

ΕΥΑ ΜΟΝΟΧΑΡΗ



Ελάτε ΤΡΩΜΕ!

Καθημερινές συνταγές για όλη την οικογένεια



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

ΕΛΑΤΕ, ΤΡΩΜΕ!

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Συγγραφέας: Εύα Μονοχάρη

Επιμέλεια-Διόρθωση: Χριστίνα Θεοχάρη

© 2024, Εκδόσεις Κυριάκος Παπαδόπουλος Α.Ε., Εύα Μονοχάρη

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμιά διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Κατά τον Ν. 2387/20 (όπως έχει τροποποιηθεί με τον Ν. 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με τον Ν. 100/1975), απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

Πρώτη έκδοση: Μάρτιος 2024



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

www.epbooks.gr

Καποδιστρίου 9, 144 52 Μεταμόρφωση Αττικής

τηλ.: 210 2816134, e-mail: info@epbooks.gr

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ

Μασσαλίας 14, 106 80 Αθήνα, τηλ.: 210 3615334

ISBN 978-618-232-009-9



Περιεχόμενα

Εισαγωγή	8
----------------	---

12-36 μηνών: Οι πρώτες μπουκιές

Μπισκοτάκια για τα πρώτα δοντάκια.....	12
Ρυζόγαλο βρώμης με μήλο.....	14
Αυγосαλάτα με αβοκάντο.....	16
Τηγανίτες με ανθότυρο και αυγό.....	18
Τραχανάς με σπανάκι και γιαούρτι.....	20
Μπανανογιαουρτένια παγωτάκια	22

Προσχολική ηλικία

Κάροτ κέικ χωρίς ψησιμο.....	26
Κουνουπιδομπουκιές φούρνου.....	28
Θρεπτικά ζελεδάκια φρούτων.....	30
Κεφτεδάκια από μπρόκολο.....	32
Υγιεινές, πανεύκολες & νόστιμες κρέπες.....	34
Κριτσίνια και κράκερς με παντζάρι.....	36
Nice Cream για όλα τα παιδιά.....	38
Σοκολατάκια με χαρούπι & κακάο.....	40

Πρωινό και σνακ για το σχολείο

Σφουγγάτα μαφινάκια	44
Ρολά κανέλας με γέμιση από χουρμάδες.....	46
Μπισκότα με χαρουπάλευρο και καρύδα	48
Πανεύκολη πίτσα μαργαρίτα.....	50
Λαδένια με ντοματίνια.....	52
Κέικ με λεμόνι, ελαιόλαδο και παπαρουνόσπορο.....	54
Μαλακά σοκολατένια μπισκότα με γλυκοπατάτα	56
Μαλακά μουςτοκούλουρα με πετιμέζι.....	58
Παραδοσιακή Μπατζίνα.....	60
Μάφινς βρώμης με μπανάνα και μύρτιλα	62
Σπανακόπιτα με τραχανά χωρίς φύλλο.....	64
Αφράτο τυρόψωμο με χυμό πορτοκάλι.....	66
Τραχανά κουλουράκια	68

Ζύμες-Ψωμιά

Πανεύκολο ψωμί	72
Ψωμάκια μπριός	74
Ψωμί του τοστ	76
Τυρόπιτα με χειροποίητο φύλλο.....	78
Μανιταροπιτάκια σε ζύμη ολικής με γιαούρτι.....	80

Γεύματα για μικρούς και μεγάλους

Γιουβαρλάκια με κιμά κοτόπουλου, κουνουπίδι και τραχανά.....	84
Αλλιώτικο λαχανόρυζο στον φούρνο.....	86
Κοτόπουλο σε ινδική σάλτσα tika massala.....	88
Ρεβίθια με ρύζι.....	90

Χειμωνιάτικοι κολοκυθοκεφτέδες φούρνου με τζατζίκι	92
Μακαρονοσαλάτα με πέστο ντομάτας και αμύγδαλα	94
Οσομπούκο με αρακά και γλυκοπατάτες	96
Φακές αραντιστές με κριθαράκι	98
Μπέργκερ με μπιφτέκι από παντζάρι & κόκκινα φασόλια	100
Κρεμώδης ψαρόσουπα με μαραθόριζα και ντομάτα	102
Τα μπιφτέκια του μπαμπά	104
Σούπα με μπρόκολο, αρακά και κολοκύθι	106
Κοτόπουλο με πιπεριές και φέτα	108
Μακαρόνια με τυρένια σάλτσα κολοκύθας (Mac & Cheese)	110
Μακαρονάδα με σάλτσα λαχανικών	112
Σούπα με φασόλια και γλυκοκολοκύθα	114
Κεφτεδάκια από ψάρι με ψητές γλυκοπατάτες	116
Σουτζουκάκια με πουρέ σελινόριζας	118
Χορτοφαγικό Στρογγανόφ με μανιτάρια	120

Γλυκά με λίγη ή καθόλου ζάχαρη

Καρυδόπιτα με χουρμάδες, χωρίς ζάχαρη	124
Βελούδιнос κορμός με σοκολάτα και μπανάνα	126
Σοκολατένιο μπράουνι κέικ με γιαούρτι και βρώμη	128
Ελαφριά μηλόπιτα	130
Σοκολατένιο γλυκό ψυγείου με κρέμα φυστικοβούτυρου & μαστιχωτό μπράουνι	132
Εύκολη τάρτα μοσχολέμονου	135
Τσιζκέικ φούρνου με επικάλυψη σοκολάτα	136
Στρούντελ με ροδάκινα	138
Ελαφρύς σιμιγδαλένιος χαλβάς με καρύδα, γάλα και μέλι	140
Red velvet με πατζάρι, ρόδι και κρέμα τυριού	142
Παρφέ με κρέμα chia pudding και ρόδι	144

Ροφήματα που τονώνουν

Παγωμένο τσάι του βουνού με μύρτιλα	148
Ρόφημα με μάνγκο και κεφίρ	150
Πράσινο smoothie γεμάτο ενέργεια και βιταμίνες	152
Ζεστό ρόφημα σοκολάτας με χαρούπι	154

Για μεγάλα παιδιά

Καρπάτσιο λωτού και πικάντικο κοκτέιλ Paloma	158
Σαλάτα με καλαμπόκι και Rum Smash	160
Κοκτέιλ με ακτινίδιο και εύκολο sushi	162
Γρήγορο και ελαφρύ τιραμισού με cottage	164

DIY

Άλειμμα με χαρούπι και φουντούκια	168
Η πιο νόστιμη σπιτική κέτσαπ	170
Μαρμελάδα δαμάσκηνο, χωρίς ζάχαρη	172

Pets

Μπισκοτάκια για τους τετράποδους φίλους μας	176
---	-----

Εισαγωγή

«Ελάτε να φάμε», μια φράση που ο καθένας μας έχει ακούσει τόσες πολλές φορές από τη στιγμή που γεννιέται. Κι είναι από τις πιο σημαντικές, που θα μείνουν στη μνήμη μας για πάντα. Έτσι γεννήθηκε και η ιδέα γι' αυτό το βιβλίο που κρατάς, το οποίο «μαγειρεύτηκε» με πολύ στοργή και φροντίδα για όλη την οικογένεια. Και λέγοντας οικογένεια, εννοώ όλους όσους νοιαζόμαστε και αγαπάμε και θέλουμε να φροντίσουμε με τον πιο απλό και στοργικό τρόπο: το φαγητό.

Η ζωή μου είναι συνυφασμένη όχι μόνο με την καλή γεύση αλλά και με τους ανθρώπους που τη μοιράζομαι, από όταν ήμουν παιδί. Πριν φτάσω στην απόλαυση της γεύσης, στην πρώτη μπουκιά... υπάρχει η συνταγή, η επιλογή των υλικών, ο χρόνος που θα αφιερώσω, το μαγείρεμα αλλά κυρίως η στιγμή που θα μαζετούμε γύρω από το τραπέζι. Σ' εκείνη τη σπουδαία στιγμή που δημιουργούνται οι γευστικές μνήμες που θα μας συντροφεύουν για μια ζωή.

Η καθημερινότητά μας δεν είναι πάντα εύκολη. Ξέρω καλά πόσο ψάχνεις την ιδέα για το τι θα φτιάξεις αύριο. Κι αυτή ήταν η έμπνευσή μου, ένα βιβλίο με συνταγές που θα μαγειρέψεις με πολλούς τρόπους. Πάρε μια συνταγή και συνδύασέ τη με κάποια άλλη! Εμπνεύσου, δημιούργησε, κάνε το πρακτικά και εύκολα, δοκίμασέ το με τον δικό σου τρόπο και φέρε το στα μέτρα της οικογένειάς σου.

Το βιβλίο αυτό ανήκει σε όλους. Στις μαμάδες, στους μπαμπάδες, στα παιδιά, στους φίλους, στους τετράποδους συντρόφους μας, στους συγγενείς. Σε όλους όσοι περιλαμβάνονται σε μια οικογένεια χωρίς στερεότυπα, που τη δένει η αγάπη και η κατανόηση.

Στα δεκαπέντε μου χρόνια ως food blogger με το φαγητό ως κύριο επάγγελμα, έχω δοκιμάσει εκατοντάδες συνταγές, έχω περάσει άπειρο χρόνο πάνω από τις κατασρόλες κι έχω βγάλει αμέτρητες φωτογραφίες. Είναι τρεις δεκαετίες και κάτι, περίπου, που μαγειρεύω με την ίδια λαχτάρα όπως την πρώτη φορά, κι αυτό το βιβλίο περιλαμβάνει όλα όσα μοιράζομαι καθημερινά με την πολύτιμη οικογένεια μου.

Αν είχα να δώσω μια συμβουλή για το μαγείρεμα;

Να θυμάσαι ότι τα υλικά είναι ζωντανά, κι ότι η υπομονή, η επιμονή και η εμπειρία στην κουζίνα κατακτιέται!

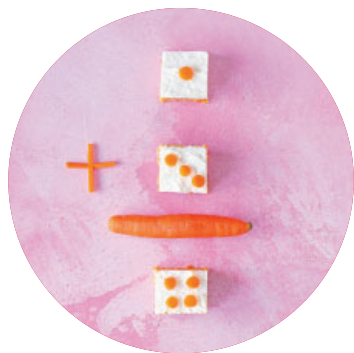
Όπως σε όλα τα εισαγωγικά σημειώματα, θα ήθελα να ευχαριστήσω για πάρα πολλούς λόγους τους δυο πιο σπουδαίους ανθρώπους τη ζωή μου: τον Φώτη και την Υβόννη, κυρίως για την κατανόησή που δείχνουν όταν τους λείπω από την κουζίνα μας. Την μικρή μου Βάσια για την ανεκτίμητη βοήθειά της, μια και μαζί περάσαμε όλη την προετοιμασία αυτού του βιβλίου. Ακόμη, όλους όσους θεωρώ οικογένεια και μαζί έχουμε φάει πολύ... και θα εξακολουθήσουμε να το κάνουμε!

Τέλος, τις Εκδόσεις Παπαδόπουλος και τη Χριστίνα για την εμπιστοσύνη και την καθοδήγηση.

Σ' ευχαριστώ που αγόρασες το βιβλίο μας.

Καλά μαγειρέματα, φίλοι και φίλες.

Εύα Μονοχάρη



12 - 36 μηνών
Οι πρώτες μπουκιές

Μπισκοτάκια για τα πρώτα δοντάκια

Τα πρώτα δοντάκια του μωρού μας, ανατέλλουν και τα σκληρά μπισκοτάκια οδοντοφυΐας θα το ανακουφίσουν τις δύσκολες μέρες. Το μόνο που έχουμε να κάνουμε είναι υπομονή & να ψήσουμε αυτά τα μυρωδάτα μπισκότα!

Χρόνος προετοιμασίας: 10΄

Χρόνος ψησίματος: 30΄

Ποσότητα: 10-12 μπισκότα

Βαθμός
δυσκολίας: 1
**Ευκολάκι,
το 'χεις!**

Υλικά

Εκτέλεση

- 100 γρ. μπανάνα, ώριμη
- 50 γρ. αχλάδι, ώριμο
- 100 γρ. αλεύρι βρώμης
- 2 κ.σ. αλεύρι καρύδας
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- ¼ κ.γ. κανέλα

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° C και στρώνουμε αντικολλητικό χαρτί σε δίσκο ψησίματος. Σε ένα μπολ πολτοποιούμε με ένα πιρούνι την μπανάνα και το αχλάδι. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ζυμώνουμε. Πλάθουμε τα μπισκότα σε μπάσσουνάκια ή κόβουμε τη ζύμη, που θα ανοίξουμε με τη βοήθεια του πλάστη, σε σχήμα που μας αρέσει. Σε κάθε περίπτωση τα μπισκότα δεν πρέπει να είναι λεπτά. Το ψήνουμε από κάτω για 30΄ στους 170° C και στη λειτουργία του αερόθερμου. Αφήνουμε τα μπισκότα να κρυώσουν καλά και δοκιμάζουμε αν είναι σκληρά, κι αν χρειαστεί, τα ψήνουμε λίγο ακόμα στους 120° C μέχρι να στεγνώσουν.

Tips!

- Αν θέλουμε μπορούμε να κάνουμε τα μπισκότα λίγο πιο γλυκά οπότε προσθέτουμε 1 κ.σ. ζάχαρη καρύδας
- Εκτός από κανέλα μπορούμε να αρωματίσουμε με βανίλια και τζιντζερ

Δοκίμασέ το!

Το αχλάδι με τη μπανάνα προσδίνουν ωραία γλυκύτητα και άρωμα, το αχλάδι μπορεί να αντικατασταθεί στην ίδια ποσότητα από μπανάνα και πουρέ μήλου ή γλυκοπατάτας



Να έχω
σούπερ
δοντάκια σαν
λαγουδάκι



Ρυζόγαλο βρώμης με μήλο

Η πιο εύκολη και πετυχημένη αντιγραφή ρυζόγαλου, με πολλές εκδοχές που θα αγαπήσουν όλα τα παιδιά. Είμαι σίγουρη πως θα τους κλέψετε πολλές κουταλίτσες!

Χρόνος προετοιμασίας: 5'

Βαθμός
δυσκολίας: 1

Ευκολάκι,
το 'χεις!

Υλικά

Εκτέλεση

- 200 γρ. γάλα της επιλογής μας
- 50 γρ. πουρέ μήλου
- 2 κοφτές κ.σ. λεπτές νιφάδες βρώμης
- ¼ κ.γ. κανέλα

Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε όλα τα υλικά, σε χαμηλή φωτιά, και ανακατεύουμε μέχρι να πήξει η κρέμα για περίπου 4'.
- Σερβίρουμε το ζεστό ρυζόγαλο με κανέλα.

Tip!

- Εκτός από πουρέ μήλου χρησιμοποιούμε επίσης κολοκύθα και αχλάδι, ενώ για τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούμε να προσθέσουμε χαρουπόσκονη ή κακάο



Να έχω
δύναμη σαν
αρκουδάκι



Αυγοσαλάτα με αβοκάντο

Το αυγό είναι απαραίτητο, κι από τη στιγμή που ο παιδίατρος δώσει το πράσινο φως για την εισαγωγή του, το μωρό μας θα φάει πολλά αυγά! Μια πολύ θρεπτική συνταγή που ακολουθούσα για να μη το βαριέται η κόρη μου ήταν να φτιάχνω αυγοσαλάτα με αβοκάντο. Όσο μεγάλωνε, την εμπλούτιζα με διάφορα συστατικά. Σήμερα η αυγοσαλάτα με κάρυ και αβοκάντο είναι η αγαπημένη της!

Χρόνος προετοιμασίας: 10'

Βαθμός
δυσκολίας: 1
**Ευκολάκι,
το 'χεις!**

Υλικά

Εκτέλεση

- 1 αυγό σφιχτό
- 80 γρ. αβοκάντο, ώριμο
- 1 κ.γ. λεμόνι
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο
- Μυρωδικά και μπαχαρικά, κατά βούληση (π.χ. κάρυ, κύμινο κ.α.)

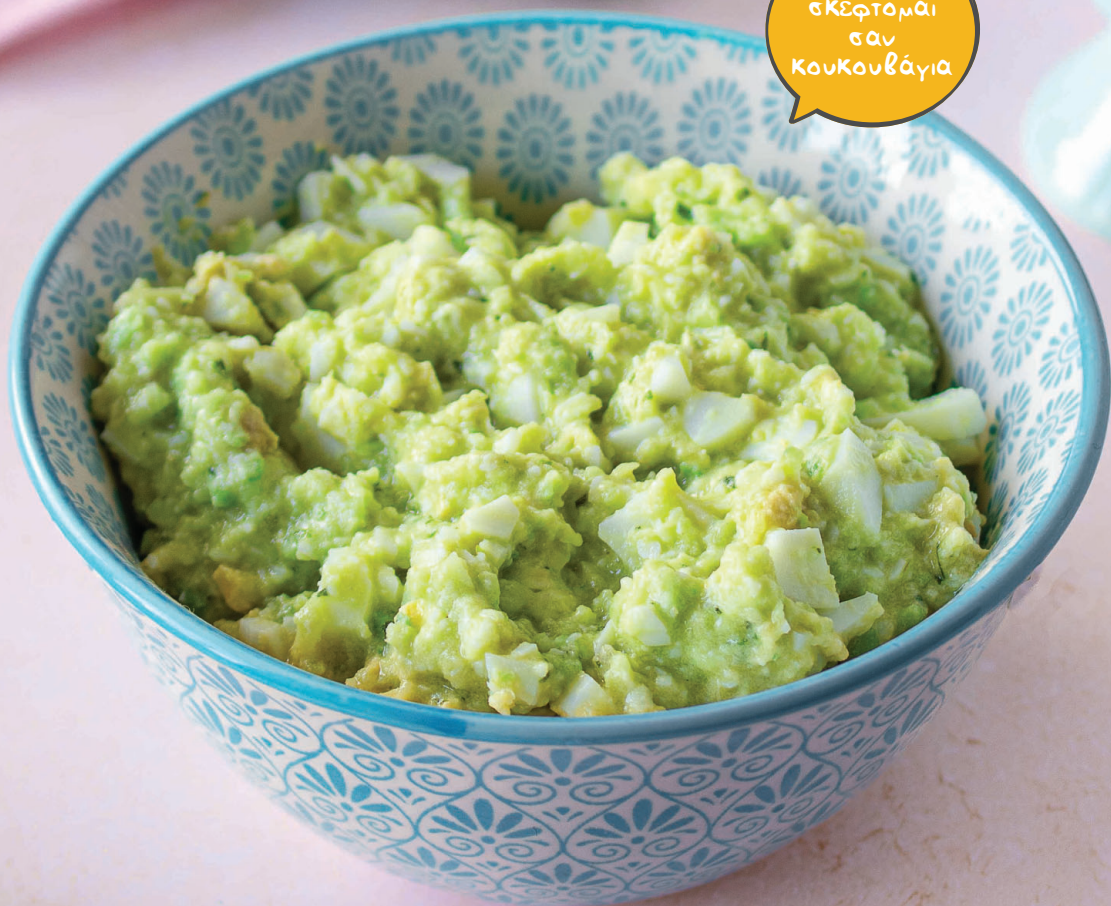
Σε επιφάνεια κοπής ψιλοκόβουμε το αβοκάντο και το αυγό, τα βάζουμε σε μπολάκι και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

Tips!

- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μόνο το ασπράδι του αυγού
- Το υπόλοιπο αβοκάντο, με το κουκούτσι του, μπορούμε να το διατηρήσουμε μέσα σε ένα βαζάκι με νερό και λεμόνι για την επόμενη φορά



Να
σκέφτομαι
σαν
κουκουβάγια





Το πρώτο βιβλίο μαγειρικής της Funky Cook, Εύας Μονοχάρη, απευθύνεται σε όλη την οικογένεια, προσφέροντας εύκολες, νόστιμες και θρεπτικές λύσεις για το σχολείο, το καθημερινό τραπέζι, την απογευματινή λιγούρα για γλυκό και τις μέρες που θες να γευτείς κάτι πιο ξεχωριστό. Με άλλα λόγια, έχει όλα εκείνα τα συστατικά που κάνουν την καθημερινότητά μας πιο νόστιμη.

Στις συνταγές αυτού του βιβλίου, θα βρεις σίγουρα κάτι που θα σε εμπνεύσει να το φτιάξεις για να το απολαύσεις μόνος, αλλά και κάτι που θα γίνει μεγάλη επιτυχία στα παιδιά και στους φίλους τους. Συνταγές για όσους θέλουν γλυκά λαχταριστά με ελάχιστη ή καθόλου ζάχαρη ή για αυτούς που προτιμούν τη vegan εκδοχή ενός αγαπημένου φαγητού. Για εκείνους που θέλουν να θρέψουν την οικογένειά τους με εύκολα, πρωτότυπα, οικονομικά και υγιεινά φαγητά, χωρίς να αφιερώσουν πολύ χρόνο στην κουζίνα.

Στις σελίδες του βιβλίου, θα βρείτε 74 μοναδικές συνταγές, που δοκιμάστηκαν πολλές φορές και δημιουργήθηκαν με πολλή αγάπη. Συνταγές που μπορούν να τις απολαύσουν ακόμη και μωρά από ενός έτους, με έμπνευση από την παράδοση της Ελλάδας, αλλά και από άλλα μέρη του κόσμου. Βασικοί τους άξονες, η ευκολία, η νόστιμη γεύση, η θρεπτική τους αξία και η αγάπη για τη μαγειρική, που μας ενώνει γύρω από ένα τραπέζι.

Η Εύα Μονοχάρη μάς ξεναγεί στη δική της φιλοσοφία ζωής, μαγειρεύοντας και δημιουργώντας ένα πολύχρωμο καλειδοσκόπιο γεύσεων, συστατικών, μυρωδικών, μπαχαρικών και χρωμάτων.

ISBN 978-618-232-009-9



9 786182 320099

Κωδ. μηχ/σης 290004

www.epbooks.gr