

A festive Christmas dinner table setting. In the center, a three-tiered brass candelabra holds three lit candles. To the left, a glass Christmas tree is filled with warm spices and oranges. The table is set with wine glasses, a glass tumbler, and a plate of food. The background shows a window with a view of greenery.

DAIRY-FREE
CHRISTMAS
MENU

Recipes by Litsa Zarifi

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΟΥΠΑ

Μανιταρόσουπα

ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ

Κριθαρότο με γαρίδες

ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΝΟΥ

Αρνί στη γάστρα με σως
πορτοκαλιού

Καραμελωμένος
σιδηρόδρομος αγριόχοιρου

ΣΑΛΑΤΕΣ

Σαλάτα με καραμελωμένα
αμύγδαλα

Σαλάτα με ρόδι, φουντούκια
& σύκα

ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ

Κουραμπιέδες με σταγόνες
σοκολάτας

Χριστουγεννιάτικη
πανδαισία





Μανιταρόσουπα

ΑΠΟ ΤΗ ΛΙΤΣΑ ΖΑΡΙΦΗ



Θα χρειαστούμε:

- 1 1/2 ποτήρι ζωμός κοτόπουλου
- 1/2 ποτήρι λευκό κρασί ή ζωμός κοτόπουλου
- 3 κουτ. σούπας αποξηραμένα μανιτάρια πορτσίνι, ψιλοκομμένα
- 1/2 κούπα κρέμα καρύδας ή γάλα ρυζιού
- 1 κουτ. γλυκού αλάτι
- 1 κουτ. γλυκού πιπέρι
- 1/2 κουτ. γλυκού μπούκοβο
- 1 αστεροειδής γλυκάνισος
- 1/2 κουτ. σούπας κορν φλάουρ ή ταπιόκα



litsa zarifi ©

Εκτέλεση

1. Μουσκεύουμε ταμανιτάρια σε λίγο χλιαρό νερό για 15 λεπτά περίπου.
2. Σε μία κατσαρόλα ζεσταίνουμε τον ζωμό και το κρασί.
3. Προσθέτουμε ταμανιτάρια, το κορν φλάουρ, το πιπέρι, το μπούκοβο, τον αστεροειδή γλυκάνισο και το αλάτι.
4. Ανακατεύουμε καλά μέχρι να έχουμε ένα ομοιογενές μίγμα για 15 λεπτά περίπου.
5. Προσθέτουμε τη κρέμα καρύδας και κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.
6. Ταιριάζει πολύ με κρουτόν, ψημένο ψωμί και τραγανιστό μπέικον.



Κριθαρότο με γαρίδες

ΑΠΟ ΤΗ ΛΙΤΣΑ ΖΑΡΙΦΗ



Θα χρειαστούμε:

- 20-25 φρέσκες γαρίδες μεσαίου μεγέθους
- 500 γρ. κριθαράκι
- 1 1/2 λίτρο ζωμός από τα κεφάλια των γαρίδων ή νερό
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 1 πράσινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 10 ντοματάκια
- 500 γρ. τριμμένη ντομάτα
- 100 ml ούζο ή τσίπουρο
- 100 γρ. ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Μπούκοβο
- 1 μεγάλη πρέζα ζάχαρη
- Λίγο γλυκάνισο



ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΤΟ WWW.DAIRY-FREE.EU

Εκτέλεση

1. Σε μία κατσαρόλα προσθέτουμε 1 1/2 λίτρο νερό, τα κεφάλια των γαρίδων, αφήνουμε να πάρει μία βράση και σουρώνουμε.
2. Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι στη φωτιά και προσθέτουμε το ελαιόλαδο.
3. Μόλις το ελαιόλαδο κάψει, προσθέτουμε τις γαρίδες.
4. Μόλις οι γαρίδες πάρουν χρώμα, σε 2-3 λεπτά, τις σβήνουμε με το ούζο.
5. Χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια θερμοκρασία και προσθέτουμε το κρεμμύδι. Σοτάρουμε για 3-4 λεπτά μέχρι το κρεμμύδι να γίνει διάφανο.
6. Αποσύρουμε τις γαρίδες από το τηγάνι.
7. Προσθέτουμε το κριθαράκι και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά.
8. Προσθέτουμε τις ντομάτες, τις πιπεριές, τα μπαχαρικά και τη ζάχαρη και ανακατεύουμε καλά.
9. Προσθέτουμε σταδιακά τον ζωμό και ανακατεύουμε μέχρι να το πιει όλο. Συνεχίζουμε μέχρι να μαγειρευτεί το κριθαράκι όπως το θέλουμε.
- 10 5 λεπτά πριν κατεβάσουμε το κριθαρότο από τη φωτιά, προσθέτουμε τις γαρίδες και τα ντοματίνια.
- 11 Κατεβάζουμε το κριθαρότο από τη φωτιά έχοντας λίγα υγρά παραπάνω, υπολογίζοντας ότι όσο κρύνει θα στεγνώνει περισσότερο το φαγητό.



Αρνί στη γάστρα με σως πορτοκαλιού

ΑΠΟ ΤΗ ΛΙΤΣΑ ΖΑΡΙΦΗ



Θα χρειαστούμε:

- 1 1/2-2 κιλά αρνίσιο χεράκι
- Χυμός από 1 μεγάλο πορτοκάλι
- 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- Μουστάρδα
- 1/2 κουτ. γλυκού βαλσάμικο από ρόδι
- 2 κουτ. σούπας μέλι
- 1 κλωνάρι δεντρολίβανο



Εκτέλεση

1. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά.
2. Αλείφουμε το αρνί με το μίγμα στο μπολ.
3. Βάζουμε το αρνί σε μία γάστρα και το ψήνουμε στον φούρνο, στους 180 βαθμούς, για 2 ώρες περίπου.
4. Αφαιρούμε το καπάκι της γάστρας για να πάρει χρώμα το αρνί.
5. Συνοδεύεται με πατάτες η πουρέ πατάτας.



Καραμελωμένος σιδηρόδρομος αγριόχοιρου

ΑΠΟ ΤΗ ΛΙΤΣΑ ΖΑΡΙΦΗ



Θα χρειαστούμε:

2 κιλά χοιρινός σιδηρόδρομος ή χοιρινά παϊδάκια

Για τη μαρινάδα:

5 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

5 κουτ. σούπας μέλι

4 κουτ. σούπας μουστάρδα dijon

4 κουτ. σούπας κέτσαπ

4 κουτ. σούπας βαλσάμικο ξίδι

2 κουτ. σούπας δεντρολίβανο

2 κουτ. γλυκού ανάμικτα πιπέρια

Χοντροαλεσμένο αλάτι





Εκτέλεση

1. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα υλικά της μαρινάδας.
2. Σε ένα ταψί απλώνουμε 1 φύλλο αλουμινόχαρτο και από πάνω 2 φύλλα λαδόκολλας.
3. Βάζουμε το κρέας και κάνουμε απαλό «μασάζ» με τη μαρινάδα.
4. Κλείνουμε με σπάγκο σταυρωτά τη λαδόκολλα.
5. Ψήνουμε το κρέας στον φούρνο, στους 160 βαθμούς για 4 ώρες περίπου.
6. Συνοδεύεται με πατάτες πουρέ.



Σαλάτα με καραμελωμένα αμύγδαλα

ΑΠΟ ΤΗ ΛΙΤΣΑ ΖΑΡΙΦΗ



Θα χρειαστούμε:

- 2 φύλλα μαρούλι, ψιλοκομμένο
- Κόκκινη λόλα, ψιλοκομμένη
- Πράσινη λόλα, ψιλοκομμένη
- 2-3 μανταρίνια, κομμένα σε φέτες
- 6 ντοματίνια, κομμένα στα 2
- Αμύγδαλα
- Λίγη καστανή ζάχαρη
- Για το dressing:
- 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο
- 1 κουτ. σούπας ταχίνι
- 1 ½ κουτ. σούπας μέλι
- Αλάτι
- Πιπέρι



litsa zarifi ©

Εκτέλεση

1. Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε τη ζάχαρη.
2. Μόλις η ζάχαρη γίνει σαν καραμέλα, προσθέτουμε τα αμύγδαλα και ανακατεύουμε.
3. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά της σαλάτας.
4. Σε δεύτερο μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά του dressing.
5. Περιχύνουμε τη σαλάτα με το dressing.



Σαλάτα με ρόδι, φουντούκια & σύκα

ΑΠΟ ΤΗ ΛΙΤΣΑ ΖΑΡΙΦΗ



Θα χρειαστούμε:

Baby σπανάκι

Ρόκα

1 χούφτα φουντούκια

3 κουτ. σούπας καθαρισμένο ρόδι

5 αποξηραμένα σύκα

Για το dressing:

1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

1 κουτ. σούπας βαλσάμικο ξίδι

1 κουτ. σούπας μέλι

Αλάτι

Πιπέρι



litsa zarifi ©

Εκτέλεση

1. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά της σαλάτας.
2. Σε δεύτερο μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά του dressing.
3. Περιχύνουμε τη σαλάτα με το dressing.



Κουραμπιέδες με σταγόνες σοκολάτας

ΑΠΟ ΤΗ ΛΙΤΣΑ ΖΑΡΙΦΗ



Θα χρειαστούμε:

- 500 γρ. μαλακό αλεύρι
- 1 κουτ. γλυκού μπέικιν
- 30 γρ. ποτό 40 βαθμών
- 70 γρ. άχνη ζάχαρη
- 30 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη
- 250 γρ. λάδι καρύδας
- 80 γρ. σταγόνες σοκολάτας
- 1 κουτ. γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
- 1 κρόκος αυγού ή λίγο παραπάνω λάδι καρύδας + λίγο νερό (σε περίπτωση που η ζύμη τρίβεται)
- 500 γρ. άχνη ζάχαρη για επικάλυψη



ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΤΟ WWW.DAIRY-FREE.EU

litza zarifi

Εκτέλεση

1. Χτυπάμε το λάδι καρύδας και τη ζάχαρη στο μίξερ σε δυνατή ταχύτητα μέχρι να αφρατέψουν.
2. Προσθέτουμε το ποτό και τις σταγόνες σοκολάτας.
3. Χτυπάμε 1 φορά σε δυνατή ταχύτητα και χαμηλώνουμε την ταχύτητα.
4. Προσθέτουμε σταδιακά το αλεύρι και το μπέικιν και συνεχίζουμε το χτύπημα.
5. Αν η ζύμη τρίβεται προσθέτουμε έναν κρόκο και ελάχιστο νερό βρύσης.
6. Στρώνουμε αντικολλητικό χαρτί σε ένα ταψί.
7. Πλάθουμε τη ζύμη σε μπαλάκια των 30 γρ. και κάνουμε μία λακούβα στη μέση.
8. Ψήνουμε τους κουραμπιέδες στον φούρνο, στους 170 βαθμούς, στον αέρα, για 25 λεπτά περίπου.
9. Μόλις βγάλουμε τους κουραμπιέδες από τον φούρνο, τους ραντίζουμε με λίγο νερό.
10. Αφήνουμε τους κουραμπιέδες να κρυώσουν καλά και τους καλύπτουμε με άχνη ζάχαρη.
11. Διατηρούνται σε αεροστεγές δοχείο.



Χριστουγεννιάτικη πανδαισία

ΑΠΟ ΤΗ ΛΙΤΣΑ ΖΑΡΙΦΗ



Θα χρειαστούμε:

Για το dacquoise:

220 γρ. αλεύρι αμυγδάλου

25 γρ. κορν φλάουρ

250 γρ. ζάχαρη

5 ασπράδια αυγών

1 κουτ. γλυκού εκχύλισμα βανίλιας

Για την κρέμα:

1 κιλό γάλα ρυζιού ή αμυγδάλου

200 γρ. ζάχαρη

50 γρ. κορν φλάουρ

6 κρόκοι αυγών

1 κουτ. γλυκού εκχύλισμα βανίλιας

Για τη μαρέγκα:

150 γρ. ασπράδι αυγού

150 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη

130 γρ. άχνη ζάχαρη, κοσκινισμένη

1 κουτ. γλυκού εκχύλισμα βανίλιας

1 πρέζα αλάτι



litza zarifi

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΤΟ WWW.DAIRY-FREE.EU

Εκτέλεση

Για τη dacquoise:

1. Χτυπάμε στο μίξερ τα ασπράδια με τη ζάχαρη σε σφιχτή μαρέγκα.
2. Προσθέτουμε το εκχύλισμα βανίλιας και το αλεύρι αμύγδαλου και ομογενοποιούμε το μίγμα κάνοντας κυκλικές κινήσεις με μία μαρίζ. Η τελική μορφή του μίγματος πρέπει να είναι σα γιαούρτι.
3. Στρώνουμε αντικολλητικό χαρτί σε ένα ταψί.
4. Απλώνουμε το μίγμα στο χαρτί.
5. Ψήνουμε το μίγμα στον φούρνο, στους 180 βαθμούς, στον αέρα, για 15 λεπτά περίπου και μέχρι να χρυσίσει.

Για την κρέμα:

1. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη ζάχαρη με το κορν φλάουρ.
2. Προσθέτουμε τους κρόκους και 100 γρ. από το γάλα και ανακατεύουμε καλά με μία κουτάλα ή αυγοδάρτη.
3. Σε μία κατσαρόλα προσθέτουμε το υπόλοιπο γάλα και το εκχύλισμα βανίλιας.
4. Όταν το γάλα αρχίσει να βράζει, χαμηλώνουμε τη φωτιά, ανακατεύουμε ξανά το μίγμα του κορν φλάουρ και το προσθέτουμε στην κατσαρόλα.
5. Συνεχίζουμε το ανακάτεμα σε χαμηλή φωτιά μέχρι να δέσει η κρέμα.
6. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και την αφήνουμε στην άκρη να χλιαρύνει.

Εκτέλεση

Για τη μαρέγκα:

1. Χτυπάμε στο μίξερ με το σύρμα σε χαμηλή ταχύτητα τα ασπράδια με την κρυσταλλική ζάχαρη μέχρι να γίνει μια σφιχτή μαρέγκα.
2. Σταματάμε το χτύπημα και ρίχνουμε σταδιακά την άχνη, το εκχύλισμα βανίλιας και το αλάτι ανακατεύοντας απαλά με μια ευλύγιστη κουτάλα.
3. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 95 βαθμούς.
4. Μεταφέρουμε τη μαρέγκα σε μια σακούλα κορνέ με φαρδύ στρογγυλό στόμιο και σχηματίζουμε πάνω σε λαδόκολλα στρογγυλές ροζέτες.
5. Ψήνουμε τη μαρέγκα στον φούρνο για 1½ ώρα. Προσοχή, δεν αυξάνουμε τη θερμοκρασία για να μην καούν οι μαρέγκες.

Συναρμολόγηση:

1. Βάζουμε σε ψηλά ποτήρια 1 κομμάτι dacquoise, κρέμα και 1 μαρέγκα.

Επιμέλεια Ebook: Konstantina Voulgaridou
Συνταγές: Litsa Zarifi

Βρείτε περισσότερες συνταγές
www.dairy-free.eu

Ακολουθήστε μας
facebook | instagram | pinterest

©2019 DAIRY-FREE