

Σκορδαλιά με Πατάτες και Ταχίνι

Ένα μίνι αφιέρωμα στις πατάτες με μία πεντανόστιμη υησιτίσιμη συνταγή!

Διάβασε επίσης τα παρακάτω σχετικά άρθρα:



[3 τρόποι για μακρόχρονη συντήρηση πατάτας](#)

[Πως να αποθηκεύσεις τις πατάτες](#)

[Πατάτα: Χρυσή τροφή Μαγειρικής Οικονομίας](#)

Χούμους με Ρεβίθια



[ΔΕΣ ΒΙΝΤΕΟ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΧΟΥΜΟΥΣ ΕΔΩ](#)

Το Χούμους είναι μια κρεμώδης σαλάτα, διαδεδομένη στη Μέση Ανατολή ως συνοδευτικό του ψωμιού ή της αραβικής πίτας τους και τρώγεται ως ορεκτικό. Επειδή τρελένομαι για ρεβίθια, το χούμους είναι κάτι που φτιάχνω πολύ συχνά. Σήμερα έφτιαξα μια καλή μερίδα που μαζί με λαχανικά (καρότο, αγγούρι, παντζάρι) και πράσινη σαλάτα (σπανάκι και μαρούλι) αποτέλεσαν ένα πλήρες γένυμα. Η παρακάτω συνταγή είναι σχετικά χαμηλή σε λιπαρά έτσι ώστε να τη φάς ως κυρίως φαγητό και όχι σαν συνοδευτική σάλτσα. Αυτή η διασκευή το χούμους μπορεί να ονομαστεί και ρεβιθοπουρές!

1 κούπα ξερά ρεβίθια μουλιασμένα και βρασμένα
1 κουταλιά ταχίνι
1 λιωμένη σκελίδες σκόρδο
Χυμο από 1 φρέσκο λεμόνι
2 κουταλιές ελαιόλαδο
½ κουταλάκι κοπανισμένο κύμινο
½ κουταλάκι πιπέρι καγιέν
λίγο φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
2 κουταλιές ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό

Αφήστε τα ρεβίθια να μουλιάσουν σε χλιαρό νερό, ελαφρά αλατισμένο, για 8 ώρες. Βράστε τα ώσπου να μαλακώσουν. Η ώρα που απαιτείται εξαρτάται από το μέγεθος και την ποιότητα τους. (Μου αρέσει πολύ μαζί με τα ρεβίθια να βράζω και 3 σκελίδες σκόρδο οι οποίες σχεδόν λιώνουν και γλυκίζουν).

Λιώστε τα ρεβίθια καλά στο μούλτι με λίγο νερό για να δημιουργηθεί μία παχύρρευστη κρέμα. Βάλτε σε μπολ την κρέμα, το χυμό λεμονιού, το ταχίνι, το σκόρδο, το λάδι, το κύμινο, το καγιέν, και το πιπέρι.

Δουλεύουμε το μίγμα με το σύρμα των αυγών μέχρι να ενωθούν τα υλικά.

Αν το μείγμα είναι πολύ πηκτό, προσθέστε αργά λίγο ακόμα νερό. Το μείγμα πρέπει να έχει την όψη αλοιφής. Τέλος προσθέστε το μαϊντανό και ανακατέψτε καλά.

Το χούμους παίρνει πολύ ωραία γεύση και δένουν οι γεύσεις των υλικών, αν φυλαχτεί στο ψυγείο λίγες ώρες πριν από το σερβίρισμα.

Περιχύνουμε το χούμους με λίγο ωμό ελαιόλαδο και γαρνίρουμε με φέτες λεμονιού ή πιπέρι καγιέν. Στολίζουμε με μερικά φύλλα μαϊντανού ή όπως έκανα εγώ... με μία ελιά!

[ΔΕΣ ΒΙΝΤΕΟ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΧΟΥΜΟΥΣ ΕΔΩ](#)

[Ροζ κρέμα από καρυδι](#)



Μία από τις super απλές αγαπημένες μου συνταγές που φτιάχνω στα foodmusic shows, είναι αυτή τη ροζ κρέμα καρυδιού που μοιάζει λίγο με ταραμά. Έχω παρατηρήσει πως ο κόσμος δεν ενθουσιάζεται μόνο με τη γεύση του αλλά και με την απλότητά του. Δεν είναι καθόλου λίγοι που μου λένε ότι με το που επιστρέψουν σπίτι θα το φτιάξουν. Και γιατί να μην το φτιάξουν; Είναι τόσο απλό και γρήγορο που μπορεί να αποτελέσει μία ιδανική λύση όταν θέλεις κάτι υγιεινό να αλείψεις πάνω σε μια ρυζογκοφρέτα ή για να βουτήξεις τα καροτάκια και τα αγγουράκια που σκοπεύεις να μασουλήσεις.

Τι χρειάζεσαι;

100 γρ. καρυδόψιχα

1 κόκκινη γλυκιά πιπεριά Φλωρίνης

1 φρέσκο κρεμμυδάκι

1 κοτσάνι σέλερι και 1-2 φύλλα (προαιρετικά)

ελάχιστο αλάτι (προαιρετικά)

Βάζεις τα καρύδια μόνα τους στο μούλτι και χτυπάς να γίνουν κρέμα. Κόβεις την πιπεριά, αφαιρώντας τα σποράκια, και το κρεμμυδάκι σε μικρά κομμάτια και τα βάζεις στο μούλτι με την κρέμα. Χτυπάς μέχρι να λιώσουν και να γίνουν ένα ομοιόμορφο ροζ ντιπ. Προαιρετικά μπορείς να προσθέσεις ένα κοτσάνι σέλερι για να δώσει όγκο και 1-2 φύλλα σέλινου για έξτρα γεύση. Μπορείς να το αλείψεις στο ψωμί, να το χρησιμοποιήσεις ως ντιπ, να το σερβίρεις πάνω σε καναπεδάκια, να το βάλεις σε σάντουιτς σαν σάλτσα ή να το σερβίρεις πάνω σε ψητά λαχανικά. Μία φορά το δοκίμασα και ως σάλτσα σε ζυμαρικά.

Πρόσφατα που πήγα στα Ζαγοροχώρια, επέστρεψα με μία μεγάλη σακούλα καρύδια τα οποία ήταν σχετικά φρέσκα (Η ψίχα τους ήταν άσπρη και αρκετά μαλακιά). Αυτά τα καρύδια φτιάχνουν καταπληκτική κρέμα αλλά μπορείτε να πετύχετε και το ίδιο αποτέλεσμα αν τα μουλιάσετε σε νερό πριν τα λιώσετε στο μπλέντερ..

Αυτή η συνταγή μπορεί να σου βάλει και άπειρες ιδέες για πειραματισμούς. Το καρύδι όπως και οι περισσότεροι ξηροί καρποί όταν είναι ωμοί και ανάλατοι αποτελούν ιδανική βάση για σάλτσες, κρέμες και ντιπς. Μπορούν λοιπόν να μετατραπούν εύκολα και γρήγορα σε νόστιμες, θρεπτικές και υγιεινές λιχουδιές. Προσωπικά φτιάχνω σκορδαλιά και ταραμοσαλάτα με βάση το καρύδι και τα

αμύγδαλα αντίστοιχα. Τέτοιες ιδέες είναι και εξαιρετικές για διαβητικούς που πρέπει να αποφεύγουν τροφές που εκτινάσσουν το ζάχαρο όπως το ψωμί και οι πατάτες. Είναι επίσης νηστίσιμες, ότι πρέπει δηλαδή για όσους δεν τρώνε γαλακτοκομικά και θέλουν εναλλακτικό του γιαουρτιού.

[Βουτιές στα σπαράγγια](#)



Δοκίμασα 2 πειραματικά dips με λευκά σπαρράγγια 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!... ☐
