Χρυσές Συνταγές

2. ΑΦΙΕΡΩΜΑ: ΓΙΑ ΟΛΟΦΡΕΣΚΟ ΨΑΡΙ ΣΤΗ «ΜΑΓΙΟΠΟΥΛΑ»

4. ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ

6. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΜΙΡΙΝ

8. ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑ ΛΕΜΟΝΙΟΥ

10. ΤΣΙΠΟΥΡΑ Ή ΦΑΓΚΡΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ

12. Η ΠΑΕΓΙΑ... ΑΛΛΙΩΣ

14. ΧΤΑΠΟΔΙ ΚΡΑΣΑΤΟ (Ή ΚΑΘΙΣΤΟ)

16. ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΜΕ ΚΑΡΑΒΙΔΕΣ

18. ΓΑΡΙΔΕΣ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΣΟΣ «ΡΟΜΕΣΚΟ»

20. ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ

22. ΓΑΡΙΔΕΣ ΜΕ ΞΥΣΜΑ ΚΑΙ ΧΥΜΟ ΛΕΜΟΝΙΟΥ

24. ΚΑΛΑΜΑΡΙ ΓΕΜΙΣΤΟ

26. ΧΤΑΠΟΔΙ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΙΚΟ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ

28. ΨΑΡΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΡΝΕΪ

30. ΓΑΡΙΔΕΣ ΣΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ

32. ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΛΑΒΡΑΚΙ

34. ΓΑΡΙΔΕΣ ΜΕ ΣΟΣ ΜΠΑΡΜΠΕΚΙΟΥ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ

36. ΚΙΝΕΖΙΚΟ ΠΙΠΕΡΑΤΟ ΚΑΛΑΜΑΡΙ

38. ΚΑΛΑΜΑΡΙ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ Ή ΚΑΡΑΒΙΔΕΣ

40. ΨΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

42. ΓΑΡΙΔΕΣ ΣΚΟΡΔΑΤΕΣ

44. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΦΙΛΕΤΟ ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΙ

46. ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΓΛΥΚΟ ΚΑΡΥΔΑΚΙ

47. ΤΑ ΠΙΟ ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΑ ΜΠΡΑΟΥΝΙ ΜΕ ΤΥΡΙ

48. ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Φρέσκια ψαριά

Θρεπτικά, εύκολα στο μαγείρεμα, νόστιμα, απαραίτητα. Ο λόγος για τα ψάρια, τα οποία περιέχουν υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη, ισάξια με αυτή του κρέατος, με μικρότερο όμως ποσοστό κορεσμένου λίπους. Τα πολύτιμα ω-3 λιπαρά οξέα τους που έχουν συσχετισθεί με αντιφλεγμονώδη δράση, προστασία ενάντια σε καρδιαγγειακά νοσήματα, μείωση των τριγλυκερίδιων, των αρρυθμιών, προστασία από κατάθλιψη, νόσο Alzheimer και ενίσχυση της πνευματικής λειτουργίας. Μάλιστα, υπάρχουν ψάρια τα οποία περιέχουν ακόμα και 60% ω-3 λιπαρά οξέα, όπως ο σολομός, ο τόνος, το σκουμπρί και η σαρδέλα.

Βάλτε, λοιπόν, το ψάρι στο διατροφικό μενού της οικογένειας και απολαύστε τα πολύτιμα οφέλη του. Πιο κάτω σας έχουμε μία μεγάλη γκάμα από συνταγές για να μαγειρέψετε στο σπίτι ή αν δεν έχετε χρόνο σας έχουμε την καλύτερη επιλογή, τη Μαγιοπούλα στην πρωτεύουσα. Το κομψό εστιατόριο στη Λεωφόρο Διαγόρου, της κεντρικής Λευκωσίας, συνδυάζει φρέσκο ψάρι, παραδοσιακές συνταγές κι ένα μοντέρνο περιβάλλον δημιουργώντας μια γαστρονομική εμπειρία που θα ικανοποιήσει μέχρι και τους πιο απαιτητικούς γευσιγνώστες.

Καλά μαγειρέματα
Χρύσω Λέφου