

# ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ



# SLOW COOKER ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ

ΜΕ ΚΟΝΦΙ ΤΟΜΑΤΑ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΚΑΒΟΥΡΔΙΣΜΕΝΑ ΑΜΥΓΔΑΛΑ

## ΥΛΙΚΑ (6 ΜΕΡΙΔΕΣ)

### ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ

- 500 γρ. Μελιτζάνες τσακώνικες
- [5 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο 340 γρ](#)
- 50 ml Ελαιόλαδο

### ΓΙΑ ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΥΛΙΚΑ

- [5 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο 340 γρ](#)
- 100 γρ. Φινόκιο κομμένο ζουλιέν
- 100 γρ. Κρεμμύδι κομμένο ζουλιέν
- 50 ml Ελαιόλαδο
- 5 γρ. Σπόροι κόλιανδρου

### ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΟΜΑΤΑ ΚΟΝΦΙ

- 300 γρ. Τομάτες
- [5 γρ. Knorr Primerba Πάστα Θυμάρι 340 γρ](#)
- 30 ml Ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Ζάχαρη

### ΓΙΑ ΤΟ DRESSING

- [40 γρ. Hellmann's Βινεγκρέτ με Εσπεριδοειδή 1lt](#)
- 20 γρ. Μαϊντανός, φρέσκος
- 20 γρ. Βασιλικός, φρέσκος
- 20 γρ. Σχοινόπρασο
- 15 γρ. Κάπαρη

### ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΘΕΣΗ

- 100 γρ. Φέτα
- 80 γρ. Τομάτες λιαστές
- 50 γρ. Αμύγδαλα

## ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

**Για τη μελιτζάνα:** Κλείνουμε σε σακούλα 100% την κομμένη στη μέση μελιτζάνα με ελαιόλαδο, Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο και θυμάρι, και μαγειρεύουμε σε ρόνερ στους 90°C για 1 ώρα. Όταν τα βγάλουμε, τα τοποθετούμε σε μπάνιο με πάγο.

**Για τα υπόλοιπα υλικά:** Κλείνουμε σε σακούλα 100% τα κρεμμύδια με φινόκιο, ελαιόλαδο, σπόρους κόλιανδρου και Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο, και μαγειρεύουμε στους 90°C για ½ ώρα. Όταν τα βγάλουμε, τα τοποθετούμε σε μπάνιο με πάγο.

**Για την τομάτα κονφί:** Επιλέγουμε ώριμες τομάτες και τις κόβουμε σε τέταρτα. Τοποθετούμε τα, καθαρισμένα από τα σπόρια, τέταρτα της τομάτας σε ταψί με ελαιόλαδο, σκόρδο, Knorr Primerba Πάστα Θυμάρι, αλάτι και ζάχαρη, και ψήνουμε στους 140°C για 1 ώρα.

**Για το dressing:** Ψιλοκόβουμε τα λαχανικά. Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε θερμομπλέντερ μαζί με τα υγρά από τις μελιτζάνες και τα κρεμμύδια και ομογενοποιούμε.

**Για τη σύνθεση:** Καβουρδίζουμε τα αμύγδαλα. Τοποθετούμε τη μελιτζάνα σε πιάτο και έπειτα προσθέτουμε το μείγμα με τα κρεμμύδια, τις τομάτες κονφί κομμένες ζουλιέν, τη λιαστή τομάτα και τη φέτα, αφού πρώτα την κάψουμε με φλόγιστρο. Τέλος, πασπαλίζουμε με τα σπασμένα καβουρδισμένα αμύγδαλα.



# ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΟΥΖΟΥ ΚΑΙ ΤΟΜΑΤΑ

## ΥΛΙΚΑ (5 ΜΕΡΙΔΕΣ)

### ΓΙΑ ΤΑ ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ

- 800 γρ. Αμπελόφυλλα
- [1lt Knorr Επαγγελματικός Ζωμός Λαχανικών σε Gel 800 gr](#)
- 400 γρ. Ρύζι καρολίνα
- [100 γρ. Knorr Σάλτσα Τομάτας 10 kg](#)
- 100 γρ. Ούζο
- 100 γρ. Καβουρόψυχα
- 100 γρ. Χταπόδι
- 100 γρ. Μύδια
- 100 γρ. Γαρίδες
- [10 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο 340 gr](#)
- [5 γρ. Knorr Primerba Πάστα Θυμάρι 340 gr](#)
- 200 ml Ελαιόλαδο
- 6 Κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
- 4 Κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 1 Τομάτα τριμμένη
- 1 Λεμόνι (χυμός & ξύσμα)
- Δυόσμος, ψιλοκομμένος
- Μαϊντανός, ψιλοκομμένος
- Μάραθος, ψιλοκομμένος
- Αλάτι
- Πιπέρι φρεσκοτριμμένο

## ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

**Για τα ντολμαδάκια:** Ψιλοκόβουμε από μισό μάτσο μαϊντανό, μάραθο και δυόσμο. Βράζουμε το χταπόδι και τις γαρίδες και ψιλοκόβουμε τα θαλασσινά (μύδια, γαρίδες, χταπόδι). Σε ένα τηγάνι βάζουμε λίγο από το ελαιόλαδο και σοτάρουμε για λίγο μέχρι να μαραθούν το ξερό κρεμμύδι, η Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο και το ρύζι. Τα βάζουμε όλα σε ένα μεγάλο μπολ και ρίχνουμε το μισό ελαιόλαδο, το μισό ούζο, τη μισή τριμμένη τομάτα και όλα τα υπόλοιπα υλικά εκτός από τον χυμό του λεμονιού και τον Knorr Επαγγελματικό Ζωμό Λαχανικών σε Gel. Ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε το μείγμα για 10' να κρυώσει, να αναμειχθούν όλα τα υλικά μαζί και να ανταλλάξουν τα αρώματά τους. Βγάζουμε τα αμπελόφυλλα και τα ξεπλένουμε καλά και προσεκτικά για να μην τα σπάσουμε. Τα γεμίζουμε, τυλίγοντάς τα όχι πολύ σφιχτά σε μικρά ρολά, με μία ή δύο κουταλιές από τη γέμιση, ανάλογα με το μέγεθος του φύλλου. Κρατάμε τα διαλυμένα φύλλα και τα στρώνουμε στον πάτο της κατσαρόλας μας. Βάζουμε τα ντολμαδάκια μας μέσα στην κατσαρόλα σε στρώσεις, προσεκτικά για να μην διαλυθούν, και προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, τον χυμό και το ξύσμα από το λεμόνι, την Knorr Σάλτσα Τομάτας, το μισό ούζο και τον ζεστό Knorr Επαγγελματικό Ζωμό Λαχανικών σε Gel μέχρι να καλυφθούν τα ντολμαδάκια.

**Για το μαγείρεμα & το σερβίρισμα:** Βάζουμε από πάνω το κλασικό πιάτο με ένα βάρος και βράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 20-30' ή μέχρι να βράσει καλά το ρύζι μας. Βγάζουμε από τη φωτιά και αφήνουμε για λίγο να τραβήξουν τα πολλά υγρά. Σερβίρουμε τα ντολμαδάκια περιχύνοντάς τα με την ελαφριά σάλτσα τομάτας με γεύση ούζου.



# ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΡΟΛΑΚΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ

## ΥΛΙΚΑ (2 ΜΕΡΙΔΕΣ)

### ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΑΡΔΕΛΕΣ

- 100 γρ. Αλάτι κονδρό
- 100 γρ. Ξίδι από λευκό κρασί
- 10 γρ. Ζάχαρη
- 10 γρ. Τσάι του Βουνού
- 5 γρ. Αλάτι
- 5 Κόκκοι πιπεριού
- 1 Κοτσάνι Λεμονόχορτου

### ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΟΛΟΜΟ GRAVLAX

- 70 γρ. Αλάτι
- 70 γρ. Ζάχαρη
- 5 γρ. Άνηθος, ψιλοκομμένος
- 5 Κόκκοι πιπεριού

### ΓΙΑ ΤΟ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ

- 1 γρ. Αυγό
- [200 γρ. Knorr Ζωμός Ψαριού σε Πάστα 1kg](#)
- 1 Λεμόνι (χυμός & ζεστό)
- Αλάτι
- Πιπέρι, φρεσκοτριμμένο

### ΓΙΑ ΤΟ ΡΟΛΑΚΙ

- 12 Αμπελόφυλλα
- 200 γρ. Σολομός, φρέσκος
- 10 Σαρδέλες
- 100 γρ. Μάνγκο
- 1 Παντζάρι, κόκκινο
- 1 Αβοκάντο

## ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

**Για τις σαρδέλες:** Καθαρίζουμε με πολλή προσοχή τα ψάρια, αφαιρούμε το κεντρικό κόκκαλο και τοποθετούμε σε νερό με πάγο για 1 ώρα. Στεγνώνουμε καλά τα φιλέτα και τα τοποθετούμε στο μείγμα του αλατιού με τη ζάχαρη για 1 ώρα. Έπειτα, ξεπλένουμε σε νερό τα φιλέτα και τα τοποθετούμε στη μαρινάδα (ξίδι, κόκκοι πιπεριού, λεμονόχορτο, αλάτι και τσάι) για 3-4 ώρες. Στη συνέχεια, βγάζουμε, καθαρίζουμε και διατηρούμε σε ελαιόλαδο στο ψυγείο.

**Για τον σολομό Gravlax:** Αναμειγνύουμε το αλάτι, τη ζάχαρη, τον ψιλοκομμένο άνηθο και τους σπασμένους κόκκους πιπεριού. Καλύπτουμε τον σολομό με το μείγμα και διατηρούμε στο ψυγείο για ένα βράδυ. Ξεπλένουμε με νερό το ψάρι μας και είμαστε έτοιμοι για να το χρησιμοποιήσουμε.

**Για τα παντζάρια:** Τυλίγουμε τους βολβούς των παντζαριών με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 45' με 1 ώρα ανάλογα με το μέγεθος.

**Για το αυγολέμονο:** Τοποθετούμε σε κατσαρόλα τον Knorr Ζωμό Ψαριού σε Πάστα και τον κατεβάζουμε κατά το ήμισυ. Στη συνέχεια, χτυπάμε το ασπράδι σε μαρέγκα, προσθέτουμε τον κρόκο και σιγά σιγά τον ζωμό με προσοχή ώστε να μη βράσει το αυγό. Τελειώνουμε με χυμό και ζεστό λεμονιού, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

**Για το ρολάκι:** Τοποθετούμε σε Βαμβοο Ματ φρέσκα αμπελόφυλλα και στη συνέχεια με σειρά μπατόν από σολομό, αβοκάντο, μάνγκο και φιλέτα σαρδέλας, τυλίγουμε με προσοχή και κόβουμε με ένα κοφτερό μαχαίρι το ρολάκι μας. Σερβίρουμε με τηγανητό αμπελόφυλλο και αυγολέμονο.



# ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ

## ΥΛΙΚΑ (3 ΜΕΡΙΔΕΣ)

### ΓΙΑ ΤΑ ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ

- 6 Κολοκύθια

### ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

- 125 γρ. Ρύζι γλασέ
- 100 γρ. Κολοκύθι ψίχα
- [250 γρ. The Vegetarian Butcher Raw NoBeef Burger 113 g](#)
- [200 γρ. Κοπρt Επαγγελματικός Ζωμός Λαχανικών σε Gel 800 gr](#)
- 50 ml Ελαιόλαδο
- 10 ml Χυμός λεμονιού
- 125 Κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 5 γρ. Μαϊντανός, ψιλοκομμένος
- 5 γρ. Άνηθος
- 5 γρ. Αλάτι
- Πιπέρι, φρεσκοτριμμένο

### ΓΙΑ ΤΟ ΤΕΛΕΙΩΜΑ

- 250 γρ. Ζωμός από το μαγείρεμα
- 60 γρ. Κουνουπίδι
- [10 γρ. Μαizena Κορν Φλάουρ 2,5 kg](#)
- ½ Πράσο
- 55 ml Χυμός από λεμόνι
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι

## ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

**Για τα κολοκύθια:** Επιλέγουμε κολοκύθια των 200 γρ. Κόβουμε ένα στρογγυλό κομμάτι από το πάνω μέρος των κολοκυθιών, αφαιρούμε την ψίχα τους, τη βάζουμε σε ένα μπολ, την αλέθουμε και τη φυλάμε στην άκρη. Αλατίζουμε τα λαχανικά και τα ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο. Με ένα κουτάλι γεμίζουμε τα κολοκύθια χωρίς να τα παραφουσκώσουμε. Τα σκεπάζουμε με το καπάκι τους και τα τοποθετούμε στο ταψί.

**Για τη γέμιση:** Ζεσταίνουμε μια κασαρόλα σε δυνατή φωτιά, προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το The Vegetarian Butcher Raw NoBeef Burger, αλατίζουμε και σοτάρουμε ανακατεύοντας συχνά, μέχρι το Raw NoBeef Burger να πάρει καλό χρώμα. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και την ψίχα από το κολοκύθι. Τα αλατίζουμε και τα ιδρώνουμε μέχρι να μαλακώσουν καλά. Προσθέτουμε το νερό και το ρύζι, αλατίζουμε, σκεπάζουμε και αφήνουμε να σιγοβράσουν μέχρι να απορροφηθεί η υγρασία για 10' περίπου. Προσθέτουμε τα βότανα και τον χυμό λεμονιού και αλατίζουμε ξανά αν χρειαστεί.

**Για το τελείωμα:** Τοποθετούμε τα γεμιστά κολοκύθια σε ένα ταψί στενά το ένα δίπλα στο άλλο. Προσθέτουμε τον Κοπρt Επαγγελματικό Ζωμό Λαχανικών σε Gel, ραντίζουμε με ελαιόλαδο, σκεπάζουμε και μαγειρεύουμε στους 160°C μέχρι να μαλακώσουν. Κόβουμε σε λωρίδες μόνο το λευκό μέρος του πράσου και χωρίζουμε σε μπουκετάκια το κουνουπίδι. Σοτάρουμε το πράσο και το κουνουπίδι σε ελαιόλαδο, προσθέτουμε τον ζωμό από τα κολοκύθια και βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν. Στη συνέχεια, περνάμε το μείγμα από μπλέντερ και εταμίν, προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού και τον ψιλοκομμένο άνηθο και καρκεύουμε με αλάτι. Εάν και εφόσον χρειαστεί, δένουμε με κορν φλάουρ.



# ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΠΟΥΖΙ ΜΕ ΦΕΤΑ, ΦΙΣΤΙΚΙ ΑΙΓΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΘΥΜΑΡΙΟΥ

## ΥΛΙΚΑ (2 ΜΕΡΙΔΕΣ)

### ΓΙΑ ΤΟ ΑΡΩΜΑΤΙΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

- 200 ml Ελαιόλαδο
- [30 γρ. Knorr Primerba Πάστα Θυμάρι 340 gr](#)

### ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΑΤΑ

- 500 γρ. Καρπούζι
- 120 γρ. Μους φέτας
- 100 γρ. Αγγουράκια Κνωσού
- 20 γρ. Κάπαρη
- 10 γρ. Ξίδι λευκό
- Φιστίκι Αιγίνης
- Φύλλα μέντας
- Αλάτι
- Πιπέρι, φρεσκοτριμμένο

## ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

**Για το αρωματικό ελαιόλαδο:** Ομογενοποιούμε το ελαιόλαδο με την Knorr Primerba Πάστα Θυμάρι και το κλείνουμε ερμητικά σε μπουκάλι.

**Για τη σαλάτα:** Κόβουμε τα αγγουράκια Κνωσού σε φέτες. Καθαρίζουμε το καρπούζι, αφαιρούμε τα σπόρια και το κόβουμε σε καρέ. Καβουρδίζουμε το φιστίκι Αιγίνης. Τοποθετούμε σε μπασίνα το καρπούζι μαζί με τα αγγούρια, καρυκεύουμε με αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ξίδι και αρωματικό ελαιόλαδο. Τοποθετούμε τη σαλάτα σε πιάτο και τελειώνουμε με καπαρόμπλα και φύλλα κάρπης, με την τριμμένη φέτα, το καβουρδισμένο φιστίκι, φύλλα μέντας και αρωματικό ελαιόλαδο.



# ΤΟΝΟΣΑΛΑΤΑ

## ΥΛΙΚΑ (1 ΜΕΡΙΔΑ)

- 2 τμχ. Τόνος σε νερό
- [40 γρ. Hellmann's Delicate 5 lt](#)
- 20 γρ. Κάπαρη
- 10 ml Χυμός λεμονιού
- 3 Αγγουράκια τουρσί
- 3 Φύλλα μαρουλιού
- 1 Αυγό
- 1 Ραπανάκι
- 1 Ζεστ λεμονιού
- 1 Τομάτα κομμένη καρέ
- 1 Κρεμμύδι φρέσκο
- Αλάτι

## ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα μαρουλία μας. Βάζουμε σε ένα πιάτο όλα μας τα υλικά εκτός από τον κρόκο αυγού και ανακατεύουμε. Προσέχουμε στο αλάτι, και στο τέλος σερβίρουμε επάνω στα φύλλα μαρουλιού προσθέτοντας τον τριμμένο κρόκο.



# ΚΡΟΚΕΤΑ CAPRESE

## ΥΛΙΚΑ (3 ΜΕΡΙΔΕΣ)

- 18 Τοματίνια
- 18 τμχ. Μίνι Μοτσαρέλα
- 2 Αυγά
- 200 γρ. Αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 200 γρ. Γαλέτα Ραγκο

## ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ

- Βασιλικός, φρέσκος
- [150 ml Hellmann's Βινεγκρέτ Βασιλικού 1 lt](#)
- 50 γρ. Μέλι

## ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Επιλέγουμε τοματίνια στογγυλά και μεγάλα. Ανοίγουμε με πολλή προσοχή τις τομάτες με κουτάλι παριζιέν. Στη συνέχεια, τις γεμίζουμε με τις μπάλες μοτσαρέλας και πανάρουμε 2 και 3 φορές. Τηγανίζουμε με προσοχή τις μπάλες Caprese και τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί.

**Για τη σάλτσα:** Φέρνουμε σε βρασμό τη Hellmann's Βινεγκρέτ Βασιλικού με το μέλι μέχρι να γλασάρει. Τέλος, σερβίρουμε μαζί με τις μπάλες μοτσαρέλας, τη σάλτσα, φύλλα βασιλικού και ντροπς μαγιονέζας.





# ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ

## ΥΛΙΚΑ (3 ΜΕΡΙΔΕΣ)

### ΓΙΑ ΤΟ DRESSING

- [100 ml Hellmann's Βινεγκρέτ Βασιλικού 1 lt](#)
- 40 γρ. Μέλι
- [5 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο 340 γρ](#)
- 20 ml Χυμός λάιμ
- 1 Πράσινη Πιπεριά Τσίλι
- Μέντα
- Κόλιανδρος
- Βασιλικός, φρέσκος

### ΣΤΗΣΙΜΟ ΣΑΛΑΤΑΣ

- 1 κιλό Βλήτα
- 400 γρ. Φασόλια μαύρα, ξεπλυμένα και στραγγισμένα
- 400 γρ. Τοματίνια
- 150 γρ. Φέτα
- 2 Αβοκάντο
- 1 Αγγούρι
- 1 Μάνγκο
- 1 Κρεμμύδι κόκκινο, μέτριο

## ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

**Για το dressing:** Τοποθετούμε ένα μάτσο μέντα και από μισό μάτσο βασιλικό και κόλιανδρο κι όλα τα υπόλοιπα υλικά σε θερμομπλέντερ και ομογενοποιούμε.

**Για το στήσιμο της σαλάτας:** Ανακατεύουμε τα βραστά βλήτα με τα φασόλια, το κρεμμύδι κομμένο εμινσέ, το αγγούρι και τα πολύχρωμα τοματίνια. Στη συνέχεια, προσθέτουμε το μάνγκο κομμένο καρέ, τα αβοκάντο κομμένα ζουλιέν, και τελειώνουμε με τα ραπανάκια και διάφορα κρες. Ντρεσάρουμε και σερβίρουμε.





Unilever  
Food  
Solutions

**Support. Inspire. Progress.**



• Unilever Food Solutions Greece



• UnileverFoodSolutions\_gr

• ufschefsg

[www.unileverfoodsolutions.gr](http://www.unileverfoodsolutions.gr)