

ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Ευθύμιος Καλόσακας

Πλένουμε και καθαρίζουμε όλα τα λαχανικά. Τρίβουμε τα καρότα, τη σελινόριζα και το λάχανο στον λεπτό τρίφτη, τα πιέζουμε καλά και τα βάζουμε σε μια λεκανίτσα. Τρίβουμε επίσης τα κολοκυθάκια στον λεπτό τρίφτη και τα βάζουμε μέσα σε μια σίτα να στραγγίσουν καλά. Ψιλοκόβουμε το πράσο και ζεματίζουμε τον αρακά για 3 λεπτά, κρυώνοντάς τον καλά. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί μέσα στη λεκάνη, προσθέτουμε το αυγό και λίγο ελαιόλαδο, προσθέτουμε αλατοπίπερο και δένουμε σιγά σιγά με νιφάδες βρώμης ή γαλέτα. Πλάθουμε τη ζύμη φτιάχνουμε τα μπιφτέκια και τα αφήνουμε να σφίξουν καλά στο ψυγείο. Μπορούμε να τα ψήσουμε στη σχάρα ή στο τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο, και τα συνοδεύουμε με γλυκόξινη σάλτσα. Η παρασκευή αυτή μπορεί να γίνει και νηστίσιμη, αφαιρώντας το αυγό, δένοντας με λίγο παραπάνω κουάκερ, και προσέχοντας περισσότερο στο ψήσιμο να μη μας σπάσει.

Υλικά

- 1 καρότο
- 2 κολοκυθάκια
- 100 γρ. λάχανο
- 100 γρ. σελινόριζα
- 50 γρ. αρακά
- ½ πράσο
- κ.π. ελαιόλαδο
- 1 αυγό
- Κουάκερ ή γαλέτα τριμμένη
- Αλάτι
- Πιπέρι

ΧΙΟΝΑΝΘΡΩΠΟΣ

Βάσω Κριτάκη

Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις πλένουμε. Τις κόβουμε στη μέση και τις «σκάβουμε» λίγο με το ειδικό εργαλείο. Τις τοποθετούμε σε λαδωμένο πιρέξ ή ταψί και στο καλό μέρος της κάθε πατάτας βάζουμε την κομματιασμένη φέτα, λίγη ρίγανη και λίγο πιπέρι. Σε κάθε πατάτα βάζουμε τρεις ελιές, έτσι ώστε να σχηματιστεί το πρόσωπο του χιονάνθρωπου. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο.

Υλικά

- 5 μεγάλες πατάτες
- ½ κιλό φέτα κομματιασμένη
- Ρίγανη
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Ελαιόλαδο
- 15 ελιές



ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ, ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ

ΚΑΙΑΝΘΟΥΤΥΡΟ

Γιάννης Μπαξεβάνης

Αρωματικά που αγαπάει το σπανάκι: ο μάραθος, ο άνηθος, το κρεμμύδι, το σκόρδο, η ρόκα, ο δυόσμος.

Υλικά που αγαπάει το σπανάκι: γαρίδα, σολομό, κοτόπουλο, μοσχάρι, αμύγδαλο, κουκουνάρι, σταφύλι, σταφίδα, ντομάτα, γάλα και την κρέμα γάλακτος. Μεγάλος έρωτας με τα τυριά.

Παίρνουμε κάποια από τα αγαπημένα του υλικά για να τα συνδυάσουμε με το σπανάκι, αλλά μπορούμε πάντα να προσθέσουμε και άλλα.

Σε τηγάνι με δύο κουταλιές ελαιόλαδο, τσιγαρίζουμε λίγο σκόρδο και κρεμμύδι ψιλοκομμένα και ρίχνουμε τα φύλλα από το σπανάκι σπασμένα –κομμένα– με το χέρι μας, καθώς επίσης μάραθο και άνηθο ψιλοκομμένα, λίγη σταφίδα και ολόκληρα αμύγδαλα αποφλοιωμένα. Σε 3-4 λεπτά βγάζουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, σπασμένο ανθότυρο και περιμένουμε να ανοίξουμε το φύλλο για την τάρτα.

Για τη ζύμη της τάρτας χρειαζόμαστε 500 γρ. αλεύρι, 300 γρ. βούτυρο λιωμένο κρύο και 200 ml νερό.

Ανακατεύουμε καλά τα υλικά και αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί 30 λεπτά. Ανοίγουμε με τον πλάστη και στρώνουμε πάνω σε φόρμα τάρτας 30-35 εκ. διάμετρο.

Ανακατεύουμε 300 ml γάλα με δύο αυγά σ' ένα μπολ.

Γεμίζουμε με το σπανάκι τη φόρμα, περιχύνουμε το γάλα με τα ανακατεμένα αυγά και ψήνουμε στο φούρνο για 30-35 λεπτά στους 180°C.

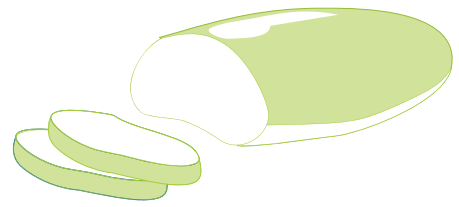
Υλικά για φόρμα τάρτας 30-35 εκ.

Για τη ζύμη

- ½ κιλό αλεύρι
- 300 γρ. βούτυρο λιωμένο κρύο
- 200 ml νερό

Για τη γέμιση

- 2 κουτ. ελαιόλαδο
- 1 μικρό κρεμμύδι
- 150 γρ. σπανάκι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 μικρό ματσάκι άνηθο
- 1 μικρό ματσάκι μάραθο
- 50 γρ. σταφίδες
- 50 γρ. αμύγδαλα αποφλοιωμένα
- 80 γρ. ανθότυρο
- 300 ml γάλα
- 2 αυγά



Αναζητήστε περισσότερες συνταγές και ιδέες διατροφής για παιδιά στο 20 σεφ, 11 μαμάδες κι εγώ!