Χρυσές Συνταγές

περιεχόμενα

2. ΑΦΙΕΡΩΜΑ
Κοτόπουλο: Θρεπτικό & λαχταριστό

4. FRIED CHICKEN

6. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΧΑΛΛΟΥΜΙ

8. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΟΤΕ ΠΡΟΒΕΝΣΑΛ

10. ΤΑΡΤΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ

12. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΛΙΚΕΡ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

14. ΓΛΥΚΟΞΙΝΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

16. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ CHOW MEIN

18. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΚΑΡΙ

20. ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΑΝΕ ΜΕ ΚΟΛΣΛΟΟΥ

22. ΡΙΓΚΑΤΟΝΙ ΜΕ ΣΥΚΩΤΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΙ ΞΥΣΜΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ

24. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ

26. ΚΙΝΕΖΙΚΑ ΣΠΑΓΕΤΙΝΙ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

28. ΚΟΤΟΠΙΤΑ ΡΙΓΑΝΑΤΗ

30. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΜΕ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΜΙ

32. ΜΠΟΥΤΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

34. STIR-FRIED ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

36. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΤΥΛ ΜΑΡΟΚΙΝΟ ΤΑΤΖΙΝ

38. HOT BUFFALO WINGS

40. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΑΡΜΕΓΚΙΑΝΑ

42. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΤΟΥ ΚΥΝΗΓΟΥ

44. ΕΥΚΟΛΟ ΚΑΡΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ (ΙΝΔΙΑ)

46. ΒΗΜΑ – ΒΗΜΑ
Κοτόπουλο κρασάτο

48. ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Η αγαπημένη συνήθεια

«Φέτος στο σχολείο δεν θέλω ρόστο στο σάντουιτς μου. Προτιμώ να έχει κοτόπουλο». Οι οδηγίες από τον 17χρονο γιο μου ξεκάθαρες. Πλέον τα παιδιά μας είναι επιλεκτικά σε αυτά που τρώνε και με τις τόσες πληροφορίες από ειδικούς και διαδίκτυο γνωρίζουν τα θρεπτικά υλικά για το καθετί. «Δεν είναι παχυντικό και έχει πολλές πρωτεΐνες», συνεχίζει θέλοντας να μου τονίσει ότι είναι τελείως σίγουρος για την επιλογή του. Στην εφηβεία τα παιδιά προσέχουν τη διατροφή τους και σε όσους γυμνάζονται η πρωτεΐνη είναι πολύ σημαντική. Όπως αναφέρεται και στις πιο κάτω σελίδες, μια μερίδα (100 γραμμάρια) στήθος κοτόπουλου παρέχει περίπου 35 γραμμάρια πρωτεΐνης, που ισοδυναμεί με 70% της ημερήσιας απαίτησης του οργανισμού μας (DV).
Στο ψυγείο μου, έχω πάντα κοτόπουλο. Με τα τόσα τρεχάματα, φιγουράρει συχνά πυκνά στο οικογενειακό μενού, αφού δεν χρειάζεται πολλή ώρα ψήσιμο. Και η σειρά της εταιρίας Παραδεισιώτης μού προσφέρει ποιότητα, φρεσκάδα και σίγουρο αποτέλεσμα.

Καλά μαγειρέματα!