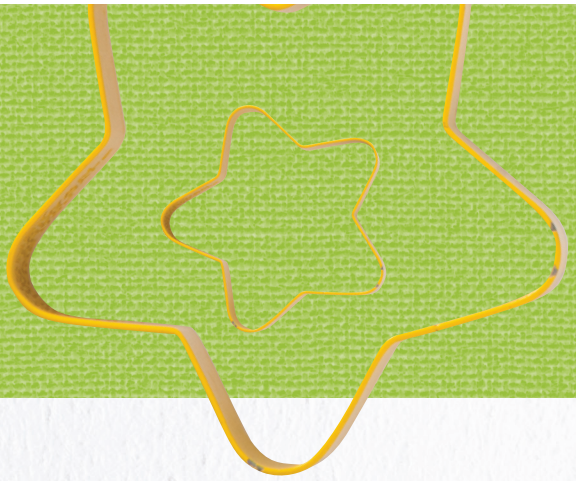
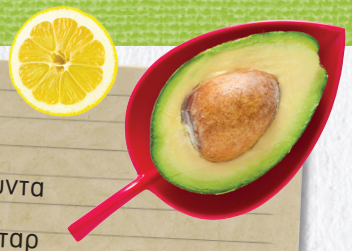
3, 2, 1, εκτόξευση!



Υλικά



- 1 φέτα τυρί γκούντα
- 1 φέτα τυρί τσένταρ
- 1 φέτα τυρί μοτσαρέλα
- 1 αβγό βραστό, κομμένο σε φέτες
- 1 κομμάτι στρογγυλή ρέβα
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 2 πορτοκαλιά ντοματίνια
- 1 κίτρινη πιπεριά
- 4 κόκκινα ντοματίνια «βελανίδια»
- 2 φετούλες ελιές Καλαμών
- ½ αβοκάντο
- λίγος χυμός λεμόνι

Πάμε μπροστά βήμα βήμα!

Η ζωή είναι παιχνίδι, το φαγητό είναι παιχνίδι και το παιχνίδι είναι απόλαυση. Δεν τρώω λαχανικά απλώς γιατί μου κάνουν καλό, τα τρώω γιατί μου αρέσουν!

Προετοιμασία

Κόβουμε με ένα κουπ πατ σε σχήμα αστεριού το γκούντα και τη μοτσαρέλα. Κόβουμε με ένα στρογγυλό κουπ πατ το τσένταρ και του ανοίγουμε μικρές ανόμοιες τρύπες ώστε να σχηματίσουμε το φεγγάρι. Ραντίζουμε το αβοκάντο με λεμόνι για να μη μαυρίσει και κόβουμε δύο λεπτές λωρίδες μοτσαρέλα.

Κόβουμε ένα πορτοκαλί ντοματίνι στα τέσσερα για τα εξαρτήματα του πυραύλου και στη μέση ένα κόκκινο ντοματίνι για το μπροστινό και το πίσω μέρος του. Με τη βοήθεια ενός λεπτού κοφτερού μαχαιριού κόβουμε ένα κόκκινο ντοματίνι έτσι ώστε να σχηματιστεί η φλόγα.

Εκτέλεση

Στο κέντρο ενός μαύρου πιάτου τοποθετούμε το αβοκάντο και από πάνω τις ελιές Καλαμών για τα παράθυρα του πυραύλου. Βάζουμε στο μπροστινό και στο πίσω μέρος του αβοκάντο από μισό κόκκινο ντοματίνι και στις ενώσεις δύο λεπτές λωρίδες μοτσαρέλα. Βάζουμε τα πορτοκαλιά ντοματίνια δεξιά και αριστερά του αβοκάντο. Δημιουργούμε τη φλόγα στον πύραυλο βάζοντας πρώτα το κόκκινο ντοματίνι, από πάνω το πορτοκαλί ντοματίνι και στο τέλος ένα κομματάκι κίτρινης πιπεριάς.

Φτιάχνουμε τον πλανήτη Κρόνο, βάζοντας στη βάση τη στρογγυλή ρέβα, πάνω της ένα στρογγυλό κομμάτι από το ασπράδι του αυγού και, για να δώσουμε την αίσθηση της τροχιάς, διακοσμούμε με μία λεπτή λωρίδα κόκκινης πιπεριάς.

Απέναντι ακριβώς από τον πύραυλο τοποθετούμε το τσένταρ-φεγγάρι. Αριστερά και δεξιά βάζουμε τις φέτες αβγού για να σχηματίσουμε τους πλανήτες και ενδιάμεσα διακοσμούμε με τα αστέρια.

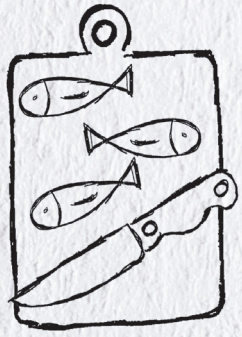
Tip

Το αβοκάντο είναι ένα τρόφιμο ιδανικό για τα παιδιά, αφού τους προσφέρει τα απαραίτητα για την ανάπτυξή τους μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, φυτικές ίνες που βοηθούν στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, καθώς και σημαντική ποσότητα καλίου, που παίζει σημαντικό ρόλο στο μυϊκό τους σύστημα.

Σαν ερωτευμένοι πιγκουίνοι

Υλικά

- 2 φύλλα νόρι
- 1 ρέβα
- 4-5 μπουκετάκια μπρόκολο, ζεματισμένα στον ατμό
- 2 αβγά, βραστά
- 1 καρότο
- 1 κίτρινη πιπεριά
- βρώσιμος μαρκαδόρος σε μαύρο χρώμα



ΘΡΕΠΤΙΚΟ!

Προετοιμασία

Κόβουμε ένα μεγάλο ημικύκλιο από το νόρι. Αυτό που περίσσεψε θα το χρησιμοποιήσουμε για να φτιάξουμε τα θαλασσοπούλια με ένα λεπτό κοφτερό μαχαίρι.

Στη συνέχεια κόβουμε δύο οβάλ κομμάτια από τα ασπράδια των αβγών σε διαφορετικό μέγεθος για να δημιουργήσουμε, μαζί με το νόρι, τα σώματα των πιγκουίνων. Κόβουμε τρία τρίγωνα κομμάτια από τη ρέβα σε διαφορετικό μέγεθος για τον πάγο. Θα χρειαστούμε και τέσσερα πολύ μικρά στρογγυλά κομμάτια για τα μάτια τους. Στο κέντρο των ματιών θα σημειώσουμε μία κουκκίδα με τον βρώσιμο μαρκαδόρο.

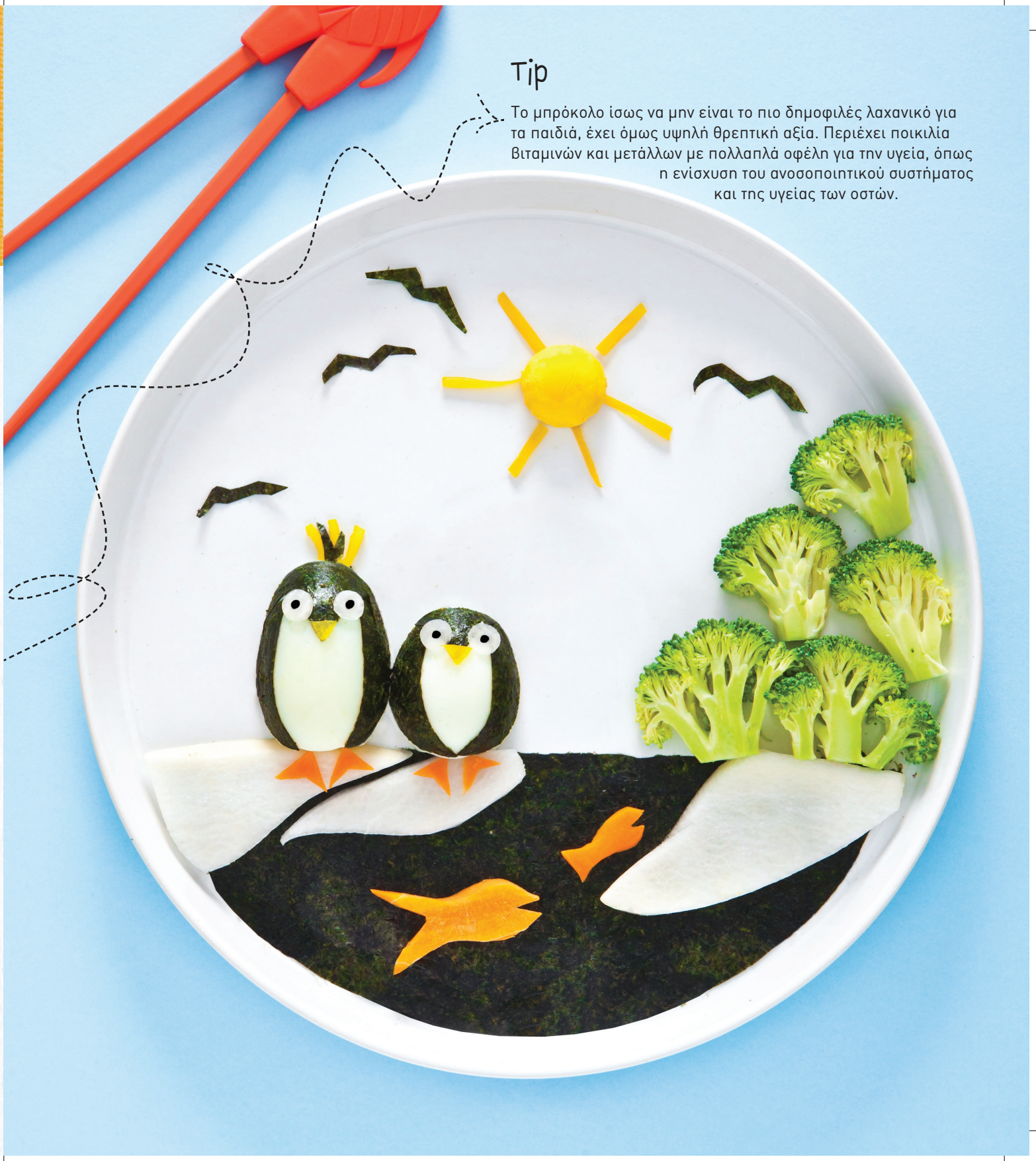
Κόβουμε λεπτές λωρίδες από την κίτρινη πιπεριά για τις ακτίνες του ήλιου και δύο μικρά τρίγωνα για το ράμφος των πιγκουίνων. Με ειδικό κουπ πατ ή με το μαχαίρι φτιάχνουμε ψαράκια από καρότο, αφού το κόψουμε σε λεπτές φλοίδες. Με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβουμε και τέσσερα μικρά τρίγωνα από τα οποία αφαιρούμε ένα μικρό κομμάτι για τα πόδια των πιγκουίνων.

Εκτέλεση

Στο κάτω μέρος του πιάτου τοποθετούμε το ημικυκλικό κομμάτι νόρι. Από πάνω του βάζουμε τα κομμάτια πάγου που έχουμε σχηματίσει με τη ρέβα και διακοσμούμε με τα ψάρια από καρότο. Από πάνω στα δεξιά τοποθετούμε τα μπουκετάκια μπρόκολο.

Τοποθετούμε τα πόδια των πιγκουίνων έτσι ώστε να πατούν στο νόρι. Από πάνω βάζουμε το σώμα του πιγκουίνου από νόρι και από πάνω του το ασπράδι του αβγού. Για τα μάτια τους βάζουμε τα στρογγυλά κομμάτια ρέβας και για το ράμφος τους τα τριγωνάκια κίτρινης πιπεριάς. Για το λοφίο του αρσενικού πιγκουίνου χρησιμοποιούμε ένα πολύ μικρό κομμάτι νόρι και κίτρινης πιπεριάς.

Για να σχηματίσουμε τον ήλιο, χρησιμοποιούμε τον κρόκο του αβγού και για τις ακτίνες τις λωρίδες της κίτρινης πιπεριάς. Τέλος, διακοσμούμε με τα θαλασσοπούλια από νόρι.



Tip

Το μπρόκολο ίσως να μην είναι το πιο δημοφιλές λαχανικό για τα παιδιά, έχει όμως υψηλή θρεπτική αξία. Περιέχει ποικιλία βιταμινών και μετάλλων με πολλαπλά οφέλη για την υγεία, όπως η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και της υγείας των οστών.