



# βιβλίο μαγειρικής

*Tonia Buxton.*





## εισαγωγή

Αυτό το βιβλίο συνταγών δημιουργήθηκε μέσα από τον πολύ πετυχημένο διαγωνισμό που διεξήγαγε η Freezeland μέσω του Facebook. Αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης εκστρατείας που ανέλαβε η Freezeland για να επιμορφώσει και να ευαισθητοποιήσει το κοινό για την αξία των λαχανικών στην καθημερινή μας διατροφή. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει να καταναλώνουμε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών κάθε μέρα. Ελπίζουμε ότι οι ιδέες για συνταγές που ακολουθούν θα βοηθήσουν όλους, ειδικά τις πολύασχολες μητέρες, να ενθαρρύνουν τους μικρούς να τρέφονται πιο υγιεινά.





## Σπανακόρυζο με άνηθο και γαρίφαλο



### Διατροφική αξία

Ένα όχι και τόσο γνωστό πλεονέκτημα που έχει το σπανάκι είναι ο ρόλος του στη φροντίδα του δέρματος. Η αφθονία βιταμινών και ανόργανων αλάτων στο σπανάκι μπορεί να σας ανακουφίσει γρήγορα από τη φαγούρα του Ήπρου δέρματος και να σας χαρίσει λαμπερή επιδερμίδα. Έχει αποδειχτεί ότι η τακτική κατανάλωση χυμού από σπανάκι βελτιώνει δραματικά την υγεία του δέρματος.



Συνταγή: *Tonia Buxton.*

## Σπανακόρυζο με άνηθο και γαρίφαλο

- 1 ποτήρι (200ml) έστρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 πακέτο κατεψυγμένο σπανάκι Freezeland
- 1 δέσμη άνηθο, ψιλοκομμένο
- 1 1/4 ποτήρια (250g) μακρύκοκκο ρύζι
- Χυμό 2 λεμονιών
- Αλάτι και μαύρο πιπέρι

Ζεσταίνετε το λάδι σε μεγάλο τηγάνι και τσιγαρίζετε τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν, χωρίς να πάρουν χρώμα. Προσθέστε το σπανάκι, τα δύο τρίτα του άνηθου και 2 ½ ποτήρια ή 500 ml ζεστό νερό. Ανακατέψτε και αφήστε να βράσει. Προσθέστε το ρύζι, αλατίστε λίγο. Χαμηλώστε τη φωτιά, κλείστε το τηγάνι και αφήστε να σιγοβράσει μέχρι να ψηθεί το ρύζι και να απορροφήσει όλο το νερό. Κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος, αν χρειαστεί, προσθέστε λίγο νερό. Αμέσως πριν σερβίρετε, ρίξτε τον υπόλοιπο άνηθο, λίγο μαύρο πιπέρι, και περιχύστε με το χυμό του λεμονιού.

Μερίδες 4-6



## Ψαροηλιζέμια με τόνο & καλαμπόκι



### Διατροφική αξία

Το καλαμπόκι είναι καλή πηγή ενός φαινολικού φλαβονοειδούς αντιοξειδωτικού, του φερουλικού οξέος. Διάφορες έρευνες δείχνουν ότι το φερουλικό οξύ διαδραματίζει ζωτικό ρόλο στην πρόληψη του καρκίνου, της γήρανσης και της φλεγμονής στους ανθρώπους.



Συνταγή: Μαρία Κωνσταντινίου

## Ψαροηλιζέμια με τόνο & καλαμπόκι

- 1 κονσέρβα τόνο, στραγγισμένο και λιωμένο
- Μισό πακέτο καλαμπόκι Freezeland, να βράσει και να κρυσώσει
- 3 κουταλιές καπύρα αλεσμένη, άσπρη ή καφέ
- 1 κουταλάκι θυμάρι
- 1 αβγό χτυπημένο
- Εύσμα πορτοκαλιού (προαιρετικό)

Ανακατέψτε καλά όλα τα υλικά και σχηματίστε μικρά ψαρομπιφτέκια. Σε καυτό λάδι τηγανίστε τα ψαρομπιφτέκια μέχρι να πάρουν χρυσοκαφέ χρώμα και στις δύο πλευρές.

Σερβίρετε με πουρέ πατάτας και μπρόκολο Freezeland.



## Μηρόμογο αγά υρέη



### Διατροφική αξία

Μπρόκολο, μια πραγματικά σούπερ τροφή! Πλούσιο σε βιταμίνες Α & C, αλλά και σε ίνες. Απαραίτητο για τον καταψύκτη σας ολόχρονα.



Συνταγή: Χριστίνα Χριστού

## Μηρόμογο αγά υρέη

- 1/2 κιλό κατεψυγμένο μπρόκολο Freezeland
- 1 μικρή συσκευασία φρέσκιας κρέμας
- 5-6 φέτες μπέικον σε λωρίδες
- αλάτι & πιπέρι
- 1 κονσέρβα μανιτάρια σε φέτες
- Μπόλικο τριμμένο τυρί

Βράστε τα ανθύλλια από μπρόκολο σχεδόν μέχρι να ψηθούν. Τοποθετήστε σε ταψί. Σε ένα μπολ ανακατέψτε την κρέμα και τα άλλα υλικά, εκτός απ' το τυρί. Με αυτό το μείγμα περιχύνετε το μπρόκολο και ψήνετε για 15 λεπτά στους 250 βαθμούς. Προσθέστε από πάνω το τριμμένο τυρί και ψήστε μέχρι να λιώσει και να πάρει χρυσοκαφέ χρώμα. Σερβίρετε ζεστό.



## Πιτζα με λαχανικά για παιδιά



### Διατροφική αξία

Γνωρίζετε ότι το καλαμπόκι είναι μια απ' τις καλύτερες πηγές φυτικών ινών;



Συνταγή: Νατάσα Χόπλαρου

## Πιτζα με λαχανικά για παιδιά

### Για τη ζύμη:

2,5 φλιτζάνια αλεύρι  
3 κουταλιές μπέικιν πάουντερ  
1 κουταλιά αλάτι  
1 κουταλιά ελαιόλαδο  
1 φλιτζάνι νερό

### Για τη σάλτσα:

1 σκελίδα σκόρδο  
1 κόκκινο κρεμμύδι  
2 κουταλιές ελαιόλαδο  
10 φύλλα βασιλικού  
1 καρότο  
1 κουταλιά ρίγανη  
1 κουταλιά κέτσαπ  
0,5 κιλό ώριμες ντομάτες

### Γαρνίρισμα:

2 πράσινες πιπεριές  
2 κόκκινες πιπεριές  
250-300 γρ. καλαμπόκι Freeteland  
10-12 ντοματίνια  
3/4 φλιτζανιού τριμμένο τυρί (ό,τι προτιμάτε, μοτσαρέλα, edam, κεφαλοτύρι)  
Φύλλα φρέσκου βασιλικού

### Για τη ζύμη:

Ανακατέψτε μαζί τα στεγνά υλικά. Προσθέστε  $\frac{3}{4}$  φλιτζανιού νερό και το ελαιόλαδο. Μαζέψτε τη ζύμη σε μπάλα. Αν είναι στεγνή, προσθέστε λίγο ακόμη νερό. Ανοίξτε την με τον πλάστη σε καλά αλευρωμένη επιφάνεια.

### Για τη σάλτσα:

Αναμειξτε όλα τα υλικά σε μπλέντερ. Ζεστάνετε σε τηγάνι για περίπου 15 λεπτά, ώσπου να δέσει. Ετοιμάστε τη ζύμη και τη σάλτσα κι έπειτα κόψτε τις πιπεριές σε ροδέλες και τα ντοματίνια στη μέση.

Ψήστε τη ζύμη στο φούρνο για 6-7 λεπτά, στους 200 βαθμούς. Βγάλτε την απ' το φούρνο και απλώστε από πάνω τη σάλτσα. Προσθέστε ένα παχύ στρώμα τυρί και τοποθετήστε από πάνω όλα τα λαχανικά. Ψήστε για άλλα 12 λεπτά.

Βγάλτε απ' το φούρνο και γαρνίρετε με φρέσκο βασιλικό.



## Ριζότο με κοτόπουλο και λαχανικά



### Διατροφική αξία

Τα Ανάμικτα Λαχανικά Freezeland περιέχουν καρότα, που αποτελούν τα δεύτερα δημοφιλέστερα λαχανικά μετά τις πατάτες. Αν ρωτήσετε τα παιδιά σας, θα σας πουν ότι είναι καλά για την όραση. Προλαβαίνουν επίσης τον καρκίνο και τις καρδιοπάθειες!



Συνταγή: Χρυσοστόμη Περιστιάνη

## Ριζότο με κοτόπουλο και λαχανικά

- 1 πακέτο 450 γρ. ανάμικτα λαχανικά Freezeland
- 1 φλιτζανάκι ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 2 κύβοι ζωμού λαχανικών σε 1.5 λίτρο νερό
- 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 300 γρ. ρύζι Καρολίνα
- 300 γρ. στήθος κοτόπουλο σε μικρούς κύβους, βρασμένους για 15 λεπτά σε ζεστό νερό
- Μισό ποτήρι λευκό κρασί
- 1 κουταλιά βούτυρο
- Αλάτι-πιπέρι
- ½ φλιτζάνι τριμμένη παρμεζάνα

Ζεστάνετε το ελαιόλαδο σε τηγάνι και προσθέστε κρεμμύδι και σκόρδο. Μετά από περίπου ένα λεπτό, προσθέστε το κομμένο κοτόπουλο και τα λαχανικά σε ψηλή φωτιά. Έπειτα από 2 λεπτά προσθέστε το ρύζι και ανακατέψτε καλά μέχρι να χρυσίσει. Προσθέστε το κρασί και χαμηλώστε τη φωτιά. Σιγά-σιγά ριχνετε το ζωμό μέχρι να απορροφηθεί από το ρύζι, ανακατεύοντας συνέχεια. Όταν το ρύζι μαλακώσει και απορροφήσει το νερό, προσθέστε βούτυρο και παρμεζάνα και αλατοπιπερώστε.



## Σούπα με κουνουπίδι, μοχουίδι και καρύδια



### Διατροφική αξία

Το κουνουπίδι είναι πλούσιο σε περιεκτικότητα βιταμίνης Κ και λιπαρών οξέων ωμέγα-3, που συντείνουν στη μείωση της φλεγμονής. Τακτική κατανάλωση μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ασθενειών όπως η αρθρίτιδα, η παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης, η φλεγμονώδης νόσος του εντέρου και η ελκώδης κολίτιδα.



Συνταγή: Λένα Λουκά

## Σούπα με κουνουπίδι, μοχουίδι και καρύδια

- 1 μπολ κατεψυγμένο κουνουπίδι Freeteland
- 1 πατάτα
- 200 γρ. κολοκύθα
- 1 γλυκοπατάτα
- 450 ml ζωμός
- 200 ml γάλα + 200 ml φρέσκια κρέμα
- 1 φλιτζάνι καρύδια, 1 σακουλάκι πινόλια (καβουρντισμένα με αλάτι και λιωμένο κόλιαντρο)
- 50 γρ. βούτυρο
- 1 κουταλιά κύμινο
- 1 κουταλιά κourκούμι
- 200 γρ. τριμμένο τυρί
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 πράσο
- 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- Αλάτι, πιπέρι, τσίλι

Βράστε όλα τα λαχανικά στο ζωμό μέχρι να μαλακώσουν καλά. Σοτάρετε το κρεμμύδι και το πράσο σε βούτυρο, αλατοπιπερώστε. Προσθέστε τα μαγειρεμένα κρεμμύδια κτλ στη σούπα. Σιγοβράστε ανακατεύοντας συχνά. Ρίξτε τη σούπα στο μπλέντερ για να γίνει πουρές. Προσθέστε γάλα και κρέμα και αφήστε να απορροφηθούν.

Σερβίρετε με λιωμένο τυρί από πάνω και λίγο αλεσμένο κόλιαντρο.



## Κρουέτες με βορροκό και βρόκη



### Διατροφική αξία

Τα μπιζέλια, που περιλαμβάνονται στα Μεσογειακά Λαχανικά Freezeland, συντείνουν στην πρόληψη των ρυτιδών, της νόσου Αλτσχάιμερ, της αρθρίτιδας, της βρογχίτιδας, της οστεοπόρωσης και των μυκητών χάρη στις ισχυρές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές τους.



Συνταγή: Όμηρος Μορφάκης

## Κρουέτες με βορροκό και βρόκη

- 250 γρ. πατάτες (2-3μεγάλες)
- 200 γρ. κατεψυγμένα Μεσογειακά Λαχανικά Freezeland
- 500 γρ. σολομό χωρίς πέτσα
- Λίγο ελαιόλαδο & χυμός λεμονιού
- Λίγο φρέσκο άνηθο
- 1-2 πράσινα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 100 γρ. τριμμένο καλλούμι
- 100 γρ. νιφάδες βρόμης
- καπύρα αλεσμένη
- σπασαμόσπορος
- αλάτι & πιπέρι

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς. Κόψετε το σολομό σε 4-5 κομμάτια και τοποθετείτε σε λαδόκολλα μαζί με τα κατεψυγμένα λαχανικά και λίγο ελαιόλαδο. Τυλίξτε σε ρολό και στερεώστε με οδοντογλυφίδες. Ψήστε για 12-15 λεπτά μέχρι το ψάρι να γίνει μαλακό και ζουμερό. Στο μεταξύ, ξεφλουδίστε και κόψτε τις πατάτες, βράστε, στραγγίστε και αφήστε τις να κρυώσουν. Σε ένα μπολ λιώστε τις πατάτες με πιρούνι, καθώς και τα λαχανικά. Προσθέστε το ψάρι, κομμένο σε νιφάδες. Προσθέστε το ζουμί που έμεινε από το ψήσιμο του ψαριού, για να δέσει το μείγμα. Προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά – κρεμμύδι, άνηθο, καλλούμι και βρόμη, λίγο χυμό λεμονιού και ελαιόλαδο. Σκεπάστε και αφήστε το μείγμα στο ψυγείο για 1 ώρα. Πλάστετε μικρές μπάλες και τις βουτάτε στην καπύρα και το σπασαμόσπορο. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 220 βαθμούς – τοποθετήστε τις κρουέτες σε λαδόκολλα και περιχύστε τις με λίγο ελαιόλαδο. Σερβίρετε με λεμόνι και γιαούρτι.



Βίδες βγo γούρνο με πουρέ λαχανικών



### Διατροφική αξία

Η μεγάλη περιεκτικότητα των μπιζελιών Freezeland σε αντιοξειδωτικά προλαβαίνει τη γήρανση, ενώ ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και χαρίζει υψηλά επίπεδα ενέργειας.



Συνταγή: Αργυρώ Ηλία

### Βίδες βγo γούρνο με πουρέ λαχανικών

- 2 πατάτες
- 2 καρότα
- 2 κολοκυθάκια
- 2 κρεμμύδια
- 100 γρ. κατεψυγμένα μπιζέλια Freezeland
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 300 γρ. μακαρόνια βίδες ψημένα στο νερό όπου βράσατε τα λαχανικά
- σπασαμόσπορος
- καπήρα αλεσμένη
- αλατοπίπερο

Βράστε όλα τα λαχανικά μαζί σε ένα λίτρο αλατισμένο νερό. Έπειτα τα στραγγίξτε και τα αλέθετε. Στο νερό των λαχανικών προσθέτετε τα μακαρόνια. Τοποθετήστε τα μακαρόνια σε πιατέλα και περιχύστε τα με τον πουρέ λαχανικών. Καλύψτε με καπήρα και σπασαμόσπορο και ψήστε για 30 λεπτά στους 180 βαθμούς.



## Κωμόπουλο με γαβογάκια σε βάρητα ντομάτας



### Διατροφική αξία

Τα φασολάκια Freezeland περιέχουν πλούσια περιεκτικότητα σε Βιταμίνη Α, ενός ισχυρού αντιοξειδωτικού που θωρακίζει κατά της χοληστερόλης, της καρδιοπάθειας και του καρκίνου.



Συνταγή: Δώρα Χριστοφή

## Κωμόπουλο με γαβογάκια σε βάρητα ντομάτας

- 1 μπολ κατεψυγμένα φασολάκια Freezeland
- 1 στήθος κοτόπουλο
- 1/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 3 μεγάλες ντομάτες
- 1 κύβος ζωμού λαχανικών
- 1/2 λεμόνι για χυμό
- 1/4 κουταλιάς αλεσμένη κανέλα
- 1/4 κουταλιάς πιπέρι
- Αλάτι

Κόψτε το στήθος κοτόπουλο σε κύβους και τηγανίστε σε χαμηλή φωτιά σε ελαιόλαδο. Αλατοπιπερώστε. Κόψτε τις ντομάτες σε μεγάλα κομμάτια και όταν το κοτόπουλο πάρει χρυσαφί χρώμα, προσθέστε τις ντομάτες και τα φασολάκια. Μετά από ένα λεπτό προσθέστε ζεστό νερό ώστε να τα σκεπάζει εντελώς. Ρίξτε το ζωμό λαχανικών και αφήστε να σιγοβράσει. Τέλος, προσθέστε χυμό το λεμονιού και ανακατέψτε καλά. Χρόνος μαγειρέματος: 1 ώρα και 30 λεπτά.



## Noodles με κοτόπουλο και λαχανικά



### Διατροφική αξία

Μπρόκολο, μια πραγματικά σούπερ τροφή! Πλούσιο σε βιταμίνες Α & C, αλλά και σε ίνες. Απαραίτητο για τον καταψύκτη σας ολόχρονα.



Συνταγή: Gabby Gabriel

## Noodles με κοτόπουλο και λαχανικά

- 500 γρ. κοτόπουλο στήθος
- 1 πακέτο noodles
- Ψιλοκομμένο σκόρδο (1 σκελίδα)
- 2 πράσινα κρεμμυδάκια
- Μια κούφτα ανθύλλια μπρόκολου Freezeland
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1 κίτρινη πιπεριά
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 κινέζικο μαρούλι
- Σάλτσα σόγιας (soy sauce)
- Σάλτσα στρειδιών (oyster sauce)
- Σπασμέλαιο

Σοτάρετε το σκόρδο και τα κρεμμυδάκια σε 2 κουταλιές σπασμέλαιο, σε τηγάνι wok. Προσθέστε τις κομμένες πιπεριές και αφήστε να ψηθούν και να τσιγαριστούν ελαφρά. Έπειτα προσθέστε το μπρόκολο και το κινέζικο μαρούλι μαζί με τη σάλτσα σόγιας για γεύση.

Αφαιρέστε όλα τα λαχανικά και ζεστάνετε λίγο ακόμη σπασμέλαιο. Προσθέστε το στήθος κοτόπουλο κομμένο σε λωρίδες και αφήστε μέχρι να πάρει ένα χρυσοκαφέ χρώμα. Σε ξεχωριστό τηγάνι ζεσταίνετε λίγο νερό με λίγο σπασμέλαιο και ψήνετε τα noodles. Στραγγίξτε καλά.

Αφού ψηθεί το κοτόπουλο, προσθέστε λίγη σάλτσα στρειδιών και λίγη ακόμα σάλτσα σόγιας. Μαζί με το κοτόπουλο ρίξτε τα ψημένα λαχανικά και τα ψημένα noodles και ανακατέψτε καλά. Γαρνίρετε με ψιλοκομμένο πράσινο κρεμμύδι.



## Μηφίτς με θανάμι & τυρί



### Διατροφική αξία

Το μαγείρεμα του σπανακιού αυξάνει την ωφελιμότητά του! Μόλις μισό φλιτζάνι μαγειρεμένο σπανακι περιέχει τριπλάσια διατροφική αξία από ένα φλιτζάνι ωμό σπανακι. Κι αυτό επειδή ο οργανισμός μας δεν μπορεί να απορροφήσει πλήρως τα θρεπτικά συστατικά του σπανακιού όταν είναι ωμό.



Συνταγή: Στέφανη Στυλιανού

## Μηφίτς με θανάμι & τυρί

240ml ολόπαχο γάλα  
70ml ελαιόλαδο  
115γρ. τριμμένο τυρί cheddar  
85γρ. τριμμένη παρμεζάνα  
140 γρ. σπανακι Freezeland  
1 τσίλι ψιλοκομμένο  
3 μεγάλα αυγά  
455 γρ. αλεύρι σκέτο (plain flour)  
4 κουταλιές μπέικιν πάουντερ  
225 γρ. τυρί κατσικίσιο  
αλάτι  
μια κούφτα σπασαμόσπορους

Σε ένα μπολ αναμιξτε το λιωμένο τυρί (όχι το κατσικίσιο) με το σπανακι, το γάλα, το λάδι, τα αυγά και το τσίλι. Προσθέστε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και αλάτι, και ανακατέψτε απαλά. Με αυτό το μείγμα γεμίστε ως τη μέση τα καλούπια για τα muffins, προσθέστε λίγο κατσικίσιο τυρί και σκεπάστε με το υπόλοιπο μείγμα. Γαρνίρετε με σπασαμόσπορο και ψήστε στους 180 βαθμούς σε προθερμασμένο φούρνο για 20 λεπτά, μέχρι να πάρουν χρυσοκαφέ χρώμα.



## Χορτοφαρμιοί κεφτέδες



### Διατροφική αξία

Οι πατάτες αποτελούν πλούσια πηγή υδατανθράκων. Τροφοδοτούν όλες τις αντιδράσεις του σώματος που είναι απαραίτητες για την κίνηση, τη σκέψη, την πέψη και την κυτταρική ανανέωση.



Συνταγή: Αρετή Ιωάννου

## Χορτοφαρμιοί κεφτέδες

- 1/2 κιλό μανιτάρια
- 1/3 φλιτζάνι τεμαχισμένος μαϊντανός
- 1/3 φλιτζάνι κομμένη φέτα
- 1/3 φλιτζάνι τριμμένη παρμεζάνα
- 1 μικρό κρεμμύδι
- 1 αυγό
- 1/2 φλιτζάνι αλεύρι (για επικάλυψη)
- Ελαιόλαδο για τηγάνισμα
- Αλατοπιπέρο
- Πατάτες Freezeland

Ψιλοκόψτε τα μανιτάρια σε μπλέντερ (σε πάχος κμά). Τυλίξτε τα σε μια πετσέτα και στραγγίξτε τα. Προσθέστε το μαϊντανό, τα τυριά, το αυγό και το κρεμμύδι και αλατοπιπερώστε. Ριζέτε μια κουταλιά ελαιόλαδο και αναμίξτε καλά. Βάλτε σε πιάτο και αφήστε στο ψυγείο για 1 ώρα.

Ζεσταίνετε το λάδι και τηγανίζετε μέχρι να πάρουν χρυσοκαφέ χρώμα. Τοποθετήστε σε χαρτοπετσέτα για να απορροφήσει το περιττό λάδι, και σερβίρετε με εποχιακά λαχανικά Freezeland στον ατμό ή με πατάτες Freezeland.



*frozen while fresh*

[www.facebook.com/freetzelandvegetables](http://www.facebook.com/freetzelandvegetables)

