

ΟΙ ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΕΣ ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 63 • 19/2/2013 • ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΝ "Φ" ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ



Φιλέτο κοτόπουλο σκάρας με μουστάρδα

43

Σύγχρονη και υγιεινή κουζίνα

Οι γιορτές έχουν περάσει κι επιστρέψαμε στην καθημερινότητά μας, με όλα τα προβλήματά της και δυσυνχώρια, κουμβαλώντας και τα περιπάτα κιλά που μιαζόφαμε με τις διαιτοφυγές παρασπονδίες, τις υπερβολές και τις καταχρίσεις. Δεν πειράζει. Θα ξαναβρούμε τη φόρμα μας, με προσεγμένη και υγιεινή διαιτοφύγη. Στο τεύχος μας αυτό, σας προτείνουμε πολλές νόστιμες και υγιεινές συνταγές για όλη την οικογένεια αλλά και για τους ξένους σας. Θα ξαναβάλουμε στο φαγέτι μας περισσότερα λαχανικά νόστιμες και υγιεινές σούπες, λαχανικά και κοτόπουλο, ψάρι και κρέας, όλα μαγειρέμενα ελαφρά για να νιώσουμε καλύτερα, χωρίς όμως να κάνουμε καμιά έκπωση στη γεύση και χωρίς στερήσεις, αλλά και υπέροχα, προσεγμένα γλυκά. Και μαζί με αυτά κι ένα εκτενές αφιέρωμα στην κυπριακή γαστρονομία.

Νίνα Θεοχαρίδου

Shopping basket

Η Φωτεινή Παλλικαρίδου προτείνει νέα έξυπνα εργαλεία, αλλά και πώς να εμπλουτίσουμε το τραπέζι μας με πρακτικές λύσεις.

W.W.W.

Εντοπίσαμε για σας τις καλύτερες πλεκτρονικές διευθύνσεις για να ανεφοδιάσουμε έξυπνα την κουζίνα μας.

Η κουζίνα μου

Η Λένα Τσουκαλά συναντά τη διαιτολόγο Νατάσα Παπαπρακλέους και της εκμαιεύει τις πιο γευστικές, αλλά συνάρια υγιεινές συνταγές.

How to

Μικρές συμβουλές της Νίνας Θεοχαρίδου για να γίνει το μαγείρεμα παιχνιδάκι.

Βήμα-Βήμα

Το σχολείο της μαγειρικής σάς μαθαίνει να φτιάχνετε, το πιο απλό και ανάλαφρο κέικ σοκολάτας.

2 Τα τειράδια της γιαγιάς

Τα κλασικά μπουρέκια αναρής, σε νέα εκδοχή με αμύγδαλα.

12

«Κυνηγός» συνταγές

Η Χρύσα Λέρφου «παίζει» με την κολοκύθα και φτιάχνει παραδοσιακές κολοκοτές, αλλά και πεντανόστιμα ατομικά κέικ.

14

Αφιέρωμα

Η Νίνα Θεοχαρίδου μας ξεναγεί στην παράδοση της κυπριακής κουζίνας, μέσα από κλασικές συνταγές.

18

Συνταγές

Πρώτα, κυρίως πάτα και επιδόρπια που συνδυάζουν την υγιεινή διαιτοφύγη με την γκουρμέ απόλαυση.

26

8 Shopping list

Επειδή η κάθε συνταγή θέλει τα σωστά υλικά, σας παρουσιάζουμε ό,τι πιο χρήσιμο.

62

10 Στο επόμενο

Τι σας ετοιμάζουμε για το επόμενο τεύχος.

64