

18-24.11.2024 ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΕΙΩΣΗΣ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ

ΦΟΔΣΑ : ΜΗΝ ΤΟ ΠΕΤΑΞΕΙΣ ΦΑΓΗΤΟ ΝΑ ΦΤΙΑΞΕΙΣ

Γλυκές και αλμυρές επαναδημιουργίες

Εσπερινό Γυμνάσιο με Λυκειακές τάξεις Θήβας

Λέμε ναι στη μείωση των αποβλήτων με
σύνθημα

“Δεν το πετάμε φαγητό και γλυκό καινούργιο
φτιάχνουμε”

Στα πλαίσια της συμμετοχής του σχολείου μας στην Ευρωπαϊκή εβδομάδα μείωσης αποβλήτων 2024 μαθητές και μαθήτριες της Β΄ Λυκείου του Εσπερινού σχολείου Θήβας εμπνεύστηκαν , μετά από πρόσκληση του ΦΟΔΣΑ , γλυκές και αλμυρές επαναδημιουργίες προκειμένου να γίνει πραγματικότητα το σύνθημα “Μην το πετάξεις φαγητό καινούριο να φτιάξεις” .Με τα απομεινάρια από τα ρεβύθια , από το κέικ , με το μπαγιάτικο ψωμί, με το ψητό κοτόπουλο φτιάχνουμε ρεβυθόρουζο, cake pops , αυγόφρετες, σκορδαλιά και κοτόπιτα.

Συνταγή για ρεβυθόρυζο της γιαγιάς Ισμήνης

Υλικά

για το ρεβυθόρυζο

2 φλ. βρασμένα ρεβύθια
1½ φλ. καστανό ή λευκό ρύζι
3 φλ. νερό (ή ζωμό)
4 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι (κομμένο σε φέτες)
1 τριμμένο καρότο (προαιρετικά)
λίγο άνηθο(προαιρετικά)
δάφνη , λεμόνι χυμό και ξύσμα
Αλάτι
Πιπέρι



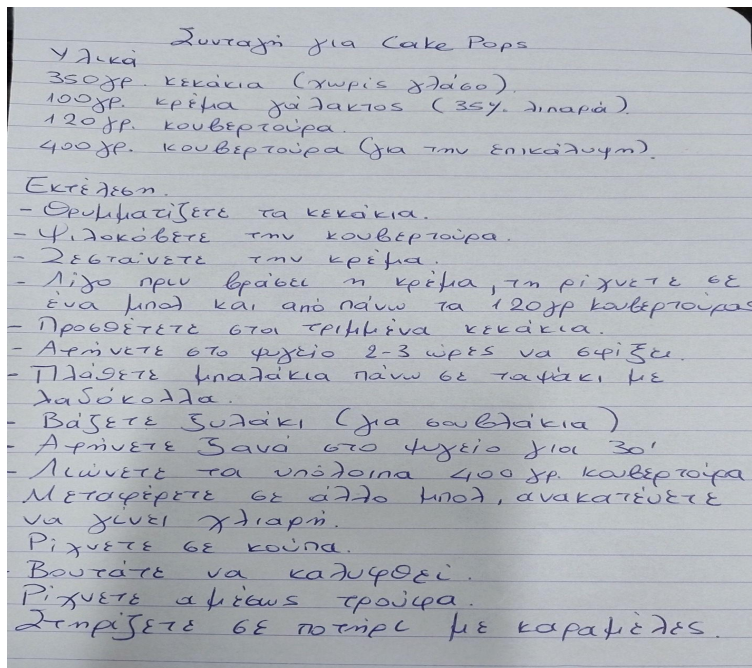
Συνταγή για κοτόπιτα επιμέλεια : Όλγα Τσιμπίδα Β' Λυκείου

Συνταγή για κοτόπιτα
⊙ 1 ώρα και 5 λεπτά
προετοιμασία 15 λεπτά - μαγείρεμα 50 λεπτά.
Υλικά 8 κριτές
4 χωριάτικα φύλλα
1/4 ελαιόλαδο για τα φύλλα
Για τη γέμιση
350 γρ. κοτόπουλο
2 κ.σ. ελαιόλαδο
2 κρεμμύδια
2 κάρτα
2 πιπεριές
2 κρεμμύδια
2 κ.ε. μαϊντανό
1 πρόβο
200 γρ. γραβιέρα
100 γρ. χιμαλρίτς
1 αυγό
αλάτι
πιπέρι.
1/2 κ.γ. μοσχαρίσιο
Για τη γέμιση.
• Θα χρησιμοποιήσουμε τα 4 χωριάτικα
φύλλα και το κοτόπουλο ψιλοκομμένο.
• Σε ένα βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε το
ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι
με το πρόβο για 2-3 λεπτά να μαλατώσει.

• Πιχναίμε τις πιπεριές και σοτάρουμε
ανακατείνοντας για 2'.
• Προσθέτουμε τα τριμμένα κάρτα, τα
φρέσκα κρεμμυδάκια και αλατοπιπερώνουμε.
• Σοτάρουμε για 1-2'.
• Αποσύρουμε τα λαχανικά από τη φωτιά.
• Προσθέτουμε το ψιλοκομμένο κοτόπουλο,
τα βότανα, το μαϊντανό και λίγο
πρέζα μοσχαρίσιο.
• Αφήνουμε τη γέμιση για 5' να σέει
η Σερλοκρασία.
• Χτυπάμε το αυγό με το γραβιέρα και
το ρίχνουμε στη γέμιση.
• Ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
• Προσθέτουμε και το τυρί και ανακατεύουμε
τη γέμιση για την κοτόπιτα.
• Λαδώνουμε το ταψί 32x24 εκ.
• Στρώνουμε το ένα χωριάτικο φύλλο,
το ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο
και το τσατακλώνουμε μέσα στο
ταψί.
• Βάζουμε και το δεύτερο φύλλο με
τον ίδιο τρόπο.
• Ρίχνουμε τη γέμιση μια στρώση
από πάνω και καλύπτουμε με τα άλλα
δύο φύλλα, λαδώνοντας ευδιάκριτα.
Ψήνουμε στους 180°C για 50 λεπτά.



Συνταγή για cake pops επιμέλεια Όλγα Τσιμπίδα Β' Λυκείου



Βίντεο pop cakes Επιμέλεια Όλγα Τσιμπίδα

[POP CAKES](#)

Συνταγή για σκορδαλιά της γιαγιάς Ισμήνης

Υλικά

250 γρ μπαγιάτικο ψωμί

1/2 φλ. καρυδόπιχα

3-4 σκελ. σκόρδο

1/4 φλ. ξίδι

1 φλ. απαλό ελαιόλαδο

Αλάτι



Συνταγή για αυγοφέτες

χρόνων, είναι και οι αυγοφέτες.

Μία από τις αναμνήσεις των παιδικών μας

Υλικά

- Μπαγιάτικο ψωμί ή φέτες του τοστ
- 2-3 αυγά (εξαρτάται από το πόσες φέτες θα τηγανίσετε)
- 1 κούπα γάλα
- αλάτι , πιπέρι , μοσχοκάρυδο
- Βούτυρο/ λάδι για το τηγάνισμα

Εκτέλεση

1. Αν επιλέξετε ψωμί, το κόβετε σε μέτριες φέτες. Βάζετε στο τηγάνι ένα κουτάλι της σούπας από το βούτυρο και το αφήνετε να ζεσταθεί. Σε ένα μπολ χτυπάτε τα αυγά με το γάλα, το αλάτι, το πιπέρι , το μοσχοκάρυδο
2. Στη συνέχεια βουτάτε τις φέτες του ψωμιού (όσες χωράει το τηγάνι την κάθε φορά) στο μείγμα και τις μουσκεύετε καλά.
3. Τις βάζετε να τηγανιστούν. Τις γυρίζετε και από τις δύο πλευρές, μέχρι να ροδίσουν.
4. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία για κάθε φέτα/φέτες. Και κάθε φορά, πριν το τηγάνισμα θα προσθέτετε στο τηγάνι λίγο βούτυρο, ώστε να γίνουν πιο τραγανές και να μην κολλήσουν.
5. Αν θέλετε, να τις κάνετε γλυκές, μπορείτε να προσθέσετε πάνω λίγη ζάχαρη ή μέλι ή μαρμελάδα. Αν θέλετε αλμυρές, μπορείτε να βάλετε τυρί ή γαλοπούλα η ζαμπόν κ.α. Μπορείτε, όμως, να τις φάτε και σκέτες. Είναι εξίσου νόστιμες.

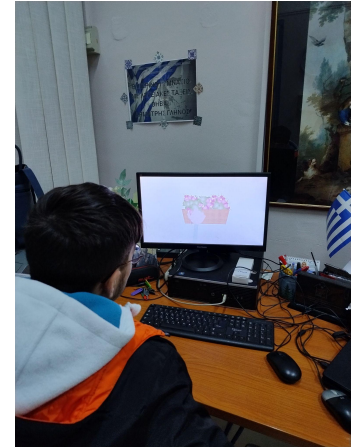
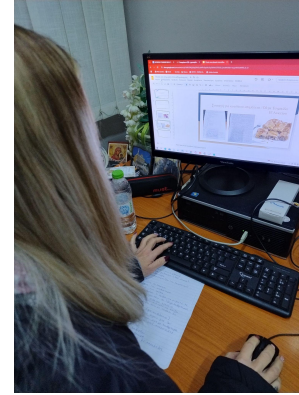
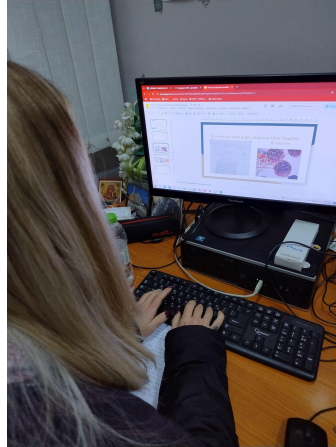
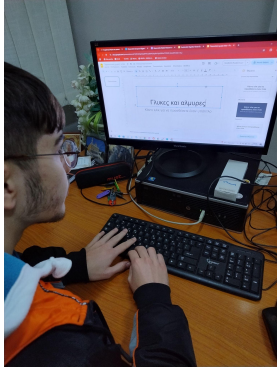
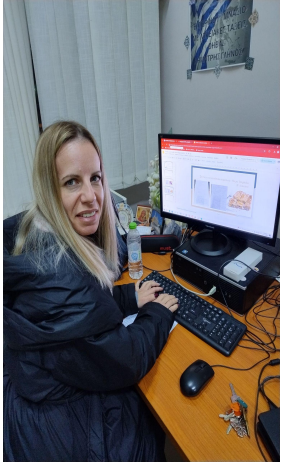


Ορφανό γιουβέτσι με τη σαλτσούλα που περισσεύει από το κοκκινιστό

- 1,5 φλ. κριθαράκι
- 2 κ.σ. λάδι
- 1 κρεμμύδι
- 1 ντομάτα τριμμένη
- 1 φλ σάλτσα ντομάτας
- 3 φλ νερό ή ζωμό
- Τυρί τριμμένο της επιλογής σας



Μην το πετάξεις φαγητό και γλυκό να φτιάξεις



Για τη Β' λυκείου Όλγα Τσιμπίδα , Δημήτρης Άγριος

Σας ευχαριστούμε για αυτή την ωραία ευκαιρία !