

Ζητούνται συνταγές για όσπρια με παραλλαγές .

Δημοσιεύθηκε από NTINA - 06/10/2009 19:44

Η καλή μας μαμακουλίνα ,ζητα συνταγες για οσπρια αλλα που να μην ειναι μαγειρεμενα με το κλασικο τροπο ,προκειμενου να δελεασει τα παιδακια της, να τα δοκιμασουν .

Εγω θα σου ελεγα μαμακουλίνα να φτιαξεις σαλατες και να πεταξεις καμια χουφτα φακες μεσα και να κανεις την "αμερικανα ",να τους κανεις ρεβυθοκεφτεδες και πολλα αλλα, που θα μας πουνε εδω και οι υπολοιπες σπεσιαλιστριες .

=====

Απ:Ζητούνται συνταγές για όσπρια με παραλλαγές .

Δημοσιεύθηκε από mamakoulina - 06/10/2009 19:47

Βρε Ντίνα μου το έχω σκεφτεί και αυτό,αλλά πόσο θα φάνε σε σαλατικό?
Ο σκοπός είναι να το κάνουμε φαγάκι.

=====

Απ:Ζητούνται συνταγές για όσπρια με παραλλαγές .

Δημοσιεύθηκε από NTINA - 06/10/2009 19:50

mamakoulina έγραψε:

Βρε Ντίνα μου το έχω σκεφτεί και αυτό,αλλά πόσο θα φάνε σε σαλατικό?
Ο σκοπός είναι να το κάνουμε φαγάκι.

Φαγάκι ειναι ενα ,καλη μου ,παραδοσιακη φασολαδα με τα σεα και τα μεα της ,φακη με την ντοματοουλα της, ρεβυθαδα στη γαστρα ,τι αλλο να κανεις σε αυτα .Αυτα η σου αρεσουν η δεν σου αρεσουν .

Αλλα κανε υπομονη θα μας πουνε και αλλες ιδεες.

=====

Απ:Ζητούνται συνταγές για όσπρια με παραλλαγές .

Δημοσιεύθηκε από mamakoulina - 06/10/2009 19:55

Έλα όμως που δεν τα τρώνε!

Κάπου άκουσα για ρεβύθια με μάραθο και οτι είναι φανταστικά.

=====

Απ:Ζητούνται συνταγές για όσπρια με παραλλαγές .

Δημοσιεύθηκε από NTINA - 06/10/2009 19:59

matamakouliina έγραψε:

Έλα όμως που δεν τα τρώνε!

Κάπου άκουσα για ρεβύθια με μάραθο και οτι είναι φανταστικά.

Και με σπανακι ωραια ειναι και με μαραθο επισης και με πενες .

=====

Απ:Ζητούνται συνταγές για όσπρια με παραλλαγές .

Δημοσιεύθηκε από matamakouliina - 06/10/2009 20:01

Ααααααααα!! πολλά ξέρεις Ντίνα και δεν μου λες :blink: :huh:

=====

Απ:Ζητούνται συνταγές για όσπρια με παραλλαγές .

Δημοσιεύθηκε από NTINA - 06/10/2009 21:37

Στο σαιτ υπαρχουν αρκετες συνταγες ,τετοιου ειδους ,σου δινω μερικες .
Μπιφτεκια λαχανικων

Μαυροματικα

=====

Απ:Ζητούνται συνταγές για όσπρια με παραλλαγές .

Δημοσιεύθηκε από mara - 07/10/2009 02:59

Όσπρια με παραλλαγες;

καθηστε φρονιμα

τι παραλλαγες;

Γιατι να μεταλλαξουμε τα νοστιμοτα οσπρια;

Πως θα λει μεθαυριο ο γιος σου (αν εχεις)στην γυναικα του

"φασολαδα σαν της μανας μου δεν κανεις":laugh: :P :laugh:

=====

Απ:Ζητούνται συνταγές για όσπρια με παραλλαγές .

Δημοσιεύθηκε από NTINA - 07/10/2009 07:51

marα έγραψε:

Όσπρια με παραλλαγες;

καθηστε φρονιμα

τι παραλλαγες;

Γιατι να μεταλλαξουμε τα νοστιμοτα οσπρια;

Πως θα λει μεθαιριο ο γιος σου (αν εχεις)στην γυναικα του
"φασολαδα σαν της μανα μου δεν κανεις":laugh: :P :laugh:

Κακια πεθερα :laugh: Μαρα μου :laugh: .Ισα ισα που θα εχει να λει τα αντιθετα στη νυφη ο γιος της
μαμακουλας , "Εμενα η μανα μου τα ρεβυθια τα εφτιαχνε με 10 διαφορετικους τροπους " :laugh:

Απ:Ζητούνται συνταγές για όσπρια με παραλλαγές .

Δημοσιεύθηκε από Margo - 07/10/2009 07:56

Μαμακουλίνα, μια καλή ιδέα που κάνω πράξη κι εγώ μερικές φορές όταν κάνω ρεβυθάδα είναι η εξής:

Αφού έχουν γίνει τα ρεβύθια κρατώ χωριστά σε κατσαρολίτσα, μια "γενναία" ποσότητα ρεβυθιών.
Μετά, βράζω χωριστά 1 κούπα ρύζι για πιλάφι σπυρωτό και χωριστά επίσης βράζω καλαμπόκι. Τα
ανακατεύω όλα αυτά μαζί, ρεβύθια-ρύζι-καλαμπόκι, ρίχνω λίγο από το ζουμάκι της αρχικής μου
ρεβυθάδας, στύβω λεμονάκι κι αλατάκι κι έχω ετοιμη μια θρεπτικότερη ρυζοσαλάτα με
"καμουφλαρισμένα" ρεβύθια ;)

Το τρώνε τέλεια με μεγάλο κουτάλι ...και σχολιάζουν :laugh: Βέβαια να επισημάνω ότι οι δικοί μου
είναι και λάτρες του καλαμποκιού, οπότε έχω ένα γερό "άσσο" να χρησιμοποιήσω! :cheer:

Απ:Ζητούνται συνταγές για όσπρια με παραλλαγές .

Δημοσιεύθηκε από gaknis - 17/01/2010 21:32

Κορίτσια όσο αφορά για τα μαυρομάτικα μπορείτε να βράσετε μαζί με αυτά σπανάκι, σέσκουλο,
κρεμμυδάκια φρέσκα, ντομάτα ,και λίγο άνιθο.

Απ:Ζητούνται συνταγές για όσπρια με παραλλαγές .

Δημοσιεύθηκε από sofouleli - 15/08/2010 19:43

Θα ήθελα να σας πω μια συνταγη για φακες πολυ πιο νόστιμες και μυρωδατες .Εγω όταν ακουσα τη
συνταγη απο μια φιλη ειπα αποκλειεται να μας αρεσει αλλα ξεγελάσκα .Λοιπόν θα βάλετε στη
φακη καρότα ψιλοκομμενα ανιθο δαφνόφυλλα,σκόρδο κρεμύδι αλατι πιπερι λάδι φυσικά και δεν θα
βάλετε ντομάτα.Δοκιμάστε την και θα μου πειτε. Δεν αλλαζουμε ποτε το νερο γιατι φευγουν οι
βιταμινες.Τη διαφορά την κάνει ο ανιθος .

Απ:Ζητούνται συνταγές για όσπρια με παραλλαγές .

Δημοσιεύθηκε από hrisag - 18/08/2010 19:52

Στις φακές εγω βαζω δαφνη,καροτο,σελινο,σκορδο,ντοματα,σε αρκετη ποσοτητα,θυμιζει δε,σουπα λαχανικων και ειναι υπεροχη!

=====

Απ:Ζητούνται συνταγές για όσπρια με παραλλαγές .

Δημοσιεύθηκε από m54 - 19/08/2010 09:57

Εγώ στις φακές και τα ρεβύθια που περισσεύουν, την επόμενη μέρα ρίχνω ρύζι (για γεμιστά) και λίγο νεράκι και γίνεται ένα πολύ νόστιμο και υγιεινό φαγάκι. Το συνηθίζουν στη Χίο (όπου δεν πετάνε ποτέ τίποτα!) αλλά έχω ακούσει από παιδίατρο ότι ο συνδυασμός όσπρια-ρύζι είναι πολύ θρεπτικός για τα παιδιά.

Οσο για τα μαυρομάτικα , στη Μεσσηνία τα φτιαχνουν συχνά με σπανάκι και ντοματούλα . Είναι πολύ νοστιμα όντως.

=====

Απ:Ζητούνται συνταγές για όσπρια με παραλλαγές .

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 19/08/2010 11:00

hrisag έγραψε:

Στις φακες εγω βαζω δαφνη,καροτο,σελινο,σκορδο,ντοματα,σε αρκετη ποσοτητα,θυμιζει δε,σουπα λαχανικων και ειναι υπεροχη!

Χρυσα μου και εγω βαζω ολα αυτα που λες αλλα βαζω και

1 πιπερια κερατο,και πολυ λιγη ριγανη,στο τελος ριχνω 2-3 κ.σ ξυδι

=====

Απ:Ζητούνται συνταγές για όσπρια με παραλλαγές .

Δημοσιεύθηκε από Ε.Φ. - 03/11/2010 18:19

ΕΚΑΝΑ ΦΑΚΗ ΚΡΕΜΑ ΒΕΛΟΥΤΕ ,ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΦΑΓΑΚΙ ΓΙΑ ΠΑΙΔΑΚΙΑ!

=====

Απ:Ζητούνται συνταγές για όσπρια με παραλλαγές .

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 04/02/2011 22:08

Margo έγραψε:

Μαμακουλίνα, μια καλή ιδέα που κάνω πράξη κι εγώ μερικές φορές όταν κάνω ρεβυθάδα είναι η εξής:

Αφού έχουν γίνει τα ρεβύθια κρατώ χωριστά σε κατσαρολίτσα, μια "γενναία" ποσότητα ρεβυθιών. Μετά, βράζω χωριστά 1 κούπα ρύζι για πιλάφι σπυρωτό και χωριστά επίσης βράζω καλαμπόκι. Τα

ανακατεύω όλα αυτά μαζί, ρεβύθια-ρύζι-καλαμπόκι, ρίχνω λίγο από το ζουμάκι της αρχικής μου ρεβυθάδας, στύβω λεμονάκι κι αλατάκι κι έχω ετοιμη μια θρεπτικότετη ρυζοσαλάτα με "καμουφλαρισμένα" ρεβύθια ;)

Το τρώνε τέλεια με μεγάλο κουτάλι ...και σχολιάζουν :laugh: Βέβαια να επισημάνω ότι οι δικοί μου είναι και λάτρεις του καλαμποκιού, οπότε έχω ένα γερό "άσσο" να χρησιμοποιήσω! :cheer:

Δοκιμάστε και ρεβύθια με κριθαράκι μέτριο ή χοντρό, γίνονται τέλεια και αρέσουν στα παιδιά λόγω ζυμαρικού.

Αφού θα έχετε βράσει τα ρεβύθια και έχουν μαλακώσει καλά, ρίχνετε 1/2 πακέτο κριθαράκι και συνεχίζετε μέχρι να βράσει κ' το ζυμαρικό.

Χυλώνουν και γίνονται νόστιμα. Αν θέλετε στύβετε 2 λεμόνια προσθέτετε και 2κ.σ.

ταχίνι, ανακατεύετε καλά, προσθέτετε ζουμάκι από το φαγητό και το περιχύνετε, βράζετε 5' να πάρει γεύση και να χυλώσει!!

=====