

Baby's third Cookbook

Family meals



ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΓΕΥΣΗΣ
Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ



MITSIDES



MITSIDES

Από το 1932 έχουμε δέσει
το όνομα μας με ότι αγαπήσατε
περισσότερο στο τραπέζι σας.
Η δική σας εμπιστοσύνη και προτίμηση,
έχουν καθιερώσει τα μακαρόνια ΜΙΤΣΙΔΗ
σαν τα ζυμαρικά που αναγνωρίζει
και προτιμά όλη η Κύπρος!

Web: www.mitsidesgroup.com



www.facebook.com/mitsidescyprus



Mitsides Cyprus



Σήμερα, Ημέρα της Μητέρας, σε όλο τον πλανήτη τιμούμε το θαύμα της μητρότητας και το μεγαλείο της μητρικής αγάπης. Τα δύο τελευταία χρόνια, θέλοντας να ευχαριστήσουμε και να στηρίξουμε όλες τις νέες μητέρες της Κύπρου, είχαμε τη χαρά να προσφέρουμε, σαν δώρο για τη γιορτή της μητέρας, τα πρώτα δύο μας βιβλία μαγειρικής για παιδιά. Το πρώτο είχε να κάνει κυρίως με τα πρώτα γεύματα του βρέφους μετά τον απογαλακτισμό, μέχρι και τα πρώτα του δύο με τρία χρόνια και το δεύτερο αφορούσε παιδάκια νηπιακής ηλικίας, μέχρι και πέντε με έξι χρονών.

Η ανταπόκριση και η αγάπη με την οποία αγκαλιάστηκαν και τα δύο αυτά βιβλία ξεπέρασε κάθε προσδοκία μας. Θελήσαμε έτσι και φέτος να συνεχίσουμε να στηρίζουμε τις νέες μητέρες, προσφέροντάς τους και ένα τρίτο βιβλίο, το οποίο ελπίζουμε να βοηθήσει στη συνεχή προσπάθειά τους να προσφέρουν στα παιδιά τους νόστιμα, σπιτικά τρόφιμα, όσο αυτά μεγαλώνουν.

Το φετινό μας βιβλίο μπορεί να θεωρηθεί σαν συνέχεια των δύο προηγούμενων, αφού αφορά τη διατροφή παιδιών που έχουν πια μεγαλώσει αρκετά ώστε να μπορούν πλέον να πάρουν τη θέση τους στο οικογενειακό τραπέζι και να μοιράζονται μαζί με τους γονείς όμορφα και υγιεινά οικογενειακά γεύματα.

Στο βιβλίο αυτό έχουμε περιλάβει κάποιες ιδέες και συμβουλές, οι οποίες ελπίζουμε να βοηθήσουν να ενταχθούν αρμονικά και τα μικρά παιδάκια στο οικογενειακό τραπέζι. Παρουσιάζονται 26 εμπνευσμένες σπιτικές συνταγές, φτιαγμένες και πάλι με αγνά και υγιεινά υλικά από τη δική μας Στεφανία Μιτσιδου, με το ίδιο πάντα κέφι και αγάπη. Όπως και στα προηγούμενα βιβλία, στη δημιουργία των συνταγών η Στεφανία συνεργάστηκε με τη διατροφολόγο μας Μυρτώ Δημητρίου, η οποία και σε αυτό το βιβλίο δίνει χρήσιμες ιδέες και συμβουλές. Τις ευχαριστούμε και τις δύο θερμά για αυτή τους την προσφορά, η οποία ελπίζουμε να βοηθήσει τις μητέρες στο δύσκολο έργο της διατροφής των παιδιών τους.

Θερμά ευχαριστούμε και το Συγκρότημα Φιλελεύθερος που για ακόμα μια φορά αγκάλιασε αυτή μας την προσπάθεια, αναλαμβάνοντας την επιμέλεια, εκτύπωση και κυκλοφορία του βιβλίου με τη σημερινή έκδοση της εφημερίδας τους. Ειδικότερα ευχαριστούμε τους Χρύσω, Έλενα, Γεωργία και Δημήτρη για την υπέροχη συνεργασία!

Ευχόμαστε Χρόνια Πολλά σε όλες τις μητέρες της Κύπρου!

ΜΙΤΣΙΔΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΛΤΔ

Today, on Mother's Day, the whole planet celebrates the miracle of motherhood and motherly love. On this same occasion for the past two years, we had the pleasure of offering as a gift, to all new mothers of Cyprus, our own two Baby Cookbooks. The first one dealt with the baby's first meals after weaning and during the first few years of its life, and the second one concentrated on the nutrition of toddlers who had passed into pre-school years, up to about five to six years old.

The response and love with which these two books were embraced surpassed all our expectations. We therefore felt the need to continue to stand next to these mothers, supporting their daily effort to give their children the best possible nutrition, in the form of delicious, homemade meals, as they grow older.

This year's book can be considered as a continuation of the previous two, as it concentrates on the nutrition of children who have reached the stage where they can join the family table and enjoy healthy and tasty meals with the rest of the family.

In this book we have included some tips and ideas that we hope will help our little ones join the family table. We present 26 inspired homemade recipes, once more prepared with pure and healthy ingredients by our own Stephania Mitsidou, with the same love and enthusiasm. As in the previous books, in creating these recipes she worked closely with our nutritionist Myrto Demetriou, who again offers plenty of tips and advice. We kindly thank both of them and hope that their hard work will manage to make life a little easier for mothers all over Cyprus!

We also greatly thank the Philelefttheros Group, who once again embraced this initiative and undertook its publication and release with today's edition of their newspaper. Special thanks to Chryso, Elena, Georgia and Demetris for their wonderful input!

We wish a Happy Mother's Day to all mothers in Cyprus!

MITSIDES PUBLIC COMPANY LTD

Οικογενειακά γεύματα μαζί με τα παιδιά μας

Τι πιο όμορφο από το να καθίσετε με όλη την οικογένεια, μαζί και με τα παιδάκια σας, για να χαρείτε ένα όμορφο και υγιεινό γεύμα, με χαμόγελα και κουβεντούλα, απολαμβάνοντας την παρέα όλων των μελών της οικογένειας; Ακούγεται πολύ ονειρεμένο για να είναι αληθινό; Και όμως δεν είναι ακατόρθωτο... Χρειάζεται υπομονή, επιμονή και λίγη φαντασία! Στο βιβλίο αυτό, σας δίνουμε κάποιες συμβουλές και ιδέες που θα σας βοηθήσουν να γίνει το όνειρό σας πραγματικότητα: Να μαγειρεύετε ένα γεύμα για ολόκληρη την οικογένεια και να το απολαμβάνετε ευχάριστα, χωρίς δράματα, κλάματα και φωνές.

Τα σημαντικά οφέλη του οικογενειακού γεύματος

Τα οικογενειακά γεύματα είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να αποκτήσουν τα παιδιά μας υγιεινές διατροφικές συνήθειες, αλλά και να αισθανθούν συνδεδεμένα και αγαπημένα από την οικογένειά τους. Προσφέρουν στα παιδιά μας το καλύτερο περιβάλλον για να αποκτήσουν δεξιότητες επικοινωνίας, να μάθουν τρόπους καλής συμπεριφοράς, να συνομιλούν και να διασκεδάζουν με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.

Έρευνες δείχνουν ότι τα παιδάκια που τρώνε οικογενειακά γεύματα:

- ▶ Είναι πιο πιθανό να τρέφονται υγιεινά
- ▶ Έχουν μειωμένες πιθανότητες να γίνουν υπέρβαρα ή παχύσαρκα
- ▶ Αποδίδουν καλύτερα στο σχολείο
- ▶ Γίνονται πιο κοινωνικά



▶ Έχουν μειωμένο κίνδυνο να εκδηλώσουν δύσκολη συμπεριφορά στα εφηβικά τους χρόνια. Για αυτούς και πολλούς άλλους λόγους, τα οικογενειακά γεύματα, παρόλες τις δυσκολίες τους, αξίζουν κάθε προσπάθεια.

Γιατί τα γεύματα της οικογένειας είναι τόσο σπουδαία;

Τα παιδιά έχουν πάντα την τάση να αντιγράφουν αυτό που βλέπουν. Αναρωτηθήκατε ποτέ γιατί στο νηπιαγωγείο το ιδιότροπο στο φαγητό παιδάκι σας κάθεται και τρώει τα πάντα χωρίς διαμαρτυρία; Αυτό οφείλεται στη δύναμη της αντιγραφής, στο ότι το παιδάκι σας κάνει ό, τι κάνουν όλα τα άλλα νήπια.

Η ίδια αρχή θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και στα οικογενειακά γεύματα. Τα παιδιά μαθαίνουν αντιγράφοντας τα μεγαλύτερα αδερφάκια τους και τους γονείς τους. Μαθαίνουν πώς να συμπεριφέρονται και πώς να τρώνε. Όταν βλέπουν τους γονείς τους να απολαμβάνουν με ενθουσιασμό ένα υγιεινό πιάτο, μια σαλάτα, ένα ψάρι ή μια σούπα με λαχανικά, θα θελήσουν και αυτά να δοκιμάσουν και θα μάθουν τελικά και αυτά να τα απολαμβάνουν. Σίγουρα αυτό δεν θα γίνει από την πρώτη φορά, αλλά με υπομονή και επιμονή κάποτε θα γίνει και αυτό. Εσείς δώστε το καλό παράδειγμα και γίνετε το ιδανικό μοντέλο καλής συμπεριφοράς και διατροφής για τα παιδάκια σας και αυτά τελικά θα σας ακολουθήσουν.

Μορφώστε σωστά τα παιδιά σας για την υγιεινή διατροφή

Πέρα από το να δίνετε το καλό παράδειγμα, είναι σημαντικό να εξηγήτε στο παιδί σας με απλά λόγια, γιατί κάποια τρόφιμα είναι υγιεινά και του κάνουν καλό και κάποια όχι. Το να αποκαλούμε απλά κάποιες τροφές «υγιεινές» μπορεί να συνδυαστεί αρνητικά στο μυαλό του παιδιού σαν κάτι το βαρετό, υποχρεωτικό και ανούσιο και σίγουρα όχι επιθυμητό. Θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε μια πιο ανάλαφρη και παιχνιδιάρικη προσέγγιση, περιγράφοντας τους τις θρεπτικές και υγιεινές τροφές σαν δυναμωτικό φαγητό, το φαγητό που θα κάνει το παιδί σας πιο δυνατό, θα το βοηθήσει να μεγαλώσει, να τρέχει πιο γρήγορα, να γίνει πιο έξυπνο, κλπ. Εξηγήστε του λοιπόν ότι το φρούτο του ή τα λαχανικά του θα το βοηθήσουν να μεγαλώσει και να γίνει πιο δυνατό ενώ τα

γλυκά, μπορεί να είναι νόστιμα αλλά δεν κάνουν καλό στο κορμί του.

Εν τούτοις, ο πολύ αυστηρός έλεγχος της διατροφής των παιδιών δεν είναι καλή ιδέα, αφού μπορεί να οδηγήσει τα παιδιά στο να αναζητούν πιο έντονα τις απαγορευμένες τροφές και όταν τις αποκτήσουν να χάνουν την αίσθηση του μέτρου. Καλό θα ήταν κάθε φορά που το παιδί επιζητά μια ανθυγιεινή τροφή να του υπογραμμίζετε ότι το «φανταχτερό» αυτό φαγητό είναι ψεύτικο, ότι του έχουν βάλει ουσίες για να κάνουν τη γεύση του πιο ωραία, αλλά δεν θα το βοηθήσει να μεγαλώσει. Βέβαια, κάθε τόσο, καθώς και σε ειδικές περιστάσεις, θα επιτρέπονται οι λιχουδιές και τα κεράσματα χωρίς όμως να χρησιμοποιούνται ως επιβράβευση ή ως αντάλλαγμα για να συμμορφωθεί το παιδί σας με κάτι, αφού με τον τρόπο αυτό το μαθαίνετε να τις αποζητά περισσότερο.





Πώς να κάνετε το όνειρο του οικογενειακού γεύματος πραγματικότητα

- ▶ Προσπαθήστε να κρατήσετε κάποια σταθερά ωράρια για τα γεύματα. Στο ανθρώπινο σώμα αρέσει η ρουτίνα και τα παιδιά σας θα μάθουν να πεινάνε την ώρα του φαγητού.
- ▶ Εμπλέξτε τα παιδιά σας στην όλη διαδικασία του γεύματος. Βάλτε τα να βοηθήσουν στο στρώσιμο του τραπεζιού ή στην επιλογή του μενού. Θα τα κάνετε να νιώθουν χρήσιμα και σημαντικά μέλη της οικογένειας και αυτό θα τα κάνει πιο συνεργάσιμα.
- ▶ Δώστε τους επιλογές. Ζητήστε τους να επιλέξουν τα λαχανικά που θα συνοδέψουν το γεύμα, ρωτώντας για παράδειγμα αν προτιμούν μπιζέλια ή μπρόκολο με το κοτόπουλο. Με αυτό τον τρόπο τα παιδιά αποκτούν μεγαλύτερο κίνητρο για να φάνε αυτό που τα ίδια επέλεξαν!
- ▶ Ζητήστε τους να συμμετάσχουν στη διαδικασία του μαγειρέματος. Μπορούν να ανακατέψουν τη σαλάτα, να προσθέσουν κάποια βότανα στο φαγητό, κλπ. Τα παιδιά θα νιώθουν πιο ενθουσιασμένα να δοκιμάσουν ένα φαγητό στο οποίο βοήθησαν να ετοιμαστεί!
- ▶ Δώστε το όνομα του παιδιού σας στο φαγητό που βοήθησε να δημιουργήσει! Δείξτε μεγάλο ενθουσιασμό για τη «Διάσημη Πίτσα Γιώργου» ή την «Υπέροχη Σαλάτα Έλενας»!

▶ Καθίστε στο τραπέζι, χωρίς περισπασμούς. Αυτό σημαίνει ότι δεν θα υπάρχουν παιχνίδια, βιβλία και κινητά. Κλείστε την τηλεόραση την ώρα του γεύματος και κουβεντιάστε μαζί τους, ρωτήστε τους για την ημέρα τους στο σχολείο, τις δραστηριότητές τους ή παίξτε μαζί τους παιχνίδια με ερωτήσεις.

▶ Γράψτε διάφορες ερωτήσεις σε χαρτάκια και ρίξτε τις σε ένα βαζάκι. Την ώρα του γεύματος ζητήστε από κάθε μέλος της οικογένειας με τη σειρά του να τραβήξει ένα χαρτάκι και ξεκινήστε τη συζήτηση. “Αν θα είχες να τρώς ένα μόνο φαγητό για ένα χρόνο, ποιο θα ήταν αυτό;” “Αν θα μπορούσες να γίνεις ένας σούπερ ήρωας, ποιος θα ήθελες να ήσουν;” “Αν θα μπορούσες να γίνεις ένα cartoon, ποιο θα ήθελες να ήσουν;” “Αν είχες 3 επιθυμίες ποιες θα ήταν αυτές;” “Αν ήσουν αόρατος για μια μέρα τι θα έκανες;”





► Δημιουργήστε μια ευχάριστη ή και παιχνιδιάρικη ατμόσφαιρα. Μπορείτε για παράδειγμα να προσποιηθείτε ότι το σπιτικό γεύμα γίνεται σε εστιατόριο. Βάλτε τα παιδιά σας να επιλέξουν το όνομα του εστιατορίου, αν θα είναι ιταλικό ή κινέζικο και να επιλέξουν ή και να ζωγραφίσουν το μενού. Μοιράστε ρόλους στα παιδιά σας, αν θα είναι βοηθοί σεφ, βοηθοί σερβιτόροι ή διευθυντές του εστιατορίου. Η ανάλογη μουσική θα δημιουργήσει και την κατάλληλη ατμόσφαιρα και τα παιδιά σας θα ανυπομονούν να καθίσουν στο τραπέζι!

► Αφήστε τα παιδιά σας να φάνε μόνα τους και αποδεχθείτε το χάος που θα δημιουργηθεί. Σιγά σιγά θα μάθουν να χρησιμοποιούν σωστά τα μαχαιροπίρουνά τους βλέποντας εσάς.

► Μην πιέζετε τα παιδιά σας να αδειάσουν το πιάτο τους. Τα παιδιά θα σταματήσουν να τρώνε όταν χορτάσουν.

► Μην τα πιέζετε να καθίσουν στο τραπέζι. Κάποιες φορές τα παιδιά μας μπορεί να μην πεινάνε καθόλου και να μη θέλουν καν να καθίσουν στο τραπέζι. Η πίεση δεν αποδίδει και συνήθως προκαλεί περισσότερη ένταση. Μπορείτε να τους πείτε ότι υπάρχει διαθέσιμο φαγητό και αν το θέλουν, είναι ευπρόσδεκτα να φάνε. Συχνά το παιδί θα έρθει στο τραπέζι λίγο αργότερα και θα φάει το γεύμα του χωρίς καμία αναστάτωση.

► Να είστε ρεαλιστές. Υπάρχουν φορές που τίποτε από τα πιο πάνω δεν θα έχει αποτέλεσμα και το μικρό παιδί σας θα εξακολουθεί να αρνείται να φάει και να ουρλιάζει χωρίς προφανή αιτία. Η ζωή με τα μικρά παιδιά δεν είναι εύκολη και αυτό ισχύει γενικά και όχι μόνο στη διάρκεια του γεύματος!



Family meals with our children

What's more beautiful than sitting down with the whole family, together with your little ones, to enjoy a nice and healthy meal, smiling, chatting and enjoying the company of all family members? Sounds too good to be true? And yet it is not impossible ... It takes patience, perseverance and a little imagination!

In this book we will try to give you some helpful tips and ideas on how to make your dream come true: How to prepare a healthy meal for the whole family and enjoy it pleasantly, along with your little ones, without dramas, crying and screaming!

The important benefits of family meals

Family meals are a great way to teach our children healthy eating habits, but also to make them feel connected and loved by their family. They offer our children the best environment where they will acquire communication skills, learn ways of good behavior, chat and have fun with other family members.

Research shows that children who eat family meals:

- ▶ are more likely to eat healthy
- ▶ are less likely to become overweight or obese
- ▶ perform better at school
- ▶ become more social
- ▶ are less likely to develop difficult behavior in their teenage years.

For these and many other reasons, family meals, despite all their difficulties, deserve every effort.

Why are family meals so great?

Children always tend to copy what they see. Have you ever wondered why in the kindergarten your fussy child sits and eats everything without protest? This is due to the power of copying and doing what all other infants are doing.

This same principle could be used in family meals. Children learn by copying their older brothers and sisters and their parents. They learn how to behave and how to eat. When they see their parents enthusiastically enjoying a healthy dish, a salad, a fish or a vegetable soup, they will also want to try and learn to enjoy them. Of course, this will not happen overnight, but with patience and perseverance, over time this will become real. Give a good example and become the ideal model of good behavior and nutrition for your children and they will eventually follow in your footsteps.

Educate your children about healthy eating

Apart from giving a good example, it is important to explain to your children, in simple words, why some foods are healthy and nutritious and some are not. Simply calling some foods as “healthy” can be negatively related in your children’s minds as something boring or tasteless and certainly not desirable. You could use a more gentle and playful approach, describing nutritious and healthy foods as foods that will make your children stronger, will help them grow, make them run faster, become smarter, etc. Explain to your children that their fruit or vegetables will help them grow and become stronger, while sweets can be delicious but are not good for their body.

However, a very strict control of children’s nutrition is not a good idea, as it can make children seek more of the “forbidden” foods and lose the sense of moderation when they get to have them. It is advisable, that whenever your children seek an

unhealthy food to emphasize that this “fancy” food is fake, that it contains substances that make it taste nicer, but it will not help them grow.

Of course, treats and sweets should be allowed every now and then and in special occasions, but these should not be used as a reward or in exchange for your children to comply with something, since this would be like teaching them to seek for more.

How to Make the Dream of a Family Meal come true

- ▶ Try to keep fixed hours for meals. The human body likes routine and your children will learn to feel hungry at meal times.
- ▶ Engage your children in the whole meal process. Ask them to help lay the table or select the menu. This will make them feel useful and important members of the family and will also make them more cooperative during mealtimes.



- ▶ Give them options. Ask them to choose the vegetables that will accompany the meal, asking for example if they prefer peas or broccoli with the chicken. In this way, children will be more inclined to eat what was their own choice!
- ▶ Ask them to participate in the cooking process. They can mix the salad, add some herbs to the food, etc. Children will feel more excited to try out a meal that they helped prepare!
- ▶ Give your child's name to the food they helped create! Show great enthusiasm for "George's Famous Pizza" or "Elena's Super Salad"!
- ▶ Sit at the table

without distractions. This means there will be no games, books, mobile phones or tablets. Turn off the TV and chat with your children, ask them about their day at school, their activities, or play games with questions.

- ▶ Write different questions on slips of paper and drop them into a jar. During the meal ask each family member to pull out a slip of paper and start the conversation. "If you could eat only one food for a year, what would it be?" "If you could become a super hero, who would you like to be?" "If you could become a cartoon, who would you like to be?" "If you had three wishes what would these be?" "If you were invisible for a day what would you do?"



- ▶ Create a pleasant or playful atmosphere. For example, you can pretend to turn your kitchen into a restaurant. Have your children choose the name of the restaurant, whether it will be Italian or Chinese, and choose or even design and paint the menu. Give roles to your children, either as chef assistants, waiters or restaurant directors. Appropriate music will create the right atmosphere and your kids will be eager to sit at the table!
- ▶ Let your children feed themselves and accept the mess that will be created. They will slowly learn to use their cutlery correctly by watching you.
- ▶ Do not force your children to empty their dish. They will stop eating when they are full.
- ▶ Do not force your kids to sit at the table. Sometimes your children may not be hungry at all and will not even want to sit at the table. Pressure does not work and usually just causes more tension. You can tell them there is food available and if they want to, they are welcome to it. You will see that they will often come to the table a little later and eat their meal without any fuss.
- ▶ Be realistic. There are times when none of the above will have any effect and your little one will still refuse to eat and will keep screaming without any obvious cause. Life with young children is not easy in general, not only during mealtimes!



Οι συνταγές της Στεφανίας

Η Στεφανία Μιτσίδου είναι μέλος της οικογένειας Μιτσίδη και βασικό στέλεχος του τμήματος Μάρκετινγκ της εταιρείας. Λατρεύει τη μαγειρική και ως μητέρα θέλει να προσφέρει στον γιο της σπιτικά και υγιεινά γεύματα καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας, χωρίς να υστερούν από γεύση. Στο βιβλίο αυτό θα βρείτε τις αγαπημένες συνταγές της οικογένειας της.

Stephania Mitsides is a member of the Mitsides family and works in the company's marketing department. She loves cooking and as a mum she always tries to offer her son homemade, healthy and tasty meals throughout the day. In this book you will find some of her family's favourite meals.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στις συνταγές που ακολουθούν επιλέξαμε να αντικαταστήσουμε όσο γίνεται το τηγάνισμα σε λάδι, με ψήσιμο στο φούρνο ή στη σχάρα. Αποφύγαμε επίσης τη χρήση επεξεργασμένης ζάχαρης, αντικαθιστώντας την με ζάχαρη καρύδας, μέλι, ή 100% αγνό σιρόπι σφενδάμου. Χρησιμοποιήσαμε επίσης θαλασσινό αλάτι καθώς και φυσική σκόνη λαχανικών.

Note: In the recipes that follow we selected to substitute, where possible, frying in oil, with cooking in the oven or grill. We have also avoided using refined sugar, replacing it with coconut sugar, honey or 100% pure maple syrup. We also used sea salt and natural vegetable powder.



Διατροφολόγος - Μυρτώ Δημητρίου

Η Μυρτώ κατέχει πτυχίο BSc στη Διατροφολογία και Διαιτολογία και μεταπτυχιακά διπλώματα Εφαρμοσμένης Δημόσιας Υγείας και Εφαρμοσμένης Διατροφής και Διαιτολογίας / Κλινικής Διαιτολογίας. Εργάζεται ως διατροφολόγος και ασχολείται ιδιαίτερα με παιδιά που αντιμετωπίζουν προβλήματα βάρους. Έχει εμφανιστεί σε τηλεοπτικές εκπομπές καλύπτοντας θέματα υγείας και διατροφής. Συνεργάζεται με διάφορα γυμναστήρια στη Λευκωσία παρέχοντας διατροφικές συμβουλές.

Tel: 99592251 Email: mirtodemetrioudiet@gmail.com
Instagram: [mirtodemetrioudiet](https://www.instagram.com/mirtodemetrioudiet)

Mirto has a BSc degree in Nutrition and Dietetics, a Master's degree in Applied Public Health and a second Master's degree in Applied Nutrition and Dietetics / Clinical Dietetics. She is a practicing nutritionist and deals with many children facing weight problems. She has appeared on TV shows covering the subject of health and nutrition. She has also been working with various gyms in Nicosia, providing nutritional advice.

Tel: 99592251 Email: mirtodemetrioudiet@gmail.com
Instagram: [mirtodemetrioudiet](https://www.instagram.com/mirtodemetrioudiet)

ΖΩΜΟΣ δεν είναι τίποτε άλλο από το θρεπτικό εκχύλισμα που παρασκευάζεται με το βράσιμο κρέατος ή και λαχανικών, πλούσιο στις αντίστοιχες ουσίες των υλικών. Στους έτοιμους ζωμούς του εμπορίου προστίθεται και αλάτι σαν φυσικό συντηρητικό, καθώς και τυχόν άλλα υλικά όπως ενισχυτικά γεύσης ή χρωστικές ουσίες.

Αυτό που κάνει τους ζωμούς ΜΙΤΣΙΔΗ να ξεχωρίζουν είναι ότι αυτοί φτιάχνονται αποκλειστικά με αγνά και φυσικά συστατικά, χωρίς να περιέχουν οποιαδήποτε χημικά συντηρητικά, χρωστικές ουσίες ή χημικά ενισχυτικά γεύσης, όπως το όξινο γλουταμινικό νάτριο, γνωστό ως MSG (Monosodium Glutamate).

Γι' αυτό και η γεύση τους είναι πιο απαλή και απόλυτα φυσική. Με τους ζωμούς ΜΙΤΣΙΔΗ, είστε σίγουροι ότι προσθέτετε στα φαγητά σας **νοστιμιά από τη φύση και τίποτε άλλο**, απολαμβάνοντας απόλυτα υγιεινά και εύγευστα πιάτα, για όλη την οικογένεια.

Ας πάρουμε μια γεύση και ας δούμε τι περιλαμβάνει η γκάμα των φυσικών ζωμών ΜΙΤΣΙΔΗ. Μπορείτε να διαλέξετε ανάμεσα σε 3 είδη ζωμού σε μαλακούς κύβους που διαλύονται εύκολα στο φαγητό σας, καθώς και τη φυσική σκόνη λαχανικών με την υπέροχη γεύση:

Φυσικός Ζωμός Λαχανικών σε κύβους:

Φτιαγμένος αποκλειστικά με φυτικά υλικά, σε αυτό τον ζωμό υπερισχύει η γεύση του κρεμμυδιού, του καρότου, του σέλινου, της ντομάτας, του πράσου και του λάχανου.

Φυσικός Ζωμός Λαχανικών για ζυμαρικά σε κύβους:

Σε αυτό τον ιδιαίτερο ζωμό, ο οποίος είναι και πάλι φτιαγμένος αποκλειστικά με φυτικά υλικά, υπερισχύει η γεύση του βασιλικού, του σκόρδου, του θυμαριού, της ρίγανης, του μάραθου, του κουρκουμά και του δενδρολίβανου.

Φυσικός Ζωμός Κότας σε κύβους: Σε αυτό τον ζωμό, τη γεύση του κοτόπουλου συνοδεύει κυρίως ο μαϊντανός, το κρεμμύδι, το καρότο και το δενδρολίβανο.

Φυσική Σκόνη Λαχανικών: Σε αυτό τον ζωμό υπερισχύει η γεύση του κρεμμυδιού, του καρότου, του σέλινου, του πράσου, του λάχανου, του μαϊντανού και του δενδρολίβανου.

Τους φυσικούς ζωμούς ΜΙΤΣΙΔΗ μπορείτε να τους χρησιμοποιείτε στα μακαρόνια και τις σούπες σας, αλλά και στις σάλτσες σας, στα όσπρια, στα κοκκινιστά, σε φαγητά κατσαρόλας, ριζότα και ό,τι άλλο φανταστείτε. Μπορείτε ακόμα να χρησιμοποιήσετε τη σκόνη λαχανικών στις ζύμες σας για αλμυρά κέικ ή πίτες, σε ομελέτες, σε μαρινάδες ή και σαν καρύκευμα στις πατάτες σας ή το κρέας.

A BOUILLON or broth is nothing more than the nutritional extract produced by boiling meat or vegetables, rich in the respective nutrients. Commercial ready-made broths include salt as a natural preservative, as well as any other ingredients such as flavor enhancers or coloring agents.

What makes MITSIDES Bouillons stand out from the rest is that they are made exclusively of pure and natural ingredients, without the addition of any chemical preservatives, colorings or flavor enhancers such as monosodium glutamate, known as MSG.

For this reason, they have a smoother and more natural taste. With MITSIDES bouillons, you can rest assured that you are adding to your food **natural goodness and nothing else**, and that you can enjoy perfectly healthy and delicious dishes for the whole family.

Let's get a taste and see what the MITSIDES Natural Bouillons range includes. You can choose between 3 kinds of bouillon in soft cubes that easily dissolve in your food, as well as the natural vegetable powder with its delicious flavor:

Natural Vegetable Bouillon in Cubes: Made exclusively with herbal ingredients, the taste of onion, carrot, celery, tomato, leek and cabbage dominates in this bouillon.

Natural Bouillon for Pasta in Cubes: The flavor of basil, garlic, thyme, oregano, fennel, turmeric and rosemary dominates in this particular bouillon, which is again made exclusively of herbal ingredients.

Natural Chicken Bouillon in Cubes: In this broth, the flavor of chicken is perfectly combined with the taste of parsley, onion, carrot and rosemary.

Natural Vegetable Powder: This delicious Bouillon which is in powder form, is dominated by the flavor of onion, carrot, celery, leek, cabbage, parsley and rosemary.

The uses of these bouillons are practically endless. You can use the natural MITSIDES Natural Bouillons in your pastas or soups, but also in your sauces, in legumes, in tomato casseroles, risottos and whatever other dishes you can think of. You can also use the Mitsides Natural Vegetable Powder in doughs for savory cakes or pies, in omelets, marinades or as a seasoning for your potatoes or meat.





Η νόστιμη ελιόπιτα της Θείας Αγνής

ΥΛΙΚΑ

Φτιάχνει 1 μεγάλη πίτα

- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ½ φλιτζάνι φυσιτικό έλαιο (ή άλλο φυτικό έλαιο)
- 1 φλιτζάνι φρέσκο χυμό πορτοκαλιού
- 4 φλιτζάνια Φαρίνα «00» Μιτσίδη
- 2 κουταλάκια Baking Powder
- 1½ φλιτζάνι μαύρες ελιές, χωρίς κουκούτσι και ψιλοκομμένες
- 1½ φλιτζάνι φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
- 1½ κουταλάκι αποξηραμένο δυόσμο
- 3-4 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- Σπόροι σουσαμιού και γλυκάνισου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 170°C. Σε ένα μεγάλο δοχείο ανάμιξης προσθέστε πρώτα τα υγρά (ελαιόλαδο, φυσιτικό έλαιο, χυμό πορτοκαλιού). Προσθέστε τις ελιές, τον κόλιανδρο, τα κρεμμυδάκια και το δυόσμο. Βάλτε το αλεύρι και το Baking Powder. Ανακατέψτε καλά μέχρι να έχετε μια σκληρή ζύμη. Στρώστε ένα ταψί (περίπου 23cm x 23cm) με λαδόκολλα. Τοποθετήστε τη ζύμη στο ταψί και απλώστε την ομοιόμορφα με τα χέρια σας. Βρέξτε το χέρι σας με λίγο νερό και πατήστε απαλά την επιφάνεια της ζύμης. Πασπαλίστε με λίγο σουσάμι και γλυκάνισο και ψήστε στον προθερμασμένο φούρνο για 50-55 λεπτά.

Συμβουλή Διατροφολόγου: Γνωρίζετε ότι οι ελιές έχουν πολλά οφέλη για την υγεία μας, αφού συμβάλλουν στην υγεία της καρδιάς, βοηθούν στην πρόληψη του καρκίνου και καταπολεμούν τις φλεγμονές; Τώρα το γνωρίζετε!

Auntie Agni's delicious olive pie

INGREDIENTS

For 1 large olive pie

- ½ cup olive oil
- ½ cup peanut oil (or other vegetable oil)
- 1 cup fresh orange juice
- 4 cups Mitsides Plain flour
- 2 tsp Baking Powder
- 1½ cups black olives, pitted and chopped
- 1½ cups fresh coriander, finely chopped
- 1½ tsp dry mint
- 3-4 spring onions, chopped
- Sesame and anise seeds

METHOD

Preheat the oven to 170°C. In a large mixing bowl add the liquids first (olive oil, peanut oil, orange juice). Add olives, coriander, spring onions and dry mint. Add flour and baking powder. Mix well. You will have a hard dough. Cover a baking tray (approx. 23cm x 23cm) with parchment paper. Place the dough in the tray and spread evenly using your hands. Wet your hand with some water and gently stroke the top of the dough. Sprinkle with some sesame and anise seeds and bake in the oven for 50-55 minutes.

Nutritionist's tip: Did you know that olives are associated with many health benefits, such as contributing to a healthy heart, helping prevent cancer and fighting inflammations in the body? Now you do!

Κρέπες ολικής άλεσης με σπανάκι και φέτα

ΥΛΙΚΑ

Φτιάχνει 10 λεπτές κρέπες

Για τις κρέπες:

1 φλιτζάνι Αλεύρι Ολικής Άλεσης Μιτσιδν

1¼ φλιτζανιού γάλα

2 αυγά

1 κουταλάκι λιωμένο βούτυρο ή λάδι

2 κουταλιές φρέσκα βότανα (βασιλικός, θυμάρι, εστραγκόν)

1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσιδν

Για τη γέμιση:

3-4 φλιτζάνια μικρά φύλλα σπανάκι (baby spinach)

¼ φλιτζάνι κόκκινο κρεμμύδι, τριμμένο

1 κουταλάκι χυμό λεμονιού

1/3 φλιτζανιού τυρί φέτα, θρυμματισμένη

Λίγο τυρί κρέμα

Ελαιόλαδο

Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για να φτιάξετε τις κρέπες: Βάλτε τα αυγά, το γάλα, το αλεύρι, το λιωμένο βούτυρο και τη σκόνη λαχανικών σε ένα μπολ του μπλέντερ και αναμίξτε μέχρι να γίνει κυλός. Προσθέστε και τα φρέσκα βότανα και αναμίξτε ξανά. Ζεστάνετε ένα αντικολλητικό τηγάνι (ή τηγάνι για κρέπες). Λαδώστε ελαφρά με πολύ λίγο λάδι. Ρίξτε 3-4 κουταλιές από το κυλό στο τηγάνι και με γρήγορες κυκλικές κινήσεις δημιουργήστε ένα λεπτό στρογγυλό στρώμα κυλού στο τηγάνι. Αφήστε να ψηθεί για 20-30 δευτερόλεπτα έως ότου η επιφάνεια φαίνεται στεγνή. Χρησιμοποιώντας μια σπάτουλα γυρίστε την κρέπα από την άλλη πλευρά. Μαγειρέψτε για 10 δευτερόλεπτα και μεταφέρετε σε ένα πιάτο. Επαναλάβετε μέχρι να χρησιμοποιήσετε όλο το κυλό.

Για να φτιάξετε τη γέμιση: Στο ίδιο τηγάνι, θερμάνετε

1 κουταλάκι ελαιόλαδο και προσθέστε το κρεμμύδι.

Μαγειρέψτε μέχρι να μαλακώσει και στη συνέχεια προσθέστε το σπανάκι, μια χούφτα κάθε φορά. Αφήστε στη φωτιά μέχρι να μαλακώσει. Βάλτε το χυμό λεμονιού, αλάτι και πιπέρι.

Μεταφέρετε σε ένα μπολ και ανακατέψτε με τη φέτα.

Για να συναρμολογήσετε τις κρέπες: Πάρτε μια κρέπα και απλώστε λίγο τυρί κρέμα στη μισή. Προσθέστε το μίγμα σπανάκι και τυλίξτε ή διπλώστε.

Συμβουλή Διατροφολόγου: Δεν χρειάζεται να θυσιάσετε τη γεύση για να ετοιμάσετε ένα υγιεινό και δυναμωτικό φαγητό, γεμάτο φυτικές ίνες για τα παιδάκια σας! Με το Αλεύρι Ολικής Άλεσης Μιτσιδν θα ικανοποιήσετε τόσο τις γευστικές τους απαιτήσεις όσο και τις σωματικές τους ανάγκες!

Spinach and feta whole meal crepes

INGREDIENTS

Makes 10 thin crepes

For the crepes:

1 cup Mitsides Whole Meal flour

1¼ cups milk

2 eggs

1 tbsp melted butter or oil

2 Tbsp fresh herbs (basil, thyme, tarragon)

1 tsp Mitsides Vegetable Powder

For the filling:

3-4 cups baby spinach leaves

¼ cup red onion, grated

1 tsp fresh lemon juice

1/3 cup feta cheese, crumbled

Some cream cheese

Olive oil

Salt and pepper

METHOD

To make the crepes: Combine the eggs, milk, flour, melted butter and vegetable powder in a blender bowl and blend. When well mixed, add the fresh herbs and blend again. Heat a non-stick frying pan (or pancake pan). Lightly grease with very little oil. Pour 3-4 tablespoons of the batter in the pan and swiftly swirl and tilt the pan to create an even thin round layer of batter. Let it cook for 20-30 seconds until the top looks dry and using a spatula and your free hand flip the crepe on the other side. Cook for 10 more seconds and transfer to a plate. Repeat until you use the whole batter.

To make the filling: In the same pan, heat 1 tsp olive oil and add the onion. Cook until softened and then add the spinach, a handful at a time, until it has wilted. Add lemon juice, salt and pepper. Transfer to a bowl and mix in the feta.

To assemble the crepes: Take one crepe and spread some cream cheese on half the crepe. Add the spinach mixture and roll or fold.

Nutritionist's tip: You do not have to sacrifice flavor to prepare something healthy and full of fiber for your youngsters! Using Mitsides Whole Meal Flour will satisfy both their taste buds and their bodily needs!





Φριτάτα με κινόα

ΥΛΙΚΑ

4 μερίδες

- 100γρ. Άσπρη Κινόα Μιτσιδν, μαγειρεμένη από πριν
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 6 αυγά
- 1 κουταλάκι Ξηρή ρίγανη
- 100γρ. τυρί φέτα, θρυμματισμένη
- 1 κουταλιά βούτυρο ανάλατο
- 3-4 ντοματίνια, κομμένα σε φέτες
- 1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσιδν
- 1 πρέζα πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το γκριλ του φούρνου στο μέτριο. Σε ένα τηγάνι ζεστάνετε το ελαιόλαδο και τσιγαρίστε τα κρεμμυδάκια μέχρι να μαλακώσουν. Αφαιρέστε τα και αφήστε τα να κρυσώσουν. Σε ένα μπολ, κτυπήστε τα αυγά και προσθέστε την ψημένη κινόα, τα κρεμμυδάκια, τη ρίγανη, τη φέτα, τις ντομάτες, τη σκόνη λαχανικών και το πιπέρι. Λιώστε το βούτυρο σε ένα πυρίμαχο τηγάνι και προσθέστε το μίγμα αυγών. Μαγειρέψτε για 3-4 λεπτά και στη συνέχεια μεταφέρετε στο φούρνο κάτω από τη σχάρα του γκριλ. Μαγειρέψτε για 5 λεπτά. Αφαιρέστε και κόψτε σε 4 τρίγωνα μερίδες!

Συμβουλή Διατροφολόγου: Ένα εξαιρετικά εύκολο, υγιεινό και χορταστικό γεύμα για όλη την οικογένεια. Συνδυάστε το με μια φρέσκια, πράσινη σαλάτα για περισσότερη ευεξία και γεύση!

Quinoa frittata

INGREDIENTS

Serves 4

- 100g Mitsides White Quinoa, cooked and cooled
- 1 Tbsp olive oil
- 3 spring onions, chopped
- 6 eggs
- 1 tsp dry oregano
- 100g feta cheese, crumbled
- 1 Tbsp unsalted butter
- 3-4 cherry tomatoes, sliced
- 1 tsp Mitsides vegetable powder
- A pinch of pepper

METHOD

Preheat the grill to medium. Heat the olive oil in a pan. Fry the spring onions until softened, remove and let cool. In a bowl, beat the eggs and add the cooled quinoa, spring onions, the oregano, feta, tomatoes, vegetable powder and pepper. Melt the butter in an oven proof frying skillet and add the egg mixture. Cook for 3-4 minutes and then transfer to the oven underneath the grill. Cook for 5 minutes. Remove and cut in 4 wedges!

Nutritionist's tip: A super easy, healthy and filling meal for the whole family. Pair it with a fresh, green salad for maximum levels of health and taste!

Σουφλέ αυγών

ΥΛΙΚΑ

4 μερίδες

6 αυγά, σε θερμοκρασία δωματίου
1 φλιτζάνι φρέσκο τυρί Ρικότα
1/3 φλιτζανιού τυρί παρμεζάνα, τριμμένη
1/2 φλιτζάνι γάλα
Αλατοπίπερο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Σπάστε τα αυγά και διαχωρίστε τα ασπράδια από τους κρόκους. Σε ένα μπολ ανακατέψτε τη ρικότα, την παρμεζάνα, το γάλα, τους κρόκους αυγού, το αλάτι και το πιπέρι. Κτυπήστε με το σύρμα και αφήστε το στην άκρη. Χρησιμοποιώντας ένα ηλεκτρικό μίξερ, κτυπήστε τα ασπράδια μέχρι να αφρατέψουν καλά και να σφίξουν. Προσθέστε τα μισά ασπράδια στο μίγμα τυριών και αναμίξτε απαλά. Στη συνέχεια, προσθέστε τα υπόλοιπα ασπράδια και επαναλάβετε. Τοποθετήστε ένα πυρίμαχο τηγάνι (διαμέτρου περίπου 22 εκατοστά) σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε το μίγμα και αφήστε το να ψηθεί για 1-2 λεπτά. Μεταφέρετε στο φούρνο και ψήστε για 25-30 λεπτά, έως ότου τα αυγά φουσκώσουν και πάρουν χρυσαφί χρώμα. Αφαιρέστε από το φούρνο και σερβίρετε με φρυγανιά και βούτυρο!

Συμβουλή Διατροφολόγου: Πέρα από τους κρόκους αυγών που είναι γεμάτοι με βιταμίνη D, μπορείτε να προσθέσετε και διάφορα λαχανικά στο σουφλέ αυτό που θα το απογειώσουν!

Egg soufflé

INGREDIENTS

Serves 4

6 eggs, at room temperature
1 cup fresh ricotta cheese
1/3 cup parmesan cheese, grated
1/4 cup milk
Salt and pepper

METHOD

Preheat the oven to 180°C. Break the eggs and separate the egg whites from the yolks. In a bowl mix the ricotta, parmesan, milk, egg yolks, salt and pepper. Beat with a whisk and set aside. Using an electric mixer, whisk the egg whites until they are really fluffy and start to form firm peaks. Add half the egg white mixture to the cheese mixture and fold gently. Then add the remaining egg white mixture and repeat. Place an ovenproof pan (about 22cm diameter) on medium heat. Add the mixture and let it cook for 1-2 minutes. Transfer to the oven and bake for 25-30 minutes until the eggs are puffy and golden. Remove from the oven and serve with toasted bread and butter!

Nutritionist's tip: Besides the egg yolks which are full of vitamin D, adding all kinds of veggies will take this soufflé to the next level!





Φρέσκα καλοκαιρινά ρολά

ΥΛΙΚΑ

Φτιάχνει 10 ρολά

- 10 φύλλα ρυζιού (για spring rolls)
- ½ φλιτζάνι κόκκινο λάχανο, κομμένο σε λεπτές φέτες
- ¼ φλιτζανιού φρέσκα φύλλα κόλιανθρου
- 1 μεγάλο καρότο, κομμένο σε λεπτές λωρίδες
- 1 μεσαίο αγγουράκι, κομμένο σε λεπτές λωρίδες
- 1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε λεπτές λωρίδες
- 1 ώριμο αβοκάντο, κομμένο σε φέτες
- 10 τεμάχια φύλλα μαρουλιού
- 1-2 κουταλιές μαύρο ή λευκό σουσάμι

Για τη σάλτσα:

- ¼ φλιτζανιού ταχίνι (ακατέργαστο)
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 1 κουταλιά μέλι
- 3-5 κουταλιές νερό
- 2 κουταλιές σάλτσα σόγιας, χαμηλής περιεκτικότητας σε νάτριο
- 1 κουταλάκι τζίντζερ, τριμμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, τριμμένη
- ¼ κουταλάκι κόλιανδρο, τριμμένο
- ¼ κουταλάκι κύμινο, σκόνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για να ετοιμάσετε τη σάλτσα αναμίξτε καλά όλα τα υλικά μαζί σε ένα μπολ.

Για να ετοιμάσετε τα ρολά, πάρτε ένα μεγάλο βαθύ πιάτο και βάλτε λίγο βραστό νερό. Βυθίστε ένα φύλλο ρυζιού στο νερό μέχρι να μαλακώσει, χωρίς να μουσκέψει εντελώς. Τοποθετήστε το φύλλο σε μια υγρή καθαρή πετσέτα. Στο χαμηλότερο μέρος του φύλλου απλώστε ένα κομμάτι φύλλο μαρουλιού. Προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά πάνω στο φύλλο μαρουλιού. Λαδώστε ελαφρά τα δάχτυλά σας, ώστε το φύλλο ρυζιού να μην κολλάει και διπλώστε προς τα μέσα τις δύο του άκρες (την δεξιά και αριστερή πλευρά). Στη συνέχεια, ξεκινώντας από το κάτω μέρος αρχίστε να τυλίγετε το φύλλο σφιχτά και σταθερά προς τα πάνω μέχρι να έχετε ένα ρολό. Συνεχίστε με τα υπόλοιπα ρολά. Κόψτε τα ρολά στη μέση και σερβίρετε με τη σάλτσα ταχίνι.

Συμβουλή Διατροφολόγου: Ζητήστε από τα παιδάκια σας να σας βοηθήσουν να ολοκληρώσετε τα ρολά αυτά, παίζοντας με τα λαχανικά και τα χρώματα! Είναι σημαντικό να θρέψετε τη σχέση τους με τα τρόφιμα από νεαρή ηλικία.

Fresh summer rolls

INGREDIENTS

Makes 10 rolls

- 10 rice paper wrappers (for springrolls)
- ½ cup red cabbage, thinly sliced
- ¼ cup fresh coriander leaves
- 1 large carrot, cut into thin sticks
- 1 medium cucumber, cut into thin sticks
- 1 red pepper, cut into thin sticks
- 1 ripe avocado, sliced
- 10 pieces of lettuce leaves
- 1-2 tsp black or white sesame seeds

For the dipping sauce:

- ¼ cup raw tahini
- 2 Tbsp lemon juice
- 1 Tbsp honey
- 3-5 Tbsp water
- 2 Tbsp low sodium soy sauce
- 1 tsp ginger, grated
- 1 garlic clove, grated
- ¼ tsp ground coriander
- ¼ tsp ground cumin

METHOD

To make the sauce, mix all ingredients well in a bowl. To make the rolls, take a large deep plate and put some boiling water. Soak one rice paper in the water until it becomes soft but not completely soggy. Place the rice paper on a clean wet towel. On the lowest part of the rice paper add a piece of lettuce. Then add the rest of the filling ingredients on top of the lettuce. Lightly oil your fingers so that the rice paper doesn't stick and fold the right and left side of the rice paper. Then, starting from the bottom roll up firmly until you have a roll. Repeat the process for the remaining rolls. Cut the rolls in half and serve with the tahini sauce.

Nutritionist's tip: Let your kids help you assemble the rolls and be creative with veggies and colours! It is important to nourish their relationship with food from a young age.

Αγαπημένη παιδική μακαρονοσαλάτα

ΥΛΙΚΑ

Σερβίρει 5-6

- 1 πακέτο Κοχύλια Μικρά Μισιίδη (500γρ.)
- 2 κύβους Ζωμό για Ζυμαρικά Μισιίδη 300γρ. καλαμπόκι
- 3-4 φρέσκα κρεμμυδάκια, με το πράσινο μέρος, ψιλοκομμένα
- 1 μεγάλο αγγουράκι, κομμένο σε κύβους
- 1 καρότο, κομμένο σε κύβους
- 1 κόκκινη πιπεριά, καθαρισμένη από τους σπόρους, κομμένη σε κύβους
- 200γρ. μαλακό τυρί, κομμένο σε κύβους
- 5-6 κουταλιές μαγιονέζα ή γιαούρτι
- 2 κουταλιές Ketchup
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- Αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα με άφθονο βραστό νερό προσθέστε τους κύβους ζωμού. Αφού διαλυθούν, προσθέστε τα μακαρόνια και μαγειρέψτε ακολουθώντας τις οδηγίες συσκευασίας μέχρι να γίνουν al dente. Στραγγίστε τα με κρύο νερό και αφήστε τα να κρυώσουν.

Σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέστε τα μακαρόνια και τα υπόλοιπα υλικά και ανακατέψτε καλά. Καλύψτε το μπολ με πλαστική μεμβράνη και φυλάξτε το στο ψυγείο για λίγες ώρες πριν σερβίρετε.

Συμβουλή Διατροφολόγου: Τα παιδιά μιμούνται ότι βλέπουν. Δώστε το καλό παράδειγμα και φάτε με ενθουσιασμό τη σαλάτα σας και θα σας ακολουθήσουν.

Kids' favourite pasta salad

INGREDIENTS

Serves 5-6

- 1 pack Mitsides Conchigliette (500g)
- 2 cubes Mitsides Bouillon for Pasta
- 300g sweetcorn
- 3-4 spring onions including greens, chopped
- 1 large cucumber, deseeded and diced
- 1 carrot, diced
- 1 red pepper, deseeded and diced
- 200g soft cheese, diced
- 5-6 Tbsp mayonnaise or yogurt
- 2 Tbsp Ketchup
- 1 Tbsp olive oil
- Salt & pepper

METHOD

In plenty of boiling water dissolve the bouillon cubes. Add the pasta and cook following package instructions until al dente. Drain with cold water and allow to cool.

In a large bowl, add the pasta and the remaining ingredients and stir well. Cover the bowl with plastic wrap and store in the refrigerator for a few hours before serving.

Nutritionist's tip: Children are the best mimes around, so set a good example and eat up your salad. Your little ones will follow.





Παστίσιο με κρυμμένα Λαχανικά

ΥΛΙΚΑ

- 1 πακέτο μακαρόνια "Α" Μιτσιδίη (500γρ.)
- 2 κύβοι Ζωμού για Ζυμαρικά Μιτσιδίη
- 1 φλιτζάνι χαλλούμι, τριμμένο
- ½ φλιτζάνι τυρί τσένταρ, τριμμένο
- 1 κουταλάκι ξηρό δυόσμο
- 1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσιδίη
- 5-6 κουταλιές φρυγανιά, Ελαιόλαδο
- Για το μίγμα κιμά Μπολονέζ:**
- 500γρ. κιμά βοδινό ή κοτόπουλο
- 1 καρότο τριμμένο, 1 κρεμμύδι τριμμένο
- 1 κολοκυθάκι τριμμένο και στραγγισμένο από τα υγρά του
- 1 κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- ½ κουτί Ψιλοκομμένες Ντομάτες Μιτσιδίη (200γρ.)
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη, Αλατοπίπερο
- Για την «μπεσαμέλ» από πατάτα:**
- 6 μεσαίου μεγέθους πατάτες, αποφλοιωμένες και κομμένες σε κύβους
- 1 μεγάλη γλυκοπατάτα, αποφλοιωμένη, σε κύβους
- ½ φλιτζάνι άσπρα φασόλια, μαγειρεμένα
- ½ φλιτζάνι γάλα, 1 κουταλιά βούτυρο
- 1 κουταλάκι τριμμένο μοσχοκάρυδο
- 1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσιδίη
- 1 φλιτζάνι τυρί τσένταρ, τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Διαλύστε τους κύβους ζωμού σε μια κατσαρόλα με βραστό νερό. Προσθέστε τα μακαρόνια και ψήστε ακολουθώντας τις οδηγίες συσκευασίας. Στραγγίξτε, ανακατέψτε με λίγο ελαιόλαδο, ½ φλιτζάνι τριμμένο χαλλούμι, το τυρί τσένταρ, τη σκόνη λαχανικών και το δυόσμο και αφήστε τα στην άκρη.

Για να προετοιμάσετε το μίγμα κιμά, θερμάνετε λίγο ελαιόλαδο σε μια μέτρια κατσαρόλα και τσιγαρίστε το κρεμμύδι. Προσθέστε το καρότο, το κολοκυθάκι, την πιπεριά και το σκόρδο. Προσθέστε τον κιμά και μαγειρέψτε μέχρι να ροδίσει. Προσθέστε τις ντομάτες, το αλάτι και το πιπέρι και μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά για 15-20 λεπτά.

Για να προετοιμάσετε την «μπεσαμέλ», βράστε τις πατάτες και γλυκοπατάτες και λιώστε τις σε πουρέ. Προσθέστε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια κρεμώδη «μπεσαμέλ».

Για το στίσιμο, πασπαλίστε 2-3 κουταλιές φρυγανιάς στη βάση ενός μεγάλου πυρίμαχου σκεύους και απλώστε τα μισά ζυμαρικά. Απλώστε από πάνω τον κιμά, μετά τα υπόλοιπα ζυμαρικά και την «μπεσαμέλ». Πασπαλίστε με την υπόλοιπη φρυγανιά και χαλλούμι. Ψήστε στο φούρνο για 40 λεπτά μέχρι να ροδίσει. Μπορείτε να το προετοιμάσετε από το προηγούμενο βράδυ, να το κρατήσετε στο ψυγείο και να το ψήσετε την επόμενη μέρα.

Pasticcio with hidden veggies

INGREDIENTS

- 1 pack Mitsides Mezzani (500g)
- 2 cubes Mitsides Bouillon for pasta
- 1 cup halloumi cheese, grated
- ½ cup cheddar cheese, grated, 1 tsp dry mint
- 1 tsp Mitsides Vegetable Powder
- 5-6 Tbsp breadcrumbs, Olive oil

For the Bolognese minced meat mixture:

- 500g ground beef or chicken
- 1 carrot, grated, 1 onion, grated
- 1 zucchini, grated and liquids squeezed out
- 1 red bell pepper, chopped
- ½ can Mitsides Chopped Tomatoes (200g)

- 1 garlic clove, minced, Salt and pepper

For the potato "béchamel":

- 6 medium sized potatoes, peeled and cut in cubes
- 1 large sweet potato, peeled and cut in cubes
- ½ cup cannellini beans, cooked
- ½ cup milk, 1 Tbsp butter, 1 tsp grated nutmeg
- 1 tsp Mitsides Vegetable Powder
- 1 cup cheddar cheese, grated

METHOD

Preheat the oven to 180°C. In a pan of boiling water dissolve the bouillon cubes. Add the pasta and cook following pack instructions. Drain, mix with some olive oil, ½ cup grated halloumi, cheddar cheese, the vegetable powder and mint and set aside.

To prepare the minced meat layer, heat some olive oil in a medium sized pan and fry the onion. Add the carrot, zucchini, red pepper and garlic. Add the ground meat and cook until browned. Add the chopped tomatoes, salt and pepper and cook on low heat for 15-20 minutes.

To prepare the potato "béchamel", boil the potatoes and sweet potatoes and mash them. Add all remaining ingredients and mash well until you have a creamy and smooth "béchamel".

To assemble, sprinkle 2-3 tablespoons of breadcrumbs on the base of a large oven-proof dish. Add a layer of half the pasta. Spread the minced meat, then the remaining pasta and the potato béchamel. Sprinkle with the remaining breadcrumbs and halloumi. Bake in the oven for 40 minutes until the surface becomes golden brown. You can prepare this from the previous evening, keep it in the fridge and bake the next day.

Παέγια

ΥΛΙΚΑ

4-5 μερίδες

250γρ. καστανό ρύζι για παέγια ή ριζότο

½ φλιτζάνι Φιδέ Κοφτό Μιτσίδη

850ml βραστό νερό

1 κύβο Ζωμό Κότας Μιτσίδη

2 κουταλιές ελαιόλαδο

1 κρεμμύδι, κομμένο

½ κόκκινη πιπεριά, χωρίς σπόρους και κομμένη

1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη

1 κουταλάκι Πάστα Ντομάτας Μιτσίδη

1 στήθος κοτόπουλου, κομμένο σε κύβους

150γρ. καλαμάρι, κομμένο σε φέτες

150γρ. γαρίδες, καθαρισμένες

½ φλιτζάνι μπιζέλια

3 κουταλιές καλαμπόκι

½ λεμόνι, το χυμό

2 κουταλάκια Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη

3-4 νήματα σαφράν

½ κουταλάκι πάπρικα

¼ κουταλάκι κουρκουμά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα βαθύ τηγάνι ζεστάνετε το ελαιόλαδο και προσθέστε το κρεμμύδι, το σκόρδο και την πιπεριά. Όταν μαλακώσουν, προσθέστε 1 κουταλάκι σκόνη λαχανικών, την πάπρικα και τον κουρκουμά. Προσθέστε το ρύζι και τον φιδέ, μαγειρέψτε για μερικά λεπτά και στη συνέχεια προσθέστε το βραστό νερό, στο οποίο έχετε διαλύσει τον κύβο ζωμού. Προσθέστε το σαφράν και μαγειρέψτε για 10-15 λεπτά σε χαμηλή φωτιά.

Σε ξεχωριστό τηγάνι, προσθέστε 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο και τσιγαρίστε το κοτόπουλο. Προσθέστε 1 κουταλάκι σκόνη λαχανικών και μαγειρέψτε για 5 λεπτά, γυρίζοντας τα κομμάτια κοτόπουλου για να ροδίσουν από όλες τις πλευρές. Όταν ψηθεί, αφαιρέστε το κοτόπουλο και προσθέστε τα καλαμάρια και τις γαρίδες. Μαγειρέψτε για 2-3 λεπτά και αφαιρέστε τα από την κατσαρόλα. Προσθέστε το κοτόπουλο, τις γαρίδες και το καλαμάρι στο ρύζι. Προσθέστε το καλαμπόκι, τα μπιζέλια, το χυμό λεμονιού, το αλάτι και το πιπέρι και μαγειρέψτε για άλλα 5 λεπτά. Σερβίρετε σε μπολ.

Συμβουλή Διατροφολόγου: Στα παιδιά αρέσουν τα πολύχρωμα γεύματα και αυτή η Παέγια θα το αποδείξει! Άσε που έχει και υπέροχη γεύση!

Paella

INGREDIENTS

Serves 4-5

250g brown rice for paella or risotto

½ cup Mitsides Cut Vermicelli

850ml boiling water

1 cube Mitsides chicken bouillon

2 Tbsp olive oil

1 onion, chopped

½ red pepper, deseeded and chopped

1 garlic clove, minced

1 tsp Mitsides Tomato Paste

1 chicken breast, cut in cubes

150g squid, sliced

150g prawns, cleaned

½ cup peas

3 Tbsp sweetcorn

½ lemon, the juice

2 tsp Mitsides Vegetable Powder

3-4 saffron threads

½ tsp paprika

¼ tsp turmeric

METHOD

In a paella pan (or a large deep skillet) heat the olive oil and add the onion, garlic and red pepper. When softened add 1 tsp of the vegetable powder, the paprika and turmeric. Add the rice and vermicelli, cook for a couple of minutes and then add the boiling water mixed with the chicken stock. Add the saffron threads and simmer for 10-15 minutes.

In a separate pan, add 1 tablespoon of olive oil and sear the chicken. Add 1 tsp vegetable powder and cook for 5 minutes, turning so as to brown on all sides. When cooked, remove the chicken and add the squid and prawns. Cook for 2-3 minutes and remove from the pan. Add the chicken, prawns and squid to the rice. Add the corn, peas, lemon juice, salt and pepper and cook for another 5 minutes. Serve in bowls.

Nutritionist's tip: Children are attracted to colorful meals and this Paella will prove it! It does not hurt that it also tastes so good, does it?





Μακαρονάδα της γιαγιάς Μόνικας με πλούσια σάλτσα ντομάτας

ΥΛΙΚΑ

6 μερίδες

- 1 πακέτο Στριφτά μακαρόνια Μισίδη (500γρ.)
- 1 κουτί Περαστί Ντομάτα (Πασάτα) Μισίδη (500γρ.)
- 1 κουταλάκι Πάστα Ντομάτας Μισίδη
- 2 κύβους Ζωμό για Ζυμαρικά Μισίδη
- ½ κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κουταλάκι ανάμικτα βότανα
- 1 κουταλάκι καπνιστή πάπρικα
- ½ φλιτζάνι κρέμα γάλακτος
- 1 φλιτζάνι τυρί τσένταρ, τριμμένο
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα με βραστό νερό διαλύστε τους κύβους ζωμού, προσθέστε τα μακαρόνια και μαγειρέψτε ακολουθώντας τις οδηγίες συσκευασίας.

Εν τω μεταξύ, σε μια μέτρια κατσαρόλα θερμάνετε 1-2 κουταλιές ελαιόλαδο και τσιγαρίστε το κρεμμύδι. Όταν μαλακώσει, προσθέστε την πασάτα, την πάστα ντομάτας, την πάπρικα, τα φύλλα δάφνης, τα μικτά βότανα, αλάτι και πιπέρι. Μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά για 10 λεπτά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Εάν η σάλτσα πήξει πάρα πολύ, μπορείτε να την αραιώσετε με λίγο από το νερό των ζυμαρικών. Όταν η σάλτσα είναι έτοιμη, αφαιρέστε τα φύλλα δάφνης, προσθέστε την κρέμα και ανακατέψτε καλά. Στραγγίστε τα ψημένα μακαρόνια και επιστρέψτε τα στο τηγάνι. Προσθέστε τη σάλτσα και το τυρί και ανακατέψτε καλά μέχρι να λιώσει το τυρί.

Συμβουλή Διατροφολόγου: Τα ζυμαρικά είναι το καλύτερο γεύμα που μπορείτε να δώσετε στα παιδιά σας πριν από κάποια άσκηση ή άλλες απαιτητικές σωματικές δραστηριότητες, αφού οι υδατάνθρακες τους θα τα γεμίσουν με ενέργεια.

YiaYia Monica's pasta with rich tomato sauce

INGREDIENTS

Serves 6

- 1 pack Mitsides Fusilli (500g)
- 1 pack Mitsides Passata (500g)
- 1 tsp Mitsides Tomato Paste
- 2 cubes Mitsides Bouillon for Pasta
- ½ onion, chopped
- 2 bay leaves
- 1 tsp mixed herbs
- 1 tsp smoked paprika
- ½ cup fresh cream
- 1 cup cheddar cheese, grated
- Olive oil
- Salt and pepper

METHOD

In a large pot with boiling water add the 2 bouillon cubes. When dissolved, add the pasta and cook following pack instructions.

In the meantime, in a medium sized saucepan heat 1-2 tablespoons of olive oil and fry the onion. When softened add the passata, tomato paste, paprika, bay leaves, mixed herbs, salt and pepper. Cook on low heat for 10 minutes, stirring occasionally. If the sauce thickens too much you can add a little of the pasta water. When ready, remove the bay leaves, add the fresh cream and mix well. Drain the cooked pasta and return to the pan. Add the sauce and cheddar cheese to the pasta and mix well until the cheese has melted.

Nutritionist's tip: Pasta is the ultimate meal to serve your kids before sports or other demanding physical activities, due to the carbohydrates that will fill them up with energy.

Πέννες Ολικής Άλεσης με λούντζα και χαλλούμι

ΥΛΙΚΑ

6 μερίδες

- 1 πακέτο Πέννες Ολικής Άλεσης Μιτσιόδη (500γρ.)
- 2 κύβους Ζωμό για Ζυμαρικά Μιτσιόδη
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι μπιζέλια, αποψυγμένα
- 1 φλιτζάνι καπνιστό χοιρινό (λούντζα), κομμένη σε μικρούς κύβους
- 1 φλιτζάνι χαλλούμι, κομμένο σε μικρούς κύβους
- ½ φλιτζάνι τυρί πεκορίνο ή παρμεζάνα, τριμμένο
- 2 κουταλιές φρέσκο βασιλικό, ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές φρέσκο δυόσμο, ψιλοκομμένο
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα με άφθονο βραστό νερό διαλύστε τους κύβους ζωμού, προσθέστε τα μακαρόνια και μαγειρέψτε ακολουθώντας τις οδηγίες συσκευασίας μέχρι να γίνουν al dente.

Εν τω μεταξύ, σε ένα βαθύ τηγάνι τηγανίστε ελαφρά τη λούντζα. Όταν αρχίζει να παίρνει χρώμα προσθέστε και το χαλλούμι. Βεβαιωθείτε ότι όλες οι πλευρές των κύβων έχουν ροδίσει. Προσθέστε το κρεμμυδάκι, τα μπιζέλια και 1 φλιτζάνι από το νερό των μακαρονιών. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Καλύψτε και σιγοβράστε για 3-4 λεπτά. Στραγγίστε τα ψημένα μακαρόνια και προσθέστε τα στο τηγάνι. Προσθέστε το βασιλικό, το δυόσμο και το τριμμένο τυρί. Ανακατέψτε καλά και σερβίρετε.

Συμβουλή Διατροφολόγου: Αυτό το νόστιμο πιάτο μπορεί να προσφερθεί και σαν μια πλούσια πηγή φυτικών ινών, οι οποίες είναι εξαιρετικά ευεργετικές για το πεπτικό μας σύστημα.

Whole wheat penne with lountza and halloumi

INGREDIENTS

Serves 6

- 1 pack Mitsides Whole Wheat Penne (500g)
- 2 cubes Mitsides Bouillon for Pasta
- 1 spring onion, finely chopped
- 1 cup peas, defrosted
- 1 cup smoked pork (lountza), cut in small cubes
- 1 cup halloumi, cut in small cubes
- ½ cup pecorino or parmesan cheese, grated
- 2 Tbsp fresh basil, chopped
- 2 Tbsp fresh mint, chopped
- Olive oil
- Salt and pepper

METHOD

Add the bouillon cubes in a large pan with plenty of boiling water. When dissolved add the pasta and cook following pack instructions until it becomes al dente. Meanwhile, in a large skillet lightly fry the smoked lountza. When it starts to colour add the halloumi. Make sure all sides of the cubes turn slightly golden brown. Add the spring onion, the peas and 1 cup of the pasta water. Add salt and pepper. Cover and simmer for 3-4 minutes. When the pasta is ready, drain and add to the pan. Add the basil, mint and grated cheese. Mix well and serve.

Nutritionist's tip: This delicious meal can also be a rich source of fiber which is super beneficial to our digestive system.





Ρικατόνι με Ρικότα, μπιζέλια και βότανα

ΥΛΙΚΑ

6 μερίδες

- 1 πακέτο μακαρόνια Ρικατόνι Μισίδη (500γρ.)
- 2 κύβους Ζωμό για Ζυμαρικά Μισίδη
- 150γρ. τυρί Ρικότα
- 100γρ. γιαούρτι
- 1/3 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 2 φλιτζάνια μπιζέλια, αποψυγμένα
- 1 μικρό λεμόνι, ξύσμα και χυμό
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένο
- 1/2 φλιτζάνι φρέσκα βότανα, ψιλοκομμένα (βασιλικός, σκινόπρασο, μαϊντανός)
- 1/2 φλιτζάνι πινόλια (κουκουνάρι), καβουρδισμένα
- 1 φλιτζάνι τυρί παρμεζάνα, τριμμένη
- Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα με βραστό νερό προσθέστε τους κύβους ζωμού και αφού διαλυθούν, προσθέστε τα ζυμαρικά και μαγειρέψτε ακολουθώντας τις οδηγίες συσκευασίας.

Εν τω μεταξύ, σε έναν επεξεργαστή τροφίμων, προσθέστε τη ρικότα, το γιαούρτι, το ελαιόλαδο, τα μισά από τα μπιζέλια, το χυμό και ξύσμα λεμονιού, τα βότανα, το σκόρδο, το αλάτι και το πιπέρι και αλέστε μέχρι να πάρετε ένα κρεμώδες, αλλά όχι εντελώς λείο μίγμα.

Στραγγίστε τα μακαρόνια, ανακατέψτε με το μίγμα ρικότας και προσθέστε τα υπόλοιπα μπιζέλια. Σερβίρετε σε βαθιά πιάτα και πασπαλίστε με τα πινόλια και την παρμεζάνα.

Συμβουλή Διατροφολόγου: Χρησιμοποιώντας τη Ρικότα αντί για ένα λιπαρό τυρί όχι μόνο θα δώσει στο γεύμα σας μια ελαφρύτερη αίσθηση, αλλά θα αποφύγετε επίσης περιττά κορεσμένα λίπη.

Rigatoni with Ricotta, peas and herbs

INGREDIENTS

Serves 6

- 1 pack Mitsides Rigatoni (500g)
- 2 cubes Mitsides Bouillon for Pasta
- 150g Ricotta cheese
- 100g yogurt
- 1/3 cup olive oil
- 2 cups peas, defrosted
- 1 small lemon, zest and juice
- 1 garlic clove, minced
- 1/2 cup mixed fresh herbs, chopped (basil, chives, parsley)
- 1/2 cup pine nuts, toasted
- 1 cup Parmesan cheese, grated
- Salt and pepper

METHOD

Add the 2 bouillon cubes in a large pot with boiling water. When dissolved, add the pasta and cook following pack instructions.

Meanwhile, in a food processor, add the Ricotta, yogurt, olive oil, half of the peas, lemon juice and zest, herbs, garlic, salt and pepper and pulse until you get a creamy but not completely smooth mixture.

Drain the pasta, mix with the ricotta mixture and add the remaining peas. Divide the pasta in bowls and sprinkle with pine nuts and Parmesan cheese.

Nutritionist's tip: Using ricotta instead of a fatty cheese will not only give your meal a lighter feel, but you will also be avoiding unnecessary saturated fats.

Κριθαράκι με ψητά λαχανικά

ΥΛΙΚΑ

6 μερίδες

- 1 πακέτο Κριθαράκι Μιτσιίδη (500γρ.)
 - 1200ml νερό
 - 2 κύβους Ζωμό Λαχανικών Μιτσιίδη
 - 1 φλιτζάνι μανιτάρια, κομμένα σε φέτες
 - 4-5 σπαράγγια, κομμένα σε κομμάτια 2εκ, (αφού αφαιρεθούν τα σκληρά άκρα)
 - 300γρ. ντοματίνια, κομμένα στη μέση
 - 1 κουταλιά σκόρδο, λιωμένο
 - 1 φλιτζάνι πολύχρωμες πιπεριές, κομμένες σε κύβους
 - 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
 - 5 κουταλιές ελαιόλαδο
 - 1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσιίδη
 - ½ φλιτζάνι φέτα, θρυμματισμένη
 - ¼ φλιτζάνι κουκουνάρια (πινόλια), καβουρδισμένα
 - Φρέσκο βασιλικό και μαϊντανό για γαρνίρισμα
 - Αλάτι, πιπέρι
- Για τη σάλτσα:**
- ¼ φλιτζάνι ελαιόλαδο
 - 3 κουταλιές χυμό λεμονιού
 - Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200°C. Τοποθετήστε όλα τα λαχανικά σε ένα ταψί ψησίματος επενδυμένο με λαδόκολλα. Προσθέστε το ελαιόλαδο, τη σκόνη λαχανικών, αλάτι, πιπέρι και ανακατέψτε καλά. Απλώστε τα λαχανικά σε μία στρώση και ψήστε για 30 λεπτά μέχρι να ροδίσουν. Ίσως χρειαστείτε δύο ταψιά για να τα έχετε όλα σε μία στρώση.

Εν τω μεταξύ, σε μια μεγάλη κατσαρόλα βράστε το νερό και προσθέστε τους κύβους λαχανικών. Αφού διαλυθούν, προσθέστε το κριθαράκι και βράστε για περίπου 15 λεπτά μέχρι να ψηθεί και να απορροφηθεί το νερό.

Σε ένα μικρό μπολ, προσθέστε μαζί όλα τα υλικά της σάλτσας και ανακατέψτε.

Αφού ψηθούν τα λαχανικά προσθέστε τα στην κατσαρόλα με το ψημένο κριθαράκι. Βάλτε τη φέτα, τα κουκουνάρια και τη σάλτσα και ανακατέψτε. Γαρνίρετε με τον φρεσκοκομμένο βασιλικό και μαϊντανό και σερβίρετε.

Orzo with roasted vegetables

INGREDIENTS

Serves 6

- 1 pack Mitsides Orzo (500 g)
 - 1200ml water
 - 2 cubes Mitsides Vegetable Bouillon
 - 1 cup mushrooms, sliced
 - 4-5 asparagus stalks, cut in 2cm pieces, hard ends discarded
 - 300g cherry tomatoes, cut in half
 - 1 Tbsp garlic, minced
 - 1 cup mixed bell peppers, diced
 - 2 spring onions, chopped
 - 5 Tbsp olive oil
 - 1 tsp Mitsides Vegetable Powder
 - ½ cup feta, crumbled
 - ¼ cup pine nuts, roasted
 - Fresh basil and parsley for garnishing
 - Salt and pepper
- For the dressing:**
- ¼ cup olive oil
 - 3 Tbsp lemon juice
 - Salt and pepper

METHOD

Preheat the oven to 200°C. Place all vegetables on a baking tray covered with parchment paper. Add olive oil, vegetable powder, salt and pepper and mix well. Spread the vegetables in a single layer and bake for 30 minutes until slightly browned. You might need two trays to have them in one layer.

In the meantime, in a large saucepan bring the water to a boil and add the vegetable cubes. When dissolved, add the orzo and boil for about 15 minutes until the orzo is cooked and water has been absorbed.

In a small bowl, add all the dressing ingredients together and mix.

When the orzo and vegetables are done, place them in a saucepan. Add the feta cheese, pine nuts and dressing and mix. Garnish with the basil and parsley and serve.





Σπαγγέτι Ολικής Άλεσης με σολομό και λαχανικά

ΥΛΙΚΑ

5 μερίδες

- 1 πακέτο Σπαγγέτι Ολικής Άλεσης Μισσίδη (500γρ.)
 - 2 κύβους Ζωμό για Ζυμαρικά Μισσίδη
 - 2 φιλέτα σολομού, χωρίς πέτσα
 - 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
 - 1 κόκκινη πιπεριά, χωρίς σπόρους και κομμένη σε λεπτές λωρίδες
 - 1 καρότο, κομμένο σε λεπτές λωρίδες
 - 1 κολοκυθάκι, κομμένο σε λεπτές λωρίδες
 - 1 φλιτζάνι μπρόκολο, κομμένο σε μικρά μπουκετάκια
 - ½ φλιτζάνι κόκκινο λάχανο, κομμένο σε λεπτές φέτες
 - 2 κουταλιές ιαπωνικό κρασί Mirin (προαιρετικό)
 - 2 κουταλιές σπασμέλαιο
- Για τη σάλτσα:**
- 3 κουταλιές μαύρη σάλτσα σόγιας
 - 2 κουταλιές ελαφριά σάλτσα σόγιας
 - 1 κουταλάκι σπασμέλαιο
 - 1 κουταλιά σιρόπι σφενδάμου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα με βραστό νερό προσθέστε τους κύβους ζωμού. Όταν διαλυθούν, προσθέστε τα ζυμαρικά και μαγειρέψτε ακολουθώντας τις οδηγίες συσκευασίας μέχρι να γίνουν al dente.

Σε ένα βαθύ τηγάνι θερμάνετε την 1 κουταλιά σπασμέλαιο και προσθέστε τα φιλέτα σολομού. Μαγειρέψτε για 3-4 λεπτά μέχρι να έχουν σχεδόν ψηθεί και αφαιρέστε από το τηγάνι. Προσθέστε τη δεύτερη κουταλιά σπασμέλαιο και προσθέστε τα λαχανικά. Μαγειρέψτε μέχρι να μαλακώσουν λίγο και προσθέστε το Mirin. Προσθέστε το σολομό πίσω στο τηγάνι και σπάστε τον σε κομμάτια με ένα πιρούνι.

Εν τω μεταξύ, ανακατέψτε όλα τα συστατικά της σάλτσας μαζί.

Προσθέστε τα ζυμαρικά στο τηγάνι με τον σολομό και τα λαχανικά. Προσθέστε τη σάλτσα και ανακατέψτε καλά. Σερβίρετε ζεστά.

Συμβουλή Διατροφολόγου: Τα ζυμαρικά είναι το αγαπημένο φαγητό των παιδιών! Χρησιμοποιήστε το σαν βάση για να δοκιμάσουν νέες γεύσεις και νέα πιάτα!

Whole wheat spaghetti with salmon and veggies

INGREDIENTS

Serves 5

- 1 pack Mitsides Whole Wheat Spaghetti (500g)
- 2 cubes Mitsides Vegetable Bouillon
- 2 skinless salmon fillets
- 2 spring onions, chopped
- 1 red pepper, deseeded and cut in thin strips
- 1 carrot, cut in thin strips
- 1 zucchini, cut in thin strips
- 1 cup broccoli, cut in small florets
- ½ cup purple cabbage, thinly sliced
- 2 Tbsp Mirin (optional)
- 2 Tbsp sesame oil

For the dressing:

- 3 Tbsp dark soy sauce
- 2 Tbsp light soy sauce
- 1 tbsp sesame oil
- 1 Tbsp maple syrup

METHOD

Add the bouillon cubes in a large pot with boiling water. When dissolved, add the pasta and cook following pack instructions until al dente.

In a large skillet, heat 1 Tbsp sesame oil and add the salmon fillets. Cook for 3-4 minutes and remove from the pan. Add the remaining 1 Tbsp sesame oil and add the vegetables. Cook until slightly softened and add the Mirin. Add the salmon back to the pan and break in pieces with a fork.

Meanwhile, mix all the dressing ingredients together. Add the pasta to the pan with the salmon and vegetables. Add the dressing and mix well. Serve hot.

Nutritionist's tip: Pasta is a children's favorite! Use it as a base for introducing new flavors and new cuisines!

Πουργούρι με βότανα και λεμονάτο κοτόπουλο

ΥΛΙΚΑ

4 μερίδες

- 1 φλιτζάνι Πουργούρι Ψιλό Μιτσιόδη
 - 1 κύβο Ζωμό Λαχανικών Μιτσιόδη
 - ½ φλιτζάνι φακές φιλές, ψημένες
 - 1/3 φλιτζάνι φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
 - 1/3 φλιτζάνι φρέσκο δυόσμο, ψιλοκομμένο
 - 1/3 φλιτζάνι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
 - 1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ολόκληρο, ψιλοκομμένο
 - 1 κουταλάκι φρέσκο θυμάρι, ψιλοκομμένο
 - ½ φλιτζάνι φέτα, θρυμματισμένη
 - ¼ φλιτζανιού ελαιόλαδο
 - 2 κουταλιές ξίδι λευκό
 - Αλάτι, πιπέρι
 - 4 κομμάτια στήθος κοτόπουλου
- Για τη μαρινάδα κοτόπουλου:**
- ½ φλιτζάνι γιαούρτι
 - 2 κουταλιές χυμό λεμονιού
 - 1 κουταλιά ξηρό δυόσμο
 - 1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσιόδη
 - 2 κουταλιές ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετήστε όλα τα υλικά της μαρινάδας σε ένα μπολ και ανακατέψτε καλά με το κοτόπουλο μέχρι να καλυφθεί πλήρως. Αφήστε το να μαριναριστεί για τουλάχιστον 30 λεπτά ή κατά προτίμηση όλη τη νύχτα στο ψυγείο! Προθερμάνετε το φούρνο στη ρύθμιση GRILL. Θα χρειαστείτε το δίσκο του φούρνου σας με τη σχάρα στο επάνω μέρος. Λαδώστε τη σχάρα και τοποθετήστε τα στήθη κοτόπουλου. Μαγειρέψτε για 20-30 λεπτά μέχρι να ψηθούν. Σε μια μέτρια κατσαρόλα με 3 φλιτζάνια βραστό νερό προσθέστε τον κύβο λαχανικών. Αφού διαλυθεί, προσθέστε το πουργούρι, σβήστε τη φωτιά και αφήστε το για 10 λεπτά καλυμμένο μέχρι να απορροφηθεί το νερό. Μεταφέρετε το πουργούρι σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέστε τις φακές, τα ψιλοκομμένα βότανα, το κρεμμυδάκι, τη φέτα, το ελαιόλαδο, το ξίδι, αλάτι και πιπέρι και ανακατέψτε καλά. Σερβίρετε το πουργούρι σε βαθιά πιάτα, με ένα στήθος κοτόπουλου από πάνω.

Συμβουλή Διατροφολόγου: Αυτό το γεύμα σας προσφέρει έναν εξαιρετικό τρόπο να δώσετε όσπρια στα παιδιά σας. Οι φακές είναι μια εξαιρετική πηγή φυτικής πρωτεΐνης, καθώς και σιδήρου.

Herby bulgur and lemon chicken

INGREDIENTS

Serves 4

- 1 cup Mitsides Fine Bulgur
 - 1 cube Mitsides Vegetable Bouillon
 - ½ cup fine lentils, cooked
 - 1/3 cup fresh coriander, finely chopped
 - 1/3 cup fresh mint, finely chopped
 - 1/3 cup parsley, finely chopped
 - 1 whole spring onion, finely chopped
 - 1 tsp fresh thyme, finely chopped
 - ½ cup feta cheese, crumbled
 - ¼ cup olive oil
 - 2 Tbsp white wine vinegar
 - Salt and pepper
 - 4 chicken breasts
- For the chicken marinade:**
- ½ cup yogurt
 - 2 Tbsp lemon juice
 - 1 Tbsp dry mint
 - 1 tsp Mitsides Vegetable Powder
 - 2 Tbsp olive oil

METHOD

Place all the marinade ingredients in a bowl and mix well with the chicken until fully coated. Let it marinate for at least 30 mins, or preferably overnight in the fridge! Preheat the oven on the GRILL setting. You will need your oven tray with the oven rack on top. Grease the oven rack with oil and place the chicken breasts on the rack. Cook for 20-30 minutes until cooked through. Add the vegetable cube in a medium sized saucepan with 3 cups of boiling water. When dissolved, add the bulgur, remove from the fire and let it sit for 10 minutes covered until the water has been absorbed. Transfer the bulgur in a large bowl. Add the lentils, chopped herbs, spring onion, feta, olive oil, vinegar, salt and pepper and mix well. Serve the bulgur in deep plates, with a chicken breast on top.

Nutritionist's tip: This meal offers you a great way to introduce pulses to your children's nutrition. Lentils are a great source of vegetable protein, as well as iron.





Πουργούρι

ΓΙΑ ΠΙΛΑΦΙ

BULGUR WHEAT



Μπιφτέκια από πουργούρι

ΥΛΙΚΑ

Φτιάχνει 6 μπιφτέκια

- ½ φλιτζάνι Πουργούρι Μιτσίδη
- ½ φλιτζάνι φακές
- ½ φλιτζάνι λευκά φασόλια, μαγειρεμένα
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι καπνιστή πάπρικα
- ½ κουταλάκι σκόνη μουστάρδας
- 1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη
- ¼ φλιτζάνι αλεύρι αμυγδάλου
- ½ φλιτζάνι φρυγανιά
- 1/3 φλιτζάνι μπιζέλια, αποψυγμένα
- 5-6 φύλλα βασιλικού
- 1 αυγό, κτυπημένο
- 1/3 φλιτζάνι καπνιστά αμύγδαλα
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200°C ή στη ρύθμιση GRILL. Σε μια μέτρια κατσαρόλα προσθέστε 2 φλιτζάνια νερό και προσθέστε το πουργούρι και τις φακές. Βράστε για 10-15 λεπτά μέχρι να ψηθούν και να απορροφηθεί το νερό. Αφήστε τα να κρυώσουν.

Σε ένα μικρό τηγάνι, θερμάνετε 1 κουταλιά ελαιόλαδο και προσθέστε το κρεμμύδι. Προσθέστε την καπνιστή πάπρικα και τη σκόνη μουστάρδας και μαγειρέψτε μέχρι να μαλακώσει. Αφήστε το να κρυώσει.

Σε έναν επεξεργαστή τροφίμων, προσθέστε τα καπνιστά αμύγδαλα και το ψημένο κρεμμύδι και αλέστε. Προσθέστε το μαγειρεμένο πουργούρι και φακές, τα φασόλια, το αλεύρι αμυγδάλου, τη φρυγανιά, το βασιλικό, τα μπιζέλια, τη σκόνη λαχανικών και αλέστε. Βάλτε το αυγό και αλέστε ξανά μέχρι να αναμιχθούν καλά όλα τα υλικά και το μίγμα να γίνει σχεδόν λείο με λίγους κόκκους. Εάν το μίγμα είναι πολύ μαλακό, μπορείτε να προσθέσετε περισσότερη φρυγανιά. Χρησιμοποιώντας τα χέρια σας, πάρτε λίγο λίγο το μίγμα για να σχηματίσετε τα μπιφτέκια. Θα έχετε 6 μεσαίου μεγέθους μπιφτέκια. Τοποθετήστε τα μπιφτέκια σε ένα ταψί ψησίματος επενδυμένο με λαδόκολλα ή στη σχάρα και ψήστε μέχρι να ροδίσουν. Σερβίρετε με πουρέ πατάτας, ρύζι με λαχανικά ή μακαρόνια!

Συμβουλή Διατροφολόγου: Θα λατρέψετε αυτά τα μπιφτέκια, όσο και τα παιδιά σας! Μπορείτε επίσης να τα σχηματίσετε σε "κεφτεδάκια" και να τα σερβίρετε με спаγγέτι και σάλτσα ντομάτας!

Bulgur burgers

INGREDIENTS

Makes 6 burgers

- ½ cup Mitsides Bulgur
- ½ cup lentils
- ½ cup white beans, cooked
- 1 red onion, chopped
- 1 tsp smoked paprika
- ½ tsp mustard powder
- 1 tsp Mitsides Vegetable Bouillon
- ¼ cup almond flour
- ½ cup breadcrumbs
- 1/3 cup peas, defrosted
- 5-6 basil leaves
- 1 egg, beaten
- 1/3 cup smoked almonds
- Olive oil
- Salt and pepper

METHOD

Preheat the oven to 200°C or on the GRILL setting.

In a medium sized saucepan add 2 cups of water and add the bulgur and lentils. Boil for 10-15 minutes until the water has been absorbed. Let it cool.

In a small frying pan, heat 1 tablespoon of olive oil and add the onion. Add the smoked paprika and mustard powder and cook until softened. Let it cool.

In a food processor, add the smoked almonds and the prepared onion and pulse. Add the cooked bulgur and lentils, beans, almond flour, breadcrumbs, basil, peas, vegetable powder and blend. Add the egg and blend again until all ingredients are mixed together and the mixture looks like a crumbly paste. If the mixture is too soft you can add more breadcrumbs.

Using your hands, take some of the mixture and form each burger. You will get 6 medium sized burgers. Place the burgers on a baking tray lined with parchment paper, or on the grill rack and cook until golden brown. Serve with mashed potato, veggie rice or pasta!

Nutritionist's tip: You will love these burgers and so will your kids! You can also form them into "meatballs" and serve them with spaghetti and tomato sauce!

Κοτόπουλο με κρούστα κινόα

ΥΛΙΚΑ

Φτιάχνει 12-15 κομμάτια κοτόπουλου

½ φλιτζάνι Άσπρη Κινόα Μιτσιΐδη

½ φλιτζάνι Κόκκινη Κινόα Μιτσιΐδη

1 κύβος Ζωμό Λαχανικών Μιτσιΐδη

500γρ. στήθος κοτόπουλου, κομμένο σε λωρίδες μήκους 8εκ. και πλάτους 3εκ.

½ φλιτζάνι φρυγανιά

½ φλιτζάνι χαλλούμι, τριμμένο

1 κουταλάκι Mixed Spice (αλεσμένη κανέλα, γλυκάνισο, γαρίφαλο, σπόροι μάραθου, πιπέρι)

1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσιΐδη

1 κουταλάκι αλεσμένο πιπέρι

Για τη μαρινάδα:

½ φλιτζάνι γιαούρτι

2 κουταλιές μέλι

2 κουταλιές μουστάρδα Ντιζόν

2 κουταλιές χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μέτριο μπολ, αναμίξτε όλα τα υλικά της μαρινάδας και τοποθετήστε τις λωρίδες κοτόπουλου στο μπολ.

Ανακατέψτε για να επικαλυφθεί καλά το κοτόπουλο και αφήστε το στην άκρη. Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Σε μια μέτρια κατσαρόλα, βράστε 2 φλιτζάνια νερό. Προσθέστε τον κύβο λαχανικών και αφού διαλυθεί προσθέστε την κινόα. Μαγειρέψτε για 10 λεπτά μέχρι να απορροφηθεί όλο το νερό.

Τοποθετήστε την κινόα σε ένα ταψί ψησίματος επενδυμένο με λαδόκολλα. Απλώστε τη σε μια στρώση και ψήστε για περίπου 20 λεπτά μέχρι να γίνει τραγανή. Αφήστε την να κρυώσει και αλέστε τη μισή στο μπλέντερ για να γίνει σαν σκόνη.

Σε ένα μέτριο μπολ, προσθέστε όλη την κινόα (σκόνη και ολόκληρη), τη φρυγανιά, το χαλλούμι, το mixed spice, τη σκόνη λαχανικών και το πιπέρι. Βυθίστε κάθε λωρίδα κοτόπουλου στο μίγμα και τοποθετήστε τις σε ένα ταψί ψησίματος επενδυμένο με λαδόκολλα. Βουρτσίστε τις λωρίδες κοτόπουλου με ελαιόλαδο και ψήστε για 12-15 λεπτά.

Συμβουλή Διατροφολόγου: Τα παιδιά λατρεύουν να τρώνε με τα χέρια τους και τώρα είναι η στιγμή να τα αφήσετε να το απολαύσουν!

Quinoa crusted chicken fingers

INGREDIENTS

Makes about 12-15 chicken fingers

½ cup Mitsides White Quinoa

½ cup Mitsides Red Quinoa

1 cube Mitsides Vegetable Bouillon

500g chicken breast, cut in strips about 8cm long and 3cm wide

½ cup breadcrumbs

½ cup halloumi cheese, grated

1 tsp Mixed Spice (ground cinnamon, star anise, cloves, fennel seeds, peppercorns)

1 tsp Mitsides Vegetable Powder

1 tsp ground pepper

For the chicken marinade:

½ cup yogurt

2 Tbsp honey

2 Tbsp Dijon mustard

2 Tbsp lemon juice

METHOD

In a medium sized bowl, mix all the marinade ingredients together and place the chicken strips in the bowl. Mix to coat and set aside.

Preheat oven to 180°C. In a medium sized saucepan, add 2 cups of water and bring to a boil. Add the vegetable cube and when dissolved, add the quinoa. Cook for 10 minutes until all the water has been absorbed.

Place the quinoa on a baking tray covered with parchment paper. Spread in one layer and bake for about 20 minutes until the quinoa turns crunchy. Cool and pulse ½ of it in a blender to make it into powder.

In a medium sized bowl, add all the quinoa (powder and whole), breadcrumbs, halloumi, mixed spice, vegetable powder and ground pepper. Dip each chicken strip in the mixture and place on a baking tray covered with parchment paper. Brush the chicken fingers with olive oil and bake for 12-15 minutes.

Nutritionist's tip: Kids love using their hands to eat and now is the time to embrace that!



ΚΑΘ. ΒΑΡΟΣ:
NET WEIGHT:
300g

MITSIDES
Since 1952

bio
ORGANIC QUINOA
KINOA
Βιολογικής Γεωργίας

ΚΑΛΗ ΠΗΓΗ ΠΡΩΤΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ
HIGH IN PROTEIN AND FIBER

Gluten free - Χωρίς Γλουτένη

Preparation: Wash seeds well. Cook over low heat in twice their volume in water for 10-15 minutes until grains separates from seeds. Cover and let stand off heat.
Ετοιμασία: Ξεπλύνετε καλά τους σπόρους. Σιγοβράστε σε διπλάσιο νερό για 10-15 λεπτά μέχρι να διαχωριστεί η φλούδα. Καθιέρωση από το φούρο, καλύψτε και αφήστε να σταθεί.

5 250035 006275

ΦΥΛΑΞΤΕ ΤΟ ΕΞ ΟΞΥΟΥ & ΑΠΟΞΕΡΩ ΜΕΡΟΣ | STORE IN DRY & COOL PLACE
ΑΝΑΛΕΞΗ ΚΑΤΑ ΠΡΟΤΙΜΗΧΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΒΑΣΤΕ ΞΕΚΕΥΑΣΑ | BEST BEFORE SEE PACKAGE

ΕΥΚΕΥΑΣΤΑΙ ΑΠΟ ΜΙΤΣΙΔΗΣ ΑΦΙΜΟΣΙΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑ



Εύκολα Λαχματζούν της γιαγιάς Μαίρης

ΥΛΙΚΑ

Φτιάχνει 12 Λαχματζούν

6 μέτριες κυπριακές πίτες (άσπρες ή ολικής άλεσης)
500γρ. βοδινός κιμάς (διπλοαλεσμένος)

1 φλιτζάνι μαϊντανός, ψιλοκομμένος

2 μεγάλες ώριμες ντομάτες, αλεσμένες στο μπλέντερ

1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

2 κουταλιές Πάστα Ντομάτας Μισσίδη

Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C.

Ανοίξτε κάθε πίτα με ένα μαχαίρι για να φτιάξετε δύο επίπεδα ψωμιά.

Ανακατέψτε όλα τα υπόλοιπα συστατικά μαζί. Τοποθετήστε το μίγμα κρέατος στο εσωτερικό (τραχύ) μέρος κάθε πίτας. Βάλτε τις πίτες στο φούρνο και ψήστε για 15 λεπτά μέχρι να ψηθεί ο κιμάς και οι άκρες της πίτας να ροδίσουν ελαφρά και να γίνουν τραγανές.

Συμβουλή Διατροφολόγου: Το βοδινό κρέας είναι μια εξαιρετική πηγή σιδήρου. Επιπλέον, η ντομάτα που είναι πλούσια σε βιταμίνη C, βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου! Win-Win!

YiaYia Mary's simple Lahmajoun

INGREDIENTS

Makes 12 lahmajoun

6 medium sized Cypriot pita breads
(white or whole wheat)

500g minced beef (minced twice)

1 cup parsley, finely chopped

2 large ripe tomatoes, pulsed in the blender

1 large onion, finely chopped

2 Tbsp Mitsides Tomato Paste

Salt and pepper

METHOD

Preheat the oven at 180°C.

Take each pita bread and slice it open with a knife, to make two flat breads.

Mix all the remaining ingredients together. Place the meat mixture on the inside (rough) part of each pita. Place the pitas in the oven and cook for 15 minutes until the meat is cooked and the pita edges turn slightly brown and crispy.

Nutritionist's tip: Beef is an awesome source of iron.

Tomato, which is rich in vitamin C, helps in iron absorption!
Win-Win!

Κοτόπουλο Φαχίτας

ΥΛΙΚΑ

4-5 μερίδες

500γρ. στήθος κοτόπουλου, κομμένα σε λωρίδες

1 πακέτο Τορτίγιες ολικής άλεσης

1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε λωρίδες

1 κίτρινη πιπεριά, κομμένη σε λωρίδες

1 κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες

1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη

1 κουταλιά σάλτσα σόγιας, Ελαιόλαδο

Για τη μαρινάδα:

2 κουταλάκια μίγμα μπαχαρικών για φαχίτας*

1 κουταλιά Πάστα Ντομάτας Μιτσίδη

2 κουταλιές ελαιόλαδο, 2 κουταλιές χυμό λεμονιού

Για τη σάλτσα Guacamole:

2 ώριμα αβοκάντο, ξεφλουδισμένα και πολτοποιημένα με ένα πιρούνι

1/3 φλιτζάνι ντομάτες, ψιλοκομμένες

2 κουταλιές κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

3 κουταλιές φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο

2 κουταλιές χυμό λάιμ ή λεμονιού, Αλάτι, πιπέρι

Για γαρνίρισμα:

Γιαούρτι, τριμμένο Τυρί τσένταρ,

Καλαμπόκι, Φέτες ντομάτας

* Ανακατέψτε 1 κουταλιά αποξηραμένη ρίγανη, 1 κουταλάκι καπνιστή πάπρικα, 1 κουταλάκι κύμινο, 1/2 κουταλάκι σκόνη τσίλι, 1/2 κουταλάκι σκόνη σκόρδου, αλάτι και πιπέρι. Φυλάξτε το μίγμα για να νοστιμίζετε το κρέας σας!

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατέψτε όλα τα συστατικά της μαρινάδας σε ένα μεγάλο μπολ. Μαρινάρετε το κοτόπουλο για τουλάχιστον 30 λεπτά ή κατά προτίμηση αφήστε το να μαριναριστεί όλο το βράδυ στο ψυγείο. Ζεστάνετε ένα τηγάνι και προσθέστε τις λωρίδες κοτόπουλου. Μαγειρέψτε κάθε πλευρά για 2-3 λεπτά μέχρι να μαγειρευτεί εντελώς. Αφήστε στην άκρη. Σκουπίστε το τηγάνι, προσθέστε λίγες σταγόνες ελαιόλαδο και προσθέστε τις πιπεριές και τα κρεμμύδια. Προσθέστε τη σκόνη λαχανικών και τη σάλτσα σόγιας και μαγειρέψτε μέχρι να μαλακώσουν. Σε ένα μπολ, ανακατέψτε όλα τα συστατικά για το Guacamole. Για να συναρμολογήσετε τις τορτίγιες, αλείψτε με λίγο γιαούρτι και Guacamole, προσθέστε τις λωρίδες κοτόπουλου και μετά το τυρί, το καλαμπόκι και τις ψιλοκομμένες ντομάτες. Διπλώστε τις δύο πλευρές για να δημιουργήσετε ένα Wrap και απολαύστε!

Συμβουλή Διατροφολόγου: Ντυθείτε κατάλληλα για την περίπτωση, βάλτε ανάλογη μουσική και κάντε τις Μεξικάνικες Βραδύες μια τακτική γιορτή στο σπίτι σας! Επίσης ιδανικές για θεματικά παιδικά πάρτυ!

Chicken Fajitas

INGREDIENTS

Serves 4-5

500g chicken breasts, cut in strips

1 pack whole meal tortilla wraps

1 red pepper, cut in strips

1 yellow pepper, cut in strips

1 red onion, thinly sliced

1 tsp Mitsides Vegetable Powder

1 Tbsp Soy sauce

Olive oil

For the chicken marinade:

2 tsp fajitas spice mix *

1 Tbsp Mitsides Tomato Paste

2 Tbsp olive oil, 2 Tbsp lemon juice

For the guacamole sauce:

2 ripe avocados, peeled and mashed with a fork

1/3 cup tomatoes, finely chopped

2 Tbsp onion, finely chopped

3 Tbsp fresh coriander, finely chopped

2 Tbsp lime or lemon juice

Salt and pepper

Toppings:

Yogurt, grated Cheddar cheese, Sweetcorn, Chopped tomatoes

* mix 1 Tbsp dried oregano, 1 tsp smoked paprika, 1 tsp cumin, 1/2 tsp chili powder, 1/2 tsp garlic powder, salt and pepper. Store it with your herbs and use for seasoning meats!

METHOD

Mix all the chicken marinade ingredients in a large bowl. Marinate the chicken for at least 30 minutes, or preferably leave it to marinate overnight in the fridge.

Heat a griddle pan and add the chicken strips. Cook each side for 2-3 minutes until completely cooked. Set aside.

Wipe the pan clean, add a splash of olive oil and add the peppers and onions. Add the vegetable powder and soy sauce and cook until softened.

In a bowl, mix all ingredients for the guacamole.

To assemble the tortillas, spread some yogurt and guacamole, add the chicken strips and top with the cheese, corn and chopped tomatoes. Fold both sides to create a wrap and enjoy!

Nutritionist's tip: Dress up for the occasion, put some music on and make Mexican Nights a regular feast in your home! Also perfect for themed kids parties!





since 1934
MITSIDES
Papriotes

Κυπριακές Παπριότες
με γέμιση οσπρίων

Κοτόπουλο με ραβιόλες σε κρεμώδη σάλτσα μανιταριών

ΥΛΙΚΑ

4 μερίδες

500γρ. μηρούς κοτόπουλου, χωρίς κόκαλα και πέτσα
1 πακέτο Ραβιόλες Μιτσιδν (375γρ.)
1 κουταλάκι σκόνη σκόρδου
½ κουταλάκι αποξηραμένο θυμάρι
½ κουταλάκι αποξηραμένο δεντρολίβανο
½ κουταλάκι καπνιστή πάπρικα
1 κουταλιά ελαιόλαδο, Πιπέρι

Για τη σάλτσα:

1 κουταλιά βούτυρο
2 φλιτζάνια μανιτάρια, κομμένα σε φέτες
1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
½ κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
Αποξηραμένο θυμάρι, δεντρολίβανο και εστραγκόν
(1 κουταλάκι από το καθένα)
2 κουταλιές μουστάρδα
2 κουταλιές μαϊντανό, ψιλοκομμένο
1 κύβο Ζωμό Κότας Μιτσιδν
1 φλιτζάνι βραστό νερό, ½ φλιτζάνι κρέμα γάλακτος
½ φλιτζάνι τριμμένο τυρί (χαλλούμι ή παρμεζάνα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλύνετε και στεγνώστε το κοτόπουλο. Σε ένα μικρό μπολ ανακατέψτε τη σκόνη σκόρδου, το θυμάρι, το δεντρολίβανο και την πάπρικα και πασπαλίστε το κοτόπουλο ομοιόμορφα. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, ζεστάνετε 1 κουταλιά ελαιόλαδο και προσθέστε το κοτόπουλο. Μαγειρέψτε κάθε πλευρά για 5 λεπτά μέχρι να ψηθεί και να ροδίσει. Αφαιρέστε το και προσθέστε βούτυρο στην ίδια κατσαρόλα. Προσθέστε τα μανιτάρια και μαγειρέψτε μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε το σκόρδο, το κρεμμύδι, το μαϊντανό και τα βότανα και σοτάρετε για 1 ακόμα λεπτό. Προσθέστε το βραστό νερό, τον κύβο ζωμού και την κρέμα και συνεχίστε να μαγειρεύετε μέχρι να δέσει η σάλτσα. Προσθέστε το τριμμένο τυρί και ανακατέψτε μέχρι να λιώσει. Προσθέστε τους μηρούς κοτόπουλου. Εν τω μεταξύ, σε μια μέτρια κατσαρόλα με βραστό νερό, προσθέστε 2 κουταλάκια Σκόνη Λαχανικών Μιτσιδν και μαγειρέψτε τις ραβιόλες ακολουθώντας τις οδηγίες συσκευασίας. Όταν είναι έτοιμες, στραγγίξτε τις, προσθέστε τις στην κατσαρόλα με το κοτόπουλο και ανακατέψτε.

- Αν θέλετε να προσθέσετε και κάποια λαχανικά, ενώ η σάλτσα βράζει, μπορείτε να προσθέσετε μικρά μπουκέτα μπρόκολο, μπιζέλια, κολοκυθάκια ή φασολάκια!

Chicken with Ravioles in a creamy mushroom sauce

INGREDIENTS

Serves 4

500g chicken thighs, bone and skin off
1 pack Mitsides Ravioles (375g)
1 tsp garlic powder
½ tsp dried thyme
½ tsp dried rosemary
½ tsp smoked paprika
1 Tbsp olive oil

Pepper

For the sauce:

1 Tbsp butter
2 cups mushrooms, sliced
1 garlic clove, minced
½ onion, chopped
1 tsp each of dried thyme, dried rosemary, dried tarragon
2 Tbsp grainy mustard
2 Tbsp parsley, chopped
1 cube Mitsides Chicken Bouillon
1 cup of boiling water
½ cup fresh cream
½ cup halloumi or parmesan cheese, grated

METHOD

Wash and dry the chicken thighs. In a small bowl mix the garlic powder, thyme, rosemary and paprika and coat the chicken evenly. In a large skillet, heat 1 Tbsp olive oil and add the chicken. Cook each side for 5 minutes until cooked through. Remove from the pan and add butter to the same pan. Add the mushrooms and cook until soft. Add the garlic, onion, parsley, and herbs and sauté for 1 more minute. Stir in the boiling water, bouillon cube and heavy cream and continue to cook until the sauce has thickened. Add the halloumi or parmesan cheese and mix until the cheese has melted. Add the chicken thighs. In the meantime, in a medium sized saucepan with boiling water, add 2 tsp Mitsides Vegetable Powder and cook the ravioles following pack instructions. When ready, drain, add to the large pan with the chicken and mushroom sauce and mix.

- To add some greens, while the sauce is boiling you can add small florets of broccoli, peas, zucchini or green beans!

Ψητές Πατάτες Τζάκετ με Μπολονέζ

ΥΛΙΚΑ

6 μερίδες

6 μεγάλες πατάτες, καλά πλυμένες και στεγνωμένες με τη φλούδα τους

1 φλιτζάνι σάλτσα κιμά Μπολονέζ (συνταγή στη σελίδα 25)

1 φλιτζάνι τυρί τσένταρ, τριμμένο

1 φλιτζάνι ξινή κρέμα (Sour cream)

Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 220°C.

Αλατοπιπερώστε τις πατάτες, τρυπήστε σε 2-3 σημεία με αιχμηρό μαχαίρι και τυλίξτε την κάθε πατάτα ξεχωριστά με λαδόκολλα και στη συνέχεια με αλουμινόχαρτο. Ψήστε στο φούρνο για 1 1/2 ώρα.

Εν τω μεταξύ, προετοιμάστε τη σάλτσα μπολονέζ.

Όταν ψηθούν οι πατάτες, ξετυλίξτε τις, ανοίξτε τις στη μέση, γεμίστε με τη σάλτσα Μπολονέζ, και προσθέστε το τυρί. Σε ένα ταψί βάλτε τις πατάτες πίσω στον φούρνο και ψήστε στο γκριλ για 5 λεπτά μέχρι να λιώσει το τυρί και να πάρει χρυσαφί χρώμα.

Σερβίρετε με ξινή κρέμα, καλαμπόκι, σάλτσα ντομάτας ή οποιοδήποτε άλλο συνοδευτικό σας αρέσει!

Συμβουλή Διατροφολόγου: Ζητήστε από τα παιδιά σας να επιλέξουν την αγαπημένη τους γέμιση. Τόνο, καλαμπόκι, τυρί κρέμα ή γιαούρτι;

Jacket potato with Bolognese sauce

INGREDIENTS

Serves 6

6 large potatoes, unpeeled and thoroughly washed and dried

1 cup minced meat sauce (recipe on page 25)

1 cup cheddar cheese, grated

1 cup sour cream

Salt and pepper

METHOD

Preheat the oven to 220°C. Season each potato with salt and pepper, poke 2-3 holes with a sharp knife and wrap separately with parchment paper and then foil. Bake in the oven for 1 1/2 hrs. In the meantime, prepare the Bolognese sauce. When the potatoes have baked, unwrap them, open in half, fill them with the Bolognese sauce and top with the cheese. Put the potatoes back in the oven (on the grill setting) and grill for 5 minutes until the cheese melts and turns golden brown.

Serve with sour cream, corn, tomato salsa or whatever other sides you like!

Nutritionist's tip: Ask your kids to choose their favorite topping. Tuna, sweetcorn, cream cheese or yoghurt?





Βοδινό ρόστο με πατατούλες και καρότα

ΥΛΙΚΑ

6 μερίδες

- 1 κιλό βοδινό κρέας για ρόστο (topside ή rump)
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, μοιρασμένα κατά μήκος και κομμένα σε κομμάτια 5 εκ
- 3 καρότα, ξεφλουδισμένα, μοιρασμένα κατά μήκος και κομμένα σε τέταρτα
- 6 πατάτες baby, κομμένες στη μέση
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες
- 1 κοτσάνι σέλινου, κομμένο σε φέτες
- 1 φλιτζάνι μπρόκολο, κομμένο σε μπουκετάκια
- 2 φύλλα δάφνης, 1 κουταλιά ξηρή ρίγανη
- ½ φλιτζάνι χυμό μήλου ή ροδάκινου
- ½ φλιτζάνι βραστό νερό
- 1 κύβος Ζωμό Λαχανικών Μισιΐδη
- 2 κουταλάκια Φαρίνα Μισιΐδη
- 1 κουταλιά βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 160°C. Ζεστάνετε 1 κουταλιά ελαιόλαδο σε μια μεγάλη πυρίμαχη κατσαρόλα. Προσθέστε το κρέας και τσιγαρίστε για 6-8 λεπτά να ροδίσει στην κάθε πλευρά.

Αφαιρέστε το κρέας από την κατσαρόλα και αφήστε το στην άκρη. Προσθέστε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και προσθέστε τα κρεμμύδια, τα καρότα, το σέλινο, το κρεμμυδάκι και τις πατάτες. Προσθέστε τα φύλλα δάφνης, τη ρίγανη, το σκόρδο, το χυμό, το βραστό νερό και το ζωμό. Αφήστε το να βράσει και επιστρέψτε το κρέας στην κατσαρόλα. Βάλτε τη σάλτσα πάνω από το κρέας, καλύψτε και μαγειρέψτε στο φούρνο για περίπου 1 ½ με 2 ώρες, μέχρι να ψηθεί καλά το κρέας.

Αφαιρέστε από το φούρνο και μεταφέρετε τα πάντα εκτός από τη σάλτσα σε μια πιατέλα. Βάλτε την κατσαρόλα με τη σάλτσα σε μέτρια φωτιά και προσθέστε το αλεύρι, ανακατεύοντας για λίγα λεπτά μέχρι να μειωθεί και να πήξει λίγο η σάλτσα. Προσθέστε το βούτυρο και ανακατέψτε μέχρι να λιώσει. Μεταφέρετε τη σάλτσα σε μικρό μπολ και σερβίρετε.

Συμβουλή Διατροφολόγου: Με το ψητό ρόστο θα μπορείτε να φτιάξετε υπέροχα σάντουιτς με ότι απέμεινε από το γεύμα. Απλά κρατήστε το στο ψυγείο και χρησιμοποιήστε το την επόμενη! Αυτή η συνταγή θα σας δώσει επίσης όμορφες οικογενειακές αναμνήσεις: Τί πιο ωραίο από την οικογενειακή απόλαυση στο τραπέζι πάνω από ένα νόστιμο ψητό!

Beef roast with potatoes and carrots

INGREDIENTS

Serves 6

- 1 kg beef (topside or rump steak)
- 2 Tbsp olive oil
- 2 spring onions, halved lengthwise and cut in 5 cm pieces
- 3 carrots, peeled, halved lengthwise and cut in quarters
- 6 baby potatoes, halved
- 1 large onion, cut in slices
- 1 celery stick, thinly sliced
- 1 cup broccoli, cut in florets
- 2 bay leaves
- 1 Tbsp dried oregano
- ½ cup apple or peach juice
- ½ cup boiling water
- 1 cube Mitsides Vegetable Bouillon
- 2 tsp Mitsides Plain Flour
- 1 Tbsp butter

METHOD

Preheat the oven to 160°C. Heat 1 tablespoon of olive oil in a large oven proof saucepan. Add the beef and brown all sides (6-8 minutes). Remove the beef from the saucepan and set aside. Add the remaining olive oil and then the onions, carrots, celery, spring onion and potatoes. Add the bay leaves, oregano, garlic, juice, boiling water and vegetable bouillon. Bring to a boil and return the beef to the saucepan. Spoon the sauce over the meat, cover and cook in the oven for about 1 ½ to 2 hours, until the meat has cooked completely. Remove from the oven and transfer everything except the sauce to a large dish. Thicken the gravy by placing the saucepan on medium heat and adding the flour. Whisk for a few minutes until the sauce has reduced and thickened. Add the butter and mix until melted. Transfer the gravy to a small bowl and serve with the roast.

Nutritionist's tip: Beef roast makes awesome leftovers for delicious sandwiches. Just keep it in the fridge and use it the following day! You can also use this recipe to create nice family memories: Nothing like bonding over delicious roast!

Πίτα του ψαρά

ΥΛΙΚΑ

5 μερίδες

- 5-6 μεσαίου μεγέθους πατάτες, αποφλοιωμένες και κομμένες σε μικρά κομμάτια
- ½ φλιτζάνι λευκά φασόλια, μαγειρεμένα
- ½ φλιτζάνι γάλα
- 5 κουταλιές βούτυρο
- 1 πράσο, το λευκό και ελαφρά πράσινο μέρος, κομμένο σε φέτες
- 1 μεσαίο κολοκυθάκι, τριμμένο και στραγγισμένο από τους χυμούς του
- ¼ φλιτζάνι μπιζέλια
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- ½ κουτί Ψιλοκομμένες Ντομάτες Μιτσίδη (200γρ.)
- 1/3 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος
- 2 φιλέτα άσπρου ψαριού (γάδος, μπακαλιάρος, κλπ), κομμένα σε τεμάχια
- 1 κομμάτι σολομού, κομμένο σε κομμάτια
- 6-7 μεγάλες γαρίδες, καθαρισμένες και κομμένες στη μέση

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Σε μια μέτρια κατσαρόλα βράστε τις πατάτες σε αλατισμένο νερό μέχρι να μαλακώσουν. Στραγγίξτε και επιστρέψτε στην κατσαρόλα.

Εν τω μεταξύ, σε ένα βαθύ τηγάνι, ζεσταίνετε 1 κουταλιά βούτυρο και τσιγαρίστε το πράσο μέχρι να μαλακώσει. Προσθέστε το πράσο στις στραγγισμένες πατάτες. Προσθέστε επίσης τα φασόλια, το γάλα και άλλες 2 κουταλιές βούτυρο και πολτοποιήστε. Νοστιμίστε με αλάτι και πιπέρι.

Σκουπίστε το τηγάνι και προσθέστε τις υπόλοιπες 2 κουταλιές βούτυρο. Όταν ζεσταθεί, προσθέστε το κολοκυθάκι και μαγειρέψτε για 5-6 λεπτά. Προσθέστε το σκόρδο και μετά από 2 λεπτά προσθέστε τις ψιλοκομμένες ντομάτες. Προσθέστε το λευκό ψάρι και το σολομό. Νοστιμίστε με αλάτι και πιπέρι και μαγειρέψτε για περίπου 2-3 λεπτά. Προσθέστε τις γαρίδες και μαγειρέψτε για ακόμα 1-2 λεπτά. Αφαιρέστε από τη φωτιά, προσθέστε την κρέμα και ανακατέψτε για να αναμιχθεί καλά. Αδειάστε το μίγμα σε πυρίμαχο σκεύος. Προσθέστε το μίγμα πουρέ πατάτας και απλώστε ομοιόμορφα. Ψήστε στο φούρνο για περίπου 40 λεπτά μέχρις ότου ο πουρές ροδίσει.

Συμβουλή Διατροφολόγου: Σε πολύ λίγα παιδιά αρέσουν τα ψάρια εκτός και αν είναι Fish Fingers! Με αυτό το νόστιμο πιάτο, τα παιδιά σας θα φάνε όλα τα ψάρια και τα κρυμμένα λαχανικά!

Fish pie

INGREDIENTS

Serves 5

- 5-6 medium sized potatoes, peeled and cut into small pieces
- ½ cup white beans, cooked
- ½ cup milk
- 5 Tbsp butter
- 1 leek, white and light green parts only, sliced
- 1 medium zucchini, grated and juices squeezed out
- ¼ cup peas
- 1 garlic clove, minced
- ½ can Mitsides Chopped Tomatoes (200g)
- 1/3 cup fresh cream
- 2 pieces of white fish (cod, haddock or halibut), cut in pieces
- 1 piece salmon, cut in pieces
- 6-7 large prawns, cleaned and halved

METHOD

Preheat the oven to 180°C. In a medium sized saucepan boil the potatoes in salted water until soft. Drain and return to the pan.

In the meantime, in a large skillet, heat 1 Tbsp butter and fry the leek until softened. Add the leek to the drained potatoes. Also add the beans, milk and 2 Tbsp butter and mash. Add salt and pepper as desired.

Wipe the skillet clean and add the remaining 2 Tbsp of butter. When melted, add the zucchini and cook for 5-6 minutes. Add the garlic and 2 minutes later add the chopped tomatoes. Add the white fish and salmon. Season with salt and pepper and cook for about 2-3 minutes. Add the shrimps and cook for 1-2 minutes more. Remove from the heat, add the cream and stir to mix well. Transfer the mixture to an oven proof dish. Top with the mashed potato mixture and spread evenly. Bake in the oven for about 40 minutes until the mash turns golden brown.

Nutritionist's tip: Not many kids are keen on fish unless it is fish fingers! With this delicious fish pie, your kids will eat up all the fish and the hidden veggies!





Σουβλάκια ψαριού με τηγανισμένο ρύζι

ΥΛΙΚΑ

6 μερίδες

4 φιλέτα ψαριού, κομμένα σε κύβους 3 εκ.

(μπακαλιάρος, γάδος ή πεσκαντρίτσα)

6 ξύλινα σουβλάκια, που έχετε φουσκώσει σε νερό

Για τη μαρινάδα:

¼ φλιτζάνι σάλτσα σόγιας (χαμηλού νατρίου)

1 κουταλάκι πιπερόριζα (τζίντζερ), τριμμένη

1 κουταλάκι σκόρδο, τριμμένο

2 κουταλιές χυμό λεμονιού, 1 κουταλιά γιαούρτι

1 κουταλιά φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο

Για το τηγαντό ρύζι:

4 φλιτζάνια μαγειρεμένο ρύζι basmati

4 αυγά, χτυπημένα

¼ κουταλάκι πάπρικα, ¼ κουταλάκι κουρκουμά

½ κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη

1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

½ κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη

2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

½ φλιτζάνι μπιζέλια, αποξηγμένα

¼ φλιτζάνι καλαμπόκι, 2 κουταλιές ελαιόλαδο

Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετήστε όλα τα υλικά της μαρινάδας σε ένα μπολ και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε τους κύβους ψαριών και μαρινάρετε για 20 λεπτά. Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Μοιράστε τους κύβους ψαριών σε έξι ξύλινα σουβλάκια. Τοποθετήστε τα σε πυρίμαχο ταψί και ψήστε για 10-15 λεπτά. Ανακατέψτε τα αυγά με την πάπρικα, τον κουρκουμά και τη σκόνη λαχανικών. Σε ένα μεγάλο και βαθύ τηγάνι ζεστάνετε το λάδι και προσθέστε το κρεμμύδι και το κόκκινο πιπέρι. Τσιγαρίστε μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε το ρύζι που έχετε από πριν ανοίξει με ένα πιρούνι για να μην υπάρχουν σβώλοι. Απλώστε το ρύζι στον πάτο και προσθέστε το χτυπημένο αυγό και τα μπαχαρικά. Τηγανίστε ενώ ανακατεύετε δυνατά. Προσθέστε τα μπιζέλια και το καλαμπόκι και συνεχίστε να μαγειρεύετε για ένα λεπτό. Προσθέστε το αλάτι, το πιπέρι και το φρέσκο κρεμμυδάκι και ανακατέψτε. Μοιράστε το ρύζι σε 6 πιάτα και σερβίρετε με ένα σουβλάκι ψαριών στο καθένα.

Συμβουλή Διατροφολόγου:

Προσπαθήστε να σερβίρετε ψάρια δύο φορές την εβδομάδα, για μια ισορροπημένη διατροφή. Τα παιδιά αγαπούν το τηγαντό ρύζι με αυγά, έτσι αυτό το πιάτο αυτό θα τα βοηθήσει να φάνε και το ψαράκι τους!

Fish skewers and egg fried rice

INGREDIENTS

Serves 6

4 fish fillets, cut in 3cm cubes

(haddock, cod or monkfish)

6 wooden skewers, soaked

Fish marinade:

¼ cup low sodium soy sauce

1 tsp fresh ginger, grated

1 tsp garlic, grated

2 Tbsp lemon juice

1 Tbsp yogurt

1 Tbsp fresh coriander, chopped

For the egg fried rice:

4 cups cooked basmati rice

4 eggs, beaten

¼ tsp paprika, ¼ tsp turmeric

½ tsp Mitsides Vegetable Powder

1 small onion, finely chopped

½ red pepper, finely chopped

2 spring onions, finely chopped

½ cup peas, defrosted

¼ cup sweetcorn

2 Tbsp sunflower oil

Salt and pepper

METHOD

Place all the marinade ingredients in a bowl and mix well. Add the fish cubes and marinate for 20 minutes. Preheat the oven to 180°C. Skewer the fish cubes, evenly divided between six wooden skewers. Place on an oven proof dish and bake for 10-15 minutes.

Mix the eggs with the paprika, turmeric and vegetable powder. In a large and deep skillet heat the oil and add the onion and red pepper. Cook until softened. Add the rice which you will have fluffed with a fork beforehand so that there are no lumps. Flatten out the rice and add the beaten egg and spices. Stir fry while mixing vigorously. Add the peas and corn and continue to cook for another minute. Add salt, pepper and spring onion and mix. Divide the rice in 6 plates topped with a fish skewer in each one.

Nutritionist's tip: Try to serve fish twice a week, for a balanced diet. Kids love egg fried rice so this dish is a great way to make them eat their fish as well!

Μπράουνις σοκολάτας με φοινίκια

ΥΛΙΚΑ

Φτιάχνει περίπου 15-20 brownies

350γρ. φοινίκια, χωρίς κουκούτσι

75γρ. αλεύρι αμυγδάλου

75 γραμμάρια λάδι καρύδας

50γρ. σκόνη κακάο

4 αυγά

1 κουταλάκι baking powder

½ κουταλάκι μαγειρική σόδα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 175°C και καλύψτε ένα τετράγωνο ταψί 23 εκ. για brownies με λαδόκολλα.

Βάλτε τα φοινίκια σε ένα μπολ επεξεργαστή τροφίμων μαζί με το λάδι καρύδας και τη σκόνη κακάο. Αναμίξτε καλά μέχρι να ενωθεί. Ενώ ο επεξεργαστής τροφίμων λειτουργεί, προσθέστε τα αυγά, ένα κάθε φορά, χτυπώντας για 30 δευτερόλεπτα μετά από κάθε προσθήκη. Κατά διαστήματα σταματάτε το χτύπημα και ξύνετε τις πλευρές του μπολ για να εξασφαλίσετε ομοιόμορφη ανάμιξη.

Μεταφέρετε το μίγμα σε ένα μεγάλο μπολ.

Σε ένα ξεχωριστό μπολ, ανακατέψτε το αλεύρι αμυγδάλου, το baking powder και τη μαγειρική σόδα.

Χρησιμοποιώντας μια σπάτουλα, διπλώστε το μίγμα του αλευριού στη ζύμη και αναμίξτε. Μεταφέρετε τη ζύμη στο έτοιμο ταψί. Ψήστε μέχρι μια οδοντογλυφίδα να βγαίνει από το κέντρο του κέικ στεγνή (περίπου 30 λεπτά).

Αφήστε το κέικ να κρυώσει εντελώς πριν το αφαιρέσετε από το ταψί. Κόψτε σε μικρά τετράγωνα.

Συμβουλή Διατροφολόγου: Αλεύρι αμυγδάλου για φυτική πρωτεΐνη και φοινίκια αντί για ζάχαρη! Χρειάζεται να πούμε περισσότερα; Ναι, μπορείτε να φάτε και δεύτερη μερίδα! Και τα παιδιά σας θα νομίσουν ότι τρώνε κανονικά brownies!

Sugarless date & almond chocolate brownies

INGREDIENTS

Makes about 15-20 brownies

350g pitted dates

75g almond flour

75g coconut oil, melted and cooled

50g cocoa powder

4 eggs

1 tsp baking powder

½ tsp baking soda

METHOD

Preheat the oven to 175°C, and cover a 23cm square brownie baking tin with parchment paper.

Add the dates to a food processor bowl along with the coconut oil and cocoa powder. Blend until smooth. With the food processor still running, add the eggs, one at a time, beating for 30 seconds after adding each egg. Occasionally stop the food processor and scrape down the sides of the bowl to ensure even mixing.

Transfer the dough to a large bowl. In a separate bowl, mix the almond flour, baking powder, and baking soda.

Using a spatula, fold the flour mixture into the dough.

Transfer the dough to the prepared baking tin. Bake until a wooden stick inserted into the center comes out clean (approx. 30 minutes). Let the cake cool completely before removing from the tin. Cut in small squares.

Nutritionist's tip: Almond flour for protein and dates instead of sugar! Need we say more? Yes, you can have a second slice! And your kids will think they are having proper brownies!





Υγιεινό κέικ καρότου

ΥΛΙΚΑ

Φτιάχνει ένα στρογγυλό κέικ 23εκ

- 1 φλιτζάνι Αλεύρι Ολικής Άλεσης Μιτσίδη
 - 2 φλιτζάνια αλεύρι αμυγδάλου
 - 2 κουταλάκια baking powder
 - 1 κουταλάκι μαγειρική σόδα
 - 1 κουταλάκι κανέλα
 - 1 κουταλάκι Mixed Spice (αλεσμένη κανέλα, γλυκάνισο, γαρίφαλο, σπόροι μάραθου, πιπέρι)
 - ½ φλιτζάνι καστανή ζάχαρη ή ζάχαρη καρύδας
 - 3 φλιτζάνια καρότα, τριμμένα και στραγγισμένα από το χυμό τους
 - 2 μεγάλα αυγά, χτυπημένα
 - ½ φλιτζάνι λάδι καρύδας (υγρό)
 - 1 κουταλιά μέλι
 - 1 κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας
- Για το γλάσο:**
- 220γρ. τυρί μασκαρπόνε (ή άλλο τυρί κρέμα)
 - ¼ φλιτζάνι κρέμα γάλακτος
 - 1 κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας
 - ¼ φλιτζάνι σιρόπι σφενδάμου ή μέλι
 - Πρέζα αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C και στρώστε ένα στρογγυλό ταψί (23cm) με λαδόκολλα. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατέψτε όλα τα στεγνά υλικά (αλεύρι, baking powder, σόδα, μπαχαρικά και ζάχαρη). Σε ένα χωριστό μπολ αναμιγνύετε όλα τα υγρά συστατικά (αυγά, λάδι καρύδας, μέλι και βανίλια). Προσθέστε τα τριμμένα καρότα στα υγρά συστατικά και ανακατέψτε. Προσθέστε τα υγρά υλικά στα στεγνά και ανακατέψτε καλά με μια σπάτουλα. Ρίξτε το μίγμα στο ταψί και απλώστε ομοιόμορφα. Το μίγμα σας θα είναι κάπως παχύρρευστο. Ψήστε στο φούρνο για 35 λεπτά και αφήστε να κρυώσει. Για να ετοιμάσετε το γλάσο χτυπήστε το τυρί με την κρέμα με ένα μίξερ μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέστε απαλά και το σιρόπι σφενδάμου ή το μέλι και τη βανίλια. Απλώστε το γλάσο στο κέικ αφού αυτό θα έχει κρυώσει.

Healthy carrot cake

INGREDIENTS

Makes a round 23cm cake

- 1 cup Mitsides Whole Meal Flour
 - 2 cups almond flour
 - 2 tsp baking powder
 - 1 tsp baking soda
 - 1 tsp cinnamon
 - 1 tsp Mixed Spice (ground cinnamon, star anise, cloves, fennel seeds, peppercorns)
 - ½ cup brown sugar or coconut sugar
 - 3 cups carrots, grated and juices squeezed out
 - 2 large eggs, beaten
 - ½ cup coconut oil (liquid)
 - 1 Tbsp honey
 - 1 tsp vanilla extract
- For the frosting:**
- 220g mascarpone cheese (or other cream cheese)
 - ¼ cup whipping cream
 - 1 tsp vanilla extract
 - ¼ cup maple syrup or honey
 - A pinch of salt

METHOD

Preheat the oven to 180°C and cover a round cake tin (23cm) with parchment paper. In a large bowl mix all the dry ingredients (flours, baking powder, baking soda, spices and sugar). In a separate bowl mix all the wet ingredients (eggs, coconut oil, honey and vanilla). Add the grated carrots to the wet ingredients and mix. Add the wet ingredients to the dry ingredients and mix well with a spatula. Pour the mixture into the cake tin and spread evenly. Your mixture will be rather thick than runny. Bake in the oven for 35 minutes, and let it cool. To prepare the frosting, beat the mascarpone with the whipping cream with a mixer until you have a fluffy mixture. Fold in the maple syrup or honey and vanilla. Spread on the cooled carrot cake.

Μηλόπιτα

Apple Crumble

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη:

250γρ. Φαρίνα «00» Μιτσιδη

100γρ. βρώμη

175γρ. ζάχαρη καρύδας

200γρ. βούτυρο ανάλατο, κομμένο σε κύβους

Για τη γέμιση:

500γρ. μήλα, ξεφλουδισμένα και κομμένα σε μικρά κομμάτια 1 εκ.

50γρ. ζάχαρη καρύδας

1 κουταλιά Φαρίνα «00» Μιτσιδη

1 πρέζα κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Τοποθετήστε το αλεύρι, τη βρώμη και τη ζάχαρη καρύδας σε ένα μπολ και ανακατέψτε. Πάρτε μερικούς κύβους βούτυρο κάθε φορά και ρυζιάστε (τρίψτε το μίγμα με τα δάκτυλα μέχρι να σχηματιστεί ζύμη που μοιάζει με ψίχουλα). Το παιδί σας μπορεί επίσης να σας βοηθήσει στη διαδικασία αυτή! Σε ένα τετράγωνο ταψί για κέικ 24 εκατοστών, προσθέστε τα συστατικά της γέμισης (μήλα, ζάχαρη καρύδας, κανέλα και αλεύρι) και ανακατέψτε καλά. Πασπαλίστε τα ψίχουλα της ζύμης από πάνω και ψήστε στο φούρνο για 40-45 λεπτά μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια. Σερβίρετε με παγωτό βανίλιας.

** Για μια υγιέστερη επιλογή κάντε τα εξής:

Για τη ζύμη: Αντικαταστήστε τη ζάχαρη καρύδας με 3 κουταλιές σιρόπι σφενδάμου και το βούτυρο με 200ml λάδι καρύδας. Σε 2 ξεχωριστά μπολ ανακατέψτε το αλεύρι με τη βρώμη και το σιρόπι με το λάδι καρύδας. Προσθέστε τα υγρά συστατικά στα ξηρά υλικά και χρησιμοποιώντας τα δάκτυλα, ρυζιάστε μέχρι να σχηματίσετε ζύμη σαν ψίχουλα. Αν το μίγμα είναι πολύ υγρό, μπορείτε να προσθέσετε περισσότερη βρώμη.

Για τη γέμιση: Αντί για ζάχαρη καρύδας, προσθέστε 2 κουταλιές σιρόπι σφενδάμου.

Apple Crumble

INGREDIENTS

For the crumble:

250g Mitsides Plain Flour

100g Porridge Oats

175g coconut sugar

200g unsalted butter, cut in cubes

For the filling:

500g apples, peeled and cut into small 1 cm pieces

50g coconut sugar

1 Tbsp Mitsides Plain Flour

1 pinch of cinnamon

METHOD

Preheat the oven to 180°C. Place the flour, oats and coconut sugar in a bowl and mix. Take a few cubes of butter each time and, using your hands, rub into the mixture until it resembles breadcrumbs. Your child can also help in this process!

In a 24cm square cake tin, add the filling ingredients (apples, coconut sugar, cinnamon and flour) and mix well. Sprinkle the crumble on top and bake in the oven for 40-45 minutes until the crumble is golden brown. Serve with vanilla ice cream.

** For a healthier option try the following:

For the crumble: Replace the coconut sugar with 3 Tbsp pure maple syrup and the butter with 200ml liquid coconut oil. In 2 separate bowls mix the flour with the oats and the maple syrup with coconut oil. Add the liquid ingredients to the dry ingredients and using your hands, form a crumble. If the mixture is too wet you can add more oats.

For the filling: instead of coconut sugar, add 2 Tbsp pure maple syrup.





ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΓΕΥΣΗΣ Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ

Baby's third Cookbook
Family meals

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΛΤΔ
Διογένους 1, Έγκωμη Τ.Θ. 21094, 1501,
Λευκωσία, Τηλ. Κέντρο: 22744000

Συνταγές: Στεφανία Μισίδου

Διατροφολόγος: Μυρτώ Δημητρίου

Υπεύθυνη έκδοσης: Χρύσω Λέφου

Art director: Τάσος Γάγκος

Μετάφραση: Μαριέττα Μισίδου

Φωτογραφίες: Δημήτρης Βαττίς

Food Styling: Γεωργία Μοδίτη

Διαφήμιση: Έλενα Ηλία

Ατελιέ: Νίκη Ανδρέου

Διόρθωση κειμένων: Μαρία Ζερβού,
Μαρία Καπάταν

Διαχωρισμοί χρωμάτων - Εκτύπωση:
Proteas Press Ltd

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική ή κατά παράφραση ή διασκευή - απόδοση του περιεχομένου (κειμένων και φωτογραφιών) με οποιονδήποτε τρόπο, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, με ηχογράφηση ή άλλο, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.



MITSIDES

Από το 1932 έχουμε δέσει
το όνομα μας με ότι αγαπήσατε
περισσότερο στο τραπέζι σας.
Η δική σας εμπιστοσύνη και προτίμηση,
έχουν καθιερώσει το αλεύρι ΜΙΤΣΙΔΗ
σαν το αλεύρι που αναγνωρίζει
και προτιμά όλη η Κύπρος!

Web: www.mitsidesgroup.com



www.facebook.com/mitsidescyprus



Mitsides Cyprus



ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΓΕΥΣΗΣ
Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ

Τιμή: €7.00

