

Από το / Since
1921

the 1st Greek biodynamic farm Demeter certified for annual crops

το 1^ο ελληνικό αγρόκτημα με πιστοποίηση Demeter για ετήσιες καλλιέργειες

the trinity farm
a demeter farm

Οι συνταγές μας
Our recipes





the trinity farm

a demeter farm

www.thetrinityfarm.gr

3 γενιές αγροτών / generations of farmers!



the trinity farm

...η μαμά μου έχει φάρμα
...mama has a farm

Από την οικογένειά μας για τη δική σας

Δεν καλλιεργούμε απλά τη γη, μεγαλώνουμε τα φυτά μας και πουλάμε τα προϊόντα μας. Θέλουμε να τα απολαύσετε! Οι συνταγές που ακολουθούν έχουν προκύψει από πειραματισμούς δικούς μας ή φίλων μας με τα προϊόντα μας. Καθώς νέες, πρόσθετες συνταγές μέσα από την ίδια διαδικασία είναι καλοδεχούμενες, το παρόν θα εμπλουτίζεται και θα ανανεώνεται. Ταξιδέψτε μαζί μας!

With care from our family for your family.

We do not just cultivate the land, grow and sell our produce. We pride to go all the way because we want you to make the most of our products. The following recipes are the outcome of our or our friends' gastronomic adventures with our products. Since new, additional recipes via the same procedure are always welcome, the present will be enriched and renewed. Enjoy this journey!

...ΤΟ ταξίδι ξεκινά!
...the journey begins here!

© YANNIS STAVARAS





the trinity farm

Βιοδυναμικό Αλεύρι Biodynamic Flour

demeter

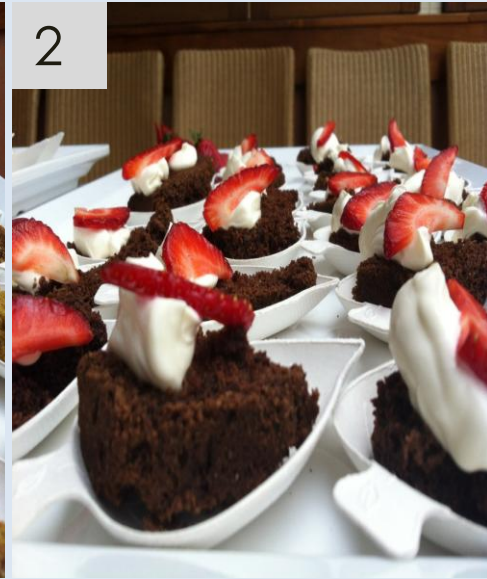
- 1 Εύκολο ψωμί της Αλεξάνδρας στον αρτοποιητή, για κάθε τύπο αλευριού the trinity farm
Alexandra's easy bread for breadmaking machines, for all types of trinity farm flours
- 2 Εύκολο ψωμί της Αλεξάνδρας με αλεύρι σκληρό ολικής άλεσης the trinity farm
Alexandra's easy bread with the trinity farm hard (durum) wheat wholemeal flour
- 3 Το ψωμί του Βασίλη για 3 κιλά αλεύρι triticum dicoccum ολικής
Vasilis' bread for 3 kilos of the trinity farm triticum dicoccum wholemeal flour
- 4 Το σπιτικό ψωμί της Angie με αλεύρι the trinity farm
Angie's homemade bread with the trinity farm flour
- 5 Το κέικ μανταρίνι του Αρη με αλεύρι the trinity farm
Aris' satsuma cake with the trinity farm flour
- 6 Το ψωμί της Μαρίας με αλεύρι triticum dicoccum ολικής άλεσης the trinity farm
Maria's bread with the trinity farm triticum dicoccum wholemeal flour
- 7 Το ψωμί της Νίκης με αλεύρι triticum dicoccum ολικής άλεσης the trinity farm
Niki's bread with the trinity farm triticum dicoccum wholemeal flour
- 8 Κέικ αλμυρό της Φώφης με αλεύρι ολικής άλεσης the trinity farm
Fofi's savory cake with the trinity farm wholemeal flour
- 9 Βασική συνταγή τάρτας
Basic recipe for tart base
- 10 Το σταφιδόψωμο της Ρίτας με αλεύρι ολικής άλεσης the trinity farm
Rita's raisin cake with the trinity farm wholemeal flour
- 11 Το brownie της Αλεξάνδρας με αλεύρι ολικής άλεσης the trinity farm
Alexandra's brownie with the trinity farm wholemeal flour



the trinity farm

Βιοδυναμικό Αλεύρι Biodynamic Flour

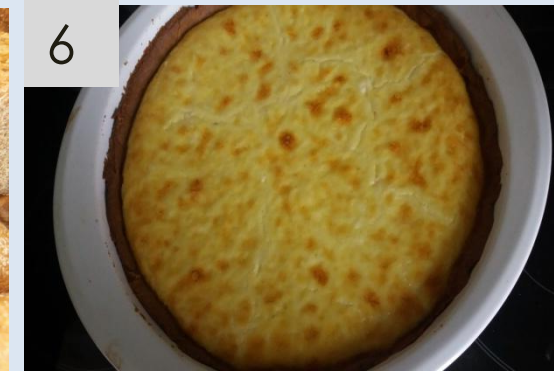
demeter



1. Κέικ καρότου / Carrot cake
2. Κέικ σοκολάτα / Chocolate cake
3. Κέικ μανταρίνι / Sastuma cake (Συνταγή/Recipe No5)
4. Ευκολο ψωμί/ Easy bread (Συνταγή/Recipe No2)
5. Παξιμάδια / Rusks
6. Τάρτα με τυριά / Tart suisse
7. Ευκολο ψωμί / Easy bread (Συνταγή/Recipe No1)

Talc magazine

Δημιουργίες με αλεύρι
The Trinity Farm Flours at their best



© YANNIS STAVARAS



the trinity farm

Βιοδυναμικό Αλεύρι Biodynamic Flour



✠1. Εύκολο ψωμί της Αλεξάνδρας στον αρτοποιητικό μηχανή, για κάθε τύπο αλευριού the trinity farm

Υλικά και εκτέλεση: Τοποθετούμε 400 γρ νερό στη φόρμα της μηχανής. Προσθέτουμε 4 κ. σούπας ελαιόλαδο. Προσθέτουμε 450 γρ.αλεύρι **the trinity farm**, 4 κ. γλυκού κοφτά ζάχαρη, 4 κ. γλυκού κοφτά αλάτι, 1 πακέτο (8 γρ) ξηρή μαγιά. Κλείνουμε το καπάκι της μηχανής. Επιλέγουμε πρόγραμμα 1, 1 ψωμί (750 γρ ή το πλησιέστερο), χρώμα σκούρο. Πιέζουμε έναρξη.

Συμβουλές: (1). Τοποθετούμε τη ζάχαρη στις 4 γωνίες της στρώσης του αλευριού. Το ίδιο κάνουμε και με το αλάτι. Τοποθετούμε τη μαγιά στο κέντρο της στρώσης του αλευριού. (2). Μπορούμε να προσθέσουμε σπόρους (σουσάμι, παπαρούνα, κουκουνάρι, λιόσπορο, κλπ) όταν ακουστεί ο χαρακτηριστικός ήχος.

✠1. Alexandra's easy bread for breadmaking machines, for all types of trinity farm flours

How to: Place 400 gr (ml) water in the pan. Add 4 tablespoons olive oil. Add 450 gr **the trinity farm** flour, 4 flat teaspoons sugar, 4 flat teaspoons salt, 1 pack (8 gr) dry yeast. Close the lid of the machine. Select: Program 1, 1 bread (750 gr), colour dark. Press start.

Advice: (1). Place the sugar at the 4 corners of the flour layer. Do the same with the salt. Place the yeast in the center on top of the flour layer. (2). We can add seeds (sesame, poppy, sunflower, etc) when we hear the characteristic sound.

✠2. Εύκολο ψωμί της Αλεξάνδρας με αλεύρι σκληρό ολικής άλεσης the trinity farm

Υλικά: 580 γρ αλεύρι σκληρό ολικής άλεσης **the trinity farm**, 420 γρ γάλα χλιαρό, 1+3/4 κ. τσαγιού σόδα, 1+1/4 κ. τσαγιού αλάτι, σπόροι διάφοροι.

Εκτέλεση: Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 205 βαθμούς με τη σχάρα στο κέντρο του φούρνου. Βουτυρώνουμε μια φόρμα μήκους 25εκ. και καλύπτουμε με αντικολλητικό χαρτί. Βάζουμε σε ένα μπολ αλεύρι, σόδα, αλάτι. Προσθέτουμε το γάλα και ανακατεύουμε. Γυρίζουμε το μίγμα σε αλευρωμένη επιφάνεια και πλάθουμε να προκύψει ζύμη χωρίς πολλές ρωγμές. Σχηματίζουμε καρβελάκι, το τοποθετούμε στη φόρμα, αλείφουμε με γάλα πλευρές και επιφάνεια και πασπαλίζουμε με τους σπόρους. Χαράζουμε με μαχαίρι 3-4 γραμμές στην επιφάνεια του ψωμιού. Ψήνουμε για 30 λεπτά περίπου, μετακινούμε σχάρα και ψωμί ένα επίπεδο πιο πάνω και ψήνουμε για άλλα 20 λεπτά ή μέχρι το ψωμί να αποκτήσει κρούστα και να ψηθεί σε όλη τη μάζα του. Βγάζουμε το ψωμί και το αφήνουμε πάνω σε σχάρα να κρυώσει.

Συμβουλές: (1). Αν η ζύμη είναι κολλώδης, προσθέτουμε αλεύρι στην επιφάνειά της και ξαναζυμώνουμε. Επαναλαμβάνουμε όσες φορές χρειάζεται. (2). Το ψημένο ψωμί βγάζει έναν κούφιο ήχο όταν το γυρίσουμε ανάποδα και το χτυπήσουμε. (3). Δοκιμάστε το ψωμί ζεστό με βούτυρο.

✠2. Alexandra's easy bread with the trinity farm hard (durum) wheat wholemeal flour

Ingredients: 580 gr **the trinity farm** hard wheat wholemeal flour, 420 gr lukewarm milk, 1+3/4 teaspoon soda, 1+1/4 teaspoon salt, various seeds.

How to: Preheat the oven to 205°C with the rack placed in the middle of the oven. Butter a 25 cm long form and cover with baking paper. Place in a ball flour, soda, salt, add the milk and mix. Empty the mix on a flour-coated surface and work to get a dough with only a few cracks. Shape into a loaf, place it in the form, brush surface and sides with milk and sprinkle the seeds. Make 3-4 cuts on the surface with a knife. Bake for 30 minutes, move tray and bread one level up in the oven and bake for 20 more minutes or until the bread is baked though and has a nice surface crust. Remove the bread from the form and place on a rack to cool.

Advice: (1). If the dough is sticky, add flour on its surface and work again. Repeat as needed. (2). The baked bread will sound hollow when turned over and tapped. (3). Try the bread warm with butter.



the trinity farm

Βιοδυναμικό Αλεύρι Biodynamic Flour



✠3. Το ψωμί του Βασιλή για 3 κιλά αλεύρι triticum dicoccum ολικής άλεσης the trinity farm

Εκτέλεση: Προσθέτουμε 1 κούπα προζύμι⁽¹⁾ σε 3 κούπες αλεύρι triticum dicoccum the trinity farm ολικής άλεσης και νερό για να προκύψει παχύς χυλός. Αφήνουμε το χυλό περίπου 6-8 ώρες σε θερμοκρασία δωματίου. Προσθέτουμε το υπόλοιπο αλεύρι, 1-2 κ. σούπας αλάτι, και περίπου 1 λίτρο χλιαρό νερό⁽²⁾. Ζυμώνουμε για να πάρουμε ζύμη ομοιογενή, παρόμοια με πηχτή ζύμη κέικ. Ρίχνουμε τη ζύμη σε ελαφρά λαδωμένο ταψί, και αφήνουμε στο φούρνο στους 50 βαθμούς για 2 ώρες ή μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο. Γυρίζουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς και ψήνουμε για 2,5 ώρες. Κλείνουμε τη θερμοκρασία και αφήνουμε για 20-30 λεπτά. Βγάζουμε από το φούρνο και αφήνουμε το ταψί ανάποδα για 15-20 λεπτά να κρυώσει.

Συμβουλές: (1). Την πρώτη φορά παίρνουμε έτοιμο προζύμι. (2). Η ποσότητα του νερού πρέπει να είναι τόση ώστε η ζύμη να κολλάει ελαφρά στο χέρι. (3). Το προζύμι διατηρείται στο ψυγείο.

Bio: Ο Βασιλής, γεωπόνος και ένθερμος υποστηρικτής 'πράσινων' πρακτικών, είναι φίλος της the trinity farm από την Ηγουμενίτσα.

✠3. Vasilis' bread for 3 kilos of the trinity farm triticum dicoccum wholemeal flour

How to: Add 1 cup sourdough⁽¹⁾ to 3 cups the trinity farm triticum dicoccum wholemeal flour and water to obtain a thick batter. Leave about 6-8 hours at room temperature. Add the rest of the flour, 1-2 tablespoons salt, and about 1 liter lukewarm water⁽²⁾. Work to obtain a homogenous dough, similar to that of a thick cake. Pour into a slightly (olive) oiled pan, leave in the oven at 50 degrees C for 2 hours or until doubled in volume. Increase the oven temperature to 180 degrees C and bake for 2 1/2 hours. Turn the heat off and leave for 20-30 minutes. Take the bread out of the oven, turn the pan upside down for 15-20 minutes to cool.

Advice: (1). The first time we buy the sourdough. (2). The amount of water must be such that the dough is slightly sticky to the hand. (3). The sourdough is kept in the fridge.

Bio: Vasilis, the agronomist, a great supporter of green practices, is a friend of the trinity farm from Igoumenitsa, Greece.

✠4. Το σπιτικό ψωμί της Angie με αλεύρι the trinity farm

Η γνωστή και αγαπητή food blogger twominutesangie δημιουργεί με προϊόντα the trinity farm. www.twominutesangie.com/spitiko-psomi/

✠4. Angie's homemade bread with the trinity farm flour

Well known and dear food blogger twominutesangie creates with the trinity farm products. See www.twominutesangie.com/spitiko-psomi/

✠5. Το κέικ μανταρίνι του Αρη με αλεύρι the trinity farm

Ο food blogger Αρης Σωτηρίου του Blog «Γλυκοπλαστείο NEANIKON» δημιουργεί με αλεύρι the trinity farm από το ηλεκτρονικό κατάστημα ana's farm και παρουσιάζει το κέικ μανταρίνι του στο περιοδικό Ταλκ (Talc). <http://neanikon.gr/> ---- <http://www.talcmag.gr/giami-giami/keik-mantarini/> ---- <https://www.facebook.com/talcmag/posts/1006266526086282>

✠5. Aris' satsuma cake with the trinity farm flour

Food blogger Aris Sotiriou from the Blog «NEANIKON» creates using the trinity farm flour from the eshop ana's farm and presents his satsuma (mandarini) cake at the Talc magazine. See <http://neanikon.gr/> ---- <http://www.talcmag.gr/giami-giami/keik-mantarini/> ----

<https://www.facebook.com/talcmag/posts/1006266526086282>



the trinity farm

Βιοδυναμικό Αλεύρι Biodynamic Flour



✠6. Το ψωμί της Μαρίας με αλεύρι *triticum dicoccum* ολικής άλεσης the trinity farm

Υλικά: 600ml χλιαρό νερό, 2 φακελάκια μαγιά σκόνη (2X8 γρ.), 3 κ. τσαγιού αλάτι και 2 κ. τσαγιού ζάχαρη, 4,5 φλ. τσαγιού αλεύρι ολικής άλεσης *triticum dicoccum* the trinity farm, ελαιόλαδο.

Εκτέλεση: Διαλύουμε τη μαγιά στο νερό. Ανακατεύουμε στο νερό το αλάτι και τη ζάχαρη για να διαλυθούν. Προσθέτουμε πρώτα το ένα φλιτζάνι αλεύρι για να γίνει ένας χυλός και μετά προσθέτουμε λίγο το υπόλοιπο αλεύρι φτιάχνοντας ένα σκληρό ζυμάρι. Στη συνέχεια αλείφουμε τα χέρια μας με ένα κουταλάκι λάδι και ζυμώνουμε καλά για 7 λεπτά. Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσουμε λίγο λάδι ακόμη (σύνολο περίπου μια κ. σούπας λάδι). Φτιάχνουμε μια μπάλα και την αφήνουμε για περίπου 1 ώρα σε ζεστό μέρος να φουσκώσει και μετά ξαναζυμώνουμε. Φτιάχνουμε ένα καρβέλι σε ό,τι σχήμα θέλουμε. Λαδώνουμε ένα pyrex, τοποθετούμε το καρβέλι και το αφήνουμε 45' με 60' να ξαναφουσκώσει. Χαράζουμε το ψωμί και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για περίπου 1 ώρα.

Συμβουλές: Αν το pyrex που θα χρησιμοποιήσουμε μοιάζει κάπως μικρό για το ψωμί μας, ενδέχεται το ψωμί να προκύψει λίγο πιο φουσκωμένο, σε σύγκριση με ένα ψωμί που φαίνεται να 'απλώνεται' στο σκεύος.

Bio: Η Μαρία από την Κρήτη, γιατρός δερματολόγος στην Αθήνα, είναι η πολυτάλαντη συνυφάδα της Αλεξάνδρας.

✠6. Maria's bread with the trinity farm *triticum dicoccum* wholemeal flour

Ingredients: 4,5 cups the trinity farm wholemeal *triticum dicoccum* flour, 600 ml warm water, 16 gr yeast powder, 3 teaspoons salt, 2 teaspoons sugar, olive oil.

How to: Dissolve yeast in water. Dissolve salt and sugar into water. Add 1 cup flour to form a batter, then add the rest of the flour to obtain hard dough. Oil your hands with 1 teaspoon olive oil and work the dough for 7 minutes. You may need to use more oil. Shape into a ball, leave for 1 hour in a warm place to expand and rework. Form into a loaf. Oil a pyrex, place the loaf and leave for 45-60 minutes to expand. Make a few cuts on the loaf surface and bake in preheat oven to 200 degrees C for about 1 hour.

Advice: If the pyrex seems small for the loaf, the bread may turn out lighter as compared to a loaf that seems to 'pour' into the pyrex.

Bio: Maria, a medical doctor from Crete who is practicing dermatology in Athens, is Alexandra's multiskilled sister in law.



the trinity farm

Βιοδυναμικό Αλεύρι Biodynamic Flour



✠7. Το ψωμί της Νίκης με αλεύρι *triticum dicoccum* ολικής άλεσης the trinity farm

Υλικά: 250 γρ αλεύρι *triticum dicoccum* ολικής άλεσης the trinity farm, 180 ή/και 200 ml νερό χλιαρό από φίλτρο ή εμφιαλωμένο, 1 κ.γλ. γεμάτο αλάτι, 1 κ.γλ. ζάχαρη, 1 κ.σ. ξύδι από κρασί, 1 φακελάκι ξηρή μαγιά, 1 κ.σ. λάδι και λίγο λάδι για το άλειμμα του σκεύους, διάφοροι σπόροι (λιναρόσπορος, κολοκυθόσπορος, κλπ).

Εκτέλεση: Διαλύουμε τη μαγιά σε λίγο χλιαρό νερό, προσθέτουμε το αλεύρι, το αλάτι, τη ζάχαρη, το ξύδι και το λάδι. Προσθέτουμε το νερό, όχι όλη την ποσότητα γιατί μπορεί να μην χρειαστεί, ανακατεύουμε πολύ καλά για 5-10 λεπτά με το μίξερ ή με το χέρι για να ενωθούν όλα τα υλικά μαζί και να ομογενοποιηθούν. Λαδώνουμε με λίγο λάδι το ταψάκι (εγώ χρησιμοποίησα ένα παραλληλόγραμμο 25X12X9 cm), αδειάζουμε το μίγμα μας το οποίο θα έχει τη μορφή ενός παχύρευστου κέικ και πασπαλίζουμε με τους σπόρους, σκεπάζουμε με μεμβράνη, την οποία έχουμε πρώτα λαδώσει ελαφρά για να μην κολλήσει το μίγμα όταν θα φουσκώσει. Αφήνουμε το ψωμί να φουσκώσει σε ζεστό μέρος για 1 έως 2 ώρες ανάλογα με την εποχή. Όταν φουσκώσει το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς στην πρώτη σχάρα του φούρνου μαζί με ένα μικρό σκεύος με νερό για να δημιουργηθεί ωραία κρούστα στην επιφάνεια. Αν θέλετε μπορείτε να βάλετε τους σπόρους μέσα στο μίγμα του ψωμιού αλλά σίγουρα θα χρειαστείτε όλη την ποσότητα του νερού. **Καλή Επιτυχία !**

Bio: Η Νίκη από την Αθήνα, είναι φίλη της the trinity farm.

✠7. Niki's bread with the trinity farm *triticum dicoccum* wholemeal flour

Ingredients: 250 gr the trinity farm *triticum dicoccum* wholemeal flour, 180 or/and 200 ml lukewarm water (filtered or bottled), 1 full teaspoon salt, 1 teaspoon sugar, 1 tablespoon wine vinegar, 1 pack (8 gr) dry yeast, 1 tablespoon olive oil and a little olive oil to oil the pan, various seeds (linseed, pumpkin, etc)

How to: Dissolve the yeast with a little lukewarm water, add the flour, salt, sugar, vinegar and olive oil. Add the water (not all because it may not be needed), mix well for 5-10 minutes in a mixer or by hand to homogenize all ingredients and obtain a dough similar to a thick cake pastry. Oil the pan (such as rectangular 25X12X9 cm), empty the mix, broadcast the seeds and cover with a slightly (olive) oiled membrane such that it will not stick to the mix when this expands. Leave in a hot place for 1-2 hours depending on the season to increase in volume. Place on the first oven tray together with a small pan filled with water and bake in oven preheated to 200 degrees C.

Advice: (1). The small water pan helps to create a nice bread crust. (2). If you decide to add the seeds in the dough, instead of broadcasting, you will need the full amount of water given in the recipe. **Kali Epitihia!**

Bio: Niki from Athens is a friend of the trinity farm.



the trinity farm

Βιοδυναμικό Αλεύρι Biodynamic Flour

demeter

✠8. Κέικ αλμυρό της Φώφης με αλεύρι ολικής άλεσης the trinity farm

Υλικά: 500 γρ αλεύρι ολικής άλεσης **the trinity farm**, 5-6 κρεμμυδάκια φρέσκα, άνιθος, 5 τεμ. λιαστή ντομάτα φιλοκομμένη, 3 αυγά, 350 γρ τυρί φέτα, 200 γρ τυρί τριμμένο κίτρινο, 2 κ. σούπας γιαούρτι, 200 γρ γάλα, 1 κ.γλ. αλάτι, 1 φακελάκι ξηρή μαγιά, 4 κ.σ. λάδι, πιπέρι μαύρο. Προαιρετικά: σουσάμι.

Εκτέλεση: Σε ένα μπολ αναμιγνύουμε το αλεύρι με τη μαγιά, το αλάτι και πιπέρι. Προσθέτουμε στον κάδο του μίξερ όλα τα υλικά εκτός από το μίγμα του αλευριού και το γάλα. Αφού αναμιχθούν τα υπόλοιπα υλικά, προσθέτουμε το αλεύρι και το γάλα. Τοποθετούμε σε φόρμα του κέικ μακρόστενη αφού στρώσουμε λαδόκολλα. Πασπαλίζουμε σπόρους σουσαμιού στην επιφάνεια. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 1 ώρα έως 1 ώρα και 15 λεπτά. **Συμβουλές:** (1). Η ανάμιξη μπορεί να γίνει και στο χέρι. (2). Η δόση είναι για 2 φόρμες του κέικ. (3). Μπορεί να χρησιμοποιηθεί αλεύρι σκληρό ή triticum dicoccum the trinity farm.

Bio: Η πολυτάλαντη, πολυταξιδεμένη Φώφη είναι η κοσμοπολίτισσα πεθερά της Αλεξάνδρας.

✠8. Fofi's savoury cake with the trinity farm wholemeal flour

Ingredients: 500 gr **the trinity farm** wholemeal flour, 5-6 fresh onions, anise, 5 pieces sundried tomatoes thinly cut, 3 eggs, 350 g feta cheese in small pieces, 200 gr yellow cheese grated, 2 tablespoons Greek yogurt, 200 gr milk, 1 teaspoon salt, 1 pack (8 gr) dry yeast, 4 tablespoons olive oil, black pepper. Optional: sesame seeds. **How to:** Mix the flour with the yeast, salt and pepper. Place in the mixer bowl all ingredients except flour and milk. When mixed, add the flour and milk. Place in rectangular cake forms previously covered with baking paper. Broadcast sesame seeds on the cake surface if used. Bake in oven preheated to 180 degrees C for 1 hour to 1 hour & 15 mins. .

Advice: (1). Mixing can be done by hand. (2). The above quantities are for 2 cake forms. (3). The trinity farm hard (durum) wheat flour or triticum dicoccum flour are both suitable.

Bio: Multi-talented, world traveler Fofi is Alexandra's cosmopolitan mother-in-law.



the trinity farm

Τάρτες... η απομυθοποίηση! Tarts.... Revealed!

Η τάρτα αποτελεί μια εύκολη και γρήγορη λύση φαγητού για όλες τις ώρες. // Tarts are an easy and fast all day food option .

Γιατί // Why

- Η ζύμη μπορεί να χρησιμοποιηθεί για κάθε είδος τάρτας αλμυρής ή γλυκιάς. // the dough can be used for savory or sweet tarts.
- Η ζύμη, φυλαγμένη σε αεροστεγώς κλεισμένο δοχείο, διατηρείται στο ψυγείο 1 εβδομάδα, στην κατάψυξη μέχρι 3 μήνες. Άρα φτιάχνουμε αρκετές και τις φυλάμε μέχρι να τις χρειαστούμε. // The dough, kept in air-tight boxes, is stored in the fridge for 1 week, in deep frost for 3 months. Hence make a few and keep until needed.
- Μπορούμε να ξεκινήσουμε με μισοψημένη βάση τάρτας, να την γεμίσουμε και να ψηθούν βάση και γέμιση μαζί πχ τάρτα με τυριά . // We can start with a half-baked tart base, fill and bake eg cheese tart.
- Μπορούμε να ξεκινήσουμε με ψημένη βάση τάρτας, να την γεμίσουμε με φρέσκα υλικά ή υλικά ήδη μαγειρεμένα και να σερβιριστεί χωρίς παραπάνω ψήσιμο. // We can start with a baked tart base, fill with fresh or cooked ingredients and serve without additional cooking.
- Η ψημένη βάση τάρτας, αφού κρυώσει εντελώς, τυλιγμένη με μεμβράνη διατηρείται στην κατάψυξη μέχρι 2 εβδομάδες. Χρειάζεται απλά να την βγάλουμε 20 λεπτά πριν τη χρήση. Άρα φτιάχνουμε αρκετές και τις φυλάμε μέχρι να τις χρειαστούμε. // The baked tart base, when cold, wrapped in membrane is stored in the deep freezer for 2 weeks; just take out 20 minutes before use.
- Για τη γέμιση, οι επιλογές είναι πάρα πολλές. // Numerous options for filling.

Βήματα // Steps

1. ετοιμάζω τη ζύμη (**αν δεν τη χρησιμοποιήσω αμέσως, σχηματίζω μπάλα, τυλίγω σε μεμβράνη και βάζω στο ψυγείο. Πριν τη χρήση, την βγάζω από το ψυγείο και αφήνω 20 λεπτά να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου.**) // dough preparation (if not used immediately, make a ball, wrap in membrane and refrigerate. Before use, take out and allow 20 minutes to reach room temperature).
2. ανοίγω/ βάζω στο σκεύος ψησίματος (**ή σε αεροστεγές δοχείο και στο ψυγείο για 1 εβδομάδα ή στην κατάψυξη για μέχρι 3 μήνες**) = **βάση τάρτας**
3. τοποθετώ στο ψυγείο για 20 λεπτά // open / place in the baking dish (or in air-tight container and then refrigerate for 1 week or deep freeze for 3 months).
4. προθερμαίνω τον φούρνο στους 180 βαθμούς (γκάζι 4) // preheat oven to 180 degrees C (gas 4)
5. βγάζω από το ψυγείο // take the tart out of the fridge.
6. τρυπώ με πιρούνι // make holes with a fork.
7. καλύπτω τη βάση με λαδόκολλα // cover the base with baking paper.
8. τοποθετώ στη λαδόκολλα φασόλια // place beans on the baking paper.
9. ψήνω 15 λεπτά (8 λεπτά σε ατομικά φορμάκια) // bake for 15 minutes .
10. βγάζω τα φασόλια // remove the beans and the paper.
11. ψήνω 5 λεπτά (3 λεπτά σε ατομικά φορμάκια) = **μισοψημένη βάση τάρτας** // bake 5 more minutes = **half-baked tart base.**
12. γεμίζω και ψήνω (**ή α. αφήνω να κρυώσει και τοποθετώ στο ψυγείο ή καταψύχω ή β. συνεχίζω το ψήσιμο 15 λεπτά ή 5 λεπτά για τα ατομικά φορμάκια**) = **ψημένη βάση τάρτας** // fill and bake (**or a. let cool and refrigerate or deep freeze or b. continue baking for 15 minutes**) = **baked tart base**

Συνοψίζοντας, // In summary

Η βάση τάρτας που θα χρησιμοποιήσουμε μπορεί να είναι // A tart base for use can be

α) μισοψημένη, οπότε προσθέτουμε τη γέμιση της αρεσκείας μας και την ψήνουμε (βάση+γέμιση) για περίπου 20 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια. // half-baked, so we add the filling and bake together for about 20 minutes or until golden.

β) ψημένη πλήρως, οπότε προσθέτουμε γέμιση που είναι μαγειρεμένη από πριν. Η ψημένη βάση τάρτας, αφού κρυώσει εντελώς, τυλιγμένη με μεμβράνη διατηρείται στην κατάψυξη 2 εβδομάδες. Στην περίπτωση αυτή, την βγάζουμε 20 λεπτά πριν τη χρήση της. // baked, so we add a pre-cooked filling or fresh materials. A baked tart base, when cool, wrapped in membrane keeps in the deep freezer for 2 weeks.



the trinity farm

Τάρτες... η απομυθοποίηση! Tarts.... revealed!

9. Βασική συνταγή βάσης // Basic recipe for the base: 250 γρ αλεύρι **the trinity farm**, 125 γρ βούτυρο, 1 αυγό, 1 κ. γλυκού ζάχαρη μαύρη, ½ κ. γλυκού αλάτι, 40 γρ νερό κρύο // 250 gr flour **the trinity farm**, 125 gr butter, 1 egg, 1 teaspoon brown sugar, ½ teaspoon salt, 40 gr cold water.

Τάρτα με τυρί ρικότα // Tart with ricotta cheese : Ανακατεύω λίγο τυρί ρικότα στραγγισμένο με φρεσκοκομμένα αρωματικά βότανα, ντομάτες σε κυβάκια, λίγο κρεμμύδι ψιλοκομμένο (προαιρετικά) και λίγες σταγόνες ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Γεμίζω την τάρτα. Διακοσμώ με κλαδάκια βοτάνων. // Mix some strained ricotta cheese with aromatic herbs, tomato cubes, a little finely cut onion (optional) and a few drops olive oil, add salt and pepper and fill the tart. Decorate with herbs.

Τάρτα με κολοκύθι και τυρί μασκαρπόνε // Tart with courgette and mascarpone cheese : Ψήνω ελαφρά στη σχάρα ροδέλες κολοκυθιού. Ανακατεύω λίγο τυρί μασκαρπόνε με φρέσκο τζίντζερ ψιλοκομμένο και πασπαλίζω τη βάση της τάρτας. Καλύπτω με τις ροδέλες κολοκυθιού, ραντίζω με μερικές σταγόνες ξύδι βαλσάμικο. // Mix some mascarpone cheese with fresh ginger and place on the tart base. Cover with courgette rings slightly grilled, add a few drops balsamic vinegar.

Τάρτα με τόνο και αβοκάντο // Tart with tune and avocado : Πλένω μερικές χούφτες φύλλα σπανάκι, στραγγίζω και βάζω στη βάση της τάρτας. Μουσκεύω λίγες φέτες αβοκάντο με λίγο χυμό λεμονιού και τις βάζω πάνω από το σπανάκι. Σκορπίζω μερικά κομμάτια τόνο από κονσέρβα σε λάδι. Ανακατεύω μερικά ψιλοκομμένα φύλλα κόλιανδρου με σφιχτά αυγά κομμένα σε κομματάκια και τα τοποθετώ από πάνω. // Wash a few spinach leaves, drain and place on the tart. Wet a few avocado slices with lemon juice and place above the spinach. Spread some tuna pieces. Decorate with a few coriander leaves mixed with small boiled egg pieces .

Τάρτα με τοματάκια τσέρι // Tart with cherry tomatoes : Βράζω 4 κουταλιές σούπας ρύζι σε αλατισμένο νερό για 18 λεπτά. Περνώ από τρεχούμενο νερό , στραγγίζω καλά, μεταφέρω σε ένα μπολ, προσθέτω 6 κουταλιές σούπας μουστάρδα Ντιζόν δυνατή, ανακατεύω και προσθέτω 2 κουταλιές σούπας κρέμα ελαφρά χτυπημένη, αλάτι, πιπέρι. Απλώνω το μίγμα στην τάρτα. Καλύπτω με 500 γρ τοματάκια τσέρι. Διασκορπίζω ψιλοκομμένο βασιλικό. Σερβίρω σε θερμοκρασία δωματίου, με ανθό αλατιού και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. // Boil 4 tablespoons rice in salty water for 18 minutes. Wash under running water and drain well. Mix with 6 tablespoons strong Dijon mustard and add 2 tablespoons slightly beaten fresh cream, salt and pepper. Place on the tart and decorate with 500 gr cherry tomatoes and finely cut basil. Serve at room temperature with salt flakes and freshly grated pepper.

Τάρτα με φρούτα εποχικά // Tart with seasonal fruit : Αχλάδια, βερίκοκα, δαμάσκηνα, ροδάκινα, κεράσια – επιλέγω το φρούτο, σιγοβράζω σε σιρόπι ζάχαρης* μέχρι να μαλακώσουν ελαφρά. Στραγγίζω και αφήνω να κρυώσουν. Απλώνω μια στρώση κρέμα ζαχαροπλαστικής** στη βάση της τάρτας. Τοποθετώ τα φρούτα από πάνω. Προαιρετικά, βράζω το σιρόπι ζάχαρης να συμπυκνωθεί (γλασάρει) και περιβρέχω τα φρούτα. // Pears, apricots, plums, cherries – select the fruit, slightly cook in syrup* to soften slightly. Drain, let cool while placing cream ** on the tart. Place the cool fruit above the cream. Optionally wet the fruit with concentrated (glazed) syrup.

***Σιρόπι Ζάχαρης // Syrup :** Βάζω στην κατσαρόλα 650 γρ νερό, προσθέτω 750 γρ ζάχαρη κρυσταλλική. Φέρνω σε βρασμό, ανακατεύοντας ανά διαστήματα με ξύλινη κουτάλα. Βράζω για 3 λεπτά, ξαφρίζοντας την επιφάνεια αν χρειάζεται. Περνώ το σιρόπι από σουρωτήρι και το αφήνω να κρυώσει εντελώς πριν τη χρήση. // Place in a pan 650 gr water and 750 gr sugar, boil for 3 minutes while stirring occasionally with wooden spoon and removing foam as it forms. Strain and let cool before use.

****Κρέμα Ζαχαροπλαστικής // Cream :** Ανακατεύω 6 κρόκους με 80 γρ ζάχαρη κρυσταλλική να γίνει παχύρρευστο μίγμα. Προσθέτω 60 γρ αλεύρι και ανακατεύω καλά. Σε κατσαρόλακι ζεσταίνω μέχρι βρασμού 500 γρ γάλα με 40 γρ ζάχαρη και 1 βανίλια και μετά περιχύνω με αυτό το μίγμα της ζάχαρης, ανακατεύοντας συνεχώς. Γυρνάω όλο το μίγμα στο κατσαρόλακι, βάζω στη φωτιά, αφήνω να κοχλάσει 2 λεπτά ανακατεύοντας συνεχώς σε μέτρια φωτιά. Μεταφέρω το μίγμα σε μπολ. Πασπαλίζω όλη την επιφάνεια με ζάχαρη άχνη ή κομματάκια βούτυρο για να μην κάνει κρούστα. Όταν κρυώσει η κρέμα μπορεί να φυλαχτεί στο ψυγείο μέχρι 3 μέρες. // Mix 6 egg yolks with 80 gr sugar to thicken. Mix with 60 gr flour. In a pan heat to boil 500 gr milk with 40 gr sugar and 1 vanilla and then mix with the sugar and return to the pan to boil for 2 minutes over medium heat with continuous stirring. Place in a bowl, broadcast butter pieces or fine sugar to avoid crusting. When cold, the cream keeps in the fridge for 3 days.

Κρέμα ζαχαροπλαστικής - Σοκολατένια παραλλαγή // Cream – Chocolate version: Πριν κρυώσει η κρέμα ζαχαροπλαστικής προσθέτω 75 γρ λιωμένη μαύρη σοκολάτα. // Before the cream cools add 75 gr melted dark chocolate.

Συνταγές από το βιβλίο 'Ζύμες' του Michel Roux. Απόδοση Αλεξάνδρα Β. Τσιαντή, Σεπτ.2016 // Recipes from the book 'Doughs' by Michel Roux. Delivered by Alexandra V. Tsiadi, Sept. 20



the trinity farm

Βιοδυναμικό Αλεύρι Biodynamic Flour

demeter

✠10. Το σταφιδόψωμο της Ρίτας με αλεύρι ολικής άλεσης the trinity farm

Υλικά: 500 γρ αλεύρι ολικής άλεσης the trinity farm, 1 ποτήρι ελαιόλαδο, 1 ποτήρι χυμός πορτοκαλιού, 1 ποτήρι νερό, 1 ποτήρι κρασιού κονιάκ, ξύσμα πορτοκαλιού, 320 γρ μαύρη ζάχαρη, 250 γρ σταφίδα μαύρη, 150 γρ καρύδι χοντρό και ψιλό, 1 κ. σούπας κανέλλα, 1 κουταλιά σούπας κοφτή γαρύφαλλο, 1 κ. γλυκού γεμάτο σόδα, ½ κ. γλυκού μπέικιν πάουντερ, 1 πρέζα αλάτι.

Εκτέλεση: Αναμιγνύουμε στον κάδο του μίξερ όλα τα υγρά συστατικά. Προσθέτουμε τα ξηρά υλικά και αναμιγνύουμε. Αδειάζουμε το μίγμα σε ταψί Νούμερο #36 όπου προηγουμένως έχουμε τοποθετήσει λαδόκολλα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για 40 λεπτά. **Συμβουλές:** (1). Η ανάμιξη μπορεί να γίνει και στο χέρι. (2). Μπορεί να χρησιμοποιηθεί αλεύρι σκληρό ή triticum dicoccum the trinity farm.

Bio: Η δυναμική Ρίτα, ισορροπημένο μίγμα γλυκύτητας και δύναμης, είναι η προκομμένη πεθερά της Λίνας, ονομαστή για τα καλέσματά της.

✠10. Rita's raisin cake with the trinity farm wholemeal flour

Ingredients: 500 gr the trinity farm wholemeal flour, 1 glass olive oil, 1 glass orange juice, 1 glass water, 1 wine glass cognac, orange zest, 320 gr brown sugar, 250 gr black raisins, 150 gr walnuts (small and larger pieces), 1 full tablespoon cinammon, 1 tablespoon clove, 1 full teaspoon baking soda, ½ teaspoon baking powder, pinch of salt.

How to: Place the liquid ingredients in the mixer bowl and mix. Add the dry ingredients and mix. Empty the mix in a baking tray previously covered with baking paper. Bake in oven preheated to 200 degrees C for 40 minutes.

Advice: (1). Mixing can be done by hand. (2). The trinity farm hard (durum) wheat flour or triticum dicoccum flour are both suitable.

Bio: Dynamic Rita, a balanced mix of sweetness and strength, is Lina's mother-in-law.



the trinity farm

Βιοδυναμικό Αλεύρι Biodynamic Flour



☒11. Το brownie της Αλεξάνδρας με αλεύρι ολικής άλεσης the trinity farm

Υλικά: 100 γρ αλεύρι ολικής άλεσης the trinity farm, 125 γρ μαύρη σοκολάτα, 125 γρ βούτυρο, 120 γρ μαύρη ζάχαρη, 2 αυγά, 1 κ. σούπας στιγμιαίος καφές, 1 κ. σούπας ουίσκι, 1 βανίλια, ½ κ. γλυκού μπέικιν πάουντερ, 1 πρέζα αλάτι.

Εκτέλεση: Τοποθετούμε το βούτυρο σε κατσαρολάκι και προσθέτουμε τη σοκολάτα να λιώσει σε σιγανή φωτιά. Χτυπάμε στο μίξερ τα αυγά με τη ζάχαρη για 3 λεπτά, και προσθέτουμε τη λιωμένη σοκολάτα, τον καφέ διαλυμένο στο ουίσκι, και τη βανίλια. Τέλος προσθέτουμε το αλεύρι σε μίγμα με το μπέικιν και το αλάτι. Αδειάζουμε το μίγμα σε ταψάκι όπου προηγουμένως έχουμε τοποθετήσει λαδόκολλα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 25 λεπτά. **Συμβουλές:** (1). Μπορεί να χρησιμοποιηθεί αλεύρι σκληρό ή triticum dicoccum the trinity farm.

☒11. Alexandra's brownie with the trinity farm wholemeal flour

Ingredients: 100 gr the trinity farm wholemeal flour, 125 gr dark chocolate, 125 gr butter, 120 gr brown sugar, 2 eggs, 1 tablespoon instant coffee, 1 tablespoon whiskey, 1 vanilla, ½ teaspoon baking powder, pinch of salt.

How to: place the butter in a pan and add the chocolate to melt over low heat. Beat the eggs with the sugar in the mixer for 3 minutes and add the melted chocolate, the coffee diluted in the whiskey, vanilla while mixing. Finally add the flour mix (flour with baking soda and salt) to obtain a homogenous mix. Empty the mix in a baking dish covered with baking paper. Bake in oven preheated to 180 degrees C for 25 minutes.

Advice: (1). The trinity farm hard (durum) wheat flour or triticum dicoccum flour are both suitable.

**Όλες οι συνταγές μας είναι δοκιμασμένες. Εύκολες! Τολμήστε και απολαύστε!
All our recipes are tested and tasted. Easy to reproduce! Worth the effort! Dare to!**



the trinity farm

Βιολογικά Ζυμαρικά Organic Pasta



- 1 Η τραχανόσουπα της Δανάης #1
Danai's trachanas soup #1
- 2 Η τραχανόσουπα της Δανάης #2
Danai's trachanas soup #2
- 3 Η πλιγουροσαλάτα της Νταϊάνας
Daiana's bulgur salad
- 4 Η πλιγουρόσουπα της Ελένης
Eleni's bulgur soup
- 5 Σαλάτα με ζυμαρικά της Φώφης #1
Fofi's pasta salad #1
- 6 Σαλάτα με ζυμαρικά της Φώφης #2
Fofi's pasta salad #2
- 7 Γαρίδες σαγανάκι με κουσκούς της Αλεξάνδρας #1
Alexandra's saganaki with couscous #1
- 8 Γαρίδες σαγανάκι με κουσκούς της Αλεξάνδρας #2
Alexandra's saganaki with couscous #2



the trinity farm

Βιολογικά Ζυμαρικά Organic Pasta

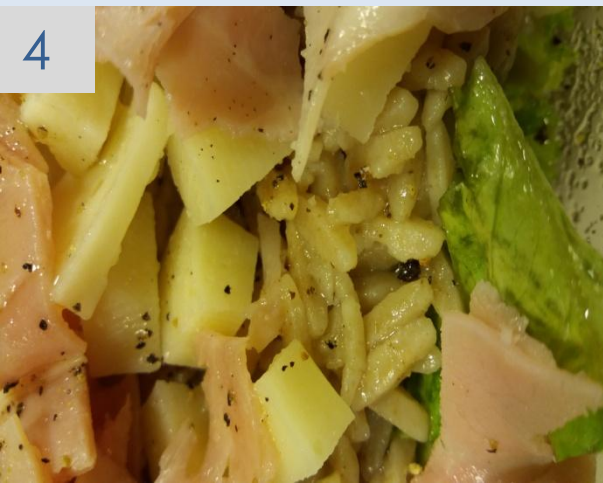


1 Πλιγούρα
Το πλιγούρι είναι ένα αρχαίο εξοχισμένο προϊόν της Trinity Farm, ετοίμασμένο να ναι από την πρόκληση οργανισμικής αναγέννησης το πιο πραγματιστική καρέκλα που έχουμε δουλεύσει! Η Trinity Farm σφύραει από το άνθη της αλόης και ζυμαρικά. Στο άρωμα της Trinity Farm και το σωματιδί της σποράς, καθώς η Άννα Τριανταφυλίδου, κυρία συντάκτης Άλφρα, εκλέγει βιολογικά πλιγούρια σιμιθί. Από αυτά είναι το πλιγούρι της Άννας που σφύραει από την παραγωγή κριθαράκι, χυλόπιτες, κητούρι, τραχανά, πλιγούρι και κουσκούς. Το πλιγούρι, το κριθαράκι και το κουσκούς αποτελούν το «κρυφό» τρίπτυχο της φάρμας. Ένα προϊόν με πλιγούρι και φρέσκο λαχανικά είναι μια έρευνα και πλήρης πρόταση για όλο το γεύμα. Για πληροφορίες της Trinity Farm θα βρείτε σε οποιαδήποτε αγορά σε όλη την Ελλάδα. Ενδεικτικά: (Αθήνα) Το Παραδοσιακό, Μ. Μουσουλίου 24, Μοσχ. Βολωνάκης (Θεσσαλία, Καλαμάτα) 26, Καλαμάτα, Ελευθερίου, Αρτέμιδος 64, Ν. Λαμία, Ελευθερίου Γκερο Ηρώνα, Μοσχ. Κακιάδου 70Α, Καλαμάρα. Για άλλο σημείο πώλησης επικοινωνήστε με την εταιρεία: 6982 496648



Δημιουργίες με ζυμαρικά
The Trinity Farm Pasta at its best

1. Ταμπουλέ/Taboule (Food News, περιοδικό Gourmet, Ελευθεροτυπία)
2. Πλιγουροσαλάτα/Bulgur salad
3. Πλιγουρόσουπα / Bulgur soup (Συνταγή/Recipe No4)
4. Σαλάτα με ζυμαρικά #1 (κριθαράκι) / Pasta salad (Συνταγή/Recipe No5)
5. Σαλάτα με ζυμαρικά #2 (βίδες) / Pasta salad (Συνταγή/Recipe No6)
6. Γαρίδες σαγανάκι με κουσκούς / Saganaki with couscous (Συνταγή/Recipe No7, No8)





the trinity farm

Βιολογικά Ζυμαρικά Organic Pasta



☒1. Η τραχανόσουπα της Δανάης #1

Υλικά: 200 γρ τραχανάς γλυκός ή ξινός **the trinity farm**, 800 γρ κρέας σε κομμάτια (μοσχάρι ή κοτόπουλο ή αρνί), 200 γρ σάλτσα ντομάτας, ½ κούπα τσαγιού ελαιόλαδο, 1 κ.σούπας κρεμμύδι **the trinity farm**, 1,5 λίτρο νερό, αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση: Βάζουμε στην κατσαρόλα το ελαιόλαδο, και μόλις κάψει λίγο σωτάρουμε το κρέας. Προσθέτουμε το κρεμμύδι, τη σάλτσα ντομάτας και ½ λίτρο νερό. Μαγειρεύουμε. Βγάζουμε το κρέας και συμπληρώνουμε 1 λίτρο νερό στην κατσαρόλα. Όταν πάρει βράση, προσθέτουμε τον τραχανά. Βράζουμε για 20 λεπτά, προσθέτουμε το κρέας και βράζουμε για άλλα 20 λεπτά. Αλατοπιπερώνουμε. Σερβίρουμε τη σούπα ζεστή.

Συμβουλές: (1). Εναλλακτικά, η τραχανόσουπα γίνεται με κεφτεδάκια αντί για το κρέας. (2). Αν χρησιμοποιηθεί ξινός τραχανάς **the trinity farm** ίσως χρειαστεί να αυξηθεί λίγο ο χρόνος μετά την προσθήκη του στα 30 λεπτά. (3). Αν χρησιμοποιηθεί τραχανάς αλευρίσιος **the trinity farm** ο συνολικός χρόνος βρασμού είναι περίπου 15 λεπτά.

Βιο: Δανάη είναι η μητέρα μας, μαγείρισσα - και όχι μόνο - καταπληκτική.

☒1. Danai's trachanas soup #1

Ingredients: 200 gr trachanas sweet **the trinity farm**, 800 gr. meat cut in pieces (beef or chicken or lamb), 200 gr tomato sauce, ½ cup olive oil, 1 tablespoon onion **the trinity farm** grated, 1,5 liter water, salt, pepper.

How to: Place in a pan the olive oil, and when hot sauté the meat. Add the onion, tomato sauce and ½ liter water. Cook. Take the meat out of the pan, add 1 liter water and heat to boil. Add the trachanas. Cook for 20 minutes, add the meat and cook for 20 more minutes. Add salt and pepper to taste. Serve hot.

Advice: (1). Alternatively, (a) prepare the soup with meatballs instead of meat, (b) use sour trachanas **the trinity farm**, adjusting cooking time to totally 30 minutes. (2). Cooking time may need adjustment to taste and depending whether trachanas is wheat-based or flour-based; flour-based is faster to cook; total cooking time approximately 15 minutes.

Βιο: Danai is our mother, excellent cook to say the least.

Αιτώ την οικογένειά μας για τη δική μας



the trinity farm

Βιολογικά Ζυμαρικά Organic Pasta



2. Η τραχανόσουπα της Δανάης #2

Υλικά: Για τα κεφτεδάκια: 500 γρ κιμάς, 1 αυγό, 1 κ.σούπας κρεμμύδι, 1 κ. τσαγιού μουστάρδα, 1 φλ. καφέ ελαιόλαδο, 1 μεγάλη φέτα ψωμί όχι φρέσκο, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, ελάχιστο μοσχοκάρυδο, αλεύρι και ελαιόλαδο για το τηγάνισμα. **Για τη σούπα:** 200 γρ τραχανάς γλυκός **the trinity farm**, 300 γρ. σάλτσα ντομάτας, ½ κούπα τσαγιού ελαιόλαδο, 2,2 λίτρα νερό, αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση: Κεφτεδάκια: Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά, ζυμώνουμε, πλάθουμε, αλευρώνουμε και τηγανίζουμε στο ελαιόλαδο. Σούπα: Βάζουμε στην κατσαρόλα το ελαιόλαδο, και μόλις κάψει λίγο προσθέτουμε τη σάλτσα ντομάτας. Όταν πάρει βράση, προσθέτουμε το νερό και αφού αρχίσει ο βρασμός προσθέτουμε τον τραχανά. Βράζουμε για 20 λεπτά, τοποθετούμε προσεκτικά τα κεφτεδάκια στην κατσαρόλα και βράζουμε για άλλα 20 λεπτά. Αλατοπιπερώνουμε. Σερβίρουμε τη σούπα ζεστή.

Συμβουλές: (1). Εναλλακτικά, η τραχανόσουπα γίνεται με κρέας αντί για τα κεφτεδάκια. (2). Αν χρησιμοποιηθεί ξινός τραχανάς **the trinity farm** ίσως χρειαστεί να αυξηθεί λίγο ο χρόνος μετά την προσθήκη του στα 30 λεπτά. (3). Αν χρησιμοποιηθεί τραχανάς αλευρίσιος **the trinity farm** ο συνολικός χρόνος βρασμού είναι περίπου 15 λεπτά.

Bio: Δανάη είναι η μητέρα μας, μαγείρισσα - και όχι μόνο - καταπληκτική.

2. Danai's trachanas soup #2

Ingredients: For the meatballs: 500 gr mince, 1 egg, 1 tablespoon onion, 1 teaspoon mustard, 1 cup (greek coffee cup size) olive oil, 1 large bread slice slightly old (not fresh), salt, pepper, oregano, little nutmeg, flour and frying olive oil. **For the soup:** 200 gr trachanas sweet or sour **the trinity farm**, 300 gr tomato sauce, ½ tea cup olive oil, 2,2 liters water, salt, pepper.

How to: Meatballs: Mix well all ingredients, shape, coat in flour and fry in the olive oil. **Soup:** Place in the pan the olive oil, and when hot add the tomato sauce. When it starts boiling, add the water, bring to boil and add the trachanas. Cook for 20 minutes, add the meatballs carefully and cook 20 more minutes. Salt and pepper to taste. Serve the soup warm.

Advice: (1). Alternatively, prepare the soup with meat instead of the meatballs, (2). If flour based trachanas is used reduce cooking time to total 15-20 minutes.

Bio: Danai is our mother, excellent cook to say the least.

With care from our family for your family.

✠3. Η πλιγουροσαλάτα της Νταϊάνας

Υλικά: 1,5 φλιτζάνι πλιγούρι **the trinity farm**, 3 φλιτζάνια νερό, 3 κουταλιές σούπας γιαούρτι πρόβειο, 1 κρεμμύδι **the trinity farm** ψιλοκομμένο, 3-4 κ.σούπας ελαιόλαδο, 1 σκελίδα σκόρδο **the trinity farm** ψιλοκομμένο, 1 μεγάλο καρότο **the trinity farm** σε κυβάκια, 1 πράσινη πιπεριά ψιλοκομμένη, 1 κόκκινη ή κίτρινη πιπεριά ψιλοκομμένη, 1 μεγάλο κολοκυθάκι σε κύβους, αλάτι, ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο, 1 κ.γλυκού βασιλικός.

Εκτέλεση: Βάζουμε το πλιγούρι στο νερό να μουλιάσει για 3 ώρες ή να απορροφήσει όλο το νερό. Αλατίζουμε. Ζεσταίνουμε το λάδι, σοτάρουμε κρεμμύδι, σκόρδο και καρότο για 5 λεπτά. Προσθέτουμε τις πιπεριές και σοτάρουμε για 4 λεπτά. Προσθέτουμε το κολοκυθάκι και σοτάρουμε μέχρι αυτό να μαλακώσει σχετικά. Κατεβάζουμε από τη φωτιά. Ανακατεύουμε πλιγούρι, λαχανικά, μαϊντανό και βασιλικό. Προσθέτουμε αλάτι αν χρειάζεται. Γαρνίρουμε με το γιαούρτι και σερβίρουμε.

Συμβουλές: Νόστιμη ζεστή ή κρύα.

Bio: Πηγή: Τα Νέα: Το Λεξικό της Ελληνικής Κουζίνας- Η γεύση από το Α ως το Ω της Νταϊάνας Κόχυλα.

✠3. Diane's bulgur salad

How to: Soak 1,5 cups **the trinity farm** bulgur in 3 cups of water for 3 hours or until it absorbs the water. Add salt. Heat 3-4 tablespoons olive oil, add 1 onion **the trinity farm** thinly cut, 1 **the trinity farm** garlic clove finely cut, 1 big **the trinity farm** carrot cut in cubes, and heat (sautee) for 5 minutes. Add 1 red pepper thinly cut, 1 yellow pepper thinly cut and sautee for 4 minutes. Add 1 large courgette cut in cubes and sautee until it softens. Remove pan from heat. Mix bulgur, vegetables, ½ bunch parsley thinly cut and 1 teaspoon basil (fresh preferably). Season with salt if needed. Garnish with 3 tablespoons sheep yogurt and serve.

Advice: Great taste both warm or cold.

Bio: Source: Ta Nea: Dictionary of Greek Cuisine-Taste from A to Z by Diane Kochylas.

Δείτε και την ιστοσελίδα μας! For more visit our website

www.thetrinityfarm.gr



the trinity farm

Βιολογικά Ζυμαρικά Organic Pasta



✦ 4. Η πλιγουρόσουπα της Ελένης

Υλικά: 500 γρ πλιγούρι **the trinity farm**, 500 γρ γιαούρτι, 3 λίτρα νερό, 4 κρεμμυδάκια φρέσκα ή 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένα, 150 γρ βούτυρο ή 1/2 φλ. καφέ ελαιόλαδο, 1 κ.τσαγιού ρίγανη ξερή, 1 κ. σούπας αλάτι, πιπέρι μαύρο, προαιρετικά 1 κ. σούπας δυόσμος ξερός ή 20 ψιλοκομμένα φύλλα φρέσκου.

Εκτέλεση: Προσθέτουμε το πλιγούρι στο νερό που βράζει και βράζουμε για περίπου 15 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Απομακρύνουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αλατίζουμε. Σε ένα μεγάλο μπολ διαλύουμε το γιαούρτι σε αρκετό ζεστό νερό από το βρασμένο πλιγούρι, ώστε να προκύψει λεία κρέμα. Αδειάζουμε την κρέμα γιαουρτιού στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε να ομογενοποιηθεί. Λιώνουμε το βούτυρο σε ένα τηγάνι, προσθέτουμε το κρεμμύδι, ανακατεύουμε να ροδίσουν και να μαλακώσουν. Προσθέτουμε ρίγανη, πιπέρι και δυόσμο και ανακατεύουμε. Αδειάζουμε το μίγμα του κρεμμυδιού στην κατσαρόλα με τη σούπα, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

Συμβουλές: (1). Αν η σούπα προκύψει πηχτή, προσθέτουμε ζεστό νερό. (2). Την επόμενη μέρα, προσθέτουμε χλιαρό νερό και ζεσταίνουμε τη σούπα σε χαμηλή φωτιά.

Βιο: Πηγή: Περιοδικό Γαστρονόμος.

✦ 4. Eleni's bulgur soup

Ingredients: 500 gr bulgur **the trinity farm**, 500 gr Greek yogurt, 3 liters water, 4 fresh onions or 1 dry onions finely cut, 150 gr butter or 1/2 cup (Greek coffee size) olive oil, 1 teaspoon oregano, 1 tablespoon salt, black pepper; optional 1 tablespoon dry mint or 20 finely cut leaves of fresh mint.

How to: Add the bulgur to boiling water and boil for about 15 minutes medium heat. Remove the pan from the heat and salt. In a big bowl dissolve the yogurt into warm water from the pan to obtain a cream. Empty the yogurt cream in the pan and mix to homogenize. Melt the butter in a frying pan, add the onion, stir to color and soften. Add the oregano, pepper and mint and mix. Empty the onion mix into the soup pan, mix and serve.

Advice: (1). If the soup is thick, add hot water. (2). The next day, add lukewarm water and heat the soup at low heat.

Bio: Source: Gastronomos magazine.



the trinity farm

Βιολογικά Ζυμαρικά Organic Pasta



✂5. Σαλάτα με ζυμαρικά της Φώφης #1

Υλικά: 200 γρ κριθαράκι **the trinity farm**, 2 μικρά καρότα **the trinity farm**, φύλλα μαρουλιού, 100 γρ τυρί έμενταλ, 100 γρ προσούτο καπνιστό, 6 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο, χυμός λεμονιού, αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση: Βράζουμε το κριθαράκι 10 λεπτά, στραγγίζουμε και βρέχουμε με κρύο νερό. Ψιλοκόβουμε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε με το κριθαράκι. Προσθέτουμε ένα μίγμα το ελαιόλαδο, το χυμό λεμονιού, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε. Αφήνουμε στο ψυγείο 1 ώρα πριν το σερβίρισμα.

Συμβουλή: (1). Απολαυστικό σαν κύριο γεύμα ή σαν συνοδευτικό. (2). Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε βίδες **the trinity farm** αντί για το κριθαράκι.

Bio: Η πολυτάλαντη, πολυταξιδεμένη Φώφη είναι η κοσμοπολίτισσα πεθερά της Αλεξάνδρας.

✂5. Fofi's pasta salad #1

Ingredients: 200 gr kritharaki (barley-shaped pasta) **the trinity farm**, 2 small carrots **the trinity farm**, lettuce leaves, 100 gr emental cheese, 100 gr prosiuto, 6 tablespoons olive oil, lemon juice, salt, black pepper.

How to: Cook the pasta for 10 minutes, drain, wet with cold water. Mix with the rest of the ingredients finely cut. Add a dressing made with the olive oil, lemon juice, salt and pepper, mix and place in the refrigerator for 1 hour before serving.

Advice: (1). Great for a light meal or as a side dish. (2). You can use vides **the trinity farm** instead of the kritharaki.

Bio: Multi-talented, world traveler Fofi is Alexandra's cosmopolitan mother-in-law.

✂6. Σαλάτα με ζυμαρικά της Φώφης #2

Υλικά: Βράζουμε 200 γρ βίδες **the trinity farm** για 10 λεπτά, σουρώνουμε και ανακατατεύουμε με κομμάτια φρέσκια ντομάτα σκληρή, κρεμμύδι **the trinity farm**, ελιές ολόκληρες και ψιλοκομμένες, μαϊντανό, ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.

Συμβουλή: (1). Απολαυστικό σαν κύριο γεύμα ή σαν συνοδευτικό. (2). Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κριθαράκι **the trinity farm** αντί για τις βίδες.

Bio: Η πολυτάλαντη, πολυταξιδεμένη Φώφη είναι η κοσμοπολίτισσα πεθερά της Αλεξάνδρας.

✂6. Fofi's pasta salad #2

How to: Cook 200 gr vides **the trinity farm** for 10 minutes, drain, and mix with pieces of fresh tomato, onion **the trinity farm**, olives both whole and finely cut, parsley finely cut, olive oil, salt and pepper.

Advice: (1). Great for a light meal or as a side dish. (2). You can use kritharaki **the trinity farm** instead of the vides.

Bio: Multi-talented, world traveler Fofi is Alexandra's cosmopolitan mother-in-law.



the trinity farm

Βιολογικά Ζυμαρικά Organic Pasta



7. Γαρίδες σαγανάκι με κουσκούς της Αλεξάνδρας #1

Υλικά: 1 κούπα κουσκούς **the trinity farm**, 3 σκελίδες σκόρδο **the trinity farm**, 20 γαρίδες, 1 μεγάλη ντομάτα ή 2 μικρές σε κομματάκια, ½ κούπα αρακάς βρασμένος (10 λεπτά σε αλατισμένο νερό), 2 κουταλιές της σούπας κονιάκ, 1 φύλλο δάφνης, αλάτι, πιπέρι. Προαιρετικά 2 κουταλιές ψιλοκομμένος άνιθος.

Εκτέλεση: Σωτάρουμε στο ελαιόλαδο το σκόρδο, αφαιρούμε και το πετάμε. Βάζουμε τις γαρίδες και τηγανίζουμε για 3 λεπτά, προσθέτουμε το κονιάκ, αφήνουμε για 2 λεπτά να εξατμιστεί, ρίχνουμε τη ντομάτα, ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε για 3 λεπτά. Στο μεταξύ βράζουμε 1,5 κούπα αλατισμένο νερό με 1 φύλλο δάφνης, προσθέτουμε το κουσκούς, ανακατεύουμε, κατεβάζουμε από τη φωτιά, σκεπάζουμε και αφήνουμε να σταθεί 5 λεπτά. Στο τηγάνι προσθέτουμε τον αρακά, άνιθο, αλάτι και πιπέρι, ανακατεύουμε για 3 λεπτά. Προσθέτουμε το κουσκούς, αφαιρούμε το φύλλο δάφνης, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

Συμβουλή: Απολαυστικό σαν πρώτο πιάτο, κύριο γεύμα ή σαν συνοδευτικό.

7. Alexandra's saganaki (stir-fry) with couscous #1

Ingredients: 1 cup couscous **the trinity farm**, 3 garlic cloves **the trinity farm**, 20 shrimps, 1 large tomato or 2 smaller cut in pieces, ½ cup green peas cooked for 10 minutes in salted water and drained, 1/3 cup olive oil, 2 tablespoons cognac, 1 bay leaf, salt, pepper. Optionally 2 tablespoons thinly cut anise.

How to: Sautée in a heavy pan the garlic in the olive oil and remove. Add the shrimps and cook for 3 minutes, add the cognac, leave for 2 minutes to evaporate, add the tomato, mix and cook for 3 minutes. In the meantime boil 1,5 cup salted water with the bay leaf, add the couscous, stir, remove from the heat, cover and leave for 5 minutes. In the pan add the peas, anise, salt and pepper and cook for 3 minutes. Add the couscous, remove the bay leaf, stir and serve.

Advice: Great for a light meal or as a first course or as a side dish.



the trinity farm

Βιολογικά Ζυμαρικά Organic Pasta



🌿 8. Γαρίδες σαγανάκι με κουσκούς της Αλεξάνδρας #2

Υλικά: 1 κούπα κουσκούς **the trinity farm**, 3 σκελίδες σκόρδο **the trinity farm**, 20 γαρίδες, ½ κούπα σάλτσα ντομάτα, πιπεριά πράσινη, κόκκινη, κίτρινη, πορτοκαλί ½ από την καθεμιά, 2 κουταλιές της σούπας κονιάκ, 1 φύλλο δάφνης, 1 κουταλιά πάπρικα γλυκιά, αλάτι, πιπέρι, 2 κουταλιές μαϊντανός ψιλοκομμένος.

Εκτέλεση: Σωτάρουμε στο ελαιόλαδο το σκόρδο, αφαιρούμε και το πετάμε. Βάζουμε τις πιπεριές, σωτάρουμε να μαραθούν και να ροδίσουν, βάζουμε τις γαρίδες και την πάπρικα και τηγανίζουμε για 3 λεπτά, προσθέτουμε το κονιάκ, αφήνουμε για 2 λεπτά να εξατμιστεί, ρίχνουμε τη ντομάτα, αλάτι και πιπέρι, ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε για 3 λεπτά. Στο μεταξύ βράζουμε 1,5 κούπα αλατισμένο νερό με 1 φύλλο δάφνης, απομακρύνουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το κουσκούς, ανακατεύουμε, κατεβάζουμε από τη φωτιά, σκεπάζουμε και αφήνουμε να σταθεί 5 λεπτά. Στο τηγάνι προσθέτουμε το κουσκούς, αφαιρούμε το φύλλο δάφνης, ανακατεύουμε και σερβίρουμε γαρνίροντας με τον μαϊντανό

Συμβουλή: Απολαυστικό σαν πρώτο πιάτο, κύριο γεύμα ή σαν συνοδευτικό.

🌿 8. Alexandra's saganaki (stir-fry) with couscous #2

Ingredients: 1 cup couscous **the trinity farm**, 3 garlic cloves **the trinity farm**, 20 shrimps, ½ cup tomato puree, peppers cut in strips ½ each of green, red, yellow, orange, 1/3 cup olive oil, 2 tablespoons cognac, 1 tablespoon sweet paprika, salt, pepper, 2 tablespoons thinly cut parsley.

How to: Sautee in a heavy pan the garlic in the olive oil and remove. Add the peppers and sautee to soften and darken in color. Add the shrimps and paprika and cook for 3 minutes, add the cognac, leave for 2 minutes to evaporate, add the tomato, salt and pepper, mix and cook for 3 minutes. In the meantime boil 1,5 cup salted water with the bay leaf, add the couscous, stir, remove from the heat, cover and leave for 5 minutes. Add the couscous, remove the bay leaf, stir and serve garnished with the parsley.

Advice: Great for a light meal or as a first course or as a side dish.



the trinity farm

Βιοδυναμικά Όσπρια Biodynamic Pulses (Legumes)

demeter



1 Οι φακές σαλάτα της Λίνας
Lina's lentil salad

2 Οι φακές της Αγλαΐας
Aglaia's lentils

3 Φακές σούπα της Angie
Angie's lentil soup

4 Φακές the trinity farm με καραμελωμένα κρεμμύδια και πέστο μαϊντανού της Angie
Angie's Lentils with caramelized onions and parsley pesto

5 Τα φασόλια της Δανάης
Danaï's bean soup

6 Τα φασόλια της Λίτσας
Litsa's baked beans

7 Σαλάτα μαυρομάτικα με πολλά μυρωδικά με φασόλια the trinity farm της Angie
Angie's bean salad with lots of herbs

8 Τα ρεβύθια της Ζωής
Zoe's chickpeas





the trinity farm

Βιοδυναμικά Όσπρια Biodynamic Pulses (Legumes)

demeter

Φακές // Lentils

✂1. Οι φακές σαλάτα της Λίνας

Υλικά: 500 γρ φακές the trinity farm βρασμένες* και σουρωμένες, 7-8 ντοματίνια κομμένα στη μέση, 1 μικρό ματσάκι μαϊντανός ψιλοκομμένος, 5 κ. σούπας ελαιόλαδο, 2 κ. σούπας ξύδι μπαλσάμικο, αλάτι, πιπέρι μαύρο, προαιρετικά: 200 γρ τυρί φέτα σε κύβους.

Εκτέλεση: Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά.

Συμβουλές: (1). Η σαλάτα σερβίρεται χλιαρή τον χειμώνα και δροσερή το καλοκαίρι. (2). Η σαλάτα διατηρείται 3-4 μέρες στο ψυγείο. (3). Φακές βρασμένες*: πλένουμε τη φακή, βράζουμε για 5 λεπτά, πετάμε το νερό, και ξαναβράζουμε με αρκετό φρέσκο νερό σε σιγανή φωτιά για 1 ώρα.

Bio: από κεντρική σελίδα.

✂1. Lina's lentil salad

How to: Mix 500 gr lentils cooked and strained, 7-8 tomatini cut in halves, 1 small bunch of parsley finely cut, 5 tablespoons olive oil, 2 tablespoons balsamic vinegar, salt, black pepper; optionally: 200 gr feta cheese diced.

Advice: (1). Serve warm in winter, cool in summer. (2). The salad keeps 3-4 days in the fridge. (3). Cooked lentil: wash, cook for 5 minutes, drain, recook in plenty fresh water for 1 hour.

Bio: Lina is one of the farm sisters, the earthy element, the sound of logic.

✂2. Οι φακές της Αγλαΐας

Η γνωστή δημοσιογράφος και συγγραφέας Αγλαΐα Κρεμέζη προτείνει μια ιδιαίτερη συνταγή όπου οι φακές the trinity farm παντρεύονται με- www.aglaiakremezi.com/rice-porridge-olive-oil-bay-leaves/

✂2. Aglaia's lentils

The renowned reporter and food writer Aglaia Kremezi suggests an unusual recipe where The Trinity Farm Lentils are coupled with ...– see www.aglaiakremezi.com/rice-porridge-olive-oil-bay-leaves/

✂3. Φακές σούπα της Angie

Η γνωστή και αγαπητή food blogger twominutesangie δημιουργεί με προϊόντα the trinity farm. www.twominutesangie.com/fakes/

✂3. Angie's lentil soup

Well known and dear food blogger twominutesangie creates with The Trinity Farm products : Lentil soup with The Trinity Farm, see www.twominutesangie.com/fakes/

✂4. Φακές the trinity farm με καραμελωμένα κρεμμύδια και πέστο μαϊντανού της Angie από τη food blogger twominutesangie

<http://twominutesangie.com>

✂4. Angie's Lentils with caramelized onions and parsley pesto by Angie, the food blogger at twominutesangie blog site.

<http://twominutesangie.com>



the trinity farm

Βιοδυναμικά Όσπρια Biodynamic Pulses (Legumes)

demeter

Φασόλια // Beans

✠5. Τα φασόλια της Δανάης

Υλικά: 500 γρ φασόλια **the trinity farm**, 1 ξερό κρεμμύδι μέτριο **the trinity farm** τριμμένο, 3 καρότα μέτρια **the trinity farm** σε ροδέλες, 2 κ. σούπας σέλινο τριμμένο, 250 γρ σάλτσα ντομάτας, 1 κ. τσαγιού ελαιόλαδο, αλάτι, μαύρο πιπέρι.

Εκτέλεση: Βάζουμε τα φασόλια με νερό να πάρουν μία βράση. Πετάμε το νερό, ξεπλένουμε καλά τα φασόλια με φρέσκο κρύο νερό και στη συνέχεια τα βάζουμε στην κατσαρόλα με αρκετό νερό να σκεπαστούν καλά, προσθέτοντας κρεμμύδι, καρότο, σέλινο και το μισό λάδι. Βράζουμε σε ανοιχτή κατσαρόλα για μισή ώρα. Προσθέτουμε το υπόλοιπο λάδι, ντομάτα, αλάτι και πιπέρι και συμπληρώνουμε νερό αν χρειάζεται ώστε να σκεπαστούν καλά. Κλείνουμε στη χύτρα και μαγειρεύουμε σε πολύ χαμηλή φωτιά για μισή ώρα.

Συμβουλές: (1). Αν δεν χρησιμοποιήσουμε χύτρα μουσκεύουμε τα φασόλια αποβραδής με αλάτι και βράζουμε για μιάμιση ώρα. (2). Το νερό που θα χρησιμοποιήσουμε εξαρτάται από το πόσο πηκτή ή αραιή θέλουμε τη σούπα μας.

Βιο: Δανάη είναι η μητέρα μας, μαγείρισσα - και όχι μόνο - καταπληκτική.

✠5. Danai's bean soup

Ingredients: 500 gr beans **the trinity farm**, 1 medium sized dry onion **the trinity farm** grated, 3 medium sized carrots **the trinity farm** cut in rings, 2 tablespoons celery grated, 250 gr tomato sauce, 1 cup olive oil, salt, black pepper.

How to: Place the beans in a pan with water to boil. Throw the water away, wash the beans thoroughly, with fresh cold water and then put in the pan with enough water to cover, adding the onion, carrot, celery and half of the oil. Cook in an open pan for 30 minutes. Add the rest of the oil, tomato, salt and pepper and add water as needed to cover. Close the pressure cooker and cook at a very low heat for 30 minutes.

Advice: (1). If not using pressure cooker, soak the beans overnight with salt and cook for 1 ½ hour. (2). The amount of water used depends on how thin or thick we like our broth.

Βιο: Danai is our mother, excellent cook to say the least.

Αιτώ την οικογένειά μας για τη δική σας



the trinity farm

Βιοδυναμικά Όσπρια Biodynamic Pulses (Legumes)

demeter

✦6. Τα φασόλια της Λίτσας

Υλικά: 500 γρ φασόλια **the trinity farm**, 1 ξερό κρεμμύδι μέτριο **the trinity farm** τριμμένο, 3 καρότα μέτρια **the trinity farm** σε ροδέλες, 1 σκελίδα σκόρδο **the trinity farm** τριμμένο, 2 κ. σούπας σέλινο τριμμένο, 180-200 γρ σάλτσα ντομάτας, 1 κ. σούπας ελαιόλαδο, αλάτι, μαύρο πιπέρι.

Εκτέλεση: Μουλιάζουμε από το προηγούμενο βράδυ τα φασόλια μέσα σε νερό και αλάτι. Την επόμενη μέρα τα στραγγίζουμε, τα ξεπλένουμε καλά με φρέσκο κρύο νερό και στη συνέχεια τα βάζουμε στην χύτρα με αρκετό νερό να σκεπαστούν, και βράζουμε για 15 λεπτά. Μαραίνουμε το κρεμμύδι σε ένα τηγάνι μαζί με το ελαιόλαδο και το σκόρδο. Προσθέτουμε ντομάτα, αλάτι και πιπέρι, καρότο και σέλινο. Αδειάζουμε σε ταψί ή γάστρα μαζί με τα φασόλια. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς Κελσίου για 45 λεπτά έως 1 ώρα.

Συμβουλές: (1). Αν χρησιμοποιήσουμε κατσαρόλα ανοιχτή φροντίζουμε το νερό να σκεπάζει καλά τα φασόλια. Βράζουμε για 1 ώρα. (2). Το νερό, όταν θα μπουν τα φασόλια στο φούρνο, πρέπει να είναι λίγο.

Βιο: Η κυρία Λίτσα είναι φίλη της **the trinity farm**, 'chef executive' όλης της οικογένειάς της.

✦6. Litsa's baked beans

Ingredients: 500 gr beans **the trinity farm**, 1 medium sized dry onion **the trinity farm** grated, 3 medium sized carrots **the trinity farm** cut in rings, 1 garlic clove **the trinity farm** grated, 2 tablespoons celery grated, 180-200 gr tomato sauce, 1 tablespoon olive oil, salt, black pepper.

How to: Soak the beans overnight in water and salt. The next day drain, wash well with fresh cold water and then place in the pressure cooker with plenty cold water to cover. Cook for 15 minutes. Saute the onion in a frying pan with the olive oil, and the garlic. Add the tomato sauce, salt and pepper, the carrot and celery. Empty the contents in a baking pan together with the beans. Bake for 45 -60 minutes at 180 o C.

Advice: (1). If using an open pan, ensure that the water covers the beans well and cook for 1 hour. (2). The water, when the beans are placed in the baking dish should not be much.

Bio: Mrs Litsa is a friend of The Trinity Farm , 'chef executive' of her big family.

✦7. Σαλάτα μαυρομάτικα με πολλά μυρωδικά με φασόλια **trinity farm** της **Angie** από τη food blogger [twominutesangie](http://twominutesangie.com)
www.twominutesangie.com

✦7. **Bean salad with a lot of herbs by Angie** at <http://twominutesangie.com>

✠ 8. Τα ρεβύθια της Ζωής

Υλικά: 1 κούπα ρεβύθια **the trinity farm**, 2 κ. σούπας μαγειρική σόδα, 1 ξερό κρεμμύδι **the trinity farm** τριμμένο, ελαιόλαδο, αλάτι, μαύρο πιπέρι, λεμόνι.

Εκτέλεση: Μουσκεύουμε από το προηγούμενο βράδυ τα ρεβύθια μέσα σε νερό και αλάτι. Την επόμενη μέρα τα στραγγίζουμε, προσθέτουμε τη σόδα και τα αφήνουμε μισή ώρα. Στην συνέχεια, τρίβουμε τα ρεβύθια με τα χέρια μας να φύγουν οι φλούδες. Βράζουμε τα ρεβύθια με αρκετό νερό προσθέτοντας το κρεμμύδι, λάδι, αλάτι και λεμονοπίπερο. Προς το τέλος του βρασμού, αφού χυλώσουν, προσθέτουμε φρέσκο λεμόνι στιμμένο.

Συμβουλές: από την κα Αγλαΐα Κρεμέζη : Μουσκεύουμε τα ρεβύθια αποβραδίζ, βράζουμε το πρωί για μερικά λεπτά, στραγγίζουμε, τρίβουμε να φύγουν τα πολλά φλούδια και ρίχνουμε σε μεγάλη λεκάνη με νερό. Πετάμε τα φλούδια που ανέβηκαν στην επιφάνεια, στραγγίζουμε και μαγειρεύουμε.

Βιο: Η Ζωή, είναι πολιτικός μηχανικός, συνάδελφος της Αλεξάνδρας στην προηγούμενη επαγγελματική της ζωή.

✠ 8. Zoe's chickpeas

Ingredients: 1 cup chickpeas **the trinity farm**, 2 tablespoons baking soda, 1 dry onion **the trinity farm** grated, olive oil, salt, black pepper, lemon.

How to: Soak overnight the chickpeas in water and salt. The next day, drain the water, add the soda and leave for 30 minutes. Next, rub the chickpeas between your hands to remove the shells. Cook in Plenty of water adding the onion, oil, salt and lemon, pepper. Towards the end of cooking, after thickening of the broth, add Fresh lemon juice.

Advice: by Aglaia Kremezi: Soak the chickpeas overnight cook in the morning for a few minutes, drain, rub to Remove as many shells as possible and place in a big pan with water. Through away any floating shells, drain and cook.

Bio: Zoe, a civil engineer, Alexandra's collegae in her previous professional life.

Δείτε και την ιστοσελίδα μας! For more visit our website

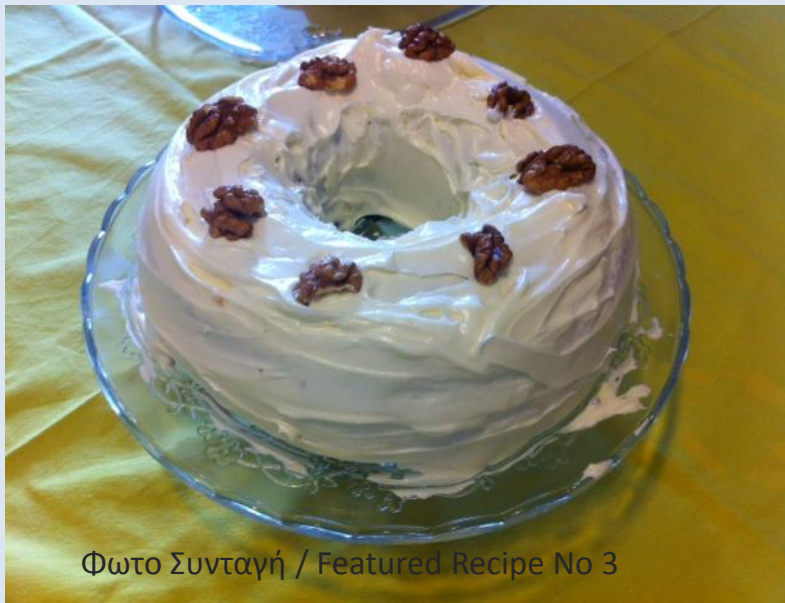
www.thetrinityfarm.gr

1 Η χορτόσουπα της Φώφης
Fofi's vegie soup

2 Το τζατζίκι της Δανάης
Danai's tzatziki

3 Κέικ καρότο της Νίκης
Niki's carrot cake

4 Κέικ καρότου της Σοφίας
Sofia's carrot cake



Φωτο Συνταγή / Featured Recipe No 3



✠1. Η χορτόσουπα της Φώφης

Υλικά: 6 καρότα **the trinity farm**, 2 μεγάλα κρεμμύδια **the trinity farm** ξερά, 4 πατάτες **the trinity farm**, τυρί τριμμένο, κρουτόν, 1 φλυτζανάκι ελαιόλαδο, προαιρετικά: 4 κολοκυθάκια, σέλινο, 1 δόση ζωμός.

Εκτέλεση: Καθαρίζουμε και κόβουμε τα λαχανικά σε μικρότερα κομμάτια. Βράζουμε τα λαχανικά και τον ζωμό σε νερό που να τα σκεπάζει μέχρι να μαλακώσουν. Περνάμε από τον μύλο. Σερβίρεται με κρουτόν και τυρί.

Συμβουλές: (1). Η σούπα σερβίρεται ζεστή τον χειμώνα και δροσερή το καλοκαίρι. (2). Αν η σούπα προκύψει αραιή, την βράζουμε λίγο περισσότερο. Αν η σούπα προκύψει πηχτή, την αραιώνουμε με βραστό νερό. (3). Όταν βράζουμε κοτόπουλο ή μοσχάρι μπορούμε να κρατήσουμε στην άκρη ζωμό που τον διατηρούμε σε μικρά ποτηράκια μιας χρήσης ή παγοκυψέλες στην κατάψυξη.

Bio: Η πολυτάλαντη, πολυταξιδεμένη Φώφη είναι η κοσμοπολίτισσα πεθερά της Αλεξάνδρας.

✠1. Fofi's vegie soup

Ingredients: 6 carrots trinity farm, 2 large dry onions trinity farm, 4 potatoes trinity farm, 1 small cup olive oil, croutons, grated cheese, optional: 4 courgettes, celery, stock.

How to: Wash, clean and cut the vegetables into smaller pieces. Cook the vegetables and the stock if used with water to cover them until soft. Puree. Serve with croutons and grated cheese.

Advice: 1. The soup is served hot in the water and cool in the summer. 2. If the soup is thin, cook a bit longer. If the soup is thick, add hot water and reboil. 3. When we cook meat or veal we can keep some stock aside and maintain it in small single use cups or ice-cubes in the deep freezer.

Bio: Multi-talented, world traveler Fofi is Alexandra's cosmopolitan mother-in-law.

Δείτε και την ιστοσελίδα μας! For more visit our website

www.thetrinityfarm.gr



Βιοδυναμικά Κηπευτικά Biodynamic Vegetables

demeter

✦ 2. Το τζατζίκι της Δανάης

Υλικά: 1 κιλό γιαούρτι πρόβειο ή αγελαδινό ή στραγγιστό, 1 1/2 αγγουράκι ξεφλουδισμένο, κομμένο σε κύβους και στιμμένο με το χέρι, 4 σκελίδες σκόρδο **the trinity farm** περασμένες από τρίφτη ψιλό, 1/2 κούπα τσαγιού ελαιόλαδο, 2 κ. σούπας γεμάτες ξύδι, λίγο αλάτι, λίγο μαύρο πιπέρι.

Εκτέλεση: Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά.

Συμβουλές: (1). Το πρόβειο γιαούρτι είναι πιο πηχτό. (2). Αν το γιαούρτι δεν είναι στραγγιστό, στραγγίζουμε μια νύχτα σε τσαντήλα.

Βιο: Δανάη είναι η μητέρα μας, μαγείρισσα – και όχι μόνο – καταπληκτική.

✦ 2. Danai's tzatziki

Ingredients: 1 kilo Greek yogurt (sheep or cow or strained), 1 1/2 cucumber peeled, cut in cubes and hand-strained, 4 garlic σκελίδες σκόρδο trinity farm περασμένες από τρίφτη ψιλό, 1/2 cup olive oil, 2 full tablespoons vinegar, little salt, little black pepper.

How to: Mix all ingredients.

Advice: (1). Sheep yogurt is thicker. (2). If the yogurt is not strained, strain overnight through cheese cloth.

Bio: Danai is our mother, excellent cook to say the least.

With care from our family for your family.

3. Κέικ καρότο της Νίκης

Υλικά: Για το κέικ: 4 φλ. τριμμένο καρότο **the trinity farm**, ½ φλ. σταφίδα ξανθή, ½ φλ. καρύδια, 1 + ¾ φλ. μαύρη ζάχαρη, 4 αβγά, 1 φλ. ηλιέλαιο, 2 φλ. αλεύρι μαλακό (ή για όλες τις χρήσεις αλλά θα συμπληρώσουμε ½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ και ¼ κ.γ. σόδα επιπλέον), ½ κ.γ. αλάτι, 2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ, 2 κ.γ. μαγειρική σόδα, 1 κ.γ. κανέλα, 2 βανίλιες. **Για το γλάσο:** 175 γρ. βούτυρο, 250 γρ. ζάχαρη άχνη, 200 γρ. τυρί κρέμα, 1 κ.γλ. βανίλια σιρόπι ή 1 βανιλίνη. Πρέπει να είναι όλα παγωμένα από το ψυγείο. Εγώ χρησιμοποίησα ακριβώς τη μισή ποσότητα για μια φόρμα στρογγυλή του κέικ με τρύπα στη μέση.

Εκτέλεση: Σε μεγάλο μπολ βάζουμε το τριμμένο καρότο (γίνεται καταπληκτικά στο multi αλλά μπορούμε να το κάνουμε και στο μπλέντερ αν θέλουμε), στη συνέχεια προσθέτουμε τη μαύρη ζάχαρη, τα καρύδια κοπανισμένα ελαφρά, τις σταφίδες, το ηλιέλαιο, τα τέσσερα αβγά ελαφρά χτυπημένα, την κανέλα, το μπέικιν πάουντερ, τη σόδα και τη βανίλια και ανακατεύουμε με το χέρι (δεν χρειάζεται μίξερ) προσθέτοντας σιγά-σιγά το αλεύρι μέχρι να ενσωματωθούν όλα τα υλικά. Αδειάζουμε το μείγμα σε αντικολλητικό ταψί αλλιώς βουτυρώνουμε ή λαδώνουμε και αλευρώνουμε μια φόρμα του κέικ και ψήνουμε για μία ώρα στους 200 βαθμούς. (Μυστικό: Το πρώτο 20λεπτο ξεσκέπαστο και την υπόλοιπη ώρα σκεπασμένο με αλουμινοχαρτο.). Αφήνουμε το κέικ να κρυώσει εκτός ψυγείου και εντωμεταξύ φτιάχνουμε το γλάσο. Βάζουμε και χτυπάμε σε μπλέντερ ή στο multi ή με μίξερ το τυρί κρέμα, τη ζάχαρη άχνη, τη βανίλια και το βούτυρο και χτυπάμε μέχρι να ενσωματωθούν τα υλικά και να γίνει ένα ωραίο παχύρρευστο γλάσο. Αδειάζουμε το γλάσο πάνω στο κέικ και το στρώνουμε για να απλωθεί ομοιόμορφα. Αν θέλουμε μπορούμε να πασπαλίσουμε την επιφάνεια του κέικ με λίγο τριμμένο καρότο ή τριμμένο καρύδι και βάζουμε το κέικ στο ψυγείο για τουλάχιστον μία ώρα, μιας και το κέικ τρώγεται πολύ καλύτερα κρύο.

Συμβουλές: Γίνεται καταπληκτικά αφράτο και υγρό, δεν λασπώνει και τρώγεται μετά μανίας !! **Καλή επιτυχία !**

Bio: Συνταγή από τον Μάνο Βινιχάκη στην εκπομπή ChefonAir. Εκτέλεση N.M., φίλη της the trinity farm.

3. Niki's carrot cake

Ingredients: For the cake: 4 cups carrot **the trinity farm** grated, ½ cup raisins, ½ cup walnuts, 1 + ¾ cups brown sugar, 4 eggs, 1 cup sunflower oil, 2 cups soft flour (or all purpose but add ½ teaspoon baking powder and ¼ teaspoon baking soda extra), ½ teaspoon salt, 2 teaspoons baking powder, 2 teaspoons baking soda, 1 teaspoon cinnamon, 2 doses vanilla. **For the glazing:** 175 gr butter, 250 gr sugar fine, 200 gr cream cheese, 1 teaspoon vanilla syrup. All must be cold from the refrigerator. I used half the quantities for a typical round cake dish with a hole in the middle.

How to: In a large bowl place the grated carrot (multi is great but can be done in a blender too), then add the sugar, walnuts slightly crushed, raisins, oil, eggs slightly bitten, cinnamon, baking powder, soda and vanilla and hand-mix (no need for the mixer) adding slowly the flour until all ingredients are incorporated. Empty the mix in a non-stick pan, else in a buttered or oiled and sprinkled with flour cake dish. Bake for 1 hour at 200 degrees C. (Secret: The first 20 minutes uncovered, the rest of the time covered with foil). Let the cake cool at room temperature while preparing the glazing. In the multi or blender or mixer place the ingredients and mix to obtain a thick product. Empty on top of the cake and spread to uniformity. You can broadcast grated carrot or grated walnuts and place the cake in the refrigerator for at least 1 hour, since it is better eaten cold.

Advice: It is fantastically fluffy and wet, does not get muddy and becomes an obsession!! **Kali epitihia!**

Bio: Recipe from Manos Vinihakis at the TV Show ChefonAir. Made by N.M. a friend of the trinity farm.

☒4. Κέικ καρότου της Σοφίας

Υλικά: 1 κούπα μαργαρίνη σοφτ, 2 κούπες ζάχαρη, 3 κούπες αλεύρι που φουσκώνει μόνο του, 1 κουταλάκι σόδα, 1 κουταλάκι κανέλα, 1/2 κουταλάκι μοσχοκάρυδο, 1 κουταλάκι ξύσμα λεμονιού, 1 κουταλάκι ξύσμα πορτοκαλιού, 2 κουταλιές χυμό λεμονιού, 2 κουταλιές χυμό πορτοκαλιού, 4 αυγά, 3 κούπες τριμμένα καρότα **the trinity farm**, 1 1/2 κούπα καρύδια χοντροκομμένα.

Εκτέλεση: Βάλτε στο μπολ του μίξερ τα 11 πρώτα υλικά. Χτυπήστε τα 4' στη μεσαία ταχύτητα, ν' αφρατέψουν. Σταματήστε το χτύπημα, ρίξτε κι ανακατέψτε μ' ένα ξύλινο κουτάλι τα τριμμένα καρότα και τα καρύδια. Αδειάστε το μίγμα σε καλά βουτυρωμένη φόρμα για κέικ, με διάμετρο 25 εκ. και ψήστε το στους 175 βαθμούς Κελσίου για 60' ή έως ότου, βυθίζοντας μέσα σαυτό μια ξύλινη φουρκέτα, η φουρκέτα βγαίνει καθαρή. Αναποδογυρίστε το κι αφήστε το να κρυώσει επάνω σε σχάρα. Στολίστε το με κομμάτια από ρετσέλι καρότο ή κολοκύθι. Περιχύστε το με γλάσο πορτοκαλιού.

Bio: Η Σοφία είναι φίλη της the trinity farm. Η συνταγή περιλαμβάνεται στο βιβλίο ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΤΣΑΙ.

☒4. Sofia's carrot cake

Ingredients: 1 cup margarine soft, 2 cups sugar, 3 cups self-rising flour, 1 teaspoon baking soda, 1 teaspoon cinnamon, 1/2 teaspoon nutmeg, 1 teaspoon lemon zest, 1 teaspoon orange zest, 2 tablespoons lemon juice, 2 tablespoons orange juice, 4 eggs, 3 cups carrots The Trinity Farm grated, 1 1/2 cup walnuts thickly cut.

How to: Place in the mixer bowl the first 11 ingredients and mix for 4' at medium speed to soften. Stop the mixer, add the walnuts and carrots and mix with a wooden spoon. Empty the mix into a well buttered cake baking dish of 25 cm diameter and bake in preheated oven at 175 o C for 60' or until a knife blade immersed comes out clean. Turn upside down on a rack and let cool at room temperature. Decorate with carrot or courgette slices. Cover with glazed orange.

Bio: Sofia is a friend of Trinity Farm. The recipe is included in the book INVITATION TO TEA.

Δείτε και την ιστοσελίδα μας! For more visit our website

www.thetrinityfarm.gr



the trinity farm

Βιολογικές Σάλτσες & Μαρμελάδες Organic Chutneys & Jams οι ευέλικτες // versatile



1

Γλυκόξινο στη γάστρα της Αλεξάνδρας ή το φαγητό της ακαμάτρας
Alexandra's sweet and sour bake or the lazy girl's dish

2

Η σαλάτα της Αλεξάνδρας
Alexandra's easy salad

3

Πρωινό, δεκατιανό, γεύμα, δείπνο, γλυκό
Breakfast, snack, lunch, dinner, dessert





the trinity farm

Βιολογικές Σάλτσες & Μαρμελάδες Organic Chutneys & Jams οι ευέλικτες // versatile



✦1. Γλυκόξινο στη γάστρα της Αλεξάνδρας ή το φαγητό της ακαμάτρας

Υλικά και εκτέλεση: Τοποθετήστε στη γάστρα το κρέας της επιλογής σας (κοτόπουλο φιλέτο, χοιρινό, μίγμα τους), προσθέστε ελαιόλαδο, ξύδι βάλσαμικο, λίγο νερό, αλατοπίπερο και βιολογική μαρμελάδα φρούτα-καρότο **the trinity farm**. Τοποθετήστε το σκέπασμα και ψήστε στους 180-200°C για 1-2 ώρες ή μέχρι να μαλακώσει το κρέας. Ελέγξτε κάθε μισή ώρα και προσθέστε νερό αν χρειάζεται ώστε να παραμένει σάλτσα στο σκεύος. Σερβίρετε με ρύζι κατά προτίμηση μπασμάτι ή/και μια πράσινη σαλάτα και καταπλήξτε τους!

Συμβουλή: (1). Οι ποσότητες εξαρτώνται από τον αριθμό των πιάτων, αν πρόκειται για μεγάλη οικογένεια ή έχετε καλεσμένους θα χρησιμοποιήσετε ολόκληρο το βάζο. (2). Εναλλακτικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη βιολογική μαρμελάδα πορτοκάλι-καρότο ή τη γλυκόξινη σάλτσα καρότο της **trinity farm**.

✦1. Alexandra's sweet and sour bake or the lazy girl's dish

How to: Place in a baking dish (with a lid; gasta in Greek) the meat of your choice (chicken, pork, mixed), add olive oil, balsamic vinegar, little water, salt and black pepper to taste and **the trinity farm** organic fruit-carrot jam. Cover the dish, place in the oven at 180-200°C and cook for 1-2 hours or until tender. Check from time to time (every 30 minutes) and add hot water if needed to maintain the sauce (so as not to dry). Serve with rice, preferably basmati, and/or a green salad and wait for appraisal!

Advice: (1). quantities will depend on how many you are serving; for a large dinner you will use the full jam jar. (2) Alternatively use **the trinity farm** organic orange-carrot jam or the carrot chutney.



the trinity farm

Βιολογικές Σάλτσες & Μαρμελάδες Organic Chutneys & Jams ΟΙ ΕΥΕΛΙΚΤΕΣ // versatile



2. Η σαλάτα της Αλεξάνδρας

Υλικά και εκτέλεση: Πλύνετε και κόψτε σε χοντρές λωρίδες σαλάτα πράσινη και κόκκινη (λόλα) και τοποθετήστε τα σε μια γαβάθα. Προσθέστε καρύδια ή κουκουνάρι, ή/και δαμάσκηνα χονδροκομμένα, ή/και σύκα χονδροκομμένα, ή/και μήλο κομμένο σε κυβάκια, ή/και τυρί κίτρινο κομμένο σε κύβους, ή/και κρουτόν και συμπληρώστε 1 κουταλιά της σούπας βιολογική μαρμελάδα φρούτα-καρότο ή πορτοκάλι-καρότο ή γλυκόξινη σάλτσα καρότο **the trinity farm**. Ολοκληρώστε με σάλτσα (ντρέσινγκ) από ελαιόλαδο, ξύδι βαλσάμικο και μουστάρδα.

Συμβουλή: (1). Οι ποσότητες εξαρτώνται από τον αριθμό των μερίδων. (2). Τα προστιθέμενα υλικά εξαρτώνται από τον επιθυμητό γευστικό συνδυασμό που αποτελεί προσωπική προτίμηση. (3). Μπορούν να προστεθούν και άλλα πράσινα υλικά όπως μαρούλι ή σπανάκι. (4). Μπορείτε να προσθέσετε και άλλους σπόρους όπως κινόα, ρόδι, κλπ. (5). Δημιουργήστε! (6). Απολαύστε μόνη της ή σαν συνοδευτικό.

2. Alexandra's easy salad

How to: Wash and thickly cut into large pieces green and red salads (lolas) and place in a large salad dish. Add walnuts and/or plums thickly cut, and/or figs thickly cut, and/or apple diced, and/or a yellow cheese diced, and/or croutons and add 1 tablespoon **the trinity farm** organic jam orange-carrot or fruit-carrot or organic carrot chutney. Finish with a dressing of olive oil, balsamic vinegar and mustard.

Advice: (1). Quantities will depend on how many you are serving. (2). Added ingredients depend on your desired taste outcome. (3). You may add other greens such as lettuce or spinach. (4). You can also add other seeds such as chia, quinoa, etc. (5). Your imagination is your only limitation! (6). Enjoy on its own or as a side dish.

Περισσότερες ιδέες! More ideas!

Μαρμελάδα πορτοκάλι-καρότο Orange-carrot jam

- ❖ Με φρυγανιές ή παξιμάδια με ή χωρίς βούτυρο.
With rusks with or without butter
- ❖ Με κίτρινο τυρί μόνο του ή μαζί με ψωμί. With a yellow cheese on its own or with bread
- ❖ Με κρέας στεγνό πχ κοτόπουλο χωρίς σάλτσα.
With a dry meat eg sauceless chicken
- ❖ Με γιαούρτι ή παγωτό. With yogurt or ice cream

Σάλτσα γλυκόξινη καρότο Carrot chutney

- ❖ Με φρυγανιές ή παξιμάδια. With rusks
- ❖ Με κίτρινο τυρί μόνο του ή μαζί με ψωμί. With a yellow cheese on its own or with bread
- ❖ Με κρέας στεγνό πχ κοτόπουλο χωρίς σάλτσα. With a dry meat eg sauceless chicken
- ❖ Στη σάλτσα μαγειρέματος του κρέατος. In cooking a meat add in the sauce

Μαρμελάδα φρούτα-καρότο Fruit – carrot jam

- ❖ Με φρυγανιές ή παξιμάδια με ή χωρίς βούτυρο.
With rusks with or without butter
- ❖ Με κίτρινο τυρί μόνο του ή μαζί με ψωμί. With a yellow cheese on its own or with bread
- ❖ Με κρέας στεγνό πχ κοτόπουλο χωρίς σάλτσα.
With a dry meat eg sauceless chicken
- ❖ Με γιαούρτι ή παγωτό. With yogurt or ice cream

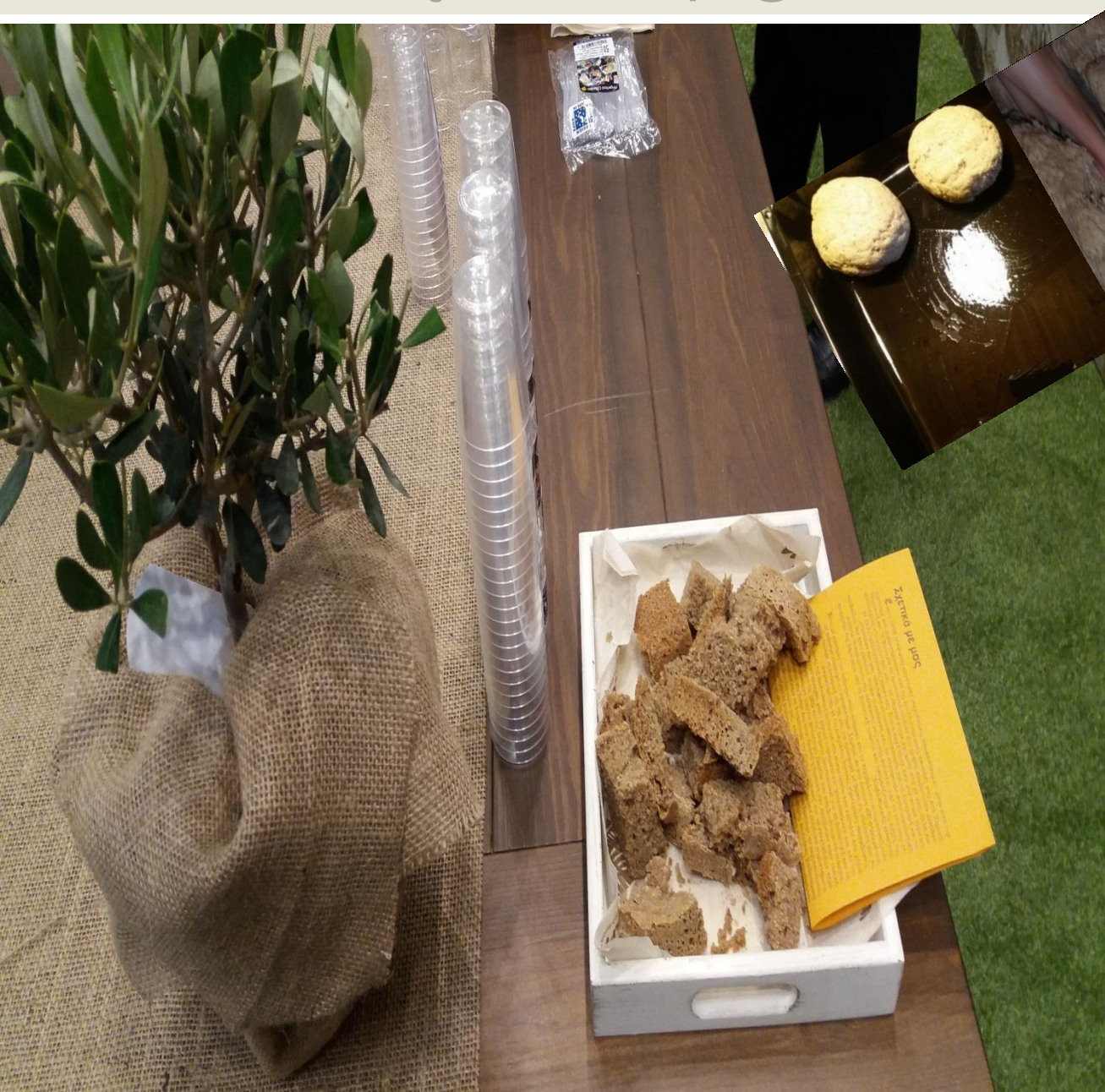
Σάλτσα γλυκόξινη καρότο - ντομάτα Tomato –carrot chutney

- ❖ Με φρυγανιές ή παξιμάδια. With rusks
- ❖ Στη σαλάτα με ντάκο* συμπληρωματικά. In a dakos* salad as the final touch
- ❖ Με κρέας στεγνό πχ κοτόπουλο χωρίς σάλτσα. With a dry meat eg sauceless chicken
- ❖ Στη σάλτσα μαγειρέματος του κρέατος ή στη φασολάδα. In cooking a meat add in the sauce or in a bean soup

***Για τον ντάκο:**
Βρέχουμε για λίγα δευτερόλεπτα 2-3 παξιμάδια κάτω από τρεχούμενο νερό. Βάζουμε σε γαβάθα, προσθέτουμε ψιλοκομμένη ντομάτα, φέτα τυρί σπασμένο με τα χέρια, ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και 1 κουταλιά σάλτσα καρότο-ντομάτα **the trinity farm**. Υπέροχο ειδικά με τα παξιμάδια Dr Plus που γίνονται με αλεύρι **the trinity farm**.

***For the dakos salad:**
Wet 2-3 rusks under running water for a few seconds, place them in a salad bowl, add thinly cut tomatoes, feta cheese hand broken, olive oil, salt, black pepper, oregano and a spoonful of **the trinity farm** tomato-carrot chutney. Advice: Great with Dr Plus rusks (rusks made with **the trinity farm** flours.)

...και το ταξίδι συνεχίζεται!
...and the journey goes on!



Τα χειροποίητα
ψωμάκια με το
αλεύρι μας
ταξίδεψαν στα
Βραβεία 2016 του
Γαστρονόμου.
Handmade
breads with our
flours travelled to
the 2016
Gastronomos
awards

a demeter farm
www.thetrinityfarm.gr



the trinity farm

Διατροφή Nutrition

the trinity farm

Περιβάλλον Environment

the trinity farm

a demeter farm

a demeter farm

the trinity farm

Εκπαίδευση Training & Education

E W
u e
z i
ω l
i b
a e
i n
g

Πολιτισμός Culture
Γαστρονομία Gastronomy

Βιωσιμότητα Sustainability

Ιστορία History

a demeter farm