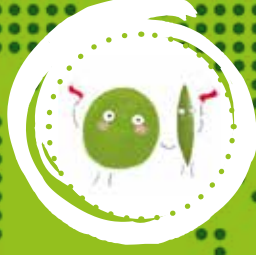
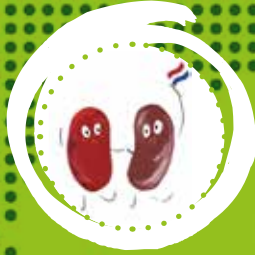
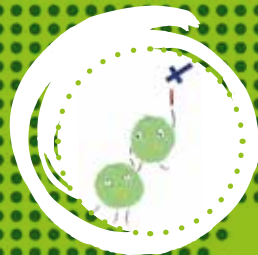
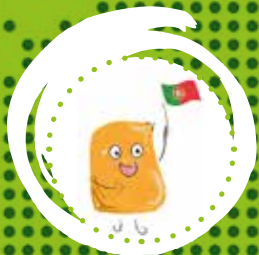
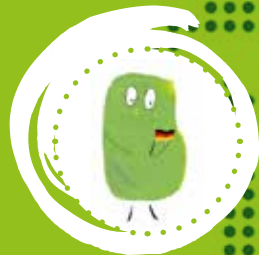


# Εύκολες συνταγές από όλο τον κόσμο με όσπρια για παιδιά





# Πρόλογος

Τα ψυχανθή ή «όσπρια» είναι μια φτηνή και φιλική προς το περιβάλλον εναλλακτική λύση έναντι των ζωικών πρωτεϊνών, παρέχοντας πολλά μικρο- και μακροθρεπτικά στοιχεία. Ωστόσο, ενώ τα φασόλια, οι φακές κ.τ.λ. χαίρουν πάντα μεγάλης δημοτικότητας στις χώρες της Ανατολής και της Βόρειας Αφρικής, η κατανάλωσή τους στην Ευρώπη δεν συμμορφώνεται με τις διατροφικές συστάσεις.

Με αυτό το βιβλίο στοχεύουμε να αυξήσουμε τη δημοτικότητα των οσπρίων στα παιδιά και τους γονείς τους, δείχνοντας πόσο εύκολα μπορούν να παρασκευαστούν νόστιμα πιάτα με όσπρια. Τα φασόλια, τα μπιζέλια κ.τ.λ. δεν διαφέρουν μόνο στη γεύση και στις πιθανές μεθόδους παρασκευής τους, αλλά είναι επίσης πολύχρωμα και έρχονται σε πολλά διαφορετικά σχήματα γεγονός που τα καθιστά ιδιαίτερα ελκυστικά, από οπτικής πλευράς, για τα παιδιά.

Το βιβλίο αυτό εκτός του ότι αποτελεί μια συλλογή από νόστιμες συνταγές, γενικές πληροφορίες και τρόπους μαγειρέματος των οσπρίων, στοχεύει στην ενθάρρυνση των γονέων να επιτρέψουν στα παιδιά τους να συμμετέχουν στη διαδικασία του μαγειρέματος. Θα χαρούν να προετοιμάσουν το δικό τους φαγητό, θα μάθουν για υγιεινές επιλογές και από πού προέρχεται το φαγητό μας. Το « μικρό εγχειρίδιο οσπρίων» εκτός του ότι παρέχει σύντομες οδηγίες για τη γενική διαδικασία μαγειρέματος των οσπρίων, περιέχει και μια εισαγωγή στα χαρακτηριστικά των διαφόρων οσπρίων.

Αυτό το βιβλίο υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του ερευνητικού έργου TRUE (Μονοπάτια μετάβασης σε βιώσιμα συστήματα καλλιέργειας ψυχανθών). Στοχεύει στη βελτίωση της βιώσιμης καλλιέργειας και κατανάλωσης οσπρίων σε όλη την Ευρώπη.





# Πίνακας περιεχομένων

- Μικρό εγχειρίδιο οσπρίων .....7
- Harrea ήρωες ψυχανθών .....11
- Γνωρίζατε; .....13

## Ορεκτικά

- Σαλάτα με φακές Alb και μαρούλι .....16
- Σαλάτα με μαυρομάτικα φασόλια και τόνο .....18
- Σούπα με κουκιά και ποπ-κορν .....20
- Χούμους με τηγανιτά λαχανικά .....22
- Σαλάτα με φακές και ρεβίθια .....24
- Σκωτσέζικη σούπα φακές .....26
- Σούπα τρεις αδελφές .....28
- Τοματόσουπα με λευκά φασόλια .....30

Τα χρώματα φόντου των συνταγών δείχνουν εάν το πιάτο προέρχεται από τον **Ατλαντικό**, τη **Μεσόγειο** ή την **ηπειρωτική περιοχή** ή προέρχεται από μια **μη ευρωπαϊκή χώρα**.

## Κυρίως πιάτα

- Κεφτεδάκια φασολιών και ρυζιού.....34
- Ψητά φασόλια με αυγά .....36
- Ρεβυθοκεφτέδες με σκόρδο.....38
- Τσίλι χωρίς κρέας .....40
- Βακαλάος με πολύχρωμα φασόλια .....42
- Πολωνική Φασολάδα Μπρετόν .....44
- Χαρίρα (Μαροκινή σούπα) .....46
- Μια χούφτα σούπα .....48
- Πίτα από φακές .....50
- Πολέντα .....52
- Σούπα Μινεστρόνε .....54
- Ομελέτα με αρακά .....56
- Οσπριάδα με λαχανικά .....58
- Σούπα αρακά .....60
- Πολωνικά Γεμιστά Χειροποίητα Ζυμαρικά Pierogi με φακές .....62
- Dal (Ινδική σούπα) με κόκκινες φακές και γάλα καρύδας .....64
- Schניtisch-gratin .....66
- Ταλλιατέλες φακής .....68
- Ιρλανδέζικο Colcannon με άσπρα φασόλια .....70

## Συνοδευτικά πιάτα

- Πουρές κουκιών .....74
- Φάβα- Τελλα .....76
- Αλμυροί Λουκουμάδες Medu Vada ....78
- Μίνι μπεργκερς με λούπινα .....80
- Ρεβίθια ψητά .....82
- Ρεβιθόπιτα Socca .....84

## Επιδόρπια

- Κέικ από ρεβίθια με μήλο .....88
- Μπράουνι φασολιών .....90
- Σοκολατένιες καρύδες .....92

- Σχετικά με τη Συγγραφέα .....93
- Ευχαριστίες .....94
- Αναφορές .....96



## Μικρό εγχειρίδιο οσπρίων

Η διαδικασία μαγειρέματος των οσπρίων τείνει να αποτελεί εμπόδιο και οδηγεί στην εγκατάλειψή τους ως μέρος της διατροφής. Πιο συνήθη επιλογή αποτελούν τα προμαγειρεμένα όσπρια, καθώς τα βρίσκει κανείς εύκολα στα σούπερ μάρκετ και εξασφαλίζουν έναν εύκολο και γρήγορο τρόπο προετοιμασίας ενός γεύματος οσπρίων.

Ωστόσο, η αγορά των ξερών οσπρίων και το μαγείρεμα τους στο σπίτι λειτουργεί ως η φθηνότερη, πολύ πιο νόστιμη και επίσης πολύτιμη επιλογή, μιας και διατηρούν τα περισσότερα από τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν. Σας ενθαρρύνουμε να το δοκιμάσετε, καθώς απαιτεί ελάχιστη ενασχόληση παραπάνω. Οι ακόλουθες σελίδες περιέχουν μια γρήγορη επισκόπηση του τρόπου μαγειρέματος και αποθήκευσης των οσπρίων.

### Σημείωση:

Οι συνταγές σε αυτό το βιβλίο θα σας προσφέρουν τις ποσότητες και των ξηρών και των προμαγειρεμένων οσπρίων που χρειάζεστε. Έτσι, εάν πρέπει να μαγειρέψετε τα ξηρά όσπρια, επιλέγετε το **μικρότερο αριθμό**. Εάν έχετε ήδη προμαγειρεμένα όσπρια στο σπίτι, χρησιμοποιείτε τη **μεγαλύτερη ποσότητα** που δίνεται και ακολουθήστε τις οδηγίες στις ακόλουθες σελίδες.

Εάν η διαδικασία μαγειρέματος για τα όσπρια διαφέρει από τη γενική, η συνταγή θα το αναφέρει.



### Συστατικά:

- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 4 καρότα
- 4 σκ. σκόρδο
- 4 κοτσάνια σέλερι
- 1 κολοκύθα
- 2 κ. σ. κραμβέλαιο
- 2 λίτρα ζωμό λαχανικών
- **260 γρ. (600 γρ.)** φασόλια
- 1 κονσέρβα καλαμπόκι (285 γρ.)
- 2 κ. γλ. θυμάρι (ή 4 κ. γλ. φρέσκο)
- 1 κουτ. του γλυκού πιπέρι





# Μικρό εγχειρίδιο οσπρίων

Το μαγείρεμα των οσπρίων απαιτεί λίγο χρόνο, ναι. Αλλά αξίζει τον κόπο! Υπάρχουν τουλάχιστον τέσσερις καλοί λόγοι για να μαγειρέψετε τα όσπρια στο σπίτι:

1. Θα έχετε ένα **ΠΟΛΥΧΡΩΜΟ** αποτέλεσμα.
2. Τα ξηρά όσπρια είναι πολύ φθηνότερα από τα κονσερβοποιημένα, προ-μαγειρεμένα.
3. Μπορείτε να μαγειρέψετε μεγάλες ποσότητες και απλά καταψύξετε ό, τι περισσεύει.
4. Είναι πιο εύκολο από ό, τι νομίζετε:

Την προηγούμενη ημέρα:



Ρίξτε αρκετό κρύο νερό πάνω από τα φασόλια ή τα ρεβίθια για να τα καλύψετε πλήρως (1 μέρος όσπρια σε 3 μέρη νερού) και μουλιάστε τα όλη τη νύχτα. Αυτό μειώνει το χρόνο μαγειρέματος και αφαιρεί τα συστατικά που θα μπορούσαν να προκαλέσουν φούσκωμα.

Την επόμενη μέρα,  
στραγγίξτε και ξεπλύνετε  
τα όσπρια με φρέσκο νερό.



Βράστε τα σε μια κασαρόλα με νερό  
(2-3 μέρη νερό για 1 μέρος των οσπρίων)  
για 45-90 λεπτά.

Ελέγχετε κάθε τόσο προσπαθώντας να  
πιέζετε έναν κόκκο μεταξύ των δακτύλων  
σας: Εάν το αισθανθείτε μαλακό,  
είναι έτοιμο.

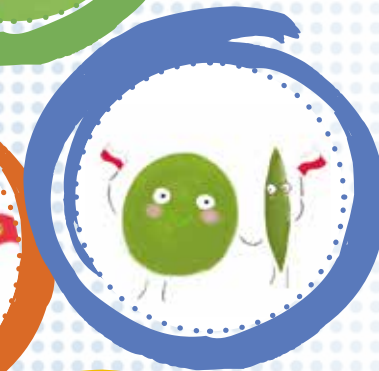
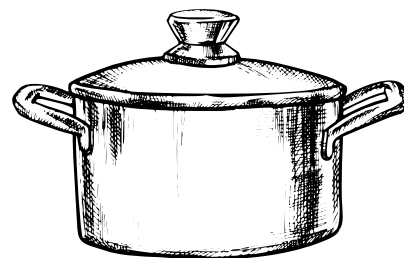
# Μικρό εγχειρίδιο οσπρίων

Η αποθήκευση των οσπρίων είναι ακόμα πιο εύκολη από το μαγείρεμα:

- Τα ξηρά όσπρια μπορούν να αποθηκευτούν για μήνες χωρίς να χάσουν τη θρεπτική τους αξία! Απλά βεβαιωθείτε ότι τα φυλάτε σε ξηρό, σκοτεινό και δροσερό μέρος.
- Εάν αποφασίσετε να παγώσετε τα ήδη μαγειρεμένα όσπρια, έχετε έως και 6 μήνες για να τα φάτε. Απλώς βγάλτε τα από τον καταψύκτη λίγες ώρες νωρίτερα και αφήστε τα να ξεπαγώσουν στο ψυγείο.

1100 γρ. ξηρών φασολιών ή ρεβιθιών αντιστοιχούν με περίπου 220 έως 250 γρ. μαγειρεμένων οσπρίων. Ο χρόνος μαγειρέματος δεν εξαρτάται μόνο από την κατάσταση αποθήκευσης και την ηλικία των οσπρίων, αλλά και από την συνταγή που θα ακολουθήσετε: Για το Χούμους ίσως θελήσετε τα ρεβίθια σας λίγο πιο μαλακά από ό, τι για ένα τσίλι χωρίς κρέας!

Τα χρώματα φόντου των συνταγών δείχνουν εάν το πιάτο προέρχεται από τον Ατλαντικό, τη Μεσόγειο ή την ηπειρωτική περιοχή ή προέρχεται από μια μη ευρωπαϊκή χώρα.



Πολλοί φίλοι από όλο τον κόσμο μοιράστηκαν μαζί μας τις αγαπημένες τους συνταγές! Μπορείτε να βρείτε από πού προέρχονται;



## Harrea ήρωες ψυχανθών

Είμαι το λούπινο και οι Πορτογάλοι με αγαπούν. Ίσως επειδή είμαι πολύ πλούσιο σε Φυλλικό οξύ, Σίδηρο, Ψευδάργυρο. Αλλά ίσως επίσης επειδή είμαι χαριτωμένο ... Θα σας παρουσιάσω καταπληκτικά μπιφτέκια!

Είμαστε το μαύρο και το κόκκινο φασόλι. Μπορείτε να μαντέψετε ποιον από εμάς τον είδε ο ήλιος περισσότερο... Θα σας παρουσιάσουμε μπακαλιάρο τυλιγμένο σε λαδόκολλα!

Είμαστε φίλοι του πράσινου μπιζελιού και είμαστε τόσο φοβεροί, που οι άνθρωποι μας δίνουν επίσης στα ζώα τους! Μπορείτε να μας αγοράσετε κατεψυγμένα, φρέσκα ή αποξηραμένα.

Είμαι το λευκό φασόλι. Είμαι λίγο μεγάλος, αλλά το ύψος δεν έχει σημασία. Είμαι γεμάτος πρωτεΐνες και αγάπη για όλους εσάς. Θα σας παρουσιάσω το Irish Bean Colcannon, ένα δημοφιλές πιάτο για την ημέρα του Αγίου Πατρικίου!



# Harrea ήρωες ψυχανθών

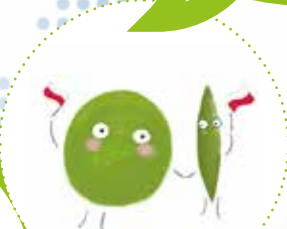
Είμαι το κουκί. Πίσω στο σπίτι στη Γερμανία με αποκαλούν "χοντρό φασόλι" ... Αλλά είμαι πολύ περισσότερο από αυτό! Μπορώ να μεγαλώσω τόσο στη θάλασσα όσο και στα βουνά! Επίσης, έχετε δει ποτέ ένα φασόλι να κάνει σαν ποπ κορν; Περιμένετε!



Είμαι το μαύρο φασόλι και είμαι έτοιμος να δαγκώσω το φαγητό σας! Ειδικά όταν είναι νόστιμο Mamaliga! Απλώς προσέξτε κατά τη διάρκεια της πανσελήνου ...



Είμαστε η οικογένεια των φακών! Ερχόμαστε σε πολλά διαφορετικά σχήματα και χρώματα και θα σας δείξουμε πώς να φτιάξετε το διάσημο πολωνικό Pierogi!



Είμαι η πριγκίπισσα Catarina και έρχομαι από τη Βραζιλία. Το μαυρομάτικο μπιζέλι με αιχμαλώτισε στο πλοίο του, αλλά τώρα είμαι ελεύθερη!



Γκρρρρ, είμαι το μαυρομάτικο φασόλι και έρχομαι από την άγρια θάλασσα για να επιβιβαστώ στο πιάτο σας! Δείτε πόσο καλά είμαι συνδεδεμένος με τα ζώα της θάλασσας στη σαλάτα τόνου!



Είμαι το ρεβίθι και μπορώ να μετατραπώ σε νόστιμο Χούμους! Γνωρίζετε ότι στην Αρχαία Ρώμη, μια από τις πιο σημαντικές οικογένειες, οι Cicero, πήραν το όνομά τους από εμένα;



# Το ήξερες...

... ότι για 1 κιλό όσπρια χρειάζεστε 10 φορές λιγότερο νερό από ό, τι για την ίδια ποσότητα βόειου κρέατος;



... ότι είναι μια φτηνή πηγή πρωτεϊνών που είναι σημαντική για πολλές διαδικασίες στο σώμα σας;



... ότι η υψηλή ποσότητα φυτικών ινών θα σας κρατήσει χορτάτους μέχρι το επόμενο γεύμα;



... ότι τα όσπρια περιέχουν φυλλικό οξύ και ασβέστιο που είναι σημαντικά για τη φυσική σας ανάπτυξη;



... ότι πριν από 10.000 χρόνια οι άνθρωποι κατανάλωναν όσπρια;



# Ορεκτικά





# Σαλάτα με φακές Alb και μαρούλι

Οι φακές Alb είναι μια συγκεκριμένη ποικιλία που καλλιεργείται σε μια συγκεκριμένη περιοχή στη νοτιοδυτική Γερμανία. Στην τοπική διάλεκτο, οι φακές ονομάζονται «Alb-Leisa».



8 μερίδες



60 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 287 kcal

Λιπαρά: 15g

εκ των οποίων κορεσμένα: 1,2g

Υδατάνθρακες: 33g

εκ των οποίων σάκχαρα: 11g

Πρωτεΐνες: 8,5g

Φυτικές ίνες: 7,6g

## Παρασκευή:

Ξεπλύνετε τις φακές και βράστε τις στο ζωμό λαχανικών. Βράζετε για 20 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν. Σουρώνετε και κρατάτε το νερό.

Ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια εσαλότ και τηγανίστε τα σε ζεστό λάδι μέχρι να ροδίσουν. Σβήστε με το χυμό σταφυλιού και αφήστε να εξατμιστεί μέχρι να απομείνουν 3 κουτ. της σούπας (ρεντουξιόν). Προσθέστε 2-3 κουτ. της σούπας ξύδι.

Πλύντε το σέλερι και τα καρότα. Κόψτε το καρότο σε μεγάλες, λεπτές λωρίδες με τον αποφλοιωτή πατάτας. Κόψτε το σέλερι σε λεπτές φέτες. Ανακατέψτε τα καρότα και το σέλερι σε ένα δοχείο και αλατίστε τα.

## Συστατικά:

- 250 γρ. ξηρές φακές
- 500 ml ζωμό λαχανικών
- 2 κρεμμύδια εσαλότ (50 γρ.)
- 2 κ. σ. ουδέτερο λάδι
- 250 ml χυμός σταφυλιών
- 3 κ. σ. ξύδι κόκκινου κρασιού
- 300 γρ. σέλερι
- 3 καρότα (350 γρ.)
- ½ κεφάλι μαρούλι oak leaf (300 γρ.)
- 8 ματσάκι σγουρό μαϊντανό
- 6 κ. σ. καρυδέλαιο (ή ελαιόλαδο)

Ξεπλύνετε και στεγνώστε το μαρούλι και μετά κόψτε το σε κομμάτια. Ψιλοκόψτε το μαϊντανό.

Ανακατέψτε τις φακές με το ρεντουξιόν, προσθέστε τα καρότα, το σέλινο, το μαρούλι λάδι και μαϊντανό. Προσθέστε αλάτι.

Αυτή η σαλάτα παραδοσιακά σερβίρεται ως συνοδευτικό πιάτο σε πλούσια πιάτα όπως το ρολό χοιρινού σε ψωμί.



# Σαλάτα με μαυρομάτικα φασόλια και τόνο

Αυτή η σαλάτα είναι ένα δημοφιλές καλοκαιρινό πιάτο στην Πορτογαλία και συνδυάζει πολλά συστατικά που χρησιμοποιούνται συχνά στην Πορτογαλία.



6 μερίδες



15 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 296 kcal

Λιπαρά: 14g

εκ των οποίων κορεσμένα: 2,3g

Υδατάνθρακες: 16g

εκ των οποίων σάκχαρα: 4g

Πρωτεΐνες: 27g

Φυτικές ίνες: 3,2g

## Παρασκευή:

Βράστε τα αυγά, κόψτε τις τομάτες, το κρεμμύδι, το μαρούλι και τρίψτε το πιπέρι. Στύψτε το λεμόνι και προσθέστε στα λαχανικά το χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Προσθέστε τα φασόλια και τον τόνο και ανακατέψτε καλά.

Ξεφλουδίστε το αυγό και κόψτε το σε φέτες. Σερβίρετε τη σαλάτα με ελιές, μαϊντανό και αυγά.

## Συστατικά:

- 2 αυγά
- 200 γρ. τοματίνια
- 1 μικρό κρεμμύδι
- 200 γρ. μαρούλι
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1/2 λεμόνι
- 50 ml ελαιόλαδο
- Μαϊντανός
- Μερικές μαύρες ελιές
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 100 γρ. (230 γρ.) μαυρομάτικα φασόλια
- 3 κονσέρβες φυσικού τόνου



# Σούπα με κουκιά και ΠΟΠ-ΚΟΡΝ

Μπορείτε να φτιάξετε  
περισσότερο ποπ κορν και να  
το απολαύσετε ως επιδόρπιο!



6 μερίδες



60 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 458 kcal

Λιπαρά: 19,9g

εκ των οποίων κορεσμένα: 10g

Υδατάνθρακες: 52g

εκ των οποίων σάκχαρα: 5,8g

Πρωτεΐνες: 21g

Φυτικές ίνες: 16g

## Συστατικά:

- 2 κιλά φρέσκα κουκιά ή 600 γρ. κατεψυγμένα
- 80 γρ. εσάλोट
- 1 σκ. σκόρδου
- 100 γρ. πατάτες
- 20 γρ. βούτυρο
- 4 κ. σ. βερμούτ (μπορεί να αντικατασταθεί με 2 κ. σ. χυμό σταφυλιού και 2 κ. σ. ξύδι)
- 700 ml ζωμό λαχανικών
- 200 ml κρέμα
- 8 ντοματίνια
- 1 κ. γλ. ξύσμα λεμονιού (βιολογικό λεμόνι)
- Αλάτι
- Πιπέρι

Για το σερβίρισμα:

- 40 γρ. σπόρους καλαμποκιού
- 2 κ. σ. ελαιόλαδο
- γλυκιά πάπρικα

## Παρασκευή:

Εάν έχετε φρέσκα κουκιά, αφαιρέστε τα σπέρματα από το λοβό. Βυθίστε τα λίγο σε αλατισμένο βραστό νερό. Στραγγιστέ τα και αφαιρέστε τη φλούδα πιέζοντας το όσπριο με τα δάκτυλα. Εάν χρησιμοποιείτε κατεψυγμένα κουκιά, απλώς αφήστε τα να ξεπαγώσουν ενώ προετοιμάζετε τα υπόλοιπα συστατικά. Ψιλοκόψτε τα εσάλोट και το σκόρδο. Ξεφλουδίστε και ψιλοκόψτε τις πατάτες (κομμάτια 1/2 εκ.).

Λιώστε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, προσθέστε τα κρεμμύδια και το σκόρδο και ανακατέψτε μέχρι να ροδίσουν. Προσθέστε τις πατάτες και ανακατέψτε για 2 λεπτά. Σβήστε με χυμό σταφυλιού και ξύδι. Προσθέστε το ζωμό λαχανικών, 100 ml κρέμα και 350 γρ. κουκιά. Αφήστε τα να βράσουν 8-10 λεπτά σε μέτρια φωτιά χωρίς το καπάκι. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι.

Σε μια άλλη κατσαρόλα προσθέστε ελαιόλαδο και τους σπόρους καλαμποκιού σε μέτρια φωτιά. Κλείστε το καπάκι και περιμένετε να σκάσουν οι σπόροι. Όταν σταματήσει το σκάσιμο, αφαιρέστε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Προσθέστε γλυκιά πάπρικα και ανακατέψτε προσεκτικά. Κόψτε τα ντοματίνια στη μέση. Στη σούπα, προσθέστε το υπόλοιπο της κρέμας, αφήστε το να πάρει μια βράση και αφαιρέστε την από τη φωτιά. Πολτοποιήστε το μίγμα πολύ καλά με ένα μπλέντερ χειρός και προσθέστε αλάτι, πιπέρι και ξύσμα λεμονιού. Σερβίρετε με τα ντοματίνια, τα υπόλοιπα κουκιά και ποπ κορν.





# Χούμους με τηγανιτά λαχανικά

Είναι εύκολο να γίνει το άλεσμα όσο είμαι ακόμα ζεστό, οπότε προτιμήστε να βράσετε εσείς τα ρεβίθια αντί να χρησιμοποιήσετε κονσέρβα. Και μπορείτε να κάνετε πολλές παραλλαγές, προσθέτοντας παντζάρι, μελιτζάνα, κολοκύθα ....



6 μερίδες



60 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 889 kcal

Λιπαρά: 66,4g

εκ των οποίων κορεσμένα: 8g

Υδατάνθρακες: 61g

εκ των οποίων σάκχαρα: 7g

Πρωτεΐνες: 16g

Φυτικές ίνες: 9g

## Παρασκευή:

**Χούμους:** Τοποθετήστε τα ρεβίθια σε έναν πολυκόφτη. Προσθέστε το ξύσμα λεμονιού, το χυμό λεμονιού, το ταχίνι, το σκόρδο, το κύμινο, αλάτι, πιπέρι, πάπρικα και ελαιόλαδο. Χτυπήστε μέχρι να πολτοποιηθούν τα ρεβίθια και να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά. Προσθέστε από το νερό που έβρασαν τα ρεβίθια για να κάνετε το χούμους όσο απαλό και κρεμώδες θέλετε. Χτυπήστε ξανά, μέχρι να γίνει λείο. Δοκιμάστε το χούμους και διορθώστε τη γεύση με τα καρυκεύματα και το χυμό λεμονιού ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.

**Τηγανιτά λαχανικά:** Ζεσταίνουμε το λάδι τηγανίσματος σε μια κατσαρόλα. Ξεφλουδίζετε και κόψτε τα λαχανικά σε μέτρια κομμάτια. Ανακατέψτε καλά το αλεύρι και το αυγό και προσθέστε λίγο νερό εάν ο χυλός είναι πολύ πηχτός. Βάλτε την τριμμένη φρυγανιά σε ένα πιάτο. Όταν το λάδι είναι αρκετά ζεστό (όταν βυθίσετε μέσα μια ξύλινη κουτάλα, δημιουργούνται μικρές φυσαλίδες), χαμηλώστε τη φωτιά και βουτήξτε κάθε κομμάτι λαχανικού στο χυλό από το αλεύρι και το αυγό και στη συνέχεια κυλίστε το στην τριμμένη φρυγανιά να παναριστεί. Τηγανίζουμε στο λάδι μέχρι να ροδίσουν και να σχηματίσουν μια τραγανή κρούστα.

## Συστατικά:

Χούμους:

- 250 γρ. ρεβίθια (400 γρ. βρασμένα)
- 1,5 λίτρο νερό
- 1 κ. γλ. κοφτή αλάτι
- 100 γρ. ταχίνι
- 150 ml ελαιόλαδο
- 1 κ. γλ. κοφτή κύμινο
- 1/2-1 κ. γλ. αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- Ξύσμα από 1 λεμόνι
- Χυμό από 1-2 λεμόνια για να τονίσει τη γεύση
- 1/2 σκ. σκόρδο
- μπουκόβο για το σερβίρισμα

Τηγανιτά λαχανικά:

- 125 γρ. αλεύρι
- 1 αυγό
- 1 λίτρο λάδι για τηγάνισμα
- 200 γρ. τριμμένη φρυγανιά
- 400 γρ. διάφορα λαχανικά (καρότα, σπαράγγια, κολοκύθα, κολοκυθάκια)



# Σαλάτα με φακές και ρεβίθια

## Το ήξερες...;

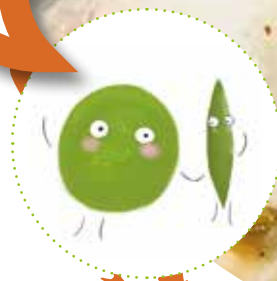
... ότι παραδοσιακά στην Ιταλία τρώνε φακές την παραμονή της Πρωτοχρονιάς, για να έχουν τύχη και χρήματα το νέο έτος;



5 μερίδες



60 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 349 kcal

Λιπαρά: 12g

εκ των οποίων κορεσμένα: 1,6g

Υδατάνθρακες: 46g

εκ των οποίων σάκχαρα: 3,6g

Πρωτεΐνες: 17g

Φυτικές ίνες: 13g

## Παρασκευή:

Ξεφλουδίστε και κόψτε στη μέση τις 2 σκελίδες σκόρδου. Ξεπλύνετε τις φακές με τρεχούμενο νερό σε σουρωτήρι. Σε μια μεσαία κατσαρόλα, τοποθετήστε τις φακές, τις 2 σκελίδες σκόρδου, τις 2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο και 1 λίτρο νερό. Μόλις πάρει βράση χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοβράστε μέχρι να μαλακώσουν οι φακές (20-35 λεπτά). Στραγγίστε τις φακές και αφαιρέστε το σκόρδο.

Για το dressing, ψιλοκόψτε την τελευταία σκελίδα σκόρδου και στύψτε τα λεμόνια.

Χτυπήστε τα με σύρμα μαζί με τη μουστάρδα, το μέλι ή το σιρόπι σφενδάμου, σε ένα μικρό δοχείο. Κόψτε τα ραπανάκια και τα αρωματικά βότανα. Σε ένα μεγάλο δοχείο σερβιρίσματος, ανακατέψτε τις φακές, τα ρεβίθια, τα ραπανάκια και τα αρωματικά βότανα. Περιχύστε με το dressing και ανακατέψτε να πάει παντού.

## Συστατικά:

- 3 μεγάλες σκ. σκόρδου
- 250 γρ. μαύρες φακές Beluga ή γαλλικές πράσινες φακές
- 4 κ. σ. ελαιόλαδο
- 2 λεμόνια
- 1 κ. γλ. μουστάρδα Dijon
- 1 κ. γλ. μέλι ή σιρόπι σφενδάμου
- 1/4 κ. γλ. αλάτι
- Πιπέρι
- 1 μεγάλο ματσάκι ραπανάκια
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένα αρωματικά βότανα (π.χ. μέντα και άνηθο)
- 60 γρ. (150 γρ.) ρεβίθια



# Σκωτσέζικη σούπα φακές

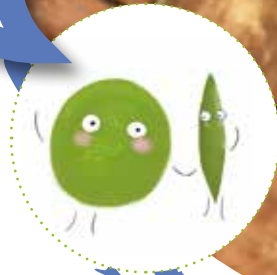
Οι φακές υπάρχουν σε πολλά χρώματα. Μπορούν να είναι καφέ, πράσινες, κόκκινες ή μαύρες. Οι κόκκινες φακές χρειάζονται μικρότερο χρόνο μαγειρέματος γιατί είναι αποφλοιωμένες.



4 μερίδες



25 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 298 kcal

Λιπαρά: 6,3g

εκ των οποίων κορεσμένα: 0,9g

Υδατάνθρακες: 48g

εκ των οποίων σάκχαρα: 8,4g

Πρωτεΐνες: 14g

Φυτικές ίνες: 9,2g

## Συστατικά:

- 225 γρ. κόκκινες φακές
- 2 καρότα
- 1 κρεμμύδι
- 2 σκ. σκόρδο
- 1,5 κ. σ. ελαιόλαδο
- Πιπέρι
- 1 φύλλο δάφνης
- 1,5 λίτρο ζωμός λαχανικών
- αλάτι
- Λίγος χυμός λεμονιού

Για το σερβίρισμα:

- Ψιλοκομμένος μαϊντανός
- Χωριάτικο ψωμί

## Παρασκευή:

Ξεπλύνετε καλά τις φακές. Ξεφλουδίστε και ψιλοκόψτε τα καρότα, ψιλοκόψτε το κρεμμύδι και πολτοποιήστε το σκόρδο. Σε μία κατσαρόλα, σοτάρετε στο ελαιόλαδο μαζί με λίγο πιπέρι, το κρεμμύδι και τα καρότα, μέχρι να αρχίσουν να μαλακώνουν. Στη συνέχεια προσθέστε το σκόρδο και ανακατέψτε μέχρι να πάρει λίγο χρώμα. Προσθέστε τις φακές, τα δάφνη και το ζωμό λαχανικών. Σιγοβράστε σε χαμηλή έως μέτρια φωτιά για 15-20 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν οι φακές.

Προσθέστε χυμό λεμονιού λίγο πριν το σερβίρετε και μαϊντανό για γαρνίρισμα. Σερβίρετε ζεστό και συνοδεύεται με χωριάτικο ψωμί.



## Σούπα τρεις αδελφές

### Γνώριζες ότι...;

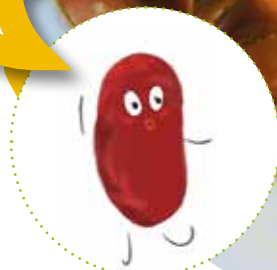
... οι «τρεις αδελφές», το καλαμπόκι, το φασόλι και η κολοκύθα ήταν τα φυτά που καλλιεργούνταν και καταναλώνονταν από τις ιθαγενείς φυλές ινδιάνων της Αμερικής;



8 μερίδες



25 λεπτά



### Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 257 kcal

Λιπαρά: 4,2g

εκ των οποίων κορεσμένα: 0,4g

Υδατάνθρακες: 49g

εκ των οποίων σάκχαρα: 9,9g

Πρωτεΐνες: 9,9g

Φυτικές ίνες: 11g

### Παρασκευή:

Ψιλοκόψτε το κρεμμύδι και τα λαχανικά, κόψτε την κολοκύθα σε κύβους και το σκόρδο σε φέτες. Ζεσταίνετε το λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Προσθέστε τα κρεμμύδια και σοτάρετε σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας συχνά μέχρι να ροδίσουν, για περίπου 2 λεπτά.

Προσθέστε τα καρότα, το σκόρδο και το σέλερι και σοτάρετε για άλλα 8 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε το ζωμό λαχανικών και αφήστε τα να βράσουν. Χαμηλώστε τη φωτιά και προσθέστε την κολοκύθα. Ανακατέψτε και αφήστε να σιγοβράσει με κλειστό καπάκι, για 8 λεπτά, ανακατεύοντας περιοδικά.

Προσθέστε τα φασόλια, το καλαμπόκι, το θυμάρι και το πιπέρι. Ανακατέψτε και σιγοβράστε λίγα λεπτά ακόμα, μέχρι να μαλακώσει η κολοκύθα και να μπορείτε να τη λιώσετε με ένα πιρούνι.

Σερβίρετε με ψωμί ολικής αλέσεως.

### Συστατικά:

- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 4 καρότα
- 4 σκ. σκόρδο
- 4 κοτσάνια σέλερι
- 1 κολοκύθα
- 2 κ. σ. κραμβέλαιο
- 2 λίτρα ζωμό λαχανικών
- 260 γρ. (600 γρ.) φασόλια
- 1 κονσέρβα καλαμπόκι (285 γρ.)
- 2 κ. γλ. θυμάρι (ή 4 κ. γλ. φρέσκο)
- 1 κουτ. του γλυκού πιπέρι



# Τοματόσουπα με λευκά φασόλια

Στην Πορτογαλία, κάθε γεύμα ξεκινά με μια σούπα!



8 μερίδες



35 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 175 kcal

Λιπαρά: 3,8g

εκ των οποίων κορεσμένα: 0,6g

Υδατάνθρακες: 29g

εκ των οποίων σάκχαρα: 3,5g

Πρωτεΐνες: 8g

Φυτικές ίνες: 6,4g

## Παρασκευή:

Κόψτε σε κύβους τα ραπανάκια, ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και τις ντομάτες. Καθαρίστε τις πατάτες και κόψτε τες στα τέσσερα. Κρατήστε 1 φλιτζάνι από τα μαγειρεμένα φασόλια. Σε μία κατσαρόλα, ζεσταίνετε 2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο και προσθέστε όλα τα λαχανικά, συμπεριλαμβανομένων των υπόλοιπων φασολιών, με αρκετό νερό που να τα καλύπτει.

Αφήστε τα να βράσουν (για περίπου 20 λεπτά). Πολτοποιήστε καλά με το ραβδομπλέντερ μέχρι να δημιουργηθεί μια ομοιογενής κρέμα.

Τοποθετήστε τη σούπα σε βαθύ πιάτο, ραντίστε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και ανακατέψτε. Σερβίρετε με τα φασόλια που έχετε κρατήσει και ψιλοκομμένο μαϊντανό.

## Συστατικά:

- 1 ραπανάκι
- 1 μικρό κρεμμύδι
- 2 σκ. σκόρδο
- 5 ντομάτες
- 2 πατάτες (μεσαίου μεγέθους)
- 220 γρ. (500 γρ.) λευκά φασόλια
- 5 κ. σ. ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι

Για το σερβίρισμα:

- Φρέσκος μαϊντανός



# Κυρίως πιάτα





# Κεφτεδάκια φασολιών και ρυζιού

Μου αρέσει πολύ να κυλάω  
αυτές τις υπέροχες μπάλες  
φασολιών!



4 μερίδες



60 λεπτά



## Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 261 kcal

Λιπαρά: 6,6g

εκ των οποίων κορεσμένα: 1,6g

Υδατάνθρακες: 36g

εκ των οποίων σάκχαρα: 0,9g

Πρωτεΐνες: 14g

Φυτικές ίνες: 5,4g

## Συστατικά:

- 60 γρ. ρύζι
- 3 αυγά
- 2 κ. σ. μαϊντανό
- 120 γρ. (260 γρ.) Φασόλια Catarina (ή άλλα φασόλια)
- Ελαιόλαδο
- 3 κ. σ. αλεύρι
- Αλάτι
- Τριμμένη φρυγανιά

## Για το σερβίρισμα:

- Σάλτσα ντομάτας
- Οποιοδήποτε είδος σαλάτας σας αρέσει

## Παρασκευή:

Βράστε το ρύζι και τα δύο αυγά. Ψιλοκόψτε το μαϊντανό. Καθαρίστε τα αυγά και κόψτε τα σε μεγάλα κομμάτια.

Σε ένα δοχείο, ανακατέψτε τα φασόλια και το ρύζι με ένα πιρούνι. Σε μία κατσαρόλα, ζεσταίνετε το λάδι και προσθέστε τα φασόλια και το ρύζι, το μαϊντανό, το αλεύρι και τα αυγά. Συνεχίζετε το ανακάτεμα μέχρι το μίγμα να ξεκολλάει από τον πάτο της κατσαρόλας. Αλατίστε και αφήστε το να κρυώσει.

Σε ένα δοχείο, ανακατέψτε το τελευταίο αυγό με ένα πιρούνι. Με βρεγμένα χέρια, σχηματίστε 16 μπάλες από το μίγμα της κατσαρόλας και βουτήξτε τις πρώτα στο ωμό αυγό και μετά στην τριμμένη φρυγανιά. Σε ένα τηγάνι, ζεσταίνετε αρκετή ποσότητα ελαιόλαδου και τηγανίζετε τις μπάλες μέχρι να ροδίσουν.

Σερβίρετε με σάλτσα ντομάτας και φρέσκια σαλάτα (π.χ. μαρούλι).



# Ψητά φασόλια με αυγά

## Το ήξερες...;

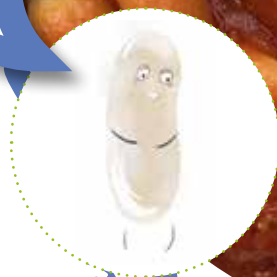
... ότι αυτό το πιάτο, που σήμερα θεωρείται τυπικά βρετανικό πρωινό, επηρεάστηκε αρχικά από πιάτα της νότιας Γαλλία και της Αμερικής;



4 μερίδες



25 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 584 kcal

Λιπαρά: 18g

εκ των οποίων κορεσμένα: 2,5g

Υδατάνθρακες: 83g

εκ των οποίων σάκχαρα: 27g

Πρωτεΐνες: 22,5g

Φυτικές ίνες: 22,5g

## Συστατικά:

- 100 ml σιρόπι σφενδάμου
- Αλάτι
- Πιπέρι
- ¼ κ. γλ. καπνιστή πάπρικα
- 2 φύλλα δάφνης
- 110g (250g) λευκά φασόλια
- 400 γρ. ντομάτες ψιλοκομμένες κονσέρβα
- ½ κ. γλ. ρίγανη ξερή
- 2 κρεμμύδια
- 4 κ. σ. ουδέτερο λάδι
- 3 ντομάτες
- 3 αυγά

## Για το σερβίρισμα:

- Ψωμί
- Ντομάτες
- Αρωματικά βότανα

## Παρασκευή:

Σε μια κατσαρόλα, τοποθετήστε το σιρόπι σφενδάμου, το αλάτι, το πιπέρι, την πάπρικα, τα φύλλα δάφνης, τα φασόλια, τη ρίγανη και τη ντομάτα. Αφήστε να βράσουν για 10 λεπτά.

Κόψτε το κρεμμύδι σε φέτες. Σε ένα τηγάνι, ζεσταίνετε 2 κουτ. της σούπας λάδι και τηγανίζετε τα κρεμμύδια για 5 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Κόψτε τις ντομάτες στη μέση. Μεταφέρετε τα κρεμμύδια σε ένα δοχείο και τηγανίστε τις ντομάτες στο τηγάνι για 2 λεπτά.

Σε ένα άλλο τηγάνι, ζεσταίνετε το υπόλοιπο λάδι και τηγανίστε τα αυγά. Αφαιρέστε τα φύλλα δάφνης από τα φασόλια.

Σερβίρετε τα ψητά φασόλια μαζί με τα αυγά, τις ντομάτες, φρέσκοκομμένα αρωματικά βότανα και φρέσκο ψωμί.



# Ρεβυθοκεφτέδες με σκόρδο

## Το ήξερες...;

... ότι τα ρεβίθια ήταν το «ποπ κορν» της Αρχαίας Ρώμης, που προσφέρονταν στο κοινό που παρακολουθούσε μονομαχίες;



4 μερίδες



35 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα
Ενέργεια: 420 kcal
Λιπαρά: 19g
εκ των οποίων κορεσμένα: 2,25g
Υδατάνθρακες: 48g
εκ των οποίων σάκχαρα: 10g
Πρωτεΐνες: 17g
Φυτικές ίνες: 9,7g



## Παρασκευή:

Προθερμάνετε το φούρνο στους 190 ° C.

Ξεφλουδίστε και ψιλοκόψτε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το μαϊντανό.

Σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά, προσθέστε το λάδι και το κρεμμύδι. Μαγειρέψτε έως ότου τα κρεμμύδια γίνουν ημιδιαφανή, ανακατεύοντας περιοδικά.

Προσθέστε το σκόρδο και σοτάρете για λίγο ακόμα. Μεταφέρετε το μίγμα σε μπλέντερ ή πολυκόφτη μαζί με τα ρεβίθια, το ψωμί, το μαϊντανό, τη ρίγανη, το αυγό, αλάτι και πιπέρι. Χτυπήστε το μέχρι να σχηματιστεί μια ζύμη. Πλάστε το μίγμα σε μπάλες 2 εκ. Τοποθετήστε τις μπάλες σε ένα ταψί με αντικολλητικό χαρτί.

Ψήνετε για 20 λεπτά, ή μέχρι να ροδίσουν, γυρίζοντάς τα περίπου στη μέση της διάρκειας του ψησίματος.

Για τη σάλτσα, ψήστε το σουσάμι σε ένα αντικολλητικό τηγάνι χωρίς λιπαρή ουσία. Στύψτε το λεμόνι και ανακατέψτε το με τα άλλα συστατικά. Σερβίρετε με μια φρέσκια σαλάτα.

## Συστατικά:

### Κεφτεδάκια:

- 1 μικρό κρεμμύδι
- 4 σκ. σκόρδο
- 2 κ. γλ. μαϊντανό
- 3 κ. σ. ουδέτερο λάδι
- 200 γρ. (460 γρ.) ρεβίθια
- 60 γρ. τριμμένο ψωμί ολικής αλέσεως
- 1 κ. γλ. ρίγανη ξερή
- ½ κ. γλ. αλάτι
- ½ κ. γλ. πιπέρι
- 1 αυγό

### Σάλτσα:

- 1 κ. γλ. σουσάμι
- ½ λεμόνι
- 200 γρ. γιαούρτι
- 1 κουτ. σ. ταχίνι

### Για το σερβίρισμα:

- μία φρέσκια σαλάτα, π.χ. τριμμένα καρότα, μαρούλι κ.λπ.





## Τσίλι χωρίς κρέας

Οι φακές δίνουν μια ωραία υφή που μοιάζει αρκετά με αυτή του κιμά.



8 μερίδες



70 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 469 kcal

Λιπαρά: 10g

εκ των οποίων κορεσμένα: 1,8g

Υδατάνθρακες: 75g

εκ των οποίων σάκχαρα: 12g

Πρωτεΐνες: 24g

Φυτικές ίνες: 20g

### Παρασκευή:

Ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια και το σκόρδο. Καθαρίστε τα καρότα και το σέλινο και ψιλοκόψτε τα (1/2 εκ.).

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάλτε το λάδι και σοτάρετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο για 3 λεπτά. Προσθέστε τα μισά καρότα και το μισό σέλερι και σοτάρετε για 2 λεπτά ακόμα. Προσθέστε τις φακές, τον τοματοπολτό, το κύμινο, την πάπρικα και τα φύλλα δάφνης και βράστε για 2 λεπτά.

Προσθέστε τις κονσέρβες τομάτας και το ζωμό λαχανικών, και βράστε για 20 λεπτά με κλειστό το καπάκι. Στη συνέχεια προσθέστε τα υπόλοιπα καρότα και το υπόλοιπο σέλερι και μαγειρέψτε για άλλα 20-25 λεπτά, ανακατεύοντας περιοδικά. Εάν, προς το τέλος, το μίγμα είναι πολύ παχύρευστο, προσθέστε λίγο ακόμη ζωμό. Προσθέστε τα κόκκινα φασόλια και βράστε για 2 λεπτά.

Κόψτε τη σοκολάτα και λιώστε την με το τσίλι. Προσθέστε αλάτι, πιπέρι και ξύδι. Σερβίρετε με ρύζι, μισό λεμόνι και φρέσκο κόλιανδρο.

### Συστατικά:

- 2 κρεμμύδια
- 3 σκ. σκόρδο
- 250 γρ. καρότα
- 250 γρ. σέλερο
- 4 κ. σ. ελαιόλαδο
- 500 γρ. φακές
- 1 κ. σ. τοματοπολτό
- 1 κ. σ. κύμινο, αλεσμένο
- 1 κ. σ. γλυκιά πάπρικα
- 2 φύλλα δάφνης
- 2 κονσέρβες τοματάκι, ψιλοκομμένο (των 400 γρ.)
- 1,5 λίτρο ζωμό λαχανικών
- 110 γρ. (250 γρ.) κόκκινα φασόλια
- 25 γρ. μαύρη σοκολάτα, 70%
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 2 κ. σ. ξύδι βαλσάμικο

Για το σερβίρισμα:

- Ρύζι
- Γιαούρτι
- Τυρί φέτα
- Φρέσκο κόλιανδρο
- 4 λάιμ



# Βακαλάος με πολύχρωμα φασόλια

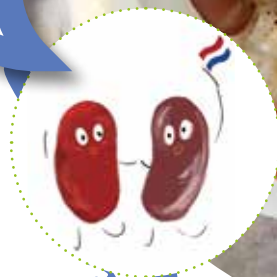
Για να μεταφέρετε όλα τα υγρά από το πουγκί στο πιάτο, τρυπήστε απαλά τη λαδόκολλα με το πιρούνι στην βάση του πουγκιού.



4 μερίδες



30 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 538 kcal

Λιπαρά: 22g

εκ των οποίων κορεσμένα: 13g

Υδατάνθρακες: 49g

εκ των οποίων σάκχαρα: 6,7g

Πρωτεΐνες: 37g

Φυτικές ίνες: 13g

## Συστατικά:

- 300 γρ. καρότα
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 λεμόνι
- 130 γρ. (300 γρ.) ολλανδικά καφέ ξηρά φασόλια
- 130 γρ. (300 γρ.) κόκκινα φασόλια
- 4 φιλέτα ψαριού βακαλάου (120 γρ.)
- 100 γρ. βούτυρο αρωματισμένο με βότανα
- 8 κλαδάκια φρέσκου δεντρολίβανου
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Αντικολητικό χαρτί

Για το σερβίρισμα:

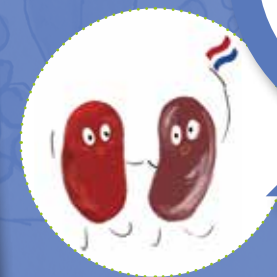
- Ψωμί

## Παρασκευή:

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180 °C. Καθαρίστε και ψιλοκόψτε τα καρότα και τοποθετήστε τα στον φούρνο μέχρι να μαλακώσουν. Πολτοποιήστε το σκόρδο και κόψτε το λεμόνι σε λεπτές φέτες. Σε ένα δοχείο, αναμείξτε τα καρότα και τα φασόλια και στην συνέχεια προσθέστε το σκόρδο. Τοποθετήστε κάθε φιλέτο βακαλάου σε ένα κομμάτι λαδόκολλας (30 x 30 εκ.), αλατοπιπερώστε και καλύψτε με το μίγμα φασολιών. Στην συνέχεια, προσθέστε 25 γρ. αρωματικού βουτύρου, 1 φέτα λεμόνι και 2 κλαδάκια δεντρολίβανου.

Τυλίξτε το φύλλο λαδόκολλας και δέστε το με σπάγκο ψησίματος. Τοποθετήστε τα πουγκιά στον φούρνο για είκοσι λεπτά. Σερβίρετε με ψωμί.

En papillote, είναι ένα άλλο όνομα για αυτό το πιάτο που σημαίνει «στην λαδόκολλα». Το αντικολητικό χαρτί κρατά την υγρασία επιτρέποντας το αργό μαγείρεμα του φαγητού.





# Πολωνική Φασολάδα Μπρετόν

## Ήξερες ότι...?

Το φαγητό αυτό σερβιρίστηκε για πρώτη φορά σε πολωνούς στρατιώτες κατά τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο, οι οποίοι μετέφεραν την συνταγή πίσω στην χώρα τους.



5 μερίδες



100 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 423 kcal

Λιπαρά: 7,7g

εκ των οποίων κορεσμένα: 1g

Υδατάνθρακες: 70g

εκ των οποίων σάκχαρα: 13g

Πρωτεΐνες: 23g

Φυτικές ίνες: 17g

## Συστατικά:

- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 4 σκ. σκόρδο
- Ελαιόλαδο
- 2 φύλλα δάφνης
- 4 μπαχάρια
- 400 γρ. λευκά ξηρά φασόλια
- Αλάτι
- Πιπέρι
- ½ κ. γλ. ρίγανη ξερή
- 600 γρ. τοματοχυμό
- 180 γρ. τοματοπελτέ
- 2 κουτ. γλ. Μαντζουράνα
- 1 κ. γλ. σπόρος αγριοκυμίνου

Για το σερβίρισμα:

- Ψωμί

## Παρασκευή:

Ψιλοκόψτε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Θερμάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, προσθέστε το κρεμμύδι και σοτάρετε για 5 λεπτά.

Προσθέστε το σκόρδο και το ένα φύλλο δάφνης μέχρι το σκόρδο να πάρει χρώμα. Προσθέστε τα φασόλια, μία κύβητα νερό, αλάτι, πιπέρι και ρίγανη. Ανακατέψτε και βράστε για περίπου μία ώρα με κλειστό καπάκι.

Έπειτα, προσθέστε τον τοματοχυμό, τον τοματοπελτέ, την μαντζουράνα, ένα φύλλο δάφνης και το αγριοκύμινο και βράστε για ακόμα σαράντα λεπτά με σκεπασμένο τηγάνι. Εάν το φαγητό είναι πολύ πηκτό αραιώστε με λίγο νερό.

Σερβίρετε με ψωμί.



# Χαρίρα

(Μαροκινή σούπα)

Προσθέστε τα αγαπημένα σας λαχανικά για να κάνετε αυτήν την σούπα ακόμα πιο πολύχρωμη.



4 μερίδες



40 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 428 kcal

Λιπαρά: 7g

εκ των οποίων κορεσμένα: 0,7g

Υδατάνθρακες: 80g

εκ των οποίων σάκχαρα: 11g

Πρωτεΐνες: 12g

Φυτικές ίνες: 10g

## Συστατικά:

- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 μεγάλη γλυκοπατάτα
- 2 κ. γλ. λάδι ελαιοκράμβης
- 2 κ. γλ. κανέλα
- 2 κ. γλ. κύμινο
- 2 κ. γλ. κόλιανδρο σε σκόνη
- 225 γρ. κατεψυγμένο αρακά
- 1 κονσέρβα τοματάκι ψιλοκομμένο
- 750 ml ζωμό λαχανικών
- 100 γρ. (250 γρ.) ρεβίθια
- Αλάτι
- Πιπέρι

Για το σερβίρισμα:

- 240 γρ. ρύζι

## Παρασκευή:

Ψιλοκόψτε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Καθαρίστε και κόψτε την πατάτα σε κομμάτια του 1,5 εκ. Τοποθετήστε το κρεμμύδι σε μία κατσαρόλα και σοτάρετε για 3 λεπτά σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσει. Προσθέστε την κανέλα, το κύμινο, το κόλιανδρο και το σκόρδο, ανακατεύοντας συνεχώς για δύο λεπτά.

Προσθέστε τις γλυκοπατάτες, τον αρακά και το τοματάκι και ανακατέψτε καλά.

Προσθέστε τον ζωμό λαχανικών.

Αφού πάρει βράση, χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοβράστε για περίπου 25 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες.

Προσθέστε τα ρεβίθια και αφήστε να βράσουν για άλλα πέντε λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα ρεβίθια και οι πατάτες. Προσθέστε το αλάτι και το πιπέρι.

Σερβίρετε με ρύζι.



# Μία χούφτα σούπα

Ήξερες ότι...?

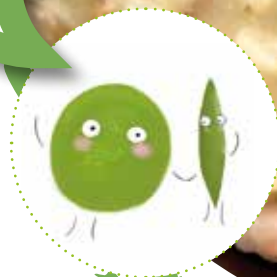
... πίνοντας τουλάχιστον 2 ποτήρια  
νερό βοηθάτε το στομάχι στην  
χώνευση των οσπρίων.



7 μερίδες



90 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 619 kcal

Λιπαρά: 16g

εκ των οποίων κορεσμένα: 1,3g

Υδατάνθρακες: 96g

εκ των οποίων σάκχαρα: 7,6g

Πρωτεΐνες: 26g

Φυτικές ίνες: 26g

## Συστατικά:

- 100 γρ. φακές
- 120 γρ. φασόλια lima (ή αλλιώς Μαδαγασκάρης)
- 110 γρ. φάβα
- 110 γρ. κριθάρι ολικής αλέσεως
- 2 καρότα
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 1 σέλερι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κρεμμύδι
- 2 κ. γ. ουδέτερο λάδι
- ½ κ. γ. αλεύρι
- ½ κ. γ. κόκκινο πιπέρι
- Αλάτι
- Πιπέρι

Για το σερβίρισμα:

- Ψωμί

## Παρασκευή:

Τοποθετείστε όλα τα όσπρια σε ένα δοχείο με νερό  
και αφήστε τα να μουλιάσουν για μία νύχτα.

Την επόμενη μέρα πλύντε τα όσπρια και το κριθάρι, τοποθετήστε τα σε  
μία κασαρόλα με αρκετό φρέσκο νερό και βράστε τα για 40 λεπτά ή μέχρι  
να μαλακώσουν. Ανακατέψτε περιοδικά και προσθέστε  
νερό εάν χρειαστεί. Παράλληλα, καθαρίστε τα καρότα, το  
σέλερι και το μαϊντανό και προσθέστε τα στην κασαρόλα  
μόλις τα όσπρια μαλακώσουν. Λιώστε το σκόρδο και  
προσθέστε το στην κασαρόλα μαζί με το πιπέρι. Συνεχίστε  
το βράσιμο μέχρι να μαγειρευτούν όλα τα υλικά.

Ψιλοκόψτε το κρεμμύδι και σοτάρετέ το σε ένα τηγάνι.  
Προσθέστε το αλεύρι στο τηγάνι και συνεχίστε να το ψήνετε  
μέχρι να πάρει χρυσαφί χρώμα. Στο τέλος προσθέστε το  
κόκκινο πιπέρι. Προσθέστε το μίγμα (ρου) στην σούπα λίγο  
πριν τελειώσει το βράσιμο, ανακατέψτε και αφήστε να  
βράσει για λίγο ακόμα. Εάν χρειαστεί αραιώστε με λίγο  
νερό. Στο τέλος, προσθέστε αλάτι και πιπέρι.

Σερβίρετε με ψωμί.



# Πίτα από φακές

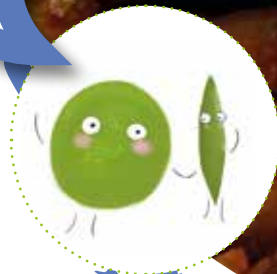
Με τα ασπράδια που θα περισσέψουν, ζητήστε από τους γονείς σας να φτιάξετε μαρέγκες κι έτσι θα έχετε ένα όμορφο γλυκό για επιδόρπιο...



6 μερίδες



120 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 434 kcal

Λιπαρά: 7,4g

εκ των οποίων κορεσμένα: 0,9g

Υδατάνθρακες: 59g

εκ των οποίων σάκχαρα: 5,4g

Πρωτεΐνες: 18g

Φυτικές ίνες: 12g

## Παρασκευή:

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 220°C. Καθαρίστε και ψιλοκόψτε τα λαχανικά, τα κρεμμύδια και το σκόρδο. Σε μία κατσαρόλα προσθέστε το λάδι και σοτάρете τα κρεμμύδια μέχρι να γίνουν διαφανή. Προσθέστε και τα υπόλοιπα λαχανικά και σοτάρете για ακόμα 5 λεπτά. Σβήστε με τον χυμό σταφυλιού και το τοματοπελτέ και αφήστε το για λίγη ώρα σε δυνατή φωτιά να εξατμιστούν τα υγρά. Προσθέστε τις φακές, το τοματάκι και τον ζωμό λαχανικών και βράστε για 45 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Μετά από είκοσι λεπτά, προσθέστε και το θυμάρι. Παράλληλα, καθαρίστε και κόψτε τις πατάτες σε μικρά κομμάτια. Βράστε τες σε αλατόνερο για 5 λεπτά, στη συνέχεια προσθέστε και τις γλυκοπατάτες και συνεχίστε το βράσιμο για ακόμα 15 λεπτά. Βράστε τα αυγά σφικτά για περίπου δέκα λεπτά, ξεφλουδίστε τα κάτω από κρύο νερό και στη συνέχεια κόψτε τα στη μέση. Αλατοπιπερώστε τα λαχανικά και τοποθετήστε τα σε ένα σκεύος που να μπαίνει στο φούρνο. Τοποθετήστε από πάνω ομοιόμορφα τα αυγά. Σουρώστε τις πατάτες, προσθέστε το τσένταρ και αλάτι και πολτοποιήστε τες με ένα πιρούνι. Προσθέστε τους κρόκους έναν – έναν και ανακατέψτε καλά. Τοποθετήστε και τις πολτοποιημένες πατάτες επάνω από τα λαχανικά. Ψήστε στο φούρνο για 25-30 λεπτά.

## Συστατικά:

- 500 γρ. ανάμεικτα ριζώδη λαχανικά, π.χ. καρότο, σελινόριζα, ρίζα μαϊντανού
- 2 κρεμμύδια
- 1 σκ. σκόρδο
- 3 κ. γλ. ελαφρύ λάδι
- 125 ml χυμός κόκκινου σταφυλιού
- 4 κ. γλ. τοματοπελτέ
- 150 γρ. φακές
- 1 κονσέρβα τοματάκι ψιλοκομμένο (400 γρ)
- 500 ml ζωμό λαχανικών
- 12 κλωνάρια θυμαριού
- 300 γρ. πατάτες
- 500 γρ. γλυκοπατάτες
- Αλάτι
- 4 αυγά
- Πιπέρι
- 50 γρ. τυρί cheddar
- 2 κρόκους αυγού



# Πολέντα

Η λέξη πολέντα σημαίνει στα Ρουμάνικα, χρυσό ψωμί. Είναι ένα σημαντικό κομμάτι της ρουμάνικης διατροφής και σερβίρεται με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, όπως για παράδειγμα με μαρμελάδα ως πρωινό, ως σάντουιτς για μεσημεριανό ή ως γαρνιτούρα στο δείπνο.



4 μερίδες



40 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 532 kcal

Λιπαρά: 19g

εκ των οποίων κορεσμένα: 6,5g

Υδατάνθρακες: 73g

εκ των οποίων σάκχαρα: 2,7g

Πρωτεΐνες: 20g

Φυτικές ίνες: 16g

## Συστατικά:

- 2 μικρά κρεμμύδια εσαλότ
- 1 λεμόνι
- 1 κ. γλ. ελαιόλαδο
- 1 κ. γλ. κύμινο
- 250 γρ. (600 γρ.) μαύρα φασόλια
- 100 ml ζυμό λαχανικών
- Αλάτι
- 150 γρ. καλαμποκάλευρο
- 375 ml γάλα
- 375 ml νερό
- 3 κ. γλ. βούτυρο ή μαργαρίνη

Για το σερβίρισμα (προτάσεις):

- Τυρί τσένταρ
- Ξινή κρέμα
- Σάλτσα
- Φέτες αβοκάντο

## Παρασκευή:

Ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια εσαλότ και στύψτε το λεμόνι. Σε ένα τηγάνι θερμαίνετε το λάδι και σοτάρετε τα κρεμμύδια εσαλότ σε μέτρια φωτιά μέχρι να ροδίσουν, για περίπου 7 λεπτά.

Προσθέστε το κύμινο και αφήστε το τηγάνι στη φωτιά για ακόμα 1-2 λεπτά μέχρι να βγουν τα αρώματα από το κύμινο. Χαμηλώστε τη φωτιά, προσθέστε τα φασόλια και το ζυμό και βράζετε ανακατεύοντας περιοδικά μέχρι το μείγμα να πήξει ελαφρά. Προσθέστε το λεμόνι και το αλάτι. Για την πολέντα, αναμείξτε το καλαμποκάλευρο με 250 ml γάλα σε ένα δοχείο και αφήστε το μίγμα στην άκρη. Προσθέστε το υπόλοιπο γάλα και το νερό σε μία κασαρόλα και βράστε το για λίγο σε μέτρια θερμοκρασία. Χαμηλώστε την θερμοκρασία και προσθέστε το μίγμα καλαμποκάλευρο-γάλα και αφήστε το μίγμα να βράσει ανακατεύοντας περιοδικά μέχρι να γίνει ένας ηχητός χηλός που ξεκολλάει από τα τοιχώματα του σκεύους (περίπου 7-10 λεπτά). Βγάλτε το μίγμα από την φωτιά και προσθέστε το βούτυρο και αλάτι.

Τοποθετήστε το μίγμα σε μικρά δοχεία και προσθέστε μία κουταλιά του μίγματος φασολιών πάνω από την πολέντα. Γαρνίρετε με τυρί τσένταρ, ξινόκρεμα, σάλτσα και αβοκάντο.



# Σούπα Μινεστρόνε

Αυτή η ιταλική σούπα μπορεί να σερβιριστεί ως ορεκτικό ή κυρίως πιάτο.



6 μερίδες



100 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 499 kcal

Λιπαρά: 10g

εκ των οποίων κορεσμένα: 3,7g

Υδατάνθρακες: 79g

εκ των οποίων σάκχαρα: 12g

Πρωτεΐνες: 25g

Φυτικές ίνες: 23g



## Παρασκευή:

Ψιλοκόψτε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα καρότα, το σέλερι, το κολοκύθι και το πράσο. Κόψτε τις πατάτες σε κομμάτια ακανόνιστου μεγέθους. Τοποθετήστε σε μία κατσαρόλα το λάδι και θερμάνετε σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα καρότα, το σέλερι, τα κολοκυθάκια και το πράσο.

Σοτάρετε για 10 λεπτά έως να μαλακώσουν ανακατεύοντας με μία ξύλινη κουτάλα. Σβήστε με το χυμό και το ξύδι και αφήστε να βράσουν έως να εξατμιστεί η μισή ποσότητα των υγρών μέσα στην κατσαρόλα. Προσθέστε τις πατάτες, το φύλλο δάφνης, το ζωμό και το τοματάκι. Ανακατέψτε και αφήστε το να βράσει με κλειστό το καπάκι, για περίπου 30 λεπτά, μέχρι τα λαχανικά να μαλακώσουν.

Εν τω μεταξύ, ψιλοκόψτε το μαϊντανό και ξεχωρίστε τα φύλλα από τα κοτσάνια στο θυμάρι. Μετά από 30 λεπτά, προσθέστε τα ζυμαρικά στην κατσαρόλα και βράστε για 10 λεπτά ακόμα ανακατεύοντας περιοδικά με μία ξύλινη κουτάλα. Όταν είναι έτοιμο, βγάzte από την φωτιά και προσθέστε τα βρασμένα φασόλια, τον μαϊντανό, το θυμάρι, αλάτι και πιπέρι.

Σερβίρετε με τριμμένη παρμεζάνα.

## Συστατικά:

- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδου
- 2 καρότα
- 2 βλαστούς σέλερι
- 1 κολοκύθι
- 1 πράσο
- 1 πατάτα
- 2 κ. γλ. ελαιόλαδο
- 50 ml χυμό σταφυλιού
- 50 ml ξύδι
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 λίτρο ζωμό λαχανικών
- 800 γρ. τοματάκι ψιλοκομμένο κονσέρβα
- ¼ ματσάκι μαϊντανό
- Φρέσκο θυμάρι
- 100 γρ. μακαρόνια (κοχύλια)
- 400 γρ. (900 γρ) λευκά φασόλια
- Αλάτι
- Πιπέρι

Για το σερβίρισμα:

- 100 γρ. παρμεζάνα





# Ομελέτα με αρακά

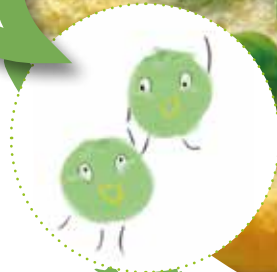
Αυτή η συνταγή προτείνεται ως ένας εύκολος τρόπος για να προσθέσετε τα ψυχανθή στην καθημερινή σας διατροφή.



2 μερίδες



20 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 219 kcal

Λιπαρά: 15g

εκ των οποίων κορεσμένα: 6,9g

Υδατάνθρακες: 5,1g

εκ των οποίων σάκχαρα: 2,1g

Πρωτεΐνες: 14g

Φυτικές ίνες: 1,7g

## Παρασκευή:

Ξεπαγώστε τον αρακά. Ξεχωρίστε τα αυγά και χτυπήστε το ασπράδι μέχρι να γίνει σφικτή μαρέγκα. Σε ένα άλλο δοχείο, χτυπήστε τον κρόκο με το αλάτι και το πιπέρι. Στην συνέχεια ενσωματώστε απαλά τον κρόκο στη μαρέγκα.

Σε ένα τηγάνι προσθέστε το μισό βούτυρο και τοποθετήστε το σε μέτρια φωτιά. Στην συνέχεια προσθέστε τη μίση ποσότητα αυγού και αφού σταθεροποιηθεί προσθέστε και τη μισή ποσότητα του αρακά. Μετά από 3 λεπτά σκεπάστε το τηγάνι και αφήστε το στη φωτιά για ακόμα 10-12 λεπτά. Επαναλάβετε την διαδικασία για την υπόλοιπη ποσότητα βουτύρου, αυγού και αρακά.

## Συστατικά:

- 60 γρ. καταψυγμένος αρακάς
- 4 αυγά
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 2 κ. γλ. βούτυρο



# Οσπριάδα με λαχανικά

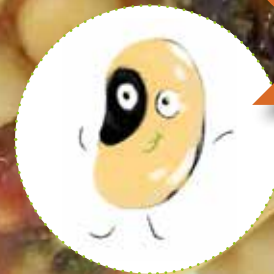
Μπορείτε να αποκαλέσετε  
αυτήν τη συνταγή ένα μεγάλο  
πάρτι οσπρίων.



5 μερίδες



90 λεπτά



Στην Ελλάδα, αγαπάμε  
όλα τα είδη ψυχανθών!

Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 648 kcal

Λιπαρά: 24g

εκ των οποίων κορεσμένα: 4,4g

Υδατάνθρακες: 83g

εκ των οποίων σάκχαρα: 12g

Πρωτεΐνες: 27g

Φυτικές ίνες: 19g

## Παρασκευή:

Μουλιάστε τα όσπρια και την  
όλυρα για ένα βράδυ. Την επόμενη  
μέρα σουρώστε τα και τοποθετήστε τα  
σε μία κασαρόλα με 2 λίτρα νερό. Προσθέ-  
στε τον κύβο ζωμού κρέατος και την δάφνη  
και βράστε για 40-45 λεπτά, ανακατεύοντας  
περιοδικά.

Ταυτόχρονα, καθαρίστε και ψιλοκόψτε το σκόρδο,  
το κρεμμύδι και τα λαχανικά. Σε ένα τηγάνι προσθέ-  
στε λάδι και σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο και  
στην συνέχεια τα λαχανικά. Χαμηλώστε τη θερμοκρα-  
σία και προσθέστε το τοματάκι και τον τοματοπελτέ.  
Αφήστε να βράσει για μισή ώρα ακόμα.

Μετά από 20 λεπτά βρασίματος, προσθέστε το υπόλοιπο  
λάδι, αλάτι, πιπέρι και τα υπόλοιπα αρωματικά. Συνεχίστε  
το βράσιμο με ανοιχτό καπάκι για να δέσει η σούπα.

Όταν τα όσπρια βράσουν, στραγγίστε τα και  
προσθέστε τα στην σάλτσα με τα λαχανικά.  
Συνεχίστε το βράσιμο για ακόμα περίπου  
15-20 λεπτά μέχρι να ομογενοποιηθεί το  
μείγμα. Σερβίρετε με χυμό λεμόνι και  
γαρνίρετε με λίγο κάρδαμο για  
περισσότερη γεύση.

## Συστατικά:

- 60 γρ. λευκά φασόλια
- 60 γρ. φασόλια Catarino
- 60 γρ. κόκκινα φασόλια
- 60 γρ. μαύρα φασόλια
- 60 γρ. μαυρομάτικα φασόλια
- 60 γρ. ρεβίθια
- 55 γρ. καφέ φακές
- 55 γρ. πράσινες φακές
- 55 γρ. κόκκινες φακές
- 45 γρ. ξηρή όλυρα
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κύβος ζωμό κρέατος
- 1 ½ σκ. σκόρδο
- 1 ½ κόκκινο κρεμμύδι
- 1 κοτσάνι σέλινου
- 1 ½ καρότο
- 1 μικρό κολοκύθι
- 100 γρ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 390 γρ. τοματάκι ψιλοκομμένο  
κονσέρβα
- 36 γρ. τοματοπελτέ
- 2 κ. γλ. αλάτι
- 2 κ. σ. μαϊντανό φρέσκο
- ½ κ. γλ. αποξηραμένο θυμάρι
- ½ κ. γλ. μαύρο πιπέρι



# Σούπα αρακά

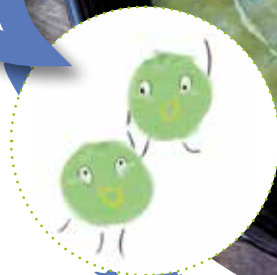
Η σούπα αρακά είναι δημοφιλής στις Σκανδιναβικές χώρες. Στην Φινλανδία, η σούπα αυτή σερβίρεται τις Πέμπτες με επιδόρπιο τηγανίτες με κρέμα γάλακτος και μαρμελάδα φράουλα.



6 μερίδες



120 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 137 kcal

Λιπαρά: 7,4g

εκ των οποίων κορεσμένα: 0,9g

Υδατάνθρακες: 13g

εκ των οποίων σάκχαρα: 5,4g

Πρωτεΐνες: 4,9g

Φυτικές ίνες: 2,7g



## Συστατικά:

- 500 γρ. ξερό αρακά
- 1 κρεμμύδι
- 3 κ. σ. ελαιόλαδο
- 2,5 λίτρα νερό
- 2 κ. γλ. λεπτό θαλασσινό αλάτι
- 2 κ. γλ. ξερή μαντζουράνα
- Αλάτι
- Πιπέρι

Για το σερβίρισμα:

- Μουστάρδα
- Ψωμί ή παξιμάδι σικάλεως

## Παρασκευή:

Μουλιάστε τον αρακά σε νερό κατά την διάρκεια της νύχτας.

Την επόμενη μέρα, στραγγίξτε τον και ξεπλύνετε καλά. Καθαρίστε και ψιλοκόψτε το κρεμμύδι. Σε μία μεγάλη κατσαρόλα θερμαίνετε το λάδι και σοτάρετε το κρεμμύδι. Προσθέστε το νερό, το αλάτι, τη μαντζουράνα και τον αρακά. Αφήστε να σιγοβράσει για τουλάχιστον 2 ώρες. Προσθέστε κι άλλο νερό εάν χρειαστεί. Αν η σούπα είναι πολύ αραιή αφήστε τη να βράσει λίγο ακόμα. Δοκιμάστε και αλατοπιπερώστε.

Σερβίρετε εάν θέλετε με μουστάρδα και ψωμί.





# Πολωνικά Γεμιστά Χειροποίητα Ζυμαρικά Pierogi με φακές

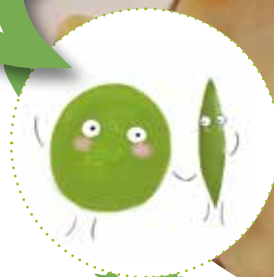
Το Pierogi τρώγεται σε κάθε σπίτι στην Πολωνία. Έχει πολλή δουλειά, αλλά οι γιαγιάδες και οι μητέρες το κάνουν για τις οικογένειές τους. Τα Χριστούγεννα σερβίρονται παραδοσιακά με λάχανο και μανιτάρια στο εσωτερικό.



6 μερίδες



120 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 804 kcal

Λιπαρά: 41g

εκ των οποίων κορεσμένα: 8,3g

Υδατάνθρακες: 94g

εκ των οποίων σάκχαρα: 6,1g

Πρωτεΐνες: 23g

Φυτικές ίνες: 17g

## Συστατικά:

### Γέμιση φακής:

- 250 γρ. φακές (ή 600 γρ. μαγειρεμένες)
- 2 μεγάλα κρεμμύδια
- 8-10 κ. σ. άοσμο λάδι
- Αλάτι
- Πιπέρι

### Ζύμη:

- 500 γρ. λευκό αλεύρι
- 1/2 κ. σ. αλάτι
- 60 ml ουδέτερο λάδι
- περίπου 200 ml ζεστό νερό

### Για το σερβίρισμα:

- 300g ξινή κρέμα

## Παρασκευή:

Πλύνετε τις φακές και μουλιάστε τη νύχτα. Την επόμενη μέρα βράζετε για 45-60 λεπτά. Στραγγίστε και ξεπλύνετε με νερό.

Κόβετε το κρεμμύδι, ζεσταίνετε το λάδι σε τηγάνι και τηγανίζετε το κρεμμύδι. Αφήστε να κρυώσει. Αφήστε τα μισά κρεμμύδια στην άκρη. Με ένα πιρούνι, ανακατέψτε καλά τις φακές με τα υπόλοιπα κρεμμύδια και τηγανίστε ξανά για να εξατμιστεί το νερό. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι και ψύξτε μέχρι να κρυώσει και να σταθεροποιηθεί.

Εν τω μεταξύ, ανακατέψτε το αλεύρι με αλάτι και λάδι και, ενώ ανακατεύετε, προσθέστε νερό διαδοχικά μέχρι η ζύμη να ξεκολλά εύκολα με το χέρι. Αφήστε τη να ξεκουραστεί για 10-15 λεπτά. Ζυμώστε ξανά τη ζύμη σε μια ελαφρώς αλευρωμένη επιφάνεια μέχρι να γίνει σφικτή και λεία. Ανοίξτε τη ζύμη ώστε να έχει πάχος 4 χιλιοστά, κόψτε στρογγυλά κομμάτια 7 εκατοστών χρησιμοποιώντας ένα κύπελλο. Τοποθετήστε ένα κουτάλι γεμάτο γέμιση στο κέντρο κάθε στρογγυλού κομματιού ζύμης. Βρέξτε τις άκρες με νερό, διπλώστε και πιέστε μαζί με ένα πιρούνι τη ζύμη για σφραγίσετε τη γέμιση. Βράστε σε μια μεγάλη κατσαρόλα ελαφρά αλατισμένο νερό. Προσθέστε τα pierogi και μαγειρέψτε τα για 3 έως 5 λεπτά ή έως ότου τα pierogi επιπλέουν στην κορυφή. Αφαιρέστε με μία τρυπητή κουτάλα.

Σερβίρετε με ξινή κρέμα και τηγανητά κρεμμύδια.



# Dal (Ινδική σούπα) με κόκκινες φακές και γάλα καρύδας

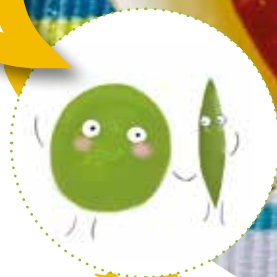
Αυτό το πιάτο είναι από την Ινδία και περιλαμβάνει πολλά ινδικά μπαχαρικά.



4 μερίδες



50 λεπτά



## Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 512 kcal

Λιπαρά: 29g

εκ των οποίων κορεσμένα: 19g

Υδατάνθρακες: 52g

εκ των οποίων σάκχαρα: 9,6g

Πρωτεΐνες: 16g

Φυτικές ίνες: 11g

## Παρασκευή:

Ξεφλουδίστε και ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια και το σκόρδο.

Ζεσταίνετε το λάδι σε μια κατσαρόλα, προσθέστε τους σπόρους μουστάρδας, καλύψτε με το καπάκι και περιμένετε μέχρι να εκραγούν οι σπόροι και να πηδήσουν. Στη συνέχεια προσθέστε το κρεμμύδι και το σκόρδο και αφήστε το να σοταριστεί σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας συνεχώς.

Προσθέστε τα δύο είδη ντομάτας και το γάλα καρύδας και σιγοβράστε για μερικά λεπτά. Σιγά-σιγά μπορείτε να προσθέσετε τα μπαχαρικά.

Προσθέτετε τις φακές και σιγοβράζετε για 25-30 λεπτά με το καπάκι κλειστό, ανακατεύοντας κάθε φορά, μέχρι να μαλακώσουν. Ελέγξτε μετά από 15 λεπτά, εάν έχει εξατμιστεί πολύ νερό, προσθέστε λίγο ζωμό. Στο τέλος θα πρέπει να είναι μια κρεμώδης μάζα.

## Συστατικά:

- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 3 κ. σ. ελαιόλαδο
- 1 κ. γλ. σπόροι μουστάρδας
- 2 κονσέρβες τομάτας, σε κύβους (425ml)
- 200 ml ντομάτες περασμένες από τρίφτη
- 1 κουτί γάλα καρύδας
- 2 κ. γλ. σκόνη τσίλι
- 1 κ. γλ. πιπέρι καγιέν
- 2-3 κ. γλ. Κύμινο, αλεσμένο
- 1 κ. γλ. κόλιανδρο, αλεσμένο
- 2 κ. σ. Garam Masala, αλεσμένο
- 175 γρ. κόκκινες φακές
- 150 ml ζωμός λαχανικών
- Αλάτι
- άσπρο πιπέρι



# Schnüsch-Gratin

Το Schnüsch είναι μια έκφραση της Βόρειας Γερμανίας και σημαίνει «κατευθείαν μέσα στον κήπο». Για αυτό το πιάτο της άνοιξης μπορείτε απλά να χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε λαχανικά που διατίθενται εποχικά.



4 μερίδες



45 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 614 kcal

Λιπαρά: 29g

εκ των οποίων κορεσμένα: 16g

Υδατάνθρακες: 73g

εκ των οποίων σάκχαρα: 16g

Πρωτεΐνες: 22g

Φυτικές ίνες: 18g

## Παρασκευή:

Ανακατέψτε το βούτυρο και το αλεύρι, ζυμώστε καλά και καταψύξτε σε μικρά κομμάτια. Πλύνετε τις πατάτες και βράστε σε αλατισμένο νερό. Στραγγίστε τες και αφήστε τες να κρυσώσουν. Εν τω μεταξύ, καθαρίστε τα καρότα, κόψτε τα στη μέση κατά μήκος και μετά στα τρία. Βράστε τα κουκιά σε βραστό αλατισμένο νερό για 8-10 λεπτά. Αποσύρετε από τη φωτιά και αφαιρέστε τη φλούδα από τα κουκιά πιέζοντάς τα με τα δάκτυλά σας. Αφαιρέστε τα μπιζέλια από το λοβό. Καθαρίστε τα πράσινα φασόλια και κόψτε τα στη μέση. Ξεφλουδίστε και κόψτε το γογγύλι. Κόψτε σε κυβάκια τα κρεμμύδια εσαλότ. Ξεφλουδίστε τις πατάτες και κόψτε τις σε φέτες. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βράστε το γάλα και την κρέμα γάλακτος. Προσθέστε αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο. Σιγά-σιγά προσθέστε το παγωμένο μίγμα βούτυρο με αλεύρι. Ξαναβράζετε και αφήστε το να μαγειρευτεί για 5 λεπτά, ανακατεύοντας περιοδικά. Αφαιρέστε τα φύλλα μαϊντανού από τους μίσχους, αφήστε τα στην άκρη και ψιλοκόψτε τα υπόλοιπα. Για τα λαχανικά, λιώστε 30 γρ. βούτυρο σε μια κατσαρόλα και τηγανίστε τα κρεμμύδια εσαλότ μέχρι να είναι ημιδιαφανή, προσθέστε λίγο ζωμό και αφήστε λίγο να εξατμιστεί. Προσθέστε τα καρότα και τα φασολάκια και μαγειρέψτε για 8 λεπτά με κλειστό το καπάκι. Προσθέστε το γογγύλι και τα μπιζέλια και μαγειρέψτε για άλλα 5 λεπτά. Στη συνέχεια, προσθέστε τα φασόλια και τις φέτες πατάτας και μαγειρέψτε για άλλα 2 λεπτά. Ενσωματώστε το γάλα μαζί με το μαϊντανό. Εάν χρειαστεί, προσθέστε περισσότερο αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο ανάλογα με τη γεύση σας.

## Συστατικά:

Γάλα μαϊντανού:

- 25 γρ. βούτυρο
- 25 γρ. αλεύρι
- 700 ml γάλα
- 150 ml κρέμα γάλακτος
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Μοσχοκάρυδο
- 1 ματσάκι μαϊντανό (περίπου 70 γρ.)

Λαχανικά:

- 600 γρ. πατάτες
- Αλάτι
- 250 γρ. καρότα
- 250 γρ. κουκιά, κατεψυγμένα
- 250 γρ. φρέσκο αρακά
- 250 γρ. πράσινα φασόλια
- 1 γογγύλι (περίπου 300 γρ.)
- 2 κρεμμύδια εσαλότ
- 30 γρ. βούτυρο
- 200 ml ζωμός λαχανικών



# Ταλιατέλες φακής

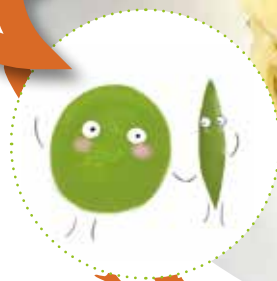
Αυτή η συνταγή είναι εμπνευσμένη από τα Ιταλικά Σπαγγέτι Μπολονέζ, με τις φακές ως υποκατάστατο κρέατος.



2 μερίδες



45 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 518 kcal

Λιπαρά: 15g

εκ των οποίων κορεσμένα: 2,1g

Υδατάνθρακες: 81g

εκ των οποίων σάκχαρα: 16g

Πρωτεΐνες: 15g

Φυτικές ίνες: 8,6g

## Συστατικά:

- 50 γρ. Ορεινές φακές
- 1 καρότο (μεσαίου μεγέθους)
- 1 κρεμμύδι
- 2 σκ. σκόρδο
- 5 ντομάτες
- Ελαιόλαδο
- 60 ml Βαλσάμικο ξύδι
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Ρίγανη
- 100 ml Λευκό κρασί (μπορεί να αντικατασταθεί με ξύδι ή χυμό σταφυλιού)
- 200 γρ. ταλιατέλες (ξηρές ή φρέσκες)

## Παρασκευή:

Βάλτε τις φακές σε μια κατσαρόλα και ρίξτε 200 ml νερό. Αφήνετε να πάρει βράση και μαγειρεύετε για περίπου 20-30 λεπτά. Προσθέστε λίγο αλάτι και πιπέρι.

Στο μεταξύ, κόψτε τα καρότα, το κρεμμύδι, το σκόρδο και τις ντομάτες σε μικρά κυβάκια. Ζεσταίνετε λίγο ελαιόλαδο σε τηγάνι. Όταν ζεσταθεί, προσθέστε τα κρεμμύδια και τα καρότα και αφήστε τα να ροδίσουν λίγο, στη συνέχεια προσθέστε τις ντομάτες και το σκόρδο. Μαγειρέψτε για περίπου 1 λεπτό και μετά προσθέστε το βαλσάμικο ξύδι. Προσθέστε λίγο αλάτι, πιπέρι και ρίγανη, προσθέστε το κρασί και αφήστε το να μαγειρευτεί.

Εάν τα ζυμαρικά είναι ξηρά: Τώρα τοποθετήστε νερό σε μια κατσαρόλα και όταν βράσει, προσθέστε τα ζυμαρικά. Μαγειρέψτε τα με τον τρόπο που αναφέρεται στη συσκευασία.

Εάν οι φακές είναι μαλακές, προσθέστε το περιεχόμενο της κατσαρόλας στη σάλτσα ντομάτας στο τηγάνι.

Εάν τα ζυμαρικά είναι φρέσκα, μαγειρέψτε τα για περίπου 2-3 λεπτά.

Προσθέστε τα μαγειρεμένα ζυμαρικά στο τηγάνι, ανακατέψτε τα για περίπου 1 λεπτό και μετά σερβίρετε.



# Ιρλανδέζικο Colcannon με άσπρα φασόλια

Στο παρελθόν, σ' αυτό το ιρλανδικό πιάτο ανακάτευαν αντικείμενα για να προβλέψουν το μέλλον: Εκείνοι που θα τύχαιναν ένα δαχτυλίδι πίστευαν ότι θα παντρευτούν τον επόμενο χρόνο, ενώ ένα κουμπί σήμαινε ότι θα έμεναν άγαμοι.



6 μερίδες



60 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 530 kcal

Λιπαρά: 6,3g

εκ των οποίων κορεσμένα: 0,9g

Υδατάνθρακες: 48g

εκ των οποίων σάκχαρα: 8,4g

Πρωτεΐνες: 14g

Φυτικές ίνες: 9,2g

## Συστατικά:

- 3 πατάτες μεσαίου μεγέθους
- 1 κιλό φρέσκο λάχανο
- 1 μάτσο σχοινόπρασο
- 1 μεσαία κεφαλή κουνουπιδιού (περίπου 500 γρ.)
- 200 γρ. (460 γρ.) λευκά φασόλια
- 6 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 4 σκ. σκόρδο
- 150 ml κρέμα γάλακτος
- 150 ml πλήρες γάλα
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Ελαιόλαδο
- Ξύδι

## Παρασκευή:

Καλύψτε τις πατάτες σε μια μικρή κατσαρόλα με αλατισμένο νερό. Μόλις πάρουν βράση, μειώστε τη θερμότητα και σιγοβράστε, χωρίς το καπάκι, για 30 λεπτά. Καθαρίστε, πλύντε και κόψτε το λάχανο. Στραγγίστε και αφήστε τις πατάτες να κρυώσουν πριν τις ξεφλουδίσετε. Κόψτε τα φρέσκα κρεμμύδια. Κόψτε το κουνουπίδι σε χονδρά μπουκετάκια. Μαγειρέψτε τα στον ατμό μέχρι να μαλακώσουν, για περίπου 15 λεπτά. Προσθέστε τα φασόλια σε μια μικρή κατσαρόλα με 2 κουτ. της σούπας βούτυρο. Ζεσταίνετε σε μέτρια θερμοκρασία μέχρι να θερμανθούν και μετά μεταφέρετέ τα σε έναν επεξεργαστή τροφίμων. Προσθέστε το κουνουπίδι και ανακατέψτε μέχρι να μαλακώσει, προσθέτοντας

λίγο γάλα εάν χρειαστεί για υφή. Αφήστε το στην άκρη. Ξεφλούδιστε και ψιλοκόψτε το σκόρδο. Λιώστε 3 κουτ. της σούπας βούτυρο σε μια μεγάλη κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε το σκόρδο και ανακατέψτε για 2 λεπτά. Προσθέστε το ψιλοκομμένο λάχανο και μαγειρέψτε, ανακατεύοντας συχνά, μέχρι να μαραθεί και να γίνει ανοιχτό πράσινο. Ανακατέψτε το γάλα και την κρέμα και σιγοβράστε τα όλα μαζί. Κόψτε τις αποφλοιωμένες πατάτες σας και προσθέστε τες στο μείγμα με το λάχανο, πολτοποιώντας τες καθώς ανακατεύετε. Προσθέστε το μείγμα λευκών φασολιών, τα περισσότερα από τα φρέσκα κρεμμύδια, και συνεχίστε να ανακατεύεται έως ότου όλα αναμειχθούν ομοιόμορφα. Προσθέστε λίγες σταγόνες ελαιόλαδου εάν θέλετε. Προσθέστε, πιπέρι και ξύδι και πασπαλίστε με το υπόλοιπο σχοινόπρασο. Σερβίρετε ζεστό με ένα κομματάκι βουτύρου στο κέντρο.



# ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ ΠΙΑΤΑ





# Πουρές ΚΟΥΚΙΩΝ

Αυτό το πιάτο προέρχεται από τα νησιά του Αιγαίου και παραδοσιακά σερβίρεται με φρέσκο χταπόδι και, για ενήλικες, με ένα αλκοολούχο ελληνικό ποτό που ονομάζεται Τσίπουρο.



6 μερίδες



30 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 167 kcal

Λιπαρά: 7,7g

εκ των οποίων κορεσμένα: 0,7g

Υδατάνθρακες: 20g

εκ των οποίων σάκχαρα: 5,9g

Πρωτεΐνες: 6,1g

Φυτικές ίνες: 5,9g

## Συστατικά:

- 500 γρ. φασόλια, κατεψυγμένα
- 3 μεγάλα καρότα
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 λεμόνι
- 4 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι

## Για το σερβίρισμα:

- 1 κρεμμύδι
- 2 ντομάτες

## Παρασκευή:

Ζεματίστε τα κουκιά σε λίγο βραστό νερό. Σουρώστε, κρυώστε τα και αφαιρέστε τη φλούδα πιέζοντας το φασόλι μεταξύ των δακτύλων.

Ψιλοκόψτε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα καρότα. Ζεσταίνετε 2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα με τα κρεμμύδια. Μετά από 2-3 λεπτά προσθέστε τα καρότα και το σκόρδο και συνεχίστε να ανακατεύετε.

Προσθέστε τα φασόλια και 1 φλιτζάνι νερό. Βάλτε το καπάκι στην κατσαρόλα και αφήστε τα να βράσουν για 10 λεπτά ή μέχρι να εξατμιστεί το νερό. Αφαιρέστε από τη κουζίνα, αφήστε το να κρυώσει λίγο και βάλτε το σε ένα μπλέντερ. Ανακατέψτε μέχρι να γίνει πουρές. Προσθέστε αλάτι, πιπέρι και ελαιόλαδο. Στύψτε το λεμόνι για να προσθέσετε γεύση.

Σερβίρετε με καραμελωμένο κρεμμύδι και ντομάτα.



# Φάβα- Τελλα

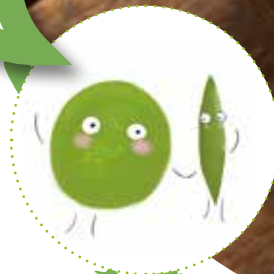
Αυτή είναι μια πιο βιώσιμη, πιο υγιεινή και φθηνότερη εναλλακτική λύση αντί τα επεξεργασμένα βιομηχανοποιημένα αλείμματα σοκολάτας.



10 μερίδες



20 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 156 kcal

Λιπαρά: 7,3g

εκ των οποίων κορεσμένα: 5,5g

Υδατάνθρακες: 17,7g

εκ των οποίων σάκχαρα: 9,5g

Πρωτεΐνες: 9,8g

Φυτικές ίνες: 2,1g

## Παρασκευή:

Ζεσταίνετε τα μαγειρεμένα φασόλια και τη ζάχαρη σε μια κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά για 5 λεπτά, ανακατεύοντας με ένα κουτάλι. Τα όσπρια θα βγάλουν λίγο νερό - σβήστε τη φωτιά και προσθέστε τα υπόλοιπα συστατικά.

Ανακατέψτε με ένα κουτάλι μέχρι να λιώσει η σοκολάτα. Μεταφέρετε σε μπλάντερ και πολτοποιήστε τα μέχρι να αποκτήσουν ωραία υφή.

Μπορεί να αποθηκευτεί στο ψυγείο έως και 10 ημέρες.

## Συστατικά:

- 250 γρ. καλά μαγειρεμένα αποφλοιωμένα φασόλια ή κόκκινες φακές
- 80 γρ. καστανή ζάχαρη
- 40 γρ. λάδι καρύδας ή άλλο λάδι
- 75 γρ. σοκολάτας (περίπου 60% κακάο, ανάλογα με το γούστο σας)
- 5 γρ. σκόνη κακάου αν σας αρέσει πολύ σοκολατένιο

Μη διστάσετε να προσαρμόσετε τη Φάβα-τελλα σας όπως επιθυμείτε, προσθέτοντας κανέλα, φρούτα ή καρύδα. Δεν υπάρχουν όρια στη δημιουργικότητά σας!





# Αλμυροί Λουκουμάδες Medu Vada

Αυτοί οι αλμυροί λουκουμάδες φακής προέρχονται από την Ινδία όπου παραδοσιακά τηγανίζονται. Αν προτιμάτε λιγότερο λάδι, χρησιμοποιήστε 1 κουταλιά της σούπας λάδι για κάθε ντόνατ, τοποθετήστε το σε μια κατσαρόλα και σοτάρετε και από τις δύο πλευρές μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν τραγανά.



4 μερίδες



40 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 543 kcal

Λιπαρά: 36g

εκ των οποίων κορεσμένα: 3,6g

Υδατάνθρακες: 44g

εκ των οποίων σάκχαρα: 3,6g

Πρωτεΐνες: 15g

Φυτικές ίνες: 11g

## Παρασκευή:

Μουλιάστε τις φακές για τουλάχιστον 2 ώρες σε κρύο νερό. Στραγγίστε τις σε ένα σουρωτήρι και τρίψτε το κύμινο και το πιπέρι σε γουδί.

Ξεφλουδίστε και ψιλοκόψτε το κρεμμύδι, κόψτε το τσίλι ή την πιπεριά. Ζεστάνετε το λάδι για τηγάνισμα σε μια κατσαρόλα. Τοποθετήστε τις φακές, τα κρεμμύδια, το τσίλι ή την πιπερία, μπαχαρικά, αλάτι και τα τριμμένα μπαχαρικά σε ένα μπλέντερ και δημιουργήστε ένα παχύ κουρκούτι. Εάν είναι πολύ σφικτό προσθέστε ελάχιστο νερό. Εάν γίνει πολύ νερούλο, μπορείτε να προσθέσετε λίγο τρίμμα φρυγανιάς.

## Συστατικά:

- 250 γρ. χωρισμένες φακές Urid dhal ή Mountain
- 1 κ. γλ. μαύρο πιπέρι
- 1 κ. σ. κύμινο
- 1 κρεμμύδι
- 2 πράσινα τσίλι (ή, για να έχετε ένα λιγότερο πικάντικο πιάτο: μία πράσινη πιπεριά)
- Λάδι ελαιοκράμβης για τηγάνισμα
- αλάτι

Για το σερβίρισμα:

- Γιαούρτι
- Chutney (π.χ. μάνγκο, ντομάτα κ.λπ.)

Ελέγξτε ότι έχει κάψει το λάδι ρίχνοντας λίγο κουρκούτι. Εάν δημιουργηθούν φυσαλίδες και το ανυψώσουν αμέσως τότε είναι έτοιμο. Βρέξτε το χέρι σας και πάρτε μια ποσότητα από το μίγμα όσο μια γεμάτη κουταλιά. Δημιουργήστε απλά μια τρύπα με τον αντίχειρά σας στο κέντρο δίνοντας το χαρακτηριστικό σχήμα ντόνατ. Τοποθετήστε προσεκτικά το λουκουμά στο καυτό λάδι και μαγειρέψτε μέχρι να αποκτήσει χρυσό καφέ χρώμα και στις δύο πλευρές.

Αφαιρέστε και τοποθετήστε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας.

Σερβίρετε με γιαούρτι και όποιο chutney σας αρέσει.



# Μίνι μπέργκερς με λούπινα

Στην Πορτογαλία, μας αρέσουν τα λούπινα ως σνακ με δροσερά ποτά!



3 μερίδες



60 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα
Ενέργεια: 286 kcal
Λιπαρά: 5g
εκ των οποίων κορεσμένα: 0,57g
Υδατάνθρακες: 45g
εκ των οποίων σάκχαρα: 5,9g
Πρωτεΐνες: 22g
Φυτικές ίνες: 11g

## Συστατικά:

- 250 γρ. λούπινα προβρασμένα σε βάζο
- 1/2 κουνουπίδι (500 γρ.)
- 2-3 κ. σ. αλεύρι από ρεβίθια
- 1-2 κ. σ. αλεύρι
- 2 κ. γλ. κάρυ
- 1 κ. σ. φρέσκο βασιλικό
- 1 κ. σ. φρέσκο μαϊντανό

## Για το σερβίρισμα (προτάσεις):

- 3 ψωμάκια, π.χ. πίτα
- 1 ντομάτα
- 1 κόκκινο κρεμμύδι
- 1/2 αβοκάντο
- 1/4 αγγούρι
- Μαρούλι

## Παρασκευή:

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180 ° C.

Τοποθετήστε τα λούπινα σε ένα κόσκινο και ξεπλύνετε τα καλά. Αφαιρέστε τη φλούδα και αφήστε την στην άκρη. Βράστε το κουνουπίδι σε αλατισμένο βραστό νερό μέχρι να μαλακώσει. Σουρώστε καλά από το νερό και τοποθετήστε το σε έναν επεξεργαστή τροφίμων μαζί με τα λούπινα. Προσθέστε το αλεύρι ρεβιθιού και το κανονικό αλεύρι μέχρι να σχηματιστεί μια ζύμη. Προσθέστε το κάρυ και τα βότανα.

Με τα χέρια, σχηματίστε δώδεκα μικρά μπιφτέκια και ψήστε τα στο φούρνο για 30-40 λεπτά. Μετά από 25 λεπτά, γυρίστε. Εάν δεν πρόκειται να τα φάτε αμέσως μπορείτε να τα ζεστάνετε τηγανίζοντάς τα σε λίγο λάδι.

Σερβίρετε σε στρογγυλό ψωμάκι με λαχανικά και μαρούλι.



# Ρεβίθια ψητά

## Το ήξερες...?

... ότι αυτό είναι ένα πολύ δημοφιλές σνακ στην Τυνησία; Μπορείτε να αγοράσετε ψητά ρεβίθια σε μικρά περίπτερα παντού στις πόλεις.



4 μερίδες



15 λεπτά



## Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 234 kcal

Λιπαρά: 8,1g

εκ των οποίων κορεσμένα: 1g

Υδατάνθρακες: 31g

εκ των οποίων σάκχαρα: 5,4g

Πρωτεΐνες: 10g

Φυτικές ίνες: 6,1g



## Παρασκευή:

Μουλιάστε τα ρεβίθια όλη τη νύχτα. Την επόμενη μέρα, ξεπλύνετε, στραγγίξτε και στεγνώστε καλά με χαρτί κουζίνας.

Ζεστάνετε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα και προσθέστε τα ρεβίθια. Ανακατέψτε τα κάθε τόσο για να ψηθούν από όλες τις πλευρές. Όταν ροδίσουν και γίνουν τραγανά, τοποθετήστε τα σε ένα δοχείο και προσθέστε το αλάτι και τα καρυκεύματα που σας αρέσουν.

Προσπαθήστε να προσθέσετε διαφορετικές γεύσεις: Τα αποξηραμένα βότανα όπως το θυμάρι ή η ρίγανη λειτουργούν όπως και το γλυκό μπαχαρικό πάπρικας ή ακόμα και το μέλι για αυτήν την υγιεινή εναλλακτική λύση για τα τσιπ!



## Συστατικά:

- 300 γρ. ξερά ρεβίθια
- 4 κ. σ. ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Βότανα και μπαχαρικά για γεύση



# Ρεβιθόπιτα Socca

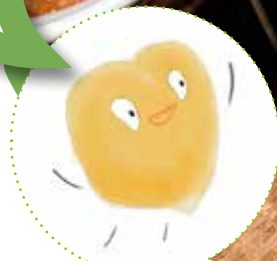
Αυτό είναι ένα πολύ δημοφιλές σνακ στη Νίκαια της Γαλλίας.



6 μερίδες



20 λεπτά  
+ 12 ώρες  
ξεκούραση



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 297 kcal

Λιπαρά: 18g

εκ των οποίων κορεσμένα: 2,4g

Υδατάνθρακες: 24g

εκ των οποίων σάκχαρα: 4,5g

Πρωτεΐνες: 9,4g

Φυτικές ίνες: 4,6g

## Παρασκευή:

Ανακατέψτε καλά το αλεύρι από ρεβίθι και το νερό στο μίξερ με το εργαλείο για ζύμες. Προσθέστε αλάτι και αφήστε τη ζύμη να ξεκουραστεί όλη τη νύχτα.

Την επόμενη μέρα, προθερμάνετε το φούρνο στους 250 ° C.

Αλείψτε με λιπαρή ουσία ένα ταψί. Ανακατέψτε ξανά το μείγμα ρεβιθιού και προσθέστε ελαιόλαδο, δεντρολίβανο, αλάτι και πιπέρι.

## Συστατικά:

- 250 γρ. αλεύρι από ρεβίθια
- 500 ml νερού
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 60 ml ελαιόλαδο
- 2 κουτ. της σούπας φρέσκο δεντρολίβανο

Για το σερβίρισμα:

- Αλάτι
- Πιπέρι
- Ντομάτες

Ζεσταίνετε το ταψί στο φούρνο για 2-3 λεπτά και μετά απλώνετε προσεκτικά τη ζύμη στο ταψί με τη βοήθεια μιας κουτάλας.

Ψήστε για περίπου 7-12 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα. Κόβουμε αμέσως και σερβίρουμε με αλάτι, πιπέρι και φρέσκες ντομάτες από πάνω.



# Επιδόρπια





# Κέικ από ρεβίθια με μήλο

Μπορείτε επίσης να φτιάξετε muffins τοποθετώντας τη ζύμη σε θήκες muffin. Οι μικρότερες μερίδες είναι μια ωραία γλυκιά απόλαυση.



12 μερίδες



90 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

Ενέργεια: 237 kcal

Λιπαρά: 9,9g

εκ των οποίων κορεσμένα: 4,4g

Υδατάνθρακες: 35g

εκ των οποίων σάκχαρα: 19g

Πρωτεΐνες: 8,8g

Φυτικές ίνες: 3,6g

## Συστατικά:

- 750 γρ. μήλα
- 60 γρ. καρύδια
- 220 γρ. + 3 κουτ. της σούπας ζάχαρη
- 4 κ. γλ. κανέλα
- 175 γρ. (400 γρ.) ρεβίθια
- 3 μεγάλα αυγά
- 120 γρ. + 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο
- 55 γρ. λάδι canola
- 1 κ. σούπας βανίλια
- 200 γρ. αλεύρι
- 1 κ. σ. μπέικινγκ πάουντερ
- ¼ κ. γλ. μοσχοκάρυδο
- ¼ κ. γλ. αλάτι
- 120 ml γάλα

Για το σερβίρισμα:

- Ζάχαρη άχνη

## Παρασκευή:

Προθερμάνετε το φούρνο στους 175 ° C. Ξεπλύνετε, καθαρίστε και κόψτε τα μήλα. Σπάστε τα καρύδια. Ανακατέψτε τα μήλα και τα καρύδια με 3 κουτ. της σούπας ζάχαρη και 3 κουταλάκια του γλυκού κανέλα. Αφήστε τα στην άκρη.

Ξεπλύνετε και στραγγίστε τα ρεβίθια. Χτυπήστε τα μαζί με τα αυγά σε έναν πολυκόφτη ή σε μπλέντερ μέχρι να γίνουν μια λεία μάζα και αφήστε την στην άκρη. Σε ένα μεγάλο δοχείο μίξερ, χτυπήστε το βούτυρο, το λάδι canola και το υπόλοιπο της ζάχαρης μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέστε το μείγμα ρεβιθιού και τη βανίλια και συνεχίστε το χτύπημα. Σε ένα μεσαίο δοχείο, ανακατέψτε μαζί το αλεύρι, το μπέικινγκ πάουντερ, 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα, μοσχοκάρυδο και αλάτι. Προσθέστε το μείγμα αλευριού και το γάλα στο μείγμα βουτύρου και χτυπήστε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Βουτυρώστε και αλευρώστε ένα ταψί 22 x 33 cm (ή Ø 24 εκ.) και απλώστε το μίγμα. Απλώστε ομοιόμορφα από πάνω το μίγμα του μήλου και στη συνέχεια πιέστε με το πίσω μέρος ενός μεγάλου κουταλιού έως ότου το μίγμα αρχίσει να καλύπτει τα μήλα. Ψήνετε στη μεσαία σχάρα του φούρνου για περίπου 55 έως 60 λεπτά ή έως ότου όταν βυθίσετε ένα μαχαίρι στο κέντρο, βγει στεγνό. Εάν πάρει πολύ χρώμα, καλύψτε με ένα φύλλο αλουμινοχαρτο. Αφήστε το να κρυώσει εντελώς πριν το κόψετε σε 18 κομμάτια. Πασπαλίστε τα κομμάτια με ζάχαρη άχνη πριν τα σερβίρετε.



# Μπράουνι φασολιών

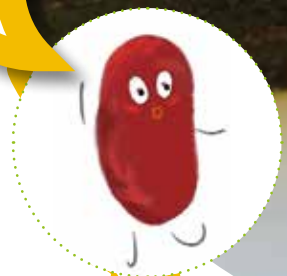
Σίγουρα δεν μπορείτε να με  
καταλάβετε σε αυτό το κέικ!



6 μερίδες



60 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μερίδα
Ενέργεια: 384 kcal
Λιπαρά: 16g
εκ των οποίων κορεσμένα: 9,5g
Υδατάνθρακες: 56g
εκ των οποίων σάκχαρα: 33g
Πρωτεΐνες: 8,8g
Φυτικές ίνες: 6,6g

## Παρασκευή:

Προθερμάνετε το φούρνο (200 ° C).

Ξεπλύνετε και πολτοποιήστε τα φασόλια, λιώστε το βούτυρο.

Στο δοχείο του μίξερ χτυπήστε το λιωμένο βούτυρο, τα αυγά, τη ζάχαρη, το εκχύλισμα βανίλιας, τον πουρέ φασολιών, το κακάο και το αλεύρι μέχρι να ομογενοποιηθούν. Ρίξτε το μίγμα σε ένα μικρό ταψί που έχετε στρώσει αντικολλητικό χαρτί.

Ψήστε για 25 λεπτά ή μέχρι να βγαίνει στεγνή μια οδοντογλυφίδα που βυθίζετε στο γλυκό. Αφήστε να κρυώσει και κόψτε σε τετράγωνα.

## Συστατικά:

- 100 γρ. (225 γρ.) φασόλια
- 100 γρ. βούτυρο
- 2 αυγά
- 1 κ. γλ. εκχύλισμα βανίλιας
- 200 γρ. καστανή ζάχαρη
- 40 γρ. σκόνη κακάο
- 80 γρ. αλεύρι ολικής αλέσεως



# Σοκολατένιες καρύδες

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε και άλλο τύπο σοκολάτας, όποιον προτιμάτε. Απλά βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε κουβερτούρα, ώστε να μην λιώνει πολύ γρήγορα στα χέρια σας.



20 portions



60 λεπτά



Διατροφική αξία ανά μία πραλίνα

Ενέργεια: 136 kcal

Λιπαρά: 8,1g

εκ των οποίων κορεσμένα: 4,9g

Υδατάνθρακες: 14g

εκ των οποίων σάκχαρα: 5,5g

Πρωτεΐνες: 2,9g

Φυτικές ίνες: 1,7g

## Παρασκευή:

Βράστε το ρύζι στο γάλα, το γάλα καρύδας και τη ζάχαρη μέχρι να μαλακώσει, ανακατεύοντας περιοδικά (θα χρειαστεί περίπου 20-30 λεπτά).

Στη συνέχεια ανακατέψτε με τα φασόλια και πολτοποιήστε τα με ένα πιρούνι. Προσθέστε την τριμμένη καρύδα. Αφήστε στην άκρη.

Λιώστε τη σοκολάτα. Βάλτε στρώματα σοκολάτας σε φόρμες με τη βοήθεια ενός μικρού κουταλιού ή βούρτσας και βάλτε τες στο ψυγείο. Μόλις σταθεροποιηθεί η σοκολάτα τοποθετήστε τη γέμιση. Τοποθετήστε ένα στρώμα σοκολάτας για να κλείσετε τις φόρμες. Τοποθετήστε τες ξανά στο ψυγείο. Ξεφορμάρετε όταν κρυσώσει και σταθεροποιηθεί η σοκολάτα.

## Συστατικά:

- 100 γρ. λευκό ρύζι
- 500 ml γάλα
- 100 ml γάλα καρύδας
- 5 κ. σ. ζάχαρη
- 25 γρ. (60 γρ.) λευκά φασόλια
- 30 γρ. τριμμένη καρύδα
- 250 γρ. μαύρη σοκολάτα (60%)

Συμβουλή: Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε χάρτινες θήκες για cupcakes. Σ' αυτήν την περίπτωση ίσως χρειαστεί να βάλετε δύο στρώσεις σοκολάτας πριν προσθέσετε τη γέμιση για να έχετε ένα σταθερό κέλυφος.





## Σχετικά με τη Συγγραφέα

Η Eva Lingemann είναι φοιτήτρια του Τμήματος Διατροφικής Διαχείρισης και Διαιτολογίας στο Πανεπιστήμιο του Hohenheim. Το ενδιαφέρον της για την αειφορία, τα περιβαλλοντικά θέματα και τα τρόφιμα την οδήγησε ταυτόχρονα στο πεδίο της Παγκόσμιας Επισιτιστικής Ασφάλειας κατά τη διάρκεια των σπουδών της.

Της αρέσει να δοκιμάζει νέα φαγητά και να προσεγγίζει ξένους πολιτισμούς με το να βυθίζεται στις κουζίνες τους. Αυτό το ταξίδι με τα όσπρια την ενέπνευσε και την έμαθε πράγματα και παρά το γεγονός ότι δεν ασχολείται με την κηπουρική, την έκανε να καλλιεργήσει τα δικά της φασόλια.

## Ευχαριστίες

Θέλω να ευχαριστήσω τους επιβλέποντές μου, την Καθηγήτρια Marta Wilton Vasconcelos και την Καθηγήτρια Elisabete Pinto που με εισήγαγαν στο ερευνητικό πρόγραμμα TRUE αναζωπυρώνοντας την αγάπη μου για τα όσπρια.

Ευχαριστώ την κ. Styliani Siomou για τα υπέροχα και χαριτωμένα της σχέδια, την έμπνευση και την παρέα της. Ευχαριστώ την 7χρονη Emma Heijden που σχεδίασε το πιάτο της και παρείχε ένα καταπληκτικό φόντο για αυτό το ηλεκτρονικό βιβλίο.

Ευχαριστώ τους συναδέλφους μου στο GFE Hohenheim που έκαναν ένα όνειρο πραγματικότητα.





# Αναφορές

- 15+16) <https://www.essen-und-trinken.de>  
19+20) <https://www.essen-und-trinken.de>  
21+22) „Leguminosas no Ponto“ – Associação Portuguesa de Nutrição  
25+26) <http://www.rampantscotland.com>  
27+28) <https://www.canada.ca>  
34+35) <https://www.gutekueche.at>  
38+39) <https://www.essen-und-trinken.de>  
40+41) <http://www.fao.org>  
44+45) <https://www.canada.ca>  
48+49) <https://www.essen-und-trinken.de>  
50+51) <https://www.myjewishlearning.com>  
58+59) <http://myblueandwhitekitchen.com>  
64+65) <https://www.essen-und-trinken.de>  
68+69) <https://randallbeans.com>  
71+72) <http://www.fao.org>  
75+76) <http://www.fao.org>  
77+78) <https://www.e-konomista.pt>  
81+82) <https://cuisine.journaldesfemmes.fr>  
84+85) <https://pulses.org>

# Χρηματοδότηση και Στοιχεία Επικοινωνίας



Το ερευνητικό έργο TRUE έχει λάβει χρηματοδότηση από το πρόγραμμα έρευνας και καινοτομίας «Ορίζοντας 2020» της Ευρωπαϊκής Ένωσης βάσει της συμφωνίας επιχορήγησης με αριθμό 727973.

Η μετάφραση στα ελληνικά πραγματοποιήθηκε από την ομάδα του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ντάτση Γ., Βουγελέκα Β., Καραβίδας Ι., Ντάναση Θ., Χατζηγιάννη Μ., Παναγιωτάκης Ι.)



## Υπεύθυνοι επικοινωνίας:

Ντάτση Γεωργία  
[ntatsi@aua.gr](mailto:ntatsi@aua.gr)

Δημήτριος Σάββας  
[dsavvas@aua.gr](mailto:dsavvas@aua.gr)

[www.aua.gr](http://www.aua.gr)

[www.true-project.eu](http://www.true-project.eu)

