταγές με λαχανικά που έφτιαχνα συχνά όταν ήμουν φοιτητής. Είναι ο πιο εύκολος τρόπος να βάλουμε περισσότερα λαχανικά στην διατροφή μας. Μπορείς αν θες για οικονομία να χρησιμοποιήσεις περισσότερο πατάτες και καρότα που είναι πιο φθηνά υλικά. Μην ξεχάσεις όμως να βάλεις κρεμμύδι, ντομάτα και σάλτσα για να δώσουν νοστιμιά!

[Γραφτείτε στο κανάλι στο youtube](#)

Δείτε τη σόμπα-κουζίνα του βίντεο εδώ:

[http://www.acalight.gr/index.php?page=shop.product\\_details&flypage=flypage.tpl&product\\_id=1673&category\\_id=33&option=com\\_virtuemart&Itemid=5](http://www.acalight.gr/index.php?page=shop.product_details&flypage=flypage.tpl&product_id=1673&category_id=33&option=com_virtuemart&Itemid=5)

Αν σου άρεσε το βίντεο μπορείς να μας υποστηρίξεις πατώντας απλά στα διαφημιστικά link των χορηγών. Ευχαριστούμε!! ☐

