

## ΣΑΛΑΤΕΣ

**Τονοσαλάτα :** 1 τόνο σε νερό κονσέρβα, 1½ φλυτζ μαρούλι (προαιρετικά αν δεν είναι η εποχή του), 1 φλυτζ ντομάτα, κρεμμύδι, μαϊντανό, 2 κουτ σπ λάδι, λίγο αλάτι, πιπέρι, λεμόνι

**Harmony:** 1 φλυτζ μαρούλι, 1 ντομάτα, 2 φέτες γαλοπούλα, 2 φέτες κίτρινο τυρί light, 1 αυγό βραστό σφικτό, λίγο μαϊντανό, λίγο αγγουράκι, 1-2 κουτ σπ λάδι, λίγο αλάτι, πιπέρι, λεμόνι ή ξύδι

**Κοτοσαλάτα :** ½ μερίδα άπαχο ψητό κοτόπουλο ή γαλοπούλα, 1-1½ φλυτζ μαρούλι, 1 κουτ σπ λάδι, κρεμμύδι, λίγο μαϊντανό, ½ φλυτζ ντομάτα, λίγο αλάτι, πιπέρι, λεμόνι

**1 σαλάτα ταμπούλα:** ½ φλυτζ πλιγούρι, 1½ φλυτζ ντομάτα, αρκετό ψιλοκομμένο μαϊντανό, συν αλάτι, πιπέρι και 1-2 κουτ σπ λάδι

**1 σαλάτα με φασόλια μαυρομάτικα:** 1 φλυτζ φασόλια μαυρομάτικα, 1 φλυτζ μαρούλι, λίγο μαϊντανό ή / και άνηθο, αγγουράκι, πιπεριά, συν αλάτι, πιπέρι, λεμόνι και 1-2 κουτ σπ λάδι

**1 σαλάτα με φακές:** 1 φλυτζ φακές, 1½ φλυτζ ντομάτα, λίγο μαϊντανό και άνηθο, συν αλάτι, πιπέρι, λεμόνι και 1-2 κουτ σπ λάδι

**1 ρυζοσαλάτα:** 1 σαλάτα με 1 φλυτζ κόκκινα φασόλια ή καλαμπόκι, 1 φλυτζ μαρούλι, ½ φλυτζ ντομάτα, ½ φλυτζ ρύζι πιλάφι (Basmati) λίγο τυρί συν 2 κουτ σπ λάδι, αλάτι, πιπέρι και λεμόνι ή Balsamico

**1 σκορδοσαλάτα:** 1 σαλάτα μαρούλι, ½ φλυτζ ντομάτα, ½ παξιμάδι σίκαλης, λίγο τυρί τριμμένο (1-2 κουτ σπ), λίγο σκόρδο σκόνη (1 κουτ σπ) ή λίγο σκόρδο φρέσκο ή ξερό τριμμένο, λίγο Balsamico, συν 2 κουτ σπ λάδι, αλάτι, πιπέρι.

**1 σαλάτα λαχανικών:** μαρούλι – ρόκα – αγγούρι – σπανάκι, λίγα μανιτάρια, πιπεριές, ψητά ή βραστά κολοκυθάκια και μελιτζάνες, 2-3 κουτ σπ λάδι, Balsamico, 1 παξιμάδι σίκαλης

**1 σαλάτα με γαρίδες:** 1 φλυτζ γαρίδες, 1½ φλυτζ μαρούλι (προαιρετικά αν δεν είναι η εποχή του), 1 φλυτζ ντομάτα, κρεμμύδι, μαϊντανό, 1 κουτ σπ λάδι, λίγο αλάτι, πιπέρι, λεμόνι

**1 σαλάτα με:** τόνο σε νερό, 1 φλυτζ ανάμικτα λαχανικά, ½ φλυτζ καλαμπόκι, ½ κόκκινα φασόλια, 1 φλυτζ μαρούλι, 1 φλυτζ ντομάτα συν 2 κουτ σπ λάδι, αλάτι, πιπέρι και λεμόνι

**1 σαλάτα με:** καλαμάρι κονσέρβα, 2 φλυτζ μαρούλι, 1 φλυτζ ντομάτα, κρεμμύδι, λεμόνι ή ξύδι, αλάτι, πιπέρι, 1 κουτ σπ λάδι

**1 σαλάτα με:** κόκκινα φασόλια, 1 φλυτζ μαρούλι, 1 φλυτζ φασόλια κόκκινα, 1 φλυτζ ντομάτα, 1 κουτ σπ τυρί τριμμένο, λάδι, αλάτι, πιπέρι, λεμόνι, 1-2 κουτ σπ λάδι

**1 σαλάτα με:** 1 φλυτζ κόκκινα φασόλια, 1 φλυτζ μαρούλι, ½ φλυτζ ντομάτα, λίγο τυρί συν 1 κουτ σπ λάδι, αλάτι, πιπέρι και λεμόνι

**1 σαλάτα SERVET:** 2 φλυτζ μαρούλι, ½ φλυτζ καλαμπόκι, μανιτάρια, ½ φλυτζ κόκκινα φασόλια, συν αλάτι, πιπέρι, ξύδι λευκό ή λεμόνι και μουστάρδα, 1-2 κουτ σπ λάδι, 5 αγγουράκια πίκλες ψιλοκομμένες

\*\*\* πιπεριά και λίγο σουσάμι σε όλες τις σαλάτες

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ

**ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ:** Σε αντικολητικό τηγάνι σοτάρετε 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι, 1 σκελίδα σκόρδο, 1 κουτ σπ λάδι, μόλις μαλακώσουν αυτά ρίχνετε τα μανιτάρια, πιπέρι, αλάτι και ανακατεύετε συνέχεια, προς το τέλος ρίχνετε άλλη μία κουτ σπ λάδι. Όταν τα σερβίρετε στύβετε λεμόνι και ρίχνετε ρίγανη προαιρετικά.

*(προτιμούνται τα μανιτάρια πλευρώτους ψητά)!*

### **ΛΑΔΕΝΙΑ ΚΙΜΩΛΟΥ: (υλικά για 4 άτομα)**

**ζύμη** → 1 φακελάκι μαγιά, ½ κιλό αλεύρι, λίγο νερό και ζυμώνετε αφήνετε να φουσκώσει η ζύμη για 20 λεπτά

**γέμιση** → αφού λαδώσετε με προσοχή το ταψί απλώνετε τη ζύμη (όπως σε πίτσα), τρίβετε 2 μέτριες ντομάτες, 1 μέτριο κρεμμύδι, 150-200γρ τυρί φέτα, 1 πιπεριά, 4 ελιές, βάζετε πιπέρι, λίγο αλάτι, ρίγανη, 1 κουτ σπ λάδι και ψήνετε στους 250 βαθμούς για 10 λεπτά περίπου.

### **ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ:**

Σοτάρετε 2 σκελίδες σκόρδο με 1 κουτ σπ λάδι, ρίχνετε τριμμένη φρέσκια ντομάτα (όση θέλετε), πιπέρι, αλάτι, λίγο βασιλικό και αφήνετε έως ότου απορροφηθεί το νερό, προς το τέλος ρίχνετε τόσες κουτ σπ λάδι όσες και οι μερίδες που θέλετε.

**«σος γιαούρτι»:** ½ γιαούρτι στραγγιστό 2%, 2-3 κουτ σπ μουστάρδα, λίγη πάπρικα ή λίγο κάρυ, λίγο πιπέρι

**«σος τυριού»:** ½ γιαούρτι στραγγιστό 2%, 20 γρ ξινομυζήθρα, 20 γρ μοτσαρέλα, λίγο πιπέρι και λίγο σκόρδο φρέσκο ή σε σκόνη (προαιρετικά). Τα αναμειγνύουμε στο multi

**ντάκος:** 1 παξιμάδι σίκαλης (βρεγμένο ή σπασμένο), 1 ντομάτα τριμμένη, λίγη πιπεριά ψιλοκομμένη, 1-2 κουτ σπ λάδι, 30 γρ τυρί φέτα ή ανθότυρο ή κασέρι ή ½ γιαούρτι 2%, λίγο μαϊντανό, ρίγανη και πιπέρι

**ομελέτα ψητή (φούρνου):** αφού λαδώσετε με πινέλο ένα ταψάκι κάνετε μείγμα με 2 αυγά, λίγο γάλα, μανιτάρια, πιπεριές, 2 φέτες γαλοπούλας (κομματάκια), αλάτι και πιπέρι. Στη συνέχεια τοποθετείτε το ταψί με το μείγμα στο φούρνο και το ψήνετε στους 200 βαθμούς Κέλσιου, μόλις φουσκώσει βάζετε και 2 φέτες τυρί light για τον υπόλοιπο χρόνο (τα υλικά είναι για ατομική ομελέτα).

**Λάμπης Κωνσταντίνος**  
**Διατροφολόγος – Διαιτολόγος**  
**Βόλος, Δημητριάδος 229**  
**24210 33055**  
**6972080812**