Χρυσές Συνταγές

περιεχόμενα

2. ΑΦΙΕΡΩΜΑ: Η ΩΡΑ ΤΗΣ ΣΑΛΑΤΑΣ

4. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΛΥΚΟ-ΠΙΚΑΝΤΙΚΑ ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ

6. ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΓΑΡΙΔΟΣΑΛΑΤΑ

8. ΑΣΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

10. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΝΟΥΡΙ ΚΑΙ ΛΑΖΑΝΟΦΥΛΛΑ

12. ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

14. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΑΦΥΛΙ

16. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΡΟΚΑ, ΤΥΡΙ RICOTTA ΚΑΙ ΛΙΑΣΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ

18. ΚΡΥΑ ΝΟΥΝΤΛ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΣΟΣ ΑΠΟ ΦΙΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ

20. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΣΠΙΤΙΚΑ ΚΡΟΥΤΟΝ

22. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΡΑΝΜΠΕΡΙ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ

24. ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΣΕΦ

26. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑ ΚΑΙ ΠΟΥΡΓΟΥΡΙ

28. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΝΤΡΕΣΙΓΚ ΦΕΤΑΣ

30. WRAP ΜΕ ΤΟΝΟΣΑΛΑΤΑ

32. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΡΕΒΙΘΙΑ

34. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΙΝΟΑ, ΦΙΝΟΚΙΟ ΚΑΙ ΡΟΔΙ

36. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ ΚΑΙ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΟΛΙΚΗΣ

38. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΥΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΟΥΤΟ

40. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ

42. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ ΚΟΥΜΑΝΔΑΡΙΑΣ ΚΑΙ ΧΑΛΛΟΥΜΙ

44. ΟΣΠΡΙΟΣΑΛΑΤΑ

46. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΣΤΕΪΚ

48. ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Τα κάναμε... σαλάτα!

Η απλή αγγουροντομάτα, η σαλάτα που μεγάλωσε γενιές και γενιές, έχει πλέον εμπλουτιστεί και αναλαμβάνει κυρίαρχο ρόλο στο καθημερινό μας τραπέζι. Εκτός από τα ολόφρεσκα λαχανικά της εποχής, που αποτελούν τη βάση της, σήμερα πια μια σαλάτα μπορεί να περιλαμβάνει χίλια μύρια συστατικά: Φρέσκα ή και παστά φρούτα, αλλά και ξηρούς καρπούς, τυριά (κατά προτίμηση παρμεζάνα), καλαμπόκι, μπέικον, μέχρι και τα περισσεύματα από το χθεσινοβραδινό ψητό κοτόπουλο, μπορούν να μας εμπνεύσουν για να φτιάξουμε τις πιο θρεπτικές σαλάτες. Και το πιο ενδιαφέρον; Οι σύγχρονες μπορούν να παίξουν τριπλό ρόλο: Του starter του γεύματός μας, του ορεκτικού ή ακόμα και του κυρίως πιάτου... Βέβαια, δεν ξεχνάμε τη θρεπτική τους αξία: Οι γιατροί και οι διαιτολόγοι άλλωστε, εξυμνούν την πολύτιμη συνεισφορά τους στην υγεία του ανθρώπινου οργανισμού, γι' αυτό εξάλλου την ανεβάζουν στην πρώτη βαθμίδα των επιλογών της διατροφής μας. Πλούσιες σε φυτικές ίνες, κυρίως, αλλά και άλλα πολύτιμα συστατικά για την σωματική ευρωστία μας, οι σαλάτες προσφέρουν τις θρεπτικές ιδιότητές τους στον οργανισμό μας. Ειδικά τώρα το καλοκαίρι, που ενδείκνυται να αποφεύγουμε τα βαριά φαγητά, καλό θα ήταν να συμπεριλαμβάνουμε στο καθημερινό μας μενού κάποιο είδος σαλάτας, προσέχοντας όμως, το είδος του ντρέσινγκ που θα της προσθέσουμε για να μην την επιβαρύνουμε με έξτρα θερμίδες. Και εάν δεν ξέρετε να φτιάχνετε –εκτός από τη «χωριάτικη»- πρωτότυπες σαλάτες, εμείς συγκεντρώσαμε τις πιο ενδιαφέρουσες προτάσεις των συνεργατών μας, για να εμπλουτίσετε τη γκάμα των συνταγών σας. Σαλάτες με κοτόπουλο, με γαρίδες, σαλάτες με σύκα, με σταφύλι και με σιτάρι, σαλάτες με ότι περνάει απ' το μυαλό σας. Σαλάτες που θα γίνουν μέρος της καθημερινότητάς σας, και θα προσφέρουν στον οργανισμό σας ενέργεια, αλλά και πολύτιμες θρεπτικές ουσίες.

Καλά μαγειρέματα

Φωτεινή Παλληκαρίδου