

ΤΑ ΝΟΣΤΙΜΑ ΤΗΣ ΣΧΑΡΑΣ



ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΤΣΕΛΕΜΕΝΤΕΣ | ΤΕΥΧΟΣ 90

Αλμυρές & Γλυκές
απολαύσεις

14 ΑΥΘΕΝΤΙΚΕΣ
ΣΥΝΤΑΓΕΣ



ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΤΣΕΛΕΜΕΝΤΕΣ

Αλμυρές & Γλυκές
απολαύσεις

ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
Τηλέραμα



ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΤΣΕΛΕΜΕΝΤΕΣ

Αλμυρές & Γλυκές
απολαύσεις

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



4 Μπριζόλα βοδινή στη σάρα α λα μπορντελέζ

6 Κοτολέτες κατσικιού πανέ σάρας

8 Κοτολέτες μοσχαρίσιες σάρας

10 Μπακαλιάρος παστός στη σάρα

12 Φέτες ξιφία στη σάρα

14 Χοιρινές μπριζόλες πανέ σάρας

16 Μπριζόλες χοιρινές στη σάρα

18 Σαρδέλες στη σάρα

20 Σαργός στη σάρα

22 Σκάρος στη σάρα

24 Σουκώτι στη σάρα

26 Τσιπούρα σάρας

28 Κοτολέτες μοσχαριού πανέ σάρας

30 Μανιτάρια δικέφαλα σε σουβλάκια

Μπριζόλα βοδινή στη σχάρα α λαμπορντελέζ



Για 6 άτομα



Χρόνος προετοιμασίας: 10'



Χρόνος μαγειρέματος: 60'

- Βγάζουμε το κρέας από το ψυγείο 1 ώρα πριν το ψήσουμε.
- Βάζουμε κατσαρόλα στη φωτιά με το κόκκινο κρασί. Ρίχνουμε μέσα και το κρεμμύδι και το σκόρδο (και τα δυο ψιλοκομμένα), το θυμάρι και τη δάφνη και αφήνουμε να βράσουν, μέχρι να απομείνει ο μισός όγκος τους.
- Προσθέτουμε τότε τον βοδινό ζωμό και μόλις ξαναρχίσει η βράση χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να βράσουν για 20 λεπτά, ξαφρίζοντάς τα κάθε τόσο.
- Σουρώνουμε τη σάλτσα και τη διατηρούμε ζεστή σε μπεν μαρί.
- Λαδώνουμε ελαφρά τη σχάρα και την μπριζόλα.
- Αλατοπιπερώνουμε την μπριζόλα και την ψήνουμε σε σχάρα όχι πολύ καυτή.
- Βράζουμε το μεδούλι σε βραστό νερό, το κόβουμε σε κομμάτια και το προσθέτουμε στη σάλτσα.
- Σερβίρουμε την μπριζόλα αμέσως μόλις ψηθεί, τριγυρισμένη από κάρδαμο και με τη σάλτσα σε σαλτιέρα.
- Συνοδεύουμε με πατάτες κροκέτες ή τηγανητές.

ΥΛΙΚΑ

- 1 μπριζόλα βοδινή (1½ κιλού) • ½ φλιτζ. τσαγιού κόκκινο κρασί • 1 μέτριο κρεμμύδι • 1 σκελίδα σκόρδο • 1 κλωνάρι θυμάρι • ½ φύλλο δάφνης • 1½ φλιτζ. τσαγιού ζωμό βοδινού • ½ φλιτζ. τσαγιού λάδι • 3-4 κουταλιές της σούπας μεδούλι βοδινό • κάρδαμο • αλάτι • πιπέρι



Κοτολέτες κατσικιού πανέ σχάρας



Για 5 άτομα



Χρόνος προετοιμασίας: 10'



Χρόνος μαγειρέματος: 20'

■ Κόβουμε τις κοτολέτες, τις πλαταίνουμε χτυπώντας τις με τον μπαλτά, τις αλατοπιπερώνουμε και τις αφήνουμε για 4-5 λεπτά να πιάσει το αλάτι.

■ Βάζουμε το βούτυρο σε σαγανάκι να λιώσει, χωρίς όμως να κάψει, και απλώνουμε τη γαλέτα πάνω σε χαρτί. Παίρνουμε κάθε κοτολέτα από το κόκαλο, τη βουτάμε στο λιωμένο βούτυρο και την πιέζουμε πάνω στη γαλέτα, να σκεπαστεί απ' αυτήν.

■ Όταν είναι έτοιμες όλες οι κοτολέτες, τις βάζουμε στη σχάρα να ψηθούν, ραντίζοντάς τις προηγουμένως με λίγο βούτυρο. Η φωτιά δεν πρέπει να είναι πολύ δυνατή, ώστε να πάρουν χρυσόξανθο χρώμα χωρίς να μαυρίσουν.

■ Τις σερβίρουμε με πουρέ από πατάτες ή σπανάκι ή με πατάτες τηγανητές και οποιαδήποτε σαλάτα.

ΥΛΙΚΑ

- 10 κοτολέτες κατσικιού (γύρω στα 1.200 γρ.) • αλάτι • πιπέρι • 4 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού γαλέτα ψιλοτριμμένη



Κοτολέτες μοσχαρίσιες σχάρας



Για 4 άτομα



Χρόνος προετοιμασίας: 5'



Χρόνος μαγειρέματος: 15'

■ Χτυπάμε τις κοτολέτες να πλατύνουν. Τις αλείφουμε με το λάδι, με αλατοπίπερο και το θυμάρι και τις ψήνουμε και από τις 2 μεριές σε καυτή σχάρα για ένα τέταρτο της ώρας, αλείφοντάς τις κάθε τόσο με λίγο λάδι.

■ Τις σερβίρουμε σε πιατέλα, γαρνίροντας με φέτες λεμονιού και τηγανητές πατάτες.

ΥΛΙΚΑ

• 4 κοτολέτες μοσχαρίσιες (250 γρ. η καθεμιά) • 3 κουταλιές λάδι • θυμάρι ή ρίγανη • αλάτι • πιπέρι



Μπακαλιάρος παστός στη σχάρα



Για 4 άτομα



Χρόνος προετοιμασίας: 5'



Χρόνος μαγειρέματος: 15'

■ Αγοράζουμε έτοιμα, ξεκοκαλισμένα φιλέτα παστού μπακαλιάρου. Τα ξαρμυρίζουμε πολύ καλά, τα ξεπλένουμε και τα αφήνουμε να στραγγίσουν.

■ Τα αλευρώνουμε, τα τινάζουμε να φύγει το πολύ αλεύρι και τα αλείφουμε με λάδι. Τα ψήνουμε σε καυτή σχάρα αλειμμένη με λάδι, για ένα τέταρτο της ώρας.

■ Τα σερβίρουμε ζεστά, περικυτώντάς τα με λαδολέμονο και πασπαλίζοντάς τα με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΥΛΙΚΑ

- 600 γρ. φιλέτα παστού μπακαλιάρου
- 8 κουταλιές της σούπας αλεύρι
- λίγο λάδι
- λαδολέμονο
- λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο



Φέτες ξιφία στη σχάρα



Για 4 άτομα



Χρόνος προετοιμασίας: 10'



Χρόνος μαγειρέματος: 15'

■ Ανακατεύουμε όλα τα υλικά της μαρινάτας σε μεγάλο μπολ. Πλένουμε πολύ καλά τις φέτες του ξιφία, τις βουτάμε στο μπολ με τη μαρινάτα και τις αφήνουμε να μαριναριστούν για 1-2 ώρες.

■ Όταν τις βγάλουμε τις ψήνουμε σε καυτή και αλειμμένη με λάδι σχάρα πάνω από κάρβουνα ή κάτω από το γκριλ του φούρνου ή σε ηλεκτρική ψηστιέρα, ραντίζοντάς τις κάθε τόσο με τα υγρά της μαρινάτας.

■ Τις σερβίρουμε αμέσως, καυτές, περιχύνοντάς τις με σάλτσα λαδολέμονου και συνοδεύοντάς τις με σαλάτα εποχής, ωμών ή βρασμένων χορταρικών.

ΥΛΙΚΑ

• 4 ισόπαχες φέτες ξιφία (1 κιλό όλες μαζί) **Για τη μαρινάτα:** • 3-4 κουταλιές της σούπας λάδι • χυμό 1-2 λεμονιών • αλάτι • πιπέρι • μαϊντανό ψιλοκομμένο • 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο • λίγη τριμμένη ρίγανη ή θυμάρι **Για τη σάλτσα:** • 5 κουταλιές της σούπας λάδι • χυμό 1-2 λεμονιών • λίγο αλατοπίπερο



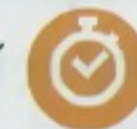
Χοιρινές μπιριζόλες πανέ σχάρας



Για 4 άτομα



Χρόνος προετοιμασίας: 10'



Χρόνος μαγειρέματος: 20'

■ Καθαρίζουμε τις μπιριζόλες, τις πλένουμε, τις χτυπάμε με τον μπαλτά και αφαιρούμε γύρω γύρω το πάχος τους. Ξύνουμε με το μαχαίρι την άκρη του κόκαλου ώστε να μείνει εντελώς γυμνό. Τις αλατοπιπερώνουμε και τις αφήνουμε έτσι για 5-6 λεπτά της ώρας.

■ Βάζουμε το βούτυρο σε σαγανάκι να λιώσει, χωρίς όμως να κάψει, και απλώνουμε τη γαλέτα πάνω σε χαρτί. Παίρνουμε κάθε μπιριζόλα από το κόκαλο, τη βουτάμε στο λιωμένο βούτυρο και την πιέζουμε πάνω στη γαλέτα, να σκεπαστεί απ' αυτήν.

■ Όταν είναι έτοιμες όλες οι μπιριζόλες, τις βάζουμε στη σχάρα να ψηθούν, ραντίζοντάς τις προηγουμένως με λίγο βούτυρο. Η φωτιά δεν πρέπει να είναι πολύ δυνατή, για να πάρουν χρυσόξανθο χρώμα χωρίς να μαυρίσουν.

■ Τις γαρνίρουμε με πουρέ πατάτας ή σπανακιού και τις συνοδεύουμε με μια πικάντικη σαλάτα της προτίμησής μας.

ΥΛΙΚΑ

• 4 μπιριζόλες χοιρινές (250 γρ. η καθεμιά) • αλάτι • πιπέρι • 4 κουταλιές βούτυρο • 1 φλιτζάνι του τσαγιού γαλέτα τριμμένη



Μπριζόλες χοιρινές στη σχάρα



Για 4 άτομα



Χρόνος προετοιμασίας: 10'



Χρόνος μαγειρέματος: 20'

■ Πλαταίνουμε με τον μπαλτά τις μπριζόλες, αφαιρούμε εντελώς το πάχος γύρω γύρω, τις πλένουμε, τις σκουπίζουμε και τις αλατοπιπερώνουμε.

■ Καίμε καλά τη σχάρα και ψήνουμε τις μπριζόλες και από τις δυο μεριές, αλείφοντάς τις κάθε τόσο με ένα μίγμα λαδιού, λεμονιού και ρίγανης.

■ Τις σερβίρουμε γαρνιροντάς τις με τα βρασμένα χορταρικά.

ΥΛΙΚΑ

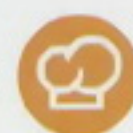
• 4 μπριζόλες χοιρινές (250 γρ. η καθεμιά) • αλάτι • πιπέρι • λάδι • λεμόνι • ρίγανη τριμμένη • λάχανο βρασμένο • γούλες σέλινου βρασμένες • καρότα βρασμένα



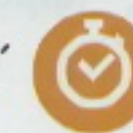
Σαρδέλες στη σχάρα



Για 4 άτομα



Χρόνος προετοιμασίας: 10'



Χρόνος μαγειρέματος: 15'

■ Διαλέγουμε σαρδέλες μεγάλες (όχι όμως φρίσσες) και προπαντός πολύ φρέσκες. Τις πλένουμε, τις καθαρίζουμε καλά, κόβουμε και πετάμε τα κεφάλια τους (όχι υποχρεωτικά) και τις αλατίζουμε. Αν τις θέλουμε πιο πικάντικες, τις βουτάμε για λίγο στη μαρινάτα και τις ψήνουμε μετά σε καυτή και λαδωμένη σχάρα πάνω από τα κάρβουνα, για λίγα λεπτά, ραντίζοντάς τις με το υγρό της μαρινάτας τους.

■ Τις σερβίρουμε καυτές, συνοδεύοντάς τις με μια σάλτσα λαδολέμονου (ή βινεγκρέτ) και με σαλάτα λαχανικών εποχής.

ΥΛΙΚΑ

• 1 κιλό σαρδέλες **Για τη μαρινάτα:** • μαϊντανό ψιλοκομμένο ή ρίγανη • λάδι • λεμόνι • πιπέρι χοντροτριμμένο • αλάτι



Σαργός στη σχάρα



Για 4 άτομα



Χρόνος προετοιμασίας: 10'



Χρόνος μαγειρέματος: 20'

■ Καθαρίζουμε και πλένουμε τους σαργούς. Τους βουτάμε μετά σε μια μαρινάτα με λάδι, λεμόνι, αλάτι και πιπέρι, τριμμένο θυμάρι ή ρίγανη και λίγο άσπρο κρασί και τους αφήνουμε για μισή ώρα να μαρινάρονται.

■ Τους βγάζουμε, τους αλατοπιπερώνουμε, αφήνουμε λίγο να τραβήξουν το αλατοπίπερο και τους τοποθετούμε μετά σε σχάρα που κλείνει και τους ψήνουμε πάνω από φωτιά με κάρβουνα και από τις 2 πλευρές τους, αλείφοντάς τους κάθε τόσο με το υγρό της μαρινάτας τους.

ΥΛΙΚΑ

• 4 σαργούς (250 γρ. ο καθένας) **Για τη μαρινάτα:** • ελαιόλαδο • 2 λεμόνια • αλάτι • πιπέρι • θυμάρι ή ρίγανη (ψιλοτριμμένα) • λίγο άσπρο κρασί



Σκάρος στη σχάρα



Για 4 άτομα



Χρόνος προετοιμασίας: 10'



Χρόνος μαγειρέματος: 20'

■ Καθαρίζουμε τους σκάρους από λέπια, σπάραχνα και πτερύγια. Επειδή τα εντόσθια του σκάρου τρώγονται, δεν τον ξεκοιλιάζουμε. Κάνουμε μόνο μια μικρή τομή κάτω από το αριστερό του πτερύγιο και, πιέζοντας ελαφρά με τα δάχτυλά μας από κάτω προς τα πάνω, βγάζουμε και πετάμε τη χολή. Αν μας σπάσει, πλένουμε καλά το ψάρι για να μην πικρίσει.

■ Αλατίζουμε και λαδώνουμε τους σκάρους και τους βάζουμε να ψηθούν στη σχάρα με την τομή από κάτω, ώστε μέχρι να ψηθούν από τη μια μεριά να αποστραγγιστεί όλη η χολή τους.

■ Τους γυρίζουμε τότε και, όταν ψηθούν και από την άλλη μεριά, τους βγάζουμε σε πιατέλα. Αφαιρούμε με πιρουνάκι ή κουταλάκι τα εντόσθιά τους και τα αβγά τους (αν έχουν), τα βάζουμε σε βαθύ πιάτο, τα δουλεύουμε καλά με λαδολέμονο, μαϊντανό ψιλοκομμένο και λίγη μουστάρδα και περιχύνουμε με το μίγμα αυτό τα ψάρια.

■ Ο σκάρος, έτσι παρασκευασμένος, είναι ένα από τα νοστιμότερα φαγητά.

ΥΛΙΚΑ

• 1 κιλό μεγάλους σκάρους • αλάτι • λάδι • 2 λεμόνια • μουστάρδα • λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο



Συκώτι στη σχάρα



Για 6 άτομα



Χρόνος προετοιμασίας: 5'



Χρόνος μαγειρέματος: 5'

■ Κόβουμε το συκώτι σε φέτες, τις πλένουμε καλά, τις αφήνουμε να στραγγίσουν, τις αλείφουμε με λάδι και τις ψήνουμε στη σχάρα για 2 λεπτά από την κάθε πλευρά. Προσέχουμε να μη στεγνώσουν οι χυμοί τους, να μείνει το εσωτερικό τους μαλακό, με το αίμα του.

■ Τις αλατίζουμε και τις σερβίρουμε σε πιατέλα, γαρνιρισμένες με φέτες λεμονιού.

ΥΛΙΚΑ

• 900 γρ. συκώτι μοσχαρίσιο • λάδι • αλάτι • φέτες 2 λεμονιών



Τσιπούρα σχάρας

 Για 4 άτομα
  Χρόνος προετοιμασίας: 10'
  Χρόνος μαγειρέματος: 20'

■ Καθαρίζουμε την τσιπούρα, την πλένουμε πάρα πολύ καλά, τη στραγγίζουμε και την τοποθετούμε σε πιατέλα. Χαράζουμε με κοφτερό μαχαίρι τη ράχη της σε 3-4 σημεία, την αλατίζουμε, την περικύνουμε με λάδι και χυμό λεμονιού και την αφήνουμε για λίγο να μαριναριστεί.

■ Καίμε καλά τη σχάρα στη φωτιά, την αλείφουμε με λάδι, βάζουμε πάνω της την τσιπούρα, έτσι όπως είναι αλειμμένη με το λαδολέμονο της μαρινάτας της, και την ψήνουμε καλά και από τις δύο πλευρές, ραντίζοντάς την κάθε τόσο με το υγρό της μαρινάτας της.

■ Έχουμε ήδη ετοιμάσει τη σάλτσα ραβιγκότ, δουλεύοντας καλά με σύρμα σε λεκάνη όλα τα υλικά της. Αν έχει στο μεταξύ κατασταλάξει, την ξαναδουλεύουμε για λίγο τη στιγμή που θα τη σερβίρουμε.

■ Σερβίρουμε την τσιπούρα σε πιατέλα, την περικύνουμε με τη μισή σάλτσα και παρουσιάζουμε ξεχωριστά σε σαλτσiera την άλλη μισή.

■ Συνοδεύουμε με οποιαδήποτε γαρνιτούρα της αρεσκείας μας και με σαλάτα εποχής.

ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγάλη ή 2 μέτριες τσιπούρες (συνολικά 1 κιλό) • λάδι • αλάτι • 2 λεμόνια **Για τη σάλτσα ραβιγκότ:**
- 150 γρ. λάδι • 2 κουταλιές της σούπας ξίδι • 3 κουταλιές της σούπας νερό • 1-2 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού • 2 κουταλιές της σούπας μουστάρδα γαλλική • λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- λίγα πολύ ψιλοκομμένα αγγουράκια τουρσί και κάππαρη (προαιρετικά)



Κοτολέτες μοσχαριού πανέ σχάρας

🍴 Για 4 άτομα 🕒 Χρόνος προετοιμασίας: 10' ⌚ Χρόνος μαγειρέματος: 15'

■ Κόβουμε και πλταίνουμε με τον μπαλτά τις κοτολέτες. Τις αλατοπιπερώνουμε.

■ Σε μικρό τηγάνι βάζουμε το βούτυρο να λιώσει, χωρίς όμως να κάψει.

■ Παίρνουμε μία μία τις κοτολέτες από την άκρη του κόκαλου, τις αλευρώνουμε, τις βουτάμε στο λιωμένο βούτυρο και τις ακουμπάμε στη γαλέτα, φροντίζοντας να καλυφθούν καλά απ' όλες τις μεριές μ' αυτήν. Τις ψήνουμε στη σχάρα μέχρι να πάρουν χρυσόξανθο χρώμα, χωρίς να τις μετακινούμε απότομα και ξεκολλήσει η γαλέτα.

■ Τις σερβίρουμε ζεστές, συνοδεύοντάς τις με πατάτες τηγανητές και σαλάτα εποχής.

ΥΛΙΚΑ

• 4 κοτολέτες μοσχαρίσιες (250 γρ. η καθεμιά) • αλάτι • πιπέρι • λίγο αλεύρι • 3-4 κουταλιές βούτυρο • γαλέτα ψιλή



Μανιτάρια δικέφαλα σε σουβλάκια

 Για 5 άτομα
  Χρόνος προετοιμασίας: 10'
  Χρόνος μαγειρέματος: 15'

■ Καθαρίζουμε, κόβουμε τα κοτσάνια και ανοίγουμε τα μανιτάρια. Ανακατεύουμε τα ζαμπόν με το άσπρο φρέσκο τυρί και το σκόρδο, ώσπου να γίνουν κρέμα. Γεμίζουμε το κάθε μισό των μανιταριών με αυτό το μίγμα και τα περνάμε μετά σε σουβλάκια ανά δύο μισά, κολλημένα μεταξύ τους με τη γέμιση. Τα ψήνουμε απ' όλες τις πλευρές, αλείφοντάς τα κάθε τόσο με λάδι.

■ Τρώγονται θαυμάσια με μια ψητή πατάτα, σκέτη ή γεμισμένη με μίγμα φρέσκου βουτύρου και ροκφόρ.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μανιτάρια φρέσκα (ακαθάριστα) • 200 γρ. ζαμπόν ψιλοκομμένο (μισό καπνιστό, μισό βραστό)
- 80 γρ. τυρί άσπρο • 3 σκελίδες σκόρδο λιωμένο

