







Σνακς

Ομελέτα με τυρί και ντομάτα

Χτυπάτε τα αβγά μαζί με το γάλα. Στη συνέχεια προσθέτετε την παρμεζάνα και τον βασιλικό και αλατοπιπερώνετε.

Σε ένα μικρό τηγανάκι ζεσταίνετε το βούτυρο, προσθέτετε το μίγμα των αβγών και ανακατεύετε μέχρι να καλυφθεί ολόκληρος ο πάτος του τηγανιού. Προσθέτετε τη ντομάτα, διπλώνετε την ομελέτα, τηγανίζετε μέχρι να πάρει ένα έντονο χρυσαφί χρώμα και τη φέρνετε στη μέση του σκεύους.

-  5 ΛΕΠΤΑ
-  5 ΛΕΠΤΑ
-  2 ΜΕΡΙΔΕΣ
-  ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΗ
ΓΙΑ ΚΑΤΑΨΥΞΗ

2 μεγάλα αβγά
2 κ.σ.¹ γάλα
2 κ.σ. παρμεζάνα, τριμμένη
1 κ.γλ.² βασιλικός
ψιλοκομμένος
Αλάτι και πιπέρι
Ένα κομματάκι βούτυρο
½ ντομάτα, ξεσοριασμένη και
ψιλοκομμένη

Είναι καλό να μάθετε να φτιάχνετε ομελέτες στις οποίες μπορείτε να βάζετε όποια γέμιση θέλετε. Ένας άλλος νόστιμος συνδυασμός είναι ζαμπόν με τυρί.



-
1. κ. σ. = κουταλιές της σούπας
 2. κ. γλ. = κουταλάκι του γλυκού

Τυροψωμάκια σαν ζωάκια



45 ΛΕΠΤΑ, ΣΥΝ 1 ΩΡΑ
ΓΙΑ ΤΟ ΦΟΥΣΚΩΜΑ



20 ΛΕΠΤΑ



6 ΡΟΛΑ Ή ΖΩΑΚΙΑ



ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΓΙΑ ΚΑΤΑΨΥΞΗ
(ΧΩΡΙΣ ΤΗ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ)

225 γρ. σκληρό αλεύρι για
όλες τις χρήσεις, συν λίγο
επιπλέον για το πασπαλισμα

2 γερές πρέζες αλάτι

7 γρ. ξερή μαγιά

½ κ.γλ. μέλι

1 πρέζα πιπέρι καγιέν

1 κ.γλ. μουστάρδα σε σκόνη

Περίπου 150 ml κλιαρό νερό

60 γρ. ώριμο τυρί τσένταρ,
τριμμένο

2 κ.σ. παρμεζάνα, τριμμένη

1 αβγό, χτυπημένο

Για τη διακόσμηση:

Σουσάμι

Παπαρουνόσπορος

Τυρί τσένταρ, τριμμένο

Μαύρες σταφίδες

Σε ένα μπολ κοσκινίζετε το αλεύρι μαζί με το αλάτι. Προσθέτετε τη μαγιά, το μέλι, το πιπέρι καγιέν, τη σκόνη μουστάρδας και τόσο νερό μέχρι να πάρετε μια μαλακή ζύμη. Μεταφέρετε το μίγμα σε μια αλευρωμένη επιφάνεια και ζυμώνετε απαλά για 5 λεπτά μέχρι να σχηματιστεί μια λεία, εύπλαστη ζύμη. Δουλεύετε τη ζύμη με τη βάση της παλάμης σας. Ανοίγετε τη ζύμη σε κύκλο διαμέτρου περίπου 20 εκ., πασπαλίζετε με το τσένταρ και την παρμεζάνα και μετά την διπλώνετε στη μέση. Ζυμώνετε για 3 λεπτά ακόμη – η ζύμη θα αποκτήσει μια ραβδωτή όψη. Με τη ζύμη πλάθετε μπαλάκια ή ζωάκια και τα μεταφέρετε σε αλευρωμένο ταψί. Σκεπάζετε απαλά με μια πετσέτα κουζίνας και αφήνετε περίπου 1 ώρα σε ζεστό μέρος να φουσκώσουν ή μέχρι το μέγεθός τους να διπλασιαστεί. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 200°C. Αλείφετε τη ζύμη με το χτυπημένο αβγό. Αν φτιάξετε κουλουράκια πασπαλίστε την επιφάνειά τους με σουσάμι, παπαρουνόσπορο ή τριμμένο τυρί. Αν φτιάξετε ζωάκια, προσθέστε σταφίδες για να σχηματίσετε μάτια, μύτη, στόμα και κουμπάκια. Ψήνετε στον φούρνο για 20 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν. Η κάτω πλευρά όταν την χτυπάτε ελαφρά πρέπει να ακούγεται σαν να είναι κούφια.





Σαντουιτσάκια με κοτοσαλάτα

Κόβετε το ψωμάκι κατά μήκος στη μέση και το ψήνετε ελαφρώς στην τοστιέρα. Αλείφετε το εσωτερικό με μαγιονέζα και στο ένα κομμάτι προσθέτετε το κοτόπουλο, τη ντομάτα και το μαρούλι. Ανακατεύετε τα υλικά του ντρέσινγκ και ραντίζετε με αυτά το μαρούλι. Κλείνετε με το υπόλοιπο ψωμάκι, τοποθετείτε το σάντουιτς σε ζεστό τηγανάκι και το ζεσταίνετε 2 λεπτά από κάθε πλευρά. Τέλος, το κόβετε σε 3 κομμάτια.

Σαντουιτσάκια με ντομάτα και μοτσαρέλα

Κόβετε το ψωμάκι κατά μήκος στη μέση και το ψήνετε ελαφρώς στην τοστιέρα. Αλείφετε το εσωτερικό με λίγο βούτυρο και από πάνω βάζετε τη μοτσαρέλα, τη ντομάτα και τον βασιλικό. Κλείνετε με το υπόλοιπο ψωμάκι. Τοποθετείτε το σάντουιτς σε ζεστό τηγανάκι και το ζεσταίνετε ελαφρώς για 5 λεπτά, γυρίζοντάς το από κάθε πλευρά μέχρι να λιώσει το τυρί. Τέλος, το κόβετε σε 3 κομμάτια.

 7 ΛΕΠΤΑ

 6 ΛΕΠΤΑ

 1 ΜΕΡΙΔΑ

1 ψωμάκι για σάντουιτς, κομμένο στη μέση

1 κ.σ. μαγιονέζα

50 γρ. κοτόπουλο μαγειρεμένο, κομμένο σε λεπτές λωρίδες

½ ντομάτα, κομμένη σε φέτες

1 καρδιά μαρουλιού, ψιλοκομμένη

Για το ντρέσινγκ:

1 κ.γλ. σπασμέλαιο

1,5 κ.γλ. μέλι

1 κ.γλ. σάλτσα σόγιας

1 κ.γλ. ξύδι από λευκό κρασί

 5 ΛΕΠΤΑ

 7 ΛΕΠΤΑ

 1 ΜΕΡΙΔΑ

1 ψωμάκι για σάντουιτς, κομμένο στη μέση

Λίγο βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου

100 γρ. μοτσαρέλα, σε φέτες

1 μεσαία ντομάτα, κομμένη σε φέτες

3 φύλλα βασιλικού