

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ ΤΩΝ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ

Κλασικά νηστήσιμα:

- Φακές
- Φασολάδα
- Ρεβύθια
- Φασολάκια
- Μπάμιες
- Γεμιστά με ρύζι
- Γίγαντες με πράσο και σπανάκι πλακί
- Σπανακόρυζο
- Αρακάς
- Πατάτες γιαχνί

Επιλογές με θαλασσινά:

- Γαριδομακαρονάδα
- Καλαμαράκια (ή χταποδάκι) κοκκινιστά με πιλάφι
- Noodles με λαχανικά και γαρίδες
- Καλαμαράκια δαχτυλίδια με πατάτες τηγανιτές

Επιλογές με ψάρια:

- Μακαρονάδα με τόνο και φυτική κρέμα γάλακτος
- Μακαρόνια με κιμά από τόνο (με λαχανικά και κόκκινη σάλτσα, όπως ο κιμάς)
- Πίτσα νηστήσιμη με τόνο, πιπεριές και vegan τυρί
- Ψητά ή τηγανιτά μικρά ψάρια (σαρδέλες, γαύρος) με πατάτες στο φούρνο και σαλάτα
- Μπακαλιάρος κατεψυγμένος στο φούρνο με κόκκινη σάλτσα και νηστήσιμο πουρέ
- Ψαρόσουπα με λαυράκι και λαχανικά

Άλλα νηστήσιμα χωρίς ψάρι:

- Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα και λαχανικά
- Μακαρόνια με κιμά σόγιας
- Ρύζι με λαχανικά και σάλτσα ντομάτας (μία πιο εύκολη εκδοχή των γεμιστών)
- Ριζότο με ζωμό λαχανικών και μανιτάρια
- Ζυμαρικά με μανιτάρια και φυτική κρέμα γάλακτος
- Πατάτες φούρνου

Ελαφριά γεύματα:

- Σαλάτα λάχανο με τόνο και κρουτόν
- Πατατοσαλάτα με νηστήσιμη μαγιονέζα, φρέσκο κρεμμυδάκι και τόνο
- Σαλάτα κινόα με λαχανικά
- Σούπα κριθαράκι με ζωμό λαχανικών
- Σούπα με λαχανικά βελουτέ

Συνοδευτικά:

- Σαλάτα με λάχανο, κόκκινο λάχανο και κρεμμύδι
- Σαλάτα με λάχανο, μαρούλι και καρότο τριμμένο στο χοντρό του τρίφτη, αλάτι, λίγο λάδι και μπαλσάμικο ξίδι (είναι πανεύκολη και πεντανόστιμη!)
- Μαρουλοσαλάτα με ρόκα και μπαλσάμικο ξίδι
- Πατατοσαλάτα κλασική (με βραστές πατάτες και κρεμμύδι)
- Πιπεριές ψητές στο φούρνο
- Μανιτάρια πλευρώτους (ψημένα στο φούρνο)