

ΣΑΛΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΓΑΛΛΙΑ

Μερίδες: 2



ΥΛΙΚΑ

- Φύλλα τραγανού μαρουλιού
- Μισό αγγουράκι
- 2 ντομάτες μικρές
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 τριμμένο καρότο
- 1 βρασμένη, κρύα πατάτα
- 2 κουταλιές γιαούρτι
- αλάτι και πιπέρι
- γαλλική σαλτσούλα (βλ. άλλη συνταγή)

ΣΚΕΥΗ

- μαχαίρι κοφτερό
- επιφάνεια κοπής λαχανικών
- τρυπητό
- λεκάνη ή πιάτο
- τρίφτης
- κουτάλι σούπας
- χαρτί κουζίνας

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Πλύνε όλα τα λαχανικά και βάλε τα στο τρυπητό να στραγγίσουν.
2. Στέγνωσέ το μαρούλι με χαρτί κουζίνας.
3. Στρώσε το στη λεκάνη ή στο πιάτο.
4. Καθάρισε το καρότο και τρίψε το στον τρίφτη. Βάλε το σε στήλες πάνω στο μαρούλι
5. Κόψε το αγγουράκι, τις ντομάτες και τα κρεμμυδάκια. Τοποθέτησέ τα κι αυτά στο πιάτο προσεχτικά.
6. Βάλε τις βρασμένες πατάτες στο κέντρο και πασπάλισε με το γιαούρτι στο οποίο έχεις βάλει αλάτι και πιπέρι.
7. Πασπάλισε επίσης με τη γαλλική σαλτσούλα πριν τη σερβίρεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- Αντί κρεμμυδάκι βάλε βρασμένο φασολάκι.
- Πρόσθεσε ελιές, αυγό βραστό και τόνο.



© 2026 CookingUpConnections | Δρ. Ευτυχία Παρλά.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Βρείτε περισσότερες συνταγές στο:
<https://cookingupconnections.ac.cy/>

ΓΑΛΛΙΚΗ ΣΑΛΤΣΟΥΛΑ ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ

Μερίδες: 2



ΥΛΙΚΑ

- 1 κουταλιά ξίδι
- 1 κουταλάκι μουστάρδα Dijon
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη
- αλάτι και πιπέρι

ΣΚΕΥΗ

- κουτάλι σούπας
- κουταλάκι τσαγιού
- επιφάνεια κοπής λαχανικών
- μαχαίρι
- γυάλινο μπουκαλάκι με πώμα

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Καθάρισε τον σκόρδο και λιώσε τον.
2. Βάλε όλα τα υλικά στο γυάλινο μπουκαλάκι και ανακάτεψέ τα καλά με το να το κουνήσεις πολλές φορές. Μην ξεχάσεις να κλείσεις καλά το μπουκαλάκι.
3. Βάλε την στο ψυγείο μέχρι να είναι έτοιμη να την χρησιμοποιήσεις.



© 2026 CookingUpConnections | Δρ. Ευτυχία Παρλά.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Βρείτε περισσότερες συνταγές στο:
<https://cookingupconnections.ac.cy/>

ΚΡΕΠΕΣ ΜΕ ΜΥΡΤΙΛΑ (ΜΠΛΕ ΜΟΥΡΑ)

Μερίδες: 4

ΥΛΙΚΑ

- 100 g αλεύρι φαρίνα
- ¼ κουταλάκι τσαγιού αλάτι
- 1 αυγό
- 1 κρόκο αυγού
- 300 ml γάλα και νερό
- 1 κουταλιά της σούπας ηλιανθέλαιο
- 200 g φρέσκα ή/ και κατεψυγμένα μύρτιλα ή βατόμουρα ή φράουλες
- 1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα
- 4 κουταλιές τυρί κρέμα ή κρέμα σαντιγύ



ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

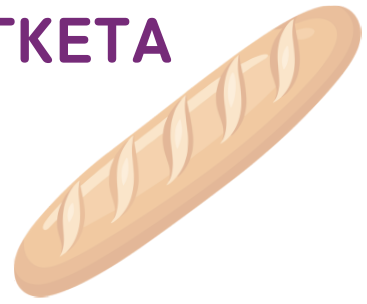
1. Βάλε το αλεύρι και το αλάτι σε μία λεκάνη. Κάνε μία 'τρύπα' στη μέση με το χέρι σου ώστε να φαίνεται η λεκάνη
2. Βάλε το αυγό, τον κρόκο και λίγο γάλα στη λεκάνη και με ένα ξύλινο κουτάλι ανακάτεψέ τα στο αλεύρι.
3. Πρόσθεσε σταδιακά και το υπόλοιπο γάλα και το λάδι και ανακάτεψε μέχρι να γίνουν ένας χυλός χωρίς σβώλους.
4. Βάλε το χυλό στο ψυγείο για 30 τουλάχιστον λεπτά.
5. Ζέστανε το τηγάνι για κρέπες ή τη συσκευή αφού αλείψεις με ελάχιστο λάδι. Βάλε μία κουταλιά από το χυλό στο τηγάνι και κούνα το ώστε ο χυλός να πάει παντού το ίδιο.
6. Ψήσε για 1 περίπου λεπτό μέχρι να ροδίσει και γύρισέ την με ξύλινη σπάτουλα και από την άλλη πλευρά να γίνει το ίδιο χρώμα.
7. Κάνεις μία μία τις κρέπες βάζοντάς τες σε πιάτο και σκεπάζοντάς τες με πετσέτα.
8. Σερβίρεις με ελαφρώς ψημένα μύρτιλα , κρέμα σαντιγύ ή τυρί κρέμα ή/και παγωτό πασπαλίζοντας με ζάχαρη άχνη.



© 2026 CookingUpConnections | Δρ. Ευτυχία Παρλά.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Βρείτε περισσότερες συνταγές στο:
<https://cookingupconnections.ac.cy/>

ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΗ ΜΠΑΓΚΕΤΑ (BAGUETTE)



Μερίδες: 2

ΥΛΙΚΑ

- 2 ατομικές μπαγκέτες (baguettes)
- 2 αυγά
- 2 λεπτές φέτες τυρί Cantal (French Cheddar)
- 1 ντομάτα
- 1 αγγουράκι
- Φύλλα μαρουλιού (καρδιά)
- Λίγο βούτυρο (προαιρετικά) για άλειμμα του ψωμιού

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Βράσε τα αυγά και άφησέ τα να κρυώσουν.
2. Πλύνε τα φύλλα μαρουλιού καλά και άφησέ τα να κρυώσουν.
3. Χρησιμοποίησε με προσοχή μαχαίρι ψωμιού για να κόψεις κατά μήκος τα ψωμάκια από τη μία τους πλευρά.
4. Άπλωσε το βούτυρο αν επιθυμείς με το μαχαίρι στο ψωμί
5. Κόψε σε επιφάνεια κοπής τις ντομάτες και το αγγουράκι σε λεπτές φέτες.
6. Κόψε τα κρύα, σφικτά αυγά σε φετούλες
7. Πρόσθεσε τις φέτες αυγού και λαχανικών.
8. Τύλιξε τα σάντουιτς σε χαρτί και διαφανή μεμβράνη και βάλε στο lunch box για το σχολείο, μαζί με χυμό και φρούτο.



© 2026 CookingUpConnections | Δρ. Ευτυχία Παρλά.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Βρείτε περισσότερες συνταγές στο:
<https://cookingupconnections.ac.cy/>

ΜΠΙΣΚΟΤΑ «ΔΙΑΜΑΝΤΙΑ» ΑΠΟ ΤΗ ΓΑΛΛΙΑ

Μερίδες: 12



ΥΛΙΚΑ

- 400γρ βούτυρο
- 500γρ αλεύρι
- 200γρ ζάχαρη άχνη
- 20γρ κρόκο αυγό
- 4γρ αλάτι

ΣΚΕΥΗ

- λεκάνη
- κόσκινο
- χαρτί κουζίνας
- μαχαίρι
- ταψάκια

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Ανάμιξε το βούτυρο με το αλεύρι αφού το κοσκινίσεις.
2. Πρόσθεσε τη ζάχαρη άχνη, το αλάτι και τον κρόκο του αυγού.
3. Ανάμιξε καλά τα υλικά σου μέχρι να έχεις μια μαλακή ζύμη.
4. Δώσε της κυλινδρικό σχήμα, τύλιξέ την σε χαρτί κουζίνας και βάλε την στον καταψύκτη για λίγα λεπτά.
5. Κτύπα ένα κρόκο αυγού και βούτηξε τη ζύμη μέσα. Βάλε την ακόμα στη ζάχαρη να πασπαλιστεί παντού.
6. Κόψε το μπισκότο σε μικρά κομματάκια και βάλε τα στο ταψί.
7. Βάλε στο κέντρο τους ένα φουντούκι ή ένα αμύγδαλο.
8. Ψήσε τα για 10 - 12 λεπτά.



© 2026 CookingUpConnections | Δρ. Ευτυχία Παρλά.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Βρείτε περισσότερες συνταγές στο:
<https://cookingupconnections.ac.cy/>

GANASH ΣΟΚΟΛΑΤΑΚΙΑ



ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ φρέσκα κρέμα ή σοκολάτα
- 500 γρ σοκολάτα
- 50 γρ βούτυρο

ΣΚΕΥΗ

- ζυγαριά
- λεκάνη
- κουτάλι
- κατσαρολάκι

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Ζέστανε το γάλα ή την κρέμα στο κατσαρολάκι.
2. Πρόσθεσε τη σοκολάτα και ανακάτεψε την καλά μέχρι να αναμιχθεί καλά και να γίνει ένα ομοιογενές σοκολατένιο μίγμα.
3. Βάλε σε αυτό το βούτυρο και άφησέ την να κρυώσει.

Με αυτή την σοκολάτα μπορεί να φτιάξεις πολλά διαφορετικά είδη σοκολατάκια.

Τρία από αυτά είναι:

- Μπορείς να την κάνεις μπαλίτσες και να τις τυλίξεις σε κακάο ή ζάχαρη άχνη.
- Μπορείς να της βάλεις καβουρδισμένα φουντούκια μέσα, να της δώσεις σχήμα και να την βουτήξεις σε λιωμένα άσπρη σοκολάτα.



© 2026 CookingUpConnections | Δρ. Ευτυχία Παρλά.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Βρείτε περισσότερες συνταγές στο:
<https://cookingupconnections.ac.cy/>