



fast and Practical

συνταγές με το **KitchPro**
Multifunctional food processor

Avtor: Dreams Le Chef
Naslov: Fast and Practical: συνταγές με το KitchPro
Naslov izvirnika: Fast and Practical: Recipes with KitchPro
Jezik knjige: Grščina
Izdajatelj: PROVIDIO d.o.o. Kajakaška cesta 40b, 1211 Ljubljana
Šmartno
Datum izdaje: 22. 02. 2023
Izdaja: 1. elektronska izdaja
https://www.providio.si/ebook/gr-3072/3072_fap_gr.pdf

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in
univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 142649091
ISBN 978-961-7117-64-6 (PDF)

Σου δίνουμε 7€ έκπτωση

από την κανονική τιμή οποιουδήποτε προϊόντος.



**Μοιράσου αυτό το κουπόνι με φίλους και
συγγενείς για να έχουν και αυτοί 7€.**



Εισαγωγή

Γρήγορο, εύκολο, απλό

Το να στέκεστε στην κουζίνα και να αφιερώνετε πολύ χρόνο στην προετοιμασία γευμάτων ανήκει πλέον στο παρελθόν! Το φαγητό μπορεί να είναι εξίσου νόστιμο και να παρασκευαστεί σε πολύ λιγότερο χρόνο. Με τη βοήθεια ενός επεξεργαστή τροφίμων, ο χρόνος προετοιμασίας του φαγητού μπορεί να μειωθεί σχεδόν στο μισό, ενώ όλα μπορούν να προετοιμαστούν σε ένα μόνο μπολ.

Έχουμε ετοιμάσει 25 διαφορετικές συνταγές για γρήγορα και νόστιμα γεύματα με τα οποία μπορείτε να ζήσετε μια νέα διάσταση και τη χαρά της μαγειρικής. Με ένα γρήγορο πάτημα ενός κουμπιού και μερικές στροφές της λεπίδας, θα δημιουργήσετε ένα τέλειο κουρκούτι, απαλά αλείμματα και θα φιλοκοψετε τα υλικά.

Το βιβλίο μαγειρικής περιέχει μια ποικιλία από πιάτα: σούπες, κύρια γεύματα, αλείμματα, ορεκτικά και επιδόρπια. Θα μπορείτε να φτιάξετε ολόκληρο μενού για μεσημεριανό γεύμα ή δείπνο χρησιμοποιώντας μόνο ένα είδος εξοπλισμού κουζίνας – τον επεξεργαστή τροφίμων! Κάθε συνταγή έχει 4 πολύ απλά βήματα τα οποία μπορούν να ακολουθήσουν ακόμα και οι αρχάριοι στη μαγειρική. Εγγυόμαστε ότι το πιάτο ή το επιδόρπιο θα είναι εξαιρετικά νόστιμο κάθε φορά που το φτιάχνετε. Ιδιαίτερη προσοχή δόθηκε στις γλυκές λιχουδιές που περιέχουν ως επί το πλείστον λίγη ζάχαρη και είναι φτιαγμένες από φρούτα για μια αθώα απόλαυση. Όλα τα συστατικά είναι άμεσα διαθέσιμα σε καταστήματα και σούπερ μάρκετ, γεγονός που καθιστά τα γεύματα προσιτά και οικονομικά.

Όλα τα συστατικά αναφέρονται με ακρίβεια, καθώς και οι διατροφικές αξίες για ευκολία και απλότητα. Αυτό καθιστά εύκολο τον έλεγχο των μερίδων σας καθώς και την πρόσληψη θερμίδων, ειδικά εάν ακολουθείτε ένα ειδικό πρόγραμμα διατροφής ή δεν επιτρέπεται να καταναλώσετε ορισμένα τρόφιμα. Προστίθεται μια ενότητα για σημειώσεις, για να γράψετε τυχόν παρατηρήσεις, αλλαγές και ιδέες που μπορεί να έχετε όταν φτιάχνετε τη συνταγή στη δική σας κουζίνα.

Δοκιμάστε τις συνταγές και πείτε μας τη γνώμη σας!

ΟΝΟΜΑ	ΧΡΟΝΟΣ	ΣΕΛΙΔΑ
Smoothie φράουλα	5	6
Σέικ σοκολάτας	5	8
Τηγανίτες με τυρί cottage	20	10
Μάφιν αυγών	20	12
Βάφλες	30	14
Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα και γαύρο	50	16
Ιταλικά κεφτεδάκια	35	18
Φαλάφελ	35	20
Σάλτσα ζυμαρικών χωρίς μαγειρική	20	22
Σούπα από κολοκυθάκια με λεμόνι	35	24
Σούπα μπρόκολο	35	26
Σούπα με κουνουπίδι	25	28
Πέστο βασιλικού	15	30
Hummus	10	32
Σάλτσα γκουσακάμολε	5	34
Σάλτσα τζατζίκι	130	36
Smoothie με καρπούζι και λεμονάδα	50	38
Σέικ καφέ	10	40
Μους σοκολάτας - αβοκάντο	10	42
Τρούφες σοκολάτας	70	44
Γλυκές κρέπες	66	46
Γρανίτες με φράουλα και μπανάνα	245	48
Ελβετικό ντρέσινγκ για σαλάτες	5	50
Γρανίτα με βατόμουρο και γιασούρτι	250	52
Γρανίτες φράουλα	250	54

Smoothie φράουλα

 Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά



Συστατικά:

-  240 ml γάλα επιλογής
-  115 γρ συμπυκνωμένο γάλα χωρίς ζάχαρη ή γιαούρτι
-  2 φλιτζάνια πάγο, θρυμματισμένο
-  145 γρ φράουλες, κατεψυγμένες



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	40
Υδατάνθρακες	1γρ
Πρωτεΐνες	4γρ
Λίπος	1γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  5 λεπτά

βήμα 1

Στον επεξεργαστή τροφίμων προσθέστε γάλα, συμπυκνωμένο γάλα (ή γιαούρτι) και πάγο. Ανακατέψτε τα πάντα μέχρι να ενωθούν.

βήμα 2

Προσθέστε τις φράουλες και ανακατέψτε ξανά μέχρι να πετύχετε την επιθυμητή υφή.

βήμα 3

Ρίξτε το μείγμα σε ένα ποτήρι.

βήμα 4

Σερβίρετε αμέσως.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Σέικ σοκολάτας



Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά



Συστατικά:



25 γρ πρωτεΐνης σοκολάτας σε σκόνη



½ κουταλιά της σούπας κακάο σε σκόνη



1 μπανάνα, κομμένη σε κύβους και παγωμένη



180 ml γάλα



½ κουταλιά της σούπας σπόρους chia ή



λιναρόσπορο

1 χούφτα πάγο

προσθήκες της επιλογής σας



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	253
Υδατάνθρακες	19γρ
Πρωτεΐνες	16,5γρ
Λίπος	12γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ



4 βήματα



5 λεπτά

βήμα 1

Στον επεξεργαστή τροφίμων προσθέτουμε όλα τα υλικά.

βήμα 2

Ανακατεύουμε μέχρι να ενωθούν όλα τα υλικά και το μείγμα να γίνει λείο.

βήμα 3

Δοκιμάστε και προσθέστε περισσότερο πάγο αν χρειάζεται.

βήμα 4

Προσθέστε σαντιγί ή άλλες προσθήκες της αρεσκείας σας.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Τηγανίτες με τυρί cottage



Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά



Χρόνος μαγειρέματος: 15 λεπτά



Συστατικά:



100 γρ πλιγούρι βρώμης



6 αυγά



225 γρ τυρί cottage



½ κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας



½ κουταλάκι του γλυκού κανέλα



30 γρ βούτυρο



2 μεγάλα μήλα, ξεφλουδισμένα και κομμένα σε φέτες



50 γρ καστανή ζάχαρη



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	253
Υδατάνθρακες	19γρ
Πρωτεΐνες	16,5γρ
Λίπος	12γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ



4 βήματα



20 λεπτά

βήμα 1

Τοποθετήστε το πλιγούρι στον επεξεργαστή τροφίμων και ανακατέψτε τα μέχρι να αποκτήσουν υφή σαν αλεύρι.

βήμα 2

Προσθέστε τα αυγά, το τυρί cottage, το εκχύλισμα βανίλιας και την κανέλα στο πλιγούρι. Ανακατέψτε τα πάντα μέχρι να ενωθούν καλά.

βήμα 3

Προσθέστε 15 γραμμάρια βούτυρο σε ένα μεγάλο τηγάνι και λιώστε το σε μέτρια φωτιά. Ρίχνουμε το μείγμα φτιάχνοντας μικρές τηγανίτες. Μαγειρέψτε για περίπου 2 λεπτά, γυρίστε τες από την άλλη πλευρά και μαγειρέψτε για ένα ακόμη λεπτό.

βήμα 4

Λιώστε 15 γραμμάρια βούτυρο σε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε τα μήλα και μαγειρέψτε για 5 λεπτά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Προσθέστε την καστανή ζάχαρη, χαμηλώστε τη φωτιά και μαγειρέψτε για άλλα 5 λεπτά. Βάλτε τα μήλα πάνω στις τηγανίτες και σερβίρετε.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Μάφιν αυγών

 Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά  Χρόνος μαγειρέματος: 15 λεπτά



Συστατικά:

-  Μαγειρικό λάδι
-  6 αυγά
-  30 γρ μαγειρεμένο σπανάκι, στραγγισμένο καλά
-  40 γρ μαγειρεμένο μπέικον, ψιλοκομμένο
-  40 γρ τυρί cheddar, τριμμένο
-  Αλατοπίπερο
-  Προαιρετικό γαρνίρισμα – ντομάτα σε κύβους και ψιλοκομμένος μαϊντανός



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	129
Υδατάνθρακες	10γρ
Πρωτεΐνες	1γρ
Λίπος	10γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  20 λεπτά

βήμα 1

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 190° Κελσίου. Αλείψτε 6 φλιτζάνια για μάφιν με το μαγειρικό λάδι. Σπάστε τα αυγά στον επεξεργαστή τροφίμων και χτυπήστε τα μέχρι να ανακατευτούν καλά.

βήμα 2

Προσθέστε στο μείγμα το σπανάκι, το μπέικον και το τυρί. Ανακατεύστε μέχρι να ενωθούν τα υλικά.

βήμα 3

Μοιράστε το μείγμα στις κούπες για μάφιν. Ψήστε για 15-18 λεπτά.

βήμα 4

Βγάλτε τα μάφιν και προσθέστε εάν θέλετε τη ντομάτα και τον μαϊντανό. Σερβίρετε αμέσως.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Βάφλες

 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά

 Χρόνος μαγειρέματος: 20 λεπτά



Συστατικά:

-  100 γρ αλεύρι για όλες τις χρήσεις
-  150 γρ πλιγούρι
-  300 ml γάλα
-  2 αυγά
-  ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
-  60 γρ βούτυρο λιωμένο
-  2 κουταλιές της σούπας σιρόπι σφενδάμου
-  10 γρ μπίικιν πάουντερ
-  ¼ κουταλάκι του γλυκού κανέλα
-  1 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	404
Υδατάνθρακες	11γρ
Πρωτεΐνες	48γρ
Λίπος	18γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  30 λεπτά

βήμα 1

Προσθέστε τα υγρά υλικά στον επεξεργαστή τροφίμων και ανακατέψτε τα μέχρι να ενωθούν.

βήμα 2

Προσθέστε τα ξηρά υλικά και επεξεργαστείτε τα πάντα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.

ΒΗΜΑ 3

Ρίξτε το μείγμα σε ένα μπολ και αφήστε το να ξεκουραστεί για 10 λεπτά όσο προθερμαίνεται τη βαφλιέρα.

βήμα 4

Ψήστε τις βάφλες σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή στη βαφλιέρα σας. Σερβίρετε με επικάλυψη της επιλογής σας.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα και γαύρο

 Χρόνος προετοιμασίας: 25 λεπτά  Χρόνος μαγειρέματος: 25 λεπτά



Συστατικά:

-  800 γρ ολόκληρες καθαρισμένες ντομάτες
-  3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
-  1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
-  2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
-  14 -16 φιλέτο γαύρου, ψιλοκομμένο
-  3 κουταλιές της σούπας φύλλα φρέσκου βασιλικού, ψιλοκομμένα
-  340 γρ μακαρόνια
-  Αλατοπίπερο
-  Τριμμένη παρμεζάνα για το σερβίρισμα, προαιρετικά



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	406
Υδατάνθρακες	20γρ
Πρωτεΐνες	37γρ
Λίπος	20γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  50 λεπτά

βήμα 1

Στον επεξεργαστή τροφίμων ανακατεύουμε ολόκληρες τις καθαρισμένες ντομάτες μέχρι το μείγμα να γίνει λείο.

βήμα 2

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε τα κρεμμύδια και το σκόρδο και μαγειρέψτε ανακατεύοντας μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι.

βήμα 3

Προσθέστε τις ντομάτες και τους γαύρους και αφήνουμε αυτό το μείγμα να πάρει μια βράση. Χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοβράστε τα μέχρι να πήξουν ελαφρώς, για περίπου 15 λεπτά.

βήμα 4

Προσθέστε τον βασιλικό και αλατοπιπερώστε. Μπορείτε να πασπαλίσετε με τριμμένη παρμεζάνα όταν σερβίρετε.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Ιταλικά κεφτεδάκια

 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά  Χρόνος μαγειρέματος: 25 λεπτά



Συστατικά:

-  460 γρ μοσχαρίσιο κρέας κομμένο σε κύβους
-  ½ μικρό κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες
-  ½ μικρή πράσινη πιπεριά, κομμένη σε λωρίδες
-  15 γρ τριμμένη φρυγανιά ανακατεμένη με ιταλικό καρύκευμα (δεντρολίβανο, θυμάρι, ρίγανη)
-  80 ml γάλα
-  1 μεγάλο αυγό
-  20 γρ παρμεζάνα τριμμένη
-  3 μεγάλες σκελίδες σκόρδο, κομμένες στη μέση
-  1 κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένη ρίγανη
-  1 κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένος βασιλικός
-  1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
-  ½ κουταλάκι του γλυκού μαύρο πιπέρι



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	60
Υδατάνθρακες	4γρ
Πρωτεΐνες	1γρ
Λίπος	3γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  35 λεπτά.

βήμα 1

Загрейте фурната на 180°C. Застелете тавата с хартия за печене. Сложете говеждото месо в KitchPro и го пуснете, докато не се накълца грубо.

βήμα 2

Добавете лука, чушката, галетата, млякото, яйцето, чесъна, ригана, босилека, солта и черния пипер. Пасирайте до получаване на кайма.

βήμα 3

Вземете супена лъжица и с нейна помощ оформете кюфтетата, а след това ги овалете с ръка. Сложете ги върху предварително подготвената тава за печене и печете около 25 минути.

βήμα 4

Кюфтетата може да се задушат и в доматиен сос. Сервирайте ги с паста, картофено пюре или като част от сандвичи.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Φαλάφελ

 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά  Χρόνος μαγειρέματος: 25 λεπτά



Συστατικά:

-  370 γρ ρεβίθια σε κονσέρβα
-  3 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
-  1 μικρό κρεμμύδι, κομμένο στα τέσσερα
-  1 ½ κουταλάκι του γλυκού αλεσμένο κόλιανδρο
-  1 ½ κουταλιά της σούπας αλεσμένο κύμινο
-  1 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι καγιέν ή όπως σας αρέσει
-  60 γρ μαϊντανό ή κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
-  1 ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
-  1 κουταλάκι του γλυκού αλεσμένο μαύρο πιπέρι
-  ½ κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα
-  1 ½ κουταλιά της σούπας χυμό λεμονιού
-  Φυτικό λάδι για τηγάνισμα



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	1402
Υδατάνθρακες	27γρ
Πρωτεΐνες	231γρ
Λίπος	71γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα

 35 λεπτά

βήμα 1

Στραγγίστε τα ρεβίθια και κρατήστε το νερό μέσα στο οποίο ήταν. Βάλτε όλα τα υλικά εκτός από το λάδι στον πολυκόφτη. Ανακατεύουμε σε μικρά χρονικά διαστήματα μέχρι να τεμαχιστούν τα υλικά, αλλά δεν τα αφήνουμε να γίνουν πουρές.

βήμα 2

Προσθέστε μικρές ποσότητες (όχι περισσότερες από μια κουταλιά της σούπας κάθε φορά) από το νερό, εάν χρειάζεται στη λειτουργία του μπλέντερ σας.

βήμα 3

Δοκιμάστε το μείγμα. Προσαρμόστε τα καρύκευματα εάν χρειάζεται.

βήμα 4

Προσθέστε το λάδι σε ένα βαθύ τηγάνι. Πάρτε μια γεμάτη κουταλιά της σούπας από το μείγμα και πλάστε μπαλάκια ή μπιφτεκάκια. Τηγανίστε τα μέχρι να ροδίσουν. Σερβίρετε τα με πίτα, χούμους και λαχανικά.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Σάλτσα ζυμαρικών χωρίς μαγειρική



Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά



Χρόνος μαγειρέματος: 15 λεπτά



Συστατικά:



450 γρ βίδες



2 μεγάλες ντομάτες, κομμένες σε κύβους



15 γρ λιαστές ντομάτες στραγγισμένες από λάδι



3 κουταλιές της σούπας πελτέ ντομάτας



20 γρ φύλλα βασιλικού, φρέσκα



1 σκελίδα σκόρδο



80 γρ έξτρα παρθένο ελαιόλαδο



Αλατοπίπερο



Τριμμένη παρμεζάνα για το σερβίρισμα, προαιρετικά



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	751
Υδατάνθρακες	26γρ
Πρωτεΐνες	98γρ
Λίπος	28γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ



4 βήματα



20 λεπτά

βήμα 1

Βράστε αλατισμένο νερό σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Βράστε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.

βήμα 2

Στον επεξεργαστή τροφίμων βάλτε φρέσκες ντομάτες, λιαστές ντομάτες, πελτέ ντομάτας, βασιλικό, σκόρδο, ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύστε μέχρι το μείγμα να γίνει λείο.

βήμα 3

Εάν η σάλτσα είναι πολύ πηκτή, προσθέστε περισσότερο ελαιόλαδο για να αραιώσει. Δοκιμάζουμε και αλατοπιπερώνουμε αν χρειαστεί.

βήμα 4

Μόλις βράσουν τα ζυμαρικά, τα στραγγίζουμε και τα ανακατεύουμε με τη σάλτσα. Σερβίρουμε αμέσως και πασπαλίζουμε με παρμεζάνα, εάν θέλουμε.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Σούπα από κολοκυθάκια με λεμόνι

 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά  Χρόνος μαγειρέματος: 25 λεπτά



Συστατικά:

-  2 μέτρια κολοκυθάκια
-  2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
-  Χυμός και ξύσμα από 1 λεμόνι
-  480 ml ζωμός λαχανικών ή κοτόπουλου
-  1 κουταλάκι του γλυκού θυμάρι, ξερό ή φρέσκο
-  ½ κουταλάκι του γλυκού λευκό πιπέρι
-  ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	86
Υδατάνθρακες	1γρ
Πρωτεΐνες	5γρ
Λίπος	7γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  35 λεπτά

βήμα 1

Κόβουμε τα κολοκυθάκια σε μικρότερα κομμάτια.

βήμα 2

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα και τηγανίζουμε τα κολοκυθάκια για 10 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν και να ροδίσουν ελαφρώς.

βήμα 3

Προσθέστε το ζωμό, το ξύσμα λεμονιού, τον χυμό λεμονιού και το καρύκευμα. Αφήστε να πάρει μια βράση και μαγειρέψτε για 15 λεπτά.

βήμα 4

Βάλτε τα όλα στον επεξεργαστή τροφίμων και ανακατέψτε μέχρι το μείγμα να γίνει λείο. Προσαρμόστε το καρύκευμα αν χρειάζεται και σερβίρετε.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Σούπα μπρόκολο



Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά



Χρόνος μαγειρέματος: 25 λεπτά



Συστατικά:



500 γρ μπρόκολο



1 μαϊντανός, με το κοτσάνι και τα φύλλα



2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες



1 dl μαγειρικής κρέμας



30 ml ελαιόλαδο



1 λίτρο ζωμός κοτόπουλου ή λαχανικών



Μια πρέζα αλεσμένο μοσχοκάρυδο



Μια πρέζα αλεσμένο τζίντζερ



Αλατοπίπερο



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	361
Υδατάνθρακες	10γρ
Πρωτεΐνες	20γρ
Λίπος	27γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ



4 βήματα



35 λεπτά

βήμα 1

Κόψτε σε κύκλους το κοτσάνι του μαϊντανού και ψιλοκόψτε τα φύλλα. Κόψτε το μπρόκολο σε κομμάτια και το σκληρό κοτσάνι σε ροδέλες.

βήμα 2

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα προσθέστε το ελαιόλαδο. Σε μέτρια φωτιά σοτάρετε τα κρεμμύδια με τον μαϊντανό και τα κοτσάνια του μπρόκολου. Προσθέστε 200 ml ζωμό σούπας και μαγειρέψτε μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.

βήμα 3

Προσθέστε τα κομμάτια του μπρόκολου, το σκόρδο και τα φύλλα μαϊντανού. Προσθέστε τον υπόλοιπο ζωμό της σούπας και μαγειρέψτε για άλλα 5 λεπτά.

βήμα 4

Ρίξτε τα πάντα στον επεξεργαστή τροφίμων και προσθέστε την μαγειρική κρέμα. Ανακατεύστε μέχρι το μείγμα να γίνει λείο. Προσθέστε όλα τα μπαχαρικά. Προσαρμόστε το καρύκευμα εάν χρειάζεται. Σερβίρετε αμέσως.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Σούπα με κουνουπίδι



Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά



Χρόνος μαγειρέματος: 15 λεπτά



Συστατικά:

-  1 μεγάλο κουνουπίδι, κομμένο σε κομμάτια
-  1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
-  2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
-  1 κοτσάνι σέλινου, κομμένο σε κύβους
-  1 μικρή πατάτα, καθαρισμένη και κομμένη σε κύβους
-  2 dl κρέμα γάλακτος
-  2,5 dl γάλα
-  ζωμός σούπας 5 dl
-  20 γρ παρμεζάνα
-  20 γρ σιμιγδάλι
-  Αλατοπίπερο



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	143
Υδατάνθρακες	5γρ
Πρωτεΐνες	22γρ
Λίπος	4γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ



4 βήματα



25 λεπτά

βήμα 1

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάλτε το ελαιόλαδο. Προσθέστε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το σέλινο και μαγειρέψτε μέχρι να μαλακώσουν.

βήμα 2

Προσθέστε τον ζωμό της σούπας, το κουνουπίδι και την πατάτα. Συνεχίζουμε το μαγείρεμα μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.

βήμα 3

Ρίξτε τα πάντα στον επεξεργαστή τροφίμων. Προσθέστε την κρέμα γάλακτος και το γάλα. Ανακατεύστε μέχρι το μείγμα να γίνει λείο.

βήμα 4

Ρίξτε τα όλα πάλι σε μια κατσαρόλα και προσθέστε το σιμιγδάλι. Μαγειρέψτε τη σούπα σε χαμηλή φωτιά μέχρι να ζεσταθεί, χωρίς όμως να βράσει. Προσθέστε την παρμεζάνα και σερβίρετε.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Πέστο βασιλικού



Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά



Συστατικά:



40 γρ φύλλα φρέσκου βασιλικού



60 γρ παρμεζάνα



120 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο



50 γρ κουκουνάρι



¼ κουταλάκι του γλυκού αλάτι



1/8 κουταλάκι του γλυκού μαύρο πιπέρι



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	372
Υδατάνθρακες	6γρ
Πρωτεΐνες	4γρ
Λίπος	38γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ



4 βήματα



15 λεπτά

βήμα 1

Τοποθετήστε το βασιλικό και το κουκουνάρι στον επεξεργαστή τροφίμων. Ανακατεύστε μέχρι να ενωθεί ελαφρά το μείγμα.

βήμα 2

Προσθέστε το σκόρδο και την παρμεζάνα και ανακατέψτε για 15 δευτερόλεπτα. Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε μια σπάτουλα κουζίνας και ξύστε τα υλικά ώστε να ενωθεί καλά το μείγμα.

βήμα 3

Ενώ λειτουργεί ο επεξεργαστής τροφίμων, προσθέστε σιγά σιγά το ελαιόλαδο σε μια σταθερή μικρή ροή. Περιστασιακά ξύστε το μπολ.

βήμα 4

Προσθέστε αλάτι και μαύρο πιπέρι. Προσαρμόστε το καρύκευμα, εάν χρειάζεται. Σερβίρετε με ζυμαρικά, ψωμί ή πατάτες φούρνου.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Hummus

 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά



Συστατικά:

-  850 γρ ρεβίθια σε κονσέρβα
-  2-4 σκελίδες σκόρδο
-  2 κουταλιές της σούπας ταχίνι
-  2-4 κουταλιές της σούπας φρέσκο χυμό λεμονιού
-  1 κουταλάκι του γλυκού κύμινο
-  ¼ κουταλάκι του γλυκού καπνιστή πάπρικα
-  ½ κουταλάκι του γλυκού τσίλι σε σκόνη
-  Αλάτι



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	125
Υδατάνθρακες	6,2γρ
Πρωτεΐνες	18,5γρ
Λίπος	3,4γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα

 10 λεπτά

βήμα 1

Στραγγίστε ένα κουτάκι ρεβίθια. Τοποθετήστε τα ρεβίθια και από τα δύο κουτάκια (συμπεριλαμβανομένου του υγρού από το ένα) στον επεξεργαστή τροφίμων.

βήμα 2

Τοποθετήστε όλα τα υπόλοιπα υλικά στον επεξεργαστή τροφίμων. Ανακατεύστε σιγά σιγά το μείγμα και ξύνετε το μπολ με λαστικένια σπάτουλα ώστε να αναμειχθούν όλα καλά.

βήμα 3

Αν το μείγμα είναι πολύ πηχτό, προσθέστε λίγο νερό.

βήμα 4

Συνεχίστε το ανακάτεμα μέχρι το μείγμα να γίνει λείο. Προσθέστε το αλάτι κατά την προτίμησή σας. Σερβίρετε με πίτα, κράκερ ή σε σάντουιτς.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Σάλτσα γκουακαμόλε



Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά



Συστατικά:



2 αβοκάντο σε κύβους



60 γρ κρέμα γάλακτος



35 γρ φύλλα φρέσκου κόλιανδρου



Χυμός από 2-3 λάιμ



Αλάτι



20 ml νερό



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	109
Υδατάνθρακες	1,6γρ
Πρωτεΐνες	5,5γρ
Λίπος	9,9γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ



4 βήματα



5 λεπτά.

βήμα 1

Προσθέστε αβοκάντο, κρέμα γάλακτος, κόλιανδρο, χυμό λάιμ, μια μεγάλη πρέζα αλάτι και νερό στον επεξεργαστή τροφίμων.

βήμα 2

Ανακατέψτε τα πάντα μέχρι το μείγμα να γίνει λείο.

βήμα 3

Δοκιμάστε και προσαρμόστε το καρύκευμα σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας.

βήμα 4

Σερβίρετε με πίτα, λαχανικά ή σε σάντουιτς.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Σάλτσα τζατζίκι



Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά



Χρόνος ψύξης: 2 ώρες



Συστατικά:



450 γρ γιαούρτι



2 μεγάλα αγγούρια, αφαιρούμε τους σπόρους και κόβουμε κατά μήκος



3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες



3 κουταλιές της σούπας εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο



2 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού



1 κουταλιά της σούπας φρέσκο άνηθο, ψιλοκομμένο



Αλατοπίπερο



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	735
Υδατάνθρακες	50γρ
Πρωτεΐνες	33γρ
Λίπος	44γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ 4 βήματα ⌚ 2 ώρες 10 λεπτά

βήμα 1

Τοποθετήστε όλα τα υλικά στον επεξεργαστή τροφίμων.

βήμα 2

Ανακατεύστε μέχρι να ενωθούν όλα καλά.

βήμα 3

Προσαρμόστε το καρύκευμα εάν χρειάζεται. Τοποθετήστε τη σάλτσα στο ψυγείο για 2 ώρες.

βήμα 4

Σερβίρετε ως ντιπ λαχανικών, με διαφορετικά κρέατα ή με πίτα.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Smoothie με καρπούζι και λεμονάδα



Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά



Χρόνος ψύξης: 45 λεπτά



Συστατικά:



150 γρ καρπούζι, αφαιρούμε τους σπόρους και κόβουμε σε κύβους



300 ml νερό



3 κουταλιές της σούπας ρόφημα σε σκόνη με γεύση λεμονάδας



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	71
Υδατάνθρακες	0,5γρ
Πρωτεΐνες	19,1γρ
Λίπος	0,3γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ



4 βήματα



50 λεπτά

βήμα 1

Τοποθετήστε το κομμένο καρπούζι στην κατάψυξη και παγώστε μέχρι να στερεοποιηθεί, για 45 λεπτά περίπου.

βήμα 2

Βάλτε όλα τα υλικά στον επεξεργαστή τροφίμων.

βήμα 3

Ανακατέψτε τα πάντα μέχρι να επιτύχετε μια υφή smoothie.

βήμα 4

Σερβίρετε αμέσως.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Σέικ καφέ

 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά



Συστατικά:

-  300 γρ παγάκια
-  360 ml γάλα
-  3 κουταλιές της σούπας λευκή ζάχαρη
-  2 κουταλιές της σούπας άλειμμα σοκολάτας-φουντουκιού
-  4 κουταλάκια του γλυκού κόκκοι στιγμιαίο καφέ
- 1 κουταλιά της σούπας εκχύλισμα βανίλιας



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	231
Υδατάνθρακες	3γρ
Πρωτεΐνες	34γρ
Λίπος	7γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  10 λεπτά

βήμα 1

Τοποθετήστε όλα τα υλικά στον επεξεργαστή τροφίμων.

βήμα 2

Ανακατέψτε τα πάντα μέχρι να επιτύχετε λεία συνοχή.

βήμα 3

Ρίξτε το μείγμα σε ένα ποτήρι.

βήμα 4

Προσθέστε μερικά ακόμα παγάκια, αν θέλετε, και σερβίρετε.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Μους σοκολάτας – αβοκάντο

 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά



Συστατικά:

-  115 γρ ημίγλυκη σοκολάτα φιλοκομμένη
-  2 μεγάλα ώριμα αβοκάντο
-  3 κουταλιές της σούπας κακάο σε σκόνη
-  60 ml γάλα αμυγδάλου
-  1 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
-  Μια πρέζα αλάτι
-  1-3 κουταλάκια του γλυκού σιρόπι σφενδάμου – προαιρετικά



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	363
Υδατάνθρακες	3γρ
Πρωτεΐνες	32γρ
Λίπος	6γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

 4 βήματα  10 λεπτά

βήμα 1

Λιώστε τη σοκολάτα σε μια μικρή κατσαρόλα στο μάτι της κουζίνας ή στον φούρνο μικροκυμάτων. Αφήστε τη να κρυώσει μέχρι να γίνει χλιαρή. Κόψτε τα αβοκάντο στη μέση, αφαιρέστε τα κουκούτσια και τοποθετήστε τα στον επεξεργαστή τροφίμων.

βήμα 2

Προσθέστε τη λιωμένη σοκολάτα, τη σκόνη κακάο, το γάλα αμυγδάλου, το εκχύλισμα βανίλιας και το αλάτι. Ανακατεύστε μέχρι το μείγμα να γίνει πολύ λείο και κρεμώδες. Αν το θέλετε πιο γλυκό, προσθέστε το σιρόπι σφενδάμου.

βήμα 3

Βάλτε σε μπολ και σερβίρετε αμέσως. Αν προτιμάτε πιο παχύρρευστη σύσταση, το βάζετε στο ψυγείο μέχρι να κρυώσει καλά, για 2 ώρες ή όλη τη νύχτα.

βήμα 4

Μπορείτε να προσθέσετε τη μους με σμέουρα, κρέμα γάλακτος ή κομμάτια σοκολάτας.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Τρούφες σοκολάτας



Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά



Χρόνος ψύξης: 1 ώρα



Συστατικά:



450 γρ κουρμάδες



35 γρ κακάο σε σκόνη



3 κουταλιές της σούπας χυμό πορτοκαλιού



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	11
Υδατάνθρακες	0,2γρ
Πρωτεΐνες	3γρ
Λίπος	0,1γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ 4 βήματα ⌚ 4 ώρες και 10 λεπτά

βήμα 1

Αφαιρέστε τα κουκούτσια από τους κουρμάδες. Βάλτε τους κουρμάδες, 10 γραμμάρια σκόνη κακάο και τον χυμό πορτοκαλιού στον επεξεργαστή τροφίμων.

βήμα 2

Ανακατέψτε τα όλα μέχρι να ομογενοποιηθούν. Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε επιπλέον χυμό πορτοκαλιού εάν το μείγμα γίνει πολύ πηχτό ή πολύ στεγνό.

βήμα 3

Μεταφέρετε το μείγμα σε ένα μπολ. Βρέξτε τα χέρια σας, για να μην κολλάει το μείγμα και σχηματίστε μικρά μπαλάκια.

βήμα 4

Τοποθετήστε 25 γραμμάρια σκόνη κακάο σε ένα πιάτο και κυλήστε σε αυτό τις μπάλες σοκολάτας. Αφήστε τες για περίπου μία ώρα στο ψυγείο να σφίξουν.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Γλυκές κρέπες



Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά



Χρόνος ψύξης: 1 ώρα



Χρόνος ψησίματος: 1 λεπτό ανά κρέπα



Συστατικά:



4 αυγά



360 ml γάλα



240 ml νερό



240 γρ αλεύρι



85 γρ βούτυρο λιωμένο



50 γρ ζάχαρη



1 κουταλιά της σούπας εκχύλισμα βανίλιας



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	184
Υδατάνθρακες	5γρ
Πρωτεΐνες	21γρ
Λίπος	8γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ



4 βήματα



1 ώρες 6 λεπτά

βήμα 1

Προσθέστε όλα τα υλικά στον επεξεργαστή τροφίμων. Ανακατέψτε τα πάντα μέχρι να ενωθούν καλά.

βήμα 2

Μεταφέρετε το κουρκούτι σε ένα μπολ και το βάλτε στο ψυγείο για μία ώρα.

βήμα 3

Ζεστάνετε ένα μεγάλο τηγάνι με επίπεδο πάτο. Αλείψτε τον πάτο με μαγειρικό λάδι ή βούτυρο. Πάρτε μια κουτάλα κουρκούτι και γείρετε το ταψί για να απλωθεί ομοιόμορφα το.

βήμα 4

Ψήστε για 40 δευτερόλεπτα από τη μία πλευρά και στη συνέχεια αναποδογυρίστε την κρέπα. Ψήστε για άλλα 20 δευτερόλεπτα από την άλλη πλευρά. Περιμένουμε να κρυώσουν οι κρέπες, τις στοιβάζουμε στο πιάτο και τις σερβίρουμε με φρούτα, μαρμελάδα ή οποιαδήποτε άλλη επικάλυψη.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Γρανίτες με φράουλα και μπανάνα



Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά



Χρόνος ψύξης: 4 ώρες



Συστατικά:



200 γρ φρέσκες φράουλες κομμένες σε φέτες



1 μπανάνα, κομμένη σε φέτες



250 γρ φρέσκο χυμό πορτοκαλιού



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	187
Υδατάνθρακες	5γρ
Πρωτεΐνες	21γρ
Λίπος	8γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ



4 βήματα



4 ώρες και 5 λεπτά

βήμα 1

Τοποθετήστε τις φράουλες, την μπανάνα και τον φρέσκο χυμό πορτοκαλιού στον επεξεργαστή τροφίμων.

βήμα 2

Ανακατέψτε τα πάντα μέχρι το μείγμα να γίνει λείο.

βήμα 3

Ρίξτε το μείγμα στις φόρμες παγωτού και αφήστε τες στην κατάψυξη για τέσσερις ώρες, αν είναι δυνατόν όλο το βράδυ.

βήμα 4

Όταν παγώσουν καλά, τοποθετήστε τις φόρμες για λίγο κάτω από χλιαρό τρεχούμενο νερό για να αφαιρέσετε εύκολα τις γρανίτες. Σερβίρετε αμέσως.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Ελβετικό ντρέσινγκ για σαλάτες



Време за приготвяне: 5 мин.



Συστατικά:



50 ml ξύδι από λευκό κρασί



150 ml λάδι (φυτικό λάδι ή ελαφρύ ελαιόλαδο)



½ κουταλάκι του γλυκού λευκή ζάχαρη



½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι



½ κουταλάκι του γλυκού μουστάρδα Dijon



1 αυγό



Μαύρο πιπέρι



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	237
Υδατάνθρακες	5γρ
Πρωτεΐνες	12γρ
Λίπος	18γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ



4 βήματα



5 λεπτά

βήμα 1

Τοποθετήστε όλα τα υλικά στον επεξεργαστή τροφίμων.

βήμα 2

Ανακατέψτε τα πάντα μέχρι να ενωθούν καλά.

βήμα 3

Δοκιμάστε και προσαρμόστε το καρύκευμα εάν χρειάζεται. Σερβίρετέ το με σαλάτες.

βήμα 4

Βάλτε το σε αεροστεγές δοχείο και φυλάξτε το στο ψυγείο αν δεν το χρησιμοποιήσετε όλο αμέσως.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Γρανίτα με βατόμουρο και γιαούρτι



Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά



Χρόνος ψύξης: 4 ώρες



Συστατικά:



150 γρ σμέουρα κατεψυγμένα



230 γρ γιαούρτι



1 κουταλιά της σούπας μέλι



1 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας



Λίγο γάλα



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	21
Υδατάνθρακες	2γρ
Πρωτεΐνες	3γρ
Λίπος	1γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ



4 βήματα



4 ώρες και 10 λεπτά

βήμα 1

Βάλτε όλα τα υλικά, εκτός από το γάλα, στον επεξεργαστή τροφίμων.

βήμα 2

Ανακατέψτε τα πάντα μέχρι να ανακατευτούν καλά. Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε λίγο γάλα, αν το γιαούρτι σας είναι πολύ πηχτό, ώστε να μπορείτε να ανακατέψετε τα πάντα.

βήμα 3

Ρίξτε το μείγμα στη φόρμα της αρεσκείας σας. Καταψύξτε για 4 ώρες ή όλη τη νύχτα.

βήμα 4

Βγάλτε τις γρανίτες από τις φόρμες και σερβίρετε.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Γρανίτες φράουλα



Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά



Χρόνος ψύξης: 4 ώρες



Συστατικά:



240 ml γάλα αγελάδας ή vegan



145 γρ φράουλες κατεψυγμένες



115 γρ γιαούρτι με γεύση βανίλια



1 κουταλιά της σούπας μέλι ή σιρόπι σφενδάμου



1 μέτρια μπανάνα



Χυμός από μισό λάιμ



Διατροφική αξία:

Θερμίδες	182
Υδατάνθρακες	7γρ
Πρωτεΐνες	14γρ
Λίπος	12γρ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ 4 βήματα ⌚ 4 ч и 10 мин.

βήμα 1

Τοποθετήστε όλα τα υλικά στον επεξεργαστή τροφίμων.

βήμα 2

Ανακατέψτε τα πάντα μέχρι να έχετε μια λεία συνοχή.

βήμα 3

Ρίξτε το μείγμα στις φόρμες του παγωτού. Καταψύξτε για 4 ώρες ή όλη τη νύχτα.

βήμα 4

Βγάλτε τις γρανίτες από τις φόρμες και σερβίρετε.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Ακολουθήστε μας

Ακολουθήστε μας για περισσότερες νόστιμες ιδέες και συνταγές! Ετοιμάζουμε πολλά ακόμη βιβλία μαγειρικής με διαφορετικά θέματα.

Η ιδέα παραμένει η ίδια – όλες οι συνταγές θα είναι απλές, με υλικά προσβάσιμα σε εσάς και με ελάχιστο εξοπλισμό.

Μείνετε ενημερωμένοι με τα πάντα σαρώνοντας τον κωδικό QR και γίνετε μέλος της κοινότητάς μας.



www.dazzbook.com

Σου δίνουμε 7€ έκπτωση

από την κανονική τιμή οποιουδήποτε προϊόντος.



Μοιράσου αυτό το κουπόνι με φίλους και συγγενείς για να έχουν και αυτοί 7€.



GR



3 831125 012343