

ΠΡΩΙΝΑ+ΣΝΑΚ:

SMOOTHIE ΜΠΑΝΑΝΑΣ

- 1 ΜΠΑΝΑΝΑ
- 200 ΓΡ. ΧΥΜΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
- 30 ΓΡ. ΠΡΩΤΕΙΝΗ ΣΕ ΣΚΟΝΗ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΧΥΜΟ

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΑ:

ΚΑΛΑΜΑΡΙ ΜΕ ΒΑΣΙΛΙΚΟ

- ΜΙΣΗ ΚΟΥΤ. ΣΟΥΠΑΣ ΧΥΜΟ ΛΕΜΟΝΙ
- 10 ΓΡ. ΣΕΛΙΝΟ
- 100 ΓΡ. ΑΒΟΚΑΝΤΟ
- 110 ΓΡ. ΦΑΣΟΛΙΑ ΒΡΑΣΜΕΝΑ
- 12 ΓΡ. ΒΑΣΙΛΙΚΟ
- 10 ΓΡ. ΚΡΕΜΜΥΔΙ
- 40 ΓΡ ΡΟΚΑ
- 120 ΓΡ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ
- 50 ΓΡ. ΝΤΟΜΑΤΕΣ
- ΜΙΑ ΚΟΥΤ. ΣΟΥΠΑΣ ΝΕΡΟ

- ❖ Πέτα το βασιλικό σε μια μικρή κατσαρόλα με βραστό νερό για 15 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια στραγγιξέ το σε ένα σουρωτήρι και ξέπλυνε με κρύο νερό για να σταματήσει το μαγείρεμα.
- ❖ Βάλε σε ένα μπλέντερ το αβοκάντο, το νερό, το χυμό λεμονιού και 1/2 κουταλάκι του γλυκού από αλάτι και πιπέρι και χτύπα το περίπου για 1 λεπτό, να φτιάξεις ένα νρέσινγκ.
- ❖ Κόψε κάθε καλαμάρι σε κομμάτια και ξέπλυνε καλά.
- ❖ Ανακάτεψε τα φασόλια, τις ντομάτες, το σέλινο και το κρεμμύδι με το 1/3 φλιτζανιού από το ντρέσινγκ με το βασιλικό, και ανακάτεψε το απαλά με τα χόρτα. Ρίξε αλάτι και χυμό λεμονιού.
- ❖ Βάλε στη σχάρα να ψηθεί το καλαμάρι, ανακατεύοντας κατά διαστήματα με λαβίδες, μέχρι να ροδίσει και να ψηθεί. Χωρίσε το καλαμάρι από τα λαχανικά και ρίξε ακόμα λίγο από το υπόλοιπο ντρέσινγκ.

ΓΑΡΙΔΕΣ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ

- 120 ΓΡ. ΓΑΡΙΔΕΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΕΝΕΣ
- 50 ΓΡ. ΑΒΟΚΑΝΤΟ
- 30 ΓΡ. ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΑ
- ΛΙΓΟ ΒΑΣΙΛΙΚΟ
- 120 ΓΡ. ΨΗΤΟ Η ΒΡΑΣΤΟ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ

- ❖ Κόψε τα κρεμμυδάκια και το βασιλικό.
- ❖ Σε ένα μεγάλο αντικολητικό τηγάνι ή ψηστιέρα, ψήσε το καλαμπόκι και τις γαρίδες, ανακατεύοντας, 3 έως 5 λεπτά. Ανακατέψτε τα κρεμμυδάκια και το βασιλικό, αλάτι και πιπέρι.

ΜΥΔΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ

- 200 ΓΡ. ΜΥΔΙΑ ΑΚΑΘΑΡΙΣΤΑ
- 10 ΓΡ. ΚΡΕΜΜΥΔΙ
- 40 ΓΡ. ΑΒΟΚΑΝΤΟ
- ΜΙΣΟ ΚΟΥΤΑΛΑΚΙ ΤΟΥ ΓΛΥΚΟΥ ΑΛΕΥΡΙ
- 30 ΓΡ. ΛΕΥΚΟ ΚΡΑΣΙ

- ΛΙΓΟ ΜΑΪΝΤΑΝΟ
 - 1 ΚΟΥΤΑΛΑΚΙ ΣΚΟΡΔΟ
- ❖ Βάλε τα μύδια σε ένα μπολ με αλατισμένο νερό (1 κουταλιά της σούπας αλάτι ανά λίτρο νερού) για 10-15 λεπτά. Πέταξε οποιοδήποτε είναι ανοιχτό, ή δεν κλείνει να κλείσει όταν βάλεις μαχαίρι, γιατί είναι πιθανώς νεκρό.
 - ❖ Βάλε 1/2 φλιτζάνι λευκό ξηρό κρασί σε μία μεγάλο κατσαρόλα.
 - ❖ Ρίξε τα μύδια στην κατσαρόλα. Σκέπασε και άφησε να πάρει βράση και στη συνέχεια μείωσε τη θερμοκρασία στο χαμηλό. Μαγειρεύουμε μέχρι τα μύδια να ανοίξουν, 5 έως 7 λεπτά. Αφαίρεσε τα από την κατσαρόλα σε ένα μπολ, ένα-ένα, χρησιμοποιώντας λαβίδες, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων που έχουν ξεσπάσει από τα κελύφη τους. Μην πετάξεις το νερό της κατσαρόλας!
 - ❖ Αφησε το νερό στην κατσαρόλα να κάτσει λίγο και χύστο έξω σε ένα δοχείο, αφήνοντας το κατακάθι στην κατσαρόλα να το χύσεις αργότερα. Αν το νερό που έχει βγει έξω έχει ακόμα λίγο κατακάθι, φιλτραρε το, χρησιμοποιώντας ένα κόσκινο.
 - ❖ Λιώσε το αβοκάντο σε ένα τηγάνι. Πρόσθεσε τα κρεμμυδάκια και άστο μερικά λεπτά μέχρι να γίνει διάφανο. Πρόσθεσε το σκόρδο και μαγείρευσε ένα λεπτό περισσότερο. Αν θέλεις η σάλτσα σου να είναι λίγο παχιά, προσθέτεις ένα κουταλάκι του γλυκού ή δύο από το αλεύρι στο τηγάνι, και ανακατώνεις. Σιγά-σιγά προσθέσε περίπου ένα φλιτζάνι του φιλτραρισμένου νερού από τα μύδια στο τηγάνι, ανακατεύοντας για να δημιουργήσεις μια ομαλή σάλτσα. Πρόσθεσε το ψιλοκομμένο μαϊντανό στη σάλτσα.
 - ❖ Τοποθετήστε τα μύδια σε πιάτο. Ρίξτε λίγο σάλτσα πάνω στα μύδια.
 - ❖ Τα τρως με ψωμί για τη σάλτσα.

ΨΗΤΕΣ ΓΑΡΙΔΕΣ:

- 140 ΓΡ. ΚΑΘΑΡΙΣΜΕΝΕΣ ΓΑΡΙΔΕΣ
 - 40 ΓΡ. ΚΡΕΜΜΥΔΙ
 - ΡΙΓΑΝΗ
- ❖ Ανακάτεψε μαζί τη, ρίγανη, αλάτι και πιπέρι σε ένα μπολ. Μπορείς να βάλεις και λάδι.
 - ❖ Κόψε το κρεμμύδι κατά μήκος σε φέτες. Πέρασε τις γαρίδες και το κρεμμύδι με το μείγμα, και μετά πέρασε 6 γαρίδες πάνω σε κάθε σουβλάκι, που εναλλάσσονται με στρώματα του κρεμμυδιού.
 - ❖ Ψήσε τις γαρίδες, γυρίζοντας τις μία φορά, μέχρι να ψηθούν, 3 με 4 λεπτά συνολικά.
 - ❖ Συνοδεύεις με 1 φέτα ψωμί και 1 πιάτο σαλάτα.

ΣΠΕΣΙΑΛ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΓΑΡΙΔΕΣ:

- 120 ΓΡ. ΓΑΡΙΔΕΣ
 - 30 ΓΡ. ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ ΞΕΡΑ
 - ΛΙΓΟ ΣΚΟΡΔΟ
 - ΛΙΓΑ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΑ
 - 50 ΓΡ. ΑΒΟΚΑΝΤΟ
 - ΑΛΑΤΙ
 - 2 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΣΟΥΠΑΣ ΝΕΡΟ
- ❖ Ψιλοκόβεις τα κρεμμύδια και τα φρέσκα κρεμμυδάκια.
 - ❖ Μαγειρεύεις σε ένα τηγάνι, τα φρέσκα κρεμμύδια με το ξηρό κρεμμύδι, το σκόρδο, το αλάτι και 1/4 κουταλάκι πιπέρι, ανακατεύοντας κατά διαστήματα, μέχρι να μαλακώσουν αλλά όχι να ροδίσουν, περίπου 5 λεπτά.
 - ❖ Προσθέτεις τις γαρίδες και μαγειρεύεις, ανακατεύοντας, ένα λεπτό.

- ❖ Προσθέτεις 1/2 φλιτζάνι νερό και σιγοβράζεις, ανακατεύοντας, μέχρι οι γαρίδες να ψηθούν, 2-3 λεπτά (Προσθεσε περισσότερο νερό εάν είναι απαραίτητο). Ρίξε αλάτι και πιπέρι, βάλε και το αβοκάντο σε κομματάκια και φάε αμέσως.
- ❖ Συνοδεύεις με 150 γρ. ρύζι ή 1 φέτα ψωμί.

ΚΑΛΑΜΑΡΟΣΑΛΑΤΑ:

- 40 ΓΡ. ΑΒΟΚΑΝΤΟ
 - 100 ΓΡ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ
 - 10 ΓΡ. ΣΕΛΕΡΥ
 - ΛΙΓΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
 - ΛΙΓΟ ΧΥΜΟ ΛΕΜΟΝΙ
 - ΛΙΓΟ ΞΥΣΜΑ ΛΕΜΟΝΙΟΥ
 - 4-5 ΕΛΙΕΣ
-
- ❖ . Ψιλοκόβουμε τις ελιές και τα κρεμμυδάκια λεπτά.
 - ❖ Ξέπλυνε τα καλαμάρια κάτω από κρύο τρεχούμενο νερό, στη συνέχεια, στέγνωσε τα με χαρτοπετσέτες.
 - ❖ Μαγειρεύει τα σε μία κατσαρόλα με βραστό αλατισμένο νερό (1 κουταλιά της σούπας αλάτι για 3 λίτρα νερό), ακάλυπτα, για 30 έως 40 δευτερόλεπτα. Στράγγιξε τα και βάλτα κάτω από κρύο νερό, για να σταματήσει το μαγείρεμα. Όταν τα καλαμάρια είναι δροσερά, στράγγιξε και στέγνωσε τα.
 - ❖ Εν τω μεταξύ, συνδύασε τα υπόλοιπα υλικά και 1/4 κουταλάκι του γλυκού αλάτι σε ένα μεγάλο μπολ. Πρόσθεσε τα καλαμάρια και ανακατέψτε τα όλα μέχρι να ενωθούν καλά.
 - ❖ Συνοδεύεις με 150 γρ. ρύζι