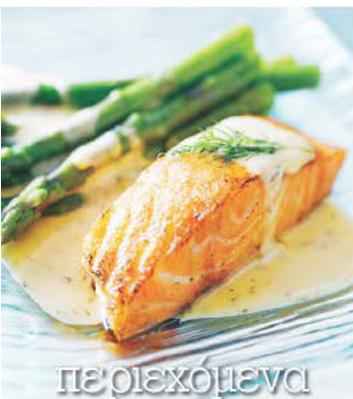


Χρυσές Συνταγές



2. ΡΩΣΙΚΗ ΣΟΥΠΑ
ΣΟΛΟΜΟΥ

4. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ
ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΟΛΙΚΗΣ
ΑΛΕΣΗΣ

6. ΣΟΛΟΜΟΣ
ΜΑΡΙΝΑΤΟΣ

8. SALMON FILLET

10. ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ
ΣΟΛΟΜΟΥ ΜΕ
ΛΕΜΟΝΙ

12. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ
«ΓΛΑΣΟ» ΑΠΟ
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΚΑΙ
ΛΕΜΟΝΙ

14. ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΣΟΛΟΜΟ
ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ

16. ΣΟΛΟΜΟΣ
ΓΛΑΣΑΡΙΣΜΕΝΟΣ ΜΕ
ΚΟΥΜΑΝΤΑΡΙΑ ΚΑΙ
MISO

18. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ
ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ
ΚΑΙ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ

20. ΣΟΛΟΜΟΣ ΚΑΙ
SPRING ROLL ΜΕ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ

22. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΣΟΓΙΑ,
ΤΖΙΝΤΖΕΡ ΚΑΙ ΞΥΔΙ
ΒΑΛΣΑΜΙΚΟ

24. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΤΥΡΙ
ΚΑΙ ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΦΙΛΕ

26. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΚΑΙ
ΓΚΡΕΪΠΦΡΟΥΤ

28. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ
ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΣΟΣ
ΜΠΑΡΜΠΕΚΙΟΥ

30. ΣΟΛΟΜΟ ΜΕ
ΣΑΦΡΑΝ ΚΑΙ
ΑΥΓΟΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ

32. ΡΩΣΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ
ΣΟΛΟΜΟ

34. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ
ΚΡΟΥΣΤΑ

36. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ
ΓΑΡΙΔΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ
ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΣΑΜΠΑΝΙΑ
ΚΑΙ ΕΣΤΡΑΓΚΟΝ

38. ΣΟΛΟΜΟΣ ΣΕ ΓΑΛΑ
ΚΑΡΥΔΑΣ

40. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ
ΚΡΕΜΩΔΗ ΣΑΛΤΣΑ

42. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΣΟΣ
ΜΗΛΟΥ

44. ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΜΕ
ΓΕΜΙΣΗ

46. ΔΟΥΚΙΣΣΑ ΜΕ ΛΕΥΚΗ
ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Merry Christmas

Έρθε αυτή η μαγική στιγμή του χρόνου. Χριστούγεννα. Όμως, τα φρεϊνά λόγω του κορωνοϊού δεν θα είναι τα ίδια. Με λιγότερους καλεσμένους στο τραπέζι και πιο λιτά φαγητά, αλλά σίγουρα γιορτινά και εντυπωσιακά.

Στο τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας, οι συνεργάτες των Χρυσών Συνταγών μαγειρεύουν με τον αγαπημένο σολομό Findus, ο οποίος έχει μπλε πιστοποίηση ASC. Τι είναι αυτή η πιστοποίηση; Γυρίστε στη σελ. 48.

Εκτός από τα θρεπτικά του – ανάμεσα τους και τα πολύτιμα Ω3 λιπαρά- ο σολομός είναι πανεύκολος στην ετοιμασία του, χορταστικός και λαχταριστός.

Φυλλομετρήστε το περιοδικό και επλέξτε τη συνταγή που σας «ταιριάζει». Πρωτότυπη σούπα, με μακαρόνια ολικής άλεσης, σουβλάκια με λεμόνι, ριζότο με σολομό με κολοκυθάκια, σολομός γλασαρισμένος με κουμαντάρια και miso, με σάλτσα μουστάρδας και σπαράγγια, σολομός με τυρί και αμύγδαλα φιλέ, σολομός με πορτοκάλι και γκρέϊπφρουτ και άλλες πολλές επιλογές που θα στολίσουν το τραπέζι του ρεβεγιόν.

Όσοι και να είμαστε στο σπίτι, ας γιορτάσουμε τη γέννηση του Χριστού και ας γεμίσουν οι καρδιές μας με αγάπη.

Καλά Χριστούγεννα!
Θα τα καταφέρουμε!
Χρύσω Λέφου