

Λαχανοσαλάτα με τριμμένη ντομάτα



Μία συνταγή με 2 λαχανικά που δε είναι της ίδιας εποχής. Το λάχανο όμως ακόμα και το καλοκαίρι είναι ένα οικονομικό σαλατικό. Αν έχεις βαρεθεί την χωριάτικη, αυτή η σαλάτα μπορεί να σου προσφέρει μία ευχάριστη εναλλαγή που προσφέρει την απαραίτητη διατροφική ποικιλία. Η τριμμένη ντομάτα είναι μία εξαιρετική ιδέα για ελαφρύ dressing που κάνει την σαλάτα ζεισρή και νόστιμη. Τον χειμώνα μπορείς να παραλήψεις την ντομάτα και να φτιάξεις την λαχανοσαλάτα μόνο με λαδόξιδο. Υπέροχη σαλάτα!

- 1 μπολ άσπρο λάχανο κομμένο σε λεπτές λωρίδες
- 1 μπολ κόκκινο λάχανο κομμένο σε λεπτές λωρίδες
- ½ πιπεριά κέρατο κομμένο σε ροδέλες
- ½ κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένο άνηθο
- 1 μεγάλη ντομάτα
- ½ κουταλάκι αποξηραμένο εστραγκόν
- ? κουταλάκι αλάτι
- ? κουταλάκι πιπέρι
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκια ξίδι βαλσάμικο

Κόβεις τα λάχανο, πιπεριά, κρεμμύδι και άνηθο και τα τοποθετείς σε μπολ σαλάτας. Κόβεις την ντομάτα οριζόντια στη μέση και αφαιρείς τα σποράκια. Τρίβεις την σάρκα της με τρίφτη και μαζεύεις την σάλτσα σε ένα μπολ. Προσθέτεις στην τριμμένη ντομάτα το αλάτι, το πιπέρι, το λάδι, το ξίδι και το εστραγκόν. Ανακατεύεις καλά και περιχύνεις την σαλάτα. Μπορείς να ανακατέψεις και να αφήσεις 20 λεπτά για να μαλακώσει το λάχανο προτού την απολαύσεις.

Αν θες συμβουλές για τέλειες υγιεινές σαλάτες και συνταγές Σαλάτας για κάθε γούστο μπες στο salata.gr

Φρούτα και Λαχανικά

Δεν νομίζω ότι υπάρχει κανείς που να μη συμφωνεί με την άποψη ότι τα φρούτα και τα λαχανικά μας ωφελούν και μάλιστα πολύ, ενώ οι περισσότεροι γνωρίζουμε καλά ό,τι περιέχουν πολλά συστατικά – βιταμίνες, άλατα, πρωτεΐνες, αμινοξέα, ένζυμα, υδατάνθρακες, λιπαρά οξέα – που τα έχει απόλυτη ανάγκη το ανθρώπινο σώμα. Το νερό που περιέχουν τα φρούτα και τα λαχανικά μεταφέρει όλες αυτές τις θρεπτικές ουσίες στα κύτταρα του σώματος μας και, ταυτόχρονα, παρασύρει τις τοξικές ουσίες. Όταν τα τρώμε λοιπόν, είναι σαν να πίνουμε ? κατά κάποιο τρόπο ? και αρκετό νερό.



Φαντάζομαι ότι όλοι έχουμε ακούσει πως πρέπει να τρώμε 5 φρούτα και λαχανικά την ημέρα. Δεν πρόκειται για υπερβολή! Αντίθετα, πιστεύω πως είναι λίγα, ειδικά όταν ζούμε σε μία μεσογειακή χώρα στην οποία αφθονούν. Αν δεν σε έχω πείσει ότι αυτό και μπορεί και πρέπει να το καθιερώσουμε όλοι, ελπίζω ότι θα σε πείσουν οι σύντομες οδηγίες που ακολουθούν και περιγράφουν τον τρόπο με τον οποίο μπορείς να βάλεις, στις καθημερινές σας συνήθειες και στο στομάχι σου, 5 φρούτα και 5 λαχανικά τη μέρα. Διάλεξε 3 από αυτές τις συνήθειες και ξεκίνα σήμερα!

10 τρόποι για να βάλεις φρούτα και λαχανικά στην διατροφή σου:

1. Χυμός για αρχή. Πιες απαραίτητως έναν χυμό πριν από το πρωινό: Μία πορτοκαλαδίτσα, ένα smoothie μπανάνας ή ότι άλλο τραβάει η δίψα σου. Σου δίνει άμεση ενέργεια για να ξυπνήσεις και να ξεκινήσεις την μέρα σου.

2. Φρούτα στο πρωινό. Πρόσθεσε φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα στο πρωινό σου: Σταφίδες, Μπανάνα τσιπς, Παπάγια, αποξηραμένα βερίκοκα, χουρμάδες και δαμάσκηνα, μέσα στο δικό σου μιξ δημητριακών ή φυσική φρουτομαρμελάδα στο ψωμί.

3. φρουτο για κολατσιό. Κουβάλα μαζί σου φρούτα για να τρως ανάμεσα στα γεύματα. Μπανάνες ή μανταρίνια για δεκατιανό. Κουβαλιούνται εύκολα, δε θέλουν πλύσιμο και είναι, ειδικά η μπανάνα που θεωρείται ο βασιλιάς των σνακ, χορταστικά και θρεπτικά.

4. Φρουτοσνακ για απογευματινό. Αξίζει να συμπεριλάβεις φρέσκα φρούτα στο απογευματινό σου: Φράουλες, βατόμουρα ή τριμμένο μήλο στο σκέτο γιαούρτι ή μαζί με ανάλατους ξηρούς καρπούς. Μπορείς επίσης να φτιάξεις μία φρουτοσαλάτα ή και «φρουτοσουβλάκια».

5. Φρούτο αντί για γλυκό ή φρουτογλυκό. Αν και το φρούτα είναι καλό να τα τρώς με άδειο στομάχι, είναι προτιμότερο να φας ένα φρουτάκι για επιδόρπιο αντί για προφιτερόλ ή άλλο

παχυντικό γλυκό. Αν θες γλυκό προτίμησε κάποιο που περιέχει φρούτα όπως αχλαδόπιτα, μήλο ψητό, κεικ καρότου, μπανάνα φλαμπέ ή φρουτοζελέ.

6. Σαλάτα με κάθε γεύμα. Ξεκίνα κάθε γεύμα σου με μία φρέσκια σαλάτα εποχής. Τα ένζυμα, οι βιταμίνες και οι φυτικές ίνες βοηθάνε την χώνεψη του φαγητού και την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.

7. Σαλατογεύμα. Δοκίμασε να φτιάξεις μια μεγάλη χορταστική σαλάτα, που από μόνη της, είναι ένα πλήρες γεύμα. Με πολλές πρασιάδες, πολύχρωμα λαχανικά και κάτι από τα παρακάτω: όσπρια, ζυμαρικά, ψάρι, κοτόπουλο, αβγό, ξηρούς καρπούς ή ότι άλλο επιθυμείς.

8. Φαγητό λαχανικών. Να επιδιώκεις να τρως τακτικά κάποιο φαγητό με λαχανικά, όπως γεμιστά, χορτόπιτα, τουρλού και σούπες με λαχανικά.

9. Γαρνιτούρα λαχανικά. Συνόδεψε κάθε φαγητό με το αγαπημένο σου λαχανικό: Μπροκολάκι, φασολάκι, Κολοκυθάκι, ψητή γλυκοπατάτα ή αληθινό πουρές πατάτας.

10. Λαχανικά στη συνταγή. Πρόσθεσε λαχανικά σε κάθε συνταγή που μαγειρεύεις: Καρότα στη φασολάδα, πιπεριές στην σάλτσα, μανιτάρια στην πίτσα και ότι άλλο.

Χανιώτικο μπουρέκι



Από τις καλύτερες συνταγές λαχανικών που δοκίμασα στην Κρήτη όταν είμασταν εκεί για γυρισματα το 2006. Το μυστικό της συνταγής είναι το πολύ λεπτό κόψιμο των λαχανικών.

5 μεγάλες πατάτες
4 μεγάλα κολοκύθια

250γρ μυζήθρα ή (και) φέτα
1 ποτήρι παρθένο λάδι ελιάς
1 κουτί ντοματάκια ψιλοκομμένα
1 κούπα ψιλοκομμένος δυόσμος
1 μεγάλη κούπα γάλα
1 κούπα αλεύρι
Αλάτι, πιπέρι

Κόβουμε σε λεπτές φέτες τις πατάτες και τα κολοκύθια, σε ξεχωριστά μπολ. (Ένας πλατύς τρίφτης/κόφτης μπορεί να μας σώσει και από κόπο και από χρόνο.) Ρίχνουμε και στα δύο αλάτι και πιπέρι και τα αφήνουμε για λίγο να στραγγίξουν. Αργότερα, τα αλείφουμε με λίγο λάδι και τα πουδράρουμε ελαφρώς με αλεύρι, για να μην κολλήσουν μεταξύ τους στο ψήσιμο. Τα ανακατεύουμε απαλά με τα χέρια (όχι μεταξύ τους, παραμένουν πάντα σε διαφορετικά σκεύη) και τα στύβουμε ελαφριά για να στραγγιστεί όσο περισσότερο γίνεται το νερό τους. Λαδώνουμε και το ταψί μας και απλώνουμε ομοιόμορφα την πρώτη στρώση από κολοκύθια, καλύπτοντας τον πάτο του ταψιού ή του πυρέξ που χρησιμοποιούμε.

Μετά, ανακατεύουμε τα ντοματάκια με το δυόσμο και αλατοπιπερώνουμε. Ρίχνουμε λίγη από αυτή τη φρέσκια σάλτσα ντομάτας επάνω στα κολοκύθια. Συνεχίζουμε με μία στρώση πατάτες, τις οποίες επίσης απλώνουμε καλά, πριν τις περιχύσουμε με τη σάλτσα.

Από πάνω, προσθέτουμε όλη την ποσότητα του τριμμένου τυριού.

Τώρα είναι πλέον γνωστό και απλό: άλλη μία στρώση κολοκύθια ? σάλτσα ντομάτας ? πατάτες ? ξανά σάλτσα ντομάτας.

Σε μπολ, χτυπάμε με αναδευτήρα την υπόλοιπη σάλτσα ντομάτας μαζί με 3 κουταλιές της σούπας αλεύρι, το γάλα και το λάδι, για να επιτύχουμε έναν αραιό χυλό, την ελαφρύτερη και πιο υγιεινή «μπεσαμελοειδή» σάλτσα του κόσμου. Περιχύνουμε το ταψί με τη σως μας, προσέχοντας να καλύψει όλη την επιφάνεια του φαγητού. Αλατοπιπερώνουμε ελαφρά, για τελευταία φορά.

Ψήνουμε το μπουρέκι σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς, ανυπομονώντας για 95 λεπτά περίπου, μέχρι να ροδίσει καλά από πάνω.

Καλό είναι να περιμένουμε λίγο και να μην το κόψουμε, όσο είναι καυτό, σε κομμάτια. Πολλοί Κρητικοί, μάλιστα, το απολαμβάνουν καλύτερα κρύο.

Φυσικά, περί ορέξεως... κολοκυθομπούρεκο.

Αν θες συμβουλές για τέλειες πίτες και συνταγές πίτας για κάθε γούστο μπες στο pites.gr

Grandmas Recipe as seen on Planet Food

That was the recipe I cooked on planet food documentary about Greek Cuisine. You can watch the video here:

<http://www.youtube.com/watch?v=8YBzE2eCKI8>



Yemista me Kima:

Stuffed Vegetables with Ground Meat and Rice

In Greek: γεμιστά με κιμά, pronounced yeh-mee-STAH meh kee-MAH

- 3 large firm ripe tomatoes
- 3 large green peppers
- ½ kgr of ground beef
- 2 large onions
- ½ cup of uncooked rice
- 1 tbsp of tomato puree
- 5-6 stalks of fresh parsley
- ½ cup extra virgin olive oil
- Salt, pepper
- 1 tsp brown sugar
- 1 tsp of Dried Chilli
- 1 tsp Cinnamon
- 1 tsp Cumin
- ? cup of dried raisins placed into water
- ? cup of pine nuts
- 4 middle size potatoes
- 1 carrot

For serving: Olives, Feta cheese, whole-flour bread

½ Soak the rice into a bowl with water for 15 minutes. Wash the vegetables carefully and dry. With a serrated knife, cut the caps off the tops of vegetables. With a spoon scoop out the tomato pulp. The scooping is done as follows: We start from the middle of the tomato and by turning the tomato with our hand we scoop out the interior. We leave around 0.5 cm thickness on the tomato flesh. Cut the top of the onion and scoop out the interior. Salt the interior of all the vegetables and place them upside-down in the tray. Preheat oven to 190C.

½ Grind, chop or blend the tomato puree. (Use the old fashioned pressing grinder). Put the onion's interior to the blender, grate it or chop it finely. After that, place them in a coriander wash them and dry them with kitchen paper. Peel and cut the carrot into small cubes. In a deep frying pan heat the

olive oil in medium/high heat and place the onions. Let them cook for about 2 minutes, stir and add the cumin and dried chilli pepper. Now, add the carrot cubes and the pine nuts and let for another 2 minutes.

½Place the ground beef in the pan and stir so that it is separated. Steer well until beef has lost its red colour and turned into white/brown. Add salt and pepper. Mix the tomato's interior and the puree. Add the tomato mix to the pan and bring the heat down to medium. Let it slowly boil in low heat for another 3 minutes. Add sugar and cinnamon. Drain the rice and add it to the pan. Chop the parsley and add it as well. Finally add the raisins. Let the mixture boil for another 5 minutes stirring occasionally.

Remove filling from heat and let it cool down a little. With a spoon, carefully fill each of the vegetables loosely with the meat and rice filling. Cover with caps and place in the baking pan. Drizzle with a bit of olive oil. Wash and peel the potatoes. Place them among the vegetables so that they stand up tight.

Add ½ glass of water in the tray and bake at 190C for 60-80 minutes. While baking, check every now and then in case it needs some water to be added. We should avoid letting the stuffed vegetables dry out. When it's ready, we let it rest for about 15 minutes and serve it with feta cheese, olives and freshly baked bread.

[Βουτιές στα σπαράγγια](#)



Δοκίμασα 2 πειραματικά dips με λευκά σπαράγγια που έφερα από τους [Γαλατάδες](#). Καθάρισα εξωτερικά τα σπαράγγια με το εργαλείο που ξεφλουδίζουμε τα καρότα για να ξεφορτωθώ τις πολλές ίνες και τα έβρασα για 20 λεπτά. Στη συνέχεια τα έβαλα στο μούλτι δημιουργώντας 2 διαφορετικούς συνδυασμούς. Τη μία με αβοκάντο, τζίντζερ, σόγια σος και λίγους λιναρόσπορους και την άλλη με σκόρδο, ελαιόλαδο, και λεμόνι. Μου άρεσε περισσότερο το πρώτο. στο δεύτερο έβαλα πολύ σκόρδο και θύμιζε σκορδαλιά σκεπάζοντας τη γεύση του σπαραγγιού. Χρειάζεται κι

άλλο πειραματισμό με τις ποσότητες. Έτσι είναι αυτά... Σιγά μην το πετύχαινα με την πρώτη φορά!... ☐

Πατζαρόσουπα για ερωτευμένους



Γνωρίζεις για τις αφοροδισιακές ιδιότητες του παντζαριού; Δεν είναι πάντως τυχαίο ότι το παντζάρι ήταν από τις αγαπημένες τροφές της θεάς Αφροδίτης. Μπορείς επίσης να το χρησιμοποιήσεις για να γράψεις «Σ' αγαπώ» στο χαρτί κουζίνας! Φτιάξε μια ζεστή πικάντικη, χειμωνιάτικη παντζαρόσουπα και εξέφρασε αληθινά την αγάπη σου. Όχι μόνο επειδή είναι νόστιμη και θρεπτική αλλά και επειδή είναι ιδιαίτερα υγιεινή και δυναμωτική, κάτι που θα αποδείξει πόσο πολύ νοιάζεσαι!

Η συνταγή:

(Για 2-3 μερίδες)

4 παντζάρια 2 πατάτες
2 καρότα
1/2 κρεμμύδι
4 κουταλιές ελαιόλαδο
1/4 κουταλάκι κόκκινο γλυκό πιπέρι
1/4 κουταλάκι μπούκοβο ή καυτερό πιπέρι
1 καυτερή πιπεριά (προαιρετικά)
½ κουταλάκι αποξηραμένο δυόσμο
50 ml κόκκινο ξηρό κρασί
1 λίτρο ζωμό λαχανικών
αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Κόβεις παντζάρια, πατάτες και καρότα σε κύβους. (Όσο πιο μικρά τα κόψεις, τόσο πιο γρήγορα θα γίνουν). Ψιλοκόβεις το κρεμμύδι και το βάζεις με 2 κουταλιές λάδι σε μέτρια φωτιά να μαλακώσει. Μετά από 3 λεπτά προσθέτεις τις πατάτες, τα καρότα, τα παντζάρια, το μπούκοβο και το γλυκό πιπέρι. Προσθέτεις το κρασί και περιμένεις μέχρι να εξατμιστεί. Στη συνέχεια αρχίζεις να ρίχνεις

στην κατσαρόλα το ζωμό. Προσθέτεις το δυόσμο, αλατίζεις ανάλογα με τα γούστα σας, και σιγοβράζεις μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά. Ο χρόνος εξαρτάται από το μέγεθος των κομματιών. Αν θέλεις, πολτοποιείς μερικές από τις πατάτες για να αποκτήσει η σούπα πυκνή υφή. Σερβίρεις σε βαθιά πιάτα και τρίβεις μαύρο πιπέρι. Προαιρετικά προσθέτεις 2 κουταλιές γιαούρτι για μια εξαιρετική γευστική και χρωματική αντίθεση με τη ζεστή, καυτερή, βαθυκόκκινη πατζαρόσουπα.

Αν θες συμβουλές για τέλειες σούπερ και συνταγές σούπας για κάθε γούστο μπες στο soupa.gr

Κουνουπιδόσουπα

Κάντε λίγο υπομονή ακόμα μέχρι τα Χριστούγεννα! Πολύς κόσμος νηστεύει αυτές τις μέρες για να απολαύσει με μεγαλύτερη χαρά τη γαλοπούλα. Ορίστε μία προχριστουγεννιάτικη πρόταση. Η συγκεκριμένη σούπα μπορεί να σερβιριστεί και σαν πρώτο πιάτο στο Χριστουγεννιάτικο τραπέζι... Καλή υπομονή...



Υλικά για 4 άτομα:

1 κουνουπίδι (περίπου 1 κιλό) 200 γραμ.
πρόβειο γιαούρτι ή γιαούρτι σόγιας
2 καρότα 1 ξερό κρεμμύδι
500ml ζωμό κοτόπουλου ή γαλοπούλας
½ κουταλάκι τζίντζερ σε σκόνη
4 κουταλιές έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Καθαρίζετε το καρότο και το κρεμμύδι, τα κόβετε σε κομμάτια και το βράζετε μαζί με το κουνουπίδι για 15 λεπτά σε κλειστή κατσαρόλα με 5 δάχτυλα νερό. Δε χρειάζεται το κουνουπίδι να σκεπαστεί με το νερό, αρκεί να μπει με το κοτσάνι κάτω και να κλείσει η κατσαρόλα. Θα μαγειρευτεί στον ατμό και έτσι θα διατηρήσει περισσότερα από τα θρεπτικά του συστατικά. Αν δε θέλετε να μυρίζει η κουζίνα σας διαλέξτε ένα από τα γνωστά τρικ, Βάζοντας στο νερό μια φέτα ψωμί ή λίγο ξύδι.

Προσωπικά κάνω ότι κάνει η μαμά όταν τηγανίζει ψάρια: ανοίγω τον εξαεριστήρα! Όταν το κουνουπίδι μαλακώσει σε σημείο που να κόβεται σχετικά εύκολα με μαχαίρι, βάλτε το στο μπλέντερ μαζί με το καρότο, το κρεμμύδι το ζωμό και 500 ml από το νερό της κατσαρόλας. (Πιθανότατα να χρειαστεί να το χτυπήσετε σε 2 δόσεις με τις μισές ποσότητες). Προσθέστε το γιαούρτι και το τζίντζερ και χτυπήστε μέχρις ωσότου λιώσει το κουνουπίδι. Σερβίρετε σε μπολ ή βαθιά πιάτα, βάλτε από μια κουταλιά λάδι και από πάνω τρίψτε πιπέρι και στολίστε με ένα φυλλαράκι μαϊντανό.

Αν θες συμβουλές για τέλειες σούπερ και συνταγές σούπας για κάθε γούστο μπες στο soupa.gr
