

Οδηγός υγιεινής διατροφής



Τρώμε υγιεινά για να ζούμε
πολλά χρόνια

ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΛΑΔΙΟΥ

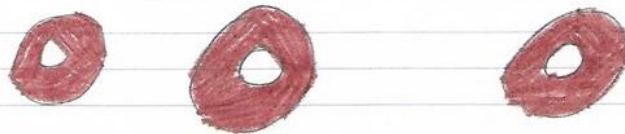
Υλικά:

6 φθυσανάκια του καφέ λάδι
4 >> >> >> Σάχαρα
2 >> >> >> χυμό πορτοκαλιού
Σύμμα από 1 πορτοκαλι
1 κουταλάκι του γλυκού σόδα
1 >> >> >> μπέικιν πάουιντερ
1 κουταλάκι κανέλα
αλεύρι Γ.Ο.Χ. όσο πάρει
(προαιρετικά) λίγο κονιάκ

Εκτέλεση:

Βάζουμε όλα τα υγρά υλικά σε μια λεκάνη και κατόπιν ρίχνουμε λίγο-λίγο το αλεύρι ζυμώνοντας ελαφρά μέχρι να γίνει μια καλακή ζύμη. Μετά πέρνουμε με μικρές σφουγγιές σε οριζόντια θέση και κόβουμε τα κουλουράκια μας. Ψήνουμε στους 180° βαθμούς 20 λεπτά.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!



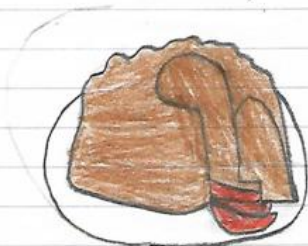
Κέικ με ελαιόλαδο και πορτοκάλι

Συστατικά:

- 1 φλιτζάνι (240ml) ελαιόλαδο
- 500 γραμμάρια αλεύρι που βουσκώνει λίγο του
- 2 φλιτζάνια ζάχαρη
- 5 αυγά
- 1 κούπα χυμό πορτοκάλι
- Ξύσμα 2 πορτοκαλιών

Παρασκευή:

- Χτυπήστε το λάδι με την ζάχαρη στο μίξερ. Προσθέστε στην σειρά τα αυγά, το ξύσμα πορτοκαλιού, τον χυμό και τέλος ρίχνετε αργά το αλεύρι.
- Αδειάστε το μείγμα σε ένα βουτυρωμένο ταψάκι ή σε μια μεγάλη φόρμα κέικ.
- Προθερμάστε τον φούγο στους 180° κελσίου και ψήστε το κέικ για περίπου 1 ώρα.
- Περιμένετε να κρυώσει και το αναποδογυρίστε σε μια πιατέλα.



Ξένη



Καλλιτσούνια ανεβάτα

Υλικά:

1 ποτήρι ελαιόλαδο
150 γραμμάρια μαγιά
2 φλιτζάνια ζάχαρη
3 αυγά
4 ποτήρια γάλα
λίγο φαχαλέπι και μαστίχα υποπανισμένη
2 κιλά αλεύρι περίπου

Γέμιση:

2 κιλά μυζήθρα
2 αυγά
1 φλιτζάνι ζάχαρη
2 κουταλιές μέλι
1 κουτάλι κανέλα

Ευτελωση:

Διαλυουμε τη μαγιά στο κλιαρό γάλα και με το μισό αλεύρι φτιαχνουμε μια πολλή μαλακή ζύμη και την αφήνουμε 4-5 ώρες να αναθεί.

Χτυπάμε το ελαιόλαδο με τη ζάχαρη, τα αυγά, το φαχαλέπι και τη μαστίχα και αναμειβουμε με τη φρουσσομένη ζύμη. Προσθέτουμε λίγο-λίγο και το υπόλοιπο αλεύρι μέχρι να γίνει η ζύμη μαλακή και ελαστική. Αφήνουμε πάλι τη ζύμη ήρα να αναθεί και μετά φτιαχνουμε τα καλλιτσούνια τρίγωνο ή τετράγωνο αφού βάλουμε μέσα τη γέμιση που έχουμε στο μεταξύ ετοιμάσει. Τα αλείφουμε με αυγό, πασπαλίζουμε με λίγη κανέλα και σπασαί και ψήνουμε σε μετρίο φούρνο.



19/1/18

Cookies με ελαιόλαδο και σοκολάτα

Υλικά

- $2\frac{1}{3}$ κύβες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κ. του γλυκού σόδα
- 1 κ. του γλυκού αλάτι
- $\frac{1}{4}$ κύβη ελαιόλαδο
- 1 βανίλια
- $\frac{3}{4}$ κύβη Σάχαρη
- 2 αυγά
- 200 γρ. σοκολάτα κομμένη σε κομματάκια



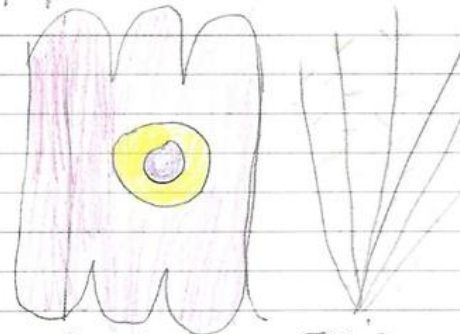
Εκτέλεση

1. Σε ένα μπολ κοσκινίζουμε το αλεύρι, τη σόδα και το αλάτι
2. Χτυπάμε με το μίξερ το ελαιόλαδο, τη Σάχαρη και την βανίλια
3. Προσθέτουμε ένα ένα τα αυγά, ανακατεύουμε καλά
4. Ύστερα προσθέτουμε το μείγμα με το αλεύρι και ανακατεύουμε με μια σπάτουλα
5. Τέλος, προσθέτουμε την σοκολάτα
6. Παιρνουμε μικρά κομματάκια ζύμης και τα βάζουμε στο ταψί
7. Τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο 10-12 λεπτά



ρόδι

Ξεσποινά



βραχιόλι

στύλι

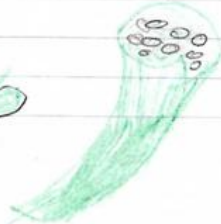
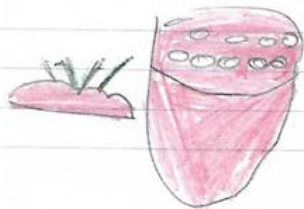


Γεμιστά

Υλικά

5 ντομάτες (ώριμες και σφίχτες) 5 🍅
5 πιπεριές
2 ξφρα κρεμμύδια μεγάλα 🌿 2
10 κ.σ. ρύζι 10 🍚
1/2 ματσάκι μαϊντανό 🌿
1/2 ματσάκι δυόσμο 🌿
1 κ.σ. ζαχαρή 1 🍷
1 φλ. ελαιόλαδο 1 🫒
αλάτι 🧂
πιπέρι 🧂

Εκτέλεση. Στοιμάζουμε τα λαχανικά για τα γεμιστά. Κόβουμε κατάνκι από την πιπεριά και αφαιρούμε τους σπόρους και τις μεμβράνες. Αφαιρούμε κατάνκι - φρέσα και από την ντομάτα και με κοντάρι, αδειάζουμε σε μπολ την ψιχα. Αφνιούμε τα ζυμιά της ντομάτας και τους σπόρους και βάζουμε στο μπλεντερ την ψιχα. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και τ' αλέθουμε. Τα βάζουμε σε μπολ προσθέτουμε το ρύζι. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο και τη ζαχαρή. Ρυχνούμε τα φυλοκομημένα μυρωδικά και ανακατεύουμε καλά. Γεμίζουμε τα γεμιστά κατά τα 3/4. Σκεπάζουμε με κατάνκι. Ψήνουμε για 1 ώρα και 10 λεπτά στους 180 βαθμούς C, στις αντιστάσεις, στην τελευταία σχάρα. Αν θέλουμε, προσθέτουμε και πατάτες κυδωνάτες.



Αγγελικη



Μεσογειακό κέικ με ελαιόλαδο και γιαούρτι

Συστατικά

- 275 ml ελαιόλαδο
- 3 αυγά
- 150 γρ. γιαούρτι
- 2 ποτοκάδια ζύστη
- 225 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 175 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 2 βανιλίνες

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούργο στους 180°C στον αέρα.
- Σε ένα μεζάριλο μπλντ βάζουμε το λαδί, τα αυγά, το γιαούρτι και το ζύστη.
- Χτυπάμε με ένα σύρμα χείρας πολύ καλά τα υλικά μέχρι που να διαλυθεί το γιαούρτι και να ομογενοποιηθούν τα υλικά μας. Μπορεί να γίνει και στο χιζερ αλλά δεν χρειάζεται.
- Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε με μια κορδέλα ώστε να έχουμε ένα ομοιογενές μείγμα και το βάζουμε σε μια μακρόστενη φόρμα διαστάσεων 10x25 εκ. που έχουμε αλευρώσει.
- Ψήνουμε το κέικ μας για 30 λεπτά.



Χριστίνα



22/1/18

Κέικ παρφαίτη

Υλικά:

260 ml (240 γραμμ.) Βούτυρο ή
παρφαίτη

370 ml (320 γραμμ.) ψιλή ζάχαρη

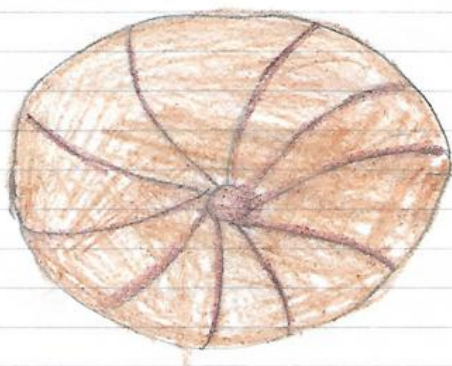
15 ml υγρή Βανίλια

4 μεγάλα αυγά

880 ml (480 γραμμ.) αλεύρι για
χείρα

20 ml μπλεκιν νόουτλες

250 ml γάλα



ΝΙΚΟΒΕΖΑ



ΚΙΜΑΔΟΠΙΤΑΚΛΟΙ

ΖΥΜΑΡΙ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

1 ποτήρι λάδι	500 γρ. κίμας
1 ποτήρι γάλα	200 γρ. τυρί φέτα
1 κιάρι αλεύρι	200 γρ. τυρί γκούντα
	1 αυγό

Ανακατεύουμε το αλεύρι με το λάδι,
Ζεσταίνουμε λίγο το γάλα με το φέτα και
σιγά σιγά στο χέρι μας Ανοίγουμε το
ζυμάρι σε μικρά πιτάκια των 15 εκ.
και θάβουμε για κουτάλι τυρί σοσολής
γέμιση. Το κρέμασμα πιάζουμε με ένα πινέλο
μες άκρες της ζυμής. Ψήνουμε στους 180°
στον αέρα για 30 λεπτά περίπου



ΡΕΒΙΘΙΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ

ΚΥΚΛΑ

(για 4-5 άτομα)

- 1 κολο βραβιάκι χυμφοκαρμύο
- 500 γρ. ρεβίθια
- 1 φλιντζάνι ελαιόλαδο
- 23 κρεμμυδάκια

φρέσκα υψοκάφισα

• Αλάτι πιπέρι

- 1 δεμάκι χυμό του
βράσετε σε μέτρια φωτιά

Σοτάρετε τα κρεμμυδάκια στο ελαιόλαδο

Προσθέτετε το σπανάκι, συνεχίζετε το

σοτάρισμα για 4-5 λεπτά ακόμα.

Βράσετε χωριστά τα ρεβίθια μέχρι να

μαλακώσουν. Τα σουρώνετε και κρατάτε

3 φλιτζάνια από τον ζωμό τους.

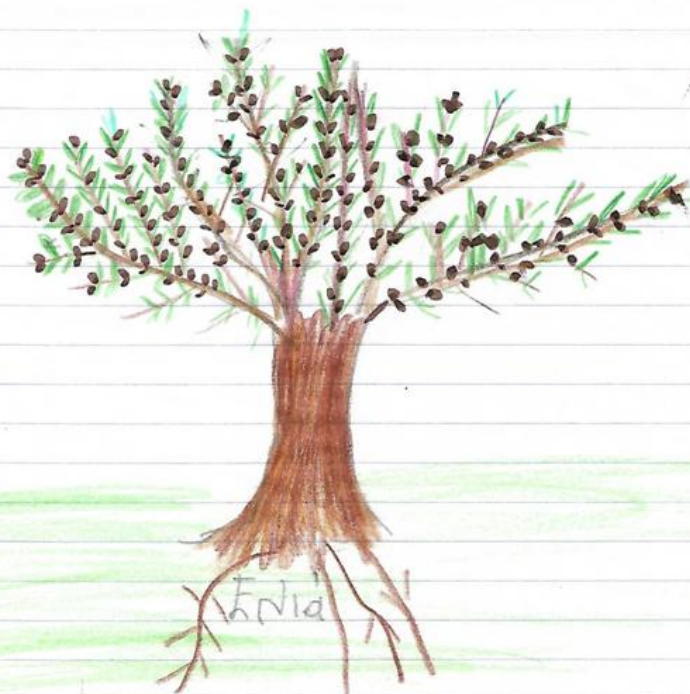
Βίχνετε τα ρεβίθια μαζί με τον

ζωμό πάνω στο σπανάκι, τον χυμό

αερονίου, αλάτι, πιπέρι και συνεχίζετε

το βράσιμο για 15 λεπτά

Σερβίρετε ζεστά αλλά και κρύα!



Ασημίρα

2014

19/01/18

Η Φουρουτίτσα

ΥΛΙΚΑ

- 150 μλ. ελαιόλαδο
- 1 κουζί γλ. κανέλα
- 1 κουζί γλ. γαρύφαλο
- 1 κουζί γλ. μοσχοκάρυδο
- 10 γρ. ζάχαρη
- 750 μλ. φρέσκο χυμό πορτοκαλιού
- ζύσφο από 2 πορτοκάλια
- 800 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του κοκκινισμένο
- 200 γρ. κρηθιούνη σερφίδα
- 1 κουζ. σόδα μπεν
- άχνη για το πασνάτισμα



Εκτέλεση

- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το ελαιόλαδο, με ζον χυμό πορτοκαλιού, το ζύσφο και τα μπαχαρικά.
 - Προσθέτουμε το αλεύρι με το μπέικιν και ανακατεύουμε με τα χέρια.
 - Τέλος, ρίχνουμε και τις σερφίδες συνεχίζοντας το ανακάτεψμα με τα χέρια.
 - Τοποθετούμε το μάκρο σε λαδομένο ταψί 30 εκ. και ψηνουμε σε καλή προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς στον αέρα για 65 λεπτά.
 - Αφήνουμε να κρυώσει και πασνάτιζουμε με άχνη
- Ετοιμο.!!!!!!

