

Ο τρόπος ζωής
που σας αξίζει
81 απλές, γρήγορες
και light συνταγές
για έναν υγιεινό
τρόπο ζωής

MRS SOUPE

** Έμιλν Βάγια*

ΤΡΩΜΕ
ΣΕ 5'



MRS SOUPE

**Έμιλυ Βάγια*

ΤΡΩΜΕ ΣΕ 5'

Ο τρόπος ζωής που σας αξίζει

81 απλές, γρήγορες και light συνταγές
για έναν υγιεινό τρόπο ζωής





→ Το όνομά μου είναι Έμιλυ, γεννήθηκα στις 23 Σεπτεμβρίου στην Αθήνα, όπου και μεγάλωσα. Αν ρωτήσετε τους δικούς μου ανθρώπους, θα σας πουν ότι πάντα ήμουν ένα ισορροπημένο, μελετηρό, χαρούμενο, εσωστρεφές παιδί. Έξακολουθώ να είμαι όλα τα παραπάνω, αν και το θέμα της εσωστρέφειας το έχω δουλέψει αρκετά.

Η δουλειά μου είναι πολυδιάστατη. Μου αρέσει να κάνω πολλά πράγματα, αλλά τα τελευταία χρόνια έχω συνειδητοποιήσει πως όλα αυτά με τα οποία μου αρέσει να ασχολούμαι έχουν σχέση με τη μαγειρική. Αυτή η αίσθηση της δημιουργίας ήταν αυτό που έλειπε από τη ζωή μου και από τη στιγμή που το κατάλαβα έχω γεμίσει αυτόματα ένα κενό που υπήρχε μέσα μου τα τελευταία χρόνια. Δεν μπορώ να πω ότι είμαι παιδί του Instagram, του Tiktok και του Youtube. Αντιθέτως, θεωρώ πως τα social media είναι απλώς κομμάτι της δουλειάς μου και όχι μέρος της πραγματικής μου ζωής, η οποία είναι γεμάτη απλές, καθημερινές στιγμές με τον άντρα μου, τον Αλέξανδρο, και τον γιο μου, τον Μάξιμο.

Γιατί, όμως, αποφάσισα να γράψω ένα βιβλίο μαγειρικής; Δεν υπάρχουν ήδη αρκετά βιβλία μαγειρικής; Ναι, ίσως υπάρχουν. Δε θα έλεγα ποτέ ότι το δικό μου βιβλίο είναι πολύ καλύτερο από όσα ήδη κυκλοφορούν στα ράφια των βιβλιοπωλείων. Αλλά σε αυτό το βιβλίο μπορεί να βρει κανείς εύκολες, γρήγορες, νόστιμες, υγιεινές συνταγές, καθημέρα από τις οποίες έχει λιγότερες από 350 θερμίδες. Ουσιαστικά απευθύνεται σε ανθρώπους που θέλουν να φέρονται καλά στο σώμα τους. Σε όλους εκείνους που θέλουν να δίνουν στο σώμα τους ό,τι χρειάζεται και αξίζει.

Δημιούργησα και μαγείρεψα την κάθε συνταγή μόνη μου, παίρνοντας έμπνευση από διάφορες κουζίνες του κόσμου. Έβγαλα μόνη μου όλες τις φωτογραφίες, έκανα μόνη μου το styling και ένωσα απόλυτη ικανοποίηση ολοκληρώνοντάς το. Και όλο αυτό μου πήρε πολύ περισσότερο από ό,τι περίμενα. Οι τρεις μήνες έγιναν έξι και οι έξι έγιναν δύο χρόνια. Ένα τεράστιο project για μια εργαζόμενη μητέρα.

Και για να μην πολυλογώ, αυτό το βιβλίο, το πρώτο μου, είναι γραμμένο με πολλή αγάπη από μένα για σένα. Για να μπορέσετε κι εσείς να μάθετε να ακολουθείτε μια ισορροπημένη, υγιεινή διατροφή και να ζείτε μια ζωή γεμάτη ενέργεια και ευτυχία. Γιατί πραγματικά το αξίζετε και εσείς και όλοι μας.

ΠΡΩΙΝΟ 08

SAUCES
& DIPS 32

ΣΝΑΚ 46

ΣΑΛΑΤΕΣ 68

ΓΡΗΓΟΡΑ
ΓΕΥΜΑΤΑ 84

VEGETERIAN
DISHES 104

ZYMAPIKA 136

*χωρίς
ζάχαρη*

ΓΛΥΚΑ 160

Πρωινό

- 13 Bagels με βρόμη
- 15 Rajesh κορεάτικα
αλμυρά pancakes
- 17 Τυρόπιτα χωριάτικη
- 19 Τυρόπιτα βρόμης
- 21 Πίτα με αυγά μάτια
- 23 Egg cups
- 25 Ομελέτα σε κρεμμύδι
- 27 Pancakes φούρνου
με βρόμη
- 29 Cinnamon roll baked oats
- 31 Αλειμμα καραμέλας
- 33 Δημητριακά βρόμης

- 59 Τσιπς κόκκινης φακής
- 61 Ολόκληρα
μανιτάρια τραγανά
- 63 Τραγανά ρεβίθια

Σαλάτες

- 67 Μπρόκολο bang bang
- 68 Ταμπουλέ
- 69 Τονοσαλάτα ρεβιθιών
- 71 Coleslaw
- 73 Super σαλάτα με φακές
- 75 Cob salad
- 77 Σαλάτα του Καίσαρα light

Sauces & dips

- 37 Bbq sauce χωρίς ζάχαρη
- 39 Σάλτσα πιπεριάς
- 41 Μπεςαμέλ
- 42 Σος κάσιους
- 43 Σος ταχινιού

Γρήγορα γεύματα

- 81 Κεφτέδες μανιταριών
- 83 Γιουβέτσι μανιταριών
- 85 Nuggets ρεβιθιού
- 87 Φρυγανισμένο ψωμί
με μανιτάρια
- 89 Πίτσα κουνουπιδιού
- 91 Κολοκυθοκεφτέδες
φούρνου
- 93 Σουβλάκι με μπριζόλα
μανιταριού
- 94 Αυγοσαλάτα
- 95 Μανιταρόρυζο
- 97 Λαχματζούν

Σνακ

- 47 Ψωμί ολικής άλεσης
με μέλι
- 49 Τορτίγιες λιναρόσπορου
- 51 Muffins
- 52 Μπάρες σοκολάτας
με σπόρους
& αποξηραμένα φρούτα
- 53 Energy balls
- 55 Κρουασανάκια με γλυκό
κουταλιού
ή σοκολάτα
- 57 Παξιμάδια biscotti

Vegeterian dishes

- 101 Σουτζουκάκια μανιταριών
σμιρνέικα
- 103 Μπιφτέκια φακής
- 105 Γεμιστά με πλιγούρι
& μπρόκολο
- 107 Κουνουπιδόπιττα
- 109 Γκούλας Ουγγαρίας
- 111 Φασόλια αλά vodka
- 113 Πατάτες φούρνου
με σος μελιού - σκόρδου
- 115 Γύρος μανιταριού
- 117 Μουσακάς με μπεσαμέλ
- 119 Πουρές light
- 121 Κιμαδοπιτάκια
- 123 Πίτσα τριών τυριών
με 5 κρυμμένα λαχανικά
- 125 Brownies σπανάκι
- 127 Σκεπαστή με γύρο
μελιτζάνες
- 129 Γεμιστές πατάτες

Ζυμαρικά

- 133 Ζυμαρικά ολικής άλεσης
με thai peanut sauce
- 135 Σπαγγέτι ολικής άλεσης
με σάλτσα κολοκύθας
- 137 Μακαρονάδα
με σάλτσα ταχινιού
- 139 Μακαρονάδα φούρνου
με μελιτζάνες
- 141 Πένες της τεμπέλας
- 143 Γιουβέτσι λαχανικών
στην κατσαρόλα
- 145 Mac and cheese
greek salad
- 147 Λαζάνια pockets

- 149 Σπαγγέτι ολικής άλεσης
με σάλτσα
με 5 κρυμμένα λαχανικά
- 151 Μακαρονάδα φούρνου
με σπανάκι
- 153 Σπαγγέτι με σάλτσα
αρακά 2 υλικών

Γλυκά χωρίς ζάχαρη

- 157 Γεμιστά cookies
με χουρμάδες
- 159 Κέικ σοκολάτας
- 161 Marble κέικ
- 163 Λουκουμάδες
- 165 Γλυκό κουταλιού κυδώνι
- 167 Ροξάκια
- 169 Cookie dough cookies
- 171 Σοκολατάκια 3 υλικών
- 173 Brownie των 2 λεπτών
- 175 Fudge με 3 υλικά
- 177 Κέικ λεμονιού
με γιαούρτι

- 178 Σημαντικές
πληροφορίες

ΠΡΩΙΝΟ





Το πρωινό, λένε, είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Γι' αυτόν τον λόγο σε αυτή την κατηγορία σας έχω μερικά από τα αγαπημένα μου πρωινά. Είτε είστε του αλμυρού είτε είστε του γλυκού, τότε εδώ θα βρείτε τις πιο υγιεινές λύσεις.



Bagels με βρόμη V

Τεμάχια: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 10'

Χρόνος μαγειρέματος: 35-40'

Συνολικός χρόνος: 45-50'

Υλικά →

160 γρ. αλεύρι βρόμης

1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ

¼ κ.γ. αλάτι

300 γρ. γιαούρτι

στραγγιστό 1,5% λιπαρά

1 αυγό

1 κ.γ. σουσάμι

½ κ.γ. παπαρουνόσπορο

½ κ.γ. κρεμμύδι

σε φλοίδες

Ξεκινήστε ανακατεύοντας σε ένα μπολ το αλεύρι βρόμης, το μπέικιν, το αλάτι και το γιαούρτι. Το ιδανικό είναι να βάλετε τη ζύμη για ένα βράδυ στο ψυγείο. Αυτό δε σημαίνει όμως ότι δεν μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε κατευθείαν.

Αν τη βάλετε στο ψυγείο για ένα βράδυ, την επόμενη μέρα προσθέστε το αυγό και ανακατέψτε. Αν τη χρησιμοποιήσετε αμέσως, προσθέστε το αυγό κατευθείαν και ανακατέψτε. Αλείψτε με ελαιόλαδο ένα ταψάκι. Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.

Με ένα μεγάλο κουτάλι πάρτε το ¼ της ζύμης και με τα χέρια σας, αφού τα ψεκάσετε με ελαιόλαδο, φτιάξτε μια μπάλα. Μπορεί να σας κολλάει, αλλά μια μπάλα μπορεί να φτιαχτεί. Βάλτε τη στο ταψί. Κάντε το ίδιο με την υπόλοιπη ζύμη. Συνολικά θα φτιάξετε 4 μπάλες.

Με το πίσω μέρος μιας ξύλινης κουτάλας κάντε τρύπα στο κέντρο κάθε bagel. Σκουπίστε την κουτάλα και κάντε τρύπα και στα υπόλοιπα bagels με τον ίδιο τρόπο. Σε ένα μικρό μπολάκι ανακατέψτε το σουσάμι, τον παπαρουνόσπορο και το κρεμμύδι και ρίξτε το μείγμα πάνω στα bagels.

Ψήστε για 35-40' σε αέρα και αντιστάσεις. Αν αρχίσει να «αρπάζει» η επιφάνεια των bagels, καλύψτε με ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο και συνεχίστε το ψήσιμο. Αφήστε τα bagels να κρυώσουν για 10' πριν τα κόψετε.

- ✱ **ΕΝΕΡΓΕΙΑ → 226 kcal**
- ΠΡΩΤΕΪΝΗ → 9 γρ.**
- ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ → 36,8 γρ.**
- ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ → 4 γρ.**
- ΛΙΠΑΡΑ → 5 γρ.**
- ΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ → 2,8 γρ.**



Ραजेον VG

κορεάτικα αλμυρά pancakes

Μερίδες: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 5'

Χρόνος μαγειρέματος: 8'

Συνολικός χρόνος: 13'

Υλικά →

130 γρ. αλεύρι για όλες
τις χρήσεις
½ κ.σ. μπέικιν πάουντερ
27 γρ. κορν φλάουρ
1 κ.γ. αλάτι
⅛ κ.γ. κουρκουμά (για πιο
έντονο κίτρινο χρώμα)
1 φλ. νερό, σε θερμοκρασία
δωματίου
1½ κ.σ. σησαμέλαιο
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 καρότο κομμένο
σε πολύ λεπτά στικς
1 κρεμμύδι φρέσκο
ψιλοκομμένο
1 πιπεριά κόκκινη

Σε ένα μεγάλο μπολ ρίξτε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, το κορν φλάουρ, το αλάτι και τον κουρκουμά. Ανακατέψτε.

Προσθέστε το νερό και το σησαμέλαιο. Ανακατέψτε και έπειτα ρίξτε και τα λαχανικά. Ανακατέψτε.

Σε ένα μεγάλο αντικολητικό τηγάνι ρίξτε το ¼ της ζύμης μόλις αυτό κάψει. Αφήστε 3-4' και γυρίστε από την άλλη. Ψήστε για ακόμα 3-4'. Κάντε το ίδιο με την υπόλοιπη ζύμη. Σερβίρετε με σος της επιλογής σας.

★ **ΕΝΕΡΓΕΙΑ** → 197 kcal
ΠΡΩΤΕΪΝΗ → 4 γρ.
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ → 35 γρ.
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ → 3 γρ.
ΛΙΠΑΡΑ → 4 γρ.
ΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ → 3,5 γρ.

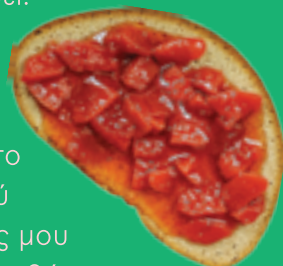


ΤΡΩΜΕ ΣΕ 5'



Σ' αυτό το βιβλίο θα βρείτε 80+ καινούργιες vegetarian και plant-based συνταγές από την κουζίνα μου για τη δική σας. Έχουν δοκιμαστεί από όλους τους αγαπημένους μου και τις έχουν απολαύσει vegans, vegetarians αλλά και φανατικοί meat-lovers! Όλες οι συνταγές είναι πολύ εύκολες και γρήγορες ενώ μπορούν να τις φτιάξουν ακόμα και άτομα που δεν έχουν ξαναμπεί σε κουζίνα. Είτε πειραματίζεστε με plant-based συνταγές και γεύσεις είτε θέλετε να βάλετε κάτι πιο υγιεινό στην καθημερινότητά σας, αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει, θα σας πωρώσει, θα σας χορτάσει.

Έπειτα από τρία χρόνια δοκιμών έχω δημιουργήσει ένα βιβλίο που πρώτη εγώ έχω λατρέψει. Και με σιγουριά λέω πως θα γίνει και δικό σας αγαπημένο. Ετοιμάζοντάς το έμαθα πολλά, ωρίμασα ως μαγείρισσα, θύμωσα πολύ με τις αποτυχίες μου, χαμογέλασα πολύ με τις επιτυχίες μου και πλέον είμαι έτοιμη να σας εμπνεύσω και να σας βοηθήσω να κάνετε κάτι καλό για τον εαυτό σας. Να τον θρέψετε με τροφές και γεύσεις που θα του κάνουν καλό και θα τον κρατήσουν υγιή. Το μόνο που χρειάζεστε για να ξεκινήσετε είναι ένα βήμα προς την κουζίνα σας.



Χαρούμενα
μαγειρώματα!



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**
psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 29258