

Υγιεινή σπανακόπιτα



Οι πίτες, έχοντας ως βάση το σιτάρι και το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, αποτελούν υπόδειγμα υγιεινής ελληνικής διατροφής. Οι χορτόπιτες είναι αυτές που περιέχουν τα περισσότερα ευεργετικά συστατικά αφού τα άγρια χόρτα είναι πλούσια σε βιταμίνες, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά και φλαβονοειδή. Αυτή η συνταγή περιγράφει έναν πολύ υγιεινό τρόπο για να φτιάξεις μία ελαφριά, μυρωδάτη και νοστιμότατη σπανακόπιτα. Δεν περιγράφω πώς να φτιάξεις και να ανοίξεις φύλλο αλλά μόνο πώς να φτιάξεις την γέμιση για να έχεις αποτέλεσμα που θα είναι και νόστιμο και υγιεινό!

- 1 κιλό σπανάκι
- 1 φύλλο για πίτα (έτοιμο ή σπιτικό)
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ½ κουταλάκι αλάτι
- 2 κουταλιές ψυλοκομένο μάραθο
- 2 κουταλιές ψυλοκομένο δυόσμο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψυλοκομμένα
- 2 κουταλιές πλιγούρι
- 1 λεμόνι

Βάζεις το σπανάκι με πολύ λίγο νερό σε μία κατσαρόλα για να ζεματιστεί. Όταν μαλακώσει και συρρικνώσει προθέτεις το αλάτι. Μετά από 10 λεπτά που θα έχει σκουρίνει το χρώμα του, το βγάζεις από την φωτιά και το ανακατεύεις σε ένα μπολ με το λάδι, τα κρεμμυδάκια, το δυόσμο και το μάραθο. Προσθέτεις επίσης λίγη τριμμένη φλούδα λεμονιού και το χυμό από το λεμόνι. Τέλος ανακατεύεις το πλιγούρι το οποίο μπαίνει στην γέμιση για να τραβήξει τα πολλά ζουμιά.

Σε ένα ταψί, ανοίγεις το φύλλο και απλώνεις την γέμιση. Καπακώνεις με ένα δεύτερο φύλλο και κλείνεις καλά τις άκρες. Βάζεις την πίτα στο φούρνο για 10 30 λεπτά στους 180 βαθμούς. Η πίτα

είναι έτοιμη όταν το φύλλο έχει πάρει ένα χρυσαφί χρώμα. Με τον τρόπο παρασκευής αυτής της πίτας το ελαιόλαδο δεν τσιγαρίζεται και έτσι διατηρεί όλα τα θρεπτικά του συστατικά αναλλοίωτα. Εκτός αυτού, τα φρέσκα μυρωδικά κρατάνε το χρώμα, το άρωμα και τις βιταμίνες τους.

Αν θες με τον ίδιο τρόπο μπορείς να φτιάξεις και μικρά ατομικά σπανακοπιτάκια. Αν φέτος [βάψεις αβγά με φυσικό τρόπο](#) μπορεί να χρησιμοποιήσεις το βρασμένο σπανάκι σε αυτή την συνταγή, αφού βάψεις πρώτα τα πράσινα αβγά. Στην πίτα μπορείς επίσης να βάλεις και τα βρασμένα φύλλα από το παντζάρι που χρησιμοποίησες για να βάψεις κόκκινα αβγά.

Αν θες συμβουλές για τέλειες πίτες και συνταγές πίτας για κάθε γούστο μπες στο pites.gr

Πλιγούρι με αμύγδαλα και καρότο



Μία νηστίσιμη συνταγή που μπορεί να γίνει πολύ γρήγορα και οικονομικά αν έχεις μουλιάσει καλά το πλιγούρι ένα 2ωρο πριν το μαγειρέψεις. Στην παρακάτω συνταγή έχεις αναμμένη την εστία για μόνο 2 λεπτά. Από εκεί και πέρα το πλιγούρι και τα υπόλοιπα υλικά μαγειρεύονται στην θερμότητα που διατηρείται μέσα στο κατσαρολάκι.

250 γρ. πλιγούρι
4 καρότα
1/2 κούπα ωμά αμύγδαλα
1 σκελίδα σκόρδο
1 κρεμμύδι
½ κουταλάκι Κύμινο
1 πορτοκάλι
½ κουταλάκι αλάτι
Λίγο κόκκινο πιπέρι

Βάζεις το πλιγούρι σε χλιαρό νερό για να μουλιάσει. Χρησιμοποιείς λίγο από το νερό του βραστήρα που έβρασες για να φτιάξεις τσάι ή καφέ, και το ανακατεύεις με νερό βρύσης για να είναι χλιαρό. Όση περισσότερη ώρα αφήσεις το πλιγούρι να μουλιάσει, τόσο καλύτερα. 2 ώρες όμως είναι υπεραρκετές για να μαλακώσει όσο πρέπει.

Καθαρίζεις και ψιλοκόψεις τα καρότα, το σκόρδο και το κρεμμύδι. Τα βάζεις μαζί με το πλιγούρι, το ξύσμα από την φλούδα του πορτοκαλιού, το κύμινο, το αλάτι και 1 κούπα ζεστό νερό στο κατσαρολάκι. Σκεπάζεις το καπάκι και τα αφήνεις να πάρουν μία βράση σε μέτρια ή δυνατή φωτιά. Με το που αρχίσουν να βράζουν, σβήνεις το μάτι και αφήνεις για 10 λεπτά με κλειστό καπάκι για να μαγειρευτούν.

Όταν περάσουν τα δέκα λεπτά, βγάζεις το καπάκι, ρίχνεις τον χυμό από το πορτοκάλι, το ελαιόλαδο, το κόκκινο πιπέρι και τα αμύγδαλα, ανακατεύεις και σκεπάζεις με μία πάνινη πετσέτα. Αφήνεις για άλλα 10 λεπτά να απορροφήσει η πετσέτα τους υδατμούς και σερβίρεις με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Καλή όρεξη!

Σαλατομακαρονάδα με αβοκάντο και ντομάτα

Το αβοκάντο είναι από τα αγαπημένα μου υλικά στην κουζίνα. Το χρησιμοποιώ για να φτιάξω ντιπς και σάλτσες ή απλά το κόβω σε κομμάτια και το βάζω σε σαλάτες. Πρόσφατα το δοκίμασα και με μακαρόνια. Σας παρουσιάζω το αποτέλεσμα!



400 γραμ. ζυμαρικά πένες ολικής άλεσης
1 αβοκάντο ώριμο αλλά όχι πολύ μαλακό
2 ξερά κρεμμύδια
2 σκληρές ντομάτες
3 κουταλιές ελαιόλαδο
50 γραμ. ωμά φουντούκια
1 κουταλιά αποξηραμένο εστραγκόν
1 κουταλιά ξύδι μπαλσάμικο
λιγιστό κύμινο (1/3 κουτ. γλυκού)
λίγο πιπέρι

Βράζεις άφθονο νερό για τα μακαρόνια αλλά πριν τα βάλεις μέσα, ρίχνεις στο νερό τα κρεμμύδια καθαρισμένα και χαραγμένα. Θα μαλακώσουν, θα γλυκίσουν και θα δώσουν έξτρα γεύση στο νερό των μακαρονιών. Μετά από 5 λεπτά, τα αφαιρείς με τρυπητή κουτάλα και βράζεις τα ζυμαρικά ?al dente? σύμφωνα με τις οδηγίες στο πακέτο. Κόβεις το κρεμμύδι και το βάζεις στο μούλτι μαζί με τα φουντούκια το ξύδι, και το κύμινο. Χτυπάς να γίνουν μία ομοιόμορφη κρέμα και προσθέτεις στη συνέχεια το λάδι σταδιακά, μία κουταλιά κάθε φορά. Όταν γίνουν τα μακαρόνια (δοκιμάζεις πριν τα βγάλεις), τα ανακατεύεις με τη κρέμα προσθέτοντας το εστραγκόν. Κόβεις τις ντομάτες και το

αβοκάντο σε κυβάκια και τα προσθέτεις με τα μακαρόνια ανακατεύοντας με ήρεμες κινήσεις. Μπορείς να σερβίρεις και να τα φάς ζεστά ή να τα κρατήσεις για αργότερα.

Το αβοκάντο είναι στη καλύτερη του στιγμή για φάγωμα η φλούδα ξεκολλάει από τη σάρκα με το χέρι και παράλληλα είναι σκληρό αρκετά για να κόβεται με μαχαίρι.

Αν θες συμβουλές για τέλειες υγιεινές σαλάτες και συνταγές Σαλάτας για κάθε γούστο μπες στο salata.gr

Και αν θες πολλές πληροφορίες και συνταγες για αβοκάντο, μπες στο avocado-diet.com

Ντοματοπατάτα



Αυτή η συνταγή είναι από αυτές που αποκαλώ συνταγές «τραπεζιού» επειδή μπορείς να την φτιάξεις στο πιάτο σου ενώ τρως, συνδυάζοντας υλικά που έχεις μπροστά σου. Όπως και πολλές παρόμοιες συνταγές «τραπεζιού», έτσι και αυτήν την εμπνεύστηκα κατά την διάρκεια της στρατιωτικής μου θητείας, συνδυάζοντας τις πατάτες φούρνου με τα υλικά της σαλάτας και προσθέτοντας κάρυ και αποξηραμένο μαϊντανό που κουβαλώ μαζί σε ένα μικρό βαζάκι.

1 μερίδα πατάτες βραστές ή φούρνου
½ ψιλοκομμένη πιπεριά
1 ντομάτα κομμένη σε μικρά κομμάτια
? ψιλοκομμένο κρεμμύδι
5 ελιές Καλαμών
½ κουταλιά αποξηραμένο μαϊντανό
½ κουταλάκι κάρυ Λίγο ελαιόλαδο
Αλάτι-πιπέρι

Λιώνεις τις πατάτες με ένα πιρούνι. Αν δεν έχεις έτοιμες, κόβεις 2 μέτριες σε σχετικά μικρά κομμάτια και τις βράζεις για 15 λεπτά να μαλακώσουν. Ψιλοκόβεις τις ελιές, την πιπεριά και το κρεμμύδι. Τα ανακατεύεις όλα μαζί και προσθέτεις λίγο ελαιόλαδο και αλάτοπίπερο. Αν οι πατάτες είναι μαγειρεμένες με αρκετό λάδι δεν χρειάζεται να προσθέσεις άλλο. Το ίδιο ισχύει και για το αλατοπίπερο.

Λαχανοσαλάτα με τριμμένη ντομάτα



Μία συνταγή με 2 λαχανικά που δε είναι της ίδιας εποχής. Το λάχανο όμως ακόμα και το καλοκαίρι είναι ένα οικονομικό σαλατικό. Αν έχεις βαρεθεί την χωριάτικη, αυτή η σαλάτα μπορεί να σου προσφέρει μία ευχάριστη εναλλαγή που προσφέρει την απαραίτητη διατροφική ποικιλία. Η τριμμένη ντομάτα είναι μία εξαιρετική ιδέα για ελαφρύ dressing που κάνει την σαλάτα ζειστή και νόστιμη. Τον χειμώνα μπορείς να παραλήψεις την ντομάτα και να φτιάξεις την λαχανοσαλάτα μόνο με λαδόξιδο. Υπέροχη σαλάτα!

- 1 μπολ άσπρο λάχανο κομμένο σε λεπτές λωρίδες
- 1 μπολ κόκκινο λάχανο κομμένο σε λεπτές λωρίδες
- ½ πιπεριά κέρατο κομμένο σε ροδέλες
- ½ κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένο άνηθο
- 1 μεγάλη ντομάτα
- ½ κουταλάκι αποξηραμένο εστραγκόν
- ? κουταλάκι αλάτι
- ? κουταλάκι πιπέρι
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκια ξίδι βαλσάμικο

Κόβεις τα λάχανο, πιπεριά, κρεμμύδι και άνηθο και τα τοποθετείς σε μπολ σαλάτας. Κόβεις την ντομάτα οριζόντια στη μέση και αφαιρείς τα σποράκια. Τρίβεις την σάρκα της με τρίφτη και μαζεύεις την σάλτσα σε ένα μπολ. Προσθέτεις στην τριμμένη ντομάτα το αλάτι, το πιπέρι, το λάδι, το ξίδι και το εστραγκόν. Ανακατεύεις καλά και περιχύνεις την σαλάτα. Μπορείς να ανακατέψεις και να αφήσεις 20 λεπτά για να μαλακώσει το λάχανο προτού την απολαύσεις.

Αν θες συμβουλές για τέλειες υγιεινές σαλάτες και συνταγές Σαλάτας για κάθε γούστο μπες στο salata.gr

Ταμπουλέ με έξτρα πλιγούρι



Η κλασική συνταγή ταμπουλέ περιλαμβάνει ως βασικά συστατικά το μαϊδανό και την ντομάτα, μικρή ποσότητα από φρέσκο και ξερό κρεμμύδι, δυόσμο και μόλις ένα πασπάλισμα πλιγούρι (η ποσότητα διαφέρει από οικογένεια σε οικογένεια, ή από περιοχή σε περιοχή, πάντα όμως είναι ελάχιστη σε σχέση με τα υπόλοιπα μυρωδικά και λαχανικά). Στην παρακάτω συνταγή το πλιγούρι είναι πολύ περισσότερο από ότι συνήθως, κάτι που κάνει το πιάτο αυτό πλήρες γεύμα. Η σάλτσα για τη σαλάτα είναι απλή, με χυμό λεμονιού, ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Για να γίνει ακόμη πιο πικάντικη πολλοί προσθέτουν ένα μείγμα από διαφορετικά Λιβανέζικα μπαχαρικά ακόμη και κανέλα. Μερικοί προσθέτουν επιπλέον και λίγη ξερή καντερή κόκκινη πιπεριά.

1 φλιτζάνι πλιγούρι

2 ώριμες, σφιχτές ντομάτες, κομμένες σε μικρούς κύβους χωρίς σπόρους και ζουμιά

2 κρεμμυδακια φρέσκα, ψιλοκομμένα

1/2 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο

1 κούπα μαϊδανό, ψιλοκομμένο, έχοντας αφαιρέσει το μεγαλύτερο μέρος από τα κοτσάνια

1 κουταλιά δυόσμο, ψιλοκομμένο, μόνο τα φύλλα

? κουταλάκι τριμμένο μαύρο πιπέρι

Αλάτι

1/2 λεμόνι, χυμός

3 κουταλιές εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

? κουταλάκι τριμμένη κανέλα

½ κουταλάκι κύμινο

Ξεπλύνετε το πλιγούρι σε κρύο νερό αλλάζοντας το δύο τρεις φορές και αφήστε το για δύο ώρες να φουσκώσει.

Στραγγίστε το καλά και τοποθετήστε το σε μία πετσέτα κουζίνας για να στεγνώσει. Βάλτε το σε μπολ και ανακατέψτε με ένα πιρούνι μερικές φορές ώστε να μην κολλάει.

Βάλτε τις κομμένες ντομάτες στο μπολ, ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια και τα μυρωδικά και προσθέστε τα στο μπολ. Πασπαλίστε με το αλάτι και το πιπέρι. Προσθέστε το χυμό του λεμονιού και το ελαιόλαδο και ανακατέψτε. Προαιρετικά συμπληρώστε με τα μπαχαρικά της αρεσκείας σας.

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 διασκέυή 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 σελερι 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.

[Apple Juice with Goji Berries](#)



Ο Οκτώβριος είναι ο μήνας των μήλων και επειδή τα θεωρώ από τα αγαπημένα μου φρούτα, ομολογώ πως λατρεύω αυτήν την εποχή του χρόνου. Το προηγούμενο Σαββατοκύριακο είμασταν για γυρίσματα στον Τύρναβο. Σπίτι δεν επέστρεψα με μπουκάλια τσίπουρο αλλά με 2 γεμάτες σακούλες καταπληκτικά μήλα! Βάλθηκα λοιπόν να βρω πολλούς διαφορετικούς τρόπους για να τα απολαύσω.

Σήμερα το πρωί τα έκανα χυμό. Εβала στο blender 2 μήλα* με 15 μουλιασμένα Goji berries ή Wolfberries (Δεν ξέρω πως λέγονται στα ελληνικά... θα τα βαφτίσω "Λυκόμουρα"! Για περισσότερες πληροφορίες δεξ <http://en.wikipedia.org/wiki/Wolfberry>). Τα Goji berries δεν τα έφερα από τον Τύρναβο αλλά από την Αμερική που ήμουν τέλη Σεπτεμβρίου. Τα πουλάνε αποξηραμένα και έτσι διατηρούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Υπάρχουν και εδώ σε κάποια καταστήματα βιολογικών και υγιεινών τροφών. Αν δυσκολεύεσαι να βρείς μπορείς να χρησιμοποιήσεις αποξηραμένα cranberries. Οτι αποξηραμένα berries και αν διαλέξεις, θα χρειαστεί να τα μουλιάσεις σε 1/2 ποτήρι νερό το οποίο θα βάλεις μαζί στο Blender για να γίνει ο χυμός.

*Όταν κάνω τα μήλα χυμό αφαιρώ το μεγαλύτερο μέρος της φλούδας τους και κρατάω μόνο λιγοστό. Δε μου πολυαρέσει όταν έχει πολλά φλουδοκομματάκια.

Αν δε σε επεισα να βρείς 2 μήλα και να κάνεις χυμό, διάβασε το [κείμενο του μήνα](#) και μπορεί να πιάς λαική και να γυρίσεις στο σπίτι με 2 σακούλες μήλα...! ☐

Φιλιάαα

ΕΥΤΥΧΗΣ

Πατζαρόσουπα για ερωτευμένους



Γνωρίζεις για τις αφροδισιακές ιδιότητες του παντζαριού; Δεν είναι πάντως τυχαίο ότι το παντζάρι ήταν από τις αγαπημένες τροφές της θεάς Αφροδίτης. Μπορείς επίσης να το χρησιμοποιήσεις για να γράψεις «Σ' αγαπώ» στο χαρτί κουζίνας! Φτιάξε μια ζεστή πικάντικη, χειμωνιάτικη πατζαρόσουπα και εξέφρασε αληθινά την αγάπη σου. Όχι μόνο επειδή είναι νόστιμη και θρεπτική αλλά και επειδή είναι ιδιαίτερα υγιεινή και δυναμωτική, κάτι που θα αποδείξει πόσο πολύ νοιάζεσαι!

Η συνταγή:

(Για 2-3 μερίδες)

4 παντζάρια 2 πατάτες
2 καρότα
1/2 κρεμμύδι
4 κουταλιές ελαιόλαδο
1/4 κουταλάκι κόκκινο γλυκό πιπέρι
1/4 κουταλάκι μπούκοβο ή καυτερό πιπέρι
1 καυτερή πιπεριά (προαιρετικά)
½ κουταλάκι αποξηραμένο δυόσμο
50 ml κόκκινο ξηρό κρασί
1 λίτρο ζωμό λαχανικών
αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Κόβεις παντζάρια, πατάτες και καρότα σε κύβους. (Όσο πιο μικρά τα κόψεις, τόσο πιο γρήγορα θα γίνουν). Ψιλοκόβεις το κρεμμύδι και το βάζεις με 2 κουταλιές λάδι σε μέτρια φωτιά να μαλακώσει. Μετά από 3 λεπτά προσθέτεις τις πατάτες, τα καρότα, τα παντζάρια, το μπούκοβο και το γλυκό πιπέρι. Προσθέτεις το κρασί και περιμένεις μέχρι να εξατμιστεί. Στη συνέχεια αρχίζεις να ρίχνεις στην κατσαρόλα το ζωμό. Προσθέτεις το δυόσμο, αλατίζεις ανάλογα με τα γούστα σας, και σιγοβράζεις μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά. Ο χρόνος εξαρτάται από το μέγεθος των κομματιών. Αν θέλεις, πολτοποιείς μερικές από τις πατάτες για να αποκτήσει η σούπα πυκνή υφή.

Σερβίρεις σε βαθιά πιάτα και τρίβεις μαύρο πιπέρι. Προαιρετικά προσθέτεις 2 κουταλιές γιαούρτι για μια εξαιρετική γευστική και χρωματική αντίθεση με τη ζεστή, καυτερή, βαθυκόκκινη πατζαρόσουπα.

Αν θες συμβουλές για τέλειες σούπερ και συνταγές σούπας για κάθε γούστο μπες στο soupa.gr
