



από τη Βέφα
Αλεξιάδου

Οι 20

ΔΙΕΘΝΗΣ
ΒΡΑΒΕΥΣΗ

SALON
INTERNATIONAL
*Le Livre
gourmand*
PARIGOUR
DIPLOME D'HONNEUR

καλύτερες
συνταγές για

κατσαρόλα



7 ΜΕΡΕΣ
TV

ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΑΡΑΚΑ



Μερίδες: 5-6

Χρόνος

προετοιμασίας: 1 ώρα

Χρόνος μαγειρέματος:

1 ώρα και 30΄

ΥΛΙΚΑ

- 1 1/2 κιλού φρέσκο αρακά ή 3/4 κιλού κατεψυγμένο (προσοχή να μην είναι γλυκός)
- 3/4 κούπας λάδι
- 1 1/2 κιλού μοσχαρί σε μερίδες
- 1 μέτριο κρεμμύδι τριμμένο
- 1 κιλό ώριμες ντομάτες, χωρίς τη φλούδα και τους σπόρους, ψιλοκομμένες
- 1 κουταλιά κέτσαπ
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1 1/2 κούπας νερό

Για το πιλάφι

- 1 κούπα ρύζι *basmati*
- 2 κούπες νερό
- 1 κουταλάκι στήμονες σαφράν

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Καθαρίστε τον αρακά, πλύντε και στραγγίστε τον. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεστάνετε το λάδι και σοσάρετε μέσα σ' αυτό το κρέας από όλες τις πλευρές. Προσθέστε το κρεμμύδι κι ανακατέψτε 1΄-2΄ επάνω στη φωτιά. Ρίξτε τις ντομάτες, την κέτσαπ, αλάτι και πιπέρι. **Σκεπάστε και σιγοβράστε**, ώσπου να μισομαλακώσει το κρέας. Ρίξτε τον αρακά, το μαϊντανό και το νερό. Ανακατέψτε ελαφρά και σιγοβράστε, ώσπου να μαλακώσουν το κρέας κι ο αρακάς και να μείνουν με πολύ λίγη σάλ-

τσα. Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε κι άλλο νερό, εξαρτάται από το πόσο τρυφερός είναι ο αρακάς. **Βάλτε το ρύζι σ' ένα μπολ με νερό** κι αφήστε το να σταθεί 10΄. Στραγγίστε το και βάλτε το σε μια κατσαρόλα με το νερό κι αφήστε το επάνω σε δυνατή φωτιά, ώσπου να αρχίσει να βράζει δυνατά. Σβήστε τη φωτιά κι αφήστε την κατσαρόλα επάνω σ' αυτή 15΄, να φουσκώσει το ρύζι. Σερβίρετέ το σε πιατέλα πλαι στο μοσχαράκι με τον αρακά και πασπαλίστε το με τους στήμονες σαφράν.

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ

Μερίδες: 6

Χρόνος

προετοιμασίας: 30΄

Χρόνος μαγειρέματος:

1 ώρα και 30΄

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά λάχανο
- 1 κούπα λάδι
- 1 1/2 κιλού χοιρινή σπάλα σε μερίδες
- 1/2 κούπας τριμμένο κρεμμύδι (προαιρετικά)
- 400 γρ. ντοματάκια κονσέρβας ψιλοκομμένα
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 καυτερή πιπερίτσα τριμμένη ή 1/2 κουταλάκι πιπέρι καγιέν
- 2-3 κουταλιές ξίδι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Κόψτε το λάχανο σε κομμάτια, πετάξτε το κοτσάνι κι όλα τα σκληρά μέρη. Πλύντε το και βάλτε το σε κατσαρόλα μέσα σε νερό που βράζει. Βράστε το 5΄ και στραγγίστε το. Βάλτε το λάδι σε κατσαρόλα επάνω σε δυνατή φωτιά κι όταν κάψει, ρίξτε μέσα τα κομμάτια του κρέατος και σοτάρετέ τα καλά απ΄ όλες τις πλευρές. Ρίξτε μέσα το κρεμμύδι και σοτάρετε το κι αυτό ελαφρά. Προσθέστε τη ντομάτα, αλάτι, πιπέρι, το πιπέρι καγιέν, σκεπάστε και σιγοβράστε, ώσπου να μισομαλα-

κώσει το κρέας. Ρίξτε μέσα το λάχανο και το ξίδι και συνεχίστε το βράσιμο σε χαμηλή φωτιά, ώσπου να μαλακώσει εντελώς το κρέας και το λάχανο να κρατάει λίγο. Το φαγητό πρέπει να μείνει με πολύ λίγη σάλτσα. Σερβίρετέ το ζεστό. Αντί χοιρινό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε άλλο κρέας. Αν το κρέας είναι άπαχο, βάλτε 1/2 κούπας λάδι ακόμη. **Εναλλακτικά**, φτιάξτε το φαγητό με λάχανο τουρσί. Ξαλμυρίστε το, αν είναι αλμυρό. Γίνεται πολύ νόστιμο.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΑΛΑ ΜΕΞΙΚΟ



- 250 γρ. μανιτάρια κονσέρβας σε φετάκια
- 1 τριμμένη καυτερή πιπερίτσα
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1/4 κούπας γιαούρτι στραγγιστό (προαιρετικά)
- 1 μακριά πιπεριά κόκκινη και 1 πράσινη κομμένες σε κρίκους
- 250 γρ. καλαμπόκι κονσέρβας
- 250 γρ. φασόλια κονσέρβας (red kidney beans)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ζεστάνετε το βούτυρο και το μισό λάδι σε μια κατσαρόλα και σοτάρετε τα κομμάτια του κοτόπουλου από όλες τις πλευρές. Προσθέστε το κρεμμύδι και το σκόρδο και συνεχίστε το σοτάρισμα, ώσπου να μαραθούν. Ρίξτε κι ανακατέψτε τα ντοματάκια, τον πελτέ, το ζωμό κότας, το κρασί,

Μερίδες: 6
Χρόνος προετοιμασίας: 30΄
Χρόνος μαγειρέματος: 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 1/4 κούπας βούτυρο
- 1/2 κούπας λάδι
- 2 μικρά κοτόπουλα κομμένα σε μερίδες
- 2 μεγάλα κρεμμύδια κομμένα σε φέτες
- 2 σκελίδες σκόρδο σε δονάκια
- 400 γρ. ντοματάκια κονσέρβας περασμένα από σίτα
- 2 κουταλιές πελτέ ντομάτας
- 1 κούπα ζωμό κότας
- 1 κούπα κόκκινο ξηρό κρασί

τα μανιτάρια, την καυτερή πιπεριά, αλάτι και πιπέρι. **Σκεπάστε και σιγοβράστε το φαγητό 45΄- 50΄**, ώσπου να μαλακώσει το κοτόπουλο και να μείνει με λίγη σάλτσα. Ρίξτε το γιαούρτι κι ανακατέψτε το, να πήξει η σάλτσα. Σε μια μικρή κατσαρόλα σοτάρετε στο υπόλοιπο λάδι τις πιπεριές, ώσπου να μαραθούν. Προσθέστε το καλαμπόκι και τα φασόλια, σκεπάστε και σιγοβράστε τα 10΄, ώσπου να μείνουν σχεδόν με το λάδι τους. Αδειάστε τα λαχανικά σε βαθούλη πιατέλα και περιχύστε τα με το κοτόπουλο και τη σάλτσα. Πασπαλίστε την επιφάνεια με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σερβίρετε το φαγητό ζεστό.

ΓΚΟΥΛΑΣ

Μερίδες: 4-5

Χρόνος προετοιμασίας: 30΄

Χρόνος μαγειρέματος: 1 ώρα
και 30΄

ΥΛΙΚΑ

- 1/4 κούπας λάδι
- 1 1/2 κιλού χοιρινή σπάλα σε κύβους μπουκιάς, χωρίς κόκαλα και λίπος
- 1 κουταλιά πάπρικα
- 1 κουταλιά αλεύρι
- 2 κούπες ζωμό κρέατος
- 1/4 κούπας βούτυρο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι σε φετάκια
- 2 μέτρια καρότα σε φετάκια
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κουταλάκι θυμάρι
- 400 γρ. ντοματάκια κονσέρβας ψιλοκομμένα
- 2 κουταλιές πελτέ ντομάτας
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού
- 2 μεγάλες πατάτες σε κύβους μπουκιάς ή σε μπαλάκια
- 16 κρεμμυδάκια για στιφάδο καθαρισμένα και ζεματισμένα
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2-3 κουταλιές ξινή κρέμα ή γιαούρτι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σε μια κατσαρόλα ζεστάνετε το λάδι και σοτάρετε το κρέας, ώσπου να ροδίσει από όλες τις πλευρές. Χαμηλώστε τη φωτιά, πασπαλίστε με την πάπρικα και το αλεύρι κι ανακατέψτε το κρέας επάνω στη φωτιά 2΄- 3΄. Ρίξτε το ζωμό κι ανακατέψτε ελαφρά. Μεταφέρετέ το σ΄ ένα σκεύος για γκιουβέτσι. Σε μια άλλη κατσαρόλα ζεστάνετε το βούτυρο και σοτάρετε ελαφρά το κρεμμύδι και το καρότο. Προσθέστε τα μυρωδικά, τις ντομάτες, τον πελτέ, το χυμό λεμονιού, τις πατάτες, τα κρεμμυδάκια, αλάτι και

πιπέρι. Ανακατέψτε κι αδειάστε τα στο γκιουβέτσι με το κρέας. **Σκεπάστε και ψήστε σε φούρνο 150°C, 1 ώρα και 30΄.** Βγάλτε το γκιουβέτσι από το φούρνο και δοκιμάστε, αν μαλάκωσαν το κρέας και τα λαχανικά. Αν ναι, ψήστε το φαγητό 15΄ ακόμη, ακάλυπτο και βγάλτε το από το φούρνο, Αλλιώς συνεχίστε να το ψήνετε καλυμμένο, ώσπου να μαλακώσουν τα υλικά. Πριν σερβίρετε, αφαιρέστε τα φύλλα δάφνης, ρίξτε μέσα στο φαγητό την ξινή κρέμα και πασπαλίστε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑΣ



- 1 κούπα μπεσαμέλ αραιή
- λίγο μοσχοκάρυδο (προαιρετικά)
- αλάτι, πιπέρι
- 2-3 κούπες διάφορες γραβιέρες τριμμένες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βάλτε το λάδι σε κατσαρόλα επάνω σε δυνατή φωτιά, να ζεσταθεί. Ρίξτε και σοτάρете τα κομμάτια του κρέατος αναποδογυρίζοντάς τα κατά διαστήματα, να ροδίσουν ελαφρά από όλες τις πλευρές. Προς το τέλος, ρίξτε τα κρεμμύδια και σοτάρете τα κι αυτά, ώσπου να μαραθούν. Ρίξτε τις ντομάτες, το ξίδι, τη ζάχαρη, το μπαχάρι, τους κόκκους πιπέρι, αλάτι και σκεπάστε την κατσαρόλα.

Σιγοβράστε το φαγητό, ώσπου να μαλακώσει το κρέας και να δέσει η σάλτσα. Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε λίγο νερό. Εξαρτάται από το πόσο τρυ-

Μερίδες: 5-6

Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα

Χρόνος μαγειρέματος: 1 ώρα και 30΄

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κούπας λάδι
- 1 1/2 κιλού κρέας μοσχαρίσιο σε μερίδες
- 2 μέτρια κρεμμύδια
- 1 κιλό ώριμες ντομάτες φρέσκοις ή 400 γρ. κονσέρβας πολτοποιημένες
- 1 κουταλιά ξίδι (προαιρετικά)
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- 3-4 κόκκοι μπαχάρι
- 5-6 κόκκοι πιπέρι
- 6 χοντρές μελιτζάνες (2 κιλά)

φερό είναι το κρέας κι από το είδος του σκεύους που θα χρησιμοποιήσετε. **Ετοιμάστε και ψήστε τις μελιτζάνες**, όπως τις κάνετε για τη μελιτζανοσαλάτα. Καθαρίστε τες, κόψτε και πατήστε τες να γίνουν πουρές. Ετοιμάστε τη μπεσαμέλ, ρίξτε μέσα το μοσχοκάρυδο, αλάτι, πιπέρι και τον πουρέ μελιτζάνας. Ανακατέψτε το μίγμα 5΄-6΄ επάνω σε μέτρια φωτιά. Σβήστε τη φωτιά, ρίξτε κι ανακατέψτε τα τριμμένα τυριά, ώσπου να λιώσουν και να ενωθούν με το υπόλοιπο μίγμα. Ρίξτε όσο τυρί σας αρέσει. Σερβίρετε τον πουρέ ζεστό, περιχύνοντάς τον με τη σάλτσα του κοκκινιστού και το κρέας. Πασπαλίστε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ

Μερίδες: 4-5

Χρόνος

προετοιμασίας: 30'

Χρόνος

μαγειρέματος: 1

ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 1 κούπα λάδι
- 1 κοτόπουλο σε μερίδες
- 1/2 κούπας χυμό λεμονιού
- 2 κιλά φρέσκιες μικρές πατάτες ή μεγάλες πατάτες κομμένες σε κύβους ή μπαλάκια
- αλάτι, πιπέρι, ρίγανη



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ζεστάνετε σε κατσαρόλα το λάδι επάνω σε δυνατή φωτιά, ρίξτε μέσα τα κομμάτια του πουλιού και σοτάρετέ τα καλά από όλες τις πλευρές. Ρίξτε το χυμό λεμονιού, τις πατάτες, αλάτι, πιπέρι και λίγη ρίγανη. Ρίξτε 1 κούπα ζεστό νερό, σκεπάστε και σιγοβράστε, ώσπου να μαλακώσουν οι πατάτες και το κοτόπουλο και

το φαγητό να μείνει με λίγη σάλτσα. **Αν θέλετε, τηγανίστε ελαφρά τις πατάτες** και βάλτε τις στην κατσαρόλα, όταν το κοτόπουλο είναι μισοσέτοιμο, 15' περίπου πριν το κατεβάσετε από τη φωτιά. Με το τηγάνισμα οι πατάτες δεν λιώνουν στο βράσιμο και γίνονται πιο νόστιμες. Το φαγητό όμως, γίνεται πιο βαρύ.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΤΟΥΡΛΟΥ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ



Μερίδες: 4
Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα
Χρόνος μαγειρέματος: 50΄

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό φρέσκο αρακά ή 250 γρ. κατεψυγμένο
- 1/2 κιλού φασολάκια φρέσκα ή 250 γρ. κατεψυγμένα
- 1/2 κιλού πατάτες σε μικρούς κύβους
- 1/2 κιλού καρότα σε μικρούς κύβους
- 2/3 κούπας λάδι
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 5 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένο άνηθο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 αυγό • 1/3 κούπας χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Καθαρίστε τον αρακά και τα φασολάκια. Κόψτε τα φασολάκια σε κομμάτια 3 εκ. Πλύντε όλα τα λαχανικά καλά. Σε μια κατσαρόλα ζεστάνετε το λάδι και σοτάρετε το ξερό και το φρέσκο κρεμμύδι, να μαραθούν. Προσθέστε τα λαχανικά, το άνηθο, αλάτι, πιπέρι και 1/2 κούπας νερό. Σκεπάστε και σιγοβράστε το φαγητό 50΄ περίπου, ώσπου να μαλακώσουν τα λαχανικά, χωρίς να λιώσουν, και να μείνουν με λίγη σάλτσα. **Χτυπήστε το αυγό** με το χυμό λεμονιού και προσθέστε λίγη από τη ζεστή σάλτσα του φαγητού. Αδειάστε το αυγολέμονο μέσα στην κατσαρόλα με το φαγητό, κουνώντας την κυκλικά, για να πάει παντού. Σερβίρετέ το αμέσως.

ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ

Μερίδες: 5-6
Χρόνος
προετοιμασίας: 30΄
Χρόνος
μαγειρέματος:
1 ώρα και 30΄

ΥΛΙΚΑ

- 3/4 κούπας λάδι
- 1 1/2 κιλού τρυφερό
μοσχαρίσιο
κρέας (σε μερίδες)
- 1 μεγάλο
κρεμμύδι τριμμένο
- αλάτι και
φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 1/4 κιλού μικρά
κολοκύθια
- 1/2 κούπας
φιλοκομμένο άνηθο
- 2 αυγά
- 1/2 κούπας χυμό
λεμονιού



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βάλτε το λάδι σε κασαρόλα επάνω σε δυνατή φωτιά, να ζεσταθεί. Ρίξτε και σοτάρετε το κρέας από όλες τις πλευρές. Μαράνετέ το κρεμμύδι τρίβοντάς το με αλάτι. Ξεπλύντε το, στίψτε το και ρίξτε το στην κασαρόλα με το κρέας, να σοταριστεί 2΄- 3΄. Ρίξτε 1 κούπα ζεστό νερό, αλάτι, πιπέρι, σκεπάστε και σιγοβράστε το κρέας, ώσπου να μισομαλακώσει. Πλύντε τα κολοκύθια, αφαιρέστε τις δύο άκρες και κόψτε τα σε κομμάτια μπου-

κιάς. Ρίξτε τα μέσα στο κρέας μαζί με το άνηθο. Σκεπάστε και σιγοβράστε, ώσπου να μαλακώσει το κρέας και να βράσουν τα κολοκυθάκια, χωρίς να λιώσουν. **Χτυπήστε τα αυγά με το χυμό λεμονιού**, ρίξτε κι ανακατέψτε λίγη από τη σάλτσα του φαγητού κι αδειάστε το αυγολέμονο μέσα στην κασαρόλα με το φαγητό κουνώντας την γρήγορα και κυκλικά, για να πάει παντού. Σερβίρετε το φαγητό αμέσως. Συνοδέψτε το με χωριάτικη σαλάτα.

ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ



Μερίδες: 6

Χρόνος προετοιμασίας: 2 ώρες

Χρόνος μαγειρέματος: 30΄

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά μελιτζάνες
- 1 κιλό πράσινες μακρίες πιπεριές σε κομμάτια
- 1 κιλό λουκάνικα τύπου Πηλίου
- 1/2 κούπας λάδι
- 2 κιλά ώριμες ντομάτες πολτοποιημένες
- 1-2 κουταλιές ψιλοκομμένο μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Καθαρίστε και κόψτε τις μελιτζάνες σε ρόδες 2 εκ. πάχους. Αλατίστε τες με μπόλικο αλάτι κι αφήστε τες να σταθούν σε τρυπητό περίπου 2 ώρες. Ξεπλύντε με

άφθονο νερό και στίψτε τες στις παλάμες σας, να φύγει η περίσσεια του νερού. Τηγανίστε τες κι αλατίστε τες, εάν χρειάζεται. Τηγανίστε ελαφρά τις πιπεριές. Αποφλοιώστε τα λουκάνικα και κόψτε τα σε ρόδες. Βάλτε τα σε τηγάνι και σοτάρετέ τα ελαφρά. **Στραγγίστε και πετάξτε όλο το λίπος που έβγαλαν.** Αναπληρώστε το λίπος με το λάδι και τηγανίστε λίγο ακόμη τα λουκάνικα. Προσθέστε τις ντομάτες. Αφήστε τα να βράσουν ακάλυπτα 20΄ περίπου, ώσπου να δέσει η σάλτσα. Ρίξτε κι ανακατέψτε τις μελιτζάνες και τις πιπεριές. Βάλτε το φαγητό σε πυρίμαχη ή μεταλική πιατέλα, πασπαλίστε το με λίγο μαϊντανό και σερβίρετέ το ζεστό.

ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ

Μερίδες: 4

Χρόνος

προετοιμασίας: 30'

Χρόνος μαγειρέματος:

1 ώρα και 30'

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μοσχάρι σε μερίδες
- 2 σκελίδες σκόρδο σε φετάκια
- 1/4 κούπας λάδι
- 1 κούπα ζωμό κρέατος
- 1/2 κιλού μανιτάρια πλευρότους
- 250 γρ. μικρά φρέσκα άσπρα μανιτάρια,
- 35 γρ. αποξηραμένα μανιτάρια porcini
- 1/2 κούπας νερό
- 1/3 κούπας μουστάρδα Ντιζόν
- 1/4 κούπας μπράντι
- 1/4 κούπας σόγια σος
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ψιλοκομμένο μαϊντανό



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σε μια μεγάλη κατσαρόλα σοτάρετε το κρέας και το σκόρδο στο λάδι. Προσθέστε το ζωμό, σκεπάστε και σιγοβράστε, ώσπου να μαλακώσει το κρέας και να μείνει σχεδόν με το λάδι του. Πλύντε καλά τα πλευρότους και κόψτε τα σε φετάκια. Πλύντε τα άσπρα μανιτάρια. Βάλτε τα porcini σ' ένα μπολ με το νερό κι αφήστε τα 15', να φουσκώσουν. Στραγγίστε

τα και περάστε το υγρό τους από τουλπάνι. Αδειάστε το στην κατσαρόλα με το κρέας καθώς και όλα τα μανιτάρια. Προσθέστε τη μουστάρδα, το μπράντι, τη σόγια, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Ανακατέψτε, σκεπάστε κι αφήστε το φαγητό να σιγοβράσει 20'-25', ώσπου να δέσει η σάλτσα. Λίγο πριν σερβίρετε, πασπαλίστε το με λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό.