



ΣΩΜΑ
ΕΛΛΗΝΩΝ
ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ

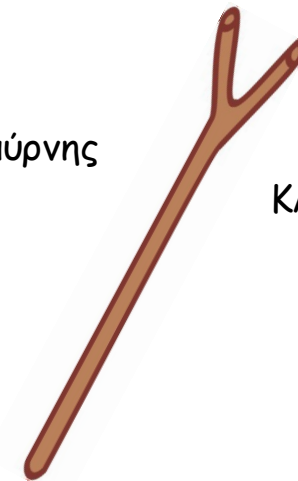


Ανιχνευτικό Εργαστήριο «Τροφογνωσία—Μαγειρική»

By

1η Κ.Α.Ν.Σμύρνης

Κλάδος Ανιχνευτών
Π.Ε.Ν.Α



τα φτερά ανοίξετε πλήρως,
άκρη ο κόσμος δεν έχει,
είναι πιο όμορφοι,
οι άγνωστοι, πάντα, γιαλοί

κλάδος ανιχνευτών

Ο άνθρωπος όπως κάθε ζωντανό ον στον πλανήτη για να μπορεί να ζήσει είναι απαραίτητο να καταναλώνει τροφή. Κατανοώντας το άτομο την έννοια της διατροφής και γνωρίζοντας από ποια στοιχεία αποτελείται κατανοεί και τις διατροφικές του απαιτήσεις και ανάγκες. Στα πλαίσια αυτά και σε συνδυασμό με τις ανάγκες που παρουσιάζει μία κοινότητα, έφηβοι ηλικία 15 - 18 ετών, σε επίπεδο ανίχνευσης φύσης η **1^η Κοινότητα Ανιχνευτών Νέας Σμύρνης** σας καλωσορίζει στο ανιχνευτικό εργαστήριο «Τροφογνωσίας - Μαγειρικής» το οποίο οργανώνει.

Το εργαστήριο πραγματοποιείτε σε συνεργασία με τους καθηγητές του Δημοσίου ΙΕΚ Πειραιά:1) κα. Ουζούνη Παρασκευή η οποία ανήκει στο μητρώο εκπαιδευτών και εκτός από το δημόσιο ΙΕΚ Πειραιά, ανήκει στο δυναμικό του εργαστηρίου ελευθέρων σπουδών «etoile» και 2) κ. Γιώργο Αναστόπουλο ο οποίος είναι καθηγητής μαγειρικής τέχνης και chef και τους οποίους ευχαριστούμε θερμά για την ανιδιοτέλεια και την προθυμία τους να μας βοηθήσουν στην πραγματοποίηση του εργαστηρίου μας.

Χρήσιμες πληροφορίες

Ασφάλεια
Υγιεινή
Τρόποι κοπής
Τρόποι παρασκευής εδεσμάτων

Ασφάλεια

Η ασφάλεια μας είναι το πρώτο πράγμα που θα πρέπει να προσέξουμε. Όταν μιλάμε για ασφάλεια εννοούμε τη δική μας αλλά και γενικότερα την ασφάλεια των γύρω μας, όπως επίσης και την ασφάλεια του περιβάλλοντος. Θα γνωρίζετε ότι πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεχτικοί όταν ανάβουμε φωτιά κοντά σε δάσος ή ακόμα σε μια ανοιχτή περιοχή η οποία θα πρέπει να έχει καθαριστεί καλά από τα ξερά χόρτα.

Όταν χρησιμοποιούμε γκαζάκι θα πρέπει να γνωρίζουμε τον τρόπο λειτουργίας του και τον τρόπο αντικατάστασης της φιάλης. Αν δεν ξέρετε πως αντικαθιστούμε την παλαιά φιάλη με μια καινούργια, ρωτήστε κάποιον πιο έμπειρο. Όταν γίνει η αλλαγή της φιάλης θα πρέπει να ελέγχετε για τυχόν διαρροή.

Πώς γίνεται αυτό;

Λάθος τρόπος : με αναπτήρα

Σωστός τρόπος : με σφουγγαράκι στο οποίο έχουμε βάλει σαπουνάδα. Με αυτόν τον τρόπο αφήνουμε σαπουνάδα πάνω στο σημείο ένωσης, αν έχει διαρροή θα αρχίσει να κάνει φυσαλίδες.

Κατά την ώρα του μαγειρέματος και κυρίως την ώρα που τσιγαρίζουμε μπορεί να ζεσταθεί

5. Τοστ sandwich

Υλικά

Ψωμί του τοστ 8 φέτες
Μαγιονέζα 100 gr
Ντομάτα 1 τεμ.
Μαρούλι 1 τεμ.
Κοτόπουλο στήθος 200 gr
Μπέικον 4 φέτες

Τρόπος παρασκευής

Τσιγαρίζουμε το μπέικον και ψήνουμε το κοτόπουλο. Περνάμε τα ψωμιά του τοστ ελαφριά από το τηγάνι (να μην ψηθούν πολύ). Αλείφουμε τα ψωμιά με μαγιονέζα και προσθέτουμε κατά σειρά ντομάτα, κοτόπουλο, μπέικον και μαρούλι. Βάζουμε καπάκι τα άλλα ψωμιά.

4.Μπαγκέτα με Φιλαδέλφεια, αγγούρι και πάριζα

Υλικά

Μπαγκέτα 1 τεμ.
Φιλαδέλφεια 200 gr
Αγγούρι 1 τεμ.
Πάριζα 8 φέτες

Τρόπος παρασκευής

Κόβουμε τη μπαγκέτα στη μέση οριζοντίως και αλείφουμε με Φιλαδέλφεια. Προσθέτουμε την πάριζα και το αγγούρι.

αρκετά το λάδι και να πάρει φωτιά το σκεύος μας (η караβана ή το τηγάκι). Χωρίς να πανικοβληθούμε κλείνουμε τη φιάλη μας και αφήνουμε τη φωτιά να σβήσει μόνη της ή την σκεπάζουμε με κάποιο καπάκι έτσι ώστε να αποκλείσουμε το οξυγόνο και να σβήσει η φωτιά.

Προσοχή σε καμία περίπτωση δεν ρίχνουμε νερό γιατί θα μας φουντώσει η φωτιά έστω και προσωρινά με αποτέλεσμα να κινδυνεύσουμε να καούμε. Τέλος όταν τελειώνουμε το μαγείρεμα θα πρέπει να κλείνουμε τη φιάλη.

Ένα τελευταίο που θα πρέπει να προσέξουμε για την ασφάλεια μας είναι το πώς χειριζόμαστε το μαχαίρι μας ή το σουγιά μας. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι, όταν κρατάμε ένα μαχαίρι δεν παίζουμε, δεν κάνουμε πλάκα γιατί μπορεί να προκαλέσουμε ατύχημα χωρίς να το καταλάβουμε. Όταν κινούμαστε κρατώντας μαχαίρι θα πρέπει να το κρατάμε από τη λαβή, να κοιτάζει προς τα κάτω και να πηγαίνει παράλληλα με τα πόδια μας.



Υγιεινή

Όπως φροντίζουμε τον εαυτό μας άλλο τόσο θα πρέπει να προσέχουμε όταν προετοιμάζουμε και μετέπειτα μαγειρεύουμε το φαγητό μας. Θα πρέπει τα σκεύη μας να είναι καθαρά προτού βάλουμε τα υλικά μας.

Είναι καλό αν θέλουμε να είμαστε σίγουροι ότι τα σκεύη μας έχουν απολυμανθεί, πριν τοποθετήσουμε τα υλικά μας μέσα να τα σκουπίσουμε με ένα καθαρό πανί το οποίο το έχουμε βρέξει με ξύδι. Το ξύδι μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε και στο πλύσιμο των σκευών.

Μεγάλη προσοχή θα πρέπει να δώσουμε στην ατομική υγιεινή μας. Όταν ξεκινάμε το μαγείρεμα θα πρέπει τα χέρια μας να είναι καθαρά. Όταν πάμε στην τουαλέτα θα πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας πριν μπούμε μέσα για την δική σας ασφάλεια και αφότου βγούμε για την υγιεινή των γύρω σας. Η ενδυμασία σας είναι σημαντική. Καθαρά ρούχα και γάντια μιας χρήσεως σας δίνουν τη βάση για ένα ωραίο καθαρό μαγείρεμα.

Πλύσιμο λαχανικών

Πρέπει να προσέξουμε όταν προετοιμάζουμε τα λαχανικά σας, να τα πλένουμε χωρίς να τα κόβουμε και να τα στεγνώνουμε καλά.

3.Αραβική πίτα με κοτόπουλο,
μαγιονέζα και λαχανικά

Υλικά

Αραβική πίτα 4 τεμ.
Μαρούλι 2 τεμ.
Καρότο 2 τεμ.
Κοτόπουλο 400 gr
Μαγιονέζα 200 gr
Κέτσαπ 50 gr
Τυρί κασέρι 200 gr

Τρόπος παρασκευής

Βράζουμε το κοτόπουλο. Σε ένα μπολ κόβουμε το μαρούλι, τρίβουμε το καρότο και το τυρί. Προσθέτουμε μαγιονέζα, κέτσαπ και το κοτόπουλο κομμένο σε μικρούς κύβους. Ανακατεύουμε τα υλικά μας και γεμίζουμε τις αραβικές πίτες. Τυλίγουμε τις πίτες σε σχήμα φλογέρας.

2.Μπαγκέτα με ντομάτα,
μοτσαρέλα, ρόκα και pesto
sauce

Υλικά

Μπαγκέτα 1τεμ.

Ντομάτα 1 τεμ.

Μοτσαρέλα φρέσκια 2 τεμ.

Ρόκα 1 τεμ.

Pesto sauce 50 gr

Τρόπος παρασκευής

Κόβουμε τη μπαγκέτα στη μέση οριζοντίως και αλείφουμε με pesto sauce. Προσθέτουμε με σειρά τη ρόκα, τη ντομάτα και τη μοτσαρέλα.

Πλύσιμο κρέατος

Όλα τα κρέατα πρέπει να πλένονται ώστε να καθαριστούν από κάποια κοκαλάκια που μπορεί να υπάρχουν. Εδώ πρέπει να εστιάσουμε την προσοχή σας γιατί πάνω στο κρέας υπάρχουν μικρόβια τα οποία όταν έρθουν σε επαφή με το νερό πολλαπλασιάζονται σε μεγάλο βαθμό. Μια σωστή κίνηση που μπορούμε να κάνουμε είναι να βάλουμε σε μια λεκάνη νερό με ξύδι και να αφήσουμε το κρέας μέσα για περίπου 10 λεπτά. Με αυτόν τον τρόπο πετυχαίνουμε το πλύσιμο του κρέατος και ταυτόχρονα σκοτώνουμε και τα μικρόβια.

Τρόποι κοπής

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να κόψουμε ένα κρέας ή ένα λαχανικό ή οτιδήποτε άλλο. Όλοι οι τρόποι κοπής καθορίζονται από το φαγητό που θέλουμε να παρασκευάσουμε, πόσο γρήγορα θέλουμε να το μαγειρέψουμε και τέλος από τη φαντασία σας έτσι ώστε να δώσουμε μια διαφορετική εμφάνιση στο φαγητό σας.

Όταν κόβουμε ένα υλικό θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί ώστε να μην κοπούμε. Είναι πολύ σημαντικό να ξέρουμε πως κρατάμε το μαχαίρι και πως χρησιμοποιούμε το άλλο σας χέρι που δεν κρατάει το μαχαίρι. Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι είναι εξίσου εύκολο να κοπείτε με μαχαίρι που δεν κόβει καλά διότι ασκείτε μεγαλύτερη δύναμη για να κόψετε το υλικό με αποτέλεσμα να σας φεύγει το μαχαίρι και να έχουμε δυσάρεστα αποτελέσματα.

Προτεινόμενα ημερήσια μενού

	Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Απογευματινό	Βραδινό
Δευτέρα	Ψωμί με βούτυρο και μέλι, γάλα	Μπαγκέτα με Φιλαδέλφεια, πάριζα και αγγούρι	Μοσχάρι με μανιτάρια και αγγουράκι κορνισόν, ρύζι	Μπιανάνα	Κοτόπουλο με τζίντζερ, πορτοκάλι και πατατοσαλάτα
Τρίτη	Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα, γάλα	Τοστ sandwich	Κοτόπουλο φιλέτο στήθος με σάλτσα μουστάρδας και λαχανικά σχάρας	Τσάι, μπισκότο	Ζυμαρικά με ντομάτα, ρόκα, μανιτάρια και τυρί τριμμένο
Τετάρτη	Ψωμί με βούτυρο, ταχίνι και μέλι, γάλα	Μπαγκέτα με ντομάτα και μοτσαρέλα	Φακές, τυρί φέτα	Κέικ, χυμός	Κοτόπουλο σουβλάκι, σαλάτα ανάμεικτη πράσινη με dressing βαλσάμικο
Πέμπτη	Γάλα με κακάο και δημητριακά	Μπαγκέτα με σαλάμι αέρος	Χοιρινό γλυκόξινο με ρύζι, σαλάτα λάχανο, καρότο	Αχλάδι	Σαλάτα Χωριάτικη με παξιμάδι
Παρασκευή	Αυγό με ψωμί	Μπάρες δημητριακών	Πέννες καρμπονάρα, τυρί τριμμένο	Γιαούρτι με μέλι	Χοιρινή τηγανιά, ρύζι με λαχανικά

Snacks

1.Μπαγκέτα με σαλάμι αέρος, σάλτσα μουτάρντ και μαρούλι Γαλλικό

Υλικά

Μπαγκέτα 1τεμ.
Σαλάμι αέρος 8 φέτες
Μαγιονέζα 50 gr
Μουστάρδα 10 gr
Μαρούλι Γαλλικό 1 τεμ.

Τρόπος παρασκευής

Κόβουμε τη μπαγκέτα στη μέση οριζοντίως. Ανακατεύουμε τη μαγιονέζα με τη μουστάρδα και αλείφουμε τη μπαγκέτα. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά μας.

2.Χοιρινό γλυκόξινο

Υλικά

Χοιρινή σπάλα 1 kg
Πιπεριές 1 τεμ.
Κρεμμύδι 1 τεμ.
Κέτσαπ 200 gr
Μέλι 100 gr
Αλάτι, πιπέρι
Ελαιόλαδο 50 ml

Τρόπος παρασκευής

Κόβουμε το χοιρινό σε μεγάλους κύβους και το τσιγαρίζουμε. Προσθέτουμε τα λαχανικά μας κομμένα σε κύβους και στη συνέχεια το κέτσαπ, το μέλι, το αλάτι και το πιπέρι. Αφήνουμε να βράση προσθέτοντας λίγο νερό.

Συνταγές

Σαλάτες

1.Λάχανο, καρότο, σπανάκι, dressing μελιού

Υλικά

Λάχανο 300gr
Καρότο 100gr
Σπανάκι 100gr
Για το dressing
Μέλι 180 gr
Χυμό λεμόνι 90 gr
Μέντα
Αλάτι
Μπούκοβο
Ελαιόλαδο 140 ml

Τρόπος παρασκευής

Πλένουμε, στεγνώνουμε και κόβουμε τα λαχανικά μας. Φτιάχνουμε το dressing βάζοντας το μέλι, το λεμόνι, το αλάτι και σιγά σιγά το ελαιόλαδο. Μόλις ομογενοποιηθούν προσθέτουμε τη μέντα και το μπούκοβο.

2.Ανάμεικτη πράσινη σαλάτα με dressing κρέμα βαλσάμικο

Υλικά

Ρόκα 2 τεμ.

Μαρούλι πράσινο σγουρό 1 τεμ.

Μαρούλι κόκκινο σγουρό 1 τεμ.

Για το dressing

Βαλσάμικο 50 gr

Ελαιόλαδο 250 ml

Μουστάρδα 50 gr

Μέλι 90 gr

Αλάτι

Τρόπος παρασκευής

Πλένουμε, στεγνώνουμε και κόβουμε τα λαχανικά μας. Φτιάχνουμε το dressing βάζοντας το μέλι, το βαλσάμικο, τη μουστάρδα, το αλάτι και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά. Προσθέτουμε σιγά σιγά το ελαιόλαδο

Χοιρινό

1.Χοιρινή τηγανιά

Υλικά

Χοιρινή σπάλα 1 kg

Πιπεριές 3 χρωμάτων (από) 1τεμ.

Κρεμμύδι 1 τεμ.

Κρασί

Χυμός λεμονιού

Αλάτι, ρίγανη

Τρόπος παρασκευής

Κόβουμε το χοιρινό σε μεγάλους κύβους και το βράζουμε στο κρασί. Προσθέτουμε τα λαχανικά μας σε λεπτές λωρίδες ρίχνουμε αλάτι και αφήνουμε να βράση. Στο τέλος προσθέτουμε χυμό λεμόνι και ρίγανη.

4. Κοτόπουλο σούπα βελουτέ

Υλικά

Κοτόπουλο 1 kg
Καρότο 1 τεμ.
Σέλινο 1 κλωναράκι
Κρεμμύδι 1 τεμ.
Αλεύρι 100 gr
Βούτυρο 100 gr
Κρέμα γάλακτος 50 ml
Κρόκος αυγού 1 τεμ.
Λεμονιά 100 ml

Τρόπος παρασκευής

Βράζουμε το κοτόπουλο μαζί με τα λαχανικά. Το σουρώνουμε και κρατάμε το ζωμό. Σε μια κατσαρόλα τσιγαρίζουμε το αλεύρι με το βούτυρο και προσθέτουμε το ζωμό. Αφήνουμε να βράση και στο τέλος ρίχνουμε ανακατεμένα την κρέμα γάλακτος με τον κρόκο αυγού. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και χυμό λεμόνι. (Μπορούμε το κοτόπουλο να το κόψουμε μικρά κομματάκια και να το βάλουμε μέσα στη σούπα μας).

3. Χωριάτικη σαλάτα με παξιμάδι και ξύδι βαλσάμικο

Υλικά

Ντομάτες 1kg
Αγγούρι 1 τεμ.
Πιπεριές ½ τεμ.
Κρεμμύδι ½ τεμ.
Ελιές (κατά προτίμηση)
Φέτα 200 gr
Ελαιόλαδο 50 ml
Βαλσάμικο 20 ml
Παξιμάδι 2 τεμ.

Τρόπος παρασκευής

Πλένουμε, στεγνώνουμε και κόβουμε τα λαχανικά μας. Σε ένα μπολ σπάμε το παξιμάδι και το μουσκεύουμε με το βαλσάμικο, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε απαλά.

Όσπρια

Φακές

Υλικά

Φακές 500gr

Χυμό ντομάτας 250ml

Κρεμμύδι 1 τεμ.

Σκόρδο 1 σκελίδα

Ελαιόλαδο 100 ml

Δαφνόφυλλο 1 τεμ.

Νερό 1,5 lt

Αλάτι, πιπέρι (κατά προτίμηση)

Ξύδι

Ρίγανη

Λεμονοθύμαρο ή θυμάρι

} προαιρετικά

Τρόπος παρασκευής

Βάζουμε τις φακές σε μια κατσαρόλα και τις αφήνουμε να πάρουν μια βράση. Μόλις βράσουν τις σουρώνουμε και τις ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα μαζί με κρεμμύδι ψιλοκομμένο, σκόρδο, δαφνόφυλλο και νερό. Προσθέτουμε το χυμό ντομάτας, αλάτι, πιπέρι και στο τέλος το ελαιόλαδο. Αφήνουμε να χυλώσει.

3.Κοτόπουλο φιλέτο στήθος με κρύα σάλτσα μουστάρδας

Υλικά

Κοτόπουλο φιλέτο στήθος 1 kg

Μουστάρδα 50 gr

Μαγιονέζα 200 gr

Χυμό λεμόνι 50 ml

Αλάτι

Πιπέρι πάπρικα γλυκιά

Τρόπος παρασκευής

Ψήνουμε το κοτόπουλο στα κάρβουνα (μπορούμε να το σοτάρουμε και στο τηγάνι). Κάνουμε με τα υπόλοιπα υλικά τη σάλτσα ανακατεύοντας τα.

2. Κοτόπουλο με τζίντζερ και πορτοκάλι

Υλικά

Κοτόπουλο φιλέτο στήθος 1 kg
Τζίντζερ 1 τεμ.
Μουστάρδα 100 gr
Αλάτι, πιπέρι
Ηλιέλαιο 50 ml
Χυμός πορτοκάλι 500ml
Ηλιέλαιο 50 ml

} Μαρινάδα

Τρόπος παρασκευής

Κόβουμε το κοτόπουλο σε λεπτές λωρίδες και το μαρινάρουμε. Αφήνουμε να μαριναριστεί για 1 ώρα και το τσιγαρίζουμε σε ένα τηγάνι με ηλιέλαιο. Προσθέτουμε το χυμό πορτοκάλι και αφήνουμε να καραμελώσει.

Φασόλια χάντρες

Υλικά

Φασόλια ξερά χάντρες 500 gr
Χυμό ντομάτας 250 ml
Κρεμμύδι 1 τεμ.
Ελαιόλαδο 100 ml
Νερό 500 ml
Αλάτι, πιπέρι (κατά προτίμηση)
Μαϊντανός

Τρόπος παρασκευής

Μουλιάζουμε τα φασόλια από την προηγούμενη ημέρα. Τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα και τα αφήνουμε να βράσουν για περίπου 15'. Τα σουρώνουμε και στην ίδια κατσαρόλα τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο, προσθέτουμε το χυμό ντομάτας, τα φασόλια, το νερό, το αλάτι και το πιπέρι. Προσθέτουμε νερό και αφήνουμε να βράσουν, στο τέλος προσθέτουμε μαϊντανό ψιλοκομμένο.

Ζυμαρικά

1. Πέννες καρμπονάρα

Υλικά

Πέννες 500gr
Κρέμα γάλακτος 150ml
Μπέικον 100gr
Κρόκος αυγού 1 τεμ.
Αλάτι, πιπέρι
Βούτυρο 50 gr
Παρμεζάνα 80 gr

Τρόπος παρασκευής

Βράζουμε τα ζυμαρικά και τα σουρώνουμε. Σε ένα τηγάνι βάζουμε βούτυρο και τσιγαρίζουμε το μπέικον. Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος στην οποία έχουμε βάλει ένα κρόκο αυγού. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και αφήνουμε να πάρει μια βράση. Ρίχνουμε τα ζυμαρικά και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε τυρί τριμμένο και βγάζουμε από τη φωτιά.

Κοτόπουλο

1. Κοτόπουλο σουβλάκι με λαχανικά

Υλικά

Κοτόπουλο φιλέτο 1 kg
Πιπεριές πράσινες 1 τεμ.
Κρεμμύδι 1 τεμ.
Ντομάτα 1 τεμ.

Τρόπος παρασκευής

Κόβουμε το κοτόπουλο σε μεγάλους κύβους. Κάνουμε το ίδιο και με τα λαχανικά μας. Παίρνουμε ξυλάκια για σουβλάκια και περνάμε ένα κοτόπουλο ένα λαχανικό. Ψήνουμε σε κάρβουνο αφού πρώτα αλατίσουμε το κοτόπουλο.

2. Μοσχάρι μεμανιτάρια και αγγουράκι κορνισόν

Υλικά

Μοσχάρι κόντρα ή κιλότο 1 kg
Μανιτάρια 200 gr
Σκόρδο 1 σκελίδα
Αγγουράκι κορνισόν 4 τεμ.
Κρεμμύδι ½ τεμ.
Ζωμός μόσχου 2 τεμ.
Ξύδι

Τρόπος παρασκευής

Κόβουμε το μοσχάρι σε λεπτές φετούλες. Σε ένα τηγάνι τσιγαρίζουμε τα μανιτάρια και το κρεμμύδι. Προσθέτουμε το μοσχάρι, το σκόρδο και το αγγουράκι κορνισόν. Ρίχνουμε λίγο ξύδι και το ζωμό. Αφήνουμε λίγο να βράσει σε σιγανή φωτιά.

2. Πέννες με φρέσκια ντομάτα, ρόκα και μανιτάρια

Υλικά

Πέννες 500gr
Ντομάτα 2 τεμ.
Ρόκα 2 τεμ.
Κρεμμύδι ½ τεμ.
Μανιτάρια 200 gr
Ελαιόλαδο 50 ml

Τρόπος παρασκευής

Βράζουμε τα ζυμαρικά και τα σουρώνουμε. Σε ένα τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε τα μανιτάρια κομμένα σε φέτες και το κρεμμύδι φιλοκομμένο, προσθέτουμε την ντομάτα κομμένη σε κύβους, αλάτι, πιπέρι και στο τέλος τη ρόκα. Προσθέτουμε τα ζυμαρικά και ανακατεύουμε.

3. Ρύζι με λαχανικά

Υλικά

Ρύζι κίτρινο 500 gr
Πιπεριές 3 χρωμάτων (½ πιπεριά από την καθεμία)
Μανιτάρια 100 gr
Κολοκύθι 1 τεμ.
Καρότο 1 τεμ.
Καλαμπόκι 100 gr
Ελαιόλαδο 100 ml

Τρόπος παρασκευής

Βράζουμε και σουρώνουμε το ρύζι. Κόβουμε σε λεπτές φέτες τα λαχανικά μας και τα τσιγαρίζουμε. Προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε.

Μοσχάρι

1. Μοσχάρι σούπα

Υλικά

Μοσχάρι ποντίκι 1 kg
Ζωμός μόσχου 2 τεμ.
Νερό
Πατάτες 2 τεμ.
Καρότα 1 τεμ.
Κρεμμύδι ½ τεμ.
Σέλινο 1 κλωναράκι
Κολοκύθια 1 τεμ.
Κριθαράκι προαιρετικά
Αλάτι, πιπέρι
Λεμόνι (κατά προτίμηση)

Τρόπος παρασκευής

Βράζουμε το κρέας στο ζωμό για περίπου 1 ώρα. Προσθέτουμε τα λαχανικά μας κομμένα σε μικρούς κύβους, ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι και αφήνουμε να βράσουν. Στο τέλος προσθέτουμε το χυμό λεμόνι. Προαιρετικά μπορούμε να βάλουμε κριθαράκι στη σούπα (10' στο τέλος).