

Tefal
ActiFry



Με την
επιμέλεια του
Ηλία Μαμαλάκη

21
ΣΥΝΤΑΓΕΣ



ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
& ΓΕΥΣΗ



Περιεχόμενα

Σελίδες

- 2 – 3: Tefal: Υγιεινά και νόστιμα
- 4 – 5: Πώς να απολαμβάνετε την τροφή σας
- 6 – 7: Πατάτα: Μέρος της υγιεινής ισορροπίας
- 8 – 9: Οδηγός για σπορέλαια και λίπη
- 10: Γκουρμέ κουζίνα με Actifry
- 11: Μικρά μυστικά και tips της Actifry
- 12 – 15: Μενού
- 16 – 23: Όλα για τις τηγανιτές πατάτες
- 24 – 25: Σάλτσες και ντιπς
- 26 – 31: Γκουρμέ συνταγές για κρέας
- 32 – 35: Γκουρμέ συνταγές για ψάρι
- 36 – 39: Γκουρμέ χορτοφαγικές συνταγές
- 40 – 43: Γκουρμέ επιδόρπια
- 44 – 45: Χρόνοι μαγειρέματος
- 46: Ευρετήριο

Tefal[®]
ActiFry

TEFAL: Υγιεινά και νόστιμα

Εκσυγχρονιστείτε για το καλό της υγείας σας

Καλή διατροφή δεν σημαίνει μόνο ποικιλία και ισορροπία στην δίαιτα σας αλλά και φροντίδα στην επιλογή σωστών και υγιεινών προϊόντων.

Η προετοιμασία και το μαγείρεμα των υλικών με τα κατάλληλα σκεύη παίζουν πρωταρχικό ρόλο στην διατήρηση των διατροφικών αξιών και της γεύσης. Επειδή όλες οι συσκευές μαγειρικής δεν είναι ίδιες η **Tefal** έχει δημιουργήσει μια σειρά προϊόντων που είναι σχεδιασμένα με την φιλοσοφία ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΓΕΥΣΗ: Έξυπνα προϊόντα που διατηρούν την διατροφική αξία της τροφής και αναδεικνύουν όλη τη γεύση των υλικών.

Η απόδειξη

Στις επάλξεις των διατροφικών εξελίξεων, η **Tefal** επενδύει στην έρευνα, εκσυγχρονίζει την παραγωγή της και προσφέρει μοναδικές λύσεις με πλεονεκτήματα αποδεδειγμένα από επιστημονικές μελέτες.

Η ενημέρωση

Στο χώρο της διατροφής η **Tefal** έχει να επιδείξει πρακτικές λύσεις στην κουζίνα για να γίνει η μαγειρική σας γρήγορη και απολαυστική. Τα θέματα της δημόσιας υγείας και ο διαρκώς εξελισσόμενος τρόπος ζωής αποτελούν το διαρκές κίνητρο της **Tefal** με στόχο να γίνει η σωστή διατροφική πρακτική, προσιτή σε όλους, σε καθημερινή βάση.

Μέρα με την μέρα η σειρά της Tefal - Υγιεινή διατροφή & γεύση προσφέρει τις υπηρεσίες της με στόχο την διατροφική ισορροπία σε συνδυασμό με την γαστρονομική απόλαυση.



Πώς η υγιεινή διατροφή μπορεί να γίνει πραγματική απόλαυση

Πάνω απ' όλα το φαγητό θα έπρεπε να είναι μια εμπειρία απολαυστική που συμπεριλαμβάνει την μοιρασιά της τροφής και την κοινωνικότητα. Επιπλέον η σωστή διατροφή συνδέεται με την υγεία και την καλή κατάσταση του οργανισμού.

Η υγιεινή διατροφή είναι το κλειδί για την πρόληψη στις περισσότερες ασθένειες όπως οι παθήσεις καρδιάς, ο διαβήτης, κάποιες περιπτώσεις καρκίνου και φυσικά η παχυσαρκία. Ένας λόγος που δημιουργήσαμε αυτές τις συνταγές και τις παρουσιάζουμε στο βιβλίο είναι για να βοηθήσουμε εσάς και την οικογένειά σας να βελτιώσετε την διαίτά σας δίχως να χάσετε την γεύση και την απόλαυση του φαγητού.

Τα τεχνικά χαρακτηριστικά της Actifry σας επιτρέπουν να τρώτε πατάτες τηγανιτές με χαμηλά λιπαρά: μια πολύτιμη βοήθεια στην μάχη κατά της παχυσαρκίας και των καρδιακών παθήσεων. Οι πατάτες που τηγανίζονται με αυτό τον τρόπο και συνοδεύονται από λαχανικά, σαλάτες και όσπρια εντάσσονται σε μια διατροφή ισορροπημένη και ευχάριστη σε μικρούς και σε μεγάλους. Επιπλέον η Actifry σας επιτρέπει να μαγειρεύετε τέλεια και άλλα φαγητά όπως: λαχανικά, κρέατα, ψάρια και φρούτα.

Αυτό το βιβλίο συνταγών είναι μια πολύχρωμη συλλογή από ποικίλα και νόστιμα φαγητά μαγειρεμένα μέσα σε ένα επαναστατικό προϊόν! Η επιλογή των συνταγών έχει γίνει με στόχο την απόλαυση σε συνδυασμό με την υγιεινή διατροφή. Όλες οι συνταγές έχουν δημιουργηθεί με ιδιαίτερη προσοχή για να διατηρούνται οι διατροφικές αξίες των υλικών και να αξιοποιείται ο ρόλος τους στην ισορροπημένη διατροφή.

Η ομάδα των διατροφολόγων μας έχει αξιολογήσει αυτό το επίτευγμα της τεχνολογίας και έχει επιβλέψει με προσοχή την δημιουργία αλλά και την γευστικότητα όλων των συνταγών. Τις έχουν δε όλες πλαισιώσει και με τα διατροφικά τους στοιχεία.

Με την Actifry

Μαθαίνετε πώς να μαγειρεύετε ισορροπημένα γεύματα με τον ευκολότερο δυνατό τρόπο. Απολαύστε νόστιμα πιάτα με λιγότερο λίπος, για καλύτερη υγεία.

Πώς να απολαμβάνετε την τροφή σας

Κάθε μέρα πρέπει να τρώμε και να πίνουμε για να αντιμετωπίσουμε τις ανάγκες του οργανισμού σε ενέργεια και συγχρόνως να τον τροφοδοτήσουμε με τα απαραίτητα διατροφικά στοιχεία. Μια ισορροπημένη διατροφή πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- Θερμίδες, επαρκή στερεά και υγρή τροφή με πρωτεΐνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.
- Ισορροπημένο μοίρασμα της τροφής μέσα στα ημερήσια γεύματα με στόχο την αναπλήρωση της ενέργειας.
- Λαμβανομένου υπ' όψιν ότι ζούμε σε ένα περιβάλλον όπου η επιλογή υγιεινής τροφής δεν είναι και το ευκολότερο πράγμα καταλήγουμε να εξαρτώμεθα από τροφές προκατασκευασμένες και να τρώμε στο πόδι τον περισσότερο καιρό. Κανείς δεν μπορεί να προτείνει να επιστρέψουμε στην διατροφή των προγόνων μας αλλά καθώς η τροφή παίζει μεγάλο ρόλο στην υγεία μας έχουμε την υποχρέωση να προσαρμοστούμε στον σύγχρονο τρόπο ζωής και να βελτιώσουμε τις διατροφικές μας συνήθειες.

Πώς να πετύχετε μια υγιεινή διατροφή

- 1 Τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα. Είναι γεμάτα με πολύτιμες βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες που είναι ιδιαίτερα ευεργετικές για την υγιεινή διατροφή σας.
- 2 Συμπεριλάβετε στα γεύματά σας υδατάνθρακες που προσφέρουν ενέργεια και φυτικές ίνες.
- 3 Περιορίστε τα κορεσμένα λίπη. Προκαλούν καρδιακές παθήσεις και δεν τα χρειάζεστε στην διατροφή σας.
- 4 Τρώτε περισσότερα ψάρια: Λιγότερο ή περισσότερο λιπαρά είναι όλα εξίσου καλά. Προσπαθήστε να τρώτε 2 φορές την εβδομάδα ψάρι. Από τα πιο ωφέλιμα ο σολομός, οι σαρδέλες, οι κολιοί.
- 5 Προσέχετε την ποσότητα των μερίδων σας ειδικά στις λιπαρές και γλυκές τροφές. Διατηρείτε σταθερό το βάρος σας.
- 6 Ελαττώστε το αλάτι. Μην ξεπερνάτε τα 6 γρ. την ημέρα.
- 7 Πίνετε άφθονο νερό, τουλάχιστον 6 με 8 ποτήρια την ημέρα.
- 8 Είναι καλό να ξεκινάει η μέρα σας με ένα κανονικό πρωινό.
- 9 Απολαύστε το φαγητό σας στο τραπέζι και χαρείτε την κάθε μπουκιά με την ησυχία σας.

Ισορροπία και ποικιλία: η προσέγγιση στη σωστή διατροφική ομάδα

Αμυλώδη: ψωμί, δημητριακά και πατάτες

Αυτές οι τροφές πρέπει να αποτελούν το ένα τρίτο του φαγητού σας. Σας εφοδιάζουν με ενέργεια, βιταμίνη Β, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες. Συμπεριλάβετε μια από αυτές τις κατηγορίες σε κάθε γεύμα σας και ιδιαίτερα: ψωμί ολικής αλέσεως, δημητριακά με το πρωινό, ζυμαρικά, ρύζι και πατάτες.

Φρούτα και λαχανικά

Διαλέξτε μια ποικιλία - για να καλύψετε τις 5 μερίδες που χρειάζεστε καθημερινά - από φρέσκα, κατεψυγμένα ή αποξηραμένα. Οι φρουτοχυμοί έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε ζάχαρη γι' αυτό περιοριστείτε σε έναν την ημέρα. Κάθε μερίδα αυτής της κατηγορίας υπολογίζεται σε 80γρ. ή 3 κουταλιές της σούπας: λαχανικά, σαλάτα, ένα μεγάλο φρούτο (μπανάνα, πορτοκάλι ή μήλο) ή δύο μικρά (δαμάσκηνα, νανταρίνια).

Γάλα και γαλακτοκομικά

Για γερό σκελετό και δόντια μάθετε να καταναλώνετε 2 με 3 μερίδες την ημέρα που σας προσφέρουν το απαραίτητο ασβέστιο, βιταμίνη Β και άλλες λιποδιαλυτές βιταμίνες. Προτιμήστε γάλα με χαμηλά λιπαρά, τυρί και γιαούρτι για ακόμη περισσότερο ασβέστιο.

Κρέας, ψάρι και εναλλακτικά

Δύο μερίδες την ημέρα ενισχύουν τον οργανισμό με τις απαραίτητες πρωτεΐνες, σίδηρο, ιχνοστοιχεία και βιταμίνες. Διαλέξτε ανάμεσα σε: άπαχο κόκκινο κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, αυγά, φασόλια, φακές και ξηρούς καρπούς.

Λίπη και ζαχαρώδη

Τα μαγειρικά λίπη και το βούτυρο περιέχουν λίπη σημαντικά για την απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών (Α, D, E) και σε μικρές ποσότητες είναι απαραίτητα για την υγεία. Καταναλώνετε τα με φειδώ και σε μικρές ποσότητες. Πολλές από τις τροφές της κατηγορίας αυτής είναι πολύ πλούσιες σε κορεσμένα λίπη: πάστες, μπισκότα, πικάντικα ορεκτικά, πίτες.

Ποτά

Ενυδατώνετε τον οργανισμό σας με 6-8 ποτήρια νερό την ημέρα και προσθέστε αφεισήματα, καφέ, τσάι και κρύα αναψυκτικά δίχως ζάχαρη. Αν συνηθίζετε να πίνετε οινοπνευματώδη περιοριστείτε σε 2-3 ποτά οι γυναίκες και 3-4 οι άνδρες.

Πατάτα: Μέρος της ισορροπημένης διατροφής

Οι πατάτες τρώγονται από όλους και σε κάθε ηλικία! Είναι το πιο αγαπημένο λαχανικό και πολλές φορές κατηγορούνται άδικα ότι είναι παχυντικές. Στην πραγματικότητα περιέχουν χαμηλά λιπαρά, άφθονη βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά.

Σχεδόν δίχως λιπαρά, μια πατάτα με την φλούδα της περιέχει 250θερμίδες, 50γρ. υδατάνθρακες, περίπου το ένα τέταρτο της αναγκαίας ημερήσιας πρόσληψης σε φυτικές ίνες, βιταμίνη C, φολεϊκό οξύ και νάτριο όπως επίσης την μισή ποσότητα βιταμίνης B6 που χρειαζόμαστε καθημερινά.

Οι φυτικές ίνες στην φλούδα της πατάτας είναι πολύτιμες. Οι ίνες βοηθούν στην καλή λειτουργία του πεπτικού και προφυλάσσουν από τις βλαβερές τοξίνες. Επίσης προστατεύουν από καρδιοπάθειες και κάποια είδη καρκίνου και δίνουν μια αίσθηση πληρότητας και βοηθάει να μην υποκύπτουμε στους μικρούς πειρασμούς, σνακς.

Η πατάτα επίσης περιέχει μια ποικιλία ιχνοστοιχείων που αποδεδειγμένα προσφέρει αντιοξειδωτική προστασία. Εδώ συμπεριλαμβάνονται τα:

- Καροτονοειδή
- Φλαβονοειδή
- Βιταμίνη C

Οι πατάτες διαφέρουν σε μέγεθος, σχήμα και γεύση ανάλογα με την ποικιλία τους, την περιοχή προέλευσης και τις κλιματολογικές συνθήκες.

Η συμπεριφορά τους στο συγκεκριμένο μαγείρεμα κάθε φορά εξαρτάται από την ποικιλία τους και φυσικά και από την εποχικότητα.



Ποια πατάτα για ποιο μαγείρεμα;

Σε γενικές γραμμές σας συνιστούμε να χρησιμοποιήσετε πατάτες για μαγείρεμα στην Actifry. Σε πολλές συσκευασίες πατάτας θα βρείτε πληροφορίες για την χρήση ανάλογα με την ποικιλία τους.

Οι πολύ φρέσκιες πατάτες, νέας εσοδείας, περιέχουν περισσότερο νερό και χρειάζονται λίγο περισσότερο χρόνο στο τηγάνισμα.

Να θυμάστε ότι η γεύση κάθε ποικιλίας διαφέρει ανάλογα με την υφή και το άρωμα της πατάτας.

Η Actifry σας δίνει την δυνατότητα να ετοιμάσετε και κατεψυγμένες πατάτες. Καθώς είναι προτηγανισμένες δεν θα χρειαστεί στην περίπτωση αυτή να προσθέσετε λάδι.

Που φυλάσσονται οι πατάτες;

Το καλύτερο μέρος για να φυλάξετε τις πατάτες είναι ένα δροσερό, σκοτεινό και καλά αεριζόμενο ντουλάπι με θερμοκρασία μεταξύ 6 και 8 βαθμών Κελσίου.

Πως ετοιμάζονται οι πατάτες για την Actifry;

Για καλύτερα αποτελέσματα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι οι πατάτες δεν κολλούν μεταξύ τους. Έτσι αφού πλύνετε πρώτα τις καθαρισμένες πατάτες όπως είναι ολόκληρες τις κόβετε με κοφτερό μαχαίρι ή στον κόφτη, στο μέγεθος που θέλετε.

Φροντίζετε να έχουν όλες το ίδιο μέγεθος για να είναι έτοιμες όλες μαζί, στον ίδιο χρόνο.

Τις πλένετε σε άφθονο νερό και το αλλάζετε μια δύο φορές για να φύγει το άμυλό τους. Τις στεγνώνετε σε μια πετσέτα της κουζίνας και αφαιρείτε κάθε ίχνος υγρασίας με απορροφητικό χαρτί πριν τις ρίξετε στην Actifry. Να θυμάστε ότι μόνον όταν οι πατάτες είναι απόλυτα στεγνές θα γίνουν τραγανές. Ο χρόνος μαγειρέματος διαφέρει ανάλογα με την ποσότητα που θα ρίξετε στην Actifry και το μέγεθος που θα κόψετε τις πατάτες.

Πως κόβονται οι πατάτες;

Όσο λεπτότερες κόβονται τόσο πιο τραγανές γίνονται. Οι πιο χοντροκομμένες θα μείνουν τρυφερές εσωτερικά.

Μπορείτε να κόψετε τις πατάτες ανάλογα με τις γευστικές προτιμήσεις:

Αμερικάνικο στυλ: 8 X 8 χλ

Λεπτές: 10 X 10 χλ

Κλασσικές: 13 X 13 χλ (μέγιστο προτεινόμενο μέγεθος)



Οδηγός για τα φυτικά έλαια και λίπη

Τα φυτικά έλαια περιέχουν διαφορετικές ποσότητες λιπαρών οξέων. Αυτά τα λιπαρά οξέα μπορεί να είναι κορεσμένα, μονοακόρεστα ή πολυακόρεστα. Η περιεκτικότητά τους σε κάθε λάδι ή φυτικό λίπος προσδιορίζει το χρώμα, την συμπεριφορά του σε υψηλές ή χαμηλές θερμοκρασίες, την θρεπτική αξία και την ευεργετική ή όχι επίδραση του στον οργανισμό.

Κορεσμένα λίπη:

Όσο πιο κορεσμένο είναι το λίπος τόσο πιο πηχτό. Για παράδειγμα το φοινικέλαιο, και τα ζωικά λίπη (βούτυρο, λαρδί) έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα. Μια διατροφή πλούσια σε κορεσμένα λίπη έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει την κακή χοληστερόλη (LDL) στο αίμα με κίνδυνο καρδιακών παθήσεων. Τα κορεσμένα λίπη δεν είναι απαραίτητα στην διατροφή μας.

Μονοακόρεστα λίπη:

Είναι λάδια πλούσια σε ευεργετικά ολεϊκά οξέα. Βρίσκονται κυρίως στο ελαιόλαδο, σε σπορέλαια και στο αραχιδέλαιο. Τα μονοακόρεστα συμβάλλουν στην μείωση της LDL χοληστερόλης και μας βοηθούν να έχουμε μια υγιή καρδιά. Αντικαταστήστε όλα τα κορεσμένα έλαια με μονοακόρεστα για το καλό της υγείας σας.



Πολυακόρεστα λίπη:

Μια μικρή ποσότητα πολυακόρεστων είναι απαραίτητη για την καλή υγεία καθώς αυτά μας προσφέρουν τα λιπαρά οξέα που δεν μπορεί να δημιουργήσει ο οργανισμός μας. Αυτά είναι κυρίως τα Ω-6 και τα Ω-3. Η ισορροπία ανάμεσα σε αυτά τα δύο είναι πολύ σημαντική.

• Ωμέγα 6

Αυτά τα λιπαρά οξέα μειώνουν αποδεδειγμένα την LDL χοληστερόλη και προσφέρουν προστασία από τις καρδιακές παθήσεις. Ωστόσο, σε υψηλά επίπεδα μπορεί να χαμηλώσουν την <καλή> χοληστερόλη (HDL). Τα λιπαρά οξέα Ω6, λινολεϊκό οξύ, υπάρχουν στο ηλιέλαιο, το αραβοσιτέλαιο και το λάδι σόγιας.

• Η οικογένεια των Ω3

Αυτά τα λίπη βοηθούν στον σχηματισμό των νευρικών κυττάρων και είναι απαραίτητα για την όραση και την ανάπτυξη του εγκεφάλου των μικρών παιδιών. Βοηθούν επίσης στην συντήρηση της υγιούς καρδιακής λειτουργίας των ενηλίκων και προστατεύουν από τα εγκεφαλικά επεισόδια και τις καρδιακές παθήσεις.

Τα λιπαρά οξέα Ω3 λειτουργούν σαν αντιφλεγμονώδη και πολύ συχνά χρησιμοποιούνται για την καταπολέμηση της ρευματοειδούς αρθρίτιδας. Βρίσκονται στα λιπαρά ψάρια αλλά και σε ορισμένα λαχανικά που περιέχουν τον <πατέρα> των λιπαρών οξέων (Αλφα λινολεϊκό οξύ): τον λιναρόσπορο, τη σόγια, τα καρύδια.

Πίνακας λιπαρών οξέων:

Κορεσμένα λίπη: φοινικέλαια

Μονοακόρεστα λίπη: ελαιόλαδο

Ωμέγα6 λιπαρά οξέα: ηλιέλαιο, αραβοσιτέλαιο, σογιέλαιο

Ωμέγα3 λιπαρά οξέα: καρύδια, σόγια, λινέλαιο

Κουζίνα Γκουρμέ με την Actifry

Ετοιμάστε πραγματικές γκουρμέ τηγανιτές πατάτες έτσι όπως σας αρέσουν!

Οι πατάτες με την Actifry γίνονται τραγανές εξωτερικά και μαλακές στο εσωτερικό τους χάρη στην μοναδική πατενταρισμένη τεχνολογία: τον αναδευτήρα που απαλά διαχέει το λάδι και τον θερμό αέρα. Επιλέξτε τα υλικά της αρεσκείας σας: το δικό σας λάδι, μπαχαρικά, αρωματικά βότανα και καρυκεύματα. Η Actifry θα ασχοληθεί με τα υπόλοιπα.



Φροντίστε τον εαυτό σας και τα παιδιά σας!

Μόνο 3% λίπος*

1 κουτ. σούπας λάδι είναι αρκετή

Μια κουταλιά σούπας λάδι της επιλογής σας είναι αρκετή για να μαγειρέψετε 1 κιλό πατάτες. Χάρη στον ειδικό δοσομετρητή που συνοδεύει την Actifry έχετε την σωστή ποσότητα λαδιού που χρειάζεστε.

*Αν σας αρέσει μια πιο πλούσια γεύση μπορείτε να προσθέσετε μια επιπλέον κουταλιά σούπας λάδι στις πατάτες.

Δοκιμάστε διαφορετικά λάδια κάθε φορά για το καλό της υγείας σας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όποιο λάδι σας αρέσει, ακόμη και τα πιο ακριβά. Προσθέτουν σε γεύση και επιπλέον προσφέρουν τα λιπαρά οξέα που είναι απαραίτητα για την καλή υγεία. Δοκιμάστε ένα άλλο λάδι κάθε φορά που μαγειρεύετε!

Μαγειρεύοντας τα κατεψυγμένα

Τα κατεψυγμένα είναι πάντα μια καλή εναλλακτική λύση. Εξυπηρετούν όταν τα χρειαζόμαστε. Επιπλέον η διαδικασία κατάψυξης τα διατηρεί σε μια κατάσταση φυσικής συντήρησης ενώ συγχρόνως εγκλωβίζει τα συστατικά τους και την γεύση.

* Αντιστοιχεί σε 1 κιλό πατάτες μεγέθους 13 εκ.Χ 13 χιλ. που έχει μαγειρευτεί με 14 ml (1 δοσομετρητή) ελαιόλαδο.

Actifry-Μυστικά και tips

- Για να αλατίσετε τις πατάτες λίγα λεπτά πριν το τέλος του μαγειρέματος πασπαλίστε τις με λίγο αλάτι και ο αναδευτήρας θα το απλώσει ομοιόμορφα.
- Όταν βάζετε αποξηραμένα αρωματικά και μπαχαρικά στην Actifry να τα αναμειγνύετε πρώτα μέσα σε λίγο λάδι ή άλλο υγρό. Αν τα ρίξετε δίχως νερό θα τιναχτούν γύρω-γύρω από τον ζεστό αέρα του συστήματος.
- Αν χρησιμοποιείτε σκόρδο σε συνταγή είναι καλύτερα να το φιλοκόβετε και όχι να το πολτοποιείτε γιατί μπορεί να κολλήσει πάνω στον κεντρικό αναδευτήρα.
- Αν χρησιμοποιείτε κρεμμύδι σε συνταγή της Actifry είναι καλύτερα να είναι φιλοκομμένο αντί θρυμματισμένο γιατί έτσι ψήνεται πιο καλά. Ξεχωρίστε τα δαχτυλίδια του κρεμμυδιού πριν τα βάλετε στην Actifry και ανακατέψτε τα για να μοιραστούν ομοιόμορφα μέσα στο φαγητό.
- Για φαγητά με κρέας ή κοτόπουλο καλό είναι να σταματάτε το μαγείρεμα μια δυο φορές για να τα ανακατεύετε ώστε να μην στεγνώνει το φαγητό στην επιφάνεια και να μελώνει ομοιόμορφα.
- Κόβετε τα λαχανικά σε ομοιόμορφα μικρά κομμάτια όπως κάνετε και για τα κινέζικα λαχανικά stir fry. Έτσι θα μαγειρευτούν καλύτερα και σε βάθος.

Ισορροπημένα μενού για όλη την εβδομάδα

Η διατροφολογική ισορροπία δεν επιτυγχάνεται με τον σχεδιασμό ενός γεύματος και μόνο, χρειάζεται σχεδιασμός για μια ολόκληρη εβδομάδα.

Είναι λοιπόν απαραίτητο να διαλέγουμε μια ποικιλία φαγητών κάθε μέρα. Γι' αυτό το βιβλίο προτείνει μια σειρά αυθεντικών συνταγών που καλύπτουν 2 εβδομάδες, με μορφή ισορροπημένων διατροφικών μενού. Οι συνταγές είναι απλές και πραγματοποιούνται χάρη στην Actifry.

Περισσότερο από κάθε άλλο γεύμα, το πρωινό παίζει ένα ουσιαστικό ρόλο σε ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής. Ένα ισορροπημένο πρώτο γεύμα της ημέρας όχι μόνο ενδυναμώνει τον οργανισμό μετά την υποχρεωτική νηστεία την νύχτας αλλά δίνει και την βάση για να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της μέρας που ξεκινάει και συγχρόνως αποτρέπει από την συνήθεια των μικρών σνακς στα οποία συνήθως καταφεύγουμε.

Σαν μέρος ενός ισορροπημένου ημερήσιου μενού, το πρωινό πρέπει να αποτελείται από τέσσερα στοιχεία: ένα ρόφημα, ένα γαλακτοκομικό, ένα δημητριακό και ένα φρούτο φρέσκο ή κομπόστα ή σε χυμό. Είναι καλό να έχετε αυτά υπ' όψιν σας όταν ετοιμάζετε το πρωινό σας. Από την πλευρά μας, το σχεδιάσαμε με απόλυτη φροντίδα, με γνώμονα την διατροφική του αξία αλλά και τη γεύση του ώστε να γίνεται το πρωινό η πρώτη γευστική απόλαυση της ημέρας!

Το μεσημεριανό και το βραδινό πρέπει να καλύπτουν το ένα τρίτο της ημερήσιας ανάγκης του οργανισμού σε τροφή. Φροντίστε να συμπεριλαμβάνετε στα φαγητά σας -σε ημερήσια βάση-ένα ορεκτικό, ένα κύριο πιάτο (κρέας ή ψάρι με συνοδευτικά αμυλώδεις υδατάνθρακες και λαχανικά), ένα τυρί ή γαλακτοκομικό προϊόν και ένα φρούτο. Ενημερωθείτε από τα tips που σας προσφέρουμε για μια ισορροπία στην διατροφή σας.

Μενού

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη
Πρωινό	<p>Δημητριακά ολικής αλέσεως με γάλα</p> <p>Κομπόστα</p> <p>Τσάι/καφέ</p>	<p>Αυγά με μπέικον</p> <p>2 φρούτα της αρεσκείας σας</p> <p>Τσάι/ καφέ</p>	<p>Τοστ ζαμπόν τυρί</p> <p>2 φρούτα της αρεσκείας σας</p> <p>Τσάι/ καφέ</p>
Μεσημεριανό	<p>Σαλάτα με τυρί και ψωμί μπαγκέτα</p> <p>Μπολ με φρούτες και κρέμα γάλακτος με χαμηλά λιπαρά</p>	<p>Μοτσαρέλα και ντομάτες αρτυμένες με ελαιόλαδο</p> <p>Ψωμάκι χωριάτικο τραγανιστό</p> <p>Μήλο ψητό στον φούρνο με σταφίδες</p>	<p>Τσιπς με <u>ντιπ από κάρυ</u></p> <p>Πράσινη σαλάτα με φέτες ντομάτας</p> <p>Φρέσκα φρούτα</p> <p>Γιαούρτι με φρούτα , με χαμηλά λιπαρά</p>
Βραδινό	<p>Φιλέτο συναγρίδας με λεμόνι</p> <p><u>Πατάτες με αρωματικά και μπαχαρικά</u></p> <p>Γιαούρτι με αχλάδια σε φέτες και τριμμένη σοκολάτα</p>	<p>Χορτόσουπα</p> <p><u>Ατηγάνιστη Τηγανιά</u></p> <p>Μικρό κομμάτι τυρί και σταφύλια</p>	<p>Παϊδάκια στο γκριλ με αρωματικά</p> <p>Πατατούλες νέας εσοδείας και ντομάτες στον φούρνο</p> <p>Σοταρισμένο ανανά με φρέσκα σύκα και μέλι λουλουδιών</p>

Οι υπογραμμισμένες συνταγές περιλαμβάνονται στο βιβλίο

Πέμπτη

Φρυγανιά με
μαρμελάδα
Αποξηραμένα
φρούτα
Τσάι/ καφέ

Παρασκευή

Δημητριακά
ολικής αλέσεως
με γάλα
2 φρούτα της
αρεσκείας σας
Τσάι/καφέ

Σάββατο

Κρουασάν
Τσάι/ καφέ

Κυριακή

Φρυγανιά με
μαρμελάδα
Τυρί
Τσάι/ καφέ

Ψητές πατάτες με
τη φλούδα τους
και πικάντικη
σάλτσα τόνου
Ντοματίνια
Φρέσκα φρούτα

Ζυμαρικά με
σάλτσα ντομάτας
και βασιλικό
Παραδοσιακό
γιαούρτι με
κομματάκια
φρούτων

Τηγανιτές
πατάτες με
μπείκον &
φυστίκια

Ντιπ κόκκινης
πιπεριάς
Σαλάτα
Φρέσκα φρούτα

Ψητό κοτόπουλο
με πράσινα
λαχανικά &
χωριάτικες
πατάτες με
δεντρολίβανο
Τάρτα φρούτων με
κρέμα

Πικάντικο
κοτόπουλο με
κολοκυθάκια

Τάρτα φρούτων με
παραδοσιακό
γιαούρτι, άσπρο
τυρί ή κρέμα

Μοσχάρι
Μαδαγασκάρης με
ανάμικτα λαχανικά

Μικρό κομμάτι
τυρί και σταφύλια

Τραγανιστά
πράσινα λαχανικά
με γαρίδες,
νούντλς και
σκύρο ρύζι

Φέτες μήλου
πασπαλισμένες με
ζάχαρη και κανέλα

Πεπόνι και
προσιούτο

Σαλάτα με αυγά
και πατατούλες
νέας εσοδείας

Γιαούρτι με
χαμηλά λιπαρά και
φρούτα

Μενού

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη
Πρωινό	<p>Δημητριακά ολικής αλέσεως με γάλα</p> <p>Γιαούρτι</p> <p>Τσάι/καφέ</p>	<p>Ομελέτα</p> <p>2 φρούτα της αρεσκείας σας</p> <p>Τσάι/καφέ</p>	<p>Τοστ ζαμπόν τυρί</p> <p>2 φρούτα της αρεσκείας σας</p> <p>Τσάι/ καφέ</p>
Μεσημεριανό	<p>Ντοματοσαλάτα αρτυσμένη με ελαιόλαδο</p> <p>Ένα κομμάτι πίτα /κις</p> <p>Ένα ψωμάκι</p> <p>Φρέσκα φρούτα</p>	<p>Σάντουιτς με ψωμί πολύσπορο με ζαμπόν, μαγιονέζα και φύλλα σαλάτας</p> <p>Φρέσκα φρούτα</p> <p>Γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά</p>	<p>Ψητή πατάτα</p> <p>Με φασόλια φούρνου και πράσινη σαλάτα</p> <p>Μους φρούτων</p>
Βραδινό	<p>Χορτόσουπα</p> <p>Πατάτες</p> <p>Λαχανικά</p> <p>Κομπόστα φρούτων με παγωτό</p>	<p>Μεγάλη φέτα πεπόνι</p> <p><u>Πατατούλες με σκόρδο, ντομάτες και γαρίδες</u></p> <p>Τάρτα φρούτων με κρέμα αραβοσίτου ή γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά</p>	<p><u>Κοτόπουλο με ανανά</u></p> <p>Φρέσκα φασολάκια</p> <p>Σκούρο ρύζι</p> <p>Μικρό κομμάτι τυριού και σταφύλια</p>



Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<p>Φρυγανιά με μαρμελάδα</p> <p>Αποξηραμένα φρούτα</p> <p>Τσάι/ καφέ</p>	<p>Δημητριακά ολικής αλέσεως με γάλα</p> <p>Κομπόστα</p> <p>Τσάι/καφέ</p>	<p>Αυγά με μπέικον</p> <p>Φρουτοσαλάτα</p> <p>Τσάι/ καφέ</p>	<p>Δημητριακά ολικής αλέσεως με γάλα</p> <p>Κομπόστα</p> <p>Τσάι/καφέ</p>
<p>Σούπα</p> <p>Πολύσπορο ψωμάκι με τυρί</p> <p>Ψητό μήλο στον φούρνο με σταφίδες</p>	<p>Σάντουιτς με καπνιστό σολομό και σαλάτα</p> <p>Γιαούρτι με φρούτα σε χαμηλά λιπαρά</p> <p>Φρέσκα φρούτα</p>	<p>Πίτσα</p> <p>Σερβιρισμένη με σαλάτα ντομάτας με κρεμμύδι</p> <p>Παγωτό</p>	<p>Ομελέτα σερβιρισμένη με ανάμεικτη σαλάτα, φιστίκια και πατατόκια τσιπς</p> <p><u>Ανάμεικτη σαλάτα</u></p>
<p><u>Ψητό φιλέτο με πατάτες πηγανιτές με πάπρικα και ντιπ αβοκάντο</u></p> <p>Κέικ με φρούτα</p>	<p>Πεπόνι</p> <p><u>Γλυκόξινο χοιρινό</u> με σκούρο ρύζι ή νούντλς</p> <p>Μους σοκολάτας</p>	<p>Φιλέτο ψαριού στον φούρνο</p> <p>Πατατούλες και <u>πικάντικα λαχανικά</u></p> <p>Φρούτα εποχής</p>	<p><u>Γαλοπούλα με πιπεριές σε τρία χρώματα</u></p> <p>Τάρτα φρούτων με κρέμα αραβοσίτου</p>


Όλα για τις τηγανιτές πατάτες




Οι πραγματικές τηγανιτές πατάτες

Υλικά

Για φρέσκες πατάτες:

- 800γρ. πατάτες
- 1  ηλιέλαιο
- αλάτι

Για κατεψυγμένες πατάτες:

- 750γρ. πατάτες κατεψυγμένες
- 1  ηλιέλαιο
- αλάτι

- Για 4 μερίδες
- Προετοιμασία: 15 λεπτά
- Μαγείρεμα: 30-35 λεπτά ανάλογα με το μέγεθος

Για κατεψυγμένες πατάτες:

Περίπου 40 λεπτά
(ανάλογα με τον τύπο και το πάχος που έχουν κοπεί οι πατάτες)

1

Καθαρίζετε τις πατάτες και τις κόβετε στο μέγεθος που τις θέλετε: Μπαστουνάκια πάχους ή 8χιλ.ή 1εκ.ή 13χιλ.Τις ξεπλένετε καλά, τις στραγγίζετε και τις στεγνώνετε σε χαρτί κουζίνας ή σε λινή πετσέτα.

2

Τις βάζετε μέσα στην Actifry. Τις ραντίζετε ομοιόμορφα με το λάδι. Τις μαγειρεύετε για 30-35 λεπτά (ή για 40 λεπτά ανάλογα με το πάχος που έχουν κοπεί) ή μέχρι να βεβαιωθείτε ότι είναι έτοιμες.

3

Τις σερβίρετε αμέσως και τις αλατίζετε όσο σας αρέσει.

Τα μυστικά του chef

Ο χρόνος μαγειρέματος και το χρώμα που θα έχουν οι πατάτες εξαρτώνται από την ποικιλία της πατάτας. Είναι πολύ σημαντικό να στεγνώνετε τις πατάτες μετά από κάθε φορά που θα τις ξεπλύνετε κάτω από νερό της βρύσης για να εξασφαλίσετε μια τραγανιστή εξωτερική κρούστα.

Διατροφικά στοιχεία ανά μερίδα


(για ένα  λάδι)

Θερμίδες: 143

- Πρωτεΐνες: 3γρ.
- Λίπη: 3γρ.
- Κορεσμένα λίπη: 0,3γρ.
- Υδατάνθρακες: 27γρ.
- Φυτικές ίνες: 2γρ.
- Αλάτι: ίχνη

Πατάτες χωριάτικες με δενδρολίβανο

Υλικά

- 900 γραμ μέτριες πατάτες αεφλούδιστες
- 2 φυλλαράκια δενδρολίβανο
- 1 κουτ γλυκού φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κουτ σούπας χοντρό ριζάτο αλάτι
- 2  ελαιόλαδο

- Για 4 μερίδες
- Προετοιμασία:
10 λεπτά
- Μαγείρεμα:
30-35 λεπτά

1

Πλένετε καλά τις πατάτες με άφθονο κρύο νερό και τις τρίβετε με το σφουγγαράκι να φύγουν τα χώματα. Κατόπιν τις κόβετε σε ροδέλες πλάτους 1/2 εκατοστού περίπου χωρίς να τις ξεφλουδίσετε.

2

Τις βάζετε μέσα στην Actifry, τις πασπαλίζετε με το χοντρό αλάτι, τα φυλλαράκια του δενδρολίβανου και 2 δοσομετρητές λάδι. Κλείνετε την Actifry και ψήνετε τις πατατούλες για περίπου 35 λεπτά.

3

Συνοδεύετε μαζί με αυτές ψητό κρέας ή και τις τρώτε σαν κυρίως πιάτο με συνοδεία από τυρί φέτα και μαύρες ελιές Καλαμών.

Παραλλαγή

Μπορείτε να προσθέσετε φυλλαράκια φρέσκιας ρίγανης και 1/2 κουταλάκι γλυκιά πάπρικα.


Διατροφικά στοιχεία ανά μερίδα

Θερμίδες: 172

- Πρωτεΐνες: 4γρ.
- Λίπη: 6γρ.
- Κορεσμένα λίπη: 1γρ.
- Υδατάνθρακες: 28γρ.
- Φυτικές ίνες: 2γρ.
- Αλάτι: ίχνη

Πατάτες τηγανιτές με μπέικον και φιστίκια

Υλικά

- 800 γρ. πατάτες
- 1  ηλιέλαιο
- 40 γρ. αλμυρά φιστίκια
- 40 γρ. κομματάκια από ψημένο μπέικον

- Για 4 μερίδες
- Προετοιμασία:
15 λεπτά
- Μαγείρεμα:
35 λεπτά

1

Καθαρίζετε τις πατάτες και τις κόβετε σε μαστουνάκια πάχους 1εκ. Τις ξεπλένετε καλά και τις στραγγίζετε πάνω σε καθαρή λινή πετσέτα κουζίνας.

2

Βάζετε τις πατάτες μέσα στην Actifry. Τις ραντίζετε με το ηλιέλαιο ομοιόμορφα. Τις μαγειρεύετε για 30 λεπτά.

3

Χτυπάτε στο μπλέντερ τα φιστίκια και τα κομματάκια μπέικον μέχρι να αναμειχθούν και να γίνουν πολύ ψιλά (σαν χοντρά ψίχουλα).

4

Ανοίγετε την Actifry και πασπαλίζετε ομοιόμορφα το μείγμα πάνω στις πατάτες. Μαγειρεύετε για 5 λεπτά ακόμη ή μέχρι να βεβαιωθείτε ότι είναι έτοιμες.

Διατροφικά στοιχεία ανά μερίδα

Θερμίδες: 235




- Πρωτεΐνες: 6γρ.
- Λίπη: 10γρ.
- Κορεσμένα λίπη: 2γρ.
- Υδατάνθρακες: 33γρ.
- Φυτικές ίνες: 3γρ.
- Αλάτι: 0,5 γρ.





Πατάτες τηγανιτές με πάπρικα ή κάρυ

Υλικά

- 800γρ. πατάτες
- 1  ελαφρύ ελαιόλαδο
- 1  σησαμέλαιο
- 1/2  πάπρικα ή κάρυ (ή όσο σας αρέσει)
- Αλάτι όσο σας αρέσει

- Για 4 μερίδες
- Προετοιμασία:
15 λεπτά
- Μαγείρεμα:
30-40 λεπτά

1

Καθαρίζετε τις πατάτες και τις κόβετε σε μαστουνάκια πάχους 1εκ. Τις ξεπλένετε καλά, τις στραγγίζετε και τις στεγνώνετε σε καθαρή λινή πετσέτα.

2

Αναμειγνύετε μέσα σε ένα μπολ το ελαιόλαδο, το σησαμέλαιο και την πάπρικα ή κάρυ.

3

Βάζετε τις πατάτες μέσα στην Actifry. Τις ραντίζετε ομοιόμορφα με το μείγμα από το μπολ. Τις μαγειρεύετε για 30-40 λεπτά ή μέχρι να βεβαιωθείτε ότι είναι έτοιμες.

4

Τις σερβίρετε αμέσως και τις αλατίζετε όσο σας αρέσει.

Διατροφικά στοιχεία ανά μερίδα





Θερμίδες: 172

- Πρωτεΐνες: 4γρ.
- Λίπη: 6γρ.
- Κορεσμένα λίπη: 1γρ.
- Υδατάνθρακες: 28γρ.
- Φυτικές ίνες: 2γρ.
- Αλάτι: ίχνη



Πατάτες τηγανιτές με αρωματικά και μπαχαρικά

Υλικά

- 800γρ. πατάτες μικρές, με την φλούδα
- 1/2  ανάμικτα αρωματικά (ρίγανη, θυμάρι)
- 1/2  πάπρικα
- 3  ελαφρύ ελαιόλαδο
- 2  αλεύρι
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, όσο σας αρέσει

• Για 4 μερίδες

• Προετοιμασία:
20 λεπτά

• Μαγείρεμα:
35-40 λεπτά

1

Κόβετε τις πατάτες στα 4 ή στα 6, ανάλογα με το μέγεθός τους. Τις ξεπλένετε καλά, τις στραγγίζετε και τις στεγνώνετε πάνω σε καθαρή λινή πετσέτα.

2

Βάζετε τις πατάτες σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέτετε τα ανάμικτα αρωματικά, την πάπρικα, 2 δοσομετρητές ελαιόλαδο και τα ανακατεύετε μέχρι να καλυφθούν οι πατάτες. Προσθέτετε το αλεύρι και ανακατεύετε τις πατάτες και πάλι.

3

Βάζετε τις πατάτες μέσα στην Actifry και τις ραντίζετε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Μαγειρεύετε για 35-40 λεπτά ή μέχρι να βεβαιωθείτε ότι οι πατάτες είναι έτοιμες.

4

Προσθέτετε αλάτι και πιπέρι. Σερβίρετε τις πατάτες με ένα - δύο από τα ντιπ που σας προτείνουμε.

Παραλλαγή

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όποιο άλλο μείγμα μυρωδικών σας αρέσει από τα έτοιμα που υπάρχουν στην αγορά.

Διατροφικά στοιχεία ανά μερίδα

Θερμίδες: 286

- Πρωτεΐνες: 6γρ.
- Κορεσμένα λίπη: 1γρ.
- Φυτικές ίνες: 4γρ.
- Λίπη: 9γρ.
- Υδατάνθρακες: 48γρ.
- Αλάτι: ίχνη

Σάλτσες και Ντιπς

Ντιπ ΚΟΚΤΕΪΛ

Για 4 - 6 μερίδες • Προετοιμασία: 5 λεπτά

Υλικά

- 200ml μαγιονέζα με χαμηλά λιπαρά
- 4 κρέμα γάλακτος
- 2 κέτσαπ και λίγο ακόμη για διακόσμηση
- 1 κουτ. τσαγιού χυμό λεμονιού
- μισή κουτ. τσαγιού σάλτσα Worcestershire (προαιρετικά)
- λίγες σταγόνες Tabasco (προαιρετικά)
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

- 1) Αναμειγνύετε μέσα σε ένα μπολ την μαγιονέζα και την κρέμα γάλακτος.
- 2) Προσθέτετε τη κέτσαπ, τον χυμό λεμονιού, την σάλτσα Worcestershire και το Tabasco και τα αναμειγνύετε.
- 3) Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι και ανακατεύετε μέχρι να γίνει το μείγμα ομοιογενές. Μεταφέρετε το ντιπ σε ένα μπολ σερβιρίσματος και το διακοσμείτε, αν σας αρέσει, με μια πιναελιά από σάλτσα κέτσαπ. Το ντιπ αυτό συνοδεύει ιδανικά τις τηγανιτές πατάτες.

Διατροφικά στοιχεία ανά μερίδα

- Θερμίδες: 120
- Πρωτεΐνες: 1γρ.
- Λίπη: 11γρ.
- Κορεσμένα λίπη: 3γρ.
- Υδατάνθρακες: 4γρ.
- Φυτικές ίνες: ίχνη
- Αλάτι: ίχνη

Ντιπ με κάρυ

Για 4 - 6 μερίδες • Προετοιμασία: 5 λεπτά

Υλικά

- 150γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 1/2 ελαφριά σάλτσα σόγιας
- 1/2 σκόνη κάρυ (ελαφριά, μέτρια ή καυτερή) και λίγη ακόμη για γαρνιτούρα
- 1 σκελίδα σκόρδο ,ψιλοκομμένο
- 2-3 σταγόνες Tabasco
- αλάτι και πιπέρι

- 1) Βάζετε το γιαούρτι, το κάρυ, το σκόρδο και το Tabasco μέσα σε ένα μπολ και τα αναμειγνύετε καλά. Ρίχνετε αλάτι όσο σας αρέσει.
- 2) Μεταφέρετε το μείγμα (ντιπ) σε ένα μπολ και το διακοσμείτε με σκόνη κάρυ. Το ντιπ αυτό συνοδεύει ιδανικά τις τηγανιτές πατάτες.

Παραλλαγές

- να χρησιμοποιήσετε μουστάρδα στο ντιπ αλλά τότε θα πρέπει να παραλείψετε την σάλτσα σόγιας, την σκόνη κάρυ και το Tabasco.
- να αντικαταστήσετε την μαγιονέζα με γιαούρτι στραγγιστό και την κρέμα γάλακτος με ένα γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά.

Διατροφικά στοιχεία ανά μερίδα

- Θερμίδες: 23
- Πρωτεΐνες: 2γρ.
- Λίπη: 1γρ.
- Κορεσμένα λίπη: 0,4γρ.
- Υδατάνθρακες: 2γρ.
- Φυτικές ίνες: 0,3γρ.
- Αλάτι: 0,3

Ντιπ με αβοκάντο

Για 4 - 6 μερίδες • Προετοιμασία: 10 λεπτά

Υλικά

- 2 ώριμα αβοκάντο
- 2 κουτ. τσαγιού χυμό λεμονιού
- 4 μαγιονέζα λάιτ
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο (προαιρετικά)
- 2 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
- 1 κουτ. σούπας ψιλοκομμένα τσάιβς
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

- 1 Κόβετε το αβοκάντο στην μέση, αφαιρείτε το κουκούτσι και το ξεφλουδίζετε. Το βάζετε σε ένα μπολ και το λιώνετε με ένα πιρούνι. Ρίχνετε και τον χυμό λεμονιού.
- 2 Προσθέτετε την μαγιονέζα, το σκόρδο, αν το χρησιμοποιείτε, και τα τσάιβς και ανακατεύετε καλά. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι και ανακατεύετε. Μεταφέρετε το ντιπ σε μπολ σερβιρίσματος και το σερβίρετε. Το ντιπ αυτό συνοδεύει ιδανικά τις τηγανιτές πατάτες.

Παραλλαγές

- Για πιο πλούσια και κρεμώδη υφή προσθέτετε λίγη μαγιονέζα ακόμη.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κρέμα γάλακτος αντί για μαγιονέζα.

Διατροφικά στοιχεία ανά μερίδα

Θερμίδες: 124

- Πρωτεΐνες: 1γρ.
- Λίπη: 13γρ.
- Κορεσμένα λίπη: 3γρ.
- Υδατάνθρακες: 2γρ.
- Φυτικές ίνες: 1,7γρ.
- Αλάτι: 0,2γρ.

Ντιπ με κόκκινη πιπεριά

Για 4 - 6 μερίδες • Προετοιμασία: 10 λεπτά

Υλικά

- 150ml κρέμα γάλακτος
- μισή σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 μικρό κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο
- μισή κόκκινη πιπεριά δίχως σπόρους, ψιλοκομμένη
- μισή πράσινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- 1 κουτ. τσαγιού χυμό λεμονιού
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- λίγη πάπρικα (προαιρετικά)
- τριμμένο πράσινο και κόκκινο πιπέρι για διακόσμηση

- 1 Χτυπάτε στο μπλέντερ την κρέμα γάλακτος, το σκόρδο, το κρεμμυδάκι, τις πιπεριές και τον χυμό λεμονιού μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα (ντιπ).
- 2 Προσθέτετε αλάτι, πιπέρι και την πάπρικα.
- 3 Μεταφέρετε το ντιπ σε ένα μπολ και το διακοσμείτε με τα δύο πιπέρια. Το ντιπ αυτό συνοδεύει ιδανικά τις τηγανιτές πατάτες.

Διατροφικά στοιχεία ανά μερίδα

Θερμίδες: 97

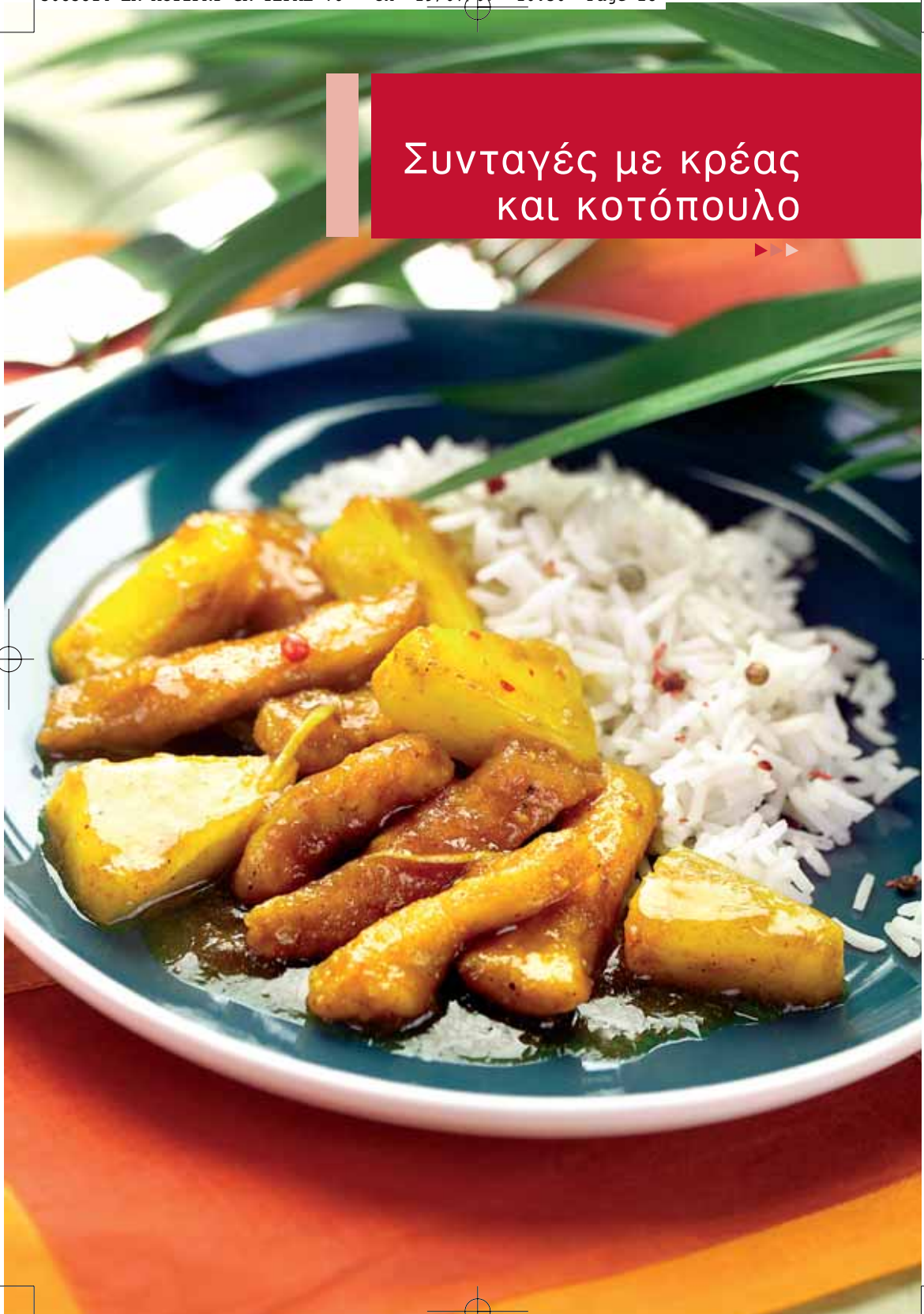
- Πρωτεΐνες: 1γρ.
- Λίπη: 10γρ.
- Κορεσμένα λίπη: 7γρ.
- Υδατάνθρακες: 1γρ.
- Φυτικές ίνες: 0,2γρ.
- Αλάτι: ίχνη

Οφέλη

Το κυριότερο όφελος των συγκεκριμένων σαλτσών και ντιπ είναι η λήψη σημαντικής ποσότητας ασβεστίου.










Συνταγές με κρέας και κοτόπουλο



Κοτόπουλο με ανανά

Υλικά

- 600 γρ. φιλέτο κοτόπουλο κομμένο σε μικρές λωρίδες (1εκΧ3 εκ.)
- 1  κορν φλάουρ και λίγο ακόμη για το αλεύρωμα
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2  ηλιέλαιο
- 1/2  τζίντζερ σε σκόνη
- 1/2  σκόνη κάρυ (όσο καυτερό σας αρέσει)
- 250γρ. ανανά κονσέρβας σε κύβους, στραγγισμένα
- 2  ελαφριά σάλτσα σόγιας
- 250ml κρύο νερό
- 1/2-1  σκούρα ζάχαρη
- 2  χυμό ανανά από την κονσέρβα

• Για 4 μερίδες

• Προετοιμασία:
15 λεπτά

• Μαγείρεμα:
15 λεπτά

• Μαρινάρισμα:
10 λεπτά

1

Σε ένα μπολ αναμειγνύετε το κορν φλάουρ, το αλάτι και το πιπέρι. Ρίχνετε και τις λωρίδες του κοτόπουλου και τις αλευρώνετε. Τις ραντίζετε ομοιόμορφα με το λάδι και τις μαγειρεύετε για 5 λεπτά.

2

Μέσα σε άλλο μπολ αναμειγνύετε το τζίντζερ, το κάρυ, τα κομμάτια του ανανά και την σάλτσα σόγιας. Ρίχνετε το μείγμα ομοιόμορφα πάνω στο κοτόπουλο μέσα στην Actifry και το αφήνετε να μαριναριστεί για 10 λεπτά. Προσθέτετε το νερό και την ζάχαρη. Μέσα σε ένα μικρό μπολ αναμειγνύετε τον χυμό του ανανά με ένα δοσομετρητή κορν φλάουρ μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα και το προσθέτετε στο κοτόπουλο.

3

Μαγειρεύετε το κοτόπουλο για 10 λεπτά ακόμη μέχρι να βεβαιωθείτε ότι έχει μαλακώσει και έχει ψηθεί. Το σερβίρετε και το συνοδεύετε με αρωματικό ρύζι ατμού.

Διατροφικά χαρακτηριστικά

Πλούσιο σε πρωτεΐνες.




Διατροφικά στοιχεία ανά μερίδα

Θερμίδες: 473

- Πρωτεΐνες: 50γρ.
- Λίπη: 16γρ.
- Κορεσμένα λίπη: 2γρ.
- Υδατάνθρακες: 35γρ.
- Φυτικές ίνες: 0,5γρ.
- Αλάτι: 2,2γρ.

Γαλοπούλα με πιπεριές σε τρία χρώματα

Υλικά

- 3 πιπεριές (κόκκινη, πράσινη, κίτρινη) δίχως σπόρους, κομμένες σε καρεδάκια ή σε λωρίδες
 - 2  ελαφρύ ελαιόλαδο
 - 1 κόκκινο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
 - 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
 - 600γρ. φιλέτο γαλοπούλας κομμένο σε λωρίδες 1εκΧ3εκ.
 - 1 κουτ. τσαγιού κορν φλάουρ
 - 4  κόκκινο πορ ή μαυροδάφνη
 - 1/2  μηλόξιδο
 - αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, όσο σας αρέσει
- Για 4 μερίδες
 - Προετοιμασία: 15 λεπτά
 - Μαγείρεμα: 20-25 λεπτά

1

Βάζετε τις πιπεριές μέσα στην Actifry. Τις ραντίζετε ομοιόμορφα με το λάδι. Τις μαγειρεύετε για 5 λεπτά.

2

Προσθέτετε το κρεμμύδι και το σκόρδο στην Actifry και μαγειρεύετε για 5 λεπτά ακόμη.

3

Προσθέτετε τις λωρίδες γαλοπούλας στην Actifry. Μέσα σε ένα μικρό μπολ αναμειγνύετε το κορν φλάουρ με το πορ και το ξίδι. Ρίχνετε το μείγμα στην Actifry, προσθέτετε αλάτι και πιπέρι και μαγειρεύετε για 10-15 λεπτά ακόμη. Σταματάτε το μαγείρεμα μια - δυο φορές και ανακατεύετε το φαγητό με ξύλινο κουτάλι.

4

Σερβίρετε το φαγητό και το συνοδεύετε με ρύζι ατμού ή νούντλς ή ψητές πατάτες και πράσινα λαχανικά.

Χρησιμοποιείστε

- Κοτόπουλο ή άπαχο χοιρινό αντί για γαλοπούλα.
- 2-3 κρεμμυδάκια φρέσκα αντί για κρεμμύδι.

Διατροφικά χαρακτηριστικά

Μικρή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη.







Διατροφικά στοιχεία ανά μερίδα

Θερμίδες: 260

- Πρωτεΐνες: 34γρ.
- Κορεσμένα λίπη: 1γρ.
- Φυτικές ίνες: 2γρ.
- Λίπη: 8γρ.
- Υδατάνθρακες: 10γρ.
- Αλάτι: 0,2γρ.

Χοιρινό γλυκόξινο


Υλικά


- 1  κορν φλάουρ και λίγο ακόμη για αλεύρωμα
- 4  κόκκινο ξηρό κρασί
- 300ml πυκνό χυμό ντομάτας
- 150 ml χυμό μήλου δίχως ζάχαρη
- 2  κόκκινο ξηρό κρασί
- 2  σκούρα ζάχαρη
- 1  ντοματοπελτέ
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, όσο σας αρέσει
- 600γρ. χοιρινό μπούτι κομμένο σε λωρίδες
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2  ελαφρύ ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο (προαιρετικά)


• Για 4 μερίδες


• Προετοιμασία:
15 λεπτά

• Μαγείρεμα:
20 λεπτά

1  Μέσα σε ένα μπολ αναμειγνύετε το κορν φλάουρ με το κόκκινο κρασί. Ρίχνετε και τον χυμό ντομάτας, τον χυμό μήλου, την ζάχαρη, τον ντοματοπελτέ και το αλατοπίπερο και τα αναμειγνύετε μέχρι να γίνουν μια ομοιογενής σάλτσα. Τον κρατάτε. Σε ένα άλλο μεγάλο μπολ βάζετε τις λωρίδες του χοιρινού. Τις πασπαλίζετε με το κορν φλάουρ και τις ανακατεύετε για να αλευρωθούν ομοιόμορφα.

2  Βάζετε τα κρεμμύδια στην Actifry και να ραντίζετε ομοιόμορφα με το λάδι. Μαγειρεύετε για 5 λεπτά. Προσθέτετε το χοιρινό, το σκόρδο, αν το χρησιμοποιείτε και μαγειρεύετε για 5 λεπτά ακόμη.

3  Ανακατεύετε απαλά τις λωρίδες του χοιρινού για να μην κολλήσουν μεταξύ τους και προσθέτετε την σάλτσα που ετοιμάσατε και μαγειρεύετε το φαγητό για 10 λεπτά επί πλέον ή μέχρι να βεβαιωθείτε ότι το κρέας έχει ψηθεί σε βάθος και η σάλτσα έχει μελώσει. Σταματάτε την Actifry μια φορά στην διάρκεια του μαγειρέματος και ανακατεύετε το φαγητό με ξύλινο κουτάλι.

4  Ελέγχετε για αλάτι και σερβίρετε το φαγητό με ρύζι ατμού ή πατάτες πουρέ και σοταρισμένα λαχανικά στο wok ή λαχάνο.

Παραλλαγές

- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε άπαχο μοσχάρι, αρνί ή κοτόπουλο αντί για χοιρινό.

Διατροφικά χαρακτηριστικά

Πλούσιο σε πρωτεΐνη.

Διατροφικά στοιχεία ανά μερίδα

Θερμίδες: 465

- Πρωτεΐνες: 51γρ.
- Λίπη: 17γρ.
- Κορεσμένα λίπη: 5γρ.
- Υδατάνθρακες: 25γρ.
- Φυτικές ίνες: 1γρ.
- Αλάτι: 1,1γρ.



Ατηγάνιστη τηγανιά

Υλικά

- 400 γραμ ψαρονέφρι
 - 400 γραμ πατάτες καθαρισμένες
 - 1 κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη
 - 1 κρασοπότηρο κόκκινο κρασί
 - 1 κουτ σουπας ρίγανη
 - 1 κουτ γλυκού μαυροπίπερο τριμμένο
 - 2 ελαιόλαδο
 - Αλάτι
- Για το σερβίρισμα**
- Χυμό από 1 λεμόνι
 - 60 γραμ τριμμένη κεφαλογραβιέρα

- Για 4 μερίδες
- Προετοιμασία: 10 λεπτά
- Μαγείρεμα: 35 λεπτά
- Μαρινάρισμα: 20 λεπτά

1

Κόβετε το ψαρονέφρι σε μικρές μπουκίτσες. Το μαρινάρετε σε ένα μπολ μαζί με το κρασί, τη ρίγανη και το πιπέρι.

2

Παίρνετε τις καθαρισμένες πατάτες και τις κόβετε σε κύβους ακμής περίπου 1 εκατοστού. Τις βάζετε στην Actifry, τις αλατίζετε, τις περιχύνετε με 1 δοσομετρητή λάδι και τις μαγειρεύετε για 12 λεπτά.

3

Ανοίγετε την Actifry, βγάζετε το κρέας από τη μαρινάδα, το ρίχνετε μέσα στην Actifry μαζί με την ψιλοκομμένη κόκκινη πιπεριά, προσθέτετε λίγο αλάτι ακόμα, 1 δοσομετρητή λάδι και μαγειρεύετε για 20 λεπτά.

4

Τέλος ανοίγετε την Actifry και ρίχνετε το χυμό λεμονιού. Κλείνετε και μαγειρεύετε για 1 λεπτό. Σερβίρετε το φαγάκι πασπαλίζοντάς το με το τριμμένο τυρί.

Παραλλαγή

Προσθέστε στη μαρινάδα αντι για ρίγανη μια κουταλιά κάρυ και ένα κουταλάκι τζίντζερ δίνοντας στη τηγανιά σας μια ανατολίτικη απόχρωση.

Διατροφικά χαρακτηριστικά

Πλούσιο σε πρωτεΐνες και ενέργεια.

Διατροφικά στοιχεία ανά μερίδα

Θερμίδες: 534



- Πρωτεΐνες: 45γρ.
- Λίπη: 17γρ.
- Κορεσμένα λίπη: 5γρ.
- Υδατάνθρακες: 41γρ.
- Φυτικές ίνες: 9γρ.
- Αλάτι: 1,2γρ.

Συνταγές με ψάρια και θαλασσινά



Τραγανά πράσινα λαχανικά με γαρίδες

Υλικά

- 1 κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές ροδέλες
- 1 πιπεριά τσίλι, δίχως σπόρους ψιλοκομμένη (προαιρετικά)
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- 2  ηλιέλαιο
- 2 κολοκυθάκια κομμένα σε λοξές ροδέλες
- 100γρ. φασολάκια φρέσκα
- 75ml κρύο νερό
- 85γρ. γαρίδες μεγάλες καθαρισμένες, βρασμένες
- 3 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
- 1  φρέσκο κόλιαντρο ψιλοκομμένο και λίγο ακόμη για διακόσμηση
- 1 δοσομετρητή σάλτσα σόγιας

- Για 2 μερίδες
- Προετοιμασία:
5 λεπτά
- Μαγείρεμα:
13 λεπτά

- 1 Βάζετε τα κρεμμύδι, την πιπεριά τσίλι, αν την χρησιμοποιείτε, και το σκόρδο μέσα στην Actify. Ραντίζετε ομοιόμορφα με το ηλιέλαιο και μαγειρεύετε για 5 λεπτά.
- 2 Προσθέτετε τα φασολάκια και το νερό και μαγειρεύετε για 5 λεπτά ακόμη.
- 3 Προσθέτετε τις γαρίδες, τα κρεμμυδάκια, τον κόλιαντρο και την σάλτσα σόγιας. Μαγειρεύετε για 3 λεπτά. Σερβίρετε το φαγητό και το συνοδεύετε με ρύζι ατμού ή νούντλς. Πασπαλίζετε, αν σας αρέσει, με λίγο κόλιαντρο.

Παραλλαγή

Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα φασολάκια με φύτρα φασολιών.

Διατροφικά χαρακτηριστικά

Πλούσιο σε φυτικές ίνες.



Διατροφικά στοιχεία ανά μερίδα

Θερμίδες: 217

- Πρωτεΐνες: 12γρ.
- Λίπη: 15γρ.
- Κορεσμένα λίπη: 2γρ.
- Υδατάνθρακες: 9γρ.
- Φυτικές ίνες: 3γρ.
- Αλάτι: 2γρ.

Πατατούλες με σκόρδο, ντομάτες και γαρίδες

Υλικά

- 800γρ. πατατούλες νέας εσοδείας με την φλούδα τους
- 2 κεφάλια σκόρδο (περίπου 80-90 γρ.)
- 1^{1/2}  ελαφρύ ελαιόλαδο
- 4 ντομάτες ώριμες, ξεφλουδισμένες, δίχως σπόρους, ψιλοκομμένες
- 12 γαρίδες καθαρισμένες ωμές
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, όσο σας αρέσει
- 1-2  ψιλοκομμένο μαϊντανό ή άλλα φρέσκα αρωματικά της αρεσκείας σας

- Για 4 μερίδες
- Προετοιμασία: 20 λεπτά
- Μαγείρεμα: 35 λεπτά

1 Βουρτσίζετε και πλένετε τις πατάτες καλά (δεν αφαιρείτε την φλούδα τους). Τις στραγγίζετε και τις στεγνώνετε πάνω σε καθαρή λινή πετσέτα. Ρίχνετε τις πατάτες στην Actifry. Ξεχωρίζετε τις σκελίδες των σκόρδων και τις αφήνετε με τα φλούδια τους. Τις ξεπλένετε, τις στεγνώνετε και τις ρίχνετε μέσα στην Actifry. Ραντίζετε ομοιόμορφα με το ηλιέλαιο τις πατάτες και τα σκόρδα και τα μαγειρεύετε για 20 λεπτά.

2 Προσθέτετε τις ντομάτες και μαγειρεύετε για 10 λεπτά ακόμη. Προσθέτετε τέλος τις γαρίδες. Ρίχνετε αλατοπίπερο και μαγειρεύετε για 5 λεπτά επί πλέον.

3 Πασπαλίζετε το φαγητό με τα ψιλοκομμένα αρωματικά και το σερβίρετε πάνω σε φύλλα πράσινης σαλάτας.

Διατροφικά χαρακτηριστικά

Χαμηλά κορεσμένα λίπη.

Διατροφικά στοιχεία ανά μερίδα

Θερμίδες: 202

- Πρωτεΐνες: 6γρ.
- Κορεσμένα λίπη: 1γρ.
- Φυτικές ίνες: 4γρ.
- Λίπη: 6γρ.
- Υδατάνθρακες: 9γρ.
- Αλάτι: 0,5γρ.

Σάλτσα τόνου πικάντικη

Υλικά

- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 πράσο, πλυμένο και ψιλοκομμένο
- 1μικρή πιπεριά, δίχως σπόρους, κομμένη σε καρεδάκια
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 1 ελαφρύ ελαιόλαδο
- 700γρ. ώριμες ντομάτες, αποφλοιωμένες, δίχως σπόρους, ψιλοκομμένες
- 115γρ.μανιτάρια, σε λεπτές φετούλες
- 200ml ζεστό ζωμό λαχανικών
- 1 ντοματοπελτέ
- 1 κουτ. τσαγιού ζάχαρη
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, όσο σας αρέσει
- 1 κουτ. τσαγιού κορν φλάουρ
- 400γρ. τόνος κονσέρβας σε νερό ή σε λάδι, σε κομματάκια
- 2 ψιλοκομμένο μαϊντανό

- Για 4 μερίδες
- Προετοιμασία: 20 λεπτά
- Μαγείρεμα: 30 λεπτά

1 Βάζετε το κρεμμύδι, το πράσο, την πιπεριά και το σκόρδο στην Actifry. Τα ραντίζετε με το ελαιόλαδο ομοιόμορφα. Μαγειρεύετε για 5 λεπτά.

2 Προσθέτετε τις ντομάτες, τα μανιτάρια, τον ζωμό, τον ντοματοπελτέ, την ζάχαρη και το αλατοπίπερο. Μαγειρεύετε για 20 λεπτά ακόμη. Σταματάτε την Actifry μια - δυο φορές κατά την διάρκεια του μαγειρέματος και ανακατεύετε το φαγητό με ξύλινο κουτάλι.

3 Μέσα σε ένα μεγάλο μπολ αναμειγνύετε το κορν φλάουρ με λίγο κρύο νερό και τα ρίχνετε στην Actifry. Προσθέτετε τον τόνο, ανακατεύετε απαλά και μαγειρεύετε για 5 λεπτά ή μέχρι να δέσει η σάλτσα και να ζεσταθεί ο τόνος.

4 Προσθέτετε και ανακατεύετε τον μαϊντανό. Σερβίρετε το φαγητό με ψητές πατάτες, χωριάτικο ψωμί ή με ζυμαρικά όπως πένες ή βίδες.

Παραλλαγές

- Για πιο πικάντικη γεύση μπορείτε να προσθέσετε στην σάλτσα 2-3 σπόρους καυτερής πιπεριάς ή πιπέρι καγιέν ή 1-2 σταγόνες Tabasco.
- Αντί για τόνο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σολομό κονσέρβας.
- Μπορείτε να προσθέτετε άσπρο κρασί μαζί με τον ζωμό.

Διατροφικά χαρακτηριστικά

Πλούσιο σε σίδηρο.

Διατροφικά στοιχεία ανά μερίδα

Θερμίδες: 325

- Πρωτεΐνες: 33γρ.
- Λίπη: 15γρ.
- Κορεσμένα λίπη: 3γρ.
- Υδατάνθρακες: 14γρ.
- Φυτικές ίνες: 4γρ.
- Αλάτι: 1γρ.

Συνταγές με λαχανικά



Λαχανικά ανάμικτα

Υλικά

- 1 κόκκινη πιπεριά δίχως σπόρους, κομμένη σε μικρές λωρίδες
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 ελαφρύ ελαιόλαδο
- 225 ml ζεστό ζωμό λαχανικών
- 200 γρ. μικρά καρότα, κομμένα σε μαστουνάκια
- 410 γρ.καλαμποκάκια από κονσέρβα, στραγγισμένα
- 100 γρ. φρέσκα μανιτάρια, κομμένα σε φέτες
- 225 γρ. φύτρα μπαμπού, από κονσέρβα, στραγγισμένα
- 2-3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 1 ελαφριά σάλτσα σόγιας
- 1-2 σταγόνες Tabasco (προαιρετικά)
- Μισό δοσομετρητή κορν φλάουρ
- Μαϊντανό ψιλοκομμένο ή κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα, (προαιρετικά) για διακόσμηση

• Για 4 μερίδες

• Προετοιμασία:
15 λεπτά

• Μαγείρεμα:
25 λεπτά

1

Βάζετε το κρεμμύδι και την πιπεριά μέσα στην Actifry. Ραντίζετε ομοιόμορφα με το λάδι και μαγειρεύετε για 5 λεπτά.

2

Προσθέτετε 150ml από τον ζωμό και όλα τα υπόλοιπα υλικά εκτός από το κορν φλάουρ. Μαγειρεύετε για 15 λεπτά. Σταματάτε την Actifry μα ή δύο φορές κατά το διάστημα του μαγειρέματος και ανακατεύετε το φαγητό με ξύλινο κουτάλι.

3

Διαλύετε μέσα σε ένα μικρό μπολ το κορν φλάουρ με λίγο κρύο νερό και το ρίχνετε στην Actifry. Προσθέτετε τον υπόλοιπο ζωμό αν χρειάζεται. Μαγειρεύετε για 5 λεπτά ακόμη ή μέχρι να πήξει η σάλτσα.

4

Διακοσμείτε με ψιλοκομμένο μαϊντανό ή φρέσκα κρεμμυδάκια. Σερβίρετε το φαγητό και το συνοδεύετε με ψωμί χωριάτικο, ρύζι ατμού ή νούντλς.

Παραλλαγή

Για περισσότερο άρωμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε λίγα αποξηραμένα, άγρια μανιτάρια αντί για φρέσκα.

Διατροφικά χαρακτηριστικά

Χαμηλό σε κορεσμένα λίπη. Πλούσιο σε φυτικές ίνες.




Διατροφικά στοιχεία ανά μερίδα

Θερμίδες: 259

- Πρωτεΐνες: 7γρ.
- Λίπη: 9γρ.
- Κορεσμένα λίπη: 1γρ.
- Υδατάνθρακες: 41γρ.
- Φυτικές ίνες: 5γρ.
- Αλάτι: 1,8γρ.

Λαχανικά πικάντικα

Υλικά

- 1 κιλό από ανάμικτα λαχανικά (ρίζες: πατάτες, γλυκοπατάτες, ρέβες, καρότα)
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. τσαγιού τσίλι σε σκόνη
- 1 κουτ. τσαγιού κύμινο σε σκόνη
- 1 κουτ. τσαγιού κόλιαντρο σε σκόνη
- 3  ελαφρύ ελαιόλαδο
- 3  ηλιόσπορους (προαιρετικά)
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1-2  φρέσκο κόλιαντρο, ψιλοκομμένο

• Για 4 μερίδες

• Προετοιμασία:
20 λεπτά

• Μαγείρεμα:
25-30 λεπτά

1

Καθαρίζετε τα λαχανικά και τα κόβετε σε μικρούς κύβους του. 1εκ.Τους ξεπλύνετε, στραγγίζετε και στεγνώνετε πάνω σε καθαρή λινή πετσέτα.

2

Βάζετε τα λαχανικά μέσα σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέτετε το σκόρδο και όλα τα μπαχαρικά και τα ανακατεύετε με τα λαχανικά. Ρίχνετε δοσομετρητές λάδι και ανακατεύετε και πάλι τα λαχανικά.

3

Μεταφέρετε τα λαχανικά μέσα στην Actifry τα ραντίζετε ομοιόμορφα με το υπόλοιπο λάδι και τα μαγειρεύετε για 20 λεπτά.

4

Προσθέτετε τους ηλιόσπορους, αν τους χρησιμοποιείτε, και μαγειρεύετε το φαγητό για 5-10 λεπτά ακόμη ή μέχρι να βεβαιωθείτε ότι τα λαχανικά είναι έτοιμα. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι και πασπαλίζετε με τον κόλιαντρο. Σερβίρετε τα λαχανικά με κρέας στην σχάρα, κοτόπουλο ή ψάρι και πράσινα λαχανικά ατμού.

Παραλλαγές

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σουσάμι αντί για ηλιόσπορους.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μαϊντανό αντί για φρέσκο κόλιαντρο.

Διατροφικά χαρακτηριστικά

Πλούσιο σε φυτικές ίνες.




Διατροφικά στοιχεία ανά μερίδα

Θερμίδες: 281

- Πρωτεΐνες: 4γρ.
- Λίπη: 12γρ.
- Κορεσμένα λίπη: 2γρ.
- Υδατάνθρακες: 42γρ.
- Φυτικές ίνες: 7γρ.
- Αλάτι: 0,1γρ.

Σάλτσα παστιτσάδα

Υλικά

- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 1  ελαφρύ ελαιόλαδο
- 2 κονσέρβες ντοματάκια των 400γρ.
- 150ml κόκκινο κρασί
- 2  ντοματοπελτέ
- 1 κουτ. τσαγιού ζάχαρη, ή όσο σας αρέσει
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, όσο σας αρέσει
- 2-3  βασιλικό φρέσκο ψιλοκομμένο

• Για 2-4 μερίδες
(600ml)

• Προετοιμασία:
10 λεπτά

• Μαγείρεμα:
30 λεπτά

1 Βάζετε το κρεμμύδι και το σκόρδο στην Actifry και τα ραντίζετε ομοιόμορφα με το λάδι. Μαγειρεύετε για 5 λεπτά.

2 Προσθέτετε τα ντοματάκια, το κρασί, τον ντοματοπελτέ, την ζάχαρη και το αλατοπίπερο. Μαγειρεύετε για 25 λεπτά ή μέχρι να δέσει η σάλτσα και να έχει υφή πολτού. Σταματάτε την Actifry μια - δυο φορές κατά την διάρκεια του μαγειρέματος και ανακατεύετε την σάλτσα με ξύλινο κουτάλι.

3 Προσθέτετε τον ψιλοκομμένο βασιλικό και ρίχνετε αλάτι και πιπέρι και ανακατεύετε την σάλτσα. Την σερβίρετε πάνω από ζυμαρικά όπως спаγγέτι, ταλιατέλες ή κάποιο άλλο κοντό ζυμαρικό της αρεσκείας σας.

Παραλλαγές

- Για πιο πικάντικη γεύση προσθέστε στην σάλτσα από 1 κουτ. τσαγιού σκόνη κύμινο, κόλιαντρο και πιπέρι σίλι.
- Για σάλτσα πιο πλούσια προσθέστε 175γρ. ψιλοκομμένο λουκάνικο.
- Για ιδιαίτερη γεύση ντομάτας προσθέστε ψιλοκομμένη λιαστή ντομάτα.

Διατροφικά χαρακτηριστικά

Χαμηλό σε κορεσμένα λίπη.

Διατροφικά στοιχεία ανά μερίδα

Θερμίδες: 26


- Πρωτεΐνες: 1γρ.
- Κορεσμένα λίπη: 0,1γρ.
- Φυτικές ίνες: 0,5γρ.
- Λίπη: 1γρ.
- Υδατάνθρακες: 2γρ.
- Αλάτι: 0,5γρ.

Συνταγές με επιδόρπια



Καραμελωμένα μήλα, φουντούκια και πατάτα

Υλικά

- 300γρ.πατάτες
- 2 μήλα γκόλντεν ντελίσιους
- 3-4  έτοιμη σάλτσα καραμέλας toffee
- 40γρ. φουντούκια άψητα
- 20γρ.ποπ κορν

- Για 4 μερίδες
- Προετοιμασία:
20 λεπτά
- Μαγείρεμα:
25 λεπτά

- 1 Καθαρίζετε τις πατάτες και τις κόβετε σε κύβους 1 εκ. Τις ξεπλένετε και τις στεγνώνετε καλά σε καθαρή λινή πετσέτα. Τις κρατάτε. Καθαρίζετε τα μήλα και τα κόβετε στα τέσσερα. Τα καθαρίζετε από τους σπόρους και τα κόβετε σε κύβους 1εκ.
- 2 Βάζετε τις πατάτες και τα μήλα μέσα στην Actifry και τα ραντίζετε με 2 δοσομετρητές έτοιμη σάλτσα καραμέλας. Μαγειρεύετε για 20 λεπτά.
- 3 Ανοίγετε την Actifry και ρίχνετε τα φουντούκια και το ποπ κορν. Τα ραντίζετε με την υπόλοιπη σάλτσα καραμέλας. Μαγειρεύετε για 5 λεπτά ακόμη. Σερβίρετε με μια μπάλα παγωτό βανίλια.

Τα μυστικά του chef

- Το ιδανικό θα ήταν αν φτιάχνετε το ποπ κορν της συνταγής στο σπίτι με βούτυρο. Μπορείτε ωστόσο να χρησιμοποιήσετε ένα έτοιμο.

Παραλλαγή

- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ολόκληρα ξεφλουδισμένα αμύγδαλα αντί για φουντούκια.

Διατροφικό χαρακτηριστικό

Μικρή περιεκτικότητα σε αλάτι.



Διατροφικά στοιχεία ανά μερίδα

Θερμίδες: 192

- Πρωτεΐνες: 3γρ.
- Λίπη: 10γρ.
- Κορεσμένα λίπη: 2γρ.
- Υδατάνθρακες: 24γρ.
- Φυτικές ίνες: 2γρ.
- Αλάτι: 0,1γρ.

Ανανάς ψητός με φρέσκα σύκα και μέλι ανθέων

Υλικά

- 1 φρέσκος ανανάς
- 3  μέλι ανθέων
- 4 φρέσκα σύκα
- 1  χυμό λεμονιού
- 1/2 κουτ. τσαγιού κανέλα ή όσο σας αρέσει

- Για 4 μερίδες
- Προετοιμασία:
15 λεπτά
- Μαγείρεμα:
15 λεπτά

1

Καθαρίζετε τον ανανά. Αφαιρείτε τις δυο άκρες του, επάνω και κάτω. Τον κρατάτε όρθιο και κόβετε κάθετα λωρίδες από την εξωτερική του φλούδα. Αφαιρείτε όλα τα μικρά σκληρά σημεία της φλούδας που έχουν παραμείνει πάνω στο φρούτο. Κόβετε τον ανανά στα τέσσερα και αφαιρείτε το σκληρό εσωτερικό του. Κόβετε κάθε τέταρτο κάθετα σε φέτες πάχους 1 1/2 εκ. περίπου.

2

Βάζετε τις φέτες στην Actifry. Τις ραντίζετε ομοιόμορφα με το μέλι. Τις μαγειρεύετε για 10 λεπτά.

3

Εν τω μεταξύ, ξεπλένετε και στεγνώνετε τα σύκα και τα κόβετε στα τέσσερα. Προσθέτετε τα σύκα, τον χυμό λεμονιού και την κανέλα στην Actifry. Ραντίζετε με το υπόλοιπο μέλι. Μαγειρεύετε για 5λεπτά ακόμη.

4

Σερβίρετε τα φρούτα με μια μπάλα παγωτό βανίλια ή κρέμα γάλακτος ή γιαούρτι.

Διατροφικά χαρακτηριστικά

Καλή πηγή φυτικών ινών.



Διατροφικά στοιχεία ανά μερίδα

Θερμίδες: 241

- Πρωτεΐνες: 3γρ.
- Λίπη: 1γρ.
- Κορεσμένα λίπη: 0γρ.
- Υδατάνθρακες: 58γρ.
- Φυτικές ίνες: 7γρ.
- Αλάτι: 0,1γρ.

Μήλα με άρωμα κανέλας

Υλικά

- 4 μήλα γκόλντεν ντλίσιους
- 2  ηλιέλαιο
- 85γρ.αποξηραμένα βερίκοκα, ψιλοκομμένα
- 1-2  ζάχαρη
- 1/2 κουτ. τσαγιού κανέλα ή ακόμη πιο πολύ αν σας αρέσει

• Για 4-5 μερίδες

• Προετοιμασία:
15 λεπτά

• Μαγείρεμα:
15-18 λεπτά

1 Καθαρίζετε τα μήλα και τα κόβετε στα τέσσερα. Αφαιρείτε τα κουκούτσια. Κόβετε κάθε τέταρτο μήλου στην μέση (συνολικά κάθε μήλο κόβεται σε 8 κομμάτια).

2 Βάζετε τις φέτες των μήλων μέσα σε ένα μεγάλο μπολ τις ραντίζετε με το λάδι και τις ανακατεύετε για να λαδώσουν παντού. Τις βάζετε μέσα στην Actifry και τις ψήνετε για 12-15 λεπτά. Προσθέτετε και τα βερίκοκα και ψήνετε για 3 λεπτά ακόμη ή μέχρι να βεβαιωθείτε ότι τα μήλα είναι μαλακά.

3 Εν τω μεταξύ αναμειγνύετε μέσα σε ένα μικρό μπολ την ζάχαρη με την κανέλα. Σερβίρετε τα ψημένα μήλα και τα πασπαλίζετε με το μείγμα ζάχαρης- κανέλας. Τα συνοδεύετε με παγωτό βανίλια ή κρέμα γάλακτος ή γιαούρτι.

Παραλλαγές

- Μείγμα μπαχαρικών αντί για κανέλα.
- Σταφίδες, ή άλλα αποξηραμένα φρούτα αντί για βερίκοκα.

Διατροφικό χαρακτηριστικό

Μικρή περιεκτικότητα σε αλάτι.

Διατροφικά στοιχεία ανά μερίδα

Θερμίδες: 83

- Πρωτεΐνες: 0,8γρ.
- Λίπη: 2γρ.
- Κορεσμένα λίπη: 0,3γρ.
- Υδατάνθρακες: 15γρ.
- Φυτικές ίνες: 2γρ.
- Αλάτι: 0,1γρ.

Χρόνοι μαγειρέματος

Οι χρόνοι μαγειρέματος κυμαίνονται ανάλογα με την εποχή των υλικών, το μέγεθος τους, την ποσότητα, το προσωπικό γούστο, και την τάση του ρεύματος στην περιοχή. Η ποσότητα λαδιού που αναφέρεται μπορεί να αυξηθεί ανάλογα με τις προσωπικές προτιμήσεις.

Πατάτες

- Οι χρόνοι που παρατίθενται είναι ενδεικτικοί και διαφοροποιούνται ανάλογα με την ποικιλία και είδος της πατάτας.
- Προτείνουμε να χρησιμοποιήσετε πατάτες καλής ποιότητας και καινούργιας σοδιάς για τηγανιτές πατάτες.
- Χρησιμοποιείστε τον δοσομετρητή ACTIFRY για τη μέτρηση του λαδιού. Μια κουταλιά σούπας ισοδυναμεί με το περιεχόμενο ενός δοσομετρητή.

	Είδος	Ποσότητα	Ποσότητα λαδιού	Χρόνος μαγειρέματος
Πατάτες κομμένες στο κλασικό μέγεθος 13εκ X 13 χλ.	Φρέσκιες	1000γρ*	1 κουταλιά	40-45 λεπτά
	Φρέσκιες	750γρ*	3/4 κουταλιά	35-37 λεπτά
	Φρέσκιες	500γρ*	Μισή κουταλιά	28-30 λεπτά
	Φρέσκιες	250γρ*	1/4 κουταλιά	24-26 λεπτά
Πατάτες κυδωνάτες	Φρέσκιες	1000γρ*	1 κουταλιά	40-42 λεπτά
Πατάτες σε κύβους	Φρέσκιες	1000γρ*	1 κουταλιά	40-42 λεπτά
Πατάτες	Κατεψυγμένες για τηγάνι	750γρ. 13εκX13ιλ.	Δίχως λάδι	35-40 λεπτά
	Κατεψυγμένες για φούρνο ή τηγάνι	750γρ. 10εκX10 χιλ.	Δίχως λάδι	30-32 λεπτά
		500γρ. 8εκ.X8χιλ	Δίχως λάδι	25-27 λεπτά

*το βάρος αντιστοιχεί σε πατάτες με την φλούδα τους.

Άλλα λαχανικά

	Είδος	Ποσότητα	Ποσότητα λαδιού	Χρόνος μαγειρέματος
Κολοκύθια	Φρέσκα σε ροδέλες	750γρ	1 κουταλιά + 150 ml κρύο νερό	25-35 λεπτά
Γλυκές πιπεριές	Φρέσκες σε ροδέλες	650γρ	1 κουταλιά + 150 ml κρύο νερό	20-25 λεπτά
Μανιτάρια	Φρέσκες κομμένα στα 4	650γρ	1 κουταλιά λάδι	12-15 λεπτά
Ντομάτες	Φρέσκα κομμένα στα 4	650γρ	1 κουταλιά + 150 ml κρύο νερό	10-15 λεπτά

Κρέατα και πουλερικά

Για να δώσετε άρωμα στο κρέας και τα πουλερικά προσθέστε στο λάδι μπαχαρικά ή αρωματικά βότανα.

	Είδος	Ποσότητα	Ποσότητα λαδιού	Χρόνος μαγειρέματος
Κοτόπουλο μπουκίτσες πανέ	Φρέσκιες	750γρ	Δίχως λάδι	18-20 λεπτά
	Κατεψυγμένες	750γρ	Δίχως λάδι	18-20 λεπτά
	Κατεψυγμένες	12 κομμάτια ή 160γρ	Δίχως λάδι	12-15 λεπτά
Μπουτάκια κοτόπουλου	Φρέσκα	2	Δίχως λάδι	30-35 λεπτά
Φιλέτο κοτόπουλου	Φρέσκο	750γρ κομμένο σε λεπτές λωρίδες	Δίχως λάδι	10-15 λεπτά
Κινέζικα σπρίνγκ ρολς	Φρέσκα	4-8 μικρά	1 κουταλιά λάδι	10-12 λεπτά
Αρνίσια παιδάκια	Φρέσκα 2,5-3 εκ. πάχος	2-6	Δίχως λάδι	20-25 λεπτά
Χοιρινές Μπριζόλες	Φρέσκιες 2,5-3 εκ. πάχος	2-3	Δίχως λάδι	18-23 λεπτά
Φιλέτο χοιρινό	Φρέσκο	2-6 λεπτές φέτες ή λωρίδες	1 κουταλιά λάδι	12-15 λεπτά
Λουκάνικα	Φρέσκα	4-8 τρυπημένα	Δίχως λάδι	10-12 λεπτά
Μοσχάρι	Φρέσκο	600γρ κομμένο σε λωρίδες 1 εκ.	Δίχως λάδι	8-10 λεπτά
Κεφτέδες	Φρέσκοι	12 τεμάχια	1 κουταλιά λάδι	18-20 λεπτά

Ψάρια και θαλασσινά

	Είδος	Ποσότητα	Ποσότητα λαδιού	Χρόνος μαγειρέματος
Γαρίδες πανέ	Κατεψυγμένες	18 κομμάτια ή 280γρ	Δίχως λάδι	10 λεπτά
Φιλέτα ψαριού	Φρέσκα Σε κομμάτια	500γρ	1 κουτ. λάδι	20-22 λεπτά
Γαρίδες μεσαίες	Κατεψυγμένες	400γρ	Δίχως λάδι	10-12 λεπτά
Καραβίδες ή γαρίδες μεγάλες	Κατεψυγμένες	300γρ, 10 κομμάτια	Δίχως λάδι	12-14 λεπτά

Επιδόρπια

	Είδος	Ποσότητα	Ποσότητα λαδιού	Χρόνος μαγειρέματος
Μπανάνες	Κομμένες σε φέτες	500 γρ ή 5 μπανάνες	1 κουταλιά λάδι + 1 κουταλιά μαύρη ζάχαρη	4-6 λεπτά
	Τυλιγμένες σε αλουμινόχαρτο	2 μπανάνες	Δίχως λάδι δίχως ζάχαρη	20-25 λεπτά
Κεράσια	Ολόκληρα	Μέχρι 1000γρ	1 κουταλιά λάδι + 1-2 κουταλιές ζάχαρη	12-15 λεπτά
Φράουλες	Κομμένες στα 4 ή στη μέση αν είναι μικρές	Μέχρι 1000γρ	1-2 κουταλιές ζάχαρη	5-7 λεπτά
Μήλα	Κυδωνάτα	3 μήλα	1 κουταλιά λάδι + 2 κουταλιές ζάχαρη	15-18 λεπτά
Αχλάδια	Κομμένα σε φέτες	Μέχρι 1000γρ	1-2 κουταλιές ζάχαρη	8-12 λεπτά
Ανανάς	Κομμένος σε μικρά κομμάτια	1 ανανάς	1-2 κουταλιές ζάχαρη	8-12 λεπτά

Ευρετήριο

Κατάλογος συνταγών

Ανανά ψητό με φρέσκα σύκα και μέλι ανθέων.....σελ. 42	Οι πραγματικές τηγανιτές πατάτεςσελ. 17
Ατηγάνιστη τηγανιάσελ. 31	Πατάτες χωριάτικες με δενδρολίβανοσελ. 18
Γαλοπούλα με πιπεριές σε τρία χρώματασελ. 28	Πατάτες με αρωματικά και μπαχαρικάσελ. 23
Κοτόπουλο με ανανά.....σελ. 27	Πατάτες τηγανιτές με μπέικον και φιστίκιασελ. 19
Λαχανικά ανάμικτασελ. 37	Πατατούλες με σκόρδο, ντομάτες και γαρίδεςσελ. 34
Λαχανικά πικάντικασελ. 38	Πατάτες τηγανιτές με πάπρικα ..σελ. 21
Μήλα καραμελωμένα με φουντούκια και πατάτα.....σελ. 41	Σάλτσα τόνου πικάντικησελ. 35
Μήλα με άρωμα κανέλας.....σελ. 43	Σάλτσα παστιτσάδασελ. 39
Ντιπ κοκτέιλσελ. 24	Τραγανιστά πράσινα λαχανικά με γαρίδεςσελ. 33
Ντιπ με αβοκάντοσελ. 25	Χοιρινό γλυκόξινοσελ. 29
Ντιπ με κάρυσελ. 24	
Ντιπ με κόκκινη πιπεριάσελ. 25	

Tefal[®]
ActiFry