Χρυσές Συνταγές

περιεχόμενα

4. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΚΑΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

6. ΜΑΚΑΡΟΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΦΕΤΑ

8. ΙΜΑΜ ΜΠΑΪΛΝΤΙ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

10. ΝΗΣΤΙΣΙΜΑ ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

12. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΚΑΥΤΕΡΗ ΜΑΡΙΝΑΔΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

14. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

16. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΑΝΕ

18. ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

20. ΚΕΜΠΑΠ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

22. ΧΑΛΛΟΥΜΩΤΕΣ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

24. ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΚΑΝΤΑΪΦΙ

26. ΚΕΪΚ ΜΕ ΙΝΔΟΚΑΡΥΔΟ ΚΑΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

28. ΚΕΪΚ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ ΜΕ ΠΑΠΑΡΟΥΝΟΣΠΟΡΟ

30. ΣΟΥΦΛΕ ΒΑΝΙΛΙΑΣ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

32. CHEESECAKE ΜΕ ΑΝΑΡΗ, ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΜΕΛΙ

34. ΠΑΝΑΚΟΤΑ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

36. ΓΛΥΚΟ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ ΚΑΙ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ

38. ΚΡΕΜΑ ΛΕΜΟΝΙ

40. ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΑΓΚΟΣΤΑΦΥΛΑ

42. ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ, ΜΑΝΓΚΟ ΚΑΙ ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΤΖΙΝΤΖΕΡ

44. ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΖΕΣΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΜΟΥΡΑ

46. ΝΗΣΤΙΣΙΜΟΣ ΤΥΛΙΧΤΟΣ ΜΠΑΚΛΑΒΑΣ

47. ΑΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΓΑΡΙΔΕΣ ΜΕ ΓΑΛΑ ΚΑΡΥΔΑΣ

Γιαούρτι για όλες τις ώρες!

Είναι ένα από τα πλέον βασικά υλικά και τα πιο απολαυστικά προϊόντα. Ο λόγος για το γιαούρτι. Το πρωί σε ένα μπολάκι για να μεταφερθεί στο γραφείο όπου με λίγη βρώμη θα αποτελέσει το τέλειο και χορταστικό πρωινό. Το μεσημέρι θα συνοδεύσει μία σαλάτα ή το πουργούρι με λαχανικά ή κάποιο κρεατικό. Το απόγευμα με λίγο ψιλοκομμένο μήλο και κανέλα θα αποτελέσει το ιδανικό σνακ χωρίς πολλές θερμίδες και έξτρα λιπαρά. Το βράδυ θα συνοδεύσει το ψητό ή τις μελιτζάνες στο φούρνο, ακόμα και τα μακαρόνια. Εγώ λατρεύω τα βραστά μακαρόνια με λίγο ζωμό και γιαούρτι. Δοκιμάστε το και θα με θυμηθείτε.

Πιο κάτω θα βρείτε ενδιαφέρουσες ιδέες για γεύμα, σνακ, αλμυρά και γλυκά. Όλα φτιαγμένα με το αγαπημένο Στραγγιστό γιαούρτι ΔΩΔΩΝΗ, που ταιριάζει σε κάθε γεύμα και σε όλα τα γούστα, καθώς είναι ένα από τα λίγα στραγγιστά γιαούρτια που δεν περιέχουν ζελατίνη ως πρόσθετο συστατικό για το πήξιμο. Γιατί, είπαμε, πάντα επιλέγουμε τα καλύτερα για μας και την οικογένειά μας.

Καλά μαγειρέματα

Χρύσω Λέφου