



ΤΙ ΘΑ ΦΑΜΕ ΑΥΡΙΟ;

120 συνταγές από τον Άκη Πετρετζίκη
για να ξέρεις πάντα τι θα μαγειρέψεις

**Τίτλος Βιβλίου**

ΤΙ ΘΑ ΦΑΜΕ ΑΥΡΙΟ;

Συγγραφέας/Concept/Παραγωγή

Άκης Πετρετζίκης

Assistant Chefs

Λάμπρος Καραπατσιάς

Μάριος Μπέγκα

Δημήτρης Μελεμενής

Project Coordinators

Mary-Rose Ανδριανοπούλου

Νταΐανα Αλεξάκη

Σχεδιασμός & Art Direction

busybuilding

Φωτογραφία

Γιάννης Μπορομπόκας

Food & Props Styling

Ναταλία Καλλιντέρη

Κείμενα

Μάιρα Κατσίκη

Επιμέλεια Συναγών

Ζήνα Μαγγιώρου

Γιώργος Δούλος

Επιστημονικός Συνεργάτης/Διατροφολόγος

Ελένη Καλλιανιώτη

Θεώρηση Έκδοσης

Ροδάνθη Παπαδομιχελάκη

© ΑΚΗΣ ΠΕΤΡΕΤΖΙΚΗΣ, 2026

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ, Αθήνα 2026

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2026

ISBN: 978-618-10-0382-5

Κεντρικά γραφεία

Αγ. Παρασκευής 40, 121 32 Περιστερί

Τηλ.: 210 3805228, Fax: 210 3300439

Βιβλιοπωλείο Books & Life

Σόλωνος 93-95, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 210 3300774

www.dioptra.gr

e-mail: info@dioptra.gr

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή ανατύπωση μέρους ή του συνόλου του βιβλίου σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη. Απαγορεύεται η χρήση ή η αναπαραγωγή με οποιονδήποτε τρόπο μέρους ή όλου του βιβλίου για την εκπαίδευση τεχνολογιών ή συστημάτων τεχνητής νοημοσύνης. Τα δικαιώματα επί του παρόντος έργου διατηρούνται ρητά όσον αφορά την εξόρυξη κειμένων και δεδομένων (Άρθρο 4§3) Οδηγία (ΕΕ) 2019/790.

ΜΑΜΑ, ΤΙ ΦΑΪ ΕΧΟΥΜΕ ΣΗΜΕΡΑ;



Αλήθεια, δεν ξέρω πόσες χιλιάδες φορές έχω κάνει επίμονα αυτή την ερώτηση στη μαμά μου ως παιδί... Αμέτρητες! Κι αφού ήξερα ότι τις Τρίτες θα 'λεγε κάποιο κρεατικό, τις Τετάρτες κάποιο όσπριο, τις Πέμπτες κάνα ψαρικό και τις Παρασκευές νηστεύουμε ασυζητητί με λαδερό και πάει λέγοντας...

Αλλά ρωτούσα, γιατί περίμενα πώς και πώς να φτάσουμε σε εκείνες τις αγαπημένες μου φανταστικές Δευτέρες. «Μακαρόνια με κιμά!» ήθελα να ακούω τη μαμά μου να φωνάζει από την κουζίνα.

Πόσο υπέροχες είναι αυτές οι αναμνήσεις, που είμαι σίγουρος ότι όλοι μας έχουμε! Και καθώς μεγαλώνουμε γεμίζουν ολοκληρωτή τη ζωή μας με την ίδια αγάπη και φροντίδα που έμπαινε το τσουκάλι των παλιών στη φωτιά για να φτιαχτεί «το φαγητό της ημέρας».

Αυτούς τους γνώριμους «παλιούς» θέλω να σας πάω να ξανασυναντήσουμε σε αυτό το βιβλίο. Να μπούμε στη λογική τους, στον τρόπο που με μαεστρία προετοίμαζαν το φαγητό της εβδομάδας για κάθε μέρα με λίγο απ' όλα, στη σοφία με την οποία αξιοποιούσαν ό,τι είχαν, εξοικονομώντας υλικά, χρόνο, ενέργεια και σίγουρα χρήματα. Και μην νομίζετε, προς την ίδια

κατεύθυνση πάμε κι εμείς σήμερα... Πολλά φρέσκα λαχανικά και φρούτα, μετρημένος υδατάνθρακας και άφθονες φυτικές ίνες, αρκετό ψάρι και λίγο κρέας, έτσι δεν είναι;

Θέλω, λοιπόν, στο ερώτημα «Τι θα φάμε αύριο;» να μην υπάρχει πια ως απάντηση το «Έλα μου ντε!». Γιατί σας τα δίνω όλα έτοιμα και πεντανόστιμα, χωρισμένα ακόμα και σε μέρες! Μόνο και μόνο για να βγάλω το άγχος για το τι θα μπει κάθε μέρα στο τραπέζι σας. Γιατί θέλω το τραπέζι όλων να είναι γεμάτο με καλομαγειρεμένο και ποιοτικό σπιτικό φαγητό, όπως ήταν το τραπέζι των παλιών.

Γιατί οι παλιοί ήταν τεχνίτες. Ήταν ωραίοι. Και νομίζω ότι αυτούς έχουμε σήμερα ανάγκη για να μας θυμίζουν και να μας καθοδηγούν τώρα και για πάντα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Δευτέρα ΤΡΟΜΕ ΖΥΜΑΡΙΚΑ

Πρόλογος	3	Σουφλέ ζυμαρικών
Η φιλοσοφία της εβδομάδας	6	Πιλάφι ντολμαδάκια
Υλικά εποχής και food facts	8	Ζυμαρικά με φέτα και ντοματίνια
Πώς στήνετε μια πετυχημένη εβδομάδα	10	Λαζάνια με κοτόπουλο και μπέικον
Planners	12	Spaghetti meatballs
Μετατροπές υλικών	13	Πιλάφι γεμιστά
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ	14	Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας
ΠΡΩΙΝΑ	176	Ζυμαρικά φούρνου με κοτόπουλο και λαχανικά
ΣΝΑΚ	192	Μακαρονάδα με βούτυρο, φέτα και τραγανό ψωμί
ΓΛΥΚΑ	214	Κριθαρότο με μανιτάρια και λάδι τρούφας
Διατροφικές πληροφορίες	236	Ντοματορύζο με ψητά ντοματίνια
Ευρετήριο	238	Μακαρόνια με κιμά
Ευχαριστίες	240	

Τρίτη ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΜΕ ΚΡΕΑΤΑ

16	Μπιφτέκια κοτόπουλου με γλυκοπατάτες	38
18	Χοιρινό πρασοσέλινο	40
19	Γιουβαρλάκια	42
20	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ πατάτας	44
22	Μοσχαράκι κοκκινιστό με τηγανητές πατάτες φούρνου	46
24	Μπριζόλες με ρύζι στον φούρνο	48
25	Κοτόπουλο με ρύζι στον φούρνο	49
26	Χοιρινό εξοχικό με ρύζι	50
28	Χοιρινές μπριζόλες με πατάτες baby	52
30	Χοιρινό με πατάτες και κόλιανδρο	54
32	Μοσχαράκι λεμονάτο με ρύζι	56
34	Τηγανιά χοιρινή	58
	Κοτόπουλο λεμονάτο με κουσκουσάκι	60
	Κοτόπουλο με πατάτες στον φούρνο	61
	Κοτόπουλο με χυλοπίτες	62
	Κεφτεδάκια με πατάτες	64

Τετάρτη ΙΣΟΡΡΟΠΟΥΜΕ ΜΕ ΟΣΤΡΙΑ

Φασολάδα	68
Φακές	69
Ρεβίθια φρικασέ με μανιτάρια	70
Ρεβίθια λεμονάτα	72
Φακόρυζο	73
Φακές γιουβέτσι	74
Ρεβιθάδα στη γάστρα	75
Γίγαντες φούρνου	76
Ρεβιθόρυζο	78
Γίγαντες λεμονάτοι με σπανάκι	80
Σουτζουκάκια φάβας με ρύζι	82
Μπιφτέκια φακής με πατάτες	84

ΟΛΗ Η ΕΒΔΟΜΑ

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ:

ΠΡΩΙΝΑ ΣΝΑΚ ΓΛΥΚΑ

Πρωινά

Στραπατσάδα	178
Αυγά με φέτα και ντοματίνια	179
Τυροπιτάκια στην τостιέρα	180
Pancakes	181
Εύκολο ψωμί	182
Αυγά με σάλτσα ντομάτας	184
Γκρανόλα με φουντούκια και σοκολάτα	185
Scrambled eggs	186
Αυγόφτετες	187
Ζαμπονοτυροπιτάκια	188
Porridge	190
Ομελέτα με σπανάκι και φέτα	191

Πέμπτη ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΨΑΡΙΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Τσιπούρα με πατατοσαλάτα	88
Μπακαλιάρος με σκορδαλιά και παντζαροσαλάτα	90
Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι	92
Σαρδέλες στον φούρνο με χόρτα	94
Μυδοπίλαφο	96
Τηγανητά καλαμαράκια με πατάτες	98
Γαριδομακαρονάδα	100
Σολομός με κόκκινο ρύζι	102

Παρασκευή ΕΤΟΙΜΑΖΟΥΜΕ ΨΑΔΕΡΑ

Αρακάς κοκκινιστός	106
Σπανακόρυζο	107
Λαχανόρυζο	108
Αγκινάρες αλά πολίτα	109
Μπριάμ	110
Μελιτζάνες ιμάμ	112
Φασολάκια	114
Μπάμιες στον φούρνο	115
Πρασόρυζο	116
Αρακάς λεμονάτος με μανιτάρια	118
Μελιτζάνες γιαχνί με πατάτες	120
Κολοκυθάκια γεμιστά με αυγολέμονο	122

Σάββατο ΤΟ ΡΙΧΝΟΥΜΕ "ΕΞΕ"

Πίτσα ταψιού	126
Σουβλάκια χοιρινά	128
Noodles με κοτόπουλο και λαχανικά	130
Fried chicken	132
Smashed burgers	134
Σκεπαστή με γύρο κοτόπουλο και ουγγαρέζα	136
Γύρος χοιρινός	138
Chicken burgers	140
Πίτσα με τυρί κρέμα στο στεφάνι	142
Burritos με κιμά και ρύζι	144
Καρμπονάρα	146
Sushi	148

Κυριακή ΣΤΡΩΝΟΥΜΕ ΤΡΑΠΕΖΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ

Αρνάκι με πατάτες στον φούρνο	154
Κατσικάκι κλέφτικο	155
Γεμιστά με κιμά	156
Κοτόπουλο με πατάτες και γέμιση	158
Μουσακάς	160
Κοντοσούβλι κοτόπουλο στον φούρνο	163
Μοσχαρακι γιουβέτσι	164
Χοιρινό ρολό γεμιστό με τυρί και μπέικον	166
Ρολό κιμά με αυγά	168
Μπιφτέκια μοσχαρίσια με πατάτες στον φούρνο	170
Παστίσιο	172
Κοντοσούβλι χοιρινό στον φούρνο	174

ΚΑΔΑ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

Σνακ

Banana bread	194
Muffins πορτοκαλιού με σοκολάτα	196
Τυροπιτάκια κουρού	198
Κοτόπιτα χωρίς φύλλο	200
Σάντουιτς με τονοσαλάτα	201
Soft cookies	202
Carrot cake	204
Brownie cookies	206
Cottage wrap	208
Μπάρες με βρόμη και φιστικοβούτυρο	209
Chicken avocado wrap	210
Σάντουιτς με κοτομπουκιές και κίτρινη σος	212

Γλυκά

Ραβανί	216
Γλυκό ψυγείου με ζελέ φράουλας	218
Σιροπιαστή σοκολατόπιτα	220
Banoffee	222
Brownies	224
Μπισκοτογλυκό ψυγείου	226
Cheesecake	228
Τιραμισού	229
Πορτοκαλόπιτα	230
Κορμός σοκολάτας	231
Μηλόπιτα	232
Τάρτα με τυρί κρέμα και φράουλες	234

Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Οι παλιοί δεν μετρούσαν ούτε θερμίδες ούτε γραμμάρια και μπορεί να μην είχαν δει ποτέ στη ζωή τους διατροφικές πυραμίδες. Είχαν μόνο ένα μυστικό: το μέτρο. Πάνω στο «μέτρον άριστον» είχαν χτίσει όλη τους τη φιλοσοφία για το πώς πρέπει να τρέφεται κάθε εβδομάδα όλη η οικογένεια, από τον πιο μικρό μέχρι τον πιο μεγάλο. Κι όταν έλεγαν «μέτρο» στη διατροφή, εννοούσαν τρία πολύ συγκεκριμένα πράγματα.

ΠΟΙΚΙΛΙΑ

Με έμπνευση από τον πλούτο των παραδοσιακών μας συνταγών, στο τραπέζι έμπαιναν σε εβδομαδιαία βάση ψάρι, όσπρια, ζυμαρικά, ρύζι, λαδερά και λίγο κρέας.

Συνοδεύονταν από:

ΨΟΜΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΤΥΡΙΑ
ΠΑΣΤΑ ΚΑΙ ΤΟΥΡΣΙ

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

Αυτή η εβδομαδιαία διατροφική ρουτίνα καθοριζόταν ως έναν βαθμό και από τις μέρες νηστείας που ορίζει η χριστιανική θρησκεία μέσα στην εβδομάδα.

Έτσι, η οικογένεια έτρωγε συστηματικά όλα τα είδη τροφών και ο οργανισμός τους έπαιρνε όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ως εγγύηση για υγεία και ευεξία.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Η κάθε μέρα της εβδομάδας είχε το φαγητό της, το κάθε είδος φαγητού.

Έφτιαχναν ένα μενού 7 ημερών με εποχικά υλικά και όλα τα είδη τροφών, μαγειρεύοντας συχνότερα με οικονομικά υλικά και πιο σπάνια με τα πιο ακριβά υλικά που κυκλοφορούσαν στην αγορά, όπως το κρέας.

Έτσι κατάφερναν να διαχειρίζονται τα χρήματα που έδιναν για φαγητό με τον καλύτερο δυνατό τρόπο και, κυρίως, να μην πετούν φαγητό. Το τσουκάλι έμπαινε στη φωτιά σχεδόν καθημερινά στις ποσότητες που χρειαζόταν το κάθε σπιτικό για τη μέρα.

Κάτι ξέραν οι παλιοί

Το φαγητό ήταν οικογενειακή υπόθεση που συμμετείχαν όλοι. Ο ένας έφερνε το ψωμί γυρνώντας στο σπίτι, ο άλλος έστρωνε το τραπέζι, κάποιος πήγαινε λαϊκή κι η μαμά μαγείρευε με όλη της την αγάπη.

Τρώγοντας απ' όλα μέσα στην εβδομάδα, με έναν μαγικό τρόπο ήταν όλοι ευχαριστημένοι! Γιατί έφτανε κάποια στιγμή η μέρα που το πιάτο τους γέμιζε με το αγαπημένο τους φαγητό.

Η λογική του «τρώμε λίγο απ' όλα» έπαιζε ρόλο-κλειδί και στην εκπαίδευση των παιδιών να μάθουν να τρώνε όλες τις τροφές. Αφού αυτό ήταν το φαγητό της μέρας και δεν υπήρχε τίποτ' άλλο, τα παιδιά έβλεπαν τους γονείς να τρώνε απ' όλα και μάθαιναν να κάνουν το ίδιο. Γιατί αυτός είναι ο τρόπος να εκπαιδευτούν σφαιρικά τα παιδιά στις διατροφικές συνήθειες που θα αναπτύξουν, καθώς μιμούνται τους γονείς.

ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ, ΦΕΤΑ & ΤΡΑΓΑΝΟ ΨΩΜΙ

ΥΛΙΚΑ

400 γρ. спаγγέτι Νο6
2 κ.σ. βούτυρο
2 κ.σ. ελαιόλαδο
100 γρ. ψωμί για τοστ
1 κ.σ. ψιλοκομμένο θυμάρι
100 γρ. φέτα
αλάτι
πιπέρι

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Τοποθετούμε μια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά, γεμίζουμε τα $\frac{3}{4}$ με νερό και αφήνουμε να πάρει μια βράση.
2. Ρίχνουμε αλάτι και τα ζυμαρικά, και βράζουμε 2 λεπτά λιγότερο από τις οδηγίες της συσκευασίας ανακατεύοντας ανά τακτά χρονικά διαστήματα για να μην κολλήσουν.
3. Αποσύρουμε από τη φωτιά, σουρώνουμε τα ζυμαρικά και κρατάμε στην άκρη το νερό τους.
4. Μεταφέρουμε τα ζυμαρικά πίσω στην κατσαρόλα, ρίχνουμε το μισό ελαιόλαδο, ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη.
5. Ρίχνουμε στον πολυκόφτη το ψωμί και χτυπάμε μέχρι να ψιλοκοπεί αλλά να μην γίνει τρίμματα.
6. Τοποθετούμε ένα αρκετά μεγάλο και βαθύ τηγάνι σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε $\frac{1}{2}$ κ.σ. βούτυρο και το υπόλοιπο ελαιόλαδο, και αφήνουμε για περίπου 1 λεπτό μέχρι να λιώσει το βούτυρο.
7. Προσθέτουμε το ψωμί, το θυμάρι, αλάτι και πιπέρι, και ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα για 3-4 λεπτά μέχρι να πάρει το ψωμί χρυσαφένιο χρώμα, να γίνει τραγανό και να θυμίζει crumble.
8. Μεταφέρουμε το ψωμί σε ένα μπολ, επαναφέρουμε το τηγάνι στη φωτιά, ρίχνουμε το υπόλοιπο βούτυρο και αφήνουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να λιώσει και να πάρει χρυσαφένιο χρώμα.
9. Ρίχνουμε στο τηγάνι τα ζυμαρικά και προσθέτουμε με μια βαθιά κουτάλα 1 κουταλιά από το νερό που αφήσαμε στην άκρη.
10. Πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι, και ανακατεύουμε με μια τσιμπίδα.
11. Αφήνουμε για 1-2 λεπτά μέχρι να δέσει ελαφρώς η σάλτσα βουτύρου και αποσύρουμε από τη φωτιά.
12. Μοιράζουμε τα ζυμαρικά σε πιάτα, προσθέτουμε από πάνω το ψωμί, σπάμε με τα χέρια μας τη φέτα σε μικρά κομμάτια και σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

Ενέργεια 585 kcal
Λιπαρά 19 γρ.
εκ των οποίων κορεσμένα 8,5 γρ.
Υδατάνθρακες 83 γρ.
εκ των οποίων σάκχαρα 3,6 γρ.
Φυτικές ίνες 4,9 γρ.
Πρωτεΐνες 17 γρ.
Αλάτι 1,5 γρ.

ΧΡΟΝΟΣ
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

15'

ΧΡΟΝΟΣ
ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

20'

ΜΕΡΙΔΕΣ

4

ΒΑΘΜΟΣ
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

1/5

VE EF NF

ΖΥΜΑΡΙΚΑ
ΚΑΙ ΡΥΖΙ

