



Ριζότο με μανιτάρια πορτσίνι | Risotto with porcini mushrooms

Ίσως το καλύτερο έτοιμο για μαγείρεμα ριζότο της ελληνικής αγοράς σε δύο υπέροχες συνταγές. Νοστιμότατο, χυλώνει τέλεια και μοσχοβολά.

Συσκευασία: Κουτί 250 γρ./τεμάχιο
Κωδικός: 005001

Perhaps the best, ready to cook, risotto in the Greek market, in two delicious recipes!

Package: 250 gr. Box

Ενέργεια Energy:	355 kcal
Λιπαρά Fat:	0,8 g
Υδατάνθρακες Carbohydrates:	82 g
Πρωτεΐνες Protein:	10,6 g
Συστατικά:	200g ρύζι αρμπόριο, άγρια μανιτάρια πορτσίνι* (4,5%), κρεμμύδι*, σκόρδο*, θυμάρι*, μαϊντανό* (*αποξηραμένα).
Ingredients:	Arborio rice 200g., wild porcini mushrooms*(4,5%), onion*, garlic*, thyme*, parsley* (*dried)
Extras:	Αλλεργιογόνα: Μανιτάρια • Contains: Mushrooms

**Πλιγούρι | Bulgur**

«Οι Γουμένισσες» πιστές στην αναβίωση ξεχασμένων γεύσεων, φέρνουν στο τραπέζι σας μια νέα σειρά παραδοσιακών ζυμαρικών που αξίζει να δοκιμάσετε. Φτιαγμένα με δημητριακά από την περιοχή της Πέλλας και της ορεινής Χαλκιδικής, αβγά και γάλα από πιστοποιημένες φάρμες του Κιλκίς, προσφέρουμε υψηλής ποιότητας χειροποίητο κους-κους, παραδοσιακό τραχανά γλυκό, ξινό & με κατσικίσιο γάλα, εξαιρετικό τραχανά λαχανικών καθώς και πεντανόστιμο πλιγούρι! Απολαύστε τα!

«Goumenisses» faithful to the revival of forgotten flavors, bring to your table a new set of traditional pasta that is worth trying. Made with wheat from the area of Pella and mountainous Chalkidiki, eggs and milk from certified farms in Kilkis, we offer high quality handmade couscous, traditional trachana sweet & sour, excellent vegetable trachana as well as delicious bulgur!

Ενέργεια | Energy: 354kcal | 1481kj

Λιπαρά | Fat: 2,4 g

εκ των οποίων Κορεσμένα | of which 0,3 g

Saturates:

Υδατάνθρακες | Carbohydrates: 69,2 g

εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars: 2,2 g

Εδώδιμες Ίνες | Fiber: 2,2 g

Πρωτεΐνες | Protein: 13,9 g

Αλάτι | Salt: 0 g

Συστατικά: Σκληρός σίτος, βρασμένος, αποφλοιωμένος, αλεσμένος.

Ingredients: Hard Wheat, boiled, peeled and grounded.

Extras: Αλλεργιογόνα: Γλουτένη • Contains: Gluten Η Επιχείρηση διαχειρίζεται στις εγκαταστάσεις της γάλα, αυγό και σέλινο. • The company processes eggs, milk and celery on its premises.

**Τραχανάς Ξινός | Sour Trahana Soup**

«Οι Γουμένισσες» πιστές στην αναβίωση ξεχασμένων γεύσεων, φέρνουν στο τραπέζι σας μια νέα σειρά παραδοσιακών ζυμαρικών που αξίζει να δοκιμάσετε. Φτιαγμένα με δημητριακά από την περιοχή της Πέλλας και της ορεινής Χαλκιδικής, αβγά και γάλα από πιστοποιημένες φάρμες του Κιλκίς, προσφέρουμε υψηλής ποιότητας χειροποίητο κους-κους, παραδοσιακό τραχανά γλυκό, ξινό & με κατσικίσιο γάλα, εξαιρετικό τραχανά λαχανικών καθώς και πεντανόστιμο πληγούρι! Απολαύστε τα!

«Goumenisses» faithful to the revival of forgotten flavors, bring to your table a new set of traditional pasta that is worth trying. Made with wheat from the area of Pella and mountainous Chalkidiki, eggs and milk from certified farms in Kilkis, we offer high quality handmade couscous, traditional trachana sweet & sour, excellent vegetable trachana as well as delicious bulgur!

Ενέργεια | Energy: 386kcal | 1539kj

Λιπαρά | Fat: 2,8 g

εκ των οποίων Κορεσμένα | of which Saturates: 1,3 g

Υδατάνθρακες | Carbohydrates: 72,1 g

εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars: 5,5 g

Εδώδιμες Ίνες | Fiber: 1,5 g

Πρωτεΐνες | Protein: 13,6 g

Αλάτι | Salt: 0,4 g

Συστατικά: Αλεύρι μαλακού σίτου, γιαούρτι (φρέσκο παστεριωμένο γάλα αγελαδινό πλήρες, καλλιέργεια γιαουρτιού).

Ingredients: Wheat flour, yogurt (fresh pasteurized whole cow's milk, yogurt cultivation).

Extras: Αλλεργιογόνα: Γλουτένη, Γάλα • Contains: Gluten, Milk Η Επιχείρηση διαχειρίζεται στις εγκαταστάσεις της γάλα, αυγό και σέλινο. • The company processes eggs, milk and celery on its premises.

**Τραχανάς Γλυκός | Sweet Trahana Soup**

«Οι Γουμένισσες» πιστές στην αναβίωση ξεχασμένων γεύσεων, φέρνουν στο τραπέζι σας μια νέα σειρά παραδοσιακών ζυμαρικών που αξίζει να δοκιμάσετε. Φτιαγμένα με δημητριακά από την περιοχή της Πέλλας και της ορεινής Χαλκιδικής, αβγά και γάλα από πιστοποιημένες φάρμες του Κιλκίς, προσφέρουμε υψηλής ποιότητας χειροποίητο κουσ-κουσ, παραδοσιακό τραχανά γλυκό, ξινό & με κατσικίσιο γάλα, εξαιρετικό τραχανά λαχανικών καθώς και πεντανόστιμο πληγούρι! Απολαύστε τα!

«Goumenisses» faithful to the revival of forgotten flavors, bring to your table a new set of traditional pasta that is worth trying. Made with wheat from the area of Pella and mountainous Chalkidiki, eggs and milk from certified farms in Kilkis, we offer high quality handmade couscous, traditional trachana sweet & sour, excellent vegetable trachana as well as delicious bulgur!

Ενέργεια | Energy: 383kcal | 1602kj

Λιπαρά | Fat: 4,1 g

εκ των οποίων Κορεσμένα | of which 1,1 g

Saturates:

Υδατάνθρακες | Carbohydrates: 73,4 g

εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars: 4,6 g

Εδώδιμες Ίνες | Fiber: 2,1 g

Πρωτεΐνες | Protein: 13 g

Αλάτι | Salt: 0,2 g

Συστατικά: Αλεύρι σκληρού σίτου, φρέσκο παστεριωμένο γάλα αγελαδινό πλήρες.

Ingredients: Wheat flour, fresh pasteurized whole cow's milk.

Extras: Αλλεργιογόνα: Γλουτένη, Γάλα • Contains: Gluten, Milk Η Επιχείρηση διαχειρίζεται στις εγκαταστάσεις της γάλα, αυγό και σέλινο. • The company processes eggs, milk and celery on its premises.

**Τραχανάς λαχανικών | Vegetable Trahana Soup**

«Οι Γουμένισσες» πιστές στην αναβίωση ξεχασμένων γεύσεων, φέρνουν στο τραπέζι σας μια νέα σειρά παραδοσιακών ζυμαρικών που αξίζει να δοκιμάσετε. Φτιαγμένα με δημητριακά από την περιοχή της Πέλλας και της ορεινής Χαλκιδικής, αβγά και γάλα από πιστοποιημένες φάρμες του Κιλκίς, προσφέρουμε υψηλής ποιότητας χειροποίητο κους-κους, παραδοσιακό τραχανά γλυκό, ξινό & με κατσικίσιο γάλα, εξαιρετικό τραχανά λαχανικών καθώς και πεντανόστιμο πληγούρι! Απολαύσετε τα!

«Goumenisses» faithful to the revival of forgotten flavors, bring to your table a new set of traditional pasta that is worth trying. Made with wheat from the area of Pella and mountainous Chalkidiki, eggs and milk from certified farms in Kilkis, we offer high quality handmade couscous, traditional trachana sweet & sour, excellent vegetable trachana as well as delicious bulgur!

Ενέργεια | Energy: 362kcal | 1516kj

Λιπαρά | Fat: 2,8 g

εκ των οποίων Κορεσμένα | of which Saturates: 0,4 g

Υδατάνθρακες | Carbohydrates: 72,5 g

εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars: 3,9 g

Εδώδιμες Ίνες | Fiber: 1,2 g

Πρωτεΐνες | Protein: 11,8 g

Αλάτι | Salt: 0,2 g

Συστατικά: Αλεύρι σκληρού σίτου, αφυδατωμένα λαχανικά 17% (πατάτα, καρότο, σέλινο, κρεμμύδι).

Ingredients: Wheat flour, dehydrated vegetables 17% (potato, carrot, celery, onion).

Extras: Αλλεργιογόνα: Γλουτένη • Contains: Gluten Η Επιχείρηση διαχειρίζεται στις εγκαταστάσεις της γάλα, αυγό και σέλινο. • The company processes eggs, milk and celery on its premises.

**Κους Κους χειροποίητο | Cous Cous Handmade**

«Οι Γουμένισσες» πιστές στην αναβίωση ξεχασμένων γεύσεων, φέρνουν στο τραπέζι σας μια νέα σειρά παραδοσιακών ζυμαρικών που αξίζει να δοκιμάσετε. Φτιαγμένα με δημητριακά από την περιοχή της Πέλλας και της ορεινής Χαλκιδικής, αβγά και γάλα από πιστοποιημένες φάρμες του Κιλκίς, προσφέρουμε υψηλής ποιότητας χειροποίητο κους-κους, παραδοσιακό τραχανά γλυκό, ξινό & με κατσικίσιο γάλα, εξαιρετικό τραχανά λαχανικών καθώς και πεντανόστιμο πληγούρι! Απολαύσετε τα!

«Goumenisses» faithful to the revival of forgotten flavors, bring to your table a new set of traditional pasta that is worth trying. Made with wheat from the area of Pella and mountainous Chalkidiki, eggs and milk from certified farms in Kilkis, we offer high quality handmade couscous, traditional trachana sweet & sour, excellent vegetable trachana as well as delicious bulgur!

Ενέργεια | Energy: 341kcal | 1425kj**Λιπαρά | Fat:** 2,2 g**εκ των οποίων Κορεσμένα | of which Saturates:** 0,4 g**Υδατάνθρακες | Carbohydrates:** 70,1 g**εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars:** 5,9g**Εδώδιμες Ίνες | Fiber:** 0,6 g**Πρωτεΐνες | Protein:** 10,1 g**Αλάτι | Salt:** 0,2 g**Συστατικά:** Αλεύρι σκληρού σίτου, φρέσκα παστεριωμένα αυγά, φρέσκο παστεριωμένο γάλα αγελαδινό πλήρες**Ingredients:** Wheat flour, fresh pasteurized eggs, pasteurized whole cow's milk**Extras:** Η Επιχείρηση διαχειρίζεται στις εγκαταστάσεις της γάλα, αυγό και σέλινο. • The company processes eggs, milk and celery on its premises.

**Χυλόπιτες | Tagliatelle**

Τόσο νόστιμα που μπορείτε να τα απολαύσετε και σκέτα!

Τα κλασικά ζυμαρικά «οι γουμένισσες» φτιάχνονται με αγνά υλικά, χωρίς προσθήκη αλατιού, σε μπρούτζινα καλούπια και στη συνέχεια αποξηραίνονται σε συνθήκες αργής ξήρανσης για να διατηρούν όλα τα θρεπτικά τους συστατικά και την υπέροχη γήινη γεύση τους.

Classic pasta «Goumenisses» are made only with semolina, fresh eggs, milk and water, without the addition of salt, in bronze molds and then dried under conditions of slow drying to preserve all their nutrients and their wonderful earthy taste.

Ενέργεια | Energy: 1627Kj | 389Kcal

Λιπαρά | Fat: 3,4 g

εκ των οποίων Κορεσμένα | of which 0,6 g

Saturates:

Υδατάνθρακες | Carbohydrates: 76,7 g

εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars: 6,3 g

Εδώδιμες Ίνες | Fiber: 0,3 g

Πρωτεΐνες | Protein: 12,8 g

Αλάτι | Salt: 0,1 g

Συστατικά: Σιμιγδάλι σκληρού σίτου, φρέσκα παστεριωμένα αυγά, φρέσκο παστεριωμένο γάλα αγελαδινό πλήρες

Ingredients: Durum wheat semolina, fresh pasteurized eggs, fresh pasteurized whole cow's milk

Extras: Περιέχει: Γλουτένη, Αυγά, Γάλα • Contains: Gluten, Egg, Milk • Η Επιχείρηση διαχειρίζεται στις εγκαταστάσεις της σέλινο. | The company processes celery on its premises.

**Χυλοπιτάκι | Hilopitaki**

Τόσο νόστιμα που μπορείτε να τα απολαύσετε και σκέτα!

Τα κλασικά ζυμαρικά «οι γουμένισσες» φτιάχνονται με αγνά υλικά, χωρίς προσθήκη αλατιού, σε μπρούτζινα καλούπια και στη συνέχεια αποξηραίνονται σε συνθήκες αργής ξήρανσης για να διατηρούν όλα τα θρεπτικά τους συστατικά και την υπέροχη γήινη γεύση τους.

Classic pasta «Goumenisses» are made only with semolina, fresh eggs, milk and water, without the addition of salt, in bronze molds and then dried under conditions of slow drying to preserve all their nutrients and their wonderful earthy taste.

Ενέργεια | Energy: 1627Kj | 389Kcal

Λιπαρά | Fat: 3,4 g

εκ των οποίων Κορεσμένα | of which 0,6 g

Saturates:

Υδατάνθρακες | Carbohydrates: 76,7 g

εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars: 6,3 g

Εδώδιμες Ίνες | Fiber: 0,3 g

Πρωτεΐνες | Protein: 12,8 g

Αλάτι | Salt: 0,1 g

Συστατικά: Σιμιγδάλι σκληρού σίτου, φρέσκα παστεριωμένα αυγά, φρέσκο παστεριωμένο γάλα αγελαδινό πλήρες

Ingredients: Durum wheat semolina, fresh pasteurized eggs, fresh pasteurized whole cow's milk

Extras: Περιέχει: Γλουτένη, Αυγά, Γάλα • Contains: Gluten, Egg, Milk • Η Επιχείρηση διαχειρίζεται στις εγκαταστάσεις της σέλινο. | The company processes celery on its premises.

**Παπαρδέλες | Pappardelle**

Τόσο νόστιμα που μπορείτε να τα απολαύσετε και σκέτα!

Τα κλασικά ζυμαρικά «οι γουμένισσες» φτιάχνονται με αγνά υλικά, χωρίς προσθήκη αλατιού, σε μπρούτζινα καλούπια και στη συνέχεια αποξηραίνονται σε συνθήκες αργής ξήρανσης για να διατηρούν όλα τα θρεπτικά τους συστατικά και την υπέροχη γήινη γεύση τους.

Classic pasta «Goumenisses» are made only with semolina, fresh eggs, milk and water, without the addition of salt, in bronze molds and then dried under conditions of slow drying to preserve all their nutrients and their wonderful earthy taste.

Ενέργεια | Energy: 1627Kj | 389Kcal

Λιπαρά | Fat: 3,4 g

εκ των οποίων Κορεσμένα | of which 0,6 g

Saturates:

Υδατάνθρακες | Carbohydrates: 76,7 g

εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars: 6,3 g

Εδώδιμες Ίνες | Fiber: 0,3 g

Πρωτεΐνες | Protein: 12,8 g

Αλάτι | Salt: 0,1 g

Συστατικά: Σιμιγδάλι σκληρού σίτου, φρέσκα παστεριωμένα αυγά, φρέσκο παστεριωμένο γάλα αγελαδινό πλήρες

Ingredients: Durum wheat semolina, fresh pasteurized eggs, fresh pasteurized whole cow's milk

Extras: Περιέχει: Γλουτένη, Αυγά, Γάλα • Contains: Gluten, Egg, Milk • Η Επιχείρηση διαχειρίζεται στις εγκαταστάσεις της σέλινο. | The company processes celery on its premises.



Κριθαράκι | Orzo

Τόσο νόστιμα που μπορείτε να τα απολαύσετε και σκέτα!

Τα κλασικά ζυμαρικά «οι γουμένισσες» φτιάχνονται με αγνά υλικά, χωρίς προσθήκη αλατιού, σε μπρούτζινα καλούπια και στη συνέχεια αποξηραίνονται σε συνθήκες αργής ξήρανσης για να διατηρούν όλα τα θρεπτικά τους συστατικά και την υπέροχη γήινη γεύση τους.

Classic pasta «Goumenisses» are made only with semolina, fresh eggs, milk and water, without the addition of salt, in bronze molds and then dried under conditions of slow drying to preserve all their nutrients and their wonderful earthy taste.

Ενέργεια | Energy: 1627Kj | 389Kcal

Λιπαρά | Fat: 3,4 g

εκ των οποίων Κορεσμένα | of which 0,6 g

Saturates:

Υδατάνθρακες | Carbohydrates: 76,7 g

εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars: 6,3 g

Εδώδιμες Ίνες | Fiber: 0,3 g

Πρωτεΐνες | Protein: 12,8 g

Αλάτι | Salt: 0,1 g

Συστατικά: Σιμιγδάλι σκληρού σίτου, φρέσκα παστεριωμένα αυγά, φρέσκο παστεριωμένο γάλα αγελαδινό πλήρες

Ingredients: Durum wheat semolina, fresh pasteurized eggs, fresh pasteurized whole cow's milk

Extras: Περιέχει: Γλουτένη, Αυγά, Γάλα • Contains: Gluten, Egg, Milk • Η Επιχείρηση διαχειρίζεται στις εγκαταστάσεις της σέλινο. | The company processes celery on its premises.



Κους Κους Λαχανικών | Tricolor Cous Cous

Τόσο νόστιμα που μπορείτε να τα απολαύσετε και σκέτα!

Τα εκλεκτά αυτά ζυμαρικά «οι γουμένισσες» φτιάχνονται μόνο με σιμιγδάλι και νερό και χρωματίζονται με σπανάκι, παντζάρι και κόκκινο πιπέρι, χωρίς προσθήκη αλατιού, σε μπρούτζινα καλούπια και στη συνέχεια αποξηραίνονται σε συνθήκες αργής ξήρανσης για να διατηρούν όλα τα θρεπτικά τους συστατικά και την υπέροχη γήινη γεύση τους.

This Special Tricolor pasta by «Goumenisses» is made with semolina and water, colored with Spinach, Beetroot and Red Pepper, without the addition of salt, in bronze molds and then dried under conditions of slow drying to preserve all their nutrients and their wonderful earthy taste.

Ενέργεια | Energy: 1532Kj | 366Kcal

Λιπαρά | Fat: 3,4g

εκ των οποίων Κορεσμένα | of which 0,91g

Saturates:

Υδατάνθρακες | Carbohydrates: 70,4g

εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars: 3,7g

Εδώδιμες Ίνες | Fiber: 1g

Πρωτεΐνες | Protein: 13,5g

Αλάτι | Salt: 0,1g

Συστατικά: Σιμιγδάλι σκληρού σίτου, αφυδατωμένα λαχανικά (σπανάκι 2%, παντζάρι 2%), κόκκινο πιπέρι 2%.

Ingredients: Durum wheat semolina, dehydrated vegetables (spinach 2%, beetroot 2%), red pepper 2%.

Extras: Η Επιχείρηση διαχειρίζεται στις εγκαταστάσεις της γάλα, αυγό και σέλινο. • The Company processes milk, egg and celery on its premises.