

Dressing για Σαλάτα με Αβοκάντο και ΜΕΛΙ

Σε αυτό το βίντεο σας υποδέχομαι στην κουζίνα μου και σας ετοιμάζω ένα υπέροχο Dressing σαλάτας με Αβοκάντο και μέλι. Νόστιμη και Υγιεινή συνταγή που αξίζει να δοκιμάσετε!

Χορηγός Συνταγής: [Μέλι Attiki](#)

Συνταγή για Dressing σαλάτας με Αβοκάντο και μέλι.

ΥΛΙΚΑ:

- 1 μεγάλο ώριμο αβοκάντο
- 2 κουταλάκια μέλι Attiki
- 1/2 κοφτό κουταλάκι αλάτι
- 1 χούφτα άνηθο
- 1 κομματάκι φρέσκο τζίντζερ
- 1 λεμόνι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 μπολ πράσινη σαλάτα

[Δείτε κι άλλες συνταγές στην Κουζίνα του Ευτύχη](#)



Σουπα με Μανιτάρια και Ταχίνι

Όσοι έχουν ποτέ επισκεφθεί και φάει σε μοναστήρι παραδέχονται ότι υπάρχουν εξαιρετικά νησίσιμα φαγητά. Η μοναστηριακή κουζίνα είναι και νόστιμη και υγιεινή!



Όταν επισκεφθήκαμε για γυρίσματα τη Μονή του Αγίου Κοσμά κοντά στην Αρναία Χαλκιδικής, οι 2 μοναχές ετοιμάσανε μία εκπληκτική σούπα που δε θα ξεχάσω! Ήταν μία υπέροχη νησίσιμη συνταγή για σούπα με ταχίι και μανιτάρια. Μοιάζει μαγειρίτσα για vegans (απόλυτα χορτογάφους). Είναι μία νόστιμη, θρεπτική και πολύ υγιεινή μοναστηριακή συνταγή. Δοκιμάστε την και εσείς!

Θα βρείτε τη συνταγή στο site της... σούπας: soupa.gr

[Smoothie με Αβοκάντο και Μέλι](#)

Το Αβοκάντο είναι ιδανικό για πλούσιους, θρεπτικούς χυμούς. Είναι ένα εξαιρετικό υποκατάστατο για γαλακτοκομικά για περίοδο νηστείας, για vegans και για όσους θέλουν να μειώσουν τα κορεσμένα ζωικά λιπαρά.



Ένα ώριμο αβοκάντο διαλύεται εύκολα με νερό ή χυμό και με διαφορετικές αναλογίες μπορείς να έχεις διαφορετικό αποτέλεσμα. Αν διαλύσεις 1/3 αβοκάντο με ένα ποτήρι νερό θα πάρεις κάτι σαν γάλα που με μία σταλιά αλάτι και 1 κουταλάκι μέλι μπορείς να το πιεις αντί για γάλα ή να το βάλεις στα δημητριακά σου. Αν θες μπορείς να βάλεις περισσότερο αβοκάντο και να πάρεις κάτι πιο

πηχτό, σαν κρέμα γάλακτος, smoothie ή milk shake. Αν βάλεις ακόμα λιγότερο υγρό, θα φτιάξεις κρέμα ή dip. Οι επιλογές είναι αμέτρητες!

Με την παρακάτω συνταγή μπορείς να φτιάξεις ένα πολύ απλό, θρεπτικό και νόστιμο smoothie που θα σε κρατήσει χορτάτο αρκετή ώρα.

ΥΛΙΚΑ

- 1 μικρό ώριμο αβοκάντο (ή μισό μεγάλο)
- 1 ποτήρι φρεσκοστυμμένο χυμό από 3-4 πορτοκάλια
- 1/2 κουταλάκι ξύσμα πορτοκαλιού
- 1 κουταλάκι μέλι
- Μία μικρή ποσότητα σκόνη βανίλιας

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Κόβεις το αβοκάντο στη μέση και αφαιρείς το κουκούτσι.
- Με ένα κουτάλι αδειάζεις το εσωτερικό. Εναλλακτικά μπορείς να το ξεφλουδίσεις με ένα μαχαίρι.
- Τρίβεις λίγη από τη φλούδα των πορτοκαλιών και στη συνέχεια τα στύβεις.
- Βάζεις μέσα σε ένα μπλέντερ ή μούλτι το αβοκάντο, το χυμό, το ξύσμα, τη βανίλια και ένα κουταλάκι μέλι.
- Χτυπάς μέχρι να γίνουν ένα ομοιόμορφο μείγμα.
- Σερβίρεις και στολίζεις το ποτήρι με μία ροδέλα πορτοκαλιού!

Tip: αν θες να το κάνεις λιγότερο γλυκό, αντικατέστησε το μισό χυμό με νερό. Μην αφαιρέσει το μέλι. Είναι αυτό που δίνει την ιδιαίτερη γεύση στο χυμό!

Ελπίζω να σου αρέσει.. Γράψε από κάτω πως σου φάνηκε!

Αν θες κι άλλες πληροφορίες και συνταγές με αβοκάντο (στα Αγγλικά) μπες στο avocado-diet.com

[Σαλάτα με Ρεβίθια και Μανιτάρια](#)

Για πολλούς αιώνες, οι άνθρωποι είχαν ως σημαντικότερη πηγή πρόσληψης πρωτεΐνης τα όσπρια ή το «κρέας των φτωχών», όπως τα ονομάζουν πολλοί. Τορεβίθι, συγκεκριμένα είναι μια από τις καλύτερες φυσικές πηγές πρωτεΐνης μεγάλης βιολογικής αξίας, ισάξιας του κρέατος, του γάλακτος και της σόγιας. Γι' αυτό πρέπει να βάλεις τα όσπρια στην διατροφή σου 1-3 φορές την εβδομάδα, με όποια μορφή κι αν σου αρέσει. Είτε σε σούπα, όπως τρώγονται συνήθως στην Ελλάδα, είτε μέσα σε ρύζι ή σαλάτες, όπως τρώγονται στις περισσότερες γωνιές του κόσμου.



Μια υπέροχη Νηστίσιμη Σαλάτα με Ρεβίθια και Μανιτάρια. Οι πρωτεΐνες που περιέχουν αυτές οι δύο τροφές μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες μας όταν δεν τρώμε ζωικά τρόφιμα.

Βρείτε της συνταγή στο site της Νηστίσιμης Διατροφής: nistisima.gr

[Νηστίσιμο Τζατζίκι με Φασόλια](#)



Η νηστεία δεν είναι μόνο για πριν το Πάσχα! Είναι και για μετά... για αποτοξίνωση από το αρνί. Εκτός αυτού κάνεις οικονομία και τρως πιο οικολογικά! Φτιάξε λοιπόν νηστίσιμο τζατζίκι με φασόλια και νήστεψε και εσύ κάποια από τα γεύματα κάθε εβδομάδας!

Η ιδέα είναι απλή. Αντικαθιστάς το γιαούρτι με πουρέ άσπρων φασολιών και προσθέτεις όλα τα υπόλοιπα υλικά που έχει το τζατζίκι. Έτσι έχεις ένα εξαιρετικό ντιπ, θρεπτικό και σκορδάτο, στο λεπτό! Η συγκεκριμένη παραλλαγή είναι πολύ πιο οικονομική από το κλασικό τζατζίκι αλλά και πιο υγιεινή, αφού δεν περιέχει κορεσμένα ζωικά λιπαρά. Αν το συνδυάσεις με σιταρένιο ψωμί έχεις ένα γεύμα με πλήρη πρωτεΐνη που προσφέρει δύναμη και ενέργεια.

ΥΛΙΚΑ

250 γρ. άσπρα φασόλια
1 αγγούρι
1-2 σκ. σκόρδο
6 κ.σ. ελαιόλαδο
2 κ.σ. μηλόξιδο
3 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο
½ κ.γ. αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφήνεις τα φασόλια να μουλιάσουν στο νερό για 8 ώρες και τα βράζεις ώσπου να μαλακώσουν καλά. Η ώρα που θέλουν εξαρτάται από το μέγεθος τους. Ενώ βράζουν τα φασόλια, καθαρίζεις το αγγούρι α?ό τη φλούδα και τους σπόρους, το τρίβεις στο χοντρό τρίφτη, το αλατίζεις ελαφρά και το αφήνεις για ένα τέταρτο να τραβήξει τα ζουμιά του. Στη συνέχεια, το στραγγίζεις καλά.

Όταν βράσουν τα φασόλια, τα ξεπλένεις με χλιαρό νερό. Στη συνέχεια τα ξεφλουδίζεις με τα χέρια και τα λιώνεις καλά στο μούλτι (μπλέντερ) για να δημιουργηθεί μία παχύρρευστη κρέμα. Αυτή η κρέμα θα αποτελέσει τη βάση για το τζατζίκι αντικαθιστώντας το γιαούρτι. Προσθέτεις στο μούλτι το λάδι, το ξίδι, το αλάτι και το σκόρδο και χτυπάς

καλά για λίγο ακόμα. Βάζεις σε μπολ την κρέμα, το τριμμένο αγγούρι και τον ψιλοκομμένο άνηθο. Αλατίζεις και ανακατεύεις μέχρι να αναμειχτούν όλα καλά. Το αφήνεις για μία ώρα στο ψυγείο και σερβίρεις πασπαλίζοντας με λίγο άνηθο και περιχύνοντας μερικές σταγόνες ελαιόλαδο. Σερβίρεις με ψωμί ή το βάζεις μέσα σε πίτα ολικής. Προσωπικά, προτιμώ να το σερβίρω πάνω με ψωμί Εσσέων από φύτρα σιταριού.

Η συνταγή είναι από το βιβλίο "[Ακίνητοι... Νηστεία](#)".

Κυκλοφορεί μετά το Πάσχα επειδή τώρα μας χρειάζεται περισσότερο η Νηστεία... Για να αποτοξινωθούμε από το αρνί και να κάνουμε Μαγειρική Οικονομία. Το βιβλίο [θα το βρείτε εδώ!](#)

[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>

2 Συνταγές για Νηστίσιμες Σαλάτες

Και πάλι, καλή Σαρακοστή!



Ενόψη νηστείας, ανέβασα 2 νέες συνταγές για σαλάτα στο salata.gr.

Η μία είναι με πατάτες και γαρίδες και η άλλη με ψητά λαχανικά.

Είναι απλές, υγιεινές και νόστιμες! Δοκιμάστε τις!

Θα τις βρείτε στα παρακάτω Link:

<http://salata.gr/237>

<http://salata.gr/231>

Πριν πάτε στο salata.gr, κάντε LIKE! Ευχαριστώ!

Χυμός με Εξωτικά Φρούτα

Στις εξωτικές χώρες οι χυμοί είναι μέρος της καθημερινής διατροφής. Μπορείς να πεις φρουτένια ποτά σε εκατοντάδες συνδυασμούς, χωρίς ίχνος αλκοόλ, πεντανόστιμα και πολύ θρεπτικά. Απέκτησε και συ μια πολύ καλή συνήθεια, βάλε τους φυσικούς χυμούς στην καθημερινότητά σου. Το μόνο που χρειάζεσαι είναι ένα μπλέντερ!



Υλικά

- ½ παπάγια
- 3 ροδέλες ανανά
- ½ μάνγκο
- 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι ή χυμό ανανά.
- 10 παγάκια

Εκτέλεση

Για να φτιάξεις τον συγκεκριμένο χυμό, πρέπει πρώτα να βρεις εξωτικά φρούτα. Τουλάχιστον μάνγκο και ανανά βρίσκεις εύκολα, είτε στο σούπερ-μάρκετ ή σε ένα μεγάλο μανάβικο. Ξεφλουδίζεις τα φρούτα, τα κόβεις και τα ρίχνεις στο blender. Βάζεις μπρος τις? μηχανές και ταξιδεύεις στην εξωτική Καραϊβική. Κάθε γουλιά και μία βουτιά! Εκτός από ταξιδιάρικος, ο χυμός αυτός είναι επίσης νηστίσιμος και αποτοξινωτικός. Ακόμα και μόνο ένα μάνγκο να βρεις, αυτό από μόνο του με μερικά παγάκια και λίγο νερό κάνει τον πιο φανταστικό χυμό!

Σάντουιτς Αραβίας με χούμους και λαχανικά

Μία απλή, υγιεινή συνταγή για κάθε στιγμή. Αν έχεις έτοιμο το χούμους και ψημένα τα λαχανικά, το φτιάχνεις στη στιγμή. Είναι πολύ θρεπτικό και χορταστικό. Καλή όρεξη!



Υλικά

2 αραβικές πίτες

50 γρ. χούμους

3 Πιπεριές Φλωρίνης (σε βαζάκι)

10 φύλλα μαϊντανό

½ ψητή μελιτζάνα

Για το χούμους:

1 μπολ Ρεβίθια βρασμένα

3 κουταλιές Ταχίνι

Χυμός από 1 Λεμόνι

1 σκελίδα σκόρδο

1 κουταλάκι Μιξ μπαχαρικών

Αλάτι, κόκκινο πιπέρι

Αρχικά φτιάχνεις το χούμους λιώνοντας όλα τα υλικά στο μούλτι. Μπορεί να χρειάζεται και λίγο νερό.

Χρησιμοποιείς το χουμούς σαν σος και ξεκινάς να γεμίζεις μια αραβική πίτα. Βγάζεις τις πιπεριές από το βαζάκι, τις στραγγίζεις και τις κόβεις σε φέτες. Ζεσταίνεις την πίτα στο μάτι της κουζίνας και την βάζεις σε μια επιφάνεια κοπής. Ρίχνεις 2-3 κουταλίτσες χουμούς και απλώνεις με το κουτάλι. Από πάνω τοποθετείς 2-3 φέτες ψητή μελιτζάνα και τις πιπεριές φλωρίνης. Απλώνεις τα υλικά σε μία πίτα και τυλίγεις.

Ευτύχης Μπλέτσας

bletsas.gr
