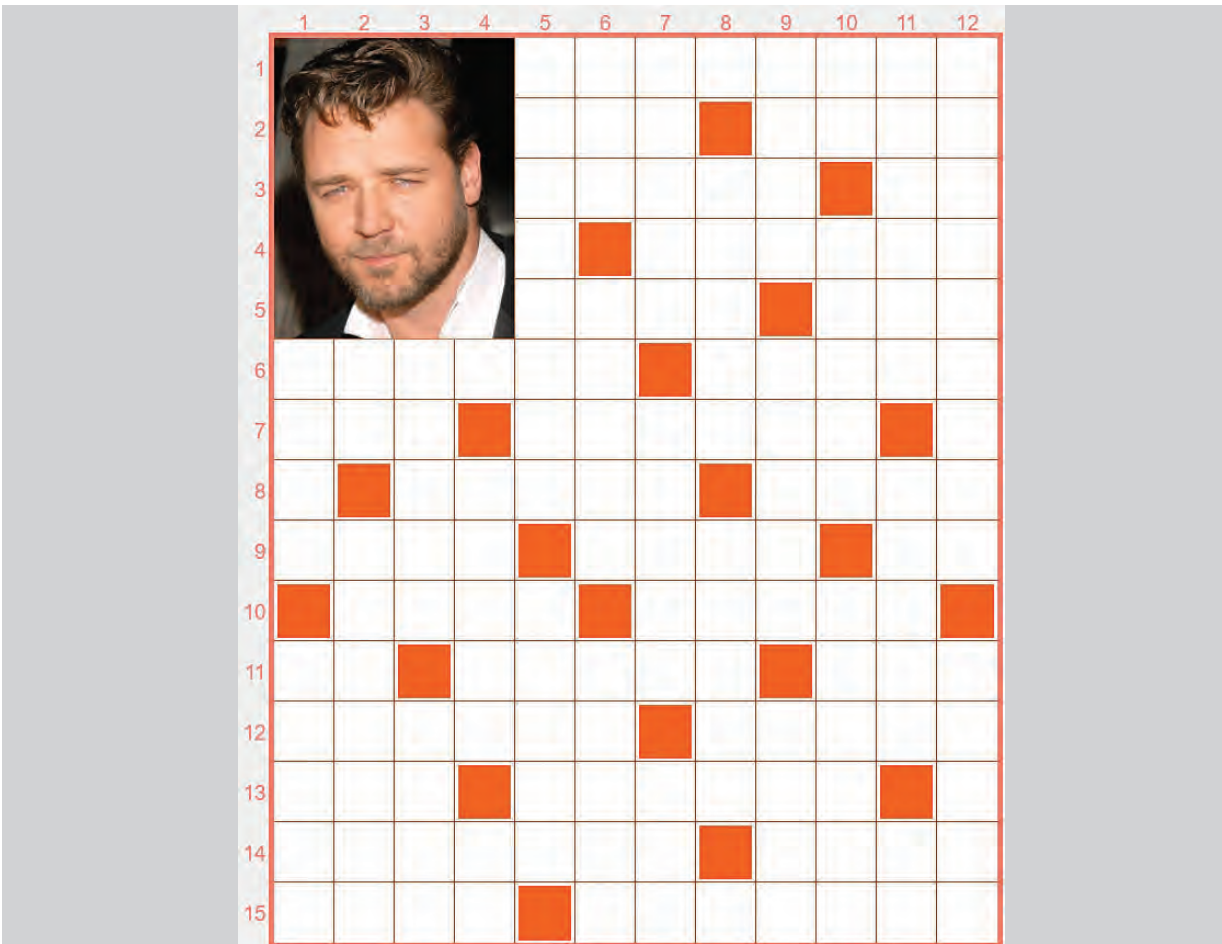


Σταυρόλεξα



Οριζόντια

1. Κώστας... σύγχρονος ζωγράφος.
2. Αχώριστο μόνιο της Αρχαίας — Σχολική τσάντα.
3. Αναστασία Βαφτίστηκε — Θυμίζει τον Πατρίνο.
4. Η υλική υπόσταση του ανθρώπου.
5. Το νόμισμα του Κατάρ — Μελοποίησε τον αγγλικό εθνικό ύμνο.
6. Πόλη και επαρχία του Καναδά — Νομαδική φυλή της Αφρικής.
7. Δηλωτικά υψηλής ποιότητας — ... Νάκου: συγγραφέας.
8. Διπλό... κάνει γρήγορα — Λέγεται ο σκηνοθέτης Βερνέιγ.
9. Αρχικά για στρατεύσιμους οπλίτες — «Άξιον...»: το μελοποίησε ο Θεοδωράκης — Βρίσκονται στη... Συρία.
10. Τζέιμς... Άγγλος εξερευνητής — Συγκοινωνιακός κόμβος της Ρουμανίας.
11. Μεσαία στην... άκρη — Μαριμποφόρο ζωάκι — Κεφάλι... για Γάλλο.
12. Πάσχει από γεροντική άνοια — Το πλατύτερο τμήμα του οισοφάγου των πουλιών.
13. Μάρκα απορρυπαντικού — Δικαστές είναι κι αυτοί.
14. Υπηρετούν στις Ένοπλες Δυνάμεις — Αποσυνθεμένο πτώμα ζώου.
15. Σύντροφος του μυθικού Ηρακλή — Περιοχή της Πελοποννήσου.

Κάθετα

1. Άκλιτη αόριστη αντωνυμία — Ράσελ... ο εικονιζόμενος.
2. Ακολουθούν... απόστρατους (αρχικά) — Επιτραπέζιο παιχνίδι.
3. Και δεσμίδα χρημάτων μπορεί να είναι — Έγια... ναυτικό παράγγελμα.
4. Είδος πρίζας με γείωση (ξ.λ.) — Αρχή... ισορροπίας.
5. Εξέδρα καλλιστείων — Γαλλίδα μυθιστοριογράφος (1873-1954).
6. Το όνομα του τραγουδιστή Γκαρφάνκελ — Λιμάνι της Χιλής — Περίφημος Γάλλος μηχανικός κι ομώνυμος πύργος.
7. Παλιό όνομα αφρικανικής λίμνης — Ρενέ ντε... Γάλλος εξερευνητής — Η παλιά Στρατονομία (αρχικά).
8. Σάλτσα για κρέας κυνηγιού — Οικονομικός κολοσός.
9. Έγραψε και το έργο «Ο πατάτας» — Αναστενάρηδες την... έχουν — Έχει και την έννοια του εμπαιζώ.
10. Θεός του ήλιου των αρχαίων Αιγυπτίων — Πόλη του Ιράν — Ζιλ... Αμερικανός σκηνοθέτης.
11. Έρχονται σε αντίθεση με τα έγκαιρα — Γερμανός γεωγράφος (1779-1859) — Ισπανική κατάφαση.
12. Μια Βορειοελλαδίτισσα — Θυμίζει... την Καψάλη.

Sudoku

Εύκολο

6	3		4	2	
	8		9	6	7
4			8	2	5
2	5	8			1
			5	8	2
3	6	9			2
9			4	7	1
	2		3	9	
7	4		5		3

Δύσκολο

9			6		5
8	1		3		9
		6	1		
7	9		4	6	
		1	9		
6	2		8		5
3			2		8

Η συνταγή της εβδομάδας

Μπιφτέκια λαχανικών με χαλούμι

Συστατικά

- 2 καρότα
- 2 κολοκυθάκια
- 1 μελιτζάνα, φλάσκα
- 5 μανιτάρια champignon
- 1 πιπεριά κόκκινη
- αλάτι
- πιπέρι
- ελαιόλαδο, για το σοτάρισμα
- 100 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 180 γρ. χαλούμι
- σαλάτα mix, για το σερβίρισμα

Μέθοδος Εκτέλεσης

Ευχαριστούμε το μέλος Μαριστέλλα Πρωτόπαπα για αυτή τη συνταγή!

Ψιλοκόβουμε όλα τα λαχανικά με ένα κοφτερό μαχαίρι (πιπεριά, μελιτζάνα σε κύβους 0,5 εκ.) ή στον τρίφτη (καρότα, κολοκυθάκια). Αλατοπιπερώνουμε.

Τα σοτάρουμε όλα μαζί σε δόσεις σε καυτό αντικολπτικό τηγάνι με 1 κ.γ. ελαιόλαδο κάθε φορά. Σβήνουμε τη φωτιά μεταφέρουμε τα σοταρισμένα λαχανικά σε ένα μπολ και προσθέτουμε το αλεύρι. Ανακατεύουμε καλά και απλώνουμε το μείγμα σε ένα ταψί.

Βάζουμε στο ψυγείο για 10 λεπτά για να παγώσει. Μετά τα 10 λεπτά πλάθουμε τα μπιφτέκια σε στρογγυλό σχήμα. Βοηθάει αν αλείψουμε τα χέρια μας με μερικές σταγόνες ελαιόλαδο.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.



Έπειτα σε ταψί στρώνουμε αντικολπτικό χαρτί και τοποθετούμε τα μπιφτέκια.

Ψήνουμε για 20 λεπτά.

Τα τελευταία 3 λεπτά αφαιρούμε από το ταψί, βάζουμε από πάνω φέτες χαλούμι και συνεχίζουμε το ψήσιμο για άλλα 3-4 λεπτά μέχρι να λιώσει. Σερβίρουμε με σαλάτα της αρεσκείας μας.