



ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΒΔΟΜΑΔΑΣ!

Υγιεινές εισηγήσεις για νόστιμα και εύκολα φαγητά και γλυκά



11 - 17 / 12 / 2023

Καλή βδομάδα, καλό χειμώνα και καλά Χριστούγεννα να φτάσουμε!!

Είμαστε μια ομάδα, που πιστεύουμε ότι η διατροφή διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στο πώς νιώθουμε, αλλά και στο πώς φαινόμαστε, ενώ γενικά μας χαρίζει καλύτερη ποιότητα ζωής με περισσότερη υγεία, ευεξία και χαρά! Για αυτό σκεφτήκαμε να αρχίσουμε να δημιουργούμε συνταγές τις οποίες θα θέλαμε να μοιραστούμε και μαζί σας.

Τώρα τον χειμώνα, λόγω του κρύου, η θυροξίνη, η ορμόνη που αυξάνει τις καύσεις στον οργανισμό μας, αρχίζει να αυξάνεται, με αποτέλεσμα να παράγεται θερμότητα, η οποία συμβάλλει στη διατήρηση μιας σταθερής θερμοκρασίας στο σώμα μας. Για αυτό, ίσως να προσέξατε ότι αρχίζουμε να πεινάμε περισσότερο!

Στις επόμενες σελίδες θα βρείτε τέλειες ιδέες για συνταγές που μπορείτε να φτιάξετε εύκολα και γρήγορα με αγνά υλικά και οι οποίες πιστεύουμε πως θα ικανοποιήσουν κάθε γούστο.

Ελπίζουμε να τις απολαύσετε τόσο όσο κι εμείς!

Μπουκιές με αποξηραμένα φρούτα και ξηρούς καρπούς

Υλικά

- 6 κουταλιές αμυγδαλοβούτυρο, φυτικόβούτυρο, φουντουκοβούτυρο ή μείγμα
- 1 κουταλιά μέλι
- ½ κουταλιά βούτυρο καρύδας
- ελάχιστο αλάτι
- 1 φλυτζάνι κομμένα αποξηραμένα φρούτα - χωρίς επιπρόσθετη ζάχαρη, όπως χρυσόμηλα, σύκα, δαμάσκηνα, σταφίδες ή ότι άλλο σας αρέσει
- 1 φλυτζάνι ελαφρά σπασμένοι και καβουρδισμένοι ξηροί καρποί
- 2 κουταλιές μείγμα από σπόρους, όπως ηλιόσπορο, κολοκυθόσπορο, σουσάμι, λιναρόσπορο
- 1 κουταλιά μούρα Goji
- ½ κουταλάκι κανέλα και ½ κουταλάκι μικτά μπαχαρικά
- 1 κουταλάκι σκόνη κακάο - προαιρετικά
- Ινδοκάρυδο, αλεσμένοι ξηροί καρποί, αλεσμένα μούρα Goji, σπόροι chia για να τυλίξετε τις μπουκιές



Εκτέλεση

1. Βάζετε σε χαμηλή φωτιά το αμυγδαλοβούτυρο, μέλι, βούτυρο καρύδας και αλάτι.
2. Αφήνετε για λίγο να λιώσουν και να ενωθούν καλά.
3. Προσθέτετε όλα τα υπόλοιπα υλικά και αφήνετε να κρυώσουν.
4. Πλάθετε σε μπαλίτσες.
5. Τυλίγετε σε μείγμα με διάφορους αλεσμένους ξηρούς καρπούς, Goji Berries και ινδοκάρυδο για ποικιλία χρωμάτων
6. Μοιραστείτε και με άλλους!

Μπάρες με φοινίκια

Υλικά

- 1 ½ φλυτζάνια βρώμη
- ελάχιστο αλάτι
- ½ κουταλάκι σόδα
- ½ φλυτζάνι τριμμένο ινδοκάρυδο – αποξηραμένο
- 6 φοινίκια χωρίς ζάχαρη, κομμένα στα τέσσερα
- ½ φλυτζάνι καρύδια
- 1 αυγό
- 2 κουταλιές λιναρόσπορο αλεσμένο
- ¼ φλυτζάνι ελαιόλαδο ή λάδι καρύδας

Για τη γέμιση με φοινίκια:

- 18 φοινίκια
- 1 κουταλάκι χυμό λεμονιού
- λίγο ξύσμα λεμονιού
- ελάχιστο αλάτι

Εκτέλεση

1. Αλέθετε 1 φλυτζάνι βρώμη σε πολυμίξερ μέχρι να γίνει αλεύρι
2. Προσθέτετε το ινδοκάρυδο, φοινίκια, αλάτι και σόδα και συνεχίζετε να αλέθετε μέχρι να κοπούν τα φοινίκια σε μικρά κομματάκια
3. Προσθέτετε το υπόλοιπο ½ φλυτζάνι βρώμη και τα καρύδια και αλέθετε για ελάχιστο χρόνο, απλά για να σπάσουν ελαφρά τα καρύδια
4. Συνεχίζετε, προσθέτοντας το αυγό, λιναρόσπορο και λάδι και χτυπάτε το μείγμα μόνο μέχρι να ενωθεί
5. Στρώνετε αντικολλητικό χαρτί σε ένα ταψί 20 X 20 εκατοστά, βάζετε το μισό μείγμα και πατάτε ελαφρά με τα χέρια μέχρι να πάει παντού. Το υπόλοιπο μείγμα το βάζετε σε ένα μπολ για να το χρησιμοποιήσετε σε λίγο



6. Βάζετε τα υλικά για τη γέμιση στο πολυμίξερ και αλέθετε μέχρι να γίνουν σαν καραμέλα. Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε λίγο ζεστό νερό
7. Βάζετε τη γέμιση πάνω από το μείγμα στο ταψί σας και τέλος σκεπάζετε με το υπόλοιπο μείγμα βρώμης
8. Ψήνετε για 20 λεπτά σε 170°C

Αντί για τη γέμιση με φοινίκια μπορείτε να φτιάξετε γέμιση με μούρα ως εξής:

- 2 φλυτζάνια μούρα (raspberries)
- 2 κουταλιές σπόροι chia
- 1 κουταλιά λεμόνι
- λίγο ξύσμα λεμονιού
- 1 κουταλιά μέλι

Βάζετε όλα τα υλικά σε κατσαρόλα, σε χαμηλή φωτιά, και ζεσταίνετε μέχρι να πολτοποιηθούν τα μούρα και να πήξει το μείγμα. Χρησιμοποιείτε όπως και τη γέμιση με φοινίκια. Όμως, αν χρησιμοποιήσετε αυτή τη γέμιση, οι μπάρες διατηρούνται για λιγότερο χρονικό διάστημα και στο ψυγείο.

Σούπα με κόκκινη κολοκύθα και γλυκοπατάτα

Για 6-8 άτομα

Υλικά

- 2 κιλά κόκκινη κολοκύθα, καθαρισμένη και κομμένη σε μικρά κομμάτια
- 4 γλυκοπατάτες μέτριες (περίπου 800g), καθαρισμένες και κομμένες σε μικρά κομμάτια
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 2-3 σκελίδες σκόρδο, κομμένο
- 1 κομμάτι φρέσκο τζίντζερ, καθαρισμένο και τριμμένο
- 2 κουταλιές σκόνη κάρυ – ή και περισσότερο/λιγότερο ανάλογα με τις προτιμήσεις σας
- 1 κουταλάκι καπνιστή πάπρικα – προαιρετικά
- 2 μικρές πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες σε μικρά κομμάτια
- 1 μεταλλικό κουτί γάλα καρύδας – 400ml
- 500ml ζωμό λαχανικών
- Τριμμένο πιπέρι



Εκτέλεση

1. Αναμειγνύετε την κολοκύθα, γλυκοπατάτα και 2 κουταλιές ελαιόλαδο σε ταψί και βάζετε σε προθερμασμένο φούρνο – 190° C - για περίπου 40 λεπτά, μέχρι να ψηθούν και να φαίνονται σαν καραμελωμένα. Μπορεί να χρειαστούν περισσότερο/λιγότερο χρόνο γι' αυτό τα ελέγχετε σε τακτά διαστήματα.

Αφού ψηθούν τα λαχανικά:

2. Σε μεγάλη κατσαρόλα βάζετε τις υπόλοιπες 2 κουταλιές λάδι και τηγανίζετε σε χαμηλή φωτιά το κρεμμύδι μέχρι να αλλάξει χρώμα.
3. Προσθέτετε το σκόρδο, τζίντζερ και κάρυ και συνεχίζετε να τηγανίζετε για λίγο ακόμα.
4. Προσθέτετε την κομμένη πατάτα και αφήνετε για λίγο ακόμα στη φωτιά.
Προσθέτετε λίγο νερό αν δείτε ότι κοκκινίζουν έντονα.
5. Προσθέτετε την κολοκύθα και γλυκοπατάτα και όλο το ζουμί που υπάρχει στο ταψί και επίσης το ζωμό.
6. Αφήνετε να κοχλάσει, χαμηλώνετε τη φωτιά και αφήνετε για περίπου 20 λεπτά, μέχρι όλα τα λαχανικά να είναι πολύ μαλακά.
7. Τέλος, προσθέτετε και το γάλα καρύδας και σιγοβράζετε για ακόμα λίγο.
8. Αλέθετε με μπλέντερ χεριού (μπαίνει απευθείας στην κατσαρόλα) ή σε κανονικό μπλέντερ για να γίνει ένας παχύς χυλός – βελουτέ.
9. Ελέγχετε για αλάτι και προσθέτετε μόνο αν χρειάζεται.
10. Σερβίρετε με φύλλα κόλιανδρου και ρόκας, καβουρδισμένα ανάμεικτα σπόρια και φρυγανιά από πολύσπορο ψωμί.

Νηστήσιμα Μπιφτέκια με Κινόα και Λαχανικά

Υλικά

- ½ φλυτζάνι κινόα
- 1 φλυτζάνι καρότο, τριμμένο σε χονδρό τρίφτη
- ½ φλυτζάνι πράσινα κρεμμυδάκια, λεπτοκομμένα (3-4 κρεμμυδάκια)
- 3 κουταλιές μαϊντανό, ψιλοκομμένο (χωρίς τα σκληρά κλωναράκια)
- 3 κουταλιές κόλιανδρο φρέσκο, ψιλοκομμένο (χωρίς τα σκληρά κλωναράκια)
- 400 γραμμάρια ψημένα ρεβίθια / ή φασόλια
- 1 γλυκοπατάτα ψημένη και κομμένη σε μικρούς κύβους
- 2 αυγά, χτυπημένα ελαφρά
- 2 κουταλιές φρέσκο χυμό λεμονιού
- 1 κουταλάκι αλεσμένο/σπασμένο κύμινο (αρτησιά)
- 2 κουταλάκια αλεσμένο/σπασμένο κόλιανδρο
- ½ κουταλάκι κουρκουμά (turmeric)
- ½ κουταλάκι καπνιστή πάπρικα
- 2 κουταλιές καβουρδισμένο σουσάμι
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- Αλάτι και πιπέρι
- Ελαιόλαδο



Σάλτσα για να σερβίρετε:

- 1 φλυτζάνι γιαούρτι
- ¼ φλυτζάνι ταχίνι
- 1 κουταλιά ξύσμα λεμονιού
- 1 – 2 αγγουράκια ψιλοκομμένα
- Αλάτι, πιπέρι

Επίσης, μπορείτε να σερβίρετε και με φέτες αβοκάντο με λεμόνι ή και με guacamole (σάλτσα από αβοκάντο).

Εκτέλεση

1. Βάζετε την κινόα σε κατσαρόλα με ένα φλυτζάνι νερό. Αφήνετε να βράσει σε χαμηλή φωτιά μέχρι να απορροφηθεί εντελώς το νερό (περίπου 15 λεπτά) Αφήνετε να κρυώσει σε ένα μεγάλο μπολ (που να χωρά και τα υπόλοιπα υλικά)
2. Εν τω μεταξύ, ετοιμάζετε την σάλτσα για το σερβίρισμα: σε ένα μπολ ενώνετε όλα τα υλικά και αφού καλύψετε αφήνετε στο ψυγείο.
3. Στο μπολ με την κινόα βάζετε και όλα τα υπόλοιπα υλικά – εκτός το ελαιόλαδο - και αφήνετε στο ψυγείο για περίπου μια ώρα. Μπορείτε να φτιάξετε το μείγμα και από το βράδυ, να το αφήσετε στο ψυγείο και να χρησιμοποιήσετε την επόμενη μέρα
4. Σε ένα τηγάνι ζεσταίνετε περίπου 1 κουταλιά ελαιόλαδο και τηγανίζετε τα μπιφτέκια – 2 κουταλιές από το μείγμα για κάθε μπιφτέκι– και από τις δύο πλευρές. Χρειάζεται να επαναλάβετε τη διαδικασία μερικές φορές ανάλογα με το μέγεθος του τηγανιού που χρησιμοποιείτε. Κάθε φορά πρέπει να προσθέσετε λίγο ακόμα ελαιόλαδο.
5. Εναλλακτικά, μπορείτε να ψήσετε και στο φούρνο. Πλάθετε τα μπιφτέκια, βάζετε σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί και λαδώνετε με ένα βουρτσάκι κάθε μπιφτέκι. Ψήνετε για περίπου 30 λεπτά σε μέτριο φούρνο ή μέχρι να ροδίσουν αλλά να μην ξηραθούν.
6. Σερβίρετε με σαλάτα και τη σάλτσα που φτιάξατε.
7. Υγιεινά και πεντανόστιμα!



Ινδικό ρύζι με λαχανικά

Υλικά

- 1 φλυτζάνι ρύζι μπασμάτι
- 2 φλυτζάνια νερό
- 2 κουταλιές λάδι
- λίγο αλάτι
- 1 κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες
- 1 μέτρια πατάτα, κομμένη σε κύβους
- 12 φασολάκια φρέσκα, κομμένα σε κομμάτια
- 1 καρότο, τριμμένο
- ½ φλυτζάνι μπιζέλια
- 2 φύλλα δάφνης
- ½ κουταλάκι κύμινο
- ½ κουταλάκι turmeric
- ¼ κουταλάκι πιπέρι τσίλι (chilli)
- 4 γαρύφαλλα
- Φρέσκος κόλιανδρος, για γαρνίρισμα



Εκτέλεση

1. Φουσκώνετε το ρύζι σε νερό για περίπου 20 λεπτά
2. Βάζετε το λάδι σε βαθιά κατσαρόλα
3. Προσθέτετε τα κρεμμύδια και τηγανίζετε μέχρι να αλλάξουν χρώμα, και προσθέτετε τα φύλλα δάφνης, γαρύφαλλα και κύμινο
4. Προσθέτετε τα λαχανικά, turmeric, chilli και αλάτι και ανακατεύετε καλά
5. Συνεχίστε να τηγανίζετε για ακόμα 1 με 2 λεπτά- προσέχετε να μην καούν
6. Ξεπλένετε το ρύζι καλά και το προσθέτετε στην κατσαρόλα μαζί με 2 φλυτζάνια νερό
7. Ανακατεύετε καλά και αφήνετε να κοχλάσει
8. Χαμηλώνετε τη φωτιά και βάζετε το πώμα στην κατσαρόλα, αφήνοντας ένα μικρό άνοιγμα
9. Αφήνετε μέχρι να απορροφηθεί όλο το νερό – περίπου 8 με 10 λεπτά
10. Σβήνετε τη φωτιά και αφήνετε για λίγο
11. Με ένα πιρούνι ανακατεύετε ελαφρά
12. Γαρνίρετε με τα φύλλα κόλιανδρου
13. Απολαύστε!!

Κουπέπια της γιαγιάς

Υλικά – για περίπου 50

κουπέπια

- αμπελόφυλλα ή λάχανα.
- 3 κολοκυθάκια
- 3 καρότα
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 2 μικρές μελιτζάνες
- 3-4 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 φλυτζάνι χυμό ντομάτας ή φρέσκες ώριμες τριμμένες ντομάτες χωρίς τη φλούδα
- 2 φλυτζάνια ρύζι γλασέ
- 1-2 κουταλιές ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1 κουταλιά δυόσμο αποξηραμένο, τριμμένο
- Λίγη κανέλα, σε σκόνη
- 1 κουταλιά κύμινο, σπασμένο
- 1-2 κουταλιές πινόλια ή ηλιόσπορο
- Αλάτι και πιπέρι



Εκτέλεση

1. Αλέθουμε τα λαχανικά σε πολυμίξερ και βάζουμε σε κατσαρόλα με το ελαιόλαδο. Τηγανίζουμε ελαφρά.
2. Προσθέτουμε ένα φλυτζανάκι του καφέ νερό και ανακατεύουμε.
3. Μετά, προσθέτουμε το ρύζι και αφήνουμε να πάρει 1-2 βράσεις.

4. Τέλος, προσθέτουμε την ντομάτα, τα αρωματικά, τα μπαχαρικά και τα πινόλια και μόλις κοχλάσει ξανά το μείγμα ανακατεύουμε καλά και σβήνουμε τη φωτιά.
5. Βράζουμε τα φύλλα μας για μισό περίπου λεπτό για να μαλακώσουν
6. Χρησιμοποιούμε το μείγμα για να τυλίξουμε τα κουπέπια μας, όπως φαίνεται πιο κάτω.



7. Βάζουμε τα κουπέπια σε κατσαρόλα, το ένα κοντά στο άλλο και από πάνω τοποθετούμε ένα πιάτο και ένα ποτήρι που θα κρατά το πιάτο στη θέση του.
8. Προσθέτουμε περίπου 3 φλυτζάνια ζωμό λαχανικών και σιγοψήνουμε μέχρι να απορροφηθεί το νερό και να ψηθεί το ρύζι. Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσουμε και λίγο επιπλέον νερό κατά το ψήσιμο.
9. Αφήνουμε για λίγο να κρυώσουν και απορροφήσουν όλα τα υγρά. Σερβίρουμε με σαλάτα και γιαούρτι. Καλή απόλαυση!

