ΕΛΈΝΗ ΚΑΡΑΓΙΆΝΝΗ

ΔΏΡΟ 1

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΒΡΑΔΙΝΩΝ 14 ΗΜΕΡΩΝ + ΛΙΣΤΑ ΑΓΟΡΩΝ

Δύο εβδομάδες βραδινά οργανωμένα μέρα με τη μέρα, με έτοιμη λίστα αγορών



ΕΛΈΝΗ ΚΑΡΑΓΙΆΝΝΗ

LIBROVA

ΔΩΡΟ 1

Πρόγραμμα βραδινών 14 ημερών + λίστα αγορών

Δύο εβδομάδες βραδινά οργανωμένα μέρα με τη μέρα, με έτοιμη λίστα αγορών

Προγραμματίστε · Ψωνίστε · Μαγειρέψτε

Ελένη Καραγιάννη

LIBROVA · 2026

Η περιοχή πελατών σας
Όλα τα βιβλία της συλλογής θα τα βρίσκετε πάντα σε αυτή τη διεύθυνση:
https://librova.eu/el-gr/pages/perioxi-airfryer-p8vwwh

Πρόγραμμα βραδινών 14 ημερών + λίστα αγορών – Δύο εβδομάδες βραδινά οργανωμένα μέρα με τη μέρα, με έτοιμη λίστα αγορών
Ελένη Καραγιάννη

© 2026 Librova. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Η έκδοση προορίζεται αποκλειστικά για προσωπική χρήση του αγοραστή. Απαγορεύεται η αντιγραφή, η διανομή και η μεταπώληση χωρίς την άδεια του εκδότη.

Σημείωση: ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες του κατασκευαστή του air fryer σας. Το καλάθι και το φαγητό ζεσταίνονται πολύ: χρησιμοποιείτε γάντια κουζίνας και κρατάτε τα παιδιά μακριά κατά το μαγείρεμα. Ψήνετε το κοτόπουλο, το χοιρινό και τον κιμά καλά, χωρίς ροζ σημεία στο εσωτερικό (75 °C για το πουλερικό και τον κιμά). Οι συνταγές περιέχουν συνηθισμένα αλλεργιογόνα (γλουτένη, αυγά, γάλα, ξηρούς καρπούς, ψάρι κ.ά.): ελέγχετε τα υλικά αν μαγειρεύετε για άτομο με αλλεργία. Οι χρόνοι μαγειρέματος είναι ενδεικτικοί, καθώς οι συσκευές διαφέρουν μεταξύ τους – την πρώτη παρτίδα να την ελέγχετε πάντα έγκαιρα.

Περιεχόμενα

1. Από τη συγγραφέα
2. Πώς λειτουργεί το πρόγραμμα
3. Εβδομάδα 1
4. Λίστα αγορών Εβδομάδας 1
5. Εβδομάδα 2
6. Λίστα αγορών Εβδομάδας 2
7. Φτιάξτε το δικό σας πρόγραμμα

Από τη συγγραφέα

Γεια σας και καλώς ήρθατε στο πρόγραμμα βραδινών δύο εβδομάδων.

Έγραψα αυτό το βιβλιαράκι για έναν απλό λόγο. Το δυσκολότερο κομμάτι του βραδινού δεν είναι συχνά το μαγείρεμα. Είναι η ερώτηση που έρχεται κάθε απόγευμα: *«Τι θα φάμε απόψε;»*

Όταν είστε κουρασμένοι μετά από μια μεγάλη μέρα, η ερώτηση αυτή φαίνεται μεγαλύτερη απ' ό,τι είναι. Ανοίγετε το ψυγείο, βλέπετε μισή πιπεριά και λίγο γιαούρτι, και ο κατάλογος του ντελίβερι αρχίζει να σας δελεάζει.

Το πρόγραμμα απαντά στην ερώτηση για λογαριασμό σας, δεκατέσσερις φορές στη σειρά. Κάθε μέρα έχει ένα βραδινό. Κάθε βραδινό έχει πλήρη συνταγή με θερμοκρασία και χρόνο. Και κάθε εβδομάδα έχει μία λίστα αγορών, ταξινομημένη ανά διάδρομο του σούπερ μάρκετ, ώστε να κάνετε ένα μεγάλο ψώνισμα και να μη σκέφτεστε το φαγητό μέχρι την επόμενη εβδομάδα.

Τα βραδινά είναι φτιαγμένα για μια οικογένεια τεσσάρων ατόμων και τα περισσότερα μαγειρεύονται στο air fryer. Είναι απλά, παρηγορητικά φαγητά: κοτόπουλο με τραγανές πατάτες, σολομός με ρύζι, γεμιστές πιπεριές, ένα κανονικό

κυριακάτικο ψητό. Τίποτα φανταχτερό, τίποτα δύσκολο να βρεθεί.

Δεν χρειάζεται να ακολουθήσετε το πρόγραμμα κατά γράμμα. Αλλάξτε δύο μέρες μεταξύ τους, παραλείψτε ένα βραδινό όταν τρώτε έξω ή κάντε ένα κρεατικό βραδινό χορτοφαγικό με τις αντικαταστάσεις του επόμενου κεφαλαίου. Το πρόγραμμα είναι εδώ για να σας βοηθά, όχι για να σας επιβάλλει κανόνες.

Στο τέλος του βιβλίου θα βρείτε έναν κενό προγραμματιστή, ώστε όταν περάσουν οι δύο εβδομάδες να φτιάξετε το δικό σας πρόγραμμα με τις αγαπημένες σας συνταγές από την υπόλοιπη συλλογή.

Εύχομαι αυτές οι δύο εβδομάδες να σας φέρουν πιο ήρεμα βράδια, λιγότερα δρομολόγια στο μαγαζί και μερικά καινούρια οικογενειακά αγαπημένα.

Καλή όρεξη και καλό μαγείρεμα,
Ελένη

Πώς λειτουργεί το πρόγραμμα

Το πρόγραμμα στηρίζεται σε τρεις απλές συνήθειες: **ένα μεγάλο ψώνισμα την εβδομάδα, μια σύντομη προετοιμασία την Κυριακή** και **ένα βραδινό που είναι ήδη αποφασισμένο κάθε μέρα**. Διαβάστε αυτό το κεφάλαιο μία φορά πριν ξεκινήσετε. Θα σας πάρει δέκα λεπτά και θα κάνει τις επόμενες δύο εβδομάδες πολύ πιο εύκολες.

Το πρόγραμμα με μια ματιά

Ημέρα	Εβδομάδα 1	Εβδομάδα 2
Δευτέρα	Μπούτια κοτόπουλου με μέλι και μουστάρδα, πατάτες και φασολάκια	Μπακαλιάρος με κρούστα πέστο, ντοματίνια και μικρές πατάτες
Τρίτη	Σολομός τεριγιάκι με ρύζι και μπρόκολο	Μπολ με ρύζι και καπνιστό κοτόπουλο φατζίτας
Τετάρτη	Γεμιστές πιπεριές με μοσχαρίσιο κιμά και φασόλια	Χαλούμι, ρεβίθια και γλυκοπατάτα στο ταψί
Πέμπτη	Λουκάνικα με κολοκύθα, μήλο και κρεμμύδι στο καλάθι	Χοιρινά κεφτεδάκια με μυρωδικά και σπαγγέτι με ντομάτα
Παρασκευή	Σουβλάκια κοτόπουλου τανδούρι με ναν και γιαούρτι με αγγούρι	Γλασαρισμένο μοσχάρι με σουσάμι και ρύζι με αυγό

Ημέρα	Εβδομάδα 1	Εβδομάδα 2
Σάββατο	Αρνίσιοι κεφτέδες με πίτες και γιαούρτι με σκόρδο	Πατάτες ψητές με τη φλούδα και καπνιστό τσίλι με φασόλια
Κυριακή	Ψητό χοιρινό με δεντρολίβανο, τραγανές πατάτες και καρότα με μέλι	Μπούτια κοτόπουλου με λεμόνι και θυμάρι, πατάτες, παστινάκια και σάλτσα ψητού

Οι καθημερινές είναι γρήγορες, ώστε να φάτε σύντομα αφού γυρίσετε σπίτι. Η Παρασκευή είναι βράδυ «φαγητό σαν από έξω, φτιαγμένο στο σπίτι». Το Σάββατο είναι χαλαρό φαγητό που τρώγεται με τα χέρια ή κατευθείαν από την ψητή πατάτα. Η Κυριακή είναι ψητό και είναι επίσης η μέρα που ψωνίζετε και ετοιμάζετε τα πάντα για την επόμενη εβδομάδα.

Συνήθεια 1: ένα μεγάλο ψώνισμα την εβδομάδα

Κάθε εβδομάδα έχει τη δική της λίστα αγορών (κεφάλαια 4 και 6). Οι λίστες είναι ταξινομημένες ανά διάδρομο του σούπερ μάρκετ, ώστε να το διασχίσετε μία φορά, με τη σειρά, χωρίς να γυρίσετε πίσω. Οι ποσότητες είναι για **4 άτομα**.

- **Ψωνίστε την Κυριακή** (ή το Σάββατο, αν σας βολεύει περισσότερο).
- **Ελέγξτε πρώτα το ντουλάπι σας.** Στο τέλος κάθε λίστας υπάρχει μια σύντομη ενότητα «ντουλάπι κουζίνας»: λάδι,

μπαχαρικά, σάλτσα σόγιας και ούτω καθεξής. Τσεκάρετε ό,τι έχετε ήδη και αγοράστε μόνο τα υπόλοιπα.

- **Πάρτε τη λίστα μαζί σας.** Βγάλτε μια φωτογραφία της λίστας με το κινητό ή εκτυπώστε την και τσεκάρετε τα κουτάκια καθώς προχωράτε.
- **Μαγειρεύετε για 2;** Μοιράστε στη μέση το κρέας, το ψάρι και τα λαχανικά. Κρατήστε τα υλικά του ντουλαπιού ως έχουν, γιατί θα τα ξαναχρησιμοποιήσετε.

Πώς κρατάτε φρέσκο το κρέας και το ψάρι όλη την εβδομάδα

Όταν ψωνίζετε μία φορά την εβδομάδα, το κρέας της Πέμπτης έως την Κυριακή μπορεί να φτάσει στην ημερομηνία λήξης πριν το μαγειρέψετε. Η λύση είναι απλή: **καταψύξτε το την ημέρα που ψωνίζετε** και ξεπαγώστε το στο ψυγείο το προηγούμενο βράδυ.

Στις λίστες αγορών, αυτά τα προϊόντα σημειώνονται με **(κατάψυξη)**. Αν η ημερομηνία λήξης στη συσκευασία είναι μεταγενέστερη από την ημέρα που θα το μαγειρέψετε, μπορείτε να το κρατήσετε στο ψυγείο.

Τρόφιμο	Χρόνος ξεπαγώματος στο ψυγείο
Κιμάς, λουκάνικα, λωρίδες μοσχαριού	Όλη τη νύχτα (περίπου 12 ώρες)

Τρόφιμο	Χρόνος ξεπαγώματος στο ψυγείο
Στήθη, μπούτια ή κότσια κοτόπουλου	Όλη τη νύχτα (περίπου 12–24 ώρες)
Χοιρινό ψητό περίπου 1 kg	Περίπου 24 ώρες

> **Ασφάλεια τροφίμων:** ξεπαγώνετε πάντα το κρέας σε πιάτο στο κάτω ράφι του ψυγείου, ποτέ στον πάγκο. Μαγειρέψτε το μέσα σε 24 ώρες από το ξεπάγωμα και μην το ξαναβάζετε ωμό στην κατάψυξη. Μαγειρεύετε το κοτόπουλο και τον κιμά μέχρι το κέντρο να φτάσει τους 75 °C (καθόλου ροζ κρέας, διαυγή υγρά) και το χοιρινό μέχρι τους 70 °C. Ένα θερμόμετρο κουζίνας το κάνει εύκολο.

Κάθε εβδομάδα ξεκινά με ένα σύντομο **ημερολόγιο ξεπαγώματος** που σας λέει ποιο προϊόν να μεταφέρετε από την κατάψυξη στο ψυγείο και πότε.

Συνήθεια 2: σύντομη προετοιμασία την Κυριακή

Περίπου 30–40 λεπτά προετοιμασίας την Κυριακή σας γλιτώνουν χρόνο τα πιο πολυάσχολα βράδια. Τις ακριβείς δουλειές κάθε εβδομάδας θα τις βρείτε στην αρχή των κεφαλαίων 3 και 5. Είναι πάντα πράγματα που διατηρούνται καλά στο ψυγείο για μία ή δύο ημέρες:

- πλύσιμο και καθάρισμα λαχανικών, και κόψιμο του μπρόκολου σε ανθίδια·

- ανάμειξη μιγμάτων μπαχαρικών σε ένα μικρό βαζάκι·
- ανάμειξη μιας σάλτσας ή μαρινάδας και φύλαξή της σε βαζάκι στο ψυγείο·
- τοποθέτηση του κρέατος για αργότερα στην εβδομάδα στην κατάψυξη, με ετικέτα.

> **Συμβουλή:** Οι ξεφλουδισμένες και κομμένες πατάτες μαυρίζουν στον αέρα. Αν τις κόψετε την Κυριακή για τη Δευτέρα, κρατήστε τις σκεπασμένες με κρύο νερό σε ένα μπολ στο ψυγείο και μετά στραγγίστε τις και στεγνώστε τις καλά με χαρτί κουζίνας πριν το μαγείρεμα.

Συνήθεια 3: το βραδινό είναι ήδη αποφασισμένο

Κάθε βραδινό έχει πλήρη συνταγή, με ακριβείς ποσότητες, θερμοκρασία και χρόνο. Διαβάστε τη συνταγή το πρωί ή το μεσημέρι, ώστε να ξέρετε αν χρειάζεται να βγάλετε κάτι από το ψυγείο νωρίτερα.

Για το air fryer σας

- Οι συνταγές γράφτηκαν για air fryer με καλάθι περίπου **5–6 λίτρων**, για 4 άτομα. Λειτουργούν και σε air fryer τύπου φούρνου: χρησιμοποιήστε τους δίσκους αντί για το καλάθι.
- **Μικρότερο air fryer;** Μαγειρέψτε σε δύο δόσεις. Το φαγητό πρέπει να κάθεται σε ένα στρώμα με λίγο κενό

γύρω του, αλλιώς βράζει στον ατμό αντί να γίνει τραγανό. Κρατήστε την πρώτη δόση ζεστή σε πιάτο σκεπασμένο με αλουμινόχαρτο.

- **Air fryer με δύο καλάθια;** Τυχεροί! Όπου η συνταγή λέει «μαγειρέψτε τις πατάτες και μετά το κοτόπουλο», μπορείτε να μαγειρέψετε και τα δύο ταυτόχρονα, ένα σε κάθε καλάθι.
- Τα air fryer διαφέρουν μεταξύ τους. Την πρώτη φορά που μαγειρεύετε μια συνταγή, ελέγξτε το φαγητό λίγα λεπτά πριν από το τέλος του χρόνου.
- Τα περισσότερα air fryer δεν χρειάζονται προθέρμανση. Αν το εγχειρίδιό σας λέει να προθερμάνετε, κάντε το για 3 λεπτά.

Αντικαταστάσεις για χορτοφάγους

Δύο βραδινά του προγράμματος είναι ήδη χορτοφαγικά (Τετάρτη και Σάββατο της Εβδομάδας 2). Για τα υπόλοιπα, χρησιμοποιήστε αυτές τις αντικαταστάσεις. Οι χρόνοι μαγειρέματος δίνονται στον πίνακα και η υπόλοιπη συνταγή μένει ίδια.

Βραδινό	Αντί για	Χρησιμοποιήστε	Χρόνος στο air fryer
Μπούτια κοτόπουλου με μέλι και μουστάρδα	μπούτια κοτόπουλου	2 πλάκες χαλούμι (225–250 g η καθεμία), κομμένες σε χοντρές φέτες	190 °C, 8–10 λεπτά
Σολομός τεριγιάκι	φιλέτα σολομού	400 g σφιχτό τόφου, στραγγισμένο και κομμένο σε κύβους	200 °C, 12–15 λεπτά, ανακινήστε δύο φορές
Γεμιστές πιπεριές με μοσχαρίσιο κιμά και φασόλια	μοσχαρίσιο κιμά	μία επιπλέον κονσέρβα 400 g κόκκινα φασόλια ή πράσινες φακές, στραγγισμένες	όπως στη συνταγή
Λουκάνικα με κολοκύθα και μήλο	χοιρινά λουκάνικα	8 χορτοφαγικά λουκάνικα	δείτε τη συσκευασία, συνήθως 180 °C, 10–12 λεπτά
Σουβλάκια κοτόπουλου τανδούρι	στήθη κοτόπουλου	2 πλάκες πανίρ (περίπου 450 g), κομμένες σε κύβους	200 °C, 8–10 λεπτά
Αρνίσιοι κεφτέδες με πίτες	αρνίσιο κιμά	500 g φυτικό κιμά, συν 2 κ.σ. φρυγανιά τριμμένη για να δέσει	190 °C, 10 λεπτά

Βραδινό	Αντί για	Χρησιμοποιήστε	Χρόνος στο air fryer
Ψητό χοιρινό με δεντρολίβανο	χοιρινό καρέ	μία κολοκύθα butternut κομμένη στη μέση, αλειμμένη με λάδι, σκόρδο και δεντρολίβανο	180 °C, 35–40 λεπτά
Μπακαλιάρος με κρούστα πέστο	φιλέτα μπακαλιάρου	4 χοντρές φέτες μελιτζάνας (2 cm), αλειμμένες με λάδι	190 °C, 12–14 λεπτά
Μπολ με καπνιστό κοτόπουλο φατζίτας	μπούτια κοτόπουλου	μία επιπλέον κονσέρβα μαύρα φασόλια και 1 κολοκυθάκι	200 °C, 12 λεπτά
Χοιρινά κεφτεδάκια με μυρωδικά	χοιρινό κιμά	500 g φυτικό κιμά (κρατήστε το αυγό και τη φρυγανιά)	190 °C, 10 λεπτά
Γλασαρισμένο μοσχάρι με σουσάμι	λωρίδες μοσχαριού	400 g σφιχτό τόφου, κομμένο σε κύβους και περασμένο με άμυλο καλαμποκιού	200 °C, 14–16 λεπτά
Μπούτια κοτόπουλου με λεμόνι και θυμάρι	μπούτια κοτόπουλου	ψητό με χαλούμι και λαχανικά: 2 πλάκες χαλούμι μαζί με τις πατάτες και τα παστινάκια	προσθέστε το χαλούμι για τα τελευταία 8 λεπτά

> Διαβάστε τις ετικέτες αν μαγειρεύετε για χορτοφάγο: ορισμένα τυριά (για παράδειγμα η παρμεζάνα) παρασκευάζονται με ζωική πυτιά. Χρησιμοποιήστε ένα χορτοφαγικό σκληρό τυρί. Η ψαρόσαλτσα και η ζελατίνη είναι άλλα προϊόντα που χρειάζονται προσοχή.

Ο εξοπλισμός που χρειάζεστε

- Το air fryer σας, συν λαδόχαρτο ή σιλικονούχα επένδυση για τα βραδινά με ψάρι.
- Ένα πινέλο μαγειρικής ή ένα σπρέι λαδιού.
- Λαβίδα, για να γυρίζετε το κρέας και τα σουβλάκια.
- Ένα θερμόμετρο κουζίνας (προαιρετικό, αλλά πολύ χρήσιμο).
- Μια κατσαρόλα για ρύζι, ζυμαρικά και πατάτες, και ένα τηγάνι.
- Μικρά βαζάκια ή δοχεία για μίγματα μπαχαρικών και σάλτσες.

Αλλεργιογόνα

Ορισμένες συνταγές περιέχουν συνηθισμένα αλλεργιογόνα: γλουτένη (ψωμί, ζυμαρικά, σάλτσα σόγιας, φρυγανιά), γάλα (τυρί, γιαούρτι), αυγά, ψάρι, σουσάμι και ξηρούς καρπούς (το πέστο βασιλικού περιέχει συνήθως κουκουνάρι ή κάσιους).

Κάθε συνταγή αναφέρει τα βασικά στη σημείωσή της.
Διαβάζετε πάντα τις ετικέτες των μαρκών που αγοράζετε.

Εβδομάδα 1

Η Εβδομάδα 1 ξεκινά ήπια, με ένα βραδινό κοτόπουλο σε ένα καλάθι τη Δευτέρα, και κλείνει με ένα κανονικό κυριακάτικο ψητό. Όλες οι συνταγές είναι για 4 μερίδες.

Η Εβδομάδα 1 με μια ματιά

Ημέρα	Βραδινό	Χρόνος προετοιμασίας	Συνολικός χρόνος
Δευτέρα	Μπούτια κοτόπουλου με μέλι και μουστάρδα, πατάτες και φασολάκια	15 λεπτά	45 λεπτά
Τρίτη	Σολομός τεριγιάκι με ρύζι και μπρόκολο	15 λεπτά	30 λεπτά
Τετάρτη	Γεμιστές πιπεριές με μοσχαρίσιο κιμά και φασόλια	20 λεπτά	40 λεπτά
Πέμπτη	Λουκάνικα με κολοκύθα, μήλο και κρεμμύδι στο καλάθι	15 λεπτά	45 λεπτά
Παρασκευή	Σουβλάκια κοτόπουλου τανδούρι με ναν και γιαούρτι με αγγούρι	25 λεπτά	45 λεπτά (+ 30 λεπτά μαρινάρισμα)

Ημέρα	Βραδινό	Χρόνος προετοιμασίας	Συνολικός χρόνος
Σάββατο	Αρνίσιοι κεφτέδες με πίτες και γιαούρτι με σκόρδο	25 λεπτά	40 λεπτά
Κυριακή	Ψητό χοιρινό με δεντρολίβανο, τραγανές πατάτες και καρότα με μέλι	30 λεπτά	1 ώρα 45 λεπτά

Κυριακάτικη προετοιμασία για την Εβδομάδα 1 (περίπου 35 λεπτά)

1. Τακτοποιήστε τα ψώνια. Βάλτε στην κατάψυξη τα προϊόντα που σημειώνονται με **(κατάψυξη)**: λουκάνικα, στήθη κοτόπουλου, αρνίσιο κιμά και το χοιρινό ψητό. Γράψτε την ημέρα πάνω σε κάθε συσκευασία.
2. Καθαρίστε τα φασολάκια και κόψτε το μπρόκολο σε ανθίδια. Φυλάξτε τα σε σακούλα ή δοχείο στο ψυγείο.
3. Ανακατέψτε τη σάλτσα τεριγιάκι της Τρίτης (σάλτσα σόγιας, μέλι, ξύδι, τζίντζερ και σκόρδο) σε ένα καθαρό βαζάκι. Φυλάξτε την στο ψυγείο.
4. Ανακατέψτε τα μπαχαρικά για τους κεφτέδες του Σαββάτου (κύμινο, κόλιανδρο και κανέλα) σε ένα μικρό βαζάκι.
5. Αν θέλετε, ανακατέψτε τη μαρινάδα με μέλι και μουστάρδα της Δευτέρας και περάστε τα μπούτια κοτόπουλου μέσα

της. Κρατήστε τα σκεπασμένα στο ψυγείο έως 24 ώρες.

Ημερολόγιο ξεπαγώματος

Πότε	Μεταφέρετε από την κατάψυξη στο ψυγείο
Τετάρτη βράδυ	Λουκάνικα (για την Πέμπτη)
Πέμπτη βράδυ	Στήθη κοτόπουλου (για την Παρασκευή)
Παρασκευή βράδυ	Αρνίσιος κιμάς (για το Σάββατο)
Σάββατο πρωί	Χοιρινό ψητό (για την Κυριακή)

Δευτέρα

Μπούτια κοτόπουλου με μέλι και μουστάρδα, πατάτες και φασολάκια

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 45 λεπτά · 200 °C και 190 °C

Γλασαρισμένα, χρυσαφένια μπούτια κοτόπουλου με τραγανές μικρές πατάτες και φασολάκια. Μια ήπια αρχή της εβδομάδας, με πολύ λίγα πιάτα για πλύσιμο.

ΥΛΙΚΑ

- 8 μπούτια κοτόπουλου χωρίς κόκαλο και πέτσα (περίπου 800 g)
- 600 g μικρές πατάτες, κομμένες στη μέση
- 200 g φασολάκια, καθαρισμένα
- 2 κ.σ. μουστάρδα παλαιάς κοπής
- 2 κ.σ. ρευστό μέλι
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο, συν 1 κ.γ. για τα φασολάκια
- ½ κ.γ. αλάτι και μια καλή πρέζα μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάλτε τις πατάτες σε ένα μπολ με 1 κ.σ. από το λάδι και μια πρέζα αλάτι. Ανακατέψτε καλά.

2. Ρίξτε τις πατάτες στο καλάθι του air fryer και μαγειρέψτε στους 200 °C για 18 λεπτά. Ανακινήστε το καλάθι στα 9 λεπτά. Είναι έτοιμες όταν γίνουν χρυσαφένιες και το μαχαίρι μπαίνει εύκολα.
3. Όσο μαγειρεύονται οι πατάτες, ανακατέψτε τη μουστάρδα, το μέλι, το σκόρδο, το υπόλοιπο 1 κ.σ. λάδι, το υπόλοιπο αλάτι και το πιπέρι σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέστε τα μπούτια και γυρίστε τα μέχρι να καλυφθούν καλά.
4. Μεταφέρετε τις πατάτες σε ένα σκεύος και σκεπάστε τις με αλουμινόχαρτο.
5. Τοποθετήστε τα μπούτια στο καλάθι σε ένα στρώμα, με την λεία πλευρά προς τα κάτω. Μαγειρέψτε στους 190 °C για 16–18 λεπτά, γυρνώντας τα στα 8 λεπτά. Είναι έτοιμα όταν το κέντρο φτάσει τους 75 °C, τα υγρά είναι διαυγή και δεν υπάρχει ροζ κρέας.
6. Μεταφέρετε το κοτόπουλο σε πιάτο και αφήστε το να ξεκουραστεί 5 λεπτά. Περάστε τα φασολάκια με 1 κ.γ. λάδι, βάλτε τα στο καλάθι μαζί με τις πατάτες και μαγειρέψτε στους 200 °C για 5–6 λεπτά, μέχρι τα φασολάκια να γίνουν έντονα πράσινα και ελαφρά καψαλισμένα και οι πατάτες να ξαναζεσταθούν.
7. Σερβίρετε το κοτόπουλο με τις πατάτες και τα φασολάκια. Περιχύστε με τα υγρά μέλι και μουστάρδας

που έμειναν στο πιάτο.

Φύλαξη: φυλάξτε τα περισσεύματα σε κλειστό δοχείο στο ψυγείο έως 2 ημέρες. Ζεσταίνετε μία μόνο φορά, μέχρι να κοχλάζει καλά (air fryer, 180 °C, 6–8 λεπτά). Το ψημένο κοτόπουλο μπορεί να καταψυχθεί έως 2 μήνες. Συνηθισμένο λάθος: το μέλι καίγεται γρήγορα. Αν το κοτόπουλο σκουραίνει πολύ πριν ψηθεί, χαμηλώστε τη θερμοκρασία στους 180 °C και μαγειρέψτε λίγα λεπτά παραπάνω. Περιέχει μουστάρδα.

Τρίτη

Σολομός τεριγιάκι με ρύζι και μπρόκολο

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 30 λεπτά · 190 °C και 180 °C

Τρυφερός σολομός με γυαλιστερή, γλυκιά και αλμυρή γλάσα, πάνω σε ρύζι με μπρόκολο με τραγανές άκρες. Έχει γεύση σαν από έξω, αλλά είναι έτοιμος σε μισή ώρα.

ΥΛΙΚΑ

- 4 φιλέτα σολομού με το δέρμα (περίπου 125 g το καθένα)
- 300 g ρύζι μακρύκοκκο ή μπασμάτι
- 1 μπρόκολο (περίπου 350 g), κομμένο σε ανθίδια
- 1 κ.σ. σπορέλαιο ή ελαιόλαδο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, κομμένα σε λεπτές ροδέλες
- 1 κ.γ. σουσάμι (προαιρετικά)
- **Για τη σάλτσα τεριγιάκι:** 3 κ.σ. σάλτσα σόγιας, 2 κ.σ. ρευστό μέλι, 1 κ.σ. ξύδι ρυζιού (ή ξύδι λευκού κρασιού), 1 κ.γ. φρεσκοτριμμένο τζίντζερ (ή ½ κ.γ. τζίντζερ σκόνη), 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- 1 κ.γ. άμυλο καλαμποκιού διαλυμένο σε 2 κ.σ. κρύο νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βράστε το ρύζι σε κατσαρόλα με νερό που βράζει, σύμφωνα με τη συσκευασία (συνήθως 10–12 λεπτά). Στραγγίστε το, βάλτε το ξανά στην κατσαρόλα και σκεπάστε με καπάκι.
2. Ανακατέψτε τα υλικά της σάλτσας τεριγιάκι, αν δεν το κάνατε την Κυριακή. Βάλτε 2 κ.σ. από τη σάλτσα σε ένα μικρό μπολ για να αλείψετε τον σολομό.
3. Περάστε το μπρόκολο με το λάδι και μια πρέζα αλάτι. Μαγειρέψτε το στο air fryer στους 190 °C για 6–7 λεπτά, ανακινώντας μία φορά, μέχρι οι άκρες να ροδίσουν ελαφρά. Μεταφέρετέ το σε ένα σκεύος και σκεπάστε με αλουμινόχαρτο.
4. Επενδύστε το καλάθι με λαδόχαρτο ή σιλικονούχα επένδυση. Τοποθετήστε τον σολομό με το δέρμα προς τα κάτω. Μαγειρέψτε στους 180 °C για 5 λεπτά, μετά αλείψτε την επιφάνεια με τις 2 κ.σ. σάλτσα και μαγειρέψτε άλλα 3–5 λεπτά. Ο σολομός είναι έτοιμος όταν είναι ανοιχτό ροζ σε όλο το πάχος και χωρίζεται εύκολα με πιρούνι (63 °C στο κέντρο).
5. Στο μεταξύ, ρίξτε την υπόλοιπη σάλτσα σε ένα μικρό τηγάνι ή κατσαρολάκι και αφήστε την να σιγοβράσει. Προσθέστε το διάλυμα του αμύλου και μαγειρέψτε 1 λεπτό, ανακατεύοντας, μέχρι να πήξει και να γυαλίσει.

6. Σερβίρετε τον σολομό πάνω στο ρύζι με το μπρόκολο. Περιχύστε με τη σάλτσα και πασπαλίστε με τα κρεμμυδάκια και το σουσάμι.

Φύλαξη: φάτε τον σολομό την ίδια μέρα ή κρατήστε τον σκεπασμένο στο ψυγείο έως 1 ημέρα και φάτε τον κρύο ή ζεστάνετέ τον ελαφρά. Το περισσευούμενο ρύζι κρυώστε το μέσα σε 1 ώρα, φυλάξτε το στο ψυγείο και χρησιμοποιήστε το μέσα σε 24 ώρες, ζεσταίνοντάς το μία μόνο φορά, μέχρι να κοχλάζει καλά. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε μπούτια κοτόπουλου αντί για σολομό (190 °C, 16–18 λεπτά, μέχρι 75 °C στο κέντρο). Περιέχει ψάρι, σόγια, γλουτένη (σάλτσα σόγιας) και σουσάμι. Χρησιμοποιήστε ταμάρι αν χρειάζεστε σάλτσα σόγιας χωρίς γλουτένη.

Τετάρτη

Γεμιστές πιπεριές με μοσχαρίσιο κιμά και φασόλια

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 40 λεπτά · 180 °C

Γλυκές, μαλακές πιπεριές γεμισμένες με μια ελαφρά καρυκευμένη γέμιση από μοσχαρίσιο κιμά και φασόλια, με λιωμένο κασέρι από πάνω. Πολύχρωμες, χορταστικές και ιδανικές για να αξιοποιήσετε μια σακούλα σαλάτα.

ΥΛΙΚΑ

- 4 μεγάλες πιπεριές (διάφορα χρώματα), κομμένες στη μέση κατά μήκος, χωρίς τους σπόρους
- 400 g μοσχαρίσιος κιμάς (5–10% λιπαρά)
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- 1 κ.σ. σπορέλαιο ή ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα
- 1 κ.γ. κύμινο σε σκόνη
- ½ κ.γ. καυτερή πιπεριά σε σκόνη (προαιρετικά)
- 1 κονσέρβα κόκκινα φασόλια 400 g, στραγγισμένα και ξεπλυμένα
- 2 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 100 ml νερό

- 100 g ώριμο κασέρι, τριμμένο
- ½ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα μαύρο πιπέρι
- Για το σερβίρισμα: 1 σακούλα ανάμεικτα φύλλα σαλάτας (περίπου 120 g)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ζεστάνετε το λάδι σε τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε το κρεμμύδι και μαγειρέψτε 4–5 λεπτά μέχρι να μαλακώσει.
2. Προσθέστε τον κιμά και δυναμώστε τη φωτιά. Μαγειρέψτε 6–8 λεπτά, σπάζοντάς τον με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να μην έχει καθόλου ροζ.
3. Ρίξτε το σκόρδο, την πάπρικα, το κύμινο και την καυτερή πιπεριά και μαγειρέψτε 1 λεπτό. Προσθέστε τα φασόλια, τον πελτέ, το νερό, το αλάτι και το πιπέρι. Αφήστε να σιγοβράσει 5 λεπτά, μέχρι να δέσει και να μην είναι νερουλό.
4. Στο μεταξύ, βάλτε τις μισές πιπεριές στο air fryer, με την κομμένη πλευρά προς τα κάτω. Μαγειρέψτε στους 180 °C για 5 λεπτά για να μαλακώσουν λίγο.
5. Γυρίστε τις πιπεριές και γεμίστε τις με το μείγμα. Πασπαλίστε το κασέρι από πάνω.
6. Μαγειρέψτε στους 180 °C για 8–10 λεπτά, μέχρι το τυρί να λιώσει και να ροδίσει και οι πιπεριές να

μαλακώσουν στις άκρες. Αν δεν χωράνε όλες σε ένα στρώμα, μαγειρέψτε τις σε δύο δόσεις.

7. Σερβίρετε 2 μισά ανά άτομο με τα φύλλα σαλάτας.

Φύλαξη: φυλάξτε τις μαγειρεμένες πιπεριές σε κλειστό δοχείο στο ψυγείο έως 2 ημέρες και ζεστάνετέ τις μία μόνο φορά, μέχρι να κοχλάζουν καλά (air fryer, 170 °C, 8 λεπτά). Η γέμιση (χωρίς τις πιπεριές) καταψύχεται καλά έως 3 μήνες. Συνηθισμένο λάθος: η νερουλή γέμιση δίνει μαλακές, νερουλές πιπεριές. Αφήστε τη γέμιση να σιγοβράσει μέχρι να αφήνει καθαρή γραμμή στον πάτο του τηγανιού όταν περνάτε μια κουτάλα. Περιέχει γάλα.

Πέμπτη

Λουκάνικα με κολοκύθα, μήλο και κρεμμύδι στο καλάθι

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 45 λεπτά · 190 °C

Χρυσαφένια λουκάνικα με γλυκιά ψητή κολοκύθα, κόκκινο κρεμμύδι και μαλακό μήλο. Ένα ζεστό φθινοπωρινό βραδινό που θέλει μόνο ένα σανίδι κοπής και το air fryer.

ΥΛΙΚΑ

- 8 χοιρινά λουκάνικα (περίπου 450 g)
- 1 κολοκύθα butternut (περίπου 1 kg), ξεφλουδισμένη, χωρίς τους σπόρους, κομμένη σε κύβους 2–3 cm
- 2 κόκκινα κρεμμύδια, το καθένα κομμένο σε 8 φέτες
- 2 μήλα για φαγητό, χωρίς το κέντρο, το καθένα κομμένο σε 8 φέτες
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. θυμάρι αποξηραμένο
- ½ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάλτε την κολοκύθα και τα κρεμμύδια σε ένα μπολ με το λάδι, το θυμάρι, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατέψτε

καλά.

2. Ρίξτε τα στο air fryer και μαγειρέψτε στους 190 °C για 12 λεπτά, ανακινώντας στα 6 λεπτά. Προσθέστε τα μήλα, ανακινήστε και μαγειρέψτε άλλα 6 λεπτά. Η κολοκύθα είναι έτοιμη όταν είναι μαλακή στο κέντρο και ροδισμένη στις άκρες. Μεταφέρετε τα πάντα σε ένα σκεύος και σκεπάστε με αλουμινόχαρτο.
3. Τρυπήστε κάθε λουκάνικο μία φορά με πιρούνι. Βάλτε τα στο καλάθι σε ένα στρώμα και μαγειρέψτε στους 190 °C για 12–14 λεπτά, γυρνώντας τα στα 6 λεπτά. Είναι έτοιμα όταν είναι ροδισμένα παντού, δεν έχουν ροζ στο κέντρο και το κέντρο φτάνει τους 70 °C.
4. Βάλτε ξανά τα λαχανικά και τα μήλα στο καλάθι γύρω από τα λουκάνικα και μαγειρέψτε για 2 λεπτά, μόνο για να ζεσταθούν όλα.
5. Σερβίρετε αμέσως, περιχύνοντας με τα υγρά του καλαθιού.

Φύλαξη: φυλάξτε τα περισσεύματα σκεπασμένα στο ψυγείο έως 2 ημέρες και ζεστάνετέ τα μία μόνο φορά, μέχρι να κοχλάζουν καλά. Τα μαγειρεμένα λουκάνικα καταψύχονται καλά έως 2 μήνες. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε γλυκοπατάτα αντί για κολοκύθα (ίδιος χρόνος) ή προσθέστε μια κουταλιά μουστάρδα παλαιάς κοπής στο λάδι. Συνηθισμένο λάθος: οι πολύ μεγάλοι κύβοι μένουν σκληροί στο κέντρο· κρατήστε τους έως 3 cm. Τα λουκάνικα συχνά περιέχουν γλουτένη· ελέγξτε τη συσκευασία.

Παρασκευή

Σουβλάκια κοτόπουλου τανδούρι με ναν και γιαούρτι με αγγούρι

4 μερίδες · Μέτριο · Προετοιμασία: 25 λεπτά · Συνολικά: 45 λεπτά, συν 30 λεπτά μαρινάρισμα · 200 °C

Η Παρασκευή είναι βράδυ «φαγητό σαν από έξω». Τρυφερά κομμάτια κοτόπουλου σε μαρινάδα γιαουρτιού με μπαχαρικά, καψαλισμένα στις άκρες, με ζεστό ναν και δροσερό γιαούρτι με αγγούρι (ράιτα).

ΥΛΙΚΑ

- 4 φιλέτα στήθους κοτόπουλου (περίπου 600 g), κομμένα σε κομμάτια 3 cm
- 150 g γιαούρτι σκέτο
- 2 κ.σ. πάστα κάρι τίκα μασάλα
- Χυμός από ½ λεμόνι
- ½ κ.γ. αλάτι
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε κομμάτια
- 1 πράσινη πιπεριά, κομμένη σε κομμάτια 3 cm
- 8 ξύλινα καλαμάκια, αρκετά κοντά ώστε να χωρούν στο air fryer σας
- 4 απλά ναν

- **Για τη ράιτα:** 250 g γιαούρτι σκέτο, ½ αγγούρι, 1 κ.σ. φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο (ή 1 κ.γ. αποξηραμένο), μια πρέζα αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανακατέψτε σε ένα μπολ τα 150 g γιαούρτι, την πάστα κάρι, τον χυμό λεμονιού και το αλάτι. Προσθέστε το κοτόπουλο και ανακατέψτε μέχρι να καλυφθεί καλά. Σκεπάστε και αφήστε στο ψυγείο για τουλάχιστον 30 λεπτά (ή έως 24 ώρες).
2. Μουλιάστε τα ξύλινα καλαμάκια στο νερό για 20 λεπτά, ώστε να μην καούν.
3. Φτιάξτε τη ράιτα: τρίψτε το αγγούρι, στύψτε το νερό με τα χέρια σας και μετά ανακατέψτε το με το γιαούρτι, τον δυόσμο και το αλάτι. Κρατήστε την στο ψυγείο.
4. Περάστε το κοτόπουλο στα καλαμάκια, με ένα κομμάτι κρεμμύδι και πιπεριά ανάμεσα σε κάθε 2 κομμάτια κοτόπουλου. Αφήστε ένα μικρό κενό ανάμεσα στα κομμάτια ώστε να περνά η θερμότητα.
5. Τοποθετήστε τα σουβλάκια στο air fryer σε ένα στρώμα (σε δύο δόσεις αν χρειάζεται). Μαγειρέψτε στους 200 °C για 12–14 λεπτά, γυρνώντας τα στα 7 λεπτά. Είναι έτοιμα όταν οι άκρες είναι καψαλισμένες, το κέντρο φτάνει τους 75 °C και δεν υπάρχει ροζ κρέας.

6. Ραντίστε τα ναν με λίγες σταγόνες νερό και ζεστάνετέ τα στο air fryer στους 180 °C για 2 λεπτά.
7. Σερβίρετε τα σουβλάκια πάνω στα ναν με μια μεγάλη κουταλιά ράιτα.

Φύλαξη: φυλάξτε το μαγειρεμένο κοτόπουλο σκεπασμένο στο ψυγείο έως 2 ημέρες και ζεστάνετέ το μία μόνο φορά, μέχρι να κοχλάζει καλά· είναι εξίσου ωραίο κρύο σε τυλιχτό. Η ράιτα διατηρείται στο ψυγείο 2 ημέρες. Το ωμό μαριναρισμένο κοτόπουλο μπορεί να καταψυχθεί έως 1 μήνα: ξεπαγώστε το στο ψυγείο όλη τη νύχτα. Συνηθισμένο λάθος: να στριμώχνετε τα κομμάτια στο καλαμάκι. Βράζουν στον ατμό αντί να καψαλιστούν. Περιέχει γάλα και γλουτένη (ναν). Ελέγξτε την ετικέτα της πάστας κάρι για ξηρούς καρπούς και μουστάρδα.



Σουβλάκια κοτόπουλου τανδούρι με ναν και γιαούρτι με αγγούρι.

Φωτογραφία: Satdeep Gill / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Σάββατο

Αρνίσιοι κεφτέδες με πίτες και γιαούρτι με σκόρδο

4 μερίδες (12 κεφτέδες) · Εύκολο · Προετοιμασία: 25 λεπτά · Συνολικά: 40 λεπτά · 190 °C

Ζουμερά αρνίσιοι κεφτέδες με μπαχαρικά, τυλιγμένοι σε ζεστές πίτες με τραγανή σαλάτα και γιαούρτι με σκόρδο. Ένα χαλαρό βραδινό του Σαββάτου που το φτιάχνει ο καθένας μόνος του.

ΥΛΙΚΑ

- 500 g αρνίσιος κιμάς
- 1 μικρό κρεμμύδι, τριμμένο ψιλά
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- 1 κ.γ. κύμινο σε σκόνη
- 1 κ.γ. κόλιανδρο σε σκόνη
- ½ κ.γ. κανέλα σε σκόνη
- 2 κ.σ. φρέσκο μαϊντανό ψιλοκομμένο (ή 1 κ.γ. αποξηραμένο)
- ½ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα μαύρο πιπέρι
- **Για το γιαούρτι με σκόρδο:** 150 g γιαούρτι σκέτο, 1 μικρή σκελίδα σκόρδο (πολτοποιημένη), λίγο χυμό λεμονιού (από ½ λεμόνι), μια πρέζα αλάτι

- **Για το σερβίρισμα:** 4 μεγάλες πίτες, 2 μικρά μαρούλια ρομάνα (κομμένα σε λωρίδες), 2 ντομάτες (σε φέτες), ½ αγγούρι (σε φέτες)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Στύψτε το τριμμένο κρεμμύδι με τα χέρια σας πάνω από τον νεροχύτη για να φύγει λίγος χυμός. Βάλτε το σε ένα μπολ με τον κιμά, το σκόρδο, τα μπαχαρικά, τον μαϊντανό, το αλάτι και το πιπέρι.
2. Ζυμώστε με τα χέρια για 1 λεπτό, μέχρι να ενωθούν ομοιόμορφα όλα και το μείγμα να γίνει ελαφρά κολλώδες.
3. Βρέξτε τα χέρια σας και πλάστε το μείγμα σε 12 μικρά μακρόστενα κεφτεδάκια, μήκους περίπου 8 cm.
4. Τοποθετήστε τους κεφτέδες στο air fryer σε ένα στρώμα, με λίγο κενό ανάμεσά τους. Μαγειρέψτε στους 190 °C για 10–12 λεπτά, γυρνώντας τους στα 6 λεπτά. Είναι έτοιμοι όταν είναι ροδισμένοι απ' έξω, το κέντρο φτάνει τους 75 °C και δεν υπάρχει ροζ κρέας.
5. Στο μεταξύ, ανακατέψτε όλα τα υλικά για το γιαούρτι με σκόρδο σε ένα μικρό μπολ.
6. Ζεστάνετε τις πίτες στο air fryer στους 180 °C για 1–2 λεπτά.
7. Βάλτε στο τραπέζι το μαρούλι, την ντομάτα και το αγγούρι μαζί με τους κεφτέδες και το γιαούρτι. Ο

καθένας γεμίζει μια πίτα με σαλάτα, 3 κεφτέδες και μια κουταλιά γιαούρτι με σκόρδο.

Φύλαξη: φυλάξτε τους μαγειρεμένους κεφτέδες στο ψυγείο έως 2 ημέρες και ζεστάνετέ τους μία μόνο φορά, μέχρι να κοχλάζουν καλά. Οι ωμοί κεφτέδες καταψύχονται καλά έως 3 μήνες: καταψύξτε τους πρώτα σε δίσκο, μετά βάλτε τους σε σακούλα και ξεπαγώστε τους στο ψυγείο όλη τη νύχτα πριν το μαγείρεμα. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε μοσχαρίσιο κιμά αντί για αρνίσιο. Συνηθισμένο λάθος: το νερουλό κρεμμύδι δίνει μαλακούς κεφτέδες που διαλύονται, γι' αυτό στύβετέ το πάντα καλά. Περιέχει γάλα και γλουτένη (πίτες).

Κυριακή

Ψητό χοιρινό με δεντρολίβανο, τραγανές πατάτες και καρότα με μέλι

4 μερίδες · Μέτριο · Προετοιμασία: 30 λεπτά · Συνολικά: 1 ώρα 45 λεπτά (με την ανάπαυση) · 200 °C και 180 °C

Ένα κανονικό κυριακάτικο ψητό για τέσσερις: ζουμερό χοιρινό με τραγανή πέτσα, χρυσαφένιες ψητές πατάτες, γυαλιστερά καρότα με μέλι, αρακά και σάλτσα. Το air fryer κάνει το κρέας και τις πατάτες· η κουζίνα τα υπόλοιπα.

ΥΛΙΚΑ

- 1 χοιρινό καρέ χωρίς κόκαλο με την πέτσα (περίπου 1 kg· ελέγξτε ότι χωράει στο air fryer σας)
- 1 κ.σ. σπορέλαιο
- 1 κ.γ. αλάτι σε νιφάδες
- 2 κλαδάκια φρέσκο δεντρολίβανο, με τα φύλλα ψιλοκομμένα (ή 1 κ.γ. αποξηραμένο δεντρολίβανο)
- 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 1 kg πατάτες για φούρνο, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κομμάτια 5 cm
- 2 κ.σ. σπορέλαιο (για τις πατάτες)
- 500 g καρότα, ξεφλουδισμένα και κομμένα σε μπαστουνάκια

- 1 κ.σ. ρευστό μέλι και 15 g βούτυρο
- 300 g αρακά κατεψυγμένο
- 4 κ.σ. ζωμό για σάλτσα ψητού σε κόκκους και 300 ml βραστό νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

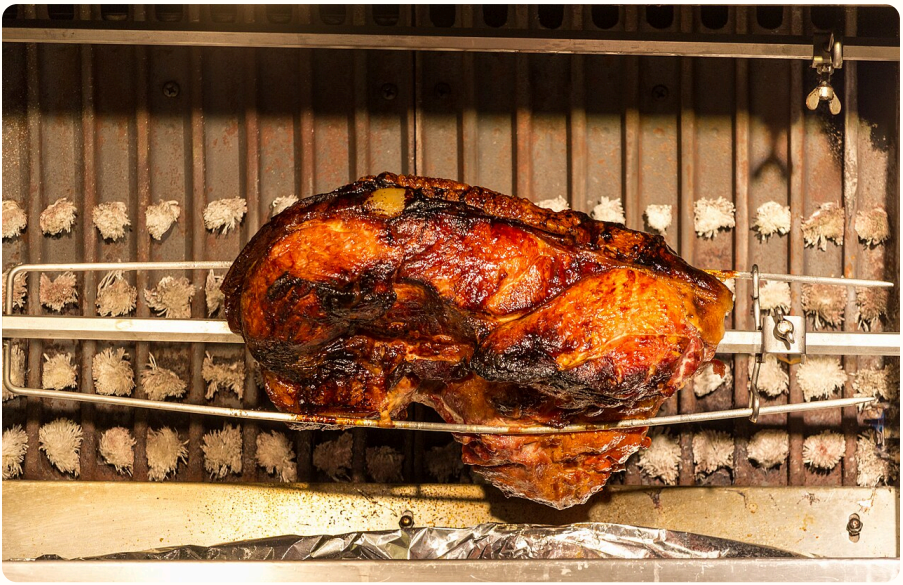
1. Βγάλτε το χοιρινό από το ψυγείο 30 λεπτά πριν το μαγείρεμα. Στεγνώστε πολύ καλά την πέτσα με χαρτί κουζίνας. Αν δεν είναι ήδη χαραγμένη, ζητήστε το από τον χασάπη ή χαράξτε την μόνοι σας με ένα κοφτερό μαχαίρι, ανά 1 cm, κόβοντας το λίπος αλλά όχι το κρέας.
2. Ανακατέψτε το δεντρολίβανο, το σκόρδο και μια πρέζα πιπέρι με 1 κ.γ. από το λάδι και τρίψτε το πάνω στο κρέας (όχι στην πέτσα). Τρίψτε το υπόλοιπο λάδι και το αλάτι στην πέτσα.
3. Βάλτε το χοιρινό στο air fryer, με την πέτσα προς τα πάνω. Μαγειρέψτε στους 200 °C για 15 λεπτά, μέχρι η πέτσα να αρχίσει να φουσκώνει. Χαμηλώστε στους 180 °C και μαγειρέψτε άλλα 40–50 λεπτά, μέχρι το κέντρο να φτάσει τους 70 °C και τα υγρά να είναι διαυγή.
4. Όσο ψήνεται το χοιρινό, βάλτε τις πατάτες σε κατσαρόλα με κρύο αλατισμένο νερό. Αφήστε να βράσουν και σιγοβράστε για 8 λεπτά. Στραγγίστε, αφήστε τις να στεγνώσουν από τον ατμό για 5 λεπτά

και μετά ανακινήστε τις στην κατσαρόλα με το καπάκι για να ξεχειλώσουν οι άκρες. Περάστε τις με τις 2 κ.σ. λάδι.

5. Όταν το χοιρινό είναι έτοιμο, τυλίξτε το χαλαρά με αλουμινόχαρτο και αφήστε το να ξεκουραστεί σε επιφάνεια κοπής για 20–25 λεπτά. Μένει ζεστό και γίνεται πιο ζουμερό.
6. Βάλτε τις πατάτες στο air fryer και μαγειρέψτε στους 200 °C για 20–25 λεπτά, ανακινώντας κάθε 8 λεπτά, μέχρι να γίνουν βαθιά χρυσαφένιες και τραγανές.
7. Στο μεταξύ, βράστε τα καρότα για 8 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν ελαφρά. Στραγγίστε, βάλτε τα ξανά στην κατσαρόλα και ανακατέψτε με το μέλι και το βούτυρο. Βράστε τον αρακά σε νερό που βράζει για 3 λεπτά. Φτιάξτε τη σάλτσα ανακατεύοντας τους κόκκους στο βραστό νερό.
8. Κόψτε το χοιρινό σε φέτες, σπάστε την τραγανή πέτσα σε κομμάτια και σερβίρετε με τις πατάτες, τα καρότα, τον αρακά και τη σάλτσα.

Φύλαξη: κρατήστε το περισσευούμενο χοιρινό στο ψυγείο έως 2 ημέρες. Είναι πολύ ωραίο κρύο σε σάντουιτς ή ζεσταμένο μία φορά, μέχρι να κοχλάζει καλά. Το μαγειρεμένο χοιρινό σε φέτες καταψύχεται έως 2 μήνες. Συνηθισμένο λάθος: η υγρή πέτσα δεν γίνεται τραγανή. Στεγνώστε την καλά και, αν έχετε χρόνο, αφήστε την ακάλυπτη στο ψυγείο για μερικές ώρες πριν το μαγείρεμα. Αν το

air fryer σας έχει δύο καλάθια, μαγειρέψτε τις πατάτες στο δεύτερο καλάθι τα τελευταία 25 λεπτά του χοιρινού. Περιέχει γάλα (βούτυρο)· ορισμένοι ζωμοί για σάλτσα περιέχουν γλουτένη.



Ψητό χοιρινό με δεντρολίβανο και τραγανές πατάτες.
Φωτογραφία: Dietmar Rabich / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Συμβουλή: Σήμερα είναι επίσης η μέρα αγορών και προετοιμασίας για την Εβδομάδα 2. Κάντε το ψώνισμα το πρωί και την προετοιμασία όσο ψήνεται το χοιρινό.

Λίστα αγορών Εβδομάδας 1

Όλα όσα χρειάζεστε για τα επτά βραδινά της Εβδομάδας 1, για **4 άτομα**. Η λίστα ακολουθεί τη συνηθισμένη σειρά ενός σούπερ μάρκετ, ώστε να το διασχίσετε μία φορά χωρίς να γυρίσετε πίσω. Βγάλτε μια φωτογραφία αυτών των σελίδων με το κινητό ή εκτυπώστε τες και τσεκάρετε τα κουτάκια καθώς προχωράτε.

- **(κατάψυξη)** = βάλτε το στην κατάψυξη όταν γυρίσετε σπίτι, εκτός αν η ημερομηνία λήξης είναι μεταγενέστερη από την ημέρα που θα το μαγειρέψετε. Το ημερολόγιο ξεπαγώματος βρίσκεται στην αρχή του κεφαλαίου 3.
- Οι ποσότητες είναι όσες χρησιμοποιούν οι συνταγές. Αγοράστε το πλησιέστερο μέγεθος συσκευασίας· τα μικρά περισσεύματα χρησιμοποιούνται στο πρόγραμμα ή διατηρούνται καλά.
- Ελέγξτε την ενότητα του ντουλαπιού κουζίνας στο σπίτι **πριν** φύγετε.

Φρούτα και λαχανικά

✓	Προϊόν	Ποσότητα	Για
☐	Μικρές πατάτες	600 g	Δευ
☐	Πατάτες για φούρνο	1 kg	Κυρ

✓	Προϊόν	Ποσότητα	Για
☐	Φασολάκια	200 g	Δευ
☐	Μπρόκολο	1 κεφάλι (περίπου 350 g)	Τρί
☐	Μεγάλες πιπεριές, διάφορα χρώματα	4	Τετ
☐	Πράσινη πιπεριά	1	Παρ
☐	Κολοκύθα butternut	1 (περίπου 1 kg)	Πέμ
☐	Καρότα	500 g	Κυρ
☐	Κρεμμύδια	2 (1 μεσαίο, 1 μικρό)	Τετ, Σάβ
☐	Κόκκινα κρεμμύδια	3	Πέμ, Παρ
☐	Σκόρδο	1 κεφάλι (7 σκελίδες)	Δευ, Τρί, Τετ, Σάβ, Κυρ
☐	Φρέσκο τζίντζερ	1 μικρό κομμάτι (3 cm), ή χρησιμοποιήστε τζίντζερ σκόνη	Τρί
☐	Φρέσκα κρεμμυδάκια	1 ματσάκι (χρειάζεστε 2)	Τρί
☐	Αγγούρι	1	Παρ, Σάβ
☐	Μικρά μαρούλια ρομάνα	2	Σάβ
☐	Ντομάτες	2	Σάβ
☐	Ανάμεικτα φύλλα σαλάτας	1 σακούλα (περίπου 120 g)	Τετ
☐	Μήλα για φαγητό	2	Πέμ
☐	Λεμόνι	1	Παρ, Σάβ

✓	Προϊόν	Ποσότητα	Για
☐	Φρέσκος δυόσμος (ή χρησιμοποιήστε αποξηραμένο)	1 μικρό ματσάκι	Παρ
☐	Φρέσκος μαϊντανός (ή χρησιμοποιήστε αποξηραμένο)	1 μικρό ματσάκι	Σάβ
☐	Φρέσκο δεντρολίβανο (ή χρησιμοποιήστε αποξηραμένο)	1 μικρό ματσάκι	Κυρ

Κρέας και ψάρι

✓	Προϊόν	Ποσότητα	Για
☐	Μπούτια κοτόπουλου χωρίς κόκαλο και πέτσα	8 (περίπου 800 g)	Δευ
☐	Φιλέτα σολομού με το δέρμα	4 (περίπου 500 g)	Τρί
☐	Μοσχαρίσιος κιμάς (5–10% λιπαρά)	400 g	Τετ
☐	Χοιρινά λουκάνικα **(κατάψυξη)**	8 (περίπου 450 g)	Πέμ
☐	Φιλέτα στήθους κοτόπουλου **(κατάψυξη)**	4 (περίπου 600 g)	Παρ
☐	Αρνίσιος κιμάς **(κατάψυξη)**	500 g	Σάβ
☐	Χοιρινό καρέ χωρίς κόκαλο, με την πέτσα **(κατάψυξη)**	περίπου 1 kg	Κυρ

Γαλακτοκομικά και ψυγείο

✓	Προϊόν	Ποσότητα	Για
☐	Γιαούρτι σκέτο	550 g (για παράδειγμα 1 μεγάλο βαζάκι 500 g και 1 μικρό)	Παρ, Σάβ
☐	Ώριμο κασέρι	100 g	Τετ
☐	Βούτυρο	15 g	Κυρ

Αρτοποιείο

✓	Προϊόν	Ποσότητα	Για
☐	Απλά ναν	4	Παρ
☐	Μεγάλες πίτες	4	Σάβ

Κονσέρβες, βαζάκια και ξηρά τρόφιμα

✓	Προϊόν	Ποσότητα	Για
☐	Ρύζι μακρύκοκκο ή μπασμάτι	300 g	Τρί
☐	Κόκκινα φασόλια	1 κονσέρβα των 400 g	Τετ
☐	Πάστα κάρι τίκα μασάλα	1 βαζάκι (χρειάζεστε 2 κ.σ.)	Παρ
☐	Ζωμός για σάλτσα ψητού σε κόκκους	1 κουτί (χρειάζεστε 4 κ.σ.)	Κυρ
☐	Ξύλινα καλαμάκια	1 πακέτο (χρειάζεστε 8)	Παρ

Κατεψυγμένα

✓	Προϊόν	Ποσότητα	Για
□	Αρακάς κατεψυγμένος	1 σακούλα περίπου 1 kg (χρειάζεστε 300 g αυτή την εβδομάδα και 450 g την Εβδομάδα 2)	Κυρ

Ντουλάπι κουζίνας (ελέγξτε πρώτα στο σπίτι)

✓	Προϊόν	Χρειάζεστε αυτή την εβδομάδα	Για
□	Ελαιόλαδο ή σπορέλαιο	περίπου 9 κ.σ.	κάθε μέρα
□	Αλάτι (και αλάτι σε νιφάδες, αν έχετε) και μαύρο πιπέρι	—	κάθε μέρα
□	Ρευστό μέλι	5 κ.σ.	Δευ, Τρί, Κυρ
□	Μουστάρδα παλαιάς κοπής	2 κ.σ.	Δευ
□	Σάλτσα σόγιας	3 κ.σ.	Τρί
□	Ξύδι ρυζιού (ή ξύδι λευκού κρασιού)	1 κ.σ.	Τρί
□	Άμυλο καλαμποκιού	1 κ.γ.	Τρί
□	Σουσάμι (προαιρετικά)	1 κ.γ.	Τρί
□	Πελτές ντομάτας	2 κ.σ.	Τετ
□	Καπνιστή πάπρικα	1 κ.γ.	Τετ
□	Κύμινο σε σκόνη	2 κ.γ.	Τετ, Σάβ
□	Καυτερή πιπεριά σε σκόνη (προαιρετικά)	½ κ.γ.	Τετ

✓	Προϊόν	Χρειάζεστε αυτή την εβδομάδα	Για
☐	Κόλιανδρος σε σκόνη	1 κ.γ.	Σάβ
☐	Κανέλα σε σκόνη	½ κ.γ.	Σάβ
☐	Θυμάρι αποξηραμένο	1 κ.γ.	Πέμ
☐	Λαδόχαρτο ή σιλικονούχα επένδυση	—	Τρί
☐	Αλουμινόχαρτο	—	τις περισσότερες μέρες

Συμβουλή: Πριν τακτοποιήσετε τη λίστα, δείτε το ημερολόγιο ξεπαγώματος στο κεφάλαιο 3 και βάλτε μια υπενθύμιση στο κινητό για κάθε βράδυ. Θα σας πάρει ένα λεπτό και δεν θα βρεθείτε ποτέ ξανά στις πέντε το απόγευμα με ένα παγωμένο στήθος κοτόπουλου.

Εβδομάδα 2

Η Εβδομάδα 2 φέρνει ψάρι με τραγανή κρούστα πέστο, πολύχρωμα μπολ φατζίτας, δύο χορτοφαγικά βραδινά και ένα δεύτερο κυριακάτικο ψητό. Όλες οι συνταγές είναι για 4 μερίδες.

Η Εβδομάδα 2 με μια ματιά

Ημέρα	Βραδινό	Χρόνος προετοιμασίας	Συνολικός χρόνος
Δευτέρα	Μπακαλιάρος με κρούστα πέστο, ντοματίνια και μικρές πατάτες	15 λεπτά	35 λεπτά
Τρίτη	Μπολ με ρύζι και καπνιστό κοτόπουλο φατζίτας	20 λεπτά	30 λεπτά
Τετάρτη	Χαλούμι, ρεβίθια και γλυκοπατάτα στο ταψί με γιαούρτι λεμονιού (χορτοφαγικό)	15 λεπτά	40 λεπτά
Πέμπτη	Χοιρινά κεφτεδάκια με μυρωδικά και σπαγγέτι με ντομάτα	25 λεπτά	40 λεπτά
Παρασκευή	Γλασαρισμένο μοσχάρι με σουσάμι και ρύζι με αυγό	25 λεπτά	35 λεπτά

Ημέρα	Βραδινό	Χρόνος προετοιμασίας	Συνολικός χρόνος
Σάββατο	Πατάτες ψητές με τη φλούδα και καπνιστό τσίλι με φασόλια (χορτοφαγικό)	20 λεπτά	55 λεπτά
Κυριακή	Μπούτια κοτόπουλου με λεμόνι και θυμάρι, πατάτες, παστινάκια και σάλτσα ψητού	30 λεπτά	1 ώρα 20 λεπτά

Κυριακάτικη προετοιμασία για την Εβδομάδα 2 (περίπου 30 λεπτά)

1. Τακτοποιήστε τα ψώνια. Βάλτε στην κατάψυξη τα προϊόντα που σημειώνονται με **(κατάψυξη)**: χοιρινό κιμά, λωρίδες μοσχαριού και μπούτια κοτόπουλου. Γράψτε την ημέρα πάνω σε κάθε συσκευασία.
2. Ανακατέψτε το μείγμα μπαχαρικών για τη φατζίτας της Τρίτης (καπνιστή πάπρικα, κύμινο, σκόρδο σε κόκκους, ρίγανη, καυτερή πιπεριά σε σκόνη και αλάτι) σε ένα μικρό βαζάκι.
3. Ανακατέψτε το τριμμένο ψωμί και την παρμεζάνα για την κρούστα του μπακαλιάρου της Δευτέρας σε ένα μικρό δοχείο και φυλάξτε το στο ψυγείο.
4. Ανακατέψτε τη σάλτσα της Παρασκευής (σάλτσα σόγιας, μέλι, γλυκιά σάλτσα τσίλι, ξύδι, σκόρδο και τζίντζερ) σε ένα

καθαρό βαζάκι και φυλάξτε την στο ψυγείο.

5. Αν θέλετε, κόψτε στη μέση τις μικρές πατάτες της Δευτέρας και κρατήστε τις σκεπασμένες με κρύο νερό στο ψυγείο.

Ημερολόγιο ξεπαγώματος

Πότε	Μεταφέρετε από την κατάψυξη στο ψυγείο
Τετάρτη βράδυ	Χοιρινός κιμάς (για την Πέμπτη)
Πέμπτη βράδυ	Λωρίδες μοσχαριού (για την Παρασκευή)
Σάββατο βράδυ	Μπούτια κοτόπουλου (για την Κυριακή)

Συμβουλή: Την Πέμπτη το βράδυ, μαγειρέψτε το ρύζι για το ρύζι με αυγό της Παρασκευής ενώ βράζει το σπαγγέτι (δείτε τη συνταγή της Παρασκευής). Το κρύο, μαγειρεμένο ρύζι τηγανίζεται πολύ καλύτερα από το φρέσκο.

Δευτέρα

Μπακαλιάρος με κρούστα πέστο, ντοματίνια και μικρές πατάτες

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · 200 °C και 180 °C

Λευκό ψάρι με πράσινη, τραγανή κρούστα, ζουμερά ψητά ντοματίνια και τραγανές μικρές πατάτες. Δείχνει γιορτινό, αλλά είναι ένα από τα πιο εύκολα βραδινά του προγράμματος.

ΥΛΙΚΑ

- 4 φιλέτα μπακαλιάρου χωρίς πέτσα (περίπου 130 g το καθένα) ή άλλο λευκό ψάρι, όπως μερλούθιο
- 3 κ.σ. πέστο βασιλικού
- 30 g τριμμένο ψωμί (ή παξιμάδι τριμμένο, πανκό αν βρίσκετε)
- 15 g παρμεζάνα, τριμμένη ψιλά
- 250 g ντοματίνια
- 750 g μικρές πατάτες, κομμένες στη μέση
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- ½ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα μαύρο πιπέρι
- 1 λεμόνι, κομμένο σε φέτες
- Για το σερβίρισμα: 60 g ρόκα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανακατέψτε τις πατάτες με το λάδι και το αλάτι. Μαγειρέψτε στο air fryer στους 200 °C για 18 λεπτά, ανακινώντας μετά από 9 λεπτά, μέχρι να χρυσίσουν και να μαλακώσουν μέσα. Βάλτε τις σε ένα πιάτο και σκεπάστε με αλουμινόχαρτο.
2. Στεγνώστε τον μπακαλιάρο με χαρτί κουζίνας. Αλατοπιπερώστε ελαφρά με λίγο πιπέρι.
3. Απλώστε το πέστο πάνω σε κάθε φιλέτο. Ανακατέψτε το τριμμένο ψωμί με την παρμεζάνα και πατήστε το πάνω στο πέστο.
4. Στρώστε το καλάθι με λαδόχαρτο ή σιλικονούχα επένδυση. Τοποθετήστε τον μπακαλιάρο και τα ντοματίνια γύρω του.
5. Μαγειρέψτε στους 180 °C για 9–11 λεπτά. Το ψάρι είναι έτοιμο όταν είναι λευκό σε όλο του το πάχος και ξεφτίζει εύκολα με το πιρούνι, και η κρούστα είναι χρυσή. Τα πιο χοντρά φιλέτα θέλουν περισσότερο χρόνο.
6. Βάλτε ξανά τις πατάτες στο καλάθι γύρω από το ψάρι για τα τελευταία 2 λεπτά, για να ζεσταθούν.
7. Σερβίρετε τον μπακαλιάρο με τα ντοματίνια, τις πατάτες, τη ρόκα και τις φέτες λεμονιού.

Φύλαξη: το ψάρι τρώγεται καλύτερα αμέσως. Τα περισσεύματα διατηρούνται σκεπασμένα στο ψυγείο για 1 ημέρα· ζεσταίνετέ τα μία μόνο φορά, απαλά, μέχρι να κοχλάζουν καλά. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε φιλέτα σολομού αντί για μπακαλιάρο (ίδιος χρόνος). Συνηθισμένο λάθος: το βρεγμένο ψάρι δίνει μαλακή κρούστα, γι' αυτό στεγνώνετέ το πάντα πρώτα. Περιέχει ψάρι, γάλα, γλουτένη (τριμμένο ψωμί) και συνήθως ξηρούς καρπούς (πέστο). Ελέγξτε την ετικέτα του πέστο.

Τρίτη

Μπολ με ρύζι και καπνιστό κοτόπουλο φατζίτας

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 30 λεπτά · 200 °C

Όλη η γεύση της φατζίτας σε ένα μπολ: καπνιστό κοτόπουλο και πιπεριές πάνω σε ρύζι με μαύρα φασόλια, καλαμπόκι, τυρί και κρέμα γάλακτος. Ο καθένας προσθέτει τα δικά του τοπινγκ.

ΥΛΙΚΑ

- 6 μπούτια κοτόπουλου χωρίς κόκαλο και πέτσα (περίπου 600 g), κομμένα σε λωρίδες
- 2 πιπεριές (1 κόκκινη και 1 κίτρινη), κομμένες σε λωρίδες
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτά κομμάτια
- 1 κ.σ. σπορέλαιο ή ελαιόλαδο
- **Για τα μπαχαρικά της φατζίτας:** 2 κ.γ. καπνιστή πάπρικα, 1 κ.γ. κύμινο σε σκόνη, 1 κ.γ. σκόρδο σε κόκκους, ½ κ.γ. ξερή ρίγανη, ½ κ.γ. καυτερή πιπεριά σε σκόνη, ½ κ.γ. αλάτι
- 300 g ρύζι μακρύκοκκο
- 1 κονσέρβα μαύρα φασόλια των 400 g, στραγγισμένα και ξεπλυμένα

- 1 μικρή κονσέρβα καλαμπόκι (περίπου 200 g), στραγγισμένο
- 1 lime
- 50 g ώριμο κασέρι, τριμμένο
- 4 κ.σ. κρέμα γάλακτος (1 μικρό δοχείο των 150 ml)
- Λίγα κλαράκια φρέσκος κόλιανδρος, ψιλοκομμένος (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βράστε το ρύζι σε κατσαρόλα με νερό που βράζει, σύμφωνα με τη συσκευασία (συνήθως 10–12 λεπτά). Για τα τελευταία 2 λεπτά, προσθέστε στην κατσαρόλα τα μαύρα φασόλια και το καλαμπόκι για να ζεσταθούν. Στραγγίστε, ξαναβάλτε στην κατσαρόλα και σκεπάστε.
2. Στο μεταξύ, βάλτε το κοτόπουλο, τις πιπεριές και το κρεμμύδι σε ένα μπολ. Προσθέστε το λάδι και τα μπαχαρικά της φατζίτας και ανακατέψτε καλά με ένα κουτάλι.
3. Ρίξτε τα πάντα στο air fryer και απλώστε τα. Μαγειρέψτε στους 200 °C για 14–16 λεπτά, ανακινώντας το καλάθι κάθε 5 λεπτά. Το κοτόπουλο είναι έτοιμο όταν ροδίσει στις άκρες, η πιο χοντρή λωρίδα φτάσει τους 75 °C και δεν υπάρχει καθόλου ροζ κρέας.

4. Κόψτε το lime στη μέση. Στύψτε το ένα μισό πάνω από το κοτόπουλο και τις πιπεριές και κόψτε το άλλο μισό σε φέτες.
5. Μοιράστε το ρύζι με τα φασόλια σε 4 μπολ. Προσθέστε από πάνω το κοτόπουλο με τις πιπεριές, μετά το τυρί, μια κουταλιά κρέμα γάλακτος και τον κόλιανδρο. Σερβίρετε με τις φέτες lime.

Φύλαξη: φυλάξτε το κοτόπουλο και το ρύζι σε ξεχωριστά δοχεία στο ψυγείο. Χρησιμοποιήστε το κοτόπουλο μέσα σε 2 ημέρες και το ρύζι μέσα σε 24 ώρες (κρυώστε το μέσα σε 1 ώρα). Ζεσταίνετε το καθένα μία μόνο φορά, μέχρι να κοχλάζει καλά. Το μαγειρεμένο κοτόπουλο με τις πιπεριές καταψύχεται καλά έως 2 μήνες. Παραλλαγή: σερβίρετε το κοτόπουλο και τις πιπεριές σε ζεστές τορτίγιες αντί για ρύζι. Περιέχει γάλα.

Τετάρτη

Χαλούμι, ρεβίθια και γλυκοπατάτα στο ταψί με γιαούρτι λεμονιού

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 40 λεπτά · 200 °C · Χορτοφαγικό

Ένα βραδινό χωρίς κρέας, όπου δεν θα λείψει σε κανέναν: γλυκοπατάτα και τραγανά ρεβίθια με χρυσαφένιο, αλμυρό χαλούμι και δροσερό γιαούρτι με λεμόνι.

ΥΛΙΚΑ

- 2 μεγάλες γλυκοπατάτες (περίπου 700 g), ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κύβους 2 cm
- 1 κονσέρβα ρεβίθια των 400 g, στραγγισμένα, ξεπλυμένα και στεγνωμένα με χαρτί
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε κομμάτια
- 1 κολοκυθάκι, κομμένο σε μισά κυκλάκια 2 cm
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. κύμινο σε σκόνη
- 1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα
- ½ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα μαύρο πιπέρι
- 1 πλάκα χαλούμι (225–250 g), κομμένη σε 8 φέτες
- **Για το γιαούρτι λεμονιού:** 150 g στραγγιστό γιαούρτι, το ξύσμα και ο χυμός ½ λεμονιού, μια πρέζα

αλάτι

- Για το σερβίρισμα: 40 g ρόκα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάλτε τη γλυκοπατάτα, τα ρεβίθια και το κρεμμύδι σε ένα μπολ με 1½ κ.σ. από το λάδι, το κύμινο, την πάπρικα, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατέψτε καλά.
2. Ρίξτε τα στο air fryer και μαγειρέψτε στους 200 °C για 12 λεπτά, ανακινώντας μετά από 6 λεπτά.
3. Ανακατέψτε το κολοκυθάκι με το υπόλοιπο ½ κ.σ. λάδι. Προσθέστε το στο καλάθι, ανακινήστε και μαγειρέψτε για άλλα 6 λεπτά.
4. Τοποθετήστε τις φέτες χαλουμιού πάνω στα λαχανικά. Μαγειρέψτε για άλλα 6–8 λεπτά, μέχρι το χαλούμι να χρυσίσει στις άκρες και η γλυκοπατάτα να μαλακώσει στη μέση. Αν το καλάθι σας είναι μικρό, μαγειρέψτε τα λαχανικά σε δύο δόσεις και το χαλούμι χωριστά στο τέλος (200 °C, 6 λεπτά).
5. Στο μεταξύ, ανακατέψτε το γιαούρτι με το ξύσμα λεμονιού, τον χυμό λεμονιού και το αλάτι.
6. Μοιράστε το φαγητό σε 4 πιάτα με μια χούφτα ρόκα και μια κουταλιά γιαούρτι λεμονιού.

Φύλαξη: το χαλούμι γίνεται λαστιχωτό όταν κρυώσει, γι' αυτό τρώγεται καλύτερα αμέσως. Τα λαχανικά που περισσεύουν (χωρίς το χαλούμι) διατηρούνται στο ψυγείο για 2 ημέρες και είναι ωραία κρύα

στο κολατσιό. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε κολοκύθα butternut αντί για γλυκοπατάτα ή φέτα αντί για χαλούμι (προσθέστε την τριμμένη στο τέλος, χωρίς μαγείρεμα). Συνηθισμένο λάθος: τα βρεγμένα ρεβίθια δεν γίνονται τραγανά, γι' αυτό στεγνώστε τα καλά με χαρτί κουζίνας. Περιέχει γάλα.

Πέμπτη

Χοιρινά κεφτεδάκια με μυρωδικά και σπαγγέτι με ντομάτα

4 μερίδες (βγάζει περίπου 20 κεφτεδάκια) · Μέτριο · Προετοιμασία: 25 λεπτά · Συνολικά: 40 λεπτά · 190 °C

Τρυφερά, χρυσαφένια κεφτεδάκια στο air fryer (χωρίς τηγάνι που πετάει λάδια), που σιγοβράζουν σε μια απλή σάλτσα ντομάτας και σερβίρονται με σπαγγέτι.

ΥΛΙΚΑ

- 500 g χοιρινός κιμάς
- 40 g τριμμένο ψωμί
- 1 αυγό μεσαίο
- 25 g παρμεζάνα, τριμμένη ψιλά, και 15 g ακόμα για το σερβίρισμα
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- 1 κ.γ. ξερά μυρωδικά (μείγμα)
- ½ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα μαύρο πιπέρι
- **Για τη σάλτσα:** 1 κ.σ. ελαιόλαδο, 1 κρεμμύδι (ψιλοκομμένο), 1 σκελίδα σκόρδο (λιωμένη), 1 κονσέρβα ντομάτα ψιλοκομμένη των 400 g, 500 g πασάτα, 1 κ.γ. ζάχαρη, 1 κ.γ. ξερή ρίγανη, ½ κ.γ. αλάτι
- 400 g σπαγγέτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ξεκινήστε τη σάλτσα: ζεστάνετε το λάδι σε μεγάλη κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Σοτάρετε το κρεμμύδι για 5 λεπτά μέχρι να μαλακώσει. Προσθέστε το σκόρδο για 1 λεπτό και μετά τις ντομάτες, την πασάτα, τη ζάχαρη, τη ρίγανη και το αλάτι. Σιγοβράστε για 15 λεπτά, ανακατεύοντας πού και πού.
2. Στο μεταξύ, βάλτε τον χοιρινό κιμά, το τριμμένο ψωμί, το αυγό, τα 25 g παρμεζάνα, το σκόρδο, τα μυρωδικά, το αλάτι και το πιπέρι σε ένα μπολ. Ζυμώστε με τα χέρια μέχρι να ενωθούν ομοιόμορφα.
3. Βρέξτε τα χέρια σας και πλάστε το μείγμα σε περίπου 20 μπαλάκια, στο μέγεθος ενός καρυδιού.
4. Βάλτε τα κεφτεδάκια στο air fryer σε ένα στρώμα, με λίγο κενό ανάμεσά τους. Μαγειρέψτε στους 190 °C για 10–12 λεπτά, ανακινώντας απαλά μετά από 6 λεπτά. Είναι έτοιμα όταν χρυσίσουν, το κέντρο φτάσει τους 75 °C και δεν υπάρχει καθόλου ροζ κρέας.
5. Όσο μαγειρεύονται τα κεφτεδάκια, βράστε το σπαγγέτι σε αλατισμένο νερό σύμφωνα με τη συσκευασία (συνήθως 10–12 λεπτά). Στραγγίστε, κρατώντας μια κούπα από το νερό του βρασμού.
6. Προσθέστε τα κεφτεδάκια στη σάλτσα και σιγοβράστε για 3 λεπτά. Αν η σάλτσα είναι πολύ πηχτή, προσθέστε

λίγο νερό από τα μακαρόνια.

7. Σερβίρετε τα κεφτεδάκια με τη σάλτσα πάνω από το σπαγγέτι, με την υπόλοιπη παρμεζάνα από πάνω.

Φύλαξη: τα κεφτεδάκια με σάλτσα διατηρούνται στο ψυγείο έως 2 ημέρες και καταψύχονται πολύ καλά έως 3 μήνες. Ξεπαγώστε τα στο ψυγείο όλη τη νύχτα και ζεστάνετέ τα μία μόνο φορά, μέχρι να κοχλάζουν καλά. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε μισό χοιρινό και μισό μοσχαρίσιο κιμά. Συνηθισμένο λάθος: αν πιέσετε πολύ το μείγμα, τα κεφτεδάκια βγαίνουν βαριά, γι' αυτό ζυμώστε απαλά και πλάστε ελαφρά. Περιέχει γλουτένη (τριμμένο ψωμί, μακαρόνια), αυγό και γάλα.

Για την Παρασκευή: όσο βράζει το σπαγγέτι, μαγειρέψτε 250 g ρύζι μακρύκοκκο σε άλλη κατσαρόλα (10–12 λεπτά). Στραγγίστε, απλώστε το σε ένα μεγάλο πιάτο για να κρυώσει γρήγορα και βάλτε το στο ψυγείο μέσα σε 1 ώρα, σκεπασμένο. Χρησιμοποιήστε το μέσα σε 24 ώρες.

Παρασκευή

Γλασαρισμένο μοσχάρι με σουσάμι και ρύζι με αυγό

4 μερίδες · Μέτριο · Προετοιμασία: 25 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά (και ρύζι μαγειρεμένο την προηγούμενη μέρα) · 200 °C

Το δεύτερο βράδυ «φαγητού σαν από έξω»: τραγανές λωρίδες μοσχαριού σε γλυκιά, πηχτή σάλτσα με σπιτικό ρύζι με αυγό. Πολύ πιο γρήγορο από το να περιμένετε ντελίβερι.

ΥΛΙΚΑ

- 500 g μοσχαρίσιο κρέας για τηγάνι (σπαλομπριζόλα ή κόντρα φιλέτο), κομμένο σε λεπτές λωρίδες
- 3 κ.σ. άμυλο καλαμποκιού
- 1 κ.σ. σπορέλαιο
- ¼ κ.γ. αλάτι
- **Για τη σάλτσα:** 3 κ.σ. σάλτσα σόγιας, 2 κ.σ. ρευστό μέλι, 1 κ.σ. γλυκιά σάλτσα τσίλι, 1 κ.σ. ξύδι ρυζιού (ή ξύδι λευκού κρασιού), 1 σκελίδα σκόρδο (λιωμένη), 1 κ.γ. φρέσκο τζίντζερ τριμμένο (ή ½ κ.γ. τζίντζερ σκόνη)
- 1 κ.γ. σουσάμι
- **Για το ρύζι με αυγό:** 250 g ρύζι μακρύκοκκο, μαγειρεμένο και κρυωμένο την προηγούμενη μέρα (περίπου 750 g μαγειρεμένο), 1 κ.σ. σπορέλαιο, 2 αυγά

μεσαία (χτυπημένα), 150 g αρακάς κατεψυγμένος, 4 φρέσκα κρεμμυδάκια (σε φέτες), 1 κ.σ. σάλτσα σόγιας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Στεγνώστε το μοσχάρι με χαρτί κουζίνας. Βάλτε το σε ένα μπολ με το άμυλο και το αλάτι και ανακατέψτε μέχρι να καλυφθεί ελαφρά κάθε λωρίδα. Προσθέστε το λάδι και ανακατέψτε ξανά.
2. Απλώστε το μοσχάρι στο air fryer σε ένα στρώμα (σε δύο δόσεις, αν χρειάζεται). Μαγειρέψτε στους 200 °C για 8–10 λεπτά, ανακινώντας δύο φορές, μέχρι να τραγανίσουν και να ροδίσουν οι άκρες.
3. Στο μεταξύ, φτιάξτε το ρύζι. Ζεστάνετε το λάδι σε μεγάλο τηγάνι ή γουόκ σε δυνατή φωτιά. Προσθέστε τον αρακά και μαγειρέψτε για 2 λεπτά. Σπρώξτε τον στη μία πλευρά, ρίξτε τα αυγά και ανακατέψτε μέχρι να πήξουν ελαφρά, μετά θρυμματίστε τα.
4. Προσθέστε το κρύο ρύζι και ανακατεύετε σε δυνατή φωτιά για 4–5 λεπτά, σπάζοντας τους σβώλους, μέχρι το ρύζι να κοχλάζει καλά σε όλη του τη μάζα. Ανακατέψτε τη σάλτσα σόγιας και τα περισσότερα από τα κρεμμυδάκια.
5. Ρίξτε τη σάλτσα σε ένα μικρό κατσαρολάκι και φέρτε την σε βρασμό. Αφήστε τη να βράσει για 1–2 λεπτά, μέχρι να πήξει και να γυαλίσει.

6. Ανακατέψτε το τραγανό μοσχάρι με τη σάλτσα. Σερβίρετε πάνω στο ρύζι, με το σουσάμι και τα υπόλοιπα κρεμμυδάκια από πάνω.

Φύλαξη: τρώγεται καλύτερα αμέσως, γιατί το μοσχάρι χάνει την τραγανότητά του. Το μοσχάρι που περισσεύει διατηρείται στο ψυγείο για 1 ημέρα. Το ρύζι με αυγό που περισσεύει πρέπει να κρυώσει γρήγορα, να μπει στο ψυγείο και να φαγωθεί μέσα σε 24 ώρες· ζεσταίνετέ το μία μόνο φορά, μέχρι να κοχλάζει καλά. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε λωρίδες από στήθος κοτόπουλου αντί για μοσχάρι (200 °C, 10–12 λεπτά, μέχρι 75 °C στο κέντρο). Συνηθισμένο λάθος: πολύ άμυλο δίνει αλευρώδη επικάλυψη, γι' αυτό τινάξτε το περίσσευμα πριν από το μαγείρεμα. Περιέχει σόγια, γλουτένη (σάλτσα σόγιας), αυγό και σουσάμι.

Σάββατο

Πατάτες ψητές με τη φλούδα και καπνιστό τσίλι με φασόλια

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 55 λεπτά · 200 °C · Χορτοφαγικό

Οι πατάτες ψητές με τη φλούδα στο air fryer έχουν την πιο τραγανή φλούδα. Εδώ ανοίγονται στη μέση και γεμίζουν με πλούσιο, καπνιστό τσίλι με φασόλια, λιωμένο τυρί και δροσερή κρέμα γάλακτος.

ΥΛΙΚΑ

- 4 μεγάλες πατάτες για φούρνο (περίπου 300 g η καθεμία)
- 1 κ.γ. σπορέλαιο και μια πρέζα αλάτι
- **Για το τσίλι:** 1 κ.σ. σπορέλαιο, 1 κρεμμύδι (ψιλοκομμένο), 1 κόκκινη πιπεριά (κομμένη), 1 σκελίδα σκόρδο (λιωμένη), 1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα, 1 κ.γ. κύμινο σε σκόνη, ½ κ.γ. καυτερή πιπεριά σε σκόνη, 1 κονσέρβα κόκκινα φασόλια των 400 g (στραγγισμένα και ξεπλυμένα), 1 κονσέρβα ντομάτα ψιλοκομμένη των 400 g, 1 κ.σ. πελτές ντομάτας, ½ κύβος ζωμού λαχανικών διαλυμένος σε 150 ml βραστό νερό
- 75 g ώριμο κασέρι, τριμμένο
- 4 κ.σ. κρέμα γάλακτος (1 μικρό δοχείο των 150 ml)

- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, σε φέτες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλύνετε και στεγνώστε τις πατάτες. Τρυπήστε καθεμία 4–5 φορές με πιρούνι, αλείψτε με το λάδι και πασπαλίστε με αλάτι.
2. Μαγειρέψτε στο air fryer στους 200 °C για 40–50 λεπτά, γυρίζοντάς τες στη μέση. Είναι έτοιμες όταν η φλούδα τραγανίσει και ένα μαχαίρι μπαίνει στη μέση χωρίς αντίσταση.
3. Στο μεταξύ, φτιάξτε το τσίλι. Ζεστάνετε το λάδι σε κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Σοτάρετε το κρεμμύδι και την πιπεριά για 6–7 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
4. Προσθέστε το σκόρδο, την πάπρικα, το κύμινο και την καυτερή πιπεριά και μαγειρέψτε για 1 λεπτό. Προσθέστε τα φασόλια, τις ντομάτες, τον πελτέ και τον ζωμό.
5. Σιγοβράστε για 15–20 λεπτά, ανακατεύοντας πού και πού, μέχρι να πήξει. Δοκιμάστε και προσθέστε μια πρέζα αλάτι αν χρειάζεται.
6. Κόψτε έναν σταυρό στην κορυφή κάθε πατάτας και πιέστε τα πλάγια για να ανοίξει. Βάλτε με το κουτάλι το τσίλι και πασπαλίστε με το τυρί.
7. Βάλτε τις γεμισμένες πατάτες ξανά στο air fryer στους 200 °C για 2–3 λεπτά, για να λιώσει το τυρί.

Προσθέστε από πάνω την κρέμα γάλακτος και τα κρεμμυδάκια.

Φύλαξη: το τσίλι διατηρείται στο ψυγείο για 3 ημέρες και καταψύχεται καλά έως 3 μήνες. Ζεσταίνετέ το μία μόνο φορά, μέχρι να κοχλάζει καλά. Οι μαγειρεμένες πατάτες διατηρούνται στο ψυγείο για 1 ημέρα· ζεσταίνετέ τες στους 180 °C για 10 λεπτά. Παραλλαγή: προσθέστε μια κονσέρβα μαύρα φασόλια των 400 g ή μια χούφτα καλαμπόκι στο τσίλι για να βγάλει περισσότερες μερίδες. Συνηθισμένο λάθος: μια πολύ μεγάλη πατάτα μένει σκληρή στη μέση, γι' αυτό διαλέξτε πατάτες παρόμοιου μεγέθους και δοκιμάστε με μαχαίρι. Περιέχει γάλα· ορισμένοι κύβοι ζωμού περιέχουν σέλινο ή γλουτένη.

Κυριακή

Μπούτια κοτόπουλου με λεμόνι και θυμάρι, πατάτες, παστινάκια και σάλτσα ψητού

4 μερίδες · Μέτριο · Προετοιμασία: 30 λεπτά · Συνολικά: 1 ώρα 20 λεπτά · 200 °C και 190 °C · Φούρνος: 100 °C (αέρα 80 °C) για να κρατηθεί ζεστό

Ένα κυριακάτικο ψητό για να κλείσουν οι δύο εβδομάδες: μπούτια κοτόπουλου με τραγανή πέτσα, λεμόνι και θυμάρι, ψητές πατάτες και γλυκά παστινάκια, αρακάς και σάλτσα ψητού.

ΥΛΙΚΑ

- 4 ολόκληρα μπούτια κοτόπουλου με πέτσα (μπούτι και κότσι, περίπου 1,2 kg συνολικά)
- 1 λεμόνι
- 2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
- 1 κ.γ. ξερό θυμάρι
- 1 κ.σ. σπορέλαιο ή ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. αλάτι και μια πρέζα μαύρο πιπέρι
- 1 kg πατάτες για φούρνο, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κομμάτια 5 cm
- 400 g παστινάκια, ξεφλουδισμένα και κομμένα στα τέσσερα κατά μήκος (αφαιρέστε τον σκληρό πυρήνα αν είναι μεγάλα)

- 2 κ.σ. σπορέλαιο (για τα λαχανικά)
- 300 g αρακάς κατεψυγμένος
- 4 κ.σ. ζωμός για σάλτσα ψητού σε κόκκους και 300 ml βραστό νερό

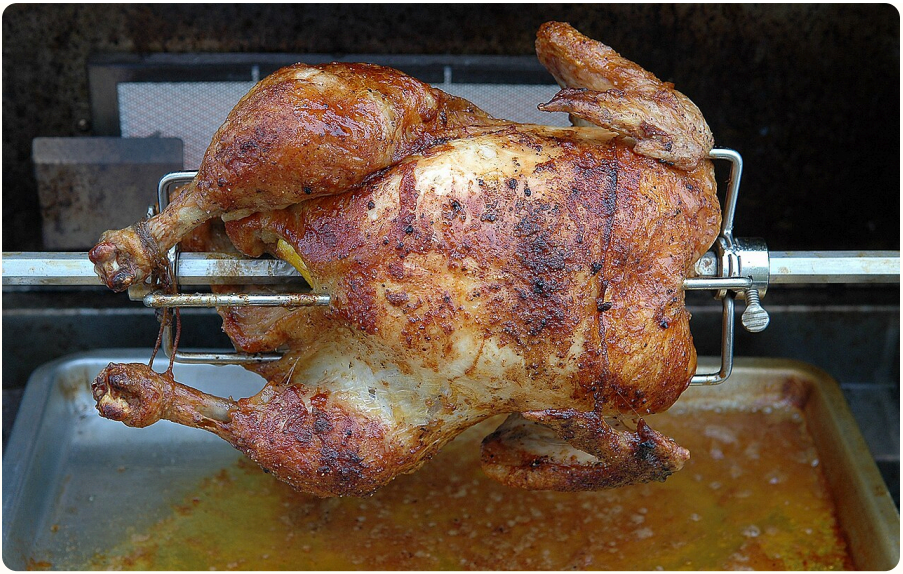
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βγάλτε το κοτόπουλο από το ψυγείο 20 λεπτά πριν το μαγείρεμα. Στεγνώστε την πέτσα με χαρτί κουζίνας.
2. Τρίψτε το ξύσμα του λεμονιού σε ένα μικρό μπολ. Προσθέστε το σκόρδο, το θυμάρι, το λάδι, το αλάτι και το πιπέρι και ανακατέψτε. Τρίψτε το μείγμα σε όλα τα μπούτια, πάνω και κάτω από την πέτσα. Κόψτε το λεμόνι στη μέση.
3. Βάλτε τις πατάτες σε κατσαρόλα με κρύο αλατισμένο νερό. Φέρτε σε βρασμό και σιγοβράστε για 8 λεπτά. Προσθέστε τα παστινάκια για τα τελευταία 3 λεπτά. Στραγγίστε, αφήστε να στεγνώσουν στον ατμό για 5 λεπτά και μετά ανακινήστε στην κατσαρόλα με το καπάκι κλειστό, για να τραχύνουν οι πατάτες. Ανακατέψτε με τα 2 κ.σ. λάδι.
4. Ζεστάνετε τον φούρνο στους 100 °C (αέρα 80 °C). Μαγειρέψτε τις πατάτες και τα παστινάκια στο air fryer στους 200 °C για 20–25 λεπτά, ανακινώντας κάθε 8 λεπτά, μέχρι να χρυσίσουν και να τραγανίσουν.

Βάλτε τα σε ένα πυρίμαχο σκεύος και κρατήστε τα ζεστά στον φούρνο.

5. Βάλτε τα μπούτια στο air fryer, με την πέτσα προς τα κάτω. Μαγειρέψτε στους 190 °C για 15 λεπτά. Γυρίστε τα με την πέτσα προς τα πάνω, προσθέστε τα μισά λεμόνια (με την κομμένη πλευρά προς τα πάνω) και μαγειρέψτε για άλλα 15–20 λεπτά. Είναι έτοιμα όταν η πέτσα είναι τραγανή και χρυσή, το πιο χοντρό σημείο κοντά στο κόκαλο φτάσει τους 75 °C και τα υγρά είναι διαυγή.
6. Στο μεταξύ, βράστε τον αρακά σε νερό που βράζει για 3 λεπτά και φτιάξτε τη σάλτσα ανακατεύοντας τους κόκκους στο βραστό νερό.
7. Στύψτε το ψημένο λεμόνι πάνω από το κοτόπουλο. Σερβίρετε με τις πατάτες, τα παστινάκια, τον αρακά και τη σάλτσα.

Φύλαξη: φυλάξτε το κοτόπουλο που περισσεύει στο ψυγείο έως 2 ημέρες. Αφαιρέστε το κρέας από το κόκαλο για σάντουιτς ή σαλάτες ή ζεστάνετέ το μία μόνο φορά, μέχρι να κοχλάζει καλά. Το μαγειρεμένο κοτόπουλο καταψύχεται έως 2 μήνες. Συνηθισμένο λάθος: τα μπούτια είναι χοντρά κοντά στο κόκαλο, γι' αυτό μετράτε πάντα εκεί και όχι στο λεπτό άκρο. Αν το air fryer σας έχει δύο καλάθια, μαγειρέψτε τα λαχανικά στο ένα και το κοτόπουλο στο άλλο ταυτόχρονα. Ορισμένοι ζωμοί για σάλτσα ψητού περιέχουν γλουτένη.



Μπούτια κοτόπουλου με λεμόνι και θυμάρι.

Φωτογραφία: Joe Schneid, Louisville, KY / Wikimedia Commons, CC BY 3.0

Λίστα αγορών Εβδομάδας 2

Όλα όσα χρειάζεστε για τα επτά βραδινά της Εβδομάδας 2, για **4 άτομα**, με τη συνηθισμένη σειρά ενός σούπερ μάρκετ. Βγάλτε μια φωτογραφία αυτών των σελίδων με το κινητό ή εκτυπώστε τες και τσεκάρετε τα κουτάκια καθώς προχωράτε.

- **(κατάψυξη)** = βάλτε το στην κατάψυξη όταν γυρίσετε σπίτι, εκτός αν η ημερομηνία λήξης είναι μεταγενέστερη από την ημέρα που θα το μαγειρέψετε. Το ημερολόγιο ξεπαγώματος βρίσκεται στην αρχή του κεφαλαίου 5.
- Μερικά πράγματα από την Εβδομάδα 1 περισσεύουν: ο κατεψυγμένος αρακάς, ο ζωμός για σάλτσα ψητού, το ρύζι και τα περισσότερα μπαχαρικά. Βρίσκονται στην ενότητα του ντουλαπιού κουζίνας, γι' αυτό ελέγξτε τι έχει μείνει πριν αγοράσετε κι άλλα.

Φρούτα και λαχανικά

✓	Προϊόν	Ποσότητα	Για
☐	Μικρές πατάτες	750 g	Δευ
☐	Μεγάλες πατάτες για φούρνο	4 (περίπου 300 g η καθεμία)	Σάβ
☐	Πατάτες για φούρνο	1 kg	Κυρ
☐	Γλυκοπατάτες	2 μεγάλες (περίπου 700 g)	Τετ

✓	Προϊόν	Ποσότητα	Για
☐	Παστινάκια	400 g	Κυρ
☐	Ντοματίνια	250 g	Δευ
☐	Ρόκα	100 g (1 μεγάλη ή 2 μικρές σακούλες)	Δευ, Τετ
☐	Κόκκινες πιπεριές	2	Τρί, Σάβ
☐	Κίτρινη πιπεριά	1	Τρί
☐	Κολοκυθάκι	1	Τετ
☐	Κρεμμύδια	2	Πέμ, Σάβ
☐	Κόκκινα κρεμμύδια	2	Τρί, Τετ
☐	Σκόρδο	1 κεφάλι (6 σκελίδες)	Πέμ, Παρ, Σάβ, Κυρ
☐	Φρέσκο τζίντζερ	1 μικρό κομμάτι (3 cm), ή χρησιμοποιήστε τζίντζερ σκόνη	Παρ
☐	Φρέσκα κρεμμυδάκια	1 ματσάκι (χρειάζεστε 6)	Παρ, Σάβ
☐	Λεμόνια	3	Δευ, Τετ, Κυρ
☐	Lime	1	Τρί
☐	Φρέσκος κόλιανδρος (προαιρετικά)	1 μικρό ματσάκι	Τρί

Κρέας και ψάρι

✓	Προϊόν	Ποσότητα	Για
☐	Φιλέτα μπακαλιάρου χωρίς πέτσα (ή μερλούθιο)	4 (περίπου 520 g)	Δευ
☐	Μπούτια κοτόπουλου χωρίς κόκαλο και πέτσα	6 (περίπου 600 g)	Τρί
☐	Χοιρινός κιμάς **(κατάψυξη)**	500 g	Πέμ
☐	Μοσχαρίσιο κρέας για τηγάνι (σπαλομπριζόλα ή κόντρα φιλέτο) **(κατάψυξη)**	500 g	Παρ
☐	Ολόκληρα μπούτια κοτόπουλου με πέτσα **(κατάψυξη)**	4 (περίπου 1,2 kg)	Κυρ

Γαλακτοκομικά, αυγά και ψυγείου

✓	Προϊόν	Ποσότητα	Για
☐	Χαλούμι	1 πλάκα (225–250 g)	Τετ
☐	Ώριμο κασέρι	125 g	Τρί, Σάβ
☐	Παρμεζάνα (ή χορτοφαγικό σκληρό τυρί)	55 g	Δευ, Πέμ
☐	Στραγγιστό γιαούρτι	150 g	Τετ
☐	Κρέμα γάλακτος	2 μικρά δοχεία (150 ml το καθένα)	Τρί, Σάβ
☐	Αυγά μεσαία	3	Πέμ, Παρ

✓	Προϊόν	Ποσότητα	Για
□	Πέστο βασιλικού	1 βαζάκι ή δοχείο (χρειάζεστε 3 κ.σ.)	Δευ

Κονσέρβες, βαζάκια και ξηρά τρόφιμα

✓	Προϊόν	Ποσότητα	Για
□	Σπαγγέτι	400 g	Πέμ
□	Ρύζι μακρύκοκκο	550 g (ελέγξτε τι έχει μείνει από την Εβδομάδα 1)	Τρί, Παρ
□	Τριμμένο ψωμί (ή πανκό)	70 g	Δευ, Πέμ
□	Ντομάτα ψιλοκομμένη	2 κονσέρβες των 400 g	Πέμ, Σάβ
□	Πασάτα	500 g	Πέμ
□	Κόκκινα φασόλια	1 κονσέρβα των 400 g	Σάβ
□	Μαύρα φασόλια	1 κονσέρβα των 400 g	Τρί
□	Ρεβίθια	1 κονσέρβα των 400 g	Τετ
□	Καλαμπόκι	1 μικρή κονσέρβα (περίπου 200 g)	Τρί
□	Γλυκιά σάλτσα τσίλι	1 μπουκάλι (χρειάζεστε 1 κ.σ.)	Παρ
□	Κύβοι ζωμού λαχανικών	1 πακέτο (χρειάζεστε ½ κύβο)	Σάβ

Κατεψυγμένα

✓	Προϊόν	Ποσότητα	Για
☐	Αρακάς κατεψυγμένος (περίσσεψε από την Εβδομάδα 1)	450 g	Παρ, Κυρ

Ντουλάπι κουζίνας (ελέγξτε πρώτα στο σπίτι)

✓	Προϊόν	Χρειάζεστε αυτή την εβδομάδα	Για
☐	Ελαιόλαδο ή σπορέλαιο	περίπου 11 κ.σ.	κάθε μέρα
☐	Αλάτι και μαύρο πιπέρι	—	κάθε μέρα
☐	Σάλτσα σόγιας	4 κ.σ.	Παρ
☐	Ρευστό μέλι	2 κ.σ.	Παρ
☐	Ξύδι ρυζιού (ή ξύδι λευκού κρασιού)	1 κ.σ.	Παρ
☐	Άμυλο καλαμποκιού	3 κ.σ.	Παρ
☐	Σουσάμι	1 κ.γ.	Παρ
☐	Καπνιστή πάπρικα	4 κ.γ.	Τρί, Τετ, Σάβ
☐	Κύμινο σε σκόνη	3 κ.γ.	Τρί, Τετ, Σάβ
☐	Καυτερή πιπεριά σε σκόνη	1 κ.γ.	Τρί, Σάβ
☐	Σκόρδο σε κόκκους	1 κ.γ.	Τρί
☐	Ρίγανη ξερή	1½ κ.γ.	Τρί, Πέμ
☐	Ξερά μυρωδικά (μείγμα)	1 κ.γ.	Πέμ

✓	Προϊόν	Χρειάζεστε αυτή την εβδομάδα	Για
☐	Θυμάρι αποξηραμένο	1 κ.γ.	Κυρ
☐	Ζάχαρη	1 κ.γ.	Πέμ
☐	Πελτές ντομάτας	1 κ.σ.	Σάβ
☐	Ζωμός για σάλτσα ψητού σε κόκκους (περίσσεψε από την Εβδομάδα 1)	4 κ.σ.	Κυρ
☐	Λαδόχαρτο ή σιλικονούχα επένδυση, αλουμινόχαρτο	—	Δευ και τις περισσότερες μέρες

Συμβουλή: Αυτή την εβδομάδα έχει δύο χορτοφαγικά βραδινά, οπότε η στάση στον πάγκο του κρέατος είναι πιο σύντομη. Αν θέλετε να εξοικονομήσετε λίγα ακόμα, χρησιμοποιήστε μερλούθιο αντί για μπακαλιάρο τη Δευτέρα και μοσχαρίσιο για τηγάνι αντί για κόντρα φιλέτο την Παρασκευή.

Φτιάξτε το δικό σας πρόγραμμα

Μετά από δύο εβδομάδες, ο προγραμματισμός του βραδινού θα σας φαίνεται φυσιολογικός. Αυτό το κεφάλαιο σας βοηθά να συνεχίσετε με το δικό σας πρόγραμμα, χρησιμοποιώντας τις αγαπημένες σας συνταγές από αυτό το βιβλίο και από την υπόλοιπη συλλογή.

Φτιάξτε τη δική σας εβδομάδα σε 4 βήματα

1. **Κοιτάξτε πρώτα την εβδομάδα σας.** Ποια βράδια είστε πιεσμένοι; Ποια μέρα έχετε περισσότερο χρόνο; Βάλτε τα πιο γρήγορα βραδινά στις πιο φορτωμένες μέρες.
2. **Διαλέξτε 7 βραδινά.** Συνδυάστε τα: λίγο κοτόπουλο, λίγο ψάρι, λίγο κιμά, ένα ή δύο χορτοφαγικά βραδινά. Δοκιμάστε μία καινούρια συνταγή την εβδομάδα και κρατήστε τις υπόλοιπες γνωστές.
3. **Μοιραστείτε τα υλικά.** Αν αγοράσετε μια σακούλα πιπεριές, χρησιμοποιήστε τες σε δύο μέρες. Αν ανοίξετε ένα δοχείο γιαούρτι, προγραμματίστε και ένα δεύτερο βραδινό που θα το χρησιμοποιεί.
4. **Γράψτε τη λίστα αγορών ανά διάδρομο.** Περάστε από κάθε συνταγή και προσθέστε τα υλικά στην κενή λίστα παρακάτω, μετά ελέγξτε το ντουλάπι σας.

Ιδέες από την υπόλοιπη συλλογή

Πότε	Τι να μαγειρέψετε	Πού να κοιτάξετε
Δευτέρα έως Παρασκευή	Ένα γρήγορο βραδινό σε περίπου 20 λεπτά μετά τη δουλειά	Βιβλίο 1, Βραδινό σε 20 λεπτά στο air fryer
Τέλος του μήνα, όταν ο προϋπολογισμός είναι στενός	Φθηνά, χορταστικά γεύματα από ό,τι υπάρχει στο ντουλάπι	Βιβλίο 2, Φθηνά & νόστιμα στο air fryer
Σαββατοκύριακα με τα παιδιά	Σπιτικά νάγκετς, πατάτες τηγανητές και τοστ	Βιβλίο 3, Αυτό το τρώνε τα παιδιά!
Πιο ελαφριές μέρες	Πιο ελαφριές εκδοχές των αγαπημένων σας πιάτων	Μπόνους 2, Ελαφριά & νόστιμα
Κυριακή	Ένα ψητό, και προετοιμασία για την εβδομάδα	Αυτό το βιβλίο, οι κυριακάτικες συνταγές

Το δικό μου εβδομαδιαίο πρόγραμμα βραδινών

Αντιγράψτε αυτόν τον πίνακα σε χαρτί ή εκτυπώστε αυτή τη σελίδα μία φορά για κάθε εβδομάδα.

Ημέρα	Βραδινό	Βιβλίο και σελίδα	Χρόνος	Να βγάλω από την κατάψυξη;
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				

Ημέρα	Βραδινό	Βιβλίο και σελίδα	Χρόνος	Να βγάλω από την κατάψυξη;
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

Η δική μου λίστα αγορών

✓	Φρούτα και λαχανικά	✓	Κρέας και ψάρι
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

✓	Γαλακτοκομικά, αυγά και αρτοποιείο	✓	Κονσέρβες, ξηρά τρόφιμα και κατεψυγμένα
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

Ιδέες για τα περισσεύματα

Ένα πρόγραμμα για τέσσερα άτομα συχνά αφήνει λίγο παραπάνω. Δείτε πώς να το αξιοποιήσετε την επόμενη μέρα. Φυλάγετε πάντα τα περισσεύματα σκεπασμένα στο ψυγείο, χρησιμοποιήστε τα μέσα στον χρόνο που αναφέρει η σημείωση της συνταγής και ζεσταίνετέ τα μία μόνο φορά, μέχρι να κοχλάζουν καλά.

Περίσσευμα	Ιδέα για την επόμενη μέρα
Ψητό χοιρινό (Εβδομάδα 1, Κυριακή)	Κρύα σάντουιτς με χοιρινό, φέτες μήλου και μουστάρδα ολικής, για το κολατσιό της Δευτέρας.
Μπούτια κοτόπουλου (Εβδομάδα 2, Κυριακή)	Αφαιρέστε το κρέας από το κόκαλο και ανακατέψτε το με γιαούρτι, λεμόνι και φύλλα σαλάτας για μια πίτα-τυλιχτό με σαλάτα κοτόπουλου.
Πατάτες ψητές	Κόψτε τες σε κύβους και τραγανίστε τες ξανά στο air fryer στους 200 °C για 6–8 λεπτά. Σερβίρετε με ένα τηγανητό αυγό.
Μαγειρεμένο ρύζι	Φτιάξτε γρήγορα ρύζι με αυγό μέσα σε 24 ώρες (δείτε Εβδομάδα 2, Παρασκευή). Μην κρατάτε ποτέ το μαγειρεμένο ρύζι περισσότερο.
Τσίλι με φασόλια ή γέμιση με κιμά	Βάλτε το με το κουτάλι σε τορτίγιες με τυρί, διπλώστε και μαγειρέψτε στο air fryer στους 180 °C για 5 λεπτά.
Σάλτσα ντομάτας από τα κεφτεδάκια	Απλώστε τη σε πίτα ή ναν με τριμμένο τυρί και μαγειρέψτε στους 180 °C για 5–6 λεπτά για μια γρήγορη πίτσα.

Περίσσευμα	Ιδέα για την επόμενη μέρα
Ψητά λαχανικά (κολοκύθα, γλυκοπατάτα, πιπεριές)	Περάστε τα στο μπλέντερ με ζεστό ζωμό για σούπα ή ανακατέψτε τα σε ζυμαρικά με λίγο τυρί.
Μισό αγγούρι, μαρούλι, ντομάτες	Μια γρήγορη σαλάτα για συνοδευτικό με λίγο λεμόνι και λάδι.
Γιαούρτι σκέτο ή στραγγιστό	Ανακατέψτε το με σκόρδο και λεμόνι για ντιπ, ή με μέλι και φρούτα για πρωινό.
Φρέσκα κρεμμυδάκια, μυρωδικά	Ψιλοκόψτε και καταψύξτε σε ένα μικρό δοχείο· προσθέστε τα κατευθείαν από την κατάψυξη σε ρύζι, σάλτσες και σούπες.
Οι τελευταίες κουταλιές κρέμα γάλακτος	Ανακατέψτε τες σε σάλτσα ντομάτας ή σε σούπα για πιο κρεμώδη υφή.
Ψωμί, ναν, πίτες	Καταψύξτε τα σε σακούλα. Ζεστάνετέ τα κατευθείαν από την κατάψυξη στο air fryer στους 180 °C για 3–4 λεπτά.

Οδηγός κατάψυξης και ψυγείου

Τρόφιμο	Ψυγείο (μαγειρεμένο)	Κατάψυξη (μαγειρεμένο)
Κοτόπουλο, χοιρινό, μοσχάρι, αρνί	Έως 2 ημέρες	Έως 2 μήνες
Κεφτεδάκια με σάλτσα, τσίλι, γεμίσεις με κιμά	Έως 2–3 ημέρες	Έως 3 μήνες
Μαγειρεμένο ψάρι	1 ημέρα	Δεν συνιστάται (χαλάει η υφή)

Τρόφιμο	Ψυγείο (μαγειρεμένο)	Κατάψυξη (μαγειρεμένο)
Μαγειρεμένο ρύζι	Έως 24 ώρες (κρυώστε το μέσα σε 1 ώρα)	Έως 1 μήνα (κρυώστε το πρώτα γρήγορα)
Ψητά λαχανικά	Έως 2 ημέρες	Έως 2 μήνες

Συμβουλή: Κρατήστε το αγαπημένο σας πρόγραμμα δύο εβδομάδων. Μετά από ένα ή δύο μήνες, επαναλάβετέ το. Όταν έχετε μερικά αγαπημένα προγράμματα, ο προγραμματισμός παίρνει λίγα λεπτά την εβδομάδα.