

Μακαρονια με χαλούμι

Η
Κ
υ
Π
ρ
ι
α
Κ
ή
Κ
ο
υ
ζ
ί
ν
α
ε
ί
ν



αι τόσο πλούσια και αν έχεις φαντασία μπορείς να κάνεις τα πιο νόστιμα πιάτα. Σήμερα θα φτιάξουμε γευστικά μακαρόνια με χαλούμι και ντοματίνια. Πάμε να δούμε πως ακριβώς μπορείς να φτιάξεις αυτή τη συνταγή.

Υλικά:

1 πακέτο χαλούμι (200γρ)
½ πακέτο ζυμαρικά πέννες ολικής
100γρ ντοματίνια βελανίδια
λίγη ρίγανη ΜΠΑΧΑΡ
200γρ σάλτσα ντομάτας
αλάτι Ιμαλαίων SALTIC
½ ψιλοκομμένο κρεμμύδι
πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ
1 σκελίδα σκόρδο
λίγο λευκό κρασί
ξύδι μπαλσάμικο ρόδι ARISTON
λίγο μαιντανό ή κόλιανδρο

Εκτέλεση:

Βράζεις τα ζυμαρικά. Σε ένα τηγάνι βάζεις λίγο ελαιόλαδο. Κόβεις το χαλούμι σε κυβάκια. Βάζεις το κρεμμύδι να σωταριστεί και ρίχνεις και το χαλούμι. Βάζεις τη σκελίδα σκόρδο ολόκληρη. Κόβεις

τα ντοματίνια και τα ρίχνεις και αυτά μέσα. Ρίχνεις ελάχιστο αλάτι , φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ρίχνεις το κρασί. Μόλις εξατμιστεί ρίχνεις τη σάλτσα ντομάτας. Ρίχνεις λίγη ρίγανη και λίγο φρέσκο μαιντανό. Τέλος ρίχνεις λίγο ξύδι βαλσάμικο με γεύση ρόδι. Ρίχνεις τα βρασμένα ζυμαρικά στην σάλτσα και ανακατεύεις .



INFO:

- Το χαλούμι δεν συνίσταται σε περίοδο δίαιτας καθώς περιέχει πολλά λιπαρά.
- Το χαλούμι είναι πλούσια πηγή ασβεστίου και πρωτεϊνών.
- Όταν το χαλούμι είναι από γάλα αγελάδος είναι κιτρινωπό στην αρχή και γίνεται ακόμη πιο έντονο αργότερα.
- Το χαλούμι είναι ένα ?πολυχρηστικό? τυρί και μπορεί να μπει σε πάρα πολλές συνταγές λόγω της σύστασής του. Μπορείς να το σερβίρεις ως επιτραπέζιο τυρί , να το μαρινάρεις, να το κάνεις σαγανάκι καθώς έχει την ιδιότητα να ζεσταίνεται χωρίς να λιώνει και να το ψήσεις στην σχάρα. Τέλος το χαλούμι χρησιμοποιείται και ως τριμμένο τυρί σε πίτες και γκρατέν.
- Το χαλούμι σερβίρεται φρέσκο ή ώριμο. Μάλιστα το ώριμο εκτιμάται ιδιαίτερως και σερβίρεται και ως επιτραπέζιο τυρί.
- Όσο παλαιώνεται αποκτά πιο ωραία και αλμυρή γεύση.



Αν θέλεις να δεις την συνταγή του υπόλοιπου επεισοδίου μπες [εδώ](#).



Vegan Χυμός Ενέργειας



Αυτή η συνταγή μας δεν θα χρειαστεί ούτε τηγάνια, ούτε κατσαρόλες, ούτε καν κουτάλες. Η διαδικασία είναι απλή και το όνομα αυτού είναι χυμός. Ο σημερινός χυμός μας θα έχει ως βάση του το μήλο το οποίο είναι γεμάτο από ευεργετικές ιδιότητες και θρεπτικά συστατικά. Πάμε να δούμε την συνταγή.

Super tip: Οι χυμοί με λαχανικά και φρούτα αν παρασκευάζονται σωστά είναι η καλύτερη πηγή βιταμινών και θρεπτικών συστατικών. Ωστόσο θέλει αρκετή προσοχή καθώς αν δεν παρασκευαστούν με τον κατάλληλο τρόπο μπορεί να φορτώσουν τον οργανισμό με θερμίδες λόγω υπερβολικής ζάχαρης και λιπαρών.

Υλικά:

- 1 πράσινο μήλο
- 1 κόκκινο μήλο
- 2 κοτσάνια σέλερι
- 4-5 φύλλα σέλερι
- 5 καρότα
- 1 παντζάρι
- λίγο τζίντζερ

1 ώριμο αβοκάντο

Λίγο αλάτι Ιμαλαΐων [Saltic](#)

Σημείωση: Τα ροζ κουπάκια τα οποία περιέχονται οι χυμοί μας στην φωτογραφία είναι ποτήρια από [Αλάτι Ιμαλαΐων Saltic](#). Βρείτε τα [εδώ](#)

Εκτέλεση:

Υπάρχουν δύο τρόποι παρασκευής. Ο ένας είναι ο αποχυμωτής. Σε αυτή την περίπτωση βάζουμε όλα μας τα υλικά μέσα στον αποχυμωτή και παίρνουμε τον χυμό τους. Σε περίπτωση που έχει κομματάκια τον στραγγίζουμε. Αν δεν διαθέτουμε αποχυμωτή, βάζουμε όλα μας τα υλικά στο μπλέντερ. Εκεί χρειάζεται οπωσδήποτε στραγγισμα. Προσοχή στο καλό πλύσιμο φρούτων και λαχανικών.



Ο συγκεκριμένος χυμός:

- Προλαμβάνει την εμφάνιση καρκινικών κυττάρων.
 - Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και την άμυνα του οργανισμού.
 - Βελτιώνει την όραση.
 - Ενισχύει τη λειτουργία του εντέρου.
-

Το ορυκτό Αλάτι Ιμαλαΐων και οι ιδιότητές του - Saltic



Το ορυκτό αλάτι Αλάτι Ιμαλαΐων είναι ένα ιδιαίτερο προϊόν καθώς αντιστρέφει τα όσα ξέρουμε έως τώρα για το αλάτι και ιδιαίτερα αυτό της θάλασσας. Το αλάτι αυτό, είναι καλό για όλους και μάλιστα αντί να ανεβάζει την πίεση την ρίχνει. Φέτος το επιλέγουμε για να μαγειρεύουμε πιο υγιεινά και στην εκπομπή μας "[Ταξίδι στις γεύσεις](#)". Το συγκεκριμένο σκεύασμα έχει πολλές χρήσεις. Κάποιες από αυτές είναι οι ακόλουθες:

- Κάνει πιο νόστιμο το φαγητό
- Χαρίζει αναζωογονητικά λουτρά
- Αναπληρώνει το δέρμα
- Χρησιμοποιείται ως θεραπευτικό ποτό κα.

Το ορυκτό αλάτι περιέχει πολλά απαραίτητα ανόργανα άλατα όπως νάτριο, ασβέστιο, μαγνήσιο καθώς και πολλά ιχνοστοιχεία, τα οποία απορροφούνται εύκολα και έτσι είναι άμεσα διαθέσιμα στον οργανισμό μας!



Τα πλεονεκτήματα του ορυκτού αλατιού:

- Εξισορροπεί το pH του σώματος.
- Είναι αγνό και προέρχεται από ένα παρθένο οικοσύστημα περίπου 300 εκατομμύρια χρόνια πριν, από την εποχή που η Γή ήταν ακόμα παρθένα.
- Προέρχεται από μια αποκλειστική περιοχή που είναι γνωστή για την υψηλή ποιότητα του αλατιού που έχει.
- Έχει την υψηλότερη περιεκτικότητα σε διατροφικά στοιχεία, 84 το σύνολο, που χρειαζόμαστε.
- Δεν περιέχει ακαθαρσίες από την περιβαλλοντική ρύπανση
- Έχει βιο-ενεργειακό περιεχόμενο αφού είναι ένα μέσο αποθήκευσης από αρχέγονες πληροφορίες 250.000.000 ετών.
- Εξορύσσεται με φυσικό τρόπο, πλένεται στο χέρι και τα προϊόντα μας παρασκευάζονται από 100% αυθεντικό ορυκτό αλάτι Ιμαλαίων.
- Έχει την ικανότητα να επιφέρει θετικές αλλαγές σε όλες τις μεταβολικές λειτουργίες του σώματος, φέρνοντας το σώμα, το πνεύμα και το νου σε πλήρη αρμονία.



Διαφορές ορυκτού αλατιού με θαλασσινού:

- Εξάγεται και πλένεται με τα χέρια, στεγνώνει φυσικά στον ήλιο.
- Δεν χρησιμοποιούνται μηχανήματα και στάδια επεξεργασίας αφού είναι αμόλυπτο. Δεν χρειάζεται ούτε το στάδιο του βρασμού που εφαρμόζεται στα "αγνά" θαλασσινά αλάτια, .
- Είναι 100% Αγνό Κρυσταλλικό Αλάτι Ιμαλαΐων.
- Δεν περιέχει καμιά πρόσθετη ουσία οποιουδήποτε είδους και δεν περιέχει αντιοξειδωτικά όπως το κοινό θαλασσινό αλάτι.
- Το Κρυσταλλικό Αλάτι Ιμαλαΐων είναι ένας συσσωρευτής ηλιακής ενέργειας και ιονισμένων μετάλλων έτοιμων να απελευθερωθούν με την προσθήκη νερού και να δράσουν ευεργετικά στον οργανισμό μας.
- Έχει την υψηλότερη περιεκτικότητα παγκοσμίως σε ευεργετικά στοιχεία (περιέχει 84 ιχνοστοιχεία).



Μπορείς να μάθεις τα πάντα για αυτό το αλάτι στην σελίδα τους στο salticproducts.com

Δες φέτος την εκπομπή μας [Ταξίδι στις γεύσεις](#) τις συνταγές που μαγειρεύουμε με αλάτι Saltic και φτιάξτε και εσύ!



Σαλάτα Σπανάκι με ρόδι και αμύγδαλα



ΥΛΙΚΑ

- 1 Μπολ τρυφερά φύλλα σπανάκι (baby)
- 2 κουταλιές σπόροι ροδιού
- 2 κουταλιές άσπρα ωμά αμύγδαλα
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο με γεύση πορτοκαλιού Ariston
- 1 κουταλιά λευκό ξύδι βαλσάμικο
- Λίγο αλάτι Ιμαλαΐων Saltic
- Μπολάκι από κριθαροκούλουρο για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζεις το σπανάκι σε ένα βαθύ πιάτι ή μπολ σαλάτας. Αλατίζεις και προσθέτεις λάδι και ξύδι. Στη συνέχεια προσθέτεις από πάνω το ρόδι και τα αμύγδαλα. Αυτό ήταν! Ανακατεύεις και τρως! Καλή όρεξη!!



TIP

Αν δεν έχεις κριθαρένιο μπολάκι που τρώγεται, συνόδεψε τη σαλάτα με πολύσπορο ψωμί ολικής και έχεις ένα πλήρες σαλατογέυμα γεμάτο φυτικές ίνες, βιταμίνες, ένζυμα και ιχνοστοιχεία!

INFO

Το ρόδι είναι πλούσιο σε βιταμίνες C, A, E, σίδηρο, κάλιο και αντιοξειδωτικές φυτοχημικές ουσίες όπως οι πολυφαινόλες.



