

ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ

Μερίδες: 1



ΥΛΙΚΑ

- Μία φέτα ψωμί (πχ Ιταλική κιαπάτα, Γαλλική μπακέτ, ή και χωριάτικο Κυπριακό κουλούρι)
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 2-3 ντοματίνια
- 25γρ τυρί τριμμένο
- 2-3 φέτες ελιάς
- Φρέσκα φύλλα βασιλικού ή ρίγανη για γαρνιτούρα

ΣΚΕΥΗ

- επιφάνεια κοπής
- μαχαίρι
- τρίφτης
- τοστιέρα
- φούρνος

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Κάνε τη φέτα του ψωμιού φρυγανιά (τοστιέρα) και άσε να κρυώσει.
2. Τρίψε και από τις δύο πλευρές τη σκελίδα του σκόρδου και βάλε την σε ταψί.
3. Ράντισε με το ελαιόλαδο και βάλε από πάνω τα ντοματίνια κομμένα στη μέση, τις ελιές, και το τριμμένο τυρί.
4. Ψήσε στο φούρνο για 5 λεπτά.
5. Γαρνίρισε με τα φυλλαράκια βασιλικού και σέρβιρε το ζεστό ως ορεκτικό ή ως σνακ.



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

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

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ ΚΑΙ ΛΑΔΙ - SPAGHETTI AGLIO E OLIO



Μερίδες: 2

ΥΛΙΚΑ

- 250 γρ σπαγγέτι
- 5-6 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 2-3 σκελίδες σκόρδο
- 2 κλωνάρια μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 4 κόκκινες πιπεριές (προαιρετικά)
κομμένες σε λεπτές λωρίδες
- Αλάτι και πιπέρι

ΣΚΕΥΗ

- 2 κατσαρόλες
- σουρωτήρι και λεκάνη
- ξύλινο κουτάλι και
μακρύ πηρούνι
- σανίδα κοπής και
μαχαίρι
- εργαλείο που
θρυμματίζει το σκόρδο
(αν έχετε)

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Βράζετε σε πολλή ποσότητα αλατισμένου νερού τα μακαρόνια σπαγγέτι. Τα ανακατεύετε μερικές φορές καθώς βράζουν με ένα μακρύ πηρούνι και για να μην κολλήσουν προσθέτετε μια κουταλιά λάδι. Σε περίπου 10 λεπτά θα είναι έτοιμα.
2. Καθώς τα μακαρόνια βράζουν, ταυτόχρονα, ζεσταίνετε σε μια άλλη κατσαρόλα το λάδι και προσθέτετε το θρυμματισμένο ή ψιλοκομμένο σκόρδο, τις πιπεριές, τον μαϊντανό, το πιπέρι. Ανακατεύετε με ξύλινο κουτάλι μέχρι να μαραθούν.
3. Σουρώνετε τα μακαρόνια και τα προσθέτετε στη σάλτσα. Τα ανακατεύετε ελαφρά. Σερβίρονται πολύ ζεστά.



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

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

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ‘ΜΠΟΛΟΝΕΖ’ (ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΙΤΑΛΙΑΣ)

Από το βιβλίο: *Children's World Cook Book*

Μερίδες: 4



ΥΛΙΚΑ

- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 1 μέτριο καρότο
- 1 κλωνάρι σέλινο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 2 –3 κουταλιές λάδι
- 450γρ. κιμά βοδινό ή χοιρινό
- 400 γρ. ντομάτες αποφλοιωμένες σε κονσέρβα
- 2 κουταλιές πάστα ντομάτας
- μια πρέζα ρίγανη
- αλάτι και πιπέρι
- 340 γρ. σπαγγέτι
- τυρί (συνήθως παρμεζάνα)

ΣΚΕΥΗ

- μαχαίρι κοφτερό
- σανιδάκι για κρέας
- σανιδάκι για λαχανικά
- κατσαρόλα
- μεγάλο κατσαρολάκι
- κουτάλι ξύλινο
- κουτάλι σούπας
- κουταλάκι
- ανοιχτήρι κονσέρβας
- λεκάνη
- σουρωτήρι
- τρίφτης
- πιάτο
- δοχείο για τα άχρηστα

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Καθάρισε και ψιλόκοψε το κρεμμύδι, το καρότο και το σέλινο.
2. Καθάρισε και λιώσε το σκόρδο.
3. Ζέστανε το λάδι σε ένα μεγάλο κατσαρολάκι.
4. Ρίξε το κρεμμύδι, καρότο, σέλινο και σκόρδο, χαμήλωσε τη φωτιά και άσε να σιγοψηθούν και να μαλακώσουν.



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

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

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ‘ΜΠΟΛΟΝΕΖ’ (ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΙΤΑΛΙΑΣ)

(συνέχεια)

5. Πρόσθεσε τον κιμά και ανακάτεψε συνεχώς μέχρι να ψηθεί.
6. Πρόσθεσε τις ντομάτες και την πάστα ντομάτας.
7. Πρόσθεσε τη ρίγανη, το αλάτι και το πιπέρι.
8. Σκέπασε με το καπάκι και άφησέ τα να σιγοψηθούν για 30 λεπτά.
Ανακάτεψε κάθε τόσο για να μην κολλήσουν.
9. Εντωμεταξύ βράσε νερό σε μια κατσαρόλα και ρίξε το σπαγγέτι να ψηθεί (όταν κοχλάσει το νερό). Άφησε τα να ψηθούν για 12 περίπου λεπτά.
10. Στράγγισέ τα στο σουρωτήρι πάνω από το νεροχύτη.
11. Τρίψε τυρί (παρμεζάνα συνήθως) και πασπάλισέ τα αφού τα σερβίρεις στο πιάτο μαζί με τη σάλτσα τους.



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

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

«ΣΑΛΣΑ ΤΙ ΠΟΜΟΤΟΡΙ» -ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ



Μερίδες: 4

ΥΛΙΚΑ

- Ωριμες ντομάτες ή 1 κονσέρβα αποφλοιωμένα ντοματάκια
- 1 κρεμμύδι
- 1-2 σκελίδες σκόρδο
- 2 κουταλιές σούπας πελτέ ντομάτας
- 1 κουταλιά γλυκού ζάχαρη
- αλάτι, πιπέρι
- βασιλικός (4-5 φύλλα)

ΣΚΕΥΗ

- ανοιχτήρι κονσέρβας
- κατσαρόλα
- επιφάνεια κοπής
- μαχαίρι
- κουταλάκι
- κουτάλι
- κουτάλι ξύλινο

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Βάζεις σε μια κατσαρόλα τις ντομάτες με το χυμό τους.
2. Προσθέτεις το κρεμμύδι, το σκόρδο, τη ζάχαρη, τον πελτέ, το αλάτι και το πιπέρι. Τα αφήνεις να βράσουν.
3. Χαμήλωσε τη φωτιά και σιγόβρασε για δεκαπέντε λεπτά περίπου.
4. Πρόσθεσε το βασιλικό ψιλοκομένο.
5. Σβήσε τη φωτιά και σέρβιρε τη σάλτσα σου ζεστή πάνω από τα ζυμαρικά ή τους κεφτέδες σου.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Αν θες σώταρε ελαφρά με ελαιόλαδο το κρεμμύδι και το σκόρδο και ύστερα πρόσθεσε τις ντομάτες και τα υπόλοιπα υλικά.



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

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