

ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ  
ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ  
ΣΤΟΥΣ ΑΤΥΠΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

Ένα βιβλίο  
συνταγών από  
φροντιστές για  
φροντιστή



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

2019-1- CY01-KA204-058266

ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

# Ένα βιβλίο συνταγών από φροντιστές για φροντιστή

ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ ΣΤΟΥΣ ΑΤΥΠΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

*Η στήριξη της Ευρωπαϊκής επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης,  
δεν αποτελεί έγκριση του περιεχομένου, αλλά αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των  
δημιουργών της και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση  
των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτή.*

# ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

Δρ Αντρέας Χαραλάμπους  
Δρ Θεολογία Τσίτση  
Δρ Άντρη Χρίστου  
Δρ Μαρία Χριστοδούλου Φελλά

## **ANS:**

Alessia Palermo, *Psychologist and project manager*

## **PORTINCARERS:**

Bruno Alves, *Project Manager at the NGO Portincarers - Associação Cuidadores de Portugal (PORTUGAL)*

Ana Ribas Teixeira, *Psychologist, Prolepsis Team and the NGO Portincarers - Associação Cuidadores de Portugal (PORTUGAL)*

*Με την συμβολή της διατροφολόγου*

Martina Toschi, *Biologist Nutritionist specialised in preventive nutrition and support for specific pathological conditions.*

## **Cover and Graphic design**

Rita Seneca, *ANS communication manager and graphic designer*

*Photo: Unsplash.com*

# Πρόγραμμα ‘Πρόληψη’

Παρόλο που οι Ευρωπαϊκές κατευθυντήριες οδηγίες είναι σαφείς για την σημασία του μαστογραφικού ελέγχου για την έγκαιρη ανίχνευση του καρκίνου του μαστού, οι γυναίκες για διάφορους λόγους (έλλειψη γνώσης, μειωμένη εγγραμματοσύνη υγείας) δεν πραγματοποιούν τους αναμενόμενους ελέγχους, παρόλο που είναι ενήμερες για την διαθεσιμότητα των προληπτικών ελέγχων.

Οι γυναίκες που αναλαμβάνουν το ρόλο του άτυπου φροντιστή, αντιμετωπίζουν πρόσθετες προκλήσεις, ώστε να υιοθετήσουν προληπτικές πρακτικές όπως είναι ο έλεγχος για τον καρκίνο του μαστού. Μελέτες που αφορούν τη συμπεριφορά των άτυπων φροντιστών, υπογραμμίζουν την υιοθέτηση προβληματικών συμπεριφορών υγείας, όπως είναι η παραμέληση των ιατρικών ραντεβού, κακής ποιότητας διατροφή, μειωμένη άσκηση και δυσκολία στη σωστή λήψη της φαρμακευτικής τους αγωγή, συγκριτικά με τους μη φροντιστές.

Το πρόγραμμα στοχεύει στην ανάπτυξη μιας παρέμβασης στο τομέα της υγείας που με τη χρήση κινητού τηλέφων, θα συμβάλλει στη βελτίωση της προληπτικής συμπεριφοράς μεταξύ του πληθυσμού των άτυπων φροντιστών μέσω εξατομικευμένων μηνυμάτων. Οι συγκεκριμένοι στόχοι του έργου είναι:

1. Η δημιουργία μιας μεθοδολογίας με το σχετικό περιεχόμενο που θα συμβάλει στην ενίσχυση των γνώσεων των άτυπων φροντιστών σχετικά με το αντίκτυπο που έχει η μη διενέργεια προληπτικών εξετάσεων στην εμφάνιση και εξέλιξη του καρκίνου του μαστού.
2. να εκπαιδεύσει και να ενισχύσει τους άτυπους φροντιστές, ώστε να αποκτήσουν το έλεγχο της νόσου, υιοθετώντας και διατηρώντας αλλαγές στο τρόπο ζωής και στις συνθήκες διαβίωσης.
3. Η δημιουργία μιας εξατομικευμένης εφαρμογής στο κινητό ( που να ανταποκρίνεται σε προσωπικά χαρακτηριστικά, ανάγκες και προτιμήσεις) που να υποστηρίζει τους άτυπους φροντιστές στην διαχείριση της αυτό-φροντίδας τους και στην υιοθέτηση προληπτικής συμπεριφοράς.

**Αυτό η έκδοση είναι προϊόν του πιλοτικού προγράμματος που πραγματοποιήθηκε από τις χώρες που συμμετείχαν, Κύπρο, Ιταλία και Πορτογαλία.**

# Κοινοπραξία ‘Πρόληψη’

**Συντονιστής του έργου**

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

**Συνεργάτες**

Anziani e non solo (ANS) – Ιταλία

Portincarers - Associação Cuidadores de Portugal – Πορτογαλία

Singularlogic – Ελλάδα

Europa Donna – Breast Cancer Forum - Κύπρος

# Πίνακας περιεχομένων

Συγγραφείς	3
Πρόγραμμα 'Πρόληψη'	4
Κοινοπραξία 'Πρόληψη'	4
Εισαγωγή	6

## ■ Ιταλικές Συνταγές 7

Άδειο Ψυγείο – Σαλάτα με Σιτάρι όλυρας	8
Φέτες κοτόπουλου Pizzaiola	9
Κοτόπουλο κάρυ και καρότα	10
Ομελέτα πράσο	12
Φέτα τόνου με αποξηραμένα φύκια (Nori) και γκόμασιο (gomasio)	12
Κοτόπουλο με πιπεριές	13
Ζυμαρικά με γενοβέζικο πέστο	14
Χούμοι με παντζαράδα	15
Κρύα καλοκαιρινά ζυμαρικά	17
Συνταγή Modenese: Ζωμός Terdura	17

## ■ Κυπριακές Συνταγές 18

Φασόλες Βραστές	19
Μακαρονάκια τρικολόρ	20
Φασολάκια βραστά με κολοκύθι	21
Μελιτζάνες στη σχάρα	21
Ντομάτες γεμιστές στο φούρνο	22
Πατάτες στο φούρνο με λευκό κρασί	23

## ■ Πορτογαλικές Συνταγές 24

Σαλάτα μήλου	25
Μανιτάρια με σκόρδο	26
Φακές Μπολόνια	27
Τηγανίτες βρώμης με μπανάνα	29
Ρύζι μπασμάτι	29
Folar (παραδοσιακό πορτογαλικό ψωμί που σερβίρετε το Πάσχα)	30

# Εισαγωγή

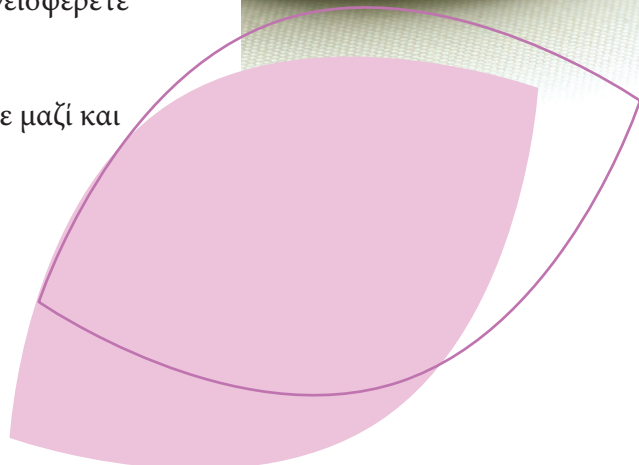
Η δέσμευση για φροντίδα ενός άρρωστου ατόμου ή ενός εξαρτώμενου ατόμου στο σπίτι μπορεί να έχει μεγάλο αντίκτυπο στη ζωή του άτυπου φροντιστή, γεγονός που οδηγεί στην ανάγκη επαναπροσδιορισμού προτεραιοτήτων αλλά και στην αποτελεσματική οργάνωση και διαχείριση του χρόνου και των καθημερινών δραστηριοτήτων. Όταν όλη η προσοχή μας εστιάζεται στην ευημερία ενός άλλου ατόμου, μερικές φορές ξεχνάμε τον εαυτό μας, τη δική μας υγεία και τις μικρές καθημερινές δραστηριότητες που βοηθούν στη διατήρηση της υγείας μας αλλά και στην πρόληψη ασθενειών. Δραστηριότητες όπως το μαγείρεμα μπορούν να μετατραπούν σε απλές επαναλαμβανόμενες πράξεις ρουτίνας, χάνοντας την δυνατότητα τους να είναι ωφέλιμες και δημιουργικές. Το βιβλίο μαγειρικής Πρόληψη έχει ως στόχο να εστιάσει στο μαγείρεμα χωρίς να ξεχνάμε τους ακρογωνιαίους λίθους που οι φροντιστές ισχυρίζονται ως θεμελιώδεις αρχές σε αυτή την καθημερινή τους δραστηριότητα, δηλαδή συνταγές:

- Απλές
- Γρήγορες
- Γευστικές και Νόστιμες
- Υγιεινές

Το έργο Πρόληψη συνεπώς αξιοποίησε δύο κύριες μεταβλητές για τη δημιουργία αυτού του βιβλίου μαγειρικής: μια ομάδα γυναικών άτυπων φροντιστών από την Ιταλία, την Κύπρο και την Πορτογαλία που μοιράστηκαν τις συνταγές τους και μια ομάδα διατροφολόγων που αναθεώρησαν τις συνταγές για να τις κάνουν πιο υγιεινές και ισορροπημένες.

Ακολουθεί λοιπόν ένα βιβλίο συνταγών από φροντιστές για φροντιστές, που συνδυάζει συνταγές από διαφορετικές χώρες και επαναφέρει την ποικιλία και τη δημιουργικότητα σε αυτούς που πιστεύουν ότι την έχουν χάσει. Ένα βιβλίο που παραμένει ανοιχτό, στο οποίο υπάρχει χώρος για να προσθέσετε τις νέες σας συνταγές και να συνεισφέρετε επικοινωνώντας μαζί μας.

Γιατί το μαγείρεμα έχει αξία όταν μαγειρεύουμε μαζί και μοιραζόμαστε χαρά!



# Ιταλικές Συνταγές

Προτείνονται από τις Βιβιάν, Ρομπέρτα, Ειρήνη, Σουζάνα, Χρίστα και Λορέλλα



## Υλικά

- 100 γρ. σιτάρι όλυρας (spelt) (σαν πλιγούρι)
- ντοματίνια
- κάπαρη
- μοτσαρέλα (η οποία μπορεί να αντικατασταθεί με άλλο τυρί ή τόνο, σκουμπρί ανάλογα με το τι έχετε στο σπίτι)
- πιπεριές

## Άδειο Ψυγείο – Σαλάτα με Σιτάρι όλυρας

1. Αφήστε το νερό να βράσει και μαγειρέψτε το σιτάρι στο χρόνο μαγειρέματος που αναγράφεται στο κουτί - χρησιμοποιήστε προ- μαγειρεμένο σιτάρι, αν δεν έχετε χρόνο.
2. Εν τω μεταξύ, ψιλοκόψτε τις ωμές πιπεριές, κάπαρη και ντοματίνια και προσθέστε τη μοτσαρέλα ή πρωτεΐνη της επιλογής σας.
3. Στραγγίζουμε το σιτάρι και το ανακατεύουμε με τα υλικά με μια κουταλιά λάδι.
4. Προσθέστε βότανα για γεύση (βασιλικό, δυόσμο) και μπαχαρικά για γεύση (πιπέρι, κουρκουμά, τσίλι).







## Υλικά

- 2 φέτες κοτόπουλου (περίπου 100 γρ. η κάθε μία)
- αλεύρι
- 1 κουταλάκι του γλυκού κάπαρη
- 4/5 ελιές Taggiasca χωρίς κουκούτσι
- 8/10 ντοματίνια
- καυτερή πιπεριά
- μια κουταλιά της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

## Φέτες κοτόπουλου Pizzaiola

1. Αλευρώνουμε τις φέτες κοτόπουλου και από τις δύο πλευρές.
2. Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα τηγάνι και ροδίζουμε τις φέτες.
3. Όταν ροδίσει, προσθέστε τα μισά ντοματίνια, ελιές, κάπαρη και τσίλι.
4. Αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά για 5 λεπτά και μετά σερβίρουμε.



## Κοτόπουλο κάρυ και καρότα



1. Αλευρώστε τις φέτες και από τις δύο πλευρές.
2. Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα τηγάνι και ροδίσετε τις φέτες.
3. Όταν ροδίσει, προσθέστε τα καρότα σε λεπτές φέτες και το κάρυ αραιωμένο σε ένα ποτήρι γάλα.
4. Αφήστε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 10 λεπτά και στη συνέχεια σερβίρετε.

### Υλικά

- 2 φέτες κοτόπουλου (περίπου 100 γρ. η κάθε μία)
- αλεύρι
- 1 ποτήρι γάλα - ταιριάζει επίσης το φυτικό γάλα
- σκόνη κάρυ
- Μια κουταλιά της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 2 καρότα







## ΥΛΙΚΆ

- 2 αυγά
- 1 πράσο
- 20 γρ. τυρί παρμεζάνα
- Σκόρδο
- Αλάτι και πιπέρι
- Μια κουταλιά της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

## Ομελέτα πράσο

1. Ψιλοκόβουμε το πράσο και σοτάρουμε για λίγα λεπτά σε ένα τηγάνι με μια κουταλιά λάδι, σκόρδο, αλάτι και πιπέρι.
2. Εν τω μεταξύ, χτυπήστε τα αυγά με την παρμεζάνα.
3. Σβήνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το πράσο να κρυώσει. Προσθέτουμε τα αυγά και ψήνουμε την ομελέτα για 10-12 λεπτά στους 180 °.



## Υλικά

- 2 φέτες φρέσκο τόνο
- γκόμασιο
- σκόρδο
- Φύκια Nori
- μια κουταλιά της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

## Φέτα τόνου με αποξηραμένα φύκια (Nori) και γκόμασιο (Gomasio)

1. Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα τηγάνι και ροδίζουμε τις φέτες με το σκόρδο. Προσθέστε όσο γκόμασιο θέλετε και ψήστε τον τόνο για λίγα λεπτά και από τις δύο πλευρές.
2. Τυλίξτε τον τόνο σε αποξηραμένα φύκια (nori).
3. Ολοκληρώστε το πιάτο με ανάμεικτη σαλάτα.



## Υλικά

- 2 φέτες κοτόπουλου (περίπου 100 γρ. η κάθε μία)
- 2 πιπεριές
- αλεύρι
- μισό ποτήρι λευκό κρασί
- σκόρδο
- μια πρέζα αλάτι
- μια κουταλιά της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

## Κοτόπουλο με πιπεριές

1. Κόβουμε το κοτόπουλο σε μικρά κομμάτια και τα αλευρώνουμε.
2. Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα τηγάνι και ροδίζουμε τις φέτες, αλατοπιπερώνουμε και λίγο κρασί. Σκεπάζουμε για περίπου 10 λεπτά.
3. Εν τω μεταξύ, κόβουμε τις πιπεριές σε λωρίδες. Τα ροδίζετε σε δεύτερο τηγάνι με σκόρδο και τα μπαχαρικά για γεύση.
4. Μετά από λίγα λεπτά, προσθέστε 1 ποτήρι νερό και καλύψτε για περίπου 15 λεπτά.
5. Όταν συνδυαστούν τα δύο παρασκευάσματα, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.



## Υλικά

- 80 γρ ζυμαρικά (π.χ. λιγκουίν, τρόφι, πέννες)
- 70 γραμμάρια βασιλικό
- 30 γραμμάρια κουκουνάρι
- 30γρ τυρί παρμεζάνα
- Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- μια πρέζα αλάτι

## Ζυμαρικά με γενοβέζικο πέστο

1. Αφήστε το νερό να βράσει και μαγειρέψτε τα ζυμαρικά της επιλογής σας για το χρόνο μαγειρέματος που αναφέρεται στο κουτί. Εν τω μεταξύ, ξεπλύνετε τα φύλλα βασιλικού σε κρύο νερό και στεγνώστε τα, φροντίζοντας να μην μείνει καθόλου νερό στα φύλλα.
2. Τοποθετήστε τα κουκουνάρια, τα φύλλα βασιλικού, την παρμεζάνα, το αλάτι και το λάδι σε ένα μπλέντερ, ξεκινώντας με δύο κουταλιές της σούπας και προσθέτοντας λίγο ακόμη αν το μείγμα είναι πηχτό.
3. Όταν ψηθούν, στραγγίστε τα ζυμαρικά, διατηρώντας μια κουταλιά από το νερό του μαγειρέματος. Τοποθετήστε μια μεγάλη κουταλιά πέστο ανά άτομο στο πιάτο σερβιρίσματος, προσθέστε το στο νερό μαγειρέματος και στη συνέχεια στα ζυμαρικά.

Μπορείτε να αποθηκεύσετε το πέστο που περίσσεψε στο ψυγείο έως και μία εβδομάδα και στην κατάψυξη έως και 2 μήνες τοποθετώντας το σε γυάλινο βάζο και καλύπτοντας την επιφάνεια με λίγο λάδι.





## Υλικά

- 240 γρ ρεβίθια ( μαγειρεμένα)
- 100 γρ σουσάμι
- Σησαμέλαιο
- Σκόρδο
- Χυμός από 1 λεμόνι
- Μαϊντανός
- 1 μύτη στο κουταλάκι του γλυκού κύμινο
- Άλας
- 400 γραμμάρια παντζάρια (μαγειρεμένα)
- Καρύδια
- 1 καρότο
- 1 μίσχο σουσάμι
- 1 μάραθο
- Ιταλικό Πλατύψωμο Ολικής Αλέσεως

## χούμοι με παντζαράδα

1. Μαγειρέψτε τα ρεβίθια σύμφωνα με το χρόνο μαγειρέματος και βράστε το παντζάρι.
2. Εν τω μεταξύ, ετοιμάστε τη σάλτσα με Ταχίνη: Σάλτσα ταχίνης: φρυγανίστε το σουσάμι σε ένα τηγάνι και ανακατέψτε το με αλάτι και λίγο σησαμέλαιο - αν το μείγμα τείνει να κολλήσει πολύ.
3. Ανακατέψτε τα ρεβίθια, κρατώντας λίγο νερό μαγειρέματος και προσθέστε στο στραγγισμένο παντζάρι. Ανακατέψτε το σκόρδο, το κύμινο και το μαϊντανό και προσθέστε τη σάλτσα ταχίνης
4. Στολίζουμε με θρυμματισμένα καρύδια από πάνω.
5. Σερβίρετε με καρότο, κοτσάνι σέλινου, μάραθο και μισό Ιταλικό πλατύψωμο ολικής αλέσεως.









## Υλικά

- 80γρ ζυμαρικά (π.χ. πένες, ριγκατόνι, φουσίλια)
- ντοματίνια
- βασιλικός
- κόκκινο κρεμμύδι
- καυτή πιπεριά
- κουκούτσια ελιές Taggiasca
- τόνος ψαριού σε άλμη
- μια κουταλιά της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- μια πρέζα αλάτι

## Κρύα καλοκαιρινά ζυμαρικά

1. Αφήστε το νερό να βράσει και μαγειρέψτε τα ζυμαρικά της επιλογής σας για το χρόνο μαγειρέματος που αναγράφεται στο κουτί, αφήνοντάς το al dente.
2. Εν τω μεταξύ, ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, τα ντοματίνια και τις ελιές. Προσθέτουμε τον ψιλοκομμένο βασιλικό και τον τόνο. Ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί και αφήστε τα να πάρουν γεύση.
3. Στραγγίστε τα ζυμαρικά al dente και ξεπλύνετε κάτω από κρύο νερό για να σταματήσει η διαδικασία μαγειρέματος.
4. Ανακατέψτε τα ζυμαρικά με μια κουταλιά λάδι και την πιπεριά τσίλι.

Περιμένετε να κρυώσει και μετά ανακατέψτε το με τα έτοιμα υλικά.



## Υλικά

- 0,5l ζωμό κρέατος ή λαχανικών
- 2 κρόκους αυγού
- 20γρ τυρί παρμεζάνα
- Αλάτι και πιπέρι για γεύση

## Συνταγή Modenese: Ζωμός Terdura

1. Αφήνουμε το ζωμό (κρέας ή λαχανικό) να βράσει.
2. Εν τω μεταξύ, χτυπήστε τους δύο κρόκους αυγών μαζί με την παρμεζάνα, προσθέτοντας αλάτι και πιπέρι για γεύση.
3. Μόλις βράσει το ζωμό, προσθέτουμε το terdura (το μείγμα αυγών και τυριών) και ανακατεύουμε γρήγορα με ένα σύρμα.
4. Σερβίρετε ζεστό.



Για να εμπλουτίσετε το πιάτο, μπορούν να προστεθούν μικρά ζυμαρικά για ζωμό, όπως γκρατίνη ή ρύζι.

# Κυπριακές Συνταγές

Προτείνονται από τις συμμετέχοντες του πιλοτικού προγράμματος



## Υλικά

- 1 κιλό αποξηραμένα φασόλια
- Νερό
- 1 κρεμμύδι
- 1 σέλινο
- 2-3 καρότα ψιλοκομμένα
- 2-3 πατάτες ψιλοκομμένες
- 1-2 κουταλάκια του γλυκού Αλάτι

## Φασόλες Βραστές

1. Βράζουμε τα φασόλια για 45 λεπτά
2. Σουρώνουμε και αλλάζουμε το νερό
3. Ψιλοκόβουμε το σέλινο, τα καρότα και τις πατάτες αφού πρώτα τα πλύνουμε και τα βάζουμε στην κατσαρόλα
4. Προσθέτουμε το κρεμμύδι
5. Προσθέτουμε ελαιόλαδο και αλάτι
6. Στη συνέχεια ψήνουμε σε κατσαρόλα ατμού για 29 λεπτά
7. Σερβίρουμε με ελαιόλαδο λεμόνι, μαϊντανό και τόνο





## Υλικά

- 500γρ μακαρονάκια τρικολόρ
- 1 Χαμ κομμένο σε λωρίδες
- 1 ποτήρι φρέσκο γάλα
- 1 ποτήρι σιταροπούλα

## Μακαρονάκια τρικολόρ

1. Μαγειρεύουμε τα ζυμαρικά σύμφωνα πάντα με τις οδηγίες της συσκευασίας αφού προσθέσουμε αλάτι και ζωμό λαχανικών.
2. Στραγγίζουμε και διατηρούμε ζεστά τα μακαρόνια και στη συνέχεια προσθέτουμε το ψηλοκομμένο χαμ και ένα ποτήρι γάλα.
3. Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα ταψί τύπου πυρέξ και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 20 λεπτά περίπου





## Υλικά

- 1 κιλό φρέσκο φασολάκι
- 1 κολοκύθι κομμένο σε κύβους
- αλάτι
- Ελαιόλαδο
- Οδηγίες

## Φασολάκια βραστά με κολοκύθι

Ρίχνουμε το φασολάκι και το κολοκύθι σε αλατισμένο νερό και τα αφήνουμε να βράσουν μέχρι να μαλακώσουν καλά. Αφού μαλακώσουν τα βγάζουμε από την κατσαρόλα και αφού τα στραγγίσουμε τα σερβίρουμε αφού προσθέσουμε αλάτι και ελαιόλαδο (προαιρετικά).



## Υλικά

- Φρέσκες μελιτζάνες
- Ελαιόλαδο
- Βαλσάμικο ξύδι
- αλάτι
- Μαύρο πιπέρι
- Σκόνη σκόρδου

## Μελιτζάνες στη σχάρα

1. Κόβουμε τις μελιτζάνες σε φέττες.
2. Προσπαθούμε να διατηρήσουμε περίπου το ίδιο πάχος στις μελιτζάνες.
3. Αλείφουμε τις μελιτζάνες με το μείγμα που θα φτιάξουμε από το ελαιόλαδο, το ξύδι το βαλσάμικο και τα μπαχαρικά (σκόνη σκόρδου, αλάτι και πιπέρι).
4. Στη συνέχεια ψήνουμε σε σχάρα τις μελιτζάνες μέχρι να μαλακώσουν, περίπου 5 λεπτά στην κάθε πλευρά.
5. Με το μείγμα που μας έχει περισσέψει αλείφουμε τις ψημένες μελιτζάνες.
6. Σερβίρουμε τις φρέσκες μελιτζάνες με στήθος κοτόπουλο στη σχάρα.



## Υλικά

- 10 ντομάτες (τις καθαρίζουμε και αφαιρούμε από μέσα το χυμό ντομάτας)
- 11 κουταλάκια του γλυκού ρύζι
- 11 κουταλάκια του γλυκού πλουγούρι
- 2 κρεμμύδια τριμμένα
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Μαϊντανό
- Δυόσμο

## Ντομάτες γεμιστές στο φούρνο

1. Προσθέτουμε το χυμό από τις καθαρισμένες ντομάτες και ανακατεύουμε. Με το μείγμα που έχουμε φτιάξει γεμίζουμε τις καθαρισμένες ντομάτες και τις κλείνουμε με το κομμάτι ντομάτας που έχουμε αφαιρέσει από την ντομάτα.
2. Βάζουμε τις ντομάτες σε ταψί, προσθέτουμε  $\frac{3}{4}$  του ποτηριού νερό και σκεπάζουμε με ασημόχαρτο.
3. Ψήνουμε στους 220 βαθμούς C για μία ώρα.
4. Στη συνέχεια ξεσκεπάζουμε, πασπαλίζουμε τις ντομάτες και ψήνουμε για ακόμη  $\frac{1}{2}$  ώρα.
5. Σερβίρουμε με σαλάτα και άπαχο γιαούρτι.





## Υλικά

- 10 πατάτες μέτριες
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 2 Κομμάτια κανέλα
- 2-3 φύλλα Δάφνη

## Πατάτες στο φούρνο με λευκό κρασί

1. Καθαρίζουμε και πλένουμε τις πατάτες και τις κόβουμε κατά μήκος στη μέση.
2. Σε ένα ταψί του φούρνου βάζουμε λαδόκολλα Πασπαλίζουμε τις πατάτες με ελαιόλαδο, αλάτι πιπέρι και ½ ποτήρι νερό.
3. Βάζουμε στο ταψί την κανέλα και τη δάφνη και σκεπάζουμε με ασημόχαρτο.
4. Ψήνουμε για 1 ώρα στους 220 βαθμούς.
5. Στη συνέχεια προσθέτω ένα ποτήρι λευκό κρασί και συνεχίζω το ψήσιμο για ακόμη ½ ώρα χωρίς να το σκεπάσω.

# Πορτογαλικές Συνταγές

Προτείνονται από την Άνναμπελ την Αλζίρα την Άννα και τον Μπρούνο





## Σαλάτα μήλου

1. Κόβουμε τα μήλα με εργαλείο σε σχήμα σπιδάλ και τα ανακατεύουμε με τα αποξηραμένα κράνπερι, τα χρυσά σταφιδάκια, τα καβουρδισμένα καρύδια και το κατσικίσιο τυρί θρυμματισμένο. Προσθέτουμε τη βινεγκρέτ λεμονιού και σερβίρουμε αμέσως.

2. Μπορούμε επίσης να συνοδεύσουμε τη σαλάτα μήλου με στήθος κοτόπουλο.

### Υλικά

- 1 κόκκινο και 1 πράσινο μήλο
- 6 κουταλιές της σούπας βινεγκρέτ λεμονιού
- 50γρ κατσικίσιο τυρί
- 30γρ αποξηραμένα κράνπερι
- 30g καρύδια, ψιλοκομμένα και κρουτόνς προαιρετικά
- 30γρ χρυσά σταφιδάκια





## Υλικά

- 1 κιλό λευκάμανιτάρια
- 2 κουταλιές της σούπας λάδι
- 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 3 κουταλιές φρέσκο μαϊντανό
- 1 Πρέζα αλάτι και πιπέρι

Μπορούμε να τα σερβίρουμε με ψητές χοιρινές μπριζόλες και πατάτες βραστές. Καλή όρεξη!



## Μανιτάρια με σκόρδο

1. Πλένουμε τα μανιτάρια και τα στεγνώνουμε.
2. Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι σε δυνατή φωτιά.
3. Προσθέτουμε το σκόρδο και σοτάρουμε για ένα λεπτό.
4. Προσθέτουμε τα καθαρά μανιτάρια. ΜΗΝ ανακατεύετε τα μανιτάρια. Σκεπάστε τα για 2-3 λεπτά. Στη συνέχεια ανακατεύουμε αργά μέχρι να αρχίσουν να μαλακώνουν και να ροδίζουν τα μανιτάρια, περίπου για 5-6 λεπτά.
5. Προσθέτουμε μια πρέζα αλάτι και πιπέρι
6. Σβήνουμε τη φωτιά
7. Προσθέτουμε φρέσκο μαϊντανό και πιπέρι.



## Υλικά

- 1 φλιτζάνι πράσινες φακές
- 3 ώριμες ντομάτες
- 1/3 φλιτζανιού πελτέ ντομάτας
- 1/2 κόκκινη πιπεριά
- 1/2 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- Λάδι
- 1/2 κουταλάκι κύμινο
- 1/2 κουταλάκι γλυκού πιπέρι/πάπρικα
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- Κόλιανδρο για σερβίρισμα
- Δάφνη

## Φακές Μπολόνια

1. Βάζουμε 4 φλιτζάνια αλατισμένο νερό σε μια κατσαρόλα και όταν βράσει προσθέτουμε τις φακές και τη δάφνη.
2. Μαγειρεύουμε για περίπου 20 λεπτά και στη συνέχεια στραγγίζουμε όλο το νερό και αφαιρούμε το φύλλο δάφνης.
3. Εν τω μεταξύ, κόβουμε τις ώριμες ντομάτες σε κομμάτια και τις πιπεριές σε μικρούς κύβους.
4. Σε ένα βαθύ τηγάνι βάζουμε το λάδι και σοτάρουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι.
5. Προσθέτουμε τις πιπεριές, τις ώριμες ντομάτες και τα καρυκεύματα και μαγειρεύουμε για περίπου 10 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο νερό.
6. Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας σε 1/4 φλιτζανιού νερό (το μείγμα δεν πρέπει να είναι πολύ υγρό) και μαγειρεύουμε για περίπου 5 λεπτά.
7. Τέλος, προσθέτουμε τις φακές και μαγειρεύουμε για άλλα 3 λεπτά για να ενωθούν οι γεύσεις μεταξύ τους!
8. Προσθέτουμε τον κόλιανδρο ψιλοκομμένο.
9. Σερβίρουμε με ζυμαρικά ή καστανό ρύζι ή χυλοπίτες κολοκυθιού.







## Υλικά

- 3 κουταλιές της σούπας βρώμη
- 1 ώριμη μέτρια μπανάνα
- 1 αυγό
- ½ κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ

## Τηγανίτες βρώμης με μπανάνα

1. Πολτοποιούμε την ώριμη μπανάνα, προσθέτουμε το αυγό και ανακατεύουμε.
2. Προσθέτουμε τη βρώμη και μπέικιν πάουντερ,
3. Σε προθερμασμένο αντικολλητικό τηγάνι φτιάχνουμε τις τηγανίτες (δύο κουταλιές ανά τηγανίτα)

Σερβίρουμε με μπανάνα ή άλλα φρούτα. Χρησιμοποιούμε την αγαπημένη μας γεύση για επικάλυψη! Μπορεί επίσης να σερβιριστεί με ομελέτα για μια εξαιρετική επιλογή πρωινού!



## Υλικά

- 50 γρ ρύζι μπασμάτι
- 100 γρ γαρίδες καθαρισμένες 80/100
- καρότα μικρά
- Μπρόκολο
- κομμένα πράσινα φασόλια (για γεύση)

## Ρύζι μπασμάτι

1. Μαγεύουμε όλα τα υλικά με λίγο θαλασσινό αλάτι
2. Στη συνέχεια αλείφουμε με ελαιόλαδο το αντικολλητικό τηγάνι, προσθέτουμε όλα τα υλικά και πασπαλίζουμε με λίγο τζίντζερ και ρίγανη, σοτάρουμε και σκεπάζουμε για 2 λεπτά σε χαμηλή φωτιά.

μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κατεψυγμένα λαχανικά και γαρίδες.





## Υλικά

- 12 κουταλιές της σούπας πίτουρο βρώμης
- 4 κουταλιές της σούπας τυρόπηγμα με 0% λιπαρά (παραδοσιακό γιαούρτι από αγελαδινό γάλα)
- 4 αυγά
- 1 φακελάκι μαγιά
- 100 γρ άπαχο ζαμπόν
- 100γρ λευκό τυρί με 0% λιπαρά
- Αλατοπίπερο

## Folar

(παραδοσιακό πορτογαλικό ψωμί που σερβίρετε το Πάσχα)

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°.
2. Χτυπάμε τα ασπράδια και τα αφήνουμε στην άκρη. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το πίτουρο βρώμης, το τυρόπηγμα, τους κρόκους αυγών και τη μαγιά. Προσθέτουμε το τυρί και το ζαμπόν σε κύβους, αλάτι και πιπέρι. Προσθέτουμε τα ασπράδια, μετά ρίχνουμε το μείγμα σε ένα ταψί (από σιλικόνη) και ψήνουμε στους 180 ° C για 40 λεπτά.



Σημείωση: Μπορούμε να αντικαταστήσουμε το τυρί και το ζαμπόν με τόνο ή κοτόπουλο



