

# Χρυσές Συνταγές

## Τα φαγητά της νηστείας

Ονομάζεται «Σαρακοστή» γιατί περιλαμβάνει 40 ημέρες νηστείας, από την Καθαρά Δευτέρα μέχρι και την Παρασκευή πριν το Σάββατο του Λαζάρου, που ακολουθεί η Κυριακή των Βαΐων και η Μεγάλη Βδομάδα. Είτε είστε θρησκόι είτε όχι, αυτή η περίοδος του χρόνου είναι η καταλληλότερη για να κάνετε μια αποτοξίνωση από το κρέας και τα άλλα ζωικά προϊόντα, με αφθονία επιλογών στα σουπερμάρκετ αλλά και στα εστιατόρια, που προσθέτουν όλο και περισσότερα χορτοφαγικά πιάτα στο μενού τους. Σε αυτό το τεύχος σας δίνουμε κάποιες ιδέες για να φτιάξετε νόστιμα και εύκολα νηστήσιμα πιάτα στο σπίτι, όπως σαλάτες, πίτες, όσπρια, χόρτα, θαλασσινά, οστρακοειδή, ζυμαρικά, αλλά και γλυκά, χωρίς αβγά ή γάλα. Καλή επιτυχία!

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 2. Φάβα
- 4. Σπανακόπιτα
- 6. Ζεστή σαλάτα με πατάτες
- 8. Αγκινάρες μαρινάτες
- 10. Ταμπούλι
- 12. Κάρι με λουβιά και πατάτες
- 14. Φαλάφελ από παντζάρι με πράσινους χούμους
- 16. Κουπέπια νηστήσιμα
- 18. Μύδια μαρινιέρ
- 20. Γαρίδες ψητές
- 22. Μαύρο ριζότο με σουπιές
- 24. Σουπιές κρασάτες με το μελάνι τους
- 26. Χαλβάς με μαστίχα
- 28. Σιροπιαστό γλυκό με άρωμα πορτοκάλι
- 30. Πισίες
- 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 Κωναρής

**ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ** Γαλάτεια Παμπορίδη, Μαριλένα Ιωαννίδου, Μάρσα Νικολάου, Μαρία Πυρίση, Χριστιάνα Συκοπετρίτου-Κυριακίδου

### ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ N & M MEDIAMORFOSIS LTD

Διογένης Ι, 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