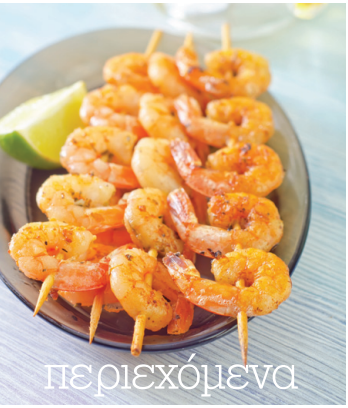
Χρυσές Συνταγές



περιεχόμενα

2. ΑΦΙΕΡΩΜΑ: ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ, ΤΑ ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ
4. ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ
6. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ ΤΡΑΓΑΝΑ
8. ΚΑΛΑΜΑΡΙ ΓΕΜΙΣΤΟ
10. ΚΑΛΑΜΑΡΙ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ
12. ΧΤΑΠΟΔΙ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ, ΜΕ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ ΑΠΟ ΠΙΠΕΡΙ ESPELETTE
14. ΧΤΑΠΟΔΙ ΚΑΡΠΑΤΣΙΟ
16. ΧΤΑΠΟΔΙ ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΞΙΔΙ
18. ΧΤΑΠΟΔΙ ΙΤΑΛΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
20. ΓΑΡΙΔΕΣ ΠΑΝΕ ΜΕ ΚΑΡΥΔΑ ΚΑΙ ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
22. ΓΑΡΙΔΕΣ ΜΕ ΣΟΣ ΜΠΑΡΜΠΕΚΙΟΥ
24. ΠΑΕΓΙΑ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ
26. ΙΝΔΙΚΑ ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΨΑΡΙΟΥ
28. ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΙ ΜΕ ΚΑΡΙ ΝΤΟΜΑΤΑΣ
30. ΜΑΡΙΔΑ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΑΠΟ ΦΑΚΕΣ
32. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΛΙΚΕΡ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ, ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΚΑΙ ΣΗΣΑΜΙ
34. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΚΡΟΥΣΤΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΣΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΤΣΑ
36. ΣΕΦΤΑΛΙΕΣ ΜΕ ΣΟΛΟΜΟ ΚΑΙ ΓΑΡΙΔΕΣ
38. ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΜΕ ΚΑΡΙ ΚΟΛΟΚΑΣΙ
40. ΣΟΥΠΙΕΣ ΤΕΜΠΟΥΡΑ ΚΑΙ ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΜΕΛΑΝΙ ΣΟΥΠΙΑΣ
42. ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΚΡΑΣΙ
44. ΒΗΜΑ – ΒΗΜΑ: ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ
46. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΛΙΚΕΡ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ ΚΑΙ ΡΥΖΙ ΜΕ ΚΡΑΝΜΠΕΡΙ ΚΑΙ ΧΑΛΕΠΙΑΝΑ
47. ΚΥΠΡΙΑΚΑ ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ ΜΕ ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ
48. ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Φάτε μάτια ψάρια

Το καλαμάρι γεμίζει με πλούσιο υλικό και ψήνεται στην κατσαρόλα ή στο φούρνο. Σχεδόν σε κάθε περίοδο νηστείας «ανακαλύπτω» και μία καινούρια συνταγή για καλαμάρι γεμιστό. Και το χταπόδι έχει την τιμητική του αυτή την εποχή καθώς και τα άλλα θαλασσινά που καταναλώνουν όσοι νηστεύουν. Πιο κάτω θα βρείτε μία μεγάλη γκάμα από συνταγές για να εμπλουτίσετε το νηστίσιμο τραπέζι, αλλά και προτάσεις με ψάρια (τσιπούρα, μπαρμπούνι, σολομό) για να τις φτιάξετε μετά το Πάσχα ή για όσους δεν ακολουθούν πιστά τους κανόνες της εκκλησίας.
Τα ψάρια είναι πολύτιμα για την υγεία μας και επιβάλλεται να τα εντάξουμε στη διατροφή μας, ιδιαίτερα αν έχουμε παιδιά. Άλλωστε η μεσογειακή διατροφή, συστήνει να τα καταναλώνουμε 2 με 3 φορές την εβδομάδα, διότι αποτελούν βασική πηγή πρωτεΐνης (μαζί με το κόκκινο κρέας και τα πουλερικά) και είναι πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, σίδηρο και ω-3 λιπαρά οξέα. Ένας γευστικός θησαυρός που μπορείτε να απολαύσετε στο μάξιμουμ φυλλομετρώντας το περιοδικό.

Καλά μαγειρέματα
Χρύσω Λέφου