Χρυσές Συνταγές

Η δική μας υπερτροφή

Η πάστα από ξεφλουδισμένο σουσάμι που χρησιμοποιείται κυρίως στην κουζίνα της Μέσης Ανατολής, είναι πλούσια τόσο σε φυτικές ίνες, όσο και σε μέταλλα, ιχνοστοιχεία και βιταμίνες, γεγονός που την καθιστά μια από τις σημαντικότερες υπερτροφές. Μια υπερτροφή που αποτελεί βασικό συστατικό της κυπριακής παραδοσιακής κουζίνας, καθώς τη συναντούμε τόσο ως ντιπ, που συνοδεύει τις πίτες, τα σουβλάκια ή άλλα κρεατικά, όσο και ως γλυκό, με την ταχινόπιτα να κρατάει τα σκήπτρα. Για αυτό το τεύχος των Χρυσών Συνταγών, η Γαλάτεια Παμπορίδη μπήκε στην κουζίνα και ετοίμασε για εμάς 15 απολαυστικές συνταγές με συστατικό το ταχίνι - από ντιπ, σαλάτες και ορεκτικά μέχρι κυρίως πιάτα με όσπρια, λαχανικά και κρεατικά και επιδόρπια. Το μόνο σίγουρο είναι πως ό,τι κι αν επιλέξετε να φτιάξετε, θα γλείφετε τα δάχτυλα σας!

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

2. Η αγαπημένη μου μελιτζανοσαλάτα
4. Μελιτζάνες ψητές με ρόδι
6. Χούμους με δύο τρόπους
7. Δροσερή σαλάτα με λάχανο και ταχίνι
8. Σαλάτα με ψητό κοτόπουλο και ντρέσινγκ με ταχίνι
10. Λατρεμένα φαλάφελ
12. Μπιφτέκια αρνίσια
14. Κοτόπουλο ψητό με λεμόνι και ταχίνι
18. Αρνίσιο μπούτι «Shawarma» & Σάλτσα ταχίνι
20. Πικάντικος «Γύρος» κοτόπουλο με ψητή αλοιφή σκορδάτου γιαουρτιού με ταχίνι
22. Λεμονάτο κοτόπουλο με σαφράν και ταχίνι
24. Μπισκοτάκια με ταχίνι (βίγκαν)
26. Σταφιδόψωμο με κανέλα και ταχίνι
28. Ταχινόπιτα
30. Νηστίσιμα κουλουράκια με ταχίνι
32. My Chic Dish

ΕΚΔΟΤΕΣ - ΔΙΕΥΘΥΝΤΕΣ
ΝΙΚΟΣ ΧΡ. ΠΑΤΤΙΧΗΣ - ΜΥΡΤΩ ΜΑΡΚΙΔΟΥ
ART DIRECTOR Τάσος Γάγκος
ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ Νταϊάνα Αζά
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ Τασούλα Ιωακείμ
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΑΤΕΛΙΕ Κυριάκος Κονναρής
ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ Γαλάτεια Παμπορίδη, Μαριλένα Ιωαννίδου, Μάρσια Νικολάου, Μαρία Πυρίσιη, Χριστιάνα Συκοπετρίτου-Κυριακίδου

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ N & M MEDIAMORFOSIS LTD
Διογένους 1, Έγκωμη ΤΘ 21094, 1501, Λευκωσία,
Τηλ. Κέντρο: 22744000, Σύνταξη φαξ: 22590122.
Λογιστήριο τηλ.: 22744211, φαξ: 22590170
Διαφημίσεις τηλ.: 22744468, φαξ: 22590470

Οι Χρυσές Συνταγές είναι συνδεδεμένο περιοδικό με το Δημοσιογραφικό Οργανισμό
Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΛΤΔ
www.phileleftherosgroup.com