

Σούπα λαχανικών

Συστατικά

- 1 κουτί ντοματάκια (αν έχετε φρέσκες ντομάτες ακόμη καλύτερα)
 - 2-3 κλωνάρια σέλινο
 - 1-2 κλωνάρια μαϊντανό
 - 1-2 πατάτες
 - 3-4 καρότα
 - 1/2 λάχανο
 - 2-3 πιπεριές
 - 3-4 φρέσκα κρεμμυδάκια
 - αλάτι
-

Οδηγίες

1. Βάλτε σε μια κατσαρόλα νερό μέχρι τη μέση. Μην την γεμίσετε παραπάνω γιατί το λάχανο βγάζει νερό κατά το βράσιμο και θα σας ξεχειλίσει το φαγητό.
 2. Ψιλοκόβετε τα λαχανικά και τα προσθέτετε στο νερό που έχει αρχίσει να βράζει. Περιμένετε να βράσουν τα λαχανικά και η σούπα σας είναι έτοιμη.
-

Πηγή: <http://www.sintagespareas.gr>

Μπριάμ με διάφορα λαχανικά

Συστατικά

- 5-6 πατάτες μεσαίες
- 5-6 καρότα
- 5-6 κολοκύθια
- 2-3 μελιτζάνες
- 3-4 πιπεριές πράσινες κέρατα
- 1 κρεμμύδι
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 1 ντομάτα
- Λάδι
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 3 Κ. δυόσμο

Οδηγίες

1. Καθαρίζετε και κόβετε όλα τα λαχανικά σε ροδέλες και τα βάζετε στο ταψί σας.
2. Τρίβετε στο μούλτι το κρεμμύδι, το σκόρδο, τον δυόσμο και την ντομάτα και περιχύνετε τα λαχανικά.
3. Αλατοπιπερώνετε και προσθέτετε 1 ποτήρι νερό.
4. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 45 λεπτά περίπου ελέγχοντας το νερό του ώστε να μείνει με λίγο ζουμάκι.

Πηγή: <http://www.sintagespareas.gr>

Πολίτικη σαλάτα (Λάχανο)

Περιγραφή

Μία πλούσια, γευστική, πικάντικη και χορταστική σαλάτα. Σε περιόδους δίαιτας μπορεί να είναι ένα πλήρες και χορταστικό γεύμα.

Συστατικά

Απαραίτητα :

- λάχανο τριμμένο στον τρίφτη (όσο θέλετε)
- καρότο τριμμένο στον τρίφτη (όσο θέλετε)
- μία ρίζα σέλινο (ή και περισσότερο), ψιλοκομμένο καλά (βάλτε όλο το μεράκι σας)
- ελαιόλαδο (αγνό παρθένο)
- ξύδι από λευκό κρασί (της καλύτερης δυνατής ποιότητας)
- πιπεράκι (κατά βούληση) αλατάκι (περιορισμένο, αλλά απαραίτητο)

Προαιρετικά: (πλην ιδιαίτερης γευστικής αξίας)

- πιπεριά Φλωρίνης, κομμένη σε πολύ λεπτά μπαστουνάκια, όχι μεγάλου μήκους (2-3 εκ)
- πιπεριά πράσινη, κομμένη και αυτή σε πολύ λεπτά και κοντά μπαστουνάκια
- πιπεριά καυτερή, κομμένη σε πολύ μικρά κομματάκια
- ρόκα, ψιλοκομμένη αλλά όχι πολύ
- κάπαρη (διατηρημένη σε υγρό, όχι στο αλάτι)
- πικάντικες ελιές, ψιλοκομμένες (τουλάχιστον στα 4)
- ραπανάκι (καθαρισμένο και κομμένο σε μικρά κομματάκια)
- σκορδάκι, πολύ ψιλοκομμένο, ίσα να δίνει το άρωμά του

Πηγή: <http://www.sintagespareas.gr>

Σαλάτα με μαρούλι

Συστατικά

- 1 μεγάλο μαρούλι,
 - 1 ματσάκι ρόκα,
 - 2 κουταλιές καλαμπόκι βρασμένο,
 - 1 σακουλάκι κουκουνάρι,
 - 2-3 σύκα αποξηραμένα,
 - 2 κουταλιές ξύδι μπαλσάμικο,
 - 2-3 κουταλιές λάδι,
 - 1 κουταλιά μέλι,
 - αλάτι,
 - τυρί σκληρό (γραβιέρα)
-

Οδηγίες

1. Καβουρδίζουμε το κουκουνάρι σε μέτρια φωτιά και το προσθέτουμε σε μια βαθιά σαλατιέρα μαζί με το μαρούλι, τη ρόκα, το καλαμπόκι και τα αποξηραμένα σύκα που έχουμε κόψει σε πολύ λεπτές φέτες.
 2. Διαλύουμε το μέλι με το ξύδι και στο τέλος ρίχνουμε το αλάτι και το λάδι τα περιχύνουμε στη σαλάτα και ανακατεύουμε καλά.
 3. Στο τέλος γαρνίρουμε τη σαλάτα με το τυρί που έχουμε κόψει σε πολύ λεπτές φετούλες και η σαλάτα μας είναι έτοιμη να τη σερβίρουμε. Καλή όρεξη!
-

Πηγή: <http://www.sintagespareas.gr>

Σαλάτα ντομάτα

Συστατικά

- ντομάτες κομμένες σε κύβους
- αγγούρια κομμένα σε κύβους
- πιπεριές πράσινες ψιλοκομμένες
- κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- κάπαρη
- χωριάτικα παξιμάδια ή ντάκους
- τυρί φέτα
- μαγιονέζα
- κέτσαπ
- αλατάκι

Οδηγίες

1. Κόβουμε όλα τα λαχανικά μας, τα αλατίζουμε ελαφρά και τα έχουμε έτοιμα για το στήσιμο της σαλάτας.
2. Βρέχουμε λίγο τα παξιμάδια μας και τα τοποθετούμε στον πάτο της σαλατιέρας μας. Αν είναι πολύ μεγάλα τα σπάμε σε κομμάτια.
3. Βάζουμε από πάνω σε στρώσεις: Πρώτα την ντομάτα, μετά το αγγούρι, τη πιπεριά, το κρεμμύδι, την κάπαρη και τελειώνουμε πάλι με ντομάτα.
4. Όταν είναι να σερβίρουμε κόβουμε σε κύβους τη φέτα και τη βάζουμε στο κέντρο της σαλατιέρας. Περιμετρικά ρίχνουμε την μαγιονέζα, την οποία έχουμε ανακατέψει με τη κέτσαπ για να πάρει ένα ελαφρύ ροζ χρώμα (δεν καλύπτουμε το τυρί)

Πηγή: <http://www.sintagespareas.gr>