

ΟΡΓΑΝΟΥΛΗΔΕΣ®

6 Υγιεινές και Σούπερ Γευστικές Συνταγές
για το Εορταστικό Τραπέζι
από τον σεφ Γκίκα Ξενάκη

Αυτές τις γιορτές οι Οργανούληδες συνεργάζονται με τον αγαπημένο σεφ Γκίκα Ξενάκη και σας προτείνουν 6 λαχταριστές συνταγές με λιγότερες θερμίδες και πολλή γεύση.





ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ ΚΑΙ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ

Με ρόδι, αμύγδαλα και κρύα σάλτσα
από θυμαρίσιο μέλι και βασιλικό

Υλικά για 6 άτομα

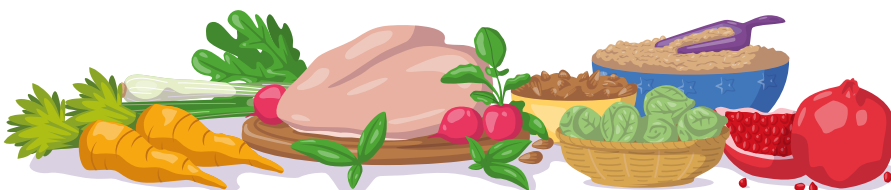


Για τη σάλτσα

440 γρ. χυμό λάιμ
50 ml θυμαρίσιο μέλι
80 γρ. ελαιόλαδο
20 φύλλα φρέσκου βασιλικού
1 κτ.γ. μουστάρδα
αλάτι
1 κτ.σ. νερό

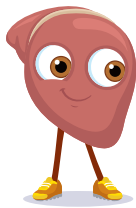
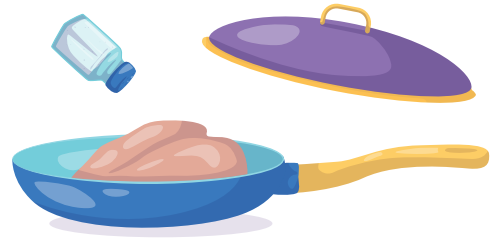
Για τη σαλάτα

500 γρ. πλιγούρι
2 φρέσκα κρεμμυδάκια,
ψιλοκομμένα
10 λαχανάκια Βρυξελλών,
ελαφρώς βρασμένα
2 καρότα κομμένα σε μικρά
κυβάρια
3 ραπανάκια
κομμένα σε λεπτές φέτες
150 γρ. ρόδι καθαρισμένο
10 φύλλα φρέσκου βασιλικού
120 γρ. αμύγδαλα ψημένα,
ελαφρώς σπασμένα
600 γρ. στήθος γαλοπούλας
100 γρ. φύλλα baby ρόκας



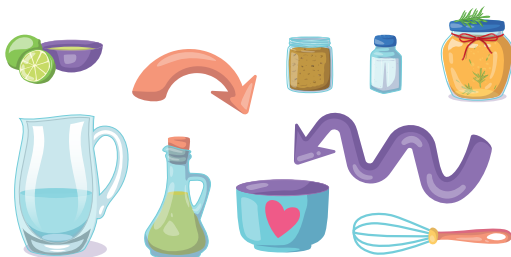


- 1.** Βάζουμε τη γαλοπούλα σε ένα τηγάνι, προσθέτουμε λίγο νερό, αλατίζουμε τα στήθη και σκεπάζουμε με ένα καπάκι. Τα αφήνουμε σε σιγανή φωτιά να αχνιστούν για περίπου 15 λεπτά. Ανά διαστήματα συμπληρώνουμε νερό, αν χρειαστεί. Μόλις είναι έτοιμο το κρέας, το βγάζουμε για να κρυώσει.



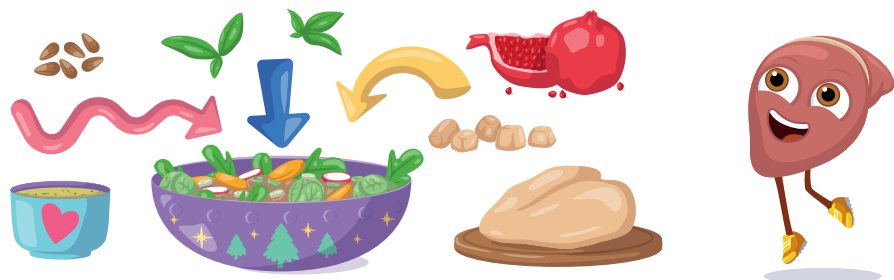
- 2.** Από το προηγούμενο βράδυ έχουμε βάλει το πλιγούρι σε μπόλικο κρύο νερό για να μουλιάσει.

- 3.** Την επόμενη μέρα στραγγίζουμε καλά και προσθέτουμε μέσα τα υλικά για τη σαλάτα. Κρατάμε τα φύλλα βασιλικού, λίγο ρόδι και λίγα αμύγδαλα.



- 4.** Βάζουμε σε ένα δοχείο όλα τα υλικά για τη σάλτσα και τα χτυπάμε με τη βοήθεια ενός ραβδομπλέντερ, ώστε το μείγμα να γίνει λείο.

- 5.** Έπειτα, ρίχνουμε στη σαλάτα τη σάλτσα και αφήνουμε τα συστατικά να μαριναριστούν. Κόβουμε σε κύβους τη γαλοπούλα και την προσθέτουμε κι αυτή. Αφήνουμε για 5 λεπτά να μαριναριστούν τα υλικά και σερβίρουμε σε ένα βαθύ μπολ. Από πάνω γαρνίρουμε με τα φύλλα του βασιλικού, τη ρόκα, τα αμύγδαλα και το ρόδι.





ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ

με γάλα καρύδας, ψητά κάστανα και καπνιστή πέστροφα

Υλικά για 6 άτομα

1 κιλό κολοκύθα, κομμένη σε μικρούς κύβους
2 τεμ. πράσα φιλοκομμένα
1 σκελίδα σκόρδο
250 ml γάλα καρύδας
1 κτ.γ. μοσχοκάρυδο
1 κτ.γ. ξερό κόλιανδρο σκόνη

300 γρ. κάστανα φρέσκα
400 γρ. πέστροφα καπνιστή
½ ματσάκι κόλιανδρο φρέσκο





1. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε την κολοκύθα, το πράσο και το σκόρδο και καλύπτουμε με νερό τα υλικά. Προσθέτουμε τα μπαχαρικά και βράζουμε για 40 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν όλα τα υλικά.



Χρειάζονται περίπου 20 λεπτά.



2. Χαράζουμε τα κάστανα και τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 150 βαθμούς, στο grill και όχι πολύ κοντά στις αντιστάσεις.



Μόλις ψηθούν, τα καθαρίζουμε και τα σπάμε ελαφρά με ένα πιρούνι.



3. Χτυπάμε με τη βοήθεια ενός ραβδομπλέντερ τη σούπα μέχρι να αποκτήσει βελούδινη υφή. Προσθέτουμε το γάλα καρύδας. Η υφή της θέλουμε να είναι ρευστή σαν σούπα και όχι σαν πουρές.



4. Τέλος, σερβίρουμε και με τα χέρια μας σπάμε σε κομματάκια το κρέας της πέστροφας και το προσθέτουμε επάνω στη σούπα. Προσθέτουμε τα ψητά κάστανα και πασπαλίζουμε με τον φρέσκο κόλιανδρο.



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑΣ

Με κρούστα από φιστίκια Αιγίνης και σαλατούλα
με σελινόριζα και ξινόμηλο

Υλικά για 6 άτομα

Για τη σαλάτα

300 γρ. σελινόριζα
κομμένη σε λεπτά στικ
200 γρ. ξινόμηλα
κομμένα σε λεπτά στικ



Για το Κοτόπουλο

6 τεμ. στήθος κοτόπουλου
χωρίς την πέτσα
200 γρ. φιστίκια Αιγίνης
φιλοκομμένα
2 ασπράδια αυγού
2 κτ.σ. αλεύρι βρώμης



10 φύλλα δυόσμου
1 φρέσκο κρεμμυδάκι
λεπτοκομμένο
20 γρ. λευκό βαλσάμικο ξίδι
30 γρ. ελαιόλαδο

Για τον πουρέ

1,2 κιλά γλυκοπατάτες
30 γρ. ελαιόλαδο
30 ml χυμό λεμονιού
αλάτι



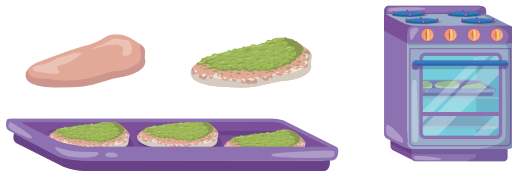


1. Καθαρίζουμε τις γλυκοπατάτες, τις κόβουμε σε ροδέλες και τις ψήνουμε στον ατμό μέχρι να μαλακώσουν.



2. Έπειτα, τις περνάμε στο μπλέντερ μαζί με το ελαιόλαδο, το λεμόνι και το αλάτι, μέχρι να γίνει ένας λείος πουρές.

3. Βάζουμε σε ένα μπολ τα υλικά για τη σαλάτα μαζί με λίγο αλάτι και ανακατεύουμε. Αφήνουμε να βγάλουν τα υγρά τους, στραγγίζουμε και προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το ξίδι και τον φρέσκο δυόσμο.



4. Βάζουμε τα στήθη του κοτόπουλου σε ένα ταψάκι και προσθέτουμε αλάτι και από τις δύο πλευρές. Πασπαλίζουμε στη μία πλευρά το αλεύρι βρώμης και έπειτα περνάμε από την ίδια πλευρά το κοτόπουλο μέσα σε χτυπημένο ασπράδι αυγού. Στη συνέχεια, πασπαλίζουμε με το φιστίκι Αιγίνης, ώστε να κάνει μια ωραία κρούστα...

...και ψήνουμε τα κοτόπουλα σε προθερμασμένο φούρνο στους 140°C για περίπου 15-20 λεπτά.

5. Αφαιρούμε τα στήθη και τα αφήνουμε 2-3 λεπτά να ξεκουραστούν. Στα πιάτα, βάζουμε στο κέντρο τον πουρέ γλυκοπατάτας και ανοίγουμε κυκλικά ώστε να καλύψει τα 2/3 του πιάτου. Έπειτα, βάζουμε τη σαλάτα και από πάνω το κοτόπουλο.





ΑΜΥΓΔΑΛΩΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ

Με μαστίχα και μανταρίνι

Υλικά για 6 άτομα

400 γρ. αμύγδαλο σκόνη
75 ml χυμό μανταρινιού
220 γρ. αμύγδαλα ψιλοκομμένα

2 σταγόνες έλαιο μαστίχας
120 γρ. βερίκοκα αποξηραμένα
140 γρ. μέλι

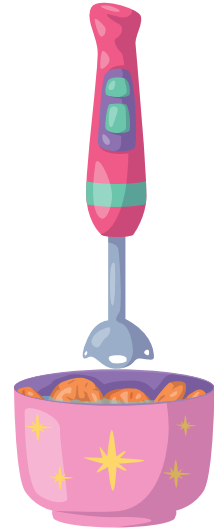




τα αφήνουμε
για 30 λεπτά

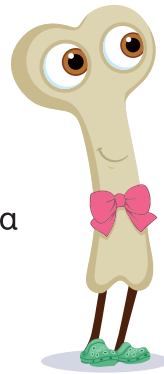
1.

Βάζουμε τα βερίκοκα
σε ένα μπολ με λίγο
ζεστό νερό, ίσα να τα
σκεπάσει.



2.

Έπειτα, στραγγίζουμε τα βερίκοκα
και τα χτυπάμε στο μπλέντερ
για να γίνουν πάστα.



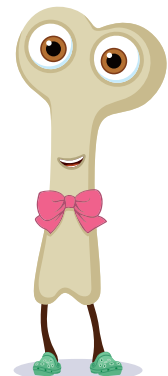
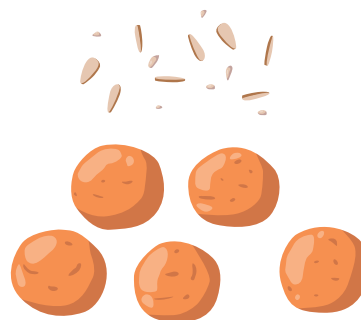
3.

Προσθέτουμε το αλεύρι αμυγδάλου,
το έλαιο μαστίχας και τον χυμό
μανταρινιού και τα χτυπάμε
για λίγο.



4.

Μόλις το μείγμα γίνει σφιχτή
ζύμη, το βγάζουμε και το
πλάθουμε στο σχήμα που
θέλουμε. Τα περνάμε από το
αμύγδαλο για να κολλήσουν
και τα σερβίρουμε.





ΤΡΟΥΦΑΚΙΑ ΜΕ ΚΑΚΑΟ ΚΑΙ ΣΥΚΟ

Με φιστίκια Αιγίνης και μπαχαρικά

Υλικά για 6 άτομα

350 γρ. φιστικοβούτυρο
500 γρ. σύκα αποξηραμένα
150 γρ. φιστίκια Αιγίνης
ψιλοκομμένα
40 γρ. μέλι

½ κτ.γ. κανέλα
¼ κτ.γ. γαρίφαλο
3 κτ.σ. αλεύρι βρώμης
150 γρ. κακάο





- 1.** Μουλιάζουμε τα σύκα σε ζεστό νερό για περίπου 3 ώρες.

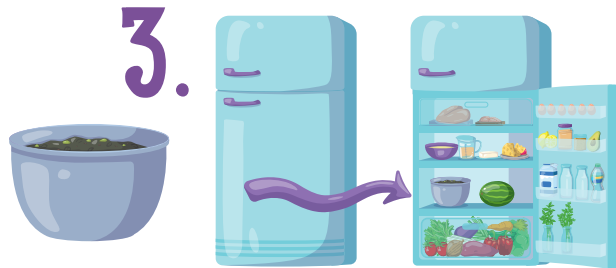


Τα στραγγίζουμε και τα χτυπάμε στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν μια σφιχτή πάστα.



- 2.** Βάζουμε σε ένα μπολ την πάστα από τα σύκα και προσθέτουμε τα φιστίκια, το μέλι, τη βρώμη και το φιστικοβούτυρο. Ανακατεύουμε καλά το μείγμα...

...και το βάζουμε στο ψυγείο για 2 ώρες ώστε να σφίξει.



- 4.** Έπειτα, πλάθουμε μικρά μπαλάκια των 35 γραμμαρίων και τα βάζουμε μέσα στο κακάο. Τα γυρνάμε για να καλυφθούν με το κακάο και τα σερβίρουμε.





ΥΓΙΕΙΝΑ ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ ΜΕ ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ

με καρύδια και βρώμη

Υλικά για 6 άτομα

500 γρ. βασιλικούς χουρμάδες χωρίς
κουκούτσι
190 γρ. βρώμη
130 γρ. καρυδόψιχα ψιλοκομμένη με
μαχαίρι
100 γρ. πούδρα αμυγδάλου
40 γρ. μέλι θυμαρίσιο
100 γρ. μέλι θυμαρίσιο για το
σερβίρισμα

100 γρ. καρυδόψιχα χοντροκομμένη
για το πασπάλισμα
2 κτ.γ. κανέλα
½ κτ.γ. γαρίφαλο σκόνη
½ κτ.γ. μοσχοκάρυδο σκόνη
50ml χυμό πορτοκαλιού
ξύσμα από 2 μανταρίνια

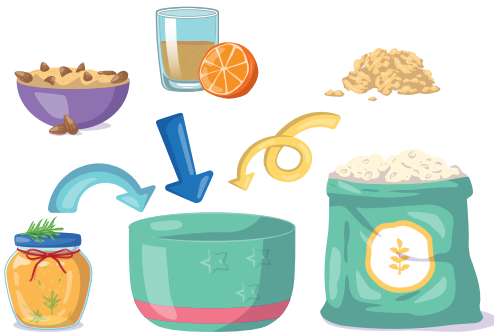




1. Μουλιάζουμε τους χουρμάδες σε ζεστό νερό και σκεπάζουμε με μεμβράνη για 1 ώρα.



2. Μόλις μαλακώσουν οι χουρμάδες, τους στραγγίζουμε και τους χτυπάμε σε ένα μπλέντερ για να γίνει το μείγμα λείο.

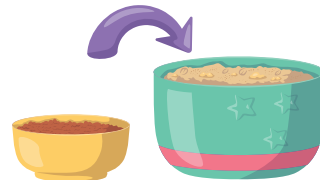


3.



Έπειτα, χτυπάμε τη βρώμη μέχρι να γίνει πούδρα. Σε ένα μπολ βάζουμε τα καρύδια και την πούδρα αμυγδάλου. Προσθέτουμε τα μπαχαρικά μας, τον χυμό και το ξύσμα, το μέλι και τη βρώμη και ανακατεύουμε καλά.

4. Προσθέτουμε την πάστα από τους χουρμάδες και ανακατεύουμε καλά.



5. Τοποθετούμε το μείγμα στο ψυγείο για 1 ώρα...



...και ύστερα το πλάθουμε σε σχήμα μελομακάρων. Τα αφήνουμε ξανά στο ψυγείο για άλλη μισή ώρα.

6. Βγάζοντάς τα από το ψυγείο, περιχύνουμε το μέλι πάνω στα μελομακάρωνα και πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο τριμμένο καρύδι.

