



ΕΘΝΙΚΟ ΜΕΤΣΟΒΙΟ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ
ΣΧΟΛΗ ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΩΝ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΒΑΣΕΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ
ΑΚ.ΕΤΟΣ 2023-2024, 6^ο ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΗΜΜΥ

Αναφορά Εξαμηνιαίας Εργασίας

στο μάθημα «Βάσεις Δεδομένων»

των φοιτητ(ρι)ών

Αντωνιάδη Αικατερίνη, ΑΜ 031 21165
Κορακοβούνη Βικτωρία, ΑΜ 031 19922
Μπαρουξής Δαμιανός, ΑΜ 031 18648

Διδάσκοντες: Δημήτριος Τσουμάκος, Μάριος Κόνιαρης (Ε.ΔΙ.Π.)

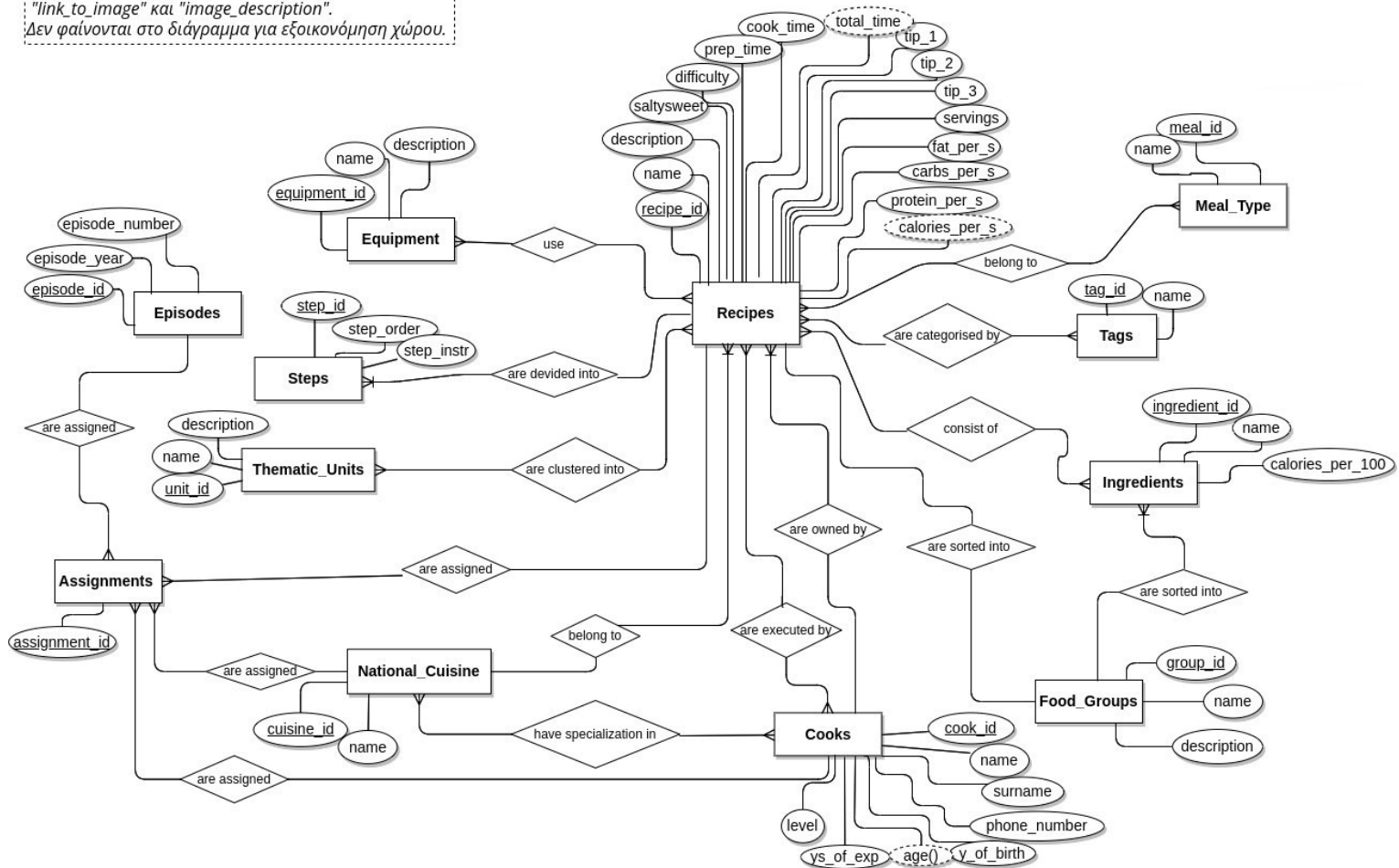
Αθήνα, Μάιος 2024

Πίνακας περιεχομένων

1	ER & Σχεσιακό διάγραμμα.....	3
1.1	Διάγραμμα Οντοτήτων - Συσχετίσεων	3
1.2	Σχεσιακό Διάγραμμα.....	4
2	DDL και DML script	5
2.1	DDL script	5
2.2	DML script.....	12
3	Αναλυτικά βήματα εγκατάστασης της εφαρμογής	56
4	Σύνδεσμος για το git repo της εφαρμογής.....	56

1.1 Διάγραμμα Οντοτήτων-Συσχετίσεων (E-R Diagram)

*Σε κάθε table υπάρχουν τα attributes "link_to_image" και "image_description".
Δεν φαίνονται στο διάγραμμα για εξοικονόμηση χώρου.



Περιγραφή:

Στο παραπάνω διάγραμμα οντοτήτων-συσχετίσεων παρουσιάζεται η θεωρητική απεικόνιση της βάσης δεδομένων που υλοποιήσαμε, η οποία αποθηκεύει και διαχειρίζεται συνταγές, συστατικά, μάγειρες και επεισόδια ενός μαγειρικού διαγωνισμού.

Σύμφωνα με την εκφώνηση της εργασίας που μας ανατέθηκε, στο διάγραμμα φαίνεται πως:

- Κάθε συνταγή μπορεί να έχει πολλαπλές ετικέτες, εξοπλισμό, βήματα και υλικά που συσχετίζονται με αυτήν, καθώς και χαρακτηριστικά όπως επίπεδο δυσκολίας, αριθμό θερμίδων ανά μερίδα, διατροφικές πληροφορίες κ.α.
- Οι μάγειρες μπορούν να γνωρίζουν πολλές συνταγές και να εξειδικεύονται σε πολλές κουζίνες, στις οποίες διαγωνίζονται στα πλαίσια ενός μαγειρικού διαγωνισμού που πραγματοποιείται σε 10 ετήσιες σεζόν των 10 επεισοδίων.
- Κάθε συνταγή μπορεί να ανήκει σε μία κουζίνα και μία ομάδα τροφίμων, και να έχει έναν ιδιοκτήτη (μάγειρα).
- Στα επεισόδια ανατίθενται συγκεκριμένες συνταγές και κουζίνες στους διαγωνιζόμενους μάγειρες.
- Οι κριτές βαθμολογούν τους μάγειρες – διαγωνιζόμενους σε κάθε επεισόδιο και έτσι ανακηρύσσεται ο νικητής κάθε επεισοδίου.

Ακολουθώντας τη δομή ενός κοινού Crow's Foot E-R διαγράμματος, χρησιμοποιήσαμε τους παρακάτω συμβολισμούς:

Ορθογώνιο : Table

Ρόμβος: Relationship

Οβάλ: Attribute

Διακεκομμένο οβάλ : Derived attribute

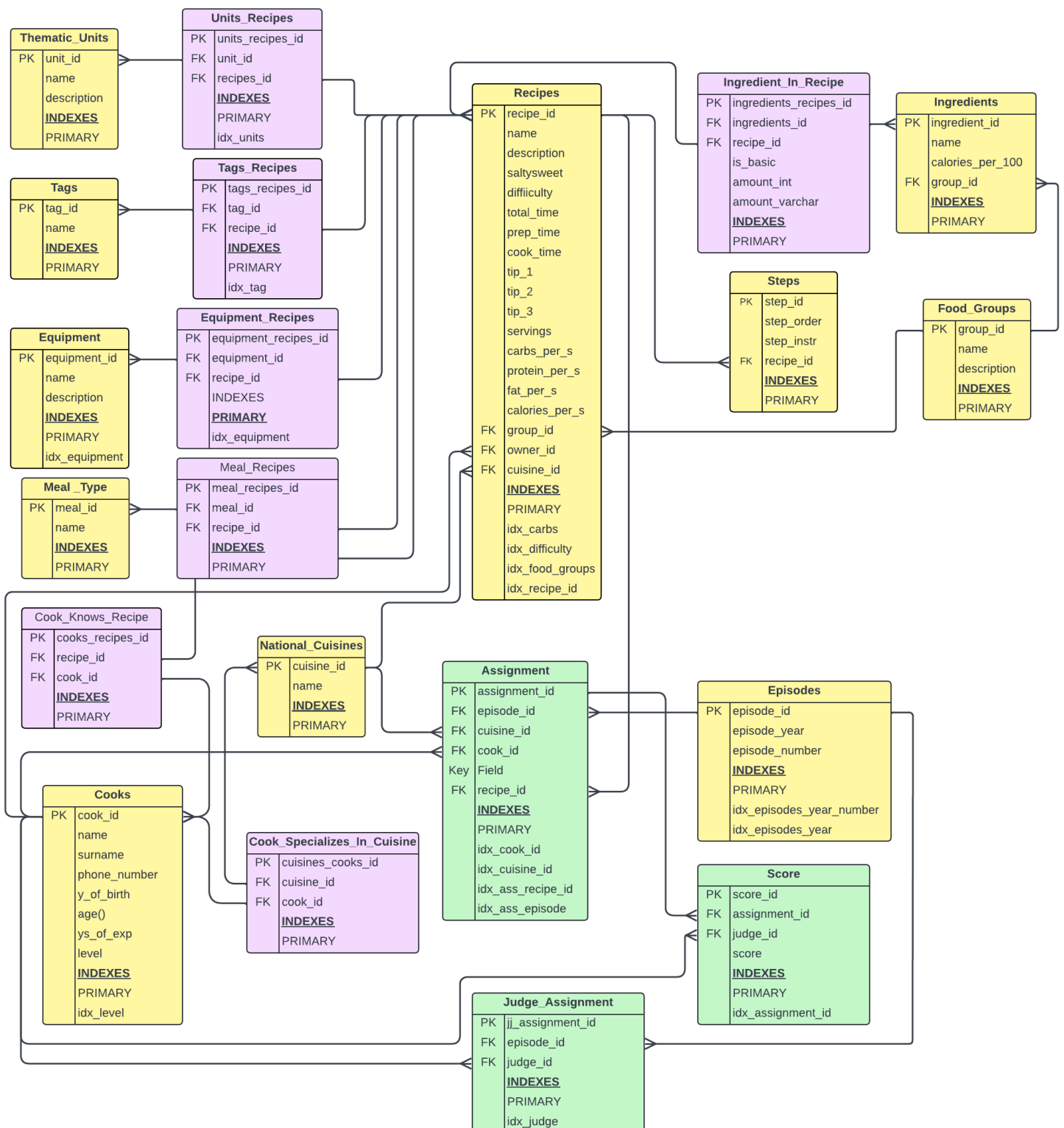
Υπογράμμιση: Primary key

Διπλή Crow's Foot συνδετική γραμμή: Many-to-many relationship

Μονή Crow's Foot συνδετική γραμμή: One-to-many / Many-to-one relationship

Μονή συνδετική γραμμή: One-to-one relationship

1.2 Σχεσιακό Διάγραμμα (Relational Diagram)



Προβαίνοντας στην υλοποίηση της βάσης μας σχεδιάζουμε το σχεσιακό διάγραμμα αντικαθιστώντας τις θεωρητικές με τις πρακτικές οντότητες που συναντούμε στον κώδικά μας, και τις σχέσεις many-to-many με junction tables. Ακόμη, για να γίνει πιο κατανοητή η υλοποίησή μας προσθέτουμε τα indexes, όπου χρειάζονται, για ταχύτερη εκτέλεση των ζητούμενων queries.

2.1 DDL Script

Create_Tables.sql

```
USE masterchef;
```

```
-- =====  
-- -- -- BASIC TABLES OF DATABASE -- -- --  
-- =====
```

```
-- COOKS TABLE
```

```
CREATE TABLE IF NOT EXISTS Cooks (  
  cook_id INT AUTO_INCREMENT,  
  full_name VARCHAR(255) NOT NULL,  
  phone_number VARCHAR(12),  
  y_of_birth INT NOT NULL,  
  age INT GENERATED ALWAYS AS (2024 - y_of_birth) STORED,-- ΥΠΟΛΟΓΙΖΕΤΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΑΠΟ Υ.Ο.ΒIRTH  
  ys_of_exp INT,  
  level VARCHAR(255),  
  link_to_image VARCHAR(255),  
  image_description VARCHAR(255),  
  
  PRIMARY KEY (cook_id),  
  
  CHECK (ys_of_exp < age ),  
  CHECK (level IN  
  ('αρχιμάγειρας (σεφ)', 'Α΄ μάγειρας', 'Β΄ μάγειρας', 'Γ΄ μάγειρας', 'βοηθός αρχιμάγειρα')));
```

```
-- FOOD GROUPS TABLE
```

```
CREATE TABLE IF NOT EXISTS Food_Groups (  
  group_id INT AUTO_INCREMENT,  
  name VARCHAR(255) NOT NULL,  
  description TEXT,  
  link_to_image VARCHAR(255),  
  image_description VARCHAR(255),  
  
  PRIMARY KEY (group_id)  
);
```

```
-- NATIONAL CUISINES TABLE
```

```
CREATE TABLE IF NOT EXISTS National_Cuisines (  
  cuisine_id INT AUTO_INCREMENT,  
  name VARCHAR(255) NOT NULL,  
  link_to_image VARCHAR(255),  
  image_description VARCHAR(255),  
  
  PRIMARY KEY (cuisine_id)  
);
```

```
-- RECIPES TABLE
```

```
CREATE TABLE IF NOT EXISTS Recipes (  
  recipe_id INT AUTO_INCREMENT,  
  name VARCHAR(255) NOT NULL,  
  description TEXT,  
  salty_sweet BOOLEAN,  
  difficulty INT,  
  prep_time INT DEFAULT 0,  
  cook_time INT DEFAULT 0,
```

```

    total_time INT GENERATED ALWAYS AS (prep_time + cook_time) STORED, -- YPOLOGIZETAI DYNAMIKA APO PREP K COOK
TIME
    tip_1 TEXT,
    tip_2 TEXT,
    tip_3 TEXT,
    servings INT,
    carbs_per_s INT,      -- PARADOXH OTI EINAI INT SE THERMIDES
    protein_per_s INT,
    fat_per_s INT,
    -- cal_per_s INT, -- ME VIEW YPOLOGIZETAI DYNAMIKA APO YLIKA KAI POSOTHS KAI CAL/GR/ML

    group_id INT NOT NULL, -- -- PREPEI NA GINEI NOT NULL K NA PAIRNEI TIMES
    cuisine_id INT NOT NULL,
    owner_id INT NOT NULL,
    link_to_image VARCHAR(255),
    image_description VARCHAR(255),

    PRIMARY KEY (recipe_id),
    FOREIGN KEY (group_id) REFERENCES Food_Groups (group_id),
    FOREIGN KEY (cuisine_id) REFERENCES National_Cuisines (cuisine_id),
    FOREIGN KEY (owner_id) REFERENCES Cooks (cook_id),

    CHECK (difficulty > 0 AND difficulty <6),
    CHECK (servings > 0)

);

-----
-- EPISODES TABLE
-----
CREATE TABLE IF NOT EXISTS Episodes (
    episode_id INT AUTO_INCREMENT,
    episode_year INT NOT NULL,
    episode_number INT NOT NULL,
    link_to_image VARCHAR(255),
    image_description VARCHAR(255),

    PRIMARY KEY (episode_id),

    CHECK (episode_year > 0 ),
    CHECK (episode_number > 0 AND episode_number <11)
);

-----
-- THEMATIC UNITS TABLE
-----
CREATE TABLE IF NOT EXISTS Thematic_Units (
    unit_id INT AUTO_INCREMENT,
    name VARCHAR(255) NOT NULL,
    description TEXT,
    link_to_image VARCHAR(255),
    image_description VARCHAR(255),

    PRIMARY KEY (unit_id)
);

-----
-- TAGS TABLE
-----
CREATE TABLE IF NOT EXISTS Tags (
    tag_id INT AUTO_INCREMENT,
    name VARCHAR(255) NOT NULL,
    link_to_image VARCHAR(255),
    image_description VARCHAR(255),

    PRIMARY KEY (tag_id)
);

-----
-- EQUIPMENT TABLE
-----
CREATE TABLE IF NOT EXISTS Equipment (
    equipment_id INT AUTO_INCREMENT,
    name VARCHAR(255) NOT NULL,
    instructions TEXT,
    link_to_image VARCHAR(255),
    image_description VARCHAR(255),

    PRIMARY KEY (equipment_id)
);
-----

```

-- MEAL TYPE TABLE

```
CREATE TABLE IF NOT EXISTS Meal_Type (  
  meal_id INT AUTO_INCREMENT,  
  name VARCHAR(255) NOT NULL,  
  link_to_image VARCHAR(255),  
  image_description VARCHAR(255),  
  
  PRIMARY KEY (meal_id)  
);
```

-- INGREDIENTS TABLE

```
CREATE TABLE IF NOT EXISTS Ingredients (  
  ingredient_id INT AUTO_INCREMENT,  
  name VARCHAR(255) NOT NULL,  
  calories_per_100 INT DEFAULT 0,  
  link_to_image VARCHAR(255),  
  image_description VARCHAR(255),  
  
  group_id INT NOT NULL,  
  
  PRIMARY KEY (ingredient_id),  
  FOREIGN KEY (group_id) REFERENCES Food_Groups (group_id),  
  
  CHECK (calories_per_100 >= 0)  
);
```

-- STEPS TABLE

```
CREATE TABLE IF NOT EXISTS steps (  
  step_id INT AUTO_INCREMENT,  
  step_order INT DEFAULT 1,  
  step_instr TEXT,  
  link_to_image VARCHAR(255),  
  image_description VARCHAR(255),  
  
  recipe_id INT NOT NULL,  
  
  PRIMARY KEY (step_id),  
  FOREIGN KEY (recipe_id) REFERENCES Recipes (recipe_id),  
  
  CHECK (step_order > 0)  
);
```

-- ASSIGNMENTS TABLE

```
CREATE TABLE IF NOT EXISTS Assignments (  
  assignment_id INT AUTO_INCREMENT,  
  episode_id INT NOT NULL,  
  cuisine_id INT NOT NULL,  
  cook_id INT NOT NULL,  
  recipe_id INT NULL,  
  link_to_image VARCHAR(255),  
  image_description VARCHAR(255),  
  
  /*  
  score1 INT DEFAULT 1,  
  score2 INT DEFAULT 1,  
  score3 INT DEFAULT 1,  
  total_score INT GENERATED ALWAYS AS (score1 + score2 + score3) STORED,  
  -- ypologizetai dinamika apo score 1, 2, 3  
  */  
  
  PRIMARY KEY (assignment_id),  
  FOREIGN KEY (episode_id) REFERENCES Episodes (episode_id),  
  FOREIGN KEY (cuisine_id) REFERENCES National_Cuisines (cuisine_id),  
  FOREIGN KEY (cook_id) REFERENCES Cooks (cook_id),  
  FOREIGN KEY (recipe_id) REFERENCES Recipes (recipe_id)  
  
  /*  
  CHECK (score1 > 0 AND score1 < 6),  
  CHECK (score2 > 0 AND score2 < 6),  
  CHECK (score3 > 0 AND score3 < 6)  
  */  
);
```

```

-----
-- JUDGE ASSIGNMENTS TABLE
-----
CREATE TABLE IF NOT EXISTS Judge_Assignment (
    jj_assignment_id INT AUTO_INCREMENT,
    episode_id INT NOT NULL,
    judge_id INT NOT NULL,

    PRIMARY KEY (jj_assignment_id),
    FOREIGN KEY (episode_id) REFERENCES Episodes (episode_id),
    FOREIGN KEY (judge_id) REFERENCES Cooks (cook_id)
);

-----
-- SCORE OF ASSIGNMENT BY JUDGE
-----
CREATE TABLE IF NOT EXISTS Score (
    score_id INT AUTO_INCREMENT,
    assignment_id INT NOT NULL,
    judge_id INT NOT NULL,
    score INT NOT NULL,
    link_to_image VARCHAR(255),
    image_description VARCHAR(255),

    PRIMARY KEY (score_id),
    FOREIGN KEY (assignment_id) REFERENCES Assignments (assignment_id),
    FOREIGN KEY (judge_id) REFERENCES Cooks (cook_id),

    CHECK (score >= 1 AND score <= 5)
);

-----
-- JUNCTION TABLES FOR MANY-TO-MANY RELATIONSHIPS --
-----

/*
-----
-- EPISODES <-> RECIPES TABLE
-----
CREATE TABLE IF NOT EXISTS Episodes_Recipes (
    episodes_recipes_id INT AUTO_INCREMENT,
    recipe_id INT NOT NULL,
    episode_id INT NOT NULL,

    PRIMARY KEY (episodes_recipes_id),
    FOREIGN KEY (recipe_id) REFERENCES Recipes (recipe_id),
    FOREIGN KEY (episode_id) REFERENCES Episodes (episode_id)
);
*/

/*
-----
-- NATIONAL CUISINES <-> EPISODES TABLE
-----
CREATE TABLE IF NOT EXISTS Cuisines_Episodes (
    cuisines_episodes_id INT AUTO_INCREMENT,
    cuisine_id INT NOT NULL,
    episode_id INT NOT NULL,

    PRIMARY KEY (cuisines_episodes_id),
    FOREIGN KEY (cuisine_id) REFERENCES National_Cuisines (cuisine_id),
    FOREIGN KEY (episode_id) REFERENCES Episodes (episode_id)
);
*/

-----
-- COOK SPECIALIZES IN NATION CUISINE TABLE
-----
CREATE TABLE IF NOT EXISTS Cuisines_Cooks (
    cuisines_cooks_id INT AUTO_INCREMENT,
    cuisine_id INT NOT NULL,
    cook_id INT NOT NULL,

    PRIMARY KEY (cuisines_cooks_id),

```



```
FOREIGN KEY (cuisine_id) REFERENCES National_Cuisines (cuisine_id),
FOREIGN KEY (cook_id) REFERENCES Cooks (cook_id)
);
```

```
-- -----
-- COOK KNOWS RECIPE TABLE
-- -----
```

```
CREATE TABLE IF NOT EXISTS Cooks_Recipes (
  cooks_recipes_id INT AUTO_INCREMENT,
  recipe_id INT NOT NULL,
  cook_id INT NOT NULL,

  PRIMARY KEY (cooks_recipes_id),
  FOREIGN KEY (recipe_id) REFERENCES Recipes (recipe_id),
  FOREIGN KEY (cook_id) REFERENCES Cooks (cook_id)
);
```

```
-- -----
-- THEMATIC UNITS <-> RECIPES TABLE
-- -----
```

```
CREATE TABLE IF NOT EXISTS Units_Recipes (
  units_recipes_id INT AUTO_INCREMENT,
  unit_id INT NOT NULL,
  recipe_id INT NOT NULL,

  PRIMARY KEY (units_recipes_id),
  FOREIGN KEY (unit_id) REFERENCES Thematic_Units (unit_id),
  FOREIGN KEY (recipe_id) REFERENCES Recipes (recipe_id)
);
```

```
-- -----
-- TAGS <-> RECIPES TABLE
-- -----
```

```
CREATE TABLE IF NOT EXISTS Tags_Recipes (
  tags_recipes_id INT AUTO_INCREMENT,
  tag_id INT NOT NULL,
  recipe_id INT NOT NULL,

  PRIMARY KEY (tags_recipes_id),
  FOREIGN KEY (tag_id) REFERENCES Tags (tag_id),
  FOREIGN KEY (recipe_id) REFERENCES Recipes (recipe_id)
);
```

```
-- -----
-- EQUIPMENT <-> RECIPES TABLE
-- -----
```

```
CREATE TABLE IF NOT EXISTS Equipment_Recipes (
  equipment_recipes_id INT AUTO_INCREMENT,
  equipment_id INT NOT NULL,
  recipe_id INT NOT NULL,

  PRIMARY KEY (equipment_recipes_id),
  FOREIGN KEY (equipment_id) REFERENCES Equipment (equipment_id),
  FOREIGN KEY (recipe_id) REFERENCES Recipes (recipe_id)
);
```

```
-- -----
-- MEAL TYPE <-> RECIPES TABLE
-- -----
```

```
CREATE TABLE IF NOT EXISTS Meal_Recipes (
  meal_recipes_id INT AUTO_INCREMENT,
  meal_id INT NOT NULL,
  recipe_id INT NOT NULL,

  PRIMARY KEY (meal_recipes_id),
  FOREIGN KEY (meal_id) REFERENCES Meal_Type (meal_id),
  FOREIGN KEY (recipe_id) REFERENCES Recipes (recipe_id)
);
```

```
-- -----
-- INGREDIENTS <-> RECIPES TABLE
-- -----
```

```
CREATE TABLE IF NOT EXISTS Ingredients_Recipes (
  ingredients_recipes_id INT AUTO_INCREMENT,
  ingredient_id INT NOT NULL,
  recipe_id INT NOT NULL,
```

```

is_basic BOOLEAN,
amount_int INT DEFAULT 0,
amount_varchar VARCHAR(255),

PRIMARY KEY (ingredients_recipes_id),
FOREIGN KEY (ingredient_id) REFERENCES Ingredients (ingredient_id),
FOREIGN KEY (recipe_id) REFERENCES Recipes (recipe_id),

CHECK (amount_int >= 0)
);

```

```

-- =====
-- -----
-- INDEXES --
-- -----
-- =====

```

```

--@block
-- Query 3.1 --
-- Index on cook_id
CREATE INDEX IF NOT EXISTS idx_cook_id ON Assignment(cook_id);

-- Index on cuisine_id
CREATE INDEX IF NOT EXISTS idx_cuisine_id ON Assignment(cuisine_id);

-- Index on assignment_id in the score table
CREATE INDEX IF NOT EXISTS idx_assignment_id ON Score(assignment_id);

-- Query 3.2 --
-- Composite index on cuisine_id, cook_id and episode_id
CREATE INDEX IF NOT EXISTS idx_cuisine_cook_episode ON Assignment(cuisine_id,cook_id,episode_id);

-- Query 3.3 --
-- index on cooks' age
CREATE INDEX IF NOT EXISTS idx_year ON Cooks(age);

-- Query 3.4 --
-- index on judge_id in judge assignments
CREATE INDEX IF NOT EXISTS idx_judge ON Judge_Assignment(judge_id);

-- Query 3.7 --
CREATE INDEX IF NOT EXISTS idx_episodes_year_number ON Episodes(episode_year, episode_number);

-- Query 3.9 --
CREATE INDEX IF NOT EXISTS idx_episodes_year ON Episodes(episode_year);
CREATE INDEX IF NOT EXISTS idx_carbs ON Recipes(carbs_per_s);

-- Query 3.12 --
CREATE INDEX IF NOT EXISTS idx_difficulty ON Recipes(difficulty);

-- Query 3.13--
CREATE INDEX IF NOT EXISTS idx_level ON Cooks(level);
-- Query 3.14
CREATE INDEX IF NOT EXISTS idx_units ON Units_Recipes(unit_id);
--Query 3.15
CREATE INDEX IF NOT EXISTS idx_food_groups ON Recipes(group_id);
--@BLOCK
-- FOR FORCE INDEX IN QUERY 3.6 --
CREATE INDEX IF NOT EXISTS idx_tag ON Tags_Recipes(tag_id);
CREATE INDEX IF NOT EXISTS idx_recipe_id ON recipes(recipe_id);
CREATE INDEX IF NOT EXISTS idx_ass_recipe_id ON assignments(recipe_id);

-- FOR FORCE INDEX IN QUERY 3.8
CREATE INDEX IF NOT EXISTS idx_equipment ON equipment_recipes(recipe_id);
CREATE INDEX IF NOT EXISTS idx_ass_episode ON assignments(episode_id);
--@BLOCK

```

```

-- =====
-- -----
-- VIEWS --
-- -----
-- =====

```

```

CREATE VIEW Calories AS
SELECT r.recipe_id, r.name AS recipe, r.servings,
       ROUND(SUM(ir.amount_int * i.calories_per_100 / 100) / r.servings , 0) AS cal_per_serving,
       COUNT (ir.ingredient_id) AS num_of_ingredients
FROM Recipes r
JOIN Ingredients_Recipes ir ON r.recipe_id = ir.recipe_id

```

```
JOIN Ingredients i ON i.ingredient_id = ir.ingredient_id
GROUP BY r.recipe_id;
```

```
-- Views for a user that is also a cook --
```

```
-- -----
```

```
CREATE VIEW Cook_Recipes AS
SELECT r.*
FROM Recipes r
JOIN Cooks c ON r.owner_id = c.cook_id
WHERE c.cook_id = 'example_user_cook_id';
```

```
CREATE VIEW Cook_Personal_Info AS
SELECT c.cook_id,c.full_name,c.phone_number,c.y_of_birth,c.age,c.y_s_of_exp,c.level
FROM Cooks c
WHERE c.cook_id = 'example_user_cook_id';
```

Create_users.sql

```
-- CREATE USERS AND GRANT ACCESS --
```

```
-- -----
```

```
-- CREATE USERS --
```

```
-- SIMPLE COOK USER --
```

```
CREATE USER 'cook_user'@'localhost' IDENTIFIED BY 'cook_password';
```

```
-- Grant SELECT permissions on CookPersonalInfo view to the user
```

```
GRANT SELECT,UPDATE ON Cook_Personal_Info TO 'cook_user'@'localhost';
```

```
-- Grant SELECT permissions on CookRecipes view to the user
```

```
GRANT SELECT,UPDATE ON Cook_Recipes TO 'cook_user'@'localhost';
```

```
-- ADMIN USER --
```

```
CREATE USER 'admin_user'@'localhost' IDENTIFIED BY 'admin_password';
```

```
--GRANT ALL permissions on the database to the user
```

```
GRANT ALL PRIVILEGES ON masterchef.* TO 'admin_user'@'localhost';
```

2.2 DML Script

Insert_data.sql

```
-- =====  
--  
-- -- TABLES DUMMY DATA -- -- --  
--  
-- =====  
  
insert into Food_Groups (name,description,link_to_image,image_description)  
values ('Λαχανικά',  
'Όλα τα ωμά λαχανικά, (π.χ. μαρούλι, λάχανο, καρότο, ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι κ.ά.)  
'Όλα τα μαγειρεμένα λαχανικά (π.χ. μπρόκολο, κουνουπίδι, κολοκυθάκια, χόρτα, παντζάρια κ.ά.)  
Τα αμυλώδη λαχανικά (π.χ. αρακάς, καλαμπόκι, κολοκύθα)  
ΔΕΝ περιλαμβάνεται η πατάτα και οι ποικιλίες της',  
'https://i.pinimg.com/originals/5c/96/a0/5c96a0c3414b41708984610fc38e456d.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),  
  
('Φρούτα',  
'Όλα τα ωμά φρούτα (π.χ. πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι, μπανάνα, ροδάκινο κ.ά.)  
'Όλα τα αποξηραμένα φρούτα (π.χ. δαμάσκηνα, σταφίδες, βερίκοκα κ.ά.)  
Οι φυσιικοί χυμοί φρούτων (100% χωρίς προσθήκη ζάχαρης)',  
'https://i.pinimg.com/originals/5c/96/a0/5c96a0c3414b41708984610fc38e456d.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),  
  
('Δημητριακά (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά) και Πατάτες',  
'Τα δημητριακά:  
Σιτάρι, βρόμη, κριθάρι, σίκαλη κ.ά.  
Ρύζι  
  
Τα προϊόντα δημητριακών:  
Αλεύρι  
Ψωμί  
Απλά αρτοσκευάσματα π.χ. φρυγανιές, παξιμάδια, κριτσίνια, κράκερ  
Σύνθετα αρτοσκευάσματα π.χ. ζύμες, πίτες  
Ζυμαρικά π.χ. μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες  
Διάφορα προϊόντα δημητριακών π.χ. πλιγούρι,τραχανάς  
Δημητριακά πρωινού  
Η πατάτα και οι ποικιλίες της',  
'https://i.pinimg.com/originals/5c/96/a0/5c96a0c3414b41708984610fc38e456d.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),  
  
('Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα',  
'Το γάλα  
Τα γαλακτοκομικά προϊόντα (π.χ. γιαούρτι, τυρί, ξινόγαλο κ.ά.)  
ΔΕΝ περιλαμβάνεται το βούτυρο (συγκαταλέγεται στα λίπη και έλαια)',  
'https://i.pinimg.com/originals/5c/96/a0/5c96a0c3414b41708984610fc38e456d.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),  
  
('Όσπρια',  
'Οι φακές  
Τα φασόλια  
Τα ρεβίθια  
Η φάβα  
Τα ξερά κουκιά  
Οι ποικιλίες όλων των παραπάνω',  
'https://i.pinimg.com/originals/5c/96/a0/5c96a0c3414b41708984610fc38e456d.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),  
  
('Κόκκινο κρέας',  
'Μοσχάρι, βοδινό  
Χοιρινό  
Αρνί, πρόβατο  
Κατσίκι, γίδα  
Κυνήγι: π.χ. αγριογούρουνο, ελάφι, ζαρκάδι  
Όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω',  
'https://i.pinimg.com/originals/5c/96/a0/5c96a0c3414b41708984610fc38e456d.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),  
  
('Λευκό κρέας',  
'Κοτόπουλο  
Γαλοπούλα  
Πάπια  
Κουνέλι  
Κυνήγι: π.χ. φασιανός, ορτύκι, πέρδικα  
Όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω',  
'https://i.pinimg.com/originals/5c/96/a0/5c96a0c3414b41708984610fc38e456d.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),  
  
('Αυγά',  
'όλοι ξερουν τι είναι τα αυγά μπρο',  
'https://i.pinimg.com/originals/5c/96/a0/5c96a0c3414b41708984610fc38e456d.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),
```

('Ψάρια και θαλασσινά',
'Τα ψάρια (π.χ. σαρδέλα, μαρίδα, γόπα, γαύρος, αθερίνα, ροφός, συναγρίδα, σφυρίδα, μπακαλιάρος, γαλέος, τόνος, λαβράκι, σαργός, τσιπούρα, λυθρίνι)
Τα θαλασσινά (μαλάκια, οστρακοειδή, οστρακόδερμα) π.χ. καλαμάρι, σουπιά, χταπόδι, γαρίδα, μύδια, στρείδια.',
'https://i.pinimg.com/originals/5c/96/a0/5c96a0c3414b41708984610fc38e456d.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),

('Προστιθέμενα λίπη και έλαια, ελιές και ξηροί καρποί',
'Τα προστιθέμενα λίπη και έλαια:

Ελαιόλαδο

Άλλα έλαια φυτικής προέλευσης (σπορέλαια): ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, σησαμέλαιο κ.ά.

Μαργαρίνη

Βούτυρο

Οι ελιές

Οι ξηροί καρποί

Καρύδια, αμύγδαλα, φιστίκια, φουντούκια κ.ά.

Ηλιόσποροι, σουσάμι κ.ά.

Προϊόντα επάλειψης που προέρχονται από τα παραπάνω (π.χ., ταχίνι)',

'https://i.pinimg.com/originals/5c/96/a0/5c96a0c3414b41708984610fc38e456d.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων');

insert into National_Cuisines (name,link_to_image,image_description)

values ('Παλαιστινιανή κουζίνα', 'https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cuisines#/media/File:Floris_Claesz._van_Dyck_001.jpg',
'Photo of palestinian cuisine'),

('Αυστριακή κουζίνα', 'https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cuisines#/media/File:Floris_Claesz._van_Dyck_001.jpg', 'Photo of
austrian cuisine'),

('Βιετναμέζικη κουζίνα', 'https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cuisines#/media/File:Floris_Claesz._van_Dyck_001.jpg', 'Photo of
vietnamese cuisine'),

('Γαλλική κουζίνα', 'https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cuisines#/media/File:Floris_Claesz._van_Dyck_001.jpg', 'Photo of
french cuisine'),

('Γεωργιανή κουζίνα', 'https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cuisines#/media/File:Floris_Claesz._van_Dyck_001.jpg', 'Photo of
georgian cuisine'),

('Ελληνική κουζίνα', 'https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cuisines#/media/File:Floris_Claesz._van_Dyck_001.jpg', 'Photo of
greek cuisine'),

('Εσθονική κουζίνα', 'https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cuisines#/media/File:Floris_Claesz._van_Dyck_001.jpg', 'Photo of
estonian cuisine'),

('Ιαπωνική κουζίνα', 'https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cuisines#/media/File:Floris_Claesz._van_Dyck_001.jpg', 'Photo of
japanese cuisine'),

('Κουζίνα της Ινδίας', 'https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cuisines#/media/File:Floris_Claesz._van_Dyck_001.jpg', 'Photo of
indian cuisine'),

('Ιταλική κουζίνα', 'https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cuisines#/media/File:Floris_Claesz._van_Dyck_001.jpg', 'Photo of italian
cuisine'),

('Κινέζικη κουζίνα', 'https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cuisines#/media/File:Floris_Claesz._van_Dyck_001.jpg', 'Photo of
chinese cuisine'),

('Ποντιακή ελληνική κουζίνα', 'https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cuisines#/media/File:Floris_Claesz._van_Dyck_001.jpg',
'Photo of pontic greek cuisine'),

('Κυπριακή κουζίνα', 'https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cuisines#/media/File:Floris_Claesz._van_Dyck_001.jpg', 'Photo of
cypriot cuisine'),

('Λευκορωσική κουζίνα', 'https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cuisines#/media/File:Floris_Claesz._van_Dyck_001.jpg', 'Photo of
belarusian cuisine'),

('Μολδαβική κουζίνα', 'https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cuisines#/media/File:Floris_Claesz._van_Dyck_001.jpg', 'Photo of
moldovan cuisine'),

('Ουκρανική κουζίνα', 'https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cuisines#/media/File:Floris_Claesz._van_Dyck_001.jpg', 'Photo of
ukrainian cuisine'),

('Πολωνική κουζίνα', 'https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cuisines#/media/File:Floris_Claesz._van_Dyck_001.jpg', 'Photo of
polish cuisine'),

('Ρωσική κουζίνα', 'https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cuisines#/media/File:Floris_Claesz._van_Dyck_001.jpg', 'Photo of
russian cuisine'),

('Σερβική κουζίνα', 'https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cuisines#/media/File:Floris_Claesz._van_Dyck_001.jpg', 'Photo of
serbian cuisine'),

('Ταϊλανδέζικη κουζίνα', 'https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cuisines#/media/File:Floris_Claesz._van_Dyck_001.jpg', 'Photo of
thai cuisine'),

('Τουρκική κουζίνα', 'https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cuisines#/media/File:Floris_Claesz._van_Dyck_001.jpg', 'Photo of
turkish cuisine');

insert into Episodes (episode_year, episode_number,link_to_image,image_description)

values (2025, 1, 'https://www.goldderby.com/wp-content/uploads/2023/09/MasterChef-Top-9.jpg', 'Εικόνα από το επεισόδιο 1
του έτους 2025'),

(2025, 2, 'https://images.metadata.sky.com/pd-image/65966679-f020-4a8d-a928-2c7a9fe135db/16-9/1000', 'Εικόνα από το
επεισόδιο 2 του έτους 2025'),

(2025, 3, 'https://ichef.bbci.co.uk/images/ic/640x360/p01jxb22.jpg', 'Εικόνα από το επεισόδιο 3 του έτους 2025'),

(2025, 4, 'https://images.metadata.sky.com/pd-image/65966679-f020-4a8d-a928-2c7a9fe135db/16-9/1000', 'Εικόνα από το
επεισόδιο 4 του έτους 2025'),

(2025, 5, 'https://images.metadata.sky.com/pd-image/65966679-f020-4a8d-a928-2c7a9fe135db/16-9/1000', 'Εικόνα από το
επεισόδιο 5 του έτους 2025'),

(2025, 6, 'https://ichef.bbci.co.uk/images/ic/640x360/p01jxb22.jpg', 'Εικόνα από το επεισόδιο 6 του έτους 2025'),

(2025, 7, 'https://www.goldderby.com/wp-content/uploads/2023/09/MasterChef-Top-9.jpg', 'Εικόνα από το επεισόδιο 7 του έτους
2025'),

(2025, 8, 'https://www.goldderby.com/wp-content/uploads/2023/09/MasterChef-Top-9.jpg', 'Εικόνα από το επεισόδιο 8 του έτους
2025'),

[illegible]

(2030, 8, 'https://images.metadata.sky.com/pd-image/65966679-f020-4a8d-a928-2c7a9fe135db/16-9/1000', 'Εικόνα από το επεισόδιο 8 του έτους 2030'),
(2030, 9, 'https://ichef.bbci.co.uk/images/ic/640x360/p01jxb22.jpg', 'Εικόνα από το επεισόδιο 9 του έτους 2030'),
(2030, 10, 'https://ichef.bbci.co.uk/images/ic/640x360/p01jxb22.jpg', 'Εικόνα από το επεισόδιο 10 του έτους 2030'));

INSERT INTO Cooks (full_name, phone_number, y_of_birth, ys_of_exp, level, link_to_image, image_description)
VALUES ('John Doe', '123-456-7890', 1980, 10, 'αρχιμάγειρας (σεφ)', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'),
('Jane Smith', '234-567-8901', 1982, 12, 'Α' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'),
('Alice Johnson', '345-678-9012', 1984, 8, 'Γ' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'),
('Κατερίνα Αντωνοπούλου', '693-767-0768', 2003, 3, 'αρχιμάγειρας (σεφ)', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'),
('Charlie Davis', '567-890-1234', 1988, 5, 'B' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'),
('Eva Martinez', '678-901-2345', 1990, 7, 'Γ' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'),
('Frank Harris', '789-012-3456', 1992, 9, 'Α' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'),
('Grace Lee', '890-123-4567', 1994, 11, 'αρχιμάγειρας (σεφ)', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'),
('Hannah Clark', '901-234-5678', 1996, 6, 'B' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'),
('Ivy Lewis', '012-345-6789', 1998, 4, 'Α' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'),
('Jack Walker', '123-456-7890', 1981, 13, 'αρχιμάγειρας (σεφ)', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'),
('Karen Young', '234-567-8901', 1983, 14, 'B' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'),
('Leo Hall', '345-678-9012', 1985, 9, 'Γ' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'),
('Mia King', '456-789-0123', 1987, 12, 'βοηθός αρχιμάγειρα', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'),
('Nora Wright', '567-890-1234', 1989, 10, 'B' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'),
('Oscar Scott', '678-901-2345', 1991, 7, 'Γ' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'),
('Pamela Green', '789-012-3456', 1993, 5, 'B' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'),
('Quincy Adams', '890-123-4567', 1995, 8, 'Γ' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'),
('Ruby Baker', '901-234-5678', 1997, 6, 'B' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'),
('Steve Mitchell', '012-345-6789', 1999, 3, 'Γ' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'),
('Δαμιανός Πούμι', '697-546-3891', 2000, 5, 'αρχιμάγειρας (σεφ)', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'),
('Umar Nelson', '234-567-8901', 1982, 18, 'B' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'),
('Violet Perez', '345-678-9012', 1984, 16, 'Γ' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'),
('Walter Moore', '456-789-0123', 1986, 14, 'αρχιμάγειρας (σεφ)', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'),
('Xena Turner', '567-890-1234', 1988, 12, 'B' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'),
('Yara White', '678-901-2345', 1990, 10, 'Γ' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'),
('Zachary Hall', '789-012-3456', 1992, 8, 'B' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'),
('Amber Allen', '890-123-4567', 1994, 6, 'Γ' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/female-chef-smiling-in-commercial-kitchen-gm1096973130-294436676', 'Chef Amber Allen smiling in a commercial kitchen'),
('Brian Young', '901-234-5678', 1996, 4, 'B' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'),
('Cathy Flores', '012-345-6789', 1998, 2, 'Α' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'),
('David Evans', '123-456-7890', 1981, 19, 'βοηθός αρχιμάγειρα', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'),
('Elaine Brooks', '234-567-8901', 1983, 17, 'B' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'),
('Fred Simmons', '345-678-9012', 1985, 15, 'Γ' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'),
('Gloria Hayes', '456-789-0123', 1987, 13, 'αρχιμάγειρας (σεφ)', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'),
('Henry Reed', '567-890-1234', 1989, 11, 'B' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'),
('Isabella Ramirez', '678-901-2345', 1991, 9, 'Γ' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'),
('Jason Bell', '789-012-3456', 1993, 7, 'B' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'),

('Kelly Russell', '890-123-4567', 1995, 5, 'βοηθός αρχιμάγειρα', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'), ('Larry Griffin', '901-234-5678', 1997, 3, 'Β' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'), ('Monica Torres', '012-345-6789', 1999, 1, 'Γ' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'), ('Nathan Cooper', '123-456-7890', 1982, 18, 'αρχιμάγειρας (σεφ)', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'), ('Olivia Rivera', '234-567-8901', 1984, 16, 'βοηθός αρχιμάγειρα', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'), ('Patrick Sanders', '345-678-9012', 1986, 14, 'βοηθός αρχιμάγειρα', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'), ('Bik Κορακοβούνη', '698-716-9068', 2001, 5, 'αρχιμάγειρας (σεφ)', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'), ('Rebecca Long', '567-890-1234', 1990, 10, 'Α' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'), ('Samuel Foster', '678-901-2345', 1992, 8, 'Γ' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'), ('Tiffany Ross', '789-012-3456', 1994, 6, 'Β' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'), ('Ulysses Fisher', '890-123-4567', 1996, 4, 'Γ' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'), ('Victoria Howard', '901-234-5678', 1998, 2, 'Β' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'), ('William Ward', '012-345-6789', 1983, 17, 'Γ' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'), ('Xavier Bryant', '123-456-7890', 1985, 15, 'βοηθός αρχιμάγειρα', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'), ('Yvonne Alexander', '234-567-8901', 1987, 13, 'Β' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'), ('Zane Hernandez', '345-678-9012', 1989, 11, 'Γ' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'), ('Anna Phillips', '456-789-0123', 1991, 9, 'Β' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/african-american-woman-bakers-looking-at-camera-chef-baker-in-a-chef-dress-and-hat-gm1389857295-447006096', 'Chef portrait while cooking'), ('Brandon Campbell', '567-890-1234', 1993, 7, 'Γ' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/gourmet-chef-cooking-in-a-commercial-kitchen-gm866699668-144148073', 'Chef portrait while cooking'), ('Claire Mitchell', '678-901-2345', 1995, 5, 'βοηθός αρχιμάγειρα', 'https://www.istockphoto.com/photo/chef-preparing-food-in-kitchen-gm1076964214-288547520', 'Chef preparing food in the kitchen'), ('Derek Carter', '789-012-3456', 1997, 3, 'Α' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/chef-preparing-food-in-kitchen-gm1076964214-288547520', 'Chef Derek Carter preparing food in the kitchen'), ('Elena Peterson', '890-123-4567', 1999, 1, 'Β' μάγειρας', 'https://www.istockphoto.com/photo/young-chef-cooking-in-the-kitchen-gm1150138963-310185680', 'Chef Elena Peterson cooking in the kitchen');

insert into Thematic_Units (name,description,link_to_image,image_description)
values ('Πιάτα για Φοιτητές', 'Εύκολες και γρήγορες συνταγές για φοιτητές', 'https://food.unl.edu/redesign/food-calendar-lg.jpg', 'Θεματικά πιάτα'), ('Πιάτα light-Ευ ζην', 'Ελαφριά, υγιεινά και light πιάτα', 'https://food.unl.edu/redesign/food-calendar-lg.jpg', 'Θεματικά πιάτα'), ('Άγιος Βαλεντίνος', 'Γιατί ο έρωτας περνάει από το στομάχι', 'https://food.unl.edu/redesign/food-calendar-lg.jpg', 'Θεματικά πιάτα'), ('Καλοκαιρινές συνταγές', 'Ελαφριά, δροσερά γεύματα', 'https://food.unl.edu/redesign/food-calendar-lg.jpg', 'Θεματικά πιάτα'), ('Χειμωνιάτικες συνταγές', 'Ζεστά χειμωνιάτικα κυρίως πιάτα και σουπές', 'https://food.unl.edu/redesign/food-calendar-lg.jpg', 'Θεματικά πιάτα'), ('Πάσχα', 'Για το γιορτινό πασχαλινό τραπέζι', 'https://food.unl.edu/redesign/food-calendar-lg.jpg', 'Θεματικά πιάτα'), ('Χριστούγεννα', 'Αλλμυρές και γλυκές χριστουγεννιάτικες συνταγές', 'https://food.unl.edu/redesign/food-calendar-lg.jpg', 'Θεματικά πιάτα'), ('Νηστήσιμα-Vegan', 'Χορτοφαγικά και νηστήσιμα πιάτα', 'https://food.unl.edu/redesign/food-calendar-lg.jpg', 'Θεματικά πιάτα'), ('BBQ', 'Συνταγές για barbeque στην ψησταριά', 'https://food.unl.edu/redesign/food-calendar-lg.jpg', 'Θεματικά πιάτα'), ('Παιδικές συνταγές', 'Μενού για τους παιδικούς μας φίλους', 'https://food.unl.edu/redesign/food-calendar-lg.jpg', 'Θεματικά πιάτα'), ('Επίσημο δείπνο', 'Συνταγές και ιδέες που θα κερδίσουν τους πιο απαιτητικούς καλεσμένους', 'https://food.unl.edu/redesign/food-calendar-lg.jpg', 'Θεματικά πιάτα'), ('Leftovers', 'Φρέσκιες συνταγές για να αξιοποιηθούν τα απομεινάρια και να μην πάει τίποτα χαμένο', 'https://food.unl.edu/redesign/food-calendar-lg.jpg', 'Θεματικά πιάτα');

insert into Tags (name,link_to_image,image_description)
values ('brunch', 'https://www.nutritionadvance.com/wp-content/uploads/2021/10/popular-types-of-diet-1024x683.jpg', 'Διάφορα είδη φαγητού'), ('quick-lunch', 'https://www.nutritionadvance.com/wp-content/uploads/2021/10/popular-types-of-diet-1024x683.jpg', 'Διάφορα είδη φαγητού'), ('κρύο πιάτο', 'https://www.nutritionadvance.com/wp-content/uploads/2021/10/popular-types-of-diet-1024x683.jpg', 'Διάφορα είδη φαγητού'), ('finger-food', 'https://www.nutritionadvance.com/wp-content/uploads/2021/10/popular-types-of-diet-1024x683.jpg', 'Διάφορα είδη φαγητού'), ('ορεκτικά', 'https://www.nutritionadvance.com/wp-content/uploads/2021/10/popular-types-of-diet-1024x683.jpg', 'Διάφορα είδη φαγητού'), ('μαρμελάδες', 'https://www.nutritionadvance.com/wp-content/uploads/2021/10/popular-types-of-diet-1024x683.jpg', 'Διάφορα είδη φαγητού'), ('ζύμες', 'https://www.nutritionadvance.com/wp-content/uploads/2021/10/popular-types-of-diet-1024x683.jpg', 'Διάφορα είδη φαγητού');

('ντιπ & σάλτσες','https://www.nutritionadvance.com/wp-content/uploads/2021/10/popular-types-of-diet-1024x683.jpg',
'Διάφορα είδη φαγητού'),
('φρούτα','https://www.nutritionadvance.com/wp-content/uploads/2021/10/popular-types-of-diet-1024x683.jpg', 'Διάφορα είδη φαγητού'),
('κεφτέδες','https://www.nutritionadvance.com/wp-content/uploads/2021/10/popular-types-of-diet-1024x683.jpg', 'Διάφορα είδη φαγητού'),
('ψωμιά','https://www.nutritionadvance.com/wp-content/uploads/2021/10/popular-types-of-diet-1024x683.jpg', 'Διάφορα είδη φαγητού'),
('σαλάτες','https://www.nutritionadvance.com/wp-content/uploads/2021/10/popular-types-of-diet-1024x683.jpg', 'Διάφορα είδη φαγητού'),
('σάντουιτς','https://www.nutritionadvance.com/wp-content/uploads/2021/10/popular-types-of-diet-1024x683.jpg', 'Διάφορα είδη φαγητού');

insert into Meal_Type (name,link_to_image,image_description)
values ('Πρωινό','https://gr.pinterest.com/pin/264656915589987954/','Εικόνα με τα είδη γευμάτων'),
('Πρόγευμα','https://gr.pinterest.com/pin/264656915589987954/','Εικόνα με τα είδη γευμάτων'),
('Γεύμα','https://gr.pinterest.com/pin/264656915589987954/','Εικόνα με τα είδη γευμάτων'),
('Απογευματινό','https://gr.pinterest.com/pin/264656915589987954/','Εικόνα με τα είδη γευμάτων'),
('Δείπνο','https://gr.pinterest.com/pin/264656915589987954/','Εικόνα με τα είδη γευμάτων');

insert into Equipment (name, instructions,link_to_image,image_description)
values ('μπλέντερ', 'Για να ανακατεύουμε τα υλικά σε μια ομαλή συνοχή','https://i.pinimg.com/originals/10/a1/df/10a1dfe781474a070de95219f70db3d1.jpg','Εικόνα με εξοπλισμό μαγειρικής'),
('επεξεργαστής τροφίμων', 'Για να κόβουμε, κόβουμε σε φέτες, τρίβουμε, αλέθουμε και πολτοποιούμε τα τρόφιμα γρήγορα','https://i.pinimg.com/originals/10/a1/df/10a1dfe781474a070de95219f70db3d1.jpg','Εικόνα με εξοπλισμό μαγειρικής'),
('σταθερός μίξερ', 'Για να ανακατεύουμε, ζυμώνουμε και χτυπάμε υλικά','https://i.pinimg.com/originals/10/a1/df/10a1dfe781474a070de95219f70db3d1.jpg','Εικόνα με εξοπλισμό μαγειρικής'),
('χειρός μίξερ', 'Για να ανακατεύουμε και να χτυπάμε υλικά','https://i.pinimg.com/originals/10/a1/df/10a1dfe781474a070de95219f70db3d1.jpg','Εικόνα με εξοπλισμό μαγειρικής'),
('αργός μαγειρευτής (crockpot)', 'Για να μαγειρεύουμε τα τρόφιμα αργά σε χαμηλή θερμοκρασία για αρκετές ώρες','https://i.pinimg.com/originals/10/a1/df/10a1dfe781474a070de95219f70db3d1.jpg','Εικόνα με εξοπλισμό μαγειρικής'),
('χύτρα ταχύτητας', 'Για να μαγειρεύουμε τα τρόφιμα γρήγορα υπό υψηλή πίεση','https://i.pinimg.com/originals/10/a1/df/10a1dfe781474a070de95219f70db3d1.jpg','Εικόνα με εξοπλισμό μαγειρικής'),
('φριτέζα αέρα', 'Για να μαγειρεύουμε τα τρόφιμα χρησιμοποιώντας κυκλοφορία ζεστού αέρα','https://i.pinimg.com/originals/10/a1/df/10a1dfe781474a070de95219f70db3d1.jpg','Εικόνα με εξοπλισμό μαγειρικής'),
('instant pot', 'Για να λειτουργεί ως πολυλειτουργική συσκευή μαγειρέματος','https://i.pinimg.com/originals/10/a1/df/10a1dfe781474a070de95219f70db3d1.jpg','Εικόνα με εξοπλισμό μαγειρικής'),
('φούρνος μικροκυμάτων', 'Για να ζεσταίνουμε και να μαγειρεύουμε τα τρόφιμα χρησιμοποιώντας ακτινοβολία μικροκυμάτων','https://i.pinimg.com/originals/10/a1/df/10a1dfe781474a070de95219f70db3d1.jpg','Εικόνα με εξοπλισμό μαγειρικής'),
('φρυγανιέρα', 'Για να φρυγανίζουμε ψωμί και μπίγκελ','https://i.pinimg.com/originals/10/a1/df/10a1dfe781474a070de95219f70db3d1.jpg','Εικόνα με εξοπλισμό μαγειρικής'),
('φούρνος φρυγανιέρας', 'Για να φρυγανίζουμε, ψήνουμε, ψήνουμε στη σχάρα και να ξαναζεσταίνουμε τα τρόφιμα','https://i.pinimg.com/originals/10/a1/df/10a1dfe781474a070de95219f70db3d1.jpg','Εικόνα με εξοπλισμό μαγειρικής'),
('ηλεκτρική ψησταριά', 'Για να ψήνουμε τα τρόφιμα σε εσωτερικό χώρο','https://i.pinimg.com/originals/10/a1/df/10a1dfe781474a070de95219f70db3d1.jpg','Εικόνα με εξοπλισμό μαγειρικής'),
('ολανδικός φούρνος', 'Για να μαγειρεύουμε μια ποικιλία πιάτων, συχνά χρησιμοποιούμε για βραστά και ψήσιμο','https://i.pinimg.com/originals/10/a1/df/10a1dfe781474a070de95219f70db3d1.jpg','Εικόνα με εξοπλισμό μαγειρικής'),
('συσκευή ακριβείας sous vide', 'Για να μαγειρεύουμε τα τρόφιμα σε ακριβή θερμοκρασία σε λουτρό νερού','https://i.pinimg.com/originals/10/a1/df/10a1dfe781474a070de95219f70db3d1.jpg','Εικόνα με εξοπλισμό μαγειρικής'),
('βυθιζόμενο μπλέντερ', 'Για να ανακατεύουμε τα υλικά απευθείας στην κατσαρόλα ή το δοχείο','https://i.pinimg.com/originals/10/a1/df/10a1dfe781474a070de95219f70db3d1.jpg','Εικόνα με εξοπλισμό μαγειρικής'),
('ηλεκτρικός βραστήρας', 'Για να βράζουμε νερό γρήγορα','https://i.pinimg.com/originals/10/a1/df/10a1dfe781474a070de95219f70db3d1.jpg','Εικόνα με εξοπλισμό μαγειρικής'),
('μαγειρευτής ρυζιού', 'Για να μαγειρεύουμε ρύζι αυτόματα','https://i.pinimg.com/originals/10/a1/df/10a1dfe781474a070de95219f70db3d1.jpg','Εικόνα με εξοπλισμό μαγειρικής'),
('βαφλιέρα', 'Για να μαγειρεύουμε βόφλες','https://i.pinimg.com/originals/10/a1/df/10a1dfe781474a070de95219f70db3d1.jpg','Εικόνα με εξοπλισμό μαγειρικής'),
('μπαχαρικά', 'Για να φτιάχνουμε ποπκόρν','https://i.pinimg.com/originals/10/a1/df/10a1dfe781474a070de95219f70db3d1.jpg','Εικόνα με εξοπλισμό μαγειρικής'),
('αποχυμωτής', 'Για να εξάγουμε χυμό από φρούτα και λαχανικά','https://i.pinimg.com/originals/10/a1/df/10a1dfe781474a070de95219f70db3d1.jpg','Εικόνα με εξοπλισμό μαγειρικής');

INSERT INTO Ingredients (name, calories_per_100, group_id,link_to_image,image_description)
VALUES
('αλεύρι', 364, 3,'https://img.freepik.com/free-vector/food-ingredients-set-as-vegetables-jam-milk-more_613284-3281.jpg?w=740&t=st=1716719084~exp=1716719684~hmac=e67d788bd88e4c04a9dad89017df17ed893fe85fc9c295b1d1259a9ca b9a420f','Εικόνα με υλικά και την ονομασία τους'),
('γιαούρτι', 61, 4, 'https://img.freepik.com/free-vector/food-ingredients-set-as-vegetables-jam-milk-more_613284-3281.jpg?w=740&t=st=1716719084~exp=1716719684~hmac=e67d788bd88e4c04a9dad89017df17ed893fe85fc9c295b1d1259a9ca b9a420f','Εικόνα με υλικά και την ονομασία τους'),
('ντομάτα', 18, 1, 'https://img.freepik.com/free-vector/food-ingredients-set-as-vegetables-jam-milk-more_613284-3281.jpg?w=740&t=st=1716719084~exp=1716719684~hmac=e67d788bd88e4c04a9dad89017df17ed893fe85fc9c295b1d1259a9ca b9a420f','Εικόνα με υλικά και την ονομασία τους'),
('πορτοκάλι', 43, 2, 'https://img.freepik.com/free-vector/food-ingredients-set-as-vegetables-jam-milk-more_613284-3281.jpg?w=740&t=st=1716719084~exp=1716719684~hmac=e67d788bd88e4c04a9dad89017df17ed893fe85fc9c295b1d1259a9ca b9a420f','Εικόνα με υλικά και την ονομασία τους');

[illegible]

[illegible]

('αρακάς', 116, 1, 'https://img.freepik.com/free-vector/food-ingredients-set-as-vegetables-jam-milk-more_613284-3281.jpg?w=740&t=st=1716719084-exp=1716719684-hmac=e67d788bd88e4c04a9dad89017df17ed893fe85fc9c295b1d1259a9ca b9a420f', 'Εικόνα με υλικά και την ονομασία τους'),
('κολοκυθάκια', 16, 1, 'https://img.freepik.com/free-vector/food-ingredients-set-as-vegetables-jam-milk-more_613284-3281.jpg?w=740&t=st=1716719084-exp=1716719684-hmac=e67d788bd88e4c04a9dad89017df17ed893fe85fc9c295b1d1259a9ca b9a420f', 'Εικόνα με υλικά και την ονομασία τους'),
('χαρουπόμελο', 290, 2, 'https://img.freepik.com/free-vector/food-ingredients-set-as-vegetables-jam-milk-more_613284-3281.jpg?w=740&t=st=1716719084-exp=1716719684-hmac=e67d788bd88e4c04a9dad89017df17ed893fe85fc9c295b1d1259a9ca b9a420f', 'Εικόνα με υλικά και την ονομασία τους'),
('σογιέλαιο', 884, 8, 'https://img.freepik.com/free-vector/food-ingredients-set-as-vegetables-jam-milk-more_613284-3281.jpg?w=740&t=st=1716719084-exp=1716719684-hmac=e67d788bd88e4c04a9dad89017df17ed893fe85fc9c295b1d1259a9ca b9a420f', 'Εικόνα με υλικά και την ονομασία τους'),
('μαργαρίνη', 717, 8, 'https://img.freepik.com/free-vector/food-ingredients-set-as-vegetables-jam-milk-more_613284-3281.jpg?w=740&t=st=1716719084-exp=1716719684-hmac=e67d788bd88e4c04a9dad89017df17ed893fe85fc9c295b1d1259a9ca b9a420f', 'Εικόνα με υλικά και την ονομασία τους'),
('ελιές', 115, 8, 'https://img.freepik.com/free-vector/food-ingredients-set-as-vegetables-jam-milk-more_613284-3281.jpg?w=740&t=st=1716719084-exp=1716719684-hmac=e67d788bd88e4c04a9dad89017df17ed893fe85fc9c295b1d1259a9ca b9a420f', 'Εικόνα με υλικά και την ονομασία τους'),
('αμύγδαλα', 575, 8, 'https://img.freepik.com/free-vector/food-ingredients-set-as-vegetables-jam-milk-more_613284-3281.jpg?w=740&t=st=1716719084-exp=1716719684-hmac=e67d788bd88e4c04a9dad89017df17ed893fe85fc9c295b1d1259a9ca b9a420f', 'Εικόνα με υλικά και την ονομασία τους'),
('σησαμέλαιο', 884, 8, 'https://img.freepik.com/free-vector/food-ingredients-set-as-vegetables-jam-milk-more_613284-3281.jpg?w=740&t=st=1716719084-exp=1716719684-hmac=e67d788bd88e4c04a9dad89017df17ed893fe85fc9c295b1d1259a9ca b9a420f', 'Εικόνα με υλικά και την ονομασία τους'),
('παπαρουνόσπορος', 570, 8, 'https://img.freepik.com/free-vector/food-ingredients-set-as-vegetables-jam-milk-more_613284-3281.jpg?w=740&t=st=1716719084-exp=1716719684-hmac=e67d788bd88e4c04a9dad89017df17ed893fe85fc9c295b1d1259a9ca b9a420f', 'Εικόνα με υλικά και την ονομασία τους'),
('βούτυρο', 717, 8, 'https://img.freepik.com/free-vector/food-ingredients-set-as-vegetables-jam-milk-more_613284-3281.jpg?w=740&t=st=1716719084-exp=1716719684-hmac=e67d788bd88e4c04a9dad89017df17ed893fe85fc9c295b1d1259a9ca b9a420f', 'Εικόνα με υλικά και την ονομασία τους'),
('ταχίνι', 593, 8, 'https://img.freepik.com/free-vector/food-ingredients-set-as-vegetables-jam-milk-more_613284-3281.jpg?w=740&t=st=1716719084-exp=1716719684-hmac=e67d788bd88e4c04a9dad89017df17ed893fe85fc9c295b1d1259a9ca b9a420f', 'Εικόνα με υλικά και την ονομασία τους'),
('ηλιόσποροι', 584, 8, 'https://img.freepik.com/free-vector/food-ingredients-set-as-vegetables-jam-milk-more_613284-3281.jpg?w=740&t=st=1716719084-exp=1716719684-hmac=e67d788bd88e4c04a9dad89017df17ed893fe85fc9c295b1d1259a9ca b9a420f', 'Εικόνα με υλικά και την ονομασία τους'),
('φουντούκια', 657, 8, 'https://img.freepik.com/free-vector/food-ingredients-set-as-vegetables-jam-milk-more_613284-3281.jpg?w=740&t=st=1716719084-exp=1716719684-hmac=e67d788bd88e4c04a9dad89017df17ed893fe85fc9c295b1d1259a9ca b9a420f', 'Εικόνα με υλικά και την ονομασία τους'),
('κάρδαμο', 330, 1, 'https://img.freepik.com/free-vector/food-ingredients-set-as-vegetables-jam-milk-more_613284-3281.jpg?w=740&t=st=1716719084-exp=1716719684-hmac=e67d788bd88e4c04a9dad89017df17ed893fe85fc9c295b1d1259a9ca b9a420f', 'Εικόνα με υλικά και την ονομασία τους'),
('γαλέτα', 411, 3, 'https://img.freepik.com/free-vector/food-ingredients-set-as-vegetables-jam-milk-more_613284-3281.jpg?w=740&t=st=1716719084-exp=1716719684-hmac=e67d788bd88e4c04a9dad89017df17ed893fe85fc9c295b1d1259a9ca b9a420f', 'Εικόνα με υλικά και την ονομασία τους'),
('σαρδέλα', 208, 9, 'https://image.freepik.com/free-vector/fish-collection-flat-style_23-2148456467.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),
('γαύρος', 151, 9, 'https://image.freepik.com/free-vector/fish-collection-flat-style_23-2148456467.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),
('αθερίνα', 130, 9, 'https://image.freepik.com/free-vector/fish-collection-flat-style_23-2148456467.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),
('καλαμάρι', 100, 9, 'https://image.freepik.com/free-vector/fish-collection-flat-style_23-2148456467.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),
('σουπιά', 79, 9, 'https://image.freepik.com/free-vector/fish-collection-flat-style_23-2148456467.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),
('χταπόδι', 57, 9, 'https://image.freepik.com/free-vector/fish-collection-flat-style_23-2148456467.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),
('γαρίδα', 71, 9, 'https://image.freepik.com/free-vector/fish-collection-flat-style_23-2148456467.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),
('μύδια', 60, 9, 'https://image.freepik.com/free-vector/fish-collection-flat-style_23-2148456467.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),
('στρείδια', 90, 9, 'https://image.freepik.com/free-vector/fish-collection-flat-style_23-2148456467.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),
('αγκινάρες', 47, 1, 'https://img.freepik.com/free-vector/food-ingredients-set-as-vegetables-jam-milk-more_613284-3281.jpg?w=740&t=st=1716719084-exp=1716719684-hmac=e67d788bd88e4c04a9dad89017df17ed893fe85fc9c295b1d1259a9ca b9a420f', 'Εικόνα με υλικά και την ονομασία τους'),
('καρκινάκια', 90, 9, 'https://image.freepik.com/free-vector/fish-collection-flat-style_23-2148456467.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),
('καβούρι', 83, 9, 'https://image.freepik.com/free-vector/fish-collection-flat-style_23-2148456467.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),
('λαβράκι', 97, 9, 'https://image.freepik.com/free-vector/fish-collection-flat-style_23-2148456467.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),
('τσιπούρα', 115, 9, 'https://image.freepik.com/free-vector/fish-collection-flat-style_23-2148456467.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),
('λυθρίνι', 115, 9, 'https://image.freepik.com/free-vector/fish-collection-flat-style_23-2148456467.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),
('μαρίδα', 86, 9, 'https://image.freepik.com/free-vector/fish-collection-flat-style_23-2148456467.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),
('συναγρίδα', 139, 9, 'https://image.freepik.com/free-vector/fish-collection-flat-style_23-2148456467.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),

('σφυρίδα', 95, 9, 'https://image.freepik.com/free-vector/fish-collection-flat-style_23-2148456467.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),
 ('μπακαλιάρος', 82, 9, 'https://image.freepik.com/free-vector/fish-collection-flat-style_23-2148456467.jpg', 'Εικόνα με τις ομάδες τροφίμων'),
 ('καρύκευμα', 120, 10, 'https://img.freepik.com/free-vector/food-ingredients-set-as-vegetables-jam-milk-more_613284-3281.jpg?w=740&t=st=1716719084~exp=1716719684~hmac=e67d788bd88e4c04a9dad89017df17ed893fe85fc9c295b1d1259a9ca b9a420f', 'Εικόνα με υλικά και την ονομασία τους'),
 ('ανανάς', 50, 2, 'https://image.freepik.com/free-vector/food-collection_1308-21342.jpg', 'Εικόνα με φρούτα'),
 ('λεμόνι', 29, 2, 'https://image.freepik.com/free-vector/food-collection_1308-21342.jpg', 'Εικόνα με φρούτα'),
 ('παρμεζάνα', 431, 9, 'https://image.freepik.com/free-photo/pieces-parmesan-cheese-isolated_1150-20673.jpg', 'Εικόνα με τυρί'),
 ('αλάτι', 0, 10, 'https://image.freepik.com/free-photo/salt-wooden-spoon-white-background_1150-19711.jpg', 'Εικόνα με αλάτι'),
 ('πιπέρι', 251, 1, 'https://image.freepik.com/free-vector/pepper-peppercorns-bunch-isolated-white-background_74190-11284.jpg', 'Εικόνα με μπαχαρικά'),
 ('σκόρδο σε σκόνη', 149, 1, 'https://image.freepik.com/free-photo/garlic-powder-isolated-white-background_1150-10067.jpg', 'Εικόνα με μπαχαρικά'),
 ('πάπρικα', 282, 1, 'https://image.freepik.com/free-vector/red-paprika-powder-bunch-isolated-white-background_53876-35534.jpg', 'Εικόνα με μπαχαρικά'),
 ('φιλέτα κοτόπουλου', 215, 7, 'https://image.freepik.com/free-photo/fried-chicken-breast_82574-7526.jpg', 'Εικόνα με κρέας'),
 ('αυγά', 155, 8, 'https://image.freepik.com/free-photo/fresh-eggs-white-wooden-table_1150-7874.jpg', 'Εικόνα με αυγά'),
 ('πανσέτα', 336, 7, 'https://image.freepik.com/free-photo/pancetta-bacon-slices_1150-14190.jpg', 'Εικόνα με αλλαντικά'),
 ('φύλλα σαλάτας', 15, 1, 'https://image.freepik.com/free-photo/green-salad-leaves-wooden-background_1150-19856.jpg', 'Εικόνα με λαχανικά'),
 ('ρόκα', 25, 1, 'https://image.freepik.com/free-photo/arugula-leaves-white-background_1150-35211.jpg', 'Εικόνα με λαχανικά'),
 ('μανιτάρια', 22, 1, 'https://image.freepik.com/free-photo/mushrooms_1150-10349.jpg', 'Εικόνα με λαχανικά'),
 ('φυστίκια', 567, 10, 'https://image.freepik.com/free-photo/peanut-shell-white-background_1150-17602.jpg', 'Εικόνα με ξηρούς καρπούς'),
 ('μέλι', 304, 2, 'https://image.freepik.com/free-photo/honeycomb-dripping-honey_1150-17997.jpg', 'Εικόνα με μέλι'),
 ('μουστάρδα', 66, 2, 'https://image.freepik.com/free-photo/mustard-sauce-white-background_1150-5803.jpg', 'Εικόνα με μουστάρδα'),
 ('λάδι ελιάς', 884, 10, 'https://image.freepik.com/free-photo/olive-oil-bottle-pouring-into-bowl_1150-20492.jpg', 'Εικόνα με λάδι'),
 ('ξύδι', 18, 2, 'https://image.freepik.com/free-photo/vinegar-white-background_1150-14326.jpg', 'Εικόνα με ξύδι'),
 ('κοτόπουλο (κομμένο σε κυβάκια)', 239, 7, 'https://image.freepik.com/free-photo/food_53876-23693.jpg', 'Εικόνα με κρέας'),
 ('κόκκινη πιπεριά', 31, 1, 'https://image.freepik.com/free-photo/red-bell-peppers-white-background_1150-18150.jpg', 'Εικόνα με λαχανικά'),
 ('κόκκινα φασόλια', 333, 5, 'https://image.freepik.com/free-photo/red-kidney-beans-white-bowl_1150-11690.jpg', 'Εικόνα με φασόλια'),
 ('κονκάσε', 132, 5, 'https://image.freepik.com/free-photo/homemade-delicious-crispy-konkase-fritters-fish-chips-isolated-white-background_1150-35244.jpg', 'Εικόνα με κονκάσε'),
 ('κονκάσε τηγανητές', 307, 5, 'https://image.freepik.com/free-photo/homemade-delicious-crispy-konkase-fritters-fish-chips-isolated-white-background_1150-35244.jpg', 'Εικόνα με κονκάσε'),
 ('κονκάσε αποξηραμένες', 569, 5, 'https://image.freepik.com/free-photo/dry-fish-fish-market_1150-7255.jpg', 'Εικόνα με αποξηραμένες κονκάσε'),
 ('καστανή ζάχαρη', 387, 2, 'https://image.freepik.com/free-photo/brown-sugar-white-bowl-wooden-table_1150-47039.jpg', 'Εικόνα με ζάχαρη'),
 ('κανέλα', 247, 2, 'https://image.freepik.com/free-photo/cinnamon-sticks-white-background_1150-10548.jpg', 'Εικόνα με κανέλα'),
 ('μελιτζάνες', 25, 1, 'https://image.freepik.com/free-photo/eggplants_1150-6221.jpg', 'Εικόνα με μελιτζάνες'),
 ('κιμάς μοσχαρίσιος', 250, 6, 'https://image.freepik.com/free-photo/raw-minced-beef-meat-wooden-table_1150-30540.jpg', 'Εικόνα με κιμά'),
 ('καυτερή σάλτσα', 35, 2, 'https://image.freepik.com/free-photo/spicy-sauce-red-chili-pepper-white-background_1150-17667.jpg', 'Εικόνα με σάλτσα'),
 ('τυρί τσένταρ', 30, 4, 'https://image.freepik.com/free-photo/cheddar-cheese-white-background_1150-6098.jpg', 'Εικόνα με τυρί'),
 ('μπαχαρικά', 40, 10, 'https://image.freepik.com/free-photo/spices_1150-1997.jpg', 'Εικόνα με μπαχαρικά'),
 ('κρέμα', 25, 4, 'https://image.freepik.com/free-photo/cream-bowl-white-background_1150-6794.jpg', 'Εικόνα με κρέμα'),
 ('φρέσκο κόλιανδρο', 35, 1, 'https://image.freepik.com/free-photo/coriander-leaves-white-background_1150-19162.jpg', 'Εικόνα με κόλιανδρο'),
 ('γάλα καρύδας', 40, 4, 'https://image.freepik.com/free-photo/coconut-milk-isolated-white-background_1150-7554.jpg', 'Εικόνα με γάλα καρύδας'),
 ('αβοκάντο', 25, 2, 'https://image.freepik.com/free-photo/avocado-wooden-background_1150-16123.jpg', 'Εικόνα με αβοκάντο'),
 ('γιαούρτι', 15, 4, 'https://image.freepik.com/free-photo/yogurt-white-background_1150-6903.jpg', 'Εικόνα με γιαούρτι'),
 ('μέλι', 30, 4, 'https://image.freepik.com/free-photo/honey-jar-dipper-white-background_1150-11664.jpg', 'Εικόνα με μέλι'),
 ('κίτρο', 15, 9, 'https://image.freepik.com/free-photo/cut-lemons-yellow-background_1150-24742.jpg', 'Εικόνα με κίτρο'),
 ('αρωματικά μπαχαρικά', 30, 10, 'https://image.freepik.com/free-photo/spices_1150-1997.jpg', 'Εικόνα με μπαχαρικά'),
 ('σοκολάτα', 400, 10, 'https://image.freepik.com/free-photo/chocolate-bar-isolated-white-background_1150-18909.jpg', 'Εικόνα με σοκολάτα'),
 ('καρύδια', 300, 10, 'https://image.freepik.com/free-photo/walnuts-wooden-bowl_1150-5575.jpg', 'Εικόνα με καρύδια'),
 ('θαλασσινό αλάτι', 10, 10, 'https://image.freepik.com/free-photo/sea-salt-white-background_1150-4356.jpg', 'Εικόνα με θαλασσινό αλάτι'),
 ('παγωτό βανίλια', 200, 4, 'https://image.freepik.com/free-photo/vanilla-ice-cream-bowl_1150-1273.jpg', 'Εικόνα με παγωτό βανίλια');

insert into Recipes
 (name,description,saltysweet,difficulty,prep_time,cook_time,tip_1,tip_2,tip_3,servings,carbs_per_s,protein_per_s,fat_per_s,cu
 isine_id,owner_id,group_id,link_to_image,image_description)
 values ('Κοτόπουλο Πανέ με Παρμεζάνα', 'Φρεσκοψημένο κοτόπουλο στο φούρνο με τραγανή κρούστα και τριμμένη παρμεζάνα.',
 1, 3, 20, 25, 'Χρησιμοποιήστε φρέσκο κοτόπουλο για πιο έντονη γεύση.', 'Προσθέστε λίγο αρωματικό μείγμα μπαχαρικών στην

κρούστα για περισσότερη πολυπλοκότητα γεύσης.', 'Σερβίρετε με φρέσκο λεμόνι για να ισορροπήσετε την γεύση.', 2, 40, 15, 25, 1, 40, 1, 'https://hips.hearstapps.com/hmg-prod/images/copycat-hamburger-helper1-1659463591.jpg', 'Εικόνα για κοτόπουλο πανέ'),

('Σαλάτα με πανσέτα και φουτίκι', 'Φρέσκη σαλάτα με πανσέτα, ρόκα, καρύδια και ντρέσινγκ βινεγκρέτ.', 1, 2, 15, 0, 'Προσθέστε φρέσκα φύλλα βασιλικού για περισσότερη φρεσκάδα.', 'Προσθέστε λίγο μέλι στο ντρέσινγκ για γλυκιά αντίθεση.', 'Σερβίρετε με φρέσκο ψωμί για πλούσια γεύση.', 3, 30, 15, 35, 2, 54, 1, 'https://images.immediate.co.uk/production/volatile/sites/30/2020/08/chorizo-mozarella-gnocchi-bake-cropped-9ab73a3.jpg?quality=90&resize=556,505', 'Εικόνα για σαλάτα με πανσέτα'),

('Πικάντικο Τσίλι Κοτόπουλο', 'Κοτόπουλο με σάλτσα τσίλι, σερβίρεται με καυτερό ρύζι και λαχανικά.', 1, 3, 20, 25, 'Προσθέστε φρέσκια κόκκινα πιπεριά για αντίθεση στην πικάντικη γεύση.', 'Χρησιμοποιήστε φρέσκο κοτόπουλο για την καλύτερη γεύση.', 'Σερβίρετε με φρέσκο κομμένο κρεμμύδι και κόλιανδρο για πλούσια γεύση.', 3, 30, 25, 45, 3, 31, 2, 'https://www.eatingwell.com/thmb/QYZnBgF72TIKl6-A--NyoPa6avY=/1500x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc()/greek-salmon-bowl-f681500cbe054bb1adb607ff55094075.jpeg', 'Εικόνα για πικάντικο τσίλι κοτόπουλο'),

('Μουσάκας', 'Παραδοσιακή ελληνική συνταγή με φύλλα μουσακά, μελιτζάνες, κιμά και μπεσαμέλ.', 1, 3, 40, 80, 'Σερβίρετε με φρέσκο κομμένο μαύρο πιπέρι για πλούσια γεύση.', 'Χρησιμοποιήστε ελληνικό γιαούρτι για πλούσια και κρεμώδη μπεσαμέλ.', 'Αφήστε τον μουσακά να ξεκουραστεί για λίγα λεπτά πριν το κόψετε για καλύτερη κοπή.', 6, 50, 70, 25, 4, 55, 2, 'https://images.immediate.co.uk/production/volatile/sites/30/2020/08/chorizo-mozarella-gnocchi-bake-cropped-9ab73a3.jpg?quality=90&resize=556,505', 'Εικόνα για το Μουσάκα'),

('Καρυκευμένο Κοτόπουλο με Ρύζι Τζαμαϊκανής Παραδοσιακής Μαγειρικής', 'Κοτόπουλο σε μείγμα καρυκευμάτων, σερβίρεται με αρωματισμένο ρύζι με φρούτα.', 1, 3, 25, 40, 'Προσθέστε φρέσκο δυόσμο για ακόμα περισσότερη φρεσκάδα.', 'Προσθέστε καρύδια και ανανά στο ρύζι για αντίθεση στη γεύση.', 'Σερβίρετε με φρέσκο κομμένο λεμόνι για αναζωογόνηση της γεύσης.', 5, 45, 30, 40, 5, 42, 4, 'https://substackcdn.com/image/fetch/f_auto,q_auto:good,fl_progressive:steep/https%3A%2F%2Fbucketeer-e05bbc84-baa3-437e-9518-adb32be77984.s3.amazonaws.com%2Fpublic%2Fimages%2Fec0008ff-cc1a-48f9-ad3e-29041ea1db18_4032x3024.jpeg', 'Εικόνα για καρυκευμένο κοτόπουλο με ρύζι Τζαμαϊκανής παραδοσιακής μαγειρικής'),

('Κοτόπουλο Μελιτζάνας με Φέτα', 'Κοτόπουλο με στρώσεις μελιτζάνας και φέτας, ψημένο στο φούρνο για μια γευστική συνταγή.', 1, 3, 25, 45, 'Σερβίρετε με φρέσκα βότανα για περισσότερη γεύση.', 'Προσθέστε λίγο λεμόνι στη σάλτσα για αναζωογόνηση της γεύσης.', 'Αφήστε να ξεκουραστεί η συνταγή για λίγο πριν το σερβίρισμα για να διατηρηθεί η υφή.', 3, 50, 45, 60, 6, 20, 2, 'https://substackcdn.com/image/fetch/f_auto,q_auto:good,fl_progressive:steep/https%3A%2F%2Fbucketeer-e05bbc84-baa3-437e-9518-adb32be77984.s3.amazonaws.com%2Fpublic%2Fimages%2Fec0008ff-cc1a-48f9-ad3e-29041ea1db18_4032x3024.jpeg', 'Εικόνα για κοτόπουλο μελιτζάνας με φέτα'),

('Μακαρόνια Μεξικάνικα', 'Καυτερά μακαρόνια με κιμά, πιπεριές και καυτερή σάλτσα, διακοσμημένα με τυρί τσένταρ.', 1, 3, 20, 30, 'Προσθέστε φρέσκο κομμένο κολιάντρο για ακόμα περισσότερη γεύση.', 'Χρησιμοποιήστε πικάντικη salsa για ένα εντυπωσιακό αποτέλεσμα.', 'Σερβίρετε με φρέσκο γιαούρτι για να ισορροπήσετε την πικάντικη γεύση.', 2, 35, 20, 30, 7, 13, 3, 'https://hips.hearstapps.com/hmg-prod/images/copycat-hamburger-helper1-1659463591.jpg', 'Εικόνα για το Μακαρόνια Μεξικάνικα'),

('Κοτόπουλο Κάρυ', 'Παραδοσιακό κοτόπουλο κάρυ με αρωματικά μπαχαρικά και κρεμώδη σάλτσα.', 1, 3, 20, 40, 'Προσθέστε φρέσκο κόλιανδρο για περισσότερη φρεσκάδα.', 'Προσθέστε λίγο γάλα καρύδας για ενισχυμένη γεύση.', 'Σερβίρετε με φρέσκο κομμένο αβοκάντο για πλούσια γεύση.', 5, 40, 25, 35, 8, 50, 1, 'https://images.ctfassets.net/awb1we50v0om/2Spf80TMEz2hLqsi3Zxv9/919421a45f3260ee426c99c35235f1c8/Plates03_3_co-ry3.jpg', 'Εικόνα για το Κοτόπουλο Κάρυ'),

('Κοτόπουλο με Γιαούρτι και Κίτρο', 'Κοτόπουλο με γιαούρτι, μέλι, κίτρο και αρωματικά μπαχαρικά, ψημένο στο φούρνο.', 1, 2, 15, 30, 'Προσθέστε λίγο κόλιανδρο και μέλι για πλούσια γεύση.', 'Χρησιμοποιήστε φρέσκο κοτόπουλο για την καλύτερη γεύση.', 'Σερβίρετε με φρέσκα λεμόνια και βασιλικό για να διατηρηθεί η φρεσκάδα.', 4, 30, 15, 30, 9, 57, 3, 'https://substackcdn.com/image/fetch/f_auto,q_auto:good,fl_progressive:steep/https%3A%2F%2Fbucketeer-e05bbc84-baa3-437e-9518-adb32be77984.s3.amazonaws.com%2Fpublic%2Fimages%2Fec0008ff-cc1a-48f9-ad3e-29041ea1db18_4032x3024.jpeg', 'Εικόνα για το Κοτόπουλο με Γιαούρτι και Κίτρο'),

('Κοτόπουλο με Πάπρικα', 'Κοτόπουλο με πικάντικη σάλτσα πάπρικα, σερβίρεται με ρύζι και πράσινα φασολάκια.', 1, 2, 20, 30, 'Προσθέστε φρέσκο κρεμμύδι και σκόρδο για πλούσια γεύση.', 'Προσθέστε λίγο νερό για να διατηρηθεί η υγρασία του κοτόπουλου.', 'Σερβίρετε με φρέσκο κομμένο κολιάντρο για πλούσια γεύση.', 5, 30, 20, 30, 10, 8, 5, 'https://substackcdn.com/image/fetch/f_auto,q_auto:good,fl_progressive:steep/https%3A%2F%2Fbucketeer-e05bbc84-baa3-437e-9518-adb32be77984.s3.amazonaws.com%2Fpublic%2Fimages%2Fec0008ff-cc1a-48f9-ad3e-29041ea1db18_4032x3024.jpeg', 'Εικόνα για το Κοτόπουλο με Πάπρικα'),

('Σοκολατένια Μπράουνι', 'Πλούσια και κολλώδη μπράουνι σοκολάτας φτιαγμένα με κομματάκια σκούρας σοκολάτας και καρύδια.', 0, 2, 20, 30, 'Προσθέστε μια πρέζα θαλασσινό αλάτι για να ενισχυθεί η γεύση της σοκολάτας.', 'Σερβίρετε ζεστό με μία σταγόνα παγωτό βανίλια για ένα απολαυστικό έδεσμα.', 'Προσθέστε επιπλέον ψιλοκομμένα καρύδια για προσθήκη υφής.', 6, 10, 40, 35, 11, 54, 6, 'https://hips.hearstapps.com/hmg-prod/images/copycat-hamburger-helper1-1659463591.jpg', 'Εικόνα για το Σοκολατένια Μπράουνι'),

('Σαλάτα Καπρέζε', 'Φρέσκια και ζωντανή σαλάτα με ώριμες ντομάτες, μοτσαρέλα βουβαλίσια, φύλλα βασιλικού και κρέμα βαλσάμικου.', 1, 1, 10, 15, 'Χρησιμοποιήστε τις πιο ώριμες ντομάτες που μπορείτε να βρείτε για την καλύτερη γεύση.', 'Ρίξτε λίγο παρθένο ελαιόλαδο πάνω από τη σαλάτα λίγο πριν σερβίρετε.', 'Στολίστε με φρέσκο τριμμένο μαύρο πιπέρι για πρόσθετο αίσθημα.', 5, 10, 15, 10, 12, 40, 9, 'https://substackcdn.com/image/fetch/f_auto,q_auto:good,fl_progressive:steep/https%3A%2F%2Fbucketeer-e05bbc84-baa3-437e-9518-adb32be77984.s3.amazonaws.com%2Fpublic%2Fimages%2Fec0008ff-cc1a-48f9-ad3e-29041ea1db18_4032x3024.jpeg', 'Εικόνα για το Σαλάτα Καπρέζε'),

('Τιραμισού', 'Κλασικό ιταλικό γλυκό με στρώσεις μπισκότων βουτηγμένων σε καφέ, τυρί μασκαρπόνε, και κακάο.', 0, 3, 45, 60, 'Ανακατέψτε γενναiodωρα το κακάο μεταξύ των στρωμάτων για έντονη σοκολάτα.', 'Αφήστε το τιραμισού να κρυώσει πλήρως πριν το σερβίρετε για να διατηρήσετε τη δομή.', 'Σερβίρετε ψυχρό με προσθήκη τριμμένης σοκολάτας πάνω.', 8, 25, 30, 10, 13, 4, 3, 'https://www.eatingwell.com/thmb/QYZnBgF72TIKl6-A--NyoPa6avY=/1500x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc()/greek-salmon-bowl-f681500cbe054bb1adb607ff55094075.jpeg', 'Εικόνα για το Τιραμισού'),

('Πίτσα Μαργαρίτα', 'Παραδοσιακή ιταλική πίτσα με ντομάτες San Marzano, φρέσκια μοτσαρέλα, φύλλα βασιλικού, και λίγο ελαιόλαδο.', 1, 2, 15, 20, 'Χρησιμοποιήστε φρέσκα φύλλα βασιλικού για την καλύτερη αρωματική εμπειρία.', 'Ζεστάνετε το φούρνο στους υψηλότερους δυνατούς βαθμούς για τραγανή κρούστα.', 'Τελειώστε με λίγο παρθένο ελαιόλαδο πριν το σερβίρετε.', 8, 30, 15, 20, 14, 47, 1, 'https://images.immediate.co.uk/production/volatile/sites/30/2020/08/chorizo-mozarella-gnocchi-bake-cropped-9ab73a3.jpg?quality=90&resize=556,505', 'Εικόνα για το Πίτσα Μαργαρίτα'),

('Μηλόπιτα', 'Ζεστή και παρηγορητική, επιδόρπιο με τρυφερά μήλα, κανέλα, και βάση μπισκότου.', 0, 2, 50, 40, 'Προσθέστε κάποια ψιλοκομμένα καρύδια όπως πεκάν ή αμύγδαλα για επιπλέον υφή.', 'Σερβίρετε με μια κουταλιά κρέμα ή μια στρώση παγωτό βανίλια.', 'Ρίξτε καραμελωμένη σάλτσα πάνω για επιπλέον γλύκα.', 10, 40, 25, 5, 15, 1, 4,

'https://images.ctfassets.net/awb1we50v0om/2Spf80TME2zlhLqsi3Zxv9/919421a45f3260ee426c99c35235f1c8/Plates03__3__co
py3.jpg', 'Εικόνα για το Μηλόπιτα'),
(*'Σαλάτα Καίσαρα'*, *'Κλασική σαλάτα με τραγανά φύλλα ρομανίας, κρουτόν, τυρί παρμεζάνα, και κρεμώδη σάλτσα Καίσαρα.'*, 1,
1, 10, 0, *'Φτιάξτε τα δικά σας κρουτόν, αφού απλώς προσθέσετε κομμάτια ψωμί σε ελαιόλαδο και σκόρδο πριν τα ψήσετε μέχρι
να ροδίσουν.'*, *'Προσθέστε τριμμένη παρμεζάνα πάνω από τη σαλάτα πριν τη σερβίρετε για την καλύτερη γεύση.'*, *'Προσθέστε
ψημένο κοτόπουλο ή γαρίδες για πρωτεΐνη.'*, 2, 15, 10, 10, 16, 8, 3,
'https://images.immediate.co.uk/production/volatile/sites/30/2020/08/chorizo-mozarella-gnocchi-bake-cropped-
9ab73a3.jpg?quality=90&resize=556,505', 'Εικόνα για το Σαλάτα Καίσαρα'),
(*'Μπανόφι'*, *'Επιδόρπιο απόλαυσης με βουτυράτη βάση μπισκότου, γέμιση καραμέλας, φέτες μήλου, σαντιγί και τριμμένη
σοκολάτα.'*, 0, 3, 25, 0, *'Βεβαιωθείτε ότι η καραμέλα κυλώνει πλήρως πριν συναρμολογήσετε την πίτα για να αποφευχθεί η
ρευστή υφή.'*, *'Χρησιμοποιήστε ώριμα αλλά σταθερά μήλα για την καλύτερη υφή.'*, *'Στολίστε με επιπλέον τριμμένη σοκολάτα και
πάνω από τη σκόνη κακάο.'*, 5, 30, 35, 5, 17, 5, 4, 'https://images.immediate.co.uk/production/volatile/sites/30/2020/08/chorizo-
mozarella-gnocchi-bake-cropped-9ab73a3.jpg?quality=90&resize=556,505', 'Εικόνα για το Μπανόφι'),
(*'Ριζότο με Μανιτάρια'*, *'Κρεμώδες και γευστικό ριζότο με ρύζι Arborio, μανιτάρια, κρεμμύδια, σκόρδο και παρμεζάνα.'*, 1, 3, 25,
30, *'Χρησιμοποιήστε μια μίξη αγριομανιταριών και καλλιεργημένων μανιταριών για ποικιλία γεύσεων και υφών.'*, *'Ανακατέψτε
ένα κομμάτι βούτυρο και επιπλέον παρμεζάνα στο τέλος για επιπλέον πλούσια γεύση.'*, *'Στολίστε με φρέσκο μαϊντανό και ρίξτε
λίγο έλαιο τρούφας, αν επιθυμείτε.'*, 4, 40, 20, 15, 18, 20, 1, 'https://www.eatingwell.com/thmb/QYZnBgF72TIKl6-A--
NyoPa6avY=/1500x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc()/greek-salmon-bowl-
f681500cbe054bb1adb607ff55094075.jpeg', 'Εικόνα για το Ριζότο με Μανιτάρια'),
(*'Λεμονόταρτα'*, *'Τραγανές και γλυκιές λεμονόταρτες με βουτυράτη βάση μπισκότου και ένα ζωηρό γέμιση λεμόνι, που
πασπαλιζείται με ζάχαρη άχνη.'*, 0, 2, 20, 35, *'Προσθέστε το ζύσμα του λεμονιού τόσο στη βάση όσο και στο γέμισμα για επιπλέον
γεύση λεμονιού.'*, *'Αφήστε τις τάρτες να κρυώσουν πλήρως πριν τις κόψετε για να εξασφαλίσετε καθαρά άκρα.'*, *'Σερβίρετε
ψυχρές ή σε θερμοκρασία δωματίου για την καλύτερη υφή.'*, 8, 30, 20, 5, 19, 57, 9,
'https://substackcdn.com/image/fetch/f_auto,q_auto:good,fl_progressive:steep/https%3A%2F%2Fbucketeer-e05bbc84-baa3-
437e-9518-adb32be77984.s3.amazonaws.com%2Fpublic%2Fimages%2Fec0008ff-cc1a-48f9-ad3e-
29041ea1db18_4032x3024.jpeg', 'Εικόνα για το Λεμονόταρτα'),
(*'Πίτα με Σπανάκι και Φέτα'*, *'Αλμυρή πίτα γεμάτη με σοταρισμένο σπανάκι, κρεμμύδια, σκόρδο, κρεμμύδι φέτα και αυγά, ψημένη
σε πίτα.'*, 1, 3, 30, 45, *'Χρησιμοποιήστε φρέσκο σπανάκι και στείλτε κάθε περίσσεια υγρασίας μετά το σοτάρισμα για να
αποφύγετε μια μαλακή πίτα.'*, *'Αισθανθείτε ελεύθεροι να προσθέσετε άλλα λαχανικά όπως μανιτάρια ή πιπεριές για επιπλέον
γεύση και θρεπτικά συστατικά.'*, *'Αφήστε την πίτα να ξεκουραστεί για τουλάχιστον 10 λεπτά πριν την κόψετε για να στερεωθεί.'*,
5, 30, 35, 15, 20, 34, 3, 'https://hips.hearstapps.com/hmg-prod/images/copycat-hamburger-helper1-1659463591.jpg', 'Εικόνα για
το Πίτα με Σπανάκι και Φέτα'),
(*'Φρουτοσαλάτα'*, *'Φρέσκα φρούτα κομμένα σε κυβάκια, όπως φράουλες, αχλάδια, μήλα και ανανάς, με λίγο χυμό λεμονιού και
μέλι.'*, 0, 1, 10, 5, *'Προσθέστε λίγο φρέσκο μαϊντανό για προσθήκη φρεσκάδας.'*, *'Σερβίρετε με γιαούρτι για περισσότερη γεύση
και πρωτεΐνη.'*, *'Σερβίρετε ψυχρό για την καλύτερη αίσθηση δροσιάς.'*, 1, 20, 5, 2, 21, 57, 2,
'https://www.eatingwell.com/thmb/QYZnBgF72TIKl6-A--
NyoPa6avY=/1500x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc()/greek-salmon-bowl-
f681500cbe054bb1adb607ff55094075.jpeg', 'Εικόνα για το Φρουτοσαλάτα'),
(*'Πατάτες Οβεν'*, *'Τραγανές πατάτες φούρνου με ελαιόλαδο, θυμάρι και αλάτι.'*, 1, 1, 15, 40, *'Προσθέστε λίγη πάπρικα για
προσθήκη γεύσης.'*, *'Σερβίρετε με τζατζίκι ή κέτσαπ.'*, *'Ψήστε μέχρι να γίνουν χρυσαφί και τραγανές.'*, 6, 25, 15, 5, 1, 12, 1,
'https://substackcdn.com/image/fetch/f_auto,q_auto:good,fl_progressive:steep/https%3A%2F%2Fbucketeer-e05bbc84-baa3-
437e-9518-adb32be77984.s3.amazonaws.com%2Fpublic%2Fimages%2Fec0008ff-cc1a-48f9-ad3e-
29041ea1db18_4032x3024.jpeg', 'Εικόνα για το Πατάτες Οβεν'),
(*'Πανακότα'*, *'Γλυκιά συνταγή από την Κρήτη με αμυγδαλόκρεμα και σιρόπι.'*, 0, 3, 40, 60, *'Δοκιμάστε να προσθέσετε λίγο κανέλα
στο σιρόπι για προσθήκη αρωμάτων.'*, *'Αφήστε την πανακότα να απορροφήσει καλά το σιρόπι πριν τη σερβίρετε.'*, *'Σερβίρετε
σε μικρά κομμάτια με αφρόγαλα ή παγωτό.'*, 6, 30, 25, 10, 2, 38, 9, 'https://www.eatingwell.com/thmb/QYZnBgF72TIKl6-A--
NyoPa6avY=/1500x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc()/greek-salmon-bowl-
f681500cbe054bb1adb607ff55094075.jpeg', 'Εικόνα για το Πανακότα'),
(*'Γεμιστά Τοματίνια'*, *'Τοματίνια γεμιστά με κρέμα τυριού, βασιλικό και αλάτι.'*, 1, 1, 5, 10, *'Προσθέστε λίγο βαλσάμικο για
προσθήκη αίσθησης γλύκας.'*, *'Σερβίρετε με λίγο πιπέρι για προσθήκη απόδοσης.'*, *'Ψήστε μέχρι να ζεσταθούν και να
μαλακώσουν τα τοματίνια.'*, 1, 20, 15, 5, 3, 4, 2, 'https://hips.hearstapps.com/hmg-prod/images/copycat-hamburger-helper1-
1659463591.jpg', 'Εικόνα για το Γεμιστά Τοματίνια'),
(*'Τάρτα Φράουλας'*, *'Φρέσκες φράουλες σε τάρτα με λεπτή βάση, γεμιστή με κρέμα πατισερι'.*, 0, 2, 25, 45, *'Δοκιμάστε να
προσθέσετε λίγο ζελέ φράουλας για ακόμη περισσότερη γεύση.'*, *'Σερβίρετε με μια ανάσα σαντιγί ή παγωτό.'*, *'Ψήστε μέχρι να
γίνει η βάση χρυσή και η γέμιση να σφίξει.'*, 5, 35, 20, 5, 4, 27, 1,
'https://images.ctfassets.net/awb1we50v0om/2Spf80TME2zlhLqsi3Zxv9/919421a45f3260ee426c99c35235f1c8/Plates03__3__co
py3.jpg', 'Εικόνα για το Τάρτα Φράουλας'),
(*'Σούπα Κοτόσουπα'*, *'Θερμική και τροφοδοτική σούπα με κοτόσουπα, κοκκινιστή με λάδι, κρεμμύδια, σέλινο και καρότα.'*, 1, 2,
20, 30, *'Προσθέστε λίγο μαγιάντικο σιρόπι για προσθήκη αρωμάτων.'*, *'Σερβίρετε με φρέσκο ψωμί και τυρί.'*, *'Βράστε μέχρι τα
λαχανικά να μαλακώσουν και η σούπα να αρχίσει να ενοποιείται.'*, 5, 15, 10, 10, 5, 58, 2,
'https://images.immediate.co.uk/production/volatile/sites/30/2020/08/chorizo-mozarella-gnocchi-bake-cropped-
9ab73a3.jpg?quality=90&resize=556,505', 'Εικόνα για το Σούπα Κοτόσουπα'),
(*'Κρέπες με Σοκολάτα'*, *'Ζεστές και αφράτες κρέπες γεμιστές με κομμάτια σοκολάτας και πουτίγκα.'*, 0, 2, 15, 30, *'Προσθέστε λίγο
κακάο στη ζύμη για προσθήκη γεύσης.'*, *'Σερβίρετε με λίγο παγωτό και φρέσκα φρούτα.'*, *'Ρίξτε λίγο νερό όσο οι κρέπες αρχίζουν
να ροδίζουν.'*, 4, 40, 25, 10, 6, 33, 3, 'https://images.immediate.co.uk/production/volatile/sites/30/2020/08/chorizo-mozarella-
gnocchi-bake-cropped-9ab73a3.jpg?quality=90&resize=556,505', 'Εικόνα για το Κρέπες με Σοκολάτα'),
(*'Μπουγάτσα'*, *'Γευστική γεμιστή μπουγάτσα με ζύμη φύλλου και γέμιση από τυρί φέτα.'*, 1, 3, 30, 60, *'Δοκιμάστε να προσθέσετε
λίγο μέλι στην επιφάνεια για ακόμα περισσότερη γεύση.'*, *'Σερβίρετε με λίγο τζατζίκι ή ντομάτα.'*, *'Ψήστε μέχρι να γίνει η
μπουγάτσα χρυσή και το τυρί να λιώσει.'*, 4, 25, 30, 15, 7, 46, 4, 'https://hips.hearstapps.com/hmg-prod/images/copycat-
hamburger-helper1-1659463591.jpg', 'Εικόνα για το Μπουγάτσα'),
(*'Πέννες Αλφρέντο'*, *'Πέννες μακαρόνια με κρέμα αλφρέντο, κομμάτια μπέικον και παρμεζάνα.'*, 1, 2, 20, 25, *'Προσθέστε λίγο
φρέσκο βασιλικό για προσθήκη αρωμάτων.'*, *'Ρίξτε περισσότερη παρμεζάνα από πάνω για προσθήκη γεύσης.'*, *'Σερβίρετε με
φρέσκο τριμμένο πιπέρι.'*, 4, 30, 25, 15, 8, 46, 9, 'https://www.eatingwell.com/thmb/QYZnBgF72TIKl6-A--
NyoPa6avY=/1500x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc()/greek-salmon-bowl-
f681500cbe054bb1adb607ff55094075.jpeg', 'Εικόνα για το Πέννες Αλφρέντο'),
(*'Τσιζκέικ με Μπλεμπέρι'*, *'Γευστική τσιζκέικ με βάση μπισκότου και γέμιση από μπλεμπέρι.'*, 0, 3, 40, 50, *'Προσθέστε λίγο τρίμα
λεμόνι στο μπλεμπέρι για ακόμη περισσότερη φρεσκάδα.'*, *'Αφήστε το τσιζκέικ να κρυώσει πλήρως πριν το κόψετε.'*, *'Σερβίρετε
με φρέσκες μπλεμπέρι για διακόσμηση.'*, 8, 20, 30, 20, 3, 4,
'https://images.immediate.co.uk/production/volatile/sites/30/2020/08/chorizo-mozarella-gnocchi-bake-cropped-
9ab73a3.jpg?quality=90&resize=556,505', 'Εικόνα για το Τσιζκέικ με Μπλεμπέρι'),

('Μουσακάς Ελληνικός', 'Κλασικό ελληνικό φαγητό με στρώσεις μελιτζάνας, κιμά, πατάτες και μπεσαμέλ.', 1, 3, 40, 60, 'Προσθέστε λίγο κανέλα στον κιμά για ακόμη περισσότερη γεύση.', 'Αφήστε τον μουσακά να ξεκουραστεί πριν το κόψετε για να στερεωθεί.', 'Σερβίρετε με φρέσκο θυμάρι για διακόσμηση.', 6, 35, 25, 15, 10, 10, 1, 'https://images.immediate.co.uk/production/volatile/sites/30/2020/08/chorizo-mozarella-gnocchi-bake-cropped-9ab73a3.jpg?quality=90&resize=556,505', 'Εικόνα για το Μουσακάς Ελληνικός'), ('Ταρτάκια Λεμόνι', 'Λαχταριστά μικρά ταρτάκια με λεμονόκρεμα και μαρέγκα.', 0, 2, 25, 35, 'Προσθέστε λίγο λεμόνι για ακόμη περισσότερη γεύση.', 'Σερβίρετε με ένα λεπτό φύλλο μαρέγκας πάνω.', 'Ψήστε μέχρι να γίνουν χρυσαφί και η γέμιση να σφίξει.', 4, 30, 20, 10, 11, 24, 9, 'https://images.ctfassets.net/awb1we50v0om/2Spf80TME2zlhLqsi3Zxv9/919421a45f3260ee426c99c35235f1c8/Plates03__3__co py3.jpg', 'Εικόνα για το Ταρτάκια Λεμόνι'), ('Κεφτεδάκια', 'Κοκκινιστά κεφτεδάκια με μοσχαρίσιο κιμά, κρεμμύδια και σάλτσα ντομάτας.', 1, 2, 30, 40, 'Προσθέστε λίγο φρέσκο μαϊντανό στην κρέμα για προσθήκη αρωμάτων.', 'Σερβίρετε με ρύζι ή πουρέ πατάτας.', 'Σερβίρετε με ένα φύλλο μαϊντανού για διακόσμηση.', 8, 25, 20, 15, 12, 31, 1, 'https://substackcdn.com/image/fetch/f_auto,q_auto:good,fl_progressive:steep/https%3A%2F%2Fbucketeer-e05bbc84-baa3-437e-9518-adb32be77984.s3.amazonaws.com%2Fpublic%2Fimages%2Fec0008ff-cc1a-48f9-ad3e-29041ea1db18_4032x3024.jpeg', 'Εικόνα για το Κεφτεδάκια'), ('Παγωτό Βανίλια', 'Κλασικό παγωτό με γεύση βανίλιας, φτιαγμένο με φρέσκο γάλα και κρέμα.', 0, 1, 15, 0, 'Αφήστε τη ζύμη να κρυώσει πλήρως πριν την παγώσετε.', 'Σερβίρετε με φρέσκα φρούτα ή σιρόπι.', 'Ψήστε μέχρι να πήξει και να γίνει κρεμώδες.', 6, 20, 15, 10, 13, 30, 8, 'https://hips.hearstapps.com/hmg-prod/images/copycat-hamburger-helper1-1659463591.jpg', 'Εικόνα για το Παγωτό Βανίλια'), ('Τυρόπιτα', 'Τραγανή σφολιάτα με γέμιση από φέτα και ρίγανη.', 1, 2, 35, 50, 'Προσθέστε λίγο φρέσκο θυμάρι στη γέμιση για προσθήκη αρωμάτων.', 'Σερβίρετε με φρέσκο καλαμπόκι ή σαλάτα.', 'Ψήστε μέχρι η πίτα να γίνει χρυσαφί και ο τυρός να λιώσει.', 4, 25, 20, 15, 14, 29, 8, 'https://substackcdn.com/image/fetch/f_auto,q_auto:good,fl_progressive:steep/https%3A%2F%2Fbucketeer-e05bbc84-baa3-437e-9518-adb32be77984.s3.amazonaws.com%2Fpublic%2Fimages%2Fec0008ff-cc1a-48f9-ad3e-29041ea1db18_4032x3024.jpeg', 'Εικόνα για το Τυρόπιτα'), ('Κεφτέδες Λαχανικών', 'Αφράτοι και υγιεινοί κεφτέδες από χοντροκομμένα λαχανικά, αλεύρι και αυγά.', 1, 2, 25, 30, 'Προσθέστε λίγο πικάντικο κόκκινο πιπέρι για προσθήκη γεύσης.', 'Σερβίρετε με σάλτσα γιαουρτιού ή τζατζίκι.', 'Ψήστε μέχρι να γίνουν χρυσαφί και να σφίξουν.', 8, 20, 10, 30, 15, 7, 10, 'https://www.eatingwell.com/thmb/QYZnBgF72TIKl6-A--NyoPa6avY=/1500x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc()/greek-salmon-bowl-f681500cbe054bb1adb607ff55094075.jpeg', 'Εικόνα για το Κεφτέδες Λαχανικών'), ('Μπισκότα Σοκολάτας', 'Μαλακά και αφράτα μπισκότα με κομματάκια σοκολάτας.', 0, 2, 15, 20, 'Προσθέστε λίγα καρύδια ή αμύγδαλα για προσθήκη υψής.', 'Σερβίρετε με ένα ποτήρι φρέσκο γάλα.', 'Ψήστε μέχρι να πήξουν και να αρχίσουν να ροδίζουν.', 6, 25, 10, 5, 16, 33, 5, 'https://hips.hearstapps.com/hmg-prod/images/copycat-hamburger-helper1-1659463591.jpg', 'Εικόνα για το Μπισκότα Σοκολάτας'), ('Πιπεριές Γεμιστές', 'Φρέσκες πιπεριές γεμιστές με μείγμα ρυζιού, κιμά και τυρί φέτα.', 1, 3, 40, 50, 'Προσθέστε λίγο κινόα για προσθήκη πρωτεΐνης.', 'Σερβίρετε με φρέσκο τζατζίκι ή ντομάτα.', 'Ψήστε μέχρι οι πιπεριές να μαλακώσουν και το τυρί να λιώσει.', 3, 30, 25, 10, 17, 3, 2, 'https://substackcdn.com/image/fetch/f_auto,q_auto:good,fl_progressive:steep/https%3A%2F%2Fbucketeer-e05bbc84-baa3-437e-9518-adb32be77984.s3.amazonaws.com%2Fpublic%2Fimages%2Fec0008ff-cc1a-48f9-ad3e-29041ea1db18_4032x3024.jpeg', 'Εικόνα για το Πιπεριές Γεμιστές'), ('Κοτόπουλο Σουβλάκι', 'Κομματάκια κοτόπουλου σε ξύλινο ξυλάκι με σως τζατζίκι και ταχίνι.', 1, 2, 20, 30, 'Προσθέστε λίγο χυμό λεμονιού για προσθήκη φρεσκάδας.', 'Σερβίρετε με φρέσκο ψωμί πίτας και χούμους.', 'Ψήστε μέχρι το κοτόπουλο να ψηθεί και να γίνει χρυσαφί.', 6, 25, 15, 20, 18, 29, 9, 'https://images.ctfassets.net/awb1we50v0om/2Spf80TME2zlhLqsi3Zxv9/919421a45f3260ee426c99c35235f1c8/Plates03__3__co py3.jpg', 'Εικόνα για το Κοτόπουλο Σουβλάκι'), ('Κανταΐφι', 'Αφράτο κανταΐφι με γέμιση από καρύδια και σιρόπι.', 0, 3, 45, 60, 'Προσθέστε λίγο κανέλα στη γέμιση για ακόμη περισσότερη γεύση.', 'Σερβίρετε με λίγο γιαούρτι ή παγωτό.', 'Ψήστε μέχρι να γίνει το κανταΐφι χρυσαφί και να απορροφήσει το σιρόπι.', 6, 40, 30, 10, 19, 33, 5, 'https://www.eatingwell.com/thmb/QYZnBgF72TIKl6-A--NyoPa6avY=/1500x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc()/greek-salmon-bowl-f681500cbe054bb1adb607ff55094075.jpeg', 'Εικόνα για το Κανταΐφι'), ('Σολομός Σουβλάκι με Μανιτάρια Πορσελάνης', 'Φιλέτο σολομού εναλλασσόμενο με μανιτάρια πορσελάνης, σε ραβασάκια, με σάλτσα λεμονιού και καπνιστό αλάτι.', 1, 4, 40, 50, 'Προσθέστε λίγο λευκό κρασί στη σάλτσα για ακόμη περισσότερη γεύση.', 'Σερβίρετε με συνοδευτικό ρύζι μπασμάτι ή πλάφι.', 'Ψήστε μέχρι ο σολομός να ψηθεί και να αποκτήσει χρυσαφί χρώμα.', 3, 10, 15, 30, 20, 13, 1, 'https://images.immediate.co.uk/production/volatile/sites/30/2020/08/chorizo-mozarella-gnocchi-bake-cropped-9ab73a3.jpg?quality=90&resize=556,505', 'Εικόνα για το Σολομός Σουβλάκι με Μανιτάρια Πορσελάνης'), ('Ριζότο με Σάφραν και Λεμονοτσούκνιδο', 'Ριζότο με αρωματικό σάφραν, φρέσκο λεμονοτσούκνιδο και παρμεζάνα.', 1, 4, 35, 40, 'Προσθέστε λίγο λευκό κρασί κατά το βράσιμο του ρυζιού για προσθήκη γεύσης.', 'Σερβίρετε με λεπτές φέτες λεμονιού και εξτρα παρμεζάνα.', 'Ανακατέψτε συχνά κατά την προσθήκη του υγρού για ομοιόμορφο βράσιμο.', 2, 30, 20, 10, 21, 22, 9, 'https://substackcdn.com/image/fetch/f_auto,q_auto:good,fl_progressive:steep/https%3A%2F%2Fbucketeer-e05bbc84-baa3-437e-9518-adb32be77984.s3.amazonaws.com%2Fpublic%2Fimages%2Fec0008ff-cc1a-48f9-ad3e-29041ea1db18_4032x3024.jpeg', 'Εικόνα για το Ριζότο με Σάφραν και Λεμονοτσούκνιδο'), ('Στιφάδο Αρνί', 'Ζουμερά κομμάτια αρνί με κρεμμυδένια σάλτσα, κόκκινο κρασί και αρωματικά.', 1, 5, 50, 60, 'Προσθέστε λίγη κανέλα για προσθήκη αρωμάτων.', 'Σερβίρετε με πουρέ πατάτας ή ριζότο.', 'Ψήστε μέχρι το κρέας να είναι μαλακό και να ξεκολλάει από τα οστά.', 8, 25, 30, 40, 1, 53, 3, 'https://images.ctfassets.net/awb1we50v0om/2Spf80TME2zlhLqsi3Zxv9/919421a45f3260ee426c99c35235f1c8/Plates03__3__co py3.jpg', 'Εικόνα για το Στιφάδο Αρνί'), ('Σοκολατένιο Αφράτο Κέικ με Φρούτα του Δάσους', 'Κέικ σοκολάτας με εσωτερική γέμιση από φρέσκα φρούτα του δάσους και σαντιγί.', 0, 4, 45, 55, 'Προσθέστε λίγη βανίλια στη σαντιγί για ακόμη περισσότερη γεύση.', 'Σερβίρετε με σιρόπι σοκολάτας και μερίδα παγωτό.', 'Ψήστε μέχρι να ανέβουν και να ελαφρύνουν.', 10, 35, 40, 20, 2, 33, 5, 'https://www.eatingwell.com/thmb/QYZnBgF72TIKl6-A--NyoPa6avY=/1500x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc()/greek-salmon-bowl-f681500cbe054bb1adb607ff55094075.jpeg', 'Εικόνα για το Σοκολατένιο Αφράτο Κέικ με Φρούτα του Δάσους'), ('Γκούφρος με Φρέσκα Θαλασσινά', 'Αφράτος γκούφρος με φρέσκα θαλασσινά, μπέικον, φρέσκα λαχανικά και σάλτσα λευκού κρασιού.', 1, 5, 60, 70, 'Προσθέστε λίγη τρούφα για προσθήκη γεύσης και αρώματος.', 'Σερβίρετε με ένα παγωμένο λευκό κρασί.', 'Ψήστε μέχρι ο γκούφρος να είναι τραγανός και οι θαλασσινοί να είναι ψημένοι.', 6, 30, 35, 25, 3, 46, 7, 'https://images.immediate.co.uk/production/volatile/sites/30/2020/08/chorizo-mozarella-gnocchi-bake-cropped-9ab73a3.jpg?quality=90&resize=556,505', 'Εικόνα για το Γκούφρος με Φρέσκα Θαλασσινά'), ('Φιλέτο Βραστό Κριθαράκι', 'Σοτέ μακαρόνια με τρυφερό φιλέτο κοτόπουλου, πράσινα αρωματικά λαχανικά και σάλτσα λεμονάτα.', 1, 4, 45, 55, 'Προσθέστε λίγο φρέσκο δυόσμο για προσθήκη αρωμάτων.', 'Σερβίρετε με φέτες λεμονιού και φρέσκο

θυμάρι.', 'Βράστε το κριθαράκι μέχρι να γίνει αφράτο και τρυφερό.', 8, 20, 15, 25, 4, 1, 5, 'https://hips.hearstapps.com/hmg-prod/images/copycat-hamburger-helper1-1659463591.jpg', 'Εικόνα για το Φιλέτο Βραστό Κριθαράκι'), ('Ραβασάκια με Κολοκύθα και Ρίγανη', 'Φυστικοβούτυρο και ταλιατέλες με τρυφερή κολοκύθα, ελαιόλαδο, ρίγανη και παρμεζάνα.', 1, 4, 35, 45, 'Προσθέστε λίγο πιπέρι αν θέλετε εναλλακτική πιπεριά.', 'Σερβίρετε με φρέσκο λεμόνι και παρμεζάνα.', 'Βράστε τις ταλιατέλες μέχρι να γίνουν αφράτες και η κολοκύθα να μαλακώσει.', 2, 25, 20, 30, 5, 36, 3, 'https://substackcdn.com/image/fetch/f_auto,q_auto:good,fl_progressive:steep/https%3A%2F%2Fbucketeer-e05bbc84-baa3-437e-9518-adb32be77984.s3.amazonaws.com%2Fpublic%2Fimages%2Fec0008ff-cc1a-48f9-ad3e-29041ea1db18_4032x3024.jpeg', 'Εικόνα για το Ραβασάκια με Κολοκύθα και Ρίγανη'), ('Φιλέτο Μοσχάρι Ροστί', 'Μοσχάρι βρασμένο στον φούρνο με ελαιόλαδο, σκόρδο και δεντρολίβανο.', 1, 5, 50, 60, 'Προσθέστε λίγο κρασί κατά το ψήσιμο για προσθήκη αρωμάτων.', 'Σερβίρετε με μαρούλι και πουρέ πατάτας.', 'Ψήστε μέχρι το φιλέτο να είναι χρυσαφί και τρυφερό.', 4, 20, 30, 40, 6, 22, 3, 'https://www.eatingwell.com/thmb/QYZnBgF72TIK6-A-NyoPa6avY=/1500x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc()/greek-salmon-bowl-f681500cbe054bb1adb607ff55094075.jpeg', 'Εικόνα για το Φιλέτο Μοσχάρι Ροστί'), ('Καραμελωμένα Πεπερόνι με Φέτα και Μέλι', 'Πεπερόνι καραμελωμένα με μέλι και τριμμένη φέτα.', 1, 4, 30, 40, 'Προσθέστε λίγη φλούδα λεμονιού για προσθήκη αρωμάτων.', 'Σερβίρετε με φρέσκο θυμάρι και κριθαράκι.', 'Ψήστε μέχρι τα πεπερόνι να μαλακώσουν και το τυρί να λιώσει.', 5, 20, 25, 15, 7, 29, 1, 'https://images.ctfassets.net/awb1we50v0om/2Spf80TME2zlhLqsi3Zxv9/919421a45f3260ee426c99c35235f1c8/Plates03_3_co-ry3.jpg', 'Εικόνα για το Καραμελωμένα Πεπερόνι με Φέτα και Μέλι'), ('Μπριός Στήθος Κοτόπουλο με Φρέσκο Ροκφόρ', 'Μοσχάρισιο μπριός στήθος κοτόπουλου γεμιστό με φρέσκο ροκφόρ και περιχυμένο με σάλτσα λευκού κρασιού.', 1, 5, 55, 65, 'Προσθέστε λίγο αποξηραμένο θυμάρι κατά το ψήσιμο για προσθήκη αρωμάτων.', 'Σερβίρετε με συνοδευτικό ριζότο ή πουρέ πατάτας.', 'Ψήστε μέχρι το κοτόπουλο να ψηθεί και να αποκτήσει χρυσαφί χρώμα.', 1, 25, 20, 35, 8, 23, 2, 'https://www.eatingwell.com/thmb/QYZnBgF72TIK6-A-NyoPa6avY=/1500x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc()/greek-salmon-bowl-f681500cbe054bb1adb607ff55094075.jpeg', 'Εικόνα για το Μπριός Στήθος Κοτόπουλο με Φρέσκο Ροκφόρ'), ('Μπριός Μοσχάρισιο με Σάλτσα Μαύρης Τρούφας', 'Φιλέτο μοσχάρισιο μπριός με περιχύσεις από σάλτσα μαύρης τρούφας και συνοδευτικό πουρέ πατάτας με κρέμα.', 1, 5, 60, 70, 'Προσθέστε λίγο άσπρο κρασί κατά το ψήσιμο για προσθήκη αρωμάτων.', 'Σερβίρετε με φρέσκα βοτάνια όπως θυμάρι και δυόσμο.', 'Ψήστε μέχρι το μπριός να είναι τρυφερό και να απορροφήσει τις γεύσεις.', 4, 30, 35, 45, 9, 49, 2, 'https://images.immediate.co.uk/production/volatile/sites/30/2020/08/chorizo-mozarella-gnocchi-bake-cropped-9ab73a3.jpg?quality=90&resize=556,505', 'Εικόνα για το Μπριός Μοσχάρισιο με Σάλτσα Μαύρης Τρούφας'), ('Σουφλέ Λαχανικών με Παρμεζάνα και Φρέσκα Βότανα', 'Αφράτο σουφλέ με λαχανικά, τριμμένη παρμεζάνα και φρέσκα βότανα όπως βασιλικό και δυόσμο.', 1, 4, 50, 60, 'Προσθέστε λίγο φρέσκο σκόρδο για προσθήκη αρωμάτων.', 'Σερβίρετε με πράσινη σαλάτα και ντιπ από κρέμα τυριού.', 'Ψήστε μέχρι το σουφλέ να φουσκώσει και να αποκτήσει χρυσαφί χρώμα.', 3, 25, 30, 20, 10, 33, 3, 'https://substackcdn.com/image/fetch/f_auto,q_auto:good,fl_progressive:steep/https%3A%2F%2Fbucketeer-e05bbc84-baa3-437e-9518-adb32be77984.s3.amazonaws.com%2Fpublic%2Fimages%2Fec0008ff-cc1a-48f9-ad3e-29041ea1db18_4032x3024.jpeg', 'Εικόνα για το Σουφλέ Λαχανικών με Παρμεζάνα και Φρέσκα Βότανα'), ('Παϊδάκια Μοσχάρισια με Μέλι και Κίτρο', 'Παϊδάκια μοσχάρισια σε πεντανόστιμη σάλτσα με μέλι, κίτρο και αρωματικά.', 1, 4, 40, 50, 'Προσθέστε λίγο κανέλα κατά το ψήσιμο για προσθήκη γεύσης.', 'Σερβίρετε με φρέσκο κομμάτι λεμονιού και πατάτες τηγανητές.', 'Ψήστε μέχρι τα παϊδάκια να είναι τρυφερά και να απορροφήσουν τις γεύσεις.', 7, 35, 30, 40, 11, 44, 3, 'https://hips.hearstapps.com/hmg-prod/images/copycat-hamburger-helper1-1659463591.jpg', 'Εικόνα για το Παϊδάκια Μοσχάρισια με Μέλι και Κίτρο'), ('Σούπα Σπαραγγιών με Καρύδα και Λεμονοτζίντζερ', 'Αρωματική σούπα σπαραγγιών με κρέμα καρύδας και λεμονοτζίντζερ για φρεσκάδα και γεύση.', 1, 3, 35, 45, 'Προσθέστε λίγο πιπέρι για πιο έντονη γεύση.', 'Σερβίρετε με φρέσκα φύλλα μέντας και φέτες λεμονιού.', 'Βράστε μέχρι οι σπαραγγια να μαλακώσουν και η σούπα να πυκνωθεί ελαφρώς.', 4, 20, 15, 10, 12, 45, 3, 'https://substackcdn.com/image/fetch/f_auto,q_auto:good,fl_progressive:steep/https%3A%2F%2Fbucketeer-e05bbc84-baa3-437e-9518-adb32be77984.s3.amazonaws.com%2Fpublic%2Fimages%2Fec0008ff-cc1a-48f9-ad3e-29041ea1db18_4032x3024.jpeg', 'Εικόνα για το Σούπα Σπαραγγιών με Καρύδα και Λεμονοτζίντζερ'), ('Γαλοπούλα Φούρνου με Ροζ Πιπέρι και Λεμονόχορτο', 'Φιλέτο γαλοπούλας σε αρωματική μαρινάδα με ροζ πιπέρι, λεμονόχορτο και μέλι.', 1, 4, 45, 55, 'Προσθέστε λίγο χυμό λάιμ ή πορτοκάλι για προσθήκη φρεσκάδας.', 'Σερβίρετε με συνοδευτικό ρυζί με λεμόνι και αρωματικά λαχανικά.', 'Ψήστε μέχρι η γαλοπούλα να είναι χρυσαφί και τρυφερή.', 4, 15, 10, 20, 13, 3, 7, 'https://hips.hearstapps.com/hmg-prod/images/copycat-hamburger-helper1-1659463591.jpg', 'Εικόνα για το Γαλοπούλα Φούρνου με Ροζ Πιπέρι και Λεμονόχορτο');

insert into steps (step_order, step_instr, recipe_id, link_to_image, image_description)
values (1, 'Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C.', 1, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 1'),
(2, 'Ετοιμάστε τρία μπολ: Στο πρώτο, βάλτε το αλεύρι. Στο δεύτερο, τα χτυπημένα αυγά. Στο τρίτο, την τριμμένη παρμεζάνα, το ψωμί τριμμένο, το αλάτι, το πιπέρι, το σκόρδο σε σκόνη και την πάπρικα.', 1, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 1'),
(3, 'Περάστε τα φιλέτα κοτόπουλου από το αλεύρι, τα αυγά και το μείγμα παρμεζάνας και ψωμιού, πιέζοντας καλά να κολλήσει.', 1, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 1'),
(4, 'Ζεστάνετε το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και τηγανίστε τα φιλέτα μέχρι να ροδίσουν, περίπου 3 λεπτά από κάθε πλευρά.', 1, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 1'),
(5, 'Μεταφέρετε τα φιλέτα σε ένα ταψί και ψήστε στο φούρνο για 20-25 λεπτά ή μέχρι να είναι πλήρως μαγειρεμένα.', 1, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 1'),
(6, 'Σερβίρετε με φρέσκο λεμόνι για να ισορροπήσετε τη γεύση.', 1, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 1'),
(1, 'Σε ένα τηγάνι, τηγανίστε την πανσέτα μέχρι να γίνει τραγανή. Αφήστε τη να στραγγίξει σε χαρτί κουζίνας.', 2, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 2'),
(2, 'Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε τη ρόκα, τα καρύδια, τα φυστίκια και την πανσέτα.', 2, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 2'),
(3, 'Προετοιμάστε το ντρέινγκ ανακατεύοντας το λάδι, τον ξίδι, το μουστάρδα, το μέλι, το αλάτι και το πιπέρι.', 2, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 2'),

(4, 'Ανακατέψτε το ντρέισινγκ με τη σαλάτα και σερβίρετε παγωμένο.', 2, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 2') ,
(1, 'Σε μια κατάλληλη κατσαρόλα, θερμαίνετε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά.', 3, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 3') ,
(2, 'Προσθέστε τα κομμένα κοτόπουλα και ψήστε μέχρι να ροδίσουν, περίπου 5 λεπτά.', 3, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 3') ,
(3, 'Προσθέστε το κρεμμύδι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι να μαλακώσει.', 3, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 3') ,
(4, 'Προσθέστε το σκόρδο και την πάπρικα και μαγειρέψτε για ένα λεπτό μέχρι να εκπέσει η αρωματική τους γεύση.', 3, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 3') ,
(5, 'Ρίξτε τη σάλτσα τσίλι στην κατσαρόλα και ανακατέψτε καλά.', 3, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 3') ,
(6, 'Προσθέστε το νερό ή τον κόκκο λαχανικών, ανακατέψτε και αφήστε να βράσει.', 3, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 3') ,
(7, 'Αφήστε το τσίλι να βράσει και μειώστε τη φωτιά σε χαμηλή. Αφήστε το να σιγοβράσει για περίπου 15 λεπτά, ανακατεύοντας περιοδικά.', 3, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 3') ,
(8, 'Σερβίρετε το τσίλι κοτόπουλο ζεστό, συνοδευμένο με καυτερό ρύζι και φρέσκα λαχανικά, αν επιθυμείτε.', 3, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 8 της συνταγής υπ' αριθμόν 3') ,
(9, 'Διακοσμήστε με φρέσκο κομμένο κρεμμύδι και κόλιανδρο, αν επιθυμείτε.', 3, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 9 της συνταγής υπ' αριθμόν 3') ,
(1, 'Αρχικά, ξεκινήστε με την προετοιμασία των φύλλων μουςακά. Αν πρόκειται για φύλλα μουςακά από κατάψυξη, αφήστε τα να αποψυχθούν στην κατάψυξη και στη συνέχεια ψήστε τα στο φούρνο.', 4, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 4') ,
(2, 'Στη συνέχεια, ασχοληθείτε με την προετοιμασία της κρέμας μπεσαμέλ. Λιώστε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα και προσθέστε το αλεύρι. Χτυπήστε καλά μέχρι να ενσωματωθεί το αλεύρι με το βούτυρο και να αποκτήσει μια ελαφρώς χρυσαφί απόχρωση.', 4, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 4') ,
(3, 'Σιγοβράστε το μείγμα για μερικά λεπτά, στη συνέχεια αρχίστε να προσθέτετε το γάλα σταδιακά, ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να έχετε μια λεία, πυκνή μπεσαμέλ.', 4, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 4') ,
(4, 'Αφαιρέστε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέστε το αυγό, το αλάτι και το πιπέρι, ανακατεύοντας καλά μέχρι να ενσωματωθούν.', 4, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 4') ,
(5, 'Στη συνέχεια, σε ένα μεγάλο ταψί, διατάξτε εναλλακτικά φύλλα μουςακά και κρέμα μπεσαμέλ, αφήνοντας ένα φύλλο μουςακά στο τέλος.', 4, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 4') ,
(6, 'Αφήστε την μουςακά να ξεκουραστεί για λίγο πριν την κόψετε για καλύτερη κοπή.', 4, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 4') ,
(7, 'Σερβίρετε τη μουςακά με ένα δροσερό γιαούρτι.', 4, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 4') ,
(1, 'Αρχικά, προετοιμάστε τα υλικά για το καρυκευμένο κοτόπουλο και το ρύζι Τζαμαϊκανής παραδοσιακής μαγειρικής.', 5, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 5') ,
(2, 'Σε μια κατσαρόλα, θερμαίνετε λίγο ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και προσθέστε τα κομμένα κοτόπουλα. Μαγειρέψτε μέχρι να πάρουν χρώμα.', 5, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 5') ,
(3, 'Προσθέστε τα καρυκεύματα και συνεχίστε το μαγείρεμα για μερικά λεπτά, μέχρι να εκπέσει η αρωματική τους γεύση.', 5, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 5') ,
(4, 'Προσθέστε λίγο νερό και αφήστε το κοτόπουλο να σιγοβράσει μέχρι να μαλακώσει και να ενσωματωθούν τα αρώματα.', 5, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 5') ,
(5, 'Σε έναν δεύτερο τηγάνι, προσθέστε το ρύζι και τον απαραίτητο χυμό από ανανά. Αφήστε το ρύζι να βράσει και να απορροφήσει το υγρό.', 5, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 5') ,
(6, 'Όταν το ρύζι είναι έτοιμο, σερβίρετε το κοτόπουλο πάνω από το ρύζι και διακοσμήστε με φρέσκο δυόσμο.', 5, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 5') ,
(7, 'Σερβίρετε το πιάτο ζεστό και απολαύστε το!', 5, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 5') ,
(1, 'Ετοιμάστε τα υλικά για το κοτόπουλο με μελιτζάνα και φέτα.', 6, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 6') ,
(2, 'Αρχικά, φτιάξτε τις στρώσεις μελιτζάνας και φέτας.', 6, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 6') ,
(3, 'Τοποθετήστε το κοτόπουλο πάνω στις στρώσεις και ψήστε στο φούρνο μέχρι να ψηθεί και να χρυσώσει.', 6, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 6') ,
(4, 'Σερβίρετε με φρέσκα βότανα για περισσότερη γεύση.', 6, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 6') ,
(5, 'Προσθέστε λίγο λεμόνι στη σάλτσα για αναζωογόνηση της γεύσης.', 6, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 6') ,
(6, 'Αφήστε να ξεκουραστεί η συνταγή για λίγο πριν το σερβίρισμα για να διατηρηθεί η υφή.', 6, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 6') ,
(1, 'Προετοιμάστε τα υλικά για τα μακαρόνια Μεξικάνικα.', 7, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 7') ,
(2, 'Βράστε τα μακαρόνια μέχρι να γίνουν al dente σύμφωνα με τις οδηγίες στη συσκευασία.', 7, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 7') ,

(3, 'Σε ένα τηγάνι, ψήστε τον κιμά και προσθέστε τις πιπεριές.', 7, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 7'),

(4, 'Προσθέστε την καυτερή σάλτσα και αφήστε να σιγοβράσει για λίγα λεπτά.', 7, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 7'),

(5, 'Σερβίρετε τα μακαρόνια με το μείγμα κιμάτων και πιπεριών, πάνω από αυτά ρίξτε τυρί τσένταρ.', 7, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 7'),

(6, 'Προσθέστε φρέσκο κομμένο κολιάντρο για ακόμα περισσότερη γεύση.', 7, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 7'),

(7, 'Χρησιμοποιήστε πικάντικη salsa για ένα εντυπωσιακό αποτέλεσμα.', 7, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 7'),

(8, 'Σερβίρετε με φρέσκο γιαούρτι για να ισορροπήσετε την πικάντικη γεύση.', 7, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 8 της συνταγής υπ' αριθμόν 7'),

(1, 'Αρχικά, προετοιμάστε τα υλικά για το κοτόπουλο κάρυ.', 8, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 8'),

(2, 'Σε μια κασαρόλα, θερμάνετε λίγο ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και προσθέστε τα κομμένα κοτόπουλα. Μαγειρέψτε μέχρι να πάρουν χρώμα.', 8, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 8'),

(3, 'Προσθέστε την κρέμα και αφήστε το μείγμα να σιγοβράσει για μερικά λεπτά.', 8, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 8'),

(4, 'Προσθέστε τον κόλιανδρο για περισσότερη φρεσκάδα.', 8, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 8'),

(5, 'Προσθέστε λίγο γάλα καρύδας για ενισχυμένη γεύση.', 8, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 8'),

(6, 'Σερβίρετε με φρέσκο κομμένο αβοκάντο για πλούσια γεύση.', 8, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 8'),

(1, 'Αρχικά, προετοιμάστε τα υλικά για το κοτόπουλο με γιαούρτι και κίτρο.', 9, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 9'),

(2, 'Ανάμειξε το γιαούρτι, το μέλι, το κίτρο και τα αρωματικά μπαχαρικά.', 9, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 9'),

(3, 'Αφού ανακατέψετε καλά, προσθέστε το μίγμα στο κοτόπουλο.', 9, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 9'),

(4, 'Χτυπήστε το κοτόπουλο με το μίγμα μέχρι να είναι καλά επικαλυμμένο.', 9, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 9'),

(5, 'Ψήστε το κοτόπουλο στο φούρνο για περίπου 30 λεπτά ή μέχρι να ψηθεί πλήρως.', 9, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 9'),

(1, 'Αρχικά, προετοιμάστε τα υλικά για το κοτόπουλο με πάπρικα.', 10, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 10'),

(2, 'Σε ένα τηγάνι, θερμάνετε λίγο ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και προσθέστε το κοτόπουλο.', 10, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 10'),

(3, 'Ανακατέψτε το κοτόπουλο με την πάπρικα μέχρι να είναι καλά επικαλυμμένο.', 10, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 10'),

(4, 'Προσθέστε τα κρεμμύδια και το σκόρδο και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι να μαλακώσουν.', 10, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 10'),

(5, 'Προσθέστε το νερό και αφήστε το κοτόπουλο να σιγοβράσει μέχρι να μαγειρευτεί πλήρως.', 10, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 10'),

(6, 'Σερβίρετε το κοτόπουλο με ρύζι και πράσινα φασολάκια.', 10, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 10'),

(7, 'Στο τέλος, προσθέστε φρέσκο κομμένο κολιάντρο για πλούσια γεύση.', 10, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 10'),

(1, 'Αρχικά, προετοιμάστε τα υλικά για τα σοκολατένια μπάουνοι.', 11, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 11'),

(2, 'Σε ένα μεγάλο μπωλ, ανακατέψτε τη σοκολάτα και τα καρύδια μέχρι να ενσωματωθούν καλά.', 11, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 11'),

(3, 'Προσθέστε μια πρέζα θαλασσινό αλάτι για να ενισχυθεί η γεύση της σοκολάτας.', 11, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 11'),

(4, 'Ανακατέψτε καλά και μεταφέρετε το μείγμα σε ένα ταψί.', 11, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 11'),

(5, 'Ψήστε στον προθερμασμένο φούρνο για περίπου 20 λεπτά.', 11, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 11'),

(6, 'Σερβίρετε το ζεστό με μία σταγόνα παγωτό βανίλια για ένα απολαυστικό έδεσμα.', 11, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 11'),

(7, 'Προσθέστε επιπλέον φιλοκομμένα καρύδια για προσθήκη υψής.', 11, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 11'),

(1, 'Αρχικά, προετοιμάστε τα υλικά για τη σαλάτα Καπρέζε.', 12, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 12'),

(2, 'Κόψτε τις ώριμες ντομάτες σε φέτες και τοποθετήστε τις σε ένα πιάτο σερβιρίσματος.', 12, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 12'),

(3, 'Κόψτε τη μοσαρέλα βουβαλίσια σε λεπτές φέτες και τοποθετήστε τις πάνω από τις ντομάτες.', 12, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 12'),

(4, 'Διασκορπίστε φύλλα βασιλικού πάνω από τη μοτσαρέλα.', 12, '<https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 12'),
(5, 'Ρίξτε λίγο παρθένο ελαιόλαδο πάνω από τη σαλάτα λίγο πριν σερβίρετε.', 12, '<https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 12'),
(6, 'Στολίστε με φρέσκο τριμμένο μαύρο πιπέρι για πρόσθετο αίσθημα.', 12, '<https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 12'),
(1, 'Αρχικά, προετοιμάστε τα υλικά για το τираμισού.', 13, '<https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 13'),
(2, 'Ετοιμάστε τον καφέ σας και αφήστε το να κρυώσει στην πλευρά.', 13, '<https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 13'),
(3, 'Ανακατέψτε γενναιόδωρα το κακάο μεταξύ των στρωμάτων για έντονη σοκολάτα.', 13, '<https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 13'),
(4, 'Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε τον μασκαρπόνε με μια κουταλιά.', 13, '<https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 13'),
(5, 'Στρώστε ένα στρώμα μπισκότων σε ένα ταψί.', 13, '<https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 13'),
(6, 'Σκεπάστε το στρώμα μπισκότων με τον καφέ, αφήνοντας τα μπισκότα να απορροφήσουν το υγρό.', 13, '<https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 13'),
(7, 'Απλώστε το μίγμα μασκαρπόνε πάνω από το στρώμα μπισκότων.', 13, '<https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 13'),
(8, 'Συνεχίστε τη διαδικασία για να στρώσετε περισσότερα στρώματα μπισκότων, καφέ και μασκαρπόνε.', 13, '<https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 8 της συνταγής υπ' αριθμόν 13'),
(9, 'Χρησιμοποιήστε τα μπισκότα και το κακάο για τη διακόσμηση της κορυφής του τираμισού.', 13, '<https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 9 της συνταγής υπ' αριθμόν 13'),
(10, 'Αφήστε το τираμισού να κρυώσει πλήρως πριν το σερβίρετε για να διατηρήσετε τη δομή.', 13, '<https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 10 της συνταγής υπ' αριθμόν 13'),
(11, 'Σερβίρετε ψυχρό με προσθήκη τριμμένης σοκολάτας πάνω.', 13, '<https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 11 της συνταγής υπ' αριθμόν 13'),
(1, 'Αρχικά, προετοιμάστε τα υλικά για την πίτσα Μαργαρίτα.', 14, '<https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 14'),
(2, 'Ζεσθάνετε το φούρνο στους υψηλότερους δυνατούς βαθμούς για τραγανή κρούστα.', 14, '<https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 14'),
(3, 'Απλώστε τη ζύμη σε μια ταψί πίτσας.', 14, '<https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 14'),
(4, 'Απλώστε ομοιόμορφα τη σάλτσα ντομάτας πάνω στη ζύμη.', 14, '<https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 14'),
(5, 'Προσθέστε τις φρέσκιες φέτες μοτσαρέλας στην πίτσα.', 14, '<https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 14'),
(6, 'Τοποθετήστε φύλλα βασιλικού σε διάφορα σημεία της πίτσας.', 14, '<https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 14'),
(7, 'Ψήστε στον προθερμασμένο φούρνο για περίπου 15-20 λεπτά ή μέχρι η ζύμη να γίνει χρυσαφί και η μοτσαρέλα να λιώσει.', 14, '<https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 14'),
(8, 'Τελειώστε με λίγο παρθένο ελαιόλαδο πριν το σερβίρετε.', 14, '<https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 8 της συνταγής υπ' αριθμόν 14'),
(1, 'Αρχικά, προετοιμάστε τα υλικά για τη μηλόπιτα.', 15, '<https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 15'),
(2, 'Ανακατέψτε τα τυροφάγα μήλα με την κανέλα σε ένα μπολ.', 15, '<https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 15'),
(3, 'Απλώστε τη βάση μπισκότου σε ένα ταψί.', 15, '<https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 15'),
(4, 'Απλώστε ομοιόμορφα το μείγμα μήλου και κανέλας πάνω στη βάση.', 15, '<https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 15'),
(5, 'Ψήστε στον προθερμασμένο φούρνο για περίπου 40-50 λεπτά, μέχρι η βάση να γίνει χρυσαφί και τα μήλα να μαλακώσουν.', 15, '<https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 15'),
(6, 'Προσθέστε κάποια ψιλοκομμένα καρύδια όπως πεκάν ή αμύγδαλα για επιπλέον υφή.', 15, '<https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 15'),
(7, 'Σερβίρετε με μια κουταλιά κρέμα ή μια στρώση παγωτό βανίλια.', 15, '<https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 15'),
(8, 'Ρίξτε καραμελωμένη σάλτσα πάνω για επιπλέον γλύκα.', 15, '<https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 8 της συνταγής υπ' αριθμόν 15'),
(1, 'Αρχικά, πλύνετε και στεγνώστε καλά τα φύλλα ρομανίας.', 16, '<https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 16'),
(2, 'Κόψτε τα φύλλα ρομανίας σε μεγάλα κομμάτια.', 16, '<https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 16'),

(3, 'Ετοιμάστε τα κρουτόν είτε ψήνοντάς τα στον φούρνο με λίγο ελαιόλαδο είτε αγοράζοντάς τα έτοιμα.', 16, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 16'),

(4, 'Τρίψτε φρέσκο τυρί παρμεζάνα.', 16, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 16'),

(5, 'Σε ένα μπολ, ανακατέψτε την κρεμώδη σάλτσα Καίσαρα με τα φύλλα ρομανίας ώστε να καλυφθούν καλά.', 16, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 16'),

(6, 'Προσθέστε τα κρουτόν και το τριμμένο τυρί παρμεζάνα στη σαλάτα.', 16, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 16'),

(7, 'Ανακατέψτε απαλά ώστε τα υλικά να μοιραστούν ομοιόμορφα.', 16, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 16'),

(8, 'Σερβίρετε αμέσως για να διατηρηθεί η σαλάτα τραγανή.', 16, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 8 της συνταγής υπ' αριθμόν 16'),

(1, 'Αρχικά, προετοιμάστε τα υλικά για το μπανόφι.', 17, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 17'),

(2, 'Δημιουργήστε μια βάση μπισκότου σε ένα ταψί.', 17, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 17'),

(3, 'Ανακατέψτε τη γέμιση καραμέλας και τις φέτες μήλου.', 17, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 17'),

(4, 'Απλώστε τη γέμιση με καραμέλα και μήλο πάνω από τη βάση μπισκότου.', 17, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 17'),

(5, 'Προσθέστε σαντιγί και τριμμένη σοκολάτα πάνω από τη γέμιση.', 17, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 17'),

(6, 'Βεβαιωθείτε ότι η καραμέλα κυλώνει πλήρως πριν συναρμολογήσετε την πίτα για να αποφευχθεί η ρευστή υφή.', 17, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 17'),

(7, 'Χρησιμοποιήστε ώριμα αλλά σταθερά μήλα για την καλύτερη υφή.', 17, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 17'),

(8, 'Στολίστε με επιπλέον τριμμένη σοκολάτα και πάνω από τη σκόνη κακάο.', 17, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 8 της συνταγής υπ' αριθμόν 17'),

(1, 'Αρχικά, ζεστάνετε ένα κομμάτι βούτυρο σε μια μεγάλη κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά.', 18, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 18'),

(2, 'Προσθέστε τα κρεμμύδια και το σκόρδο και σωτάρετέ τα μέχρι να μαλακώσουν, περίπου 5 λεπτά.', 18, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 18'),

(3, 'Προσθέστε τα μανιτάρια και συνεχίστε να μαγειρεύετε μέχρι να γίνουν χρυσόκοκκα, περίπου 5 λεπτά ακόμα.', 18, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 18'),

(4, 'Ρίξτε το ρύζι στην κατσαρόλα και ανακατέψτε καλά μέχρι το ρύζι να απορροφήσει το βούτυρο και να γίνει διαφανές, περίπου 2 λεπτά.', 18, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 18'),

(5, 'Προσθέστε το κρασί και ανακατέψτε συχνά μέχρι να απορροφηθεί από το ρύζι.', 18, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 18'),

(6, 'Προσθέστε το ζωμό κουταλιά-κουταλιά και μαγειρέψτε, ανακατεύοντας συχνά, μέχρι το ρύζι να είναι μαλακό αλλά ακόμα ελαφρώς αλδενότα, περίπου 15-20 λεπτά.', 18, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 18'),

(7, 'Αφαιρέστε από τη φωτιά και ανακατέψτε το ρίζο στο κρέμα βούτυρου και την επιπλέον παρμεζάνα.', 18, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 18'),

(8, 'Σερβίρετε το ριζότο ζεστό, στολισμένο με φρέσκο μαϊντανό και με λίγο έλαιο τρούφας αν επιθυμείτε.', 18, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 8 της συνταγής υπ' αριθμόν 18'),

(1, 'Αρχικά, προετοιμάστε τη βάση της τάρτας ανακατεύοντας τα μπισκότα και το βούτυρο σε ένα μπολ.', 19, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 19'),

(2, 'Πιέστε το μείγμα μπισκότου σε ένα ταψί τάρτας και ισιώστε το με το πίσω μέρος ενός κουταλιού.', 19, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 19'),

(3, 'Ψήστε τη βάση της τάρτας στον προθερμασμένο φούρνο για περίπου 10 λεπτά μέχρι να χρυσώσει ελαφρώς.', 19, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 19'),

(4, 'Ενώ η βάση ψήνεται, προετοιμάστε το γέμισμα ανακατεύοντας τον χυμό και το ξύσμα του λεμονιού, τα αυγά, τη ζάχαρη και το αλεύρι σε ένα μεγάλο μπολ.', 19, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 19'),

(5, 'Αφού η βάση είναι έτοιμη, χαμηλώστε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 160°C.', 19, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 19'),

(6, 'Απλώστε το γέμισμα πάνω στην ψημένη βάση και επιστρέψτε την τάρτα στο φούρνο.', 19, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 19'),

(7, 'Ψήστε για περίπου 20-25 λεπτά ή μέχρι να πήξει το γέμισμα.', 19, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 19'),
(8, 'Αφήστε τις τάρτες να κρυώσουν πλήρως πριν τις κόψετε για να εξασφαλίσετε καθαρά άκρα.', 19, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 8 της συνταγής υπ' αριθμόν 19'),
(9, 'Σερβίρετε τις τάρτες ψυχρές ή σε θερμοκρασία δωματίου για την καλύτερη υφή.', 19, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 9 της συνταγής υπ' αριθμόν 19'),
(1, 'Αρχικά, ζεστάνετε το φούρνο στους 180°C και ετοιμάστε το ταψί για ψήσιμο.', 20, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 20'),
(2, 'Σε ένα μεγάλο τηγάνι, σοτάρετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο μέχρι να μαλακώσουν και να αρχίσουν να καραμελώνουν.', 20, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 20'),
(3, 'Προσθέστε το σπανάκι στο τηγάνι και σοτάρετε μέχρι να μαραθεί και να μαλακώσει.', 20, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 20'),
(4, 'Αφαιρέστε το μείγμα από τη φωτιά και αφήστε το να κρυώσει ελαφρώς.', 20, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 20'),
(5, 'Σε ένα μπολ, χτυπήστε τα αυγά και προσθέστε τη φέτα, ανακατεύοντας καλά.', 20, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 20'),
(6, 'Προσθέστε το σοταρισμένο μείγμα σπανάκιου και κρεμμύδι-σκόρδου στο μπολ με τα αυγά και ανακατέψτε καλά.', 20, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 20'),
(7, 'Απλώστε τη φύλλωση σε ένα ταψί για πίτα και ρίξτε το μείγμα μέσα.', 20, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 20'),
(8, 'Ψήστε στον προθερμασμένο φούρνο για περίπου 30-35 λεπτά ή μέχρι να τυχόν άκρα γίνουν χρυσαφί.', 20, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 8 της συνταγής υπ' αριθμόν 20'),
(9, 'Αφήστε την πίτα να ξεκουραστεί για τουλάχιστον 10 λεπτά πριν την κόψετε για να στερεωθεί.', 20, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 9 της συνταγής υπ' αριθμόν 20'),
(1, 'Κόψτε τα φρούτα σε κυδάρια και τοποθετήστε τα σε ένα μπολ.', 21, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 21'),
(2, 'Προσθέστε λίγο χυμό λεμονιού και μέλι πάνω από τα φρούτα και ανακατέψτε καλά.', 21, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 21'),
(3, 'Προσθέστε λίγο φρέσκο μαϊντανό για προσθήκη φρεσκάδας και ανακατέψτε ξανά.', 21, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 21'),
(4, 'Σερβίρετε τη φρουτοσαλάτα με γιαούρτι για περισσότερη γεύση και πρωτεΐνη.', 21, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 21'),
(5, 'Απολαύστε τη φρουτοσαλάτα ψυχρή για την καλύτερη αίσθηση δροσιάς.', 21, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 21'),
(1, 'Κόψτε τις πατάτες σε κομμάτια και τοποθετήστε τις σε ένα μπολ.', 22, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 22'),
(2, 'Προσθέστε ελαιόλαδο, θυμάρι και αλάτι στις πατάτες και ανακατέψτε καλά.', 22, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 22'),
(3, 'Προσθέστε λίγη πάπρικα για προσθήκη γεύσης και ανακατέψτε ξανά.', 22, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 22'),
(4, 'Προθερμάνετε τον φούρνο στους 200 βαθμούς Κελσίου.', 22, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 22'),
(5, 'Απλώστε τις πατάτες σε ένα μονό στρώμα σε ένα ταψί.', 22, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 22'),
(6, 'Ψήστε τις πατάτες στον προθερμασμένο φούρνο για περίπου 25 λεπτά.', 22, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 22'),
(7, 'Αφαιρέστε το ταψί από το φούρνο και ανακατέψτε τις πατάτες.', 22, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 22'),
(8, 'Επιστρέψτε το ταψί στο φούρνο και συνεχίστε το ψήσιμο για άλλα 15 λεπτά ή μέχρι να γίνουν χρυσαφί και τραγανές.', 22, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 8 της συνταγής υπ' αριθμόν 22'),
(9, 'Αφαιρέστε τις πατάτες από το φούρνο και αφήστε τις να κρυώσουν για μερικά λεπτά πριν τις σερβίρετε.', 22, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 9 της συνταγής υπ' αριθμόν 22'),
(10, 'Σερβίρετε τις πατάτες οβελ με τζατζίκι ή κέτσαπ.', 22, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 10 της συνταγής υπ' αριθμόν 22'),
(1, 'Αρχικά, προθερμάνετε το φούρνο στους 180 βαθμούς Κελσίου.', 23, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 23'),
(2, 'Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε την αμυγδαλόκρεμα μέχρι να γίνει απαλή.', 23, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 23'),
(3, 'Προσθέστε το σιρόπι στην αμυγδαλόκρεμα και ανακατέψτε καλά.', 23, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 23'),
(4, 'Προσθέστε λίγη κανέλα στο σιρόπι και ανακατέψτε ξανά για προσθήκη αρωμάτων.', 23, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 23'),
(5, 'Τοποθετήστε το μείγμα σε ένα ταψί και ομαλοποιήστε την επιφάνεια με ένα κουτάλι.', 23, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 23'),
(6, 'Ψήστε στον προθερμασμένο φούρνο για περίπου 30 λεπτά ή μέχρι να αποκτήσει χρυσαφί χρώμα στην επιφάνεια.', 23, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 23'),
(7, 'Αφαιρέστε το ταψί από το φούρνο και αφήστε την πανακότα να κρυώσει πλήρως πριν την κόψετε.', 23, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 23'),

(8, 'Μετά την κρίση, κόψτε την πανακότα σε μικρά κομμάτια.', 23, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 8 της συνταγής υπ' αριθμόν 23'),

(9, 'Σερβίρετε την πανακότα με αφρόγαλα ή παγωτό για επιπλέον γεύση και απόλαυση.', 23, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 9 της συνταγής υπ' αριθμόν 23'),

(1, 'Πλύνετε καλά τα τοματίνια και κόψτε το επάνω μέρος τους.', 24, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 24'),

(2, 'Αφαιρέστε προσεκτικά το εσωτερικό από τα τοματίνια με ένα κουταλάκι.', 24, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 24'),

(3, 'Σε ένα μπολ, ανακατέψτε την κρέμα τυριού με φιλοκομμένο βασιλικό και λίγο αλάτι.', 24, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 24'),

(4, 'Γεμίστε τα τοματίνια με το μείγμα κρέμας τυριού χρησιμοποιώντας ένα μικρό κουταλάκι ή σακούλα ζαχαροπλαστικής.', 24, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 24'),

(5, 'Βάλτε τα γεμιστά τοματίνια σε μια πιατέλα και σερβίρετε.', 24, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 24'),

(1, 'Ετοιμάστε τη βάση της τάρτας και ψήστε την σύμφωνα με τις οδηγίες της συνταγής.', 25, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 25'),

(2, 'Αφήστε τη βάση να κρυώσει εντελώς.', 25, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 25'),

(3, 'Ετοιμάστε την κρέμα πατισερί και αφήστε την να κρυώσει.', 25, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 25'),

(4, 'Απλώστε την κρέμα πατισερί ομοιόμορφα πάνω στη βάση της τάρτας.', 25, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 25'),

(5, 'Πλύνετε και κόψτε τις φράουλες σε φέτες.', 25, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 25'),

(6, 'Απλώστε τις φράουλες πάνω από την κρέμα πατισερί στη βάση της τάρτας.', 25, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 25'),

(7, 'Γαρνίρετε με λίγη ζάχαρη άχνη αν θέλετε και σερβίρετε.', 25, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 25'),

(1, 'Σε μια κατσαρόλα, ζεστάνετε λίγο λάδι σε μέτρια φωτιά.', 26, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 26'),

(2, 'Προσθέστε φιλοκομμένα κρεμμύδια, σέλινο και καρότα και σοτάρετε μέχρι να μαλακώσουν.', 26, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 26'),

(3, 'Προσθέστε κοτόσουπα και αφήστε να βράσει.', 26, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 26'),

(4, 'Μειώστε τη φωτιά και σιγοβράστε μέχρι τα λαχανικά να μαλακώσουν.', 26, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 26'),

(5, 'Προσθέστε κομμάτια μαγειρεμένου κοτόπουλου στη σούπα.', 26, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 26'),

(6, 'Συνεχίστε το σιγοβράσιμο για λίγα λεπτά ακόμα μέχρι να ζεσταθεί καλά το κοτόπουλο.', 26, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 26'),

(7, 'Σερβίρετε ζεστή με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και λίγο φιλοκομμένο μαϊντανό.', 26, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 26'),

(1, 'Ετοιμάστε το μείγμα για τις κρέπες και αφήστε το να ξεκουραστεί για 30 λεπτά.', 27, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 27'),

(2, 'Ζεστάνετε ένα αντικολητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά.', 27, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 27'),

(3, 'Ρίξτε μια μικρή ποσότητα μείγματος στο τηγάνι και απλώστε το ομοιόμορφα.', 27, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 27'),

(4, 'Μαγειρέψτε την κρέπα μέχρι να αρχίσει να ροδίζει από κάτω και αναποδογυρίστε.', 27, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 27'),

(5, 'Προσθέστε κομμάτια σοκολάτας και λίγο πουτίγκα στη μισή κρέπα.', 27, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 27'),

(6, 'Διπλώστε την κρέπα στη μέση και μαγειρέψτε για λίγα δευτερόλεπτα μέχρι να λιώσει η σοκολάτα.', 27, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 27'),

(7, 'Σερβίρετε ζεστές με λίγη ζάχαρη άχνη ή σιρόπι σοκολάτας.', 27, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 27'),

(1, 'Ετοιμάστε τη ζύμη φύλλου ή χρησιμοποιήστε έτοιμη ζύμη φύλλου.', 28, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 28'),

(2, 'Ανακατέψτε τη φέτα με λίγο γάλα και αυγό για να δημιουργήσετε τη γέμιση.', 28, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 28'),

(3, 'Απλώστε τη ζύμη φύλλου και βάλτε μια κουταλιά από τη γέμιση στο κέντρο.', 28, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 28'),

(4, 'Διπλώστε τη ζύμη ώστε να κλείσει καλά τη γέμιση.', 28, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 28'),

(5, 'Τοποθετήστε τις μπουγάτσες σε ένα ταψί και αλείψτε με λίγο λάδι ή βούτυρο.', 28, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 28'),

(6, 'Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν τραγανές.', 28, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 28'),
(7, 'Σερβίρετε ζεστές με λίγη ζάχαρη άχνη από πάνω αν θέλετε.', 28, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 28'),
(1, 'Βράστε τις πέννες σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.', 29, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 29'),
(2, 'Σε ένα τηγάνι, σοτάρετε το μπέικον μέχρι να γίνει τραγανό.', 29, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 29'),
(3, 'Αφαιρέστε το μπέικον και στραγγίστε το σε απορροφητικό χαρτί.', 29, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 29'),
(4, 'Στο ίδιο τηγάνι, προσθέστε την κρέμα αλφρέντο και ζεστάνετε σε χαμηλή φωτιά.', 29, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 29'),
(5, 'Προσθέστε τις βρασμένες πέννες στην κρέμα και ανακατέψτε καλά.', 29, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 29'),
(6, 'Προσθέστε το μπέικον και την τριμμένη παρμεζάνα.', 29, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 29'),
(7, 'Σερβίρετε αμέσως με επιπλέον παρμεζάνα αν επιθυμείτε.', 29, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 29'),
(1, 'Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.', 30, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 30'),
(2, 'Θρυμματίστε τα μπισκότα και ανακατέψτε τα με λιωμένο βούτυρο.', 30, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 30'),
(3, 'Απλώστε το μείγμα μπισκότου σε μια φόρμα και πιέστε το καλά για να δημιουργηθεί η βάση.', 30, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 30'),
(4, 'Ψήστε τη βάση για 10 λεπτά και αφήστε τη να κρυώσει.', 30, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 30'),
(5, 'Σε ένα μπολ, ανακατέψτε το τυρί κρέμα, τη ζάχαρη και τη βανίλια μέχρι να ομογενοποιηθούν.', 30, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 30'),
(6, 'Προσθέστε τα αυγά ένα ένα, ανακατεύοντας καλά.', 30, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 30'),
(7, 'Ρίξτε το μείγμα τυριού πάνω στη βάση μπισκότου.', 30, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 30'),
(8, 'Ψήστε για 45-50 λεπτά, μέχρι να στερεοποιηθεί η γέμιση.', 30, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 8 της συνταγής υπ' αριθμόν 30'),
(9, 'Αφήστε το τσιζκέικ να κρυώσει και στη συνέχεια γαρνίρετε με μαρμελάδα μπλεμπέρι.', 30, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 9 της συνταγής υπ' αριθμόν 30'),
(1, 'Κόψτε τις μελιτζάνες σε φέτες και αλατίστε τις για να βγάλουν τα υγρά τους.', 31, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 31'),
(2, 'Τηγανίστε τις φέτες μελιτζάνας μέχρι να ροδίσουν και στραγγίστε σε απορροφητικό χαρτί.', 31, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 31'),
(3, 'Σοτάρετε τον κιμά με φιλοκομμένα κρεμμύδια μέχρι να ροδίσει.', 31, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 31'),
(4, 'Προσθέστε ντομάτα, κανέλα, αλάτι και πιπέρι και αφήστε να σιγοβράσει.', 31, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 31'),
(5, 'Κόψτε τις πατάτες σε φέτες και τηγανίστε τις ελαφρώς.', 31, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 31'),
(6, 'Ετοιμάστε τη μπεςαμέλ: λιώστε βούτυρο, προσθέστε αλεύρι και σταδιακά το γάλα, ανακατεύοντας συνεχώς.', 31, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 31'),
(7, 'Σε ένα ταψί, στρώστε τις πατάτες, μελιτζάνες και κιμά και επαναλάβετε.', 31, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 31'),
(8, 'Καλύψτε με μπεςαμέλ και ψήστε στους 180°C μέχρι να ροδίσει.', 31, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 8 της συνταγής υπ' αριθμόν 31'),
(1, 'Ετοιμάστε τη ζύμη για τα ταρτάκια και ψήστε την σε φορμάκια.', 32, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 32'),
(2, 'Ετοιμάστε την κρέμα λεμόνι: ανακατέψτε χυμό λεμονιού, ζάχαρη, αυγά και βούτυρο σε κατσαρόλα.', 32, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 32'),
(3, 'Μαγειρέψτε την κρέμα σε χαμηλή φωτιά μέχρι να πήξει.', 32, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 32'),
(4, 'Αφήστε την κρέμα να κρυώσει και γεμίστε τα ταρτάκια.', 32, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 32'),
(5, 'Ετοιμάστε τη μαρέγκα: χτυπήστε ασπράδια αυγών με ζάχαρη μέχρι να σχηματιστούν σφιχτές κορυφές.', 32, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 32'),
(6, 'Βάλτε τη μαρέγκα πάνω από τα ταρτάκια.', 32, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 32'),
(7, 'Ψήστε τα ταρτάκια στους 180°C μέχρι να ροδίσει η μαρέγκα.', 32, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 32'),

(1, 'Σε ένα μπολ, ανακατέψτε τον κιμά με ψιλοκομμένα κρεμμύδια, σκόρδο, μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι.', 33, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 33'),

(2, 'Πλάστε το μείγμα σε μικρά κεφτεδάκια.', 33, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 33'),

(3, 'Σε μια κασαρόλα, ζεστάνετε λίγο λάδι και σοτάρετε τα κεφτεδάκια μέχρι να ροδίσουν.', 33, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 33'),

(4, 'Αφαιρέστε τα κεφτεδάκια από την κασαρόλα και προσθέστε ψιλοκομμένα κρεμμύδια.', 33, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 33'),

(5, 'Προσθέστε ντομάτα, αλάτι, πιπέρι και νερό και αφήστε να σιγοβράσει.', 33, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 33'),

(6, 'Επιστρέψτε τη ζάχαρη και ανακατέψτε μέχρι να σιγοβράσει για 20-30 λεπτά.', 33, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 33'),

(7, 'Σερβίρετε τα κεφτεδάκια με φρέσκο μαϊντανό.', 33, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 33'),

(1, 'Σε μια κασαρόλα, ζεστάνετε το γάλα και την κρέμα.', 34, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 34'),

(2, 'Προσθέστε τη ζάχαρη και ανακατέψτε μέχρι να διαλυθεί.', 34, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 34'),

(3, 'Σε ένα μπολ, χτυπήστε τους κρόκους αυγών.', 34, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 34'),

(4, 'Προσθέστε σταδιακά το ζεστό μείγμα γάλακτος στους κρόκους, ανακατεύοντας συνεχώς.', 34, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 34'),

(5, 'Επιστρέψτε το μείγμα στην κασαρόλα και μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να πήξει ελαφρώς.', 34, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 34'),

(6, 'Αφαιρέστε από τη φωτιά και προσθέστε εκχύλισμα βανίλιας.', 34, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 34'),

(7, 'Αφήστε το μείγμα να κρυώσει και στη συνέχεια παγώστε το σε παγωτομηχανή.', 34, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 34'),

(1, 'Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.', 35, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 35'),

(2, 'Σε ένα μπολ, ανακατέψτε τη φέτα με αυγά και λίγη ρίγανη.', 35, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 35'),

(3, 'Απλώστε ένα φύλλο σφολιάτας σε ένα ταψί και απλώστε τη γέμιση από πάνω.', 35, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 35'),

(4, 'Καλύψτε με το δεύτερο φύλλο σφολιάτας και κλείστε καλά τις άκρες.', 35, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 35'),

(5, 'Χαράξτε την επιφάνεια της τυρόπιτας και αλείψτε με λίγο λάδι ή βούτυρο.', 35, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 35'),

(6, 'Ψήστε για 45-50 λεπτά μέχρι να ροδίσει.', 35, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 35'),

(7, 'Αφήστε την τυρόπιτα να κρυώσει ελαφρώς πριν κόψετε και σερβίρετε.', 35, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 35'),

(1, 'Τρίψτε χοντροκομμένα λαχανικά όπως καρότα, κολοκυθάκια και πατάτες.', 36, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 36'),

(2, 'Σε ένα μπολ, ανακατέψτε τα τριμμένα λαχανικά με αλεύρι και αυγά.', 36, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 36'),

(3, 'Προσθέστε αλάτι, πιπέρι και μυρωδικά της αρεσκείας σας.', 36, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 36'),

(4, 'Πλάστε το μείγμα σε κεφτέδες.', 36, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 36'),

(5, 'Ζεστάνετε λίγο λάδι σε ένα τηγάνι και τηγανίστε τους κεφτέδες μέχρι να ροδίσουν.', 36, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 36'),

(6, 'Στραγγίστε τους κεφτέδες σε απορροφητικό χαρτί.', 36, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 36'),

(7, 'Σερβίρετε ζεστούς με σως της επιλογής σας.', 36, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 36'),

(1, 'Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.', 37, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 37'),

(2, 'Σε ένα μπολ, ανακατέψτε το βούτυρο με τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψει.', 37, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 37'),

(3, 'Προσθέστε τα αυγά και τη βανίλια και ανακατέψτε καλά.', 37, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 37'),

(4, 'Σε άλλο μπολ, ανακατέψτε το αλεύρι με τη σόδα και το αλάτι.', 37, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 37'),

(5, 'Προσθέστε το μείγμα αλευριού στο μείγμα βουτύρου και ανακατέψτε.', 37, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 37'),

(6, 'Προσθέστε τα κομματάκια σοκολάτας και ανακατέψτε απαλά.', 37, '<https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 37'),

(7, 'Σχηματίστε μπισκότα και τοποθετήστε τα σε λαδόκολλα.', 37, '<https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 37'),

(8, 'Ψήστε για 10-12 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν ελαφρώς.', 37, '<https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 8 της συνταγής υπ' αριθμόν 37'),

(1, 'Κόψτε τις πιπεριές και αφαιρέστε τα σπόρια.', 38, '<https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 38'),

(2, 'Σε ένα τηγάνι, σοτάρετε ψιλοκομμένο κρεμμύδι και κιμά.', 38, '<https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 38'),

(3, 'Προσθέστε το ρύζι, ντομάτα, αλάτι, πιπέρι και μυρωδικά.', 38, '<https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 38'),

(4, 'Μαγειρέψτε μέχρι να μαλακώσει το ρύζι.', 38, '<https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 38'),

(5, 'Γεμίστε τις πιπεριές με το μείγμα και τοποθετήστε τις σε ένα ταψί.', 38, '<https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 38'),

(6, 'Πασπαλίστε με φέτα τριμμένη.', 38, '<https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 38'),

(7, 'Ψήστε στους 180°C για 30-40 λεπτά.', 38, '<https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 38'),

(1, 'Κόψτε το κοτόπουλο σε μικρά κομμάτια.', 39, '<https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 39'),

(2, 'Μαρινάρετε το κοτόπουλο με λάδι, λεμόνι, σκόρδο, αλάτι και πιπέρι.', 39, '<https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 39'),

(3, 'Περάστε τα κομμάτια κοτόπουλου σε ξύλινα ξυλάκια.', 39, '<https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 39'),

(4, 'Ψήστε τα σουβλάκια σε προθερμασμένη σχάρα ή ψηστιέρα.', 39, '<https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 39'),

(5, 'Σερβίρετε με σως τζατζίκι και ταχίνι.', 39, '<https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 39'),

(1, 'Λιώστε το βούτυρο και ανακατέψτε με το κανταΐφι.', 40, '<https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 40'),

(2, 'Στρώστε μισό από το μείγμα σε ένα ταψί.', 40, '<https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 40'),

(3, 'Απλώστε ομοιόμορφα τα καρύδια στο πάνω μέρος.', 40, '<https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 40'),

(4, 'Προσθέστε το υπόλοιπο κανταΐφι στο πάνω μέρος.', 40, '<https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 40'),

(5, 'Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C μέχρι να ροδίσει.', 40, '<https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 40'),

(6, 'Κατά τη серβίριση, προσθέστε γενναία ποσότητα σιρόπι στο κανταΐφι.', 40, '<https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 40'),

(1, 'Κόψτε το φιλέτο σολομού και τα μανιτάρια σε μεγάλα κομμάτια.', 41, '<https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 41'),

(2, 'Εναλλάξτε τα κομμάτια σολομού και μανιταριών σε ξύλινα ξυλάκια.', 41, '<https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 41'),

(3, 'Ανακατέψτε τη σάλτσα λεμονιού με καπνιστό αλάτι.', 41, '<https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 41'),

(4, 'Βουτήξτε τα ξυλάκια με τον σολομό και τα μανιτάρια στη σάλτσα.', 41, '<https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 41'),

(5, 'Ψήστε σε προθερμασμένη σχάρα μέχρι ο σολομός να ψηθεί και να μαλακώσουν τα μανιτάρια.', 41, '<https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 41'),

(6, 'Σερβίρετε ζεστό.', 41, '<https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 41'),

(1, 'Σε ένα τηγάνι, σοτάρετε ψιλοκομμένο κρεμμύδι και σκόρδο.', 42, '<https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 42'),

(2, 'Προσθέστε το ρύζι και σοτάρετε μέχρι να γίνει διαφανές.', 42, '<https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 42'),

(3, 'Προσθέστε τον σάφραν και ανακατέψτε καλά.', 42, '<https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 42'),

(4, 'Προσθέστε τον ζωμό κρέατος μερικές κουταλιές τη φορά.', 42, '<https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 42'),

(5, 'Αφήστε το να βράσει μέχρι να απορροφηθεί ο ζωμός.', 42, '<https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 42'),

(6, 'Αφαιρέστε από τη φωτιά και προσθέστε το λεμονοτσούκνιδο και το τυρί παρμεζάνα.', 42, '<https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 42'),

(7, 'Ανακατέψτε καλά και σερβίρετε ζεστό.', 42, '<https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg>', 'Εικόνα για το βήμα 7 της συνταγής υπ' αριθμόν 42'),

(1, 'Σε ένα βαθύ τηγάνι, σοτάρετε τα κομμάτια αρνί μέχρι να πάρουν χρώμα.', 43, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 43'),
(2, 'Προσθέστε τα κρεμμυδάκια και αρωματικά στοιχεία όπως σκόρδο, κόκκινο κρασί και μπαχαρικά.', 43, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 43'),
(3, 'Σιγοβράστε για περίπου 2-3 ώρες μέχρι το αρνί να μαλακώσει και η σάλτσα να ενσωματωθεί.', 43, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 43'),
(4, 'Σερβίρετε ζεστό, συνοδευόμενο από ρύζι ή πουρέ πατάτας.', 43, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 43'),
(1, 'Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C και λαδώστε ένα ταψί για κέικ.', 44, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 44'),
(2, 'Ανακατέψτε τα στερεά υλικά όπως αλεύρι, κακάο, ζάχαρη και μαγιά σε ένα μπολ.', 44, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 44'),
(3, 'Προσθέστε τα υγρά υλικά όπως αβγά, γάλα και λάδι και ανακατέψτε καλά.', 44, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 44'),
(4, 'Προσθέστε τα φρούτα του δάσους και ανακατέψτε απαλά.', 44, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 44'),
(5, 'Χύστε το μείγμα στο ταψί και ψήστε για περίπου 30-40 λεπτά.', 44, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 44'),
(6, 'Αφήστε το κέικ να κρυώσει πριν το κόψετε σε κομμάτια.', 44, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 44'),
(1, 'Σε ένα τηγάνι, σοτάρετε τα θαλασσινά μέχρι να πάρουν χρώμα.', 45, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 45'),
(2, 'Προσθέστε τα μπέικον και τα λαχανικά και σοτάρετε για λίγα λεπτά ακόμα.', 45, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 45'),
(3, 'Προετοιμάστε το γκούφρο όπως αναγράφεται στις οδηγίες στη συσκευασία.', 45, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 45'),
(4, 'Σερβίρετε τα θαλασσινά και τα λαχανικά πάνω από τον γκούφρο και προσθέστε σάλτσα λευκού κρασιού.', 45, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 45'),
(1, 'Βράστε το κριθαράκι σύμφωνα με τις οδηγίες στη συσκευασία.', 46, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 46'),
(2, 'Σοτάρετε το φιλέτο κοτόπουλου μέχρι να ροδίσει.', 46, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 46'),
(3, 'Προσθέστε τα αρωματικά λαχανικά όπως καρότα και σέλινο και σοτάρετε για λίγα λεπτά ακόμα.', 46, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 46'),
(4, 'Προσθέστε τον σως λεμονάτο και ανακατέψτε καλά.', 46, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 46'),
(5, 'Σερβίρετε το φιλέτο σε πιάτο με το κριθαράκι.', 46, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 46'),
(1, 'Βράστε τα ταλιατέλες σύμφωνα με τις οδηγίες στη συσκευασία.', 47, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 47'),
(2, 'Σοτάρετε την κολοκύθα μέχρι να μαλακώσει αλλά να διατηρήσει τη σφριγηλότητά της.', 47, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 47'),
(3, 'Προσθέστε το ψωτικοβούτυρο στην κολοκύθα και ανακατέψτε καλά.', 47, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 47'),
(4, 'Ανακατέψτε τα ραβασάκια με την κολοκύθα και τη ρίγανη.', 47, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 47'),
(5, 'Σερβίρετε με παρμεζάνα.', 47, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 47'),
(1, 'Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.', 48, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 48'),
(2, 'Αλείψτε το φιλέτο με ελαιόλαδο και περιποιηθείτε το με σκόρδο και δεντρολίβανο.', 48, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 48'),
(3, 'Ψήστε στον φούρνο για περίπου 30-40 λεπτά μέχρι να ψηθεί το μοσχάρι στο επιθυμητό επίπεδο ψησίματος.', 48, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 48'),
(4, 'Αφήστε το να ξεκουραστεί για λίγο πριν το κόψετε σε φέτες.', 48, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 48'),
(1, 'Προθερμάνετε το φούρνο στους 200°C και ετοιμάστε ένα ταψί.', 49, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 49'),
(2, 'Κόψτε τα πεπερόνια στη μέση και αφαιρέστε τους σπόρους.', 49, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 49'),
(3, 'Τοποθετήστε τα πεπερόνια στο ταψί και ψήστε για περίπου 15-20 λεπτά.', 49, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 49'),
(4, 'Κατά τη διάρκεια του ψησίματος, ανακατέψτε μελιτζάνα και τυρί φέτα στο εσωτερικό κάθε πεπερόνιου.', 49, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 49'),

(5, 'Μετά το ψήσιμο, προσθέστε το μέλι σε κάθε πεπερόνι και επιστρέψτε στο φούρνο για άλλα 5 λεπτά.', 49, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 49'),

(6, 'Σερβίρετε ζεστά ως ορεκτικό ή ως μεζέ.', 49, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 6 της συνταγής υπ' αριθμόν 49'),

(1, 'Ανοίξτε το στήθος κοτόπουλου και γεμίστε το με φρέσκο ροκφόρ.', 50, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 50'),

(2, 'Κλείστε το στήθος και δέστε το καλά με κουβάδες κοτόπουλου.', 50, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 50'),

(3, 'Σε ένα τηγάνι, σοτάρετε το μπριός στήθος μέχρι να πάρει χρώμα.', 50, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 50'),

(4, 'Προσθέστε τη σάλτσα λευκού κρασιού και σιγοβράστε για 15-20 λεπτά.', 50, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 50'),

(5, 'Σερβίρετε ζεστό με συνοδευτικά όπως πουρέ πατάτας ή ρύζι.', 50, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 50'),

(1, 'Ψήστε το μπριός μοσχαρίσιο μέχρι να είναι μέτρια ψημένο.', 51, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 51'),

(2, 'Σε ένα μικρό τηγάνι, ζεστάνετε τη σάλτσα μαύρης τρούφας σε χαμηλή φωτιά.', 51, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 51'),

(3, 'Σερβίρετε τα λαχανικά μοσχαρίσιο σε πιτάτο και περιχύστε με τη σάλτσα μαύρης τρούφας.', 51, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 51'),

(4, 'Συνοδεύστε με πουρέ πατάτας με κρέμα και λίγα φρέσκα βότανα.', 51, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 51'),

(1, 'Βράστε τα λαχανικά μέχρι να μαλακώσουν αλλά να διατηρήσουν τη σφριγηλότητά τους.', 52, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 52'),

(2, 'Ανακατέψτε τα λαχανικά με την τριμμένη παρμεζάνα και τα φρέσκα βότανα.', 52, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 52'),

(3, 'Σε ένα μπολ, χτυπήστε τα αβγά και ανακατέψτε τα με τα λαχανικά.', 52, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 52'),

(4, 'Μεταφέρετε το μείγμα σε ένα ταψί και ψήστε στον φούρνο για περίπου 30-40 λεπτά.', 52, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 52'),

(5, 'Σερβίρετε ζεστό ως παραδοσιακό φαγητό και συνοδεύστε με φρέσκο ψωμί.', 52, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 52'),

(1, 'Σοτάρετε τα παϊδάκια μοσχαρίσια σε ένα τηγάνι μέχρι να πάρουν χρώμα.', 53, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 53'),

(2, 'Προσθέστε το μέλι και το κίτρο και ανακατέψτε καλά μέχρι να ενσωματωθούν.', 53, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 53'),

(3, 'Προσθέστε λίγο νερό και αφήστε τα παϊδάκια να σιγοβράσουν μέχρι να μαλακώσουν.', 53, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 53'),

(4, 'Σερβίρετε ζεστά με συνοδευτικά όπως ρύζι ή πουρέ πατάτας.', 53, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 53'),

(1, 'Σε μια κασαρόλα, σοτάρετε τις σπαράγγιες μέχρι να μαλακώσουν ελαφρά.', 54, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 54'),

(2, 'Προσθέστε την κρέμα καρύδας και το λεμονοτζιντζερ και ανακατέψτε καλά.', 54, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 54'),

(3, 'Αφήστε τη σούπα να σιγοβράσει για 10-15 λεπτά ώσπου να ενωθούν οι γεύσεις.', 54, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 54'),

(4, 'Σερβίρετε ζεστή, στολίζοντας με φρέσκα φύλλα μέντας ή κόλιανδρου.', 54, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 54'),

(1, 'Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.', 55, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 1 της συνταγής υπ' αριθμόν 55'),

(2, 'Τοποθετήστε τα φιλέτα γαλοπούλας σε ένα ταψί.', 55, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 2 της συνταγής υπ' αριθμόν 55'),

(3, 'Ανακατέψτε το ροζ πιπέρι και το λεμονόχορτο με το ελαιόλαδο και απλώστε το μείγμα πάνω από τη γαλοπούλα.', 55, 'https://www.shutterstock.com/image-photo/step-by-collage-making-shakshouka-260nw-703752064.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 3 της συνταγής υπ' αριθμόν 55'),

(4, 'Ψήστε στον προθερμασμένο φούρνο για περίπου 25-30 λεπτά μέχρι να ψηθεί και να πάρει χρυσαφί χρώμα.', 55, 'https://en.pimg.jp/065/111/386/1/65111386.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 4 της συνταγής υπ' αριθμόν 55'),

(5, 'Σερβίρετε ζεστό με πλάι συνοδευτικά όπως πουρέ πατάτας και πράσινα λαχανικά.', 55, 'https://thumbs.dreamstime.com/b/cooking-stages-tasty-cakes-preparation-baked-steps-cuisine-products-recent-vector-illustrations-flat-style-cake-bakery-sweet-215238052.jpg', 'Εικόνα για το βήμα 5 της συνταγής υπ' αριθμόν 55');

Junction_data.sql

--- -- JUNCTION DUMMY DATA -- -- -- -- --

INSERT INTO Ingredients_Recipes (recipe_id, ingredient_id, amount_int, amount_varchar, is_basic) VALUES

(1, 5, 100, NULL, 0), (1, 23, NULL, 'μία πράξα', 0), (1, 57, 300, NULL, 1), (1, 89, NULL, 'πολύ λίγο', 0), (1, 102, 200, NULL, 0), (1, 100, 150, NULL, 0), (1, 78, NULL, 'μία κούπα', 0), (1, 6, 500, NULL, 0),
(2, 3, NULL, 'δύο κούπες', 1), (2, 19, 1000, NULL, 0), (2, 47, NULL, 'λίγο', 0), (2, 85, NULL, 'μία κούπα', 0), (2, 121, NULL, 'μία πράξα', 0),
(3, 8, 10, NULL, 0), (3, 27, NULL, 'μία κούπα', 0), (3, 66, 200, NULL, 0), (3, 109, 500, NULL, 1), (3, 134, NULL, 'μία κούπας', 0), (3, 44, 60, NULL, 0), (3, 87, NULL, 'μία χούφτα', 0),
(4, 6, NULL, 'μία πράξα', 0), (4, 24, 500, NULL, 1), (4, 48, NULL, 'μία κούπα', 0), (4, 76, NULL, 'πολύ λίγο', 0), (4, 100, 250, NULL, 0),
(5, 10, 200, NULL, 1), (5, 28, NULL, 'μία πράξα', 0), (5, 56, 1000, NULL, 0), (5, 74, NULL, 'μία χούφτα', 0), (5, 106, 50, NULL, 0),
(6, 15, NULL, 'δύο κούπες', 0), (6, 32, 500, NULL, 1), (6, 64, NULL, 'λίγο', 0), (6, 95, NULL, 'μία κούπα', 0), (6, 122, NULL, 'μία πράξα', 0),
(7, 21, 750, NULL, 1), (7, 42, NULL, 'μία πράξα', 0), (7, 63, 300, NULL, 0), (7, 96, NULL, 'μία χούφτα', 0), (7, 128, 150, NULL, 0),
(8, 27, NULL, 'μία πράξα', 0), (8, 54, 500, NULL, 0), (8, 82, NULL, 'πολύ λίγο', 0), (8, 104, 200, NULL, 1), (8, 120, NULL, 'μία πράξα', 0),
(9, 33, 300, NULL, 1), (9, 68, NULL, 'μία πράξα', 0), (9, 95, 800, NULL, 0), (9, 130, NULL, 'πολύ λίγο', 0), (9, 102, 100, NULL, 0),
(10, 38, NULL, 'δύο κούπες', 1), (10, 76, 400, NULL, 0), (10, 105, NULL, 'λίγο', 0), (10, 123, NULL, 'μία κούπα', 0), (10, 101, 50, NULL, 0),
(11, 43, 150, NULL, 0), (11, 73, NULL, 'μία πράξα', 0), (11, 107, 200, NULL, 0), (11, 130, NULL, 'μία χούφτα', 0), (11, 122, 300, NULL, 1),
(12, 50, NULL, 'μία πράξα', 0), (12, 89, 500, NULL, 1), (12, 115, NULL, 'πολύ λίγο', 0), (12, 108, 100, NULL, 0), (12, 37, NULL, 'μία πράξα', 0),
(13, 52, 700, NULL, 0), (13, 91, NULL, 'μία πράξα', 0), (13, 114, 400, NULL, 0), (13, 130, NULL, 'μία χούφτα', 0), (13, 37, 200, NULL, 1),
(14, 57, NULL, 'δύο κούπες', 1), (14, 96, 600, NULL, 0), (14, 125, NULL, 'λίγο', 0), (14, 100, NULL, 'μία κούπα', 0), (14, 51, 150, NULL, 0),
(15, 62, NULL, 'μία πράξα', 0), (15, 84, 500, NULL, 0), (15, 106, NULL, 'μία κούπα', 0), (15, 132, NULL, 'πολύ λίγο', 0), (15, 124, 250, NULL, 1),
(16, 5, 200, NULL, 1), (16, 19, NULL, 'μία πράξα', 0), (16, 46, 1000, NULL, 0), (16, 73, NULL, 'μία χούφτα', 0), (16, 103, 50, NULL, 0),
(17, 2, NULL, 'δύο κούπες', 1), (17, 22, 500, NULL, 0), (17, 56, NULL, 'λίγο', 0), (17, 78, NULL, 'μία κούπα', 0), (17, 120, NULL, 'μία πράξα', 0),
(18, 7, 750, NULL, 1), (18, 27, NULL, 'μία πράξα', 0), (18, 53, 300, NULL, 0), (18, 85, NULL, 'μία χούφτα', 0), (18, 127, 150, NULL, 0),
(19, 12, NULL, 'μία πράξα', 0), (19, 26, 500, NULL, 0), (19, 61, NULL, 'πολύ λίγο', 0), (19, 88, 200, NULL, 1), (19, 108, NULL, 'μία πράξα', 0),
(20, 13, 300, NULL, 1), (20, 29, NULL, 'μία πράξα', 0), (20, 64, 800, NULL, 0), (20, 95, NULL, 'πολύ λίγο', 0), (20, 122, 100, NULL, 0),
(21, 17, NULL, 'δύο κούπες', 0), (21, 31, 400, NULL, 0), (21, 60, NULL, 'λίγο', 0), (21, 91, NULL, 'μία κούπα', 0), (21, 123, 50, NULL, 1),
(22, 3, 150, NULL, 1), (22, 23, NULL, 'μία πράξα', 0), (22, 57, 200, NULL, 0), (22, 89, NULL, 'μία χούφτα', 0), (22, 104, 300, NULL, 0),
(23, 6, NULL, 'μία πράξα', 0), (23, 28, 500, NULL, 0), (23, 55, NULL, 'πολύ λίγο', 0), (23, 82, 200, NULL, 1), (23, 120, NULL, 'μία πράξα', 0),
(24, 8, 700, NULL, 1), (24, 30, NULL, 'μία πράξα', 0), (24, 58, 400, NULL, 0), (24, 95, NULL, 'μία χούφτα', 0), (24, 134, 200, NULL, 0),
(25, 1, NULL, 'δύο κούπες', 0), (25, 21, 600, NULL, 0), (25, 55, NULL, 'λίγο', 0), (25, 79, NULL, 'μία κούπα', 0), (25, 97, 150, NULL, 1),
(26, 4, 200, NULL, 1), (26, 16, NULL, 'μία πράξα', 0), (26, 45, 1000, NULL, 0), (26, 75, NULL, 'μία χούφτα', 0), (26, 102, 50, NULL, 0),
(27, 9, NULL, 'δύο κούπες', 0), (27, 25, 500, NULL, 1), (27, 50, NULL, 'λίγο', 0), (27, 76, NULL, 'μία κούπα', 0), (27, 100, NULL, 'μία πράξα', 0),
(28, 2, 750, NULL, 1), (28, 20, NULL, 'μία πράξα', 0), (28, 47, 300, NULL, 0), (28, 84, NULL, 'μία χούφτα', 0), (28, 112, 150, NULL, 0),
(29, 11, NULL, 'μία πράξα', 0), (29, 24, 500, NULL, 0), (29, 63, NULL, 'πολύ λίγο', 0), (29, 86, 200, NULL, 1), (29, 129, NULL, 'μία πράξα', 0),
(30, 14, 300, NULL, 1), (30, 26, NULL, 'μία πράξα', 0), (30, 51, 800, NULL, 0), (30, 88, NULL, 'πολύ λίγο', 0), (30, 133, 100, NULL, 0),
(31, 5, NULL, 'μία πράξα', 0), (31, 23, 500, NULL, 1), (31, 57, NULL, 'μία κούπα', 0), (31, 89, NULL, 'πολύ λίγο', 0),
(32, 10, 200, NULL, 0), (32, 28, NULL, 'μία πράξα', 0), (32, 56, 1000, NULL, 0), (32, 74, 50, NULL, 1),
(33, 15, NULL, 'δύο κούπες', 1), (33, 32, 500, NULL, 0), (33, 64, NULL, 'λίγο', 0), (33, 95, NULL, 'μία κούπα', 0),
(34, 21, 750, NULL, 0), (34, 42, NULL, 'μία πράξα', 0), (34, 63, 300, NULL, 1), (34, 96, NULL, 'μία χούφτα', 0),
(35, 27, NULL, 'μία πράξα', 0), (35, 54, 500, NULL, 1), (35, 82, NULL, 'πολύ λίγο', 0), (35, 104, 200, NULL, 0),
(36, 33, 300, NULL, 0), (36, 68, NULL, 'μία πράξα', 0), (36, 95, 800, NULL, 1), (36, 132, NULL, 'πολύ λίγο', 0),
(37, 38, NULL, 'δύο κούπες', 1), (37, 76, 400, NULL, 0), (37, 105, NULL, 'λίγο', 0), (37, 123, 50, NULL, 0),
(38, 43, 150, NULL, 0), (38, 73, NULL, 'μία πράξα', 0), (38, 107, 200, NULL, 1), (38, 130, NULL, 'μία χούφτα', 0),

(39, 50, NULL, 'μία πρέζα',0), (39, 89, 500, NULL,1), (39, 115, NULL, 'πολύ λίγο',0), (39, 103, 100, NULL,0),
 (40, 52, 700, NULL,0), (40, 91, NULL, 'μία πρέζα',0), (40, 114, 400, NULL,1), (40, 119, NULL, 'μία χούφτα',0),
 (41, 57, NULL, 'δύο κούπες',1), (41, 96, 600, NULL,0), (41, 125, NULL, 'λίγο',0), (41, 105, 150, NULL,0),
 (42, 62, NULL, 'μία πρέζα',0), (42, 84, 500, NULL,1), (42, 106, NULL, 'μία κούπα',0),
 (43, 5, 200, NULL,1), (43, 19, NULL, 'μία πρέζα',0), (43, 46, 1000, NULL,0),
 (44, 2, NULL, 'δύο κούπες',0), (44, 22, 500, NULL,1), (44, 56, NULL, 'λίγο',0),
 (45, 7, 750, NULL,0), (45, 27, NULL, 'μία πρέζα',0), (45, 53, 300, NULL,1),
 (46, 12, NULL, 'μία πρέζα',0), (46, 26, 500, NULL,1), (46, 61, NULL, 'πολύ λίγο',0),
 (47, 13, 300, NULL,1), (47, 29, NULL, 'μία πρέζα',0), (47, 64, 800, NULL,0),
 (48, 17, NULL, 'δύο κούπες',1), (48, 31, 400, NULL,0), (48, 60, NULL, 'λίγο',0),
 (49, 3, 150, NULL,1), (49, 23, NULL, 'μία πρέζα',0), (49, 57, 200, NULL,0),
 (50, 6, NULL, 'μία πρέζα',0), (50, 28, 500, NULL,1), (50, 55, NULL, 'πολύ λίγο',0),
 (51, 8, 700, NULL,1), (51, 30, NULL, 'μία πρέζα',0), (51, 58, 400, NULL,0),
 (52, 1, NULL, 'δύο κούπες',1), (52, 21, 600, NULL,0), (52, 55, NULL, 'λίγο',0),
 (53, 4, 200, NULL,0), (53, 16, NULL, 'μία πρέζα',0), (53, 45, 1000, NULL,1),
 (54, 9, NULL, 'δύο κούπες',0), (54, 25, 500, NULL,1), (54, 50, NULL, 'λίγο',0),
 (55, 2, 750, NULL,0), (55, 20, NULL, 'μία πρέζα',0), (55, 47, 300, NULL,1);

insert into Cuisines_Cooks (cuisine_id, cook_id) values

(1, 1), (2, 1), (3, 1),
 (4, 2), (5, 2),
 (6, 3),
 (7, 4), (8, 4), (9, 4),
 (10, 5), (11, 5),
 (12, 6),
 (13, 7), (14, 7), (15, 7),
 (16, 8), (17, 8),
 (18, 9),
 (19, 10), (20, 10), (21, 10),
 (1, 11), (3, 11),
 (2, 12), (4, 12), (5, 12),
 (6, 13), (7, 13),
 (8, 14),
 (9, 15), (10, 15), (11, 15),
 (12, 16), (13, 16),
 (14, 17),
 (15, 18), (16, 18), (17, 18),
 (18, 19), (19, 19),
 (20, 20),
 (21, 21), (1, 21), (2, 21),
 (3, 22), (4, 22),
 (5, 23),
 (6, 24), (7, 24), (8, 24),
 (9, 25), (10, 25),
 (11, 26),
 (12, 27), (13, 27), (14, 27),
 (15, 28), (16, 28),
 (17, 29),

(18, 30), (19, 30), (20, 30),
(21, 31), (1, 31),
(2, 32), (3, 32), (4, 32),
(5, 33), (6, 33),
(7, 34),
(8, 35), (9, 35), (10, 35),
(11, 36), (12, 36),
(13, 37),
(14, 38), (15, 38), (16, 38),
(17, 39), (18, 39),
(19, 40),
(20, 41), (21, 41), (1, 41),
(2, 42), (3, 42),
(4, 43),
(5, 44), (6, 44), (7, 44),
(8, 45), (9, 45),
(10, 46),
(11, 47), (12, 47), (13, 47),
(14, 48), (15, 48),
(16, 49),
(17, 50), (18, 50), (19, 50),
(20, 51), (21, 51),
(1, 52),
(2, 53), (3, 53), (4, 53),
(5, 54), (6, 54),
(7, 55),
(8, 56), (9, 56), (10, 56),
(11, 57), (12, 57),
(13, 58);

INSERT INTO Equipment_Recipes (recipe_id,equipment_id) VALUES

(1, 12), (1, 17), (1, 9),
(2, 4), (2, 8), (2, 16), (2, 7),
(3, 13), (3, 20),
(4, 3), (4, 1), (4, 18), (4, 11),
(5, 14), (5, 2),
(6, 15), (6, 6), (6, 10),
(7, 5), (7, 12), (7, 19), (7, 8),
(8, 20), (8, 17),
(9, 1), (9, 13), (9, 4), (9, 9),
(10, 11), (10, 7),
(11, 2), (11, 18), (11, 15), (11, 3),
(12, 6),
(13, 14), (13, 20), (13, 12),
(14, 9), (14, 16),
(15, 7), (15, 1), (15, 19),
(16, 5), (16, 13), (16, 10), (16, 8),
(17, 3), (17, 18), (17, 20),

(18, 2), (18, 14),
(19, 15), (19, 11), (19, 16), (19, 9),
(20, 6), (20, 4),
(21, 17), (21, 5), (21, 19), (21, 1),
(22, 12), (22, 13),
(23, 7), (23, 2), (23, 18), (23, 16),
(24, 10), (24, 14),
(25, 11), (25, 3), (25, 9),
(26, 8), (26, 15), (26, 6), (26, 20),
(27, 4), (27, 12),
(28, 13), (28, 7), (28, 1), (28, 10),
(29, 5), (29, 16), (29, 19),
(30, 3), (30, 2),
(31, 9), (31, 17), (31, 14), (31, 11),
(32, 6), (32, 15),
(33, 8), (33, 4), (33, 20),
(34, 18), (34, 13), (34, 2), (34, 5),
(35, 1), (35, 7),
(36, 12), (36, 10), (36, 19), (36, 14),
(37, 6), (37, 3),
(38, 8), (38, 15), (38, 13),
(39, 16), (39, 2), (39, 5),
(40, 18), (40, 10),
(41, 7), (41, 9), (41, 11), (41, 3),
(42, 4), (42, 20),
(43, 14), (43, 17), (43, 6),
(44, 15), (44, 8), (44, 5),
(45, 18), (45, 1),
(46, 10), (46, 11), (46, 16),
(47, 9), (47, 3),
(48, 7), (48, 2), (48, 14), (48, 6),
(49, 15), (49, 4),
(50, 19), (50, 1), (50, 20), (50, 12),
(51, 13), (51, 17),
(52, 8), (52, 5), (52, 11), (52, 9),
(53, 3), (53, 16),
(54, 18), (54, 7), (54, 10), (54, 12),
(55, 14), (55, 6);

INSERT INTO Tags_Recipes (recipe_id,tag_id) VALUES

(1, 5), (1, 7),
(2, 3),
(3, 4), (3, 9),
(4, 1), (4, 10),
(5, 13),
(6, 5),
(7, 3), (7, 4),
(8, 10),
(9, 2),

(10, 5), (10, 8),
(11, 3),
(12, 4),
(13, 12),
(14, 1),
(15, 5),
(16, 9), (16, 4),
(17, 6),
(18, 2),
(19, 8), (19, 10),
(20, 9),
(21, 12),
(22, 5), (22, 8),
(23, 3),
(24, 7), (24, 9),
(25, 1),
(26, 6),
(27, 8), (27, 10),
(28, 3),
(29, 5), (29, 1),
(30, 6),
(31, 4), (31, 8),
(32, 7),
(33, 1),
(34, 2),
(35, 8),
(36, 3), (36, 11),
(37, 1),
(38, 6),
(39, 5),
(40, 3),
(41, 1),
(42, 2),
(43, 8), (43, 5),
(44, 3),
(45, 1),
(46, 2),
(47, 10), (47, 7),
(48, 11),
(49, 1),
(50, 2),
(51, 8),
(52, 6),
(53, 9),
(54, 2),
(55, 10), (55, 3);

INSERT INTO Units_Recipes (recipe_id, unit_id) VALUES

(1, 3), (1, 6),

(2, 8),
(3, 2),
(4, 5), (4, 11),
(5, 1),
(6, 4),
(7, 3), (7, 9),
(8, 7),
(9, 10),
(10, 2), (10, 12),
(11, 1),
(12, 5),
(13, 8),
(14, 4),
(15, 3),
(16, 6), (16, 7),
(17, 2),
(18, 11),
(19, 1), (19, 5),
(20, 8),
(21, 10),
(22, 4), (22, 12),
(23, 3),
(24, 7), (24, 9),
(25, 2),
(26, 5),
(27, 6), (27, 8),
(28, 1),
(29, 4), (29, 11),
(30, 3),
(31, 2), (31, 7),
(32, 5),
(33, 8),
(34, 4),
(35, 6),
(36, 1), (36, 9),
(37, 3),
(38, 2),
(39, 5),
(40, 7),
(41, 6), (41, 8),
(42, 1),
(43, 4),
(44, 2), (44, 11),
(45, 3),
(46, 5),
(47, 1), (47, 7),
(48, 6),
(49, 2),
(50, 4), (50, 12),

(51, 3),
(52, 5), (52, 8),
(53, 1),
(54, 6),
(55, 3), (55, 7);

```
SELECT c.cook_id, c.full_name AS full_name, GROUP_CONCAT(ci.name) AS specialized_cuisines
FROM Cooks c
JOIN Cuisines_Cooks s ON c.cook_id = s.cook_id
JOIN National_Cuisines ci ON s.cuisine_id = ci.cuisine_id
GROUP BY c.cook_id, c.full_name;
```

-- INSERT 2-3 RECIPES PER CUISINE A COOK SPECIALIZES IN , IN COOKS_RECIPES --

```
-----
INSERT INTO Cooks_Recipes (cook_id, recipe_id)
SELECT nc.cook_id, r.recipe_id
FROM (
    -- SELECT EACH COOKS SPECIALIZATION AND A RANDOM RECIPE FROM EACH ONE --
    SELECT cc.cook_id, r.cuisine_id, r.recipe_id,
           ROW_NUMBER() OVER (PARTITION BY cc.cook_id, r.cuisine_id ORDER BY RAND()) AS rn
    FROM Cuisines_Cooks cc
    JOIN Recipes r ON cc.cuisine_id = r.cuisine_id
) AS nc
JOIN Recipes r ON nc.recipe_id = r.recipe_id
WHERE nc.rn <= FLOOR(2 + RAND() * 2) -- RANDOMLY SELECT 2-3 RECIPES --
ORDER BY nc.cook_id, nc.cuisine_id, nc.rn;
```

INSERT INTO Cooks_Recipes (recipe_id, cook_id) VALUES

(1, 3), (1, 6), (1, 12),
(2, 8),
(3, 2), (3, 7),
(4, 5), (4, 11),
(5, 1), (5, 10),
(6, 4),
(7, 3), (7, 9), (7, 13),
(8, 7),
(9, 10),
(10, 2), (10, 12), (10, 4),
(11, 1),
(12, 5), (12, 8),
(13, 8),
(14, 4), (14, 6),
(15, 3),
(16, 6), (16, 7), (16, 11),
(17, 2), (17, 5),
(18, 11),
(19, 1), (19, 5),
(20, 8),
(21, 10),

(22, 4), (22, 12),
(23, 3), (23, 9),
(24, 7), (24, 9),
(25, 2),
(26, 5),
(27, 6), (27, 8),
(28, 1), (28, 7),
(29, 4), (29, 11),
(30, 3),
(31, 2), (31, 7),
(32, 5),
(33, 8),
(34, 4),
(35, 6), (35, 10),
(36, 1), (36, 9),
(37, 3),
(38, 2),
(39, 5), (39, 8),
(40, 7), (40, 11),
(41, 6), (41, 8),
(42, 1),
(43, 4),
(44, 2), (44, 11),
(45, 3),
(46, 5),
(47, 1), (47, 7),
(48, 6),
(49, 2),
(50, 4), (50, 12),
(51, 3),
(52, 5), (52, 8),
(53, 1),
(54, 6),
(55, 3), (55, 7);

INSERT INTO Meal_Recipes (recipe_id, meal_id) VALUES

(1, 3), (1, 5),
(2, 2),
(3, 1), (3, 4),
(4, 2),
(5, 3),
(6, 1), (6, 5),
(7, 4),
(8, 2),
(9, 1), (9, 3),
(10, 5),
(11, 1), (11, 4),
(12, 3), (12, 5),
(13, 2), (13, 4),

(14, 1),
(15, 2), (15, 3),
(16, 4),
(17, 5),
(18, 1),
(19, 2),
(20, 3), (20, 4),
(21, 1), (21, 5),
(22, 2),
(23, 3), (23, 4),
(24, 5),
(25, 1), (25, 2),
(26, 3), (26, 4),
(27, 5),
(28, 1), (28, 2),
(29, 3),
(30, 4), (30, 5),
(31, 1), (31, 2),
(32, 3),
(33, 4), (33, 5),
(34, 1), (34, 2),
(35, 3), (35, 4),
(36, 5),
(37, 1),
(38, 2), (38, 5),
(39, 3), (39, 4),
(40, 1), (40, 2),
(41, 3),
(42, 4), (42, 5),
(43, 1), (43, 2),
(44, 3), (44, 4),
(45, 5),
(46, 1), (46, 2),
(47, 3), (47, 5),
(48, 4),
(49, 2), (49, 3),
(50, 1), (50, 4),
(51, 2), (51, 5),
(52, 3), (52, 4),
(53, 1),
(54, 2), (54, 5),
(55, 3), (55, 4);

INSERT INTO cooks_recipes (cooks_recipes_id, cook_id, recipe_id) VALUES

(1, 3, 1), (2, 6, 1), (3, 12, 1), (4, 8, 2), (5, 2, 3), (6, 7, 3), (7, 5, 4), (8, 11, 4), (9, 1, 5),
(10, 10, 5), (11, 4, 6), (12, 3, 7), (13, 9, 7), (14, 13, 7), (15, 7, 8), (16, 10, 9), (17, 2, 10),
(18, 12, 10), (19, 4, 10), (20, 1, 11), (21, 5, 12), (22, 8, 12), (23, 8, 13), (24, 4, 14), (25, 6, 14),
(26, 3, 15), (27, 6, 16), (28, 7, 16), (29, 11, 16), (30, 2, 17), (31, 5, 17), (32, 11, 18), (33, 1, 19),
(34, 5, 19), (35, 8, 20), (36, 10, 21), (37, 4, 22), (38, 12, 22), (39, 3, 23), (40, 9, 23), (41, 7, 24),

(42, 9, 24), (43, 2, 25), (44, 5, 26), (45, 6, 27), (46, 8, 27), (47, 1, 28), (48, 7, 28), (49, 4, 29),
(50, 11, 29), (51, 3, 30), (52, 2, 31), (53, 7, 31), (54, 5, 32), (55, 8, 33), (56, 4, 34), (57, 6, 35),
(58, 10, 35), (59, 1, 36), (60, 9, 36), (61, 3, 37), (62, 2, 38), (63, 5, 39), (64, 8, 39), (65, 7, 40),
(66, 11, 40), (67, 6, 41), (68, 8, 41), (69, 1, 42), (70, 4, 43), (71, 2, 44), (72, 11, 44), (73, 3, 45),
(74, 5, 46), (75, 1, 47), (76, 7, 47), (77, 6, 48), (78, 2, 49), (79, 4, 50), (80, 12, 50), (81, 3, 51),
(82, 5, 52), (83, 8, 52), (84, 1, 53), (85, 6, 54), (86, 3, 55), (87, 7, 55), (88, 1, 45), (89, 1, 23),
(90, 1, 3), (91, 1, 22), (92, 1, 43), (93, 1, 1), (94, 1, 2), (95, 1, 23), (96, 1, 24), (97, 1, 3), (98, 2, 25),
(99, 2, 46), (100, 2, 4), (101, 2, 26), (102, 2, 47), (103, 3, 6), (104, 3, 27), (105, 4, 28), (106, 4, 49),
(107, 4, 50), (108, 4, 8), (109, 4, 30), (110, 4, 9), (111, 5, 10), (112, 5, 52), (113, 5, 32), (114, 5, 53),
(115, 6, 54), (116, 6, 12), (117, 6, 33), (118, 7, 34), (119, 7, 55), (120, 7, 35), (121, 7, 14), (122, 7, 15),
(123, 7, 36), (124, 8, 16), (125, 8, 37), (126, 8, 17), (127, 8, 38), (128, 9, 18), (129, 9, 39), (130, 10, 19),
(131, 10, 40), (132, 10, 41), (133, 10, 20), (134, 10, 42), (135, 10, 21), (136, 11, 1), (137, 11, 22), (138, 11, 43),
(139, 11, 24), (140, 11, 3), (141, 11, 45), (142, 12, 2), (143, 12, 44), (144, 12, 46), (145, 12, 4), (146, 12, 26),
(151, 13, 27), (152, 13, 28), (153, 13, 49), (154, 14, 8), (155, 14, 50), (156, 14, 29), (157, 15, 51), (158, 15, 30),
(159, 15, 9), (160, 15, 31), (161, 15, 10), (162, 15, 32), (163, 15, 53), (164, 15, 11), (165, 16, 33), (166, 16, 12),
(167, 16, 54), (168, 16, 34), (169, 16, 13), (170, 16, 55), (171, 17, 35), (172, 17, 14), (173, 18, 36), (174, 18, 15),
(175, 18, 16), (176, 18, 37), (177, 18, 38), (178, 18, 17), (179, 19, 39), (180, 19, 18), (181, 19, 19), (182, 19, 40),
(183, 20, 20), (184, 20, 41), (185, 21, 22), (186, 21, 1), (187, 21, 43), (188, 21, 44), (189, 21, 2), (190, 21, 23),
(191, 21, 21), (192, 21, 42), (193, 22, 24), (194, 22, 3), (195, 22, 4), (196, 22, 46), (197, 23, 47), (198, 23, 5),
(199, 24, 48), (200, 24, 27), (147, 12, 47), (148, 12, 5), (149, 13, 6), (150, 13, 48), (201, 24, 7), (202, 24, 49),
(203, 24, 28), (204, 24, 50), (205, 24, 29), (206, 24, 8), (207, 25, 9), (208, 25, 30), (209, 25, 52), (210, 25, 31),
(211, 26, 32), (212, 26, 11), (213, 26, 53), (214, 27, 54), (215, 27, 33), (216, 27, 12), (217, 27, 55), (218, 27, 34),
(219, 27, 13), (220, 27, 35), (221, 27, 14), (222, 28, 36), (223, 28, 15), (224, 28, 16), (225, 28, 37), (226, 29, 38),
(227, 29, 17), (228, 30, 39), (229, 30, 18), (230, 30, 40), (231, 30, 19), (232, 30, 41), (233, 30, 20), (234, 31, 1),
(235, 31, 43), (236, 31, 42), (237, 31, 21), (238, 32, 44), (239, 32, 23), (240, 32, 3), (241, 32, 45), (242, 32, 24),
(243, 32, 46), (244, 32, 25), (245, 33, 5), (246, 33, 47), (247, 33, 6), (248, 33, 27), (249, 33, 48), (250, 34, 28),
(251, 34, 49), (252, 34, 7), (253, 35, 50), (254, 35, 8), (255, 35, 29), (256, 35, 30), (257, 35, 51), (258, 35, 9),
(259, 35, 10), (260, 35, 31), (261, 35, 52), (262, 36, 32), (263, 36, 11), (264, 36, 12), (265, 36, 33), (266, 37, 55),
(267, 37, 13), (268, 38, 14), (269, 38, 35), (270, 38, 36), (271, 38, 15), (272, 38, 37), (273, 38, 16), (274, 39, 17),
(275, 39, 38), (276, 39, 39), (277, 39, 18), (278, 40, 19), (279, 40, 40), (280, 41, 1), (281, 41, 43), (282, 41, 22),
(283, 41, 41), (284, 41, 20), (285, 41, 42), (286, 41, 21), (287, 42, 2), (288, 42, 23), (289, 42, 44), (290, 42, 45),
(291, 42, 3), (292, 43, 4), (293, 43, 25), (294, 44, 47), (295, 44, 26), (296, 44, 5), (297, 44, 6), (298, 44, 27),
(299, 44, 48), (300, 44, 7), (301, 44, 49), (302, 45, 29), (303, 45, 50), (304, 45, 9), (305, 45, 30), (306, 46, 10),
(307, 46, 52), (308, 47, 53), (309, 47, 11), (310, 47, 54), (311, 47, 12), (312, 47, 33), (313, 47, 34), (314, 47, 55),
(315, 48, 35), (316, 48, 14), (317, 48, 15), (318, 48, 36), (319, 49, 16), (320, 49, 37), (321, 50, 17), (322, 50, 38),
(323, 50, 39), (324, 50, 18), (325, 50, 19), (326, 50, 40), (327, 51, 41), (328, 51, 20), (329, 51, 42), (330, 51, 21),
(331, 52, 22), (332, 52, 43), (333, 52, 1), (334, 53, 2), (335, 53, 44), (336, 53, 23), (337, 53, 24), (338, 53, 3),
(339, 53, 45), (340, 53, 25), (341, 53, 4), (342, 53, 46), (343, 54, 26), (344, 54, 5), (345, 54, 47), (346, 54, 6),
(347, 54, 48), (348, 55, 7), (349, 55, 49), (350, 55, 28), (351, 56, 50), (352, 56, 8), (353, 56, 30), (354, 56, 9),
(355, 56, 51), (356, 56, 10), (357, 56, 31), (358, 57, 32), (359, 57, 11), (360, 57, 54), (361, 57, 12), (362, 57, 33),
(363, 58, 55), (364, 58, 34), (365, 58, 13);

PROCEDURES-AUTO_ASSIGNMENT.sql

```
-----
-- -- -- -- -- PROCEDURES -- -- -- -- --
-----

-- =====
-- =====
-- cuisine / cook / recipe procedure -----

DROP PROCEDURE IF EXISTS Select_Cuisine;

CREATE PROCEDURE Select_Cuisine(IN ep INT, IN nc INT, IN ck INT, IN re INT) BEGIN

-- into nc we'll store the id of cuisine selected
-- select all national cuisines
SET nc = (SELECT cuisine_id FROM national_cuisines

-- that are not in this episode already
WHERE cuisine_id NOT IN (
    SELECT cuisine_id FROM assignments
    WHERE episode_id = ep
)

-- and are not in all 3 last episodes either
AND cuisine_id NOT IN (
    SELECT cuisine_id FROM Assignments
    WHERE episode_id = ep-1
    INTERSECT
    SELECT cuisine_id FROM Assignments
    WHERE episode_id = ep-2
    INTERSECT
    SELECT cuisine_id FROM Assignments
    WHERE episode_id = ep-3
)

-- from all the eligible cuisines, choose 1 randomly
ORDER BY RAND() LIMIT 1
);

-- SELECT nc;
CALL Select_Cook(ep, nc, ck, re);
END;

-----
-- ELIGIBLE COOKS FOR CUISINE/EPISODE -----

DROP PROCEDURE IF EXISTS Select_Cook;

CREATE PROCEDURE Select_Cook(IN ep INT, IN nc INT, IN ck INT, IN re INT) BEGIN

-- into ck we'll store the id of cook selected
-- select all cooks, from the above chosen national cuisine
SET ck = (SELECT c.cook_id
FROM cooks c
JOIN cuisines_cooks cc ON c.cook_id = cc.cook_id
JOIN national_cuisines nc ON nc.cuisine_id = cc.cuisine_id
WHERE nc.cuisine_id = nc

-- that are not in this episode already
AND c.cook_id NOT IN (
    SELECT a.cook_id FROM assignments a
    WHERE episode_id = ep
)

-- and are not in all 3 last episodes either
AND c.cook_id NOT IN (
    SELECT a.cook_id FROM Assignments a
    WHERE episode_id = ep-1
    INTERSECT
    SELECT a.cook_id FROM Assignments a
    WHERE episode_id = ep-2
    INTERSECT
    SELECT a.cook_id FROM Assignments a
    WHERE episode_id = ep-3
)

-- from all the eligible cooks, choose 1 randomly
```

```

ORDER BY RAND() LIMIT 1
);

-- SELECT ck;
CALL Select_Recipe(ep, nc, ck, re);
END;

-----
-- ELIGIBLE RECIPES FOR CUISINE/COOK/EPISODE -----

DROP PROCEDURE IF EXISTS Select_Recipe;

CREATE PROCEDURE Select_Recipe(IN ep INT, IN nc INT, IN ck INT, IN re INT) BEGIN

-- into ck we'll store the id of cook selected
-- select all recipes, from the above chosen national cuisine, that cook knows
SET re = (SELECT r.recipe_id -- , r.cuisine_id, c.cook_id
FROM recipes r
JOIN cooks_recipes cr ON r.recipe_id = cr.recipe_id
JOIN cooks c ON c.cook_id = cr.cook_id
WHERE r.cuisine_id = nc AND c.cook_id = ck

-- that are not in this episode already
AND c.cook_id NOT IN (
    SELECT a.cook_id FROM assignments a
    WHERE episode_id = ep
)

-- and are not in all 3 last episodes either
AND c.cook_id NOT IN (
    SELECT a.cook_id FROM Assignments a
    WHERE episode_id = ep-1
    INTERSECT
    SELECT a.cook_id FROM Assignments a
    WHERE episode_id = ep-2
    INTERSECT
    SELECT a.cook_id FROM Assignments a
    WHERE episode_id = ep-3
)

-- from all the eligible cooks, choose 1 randomly
ORDER BY RAND() LIMIT 1
);

-- SELECT ep, nc, ck, re;

INSERT INTO assignments (episode_id, cuisine_id, cook_id, recipe_id)
values (ep, nc, ck, re);

END;

```

```

-- DO THE ABOVE X10 PER EPISODE

```

```

-----
-----

```

```

-- judges procedure -----
DROP PROCEDURE IF EXISTS Select_Judge;

CREATE PROCEDURE Select_Judge(IN ep INT, IN jj INT) BEGIN

```

```

DECLARE i INT DEFAULT 9;
DECLARE ass_id INT DEFAULT 0;

```

```

-- into jj we'll store the id of judge-cook selected
-- select all cooks
SET jj = (SELECT c.cook_id FROM cooks c

```

```

-- that are not in this episode already
WHERE cook_id NOT IN (
    SELECT a.cook_id FROM assignments a
    WHERE episode_id = ep
)

```

```

-- and are not in all 3 last episodes either
AND c.cook_id NOT IN (
    SELECT a.cook_id FROM Assignments a
    WHERE episode_id = ep-1
    INTERSECT
    SELECT a.cook_id FROM Assignments a

```



```

WHERE episode_id = ep-2
INTERSECT
SELECT a.cook_id FROM Assignments a
WHERE episode_id = ep-3
)

-- from all the eligible judges-cooks, choose 1 randomly
ORDER BY RAND() LIMIT 1
);

-- SELECT ep, jj;

INSERT INTO Judge_Assignment (episode_id, judge_id)
values (ep, jj);
-----
-- fill scores

SET ass_id = (
SELECT assignment_id FROM assignments
ORDER BY assignment_id DESC LIMIT 1
);

WHILE i >= 0 DO
-- select 10 score for last 10 assignments
INSERT INTO Score (assignment_id, judge_id, score)
values ( ass_id-i, jj, FLOOR(1 + (RAND() * 5)));
SET i = i - 1;
END WHILE;

END;

-- =====
-- =====
-- =====
-- generate episode procedure -----

DROP PROCEDURE IF EXISTS Generate_Next_EP;

CREATE PROCEDURE Generate_Next_EP(IN ep INT, IN nc INT, IN ck INT, IN re INT, IN jj INT) BEGIN

DECLARE i INT DEFAULT 0;

SET ep = (SELECT episode_id FROM assignments
ORDER BY episode_id DESC LIMIT 1
);
SET ep = COALESCE(ep, 0);
SET ep = ep + 1;

WHILE i < 10 DO
-- select 10 cuisines, cooks, recipes
CALL Select_Cuisine(ep, nc, ck, re);

SET i = i + 1;
END WHILE;

SET i = 0;
WHILE i < 3 DO
-- select 3 cooks-judges
CALL Select_Judge (ep, jj);

SET i = i + 1;
END WHILE;

END;

```

Project_queries.sql

-- QUERIES

```
-- =====  
--  
-- -- -- QUERYS FOR PROJECT -- -- --  
--  
-- =====
```

--@block 3.1 a =====

-- =====

-- 3.1 - avg score per cook

```
SELECT c.cook_id, c.full_name AS cook,  
ROUND(AVG(score),2) AS avg_score  
FROM assignments a  
JOIN score s ON s.assignment_id = a.assignment_id  
JOIN cooks c ON c.cook_id = a.cook_id  
GROUP BY c.cook_id  
ORDER BY avg_score DESC;
```

--@block 3.1 b -----

-- avg score per cuisine

```
SELECT nc.cuisine_id, nc.name AS national_cuisine,  
ROUND(AVG(score),2) AS avg_score  
FROM assignments a  
JOIN score s ON s.assignment_id = a.assignment_id  
JOIN national_cuisines nc ON nc.cuisine_id = a.cuisine_id  
GROUP BY nc.cuisine_id;
```

--@block 3.2a =====

-- =====

-- 3.2 - cooks that specialize in Palestinian Cuisine

```
SELECT c.cook_id, c.full_name AS cook,  
nc.name AS national_cuisine, nc.cuisine_id  
FROM cooks c  
JOIN cuisines_cooks cc ON c.cook_id = cc.cook_id  
JOIN national_cuisines nc ON nc.cuisine_id = cc.cuisine_id  
WHERE nc.cuisine_id = 1;
```

--@block 3.2 b -----

-- out of them, the following participated in episodes in 2025

```
SELECT c.cook_id, c.full_name AS cook,  
nc.name AS national_cuisine, e.episode_year  
FROM cooks c  
JOIN cuisines_cooks cc ON c.cook_id = cc.cook_id  
JOIN national_cuisines nc ON nc.cuisine_id = cc.cuisine_id  
JOIN assignments a ON a.cook_id = c.cook_id  
JOIN episodes e ON e.episode_id = a.episode_id  
WHERE nc.cuisine_id = 1 and e.episode_year = 2025  
GROUP BY cook_id
```

/*UNION

```
SELECT c.cook_id, c.full_name AS cook,  
nc.name AS national_cuisine, e.episode_year  
FROM cooks c  
JOIN cuisines_cooks cc ON c.cook_id = cc.cook_id  
JOIN national_cuisines nc ON nc.cuisine_id = cc.cuisine_id  
JOIN judge_assignment ja ON ja.judge_id = c.cook_id  
JOIN episodes e ON e.episode_id = ja.episode_id  
WHERE nc.cuisine_id = 1 and e.episode_year = 2025  
GROUP BY cook_id;  
*/
```

--@block 3.3 =====

-- =====

-- 3.3 - young cooks with more recipes

```
SELECT  
COUNT(owner_id) AS num_of_recipes, c.full_name, c.age  
FROM cooks c  
JOIN recipes r ON r.owner_id = c.cook_id  
WHERE c.age < 30  
GROUP BY cook_id  
ORDER BY num_of_recipes DESC;
```

```
--@block 3.4 =====
-- =====
-- 3.4 - cooks that have never been judges
```

```
SELECT cook_id, full_name FROM cooks
WHERE cook_id NOT IN (
    SELECT judge_id FROM judge_assignment
);
```

```
--@block 3.5 =====
-- =====
-- 3.5 - appearances of judges
```

```
WITH jjapp AS (
```

```
    SELECT COUNT (cook_id) AS appearances, full_name, cook_id -- , e.episode_year
    FROM cooks c
    JOIN judge_assignment ja ON c.cook_id = ja.judge_id
    JOIN episodes e ON e.episode_id = ja.episode_id
    WHERE e.episode_year = 2025
    GROUP BY cook_id
    HAVING appearances > 3
```

```
    UNION
```

```
    SELECT COUNT (cook_id) AS appearances, full_name, cook_id
    FROM cooks c
    JOIN judge_assignment ja ON c.cook_id = ja.judge_id
    JOIN episodes e ON e.episode_id = ja.episode_id
    WHERE e.episode_year = 2026
    GROUP BY cook_id
    HAVING appearances > 3
```

```
    UNION
```

```
    SELECT COUNT (cook_id) AS appearances, full_name, cook_id
    FROM cooks c
    JOIN judge_assignment ja ON c.cook_id = ja.judge_id
    JOIN episodes e ON e.episode_id = ja.episode_id
    WHERE e.episode_year = 2027
    GROUP BY cook_id
    HAVING appearances > 3
```

```
    UNION
```

```
    SELECT COUNT (cook_id) AS appearances, full_name, cook_id
    FROM cooks c
    JOIN judge_assignment ja ON c.cook_id = ja.judge_id
    JOIN episodes e ON e.episode_id = ja.episode_id
    WHERE e.episode_year = 2028
    GROUP BY cook_id
    HAVING appearances > 3
```

```
    UNION
```

```
    SELECT COUNT (cook_id) AS appearances, full_name, cook_id
    FROM cooks c
    JOIN judge_assignment ja ON c.cook_id = ja.judge_id
    JOIN episodes e ON e.episode_id = ja.episode_id
    WHERE e.episode_year = 2029
    GROUP BY cook_id
    HAVING appearances > 3
```

```
    UNION
```

```
    SELECT COUNT (cook_id) AS appearances, full_name, cook_id
    FROM cooks c
    JOIN judge_assignment ja ON c.cook_id = ja.judge_id
    JOIN episodes e ON e.episode_id = ja.episode_id
    WHERE e.episode_year = 2030
    GROUP BY cook_id
    HAVING appearances > 3
)
```

```
SELECT DISTINCT t1.appearances AS apps,
t1.full_name AS judge1, t2.full_name AS judge2,
t1.cook_id AS id1, t2.cook_id AS id2
```

```

FROM jjapp t1
JOIN jjapp t2 ON t1.cook_id < t2.cook_id
WHERE t1.appearances = t2.appearances
ORDER BY t1.appearances;

```

```

--@block 3.6a =====
-- =====
-- 3.6 - top 3 tag pairs

```

```

WITH tt AS (
  SELECT r.recipe_id, t.tag_id, t.name AS tag
  FROM tags t
  JOIN tags_recipes tr ON t.tag_id = tr.tag_id
  JOIN recipes r ON r.recipe_id = tr.recipe_id
),
rapps AS (
  SELECT r.recipe_id,
  COUNT (r.recipe_id) AS recipe_apps
  FROM recipes r
  JOIN assignments a ON a.recipe_id = r.recipe_id
  GROUP BY r.recipe_id
)

```

```

SELECT DISTINCT
  -- t1.recipe_id AS recipe,
  SUM (recipe_apps) AS tag_pair_apps,
  CONCAT(t1.tag_id, ' | ', t2.tag_id) AS tag_pair,
  CONCAT(t1.tag, ' | ', t2.tag) AS pair_names
  -- rapps.recipe_apps,
FROM tt t1
JOIN tt t2 ON t1.recipe_id = t2.recipe_id
JOIN rapps ON rapps.recipe_id = t1.recipe_id
WHERE t1.tag_id < t2.tag_id
GROUP BY tag_pair, pair_names
ORDER BY tag_pair_apps DESC LIMIT 3;

```

```

--@block 3.6b =====
-- =====
-- 3.6b - top 3 tag pairs with force index
EXPLAIN

```

```

WITH tt AS (
  SELECT r.recipe_id, t.tag_id, t.name AS tag
  FROM tags t
  JOIN tags_recipes tr FORCE INDEX (idx_tag) ON t.tag_id = tr.tag_id
  JOIN recipes r FORCE INDEX (idx_recipe_id) ON r.recipe_id = tr.recipe_id
),
rapps AS (
  SELECT r.recipe_id,
  COUNT(a.recipe_id) AS recipe_apps
  FROM recipes r
  JOIN assignments a FORCE INDEX (idx_ass_recipe_id) ON a.recipe_id = r.recipe_id
  GROUP BY r.recipe_id
)
SELECT
  CONCAT(t1.tag_id, ' | ', t2.tag_id) AS tag_pair,
  CONCAT(t1.tag, ' | ', t2.tag) AS pair_names,
  SUM(rapps.recipe_apps) AS tag_pair_apps
FROM tt t1
JOIN tt t2 ON t1.recipe_id = t2.recipe_id AND t1.tag_id < t2.tag_id
JOIN rapps ON rapps.recipe_id = t1.recipe_id
GROUP BY tag_pair, pair_names
ORDER BY tag_pair_apps DESC
LIMIT 3;

```

```

--@block 3.7 =====
-- =====
-- 3.7 - cooks with apps <= max(apps)-5

```

```

WITH capps AS (
  SELECT c.cook_id, c.full_name, COUNT (c.cook_id) AS cook_apps
  FROM cooks c
  JOIN assignments a ON a.cook_id = c.cook_id
  GROUP BY c.cook_id
  -- ORDER BY cook_apps DESC
)
SELECT * FROM capps

```

```
WHERE cook_apps <= (SELECT MAX(cook_apps) FROM capps) - 5
ORDER BY cook_apps DESC;
```

```
--@block 3.8a =====
-- =====
-- 3.8 - which episode used the most equipment
```

```
SELECT e.episode_id, e.episode_year, e.episode_number,
COUNT(er.equipment_id) AS equipment_count
FROM episodes e
```

```
JOIN assignments a ON a.episode_id = e.episode_id
JOIN recipes r ON r.recipe_id = a.recipe_id
JOIN equipment_recipes er ON er.recipe_id = r.recipe_id
```

```
GROUP BY e.episode_id, e.episode_year, e.episode_number
ORDER BY equipment_count DESC;
```

```
--@block 3.8b =====
-- =====
```

```
-- 3.8b - which episode used the most equipment with force index
EXPLAIN SELECT e.episode_id, e.episode_year, e.episode_number,
COUNT(er.equipment_id) AS equipment_count
FROM episodes e
JOIN assignments a FORCE INDEX (idx_ass_episode) ON a.episode_id = e.episode_id
JOIN recipes r FORCE INDEX (idx_recipe_id) ON r.recipe_id = a.recipe_id
GROUP BY e.episode_id, e.episode_year, e.episode_number
ORDER BY equipment_count DESC;
```

```
--@block 3.9 =====
-- =====
```

```
-- 3.9 - list with mean number of grams of carbs by year
```

```
SELECT e.episode_year, ROUND(AVG(r.carbs_per_s*r.servings),2) AS avg_carbs_per_year
FROM episodes e
```

```
JOIN assignments a ON a.episode_id = e.episode_id
JOIN recipes r ON a.recipe_id = r.recipe_id
```

```
GROUP BY e.episode_year
ORDER BY episode_year;
```

```
--@block 3.10 =====
-- =====
```

```
-- 3.10 - appearances of cuisines
```

```
WITH ncapp AS (
```

```
SELECT (apps1 + apps2) AS appearances, cuisine1 AS cuisine, id1 AS id
FROM (
SELECT COUNT (nc.cuisine_id) AS apps1, nc.name AS cuisine1, nc.cuisine_id AS id1
FROM national_cuisines nc
JOIN assignments a ON nc.cuisine_id = a.cuisine_id
JOIN episodes e ON e.episode_id = a.episode_id
WHERE e.episode_year = 2025
GROUP BY nc.cuisine_id
HAVING apps1 > 3 ) AS t1
JOIN (
SELECT COUNT (nc.cuisine_id) AS apps2, nc.name AS cuisine2, nc.cuisine_id AS id2
FROM national_cuisines nc
JOIN assignments a ON nc.cuisine_id = a.cuisine_id
JOIN episodes e ON e.episode_id = a.episode_id
WHERE e.episode_year = 2026
GROUP BY nc.cuisine_id
HAVING apps2 > 3 ) AS t2
ON id1 = id2
```

```
UNION -- -----
```

```
SELECT (apps1 + apps2) AS appearances, cuisine1 AS cuisine, id1 AS id
FROM (
SELECT COUNT (nc.cuisine_id) AS apps1, nc.name AS cuisine1, nc.cuisine_id AS id1
FROM national_cuisines nc
JOIN assignments a ON nc.cuisine_id = a.cuisine_id
JOIN episodes e ON e.episode_id = a.episode_id
WHERE e.episode_year = 2026
GROUP BY nc.cuisine_id
HAVING apps1 > 3 ) AS t1
```

```

JOIN (
  SELECT COUNT (nc.cuisine_id) AS apps2, nc.name AS cuisine2, nc.cuisine_id AS id2
  FROM national_cuisines nc
  JOIN assignments a ON nc.cuisine_id = a.cuisine_id
  JOIN episodes e ON e.episode_id = a.episode_id
  WHERE e.episode_year = 2027
  GROUP BY nc.cuisine_id
  HAVING apps2 > 3 ) AS t2
ON id1 = id2

```

```

UNION -- -----

```

```

SELECT (apps1 + apps2) AS appearances, cuisine1 AS cuisine, id1 AS id
FROM (
  SELECT COUNT (nc.cuisine_id) AS apps1, nc.name AS cuisine1, nc.cuisine_id AS id1
  FROM national_cuisines nc
  JOIN assignments a ON nc.cuisine_id = a.cuisine_id
  JOIN episodes e ON e.episode_id = a.episode_id
  WHERE e.episode_year = 2027
  GROUP BY nc.cuisine_id
  HAVING apps1 > 3 ) AS t1

```

```

JOIN (
  SELECT COUNT (nc.cuisine_id) AS apps2, nc.name AS cuisine2, nc.cuisine_id AS id2
  FROM national_cuisines nc
  JOIN assignments a ON nc.cuisine_id = a.cuisine_id
  JOIN episodes e ON e.episode_id = a.episode_id
  WHERE e.episode_year = 2028
  GROUP BY nc.cuisine_id
  HAVING apps2 > 3 ) AS t2
ON id1 = id2

```

```

UNION -- -----

```

```

SELECT (apps1 + apps2) AS appearances, cuisine1 AS cuisine, id1 AS id
FROM (
  SELECT COUNT (nc.cuisine_id) AS apps1, nc.name AS cuisine1, nc.cuisine_id AS id1
  FROM national_cuisines nc
  JOIN assignments a ON nc.cuisine_id = a.cuisine_id
  JOIN episodes e ON e.episode_id = a.episode_id
  WHERE e.episode_year = 2028
  GROUP BY nc.cuisine_id
  HAVING apps1 > 3 ) AS t1

```

```

JOIN (
  SELECT COUNT (nc.cuisine_id) AS apps2, nc.name AS cuisine2, nc.cuisine_id AS id2
  FROM national_cuisines nc
  JOIN assignments a ON nc.cuisine_id = a.cuisine_id
  JOIN episodes e ON e.episode_id = a.episode_id
  WHERE e.episode_year = 2029
  GROUP BY nc.cuisine_id
  HAVING apps2 > 3 ) AS t2
ON id1 = id2

```

```

UNION -- -----

```

```

SELECT (apps1 + apps2) AS appearances, cuisine1 AS cuisine, id1 AS id
FROM (
  SELECT COUNT (nc.cuisine_id) AS apps1, nc.name AS cuisine1, nc.cuisine_id AS id1
  FROM national_cuisines nc
  JOIN assignments a ON nc.cuisine_id = a.cuisine_id
  JOIN episodes e ON e.episode_id = a.episode_id
  WHERE e.episode_year = 2029
  GROUP BY nc.cuisine_id
  HAVING apps1 > 3 ) AS t1

```

```

JOIN (
  SELECT COUNT (nc.cuisine_id) AS apps2, nc.name AS cuisine2, nc.cuisine_id AS id2
  FROM national_cuisines nc
  JOIN assignments a ON nc.cuisine_id = a.cuisine_id
  JOIN episodes e ON e.episode_id = a.episode_id
  WHERE e.episode_year = 2030
  GROUP BY nc.cuisine_id
  HAVING apps2 > 3 ) AS t2
ON id1 = id2

```

```

)

```

```

SELECT DISTINCT t1.appearances AS apps,
t1.cuisine AS cuisine1, t2.cuisine AS cuisine2,
t1.id AS id1, t2.id AS id2
FROM ncapp t1
JOIN ncapp t2 ON t1.id < t2.id
WHERE t1.appearances = t2.appearances

```

ORDER BY t1.appearances;

```
--@block 3.11 =====
-- =====
-- 3.11 - top 5 score givers to cook
```

```
WITH aa AS (
  SELECT j.full_name AS judge, s.score, c.full_name AS cook,
  CONCAT (j.full_name, ' | ', c.full_name) AS jc
  FROM assignments a
  JOIN score s ON s.assignment_id = a.assignment_id
  JOIN cooks c ON c.cook_id = a.cook_id
  JOIN cooks j ON j.cook_id = s.judge_id
)

SELECT judge, SUM(score) AS total_score_to, cook
FROM aa
GROUP BY jc, judge, cook
ORDER BY total_score_to DESC LIMIT 5;
```

```
--@block 3.12 =====
-- =====
-- 3.12 - most technical episode per year
```

```
WITH ad AS (
  SELECT
  e.episode_id AS id,
  e.episode_year AS year,
  e.episode_number AS episode,
  ROUND(AVG(difficulty),1) AS difficulty

  FROM recipes r
  JOIN assignments a ON a.recipe_id = r.recipe_id
  JOIN episodes e ON e.episode_id = a.episode_id
  GROUP BY e.episode_id, e.episode_year
),

r_ep AS (
  SELECT year, episode, difficulty,
  ROW_NUMBER() OVER (PARTITION BY year ORDER BY difficulty DESC) AS ordinal
  FROM ad
)

SELECT year, episode AS most_technical_ep, difficulty AS avg_difficulty
FROM r_ep
WHERE ordinal = 1;
```

```
--@block 3.13 =====
-- =====
-- 3.13 - which episode had the lowest level of chefs and judges
```

DROP TABLE IF EXISTS levels;

```
CREATE TEMPORARY TABLE levels (
  level VARCHAR(50),
  l_value INT
);
```

```
INSERT INTO levels (level, l_value) VALUES
('αρχιμάγειρας (σεφ)', 5),
('βοηθός αρχιμάγειρα', 4),
('Α' μάγειρας', 3),
('Β' μάγειρας', 2),
('Γ' μάγειρας', 1);
```

```
WITH aa AS (
  SELECT e.episode_id, a.cook_id
  FROM episodes e
  JOIN assignments a ON a.episode_id = e.episode_id

  UNION

  SELECT e.episode_id, ja.judge_id
  FROM episodes e
  JOIN judge_assignment ja ON ja.episode_id = e.episode_id
)

SELECT aa.episode_id, -- aa.cook_id, l.l_value,
ROUND(AVG (l_value),2) AS avg_lvl
```

```
FROM aa
JOIN cooks c ON c.cook_id = aa.cook_id
JOIN levels l ON l.level = c.level
GROUP BY aa.episode_id
ORDER BY avg_lvl LIMIT 1;
```

```
DROP TABLE levels;
```

```
--@block 3.14 =====
-- =====
-- 3.14 - which thematic unit has the most appearances in the comp
```

```
SELECT tu.name AS unit_name, COUNT(*) AS appearances
FROM thematic_units tu
```

```
JOIN units_recipes ur ON tu.unit_id = ur.unit_id
JOIN recipes r ON ur.recipe_id = r.recipe_id
JOIN assignments a ON r.recipe_id = a.recipe_id
JOIN episodes e ON a.episode_id = e.episode_id
```

```
GROUP BY tu.name
ORDER BY appearances DESC;
```

```
--@block 3.15 =====
-- =====
-- 3.15 - find which food groups have never appeared in an episode
```

```
SELECT fg.group_id, fg.name
FROM food_groups fg
LEFT JOIN recipes r ON fg.group_id = r.group_id
LEFT JOIN Assignments a ON r.recipe_id = a.recipe_id
WHERE a.recipe_id IS NULL
GROUP BY fg.group_id, fg.name;
```

3. Βήματα εγκατάστασης της εφαρμογής

Για να λειτουργήσει η βάση δεδομένων στον υπολογιστή μας θα πρέπει να ακολουθήσουμε τα παρακάτω βήματα στο command line, έχοντας εγκατεστημένο MySQL ή MariaDB.

- i. Εκτελούμε `>sudo mysql;`
- ii. Συνδεόμαστε με τα root user credentials
- iii. Μέσω source και γράφοντας τα ονόματα των αρχείων εκτελούμε:
 - α. Create.sql αρχεία
 - β. Insert.sql αρχεία

4. Σύνδεσμος για το git repo της εφαρμογής

<https://github.com/koravict/database>