

OG **x** FENIX™



ORGANO

ΣΥΝΤΑΓΕΣ
ΓΕΥΜΑΤΩΝ

ΟΓΧ ΟΜΕΛΕΤΑ

2 αυγά
1 κ. σ. τριμμένη παρμεζάνα
1 κ. γλ. λάδι καρύδας
1 κ. σ. ψιλοκομμένα κρεμμύδια
1/4 κούπας φρέσκα μανιτάρια
1/2 κούπα σπανάκι
Αλάτι και πιπέρι

1. Σπάστε 2 αυγά σε ένα μικρό μπολ. Ανακατέψτε ελαφρά με ένα πιρούνι μέχρι να χτυπηθούν καλά. Προσθέστε 1 κ. σ. τριμμένη παρμεζάνα και όσο αλάτι & πιπέρι επιθυμείτε. Αφήστε το στην άκρη.
2. Ζεσταίνετε 1 κ. γλ. λάδι καρύδας σε ένα αντικολητικό τηγάνι πάνω από μέτρια φωτιά. Μαγειρέψτε και σοτάρετε 1/4 κούπας φρέσκα μανιτάρια και 1 κ. σ. ψιλοκομμένο κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσουν, 4 έως 5 λεπτά.
3. Προσθέστε 1/2 κούπα σπανάκι. Μαγειρέψτε μέχρι να μαραθεί το σπανάκι, 3 έως 4 λεπτά.
4. Ρίξτε το μείγμα των αυγών, περιστρέψτε το τηγάνι ώστε να κατανεμηθεί ομοιόμορφα το μείγμα. Μαγειρέψτε μέχρι να μισομαγειρευτούν τα αυγά, διπλώστε στη μέση και αφήστε να ολοκληρωθεί το μαγείρεμα των αυγών (5 έως 10 λεπτά)
5. Αφήστε την ομελέτα να γλιστρήσει από το τηγάνι μέσα σε ένα πιάτο.

ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Πράσινα λαχανικά της επιλογής σας

1 μικρή ντομάτα

2 κ. σ. φέτα ή κατσικίσιο τυρί

1 κ. σ. ελαιόλαδο

1 μοσχολέμονο ή λεμόνι

1 κ. σ. ηλιόσπορο ή πασατέμπο

1 ψητό στήθος κοτόπουλο

3 φέτες αβοκάντο

Αλάτι και πιπέρι

1. Προσθέστε δύο χούφτες πράσινα φύλλα σαλάτας της επιλογής σας σε ένα μπολ (σπανάκι, λαχανίδα κ.λπ.)
2. Προσθέστε 1 μικρή ντομάτα κομμένη σε κομματάκια.
3. Προσθέστε 2 κ. σ. φέτα ή κατσικίσιο τυρί.
4. Προσθέστε 1 κομμένο ψητό στήθος κοτόπουλου.
5. Προσθέστε 1 κ. σ. ηλιόσπορο ή πασατέμπο.
6. Προσθέστε 3 φέτες αβοκάντο.
7. Ρίξτε 1 κ. σ. ελαιόλαδο και μισό μοσχολέμονο ή λεμόνι.
8. Προσθέστε όσο αλάτι και πιπέρι θέλετε.
9. Ανακατέψτε καλά και σερβίρετε.



ΨΗΤΟΣ ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ & ΛΕΜΟΝΙ

2 φιλέτα σολομού

3 κλωνάρια δεντρολίβανο

1 λεμόνι

Ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

1. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 400 βαθμούς F (200 βαθμούς C).
2. Κόψτε μισό λεμόνι σε φέτες και τοποθετήστε τις σε μονή στρώση σε ένα ταψί. Στρώστε 2 κλωνάρια δεντρολίβανο και τοποθετήστε από πάνω τα φιλέτα σολομού. Προσθέστε όσο αλάτι και πιπέρι θέλετε. Τοποθετήστε επιπλέον κλωνάρια δεντρολίβανου και ολοκληρώστε από πάνω με τις υπόλοιπες φέτες λεμονιού. Περιχύστε με λίγο ελαιόλαδο.
3. Ψήστε 20 λεπτά στον προθερμασμένο φούρνο, μέχρι το ψάρι να «ξεφλουδίζεται» εύκολα με ένα πιρούνι.





ΨΗΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΠΡΕΖΕ ΜΕ ΒΑΛΣΑΜΙΚΟ

4 μερίδες

- 1/2 κούπα ελαιόλαδο
- 1/4 κούπα ξύδι βαλσάμικο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 1/2 κ. σ. μέλι
- 1 κ. σ. μουστάρδα τύπου Ντιζόν
- 4 στήθη κοτόπουλο, χωρίς πέτσα και κόκκαλα
- 4 φέτες τυρί μοτσαρέλα
- 4 φέτες ντομάτα
- Φρέσκος βασιλικός

1. Ανακατέψτε 1/2 κούπα ελαιόλαδο, 1/4 κούπας ξύδι βαλσάμικο, 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη, 1 1/2 κ. σ. μέλι και 1 κ. σ. μουστάρδα τύπου Ντιζόν και περιχύστε τα 4 στήθη κοτόπουλο, χωρίς πέτσα και κόκκαλα. Αφήστε το κοτόπουλο να μαριναριστεί στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες.
2. Θερμαίνετε το γκριλ σε μεσαία θερμοκρασία. Ψήστε το στήθος κοτόπουλου για 4 λεπτά στη μία πλευρά. Γυρίστε το κοτόπουλο και προσθέστε δύο φέτες μοτσαρέλα και τοποθετήστε από πάνω δύο φέτες ντομάτα. Ψήστε για άλλα 4 λεπτά ή μέχρι να ψηθεί τελείως.
3. Απομακρύνετε το κοτόπουλο από τη σχάρα όταν έχει ψηθεί τελείως. Προσθέστε φρέσκο βασιλικό και περιχύστε κάθε στήθος κοτόπουλου με λίγο βαλσάμικο.
4. Σερβίρετε και απολαύστε!