

# οι δοκιμασμένες ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 6 • 17/5/2009 • ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΝ "Φ" ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ



## Υγιεινά και light

Τώρα που πέρασε το Πάσχα με τις διαιτητικές παρασπονδίες και την άκρατη κρεοφαγία του και το καλοκαίρι είναι προ των πυλών με τη θάλασσα και το ξεγνύμνωμά της, όλοι θέλουμε να ξαναβρούμε τη φόρμα μας και να κάνουμε μια πιο υγιεινή διατροφή. Καιρός για όσπρια και λαχανικά λοιπόν και αποχή από το κρέας, για να βιταμινώθουμε, να νιώσουμε καλύτερα και να προετοιμαστούμε για τις χαρές της πλαζ, χωρίς όμως να κάνουμε καμιά έκπτωση στη γεύση και χωρίς στερήσεις. Οι συνταγές μας θα σας βοηθήσουν να αντεπεξέλθετε και ταυτόχρονα θα χαροποιήσουν τους και εκ πεποιθήσεως χορτοφάγους.

Νίνα Θεοχαρίδην

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΤΕΥΧΟΥΣ Νίνα Θεοχαρίδην

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ Λένα Τσακαλά

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ Κυριακούλα Σοφοκλέους

ΑΤΕΛΙΕΣ Στάλω Δημητρίου

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ Σόφη Μιχαλίδη

ΕΚΔΟΤΗΣ: N & M MEDIAMORFOSIS LTD

Διογένους 1, Έγκωμη ΤΘ 21094, 1501, Λευκωσία. Τηλ. Κέντρο: 22744000, Σύνταξη φαξ: 22591442, 22590516. Λογιστήριο τηλ.: 22744211, φαξ: 22590170 Διαφημίσεις τηλ.: 22744460, φαξ: 22590470,

**ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ, ΕΚΤΥΠΩΣΗ, ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ:** Proteas Press Ltd, Παλαιός δρόμος Λευκωσίας-Λεμεσού, Βιομηχανική Περιοχή Νίσσου 2571 Νίσσου Τ.Θ. 210981501 Λευκωσία, τηλ. 22479000, Φαξ: 22479200 email: info@proteaspres.com.cy

## πρώτα πιάτα, σνακ

Κλασικό κοκτέιλ γαρίδων.....	2
Κρύα αρωματική σούπα με ψαρομπουκίες .....	3
Čeviche .....	4
Γκασπάτσο (Ισπανική κρύα σούπα) .....	5
Γαριδοσαλάτα σε κολοκυθάκια .....	6
Ινσαλάτα Καπρέζ .....	8
Πιπεριέρες γεμιστές με ντοματοσαλάτα αλά ιταλικά .....	9
Ντομάτες γεμιστές με τόνο.....	10
Ιταλική σαλάτα κοκτέιλ .....	11

## εδαφρά γεύματα

Σαλάτα του Καισαρά με κοτόπουλο .....	12
Φασόλια καλοκαιρινή σαλάτα .....	14
Αναρόπιτα - σουφλέ με κολοκυθάκια .....	15
Φακές σαλάτα «Νέα Υόρκη» .....	16
Αγκινάρες γκρατέν με αναρό .....	17
Φρούτα της θάλασσας σαλάτα με αρώματα Ινδίων .....	18
Γαριδοσαλάτα με φασόλια κάντρες και μοτσαρέλα .....	19
Ιταλικές γεμιστές ντομάτες.....	20
Κατσικίσιο τυρί σχάρας με σαλάτα .....	21
Μακαρονάδα με ψητά λαχανικά .....	22
Μεξικάνικη σαλάτα με κοτόπουλο .....	23
Γαρίδες σαλάτα .....	24
Μακαρονοσαλάτα Νισσούάζ .....	25
Σαλάτα με σολομό και αβοκάντο .....	26
Σαλάτα με γκρέιπφρουτ, γαρίδες και αβοκάντο .....	27
Πατατοσαλάτα με φέτα και αγκινάρες .....	28
Σαλάτα με «πακετάκια» καπνιστού σολομού .....	29
Σαλάτα με αβγά και τυρί μπλε .....	30
Ψαροσαλάτα με καρυδόψιχα .....	31
Πατατοσαλάτα με θαλασσινά .....	32
Pan-bagnat (Παν μπανιάτ) .....	33
Ριζότο με λαχανικά .....	34
Μεξικάνικη σαλάτα με τορτίγιας .....	35
Ρυζοσαλάτα με τόνο .....	36
Φριτάτα με ντομάτες και κρεμμυδάκια .....	37
Πατατοσαλάτα με μαγιονέζα .....	38
Σαλάτα με σαρδέλες αλά Νισσούάζ .....	39
Κανελόνια μελιτζανών.....	40
Ντοματοσαλάτα με σαρδέλες και σοσ ή κάπαρη .....	42
Ομελέτα σουφλέ με σπανάκι και τυρί .....	43

## ουνοδευτικά μεζεδάκια

Σαλάτα με πλιγούρι και καρύδια .....	44
Λαχανικά ο-γκρατέν με χαλλούμι .....	45
Αυθεντική σαλάτα του Καισαρά .....	46
Κουκιά και μπιζέλια μαντζού με βασιλικό .....	47
Μανιτάρια γεμιστά αλά ιταλικά .....	48
Ταμπουλέ .....	49
Λαχανικά στο χαρτί με πέστο .....	50
Ιταλική «Παντζανέλα» .....	51
Πιπεριέρες με βάagna cauda .....	52
Ψητά λαχανικά, πλιγούρι & κούμποι .....	53

## οι σεφ προτείνουν

Σαλάτα με κοτόπουλο, προσούτο και λιαστές ντομάτες .....	54
Λαβράκι στο φούρνο με σπανάκι, πατάτες ρόστι και πέστο λιαστής ντομάτας .....	55
Σαλάτα με μοτσαρέλα και ντοματίνια .....	56
Βαρωστώπικη ελληνική σαλάτα .....	57
Μπαρμπούνια σχάρας με ψητά λαχανικά εποχής και πουρές από κουκιά .....	58
Σαλάτα με κταποδάκια & chorizo .....	59
Χταπόδι καρπάτσο με αγκινάρες και αρωματικά .....	60
Μανιτάρια γεμιστά με κόκκινο πέστο .....	61
Χορτοφαγικά σαμόσα .....	62
Φιλέτο τσιπούρα και λαβράκι με λαχανικά .....	63
Φρέσκα φασόλια με φιλετάκια μπαρμπουνιού .....	64