

Dairy-Free.
Το
Χριστουγεννιάτικο
Τραπέζι

*Merry
Christmas*



Christmas 2021

© Dairy-free.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



03 ΕΙΣΑΓΩΓΗ



04 ΣΑΛΑΤΕΣ



09 ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ



16 ΓΛΥΚΑ



33 ΡΟΦΗΜΑΤΑ



38 ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

FOLLOW US

facebook.com/dairyfreegr
instagram.com/dairyfreegr
gr.pinterest.com/dairyfreegr



Το Χριστουγεννιάτικο Τραπέζι του Dairy-Free.

Με χαρά σας παρουσιάζουμε μια ολοκληρωμένη πρόταση για το γιορτινό τραπέζι, από το οποίο δε θα λείπει τίποτα!

Πολύχρωμες σαλάτες, πλούσιο γεύμα, φανταστικά γλυκά, γευστικά ροφήματα αλλά και μία χριστουγεννιάτικη κατασκευή-χειροτεχνία που μπορούμε να φτιάξουμε μαζί με τα παιδιά μας!

Οι συνταγές είναι της Λίτσας Ζαρίφη και είναι όλες χωρίς γαλακτοκομικά.

Καλές γευστικές γιορτές!

Σαλάτες





ΥΛΙΚΑ

- 1 μάνγκο
- 1 κόκκινη λόλα
- 1 ματσάκι ρόκα
- Λίγα φύλλα μαρούλι
- 1 χούφτα κράνμπερις
- 1 χούφτα ξηροί καρποί (διάφοροι)
- 1 κουτ. σούπας μέλι
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουτ. σούπας βαλσάμικο ξίδι
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Προσούτο (για γαρνίρισμα)





ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Κόβουμε όλα τα λαχανικά σε μικρά κομμάτια.
2. Σε ένα μπολ προσθέτουμε τα λαχανικά, τα φρούτα και τους ξηρούς καρπούς.
3. Προσθέτουμε το αλάτι και το πιπέρι.
4. Σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε το μέλι, το βαλσάμικο και το ελαιόλαδο και περιχύνουμε τη σαλάτα.
1. Γαρνίρουμε τη σαλάτα με το προσούτο.



ΥΛΙΚΑ

- 1 μωβ λάχανο
- 1 μήλο
- 1 μικρό κρεμμύδι
- Χυμός και ξύσμα από 1 πορτοκάλι
- 1 χούφτα καρύδια
- 1 χούφτα βύσσινα
- 2-3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι





ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ψιλοκόβουμε το λάχανο και το κρεμμύδι.
2. Τρίβουμε το μήλο στον τρίφτη.
3. Σε ένα μπολ προσθέτουμε το λάχανο, το κρεμμύδι, το μήλο και τα καρύδια.
4. Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και το ξύσμα.
5. Περιχύνουμε με τον χυμό πορτοκαλιού και το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.

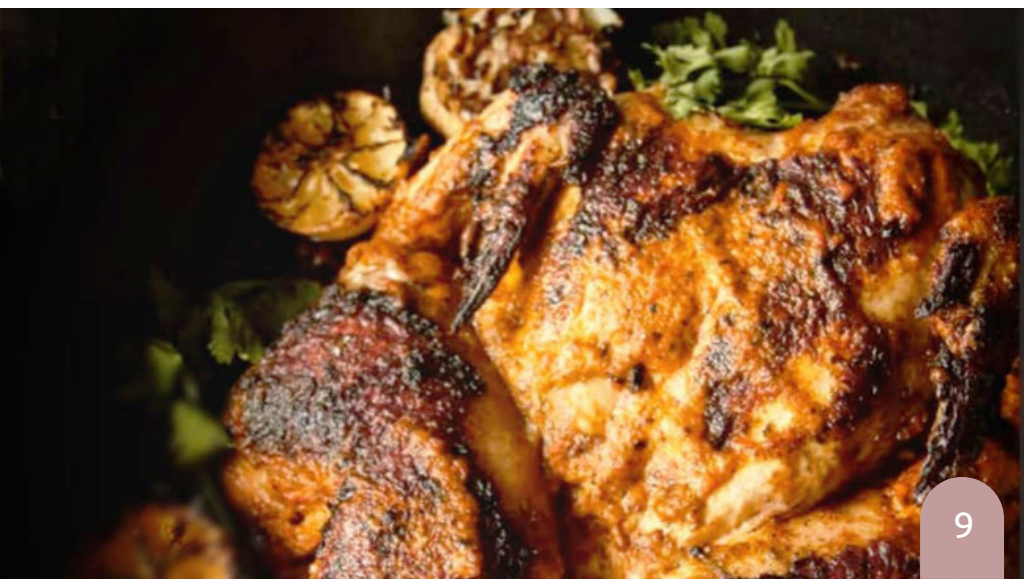
Κυρίως γεύμα





ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγάλο κοτόπουλο (ζητάμε από τον κρεοπώλη να το ανοίξει σε σχήμα πεταλούδας και να το χτυπήσει)
- 1/2 κούπα ελαιόλαδο
- 2 κουτ. σούπας μέλι
- 1 κουτ. σούπας μουστάρδα
- 1 κούπα χυμός πορτοκάλι
- 1 κεφάλι σκόρδο (κομμένο στα 2)
- Λίγο δεντρολίβανο
- 1 κουτ. γλυκού γλυκιά πάπρικα
- Αλάτι
- Πιπέρι





ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα μπολ φτιάχνουμε τη μαρινάδα ανακατεύοντας όλα τα υλικά εκτός από το κοτόπουλο.
2. Σε μία γάστρα βάζουμε το κοτόπουλο και το περιχύνουμε με τη μαρινάδα, αφήνοντάς το 1 μέρα στη μαρινάδα.
3. Ψήνουμε το κοτόπουλο στον φούρνο, στους 200 βαθμούς, μέχρι να μαλακώσει το κρέας του.
4. Μόλις το κοτόπουλο μαλακώσει, το βγάζουμε από τη γάστρα και το ψήνουμε σε μία σχάρα μέχρι να γίνει κριτσανιστή η πέτσα του και να είναι λευκό το κρέας του.



ΥΛΙΚΑ

- 1 μπούτι χοιρινό (3 κιλά περίπου)
- 1 φλ. τσαγιού ζάχαρη καρύδας
- 1 κοφτή κουτ. σούπας μουστάρδα
- 1 ποτήρι κρασιού κόκκινο κρασί (γλυκό)
- 1/2 ποτήρι κρασιού χυμός μανταρίνι
- 1/3 φλ. τσαγιού νερό (κρύο)
- Γαρίφαλα (ολόκληρα)
- Αλάτι
- Πιπέρι





ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς και βάζουμε τη σάρα στο τελευταίο ράφι.
2. Σε μία μικρή κατσαρόλα προσθέτουμε τα 3/4 της ζάχαρης, τη μουστάρδα, το κρασί, τον χυμό και το νερό και τα σιγοβράζουμε, ανακατεύοντας σε μέτρια φωτιά για 5 λεπτά περίπου, μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη.
3. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και την αφήνουμε στην άκρη.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

4. Τοποθετούμε το χοιρινό σε ένα ταψί.
5. Με ένα μαχαίρι κάνουμε μερικές βαθιές μαχαιριές στο χοιρινό, στρίβοντας το μαχαίρι ώστε να διεισδύσει εσωτερικά το λίπος του κρέατος και το μίγμα της ζάχαρης.
6. Με το ίδιο μαχαίρι κόβουμε το λίπος στην επιφάνεια του χοιρινού σε "κυβάκια" και καρφώνουμε ένα γαρίφαλο σε κάθε "κυβάκι".
7. Με ένα πινέλο αλείφουμε το χοιρινό με το μισό μίγμα ζάχαρης.
8. Πασπαλίζουμε το χοιρινό με την υπόλοιπη ζάχαρη καρύδας.
9. Ψήνουμε το χοιρινό στον φούρνο για 40 λεπτά.
10. Στα 20 λεπτά ψησίματος βγάζουμε το χοιρινό από τον φούρνο και το περικύνουμε με το υπόλοιπο μίγμα ζάχαρης.
11. Συνεχίζουμε το ψήσιμο για 20 λεπτά ακόμα ή μέχρι το χοιρινό να ροδοκοκκινήσει.
12. Βγάζουμε το χοιρινό από τον φούρνο και το αφήνουμε στην άκρη για 15 λεπτά να κρυώσει.



Γλυκά





ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. μαλακό αλεύρι
- 5 γρ. μπέικιν
- 270 γρ. λάδι καρύδας
- 90 γρ. άχνη ζάχαρη
- Σποράκια από 1 μπαστουνάκι βανίλιας
- 100 γρ. ανάλατα αμύγδαλα (ψημένα)
- 30 γρ. ποτό 40 βαθμών (τσίπουρο, γκράπα, ρακή)

Για τη διακόσμηση:

- Άχνη ζάχαρη
- Ανθόνερο





ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Στον κάδο του μίξερ χτυπάμε με το φτερό το λάδι καρύδας, την άχνη ζάχαρη και τη βανίλια σε δυνατή ταχύτητα, για 8 λεπτά, μέχρι να αφρατέψουν.
2. Μόλις αφρατέψει το μίγμα, χαμηλώνουμε την ταχύτητα του μίξερ.
3. Προσθέτουμε τα αμύγδαλα και το ποτό στο μίξερ και συνεχίζουμε το χτύπημα.
4. Σε ένα μπολ αναμιγνύουμε το αλεύρι με το μπέικιν.
5. Προσθέτουμε το αλεύρι στο μίξερ και συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι η ζύμη να ξεκολλάει από τα τοιχώματα του μίξερ.
6. Πλάθουμε τη ζύμη σε μπαλάκια.
7. Σε μία λαμαρίνα τοποθετούμε τα μπαλάκια και τα πιέζουμε στο κέντρο με το δάχτυλό μας.
8. Ψήνουμε τους κουραμπιέδες στον φούρνο, στους 180 βαθμούς, για 30 λεπτά περίπου.
9. Βγάζουμε τους κουραμπιέδες από τον φούρνο και τους αφήνουμε να κρυώσουν.
10. Ψεκάζουμε τους κουραμπιέδες με το ανθόνερο και πασπαλίζουμε με την άχνη ζάχαρη.



ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ

- Χτυπάμε το μίγμα μόνο με το εξάρτημα φτερό, σε δυνατή ταχύτητα 8-12 λεπτά και μέχρι το μίγμα να είναι σαν ρευστή λευκή κρέμα.
- Όταν προσθέτουμε το αλεύρι, χαμηλώνουμε την ταχύτητα του μίξερ στο 1 και ανακατεύουμε για 5 λεπτά περίπου.
- Η ζύμη πρέπει να είναι μαλακή και να ξεκολλάει από τα χέρια μας. Αν η ζύμη κολλάει, προσθέτουμε λίγο νερό, χυμό ή ποτό.
- Ιδανικά φτιάχνουμε μικρά μπαλάκια, 28-30 γρ. το καθένα.
- Μπορούμε αντί για αμύγδαλα να βάλουμε στο μίγμα όποιο ξηρό καρπό θέλουμε.
- Αχνίζουμε τους κουραμπιέδες αφότου κρυώσουν καλά.
- Μπορούμε να παραλείψουμε το ανθόνερο.



ΥΛΙΚΑ

Για τη βάση:

- 360 γρ. μαλακό αλεύρι
- 100 γρ. άχνη ζάχαρη
- 170 γρ. λάδι καρύδας (παγωμένο)
- 150 γρ. αυγά (ζυγίζουμε χωρίς το τσόφλι)
- 50 γρ. αλεύρι αμυγδάλου
- 1 πρέζα αλάτι

Για την κρέμα λεμονιού:

- 150 γρ. χυμός λεμονιού
- 200 γρ. αυγά
- 150 γρ. ζάχαρη
- 170 γρ. λάδι καρύδας
- 3 γρ. ξύσμα λεμονιού
- 3 1/2 γρ. άγαρ

Για τη διακόσμηση:

- Βατόμουρα, σμέουρα, φύλλα δυόσμου





ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη βάση:

1. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά εκτός από το λάδι καρύδας.
2. Προσθέτουμε το λάδι καρύδας, τρίβουμε με τα χέρια μας τη ζύμη να πάει παντού το λάδι και φτιάχνουμε μία εύπλαστη ζύμη.
3. Τοποθετούμε τη ζύμη ανάμεσα σε 2 λαδόκολλες και την ανοίγουμε με έναν πλάστη στα 2 εκ. πάχος.
4. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 1 ώρα στο ψυγείο.
5. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 165 βαθμούς.
6. Κόβουμε τη ζύμη σε κύκλους 6 εκ. και γεμίζουμε με αυτούς θήκες για τάρτες.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

7. Βάζουμε τις τάρτες στο ψυγείο για 30 λεπτά.
8. Ψήνουμε τις τάρτες στον φούρνο, στους 180 βαθμούς, στον αέρα για 10 λεπτά.
9. Αφήνουμε τις τάρτες στην άκρη να κρυώσουν.

Για την κρέμα:

1. Σε ένα κατσαrolάκι προσθέτουμε τη ζάχαρη, τα αυγά, τον χυμό και το ξύσμα και ανακατεύουμε σε μέτρια φωτιά.
2. Μόλις το μίγμα φτάσει στους 85 βαθμούς, αποσύρουμε το κατσαrolάκι από τη φωτιά.
3. Προσθέτουμε το άγαρ και ανακατεύουμε.
4. Μόλις η θερμοκρασία του μίγματος φτάσει τους 40 βαθμούς, προσθέτουμε το λάδι καρύδας.
5. Χτυπάμε στο μίξερ την κρέμα μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
6. Γεμίζουμε τις τάρτες με την κρέμα.
7. Διακοσμούμε με σμέουρα, βατόμουρα και φύλλα δυόσμου.
8. Διατηρούνται στο ψυγείο.



ΥΛΙΚΑ

Για τα κεκάκια:

- 200 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 6 γρ. μπέικιν
- 130 γρ. ελαιόλαδο
- 150 γρ. αυγά (ζυγίζουμε χωρίς το τσόφλι)
- 100 γρ. ζάχαρη
- 65 ml φυτικό γάλα

Για το γλάσο:

- Άχνη ζάχαρη
- Λίγο νερό





ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα μπολ χτυπάμε ελαφρά τα αυγά με ένα πιρούνι.
2. Χτυπάμε στο μίξερ τη ζάχαρη με το ελαιόλαδο μέχρι να αφρατέψουν.
3. Προσθέτουμε τα αυγά και συνεχίζουμε το χτύπημα.
4. Προσθέτουμε το αλεύρι και το γάλα και συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο μίγμα.
5. Μοιράζουμε το μίγμα σε θήκες για μάφινς.
6. Ψήνουμε τα μάφινς στον φούρνο. στους 180 βαθμούς, στον αέρα, για 20 λεπτά.
7. Βγάζουμε τα μάφινς από τον φούρνο και τα αφήνουμε να κρυώσουν.
8. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα υλικά για το γλάσο και περιχύνουμε τα μάφινς.





ΥΛΙΚΑ

- 3 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 κουτ. γλυκού μπέικιν
- 1 κούπα ελαιόλαδο
- 1 1/2 κούπα άχνη ζάχαρη
- 1/2 κούπα κακάο
- 1 μέτριο αυγό
- Χυμός και ξύσμα από 1 πορτοκάλι
- 1/2 κουτ. γλυκού κανέλα





ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Χτυπάμε στο μίξερ το ελαιόλαδο με την άχνη ζάχαρη μέχρι να ασπρίσει το μίγμα.
2. Προσθέτουμε το αυγό, το ξύσμα πορτοκαλιού, την κανέλα και ανακατεύουμε.
3. Σε ένα μπολ κοσκινίζουμε το αλεύρι, το κακάο και το μπέικιν και τα προσθέτουμε στο μίγμα.
4. Συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να έχουμε μία ομοιόμορφη ζύμη. Η ζύμη δεν πρέπει να κολλάει πολύ στα χέρια, οπότε αν κολλάει αρκετά προσθέτουμε λίγο αλεύρι.
5. Πλάθουμε τη ζύμη σε μπάλα και την τυλίγουμε με μία μεμβράνη.
6. Βάζουμε τη ζύμη στο ψυγείο για 1 ώρα.
7. Ανοίγουμε τη ζύμη με έναν πλάστη και κόβουμε μπισκότα με κουπάτ σε διάφορα σχήματα.
8. Ψήνουμε τα μπισκότα στον φούρνο, στους 160 βαθμούς, για 20 λεπτά.



ΥΛΙΚΑ

- 2 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1/2 κουτ. γλυκού μπέικιν
- 1 1/2 κουτ. γλυκού μαγειρική σόδα
- 1 κούπα λάδι
- 2 μεγάλα αυγά
- 1 κούπα κρέμα καρύδας (σε θερμοκρασία δωματίου)
- 1 1/2 κούπα ζάχαρη καρύδας
- 3/4 κούπας κακάο
- 1 κρόκος χτυπημένος με ζάχαρη καρύδας
- 1 κουτ. γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
- 1 πρέζα αλάτι
- Λίγες σταγόνες χυμός λεμόνι

Για την ganache:

- 100 γρ. κακάο
- 120-130 γρ. λάδι καρύδας (λιωμένο)
- 220 γρ. κρέμα καρύδας (κονσέρβα)
- 80 γρ. ζάχαρη καρύδας
- 120-140 γρ. μέλι
- 1 κουτ. γλυκού εκχύλισμα βανίλιας



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Χτυπάμε στο μίξερ το λάδι με τη ζάχαρη μέχρι να λιώσει η ζάχαρη.
2. Προσθέτουμε τα αυγά, τον κρόκο αυγού και τη βανίλια και συνεχίζουμε το χτύπημα.
3. Προσθέτουμε τα στερεά υλικά και συνεχίζουμε το χτύπημα.
4. Προσθέτουμε την κρέμα καρύδας και τον χυμό λεμονιού και ανακατεύουμε.
5. Ρίχνουμε το μίγμα σε μία μακρόστενη φόρμα.
6. Ψήνουμε τον κορμό στον φούρνο, στους 180 βαθμούς, για 45 λεπτά.
7. Βγάζουμε τον κορμό από τον φούρνο και τον αφήνουμε να κρυώσει.
8. Μόλις ο κορμός κρυώσει, τον βάζουμε σε μία πιατέλα και τον καλύπτουμε με την ganache.
9. Μόλις η ganache παγώσει, χαράζουμε με ένα πιρούνι γραμμές ώστε να μοιάζει με κορμό δέντρου.
10. Διακοσμούμε τη βασιλόπιτα με ό,τι θέλουμε.

Για την ganache:

1. Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε όλα τα υλικά και ανακατεύουμε σε σιγανή φωτιά για 3-4 λεπτά και μέχρι να ενωθούν καλά. Θέλουμε το μίγμα να είναι κρεμώδες, ελαστικό και δοκιμάζοντας το να έχει λιώσει η ζάχαρη.

Ροφήματα





ΥΛΙΚΑ

- 800 γρ. κράνμπερις (φρέσκα ή κατεψυγμένα)
- 600 γρ. λευκή κρυσταλλική ζάχαρη
- 800 ml νερό
- Χυμός και ξύσμα από 4 λεμόνια





ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα κατσαρολάκι προσθέτουμε τα κράνμπερις με τη ζάχαρη, καλύπτουμε με το νερό και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 10 λεπτά περίπου.
2. Μόλις διαλυθεί η ζάχαρη και μαλακώσουν τα κράνμπερις, τα πολτοποιούμε με ένα πιρούνι ή με το εργαλείο του πουρέ.
3. Προσθέτουμε τον χυμό και το ξύσμα λεμονιού και συνεχίζουμε για 2-3 λεπτά το βράσιμο.
4. Σε ένα μεγάλο βάζο ή μπουκάλι χωρητικότητας 750 ml, τοποθετούμε ένα τούλι ή μικρό σουρωτήρι και σουρώνουμε τη λεμονάδα.
5. Διατηρείται στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 μήνα.
6. Σερβίρουμε με σκέτο νερό ή ανθρακούχο νερό, με παγάκια ή λίγη βότκα.



ΥΛΙΚΑ

- 2 1/2 κούπες γάλα καρύδας ή γάλα αμυγδάλου
- 1/4 κούπας κακάο
- 2-3 κουτ. σούπας μέλι ή σιρόπι σφενδάμου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Σε ένα μπρίκι ζεσταίνουμε το γάλα, όχι σε σημείο βρασμού, ίσα να ζεσταθεί.
- Προσθέτουμε το κακάο και το μέλι και ανακατεύουμε.

ΤΙΠ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑΤΟΣ

Σερβίρουμε τη σοκολάτα σε μεγάλη κούπα και γαρνίρουμε με marshmallows και κανέλα!

...Chocolate...



Κατασκευές





ΥΛΙΚΑ

- Χαρτί περιτυλίγματος 18x30 εκ.
- Ρολό από χαρτί υγείας
- 2 κορδέλες μήκους 25 εκ.
- Κόλλα
- Ψαλίδι
- Αίνιγμα γραμμένο σε 1 μικρό ορθογώνιο χαρτί
- Διάφορα κεράσματα ή μικρά παιχνίδια







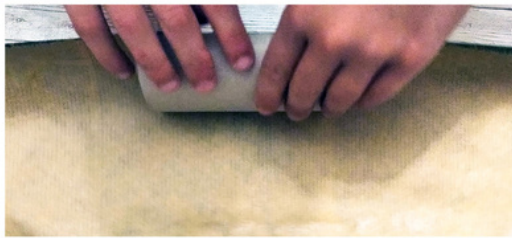
ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ

1. Απλώνουμε το χαρτί από την ανάποδη πλευρά και βάζουμε κόλλα στο πάνω μέρος της οριζόντιας πλευράς.
2. Τοποθετούμε το ρολό στο κάτω μέρος της οριζόντιας πλευράς του χαρτιού και το τυλίγουμε με το χαρτί.
3. Φτάνοντας στην πλευρά με την κόλλα, κολλάμε τις 2 άκρες του χαρτιού.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ

4. Δένουμε την μία κορδέλα στην άκρη του χαρτιού, φτιάχνοντας έναν φιόγκο.
5. Από την πλευρά του χαρτιού που έχει μείνει άδετη, γεμίζουμε το cracker με κεράσματα ή παιχνιδάκια.
6. Προσθέτουμε το χαρτάκι με το αίνιγμα.
7. Δένουμε και τη δεύτερη πλευρά του χαρτιού με μία κορδέλα, φτιάχνοντας έναν φιόγκο.
8. Το Christmas cracker είναι έτοιμο και μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε ως μέρος του στολισμού του γιορτινού μας τραπεζιού ή να το δωρίσουμε στους μικρούς μας φίλους.
9. Ανοίγουμε τα Christmas Crackers πιάνοντας τις 2 άκρες και τραβώντας τες με δύναμη!

Τα Christmas crackers είναι γιορτινά στολίδια που κάνουν έναν θόρυβο όταν τα ανοίγουμε και περιέχουν ένα μικρό δώρο, γλύκισμα και ένα αίνιγμα, ρητό ή αστείο!



Επιμέλεια Ebook:
Konstantina Voulgaridou

Συνταγές: Litsa Zarifi

Φωτογραφίες: Litsa Zarifi,
Konstantina Voulgaridou,
Canva, Shutterstock

Περισσότερες συνταγές
www.dairy-free.eu

© Dairy-free. 2021 | All rights reserved
www.dairy-free.eu | info@dairy-free.eu

