

HOLMES PLACE
Cookbook





HOLMES PLACE
Cookbook

#Eatwell #Livewell



ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΗ

15 χρόνια Holmes Place! 15 χρόνια χαράς, δημιουργίας, άθλησης, ευζωίας και πολλών νέων εμπειριών! Αναπόσπαστο μέρος των εμπειριών αυτών αποτελεί και η διατροφή, καθώς για όλους εμάς που αθλούμαστε ο ρόλος της διατροφής στην κατάκτηση των στόχων μας, αλλά και εν γένει στις προπονήσεις μας – είναι κομβικός.

Στο πλαίσιο αυτό, πριν δύο χρόνια αναλάβαμε πλήρως τη διαχείριση των café στα Holmes Place clubs, με στόχο να προσφέρουμε στα μέλη μας γευστικές εμπειρίες προσαρμοσμένες στις ανάγκες τους. Δημιουργήσαμε μενού βασισμένα σε φρέσκες πρώτες ύλες και εποχιακά προϊόντα με γνώμονα τόσο την απόλαυση, όσο και τα θρεπτικά συστατικά. Τα νέα café έγιναν instant hit! Τα μέλη μας άρχισαν αμέσως να δοκιμάζουν τη «Συνταγή του Μήνα» και να μοιράζονται μαζί μας cooking tips, να τρώνε brunch στα clubs και να πειραματίζονται με νέα υλικά, όπως το kamut και τα chia seeds, όχι μόνο ως μέρος ενός post-training snack, αλλά και στην κουζίνα του σπιτιού τους.

Κάπως έτσι γεννήθηκε και η ιδέα αυτού του επετειακού cookbook με συνταγές εύκολες, γρήγορες υγιεινές, συγχρόνως πρωτότυπες και γευστικές! Για εμένα προσωπικά, που είμαι vegetarian - αφορμή στάθηκε μία περίοδος νηστείας του Πάσχα πριν κάποια χρόνια, όπου ένιωθα τόσο καλά που αποφάσισα να την παρατείνω- ήταν αποκάλυψη το πόσο εύκολα μπορείς να δημιουργήσεις ένα πλήρες γεύμα με μία νόστιμη σαλάτα, ξεφεύγοντας από τις κοινότητες γεύσεις και υλικά. Στόχος μας είναι το Holmes Place Cookbook να αποτελέσει την αφετηρία για να πειραματιστείτε και να εμπνευστείτε μέσα από τις σελίδες του, δημιουργώντας τις δικές σας αγαπημένες απολαύσεις.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον Executive Chef των Holmes Place Café, Γιάννη Τρυφώνη και τον Food & Beverage Manager Φώτη Παράβα για τη συμβολή τους στην υλοποίηση αυτού του βιβλίου. Επίσης, την ομάδα της +minus του Γιώργου Τερζίδη για τον δημιουργικό σχεδιασμό του βιβλίου και την ομάδα της Holmes Place που έχει αγκαλιάσει με τόση θέρμη τα νέα Holmes Place Café. Τέλος, το βιβλίο αυτό δεν θα υλοποιηθεί χωρίς την ουσιαστική συμβολή της Μαρίνας Κουταρέλλη που όλοι γνωρίζουμε από το Spetses Mini Marathon και είναι η πηγή έμπνευσης μου στη μαγειρική, καθώς η ίδια έχει εκδώσει 3 βιβλία μαγειρικής.

Καλές Προπονήσεις & Υγιεινές Μαγειρικές!

Enjoy the journey.

Έλλη Φλέγγα

CEO Holmes Place Greece





CHAPTERS

Juices & Smoothies
Healthy snacks
Salads
Soups
Cooking with friends
Tips & tricks



Juices & Smoothies

Το πρωί το σώμα μας έχει ανάγκη από “καύσιμο” που θα μας δώσει την απαραίτητη ενέργεια για να μπούμε στην προπόνηση μας. Οι χυμοί με τα κατάλληλα συστατικά είναι το κλειδί για ένα ιδανικό ξεκίνημα. Οι φιλτραρισμένοι χυμοί φτιαγμένοι στον αποχυμωτή είναι η τέλεια επιλογή...

Τα smoothies ανάλογα με τη σύνθεση που θα τους δώσουμε, μπορούν να αποτελέσουν ένα καλό ξεκίνημα στην ημέρα ή να μας κρατήσουν ως ενδιάμεσο γεύμα πριν το μεσημεριανό. Μπορούν επίσης να μας δώσουν την απαραίτητη ενέργεια για τον απογευματινό μας περίπατο ή δραστηριότητα, κρατώντας μας παράλληλα χορτασμένους, ώστε να φτάσουμε σε ένα ελαφρύ βραδινό γεύμα χωρίς το αίσθημα της πείνας.

BANANA MANGO ENERGY SMOOTHIE

ACAI BERRY DETOX SMOOTHIE, ΜΕ ΜΠΑΝΑΝΑ, ΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΝΕΡΟ ΚΑΡΥΔΑΣ

APPLE CINNAMON SMOOTHIE

EXTREME DETOX JUICE

VITAMIN C HEALTHY JUICE

PURITY JUICE



Banana mango energy smoothie

ΥΛΙΚΑ

- 1 μπανάνα μέτρια, ώριμη 100-120 γρ.
- 100 γρ. μάνγκο φρέσκο, καθαρισμένο
- 75 ml γάλα αμυγδάλου
- 75 ml χυμό πορτοκάλι
- 50 γρ. βρώμη νιφάδες (χωρίς γλουτένη κατά προτίμηση)
- 15 γρ. σπόροι chia

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπλέντερ τοποθετούμε όλα τα υλικά μαζί και χτυπάμε σε δυνατή ταχύτητα μέχρι να πολτοποιηθεί το μάνγκο και οι νιφάδες βρώμης. Σερβίρουμε σε ποτήρι με λίγο πάγο και γαρνίρουμε με λίγους σπόρους chia και λίγες λεπτές φέτες μπανάνας και μάνγκο.

Chia Seeds info:

Αυτοί οι σπόροι είναι πλούσιοι σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα (α-λινολενικό οξύ). Από τα λιπαρά τους, το 60% είναι ω-3, το 15% ω-6, το 5% ω-9 και το 20%, κορεσμένο λίπος. Μόλις 1 κουταλιά της σούπας σπόροι chia 15 γρ. περιέχει 5 γρ. φυτικών ινών, 3 γρ. πρωτεΐνης, 2.282 mg ωμέγα 3 και 752 mg ωμέγα-6 λιπαρά οξέα, ενώ έχουν 15 φορές περισσότερο μαγνήσιο από το μπρόκολο, τρεις φορές περισσότερο σίδηρο από το σπανάκι, έξι φορές περισσότερο ασβέστιο από το γάλα και δύο φορές περισσότερο κάλιο από τις μπανάνες.



Acai berry detox smoothie, με μπανάνα, ανανά και νερό καρύδας

ΥΛΙΚΑ

- 100 γρ. Acai berries κατεψυγμένα
- 1 μπανάνα μέτρια ώριμη 100-120 γρ.
- 80 γρ. ανανάς φρέσκος
- 100 ml νερό καρύδας
- 5 γρ. μέλι
- τριμμένη καρύδα (για γαρνίρισμα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπλέντερ τοποθετούμε όλα τα υλικά μαζί και χτυπάμε σε δυνατή ταχύτητα μέχρι να πολτοποιηθούν τα Acai berries. Σερβίρουμε σε ποτήρι και γαρνίρουμε με λίγες λεπτές φέτες μπανάνα, ανανά και λίγη τριμμένη καρύδα.

Acai Berry info:

Το Acai Berry είναι πλούσιο σε βιταμίνες και μέταλλα. Βιταμίνη Α, Βιταμίνη Β1, Βιταμίνη Β2, Βιταμίνη Β3, Βιταμίνη C, Βιταμίνη Ε, ασβέστιο, χαλκό, μαγνήσιο, κάλιο και ψευδάργυρο. Το Acai Berry είναι ένα από τα φρούτα με τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά στον κόσμο. Το Acai Berry περιέχει δέκα φορές παραπάνω αντιοξειδωτικά από τα κόκκινα σταφύλια και το μύρτιλο. Τα Anthocyanins είναι τα αντιοξειδωτικά που δίνουν στο Acai Berry το πολύ βαθύ πορφυρό χρώμα του. Τα Anthocyanins βοηθάνε στην καταπολέμηση της πρόωρης γήρανσης, αποτρέπουν τους θρόμβους στο αίμα και βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος.



Apple cinnamon smoothie

ΥΛΙΚΑ

- 1 μήλο πράσινο, μέτριο
- 30 γρ. μέλι
- 50 γρ. γιαούρτι χαμηλών λιπαρών
- 150 ml γάλα ρυζιού
- 50 γρ. βρώμη νιφάδες χωρίς γλουτένη
- 1/2 κ.γλ. κανέλα Κεϋλάνης σκόνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπλέντερ τοποθετούμε όλα τα υλικά μαζί και χτυπάμε σε δυνατή ταχύτητα μέχρι να πολτοποιηθεί το μήλο και οι νιφάδες βρώμης.

Σερβίρουμε σε ποτήρι και γαρνίρουμε με λίγες λεπτές φέτες πράσινου μήλου και ελάχιστη σκόνη κανέλας Κεϋλάνης.

Κανέλα Κεϋλάνης info:

Η κανέλα Κεϋλάνης ρυθμίζει ικανοποιητικά τη δράση της ινσουλίνης και την πίεση του αίματος στον οργανισμό και βελτιώνει την ικανότητα επούλωσης των τραυμάτων. Αποτελεί αντιοξειδωτικό και αντιμικροβιακό παράγοντα που βοηθά στην προφύλαξη από το κρυολόγημα κατά τη διάρκεια του χειμώνα.

Περιέχει χαμηλά ποσοστά κουμαρίνης, σε σχέση με την κοινή κανέλα, που σε μεγάλη ποσότητα είναι τοξική.



Extreme detox juice

ΥΛΙΚΑ

- 3 κοτσάνια celery
- 150 γρ. ανανάς, καθαρισμένος
- 2 πράσινα μήλα, μέτρια
- 1 γρ. matcha tea

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά το celery και τα πράσινα μήλα και τα κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια.

Περνάμε από τον αποχυμωτή όλα τα υλικά εκτός του matcha και παίρνουμε τον καθαρό χυμό τους.

Αναμειγνύουμε το matcha με τον χυμό σε ποτήρι και γαρνίρουμε με ένα κοτσάνι φρέσκο celery ή με φέτες πράσινου μήλου.

Matcha tea info:

Το matcha είναι ολόκληρο το φύλλο του πράσινου τσαγιού τριμμένο σε εξαιρετικά λεπτή πούδρα. Περιέχει 10 φορές τα θρεπτικά συστατικά του απλού πράσινου τσαγιού και είναι 137 φορές πιο ισχυρό σε αντιοξειδωτική δράση. Το matcha είναι 5 φορές πιο ισχυρό αντιοξειδωτικό από τα goji berries, 13 φορές από το ρόδι και 15 φορές από το μύρτιλο. Αυξάνει την ενέργεια, ενεργοποιεί το μεταβολισμό και αποτοξινώνει τον οργανισμό.



Vitamin C healthy juice

ΥΛΙΚΑ

- 2 βολβούς παντζάρι
- 3 ποτοκάλια
- 1 lime
- 100 γρ. σπανάκι φρέσκο
- 20 γρ. κουρκουμάς ρίζα, φρέσκος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά τους βολβούς παντζάρι και καθαρίζουμε τα ποτοκάλια και το lime από την φλούδα.

Πλένουμε το σπανάκι σε άφθονο τρεχούμενο νερό.

Περνάμε από τον αποχυμωτή όλα τα υλικά και παίρνουμε τον καθαρό χυμό τους. Σερβίρουμε σε ποτήρι με λίγο πάγο και γαρνίρουμε με φλούδα ποτοκάλι και νεαρά φύλλα σπανάκι ή παντζάρι.

Κουρκουμάς info:

Ο κουρκουμάς ή turmeric ή κιτρινόριζα έχει αντιφλεγμονώδεις, αντιοξειδωτικές και αντικαρκινικές ιδιότητες, προωθώντας παράλληλα τη γενική υγεία του εγκεφάλου. Παράλληλα θωρακίζει τον οργανισμό απέναντι στο κοινό κρυολόγημα.



Purity juice

ΥΛΙΚΑ

- 2 αχλάδια μέτρια
- 2 πράσινα μήλα μέτρια
- 1/2 αγγούρι με τη φλούδα
- 30 ml χυμό lime
- 10 φύλλα φρέσκου δυόσμου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά τα αχλάδια, τα μήλα και το αγγούρι. Τα περνάμε από τον αποχυμωτή και παίρνουμε τον χυμό τους. Αναμειγνύουμε με τον χυμό lime. Τοποθετούμε σε ποτήρι με πάγο και γαρνίρουμε με φύλλα δυόσμου και φέτες lime.

Δυόσμος info:

Ο δυόσμος έχει αντιμικροβιακή δράση, ρυθμίζει τον καρδιακό παλμό και την αρτηριακή πίεση, βελτιώνει τα προβλήματα δυσπεψίας, βελτιώνει την υπατική λειτουργία και ανακουφίζει από τους έντονους πονοκεφάλους. Μπορεί να καταναλωθεί ωμός σε σαλάτες ή σαν ρόφημα, κρύο ή ζεστό.



Quinoa & Lentils	6.50
Quinoa & lentils, organic, mango-avocado sals	
Indonesia	5.50
Red, organic, curry, avocado, cashew nuts	
Light Green	6.50
Peas, organic, organic, organic, organic, organic, organic, organic, organic	
Spicy Crab Noodles	7.50
Red, organic, organic, organic, organic, organic, organic, organic	
Simply Steamed	4.90
Red, organic, organic, organic, organic, organic, organic, organic	
Brown Energy	4.90
Red, organic, organic, organic, organic, organic, organic, organic	
	0.50
	1.90
	1.60
Wraps	
Red, organic, organic, organic, organic, organic, organic, organic	3.90
Red, organic, organic, organic, organic, organic, organic, organic	4.50
Red, organic, organic, organic, organic, organic, organic, organic	4.30
Red, organic, organic, organic, organic, organic, organic, organic	3.30
Red, organic, organic, organic, organic, organic, organic, organic	4.30
Red, organic, organic, organic, organic, organic, organic, organic	3.50
Red, organic, organic, organic, organic, organic, organic, organic	4.90

Healthy snacks

Τα υγιεινά σνακ μπορούν να είναι τα ενδιάμεσα γεύματα της ημέρας μας ή να αποτελούν την ώθηση για ένα δυνατό πρωινό ξεκίνημα στον σύγχρονο και γρήγορο τρόπο ζωής ή και να μας συντροφεύουν στις μικρές αθλητικές εξορμήσεις μας. Γι' αυτό πρέπει να είναι γεμάτα θρεπτικούς συνδυασμούς, ενέργεια, χρώμα και απογειωμένη γεύση!!!

ΒΑΖΑΚΙΑ ΠΡΩΙΝΟΥ ΜΕ ΒΡΩΜΗ, ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ ΚΑΙ SUPER FRUITS

HOMEMADE ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΜΕ ΜΗΛΑ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΑ

HOMEMADE ENERGY BITES

ΩΜΕΣ ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΚΑΙ SUPER FRUITS

WRAP ΚΑΠΝΙΣΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ ΜΕ ΑΒΟΚΑΝΤΟ SPREAD

TORTILLA ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΛΙΑΣΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ, HUMUS ΚΑΙ BABY ΡΟΚΑ

ACAI BOWLS ΜΕ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ



Βαζάκια πρωινού με βρώμη, ξηρούς καρπούς και super fruits

Τα βαζάκια πρωινού είναι μια πολύ καλή λύση για να βρίσκουμε πάντα στο ψυγείο μας ένα έτοιμο γρήγορο, αλλά πλούσιο σε θρεπτικά στοιχεία και ενέργεια πρωινό ώστε να μη φεύγουμε από το σπίτι μας με άδειο στομάχι. Μπορούν να προετοιμαστούν σε λίγα λεπτά και να μείνουν στο ψυγείο μας ως και 3 ημέρες, καλύπτοντας έτσι τις ανάγκες μας για πρωινό ή ακόμα και για ένα υγιεινό απογευματινό snack.

- 1 Strawberry fields**
- 2 Energy booster**
- 3 Taste and sweetness**
- 4 High performance**
- 5 Goodness**

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ BREAKFAST JARS

Βάζουμε σε βαζάκι που κλείνει με καπάκι τα υλικά μας, εναλλάξ, μέχρι 3-4 εκ. από την επιφάνεια και περιχύνουμε με το υγρό στοιχείο που μπορεί να είναι κάποιο μη γαλακτοκομικό ρόφημα όπως γάλα αμυγδάλου, ρυζιού ή καρύδας ή αραιωμένο γιαούρτι χαμηλών λιπαρών, καλύπτοντας τα ξηρά υλικά. Αφήνουμε στο ψυγείο από την προηγούμενη νύχτα για να απορροφήσουν τα υλικά μας το υγρό. Τα breakfast jars καταναλώνονται κρύα ή ελαφρά ζεσταμένα σε Bain Marie. Μπορούμε να δημιουργήσουμε δεκάδες γευστικές συνταγές που να περιέχουν τους συνδυασμούς που αγαπάμε περισσότερο.

1 Strawberry fields

ΥΛΙΚΑ

- 5-6 φρέσκιες φράουλες
- 60 γρ. λεπτές νιφάδες βρώμης
- 1 κ.σ. κοφτή κακάο σκόνη
- 20 γρ. αμύγδαλα καβουρδισμένα
- 150 ml γάλα αμυγδάλου

Κακάο info: Το κακάο είναι ένα αφέψημα με ιδιαίτερα ευεργετική δράση στον οργανισμό. Οι υψηλές συγκεντρώσεις φλαβονοειδών και προκυανιδίνων, συστατικά με αντιοξειδωτική δράση, εμποδίζουν την οξειδωτική δράση των ελεύθερων ριζών και προστατεύουν από τον καρκίνο, τις καρδιοπάθειες και τη γήρανση.

2 Energy booster

ΥΛΙΚΑ

- 20 γρ. goji berry
- 20 γρ. cranberry
- 60 γρ. βρώμη
- 20 γρ. μέλι
- 100 ml γάλα καρύδας
- 15 γρ. σπόροι chia

Goji berry info: Έχει 6 φορές περισσότερα αμινοξέα από τη γύρη μελισσών, 500 φορές περισσότερη βιταμίνη C ανά βάρος από τα πορτοκάλια, περισσότερο σίδηρο από το σπανάκι και περισσότερη βήτα καροτίνη από τα καρότα. Περιέχει ασβέστιο, μαγνήσιο, βιταμίνες B1, B2, B6 και βιταμίνη E.



3 Taste and sweetness

ΥΛΙΚΑ

- 1 πράσινο μήλο, καθαρισμένο και κομμένο σε κύβους
- 15 γρ. σταφίδες σουλτανίνες
- 150 ml γάλα ρυζιού
- 60 γρ. βρώμη λεπτές νιφάδες
- 1 κ.γλ. κανέλα Κεϋλάνης
- 5 γρ. σουσάμι καβουρδισμένο ελαφρά

Πράσινο μήλο info: Οι φυτικές ίνες που υπάρχουν στο πράσινο μήλο δε διασπώνται από τα υγρά του στομάχου και ζυμώνονται από τα βακτήρια βοηθώντας έτσι στην υγιή ανάπτυξη της μικροχλωρίδας του γαστρεντερικού, πράγμα που επηρεάζει θετικά και σε σημαντικό βαθμό το μεταβολικό ρυθμό και το αίσθημα της πείνας.

4 High performance

ΥΛΙΚΑ

- 1 μέτρια μπανάνα
- 20 γρ. ταχίνι
- 20 γρ. μέλι
- 60 γρ. βρώμη
- 20 γρ. cranberries
- 150 ml γάλα αμυγδάλου

Ταχίνι info: Το ταχίνι είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, βιταμίνες (E, B1, B2, νιασίνη κ.α.), αμινοξέα και υδατάνθρακες, ασβέστιο, κάλιο, μαγγάνιο, μαγνήσιο, χαλκό, σίδηρο. Έχει αντικαρκινική δράση, ενώ δρα ανασταλτικά στο Αλτσχάιμερ, τις παθήσεις της καρδιάς, τον καταρράκτη και τον διαβήτη.

5 Goodness

ΥΛΙΚΑ

- 50 γρ. μύρτιλα
- 60 γρ. λεπτές νιφάδες βρώμης
- 1 κ.σ. λιναρόσπορος
- 20 γρ. μέλι
- 150 ml γιαούρτι χαμηλών λιπαρών
- 50 ml νερό καρύδας για να αραιώσουμε το γιαούρτι

Μύρτιλα info: Αυτός ο μικρός κόκκινος καρπός με την ισχυρή αντιοξειδωτική δράση μπορεί να μειώσει τη χοληστερόλη και τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα και παράλληλα να εμποδίσει την αποθήκευση λίπους.



Homemade δημητριακά με μήλα και κανέλα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 2ο ΜΕΡΙΔΕΣ ΤΩΝ 8οΓΡ. ΠΕΡΙΠΟΥ

- 700 γρ. βρώμη σε νιφάδες
- 100 γρ. αλεύρι βρώμης
- 100 γρ. αμύγδαλα ωμά, κομμένα σε λεπτές φέτες
- 100 γρ. καρύδια ψίχα
- 100 γρ. φουντούκια ωμά
- 75 γρ. goji berries αποξηραμένα
- 75 γρ. cranberries αποξηραμένα
- 50 γρ. σταφίδες
- 50 γρ. ηλιόσπορος άψητος
- 50 γρ. chia
- 50 γρ. λιναρόσπορος
- 25 γρ. κανέλα Κεϋλάνης
- 2 πράσινα μήλα, κομμένα σε πολύ λεπτές φέτες
- 2 κόκκινα μήλα, κομμένα σε πολύ λεπτές φέτες
- 1 φασόλι βανίλιας για το άρωμα στο βάζο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε τα κομμένα σε λεπτές φέτες μήλα στον φούρνο στους 65-70 °C με ελαφρά ανοιχτή (1 εκατοστό) την πόρτα, ώστε να φεύγουν οι υδρατμοί για τουλάχιστον 5-6 ώρες μέχρι να στεγνώσουν, και να ροδίσουν ελαφρά και να βγάλουν τα αρώματα τους. Τα βγάζουμε να κρυσώσουν σε απορροφητικό χαρτί ή λαδόκολλα. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και αποθηκεύουμε σε γυάλινα βάζα ερμητικά κλειστά, μαζί με ένα φασόλι βανίλιας, σε δροσερό μέρος. Ιδανικά τα αποθηκεύουμε στο ψυγείο και έτσι διαρκούν για 1-2 εβδομάδες τουλάχιστον.

Τα δικά μας αγαπημένα cereals, φτιαγμένα με αγνά επιλεγμένα υλικά και σπιτική φροντίδα, μπορούν να συνδυαστούν με γιαούρτι χαμηλών λιπαρών, γάλα ή το μη γαλακτοκομικό ρόφημα που προτιμάτε.



Homemade energy bites

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 25 ΤΕΜΑΧΙΑ ΤΩΝ 20-25 ΓΡ.

- 150 γρ. δαμάσκηνα αποξηραμένα, απύρηντα
- 150 γρ. χουρμάδες αποξηραμένοι, απύρηντοι
- 100 γρ. καρύδια ψίχα, ωμά
- 100 γρ. κάσιους ωμά
- 100 γρ. αμύγδαλα ωμά
- 30 γρ. λιναρόσπορος σπασμένος
- 20 γρ. λάδι καρύδας

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ

- καρύδα τριμμένη
- κακάο σκόνη
- φρέσκια γύρη ανθών
- φιστίκι Αίγινας ψίχα, τριμμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε τους ξηρούς καρπούς, λίγους-λίγους, σε multi-processor και τους χτυπάμε να τριφτούν. Αδειάζουμε σε μπολ τους ξηρούς καρπούς. Βάζουμε τους χουρμάδες με το λάδι καρύδας σε γυάλινο σκεύος και τους ζεσταίνουμε για 1 περίπου λεπτό στα μικροκύματα να μαλακώσουν. Τους τοποθετούμε μαζί με τα δαμάσκηνα στο multi-processor και τα πολτοποιούμε και αυτά. Κατόπιν τα μεταφέρουμε και αυτά στο μπολ με τους ξηρούς καρπούς και ζυμώνουμε, δημιουργώντας μια ομοιόμορφη εύπλαστη πάστα.

Σχηματίζουμε μικρές μπάλες 20-25 γραμμαρίων και επικαλύπτουμε με τα τριμμένα υλικά, εναλλάξ, για να δημιουργήσουμε τις μπουκιές ενέργειας. Μία ή δύο μπουκιές αποτελούν μια εύκολη λύση στην ανάγκη μας για ενέργεια ή γλυκό και μαζί με το αγαπημένο μας φρούτο είναι ιδανικό γεύμα για μετά την προπόνηση μας.



Ωμές μπάρες δημητριακών και super fruits

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 18-20 ΜΠΑΡΕΣ

- 500 γρ. χουρμάδες απύρηντοι
- 120 γρ. σταφίδες σουλτανίνα
- 120 γρ. μύρτιλα αποξηραμένα
- 600 γρ. βρώμη νιφάδες
- 60 γρ. σπόροι chia
- 120 γρ. αμύγδαλα ολόκληρα, ωμά
- 80 γρ. φιλέτο αμύγδαλο, ωμό
- 120 γρ. καρύδα τριμμένη
- 60 γρ. λιναρόσπορος κοπανισμένος
- 30 γρ. κανέλα Κεϋλάνης
- 15 γρ. τζίντζερ φρέσκο, τριμμένο
- 100 ml νερό
- 60 γρ. μέλι
- 30 γρ. σιρόπι σφενδάμου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τις σταφίδες και τα μύρτιλα να μουλιάσουν στο νερό. Ανακατεύουμε τα ξηρά υλικά σε ένα μπολ. Σε multi-processor πολτοποιούμε τους χουρμάδες. Προσθέτουμε στα υπόλοιπα υλικά και τους σπόρους chia και τις σταφίδες στραγγισμένες. Ζυμώνουμε μέχρι να ενωθούν όλα τα υλικά. Αν είναι πάρα πολύ στεγνό το μείγμα, προσθέτουμε λίγο νερό από το μούλιασμα για να μπορούμε να ζυμώσουμε. Σε ρηχό ταψί τοποθετούμε λαδόκολλα και στρώνουμε το μείγμα ομοιόμορφα. Καλύπτουμε με επιπλέον λαδόκολλα και με πλάστη λειαίνουμε την επιφάνεια. Αφαιρούμε τη λαδόκολλα από την επιφάνεια και κόβουμε σε μπάστούνια περίπου 2,5 x 7 εκατοστά, ώστε να έχουμε μπάρες περίπου 90-100 γρ. Αφήνουμε τις μπάρες να στεγνώσουν για 2 ημέρες σε θερμοκρασία δωματίου ή εναλλακτικά στεγνώνουμε στον φούρνο στους 65°C για 2-3 ώρες. Τυλίγουμε σε λαδόκολλα αντίστοιχου μεγέθους, δένοντας με κορδόνι για να έχουμε ένα όμορφο σερβίρισμα. Καταναλώνονται ως ενδιάμεσο snack.



Wrap καπνιστού σολομού με αβοκάντο spread

ΥΛΙΚΑ

- 2 αραβικές πίτες
- 50 γρ. καπνιστός σολομός
- 10 λεπτές φέτες αγγούρι πλυμένο με την φλούδα
- 25 γρ. καρότο καθαρισμένο, τριμμένο
- 1/2 αβοκάντο
- 1/4 πιπεριά κόκκινη
- 1/4 πιπεριά κίτρινη
- 1 καρότο βιολογικό
- 1/2 lime τον χυμό
- 10 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- ανθός αλατιού & πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε το αβοκάντο και το βάζουμε σε multi-processor με τον χυμό lime, το αλάτι, το πιπέρι και το ελαιόλαδο και πολτοποιούμε φτιάχνοντας μια απαλή κρέμα. Κόβουμε σε μαστουνάκια τις πιπεριές και τρίβουμε το καρότο στη χοντρή πλευρά του τρίφτη.

Απλώνουμε την κρέμα αβοκάντο στις αραβικές πίτες και συνεχίζουμε με τα υπόλοιπα υλικά σε στρώσεις, μοιράζοντας ομοιόμορφα και στις 2 πίτες.

Τυλίγουμε σφιχτά και καρφώνουμε με bamboo stick ή τα δένουμε με σπάγκο κουζίνας για να διατηρήσουμε το σχήμα. Σερβίρουμε τα wrap κομμένα στα δύο ή περισσότερα κομμάτια.



Tortilla με ψητά λαχανικά, λιαστές ντομάτες, humus και baby ρόκα

ΥΛΙΚΑ

- 4 πίτες καλαμποκιού (tortilla)
- 100 γρ. μελιτζάνα
- 100 γρ. κολοκυθάκια
- 100 γρ. μανιτάρια πλευρώτους
- 20 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 100 γρ. ρόκα baby, πλυμένη
- 20 γρ. λιαστές ντομάτες
- 30 γρ. ταχίνι
- 150 γρ. ρεβίθια βρασμένα
- χυμό από ένα λεμόνι
- ανθός αλατιού & πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για να φτιάξουμε το χούμους βάζουμε τα ρεβίθια σε multi-processor με το μισό ελαιόλαδο, το λεμόνι, το αλάτι, το πιπέρι, τις λιαστές ντομάτες και το ταχίνι και πολτοποιούμε.

Κόβουμε τα λαχανικά σε λεπτές φέτες, τα τοποθετούμε σε ένα ταψί, σε λαδόκολλα και ραντίζουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Ψήνουμε στους 160 °C για 15'-20'.

Ζεσταίνουμε τις πίτες στον φούρνο τυλιγμένες σε αλουμινόχαρτο για να μη στεγνώσουν.

Βγάζουμε τις πίτες καλαμποκιού από τον φούρνο και απλώνουμε πάνω τους το χούμους.

Συνεχίζουμε με τα λαχανικά μοιράζοντας ομοιόμορφα σε στρώσεις και στη συνέχεια μοιράζουμε και την ρόκα. Τυλίγουμε σε ρολό τις πίτες και κόβουμε σε ροδέλες πριν σερβίρουμε.



Acai bowls

Τα acai bowls είναι το ιδανικό αντιοξειδωτικό snack. Χτυπάτε τα κατεψυγμένα acai berries με ελάχιστο νερό καρύδας ή χυμό και τα βάζετε σε μπολ, γαρνίροντας με ξηρούς καρπούς, μέλι και φρέσκα φρούτα για να απολαύσετε ένα detox acai bowl με πολλαπλά οφέλη για την υγεία σας.

Acai bowl “berrylisious”

ΥΛΙΚΑ

- 100 γρ. κατεψυγμένα acai berries
- 100 ml νερό καρύδας
- 50 γρ. blueberries
- 20 γρ. goji berries αποξηραμένα
- 10 γρ. σπόροι chia
- 1 κ.γλ. μέλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε σε multi-processor τα κατεψυγμένα acai με το νερό καρύδας και τα 40γρ. από τα blueberries και το μέλι και πολτοποιούμε. Μεταφέρουμε το μείγμα σε μπολ και γαρνίρουμε με τα αποξηραμένα goji berries, τα υπόλοιπα blueberries και τους σπόρους chia.

Acai bowl “cacao almond”

ΥΛΙΚΑ

- 100 γρ. κατεψυγμένα acai berries
- 100 ml γάλα αμυγδάλου
- 1 μέτρια μπανάνα 100-120 γρ.
- 4 φράουλες
- 2 κ.γλ. σκόνη κακάο
- 5-6 αμύγδαλα ολόκληρα
- 5-6 σπόρους κακάο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε σε multi-processor τα κατεψυγμένα acai με το γάλα αμυγδάλου, τη σκόνη κακάο, τη μισή μπανάνα και τις 2 φράουλες. Μεταφέρουμε το μείγμα σε μπολ και γαρνίρουμε με τα αμύγδαλα, τους σπόρους κακάο, τις υπόλοιπες φράουλες και την υπόλοιπη μπανάνα σε φέτες.





Salads

Οι σαλάτες μπορούν να αποτελούν από μόνες τους ένα πλήρες, υγιεινό και χορταστικό γεύμα. Ευφάνταστοι συνδυασμοί υλικών όπως όσπρια, σιτηρά, λαχανικά, ξηροί καρποί και φρούτα, μπορούν να μας εφοδιάσουν με τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και την ενέργεια που χρειαζόμαστε μέσα στην ημέρα.

ENERGY BEANS

ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΜΕ ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙ ΚΑΙ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ

ΣΤΑΡΙ ΚΑΜΟΥΤ, ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΤΑΧΙΝΙ

ΑΝΑΜΕΙΚΤΟ ΡΥΖΙ ΜΕ ΡΕΒΙΘΙΑ, ΜΠΡΟΚΟΛΟ, ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΚΑΣΙΟΥΣ

ΓΛΥΚΙΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑ, ΚΑΜΟΥΤ, ΦΑΚΕΣ, ΑΜΥΓΔΑΛΟ ΚΑΙ ΣΧΟΙΝΟΠΡΑΣΟ

ΚΙΝΟΑ ΜΕ ΡΕΒΙΘΙΑ, ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ, ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙ ΚΑΙ LIME

ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΑΒΟΚΑΝΤΟ, CRANBERRIES, ΡΕΒΙΘΙΑ, ΑΜΥΓΔΑΛΟ ΚΑΙ ΔΥΟΣΜΟ

ΦΑΓΟΠΥΡΟ, ΓΛΙΣΤΡΙΔΑ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΑΒΟΚΑΝΤΟ, ΑΝΗΘΟ & LIME

SUMMER MIX: ΠΛΙΓΟΥΡΙ, ΚΙΤΡΙΝΑ ΚΑΙ ΚΟΚΚΙΝΑ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΑΓΓΟΥΡΙ, ΦΡΕΣΚΟ ΔΥΟΣΜΟ ΚΑΙ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ

ΚΕΧΡΙ, ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ, ΜΠΡΟΚΟΛΟ, ΡΑΠΑΝΑΚΙ, GOJI BERRIES

ΚΑΛΕ, ΠΡΑΣΙΝΟ ΜΗΛΟ, ΑΒΟΚΑΝΤΟ, ΚΑΡΥΔΙΑ ΚΑΙ ΛΙΑΣΤΗ ΝΤΟΜΑΤΑ



Energy beans

ΥΛΙΚΑ

- 150 γρ. ροβίτσα
- 150 γρ. φακές
- 150 γρ. μαυρομάτικα
- 150 γρ. σιτάρι Ζέας
- 60 γρ. ντομάτα σε κύβους
- 100 γρ. αβοκάντο σε κύβους
- 60 γρ. αγγούρι σε κύβους, χωρίς τους σπόρους
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 20 γρ. μηλόξιδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουλιάζουμε από την προηγούμενη τη ροβίτσα, τις φακές, τα μαυρομάτικα και το σιτάρι και τα βράζουμε χωριστά μέχρι να μαλακώσουν. Στραγγίζουμε και αφήνουμε να κρυώσουν. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και γαρνίρουμε με κύβους ντομάτας και αβοκάντο, καθώς και φρέσκα φύλλα δυόσμου.

Ροβίτσα info:

Η ροβίτσα είναι τα φύτρα της σόγιας και περιέχει 28% πρωτεΐνη, όσο δηλαδή περιέχει και το κρέας, ενώ είναι ίσης διατροφικής αξίας. Επίσης, είναι καλή πηγή φυτικών ινών και περιέχει σημαντικές ποσότητες καλίου και σιδήρου. Ένα από τα πιο σημαντικά συστατικά της είναι οι ισοφλαβόνες, ένα είδος φυτικών οιστρογόνων, που δύνανται να φανούν ευεργετικές στην πρόληψη εμφάνισης καρκίνου των ωοθηκών.



Κους κους με κουκουνάρι και γλυκοπατάτα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 2 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 30 γρ. κουκουνάρι
- 150 γρ. κους κους
- 200 ml νερό
- 30 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 25 γρ. μέλι
- 200 γρ. γλυκοπατάτες, κομμένες σε κύβους
- 5 γρ. κανέλα Κεϋλάνης
- 300 γρ. λάχανο κόκκινο
- 1 φρέσκο ρόδι, κρατάμε μόνο τους σπόρους
- ανθός αλατιού & πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 °C. Σ' ένα μεγάλο τηγάνι καβουρδίζουμε χωρίς λιπαρή ουσία το κουκουνάρι σε μέτρια φωτιά, μέχρι να χρυσίσει και να βγάλει τα αρώματα του. Προσοχή, τα κοιτάμε συχνά για να μην καούν. Εναλλακτικά, τα ψήνουμε στον φούρνο στους 150 °C για 10' μέχρι να χρυσίσουν. Παράλληλα μαρινάρουμε τις γλυκοπατάτες με 1 κ.σ. λάδι, το μέλι και την κανέλα. Τις τοποθετούμε σε μια λαδόκολλα και τις αφήνουμε να ψηθούν στο φούρνο για 30'-35' ή μέχρι να μαλακώσουν. Κατά τη διάρκεια του ψησίματος πρέπει να ανακατέψουμε τις γλυκοπατάτες τουλάχιστον μία φορά. Αφού καβουρδίσουμε το κουκουνάρι, το αποσύρουμε σε γυάλινο δοχείο. Στο ίδιο τηγάνι προσθέτουμε ένα φλιτζάνι νερό, 1 κ. σ. λάδι και 1/2 κ. σ. αλάτι. Το αφήνουμε να βράσει και προσθέτουμε το κους κους. Το αποσύρουμε από τη φωτιά, ανακατεύοντας και το αφήνουμε καλά σκεπασμένο για 5'.

Ενώ μαγειρεύεται το κους κους ζεσταίνουμε μια μεγάλη κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε ένα φλιτζάνι νερό, το λάχανο και 1/2 κ. σ. αλάτι. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα κι αφήνουμε να μαγειρευτεί το λάχανο στον ατμό του για 5'. Ξεσκεπάζουμε την κατσαρόλα, ανακατεύουμε καλά και μαγειρεύουμε για άλλα 5' ή μέχρι να μαλακώσει το λάχανο. Αποσύρουμε από τη φωτιά την κατσαρόλα και προσθέτουμε το κους κους, τις γλυκοπατάτες και το κουκουνάρι. Αλατοπιπερώνουμε και σερβίρουμε γαρνίροντας με τους σπόρους ροδιού.



Στάρι καμούτ, μανιτάρια και ταχίνι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 250 γρ. καμούτ (ποικιλία σιταριού)
- 150 γρ. ντομάτες, κομμένες σε κύβους
- 40 γρ. κουκουνάρι
- 200 γρ. μανιτάρια πλευρώτους, κομμένα σε λωρίδες
- 200 γρ. μανιτάρια πορτομπέλο, κομμένα σε φέτες
- 150 γρ. baby ρόκα
- ανθός αλατιού & πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΓΙΑ ΤΟ DRESSING:

- 50 γρ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 50 γρ. ταχίνι
- 30 ml μηλόξυδο
- 30 γρ. μέλι
- 30 γρ. μουστάρδα απαλή

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε το καμούτ σε 2,5 κούπες νερό σε υψηλή ένταση για 10' ή μέχρι να μαλακώσει όσο επιθυμούμε.

Αν χρειαστεί προσθέτουμε επιπλέον νερό όσο βράζει, ώστε να μην εξαφανιστεί όλο το νερό.

Σβήνουμε την εστία και αφήνουμε για άλλα 5' να ρουφήξει κι άλλο νερό. Ιδανικά θα πρέπει να μην χρειαστεί σούρωμα (να μην έχει μείνει νερό στην κατσαρόλα).

Σοτάρουμε τα μανιτάρια με ελάχιστο ελαιόλαδο σε αντικολλητικό τηγάνι ή τα ψήνουμε στον φούρνο στους 180 °C για 15'. Για να φτιάξουμε το dressing χτυπάμε 4 κ.σ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο με το μηλόξυδο, το ταχίνι, το μέλι και τη μουστάρδα. Μεταφέρουμε το καμούτ σε μία λεκάνη, προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά, εκτός της ρόκας και ανακατεύουμε μαζί με το dressing.

Αλατοπιπερώνουμε και σερβίρουμε σε βαθύ μπολ, γαρνίροντας με τη ρόκα.



Ανάμεικτο ρύζι με ρεβίθια, μπρόκολο, καρότο και κάσιους

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 250 γρ. ρεβίθια ξερά
- 150 γρ. ωμό καρότο, κομμένο σε φέτες
- 300 γρ. μπρόκολο, ελαφρά ζεματισμένο
- 300 γρ. ωμό λάχανο κόκκινο, ψιλοκομμένο
- 150 γρ. άγριο ρύζι
- 350 γρ. ρύζι parboiled

- 50 γρ. κάσιους ωμά, ανάλατα
- ανθός αλατιού & πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΓΙΑ ΤΟ DRESSING:

- 90 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- ξύσμα από ένα λεμόνι και τον χυμό του

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουλιάζουμε τα ρεβίθια από την προηγούμενη και βράζουμε σε άφθονο νερό μέχρι να μαλακώσουν.

Μουλιάζουμε το άγριο ρύζι σε χλιαρό νερό για 1 ώρα και κατόπιν το βράζουμε σε άφθονο αλατισμένο νερό. Μόλις είναι έτοιμο σουρώνουμε και κρυώνουμε με νερό αμέσως.

Βράζουμε το ρύζι parboiled σε άφθονο αλατισμένο νερό και μόλις είναι έτοιμο σουρώνουμε και κρυώνουμε με νερό αμέσως.

Σε αντικολλητικό τηγάνι, σε χαμηλή φωτιά, ζεσταίνουμε τα κάσιους για να βγάλουν τα έλαια και το άρωμα τους.

Μόλις έχουμε όλα τα υλικά έτοιμα για χρήση τα αναμειγνύουμε σε ένα μεγάλο μπολ μαζί με τα υλικά του dressing, τα οποία προηγουμένως τα έχουμε χτυπήσει καλά. Αλατοπιπερώνουμε και γαρνίρουμε με κάσιους.

Κάσιους info:

Τα κάσιους περιέχουν μεγάλη ποσότητα ενός αμινοξέος, της L-τρυπτοφάνης, μίας ουσίας που μετατρέπεται σε σεροτονίνη στον εγκέφαλό μας, ενός σημαντικότερου νευροδιαβιβαστή που συνδέεται με το αίσθημα χαράς.

Είναι γεμάτα από αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και ανόργανα συστατικά που απαιτούνται για τη φυσιολογική λειτουργία του σώματος.



Γλυκιά κολοκύθα & καμούτ, φακές, αμύγδαλο και σχοινόπρασο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 250 γρ. καμούτ (ποικιλία σιταριού)
- 400 γρ. κολοκύθα κίτρινη, καθαρισμένη
- 200 γρ. μανιτάρια πορτομπέλο
- 200 γρ. λευκά μανιτάρια
- 200 γρ. φακές βρασμένες
- 50 γρ. αμύγδαλο λευκό, ανάλατο, σπασμένο και καβουρδισμένο
- 5 γρ. κάρρυ σκόνη
- 5 γρ. κύμινο (προαιρετικό)
- 20 γρ. σχοινόπρασο ή μαϊντανό ψιλοκομμένο (προαιρετικά)
- ανθός αλατιού & πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΓΙΑ ΤΟ DRESSING:

- 80 ml μηλόξιδο
- 80 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 20 γρ. μουστάρδα dijon

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε το καμούτ να μουλιάσει από την προηγούμενη και το βράζουμε σε άφθονο νερό με λίγο αλάτι, μέχρι να μαλακώσει. Κόβουμε την κολοκύθα και τα μανιτάρια σε κύβους, τα ραντίζουμε με ελαιόλαδο, τα αλατοπιπερώνουμε και ψήνουμε στους 180 °C για 15'-20'.

Μόλις είναι έτοιμα όλα τα υλικά τα αναμειγνύουμε σε ένα μεγάλο μπολ και τα περιχύνουμε με το dressing. Γαρνίρουμε με μαϊντανό ή σχοινόπρασο.

Κολοκύθα info:

Περιέχει υψηλή ποσότητα καροτενοειδών που βοηθούν στην πρόληψη της πρόωρης γήρανσης και των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Είναι πλούσια σε βιταμίνη Α που βοηθά επίσης στην υγεία των ματιών μας και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού. Εξαιρετική πηγή βιταμίνης C που καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες και βοηθά στην πρόληψη διαφόρων μορφών καρκίνου. Οι σπόροι της δεν περιέχουν σημαντικά λιπαρά οξέα και έχουν υψηλή διατροφική αξία.



Κινόα με ρεβίθια, γλυκοπατάτα, κουκουνάρι και lime

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 500 γρ. γλυκοπατάτα, καθαρισμένη, κομμένη σε κύβους
- 400 γρ. κινόα ανάμεικτη
- 250 γρ. ρεβίθια ξερά
- 60 γρ. σταφίδες σουλτανίνα
- 60 γρ. κουκουνάρι καβουρδισμένο
- 20 γρ. moroccan spice blend (βλ. tips σελίδα 95)
- ανθός αλατιού & πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΓΙΑ ΤΟ DRESSING:

- 1-2 lime ξύσμα και χυμό
- 60 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψήνουμε την γλυκοπατάτα στον φούρνο τυλιγμένη σε αλουμινόχαρτο στους 180°C, αφού πρώτα ραντίσουμε με ελαιόλαδο και αλατοπιπερώσουμε για περίπου 35'-40'.

Βράζουμε την κινόα σε διπλάσια ποσότητα αλατισμένου νερού μέχρι να απορροφήσει το νερό, αφήνουμε σκεπασμένο για 10' να τραβήξει.

Μουλιάζουμε τα ρεβίθια από την προηγούμενη και βράζουμε σε άφθονο νερό μέχρι να μαλακώσουν.

Μόλις είναι έτοιμα όλα τα υλικά τα αναμειγνύουμε σε ένα μεγάλο μπολ και τα περιχύνουμε με το dressing.

Κινόα info:

Η κινόα είναι σπόρος με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη 13%, περιέχει και τα 9 αμινοξέα που δεν συνθέτει ο ανθρώπινος οργανισμός, δεν περιέχει γλουτένη, οπότε είναι τρόφιμο που μπορεί να καταναλωθεί από πάσχοντες με κοιλιοκάκη, περιέχει πολύ κάλιο, μαγνήσιο και φώσφορο, καθώς και ωφέλιμα Ω3 λιπαρά.



Μαυρομάτικα φασόλια με αβοκάντο, cranberries, ρεβίθια, αμύγδαλο και δυόσμο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 250 γρ. μαυρομάτικα φασόλια
- 1 αβοκάντο ώριμο
- 60 γρ. cranberries αποξηραμένα
- 150 γρ. ρεβίθια ξερά
- 80 γρ. αμύγδαλα ωμά, λευκά
- 1 ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο (μόνο τα φύλλα)
- χυμό και ξύσμα από ένα λεμόνι
- 60 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- ανθός αλατιού & πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουλιάζουμε από την προηγούμενη μέρα τα φασόλια και τα ρεβίθια και βράζουμε σε άφθονο νερό μέχρι να μαλακώσουν. Μόλις έχουμε τα όσπρια έτοιμα τα τοποθετούμε σε μπολ και προσθέτουμε το αβοκάντο κομμένο σε κύβους, τα αμύγδαλα σπασμένα, τον δυόσμο, το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού και το ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και αλατοπιπερώνουμε. Σερβίρουμε γαρνίροντας με φρέσκα φύλλα δυόσμου και φιλέτο αμυγδάλου.

Αβοκάντο info:

Περιέχει μονοακόρεστα λιπαρά που καταπολεμούν την χοληστερόλη, καθώς και πολυακόρεστα Ω3 και Ω6 λιπαρά οξέα. Περιέχει βιταμίνες Α, C, Ε και Κ που έχουν αντιοξειδωτική και αντικαρκινική δράση. Το έλαιο από το κουκούτσι του αβοκάντο έχει εξαιρετικές θεραπευτικές και θρεπτικές ιδιότητες για το δέρμα, τα μάτια και τα μαλλιά.



Φαγόπυρο, γλιστρίδα, ντοματίνια, αβοκάντο, άνηθο & lime

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 400 γρ. φαγόπυρο
- 80 γρ. ντοματίνια κόκκινα
- 1 μάτσο γλιστρίδα
- 1 μέτριο αβοκάντο
- 1 ματσάκι φρέσκο άνηθο, ψιλοκομμένο
- 2 lime μόνο τον χυμό τους
- 60 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- ανθός αλατιού & πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεπλένουμε το φαγόπυρο σε άφθονο κρύο νερό για να φύγει η πικρή γεύση που υπάρχει στο περίβλημα.

Βράζουμε διπλάσια ποσότητα αλατισμένου νερού και βάζουμε μέσα το φαγόπυρο. Σκεπάζουμε και χαμηλώνουμε την φωτιά.

Βράζουμε μέχρι να απορροφήσει το φαγόπυρο όλο το νερό.

Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε στην άκρη για 10' να τραβήξει. Πλένουμε καλά την γλιστρίδα με άφθονο νερό.

Καθαρίζουμε το αβοκάντο και το κόβουμε σε κύβους. Πλένουμε τα ντοματίνια και τα κόβουμε στη μέση.

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και αλατοπιπερώνουμε.

Σερβίρουμε γαρνίροντας με φύλλα γλιστρίδας και ντοματίνια.

Γλιστρίδα info:

Η γλιστρίδα με μόλις 16 θερμίδες ανά 100 γρ. περιέχει σημαντικές ποσότητες ω-3 λιπαρών οξέων, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, άφθονη βιταμίνη C και πληθώρα ιχνοστοιχείων, συμβάλλοντας σε σημαντικό βαθμό στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος.



Summer mix: πλιγούρι, κίτρινα και κόκκινα ντοματίνια, αγγούρι, φρέσκο δυόσμο και κατσικίσιο τυρί

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 400 γρ. πλιγούρι
- 80 γρ. ντοματίνια κίτρινα
- 80 γρ. ντοματίνια κόκκινα
- 2 αγγουράκια baby
- 1 ματσάκι φρέσκο δυόσμο (μόνο τα φύλλα)
- 160 γρ. κατσικίσιο τυρί κρέμα
- 60 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- ξύσμα από ένα λεμόνι
- ανθός αλατιού & πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε το πλιγούρι σε διπλάσια ποσότητα αλατισμένου νερού που βράζει και ανακατεύουμε ελαφρά. Σβήνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το πλιγούρι σκεπασμένο στο σκεύος να απορροφήσει όλο το νερό. Μόλις απορροφήσει όλο το νερό σπάμε το πλιγούρι με ένα πιρούνι να γίνει αφράτο.

Κόβουμε τα ντοματίνια στην μέση και τα αγγουράκια σε λεπτές φέτες και μαρινάρουμε με το ελαιόλαδο, τα φύλλα δυόσμου ψιλοκομμένα και το ξύσμα λεμονιού. Προσθέτουμε τα ντοματίνια στο πλιγούρι και ανακατεύουμε ελαφρά.

Σερβίρουμε γαρνίροντας με το κατσικίσιο τυρί κρέμα και φρέσκα φύλλα δυόσμου.



Κεχρί, γλυκοπατάτα, μπρόκολο, ραπανάκι, goji berries

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 400 γρ. κεχρί
- 400 γρ. γλυκοπατάτα
- 250 γρ. μπρόκολο
- 4 ραπανάκια σε λεπτές φέτες
- 40 γρ. goji berries αποξηραμένα
- χυμό και ξύσμα από ένα λεμόνι
- 60 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- ανθός αλατιού & πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μετράμε διπλάσια ποσότητα νερού από το κεχρί και το βράζουμε σε κατσαρόλα με αλατισμένο νερό. Προσθέτουμε το κεχρί και ανακατεύουμε ελαφρά. Βράζουμε το κεχρί για 10 περίπου λεπτά μέχρι να απορροφήσει το νερό και κατόπιν αποσύρουμε από τη φωτιά. Αφήνουμε στην άκρη σκεπασμένο το σκεύος για να τραβήξει το κεχρί.

Παράλληλα μαρινάρουμε τις γλυκοπατάτες κομμένες σε κύβους 2 x 2 εκ. με 1 κ.σ. λάδι, τις τοποθετούμε σε μια λαδόκολλα και τις αφήνουμε να ψηθούν στο φούρνο στους 160-180 °C για 30'-35' ή μέχρι να μαλακώσουν.

Ζεματάμε το μπρόκολο για 4'-5' σε αλατισμένο νερό που βράζει, χωρίς να σκεπάσουμε το σκεύος για να διατηρηθεί το χρώμα. Μόλις είναι έτοιμα όλα τα υλικά τα αναμειγνύουμε σε ένα μεγάλο μπολ με το ελαιόλαδο, το χυμό και το ξύσμα απο λεμόνι και αλατοπιπερώνουμε.

Σερβίρουμε γαρνίροντας με γλυκοπατάτα.



Kale, πράσινο μήλο, αβοκάντο, καρύδια και λιαστή ντομάτα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 2 kale μετρίου μεγέθους
- 2 μέτρια πράσινα μήλα
- 1 ώριμο αβοκάντο
- χυμό από 1 lime
- 60 γρ. καρύδια ψίχα
- 60 γρ. φρέσκες φράουλες
- 60 γρ. λιαστές ντομάτες

- ανθός αλατιού & πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΓΙΑ ΤΟ DRESSING:

- 60 ml χυμό πορτοκάλι
- 100 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 20 γρ. μουστάρδα απαλή
- 20 γρ. μέλι θυμαρίσιο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά το kale, αφαιρούμε τα κοτσάνια και κρατάμε μόνο τα φύλλα. Με κοφτερό μαχαίρι ψιλοκόβουμε τα φύλλα του kale. Τα τοποθετούμε σε μπολ και προσθέτουμε θαλασσινό αλάτι. Με καθαρά χέρια πιέζουμε στις παλάμες μας τα φύλλα kale μέχρι να μαλακώσουν και να πάρουν ένα ζωηρό πράσινο χρώμα. Πλένουμε τα μήλα, αφαιρούμε τους σπόρους και τα κόβουμε σε κύβους. Καθαρίζουμε το αβοκάντο και το κόβουμε σε κύβους. Το περιχύνουμε με το χυμό από το lime. Ψιλοκόβουμε τις λιαστές ντομάτες και τις φράουλες σε φέτες. Προσθέτουμε όλα τα υλικά μέσα στο μπολ με το kale. Για το dressing ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και το περιχύνουμε στη σαλάτα μας. Ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε γαρνίροντας με μήλο, φράουλες και καρύδια.

Kale info:

Το kale είναι το Νο.1 αντιοξειδωτικό φυλλώδες λαχανικό. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε χλωροφύλλη, ενισχύοντας έτσι το ανοσοποιητικό μας, ενώ παράλληλα έχει και αντικαρκινική δράση. Διαθέτει τα υψηλότερα ποσοστά σιδήρου και ασβεστίου από όλα τα λαχανικά, μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνες Α, Β6, C και K, καθώς και Ω3 και Ω6 λιπαρά οξέα. Η μεγάλη ποσότητα φυτικών ινών του, βοηθά στην καλή λειτουργία του πεπτικού. Καταναλώνεται ωμό σε σαλάτες ή ψημένο σε πίτες και γευστικές σούπες.



Soups

Οι ελαφριές σούπες, ζεστές ή κρύες, είναι μια πολύ καλή επιλογή ως βραδινό γεύμα, καθώς μπορούν να βοηθήσουν στην απώλεια ή τη συντήρηση υγιούς βάρους.

Οι σούπες είναι ένας έξυπνος τρόπος ώστε να προσθέσουμε στη διατροφή μας λαχανικά πλούσια σε φυτικές ίνες, χωρίς να χρειαζόμαστε πολύ χρόνο και ιδιαίτερη προετοιμασία για να τις παρασκευάσουμε.

ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΑΡΑΚΑ ΚΑΙ ΜΑΡΑΘΟΡΙΖΑ

ΚΡΕΜΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ ΜΕ ΛΕΜΟΝΟΧΟΡΤΟ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ

ΒΕΛΟΥΤΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ

ΒΕΛΟΥΤΕ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ, ΓΑΛΑ ΚΑΡΥΔΑΣ ΚΑΙ ΚΑΡΡΥ

ΚΡΥΑ ΣΟΥΠΑ ΦΡΟΥΤΩΝ ΜΕ ΔΥΟΣΜΟ, LIME ΚΑΙ ΜΕΛΙ



Κρέμα με αρακά και μαραθόριζα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 500 γρ. αρακάς φρέσκος ή κατεψυγμένος
- 700 ml ζωμός σπιτικός λαχανικών ή κότας
- 50 γρ. κρεμμύδι λευκό
- 200 γρ. μαραθόριζα
- 200 ml φυτική κρέμα γάλακτος από σόγια
- ανθός αλατιού & πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τον ζωμό μαζί με το κρεμμύδι και τη μαραθόριζα ψιλοκομμένη και βράζουμε για 5'-7'.

Σε άλλο σκεύος βάζουμε τον αρακά και καλύπτουμε με τον ζωμό. Βράζουμε για 5'-7' μέχρι να μαλακώσει ο αρακάς (όταν ο αρακάς είναι φρέσκος και στην εποχή του βράζει σε 3'-5').

Ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος για 1' να ζεσταθεί με το υπόλοιπο μείγμα.

Αποσύρουμε από τη φωτιά και περνάμε το μείγμα από μπλέντερ σε υψηλή ταχύτητα για να πετύχουμε ένα κρεμώδες απαλό μείγμα.

Αλατοπιπερώνουμε και σερβίρουμε τη σούπα ζεστή, γαρνίροντας με σπιτικά κρουτόν (βλ. tips σελίδα 95).

Μαραθόριζα info:

Η μαραθόριζα ή φινόκιο έχει ισχυρή αντιοξειδωτική, αντιμικροβιακή και αντιφλεγμονώδη δράση και ενισχύει το ανοσοποιητικό. Έχει διουρητικές ιδιότητες και επιταχύνει την αφομοίωση των λιπαρών τροφών. Έχει θετικότερη επίδραση στο πεπτικό σύστημα και συμβάλει στην αύξηση της σεξουαλικής δραστηριότητας.



Κρέμα κολοκύθας με λεμονόχορτο και βασιλικό

ΥΛΙΚΑ

- 1 λτ. σπιτικός ζωμός λαχανικών
- 1 κρεμμύδι μέτριο
- 5 γρ. τζίντζερ φρέσκο, τριμμένο
- 2 πιπεριές κόκκινες μικρές τσίλι
- 1 μίσχο λεμονόχορτο
- 300 ml γάλα καρύδας
- 15 γρ. ζάχαρη καρύδας
- 400 γρ. γλυκιά κολοκύθα, καθαρισμένη
- 10-12 φύλλα βασιλικού
- ανθός αλατιού & πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε κατσαρόλα τοποθετούμε τον ζωμό μαζί με το γάλα και τη ζάχαρη καρύδας, το τριμμένο τζίντζερ, τις πιπεριές τσίλι, την κολοκύθα και το κρεμμύδι σε κύβους, το λεμονόχορτο και τα μισά φύλλα βασιλικού και σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσει η κολοκύθα. Αφαιρούμε το λεμονόχορτο, κρατάμε λίγα κομμάτια βρασμένης κολοκύθας για γαρνιτούρα και με ράβδο μπλέντερ πολτοποιούμε τη σούπα σε απαλή κρέμα. Αλατοπιπερώνουμε και σερβίρουμε με φύλλα φρέσκου βασιλικού.



Βελουτέ μπρόκολο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 1 κλ. μπρόκολο ζεματισμένο για 5 λεπτά (μόνο οι ανθοί)
- 1 λτ. σπιτικός ζωμός λαχανικών χωρίς επιπλέον αλάτι
- 100 ml λευκό κρασί
- 300 γρ. φυτική κρέμα γάλακτος από σόγια
- ανθός αλατιού & πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τον ζωμό με το κρασί για 10' να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε το ζεματισμένο μπρόκολο στον ζωμό μαζί με την κρέμα γάλακτος.

Βράζουμε για 3'-4' ακόμα. Αποσύρουμε από τη φωτιά και βάζουμε τη σούπα σε μπλέντερ. Χτυπάμε για 1'-2' σε υψηλή ταχύτητα. Περνάμε από τη σίτα για να έχουμε ένα βελούδινο αποτέλεσμα και αλατοπιπερώνουμε. Σερβίρουμε με σπιτικά κρουτόν (βλ. tips σελίδα 95).

Μπρόκολο info:

Το μπρόκολο είναι μια πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, έχει ευεργετική δράση για το ανοσοποιητικό, έχει αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές ιδιότητες, επιδρώντας παράλληλα θετικά στο πεπτικό σύστημα και βοηθώντας στην διατήρηση της υγείας του βλεννογόνου του στομάχου. Βοηθά επίσης στην αντιμετώπιση της αγγειακής νόσου του διαβήτη.



Βελουτέ με κουνουπίδι, γάλα καρύδας και κάρρου

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 1 κλ. κουνουπίδι (μόνο οι ανθοί)
- 1 λτ. σπιτικό ζωμό λαχανικών, χωρίς επιπλέον αλάτι
- 2 κρεμμύδια μέτρια, λευκά
- 1 κ.γλ. σκόνη κάρρου, απαλή
- 20 ml ξηρό λευκό κρασί
- 300 γρ. γάλα καρύδας
- 20 γρ. λάδι καρύδας
- ανθός αλατιού & πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το λάδι καρύδας σε αντικολλητικό τηγάνι.

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το ρίχνουμε στο λάδι καρύδας να το μαράνουμε σε χαμηλή φωτιά.

Βράζουμε τον ζωμό με το κρασί για 10' να εξατμιστεί το αλκοόλ. Ψήνουμε το κουνουπίδι σε φούρνο στους 160°C για 15'-20' μέχρι να μαλακώσει και να πάρει ένα χρυσαφένιο χρώμα και ελαφριά καπνιστή γεύση.

Τοποθετούμε το κουνουπίδι και το γάλα καρύδας στον ζωμό μαζί με το μαραμένο κρεμμύδι και προσθέτουμε το κάρρου.

Βράζουμε για 3'-4' ακόμα. Αποσύρουμε από τη φωτιά και βάζουμε τη σούπα σε μπλάντερ. Χτυπάμε για 1'-2' σε υψηλή ταχύτητα. Περνάμε από τη σίτα για να έχουμε ένα βελούδινο αποτέλεσμα και αλατοπιπερώνουμε. Σερβίρουμε τη σούπα ζεστή με ελάχιστο κάρρου και σπιτικά κρουτόν (βλ. tips σελίδα 95).

Κουνουπίδι info:

Δεν περιέχει λίπος, έχει λίγες θερμίδες, και χαμηλή περιεκτικότητά σε υδατάνθρακες, γεγονός που το κάνει ένα καλό υποκατάστατο της πατάτας. Είναι πλούσιο σε βιταμίνη C που βοηθά στην οικοδόμηση ενός ισχυρού ανοσοποιητικού συστήματος, προλαμβάνει τη γήρανση του δέρματος και βοηθά στην επούλωση των πληγών. Σημαντικό είναι πως πρέπει να καταναλώνεται μαγειρεμένο διότι περιέχει βρογχοκληλογόνα, που επηρεάζουν τις λειτουργίες του θυρεοειδή αδένος. Το μαγείρεμα αδρανοποιεί αυτές τις ουσίες.



Κρύα σούπα φρούτων με δυόσμο, lime και μέλι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 2 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 300 γρ. πεπόνι, καθαρισμένο
- 100 γρ. σταφύλια, χωρίς κουκούτσι
- χυμό από ένα lime
- 1 κ.σ. μέλι
- 10 φύλλα δυόσμου
- 200 ml κρύο νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε στο μπλέντερ όλα τα υλικά και χτυπάμε σε υψηλή ταχύτητα για 1' περίπου. Σερβίρουμε σε ποτήρια ή κρύα μπολ και γαρνίρουμε με φύλλα δυόσμου και φρούτα εποχής.

Πεπόνι info:

Το πεπόνι έχει χαμηλή θερμιδική αξία μόλις 34 θερμίδες /100γρ., περιέχει βιταμίνες, Α, Β6 και C, θειαμίνη, νιασίνη και κάλιο. Μειώνει την αρτηριακή πίεση και την χοληστερόλη.



ALL YOU NEED IS
- GREAT -
Coffee
I FEEL
BETTER -
THE CAFE

Cooking with friends

Εύκολες, γρήγορες συνταγές που θα πλαισιώσουν ιδανικά τις οργανωμένες ή απρόσμενες συναντήσεις μας με φίλους στο σπίτι. Πρωτότυποι συνδυασμοί γεμάτοι χρώμα και θρεπτικά υλικά, χωρίς περιττές θερμίδες που θα ενθουσιάσουν.

KINOA BURGERS

ΔΙΑΦΟΡΑ ΝΤΙΠ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΕΣ ΠΙΚΑΝΤΙΚΕΣ ΑΡΑΒΙΚΕΣ ΠΙΤΕΣ

VEGGIE CHIPS

ΤΡΑΓΑΝΗ ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΖΥΜΗ ΦΑΓΟΠΥΡΟ

ENERGY OPEN TOASTS

KINOA ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ



Κινόα burgers

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 BURGERS

- 250 γρ. κινόα πολύχρωμη, βρασμένη
- 100 γρ. ρεβίθια, βρασμένα και ψιλοκομμένα
- 50 γρ. καλαμπόκι, βρασμένο
- 10 φύλλα φρέσκου δυόσμου, ψιλοκομμένα
- 200 γρ. κολοκύθι, χωρίς τους σπόρους κομμένο καρέ
- 1 κρεμμύδι λευκό, κομμένο κύβους
- 300 γρ.μανιτάρια πορτομπέλο, ψιλοκομμένα
- 50 γρ. καρότο ωμό, τριμμένο
- 50 γρ. καλαμποκάλευρο
- 2 αυγά
- 20 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο για το σοτάρισμα
- 4 ψωμάκια burger ή εναλλακτικά 8 μέτρια μανιτάρια πορτομπέλο
- 100 γρ. ρόκα άγρια
- 280 γρ. ψητή ντομάτα
- 160 γρ. χαλούμι
- ανθός αλατιού & πιπέρι καυτερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τις ντομάτες σε ροδέλες και το χαλούμι σε φέτες. Σε ένα ταψάκι με λαδόκολλα, τοποθετούμε τις φέτες χαλούμι και πάνω τους τις ροδέλες ντομάτα. Λαδώνουμε ελαφρά και ψήνουμε στο grill για 15' μέχρι να μαραθούν οι ντομάτες και να λιώσει το χαλούμι.

Όσο ψήνεται το χαλούμι με τις ντομάτες, σοτάρουμε το κολοκύθι με τα μανιτάρια και το κρεμμύδι ελαφρά σε ελαιόλαδο, και κατόπιν αναμειγνύουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά σε ένα μπολ, ώστε να φτιάξουμε ένα ομοιογενές μείγμα.

Πλάθουμε σε burgers και σοτάρουμε σε αντικολλητικό τηγάνι σε χαμηλή φωτιά με ελαιόλαδο ή ψήνουμε σε προθερμανσμένο φούρνο 160 °C για 20'.

Σερβίρουμε μέσα σε ψωμάκια burger, γαρνίροντας με την ψητή ντομάτα, το χαλούμι σε λεπτές φέτες και τη ρόκα ή στην πιο vegetarian εκδοχή, ανάμεσα σε 2 ψητά μανιτάρια πορτομπέλο.



Διάφορα ντιπ με τραγανές πικάντικες αραβικές πίτες και ραβδάκια λαχανικών

ΥΛΙΚΑ

Avocado-lime dip

- 1 αβοκάντο ώριμο
- χυμός από ένα lime
- 2 κ.σ. φρέσκος κόλιανδρος, ψιλοκομμένος
- 1 μικρή πιπεριά chili
- 4 λιαστές ντομάτες
- 30 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

Hummus dip

- 200 γρ. ρεβίθια, βρασμένα
- 50 γρ. ταχίνι
- 40 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- χυμό από ένα λεμόνι
- 2 κ.σ μαϊντανός, ψιλοκομμένος

Beet dip

- 200 γρ. παντζάρι, βρασμένο
- 100 γρ. γιαούρτι 2% λιπαρά
- 30 γρ. καρύδια ψίχα
- 1 κ.σ. άνηθος, ψιλοκομμένος
- 40 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 20 ml μηλόξυδο

Yoghurt dip

- 300 γρ. γιαούρτι 2% λιπαρά
- 1 κ.σ. άνηθος, ψιλοκομμένος
- 50 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 30 ml μηλόξυδο
- 30 γρ. φιστίκι Αίγινας
- 10 γρ. ροζ πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε όλες αραβικές πίτες επιθυμούμε σε λωρίδες και τις ψήνουμε στο φούρνο στους 180 °C για 10' με πάπρικα, χονδρό αλάτι και ελαιόλαδο. Πλένουμε το αγγούρι και τα καρότα, τα καθαρίζουμε και τα κόβουμε σε ραβδάκια. Για τα dips αναμειγνύουμε όλα τα υλικά μαζί σε multi-processor μέχρι να έχουμε ένα ομοιογενές μείγμα με απαλή υφή. Σερβίρουμε σε μπολάκια και γαρνίρουμε με λίγα από τα υλικά τους.



Veggie chips

ΥΛΙΚΑ

- 1 παντζάρι
- 1 μέτρια πατάτα
- 1 μέτρια γλυκοπατάτα
- 1 ρέβα μικρή
- 1 καρότο μέτριο
- έξτρα παρθένο ελαιόλαδο (για ράντισμα)
- ανθός αλατιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά τα λαχανικά μας και τα κόβουμε στο μαντολίνο σε όσο το δυνατόν πιο λεπτές φέτες. Τα απλώνουμε σε λαδόκολλα και αλατίζουμε και από τις δύο πλευρές. Ραντίζουμε με ελαιόλαδο και τα τοποθετούμε σε προθερμανσμένο φούρνο στους 200 °C για 15'-20' περίπου, στον αέρα, προσέχοντας κατά τη διάρκεια να μη μας καούν. Βγάζουμε από τον φούρνο, τα γυρνάμε και από την άλλη πλευρά και συνεχίζουμε το ψήσιμο κατά τον ίδιο τρόπο μέχρι τα λαχανικά μας να ροδίζουν ομοιόμορφα.

Veggie chips info:

Ένα απόλυτα υγιεινό σνακ, πανεύκολο να το φτιάξουμε.

Τα λαχανικά που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε είναι παντζάρι, γλυκοπατάτα, πατάτες, κολοκύθια, καρότα, σελινόριζα, ρέβες.



Τραγανή πίτσα με ζύμη φαγόπυρο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΖΥΜΗ

- 400 γρ. αλεύρι από φαγόπυρο
- 200 ml ζεστό νερό
- 30 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1/3 κ.γλ. ανθός αλατιού
- 1 κ.γλ. μέλι
- 1 φακελάκι ξηρή μαγιά (5 γρ.)

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ TOPPINGS

- σπιτική σάλτσα ντομάτας (βλέπε σελίδα 93)
- μοτσαρέλα
- καλαμπόκι
- ντοματίνια
- λαχανικά διάφορα, ψιλοκομμένα
- φρέσκα φύλλα ρόκας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε στο ζεστό νερό το μέλι και ανακατεύουμε να λιώσει. Προσθέτουμε τη μαγιά και αφήνουμε 5' να φουσκώσει. Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε το αλεύρι, το ελαιόλαδο και το αλάτι και ανακατεύουμε, προσθέτοντας λίγο-λίγο το νερό ζυμώνοντας, ώστε να φτιάξουμε μια απαλή και εύπλαστη ζύμη.

Σκεπάζουμε με μια πετσέτα και αφήνουμε για 20' μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο.

Κόβουμε σε κομμάτια των 150-200 γρ. και ανοίγουμε σε στρογγυλά φύλλα 25-30 εκατοστών.

Απλώνουμε τη σπιτική μας σάλτσα ντομάτα, ελάχιστη μοτσαρέλα ξερή και τα λαχανικά που επιθυμούμε ψιλοκομμένα και ψήνουμε σε προθερμανσμένο φούρνο στους 180°C για 12' περίπου.

Βγάζουμε από τον φούρνο, κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε την πίτσα ζεστή. Μπορούμε επίσης να γαρνίρουμε αυτή την βάση με φρέσκια σαλάτα ρόκα και φρέσκια μοτσαρέλα.



Energy open toasts

Τα energy open toasts είναι μια εύκολη λύση για να προσφέρουμε γρήγορα ένα υπέροχο ελαφρύ σνακ όταν βρισκόμαστε με φίλους. Σας προτείνουμε να αξιοποιήσετε υλικά που πάντα βρίσκονται στο ψυγείο και το ντουλάπι της κουζίνας σας.

Γεμάτα χρώμα, θρεπτικά και γευστικά υλικά, τα open toasts θα ικανοποιήσουν και τους πιο απαιτητικούς...

ΚΑΠΟΙΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΥΣ

- Μπανάνα, ταχίνι, μέλι
- Μέλι, σουσάμι κανέλα, μήλο
- Ελαιόλαδο, αβοκάντο, αμύγδαλα, ρόδι
- Κρέμα τυρί, φράουλες, chia
- Guacamole, καπνιστός σολομός, ρόκα
- Ντοματίνια, κατσικίσιο τυρί, βασιλικός
- Ψητά λαχανικά, ελαιόλαδο, παρμεζάνα
- Αυγό, ελαιόλαδο, σπαράγγια
- Σταφύλια, τυρί κρέμα, μέλι



Κινόα πίτσα με λαχανικά και μοτσαρέλα

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΒΑΣΗ ΤΗΣ ΠΙΤΣΑΣ

- 400 γρ. κινόα, βρασμένη
- 1 αυγό
- 40 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης
- 60 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη
- 30 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- ανθός αλατιού
- θυμάρι και ρίγανη

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΚΗ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

- 3 ώριμες ντομάτες
- 1 μικρό κρεμμύδι, τριμμένο
- 3-4 φύλλα βασιλικού
- 30 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- λίγη ζάχαρη
- ανθός αλατιού & πιπέρι
φρεσκοτριμμένο

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ TOPPING

- 3-4 baby καρότα
- 6-7 ντοματίνια
- 2 μπουκετάκια μπρόκολο
- 1/4 πιπεριά κίτρινη
- 1/4 πιπεριά κόκκινη
- 1 μικρό κολοκυθάκι
- 150 γρ. μοτσαρέλα, τριμμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζουμε τη σάλτσα ντομάτας, βάζοντας σε ένα κατσαρολάκι το ελαιόλαδο με το κρεμμύδι σε χαμηλή φωτιά να μαραθεί. Συνεχίζουμε βάζοντας τις ντομάτες, αφού τις έχουμε πολτοποιήσει στο multi-processor. Βράζουμε ελαφρά για 5'-10' και λίγο πριν το τέλος, βάζουμε και τα φύλλα βασιλικού, τη ζάχαρη και αλατοπιπερώνουμε. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά για την βάση. Στρώνουμε ένα στρογγυλό ταψάκι (32 εκ.) με λαδόκολλα και απλώνουμε το μίγμα της κινόας ομοιόμορφα. Ψήνουμε για 10' σε προθερμανσμένο φούρνο στους 160 °C μέχρι να ροδίσει ελαφρά η βάση. Βγάζουμε από τον φούρνο και απλώνουμε πάνω τη σάλτσα ντομάτας, έπειτα τη μοτσαρέλα και κατόπιν τα λαχανικά. Ψήνουμε για ακόμη 10 περίπου λεπτά μέχρι να ροδίσουν ελαφρά τα λαχανικά και να λιώσει η μοτσαρέλα. Βγάζουμε από τον φούρνο, κόβουμε και απολαμβάνουμε.

Tips & tricks



ΠΑΓΑΚΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ ΓΙΑ SMOOTHIES ΟΛΟ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ

Όταν τα αγαπημένα μας φρούτα (φράουλες, βερίκοκα, ροδάκινα, κεράσια) βρίσκονται στην εποχή τους, τα πλένουμε καλά, αφαιρούμε τα κουκούτσια τους και τα πολτοποιούμε. Τοποθετούμε τον πολτό σε παγοκύστες στην κατάψυξη μας για να μπορούμε να φτιάχνουμε τα αγαπημένα μας smoothies όλο τον υπόλοιπο χρόνο. Όταν έρθει η στιγμή να τα χρησιμοποιήσουμε, απλά τα βγάζουμε από την κατάψυξη και τα χτυπάμε σε μπλέντερ μαζί με χυμό

από εσπεριδοειδή, νερό καρύδας ή μη γαλακτοκομικό ρόφημα αμυγδάλου, σόγιας ή φουντουκιού, απολαμβάνοντας την πλούσια γεύση τους που παραμένει αναλλοίωτη.



ΦΡΕΣΚΙΑ ΛΕΜΟΝΑΔΑ ΜΕ ΔΥΟΣΜΟ ΚΑΙ ΜΕΛΙ

Καθαρίζουμε 5 λεμόνια ακέρωτα, τρίβοντας ελαφρά την επιφάνεια με τον τρίφτη και τα κόβουμε στα 4. Τα τοποθετούμε σε κατσαρόλα και τα σκεπάζουμε με νερό. Προσθέτουμε 2-3 κομμάτια αστεροειδή γλυκάνισο και βράζουμε για 30' περίπου σε μέτρια φωτιά. Αφού κρυώσουν, αφαιρούμε τα κουκούτσια με ένα πιρούνι και βάζουμε τα λεμόνια στο multi-processor να πολτοποιηθούν. Περνάμε από λεπτή σίτα ώστε να φύγουν οι περιττές ίνες. Βάζουμε τον σουρωμένο πολτό σε μεγάλη κανάτα. Περνάμε το νερό που περίσσεψε στην κατσαρόλα από την σίτα και διαλύουμε μέσα 2-3 κουταλιές της σούπας μέλι. Γεμίζουμε με κρύο νερό και προσθέτουμε φύλλα δυόσμο. Αφήνουμε την λεμονάδα στο ψυγείο για να ενωθούν οι γεύσεις. Σερβίρουμε με πάγο και γαρνίρουμε με φέτες λεμόνι και φρέσκο δυόσμο.



ΡΟΦΗΜΑ ΜΕ CHIA

Αναμείξτε 15 γρ. σπόρους chia με τον χυμό από 2 λεμόνια, μια κουταλιά της σούπας μέλι και 250 ml κρύο νερό για ένα ιδιαίτερο και δροσιστικό καλοκαιρινό ποτό. Οι σπόροι chia βγάζουν ένα ελαφρύ ζελέ όταν αναμειχθούν με υγρό στοιχείο.

> ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΕΛΑΙΟΛΑΔΑ

Σε μπουκάλια 250 ml βάζουμε τα αγαπημένα μας φρέσκα μυρωδικά, θυμάρι, δεντρολίβανο, ρίγανη, φύλλα δάφνης, κόκκους πιπέρι, πιπεριές τσίλι, φασόλια βανίλιας ή ότι άλλο μυρωδικό αγαπάμε και γεμίζουμε με ελαιόλαδο. Σε λίγες ώρες το ελαιόλαδο μας θα έχει πάρει την εκπληκτική γεύση και την μυρωδιά των υλικών που προσθέσαμε. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το λάδι αυτό σε ωμές σαλάτες, σε κρύα πιάτα, σε φαγητό, δίνοντας μια ευχάριστη νότα γεύσης και αρώματος.



> HOMEMADE KROUTON

Κόβουμε το μπαγιάτικό μας ψωμί σε κύβους, ψεκάζουμε με ελαιόλαδο και μυρωδικά (π.χ. ρίγανη, θυμάρι), αλατίζουμε ελαφρά και ψήνουμε σε προθερμανσμένο φούρνο στους 180 °C για 10'. Χρησιμοποιούμε τα κρουτόν μας ως συμπλήρωμα στις σούπες μας ή σαν επιπλέον υλικό στις σαλάτες μας.



> MOROCCAN SPICE BLEND

Το moroccan spice blend μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να δώσουμε εξωτικό άρωμα σε συνταγές με ρύζι, κινόα, λαχανικά ή κρέας. Για να το φτιάξουμε αναμειγνύουμε ίσες ποσότητες τριμμένων μπαχαρικών όπως κύμινο, κανέλα Κεϋλάνης, μπαχάρι, κάρδαμο, γαρύφαλλο, τσίλι πιπεριές, κόλιανδρο, μοσχοκάρυδο, κόκκους πιπέρι καγιέν, κουρκουμά σκόνη, αλάτι θαλασσινό, πάπρικα γλυκιά, θυμάρι. Ανάλογα με τις προτιμήσεις μας μπορούμε να αυξήσουμε την ποσότητα από κάποια μπαχαρικά για μια πιο έντονη γεύση. Φυλάσσουμε το moroccan spice blend σε γυάλινο βάζο σε σκιερό μέρος.









JP CAFE

SAL-ADDS

You choose, We prepare!

ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΣΑΛΑΤΑ, ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΑΠΟΓΕΙΩΣΟΥΝ ΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΣΑΣ!

CHOOSE YOUR BASE!

☒ ΑΝΑΜΕΙΚΤΗ ΠΡΑΣΙΝΗ	2,70€
☐ ΠΕΝΝΕΣ ΟΛΙΚΗΣ	3,00€
☐ ΑΓΡΙΟ ΡΥΖΙ	2,80€

*** PROTEINI!**

☐ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	1,40€
☐ ΠΡΟΣΟΥΤΟ	1,20€
☐ ΤΟΝΟΣ	1,00€
☐ ΣΟΛΟΜΟΣ	1,50€
☐ ΑΥΓΟ	0,50€

*** VEGETABLES!**

☐ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ	0,30€
☐ ΑΓΓΟΥΡΙ	0,30€
☐ ΚΑΡΟΤΟ	0,30€
☐ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	0,40€
☐ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	0,30€
☒ ΛΙΑΣΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ	0,30€
☐ ΚΟΚΚΙΝΑ ΦΑΣΙΟ	0,30€

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

Συνταγές: Γιάννης Τρυφώνης

Φωτογραφίες: Ιωάννα Ρουφοπούλου, Αλέξανδρος Ιωαννίδης

Οργάνωση Παραγωγής & Επιμέλεια Συνταγών: Φώτης Παράβας

Δημιουργικός Σχεδιασμός: +minus

ISBN 978-618-80360-3-1

Copyright © Holmes Place 2017

Αθήνα 2017

HOLMES PLACE CAFÉ ATHENS

City Link Shopping Center, Voukourestiou & 4 Stadiou Str., 10564, Athens, **T** 30 210 3259400

HOLMES PLACE CAFÉ GLYFADA

83 Gr. Lampraki Str., 16675 Athens, **T** 30 210 9690096

HOLMES PLACE CAFÉ MAROUSSI

Ethrion Shopping Center, 40 Agiou Konstantinou Str., 15124, Athens, **T** 30 210 6196791

Τα Holmes Place Café λειτουργούν Δευτέρα-Παρασκευή 07.00-24.00, Σάββατο 09.00-21.00 και Κυριακή 10.00-19.00, ενώ είναι ανοιχτά και για μη μέλη των Holmes Place Clubs.



#EatWell #LiveWell

WWW.HOLMESPLACE.GR