

Πολύχρωμα ζυμαρικά σαλατα με παντζάρι, σπανάκι και καρότο



Τα μακαρόνια είναι η τέλεια λύση για να φας ένα πλήρες σαλατογεύμα υπερβιταμινούχο και με πολλά λαχανικά και κυρίως με ιδιαίτερη γεύση. Σήμερα θα φτιάξουμε σαλάτα με παντζάρι, σπανάκι και καρότο που θα σας ξετρελάνει.

Υλικά:

1 πακέτο ζυμαρικά Ταλιατέλες πολύχρωμες Θεσσαλικός Ανθός
Baby σπανάκι
1 παντζάρι
1 καρότο
ξύδι βαλσάμικο Ariston
ελαιόλαδο Cretanthos
αλάτι Ιμαλαίων Saltic
πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ
1 κουταλάκι μουστάρδα
θυμάρι φρέσκο

Εκτέλεση:

Βράζεις τα ζυμαρικά. Τρίβεις το καρότο και κόβεις το σπανάκι σε μικρά κομμάτια. Σε ένα μπολ βάζεις μακαρόνια , καρότο, σπανάκι, παντζάρι, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Σε ένα βαζάκι βάζεις λάδι, ξύδι, μουστάρδα και χτυπάς. Ρίχνεις και το dressing σε ένα μπολ και τέλος ρίχνεις φρέσκο θυμάρι. Ανακατεύεις και σερβίρεις.



INFO:

- Η προσθήκη λαδιού στο νερό που βράζει δεν βοηθάει και τόσο πολύ στο να μην κολλάνε τα μακαρόνια όπως πολύ συχνά ακούγεται. Το πιο σημαντικό που κάνει το λάδι αν το βάλεις στην κατσαρόλα πριν τα μακαρόνια είναι πως σταματάει το άφρισμα που πολλές φορές δημιουργείται.
- Αν θέλεις να μην κολλάνε τα μακαρόνια βάλε άφθονο νερό (όπως σου προτείναμε παραπάνω) και λάδι ή βούτυρο αφού τα βγάλεις από την φωτιά .
- Βάλε λάδι ή βούτυρο στα μακαρόνια σου σε ένα μπολ ή στην κατσαρόλα. Όχι μέσα στο σουρωτήρι γιατί είναι πολύ δύσκολο να καθαριστεί ειδικά αν είναι πλαστικό.
- Δεν πετάμε το νερό από τα μακαρόνια. Χρησιμοποιούμε λίγο από αυτό όταν ανακατεύουμε τα ζυμαρικά με τη σάλτσα μέσα στην κατσαρόλα ή το μπολ.
- Ανακατεύετε με ξύλινη κουτάλα και όχι με μεταλλική γιατί ρίχνει την θερμοκρασία του βρασμού.
- Για τα πάντα ο σκοπός αγιάζει τα μέσα! Αν θέλεις πιο γρήγορο και πιο οικονομικό αποτέλεσμα με λιγότερο ρεύμα μπορείς να αφήσεις κάποιους κανόνες στο πλάι . Πχ να βράσετε σε μικρότερη θερμοκρασία με καπάκι ή σε λιγότερο νερό και ας λασπώσουν λιγάκι.



bletsas.gr
Ευτύχης Μηλέτσας

- ΜΗΝ βάζετε νερό για να ξεπλύνετε τα μακαρόνια. Η μόνη περίπτωση που θα πρέπει να γίνει αυτό είναι αν τα ξεχασατε και έχουν έβρασαν υπερβολικά τα μακαρόνια και θέλετε να σταματήσετε τον βρασμό.

- Πριν πετάξεις το νερό που έβρασες τα μακαρόνια κράτα 1 κούπα από αυτό για να προσθέσεις στην σάλτσα καθώς το άμυλο που περιέχει θα την δέσει τέλεια.
- Ανακάτεψε κατευθείαν τα μακαρόνια με την σάλτσα και μην βάζεις στο πιάτο πρώτα τα μακαρόνια και μετά την σάλτσα.



Δες το γαλακτομπούρεκο που φτιάξαμε στο υπόλοιπο μέρος της εκπομπής [εδώ](#).

Παντζαρόπιτα

Η παντζαρόπιτα είναι μια τέλεια και ιδιαίτερη ιδέα την οποία μπορείς και εσύ να υλοποιήσεις εύκολα και γρήγορα στην κουζίνα σου. Εδώ χρησιμοποιούμε αλεύρι ολικής άλεσης κάτι που την κάνει πολύ πιο υγιεινή επιλογή. Οι γιατροί συνήθως λένε στους διαβητικούς να αποφεύγουν τα μαγειρεμένα παντζάρια μόνα τους. Σε αυτή τη συνταγή επειδή τα συνδυάζουμε με τυρί και αλεύρι ολικής είναι σίγουρα καλύτερη επιλογή. Η συγκεκριμένη συνταγή είναι μοναδικά νόστιμη και είμαστε σίγουροι πως θα σας ξετρελάνει όπως και εμάς στα γυρίσματα!

Για τη γέμιση

3 παντζάρια

400 γρ. τυρί φέτα

1 κουταλιά ξύδι

1 κουταλάκι κόκκινο γλυκό πιπέρι

αλάτι-πιπέρι

Για το φύλλο

500γρ. αλεύρι ολικής άλεσης Αφοι ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

500γρ. αλεύρι για κάθε χρήση Αφοι ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

1/2 λίτρο νερό

4 κουταλιές ελαιόλαδο

1 κουταλιά ξύδι

1 κουταλιά ζάχαρη

1 κουταλάκι αλάτι



Εκτέλεση:

Βάζουμε το αλεύρι σε ένα μπολ. Προσθέτουμε ζάχαρη, αλάτι και το λάδι. Ανακατεύουμε. Προσθέτουμε και ξύδι. Ζυμώνουμε καλά το ζυμάρι μας και το αφήνουμε να ξεκουραστεί. Βάζω γάντια και πλένω τα παντζάρια. Καθαρίζω την φλούδα και τα τρίβω στον ρεντέ από το χοντρό μέρος. Βάζουμε σε ένα μπολ τα τριμμένα παντζάρια βάζουμε τη φέτα, το πιπέρι και προσθέτουμε λαδι. Τέλος μπαίνουν και τα αυγά. Έπειτα ανοίγουμε το φύλλο. Λαδώνουμε το ταψί και βάζουμε το πρώτο φύλλο μέσα. Βάζουμε μέσα την γέμιση. Βάζουμε από πάνω το δεύτερο φύλλο και κλείνουμε. Κόβουμε ελαφριά από πάνω με ένα μαχαίρι και βάζουμε στον φούρνο. Βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 40 λεπτά. Πρώτα στου; 220 βαθμούς και μετά στους 200.



[Κρέμα Φέτα Παντζάρι](#)

Μμμμμ νοστιμότατη κρέμα με φέτα και παντζάρι που σου ανοίγει την όρεξη. Η παρασκευή της είναι τόσο απλή όπως μπορείς να δεις και στο βίντεο που θα σου πάρει πολύ λίγο. Ίσως να σε καθυστερήσουν λίγο τα κριτσίνια σε περίπτωση που μπορείς να τα βρεις [εδώ](#).

Εμείς τα φτιάξαμε μαζί και σου προτείνουμε να κάνεις και εσύ το ίδιο.

ΥΛΙΚΑ

2 παντζάρια βρασμένα (ή στον ατμό)

100 γρ. τυρί φέτα

2 κουταλιές ελαιόλαδο

2 κουταλάκια ξύδι βαλσάμικο

1/2 κουταλάκι ρίγανη

λίγο αλάτι





bletsas.gr



bletsas.gr

[Πολύχρωμη Τονοσαλάτα](#)

Όσο μεγαλύτερη ποικιλία χρωμάτων από λαχανικά στη διατροφή μας τόσο καλύτερα! Όσο περισσότερο ψάρι, τόσο καλύτερα. Αυτή η συνταγή συνδυάζει και τα δύο!



Αυτή είναι μία απλή και εύκολη τουνοσαλάτα που φτιάχνεται στο πι και φι. Το μόνο που παίρνει χρόνο είναι το κόψιμο των λαχανικών. Μπορείς όμως να φτιάξεις αρκετή ποσότητα και να τη φυλάξεις στο ψυγείο για 2-3 μέρες.

Είναι μία από τις συνταγές που φτιάξαμε στην [εκδήλωση](#) που κάναμε με τον Τόνο [TRATA](#) σε σούπερ Μάρκετ της Καλαμαριάς.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κονσέρβα τόνο σε νερό
- 1 κονσέρβα καλαμπόκι
- 1 βρασμένο πατζάρι (έτοιμο σε σακουλάκι)
- 1/3 αγγούρι
- 1/2 κόκκινη πιπεριά
- 1 κουταλιά μαγιονέζα
- 1 κουταλάκι ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 2 κουταλιές έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκι μουστάρδα
- 1 κουταλιά ξύδι βαλσάμικο
- Αλάτι & πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβεις το πατζάρι και την πιπεριά σε κυβάκια. Ανοίγεις και στραγγίζεις τον τόνο και το καλαμπόκι. Καθαρίζεις το αγγούρι και το κόβεις σε μικρά κομμάτια. Σε ένα βαζάκι ανακατεύεις τη μαγιονέζα το λάδι, το ξίδι και λίγο αλατοπίπερο και τη μουστάρδα. Όταν ανακατευτούν προσθέτεις σε αυτά και τη μαγιονέζα. Βάζεις όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ και προσθέτεις τη σάλτσα ανακατεύοντας για να πάει παντού.

Σερβίρεις σε βαθύ πιάτο, πάνω σε φύλλα πράσινης σαλάτας. Εναλλακτικά μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτή τη σαλάτα σαν γέμιση σε μπαγκέτα ή αραβική πίτα. Καλή όρεξη!

Αν θέλετε κι άλλες συνταγές για σαλάτες μπίτε στο salata.gr

[Δείτε εδώ κι άλλες συνταγές με τόνο TRATA.](#)

Νηστίσιμο Παντζαρόρυζο

Μία ξεχωριστή νηστίσιμη συνταγή που δεν κοστίζει πολύ και φτιάχνεται εύκολα. Το παντζάρι εκτός από χρώμα δίνει και μια ιδιαίτερη γλυκάδα στο ρύζι. Αυτή συνταγή, αν και απλή μπορεί να αποτελέσει έναν ιδανικό τρόπο για να απολαύσεις το ρύζι, ακόμα και σκέτο. Μπορείς να την σερβίρεις ως συνοδευτικό ή ως κυρίως πιάτο. Αν θέλεις μπορείς να προσθέσεις μερικούς ξηρούς καρπούς, να συνοδεύσεις το ρύζι με μια πράσινη σαλάτα και να έχεις ένα υπερ-πλήρες νηστίσιμο γεύμα.



ΥΛΙΚΑ

- 1 φλ. ρύζι
- 2 παντζάρια κομμένα σε κύβους
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 1 κ.σ. ξίδι μπαλσάμικο
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- Αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζεις το ρύζι να βράσει σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Κόβεις τα παντζάρια σε μικρούς κύβους και τα ρίχνεις στο ρύζι που βράζει μαζί με λίγο αλάτι. Όταν είναι έτοιμο το ρύζι, το στραγγίζεις μαζί με τα παντζάρια. Στην ίδια κατσαρόλα ρίχνεις ελάχιστο νερό και αχνίζεις το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το ψιλοκομμένο σκόρδο. Τα αχνίζεις για 3 λεπτά σε μέτρια φωτιά και ρίχνεις ξανά μέσα το βρασμένο πατζαρόρυζο. Ανακατεύεις καλά και τα μεταφέρεις σε ένα μπολ.

Προσθέτεις ελαιόλαδο, ξύδι, μαϊντανό και πιπέρι. Ανακατεύεις και η σαλάτα σου είναι έτοιμη.

Την Πέμπτη 14 Απριλίου, στις 7 το απόγευμα, άκουσε το ζωντανό Webinar (Διαδικτυακό Σεμινάριο) με θέμα “Νηστεία για Αποτοξίνωση, Ευεξία και Ενέργεια”. [Πάτα εδώ](#) και γράψου στο Newsletter της [Ακαδημίας Θετικής Ενέργειας](#) για να λάβεις υπενθύμιση.

Γήινη σούπα με Λαχανικά

Δες κι άλλες συνταγές για σούπα στο soupa.gr

Μία απλή, νόστιμη και υγιεινή σούπα με λαχανικά που φτιάχνεται με ρίζες της γης: Πατάτες, καρότα, παντζάρια και σελινόριζα. Επειδή τρώμε πρώτα με το μάτι και μετά με το στόμα εντυπωσιάζει το βαθύ ροζ χρώμα που έχει αλλά η πλούσια γεύση της δεν σε απογοητεύει! Φτιάξτε τη για πρώτο πιάτο, στα τραπεζώματα των φίλων σας! Θα κλέψει την παράσταση!

Υλικά

Βρασμένα λαχανικά: Πατάτες, καρότα, παντζάρια, σελινόριζα

2 κ.σ. ελαιόλαδο

1 κ.σ. ξύδι

Αλάτι, πιπέρι

1 κ.γ. κύμινο

1 κ.γ. κόκκινο γλυκό πιπέρι

3 κρητικά παξιμάδια για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

Βράζεις σε μια μεγάλη κατσαρόλα τις πατάτες, τα καρότα και την σελινόριζα. Τα παντζάρια τα βράζεις σε διαφορετικό κατσαρολάκι, για να μην χρωματίσουν τα άλλα λαχανικά! Αν μπορείς να βράσεις τα λαχανικά σου στον ατμό, ακόμα καλύτερα! Στη συνέχεια, σουρώνεις τα βρασμένα υλικά, τα κόβεις σε μεσαία κομμάτια και τα ρίχνεις στο μπλέντερ, πριν κρυσώσουν. Το νερό στο οποίο έβρασαν τα λαχανικά δεν το πετάς! Είναι ένας εξαιρετικός ζωμός λαχανικών. Ρίχνεις ένα ποτήρι στο μπλέντερ και την υπόλοιπη ποσότητα την φυλάς στο ψυγείο. Στη συνέχεια προσθέτεις στο μπλέντερ μπαχαρικά: κύμινο, αλάτι, κόκκινο και μαύρο πιπέρι, λίγο λάδι και λίγο ξύδι. Βάζεις μπρος! Σε ένα-δυο λεπτά έχεις μια πηχτή, ροζ σκούρα σουπίτσα! Την σερβίρεις σε ένα βαθύ πιάτο, στον πάτο του οποίου έχει σπάσει 2-3 παξιμάδια (αντί για κρουτόν)



Δες κι άλλες συνταγές για σούπα στο soupa.gr

<http://soupa.gr/?p=155>
