

Χρυσές Συνταγές

Ο «μαύρος χρυσός» της Κύπρου

Καλλιεργείται στο νησί μας εδώ και τέσσερις χιλιάδες αιώνες και αποτελούσε το μεγαλύτερο εξαγωγίμο προϊόν, γι' αυτό και έχει χαρακτηριστεί ως «μαύρος χρυσός». Πέραν όμως από την οικονομική πτυχή, το χαρουπί είναι πολύτιμο και για τις ευεργετικές του ιδιότητες στον οργανισμό μας, αφού είναι πλουσιότερο σε ασβέστιο ακόμα και από το γάλα, ενώ περιέχει φώσφορο, υδατάνθρακες, βιταμίνες Α και Β, πρωτεΐνες, σίδηρο, μαγνήσιο και κάλιο. Παράλληλα έχει την ιδιότητα να καταπραΰνει το στομάχι και να βοηθά στην ομαλή λειτουργία του εντέρου. Σε αυτό το τεύχος των Χρυσών Συνταγών χρησιμοποιούμε το χαρουπόμελο ως υλικό για σαλάτες, μαρινάδες κι άλλες σάλτσες στη θέση του μελιού ή της ζάχαρης, φτιάχνοντας ντιπ, κράκερς, ψωμιά, πίτες, ορεκτικά και κυρίως πιάτα με ψάρια και κρεατικά και επιδόρπια, καθώς και άλλα γλυκά που είναι τόσο νόστιμα όσο και υγιεινά. Καλή όρεξη!

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

2. Ντιπ με ταχίνι και χαρουπόμελο, Πούλλες στη σχάρα με γλυκιά πάπρικα και χαρουπόμελο, Πούλλες chips
4. Κράκερς με χαρουπί
6. Χαρουπόψωμο
8. Ταρτάρ σολομού με χαρουπόμελο και μάνγκο
10. Κουνουπίδι με μουστάρδα και χαρουπόμελο
12. Κουνέλι στιφάδο με χαρουπόμελο και μάνγκο
14. Αφράτες ταχινόπιτες με χαρουπόμελο

18. Πουρέκια της σάτζης με χαλβά και χαρουπόμελο
20. Σοκολατόπιτα με ξηρούς καρπούς και πορτοκάλι
22. Χαλβάς με χαρουπόμελο
24. Κέικ Γεωγραφία με πραλίνα με χαρουπόμελο
26. Κέικ με χαρουπόμελο
28. Λουκουμάδες με Κολοκάσι Σωτήρας Π.Ο.Π.
30. Παγωτό καραμέλα με χαρουπόμελο
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 Ν & Μ MEDIAMORFOSIS LTD

Διογένους 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