ΓΕΥΣΕΙΣ, ΕΜΠΝΕΥΣΕΙΣ & ΑΛΛΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ μας

#49
ΧΕΙΜΩΝΑΣ

ΣΤΟ ΠΙΟ ΓΙΟΡΤΙΝΟ ΣΚΗΝΙΚΟ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ, ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΑΣ!

ΚΑΡΠΑΤΣΙΟ: Ωμό και όμως... γευστικά ανεπανάληπτο! • **ΛΑΜΙΑ** και μοναδική!
VIRAL ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ • **ΓΡΕΒΕΝΑ:** Απόδραση στην πόλη των μανιταριών
ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ. Η βασίλισσα των εορτών! • **FIT & EAT:** Απόστολος Σίσκος

μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Ελληνική Κουζίνα

Ήρθαν τα **νέα** NIKAS «Ελληνική Κουζίνα» έτοιμα γεύματα!
Εμπνευσμένα από παραδοσιακές συνταγές, μαγειρεμένα
με **έξτρα παρθένο ελαιόλαδο**, **χωρίς** να περιέχουν **Συντηρητικά**.
Όλη η απόλαυση του σπιτικού φαγητού, έτοιμη για εσάς!

Ανακαλύψτε περισσότερες γεύσεις στα καταστήματα Μασούτης

ΜΕΡΕΣ ΓΙΟΡΤΗΣ, ΕΞΑΙΣΙΕΣ ΜΕΡΕΣ

Πολύχρωμα λαμπιόνια, όμορφοι στολισμοί, εγκάρδια χαμόγελα, ζεστές ευχές. Ένα σύμπαν συναρπαστικό, που μας παρασύρει στη μαγεία του. Μέρες γιορτής στην Ελλάδα και στον κόσμο, σε κάθε γειτονιά και κάθε σπίτι.

Για μια ακόμη χρονιά ο κόσμος διαστέλλεται για να υποδεχτεί το χριστουγεννιάτικο όνειρο. Σε μια καθημερινότητα γκρίζα και μουντή, όπου οι ειδήσεις δεν είναι πάντα καλές, τα Χριστούγεννα και η Πρωτοχρονιά εξακολουθούν να είναι ένα καλό νέο, μια εξαίρετη αφορμή να κάνουμε ένα διάλειμμα. Να συνδεθούμε ξανά με φίλους, οικογένεια, με τα πρόσωπα που αγαπάμε, με τα -πάντα ανυπόμονα για αυτή την εποχή- παιδιά μας, και κυρίως με το παιδί που κρύβουμε μέσα μας.

Είναι η ίδια εποχή που η μαγειρική μας τέχνη βάζει και αυτή τα δυνατά της για να μαγέψει μεγάλους και μικρούς. Το μενού, σε πλήρη αρμονία με το πνεύμα των ημερών, εμπλουτίζεται με έξτρα γευστικές πινελιές, πρωτότυπα υλικά και βασίζεται σε ιδιαίτερες συνταγές που θα μονοπωλήσουν το ενδιαφέρον στο γιορτινό τραπέζι.

Μέρες γιορτής. Και το Περιοδικό Μας αφέθηκε στο κλίμα τους, εμπνεύστηκε από τη μαγεία τους, τυλίχτηκε με αρώματα, γεύσεις, γέλια και ζεστασιά. Ας αφήσουμε το κλίμα των ημερών να εισβάλει στη ζωή μας και το θαύμα θα συμβεί για μια ακόμη χρονιά!

Καλές γιορτές!

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

06 **Ευρετήριο συνταγών**

10 **Γρεβενά**
Απόδραση στην πόλη των μανιταριών

18 **Λαμία**
Και μοναδική!

26 **Fit & Eat**
Απόστολος Σίσκος

30 **Air Fryer-** Tips για θεαματικές γεύσεις «Στον αέρα»!

38 **Τα μπαχαρικά του χειμώνα-** Ταξίδι στη μαγεία των γεύσεων και των αρωμάτων

42 **Από τον τόπο μας**

Συντονισμός έκδοσης
Χριστίνα Μαρωνίδου
ΔΙΑΜΑΝΤΗΣ ΜΑΣΟΥΤΗΣ Α.Ε.

Επιμέλεια έκδοσης - Σχεδιασμός
twistedsquare.gr

Project Management
Δημήτρης Ζαμπουρίδης
Χρήστα Δεληγιαννίδου

Art Direction
Μαριαλένα Κουτσοχρήστου
Εύη-Ραφαέλλα Ανεστίδου

Κείμενα
Μαρία Παντελίδου

Foodstyling
Φωτεινή Πολιτάκη

Chef
Γιάννης Γιαννακάρας

Φωτογράφιση Συνταγών
Κώστας Αμοιρίδης

Stock photos by adobestock

Η φωτογράφιση πραγματοποιήθηκε στις κουζίνες του τομέα Γαστρονομίας του **ΙΕΚ ΔΕΛΤΑ 360.**

Οι ενέργεια και οι διατροφικές αξίες των συνταγών είναι ενδεικτικές και έχουν υπολογισθεί βάσει των συγκεκριμένων προϊόντων και ποσοτήτων από την κα. **Ειρήνη Κοντοπίδου**, Κλινικό Διαιτολόγο M.Sc. Σε ενδεχόμενη αλλαγή τους, θα προκύψει αλλαγή στην ενέργεια καθώς και στις διατροφικές αξίες.

50 **We wish you a Yummy Christmas!**
Δίνοντας στα Χριστούγεννα τη γεύση που αξίζουν!

60 **Βασιλόπιτα.**
Η βασίλισσα των εορτών!

68 **Glühwein. Θαλπωρή, να την πιεις στο πατήρι!**

72 **New Year's Resolutions**
Οργανώνοντας τη νέα χρονιά, έναν στόχο τη φορά!

76 **Τα εποχιακά μας**
Κάθε πράγμα στον καιρό του...

84 **Καρπάτσιο**
Ωμό και όμως... γευστικά ανεπανάληπτο!

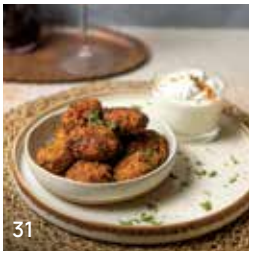
86 **Στο Πι & Φι**

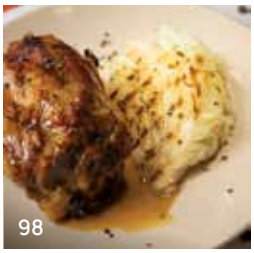
88 **Viral Μαγειρέματα**
#Yummy

90 **Τι Θα μαγειρέψουμε σήμερα;**
Γυρεύοντας την έμπνευση στο καθημερινό τραπέζι!

106 **Κρύο! Καιρός... για**
Οικογενειακές δραστηριότητες στην καρδιά του χειμώνα.

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΣΥΝΤΑΓΩΝ





A

Αρνάκι κλέφτικο
Συνταγή μερακλίδικη, με καταγωγή από τη Λαμία, με τη μακρά κτηνοτροφική παράδοση στα αμνοερίφια. Θα σου κλέψει την καρδιά!
24

B

Βασιλόπιτα Vegan με φουντούκια και ινδοκάρυδο
Και αν είσαι vegan, κερδίζεις, είτε τύχεις το φλουρί, είτε όχι. Γιατί αυτή η vegan βασιλόπιτα δεν χάνει το στοίχημα της απόλαυσης ποτέ.
64

Βασιλόπιτα με πορτοκάλι και σοκολάτα
Πορτοκάλι και σοκολάτα, γεννημένα το ένα για το άλλο, συναντιούνται στην καρδιά μιας βασιλόπιτας που απλά θα κάνει θραύση στο γιορτινό τραπέζι.
65

Βασιλόπιτα πολίτικη με καρύδια και μαχλέπι
Μερική την προτιμούν κλασική! Δεν τους αδικούμε. Συγκρίνεται με τίποτα η παραδοσιακή πολίτικη βασιλόπιτα με τη μαστιχωτή υφή και τα πλούσια αρώματα;
66

E

Εκλέρ μαρέγκας με κρέμα σαμπάνιας και φρούτα του δάσους
Το κερασάκι στην τούρτα των γιορτινών γευμάτων είναι φυσικά το επιδόρπιο. Φρόντισε να αξίζει τον κόπο. Όπως αυτό το εξαίσιο εκλέρ μαρέγκας.
58

Z

Ζεστή σοκολάτα Vinsanto
Κρύο! Καιρός για ροφήματα που ζεσταίνουν την καρδιά. Όπως μια κούπα με αρωματική σοκολάτα με Vinsanto. Γουλιά και συχώριο!
69

K

Καρπάτσιο Cipriani με soy mayo
Κομμένο σε λεπτές φέτες και ωμό. Αυτός είναι ο ορισμός του καρπάτσιο. Και η συγκεκριμένη συνταγή ένας καλός τρόπος να το δοκιμάσεις.
85

Καρπάτσιο λαβράκι
Λαβράκι σίγουρα έχεις φάει. Λαβράκι καρπάτσιο όμως; Σου δίνουμε τη συνταγή και σε προκαλούμε να το τολμήσεις!
84

Κεφτεδάκια χοιρινά με πλιγούρι και μπούκοβο
Όταν το κεφτεδάκι είναι από χοιρινό κιμά, γίνεται αφράτο και άκρως γευστικό. Κάντο και λίγο πικάντικο και... ξέφυγε!
31

Κότσι χοιρινό με ψητό λάχανο
Ψήνεται για ώρα και γίνεται λουκουμάκι. Βρίσκει ιδανική συντροφιά στο ψητό λάχανο. Και αν έχεις τα κότσια αντιστέκεσαι.
98

Κουνουπίδι σούπα βελουτέ με ξινόγαλο
Να 'το πάλι το κουνουπίδι. Από τη σαλάτα στη σούπα, μια συνταγή και μπόλικη έμπνευση δρόμος. Απόλαυσέ το τώρα που είναι η εποχή του!
78

Κρεμμυδόσουπα με τραγανό απάκι
Δευτερούλα με μια συνταγή τόσο νόστιμη και ιδιαίτερη που σπεύδεις να την ετοιμάσεις χωρίς δεύτερη σκέψη.
92

Κριτσίνια καρότου
Τα καρότα είναι παντός καιρού. Τόσο υγιεινά που έχεις λόγο να τα εντάσσεις στην καθημερινή σου διατροφή. Και αν ξεμένεις από ιδέες, κάντα κριτσίνια!
80

Κροκέτες γαρίδας
Τόσο νόστιμη, μα και τόσο εύκολη στην παρασκευή, μια κροκέτα που θα ετοιμαστεί, όσο γρήγορα θα ... εξαφανιστεί, στο ΠΙ και Φι.
86

Κροκέτες μπακαλιάρου με κάπαρη
Ο μπακαλιάρος στο τηγάνι είναι μια κατηγορία από μόνος του. Κι όταν γίνεται κροκέτα, τα λόγια περιττεύουν και η απόλαυση αφθονεί.
32

M

Μαντλέν με λευκή σοκολάτα
Το όνομά τους μαρτυρά τη γαλλική τους καταγωγή. Είναι μικρά και αφράτα κεκάκια που λατρεύουν μικροί και μεγάλοι!
89

Μπιφτέκια γεμιστά στο φούρνο με γλυκοπατάτες
Και τι ζητάς για να πάρεις δύναμη μεσοβδόμαδα; Μια μερίδα σπιτικά μπιφτεκάκια με (γλυκο)πατατούλες! Κι έτσι απλά, γλυκαίνει η Τετάρτη σου.
96

Π

Παϊδάκια κοτόπουλο με πλιγούρι και πέστο μαϊντανού
Το πέστο δεν είναι μόνο από βασιλικό. Αν αγαπάς τον μαϊντανό, σου προτείνουμε αυτόν τον υπέροχο τρόπο να γευτείς το κοτόπουλο.
94

Παστέλια φέτας με μέλι μπαχαρικών
Φέτα και μέλι, συνδυασμός... μην σε μέλλει! Δοκιμασμένος σε πολλές παραλλαγές, αχτύπητος κάθε φορά! ΤΙΚ ΤΟΚ!
89

Πιτάκια στριφτά με κολοκύθα και σταφίδες
Ήξερες ότι η κολοκύθα αποτελεί πρώτης τάξεως υλικό για μια από τις πιο νόστιμες γλυκές πίτες που έχεις ποτέ γευτεί; Καιρός να το μάθεις!
45

Πένες φούρνου με καπνιστό ζαμπόν και κολοκύθα
Η ίδια κολοκύθα, όταν αποφασίσει να τρυπώσει σε συνταγή αλμυρή, κάνει πάλι το θαύμα της και δίνει στις πένες νοστιμιά μοναδική!
102

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΣΥΝΤΑΓΩΝ

Ρ

Ρολά γλυκοπατάτας με τυρί και παστουρμά
Τυρί και παστουρμάς σε ρόλο πρωταγωνιστικό και η γλυκοπατάτα εξαίσια οικοδέσποινα, σε ένα γευστικό έργο που θα κερδίσει όλες τις εντυπώσεις.
34

Σ

Σολομός αλά κρεμ
Σαν να λέμε σολομός με κρέμα γάλακτος, τρυφερό κολοκυθάκι και αρωματικό φασκόμηλο. Συνταγή must αν είσαι φίλος του λιπαρού ψαριού με την υπέροχη γεύση.
87

Σούπα βελουτέ με κόκκινες φακές και καπνιστή πέστροφα
Όταν λες φακές σούπα σίγουρα δεν έχεις κατά νου αυτό που σου προτείνουμε. Συνταγή πρωτότυπη και γευστική, που φωνάζει... Παρασκευή!
100

Σπανάκι με ψητά παντζάρια, πράσινο μήλο, ξηρούς καρπούς και σταφίδες
Τώρα μάλιστα, αυτή είναι σαλάτα. Με το σπανάκι της, το παντζάρι της, τους ξηρούς καρπούς της, την εξαίσια νοστιμιά της.
54

Τ

Ταλιάτα μοσχάρι με ψητές πατάτες και χειροποίητη μουστάρδα
Πρωτεΐνης πρωτάθλημα, με περιποιημένη ταλιάτα μοσχαριού στο πιάτο. Γεύση που σε βγάζει νικητή στην καθημερινότητα.
29

Τερίνα μανιταριών με κιμά και πράσινα φιστίκια
Τερίνα λέγεται το χαρακτηριστικό τετραγωνισμένο γαλλικό μαγειρικό σκεύος, από όπου παίρνει και το όνομά της η εκάστοτε παρασκευή - 9 φορές στις 10 κάποιο ορεκτικό!
53

Τηγανόψωμο με μιξ τυριών και πράσινες ελιές
Τηγανόψωμο ναι, περιττό λάδι όχι. Γιατί στη φριτέζα αέρος, κάθε συνταγή βρίσκει την πιο υγιεινή της εκδοχή.
36

Τραχανάς με μανιτάρια
Τα Γρεβενά είναι φημισμένα για τα μανιτάρια τους. Εδώ σου προτείνουμε μια δημοφιλή τοπική συνταγή, που αξιοποιεί άλλο ένα προϊόν της περιοχής: τον τραχανά.
16

Φ

Φασολάδα λεμονάτη με σέλινο
Ξέχνα την κλασική σούπα φασολιών με τη σάλτσα ντομάτας και ετοιμάσου να γευτείς μια φασολάδα λεμονάτη και γεύση γεμάτη!
82

Φιλέτο τσιπούρας με σκορδάτο πουρέ πατάτας και σαφράν
Η τσιπούρα φιλεταρισμένη, ο πουρές πατάτας σκορδάτος, και έτσι απλά, το Κυριακάτικο γεύμα αποκτά πολλά θαυμαστικά!
104

Χ

Χοιρινό μπούτι με κάστανα και κυδώνια – συνοδεύεται από ποικιλία από ψητά μανιτάρια και καστανό ρύζι
Κάστανα και κυδώνια, από την πλούσια παλέτα των χειμερινών καρπών, παρέα με ψητά μανιτάρια και καστανό ρύζι. Κι όλα αυτά, για συντροφιά του χοιρινού. Yum!
56

Ψ

Ψωμάκια μοτσαρέλας
Αν σου αρέσει η μοτσαρέλα, έλα να ετοιμάσουμε αυτή την υπέροχη συνταγή με τα λίγα αλλά διαλεχτά υλικά.
87

Β

Brioche φόρμας με ταχίνι κακάο
Το θαυματουργό ταχίνι, νόστιμο και δυναμωτικό, αποτελεί τον καλύτερο σύμμαχο για το καθημερινό snacking. Ειδικά σε συνταγές όπως αυτή.
48

C

Chips γλυκοπατάτας με κρέμα παρμεζάνας και φουντούκια
Τα chips αλλιώς, για όλες εκείνες τις στιγμές που θέλεις κάτι να ξεγελάσεις τη λιγούρα, χωρίς να φορτωθείς περιττές θερμίδες.
52

F

Flat bread με πρόβειο γιαούρτι
Τι και αν αυτό το ψωμί είναι επίπεδο; Μαζί του η απόλαυση περνάει σε άλλο επίπεδο. Πάμε να ζυμώσουμε;
46

G

Gluhwein
Και αν δεν πιούμε και μια κούπα ζεστό μυρωδάτο κρασί, πώς θα μπούμε στο (οινό)πνευμα των Χριστουγέννων;
68

S

Steak κουνουπιδιού
Κουνουπίδι το... πολυτάλαντο! Πάντα βρίσκει νέους τρόπους να μας ξετρελαίνει. Ιδού άλλος ένας!
86

ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΨΕΙΣ ΤΗ ΣΥΝΤΑΓΗ;

Η προετοιμασία ποτέ δεν ήταν ευκολότερη!

- Σκανάρεις
- Βρίσκεις συγκεντρωμένα τα υλικά που θα χρειαστείς
- Τα προσθέτεις στο καλάθι
- Τα παραγγέλνεις
- Τα παραλαμβάνεις στο σπίτι

Δες τα χαρακτηριστικά κάθε συνταγής: = Χρόνος εκτέλεσης συνταγής = Μερίδες ή τεμάχια = Vegetarian συνταγή

Ο ΤΟΠΟΣ ΜΑΣ

ΓΡΕΒΕΝΑ

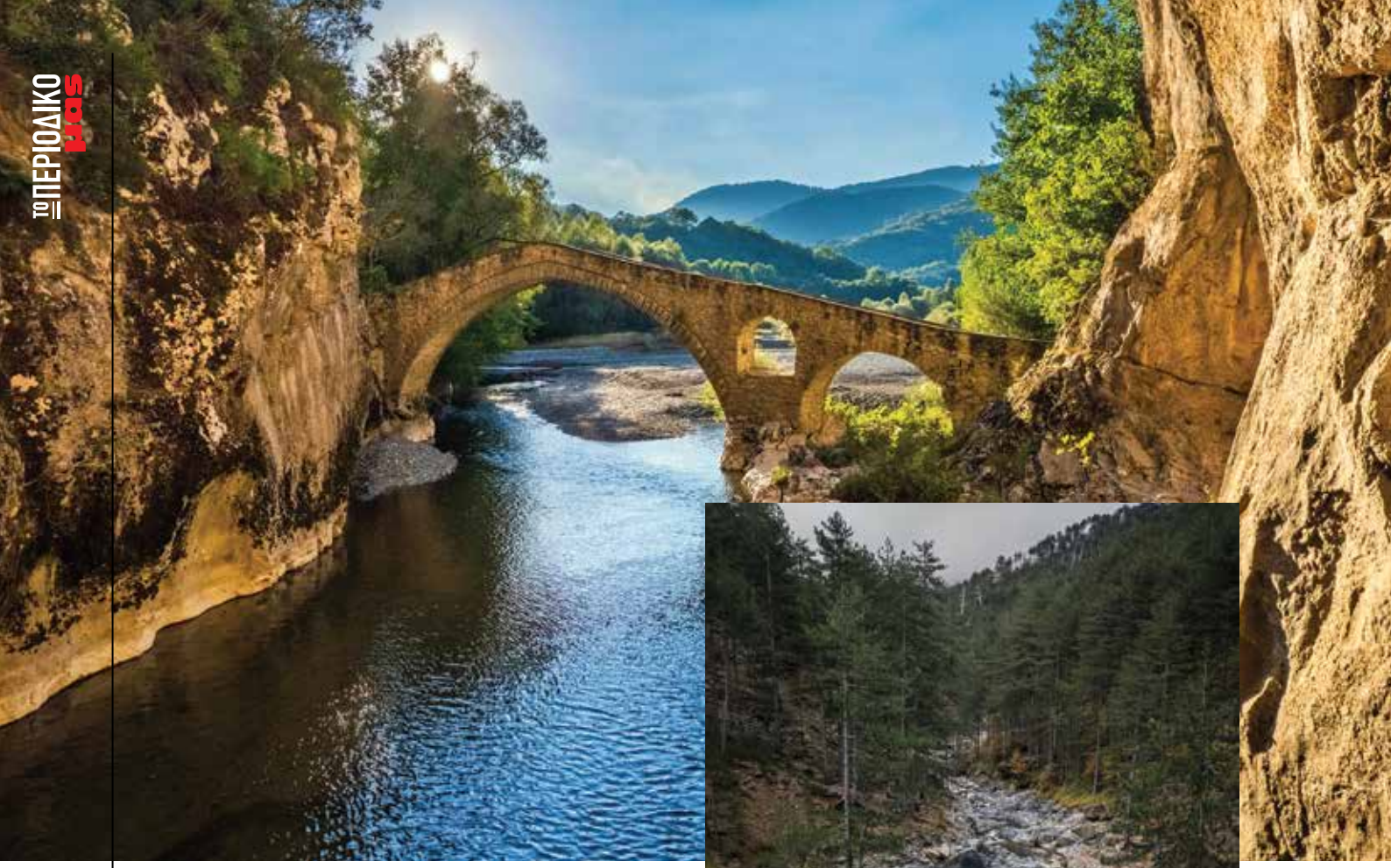
ΑΠΟΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ

Στην καρδιά της βόρειας Ελλάδας, περιτριγυρισμένη από τα χιονισμένα ψηλά βουνά της Πίνδου και καταπράσινες πλαγιές, βρίσκεται η πόλη των Γρεβενών. Ένας προορισμός ιδανικός για όσους αναζητούν μια αυθεντική ελληνική εμπειρία έξω από την πεπατημένη. Ένα αληθινό στολίδι κρυμμένο στην όμορφη φύση της Δυτικής Μακεδονίας, που ανταμείβει όποιον τον επισκέπτεται με πλήθος εμπειριών!

Ματιές στην ιστορία και τον πολιτισμό

Η ιστορία της πόλης είναι μακριά και εκφράζεται μέσα από ένα θαυμαστό κράμα πολιτισμών και επιρροών, ο απόηχος των οποίων φτάνει μέχρι σήμερα. Έχοντας διατηρήσει την παραδοσιακή τους γοητεία, τα Γρεβενά περήφανα υποδέχονται τον επισκέπτη σε ένα αστικό τοπίο, όπου καλοδιατηρημένα νεοκλασικά κτίρια πλαισιώνουν τους δρόμους και όπου η τοπική αρχιτεκτονική δηλώνει πανταχού παρούσα, αντικατοπτρίζοντας την ιστορική σημασία της πόλης ως εμπορικού και πολιτιστικού κόμβου για την ευρύτερη περιοχή.

Η διατήρηση της πολιτιστικής κληρονομιάς είναι εμφανής στα μουσεία και τα κτίρια της πόλης. Το Λαογραφικό Μουσείο Γρεβενών επιτρέπει στον επισκέπτη να γνωρίσει την καθημερινή ζωή των κατοίκων της περιοχής ανά τους αιώνες, παρουσιάζοντας παραδοσιακές φορεσιές, εργαλεία και τοπικά τεχνουργήματα. Οι εκκλησίες της πόλης, από την άλλη, όπως η εντυπωσιακή εκκλησία του Αγίου Γεωργίου, διαθέτουν αξιόλογη αρχιτεκτονική και εκφράζουν με γλαφυρό τρόπο τις βαθιά ριζωμένες θρησκευτικές παραδόσεις της τοπικής κοινότητας.



Γνωρίζοντας τη «Θερμή Κοιλάδα»

Παράλληλα, τα Γρεβενά αποτελούν την πύλη προς τον Εθνικό Δρυμό της Βάλια Κάλντα, έναν αληθινό παράδεισο για ψαγμένους φυσιολάτρες. Πυκνά δάση, παρθένα ποτάμια και μια εντυπωσιακή ποικιλία χλωρίδας και πανίδας συνθέτουν αυτό το μοναδικού φυσικού κάλλους Πάρκο, που αξίζει μια επίσκεψη.

Οι λάτρεις της πεζοπορίας μπορούν να απολαύσουν μοναδικές διαδρομές μέσα στη φύση, ενώ η περιοχή ενδείκνυται και για παρατήρηση πουλιών, αλλά και για συλλογή μανιταριών. Βλέπετε, μανιτάρια υπάρχουν σε όλο το νομό Γρεβενών. Μέσα στα πυκνά δάση βελανιδιάς, πεύκου και οξιάς, καθώς και στα λιβάδια του Αλιάκμονα και Βενέτικου, μπορεί κανείς να βρει αμέτρητα είδη. Άλλωστε τα ελληνικά άγρια μανιτάρια είναι γνωστά για την κορυφαία ποιότητα, τη νόστιμη γεύση και τα θρεπτικά τους οφέλη. Είναι πλούσια σε υψηλής ποιότητας πρωτεΐνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, αποτελώντας μια υγιεινή και θρεπτική επιλογή διατροφής. Δίκαια λοιπόν αποτελούν μια από τις πιο προσφιλείς επιλογές στα μενού των εστιατορίων, πίσω στην πόλη.

Η ελληνική φιλοξενία στα καλύτερά της

Στην κεντρική πλατεία, λοιπόν, την Πλατεία Ελευθερίας, η καρδιά της κοινωνικής ζωής των Γρεβενών χτυπά δυνατά. Στα διάσπαρτα μικρά καφέ, μπαρ και εστιατόρια, που σερβίρουν μοναδικές τοπικές λιχουδιές, η καθημερινότητα γίνεται μια γιορτή για όλες τις αισθήσεις. Το φαγητό στα Γρεβενά αντικατοπτρίζει την αγροτική αφθονία της περιοχής, με τα τοπικά υλικά να βρίσκονται στο επίκεντρο των παραδοσιακών πιάτων και τα τραπέζια να στρώνονται με τέχνη, επιτρέποντας στην ελληνική φιλοξενία να αποκαλύψει τον καλύτερό της εαυτό.

#domainehatzimichalis

www.hatzimichalis.com

ΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΜΑΣ

μασούτης
ΓΡΕΒΕΝΑ

Η εταιρεία Δ. Μασούτης μετρά πλέον 19 χρόνια παρουσίας στην πόλη των Γρεβενών με ένα κατάστημα λιανικής.

Αναπτύσσεται σε δύο επίπεδα συνολικής έκτασης 752τ.μ., σε ιδιόκτητο κτίριο, στην κεντρική οδό εισόδου της πόλης από ανατολικά Κ. Ταλιαδούρη. Ξεκίνησε την λειτουργία του το 2004 και ανακαινίστηκε σε ένα σύγχρονο και φιλικό προς τον καταναλωτή κατάστημα το 2017.

Απασχολεί συνολικά 30 άτομα προσωπικό και διαθέτει τμήματα μαναβικής με φρέσκα φρούτα και λαχανικά , αλλαντοπωλείο με ιδιαίτερες γευστικές προτάσεις αλλαντικών και τυροκομικών καθώς και κρεοπωλείο με μεγάλη ποικιλία έτοιμων κρεατοσκευασμάτων. Λειτουργεί επίσης στο κατάστημα πολύ δυναμικά το τμήμα e-shop της εταιρείας μας προσφέροντας εύκολη και άμεση εξυπηρέτηση μέσω των ηλεκτρονικών παραγγελιών.

Σεβόμενοι την εταιρική κουλτούρα, παρέχουμε την καλύτερη εξυπηρέτηση ώστε οι πελάτες μας να έχουν μια μοναδική εμπειρία αγορών. Παράλληλα συμμετέχουμε ενεργά σε δράσεις τοπικών φορέων με χορηγίες, με το κοινωνικό παντοπωλείο και με καλάθια αλληλεγγύης.

MECHANIC & ASSOCIATES

Από το 1974
γινόμαστε καλύτεροι
για εσάς!

Αυθεντικές γεύσεις με επιλεγμένα υλικά άριστης ποιότητας

Νέες, ανανεωμένες συσκευασίες

arabatzissa elzymi

E: info@elzymi.gr, **W:** www.elzymi.gr

ΑΡΑΜΠΑΤΖΗΣ®
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΖΥΜΗ

Scan here!

ΤΡΑΧΑΝΑΣ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

45' 4 VE

ΥΛΙΚΑ

250 γρ.	τραχανά ξινό χοντρό
100 γρ.	πλευρώτους
100 γρ.	λευκά μανιτάρια
100 γρ.	πορτομπέλο μανιτάρια
100 γρ.	κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
1 σκελ.	σκόρδο σε πολύ λεπτές φέτες
600 ml	ζωμό κοτόπουλο
100 ml	ελαιόλαδο
100 ml	λευκό κρασί
3-4 τεμ.	κλωνάρια φρέσκο θυμάρι
60 γρ.	βούτυρο φρέσκο σε κύβους
5 γρ.	μπούκοβο γλυκό
3 γρ.	πιπέρι μαύρο
10 γρ.	αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα μανιτάρια σκουπίζοντάς τα πολύ καλά. Τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Βάζουμε το λάδι σε μια πλατιά κατσαρόλα και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο μέχρι να ροδίσουν. Προσθέτουμε τα μανιτάρια και συνεχίζουμε για μερικά λεπτά. Τέλος προσθέτουμε το θυμάρι και σβήνουμε με το κρασί. Αφού εξατμιστεί, συμπληρώνουμε τον ζωμό, το αλάτι και το πιπέρι. Μόλις βράσει, ρίχνουμε τον τραχανά και μαγειρεύουμε για 10' ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να χυλώσει. Όταν είναι έτοιμος, αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το βούτυρο. Ανακατεύουμε μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά και σερβίρουμε αμέσως πασπαλίζοντας με μπούκοβο και μερικά φυλλαράκια θυμάρι.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Κατώγι Αβέρωφ
Κρασί Λευκό
750ml

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **691,8 kcal**/ Λιπαρά **49,1 γρ.**/ Υδατάνθρακες **46,7 γρ.**/ Πρωτεΐνες **13,1 γρ.**/ Αλάτι **1,7 γρ.**

Ο ΤΟΠΟΣ ΜΑΣ

ΛΑΜΙΑ
ΚΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΗ!

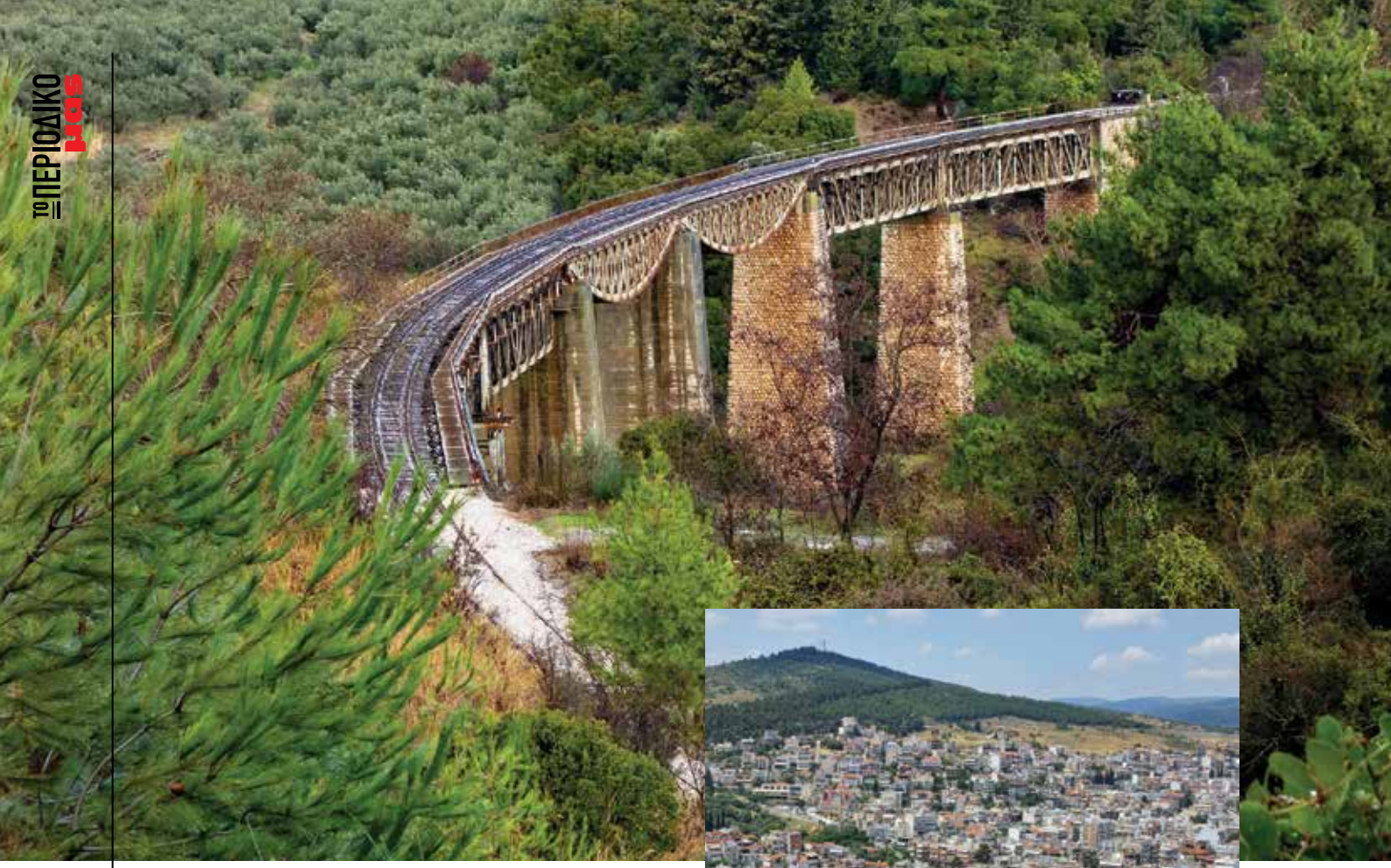
Πρωτεύουσα του νομού Φθιώτιδας, φωλιασμένη στις νότιες πλαγιές της Όθρυς, κοντά στο Σπερχειό ποταμό, η Λαμία είναι μια από τις σημαντικότερες πόλεις της Στερεάς Ελλάδας. Με τις ρίζες της να ανάγονται στην αρχαιότητα, ανέκαθεν διαδραμάτιζε καθοριστικό ρόλο στην πολιτιστική, εμπορική και πολιτική ζωή της ευρύτερης περιοχής. Το όνομά της συνδέεται με τη μυθολογική μορφή της Λάμιας, βασίλισσας της Λιβύης στην ελληνική μυθολογία. Η πόλη έχει γνωρίσει την επέλαση πολλών πολιτισμών, συμπεριλαμβανομένων των Αρχαίων Ελλήνων, των Ρωμαίων, των Βυζαντινών και των Οθωμανών.

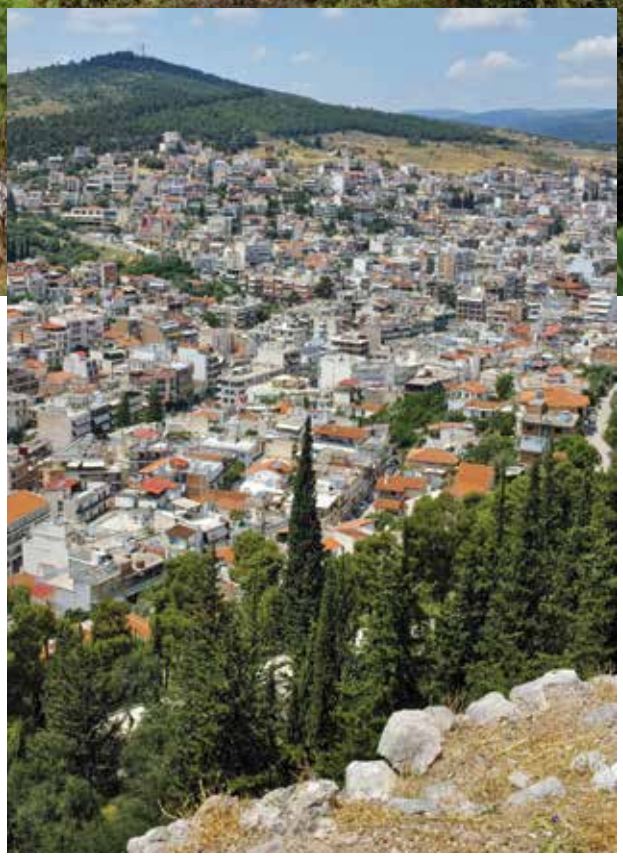
Κατά την Κλασική περίοδο, η Λαμία απέκτησε εξέχοντα ρόλο ως στρατηγική πόλη λόγω της θέσης της στο σταυροδρόμι μεγάλων εμπορικών δρόμων. Επίσης, η θέση της ήταν κομβική στις συγκρούσεις της εποχής, κυρίως κατά τον Λαμιακό πόλεμο (323-322 π.Χ.) μεταξύ των Μακεδόνων και των Ελλήνων.

Αρχιτεκτονικός πλούτος

Στη Λαμία ο επισκέπτης βρίσκει στο διάβα του ένα μείγμα αρχιτεκτονικών στυλ, αντιπροσωπευτικό της ποικιλόμορφης ιστορίας της πόλης. Ένα από τα αξιοσημείωτα αξιοθέατα είναι το Κάστρο της, σκαρφαλωμένο σε έναν λόφο με θέα στην πόλη. Αρχικά χτισμένο από τους Φράγκους τον 13ο αιώνα, υπέστη διάφορες τροποποιήσεις από τους επόμενους ηγεμόνες, συμπεριλαμβανομένων των Οθωμανών. Σήμερα, στέκεται ως μαρτυρία του μεσαιωνικού παρελθόντος της Λαμίας.

Στην ίδια πόλη όμως βρίσκεται και η ξακουστή γέφυρα Αλαμάνα, μια πέτρινη γέφυρα της Οθωμανικής εποχής που στέκει πάνω από τον Σπερχειό ποταμό. Εξαίσιο δείγμα μηχανικής αλλά και της δεξιοτεχνίας των τεχνητών εκείνης της ιστορικής περιόδου, κερδίζει τις εντυπώσεις μέχρι σήμερα – αποτελώντας αγαπημένο σημείο φωτογράφισης για τους επισκέπτες.





Πολιτισμός & γαστρονομία

Η πολιτιστική κληρονομιά της Λαμίας είναι βαθιά ριζωμένη στις παραδόσεις, τα πανηγύρια και την τοπική κουζίνα. Η πόλη φιλοξενεί διάφορες εκδηλώσεις καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, γιορτάζοντας τόσο την ένδοξη ιστορία της, όσο και τη γοητευτική σύγχρονη ταυτότητά της. Οι εκδηλώσεις αυτές δίνουν παλμό και ζωντάνια στην πόλη όλο τον χρόνο.

Αναπόσπαστο κομμάτι της Λαμίας όμως είναι και η γαστρονομία. Η τοπική κουζίνα εμπνέεται από την αγροτική αφθονία της περιοχής, αλλά σημαντική θέση κατέχουν και τα κρεατικά.

Οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν παραδοσιακές συνταγές, με μια ιδιαίτερη έμφαση στις σούβλες, τα κοντοσούβλια, τα γαρδουμπάκια, τα κλέφτικα, τα λουκάνικα με το πλήθος μυρωδικών. Εξίσου σπουδαία και η θέση της πίτας, με το παραδοσιακό, χειροποίητο φύλλο να συναντά λαχταριστές γεμίσεις, συστήνοντας την ελληνική πίτα στην καλύτερή της εκδοχή.

Τα γεύματα συμπληρώνουν με τον καλύτερο τρόπο το ντόπιο κρασί και το αρωματικό τσίπουρο – και τα δύο παράγονται στην περιοχή. Και βέβαια, δεν λείπουν και τα γλυκά. Από το φημισμένο γαλακτομπούρεκο Λαμίας με τα αμύγδαλα, μέχρι τον μπακλαβά με φύλλο χειροποίητο, φρέσκο βούτυρο, καρύδια, και καλό δέσιμο στο σιρόπι, τα γλυκά ταψιού έχουν την πρωτοκαθεδρία.

Old Spice

❄ ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΔΩΡΟ ΕΧΕΙ ΑΡΩΜΑΝ OLD SPICE

❄ ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΔΩΡΟ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΜΑΝ! ❄

Και αυτές τις γιορτές, το Old Spice έχει για σένα τις ιδανικές προτάσεις για δώρα!

Σετ για τον λάτρη της μόδας

Αυτό το κουτί κρύβει μέσα του όλα όσα χρειάζεσαι για να κάνεις ανεπανάληπτες εμφανίσεις: τα προϊόντα της σειράς Whitewater και ένα κόκκινο παπιγιόν!

Σετ για τον σύγχρονο gentleman

Κερδίζεις αμέσως τις εντυπώσεις, ενώ όλες προσέχουν κάθε σου λέξη! Ναι, είσαι γεννημένος gentleman, αλλά έχει βάλει το χεράκι του και το Old Spice με το αρρενωπό άρωμα του Captain!

Σετ για τον αντισυμβατικό

Το Night Panther δημιουργήθηκε για εσένα που θέλεις να μυρίζεις ωραία και να αισθάνεσαι αυτοπεποίθηση κάθε στιγμή!

Νεσεσέρ για τον κοσμογυρισμένο

Όποιος και αν είναι ο προορισμός, το ταξίδι είναι πάντα μανταστικό, όταν στις αποσκευές σου έχεις το αρρενωπό άρωμα του Captain!

ΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΜΑΣ

μασούτης

ΛΑΜΙΑ

Η εταιρία Μασούτης ΑΕ μετρά 8 χρόνια παρουσίας στην πόλη της Λαμίας με τρία καταστήματα λιανικής.

Το πρώτο κατάστημα εγκαινιάστηκε τον Μάρτιο του 2015 στο κέντρο της πόλης επι της οδού Λεωνίδου 9. Η παρουσία ενισχύθηκε τον Δεκέμβριο του ίδιου έτους με το δεύτερό μας κατάστημα στη συμβολή των οδών Υψηλάντη και Κάλβου, και το 2023 με το νέο κατάστημα επι της οδού Κύπρου 46.

Στα καταστήματά μας στη Λαμία απασχολούνται συνολικά 80 εργαζόμενοι συμβάλλοντας έτσι στην τοπική οικονομία και ανάπτυξη της πόλης.

Σκοπός όλων των εργαζομένων μας είναι η κάλυψη των συγχρόνων αναγκών των καταναλωτών οι οποίοι επισκεπτόμενοι τις ανακαινισμένες αίθουσές μας απολαμβάνουν μια μοναδική εμπειρία ποιοτικών και οικονομικών αγορών.

Υπάρχει και η δυνατότητα εξυπηρέτησης μέσω του e-shop και της wolt.

Όλα αυτά τα χρόνια στην πόλη της Λαμίας στηρίζουμε την τοπική κοινωνία και πάντα σε πλήρη συνεργασία με όλους τους κοινωνικούς φορείς είμαστε αρωγοί στις προσπάθειές τους για τη βελτίωση των κοινωνικών συνθήκων με χορηγίες και στήριξη των συνανθρώπων μας που έχουν ανάγκη.

Colgate

ΝΕΑ

3x πιο αποτελεσματική**

αντιβακτηριακή δράση

Nº1 ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ* ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

*Στοιχεία Nielsen σε αξία/όγκο, FY2022

**Αποτελεσματικότερη αφαίρεση πλάκας έπειτα από 3 μήνες συνεχούς χρήσης.
Αποτελεσματική μείωση των βακτηρίων σε σχέση με μια μη-αντιβακτηριακή φθοριούχο οδοντόκρεμα, έπειτα από 4 εβδομάδες

ΑΡΝΑΚΙ ΚΛΕΦΤΙΚΟ

3,5 ώρες 6

ΥΛΙΚΑ

1,5 κιλό	αρνί α/ο κομμένο σε χοντρά κομμάτια (μπούτι και σπάλα)
800 γρ.	μικρές πατάτες καθαρισμένες ολόκληρες
2 σκελ.	σκόρδο
2 τεμ.	κλωνάρια δενδρολίβανο φρέσκο
80 γρ.	μουστάρδα
120 ml	χυμό λεμονιού
	ξύσμα από 2 λεμόνια
5-6 τεμ.	κλωνάρια ρίγανη
15 γρ.	αλάτι
100 γρ.	φρέσκια ντομάτα χωρίς φλούδα
5 γρ.	πιπέρι μαύρο
100 ml	λευκό κρασί
80 ml	ελαιόλαδο
4-5 τεμ.	κόκκους μπαχάρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ το κρέας με τις πατάτες. Προσθέτουμε το λάδι και το μπαχάρι και ανακατεύουμε. Χτυπάμε στο μπλέντερ το σκόρδο, μαζί με τη μουστάρδα, τον χυμό λεμονιού, τη ντομάτα, το δενδρολίβανο, το αλάτι και το πιπέρι. Ρίχνουμε το μίγμα στο κρέας με τις πατάτες και ανακατεύουμε καλά. Βάζουμε σε ένα ταψί δύο μεγάλα φύλλα λαδόκολλα, ρίχνουμε τα υλικά και τυλίγουμε καλά. Δένουμε με σπάγκο και τυλίγουμε από έξω με αλουμινόχαρτο. Ψήνουμε στους 180°C για 2,5 ώρες. Όταν είναι έτοιμο, ανοίγουμε το πακέτο και ροδίζουμε για 30'. Σερβίρουμε αμέσως με λίγη ρίγανη και ξύσμα λεμονιού.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **854,2 kcal**/ Λιπαρά **61,5 γρ.**
Υδατάνθρακες **25,1 γρ.**/ Πρωτεΐνες **48,8 γρ.**/ Αλάτι **1,5 γρ.**

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ
Πλαγίως Βίβλια Χώρα
Κρασί Κόκκινο
750ml

ΛΑΜΙΩΤΙΚΕΣ
ΓΕΥΣΕΙΣ
Scan here!

ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΣΙΣΚΟΣ

ΤΟ ΝΕΟ ΔΥΝΑΤΟ ΧΑΡΤΙ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

@sportsfeed

FIT & EAT

Σε κάθε αγώνα του εντυπωσιάζει, καταρρίπτοντας κάποιο ρεκόρ, ενώ το καλοκαίρι συμμετείχε για πρώτη φορά στην καριέρα του σε παγκόσμιο πρωτάθλημα ανδρών – γυναικών. Ο πολλά υποσχόμενος Έλληνας κολυμβητής Απόστολος Σίσκος, πλέον δουλεύει σκληρά ώστε να είναι έτοιμος το καλοκαίρι του 2024, όταν και θα αγωνιστεί στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Παρισιού.

Πώς μπήκε η κολύμβηση στη ζωή σου;
Όταν ήμουν 5 χρονών ξεκίνησα κολύμβηση στις Σέρρες με σκοπό να μάθω να κολυμπάω στη θάλασσα. Μου το είχαν προτείνει οι γονείς μου και συγκεκριμένα η μητέρα μου. Αργότερα συμφώνησε και ο πατέρας μου. Η κολύμβηση ήταν το πρώτο άθλημα που δοκίμασα και νομίζω θα είναι και το τελευταίο.

Τα 200μ ύπτιο είναι το βασικό σου αγώνισμα. Ήταν από την αρχή το ύπτιο το στυλ που σε τράβηξε και συνέχισες να εξελίσσεσαι σε αυτό;
Η αλήθεια είναι ότι από μικρή ηλικία κολυμπούσα ύπτιο και ήμουν αρκετά καλός οπότε ήταν από τα πρώτα και βασικά αγωνίσματα που είχα επιλέξει. Και το συνεχίζω μέχρι σήμερα γιατί νομίζω ότι πετυχαίνω αρκετά καλά αποτελέσματα μέχρι στιγμής.

Πώς θα περιέγραφες μια μέρα στην καθημερινότητα σου;
Αν έχω μια γεμάτη μέρα, συνήθως ξεκινάει με μία πρωινή προπόνηση στις 07:00 μέχρι τις 09:00 τώρα που δεν έχω σχολείο, μετά πηγαίνω γυμναστήριο μέχρι τις 10:30 ή 11:00 και στη συνέχεια γυρίζω σπίτι για να φάω το πρωινό μου και να ξεκουραστώ. Στις 15:00 με 17:00 έχω πάλι προπόνηση και μετά ίσως θα ακολουθήσει κάποια θεραπεία ή κάποιο μασάζ. Κάποιες φορές έχω και μάθημα πιλάτες. Αργά το βράδυ αφιερώνω ένα δίωρο για να διαβάσω, γιατί του χρόνου θα φύγω στις ΗΠΑ.

Υπάρχει χρόνος για προσωπική ζωή ή όλη σου η συγκέντρωση είναι στην κολύμβηση;
Προφανώς και υπάρχει χρόνος για προσωπική ζωή. Όλα πρέπει να είναι με μέτρο. Κυρίως το Σαββατοκύριακο έχω χρόνο και προλαβαίνω να κάνω πράγματα, γιατί έχω λιγότερες υποχρεώσεις. Φέτος ειδικά είναι πιο εύκολα καθώς δεν έχω το σχολείο.

Φέτος αγωνίστηκες για πρώτη φορά στην καριέρα σου σε παγκόσμιο πρωτάθλημα ανδρών - γυναικών. Πώς είναι να αγωνίζεσαι μαζί με τους κορυφαίους αθλητές του κόσμου;
Ήταν απίστευτη εμπειρία. Το να κολυμπάς δίπλα στους καλύτερους αθλητές στον κόσμο είναι πραγματικά μεγάλη τιμή και ευχαρίστηση, γιατί καταλαβαίνεις ότι για να βρίσκεται κάποιος εκεί κάτι κάνει καλά. Αυτό δίνει κίνητρο και θάρρος για να συνεχίσει κανείς και να πετύχει ακόμα περισσότερα πράγματα.

Στη Φουκουόκα κέρδισες την πρόκριση για τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Ποιες ήταν οι σκέψεις ή τα συναισθήματά σου όταν είδες τον χρόνο σου στον πίνακα των αποτελεσμάτων;

Όταν είδα τον χρόνο μου στον πίνακα τον αποτελεσμάτων νομίζω αισθάνθηκα ότι ανταμείφθηκαν όλοι οι κόποι που έχω κάνει από την αρχή που ξεκίνησα την κολύμβηση μέχρι και τη στιγμή που έπιασα το όριο. Ειδικά φέτος, που ήταν μια χρονιά με παραπάνω προβλήματα και υπήρχαν αρκετές δυσκολίες, ήταν πολύ σημαντικό κατόρθωμα για μένα. Ήμουν πολύ χαρούμενος.

Είναι οι Ολυμπιακοί Αγώνες ένα όνειρο που είχες από όταν ήσουν μικρό παιδί;

Από την πρώτη στιγμή που ξεκίνησα την κολύμβηση ήταν οι Ολυμπιακοί Αγώνες ένα όνειρο. Νομίζω όλοι οι αθλητές το ονειρεύονται όταν ξεκινούν και μπαίνουν στην ενεργό δράση του πρωταθλητισμού.

Είναι η πρώτη φορά που θα συμμετάσχεις σε Ολυμπιακούς. Πώς φαντάζεσαι αυτήν την εμπειρία;

Μοναδική εμπειρία, γιατί οι Ολυμπιακοί Αγώνες για μένα είναι ύψιστη τιμή, οπότε θέλω να το ζήσω από τη στιγμή που θα πάω μέχρι τη στιγμή που θα φύγω. Πιστεύω το κάθε δευτερόλεπτο θα είναι ξεχωριστό.

Τι θα ήθελες να πετύχεις στο Παρίσι;

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες θα ήθελα ιδανικά να κάνω μια καλή εμφάνιση και ότι είναι να έρθει θα έρθει. Δηλαδή δεν έχω κάποιο συγκεκριμένο στόχο, απλά θέλω να ευχαριστηθώ την κούρσα μου και να δώσω τον καλύτερό μου εαυτό.

Στη ζωή ενός αθλητή η διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Ποιο είναι το τρόφιμο που δεν λείπει ποτέ από το διαιτολόγιό σου;

Όπως κάθε άτομο που αθλείται, δίνω ιδιαίτερη βαρύτητα στη διατροφή, μιας και είναι το βασικό καύσιμο που με τη σειρά του θα βοηθήσει το σώμα να πετύχει καλύτερες επιδόσεις. Το μοσχάρι είναι σίγουρα κάτι που επιλέγω συχνά. Λόγω της υψηλής ποσότητας πρωτεΐνης που περιέχει, μου επιτρέπει να χτίζω και να διατηρώ μια υγιή μυϊκή μάζα.

ΤΑΛΙΑΤΑ ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΨΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΗ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ

45' 1

ΥΛΙΚΑ

400 γρ.	μοσχάρι ριμπάι
200 γρ.	πατάτες
2-3 τεμ.	κλωνάρια θυμάρι
8 γρ.	θαλασσινό αλάτι ημίχοντρο
50 ml	ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τις πατάτες σε νερό και φροντίζουμε να μη μαλακώσουν πολύ. Τις αφήνουμε να κρυώσουν, τις κόβουμε σε φέτες πάχους 7 mm και τις απλώνουμε σε ένα ταψί. Τις λαδώνουμε με το μισό λάδι. Λαδώνουμε το κρέας και αλατίζουμε με το μισό αλάτι. Το ψήνουμε σε καυτό σχαροτήγανο ανάλογα με την προτίμησή μας (ιδανικά medium-rare). Το αφήνουμε να περιμένει για 4-5' και έπειτα κόβουμε σε πολύ λεπτές φέτες. Παράλληλα ψήνουμε τις πατάτες στο ίδιο σχαροτήγανο και από τις δύο πλευρές. Τις αλατίζουμε και γαρνίρουμε το κρέας. Ρίχνουμε τα φυλλαράκια από το θυμάρι και σερβίρουμε με τη μουστάρδα χωριστά.

Scan here!

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ

Χτυπάμε όλα τα παρακάτω υλικά στο multi πολύ καλά

30 γρ.	μουστάρδα σκόνη
15 γρ.	σιναπόσπορο
10 ml	κρασί
10 γρ.	μέλι
3 γρ.	μπούκοβο γλυκό
60 γρ.	φέτες μήλου
3 γρ.	πιπέρι καγιέν
2 γρ.	κουρκουμά
60 ml	χλιαρό νερό
5 γρ.	φρέσκια ρίγανη
10 ml	μηλόξυδο
3 γρ.	αλάτι
2 γρ.	σκόρδο σκόνη

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **1243,1 kcal**/ Λιπαρά **70,1 γρ.**/ Υδατάνθρακες **56,6 γρ.**/ Πρωτεΐνες **97,9 γρ.**/ Αλάτι **4,7 γρ.**

AIR FRYER

TIPS ΓΙΑ ΘΕΑΜΑΤΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ «ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ»!

Το έχουμε πει και θα το ξαναπούμε. Η φριτέζα αέρος έχει δημιουργήσει τη δική της σχολή στη μαγειρική και όχι άδικα, αφού επιτρέπει την εκτέλεση ακόμη και δύσκολων συνταγών, πιο γρήγορα από άλλα σκεύη και σαφώς πιο υγιεινά συγκριτικά με τις συμβατικές φριτέζες. Ακολουθούν μερικά χρήσιμα tips στη χρήση της:

Η αναγκαία... προθέρμανση

Πριν ξεκινήσετε το μαγείρεμα, προθερμάνετε τη φριτέζα σας σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή. Η προθέρμανση, που συνήθως δεν ξεπερνά τα 10 λεπτά, εξασφαλίζει ομοιόμορφο μαγείρεμα και καλύτερα αποτελέσματα.

Όχι στο λάδι, ναι στο... λάδωμα

Βασικό χαρακτηριστικό της φριτέζας αέρα είναι ότι μαγειρεύει με λιγοστό έως καθόλου λάδι. Ωστόσο η θωράκιση των τροφίμων με μια απειροελάχιστη ποσότητα λαδιού, όπου είναι εφικτό, μπορεί να εγγυηθεί ότι αυτά δεν θα κολλήσουν στον κάδο.

Τα μάτια σας στον χρόνο

Η φριτέζα αέρος μαγειρεύει τα τρόφιμα γρηγορότερα από τις παραδοσιακές φριτέζες με λάδι. Έχετε λοιπόν τον νου σας στον χρόνο μαγειρέματος, για να μην τα παραψήσετε.

Και τώρα που πήρατε ...τον αέρα, πάμε να ετοιμάσουμε τέσσερις υπέροχες συνταγές. Τηγανόψωμο με γραβιέρα και πράσινες ελιές, ρολά γλυκοπατάτας με κασέρι και παστουρμά, κεφτεδάκια χοιρινά με πλιγούρι και μπούκοβο και κροκέτες μπακαλιάρου με κάπαρη.

Καλή απόλαυση!

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ ΚΑΙ ΜΠΟΥΚΟΒΟ

45' 40 τεμ.

Scan here!

ΥΛΙΚΑ

800 γρ.	κιμά χοιρινό
1 τεμ.	αβγό
1 σκελ.	σκόρδο λιωμένη
20 γρ.	κρεμμύδι φρέσκο ψιλοκομμένο
120 γρ.	πλιγούρι βρασμένο
10 γρ.	μαϊντανό ψιλοκομμένο
5 γρ.	κύμινο
8 γρ.	αλάτι
3 γρ.	πιπέρι
8 γρ.	μπούκοβο γλυκό
40 γρ.	τοματοπελτέ
8 γρ.	σουμάκ
50 γρ.	αλεύρι γ.ο.χ.
60 ml	ελαιόλαδο
30 ml	ελαιόλαδο για το ψήσιμο
200 γρ.	γιαούρτι για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζυμώνουμε τα υλικά όλα μαζί μέχρι να ενωθούν πολύ καλά. Πλάθουμε σε κεφτεδάκια 30 γρ. Ψεκάζουμε με ηλιέλαιο και τα ψήνουμε στους 200°C για 15'. Σερβίρουμε με γιαούρτι και ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Διαθρεπτική αξία ανά τεμάχιο:
Ενέργεια **74,8 kcal**/ Λιπαρά **4,5 γρ.**
Υδατάνθρακες **3,8 γρ.**
Πρωτεΐνες **4,7 γρ.**/ Αλάτι **0,09 γρ.**

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Γουμένισσα Αϊδαρίνη
Κρασί ερυθρό
750ml

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ ΜΕ ΚΑΠΑΡΗ

2 ώρες 30 τεμ.

ΥΛΙΚΑ

600 γρ.	φιλέτο μπακαλιάρου ξαλμυρισμένο
120 γρ.	κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
1 σκελ.	σκόρδο λιωμένο
500 γρ.	πατάτες
1 τεμ.	αβγό
10 γρ.	μαϊντανό ψιλοκομμένο
100 γρ.	τριμμένη φρυγανιά
30 γρ.	κάπαρη
5 γρ.	πιπέρι
10 γρ.	αλάτι
30 ml	ηλιέλαιο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τις πατάτες με τη φλούδα. Μόλις βράσουν, αφαιρούμε τη φλούδα και πολτοποιούμε με ένα πιρούνι. Ζεματίζουμε τον μπακαλιάρο για 3-4' σε καυτό νερό και μόλις κρυώσει τον στραγγίζουμε πολύ καλά και τον θρυμματίζουμε με τα χέρια μας. Αφού κρυώσουν και οι πατάτες, βάζουμε τα υλικά όλα μαζί, εκτός από τη φρυγανιά, σε ένα μπολ και αναμιγνύουμε καλά. Πλάθουμε σε μπαλάκια 40 γρ και τα πανάρουμε με τη φρυγανιά. Βάζουμε στο ψυγείο για 30'. Στη συνέχεια τα ψήνουμε στη φριτέζα αέρος ψεκάζοντας με λίγο ηλιέλαιο στους 220°C για 20'.

Διαθρεπτική αξία ανά τεμάχιο:
Ενέργεια **48,7 kcal**/ Λιπαρά **0,7 γρ.**/ Υδατάνθρακες **5,8 γρ.**/ Πρωτεΐνες **4,7 γρ.**/ Αλάτι **0,2 γρ.**

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Πέτρινες πλαγιές
Κτήμα Παλυβού
Κρασί λευκό
750ml

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

Scan here!

ΡΟΛΑ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑΣ ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΠΑΣΤΟΥΡΜΑ

45' 15 τεμ.

ΥΛΙΚΑ

300 γρ.	γλυκοπατάτες σε λεπτές φέτες
450 γρ.	ημίσκληρο τυρί σε μπαστουνάκια ΛΟΓΑΔΙ
150 γρ.	παστουρμά
5 γρ.	πιπέρι κόκκινο γλυκό
10 γρ.	θυμάρι φρέσκο
60 ml	ηλιέλαιο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις γλυκοπατάτες και τις κόβουμε σε λεπτές φέτες πάχους 1 mm. Επιλέγουμε μεγάλες γλυκοπατάτες για να έχουμε το μέγιστο δυνατό μήκος. Κόβουμε τις φέτες σε μακρόστενο ορθογώνιο σχήμα (8 X 15 εκ). Τις αλατίζουμε και αφήνουμε για 15' να μαλακώσουν. Τις στρώνουμε πάνω στον πάγκο και καρυκεύουμε με θυμάρι και κόκκινο πιπέρι. Βάζουμε στην κάθε μία ένα μπαστουνάκι τυρί και μία φέτα παστουρμά και τυλίγουμε σε ρολό. Αλείφουμε με ηλιέλαιο και ψήνουμε στους 220°C για 12'.

Διαθρεπτική αξία ανά τεμάχιο:
Ενέργεια **180 kcal**/ Λιπαρά **11,8 γρ.**/ Υδατάνθρακες **10,8 γρ.**
Πρωτεΐνες **8,3 γρ.**/ Αλάτι **0,6 γρ.**

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Ακακίες Κυρ Γιάννη
Κρασί ροζέ
750ml

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

Scan here!

Τάρτα με γλυκοκολοκύθα, καραμελωμένα κρεμμύδια και ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ νηστίσιμο

υλικά

1 κιλό γλυκοκολοκύθα
2 κρεμμύδια
1 σκελίδα σκόρδο
4 κ.σ. ψιλοκομμένα φύλλα φρέσκου δυόσμου
2 φλιτζάνια φυτική κρέμα
1 φλιτζάνι γάλα καρύδας
2 φλιτζάνια ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ νηστίσιμο 3 mix τριμμένο
250γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
1 κ.σ. τριμμένη φρυγανιά
1 φλιτζάνι ηλιέλαιο
2/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο
1 σφηνάκι λευκό ξηρό κρασί
1 σφηνάκι ξύδι βαλσάμικο
1 κ.σ. ζάχαρη
Αλάτι/πιπέρι

εκτέλεση

Καθαρίζουμε και κόβουμε την κολοκύθα σε μικρούς κύβους, τη βάζουμε σε ένα ταψάκι, την αλατίζουμε, λαδώνουμε ελαφρά και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 20 λεπτά.
Σε μία λεκανίτσα βάζουμε το αλεύρι, το ένα φλιτζάνι κρέμα, το ηλιέλαιο, μια πρέζα αλάτι, λίγο πιπέρι και ζυμώνουμε καλά. Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το ένα κρεμμύδι, βάζουμε σε ένα τηγάνι λάδι να καλύψει τον πάτο και τα σοτάρουμε. Όταν μαλακώσει το κρεμμύδι και πάρει χρώμα, ρίχνουμε το κρασί και μόλις εξατμιστεί προσθέτουμε το γάλα καρύδας, την υπόλοιπη κρέμα, το ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ νηστίσιμο 3 mix τριμμένο, την κολοκύθα, τον δυόσμο, αλάτι και πιπέρι. Μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 10 λεπτά. Κόβουμε το άλλο κρεμμύδι σε πολύ λεπτές φέτες και το σοτάρουμε σε ένα τηγανάκι. Μόλις μαλακώσει αρκετά, ρίχνουμε το ξύδι, τη ζάχαρη και λίγο αλάτι, μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για 3 με 4 λεπτά. Στρώνουμε σε μία φόρμα για τάρτα τη ζύμη, κάνουμε μερικές τρύπες με ένα πιρούνι και βάζουμε τη γέμιση. Πασπαλίζουμε με την τριμμένη φρυγανιά και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160° C για 30 περίπου λεπτά. Αφήνουμε την τάρτα λίγο να κρυώσει και την κόβουμε σε κομμάτια στο επιθυμητό μέγεθος. Στο σερβίρισμα στολίζουμε με τα καραμελωμένα κρεμμύδια.

Vegan Plant based
evlogimeno.com

Δεν είναι τυρί είναι... ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ

Για την καλή υγεία συνιστάται μια ποικίλη, ισορροπημένη διατροφή και ένας υγιεινός τρόπος ζωής
METAGENESIS

ΤΗΓΑΝΟΨΩΜΟ ΜΕ ΜΙΞ ΤΥΡΙΩΝ ΚΑΙ ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΕΛΙΕΣ

1,5 ώρα | 6 | VE

ΥΛΙΚΑ

450 γρ.	αλεύρι γ.ο.χ.
1 κ.γ.	ζάχαρη
5 γρ.	μαγιά
250 γρ.	γιαούρτι
50 ml	ελαιόλαδο
60 ml	ελαιόλαδο για λάδωμα
5 γρ.	αλάτι
120 ml	γάλα χλιαρό

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

ανακατεύουμε όλα τα παρακάτω υλικά

300 γρ.	3mix ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ
100 γρ.	πράσινη ελιά – φιλέτα
5 γρ.	ρίγανη
1 τεμ.	αβγό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε ένα μπολ τη μαγιά με το γάλα και ένα κ.γ. ζάχαρη και περιμένουμε 10' να αφρίσει. Στη συνέχεια προσθέτουμε το γιαούρτι, το αλάτι και το λάδι και τέλος το αλεύρι σταδιακά και ζυμώνουμε πολύ καλά. Αφήνουμε τη ζύμη σκεπασμένη για 40' μέχρι να διπλασιαστεί. Την χωρίζουμε στα 6 και την ανοίγουμε σε αλευρωμένο πάγκο σε πιτούλες. Μοιράζουμε τη γέμιση και κλείνουμε την κάθε πίτα σε πουγκί. Γυρίζουμε ανάποδα και ανοίγουμε με πλάστη μέχρι να φτάσει περίπου 15 εκ διάμετρο. Ψεκάζουμε με λάδι και ψήνουμε στους 200°C για 10'. Επαναλαμβάνουμε όσες φορές χρειαστεί μέχρι να ψηθούν όλα.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **716,0 kcal**/ Λιπαρά **41,2 γρ.**
Υδατάνθρακες **63,7 γρ.**
Πρωτεΐνες **26,7 γρ.**/ Αλάτι **1,0 γρ.**

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Βιδιανό Oenops
Κρασί Λευκό
750ml

Scan here!

ΤΑ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ

ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗ ΜΑΓΕΙΑ ΤΩΝ ΓΕΥΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΩΝ

Καθώς ο χειμώνας τυλίγει την καθημερινότητά μας με το παγωμένο του πέπλο, υπάρχει ένας μαγικός τρόπος να ξορκίσουμε το κρύο του: τα μπαχαρικά! Οι μικροσκοπικοί κι όμως μεγαλειώδεις κόκκοι, που εισβάλουν στην κουζίνα μας, τυλίγουν τα πάντα σε ένα μαγικό σύννεφο αρωμάτων, και δίνουν ψυχή στις δημιουργίες μας, προικίζοντας με ζεστασιά και γεύση τα αγαπημένα μας πιάτα. Από τα χορταστικά μαγειρευτά μέχρι τις γιορτινές λιχουδιές των Χριστουγέννων, τα μπαχαρικά του χειμώνα παίζουν καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία μιας συμφωνίας γεύσεων, που αιχμαλωτίζει τους γευστικούς μας κάλυκες και είναι βάλσαμο για την καρδιά και την ψυχή μας!

Η ΒΑΣΙΛΙΣΣΑ ΚΑΝΕΛΑ

Στο βασίλειο των χειμερινών μπαχαρικών, είναι ίσως η κάτοχος του θρόνου, καθώς βρίσκεται στο επίκεντρο των γεύσεων της εποχής. Το γλυκό και ξυλώδες άρωμά της απλώνεται στον αέρα και ξελογιάζει τις αισθήσεις, καθώς αυτή βρίσκει τον δρόμο της και αναδεικνύει ζεστά ροφήματα, υπέροχα ζυμώματα, μα και αλμυρά πιάτα. Από τα ροφήματα βοτάνων, μέχρι το ζεστό κρασί και τα μπισκότα κανέλας, η υπέροχη αυτή γεύση συντροφεύει ιδανικά τις κρύες νύχτες του χειμώνα, τυλίγοντάς μας με μια ανακουφιστικά αρωματική αύρα.

ΜΟΣΧΟΚΑΡΥΔΟ, ΤΟ ΜΟΣΧΟΒΟΛΙΣΤΟ

Με το ένθερμο και ελαφρώς γλυκό γευστικό του προφίλ, κερδίζει επάξια μια θέση στο μοσχοβολιστό σύμπαν των χειμερινών μπαχαρικών. Η ευελιξία του το καθιστά ιδανικό τόσο για γλυκές όσο και για αλμυρές δημιουργίες. Έτσι, μεγαλουργεί εξίσου όταν τρίβεται πάνω από μια βελούδινη σούπα, όσο και όταν προσγειώνεται στη βάση μιας πλούσια κρέμας, προσθέτοντας ένα στρώμα πολυπλοκότητας που μετατρέπει τα συνηθισμένα πιάτα σε εξαιρετικές εμπειρίες.

ΕΞΩΤΙΚΟ ΤΖΙΝΤΖΕΡ

Το μπαχαρικό με τη χαρακτηριστικά ζωηρή, νευρώδη προσωπικότητα, διαπρέπει στη χειμερινή κουζίνα. Αναπόσπαστο κομμάτι μιας αληθινά μυρωδάτης χειμερινής σούπας, αγαπημένο συστατικό και στα γλυκίσματα, και βέβαια πάντα παρόν σε απίθανα βοτανικά ροφήματα, το τζίντζερ έχει μια καταπραϋντική και ταυτόχρονα αναζωογονητική επίδραση στις αισθήσεις, με την ήπια πικάντικη αίσθησή του, που ζεσταίνει γευστικές δημιουργίες και καρδιές!

ΚΑΡΔΑΜΩΝΕΙΣ ΜΕ ΚΑΡΔΑΜΟ

Εξωτικό και εξαιρετικά αρωματικό, το κάρδαμο έχει τον τρόπο να αφήνει το δικό του γευστικό αποτύπωμα στην κουζίνα. Οι εσπεριδοειδείς και οι λουλουδένιες νότες του αναδεικνύουν κάθε δημιουργία, από ένα τονωτικό τσάι μέχρι τραγανά μπισκότα και αρτοσκευάσματα, αφήνοντας μια παρατεταμένη αίσθηση απόλαυσης στον ουρανίσκο. Το κάρδαμο δίνει γευστικό βάθος και αρωματική κομψότητα, αποτελώντας έτσι ένα μυστικό όπλο για όσους θέλουν να αναδείξουν τις χειμερινές γαστρονομικές τους δημιουργίες.

ΓΑΡΙΦΑΛΟ ΣΤΗ... ΜΥΤΗ!

Το γαρίφαλο, με το έντονο άρωμα και την πικάντικη γεύση, κάνει τη δική του γευστική δήλωση στην πληθωρική σκηνή των χειμερινών μπαχαρικών. Άρρηκτα συνδεδεμένο με τις γιορτές των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς, με τον κλασικά εορταστικό του χαρακτήρα, δίνει «ζωή» σε γλυκές και αλμυρές δημιουργίες και καθιστά σαφές ότι το γιορτινό τραπέζι ποτέ δεν θα ήταν τα ίδιο χωρίς αυτό.

Τι και αν έξω έχει κρύο; Αφήστε τα μπαχαρικά του χειμώνα να σας μεταφέρουν σε έναν κόσμο θέρμης και θαλπωρής, υφαίνοντας γευστικές ιστορίες που θα σας μείνουν αξέχαστες.

ΘΕΛΕΙΣ ΕΝΑ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟ ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ, ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΓΑΛΑ ΗΜΕΡΑΣ;

στραγγιστό & αγαπημένο

Το στραγγιστό που θέλεις για πρωινό, για πριν τη γιόγκα, για μετά τη δουλειά, για κάθε στιγμή που λαχταράς κάτι γευστικό και θρεπτικό!

Γίνεται από **100% ελληνικό γάλα ημέρας** που συλλέγεται καθημερινά και στραγγίζεται με τον αυθεντικό τρόπο για να μπορείς να απολαμβάνεις την πλούσια, κρεμώδη γεύση του.

www.krikri.gr

ΑΠΟ ΤΟΝ ΤΟΠΟ ΜΑΣ

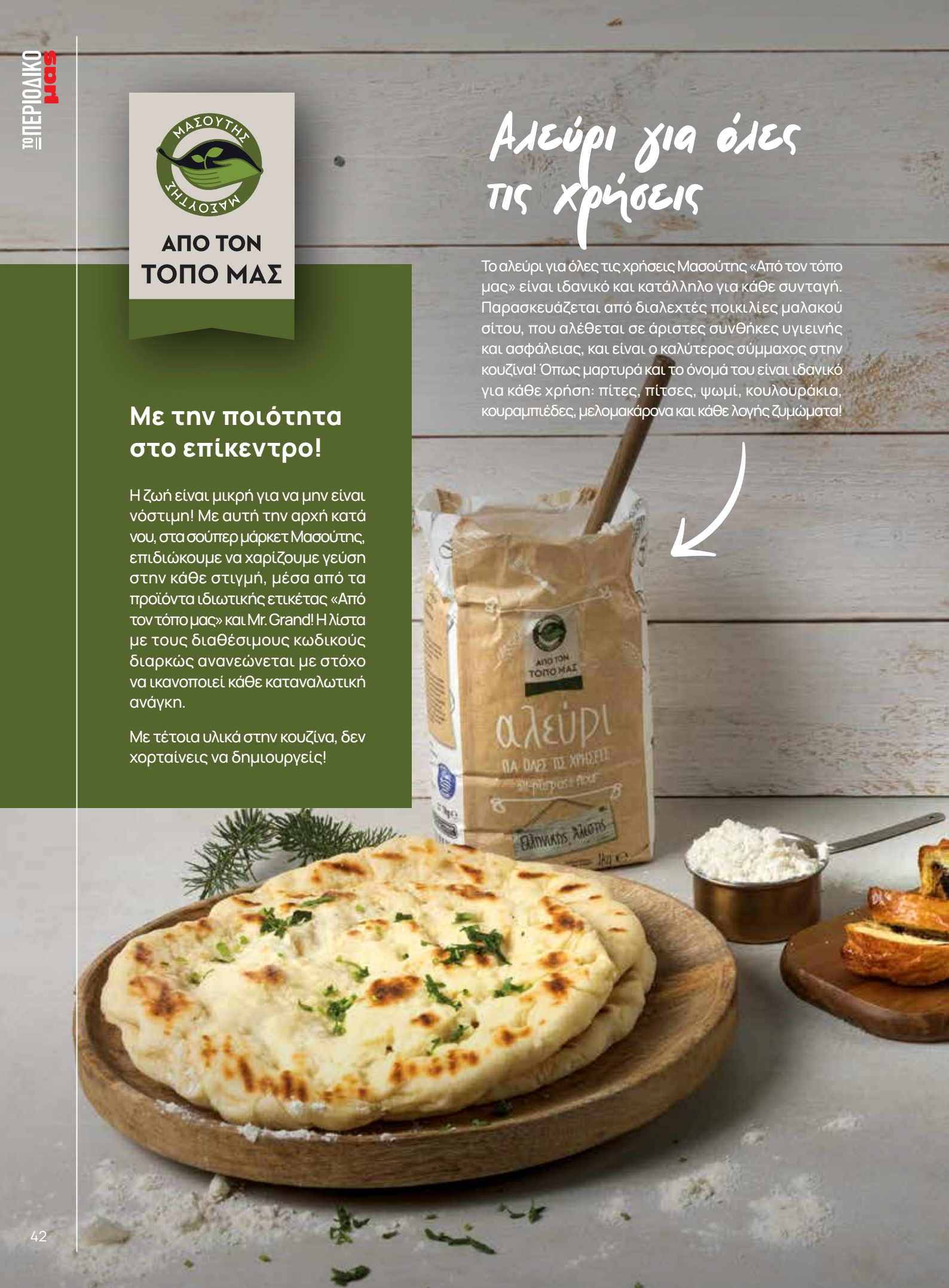
Αλεύρι για όλες τις χρήσεις

Το αλεύρι για όλες τις χρήσεις Μασούτης «Από τον τόπο μας» είναι ιδανικό και κατάλληλο για κάθε συνταγή. Παρασκευάζεται από διαλεχτές ποικιλίες μαλακού σίτου, που αλέθεται σε άριστες συνθήκες υγιεινής και ασφάλειας, και είναι ο καλύτερος σύμμαχος στην κουζίνα! Όπως μαρτυρά και το όνομά του είναι ιδανικό για κάθε χρήση: πίτες, πίτσες, ψωμί, κουλουράκια, κουραμπιέδες, μελομακάρονα και κάθε λογής ζυμώματα!

Με την ποιότητα στο επίκεντρο!

Η ζωή είναι μικρή για να μην είναι νόστιμη! Με αυτή την αρχή κατά νου, στα σούπερ μάρκετ Μασούτης, επιδιώκουμε να χαρίζουμε γεύση στην κάθε στιγμή, μέσα από τα προϊόντα ιδιωτικής ετικέτας «Από τον τόπο μας» και Mr. Grand! Η λίστα με τους διαθέσιμους κωδικούς διαρκώς ανανεώνεται με στόχο να ικανοποιεί κάθε καταναλωτική ανάγκη.

Με τέτοια υλικά στην κουζίνα, δεν χορταίνεις να δημιουργείς!



Ταχίνι με κακάο Μασούτη

Παρασκευασμένο από αλεσμένους σπόρους σουσαμιού, το ταχίνι είναι ένα υπερπολύτιμο τρόφιμο, που συνδυάζει την εξαίσια γεύση με τη μεγάλη θρεπτική αξία. Διαθέτοντας υψηλή περιεκτικότητα σε εδώδιμες ίνες και ακόρεστα λιπαρά, αλλά όντας πλούσιο και σε σίδηρο, πρωτεΐνες, μαγνήσιο και φυλλικό οξύ, δεν είναι τυχαίο που από πολλούς θεωρείται μια υπερτροφή! Εδώ, συνδυάζεται με κακάο, δίνοντας ένα γεμάτο, χορταστικό αποτέλεσμα, που μπορεί να σας γεμίσει ενέργεια κάθε στιγμή της ημέρας.

Φύλλο κρούστας για γλυκά

Εύπλαστο και τραγανό, το φύλλο κρούστας Μασούτης «Από τον τόπο μας» έχει το δικό του φανατικό κοινό στην κουζίνα. Τυλίγει με τέχνη γλυκά και αλμυρά υλικά, δίνει ζωή σε δεκάδες συνταγές και αποτελεί την ιδανική επιλογή για τους φίλους του φύλλου!

Scan here!

ΠΙΤΑΚΙΑ ΣΤΡΙΦΤΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑ ΚΑΙ ΣΤΑΦΙΔΕΣ

2 ώρες | 10 | VE

ΥΛΙΚΑ

1 πακ.	φύλλο κρούστας (450γρ)
60 γρ.	σταφίδες μαύρες
1 τεμ.	ξυλάκι κανέλας
5 γρ.	κανέλα σε σκόνη
100 ml	γλυκό κρασί μοσχάτο
120 γρ.	ζάχαρη καστανή
10 γρ.	ζάχαρη άχνη
100 γρ.	φρέσκο βούτυρο λιωμένο χλιαρό
500 γρ.	κολοκύθα καθαρισμένη σε κύβους

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα τη ζάχαρη, την κανέλα, το κρασί και την κολοκύθα. Βράζουμε σε πολύ χαμηλή φωτιά, μέχρι να λιώσει η κολοκύθα και να πάρει μορφή μαρμελάδας. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τις σταφίδες. Ανακατεύουμε και βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα να κρυώσει καλά. Αφαιρούμε την κανέλα και βάζουμε το μίγμα σε σακούλα ζαχαροπλαστικής. Παίρνουμε τα φύλλα ένα ένα, βουτυρώνουμε πολύ καλά και απλώνουμε ένα κορδόνι γέμισης στη μία μεγάλη πλευρά του φύλλου. Τυλίγουμε σε ρολάκι και στη συνέχεια τυλίγουμε το ίδιο σε έλικα. Επαναλαμβάνουμε με τα υπόλοιπα. Τοποθετούμε σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί και βουτυρώνουμε ξανά. Ψήνουμε σε ζεστό φούρνο στους 180°C στον αέρα για 25' μέχρι να ροδίσουν. Τα σερβίρουμε χλιαρά ή κρύα με άχνη και κανέλα.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **283,2 kcal**/ Λιπαρά **9,9 γρ.**
Υδατάνθρακες **42,5 γρ.**
Πρωτεΐνες **4,9 γρ.**/ Αλάτι **0,2 γρ.**

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Tupee
Κρασί λευκό ημίγλυκο
750ml

FLAT BREAD ΜΕ ΠΡΟΒΕΙΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

2 ώρες 10 τεμ. VE

Scan here!

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε ένα μπολ το γάλα με τη μαγιά και τη ζάχαρη. Ανακατεύουμε και σκεπάζουμε για 15'. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά εκτός από το σιμιγδάλι και ζυμώνουμε πολύ καλά. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και το αφήνουμε να φουσκώσει για 45'. Όταν είναι έτοιμο χωρίζουμε σε 10 μπαλάκια και τα αφήνουμε να φουσκώσουν για 20΄ακόμη. Τέλος, ανοίγουμε με τον πλάστη σε στρογγυλές πιτούλες με το χοντρό σιμιγδάλι. Κάνουμε λακκούβες με το πίσω μέρος ενός πιρουνιού από τη μία πλευρά έτσι ώστε να μην φουσκώνουν πολύ όταν ψήνονται. Ψήνουμε σε αντικολλητικό τηγάνι για 2-3' από την κάθε πλευρά.

ΥΛΙΚΑ

200 γρ.	γιαούρτι πρόβειο
280 γρ.	αλεύρι γ.ο.χ.
80 ml	γάλα πλήρες, χλιαρό
6 γρ.	μαγιά ξερή
5 γρ.	αλάτι
5 γρ.	ζάχαρη
60 γρ.	βούτυρο αγελαδινό λιωμένο
40 γρ.	σιμιγδάλι χοντρό

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

Διαθρεπτική αξία ανά τεμάχιο:
Ενέργεια **181,5 kcal**/ Λιπαρά **7,4 γρ.**/ Υδατάνθρακες **26,4 γρ.**
Πρωτεΐνες **4,1 γρ.**/ Αλάτι **0,3 γρ.**

Melissa
ΑΠΟ ΤΟ 1947

Χευή Επιλογή

Από την καρδιά του σιταριού, η απόλαυση που μας αξίζει!

ΛΙΝΓΚΟΥΙΝΙ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΚΡΕΜΑ

με την υπογραφή του σεφ
Γαβριήλ Νικολαΐδη

Υλικά

500 γρ. λινγκουίνι Melissa
20 ml ελαιόλαδο
500 γρ. κοτόπουλο φιλέτο, κομμένο σε μπουκίτσες
1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο σε κυβάκια
1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
50 ml λευκό κρασί
200 γρ. τυρί κρέμα
ελαιόλαδο
αλάτι
φρεσκοτριμμένο πιπέρι
3-4 ντοματίνια για το γαρνίρισμα.

Εκτέλεση

Βράζουμε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας και κρατάμε μισό φλυτζάνι από το νερό που έβρασαν. Σε ένα φαρδύ αντικολλητικό τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Σοτάρουμε το κρεμμύδι με το σκόρδο. Σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε το κοτόπουλο και σοτάρουμε να πάρει χρώμα. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι. Σβήνουμε το μάτι της κουζίνας. Προσθέτουμε το τυρί κρέμα, το μισό φλυτζάνι από το νερό που έβρασαν τα μακαρόνια κι ανακατεύουμε καλά. Σερβίρουμε απευθείας και γαρνίρουμε με μερικά ντοματίνια.

Θα τα βρείτε σε επιλεγμένα καταστήματα Μασούτης

BRIOCHE ΦΟΡΜΑΣ ΜΕ ΤΑΧΙΝΙ ΚΑΚΑΟ

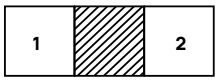
2,5 ώρες | 6 | VE

ΥΛΙΚΑ

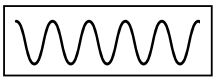
500 γρ.	αλεύρι
150 ml	νερό παγωμένο
100 γρ.	αβγά χτυπημένα
20 γρ.	μαγιά νωπή
50 ml	γάλα
8 γρ.	αλάτι
50 γρ.	ζάχαρη
150 γρ.	φρέσκο βούτυρο μαλακό
250 γρ.	φρέσκο βούτυρο κρύο
250 γρ.	ταχίνι κακάο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στον κάδο του μίξερ ρίχνουμε το αλεύρι μαζί με το νερό, τα αβγά, τη μαγιά, τη ζάχαρη και το γάλα. Χτυπάμε με τον γάντζο για 3' σε αργή ταχύτητα. Στη συνέχεια προσθέτουμε το αλάτι και χτυπάμε για 2-3' ακόμα. Τέλος, ρίχνουμε το βούτυρο και χτυπάμε για 1' ακόμα μέχρι να απορροφηθεί από τη ζύμη. Σκεπάζουμε με μεμβράνη σε ένα μπολ και αφήνουμε να φουσκώσει για 45' σε ζεστό μέρος. Μόλις είναι έτοιμη, την ξεφουσκώνουμε πιέζοντας με τα δάχτυλα. Καλύπτουμε ξανά με μεμβράνη και αφήνουμε για 12 ώρες στο ψυγείο. Στη συνέχεια, ανοίγουμε τη ζύμη με πλάστη σε φύλλο 15 X 40 εκ. Επίσης, παίρνουμε το κρύο βούτυρο, το τοποθετούμε ανάμεσα σε 2 λαδόκολλες και το ανοίγουμε σε φύλλο 15 X 15. Το τοποθετούμε στο μέσο της ζύμης και σκεπάζουμε με τα 2 άκρα της ζύμης.



Απλώνουμε με τον πλάστη και διπλώνουμε 3 φορές. Στο τέλος, δίνουμε στη ζύμη σχήμα ορθογώνιο παραλληλόγραμμο (24 x 40 εκ) και πάχος 5 εκ και βάζουμε στην κατάψυξη για 20'. Κόβουμε σε μακρόστενες λωρίδες (6 x 40 εκ). Αλείφουμε την κάθε λωρίδα με το ταχίνι κακάο και διπλώνουμε σε Ζ (ζήτα).



Τοποθετούμε σε μακρόστενο φορμάκι και αφήνουμε να φουσκώσει η ζύμη για 1 ώρα σε ζεστό μέρος. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C, βουτυρώνουμε την επιφάνεια και ψήνουμε για 40'. Μόλις κρυώσει ξεφορμάρουμε και κόβουμε σε φέτες.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Deus Cavino
Κρασί λευκό μαυροδάφνη
750 ml

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **1111,1 kcal**/ Λιπαρά **83,4 γρ.**/ Υδατάνθρακες **75,4 γρ.**
Πρωτεΐνες **19.7 γρ.**/ Αλάτι **1,1 γρ.**

ΡΟΔΟΠΗ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΕΙΟ ΞΑΝΘΗΣ

Το μυστικό της απόλαυσης κρύβεται στο γάλα!

WE WISH YOU A YUMMY CHRISTMAS!

ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΣΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΤΗ ΓΕΥΣΗ ΠΟΥ ΑΞΙΖΟΥΝ!

Κάποια πράγματα δεν αλλάζουν ποτέ. Ευτυχώς, η αγάπη των Χριστουγέννων για το καλό φαγητό είναι ένα από αυτά. Η χαρά του τραπεζιού, το μοίρασμα των γεύσεων, η ανταλλαγή των προπόσεων και των ευχών, είναι όλα τους στοιχεία αναπόσπαστα των λαμπερών αυτών ημερών.

Κι όπως μπαίνουμε όλο και περισσότερο στο κλίμα της γιορτής, έτσι μπαίνουμε και στην κουζίνα, όλο φούρια και γλυκιά ανυπομονησία, για να δημιουργήσουμε γεύσεις αντάξιες της περίστασης. Κάθε χρόνο κάτι καινούριο, κάθε χρόνο κάτι πιο νόστιμο!

Τα γευστικά προεόρτια!

Στις γιορτές, δεν μας αρέσουν τα εύκολα, τα πρόχειρα, τα τετριμμένα. Όταν είναι Χριστούγεννα και περιμένουμε κόσμο στο σπίτι, δεν διστάζουμε να πειραματιστούμε, να δοκιμάσουμε συνταγές πιο περίπλοκες, πιο σύνθετες. Δεχόμαστε την πρόκληση και επιστρατεύουμε όλο μας το ταλέντο – ακόμη και αν η μαγειρική δεν είναι το φόρτε μας. Γιατί η προετοιμασία του τραπεζιού είναι μέρος του γιορτινού ταξιδιού, κομμάτι της απόλαυσης. Οι αποφάσεις που θα πάρουμε, οι συνταγές που θα επιλέξουμε, ακόμη και ο τρόπος που θα διαλέξουμε να στρώσουμε το τραπέζι: το καλό σερβίτσιο, ο επιβεβλημένος χώρος για τα κηροπήγια, τα όμορφα διακοσμητικά, τα πάντα επίκαιρα φυσικά υλικά, κουκουνάρια, ξυλάκια κανέλας, αποξηραμένες φέτες εσπεριδοειδών. Μαχαιροπίρουνα επιμελώς τυλιγμένα σε υφασμάτινες πετσέτες, με όμορφες κορδέλες.

Το μενού το σωστό, το γιορτινό!

Σε ένα τόσο επιδέξια στρωμένο τραπέζι, ταιριάζει ένα υπέροχο μενού, που αν θέλουμε να δώσουμε μια έξτρα δόση λάμψης, μπορούμε να τυπώσουμε σε καρτελάκια, προϊδεάζοντας τους καλεσμένους μας για την τελετουργία απόλαυσης που θα ακολουθήσει:

Amuse bouche: Chips γλυκοπατάτας με κρέμα παρμεζάνας και ρόδι

Ορεκτικό: Τερίνα μανιταριών με κιμά και πράσινα φιστίκια

Σαλάτα: Σπανάκι με ψητά παντζάρια, πράσινο μήλο, ξηρούς καρπούς και σταφίδες

Κυρίως: Χοιρινό μπούτι με κάστανα και κυδώνια

Επιδόρπιο: Εκλέρ Μαρέγκας με κρέμα σαμπάνιας και φρούτα του δάσους.

Καλά Χριστούγεννα σε όλους!

CHIPS ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑΣ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ ΚΑΙ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ

2,5 ώρες | 20 τεμ. | VE

ΥΛΙΚΑ

60 γρ.	χοντροκομμένο φουντούκι
200 γρ.	γλυκοπατάτες
	ηλιέλαιο για τηγάνισμα
	φρέσκο κρεμμυδάκι για τη διακόσμηση

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

280 ml	κρέμα γάλακτος ADORO LIGHT
130 γρ.	τριμμένη παρμεζάνα
50 γρ.	κρεμμύδι σε λεπτές φέτες
50 γρ.	πράσο σε λεπτές φέτες
2 γρ.	λευκό πιπέρι
30 γρ.	φρέσκο βούτυρο
30 ml	λευκό κρασί

Scan here!

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις γλυκοπατάτες και κόβουμε στο «μαντολίνο» σε φέτες πάχους 1mm. Από τις φέτες, με κουπάτ 2εκ. κόβουμε 20 τεμάχια και βάζουμε σε παγωμένο νερό. Στραγγίζουμε και στεγνώνουμε με χαρτί κουζίνας. Τηγανίζουμε σε ηλιέλαιο μέχρι να γίνουν τραγανές. Βγάζουμε σε απορροφητικό χαρτί και αφήνουμε να κρυώσουν. Σε ένα κατσαρολάκι σοτάρουμε με βούτυρο, το κρεμμύδι και το πράσο μέχρι να γυαλίσουν. Σβήνουμε με το κρασί και μόλις εξατμιστεί προσθέτουμε την κρέμα και ζεσταίνουμε μέχρι να φτάσει στο σημείο βρασμού. Στραγγίζουμε το μίγμα σε 2ο κατσαρολάκι και βάζουμε ξανά στη φωτιά. Μόλις το μίγμα φτάσει ξανά στο σημείο βρασμού προσθέτουμε την παρμεζάνα και χτυπάμε καλά με το σύρμα. Αποσύρουμε μόλις το τυρί λιώσει τελείως. Περνάμε ξανά από σήτα και βάζουμε στο ψυγείο να πήξει. Όταν είναι έτοιμη, τη βάζουμε σε σακούλα ζαχαροπλαστικής. Τοποθετούμε μια ροζέτα σε κάθε γλυκοπατάτα και διακοσμούμε με το φρέσκο κρεμμύδι και τα φουντούκια.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Pink ΑΟΣ Νεμέας
Κρασί ροζέ ημίξηρο
750ml

Διαθρεπτική αξία ανά τεμάχιο:
Ενέργεια **77,6 kcal**/ Λιπαρά **5,9 γρ.**
Υδατάνθρακες **3,2 γρ.**/ Πρωτεΐνες **3,0 γρ.**/ Αλάτι **0,09 γρ.**

ΤΕΡΙΝΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΠΡΑΣΙΝΑ ΦΙΣΤΙΚΙΑ

4,5 ώρα 8

Scan here!

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρουμε τα μανιτάρια χοντροκομμένα με το βούτυρο μέχρι να ροδίσουν και τα αφήνουμε να κρυώσουν. Χτυπάμε τα συκωτάκια στο multi να γίνουν κιμάς. Βάζουμε τις ζελατίνες, αφού τις στραγγίσουμε καλά σε κρύο νερό, να μαλακώσουν. Χτυπάμε στο multi τα αβγά, το κονιάκ και τις μουλιασμένες ζελατίνες για να ομογενοποιηθούν. Βάζουμε όλα τα παραπάνω υλικά σε ένα μπολ μαζί με τα υπόλοιπα και αναμιγνύουμε καλά. Στρώνουμε μια μακρόστενη φόρμα με λαδόκολλα και απλώνουμε τα υλικά της τερίνας. Πιέζουμε λίγο για να μην υπάρχουν κενά στην τερίνα. Σκεπάζουμε με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο και ψήνουμε σε μπεν μαρί στο φούρνο στους 160°C για 1,5 ώρες. Αφήνουμε να κρυώσει (2 ώρες), κόβουμε σε φέτες και σερβίρουμε. Σερβίρουμε με κυδωνόπαστο και κρέμα από balsamico bianco.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΚΥΔΩΝΟΠΑΣΤΟΥ

Βάζουμε όλα τα υλικά σε μία κατσαρόλα μαζί με 1 λίτρο νερό. Επίσης, βάζουμε μαζί τις φλούδες και τα κουκούτσια από τα κυδώνια που καθαρίσαμε σε ένα τουλπάνι και τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα. Βράζουμε για 1 ώρα σε χαμηλή φωτιά. Αφαιρούμε την κανέλα και το τουλπάνι και στραγγίζουμε. Πολτοποιούμε τα κυδώνια στο multi και προσθέτουμε σε μία κατσαρόλα με το στραγγισμένο σιρόπι. Βράζουμε για 30-40' μέχρι να αρχίσει το μίγμα να κάνει χοντρές φουσκάλες που σημαίνει ότι θα έχει πυκνώσει όσο πρέπει. Αδειάζουμε σε ταψί που έχουμε στρώσει με λαδόκολλα (πάχος 2εκ). Κολλάμε στην επιφάνεια μία μεμβράνη και αφήνουμε να παγώσει και να σταθεροποιηθεί. Όταν είναι έτοιμο, κόβουμε σε μικρούς κύβους.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **351 kcal**/ Λιπαρά **18,9 γρ.**/ Υδατάνθρακες **14 γρ.**
Πρωτεΐνες **28,2 γρ.**/ Αλάτι **1,5 γρ.**

ΥΛΙΚΑ

100 γρ.	μανιτάρια πορτομπέλο φρέσκα
100 γρ.	μανιτάρια λευκά φρέσκα
100 γρ.	μανιτάρια πλευρώτους φρέσκα
30 γρ.	φρέσκο βούτυρο LURPAK
500 γρ.	κιμά χοιρινό
150 γρ.	συκωτάκια πουλιών
4 τεμ.	αβγά
60 γρ.	φιστίκια Αιγίνης καθαρισμένα ωμά
5 ml	λάδι τρούφας
4 τεμ.	φύλλα ζελατίνης
60 ml	κονιάκ
8 γρ.	αλάτι
5 γρ.	πιπέρι πράσινο χοντροκομμένο
150 γρ.	κοτόπουλο φιλέτο σε μικρούς κύβους
200 γρ.	κυδωνόπαστο*
100 ml	ξύδι κρέμα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΥΔΩΝΟΠΑΣΤΟ

1 κιλό	κυδώνια καθαρισμένα σε μικρούς κύβους
500 γρ.	ζάχαρη
30 ml	χυμό λεμονιού
3 γρ.	γαρύφαλο σε σκόνη
1 τεμ.	ξυλάκι κανέλας
1 τεμ.	βανίλια

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Chardonnay
Κτήμα Κατσαρού
Κρασί λευκό
750ml

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

Scan here!

ΣΠΑΝΑΚΙ ΜΕ ΨΗΤΑ ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ, ΠΡΑΣΙΝΟ ΜΗΛΟ, ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ ΚΑΙ ΣΤΑΦΙΔΕΣ

1,5 ώρα | 8 | VE

ΥΛΙΚΑ

200 γρ.	σπανάκι baby
400 γρ.	παντζάρια (4 τμχ)
150 γρ.	πράσινο μήλο
150 γρ.	σταφίδες μαύρες
80 γρ.	ξηροί καρποί χοντροκομμένοι (κάσιους, φουντούκια, καρύδια, κουκουνάρι)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ

Βάζουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ εκτός από το λάδι. Θέτουμε σε λειτουργία και ρίχνουμε το λάδι σιγά σιγά μέχρι να δέσει.

20 γρ.	μουστάρδα
50 ml	ξύδι λευκό
30 γρ.	σταφίδες ξανθές
5 γρ.	αλάτι
50 ml	χυμό πορτοκάλι
80 ml	ελαιόλαδο
½ σκελ.	σκόρδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τυλίγουμε τα παντζάρια με αλουμινόχαρτο και τα ψήνουμε στους 180°C για 45'. Τα καθαρίζουμε και αφήνουμε να κρυώσουν. Κόβουμε το μήλο (με τη φλούδα) σε πολύ λεπτές φέτες και ραντίζουμε με τον χυμό λεμονιού. Χτυπάμε στο multi τα υλικά της σάλτσας μέχρι να ομογενοποιηθούν. Σε ένα τηγάνι καβουρδίζουμε λίγο τους ξηρούς καρπούς για να βγάλουν τα αρώματά τους. Κόβουμε τα παντζάρια σε βαρκούλες. Βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ το σπανάκι μαζί με τα μήλα, τα παντζάρια, τις σταφίδες, τη μισή βινεγκρέτ και τους μισούς ξηρούς καρπούς και ανακατεύουμε. Αδειάζουμε σε πλατιά σαλατιέρα και προσθέτουμε τους υπόλοιπους ξηρούς καρπούς. Σερβίρουμε την υπόλοιπη βινεγκρέτ χωριστά.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **256,6 kcal**/ Λιπαρά **17,2 γρ.**/ Υδατάνθρακες **23,0 γρ.**/ Πρωτεΐνες **3,8 γρ.**/ Αλάτι **0,4 γρ.**

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Nico Lazaridi
Κρασί ροζέ
750ml

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΟΥΤΙ ΜΕ ΚΑΣΤΑΝΑ ΚΑΙ ΚΥΔΩΝΙΑ

ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΑΠΟ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΑΠΟ ΨΗΤΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

12 ώρες 8

ΥΛΙΚΑ

3 κιλά	χοιρινό κόντρα α/ο
400 γρ.	κάστανα
1 κιλό	κυδώνια
1 τεμ,	λεμόνι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΡΙΝΑΔΑ

80 γρ.	μουστάρδα
40 γρ.	μέλι
160 ml	λευκό κρασί
20 γρ.	αλάτι
8 γρ.	πράσινο πιπέρι σπασμένο
10 γρ.	θυμάρι φρέσκο
100 ml	ελαιόλαδο
100 ml	χυμό λεμονιού

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ

200 γρ.	μανιτάρια πλευρώτους
200 γρ.	μανιτάρια λευκά
200 γρ.	μανιτάρια πορτομπέλο
50 γρ.	ποικιλία από άγρια μανιτάρια αποξηραμένα
100 γρ.	κρεμμύδι σε λεπτές φέτες
1 σκελ.	σκόρδο λιωμένη
30 γρ.	σόγια
100 ml	ελαιόλαδο
10 γρ.	αλάτι
5 γρ.	πιπέρι
60 γρ.	φρέσκο βούτυρο
10 τεμ.	κλαδάκια θυμάρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Φιλετάρουμε το κρέας ώστε να απλώσει και να μπορούμε να το τυλίξουμε σε ρολό. Καθαρίζουμε τα κυδώνια και τα κάστανα. Κόβουμε τα κυδώνια σε χοντρές φέτες και τα βάζουμε σε νερό με χυμό από ένα λεμόνι. Σε ένα μεγάλο, βαθύ ταψί βάζουμε τα υλικά της μαρινάδας και ανακατεύουμε. Βάζουμε μέσα το κρέας, τα κάστανα και τα κυδώνια, ανακατεύουμε να πάει παντού η μαρινάδα και σκεπάζουμε με λαδόκολλα. Αφήνουμε στο ψυγείο για 8 ώρες. Στη συνέχεια βγάζουμε το κρέας, το τυλίγουμε σε ρολό και δένουμε με σπάγκο. Τα βάζουμε σε γάστρα μαζί με τα κυδώνια και τα κάστανα. Ψήνουμε στους 180°C για 3 ώρες. Όταν πλησιάζει η ολοκλήρωση του ψησίματος ετοιμάζουμε τις γαρνιτούρες. Κόβουμε τα μανιτάρια σε χοντρές φέτες. Μουλιάζουμε σε χλιαρό νερό τα αποξηραμένα μανιτάρια και μόλις μαλακώσουν, τα στραγγίζουμε καλά. Τα βάζουμε σε ένα ταψί με τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε. Ψήνουμε στον φούρνο για 25' στους 220°C. Αφήνουμε το κρέας να πέσει η θερμοκρασία του μισή ώρα, αφαιρούμε τον σπάγκο και κόβουμε σε χοντρές φέτες. Τοποθετούμε σε πιατέλα και βάζουμε γύρω γύρω τα κάστανα με τα κυδώνια. Περιχύνουμε με λίγο ζωμό από το ψήσιμο και σερβίρουμε με τις 2 γαρνιτούρες.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Κτήμα Κατσαρού
Κρασί Κόκκινο
750ml

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **1259,3 kcal**/ Λιπαρά **87,5 γρ.**/ Υδατάνθρακες **61,3 γρ.**
Πρωτεΐνες **57,1 γρ.**/ Αλάτι **6,6 γρ.**

Scan here!

ΕΚΛΕΡ ΜΑΡΕΓΚΑΣ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΣΑΜΠΑΝΙΑΣ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΔΑΣΟΥΣ

2,5 ώρες 8

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΑΡΕΓΚΕΣ

100 γρ.	άχνη ζάχαρη
100 γρ.	κρυσταλλική ζάχαρη
100 γρ.	ασπράδια
1 γρ.	κρεμόριο
3 γρ.	ξύσμα lime
3 ml	μηλόξυδο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

150 ml	σαμπάνια
200 γρ.	κρυσταλλική ζάχαρη
300 ml	κρέμα γάλακτος
6 τεμ.	κρόκους αβγών
5 ml	υγρή βανίλια

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ

300 γρ.	φρούτα του δάσους
60 γρ.	μέλι
10 γρ.	άχνη ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε τα ασπράδια πολύ καλά μέχρι να γίνουν σφιχτή μαρέγκα. Προσθέτουμε την κρυσταλλική ζάχαρη, το κρεμόριο και το μηλόξυδο και χτυπάμε για 2-3' ακόμη. Τέλος, ρίχνουμε το ξύσμα και την άχνη κοσκινισμένη και αναμιγνύουμε ελαφρά με μία σπάτουλα. Βάζουμε το μίγμα σε σακούλα ζαχαροπλαστικής και σχηματίζουμε κορδόνια (3 x 12 εκ) πάνω σε ταψί που έχουμε στρώσει με λαδόκολλα. Με ένα κουταλάκι κάνουμε μια λακκούβα σε όλο το μήκος της μαρέγκας, έτσι ώστε να δημιουργήσουμε χώρο για την κρέμα. Ψήνουμε στους 110°C για 45'. Παράλληλα, ετοιμάζουμε την κρέμα. Σε ένα μεταλλικό μπολ χτυπάμε τους κρόκους με τη ζάχαρη πολύ καλά, μέχρι να ασπρίσουν και να φουσκώσουν. Στη συνέχεια βάζουμε το μπολ με τα αβγά σε μπεν μαρί με πολύ χαμηλή φωτιά (70°C) και προσθέτουμε σιγά σιγά τη μισή κρέμα και ανακατεύουμε μέχρι να πήξει. Αποσύρουμε και αφήνουμε να κρυώσει. Χτυπάμε την υπόλοιπη κρέμα σε σαντιγί και την ενσωματώνουμε στην κρέμα μαζί με την σαμπάνια και τη βανίλια. Βάζουμε στο ψυγείο μέχρι να κρυώσει καλά. Στη συνέχεια τη βάζουμε σε σακούλα με κορνέ. Μόλις οι μαρέγκες κρυώσουν είμαστε έτοιμοι να συνθέσουμε το γλυκό. Ιδανικά θα πρέπει να το κάνουμε τελευταία στιγμή. Απλώνουμε στην κάθε μαρέγκα περίπου 80 γρ κρέμας και διακοσμούμε με τα φρούτα του δάσους. Ραντίζουμε με ελάχιστο μέλι και πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **544,6 kcal**/ Λιπαρά **20,8 γρ.**/ Υδατάνθρακες **84,5 γρ.**
Πρωτεΐνες **6 γρ.**/ Αλάτι **0,05 γρ.**

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ
Grand CRU ΕΟΣ Σάμου
Κρασί λευκό γλυκό
500ml

ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΑΞΙΖΟΥΝ
LURPAK®
ESTD 1901
LURPAK®
ΒΟΥΤΥΡΟ
LURPAK
ΤΟ ΚΑΛΟ ΦΑΓΗΤΟ ΑΞΙΖΕΙ LURPAK®

ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ.
Η ΒΑΣΙΛΙΣΣΑ ΤΩΝ ΕΟΡΤΩΝ!

Γύρω-γύρω κουραμπιέδες και μελομακάρονα και στη μέση, σε περίοπτη θέση, εκείνη. Μεγάλη και τρανή, η αγαπημένη, περιμένει καρτερικά την ώρα της, όσο τα υπόλοιπα γλυκίσματα καταναλώνονται σωρηδόν τις μέρες των γιορτών. Εκείνη όμως, όχι, είναι άλλος ο ρόλος της, διαφορετικός ο συμβολισμός της. Με το που αλλάξει η χρονιά, τότε είναι και η στιγμή για το δικό της τελετουργικό. Θα πάρει ο οικοδεσπότης το μαχαίρι, θα σταυρώσει το στρογγυλό γλύκισμα και ύστερα θα κόψει τα κομμάτια, αργά και προσεκτικά, κατονομάζοντάς τα - ένα για κάθε συνδαιτημόνα. Και σε ένα από όλα, το τυχερό φλουρί, που όποιος το πετύχει λογαριάζεται καλότυχος για τη χρονιά που μόλις ξεκινά!

Κομμάτι της ιστορίας

Πήρε το όνομά της από τη γιορτή του Αγίου Βασιλείου και πρόκειται για ένα έθιμο που τηρείται σε όλη την Ελλάδα, σε πόλεις και χωριά. Αναφορικά με την καταγωγή της, η χριστιανική παράδοση λέει πως φτάνει πίσω στις εποχές που ο Άγιος Βασίλειος ήταν επίσκοπος Καισάρειας. Σύμφωνα λοιπόν με τη συγκεκριμένη εκδοχή, ο έπαρχος της Καππαδοκίας πήγε με εχθρική διάθεση παραμονή Πρωτοχρονιάς να εισπράξει φόρους και ο Αγιος Βασίλειος πρότεινε στους κατοίκους να συγκεντρώσουν πολύτιμά τους αντικείμενα για να τον εξευμενίσουν. Τελικά όμως, ο έπαρχος πείστηκε από τον Άγιο να φύγει με τα χέρια του αδειανά. Προκειμένου λοιπόν όλα αυτά τα πολύτιμα αντικείμενα να επιστραφούν με κάποιο τρόπο, ο Άγιος Βασίλειος πρότεινε να ζυμωθούν μικρές πίτες, καθεμία από τις οποίες έκρυβε και από ένα. Όταν οι πίτες μοιράστηκαν, σαν από θαύμα, καθένας είχε τύχει ό,τι είχε νωρίτερα προσφέρει. Κάπως έτσι, σύμφωνα με την παράδοση, φτάσαμε να κάνουμε μέχρι σήμερα την πίτα με το φλουρί. Παλιότερα βέβαια σε περιοχές αγροτικές, το φλουρί δεν ήταν παρά ένα κομματάκι άχυρο ή κλωναράκι ελιάς.

Τσουρέκι ή κέικ;

Βασιλόπιτες κόβουν σε όλα τα σπίτια της Ελλάδας, αλλά από σπίτι σε σπίτι, η συνταγή αλλάζει και η γεύση διαφέρει. Αλεύρι, αυγά, ζάχαρη και γάλα, είναι τα συνηθέστερά της υλικά, αλλά ανάλογα με την προτίμηση, άλλοτε η ζύμη φέρνει σε αφράτο τσουρέκι, άλλοτε σε τριφτό κέικ, ενώ μεγάλο είναι και το εύρος των αρωμάτων, ανάλογα με την κάθε συνταγή. Πάνω της δε, με γλάσο ή αποφλοιωμένο αμύγδαλο γράφεται ο αριθμός του νέου έτους. Γιατί τελικά, η βασιλόπιτα ενώνει την οικογένεια και τους φίλους, σε ένα γλυκό έθιμο που σηματοδοτεί την ελπίδα για τις καλύτερες μέρες που είναι μπροστά!

ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ VEGAN ΜΕ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ ΚΑΙ ΙΝΔΟΚΑΡΥΔΟ

1,5 ώρα | 12 | VE

ΥΛΙΚΑ

380 γρ.	αλεύρι μαλακό
40 ml	φυτικό γάλα
120 γρ.	φουντούκια χοντροκομμένα
300 γρ.	ζάχαρη καστανή
50 ml	πετιμέζι
400 γρ.	ινδοκάρυδο
80 ml	καλαμποκέλαιο
80 γρ.	ΒΙΤΑΜ
5 γρ.	μαγειρική σόδα
30 ml	χυμό λεμονιού
	ξύσμα από ένα πορτοκάλι
3 γρ.	αλάτι
2 γρ.	τριμμένο γαρύφαλλο
3 γρ.	κανέλα
2 γρ.	ginger σκόνη
2 γρ.	μοσχοκάρυδο τριμμένο
60 ml	χυμό πορτοκάλι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ

50 ml	πετιμέζι
40 γρ.	ινδοκάρυδο

Scan here!

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε ελαφρώς το καλαμποκέλαιο και λιώνουμε μαζί το ΒΙΤΑΜ. Το βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ με όλα τα υλικά της συνταγής. Προσθέτουμε το αλεύρι σταδιακά και ανακατεύουμε συνεχώς με το σύρμα. Τέλος, προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε πολύ καλά. Στρώνουμε σε φόρμα ή σε ένα στρογγυλό ταψί με λαδόκολλα και αδειάζουμε το μίγμα. Ψήνουμε στους 175°C για 75'. Μόλις κρυώσει, αλείφουμε με πετιμέζι και πασπαλίζουμε με ινδοκάρυδο.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **628,3 kcal**/ Λιπαρά **42 γρ.**/ Υδατάνθρακες **59 γρ.**
Πρωτεΐνες **6,5 γρ.**/ Αλάτι **0,1 γρ.**

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ
Gancia Prosseco
Αφρώδες Κρασί Ροζέ
750ml

ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΚΑΙ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

1,5 ώρα | 12 | VE

Scan here!

ΥΛΙΚΑ
Σε θερμοκρασια δωματιου

300 γρ.	αλεύρι γ.ο.χ.
250 γρ.	βούτυρο φρέσκο
280 γρ.	ζάχαρη
5 τεμ.	αβγά
10 γρ.	μπέικιν πάουντερ
40 ml	λικέρ πορτοκάλι
	ξύσμα από 1 πορτοκάλι
80 ml	χυμό πορτοκαλιού
50 γρ.	κακάο σκόνη
180 γρ.	σοκολάτα τριμμένη

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ

- άχνη ζάχαρη
- ξύσμα πορτοκαλιού

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **471,7 kcal**/ Λιπαρά **25,3 γρ.**/
Υδατάνθρακες **56,1 γρ.**/
Πρωτεΐνες **7,1 γρ.**/ Αλάτι **0,3 γρ.**

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε στον κάδο του μίξερ το βούτυρο με τη ζάχαρη και χτυπάμε πολύ καλά. Προσθέτουμε σταδιακά τα αβγά, μετά τον χυμό, το ξύσμα και το λικέρ. Χαμηλώνουμε την ταχύτητα και προσθέτουμε σιγά σιγά το αλεύρι, το μπέικιν και το κακάο. Αδειάζουμε το μισό μίγμα σε φόρμα ή σε στρογγυλό ταψί με λαδόκολλα, το στρώνουμε και ρίχνουμε από πάνω την τριμμένη σοκολάτα. Σκεπάζουμε με το υπόλοιπο μείγμα. Ψήνουμε σε ζεστό φούρνο στους 175°C για 1 ώρα. Μόλις κρυώσει, βγάζουμε από το ταψί και διακοσμούμε με άχνη ζάχαρη και ξύσμα πορτοκαλιού.

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Ramos Pinto
Ruby Port
750ml

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΜΕ ΚΑΡΥΔΙΑ ΚΑΙ ΜΑΧΛΕΠΙ

7 ώρες | 12 | VE

ΥΛΙΚΑ

750 γρ.	αλεύρι για τσουρέκι κοσκινισμένο
180 ml	γάλα χλιαρό
200 γρ.	ζάχαρη
20 γρ.	μαγιά ξερή
3 γρ.	μαγειρική σόδα
5 γρ.	αλάτι
4 γρ.	γλυκάνισο σπόρους
4 γρ.	μαχλέπι
120 γρ.	καρυδόψιχα χοντροκομμένη
20 γρ.	σουσάμι λευκό
1 τεμ.	αβγό για την επάλειψη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε 100 ml χλιαρό νερό, βάζουμε τον γλυκάνισο και τη μαγιά. Προσθέτουμε 100 γρ από το αλεύρι και ανακατεύουμε καλά. Σκεπάζουμε και αφήνουμε να φουσκώσει για 3 ώρες. Βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ το γάλα με τη ζάχαρη, το αλάτι, τη σόδα και το μαχλέπι. Προσθέτουμε το υπόλοιπο αλεύρι σιγά σιγά, εναλλάξ με το βούτυρο και ζυμώνουμε συνεχώς. Στο τέλος, ρίχνουμε την καρυδόψιχα και βγάζουμε τη ζύμη πάνω σε αλευρωμένο πάγκο. Διπλώνουμε αρκετές φορές και δίνουμε στο τέλος στη ζύμη, σχήμα μπάλας. Σκεπάζουμε με πανί και αφήνουμε να φουσκώσει για 3 ώρες. Στη συνέχεια μεταφέρουμε τη ζύμη σε ένα στρογγυλό ταψί διαμέτρου 25 εκ και την αφήνουμε να φουσκώσει για άλλη μια ώρα. Έπειτα αλείφουμε με αβγό και κολλάμε το σουσάμι. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 40'. Στα μισά του χρόνου σκεπάζουμε τη βασιλόπιτα έτσι ώστε να ψηθεί καλά χωρίς να σκουρύνει πολύ ή επιφάνειά της.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Gancia Asti
Αφρώδης Οίνος
750ml

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **499,3 kcal**/ Λιπαρά **23,2 γρ.**/ Υδατάνθρακες **67,2 γρ.**/ Πρωτεΐνες **9,3 γρ.**/ Αλάτι **0,3 γρ.**

Βιτάμ

Κουραμπιέδες

ή μελομακάρονα;

Όποια και αν είναι η αγαπημένη σου γεύση, το Βιτάμ την απογειώνει.

ΘΑΛΠΩΡΗ, ΝΑ ΤΗΝ ΠΙΕΙΣ ΣΤΟ ΠΟΤΗΡΙ!

Υπάρχει καλύτερος τρόπος να ξορκίσεις το κρύο και τη μουντάδα ενός χειμερινού απογεύματος, από μια αχνιστή κούπα που αναδίνει αρώματα, ζεσταίνοντας πρώτα τις παλάμες και μετά την καρδιά; Η εποχή αγαπά τα ζεστά ροφήματα, και αυτά με τη σειρά τους της ανταποδίδουν την αγάπη με θέρμη και απόλαυση! Βγάλε το μπρίκι, κάλεσε φίλους και έλα να ετοιμάσουμε αρωματικά ροφήματα που θα διώξουν την καταχνιά, μια γουλιά τη φορά!

GLÜHWEIN

40' 8

ΥΛΙΚΑ

1 lt	κόκκινο κρασί ξηρό
60 ml	κονιάκ
150 γρ.	ζάχαρη
1 τεμ.	πορτοκάλι σε φέτες
1 τεμ.	ξυλάκι κανέλας
1 τεμ.	μοσχοκάρυδο κομμένο στη μέση
10 τεμ.	γαρύφαλλα

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε όλα τα υλικά σε μια κατσαρόλα και βράζουμε για 2'. Αποσύρουμε από τη φωτιά και την αφήνουμε με καπάκι για 30'. Στη συνέχεια στραγγίζουμε και σερβίρουμε. Ιδανικά διατηρούμε τη θερμοκρασία γύρω στους 60°C.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **181 kcal**/ Λιπαρά **0,01 γρ.**/ Υδατάνθρακες **21,3γρ.**
Πρωτεΐνες **0,4 γρ.**/ Αλάτι **0,01 γρ.**

ΖΕΣΤΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ VINSANTO

15' 4 VE

ΥΛΙΚΑ

600 γρ.	γάλα πλήρες
150 ml	κρέμα γάλακτος
160 γρ.	σοκολάτα γάλακτος σε κομματάκια
50 γρ.	κακάο σκόνη
60 ml	Vinsanto
10 γρ.	σκόνη σοκολάτας για το γαρνίρισμα

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε ένα κατσαρολάκι το γάλα με την κρέμα να ζεσταθούν. Μόλις είναι έτοιμο να βράσει το μίγμα, προσθέτουμε τη σοκολάτα γάλακτος και το κακάο. Ανακατεύουμε πολύ καλά, μέχρι να λιώσουν εντελώς τα υλικά. Αποσύρουμε και προσθέτουμε το Vinsanto. Σερβίρουμε πασπαλίζοντας με τη σκόνη σοκολάτας

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **544,2 kcal**/ Λιπαρά **37,7 γρ.**/ Υδατάνθρακες **38,9 γρ.**
Πρωτεΐνες **14,3 γρ.**/ Αλάτι **0,5 γρ.**

Scan here!

Scan here!

Όροι & Προϋποθέσεις στο Coca-Cola.gr.
©2023 The Coca-Cola Company.
COCA-COLA ZERO and the CONTOUR BOTTLE are registered trademarks of The Coca-Cola Company.

Μοσχαράκι μπρεζέ με μανιτάρια, δαμάσκηνα και πουρέ γλυκοπατάτας

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ)

- 1,5kg μοσχάρι ποντίκι (κομμένο σε μεγάλα κομμάτια)
- 1 συσκευασία μανιτάρια λευκά σαμπινιόν (καθαρισμένα)
- 250-300γρ. δαμάσκηνα αποξηραμένα
- 2 κρεμμύδια ξερά
- 3 καρότα μεγάλα
- 2-3 κλωνάρια σέλερι (προαιρετικά)
- 1 πράσο (καθαρισμένο)
- 2 κεφάλια σκόρδο
- 2 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 200ml κόκκινο κρασί
- 15 μπαχάρια
- 4 αστεροειδής γλυκάνισοι
- 6 φύλλα δάφνης
- 5-6 κλωνάρια θυμάρι
- 2-3 κλωνάρια δεντρολίβανο
- 2,5 – 3L νερό
- 8 γλυκοπατάτες (μεσαίου μεγέθους)
- 250γρ. βούτυρο (κρύο και κομμένο σε κυβάκια)
- ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προετοιμάζουμε τα λαχανικά πλην των μανιταριών, καθαρίζοντας και κόβοντάς τα σε μεγάλα κομμάτια (τα σκόρδα τα κόβουμε στη μέση οριζόντια) και τα βάζουμε όλα σε ένα μπολ. Κόβουμε από τα μανιτάρια τα κοτσάνια και έπειτα ανάλογα το μέγεθός τα κόβουμε στη μέση ή σε τέταρτα.

Αλατοπιπερώνουμε τα κομμάτια του μοσχαριού και τα σοτάρουμε με ελαιόλαδο σε κατσαρόλα σε πολύ δυνατή φωτιά μέχρι να πάρουν ροδοκόκκινο χρώμα. Αφαιρούμε τα κομμάτια σε ένα μπολ και στην ίδια κατσαρόλα σοτάρουμε πρώτα τα μανιτάρια, προσθέτοντας λίγο ελαιόλαδο. Αφού πάρουν χρώμα, τα μεταφέρουμε σε μπολ και συνεχίζουμε το σοτάρισμα αυτή τη φορά με τα υπόλοιπα λαχανικά. Σοτάρουμε για 1-2' και προσθέτουμε τον πελτέ. Σβήνουμε με κρασί και ξύνουμε τον πάτο της κατσαρόλας. Αφού εξατμιστεί το αλκοόλ, βάζουμε μέσα τα δαμάσκηνα, τα μανιτάρια και αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.

Μεταφέρουμε σε μεγάλο ταψί το κρέας, τα μπαχάρια, τα κλωνάρια θυμαριού και δεντρολίβανου, τη δάφνη, τον γλυκάνισο και έπειτα ρίχνουμε το μίγμα της κατσαρόλας γύρω από το κρέας. Απλώνουμε καλά να πάει παντού, αλατοπιπερώνουμε ελαφρώς και προσθέτουμε για αρχή 2L νερό. Σκεπάζουμε με βρεγμένη και τσαλακωμένη λαδόκολλα και με 2 φύλλα αλουμινόχαρτο και κλείνουμε πολύ καλά. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 °C σε αέρα για περίπου 2 ½ - 3 ώρες (στις 2 ώρες ανοίγουμε και γυρίζουμε τα κομμάτια του κρέατος). Τοποθετούμε τα κομμάτια του κρέατος, τα δαμάσκηνα και τα μανιτάρια σε πιατέλα και κρατάμε το ζουμί και τα υπόλοιπα λαχανικά για τη σάλτσα.

Για τον πουρέ, τυλίγουμε τις γλυκοπατάτες σε αλουμινόχαρτο και τις βάζουμε σε ταψί. Ψήνουμε στην ίδια θερμοκρασία με το κρέας για 1 ½ - 2 ώρες ανάλογα το μέγεθος κάθε γλυκοπατάτας. Τις ξεφλουδίζουμε όσο είναι ζεστές και τις μεταφέρουμε σε μπλέντερ χτυπώντας και ρίχνοντας σταδιακά 150γρ. βούτυρο. Αφού αποκτήσουν βελούδινη υφή αλατίζουμε.

Για την σάλτσα, ρίχνουμε στο ταψί 500ml – 1L νερό ακόμη και πολτοποιούμε ελαφρώς τα λαχανικά με ένα σύρμα. Περνάμε το μίγμα από σίτα και βράζουμε σε κατσαρόλα μέχρι να συμπυκνωθεί αρκετά. Βάζουμε 100γρ. βούτυρο και αφήνουμε να γλασάρει. Δοκιμάζουμε και διορθώνουμε τα καρυκεύματα. Σερβίρουμε πρώτα τον πουρέ έπειτα το μοσχάρι, τα μανιτάρια και τα δαμάσκηνα. Περιχύνουμε με τη σάλτσα που φτιάξαμε.

Καλή Απόλαυση!

NEW YEAR'S RESOLUTIONS

ΟΡΓΑΝΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΝΕΑ ΧΡΟΝΙΑ, ΕΝΑΝ ΣΤΟΧΟ ΤΗ ΦΟΡΑ

«Θα τρώω πιο υγιεινά. Θα κόψω το κάπνισμα. Θα ξεκινήσω γυμναστήριο. Θα βρίσκω περισσότερο χρόνο για τον εαυτό μου. Θα επιδιώξω εκείνη την αλλαγή στην καριέρα μου. Θα ξεκινήσω μαθήματα ζωγραφικής. Θα πάω επιτέλους εκείνο το ταξίδι στο Παρίσι.» Η λίστα είναι μακριά και ικανή να συμπεριλάβει τα ετερόκλητα ζητούμενα κάθε ανθρώπου.

Τα λεγόμενα New Year's Resolutions είναι ένα παγκόσμιο πολιτιστικό φαινόμενο, που εκφράζει την πανανθρώπινη ανάγκη για μια νέα αρχή, αλλά και την προσωπική δέσμευση που καθένας οφείλει στον εαυτό του για να πορευτεί στον δρόμο της αυτοβελτίωσης. Κάποιοι τα απαξιώνουν, τα θεωρούν παρωχημένα και κλισέ. Κι όμως, υπάρχει μια βαθιά και απολύτως ουσιαστική σκοπιμότητα πίσω από τον καθορισμό αυτών των ετήσιων στόχων.
Στον πυρήνα τους, αυτές οι αποφάσεις, εκφράζουν την ανθρώπινη επιθυμία για θετική αλλαγή. Η έναρξη της νέας χρονιάς λειτουργεί ως ένα φυσικό ορόσημο, παρακινώντας μας να κάνουμε τους απολογισμούς μας, να αξιολογήσουμε τα επιτεύγματα και τις αποτυχίες μας, να συνδεθούμε με το άτομο που είμαστε και να οραματιστούμε το άτομο που φιλοδοξούμε να γίνουμε. Τα resolutions είναι ο οδηγός μας σε ένα ταξίδι αυτοβελτίωσης, παρέχοντας ένα απτό πλαίσιο για τον καθορισμό και την επίτευξη στόχων.

Η ίδια η πράξη λήψης αποφάσεων μπορεί να έχει σημαντικά ψυχολογικά οφέλη. Ενθαρρύνει την αίσθηση ενδυνάμωσης και ελέγχου της ζωής μας, ενσταλάσσοντας μέσα μας την πεποίθηση ότι η θετική αλλαγή περνάει από το χέρι μας και είναι εφικτή. Αυτό το ράπισμα αισιοδοξίας μπορεί να μας δώσει μια ισχυρή ώθηση, βοηθώντας μας να κάνουμε δραστικά βήματα προς την επίτευξη των στόχων μας. Στον άδειο καμβά της νέας χρονιάς μπορούμε να ζωγραφίσουμε μια εικόνα του ιδανικού εαυτού μας. Αρκεί να συνειδητοποιήσουμε ότι εμείς κρατάμε τα πινέλα.

Το ρολόι χτυπά μεσάνυχτα και η χρονιά αλλάζει, μέσα σε ένα κλίμα γιορτής και ευφορίας. Σφιχταγκαλιάσματα, γέλια, προπόσεις, πυροτεχνήματα, μουσικές, ευχές. Μα σαν καταλαγιάσει ο ενθουσιασμός και μένουμε μόνοι με τον νέο χρόνο που ανατέλλει και εκτείνεται μπροστά μας σαν ένα αχαρτογράφητο τοπίο, ένας άγραφος ακόμη καμβάς, δίπλα στη χαρά, την ελπίδα και την ανυπομονησία, μπαίνει στο παιχνίδι και κάτι ακόμη: η ευθύνη. Έρχεται μαζί με τη συνειδητοποίηση ότι η απάντηση στο ερώτημα «τι μας επιφυλάσσει η νέα χρονιά;» δεν επαφίεται μόνο στην τύχη. Φυσικά, είναι πολλοί οι αστάθμητοι παράγοντες, πολλά εκείνα που δεν περνούν από το χέρι μας. Αλλά είναι και άλλα τόσα που περνούν. Και εκεί είναι που καλούμαστε και εμείς να πάρουμε αποφάσεις.
Και ύστερα να τις τηρήσουμε.

Άλλωστε η ομορφιά των αποφάσεων της Πρωτοχρονιάς έγκειται στην ικανότητά τους να προσαρμόζονται στις ατομικές ανάγκες και φιλοδοξίες. Από την εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας και την ενίσχυση της δημιουργικότητας μέχρι την τόνωση της ευεξίας, τη σύνδεση με το παρόν και την εξάσκηση της ευγνωμοσύνης, η ποικιλομορφία των αποφάσεων αντικατοπτρίζει την πολύπλευρη φύση της προσωπικής ανάπτυξης.

Ποιο είναι το κλειδί για να βγούμε κερδισμένοι στην κούρσα με τους στόχους αυτούς; Καταρχάς να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν πρόκειται για κούρσα, αλλά για μια διαδρομή, ένα ταξίδι, που μόνο θετικό αντίκτυπο μπορεί να έχει. Και ύστερα να θέσουμε τους στόχους με γνώμονα τον ρεαλισμό και τη βιωσιμότητά τους. Οι στόχοι θα πρέπει να είναι αρκετά απαιτητικοί για να εμπνεύσουν την ανάπτυξη, αλλά και αρκετά ρεαλιστικοί για να αποφευχθεί η απογοήτευση. Στόχοι μικροί, οριοθετημένοι, μετρήσιμοι. «Θα αποταμιεύω 50 ευρώ τον μήνα. Θα περπατώ μισή ώρα τη μέρα. Θα κάνω μια εκδρομή στη φύση μια φορά την εβδομάδα.» είναι παραδείγματα ρεαλιστικών και συγκεκριμένων στόχων,

σε αντίθεση με ασαφείς αποφάσεις όπως: «Θα πλουτίσω. Θα χάσω βάρος. Θα γίνω πιο ευτυχισμένος.»

Αν τις προσεγγίσουμε μέσα από ένα σωστό πλαίσιο οι αποφάσεις της Πρωτοχρονιάς μπορούν να γίνουν ένα ισχυρό εργαλείο για ενδοσκόπηση και προσωπική ανάπτυξη. Ας αγκαλιάσουμε την ευκαιρία για θετική αλλαγή που φέρνει το νέο έτος και ας θέσουμε τους στόχους, που θα μεσουρανήσουν τη νέα χρονιά, φωτίζοντας την πορεία μας προς ένα φωτεινότερο, καλύτερο μέλλον.

ΚΑΘΕ ΠΡΑΓΜΑ ΣΤΟΝ ΚΑΙΡΟ ΤΟΥ...

Δεν υπάρχει τίποτα πιο φρόνιμο και πιο γευστικό, από μια κουζίνα που ποντάρει στην εποχικότητα των πρώτων υλών της. Ειδικά όταν μιλάμε για φρούτα και λαχανικά, είναι σπουδαίο να απολαμβάνουμε τους καρπούς που έχει να μας προσφέρει κάθε εποχή, «στον... καιρό τους», όπως λέει και η γνωστή παροιμία.
Έχοντας αυτή την αρχή κατά νου, στους πάγκους μαναβικής των σούπερ μάρκετ Μασούτης κάνουμε πάντα χώρο για ό, τι πιο φρέσκο και ό,τι πιο ταιριαστό στην εποχή. Η ποικιλία είναι φυσικά σημαντική, αλλά τον πρώτο λόγο πρέπει να έχει πάντα η ποιότητα, ειδικά για τους καρπούς της γης. Ξεχωρίσαμε τρία από τα αγαπημένα μας χειμερινά λαχανικά και σας προσκαλούμε να δημιουργήσετε μαζί τους συνταγές μοναδικές.

ΣΕΛΙΝΟ, ΩΦΕΛΙΜΟ ΚΑΙ ΜΥΡΩΔΑΤΟ.

Με το χαρακτηριστικό άρωμα και μια γεύση που δεν περνάει ποτέ απαρατήρητη, το σέλινο είναι ένα υγιεινό και θρεπτικό λαχανικό που έχει πολλά να προσφέρει: και στις συνταγές, αλλά και στην υγεία σας. Δίνει λίγες θερμίδες και πολλές φυτικές ίνες, που συμβάλλουν στη ρύθμιση της πέψης. Επιπλέον, περιέχει βιταμίνες και μέταλλα, που συμβάλλουν στην υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος και των οστών. Τέλος, το σέλινο περιέχει αντιοξειδωτικά που μπορούν να βοηθήσουν στην προστασία από τον καρκίνο. Και βέβαια είναι προικισμένο από τη φύση από μια γεύση εντελώς χαρακτηριστική, που κάνει μια απλή συνταγή να απογειωθεί!

ΚΑΡΟΤΑΚΙ, ΚΑΡΟΤΕΝΙΟ!

Τα καρότα δεν είναι αποκλειστικά καρποί του χειμώνα. Μπορεί κανείς να τα βρει όλο τον χρόνο, ευτυχώς, μιας και πρόκειται για ένα λαχανικό ιδιαιτέρως ωφέλιμο. Είναι γνωστά για την υψηλή τους περιεκτικότητα σε β-καροτένιο, και συνεπακολούθως σε βιταμίνη Α – εξαιρετικά ευεργετική για την όραση, την υγεία του δέρματος και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού. Επίσης, περιέχουν φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά που συμβάλλουν στην πρόληψη ασθενειών. Τα καρότα βρίσκουν μια θέση σε πλήθος συνταγών, αγαπούν πολύ τα υλικά του χειμώνα και είναι μια εξαιρετική επιλογή για όποιον επιμένει στην... υγιεινή διατροφή.

ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ, ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.

Μπορεί συχνά να κονταροχτυπιέται ή να συναντιέται με το γευστικά συναφές του μπρόκολο στο τραπέζι, αλλά η αλήθεια είναι ότι το κουνουπίδι αποτελεί ένα πολύ ωφέλιμο λαχανικό από μόνο του. Πηγή βιταμίνης C, φυτικών ινών και άλλων θρεπτικών συστατικών, είναι πλούσιο και σε γλουταθειόνη, μια ενώση που έχει αντικαρκινικές ιδιότητες. Το κουνουπίδι προστατεύει την καλή λειτουργία της καρδιάς, βελτιώνει την πέψη και συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Και το καλύτερο; Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ένα εξαιρετικά ευρύ φάσμα συνταγών, και να πρωταγωνιστήσει τόσο σε σαλάτες όσο και σε κύρια πιάτα.

ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΣΟΥΠΑ ΒΕΛΟΥΤΕ ΜΕ ΞΙΝΟΓΑΛΟ

Scan here!

1,5 ώρα | 6 | VE

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό	μπουκέτα κουνουπιδιού
100 γρ.	κρεμμύδι λευκό χοντροκομμένο
1 σκελ.	σκόρδο
100 γρ.	πατάτα σε κύβους
50 γρ.	ροδέλες πράσου το λευκό μέρος)
500 ml	ξινόγαλο
800 ml	ζωμό λαχανικών
60 γρ.	φρέσκο βούτυρο κρύο σε κύβους
8 γρ.	αλάτι
5 γρ.	λευκό πιπέρι
60 ml	ελαιόλαδο
3 γρ.	μοσχοκάρυδο τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε πλατιά κατσαρόλα σοτάρουμε με το λάδι τα λαχανικά μαζί με το κουνουπίδι μέχρι να μαλακώσουν. Στη συνέχεια προσθέτουμε το ξινόγαλο και τον ζωμό. Μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για 1 ώρα. Μόλις είναι έτοιμο προσθέτουμε το αλάτι, τα μπαχαρικά και το βούτυρο, αποσύρουμε από τη φωτιά και χτυπάμε με το ραβδομπλέντερ. Περνάμε τη σούπα από σήτα και σερβίρουμε γαρνίροντας με λίγο ελαιόλαδο και φρεσκοτριμμένο μοσχοκάρυδο και σοταρισμένο κουνουπίδι.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **436,2 kcal**/ Λιπαρά **33,2 γρ.**/ Υδατάνθρακες **22,9 γρ.** / Πρωτεΐνες **12,4γρ.**/ Αλάτι **1,0 γρ.**

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Chardonnay Chateau Julia
Κώστα Λαζαρίδη
Κρασί λευκό
750ml

PRÉSIDENT

Η απόλαυση είναι σημαντική.

Πιθανόν κάποια από τα εικονιζόμενα προϊόντα να μη διατίθενται στο σύνολο των καταστημάτων λόγω περιορισμένου χώρου πώλησης.

ΑΥΘΕΝΤΙΚΟ GOUDA ΟΛΛΑΝΔΙΑΣ

ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ ΓΕΥΣΗ

ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ ΚΑΡΟΤΟΥ

2 ώρες | 45 τεμ. | VE

ΥΛΙΚΑ

225 ml	λευκό κρασί
225 ml	ηλιέλαιο
125 γρ.	μαργαρίνη
700 γρ.	αλεύρι σκληρό
10 γρ.	αλάτι
25 γρ.	μπέικιν πάουντερ
50 γρ.	άχνη ζάχαρη
120 γρ.	πουρέ καρότου
5 γρ.	σκόνη κόλιανδρου

ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ

150 γρ.	καρότα καθαρισμένα, σε ροδέλες
5 γρ.	καπνιστή πάπρικα

Βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν πολύ καλά, στραγγίζουμε και πολτοποιούμε στο multi με την πάπρικα. Αφήνουμε να κρυώσει πολύ καλά.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τα υλικά στο μίξερ μαζί με τον πουρέ και χτυπάμε με τον γάντζο για 3-4' μέχρι να έχουμε μια λεία ζύμη. Σκεπάζουμε τη ζύμη με μεμβράνη και τη βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα. Στη συνέχεια τη χωρίζουμε σε κομμάτια 30 γρ και πλάθουμε σε κορδόνι μήκους 20 εκ. Ψήνουμε στους 200°C στον αέρα για 8-10'.

Διαθρεπτική αξία ανά τεμάχιο:
Ενέργεια **131,5 kcal**/ Λιπαρά **7,5 γρ.**
Υδατάνθρακες **14,7 γρ.**
Πρωτεΐνες **1,54 γρ.**/ Αλάτι **0,2 γρ.**

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Μπλε Τρακτέρ
Κυρ Γιάννη
Κρασί ροζέ
750ml

Scan here!

ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΛΕΜΟΝΑΤΗ ΜΕ ΣΕΛΙΝΟ

2 ώρες | 4 | VE

ΥΛΙΚΑ

500 γρ.	φασόλια μέτρια (8 ώρες μουλιασμένα)
150 γρ.	κρεμμύδι ψιλοκομμένο
100 γρ.	σελινόριζα σε κύβους
30 γρ.	φύλλα σέλινου χοντροκομμένα
100 ml	χυμό λεμονιού
120 ml	ελαιόλαδο
10 γρ.	αλάτι
3 γρ.	πιπέρι
5-6 τεμ.	κόκκους κόλιανδρο σπασμένους
2 σκελ.	σκόρδο λιωμένες
3 lt	ζωμό λαχανικών
10 γρ.	μαϊντανό ψιλοκομμένο
2 τεμ.	δαφνόφυλλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αρχικά μουλιάζουμε τα φασόλια για 8 ώρες. Στη συνέχεια τα στραγγίζουμε και τα βάζουμε στην κατσαρόλα με νερό μέχρι να σκεπαστούν. Τα βράζουμε για 5' και πετάμε το νερό. Βάζουμε στην κατσαρόλα το λάδι μαζί με τη σελινόριζα, το σκόρδο και το κρεμμύδι. Σοτάρουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν και στη συνέχεια προσθέτουμε τα φασόλια, τον ζωμό, τα δαφνόφυλλα, και τα μπαχαρικά. Σιγοβράζουμε για 1,5 ώρα περίπου μέχρι να μαλακώστουν καλά τα φασόλια και να χυλώσουν. Στη συνέχεια αφαιρούμε τα δαφνόφυλλα και προσθέτουμε το λεμόνι, το αλάτι, τα φύλλα του σέλινου και τον μαϊντανό. Μαγειρεύουμε για 5' ακόμα και σερβίρουμε.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **720,1 kcal**/ Λιπαρά **55,3 γρ.**/ Υδατάνθρακες **41,5 γρ.**
Πρωτεΐνες **15,9 γρ.**/ Αλάτι **1,8 γρ.**

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Υψιπυλη ΕΑΣ Λήμνου
Κρασί ροζέ
750ml

Scan here!

ΚΑΡΠΑΤΣΙΟ, ΩΜΟ ΚΙ ΟΜΩΣ... ΓΕΥΣΤΙΚΑ ΑΝΕΠΑΝΑΛΗΠΤΟ!

Είτε πρόκειται για μοσχάρι είτε για ψάρι, αποτελεί μια ιδιαίτερη γαστρονομική πρόταση! Κύριο γνώρισμά της, οι χαρακτηριστικά λεπτές φέτες του ολόφρεσκου κρέατος ή ψαριού, που σερβίρεται... ωμό. Η ουσία του καρπάτσιο έγκειται στην απλότητα των συστατικών του και εξαρτάται άμεσα από την ποιότητά τους. Οι φέτες, λεπτές και ντελικάτες, λιώνουν στο στόμα, προσκαλώντας τους γευστικούς κάλυκες σε ένα ταξίδι γεύσεων και αρωμάτων, πέρα από τα συνηθισμένα.

ΚΑΡΠΑΤΣΙΟ ΛΑΒΡΑΚΙ

Scan here!

30' 1

ΥΛΙΚΑ

1 τεμ.	λαβράκι 500-600 γρ (καθαρό 200-220 γρ)
4 γρ.	ημίχοντρο θαλασσινό αλάτι
1 τεμ.	πιπεριά chili σε πολύ μικρά καρεδάκια
3 γρ.	μαϊντανό ψιλοκομμένο
	ξύσμα από 1 λάιμ
	χυμό από 1 λάιμ
20 ml	κίτρινη τεκίλα
3 γρ.	τζίντζερ τριμμένο
	φρεσκοτριμμένο πιπέρι
30 ml	εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο
20 ml	χυμό γκρέιπφρουτ
30 γρ.	πράσινο μήλο σε πολύ μικρούς κύβους

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Φιλετάρουμε το ψάρι και αφαιρούμε όλα τα κόκαλα και το δέρμα. Κόβουμε τα φιλέτα σε πολύ λεπτές φέτες (σχεδόν διάφανες) και τις στρώνουμε σε μία μεγάλη πιατέλα (30 εκ). Γαρνίρουμε, προσθέτοντας από πάνω το τζίντζερ, το chili, το ξύσμα, το μήλο, το αλάτι και το πιπέρι. Αναμιγνύουμε σε ένα μπολ όλα τα υγρά και περιχύνουμε το καρπάτσιο. Περιμένουμε 3-4 λεπτά να «ψηθεί» και σερβίρουμε αμέσως.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **557,8 kcal**/ Λιπαρά **35,5 γρ.**
Υδατάνθρακες **5,6 γρ.**
Πρωτεΐνες **42,8 γρ.**/ Αλάτι **1,7 γρ.**

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Βιδιανό Oenops
Κρασί λευκό
750ml

Scan here!

ΚΑΡΠΑΤΣΙΟ CIPRIANI ΜΕ SOY MAYO

45' 6

ΥΛΙΚΑ

600 γρ.	φιλέτο μοσχάρι καλά σιτεμένο (κομμένο σε 6 φέτες)
10 γρ.	ανθό αλατιού
15-20 τεμ.	φύλλα βασιλικού
15 ml	ελαιόλαδο
	πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ

1 τεμ.	αβγό
1 τεμ.	κρόκο
10 γρ.	μουστάρδα σκόνη
10 ml	ξύδι μπαλσάμικο λευκό
30 ml	χυμό λεμονιού
5 γρ.	αλάτι
15 ml	soy sauce
90 ml	ηλιέλαιο
90 ml	ελαιόλαδο

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε όλα τα υλικά της σάλτσας σε ένα μπολ, εκτός από τα λάδια. Χτυπάμε με το σύρμα και προσθέτουμε τα λάδια αναμιγμένα «κορδόνι» μέχρι να πήξει. Βάζουμε σε ένα σκεύος για dressing (μπιμπερό) και τοποθετούμε στο ψυγείο. Παίρνουμε τις φέτες του κρέατος, βάζουμε την καθεμία ανάμεσα σε 2 μεμβράνες και τις χτυπάμε με τον μπάτη ή με έναν πλάστη μέχρι να λεπτύνουν και να γίνουν σχεδόν 1 mm. Τις βάζουμε σε πλατώ και ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο. Προσθέτουμε πιπέρι και ανθό αλατιού. Ραντίζουμε με τη σάλτσα και γαρνίρουμε με λίγα φύλλα βασιλικού.

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Moda Montepluciano D'Abruzzo Talamonti
Κρασί κόκκινο
750ml

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **435,5 kcal**/ Λιπαρά **37,5 γρ.**/ Υδατάνθρακες **1,1 γρ.** / Πρωτεΐνες **23,5 γρ.**/ Αλάτι **1,4 γρ.**

ΣΤΟ ΠΙ

Τρως καλά, όχι ...χρόνο!

Κροκέτες γαρίδας, steak κουνουπιδιού, ψωμάκια μοτσαρέλας, σολομός αλά κρεμ! Αν δεν ξέρεις ποιο να πρωτογευτείς, μάθε πως και τα τέσσερα είναι υπέροχα! Νόστιμα, χορταστικά και το καλύτερο; Μπορείς να τα φτιάξεις στο λεπτό και με μετρημένα υλικά. Σαν να λέμε, διαλέγεις, μαγειρεύεις και τρως στο ...πι και φι!

Για εσένα που αγαπάς την εύκολη πλευρά της μαγειρικής!

Steak κουνουπιδιού

Scan here!

25' 1

ΥΛΙΚΑ

2 τεμ.	φέτες κουνουπιδιού πάχους 1,5 εκ (400 γρ)
60 ml	ελαιόλαδο
8 γρ.	αλάτι

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ

80 γρ.	ταχίνι
40 ml	χυμό λεμονιού
1 σκελ.	σκόρδο τριμμένη
30 ml	σησαμέλαιο
30 ml	νερό
3 γρ.	αλάτι
3 γρ.	κύμινο

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

10 γρ.	μαϊντανό ψιλοκομμένο

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Ψηλές Κορφές ΕΟΣ Σάμου
Κρασί Λευκό
750 ml

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεματίζουμε το κουνουπίδι σε βραστό νερό για 3-4'. Στραγγίζουμε πολύ καλά και στεγνώνουμε με χαρτί κουζίνας. Λαδώνουμε και αλατίζουμε. Ψήνουμε σε καυτό σχαροτήγανο και από τις 2 πλευρές μέχρι να ροδίσουν. Χτυπάμε σε ένα μπολ τα υλικά της σάλτσας μέχρι να ομογενοποιηθούν. Σερβίρουμε το ψητό κουνουπίδι με τη σάλτσα και τον μαϊντανό.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **436,2 kcal**/ Λιπαρά **33,2 γρ.**/ Υδατάνθρακες **22,9 γρ.**/ Πρωτεΐνες **12,4 γρ.**/ Αλάτι **1,0 γρ.**

Κροκέτες γαρίδας

50' 20 τεμ.

Scan here!

ΥΛΙΚΑ

500 γρ.	γαρίδες καθαρισμένες
1 τεμ.	αβγό
50 γρ.	φρέσκο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
5 γρ.	αλάτι
3 γρ.	γλυκάνισο σε σκόνη
2 γρ.	πιπέρι μαύρο
50 γρ.	φαρίνα
100 γρ.	πάνκο για το πανάρισμα
	Ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τις γαρίδες με το μαχαίρι μέχρι να πάρουν τη μορφή χοντροκομμένου κιμά. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και ζυμώνουμε καλά. Βάζουμε το μίγμα στο ψυγείο για 30'. Πλάθουμε σε μπαλάκια 30 γρ και πανάρουμε με το πάνκο. Τηγανίζουμε σε καυτό ηλιέλαιο μέχρι να ροδίσουν.

Διαθρεπτική αξία ανά τεμάχιο:
Ενέργεια **42,7 kcal**/ Λιπαρά **0,6 γρ.**/ Υδατάνθρακες **5,5 γρ.**
Πρωτεΐνες **5,2 γρ.**/ Αλάτι **0,2 γρ.**

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Delear Κτήμα Σέμελη
Κρασί ροζέ
750ml

Σολομός αλά κρεμ

30' 1

Scan here!

ΥΛΙΚΑ

200 γρ.	φιλέτο σολομού σε κύβους χωρίς δέρμα
120 γρ.	κολοκυθάκια σε ταλιατέλες (πίλερ)
2-3 τεμ.	φύλλα φασκόμηλο
15 ml	χυμό λεμονιού
	ξύσμα από μισό λεμόνι
6 γρ.	αλάτι
20 ml	ηλιέλαιο
120 ml	κρέμα γάλακτος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λαδώνουμε και αλατίζουμε τον σολομό σε ένα μπολ. Τον ροδίζουμε ελαφρά σε ένα αντικολλητικό τηγάνι και σβήνουμε με τον χυμό λεμονιού. Μόλις εξατμιστεί προσθέτουμε την κρέμα, το φασκόμηλο και τα κολοκυθάκια. Μαγειρεύουμε με καπάκι για 5'. Σερβίρουμε με ξύσμα λεμονιού.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **934,2 kcal**/ Λιπαρά **82,9 γρ.**/ Υδατάνθρακες **6,6 γρ.**
Πρωτεΐνες **41,3 γρ.**/ Αλάτι **2,5 γρ.**

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ
By OTT
Κρασί ροζέ
750ml

Ψωμάκια μοτσαρέλας

1 ώρα 12 τεμ. VE

Scan here!

ΥΛΙΚΑ

500 γρ.	φαρίνα
5 γρ.	μπέικιν πάουντερ
2 τεμ.	αβγά χτυπημένα
360 ml	γάλα χλιαρό
5 γρ.	αλάτι
200 γρ.	τριμμένη μοτσαρέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κοσκινίζουμε μαζί τη φαρίνα και το μπέικιν. Βάζουμε στον κάδο του μίξερ το γάλα, θέτουμε σε λειτουργία και σταδιακά ρίχνουμε το αλεύρι. Μόλις απορροφηθεί, προσθέτουμε τα αβγά και το αλάτι. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί σκεπασμένη για 30', εκτός ψυγείου. Χωρίζουμε σε μπαλάκια 80 γρ. Ανοίγουμε με τον πλάστη σε στρογγυλές πίτες 15 εκ και βάζουμε στο κέντρο 20 γρ μοτσαρέλα. Κλείνουμε πολύ καλά σε στρογγυλό σχήμα. Πιέζουμε ελαφρά ώστε να έχουν πάχος 1,5 εκ και ψήνουμε σε αντικολλητικό τηγάνι χωρίς καμία λιπαρή ουσία για 2-3' από κάθε πλευρά. Σερβίρουμε όσο είναι ζεστά.

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ
Pinot Grigio Tavo
Κρασί λευκό
750ml

Διαθρεπτική αξία ανά τεμάχιο:
Ενέργεια **222,3 kcal**/ Λιπαρά **6,1 γρ.**/ Υδατάνθρακες **33,8 γρ.**/ Πρωτεΐνες **9,9 γρ.**/ Αλάτι **0,5 γρ.**

VIRAL ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ

#YUMMY

Scan here!

Scan here!

Cook a… story!

Tik tok, tik tok! Η μαγειρική σού χτυπάει την πόρτα, ανανεωμένη, πληθωρική, με φρέσκες διαθέσεις και τα φόντα να γίνει… viral! Λαχταριστό περιεχόμενο, με επίκεντρο τις πιο trendy συνταγές από τις κουζίνες του κόσμου, αναπαράγεται καθημερινά στην οθόνη του κινητού σου και σε προ(σ)καλεί σε δημιουργίες χωρίς σύνορα.

Εμείς, όπως σε συνηθίσαμε από αυτή τη στήλη, κάνουμε τις δικές μας βόλτες στις πιο λαχταριστές γειτονιές του διαδικτύου, συχνάζουμε στις πιο πολυσυζητημένες κουζίνες των social media, μυριζόμαστε τις νέες μαγειρικές τάσεις, τις φιλτράρουμε, τις «πειράζουμε», και τις δίνουμε απλόχερα στο αγαπημένο μας κοινό.

Σε αυτό το τεύχος επιλέξαμε δύο δημιουργίες που μας έκαναν κλικ: «Παστέλια» φέτας με μέλι μπαχαρικών και μαντλέν με λευκή σοκολάτα!

Like? Prepare, taste and share! Γιατί η γεύση είναι για να μοιράζεται!

ΜΑΝΤΛΕΝ ΜΕ ΛΕΥΚΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

2,5 ώρες | 12 τεμ. | VE

ΥΛΙΚΑ

200 γρ.	ζάχαρη
80 ml	ελαιόλαδο
1250 γρ.	αλεύρι καλαμποκιού
200 γρ.	αβγά
125 γρ.	αλεύρι μαλακό
15 γρ.	μπέικιν πάουντερ
220 γρ.	λευκή σοκολάτα λιωμένη
2 γρ.	αλάτι
125 γρ.	κρέμα γάλακτος
120 γρ.	λευκή σοκολάτα για επικάλυψη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε στο μίξερ τα αβγά με τη ζάχαρη μέχρι να ασπρίσουν. Προσθέτουμε με τη σειρά το λάδι, την κρέμα και τη λιωμένη σοκολάτα. Κοσκινίζουμε τα άλευρα μαζί με το μπέικιν και το αλάτι. Τα ρίχνουμε στο μίγμα σιγά σιγά ανακατεύοντας συνεχώς με το μίξερ. Μοιράζουμε το μίγμα σε ατομικά φορμάκια σιλικόνης και τοποθετούμε στο ψυγείο για 1 ώρα. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190°C και ψήνουμε για 15-20'. Μόλις είναι έτοιμα, αφήνουμε να κρυώσουν καλά. Λιώνουμε τη σοκολάτα σε μπεν μαρί και βουτάμε τις μαντλέν ώστε να γλασάρουμε το πάνω μέρος. Αφήνουμε να σταθεροποιηθεί η σοκολάτα και σερβίρουμε.

Διαθρεπτική αξία ανά τεμάχιο:
Ενέργεια **405,5 kcal**/ Λιπαρά **20,3 γρ.**/
Υδατάνθρακες **54,4 γρ.**
Πρωτεΐνες **4,7 γρ.**/ Αλάτι **0,2 γρ.**

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Villa Jolanda
Moscato D'asti
750ml

ΠΑΣΤΕΛΙΑ ΦΕΤΑΣ ΜΕ ΜΕΛΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΩΝ

1,5 ώρα | 10 τεμ. | VE

ΥΛΙΚΑ

400 γρ.	φέτα σε μπάρες (10 X 40γρ)
100 γρ.	αλεύρι γ.ο.χ
200 γρ.	σουσάμι λευκό
2 τεμ.	θυμάρι για το σερβίρισμα
	ηλιέλαιο για το τηγάνισμα
2 τεμ.	αβγά χτυπημένα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΙ

100 γρ.	θυμαρίσιο μέλι
30 ml	μηλόξυδο
3 γρ.	μπούκοβο γλυκό
2 γρ.	γλυκάνισο
8 τεμ.	κόκκους πράσινου πιπεριού σπασμένους
3 γρ.	κύμινο τριμμένο
1 κ.γ	φρέσκο θυμάρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βουτάμε τις μπάρες της φέτας μία μία στο νερό και τις αλευρώνουμε. Στη συνέχεια τις βουτάμε στο αβγό και πανάρουμε με το σουσάμι. Τις βάζουμε στο ψυγείο για 30'. Παράλληλα ετοιμάζουμε τη σάλτσα μελιού. Βάζουμε σε ένα τηγάνι τα μπαχαρικά και τα ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά για να βγάλουν τα αρώματά τους. Προσθέτουμε το μέλι με το ξύδι και αποσύρουμε αμέσως από τη φωτιά. Το βγάζουμε αμέσως από το ζεστό σκεύος και το τοποθετούμε σε ένα μπολ να κρυώσει καλά. Προσθέτουμε 1 κ.γ. φρέσκο θυμάρι. Τηγανίζουμε τη φέτα σε καυτό ηλιέλαιο μέχρι να ροδίσει. Βγάζουμε σε απορροφητικό χαρτί και σερβίρουμε με μέλι και φρέσκο θυμάρι.

Διαθρεπτική αξία ανά τεμάχιο:
Ενέργεια **301,8**/ Λιπαρά **21,2 γρ.**/ Υδατάνθρακες **16,4 γρ.**
Πρωτεΐνες **12,4 γρ.**/ Αλάτι **0,6 γρ.**

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΜΕΒΓΑΛ Φέτα ΠΟΠ
Σε Άλμη

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Vin Doux ΕΟΣ Σάμου
Κρασί Λευκό Γλυκό
750ml

ΤΙ ΘΑ ΜΑΓΕΙΡΕΨΟΥΜΕ
ΣΗΜΕΡΑ;

ΓΥΡΕΥΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΜΠΝΕΥΣΗ ΣΤΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΤΡΑΠΕΖΙ!

Η μαγειρική έχει δύο όψεις. Κάποιες φορές φαντάζει σαν αγγαρεία, μια αναπόφευκτη και -ως τέτοια- αναπόφευκτα βαρετή και τυποποιημένη διαδικασία. Κάποιες άλλες μέρες πάλι, φοράει τα καλά της, περιβάλλεται με μεράκι, φροντίδα και αγάπη, και απολαμβάνεις μαζί της κάθε λεπτό της διαδρομής, από το να ψιλοκόψεις το πρώτο κρεμμυδάκι μέχρι να βάλεις την τελευταία πινελιά στο έτοιμο και σερβιρισμένο πιάτο. Συμβαίνει. Όλες οι μέρες δεν είναι ίδιες. Όπως δεν είναι ίδια και η σχέση όλων των ανθρώπων με την κουζίνα. Μα ένα είναι το βέβαιο και δεν χωράει συζήτηση. Όποια και αν είναι η σχέση σου με τη μαγειρική, είναι βέβαιο πως έχει πολλά να σου διδάξει, αν και όταν αποφασίζεις να ασχοληθείς μαζί της. Και επειδή το φαγητό είναι αναγκαίο... καλό, ας του δώσουμε λίγο από τον χρόνο μας για να κάνουμε αν όχι κάθε γεύμα, τουλάχιστον κάποια από αυτά, να αξίζουν αληθινά.

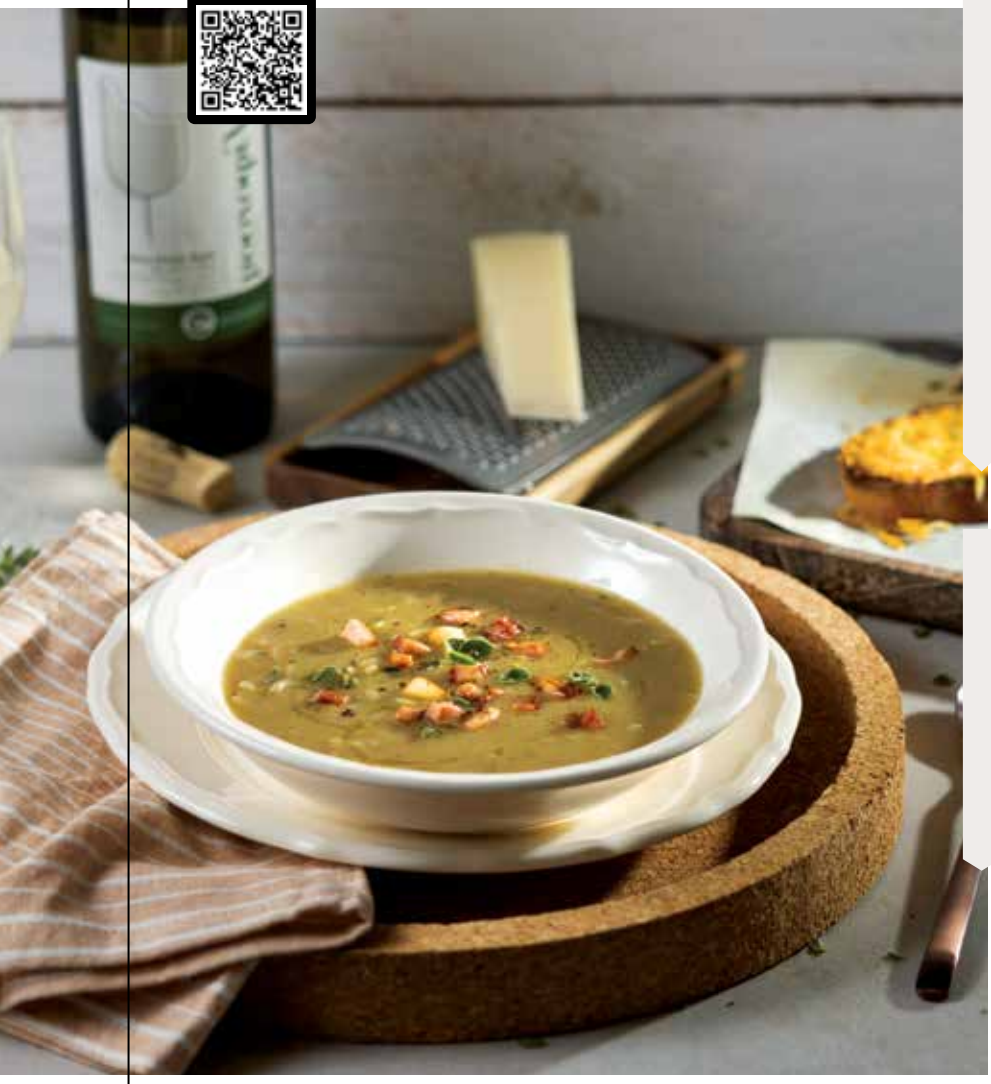
Κρεμμυδόσουπα με τραγανό απάκι, παϊδάκια κοτόπουλο με πλιγούρι και πέστο μαϊντανού, μπιφτέκια γεμιστά στο φούρνο με γλυκοπατάτες, κότσι χοιρινό με ψητό λάχανο, πένες φούρνου με καπνιστό ζαμπόν και κολοκύθα, σούπα με κόκκινες φακές και καπνιστή πέστροφα και μία συνταγή έκπληξη με ψάρι! Εμείς αυτά τα καλά αποφασίσαμε να μαγειρέψουμε αυτή την εβδομάδα στην κουζίνα μας. Εσείς;

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΡΕΜΜΥΔΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΑΠΑΚΙ

75' 4

Scan here!



ΥΛΙΚΑ

600 γρ.	κρεμμύδια λευκά σε λεπτές φέτες
80 γρ.	βούτυρο
2 lt	ζωμό κοτόπουλο
30 γρ.	αλεύρι γ.ο.χ.
8 γρ.	αλάτι
10 τεμ.	κλωναράκια θυμάρι δεμένα σε σπάγκο
100 γρ.	απάκι χοιρινό ΠΑΤΕΡΑΚΗΣ

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

4 τεμ.	φέτες προζυμένιο ψωμί
100 γρ.	τριμμένη γραβιέρα
20 ml	ελαιόλαδο
	φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

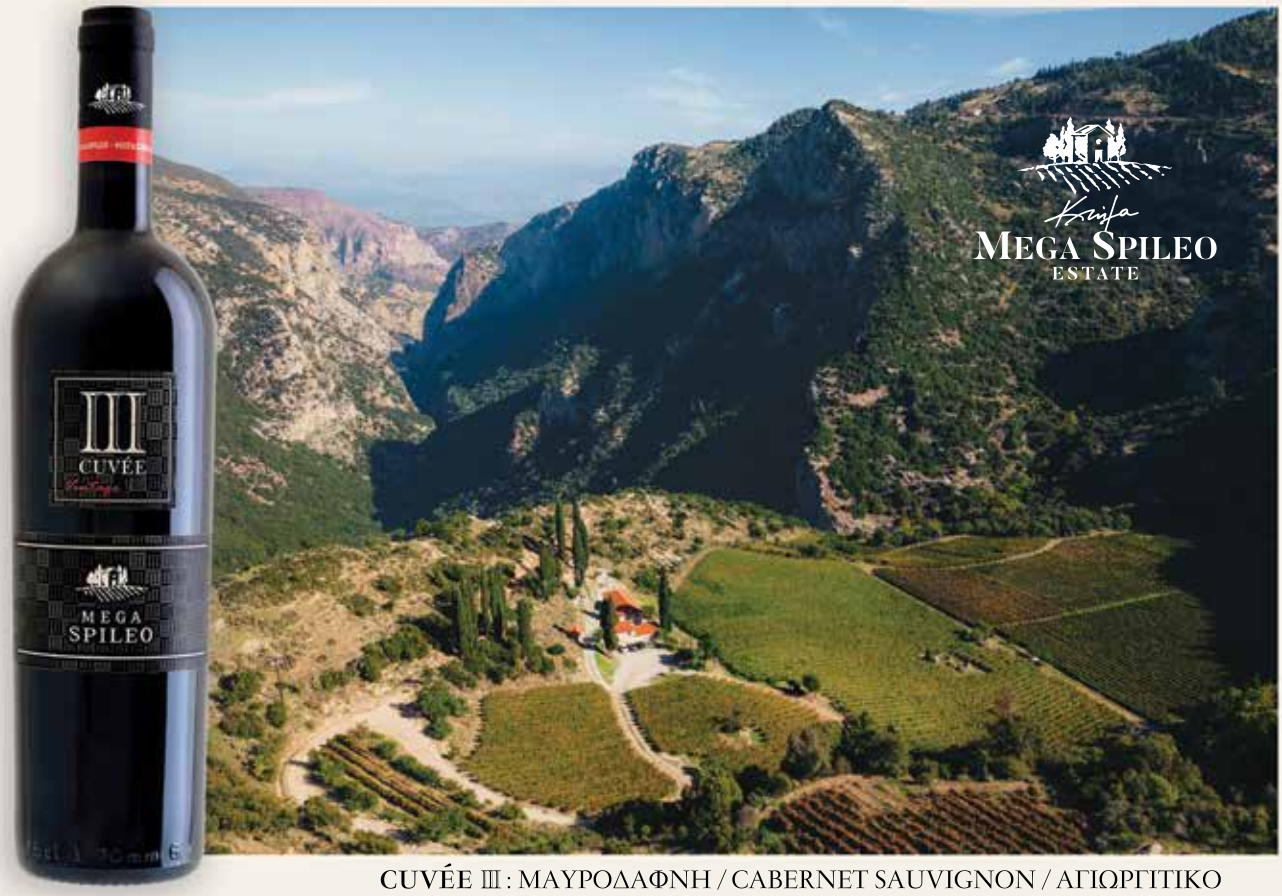
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρουμε τα κρεμμύδια με το βούτυρο μέχρι να γίνουν διάφανα. Στη συνέχεια πασπαλίζουμε με το αλεύρι και ροδίζουμε καλά το μίγμα. Προσθέτουμε τον ζωμό με το αλάτι και το θυμάρι. Μαγειρεύουμε για 45' σε πολύ χαμηλή φωτιά. Παράλληλα βάζουμε το απάκι στο φούρνο στους 170°C για 10', μέχρι να γίνει τραγανό. Παράλληλα απλώνουμε το τυρί πάνω στις φέτες του ψωμιού και ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να φρυγανιστούν και να λιώσει καλά το τυρί. Αφαιρούμε το θυμάρι και σερβίρουμε τη σούπα με τραγανή πανσέτα, λίγο λάδι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και το ψωμί με την γραβιέρα.

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Peplo Σκούρα
Κρασί ροζέ
750ml

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **870,2kcal**/ Λιπαρά **61,4 γρ.**/
Υδατάνθρακες **56,7 γρ.**/ Πρωτεΐνες **29,02 γρ.**/ Αλάτι **3,2 γρ.**



CUVÉE III : ΜΑΥΡΟΔΑΦΝΗ / CABERNET SAUVIGNON / ΑΓΙΩΡΓΙΤΙΚΟ

www.megaspileo.gr Follow us:

Bonduelle

ΝΟΙΑΖΟΜΑΣΤΕ, ΦΥΣΙΚΑ!

Τη φρεσκάδα τους να 'χεις όλο τον χειμώνα!

Τα Μείγματα Λαχανικών και Ρυζιού είναι γεμάτα νοστιμιά, ευκολία και φρεσκάδα. Όπως κι εσύ όταν τα τρως.

- 6 λεπτά — Έτοιμα σε 6'
- 75% λαχανικά 25% ρύζι
- 100% φυτικής προέλευσης — 100% φυτικής προέλευσης

Ανακαλύψτε τα Μείγματα Λαχανικών και Ρυζιού της Bonduelle. Τα σοτάρετε για 6' στο τηγάνι και τα απολαμβάνετε με ό,τι επιθυμείτε ή ως κυρίως πιάτο. Σε συσκευασία 2 μερίδων.

ΠΑΪΔΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ ΚΑΙ ΠΕΣΤΟ ΜΑΪΝΤΑΝΟΥ

2,5 ώρα 6

ΥΛΙΚΑ

1200 γρ.	παϊδάκια κοτόπουλο από μπούτι
50 γρ.	μουστάρδα
80 ml	ηλιέλαιο
6 γρ.	μπούκοβο γλυκό
5 γρ.	κόλιανδρο σκόνη
3 γρ.	πιπέρι μαύρο
10 γρ.	αλάτι
3 γρ.	ρίγανη ξερή
	ξύσμα από 1 λεμόνι
60 ml	χυμό λεμονιού

ΓΙΑ ΤΟ ΠΛΙΓΟΥΡΙ

200 γρ.	πλιγούρι
300 ml	ζωμό κοτόπουλο καυτό
50 ml	χυμό λεμονιού
5 γρ.	αλάτι
20 γρ.	κρεμμύδι φρέσκο
½ τεμ.	chili ψιλοκομμένο
60 ml	ελαιόλαδο

ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΣΤΟ ΜΑΪΝΤΑΝΟΥ

χτυπάμε όλα τα παρακάτω υλικά στο multi μέχρι να γίνει μια κρέμα και διατηρούμε στο ψυγείο

50 γρ.	φύλλα μαϊντανού
5 γρ.	φύλλα φρέσκιας ρίγανης
	ξύσμα από 1 λεμόνι
3 γρ.	αλάτι
40 ml	ελαιόλαδο
1 τεμ.	παγάκι
20 γρ.	κουκουνάρι καβουρδισμένο
1 σκελ.	σκόρδο

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τα παϊδάκια σε ένα μεγάλο μπολ μαζί με τα υπόλοιπα υλικά, ανακατεύουμε και αφήνουμε να μαριναριστούν για 2 ώρες. Παράλληλα βάζουμε σε ένα μπολ το πλιγούρι μαζί με τον ζωμό, το αλάτι και το λεμόνι και το αφήνουμε μέχρι να απορροφηθούν όλα τα υγρά – θα χρειαστεί περίπου 30'. Όταν είναι έτοιμο, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε. Ψήνουμε τα παϊδάκια στο γκριλ και σερβίρουμε με το πλιγούρι και το πέστο μαϊντανού.

Scan here!

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **705,7 kcal**/ Λιπαρά **46,1 γρ.**/ Υδατάνθρακες **30,3 γρ.**/ Πρωτεΐνες **43,5 γρ.**/ Αλάτι **1,7 γρ.**

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Απλά Oenops
Κρασί ροζέ
750ml

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΕΣ

1 ώρα 4

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ

600 γρ.	κιμά μοσχαρίσιο
1 τεμ.	αβγό
200 γρ.	κρεμμύδι στο μπλέντερ
50 ml	λευκό κρασί
50 γρ.	τριμμένη φρυγανιά
50 γρ.	τριμμένη παρμεζάνα
15 γρ.	αλεύρι γ.ο.χ.
9 γρ.	αλάτι
3 γρ.	πιπέρι
5 γρ.	ρίγανη
3 γρ.	μπούκοβο γλυκό
10 γρ.	μαϊντανό ψιλοκομμένο

ΓΙΑ ΤΗ ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ

600 γρ.	γλυκοπατάτες σε κύβους
1 σκελ.	σκόρδο
25 ml	μηλόξυδο
60 ml	ελαιόλαδο
5 γρ.	καπνιστή πάπρικα
2 γρ.	πιπέρι καγιέν
60 γρ.	κρεμμύδι ξερό κομμένο σε βαρκάκια
6 γρ.	αλάτι

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

	μαϊντανό ψιλοκομμένο
50 ml	χυμό λεμονιού

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

4 τεμ.	φέτες καπνιστό τυρί (160 γρ)
40 γρ.	λιαστές ντομάτες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζυμώνουμε τα υλικά του κιμά πολύ καλά και τον χωρίζουμε στα 4. Φτιάχνουμε τα γεμιστά μπιφτέκια γεμίζοντας με το καπνιστό τυρί και τη λιαστή ντομάτα. Βάζουμε τα υλικά της γαρνιτούρας σε ένα μπολ και ανακατεύουμε καλά. Τα στρώνουμε σε ένα ταψί και βάζουμε ανάμεσα τα μπιφτέκια. Ραντίζουμε με λίγο λάδι και ψήνουμε στους 180°C για 40'. Στα μισά του χρόνου ψησίματος γυρνάμε τα μπιφτέκια για να ροδίσουν και από τις 2 πλευρές. Μόλις είναι έτοιμο περιχύνουμε με χυμό λεμονιού, μαϊντανό και σερβίρουμε αμέσως.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **1015 kcal**/ Λιπαρά **63,9 γρ.**/ Υδατάνθρακες **55,8 γρ.**/ Πρωτεΐνες **54,8 γρ.**/ Αλάτι **2,1 γρ.**

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ
Επιφανής Μυλοπόταμος
Κρασί κόκκινο
750ml

Scan here!

ΚΟΤΣΙ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΨΗΤΟ ΛΑΧΑΝΟ

4 ώρες 4

ΥΛΙΚΑ

4 τεμ.	κότσια χοιρινά (~1800 γρ)

ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΡΙΝΑΔΑ

10 τεμ.	κόκκους πιπέρι
6 τεμ.	κόκκους μπαχάρι
60 ml	ελαιόλαδο
5 γρ.	πάπρικα
50 γρ.	πελτέ ντομάτας
20 γρ.	μέλι
60 ml	χυμό ροδιού
50 γρ.	μουστάρδα
30 ml	σόγια σος
10 γρ.	αλάτι
200 ml	ζωμό λαχανικών
100 γρ.	καρότο κομμένο
100 γρ.	κρεμμύδι κομμένο
100 γρ.	πράσο κομμένο

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ

200 ml	κόκκινο κρασί ξηρό
40 γρ.	φρέσκο βούτυρο
5-6 τεμ.	κλωνάρια θυμάρι

ΓΙΑ ΤΗ ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ

1 τεμ.	μικρό λάχανο (~1κιλο)
60 ml	ελαιόλαδο
6 γρ.	πράσινο πιπέρι χοντροκομμένο
8 γρ.	αλάτι
4 γρ.	ζάχαρη
20 ml	μηλόξυδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τρυπάμε τα κότσια αρκετές φορές με ένα μυτερό μαχαίρι. Ανακατεύουμε τα υλικά της μαρινάδας και και τα βάζουμε για 8 ώρες σε ένα μπολ μαζί με το κότσι. Όταν είναι έτοιμα τα τοποθετούμε σε μία γάστρα μαζί με όλα τα υλικά της μαρινάδας. Προσθέτουμε 300ml νερό και ψήνουμε στους 175°C για τρεις ώρες. Παράλληλα ετοιμάζουμε το λάχανο. Το τοποθετούμε ολόκληρο σε μία σακούλα μαγειρικής και το βράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 30 λεπτά έτσι ώστε να μαλακώσει αλλά να μην παραμαγειρευτεί. Στη συνέχεια το κόβουμε στα 4 σταυρωτά. Χτυπάμε σε ένα μπολ το λάδι, το ξύδι μαζί με το αλάτι και τη ζάχαρη. Αλείφουμε καλά με το μείγμα και τα ψήνουμε στο σχαροτήγανο για 3 με 4 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να θωρακιστεί το κρέας. Μόλις τα κότσια είναι έτοιμα περνάμε τα λαχανικά και το ζωμό ψησίματος από σήτα και το βάζουμε σε ένα κατσαρολάκι μαζί με το θυμάρι και το κρασί. Βράζουμε για 10 λεπτά και στη συνέχεια αποσύρουμε. Αφαιρούμε το θυμάρι. Προσθέτουμε το βούτυρο κρύο σε κύβους και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει. Αφαιρούμε από το λάχανο το κοτσάνι που συγκρατεί τα φύλλα του και τοποθετούμε στα πιάτα διατηρώντας το σχήμα τους. Μοιράζουμε και τα κότσια και περιχύνουμε με τη σάλτσα αφού την περάσουμε από ψιλή σήτα. Πασπαλίζουμε το λάχανο με το πράσινο πιπέρι.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **1402,1 kcal**/ Λιπαρά **29,7 γρ.**/
Υδατάνθρακες **29,7 γρ.**/ Πρωτεΐνες **59,6 γρ.**/ Αλάτι **3,1 γρ.**

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Ρωμέϊκο Μανουσάκης
Κρασί λευκό
750ml

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

Scan here!

ΣΟΥΠΑ ΒΕΛΟΥΤΕ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΦΑΚΕΣ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΤΗ ΠΕΣΤΡΟΦΑ

1,5 ώρες 4

ΥΛΙΚΑ

500 γρ.	κόκκινες φακές
2 σκελ.	σκόρδο
100 γρ.	πιπεριές κόκκινες
2 τεμ.	δαφνόφυλλα
5 γρ.	καπνιστό κόκκινο πιπέρι
80 ml	ελαιόλαδο
150 γρ.	κρεμμύδι σε φέτες
1 lt	ζωμό λαχανικών
200 γρ.	φιλέτο καπνιστής πέστροφας
30 ml	χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε ένα ταψάκι τα κρεμμύδια, τα σκόρδα και τις πιπεριές και ψήνουμε για 25' στους 180 βαθμούς κελσίου αφού τα λαδώσουμε ελαφρά. Σε μία κατσαρόλα βάζουμε τις φακές και το ζωμό να πάρουν βράση. Όταν είναι έτοιμα τα λαχανικά τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα μαζί με τα υπόλοιπα υλικά. Συνεχίζουμε να μαγειρεύουμε για μία ώρα μέχρι να μαλακώσουν πολύ καλά οι φακές. Στη συνέχεια χτυπάμε με το ραβδομπλέντερ και περνάμε από σήτα. Ψήνουμε ελάχιστα την πέστροφα στο σχαροτήγανο και ραντίζουμε με λίγο χυμό λεμονιού. Σερβίρουμε τις φακές γαρνίροντας με τα φιλέτα της πέστροφας και λίγο ωμό ελαιόλαδο.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **804,4 kcal**/ Λιπαρά **36,9 γρ.**/
Υδατάνθρακες **77,3 γρ.**/
Πρωτεΐνες **45,6 γρ.**/ Αλάτι **0,5 γρ.**

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ

Miraval
Κρασί ροζέ
750ml

Scan here!

Μπάρμπα Στάθης

Μας κάνει καλό

ΚΟΙΤΑ ΤΙ ΧΩΡΑΕΙ

ΣΕ ΕΝΑ ΣΑΚΟΥΛΑΚΙ

ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΣΑΛΑΤΑΣ

ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ

Μέσα σε ένα σακουλάκι Φρέσκιας Σαλάτας Μπάρμπα Στάθης το σίγουρο είναι ότι θα βρεις την άριστη ποιότητα! Οι φρέσκες σαλάτες Μπάρμπα Στάθης είναι πάντα τριπλοπλυμένες, ομοιόμορφα κομμένες και πεντανόστιμες. Είναι έτοιμες να τις σερβίρεις και να τις απολαύσεις ως ελαφρύ γεύμα ή συνοδευτικό.

Σε 9 απολαυστικούς συνδυασμούς.

3 φορές ΠΛΥΜΕΝΑ & ΚΑΘΑΡΙΣΜΕΝΑ

100% ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΠΕΝΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΖΑΜΠΟΝ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΑ

70' 8

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε την κολοκύθα σε λεπτές κορδέλες με τη βοήθεια ενός αποφλοιωτή. Βράζουμε τα ζυμαρικά και τα στραγγίζουμε καλά. Χτυπάμε σε ένα μπολ το γιαούρτι, την κρέμα, τα τυριά, τα αβγά και το αλεύρι. Προσθέτουμε στο μπολ όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε καλά. Αδειάζουμε το μείγμα σε ταψί 25 x 35 εκ και ψήνουμε στους 170°C για 40'.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **619,9 kcal**/ Λιπαρά **34,8 γρ.**
Υδατάνθρακες **56,3 γρ.**
Πρωτεΐνες **24,7 γρ.**/ Αλάτι **1 γρ.**

ΥΛΙΚΑ

400 γρ.	κίτρινη κολοκύθα
500 γρ.	πένες ριγέ ΜΑΚΒΕΑ
200 γρ.	ζαμπόν καπνιστό σε φέτες κομμένο ζουλιέν
500 ml	κρέμα γάλακτος
300 γρ.	στραγγιστό γιαούρτι
30 γρ.	φαρίνα
2 τεμ.	αβγά
60 γρ.	τριμμένη παρμεζάνα
80 γρ.	τριμμένη γραβιέρα
10 γρ.	κόλιανδρο φρέσκο χοντροκομμένο
8 γρ.	αλάτι
4 γρ.	πιπέρι

Scan here!

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ
Μέγα Σπήλαιο
Κρασί ροζέ
750ml

Ζυμωμένα
με τα κρυστάλλινα νερά
από τις πηγές του όρους Μπέλες
και μόνο με Ελληνικά σκληρά σιτάρια.

100% ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ
ΑΠΟ ΤΟ 1939
ΜΑΚΒΕΛ

Η γεύση που σε ταξιδεύει!

www.makvel.gr

ΦΙΛΕΤΟ ΤΣΙΠΟΥΡΑΣ ΜΕ ΣΚΟΡΔΑΤΟ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ ΚΑΙ ΣΑΦΡΑΝ

1 ώρα 4

ΥΛΙΚΑ

4 τεμ.	τσιπούρες (4Χ400γρ)
200 γρ.	τριμμένη φρυγανιά
100 γρ.	αλεύρι γ.ο.χ.
3 γρ.	σκόρδο σκόνη
8 γρ.	αλάτι
	ξύσμα από ένα λεμόνι
3 γρ.	γλυκάνισο
3 τεμ.	αβγά χτυπημένα
	ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΥΡΕ

600 γρ.	πατάτες σε κύβους
4 σκελ.	σκόρδο
1 γρ.	σαφράν
60 ml	χυμό λεμονιού
60 ml	ελαιόλαδο
80 γρ.	μαγιονέζα
8 γρ.	αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κάνουμε τις τσιπούρες φιλέτο, αφαιρούμε σχολαστικά τα κόκαλα και κόβουμε τα φιλέτα στη μέση κατά μήκος. Τα απλώνουμε στον πάγκο και τα αλατίζουμε. Προσθέτουμε το ξύσμα, τον γλυκάνισο και το σκόρδο. Πιέζουμε να κολλήσουν καλά και τα αλευρώνουμε. Τα βουτάμε στο αβγό ένα ένα και τα πανάρουμε με τη φρυγανιά. Βάζουμε στο ψυγείο. Βράζουμε τις πατάτες με το σαφράν και τα σκόρδα. Μόλις λιώσουν, στραγγίζουμε και βάζουμε σε ένα μπολ. Χτυπάμε με το μίξερ μέχρι να γίνουν πουρές. Προσθέτουμε το λάδι, το λεμόνι, το αλάτι και τη μαγιονέζα και χτυπάμε ξανά. Περνάμε από σήτα και διατηρούμε ζεστό. Τηγανίζουμε τα φιλέτα σε καυτό ηλιέλαιο μέχρι να ροδίσουν. Σερβίρουμε με τον πουρέ.

Διαθρεπτική αξία ανά μερίδα:
Ενέργεια **1188,7 kcal**/ Λιπαρά **46,9 γρ.**/ Υδατάνθρακες **81,3 γρ.**
Πρωτεΐνες **108,8 γρ.**/ Αλάτι **3,4 γρ.**

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ

ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΜΕ
Νυχτέρι Santo Wines
Κρασί Λευκό
750ml

Scan here!

ΚΡΥΟ! ΚΑΙΡΟΣ ...ΓΙΑ

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ

Συμβαίνει και στις καλύτερες οικογένειες. Έξω κάνει κρύο, μέσα κάνει... γκρίνια! «Τι θα κάνουμε σήμερα;» πέφτουν τα ερωτήματα βροχή, συντροφεύοντας τη βροχή που συχνά πυκνά καταβρέχει τα πλάνα μας και την καθημερινότητά μας τον χειμώνα. Οι οικογενειακές δραστηριότητες τους κρύους μήνες του χρόνου, είναι μια πρόκληση για γερούς λύτες. Υπάρχει μια γενικευμένη πεποίθηση ότι όταν η θερμοκρασία πέφτει οι ευκαιρίες να περάσεις καλά περιορίζονται αισθητά, ή ότι για να ξεσκάσεις πρέπει να πετάξεις ένα σωρό λεφτά.

Κι όμως! Υπάρχουν πολλές δραστηριότητες που υπόσχονται χαρά, γέλιο και αγαπημένες αναμνήσεις για όλη την οικογένεια – δίχως να ...αδειάσουν το οικογενειακό πορτοφόλι. Από περιπέτειες εσωτερικού χώρου μέχρι αποδράσεις εκτός των τειχών, υπάρχουν τρόποι να περάσουμε έναν χειμώνα... θαύμα!

Κυνήγι θησαυρού στη φύση!

Μια ημερήσια εξόρμηση στη χιονισμένη (ή και όχι) φύση μπορεί να μετατραπεί σε μια ιδιαίτερη αποστολή: Να εξερευνήσουμε το χειμερινό τοπίο ψάχνοντας κρυμμένους θησαυρούς. Μέσα στο παχύ στρώμα του χιονιού κρύβονται εκπλήξεις: κουκουνάρια, ίχνη ζώων ή σπάνιοι τύποι χειμωνιάτικων φυλλωμάτων. Αυτή η δραστηριότητα όχι μόνο θα μας βγάλει από καβούκι του σπιτιού, αλλά μπορεί να λειτουργήσει και σαν μια εκπαιδευτική ευκαιρία για να μάθουν τα παιδιά μας χειμερινή ...οικολογία.

Θα μας πάρει η... χιονομπάλα!

Αν ο καιρός μάς κάνει τη χάρη να χιονίσει, το πλάνο είναι ένα και σαφές: παιχνίδια στο χιόνι! Βάζουμε τα χοντρά μας, τα αδιάβροχά μας, τα ορειβατικά μας μποτάκια και ξεχυνόμαστε στην πρώτη διαθέσιμη αλάνα. Παίζουμε χιονοπόλεμο μέχρι τελικής πτώσης ή απλά φτιάχνουμε χιονάνθρωπους με όλη μας την τέχνη – αν μας βρίσκεται και κανένα καρότο ακόμη καλύτερα! Αν μας αρέσει να πειραματιζόμαστε το ρίχνουμε στα αφηρημένα γλυπτά. Το ελεύθερο παιχνίδι στο χιόνι ενθαρρύνει την ομαδικότητα, τη συνεργασία, αλλά αφήνει έδαφος και για έκφραση της φαντασίας.

Χιόνια... στα σαλόνια!

Επειδή όμως εδώ είναι Ελλάδα και υπάρχει παράδοση στη λιακάδα, ακόμη και τον χειμώνα, αν δεν δούμε άσπρη μέρα έξω, μπορούμε να την... δημιουργήσουμε! Σκεφτείτε ένα DIY χειμερινό σκηνικό, σαν μια άλλη παγωμένη χώρα των θαυμάτων αλλά μέσα στη θαλπωρή του σπιτιού. Χρησιμοποιώντας απλά υλικά όπως βαμβάκι, χαρτί κατασκευής και φελιζόλ, μπορούμε να συνθέσουμε «χιονισμένα» τοπία που τα έχουν όλα – εκτός από αληθινό χιόνι. Το internet είναι γεμάτο διακοσμητικές ιδέες και το μόνο που μένει είναι να απελευθερώσουμε τη δημιουργικότητά μας και να μεταμορφώσουμε το σπίτι σε χιονισμένο παραμύθι!

Χειμερινή τριλογία: ποπ κορν, καναπές, ταινία!

Καναπές, κουβέρτες, μαξιλάρια, ζεστό κακάο, φρέσκα ποπ κορν και μια επιλογή από ταινίες με θέμα τα Χριστούγεννα ή γενικά τον χειμώνα! Σκέφτεστε καμία καλύτερη ιδέα για να συσφίξετε δεσμούς οικογενειακώς; Ο πιο οικονομικός και χουχουλιάρικος τρόπος να καλοπεράσετε, χωρίς να το κουνήσετε ρούπι!

Gillette®

ΕΧΕΙΣ ΠΡΟΣΩΠΟ!

PROGLIDE

ΝΙΩΣΕ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ
Ή ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΣΟΥ ΠΙΣΩ*
ΤΗΣ GILLETTE

*Αν δεν μείνετε ικανοποιημένοι, παίρνετε τα χρήματά σας πίσω.
Το αίτημα επιστροφής χρημάτων πρέπει να υποβληθεί μέσα σε 100 μέρες, από την ημερομηνία αγοράς, σύμφωνα με τους Όρους & Προϋποθέσεις στο epithimies.gr

Στον δρόμο... για το παγοδρόμιο!

Τι και αν δεν χιονίζει; Τα εποχιακά παγοδρόμια στήνουν τις πίστες τους στα περισσότερα μέρη αυτή την εποχή και μας καλούν να βάλουμε πατίνια και να ζήσουμε την απόλυτη εμπειρία! Το πατινάζ στον πάγο είναι μια κλασική χειμερινή δραστηριότητα που μπορεί να απολαύσει όλη η οικογένεια, ανεξάρτητα από το επίπεδο δεξιοτήτων. Παρέχει έναν τέλειο συνδυασμό άσκησης και διασκέδασης, προσφέροντας μια μοναδική ευκαιρία για χειμερινή αναψυχή, ακόμη και μακριά από τις χιονοδρομικές πίστες.

Πικνίκ winter edition!

Πικνίκ το καταχείμωνο; Ω ναι! Μια ψυχρή αλλά ηλιόλουστη μέρα σε ένα πάρκο μπορεί να είναι μια υπέροχη ιδέα. Ετοιμάζουμε ένα θερμός με ζεστό τσάι ή κακάο, φτιάχνουμε μερικά σάντουιτς και φυσικά δεν ξεχνάμε μερικές έξτρα ζεστές κουβέρτες! Μια απλή αλλά γοητευτική δραστηριότητα που θα μας επιτρέψει να απολαύσουμε την ομορφιά του χειμερινού τοπίου, ενώ μοιραζόμαστε ένα νόστιμο, σπιτικό γεύμα οκλαδόν!

Κατεβάστε το app

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟΣ ΓΟΝΕΑΣ
η πρώτη ασφάλεια... αγάπης!

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΠΙΣΤΗ
Μια εταιρία της Allianz

AGNOTIS

Υψηλής ποιότητας
βρεφική περιποίηση!

Με έκπτωση

-50%

σε **όλα*** τα προϊόντα με

*Εξαιρούνται τα υποσέντονα.

*Πιθανόν κάποια από τα προϊόντα να μην υπάρχουν σε όλα τα καταστήματα λόγω περιορισμένου χώρου πώλησης.

Οι προσφορές ισχύουν από 15/12/23 έως 02/03/24.

Υγρά Μαντηλάκια "Bold"
60 τμχ (1+1 δώρο)
~~€3,96~~ **€1,98**
αρχική/τελική τιμή τμχ
~~€0,03~~ **€0,02**

Μωρομάντηλα
70 τμχ (2+1 δώρο)
~~€5,78~~ **€2,89**
αρχική/τελική τιμή τμχ
~~€0,03~~ **€0,01**

Family Απορρυπαντικό **1.8L**
~~€12,98~~ **€6,49**
τιμή μεζ. ~~€0,32~~ **€0,16**

Βρεφικό Απορρυπαντικό **1.8L**
~~€16,98~~ **€8,49**
τιμή μεζ.
~~€0,42~~ **€0,21**

Σαμπουάν Αφρόλουτρο
400 ml
~~€7,98~~ **€3,99**
τιμή λίτρου
~~€19,95~~ **€9,98**

Πάνες Νο4
44 τμχ
~~€18,99~~ **€9,50**
αρχική/τελική τιμή τμχ
~~€0,43~~ **€0,22**

Μωρομάντηλα
50 τμχ (2+1 δώρο)
~~€4,38~~ **€2,19**
αρχική/τελική τιμή τμχ
~~€0,03~~ **€0,02**

Αυτά τα Χριστούγεννα δίνουμε όλοι μαζί

μια αγκαλιά αγάπης

σε όσους τη χρειάζονται περισσότερο, ενισχύοντας
το πρόγραμμα της EMFASIS «Μαζί εδώ για την 3η ηλικία!».

Με αγορές άνω των 100€, δωρίζουμε 1€
στον Μη Κερδοσκοπικό Οργανισμό EMFASIS non-profit
Ισχύει έως 31/12.

STREETWORK - SUPPORT UNITS - RELIEF PROGRAMMES

μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Εδώ για κάθε οικογένεια. Εδώ για 'σένα.

masoutis.gr

ΑΝΟΙΧΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ
800 11 803 803 Χωρίς χρέωση

Φροντίζουμε για την επάρκεια αποθεμάτων στα προϊόντα προσφοράς αλλά ορισμένα μπορεί να εξαντληθούν νωρίτερα. Στην αναγραφόμενη τιμή με sticker έχει ήδη αφαιρεθεί η αντίστοιχη αξία. Στα καταστήματα είναι αναρτημένοι δείκτες ραφιού με την αρχική και τελική τιμή που προκύπτει μετά την αφαίρεση της προσφοράς. Επίσης, το ποσό της προσφοράς αφαιρείται στο ταμείο και αναγράφεται αυτόματα στην απόδειξη. Σε παράλληλες προωθητικές ενέργειες, ισχύει η μεγαλύτερη προσφορά. Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. δεν ευθύνεται για τυχόν τυπογραφικά λάθη στο έντυπο αυτό. Πιθανόν κάποια από τα προϊόντα να μην υπάρχουν σε όλα τα καταστήματα λόγω περιορισμένου χώρου πώλησης. Το έντυπο αυτό είναι από ανακυκλώσιμο υλικό. Σκεφτείτε το περιβάλλον και ανακυκλώστε το μετά τη χρήση του. Οι προσφορές ισχύουν σε όλα τα καταστήματα Μασούτης, έως εξαντλήσεως των αποθεμάτων και μέχρι 3 τεμάχια ανά Α.Φ.Μ. Οι τιμές αφορούν τα εικονιζόμενα προϊόντα.

eshop.μασούτης.gr
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

masoutis mobile app

www.masoutis.gr

Best Workplaces Europe 2022

Best Workplaces Great Place To Work. HELLAS 2022