Χρυσές Συνταγές

περιεχόμενα

2. ΑΦΙΕΡΩΜΑ: ΟΛΑ ΓΙΑ ΤΟ ΑΥΓΟ

4. ΒΑΜΜΕΝΑ ΚΟΚΚΙΝΑ ΑΥΓΑ

6. ΚΟΡΝΙΩΤΙΚΕΣ ΦΛΑΟΥΝΕΣ

8. ΦΛΑΟΥΝΕΣ

10. ΦΛΑΟΥΝΕΣ ΜΕ ΑΝΑΡΗ

12. ΤΣΟΥΡΕΚΙ

14. ΤΣΟΥΡΕΚΙ

16. ΤΣΟΥΡΕΚΑΚΙΑ ΜΕ ΑΥΓΑ

18. ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΠΑΣΧΑΛΙΑΤΙΚΑ

20. ΕΥΚΟΛΑ ΣΠΙΤΙΚΑ ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ

22. ΤΣΟΥΡΕΚΑΚΙΑ ΛΑΓΟΥΔΑΚΙΑ

24. ΠΑΣΧΑΛΙΝΗ ΠΙΤΑ ΜΕ ΑΥΓΑ (TORTA PASQUALINA)

26. ΚΕΪΚ ΦΛΑΟΥΝΑΣ

28. ΟΜΕΛΕΤΑ

30. ΚΥΠΡΙΑΚΟ ΠΡΩΙΝΟ

32. CROQUE MADAME

34. ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΑΥΓΑ SCRAMBLED

36. ΤΟ ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΤΗΣ ΜΑΜΑΣ (ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΤΟΥ ΦΟΥΡΝΟΥ)

38. ΡΟΛΟ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΑΥΓΑ

40. ΜΑΓΕΙΡΙΤΣΑ

42. ΣΟΥΠΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ

44. ΚΡΕΜΑ ΚΑΡΑΜΕΛΕ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

46. ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΙΝΔΟΚΑΡΥΔΟ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΗ)

47. ΕΛΙΟΠΙΤΑ ΤΥΛΙΧΤΗ

48. ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Αυγό: Πολύτιμο και αγαπημένο

Είναι νόστιμο, θρεπτικό και αγαπημένο. Ο λόγος φυσικά για το αυγό που αυτό τον καιρό έχει την τιμητική του. Από την καθημερινή διατροφή της οικογένειας, μέχρι τα ζυμώματα για το Πάσχα είναι το τρόφιμο που δεν λείπει από κανένα σπίτι. Ούτε από το δικό μου. Ο γιος μου που γυμνάζεται και ακολουθεί ένα υγιεινό πρόγραμμα διατροφής καταναλώνει αυγά καθημερινά. Αν και παλαιότερα, οι έρευνες έλεγαν να τρώμε μόνο το ασπράδι για την πρωτεΐνη και να αποφεύγουμε τον κρόκο, λόγω του λίπους και της χοληστερόλης, εντούτοις σήμερα μας λένε πως είναι καλύτερα να καταναλώνονται και τα δύο, αφού ο κρόκος περιλαμβάνει την πλειοψηφία των μικροθρεπτικών συστατικών που βρίσκονται στα αυγά. Όπως βιταμίνη Α, η βιταμίνη D, η βιταμίνη Κ, η βιταμίνη Β, το σελήνιο, ο σίδηρος, ο ψευδάργυρος, και ο φώσφορος.
Και επειδή το φρέσκο αυγό έχει όνομα εμείς φέτος το Πάσχα φτιάχνουμε τις νοστιμιές μας με ολόφρεσκα αυγά από τη Φάρμα ΤΖΙΩΝΗ.

Καλό Πάσχα
και καλά μαγειρέματα
Χρύσω Λέφου