



# ΕΛÁΤΕ να μΑΓΕΙΡέψουμε

εύκολα και γρήγορα

Με απλές οδηγίες



Πάνω από

**40**

φανταστικές  
συνταγές

# Εισαγωγή

Οι εύκολες συνταγές αυτού του βιβλίου θα σας βοηθήσουν να μπείτε στον κόσμο της μαγειρικής. Ποτέ δεν ήταν ποτέ διασκεδαστικό να μαγειρέψετε τις αγαπημένες σας συνταγές!

Είτε είστε πρωτάρηδες, είτε έχετε ήδη ξεκινήσει να μαγειρεύετε, να είστε βέβαιοι ότι η κουζίνα είναι ένας πολύ ευχάριστος χώρος. Μπορείτε να φτιάξετε από νόστιμα σνακ μέχρι χορταστικά γεύματα, αλλά και πεντανόστιμα γλυκά με συνταγές που ταιριάζουν σε όλους και σε κάθε περίσταση: ακόμα, μπορείτε να ετοιμάσετε κεράσματα για τα γενέθλιά σας, απογευματινά σνακ και εύκολα βραδινά.

Κάθε συνταγή συνοδεύεται από απλές οδηγίες που μπορείτε να τις ακολουθήσετε εύκολα, ενώ οι φωτογραφίες σάς δείχνουν πώς θα είναι η τελική εικόνα του πάτου σας. Με συνταγές όπως νάτσος, κοτομπουκιές, μακαρόνια με κεφτεδάκια, πίτσα, μπανάνα σπλιτ και καραμελωμένα μήλα έχετε πολλές επιλογές για να κακοράθετε εσάς και τους φίλους σας.

Μνη ξεχάστε να διαβάσετε τις «προτάσεις» που συνοδεύουν τις συνταγές, γιατί θα σας βοηθήσουν πολύ. Ξεκινήστε διαβάζοντας προσεκτικά τους Χρυσούς Κανόνες στην επόμενη σελίδα.



# Χρυσοί Κανόνες

## Πριν

1. Προτού ξεκινήσετε να μαγειρεύετε, να ζητάτε πάντα την άδεια κάποιου ενυπλίκου, ή τη βοήθειά του.
2. Να πλένετε τα χέρια σας πριν ξεκινήσετε να μαγειρεύετε, και πάντοτε αφού πάσετε ομιλία κρέας.
3. Να φοράτε ποδιά για να μη λερώνετε τα ρούχα σας.
4. Να διαβάζετε καλά κάθε συνταγή και να φροντίζετε να έχετε όλα τα υλικά και τα σκεύη που χρειάζεστε.
5. Να μετράτε προσεκτικά τα υλικά.



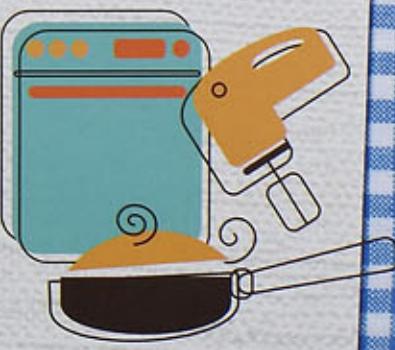
## Κατά τη διάρκεια

1. Να ακολουθείτε τις οδηγίες βήμα βήμα και να ζητάτε τη βοήθεια ενός ενυπλίκου αν δεν καταλαβαίνετε κάτι.
2. Να πλένετε τα φρούτα και τα λαχανικά και να αφαιρείτε κάθε ίχνος βρομιάς και χημικών.
3. Να χρησιμοποιείτε διαφορετική σανίδα κοπής για το κρέας.
4. Να είστε προσεκτικοί με τα μαχαίρια και τα ψαλιδιά. Ζητήστε από κάποιον ενυπλίκο να σας βοηθήσει.
5. Να μένετε στην κουζίνα όσο χρόνο μαγειρεύετε και να προσέχετε το φαγητό σας.
6. Να χειρίζεστε το φούρνο με προσοχή και να χρησιμοποιείτε πάντα γάντι.



## Μετά

1. Μνη ξεχάστε να οβίνετε το φούρνο όταν τελειώνετε το φίστιμ.
2. Να καθαρίζετε την κουζίνα και να πλένετε τα σκεύη που χρησιμοποίησατε.
3. Απολαύστε τις νόστιμες δημιουργίες σας.





Τεμιστές ψυτές πατάτες



Ψητό φυράκι με ζαμπόν

## Ελαφριά γεύματα και σνακ



Σπιτικά τούρις



Τηγανιτές ροβέτες κρεμμυδιού

# ΕΛÁΤΕ να μαγειρέψουμε

## εύκολα και γρήγορα

Από μπουτάκια κοτόπουλου μέχρι πεντανόστιμες πίτσες, και από σοκολατένια γλυκά μέχρι υπέροχα παγωτά, το βιβλίο αυτό περιέχει εύκολες συνταγές που θα λατρέψουν τα παιδιά και νοστιμές που θα θέλουν να μαγειρεύουν ξανά και ξανά! Μια φανταστική πρώτη εξερεύνηση του κόσμου της μαγειρικής!



ISBN 978-618-01-0357-1



ΚΩΔ. ΜΗΧΙΣΗΣ 13846



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.  
ΤΑΤΟΙΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550  
[www.psichogios.gr](http://www.psichogios.gr) e-mail: [info@psichogios.gr](mailto:info@psichogios.gr)

5+

9 786180 103571