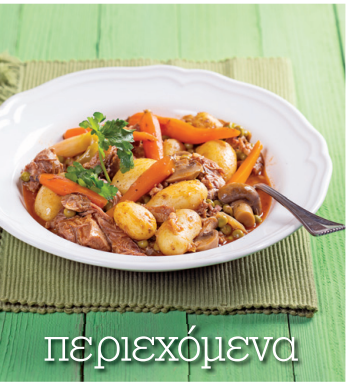
Χρυσές Συνταγές



περιεχόμενα

2. ΑΦΙΕΡΩΜΑ

4. ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΚΑΙ ΤΣΙΠΣ ΑΠΟ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ

6. ΑΥΓΑ ΣΚΡΑΜΠΛ

8. ΠΑΤΑΤΕΣ WEDGES ΦΟΥΡΝΟΥ

10. ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΗΛΟΞΙΔΟ ΚΑΙ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ

12. ΚΡΕΠΕΣ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΦΕΤΑ

14. ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΠΟΥΡΓΟΥΡΙ

16. ΦΡΙΤΑΤΑ ΜΕ ΚΙΝΟΑ

18. ΠΑΕΓΙΑ

20. ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

22. ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ

24. ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

26. ΣΟΥΠΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ ΜΕ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ

28. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΡΟΥΣΤΑ ΚΙΝΟΑ

30. ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

32. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΡΑΣΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ

34. ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΙ ΑΒΟΚΑΝΤΟ

36. ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ ΜΕ ΣΟΛΟΜΟ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

38. ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΙΑ ΜΕ ΛΙΩΜΕΝΟ ΤΥΡΙ

40. ΧΟΙΡΙΝΕΣ ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ

42. ΑΡΝΑΚΙ ΓΑΛΛΙΚΟ «ΝΑΒΑΡΕΝ»

44. ΠΙΤΑ ΜΕ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ

46. ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΚΟΛΟΚΑΣΙ ΚΑΙ ΤΣΙΠΣ ΑΠΟ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ

47. ΚΕΪΚ ΛΕΜΟΝΙΟΥ ΜΕ ΧΑΛΕΠΙΑΝΑ

48. ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Όλη η νοστιμιά σε ένα κύβο

«Μαμά τι θα φάμε σήμερα;». Μπαίνεις κουρασμένη στο σπίτι και τα παιδιά περιμένουν με ανυπομονησία το γεύμα ή το δείπνο που θα ετοιμάσεις. Πολλές φορές δεν χρειάζονται περίπλοκες διαδικασίες. Η οικογένεια μπορεί να χορτάσει με ένα όσπριο ή μακαρόνια ή ακόμα και με μία σούπα. Το μυστικό είναι στη γεύση. Πέραν από τα μπαχαρικά και τα αρωματικά εγώ πάντα εμπλουτίζω τα φαγητά μου και με τους φυσικούς ζωμούς ΜΙΤΣΙΔΗ. Γιατί έχουν υπέροχη γεύση και αρώματα και φτιάχνονται αποκλειστικά με αγνά, φυσικά υλικά, χωρίς την προσθήκη οποιωνδήποτε συντηρητικών, χρωστικών ουσιών ή χημικών ενισχυτικών γεύσης όπως το όξινο γλουταμινικό νάτριο, γνωστό ως MSG.

Τελικά, όλη η νοστιμιά μπορεί να κρύβεται σε ένα μόνο κύβο ζωμού. Και αν μέχρι σήμερα πιστεύατε πως οι ζωμοί είναι μόνο για τα μακαρόνια και τις σούπες σάς λέμε πως μπορούν να ενισχύσουν γευστικά και τα κοκκινιστά σας, το ρύζι, τις πατάτες στο φούρνο, τα όσπρια, τους κιμάδες, το κοτόπουλο ακόμα και το αρνί. Δοκιμάστε τους και είμαστε σίγουροι ότι θα κατενθουσιαστείτε με το λαχταριστό αποτέλεσμα.

Καλά μαγειρέματα

Χρύσω Λέφου