



ΤΟ ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙ

× ΤΗΣ ΓΕΥΣΗΣ ×

Μαθήματα απόλαυσης

Φρεσκοβαμμένες σχολικές αυλές που γεμίζουν παιδικά γέλια, καινούργια βιβλία σε θρανία και ευχές για μια καλή σχολική χρονιά! Κάθε φθινόπωρο, η καθημερινότητα της οικογένειας οργανώνεται και κάθε σπίτι ανανεώνεται. Μέσα από το cookbook μας θα πάρετε φρέσκιες ιδέες για διαφορετικές ώρες της ημέρας. Τα πεντανόστιμά μας donut, τα muffin με μήλο και το american cake είναι ιδανικές συνταγές για ένα χορταστικό πρωινό ξεκίνημα. Τα μπισκοτάκια με ελιά και τα κουλουράκια με τυρί θα γίνουν το αγαπημένο σνακ μικρών και μεγάλων! Η μους λευκής σοκολάτας με καραμέλα, το σουφλέ σοκολάτα φράουλα και η τούρτα με γέμιση πραλίνα θα πάρουν από όλη την οικογένεια το αριστείο της απόλαυσης. Το cookbook μας υπόσχεται να ανανεώσει το καθημερινό σας μενού και τη διάθεσή σας!

Ανακαλύψτε περισσότερες συνταγές εδώ:

www.sintages-jotis.gr



ΓΙΩΤΗΣ®

ΤΟ ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙ

× ΤΗΣ ΓΕΥΣΗΣ ×



Μuffins με καραμελωμένα μήλα (8-10 τεμάχια)

Υλικά για τη ζύμη • 150 γρ. (3/4 φλιτζ. τσαγιού) ζάχαρη • 3 αυγά • 170 γρ. (1 1/2 φλιτζ. τσαγιού) Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΓΙΩΤΗΣ • 7 γρ. (1 1/2 κουτ. γλυκού) Μπίκιν Πάουντερ ΓΙΩΤΗΣ • Λίγη βανίλια • 120 γρ. (1/2 φλιτζ. τσαγιού) βούτυρο γάλακτος **Υλικά για crumble αμυγδάλου** • 50 γρ. (1/2 φλιτζ. τσαγιού) αμύγδαλο λευκό ανάλοτο σε κομματάκια • 40 γρ. (1/3 φλιτζ. τσαγιού) Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΓΙΩΤΗΣ • 40 γρ.

(2 κουτ. σούπας) βούτυρο ή μαργαρίνη • 40 γρ. (2 κουτ. σούπας) ζάχαρη • Λίγο αλάτι **Υλικά για καραμελωμένα μήλα** • 300 γρ. (1 1/2 φλιτζ. τσαγιού) ζάχαρη • 2 μεγάλα πράσινα μήλα • 40 γρ. (2 κουτ. σούπας) βούτυρο ή μαργαρίνη.

Εκτέλεση **Ετοιμάζετε τη ζύμη:** λιώνετε το βούτυρο. Χτυπάτε με σύρμα στο μίξερ όλα τα υπόλοιπα υλικά μέχρι να δημιουργηθεί μία ομοιομορφή ζύμη και προσθέτετε λίγο-λίγο το βούτυρο. **Καραμελώνετε τα μήλα:** τα καθαρίζετε και τα κόβετε σε λεπτές φέτες. Σε ένα τηγάνι ρίχνετε τη ζάχαρη και ανακατεύετε στη φωτιά μέχρι να λιώσει και να πάρει καστανό χρώμα. Προσθέτετε τα μήλα και το βούτυρο και ανακατεύετε. Σβήνετε τη φωτιά και σκεπάζετε το τηγάνι για 15 λεπτά. Ψιλοκόβετε μερικές φέτες και τις προσθέτετε στη ζύμη. Ζυμώνετε με το μίξερ όλα τα υλικά για το crumble μέχρι να δημιουργηθούν μικροί σβόλλοι. Γεμίζετε τα φορμάκια μέχρι τα 3/4 με τη ζύμη, τοποθετείτε μία φέτα μήλου, πασαπαλίζετε με crumble και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C με αέρα για 20 λεπτά.



ΓΙΩΤΗΣ®





Ντόνατς

Υλικά • 50 γρ. (1/4 φλιτζ. τσαγιού) βούτυρο ή μαργαρίνη • 1 κιλό (8 φλιτζ. τσαγιού) Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΓΙΩΤΗΣ • 350 γρ. (1 3/4 φλιτζ. τσαγιού) ζάχαρη • 200 ml (1 φλιτζ. τσαγιού) γάλα • 2 αυγά • 1 κρόκος • 4 γρ. (1 κουτ. γλυκού) Μπέικιν Πάουντερ ΓΙΩΤΗΣ • 8 γρ. (1/2 κουτ. σούπας) αλάτι • 1 φακελάκι Μαγιά Στιγμής ΓΙΩΤΗΣ • 4 γρ. (1 1/2 κουτ. γλυκού) τριμμένο μοσχοκάρυδο • 4 γρ. (1 1/2 κουτ. γλυκού) κανέλα • 3 λίτρα ηλιέλαιο για τηγάνισμα.

Εκτέλεση Λιώνετε το βούτυρο και το αφήνετε να κρυώσει. Χτυπάτε λίγο στο μίξερ τα αυγά και τον κρόκο, προσθέτετε ένα φλιτζάνι τσαγιού Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΓΙΩΤΗΣ, ένα φλιτζάνι τσαγιού ζάχαρη, τη Μαγιά Στιγμής ΓΙΩΤΗΣ, το Μπέικιν Πάουντερ ΓΙΩΤΗΣ, το αλάτι, το μοσχοκάρυδο, την κανέλα και το γάλα και συνεχίζετε το χτύπημα στη χαμηλή ταχύτητα για 2-3 λεπτά. Προσθέτετε το βούτυρο και τα ανακατεύετε όλα μαζί. Χτυπάτε με μια ξύλινη κουτάλα μέχρι να γίνει το μίγμα αφράτο, προσθέτετε το υπόλοιπο αλεύρι και ανακατεύετε. Ανοίγετε τη ζύμη πάνω σε αλευρωμένη επιφάνεια με πλάστη. Κόβετε με κουπάτ αλευρωμένα το σχήμα που θέλετε. Τηγανίζετε στους 190°C για δύο λεπτά από κάθε μεριά. Ανακατεύετε την υπόλοιπη ζάχαρη με λίγη κανέλα και πασπαλίζετε τα ντόνατς. Αν θέλετε μπορείτε να γαρνίρετε με λιωμένη κουβερτούρα της αρεσκείας σας ή με κουβερτούρα σε νιφάδες.



ΓΙΩΤΗΣ®



American cake



Υλικά για κέικ • 200 γρ. (1 φλιτζ. τσαγιού) βούτυρο • 4 αυγά • 40 γρ. (2 κουτ. σούπας) Σιρόπι Γλυκόζης ΓΙΩΤΗΣ • λίγη βανίλια • 130 γρ. πουρέ φρέσκου παντζαριού • 250 γρ. (2 φλιτζ. τσαγιού) Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΓΙΩΤΗΣ • 7 γρ. (1 ½ κουτ. γλυκού) • Μπέικιν Πάουντερ ΓΙΩΤΗΣ • 10 γρ. (2 κουτ. γλυκού) Κακάο ΓΙΩΤΗΣ **Υλικά για τη γέμιση** • 400 γρ. κολλοκύθα γλυκιά, καθαρισμένη σε κομμάτια • 200 γρ. (1 φλιτζ. τσαγιού) ζάχαρη • Χυμό από μισό λεμόνι • 15 γρ. Ζελατίνη ΓΙΩΤΗΣ • 5 γρ. (2 κουτ.

γλυκού) κανέλα **Υλικά για την Κρέμα** • 1 συσκευασία ΓΙΩΤΗΣ Crème • 150 γρ. τυρί κρέμα • 100 γρ. (2/3 φλιτζ. τσαγιού) • ζάχαρη άχνη • 1 φάκελος Κρέμα Ζαχαροπλαστικής με γεύση Τσιζζέικ ΓΙΩΤΗΣ • 500 ml (2 ½ φλιτζ. τσαγιού) γάλα **Υλικά για το σιρόπι** • 50 γρ. (1/4 φλιτζ. τσαγιού) ζάχαρη • 45 γρ. (1/4 φλιτζ. τσαγιού) νερό **Υλικά για τη Διακόσμηση** • 1 φάκελος Κουβερτούρα σε Σταγόνες ΓΙΩΤΗΣ • Φρούτα εποχής.

Εκτέλεση Χτυπάτε στο μίξερ με το σύρμα το βούτυρο και τη ζάχαρη άχνη μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέτετε το Σιρόπι Γλυκόζης ΓΙΩΤΗΣ, τη βανίλια και τα αυγά. Προσθέτετε τον πουρέ παντζαριού και μόλις γίνει μία ομοιόμορφη μάζα προσθέτετε σταδιακά και τα υπόλοιπα υλικά. Μοιράζετε τη ζύμη σε 2 φόρμες που ανοίγουν, διαμέτρου 18-20 εκ. και ψήνετε στους 160°C για 25-30 λεπτά. Βάζετε τη Ζελατίνη ΓΙΩΤΗΣ σε ένα μπολ με λίγο κρύο νερό. Βράζετε την κολλοκύθα, τη ζάχαρη και τον χυμό λεμονιού σε μέτρια φωτιά για περίπου 15 λεπτά. Σβήνεται τη φωτιά και προσθέτετε τη ζελατίνη ανακατεύοντας να διαλυθεί. Ρίχνετε τη γέμιση σε μία φόρμα που ανοίγει, διαμέτρου 18-20 εκ. και τοποθετείτε στο ψυγείο. Χτυπάτε με το σύρμα το ΓΙΩΤΗΣ Crème, το τυρί κρέμα και τη ζάχαρη άχνη μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέτετε το περιεχόμενο του φακέλου Κρέμα Ζαχαροπλαστικής Τσιζζέικ ΓΙΩΤΗΣ και το γάλα και συνεχίζετε το χτύπημα για 5 λεπτά. Βράζετε τη ζάχαρη και το νερό για το σιρόπι. Κόβετε τα κέικ στη μέση και τοποθετείτε στην πιπέλα τη μία βάση. Σιροπιάζετε, απλώνετε το 1/4 της κρέμας, τοποθετείτε τη δεύτερη βάση, σιροπιάζετε και απλώνετε τη γέμιση κολλοκύθας. Βάζετε την τρίτη βάση, σιροπιάζετε, απλώνετε το 1/4 της κρέμας, τοποθετείτε την τελευταία βάση και σιροπιάζετε. Απλώνετε την υπόλοιπη κρέμα και τοποθετείτε το γλυκίσμα στο ψυγείο. Λιώνετε την Κουβερτούρα σε Σταγόνες ΓΙΩΤΗΣ σε μπεν μαρί και περχνύνετε το γλυκό. Διακοσμείτε με τα φρούτα εποχής.





ΓΙΩΤΗΣ®



Σουφλέ με σοκολάτα φράουλα

Υλικά για σουφλέ • 250 γρ. Σοκολάτα με γεύση Φράουλα σε Σταγόνες ΓΙΩΤΗΣ • 275 γρ. (1 ½ φλιτζ. τσαγιού) βούτυρο γάλακτος • 220 γρ. (1 φλιτζ. τσαγιού) ζάχαρη • 4 αυγά • 70 γρ. (1/2 φλιτζ. τσαγιού) Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΓΙΩΤΗΣ κοσκινισμένο
Υλικά για τη γκανάζ • 200 ml (1 φλιτζ. τσαγιού) κρέμα γάλακτος • 20 γρ. (2 κουτ. σούπας) μέλι • 190 γρ. Κουβερτούρα ΓΙΩΤΗΣ.

Εκτέλεση Λιώνετε τη Σοκολάτα με γεύση Φράουλα σε Σταγόνες ΓΙΩΤΗΣ και το βούτυρο σε μπεν μαρί. Χτυπάτε τα αυγά με τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέτετε τη λιωμένη σοκολάτα και το Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΓΙΩΤΗΣ και ανακατεύετε καλά. Μοιράζετε το μίγμα σε 6-7 βουτυρωμένα φορμάκια σουφλέ και ψήνετε στους 190°C για 15-20 λεπτά. **Για την γκανάζ:** Ζεσταίνετε την κρέμα γάλακτος, προσθέτετε το μέλι και την Κουβερτούρα ΓΙΩΤΗΣ και ανακατεύετε μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές γλάσο. Βγάζετε τα σουφλέ από τον φούρνο και γλασάρετε με το γλάσο.





Μους λευκής σοκολάτας με καραμέλα βουτύρου

Υλικά για τη μους • 300 γρ. Κουβερτούρα Λευκής Σοκολάτας ΓΙΩΤΗΣ • 100 ml (1/2 φλιτζ. τσαγιού) γάλα • 500 γρ. ΓΙΩΤΗΣ Crème • 1/2 κουτ. γλυκού τζίντζερ • 1 γρ. λικέρ τριαντάφυλλο (προαιρετικό) • 10 γρ. (1 φάκελο) Ζελατίνη σε Φύλλα ΓΙΩΤΗΣ **Υλικά για το crumble αμυγδαλού** • 300 γρ. (1 1/2 φλιτζ. τσαγιού) βούτυρο γάλακτος σε θερμοκρασία δωματίου • 300 γρ. (1 1/2 φλιτζ. τσαγιού) Μαύρη Ζάχαρη Fytro • 300 γρ. (2 1/2 φλιτζ. τσαγιού) αμύγδαλο σε πούδρα • 1/2 κουτ. γλυκού κανέλα • 1/2 κουτ. γλυκού τζίντζερ **Υλικά για την καραμέλα** • 400 γρ. (2 φλιτζ. τσαγιού) ζάχαρη • 170 γρ. (3/4 φλιτζ. τσαγιού) βούτυρο ή μαργαρίνη • 400 ml (2 φλιτζ. τσαγιού) κρέμα γάλακτος.

Εκτέλεση Για το crumble: ζυμώνετε με το φτερό σε χαμηλή ταχύτητα όλα τα υλικά μέχρι να γίνει το μίγμα μία μπάλα που ξεκολλάει από τα τοιχώματα. Απλώνετε τη ζύμη σε μία φόρμα με σούστα που ανοίγει διαμέτρου 22-24 εκατοστών και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 140°C με αέρα για 20 λεπτά περίπου. Αφήνετε να κρυώσει. **Για τη μους:** μουλιάζετε τα Φύλλα Ζελατίνης ΓΙΩΤΗΣ σε 2-3 κουταλιές της σούπας νερό. Ζεσταίνετε το γάλα και διαλύετε τη μουλιασμένη ζελατίνη. Λιώνετε την Κουβερτούρα Λευκής Σοκολάτας ΓΙΩΤΗΣ σε μπεν μαρί, προσθέτετε το τζίντζερ και το λικέρ και ανακατεύετε. Χτυπάτε το ΓΙΩΤΗΣ Crème μέχρι να φουσκώσει και να αφρατέψει, προσθέτετε τη λευκή σοκολάτα και το γάλα με τη ζελατίνη και ανακατεύετε. Αδειάζετε την κρέμα στη φόρμα και τη βάζετε στο ψυγείο να κρυώσει καλά. **Για την καραμέλα:** Ζεσταίνετε σε ένα τηγάνι τη ζάχαρη μέχρι να πάρει σκούρο καφέ χρώμα. Βγάζετε από τη φωτιά, προσθέτετε το βούτυρο, ανακατεύετε και στο τέλος ρίχνετε την κρέμα γάλακτος. Απλώνετε την καραμέλα πάνω από την παγωμένη κρέμα και βάζετε το γλύκισμα στο ψυγείο να παγώσει καλά (3-4 ώρες). Ξεφορμάρετε και σερβίρετε.



ΓΙΩΤΗΣ®





Τούρτα σοκολάτας με γέμιση πραλίνας

Υλικά για τη βάση • 1 φάκελο Σοκολάτα με γέυση Φράουλα σε Σταγόνες ΓΙΩΤΗΣ • 70 γρ. (1/3 φλιτζ. τσαγιού) βούτυρο ή μαργαρίνη • 3 κρόκους αυγού • 4 ασπράδια αυγού • 70 γρ. (1/3 φλιτζ. τσαγιού) ζάχαρη • 20 γρ. (2 κουτ. σούπας) Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΓΙΩΤΗΣ • 5 γρ. ξύσμα πορτοκαλιού • 10 γρ. (2 κουτ. σούπας) ρούμι μαύρο **Υλικά για**

την κρέμα • 1 φάκελο Κρέμα Ζαχαροπλαστικής με γέυση Πραλίνα ΓΙΩΤΗΣ • 400 ml (2 φλιτζ. τσαγιού) γάλα • 1 συσκευασία ΓΙΩΤΗΣ Crème **Υλικά για το γλάσο** • 5 γρ. (3 φύλλα) Ζελατίνη σε Φύλλα ΓΙΩΤΗΣ • 100 γρ. (1/2 φλιτζ. τσαγιού) ζάχαρη • 75 γρ. Κουβερτούρα ΓΙΩΤΗΣ • 15 γρ. (2 κουτ. σούπας) Κακάο ΓΙΩΤΗΣ • 30 ml (6 κουτ. σούπας) κρέμα γάλακτος • 60 ml (1/4 φλιτζ. τσαγιού) νερό • Φράουλες ή βετόμουρα για τη διακόσμηση.

Εκτέλεση Λιώνετε σε μπεν μαρί τη Σοκολάτα με γέυση Φράουλα σε Σταγόνες ΓΙΩΤΗΣ μαζί με το βούτυρο. Προσθέτετε το ρούμι και το ξύσμα πορτοκαλιού. Χτυπάτε τους κρόκους και τους προσθέτετε στο μίγμα της σοκολάτας, ανακατεύοντας πάνω στη φωτιά. Χτυπάτε τα ασπράδια με τη ζάχαρη να γίνουν μαρέγκα. Προσθέτετε λίγη από τη μαρέγκα στο κατσαρολάκι, το Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΓΙΩΤΗΣ, ανακατεύετε και προσθέτετε και την υπόλοιπη μαρέγκα. Τοποθετείτε σε ένα ταψί με λαδόκολλη, ένα τσέρκι διαμέτρου 24 εκατοστών, αδειάζετε το μίγμα και ψήνετε στους 180°C για 15-20 λεπτά. Αφήνετε να κρυώσει καλά. Ετοιμάζετε την Κρέμα Ζαχαροπλαστικής με γέυση Πραλίνα ΓΙΩΤΗΣ σύμφωνα με τις οδηγίες του φακέλου. Χτυπάτε στο μίξερ το ΓΙΩΤΗΣ Crème μέχρι να αφρατέψει και το ανακατεύετε με την έτοιμη πραλίνα. Απλώνετε την κρέμα πάνω από τη βάση και βάζετε την τούρτα στο ψυγείο. **Ετοιμάζετε το γλάσο:** βάζετε τα Φύλλα Ζελατίνης ΓΙΩΤΗΣ να μαλακώσουν με 2-3 κουταλιές της σούπας κρύο νερό. Λιώνετε την Κουβερτούρα ΓΙΩΤΗΣ σε μπεν μαρί. Σε κατσαρολάκι βράζετε το νερό με τη ζάχαρη, μέχρι να αρχίσει το σιρόπι να παίρνει ελαφρώς κίτρινο χρώμα. Προσθέτετε τη λιωμένη κουβερτούρα, το Κακάο ΓΙΩΤΗΣ και ανακατεύετε. Μετά προσθέτετε τη ζελατίνη και ανακατεύετε καλά μέχρι να λιώσει και τέλος την κρέμα γάλακτος. Αν έχετε μπήντερ χειρός χτυπάτε λίγο το γλάσο για να γυαλίσει. Γλασάρετε την τούρτα και διακοσμείτε με τα φρούτα.





Σταφιδόψωμο

Υλικά • 400 γρ. (3 ¼ φλιτζ. τσαγιού) Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΓΙΩΤΗΣ • 130 ml (2/3 φλιτζ. τσαγιού) γάλα • 2 φακελάκια Μαγιά Στιγμής ΓΙΩΤΗΣ • 100 ml (1/2 φλιτζ. τσαγιού) νερό • 5 γρ. (2 κουτ. γλυκού) κανέλα • 40 γρ. (2 κουτ. σούπας) ζάχαρη • 5 γρ. (1/2 κουτ. γλυκού) αλάτι • 20 γρ. (1 κουτ. σούπας) βούτυρο ή μαργαρίνη • 140 γρ. (1 ¼ φλιτζ. τσαγιού) σταφίδες ξανθές.

Εκτέλεση Ζυμώνετε στο μίξερ με τον γάντζο όλα τα υλικά μέχρι να γίνει η ζύμη λεία και να ξεκολλήσει από τα τοιχώματα του μπολ. Προσθέτετε τις σταφίδες και ζυμώνετε άλλα 5 λεπτά. Καλύψτε τη ζύμη με μεμβράνη και την αφήνετε να ξεκουραστεί για μισή ώρα περίπου. Κόβετε μερίδες των 70 γραμμαρίων και δίνετε το σχήμα της αρεσκειάς σας. Αφήνετε τα σταφιδόψωμα σε ζεστό μέρος μέχρι να διπλασιαστούν σε όγκο. Τα αλείφετε με γάλα ή αυγό και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο με αέρα στους 180°C για 20 λεπτά περίπου.





Κουλουράκια με τυρί

Υλικά • 150 γρ. (1 ¼ φλιτζ τσαγιού) Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΓΙΩΤΗΣ • 100 γρ. (1/2 φλιτζ τσαγιού) βούτυρο μαλακό • 1 κουτ. γλυκού αλάτι • 3 κουτ. γλυκού Μπέικιν Πάουντερ ΓΙΩΤΗΣ • 1 κουτ. γλυκού ζάχαρη • 3 κουτ. σούπας γάλα • 100 γρ. φέτα τριμμένη.

Εκτέλεση Ανακατεύετε το Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΓΙΩΤΗΣ με τη ζάχαρη, το αλάτι και το Μπέικιν Πάουντερ ΓΙΩΤΗΣ. Προσθέτετε το βούτυρο, το γάλα και τη φέτα και ζυμώνετε με το χέρι μέχρι να γίνει μία μαλακή ζύμη. Την καλύπτετε με μεμβράνη και την αφήνετε να ξεκουραστεί για μισή ώρα περίπου. Ανοίγετε τη ζύμη σε λεπτό φύλλο πάνω σε αλευρωμένο πάγκο και κόβετε στρογγυλά κουλουράκια. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία μέχρι να τελειώσει η ζύμη. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C με αέρα για 10 λεπτά.

Tip Αν δεν τα καταναλώσετε αμέσως και κρυώσουν μπορείτε να τα ζεστάνετε για 2 λεπτά στους 175°C.



Μπισκότα με ελιά και παρμεζάνα

Υλικά • 250 γρ. (2 φλιτζ. τσαγιού) Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΓΙΩΤΗΣ • 125 γρ. καπνιστό τυρί • 150 γρ. (3/4 φλιτζ. τσαγιού) βούτυρο ή μαργαρίνη • 6 γρ. (1 κουτ. γλυκού) αλάτι • 10 γρ. (1/2 κουτ. σουπας) ζάχαρη • 15 γρ. Κορν Φλάουρ ΓΙΩΤΗΣ • 1/2 κουτ. γλυκού ρίγανη • 1/2 κουτ. γλυκού πιπέρι • 100 γρ. ελιές σε ροδέλες ψιλοκομμένες.

Εκτέλεση Ζυμώνετε όλα τα υλικά σε χαμηλή ταχύτητα μέχρι να γίνει μια ομοιόμορφη ζύμη. Ανοίγετε τη ζύμη σε λεπτό φύλλο, κόβετε με ένα κουπάτ, τοποθετείτε τα μπισκότα σε ταψί με αντικαθητικό χαρτί και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C για 25 λεπτά.





ΓΙΩΤΗΣ®



Κινóa με κοτόπουλο

Υλικά • 200 γρ. Λευκό Κινóa Fytro (βρασμένο) • 1/2 ντομάτα • 1/2 αβοκάντο • Λίγο μαϊντανό • Λίγο αλάτι • Λίγο πιπέρι • 30 γρ. (6 κουτ. σούπας) χυμό λεμονιού • 20 γρ. (4 κουτ. σούπας) χυμό πορτοκαλιού • 3 γρ. τσάιβς (προαιρετικά) • 30 γρ. (6 κουτ. σούπας) ελαιόλαδο • 200 γρ. κοτόπουλο φιλέτο.

Εκτέλεση Βράζετε το Κινóa Fytro σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Ψιλοκόβετε τη ντομάτα, το αβοκάντο και το μαϊντανό και τα προσθέτετε στο βρασμένο κινóa. Αηματοπιπερώνετε, περιχύνετε με τους χυμούς και ανακατεύετε όλα τα υλικά. Σωτάρετε το κοτόπουλο με το ελαιόλαδο και το αφήνετε σε σιγήν φωτιά να ψηθεί. Κάβετε το φιλέτο σε λωρίδες. Σε ένα μπολ, βάζετε το κινóa και τις λωρίδες κοτόπουλου και σερβίρετε.

Tip Μπορείτε να αντικαταστήσετε το κοτόπουλο με σολωμό ή γαρίδες.

