

Cook4Change

Οι βιώσιμες συνταγές μας



© Gaëlle Marcel Unsplash

#Eat4Change

αντι προλόγου...



Νόστιμα, εύκολα και οικονομικά πιάτα θα γευτείς ακολουθώντας τις συνταγές που εμπνεύστηκαν οι σπουδαστές και σπουδάστριες από τις πιο καταξιωμένες δημόσιες και ιδιωτικές σχολές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής μετά τα εκπαιδευτικά μας εργαστήρια στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος Eat4Change όπου μιλήσαμε για τη βιώσιμη διατροφή και αναδείξαμε τρόπους βελτιώσεων στις επιλογές μας για το φαγητό που θα βοηθήσουν τον πλανήτη.

Η πρόκληση ήταν να δημιουργήσουν βιώσιμα πιάτα με καθόλου ζωικά προϊόντα και με ελάχιστα ζωικά παραγωγα, και τα κατάφεραν!

Νιώθεις έτοιμος και έτοιμη να μαγειρέψεις γρήγορα ορεκτικά, σαλάτες, κυρίως γεύματα και γλυκά;

Αυτό το βιβλίο συνταγών θα σε συντροφεύσει στην κουζίνα σου, και θα σου δώσει νέους γευστικούς ορίζοντες. Σε κάθε συνταγή υπάρχουν τρεις δείκτες: χρόνος εκτέλεσης, βαθμός δυσκολίας & κόστος για να σε βοηθήσουν να επιλέξεις την συνταγή που είναι στα μέτρα σου.

Και θυμήσου... η τροφή σου είναι η υπερδύναμή σου!

Καλή επιτυχία!

Από το WWF Ελλάς

Σοφία Αξωνίδα & Μαρίνα Συμβουλίδου

Υπεύθυνες προγράμματος Eat4Change



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αναπαριστά
απορροή της θέσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Τι είπαν οι συνοδοιπόροι μας στο ταξίδι του φαγητού

Γιώργος Τσούλης, επίσημος πρεσβευτής του WWF για θέματα βιώσιμης διατροφής

“Το να είσαι σεφ δεν σημαίνει μόνο να δημιουργείς νόστιμα και ευφάνταστα πιάτα για τους άλλους, που χαρίζουν ευχαρίστηση. Σημαίνει πως με τα πιάτα που δημιουργείς μπορείς να εκπαιδεύσεις το κοινό και να διαμορφώσεις τάσεις. Στη δική μας περίπτωση, μπορείτε να μάθετε στο κοινό τη σημασία της βιωσιμότητας στη διατροφή μας, και πως αυτή συμβάλλει στην υγεία μας, αλλά και στην υγεία του πλανήτη.

Θυμηθείτε το φαγητό λειτουργεί ενωτικά και η διατροφή που προωθείτε μέσα από τα πιάτα σας είναι η υπερδύναμή μας για να αλλάξουμε τον κόσμο και να προστατεύσουμε τον πλανήτη που μας χαρίζει απλόχερα όλες τις πρώτες ύλες που χρειαζόμαστε για τη δουλειά και το πάθος μας: τη μαγειρική!”

Ι.Ε.Κ. ΑΛΦΑ

“Είναι ωραίο να ΠΙΣΤΕΨΕΙΣ ότι μέσα από την Τέχνη της Μαγειρικής και τις συνταγές σου μπορείς να αλλάξεις τα πάντα, δημιουργώντας τις προϋποθέσεις για να ένα καλύτερο κόσμο. Ξαν να δημιουργείς τον δικό σου κόσμο! Believe it!”

Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Μακεδονίας

“Μέσα από το βιωματικό εργαστήριο μας δόθηκε η ευκαιρία να διδάξουμε θέματα βιωσιμότητας στην επαγγελματική κουζίνα και να γίνουμε μέρος στο ταξίδι της φιλικής διατροφής σε σχέση με τον πλανήτη!”

Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Στερεάς Ελλάδας:

“Η συμμετοχή των μαθητών μας (αλλά και όλων μας) αποτέλεσε μοναδική εμπειρία και ταυτόχρονα ευκαιρία έναρξης θετικών βημάτων προς την δημιουργικότητα, την φαντασία και την μείωση της ζωικής ύλης στην Μαγειρική μας. Ευχαριστούμε το WWF και τους ανθρώπους της, που μας έδωσαν την δυνατότητα να συμβάλλουμε και εμείς στον αγώνα τους για ένα καλύτερο & πιο ελπιδοφόρο μέλλον στον πλανήτη μας.”

Ι.Ε.Κ. ΣΒΙΕ

“Επιθυμία μας ήταν να συμβάλλουμε στη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος στη μαγειρική, δίνοντας μια δεύτερη ευκαιρία στη φύση, αλλά και στην υγεία μας, εστιάζοντας σε πιο πράσινες επιλογές πρώτων υλών”

Σιβιτανίδειος Δημόσια Σχολή Τεχνών και Επαγγελματιών

“Μέσα από τη γνώση έρχεται η συνήθεια και μέσα από τη συνήθεια έρχεται η κουλτούρα”

Σχολή Μαθήματα μαγειρικής-The Culinary Center

“Η δημιουργία βιώσιμων συνταγών που ζητήθηκε από τους μαθητές αναδείχθηκε σε ένα ταξίδι ανακάλυψης για την αξία της φύσης και τους πόρους του πλανήτη. Η απόκτηση αυτής της εμπειρίας ενίσχυσε την κριτική σκέψη τους και την αίσθηση ευθύνης τόσο προς τον εαυτό τους, τους πελάτες, όσο και προς το περιβάλλον.”

Ευχαριστούμε τις σχολές για τη συνεργασία τους: Ι.Ε.Κ. ΑΛΦΑ Γλυφάδας, Ι.Ε.Κ. ΑΛΦΑ Πειραιά, Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Μακεδονίας, Ι.Ε.Κ. ΣΒΙΕ, Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Στερεάς Ελλάδας (Γαλαξείδι), Μαθήματα μαγειρικής -The Culinary Center and Cookery Club, Σιβιτανίδειος Δημόσια Σχολή Τεχνών και Επαγγελματιών, Σχολή Τουριστικής Εκπαίδευσης Αναβύσσου.

Περιεχόμενα



© Dan Burton/Unsplash

ΟΡΕΚΤΙΚΑ	ΚΥΡΙΩΣ	ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ
Σούπα με πιπερια Φλωρίνης Σούπα μανιταριών Ποντιακά πιταρούδια Spring rolls Χορτοπιτα Παραδοσιακή χορτόπιτα με τραχανά Αποδομημένο σπανακοπιτακι Γαύρος με σάλτσα λεμονιού Ξινομυζήθρα 'brule' με παντζάρια Γεμιστό Πορτομπέλο με λαχανικά Μανιτάρια γεμιστά Φινόκιο στον ατμό Πορτολέτα (brunch)	Σουτζουκάκια από μπανανόφλουδα Ψαρόσουπα Ρεβιθάδα 365 Μαγειρίτσα με μανιτάρια Αποδομημένη τάρτα με μπρινουαζ λαχανικά Vegan quesadilla με πιπεριές και μανιτάρια Ρυζοκροκέτες με σπαγγέτι λαχανικών Μπριάζι Ρατατούι Μεσογειακά παπουτσάκια μελιτζάνας Ανάμεικτα λαχανικά στον φούρνο Ιμάι (vegetarian cersion) Μουσακάς με μανιτάρια Παστίτσιο μανιταριών Vegan Μπολονέζ αλά σόγια Ραβιόλια από σπανάκι Πατατούλες baby με φέτα και άνηθο Ριζότο παντζάρι Ριζότο με λευκό λάχανο Ριζότο με λαχανικά Γκρατέν Ζυμαρικών με κολοκύθα Οκγραντέν πατάτας-μπρόκολο Vegan Beef Wellington Steak σελινόριζας με πουρέ σελινόριζας Κεφτεδάκια λαχανικών με αβοκάντο Vegan κεφτεδάκια με πουρέ γλυκοπατάτας Ψευδοκεφτές πράσου Μανιτάρια στιφάδο Μανιτάρια φρικασε Κεμπάπ μανιταριών Μανιτάρια πλευρώτους με πουρέ γλυκοπατάτας	Cupcake μήλου χωρίς ζάχαρη Mandarin Truffles (vegan version) Financier φράουλα καρύδα Lemon Bars Πορτοκαλόπιτα με ινδοκάρυδο Προφιτερόλ αμυγδάλου Προφιτερόλ (εναλλακτικό) Μηλόπιτα Sacher torte Μαύρο Αμυγδάλο Γλυκό του κουταλιού: κολοκύθα γλυκιά
ΣΑΛΑΤΕΣ		
Σαλάτα ταμπουλέ Σαλάτα με αβοκάντο Κρητική σαλάτα		

Τις συνταγές ετοίμασαν με πολλή αγάπη για εσάς

ο Σεφ Γιώργος Τσούλης και φοιτητές από τις σχολές μαγειρικής που εκπαιδεύσαμε



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
απορρήττα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Τα ορεκτικά



© Markus Spiske/ Unsplash



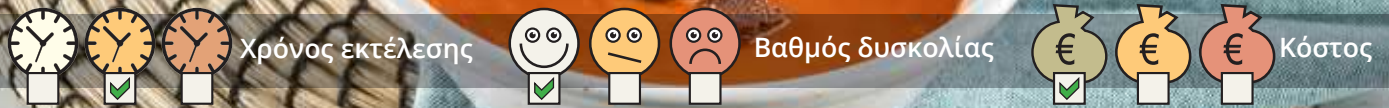
ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η διαφήμιση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αναπαράγει
απορρήτιστα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Σούπα με πιπεριά Φλωρίνης



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

- 2 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 2 καρότα, χοντροκομμένα
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 σκ. σκόρδο, χοντροκομμένες
- 200 γρ. ψητές πιπεριές Φλωρίνης (σε βαζάκι, σουρωμένες και χοντροκομμένες)
- 1 κ.γ. σπόρους κύμινο
- 1 κ.γ. τσίλι σε σκόνη (προαιρετικά)
- 850 ml ζωμό λαχανικών
- αλάτι, πιπέρι
- κρουτόν

Εκτέλεση

1. Ρίχνουμε στο πολυκοπτικό τα κρεμμύδια, τα καρότα και τα χτυπάμε μέχρι να πολτοποιηθούν
2. Ζεσταίνουμε μια βαθιά κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε ελαιόλαδο, τα καρότα, τα κρεμμύδια, μία πρέζα αλάτι και τα μαγειρεύουμε για 5' ανακατεύοντας με μία κουτάλα.
3. Προσθέτουμε τα σκόρδα, τις πιπεριές Φλωρίνης, το κύμινο και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 1'.
4. Αδειάζουμε στη κατσαρόλα το ζωμό, βάζουμε αλάτι, πιπέρι σκεπάζουμε τη κατσαρόλα με το καπάκι της και σιγοβράζουμε για 20' μέχρι να μαλακώσουμε όλα τα λαχανικά.
5. Με το ραβδομπλέντερ πολτοποιούμε όλα τα υλικά και σερβίρουμε τη σούπα με κρουτόν.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
ο Σεφ Γιώργος Τσούλης



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
απόλυτη ιδιότητα του WWF Ελλάς και δεν αναπαράγεται
αποσπαστικά τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Σούπα μανιταριών



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© Victoria Shesh/ Unsplash

Υλικά

- 300 γρ. μανιταρια portobello
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 πράσο ψιλοκομμένο
- 1 πατάτα σε μικρούς κύβους
- 1 κ. σ. θυμάρι
- 300 ml ζωμό λαχανικών
- 100 ml γάλα καρύδας
- αλάτι
- πιπέρι
- ελαιόλαδο

Για το σερβίρισμα

- λάδι τρούφας
- κρουτόν

Εκτέλεση

1. Σοτάρουμε σε μέτρια φωτιά για 2' το κρεμμύδι, την πατάτα, το πράσο σε ελαιόλαδο.
2. Προσθέτουμε τα μανιτάρια κομμένα σε φέτες και το θυμάρι
3. Προσθέτουμε τον ζωμό και βράζουμε για 30'.
4. Προσθέτουμε το γάλα καρύδας και βράζουμε για 5'.
5. Πολτοποιούμε τη σούπα με ένα ραβδομπλέντερ.
6. Σερβίρουμε τη σούπα με κρουτόν και λάδι τρούφας.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς

ο Κωνσταντίνος Κωστοπαναγιώτου από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Στερεάς Ελλάδας στο Γαλαξίδι



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν ανακρίνεται απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Ποντιακά πιταρούδια



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

- 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμύδια
- 1/2 ματσάκι άνηθο
- 3-6 αυγά
- 1 φακελάκι baking powder
- 4-5 κουταλιές αλεύρι
- αλατι

Εκτέλεση

1. Σε μια μπασινά χτυπάμε τα αυγά. Στην συνέχεια ρίχνουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και τον άνηθο και ανακατεύουμε. Στο τέλος ρίχνουμε το baking powder, το αλεύρι και το αλάτι και ανακατεύουμε καλά. Το μίγμα μας δεν πρέπει να μας βγει ούτε πολύ ρευστό ούτε πολύ σφιχτό.
2. Παράλληλα έχουμε ένα τηγάνι με αρκετή ποσότητα ηλιέλαιου ώστε ίσα-ίσα να καλύπτει τον πάτο του τηγανιου και λίγο παραπάνω. Το αφήνουμε να ζεσταθεί καλά. Χρησιμοποιώντας ένα κουταλι σούπας παίρνουμε από το μίγμα που ετοιμάσαμε περίπου μισή κουταλιά και ρίχνουμε στο τηγάνι για να σχηματιστεί ένα πιταρούδι. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία όσες φορές χρειαστεί ανάλογα με το πόσα χωράνε στο τηγάνι μας. Τα ψήνουμε και από τις δύο πλευρές, τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τα βάζουμε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας.
3. Σερβίρουμε με γιαούρτι.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
ο Χρήστος Δημητρίου από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Μακεδονίας



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν ανακρίνεται απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Spring rolls Χορτόπιτα



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

- 3 κρεμμύδια φρέσκα
- 1 κρεμμύδι
- 500γρ βλήτα
- 1/4 μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1/4 άνηθο ψιλοκομμένο
- 1/4 δυόσμο ψιλοκομμένο
- 200γρ φύλλο κρούστας
- ηλιέλαιο για τηγάνισμα

Εκτέλεση

1. Τοποθετούμε ένα τηγάνι επάνω στην εστία της κουζίνας μας και περιμένουμε να πάρει λίγη θερμοκρασία. Μόλις ζεσταθεί προσθέτουμε λίγο λάδι και ρίχνουμε το κρεμμύδι και τα φρέσκα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα, να τσιγαριστούν για 2'.
2. Προσθέτουμε τα βλητα μας, το μαϊντανό, τον άνηθο και το δυόσμο και τα ανακατεύουμε όλα μαζί. Μόλις βράσουν και είναι έτοιμη η γέμιση αφαιρούμε από τη φωτιά και τοποθετούμε τη γέμιση σε ένα μπολ.
3. Ανοίγουμε τα φύλλα μας και με ένα κουτάλι βάζουμε λίγο από τη γέμιση σε κάθε φύλλο, μαζεύουμε τις 2 γωνίες προς τα μέσα και σιγά σιγά κλείνουμε το φύλλο μας για να σχηματίσουμε ένα ρολό.
4. Βάζουμε ένα βαθύ τηγάνι στην εστία μας και τοποθετούμε ηλιέλαιο. Όταν ζεσταθεί λίγο το λάδι μας τοποθετούμε τα spring rolls ένα-ένα μέσα στο τηγάνι σε μέτρια φωτιά και όταν δούμε ότι αρχίζουν και περνουν λίγο χρώμα τα αφαιρούμε.
5. Τοποθετούμε τα spring rolls σε μια πιατέλα όπου έχουμε στρώσει λίγο χαρτί κουζίνας για να στραγγίσουν από το λάδι.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς

ο Κωνσταντίνος Τσόκας από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Στερεάς Ελλάδας στο Γαλαξίδι



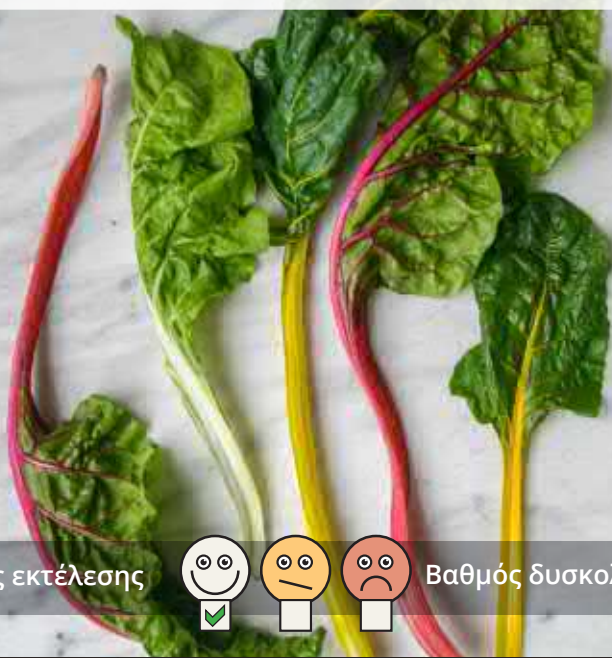
ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν ανακρίνεται απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Παραδοσιακή χορτόπιτα με τραχανά



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© Jo Sonn/ Unsplash

Υλικά

- διάφορα χόρτα του βουνού όπως: άγρια ραδίκια, καυκαλήθρες, λάπατα, σέσκουλα, στραμναγκάθι, μυρώνια, φύλλα από παντζάρι
- τραχανάς ξινός χωριάτικος
- ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι
- κύμινο
- παραδοσιακό φύλλο με αλεύρι ολικής άλεσης (8 φύλλα)

Εκτέλεση

1. Καθαρίζουμε προσεκτικά και πλένουμε τα χόρτα.
2. Τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια και τα ανακατεύουμε με το αλάτι, το πιπέρι και το κύμινο.
3. Αφού προβράσουμε λίγο τον τραχανά τον προσθέτουμε στα χόρτα.
4. Απλώνουμε τα 4 φύλλα κάτω, βάζουμε τα υλικά και σκεπάζουμε με τα άλλα 4 φύλλα.
5. Ψήνουμε στον φούρνο για περίπου 1 ώρα.

Τη συνταγή ετοίμασαν με πολλή αγάπη για εσάς

ο Νικόλαος Σιλιβέρδης από την Σχολή Τουριστικής Εκπαίδευσης Αναβύσσου



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αναπαριστά απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Αποδομημένο σπανακοπιτάκι



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

- 10 φύλλα σπανάκι
- 5 φύλλα σέσκουλα
- 1 πράσο
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό
- 1 φύλλο σφολιάτας
- αλάτι
- πιπέρι

Εκτέλεση

1. Ψιλοκόβουμε όλα τα λαχανικά μας, τα σοτάρουμε σε ένα τηγάνι με λίγο λάδι και σβήνουμε με μισό ποτήρι χυμό λεμονι.
2. Προσθέτουμε το νερό για να μαλακώσουν τα λαχανικά. Μόλις μαλακώσουν τα βγάζουμε και τα στραγγίζουμε.
3. Κόβουμε τη σφολιάτα σε τρίγωνα και την ψήνουμε στους 180°C για 6-7'.
4. Τέλος, αλατοπιπερώνουμε το μείγμα μας και στήνουμε διαδοχικά: σφολιάτα - μείγμα - σφολιάτα - μείγμα.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς

ο Δημήτρης Παπαλεξής από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Στερεάς Ελλάδας στο Γαλαξίδι



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
απόλυτη ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αναπαριστά
αποφάνσεις της Ένωσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Γαύρος με σάλτσα λεμονιού



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

- 400γρ. φιλέτο γαύρου
- χυμό από 2 μεγάλα λεμόνια
- 1 κ.γ. μουστάρδα
- 1 πατάτα βρασμένη και αλεσμένη
- εξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι, πιπέρι
- καυτερή πιπεριά ψιλοκομμένη

Εκτέλεση

1. Σε ένα τηγάνι ρίχνουμε το χυμό λεμονιού κι αφού πάρει μια ελαφριά βράση προσθέτουμε τον πουρέ πατάτας, τη μουστάρδα, την καυτερή πιπεριά και το ελαιόλαδο. Στη συνέχεια προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και αφήνουμε να σιγοβράσει σε χαμηλή φωτιά μέχρι να χυλώσει.
2. Βάζουμε τα φιλέτα γαύρου και τα αφήνουμε να ενωθούν με τη σάλτσα λεμονιού. Λίγο πριν τα αποσύρουμε από τη φωτιά πασπαλίζουμε με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Συμβουλή:

Το φαγητό πάντα μας "μιλάει".

Παρατηρούμε πάντα το πως δένουν τα υλικά μεταξύ τους. Η σάλτσα λεμονιού θέλουμε να έχει δέσει πριν την αποσύρουμε από τη φωτιά. Αυτό επιτυγχάνεται με χαμηλή φωτιά και ανακάτεμα. Δε θέλουμε να ταλαιπωρήσουμε το ψάρι με υψηλές θερμοκρασίες. Είναι μια γρήγορη συνταγή, ωστόσο, όπως όλα τα καλά πράγματα θέλει τον χρόνο της.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
η Μίρκα Νταουλτζή από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Μακεδονίας



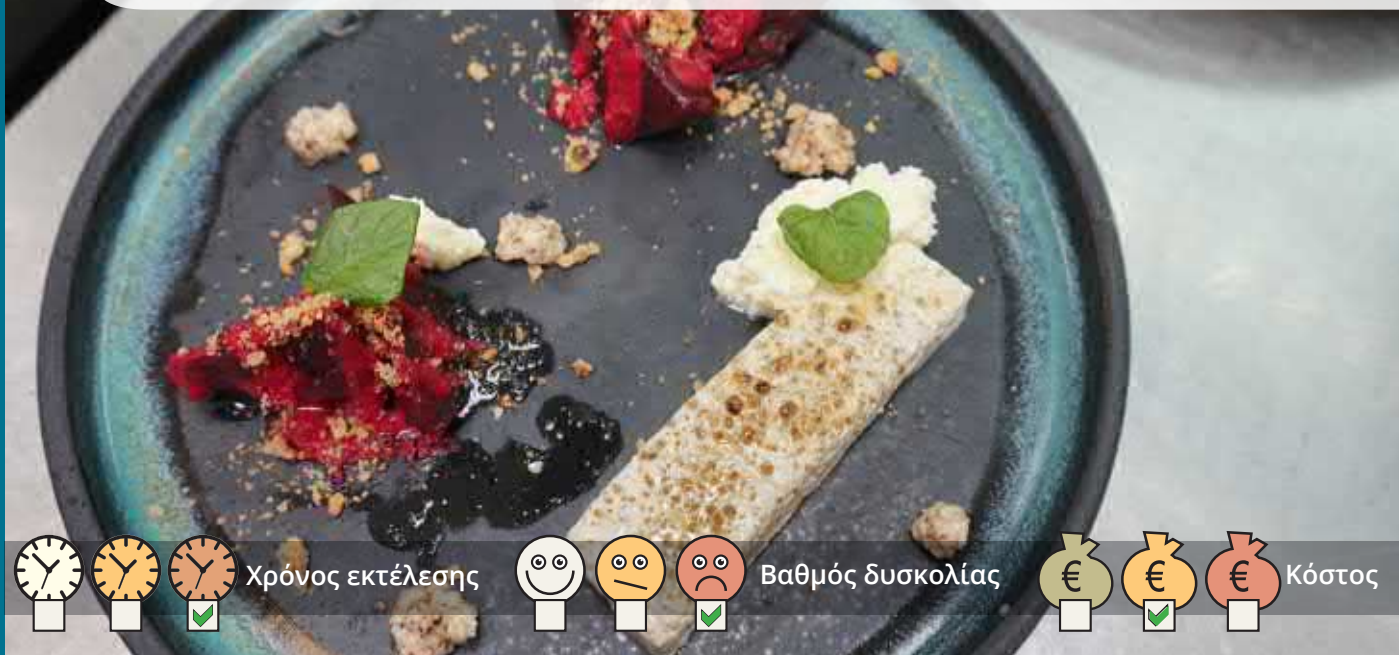
ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αναπαριστά απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Ξινομυζήθρα 'brule' με παντζάρια & πέστο φουντουκιού



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

Για το τυρί:

- 240γρ. ξινομυζήθρα
- 10γρ. ζάχαρη

Για το πέστο:

- 150γρ. φουντούκια
- 5γρ. φρέσκο σκόρδο
- 125 γρ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- 15γρ. ξίδι
- βαλσάμικο λευκό

Για τα παντζάρια:

- 400γρ. παντζάρια
- 40γρ. ελαιόλαδο
- 10γρ. αλάτι
- 4γρ. μαραθόσπορο

Για το μπισκότο:

- 200γρ. παντζάρι
- 20γρ. αλεύρι
- 4γρ. αλάτι
- 2γρ. μαγειρική σόδα
- 2γρ. ζάχαρη
- 120γρ. βούτυρο

Για τον αφρό βαλσάμικου:

- 125γρ. λευκό βαλσάμικο
- 130γρ. νερό
- 40γρ. ζάχαρη
- 5γρ. λεκιθίνη σόγιας

Για τη βινεγκρέτ παντζάρι:

- 200γρ. παντζάρι βρασμένο
- 50γρ. νερό
- 70γρ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 25γρ. ελαιόλαδο
- 5γρ. ξίδι κόκκινο
- αλάτι

Εκτέλεση

1. Χτυπάμε το τυρί μέχρι να μαλακώσει, το φορμάρουμε και το τοποθετούμε στο ψυγείο μέχρι να παγώσει. Ξεφορμάρουμε, πασπαλίζουμε με ζάχαρη και την καίμε με ένα φλόγιτρο.
2. Τοποθετούμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και αλέθουμε.
3. Ανακατεύουμε τα παντζάρια με τα υλικά και τα μαρινάρουμε για 30'.
4. Τοποθετούμε όλα τα υλικά στο μίξερ, απλώνουμε το μείγμα (σε πάχος 1 εκ.) σε λαδόκολλα και ψήνουμε για 20' στους 140οC. Στη συνέχεια το αφήνουμε να κρυώσει.
5. Ζεσταίνουμε το ξύδι, τη ζάχαρη και το νερό, μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Αποσύρουμε από την φωτιά, προσθέτουμε την λεκιθίνη σόγιας και ανακατεύουμε με μίξερ χειρός μέχρι να γίνει αφρός.
6. Προσθέτουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ, εκτός από το ελαιόλαδο, ομογενοποιούμε και στην συνέχεια ρίχνουμε με συνεχόμενη και αργή ροή το ελαιόλαδο.
7. Για το σερβίρισμα: Τοποθετούμε τα παντζάρια, το τυρί και το μπισκότο στο πιάτο. Περιχύνουμε τα παντζάρια με την βινεγκρέτ και το πέστο. Γαρνίρουμε με φύλλα βασιλικού και τον αφρό βαλσάμικου.

Τη συνταγή ετοίμασαν με πολλή αγάπη για εσάς

η Στάιου Ευαγγελία, η Αξιώτου Ηλέκτρα και η Χαραλαμπίδου Ιωάννα από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Μακεδονίας



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



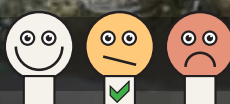
Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντανακλάει απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Γεμιστό πορτομπέλο με λαχανικά



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

- 2 μανιτάρια πορτομπέλο
- 1 μελιτζάνα
- 1 κολοκυθάκι
- 3 πιπεριές τρίχρωμες
- 100 ml γάλα αμυγδάλου
- 50γρ. τυρί σόγιας
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- φυλλοειδή σαλάτα
- 2 ντομάτες
- 1 κρεμμύδι
- 1 κρεμμύδι φρέσκο
- 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. soya sause
- λάδι τρούφας

Εκτέλεση

1. Για τα λαχανικά: Αφαίρουμε το κοτσάνι από 2 ντομάτες και τις χαράζουμε στο κάτω μέρος. Τις βάζουμε σε νερό που βράζει για 4-5' και τις τρίβουμε σε τρίφτη ώστε να φτιάξουμε μία σάλτσα. Κόβουμε το φρέσκο και ξερό κρεμμύδι και τα σοτάρουμε με ελαιόλαδο. Προσθέτουμε τις πιπεριές, τη μελιτζάνα και το κολοκυθάκι τεμαχισμένα σε καρέ. Τα αφήνουμε λίγο να μαραθούν και τα αφαιρούμε από την φωτιά. Ρίχνουμε τη σάλτσα ντομάτας και αλατοπιπερώνουμε.
2. Καθαρίζουμε τα μανιτάρια και γεμίζουμε με το μείγμα λαχανικών.
3. Για την σάλτσα σόγιας: Βάζουμε το γάλα αμυγδάλου σε ένα κατσαρολάκι μέχρι να πάρει θερμοκρασία και ρίχνουμε το τυρί σόγιας και την soya sause. Προσθέτουμε λεμόνι και αλατοπιπερώνουμε. Περνάμε την σάλτσα από σίτα για καλύτερη υφή.
4. Ψήνουμε τα μανιτάρια στον φούρνο με λίγη σάλτσα για 10'-15'.
5. Σερβίρουμε με φυλλοειδή σαλάτα με ελάχιστο λάδι τρούφας σε ποσότητα της αρεσκείας μας.

Τη συνταγή ετοίμασαν με πολλή αγάπη για εσάς

ο Δημήτρης Σουλιόπουλος, ο Αντρέας Αλμπάνης και ο Θανάσης Δημητρακόπουλος από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Μακεδονίας



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν ανακρίνεται απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Μανιτάρια γεμιστά



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© Suhash Villum / iStockphoto

Υλικά

- μανιτάρια
- ντομάτες
- κρεμμύδια
- καρότα
- σέλινο
- ελαιόλαδο
- ελιές
- σκόρδο
- αλάτι
- πιπέρι

Εκτέλεση

Για να φτιάξουμε τη γέμιση (σος ναπολιτέν και ελιές):

1. Σοτάρουμε στο ελαιόλαδο τα καρότα, τα κρεμμύδια, το σκόρδο, το σέλινο.
2. Έπειτα προσθέτουμε την ψιλοκομμένη ντομάτα. Το αφήνουμε να σιγοβράσει.
3. Βάζουμε στους 220 °C για 3' τα μανιτάρια στον φούρνο.
4. Τα αφαιρούμε και προσθέτουμε τη γέμιση.
5. Ξαναβάζουμε στον φούρνο για 10' στους 180 °C.
6. Σερβίρουμε με έξτρα σάλτσα και ελιές.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
ο Ματέο Ματίγια από την Σχολή Τουριστικής Εκπαίδευσης Αναβύσσου



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δραστηριότητα παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αναπαριστά
αποφάνσεις της Ένωσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Φινόκιο στον ατμό



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© Ylanite Koppens/ Pixabay

Υλικά

- φινόκιο
- κουνουπίδι
- φυτική κρέμα γάλακτος
- αγάρ-αγάρ
- μάραθος
- μπαλσάμικο ξύδι
- μέλι
- μαργαρίνη
- μαραθόριζα
- μπούκοβο
- σόγια

Εκτέλεση

1. Σωτάrouμε σε μαργαρίνη το φινόκιο και μετα το περνάμε από τη σχάρα.
2. Βράζουμε το κουνουπίδι και το μπλεντάrouμε με φυτική κρέμα γάλακτος. Του βάζουμε αγάρ-αγάρ και το προσθέτουμε στο σεφέν. Το αφήνουμε να κρυώσει και να σφίξει το μείγμα μας.
3. Βράζουμε μέσα σε νερό μαραθόριζα-μάραθο. Σουρώνουμε και το βράζουμε ξανά και αφού το κάνουμε διαυγές προσθέτουμε από πάνω μαρέγκα για να πάρει τα υπόλοιπα.
4. Αφού το ζεστάνουμε προσθέτουμε αγάρ-αγάρ, το αφήνουμε στο ψυγείο να "στερεωθεί" και στη συνέχεια το μεριδοποιούμε.
5. Παίρνουμε το μπαλσάμικο και το μέλι με λίγη σόγια και μπούκοβο και το ζεσταίνουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν.
6. Σερβίrouμε και είναι έτοιμο.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς

ο Αριστοτέλης Δεδεγκίκας από τη Σχολή Τουριστικής Εκπαίδευσης Αναβύσσου



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
απόλυτη ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αναπαράγει
απορρήτιστα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Πορτολέτα (brunch)



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© Rachael Gorjestani/Unsplash

Υλικά

- γλυκοπατάτα
- αυγό
- μανιτάρια
- κρεμμύδια
- φέτα
- μέλι
- πορτοκάλι

Εκτέλεση

1. Λιώνουμε μια βραστή γλυκοπατάτα.
2. Χτυπάμε μαζί με αυγό και θρυμματισμένη φέτα.
3. Ψήνουμε σε αντικολλητικό τηγάνι χωρίς λάδι με τα μπαχαρικά της επιλογής μας.
4. Ψηνουμε στον φούρνο σε ένα ταψί τα μανιτάρια με ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι.
5. Βράζουμε μέλι με χυμό πορτοκάλι και σβήνουμε το ταψί με τη σος.
6. Κάνουμε ρολάκι την ομελέτα και από πάνω της τοποθετούμε τα λαχανικά στη σος.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς

η Στυλιανή Σταυριανέα από την Σχολή Τουριστικής Εκπαίδευσης Αναβύσσου



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αναπαριστά απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Οι σαλάτες



© mulugeta wolde/ Unsplash



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αναπαριστά
απορροή της θέσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Σαλάτα ταμπουλέ



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

- 150 γρ. πλιγούρι
- 300 ml νερό, βραστό
- 1 αγγούρι, κομμένο σε κυβάκια
- 1 ντομάτα, κομμένη σε μικρά κυβάκια, χωρίς τα σπόρια
- ¼ μάτσο μαϊντανό, μόνο τα φύλλα, ψιλοκομμένα
- 10 φύλλα δυόσμο, ψιλοκομμένα
- 2 φρέσκα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- χυμό από 2 λεμόνια
- αλάτι, πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο, + 3-4 κ.σ. για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

1. Βάζουμε σε ένα μπολ το πλιγούρι, το βραστό νερό, το λάδι, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε.
2. Σκεπάζουμε με μια διαφανή μεμβράνη, μέχρι το πλιγούρι να απορροφήσει όλο το νερό.
3. Βάζουμε στο πιάτο που θα σερβίρουμε το πλιγούρι, προσθέτουμε τα το αγγούρι, την ντομάτα, τον μαϊντανό, τον δυόσμο και τα κρεμμύδια.
4. Ρίχνουμε ελαιόλαδο, τον χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι, ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
ο Σεφ Γιώργος Τσούλης



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντανακλάει
αποκρίσεις της Ένωσης.

#Eat4Change

Σαλάτα με αβοκάντο



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

- χρωματιστές πιπεριές
- ντοματίνια
- πράσινο κρεμμύδι
- μαρούλι
- αβοκάντο
- ελιές
- καλαμπόκι
- λεμόνι
- βαλσαμικό ξύδι
- ρίγανη
- αλάτι πιπέρι
- σκόρδο σε σκόνη
- ελαιόλαδο
- ψημένο ψωμί του τοστ

Εκτέλεση

1. Ψήνουμε το ψωμί του τοστ για λίγα λεπτά ώστε να ξεροψηθεί.
2. Κόβουμε όλα τα υλικά.
3. Παίρνουμε ένα μπολ, στίβουμε λίγο λεμόνι, προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο, το βαλσαμικό ξύδι, ρίγανη, αλάτι, το σκόρδο και τα ανακατεύουμε όλα μαζί.
4. Στο τέλος προσθέτουμε τα λαχανικά και το σερβίρουμε με το ψημένο ψωμί του τοστ.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
η Sozan Wahib από το ΙΕΚ Άλφα Γλυφάδας



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντανακλάει
αποφασίσεις της Ένωσης.

#Eat4Change

Κρητική σαλάτα



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© Rodion Kutsaiev/ Unsplash

Υλικά

- χαρούπι
- ελιά
- στραμναγκάθι
- ντομάτα
- ελαιόλαδο
- λεμόνι
- κρίταμο
- καπαρόφυλλα
- ξήγαλο Σητείας
- καρκαλήθρες
- μυρώνια
- δυόσμος
- μαϊντανός
- ανθός αλατιού

Εκτέλεση

1. Προσθέτουμε 3-4 παξιμάδια και 10 ελιές στο multi για να γίνουν "χώμα".
2. Μπλανσάρουμε μια ντομάτα (δηλαδή τη ζεματάμε για σύντομο χρονικό διάστημα και στη συνέχεια την ψύχουμε με βύθιση σε λεκάνη με παγωμένο νερό), αφαιρούμε τα σπόρια και τα κόβουμε μπρινουάζ (μικρά κυβάκια περίπου 3mm ανά πλευρά).
3. Πλένουμε και ξεδιαλέγουμε το στραμναγκάθι.
4. Τρίβουμε λίγο ξύσμα λεμόνι.
5. Προσθέτουμε τα μυρωδικά, λαδολέμονο, ντομάτα, ανθό αλατιού κι ανακατεύουμε.
6. Βάζουμε το τυρί στο ντιπάκι, δίνοντας οβάλ σχήμα χρησιμοποιώντας δυο κουτάλια, προσθέτουμε από πάνω ελάχιστο ελαιόλαδο, καπαρόφυλλο και κρίταμο.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς

η Στυλιανή Μαρία Κουτσογιάννη από τη Σχολή Τουριστικής Εκπαίδευσης Αναβύσσου



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αναπαριστά
απορροή της θέσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Τα κυρίως



© Mimzy/ Pixabay

[#Eat4Change](#)

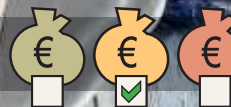
Σουτζουκάκια από μπανανόφλουδα



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

- 2-3 κ.σ. λιναρόσπορο
 - 4-5 κ.σ. νερό
 - φλούδες από 3 μπανάνες
 - 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
 - 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
 - 1 κ.γ. θυμάρι ξερό
 - 1 κ.γ. πάπρικα καπνιστή
 - 1 κ.γ. κύμινο σε σκόνη
 - 125 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
 - 50 γρ. φρυγανιά, τριμμένη
 - αλάτι, πιπέρι
 - ηλιέλαιο, για το τηγάνισμα
- Για τη σάλτσα
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
 - 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
 - 80 γρ. πελτέ ντομάτας
 - 400 ml χυμό ντομάτας
 - 250 ml νερό
 - ελαιόλαδο
 - αλάτι, πιπέρι
- Ρύζι, για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

1. Στο μούλτι, χτυπάμε το λιναρόσπορο και τον πολτοποιούμε πάρα πολύ καλά, σαν σκόνη. Σε ένα μπολ, προσθέτουμε τη σκόνη λιναρόσπορου και το νερό. Τα αφήνουμε στην άκρη για 1 ώρα για να φουσκώσει. Σε ένα άλλο μπολ, προσθέτουμε το κρεμμύδι και όλα τα υλικά εκτός από τις μπανάνες. Απλώνουμε τις μπανανόφλουδες στον πάγκο εργασίας και τις κόβουμε σε πολύ μικρά κυβάκια. Προσθέτουμε το λιναρόσπορο και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Πλάθουμε προσεκτικά το μείγμα σε σουτζουκάκια και τα μεταφέρουμε σε ένα ταψί.
2. Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε λίγο ηλιέλαιο. Μόλις ζεσταθεί, τηγανίζουμε τα σουτζουκάκια μπανανόφλουδας, μέχρι να πάρουν χρυσαφί χρώμα. Αφαιρούμε από το τηγάνι, τα βάζουμε σε ένα πιάτο που έχουμε στρώσει με χαρτί και τα αφήνουμε στην άκρη.
3. Για τη σάλτσα τοποθετούμε ένα κατσαρολάκι σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο. Μόλις ζεσταθεί, προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο, μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας και σοτάρουμε για 1'. Έπειτα προσθέτουμε τον χυμό και το νερό και σιγοβράζουμε, μέχρι να δέσει η σάλτσα.
4. Σερβίρουμε τα σουτζουκάκια με τη σάλτσα και το ρύζι.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
ο Σεφ Γιώργος Τσούλης



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αναπαριστά
αποποίηση της θέσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Ψαρόσουπα



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

- 500 γρ ψάρι για σούπα (χελιδόνι, χάνο, πετρόψαρα, λύχνοι, δράκαινες)
- 500 γρ σκάρους (μοιάζει με μπακαλιάρo, είναι εποχιακό και οικονομικό είδος)
- 2-3 πατάτες (αναλόγως με το πόσο θέλετε να χυλώσει η σούπα σας)
- 5-6 ζαβογαρίδες ή γάμπαρη
- 2 καρότα
- 1 μέτριο ή μεγάλο κρεμμύδι
- 1 χούφτα ρύζι
- έξτρα παρθένο ελαιόλαδο (Ελληνικό κατά προτίμηση)
- αλάτι – πιπέρι
- μισό ματσάκι μαϊντανό

Εκτέλεση

1. Σε 2.5 λίτρα νερό βράζω τα λαχανικά προσθέτοντας το ελαιόλαδο, το αλάτι και το πιπέρι.
2. Παράλληλα φιλετάρω τα δεύτερα ψάρια, τους σκάρους δηλαδή, και προσπαθώ να μην αφήσω κάποιο κόκκαλο. Το αλέθω ή το ψιλοκόβω ώστε να γίνει κιμάς ψαριού και το ζυμώνω μαζί με το ρύζι, τον μαϊντανό και ελάχιστο ελαιόλαδο, που θα με βοηθήσει στο πλάσιμο.
3. Αφού βράσουν τα λαχανικά μου, τα πολτοποιώ με ραβδομπλέντερ στο βαθμό που επιθυμώ να είναι ως προς το μέγεθός τους. Δηλαδή, είτε όλα μαζί ομογενοποιημένα ώστε να έχουν βελούδινη υφή ή κρατώντας μεγαλύτερα κομμάτια και ελάχιστη έως καθόλου πολτοποίηση.
4. Προσθέτω το ψάρι μου, και στην μορφή κεφτέ και τα πρώτα μου ψάρια ολόκληρα μαζί με τα οστρακόδερμα, χαμηλώνω τη θερμοκρασία και αφήνω ψάρι και λαχανικά να βγάλουν τα αρώματά τους. Η σιγανή φωτιά, θα δέσει την σούπα και όποιος επιθυμεί μπορεί να ρίξει λίγο ρύζι.
5. Προσθέστε λίγο ελαιόλαδο στο τέλος, πολλή αγάπη και σερβίρετε με ζεστό ψωμάκι ή με λαχανικά στο σχαροτήγανο.

Το ψάρι και τα θαλασσινά δεν θέλουν μεγάλη θερμική επεξεργασία, δηλαδή πολύ βράσιμο. Δεν έχουν αίμα οπότε βράζουν γρήγορα.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
η Μίρκα Νταουλτζή από το Ι.Ε.Κ Τουρισμού Μακεδονίας



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



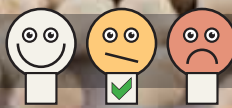
Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν ανακρίνεται
απορροή της θέσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Ρεβυθάδα 365



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© Engin Akyurt/ Unsplash

Υλικά

- 600 γρ. κατεψυγμένα ρεβίθια
- 1 κρεμμύδι ξερό
- 1 καρότο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 μικρό κλωνάρι θυμάρι
- 1 κλωνάρι άνηθος
- 1 λεμόνι
- παρθένο ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- μπουκόβο

Η συνταγή γράφτηκε με κατεψυγμένα ρεβίθια για ταχύτητα και ευκολία στην εκτέλεση. Εναλλακτικά μουλιάζουμε για μια μέρα τα ρεβύθια σε μια λεκάνη με νερό

Εκτέλεση

1. Με έναν αποφλοιωτή κόβουμε σε λεπτές λωρίδες το καρότο και στεγνώνουμε με μια πετσέτα ή χαρτί κουζίνας. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι.
2. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ρίχνουμε ελαιόλαδο ίσα να καλύψει τον πάτο της κατσαρόλας και βάζουμε μέτρια προς υψηλή φωτιά. Μόλις αρχίσει να καίει το λάδι ρίχνουμε τις λωρίδες καρότου ώστε να τηγανιστούν για 2-3 λεπτά. Όταν μειωθούν αρκετά σε όγκο και αρχίσει να σκουραίνει το χρώμα τους είναι έτοιμα να αφαιρεθούν, τα τοποθετούμε σε ένα πιάτο πάνω σε μια χαρτοπετσέτα. Προσθέτουμε αλάτι χονδρό. Αφαιρούμε την κατσαρόλα από την φωτιά να χαμηλώνουμε την φωτιά. Θέλουμε λίγο να πέσει η θερμοκρασία.
3. Βάζουμε πάλι την κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Ρίχνουμε μισό από το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και ανεβάζουμε σε υψηλή φωτιά. Θέλουμε να κάψουμε λίγο το κρεμμύδι και να πάρει χρώμα. Μόλις πάρει το κρεμμύδι χρώμα χαμηλώνουμε την φωτιά, βγάζουμε το κρεμμύδι και αφαιρούμε την κατσαρόλα από το μάτι. Αφήνουμε 2 λεπτά να κρυώσει λίγο η κατσαρόλα. Βάζουμε πάλι την κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Ρίχνουμε το άλλο μισό ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το σοτάρουμε μέχρι να γίνει διαφανές. Ανακατεύουμε όλα τα κρεμμύδια μαζί.
4. Ρίχνουμε την σκελίδα σκόρδο για να δώσει άρωμα. Ρίχνουμε τα κατεψυγμένα ρεβίθια. Τα σοτάρουμε όλα μαζί για 3 λεπτά πάντα σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι. Αφαιρούμε την σκελίδα σκόρδου. Ρίχνουμε βραστό ή καυτό νερό, τόσο μέχρι να σκεπάσει τα ρεβίθια. Μόλις πάρει βράση χαμηλώνουμε την φωτιά στην πιο χαμηλή ρύθμιση, ώστε να σιγοβράσει για μία ώρα περίπου.
5. Μετά από μία ώρα όταν έχει εξατμιστεί το περισσότερο νερό, και έχει ήδη χυλώσει ρίχνουμε λιγότερο από μισό φλιτζάνι ελαιόλαδο. Ρίχνουμε το κλωνάρι θυμαριού και αφήνουμε να σιγοβράσουν 5 λεπτά ακόμα. Σβήνουμε την φωτιά.
6. Σε ένα multi ρίχνουμε μισό φλιτζάνι από τα ρεβίθια της κατσαρόλας με λίγο ζωμό και πολτοποιούμε. Το ρίχνουμε στην κατσαρόλα ώστε να δέσει και ανακατεύουμε λίγο. Θέλουμε μια κρεμώδη υφή. Αφαιρούμε το κλωνάρι θυμαριού. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και λίγο μπουκόβο.
7. Σερβίρουμε και γαρνίρουμε με το τηγανητό καρότο ξύσματα από την φλούδα λεμονιού καθώς και ψιλοκομμένο άνηθο.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολύ αγάπη για εσάς

ο Αλέξιος Μαντάς από τα Μαθήματα Μαγειρικής Culinary Center and Cookery Club



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
απορρήματα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Μαγειρίτσα με μανιτάρια



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© Julia Peretiakko/Unsplash

Υλικά

Για τη μαγειρίτσα:

- 1 κ. μανιτάρια
- 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια ξερά
- 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια
- 4 μαρούλια (τρυφερά)
- 1 ματσάκι άνηθο (ψιλοκομμένο)
- 3 φλιτζάνια νερό
- δυόσμος (ψιλοκομμένο)
- 1/2 φλιτζάνι ρύζι γλασε
- αλάτι/πιπέρι/λεμόνι

Για τη σάλτσα λεμονιού

- 200 ml ζωμός απ'το φαγητό
- 2 κουταλιές corn flour
- 1 λεμόνι

Εκτέλεση

1. Σοτάρουμε τα ψιλοκομμένα ξερά και φρέσκα κρεμμυδάκια μέχρι να ιδρώσουν.
2. Μετά προσθέτουμε τα μανιτάρια (χοντροκομμένα) αυξάνοντας τη θερμοκρασία.
3. Έπειτα προσθέτουμε το ρύζι, τα 2 φλιτζάνια ζεστό νερό, το μαρούλι (χοντροκομμένο) και τα μυρωδικά.
4. Σιγοβραζουμε τη μαγειρίτσα για 20-30'.
5. Προσθέτουμε τη σάλτσα λεμονιού.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
ο Γιάννης Λαζαρίδης από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Μακεδονίας



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αναπαριστά
αποποίηση της θέσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

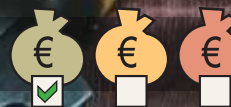
Αποδομημενη τάρτα με μπρινουαζ λαχανικά & φακές



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© Eiliv Aceron/ Unsplash

Υλικά

- 1 πατατα
- 1/2 κρεμμύδι
- 1 καρότο
- 1 πιπεριά
- 1 κολοκυθάκι
- 1/2 κολοκύθα
- 200 γρ. ντομάτα τριμμένη
- 50 γρ. φακές
- 300 γρ. αλεύρι
- 40 γρ. μαργαρίνη
- 3-4 κ.γ. άνηθο, μαϊντανό, φρέσκο κρεμμύδι
- 2 φύλλα φασκόμηλο
- αλάτι
- πιπέρι

Εκτέλεση

1. Ψιλοκόβουμε τα λαχανικά και τα σωτάρουμε με λίγο λάδι σε ένα τηγάνι. Μόλις πάρουν λίγο χρώμα και μαλακώσουν σβήνουμε με κρασί.
2. Προσθέτουμε την τριμμένη ντομάτα μας, τα μυρωδικά και τα μπαχαρικά και αφαιρούμε από την φωτιά.
3. Βράζουμε τις φακές και τις προσθέτουμε στα λαχανικά.
4. Σε μια κατσαρόλα βράζουμε την κολοκύθα. Μόλις μαλακώσει, την σουρώνουμε, προσθέτουμε μαργαρίνη, αλάτι, πιπέρι, το φασκόμηλο και πολτοποιούμε.
5. Σε ένα μπολάκι βάζουμε το αλεύρι, το νερό, το βούτυρο και το πλάθουμε καλά. Το αφήνουμε στο ψυγείο για μια ώρα.
6. Όταν είναι έτοιμη η ζύμη, δίνουμε ένα ωραίο σχήμα της επιλογής μας, την βάζουμε στον φούρνο για 10' περίπου, προσθέτουμε τα λαχανικά μας και έχουμε ένα πολύ ωραίο vegetarian πιάτο.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς

ο Ευθύμης Σταύρου από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Στερεάς Ελλάδας στο Γαλαξίδι



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αναπαριστά
απορροή της θέσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Vegan quesadilla με πιπεριές και μανιτάρι



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

- 3 πιπεριές πολύχρωμες
- 2 μεγάλα μανιτάρια πορτομπέλο
- 2 τορτίγιες
- vegan τυρί
- ελαιόλαδο
- 5ml λιωμένο βούτυρο
- αλάτι πιπέρι

Για την καυτερή σάλτσα:

- 1 πράσινη πιπεριά κέρατο
- 1 καυτερή πιπεριά
- μισό κρεμμύδι ξερό
- μαϊντανό
- χυμό λεμόνι
- ελαιόλαδο

Εκτέλεση

1. Για την καυτερή σάλτσα: Ιδρώνουμε τις πιπεριές μαζί με το κρεμμύδι. Τις προσθέτουμε μαζί με το μαϊντανό και το ελαιόλαδο σε ένα μπλέντερ και τις χτυπάμε μέχρι να γίνουν μία σάλτσα. Προσθέτουμε σιγά σιγά τον χυμό για να ισορροπήσουμε την γεύση και αλατοπιπερώνουμε. Καρυκεύουμε και σερβίρουμε.
2. Για την quesadilla: Περνάμε από λάδι τις πιπεριές και τις βάζουμε στο φούρνο στους 200°C για 20-25'. Παράλληλα καθαρίζουμε τα μανιτάρια και τα κόβουμε σε κυβάκια. Όταν οι πιπεριές είναι έτοιμες τις ξεφλουδίζουμε και κόβουμε και αυτές σε κυβάκια. Σε ένα τηγάνι σοτάρουμε τις πιπεριές με το μανιτάρι, αλατοπιπερώνουμε και τις αφήνουμε στην άκρη.
3. Καθαρίζουμε το τηγάνι και περνάμε με βούτυρο. Δίνουμε χρώμα στην τορτίγια από την μία πλευρά. Γυρνάμε από την άλλη πλευρά και προσθέτουμε την γέμιση με τις πιπεριές και τα μανιτάρια. Προσθέτουμε το βίγκαν τυρί και σερβίρουμε με την καυτερή σάλτσα ή και σκέτο.

Τη συνταγή ετοίμασαν με πολλή αγάπη για εσάς

ο Μόσχος Νικόλαος, ο Κερασίδης Γεώργιος και ο Μιχαδάκης Δημήτριος από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Μακεδονίας



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



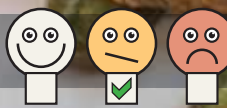
Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
απορροή της θέσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

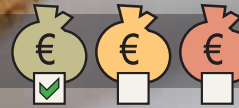
Ρυζοκροκέτες με σπαγγέτι λαχανικών



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

- 100γρ. ρύζι γλασέ
 - 100γρ. τυρί σόγιας
 - 1 πρέζα αλάτι
 - 1 πρέζα πιπέρι
 - 500 ml ηλιέλαιο
 - 50γρ. αλεύρι
 - πράσο
 - κολοκύθι
 - καρότο
- Για το πανάρισμα
- 50γρ. παπαρουνόσπορο
 - 50γρ. σουσάμι

Εκτέλεση

1. Βράζουμε το ρύζι και το στραγγίζουμε πάρα πολύ καλά ώστε να μην βγάλει καθόλου υγρά στο τηγάνισμα.
2. Προσθέτουμε το τυρί σόγιας, το αλεύρι, ζυμώνουμε καλά και δημιουργούμε μικρά ρολάκια.
3. Πανάρουμε τα ρολάκια με τις 2 διαφορετικές πανάδες και τα τηγανίζουμε σε καυτό ηλιέλαιο για 3'.
4. Κόβουμε τα λαχανικά σε σπαγγέτι ή ζουλιέν και τα τηγανίζουμε.
5. Στήνουμε το πιάτο με τις κροκέτες, τα σπαγγέτι λαχανικών, αλατοπιπερώνουμε και σερβίρουμε. Προαιρετικά σερβίρουμε με σος της επιλογής μας.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
η Νταουλτζή Μίρκα από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Μακεδονίας



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
απορρήτιστα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Μπριάμ



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

(για 2 μερίδες)

- 120ml γάλα καρύδας
- 30γρ φυστικοβούτυρο
- 10ml χυμό από λάιμ
- 2 πιπεριές Φλωρίνης
- 2 πιπεριές κέρατο
- 2 κρεμμύδια ξερά
- 2 κολοκύθι
- 150 γρ φασολάκια
- 10 γρ τζίντζερ
- 30 ml σόγια
- 45 ml λευκό γλυκό κρασί
- 30 ml ελαιόλαδο
- 30 γρ αμύγδαλα καβουρδισμένα
- 100γρ καλαμπόκι
- 4 ντοματίνια
- Λίγο κόλιανδρο για το σερβίρισμα

Για την σάλτσα:

- 100γρ γάλα καρύδας
- 40γρ σόγια
- 20γρ φυστικοβούτυρο
- Μισή πιπεριά τσίλι

Εκτέλεση

1. Ξεπλένουμε καλά τα λαχανικά μας και τα κόβουμε ζουλιέν.
2. Χτυπάμε πολύ καλά το γάλα καρύδας και το φυστικοβούτυρο με ένα σύρμα και έπειτα ρίχνουμε το χυμό λάιμ και το ξύσμα.
3. Σε ένα βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι και σοτάρουμε όλα τα λαχανικά μας για 8-10', μετά ρίχνουμε το τζίντζερ και το καλαμπόκι.
4. Ρίχνουμε την σόγια και το κρασί και μαγειρεύουμε για άλλα 2-3'.
5. Μόλις πάρει μια βάση ρίχνουμε το μείγμα με το γάλα και το φυστικοβούτυρο που έχουμε φτιάξει.
6. Βάζουμε ένα μικρό τηγάνι στην φωτιά με λίγο ελαιόλαδο και περνάμε τα ντοματίνια, ρίχνουμε αλάτι κρασί και μέλι.

Για τη σάλτσα:

7. Βάζουμε μια κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά και ρίχνουμε μέσα τα υλικά μας, ανακατεύουμε με ένα σύρμα μέχρι να δέσει η σάλτσα μας.

Τη συνταγή ετοίμασαν με πολλή αγάπη για εσάς

ο Άνθιμος Καραχάνης και ο Γιάννης Λουρεντζάκης από τη Σιβιτανίδειο Δημόσια Σχολή Τεχνών και Επαγγελματιών



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αναπαριστά
αποποίηση της θέσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Ρατατούι



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© Petya Stoycheva/ Pixabay

Υλικά

- 1 ντομάτα
- 1 κολοκύθι
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 μελιτζάνα

Για την σάλτσα ντομάτα

- 4 κ.σ ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 πρέζα ζάχαρη
- 2 πρέζες αλάτι

Εκτέλεση

1. Πλένουμε όλα τα λαχανικά, τα στεγνώνουμε και τα κόβουμε σε λεπτές στρογγυλές φέτες. Τα βάζουμε σε ένα ταψί και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.
2. Για την σάλτσα ντομάτα βάζουμε την κατσαρόλα με λάδι σε μέτρια φωτιά.
3. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το προσθέτουμε στην κατσαρόλα.
4. Σοτάρουμε για λίγο και προσθέτουμε ψιλοκομμένη ντομάτα, αλάτι, ζάχαρη και ρίγανη.
5. Τα αφήνουμε να βράσουν για λίγα λεπτά.
6. Βγάζουμε την κατσαρόλα από την φωτιά και χτυπάμε τη σάλτσα σε μπίμερ.
7. Όταν είναι έτοιμη την προσθέτουμε πάνω από τα λαχανικά που βάλουμε στο ταψί.
8. Το αφήνουμε να ψήθει για 30' στους 160°C.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς

ο Παναγιώτης Μπρεγου από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Στερεάς Ελλάδας στο Γαλαξίδι



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν ανακαταφέρει
απορρήττα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Μεσογειακά παπουτσάκια μελιτζάνας



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© Deon Black/Unsplash

Υλικά	Εκτέλεση
• μελιτζάνες, φλάσκες • γλυκός τραχανάς • πελτές ντομάτας • ντοματίνια • πιπεριές • ρεβίθια • ελιές • γραβιέρα Νάξου • φέτα • σκόρδο • κρεμμύδι • κουκουνάρι καβουρντισμένο • ξερά σύκα • μαϊντανός, βασιλικός • ελαιόλαδο • βούτυρο • κρέμα γάλακτος • πατάτες	1. Ψήνουμε για 20' τα παπουτσάκια μελιτζάνας χωρίς τη σάρκα. 2. Φτιάχνουμε το τραχανώτο λαχανικών με σοταρισμένο κρεμμύδι, σκόρδο, πελτέ ντομάτας, πιπεριές και τη σάρκα της μελιτζάνας που την έχουμε μετατρέψει σε "κιμά" με την προσθήκη γλυκιάς πάπρικας. 3. Προσθέτουμε τη γραβιέρα Νάξου. Μετά ανακατεύουμε το χυλωμένο μείγμα με τα υπόλοιπα κρύα υλικά, ρεβίθια, ντοματίνια, ελιές και γεμίζουμε με αυτό τα παπουτσάκια μελιτζάνας. 4. Στη συνέχεια το γκρατινάρουμε με φέτα για άλλα 10' και προσθέτουμε το κουκουνάρι και τον βασιλικό. 5. Τα σερβίρουμε με πατάτες au gratin. Η συνταγή συνδυάζει στοιχεία από βασικές Μεσογειακές κουζίνες: Ελληνική, Ιταλική, Γαλλική, Ισπανική με την πρόθεση να εναρμονιστούν γευστικά και αισθητικά εξυπηρετώντας το όραμα της βιώσιμης plant based κουζίνας που έχει τη δυνατότητα να διασώσει τον πλανήτη μας.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
η Χρυσή Μιναΐδου από τη Σχολή Τουριστικής Εκπαίδευσης Αναβύσσου



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αναπαριστά
αποποίηση της θέσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Ανάμεικτα λαχανικά στον φούρνο



Χρόνος εκτέλεσης

Βαθμός δυσκολίας

Κόστος

Υλικά

- πατάτες
- κρεμμύδι
- ντομάτες
- σκόρδο
- ελαιόλαδο
- αλάτι πιπέρι
- πάπρικα
- μαϊντανός

Εκτέλεση

1. Κόβουμε τις πατάτες σε σχήμα κύκλου, όπως και τις ντομάτες το κρεμμύδι και το σκόρδο.
2. Έπειτα βάζουμε λίγο ελαιόλαδο σε ένα σκεύος κατάλληλο για φούρνο και τοποθετούμε τα λαχανικά.
3. Προσθέτουμε τα μπαχαρικά και το ψήνουμε στο φούρνο στους 220°C για 30'.

Τέλος το σερβίρουμε με λίγο μαϊντανό.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς

η Sozan Wahib από το Ι.Ε.Κ. Άλφα Γλυφάδας



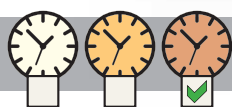
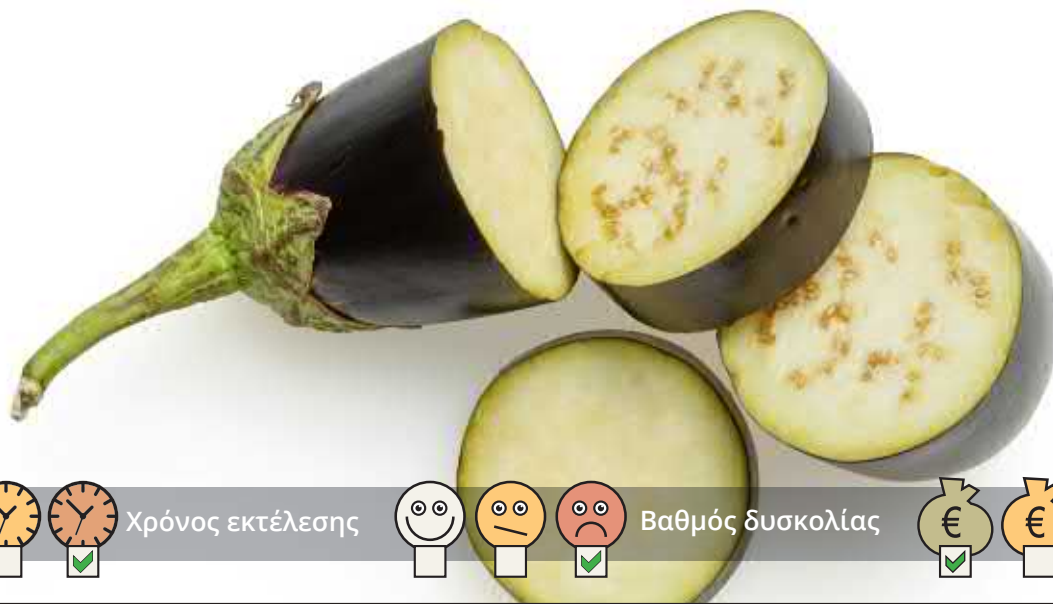
ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αναπαριστά
απορροή της θέσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Ιμάμ (vegetarian version)



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© Mockup Graphics/Unsplash

Υλικά	Εκτέλεση
Για το ιμάμ • 1/2 κρεμμύδι • 1 τομάτα • ζάχαρη • 1 σκ σκόρδο • 1 δαφνόφυλλο • 1 ποτήρι λευκό κρασι • μαϊντανός, δυόσμος • νερό, αλάτι, πιπέρι Για την μελιτζάνα • 1 μελιτζάνα • 100ml ηλιέλαιο • ζάχαρη • αλάτι, πιπερι Για την σάλτσα • 1 πιπεριά • 1/2 κρεμμύδι • 1 σκ σκόρδο • 20γρ. πελτέ τομάτας • νερό, αλάτι Για την γαρνιτούρα • 1 κ.γ. ταχίνι • 4 κ.γ. γιαουρτί • δυόσμο • αλάτι, πιπέρι	1. Για το ιμάμ: Σε ένα τηγάνι βάζουμε ελαιόλαδο. Αφού κάψει προσθέτουμε το κρεμμύδι (που έχουμε ψιλοκόψει), το σκόρδο και την ζάχαρη. Τα σοτάρουμε, προσθέτουμε την ντομάτα (που έχουμε κόψει σε κυβάκια) και έπειτα την τριμμένη ντομάτα. Στην συνέχεια προσθέτουμε το δαφνόφυλλο, τον μαϊντανό, τον δυόσμο, αλάτι, πιπέρι και το μισο κρασί. Το αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά. Κατά τακτικά διαστήματα προσθέτουμε το υπόλοιπο κρασί ή νερό. 2. Για την μελιτζάνα: Σε ένα άλλο τηγάνι βάζουμε ηλιέλαιο. Αφού κάψει προσθέτουμε την μελιτζάνα (που έχουμε κόψει στην μέση κι έχουμε χαράξει). Την αφήνουμε να τηγανιστεί σε χαμηλή φωτιά. Την αποσύρουμε και την τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί. 3. Για την σάλτσα: Καίμε την πιπεριά πάνω στο μάτι. Έπειτα αφαιρούμε το καμένο και τα σπόρια που περιέχει και την ψιλοκόβουμε. Ταυτόχρονα σε μια κατσαρόλα προσθέτουμε ελαιόλαδο, το κρεμμύδι και το σκόρδο. Έπειτα προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας, αλάτι, πιπέρι, την πιπεριά και νερό. Αφήνουμε να πάρει μια βράση κ έπειτα το χτυπάμε με ράβδομπλέντερ και το περνάμε από σίτα. 4. Για την γαρνιτούρα: Σε μια μπασίνα προσθέτουμε το ταχίνι, το γιαούρτι, αλάτι, πιπέρι και δυόσμο. Τα χτυπάμε όλα μαζί. 5. Έπειτα στήνουμε το πιάτο και σερβίρουμε.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς

η Λεονόρα Τόσκα από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Στερεάς Ελλάδας στο Γαλαξίδι



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
αποποίηση τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Μουσακάς μεμανιτάρια



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© Sébastien Marchand/ Unsplash

Υλικά

- 3 μανιτάρια
- 1 κρεμμύδι
- 1 λίτρο γάλα
- 100γρ μαργαρίνη
- 100γρ αλευρι
- 2 πατάτες
- 1 μελιτζάνα
- 1 κ.σ. πελτέ
- 200γρ χυμό ντομάτας
- 2 σκελίδες σκόρδο

Εκτέλεση

1. Σοτάρουμε το κρεμμύδι, έπειτα ρίχνουμε τα μανιτάρια και σβήνουμε με κρασι. Ρίχνουμε τον πελτέ και τον χυμό ντομάτας και λίγο νερο και το αφήνουμε να βράσει για 20'.
2. Κόβουμε την μελιτζάνα και τις πατάτες σε φέτες και τις περνάμε από το τηγάνι με λαδι.
3. Για την μπεσαμέλ σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε την μαργαρίνη, έπειτα το αλευρι και σιγά-σιγά το γάλα μέχρι να σφίξει η μπεσαμέλ.
4. Σε ένα ταψάκι στρώνουμε τις πατάτες, έπειτα τα μανιτάρια, τη μελιτζάνα, πάλι μανιτάρια και από πάνω την μπεσαμέλ.
5. Βάζουμε στον φούρνο στους 180°C για 25', μέχρι να πάρει χρωμα.

Τη συνταγή πολλή με πολύ αγάπη για εσάς

ο Ρετζίνο Κίκα από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Στερεάς Ελλάδας στο Γαλαξίδι



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αναπαριστά
αποποίηση της θέσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Παστίτσιο μανιταριών



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© Christina Rumpf/ Unsplash

Υλικά

- 500 γρ. χοντρά μακαρόνια
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κιλό λευκά μανιτάρια
- 1 κιλό μανιτάρια πορτομπέλο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ θυμάρι, ψιλοκομμένο
- 3 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 200 ml κόκκινο κρασί
- 600 γρ. ντομάτα, τριμμένη
- 200 ml ζωμό λαχανικών
- 2 φύλλα δάφνης
- 2 κ.σ. μέλι
- αλάτι, πιπέρι

Για τη μπεσαμέλ

- 200 γρ. φυτική μαργαρίνη
- 200 γρ. αλεύρι γ.ο.χ
- 2 λίτρα γάλα αμυγδάλου
- 2 κ.γ. μοσχοκάρυδο, τριμμένο
- αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

1. Βράζουμε τα μακαρόνια σε μια κατσαρόλα με αρκετό αλατισμένο νερό, σύμφωνα με τις οδηγίες στη συσκευασία. Έπειτα, τα σουρώνουμε, τα πασπαλίζουμε με λίγο ελαιόλαδο, ανακατεύουμε και τα απλώνουμε σε ένα λαδωμένο ορθογώνιο σκεύος διαστάσεων περίπου 33x25 εκ.
2. Για τα μανιτάρια: Τοποθετούμε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Μόλις ζεσταθεί καλά, προσθέτουμε τις 2 κ.σ. ελαιόλαδο, τα μανιτάρια, το κρεμμύδι και το σκόρδο ψιλοκομμένα και το θυμάρι. Σοτάρουμε για 10', μέχρι να μαλακώσουν τα μανιτάρια και να εξατμιστούν τα υγρά τους. Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας, σοτάρουμε για 1' και σβήνουμε με το κρασί. Μόλις εξατμιστεί το αλκοόλ, προσθέτουμε τη ντομάτα, το ζωμό και τη δάφνη. Αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε τη σάλτσα να βράσει μέχρι να πήξει ελαφρώς. Προσθέτουμε το μέλι, ανακατεύουμε και απλώνουμε πάνω από τα μακαρόνια.
3. Για την μπεσαμέλ: Λιώνουμε σε χαμηλή φωτιά την μαργαρίνη. Μόλις λιώσει ρίχνουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε καλά. Ρίχνουμε το γάλα λίγο-λίγο και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Τρίβουμε μοσχοκάρυδο αλάτι και πιπέρι. Απλώνουμε πάνω από τα μανιτάρια και ψήνουμε για 20-25' στους 200°C, μέχρι να πάρει χρώμα.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς

ο Μουδούρης Εφραίμ από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Στερεάς Ελλάδας στο Γαλαξίδι



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν ανακρίνεται
απορρήττα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Vegan Μπολονέζ αλά σόγια



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© LikeMeat/ Unsplash

Υλικά

- (για τα κεφτεδάκια σόγιας)
- 100γρ φασόλια σόγιας
 - 3 σκελίδες σκόρδο
 - 2 πιπεριές τσίλι
 - 2γρ ψιλοκομμένο τζίντζερ
 - βασιλικός, θυμάρι
 - 10 ml βούτυρο από ηλιέλαιο

Εκτέλεση

1. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ μέχρι να ομογενοποιηθούν.
2. Στη συνέχεια πλάθουμε μικρά κεφτεδάκια περίπου 30γρ και τα βάζουμε στην άκρη.
3. Φτιάχνουμε σάλτσα Ναπολιτάνα και βάζουμε μέσα τα κεφτεδάκια για να τα μαγειρέψουμε.
4. Βραζουμε τα μακαρόνια. Όταν είναι έτοιμα σερβίρουμε με vegan τυρί.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς

ο Κωνσταντίνος Κουτρομπής από την Σχολή Τουριστικής Εκπαίδευσης Αναβύσσου



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
απορροή της θέσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Ραβιόλια από σπανάκι με γέμιση πατάτα-μανιτάρι



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© davide ragusa - Unsplash

Υλικά

- σπανάκι
- αλεύρι
- πατάτες
- μανιτάρια
- σκόρδο
- κρεμμύδι
- αλάτι
- πιπέρι
- δεντρολίβανο
- λάδι τρούφας
- σάλτσα ντομάτας

Εκτέλεση

1. Χτυπάμε στο multi το σπανάκι αφού το μπλανσάρουμε* και προσθέτουμε αλεύρι μέχρι να γίνει ζυμάρι.
2. Ανοίγουμε σε φύλλο για ζυμαρικά και κόβουμε σε σχήματα ραβιόλι.
3. Για τη γέμιση βράζουμε πατάτες και στη συνέχεια τις λιώνουμε σε πουρέ.
4. Σωτάρουμε τα μανιτάρια με σκόρδο και κρεμμύδι. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, δεντρολίβανο.
5. Κόβουμε τα μανιτάρια σε πολύ μικρά κομμάτια. Τα ανακατεύουμε με τον πουρέ πατάτας. Προσθέτουμε λίγο λάδι τρούφας.
6. Γεμίζουμε τα ζυμαρικά μας και τα κλείνουμε σε σχήμα ραβιόλι.
7. Βράζουμε σε αλατισμένο νερό μέχρι να μαλακώσουν.
8. Σερβίρουμε με σάλτσα ντομάτας.

*δηλαδή να το βυθίσουμε σε βραστό νερό για 1' και στη συνέχεια σε λεκάνη με παγωμένο νερό.

Τη συνταγή ετοίμασαν με πολλή αγάπη για εσάς

η Στέλλα Καραμέρου και ο Μιχάλης Χάννα από την Σχολή Τουριστικής Εκπαίδευσης Αναβύσσου



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
αποποίηση τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Πατατούλες baby με κρέμα φέτας και άνηθο



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© Ren Gillard/ Unsplash

Υλικά

- 1 κιλό πατατούλες baby, καλά πλυμένες
- 500γρ. φέτα σκληρή
- 300 ml γάλα
- 2 κ.σ. βούτυρο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 1/4 ματσάκι άνηθος ψιλοκομμένος + λίγο επιπλέον για το σερβίρισμα
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

1. Βράζουμε τις πατατούλες σε μια κασαρόλα με αλατισμένο νερό για 20-30' μέχρι να μαλακώσουν, αλλά να μη λιώσουν. Τις σουρώνουμε και τις διατηρούμε ζεστές.
2. Σε άλλη κασαρολίτσα ζεσταίνουμε το βούτυρο και το ελαιόλαδο. Ρίχνουμε το κρεμμύδι, αλατίζουμε και σοτάρουμε για 6-8', ανακατεύοντας μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτουμε το σκόρδο και μετά από 1' ρίχνουμε το γάλα. Ανακατεύουμε και αφήνουμε να πάρει βράση. Αποσύρουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε τη φέτα θρυμματισμένη.
3. Πολτοποιούμε με το ραβδομπλέντερ μέχρι να γίνει λεία η κρέμα και προσθέτουμε τον άνηθο και τις βρασμένες πατατούλες. Πασπαλίζουμε με μπόλικο πιπέρι και ανακατεύουμε.
4. Αδειάζουμε τις πατατούλες σε μεγάλη πιατέλα και πασπαλίζουμε με λίγο ακόμα άνηθο.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
η Άννα Κεσκίνη από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Μακεδονίας



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν ανακρίνεται
απορρήττα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Ριζότο παντζάρι



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

- 1 βολβό παντζάρι (50γρ.)
- 1 μικρό κρεμμύδι
- 1/4 της σκελίδας σκόρδο
- 100γρ. ρύζι arborio
- 50ml λευκό κρασί
- 500-600ml ζωμό λαχανικών
- 30γρ. βούτυρο
- 20γρ. ανθότυρο
- 10γρ. χοντροκομμένα καρύδια
- φρέσκο θυμάρι
- ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Εκτέλεση

1. Αλατίζουμε το παντζάρι και το ψήνουμε στο φούρνο σε υψηλή θερμοκρασία για 30'.
2. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα σοτάρουμε για 3'-5' σε τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο. Προσθέτουμε το ρύζι και συνεχίζουμε για ακόμα 2'. Δυναμώνουμε τη θερμοκρασία και σβήνουμε με κρασί.
3. Χαμηλώνουμε την θερμοκρασία στο μισό και ρίχνουμε σταδιακά το ζωμό έως ότου να χυλώσει το ρύζι.
4. Παράλληλα, αφού ψηθούν τα παντζάρια, τα ξεφλουδίζουμε, στη συνέχεια τα κόβουμε σε κυβάκια, τα ρίχνουμε μέσα σε ένα μπλέντερ και τα χτυπάμε μαζί με λίγο ζωμό μέχρι να γίνουν πουρές.
5. Αναμειγνύουμε το πουρέ με το ριζότο και το δουλεύουμε λίγο στη φωτιά.
6. Προσθέτουμε το βούτυρο εκτός φωτιάς.
7. Σερβίρουμε και γαρνίρουμε με ανθότυρο, καρύδια και φρέσκο θυμάρι.

Τη συνταγή ετοίμασαν με πολλή αγάπη για εσάς

ο Μπαδέκας Παναγιώτης, ο Τυρακίδης Απόστολος και ο Σαββίδης Φώτιος από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Μακεδονίας



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
απορροή της θέσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Ριζότο με λευκό λάχανο



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© Laker/ Pexels

Υλικά

Για το λάχανο

- 1/2 κρεμμύδι ξερό
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1/4 λευκό λάχανο
- 2 ώριμες ντομάτες
- 5 κ.σ ελαιόλαδο
- 50 ml κρασί λευκό
- αλάτι, πιπέρι

Για το ριζότο

- 150γρ ρύζι carnaroli
- 1/2 κρεμμύδι ξερό
- 70 ml κρασί λευκό
- 100 γρ μαργαρίνη
- τυρί σκληρό

Για το σερβίρισμα

- δυόσμος
- μαϊντανό
- την φλούδα απο τις ντομάτες

Εκτέλεση

1. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και σωτάρουμε το κρεμμύδι με το σκόρδο.
 2. Προσθέτουμε το λάχανο, κομμένο όπως για σαλάτα, και το αφήνουμε να βγάλει τα υγρά του.
 3. Αφού έχει βγάλει τα υγρά και τα αρώματα, προσθέτουμε την ντομάτα (τριμμένη) και λίγο νερό
 4. Βράζουμε για 15' μέχρι να δεθούν οι γεύσεις μεταξύ τους.
 5. Σε ένα τηγάνι σωταρούμε το ρύζι με το λάδι και μόλις ροδίσει σβήνουμε με κρασί.
 6. Σταδιακά προσθέτουμε το ζωμό απο το λάχανο και ανακατεύουμε μέχρι το ρύζι να χυλώσει.
 7. Σβήνουμε την φωτιά και προσθέτουμε την μαργαρίνη, το τυρί, το μαϊντανό, το δυόσμο και την φλούδα ντομάτας (καρέ)
- Έτοιμο για σερβίρισμα!

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς

η Έλντα Τόσκα από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Στερεάς Ελλάδας στο Γαλαξείδι



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν ανακρίνεται
απορροή των θέσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Ριζότο με λαχανικά



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© Faris Mohammed/ Unsplash

Υλικά

- 1 ρύζι για ριζότο (arborio)
- 2 κολοκύθια
- 1 σακουλάκι πιπεριές μιξ
- 1/3 φινόκιο
- 3 καρότα
- 1/5 χούφτα φασολάκια κομμένα
- 1/5 χούφτα αρακάς
- λευκό κρασί
- 5-6 κύβους βούτυρο
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 πρέζα πιπέρι
- 1 χούφτα παρμεζάνα

Εκτέλεση

1. Πλένουμε, καθαρίζουμε και κόβουμε τα λαχανικά και τα περισσεύματα τα κάνουμε ζωμό τον οποίο σουρώνουμε και τον κρατάμε για να έχουμε υγρά να προσθέσουμε.
2. Στην συνέχεια σοτάρουμε όλα τα λαχανικά μαζί, μόλις καραμελώσουν προσθέτουμε το ρύζι να σοταριστεί λίγο και αυτό. Στην συνέχεια το σβήνουμε με αρκετό λευκό κρασί. Μετά προσθέτουμε λίγο-λίγο τον ζωμό μας για να βράσει το ρύζι και να χυλώσει ωραία.
3. Όταν πλέον έχει βράσει και έχει χυλώσει αφαιρούμε από τη φωτιά και δένουμε με τους κύβους βούτυρο και λίγο παρμεζάνα αν θέλουμε και σερβίρουμε.
4. Στολίζουμε με φύτρες perperoncino και flex παρμεζάνας.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
ο Δημήτρης Δρίζος από τη Σχολή Τουριστικής Εκπαίδευσης Αναβύσσου



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



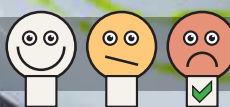
Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
απορροή της θέσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

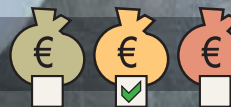
Γκρατέν Ζυμαρικών με Μπεςαμέλ Κολοκύθας



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

Για τη μπεςαμέλ:

- 600 γρ. κολοκύθα
- 1 κρεμμύδι κόκκινο
- 1 σκόρδο
- 100 γρ. βούτυρο (φυτικό)
- 100 γρ. αλεύρι χωρίς γλουτένη
- 1 λίτρο γάλα σόγιας (σε θερμοκρασία δωματίου)
- 100 γρ. φυτικό τυρί που λιώνει
- ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι
- 1 κ.γ. πάπρικα
- 1 κ.γ. μπουκόβο
- 1 κ.γ. μπουκόβο
- 1 κ.γ. κόλιανδρο

Για τα ζυμαρικά

- μπεςαμέλ κολοκύθας
- 500 γρ. ζυμαρικών
- 3 μανιτάρια σαμπινιόν
- 2 καρότα
- 1 πράσο
- 100 γρ. φυτικό τυρί που λιώνει
- τριμμένη φρυγανιά
- αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

1. Σε μια κασαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε την κολοκύθα για 4'-5'. Προσθέτουμε το κρεμμύδι κομμένο Paysanne (χοντροκομμένο), αλατοπιπερώνουμε και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 10'-15', ή όταν δούμε ότι έχει μαλακώσει και καραμελώσει η κολοκύθα. Προσθέτουμε τα μπαχαρικά μας, σοτάρουμε για 1'-2' και τραβάμε εκτός φωτιάς.
2. Σε ένα κασαρόλακι λιώνουμε το βούτυρο, προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με το σύρμα μέχρι να ψηθεί και να πάρει ξανθό χρώμα. Σταδιακά ρίχνουμε το γάλα, ανακατεύοντας με το σύρμα και αλατοπιπερώνουμε. Μόλις πήξει το αφαιρούμε από την φωτιά.
3. Πολτοποιούμε την κολοκύθα και το κρεμμύδι μαζί με το τυρί σε ένα ραβδομπλέντερ και έπειτα ομογενοποιούμε τις 2 παρασκευές.
4. Σε ένα τηγάνι σοτάρουμε ελαφρώς τα λαχανικά μας και τα αφήνουμε στην άκρη. Παράλληλα βράζουμε τα ζυμαρικά (πέννες ή ριγκατόνι) σε κασαρόλα με αλατισμένο νερό, 2'-3' λιγότερο από αυτό που αναγράφεται στη συσκευασία. Προσθέτουμε τα λαχανικά και τα ζυμαρικά, χωρίς να τα σουρώσουμε, μέσα στην μπεςαμέλ κολοκύθας και, αν είναι πολύ πηχτό το παρασκεύασμά μας, συμπληρώνουμε με το ζουμί από τα ζυμαρικά ανακατεύοντας μέχρι να καλυφθούν όλα ομοιόμορφα.
5. Απλώνουμε το μίγμα σε ένα καλά λαδωμένο πυρίμαχο σκεύος. Πασπαλίζουμε από πάνω το τυρί και την φρυγανιά και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 30' στους 200°C, ή μέχρι να δούμε ότι έχει ροδίσει η επιφάνειά του.
6. Πριν το σερβίρισμα αφήνουμε το γκρατέν να «σταθεί» για 10'.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς

ο Δαλαγιώργος Αθανάσιος από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Μακεδονίας



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αναπαριστά
αποποίηση της θέσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Οκγραντέν πατάτας-μπρόκολο



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

- 4 μεσαίες πατάτες
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 200γρ. μπρόκολο
- χυμό από ένα λεμόνι
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 κ.σ. νερό
- 3 κ.σ. ταχίνι
- 15γρ. φασκόμηλο
- 15γρ. βασιλικό
- 10γρ. θυμάρι
- 8 κ.σ. αλεύρι
- αλάτι/πιπέρι
- 1 πιπεριά καυτερή

Για το τζελ:

- 250 γρ ντοματίνια
- 4 ζελατίνες

Για το πέστο:

- 1/2 ματσάκι μαϊντανός
- 150 ml. ελαιόλαδο
- 120γρ. κουκουνάρι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- αλάτι/πιπέρι

Εκτέλεση

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C. Πλένουμε καλά τις πατάτες και τις κόβουμε σε κομμάτια. Τις βράζουμε σε αλατισμένο νερό περίπου 15'. Τις στραγγίζουμε και τις τοποθετούμε σε ένα μπολ. Τρίβουμε πιπέρι και προσθέτουμε λάδι, ψιλοκομμένο φασκόμηλο, βασιλικό και θυμάρι. Ανακατεύουμε το μείγμα με πιρούνι και πιέζοντας προσπαθούμε να γίνουν πουρές. Προσθέτουμε στο μπολ το ψιλοκομμένο μπρόκολο, τα κρεμμύδια, την πιπεριά ψιλοκομμένη, το ταχίνι, χυμό λεμονιού και ανακατεύουμε καλά. Αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε νερό και αλεύρι και ανακατεύουμε καλά. Λαδώνουμε ελαφρά ένα ταψάκι και ρίχνουμε το μείγμα. Προσθέτουμε τριμμένο τυρί και ψήνουμε στο φούρνο στους 180°C για 40'. Όταν είναι έτοιμο το αφήνουμε να κρυώσει για 15'.
2. Τζελ από ντοματίνια: Κόβουμε τα κοτσάνια και τα βάζουμε στο μπλέντερ. Σουρώνουμε και βάζουμε το μείγμα σε μια κατσαρόλα. Προσθέτουμε 50γρ. νερό και το αφήνουμε στη φωτιά για λίγα λεπτά. Το κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τα φύλλα ζελατίνης αφού πρώτα τα μουλιάσουμε σε νερό. Ανακατεύουμε, το τοποθετούμε σε φόρμα και το αφήνουμε να παγώσει στη κατάψυξη.
3. Πέστο μαϊντανού: Βάζουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ τα χτυπάμε και διακοσμούμε το πιάτο μας.

Τη συνταγή ετοίμασαν με πολλή αγάπη για εσάς

ο Γιάννης Λεπτοκαρίδης, ο Τάσος Πασχαλίδης και ο Δημήτρης Κοκκίνης από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Μακεδονίας



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν ανακαταφέρει
απορροή τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Vegan Beef Wellington



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© Don Ricardo/ Unsplash

Υλικά

- 500γρ πατζάρια
 - 200 ml ξύδι κόκκινο
 - 200γρ άχνη ζάχαρη
 - 200γρ σπανάκι
 - 20γρ αστεροειδή γλυκάνισο
 - 20γρ μουστάρδα
 - Vegan σφολιάτα
- Για το duxelle
- 500γρ μανιτάρια
 - 2 σκελίδες σκόρδο
 - 1 κ.γ. λάδι τρούφας
 - θυμάρι, λάδι
- Για την κρέπα
- 250γρ γαλα αμυγδάλου
 - 50γρ αλεύρι
 - εστραγκόν
- Για το gel λεμόνι
- 400γρ χυμό λεμόνι
 - 4γρ αгар αгар
 - 8γρ μηλοξυδο
- Για τον πουρέ κολοκύθας
- 700γρ κολοκύθα
 - 300γρ πατάτα
 - 100 ml νερό
 - 1 κ.σ λάδι

Εκτέλεση

1. Βάζουμε τα μανιτάρια στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν πουρες. Μετά τα βάζουμε στο τηγάνι με ελάχιστο ελαιόλαδο και λάδι τρούφας και ψήνουμε μέχρι να φύγει η υγρασία.
2. Στη συνέχεια βράζουμε την κολοκύθα με την πατάτα και προσθέτουμε λίγο νερό και λάδι. Αφού βράσει την βάζουμε στο μπλέντερ και στη συνέχεια την περνάμε από σίτα.
3. Βάζουμε σε ένα κατσαρόλακι τον χυμό λεμόνι, το αгар αгар και το μηλοξυδο και μόλις φτάσει σε σημείο βρασμού αποσύρουμε από την φωτιά και το βάζουμε στο ψυγείο μέχρι να γίνει τζελ.
4. Για τις κρέπες ανακατεύουμε το γάλα με το αλεύρι και το εστραγκόν μέχρι να πάρει υφή κρέπας. Έπειτα ριχνουμε το μείγμα στο τηγάνι και φτιάχνουμε κρέπες.
5. Για το Wellington βράζουμε ένα σχετικά μεγάλο και στρογγυλό παντζάρι και έπειτα το τοποθετούμε πάνω στην κρέπα μαζί το σπανάκι και το duxelle μανιταριών. Τα τυλίγουμε όλα μαζί σε μια μεμβράνη σε σχήμα καραμέλας (μπαλοτίνα) και τα βάζουμε στο ψυγείο για λίγη ώρα μέχρι να αποκτήσει σώμα.
6. Στο τέλος βγάζουμε την μπαλοτίνα από το ψυγείο και την τυλίγουμε με την σφολιάτα. Την κλείνουμε αεροστεγώς. Χαράσσουμε την σφολιάτα για να πάρει σχήμα και ψήνουμε στους 200°C για 12'.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς

ο Λεωνίδας Καραπατάκης από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Στερεάς Ελλάδας στο Γαλαξίδι



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν ανακρίνεται απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Steak σελινόριζας



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

Για το steak σελινόριζας:

- 1τμχ. σελινόριζα
- 100ml κόκκινο κρασί ξηρό
- 100γρ. σόγια σος
- 2σκ. σκόρδο
- 1/2κ.γ. λεμονοπίπερο
- μπούκοβο (κατά βούληση)
- 1κ.σ. πάπρικα
- 1/2κ.γ. κύμινο
- χυμό από 1 λεμόνι
- 2κ.σ. μαργαρίνη
- 1 κλωνάρι φρέσκο δενδρολίβανο

Για τον πουρέ:

- περίσσειμα σελινόριζας
- γάλα αρακά
- αλάτι, πιπέρι

Για την σάλτσα:

- 1τμχ. κρεμμύδι
- 1σκ. σκόρδο
- 1τμχ. παντζάρι βολβό
- 1 κλωνάρι φρέσκο θυμάρι
- 1 κλωνάρι φρέσκο δενδρολίβανο
- κόκκινο κρασί ξηρό
- χυμό και ξύσμα από 1 πορτοκάλι
- χυμό από 1/2 λεμόνι
- 1κ.σ. μελάσα

Για την σαλάτα:

- πατζαρόφυλλα χωρίς τον κορμό
- 500γρ. σπανάκι
- χυμό λεμόνι
- αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο
- 50γρ. φουντούκια τριμμένα

Εκτέλεση

Για το steak σελινόριζας:

1. Καθαρίζουμε την σελινόριζα απ' τον φλοιό της και την κόβουμε εγκάρσια σε φέτες πάχους περίπου 1-2εκ. Χωρίς να βάζουμε τις άκρες για να δημιουργήσουμε τα steak.
2. Σε μία κατσαρόλα βάζουμε την σόγια σος, κρασί, 1 σκ. σκόρδο, λεμονοπίπερο, μπούκοβο, πάπρικα, κύμινο, χυμό λεμονιού και νερό μέχρι να σκεπαστεί το steak. Σκεπάζουμε με καπάκι και βράζουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσει η σελινόριζα. Μόλις είναι έτοιμο αφαιρούμε τα steak απ' την κατσαρόλα.
3. Σ' ένα τηγάνι βάζουμε τη μαργαρίνη, το δενδρολίβανο, 1σκ. σκόρδο και σοτάρουμε ελαφρά. Μόλις πάρουν χρώμα ρίχνουμε στο τηγάνι το steak, σε υψηλή φωτιά, για 2' από κάθε πλευρά μέχρι να πάρει χρώμα.

Για τον πουρέ:

4. Παίρνουμε την σελινόριζα που μας περίσσεψε, την ψιλοκόβουμε και την βάζουμε σε μια κατσαρόλα να βράσει με το γάλα αρακά, σε χαμηλή φωτιά.
5. Μόλις είναι έτοιμη την χτυπάμε στο μπλέντερ προσθέτοντας αλάτι και πιπέρι κατά βούληση.

Για τη σάλτσα:

6. Σοτάρουμε το κρεμμύδι και μόλις πάρει λίγο χρώμα προσθέτουμε το σκόρδο και το πατζάρι. Όταν πάρουν λίγο χρώμα προσθέτουμε και το θυμάρι και το δενδρολίβανο. Σβήνουμε με κρασί προσθέτουμε χυμό από ένα πορτοκάλι, μισό λεμόνι, την μελάσα και ένα κυρ νερό. Προς το τέλος ρίχνουμε και το ξύσμα του πορτοκαλιού.
7. Μόλις είναι έτοιμη την χτυπάμε στο μπλέντερ και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι κατά βούληση. Την περνάμε από σινομά (λεπτό σουρωτήρι) για να έχουμε την σωστή υφή.
8. Σε λίγο λάδι σοτάρουμε το σπανάκι και τα πατζαρόφυλλα να μαραθούν. Προσθέτουμε λεμόνι, αλάτι και πιπέρι κατά βούληση και φουντούκια για ντεκόρ.

Τη συνταγή ετοίμασαν με πολλή αγάπη για εσάς

οι Μάρθα Δημοπούλου, Μυρτώ Βουρνά και Μαρία Καραμανλή από το I.E.K. ΣΒΙΕ VEGAN SCHOOL



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
αποποίηση τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Κεφτεδάκια λαχανικών με τζατζίκι αβοκάντο



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© Gil Ndjouwu/ Unsplash

Υλικά

Για τα κεφτεδάκια λαχανικών:

- 500γρ. σπανάκι
- 500γρ. λάπατα
- 200γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 150γρ. φρυγανιά
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 πράσο, ψιλοκομμένο
- ½ μάτσο μυρβόνια
- ½ μάτσο καυκαλήθρες
- ½ μάτσο άνηθο
- ¼ μάτσο δυόσμο
- αλάτι, πιπέρι

Για το τζατζίκι αβοκάντο

- 440γρ. ώριμα αβοκάντο
- 150γρ. αγγούρι σε κυβάκια
- 80 ml ελαιόλαδο
- 3 σκ. σκόρδο λιωμένες
- χυμός από 2 lime
- αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

1. Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά και το αφήνουμε να ζεσταθεί. Μόλις είναι έτοιμο ρίχνουμε μέσα το λάδι, τα κρεμμύδια και το πράσο και σοτάρουμε για 2' μέχρι να καραμελώσουν. Ρίχνουμε στη συνέχεια, το σπανάκι και τα λάπατα χοντροκομμένα και συνεχίζουμε το σοτάρισμα μέχρι να μαραθούν τα χόρτα και να χάσουν την περισσότερη υγρασία.
2. Μόλις είναι έτοιμα, τα τοποθετούμε σε ένα σουρωτήρι και τα αφήνουμε να στραγγίξουν και να κρυώσουν καλά. Τα αδειάζουμε έπειτα σε ένα μεγάλο μπολ μαζί με τα μυρβόνια, τις καυκαλήθρες, το δυόσμο (όλα ψιλοκομμένα), το αλεύρι, τις φρυγανιές, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε με τα χέρια, ώστε να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
3. Πλάθουμε έπειτα σε μπαλάκια και τα τοποθετούμε σε ένα ταψί του φούρνου, που έχουμε στρώσει λαδόκολλα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190°C στον αέρα για 20-25'.
4. Βγάζουμε το ταψί από το φούρνο και τα σερβίρουμε ζεστά.
5. Για το τζατζίκι αδειάζουμε στο μούλτι τα αβοκάντο καθαρισμένα, το λάδι και πολτοποιούμε μέχρι να γίνει λείο. Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα μπολ μαζί με το lime, το σκόρδο, το αγγούρι, αλατοπιπερώνουμε, ανακατεύουμε με ένα κουτάλι και σερβίρουμε.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς

ο Δημήτρης Ρουμελιώτης από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Στερεάς Ελλάδας στο Γαλαξίδι



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν ανακρίνεται
απορρήτωση της θέσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Vegan κεφτεδάκια



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

Για τα κεφτεδάκια:

- 3 τμχ. κόκκινες πιπεριές
- 2 τμχ. μελιτζάνες
- 2 τμχ. κρεμμύδια
- 3-4 σκελίδες σκόρδο
- 200γρ πληγούρι
- τριμμένη φρυγανιά
- ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. τοματοπελτέ
- 1 κ.σ. βαλσάμικο
- 1 κ.σ. σιρόπι σφενδάμου
- 1 κ.γ. πάπρικα
- 1 κ.γ. πάπρικα καπνιστή
- 1 κ.γ. ρίγανη
- ½ κ.γ. μαύρο πιπέρι
- ¼ κ.γ. πιπέρι καγιέν (optional)
- Αλάτι (κατά βούληση)
- Φρέσκο дуόσμο

Για τον πουρέ:

- 600γρ γλυκοπατάτες
- 400γρ πατάτες
- φυτικό γάλα
- μαργαρίνη
- κάρδαμο

Για το glaze:

- 8 κ.σ. vegan worcester sauce
- 3 κ.σ. ketchup
- 1 κ.σ. corn starch

Εκτέλεση

Για τα κεφτεδάκια:

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220°C και βάζουμε το πληγούρι μέσα σε νερό για να ενυδατωθεί ή το βράζουμε.
2. Κόβουμε τις πιπεριές, τις μελιτζάνες και τα κρεμμύδια σε κομμάτια και καθαρίζουμε το σκόρδο. Τα βάζουμε σε ένα ταψί, τους ρίχνουμε ελαιόλαδο, τον τοματοπελτέ, αλάτι και πιπέρι και τα ανακατεύουμε.
3. Μεταφέρουμε το ταψί στον φούρνο (στο γκριλ ή στις αντιστάσεις) και τα αφήνουμε να ψηθούν. Όταν είναι έτοιμα, τα βγάζουμε από τον φούρνο και τα αλέθουμε.
4. Προσθέτουμε το πληγούρι (αφού το σουρώσουμε) το βαλσάμικο, το σιρόπι σφενδάμου, τα μπαχαρικά, αλάτι, πιπέρι και τον ψιλοκομμένο дуόσμο. Προσθέτουμε τριμμένη φρυγανιά μέχρι το μείγμα να κρατάει το σχήμα του και το πλάθουμε σε κεφτεδάκια. Στη συνέχεια τα τηγανίζουμε.

Για τον πουρέ:

5. Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις γλυκοπατάτες, τις κόβουμε σε κομμάτια ίδιου μεγέθους και τις βάζουμε σε μία κατσαρόλα με νερό, προσθέτουμε αλάτι και το φέρνουμε σε βρασμό.
6. Όταν οι πατάτες έχουν μαλακώσει, τις σουρώνουμε, τις λιώνουμε και προσθέτουμε φυτικό γάλα και vegan βούτυρο μέχρι να φτάσουμε στην υφή που θέλουμε. Τελειώνουμε τον πουρέ με αλάτι, πιπέρι και τριμμένο κάρδαμο κατά βούληση.

Για το glaze:

7. Ανακατεύουμε το corn starch με την vegan Worcester sauce και την κέτσαπ. Ρίχνουμε το μείγμα σε ένα τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και το αφήνουμε λίγο να μειωθεί και για να ενεργοποιηθεί το άμυλο καλαμποκιού ώστε να δέσει η σάλτσα και να αποκτήσει μία κολλώδη υφή. Τοποθετούμε όσα κεφτεδάκια χωράνε στο τηγάνι και τα ανακατεύουμε.
8. Απλώνουμε σε ένα πιάτο τον πουρέ, βάζουμε από πάνω τα κεφτεδάκια (με έξτρα σάλτσα αν θέλουμε) και τελειώνουμε το πιάτο με φρέσκο μαϊντανό ψιλοκομμένο.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς

ο Κωνσταντίνος Παγωμένος από το I.E.K. ΣΒΙΕ VEGAN SCHOOL



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
απορροή των θέσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Ψευδοκεφτές πράσου



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

- 200 γρ. ψιλοκομμένο πράσο
- 100 γρ. φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο
- 50 γρ. άνηθο
- 50 γρ. δυόσμο ψιλοκομμένο
- 100 γρ. κεφαλοτύρι τριμμένο
- 50 γρ. πουρέ πατάτας
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 2 αυγά
- αλάτι
- πιπέρι
- ρίγανη

Εκτέλεση

1. Σοτάρουμε το πράσο και το κρεμμύδι σε ελαιόλαδο και λίγο βούτυρο γάλακτος έως ότου καραμελώσουν και βγάλουν τα ζάχαρα τους.
2. Στραγγίζουμε και προσθέτουμε τον πουρέ πατάτας.
3. Στη συνέχεια σε σκεύος προσθέτουμε όλα τα υλικά και ζυμώνουμε έως ότου ομογενοποιηθούν.
4. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 15' και πλάθουμε τους κεφτέδες.
5. Πανάrouμε με αυγό, αλεύρι, φρυγανιά ή με υλικό επικάλυψης της αρεσκείας μας π.χ. σουσάμι, καλαμποκάλευρο, φιστίκι Αιγίνης, παπαρουνόσπορο.
6. Προθερμαίνουμε το ηλιέλαιο σε κατσαρόλα ή φριτέζα.
7. Τηγανίζουμε έως ότου αποκτήσουν μια χρυσαφένια κρούστα.
8. Σερβίρουμε με ντρέσινγκ ή σαλάτα της αρεσκείας μας.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
ο Γιώργος Ζητιρίδης από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Μακεδονίας



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αναπαριστά
αποποίηση της θέσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Μανιτάρια στιφάδο



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© Geronimo Giqueaux/ Unsplash

Υλικά

- 15 κρεμμυδάκια για στιφάδο
- 10 μανιτάρια λευκά
- 1 κ.γ. πελτε ντομάτας
- ντομάτα κονκασέ
- 1 φύλλο δάφνης
- ροζέ κρασί
- 300 γρ. ζωμό λαχανικών ή νερό
- 1 κ.γ. καστανή ζάχαρη
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Εκτέλεση

1. Καθαρίζουμε τα κρεμμυδάκια και τα μανιτάρια.
2. Σε ένα τηγάνι βάζουμε ελαιόλαδο, προσθετούμε τα κρεμμυδάκια και τα σωτάρουμε.
3. Προσθέτουμε την καστανή ζάχαρη και συνεχίζουμε το σωτάρισμα.
4. Πρόσθετούμε τα μανιτάρια κομμένα στα τέσσερα και σωτάρουμε.
5. Προσθέτουμε τον πελτε και μετά σβήνουμε με κρασί, πρόσθετούμε την ντομάτα κονκασέ, τη δάφνη και σταδιακά ζωμό ή νερό
6. Αφήνουμε να σιγοβράσει για 35-40'.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
η Χαρα Ξάνθη από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Στερεάς Ελλάδας στο Γαλαξίδι



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
απορρήτιστα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Μανιτάρια φρικασέ



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© Svitlana/ Unsplash

Υλικά

- 100γρ μανιτάρια λευκά
- 100γρ. μανιτάρια Πορτομπέλο
- 1 κρεμμύδι ξερό
- 3 κρεμμυδάκια φρέσκα
- 1 πράσο
- 1 μαρούλι
- ξύσμα από ένα λεμόνι
- χυμό από ένα λεμόνι
- 40γρ. άνηθο
- 20ml ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. ταχίνι
- αλάτι
- πιπέρι

Εκτέλεση

1. Ψιλοκόβουμε όλα τα λαχανικά.
2. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε ελαιόλαδο, σωτάρουμε το κρεμμύδι το ξερό, μετά το φρέσκο κρεμμυδάκι και το πράσο.
3. Βάζουμε τα μανιτάρια. Αφού τα αφήσουμε λίγο, προσθέτουμε νερό και το μαρούλι σταδιακά και τα αφήνουμε να βράσουν.
4. Αφού μαγειρευτούν γύρω στα 35-40' σε μέτρια φωτιά ρίχνουμε το ξύσμα λεμόνι και τον άνηθο (ψιλοκομμένο). Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.
5. Αντί για το γνωστό αυγολέμονο αντικαθιστούμε το αυγό με ταχίνι, και σε ένα μπωλ βάζουμε το ταχίνι και το χυμό από το λεμόνι τα χτυπάμε με ένα φουε (αυγοδάρτης) και προσθέτουμε σταδιακά ζωμό από την κατσαρόλα.
6. Τέλος προσθέτουμε το μείγμα που φτιάξαμε στη κατσαρόλα και το φρικασέ είναι έτοιμο!

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς

η Μαρινα Κουτσόπουλου από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Στερεάς Ελλάδας (Γαλαξίδι)



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
απορρήτιστα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Κεμπάπ μανιταριών



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© Christine Siracusa/ Unsplash

Υλικά

Για το κεμπάπ

- μανιτάρια σαμπινιόν
- φρέσκο κρεμμύδι
- ξερό κρεμμύδι
- μαϊντανός
- σκόρδο
- αλάτι, πιπέρι, πάπρικα
- αυγό
- αλεύρι

Για την πίτα

- γιανούρι
- αλεύρι
- άνηθος
- μαϊντανός
- πολτός από φρέσκια ντομάτα
- αλάτι, πιπέρι

Για την σως

- γιανούρι
- αλάτι, λευκό πιπέρι
- άνηθος
- ξύσμα και χυμός λεμόνι

Εκτέλεση

Κεμπάπ:

1. Σοτάρουμε σε δυνατή φωτιά τα λαχανικά μέχρι να πάρουν χρώμα και να φύγουν τα περισσότερα υγρά. Ύστερα τα αφήνουμε να κάτσουν σε ένα τρυπητό για να στραγγίσουν τα υγρά μέχρι να φτάσουν σε θερμοκρασία δωματίου.
2. Έπειτα βάζουμε το αλεύρι και το αυγό για να δημιουργηθεί ένα καλό σώμα. Αφού τα πλάσουμε στο σχήμα του κεμπάπ τα περνάμε με αλεύρι και τα βάζουμε να σοταριστούν σε δυνατή φωτιά μέχρι να πάρουν ωραίο χρώμα.

Πίτα:

3. Ανακατεύουμε πρώτα ξεχωριστά τα υλικά: στεγνά και υγρά. Ύστερα ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί μέχρι να γίνει μια ωραία μαλακή ζύμη. Την πλάθουμε σε σχήμα πιτούλας και την μαγειρεύουμε στο τηγάνι σε μέτρια φωτιά μέχρι κάθε πλευρά να πάρει ένα ωραίο ροδοκόκκινο χρώμα.

Σως:

4. Παίρνουμε όλα τα υλικά και τα ανακατεύουμε καλά ώστε να πάνε παντού τα μυρωδικά που βάλαμε.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς

ο Αντώνης Πάλμα από την Σχολή Τουριστικής Εκπαίδευσης Αναβύσσου



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Μανιτάρια πλευρώτους με πουρέ γλυκοπατάτας



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

- 500γρ. μανιτάρια πλευρώτους
- 2 μεγάλες γλυκοπατάτες
- 1 μεγάλο κρεμμύδι λευκό
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 σκελίδες σκόρδο
- κ.σ. ξύδι βαλσάμικο
- 1 λεμόνι (ξύσμα)
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- μαϊντανός
- αλάτι
- πιπέρι

Εκτέλεση

1. Ξεφλουδίζουμε τις γλυκοπατάτες, τις κόβουμε σε κομματάκια, τις βράζουμε για 15' περίπου.
2. Μόλις βράσουν αδειάζουμε το νερό από την κατσαρόλα, βάζουμε της γλυκοπατάτες σε μια μπασίνα και ρίχνουμε μέσα 1 κ.σ. ελαιόλαδο, 1 κ.σ. μουστάρδα, αλάτι και πιπέρι.
3. Με έναν πολτοποιητή πατάμε τις γλυκοπατάτες μέχρι να γίνουν πουρές.
4. Σε ένα τηγάνι αφού έχει κάψει καλά βάζουμε τις 3 κ.σ. ελαιόλαδο, ρίχνουμε το κρεμμύδι (το οποίο έχουμε κόψει σε λωρίδες), το σκόρδο και τα μανιτάρια μας μέχρι να πάρουν ένα χρυσαφί χρώμα. Στη συνέχεια ρίχνουμε μέσα το βαλσάμικο μαζί με πιπέρι και λίγο αλάτι, το αφήνουμε για 5' ανακατεύοντας συνεχώς.
5. Το βγάζουμε από την φωτιά, προσθέτουμε μέσα το ξύσμα από ένα λεμόνι και το μαϊντανό, το ανακατεύουμε καλά και είναι έτοιμο για σερβίρισμα.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
η Xhesika Toma από το Ι.Ε.Κ. Άλφα Πειραιά



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
αποφάσεις της Ένωσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Τα επιδόρπια



© Raul Angel/ Unsplash



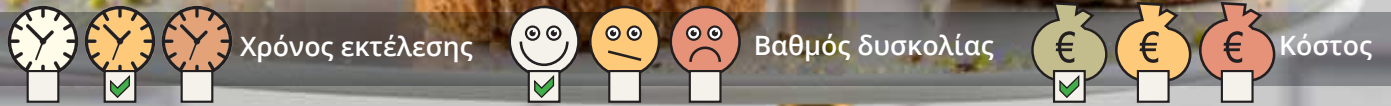
ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντανακλάει
αποφάνσεις της Ένωσης.

#Eat4Change

Curcake μήλου χωρίς ζάχαρη



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

Για τα curcake:

- 2 μέτρια αυγά
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 180 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 70 γρ. βούτυρο
- 3 μήλα
- 1 κ.γ. κανέλα, τριμμένη
- ½ κ.γ. γαρύφαλλο, τριμμένο
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- 200 γρ. μέλι
- ½ κ.γ. μαγειρική σόδα
- ½ κ.γ. αλάτι

Για την επικάλυψη:

- 400 γρ. τυρί κρέμα (σε θερμοκρασία δωματίου)
- 150 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα
- Λίγο φιστίκι, τριμμένο

Εκτέλεση

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 175°C στον αέρα.
2. Στο μίξερ χτυπάμε τα αυγά και τη βανίλια με το σύρμα μέχρι να ασπρίσουν, προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε.
3. Σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά, λιώνουμε το βούτυρο και προσθέτουμε τα μήλα καθαρισμένα και κομμένα σε κύβους 1 εκ. Σοτάρουμε μέχρι να μαλακώσουν τα μήλα, προσθέτουμε τα μπαχαρικά και το μέλι και σιγοβράζουμε για μερικά λεπτά μέχρι το "σίροπι" να πήξει λίγο και το αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει λίγο. Πολτοποιούμε στο μπλέντερ το μείγμα ώστε να γίνει πουρές.
4. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε 10 φόρμες για curcake. Ρίχνουμε τον πουρέ στο μείγμα με το αλεύρι, προσθέτουμε τη σόδα, ανακατεύουμε για λίγο και μοιράζουμε στις φόρμες.
5. Ψήνουμε για 25' και αφήνουμε να κρυώσουν.
6. Για την επικάλυψη: Χτυπάμε στο μίξερ με το φτερό το τυρί κρέμα μέχρι να αφρατέψει, προσθέτουμε τη λιωμένη σοκολάτα και χτυπάμε μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιόμορφο.
7. Σερβίρουμε τα curcake με το φρόστινγκ και προαιρετικά λίγο τριμμένο φιστίκι.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
ο Σεφ Γιώργος Τσούλης



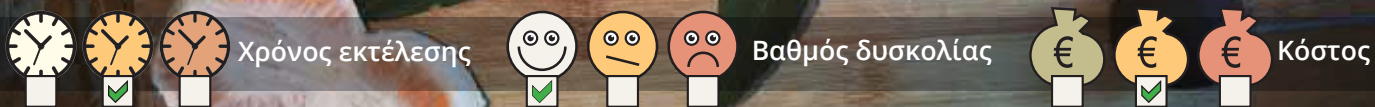
ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
απορροή των θέσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Mandarin Truffles



Υλικά

Για 35 τρουφάκια των 20 γρ:

- 240 γρ φλούδες από μανταρίνια βρασμένες ξεπικρισμένες
- 40 γρ χουρμάδες βασιλικούς
- 170 γρ αμύγδαλο λευκό (ξεφλουδισμένο) σε σκόνη
- 60 γρ λιναρόσπορο σκόνη
- 80 γρ καρυδόψυχα τριμμένη
- 100 γρ ζάχαρη καρύδας
- 60 γρ καρυδόψυχα χοντροκομμένη
- κουβερτούρα υγείας για την επικάλυψη

Εκτέλεση

1. Σε μία κατσαrolίτσα βάζουμε νερό και βράζουμε τις φλούδες μανταρινιού αλλάζοντας το νερό 2-3 φορές μέχρι να ξεπικρίσουν οι φλούδες. Τις στραγγίζουμε καλά και τις αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.
2. Σε ένα multi βάζουμε τις φλούδες μανταρινιού μαζί με τους χουρμάδες και την αμυγδαλόσκη. Τα χτυπάμε μέχρι να γίνουν πολτός. Τα αδειάζουμε σε μία μπασίνα (μπολ). Έπειτα χτυπάμε πάλι στο multi το λιναρόσπορο, την καρυδόψυχα και τη ζάχαρη καρύδας και τα προσθέτουμε στη μπασίνα μας. Τέλος προσθέτουμε και τα χοντροκομμένα καρύδια. Ζυμώνουμε μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα.
3. Πλάθουμε σε μπαλάκια των 20 γραμμαρίων και βάζουμε στο ψυγείο για περίπου 1 ώρα.
4. Λιώνουμε την κουβερτούρα σε μπεν μαρί και στη συνέχεια περνάμε ένα-ένα τα τρουφάκια μας από την κουβερτούρα.
5. Τέλος τα βάζουμε σε ένα ταψάκι με λαδόκολλα στο ψυγείο για μία ώρα περίπου ώστε να παγώσει η κουβερτούρα μας και έπειτα τα απολαμβάνουμε!

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς

η Ελπίδα Μαραγκού από τη Σιβιτανίδειο Δημόσια Σχολή Τεχνών και Επαγγελματιών



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντανακλάει απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Financier φράουλα καρύδα



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

- 145γρ άχνη ζάχαρη
- 18γρ καρύδα τριμμένη
- 40γρ πούδρα αμυγδάλου
- 40γρ αλεύρι
- 30γρ αποξηραμένες φράουλες
- 35γρ ηλιέλαιο
- 100γρ ασπράδια
- 75γρ μαργαρίνη
- Άρωμα φράουλας
- Κουβερτούρα
- Ροζ χρώμα ζαχαροπλαστικής

Εκτέλεση

1. Σε μια μπασίνα βάζουμε κοσκινισμένο το αλεύρι, την άχνη, την πούδρα αμυγδάλου και την τριμμένη καρύδα και τα ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός. Στην συνέχεια λιώνουμε το βούτυρο και έχουμε ζυγίσει το λάδι με τα ασπράδια μαζί και τα προσθέτουμε όλα μέσα στην μπασίνα μας και ανακατεύουμε. Τέλος ψιλοκόβουμε τις φράουλες και τις ρίχνουμε μέσα όπως και 3-4 σταγόνες από το άρωμα φράουλας και αν επιθυμείτε 2 σταγόνες χρώμα ζαχαροπλαστικής.
2. Αφού τα ανακατέψουμε καλά να μην έχουμε καθόλου σβόλους ρίχνουμε το μίγμα μας σε φόρμες για cupcakes (περίπου 70-75γρ μίγμα για το κάθε φορμακι). Τέλος ψήνουμε στους 160-165°C για 18' περίπου ανάλογα τον φούρνο μας. Στην πορεία μπορούμε να ελέγξουμε βυθίζοντας ένα μαχαίρι στο κέντρο: αν έχει μίγμα πάνω του όταν το αφαιρέσουμε θέλει λίγο ακόμα ψήσιμο, 2-3'.
3. Αφού ψηθούν τα αφήνουμε να κρυώσουν. Λιώνουμε κουβερτούρα και βουτάμε μέχρι να καλυφθεί όλος ο πάτος και αφήνουμε την κορυφή ακάλυπτη.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
η Νικολέτα Ταουσιάνη από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Μακεδονίας



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
απορρήτιστα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Lemon Bars



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

Για την βάση:

- 230γρ. vegan βούτυρο
- 100γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 250γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 100γρ. πούδρα αμυγδάλου
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 βανίλια

Για την κρέμα:

- 265γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 6 κ.σ. corn flour
- 325γρ. γάλα αμυγδάλου
- 125γρ. χυμός λεμονιού
- Ξύσμα από ένα λεμόνι
- 1/4 κ.γ. κουρκουμάς
- 1 βανίλια

Για το στήσιμο:

- 200γρ. φυτική σαντιγί
- Ξύσμα λεμονιού

Εκτέλεση

Για την βάση:

1. Λιώνουμε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα.
2. Σε ένα μπολ προσθέτουμε την ζάχαρη και το βούτυρο και ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη. Στην συνέχεια προσθέτουμε το αλεύρι, την πούδρα αμυγδάλου, το αλάτι και την βανίλια και ανακατεύουμε.
3. Στρώνουμε την ζύμη σε ένα ταψί ή σε ένα τσέρκι 30Χ30 εκ. και ψήνουμε στους 180 °C για 25-30'.

Για την κρέμα λεμονιού:

4. Σε μια κατσαρόλα προσθέτουμε την ζάχαρη, το corn flour και το γάλα αμυγδάλου. Προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού και τον κουρκουμά, τοποθετούμε σε χαμηλή φωτιά και ανακατεύουμε μέχρι να δέσει η κρέμα. Τέλος αφαιρούμε από την φωτιά και προσθέτουμε την βανίλια.
5. Ρίχνουμε την κρέμα πάνω στην ψημένη βάση και βάζουμε στο ψυγείο για 5-6 ώρες ή όλο το βράδυ.

Για το σερβίρισμα:

6. Κόβουμε σε κομμάτια και γαρνίρουμε με την φυτική σαντιγί και το ξύσμα λεμονιού.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς

η Μαριαλένα Νίκου από τη Σιβιτανίδειο Δημόσια Σχολή Τεχνών και Επαγγελματιών



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν ανακρίνεται
απορρήτιστα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Πορτοκαλόπιτα με ινδοκάρυδο



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

Για την πορτοκαλόπιτα:

- 250γρ ζάχαρη
- 200γρ γιαούρτι στραγγιστό
- 180γρ αλεύρι ζαχαροπλαστικής
- 120γρ ελαιόλαδο
- 150γρ σιμιγδάλι ψιλό
- 120γρ σιμιγδάλι χοντρό
- 20γρ baking powder
- 4 μεσαία αυγά
- 2 βανίλιες
- Ξύσμα από 2 πορτοκάλια
- 50γρ ινδοκάρυδο

Για το σιρόπι:

- 400γρ ζάχαρη
- 300ml χυμό πορτοκάλι
- 300ml νερό
- 50γρ μέλι
- Φλούδες πορτοκαλιού
- Ινδοκάρυδο (για ντεκόρ)

Εκτέλεση

Για το σιρόπι:

1. Ρίχνουμε σε ένα κατσαρολάκι την ζάχαρη, το νερό, τον χυμό, το μέλι και τις φλούδες. Βάζουμε το κατσαρολάκι στην φωτιά και το αφήνουμε να πάρει μια βράση. Μόλις αρχίσει να κοχλάζει το αφήνουμε για 1' και έπειτα το αφαιρούμε από την φωτιά. Το σιρόπι πρέπει να είναι χλιαρό προς κρύο.

Για την πορτοκαλόπιτα:

4. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 °C στον αέρα.
5. Χτυπάμε στο μίξερ με το σύρμα τα αυγά με την ζάχαρη, έπειτα προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το γιαούρτι. Μετά κοσκινίζουμε το αλεύρι και το προσθέτουμε στο μείγμα. Στην συνέχεια ρίχνουμε τα σιμιγδάλια, το baking powder και τις βανίλιες. Ανακατεύουμε για 1'.
6. Τέλος προσθέτουμε το ξύσμα από το πορτοκάλι και το ινδοκάρυδο και ανακατεύουμε με μια μαρίζ μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιογενές.
7. Βουτυρώνουμε ένα ταψάκι και προσθέτουμε το μείγμα μας. Ψήνουμε στον προθερμασμένο φούρνο για 35-40'. Το αφαιρούμε από την φωτιά και το αφήνουμε έξω για 10'. Έπειτα το κόβουμε και σιροπιάζουμε. Για γαρνίρισμα πασπαλίζουμε με ινδοκάρυδο.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
η Έγκλα Χαμπιλάι από το Ι.Ε.Κ. ΣΒΙΕ



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



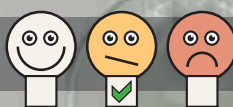
Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν ανακρίνεται
απορρήτως τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Προφιτερόλ αμυγδάλου



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

Για τη σοκολατένια κρέμα:

- 160 γρ. λευκή σοκολάτα (σε μικρά κομμάτια)
- 40 γρ. σοκολάτα γάλακτος
- 240 ml κρέμα γάλακτος 35%
- 30 γρ. μαργαρίνη
- 1 βανιλίνη
- 2 κ.σ. κορν φλάουρ
- 60 γρ. αμύγδαλο ωμό τριμμένο

Για τη ζύμη των προφιτερόλ:

- 240 ml νερό
- 115 γρ. μαργαρίνη
- 1/4 κ.γ. αλάτι
- 150 γρ. αλεύρι
- 4 αυγά

Για την κρέμα πατισερί:

- 500 ml γάλα
- 200 γρ. ζάχαρη
- 60 γρ. κορν φλάουρ
- 1/4 κ.γ. αλάτι
- 4 αυγά
- 30 γρ. μαργαρίνη
- 2 βανιλίνες
- 40 γρ. αμύγδαλο τριμμένο

Εκτέλεση

1. Για τη σοκολατένια κρέμα: Βάζουμε τις σοκολάτες σε ένα μπολ. Σε μια κατσαρόλα, θερμαίνουμε την κρέμα γάλακτος (να μην βράσει). Αφαιρούμε από τη φωτιά. Κρατάμε το 1/3 και ενώνουμε το κορν φλάουρ με αυτό. Ρίχνουμε τη ζάχαρη στα άλλα 2/3 ζεστής κρέμας γάλακτος και ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί. Προσθέτουμε τη λευκή σοκολάτα και τη σοκολάτα γάλακτος στη ζεστή κρέμα και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσουν και να ενσωματωθούν. Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος με το κορν φλάουρ. Μετά τη μαργαρίνη και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει. Προσθέτουμε τη βανιλίνη, συνεχίζοντας να ανακατεύουμε. Τέλος τα τριμμένα αμύγδαλα και ανακατεύουμε καλά. Καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε την κρέμα να κρυώσει στο ψυγείο για τουλάχιστον 4 ώρες.
2. Για τη ζύμη των προφιτερόλ: Σε μια κατσαρόλα, θερμαίνουμε το νερό, το βούτυρο και το αλάτι μέχρι να βράσουν. Προσθέτουμε το αλεύρι, ανακατεύοντας συνεχώς, μέχρι να σχηματιστεί μια ομοιογενής ζύμη. Αφαιρούμε από τη φωτιά και την βάζουμε στο μίξερ. Προσθέτουμε ένα-ένα τα αυγά, ανακατεύοντας καλά, μέχρι η ζύμη να γίνει λεία. Τη διαμορφώνουμε σε μικρές μπαλίτσες πάνω σε ένα ταψί. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για περίπου 20-25'. Αφήνουμε να κρυώσουν.
3. Για την κρέμα πατισερί: Ζεσταίνουμε το γάλα με την μισή ζάχαρη σε μια κατσαρόλα (να μην βράσει). Σε ένα μπολ, ανακατεύουμε την άλλη μισή ζάχαρη, το κορν φλάουρ και το αλάτι. Προσθέτουμε τα αυγά και ανακατεύουμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν. Σιγά-σιγά, προσθέτουμε το ζεστό γάλα στο μείγμα, ανακατεύοντας συνεχώς. Βάζουμε το μείγμα πάλι στην κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να γίνει μια ομαλή, παχιά κρέμα. Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το βούτυρο και την βανιλίνη. Ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει το βούτυρο και να ομογενοποιηθεί η κρέμα. Προσθέτουμε την πούδρα αμυγδάλου μέχρι να ομογενοποιηθεί καλά. Μεταφέρουμε την κρέμα πατισερί σε ένα μπολ, την καλύπτουμε με μεμβράνη ώστε να μην δημιουργηθεί επικάλυψη. Αφήνουμε την κρέμα να κρυώσει στο ψυγείο για να σταθεροποιηθεί περισσότερο.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς

ο Δημήτρης Κοσμάς από το Ι.Ε.Κ. ΣΒΙΕ Αρτοποιίας-Ζαχαροπλαστικής



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Προφιτερόλ (εναλλακτικό)



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

Για το κέικ (φόρμα 29x10):

- 75 γρ. ζάχαρη
- 70 γρ. καυτό νερό
- 30 γρ. ηλιέλαιο
- 70 γρ. αλεύρι γ.ο.χ
- 30 γρ. κακάο
- 3 γρ. baking powder
- 1 μικρό μήλο
- 1 πρέζα κανέλα
- βανιλίνη

Για την κρέμα πατισσερί:

- 300 γρ. γάλα αμυγδάλου
- 55 γρ. ζάχαρη
- 50 γρ. corn flour
- 60 γρ. λευκή σοκολάτα
- βανιλίνη

Για τη σάλτσα προφιτερόλ:

- 300 γρ. φυτ. κρέμα γάλακτος
- 130 γρ. γάλα αμυγδάλου
- 65 γρ. ζάχαρη
- 6 γρ. κακάο
- 170 γρ. κουβερτούρα
- 15 γρ. corn flour

Εκτέλεση

1. Για το κέικ: Καθαρίζουμε και πολτοποιούμε το μήλο. Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατεύουμε με ένα σύρμα. Το αδειάζουμε σε βουτυρωμένη φόρμα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα για 20' περίπου. Όταν κρυώσει το κόβουμε με κουπάτ (τσέρκι) διαμέτρου 4 εκ.
2. Για τη κρέμα: Βάζουμε τα 200 γρ. γάλα αμυγδάλου με τη ζάχαρη σε μια κατσαρόλα. Παράλληλα διαλύουμε το corn flour στα υπόλοιπα 100 γρ. γάλα αμυγδάλου και το ρίχνουμε μέσα στη κατσαρόλα. Ανακατεύουμε με ένα σύρμα μέχρι να βράσει και να πήξει η κρέμα. Αποσύρουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε τη λευκή σοκολάτα. Μεταφέρουμε την κρέμα σε ένα μπολ και σκεπάζουμε με μια μεμβράνη για να μην πιάσει πέτσα.
3. Για τη σάλτσα προφιτερόλ: Βάζουμε όλα τα υλικά σε μία κατσαρόλα εκτός από τη σοκολάτα και ανακατεύουμε με σύρμα μέχρι να αρχίζει να βράζει. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τη σοκολάτα.
4. Συναρμολόγηση: Τοποθετούμε τα κομμάτια κέικ, την κρέμα και από πάνω τη σάλτσα προφιτερόλ.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
η Βασιλική Στανιμέρου από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Μακεδονίας



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν ανακρίνεται
απορρήτιστα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Μηλόπιτα



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

Για την τάρτα: (4 ατομικές διαμέτρου 10εκ.)

- 40 γρ. ελαιόλαδο
- 30 γρ. ηλιέλαιο
- 50 γρ. χυμό πορτοκάλι
- 80 γρ. άχνη
- 200 γρ. αλεύρι γ.ο.χ
- βανιλίνη

Για τη γέμιση:

- 2 μεγάλα κόκκινα μήλα
- 1 μεγάλο πράσινο μήλο
- 30 γρ. χυμό πορτοκάλι
- 50 γρ. ζάχαρη
- 75 γρ. σταφίδες (προαιρετικά τις μουλιάζουμε σε χυμό πορτοκάλι)
- 75 γρ. καρύδια ψιλοκομμένα
- 1 πρέζα κανέλα

Για το crumble:

- 80 γρ. vegan βούτυρο
- 80 γρ. ζάχαρη
- 80 γρ. αλεύρι
- 70 γρ. φουντούκια σκόνη
- 1 πρέζα κανέλα

Εκτέλεση

1. Για την τάρτα: Σε ένα μπολ βάζουμε το ελαιόλαδο, το ηλιέλαιο, το χυμό πορτοκάλι, την άχνη και ανακατεύουμε με το σύρμα. Έπειτα μεταφέρουμε το μείγμα στο κάδο του μίξερ, βάζουμε το φτερό και προσθέτουμε το αλεύρι και την βανιλίνη. Μόλις ενσωματωθούν τα υλικά σταματάμε το ανακάτεμα. Τυλίγουμε τη ζύμη με μια μεμβράνη και την βάζουμε στο ψυγείο.
2. Για τη γέμιση: Ξεφλουδίζουμε τα μήλα και τα κόβουμε σε μικρά κυβάκια. Τα ρίχνουμε σε ένα βαθύ τηγάνι με τη ζάχαρη και το χυμό πορτοκάλι και τα ανακατεύουμε μέχρι να μαλακώσουν και να καραμελώσουν. Αποσύρουμε από τη φωτιά, αφήνουμε να κρυώσουν και προσθέτουμε τα καρύδια τις σταφίδες και την κανέλα.
3. Για το crumble: Βάζουμε όλα τα υλικά στο κάδο του μίξερ και ανακατεύουμε με το φτερό μέχρι να ενσωματωθούν. Τυλίγουμε τη ζύμη με μεμβράνη και τη βάζουμε στην κατάψυξη.
4. Συναρμολόγηση: Μετά από 1 ώρα περίπου βγάζουμε τη ζύμη της τάρτας απο το ψυγείο και με έναν πλάστη την ανοίγουμε σε πάχος περίπου 4 χιλιοστά ανάμεσα σε δύο λαδόκολλες. Την τοποθετούμε στα τσέρκια και στη συνέχεια τις γεμίζουμε με τη γέμιση. Τέλος βγάζουμε το crumble απο την κατάψυξη και το τρίβουμε απο τη χοντρή πλευρά του τρίφτη. Ψήνουμε τις μηλόπιτες σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C στον αέρα μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρυσαφένιο χρώμα. Πασπαλίζουμε με άχνη και σερβίρουμε.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
η Βασιλική Στανιμέρου από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Μακεδονίας



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν ανακρίνεται
απορροή των θέσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Sacher torte



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

Υλικά

Για το κέικ (τσέρκι διαμ. 18εκ):

- 160 γρ. αλεύρι γ.ο.χ
- 30 γρ. κακάο
- 5 γρ. baking powder
- 4 γρ. σόδα
- 150 γρ. ζάχαρη
- 180 γρ. καυτό νερό
- 35 γρ. ηλιέλαιο
- 2 γρ. ξύδι
- 1 πρέζα κανέλα
- βανιλίνη

Για τη γέμιση:

- μαρμελάδα βερίκοκο

Για το γλάσο:

- 85 γρ. κρέμα γάλακτος φυτική
- 20 γρ. γλυκόζη
- 200 γρ. κουβερτούρα ψιλοκομμένη

Εκτέλεση

1. Για το κέικ:

Βάζουμε σε ένα μπολ το νερό και τη ζάχαρη και ανακατεύουμε με σύρμα. Έπειτα προσθέτουμε το ηλιέλαιο και το ξύδι. Τέλος προσθέτουμε όλα τα στερεά (αλεύρι, κακάο, σόδα, baking powder, κανέλα, βανιλίνη). Αδειάζουμε στο τσέρκι και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα.

2. Για το γλάσο:

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα την κρέμα γάλακτος και τη γλυκόζη και μόλις ξεκινήσει ο βρασμός ρίχνουμε το μείγμα της κατσαρόλας πάνω στη ψιλοκομμένη σοκολάτα, ανακατεύουμε απαλά με μια μαρίζ (σπάτουλα σιλικόνης).

3. Συναρμολόγηση:

Κόβουμε το κέικ στη μέση (οριζόντια) αφού έχει κρυώσει πολύ καλά. Απλώνουμε τη μαρμελάδα στο κάτω δίσκο του κέικ και έπειτα τοποθετούμε το δεύτερο δίσκο από πάνω. Βάζουμε το κέικ σε μια σχάρα και ρίχνουμε από πάνω το γλάσο. Προαιρετικά γαρνίρουμε με φουντούκια.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
η Βασιλική Στανιμέρου από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Μακεδονίας



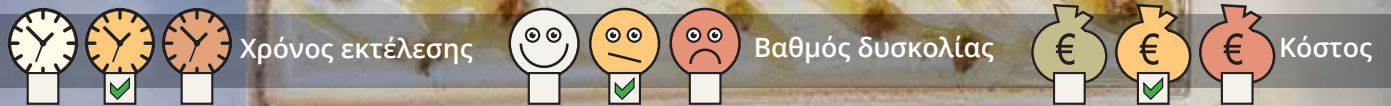
ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
απορρήτιστα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Μαύρο Αμυγδάλο



Υλικά	Εκτέλεση
• 1 κιλό γάλα αμυγδάλου • 160 γρ ζάχαρη καστανή • 100 γρ σιμιγδάλι ψιλό • 70 γρ φυτική μαργαρίνη • 1 βανίλια • 3 κ.σ. κακάο σκόνη • 20 γρ ζάχαρη καστανή για το πασπαλισμα • 3 σταγόνες άρωμα πικραμυγδαλο	1. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το γάλα αμυγδάλου, την ζάχαρη, το σιμιγδάλι, την βανίλια, το κακάο και το άρωμα. Βράζουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να πήξει η κρέμα. Μόλις πήξει βγάζουμε από την φωτιά και προσθέτουμε την μαργαρίνη. 2. Ομογενοποιούμε και ρίχνουμε το μείγμα σε πυρεξ (το οποίο το έχουμε πρώτα βουτυρώσει με μαργαρίνη και σιμιγδάλι για να μην κολλήσει). 3. Πασπαλίζουμε με την ζαχαρη. 4. Ψήνουμε στους 180°C στον αέρα για 40'.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
η Αννούλα Σιούλα από τη Σιβιτανίδειο Δημόσια Σχολή Τεχνών και Επαγγελματιών



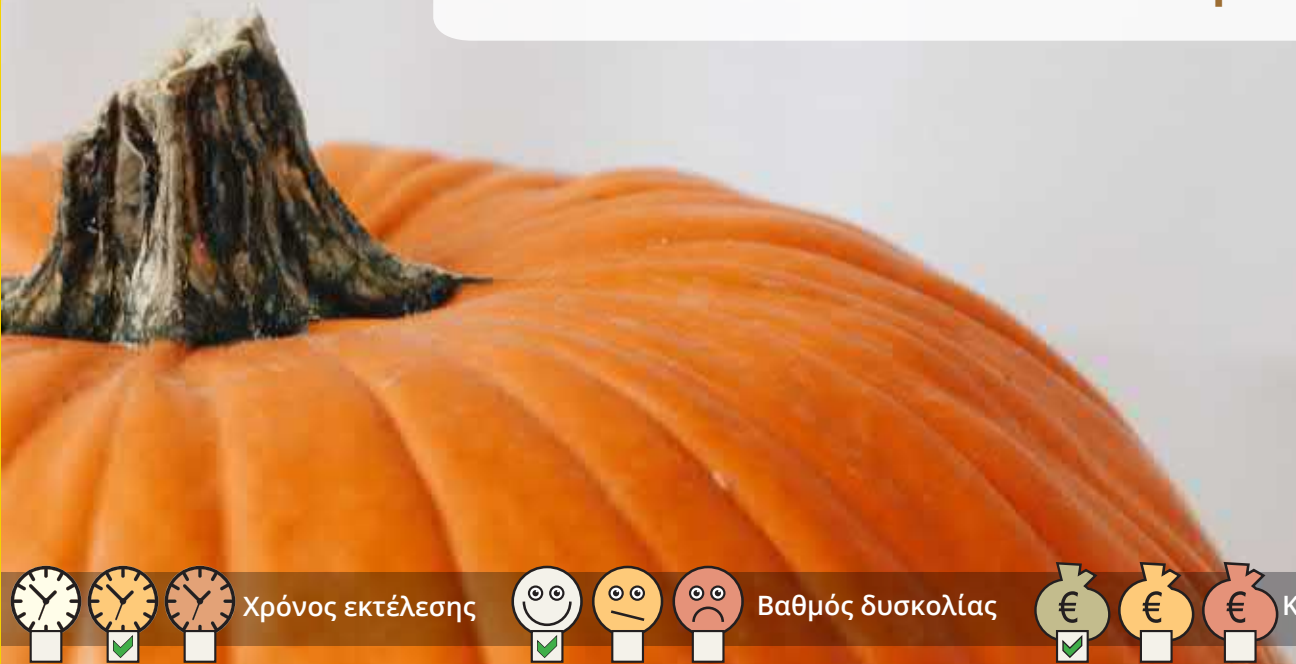
ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
απορρήτιστα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change

Γλυκό του κουταλιού: κολοκύθα γλυκιά



Χρόνος εκτέλεσης



Βαθμός δυσκολίας



Κόστος

© Jessica Delp/ Unsplash

Υλικά

- 1 κιλό κολοκύθα κομμένη καρέ
- 500γρ. ζάχαρη
- 500γρ. νερό
- 200γρ. αμύγδαλα
- αρμπαρόριζα
- 2 κ.σ. γλυκόζη

Εκτέλεση

1. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε όλα τα υλικά και τα αφήνουμε να βράσουν για 30-40'.
2. Ανακατεύουμε το μείγμα μια-δυο φορές και το αφήνουμε να βράσει.
3. Μόλις κρυώσει αποσύρουμε την αρμπαρόριζα και τοποθετούμε το γλυκό σε αποστειρωμένα βάζα.

Τη συνταγή ετοίμασε με πολλή αγάπη για εσάς
η Μαρινα Κουτσοπούλου από το Ι.Ε.Κ. Τουρισμού Στερεάς Ελλάδας στο Γαλαξίδι



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστή-
ριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί
αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει
απορρήτιστα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

#Eat4Change