

ΠΙΛΑΦΙ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ

Υλικά: 1 $\frac{1}{2}$ ποτήρι κριθαράκι
4 ποτήρια νερό
2 ντομάτες τριμμένες
αλάτι
1 φλιτζανάκι του καφέ ελαιόλαδο
λίγο χαλούμι

Εκτέλεση:

Βάζετε το νερό να βράσει μαζί με το λάδι και ρίχνετε τις τριμμένες ντομάτες και το αλάτι. Ανακατεύετε για λίγο και ρίχνετε το κριθαράκι. Αφήνετε σε σιγανή φωτιά να κοχλάσει για περίπου δέκα λεπτά, ανακατεύοντας κάπου κάπου. Αφού σβήσετε τη φωτιά, σκεπάζετε με πετσέτα και με το πώμα της κατσαρόλας. Σερβίρετε το κριθαράκι με λίγο τριμμένο χαλούμι. Καλή όρεξη!



Αλέξανδρος Σιώζος Τάξη Δ'

ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ

Υλικά: 1 κραμπί
3 αγγουράκια
2 ντομάτες
1 φέτα
1 δέσμη μαρούλι
1 δέσμη μαϊντανό
 $\frac{1}{2}$ ποτήρι ελαιόλαδο
αλάτι
λεμόνι

Εκτέλεση:

Παίρνουμε μια λεκάνη για τη σαλάτα μας και ένα σανιδάκι για να κόβουμε. Κόβουμε τα αγγουράκια και τις ντομάτες και τα τοποθετούμε στη λεκάνη μας. Κόβουμε το μαρούλι, το κραμπί και το μαϊντανό και τα τοποθετούμε στη λεκάνη.

Κόβουμε τη φέτα και τη βάζουμε μέσα στη σαλάτα μας. Τέλος προσθέτουμε το από πάνω το ελαιόλαδο, αλάτι και λεμόνι και ανακατεύουμε.

Έτοιμη η σαλάτα μας! Καλή σας όρεξη!



Μαρία Γαβαλίδη Τάξη Δ'

ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ

Υλικά: 2 πατάτες
μαϊντανό
1 κρεμμύδι
1 μαρούλι
2 ντομάτες
3 αγγουράκια
ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

Βράζουμε τις πατάτες. Μετά τις βάζουμε σε ένα τρυπητό για να κρυώσουν. Όταν κρυώσουν, καθαρίζουμε τη φλούδα τους. Μετά κόβουμε τις πατάτες σε μικρά κομματάκια.

Κόβουμε ταυτόχρονα το μαϊντανό, το κρεμμύδι, το μαρούλι, τις ντομάτες, τα αγγουράκια. Στο τέλος βάζουμε λάδι, λεμόνι και αλάτι ή ξύδι αν μας αρέσει. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί σε μια λεκάνη. Καλή όρεξη!



Χαραλαμπία Χριστοφή Τάξη Δ'

ΕΛΙΟΠΙΤΑ

Υλικά: 1 κιλό αλεύρι

1 ποτήρι ελιές

1 ποτήρι ελαιόλαδο

1 μαγιά

λίγο δυόσμο

αλάτι

1 κρεμμύδι

2 $\frac{1}{2}$ ποτήρια νερό

Εκτέλεση:

Βάζουμε το αλεύρι σε μια λεκάνη. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το νερό, τη μαγιά, το αλάτι και τα πλάθουμε. Μετά βάζουμε τις ελιές, το δυόσμο και το κρεμμύδι. Το αφήνουμε να φουσκώσει. Καλή όρεξη!



Γιάννης Κτωρίδης Τάξη Δ'

ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ (ΝΤΑΚΟΣ)

Υλικά: λίγο ελαιόλαδο
1 φέτα
ώριμες ντομάτες
μεγάλα κριθαρένια παξιμάδια
ρίγανη, ελιές

Εκτέλεση:

Παίρνουμε τα κριθαρένια παξιμάδια και βάζουμε πάνω μικρά κομματάκια ντομάτας και μικρά κομματάκια αναρή ή φέτα. Μετά βάζουμε ρίγανη και στο τέλος ρίχνουμε μπόλικο ελαιόλαδο κι ελιά από πάνω. Καλή όρεξη!



Νεκτάριος Χρυσosτόμου Τάξη Δ'

ΚΟΥΝΕΛΙ ΣΤΙΦΑΔΟ

Υλικά: 1 κουνέλι
1 κιλό κρεμμύδια
 $\frac{1}{2}$ ποτήρι ξύδι
2 φύλλα δάφνη
 $\frac{1}{2}$ ποτήρι κρασί
1 κουταλάκι αλάτι
 $1 \frac{1}{2}$ ποτήρι ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα ψιλοκόβουμε. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε 1 ποτήρι ελαιόλαδο και τηγανίζουμε τα κρεμμύδια να μαραθούν καλά. Μετά τηγανίζουμε και το ψιλοκομμένο κουνέλι. Τα βάζουμε όλα μαζί στην κατσαρόλα, το κουνέλι και τα κρεμμύδια και ρίχνουμε το $\frac{1}{2}$ ποτήρι ελαιόλαδο, το ξύδι, το αλάτι, το κρασί, τη δάφνη και λίγο νερό. Το αφήνουμε σε σιγανή φωτιά να ψηθεί για 40 λεπτά περίπου. Καλή όρεξη!



Κυριάκος Θεοφάνους Τάξη Δ'

ΚΑΤΠΙΡΕΣ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Υλικά: 3 φέτες ψωμί
λίγο ελαιόλαδο
αλάτι
ρίγανη

Εκτέλεση:

Βάζετε 3 φέτες ψωμί στην τοστιέρα και τις αφήνετε λίγα λεπτά μέχρι να γίνουν τοστ. Ύστερα βάζετε λίγο ελαιόλαδο, αλάτι και ρίγανη. Σερβίρονται πάντα ζεστές!
Καλή όρεξη!



Περσεφόνη Κατσιάνη Τάξη Δ'

ΕΛΙΟΠΙΤΑ

Υλικά: 1 κιλό αλεύρι
1 ποτήρι ελαιόλαδο
1 ποτήρι ελιές
2 κρεμμύδια φρέσκα ψιλοκομμένα
δυόσμο φρέσκο
1 κουταλάκι κανέλα
1 κουταλάκι πιπέρι
νερό

Εκτέλεση:

Βάζουμε το αλεύρι σε μια λεκάνη. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, μετά βάζουμε κρύο νερό για να ζυμωθεί. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και αφήνουμε τη ζύμη να φουσκώσει. Μετά πλάθουμε τις πίτες και τις βάζουμε στο φούρνο για περίπου 50 λεπτά. Καλή όρεξη!



Φωτεινή Πετράκη Τάξη Δ'

ΚΕΙΚ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Υλικά: 2 μεγάλα αυγά (60-65 gr. το καθένα)

150 gr. ζάχαρη άχνη

140 gr. ελαιόλαδο

200 gr. Αλεύρι

1 κουταλάκι του γλυκού μπέκιν πάουτερ

125 gr. κρέμα γάλακτος

20 gr. ρούμι

100 gr. κουβερτούρα τριμμένη

Εκτέλεση:

Σ' ένα μπολ ανακατεύουμε το ελαιόλαδο, την κρέμα γάλακτος, τη ζάχαρη, τα αυγά και το ρούμι. Κοσκινίζουμε το αλεύρι και το ρίχνουμε στο μείγμα μαζί με το μπέικον. Ανακατεύουμε πολύ καλά και προσθέτουμε την τριμμένη κουβερτούρα. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 C°.

Λαδώνουμε και πασπαλίζουμε με ζάχαρη μια φόρμα του κέικ και τη γεμίζουμε με το μείγμα. Ψήνουμε στους 180 C° για 5 λεπτά, κατεβάζουμε τη θερμοκρασία στους 150 και ψήνουμε για 1½ ώρα τουλάχιστον.



Τα παιδιά της Δ' τάξης

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΤΥΡΙ

Υλικά: 1 kg μελιτζάνες φλάσκες, κομμένες σε ροδέλες
300 gr. τυρί φέτα, σκληρή
1 κρεμμύδι κομμένο φέτες
1 φλ. ελαιόλαδο
3-4 ντομάτες ώριμες, κομμένες ροδέλες
1 φλ. ντοματόζουμο
1 κ.γ. ζάχαρη
λάδι για τηγάνισμα
αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση:

Τρίβετε σε χοντρό τρίφτη του τυριού την φέτα. Κόβετε τις ντομάτες σε ροδέλες και τις αφήνετε να στραγγίσουν.

Κόβετε τις μελιτζάνες σε ροδέλες και τις αφήνετε σε αλατισμένο νερό να ξεπικρίσουν για 30'. Τις ξεπλένετε και τις στραγγίζετε. Τηγανίζετε ελαφρά τις μελιτζάνες (ή τις αλείφετε με λάδι και τις ψήνετε στο γκριλ). Τις αφήνετε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας να πάρει τα πολλά λάδια. Τις τοποθετείτε τη μία δίπλα στην άλλη μέσα σε λαδωμένο ταψί. Βάζετε πάνω τους τις ροδέλες του κρεμμυδιού και της ντομάτας. Αναμειγνύετε το ντοματόζουμο με το λάδι και τη ζάχαρη, περιχύνετε με το μείγμα τις μελιτζάνες και τις ψήνετε στο γκριλ για 15-20'. Τις βγάζετε από το φούρνο, τις πασπαλίζετε με την τριμμένη φέτα και το μαϊντανό και συνεχίζετε το ψήσιμο (για να γκρατιναρισθεί το τυρί) για άλλα 15' περίπου. Σερβίρετε τις μελιτζάνες ζεστές.



Τα παιδιά της Δ' τάξης

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΦΑΣΟΛΑΔΑ

Υλικά: 500 γρ. φασόλια χοντρά
2-3 καρότα κομμένα ροδέλες
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
4 κλωνάρια σέλινο
200 γρ. ντομάτα τριμμένη
1 κουταλιά ντοματοπολτό
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
μισό λεμόνι
αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση:

Βάζετε τα φασόλια από το βράδυ σε νερό μαζί με μια κουταλίτσα μαγειρική σόδα. Το πρωί βάζετε τα φασόλια να πάρουν μια βράση και πετάτε το πρώτο νερό. Μετά ξαναβράζετε τα φασόλια στην κατσαρόλα και ρίχνετε κρύο νερό για να βράσουν. Μόλις αρχίσουν να μαλακώνουν ρίχνετε και τα υπόλοιπα υλικά, αφήνοντας στο τέλος την ντομάτα και τον τοματοπολτό και τα αφήνετε να πάρουν άλλη μια βράση. Σερβίρετε αμέσως βάζοντας ελαιόλαδο στο πιάτο σας.



Τα παιδιά της Δ' τάξης

Συνταγές με ελαιόλαδο

Συζητήσαμε στην τάξη για το ελαιόλαδο που αποτελεί τη βάση της Μεσογειακής Διατροφής. Αποφασίσαμε, λοιπόν, να βρούμε συνταγές με ελαιόλαδο και να φτιάξουμε τον οδηγό της υγιεινής μαγειρικής με το σύνθημα:

**«Τρώμε υγιεινά για να ζούμε
χρόνια πολλά»!!!**

Από τους μαθητές της Δ' τάξης





