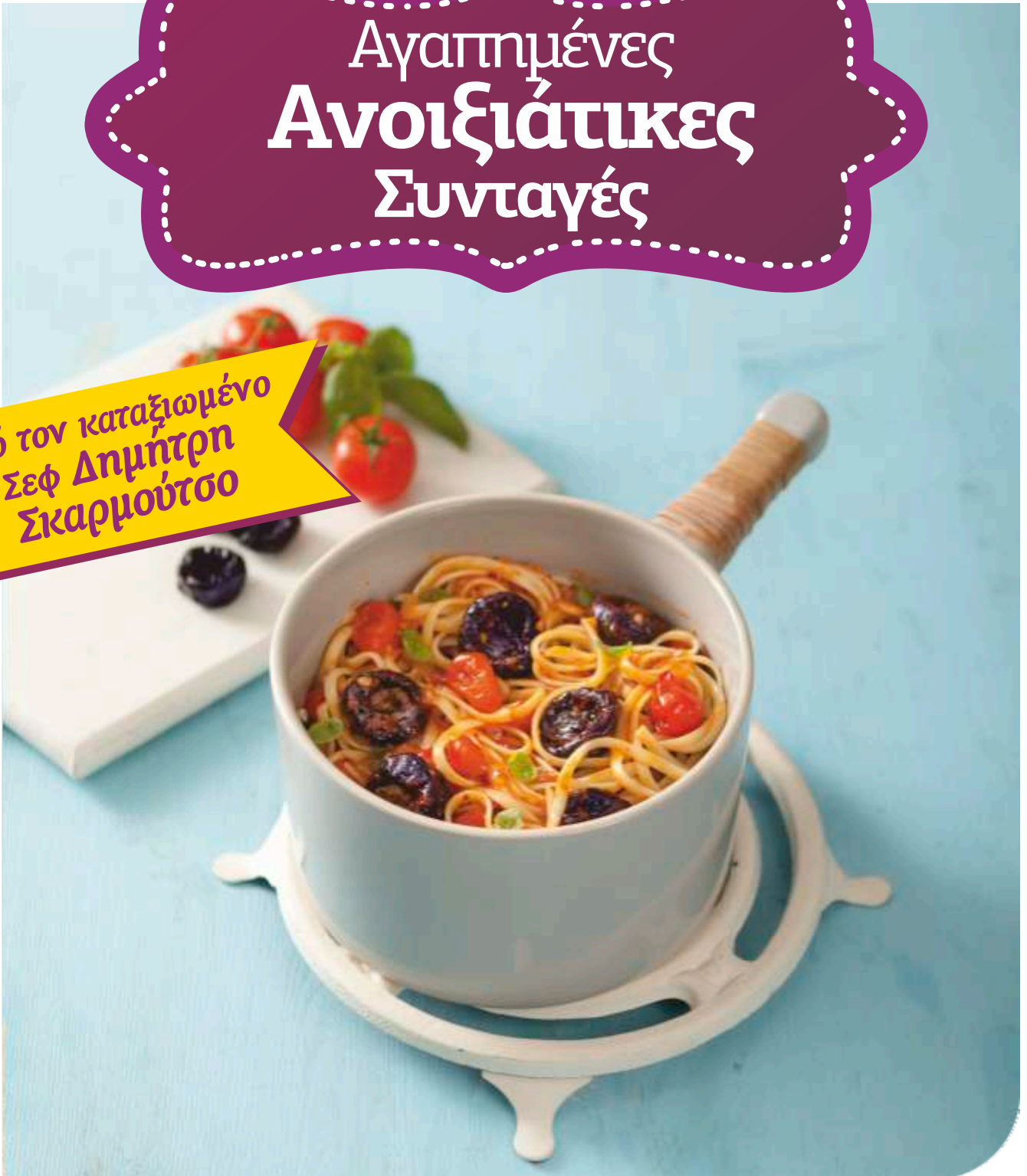


Αποξηραμένα  
Δαμάσκηνα  
από την  
Καλιφόρνια



Αγαπημένες  
Ανοιξιάτικες  
Συνταγές

Από τον καταξιωμένο  
Σεφ Δημήτρη  
Σκαρμούτσο



**Η SUNSWEET**, σε συνεργασία με τον παγκοσμίως καταξιωμένο σεφ **Δημήτρη Σκαρμούτσο**, εμπνέεται από γεύσεις και μυρωδιές της άνοιξης και δημιουργεί για εσάς **7 μοναδικές συνταγές** με τα αγαπημένα σας **δαμάσκηνα** από την **Καλιφόρνια**.

Σε αυτό το βιβλίο συνταγών θα βρείτε **εναλλακτικές νηστίσιμες συνταγές** ιδανικές για την περίοδο της **Σαρακοστής**, πρωτότυπες **γευστικές ιδέες** για το τραπέζι του **Πάσχα**, αλλά και **εύκολες και γρήγορες υγιεινές προτάσεις** για τα καθημερινά σας πιάτα.

**Καλή όρεξη!**

## Ορεκτικά

- Πράσινη Σαλάτα με Δαμάσκνα, Σύκα, Καρύδια και Μέλι
- Κολοκυθοκεφτέδες με Δαμάσκνα και Φέτα

## Κυρίως

- Λιγκουίνι με Δαμάσκνα, Τοματίνια και Φρέσκο Βασιλικό
- Πίτσα με Δαμάσκνα, Φρέσκια Τομάτα, Ανθότυρο, Ελιές και Βασιλικό
- Αρνίσια Μπιφτέκια με Δαμάσκνα, Θυμάρι και Τζίντζερ

## Επιδόρπια

- Σιμιγδαλένιος Χαλβάς με Δαμάσκνα
- Κέικ με Δαμάσκνα, Γιαούρτι και Πορτοκάλι

Οι γαστρονομικές μου  
ανησυχίες ξεκίνησαν  
σε πολύ μικρή ηλικία.

Ήμουν πάντα ανήσυχιο πνεύμα και  
μου άρεσε να δημιουργώ.  
Η μαγειρική για μένα είναι  
πάθος και έμπνευση...  
...έμπνευση νέων  
συνταγών και γεύσεων.

Βασίζομαι πολύ στα υλικά που επιλέγω  
και τα δαμάσκνα **SUNSWEET** είναι  
πάντα στην κορυφή της λίστας μου.  
Μου δίνουν τη δυνατότητα να αποδώσω  
με επιτυχία κάθε αλμυρή ή γλυκιά έμπνευση.

Και φυσικά αισθάνομαι καθόλα συνεπής,  
αναφορικά με τις σύγχρονες επιταγές στη  
διατροφή μας, γιατί τα δαμάσκνα είναι πλούσια  
πηγή ωφέλιμων στοιχείων και βιταμινών.  
Εύχομαι να απολαύσετε μαζί με τα αγαπημένα  
σας πρόσωπα τις συνταγές που δημιούργησα  
για τα δαμάσκνα **SUNSWEET**.

Καλό μαγείρεμα!

**Δημήτρης Σκαρμούτσος**



## Πράσινη Σαλάτα με Δαμάσκηνα, Σύκα, Καρύδια και Μέλι



### Υλικά

- 6 δαμάσκηνα **SUNSWEEET** ψιλοκομμένα
- 2 σαλάτες λόλα ρόσα (κόκκινες)
- 2 σαλάτες λόλα πράσινες
- 1 αντίδι
- 1 ματσάκι ρόκα (χωρίς τα χοντρά κοτσάνια)
- 4 ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια (και το τρυφερό πράσινο μέρος)
- 4 ξερά σύκα ψιλοκομμένα
- 8 καρύδια χοντροκομμένα

### Για το dressing:

- 8 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουτ. σούπας μέλι
- Χυμό από 1 μεγάλο λεμόνι
- 1 κουτ. γλυκού ξύσμα λεμονιού
- Αλάτι και πιπέρι

### Εκτέλεση

- 1 Κόβουμε τις πρασινάδες σε χοντρά κομμάτια και τις βάζουμε σε ένα μπολ.
- 2 Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια και ανακατεύουμε καλά.
- 3 Ρίχνουμε τα δαμάσκηνα **SUNSWEEET**, τα σύκα και τα καρύδια.
- 4 **Dressing:** Σε ένα βάζο με καπάκι που κλείνει καλά ρίχνουμε όλα τα υλικά της σάλτσας (λάδι, μέλι, χυμό και ξύσμα λεμονιού, αλάτι, πιπέρι) και ανακινούμε πολύ καλά, έτσι ώστε να ενωθούν τα υλικά μεταξύ τους.

**\*Διαθρεπτικά  
οφέλη**



Τα αποξηραμένα δαμάσκηνα συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου, όταν καταναλώνουμε 100 γρ. καθημερινά.

## Κολοκυθοκεφτέδες με Δαμάσκηνα και Φέτα



### Υλικά

- 12 δαμάσκηνα **SUNSWEEET** φιλοκομμένα
- 1 κιλό κολοκυθάκια
- 2 αυγά (ελαφρώς χτυπημένα)
- 250γρ. φέτα μαλακιά, θρυμματισμένη
- ½ ματσάκι άνηθο φιλοκομμένο
- ¼ ματσάκι μαϊντανό φιλοκομμένο
- 100γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις (και επιπλέον αλεύρι για το πανάρισμα)
- 50γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- Ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Εκτέλεση

- 1 Τρίβουμε τα κολοκυθάκια στο χοντρό μέρος του τρίφτη και τα στύβουμε με τα χέρια μας, για να βγάλουν τα υγρά τους.
- 2 Αλατίζουμε και τα βάζουμε σε ένα σουρωτήρι, όπου τα αφήνουμε για 10 λεπτά.
- 3 Στη συνέχεια, τα στύβουμε ξανά ώστε να στεγνώσουν όσο περισσότερο γίνεται.
- 4 Βάζουμε σε ένα μπολ τα τριμμένα κολοκυθάκια, προσθέτουμε τα δαμάσκηνα, τα αυγά, τη φέτα, το αλεύρι, τα μυρωδικά, το αλάτι και το φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύουμε με μια κουτάλα απαλά (για να μη βγάλουν τα κολοκυθάκια άλλα υγρά). Πρέπει το μίγμα να πλάθεται.
- 5 Αν χρειαστεί, προσθέτουμε αλεύρι.
- 6 Πλάθουμε κεφτέδες στο μέγεθος μικρού καρδιού, τους πατικώνουμε λίγο, τους αλευρώνουμε και τους τινάζουμε για να φύγει το περιττό αλεύρι. Βάζουμε σε ένα μεγάλο τηγάνι 1 κούπα ελαιόλαδο και το ζεσταίνουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Όταν το λάδι κάψει, τηγανίζουμε τους κεφτέδες μέχρι να ροδίσουν ομοιόμορφα για περίπου 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά.
- 7 Τους βγάζουμε από το τηγάνι με μια τρυπητή κουτάλα και τους αφήνουμε να στραγγίξουν πάνω σε χαρτί κουζίνας.

**\*Διαθρεπτικά  
οφέλη**



100 γρ. αποξηραμένα δαμάσκηνα παρέχουν περισσότερο από το ¼ των ημερήσιων αναγκών μας σε ίνες.

# Λιγκουίνι με Δαμάσκηνα, Τοματίνια και Φρέσκο Βασιλικό



## Υλικά

- 12 δαμάσκηνα **SUNSWEET** κομμένα στη μέση
- 1 πακέτο λιγκουίνι
- 400 γρ. τοματίνια κομμένα στη μέση
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ½ κουτ. γλυκού μπούκοβο
- 2 σκελίδες σκόρδο σε λεπτές φέτες
- 1 ματσάκι φρέσκο βασιλικό
- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 4½ φλιτζάνια νερό
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

## Εκτέλεση

- 1 Ρίχνουμε σε πλατιά και ρηχή κατσαρόλα το νερό, τα τοματίνια, τα δαμάσκηνα, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το μπούκοβο, τον βασιλικό, το λάδι, αλάτι, πιπέρι και τα λιγκουίνι.
- 2 Αφήνουμε τα υλικά να βράσουν σε δυνατή φωτιά, ανακατεύοντας συχνά ώστε να μην κολλήσουν τα ζυμαρικά.
- 3 Βράζουμε για περίπου 7 λεπτά, κατεβάζουμε από τη φωτιά και σερβίρουμε.

**\*Διαθρεπτικά  
οφέλη**



Τα αποξηραμένα δαμάσκηνα έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Κ, η οποία υποστηρίζει τη διατήρηση φυσιολογικών οστών και βοηθά στη φυσιολογική πήξη του αίματος.

## Πίτσα με Δαμάσκηνα, Φρέσκια Τομάτα, Ανθότυρο, Ελιές και Βασιλικό



### Υλικά

#### Για τη ζύμη:

- 5 δαμάσκηνα **SUNSWEEET** κομμένα σε μέτρια κομμάτια
- 250 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 60 ml γάλα
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 3 τομάτες ώριμες τριμμένες χωρίς πολλή υγρασία
- 10 τοματίνια κομμένα στη μέση
- 250 γρ. κατσικίσιο τυρί
- 10 ελιές Καλαμών χωρίς κουκούτσι
- 10 φρέσκα φύλλα βασιλικού
- Ρίγανη
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι

### Εκτέλεση

- 1 Ανάβουμε το φούρνο στους 200° C και τοποθετούμε τη σχάρα μια θέση χαμηλότερα από τη μέση.
- 2 Στον κάδο του μίξερ αναμειγνύουμε αλεύρι, ελαιόλαδο, αλάτι, ρίγανη και προσθέτουμε σταδιακά το γάλα μέχρι να γίνει μια μέτρια ζύμη.
- 3 Σε αλευρωμένη επιφάνεια την ανοίγουμε σε στρογγυλό φύλλο με πάχος περίπου 1 εκ.
- 4 Λαδώνουμε πολύ ελαφρά ένα ταψί και βάζουμε μέσα τη ζύμη.
- 5 Απλώνουμε ομοιόμορφα όλα τα υλικά.
- 6 Πασπαλίζουμε με ρίγανη και μερικές σταγόνες ελαιόλαδο.
- 7 Ψήνουμε για 10'-12' μέχρι να ροδίσει η ζύμη και να λιώσει το τυρί.

**\*Διαθρεπτικά  
οφέλη**



Τα αποξηραμένα δαμάσκηνα είναι πηγή βιταμίνης Β6, η οποία βοηθά τη δημιουργία υγιών ερυθρών αιμοσφαιρίων και τη διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων ορμονών.

## Αρνίσια Μπιφτέκια με Δαμάσκηνα Θυμάρι και Τζίντζερ



### Υλικά

- 12 δαμάσκηνα **SUNSWEET** ψιλοκομμένα
- 1 κιλό αρνίσιο κιμά από μπούτι (περασμένο δύο φορές)
- 2 κόκκινες πιπεριές ψιλοκομμένες
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1½ κουτ. σούπας τζίντζερ φρεσκοτριμμένο
- 1 κουτ. σούπας θυμάρι ξερό ή φρέσκο
- ½ ματσάκι μαιντανό ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. σούπας ξύδι
- 2 ασπράδια αυγών
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Εκτέλεση

- 1 Ρίχνουμε σε ένα μεγάλο μπολ όλα τα υλικά και αλατοπιπερώνουμε.
- 2 Ζυμώνουμε ώστε να αναμειχθούν καλά, βρέχοντας κάθε τόσο τα χέρια μας για να μην κολλάει ο κιμάς.
- 3 Πλάθουμε 8 με 10 μέτρια μπιφτέκια και τα τοποθετούμε σε λαδωμένο ταψί. Βάζουμε το ταψί στο ψυγείο και το αφήνουμε για 20 λεπτά, ώστε να σφίξουν λίγο.
- 4 Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C και ψήνουμε τα μπιφτέκια για 15 λεπτά.

**\*Διαθρεπτικά  
οφέλη**



Τα αποξηραμένα δαμάσκηνα είναι πηγή μαγνησίου και χαλκού, τα οποία είναι αντιοξειδωτικά που συμβάλλουν στην προστασία των κυττάρων μέσα στο σώμα από την οξειδωτική βλάβη.



## Σιμιγδαλένιος Χαλβάς με Δαμάσκηνα



### Υλικά

- 13 δαμάσκηνα **SUNSWREET**
- 1 φλιτζάνι λάδι
- 2 φλιτζάνια σιμιγδάλι χοντρό
- ½ φλιτζάνι αμύγδαλα
- ½ φλιτζάνι σταφίδες
- 3 κ.σ. σουσάμι καβουρδισμένο
- Λίγη κανέλα για πασπάλισμα
- Αμύγδαλο τριμμένο (προαιρετικά)

### Για το σιρόπι:

- 3 φλιτζάνια ζάχαρη
- 4 φλιτζάνια νερό
- 1 βανίλια
- 2 ξυλαράκια κανέλας

### Εκτέλεση

- 1 Βάζουμε σε μικρή κατσαρόλα το νερό, τη ζάχαρη, τη βανίλια και την κανέλα και βράζουμε για 10 λεπτά.
- 2 Καβουρδίζουμε στο λάδι, το σιμιγδάλι και τα αμύγδαλα μέχρι να πάρουν όμορφο ξανθό χρώμα.
- 3 Κόβουμε τα δαμάσκηνα σε κομματάκια και τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα μαζί με τις σταφίδες.
- 4 Συνεχίζουμε το ανακάτεμα για 2-3 λεπτά ακόμη.
- 5 Χαμηλώνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε πολύ προσεκτικά το σιρόπι σε 3 δόσεις ανακατεύοντας συνεχώς.
- 6 Αφού ρίξουμε όλο το σιρόπι, αφήνουμε τον χαλβά να βράσει για 7 λεπτά και κλείνουμε τη φωτιά.
- 7 Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και τον αφήνουμε για 10 λεπτά.
- 8 Μεταφέρουμε τον χαλβά σε φόρμα ή φορμάκια, τον αφήνουμε να κρυώσει και σερβίρουμε διακοσμώντας με το τριμμένο αμύγδαλο.

**\*Διαθρεπτικά  
οφέλη**



Τα αποξηραμένα δαμάσκηνα έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο, το οποίο βοηθά τους μύες να λειτουργούν φυσιολογικά.

## Κέικ με Δαμάσκηνα, Γιαούρτι και Πορτοκάλι



### Υλικά

- 300 γρ. δαμάσκηνα **SUNSWEET** ψιλοκομμένα
- 200 γρ. γιαούρτι
- 200 γρ. ζάχαρη
- 250 γρ. αλεύρι (κοσκινισμένο)
- 4 αυγά
- 1 κ.γ. baking powder
- 60 γρ. βούτυρο
- Ξύσμα από ένα πορτοκάλι

### Υλικά για το γλάσο:

- 200 γρ. ζάχαρη άχνη
- 1 κ.σ. ζεστό νερό
- 1 κ.γ. χυμό πορτοκάλι

### Εκτέλεση

- 1 Χτυπάμε στο μίξερ τη ζάχαρη με τα αυγά για 5 λεπτά.
  - 2 Προσθέτουμε στο μίγμα τα δαμάσκηνα, το γιαούρτι, το ξύσμα πορτοκαλιού και ανακατεύουμε με μία σπάτουλα.
  - 3 Προσθέτουμε το baking powder και το αλεύρι και συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι να δέσει το μείγμα.
  - 4 Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C.
  - 5 Ρίχνουμε το μίγμα στη βουτυρωμένη και αλευρωμένη φόρμα του κέικ μας (ή σε φόρμα σιλικόνης) και ψήνουμε στο φούρνο για 40 λεπτά.
  - 6 Μόλις κρυώσει το περιχύνουμε με γλάσο πορτοκαλιού.
- 7 Για το γλάσο:**  
Ζεσταίνουμε σε μία μικρή κατσαρόλα και σε χαμηλή θερμοκρασία την άχνη ζάχαρη, το χυμό πορτοκαλιού και το νερό μέχρι να γίνει ένα παχύρευστο σιρόπι.

**\*Διαθρεπτικά  
οφέλη**



Τα αποξηραμένα δαμάσκηνα περιέχουν μόνο φυσικά σάκχαρα. Δεν περιέχουν καθόλου πρόσθετη ζάχαρη, λιπαρά, και αλάτι.

## Αποξηραμένα Δαμάσκηνα SUNSWEET

Η εταιρεία **SUNSWEET** διαθέτει παράδοση **100 χρόνων** στην καλλιέργεια και την αποξήρανση φρούτων. Αποτελείται από ένα **συνεταιρισμό καλλιεργητών**, εκ των οποίων πολλοί έχουν οικογενειακές επιχειρήσεις που δημιουργούν γενιές οι οποίες εξειδικεύονται στην καλλιέργεια δαμάσκηνων. Αποξηραμένα φρούτα υψηλής ποιότητας καλλιεργούνται και διατίθενται στην αγορά με την επωνυμία '**SUNSWEET**', η οποία προμηθεύει περίπου **το 1/3 της παγκόσμιας αγοράς** με αποξηραμένα δαμάσκηνα. Τα τελευταία χρόνια η μεγάλη γκάμα των προϊόντων της έχει επεκταθεί ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες υγείας και ευημερίας των πελατών της. Κάθε χρόνο καταναλώνονται περίπου **260.000 τόνοι δαμάσκηνων**, με τους καταναλωτές σε όλο τον κόσμο να αναγνωρίζουν τη θρεπτικότητα και γευστικότητα του φρούτου.



Μάθετε περισσότερα για τα **διαθρεπτικά οφέλη των αποξηραμένων δαμάσκηνων!**

Ανακαλύψτε περισσότερες **συνταγές!**



Τα αποξηραμένα δαμάσκηνα μπορούν να καταναλωθούν στα πλαίσια μίας ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Για περισσότερες πληροφορίες για τα διαθρεπτικά οφέλη των αποξηραμένων δαμάσκηνων, μπορείτε να επισκεφθείτε την ακόλουθη σελίδα στο website της Sunsweet « <http://li.sunsweet.eu/proionta> »



# SUNSWEEET®

