

## Κρύα Σούπα με Αβοκάντο

Λατρεύω το αβοκάντο και το θεωρώ ένα από τα θρεπτικότερα superfoods. Μία από τις συνταγές που φτιάχνω συχνά είναι η κρύα σούπα με αβοκάντο. Δε θέλει μαγείρεμα και μπορεί να φαγωθεί οποιαδήποτε στιγμή, είτε σαν σνακ είτε σαν κυρίως γεύμα μαζί με ψωμί. Μπορείς να τη συνδυάσεις με ψωμί Εσσαίων για ένα 100% ωμοφαγικό γεύμα. Θα βρεις τη συνταγή στο [soupa.gr](http://soupa.gr)



<http://soupa.gr/?p=150>

---

## Νηστίσιμες Μπάρες Δημητριακών

Μία θρεπτική, υγιεινή και νηστίσιμη συνταγή για μπάρες δημητριακών. Έχει βρώμη και δημητριακά ολικής που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Έχει καρύδια και ταχίνι που είναι υγιεινά λιπαρά. Έχει μέλι και σταφίδες που είναι αγνές, φυσικές πηγές απλών υδατανθράκων. Έχει μήλο που εκτός από υγιεινό συμβολίζει και όλες τις καλές πράξεις που μπορούμε να κάνουμε καθημερινά για να βελτιώσουμε τη διατροφή μας!



- 150 γρ. μέλι
- 100 γρ. ταχίνι ταχίνι
- 50γρ. φυτικόβούτυρο
- 1 μήλο
- 1/2 φλιτζάνι ζεστό νερό
- 100 γρ. δημητριακά ολικής
- 100 γρ. Νιφάδες καλαμποκιού
- 300 γρ. Νιφάδες Βρώμης
- 75 γρ. καρύδια

- 100 γρ. σταφίδες ή cranberries
- Λίγη μαργαρίνη για το ταψάκι
- Κανέλλα, τζίντζερ (σκόνη), λίγο αλάτι
- 2 μικρές παραλληλόγραμμες (μακρόστενες) φόρμες για κεικ

### **Εκτέλεση:**

Ανακατεύεις μέλι και ταχίни σε ένα μεγάλο γυάλινο μπολ. Προσθέτεις λίγο ζεστό νερό. Προσθέτεις κανέλα, τζίντζερ και αλάτι.

Ρίχνεις σταδιακά βρώμη και θρεμματισμένα τα δημητριακά. Προσθέτεις και καρύδια (αφού τα σπάσεις) και σταφίδες. Ανακατεύεις και συμπληρώνεις βρώμη και δημητριακά μέχρι να γίνει σφιχτό και σχεδόν στεγνό.

Καθαρίζεις το μήλο και το τρίβεις στο χοντρό τρίφτη. Το βάζεις και αυτό μέσα στο μείγμα.

Βάζεις λίγη μαργαρίνη σε ένα ταψάκι και απλώνεις το μείγμα. Πατάς με ένα κουτάλι να γίνει συμπαγές. Μπορείς να το βάλεις για 20 λεπτά στο ψυγείο για να σφίξει και να κόβεται. Μπορείς να το βάλεις για 20 λεπτά στο φούρνο στους 200 βαθμούς για να γίνει σαν μπισκότο. Αν το βάλεις στο φούρνο το χαράζεις από πριν για να κόβεται σε ωραία κομμάτια μετά.

Ευτύχης Μπλέτσας

[bletsas.gr](http://bletsas.gr)

---

## **Σούπα με παντζάρι**

Η παντζαρόσπουπα που έφτιαξα μαζί με την Ελένη Ψυχούλη στην εκπομπή Σεφ στον Αέρα είναι στο site [soupa.gr](http://soupa.gr)

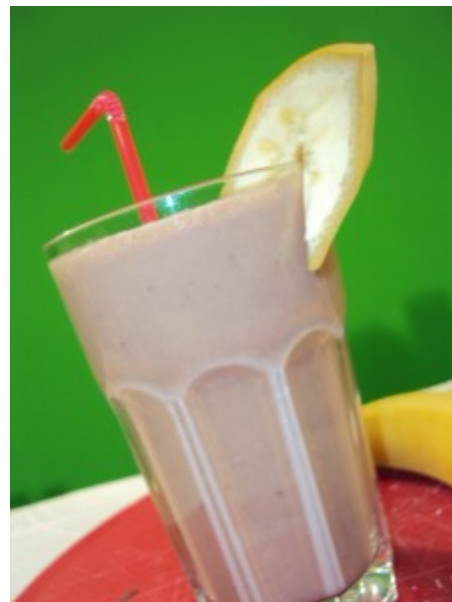
<http://soupa.gr/?p=143>

Είναι μια θρεπτική, οικονομική και νόστιμη συνταγή με παντζάρι που μπορείς να φτιάξεις σε μεγάλη ποσότητα και να έχεις έτοιμη για όλη την εβδομάδα.

---

## **Μαγικός Χυμός Ενέργειας**

Γιατί λέγεται μαγικός χυμός; Γιατί σου δίνει ενέργεια στην στιγμή! Όχι δεν έχει μέσα λίγη από την μαγική μαρμίτα του Αστερίξ. Έχει μπανάνες, το φρούτο που τρώνε οι αθλητές πριν την προπόνηση για να έχουν ενέργεια, αχλάδια, που τα σάκχαρα τους δίνουν στον οργανισμό άμεση ενέργεια και κόκκινα φρούτα (μήλο, βύσσινο) των οποίων η κατανάλωση στέλνει μήνυμα ενέργειας στον εγκέφαλο. Και τέλος, έχει καρύδια, που έχουν μια ουσία απαραίτητη για ενεργοποίηση του οργανισμού (μαγγάνιο). Τώρα που το σκέφτομαι, λες ο Αστερίξ να έπινε έναν παρόμοιο χυμό;



### **Υλικά**

2 μπανάνες

2 μήλα

2 αχλάδια

1 ποτ. χυμό βύσσινο

Κανέλα (ή πιπέρι)

Καρύδια

Νερό

### **Εκτέλεση**

Κόβεις τα φρούτα σε μικρά κομμάτια. Τα ρίχνεις στο μπλέντερ και προσθέτεις χυμό βύσσινο, κανέλα και καρύδια. Βάζεις μπρος το μπλέντερ και σε ένα λεπτό ο χυμός είναι έτοιμος! Αν είναι πολύ πηχτός προσθέτεις λίγο νερό και ανάβεις ξανά το μπλέντερ. Ιδανικός χυμός για να ξεκινήσεις με ζωηράδα την μέρα σου!

---

## **Σούπερ Σαλάτα Ενέργειας με Αβοκάντο**

Ένας υπέροχος τρόπος για να φάμε τις απαραίτητες πρασινάδες μας και να βάλουμε το αβοκάντο στη διατροφή μας.



### **Για τη κρέμα:**

1 ώριμο αβοκάντο

1 πορτοκάλι

½ λεμόνι

1 κουταλάκι μέλι

μία χούφτα άνηθο

1 φρέσκο κρεμμυδάκι

1 σκελίδα σκόρδο

½ κουταλάκι κάρυ

λίγο αλάτι

λίγο νερό

### **Διάφορα πλυμένα λαχανικά για σαλάτα:**

Μερικά τρυφερά φύλλα σπανάκι, λίγο μαϊντανό,

Γαλλική σαλάτα, Σγουρή σαλάτα, λολο ρόσο

1 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης, 1 καρότο, 1 κολοκυθάκι

μούλτι για την κρέμα, 1 τρίφτη, 1 μπολ σαλάτας

Κόβεις το αβοκάντο στη μέση, αφαιρείς το κουκούτσι. Χαράζεις τη φλούδα και τη αφαιρείς με το χέρι. Εναλλακτικά αφαιρείς τη σάρκα με ένα κουτάλι.

Βάζεις στο μούλτι τη σάρκα του αβοκάντο, το χυμό από το πορτοκάλι, το χυμό από το λεμόνι, το μέλι, τον άνηθο, το ξίδι, το κρεμμυδάκι, το σκόρδο, το κάρυ, λίγο νερό και το αλάτι. Χτυπάς μέχρι να γίνει μία πράσινη κρέμα.

Καθαρίζεις και τρίβεις το καρότο και το κολοκύθι στον τρίφτη. Ψιλοκόβεις την πιπεριά. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύεις την κρέμα με τα λαχανικά της σαλάτας. Για να πάει παντού η σάλτσα χρησιμοποιείς τα χέρια σου αφού πρώτα τα έχει πλύνει καλά. Στη συνέχεια σεββίρεις τη σαλάτα σε ένα πιάτο.

Με ένα μεγάλο αβοκάντο αυτή η σαλάτα μπορεί να αποτελέσει ένα γεύμα που θα σου δώσει πολύ ενέργεια και σε κρατήσει χορτάτο αρκετή ώρα. Καλή όρεξη!

Αν και τυπικά το αβοκάντο είναι φρούτο, δεν το τρώμε σαν φρούτο. Δε θα φας ένα αβοκάντο στη καθισιά σου σαν μήλο. Το αβοκάντο θα το χρησιμοποιήσεις αντί για κάποια άλλη λιπαρή τροφή. Πχ σαν ωάση για dressing σε σαλάτα (όπως εδώ), σαν βάση για dip αντί για γιαούρτι, τυρί ή μαγιονέζα, σαν αλοιφή στο ψωμί αντί για βούτυρο και σαν λιπαρή ουσία σε γλυκές κρέμες και smoothies αντί για γάλα και κρέμα γάλακτος.

Το μεγάλο πλεονέκτημα του αβοκάντο είναι ότι έχει «καλά» μονοακόρεστα λιπαρά που ρίχνουν την κακή χοληστερόλη. Το αβοκάντο είναι άκρως αλκαλικό και χωνεύεται εύκολα. Εκτός αυτού όμως έχεις και πολλά πολύτιμα μικροθρεπτικά συστατικά όπως κάλιο (πιο πολύ από μπανάνα), φολικό οξύ που βοηθάει στην σωστή λειτουργία της καρδιάς, Καροτενοειδή που κάνουν καλό στα μάτια, αντιοξειδωτική βιταμίνη E. Και επίσης: Μηδέν χοληστερόλη και μηδέν αλάτι.

Αυτή τη Συνταγή την Μαγείρεψα με την Ελένη Ψυχούλη στην εκπομπή [Σεφ στον Αέρα](#)

Αν θέλετε κι άλλες συνταγές για σαλάτες μπειτε στο [salata.gr](#)

Αν θέλετε πληροφορίες και συνταγές με Αβοκάντο μπειτε στο [avocado-diet.com](#)

---

## Σιδερένια Σαλάτα με Φακές και Σπανάκι

Η πιο συχνή διατροφική έλλειψη που έχει ο άνθρωπος οργανισμός είναι, συνήθως, σιδήρου. Μάλιστα, μια στις πέντε γυναίκες, έχει αποδειχθεί, βάση ερευνών, ότι έχει έλλειψη σιδήρου. Προσπάθησε τουλάχιστον μια-δυο φορές την εβδομάδα να φτιάχνεις την παρακάτω σαλάτα, για να αποφύγεις τα χαπάκια και τα συμπληρώματα διατροφής! Οι φακές και το σπανάκι είναι γνωστές... σιδερένιες τροφές. Ο μαϊντανός περιέχει περισσότερο σίδηρο από οποιοδήποτε άλλο πράσινο λαχανικό, το ίδιο και το πετιμέζι που είναι συμπυκνωμένος χυμός σιδερένιων σταφυλιών! Οι πιπεριές περιέχουν βιταμίνη C και βοηθούν την ευκολότερη απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό.



### **Υλικά**

250 γρ. βρασμένες φακές

2 πιπεριές (κίτρινη-πράσινη)

½ κ. Σπανάκι

½ ματσάκι μαϊντανό

5 καρότα

½ ρίζα σέλερι

2 κουτ. γλ. πετιμέζι

20 σταφίδες

Είδι βαλσάμικο

Ελαιόλαδο

### **Εκτέλεση**

Ψιλοκόβεις όλα τα λαχανικά. Τα ρίχνεις σε ένα μεγάλο βαθύ μπολ και τα ανακατεύεις με τις βρασμένες φακές. Ρίχνεις λαδάκι και ξυδάκι! Γλυκαίνεις την σαλάτα με λίγο πετιμέζι και σταφίδες. Και είναι έτοιμη!

Αν θέλετε κι άλλες συνταγές για σαλάτες μπειτε στο [salata.gr](http://salata.gr)

## **Μελιτζανόπιτα**

Συνήθως δεν έχουμε πολύ χρόνο να μαγειρέψουμε και γι' αυτό αποφεύγουμε τα πολύπλοκα φαγητά, όπως τις πίτες. Και όμως! Οι πίτες μπορούν να γίνουν το πιο υγιεινό φαστ φουντ της κουζίνας μας. Δεν χρειάζεται να ανοίξεις φύλλο. Πάρε έτοιμο χωριάτικο φύλλο από το σούπερ μάρκετ και βάλε όλη σου την μαγειρική τέχνη στην γέμιση.



.  
.  
.  
.

## ΥΛΙΚΑ

- 10 χωριάτικα φύλλα πίτας
- Για την γέμιση:
- 8 τσακώνικες μελιτζάνες
- ½ ματσάκι Μαϊντανό
- 1 πράσινη πιπεριά
- 2 αυγά
- 100 γρ. Μοτσαρέλα
- 100 γρ. Παρμεζάνα
- ½ ματσάκι Φρέσκα κρεμμυδάκια
- Μοσχοκάρυδο
- Ελαιόλαδο
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- Αλάτι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τυλίγεις τις μελιτζάνες σε αλουμινόχαρτο και τις βάζεις στο φούρνο για να ψηθούν. Καλύτερα να χρησιμοποιήσεις τσακώνικες μελιτζάνες γιατί δεν χρειάζονται ξεπίκρισμα. Στη συνέχεια τις αφήνεις λίγο να κρυώσουν, τις ξεφλουδίζεις και τις ψιλοκόβεις. Τις ρίχνεις σε ένα σουρωτήρι για να στραγγίξουν από τα υγρά τους.

Ψιλοκόβεις τα κρεμμυδάκια, την πιπεριά και τον μαϊντανό. Σε ένα μεγάλο τηγάνι σοτάρεις τα φρέσκα κρεμμύδια. Ρίχνεις από πάνω το μοσχοκάρυδο και το φρεσκοτριμμένο πιπέρι για να βγάλουν τα αρώματα τους. Χαμηλώνεις την φωτιά και προσθέτεις τις μελιτζάνες και την πιπεριά. Στη συνέχεια ρίχνεις τα αυγά, την παρμεζάνα και την μοτσαρέλα. Αυτά τα δύο ιταλικά τυριά ταιριάζουν άψογα με την γεύση της μελιτζάνας και θα δώσουν ξεχωριστή γεύση στην πίτα! Ανακατεύεις τα υλικά, για να σοταριστούν καλά και στο τέλος προσθέτεις τον μαϊντανό. Τα πράσινα μυρωδικά δεν τα ρίχνουμε ποτέ στην αρχή, γιατί μαραίνονται και χάνουν την γεύση και το άρωμα τους. Δοκίμασε την γέμιση πριν την βγάλεις από την φωτιά και διόρθωσε την στο αλάτι. Κανονικά δεν χρειάζεται να βάλεις καθόλου, γιατί έχεις ρίξει ήδη μέσα δύο αλμυρά τυριά.

Η γέμιση είναι έτοιμη. Λαδώνεις ένα ταψάκι και στρώνεις 4 χωριάτικα φύλλα. Αλείφεις κάθε φύλλο με ελαιόλαδο πριν το στρώσεις. Φρόντισε να είναι μεγάλα τα φύλλα για να καλύπτουν και τα τοιχώματα του ταψιού. Ρίχνεις την γέμιση και την απλώνεις ομοιόμορφα. Στρώνεις από πάνω άλλα τέσσερα φύλλα. Με ένα κοφτερό μαχαιράκι κόβεις τις άκρες των πάνω φύλλων που περισσεύουν. Ρίχνεις τις άκρες των κάτω φύλλων πάνω από την πίτα και τις στριφογυρνάς, έτσι ώστε να σφραγίσεις την γέμιση. Ψήνεις για μισή ώρα σε μέτριο φούρνο.

Μπορείς ετοιμάσεις την γέμιση, χωρίς να βάλεις τα αυγά, την μοτσαρέλα και παρμεζάνα και να την διατηρήσεις στην κατάψυξη. Όταν κάνεις όρεξη για μια σπιτική μελιτζανόπιτα, την ξεπαγώνεις προσθέτεις τα αυγά και τα τυριά και σε μισή ώρα έχεις μια ωραιότατη μελιτζανόπιτα. Επίσης αν βαριέσαι να φτιάχνεις φύλλο μπορείς να την κάνεις ξυπόλητη! Αυτό το κόλπο το έμαθα στην Κουζίνα της Μαμάς από μία μαμά στην Τσακωνιά. Αλείφεις το ταψάκι σου με λάδι , προσθέτεις

δυο-τρεις κουταλιές τριμμένη φρυγανιά και το γεμίζεις με την γέμιση. Έπειτα ρίχνεις και άλλη φρυγανιά από πάνω και ψήνεις κανονικά την πίτα σου χωρίς φύλλο, ξυπόλητη!

Αν θες συμβουλές για τέλειες πίτες και συνταγές πίτας για κάθε γούστο μπες στο [pites.gr](http://pites.gr)

---

## Νηστήσιμοι Κολοκυθοκεφτέδες

Πρόσεξε πόσο απλή και εφευρετική είναι η ελληνική κουζίνα. Παίρνεις 2-3 ταπεινά υλικά, όπως κολοκύθι, πράσινα μυρωδικά και ελαιόλαδο και φτιάχνεις πεντανόστιμες και πάρα πολύ θρεπτικές μπουκίτσες, σε λιγότερο από μία ώρα. Τόσο απλά! Οι κολοκυθοκεφτέδες είναι μία απλή νηστήσιμη συνταγή που μπορεί να γίνει σε πολλές παραλλαγές. Αν θες να του ρκάνεις πολύ πιο υγιεινούς μπορείς να τους ψήσεις στο γκριλ.



### ΥΛΙΚΑ

- ½ κ. Πράσινα κολοκυθάκια
- 200 γρ. τριμμένη φρυγανιά
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- ½ ματσάκι δυόσμο
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- 10 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 3 κουτ. αλεύρι
- 1 φακελάκι μπεικιν πάουντερ
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι/Πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τρίβεις τα κολοκυθάκια στον χοντρό τρίφτη. Στη συνέχεια τα βάζεις σε ένα σουρωτήρι, τα αλατίζεις με αρκετό αλάτι για να βγάλουν τα υγρά τους και τα αφήνεις για ένα τέταρτο περίπου.



Στη συνέχεια ψιλοκόβεις τα πράσινα λαχανικά και το ξερό κρεμμύδι. Τα ρίχνεις σε ένα μεγάλο μπολ και τα ανακατεύεις με τα κολοκύθια. Τα ραντίζεις με λίγο ελαιόλαδο και τα ανακατεύεις με αλεύρι, μπίικιν πάουντερ και τριμμένη φρυγανιά για να δέσει το μίγμα. Αν δεν θες να σου μαυρίσει το λάδι όταν τηγανίζεις μπορείς να παραλείψεις το αλεύρι. Πρόσεξε όμως, γιατί θα δυσκολευτείς να δέσεις το μείγμα χωρίς αλεύρι. Φτιάχνεις μικρά κεφτεδάκια, πλάθοντας τα στο χέρι σου. Ρίχνεις ελαιόλαδο στο τηγάνι να κάψει καλά. Τηγανίζεις τους κεφτέδες. Στη συνέχεια τους τοποθετείς σε χαρτί κουζίνας για να στραγγίξει το λάδι τους και είναι έτοιμοι και τραγανοί! Μπορείς να προσθέσεις στην γέμιση ότι άλλο υλικό θέλεις, όπως τυρί φέτα ή κεφαλοτύρι.

Αν θες συμβουλές για τέλειους κεφτέδες και συνταγές για κεφτέδες κάθε είδους μπες στο <http://keftedes.gr>

---

## Κρεμμύδια Γεμιστά

Τα γεμιστά είναι ένα φαγητό που μπορείς να το κάνεις και τον χειμώνα. Δεν χρειάζεται να έχεις καλοκαιρινές νόστιμες ντομάτες και πολύχρωμες πιπεριές. Χρησιμοποίησε κρεμμύδια. Το κρεμμύδι βγάζει όλη την γλύκα του όταν ψήνεται και σε συνδυασμό με το πλιγούρι μας δίνει μια χειμωνιάτικη, υπέροχη γεύση.



### **ΥΛΙΚΑ**

- 4 μεγάλα ξερά Κρεμμύδια
- 2 φλιτζ. πλιγούρι
- 3 ντομάτες
- 1 κολοκύθι
- 2 σκελ. σκόρδο
- 3 πατάτες
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι/ Πιπέρι

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Αρχικά, καθαρίζεις τα κρεμμύδια, γεμίζεις μια κατσαρόλα με νερό και τα αχνίζεις για πέντε λεπτά,

για να μαλακώσουν. Στη συνέχεια, κουφώνεις τα κρεμμύδια, αφαιρώντας το εσωτερικό μέρος. Το κρεμμύδι που βγάζεις δεν το πετάς, το ψιλοκόβεις και το σοτάρεις σε ένα μεγάλο τηγάνι με ελαιόλαδο. Ρίχνεις στο τηγάνι και το πλιγούρι. Τρίβεις στον τρίφτη το κολοκύθι και το ρίχνεις και αυτό μέσα στην κατσαρόλα. Το κολοκύθι το βάζεις προαιρετικά, αν θες μια πιο χορταστική γέμιση. Σβήνεις με τριμμένη ντομάτα. Προσθέτεις νερό και αφήνεις την γέμιση να βράσει. Μετά από πέντε λεπτά την βγάζεις από την φωτιά, την αφήνεις να κρυώσει λίγο και γεμίζεις τα κρεμμύδια σου. Φρόντισε να υπολογίζεις ότι το πλιγούρι φουσκώνει λιγότερο από το ρύζι, οπότε γέμισε τα κρεμμύδια, σχεδόν μέχρι πάνω. Στη συνέχεια τοποθετείς τα κρεμμύδια σε ένα μικρό ταψάκι, κόβεις τις πατάτες σε σχήμα κυδωνάτο και τις ρίχνεις ανάμεσα στα κρεμμύδια να γεμίσεις τα κενά. Περιχύνεις το φαγητό με αρκετό ελαιόλαδο και το βάζεις στο φούρνο. Ψήνεις για μισή ώρα στους 180 βαθμούς Κελσίου. Μετά το πρώτο πεντάλεπτο ψησίματος σκέπασε το ταψί με ένα αλουμινόχαρτο για να μην αρπάξουν τα κρεμμύδια.

Αν θες συμβουλές για τέλεια γεμιστά κάθε λογής και πολλές εναλλακτικές συνταγές μπες στο [gemista.gr](http://gemista.gr)

---

## Σούπα Μπρόκολο

Ότι και αν πούμε για τις διατροφικές αρετές του μπρόκολο θα είναι λίγο. Το μπρόκολο είναι ένας διατροφικός σούπερσταρ! Υπάρχουν άπειροι τρόποι για να απολαύσεις το μπρόκολο αλλά πιστεύω πως αυτή η εύκολη σούπα είναι ότι πρέπει για όσους δεν πολυσυμπαθούν το μπρόκολο και κυρίως την υφή του. Αυτός είναι ένας πανέξυπνος τρόπος να φάνε μπρόκολο ακόμα και τα παιδιά. Βάζοντας λιγότερο νερό και κάνοντας τη σούπα πιο πηχτή μπορεί να αποτελέσει μία νόστιμη και υγιεινή σάλτσα για μακαρόνια!



- 1 κιλό μπρόκολο
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 χούφτα άνηθο
- 1 λεμόνι
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές κουκουνάρι

Κόβεις το μπρόκολο σε κομμάτια και το βάζεις μαζί με 2 ποτήρια νερό σε μια κατσαρόλα. Βάζεις να βράσει και το κοτσάνι αφότου το καθαρίζεις λίγο. Καθαρίζεις και κόβεις το κρεμμύδι στα 4. Το

ρίχνεις και αυτό στην κατσαρόλα μαζί με 1 κουταλάκι αλάτι. Καθαρίζεις και προσθέτεις στην κατσαρόλα και τις 2 σκελίδες σκόρδο. Κλείνεις το καπάκι και βράζεις για 6 λεπτά. βγάζεις το μπρόκολο από την κατσαρόλα και το βάζεις μέσα σε κρύο νερό για να σταματήσει το μαγείρεμα. Το ζεστό νερό στο οποίο έβρασες το μπρόκολο το κρατάς και το βάζεις μέσα στο μπλέντερ μαζί με το βρασμένο μπρόκολο, το βρασμένο σκόρδο και το βρασμένο κρεμμύδι. Προσθέτεις το χυμό από 1 λεμόνι, το ελαιόλαδο, 1 χούφτα φρέσκο πλυμένο άνηθο και 1 κουταλιά κουκουνάρι. Χτυπάς να γίνουν κρέμα και σερβίρεις πασπαλίζοντας με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και στολίζοντας το μπολ με λίγους κουκουναρόσπορους.

Tip Μαγειρικής Οικονομίας: Αντί για κουκουνάρι που είναι πανάκριβα μπορείς να χρησιμοποιήσεις φιστίκια κάσιους ή αμύγδαλα.

Αν θες συμβουλές για τέλειες σούπερ και συνταγές σούπας για κάθε γούστο μπες στο [soupa.gr](http://soupa.gr)

---