



2002

# ΤΡΟΜΠΕΤΕΣ ΜΕ ΚΑΡΥΔΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΓΚΟΡΓΚΟΝΤΣΟΛΑ



- 500 γρ. Τρομπέτες
- 2 φέτες ψίχα ψωμιού "ολικής αλέσεως".
- 200 ml γάλα
- 225 γρ. καρυδόψιχα
- 1 σκελίδα σκόρδο (λιωμένη)
- 125 γρ. τυρί γκοργκοντζόλα
- ή ροκφόρ σε κομματάκια
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- 100 ml γιαούρτι
- 6 κουταλιές φρεσκοκομμένο μαιντανό
- αλάτι και πιπέρι κόκκινο

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 190°C. Αφήνουμε τη ψίχα ψωμιού μέσα στο γάλα μέχρι να τ'απορροφήσει. Ψήνουμε για 5' τη καρυδόψιχα στο φούρνο και την αφήνουμε να κρυώσει. Χτυπάμε στο μίξερ το ψωμί, τη καρυδόψιχα, το σκόρδο, το τυρί και το ελαιόλαδο μέχρι να γίνουν κρέμα. Μεταφέρουμε τη κρέμα σε ένα μπλ και ρίχνουμε το γιαούρτι τον κομμένο μαιντανό, λίγο αλάτι και το πιπέρι. Ετοιμάζουμε τις Τρομπέτες σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού. Ανακατεύουμε το μίγμα με τις τρομπέτες και σερβίρουμε.

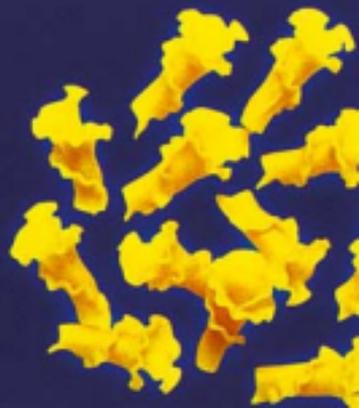
Γαρνίρουμε με τριμμένο κόκκινο πιπέρι.



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - JANUARY

2002

ΚΥΡ SUN	ΔΕΥΤ MON	ΤΡΙΤ TUE	ΤΕΤ WED	ΠΕΜ THU	ΠΑΡ FRI	ΣΑΒ SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - JANUARY

2002

ΚΥΡΙΑΚΗ  
SUNDAY

ΔΕΥΤΕΡΑ  
MONDAY

ΤΡΙΤΗ  
TUESDAY

ΤΕΤΑΡΤΗ  
WEDNESDAY

ΠΕΜΠΤΗ  
THURSDAY

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  
FRIDAY

ΣΑΒΒΑΤΟ  
SATURDAY

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		





# Βιγατόνι με Πολύχρωμα Λαχανικά & Κοτόπουλο



- 500 γρ. ριγατόνι
- 100γρ. αρακά
- 1 μεγάλο πράσο σε λωρίδες
- 1 κόκκινη πιπεριά σε λωρίδες
- 1 βρασμένο κοτόπουλο σε κύβους
- 150 γρ. μίνι καρότα
- 4 αυγά
- 100 γρ. τριμμένο τυρί γκούντα
- 50γρ. βούτυρο

Ετοιμάζουμε το ριγατόνι σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού. Βράζουμε τα μικρά καρότα και τον αρακά μέχρι να μαλακώσουν. Σιτάρουμε τις λωρίδες του πράσου και της πιπεριάς με το βούτυρο. Χτυπάμε τα αυγά σ' ένα μιάλ, ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι και τα ενώνουμε με το ριγατόνι. Προσθέτουμε τα λαχανικά, τους κύβους κοτόπουλου, την μισή ποσότητα τυριού και ανακατεύουμε. Σερβίρουμε με το υπόλοιπο τυρί και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.



## ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - FEBRUARY

## 2002

ΚΥΡ SUN	ΔΕΥΤ MON	ΤΡΙΤ TUE	ΤΕΤ WED	ΠΕΜ THU	ΠΑΡ FRI	ΣΑΒ SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - FEBRUARY

2002

ΚΥΡΙΑΚΗ  
SUNDAY

ΔΕΥΤΕΡΑ  
MONDAY

ΤΡΙΤΗ  
TUESDAY

ΤΕΤΑΡΤΗ  
WEDNESDAY

ΠΕΜΠΤΗ  
THURSDAY

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  
FRIDAY

ΣΑΒΒΑΤΟ  
SATURDAY

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		



ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΤΑΛΙΑΤΕΛΛΕΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΟΛΩΜΟ ΚΑΙ ΣΠΑΡΑΓΙΑ



- 500 γρ. Πράσινες Ταλιατέλλες
- 250 γρ. σπαράγγια, κομμένα σε 5 εκ. περίπου
- 250 γρ. φρέσκο φιλέτο σολωμό χωρίς την πέτσα κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 1/4 κουταλάκι γλυκού (ζαφράν/σαφράν)
- 150 γρ. κρέμα γάλακτος
- 125 γρ. λευκό ξηρό κρασί
- 2 κουταλιές σούπας ψυλακωμένο κρεμμυδόχορτο αλάτι, πιπέρι
- παρμεζάνα (προαιρετικά)

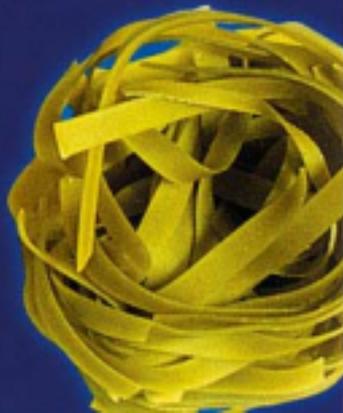
Σ' ένα βαθύ ακεύος σιτάρουμε τον σολωμό με λίγο βούτυρο, μέχρι να ροδίσει. Σβήνουμε με το κρασί. Χαμηλώνουμε την φωτιά και βράζουμε για 3-5'. Προσθέτουμε τα κομμένα σπαράγγια, μετά 3' ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος, την ζαφράν (σαφράν) και μόλις πάρει βράση σβήνουμε τη φωτιά. Ετοιμάζουμε τις ταλιατέλλες σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού. Ρίχνουμε την σάλτσα στις ταλιατέλλες και ανακατεύουμε προσεκτικά. Πριν σερβίρουμε γαρνίρουμε με το κρεμμυδόχορτο και την παρμεζάνα.



ΜΑΡΤΙΟΣ - MARCH

2002

ΚΥΡ SUN	ΔΕΥΤ MON	ΤΡΙΤ TUE	ΤΕΤ WED	ΠΕΜ THU	ΠΑΡ FRI	ΣΑΒ SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



ΜΑΡΤΙΟΣ - MARTCH

2002

ΚΥΡΙΑΚΗ  
SUNDAY

ΔΕΥΤΕΡΑ  
MONDAY

ΤΡΙΤΗ  
TUESDAY

ΤΕΤΑΡΤΗ  
WEDNESDAY

ΠΕΜΠΤΗ  
THURSDAY

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  
FRIDAY

ΣΑΒΒΑΤΟ  
SATURDAY

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						





# ΣΠΑΓΕΤΙ ΜΕ ΨΗΤΑ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΔΥΟΣΜΟ ΚΑΙ ΑΡΑΚΑ



- 500 γρ. σπαγέτι Νο 6
- 2-3 κουταλιές ελαιόλαδο
- 250 γρ. κατεψυγμένο ή φρέσκο αρακά
- 400γρ. ντοματίνια ψητά στο φούρνο
- 2 κουταλάκια φιλακομμένο φρέσκο δυόσμο
- αλάτι και πιπέρι πράσινο

Ετοιμάζουμε το σπαγέτι Νο 6 σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού. Βράζουμε τον αρακά τον σουρώνουμε και τον ρίχνουμε στο σπαγέτι. Προσθέτουμε τα ψητά ντοματίνια, 2-3 κουταλιές ελαιόλαδο και το δυόσμο. Ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι και σερβίρουμε.

**Ντοματίνια ψητά στο φούρνο:** Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 130° C. Κάβουμε τα ντοματίνια στην μέση τα τοποθετούμε σ' ένα αντικαλλητικό ταψί, ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι και λίγη ζάχαρη. Τα ψήνουμε για 1 ώρα περίπου.



ΑΠΡΙΛΙΟΣ - APRIL

2002

ΚΥΡ SUN	ΔΕΥΤ MON	ΤΡΙΤ TUE	ΤΕΤ WED	ΠΕΜ THU	ΠΑΡ FRI	ΣΑΒ SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



ΑΠΡΙΛΙΟΣ - APRIL

2002

ΚΥΡΙΑΚΗ  
SUNDAY

ΔΕΥΤΕΡΑ  
MONDAY

ΤΡΙΤΗ  
TUESDAY

ΤΕΤΑΡΤΗ  
WEDNESDAY

ΠΕΜΠΤΗ  
THURSDAY

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  
FRIDAY

ΣΑΒΒΑΤΟ  
SATURDAY

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30



# ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ ΜΕ ΦΥΛΛΑ ΔΑΦΝΗΣ



- 500γρ. μακαρόνι Νο 5
- 1 κόκκινα κομμένο σε κομμάτια
- 20 μικρά κρεμμυδάκια
- 250γρ. μικρά φρέσκα μανιτάρια ή
- 1 κοναίρβα μανιτάρια
- 100γρ. κόκκινο κρασί
- 2 κουταλάκια γλυκού μαύρη ζαχαρή
- 2 κουταλιές σούπας ξύδι μπαλσάμικο
- 100γρ. μπέικον σε κυβάκια
- 200γρ. ελαιόλαδο
- 2 φύλλα δάφνης
- αλάτι - πιπέρι

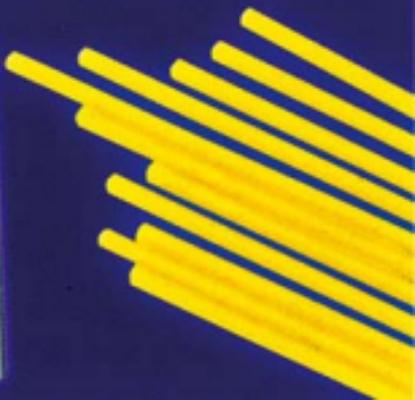
Ροδίζουμε στο ελαιόλαδο το κρέας. Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια τα μανιτάρια και το μπέικον. Όταν ροδίσουν σβήνουμε με το κρασί. Χαμηλώνουμε την φωτιά και προσθέτουμε 1/2 ποτήρι νερό, το ξύδι, την ζαχαρή και την δάφνη. Σιγοβράζουμε για 30'. Αφαιρούμε το κρέας και το κρατάμε ζεστό. Βράζουμε τα μακαρόνια για 10' και τα σουρώνουμε. Τα ρίχνουμε στη κατσαρόλα και ανακατεύουμε πολύ προσεκτικά με την σάλτσα. Σερβίρουμε τα μακαρόνια με την σάλτσα και τα κομμάτια του κρέατος.



## ΜΑΪΟΣ - MAY

2002

ΚΥΡ SUN	ΔΕΥΤ MON	ΤΡΙΤ TUE	ΤΕΤ WED	ΠΕΜ THU	ΠΑΡ FRI	ΣΑΒ SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



ΜΑΙΟΣ - MAY

2002

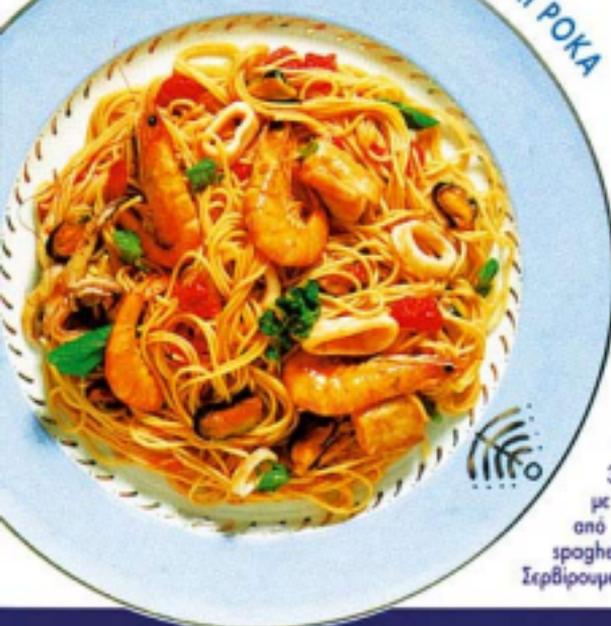
ΚΥΡΙΑΚΗ ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΡΙΤΗ ΤΕΤΑΡΤΗ ΠΕΜΠΤΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΑΒΒΑΤΟ  
SUNDAY MONDAY TUESDAY WEDNESDAY THURSDAY FRIDAY SATURDAY

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	





# SPAGHETTISMO ME ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΚΑΙ ΡΟΚΑ



- 500 γρ. Spaghettissimo
- 100 ml ελαιόλαδο
- 300 γρ. καθαρισμένα καλαμάρια κομμένα σε ροδέλλες, μαζί με τα πλοκάμια
- 350 γρ. πεσκανδρίτσα κομμένη σε μεγάλα κομμάτια
- 2 σκελίδες σκόρδο φιλοκομμένο
- 2 μεγάλες ντομάτες ξεφλουδισμένες και πολύ λεπτοκομμένες
- 1/2 κουταλάκι πάπρικα
- 18 ωμές γαρίδες με το κέλυφός τους
- 12 μύδια χωρίς το οστράκο τους
- 1,7 του λίτρου ζεστό ζωμό ψαριού
- Για γαρνίρισμα**
- 5 κουταλιές φιλοκομμένη φρέσκα ρόκα

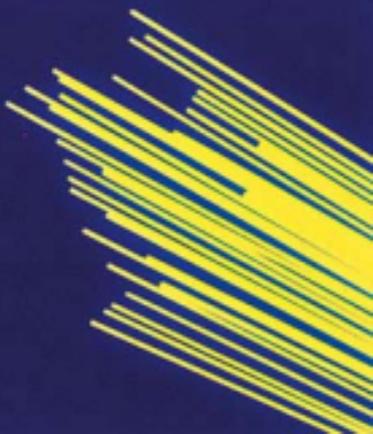
Συτάρουμε την πεσκανδρίτσα και τα καλαμάρια για 5'. Ανακατεύουμε το σκόρδο, τη ντομάτα, την πάπρικα, λίγο αλάτι και μαγειρεύουμε για 5'. Προσθέτουμε τις γαρίδες, τα μύδια και σιγοβράζουμε για 3-4'. Ετοιμάζουμε το Spaghettissimo σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού κρατώντας ένα φλιτζάνι από το ζωμό. Προσθέτουμε το ζωμό και το spaghettissimo στα θαλασσινά και ανακατεύουμε. Σερβίρουμε γαρνίροντας με την φιλοκομμένη ρόκα.



## ΙΟΥΝΙΟΣ - JUNE

## 2002

KYP SUN	ΔΕΥΤ MON	ΤΡΙΤ TUE	ΤΕΤ WED	ΠΕΜ THU	ΠΑΡ FRI	ΣΑΒ SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



ΙΟΥΝΙΟΣ - JUNE

2002

ΚΥΡΙΑΚΗ  
SUNDAY

ΔΕΥΤΕΡΑ  
MONDAY

ΤΡΙΤΗ  
TUESDAY

ΤΕΤΑΡΤΗ  
WEDNESDAY

ΠΕΜΠΤΗ  
THURSDAY

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  
FRIDAY

ΣΑΒΒΑΤΟ  
SATURDAY

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 /	24	25	26	27	28	29
30						



# Πέννες Ριγέ με Ψητά Λαχανικά



- 500 γρ. πέννες ριγέ
- 2 καλακουδάκια κομμένα σε ροδέλες
- 2 πιπεριές (1 κόκκινη και 1 κίτρινη) καθαρισμένες από τα σπόρια και κομμένες σε λωρίδες
- 2 σκελίδες σκόρδο φιλοκομμένο
- 2 μέτρια κρεμμύδια κομμένα σε φέτες
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- 200 ml κρέμα γάλακτος
- 2 κουταλιές μουστάρδα σε κόκκους
- 85 γρ. τριμμένο τυρί cheddar ή γκούντα φρέσκος βασιλικός

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C. Βάζουμε τα καλακουδάκια, τα κρεμμύδια, την κόκκινη & κίτρινη πιπεριά σε πυρίμαχο σκεύος και τα ψαράζουμε με το σκόρδο. Περιχύνουμε με το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε καλά. Ψήνουμε για 15-20 λεπτά μέχρι να ροδίσουν τα λαχανικά. Ετοιμάζουμε τις πέννες ριγέ σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού. Ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος, τη μουστάρδα, το τριμμένο τυρί και τα ψημένα λαχανικά. Σερβίρουμε με φρέσκο βασιλικό.



ΙΟΥΛΙΟΣ - JULY

2002

ΚΥΡ SUN	ΔΕΥΤ MON	ΤΡΙΤ TUE	ΤΕΤ WED	ΠΕΜ THU	ΠΑΡ FRI	ΣΑΒ SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



ΙΟΥΛΙΟΣ - JULY

2002

ΚΥΡΙΑΚΗ  
SUNDAY

ΔΕΥΤΕΡΑ  
MONDAY

ΤΡΙΤΗ  
TUESDAY

ΤΕΤΑΡΤΗ  
WEDNESDAY

ΠΕΜΠΤΗ  
THURSDAY

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  
FRIDAY

ΣΑΒΒΑΤΟ  
SATURDAY

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



# ΤΡΙΒΕΛΙ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ, ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΣΑΛΤΣΑ



- 500γρ. τριβέλι
- 10 κρεμμυδάκια φρέσκα κομμένα διαγωνίως
- 2 καρότα κομμένα σε λεπτές λαρίδες (μπασιτουάκια)
- 1 αγγουράκι κομμένο σε λεπτές κορδέλες
- 250γρ. βρασμένες και καθαρισμένες μικρές γαρίδες
- 1 κουταλιά σουσαμέλαιο
- 1 κουταλιά σουσάμι
- Για την σάλτσα:**
- 5 κουτ. σούπας ηλιέλαιο
- 2 κουτ. σούπας σάλτσα σόγιας
- 2 κουτ. σούπας ξύδι ρυζιού
- 1 κουτ. σούπας ψηλαφημένο τζίντζερ
- 1 κουτ. σούπας μέλι

Ετοιμάζουμε το τριβέλι σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού. Ρίχνουμε στο τριβέλι το κρεμμυδάκι, τα καρότα, τα αγγουράκια και τις γαρίδες. Φτιάχνουμε τη σάλτσα ανακατεύοντας το ηλιέλαιο, τη σάλτσα σόγιας, το ξύδι, το τζίντζερ, και το μέλι. Ρίχνουμε τη σάλτσα πάνω στο τριβέλι και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε σουσαμέλαιο το σουσάμι & σερβίρουμε.



~~~~~

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - AUGUST

2002

| KYP<br>SUN | ΔΕΥΤ<br>MON | ΤΡΙΤ<br>TUE | ΤΕΤ<br>WED | ΠΕΜ<br>THU | ΠΑΡ<br>FRI | ΣΑΒ<br>SAT |
|------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|
|            |             |             |            | 1          | 2          | 3          |
| 4          | 5           | 6           | 7          | 8          | 9          | 10         |
| 11         | 12          | 13          | 14         | 15         | 16         | 17         |
| 18         | 19          | 20          | 21         | 22         | 23         | 24         |
| 25         | 26          | 27          | 28         | 29         | 30         | 31         |

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - AUGUST

2002

ΚΥΡΙΑΚΗ  
SUNDAY

ΔΕΥΤΕΡΑ  
MONDAY

ΤΡΙΤΗ  
TUESDAY

ΤΕΤΑΡΤΗ  
WEDNESDAY

ΠΕΜΠΤΗ  
THURSDAY

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  
FRIDAY

ΣΑΒΒΑΤΟ  
SATURDAY

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |



# ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΚΟΥΣΚΟΥΣΣΕ, ΡΙΓΑΝΗ ΚΑΙ ΦΕΤΑ



- 250 γρ. 8 μεγάλες ώριμες ντομάτες
- 1 αλάτι και πιπέρι
- 1 κόκκινο κρεμμύδι κομμένο σε κύβους
- 2 κουταλάκια φιλοκομμένη φρέσκια ρίγανη
- 150 γρ. φέτα τριμμένη
- ελαιόλαδο
- μερικά φύλλα φρέσκια ρίγανη



Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C. Κόβουμε το πάνω μέρος κάθε ντομάτας και το κρατάμε για "καπάκια". Βγάζουμε το εσωτερικό της ντομάτας αφήνοντας περίπου ένα εκ. πάχος. Ετοιμάζουμε το κουσκουσί σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε σκεύος, προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σωτάρουμε για 5' (πριν πάρει χρώμα). Προσθέτουμε το σκόρδο, σωτάρουμε για 2-3', και μετά το εσωτερικό από τις ντομάτες φιλοκομμένο, τη ρίγανη και συνεχίζουμε για ακόμα 3-4'. Αφήνουμε να κρυώσει λιγάκι. Ρίχνουμε τη φέτα, το κουσκουσί, αλάτι, πιπέρι και γεμίζουμε τις ντομάτες και τις σκεπάζουμε με τα "καπάκια". Τις τοποθετούμε σε ένα πυρέξ και τις ψήνουμε για 20 - 30' μέχρι να μαλακώσουν χωρίς να χάσουν το σχήμα τους. Πριν σερβίρουμε βάζουμε 2-3 φυλλαράκια ρίγανη. (για γαρνιρίσμα)

## ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - SEPTEMBER 2002

| ΚΥΡ<br>SUN | ΔΕΥΤ<br>MON | ΤΡΙΤ<br>TUE | ΤΕΤ<br>WED | ΠΕΜ<br>THU | ΠΑΡ<br>FRI | ΣΑΒ<br>SAT |
|------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|
| 1          | 2           | 3           | 4          | 5          | 6          | 7          |
| 8          | 9           | 10          | 11         | 12         | 13         | 14         |
| 15         | 16          | 17          | 18         | 19         | 20         | 21         |
| 22         | 23          | 24          | 25         | 26         | 27         | 28         |
| 29         | 30          |             |            |            |            |            |



ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - SEPTEMBER

2002

ΚΥΡΙΑΚΗ  
SUNDAY

ΔΕΥΤΕΡΑ  
MONDAY

ΤΡΙΤΗ  
TUESDAY

ΤΕΤΑΡΤΗ  
WEDNESDAY

ΠΕΜΠΤΗ  
THURSDAY

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  
FRIDAY

ΣΑΒΒΑΤΟ  
SATURDAY

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 |    |    |    |    |    |



# ΛΑΖΑΝΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΓΡΙΩΝ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ



- 500 γρ. λαζάνι
- 20 γρ. ξηρά μανιτάρια πορτοάι
- 50 γρ. καρύδια φιλοκομμένα
- 400 γρ. ανάμικτα μανιτάρια (πλευρότους, κέρατα της Αμαλθείας, κ.λπ.) κομμένα στα 2 αν είναι μεγάλα
- 150 ml ξηρό λευκό κρασί
- 300 ml κρέμα γάλακτος
- 3 σκελίδες σκόρδο αποφλεκιωμένες
- 2 κουταλάκια ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκι φρέσκο κολιάντρο
- αλάτι πιπέρι

Αφήνουμε τα μανιτάρια πορτοάι στο κρασί για 30' μέχρι να μαλακώσουν, το στραγγίζουμε και στο κρασί βάζουμε το σκόρδο να σιγοβράσει μέχρι να μείνει η μισή ποσότητα. Βγαζουμε το σκόρδο, ρίχνουμε την κρέμα και απομακρύνουμε από τη φωτιά.

Κόβουμε τα υπόλοιπα μανιτάρια. Ψεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι και σωτάρουμε ανακατεύοντας συνεχώς τα μανιτάρια σε δυνατή φωτιά. Ρίχνουμε αρκετό αλάτι και πιπέρι. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε την καρυδοψίχα και τη σάλτσα με την κρέμα γάλακτος για 2-3'. Ετοιμάζουμε το λαζάνι σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού και ' ανακατεύουμε με τη σάλτσα μανιταριών. Γαρνίρουμε με φιλοκομμένο φρέσκο κολιάντρο.



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - OCTOBER

2002

| ΚΥΡ<br>SUN | ΔΕΥΤ<br>MON | ΤΡΙΤ<br>TUE | ΤΕΤ<br>WED | ΠΕΜ<br>THU | ΠΑΡ<br>FRI | ΣΑΒ<br>SAT |
|------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|
|            |             | 1           | 2          | 3          | 4          | 5          |
| 6          | 7           | 8           | 9          | 10         | 11         | 12         |
| 13         | 14          | 15          | 16         | 17         | 18         | 19         |
| 20         | 21          | 22          | 23         | 24         | 25         | 26         |
| 27         | 28          | 29          | 30         | 31         |            |            |



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - OCTOBER

2002

ΚΥΡΙΑΚΗ  
SUNDAY

ΔΕΥΤΕΡΑ  
MONDAY

ΤΡΙΤΗ  
TUESDAY

ΤΕΤΑΡΤΗ  
WEDNESDAY

ΠΕΜΠΤΗ  
THURSDAY

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  
FRIDAY

ΣΑΒΒΑΤΟ  
SATURDAY

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |



# ΛΟΥΠΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΜΕ ΨΗΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΡΙΚΟΤΑ



- 250 γρ. γράμματα και αριθμοί
- 8 κουταλάκια ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 900 γρ. ντομάτες καμμένες στη μύση
- 2 σκελίδες αποξηλωμένο σκόρδο
- 15 γρ. φρέσκα φύλλα μέντας
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- 600 ml ζωμός λαχανικών
- αλάτι και πιπέρι

### Για γαρνίρισμα

- 100 γρ. τυρί ρικότα ή κατσικίσιο χοντροκομμένο
- φύλλα μέντας.

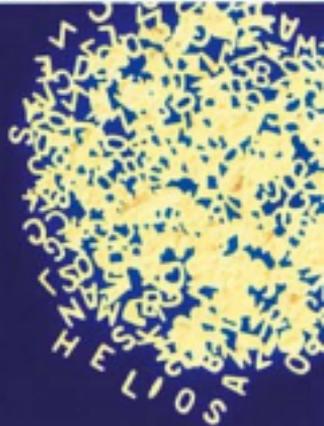
Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220°C. Ζεσταίνουμε τη μισή ποσότητα ελαιόλαδου σε μία κατσαρόλα και τηγαρίζουμε το κρεμμύδι για 10'. Προσθέτουμε τις ντομάτες, το σκόρδο, τη μέντα, τη ζάχαρη, αλάτι και πιπέρι και αυτάρουμε για λίγο. Τα βάζουμε στο φούρνο για 20'. Τ αφήνουμε να κρυώσουν για λίγο, μετά τα χτυπάμε όλα μαζί στο μπλέντερ μαζί με το υπόλοιπο λαδί μέχρι να γίνει χυλός και τον ρίχνουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε τον ζωμό λαχανικών. Όταν πάρει βράση ρίχνουμε τα "γράμματα και αριθμοί", αλάτι και πιπέρι. Μετά 10' απομακρύνουμε από την φωτιά. Ζερθίρουμε τη σούπα και προσθέτουμε την τρυμνή ρικότα, και τα φύλλα μέντας.



## ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - NOVEMBER

## 2002

| ΚΥΡ<br>SUN | ΔΕΥΤ<br>MON | ΤΡΙΤ<br>TUE | ΤΕΤ<br>WED | ΠΕΜ<br>THU | ΠΑΡ<br>FRI | ΣΑΒ<br>SAT |
|------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|
|            |             |             |            |            | 1          | 2          |
| 3          | 4           | 5           | 6          | 7          | 8          | 9          |
| 10         | 11          | 12          | 13         | 14         | 15         | 16         |
| 17         | 18          | 19          | 20         | 21         | 22         | 23         |
| 24         | 25          | 26          | 27         | 28         | 29         | 30         |



Οι ψηφές ντομάτες δίνουν σε αυτή την παραδοσιακή Ιταλική σούπα πολύ άρωμα

# ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - NOVEMBER

# 2002

ΚΥΡΙΑΚΗ  
SUNDAY

ΔΕΥΤΕΡΑ  
MONDAY

ΤΡΙΤΗ  
TUESDAY

ΤΕΤΑΡΤΗ  
WEDNESDAY

ΠΕΜΠΤΗ  
THURSDAY

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  
FRIDAY

ΣΑΒΒΑΤΟ  
SATURDAY

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |





ΜΑΛΛΙΑ ΑΓΓΕΛΟΥ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΣΟΛΩΜΟ, ΜΠΡΙΚ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣ ΟΥΪΣΚΥ



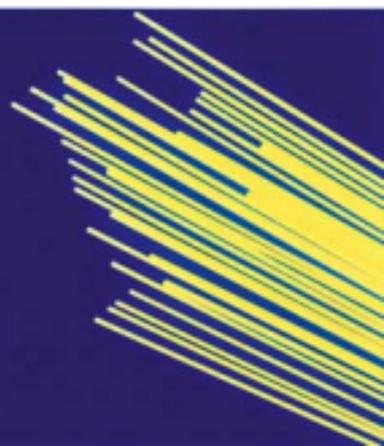
- 500 γρ. μαλλιά αγγέλου (απαγγελίνη Νο 11)
- 75 γρ. βούτυρο
- 250 γρ. καπνιστό σολωμό
- 50 γρ. μπρικ
- 2-3 κουταλάκια ρυίσκυ
- 6 κουταλιές crème fraîche
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- κρεμμυδόχορτο

Κόβουμε τον καπνιστό σολωμό σε μικρές λωρίδες. Ετοιμάζουμε τα μαλλιά αγγέλου σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού. Λιώνουμε το βούτυρο σε ένα βαθύ αντικαλλητικό τηγάνι, σε χαμηλή φωτιά και σαπάρουμε ανακατεύοντας συνεχώς τις λωρίδες σολωμού για 1-2'. Ξηθάνουμε με το ουίσκι, ρίχνουμε την crème fraîche, το φιλοκομμένο κρεμμυδόχορτο και ανακατεύουμε για 1-2'. Ανακατεύουμε την σάλτσα με τα μαλλιά αγγέλου και προσθέτουμε το μπρικ. Ξερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι.

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ - DECEMBER

2002

| ΚΥΡ<br>SUN | ΔΕΥΤ<br>MON | ΤΡΙΤ<br>TUE | ΤΕΤ<br>WED | ΠΕΜ<br>THU | ΠΑΡ<br>FRI | ΣΑΒ<br>SAT |
|------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|
| 1          | 2           | 3           | 4          | 5          | 6          | 7          |
| 8          | 9           | 10          | 11         | 12         | 13         | 14         |
| 15         | 16          | 17          | 18         | 19         | 20         | 21         |
| 22         | 23          | 24          | 25         | 26         | 27         | 28         |
| 29         | 30          | 31          |            |            |            |            |



ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ - DECEMBER

2002

ΚΥΡΙΑΚΗ  
SUNDAY

ΔΕΥΤΕΡΑ  
MONDAY

ΤΡΙΤΗ  
TUESDAY

ΤΕΤΑΡΤΗ  
WEDNESDAY

ΠΕΜΠΤΗ  
THURSDAY

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  
FRIDAY

ΣΑΒΒΑΤΟ  
SATURDAY

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |





## ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΗΛΙΟΣ

Η ΑΝΑΓΕΓΓΡΗΤΗΣ 2Η ΔΙΑΚΟΣ Α.Β.Ε.Ε. ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ & ΤΡΟΦΙΜΩΝ  
11ο ΧΑΜ. ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΔΟΥ ΑΘΗΝΩΝ - ΑΣΜΕΑΣ, 144 51 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΤΗΛ: 010 2840140 - 7, ΦΑΞ: 010 2846787  
[www.heliospasta.gr](http://www.heliospasta.gr) • e-mail: [helios@helios.gr](mailto:helios@helios.gr)