# Χρυσές Συνταγές

περιεχόμενα


2. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΚΑΙ ΠΕΣΤΟ ΔΥΟΣΜΟΥ

4. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ ΚΑΙ ΣΠΑΝΑΚΙ

6. ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΜΕ ΓΚΟΥΑΚΑΜΟΛΕ ΚΑΙ ΓΑΡΙΔΕΣ

8. ΓΑΡΙΔΕΣ ΣΕ ΓΑΛΑ ΚΑΡΥΔΑΣ

10. ΓΑΡΙΔΕΣ ΜΕ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ

12. ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ

14. ΓΑΡΙΔΕΣ ΨΗΤΕΣ

16. ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΚΡΑΣΙ

18. ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ ΤΗΓΑΝΙΤΟ ΤΡΑΓΑΝΟ ΚΑΛΑΜΑΡΙ

20. ΚΑΛΑΜΑΡΙ ΓΕΜΙΣΤΟ

22. ΧΤΑΠΟΔΙ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ ΚΑΙ ΞΙΔΙ ΒΑΛΣΑΜΙΚΟ

24. ΣΟΥΠΙΕΣ ΚΑΘΙΣΤΕΣ

26. ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΜΠΙΖΕΛΙΑ

28. ΜΥΔΙΑ ΑΧΝΙΣΤΑ

30. ΜΥΔΟΠΙΛΑΦΟ

32. ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΑΛΟΙΦΗ ΠΑΝΤΖΑΡΙΟΥ

34. ΤΣΙΠΟΥΡΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

36. ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ

38. ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΣΤΟ ΧΑΡΤΙ Α ΛΑ ΙΤΑΛΙΚΑ

40. ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΜΕ ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

42. ΛΑΒΡΑΚΙ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ

44. ΛΑΒΡΑΚΙ ΣΕ ΛΑΔΟΚΟΛΛΑ

46. ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ ΜΕ ΜΑΣΤΙΧΑ ΚΑΙ ΜΕΧΛΕΠΙ

47. ΑΛΜΥΡΟ ΤΣΙΖΚΕΪΚ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΑ

48. ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ


## Οι «θησαυροί» της Νηστείας

Νηστείες χωρίς θαλασσινά δεν γίνεται. Είναι χορταστικά, θρεπτικά και νόστιμα. Ό,τι και να μαγειρέψετε θα εμπλουτίσουν τη γεύση και θα εντυπωσιάσουν στο τελικό αποτέλεσμα. Δεν είναι τυχαίο που λέγονται και οι «θησαυροί» της θάλασσας, αφού είναι πλούσια σε βιταμίνες και μέταλλα. Μάλιστα, πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση θαλασσινών μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής, εγκεφαλικού επεισοδίου, παχυσαρκίας και υπέρτασης. Και ας μην ξεχνάμε ότι τα ψάρια στη μεσογειακή διατροφή, συστήνεται, βάσει της πυραμίδας, να καταναλώνονται 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 και σίδηρο. Πιο κάτω, λοιπόν, σας έχουμε λαχταριστές προτάσεις για να νοστιμίσετε το νηστίσιμο μπουφέ. Εκτός από τα θαλασσινά όμως, θα βρείτε και λαχταριστές ιδέες με ψάρι για το τραπέζι της 25ης Μαρτίου, τη γιορτή της Θεοτόκου, όπου επιτρέπεται η κατανάλωση ψαριού.

**Καλά μαγειρέματα**

**Χρύσω Λέφου**