Χρυσές Συνταγές

περιεχόμενα

4. ΕΥΚΟΛΟ ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ ΨΩΜΙ

6. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΙΝΟΑ ΚΑΙ ΦΑΣΟΛΙΑ

8. ΤΕΡΙΝ ΜΕ ΠΑΣΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ

10. ΣΟΥΠΑ ΛΟΥΒΑΝΑ

12. ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΑ

14. ΡΕΒΙΘΙΑ ΜΕ ΣΕΛΙΝΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ

16. ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

18. ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΑ

20. ΚΑΡΙ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ, ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ

22. ΦΑΓΟΠΥΡΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

24. ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΚΙΝΟΑ

26. ΠΟΥΡΓΟΥΡΙ ΜΕ ΠΑΣΤΟ ΚΡΕΑΣ

28. ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΛΑΜΑΣΚΗΝΑ

30. ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΚΟΥΣΚΟΥΣ ΚΑΙ ΠΕΣΤΟ ΜΑΪΝΤΑΝΟΥ

32. CHRISTMAS CAKE

34. «ΠΟΤΙΣΜΕΝΟ» ΚΕΪΚ ΜΕ ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ

36. SCONES ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΑΚΙΑ ΑΣΠΡΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΚΑΙ BERRIES

38. ΚΕΪΚ ΚΑΡΟΤΟΥ ΜΕ ΚΑΡΥΔΙΑ

40. ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ, ΜΗΛΑ ΚΑΙ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

42. ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕ ΦΙΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ

44. SMOOTHIES ΜΕ ΜΠΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΣΠΟΡΟΥΣ CHIA

46. ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΛΑΜΑΣΚΗΝΑ ΚΑΙ ΚΟΥΜΑΝΤΑΡΙΑ

47. ΚΕΪΚ ΜΕ ΛΕΥΚΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Γευστικός παράδεισος

Με το που περνάς την είσοδο ένας γευστικός παράδεισος ανοίγεται μπροστά σου. Θέλεις να τα δοκιμάσεις όλα. Από τους ξηρούς καρπούς, τα όσπρια, τα δημητριακά, τα κυπριακά προϊόντα. Ο λόγος για το κατάστημα- κόσμημα του Θεόκλητου Ζορπά στη Λεωφόρο Τσερίου στη Λευκωσία. Το βράδυ δίπλα στο τζάκι, οι ξηροί καρποί έχουν την τιμητική τους. Μέσα στη μεγάλη ποικιλία που θα βρείτε στο κατάστημα Θεόκλητος Ζορπά υπάρχουν και οι ανάλατοι, που είναι νόστιμοι και πιο υγιεινοί. Λίγο παρακάτω, τα όσπρια που σύμφωνα με τη μεσογειακή διατροφή πρέπει να βρίσκονται στο διατολόγιο μας 2-3 φορές την εβδομάδα. Φασόλια άσπρα, κόκκινα, μαύρα, γίγαντες, φακές, λουβάνα, ρεβίθια και σε όση ποσότητα θέλετε για να είναι πάντα φρέσκα. Και επειδή τα superfoods ολοένα και πληθαίνουν στην καθημερινότητά μας εκεί θα βρείτε κινόα, φαγόπυρο και όχι μόνον. Κάντε μια βόλτα από το κατάστημα και θα μας θυμηθείτε. Ολόφρεσκες επιλογές και για τα πιο λαχταριστά χριστουγεννιάτικα δώρα.

Καλά μαγειρέματα
Χρύσω Λέφου