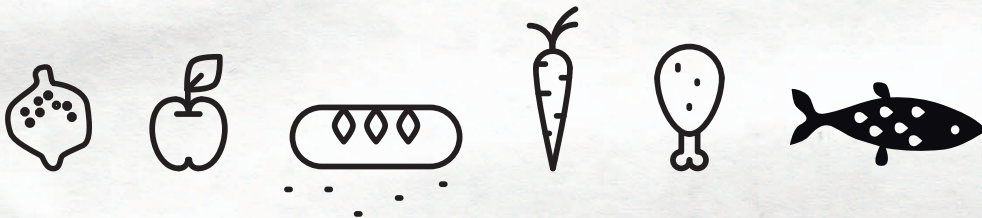




«ΔΕΝ ΠΕΤΑΜΕ **ΤΙΠΟΤΑ!**»  
ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΠΕΡΙΣΣΕΥΜΑΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



ΙΣΝ / ΣΝΦ  
ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS  
FOUNDATION

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΔΩΡΗΤΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ»



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ



**Μπορούμε!**  
saving food - saving lives

---

ΧΟΡΗΓΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ:



ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ:



~~~~~  
«ΔΕΝ ΠΕΤΑΜΕ **ΤΙΠΟΤΑ!**»  
ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΠΕΡΙΣΣΕΥΜΑΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ  
~~~~~



Αγαπητοί φίλοι,

Η σπατάλη τροφίμων αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα που εντείνουν τις κοινωνικές ανισότητες και επιβαρύνουν το περιβάλλον και την τσέπη μας. **Εκτιμάται ότι κατά μέσο όρο κάθε Ευρωπαίος πετάει ετησίως τουλάχιστον 179 κιλά τροφίμων, ποσότητα που αντιστοιχεί σε 590 ευρώ ανά νοικοκυριό.**

Οι σημαντικότερες αιτίες είναι η αγορά περισσότερων τροφίμων από όσα χρειαζόμαστε και το μαγείρεμα μεγαλύτερης ποσότητας από αυτήν που τελικά καταναλώνουμε. Κι όμως, υπάρχουν πολλοί τρόποι αξιοποίησης των περισσευμάτων. Ένας από αυτούς είναι να τα ξαναμαγειρέψουμε και να τα σερβίρουμε με διάφορους έξυπνους συνδυασμούς.

Με στόχο να καταπολεμήσουμε συλλογικά το πρόβλημα της σπατάλης τροφίμων, **ζητήσαμε τη δική σας συμμετοχή σε έναν πρωτότυπο διαγωνισμό με συνταγές από περισσεύματα τροφίμων. Με μεγάλη χαρά διαπιστώσαμε αφθονία ιδεών και μεγάλη όρεξη για νέες δημιουργίες!** Φαγητά που μαγειρεύτηκαν και δεν καταναλώθηκαν, γλυκίσματα που περίσσεψαν, αλλά και φρούτα και λαχανικά που έμειναν αρκετές μέρες στο ψυγείο ενεργοποίησαν την έμπνευση των συμμετεχόντων που με πολύ μεράκι και όρεξη μοιράστηκαν τις συνταγές τους.

Η κριτική επιτροπή, αποτελούμενη από τον **Άκη Πετρετζίκη**, τη **Νταϊάν Κόχυλα** και τον **Βαγγέλη Δρίσκα** διάβασε με προσοχή όλες τις συνταγές και, με βασικά κριτήρια την αξιοποίηση περισσευμάτων, την πρωτοτυπία συνδυασμών και τον τρόπο εκτέλεσης της κάθε συνταγής, βράβευσε τρεις από αυτές.

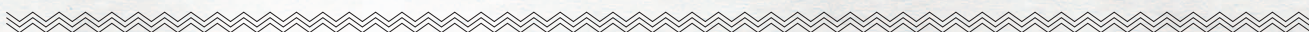
**Ευχαριστούμε θερμά την ΑΒ Βασιλόπουλος για την ευγενική χορηγία 3 δωροεπιταγών συνολικής αξίας 300 ευρώ** και τις Συνταγές της Παρέας που ήταν χορηγός επικοινωνίας του διαγωνισμού.

Εσείς μη χάνετε λεπτό! Ανοίξτε τον κατάλογο με τις συνταγές του διαγωνισμού και δοκιμάστε έξυπνες και κυρίως γευστικές συνταγές. Θα δείτε μάλιστα ότι η μαγειρική έκπληξη που ετοιμάσαμε συνεχίζεται: μαζί με τις συνταγές του διαγωνισμού θα βρείτε και τις συνταγές που εμπνεύστηκαν για όλους εμάς γνωστοί σεφ στο φεστιβάλ κατά της σπατάλης τροφίμων «Δεν πετάμε τίποτα!» που πραγματοποιήθηκε στις 25 και 26 Ιανουαρίου 2014.

Μαγειρικά σκεύη, υλικά ,συνταγές ανά χείρας και...

Καλή όρεξη!

Καλύτερη Ζωή WWF Ελλάς - ΜΠΟΡΟΥΜΕ





## Η ΚΡΙΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΤΟΥ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ



### **ΑΚΗΣ ΠΕΤΡΕΤΖΙΚΗΣ**

Ο Άκης Πετρετζίκης γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη. Όταν ολοκλήρωσε τις σπουδές του στην Ελλάδα, μετακόμισε στο Λονδίνο κι εργάστηκε στο ξενοδοχείο 5 αστέρων The Goring hotel, στο Havana restaurant, αλλά και ως ιδιωτικός σεφ. Το 2010 επέστρεψε στην Ελλάδα και αναδείχθηκε ο πρώτος Έλληνας Master Chef. Σήμερα, παρουσιάζει τη μαγειρική ενότητα της πρωινής εκπομπής του Mega, «Πρωινό Μου».

#### **Η προσέγγιση του Άκη Πετρετζίκη στο μείζον ζήτημα της σπατάλης τροφίμων:**

«Κάθε 10 δευτερόλεπτα ένα παιδί στον κόσμο πεθαίνει από πείνα. Αυτό αντιστοιχεί σε ένα ποσοστό μεγαλύτερο από τους θανάτους από AIDS, φυματίωσης και ελονοσίας μαζί. Λέμε όχι στο πέταμα φαγητού! Η αγάπη και το φαγητό είναι για να μοιράζονται όχι για να πετιούνται...»

### **ΝΤΑΪΑΝ ΚΟΧΥΛΑ**

Η Νταϊάν Κόχυλα κατάγεται από την Ικαρία και τη Νέα Υόρκη, όπου και μεγάλωσε. Από το 1992 ζει στην Ελλάδα χωρίς όμως να έχει πάψει να πηγαίνει συχνά στην Αμερική. Είναι ειδήμων σε θέματα ελληνικής και μεσογειακής μαγειρικής και διατροφής, συγγραφέας μαγειρικών βιβλίων και δημοσιογράφος στην Ελλάδα και το εξωτερικό για θέματα μεσογειακών και ελληνικών γαστρονομικών παραδόσεων. Παρουσιάζει την εκπομπή «Τι θα φάμε σήμερα μαμά!» στον Alpha.



#### **Η Νταϊάν Κόχυλα προτείνει τρόπους αξιοποίησης τροφίμων:**

«Τα περισσευούμενα υλικά και φαγητά είναι πολλές φορές η μεγαλύτερη πρόκληση για μια μαγείρισα. Μας βάζουν στην σκέψη της οικονομίας και ενεργοποιούν τη φαντασία μας. Από πίτες μέχρι σούπες και σαλάτες, ομελέτες, μακαρονάδες, πιλάφια και άλλα πολλά...οι ιδέες για την αξιοποίηση περισσευμάτων είναι ατελείωτες!»



### **ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΔΡΙΣΚΑΣ**

Ο Βαγγέλης Δρίσκας είναι γνωστός στο κοινό από τις τηλεοπτικές του εμφανίσεις και από το 2011, με την εκπομπή του «Γεύσεις στην Φύση» που μεταδίδεται από τον ΣΚΑΪ κάθε Κυριακή μεσημέρι στις 14.15. Είναι συγγραφέας πέντε παγκοσμίως βραβευμένων βιβλίων μαγειρικής και διευθύνει το περιοδικό «Καλά Μαγειρέματα με τον Βαγγέλη Δρίσκα». Συνεργάζεται ως σύμβουλος μαγειρικής με μεγάλα εστιατόρια καθώς και με εταιρίες τροφίμων. Τον Φεβρουάριο του 2010 ίδρυσε με τον Ανδρέα Ευσταθίου την εταιρεία d.t.k. που δραστηριοποιείται στον χώρο της γαστρονομίας με σεμινάρια

μαγειρικής, συμβουλευτικές υπηρεσίες για επαγγελματίες, παραγωγή οπτικοακουστικού υλικού και εκδόσεις. Την ίδια περίοδο ξεκίνησε η λειτουργία του χώρου σεμιναρίων μαγειρικής DRISKAS TEST KITCHEN για σεμινάρια μαγειρικής για ερασιτέχνες και επαγγελματίες ([www.testkitchen.gr](http://www.testkitchen.gr)).

#### **Τι μας προτείνει ο Βαγγέλης Δρίσκας για την αντιμετώπιση της σπατάλης τροφίμων:**

Σωστός προγραμματισμός, ελεγχόμενες αγορές και σωστό μαγείρεμα είναι τα κλειδιά για να κάνουμε οικονομία και να απολαμβάνουμε πάντα το πιο φρέσκο φαγητό με πολλαπλά οφέλη σε κάθε επίπεδο. Σκεφτείτε πόσες φορές παρασυρόμαστε και αγοράζουμε παρορμητικά μεγαλύτερες ποσότητες από τρόφιμα είτε γιατί τα βρήκαμε σε προσφορά ή γιατί έχουμε ανασφάλεια πως κάτι μπορεί να μην φτάσει. Δοκιμάστε να αγοράζετε μικρές ποσότητες κάθε φορά και αν ξοδέψετε περισσότερο χρόνο μέσα στην εβδομάδα, κάντε σωστό υπολογισμό και μαγειρέψτε τις απαραίτητες ποσότητες. Και αν περισσέψει φαγητό, σκεφτείτε τρόπους να το αξιοποιήσετε. Ανακυκλώστε και δημιουργήστε με τα περισσεύματα σάλτσες για ζυμαρικά, γემίσεις για πίτες και σούπες. Λίγη φαντασία, πολύ μεράκι και καλή οργάνωση φτάνουν για να πετύχουμε το «ακατόρθωτο»!

ΔΕΝ ΠΕΤΑΜΕ **ΤΙΠΟΤΑ!**



## ΠΑΤΑΤΕΣ «ΑΛΛΙΩΤΙΚΕΣ»

ΑΠΟ ΤΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΡΑΦΑΗΛΙΔΗ

Ένας εξαιρετικός, εύκολος και γρήγορος μεζές.

### Τα υλικά μου:

- 3-4 Πατάτες βραστές μέτριες (περίσσευμα από πατατοσαλάτα)
- 1 κρεμμύδι μέτριο ψιλοκομμένο
- Λάδι - Αλάτι
- Πιπέρι
- Γλυκιά ή καυτερή πάπρικα (αναλόγως με την προτίμηση)

### Εκτέλεση:

Τεμαχίζουμε τις πατάτες σε μικρά κομμάτια και ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι.

Σε τηγάνι ή σε κατσαρολίτσα ρίχνουμε λίγο λάδι ίσα για να καλύψει την επιφάνεια και το κρεμμύδι.

Σοτάρουμε για λίγο το κρεμμύδι για να μαραθεί και πριν κοκκινίσει προσθέτουμε μισή κουταλιά σούπας πάπρικα και ανακατεύουμε.

Προσθέτουμε τις πατάτες, λίγο αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε όλα τα υλικά.

Τηγανίζουμε σε χαμηλή φωτιά και αφήνουμε να σιγοψηθούν για περίπου 5 λεπτά.

Σερβίρουμε το πιάτο ζεστό και πασπαλίζουμε με πάπρικα.

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...φέτα

...οποιοδήποτε κρέας επιλέξουμε να αξιοποιήσουμε τις πατάτες μας.

## ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΤΗΓΑΝΙΤΟ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ

ΑΠΟ ΤΗ ΔΗΜΗΤΡΑ ΔΕΛΗΓΙΩΡΓΗ

### Τα υλικά μου:

- 1 πιάτο γεμάτο κουνουπίδι βρασμένο, στραγγισμένο και χωρισμένο σε μπουκετάκια
- Αλάτι

### Για τον κυλό:

- 1 κούπα (250 ml) αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κοφτό κουταλάκι μπέικιν
- 200 ml υγρό (νερό, σόδα αναψυκτικό, μπίρα)
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο • 1/4 κουταλάκι αλάτι

### Εκτέλεση:

Φτιάχνουμε τον κυλό και τον αφήνουμε να περιμένει τουλάχιστον μισή ώρα.

Έχουμε το κουνουπίδι έτοιμο βρασμένο.

Βουτάμε τα μπουκετάκια στον κυλό και στη συνέχεια τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι.

Σερβίρουμε με λεμονάκι.

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...κρέας ή ακόμη και με μπακαλιάρo.



## ΑΛΜΥΡΟ ΚΕΪΚ ΜΕ ΟΤΙ ΜΟΥ' ΡΘΕΙ

ΑΠΟ ΤΗ ΔΗΜΗΤΡΑ ΔΕΛΗΓΙΩΡΓΗ

### Τα υλικά μου:

- 1,5 φέτα γαλοπούλα • 2 φέτες χοιρινό με 1-2 πατάτες φούρνου και κρεμμύδια
- 2 κομματάκια μοσχάρι με κρασί και κάστανα

Υλικά από το ψυγείο και τα ντουλάπια μου:

- Αλεύρι (250 γρ.) • Κάπαρη (1 κουταλιά γλυκού) • 2-3 ελιές • 1 πιπεριά • 150 γρ. φέτα • Λίγο πεκορίνο • 1/4 από την κλασική συσκευασία βούτυρο • 1 κρεμμύδι (φρέσκο αν υπάρχει) • 200 γρ. γιαούρτι (αν δεν υπάρχει βάζουμε γάλα) • 1/2 ποτήρι γάλα • 3 αυγά • Λίγο αλάτι (εξαρτάται από τα τυριά και πόσο αλμυρό το θέλουμε) • Πιπέρι

### Εκτέλεση:

Ψιλοκόβουμε όλα τα υλικά.

Σε ένα κασαρολάκι βάζουμε το βούτυρο και το λιώνουμε σε χαμηλή φωτιά. Αφού λιώσει ρίχνουμε τα κρεμμύδια και τα αφήνουμε να τσιγαριστούν ελαφριά σε χαμηλή φωτιά και μετά τα αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.

Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι και το ανακατεύουμε με το γιαούρτι και το γάλα. Μετά ρίχνουμε και τα αυγά. Όταν ανακατευτούν και έχουν κρυώσει ρίχνουμε τα κρεμμύδια μαζί με το βούτυρο.

Ανακατεύουμε και στη συνέχεια ρίχνουμε τα υπόλοιπα υλικά. Ρίχνουμε το μίγμα σε 2 αντικολητικές μακρόστενες φόρμες για κέικ, αφού τις έχουμε περάσει με λαδάκι και λίγο αλεύρι.

Τις βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς (αέρα) για 45-50 λεπτά.

Το βγάζουμε από τις φόρμες για να κρυώσει λίγο και κόβουμε κατά βούληση.

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...κρασί, ρακί, ούζο και ντοματούλα σαν μεζές ή για πρωινό και κολατσιό στο σχολείο και στη δουλειά.

## «ΑΛΛΙΩΤΙΚΗ» ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ

ΑΠΟ ΤΟ ΕΕΕΕΚ ΠΡΕΒΕΖΑΣ (ΕΙΔΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ)

### Τα υλικά μου:

- Μπιφτέκι που περίσσεψε
- Γάλα που είναι ανοιχτό στο ψυγείο
- Τυριά, διάφορα κομμάτια που έχουν περισσέψει περασμένα στον τρίφτη
- Μακαρόνια • 1κ.σ. λάδι • Αλάτι, πιπέρι

### Εκτέλεση:

Βάζουμε τα μπιφτέκια σε ένα τηγάνι προθερμασμένο με λάδι. Με ξύλινο κουτάλι σπάμε τα μπιφτέκια σε πολύ μικρά, ακανόνιστα κομμάτια και τα τσιγαρίζουμε αρκετά. Στη συνέχεια ρίχνουμε λίγο γάλα εβαπορέ και ανακατεύουμε.

Στο τέλος κλείνουμε τη φωτιά, ρίχνουμε τα τυριά, λίγο αλάτι και αν χρειάζεται πιπέρι.

Βράζουμε για 10 λεπτά τα μακαρόνια σε κατσαρόλα και τα στραγγίζουμε.

Σερβίρουμε τα μακαρόνια και περιχύνουμε με τη σάλτσα. Βάζουμε επιπλέον τυρί αν θέλουμε!

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...μία πράσινη σαλάτα!





# ΧΑΡΛΕΜ ΚΕΪΚ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΙΡΗΝΗ ΒΙΡΙΡΑΚΗ



Η συνταγή ονομάζεται Χάρλεμ κέικ επειδή στη γέμιση ο καθένας μπορεί να επιλέξει να βάλει ό,τι υλικά θέλει και να τα συνδυάσει όπως θέλει! Από κρέατα, τυριά και λαχανικά μέχρι όσπρια και ψάρι!

## Τα υλικά μου:

### Γέμιση:

- Διάφορα βραστά κρεατικά (κατά προτίμηση λευκά-ξεκοκαλισμένα) περίπου 150 γρ.
- Λαχανικά βραστά ή από σαλάτα περίπου 200 γρ.
- 1 φλιτζάνι τσαγιού κρασί, κατά προτίμηση λευκό
- Ένα κουταλάκι του γλυκού λάδι

### Για τη μπεσαμέλ:

- 1 φλιτζάνι τσαγιού χλιαρό γάλα φρέσκο ή αραιωμένο εβαπορέ / ή μισό φλιτζάνι γιαούρτι ανακατεμένο με μισό φλιτζάνι χλιαρό νερό
- 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- Αλεύρι όσο σπκώσει
- Λίγο αλάτι και λίγο πιπέρι

### Για το παντεσπάνι:

- 1 φλιτζάνι φρυγανιά ή παξιμάδι σε κοντρό τρίμμα
- 2-3 κουταλιές της σούπας υγρά από περίσσευμα σαλάτας
- Λάδι για το ταψί

## Εκτέλεση:

### Γέμιση:

Τεμαχίζουμε σε μπουκιές τα υλικά και τα σοτάρουμε όλα μαζί στο λάδι, σε τηγάνι και μέτρια φωτιά.

Τα σβήνουμε με το κρασί και πριν εξατμιστεί τελείως τα απομακρύνουμε από τη φωτιά.

Λαδώνουμε τα τοιχώματα από ένα μέτριο βαθύ ταψάκι (για 4-5 μερίδες).

Ανακατεύουμε το τρίμμα φρυγανιάς ή παξιμαδιού με τα υγρά σαλάτας και το απλώνουμε στο λαδωμένο ταψάκι.

Στρώνουμε πάνω στο παντεσπάνι τη γέμιση.

### Μπεσαμέλ:

Λιώνουμε το βούτυρο σε μέτρια φωτιά και σε πλατιά κατσαρόλα.

Ρίχνουμε αρχικά 2-3 κουταλιές της σούπας αλεύρι και ανακατεύουμε καλά τα υλικά. Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία και προσθέτουμε τμηματικά το γάλα ή το αραιωμένο γιαούρτι ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι το μείγμα να γίνει μία λεία και ομοιόμορφη κρέμα. Προσθέτουμε αλατοπίπερο και αμέσως περιχύνουμε τη γέμιση στο ταψάκι. Ραντίζουμε την κρέμα με λίγο λάδι και ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 40 λεπτά. Καλή όρεξη!

### Συμβουλή:

Ανάλογα με το γάλα ή το γιαούρτι που θα βάλουμε μπορεί να χρειαστεί περισσότερο αλεύρι για την κρέμα. Ελέγχουμε κατά την προτίμησή μας και αυξάνουμε το γάλα ή το αλεύρι με στόχο πάντα την ομοιομορφία της κρέμας.

## Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...οποιαδήποτε πράσινη σαλάτα, λευκό κρασί και γλύκισμα παγωμένο με βανίλια ή εσπεριδοειδή.

ΔΕΝ ΠΕΤΑΜΕ **ΤΙΠΟΤΑ!**



## ΑΜΠΕΛΟΦΑΣΟΥΛΑ RELOADED

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΗ ΔΟΥΚΑ

### Τα υλικά μου:

• 1 κιλό αμπελοφάσουλα βρασμένα • 1 κρεμμύδι • 1 κουταλιά σούπας μίγμα βοτάνων προβηγκίας (ή ό,τι μυρωδικό υπάρχει στην κουζίνα) • 1 μικρό ποτήρι κρασί λευκό • 1 κουταλάκι γλυκού πετιμέζι • 2 ώριμες ντομάτες • Λίγο κατίκι για το σερβίρισμα.

### Εκτέλεση:

Σοτάρουμε το κρεμμύδι με λίγο αλάτι. Προσθέτουμε 1 κουταλιά της σούπας μυρωδικά και σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε το πετιμέζι για να καραμελώσουν τα κρεμμύδια. Προσθέτουμε τα βρασμένα αμπελοφάσουλα και μόλις πάρουν βράση προσθέτουμε τις ντομάτες κομμένες σε κύβους. Βράζουμε σε χαμηλή φωτιά για μισή ώρα περίπου και σερβίρουμε με μια κουταλιά κατίκι.

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...οποιοδήποτε ψιτό κρέας, κοτόπουλο ή ψάρι.

## NEVER THE SAME PIE

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΜΙΛΥ ΚΕΡΝ

### Τα υλικά μου:

• Ό,τι φύλλο υπάρχει στο σπίτι (κανταΐφι ή κρούστας) • Ό,τι έχει περισσέψει από ένα κοτόπουλο ψιτό ή κατσαρόλας.

Ένα ή δύο ή όλα από τα παρακάτω:

Ένα πράσο • Ένα ξερό κρεμμύδι • Ένα δύο φρέσκα κρεμμυδάκια • Μία κούπα μανιτάρια • 2 κούπες τυρί (ό,τι υπάρχει στο σπίτι-ιδανικά ένα άσπρο, ένα κίτρινο) • 1 κούπα γιαούρτι ή τυρί κρέμα ή κρέμα γάλακτος • Δύο αυγά • Ένα ποτήρι γάλα • Ένα ποτήρι λευκό κρασί (προαιρετικά) • Βούτυρο ή λάδι για το φύλλο • Μαύρο σουσάμι (προαιρετικά) • Αλάτι – Πιπέρι • Μοσχοκάρυδο (προαιρετικά)

### Εκτέλεση:

Βουτυρώνουμε ή λαδώνουμε ένα σκεύος στο οποίο συνηθίζουμε να ψήνουμε πίτες. Ακολουθούμε τις οδηγίες πάνω στη συσκευασία του φύλλου και τοποθετούμε τη μισή ποσότητα πάνω και τη μισή κάτω (λαδώνοντας ή βουτυρώνοντας αναλόγως). Σε ένα τηγάνι τοποθετούμε τα λαχανικά μας και λίγο λάδι μέχρι να μαλακώσουν και προσθέτουμε το κοτόπουλο που έχουμε κόψει σε μικρά κομμάτια. Αφήνουμε για ένα-δύο λεπτά ανακατεύοντας τα για να γίνουν ένα. Αν θέλουμε βάζουμε και ένα ποτήρι λευκό κρασί, αλάτι, πιπέρι και λίγο μοσχοκάρυδο. Αφήνουμε λίγο στην άκρη (5 λεπτά να μην είναι καυτό το μείγμα) και μετά προσθέτουμε τα τυριά και γιαούρτι ή τυρί κρέμα ή κρέμα γάλακτος. Στη συνέχεια απλώνουμε το μείγμα στην κάτω στρώση των φύλλων. Αν είναι φύλλο κανταΐφι βάζουμε το μισό κάτω και το υπόλοιπο από επάνω. Αν χρησιμοποιήσουμε φύλλο κρούστας πιρουνίζουμε το φύλλο για να κάνει μικρές τρύπες. Ανακατεύουμε τα δύο αυγά με μια κούπα γάλα και περιχύνουμε την πίτα έτσι ώστε να πάει το υγρό παντού. Αν δεν φτάσει το υγρό ρίχνουμε λίγο ακόμη γάλα από πάνω. Βγάζουμε την πίτα από το ψυγείο για μισή ώρα, ρίχνουμε το μαύρο σουσάμι από επάνω και τοποθετούμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς στον αέρα σκεπασμένη με αλουμινόχαρτο. Ψήνουμε για περίπου μια ώρα και ξεσκεπάζουμε το τελευταίο τέταρτο έτσι ώστε να πάρει χρώμα η πίτα μας. Μόλις ψηθεί η πίτα μας την αφήνουμε για 10 λεπτά να ξεκουραστεί πριν την κόψουμε. Καλή όρεξη!

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...οποιαδήποτε σαλάτα!





## ΙΤΑΛΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΥΠΟΛΟΙΠΟ ΡΥΖΙΟΥ – “ARANCINI”

ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΩΡΓΟ ΠΑΞΙΜΑΔΗ

Τα Arancini είναι μία πολύ απλή και κλασική ιταλική συνταγή για το ρύζι που περίσσεψε από την προηγούμενη ημέρα. Το όνομα (πορτοκαλάκια) το παίρνει από το σχήμα και το πορτοκαλί χρώμα που αποκτούν από το τηγάνισμα. Η ιδέα είναι ότι χρησιμοποιούμε οποιοδήποτε ρύζι ή ριζότο (π.χ. λευκό, με θαλασσινά, με λαχανικά κ.ο.κ.) το πλάθουμε σε μπάλες και το τηγανίζουμε, φτιάχνοντας επί της ουσίας ριζοκροκέτες.

### Τα υλικά μου:

Για το κουρκούτι:

- 2 αυγά
- Αλάτι
- 2 φλιτζάνια τρίμματα ψωμιού

### Εκτέλεση:

Μπορούμε είτε να χρησιμοποιήσουμε το χθεσινό (ή και προχθεσινό) ρύζι ως έχει ή να το εμπλουτίσουμε. Π.χ. αν είναι λευκό, μπορούμε να προσθέσουμε βρασμένα/μαγειρεμένα λαχανικά (όπως αρακά, κομματάκια καρότου, κολοκυθιού, μπρόκολου, κολοκύθας κλπ.) ψιλοκομμένη φρέσκια ντομάτα και πιπέρι. Σε κάθε περίπτωση, προσθέτουμε στο ρύζι τριμμένο τυρί (ιδανικά μοτσαρέλα) επειδή βοηθάει στο να δέσουν καλύτερα τα πορτοκαλάκια.

Πλάθουμε σε μπάλες – τόσο μεγάλες ώστε να χωράνε στις ενωμένες παλάμες μας. Για να μην κολλάει το ρύζι στα χέρια μας, έχουμε πλάι μας ένα μπολ με κρύο νερό και κάθε φορά – πριν πιάσουμε το ρύζι – βρέχουμε τα χέρια μας. Βουτάμε τις μπάλες ρυζιού στο κουρκούτι και τις τηγανίζουμε σε καυτό λάδι, γυρίζοντας τες ώστε να ψηθούν από όλες τις πλευρές. Μόλις ροδίσουν είναι έτοιμες!

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...οποιαδήποτε πράσινη σαλάτα, λευκό κρασί και γλύκισμα παγωμένο με βανίλια ή εσπεριδοειδή.



## ΠΙΤΑ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΣΠΙΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΙΩΑΝΝΑ ΒΑΡΙΑ**

### Τα υλικά μου:

• Γαλοπούλα που περίσσεψε από το χριστουγεννιάτικο τραπέζι (περίπου 3 μερίδες κρέας)  
1 κρεμμύδι • 1 πράσινη πιπεριά • 1 κόκκινη πιπεριά • 2 φρέσκα μανιτάρια • 200 γρ. κρέμα γάλακτος • 100 γρ. φέτα  
10 γρ. κεφαλοτύρι • Αλάτι πιπέρι • Μοσχοκάρυδο • Μαϊντανό  
(οι ποσότητες των υλικών μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με το περισσευούμενο κρέας)

### Για το φύλλο:

1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις (κρατήστε λίγο για το άνοιγμα των φύλλων) • 1 κουταλιά σούπας κοφτή αλάτι • 1  
κούπα ελαιόλαδο • χλιαρό νερό, όσο πάρει (περίπου 1 κούπα) • 1/2 κούπα ελαιόλαδο, για το άνοιγμα των φύλλων

### Εκτέλεση:

Ξεκοκαλίζουμε τη γαλοπούλα και αφαιρούμε τις πέτσες. Την κόβουμε σε ψιλά κομματάκια. Κόβουμε σε κύβους τα μανιτάρια τις πιπεριές και τα κρεμμύδια. Σε ένα τηγάνι με ελάχιστο λάδι τσιγαρίζουμε τα λαχανικά μας. Όταν μαραθούν ρίχνουμε και τη γαλοπούλα και τα τσιγαρίζουμε όλα μαζί για 2 λεπτά. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το μαϊντανό ψιλοκομμένο την κρέμα γάλακτος και την φέτα σε κομματάκια, το κεφαλοτύρι τριμμένο, το αλάτι το πιπέρι και λίγο μοσχοκάρυδο (όσο θέλουμε ανάλογα με το πόσο έντονη θέλουμε τη γεύση του). Αν είναι πολύ σφιχτή η γέμιση την αραιώνουμε με λίγο γάλα.

### Ετοιμάζουμε το φύλλο:

Ενώνουμε τα υλικά της ζύμης, προσθέτοντας λίγο λίγο το χλιαρό νερό και ζυμώνοντας παράλληλα, ώστε να φτιάξουμε μια ζύμη που να μην κολλά στα χέρια.

Σκεπάζουμε τη ζύμη, για να μην ξεραθεί και την αφήνουμε να «ξεκουραστεί» μισή ώρα ή περισσότερο. Χωρίζουμε τη ζύμη στα δύο. Ανοίγουμε το πρώτο κομμάτι ζύμης σε ένα παχύ στρογγυλό φύλλο. Χαράζουμε ένα κύκλο ή παραλληλόγραμμο, ανάλογα με το ταψί μας και κόβουμε με μαχαίρι 12 ακτίδες. Αλείφουμε όλο το φύλλο με ελαιόλαδο. Παίρνουμε ένα κομμάτι από τις ακτίνες, το απλώνουμε με τα χέρια μας να γίνει όσο το κεντρικό και το διπλώνουμε πάνω του. Κάνουμε το ίδιο με τις υπόλοιπες ακτίνες που έχουμε κόψει. Στο τέλος έχουμε ένα παχύ κυκλικό ή παραλληλόγραμμο φύλλο. Αλευρώνουμε ελαφρά, το βάζουμε σε πιάτο και το αφήνουμε για 30 λεπτά στο ψυγείο. Ετοιμάζουμε με την ίδια διαδικασία και το δεύτερο φύλλο.

Βάζουμε και το δεύτερο φύλλο στο ψυγείο. Ανοίγουμε το ένα φύλλο σε λεπτό φύλλο, λίγο μεγαλύτερο από τις διαστάσεις του ταψιού ώστε να καλύψει τα πλαϊνά.

Λαδώνουμε το ταψί με ελαιόλαδο.

Στρώνουμε το φύλλο στο ταψί. Αδειάζουμε τη γέμιση στο ταψί με το στρωμένο φύλλο.

Ανοίγουμε και το δεύτερο φύλλο και το στρώνουμε από πάνω.

Αλείφουμε το πάνω φύλλο με λίγο ελαιόλαδο.

Κόβουμε την πίτα μέχρι κάτω σε κομμάτια.

Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο 180 βαθμών για μία-μιάμιση ώρα. (Αν κατά το ψήσιμο δούμε ότι στεγνώνει πολύ την αλείφουμε με λίγο λαδάκι).

Η πίτα μας είναι έτοιμη όταν ροδίσει και ξεκολλήσει από το ταψί.

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...αυτή η συνταγή μπορεί να γίνει ένας ωραίος μεζές ή ορεκτικό για το τραπέζι μας.

ΔΕΝ ΠΕΤΑΜΕ **ΤΙΠΟΤΑ!**



## ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΙΩΑΝΝΑ ΒΑΡΙΑ**

### Τα υλικά μου:

- Ψαχνό από τη γαλοπούλα που περίσσεψε από το χριστουγεννιάτικο τραπέζι (περίπου 3 μερίδες κρέας)
- 1 κρεμμύδι
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 2 φρέσκα μανιτάρια
- ½ ποτήρι κόκκινο κρασί
- Αλάτι πιπέρι
- 1-2 φύλλα δάφνης
- 1 κουτάλι σούπας κόρν φλάουρ
- 1 κουτάλι σούπας μέλι
- Λίγο ελαιόλαδο

### Εκτέλεση:

Ξεκοκαλίζουμε τη γαλοπούλα και αφαιρούμε τις πέτσες να μείνει μόνο καθαρό κρέας.

Σε ένα τηγάνι με λίγο λάδι τσιγαρίζουμε τα λαχανικά μας.

Όταν μαραθούν ρίχνουμε τη γαλοπούλα και τα μυρωδικά μας και τα τσιγαρίζουμε όλα μαζί για 2-3 λεπτά. Σβήνουμε με το κρασί προσθέτουμε λίγο νεράκι και τα αφήνουμε να πάρουν μία βράση για να ενωθούν οι γεύσεις. Προσοχή να μην γίνει πολύ νερούλο για να μπορέσουμε να δέσουμε τη σάλτσα. Σε 3 κουταλιές νερό διαλύουμε το κόρν φλάουρ και το προσθέτουμε στο φαγητό μας.

Ανακατεύουμε και το αφήνουμε στη φωτιά μέχρι να δέσει η σάλτσα μας.

Λίγο πριν το κατεβάσουμε από τη φωτιά προσθέτουμε και το μέλι και ανακατεύουμε.

Καλό είναι να μην αφήσουμε το φαγητό μας συνολικά να βράσει για πολλή ώρα για να μην σκληρύνει το πουλερικό που είναι ήδη μαγειρεμένο.

Αν μας έχουν περισσέψει και τηγανιτές πατάτες ή πατάτες φούρνου μπορούμε να τις αλέσουμε στο μπλέντερ με λίγο μοσχοκάρυδο και όταν γίνουν πουρές να προσθέσουμε λίγη φέτα και να πλάσουμε σε καφεδάκια. Τα πασπαλίζουμε με φρυγανιά και τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι για 1 λεπτό. Γίνονται νοστιμότατοι πατατοκεφτέδες.

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...με τηγανιτές πατατούλες ή ρύζι.



## FORSHMAK

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΩΑΝΝΑ ΒΑΡΙΑ

Φορσμάκ – μία από τις παραλλαγές παραδοσιακού εβραϊκού πιάτου. Παραδοσιακά το φτιάχνουν με ρέγγα και πατάτες, αλλά υπάρχουν και παραλλαγές με ρέγγα – κρέας – πατάτες, όπως και με κρέας – πατάτες.

### Τα υλικά μου:

- 500 γρ. βραστό μοσχάρι
- 100 γρ. ψίχα από μαγαιάτικο ψωμί
- 1 φλιτζάνι γάλα
- 1 φλιτζάνι βραστή πατάτα περασμένη από pres-πουρέ
- 100 γρ. βούτυρο
- 3 αυγά
- 1 κρεμμύδι
- 1 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος με 35% λιπαρά
- Αλατοπίπερο κατά βούληση
- ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο (χωρίς τα χοντρά κοτσάνια)
- 100 γρ. τριμμένο τυρί πικάντικο (όπως πεκορίνο Αμφιλοχίας)
- Φρυγανιά για πασπάλισμα
- Κλαράκια μαϊντανού για διακόσμηση (προαιρετικά)

### Εκτέλεση:

Μουσκεύουμε το ψωμί στο γάλα. Περνάμε το κρέας από τη μηχανή του κιμά. Ζεσταίνουμε σ'ένα ευρύχωρο τηγάνι το βούτυρο, σοτάρουμε εκεί το κρεμμύδι μέχρι να αποκτήσει χρυσαφένιο χρώμα (αν θέλουμε, πασπαλίζουμε με λίγη ζάχαρη, για να μην πικρίζει) και προσθέτουμε το αλεσμένο κρέας. Συνεχίζουμε το μαγείρεμα ανακατεύοντας για λίγα λεπτά. Ξαναπερνάμε το μείγμα από τη μηχανή του κιμά, αυτή τη φορά με το ψωμί (που το έχουμε στύψει προηγουμένως). Ανακατεύουμε το μείγμα με την περασμένη πατάτα. Προσθέτουμε αλατοπίπερο κατά βούληση, τον μαϊντανό, την κρέμα γάλακτος ανακατεμένη με τους κρόκους. Τέλος, προσθέτουμε τη μαρέγκα και ανακατεύουμε προσεκτικά με μια σπάτουλα. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς. Βουτυρώνουμε μια φόρμα (κατά προτίμηση ανοιγόμενη για να βγει μετά το φαγητό πιο εύκολα) που να χωράει όλο το μείγμα, την πασπαλίζουμε με φρυγανιά, απλώνουμε εκεί το μείγμα, το ισιώνουμε και το πασπαλίζουμε με τριμμένο τυρί, περιχύνουμε με λιωμένο βούτυρο και ψήνουμε μέχρι το φαγητό μας να κάνει μια ωραία κρούστα.

Αφήνουμε το φαγητό να κρυώσει λίγο, το κόβουμε σε κομμάτια και το σερβίρουμε διακοσμώντας προαιρετικά με λίγα κλαράκια μαϊντανού.

Καλή σας όρεξη!

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...στραγγιστό γιαούρτι (ή κάποιο δροσιστικό dip γιαουρτιού) ή ακόμα με απλή σαλάτα λαχανικών.



## ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΨΩΜΙΟΥ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ ΚΑΙ ΜΠΕΪΚΟΝ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗ

### Τα υλικά μου:

- 400 γρ. ψωμί
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 1 αυγό
- Τριμμένο τυρί (ό,τι έχουμε στο ψυγείο)
- Γάλα
- Σκόρδο και μαϊντανό, αν είναι επιθυμητό
- Λάδι για τηγάνισμα
- Περίπου 100 γρ. μοτσαρέλα ή άλλο τυρί
- Μπέικον ή άλλο αλλαντικό, κομμένο σε φέτες

### Εκτέλεση:

Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε το ψωμί (χωρίς την κόρα) και το καλύπτουμε με νερό ή γάλα. Μετά από λίγα λεπτά, όταν το ψωμί θα γίνει μαλακό, στύβουμε καλά ώστε να απομακρυνθεί το επιπλέον νερό ή γάλα και τα βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ.

Προσθέτουμε στα ψίχουλα του ψωμιού το χτυπημένο αυγό, το τυρί, το σκόρδο και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό όπως και λίγο αλάτι και πιπέρι.

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά ζυμώνοντας με τα χέρια μας. Αν το μείγμα είναι πολύ μαλακό, προσθέτουμε περισσότερο τυρί ή ψωμί ψίχουλα.

Με βρεγμένα χέρια, κάνουμε μπάλες. Απλώνουμε λίγο το μείγμα κάνοντας μια μικρή φωλιά στην οποία τοποθετούμε τα κομμάτια μοτσαρέλας και του μπέικον και κλείνουμε δίνοντας και πάλι το σχήμα κεφτεδάκι.

Σε ένα τηγάνι, βάζουμε λάδι να κάψει και τηγανίζουμε τα κεφτεδάκια εως ότου γίνουν χρυσά και στη συνέχεια τα γυρίζουμε και από την άλλη. Τα βάζουμε σε απορροφητικό χαρτί για να στραγγίξουν τα πολλά λάδια.

Για μια πιο ελαφριά εκτέλεση βάζουμε τα κεφτεδάκια σε ένα ταψί καλυμμένο με λαδόκολλα, και ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 15-20 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν.

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...μια πλούσια σαλάτα λαχανικών!

ΔΕΝ ΠΕΤΑΜΕ **ΤΙΠΟΤΑ!**



## ΤΡΟΥΦΑΚΙΑ ΚΑΡΥΔΑΣ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΑΜΥΓΔΑΛΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗ

### Τα υλικά μου:

Για 35 τεμάχια:

- 180 γρ. τριμμένη καρύδα
- 3 μέτρια αυγά
- 90 γρ. ζάχαρη άχνη
- 1 κουταλιά της σούπας εκχύλισμα βανίλιας (ή σκόνη)
- Ξύσμα από ένα λεμόνι
- 370 γρ. βούτυρο (ή λάδι καρύδας)
- 1 πρέζα αλάτι

Για την επικάλυψη:

100 γρ. μαύρη σοκολάτα

- 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο
- 1 κουταλιά της σούπας γάλα
- Αλατισμένα φιστίκια και τεμαχισμένα αμύγδαλα

### Εκτέλεση:

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς.

Σε ένα μπολ, ανακατεύουμε τα αυγά, τη ζάχαρη, τη βανίλια, το ξύσμα λεμονιού και το αλάτι μέχρι η ζύμη να ομογενοποιηθεί και να πλάθεται.

Προσθέτουμε το λιωμένο βούτυρο και το αφήνουμε για 10-15 λεπτά έως ότου η καρύδα απορροφήσει το υγρό και η ζύμη γίνει πιο σκληρή. Με τη βοήθεια ενός κουταλιού παίρνουμε λίγη από τη ζύμη και με την παλάμη του χεριού μας κάνουμε ένα μικρό κώνο. Μεταφέρουμε σε ένα ταψί καλυμμένο με λαδόκολλα. Με τον ίδιο τρόπο πλάθουμε και το υπόλοιπο της ζύμης.

Ψήνουμε για 12 λεπτά και αφαιρούμε από τον φούρνο μόλις αρχίζουν να γίνονται χρυσά. Δεν τα αφήνουμε παραπάνω γιατί διαφορετικά θα γίνουν σκληρά. Τα αφήνουμε να κρυώσουν.

Λιώνουμε τη σοκολάτα με το βούτυρο σε μπεν μαρί και προσθέτουμε το κουτάλι από το γάλα, αν είναι απαραίτητο. Ψιλοκόβουμε τα φιστίκια και τα αμύγδαλα.

Βυθίζουμε τα τρουφάκια ένα προς ένα στη σοκολάτα από την πλευρά της βάσης και στη συνέχεια τα τοποθετούμε με την άκρη προς τα κάτω σε ένα ταψί. Πασπαλίζουμε με φιστίκια και αμύγδαλα και τα αφήνουμε να στεγνώσουν.

Κρατάνε στο ψυγείο για μια εβδομάδα.

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...ιδανικά σαν συνοδευτικό ενός ποτού.



## ΤΑΡΤΑ ΠΑΤΑΤΑΣ

ΑΠΟ ΤΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗ

### Τα υλικά μου:

- Πατάτες 1100 γρ.
- Αρακάς 150 γρ.
- 200 γρ. μπέικον ή άλλο αλλαντικό σε κύβους καπνιστό
- 2 αυγά
- Λίγο ψιλοκομμένο σχοινόπρασο
- 1 κουταλιά της σούπας αλάτι
- Λίγο πιπέρι
- 100 γρ. τριμμένο τυρί
- 70 γρ. βούτυρο
- 20 γρ. γάλα
- 100 ml ζωμό λαχανικών ή νερό

### Εκτέλεση:

Για την προετοιμασία της τάρτας πατάτας βράζουμε 700 γραμμάρια πατάτες (μη αποφλοιωμένες) σε βραστό αλατισμένο νερό για περίπου 40 λεπτά, ή τις μαγειρεύουμε σε μια χύτρα ταχύτητας για περίπου 20 λεπτά (ο χρόνος μαγειρέματος θα εξαρτηθεί από το μέγεθος της πατάτας). Με έναν αποφλοιωτή λαχανικών καθαρίζουμε τις πατάτες. Τα υπόλοιπα 400 γραμμάρια πατάτες τα κόβουμε σε φέτες, περίπου 3 χιλιοστά πάχος με μαντολίνο και τις ζεματίζουμε σε αλατισμένο νερό για περίπου 15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Στη συνέχεια στραγγίζουμε και αφήνουμε να κρυώσουν.

Εν τω μεταξύ, σε ένα αντικολλητικό τηγάνι τοποθετούμε το μπέικον σε κυβάκια και όταν ροδίσουν, προσθέτουμε τον αρακά. Αφήνουμε τον αρακά να μαλακώσει, προσθέτοντας, μερικές κουταλιές της σούπας από τον ζωμό λαχανικών, ή ζεστό νερό.

Ξεφλουδίζουμε τις βραστές πατάτες και τις κάνουμε πουρέ.

Στη συνέχεια προσθέτουμε το μίγμα με τον αρακά και το μπέικον, τα αυγά, το τυρί (κρατάμε στην άκρη 2 κουταλιές της σούπας) το ψιλοκομμένο σχοινόπρασο και το γάλα, στη συνέχεια, ανακατεύουμε καλά ώστε να αναμειχθούν τα υλικά, βάζουμε το αλάτι, εάν είναι απαραίτητο, και το πιπέρι. Βάζουμε λαδίσκολα σε μια φόρμα για ψωμί (με χωρητικότητα 1 λίτρου ή 1,5 λίτρου) και καλύπτουμε το κάτω μέρος και τις πλευρές της φόρμας με φέτες από βραστές πατάτες, προσθέτουμε τον πουρέ πατάτας και στη συνέχεια καλύπτουμε με τις υπόλοιπες φέτες πατάτας.

Φροντίζουμε να ευθυγραμμίσουμε όλες τις άκρες καλά. Πασπαλίζουμε με το τριμμένο τυρί και ολοκληρώνουμε με κομματάκια βούτυρο. Ψήνουμε την πίτα για 30 λεπτά στους 180 βαθμούς, μέχρι να γίνει χρυσοκίτρινη η επιφάνειά της. Τα τελευταία 10 λεπτά βάζουμε τον φούρνο στους 210 βαθμούς.

### Συμβουλή

Μπορούμε να προσθέσουμε στις πατάτες τα λαχανικά που μας αρέσουν ή έχουμε στο σπίτι, όπως: σπανάκι, καρότα, πιπεριές, μανιτάρια, κολοκυθάκια και όλα αυτά σοταρισμένα!

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...αν μαγειρευτεί σαν πρώτο πιάτο, με οποιοδήποτε ψητό κρέας ή ψάρι.

...αν φτιαχτεί σαν κυρίως πιάτο με μια σαλάτα λαχανικών και με μια σαλάτα φρούτων.

ΔΕΝ ΠΕΤΑΜΕ **ΤΙΠΟΤΑ!**



## ΜΑΓΙΚΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΚΙΑ

ΑΠΟ ΤΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗ

### Τα υλικά μου:

- 20 γρ. μαύρης σοκολάτας • 140 γρ. βούτυρο • 6 κουταλιές της σούπας Nutella
- 200 γρ. μπισκότα • Κακάο πικρό για την επικάλυψη

### Εκτέλεση:

Λιώνουμε τη σοκολάτα σε μπεν μαρί. Μόλις λιώσει σβήνουμε τη φωτιά, αλλά διατηρούμε την κατσαρόλα στο μπεν μαρί και προσθέτουμε το βούτυρο ανακατεύοντας μέχρι να έχουμε μια λεία πάστα. Λιώνουμε τα μπισκότα καλά και στη συνέχεια τα περιχύνουμε με τη σοκολάτα και ανακατεύουμε καλά για να ενσωματωθούν όλα τα μπισκότα στη σοκολάτα. Αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει και με τη βοήθεια ενός κουταλιού (ή και τα χέρια) το πλάθουμε σε μπάλες. Τα κυλάμε σε κοσκινισμένη σκόνη και τα βάζουμε στο ψυγείο για μια ώρα. Έτοιμα!

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...αν μαγειρευτεί σαν πρώτο πιάτο, με οποιοδήποτε ψητό κρέας ή ψάρι.  
...οτιδήποτε! Ταιριάζει με όλα και όλες τις ώρες.

## ΧΩΡΙΑΤΙΚΕΣ ΦΕΤΕΣ

ΑΠΟ ΤΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗ

### Τα υλικά μου:

- 3 μεσαίου μεγέθους μοτσαρέλες • Ένα στρογγυλό ή ορθογώνιο ταψί • Φέτες μπαγιάτικο ψωμί (ο αριθμός των φετών που θα χρησιμοποιηθούν εξαρτάται από το μέγεθος του ταψιού) • 700 γρ. αποφλοιωμένες ντομάτες • Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο • Τριμμένο τυρί • 2 αυγά • 1/2 φλιτζάνι γάλα • Αλατοπίπερο • 1/2 κρεμμύδι άσπρο

### Εκτέλεση:

Σε μια κατσαρόλα προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι κομμένο σε φέτες. Προσθέτουμε τις ντομάτες ελαφρά πιεσμένες με ένα πιρούνι. Αλατίζουμε και μαγειρεύουμε για περίπου 20 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Στρώνουμε ένα ταψί με λαδόκολλα και τοποθετούμε την πρώτη στρώση από φέτες ψωμιού προσπαθώντας να μην αφήσουμε κενά.

Πασπαλίζουμε τις φέτες του ψωμιού με ένα στρώμα από φιλοκομμένη μοτσαρέλα και βάζουμε σάλτσα ντομάτας ομοιόμορφα άφθονη.

Συνεχίζουμε με ένα άλλο στρώμα από φέτες ψωμί, μοτσαρέλα και σάλτσα ντομάτας.

Τελειώνουμε με φέτες ψωμιού.

Σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά με το τυρί και το γάλα, το αλάτι και το πιπέρι.

Με ένα κουτάλι, απλώνουμε το μείγμα πάνω στις φέτες του ψωμιού.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για περίπου 25-30 λεπτά. Όταν ψηθεί, βάζουμε το ταψί στο γκριλ για να δημιουργήσει μια κρούστα χρυσή-καφετιά.

Το αφήνουμε να κρυώσει λίγο και σερβίρουμε.

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...σαλάτα εποχής.



ΔΕΝ ΠΕΤΑΜΕ **ΤΙΠΟΤΑ!**



## ΓΛΥΚΑ ΤΥΡΟΤΡΟΥΦΑΚΙΑ

ΑΠΟ ΤΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗ

### Τα υλικά μου:

- 100 γρ. βούτυρο
- 100 γρ. ζάχαρη άχνη
- 100 γρ. μπισκότα
- 1 κρόκο αυγού (μπορεί να αντικατασταθεί με 2 κουταλιές της σούπας καλαμποκάλευρο)
- 200 γρ. τυρί Φιλαδέλφεια (το αγαπημένο μου γίνεται με γιαούρτι, αλλά γίνεται και με Philadelphia Light)
- 3 κουταλιές της σούπας κακάο χωρίς ζάχαρη
- 1 κουταλιά της σούπας ρούμι
- Κακάο σε σκόνη για την επικάλυψη

### Εκτέλεση:

Βάζουμε τα μπισκότα στο μπολ του μπλέντερ και τα τρίβουμε. Στη συνέχεια, προσθέτουμε τον κρόκο αυγού ή το καλαμποκάλευρο, το κακάο, το τυρί Φιλαδέλφεια, το λιωμένο βούτυρο, τη ζάχαρη και το ρούμι και πλάθουμε μέχρι το μείγμα να γίνει λείο.

Το βάζουμε στο ψυγείο μέχρι να παγώσει. Πλάθουμε μπαλίτσες και καλύπτουμε με το κακάο.

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...ιδανική για επιδόρπιο ύστερα από ένα πλούσιο δείπνο.

## ΓΛΥΚΙΑ ΚΡΕΜΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΡΟΥΜΕΛΙΩΤΗ

### Τα υλικά μου:

- 1 λίτρο γάλα
- 1 κούπα τσαγιού ζάχαρη
- 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο
- 3 κουταλιές της σούπας αλεύρι
- 2 βανίλιες

### Εκτέλεση:

Αρχικά παίρνουμε ένα μέρος από το γάλα και ανακατεύουμε το αλεύρι με την ζάχαρη. Ωστόσο, ρίχνουμε το υπόλοιπο γάλα, το λιωμένο βούτυρο και τις βανίλιες μέσα στην κατσαρόλα και αρχίζουμε να ανακατεύουμε μέχρι να πήξει η κρέμα. Καλή επιτυχία!

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...γλυκό του κουταλιού κεράσι

...κανέλα

...τριμμένη σοκολάτα υγείας, γάλακτος καθώς και άσπρη

...τριμμένο αποξηραμένο δαμάσκηνο.



## ΚΡΕΑΣ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΠΑΣΠΑΛΙΑΡΗ

### Τα υλικά μου:

• Κρέας ψημένο στα κάρβουνα το οποίο έχει περισσέψει και καταστεί σκληρό και στεγνό (κυρίως μπριζόλες ή παιδάκια αλλά και πανσέτες, κοτόπουλο κ.λπ.) • Ελαιόλαδο • Κριθαράκι • Σάλτσα ντομάτας ή αρκετό κονκασέ • Αλάτι • Πιπέρι (κατά προτίμηση μείγμα πιπεριών, γλυκών & καυτερών, τριμμένα σε μύλο) • Τριμμένη γραβιέρα ή κεφαλοτύρι ή ακόμη και παρμεζάνα (προαιρετικά)

### Εκτέλεση:

Τσιγαρίζουμε το κριθαράκι με πολύ λίγο ελαιόλαδο (1-2 κουταλιές, ανάλογα με την ποσότητα), μέχρι να ροδοκοκκινίσει (έτσι δεν θα λασπώσει στον φούρνο). Κατόπιν ρίχνουμε το κριθαράκι σε πυρέξ αναλόγου μεγέθους (ή ταψί ανάλογα με την ποσότητα), στου οποίου τον πάτο έχουμε ήδη στρώσει το κρέας.

Αραιώνουμε τη σάλτσα μας σε νεράκι (ή χτυπάμε ελαφρώς το κονκασέ). Προσθέτουμε αλάτι & πιπέρι.

Περιχύνουμε το κριθαράκι στο πυρέξ ούτως ώστε να σκεπαστεί πλήρως.

Το βάζουμε στον φούρνο και αφήνουμε το κριθαράκι να βράσει όσο χρειάζεται για να μη στεγνώσει (δεν ξεχνάμε πως το κρέας είναι ήδη ψημένο).

Σερβίρουμε ζεστό και, αν θέλουμε, πασπαλίζουμε με τριμμένο τυρί (είτε στο ταψί είτε στο πιάτο μας).

Το κριθαράκι παίρνει μια υπέροχη γεύση από ψητό κρέας και μπορεί πολύ ευχάριστα να φαγωθεί την επόμενη ημέρα, ενώ το κρέας γίνεται πολύ μαλακότερο και τρυφερότερο ακόμη και από όταν βγήκε ολόφρεσκο απ' τα κάρβουνα μας. Ένα πιάτο πανεύκολο και πολύ γρήγορο στην παρασκευή του (10 λεπτά χωρίς το ψήσιμο).

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...μελιτζάνες οι οποίες έχουν ψηθεί μέσα στα μισοσβησμένα κάρβουνα, αλλά και 1-2 πιπεριές (φλωρίνης ή καυτερές) οι οποίες ψήθηκαν μαζί με το κρέας μπορούν να καθαρισθούν και να μας δώσουν μια υπέροχη μελιτζανοσαλάτα ή τυροσαλάτα αντιστοιχώς.

## ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΣΟΥΦΛΕ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΑΝΩΛΗ ΒΟΖΙΝΗ

### Τα υλικά μου:

• 1 μέτριο μπρόκολο • Τυρί φέτα • Κασέρι τριμμένο • 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
• Αλατοπίπερο • Μπεςαμέλ • 1 αυγό • Μοσχοκάρυδο

### Εκτέλεση:

Έχουμε το μπρόκολο που έχει περισσέψει. Σε ένα τηγανάκι βάζουμε λίγο λάδι και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι. Αλατοπιπερώνουμε κι ρίχνουμε και το μπρόκολο να ανακατευτεί λίγο με το κρεμμύδι. Αφήνουμε να κρυσώσει.

Ετοιμάζουμε τη μπεςαμέλ. Βάζουμε 3 κουταλιές αλεύρι και 2 βούτυρο. Ανακατεύουμε μέχρι να τσιγαριστεί το αλεύρι και ρίχνουμε γάλα μέχρι να γίνει σαν κρέμα. Προσθέτουμε το μοσχοκάρυδο, τα κασέρια και το αυγό.

Ρίχνουμε το μπρόκολο μέσα στη μπεςαμέλ, ανακατεύουμε και το αδειάζουμε σε ένα ελαφρώς βουτυρωμένο πυρέξ. Απλώνουμε το μείγμα. Προαιρετικά πασπαλίζουμε με κασεράκι.

Ψήνουμε στους 180 βαθμούς μέχρι να πάρει χρώμα και κρούστα η μπεςαμέλ και το σερβίρουμε χλιαρό.

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...ως κύριο πιάτο και με κρύα μπύρα!

ΔΕΝ ΠΕΤΑΜΕ **ΤΙΠΟΤΑ!**



## ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΚΑΠΑΡΗ ΚΑΙ ΚΙΜΑ (ΠΕΡΙΣΣΕΥΜΑ Ο ΚΙΜΑΣ)



ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΡΙΑΔΑ ΚΟΥΣΟΥΝΗ

### Τα υλικά μου:

- Όσος κιμάς περισσέψει από μακαρόνια με κιμά (200-400 γρ.)
- 5-6 πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε λεπτές στρογγυλές φέτες
- 4 κολοκυθάκια κομμένα σε λεπτές μακρόστενες φέτες
- 250 γρ. λαδοτύρι Μυτιλήνης ή οποιοδήποτε τυρί της αρεσκείας μας τριμμένο
- 2 κουταλιά σούπας κάπαρη
- 2 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο
- Φρέσκια ρίγανη
- Αλάτι -πιπέρι

### Εκτέλεση:

Βράζουμε τις πατάτες και τα κολοκυθάκια μέχρι να μαλακώσουν ελαφρά.

Τα αφαιρούμε, ρίχνουμε αλάτι πιπέρι και φρέσκια ρίγανη.

Ανακατεύουμε τον κιμά με την κάπαρη και το μισό τυρί. Αν ο κιμάς έχει στεγνώσει τον ζεσταίνουμε με λίγο νεράκι, για να γίνει πιο ζουμερός.

Αλείφουμε ένα πυρέξ με το ελαιόλαδο και στρώνουμε ως εξής: πατάτα-κολοκυθάκι-κιμάς.

Μόλις μας τελειώσουν τα υλικά ρίχνουμε το υπόλοιπο τυρί και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Ψήνουμε σε αέρα στους 180 βαθμούς για περίπου 30-45 λεπτά (ανάλογα με τον φούρνο μας).

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...ένα ωραίο κόκκινο κρασί

## ΚΙΜΑΔΟΠΙΤΑΚΙΑ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟ ΧΑΝΤΡΑ-ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΚΗ (ΜΑΘΗΤΗΣ ΒΑΡΒΑΚΕΙΟΥ ΠΡΟΤΥΠΟΥ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ)

### Τα υλικά μου:

- Όση γέμιση περισσεύει από τη γαλοπούλα

Για το φύλλο: ½ κιλό αλεύρι σκληρό • 1 κούπα χλιαρό νερό • 1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη • 1 φακελάκι μαγιά • ½ κούπα ελαιόλαδο • Αλάτι (στη μύτη του κουταλιού)

### Εκτέλεση:

Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά για το φύλλο ζυμώνοντας, ώστε να προκύψει ένα ελαστικό και μαλακό ζυμάρι. Αν η ζύμη κολλάει στα χέρια, προσθέτουμε αλεύρι. Αντίθετα, αν είναι πολύ σκληρή, την αραιώνουμε με νερό. Βάζουμε το ζυμάρι σε μία λεκάνη, το σκεπάζουμε με μία ελαφρά βρεγμένη πετσέτα και το αφήνουμε σε ζεστό και σκιερό μέρος για 3, περίπου, ώρες, μέχρι να φουσκώσει. Στη συνέχεια ανοίγουμε φύλλο πάχους ½ εκ. και με ένα μπολάκι «κόβουμε» κύκλους, στους οποίους βάζουμε από 2 κουταλιές γέμιση και τους διπλώνουμε στη μέση, σαν μισοφέγγαρο. Αραδιάζουμε τα πιτάκια σε λαμαρίνα στρωμένη με λαδόκολλα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170 βαθμούς μέχρι να ροδίσουν.

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...σαλάτα από περισσεύματα

...ομελέτα με περισσεύματα από λαχανικά και τυριά

...γαλοπούλα αλα κρεμ.



## ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙΆ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟ ΧΑΝΤΡΑ- ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΚΗ (ΜΑΘΗΤΗΣ ΒΑΡΒΑΚΕΙΟΥ ΠΡΟΤΥΠΟΥ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ)

### Τα υλικά μου:

- Όσες πατάτες και άλλα ψητά λαχανικά περίσσεψαν από τα γιορτινά γεύματα (εκτός από μελιτζάνες)
- Τυριά (κίτρινα και άσπρα, που επίσης περίσσεψαν)
- 2 αυγά (για κάθε άτομο)
- Λίγο ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι

### Εκτέλεση:

Κόβουμε σε κυβάκια τα λαχανικά και τα σοτάρουμε με ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι. Χτυπάμε λίγο τα αυγά, μέχρι να ομογενοποιηθούν, και τα προσθέτουμε στο τηγάνι με τα λαχανικά. Αφήνουμε την ομελέτα να σιγοψηθεί, σβήνοντας τη φωτιά. Στο τέλος, προσθέτουμε από πάνω τα τυριά, κομμένα σε κυβάκια, πασπαλίζουμε με ανάλογο αλάτι και πιπέρι και σερβίρουμε.

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...μία δροσερή σαλάτα.

## ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΑΛΑ ΚΡΕΜ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟ ΧΑΝΤΡΑ- ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΚΗ (ΜΑΘΗΤΗΣ ΒΑΡΒΑΚΕΙΟΥ ΠΡΟΤΥΠΟΥ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ)

### Τα υλικά μου:

- Όση γαλοπούλα περίσσεψε από το γιορτινό τραπέζι, σε μικρά κομμάτια
- Ψητά μανιτάρια, που επίσης περίσσεψαν από το τραπέζι, σε λεπτές φέτες
- Κρέμα γάλακτος
- Αλάτι και πιπέρι
- Λίγο ελαιόλαδο
- Λίγο φρέσκο μαϊντανό ψιλοκομμένο (για το σερβίρισμα)

### Εκτέλεση:

Σοτάρουμε στο τηγάνι, με λίγο ελαιόλαδο, τη γαλοπούλα με τα μανιτάρια και περιχύνουμε την κρέμα. Αφήνουμε το τηγάνι σκεπασμένο σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να «δέσει» η σάλτσα. Προσθέτουμε αλατοπίπερο και σερβίρουμε, με τον μαϊντανό ψιλοκομμένο, ως κύριο πιάτο ή ως σάλτσα σε μακαρόνια ή ρύζι.

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...πράσινη σαλάτα και ένα ωραίο κόκκινο κρασί!

ΔΕΝ ΠΕΤΑΜΕ **ΤΙΠΟΤΑ!**



## ΣΑΛΑΤΑ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟ ΧΑΝΤΡΑ-ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΚΗ

### Τα υλικά μου:

- Μαρούλι • Αντίδια • Ρόκα • Σπανάκι • Ντοματάκια κομμένα στη μέση
- Παρμεζάνα (σε λεπτές φλούδες) • 1 φέτα ξερό ψωμί (που έχει περισσέψει από το γιορτινό τραπέζι)
- 1 μπουλ ψητή γαλοπούλα • Χοντροκομμένο καρύδι
- Ξύδι, μέλι (σε ποσότητα ανάλογη με τις προτιμήσεις μας) • Λίγο ελαιόλαδο

### Εκτέλεση:

Κόβουμε με το χέρι όλα τα υλικά και τα αναμιγνύουμε, εκτός από το μέλι και το ξύδι. Τα τελευταία τα βάζουμε σε ένα μικρό βαζάκι και τα χτυπάμε δυνατά, μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Περιχύνουμε με το μείγμα τη σαλάτα και σερβίρουμε.

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...κιμαδοπιτάκια.

## ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ

ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΤΡΑΓΚΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ - ΤΣΟΛΟΥΔΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ (ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΒΑΡΒΑΚΕΙΟΥ ΠΡΟΤΥΠΟΥ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ)

### Τα υλικά μας:

- Περισεύματα από ψαχνό γαλοπούλας • 5 κουταλιές αλεύρι • 3 αυγά
- Μαϊντανός • Μπέικιν πάουντερ • Τυρί τριμμένο • Αλάτι • Πιπέρι

### Εκτέλεση:

Μαδάμε τα περισεύματα γαλοπούλας.

Χτυπάμε το αλεύρι με τα αυγά και το μπέικιν πάουντερ.

Προσθέτουμε τα τρίμματα γαλοπούλας, τον μαϊντανό, το τυρί, αλάτι και πιπέρι.

Όταν το μείγμα είναι έτοιμο, παίρνουμε ένα μεγάλο κουτάλι και το ρίχνουμε σε τηγάνι ανά κουταλιά (έχουμε ήδη προετοιμάσει την εστία).

### Η συνταγή μου μπορεί να συνδυαστεί με...

...σπιτικό πουρέ πατάτας.

Βάζουμε σε μία κατσαρόλα να βράσει νερό. Ξεφλουδίζουμε και ξεπλένουμε τις πατάτες. Τις κόβουμε σε μικρότερα κομματάκια για πιο εύκολο βράσιμο. Ρίχνουμε λίγο αλάτι και τις αφήνουμε να βράσουν. Τις τρυπάμε λίγο με ένα πιρούνι και αν διαλύονται είναι έτοιμες. Τις σουρώνουμε. Μέσα σε ένα μπουλ τις ανακατεύουμε με βούτυρο και προσθέτουμε γάλα.



ΤΑΛΑΝΤΟΥΧΟΙ  
**ΣΕΦ**  
ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ  
ΜΕ ΠΕΡΙΣΣΕΥΜΑΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ  
ΓΙΑ **ΕΜΑΣ!**



## CAKE POPS

ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΚΗ ΠΕΤΡΕΤΖΙΚΗ

Μία εύκολη συνταγή για να μην πετάξουμε ούτε ψίχουλο από τα περισσευούμενα κέικ, βασιλόπιτες ή τσουρέκια.

### Τα υλικά μου:

Υλικά για 20-25 cake pops (x3 φορές):

- 500 γρ. κέικ ή βασιλόπιτα ή τσουρέκι
- 365 γρ. Τυρί κρέμα
- 190 γρ. Ζάχαρη άχνη
- 60 γρ. Μέλι
- 105 γρ. Βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου

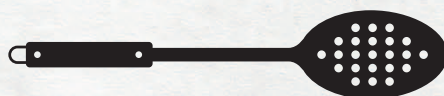
Υλικά για τη διακόσμηση:

- Διάφορες λιωμένες σοκολάτες
- Πολύχρωμα τρουφάκια, ζάχαρες, καραμελωτά, ξηροί καρποί, καρύδα τριμμένη κτλ
- Ξυλάκια

### Εκτέλεση:

Αρχικά τρίβουμε το κέικ σε ένα μπολ. Με ένα μίξερ χτυπάμε το βούτυρο και το τυρί κρέμα μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέτουμε το μέλι και τη ζάχαρη άχνη (αφού την έχουμε περάσει από σίτα) και χτυπάμε. Μόλις είναι έτοιμο το μείγμα με το βούτυρο και την άχνη, αρχίζουμε και το προσθέτουμε στο τριμμένο κέικ και πλάθουμε με τα χέρια μας. Προσοχή, το προσθέτουμε λίγο λίγο μέχρι να ομογενοποιηθεί η ζύμη μας. Ανακατεύουμε καλά τα υλικά και τα ζυμώνουμε μέχρι να έχουμε μια συμπαγή μάζα. Δε θέλουμε σφιχτή ζύμη γιατί σκοπός μας είναι τα cake pops μας να είναι από έξω να είναι τραγανά και μέσα να είναι μαλακά. Τυλίγουμε το μπολ με πλαστική μεμβράνη και το βάζουμε στο ψυγείο για μια ώρα. Έπειτα, πλάθουμε μεσαίες μπαλίτσες τις οποίες τοποθετούμε πάνω σε ένα ταψί στο οποίο έχουμε βάλει λαδόκολλα. Για πιο εύκολο πλάσιμο βρέχουμε τα χέρια μας με νερό. Το ιδανικό είναι να αφήσουμε τις μπαλίτσες στο ψυγείο για 8-12 ώρες (ολόκληρο το βράδυ) ώστε να σφίξουν τα τρουφάκια μας. Για να διακοσμήσουμε λιώνουμε τις κουβερτούρες σε μπεν μαρί. Παίρνουμε ένα ξυλάκι και το βουτάμε στη σοκολάτα, κρατώντας από την πλευρά που έχει τη μύτη, κι έπειτα το τοποθετούμε στη μπαλίτσα. Μόλις ολοκληρώσουμε τη διαδικασία θα περιμένουμε τουλάχιστον για μια ώρα προκειμένου να ενωθεί το ξυλάκι με τη μπαλίτσα στο ψυγείο. Μόλις είναι έτοιμα, περνάμε κάθε cake pop από την κουβερτούρα κι έπειτα από την τρούφα ή την καρύδα ή ό,τι άλλο διακοσμητικό θέλουμε. Μόλις το διακοσμήσουμε το βάζουμε σε ένα μεγάλο ποτήρι για να σταθεί και τα βάζουμε στο ψυγείο. Τα αφήνουμε μέχρι να τα χρειαστούμε για σερβίρισμα.

**Συμβουλή:** Για να τα στολίσουμε όμορφα, μπορούμε να πάρουμε ένα κομμάτι φελιζόλ. Θα το τυλίξουμε με αλουμινοχαρτο και από πάνω ένα πολύχρωμο χαρτί και θα "καρφώσουμε" πάνω του τα cake pops μας...



## ΑΛΜΥΡΑ ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜUFFIN

ΑΠΟ ΤΟΥΣ **TIP THE CHEF**

Μια διασκεδαστική, εύκολη, φθηνή και νόστιμη λύση με τρόφιμα που έχουν απομείνει στο ψυγείο και τα ντουλάπια μας!

### Τα υλικά μου:

Υλικά για τέσσερα muffin:

- 200 γρ. περισσευούμενα βραστά μακαρόνια
- Μία χούφτα τριμμένο τυρί
- 4 αυγά
- Μυρωδικά
- Αλάτι
- Πιπέρι

Απαιτούμενα σκεύη:

- Μπολ
- 4 φόρμες ψησίματος muffin

### Εκτέλεση:

Χωρίζουμε τον κρόκο και το ασπράδι των αυγών. Στο μπολ βάζουμε τα μακαρόνια, το τριμμένο τυρί, το αλάτι, το πιπέρι και τα βότανα. Προσθέτουμε τα ασπράδια και ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί. Βάζουμε τα μακαρόνια στις φόρμες ψησίματος muffin και γεμίζουμε τα τρία τέταρτα της φόρμας. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για τουλάχιστον 10 λεπτά και στη συνέχεια αφήνουμε τον κρόκο να μαγειρευτεί ανάλογα με τις προτιμήσεις μας.





## ΧΘΕΣΙΝΟΙ ΚΕΦΤΕΔΕΣ

ΑΠΟ ΤΟΥΣ **TIP THE CHEF**

Το μόνο που χρειάζεστε για αυτή την συνταγή είναι περισσευούμενο μαγειρεμένο κρέας, κοτόπουλο, ή ακόμα και ψάρι.... και πολλή φαντασία!

### Τα υλικά μου:

Υλικά για τέσσερα άτομα:

- 300 γρ. μαγειρεμένο κρέας, κοτόπουλο ή ψάρι
- 1 αυγό
- Αλεύρι
- Αλάτι, πιπέρι
- Μπαχαρικά (κάρυ, κύμινο, πάπρικα, κλπ.)
- Μυρωδικά (ξύσμα λεμονιού, θυμάρι, ρίγανη, εστραγκόν, κλπ.)
- 1 λίτρο λάδι για τηγάνισμα

Για το dip (κοτόπουλο και ψάρι):

- 2 κουταλιές μαγιονέζα
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένη κάπαρη
- Αλάτι και πιπέρι

Για το dip (χοιρινό και αρνί):

- 2 κουταλιές μουστάρδα
- 1 κουταλιά μέλι
- 1 κουταλιά χυμό πορτοκάλι
- Θυμάρι

Απαιτούμενα σκεύη:

- 2 μπολ
- Ξύλο κοπής
- Μαχαίρι
- Τηγάνι

### Εκτέλεση:

Ψιλοκόβουμε το κρέας, το προσθέτουμε στο μπολ με τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από το αλεύρι, και αρχίζουμε να ανακατεύουμε τα υλικά προσθέτοντας σιγά σιγά το αλεύρι. Προσπαθούμε να χρησιμοποιήσουμε την ελάχιστη δυνατή ποσότητα αλευριού για να δέσουν τα υλικά. Όταν το μείγμα είναι αρκετά δεμένο το αφήνουμε να ξεκουραστεί στο ψυγείο για 15 λεπτά και στη συνέχεια σχηματίζουμε κεφτεδάκια. Τα τηγανίζουμε σε προθερμασμένο λάδι μέχρι να ροδίσουν (μην ξεχνάτε το κρέας είναι ήδη μαγειρεμένο και δεν θα χρειαστεί περισσότερο από 2-3 λεπτά). Για το dip, ανακατεύουμε όλα τα συστατικά μέχρι να ομογενοποιηθούν σε ένα μπολ και σερβίρουμε με τα κεφτεδάκια.

**Tip (of) The Chef...** Για γρήγορα, εύκολα, υγιεινά και φθηνά chips μπορείτε να κόψετε μπαγιατίικη λιβανέζικη πίτα σε τετράγωνα ή τρίγωνα - ή οποιοδήποτε άλλο σχήμα θέλετε - να τα ψεκάσετε με λίγο λάδι και να τα ψήσετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για 3-4 λεπτά. Ενισχύστε τη γεύση προσθέτοντας αλάτι, ρίγανη και πάπρικα!



# ΜΑΚΑΡΟΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΕΝΝΕΣ, ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟ ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ

## Τα υλικά μου:

Για 4 άτομα:

- 250 γρ. πέννες που έχουν περισσέψει
- 2 ντομάτες κομμένες σε κυβάκια
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 πράσινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- 2-3 φέτες ζαμπόν ψιλοκομμένο
- 4-5 φέτες σαλάμι αέρος ψιλοκομμένο
- 2 πρέζες καπνιστή πάπρικα
- 2 κουταλιές μουστάρδα
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- Λίγα flakes γραβιέρας

## Εκτέλεση:

Σε ένα ξύλο κοπής με ένα κοφτερό μαχαίρι ψιλοκόβουμε όλα τα λαχανικά, τις ντομάτες, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και την πράσινη πιπεριά και τα τοποθετούμε σε ένα μεγάλο μπολ. Στο ίδιο ξύλο κοπής ψιλοκόβουμε το ζαμπόν και το σαλάμι αέρος και τα προσθέτουμε και αυτά στο μπολ. Βάζουμε στο μπολ με τα υλικά τις πέννες που έχουν περισσέψει μαζί με την καπνιστή πάπρικα, τη μουστάρδα, λίγο αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύουμε καλά με 2 κουτάλια. Σερβίρουμε σε βαθιά ατομικά πιάτα με λίγα flakes γραβιέρας από πάνω.  
Καλή όρεξη!



# ΟΡΕΚΤΙΚΟ ΜΕ ΣΠΑΣΜΕΝΑ ΛΑΔΟΠΑΞΙΜΑΔΑ ΚΥΘΗΡΩΝ ΜΕ ΣΤΡΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΚΙΜΑ, ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΕΣ ΦΕΤΕΣ ΑΓΓΟΥΡΙΟΥ

ΑΠΟ ΤΟΝ **ΑΛΕΞΑΝΔΡΟ ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ**

## Τα υλικά μου:

- Σπασμένα λαδοπαξίμαδα που έχουν μείνει μέσα στη σακούλα
- 150 γρ. κιμά από φαγητό που έχει περισσέψει
- Περισσευόμενο γιαούρτι
- 2 αγγουράκια που έχουν μείνει στο συρτάρι του ψυγείου
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- Φρεσκοτριμμένο ροζ πιπέρι
- Ψιλοκομμένο μαϊντανό από μαϊντανό που έχει ξεμείνει στο ψυγείο
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά τζίντζερ ψιλοκομμένο

## Εκτέλεση:

Σε ένα ξύλο κοπής κόβουμε τα αγγούρια σε πολύ λεπτές φέτες και τα μαρινάρουμε με αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ψιλοκομμένο τζίντζερ και λίγο ελαιόλαδο. Στον κιμά που έχει περισσέψει προσθέτουμε μια κουταλιά μαϊντανό ψιλοκομμένο και ανακατεύουμε. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε καλά και σε μικρά κομμάτια τα λαδοπαξίμαδα και προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και το ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Ανακατεύουμε καλά και τοποθετούμε το μείγμα σε ένα μικρό τσέρκι σαν βάση. Από πάνω προσθέτουμε τον κιμά που έχει μείνει με τον μαϊντανό. Από πάνω προσθέτουμε το γιαούρτι που μας έχει μείνει και τέλος προσθέτουμε το ψιλοκομμένο αγγούρι που έχουμε μαρινάρει. Αφαιρούμε το τσέρκι και σερβίρουμε σαν ορεκτικό. Έτοιμο!



ΔΕΝ ΠΕΤΑΜΕ **ΤΙΠΟΤΑ!**

## ΧΑΡΟΥΠΟ-ΑΜΥΓΔΑΛΟΓΑΛΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΛΕΚΤΙΒΑ ΤΡΟΟ FOOD LIBERATION

### Τα υλικά μου:

- 2 φλιτζάνια ωμά αμύγδαλα\*
- 4 φλιτζάνια νερό
- 2 κουταλιές της σούπας ακατέργαστο, ωμό, άφιλτρο μέλι ή λιγότερο θέλουμε ανάλογα με τις προτιμήσεις μας\*\*

### Εκτέλεση:

Τα βάζουμε στο μπλέντερ και τα χτυπάμε μέχρι να γίνει το νερό γαλακτερό και τα αμύγδαλα να γίνουν πολτός! Τα σουρώνουμε με ένα τουλπάνι ή ένα απλό σουρωτήρι με πολύ μικρές τρύπες. Κρατάμε το αμυγαλόγαλα και το ξαναβάζουμε στο μπλέντερ. Προσθέτουμε.

*\*Μουλιάζουμε τα αμύγδαλα το προηγούμενο βράδυ και με το νερό τους ποτίζουμε τα λουλούδια μας την επόμενη μέρα- Έτσι δεν σπαταλάμε ούτε νερό!*

*\*\*Ας προσπαθούμε η ποιότητα του μελιού να είναι άριστη και να γνωρίζουμε ότι οι μελισσοκόμοι φέρονται στις μέλισσες με σεβασμό, επειδή οι μέλισσες επικονιάζουν τουλάχιστον 71 είδη καλλιεργειών (από συνολικά 100). Χωρίς την πολύτιμη δουλειά των μελισσών και την ύπαρξη αυτών των καλλιεργειών, εκατομμύρια άνθρωποι και ζώα κινδυνεύουν από έλλειψη τροφής.*

## GREEN SMOOTHIE

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΛΕΚΤΙΒΑ ΤΡΟΟ FOOD LIBERATION

### Τα υλικά μου:

- 6 στυμμένα πορτοκάλια, δηλαδή φρέσκια πορτοκαλάδα περίπου 500 ml.
- Μία χούφτα ρόκα ή και παραπάνω αν αντέχουμε την πικάντικη γεύση της ρόκας προσθέτουμε και άλλο
- 1 ώριμη μπανάνα (ιδανικά Κρήτης ή και λίγο παραπάνω μπανάνα αν θέλουμε το ρόφημα πιο γλυκό!)

### Εκτέλεση:

Χτυπάμε όλα τα υλικά μαζί στο μπλέντερ και σερβίρουμε! Έτοιμο!



## ΤΖΙΝΤΖΕΡΟ-ΑΜΥΓΔΑΛΟ-ΠΑΤΕ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΛΕΚΤΙΒΑ ΤΡΟΟ FOOD LIBERATION

### Τα υλικά μου:

Με τα αμύγδαλα που μένουν από το αμυγδαλόγαλα ή δύο φλιτζάνια αμύγδαλα!

- Αν χρησιμοποιήσουμε τα αμύγδαλα από το γάλα φροντίζουμε να τα στραγγίσουμε καλά.
- Προσθέτουμε σε ένα μούλι ή μπλέντερ 2 ολόκληρα φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα.
- Ένα δάχτυλο τζίντζερ (πιπερόριζα) χωρίς το δέρμα του, ψιλοκομμένο
- 1 λεμόνι φρεσκοστυμμένο
- 2 καρότα τριμμένα
- 6 μαρουλόφυλλα
- 2 αβοκάντο
- Θαλασσινό αλάτι
- Μαύρο πιπέρι, όσο θέλουμε

### Εκτέλεση:

Περνάμε το αλατοπίπερο, την πιπερόριζα, τα αμύγδαλα και τα κρεμμυδάκια από το μπλέντερ μέχρι να γίνει η υφή τους σαν πατέ... και σε ένα μπολ αναμιγνύουμε τα 2 καρότα που έχουμε τρίψει. Απλώνουμε το υλικό πάνω στα μαρουλόφυλλα που είναι πλυμένα και στεγνωμένα...

Τέλος, προσθέτουμε από πάνω αβοκάντο κομμένο σε φέτες!

Έτοιμο!





«ΔΕΝ ΠΕΤΑΜΕ ΤΙΠΟΤΑ!»  
ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΠΕΡΙΣΣΕΥΜΑΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΙΣΝ / SNF  
ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS  
FOUNDATION

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΔΩΡΗΤΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ»