

ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ



ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΤΣΕΛΕΜΕΝΤΕΣ | ΤΕΥΧΟΣ 56

Αλμυρές & Γλυκές
απολαύσεις

16 ΑΥΘΕΝΤΙΚΕΣ
ΣΥΝΤΑΓΕΣ



ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΤΣΕΛΕΜΕΝΤΕΣ

Αλμυρές & Γλυκές
απολαύσεις

ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
Τηλέραμα

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΤΣΕΛΕΜΕΝΤΕΣ

Αλμυρές & Γλυκές απολαύσεις ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



- 4** Κοτόσουπα με κεφτεδάκια
- 6** Κρέας βραστό με λαχανικά
- 8** Ρύζι με συκώτι και ντομάτα
- 10** Αρνάκι με συκώτι στο χαρτί
- 12** Σουβλάκια με κεφτεδάκια
- 14** Εσκαλόπ τηγανητά με ζαμπόν
- 16** Αρνί με χόρτα αβγολέμονο
- 18** Μοσχαράκι με φρέσκα φασολάκια
- 20** Μοσχαράκι με λάχανο
- 22** Μοσχάρι στιφάδο
- 24** Μοσχάρι ατζέμ πιλάφι
- 26** Αρνάκι με βερίκοκα
- 28** Χοιρινό με πλιγούρι
- 30** Χοιρινό με κάστανα
- 32** Χοιρινές μπριζόλες με πορτοκάλι
- 34** Χοιρινό με σελινόριζα αλά πολιτά

Κοτόσουπα με κεφτεδάκια



για 6-8 άτομα



Αναμονή: 30', Προετοιμασία: 60'



Χρόνος μαγειρέματος: 2 ώρες

Πρωτότυπη κοτόσουπα και κάπως μπελαλίδικη, που όμως θα σας αποζημιώσει με την ανεπανάληπτη νοστιμιά της.

■ Πλένετε το κοτόπουλο και το κόβετε σε μερίδες. Βάζετε το νερό σε μια μεγάλη κασαρόλα και ρίχνετε μέσα το κοτόπουλο. Ετοιμάζετε τα λαχανικά έτσι όπως περιγράφεται στα υλικά και τα ρίχνετε κι αυτά στην κασαρόλα. Προσθέτετε το αλάτι και το πιπέρι και αφήνετε τη σούπα να σιγοβράσει για 1 ½ ώρα περίπου, μέχρι να μαλακώσει καλά το κοτόπουλο. (Θα πρέπει το κρέας να ξεκολλά από τα κόκαλα.)

■ Όταν είναι έτοιμο το κοτόπουλο, το κατεβάζετε από τη φωτιά και το σουρώνετε. Κρατάτε το ζωμό χωριστά και ξεκοκαλίζετε το κοτόπουλο.

■ Ρίχνετε το κοτόπουλο στο multi και το χτυπάτε για λίγο να γίνει κιμάς. Τον ρίχνετε σε βαθύ μπολ και προσθέτετε τα υπόλοιπα υλικά για τα κεφτεδάκια. Ζυμώνετε το μίγμα και πλάθετε κεφτεδάκια. Τα αφήνετε για 1/2 ώρα περίπου στο ψυγείο να σφίξουν.

■ Στη συνέχεια βάζετε το στραγγισμένο ζωμό όπου έβρασε το κοτόπουλο σε κασαρόλα και τον αφήνετε σε δυνατή φωτιά να πάρει βράση. Κατόπιν ρίχνετε τα κεφτεδάκια και βράζετε για 30 λεπτά περίπου.

■ Σερβίρετε τη σούπα σε βαθιά πιάτα ή μπολ, πασπαλισμένη, εάν θέλετε, με επιπλέον ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΥΛΙΚΑ

• 1 κοτόπουλο (1½-2 κιλά περίπου) • 4 λίτρα νερό • 2-3 κρεμμύδια (κομμένα) • 3-4 καρότα (κομμένα) • 2-3 κλαδάκια σέλερι (κομμένο) • 1 πράσο (κομμένο) • μαϊντανό (κομμένο) • 5-6 κόκκους μαύρου πιπεριού • αλάτι **Για τα κεφτεδάκια:** • 1 κρεμμύδι (τριμμένο) • ψίχα από 3-4 φέτες μπαγιάτικο ψωμί • μαϊντανό (ψιλοκομμένο) • 1 αυγό • αλάτι, πιπέρι



Κρέας βραστό με λαχανικά

 για 4-6 άτομα  Προετοιμασία: 30'  Χρόνος μαγειρέματος: 45'

Πλήρες και υγιεινό γεύμα, πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά. Τα λαχανικά συνοδεύουν μοναδικά τη γεύση του κρέατος.

■ Πλένετε το κρέας, το σκουπίζετε με χαρτί κουζίνας και το κόβετε σε μικρά κομμάτια. Πλένετε τις πατάτες, τις καθαρίζετε και τις κόβετε σε μικρά ακανόνιστα κομμάτια.

■ Ζεσταίνετε λίγο ελαιόλαδο σε φαρδιά κατσαρόλα και τσιγαρίζετε το κρέας, να πάρει χρώμα από όλες τις πλευρές. Προσθέτετε τα κρεμμύδια και τα τσιγαρίζετε για 1-2 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.

■ Προσθέτετε στην κατσαρόλα το νερό ή το ζωμό, τις πατάτες, τα καρότα, το σέλινο και αλατοπιπερώνετε. Μόλις το φαγητό πάρει βράση, χαμηλώνετε τη φωτιά, σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε το φαγητό να σιγοβράσει μέχρι να μαλακώσει καλά το κρέας.

■ Λίγο πριν από το τέλος του μαγειρέματος ρίχνετε στην κατσαρόλα τον άνηθο και το χυμό λεμονιού, ανακατεύετε και τα αφήνετε να πάρουν 1-2 βράσεις ακόμα.

■ Σερβίρετε το φαγητό σε βαθιά πιάτα ή μπολ και, εάν θέλετε, πασπαλίζετε με επιπλέον ψιλοκομμένο άνηθο ή φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Συμβουλή

– Εάν θέλετε, μπορείτε να προσθέσετε στο φαγητό 2-3 γιγιοκομμένες ντομάτες ή 1 κουταλιά της σούπας πελτέ ντομάτας.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό κρέας (μοσχάρι ή χοιρινό) • 3-4 μέτριες πατάτες • 2 μέτρια καρότα (σε ροδέλες)
- 2-3 μικρά ξερά κρεμμύδια (τριμμένα ή ψιλοκομμένα) • 1-2 κλωνάρια σέλινο (ψιλοκομμένο) • φρέσκο άνηθο (ψιλοκομμένο) • χυμό 1 λεμονιού • 1½ λίτρο ζεστό νερό ή ζωμό κρέατος • ελαιόλαδο • αλάτι • φρεσκοτριμμένο πιπέρι



Ρύζι με συκώτι και ντομάτα

 για 4 άτομα  Προετοιμασία: 30'  Χρόνος μαγειρέματος: 35'

Νόστιμο καθημερινό φαγάκι, που θα μπορούσε να γίνει ωραία γέμιση και για κοτόπουλο ή γαλοπούλα.

- Πλένετε το συκώτι, το κόβετε σε μικρά κομμάτια και το ξεματάτε για λίγο σε μια κασαρόλα με αλατισμένο νερό. Το σουρώνετε και το αφήνετε στην άκρη.
- Ζεσταίνετε σε κασαρόλα το βούτυρο και τσιγαρίζετε το συκώτι και το ρύζι για 10 περίπου λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς με ξύλινη σπάτουλα.
- Στη συνέχεια ρίχνετε στην κασαρόλα το ζεστό νερό ή το ζωμό, τις ντομάτες και το αλατοπίπερο. Χαμηλώνετε τη φωτιά, σκεπάζετε την κασαρόλα και αφήνετε το ρύζι να σιγοβράσει για 25 λεπτά περίπου, μέχρι να μαλακώσει.
- Δέκα λεπτά περίπου πριν τελειώσει το μαγείρεμα ρίχνετε στην κασαρόλα τον άνηθο και ανακατεύετε.
- Σερβίρετε το ρύζι σε πιάτα αμέσως μόλις το κατεβάσετε από τη φωτιά.

ΥΛΙΚΑ

- 1½ φλιτζ. τσαγιού ρύζι • 1/2 κιλό συκώτι μοσχαρίσιο • 3 φλιτζ. τσαγιού νερό ή ζωμό κρέατος (ζεστό) • 2 κουτ. σούπας βούτυρο • 1-2 ντομάτες (ψιλοκομμένες)
- αλάτι, πιπέρι • άνηθο (ψιλοκομμένο)



Αρνάκι με συκώτι στο χαρτί

για 4 άτομα Προετοιμασία: 30' Χρόνος ψησίματος: 1 ώρα & 15'

Βαρύ χειμωνιάτικο πιάτο, που θα απογειώσει ένα γιορτινό τραπέζι. Συνοδεύστε το με κόκκινο μπρούσκο κρασί.

- Καθαρίζετε, πλένετε τα κρεμμυδάκια και τα κόβετε σε λεπτές ροδέλες μαζί με τα πράσινα φυλλαράκια τους.
- Κόβετε το κρέας και το συκώτι σε κύβους. Τα ρίχνετε σε μπολ, προσθέτετε τα κρεμμυδάκια, το σκόρδο, τα φρέσκα μυρωδικά, τη ρίγανη, το βούτυρο και το αλατοπίπερο και ανακατεύετε.
- Απλώνετε τις λαδόκολλες στον πάγκο της κουζίνας σας και τις διπλώνετε στη μέση. Μοιράζετε το μίγμα του κρέατος στο κέντρο κάθε λαδόκολλας και κλείνετε τις λαδόκολλες σαν πουγκιά. Στερεώνετε τα πουγκιά με τον σπάγκο.
- Τοποθετείτε τις λαδόκολλες σε ταψί και ψήνετε το φαγητό σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 1 ώρα και 15 λεπτά περίπου.
- Σερβίρετε τα πουγκιά αμέσως μόλις τα βγάλετε από το φούρνο και αφήνετε τους καλεσμένους σας να τα ανοίξουν μόνοι τους.

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλό αρνί (ξεκοκαλισμένο) • 2 λεπτές φέτες συκώτι (μοσχαρίσιο) • 1-2 σκελίδες σκόρδο (ψιλοκομμένο) • 4 κρεμμυδάκια φρέσκα • 1 κουτ. σούπας βούτυρο • 1/2 ματσάκι μαϊντανό (ψιλοκομμένο) • 1/2 ματσάκι άνηθο (ψιλοκομμένο) • λίγη ρίγανη • αλάτι, πιπέρι • 2 λαδόκολλες και άκαυστο σπάγκο



Σουβλάκια με κεφτεδάκια

για 20-25 κομμάτια  Χρόνος προετοιμασίας: 2 ώρες

Υγιεινά, ελαφριά και πολύ νόστιμα, τα σουβλάκια «της μαμάς» είναι ιδανικά για μπουφέ και παιδικά πάρτι.

■ Ρίχνετε τους κιμάδες σε βαθύ σκεύος ή λεκάνη. Μουλιάζετε το ψωμί με νερό και το στύβετε καλά. Το ρίχνετε στο σκεύος με τους κιμάδες. Προσθέτετε το κρεμμύδι, το αβγό, αλατοπίπερο, τα φρέσκα αρωματικά, τη ρίγανη, το λάδι και το ξίδι. Ζυμώνετε απαλά το μίγμα του κιμά και το αφήνετε στο ψυγείο για 1/2 ώρα τουλάχιστον.

■ Στη συνέχεια πλάθετε με το μίγμα του κιμά σχετικά μικρά κεφτεδάκια. Τα αλευρώνετε και τα τηγανίζετε σε τηγάνι ή φριτέζα με μπόλικο καυτό λάδι.

■ Αφήνετε τα κεφτεδάκια σε πιατέλα στρωμένη με χαρτί κουζίνας, να στραγγίσουν και να κρυώσουν.

■ Τα περνάτε ανά δύο σε καλαμάκια, εναλλάξ με τα ντοματίνια και τα κυβάκια του τυριού.

■ Σερβίρετε τα σουβλάκια σε πιατέλες, μαζί με ροδέλες κρεμμυδιού, πασπαλισμένα με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλό κιμά ανάμικτο (μοσχαρίσιο και χοιρινό) • 3 φέτες ψωμί μπαγιάτικο (χωρίς την κόρα)
- 1 κρεμμύδι (τριμμένο) • λίγο δυόσμο φρέσκο (ψιλοκομμένο) • λίγο μαϊντανό (ψιλοκομμένο)
- 1 αβγό • 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο • 1 κουτ. του γλυκού ξίδι • αλάτι, πιπέρι • λίγη ρίγανη
- αλεύρι (για το πανάρισμα) • λάδι (για το τηγάνισμα) **Για τα σουβλάκια:** • κασέρι σε κυβάκια
- μερικά ντοματίνια (κομμένα στη μέση) • καλαμάκια ξύλινα ή μεταλλικά



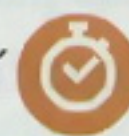
Εσκαλόπ τηγανητά με ζαμπόν



για 4-6 άτομα



Προετοιμασία: 15'



Χρόνος μαγειρέματος: 15' - 20'

Ένας πολύ απλός και γευστικός τρόπος για να μαγειρέψετε ένα ιδιαίτερα τρυφερό κρέας.

■ Πλένετε καλά τα κομμάτια του μοσχαρίσιου κρέατος. Τα σκουπίζετε και τα πασπαλίζετε με αλάτι, πιπέρι και λίγο αλεύρι.

■ Κόβετε τις φέτες του ζαμπόν στο μέγεθος των εσκαλόπ και στερεώνετε από ένα κομμάτι ζαμπόν σε κάθε κομμάτι κρέατος χρησιμοποιώντας οδογλυφίδες.

■ Βάζετε το βούτυρο σε τηγάνι και, μόλις ζεσταθεί, ρίχνετε μέσα τα εσκαλόπ με το ζαμπόν να τηγανιστούν, ώσπου να ροδίσουν και από τις δύο πλευρές.

■ Τα σβήνετε ρίχνοντας στο τηγάνι το χυμό λεμονιού και κατόπιν τη σάλτσα ψητού.

■ Σερβίρετε τα εσκαλόπ ζεστά, αμέσως μόλις τα βγάλετε από το τηγάνι.

Συμβουλές

– Τα εσκαλόπ είναι κομμάτια κρέατος χωρίς πέτσα, κόκαλα και κόνδρους και μαριναρισμένα έτσι ώστε να είναι πολύ τρυφερά. Στην προτεινόμενη περικοπή είναι κομμάτια από κολότο μοσχαριού.

– Αν δεν έχετε σάλτσα ψητού, μπορείτε να φτιάξετε λίγο ζυμό, διαλύοντας έναν κίβο-βοδινό μέσα σε λίγο ζεστό νερό.

ΥΛΙΚΑ

- 24 μικρά εσκαλόπ (από κολότο) • 12 μεγάλες φέτες ζαμπόν • χυμό 1 λεμονιού • 200 γρ. βούτυρο
- λίγη έτοιμη σάλτσα ψητού • λίγο αλεύρι • αλάτι, πιπέρι



Αρνί με χόρτα αβγολέμονο



για 6 άτομα



Προετοιμασία: 1 ώρα



Χρόνος μαγειρέματος: 2 ώρες

Ένα χορταστικό, ωραίο κυριακάτικο πιάτο για να περιποιηθείτε φίλους και συγγενείς.

■ Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε μεγάλη κατσαρόλα και σοτάρετε το αρνί για μερικά λεπτά, μέχρι να πάρει χρώμα απ' όλες τις πλευρές. Το βγάζετε από την κατσαρόλα και ρίχνετε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια. Τα τσιγαρίζετε για λίγο και ξαναβάζετε το κρέας στην κατσαρόλα. Προσθέτετε το νερό, αλατοπιπερώνετε και αφήνετε το κρέας να σιγοβράσει μέχρι να μαλακώσει, για 1 ½ ώρα περίπου.

■ Στο μεταξύ καθαρίζετε, πλένετε καλά και στραγγίζετε τα χόρτα. Τα ζεματάτε σε κατσαρόλα με βραστό αλατισμένο νερό και τα ξαναστραγγίζετε.

■ Μόλις βράσει το κρέας, ρίχνετε στην κατσαρόλα τα χόρτα, προσθέτοντας λίγο ακόμα νερό, και τα βράζετε όλα μαζί για άλλη 1/2 ώρα (προσθέτετε όσο νερό χρειάζεται για να μείνει το φαγητό με αρκετά υγρά).

■ Στη συνέχεια σπάτε τα αβγά σε μπολ και τα χτυπάτε για λίγο με το σύρμα. Ρίχνετε το χυμό λεμονιού και τα χτυπάτε λίγο ακόμα. Προσθέτετε στο μπολ λίγο από το ζουμί του φαγητού και ανακατεύετε. Ρίχνετε το αβγολέμονο σιγά σιγά στην κατσαρόλα, ανασηκώνοντάς την και κουνώντας τη με κυκλικές κινήσεις, ώστε να πάει παντού το αβγολέμονο.

■ Σερβίρετε το φαγητό σε βαθιά πιάτα όσο είναι ακόμα ζεστό ή χλιαρό.

ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ κιλό αρνί (σπάλα σε μερίδες) • 2 κρεμμύδια (ψιλοκομμένα) • 3 φλιτζ τσαγιού νερό (χλιαρό) • 1/2 φλιτζ τσαγιού ελαιόλαδο • 1 ½ - 2 κιλά χόρτα (σπανάκι, σέσκουλα, λάπαθο, αντίδια, ζοχούς κ.ά.) • αλάτι, πιπέρι • 2 αβγά • χυμό 2 λεμονιών



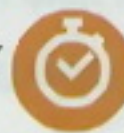
Μοσχαράκι με φρέσκα φασολάκια



για 4-6 άτομα



Προετοιμασία: 45'



Χρόνος μαγειρέματος: 60' περίπου

Ωραίο φαγητό, ελαφρύ και θρεπτικό, ιδανικό για το καθημερινό οικογενειακό γεύμα ή δείπνο, αφού το αγαπούν μικροί και μεγάλοι.

■ Κόβετε το κρέας σε μερίδες. Ζεσταίνετε λίγο ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα και, μόλις ζεσταθεί, σοτάρετε τα κομμάτια του κρέατος μέχρι να ροδίσουν καλά και από τις δύο πλευρές.

■ Ρίχνετε τα κρεμμύδια και ανακατεύετε μέχρι να μαραθούν. Σβήνετε το φαγητό με το χυμό λεμονιού και με το κρασί (εάν βάλετε). Περιμένετε 1-2 λεπτά και προσθέτετε 2-3 φλιτζάνια περίπου ζεστό νερό.

■ Σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε το φαγητό να σιγοβράσει για 30-35 λεπτά περίπου, μέχρι να μαλακώσει το κρέας.

■ Στο μεταξύ, ετοιμάζετε τα φασολάκια: τα καθαρίζετε, τα κόβετε (εάν είναι μεγάλα) και τα πλένετε.

■ Προσθέτετε τα φασολάκια στην κατσαρόλα που βράζει το κρέας, αλατοπιπερώνετε, ρίχνετε και το μαϊντανό και αφήνετε το φαγητό να σιγοβράζει με σκεπασμένη την κατσαρόλα για 30-40 λεπτά περίπου, μέχρι να μαλακώσουν καλά το μοσχαράκι και τα φασολάκια.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μοσχάρι (για κατσαρόλα) • 1/2 κιλό φρέσκα φασολάκια • 1-2 κρεμμύδια (κομμένα)
- χυμό 1/2 λεμονιού • 1/2 φλιτζ. τσαγιού λευκό ξηρό κρασί (προαιρετικά) • 1/2 ματσάκι μαϊντανό (ψιλοκομμένο) • ελαιόλαδο • αλάτι, πιπέρι



Μοσχαράκι με λάχανο



για 4 άτομα



Προετοιμασία: 30'



Χρόνος μαγειρέματος: 55' - 60'

Πλήρες και υγιεινό γεύμα, πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά. Το λάχανο συνοδεύει μοναδικά τη γεύση του κρέατος.

■ Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και τσιγαρίζετε το κρέας για μερικά λεπτά, μέχρι να αλλάξει χρώμα από όλες τις πλευρές. Προσθέτετε τα κρεμμύδια και τα αφήνετε για 3-4 λεπτά να μαλακώσουν.

■ Στη συνέχεια προσθέτετε τον πελτέ διαλυμένο σε λίγο νερό, το ζεστό νερό ή το ζωμό, το σέλινο, τις πιπερίτσες και αλατοπίπερο.

■ Στο μεταξύ, καθαρίζετε το λάχανο και το χοντροκόβετε. Είκοσι λεπτά περίπου πριν από το τέλος του μαγειρέματος ρίχνετε στην κατσαρόλα και το λάχανο. (Εάν χρειαστεί, θα προσθέσετε και λίγο ακόμα ζεστό νερό.)

■ Σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε το φαγητό να σιγοβράσει μέχρι να μαλακώσει καλά το κρέας και το φαγητό να μείνει με το λάδι του.

■ Σερβίρετε το φαγητό ζεστό ή χλιαρό.

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλό μοσχάρι (σε μερίδες) • 1 μικρό λευκό λάχανο • 2 κρεμμύδια (ψιλοκομμένα)
- 1 κουτ. σούπας ντοματοπελτέ • 2 καυτερές πιπερίτσες • 2-3 κλαδάκια σέλινο (ψιλοκομμένο)
- 2 φλιτζ τσαγιού ζεστό νερό ή ζωμό κρέατος • 3-4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο • αλάτι, πιπέρι



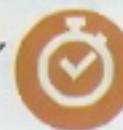
Μοσχάρι στιφάδο



για 5-6 άτομα



Προετοιμασία: 45'



Χρόνος μαγειρέματος: 1 ώρα και 50'

Χορταστικό φαγητό με πλούσια γεύση, ιδανικό για το τραπέζι της Κυριακής, με βασική προϋπόθεση το... γερό στομάχι!

■ Ζεματάτε τα κρεμμύδια σε βραστό νερό για 5 λεπτά περίπου και στη συνέχεια τα καθαρίζετε.

■ Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε μια μεγάλη κατσαρόλα και τσιγαρίζετε τα κρεμμυδάκια για μερικά λεπτά, μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρυσαφένιο χρώμα. Τα βγάζετε με τρυπητή κουτάλα και τα αφήνετε σε πιατέλα στρωμένη με χαρτί κουζίνας.

■ Στο ίδιο λάδι τσιγαρίζετε το κρέας, φροντίζοντας να πάρει χρώμα από όλες τις πλευρές.

■ Ρίχνετε στην κατσαρόλα το ξίδι, τις ψιλοκομμένες ντομάτες, το σκόρδο, τη δάφνη, τα μοσχοκάρφια και αλατοπιπερώνετε. Προσθέτετε 1 φλιτζάνι χλιαρό νερό, σκεπάζετε την κατσαρόλα και σιγοβράζετε το κρέας για 1 ώρα περίπου.

■ Κατόπιν ρίχνετε στην κατσαρόλα τα κρεμμύδια και επιπλέον χλιαρό νερό και ξανασκεπάζετε την κατσαρόλα.

■ Σιγοβράζετε για άλλα 50 λεπτά περίπου, μέχρι να μαλακώσουν πολύ καλά το κρέας και τα κρεμμυδάκια και να μείνει το φαγητό με τη σάλτσα του.

Συμβουλή

– Επειδή το στιφάδο είναι χορταστικό φαγητό, μια φρέσκια σαλάτα και φρέσκο χυριότυπο γλυμί είναι αμέσως μετά για να το συνοδεύσουν.

ΥΛΙΚΑ

- 1.250-1.500 γρ. μοσχάρι σε μερίδες (κατάλληλο για κατσαρόλα) • 1 κιλό κρεμμυδάκια (για στιφάδο) • 4-5 φρέσκες ψιλοκομμένες ντομάτες ή ντοματάκια κονκασέ • 2 φύλλα δάφνης
- 3/4 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο • λίγο ξίδι από καλής ποιότητας κρασί • 2-3 σκελίδες σκόρδο
- μερικά μοσχοκάρφια • αλάτι, πιπέρι



Μοσχάρι ατζέμ πιλάφι



για 6 άτομα



Χρόνος προετοιμασίας: 2 ώρες



Χρόνος ψησίματος: 45'

Πολίτικη σπεσιαλιτέ, καλή ιδέα για το καθημερινό αλλά και για το κυριακάτικο γεύμα σας.

■ Ζεσταίνετε 2-3 κουταλιές βούτυρο ή ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και τσιγαρίζετε για μερικά λεπτά το κρέας με το κρεμμύδι, μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι και να πάρει ωραίο χρώμα το κρέας.

■ Προσθέτετε τις ψιλοκομμένες ντομάτες, αλατοπίπερο και 5 φλιτζάνια ζεστό νερό. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε το φαγητό να σιγοβράσει για 1 ώρα περίπου, μέχρι να μαλακώσει το κρέας.

■ Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά, σφραγίζετε το κρέας και ρίχνετε το ζωμό σε καθαρή κατσαρόλα. Ο ζωμός του κρέατος θα πρέπει να είναι 4 φλιτζάνια, διαφορετικά προσθέτετε ζεστό νερό. Ξαναβάζετε το ζωμό στη φωτιά μαζί με το υπόλοιπο βούτυρο ή λάδι και μόλις πάρει βράση ρίχνετε μέσα το ρύζι.

■ Σκεπάζετε την κατσαρόλα, χαμηλώνετε τη φωτιά και αφήνετε το ρύζι να σιγοβράσει για 20-25 λεπτά περίπου, μέχρι να μαλακώσει και να απορροφήσει τα υγρά του. Λίγο πριν το κατεβάσετε από τη φωτιά μπορείτε να ρίξετε στην κατσαρόλα και το μαγειρεμένο μοσχάρι.

■ Σερβίρετε το φαγητό σε μερίδες και, αν θέλετε, πασπαλίζετε με τριμμένο τυρί της αρεσκείας σας.

Συμβουλή

– Μπορείτε να συνοδεύσετε το φαγητό με μαρουλοσαλάτα και κάποιο λευκό τυρί της αρεσκείας σας.

ΥΛΙΚΑ

• 1 κιλό μοσχάρι (σε κύβους) • 1 μέτριο κρεμμύδι (ψιλοκομμένο) • 4-5 φρέσκες ντομάτες ψιλοκομμένες ή 1 κουτί ντοματάκια κονκασέ • 2 φλιτζ. τσαγιού ρύζι (κατάλληλο για πιλάφι) • 5 κουτ. σούπας βούτυρο ή ελαιόλαδο • αλάτι, πιπέρι • τριμμένο κεφαλοτύρι ή γραβιέρα (προαιρετικά)



Αρνάκι με βερίκοκα

για 4-5 άτομα Προετοιμασία: 45' - 50' Χρόνος μαγειρέματος: 1 ώρα και 45 λεπτά

Μικρασιατική συνταγή, που παραδοσιακά προοριζόταν για γιορτινά τραπέζια και μαγειρευόταν σε κατσαρόλα σφραγισμένη με ζυμάρι.

■ Πλένετε το κρέας και το σκουπίζετε με απορροφητικό χαρτί. Το αλατοπιπερώνετε καλά και το βάζετε σε μεγάλο μπολ με καπάκι. Ρίχνετε 2-3 κουτ. ελαιόλαδο, 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένο και το γιαούρτι. Ανακατεύετε μέχρι να «τυλιχτεί» καλά το κρέας με το γιαούρτι, σκεπάζετε το μπολ, το βάζετε στο ψυγείο και το αφήνετε 3-4 ώρες (ή και όλη τη νύχτα).

■ Καθαρίζετε τα βερίκοκα, αφαιρείτε τα κουκούτσια, τα πλένετε και τα σκουπίζετε. Τα απλώνετε σε λαμαρίνα, τα ραντίζετε με το κονιάκ και τα αφήνετε για 2 ώρες τουλάχιστον (εάν μπορείτε, στον ήλιο).

■ Ζεσταίνετε το βούτυρο σε φαρδύ τηγάνι ή κατσαρόλα, προσθέτετε τα βερίκοκα, τα πασπαλίζετε με τη ζάχαρη και τα αφήνετε σε χαμηλή φωτιά να μαλακώσουν.

■ Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και τσιγαρίζετε τα κρεμμύδια. Προσθέτετε το υπόλοιπο σκόρδο και το κρέας σκουπισμένο, ανακατεύοντας μέχρι να ροδίσει. «Σβήνετε» με το κρασί και προσθέτετε την ντομάτα, τον πελτέ διαλυμένο σε λίγο νερό, αλατοπίπερο, το μπαχάρι, την κανέλα και 1 φλιτζ ζεστό νερό.

■ Σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε το φαγητό να σιγοβράσει για 1 ½ ώρα περίπου, μέχρι να μαλακώσει καλά το κρέας. Ελέγχετε και, εάν χρειαστεί, προσθέτετε λίγο ακόμα ζεστό νερό.

■ Προσθέτετε τα βερίκοκα και το μαϊντανό, σιγοβράζετε για άλλα 15 λεπτά και σερβίρετε.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό αρνί σε μερίδες (μπούτι ή σπάλα) • 300 γρ. πρόβειο γιαούρτι • 1 κιλό βερίκοκα (καϊσιά)
- 1/2 φλιτζ λευκό ξηρό κρασί • 2 κρεμμύδια (ψιλοκομμένα) • 4-5 σκελίδες σκόρδο (λιωμένο)
- 4-5 φρέσκες ντομάτες (τριμμένες) • 1 κουτ. πελτέ ντομάτας • 1 κουτ. σούπας ζάχαρη • 1/2 ματσάκι μαϊντανό (ψιλοκομμένο) • αλάτι, πιπέρι • κανέλα, μπαχάρι • λίγο κονιάκ • 150 γρ. φρέσκο βούτυρο • 1/2 φλιτζ τσαγιού ελαιόλαδο



Χοιρινό με πλιγούρι

για 4 άτομα Προετοιμασία: 20' Χρόνος μαγειρέματος: 60'

Χειμωνιάτικο, χορταστικό πιάτο, μια πρωτότυπη ιδέα για το κυριακάτικο οικογενειακό τραπέζι σας.

- Ζεσταίνετε το βούτυρο σε μια φαρδιά κασαρόλα και σοτάρετε το κρέας μέχρι να ροδίσει καλά απ' όλες τις πλευρές.
- Προσθέτετε τα κρεμμύδια, ανακατεύετε για 1-2 λεπτά και στη συνέχεια ρίχνετε στην κασαρόλα 1 φλιτζάνι ζεστό νερό. Σκεπάζετε την κασαρόλα και σιγοβράζετε μέχρι να μαλακώσουν και να λιώσουν τα κρεμμύδια και να μαγειρευτεί το κρέας.
- Αλατοπιπερώνετε, ρίχνετε στην κασαρόλα το ζεστό ζωμό και το πλιγούρι. Βράζετε μέχρι να απορροφήσει το πλιγούρι όλα τα υγρά και να μαγειρευτεί.
- Στο μεταξύ, χτυπάτε σε μπουλ τα αυγά, προσθέτετε το χυμό του λεμονιού και λίγο χλιαρό νερό. Χτυπάτε μέχρι να αφρίσει το αβγολέμονο και περιχύνετε με αυτό το φαγητό στην κασαρόλα.
- Κουνάτε κυκλικά την κασαρόλα ώστε να πάει παντού το αβγολέμονο και σβήνετε τη φωτιά. Σερβίρετε αμέσως σε βαθιά πιάτα ή σε μπουλ.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό χοιρινό ψαχνό (κομμένο σε κύβους) • 2 μεγάλα κρεμμύδια (ψιλοκομμένα) • 1/2 φλιτζ τσαγιού βούτυρο • 1½ φλιτζ τσαγιού πλιγούρι • 2 φλιτζ τσαγιού ζεστό ζωμό κρέατος (κατά προτίμηση σπιτικό) • 2 αυγά • χυμό 1 λεμονιού • αλάτι • φρεσκοτριμμένο πιπέρι



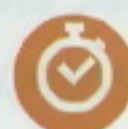
Χοιρινό με κάστανα



για 6 άτομα



Προετοιμασία: 45'



Χρόνος μαγειρέματος: 60'

Πρωτότυπη χειμωνιάτικη συνταγή, που μπορείτε να απολαύσετε με ένα καλό κρασί.

■ Καθαρίζετε τα κάστανα, αφαιρώντας αρχικά τα εξωτερικά φλούδια, και τα βράζετε σε κατσαρόλα με μπόλικο αλατισμένο νερό για 25 λεπτά περίπου, μέχρι να μαλακώσουν. Τα στραγγίζετε, περιμένετε μερικά λεπτά να κρυώσουν λίγο και αφαιρείτε και τα εσωτερικά φλούδια. Τα αφήνετε σκεπασμένα για να διατηρηθούν ζεστά.

■ Πλένετε το κρέας, το σκουπίζετε με απορροφητικό χαρτί κουζίνας και το κόβετε σε κομμάτια. Ζεσταίνετε λίγο ελαιόλαδο σε μεγάλη κατσαρόλα και τσιγαρίζετε το κρέας για μερικά λεπτά, μέχρι να ροδίσει ελαφρά από όλες τις πλευρές.

■ Προσθέτετε το κρεμμύδι, ανακατεύετε 1-2 λεπτά και ρίχνετε στην κατσαρόλα τον πελτέ διαλυμένο σε λίγο νερό. Προσθέτετε το νερό και αλατοπιπερώνετε. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε το φαγητό να σιγοβράσει, μέχρι να μαλακώσει καλά το κρέας. (Εάν χρειαστεί, προσθέστε λίγο ακόμα νερό, που θα πρέπει να είναι ζεστό.)

■ Δεκαπέντε λεπτά περίπου πριν κατεβάσετε το φαγητό από τη φωτιά ρίχνετε τα κάστανα στην κατσαρόλα και τα βράζετε όλα μαζί, μέχρι το φαγητό να μείνει με τη σάλτσα του.

■ Αποσύρετε το φαγητό από τη φωτιά και το σερβίρετε σε μερίδες, ζεστό ή χλιαρό.

ΥΛΙΚΑ

- 1½ κιλό χοιρινό μπούτι (φιλέτο) • 1½ κιλό κάστανα • 1 μεγάλο κρεμμύδι (ψιλοκομμένο)
- 1 κουτ. σούπας πελτέ ντομάτας • 2 ποτήρια νερό • ελαιόλαδο • αλάτι, πιπέρι



Χοιρινές μπιριζόλες με πορτοκάλι

για 4 άτομα Προετοιμασία: 20' Χρόνος μαγειρέματος: 30'

Νόστιμο και ιδιαίτερα χορταστικό φαγητό. Το πορτοκάλι δένει ιδανικά με το χοιρινό και του δίνει ξεχωριστή γεύση.

- Αλατοπιπερώνετε τις μπιριζόλες και ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε αντικολλητικό σκεύος.
- Όταν κάψει το λάδι, ροδίζετε τις μπιριζόλες πρώτα από τη μία και ύστερα και από την άλλη πλευρά.
- Προσθέτετε το σκόρδο να σοταριστεί για 1 λεπτό, τοποθετείτε πάνω σε κάθε μπιριζόλα από 2 φέτες πορτοκαλιού και πασπαλίζετε με το θυμάρι.
- Σβήνετε πρώτα με το κρασί και ύστερα προσθέτετε τους χυμούς του πορτοκαλιού και του λεμονιού και το ξύσμα λεμονιού.
- Σκεπάζετε το σκεύος με καπάκι, χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγοβράζετε το φαγητό για 30 λεπτά περίπου ή μέχρι να δέσει η σάλτσα του.
- Σερβίρετε τις μπιριζόλες αμέσως μόλις τις κατεβάσετε από τη φωτιά.

ΥΛΙΚΑ

- 4 χοιρινές μπιριζόλες • 6 κουτ. σούπας ελαιόλαδο • 2 σκελίδες σκόρδο • 2 φλιτζανάκια του καφέ λευκό ξηρό κρασί • χυμό 2 πορτοκαλιών • χυμό και ξύσμα 1 λεμονιού • 8 φέτες πορτοκαλιού • αλάτι, πιπέρι • λίγο θυμάρι



Χοιρινό με σελινόριζα αλά πολίτα



για 4 άτομα



Προετοιμασία: 45'



Χρόνος μαγειρέματος: 1½ ώρα περίπου

Χορταστικό καθημερινό φαγάκι για όλη την οικογένεια. Απολαύστε το με το αγαπημένο σας λευκό τυρί και χωριάτικο ψωμί.

■ Καθαρίζετε τη σελινόριζα, την κόβετε σε μεγάλα κομμάτια (κυδωνάτα) και τη βάζετε σε μπολ με νερό και το χυμό 1 λεμονιού.

■ Πλένετε το κρέας, το στεγνώνετε και το κόβετε σε μερίδες. Καθαρίζετε τα καρότα και τα κόβετε σε ροδέλες.

■ Ζεσταίνετε σε μεγάλη κατσαρόλα το ελαιόλαδο και σοτάρετε το κρέας για λίγα λεπτά, μέχρι να ροδίσει από όλες τις πλευρές. Προσθέτετε το κρεμμύδι και ανακατεύετε για μερικά λεπτά, μέχρι να μαλακώσει. Ρίχνετε στην κατσαρόλα όσο νερό χρειαστεί μέχρι να σκεπαστεί καλά το κρέας.

■ Σκεπάζετε την κατσαρόλα και το αφήνετε να σιγοβράσει για 40-45 λεπτά περίπου.

■ Στη συνέχεια ρίχνετε στην κατσαρόλα τη σελινόριζα στραγγισμένη, τα καρότα και το σέλινο, αλάτι και πιπέρι. (Εάν χρειαστεί, προσθέστε και λίγο ζεστό νερό.) Αφήνετε το φαγητό να σιγοβράσει για 40 λεπτά περίπου, ώστε να μαλακώσουν και τα λαχανικά.

■ Τέλος, χτυπάτε σε μπολ το αυγό μαζί με το χυμό 1½ λεμονιού. Προσθέτετε λίγο από το ζουμί του φαγητού και ρίχνετε το αβγολέμονο στην κατσαρόλα. Ανακατεύετε κουνώντας τη μερικές φορές και την ξαναβάζετε στη φωτιά. Περιμένετε λίγα λεπτά να ζεσταθεί το φαγητό, χωρίς να πάρει βράση, και το κατεβάζετε από τη φωτιά.

■ Σερβίρετε σε βαθιά πιάτα όσο είναι ακόμα ζεστό.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό χοιρινό (χωρίς κόκαλο) • 1 μεγάλη σελινόριζα • 2 κλωνάρια σέλινο (ψιλοκομμένο)
- 1 κρεμμύδι (τριμμένο) • 1/2 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο • 2 καρότα • αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι • 1 αυγό • χυμό 2½ λεμονιών

