

Ρυζογκοφρέτα με Cottage Cheese, Μέλι και Κανέλα

10 ΛΕΠΤΑ

- 1 ρυζογκοφρέτα Nutri Valley
- 2-3 κουταλιές της σούπας cottage cheese (τυρί κότατζ)
- 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι (ή περισσότερο για γλυκιά γεύση)
- 1/4 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
- Μερικά αμύγδαλα ή καρύδια, ψιλοκομμένα (προαιρετικά για επιπλέον υφή)
- Φρέσκα φρούτα (π.χ. φράουλες ή μπανάνα, προαιρετικά)

1. Τοποθετούμε την ρυζογκοφρέτα σε ένα πιάτο.
2. Απλώνουμε το cottage cheese (τυρί κότατζ) πάνω στην ρυζογκοφρέτα.
3. Ρίχνουμε το μέλι πάνω από το cottage cheese για γλυκύτητα.
4. Πασπαλίζουμε την κανέλα για επιπλέον άρωμα και γεύση.
5. Προαιρετικά, προσθέτουμε ψιλοκομμένα αμύγδαλα ή καρύδια για τραγανότητα.
6. Αν θέλουμε, μπορούμε να προσθέσουμε λίγα φρέσκα φρούτα για φρεσκάδα (π.χ. φράουλες ή φέτες μπανάνας).

10 ΛΕΠΤΑ

- 1 ρυζογκοφρέτα
- 2-3 κουταλιές της σούπας cottage cheese (τυρί κότατζ)
- 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι (ή περισσότερο για γλυκιά

γεύση)

- 1/4 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
- Μερικά αμύγδαλα ή καρύδια, ψιλοκομμένα (προαιρετικά για επιπλέον υφή)
- Φρέσκα φρούτα (π.χ. φράουλες ή μπανάνα, προαιρετικά)

1. Τοποθετούμε την ρυζογκοφρέτα σε ένα πιάτο.
2. Απλώνουμε το cottage cheese (τυρί κότατζ) πάνω στην ρυζογκοφρέτα.
3. Ρίχνουμε το μέλι πάνω από το cottage cheese για γλυκύτητα.
4. Πασπαλίζουμε την κανέλα για επιπλέον άρωμα και γεύση.
5. Προαιρετικά, προσθέτουμε ψιλοκομμένα αμύγδαλα ή καρύδια για τραγανότητα.
6. Αν θέλουμε, μπορούμε να προσθέσουμε λίγα φρέσκα φρούτα για φρεσκάδα (π.χ. φράουλες ή φέτες μπανάνας).

Φασολάκια με σολομό

Χρόνος ψησίματος: 15 λεπτά

Συνολικός χρόνος: 15 λεπτά



Συστατικά

- 300γρ. Φασολάκια
- 1 Φρέσκο κρεμμύδι
- 20γρ. Άνηθο
- 2 κουτ. σούπας βούτυρο
- 1/2 σκελίδα σκόρδο
- Χυμό από 1/2 πορτοκάλι
- 1 κουτ. σούπας μουστάρδα
- Αλάτι-Πιπέρι

Βήματα

1. Με μια κατσαρόλα βράζουμε τα φασολάκια για 5 λεπτά. Σουρώνουμε και ρίχνουμε παγωμένο νερό να σταματήσει ο βρασμός αλλιώς τα μπλανσάρουμε βυθίζοντας τα σε ένα μπολ με νερό και παγάκια να μην χάσουν το χρώμα τους.
2. Παράλληλα σε ένα μπολ προσθέτουμε το χυμό πορτοκάλι, τη μουστάρδα και το πιπέρι.
3. Σε ένα τηγάνι προσθέτουμε το βούτυρο και σοτάρουμε το σκόρδο ψιλοκομμένο με τα φασολάκια για άλλα 5-8 λεπτά.
4. Τα ρίχνουμε μέσα στο μπολ με το μείγμα πορτοκάλι μαζί και

το σολομό.

5. Αφού κάνουμε ένα ανακάτεμα προσθέτουμε μέσα το φρέσκο κρεμμύδι σε ροδέλες και τον άνηθο ψιλοκομμένο.

6. Σερβίρουμε το γεύμα μας και ταιριαζει εκπληκτικά με ένα ποτήρι παγωμένο κρασί.

[Εκτύπωση](#)