

## ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ ΜΕ ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ ΓΕΥΜΑ (ΜΕΣΗΜΕΡΙ Ή ΒΡΑΔΥ)

1. Σουπιά στο λαδόχαρτο (200 γρ.) (βλέπετε συνταγή), 1 πιάτο σαλάτα εποχής, 1κ. σούπας ελαιόλαδο.
2. Σουπιά (200 γρ.) με χόρτα (όσα θέλετε) (βλέπετε συνταγή), 1 πιάτο σαλάτα εποχής με 1 κ. σούπας ελαιόλαδο.
3. Γαρίδες (200 γρ.) με σπανάκι (όσο θέλετε) (βλέπετε συνταγή), 1 πιάτο σαλάτα εποχής, 1 κ. σούπας ελαιόλαδο.
4. Μύδια (200 γρ.) με σπανάκι (όσο θέλετε) (βλέπετε συνταγή), 1 πιάτο σαλάτα εποχής με 1 κ. σούπας ελαιόλαδο.
5. Σαλάτα με 200 γρ. φασολάκια πράσινα βρασμένα, 200 γρ. tofu (τυρί σόγιας) και σως (1κ. σούπας ελαιόλαδο, 1 κ. σούπας ξύδι, 1 κ. γλυκού μουστάρδα ντιζόν, αλάτι και πιπέρι)
6. Γαρίδες βρασμένες (200 γρ.), 1 πιάτο σαλάτα εποχής με 1 κ. σούπας ελαιόλαδο.
7. Καλαμαράκια βραστά (200 γρ.), 1 πιάτο σαλάτα εποχής, 1 κ. σούπας ελαιόλαδο.
8. Καλαμάρι ψητό (200 γρ.), 1 πιάτο σαλάτα εποχής, 1 κ. σούπας ελαιόλαδο.
9. Χταπόδι ή σουπιές ψητά ή βρασμένα (200 γρ.), 1 πιάτο σαλάτα εποχής, 1 κ. σούπας ελαιόλαδο.

*Υποσημείωση: Τα γραμμάρια αναφέρονται σε μαγειρεμένο τρόφιμο*

Iatros: Athanasios N. Nikolaou

Ag. Konstantinou 95 264 42 Patras T. 2610 420 820

## **ΣΟΥΠΙΕΣ ΣΤΟ ΛΑΔΟΧΑΡΤΟ**

### **ΥΛΙΚΑ (4 ΜΕΡΙΔΕΣ)**

- 4 σουπιές καθαρισμένες, έτοιμες για μαγείρεμα
- 10-15 κλωνάρια μαϊντανός
- 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- ½ κουταλάκι του γλυκού ζύσμα λεμονιού
- ½ κουταλάκι του γλυκού θυμάρι
- Σκόρδο σε σκόνη
- Κρεμμύδι σε σκόνη
- Αλάτι, μαύρο φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Απλώνετε τη λαδόκολλα μπροστά σας. Αλείψετε ελαφρά το χαρτί με το ελαιόλαδο. Ανάμεσα βάζετε τα κλωνάρια του μαϊντανού. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180 βαθμούς Κελσίου. Ανακατεύετε σε ένα μπολάκι το ελαιόλαδο, το ζύσμα, το σκόρδο, το θυμάρι και το αλατοπίπερο. Ανοίγεται με το μαχαίρι τις σουπιές για να γίνουν επίπεδες, βουτάτε κάθε μια στο μπολάκι με το μίγμα λαδιού και την απλώνετε πάνω απ' τον μαϊντανό. Το ίδιο κάνετε και για τις άλλες καθώς και για τα πλοκάμια. Τα τακτοποιείτε κοντά κοντά κι αν έχει περισσέψει ελαιόλαδο, τα περιχύνετε με αυτό. Τυλίγετε το λαδόχαρτο γυρίζοντας τα πλαϊνά προς τα μέσα για να μην εκρέουν τα υγρά στη διάρκεια του ψησίματος. Δένετε το λαδόχαρτο με βαμβακερό σπάγκο και βάζετε το πακετάκι στο φούρνο. Από κάτω τοποθετείτε ένα ταψάκι. Αν οι σουπιές είναι πολύ μεγάλες θα χρειαστούν ψήσιμο 1 ώρα και 15 λεπτά. Αν είναι μέτριες, μόνο 1 ώρα.

Iatros: Athanasios N. Nikolaou

Ag. Konstantinou 95 264 42 Patras T. 2610 420 820

## **ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΧΟΡΤΑ**

### **ΥΛΙΚΑ (4 ΜΕΡΙΔΕΣ)**

- 600 γρ. σουπιές φρέσκες ή κατεψυγμένες
- Σκόρδο σε σκόνη
- 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 500 γρ. χόρτα διάφορα
- 1 κουταλιά της σούπας μαϊντανό, 1 κουταλιά της σούπας άνηθο, 1 κουταλιά της σούπας μάραθο
- Χυμός ενός λεμονιού, Αλάτι, πιπέρι

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Πλένετε, καθαρίζετε και κόβετε τις σουπιές σε μικρά κομμάτια. Πλένετε καλά και ψιλοκόβετε τα χόρτα. Σοτάρετε με το ελαιόλαδο για 10 λεπτά τις σουπιές, το σκόρδο και τα αρωματικά φυτά σε μέτρια φωτιά. Προσθέτετε 2 φλυτζάνια νερό και σιγοβράζετε για 45 λεπτά. Προσθέτετε στη συνέχεια τα χόρτα, το αλάτι και το πιπέρι και αφήνετε να σιγοβράσουν για άλλα 20 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν εντελώς οι σουπιές και να μείνει το φαγητό με το λάδι του. Σημείωση: Αντί για διάφορα χόρτα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σπανάκι που συνδυάζεται εξαιρετικά με τις σουπιές. Μπορείτε επίσης να μαγειρέψετε καλαμαράκια χρησιμοποιώντας την ίδια συνταγή.

Iatros: Athanasios N. Nikolaou

Ag. Konstantinou 95 264 42 Patras T. 2610 420 820

## **ΓΑΡΙΔΕΣ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ**

### **ΥΛΙΚΑ (2 ΜΕΡΙΔΕΣ)**

- 600 γρ. σπανάκι
- 500 γρ. γαρίδες αποφλοιωμένες (κατεψυγμένες)
- Κρεμμύδι σε σκόνη
- 1 ματσάκι άνηθο
- αλάτι –πιπέρι
- λίγο λάδι

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Βάζετε το σπανάκι , τα κρεμμυδάκια και τον άνηθο στη κατσαρόλα να πάρουν βράση σε λίγο νερό με το αλάτι και το πιπέρι. Όταν βράσουν, ρίχνετε τις γαρίδες να βράσουν και αυτές.

Iatros: Athanasios N. Nikolaou

Ag. Konstantinou 95 264 42 Patras T. 2610 420 820

## **ΜΥΔΙΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ**

### **ΥΛΙΚΑ (1 ΜΕΡΙΔΑ)**

- 350 γρ. μύδια
- 150 γρ. πλυμένο και χονδροκομμένο σπανάκι
- ½ κουταλάκι του γλυκού μουστάρδα ντιζόν
- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
- 1 φακελάκι σκόνη σαφράν ή κάρυ

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Τρίβετε εξωτερικά τα μύδια με σύρμα ψιλό για να φύγει η άμμος και τα ξεπλένετε καλά. Βράστε τα σε δυνατή φωτιά με λίγο νερό μέχρι να ανοίξουν. Απομακρύνετε τα μύδια από το κέλυφος τους. Αναμίξτε τη μουστάρδα, το ελαιόλαδο και 1 κ. γλυκού νερό. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Βράζετε το σπανάκι για 15-20 λεπτά. Έπειτα σερβίρετε το σπανάκι σε ένα μπολ, προσθέστε τη σως και τέλος τα μύδια. Πασπαλίστε με σαφράν ή κάρυ.

Iatros: Athanasios N. Nikolaou

Ag. Konstantinou 95 264 42 Patras T. 2610 420 820