

Τι θα μαγειρέψω σήμερα;

little hands

Συνοδευτικά

Ρύζι
Κινόα
Πατάτες φούρνου
Λαχανικά ατμού/βραστά/φούρνου
Φαγόπυρο
Πουρές
Σαλάτα

Όσπρια,

Φακές
Φακόρυζο
Κόκκινες φακές με γλυκοπατάτες, καρότα
Γίγαντες φούρνου
Φασολάδα
Σαλάτα με μαυρομάτικα φασόλια
Φαβοκεφτέδες
Ρεβύθια με σπανάκι

Λαχανικά

Σπανακόρυζο
Πρασόρυζο
Μπριαμ
Φασολάκια λαδερά
Αρακάς λεμονάτος
Μπάμιες
Αγκινάρες αλα πολίτα
Παντζαροκεφτέδες με φακές
Σπανακοκεφτέδες
Κολοκυθοκεφτέδες φούρνου
Πίτσα από κουνουπίδι
Λαχανόρυζο με φαγόπυρο
Μπροκολοκεφτέδες
Ομελέτα φούρνου με λαχανικά
Γεμιστά
Πατατοσαλάτα
Ριζότο μανιταριών

Κρεατικά

Αρνάκι με αγκινάρες
Βραστό ζυγούρι με ζυμαρικά
Γιουβέτσι
Κριθαράκι με κοτόπουλο
Μπιφτέκια
Κεφτεδάκια κοτόπουλο
Κιμαδόπιτα
Μπούτι κοτόπουλο με κουρκουμά και πορτοκάλι
Μοσχάρακι κοκκινιστό
Μοσχάρακι λεμονάτο
Κοτόπουλο λεμονάτο
Νούντλς με κοτοπουλο
Χοιρινό με σέλινο
Σουτζουκάκια

Ζυμαρικά

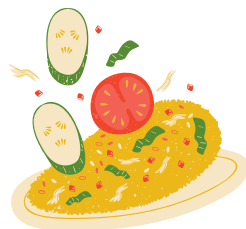
Μακαρόνια με κιμά
Γρήγορη μακαρονασαλάτα με αρακά
Πέστο πράσου
Πέστο παντζαριού
Πέστο κολοκυθιού με ζυμαρικά ζέας
Παστίσιο
Πέστο αβοκάντο
Μουσακάς

Ψαρικά

Σολομό με κινόα και λαχανικά
Μπαρμπούνια φούρνου
Σολομός φούρνου
Γαρίδες με γλυκοπατάτες
Μπακαλιάρος με σπανάκι
Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι

Σούπες

Κολοκυθόσουπα με κόκκινες φακές
Κολοκυθόσουπα με μπρόκολο
Σούπα πράσου με πατάτες
Κοτόσουπα
Ψαρόσουπα
Γιουβαρλάκια



www.littlehandsblw.com