



# 5 ΝΗΣΤΙΣΙΜΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΥΛΟΥΣ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ!

## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΛΑΓΑΝΑ



Μερίδες: 2 λαγάνες



Σκεύη: μπολ, ξύλινη κουτάλα, ταψί

### ΥΛΙΚΑ:

- 1.000 γρ. αλεύρι σκληρό

#### No1 Μύλοι Αγίου Γεωργίου

- 1 φακελάκι ξηρή μαγιά

#### Μύλοι Αγίου Γεωργίου

- 300 ml νερό χλιαρό

- 50 ml ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο

- 1 κ.σ. κοφτή αλάτι

- 2 πρέζες γερές ζάχαρη

- 100 γρ. σουσάμι



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1. Διαλύουμε σε ένα μικρό μπολ τη μαγιά, με λίγη ζάχαρη και λίγο από το χλιαρό νερό. Αφήνουμε για 5-7 λεπτά να φουσκώσει και να αφρίσει η μαγιά
2. Διαλύουμε το αλάτι στο υπόλοιπο νερό και κρατάμε 2 κ.σ. από το συνολικό λάδι στην άκρη.
3. Σε ένα άλλο μπολ βάζουμε το αλεύρι και κάνουμε λακκούβα στη μέση, ρίχνουμε την ενέργοποιημένη μαγιά, το χλιαρό νερό και το υπόλοιπο λάδι. Ανακατεύουμε τα υλικά με κουτάλα και κάνουμε μία μπάλα με τα υλικά.
4. Αλευρώνουμε τα χέρια μας και ζυμώνουμε για λίγα λεπτά. Βγάζουμε τη ζύμη στον πάγκο να ξεκουραστεί.
5. Τη ζυμώνουμε για λίγο ακόμη με τα χέρια κλεισμένα σε μπουνιά τραβώντας και διπλώνοντας τη ζύμη ώστε να αναπνέει.
6. Με τα χέρια, την τυλίγουμε σε μπάλα με τις ενώσεις προς τα κάτω και την αφήνουμε σε λαδωμένο μπολ, σκεπασμένη στον πάγκο να διπλασιαστεί σε όγκο (60-90 λεπτά).
7. Μεταφέρουμε τη ζύμη στον πάγκο και την ξεφουσκώνουμε ζυμώνοντάς τη για λίγο. Την κόβουμε σε 2 ίσα μέρη.
8. Πλάθουμε με τα δάχτυλα την κάθε λαγάνα, ανοίγοντας την όπως την πίτσα, σε λαδωμένο ταψί. Με ένα πινέλο αλείφουμε νερό σε όλη την επιφάνεια της λαγάνας.
9. Ρίχνουμε μπόλικο σουσάμι. Απαλά πιέζουμε με τις παλάμες το σουσάμι να κολλήσει στη λαγάνα. Όμοια φτιάχνουμε και τις υπόλοιπες
10. Τις σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα και αφήνουμε για 30-45 λεπτά να φουσκώσουν και πάλι.
11. Με τα ακροδάχτυλα, κάνουμε βαθιές δαχτυλίες στη λαγάνα. Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C στον αέρα για 30 λεπτά. Προς το τέλος του ψησίματος ψεκάζουμε τις λαγάνες με λίγο νερό για να γυαλίσουν.
12. Όταν τις βγάλουμε από το φούρνο, καυτές όπως είναι τις αφήνουμε σε σχάρα ή σε καθαρή πετσέτα να τραβήξουν την υγρασία τους για να παραμείνουν τραγανές.

## ΑΛΜΥΡΗ ΝΗΣΤΙΣΙΜΗ ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



Μερίδες: 1 τάρτα



Σκεύη: ταρτιέρα 20 εκ., μπολ, τηγάνι



### ΥΛΙΚΑ:

#### Για την ζύμη

- 200 γρ. αλεύρι μαλακό

#### No2 Μύλοι Αγίου Γεωργίου

- 1 κ.γ. αλάτι

- 40 ml ελαιόλαδο

- 80 ml νερό

#### Για τη γέμιση

- 1 πράσινο ψιλοκομμένο

- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο

- 10 τμχ σπαράγγια (βρασμένα)

- 100 γρ. φύλλα από σπανάκι (πλυμένα καλά)

- 5 φύλλα βασιλικού ψιλοκομμένα

- 2 κ.σ. μουστάρδα

- 5 κ.σ. ελαιόλαδο

- αλάτι & πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1. Για τη ζύμη: Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι με το αλάτι, προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το νερό και συνεχίζουμε το ζύμωμα. Τοποθετούμε σε λαδόκολλα και στο ψυγείο για 1 ώρα.

2. Για τη γέμιση: Σωτάρουμε με ελαιόλαδο το κρεμμυδάκι, τα σπαράγγια κομμένα σε φέτες λεπτές, το πράσινο, τα φύλλα από το σπανάκι, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, τον βασιλικό και την μουστάρδα και περιμένουμε να μαλακώσουν τα λαχανικά. Αφήνουμε να κρυώσει.

3. Βγάζουμε την ζύμη και την απλώνουμε στην λαδόκολλα. Την τοποθετούμε σε λαδωμένη ταρτιέρα 20εκ., κόβουμε τις άκρες που περισσεύουν, τοποθετούμε τη γέμιση και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180-190°C, για 35-40'.

# ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ ΧΑΛΒΑΣ ΜΕ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ & ΣΤΑΦΙΔΕΣ



Μερίδες: 1 χαλβάς



Σκεύη: φόρμα κέικ, κατσαρολάκι, κατσαρόλα



## ΥΛΙΚΑ:

### Για τον χαλβά

- 200 γρ. σιμιγδάλι χοντρό
- Μύλοι Αγίου Γεωργίου**
- 60 γρ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. κανέλα σκόνη
- Ξύσμα από 1 λάιμ
- 100 γρ. σταφίδες ξανθές
- 150 γρ. μίξη ξηρών καρπών

### Για σιρόπι

- 200 γρ. νερό
- 200 γρ. ζάχαρη
- φλοιόδα από 1 λάιμ
- 1 ξυλάκι κανέλας

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

**1. Για το σιρόπι:** Βράζουμε το νερό, τη ζάχαρη, τη φλοιόδα από το λάιμ και την κανέλα, μέχρι να λιώσει η ζάχαρη.

**2. Για το χαλβά:** Καίμε στην κατσαρόλα το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε το σιμιγδάλι και την κανέλα. Ανακατεύουμε καλά με μια ξύλινη κουτάλα μέχρι να σκουρύνει το χρώμα του σιμιγδαλιού και προσθέτουμε τους ξηρούς καρπούς.

**3. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και ρίχνουμε το σιρόπι ανακατεύοντας συνεχώς ώστε να ξεκολλάει ο χαλβάς από την κατσαρόλα.**

**4. Τοποθετούμε τον χαλβά σε φόρμα και αφήνουμε να κρυώσει καλά πριν σερβίρουμε.**

# ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ ΚΕΙΚ ΜΕ 5 ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ



Μερίδες: 1 κέικ



Σκεύη: φόρμα κέικ, μπολ, μαρίζ



## ΥΛΙΚΑ:

- 1 ½ φλ. αλεύρι **Φαρίν Απ με 5 δημητριακά**
- Μύλοι Αγίου Γεωργίου**
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- Μύλοι Αγίου Γεωργίου**
- 1/2 φλ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1/2 φλ. ηλιέλαιο
- 1 κ.σ. κονιάκ
- Ξύσμα από 1 πορτοκάλι
- 1/2 κ.γ. κανέλα
- 1/4 κ.γ. γαρύφαλλο
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 φλ. φρέσκο χυμό πορτοκάλι
- 1/2 κ.γ. σόδα μαγειρικής
- 1 ½ κ.γ. baking powder

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

**1.** Βάζουμε σε ένα μπολ τη ζάχαρη, το λάδι, το κονιάκ, το εκχύλισμα βανίλιας, το ξύσμα πορτοκαλιού, την κανέλα, το γαρύφαλλο, το αλάτι και με ένα κουτάλι ανακατεύουμε.

**2.** Διαλύουμε την σόδα μέσα στο χυμό και την προσθέτουμε στο μείγμα για το κέικ.

**3.** Ανακατεύουμε το αλεύρι με το baking powder και το ρίχνουμε στα υγρά υλικά.

**4.** Ανακατεύουμε το μείγμα μέχρι να ενσωματωθούν καλά τα υλικά.

**5.** Μεταφέρουμε το μείγμα σε φόρμα που έχουμε λαδώσει και αλευρώσει.

**6.** Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C στις αντιστάσεις για 30 λεπτά ή στον αέρα στους 160°C για 20-25

# ΠΙΤΣΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ



Μερίδες: 8 πιτσάκια



Σκεύη: μίξερ, μπολ, ταψί



## ΥΛΙΚΑ:

- 1 συσκευασία μείγμα **Ζύμη Πίτσας Easy Bake**
- 8 κ.σ. σάλτσα ντομάτας
- 8 κ.σ. κέτσαπ
- ρίγανη
- 1 κολοκυθάκι
- 1 πιπεριά
- 1 μελιτζάνα
- 1 κρεμμύδι
- 4 μανιτάρια
- 8 ντοματίνια
- 80 γρ. φυτικό τυρί (προαιρετικά)

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

**1. Για τη Ζύμη:** Προετοιμάζουμε την ζύμη σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.

**2.** Κόβουμε τη ζύμη σε οκτώ ίσα μέρη (περίπου 100 γρ. το κάθε ένα) και τα απλώνουμε με τη βοήθεια ενός πλάστη. Σκεπάζουμε και αφήνουμε να ξεκουραστούν σε ζεστό μέρος μέχρι να διπλασιαστούν σε όγκο (περίπου 50 λεπτά).

**3. Για τη σύνθεση:** Σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε τη σάλτσα ντομάτας, την ketchup και τη ρίγανη.

**4.** Μόλις τα ζυμάρια είναι έτοιμα απλώνουμε 2 κ.σ. από τη σάλτσα πάνω στην επιφάνεια κάθε ζύμης.

**5.** Καλύπτουμε με κομμάτια κολοκυθιού, πιπεριάς, μελιτζάνας, κρεμμυδιού, μανιταριών και προαιρετικά τυριού. Απλώνουμε και τα ντοματίνια. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 210°C για περίπου 20 λεπτά ή μέχρι να πάρουν χρυσαφί χρώμα.