

νώμα

τοπικά & ποιοτικά



νώμα

τοπικά & ποιοτικά



νώμα σημαίνει σκέψη, ενθύμημα, νόημα.



Δίνουμε Νώμα στη διατροφή μας

Σε μια εποχή που όλα αλλάζουν με μεγάλη ταχύτητα, η ανάγκη για σταθερές αξίες στην καθημερινή μας ζωή γίνεται όλο και πιο σημαντική.

Για εμάς, στη Lidl, προτεραιότητα είναι να «ακούμε» τις ανάγκες σας καθημερινά και να σας προσφέρουμε αυτό ακριβώς που χρειάζεστε. Έτσι, δημιουργήσαμε τη νέα σειρά τοπικών και ποιοτικών προϊόντων Νώμα, για να μπορείτε να απολαμβάνετε γεύσεις από κάθε τόπο στον τόπο σας.





Οι παραγωγοί μας

Έλληνες παραγωγοί ακολουθούν πιστά τις παραδοσιακές συνταγές του τόπου τους για να δημιουργήσουν τα προϊόντα Νώμα.

Μια σειρά απο τις πιο emblematicές γεύσεις Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης και Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης της Ελλάδας.

Μάθε περισσότερα εδώ:



4. Ο χάρτης των ελληνικών προϊόντων
6. Τα ελληνικά τυριά έχουν τη σφραγίδα Νώμα
10. Συνταγές: 6 μπρουσκέτες & 1 τυρόπιτα τηγανιού
12. Όσπρια & Ρύζια: Ποιότητα με νόημα
14. Συνταγές: Ριζότο με παντζάρι & Φακοσαλάτα με φέτα
16. Ζυμαρικά γεμάτα νόημα
18. Συνταγές: Τραχανάς με φέτα & Χυλοπίτες με 4 τυριά & απάκι
20. Η ελληνική γεύση έχει Νώμα
21. Συνταγή: Σαρδέλες σαγανάκι
22. Το γλυκό Νώμα της ζωής



lidl-hellas.gr/Noma



Ταξιδέψαμε σε όλη την Ελλάδα, αναζητήσαμε παραγωγούς, δοκιμάσαμε τα προϊόντα τους και επιλέξαμε τα καλύτερα, εκείνα που αξίζει να φέρουν τη σφραγίδα της σειράς Νώμα. Μια συλλογή από φέτες Π.Ο.Π., από την Πελοπόννησο μέχρι την Ήπειρο και τη Θράκη, γραβιέρες Π.Ο.Π. από την Κρήτη και καλαθάκι Λήμνου Π.Ο.Π., Σαν Μιχάλη Π.Ο.Π. Σύρου, και όλα τα τυριά που αγαπάμε να φιλοξενούμε στο τραπέζι μας. Στην Κρήτη ανακαλύψαμε το καλύτερο απάκι και εξαιρετικά παρθένα ελαιόλαδα, στους κάμπους της Θεσσαλονίκης και

των Σερρών φτάσαμε για να βρούμε το καλύτερο ρυζί, φέραμε τα πιο φρέσκα αυγά αχυρώνα από διαφορετικές περιοχές της χώρας, δοκιμάσαμε παξιμάδια και μέλια, χυμούς φρούτων και αλίπαστα.

Σε όλα βρήκαμε να συναντούνται η ποιότητα, η τεχνονγνωσία, η ιστορία του κάθε τόπου στη γεύση και στα αρώματα, η αυθεντικότητα και η σοβαρότητα στην παραγωγή, βάλαμε τη σφραγίδα Νώμα. Γιατί είναι αυτά τα προϊόντα που δίνουν ουσία και νόημα στην παράδοση της χώρας μας σήμερα και ανοίγουν τον δρόμο για το αύριο μιας στιβαρής

παραγωγής με υψηλές διατροφικές προδιαγραφές. Ελάτε να κάνουμε μαζί αυτό το ταξίδι στην Ελλάδα της γεύσης, απολαμβάνοντας την ιστορία της κάθε περιοχής στο καθημερινό μας τραπέζι. Άλλωστε, όλες οι νέες διατροφικές τάσεις, όλα όσα επιλέγουμε σήμερα, έχουν τις ρίζες τους στο χθες και απλώνουν τα κλαδιά τους στο αύριο.

Άλλωστε, το Νώμα (το νόημα) της υγιεινής διατροφής, της εντοπιότητας, της διατροφικής αξίας και της ευζωίας κρύβεται στην ποιότητα των επιλογών που κάνουμε καθημερινά.

Το Νώμα των ελληνικών προϊόντων

Κάθε τόπος δίνει ξεχωριστά προϊόντα και εμείς στη Lidl επιλέγουμε πάντοτε τα καλύτερα, εκείνα με την πιο δυνατή υπογραφή σε γεύση και ποιότητα.





νώνμα

τοπικά & ποιολικά



Κεντρική
Ελλάδα

Πελοπόννησος

Κρήτη

Αιγαίο



Τα ελληνικά τυριά έχουν τη σφραγίδα Νώμα



Για το καθημερινό τραπέζι, για τις γιορτινές ημέρες, για τα φιλικά ή τα επίσημα καλέσματα, τα ελληνικά τυριά έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο και κερδίζουν πάντοτε την παράσταση με τη γεύση, την ποιότητα και τα αρώματά τους.

Σε μια χώρα με τόσο πλούσια τυροκομία και χαρακτηριστικά τυριά, ξεχωριστά σε κάθε περιοχή, που εξελίχθηκαν σε πραγματική τέχνη, με βαθιές ρίζες στην παράδοση και σταθερό Νόημα [Νώμα], η επιλογή δεν ήταν εύκολη υπόθεση. Ταξιδέψαμε στην Ελλάδα από τον Βορρά μέχρι τον Νότο, στη στεριά και στα νησιά μας, για να βρούμε και να σας προσφέρουμε εκείνα τα τυριά που πραγματικά αξίζουν το σήμα Νώμα. Φέτες βουτυρένιες και πιο σκληρές, βαρελίσιες και τενεκέ, γραβιέρες και κεφαλοτύρια, Σαν Μιχάλη Π.Ο.Π. Σύρου και μανούρι Π.Ο.Π. Θεσσαλίας, μυζήθρα φρέσκια και πεκορίνο έρχονται στο τραπέζι σας γεμάτα γαλατίνη αρώματα, αυθεντικές γεύσεις και υψηλή ποιότητα.



**Φέτα Π.Ο.Π.
Θράκης**
500 g

Μαλακή και βουτυρένια, ευχάριστα πιπεράτη, με ωραία οξύτητα και γλυκά αρώματα πρόβειου γάλακτος, διαθέτει ευχάριστη διάρκεια στο στόμα και ανάλαφρη αλλά με διάρκεια επίγευση.



**Φέτα Π.Ο.Π.
Παράγεται στη Χαλκιδική**
400 g

Με το χαρακτηριστικό πάλλευκο χρώμα της, είναι ιδανική για τους λάτρεις της μέτρια σκληρής φέτας, με απαλά γαλατένια αρώματα, «ζωντανή» υφή, ήπια οξύτητα και ισορροπημένη γεύση.



**Φρέσκια Μυζήθρα
Κρήτης**
400 g

Ήπια σε γεύση, ανάλαφρη, με χαμηλή οξύτητα, έχει ωραία αρώματα και ταιριάζει εύκολα σε σαλάτες, σάντουιτς, ζυμαρικά, ακόμη και ντιπ.

**Μανούρι
Θεσσαλίας Π.Ο.Π.**
200 g

**Καλαθάκι
Λήμνου Π.Ο.Π.**
400 g



1. Μπρουσκέτες με φέτα, ντομάτα, βασιλικό και πέστο Τζενοβέζε

Για 4 άτομα / Εύκολη

Τοποθετούμε 8 φέτες ψωμιού σε ένα ταψί και τις ψήνουμε στο προθερμασμένο γκριλ του φούρνου μέχρι να φρυγανιστούν ελαφρώς και να γίνουν τραγανές. Τις βγάζουμε από τον φούρνο. Παίρνουμε 1 σκελίδα σκόρδου, την κόβουμε στη μέση και την τρίβουμε με την κομμένη πλευρά πάνω στις φέτες ψωμιού για να αρωματιστούν ελαφρώς. Κατόπιν, τις αλείφουμε με 30 ml έ.π. ελαιόλαδο χρησιμοποιώντας ένα πινέλο. Σε ένα μπολάκι ανακατεύουμε καλά 4 κ.σ. πέστο Τζενοβέζε με 1 μεγάλη κ.σ. τυρί κρέμα. Σε ένα δεύτερο μπολάκι ανακατεύουμε 16 ντοματίνια, κομμένα στη μέση με ελάχιστο ελαιόλαδο και ελάχιστο αλάτι. Αλείφουμε τις ψημένες φέτες ψωμιού με το μείγμα της πέστο, μοιράζουμε από πάνω τη φέτα και γαρνίρουμε με λίγα ντοματίνια και μερικά φύλλα βασιλικού. Αν θέλουμε, περιχύνουμε με μερικές σταγόνες επιπλέον ελαιόλαδο και σερβίρουμε αμέσως.

2. Με καλαθάκι Λήμνου, λεμόνι και δυόσμο

Για 4 άτομα / Εύκολη

Βάζουμε σε μπολ 250 γρ. καλαθάκι Λήμνου, 1 κ.γ. ξύσμα από ακέρωτο λεμόνι και λίγο αλάτι. Ανακατεύουμε καλά. Τρίβουμε με σκόρδο τις ζεστές μπρουσκέτες και αλείφουμε. Ρίχνουμε από πάνω μπόλικο φρεσκοτριμμένο πιπέρι, λίγο ελαιόλαδο και πολύ ψιλοκομμένα φύλλα φρέσκου δυόσμου (για 1 φλιτζάνι).

3. Με πάστα πράσινης ελιάς, ρίγανη και μανούρι

Για 4 άτομα / Εύκολη

Αναμειγνύουμε 20 ml έ.π. ελαιόλαδο με 1 κ.γ. ρίγανη και ραντίζουμε 4 φέτες προζυμένιο ψωμί, τις φρυγανίζουμε για μερικά λεπτά

στη σχάρα ή στο τηγάνι. Κόβουμε στη μέση και αλείφουμε τις μπρουσκέτες με 4 κ.σ. πάστα (ταπενάντ) πράσινης ελιάς, προσθέτουμε θρυμματισμένο 120 γρ. μανούρι και σερβίρουμε. Μπορούμε να προσθέσουμε στην πάστα ελιάς κάππαρη ή 1 λιαστή ντομάτα.

4. Με κεφαλοτύρι, φρέσκια ρίγανη και παντζάρια

Για 4 άτομα / Εύκολη

Αναμειγνύουμε 20 ml έ.π. ελαιόλαδο με 1 κ.γ. ρίγανη και ραντίζουμε 4 φέτες προζυμένιο ψωμί, τις φρυγανίζουμε για μερικά λεπτά στη σχάρα ή στο τηγάνι. Τις κόβουμε στη μέση και απλώνουμε στις μπρουσκέτες 1 μεγάλο, βρασμένο παντζάρι, σε μικρά κυβάκια, προσθέτουμε 120 γρ. κεφαλοτύρι σε φλοίδες και σερβίρουμε.

5. Με μυζήθρα και μυρωδικά

Για 4 άτομα / Εύκολη

Βάζουμε σε μπολ 250 γρ. μυζήθρα, 1 κ.γ. φυλλαράκια φρέσκο θυμάρι και 2 κουταλιές έ.π. ελαιόλαδο και φτιάχνουμε μια λεία πάστα. Αδειάζουμε σε ένα μικρό πυρίμαχο σκεύος λίγο ακόμα λάδι, φυλλαράκια θυμαριού και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Ψήνουμε το μείγμα για 10', σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C και αλείφουμε σε 8 μπρουσκέτες (για 1 φλιτζάνι).

6. Με καραμελωμένα κρεμμύδια και γραβιέρα

Για 4 άτομα / Εύκολη

Ζεσταίνουμε 75 ml έ.π.ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και σοτάρουμε 2 κρεμμύδια ξερά, σε φέτες μαζί με 2 κλαράκια φρέσκο θυμάρι σε μέτρια φωτιά για περίπου 15' ή μέχρι να μελώσουν. Τα μοιράζουμε πάνω σε 8 φέτες χωριάτικο ψωμί, από πάνω βάζουμε 160 γρ. γραβιέρα, σε φλοίδες και ψήνουμε στον φούρνο στους 200°C, μέχρι να λιώσει το τυρί. Συνοδεύουμε με ντοματίνια ή φέτες ξινόμηλου με καυτερό μπουκόβο.





7. Τυρόπιτα τηγανιού

Για 4 άτομα / Εύκολη

Ζεσταίνουμε 1 αντικολητικό τηγάνι διαμέτρου 24 εκ. και βάζουμε **1 κουτ. σούπας βούτυρο**. Λιώνουμε το υπόλοιπο βούτυρο σε ξεχωριστό σκεύος. Βουτυρώνουμε ξεχωριστά **4 φύλλα**

κρούστας, τσαλακώνουμε 2 φύλλα και τα βάζουμε στο τηγάνι, το ένα πάνω στο άλλο. Ψήνουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά μέχρι να ροδίσουν. Τα αναποδογυρίζουμε, όπως την ομελέτα, μοιράζουμε ομοιόμορφα το **1 φλιτζάνι μείγμα των τριμμένων κίτρινων τυριών** και τα

50 γρ. φέτα σπασμένη, πασπαλίζουμε με **πιπέρι** και σκεπάζουμε με τα άλλα 2 βουτυρωμένα φύλλα. Ρίχνουμε από πάνω το βούτυρο που περίσσεψε. Μόλις ροδίσει η μία πλευρά της τυρόπιτας, αναποδογυρίζουμε και ψήνουμε μέχρι να ροδίσει και η άλλη.

Ποιότητα με νόημα

Στην Ελλάδα αγαπάμε το ρύζι και τα όσπρια και τα παράγουμε με σεβασμό και γνώση, σε περιοχές που το μικροκλίμα και οι ειδικές συνθήκες κάθε τόπου δίνουν τη βέλτιστη ποιότητα που αξίζει τη σφραγίδα Νώμα.

Η ποιότητα των προϊόντων που επιλέγουμε στη Lidl είναι στενά συνδεδεμένη με τον τόπο παραγωγής τους, είναι η ταυτότητά τους, ο λόγος που συμμετέχουν στην οικογένεια Νώμα.

Οι εύφοροι κάμποι των Σερρών και της Θεσσαλονίκης μάς δίνουν ρύζι εξαιρετικής ποιότητας για κάθε διαφορετικό μαγείρεμα. Ρύζι νυχάκι Θεσσαλονίκης για τα γεμιστά, καρολίνα Σερρών για ριζότο, γλασέ Λαμίας για τις σούπες, parboiled Θεσσαλονίκης για πάντοτε σπυρωτό αποτέλεσμα. Και φυσικά φακές από τη Λάρισα, το πιο αγαπημένο μας όσπριο.

Γιατί τα όσπρια και το ρύζι, πρωταγωνιστές στα γεύματα τόσο των vegetarians όσο και των vegans, αποτελούσαν και αποτελούν τη βάση της ελληνικής διατροφικής πυραμίδας, εκείνης που κατατάσσεται στις πιο υγιεινές στον παγκόσμιο διατροφικό χάρτη. Είναι άλλωστε γνωστό ότι η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής είναι βασισμένη στις ελληνικές διατροφικές συνήθειες του 1960, τότε που τα όσπρια, το ρύζι και τα ζυμαρικά αποτελούσαν τη βάση της κουζίνας μας.





**Ρύζι Parboiled
Θεσσαλονίκης**
1 kg

**Εξαιρετικό
παρθένο
ελαιόλαδο
Χανίων Κρήτης**
1 lt

**Ρύζι νυχάκι
Θεσσαλονίκης**
1 kg

**Ρύζι γλασέ
Λαμίας**
1 kg

**Φακές ψιλές
Λάρισας**
500 g

**Ρύζι
Καρολίνα
Σερρών**
1 kg





Ριζότο με παντζάρια

Για 2 άτομα / Μέτριας δυσκολίας

ΥΛΙΚΑ

250 γρ. ρύζι καρολίνα
400 γρ. παντζάρια βρασμένα
4 κ.σ. έ.π. ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
½ φλιτζ. κρασί λευκό ξηρό
1½ φλιτζ. ζωμό κότας, καυτό
½ λεμόνι, το ξύσμα
1 φλιτζ. Γραβιέρα Ίου τριμμένη
½ λεμόνι, το ξύσμα
80 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
20 φυλλαράκια άγριας ρόκας
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε στο multi τα παντζάρια, τα πολτοποιούμε και τα αφήνουμε στην άκρη. Σε 1 κατσαρόλα ζεσταίνουμε 3 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι, ανακατεύοντας για 3', να μαλακώσει. Προσθέτουμε το ρύζι και το σκόρδο και ανακατεύουμε για περίπου



2', μέχρι να γυαλίσουν οι κόκκοι του ρυζιού. Ρίχνουμε το κρασί και περιμένουμε να το πιει εντελώς. Προσθέτουμε 1 φλιτζ. ζωμό και σιγοβράζουμε μέχρι να πιει το υγρό, οπότε προσθέτουμε το δεύτερο φλιτζ. ζωμό. Ανακατεύουμε σχεδόν συνέχεια και περιμένουμε κάθε φορά να πιει το υγρό (αλλά όχι να στεγνώσει τελείως), πριν ρίξουμε το επόμενο φλιτζ. ζωμό. Σε περίπου 20' το ρύζι είναι al dente και χυλωμένο. Προσοχή, δεν πρέπει να το παραβράσουμε!

Προσθέτουμε τον πολτό των παντζαριών και ανακατεύουμε καλά. Αφήνουμε για 1'-2' ακόμη στη φωτιά και αποσύρουμε. Στο σημείο αυτό, το ριζότο μπορεί να περιμένει μέχρι και 15', αν δεν είμαστε έτοιμοι για το σερβίρισμα.

Λίγο πριν από το σερβίρισμα, προσθέτουμε τη γραβιέρα, το ξύσμα λεμονιού και 1 κ.σ. ελαιόλαδο και ανακατεύουμε καλά. Δοκιμάζουμε αν χρειάζεται να προσθέσουμε αλάτι και ρίχνουμε αρκετό φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Σερβίρουμε το ριζότο στα πιάτα γαρνίροντας με γιαούρτι και φυλλαράκια ρόκας.

Φακοσαλάτα με πιπεριές, μυρωδικά και φέτα

Για 4 άτομα / Εύκολη

ΥΛΙΚΑ

400 γρ. φακές ψιλές
1 φύλλο δάφνης
2-3 πιπεριές (κόκκινη, πορτοκαλί, κίτρινη) σε καρεδάκια
1 κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
10-12 ντοματίνια, κομμένα στη μέση
250 γρ. φέτα, θρυμματισμένη
10 ελιές Καλαμών, χωρίς κουκούτσια
½ αγγούρι ή 1 αγγουράκι, κομμένο σε κυβάκια
½ φλιτζ. μαϊντανό ή/και άνηθο και 3 κ.σ. δυόσμο, ψιλοκομμένο
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ: 6 κ.σ. έ.π. ελαιόλαδο, 2 κ.γ. ξίδι, 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη, λίγο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τις φακές στην κατσαρόλα με μπόλικο νερό, αλάτι, το φύλλο δάφνης και τις βράζουμε μέχρι να γίνουν. Σουρώνουμε και τις αφήνουμε στην άκρη. Κόβουμε τις πιπεριές σε λωρίδες και τις τοποθετούμε σε ταψί πάνω σε λαδόκολλα. Ψεκάζουμε με ελαιόλαδο και αλατίζουμε. Ψήνουμε στους 200°C για περίπου 20'.

ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ: Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και τα χτυπάμε για να ομογενοποιηθεί το μείγμα.

Μεταφέρουμε τις φακές σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέτουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τα ντοματίνια, τη φέτα, τις ελιές και τις ψημένες πιπεριές. Τέλος, προσθέτουμε τα μυρωδικά της αρεσκείας μας. Μόλις δροσιστούν ελαφρά οι φακές, τις τοποθετούμε σε ένα μεγάλο μπολ σερβιρίσματος και ρίχνουμε τη βινεγκρέτ. Προσθέτουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τα ντοματίνια, τη φέτα, τις ελιές και τις ψημένες πιπεριές. Τέλος, προσθέτουμε (προαιρετικά) τα μυρωδικά της αρεσκείας μας.

νῶμα

τοπικά & ποιοτικά





Φακοσαλάτα με γλυκές πιπεριές
πολύχρωμες, μυρωδικά και φέτα

Ζυμαρικά γεμάτα νόημα



Στο καθημερινό μας τραπέζι τιμούμε τα παραδοσιακά ελληνικά ζυμαρικά και τους δίνουμε το πιο νόστιμο νόημα με αυθεντικές συνταγές που αγαπάμε.

Ένα από τα εμβληματικά προϊόντα του τόπου μας, ο τραχανάς, είναι το ζυμαρικό που αγαπάμε απ' άκρη σ' άκρη της χώρας, με κάθε περιοχή να έχει τη δική της συνταγή για γλυκό ή ξινό, πλιγουρένιο ή ζυμαρικό. Επιλέξαμε εκείνον που αντιπροσωπεύει όλες τις αξίες του σήματος Νώμα και μαζί φυσικά παραδοσιακές χυλοπίτες και κους κους από το Μέτσοβο, φτιαγμένα με πραγματική αγάπη και τα πιο αγνά υλικά.

Πλούσια σε διατροφική αξία, τα δύο ελληνικά ζυμαρικά αντανakλούν τις σύγχρονες αρχές της υγιεινής διατροφής. Πρωταρχικά του locavorism που έχει ως φιλοσοφία την εντοπιότητα των πρώτων υλών με τις οποίες παρασκευάζονται τα προϊόντα, της εποχικότητας, καθώς φτιάχνονται την εποχή που παράγονται τα συστατικά τους, αλλά και της αρμονικής τους συνύπαρξης με όλα τα υλικά που θέλουμε να τα συνδυάσουμε.



**Χυλοπίτες
παραδοσιακές,
500 g**

νώμα
τοπικά & ποιοτικά





**Τραχανάς
Μετσόβου ξινός/
γλυκός
500 g**

**Κους κους
Μετσόβου
500 g**

**10 Μεγάλα Αυγά
Αχυρώνα Στερεάς
Ελλάδας
10 τμχ.**

Τραχανάς σούπα με φέτα ή καλαθάκι Λήμνου και κρουτόν

Για 4-5 άτομα / Εύκολη

ΥΛΙΚΑ

1 νεροπότηρο τραχανά ξινό

2 κ.σ. έ.π. ελαιόλαδο

1½ λίτρο ζωμό από κοτόπουλο, καυτό

150 γρ. φέτα θρυμματισμένη

1 φλιτζ. κρουτόν απλά ή σκορδάτα

1 κ.σ. πάπρικα γλυκιά

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ρίχνουμε το ελαιόλαδο, προσθέτουμε τον τραχανά και σοτάρουμε για 3'-4'. Προσθέτουμε τον ζωμό καυτό και αφήνουμε να πάρει σιγά-σιγά βράση ανακατεύοντας, γιατί ο τραχανάς κολλάει πολύ εύκολα. Βράζουμε μέχρι να χυλώσει. Όσο βράζει, αλατίζουμε με προσοχή, γιατί η φέτα είναι συνήθως αλμυρή. Ανακατεύουμε καλά. Σε ένα μπολ λιώνουμε τη φέτα με ένα πιρούνι. Σερβίρουμε τη σούπα βάζοντας στο κέντρο κάθε πιάτου από μια κουταλιά φέτα και ρίχνουμε γύρω-γύρω τα κρουτόν. Πασπαλίζουμε με πάπρικα και πιπέρι.

Χυλοπίτες με 4 τυριά (Γραβιέρα με τρούφα, Κεφαλοτύρι Νάξου, Γραβιέρα Ίου και Φέτα) και Απάκι

Για 4 άτομα / Εύκολη

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. χυλοπίτες

1.200 ml ζωμό κοτόπουλου

800 γρ. γάλα

100 γρ. Γραβιέρα με τρούφα, τριμμένη

100 γρ. Κεφαλοτύρι Νάξου, τριμμένο

75 γρ. Γραβιέρα Ίου, τριμμένη

150 γρ. Φέτα ή Καλαθάκι Λήμνου

150 γρ. βούτυρο

200 γρ. Απάκι Κρήτης, σε μικρά κυβάκια

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τις χυλοπίτες με τον ζωμό κοτόπουλο, το αλάτι και το γάλα. Τις βράζουμε σε μέτρια φωτιά και τις ανακατεύουμε συχνά, αλλά όχι συνέχεια για να μην κολλήσουν. Μόλις αρχίζει να βράζει το μείγμα, χαμηλώνουμε τη φωτιά. Τρίβουμε στον τρίφτη τα τυριά. Μόλις χυλώσουν οι χυλοπίτες, σβήνουμε τη φωτιά και ενσωματώνουμε τα τυριά. Προσθέτουμε βούτυρο και ανακατεύουμε. Στο μεταξύ, έχουμε περάσει από ένα τηγάνι τα κυβάκια απάκι να ροδίσουν και τα προσθέτουμε στο μείγμα. Σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.



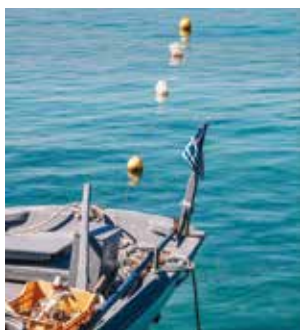
Χυλοπίτες (Νώμα) με
4 τυριά (Γραβιέρα με
τρούφα, Κεφαλοτύρι
Νάξου, Γραβιέρα Ίου και
Φέτα) και Απάκι (Νώμα)

Τραχανάς σούπα με
Φέτα ή Καλαθάκι
Λήμνου και κρουτόν

Η ελληνική γεύση έχει Νώμα

Στο ελληνικό τραπέζι, μέχρι σήμερα και πάντοτε, τα πιάτα είναι για να μοιράζονται, γίνονται οι μεζέδες που θα ανοίξουν την όρεξη και την καρδιά των συνδαιτυμόνων.

Ο μεζές είναι ελληνική υπόθεση και εδώ τα παξιμάδια και τα αλίπαστα παίζουν σημαντικό ρόλο. Έχουν ταυτότητα και ο τόπος καταγωγής τους δηλώνει την ποιότητα και την αυθεντικότητά τους, οι λόγοι δηλαδή που τους δίνουν τη σφραγίδα Νώμα.



νῶμα
τοπικά & ποιοτικά



Παξιμάδι
λαδιού με
ελιές και
θυμάρι
400 g



Παξιμάδι
με λιαστή
ντομάτα και
ελιά
400 g



Βαλσαμικό ξίδι
με μέλι Κρήτης
250 ml

Σαρδέλες
Αιγαίου,
100 g
(καθ. βάρος 70 g)

Κριθαροκουλουρίτσα
κρητική με
λιναρόσπορο
400 g



**Κρητικό Παξιμάδι Π.Γ.Ε.
Κριθαροκουλούρα**
600 g

**Ρίγανη
Θεσσαλίας**
50 g



Σαρδέλες σαγανάκι

Για 4 άτομα / Εύκολη

ΥΛΙΚΑ

2 κονσέρβες σαρδέλες
2 ντομάτες ώριμες
ή ένα κουτί κονκασέ
150 γρ. Καλαθάκι Μυτιλήνης ή
φέτα, σε κυβάκια
2 σκελίδες σκόρδο
πολτοποιημένες
2 κλωνάρια φρέσκια ρίγανη,
τα φυλλαράκια
4 κ.σ. έ.π. ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
μπούκοβο (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεπλύνουμε, καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε τις ντομάτες. Ξεπλύνουμε τη φέτα και την κόβουμε σε κύβους. Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και ανακατεύουμε τα υλικά σε ένα μπολ. Αλατοπιπερώνουμε, συμπληρώνουμε με ελαιόλαδο και βάζουμε σε ένα ταψί. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C-170°C για 30'. Ανοίγουμε τις κονσέρβες, ξεχωρίζουμε προσεχτικά τις σαρδέλες και τις απλώνουμε πάνω στη σάλτσα. Περιχύνουμε με το λάδι τους το ταψί και ψήνουμε για 5' στους 180°C.

Το γλυκό Νώμα της ζωής μας



Στο πρωινό ή το βραδινό μας, στο δεκατιανό και τα κεράσματά μας, πρωταγωνιστούν η γλυκύτητα και η ανάλαφρη γεύση του αρωματικού μελιού, του ολόφρεσκου χυμού, της βελούδινης κρέμας και του ρυζόγαλου.

Οι μέρες μας έχουν τη γλύκα και τα αρώματα του ελληνικού μελιού από την Κρήτη, τα νησιά του Αιγαίου, τα πεύκα της Εύβοιας. Ζωντανεύουν με την αναζωογονητική φρεσκάδα και τη σπιρτάδα του χυμού πορτοκαλιών από την Πελοπόννησο.

Για ένα γρήγορο σνακ, δυναμωτικό και αέρινο, αναζητούμε μια κρέμα βανίλια ή σοκολάτα, ένα καλοφτιαγμένο ρυζόγαλο πασπαλισμένο με κανέλα, που δίνουν γεύση και ποιότητα στις ημέρες μας με τη σφραγίδα των προϊόντων Νώμα.



**Πευκόμελο
Ευβοίας**
450 g



Μέλι Κρήτης
450 g

νώμα
τοπικά & ποιοτικά





**Παραδοσιακό
ρυζόγαλο
Βοιωτίας, με
παραδοσιακό
τρόπο παραγωγής**
180 g



**Παραδοσιακή
κρέμα βανίλια
Βοιωτίας, με
παραδοσιακό τρόπο
παραγωγής**
180 g



**Κρέμα κακάο
Βοιωτίας, με
παραδοσιακό τρόπο
παραγωγής**
180 g



**Ελληνικός
φυσικός χυμός
πορτοκάλι 100%
Πελοποννήσου**
1 lt

**Θυμαρίσιο μέλι
νήσων Αιγαίου**
450 g



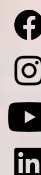
Χωριάτικη
Τυρόπιτα με
φέτα Π.Ο.Π.
Ηπείρου
850 g



Κυματιστή πίτα με
Γραβιέρα Κρήτης Π.Ο.Π.,
Κασέρι Π.Ο.Π. Μυτιλήνης
και Φέτα Π.Ο.Π. Ηπείρου
850 g



Απάκι Κρήτης
250 g



Μάθε περισσότερα εδώ:



νῶμα
τοπικά & ποιοτικά

