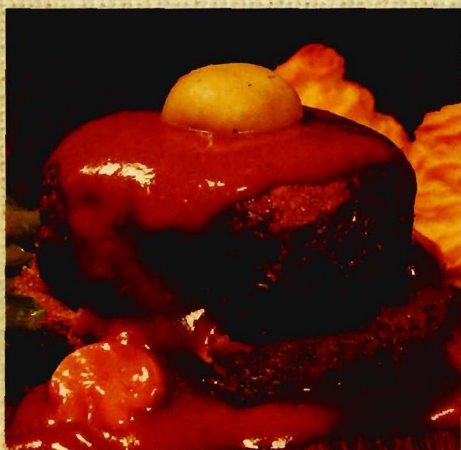


Θαύμα φαγητό θα γίνει



ΟΙ 150 ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ



Προσφορά **ΕΛΛΑΣ**

θαύμα φαγητό θα γίνει

**ΟΙ 150 ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΕΣ
ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΕΛΑΪΣ
ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΣΕ ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ**

ΑΘΗΝΑ 1991

Κρέας: Μοσχαρίσιο, Χοιρινό, Αρνίσιο,
Κιμάδες, Πουλερικά σελ. 6

Ψάρι σελ. 46

Ζυμαρικά-Κρέπες-Πίττες σελ. 52

Λαδερά σελ. 68

Σούπες σελ. 88

Σαλάτες σελ. 98

Ομελέττες σελ. 110

Καναπέ-Μεζέδες σελ. 120

Σάντουιτς σελ. 130

Γλυκά σελ. 136

Μυστικά της Κουζίνας σελ. 148

Τι πρέπει να ξέρουμε γύρω από
τα διάφορα μέρη του κρέατος σελ. 150

Το «τυπικό» τραπέζι σελ. 151

Βοδινό φιλέτο ψητό σελ. 8
Μοσχαρακι Ορλώφ σελ. 8
Κροκετάκια από πατάτες σελ. 9
Μοσχάρι της Νέας Φυτίνης σελ. 10
Σνίτσελ σελ. 10
Φιλέ μινιόν με σάλτσα μαδέρας σελ. 12
Μπριζόλες μοσχαρίσιες μανιτάρια σελ. 12
Γκούλας Ουγγαρέζικο σελ. 14
Τασκεμπάπ σελ. 14
Ποπιέτες μοσχαρίσιες Σαλμί σελ. 16
Μοσχαρακι με μπέικον σελ. 17
Μοσχάρι «Μπλανκέτ» σελ. 18
Σαλτιμπόκα αλά Ρομάνο σελ. 19
Μοσχάρι Στιφάδο σελ. 20
Ραγκού μελιτζάνες σελ. 20

Χοιρινό με κρεμμύδια σελ. 22
Χοιρινό σέλινο αυγολέμονο σελ. 22

Αρνάκι αντζέμ πιλάφι σελ. 24
Αρνάκι φρικασέ με μαρούλι σελ. 24
Αρνάκι αλά κλέφτα σελ. 26
Κοτολέτες αρνιού «θιερουά» σελ. 26
Αρνάκι ψητό με πατάτες στο φούρνο σελ. 27
Αρνάκι εξοχικό σελ. 28
Μυαλά πανέ σελ. 30

Σουτζουκάκια με ελχές σελ. 30
Κολοκυθάκια Γεμιστά σελ. 32
Ρολό από κιμά σελ. 32
Πιλάφι Αιγυπτιακό σελ. 34
Γιουθαράκια αυγολέμονο σελ. 34
Μουσακάς Μελιτζάνες-Κρέμα μπεσαμέλ σελ. 36
Μπιφτέκια με τυρί σελ. 37
Λαχανοντολμάδες σελ. 38

Γαλοπούλα γεμιστή σελ. 40
Κοτόπουλο ρύζι με καρύδι σελ. 40
Κοτόπουλο με πιπεριές σελ. 41
Κοτόπουλο Μιθριδάτ σελ. 42
Ρύζι Συκωτάκια Πουλιών-Σάλτσα Ντομάτα σελ. 42
Κοτόπουλο Πανέ σελ. 44
Κοτόπουλο κρασάτο σελ. 44





Κροκετάκια από πατάτες

1 κιλό πατάτες,
αλάτι.
πιπέρι.
αλεύρι,
5 αυγά,
γαλέτα,
ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

Καθαρίζετε τις πατάτες, τις πλένετε, τις κόβετε σε τέταρτα και τις ρίχνετε σε νερό που βράζει με λίγο αλάτι. Αφήνετε να βράσουν μέχρις ότου μαλακώσουν. Στραγγίζετε τις πατάτες, τις ξαναβράζετε στην κατσαρόλα και τις αφήνετε σε σιγανή φωτιά για να στεγνώσουν.

Τις περνάτε, πριν κρυώσουν, από τη μηχανή του πουρέ.

Χτυπάτε ελαφρά τα δύο αυγά και τα 2 κροκάδια με λίγο αλάτι και πιπέρι. Τα προσθέτετε στον πουρέ και χτυπάτε καλά το μίγμα. Το αφήνετε στο ψυγείο για να παγώσει και να σφίξει και το πλάθετε σε μπαλάκια, τα οποία αλευρώνετε.

Χτυπάτε ελαφρά 1 αυγό, 1 ασπράδι και 2 κουταλιές σούπας νερό.

Βουτάτε μέσα τα κροκετάκια και τα τυλίγετε σε γαλέτα. Τ' αφήνετε στο ψυγείο σκεπασμένα επί μισή ώρα και τα ρίχνετε να τηγανισθούν σε μπόλικη καυτή ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ μέχρις ότου γίνουν χρυσόξανθα.

Σημείωση: Στα κροκετάκια μπορείτε να προσθέσετε μαϊντανό ψιλοκομμένο.

Μοσχάρι της Νέας Φυτίνης ►

Γιά 4-6 άτομα

1 κιλό μοσχάρι (χωρίς κόκκαλα)
350 γρ. μικρά κρεμμύδια
200 γρ. καρότα κομμένα σε στρογγυλό σχήμα
150 γρ. μανιτάρια
150 γρ. μπέικον κομμένο σε μικρά καρρέ
200 γρ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
3-4 ντομάτες κόκκινες ψιλοκομμένες
2-3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

1. Βάζετε σε μία κατσαρόλα την Ν. ΦΥΤΙΝΗ με το ψιλοκομμένο κρεμμύδι να μαραθεί.
2. Προσθέτετε το κρέας που είναι κομμένο σε μερίδες και ανακατεύετε έως ότου ροδίσει.
3. Κατόπιν προσθέτετε την ψιλοκομμένη ντομάτα, αλάτι-πιπέρι και το ανάλογο νερό ή ζωμό και τα αφήνετε να θράσουν περίπου 1 1/2 ώρα.
4. 30' περίπου πριν το τέλος προσθέτετε στο κρέας, ανακατεύοντας, τα μικρά-μικρά κρεμμύδια, τα κομμένα σε στρογγυλό σχήμα καρότα, τα μανιτάρια, το κομμένο σε μικρά καρρέ μπέικον και τα αφήνετε να θράσουν όλα μαζί μέχρι να ψηθούν. Σερβίρεται ζεστό.

Σνίτσελ

Γιά 4 άτομα

1 κιλό σνίτσελ
2 φλυτζάνια τσαγιού περίπου ελαιόλαδο ΑΛΤΙΣ
αλάτι - πιπέρι
2 αυγά ελαφρά χτυπημένα
6 κουταλιές σούπας γάλα γαλέτα
200 γρ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
παρμεζάνα τριμμένη
λεμόνι σε φέτες
μαϊντανό

1. Πιπερώνετε τα σνίτσελ και τα περιχύνετε με ελαιόλαδο ΑΛΤΙΣ. Τα βάζετε σε μία πιατέλα, προσθέτετε λίγο ακόμη λάδι ΑΛΤΙΣ ώστε να σκεπαστούν και τα αφήνετε για 2 ώρες περίπου να μαριναρισθούν.
2. Αναμιγνύετε τα αυγά (χτυπημένα) με το γάλα. Παίρνετε ένα-ένα τα σνίτσελ, τα στραγγίζετε από το λάδι, τα αλατίζετε, τα βουτάτε στο τυρί και τα πιέζετε ώστε να κολλήσει επάνω τους όσο το δυνατόν περισσότερο, τα βουτάτε στο αυγό και έπειτα στη γαλέτα.
3. Ζεσταίνετε σε μεγάλο τηγάνι μια κουταλιά γεμάτη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και βάζετε μέσα 2 σνίτσελ. Τηγανίζετε μέχρι να ξανθήνουν και από τις δύο πλευρές και βάζετε σε ζεστή πιατέλα.
4. Στραγγίζετε την ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ σκουπίζετε το τηγάνι, βάζετε τη στραγγισμένη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και μια ακόμη κουταλιά. Ψήνετε και τα υπόλοιπα σνίτσελ κατά τον ίδιο τρόπο. Τα διατηρείτε ζεστά στο φούρνο και τα σερβίρετε γαρνιρισμένα με φετάκια λεμονιού και μαϊντανό.



Φιλέ μινιόν με σάλτσα μαδέρας ►

Γιά 5 άτομα

650 γραμ. βοδινό φιλέτο
6 κουταλιές σούπας κρασί
τύπου Μαδέρας (κόκκινο
σεκ)
5 φέτες από ψωμί φόρμας
 $\frac{1}{2}$ φλυτζάνι τσαγιού ΝΕΑ
ΦΥΤΙΝΗ
2 μέτριες ντομάτες
150 γραμ. μανιτάρια
1 φλυτζάνι τσαγιού κρέμα
γάλακτος
αλάτι-πιπέρι

1. Χωρίζετε το κρέας σε 5 χονδρά φιλέτα, τα δένετε με κλωστή γιά να διατηρηθούν στρογγυλά και τα ραντίζετε με τις 6 κουταλιές κρασί. Αφήνετε να μαριναρισθούν επί 2 ώρες.
2. Κόβετε τις φέτες ψωμιού με "κουπ-πατ" στη διάμετρο που έχουν τα φιλέτα και τις τηγανίζετε με λίγη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ.
3. Ζεσταίνετε σε τηγάνι την υπόλοιπη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και σωτάρετε τα φιλέτα, σε δυνατή φωτιά, επί 4 περίπου λεπτά, γυρίζοντάς τα μιά φορά. Τα βγάζετε από το τηγάνι και τα διατηρείτε ζεστά.
4. Περνάτε τις ντομάτες από τον μύλο των χόρτων. Κόβετε τα μανιτάρια σε φετάκια εκτός από 5 (πέντε).
5. Ρίχνετε στο τηγάνι το κρασί από τα φιλέτα και την περασμένη από το μύλο ντομάτα και βράζετε τη σάλτσα μερικά λεπτά.
6. Προσθέτετε στη σάλτσα τα μανιτάρια και τα βράζετε επί 5 περίπου λεπτά.
7. Ρίχνετε αλάτι, πιπέρι και την κρέμα γάλακτος και βράζετε τη σάλτσα επί 3 ακόμη λεπτά.
8. Βάζετε τα φιλέτα επάνω στα τηγανισμένα φετάκια ψωμιού και περιχύνετε τη σάλτσα βάζοντας ένα μανιτάρι ολόκληρο επάνω σε κάθε φιλέτο.
9. Σερβίρετε με φασολάκια σωτέ και με πατάτες ντουςές.

Μπριζόλες μοσχαρίσιες μανιτάρια

Γιά 6 άτομα

6 μπριζόλες
200 γρ. ΝΕΟ BITAM
1 κιλό μανιτάρια
χυμό $\frac{1}{2}$ λεμονιού
μαϊντανό ψιλοκομμένο
αλάτι-πιπέρι
λίγη ρίγανη

1. Αγοράζετε τις μπριζόλες (όχι από πολύ μεγάλο ζώο) προσέχοντας να είναι σιτεμένες και με χρώμα ροζ-κόκκινο.
2. Τις πλατένετε και με ένα μαχαίρι κόβετε τα νεύρα γύρω-γύρω.
3. Τις αλατοπιπερώνετε προσθέτοντας και λίγη ρίγανη και τις τηγανίζετε με Ν. BITAM σε μέτρια φωτιά για 10' περίπου.
4. Στη συνέχεια προσθέτετε τα μανιτάρια κομμένα σε φέτες, τον μαϊντανό, το λεμόνι και τα αφήνετε να βράσουν 15' μαζί με τις μπριζόλες.
5. Σερβίρετε ζεστά μπριζόλα-μανιτάρια και αν θέλετε συνοδεύετε με τηγανιτές πατάτες.



Γκούλας Ουγγαρέζικο ►

Για 4-6 άτομα

1 κιλό μοσχάρι (σπάλα)
3-4 ντομάτες κόκκινες
ψιλοκομμένες
150 γραμμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
4 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
2 σκελίδες σκόρδο
1 φύλλο δάφνη
1 κ. σ. πάπρικα
αλάτι-πιπέρι

1. Κόβετε το κρέας σε κομμάτια-μερίδες. Σε μία κατσαρόλα βάζετε την Ν. ΦΥΤΙΝΗ να κάψει και ρίχνετε το κρέας να ροδίσει.
2. Στη συνέχεια προσθέτετε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια, το σκόρδο, τη δάφνη, αλάτι-πιπέρι και τα ανακατεύετε 5'.
3. Ρίχνετε τις ψιλοκομμένες ντομάτες, αφήνετε το φαγητό να πάρει μερικές θράσεις και προσθέτετε το ανάλογο ζεστό νερό, κατόπιν το αφήνετε να θράσει σε μέτρια φωτιά 5' περίπου.
4. Σερβίρεται ζεστό.

ΣΗΜ.: Αν θέλετε 15' πριν το τέλος, μπορείτε να ρίξετε μερικές πατάτες, κομμένες στα τέσσερα (κυδωνάτες). Ακόμη μπορείτε να θράσετε ξεχωριστά λαζάνια και να τα σερβίρετε με τυρί παρμεζάνα.

Τασκεμπάπ

Για 4-6 άτομα

1 κιλό κρέας μοσχάρι
1/2 κιλό κρεμμύδια ψιλές
φέτες
200 γρ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
4-5 ντομάτες
ψιλοκομμένες
αλάτι-πιπέρι
1 ποτήρι κρασί γλυκό

1. Βάζετε την Ν. ΦΥΤΙΝΗ μαζί με το κρεμμύδι, σε ψιλές φέτες, να μαραθεί.
2. Κόβετε το κρέας σε μικρά κομμάτια.
3. Προσθέτετε στο σωταρισμένο κρεμμύδι τα κομμάτια (κρέας) και τα ανακατεύετε, σβήνοντάς τα με κρασί.
4. Προσθέτετε τις ψιλοκομμένες ντομάτες, αλάτι-πιπέρι, μαιντανό και το ανάλογο ζουμί ή νερό.
5. Αφήνετε να θράσει 1 1/2 ώρα περίπου.
6. Σερβίρετε με ρύζι, πατάτες τηγανιτές, πουρέ, σουφλέ μελιτζάνες.

ΣΗΜ.: Προαιρετικά στη διαδικασία του μαγειρέματος ρίχνετε λίγο μπαχάρι και λίγο γαρύφαλλο.



Ποπιέτες μοσχαρίσιες Σαλμί ►

Γιά 6 άτομα

$\frac{1}{2}$ κιλό κρέας ψαχνό
κομμένο σε λεπτές φέτες
(από μαλακό μέρος του
μοσχαριού π.χ. κυλόττο)
 $\frac{1}{2}$ κιλό κιμά, δύο φορές
περασμένο από τη μηχανή
100 γραμμ. μπέικον
ψιλοκομμένο
100 γραμμ. λουκάνικα
ψιλοκομμένα
300 γραμμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
καρότο - σέλινο
2 κρεμμύδια - 1 σκελίδα
σκόρδο - θυμάρι - ρίγανη
1 ποτήρι κρασί μαύρο
3-4 ντομάτες
χονδροκομμένες
αλεύρι, γάλα, λίγο ψωμί
2 αυγά, αλάτι-πιπέρι

1. Τηγανίζετε το μπέικον και τα λουκάνικα με τη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ. Επίσης ψιλοκόβετε και τηγανίζετε το κρεμμύδι.
2. Μουσκεύετε λίγο ψωμί στο γάλα.
3. Ζυμώνετε τον κιμά σ' ένα μεγάλο μπωλ με $\frac{1}{2}$ ποτήρι μαύρο κρασί.
4. Προσθέτετε στον κιμά τ' αυγά, το ψωμί στιμμένο, λίγη ρίγανη, αλάτι, πιπέρι, το κρεμμύδι, το μπέικον και τα λουκάνικα και τα ζυμώνετε όλα μαζί έτσι που να ανακατευθούν καλά τα υλικά.
5. Χωρίζετε το μίγμα-γέμιση σε μερίδες ανάλογα με τις φέτες κρέατος που έχετε.
6. Πλαταίνετε λίγο τις φέτες του κρέατος κτυπώντας τις και έπειτα αρχίζετε να τις γεμίζετε με τη γέμιση ως εξής: Βάζετε την ανάλογη γέμιση στην άκρη της φέτας και αφού την τυλίγετε σε ρολό στερεώνετε την άκρη της με μια οδοντογλυφίδα.
7. Αλευρώνετε τα ρολά (ποπιέτες) και τα τηγανίζετε με ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ μέχρι να ροδίσουν. Στο ίδιο σκεύος τα σβήνετε με το υπόλοιπο κρασί και αφού προσθέσετε το καρότο, σέλινο, κρεμμύδι, θυμάρι, σκόρδο, τις ντομάτες και το ανάλογο νερό τ' αφήνετε να βράσουν σε μέτρια φωτιά επί 1 ώρα περίπου.
8. Βγάζετε τις ποπιέτες από την κατσαρόλα και αφού περάσετε τη σάλτσα από το μύλο των χορταρικών τις ξανατοποθετείτε στην κατσαρόλα με την "περασμένη" σάλτσα και τις αφήνετε να βράσουν επί 5 λεπτά περίπου.
9. Μπορείτε να τις σερβίρετε με στρογγυλές τηγανιτές πατάτες, με πουρέ ή ένα χορταρικό της αρεσκείας σας π.χ. μανιτάρια, σπαράγγια κλπ.



Μοσχαρακι με μπέικον

Γιά 4-6 άτομα

1 κιλό νουά ή σπάλα
μοσχαριού
200 γραμ. μπέικον
1 κιλό πατάτες κομμένες
κυδωνάτες
200 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
χυμό 1 λεμονιού
1 ποτηράκι κρασί κόκκινο

1. Τυλίγετε το ρολό του μοσχαριού με τεμάχια μπέικον και αλατοπιπερώνετε.
2. Βάζετε τη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ σε μία κατσαρόλα να κάψει και τοποθετείτε το κρέας να ροδίσει. Μόλις ροδίσει σβήνετε με κόκκινο κρασί.
3. Τοποθετείτε το κρέας με το υλικό σε ένα ταψάκι και το βάζετε σε μέτριο φούρνο να ψηθεί επί 2 περίπου ώρες βρέχοντάς το κατά διαστήματα με το ζουμί του.
4. 20' περίπου πριν τελειώσει το ψήσιμο του κρέατος ρίχνετε στο ταψί τις πατάτες με το χυμό του λεμονιού και τα αφήνετε να ψηθούν μαζί. Σερβίρεται ζεστό.

Γιά 6 άτομα

1 κιλό ψαχνό κρέας από
σπάλα μοσχαριού
1 μέτριο κρεμμύδι
2 κουταλάκια τσαγιού
κοφτά, αλάτι
μερικούς κόκκους πιπέρι
5 μικρά καρότα
20 κρεμμυδάκια ξερά
2-3 κλωνάρια μαιντανό
 $\frac{1}{2}$ φύλλο δάφνης
3 κουταλιές σούπας,
κοφτές, ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
2 κροκάδια αυγών
1 λεμόνι
 $\frac{1}{2}$ φλυτζάνι τσαγιού
βρασμένο αρακά
 $\frac{1}{2}$ φλυτζάνι τσαγιού
βρασμένα φασολάκια
ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
και προαιρετικά:
 $\frac{1}{2}$ φλυτζάνι τσαγιού κρέμα
γάλακτος
200 γραμ. μανιτάρια

1. Κόβετε το κρέας σε μικρά κομμάτια.
2. Βάζετε σε μια κατσαρόλα 5 φλυτζάνια τσαγιού νερό, το κρέας, το κρεμμύδι κομμένο σε φέτες, 2 κουταλάκια τσαγιού (κοφτά) αλάτι, τους κόκκους πιπέρι και τα αφήνετε να βράσουν. Όταν αρχίσουν να βράζουν αφαιρείτε τον αφρό και τα αφήνετε σε σιγανή φωτιά επί $1\frac{1}{2}$ ώρα.
3. Προσθέτετε τα 5 μικρά καρότα κομμένα σε φετάκια, τα 20 κρεμμυδάκια, τα 2-3 κλωνάρια μαιντανό, το $\frac{1}{2}$ φύλλο δάφνης και τα αφήνετε να σιγοβράσουν επί $\frac{1}{2}$ ώρα ακόμη, μέχρις ότου το κρέας μαλακώσει.
4. Βγάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφού αφαιρέσετε το κρέας, τα καρότα και τα κρεμμυδάκια από το ζωμό, τα βάζετε σε μια πιατέλα και τα διατηρείτε ζεστά.
5. Στραγγίζετε το ζωμό και τον βάζετε να βράσει, σε δυνατή φωτιά, για να συμπυκνωθεί. Πρέπει να μείνουν μέχρι 3 φλυτζάνια.
6. Δουλεύετε 3 κουταλιές σούπας (κοφτές) αλεύρι με 3 κουταλιές σούπας (κοφτές) ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και ρίχνετε το μίγμα στο ζωμό. Βράζετε τη σάλτσα περίπου 3 λεπτά, ενώ την ανακατεύετε συνεχώς.
7. Στη συνέχεια αφού βγάλετε τη σάλτσα από τη φωτιά, προσθέτετε τα 2 κροκάδια αυγών, αφού προηγουμένως τα χτυπήσετε με το χυμό 1 λεμονιού και με λίγο νερό.
8. Ανακατεύετε το μίγμα σε σιγανή φωτιά, μερικά λεπτά, χωρίς να το αφήσετε να βράσει.
9. Ρίχνετε τη σάλτσα επάνω στο κρέας και το “μπλανκέτ” είναι έτοιμο.
10. Σωτάρετε τον αρακά και τα φασολάκια με ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και γαρνίρετε το μοσχάρι “μπλανκέτ”. Επίσης μπορείτε να το γαρνίρετε με τρίγωνα φετάκια ψωμιού, τηγανισμένα με ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ.
11. Σερβίρετε με ρύζι πιλάφι άσπρο.

ΣΗΜ.: Μπορείτε εάν θέλετε να προσθέσετε στη σάλτσα μαζί με τα 2 κροκάδια αυγών, $\frac{1}{2}$ φλυτζάνι τσαγιού κρέμα γάλακτος. Σ’ αυτή την περίπτωση αντικαταστήστε τον αρακά και τα φασολάκια με 200 γραμμ. μανιτάρια, σωταρισμένα με ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ.



Σαλτιμπόκα αλά Ρομάνα

Γιά 6 άτομα

24 εσκαλοπάκια μικρά (από
κυλόττο)

12 φέτες ζαμπόν

χυμό 1 λεμονιού

200 γρ. ΝΕΟ ΒΙΤΑΜ

αλάτι-πιπέρι

λίγη σάλτσα ψητού

λίγο αλεύρι

1. Πλατένετε τα εσκαλοπάκια. Τα αλατοπιπερώνετε, τα περνάτε από αλεύρι. Σε κάθε εσκαλοπάκι κόβετε μιά φέτα ζαμπόν στις ίδιες διαστάσεις και τα καρφώνετε με μια οδοντογλυφίδα.
2. Βάζετε στο τηγάνι το Ν. ΒΙΤΑΜ να κάψει και τηγανίζετε τα εσκαλόπ (με το ζαμπόν).
3. Τα σβήνετε με λεμόνι και εάν έχετε με σάλτσα ψητού.
4. Σερβίρετε τα εσκαλόπ με γαρνιτούρα ρύζι ή με τηγανιτές πατάτες (κομμένες σε ροδέλες) και πασπαλισμένες με ρίγανη.

Μοσχάρι Σπιφάδο ►

Για 6 άτομα

1 κιλό κρέας μοσχάρι
(ψαχνό)
1 κιλό κρεμμυδάκια μικρά
(κοκκάρια)
250 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
1 ποτήρι (κρασιού) ξύδι
δυνατό
4-5 ντομάτες ώριμες
ξεφλουδισμένες και
ψιλοκομμένες
2 σκελίδες σκόρδο
2 φύλλα δάφνη
1 κλωνάρι δενδρολίβανο
αλάτι
πιπέρι χονδρό

Για τη Μαρινάδα

1 ποτήρι (κρασιού) κρασί
κόκκινο, καρότο, σέλινο,
κρεμμύδι, δενδρολίβανο

1. Από το προηγούμενο βράδι κόβετε το μοσχάρι σε μερίδες και το βάζετε σ' ένα σκεπαστό πήλινο σκεύος ή πυρέξ να μαριναρισθεί με κρασί, καρότο, σέλινο, κρεμμύδι, δενδρολίβανο.
Την επόμενη ημέρα:
2. Αλευρώνετε τα κομμάτια του κρέατος, τα ροδίζετε στο τηγάνι με τη μισή ποσότητα της ΝΕΑΣ ΦΥΤΙΝΗΣ, τα σβήνετε με το ζουμί της μαρινάδας τους και τα βάζετε μαζί με τα υλικά τους σε μια κατσαρόλα.
3. Περνάτε από το τηγάνι τα κρεμμυδάκια (κοκκάρια) με την υπόλοιπη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ, τόσο όσο να ροδίσουν και τα αδειάζετε όλα μαζί στην κατσαρόλα.
4. Στην ίδια κατσαρόλα που έχετε το κρέας και τα κρεμμυδάκια βάζετε και τα υπόλοιπα υλικά, ντομάτες, ξύδι, δενδρολίβανο, αλάτι, πιπέρι, δάφνη, σκόρδο και το ανάλογο ζεστό νερό.
5. Σκεπάζετε τη κατσαρόλα καλά και την αφήνετε να σιγοβράσει 1 1/2 ώρα περίπου, ώστε να μείνει με λίγη σάλτσα.

ΣΗΜ: Το Μοσχάρι μπορείτε να το αντικαταστήσετε με Λαγό ή Κουνέλι.

Ραγκού μελιτζάνες

Για 6 άτομα

1 κιλό κρέας μοσχάρι
(ψαχνό)
1 1/2 κιλό μελιτζάνες
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
λίγο μαϊντανό
ψιλοκομμένο
1 καρότο-σέλινο
1 φύλλο δάφνης
2 φλυτζάνια (τσαγιού) ΝΕΑ
ΦΥΤΙΝΗ
4 κ.σ. αλεύρι
4-5 ντομάτες
ξεφλουδισμένες και
ψιλοκομμένες
αλάτι-πιπέρι

1. Καθαρίζετε τις μελιτζάνες, τις κόβετε σε χονδρά μακρόστενα κομμάτια και τις βάζετε επί 1 ώρα περίπου στο νερό με αρκετό αλάτι να ξεπικρίσουν. Κατόπιν τις ξεπλένετε και τις στίβετε.
2. Κόβετε το κρέας σε ανάλογες μερίδες, το αλατοπιπερώνετε, το αλευρώνετε και το τηγανίζετε με τη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ (1/2 φλυτζάνι), ώστε να πάρει ρόδινο χρώμα.
3. Βάζετε στη κατσαρόλα το ψιλοκομμένο κρεμμύδι να μαραθεί με λίγη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ. Έπειτα προσθέτετε το ροδισμένο κρέας με το υλικό του, τις ντομάτες, το καρότο, το σέλινο, τη δάφνη, αλάτι-πιπέρι και το ανάλογο νερό και τ' αφήνετε να βράσουν 1 1/2-2 ώρες έως ότου μαλακώσει το κρέας.
4. Τοποθετείτε το κρέας σε μια άλλη κατσαρόλα στεγνό. Περνάτε τη σάλτσα από το μύλο των χορταρικών και τη βάζετε μαζί με το κρέας.



5. Τηγανίζετε τις μελιτζάνες με την υπόλοιπη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και τ' αδειάζετε όλα μαζί στη κατσαρόλα, που έχετε βάλει το κρέας, έτσι ώστε από τη μια μεριά της κατσαρόλας να είναι το κρέας και από την άλλη οι μελιτζάνες. Πασπαλίζετε τις μελιτζάνες με μαϊντανό και αφήνετε το φαγητό να βράσει σε μέτρια φωτιά επί 15 λεπτά. Το Ραγκού είναι έτοιμο για σερβίρισμα.

ΣΗΜ: Με την ίδια διαδικασία γίνονται όλα τα ραγκού αλλάζοντας τα χορταρικά π.χ. με κολοκυθάκια - πατάτες μικρές - καρότα - φασολάκια - μπάμιες - αρακά ή αλλάζοντας το μοςχάρι με αρνάκι.

Χοιρινό με κρεμμύδια ►

Γιά 4-6 άτομα

1 $\frac{1}{2}$ κιλό κρέας χοιρινό
μπούτι
1 $\frac{1}{2}$ κιλό κρεμμύδια
μέτρια
250 γρ. Βίτσερις κομμένο
καρρέ
250 γρ. Ζαμπόν κομμένο σε
μικρά καρρέ
150 γρ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
λίγο θυμάρι-μαϊντανό
αλάτι-πιπέρι

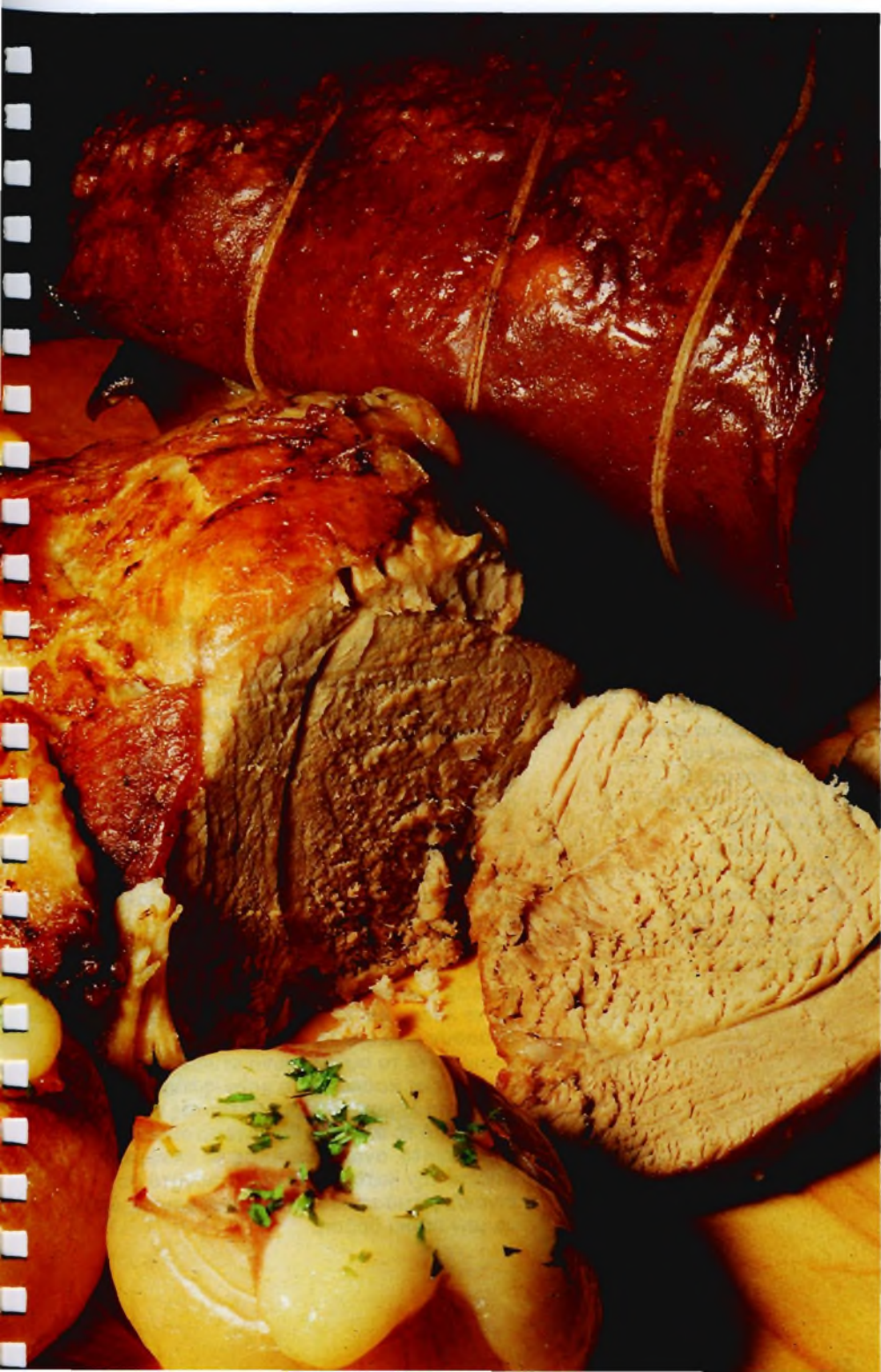
1. Δένετε το χοιρινό με ένα σπάγγο, το αλατοπιπερώνετε, το αλείφετε με Ν. ΦΥΤΙΝΗ (πασπάλισμα), το τοποθετείτε σ' ένα ταψί και το βάζετε σε μέτριο φούρνο, περίπου 2 ώρες.
2. Αδειάζετε με ένα κουταλάκι το εσωτερικό από τα κρεμμύδια και το ψιλοκόβετε.
3. Βάζετε το ψιλοκομμένο εσωτερικό των κρεμμυδιών με Ν. ΦΥΤΙΝΗ στο τηγάνι να μαραθεί και προσθέτετε το ζαμπόν, τυρί, μαιντανό, λίγο θυμάρι.
4. Αφού μαραθούν (κρεμμύδι, ζαμπόν, τυρί, μαιντανό, θυμάρι) γεμίζετε με το μίγμα αυτό τα άδεια κρεμμύδια.
5. Μια ώρα πριν τελειώσει το ψήσιμο του κρέατος, τοποθετείτε τα γεμισμένα κρεμμύδια δίπλα στο κρέας και τα αφήνετε μαζί να ψηθούν.
6. Σερβίρετε το χοιρινό σε φέτες γαρνιρισμένες με τα γεμιστά κρεμμύδια.

Χοιρινό σέλινο αυγολέμονο

Γιά 4-6 άτομα

1 κιλό χοιρινό χωρίς
κόκκαλο (μπούτι)
1 $\frac{1}{2}$ κιλό σέλινο
χονδροκομμένο
4-5 κρεμμυδάκια φρέσκα
χονδροκομμένα
200 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
χυμό 2 λεμονιών
3 αυγά
αλάτι-πιπέρι
ψιλοκομμένο άνηθο

1. Κόβετε το κρέας σε μερίδες, τις ζεματάτε και τις κρυώνετε.
2. Κατόπιν βάζετε την Ν. ΦΥΤΙΝΗ σε μια κατσαρόλα να κάψει. Προσθέτετε το χονδροκομμένο κρεμμυδάκι και το αφήνετε να μαραθεί.
3. Προσθέτετε στην ίδια κατσαρόλα τις μερίδες του κρέατος, αλατοπιπερώνετε, προσθέτετε το ανάλογο νερό, και αφήνετε να θράσει 1 $\frac{1}{2}$ ώρα περίπου.
4. 25' πριν το τέλος, ρίχνετε το σέλινο μαζί με τον ψιλοκομμένο άνηθο και αφήνετε να θράσουν μαζί.
5. Κατόπιν ετοιμάζετε το αυγολέμονο ως εξής: Χωρίζετε τα ασπράδια των αυγών από τους κρόκους, κτυπάτε πρώτα τα ασπράδια και έπειτα, κτυπώντας, προσθέτετε τους κρόκους, το χυμό και το ζουμί από το χοιρινό.
6. Περιχύνετε το φαγητό με το αυγολέμονο κουνώντας την κατσαρόλα ώστε το αυγολέμονο να πάει παντού.



Αρνάκι αντζέμ πλάφι ►

Γιά 4-6 άτομα

1 κιλό αρνί μπούτι
3-4 ντομάτες κόκκινες
ψιλοκομμένες
 $\frac{1}{2}$ κιλό ρύζι καρολίνα
2-3 κρεμμύδια
ψιλοκομμένα
1 σκελίδα σκόρδο
(ψιλοκομμένο)
αλάτι-πιπέρι
200 γρ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

1. Κόβετε σε μερίδες το αρνί, τις ζεματάτε σε μια κατσαρόλα με ζεστό νερό και τις κρυώνετε.
2. Βάζετε σε μια κατσαρόλα τη Ν. ΦΥΤΙΝΗ να κάψει, προσθέτετε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το αφήνετε να μαραθεί.
3. Κατόπιν ρίχνετε το κρέας, την ψιλοκομμένη ντομάτα και το ψιλοκομμένο σκόρδο.
4. Ανακατεύετε 2-3 φορές το κρέας και ρίχνετε το ανάλογο νερό.
5. Αφήνετε να βράσει 1 $\frac{1}{2}$ ώρα περίπου.
6. Κατόπιν προσθέτετε το ρύζι και το αφήνετε να βράσει 15' περίπου.
Σερβίρεται ζεστό.

Αρνάκι φρικασέ με μαρούλι

Γιά 6 άτομα

1 κιλό αρνάκι
4 μαρούλια
χονδροκομμένα
3 κρεμμυδάκια φρέσκα
χονδροκομμένα
1 ξερό κρεμμύδι
1 φλυτζάνι τσαγιού
ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
2 κ. σ. αλεύρι
άνηθο, μαϊντανό
3 κρόκοι αυγών
2 λεμόνια (χυμό)
1 κ. σ. κόρν-φλάουερ
αλάτι-πιπέρι

1. Κόβετε το κρέας σε ανάλογες μερίδες, το ζεματάτε, το κρυώνετε με νερό και το αφήνετε να στραγγίξει.
2. Βάζετε την ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ σε μια κατσαρόλα μαζί με το ξερό κρεμμύδι να μαραθεί, προσθέτετε το κρέας, ρίχνετε το αλεύρι, ανακατεύετε ώστε να μη πάρει χρώμα το αλεύρι, και προσθέτετε το ανάλογο νερό, αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό, άνηθο. Τ' αφήνετε 15 λεπτά περίπου να βράσουν.
3. Σε μιά κατσαρόλα βάζετε από τη μιά πλευρά της το κρέας στεγνό, και από την άλλη τα μαρούλια και τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τα οποία έχετε από πριν ζεματίσει.
4. Περνάτε τη σάλτσα, που προηγουμένως έχετε βράσει με το κρέας, από τον μύλο των χορταρικών και την ρίχνετε στην κατσαρόλα με το κρέας και τα μαρούλια. Τ' αφήνετε να βράσουν μαζί επί 15 λεπτά.
5. Ετοιμάζετε το αυγολέμονο κτυπώντας σ' ένα μπωλ, τους κρόκους, το κορν-φλάουερ, τον χυμό του λεμονιού, προσθέτοντας αρκετό ζουμί από το φαγητό. Ρίχνετε το αυγολέμονο στο φαγητό, ανακατεύοντάς το ελαφρώς.
6. Βάζετε την κατσαρόλα με το φαγητό σε σιγανή φωτιά επί 5 λεπτά προσέχοντας ώστε να μην πάρει βράση.



Αρνάκι αλά κλέφτα ►

Για 4-6 άτομα

1 κιλό αρνάκι μπούτι
4-5 κρεμμυδάκια φρέσκα
χονδροκομμένα
200 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
500 γραμ. γιαούρτι
σακκούλας
λίγη ρίγανη, λίγο θυμάρι
αλάτι-πιπέρι
άνηθο ψιλοκομμένο
100 γραμ. λάδι ΑΛΤΙΣ
4 λαδόκολλες κομμένες
μακρόστενα σε λωρίδες
των 20 εκατοστών
περίπου

1. Κόβετε το αρνάκι σε μερίδες, τις ζεματάτε, τις κρυώνετε και τις βάζετε σε μια λεκάνη.
2. Αφού σωτάρετε το κρεμμύδι με Ν. ΦΥΤΙΝΗ, αλατοπιπερώνετε, προσθέτετε τη ρίγανη, το θυμάρι, τον άνηθο, το γιαούρτι, το λάδι και αφήνετε για $\frac{1}{2}$ ώρα περίπου όλα τα υλικά μαζί έτσι που να μεταδοθεί το άρωμά τους σε όλο το μίγμα.
3. Κατόπιν αρχίζετε να τυλίγετε τις μερίδες στις λαδόκολλες ως εξής:
Απλώνετε στο τραπέζι μία-μία τις μακρόστενα κομμένες λαδόκολλες και βάζετε στην άκρη κάθε μιάς με τη βοήθεια ενός κουταλιού, ανάλογη ποσότητα μίγματος (που έχετε ετοιμάσει) και μία μερίδα κρέας. Τέλος τυλίγετε την κάθε μία λαδόκολλα με τα υλικά σε μικρό σφικτό δεματάκι, όπως τα ντολμαδάκια. Τυλίγοντας προσέχετε το κρέας να περιβάλλεται καλά με το μίγμα.
4. Βάζετε τα δεματάκια σ' ένα ταψί λαδωμένο και τα ψήνετε σε μέτριο φούρνο 2 ώρες περίπου. Σερβίρεται ζεστό μαζί με το χαρτί.

Κοτολέτες αρνιού "βιλερουά"

Γιά 4 άτομα

1 κιλό κοτολέτες αρνιού
ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ, αλάτι
2 $\frac{1}{2}$ κουταλιές σούπας
κοφτές αλεύρι
2 φλυτζάνια τσαγιού ζωμό
κρέατος ή κότας
2 κροκάδια αυγών
2 αυγά
1 κουταλάκι ελαιόλαδο
ΑΛΤΙΣ, γαλέτα

1. Βάζετε τις κοτολέτες σε κατσαρόλα με μία κουταλιά ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και με λίγο αλάτι. Αφήνετε να σιγοψηθούν, σκεπασμένες μέχρις ότου μαλακώσουν. Τις κρυώνετε και γυμνώνετε το κόκκαλο.
2. Ζεσταίνετε σε μικρή κατσαρόλα 2 κουταλιές σούπας κοφτές ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και ρίχνετε το αλεύρι. Μόλις αρχίσει να ξανθαίνει, ρίχνετε το ζωμό και ανακατεύετε συνεχώς τη σάλτσα ως ότου πήξει ελαφρά. Την αποσύρετε από τη φωτιά.
3. Προσθέτετε τα κροκάδια αυγών και την ανακατεύετε σε σιγανή φωτιά, επί 2-3 λεπτά, χωρίς να την αφήσετε να θράσει.
4. Χτυπάτε ελαφρά τα αυγά με 1 κουταλάκι ελαιόλαδο ΑΛΤΙΣ. Βυθίζετε τις κοτολέτες πρώτα στη χλιαρή σάλτσα και κατόπιν στο αυγό. Τις τυλίγετε σε γαλέτα και τις τηγανίζετε σε μπόλικη και καυτή ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ.
5. Σερβίρετε τις κοτολέτες "βιλερουά" γαρνιρισμένες με σπανάκι σωτέ και με πατάτες "πάιγ"



Αρνάκι ψητό με πατάτες στο φούρνο

Γιά 8 άτομα

2 κιλά αρνάκι (1 μπούτι)
2 κιλά πατάτες
250 γραμμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
2 λεμόνια
2 σκελίδες σκόρδο
(κομμένο σε μικρά
κομματάκια)
πιπέρι μαύρο σε κόκκους
αλάτι-πιπέρι τριμμένο

1. Τρίβετε καλά με το ένα λεμόνι το μπούτι και το αλατοπιπερώνετε.
2. Κάνετε με τη μύτη του μαχαιριού αρκετές τρύπες στην επιφάνεια του κρέατος και χώνετε μέσα από 1 κόκκο πιπέρι, από ένα κομματάκι σκόρδο και λίγη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ.
3. Λυώνετε την υπόλοιπη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ, στίβετε το χυμό του άλλου λεμονιού και αλείφετε με αυτό το μίγμα την επιφάνεια του κρέατος καθώς και τις πατάτες που έχετε καθαρίσει και κόψει σε στρογγυλό σχήμα.
4. Τοποθετείτε το μπούτι στο ταψί και γύρω-γύρω τις πατάτες, προσθέτοντας λίγο νερό. Ψήνετε για 2 ή 2:30' ώρες σε 350 βαθμούς Φαρενάιτ ή 177 βαθμούς Κελσίου. Κατά καιρούς αλείφετε το μπούτι με τη σάλτσα του.

ΣΗΜ.: Μπορείτε αντί για το μπούτι να προτιμήσετε την σπάλα του αρνιού.

Αρνάκι εξοχικό ►

Γιά 6 άτομα

1 κιλό αρνάκι μπούτι
ή σπάλα
300 γραμ. κρεμμυδάκια
φρέσκα ή ξερά κομμένα σε
φέτες
1 1/2 φλυτζάνι τσαγιού
ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
1/2 κιλό πατάτες μικρές
στρογγυλές
1/2 κιλό καρόττα
300 γραμ. αρακά
300 γραμ. ανθότυρο
άνηθο ψιλοκομμένο
αλάτι-πιπέρι
1/2 κιλό φύλλο κρούστας

1. Κόβετε το αρνάκι σε μερίδες ανάλογες, το αλατοπιπερώνετε.
2. Βάζετε τα κρεμμύδια με ένα φλυτζάνι ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ στην κατσαρόλα να μαραθούν. Έπειτα προσθέτετε το αρνάκι, το ανάλογο νερό του και το αφήνετε να βράσει επί 45 λεπτά.
3. Ξεκοκκαλίζετε το αρνάκι. Ρίχνετε τα υπόλοιπα χορταρικά, καρόττα, αρακά και τ' αφήνετε όλα μαζί να βράσουν για λίγο.
4. Τηγανίζετε τις πατάτες.
5. Κόβετε το φύλλο κατά μήκος σε λωρίδες των 20 εκατοστών και αρχίζετε να ετοιμάζετε τα δεματάκια του εξοχικού ως εξής : Παίρνετε τις λωρίδες του φύλλου ανά δύο και τις απλώνετε, σε μια λεία επιφάνεια, τη μια πάνω στην άλλη. Αλείφετε το πάνω μέρος του φύλλου με ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και βάζετε στην άκρη του το ανάλογο κρέας και μίγμα δηλ. (αρακά, καρόττα, πατάτες, μερικά κομμάτια ανθότυρο), πασπαλίζετε με άνηθο και τέλος, τυλίγετε το φύλλο μαζί με τα υλικά σε μικρό σφικτό δεματάκι, όπως τα ντολμαδάκια. Όσα ζεύγη φύλλου βγαίνουν, τόσα δεματάκια γίνονται και έτσι ανάλογα χωρίζονται και τα υπόλοιπα υλικά.
6. Βάζετε τα δεματάκια σ' ένα ταψί, τα περιχύνετε με την υπόλοιπη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και τα ψήνετε, επί 35-40 λεπτά της ώρας περίπου, σε μέτριο φούρνο.



Γιά 6 άτομα

6 τεμ. μυαλά
2 αυγά κτυπημένα
μοσχοκάρυδο, δάφνη
αλεύρι
250 γρ. γαλέττα
200 γρ. NEO BITAM
150 γρ. τυρί τριμμένο
χυμό 1 λεμονιού
1 καρόττο, λίγο σέλινο
αλάτι-πιπέρι (χονδρό)
1 κρεμμύδι
λίγο ξύδι ή κρασί
(1/2 ποτηράκι)

1. Βράζετε τα μυαλά με νερό αρκετό και ένα ματσάκι χορταρικά - μυρωδικά (καρόττο, σέλινο, δάφνη, κρεμμύδι, πιπέρι χονδρό, λίγο ξύδι ή κρασί), 35' λεπτά περίπου.
2. Τα κρυώνετε και κατόπιν τα κόβετε στη μέση να γίνουν λεπτά.
3. Τα βάζετε σε ένα δίσκο και αφού τα αλατοπιπερώσετε, προσθέτετε το μοσχοκάρυδο τριμμένο και τα πασπαλίζετε με τριμμένο τυρί και αλεύρι.
4. Στη συνέχεια τα περνάτε από τα αυγά και έπειτα τα πανάρετε με την γαλέτα.
5. Βάζετε το N. BITAM σ' ένα τηγάνι να κάψει και τηγανίζετε τα μυαλά.
6. Τα σβήνετε με τον χυμό ενός λεμονιού και τα σερβίρετε με πουρέ πατάτα ή με λαζάνια.

Σουτζουκάκια με εληές

Γιά 6 άτομα

1 κιλό κιμά
μια σκελίδα λειωμένο
σκόρδο
μια κουταλιά σούπας
κοφτή αλάτι
2 μεγάλες φρυγανιές
1/2 φλυτζάνι τσαγιού κρασί
κόκκινο
1 αυγό, χτυπημένο
ελαφρά
λίγο πιπέρι και κίμινο
τριμμένο
1 φλυτζάνι τσαγιού
N. ΦΥΤΙΝΗ
1 μεγάλο κουτί ντομάτες
1 φλυτζάνι τσαγιού εληές
πράσινες

1. Αναμιγνύετε τον κιμά, το σκόρδο και το αλάτι.
2. Μουσκεύετε τις φρυγανιές με το κρασί και με λίγο νερό. Τις προσθέτετε στον κιμά. Προσθέτετε επίσης το αυγό, λίγο πιπέρι και κίμινο. Δουλεύετε καλά το μίγμα, για να ενωθούν τα υλικά.
3. Πλάθετε το μίγμα σε σουτζουκάκια, ενώ βρέχετε τα χέρια σας με λίγο κρασί. Τα τηγανίζετε με τη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και τα βάζετε σε πιατέλα. Τα διατηρείτε ζεστά.
4. Περνάτε τις ντομάτες από το μύλο των χόρτων, για ν' αφαιρεθούν το φλούδι και οι σπόροι.
5. Ρίχνετε την ντομάτα στο ίδιο τηγάνι. Προσθέτετε λίγο αλάτι και ελάχιστη ζάχαρη και την βράζετε επί 15 λεπτά.
6. Σκεπάζετε τις εληές με νερό κρύο. Τις βράζετε επί 5 λεπτά και τις στραγγίζετε. Τις ρίχνετε στη σάλτσα και αφήνετε να σιγοβράσουν επί 20 περίπου λεπτά. Ρίχνετε τη σάλτσα με τις εληές επάνω στα σουτζουκάκια. Σερβίρεται με ζυμαρικό, με ρύζι ή με τηγανητές πατάτες.



Για 6 άτομα

1 $\frac{1}{2}$ κιλό μέτρια
κολοκύθια.

1 φλυτζάνι τσαγιού ΝΕΑ
ΦΥΤΙΝΗ

1 μέτριο ψιλοκομμένο
κρεμμύδι

$\frac{1}{2}$ κιλό κιμά

αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό
ψιλοκομμένο.

2 μεγάλες φρυγανιές

$\frac{1}{2}$ φλυτζάνι τσαγιού γάλα.

1 φλυτζάνι τσαγιού
τριμμένη κεφαλογραβιέρα

1 αυγό, ελαφρά

χτυπημένο

σάλτσα μπεσαμέλ

1. Κόβετε μία λεπτή φέτα, κατά μήκος, από κάθε κολοκύθι και τα ρίχνετε να βράσουν, επί 8 λεπτά, σε νερό που βράζει αλατισμένο. Τα στραγγίζετε, τα σκάβετε λίγο με κουταλάκι και τα βάζετε σε ταψί αλειμμένο με ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ.
2. Σωτάρετε με τη μισή ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ με κρεμμύδι μέχρις ότου μαραθεί. Προσθέτετε τον κιμά και τα σωτάρετε μαζί μερικά λεπτά. Ρίχνετε 1 κουταλάκι τσαγιού κοφτό αλάτι, λίγο πιπέρι, μαϊντανό ψιλοκομμένο και λίγο νερό. Αφήνετε τον κιμά να αργοψηθεί επί $\frac{1}{2}$ ώρα.
3. Μουσκεύετε τις φρυγανιές με το γάλα και τις προσθέτετε στον κιμά. Προσθέτετε επίσης τα $\frac{3}{4}$ από το τυρί και το αυγό. Γεμίζετε με το μίγμα τα κολοκύθια.
4. Σκεπάζετε τα κολοκύθια με τη σάλτσα μπεσαμέλ*, τα περιχύνετε με την υπόλοιπη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και τα ψήνετε σε μέτριο φούρνο επί 45 περίπου λεπτά.

* Κρέμα μπεσαμέλ σελ. 36.

Ρολό από κιμά

Για 5 άτομα

$\frac{1}{2}$ κιλό κιμά

αλάτι-πιπέρι

μαϊντανό ψιλοκομμένο

1 μέτριο κρεμμύδι

ψιλοκομμένο

$\frac{1}{2}$ φλυτζάνι τσαγιού ψωμί
(ψίχα μπαγιάτικη)

1 αυγό

2 αυγά βραστά

λίγο ελαιόλαδο ΑΛΤΙΣ

4 κουταλιές σούπας ΝΕΑ
ΦΥΤΙΝΗ (λυωμένη)

3 κουταλιές σούπας κρασί
κόκκινο

1. Ξανθίνετε λίγο το κρεμμύδι με 1 κουταλιά σούπας ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ.
2. Το ρίχνετε στον κιμά και προσθέτετε το αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό, την ψίχα μουσκεμένη σε λίγο νερό και καλά στραγγισμένη, και το αυγό.
3. Τα ζυμώνετε καλά και πλάθετε σε ρολό το μίγμα τον κιμά.
4. Χαράζετε με την άκρη της παλάμης σας το ρολό και σκάβετε ένα αυλάκι βαθύ. Τοποθετείτε τα βραστά αυγά και τα καλύπτετε, δίνοντας ξανά το σχήμα ρολού στον κιμά. Βουτάτε τα χέρια σας σε λίγο λάδι και κατόπιν σε λίγο νερό και στρώνετε την επιφάνεια του ρολού. Βάζετε σε ταψί το ρολό και τό αλείφετε με το μίγμα 3 κουταλιών σούπας ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και 3 κουταλιών σούπας κρασί.
5. Κατά τη διάρκεια του ψησίματος αλείφετε κατά διαστήματα το ρολό με το ίδιο μίγμα.



Πιλάφι Αιγυπτιακό ►

Γιά 4-6 άτομα

$\frac{1}{2}$ κιλό ρύζι καρολίνα
ή μπονέτ

$\frac{1}{2}$ κιλό κιμά

4 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

2 σκ. σκόρδο

300 γρ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

μαϊντανό - ρίγανη

3 φέτες ψωμί (ψίχα)

κίμινο

2 αυγά

ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑ - θλέπε

βασική συνταγή

1. Σωτάρετε 2 ψιλοκομμένα κρεμμύδια με Ν. ΦΥΤΙΝΗ. Σβύνετε με ζωμό ή νερό, προσθέτετε το ρύζι και το αφήνετε να βράσει 15'-20' προσέχοντας να γίνει σπυρνωτό.
2. Κατόπιν ετοιμάζετε τον κιμά ως εξής: Σωτάρετε με Ν. ΦΥΤΙΝΗ 2 ψιλοκομμένα κρεμμύδια. Βάζετε σε μια λεκάνη τον κιμά, προσθέτοντας το σωταρισμένο κρεμμύδι, αλάτι-πιπέρι, μαϊντανό ψιλοκομμένο, ψωμί μουσκεμένο, ρίγανη, κίμινο, τα 2 αυγά και ζυμώνετε καλά να ενωθούν όλα τα υλικά.
3. Ετοιμάζετε σάλτσα ντομάτα.
4. Πλάθετε τον κιμά σε μικρά στρογγυλά μπαλάκια και τα τηγανίζετε.
5. Στην κατσαρόλα με τη σάλτσα ντομάτα, που έχετε από πριν ετοιμάσει, βάζετε τα τηγανισμένα μπαλάκια και τ' αφήνετε να βράσουν 15' περίπου.
Το ρύζι σερβίρεται με τα κεφτεδάκια επάνω.

Γιουβαρλάκια αυγολέμονο

Γιά 6 άτομα

1 κιλό κιμά

200 γραμ. ρύζι καρολίνα

250 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

4 κ.σ. κορν-φλάουερ

2 λεμόνια (χυμό)

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

μαϊντανό ψιλοκομμένο

3 κρόκκοι αυγών

λίγο δυόσμο

αλάτι-πιπέρι

200 γραμ. ψωμί

μουσκεμένο

λίγα χορταρικά (καρόττο -

σέλινο - κρεμμύδι -

μαϊντανό) χονδροκομμένα

μερικά κόκκαλα

μοσχάρισμα μικρά

(ζεματισμένα)

1. Ζυμώνετε τον κιμά με το ρύζι, προσθέτετε τον μαϊντανό, το δυόσμο, το ψωμί, αλάτι, πιπέρι, το κρεμμυδάκι (που έχετε από πριν σωτάρει με ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ). Τα πλάθετε σε μικρά μπαλλάκια.
2. Βάζετε σε μια κατσαρόλα έως τη μέση νερό, προσθέτετε τα χορταρικά - καρότο, σέλινο, κρεμμύδι μαϊντανό - τα κόκκαλα, τη μισή ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ, αλάτι, πιπέρι και τ' αφήνετε να πάρουν μερικές βράσεις. Προσθέτετε τα γιουβαρλάκια και τ' αφήνετε να βράσουν επί 45 λεπτά. Βάζετε τα γιουβαρλάκια σε μιά άλλη κατσαρόλα.
3. Ετοιμάζετε το αυγολέμονο ως εξής: Περνάτε το ζωμό με τα χορταρικά από μύλο των χορταρικών, το «δένετε» με λίγο κορν-φλάουερ, προσθέτετε τους κρόκους των αυγών, την υπόλοιπη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ, το λεμόνι, κτυπώντας με το σύρμα ώστε να γίνει μια πυκνότερη σάλτσα και περιχύνετε μ' αυτή τα γιουβαρλάκια. Τα διατηρείτε ζεστά. Τα σερβίρετε πασπαλίζοντας με μαϊντανό ψιλοκομμένο.

Γαλοπούλα γεμιστή ►

Γιά 8-10 άτομα

Μιά γαλοπούλα, 5 περίπου κιλών ·

$\frac{1}{2}$ κιλό κάστανα

2 κουταλιές σούπας

ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

$\frac{1}{2}$ κιλό κιμά

1 μέτριο φιλοκομμένο κρεμμύδι

Μία κουταλιά σούπας

κοφτή αλάτι

Λίγο πιπέρι

$\frac{1}{2}$ φλυτζάνι τσαγιού κρασί άσπρο

2 φλυτζάνια τσαγιού

«κρουτόν» – ψωμάκια

τηγανισμένα με

ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

$\frac{1}{2}$ φλυτζάνι τσαγιού ζωμό

κρέατος ή νερό

και προαιρετικά:

Μερικά δαμάσκηνα

$\frac{1}{2}$ φλυτζάνι τσαγιού

ξανθή σταφίδα

2 κουταλιές σούπας

κουκουνάρι ή αμύγδαλα

ασπρισμένα

ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

1. Χαράζετε τα κάστανα και τα βράζετε επί 8 λεπτά. Τα καθαρίζετε και τα ρίχνετε σε ζεστό νερό.
2. Σωτάρετε με την ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ τον κιμά, το κρεμμύδι και τα συκωτάκια της γαλοπούλας. Προσθέτετε αλάτι και πιπέρι και τα σβύνετε με το κρασί.
3. Κόβετε φέτες ψωμιού σε μικρούς κύβους. Ζεσταίνετε σε τηγάνι αρκετή ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και σωτάρετε τα ψωμάκια. Τα προσθέτετε στο μίγμα του κιμά. Προσθέτετε επίσης τα κάστανα, στραγγισμένα, τα δαμάσκηνα, αφού τα ζεματίσετε και αφαιρέσετε το κουκούτσι, τη σταφίδα, το κουκουνάρι και το ζωμό.
4. Γεμίζετε τη γαλοπούλα και ράβετε το άνοιγμα. Τη δένετε και τη βάζετε σε ταψί, επάνω σε σχάρα. Διπλώνετε στα τέσσερα ένα τουλάπι, το βρέχετε, το στίβετε και το βουτάτε σε λειωμένη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ. Σκεπάζετε το στήθος και τα μπούτια της γαλοπούλας. Τη σκεπάζετε και με αλουμινόχαρτο, αφήνοντας ανάμεσα ένα κενό ως 2 δάχτυλα.
5. Ψήνετε τη γαλοπούλα σε χαμηλό προς μέτριο φούρνο 325° Φαρενάιτ ή 162° Κελσίου επί 3 ώρες. Βγάζετε το αλουμινόχαρτο και το τουλάπι και αφήνετε να ψηθεί επί $1\frac{1}{2}$ περίπου ώρα ακόμη, για να ροδίσει. Την περιχύνετε δύο ως τρεις φορές με ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ.

Κοτόπουλο ρύζι με καρύδι

Γιά 4-6 άτομα

1 κοτόπουλο

2 κρεμμύδια, 2 καρόττα,

λίγο σέλινο

(χονδροκομμένο)

1 σκελίδα σκόρδο,

1 κλωνάρι θυμάρι

$\frac{1}{2}$ κιλό ρύζι καρολίνα ή

μπόνετ

150 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

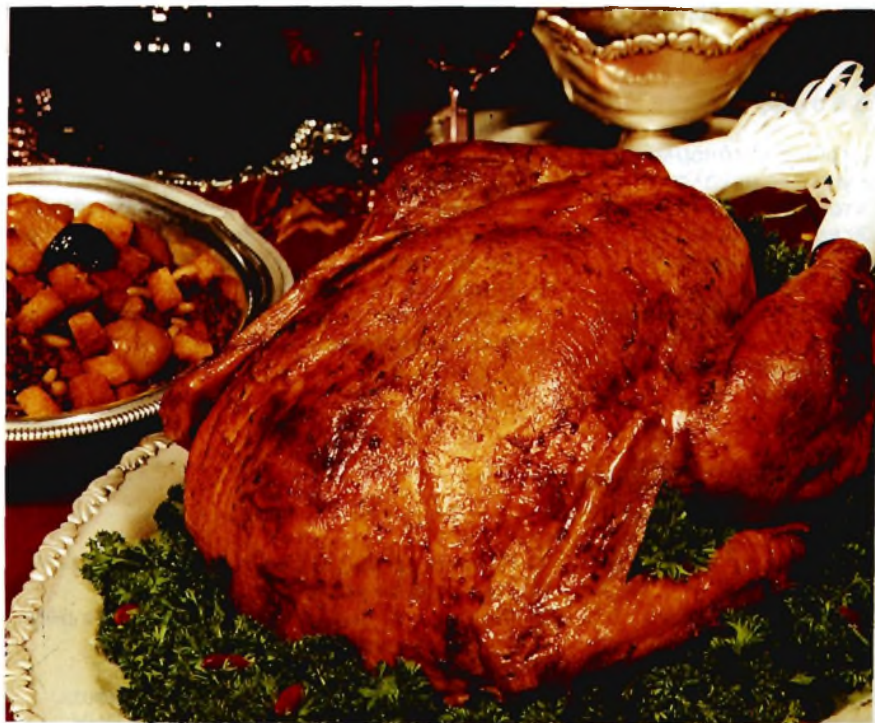
300 γραμ. ψύχα καρύδι

σε μικρά κομμάτια

αλάτι-πιπέρι

1 λεμόνι χυμό

1. Βάζετε το κοτόπουλο με νερό κρύο σε μια κατσαρόλα μαζί με τα χονδροκομμένα κρεμμύδια, καρόττα, σέλινο, σκόρδο, θυμάρι.
2. Αφού θράσουν όλα μαζί τα βγάζετε σε μια πιατέλα και σουρώνετε το ζουμί, σε μια άλλη κατσαρόλα.
3. Προσθέτετε στο ζωμό το λεμόνι, δοκιμάζοντας το αλάτι-πιπέρι. Βράζετε το ζωμό και ρίχνετε το ρύζι αφήνοντάς το να βράσει 15'.
4. Βάζετε τη Ν. ΦΥΤΙΝΗ σε ένα τηγάνι να κάψει και ανακατεύοντας ρίχνετε την ψύχα καρύδι να σωταρισθεί.
5. Ανακατεύοντας προσθέτετε το σωταρισμένο καρύδι μέσα στο ρύζι να πάρει μυρωδιά. Κοτόπουλο και ρύζι σερβίρονται μαζί.



Κοτόπουλο με πιπεριές

Γιά 6 άτομα

1 κοτόπουλο 1¹/₂ κιλό
περίπου

1 κιλό πιπεριές πράσινες
κομμένες σε στενόμακρες
λωρίδες

2-3 ντομάτες κόκκινες
ξεφλουδισμένες και
ψιλοκομμένες

2 σκελίδες σκόρδο
κομμένο σε φέτες

2-3 κρεμμύδια
ψιλοκομμένα

1 κ.γ. βασιλικό

200 γραμ. λάδι ΑΛΤΙΣ

¹/₂ ποτήρι ούζο

αλάτι-πιπέρι

1. Κόβετε το κοτόπουλο σε μερίδες, το αλευρώνετε και το βάζετε στην κατσαρόλα με το λάδι ΑΛΤΙΣ να πάρει ένα ρόδινο χρώμα.
2. Προσθέτετε το κρεμμύδι, να μαραθεί, το σβύνετε με το ούζο και ρίχνετε τις ντομάτες, το σκόρδο, τις πιπεριές, το βασιλικό, αλάτι-πιπέρι και τ' ανακατεύετε για λίγο με μια ξύλινη κουτάλα.
3. Βάζετε το ανάλογο νερό και τ' αφήνετε να βράσει σε μέτρια φωτιά επί 1 ώρα περίπου. Σερβίρετε το κοτόπουλο ζεστό, μαζί με την σάλτσα του σε βαθιά πιατέλα.

Γιά 6 άτομα

6 μερίδες κοτόπουλο
12 γαρίδες μεγάλες
2 ντομάτες ψιλοκομμένες
200 γραμ. ΝΕΟ ΒΙΤΑΜ
1 ποτήρι του κρασιού
Ρικάρ ή Ούζο
3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
1/2 κιλό σπυρωτό ρύζι
6 κερασάκια κοκτέιλ
αλάτι-πιπέρι

1. Κόβετε το κοτόπουλο σε μερίδες.
2. Έπειτα τις θάζετε μαζί με το Ν. ΒΙΤΑΜ και το κρεμμύδι σε μια κατσαρόλα να ροδίσουν.
3. Τα σβήνετε με Ρικάρ ή Ούζο προσθέτοντας την την ντομάτα, τις γαρίδες, αλάτι, πιπέρι.
4. Προσθέσετε στην συνέχεια το ανάλογο νερό και τα αφήνετε να βράσουν 2 ώρες περίπου.
5. Σερβίρετε το κοτόπουλο ζεστό με τις γαρίδες καθαρισμένες επάνω με γαρνιτούρα ρύζι και κερασάκια κοκτέιλ.

Ρύζι Συκωτάκια Πουλιών

Γιά 4-6 άτομα

1/2 κιλό ρύζι καρολίνα
400 γρ. συκωτάκια πουλιών
(κομμένα στα 4)
2 κουτιά ντομάτες
(περασμένες από το μύλο των χορταρικών)
αλάτι - πιπέρι - ζάχαρη
1 ματσάκι αρωματικά
χόρτα (θυμάρι, βασιλικός, δυόσμο...)
1 φύλλο δάφνης
250 γρ. κρεμμύδια
ψιλοκομμένα
150 γρ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
σάλτσα ντομάτα (βλέπε βασική συνταγή)

1. Πλένετε το ρύζι και το στραγγίζετε
2. Σωτάρετε το κρεμμύδι με Ν. ΦΥΤΙΝΗ
3. Ρίχνετε στο σωταρισμένο κρεμμύδι το ρύζι, το ανακατεύετε και προσθέτετε το αντίστοιχο νερό ή ζωμό (αναλογία 1 ρύζι / 2 νερό) αφήνοντάς το να βράσει.
4. Τηγανίζετε τα συκωτάκια με Ν. ΦΥΤΙΝΗ.
5. Ετοιμάζετε τη σάλτσα ντομάτα σε μία κατσαρόλα και κατόπιν θάζετε τα συκωτάκια μαζί.
6. Τα αφήνετε να βράσουν 10'.
7. Σερβίρετε το ρύζι και επάνω τα συκωτάκια πουλιών.

Σάλτσα Ντομάτα

Βασική συνταγή

1 κουτί ντοματάκια
ψιλοκομμένα
λίγο βασιλικό, 1 φύλλο
δάφνη
1 σκελίδα σκόρδο
αλάτι-πιπέρι-λίγη ζάχαρη
150 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

1. Βάζετε σε ένα τηγάνι τα ψιλοκομμένα ντοματάκια μαζί με το ζουμί τους και τη Ν. ΦΥΤΙΝΗ.
2. Προσθέτετε τα μυρωδικά, αλάτι, πιπέρι, ζάχαρη, λίγο ζωμό μοσχαριού και την αφήνετε να βράσει 20' περίπου.
3. Αν είναι αραιή, τη δένετε με λίγο ΚΟΡΝ-ΦΛΑΟΥΕΡ



Κοτόπουλο Πανέ ►

Γιά 4-6 άτομα

4 μερίδες κοτόπουλο
150 γρ. κεφαλοτύρι
τριμμένο
μοσχοκάρυδο
αλεύρι
αλάτι-πιπέρι
2 αυγά
 $\frac{1}{2}$ κιλό γαλέτα
250 γρ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

1. Χωρίζετε το κοτόπουλο σε μερίδες και αφαιρείτε με προσοχή τα κόκκαλα, ώστε να μείνει μόνο το κρέας.
2. Πλατένετε τις μερίδες, τις βάζετε σ' ένα ταψάκι, τις αλατοπιπερώνετε, προσθέτοντας και ξυσμένο μοσχοκάρυδο, πασπαλίζετε με τυρί τριμμένο και κατόπιν με λίγο αλεύρι.
3. Χτυπάτε 2 αυγά σ' ένα μπωλ.
4. Περνάτε τις μερίδες του κοτόπουλου με αυγό και κατόπιν τις πανάρετε με γαλέτα.
5. Βάζετε τη Ν. ΦΥΤΙΝΗ στο τηγάνι να κάψει και τηγανίζετε τα κοτόπουλα 15' σε μέτρια φωτιά.
Σερβίρεται ζεστό με γαρνιτούρα πατάτες ψιλοκομμένες, καρόττα, σπανάκι ή αρακά σωτέ.

Κοτόπουλο κρασάτο

Γιά 6 άτομα

1 κοτόπουλο $1\frac{1}{2}$ κιλό
περίπου
 $\frac{1}{2}$ κιλό κρεμμυδάκια
(κοκκάρι)
250 γραμ. μανιτάρια
(κονσέρβη ή φρέσκα)
2-3 ντομάτες φρέσκες
ψιλοκομμένες
1 ποτήρι (κρασιού) κρασί
κόκκινο
1 ποτήρι (κρασιού) κονιάκ
200 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
αλεύρι - αλάτι - πιπέρι
1 σκελίδα σκόρδο
1 φύλλο δάφνη

1. Χωρίζετε το κοτόπουλο σε μερίδες, τ' αλευρώνετε και τα βάζετε στην κατσαρόλα με ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ να ροδίσει. Όπως είναι πάνω στη φωτιά περιχύνετε το κοτόπουλο με το κονιάκ. Ανάβετε ένα σπίρτο και το πλησιάζετε στο περιχυμένο με το κονιάκ κοτόπουλο. Το κονιάκ θ' ανάψει για λίγο και έτσι το κοτόπουλο θα γίνει «Φλαμπέ».
2. Προσθέτετε το κρασί και τα υπόλοιπα υλικά, μανιτάρια, κρεμμυδάκια (που τα έχετε σωτάρει από πριν), το σκόρδο, τη δάφνη, τις ντομάτες, αλάτι-πιπέρι και το ανάλογο νερό.
3. Σκεπάζετε την κατσαρόλα καλά και αφήνετε να βράσει σε μέτρια φωτιά περίπου 1 ώρα. Το κοτόπουλο κρασάτο σερβίρεται ζεστό.



Ψάρι

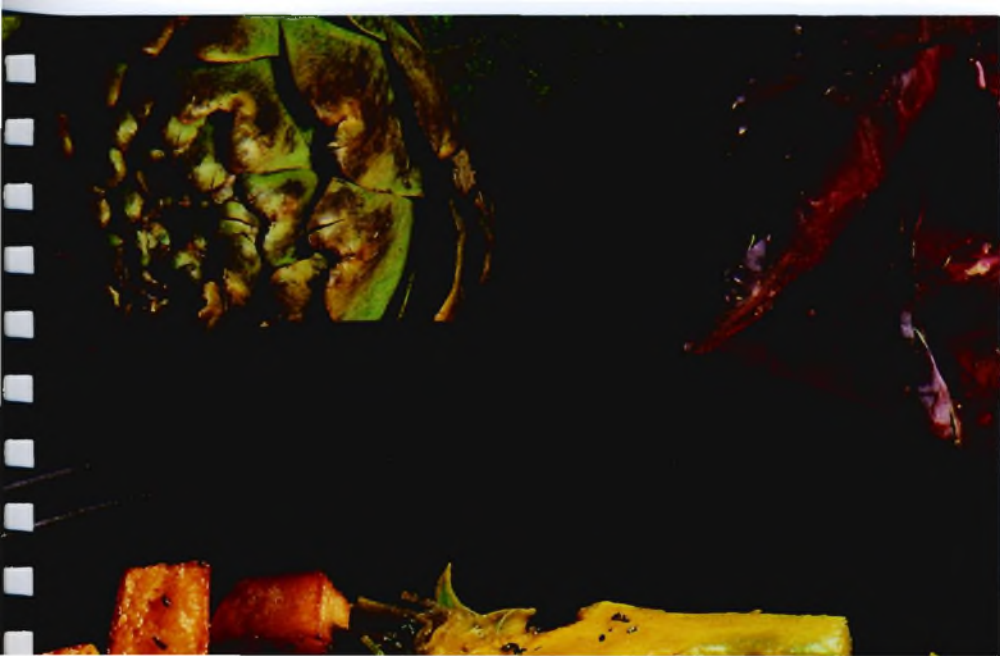
Ψάρι «αλά Σπετσιώτα» φούρνου σελ. 48

Καλαμάρια Γεμιστά σελ. 48

Ψάρι σφυρίδα Μυράτ σελ. 49

Γλώσσα Μπελ Μενιέρ σελ. 50

Γαλέος της γιαγιάς σελ. 50



Ψάρι «αλά Σπετσιώτα» φούρνου ▶

Γιά 6 άτομα

1 κιλό ψάρι σε φέτες (π.χ. συναγρίδα, σφυρίδα, κλπ.)
νωπό ή κατεψυγμένο
1 κ.σ. πελτέ
1 κιλό ντομάτες κόκκινες
8 κ.σ. λάδι ΑΛΤΙΣ
4 σκελίδες σκόρδο
κομμένο ψιλές φέτες
2 λεμόνια (χυμό)
μαϊντανό ψιλοκομμένο
αλεύρι
αλάτι-πιπέρι

1. Καθαρίζετε και πλένετε τις φέτες του ψαριού, τις αλατίζετε, τις περνάτε από αλεύρι και τις βάζετε στο ταψί, πασπαλίζοντάς τις με ψιλοκομμένο μαϊντανό και σκόρδο.
2. Ετοιμάζετε την σάλτσα: Αραιώνετε τον πελτέ με λίγο νερό, προσθέτετε τις μισές ντομάτες – ξεφλουδισμένες και περασμένες από τον τρίφτη – το χυμό του λεμονιού, αλάτι, πιπέρι, το λάδι ΑΛΤΙΣ και περιχύνετε τις φέτες του ψαριού.
3. Τις υπόλοιπες ντομάτες τις κόβετε σε ροδέλλες και τις βάζετε επάνω στις φέτες του ψαριού.
4. Βάζετε το ταψάκι με τα ψάρια σε μέτριο φούρνο (250°) να ψηθεί επί 20 λεπτά. Σερβίρονται ζεστά και κρύα.

Καλαμάρια Γεμιστά

Γιά 4-6 άτομα

1 κιλό καλαμάρια μεγάλα
250 γρ. μύδια
250 γρ. γαρίδες
χονδροκομμένες
1/2 κιλό ρύζι καρολίνα ή
μπόνετ
4 κρεμμύδια φρέσκα
ψιλοκομμένα
1 λεμόνι (χυμό)
μαϊντανός ψιλοκομμένος
(λίγος)
1/2 ποτήρι του κρασιού
ούζο
200 γρ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

1. Καθαρίζετε τα καλαμάρια ξεχωρίζοντας τα πλοκάμια από την κουκούλα και τα ξεπλένετε.
2. Στη συνέχεια ψιλοκόβετε τα πλοκάμια, ενώ την κουκούλα τη βαστάτε για γέμισμα.
3. Βάζετε τη Ν. ΦΥΤΙΝΗ σε μια κατσαρόλα να κάψει και προσθέτετε το κρεμμύδι να μαραθεί.
4. Έπειτα προσθέτετε στην κατσαρόλα τις χονδροκομμένες γαρίδες, τα ψιλοκομμένα πλοκάμια, το εσωτερικό από τα μύδια, αλάτι-πιπέρι και τα αφήνετε να σωταρισθούν 5-10'. Τα σβήνετε με ούζο.
5. Προσθέτετε το λεμόνι, μαϊντανό, ρύζι, λίγο νερό και αφήνετε να σιγοβράσουν όλα τα υλικά μαζί.
6. Με αυτή τη γέμιση γεμίζετε τις κουκούλες των καλαμαριών, τις βάζετε προσεκτικά σε ένα ταψάκι με λίγο νερό και τις ψήνετε σε μέτριο φούρνο 25'. Σερβίρονται ζεστά για πρώτο πιάτο.



Ψάρι σφυρίδα Μυράτ

Γιά 6 άτομα

1 κιλό ψάρι σφυρίδα
 $\frac{1}{2}$ κιλό αγγινάρες
 $\frac{1}{2}$ κιλό πατάτες
200 γρ. NEO BITAM
χυμό 2 λεμονιών
μαϊντανό ψιλοκομμένο
αλάτι - πιπέρι
λίγο αλεύρι, λάδι για
τηγάνισμα

1. Καθαρίζετε το ψάρι και το κόβετε σε μακρόστενα τεμάχια, πάχους ενός δακτύλου, προσέχοντας να μην έχουν κόκκαλα.
2. Αλατοπιπερώνετε το ψάρι, το περνάτε από αλεύρι και το τηγανίζετε σε μέτρια φωτιά.
3. Αφαιρείτε το λάδι από το τηγάνι, προσθέτετε το N. BITAM, τις αγγινάρες κομμένες στενόμακρα και βρασμένες, τις πατάτες κομμένες στενόμακρα και τηγανισμένες, τον χυμό δύο λεμονιών και τον μαϊντανό.
4. Αφήνετε 5' να ψηθούν ανακατεύοντας και τέλος σερβίρετε ζεστά.

Για 6 άτομα

6 μερίδες ψάρι γλώσσα
200 γρ. NEO BITAM
250 γρ. γαρίδες
200 γρ. μανιτάρια
χυμό 1 λεμονιού
μαϊντανό φιλοκομμένο
λάδι για τηγάνισμα
αλάτι - πιπέρι
λίγο αλεύρι

1. Καθαρίζετε το ψάρι αφαιρώντας την πέτσα και το κόβετε σε μερίδες.
2. Το αλατοπιπερώνετε, το αλευρώνετε και αφού βάλετε το τηγάνι με το λάδι να κάψει, το τηγανίζετε σε μέτρια φωτιά να πάρει ρόδινο χρώμα.
3. Βάζετε το N. BITAM σε ένα άλλο τηγάνι να ζεσταθεί, προσθέτετε τις γαρίδες καθαρισμένες και κομμένες στη μέση – αν είναι μεγάλες – τα μανιτάρια, το χυμό λεμονιού, τον μαϊντανό και τα αφήνετε 10' σε μέτρια φωτιά να ψηθούν.
4. Στη συνέχεια βάζετε το τηγανισμένο ψάρι σε μία πιατέλα και το περιχύνετε με τη ζεστή σάλτσα που έχετε ετοιμάσει.
5. Γαρνίρετε δίπλα με πατάτες στρογγυλές βραστές.

Γαλέος της γιαγιάς

Για 6 άτομα

1 κιλό γαλέος κομμένος σε φέτες
1 κιλό πατάτες κομμένες σε φέτες (στρογγυλές)
1 φλυτζάνι (τσαγιού)
λάδι ΑΛΤΙΣ
2 κρεμμύδια κομμένα σε φέτες (στρογγυλές)
3-4 ντομάτες
ξεφλουδισμένες και φιλοκομμένες
2 σκελίδες σκόρδο κομμένο σε φετάκια
1 λεμόνι (χυμό)
μαϊντανό
αλάτι-πιπέρι
λίγο θυμάρι ή λίγη ρίγανη

1. Καθαρίζετε και ξεπλένετε το γαλέο και τον βάζετε μαζί με τις πατάτες σ' ένα ταψί και όλα μαζί τα αλατοπιπερώνετε.
2. Βάζετε σ' ένα τηγάνι το λάδι ΑΛΤΙΣ με το κρεμμύδι να μαραθεί, προσθέτετε τις ντομάτες, το σκόρδο, το θυμάρι, το λεμόνι, το ανάλογο νερό (ζεστό) και τ' αφήνετε να θράσουν επί 15 λεπτά.
3. Περιχύνετε μ' αυτή τη σάλτσα, τις πατάτες και το ψάρι, πασπαλίζετε με τον μαϊντανό και τα βάζετε σε μέτριο φούρνο επί 45 λεπτά να ψηθούν.





Μακαρόνια Μπολοναίζ ►

Γιά 4-6 άτομα

$\frac{1}{2}$ κιλό μακαρόνια Νο 6
 $\frac{1}{2}$ κιλό κιμά
3-4 ντομάτες κόκκινες
ψιλοκομμένες
150 γρ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
1 φύλλο δάφνη
1 σκελίδα σκόρδο
λίγο ρίγανη-βασιλικό
αλάτι-πιπέρι
200 γρ. παρμεζάνα ή
κεφαλοτύρι
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

1. Ετοιμάζετε τον κιμά ως εξής:
 - σωτάρετε το κρεμμύδι με την Ν. ΦΥΤΙΝΗ μέχρι να ροδίσει.
 - Προσθέτετε τον κιμά ανακατεύοντας.
 - Κατόπιν ρίχνετε τις ντομάτες, το βασιλικό, τη ρίγανη, τη δάφνη, αλάτι, πιπέρι, το ανάλογο νερό και αφήνετε όλα μαζί να βράσουν περίπου 45'.
2. Βράζετε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό τόσο που να κρατάνε λίγο.
Τα κρυώνετε με άφθονο κρύο νερό, τα στραγγίζετε και τα σωτάρετε με καυτή Ν. ΦΥΤΙΝΗ.
3. Σερβίρετε τα μακαρόνια ζεστά σε μια πιατέλα περιχύνοντας με κιμά και πασπαλίζοντας με τυρί τριμμένο.

Μακαρόνια Ναπολιταίν

Γιά 4-6 άτομα

$\frac{1}{2}$ κιλό μακαρόνια Νο 6
1 κιλό ντομάτες κόκκινες
ψιλοκομμένες
 $\frac{1}{2}$ κιλό καρόττα, σέλινο,
κρεμμύδι, μαϊντανό.
1 φύλλο δάφνη, λίγο
δενδρολίβανο, λίγο
βασιλικό
2 κ.γ. ζάχαρη
200 γρ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
λίγο κορν φλάουερ
200 γρ. τυρί παρμεζάνα ή
κεφαλοτύρι

1. Παρασκευή σάλτσας
Σωτάρετε με τη μισή Ν. ΦΥΤΙΝΗ, καρόττα, σέλινο, κρεμμύδι, μαϊντανό, ώσπου να μαραθούν.
Προσθέτετε τη δάφνη, το δενδρολίβανο, το βασιλικό, τις ψιλοκομμένες ντομάτες, αλάτι-πιπέρι, ζάχαρη και 1 κιλό ζωμό κρέατος, και αφήνετε τη σάλτσα σε μέτρια φωτιά να βράσει 2 ώρες περίπου.
- Περνάτε τη σάλτσα από το μύλο των χορταρικών για να γίνει πυκνότερη και τη βάζετε στην κατσαρόλα να πάρει 1-2 βράσεις.
- Λειώνετε με λίγο νερό το κορν-φλάουερ και ανακατεύοντας να μη σβωλιάσει, δένετε τη σάλτσα.
2. Βράζετε τα μακαρόνια σε αρκετό νερό αλατισμένο, προσέχοντας να μη βράσουν πολύ.
3. Τα στραγγίζετε και τα κρυώνετε με νερό κρύο.
4. Έχετε βάλει την υπόλοιπη μισή Ν. ΦΥΤΙΝΗ να κάψει και τα σωτάρετε ανακατεύοντας.
5. Περιχύνετε τα μακαρόνια με τη σάλτσα ντομάτα προσθέτοντας το τριμμένο τυρί. Προαιρετικά τα γκρατινάρετε στο φούρνο.



Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι

Γιά 4-6 άτομα

1 κιλό χταπόδι
 $\frac{1}{2}$ κιλό κοφτό μακαρονάκι
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
3-4 ντομάτες κόκκινες-
ψιλοκομμένες
200 γρ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
αλάτι-πιπέρι

1. Πλένετε το χταπόδι και το κόβετε σε μικρά κομμάτια.
2. Βάζετε την Ν. ΦΥΤΙΝΗ σε μια κατσαρόλα να κάψει και προσθέτετε το κρεμμύδι να μαραθεί.
3. Ανακατεύοντας, ρίχνετε το χταπόδι την ψιλοκομμένη ντομάτα, αλάτι-πιπέρι, προσθέτετε το ανάλογο νερό και αφήνετε να βράσουν καλά, με αρκετό ζωμό.
4. Πριν το χταπόδι καλοψηθεί ρίχνετε το κοφτό μακαρονάκι και αφήνετε να βράσουν μαζί περίπου 10'-15'. Σερβίρεται ζεστό.

Για 6 άτομα

$\frac{1}{2}$ κιλό κιμά

$\frac{1}{2}$ κιλό μακαρόνια χονδρά

200 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

$\frac{1}{2}$ κιλό ντομάτες ώριμες

ψιλοκομμένες

150 γραμ. τυρί τριμμένο,

κεφαλοτύρι ή παρμεζάνα

2 αυγά χτυπημένα

1 φύλλο δάφνη

λίγο βασιλικό

αλάτι-πιπέρι

1. Βάζετε τη μισή ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ σε μία κατσαρόλα και σωτάρετε το κρεμμύδι με τον κιμά, ανακατεύοντας να μη σβωλιάσει. Προσθέτετε τη ντομάτα, το αλατοπίπερο, τη δάφνη, το βασιλικό και λίγο νερό. Τ' αφήνετε να ψηθούν επί 25 λεπτά, τα δοκιμάζετε στη γεύση τους και τ' αφήνετε να κρυώσουν.
2. Έχετε μισοβρασμένα τα μακαρόνια, τα βάζετε σ' ένα πυρέξ ή σ' ένα ταψί, τα θουτυρώνετε με την υπόλοιπη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ, προσθέτετε τον κιμά και τα δύο χτυπημένα αυγά και τ' ανακατεύετε όλα μαζί καλά, έτσι ώστε να πάει ο κιμάς παντού. Όπως είναι όλα μαζί ανακατεμένα τα υλικά, τα στρώνετε ομοιόμορφα σε όλη την επιφάνεια του ταψιού ή του πυρέξ. Ένας άλλος τρόπος είναι να βάλετε τον κιμά στη μέση των μακαρονιών.
3. Στο τέλος στρώνετε την μπεσαμέλ και πασπαλίζετε όλη την επιφάνεια με το τριμμένο τυρί και τα ψήνετε σε μέτριο φούρνο επί 45 λεπτά. Το παστίτσιο κόβεται σε τετράγωνα κομμάτια αφού κρυώσει λίγο.

Κρέμα Μπεσαμέλ

1 φλυτζάνι αλεύρι

4 φλυτζάνια γάλα

(καλύτερα ζεστό)

1 φλυτζάνι ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

2 αυγά

1 φλυτζάνι τυρί τριμμένο,

κεφαλοτύρι ή παρμεζάνα

αλάτι-πιπέρι -

μοσχοκάρυδο (τριμμένο)

Βάζετε σε μια κατσαρόλα τη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ να κάψει, σε σιγανή φωτιά, και προσθέτετε το αλεύρι ανακατεύοντάς το με ένα ξύλινο κουτάλι, προσέχοντας ώστε να μην σβωλιάσει. Έπειτα ρίχνετε το ζεστό γάλα, χτυπώντας το με το σύρμα. Τέλος βάζετε τα αυγά, το αλάτι, πιπέρι και λίγο μοσχοκάρυδο και αφήνετε τη μπεσαμέλ να ψηθεί επί 10 λεπτά ανακατεύοντάς την συχνά.

Στο τέλος προσθέτετε το τριμμένο τυρί.

Αν η μπεσαμέλ είναι σφιχτή προσθέτετε λίγο γάλα ακόμη.



Μακαρόνια Αλσασιέν ▲

Γιά 6 άτομα

1/2 κιλό μακαρόνια No 6
150 γρ. ζαμπόν κομμένο
στενόμακρα
100 γρ. μανιτάρια κομμένα
φέτες
2-3 πιπεριές κόκκινες
κομμένες στενόμακρα
200 γρ. NEO BITAM
200 γρ. παρμεζάνα ή
κεφαλοτύρι (τριμμένο)
το στήθος ενός μέτριου
κοτόπουλου κομμένο
στενόμακρα
αλάτι-πιπέρι
1 ντομάτα κόκκινη
ψιλοκομμένη

1. Βράζετε τα μακαρόνια σε αρκετό νερό αλατισμένο, προσέχοντας να μην θράσουν τελείως.
2. Τα στραγγίζετε και τα κρυώνετε με αρκετό νερό κρύο.
3. Κατόπιν βάζετε το N. Βιτάμ σε ένα τηγάνι να ζεσταθεί, προσθέτοντας το ζαμπόν, τα μανιτάρια, τις πιπεριές, την ντομάτα, το κοτόπουλο και αφήνετε να ψηθούν 20 λεπτά.
4. Στη συνέχεια προσθέτετε τα μακαρόνια, αλάτι-πιπέρι, κεφαλοτύρι ή παρμεζάνα, ανακατεύοντας να σωταρισθούν 5' περίπου.
5. Σερβίρετε ζεστά ή αν θέλετε τα βάζετε σε ένα πυρέξ και σε δυνατό φούρνο να γκρατιναρισθούν.

Σπαγγέτι του «Σεφ» ►

Γιά 6 άτομα

1/2 κιλό σπαγγέτι Νο. 6
6 κ.σ. λάδι ΑΛΤΙΣ
1 κιλό ντομάτες κόκκινες
περασμένες από τον
τρίφτη
3 πιπεριές πράσινες
ψιλοκομμένες
2-3 κρεμμύδια
ψιλοκομμένα
100 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
150 γραμ. τυρί τριμμένο,
κεφαλοτύρι ή παρμεζάνα
100 γραμ. μπέικον
ψιλοκομμένο
1 ποτήρι (του κρασιού)
κρασί μαύρο
αλάτι-πιπέρι
1 κ.γ. ζάχαρη

1. Ετοιμάζετε τη σάλτσα βάζοντας σε δυνατή φωτιά να θράσουν το λάδι ΑΛΤΙΣ, κρεμμύδι, ντομάτα, μπέικον, πιπεριά. Προσθέτετε αλάτι, πιπέρι, ζάχαρη, τα σβήνετε με μαύρο κρασί και τα αφήνετε να πάρουν μερικές βράσεις επί 20 λεπτά. Η σάλτσα είναι έτοιμη.
2. Βράζετε τα μακαρόνια σε αρκετό νερό αλατισμένο προσέχοντας να μη θράσουν πολύ. Τα στραγγίζετε, τα ξεπλένετε με αρκετό κρύο νερό και τα τοποθετείτε πάλι στη κατσαρόλα. Βάζετε τη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ σ' ένα τηγανάκι να κάψει (να μη καεί πολύ) και τα περιχύνετε μ' αυτή τα μακαρόνια. Προσθέτετε στα μακαρόνια το τριμμένο τυρί και τ' ανακατεύετε.
3. Σερβίρετε σε μια σουπιέρα βαθειά τα μακαρόνια περιχύνοντάς τα με τη σάλτσα που έχετε ετοιμάσει.

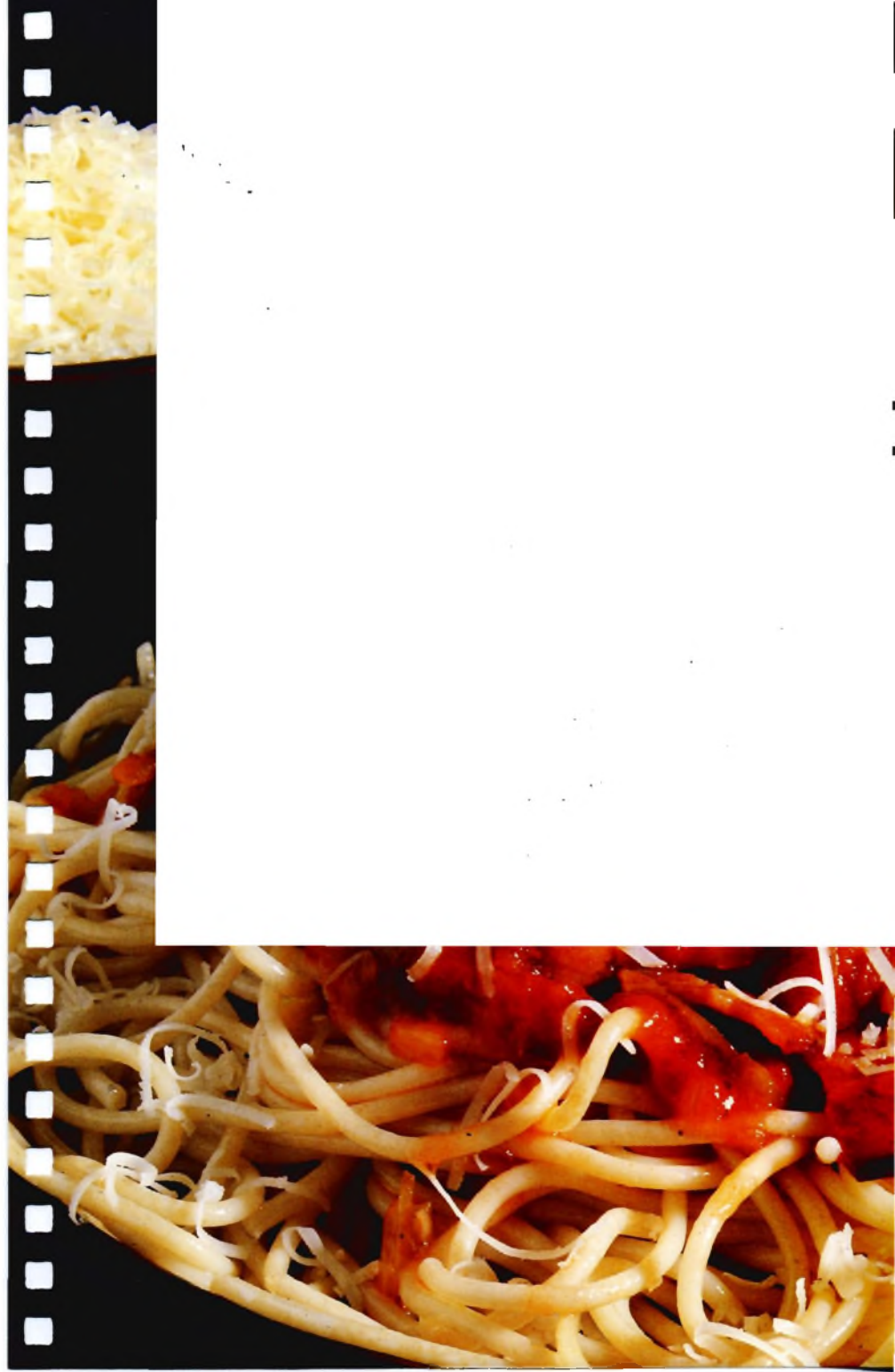
Κριθαράκι Σμυρνέικο

Γιά 6 άτομα

1/2 κιλό κριθαράκι
(χονδρό)
4-5 ντομάτες φρέσκες
(ξεφλουδισμένες και
ψιλοκομμένες)
2-3 κρεμμύδια (περασμένα
από τον τρίφτη)
2-3 σκελίδες σκόρδο
(ψιλοκομμένο)
1 1/2 φλυτζάνι τσαγιού λάδι
ΑΛΤΙΣ
150 γραμ. τυρί τριμμένο
(κεφαλοτύρι ή παρμεζάνα)
λίγη ζάχαρη
αλάτι-πιπέρι

1. Βάζετε στην κατσαρόλα το κρεμμύδι και το σκόρδο, με το λάδι ΑΛΤΙΣ να μαραθούν.
2. Προσθέτετε τις ντομάτες, το αλατοπίπερο, τη ζάχαρη, και τ' αφήνετε να πάρουν μία - δυό βράσεις.
3. Προσθέτετε το κριθαράκι και το ανάλογο νερό (ζεστό) και τ' αφήνετε να θράσουν επί 25-30 λεπτά περίπου. (Μπορείτε να αντικαταστήσετε το νερό με ζωμό κρέατος). Η αναλογία για το νερό ή το ζωμό είναι: 1 μέρος κριθαράκι - 3 μέρη νερό ή ζωμό (αν χρειασθεί όμως ρίχνετε λίγο ακόμη νερό ζεστό).
4. Σερβίρετε το κριθαράκι ζεστό με τυρί τριμμένο.

ΣΗΜ.: Εάν θέλετε μπορείτε να γκρατινάρετε το κριθαράκι ως εξής: Λίγο πριν ψηθεί το αδειάζετε σ' ένα πυρέξ το πασπαλίζετε με τυρί τριμμένο και το βάζετε σε δυνατό φούρνο να ψηθεί για 10 λεπτά.



Κρέπες με κοτόπουλο ►

Γιά 4-6 άτομα

1 κοτόπουλο μέτριο (ή
στήθος)
350 γραμ. γραβιέρα
τριμμένη
λίγο μαϊντανό
4 κρεμμύδια φρέσκα
ψιλοκομμένα
100 γραμ. κρέμα γάλακτος
αλάτι-πιπέρι
200 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

3 κουταλιές της σούπας
ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
150 γραμ. αλεύρι
150 γραμ. γάλα
3 αυγά
αλάτι-πιπέρι

1. Βράζετε το κοτόπουλο, το στραγγίζετε και ψιλοκόβετε το στήθος του.
2. Έπειτα, παρασκευάζετε την μπεσαμέλ ως εξής:
Βάζετε σε μια κατσαρόλα 150 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ να κάψει, σε σιγανή φωτιά και προσθέτετε το στήθος του κοτόπουλου, τον μαϊντανό, 150 γραμ. γραβιέρα, τον ζωμό του κοτόπουλου, την κρέμα γάλακτος και ανακατεύετε καλά.
3. Κατόπιν γεμίζετε τις κρέπες ως εξής:
Στη μέση και προς τα άκρα κάθε κρέπας βάζετε 1-2 κουταλιές της σούπας από το παραπάνω μίγμα. Διπλώνετε κυλινδρικά και τις βάζετε σε ένα πυρέξ ή ταψί που το έχετε αλείψει με λίγη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ.
4. Τέλος πασπαλίζετε τις κρέπες με την υπόλοιπη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και την υπόλοιπη γραβιέρα και ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 15 λεπτά περίπου.

Παρασκευή Κρέπας

1. Κοσκινίζετε το αλεύρι σε μια λεκάνη, μετά το αραιώνετε σιγά-σιγά με το γάλα. Χτυπάτε τα αυγά και τα προσθέτετε. Αλατοπιπερώνετε ανάλογα.
2. Στη συνέχεια λειώνετε ελάχιστη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ σ' ένα τηγάνι αντικολλητικό (TEFAL) και ρίχνετε 1-2 κουταλιές της σούπας απ' το μίγμα κουνώντας ώστε να πάει σε όλη την επιφάνεια του τηγανιού.
3. Αφήνετε την κρέπα να ψηθεί σε μέτρια φωτιά για 10 λεπτά γυρίζοντάς την και απ' τις δύο πλευρές.
4. Συνεχίζετε κατά τον ίδιο τρόπο, ώστε να τελειώσει το μίγμα.
5. Έτσι οι κρέπες είναι έτοιμες για να τις γεμίσετε.



Κρέπες με σπανάκι ►

Γιά 4-6 άτομα

1 κιλό σπανάκι
χονδροκομμένο
4-5 κρεμμύδια φρέσκα
ψιλοκομμένα
3 αυγά
αλάτι-πιπέρι
λίγο άνηθο ψιλοκομμένο
λίγο μοσχοκάρυδο
τριμμένο
200 γραμ. γραβιέρα ή
παρμεζάνα τριμμένη
200 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

1. Βάζετε σε μιά κατσαρόλα 150 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ να κάψει και προσθέτετε το κρεμμύδι να ροδίσει για 5 λεπτά της ώρας.
2. Στη συνέχεια προσθέτετε το σπανάκι, το ανάλογο αλάτι-πιπέρι, τα αφήνετε να βράσουν 40 λεπτά περίπου και τα βγάζετε από τη φωτιά.
3. Η προετοιμασία του μίγματος τελειώνει αφού προσθέσετε τρία αυγά κτυπημένα, τον άνηθο, 100 γραμ. γραβιέρα, την παρμεζάνα, το μοσχοκάρυδο και ανακατέψετε καλά.
4. Κατόπιν γεμίζετε τις κρέπες ως εξής: Στη μέση και προς τα άκρα κάθε κρέπας, βάζετε 1-2 κουταλιές της σούπας απ' το παραπάνω μίγμα, διπλώνετε κυλινδρικά και τις βάζετε σε ένα ταψί ή πυρέξ που το έχετε αλείψει με λίγη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ.
5. Τέλος πασπαλίζετε τις κρέπες με την υπόλοιπη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και την υπόλοιπη γραβιέρα και τις ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 15 λεπτά περίπου.

Κροκέπτες του «Σεφ»

Γιά 6 άτομα

1 κιλό πατάτες
150 γραμ. σαλάμι
ψιλοκομμένο
150 γραμ. ζαμπόν
ψιλοκομμένο
2-3 κρεμμύδια
ψιλοκομμένα
100 γραμ. τυρί τριμμένο
κεφαλοτύρι ή παρμεζάνα
400 γρ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
4 αυγά
αλάτι-πιπέρι
γαλέτα-αλεούρι

1. Καθαρίζετε τις πατάτες, τις βράζετε, τις περνάτε από τον μύλο των χορταρικών και τις βάζετε σ' ένα μπωλ. Προσθέτετε το σαλάμι, ζαμπόν, κρεμμύδι – που το έχετε από πριν σωτάρει με ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ - 3 κρόκους αυγών, αλάτι, πιπέρι.
2. Δουλεύετε καλά με το χέρι να αναμιχθούν όλα αυτά τα υλικά και πλάθετε το μίγμα σε μικρά μπαλλάκια.
3. Κτυπάτε τα 3 ασπράδια και το 1 αυγό που έχει μείνει, με το σύρμα. Αλευρώνετε τα μπαλλάκια, τα περνάτε από το αυγό και κατόπιν από την τριμμένη γαλέτα.
4. Τέλος τα τηγανίζετε σε αρκετά καυτή ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και τα σερβίρετε ζεστά. Συνοδεύονται με σάλτσα ντομάτα.



Κρέπες με κιμά

Γιά 6-8 άτομα

1 φλυτζάνι τσαγιού γάλα
 $\frac{1}{2}$ φλυτζάνι τσαγιού νερό
4 αυγά
λίγο αλάτι
1 φλυτζάνι τσαγιού αλεύρι
σκληρό
1 φλυτζάνι τσαγιού ΝΕΑ
ΦΥΤΙΝΗ
1 μέτριο ψιλοκομμένο
κρεμμύδι
 $\frac{1}{2}$ κιλό κιμά.
150 γραμμάρια συκωτάκια
πουλιών
2 σκελίδες σκόρδο
 $\frac{1}{2}$ φλυτζάνι τσαγιού κρασί
άσπρο
λίγο πιπέρι
μαϊντανό ψιλοκομμένο
φύλλο δάφνης
1 αυγό
παρμεζάνα τριμμένη
φρυγανιά τριμμένη
3 μέτριες ντομάτες
ελάχιστη ζάχαρη

1. Αναμιγνύετε το γάλα, το νερό, τ'αυγά χτυπημένα, λίγο αλάτι, το αλεύρι και 4 κουταλιές σούπας-λειωμένη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ. Χτυπάτε το χυλό και αφήνετε να μείνει σκεπασμένος στο ψυγείο, μία νύχτα ή, το λιγότερο 3 ώρες. (Ο χυλός πρέπει να είναι σαν αραιή κρέμα. Ψήνετε την πρώτη «κρεπ» και αν είναι πολύ πηχτός ο χυλός προσθέτετε λίγο νερό).
2. Αλείφετε με λίγη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ ένα τηγανάκι διαμέτρου 16 περίπου εκατοστών. Το ζεσταίνετε και ρίχνετε μέσα 3 κουταλιές σούπας από το χυλό. Γέρνετε το τηγανάκι για να απλωθεί ο χυλός παντού και να γίνει μια λεπτή «κρεπ» (τηγανίτα). Την ψήνετε επί 2 λεπτά και την γυρίζετε. Αφήνετε να ψηθεί επί 2 ακόμη λεπτά. Τη θγάζετε από το τηγανάκι.
3. Ψήνετε και τον υπόλοιπο χυλό κατά τον ίδιο τρόπο. Θα γίνουν 16 περίπου «κρεπ».
4. Ετοιμάζετε τη γέμιση: Σωτάρете με 2 κουταλιές ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ το κρεμμύδι. Όταν μαραθεί προσθέτετε τον κιμά, τα συκωτάκια πουλιών, αφού τα ζεματίσετε και τα κόψετε και μια σκελίδα λειωμένο σκόρδο. Τα σωτάρете μερικά λεπτά και τα σβήνετε με το κρασί. Ρίχνετε αλάτι, πιπέρι, λίγο μαϊντανό, ψιλοκομμένο και $\frac{1}{2}$ φύλλο δάφνης. Αφήνετε το μίγμα να σιγοψηθεί επί 45 λεπτά. Το αποσύρετε από τη φωτιά και προσθέτετε 1 αυγό χτυπημένο και από 2 κουταλιές παρμεζάνα και φρυγανιά τριμμένη.
5. Γεμίζετε με το μίγμα τις «κρεπ» και τις βάζετε στη σειρά σε ταψάκι, κατά προτίμηση πυρέξ. Αφαιρείτε το φλούδι και τους σπόρους από τις ντομάτες. Τις κόβετε και τις σωτάρете με την υπόλοιπη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ. Προσθέτετε αλάτι, πιπέρι, μια σκελίδα λειωμένο σκόρδο και ελάχιστη ζάχαρη. Αφήνετε τη σάλτσα να βράσει μερικά λεπτά και τη ρίχνετε στις κρέπες. Πασπαλίζετε με αρκετή παρμεζάνα και τα ψήνετε σε μέτριο φούρνο επί 15 περίπου λεπτά.



Πίττα με φασολάκια ▲

Γιά 4-6 άτομα

100 γραμμ. φασολάκια
φρέσκα κομμένα ζουλιέν
4 κρεμμύδια ξερά κομμένα
ροδέλες
2 σκελίδες σκόρδο
λίγο μάϊντανό
αλάτι-πιπέρι
μισό κιλό φύλλο
200 γραμμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

1. Βάζετε σε μια κατσαρόλα 130 γραμμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ να κάψει και σωτάρετε για 5 -10 λεπτά το κρεμμύδι και το σκόρδο.
2. Στη συνέχεια προσθέτετε τα φασολάκια, το ανάλογο αλάτι-πιπέρι και τα αφήνετε να θράσουν 45 λεπτά.
3. Κατόπιν αλείφετε με ελάχιστη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ τον πάτο ενός ταψιού ή πυρέξ και στρώνετε 6-7 φύλλα ένα-ένα, αφού πρώτα τα αλείψετε με ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ.
4. Έπειτα στρώνετε το μίγμα πάνω απ' τα φύλλα και στη συνέχεια στρώνετε τα υπόλοιπα αφού το αλείψετε ένα-ένα με ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ.
5. Χαράζετε την επιφάνεια της πίττας και την ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 30 λεπτά.

Πίττα με κοτόπουλο ►

Για 4-6 άτομα

1 κοτόπουλο μέτριο (το στήθος κομμένο ζουλιέν)
3-4 κρεμμύδια κομμένα στρογγυλές φέτες
200 γραμ. τυρί ροκφόρ κομμένο σε μικρούς κύβους
200 γραμ. γραβιέρα ή παρμεζάνα κομμένη μακρόστενα (ζουλιέν)
λίγο μαϊντανό
αλάτι-πιπέρι
μισό κιλό φύλλο
200 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

1. Βάζετε σε μια κατσαρόλα τη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ να κάψει και σωτάρετε το κρεμμύδι για 5-10 λεπτά.
2. Προσθέτετε το κοτόπουλο, το ανάλογο αλάτι-πιπέρι, το ροκφόρ, την γραβιέρα ή την παρμεζάνα και τον μαϊντανό. Ανακατεύετε και αφήνετε για 10 λεπτά να ψηθούν.
3. Κατόπιν αλείφετε με ελάχιστη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ τον πάτο ενός ταψιού και στρώνετε τα φύλλα ένα-ένα, αφού αλείψετε με ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ.
4. Στρώνετε το μίγμα πάνω στα φύλλα και στη συνέχεια τα υπόλοιπα, αφού τα αλείψετε ένα-ένα με ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ.
5. Χαράζετε την πίττα και την ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 30 λεπτά της ώρας.

Σπανακοτυρόπιττες

Για 8 άτομα

1 1/2 κιλό σπανάκι
2 έως 4 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
2 γεμάτες κουταλιές σούπας ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
Άνιθο και μαϊντανό ψιλοκομμένο
Αλάτι. Πιπέρι.
300 γραμμάρια φέτα τριμμένη
2 αυγά, ελαφρά χτυπημένα
2 φρυγανιές τριμμένες
1/2 φλυτζάνι τσαγιού περίπου ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
10-15 φύλλα

1. Καθαρίζετε και πλένετε σε πολλά νερά το σπανάκι. Το κόβετε και το βάζετε σε κατσαρόλα χωρίς νερό. Το αφήνετε σκεπασμένο, σε σιγανή φωτιά, μέχρις ότου μαραθεί. Το στραγγίζετε.
2. Σωτάρετε τα κρεμμυδάκια με 2 κουταλιές ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και προσθέτετε το σπανάκι, άνηθο και μαϊντανό ψιλοκομμένο, αλάτι και πιπέρι. Τα σωτάρετε μερικά λεπτά.
3. Προσθέτετε στο σπανάκι την φέτα, τ' αυγά και τις φρυγανιές.
4. Λειώνετε την ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ.
5. Κόβετε τα φύλλα στη μέση.
6. Αλείφετε κάθε μισό φύλλο με ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ τοποθετείτε 2 μισά φύλλα, το ένα πάνω στο άλλο και βάζετε κατά μήκος, στη μία πλευρά, 2 γεμάτες κουταλιές από το μίγμα. Τυλίγετε σε ρολό, και αλείφετε καλά εξωτερικώς με ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ για να μαλακώσει το φύλλο και να μπορείτε να το τυλίξετε, αρχίζοντας από τη μία άκρη, σε ρολό σε σχήμα σπυρώματος. Έτσι έχετε έτοιμη μια σπανακόπιττα. Τυλίγετε και τις υπόλοιπες κατά τον ίδιο τρόπο.
7. Βάζετε τις σπανακόπιττες σε ταψί αλειμμένο με ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ, τις αλείφετε στην επιφάνεια με ακόμη λίγη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και τις ψήνετε σε μέτριο φούρνο 200° Κελσίου περίου, για μισή ώρα.



Λαδερά

- Ντολμαδάκια γιαλαντζή (με αμπελόφυλλα) σελ. 70
Ντομάτες - Κολοκύθια αυγολέμονο γεμιστά σελ. 70
Πατάτες της γιαγιάς σελ. 72
Μελιτζάνες παπουτσάκια σελ. 72
Κρέμα Μπεςαμέλ σελ. 72
Μελιτζάνες Ιμάμ - μπαϊλντί σελ. 74
Μπριάμ φούρνου σελ. 74
Πατάτες Προβανσάλ σελ. 75
Κολοκυθάκια λαδερά του Καρδινάλιου σελ. 76
Φασολάκια λαδερά «αλά κλέφτα» σελ. 76
Αγκινάρες «αλά πολίτα» σελ. 78
Σάλτσα Ντομάτα σελ. 78
Κουνουπίδι γιαχνί σελ. 79
Πατάτες ραπέ-ντορέ σελ. 80
Αρακάς αλά φρανσαιζ σελ. 80
Φασολάκια Λιωναίζ σελ. 82
Χορταρικά Φλαμπέ σελ. 82
Χορταρικά Σωτέ σελ. 82
Αυγά «ποσέ-σως-ωρόρ» σελ. 84
Ντομάτες με αυγά σελ. 84
Σφουγγάτο σελ. 86
Σαλιγκάρια Βουργουνδίας σελ. 86



Ντολμαδάκια γιαλαντζή (με αμπελόφυλλα) ►

Γιά 6 άτομα

350 γραμ. αμπελόφυλλα
1/2 κιλό ρύζι καρολίνα
100 γραμ. κουκουνάρι
άνηθο ψιλοκομμένο
δυόσμο ψιλοκομμένο
1 φλυτζάνι τσαγιού λάδι
ΑΛΤΙΣ
3-4 κρεμμύδια
ψιλοκομμένα
2 λεμόνια (χυμό)
αλάτι-πιπέρι

1. Ζεματάτε τα αμπελόφυλλα, τα ξεπλένετε με κρύο νερό και τα στραγγίζετε.
2. Βάζετε σε μια κατσαρόλα το λάδι ΑΛΤΙΣ με το κρεμμύδι να μαραθεί, προσθέτετε το ρύζι, τον άνηθο, το δυόσμο, αλάτι, πιπέρι, κουκουνάρι, 1 φλυτζάνι τσαγιού νερό και τ' αφήνετε να βράσουν 10 λεπτά.
3. Από το μίγμα αυτό βάζετε μια κουταλιά με ένα κουταλάκι του γλυκού, επάνω σε κάθε κλιματόφυλλο και τα τυλίγετε ένα-ένα. Τα τοποθετείτε σε μια κατσαρόλα κυκλικά, αφού προηγουμένως έχετε στρώσει με αμπελόφυλλα το κάτω μέρος της κατσαρόλας και προσθέτετε το ανάλογο ζεστό νερό και το λεμόνι. Τα σκεπάζετε με 1 πιάτο να μη διαλυθούν και τα αφήνετε να σιγοψηθούν επί 45-50 λεπτά περίπου, ώστε το φαγητό να μείνει μόνο με το λάδι του. Σερβίρετε τα ντολμαδάκια κρύα.

Ντομάτες - Κολοκύθια αυγολέμονο γεμιστά

Γιά 4-6 άτομα

4 ντομάτες κόκκινες
4 κολοκύθια μέτρια
(χονδρά)
200 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
1/2 κιλό ρύζι καρολίνα ή
μπόνετ
2 κύβοι ζωμού
3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
μαϊντανό αρκετό, λίγο
δυόσμο
αλάτι-πιπέρι
2 αυγά
χυμός 1 λεμονιού

1. Με ένα κουταλάκι αδειάζετε τις ντομάτες και τα κολοκύθια και ψιλοκόβετε το άδειασμα για τη γέμιση.
2. Βάζετε σε μια κατσαρόλα τη Ν. ΦΥΤΙΝΗ να κάψει, προσθέτετε το κρεμμύδι και το αφήνετε μέχρι να ροδίσει.
3. Προσθέτετε στην ίδια κατσαρόλα το άδειασμα από τις ντομάτες και τα κολοκύθια, το μαϊντανό, το δυόσμο, το ρύζι, αλάτι-πιπέρι και αφήνετε να μισοβράσουν. Έτσι η γέμιση είναι έτοιμη.
4. Γεμίζετε μ' ένα κουταλάκι τις ντομάτες και τα κολοκύθια με τη γέμιση.
5. Στη συνέχεια τα τοποθετείτε μέσα στην κατσαρόλα μαζί με λίγο νερό και τα αφήνετε να βράσουν σε μέτρια φωτιά 35'-40' περίπου.
6. Κατόπιν ετοιμάζετε το αυγολέμονο ως εξής: Χωρίζετε τα ασπράδια των αυγών από τους κρόκους. Κτυπάτε πρώτα τα ασπράδια και έπειτα κτυπώντας προσθέτετε το χυμό λεμονιού και το ζωμό.
7. Περιχύνετε το φαγητό με το αυγολέμονο κουνώντας την κατσαρόλα ώστε το αυγολέμονο να πάει παντού. Σερβίρονται ζεστά.



Γιά 6 άτομα

1 κιλό πατάτες
200 γρ. NEO BITAM
200 γρ. παρμεζάνα ή
κεφαλοτύρι (τριμμένο)
250 γρ. ζαμπόν φέτες
250 γρ. τυρί Βίτσερις
φέτες
αλάτι - πιπέρι

1. Καθαρίζετε τις πατάτες, τις ξεπλένετε, τις κόβετε σε λεπτές στρογγυλές φέτες και τις αλατοπιπερώνετε.
2. Κατόπιν σε ένα πυρέξ βουτυρωμένο απλώνετε μία στρώση πατάτες, μία στρώση ζαμπόν, βουτυρώνετε με το N. BITAM και πασπαλίζετε με παρμεζάνα ή κεφαλοτύρι. Έπειτα απλώνετε μία στρώση πατάτες, μία στρώση τυρί Βίτσερις, βουτυρώνετε και πασπαλίζετε με παρμεζάνα. Επαναλαμβάνετε την παραπάνω σειρά έως ότου τελειώσουν τα υλικά.
3. Ψήνετε σε μέτριο φούρνο 1 ώρα περίπου και σερβίρετε για πρώτο πιάτο ή και για γαρνιτούρα σε κρέας ή κοτόπουλο.

Μελιτζάνες παπουτσάκια

Γιά 6 άτομα

1^{1/2} κιλό μελιτζάνες
μικρές
2 αυγά (χτυπημένα)
750 γραμ. κιμά
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
1 σκελίδα σκόρδο
1 κλωνάρι θυμάρι
1 φύλλο δάφνη
150 γραμ. Ν. ΦΥΤΙΝΗ
3-4 ντομάτες
ξεφλουδισμένες και
ψιλοκομμένες
μαϊντανό ψιλοκομμένο
αλάτι-πιπέρι
λίγο τυρί τριμμένο,
κεφαλοτύρι ή παρμεζάνα
750 γραμ. λάδι ΑΛΤΙΣ

1. Κόβετε στη μέση τις μελιτζάνες (αν είναι πικρές τις βάζετε στο νερό με αλάτι να ξεπικρίσουν). Τις τηγανίζετε, τις βάζετε στην σειρά σ' ένα ταψάκι και αφαιρείτε την ψύχα μ' ένα κουτάλι.
2. Ετοιμάζετε τον κιμά ως εξής: Βάζετε σε μια κατσαρόλα το κρεμμυδάκι με τη Ν. Φυτίνη να μαραθεί, σωτάρετε τον κιμά μαζί και προσθέτετε τα υπόλοιπα υλικά δηλ. τις ντομάτες, το σκόρδο, το θυμάρι, δάφνη, το αλατοπίπερο, το ανάλογο νερό και αφήνετε να βράσει 35-40 λεπτά της ώρας. Αποσύρετε τον κιμά από την φωτιά, προσθέτετε τα αυγά, το μαϊντανό και γεμίζετε τα παπουτσάκια.
3. Μ' ένα κουτάλι τα σκεπάζετε με την μπεσαμέλ, τα πασπαλίζετε με το τριμμένο τυρί και τα ψήνετε σε φούρνο δυνατό 25-30 λεπτά. Σερβίρονται ζεστά!

Κρέμα Μπεσαμέλ

Βάζετε σε μια κατσαρόλα την Ν. Φυτίνη να κάψει σε σιγανή φωτιά και προσθέτετε το αλεύρι ανακατεύοντάς το με ένα ξύλινο ή πλαστικό κουτάλι, προσέχοντάς ώστε να μην σβωλιάσει. Έπειτα ρίχνετε το ζεστό γάλα χτυπώντας το με το σύρμα. Τέλος, βάζετε τα αυγά, το αλάτι, πιπέρι και λίγο μοσχοκάρυδο και αφήνετε την μπεσαμέλ να ψηθεί επί 10 λεπτά ανακατεύοντάς την συχνά. Στο τέλος προσθέτετε το τριμμένο τυρί.

Αν η μπεσαμέλ είναι σφιχτή προσθέτετε λίγο γάλα ακόμη.

1 φλυτζάνι αλεύρι
4 φλυτζάνια γάλα
(καλύτερα ζεστό)
1 φλυτζάνι Ν. ΦΥΤΙΝΗ
2 αυγά
1 φλυτζάνι τυρί τριμμένο,
κεφαλοτύρι ή παρμεζάνα.
αλάτι - πιπέρι
μοσχοκάρυδο



Μελιτζάνες Ιμάμ-μπαϊλντί ►

Γιά 6 άτομα

1 1/2 κιλό μελιτζάνες

μέτριες

1/2 κιλό περίπου,

κρεμμύδια κομμένα φέτες

1 κιλό ντομάτες ώριμες,

ξεφλουδισμένες και

ψιλοκομμένες

1-2 ντομάτες κομμένες σε

ροδέλες

4 σκελίδες σκόρδο

ψιλοκομμένο

μαϊντανό ψιλοκομμένο

3 φλυτζάνια τσαγιού λάδι

ΑΛΤΙΣ

αλάτι-πιπέρι-ζάχαρη

λίγο δυόσμο

1. Πλένετε τις μελιτζάνες. Τις χαράζετε με το μαχαίρι στη μέση, τις πασπαλίζετε με αλάτι, τις βάζετε στο νερό 1 ώρα περίπου να ξεπικρίσουν, και τις αφήνετε να στραγγίσουν.
2. Τηγανίζετε τις μελιτζάνες σε καυτό λάδι ΑΛΤΙΣ και αφαιρείτε την ψύχα τους.
3. Αναμιγνύετε σε μια κατσαρόλα τα κρεμμύδια, τις ντομάτες, το σκόρδο, το μαϊντανό, δυόσμο, αλάτι, πιπέρι 1 κ.γ. ζάχαρη και 1 1/2 φλυτζάνι λάδι ΑΛΤΙΣ. Προσθέτετε την ψύχα που έχετε αφαιρέσει από τις μελιτζάνες και τα βάζετε στη φωτιά να θράσουν επί 20 λεπτά.
4. Βάζετε τις μελιτζάνες σ' ένα ταψάκι και τις γεμίζετε με την γέμιση που έχετε κάνει. Βάζετε ντομάτα κομμένη σε ροδέλες επάνω στις μελιτζάνες και τις ψήνετε σε μέτριο φούρνο επί 45 λεπτά. Σερβίρονται χλιαρές ή κρύες.

Μπριάμ φούρνου

Γιά 6 άτομα

1 κιλό πατάτες

1/2 κιλό κολοκυθάκια

(3-4 μέτρια)

1/2 κιλό μελιτζάνες

(2 μέτριες)

1/2 κιλό ντομάτες

4 κρεμμύδια

2-3 πιπεριές πράσινες

μαϊντανό ψιλοκομμένο

2 φλυτζάνια τσαγιού λάδι

ΑΛΤΙΣ

1 κ.γ. δυόσμο

(προαιρετικά)

αλάτι, πιπέρι

1. Καθαρίζετε τις πατάτες, κολοκύθια, μελιτζάνες, πιπεριές, κρεμμύδια και τα κόβετε όλα σε φέτες μετρίου μεγέθους.
2. Τα τοποθετείτε σ' ένα ταψί, τα αλατοπιπερώνετε, και προσθέτετε τον μαϊντανό, τον δυόσμο και τις μισές ντομάτες. Βάζετε τις υπόλοιπες ντομάτες - κομμένες σε ροδέλες επάνω στα λαχανικά.
3. Τέλος τα περιχύνετε με το λάδι ΑΛΤΙΣ προσθέτοντας το ανάλογο (ζεστό) νερό και ψήνετε σε μέτριο φούρνο επί 1.30 ώρα περίπου. Σερβίρεται και ζεστό και κρύο.



Πατάτες Προβανσάλ

Γιά 6 άτομα

1 1/2 κιλό πατάτες μέτριες
4 ντομάτες κόκκινες
ξεφλουδισμένες και
ψιλοκομμένες
5-6 σκελίδες σκόρδο
κομμένο φετάκια
μαϊντανό ψιλοκομμένο
1 1/2 φλυτζάνι τσαγιού λάδι
ΑΛΤΙΣ
αλάτι, πιπέρι

1. Κόβετε τις πατάτες σε ροδέλλες, τις τοποθετείτε σ' ένα ταψάκι ή σ' ένα πυρέξ, προσθέτετε τις ντομάτες, το σκόρδο, τον μαϊντανό, αλάτι-πιπέρι και το λάδι ΑΛΤΙΣ και τις ψήνετε σε μέτριο φούρνο επί 45 λεπτά έως 1 ώρα, ώστε να ροδίσουν.
2. Σερβίρονται ζεστές μόνες τους και ως γαρνιτούρα σε αρνάκι φούρνου ή μοσχαρακι ψητό.

Κολοκυθάκια λαδερά του Καρδινάλιου ►

Γιά 6 άτομα

1 1/2 κιλό κολοκυθάκια
κομμένα σε φέτες
4-5 ντομάτες κόκκινες
ψιλοκομμένες
2 φλυτζάνια τσαγιού λάδι
ΑΛΤΙΣ
200 γρ. ζαμπόν κομμένο σε
φέτες
350 γρ. τυρί γραβιέρα
κομμένη σε φέτες
λίγη παρμεζάνα τριμμένη
(προαιρετικά)
μαϊντανό ψιλοκομμένο
2 σκελίδες σκόρδο
ψιλοκομμένο
1 κ.γ. δυόσμο
αλάτι, πιπέρι, ζάχαρη

1. Για τη σάλτσα, βάζετε τις ντομάτες σ' ένα κατσαρολάκι μαζί με το σκόρδο, 1/2 φλυτζάνι λάδι ΑΛΤΙΣ, μαϊντανό, δυόσμο, αλάτι-πιπέρι, 1/2 κ.γ. ζάχαρη, να βράσουν επί 10 λεπτά.
2. Τηγανίζετε με το υπόλοιπο λάδι ΑΛΤΙΣ τα κολοκυθάκια και αρχίζετε να στρώνετε τα υλικά σ' ένα πυρέξ ή ταψάκι ως εξής: Μια στρώση κολοκυθάκια, μια στρώση σάλτσα. Μια στρώση ζαμπόν, μια στρώση σάλτσα. Μια στρώση τυρί, μια στρώση σάλτσα και συνεχίζετε το ίδιο με κολοκυθια-σάλτσα, ζαμπόν-σάλτσα, τυρί-σάλτσα.
3. Στο τέλος, αν θέλετε, πασπαλίζετε με λίγη παρμεζάνα τριμμένη και ψήνετε επί 45 λεπτά σε μέτριο φούρνο.
Σερβίρονται ζεστά και σαν πρώτο πιάτο.

Φασολάκια λαδερά «αλά κλέφτα»

Γιά 6 άτομα

1 1/2 κιλό φασολάκια
φρέσκα
4-5 κρεμμύδια κομμένα
φέτες
2-3 σκελίδες σκόρδο
κομμένο φέτες
4-5 ντομάτες κόκκινες
ψιλοκομμένες
150 γρ. λαρδί ή μπέικον
150 γρ. λουκάνικο
χωριάτικο κομμένο φέτες
1 1/2 φλυτζάνι τσαγιού λάδι
ΑΛΤΙΣ
μαϊντανό ψιλοκομμένο
αλάτι, πιπέρι, ζάχαρη.

1. Καθαρίζετε τα φασολάκια, τα πλένετε και τα κόβετε στενόμακρα.
2. Σωτάρετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο με 1 φλυτζάνι λάδι ΑΛΤΙΣ, προσθέτετε τις ντομάτες, μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι, 1/2 κ.γ. ζάχαρη, αφήνετε τη σάλτσα να πάρει μια βράση και προσθέτετε τα φασολάκια, ανακατεύοντας λίγο.
3. Τηγανίζετε με λάδι ΑΛΤΙΣ (1/2 φλυτζάνι) το μπέικον και τα λουκάνικα.
Τα προσθέτετε μαζί με το λάδι τους στα φασολάκια και τ' αφήνετε να θράσουν με το ανάλογο νερό, όλα μαζί επί 45' - 1 ώρα περίπου ώστε να μείνουν με τη σάλτσα τους.
Τα σερβίρετε χλιαρά.



Γιά 6 άτομα

12 αγκινάρες

4 καρότα κομμένα σε

μικρά χονδρά φετάκια

4-5 φρέσκα κρεμμύδια

κομμένα σε χονδρά
φετάκια

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

4-5 πατάτες κομμένες σε

μικρά κομμάτια ή κύβους

άνηθο ψιλοκομμένο

4 λεμόνια (χυμό)

2 φλυτζάνια τσαγιού λάδι

ΑΛΤΙΣ

2 κ.σ. αλεύρι

αλάτι-πιπέρι

1. Καθαρίζετε τις αγκινάρες μία-μία ως εξής: Αφαιρείτε το κοτσάνι τους αφήνοντας λίγο (περίπου δύο δάκτυλα) κάτω στο κεφάλι της αγκινάρας. Αφαιρείτε γύρω-γύρω από τη ρίζα τους τα σκληρά φύλλα της αγκινάρας και καθαρίζετε με το μαχαίρι τη βάση του κεφαλιού της και το κοτσανάκι από τα σκληρά τους μέρη. Τέλος κόβετε τις σκληρές άκρες των φύλλων της αγκινάρας, αφαιρείτε από το μέσον το χνούδι και τις τοποθετείτε σε μια λεκάνη με νερό και χυμό 2 λεμονιών γιά να μη μαυρίσουν.
2. Βάζετε σε μία κατσαρόλα το ψιλοκομμένο κρεμμύδι να μαραθεί με λάδι ΑΛΤΙΣ. Έπειτα προσθέτετε τις πατάτες, τα καρότα και τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Επίσης προσθέτετε το αλεύρι, τ' ανακατεύετε και το αφήνετε να ψηθούν για μερικά λεπτά.
3. Τέλος θγάζετε τις αγκινάρες από τη λεκάνη (με το νερό και το λεμόνι) τις στραγγίζετε τινάζοντάς τις δυό-τρεις φορές και τις βάζετε στην κατσαρόλα με τα άλλα χορταρικά, με το κοτσάνι προς τα πάνω. Ρίχνετε το ανάλογο νερό (ζεστό) μέχρι να σκεπάσει τις αγκινάρες, αλάτι, πιπέρι, πασπαλίζετε με άνηθο, προσθέτετε το χυμό 2 λεμονιών και σκεπάζετε με μια στρογγυλή λαδόκολλα τις αγκινάρες για να μη μαυρίσουν. Τις αφήνετε να βράσουν σε μέτρια φωτιά επί μία ώρα περίπου.
4. Τις αγκινάρες μπορείτε να τις σερβίρετε χλιαρές ή κρύες. Αν η σάλτσα είναι λίγο αραιή, την αφήνετε να βράσει λίγο ακόμη έως ότου πήξει, αφού προηγουμένως θγάλετε τις αγκινάρες.

ΣΗΜ.: Διαλέγετε αγκινάρες σφικτές με κλειστά φύλλα και με κοτσάνι τρυφερό.

Σάλτσα Ντομάτα

Βασική Συνταγή

1 κουτί ντοματάκια

ψιλοκομμένα

λίγο βασιλικό, 1 φύλλο

δάφνη

1 σκελίδα σκόρδο

αλάτι-πιπέρι-ζάχαρη λίγη

150 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

1. Βάζετε σε ένα τηγάνι τα ψιλοκομμένα ντοματάκια μαζί με το ζουμί τους και τη Ν. ΦΥΤΙΝΗ.
2. Προσθέτετε τα μυρωδικά, αλάτι, πιπέρι, ζάχαρη, λίγο ζωμό μοςχαριού και την αφήνετε να βράσει 20' περίπου.
3. Αν είναι αραιή, τη δένετε με λίγο ΚΟΡΝ-ΦΛΑΟΥΕΡ.



Κουνουπίδι γιαχνί

Γιά 6 άτομα

1 $\frac{1}{2}$ κιλό κουνουπίδι
3-4 ντομάτες
ξεφλουδισμένες και
ψιλοκομμένες
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
1 $\frac{1}{2}$ φλυτζάνι τσαγιού λάδι
ΑΛΤΙΣ
αλάτι-πιπέρι

1. Αφαιρείτε από το κουνουπίδι το κοτσάνι του δηλ. το σκληρό μέρος, ξεπλένετε καλά το κουνουπίδι και το κόβετε σε μικρά κομμάτια. (Εάν θέλετε τα τηγανίζετε ελαφρά με λάδι ΑΛΤΙΣ).
2. Σε μία κατσαρόλα σωτάρετε με λάδι ΑΛΤΙΣ το ψιλοκομμένο κρεμμύδι έως ότου μαραθεί.
3. Προσθέτετε τις ντομάτες και κατόπιν το κουνουπίδι.
4. Ρίχνετε το ανάλογο νερό, αλάτι, πιπέρι και τ' αφήνετε να βράσουν σε μέτρια φωτιά επί 30 λεπτά περίπου.

Πατάτες ραπé-ντορέ ►

Γιά 4-6 άτομα

1 κιλό πατάτες

αλάτι-πιπέρι

150 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

1. Καθαρίζετε τις πατάτες, τις περνάτε απ' τον τρίφτη (από το μέρος που είναι για πατάτα) και τις ρίχνετε αμέσως σε ένα μπωλ με νερό.
2. Τις ξεπλένετε καλά με κρύο νερό και τις στεγνώνετε με μια καθαρή πετσέτα, γυρίζοντάς τες όσο σφιχτά γίνεται και τις αλατοπιπερώνετε.
3. Στη συνέχεια βάζετε σε μια κατσαρόλα τη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ να κάψει, ρίχνετε τις πατάτες, τις πιέζετε απαλά με ένα πηρούνι για να γίνουν συμπαγείς, και τις αφήνετε να ψηθούν σε μέτρια φωτιά για 10 λεπτά της ώρας περίπου.
4. Κατόπιν με ένα καπάκι, τις γυρίζετε και από την άλλη πλευρά και τις αφήνετε να ψηθούν για 10 λεπτά της ώρας ακόμα.
5. Σερβίρονται ζεστές σαν κύριο πιάτο.

Αρακάς αλά φρανσαιζ

Γιά 4-6 άτομα

1 κιλό αρακά φρέσκο

200 γραμ. πράσα

χονδροκομμένα

200 γραμ. κρεμμύδια

φρέσκα ψιλοκομμένα

λίγο άνηθο

αλάτι-πιπέρι

200 γραμ. μπέικον

χονδροκομμένο

150 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

1. Βάζετε σε μια κατσαρόλα τη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ να κάψει και προσθέτετε το μπέικον να ροδίσει για 5 λεπτά της ώρας περίπου.
2. Προσθέτετε το πράσο, τον αρακά, αλάτι-πιπέρι, τον άνηθο, το ανάλογο νερό (1 λίτρο περίπου), και αφήνετε να βράσουν για 20 -25 λεπτά της ώρας περίπου σε μέτρια φωτιά.
3. Σερβίρεται σαν κύριο πιάτο (ζεστό) ή για γαρνιτούρα (σε κρέας, κοτόπουλο κ.λπ.)



Γιά 4-6 άτομα

1 κιλό φασολάκια φρέσκα
3 κρεμμύδια κομμένα
φέτες
λίγο άνηθο-μαϊντανό
αλάτι-πιπέρι
150 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

1. Καθαρίζετε τα φασολάκια, τα κόβετε μακρόστενα και τα πλένετε.
2. Βάζετε σε μια κατσαρόλα τη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ να κάψει και προσθέτετε το κρεμμύδι να ροδίσει για 5' λεπτά της ώρας περίπου.
3. Προσθέτετε τα φασολάκια, τον άνηθο - μαϊντανό, αλάτι - πιπέρι, το ανάλογο νερό (1 λίτρο περίπου) και αφήνετε να βράσουν για 35 λεπτά της ώρας περίπου.
4. Σερβίρονται ζεστά για κύριο πιάτο ή για γαρνίρισμα (σε κρέας, κοτόπουλο κ.λ.π.)

Χορταρικά Φλαμπέ

Γιά 4-6 άτομα

1 κιλό καρότα μικρά
250 γραμ. μανιτάρια
(κονσέρβα)
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
λίγο μαϊντανό
ψιλοκομμένο
αλάτι-πιπέρι
1 ποτηράκι κρασιού ούισκι
150 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

1. Καθαρίζετε (ή ξύνετε) τα καρότα και τα χονδροκόβετε μακρόστενα.
2. Βάζετε σε μια κατσαρόλα τη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ να κάψει και προσθέτετε το κρεμμύδι να ροδίσει για 5 λεπτά της ώρας περίπου.
3. Προσθέτετε τα καρότα, τα μανιτάρια χονδροκομμένα, αλάτι-πιπέρι και το μαϊντανό. Ανακατεύετε καλά και σθήνετε το μίγμα με το ούισκι, ανάθοντας με ένα σπύρτο για να γίνει το μίγμα φλαμπέ.
4. Στη συνέχεια, προσθέτετε το ανάλογο νερό (1 λίτρο περίπου) και αφήνετε να βράσουν 25 -30 λεπτά της ώρας περίπου.
5. Σερβίρεται για κύριο πιάτο.

Χορταρικά Σωτέ

Γιά 4-6 άτομα

250 γραμ. μανιτάρια
(κονσέρβα)
250 γραμ. σέλινο (κοτσάνι)
3 αγκινάρες μέτριες
200 γραμ. σπαράγγια
2 κρεμμύδια φρέσκα
ψιλοκομμένα
λίγο μαϊντανό
αλάτι-πιπέρι
χυμό 1 λεμονιού
150 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

1. Καθαρίζετε τις αγκινάρες και το κοτσάνι από το σέλινο και τα κόβετε μακρόστενα.
2. Βάζετε σε μια κατσαρόλα τη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ να κάψει και προσθέτετε το κρεμμύδι να ροδίσει για 5 λεπτά της ώρας περίπου.
3. Προσθέτετε στη συνέχεια το σέλινο, τις αγκινάρες, τα σπαράγγια, μαϊντανό, αλάτι-πιπέρι, το ανάλογο νερό (1 λίτρο περίπου) και αφήνετε να βράσουν 15-20 λεπτά της ώρας περίπου.
4. 5 λεπτά της ώρας προ του τέλους, προσθέτετε τα μανιτάρια.
5. Σθήνετε το μίγμα με χυμό λεμονιού και το σερβίρετε ζεστό για κύριο πιάτο ή για γαρνιτούρα.



Γιά 4 άτομα

3 κουταλιές σούπας
κοφτές ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
3 κουταλιές σούπας
κοφτές αλεύρι
1 1/2 φλυτζάνι τσαγιού
ζωμό κρέατος ή κότας
1/2 φλυτζάνι τσαγιού χυμό
ντομάτας
1 κουταλιά σούπας ΝΕΟ
BITAM
8 φέτες από ψωμί φόρμας
8 αυγά
1 κουταλιά σούπας ξύδι
μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι

1. Ζεσταίνετε σε μικρή κατσαρόλα 3 κουταλιές σούπας κοφτές ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και ρίχνετε μέσα τις 3 κουταλιές σούπας κοφτές αλεύρι. Ανακατεύετε το μίγμα επί 2-3 λεπτά περίπου και ρίχνετε μέσα 1 1/2 φλυτζάνι τσαγιού ζωμό, 1/2 φλυτζάνι τσαγιού χυμό ντομάτας και λίγο αλάτι και πιπέρι. Βράζετε τη σάλτσα σε σιγανή φωτιά, επί 15 περίπου λεπτά, μέχρις ότου πήξει ελαφρά.
2. Βγάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτετε 1 κουταλιά σούπας ΝΕΟ BITAM και η σάλτσα «ωρόρ» είναι έτοιμη.
3. Κόβετε τις φέτες ψωμιού με στρογγυλή «κούπ πάτ» σε δίσκους, τις τηγανίζετε ελαφρά με ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και τις διατηρείτε ζεστές.
4. Βράζετε σε τηγάνι 2 δάχτυλα νερό με 1 κουταλιά σούπας ξύδι και λίγο αλάτι. Σπάζετε τα 8 αυγά, ένα-ένα, σε πιατάκι και μετά τα αφήνετε να πέσουν στο νερό, προσέχοντας να μην σπάσει το κροκάδι και τα αφήνετε να ποσαρισθούν, σκεπασμένα, επί 3-4 λεπτά περίπου.
5. Τα βγάζετε από το νερό με τρυπητή σπάτουλα και τ' αφήνετε να στραγγίσουν καλά.
6. Βάζετε από ένα αυγό επάνω σε κάθε φέτα τηγανισμένου ψωμιού και ρίχνετε επάνω την σάλτσα «ωρόρ».
7. Πασπαλίζετε με μαϊντανό.

Ντομάτες με αυγά

Γιά 6 άτομα

1 κιλό ντομάτες (ώριμες)
1 1/2 φλυτζάνι τσαγιού λάδι
ΑΛΤΙΣ
12 αυγά
300 γραμ. φέτα σκληρή
λίγη ζάχαρη
αλάτι-πιπέρι

1. Βάζετε στο τηγάνι το λάδι ΑΛΤΙΣ, τις ντομάτες (ξεφλουδισμένες και φιλοκομμένες), το αλατοπίπερο και τη ζάχαρη και τ' αφήνετε να βράσουν επί 15 λεπτά.
2. Κτυπάτε τ' αυγά (σαν ομελέττα) και τα προσθέτετε στο τηγάνι με τη ντομάτα. Έπειτα προσθέτετε τη φέτα κομμένη σε μικρά κομμάτια και ανακατεύοντας τ' αφήνετε στη φωτιά έως ότου ψηθούν.

ΣΗΜ.: Οι ντομάτες με αυγά σερβίρονται και με ζεστό φρυγανισμένο ψωμί.



Γιά 4-6 άτομα

8 αυγά

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

3-4 κολοκύθια περασμένα

από τρίφτη

άνιθο - μαϊντανό

ψιλοκομμένο

250 γρ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

250 γρ. κιμά

αλάτι-πιπέρι

1. Βάζετε σ' ένα τηγάνι τη Ν. ΦΥΤΙΝΗ μαζί με το ψιλοκομμένο κρεμμύδι να μαραθεί.
2. Προσθέτετε τα περασμένα από τον τρίφτη κολοκύθια, τον άνηθο, τον κιμά, αλάτι - πιπέρι και τα αφήνετε περίπου 20' να βράσουν.
3. Χτυπάτε σε μιά λεκάνη τα αυγά.
4. Προσθέτετε στη λεκάνη με τα κτυπημένα αυγά το μίγμα και ανακατεύετε καλά.
5. Βάζετε σ' ένα τηγάνι Ν. ΦΥΤΙΝΗ να κάψει και ρίχνετε μίγμα όσο παίρνει το τηγάνι.
6. Όταν ψηθεί το γυρίζετε και από την άλλη πλευρά ώστε να ψηθεί καλά και από τις δύο πλευρές.
7. Επαναλαμβάνετε το ίδιο για το υπόλοιπο μίγμα.
Σερβίρεται ζεστό.

Σαλιγκάρια Βουργουνδίας

Γιά 6 άτομα

2 κιλά σαλιγκάρια μικρά
λευκά

150 γρ. ζαμπόν

ψιλοκομμένο

200 γρ. ΝΕΟ ΒΙΤΑΜ

150 γρ. μανιτάρια

ψιλοκομμένα

1 σκελίδα σκόρδο

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

λίγο μαϊντανό

ψιλοκομμένο

1 ποτήρι κρασιού κρασί

λευκό

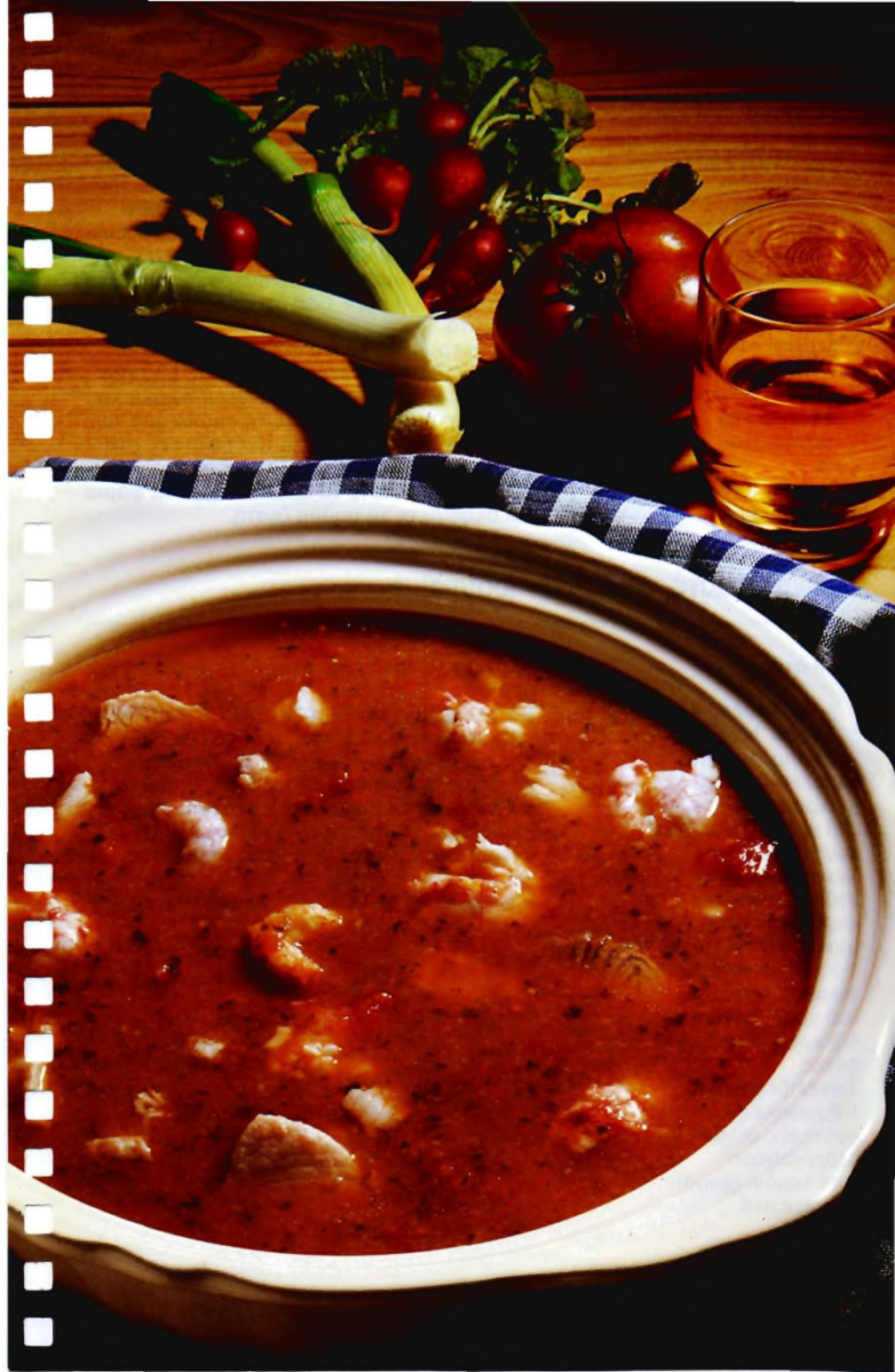
200 γρ. αλεύρι

1. Έχετεβάλει από το βράδυ τα σαλιγκάρια σε μιά λεκάνη με αλεύρι – σκεπασμένη καλά – να καθαριστούν από τις ξένες ουσίες, που έχουν μέσα τους.
2. Την επόμενη μέρα, αφού τα ξεπλύνετε και τα ζεματίσετε σε καυτό αλατισμένο νερό, τα κρυώνετε και με ένα αιχμηρό αντικείμενο θγάζετε το κρέας από μέσα τους.
3. Έπειτα αφού βάλετε το Ν. ΒΙΤΑΜ σε μιά κατσαρόλα να κάψει, προσθέτετε το κρεμμύδι και το σκόρδο και ανακατεύετε να μαραθούν.
4. Στη συνέχεια, προσθέτετε το ζαμπόν, τα μανιτάρια, το μαϊντανό και τα σαλιγκάρια χωρίς το κέλυφος και τα αφήνετε 5' να βράσουν.
5. Τα σθήνετε με το κρασί και προσθέτοντας το ανάλογο νερό τα αφήνετε να βράσουν 25-30'.
6. Σερβίρονται για πρώτο πιάτο, βάζοντας σε κάθε κέλυφος από ένα σαλιγκάρι και την ανάλογη σάλτσα.



Σούπες

- Η σούπα του Ψαρά σελ. 90
- Βοδινό βραστό «Φλαμάντ» (σούπα) σελ. 90
- Σούπα μινεστρόνε σελ. 92
- Σούπα ρουαγιάλ κρέμα σελ. 92
- Σούπα καρόν σελ. 93
- Σούπα 4 εποχών με κρουτόν σελ. 94
- Σούπα βέρτ σελ. 94
- Σούπα σόρμπα σελ. 94
- Φασολάδα του Παρνασσού σελ. 96
- Χωριάτικη σούπα σελ. 96



Η σούπα του Ψαρά

Γιά 6 άτομα

1 κιλό πετρόψαρα
2-3 κρεμμύδια
ψιλοκομμένα
3-4 ντομάτες ώριμες
250 γραμ. πατάτες
χονδροκομμένες
200 γραμ. καρότα
χονδροκομμένα
200 γραμ. σέλινο
χονδροκομμένο
2 σκελίδες σκόρδο
1 κλαδί θυμάρι
1/2 ποτήρι (του κρασιού)
ούζο
250 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
αλάτι-πιπέρι

1. Παίρνετε τα διάφορα πετρόψαρα (σκορπιούς, χελιδονόψαρα, πέρκες, γύλους, καραβίδες, γαρίδες κλπ), τα καθαρίζετε και τα ξεπλένετε καλά.
2. Έχετε σωτάρει τα κρεμμύδια με τη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ, προσθέτετε τα ψάρια, τα χορταρικά δηλ. πατάτες, καρότα, σέλινο, ντομάτες, το σκόρδο, το θυμάρι, αλατοπίπερο, το ούζο, το ανάλογο νερό και τ' αφήνετε να βράσουν 40-50 λεπτά.
3. Με μια τρυπητή κουτάλα βγάζετε τα ψάρια και τα καθαρίζετε από τα κόκκαλα. Επίσης προσέχετε να μην έχουν μείνει κόκκαλα και μέσα στη σούπα. Περνάτε τη σούπα από το μύλο των χορταρικών και την αφήνετε στη κατσαρόλα να βράσει επί 10 λεπτά.
4. Τέλος προσθέτετε τα ξεκοκκαλισμένα ψάρια και σερβίρετε τη σούπα ζεστή.

Βοδινό βραστό «Φλαμάντ» (σούπα) ►

Γιά 6 άτομα

1 1/2 κιλό κρέας κότσι
200 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
250 γραμ. καρότα
κομμένα ζουλιέν
(μακρόστενα)
200 γραμ. κολοκύθια
κομμένα ζουλιέν
(μακρόστενα)
250 γραμ. πατάτες
κομμένες ζουλιέν
(μακρόστενες)
2-3 ντομάτες ώριμες
ψιλοκομμένες
200 γραμ. σέλινο
4-5 κρεμμύδια κομμένα σε
φέτες
2 σκελίδες σκόρδο
1-2 πιπεριές κόκκινες
καυτερές ψιλοκομμένες
αλάτι-πιπέρι
λίγο λεμόνι (χυμό)-
προαιρετικά

1. Πλένετε το κρέας και το κόβετε σε ανάλογες μερίδες.
2. Βάζετε σε μια κατσαρόλα τη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ μαζί με το κρεμμύδι να μαραθεί. Προσθέτετε τα χορταρικά (δηλ. καρότα, σέλινο, πατάτες, κολοκύθια, σκόρδο, τις ντομάτες, και τις καυτερές πιπεριές), αλατοπίπερο, τις μερίδες του κρέατος με τα κόκκαλα, το ανάλογο νερό και τ' αφήνετε να βράσουν τουλάχιστον 2 ώρες.
3. Μπορείτε, αν θέλετε, να προσθέσετε λίγο χυμό λεμονιού στα πιάτα.



Σούπα μινεστρόνε ►

Γιά 6 άτομα

2-3 πατάτες

2-3 καρότα

2-3 κολοκύθια

1 ρίζα σέλινο

150 γραμ. φασολάκια

φρέσκα

4-5 ντομάτες ώριμες

(ξεφλουδισμένες και

ψιλοκομμένες)

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

2 κ.γ. πελτέ ντομάτα

200 γραμ. μακαρόνια

(σπαγγέtti)

1 1/2 φλυτζάνι τσαγιού λάδι

ΑΛΤΙΣ

100 γραμ. τυρί τριμμένο

(παρμεζάνα ή κεφαλοτύρι)

αλάτι-πιπέρι

ψωμί, κομμένο σε κύβους,

τηγανισμένο

1. Καθαρίζετε και πλένετε τα χορταρικά (δηλ. πατάτες, καρότα, κολοκύθια, φασολάκια, ρίζα σέλινο), κόβοντάς τα σε μικρά καρρέ κομμάτια (κύβους).
2. Σωτάρετε σε μια κατσαρόλα το κρεμμύδι με λάδι ΑΛΤΙΣ, έως ότου μαραθεί και έπειτα προσθέτετε τα χορταρικά και τις ντομάτες, (μπορείτε να προσθέσετε, αν έχετε, 1-2 κόκκαλα μοσχαριού, για να γίνει πιό νόστιμη η σούπα).
3. Προσθέτετε τον πελτέ διαλυμένο, το ανάλογο νερό, αλάτι, πιπέρι και τ' αφήνετε να βράσουν επί 25 λεπτά περίπου.
4. Ρίχνετε τα μακαρόνια στη σούπα - σπασμένα σε πολύ μικρά κομμάτια - τ' αφήνετε 15 λεπτά να βράσουν και η μινεστρόνε είναι έτοιμη.

Η σούπα μινεστρόνε σερβίρεται ζεστή με τυρί τριμμένο και τηγανισμένα ψωμάκια.

Σούπα ρουαγιάλ κρέμα

Γιά 4-6 άτομα

μέτριο κοτόπουλο
(ή στήθος)

200 γραμ. καρότα

χονδροκομμένα

1 ματσάκι σέλινο

χονδροκομμένο

2-3 πιπεριές κόκκινες

ψιλοκομμένες

200 γραμ. ανανά

ψιλοκομμένο (από

κονσέρβα)

αλάτι-πιπέρι

100 γραμ. αλεύρι

100 γραμ. κρέμα γάλακτος

150 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

1. Βάζετε σε μια κατσαρόλα το κοτόπουλο με ανάλογο κρύο νερό, προσθέτετε αλάτι, πιπέρι, τα χορταρικά και τα αφήνετε να βράσουν 1 ώρα περίπου.
2. Στραγγίζετε το κοτόπουλο και ψιλοκόβετε το στήθος του.
3. Στη συνέχεια βάζετε τη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ σε μια κατσαρόλα για 5 λεπτά να κάψει, προσθέτοντας το αλεύρι.
4. Ανακατεύοντας, προσθέτετε επίσης το ζουμί του, τον ψιλοκομμένο ανανά και το ζουλιέν από κοτόπουλο, έτσι ώστε να γίνει μια πυκνόρευστη σούπα.
5. Τέλος προσθέτετε το ανάλογο αλάτι-πιπέρι, την κρέμα γάλακτος ανακατεύετε καλά και ρίχνετε το ψιλοκομμένο στήθος του κοτόπουλου.
6. Σερβίρεται ζεστή.



Σούπα καρόν

Γιά 4-6 άτομα

1 μέτριο κοτόπουλο (ή
στήθος)
3 μέτρια καρότα
χονδροκομμένα
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
λίγο άνηθο
αλάτι-πιπέρι
200 γραμμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

1. Βάζετε σε μία κατσαρόλα το κοτόπουλο με το ανάλογο νερό και το αφήνετε να βράσει 1 ώρα περίπου.
2. Στραγγίζετε το κοτόπουλο και ψιλοκόβετε το στήθος.
3. Προσθέτετε το ανάλογο αλάτι-πιπέρι, σωτάρετε τα χορταρικά με τη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ για 5 λεπτά και τα προσθέτετε στο ζωμό από το κοτόπουλο.
4. Αφήνετε να πάρουν μια βράση για 5-10 λεπτά και ανακατεύοντας προσθέτετε το ψιλοκομμένο στήθος.
5. Η σούπα καρόν σερβίρεται ζεστή.

Σούπα 4 εποχών με κρουτόν ►

Γιά 4-6 άτομα

200 γρ. πατάτες
200 γρ. καρότα
200 γρ. σέλινο
200 γρ. κολοκυθάκια
200 γρ. κρεμμύδια
20 πράσσα
200 γρ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
100 γρ. φρέσκια κρέμα
άγλυκη
λίγο κορν-φλάουερ
αλάτι-πιπέρι

1. Βάζετε τη Ν. ΦΥΤΙΝΗ σε μια κατσαρόλα να κάψει.
2. Προσθέτετε τα χορταρικά, που έχετε χοντροκόψει, και τα αφήνετε να μαραθούν.
3. Τα σβήνετε με 1 κιλό ζωμό.
4. Δοκιμάζετε το αλάτι και το πιπέρι και αφήνετε να βράσουν 1 1/2 ώρα περίπου.
5. Περνάτε τη σούπα από το μύλο των χορταρικών σε μία άλλη κατσαρόλα.
6. Αφήνετε να πάρει μία βράση και τη δένετε με λίγο κορν-φλάουερ έτσι που να γίνει μία κρέμα πυκνότερη.
7. Προσθέτετε την άγλυκη κρέμα σαντιγύ. Σερβίρεται με τηγανισμένα καρρέ ψωμάκια.

Σούπα θερτ

Γιά 4-6 άτομα

1 κιλό σπανάκι
ψιλοκομμένο
4 κρεμμύδια φρέσκα
ψιλοκομμένα
λίγο άνιθο ψιλοκομμένο
200 γραμ. μπέικον
ψιλοκομμένο
200 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

1. Βάζετε σε μια κατσαρόλα τη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ να κάψει, και προσθέτετε το κρεμμύδι και το σπανάκι να σωταρισθούν για 5-10 λεπτά.
2. Ανακατεύοντας προσθέτετε 1 λίτρο νερό περίπου και αφήνετε να βράσουν 1 ώρα.
3. 5' λεπτά της ώρας πριν το τέλος, ρίχνετε τον άνιθο και το μπέικον αφού τα σωτάρετε πριν με λίγη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και ανακατεύετε καλά.
4. Σερβίρεται ζεστή (προαιρετικά την συνοδεύετε με κρουτόν ψωμάκια).

Σούπα σόρμπα

Γιά 4-6 άτομα

250 γραμ. καρότα
κομμένα καρρέ
250 γραμ. φασλάκια
κομμένα καρρέ
250 γραμ. πατάτες
κομμένες καρρέ
250 γραμ. σέλινο κομμένο
καρρέ
3 κρεμμύδια φρέσκια
ψιλοκομμένα
αλάτι-πιπέρι
2 κουταλιές γλυκού
τριμμένο κίμινο
200 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

1. Βάζετε σε μια κατσαρόλα την ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ να κάψει και σωτάρετε τα χορταρικά για 10 λεπτά.
2. Προσθέτετε στη συνέχεια 2 λίτρα νερό ή ζωμό κρεάτος, το ανάλογο αλάτι-πιπέρι και αφήνετε να βράσουν για 1 ώρα περίπου.
3. Σερβίρεται ζεστή.



Φασολάδα του Παρνασσού

Γιά 6 άτομα

1 κιλό φασόλια ξερά
350 γραμ. ψιλοκομμένα -
καρότα, σέλινο, κρεμμύδι
3-4 ντομάτες κόκκινες,
ψιλοκομμένες και
ξεφλουδισμένες
1 σκελίδα σκόρδο
λίγο θυμάρι
150 γραμ. λουκάνικα
150 γραμ. μπέικον
200 γραμ. λάδι ΑΛΤΙΣ
αλάτι-πιπέρι

1. Βάζετε τα φασόλια από την προηγούμενη μέρα στο νερό να μαλακώσουν.
2. Την επομένη τα στραγγίζετε, τα ξεπλένετε και τα βάζετε με κρύο νερό να βράσουν. Προσθέτετε τα χορταρικά, (δηλ. καρότο, σέλινο, κρεμμύδι) το σκόρδο, το θυμάρι, τις ντομάτες, αλάτι-πιπέρι και τ' αφήνετε να βράσουν επί 20 λεπτά.
3. Τηγανίζετε το μπέικον και τα λουκάνικα με λάδι ΑΛΤΙΣ και τα προσθέτετε μαζί με το λάδι τους στη φασολάδα, πριν τελειώσει το βράσιμό της. Αν χρειασθεί, προσθέτετε λίγο νερό ακόμη. Αφήνετε να αποτελειώσει το βράσιμό της και τη σερβίρετε ζεστή. Μπορείτε να τη συνοδεύσετε με ρέγγες ψητές, ελχές, λακέρδα.

Χωριάτικη σούπα ►

Γιά 4-6 άτομα

200 γραμ. πατάτες
κομμένες καρρέ
(τετράγωνες)
200 γραμ. καρότα κομμένα
καρρέ
200 γραμ. πράσσα κομμένα
καρρέ
200 γραμ. κολοκύθια
κομμένα καρρέ
200 γραμ. σέλινο κομμένο
καρρέ
200 γραμ. κρεμμύδια
ψιλοκομμένα
100 γραμ. μπέικον
κομμένο σε κομμάτια
μακρόστενα
200 γραμ. ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
3 κύθους κνορ ή ζωμό
κρέατος

1. Βάζετε σε μια κατσαρόλα τη Ν. ΦΥΤΙΝΗ μαζί με το ψιλοκομμένο κρεμμύδι να μαραθεί.
 2. Προσθέτετε τα χορταρικά μαζί με το μπέικον και τα αφήνετε να μαραθούν 10'.
 3. Προσθέτετε αλάτι-πιπέρι και τα σβήνετε με 1 κιλό ζωμό μοσχαριού.
 4. Αφήνετε να βράσουν σε μέτρια φωτιά 1 ώρα περίπου. Σερβίρεται ζεστή και συνοδεύεται με λεμόνι.
- ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ: Μπορεί να ρίξετε στη σούπα 10' προ του τέλους λίγο ζυμαρικό αστράκι.



Σαλάτες

Μαγιονέζα Άλτις (Με δυνατή γεύση) σελ. 100

Ταραμοσαλάτα σελ. 100

Τζατζίκι σελ. 100

Ρωσική σαλάτα σελ. 101

Χριστουγεννιάτικη σαλάτα σελ. 102

Σαλάτα φασολάκια γερμανική σελ. 102

Μελιτζανοσαλάτα σελ. 103

Πατζάρια σαλάτα και σκορδαλιά σελ. 104

Σαλάτα Γκουρμέ σελ. 104

Σαλάτα Ιταλική σελ. 105

Σαλάτα «Αλά Ρως» σελ. 106

Άλτις Σπέσιαλ σαλάτα σελ. 106

Σαλάτα Γαλλική σελ. 107

Σαλάτα «Νισουάζ» σελ. 108

Ρύζι σαλάτα σελ. 108

«Σεφ» σαλάτα σελ. 109



Μαγιονέζα Άλτις (Με δυνατή γεύση)

5 κρόκους αυγών
1 κουταλάκι μουστάρδα
σκόνη
2 κ.σ. ξύδι
2 κ.σ. λεμόνι
αλάτι-πιπέρι (άσπρο)
ελαιόλαδο ΑΛΤΙΣ 1 φιάλη
(1 λίτρου)

1. Βάζετε σε ένα μπωλ τους κρόκους των αυγών, την μουστάρδα, το αλατοπίπερο. Χτυπάτε το μίγμα με το σύρμα ή στο μίξερ, ενώ ρίχνετε τμηματικά το ξύδι.
2. Ρίχνετε στο μίγμα το μισό λάδι σταγόνα-σταγόνα, ενώ συνεχίζετε το κτύπημα. Προσθέτετε τμηματικά το χυμό λεμονιού και το υπόλοιπο λάδι σιγά-σιγά.
3. Τοποθετείστε τη μαγιονέζα στο ψυγείο. Διατηρείται αρκετές μέρες.

Ταραμοσαλάτα

1 μικρό κρεμμύδι
(ξυσμένο)
150 γραμ. ταραμά
5-6 φέτες ψωμί άσπρο
(ψίχα)
1 ¹/₂ λεμόνι (χυμό)
1 ¹/₂ φλυτζάνι τσαγιού
(περίπου) λάδι ΑΛΤΙΣ

1. Μουσκεύετε το ψωμί σ' ένα μπωλ, το δουλεύετε με το χέρι να λειώσει καλά και το στραγγίζετε σ' ένα τρυπητό.
2. Βάζετε στο γουδί τον ταραμά και αρχίζετε να τον δουλεύετε με το γουδόχερο, μέχρι να γίνει σαν αλοιφή. Έπειτα προσθέτετε το ψωμί και το κρεμμύδι, που πρέπει να δουλεутούν καλά μαζί με τον ταραμά, ώστε να γίνουν ένα μίγμα.
3. Ρίχνετε λίγο-λίγο το λάδι ΑΛΤΙΣ και δουλεύετε το μίγμα. Συνεχίζετε το δούλεμα ρίχνοντας το υπόλοιπο λάδι σιγά-σιγά.
4. Στο τέλος ρίχνετε το χυμό του λεμονιού και τα ανακατεύετε με το γουδόχερο όλα μαζί καλά.
Σερβίρεται ως ορεκτικό και διατηρείται στο ψυγείο έως και μία εβδομάδα.

Τζατζίκι

¹/₂ κιλό γιαούρτι
σακκούλας
1 αγγούρι (μεγάλο)
ξυσμένο
3 σκελίδες σκόρδο
³/₄ φλυτζάνι (τσαγιού) λάδι
ΑΛΤΙΣ
αλάτι - πιπέρι

1. Ξύνετε το αγγούρι από το χονδρό μέρος του τρίφτη και τ' αφήνετε σε σουρωτήρι να στραγγίσει από το ζουμί του.
2. Περνάτε από το χονδρό μέρος του τρίφτη το σκόρδο ή το κόβετε σε ψιλές φέτες με το μαχαίρι.
3. Βάζετε σ' ένα μπωλ το γιαούρτι, προσθέτετε το ξυσμένο αγγούρι, το σκόρδο, το αλατοπίπερο και το λάδι ΑΛΤΙΣ και τ' ανακατεύετε καλά.



Ρωσική σαλάτα ▲

Γιά 6 άτομα

600 γρ. πατάτες
400 γρ. καρότα
300 γρ. αρακάς (φρέσκος, κονσέρβα ή κατεψυγμένος)
50 γρ. αγγουράκι τουρσί
50 γρ. κάπαρη
8-10 κ.σ. μαγιονέζα Άλτις
(βλ. συνταγή μαγιονέζα Άλτις με επί πλέον λεμόνι)
αλάτι-πιπέρι

1. Καθαρίζετε τις πατάτες και τα καρότα τα κόβετε σε μικρούς κύβους και τα βράζετε χωριστά σε αλατισμένο νερό. Επίσης βράζετε και τον αρακά. (Αν είναι κονσέρβα τον ξεπλένετε μόνον με ζεστό νερό).
2. Στραγγίζετε τα υλικά αυτά και τα βάζετε στο μπωλ, που θα σερβίρετε τη σαλάτα.
3. Στο ίδιο μπωλ ρίχνετε αλάτι, πιπέρι, προσθέτετε το αγγουράκι (αφού προηγουμένως το έχετε περάσει από τον τρίφτη), την κάπαρη και τη μαγιονέζα και ανακατεύετε καλά όλα μαζί τα υλικά. Δοκιμάζετε τη σαλάτα στη γεύση μήπως θέλει ακόμη λίγο λεμόνι και μετά είναι έτοιμη για σερβίρισμα. Σερβίρεται κρύα.

ΣΗΜ.: Η ρωσική σαλάτα διατηρείται 4-5 ημέρες στο ψυγείο. Συνοδεύει ψάρια - κρέατα - κοτόπουλα ως γαρνιτούρα.

Χριστουγεννιάτικη σαλάτα ►

Γιά 6 άτομα

2 καρδιές μαρούλι
ψιλοκομμένο
1/2 κιλό λάχανο
ψιλοκομμένο
2 καρότα μεγάλα
περασμένα από τον τρίφτη
(ραπέ)
4-5 ραπανάκια περασμένα
από τον τρίφτη (ραπέ)
1 ρίζα σέλινο
2 κρεμμυδάκια φρέσκα
ψιλοκομμένα
λίγο άνηθο ψιλοκομμένο
50 γρ. αγγουράκι τουρσί
ψιλοκομμένο
8 κ.σ. ξύδι
1 κ.γ. μουστάρδα αλάτι-
πιπέρι
2 κ.σ. μαγιονέζα (βλ.
συνταγή μαγιονέζα Άλτις)
Προαιρετικά:
100 γρ ρόκα ψιλοκομμένη
100 γρ. κάρδαμο
ψιλοκομμένο

1. Καθαρίζετε τη ρίζα του σέλινου εξωτερικώς και την τρίβετε στον τρίφτη (από το χονδρό μέρος). Για να μην μαυρίσει την βρέχετε αμέσως με τον χυμό του λεμονιού.
2. Στο μπωλ που θα σερβίρετε την σαλάτα βάζετε με γούστο τα υλικά που έχετε ετοιμάσει, δηλαδή το ψιλοκομμένο-μαρούλι ανακατεμένο με λίγο κρεμμυδάκι, άνηθο και ξύδι. Τη ρίζα του σέλινου (ραπέ), τα καρότα (ραπέ), το ψιλοκομμένο λάχανο και τα ραπανάκια (ραπέ). Μετά προαιρετικά μπορείτε να προσθέσετε την ψιλοκομμένη ρόκα και κάρδαμο.
3. Ετοιμάζετε την σάλτσα ως εξής: Βάζετε σ' ένα μπωλ την μαγιονέζα, την μουστάρδα, το αλατοπίπερο, και προσθέτετε το ψιλοκομμένο άνηθο, το υπόλοιπο ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι και το ψιλοκομμένο αγγουράκι τουρσί. Τα κτυπάτε με το σύρμα, προσθέτοντας λίγο-λίγο το λάδι και το ξύδι, έως ότου γίνει μία παχύρρευστη σάλτσα.
4. Η σάλτσα σερβίρεται χωριστά ή περιχύνεται πάνω στη σάλτσα. Η σαλάτα σερβίρεται κρύα.

ΣΗΜ.: κ.σ. = κουτάλι σούπας, κ.γ. = κουτάλι γλυκού.

Σαλάτα φασολάκια γερμανική

Γιά 6 άτομα

800 γρ. φασολάκια πράσινα
ή μιά μεγάλη κονσέρβα
8 κ.σ. ελαιόλαδο ΑΛΤΙΣ
1 κ.σ. ξύδι
αλάτι-πιπέρι
1 μικρό κρεμμύδι
ψιλοκομμένο (κατά
προτίμηση φρέσκο)
1 κ.σ. άνηθο ή μαϊντανό
ψιλοκομμένο

1. Κόβετε τα φασολάκια μακρόστενα και τα βράζετε σε αλατισμένο νερό, έως ότου μαλακώσουν. Αν θέλετε να είναι πράσινα ρίχνετε 1/2 κ.γ. σόδα. Τα στραγγίζετε, τα ξεπλένετε με κρύο νερό και τα αφήνετε να κρυώσουν.
2. Για την σάλτσα:
Κτυπάτε σ' ένα μπωλ το λάδι, ξύδι, αλάτι, πιπέρι και έπειτα προσθέτετε το κρεμμύδι, τον άνηθο ή τον μαϊντανό.
3. Βάζετε στο μπωλ με τη σάλτσα τα φασολάκια και αφού τα ανακατέψετε τα αφήνετε στο ψυγείο επί 1 ώρα.
4. Λίγο πριν το σερβίρισμα ανακατεύετε πάλι τη σαλάτα και τη γαρνίρετε με το ψιλοκομμένο μαϊντανό. Σερβίρεται κρύα.



Μελιτζανοσαλάτα

Γιά 6 άτομα

1 κιλό μελιτζάνες
3-4 ντομάτες
ξεφλουδισμένες και
ψιλοκομμένες
2 φλυτζάνια τσαγιού
μαγιονέζα ΑΛΤΙΣ (σφικτή)
2 λεμόνια (χυμό)
1 μικρό κρεμμύδι ξερό
ξυσμένο
μαϊντανό ψιλοκομμένο
αλάτι-πιπέρι

1. Ψήνετε τις μελιτζάνες σε δυνατό φούρνο επί 20 λεπτά της ώρας και τις θάζετε στο ψυγείο να κρυώσουν.
2. Όταν κρυώσουν οι μελιτζάνες τις καθαρίζετε από τη φλούδα τους, ψιλοκόβετε την ψίχα τους και τη στραγγίζετε καλά από τα υγρά της.
3. Βάζετε σ' ένα μπωλ την μαγιονέζα, τις ντομάτες (καλά στραγγισμένες), την ψιλοκομμένη μελιτζάνα (ψύχα), τον μαϊντανό, το κρεμμύδι, τον χυμό του λεμονιού, το αλατοπίπερο και τα ανακατεύετε όλα μαζί καλά, ώστε να γίνουν ένα μίγμα.
4. Δοκιμάζετε τη σαλάτα μήπως θέλει ακόμη λίγο λεμόνι ή αλάτι και τη θάζετε στο ψυγείο να κρυώσει.

Πατζάρια σαλάτα και σκορδαλιά ►

Γιά 6 άτομα

1 κιλό πατζάρια
6 κ.σ. ξύδι
8 κ.σ. ελαιόλαδο ΑΛΤΙΣ
αλάτι

Πατζάρια

Πλένετε τα πατζάρια, τα βάζετε σε κρύο νερό με ξύδι και αλάτι και τα βράζετε. Τα φύλλα πρέπει να βράζονται χωριστά. Όταν βράσουν τα πατζάρια καθαρίζετε την φλούδα τους και τα κόβετε σε σχήμα της αρεσκείας σας. Τα περιχύνετε με το λαδόξυδο, που έχετε ετοιμάσει από πριν.

Σκορδαλιά

1. Καθαρίζετε και βράζετε τις πατάτες.
2. Περνάτε τις πατάτες από τον μύλο των χορταρικών.
3. Βάζετε στο μίξερ τις περασμένες από τον μύλο πατάτες να δουλετούν επί 10 λεπτά της ώρας, προσθέτοντας το λειωμένο σκόρδο, το ξύδι, το καρύδι, το αλάτι και τους κρόκους των αυγών και ρίχνετε λίγο-λίγο το λάδι.
Τ' αφήνετε για λίγο να δουλετούν όλα μαζί και η σκορδαλιά είναι έτοιμη για σερβίρισμα.

Σαλάτα Γκουρμέ

Γιά 6 άτομα

1 κιλό άγρια χόρτα
1 ρίζα σέλινο κομμένη σε μακρόστενα κομμάτια (ζουλιέν)
300 γρ. κολοκυθοκορφάδες ή κολοκυθάκια
150 γρ. καρότα
150 γρ. φασολάκια πράσινα, κομμένα μακρόστενα (ζουλιέν)
150 γρ. καρύδι (ψύχα) τριμμένο
1 σκέλιδα σκόρδο
2 κ.σ. ξύδι
2 λεμόνια (χυμό)
8 κ.σ. ελαιόλαδο ΑΛΤΙΣ
μαϊντανό ψιλοκομμένο

1. Βράζετε τα χορταρικά κάθε ένα ξεχωριστά προσέχοντας να μην παραβράσουν. (Αν θέλετε να διατηρήσετε ζωηρό το χρώμα τους, ρίχνετε μισό κουταλάκι σόδα στο νερό που τα βράζετε).
2. Βάζετε σ' ένα μπωλ το ξύδι και μέσα διαλύετε το σκόρδο. Προσθέτετε τον μαϊντανό και τα φασολάκια. Τ' ανακατεύετε καλά και τ' αφήνετε λίγη ώρα να μαρινarisθούν.
3. Βάζετε στο μπωλ της σαλάτας, τα άγρια χόρτα, την ρίζα του σέλινου, τις κολοκυθοκορφάδες, τα καρότα και τα μαρινarisμένα φασολάκια. Τέλος ρίχνετε σ' όλα τα χορταρικά το τριμμένο καρύδι.
4. Ετοιμάζετε τη σάλτσα ως εξής:
Βάζετε σ' ένα μπωλ το χυμό του λεμονιού, το λάδι, λίγο αλάτι, τα χτυπάτε με το σύρμα και περιχύνετε την σάλτσα στην σαλάτα.



Σαλάτα Ιταλική

Γιά 6 άτομα

250 γρ. φασολάκια
πράσινα, βρασμένα και
κομμένα μακρόστενα
(ζουλιέν)

400 γρ. σπαράγγια
(κονσέρβα)

6 αγγινάρες φρέσκες ή
κονσέρβα

3 ντομάτες

ξεφλουδισμένες και
κομμένες ψιλές

$\frac{1}{2}$ αγγούρι σε φέτες
λίγες μαύρες ελχές

$\frac{1}{2}$ φλυτζάνι τσαγιού
ελαιόλαδο ΑΛΤΙΣ

3 κ.σ. Ξύδι

λίγο βασιλικό (ξηρό)

φρέσκο λεμόνι για τις
αγγινάρες

1. Αφού καθαρίσετε τις αγγινάρες και τις τρίψετε με το λεμόνι, τις βράζετε σε αλατισμένο νερό για 20 λεπτά.
2. Στο μπωλ που θα χρησιμοποιήσετε για την σαλάτα αναμίξτε τα σπαράγγια, τα φασολάκια, τις αγγινάρες, που τις έχετε κόψει σε μικρά κομμάτια, τις ντομάτες, το αγγούρι και τις ελχές.
3. Για τη σάλτσα αναμίξτε καλά σε ένα ιδιαίτερο μπωλ, το λάδι, το ξύδι και έπειτα ρίξτε τα υπόλοιπα υλικά, δηλαδή αλάτι, πιπέρι και βασιλικό και ανακατέψτε τα όλα μαζί καλά.
4. Περιχύστε τη σάλτσα πάνω στη σαλάτα και ανακατέψτε την καλά. Βάλτε την επί 1 ώρα στο ψυγείο πριν τη σερβίρετε.

Σαλάτα «Αλα Ρως»

Για 6 άτομα

200-300 γρ. κρέας (ψαχνό),
βραστό, κρύο κομμένο σε
μακρόστενες φέτες
(ζουλιέν)

100 γρ. φασολάκια
πράσινα, βρασμένα και
κομμένα μακρόστενα
(ζουλιέν)

1 μεγάλο καρότο
βρασμένο και κομμένο σε
ροδέλες

2 πατάτες βρασμένες,
κρύες, κομμένες σε
τετραγωνάκια
λίγα αγγουράκια τουρσί
ψιλοκομμένα

1 μέτριο κρεμμύδι
ψιλοκομμένο

3 κ.σ. ξύδι

$\frac{1}{2}$ φλυτζάνι τσαγιού

ελαιόλαδο ΑΛΤΙΣ

αλάτι-πιπέρι

1 κ.σ. ζάχαρη

μαϊντανό ψιλοκομμένο

1. Βάλτε με γούστο, στο μπωλ που θα
σερβίρετε, όλα τα υλικά, δηλαδή, φασολάκια,
καρότο, πατάτες, αγγουράκια τουρσί,
κρεμμύδι και το κρέας.
2. Ανακατέψτε τα υλικά με το λάδι, ξύδι, αλάτι,
πιπέρι, ζάχαρη, δοκιμάζοντας την γεύση
τους.
3. Αφήστε την σαλάτα στο ψυγείο για 20 λεπτά.
Έτσι το άρωμα του κάθε υλικού μεταδίδεται
στο άλλο καλύτερα.
4. Γαρνίρετε τη σαλάτα με τον μαϊντανό και την
σερβίρετε κρύα.

Άλτις Σπέσιαλ σαλάτα

Για 6 άτομα

2 ρίζες σέλινο

2 καρδιές μαρούλι

ψιλοκομμένο

200 γρ. κεφαλογραβιέρα
κομμένη στενόμακρα
(ζουλιέν)

200 γρ. καρύδι τριμμένο

2 πιπεριές κόκκινες

κομμένες σε ψιλές

λωρίδες (ζουλιέν)

2 κρεμμυδάκια φρέσκα

ψιλοκομμένα

3 λεμόνια (χυμό)

αλάτι

8 κ.σ. ελαιόλαδο ΑΛΤΙΣ

1. Καθαρίστε τις ρίζες του σέλινου εξωτερικώς
και τρίψτε τις στον τρίφτη (από το χονδρό
μέρος του τρίφτη). Για να μην μαυρίσουν
βρέχετε τις αμέσως με το χυμό του
λεμονιού.
2. Στο μπωλ της σαλάτας βάλτε όλα τα υλικά
που έχετε ετοιμάσει, δηλαδή τις ρίζες, το
μαρούλι, πιπεριές, κρεμμυδάκια και αφού τα
αλατίσετε, προσθέστε στο τέλος την
κεφαλογραβιέρα και το καρύδι.
3. Ετοιμάστε την σάλτσα, χτυπώντας το λεμόνι,
το λάδι και τ' αλάτι, σε ένα ξεχωριστό μπωλ.
4. Περιχύστε τη σαλάτα με τη σάλτσα και
ανακατέψτε την καλά για να μεταδοθεί το
άρωμα του κάθε υλικού στα άλλα. Σερβίρεται
κρύα.



Σαλάτα Γαλλική ▲

Γιά 6 άτομα

6 πράσινες και 4 κόκκινες
πιπεριές
1 σκελίδα σκόρδο
3 ντομάτες
1/2 φλυτζάνι τσαγιού
ελαιόλαδο ΑΛΤΙΣ
2 κ.σ. ξύδι
λίγες μαύρες ελές
μαϊντανό
αλάτι

1. Ψήνετε τις πιπεριές, τις ξεφλουδίζετε και τις κόβετε σε λωρίδες, αφού βγάλετε όλους τους σπόρους.
2. Ξεφλουδίζετε τις ντομάτες (οι σπόροι βγαίνουν προαιρετικά) και τις κόβετε σε μικρά κομματάκια.
3. Για τη σάλτσα κτυπάτε το λάδι και το ξύδι με το σύρμα ή μέσα στο σέικερ, ώσπου να γίνει ένα παχύ κρεμώδες υγρό και προσθέτετε σ' αυτό το αλάτι και το σκόρδο, που το έχετε λειώσει.
4. Τέλος ανακατεύετε τις πιπεριές και τις ντομάτες σε ένα μπωλ σαλάτας, τις περιχύνετε με την σάλτσα και γαρνίρετε με τις ελές και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΣΗΜ.: Οι πιπεριές ξεφλουδίζονται πιο εύκολα εάν αμέσως μετά το ψήσιμο τις βάλετε για λίγο στο ψυγείο να κρυώσουν.

Γιά 6 άτομα

2 καρδιές μαρουλιού
ψιλοκομμένες
2 κουτιά τόνο
12 μαύρες ελχές
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
2 ντομάτες κομμένες
σφηνοειδώς
200 γρ. φασολάκια
πράσινα, βρασμένα και
κομμένα μακρόστενα στη
μέση (ζουλιέν)
1 πράσινη πιπεριά κομμένη
σε ψιλές μακρόστενες
λωρίδες
2 αυγά βραστά κομμένα
σφηνοειδώς
150 γρ. πατάτες
βρασμένες, κομμένες
στενόμακρα (ζουλιέν)
1/2 φλυτζάνι τσαγιού
ελαιόλαδο ΑΛΤΙΣ
4 κ.σ. ξύδι
1 λεμόνι (χυμό)
αλάτι-πιπέρι
λίγο άνηθο, μαϊντανό
και προαιρετικά ξερό
βασιλικό

1. Τοποθετείστε σε ένα βαθύ πιάτο τον τόνο με τον χυμό του λεμονιού και αφήστε τα λίγη ώρα μαζί.
2. Για τη σάλτσα αναμίξτε σε ένα ιδιαίτερο μπωλ το λάδι, το ξύδι και ρίξτε τα υπόλοιπα υλικά δηλ. αλάτι, πιπέρι, άνηθο, μαϊντανό και βασιλικό. Ανακατέψτε τα όλα μαζί καλά.
3. Τοποθετήστε με γούστο στο μπωλ που θα χρησιμοποιήσετε για την σαλάτα όλα τα υλικά που έχετε ετοιμάσει.
4. Περιχύστε την σαλάτα με την σάλτσα και αφήστε την στο ψυγείο. Σερβίρεται κρύα.

Ρύζι σαλάτα

Γιά 6 άτομα

1/2 κιλό ρύζι για πιλάφι
1 κουτί τόνο
2 καρδιές μαρούλι
ψιλοκομμένο
άνηθο ή μαϊντανό
ψιλοκομμένο
15-20 ελχές μαύρες
2 κρεμμυδάκια φρέσκα
ψιλοκομμένα
2 ντομάτες κόκκινες
ψιλοκομμένες
αλάτι -πιπέρι
2 λεμόνια (χυμό)
8 κ.σ. ελαιόλαδο ΑΛΤΙΣ

1. Βράζετε το ρύζι και τ' αφήνετε να κρυώσει.
2. Στο μπωλ που θα σερβίρετε τη σαλάτα βάζετε: το ψιλοκομμένο μαρούλι, τον τόνο (που θα είναι καλά στραγγισμένος από τα υγρά του και κομμένος σε λεπτές φέτες), τις ελχές (χωρίς κουκούτσια), το κρεμμύδι, τις ντομάτες, τον άνηθο ή τον μαϊντανό, το ρύζι, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύετε καλά όλα τα υλικά μαζί και τα δοκιμάζετε στο αλάτι και πιπέρι.
3. Κτυπάτε το λάδι με το λεμόνι και τα περιχύνετε στην σαλάτα. Σερβίρεται κρύα.



«Σεφ» σαλάτα

Γιά 6 άτομα

250 γρ. κοτόπουλο
(στήθος) βρασμένο κρύο
3 καρδιές μαρουλιού
ψιλοκομμένες
150 γρ. ζαμπόν κομμένο
μακρόστενα (ζουλιέν)
150 γρ. γραβιέρα ή
κεφαλογραβιέρα κομμένη
μακρόστενα (ζουλιέν)
4 πιπεριές πράσινες -
κόκκινες κομμένες
μακρόστενα (ζουλιέν)
άνηθο-μαϊντανό
ψιλοκομμένα
2 αυγά βραστά κομμένα
μακρόστενα (ζουλιέν)
3 κρεμμυδάκια φρέσκα
ψιλοκομμένα
4 κ.σ. ξύδι, αλάτι
8 κ.σ. ελαιόλαδο ΑΛΤΙΣ

1. Βάζετε στο μπωλ που θα χρησιμοποιήσετε για το σερβίρισμα τα υλικά δηλ. το μαρούλι, το κοτόπουλο, το ζαμπόν, την γραβιέρα, τις πιπεριές, τα αυγά, τα κρεμμυδάκια, τον άνηθο και τον μαϊντανό. Ανακατέψτε τα καλά και αφήστε τα επί 10 λεπτά, έτσι ώστε το άρωμα του κάθε υλικού να μεταδοθεί στο άλλο καλύτερα.
2. Για να ετοιμάσετε την σάλτσα, κτυπάτε το λάδι, ξύδι, αλάτι, έτσι που να γίνει ένα παχύρευστο υγρό και το περιχύνετε κατόπιν στη σαλάτα. Σερβίρεται κρύα.

ΣΗΜ.: Πολλές φορές η σαλάτα αυτή αντικαθιστά το πρώτο πιάτο.

Ομελέττες

Πως γίνεται μια ομελέττα σελ. 112

Ομελέττα Μεξικιέν σελ. 112

Ομελέττα με κρουτόν σελ. 113

Ομελέττα με πατάτες σελ. 114

Ομελέττα με κιμά σελ. 114

Ομελέττα με κοτόπουλο σελ. 115

Ομελέττα με λαχανικά σελ. 116

Ομελέττα με τυρί σελ. 116

Ομελέττα με σπανάκι σελ. 117

Ομελέττες ταρτελίτσες σελ. 118

Ομελέττα με λουκάνικα σελ. 118



Βασική Συνταγή

Για τη βασική προετοιμασία και το ψήσιμο της κάθε ομελέττας που αναφέρεται στο βιβλίο αυτό, ακολουθείστε τις πιο κάτω οδηγίες. Το ειδικό γέμισμα θα γίνει σύμφωνα με τις οδηγίες που αναφέρονται σε κάθε συνταγή.

1. Χτυπάτε τα αυγά (χωριστά τα ασπράδια από τους κρόκους και τα ενώνετε), προσθέτετε το γάλα, αλάτι, πιπέρι.
2. Λιώνετε το NEO BITAM και όταν κάψει ρίχνετε τα αυγά. Ψήστε την ομελέττα, χρησιμοποιώντας μια σπάτουλα που και που για να ξεκολλάτε την ομελέττα αν κάπου πιάσει.
Όπου τα αυγά είναι ακόμη σε ρευστή κατάσταση, γέρνοντας λίγο το τηγάνι, προσπαθείστε να κυλήσουν προς τα άκρα. Κουνάτε το τηγάνι κατά διαστήματα ώστε να νοιώθετε ότι η ομελέττα γλιστράει.
3. Όταν ψηθεί από την κάτω μεριά και στην πάνω είναι μαλακιά, διπλώστε την στα δύο και γέρνοντας το τηγάνι αφήστε τη να πέσει στην πιατέλα του σερβιρίσματος.

Ομελέττα Μεξικιέν

Για 6 άτομα

12 αυγά
200 γρ. NEO BITAM
2 κρεμμύδια φέτες
3 πιπεριές πράσινες
ψιλοκομμένες
3 πιπεριές κόκκινες
ψιλοκομμένες
2 ντομάτες κόκκινες
ψιλοκομμένες
μαϊντανός ψιλοκομμένος
αλάτι-πιπέρι

1. Βάζετε το N. BITAM σε μια κατσαρόλα να λιώσει.
2. Προσθέτετε τα κρεμμύδια, τις πιπεριές, την ντομάτα, τον μαϊντανό, αλάτι-πιπέρι και αφήνετε να βράσουν 30' περίπου.
3. Κατόπιν σπάτε σε ένα πιάτο βαθύ 2 αυγά, προσθέτοντας μία κουταλιά από το πάνω μίγμα και κτυπάτε τα αυγά σαν ομελέττα.
4. Στην συνέχεια βάζετε ένα τηγάνι στη φωτιά με N. BITAM να κάψει και ρίχνετε την ομελέττα να ψηθεί γυρίζοντάς την και από τις δύο μεριές, έως ότου να ροδίσει.
5. Το υπόλοιπο μίγμα το χρησιμοποιείτε, βάζοντας από μία κουταλιά, ανά 2 αυγά για τις υπόλοιπες ομελέττες.
6. Σερβίρετε την κάθε ομελέττα ζεστή για πρώτο πιάτο ή για θραδινό με μία σαλάτα.



Ομελέττα με κρουτόν ▲

1/2 πακέτο - 250 γραμ.
NEO BITAM
6 αυγά
1 κρεμμύδι μέτριο
4 φέτες ζαμπόν
3 φέτες ψωμί της
προηγούμενης
μαίντανό ψιλοκομμένο.
αλάτι- πιπέρι

1. Κόβετε το ψωμί σε μικρούς κύβους, το ζαμπόν σε τετράγωνα κομματάκια και ψιλοκόβετε επίσης το κρεμμύδι.
2. Σωτάρете διαδοχικά τα ψωμάκια, το ζαμπόν και το κρεμμύδι, λιώνοντας για κάθε ένα από 2-3 κουταλιές του γλυκού NEO BITAM και σκουπίζοντας απλώς με μια χαρτοπετσέτα το τηγάνι μετά το σωτάρισμα του καθενός.
3. Κτυπάτε τα αυγά και προσθέτετε λίγο αλάτι και πιπέρι. Ζεσταίνετε στο τηγάνι το υπόλοιπο NEO BITAM και ψήνετε την ομελέττα. Ρίχνετε επάνω τα ψωμάκια (κρουτόν), το κρεμμύδι και το ζαμπόν και τη διπλώνετε στα δύο.
4. Τη σερβίρετε πασπαλισμένη με τον ψιλοκομμένο μαίντανό.

Ομελέττα με πατάτες (Ισπανική) ►

6 αυγά
250 γραμ. NEO BITAM
4-5 πατάτες μέτριες
1 κρεμμύδι μέτριο
αλάτι-πιπέρι

1. Καθαρίζετε, πλένετε και κόβετε τις πατάτες σε λεπτές ροδέλες. Λιώνετε τα 2/3 από το NEO BITAM και τις σωτάρετε ελαφρά. Όταν αρχίσουν να παίρνουν χρώμα, ρίχνετε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και τα αφήνετε μέχρι να ξανθύνουν, προσθέτοντας λίγο αλάτι.
2. Το αδειάζετε σε σουρωτήρι για να φύγει το περιττό λίπος.
3. Χτυπάτε τα αυγά, ρίχνετε αλάτι, πιπέρι και τα ανακατεύετε με τις πατάτες και τα κρεμμύδια. Όλα μαζί τα ρίχνετε σε τηγάνι όπου έχετε λιώσει το υπόλοιπο NEO BITAM. Ψήνετε την ομελέττα για 2-3 λεπτά από την κάθε πλευρά. Για να την γυρίσετε την αναποδογυρίζετε σε ένα δίσκο και την αφήνετε να γλυστρίσει πάλι στο τηγάνι, φέρνοντας την άλλη επιφάνεια στον πάτο του τηγανιού.
4. Την σερβίρετε γαρνιρισμένη με πατατάκια τηγανιτά.

Ομελέττα με κιμά

6 αυγά
4 κουταλιές σούπας γάλα
5 κουταλιές σούπας NEO
BITAM
1 φλυτζάνι τσαγιού
έτοιμος κιμάς
αλάτι - πιπέρι

1. Ετοιμάζετε τον κιμά όπως για τα μακαρόνια αν δεν έχετε να χρησιμοποιήσετε αυτόν που σας περίσσεψε. Δηλαδή τον σωτάρετε καλά με ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι και 1 κουταλιά σούπας NEO BITAM. Του προσθέτετε λίγη ντομάτα, μισό φλυτζάνι νερό, λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό και λίγο μοσχοκάρυδο ή κανέλλα. Τον βράζετε έως ότου πιεί το ζουμί του.
2. Λιώνετε το υπόλοιπο NEO BITAM στο τηγάνι, κτυπάτε τα αυγά και προσθέτετε το γάλα, αλάτι και πιπέρι. Ψήνετε την ομελέττα σε σιγανή φωτιά. Τραβάτε το τηγάνι από την φωτιά, στρώνετε στη μισή επιφάνεια τον κιμά, την διπλώνετε στα δύο και την σερβίρετε σε πιατέλα.



Ομελέττα με κοτόπουλο

300 γραμ. περίπου
κοτόπουλο
150 γραμ. μανιτάρια
1/2 πακέτο 250 γραμ NEO
BITAM
6 αυγά
αλάτι-πιπέρι
μαϊντανό ψιλοκομμένο
κόκκινη πιπεριά τσουρί
ψιλοκομμένη

1. Βράζετε το κοτόπουλο (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κοτόπουλο που σας έχει περισσέψει). Βγάzte την πέτσα και τα κόκκαλα και το κόβετε σε μικρά κομματάκια.
2. Καθαρίζετε, πλένετε και ψιλοκόβετε τα μανιτάρια. Τα σωτάρετε με μια κουταλιά σούπας NEO BITAM.
3. Ανακατεύετε το κοτόπουλο με τα μανιτάρια, αλατοπιπερώνετε και ρίχνετε τον μισό μαϊντανό και την κόκκινη πιπεριά.
4. Χτυπάτε τα αυγά με λίγο αλατοπίπερο και ψήνετε την ομελέττα με το υπόλοιπο NEO BITAM.
5. Ρίχνετε επάνω την γέμιση που ετοιμάσατε, την διπλώνετε στα δύο και την σερβίρετε γαρνιρισμένη με τον υπόλοιπο μαϊντανό.

Ομελέττα με λαχανικά

6 αυγά
αλάτι-πιπέρι
3 ντομάτες
2 πιπεριές πράσινες
1 κρεμμυδάκι μέτριο
2 σκελίδες σκόρδο
50 γραμ. ελγές μαύρες
μαϊντανό
250 γραμ. NEO BITAM

1. Ξεφλουδίζετε τις ντομάτες, αφαιρείτε το υγρό και τους σπόρους και τις κόβετε σε μικρά κομμάτια. Πλένετε τις πιπεριές, τις σκουπίζετε, τις ανοίγετε, αφαιρείτε τους σπόρους, τις κόβετε σε λεπτές λουρίδες. Ψιλοκόβετε το σκόρδο, το κρεμμύδι και τον μαϊντανό.
2. Τηγανίζετε ελαφρά με τα 2/3 από το NEO BITAM τις πιπεριές, ρίχνετε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Όταν ροδίσουν προσθέτετε τις ντομάτες, αλάτι, πιπέρι και τον μαϊντανό. Τα αφήνετε να βράσουν μέχρις ότου απορροφήσουν το υγρό.
3. Αφαιρείτε το κουκούτσι από τις ελγές.
4. Βάζετε ένα άλλο τηγάνι με το υπόλοιπο NEO BITAM στη φωτιά. Χτυπάτε τα αυγά, προσθέτοντας λίγο αλάτι και πιπέρι και όταν λιώσει το NEO BITAM τα ρίχνετε και ψήνετε την ομελέττα.
5. Σερβίρετε σε πιατέλα όπου έχετε τοποθετήσει τα λαχανικά, βάζοντας πάνω τους την ομελέττα γαρνιρισμένη με τις ελγές και λίγη κόκκινη πιπεριά.

Ομελέττα με τυρί

6 αυγά
3 κουταλιές σούπας νερό
1/2 πακέτο 250 γρ. NEO
BITAM
1 φλυτζάνι τσαγιού
γραβιέρα τριμμένη
αλάτι-πιπέρι
μαϊντανό ψιλοκομμένο

1. Χτυπάτε τους κρόκους και τα ασπράδια των αυγών χωριστά. Τα ενώνετε και προσθέτετε αλάτι, πιπέρι και τον μισό μαϊντανό.
2. Λυώνετε 1 κουταλιά σούπας NEO BITAM και το προσθέτετε στα χτυπημένα αυγά.
3. Λιώνετε το υπόλοιπο NEO BITAM και ψήνετε την ομελέττα.
4. Ξεκollάτε την ομελέττα, πασπαλίζετε την επιφάνειά της με το τυρί και την διπλώνετε στα δύο.
5. Σερβίρετε σε πιατέλα και πασπαλίζετε με τον υπόλοιπο μαϊντανό.

ΣΗΜ.: Για περισσότερη νοστιμιά χρησιμοποιείτε δύο ή τρία είδη τυριών της αρεσκείας σας, π.χ. γραβιέρα, παρμεζάνα κ.λπ.



Ομελέττα με σπανάκι ▲

6 αυγά
200 γραμ. ζεματισμένο
σπανάκι
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
άνηθο ψιλοκομμένο
1/2 φλυτζάνι τσαγιού τυρί
τριμμένο
1 πακέτο - 250 γρ. NEO
BITAM
αλάτι-πιπέρι

1. Ψιλοκόβετε το σπανάκι (στραγγισμένο καλά) και το σωτάρετε με το μισό από το NEO BITAM.
Προσθέτετε το κρεμμύδι και τον άνηθο.
Όταν σωταριστούν καλά, τα βγάζετε από την φωτιά και προσθέτετε το τριμμένο τυρί.
2. Λιώνετε το υπόλοιπο NEO BITAM, χτυπάτε τα αυγά και προσθέτετε λίγο αλάτι και πιπέρι. Ψήνετε την ομελέττα, τοποθετείτε στην μισή επιφάνεια τα σωταρισμένα υλικά και διπλώνετε στα δύο.
Σερβίρεται σε πιατέλα.

Ομελέττες Ταρτελίτσες ►

$\frac{1}{4}$ του πακέτου 250 γραμ.
NEO BITAM

4 αυγά

1 ποτήρι νερού γάλα
ψωμί της προηγούμενης
(6 φέτες λεπτές)

6 φέτες ζαμπόν

αλάτι-πιπέρι

μαϊντανό ψιλοκομμένο

1. Κτυπάτε τα αυγά, προσθέτετε το αλάτι, το πιπέρι και το γάλα.
2. Αλείφετε με NEO BITAM 6 μικρές φορμίτσες (για ταρτελέτες) και ρίχνετε μέσα τα χτυπημένα αυγά μοιράζοντάς τα ισομερώς σε κάθε μία.
Ψήνετε σε μπαιν-μαρί μέσα σε φούρνο 200° Κελσίου, μέχρις ότου πήξει το μίγμα.
3. Εν τω μεταξύ κόβετε σε 6 ροδέλες τις φέτες του ψωμιού (από την ψίχα) στο μέγεθος του ανοίγματος της φορμίτσας και τις σωτάρετε σε σιγανή φωτιά με το NEO BITAM (κρουτόν).
4. Κόβετε επίσης σε 6 ροδέλες τις φέτες του ζαμπόν και τις βάζετε επάνω στα κρουτόν.
5. Ξεφορμάρετε επάνω τις ομελέττες.
6. Σερβίρετε γαρνιρισμένο με τούφες μαϊντανό και με ψιλοκομμένο ζαμπόν που θα σας περισσέψει από τις ροδέλες. Είναι ένα όμορφο πιάτο που μπορείτε να κάνετε και σε κάποιο φιλικό πάρτυ σας. Θα εντυπωσιάσει.

Ομελέττα με λουκάνικα

15 μικρά λουκάνικα
Φραγκφούρτης

6 αυγά

$\frac{1}{2}$ πακέτο - 250 γρ. NEO
BITAM

2 κουταλιές σούπας
μαϊντανό ψιλοκομμένο

1 κρεμμυδάκι μέτριο
αλάτι-πιπέρι

1. Βάζετε στο τηγάνι 1 κουτ. σούπας από το NEO BITAM και όταν λιώσει σωτάρετε τα λουκάνικα. Τα βγάζετε και ξανθαίνετε λίγο το κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο.
2. Χτυπάτε τα αυγά, προσθέτετε τον μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι. Λιώνετε το υπόλοιπο NEO BITAM και ψήνετε την ομελέττα.
3. Όταν ψηθεί τοποθετείτε στην σειρά τα λουκάνικα στην μισή επιφάνειά της, την διπλώνετε στα δύο και την σερβίρετε σε ζεστή πιατέλα.

Σημείωση: Μπορείτε, αν θέλετε, να κόψετε τα λουκάνικα σε ψιλά κομματάκια και αφού τα σωτάρετε να τα ρίξετε μαζί με το κρεμμυδάκι μέσα στα χτυπημένα αυγά και να ψήσετε την ομελέττα. Τότε όμως δεν θα την διπλώσετε, αλλά θα την σερβίρετε ανοικτή σε στρογγυλή πιατέλα.



Καναπέ - Μεζέδες

Προετοιμασία Καναπέ	σελ. 122
Γαρνίρισμα καναπεδάκια ροκφόρ	σελ. 123
Καπανεδάκια από μπρικ και χαθιάρι	σελ. 123
Καναπεδάκια σολομού	σελ. 123
Καναπεδάκια τυριού	σελ. 123
Καναπεδάκια γαρίδων	σελ. 123
«Μπατόν - Μπριοσέ» μωσαϊκό	σελ. 124
Αυγά γεμιστά «Ντιαμπλέ»	σελ. 124
«Βολ ω Βαν ροκφόρ»	σελ. 124
Μικρά «Σου» αλμυρά	σελ. 126
Λουκάνικα Κοκταίηλ	σελ. 127
Μπαλάκια από κιμά	σελ. 127
Σπανακοπιττάκια	σελ. 128



Προετοιμασία

Παίρνετε ψωμί φόρμας κομμένο σε λεπτές φέτες και το κόβετε με «κουπ πατ» σε διάφορα σχήματα: τετράγωνα, στρογγυλά, παραλληλόγραμμα ή σχήματα καρδούλας, ωσειδή κ.λπ. Ετοιμάζετε τα αλειμματα. Τα αλείφετε όλα με ένα λεπτό στρώμα από άλειμμα NEO BITAM.

Άλειμμα από NEO BITAM

1 πακέτο 250 γραμμαρίων
NEO BITAM
1 κουταλάκι τσαγιού
κοφτό αλάτι
λίγη μουστάρδα σε σκόνη
ελάχιστο πιπέρι άσπρο και
πιπέρι Καγιέν

Αφήνετε το NEO BITAM έξω από το ψυγείο για να μαλακώσει. Το χτυπάτε με το πηρούνι ή στο μίξερ. Προσθέτετε αλάτι, μισό κουταλάκι μουστάρδα, ελάχιστο πιπέρι άσπρο και πιπέρι Καγιέν. Συνεχίζετε το χτύπημα μερικά λεπτά. Για τα καναπεδάκια Νο 2, 3 και 5 θα χρειασθείτε άλειμμα αυγού.

Άλειμμα αυγού

1/2 πακέτο 250
γραμμαρίων NEO BITAM
100 γραμμάρια τυρί -
κρέμα
6 κουταλιές σούπας γάλα
εβαπορέ αδιάλυτο
4 αυγά βραστά.
ελάχιστο πιπέρι Καγιέν
ελάχιστη μουστάρδα σε
σκόνη

Αφήνετε το NEO BITAM έξω από το ψυγείο για να μαλακώσει. Κόβετε το τυρί-κρέμα σε κομματάκια. Βάζετε στη γυάλα του μπλέντερ το γάλα και το NEO BITAM και γυρίζετε το διακόπτη στη μικρή ταχύτητα. Προσθέτετε τμηματικά τα κομματάκια τυριού, τα κροκάδια αυγών, το πιπέρι Καγιέν, τη μουστάρδα και λίγο αλάτι. Αφήνετε το άλειμμα να κτυπηθεί μερικά δευτερόλεπτα ή μέχρις ότου γίνει λείο. Ενώ για τα καναπεδάκια Νο 1 και 4 θα σας χρειασθεί άλειμμα ροκφόρ.

Άλειμμα Ροκφόρ

Εκτελείτε τη συνταγή «άλειμμα αυγού». Αφαιρείτε το κροκάδια και προσθέτετε 125 γραμμάρια τυρί ροκφόρ.

Γαρνίρισμα Καναπεδάκια ροκφόρ No 1

Άλειμμα ροκφόρ
εληές μαύρες

Γαρνίρετε τα ψωμάκια – έχετε ήδη έτοιμα με
άλειμμα ΝΕΟ ΒΙΤΑΜ – σε σχήμα καρδούλας με
άλειμμα ροκφόρ χρησιμοποιώντας κορνέ, και
βάζετε από ένα κομματάκι εληάς στη μέση.

Καναπεδάκια από μπρικ και χαβιάρι No 2

μπρικ-χαβιάρι
άλειμμα αυγού
κομματάκια τουρσί
διάφορα

Βάζετε στα στρογγυλά κομματάκια ψωμιού
λίγο μπρικ και χαβιάρι.
Βγάζετε με κορνέ ένα όμορφο κυκλικό πλαίσιο
από άλειμμα αυγού. Γαρνίρετε με μικρά
κομματάκια τουρσί.

Καναπεδάκια σολομού No 3

κομματάκια σολομού
καπνιστού
άλειμμα αυγού
άνηθο- κάπαρη
ή αγγουράκι τουρσί

Βάζετε στα παραλληλόγραμμα φετάκια ψωμιού
κομματάκια σολομού.
Βγάζετε από κορνέ ένα πλαίσιο από άλειμμα
αυγού.
Γαρνίρετε με κλωναράκια άνηθου, κάπαρη ή
αγγουράκι τουρσί.

Καναπεδάκια τυριού No 4

τυρί κρέμα σε φέτες
άλειμμα ροκφόρ
άνηθο

Βάζετε επάνω στα τετράγωνα φετάκια ψωμιού
τετράγωνα φετάκια τυριού και τα γαρνίρετε με
ένα κορδονάκι από άλειμμα ροκφόρ
χρησιμοποιώντας κορνέ.

Καναπεδάκια γαρίδων No 5

άλειμμα αυγού
μικρές γαρίδες
βρασμένες
λίγη μαγιονέζα - κέτσαπ
κάπαρη
κόκκινη πιπεριά
άνηθο

Βγάζετε από κορνέ στα στρογγυλά φετάκια
ψωμιού ένα πλαίσιο από άλειμμα αυγού. Τα
γαρνίρετε με τις γαρίδες, την κόκκινη πιπεριά,
με κάπαρη ή άνηθο.
Ρίχνετε επάνω στις γαρίδες ελάχιστη μαγιονέζα
ανάμικτη με κέτσαπ.

«Μπατόν - Μπριοςέ» μωσαϊκό No 6

$\frac{1}{2}$ πακέτο 250
γραμμαρίων NEO BITAM
1 κουταλάκι τσαγιού
κοφτό αλάτι
 $\frac{1}{2}$ κουταλάκι τσαγιού
κοφτό μουςτάρδα
ελάχιστο πιπέρι Καγιέν
1 κουτί τόνο
2 κουταλιές διάφορα
τουρσιά ψιλοκομμένα
2 αυγά βραστά
ψιλοκομμένα
μαϊντανό ψιλοκομμένο.
κόκκινη πιπεριά - κάπαρη
1 «μπατόν μπριοςέ»

Αφήνετε το NEO BITAM έξω από το ψυγείο για να μαλακώσει και το χτυπάτε με το αλάτι, με την μουςτάρδα και με το πιπέρι.

Χωρίζετε το μίγμα σε δύο μέρη και προσθέτετε στο ένα μέρος τον τόνο, αφού τον στραγγίσετε και τον λιώσετε με πηρούνι, τα τουρσιά, τα αυγά, τον μαϊντανό, λίγη κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη και κάπαρη.

Χωρίζετε στη μέση κατά μήκος το «μπατόν μπριοςέ» και αφαιρείτε από το κέντρο αρκετή από την ψίχα, σχηματίζοντας ένα αυλάκι. Τα αλείφετε με το μίγμα σχηματίζοντας ένα αυλάκι. Τα αλείφετε με το μίγμα του NEO BITAM και γεμίζετε το θαθούλωμα με το μίγμα του τόνου.

Ενώνετε τα δύο κομμάτια, ώστε να πάρει το «μπατόν - μπριοςέ» το αρχικό του σχήμα. Τα πατάτε καλά και το τυλίγετε σε λαδόχαρτο. Το αφήνετε στο ψυγείο μερικές ώρες. Το κόβετε σε φετάκια.

ΣΗΜ: Κατά τον ίδιο τρόπο γεμίζονται και τα φρατζολάκια.

Αυγά γεμιστά «Ντιαμπλέ» No 7

12 αυγά
 $\frac{1}{2}$ πακέτο 250
γραμμαρίων NEO BITAM
1 κουταλάκι τσαγιού
κοφτό αλάτι
ελάχιστο πιπέρι Καγιέν
1 κουταλάκι τσαγιού
κοφτό μουςτάρδα σκόνη
1 κουταλάκι τσαγιού ξύδι
μαϊντανό

Βάζετε τ' αυγά σε κατσαρόλα και τα σκεπάζετε με νερό κρύο. Τ' αφήνετε να σιγοβράσουν επί 15 λεπτά και τα βάζετε κάτω από την βρύση για να κρυώσουν. Τα καθαρίζετε και τα χωρίζετε στη μέση. Αφαιρείτε με προσοχή τα κροκάδια. Προσθέτετε στα κροκάδια τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από το μαϊντανό. Περνάτε το μίγμα από τον μύλο των χόρτων με την λεπτή σίτα για να γίνει λείο.

Βάζετε το μίγμα των κροκαδιών σε σακκούλα με κορνέ και γεμίζετε τα ασπράδια. Τα γαρνίρετε με φυλλαράκια μαϊντανού.

ΣΗΜ.: Προσθέτετε στο μίγμα $\frac{1}{2}$ κουταλάκι τσαγιού «γούστερ σως».

«Βόλ ω Βαν ροκφόρ» No 8

μία κουταλιά γεμάτη
σούπας ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
5 κουταλιές σούπας

Ετοιμάζετε την σάλτσα μπεσαμέλ:
Δουλεύετε με πηρούνι τη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ με το αλεύρι μέχρις ότου γίνει μίγμα λείο.



κοφτές αλεύρι.
1 1/2 φλυτζάνι τσαγιού
γάλα
1 αυγό.
100 γραμμάρια τυρί
ροκφόρ
1 φλυτζάνι τσαγιού
παρμεζάνα ή γραβιέρα
τριμμένη 60 μικρά «βολ ω θαν» (κοκταίηλ)
πιπέρι.

Ζεσταίνετε σε μπαιν μαρί - επάνω από νερό που
βράζει - το γάλα και ρίχνετε το μίγμα αλεύρου
σε ένα κομμάτι.
Το σκεπάζετε χωρίς να το ανακατέψετε.
Αφήνετε τη σάλτσα μπεσαμέλ να σιγοψηθεί
επάνω από νερό που βράζει επί 15 λεπτά. Τη
χτυπάτε με το σύρμα.
Προσθέτετε στη σάλτσα μπεσαμέλ το αυγό,
λίγο πιπέρι καγιέν, το ροκφόρ λιωμένο και την
παρμεζάνα. Αφήνετε τα «βολ ω θαν» έξω από το
ψυγείο επί μία ώρα για να ξεπαγώσουν. Τα
βάζετε σε υγρό ταψί κατά τρόπον ώστε το ένα
να απέχει αρκετά από το άλλο. Τα ψήνετε σε
δυνατό φούρνο - 450° Φαρενάιτ ή 237° Κελσίου
- επί 10 λεπτά. Σβύνετε το φούρνο και τ'
αφήνετε μέσα επί 15 περίπου λεπτά ακόμη.
Βγάζετε με προσοχή από τα «βολ ω θαν» τα
καπάκια τους και τα γεμίζετε με το μίγμα
τυριού.
Βάζετε πάλι τα καπάκια τους και τ' αφήνετε σε
σιγανό φούρνο επί 15 έως 20 περίπου λεπτά.
Τα σερβίρετε ζεστά.

Μικρά «Σού» αλμυρά No 9

Το 1/4 από ένα
πακέτο NEO BITAM
1/2 φλυτζάνι τσαγιού νερό
λίγο αλάτι
1/2 φλυτζάνι τσαγιού
αλεύρι σκληρό
2 αυγά
1 1/2 φλυτζάνι τσαγιού
καβούρια βρασμένα ή
κονσέρβας
λίγο αλάτι.
μουςτάρδα σκόνη
2 κουταλιές σούπας
μαγιονέζα
2 κουταλιές σούπας
διάφορα τουρσιά
ψιλοκομμένα
μαϊντανό ψιλοκομμένο

Βάζετε σε μικρή κατσαρόλα το NEO BITAM το
νερό και το αλάτι.
Μόλις αρχίσει το νερό να βράζει, ρίχνετε όλο
μαζί το αλεύρι, ενώ ανακατεύετε τη ζύμη
γρήγορα με ξύλινη σπάτουλα.
Όταν η ζύμη γίνει σφιχτή την αποσύρετε από
τη φωτιά και τη βάζετε σε ένα μπωλ.
Προσθέτετε ένα-ένα τ' αυγά, ενώ τη χτυπάτε
με δύναμη.
Συνεχίζετε το χτύπημα της ζύμης μέχρις ότου
γίνει λεία.
Παίρνετε με κουταλάκι τσαγιού κομματάκια
ζύμης, στο μέγεθος που έχει ένα μεγάλο κεράσι
και τα βάζετε σε ταψί, ελαφρά βουτυρωμένο
κατά τρόπο, ώστε το ένα ν' απέχει από το άλλο
ως δύο δάκτυλα. Ψήνετε τα μικρά «σου» σε
δυνατό φούρνο - 450° Φαρενάιτ ή 237° Κελσίου
- επί 15 λεπτά. Σβήνετε τον φούρνο και τ'
αφήνετε να μείνουν μέσα επί 15 περίπου ακόμα
λεπτά, για να στεγνώσουν.
Όταν τα «σου» κρυώσουν τ' ανοίγετε και τα
γεμίζετε με καβουροσαλάτα:
Κομματιάζετε τα καβούρια και προσθέτετε τα
υπόλοιπα υλικά. Γίνονται περίπου 45
νοστιμότατα «σου».

ΣΗΜ.: Το αλεύρι για τα «σου» πρέπει να είναι
εκλεκτής ποιότητας σκληρό!
Αντικαθιστάτε τα καβουράκια με σολομό
κονσέρβας.

Λουκάνικα Κοκταίηλ No 10

1 πακέτο -
250 γραμμαρίων - NEO
BITAM.
4 φλυτζάνια τσαγιού
φαρίνα (μπλέ σακκούλα)
1 αυγό χτυπημένο
3 κουταλιές σούπας νερό
μια κουταλιά χυμό
λεμονιού
1/2 κιλό λουκάνικα
Φρανκφούρτης - κοκταίηλ
- μουστάρδα - γάλα
εθαπορέ αδιάλυτο.

Σε μικρά ρολλά

Κόβετε το NEO BITAM σε μικρούς κύβους στο μέγεθος κερασιού και το αναμιγνύετε με 3 1/2 φλυτζάνια φαρίνα (σακκούλας μπλέ). Τρίβετε το μίγμα ελαφρά. Αναμιγνύετε το αυγό με το νερό και με το χυμό λεμονιού και ραντίζετε το μίγμα ενώ το ανακατεύετε με πηρούνι.

Μαζεύετε τη ζύμη σε μια μπάλα και τη ζυμώνετε ελαφρά. Την αφήνετε στο ψυγείο, σκεπασμένη, επί μια ώρα. Την ανοίγετε επάνω σε πασπαλισμένο με φαρίνα λαδόχαρτο, σε φύλλο ορθογώνιο, στο πάχος μικρού δαχτύλου. Το πασπαλίζετε με φαρίνα και το διπλώνετε στα τρία.

Αφήνετε το φύλλο στο ψυγείο, όπως είναι διπλωμένο επί 1/2 ώρα.

Ζεματάτε τα λουκάνικα και αφήνετε να κρυσώσουν.

Χωρίζετε το φύλλο στη μέση και το ανοίγετε σε δύο φύλλα στο πάχος μισού περίπου εκατοστού. Το κόβετε σε μικρά ορθογώνια στο μήκος που έχουν τα λουκάνικα.

Βάζετε επάνω στα μικρά αυτά φύλλα λίγη μουστάρδα και από ένα λουκάνικο. Τα τυλίγετε σε ρολά. Κάνετε δύο μικρές κοψιές στην επιφάνεια, τ' αλείφετε με γάλα και τα ψήνετε σε δυνατό φούρνο 450° Φάρενهایت ή 237° Κελσίου - επί 10 λεπτά.

Σβήνετε το φούρνο και τ' αφήνετε μέσα επί 10 ακόμη λεπτά.

Μπαλάκια από κιμά No 11

2 φλυτζάνια τσαγιού
τριμμένη ψίχα από
μπαγιατίτικο ψωμί.
1 φλυτζάνι τσαγιού γάλα
1 μέτριο τριμμένο
κρεμμύδι
1/2 φλυτζάνι τσαγιού NEA
ΦΥΤΙΝΗ
2 αυγά, ελαφρά
κτυπημένα
1 κιλό κιμά
1 κουταλιά σούπας κοφτή
αλάτι
1/2 κουταλάκι τσαγιού

Για μπουφέ

Ρίχνετε στην ψίχα ψωμιού το γάλα.

Σωτάρετε το κρεμμύδι με μία γεμάτη κουταλιά NEA ΦΥΤΙΝΗ μέχρις ότου μαραθεί. Προσθέτετε την ψίχα ψωμιού, τ' αυγά, τον κιμά, το αλάτι, το πιπέρι και λίγο μαϊντανό.

Δουλεύετε καλά το μίγμα για να ενωθούν τα υλικά. Αναμιγνύετε 2 κουταλιές αλεύρι με 1 φλυτζάνι τσαγιού γαλέτα.

Λιώνετε την υπόλοιπη Φυτίνη σε μεγάλο ταψί. Πλάθετε το μίγμα σε μπαλάκια, ενώ υγραίνετε τα χέρια σας με το κρασί, και τα τυλίγετε στο μίγμα γαλέτας.

Τα ξαναπλάθετε με στεγνά χέρια και τα βάζετε στο ταψί.

κοφτό πιπέρι
μαϊντανό ψιλοκομμένο
αλεύρι. γαλέτα. κρασί
κόκκινο

Τα ψήνεται σε δυνατό φούρνο – 450° Φαρενάιτ ή 237° Κελσίου – επί 1½ περίπου ώρα.

Τα σερβίρετε ζεστά, πασπαλισμένα με μαϊντανό ψιλοκομμένο.

Γίνονται περίπου 80.

Σπανακοπιτάκια Νο 12

1 πακέτο -
250 γραμ. NEO BITAM
4 φλυτζάνια τσαγιού μια
σακούλα μπλε φαρίνα
1 αυγό, κτυπημένο.
λίγο αλάτι
3 κουταλιές σούπας νερό.
μια κουταλιά χυμό
λεμονιού.
1 κιλό σπανάκι.
μια κουταλιά ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
2 γεμάτες κουταλιές
σούπας φρυγανιά
τριμμένη
2 αυγά. μαϊντανό,
αλάτι, πιπέρι
1 φλυτζάνι τσαγιού
κεφαλογραβιέρα τριμμένη
γάλα εβαπορέ αδιάλυτο.

Κόβετε το NEO BITAM σε μικρούς κύβους στο μέγεθος κερασιού και το αναμιγνύετε με 3½ φλυτζάνια μίγμα ελαφρά.

Αναμιγνύετε το αυγό με το νερό και με το χυμό λεμονιού και ραντίζετε το μίγμα, ενώ το ανακατεύετε με πηρούνι.

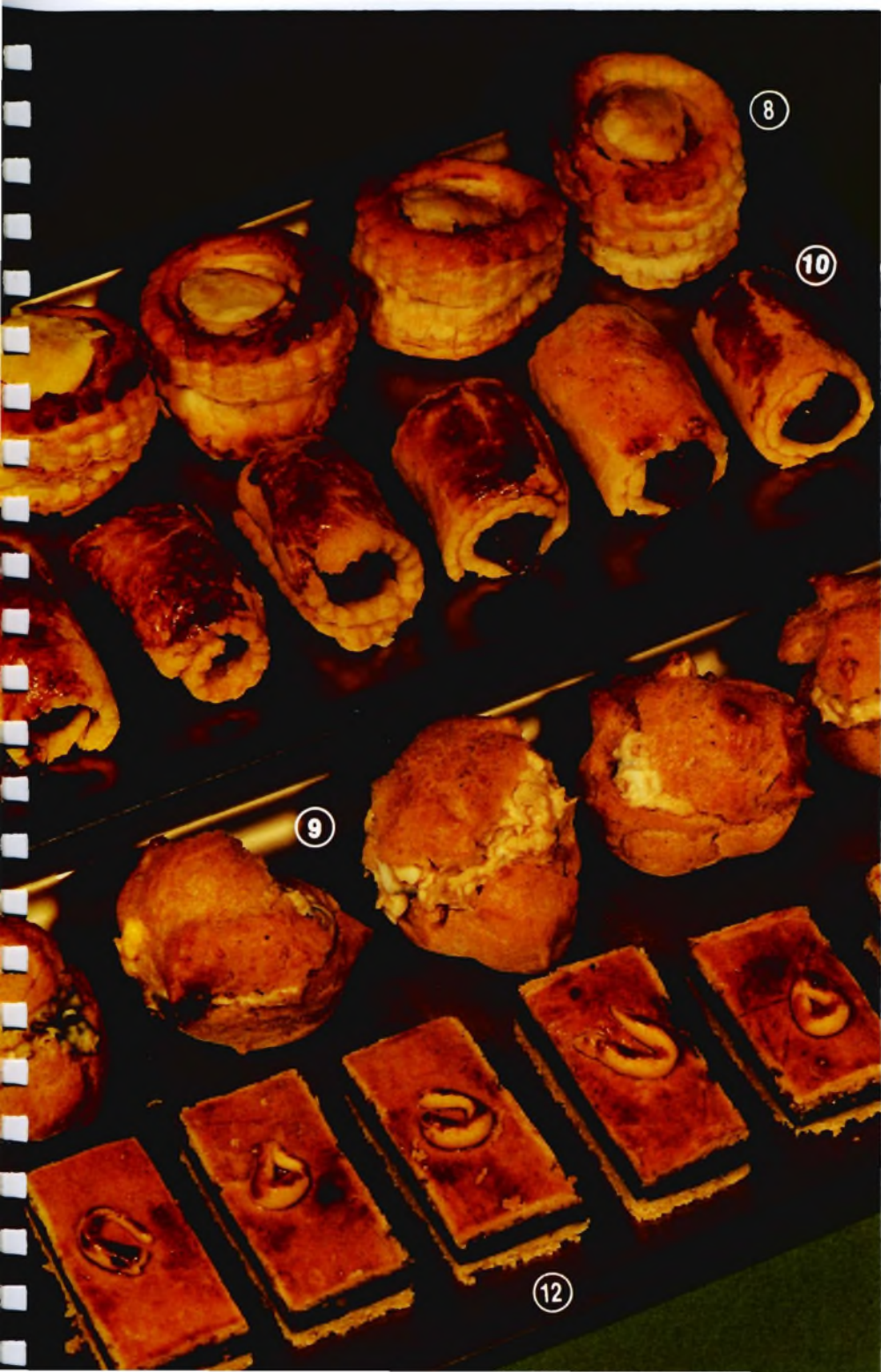
Μαζεύετε τη ζύμη σε μια μπάλα και τη ζυμώνετε ελαφρά. Την αφήνετε στο ψυγείο, σκεπασμένη, επί μία ώρα. Την ανοίγετε, επάνω σε πασπαλισμένο με φαρίνα λαδόχαρτο, σε φύλλο στο πάχος μικρού δαχτύλου, ορθογώνιο. Το πασπαλίζετε με φαρίνα και το διπλώνετε στα τρία.

Αφήνετε το φύλλο στο ψυγείο, όπως είναι διπλωμένο, επί ½ ώρα.

Αφαιρείτε τα χονδρά κοτσάνια από το σπανάκι. Πλένετε καλά τα φύλλα -του, τα βάζετε σε κατσαρόλα, χωρίς νερό και αφήνετε να βράσουν μερικά λεπτά. Στραγγίζετε το σπανάκι καλά το κόβετε ή το περνάτε από το μύλο των χόρτων και το σωτάρετε με τη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ. Το αποσύρετε από τη φωτιά και προσθέτετε τη φρυγανιά, το τυρί, 1 αυγό και 1 κροκάδι, μαϊντανό ψιλοκομμένο, λίγο αλάτι, πιπέρι, τη γραβιέρα και 1 φλυτζάνι του καφέ γάλα.

Χωρίζετε το φύλλο στη μέση και το ανοίγετε σε δύο φύλλα ορθογώνια. Στρώνετε το ένα σε ταψί ορθογώνιο 27×37 περίπου εκατοστών και απλώνετε επάνω το μίγμα. Το σκεπάζετε με το δεύτερο φύλλο και πατάτε ελαφρά την επιφάνεια.

Κόβετε τη σπανακόπιττα σε μικρά ορθογώνια κομμάτια, την αλείφετε με ασπράδι αυγού, ελαφρά χτυπημένο, με μια κουταλιά γάλα και την ψήνετε σε δυνατό φούρνο - 450° Φαρενάιτ ή 237° Κελσίου - επί 20 λεπτά. Ελαττώνετε τη θερμοκρασία του φούρνου σε μέτρια και αφήνετε να ψηθεί επί 15 περίπου ακόμη λεπτά. Τη χωρίζετε σε μικρά κομμάτια, στο σημείο που την κόψατε. Γίνονται 48 περίπου σπανακοπιτάκια.



8

10

9

12

Σάντουιτς

Μπιφτέκια σάντουιτς σελ. 132

Σάντουιτς με ψητό σελ. 132

Ψωμάκια «σάντουιτς» με τόνο σελ. 133

Σάντουιτς με ντομάτα & αγγούρι σελ. 133

Τοστ με τυρί και ζαμπόν (στο φούρνο) σελ. 134

Σάντουιτς με αντζούγιες & αυγά σελ. 134

Κρουτόν με αυγά σελ. 135

Σάντουιτς με τυρί σελ. 135



Μπιφτέκια «σάντουιτς»

300 γραμ. κιμά
1 αυγό
2 κουταλ. σούπας γαλέτα
1 κουταλ. σούπας γάλα
1/4 πακ. - 250 γρ. NEO
BITAM
μαϊντανό ψιλοκομμένο
8-10 φέτες γραβιέρα

1. Αναμιγνύετε τα 4 πρώτα υλικά. Ζυμώνετε και προσθέτετε 1 κουτ. γλυκού από NEO BITAM και το μαϊντανό. Ζυμώνετε να αναμιχθούν καλά τα υλικά.
2. Πλάθετε σε λεπτά ισομεγέθη μπιφτέκια. Βάζετε επάνω στα μισά μπιφτέκια μια φέτα γραβιέρα έτσι ώστε να καλύπτει όλη την επιφάνεια του μπιφτεκιού και τοποθετείτε επάνω τα υπόλοιπα μπιφτέκια. Αν θέλετε δίνετε τετράγωνο σχήμα κόβοντας με το μαχαίρι τις άκρες και διαπλάθοντας τις γωνιές με υγρά χέρια.
3. Τα βάζετε σε βουτυρωμένο ταψάκι και πάνω από κάθε μπιφτέκι βάζετε από ένα κομματάκι από το υπόλοιπο NEO BITAM. Ψήνετε σε μέτριο φούρνο.
4. Σερβίρετε πάνω σε ισομεγέθη ψωμάκια και ντομάτα. Γαρνίρετε με μαϊντανό. Πασπαλίζετε πάνω στα μπιφτέκια λίγο τυρί τριμμένο και λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Σάντουιτς με ψητό

(Για κάθε 1 σάντουιτς)
2 φέτες ψωμί φόρμας
1 κουταλιά της σούπας
περίπου NEO BITAM
1 φέτα (σε ίδιο μέγεθος με
το ψωμί) κρέας ψητό κρύο
1/2 ντομάτα.

1. Κόβετε το αγγούρι, τη ντομάτα και το βραστό αυγό σε λεπτές φέτες.
2. Κάνετε λαδόξυδο με 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο ΑΛΤΙΣ και μία κουταλιά σούπας ξύδι. Βουτάτε τις φέτες ντομάτας και αγγούρι στο λαδόξυδο και τις βάζετε σε απορροφητικό χαρτί ή σε πετσέτα να στραγγίσουν.
3. Χτυπάτε το NEO BITAM με πηρούνι ώστε να γίνει σαν αλοιφή και προσθέτετε λίγο άσπρο πιπέρι και 1 κουταλιά γλυκού λαδόξυδο.
4. Αλείφετε κάθε φέτα από την μία πλευρά με το NEO BITAM και τοποθετείτε στη μία φέτα, από την πλευρά που αλείψατε, την γραβιέρα (η φέτα πρέπει να είναι στο μέγεθος της φέτας του ψωμιού), τις φέτες αγγούρι, ντομάτας και αυγού και λίγο αλάτι.

Ψωμάκια «σάντουιτς» με τόνο

Γιά 6 Ψωμάκια

6 μικρά στρογγυλά
ψωμάκια ή φραντζολάκια
1 κουτί τόνο

$\frac{1}{2}$ πακέτο - 250 γρ. NEO
BITAM

1 κουταλιά σούπας

διάφορα τουρσιά

ψιλοκομμένα

1 αυγό βραστό

ψιλοκομμένο

μαϊντανό ψιλοκομμένο

κόκκινη πιπεριά - κάπαρη

αλάτι - μουστάρδα σκόνη

λίγο άσπρο πιπέρι

1. Ανοίγετε τα ψωμάκια στη μέση και αδειάζετε την ψίχα τους. Τα αλείφετε εσωτερικά με NEO BITAM.
2. Χτυπάτε στο μίξερ το υπόλοιπο NEO BITAM με λίγο αλάτι, μουστάρδα σκόνη και άσπρο πιπέρι.
3. Προσθέτετε στο μίγμα του NEO BITAM τον τόνο, στραγγισμένο και λειωμένο με πηρούνι, τα τουρσιά, το αυγό, τον μαϊντανό, λίγη κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη και κάπαρη.
4. Γεμίζετε τα ψωμάκια όλα με το μίγμα του τόνου και τα ενώνετε ανά δύο ώστε να πάρουν το αρχικό τους σχήμα. Τα πατάτε καλά και τα τυλίγετε σε αλουμινόχαρτο. Τα αφήνετε στο ψυγείο μερικές ώρες.

Σάντουιτς με ντομάτα & αγγούρι

Γιά κάθε άτομο

2 φέτες ψωμί (φόρμας)

1 αυγό βραστό σφικτό

$\frac{1}{2}$ ντομάτα

3-4 φέτες αγγούρι

1 φέτα λεπτή γραβιέρα

NEO BITAM - ελαιόλαδο

ΑΛΤΙΣ

ξύδι - αλάτι - πιπέρι άσπρο

1. Κόβετε το αγγούρι, τη ντομάτα και το βραστό αυγό σε λεπτές φέτες.
2. Κάνετε λαδόξυδο με 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο ΑΛΤΙΣ και μια κουταλιά σούπας ξύδι. Βουτάτε τις φέτες ντομάτας και αγγούρι στο λαδόξυδο και τις βάζετε σε απορροφητικό χαρτί ή σε πετσέτα να στραγγίσουν.
3. Χτυπάτε το NEO BITAM με πηρούνι ώστε να γίνει σαν αλοιφή και προσθέτετε λίγο άσπρο πιπέρι και 1 κουταλιά γλυκού από το λαδόξυδο.
4. Αλείφετε κάθε φέτα από την μία πλευρά με το NEO BITAM και τοποθετείτε στη μία φέτα, από την πλευρά που αλείψατε, τη γραβιέρα (η φέτα πρέπει να είναι στο μέγεθος της φέτας του ψωμιού), τις φέτες αγγούρι, ντομάτας και αυγού και λίγο αλάτι.
5. Βάζετε επάνω την άλλη φέτα ψωμιού με την βουτυρωμένη πλευρά προς τα μέσα. Πιέζετε λίγο και κόβετε το σάντουιτς διαγώνως. Έτσι έχετε έτοιμο ένα νόστιμο σάντουιτς για την εκδρομή ή για το κολατσιό του παιδιού σας στο σχολείο.

ΣΗΜ.: Αν θέλετε, επάνω στις ντομάτες πασπαλίζετε και λίγη ρίγανη.

Τοστ με τυρί και ζαμπόν (στο φούρνο)

2 τοστ

4 φέτες ψωμί φόρμας
1 κουταλιά σούπας ΝΕΟ
ΒΙΤΑΜ
2 φέτες ζαμπόν
2 φέτες τυρί γραβιέρα ή
κεφαλοτύρι
4 στρογγυλές λωρίδες
πιπεριά πράσινη
4 στρογγυλές φέτες
ντομάτα
αλάτι

1. Αλείψετε κάθε φέτα ψωμιού από την μία πλευρά με το ΝΕΟ ΒΙΤΑΜ και τις τοποθετείτε σε ταψάκι με την βουτυρωμένη πλευρά προς τα επάνω. Βάζετε στις δύο φέτες από μία φέτα ζαμπόν και μία φέτα τυρί ώστε να καλύπτουν την επιφάνεια του ψωμιού. Τις άλλες δύο φέτες τις αφήνετε σκέτες να φρυγανισθούν. Ψήνετε σε δυνατό φούρνο και τοποθετείτε επάνω στις φέτες ψωμιού με το τυρί και το ζαμπόν από 2 λωρίδες πιπεριά και 2 φέτες ντομάτας, ρίχνετε ελάχιστο αλάτι και καλύπτετε με τις άλλες δύο φέτες ψωμιού, τοποθετώντας τη βουτυρωμένη επιφάνεια στο μέσα μέρος. Κόβετε το τοστ διαγωνίως.

Σάντουιτς με αντζούγιες & αυγά

Γιά 6 σάντουιτς

12 φέτες ψωμί
 $\frac{1}{2}$ πακ. 250 γρ. ΝΕΟ
ΒΙΤΑΜ
4 αυγά βραστά σφικτά
5 φιλέτα αντζούγιας
1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο
ΑΛΤΙΣ
1 κουτ. γλυκού ξύδι
4 φύλλα σέλινο
1 μικρό μαρούλι
πράσινες ελχές γεμιστές

1. Πλένετε και ψιλοκόβετε το μαρούλι και το σέλινο και τα αναμιγνύετε.
2. Καθαρίζετε τα αυγά και χωρίζετε τα ασπράδια από τους κρόκους, ψιλοκόβετε τα ασπράδια και τα προσθέτετε στο σέλινο και στο μαρούλι.
3. Περνάτε από το μύλο (ψιλή σίτα) τους κρόκους και προσθέτετε σε αυτούς την αντζούγια καθαρισμένη και ψιλοκομμένη, ανακατεύετε καλά με πηρούνι και προσθέτετε το λάδι και το ξύδι. Ανακατεύετε καλά το μίγμα να γίνει αλοιφή.
4. Αλείψτε όλες τις φέτες ψωμιού με ΝΕΟ ΒΙΤΑΜ από την μία πλευρά και αλείψετε τις μισές από τη βουτυρωμένη πλευρά με το μίγμα των κρόκων των αυγών. Στις άλλες μισές βάζετε στη βουτυρωμένη πλευρά το άλλο μίγμα. Ενώνετε τις φέτες ανά δύο με τη γέμιση στη μέση και πατάτε ελαφρά να κολλήσουν.

Κρουτόν με αυγά

Γιά 6 κρουτόν μεγάλα

6 φέτες ψωμί φόρμας
2 αυγά
2 κουταλιές σούπας γάλα
αλάτι-πιπέρι
1/2 πακέτο - 250 γρ. NEO
BITAM

1. Χτυπάτε τους κρόκους χωριστά από τα ασπράδια και τα ενώνετε. Προσθέτετε το γάλα, αλάτι και πιπέρι.
2. Κόβετε με «κουπ-πατ» σε τετράγωνα κομματάκια το ψωμί (4 περίπου κάθε φέτα). Βουτάτε και από τις δύο πλευρές το ψωμί στα αυγά.
3. Λιώνετε το NEO BITAM στο τηγάνι και τηγανίζετε και από τις δύο πλευρές. Προσοχή μη σας καούν.
4. Σερβίρετε με ντομάτα και αγγουράκι, αλατισμένα και πασπαλισμένα με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Σάντουιτς με τυρί

2 Σάντουιτς

4 φέτες ψωμί φόρμας
1/2 πακέτο - 250 γρ. NEO
BITAM
100 γρ. γραβιέρα
4 φέτες ζαμπόν
2 φέτες ζαμπόν
ψιλοκομμένο
1/2 κρεμμυδάκι
ψιλοκομμένο
1 κουταλιά σούπας
μαϊντανό ψιλοκομμένο
λίγο αλάτι - πιπέρι άσπρο

1. Αλείφετε το ψωμί με NEO BITAM από την μία πλευρά.
2. Περνάτε τη γραβιέρα από τον μύλο των χόρτων (ψιλή σίτα) και προσθέτετε το ζαμπόν ψιλοκομμένο, το κρεμμυδάκι, τον μαϊντανό, το υπόλοιπο NEO BITAM και ελάχιστο αλάτι και πιπέρι άσπρο. Ανακατεύετε με πηρούνι ώστε να ενωθούν τα υλικά.
3. Βάζετε πάνω από την βουτυρωμένη πλευρά του ψωμιού (στις 2 φέτες μόνον) από μία φέτα ζαμπόν και απλώνετε το μίγμα επάνω στο ζαμπόν. Καλύπτετε με τις άλλες φέτες ζαμπόν και σκεπάζετε με το ψωμί, τοποθετώντας τη βουτυρωμένη πλευρά προς τα μέσα. Κόβετε διαγωνίως.

Γλυκά

Τούρτα Σαντιγύ ΕΛΑΪΣ σελ. 138

Μπισκοτάκια Ζάχαρης σελ. 138

Κέικ Μαρμπρέ σελ. 140

Τάρτα με δαμάσκηνα σελ. 140

Κέικ πορτοκαλιού σελ. 142

Κέικ σοκολάτας σελ. 142

Ραβανί σελ. 143

Μπακλαβάς σελ. 144

Γλύκισμα φρούτου σελ. 145

Ζύμη τσουρεκιού σελ. 146



4 αυγά
1/2 φλυτζάνι τσαγιού
ζάχαρη
1 φλυτζάνι τσαγιού αλεύρι
1 κουταλάκι τσαγιού
κοφτό μπαίκιν πάουντερ
ελάχιστο αλάτι
βανίλια
5 κουταλιές σούπας
λιωμένο NEO BITAM
2 φλυτζάνια τσαγιού
ζάχαρη
1 φλυτζάνι τσαγιού νερό
6 κουταλιές σούπας κονιάκ
ή «Κουαντρώ»
250 γραμμάρια κρέμα
σαντιγύ
σοκολάτα γάλακτος

Χτυπάτε τα ασπράδια με το σύρμα ή στο μίξερ και, όταν πήξουν, ρίχνετε τμηματικά τη μισή ζάχαρη. Συνεχίζετε το χτύπημα μερικά λεπτά. Χτυπάτε χωριστά τα κροκάδια και προσθέτετε την υπόλοιπη ζάχαρη, τα προσθέτετε στη μαρέγκα και τα ανακατεύετε ελαφρά. Κοσκινίζετε το αλεύρι με την μπαίκιν πάουντερ και με το αλάτι επάνω από το μίγμα των αυγών και το ανακατεύετε ελαφρά. Προσθέτετε λίγη βανίλια και το λιωμένο NEO BITAM. Ανακατεύετε το χυλό ελαφρά και τον απλώνετε σε ταψάκι Νο 24, αφού στρώσετε στον πάτο λαδόχαρτο. Τον ψήνετε σε μέτριο φούρνο (350° Φαρ. ή 177 ° Κελ.) επί 1/2 ώρα. Βράζετε τη ζάχαρη με το νερό επί 5 λεπτά. Ρίχνετε στο σιρόπι το κονιάκ ή το λικέρ. Όταν το παντεσπάνι κρυώσει το θγάζετε σε πιατέλλα, το τρυπάτε με σουβλάκι σε διάφορα μέρη και το περιχύνετε με το χλιαρό σιρόπι. Σκεπάζετε το γλύκισμα με κρέμα σαντιγύ και ξύνετε επάνω σοκολάτα γάλακτος.

Μπισκοτάκια Ζάχαρης

1/2 πακέτο (250 γρ.) NEO
BITAM
1 1/2 φλυτζάνι τσαγιού
ζάχαρη
2 αυγά
βανίλια
3 φλυτζάνια τσαγιού
περίπου αλεύρι
1 κ.γ. κοφτό μπαίκιν-
πάουντερ
ελάχιστο αλάτι
ζάχαρη

1. Χτυπάτε στο μίξερ το NEO BITAM και ρίχνετε τμηματικά τη ζάχαρη. Προσθέτετε 1 αυγό, 1 κροκάδι και τη βανίλια και συνεχίζετε το κτύπημα.
2. Κοσκινίζετε 1 φλυτζάνι τσαγιού αλεύρι με το μπαίκιν και το αλάτι και το προσθέτετε στο μίγμα, ενώ το μίξερ δουλεύει. Προσθέτετε από το υπόλοιπο αλεύρι όσο χρειάζεται για να γίνει η ζύμη κανονική. Τη ζυμώνετε ελαφρά και την αφήνετε σκεπασμένη στο ψυγείο μία ή δύο ώρες.
3. Ανοίγετε τη ζύμη σε φύλλο, πάχους μισού περίπου εκατοστού ανάμεσα σε δύο λαδόχαρτα. Το κόβετε με κουπ-πατ σε διάφορα σχήματα.
4. Βάζετε τα μπισκοτάκια σε ταψί, στρωμένο με λαδόχαρτο και τ' αλείφετε με ασπράδι αυγού ή με κροκάδι κτυπημένο με μία κουταλιά γάλα. Τα πασπαλίζετε με ζάχαρη και τα ψήνετε σε μέτριο προς δυνατό φούρνο επί 15 περίπου λεπτά της ώρας.
Με κανέλα: Αναμειγνύετε τη ζάχαρη, που θα πασπαλίσετε τα μπισκοτάκια, με λίγη κανέλα.



$\frac{3}{4}$ πακέτου των 250 γρ.
NEO BITAM
 $1\frac{1}{2}$ φλυτζάνι τσαγιού
ζάχαρη
3 αυγά
1 φακελλάκι βανίλια
το ξύσμα και το χυμό μισού
πορτοκαλιού
1 κ.γ. μπαίκιν-πάουντερ
 $\frac{1}{2}$ φλυτζάνι τσαγιού γάλα
(χλιαρό)
2 φλυτζάνια τσαγιού
αλεύρι κόκκινη Φαρίνα
3 κ.σ. καρύδια
ψιλοκομμένα
3 κ.σ. κακάο
ζάχαρη άχνη

1. Αφήνετε το NEO BITAM για λίγη ώρα έξω από το ψυγείο να μαλακώσει και το κτυπάτε στο μίξερ ή με το σύρμα.
2. Ενώ συνεχίζετε το κύπημα, ρίχνετε διαδοχικά τη ζάχαρη, τ' αυγά, τη βανίλια, το ξύσμα και το χυμό του πορτοκαλιού.
3. Διαλύετε το μπαίκιν-πάουντερ μέσα στο γάλα, ανακατεύοντάς το καλά και το ρίχνετε, ενώ συνεχίζετε το κύπημα στο μπωλ με τα υπόλοιπα υλικά.
4. Προσθέτετε τμηματικά το αλεύρι κοσκινίζοντάς το με μια μικρή σίτα πάνω από το μπωλ.
5. Τέλος προσθέτετε τα καρύδια και κτυπάτε το μίγμα για λίγο ακόμη.
6. Βουτυρώνετε με NEO BITAM καλά τη φόρμα του κέικ, την πασπαλίζετε με λίγο αλεύρι και ρίχνετε μέσα το μισό από το μίγμα των υλικών. Στο υπόλοιπο μισό προσθέτετε το κακάο, το ανακατεύετε καλά και το αδειάζετε στη φόρμα.
7. Τρυπάτε κατά διαστήματα και σε όλο το βάθος της φόρμας με ένα μαχαίρι το μίγμα και το ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 1 περίπου ώρα.
8. Όταν ψηθεί το βγάζετε από το φούρνο, το αφήνετε να κρυώσει και τότε το πασπαλίζετε με τη ζάχαρη άχνη.

Τάρτα με δαμάσκηνα

$\frac{1}{2}$ φλυτζάνι τσαγιού
ζάχαρη άχνη
1 αυγό
ελάχιστο αλάτι
ξύσμα λεμονιού
2 φλυτζάνια τσαγιού
αλεύρι
 $\frac{1}{2}$ πακέτο (250 γρ.)
NEO BITAM
 $\frac{1}{2}$ κιλό δαμάσκηνα
1 φλυτζάνι τσαγιού
ζάχαρη
 $\frac{1}{2}$ φλυτζάνι τσαγιού
αμυγδαλόψιχα
250 γρ. κρέμα σαντιγύ
2 κ.γ. κοφτά κορν

1. Κτυπάτε μαζί τη ζάχαρη, το αυγό, μια κουταλιά νερό, το αλάτι και το ξύσμα λεμονιού. Ρίχνετε τμηματικά το αλεύρι, ενώ ανακατεύετε συνεχώς με πηρούνι. Μαζεύετε τη ζύμη σε μια μπάλα και τη βάζετε σε μάρμαρο ή σε σανίδι. Προσθέτετε το NEO BITAM σε κομματάκια και ζυμώνετε τη ζύμη έως ότου γίνει λεία.
2. Ανοίγετε τη ζύμη σε φύλλο πάχους μισού περίπου εκατοστού και το στρώνετε σε βουτυρωμένη φόρμα για τάρτες Νο 25. Τρυπάτε το φύλλο με πηρούνι σε διάφορα μέρη.
3. Αφήνετε την τάρτα στο ψυγείο επί $\frac{1}{2}$ έως 1 ώρα και την ψήνετε, άδεια, σε δυνατό φούρνο επί 15 λεπτά. Στα 5 λεπτά ανοίγετε το φούρνο και τρυπάτε την τάρτα για να ξεφουσκώσει και βάζετε



φλάουερ
1 κ.σ. κρύο νερό

- επάνω αλουμινόχαρτο, για να μην καούν οι άκρες.
4. Σκεπάζετε με νερό κρύο τα δαμάσκηνα και τα βράζετε επί 15 λεπτά. Όταν κρυώσουν, βγάζετε με προσοχή το κουκούτσι και βάζετε στη θέση του από $\frac{1}{2}$ αμύγδαλο ασπρισμένο. Προσθέτετε τη ζάχαρη και το νερό τους και τα βράζετε επί 15 λεπτά. Όταν κρυώσουν τα βγάζετε από το σιρόπι τους. Τα βάζετε μέσα στην τάρτα και σκορπίζετε ανάμεσα τα υπόλοιπα αμύγδαλα.
 5. Προσθέτετε στο σιρόπι το κορν φλάουερ, αφού το διαλύσετε με το νερό. Το βράζετε μερικά λεπτά και, όταν γίνει χλιαρό, το ρίχνετε επάνω στα δαμάσκηνα.
 6. Αφήνετε την τάρτα στο ψυγείο 1-2 ώρες. Τη γαρνίρετε με την κρέμα σαντιγύ.

Κέικ πορτοκαλιού ►

$\frac{3}{4}$ πακέτου 250 γρ. NEO BITAM

1 φλυτζάνι τσαγιού
ζάχαρη
3 αυγά
2 φλυτζάνια τσαγιού
αλεύρι (κόκκινη Φαρίνα)
1 κ.γ. μπαίκιν-πάουντερ
2 κ.σ. κονιάκ
4 κ.σ. ψιλοκομμένα
καρύδια
το χυμό μισού
πορτοκαλιού
το φλοιό μισού
πορτοκαλιού κομμένο σε
μικρούς κύβους
μαρμελάδα πορτοκαλιού

1. Αφήνετε το NEO BITAM έξω από το ψυγείο να μαλακώσει. Το κτυπάτε στο μίξερ ή με το σύρμα και ρίχνετε τμηματικά τη ζάχαρη.
2. Προσθέτετε τα αυγά, το κονιάκ, το χυμό και το φλοιό του πορτοκαλιού, ενώ συνεχίζετε το κτύπημα.
3. Αναμιγνύετε το μπαίκιν με το αλεύρι και τα προσθέτετε στο μίγμα κοσκινίζοντάς τα πάνω από το μπωλ.
4. Ρίχνετε και τα καρύδια και αφήνετε να κτυπηθεί το μίγμα για λίγα λεπτά ακόμη.
5. Αλείφετε με NEO BITAM τη φόρμα του κέικ, την αλευρώνετε και ρίχνετε μέσα το μίγμα. Ψήνετε το κέικ σε μέτριο φούρνο για μία ώρα περίπου.
6. Το αφήνετε και κρυώσει και το σκεπάζετε με τη μαρμελάδα.

Κέικ σοκολάτας

$\frac{3}{4}$ πακέτου 250 γρ. NEO BITAM

4 αυγά
6 κ.σ. ζάχαρη
6 κ.σ. αλεύρι
170 γρ. σοκολάτα
κουβερτούρα
2 κ.σ. γάλα
1 κ.γ. μπαίκιν-πάουντερ
2 θανίλιες
2 κ.σ. ψιλοκομμένα
αμύγδαλα

Γκλάσο σοκολάτας

50 γρ. σοκολάτα
κουβερτούρα
 $\frac{1}{4}$ πακ. 250 γρ. NEO BITAM
3 κ.σ. γάλα εβαπορέ
4 κ.σ. ζάχαρη άχνη
1 θανίλια
3 κ.σ. καρύδια
ψιλοκομμένα

1. Κτυπάτε στο μίξερ ή με το σύρμα το NEO BITAM, ρίχνετε τμηματικά τη ζάχαρη, τα αυγά, τη θανίλια, το μπαίκιν λιωμένο στο γάλα και το αλεύρι, ενώ συνεχίζετε το κτύπημα, έως ότου γίνει το μίγμα αφράτο.
2. Λιώνετε σε μπαιν μαρί τη σοκολάτα και τη ρίχνετε στο μπωλ με τα υπόλοιπα υλικά. Προσθέτετε τα αμύγδαλα και συνεχίζετε το κτύπημα για λίγο ακόμη.
3. Αλείφετε με λίγο NEO BITAM μια φόρμα κέικ με επίπεδη βάση (ή δύο μακρόστενες φόρμες) και την αλευρώνετε. Ρίχνετε μέσα το μίγμα και το ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 45 λεπτά περίπου.
4. Στο μεταξύ ετοιμάζετε το γκλάσο. Λιώνετε σε μπαιν-μαρί την σοκολάτα, προσθέτετε το NEO BITAM και τα ανακατεύετε μέχρι να λιώσουν και να αναμιχθούν. Βάζετε στο μικρό μπωλ του μίξερ τη ζάχαρη και προσθέτετε το βούτυρο με τη σοκολάτα. Κτυπάτε καλά το μίγμα και ρίχνετε τη θανίλια και το γάλα.
5. Όταν το κέικ κρυώσει το περιχύνετε με το γκλάσο σοκολάτας και πασπαλίζετε με καρύδια.



Ραβανί

1 φλυτζάνι τσαγιού
αμυγδαλόψιχα
1 φλυτζάνι τσαγιού γάλα
1 πακέτο NEO BITAM
250 γραμ.
1½ φλυτζάνι τσαγιού
αλεύρι σκληρό
3½ κ.γ. κοφτά μπαίκιν-
πάουντερ
1 κ.γ. κοφτό αλάτι
1 φλυτζάνι τσαγιού
ζάχαρη
λίγη βανίλια
ξύσμα λεμονιού
4 αυγά
1 φλυτζάνι τσαγιού
σιμιγδάλι ψιλό

1. Ζεματάτε την αμυγδαλόψιχα και αφαιρείτε το φλούδι.
Την κόβετε σε λεπτά μακρόστενα κομματάκια.
2. Κοσκινίζετε μαζί το αλεύρι, το μπαίκιν-πάουντερ και το αλάτι.
3. Κτυπάτε στο μίξερ ή με το σύρμα το NEO BITAM και ρίχνετε τμηματικά τη ζάχαρη, τη βανίλια, το ξύσμα λεμονιού και ένα-ένα τα κροκάδια. Συνεχίζετε το κτύπημα επί 3 έως 4 λεπτά.
4. Ρίχνετε στο μίγμα του NEO BITAM το μίγμα αλεύρου αλληλοδιαδόχως με το γάλα, ενώ ανακατεύετε ελαφρά. Προσθέτετε το σιμιγδάλι και τα μισά αμύγδαλα.
5. Κτυπάτε τ' ασπράδια μέχρις ότου γίνουν μαρέγκα πηχτή, προσθέτετε τη μαρέγκα στο μίγμα και το ανακατεύετε ελαφρά.
6. Αλείψετε με NEO BITAM ένα ταψί Νο 26 ή 28 και βάζετε μέσα το μίγμα. Το πασπαλίζετε με τα υπόλοιπα αμύγδαλα.

(Συνέχεια)

7. Ψήνετε το ραβάνι σε μέτριο φούρνο – 350° Φαρενάιτ ή 177° Κελσίου – επί 45 έως 50 λεπτά.

ΣΙΡΟΠΙ

2 φλυτζάνια τσαγιού νερό
2 φλυτζάνια τσαγιού
ζάχαρη
το χυμό μισού λεμονιού

Βράζετε επί 5 λεπτά τη ζάχαρη (2 φλυτζάνια τσαγιού) το νερό και το χυμό του λεμονιού. Ρίχνετε τμηματικά το σιρόπι (χλιαρό) στο ραβάνι όταν κρυώσει.

Μπακλαβάς ►

$1\frac{1}{2}$ κιλό αμύγδαλο ψίχα
 $1\frac{1}{2}$ κιλό καρύδι ψίχα
2 κουταλιές της σούπας
κανέλα
1 φλυτζάνι τσαγιού
ζάχαρη
 $1\frac{1}{2}$ κιλό ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ
 $1\frac{1}{2}$ κιλό φύλλο κρούστα

1. Ζεματάτε την αμυγδαλόψιχα και αφαιρείτε το φλούδι.
2. Περνάτε από μηχανή ψιλή αμυγδαλόψιχα και καρυδόψιχα και στο μίγμα τους προσθέτετε την ζάχαρη (1 φλυτζάνι) και την κανέλα.
3. Λιώνετε την ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ.
4. Στρώνετε 5-7 φύλλα καλά αλειμμένα με ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ σε ένα ταψί ορθογώνιο 22-32 εκ. περίπου, αφού προηγουμένως και αυτό έχει αλειφθεί με ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και στρώνετε επάνω στα φύλλα μία χούφτα γέμιση. Κατόπιν στρώνετε δύο φύλλα αλειμμένα καλά με ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και εκ νέου μία χούφτα γέμιση. Αυτό επαναλαμβάνετε μέχρι να τελειώσει η γέμιση. Στο τέλος στρώνετε τα υπόλοιπα μέχρι το χείλος του ταψιού.
5. Χαράσσετε τα επάνω φύλλα του μπακλαβά κατά το γνωστό σχήμα, όπως επίσης και το κέντρο κάθε σχήματος έτσι ώστε να μπορεί να τοποθετηθεί ένα ολόκληρο ξεφλουδισμένο αμύγδαλο.
6. Τοποθετείτε το ταψί σε φούρνο 300 βαθμών Φαρενάιτ επί $\frac{3}{4}$ της ώρας.

ΣΙΡΟΠΙ

$1\frac{1}{2}$ κιλό ζάχαρη
1 λεμόνι
3 ποτήρια νερό

Αφήνετε να βράσουν σε μια κατσαρόλα ζάχαρη - λεμόνι και νερό. Όταν το σιρόπι δέσει, το ρίχνετε ζεστό όπως είναι στο μπακλαβά, που θα πρέπει να έχει εν τω μεταξύ κρυώσει.



Γλύκισμα φρούτου

1½ φλυτζάνι τσαγιού
 αλεύρι σκληρό
 1 κ.γ. κοφτό μπακιν-
 πάουντερ
 ελάχιστο αλάτι
 ½ πακέτο 250 γρ. NEO
 BITAM
 ½ φλυτζάνι τσαγιού
 ζάχαρη
 2 αυγά
 λίγη βανίλια
 4 κ.σ. γάλα
 1 κουτί βερύκοκκα
 κομπόστα
 ½ φλυτζάνι τσαγιού
 ζάχαρη
 4 κ.σ. κονιάκ
 250 γρ. κρέμα σαντιγύ

1. Κοσκινίζετε μαζί το αλεύρι, το μπακιν-
πάουντερ και το αλάτι. Κτυπάτε στο μίξερ ή
με το σύρμα το NEO BITAM και ρίχνετε τη
ζάχαρη και ένα-ένα τ' αυγά. Συνεχίζετε το
κτύπημα μερικά λεπτά για να γίνει το μίγμα
λείο και αφράτο.
2. Προσθέτετε στο μίγμα τη βανίλια και
αλληλοδιαδόχως το μίγμα αλεύρου και το
γάλα, ενώ ανακατεύετε ελαφρά.
3. Βάζετε το μίγμα σε βουτυρωμένο ταψάκι
No 26 ή σε μία φόρμα για τάρτες με διάμετρο
25 εκατοστά περίπου.
4. Ψήνετε το κέικ σε μέτριο φούρνο –
350° Φαρενάιτ ή 177° Κελσίου – για μισή ώρα.
Το αφήνετε για 5 λεπτά και κατόπιν το
βγάζετε σε πιατέλα.
5. Στραγγίζετε τα βερύκοκκα και προσθέτετε
στο σιρόπι τους τη ζάχαρη. Το βράζετε επί
2 λεπτά, το αποσύρετε από τη φωτιά και
προσθέτετε το κονιάκ.
6. Περιχύνετε με το σιρόπι το κέικ και το
γαρνίρετε με τα βερύκοκκα και με την κρέμα
σαντιγύ.

50 γραμ. μαγιά μπύρας
 $1\frac{1}{2}$ φλυτζάνι τσαγιού
χλιαρό νερό
7-8 φλυτζάνια τσαγιού
(1 κιλό περίπου) αλεύρι
τα $\frac{3}{4}$ από 1 πακέτο
(250 γρ.) NEO BITAM
1 φλυτζάνι τσαγιού γάλα
εβαπορέ αδιάλυτο
 $1\frac{1}{2}$ φλυτζάνι τσαγιού
ζάχαρη
ξύσμα ενός λεμονιού
1 κ.γ. κοφτό αλάτι
2 αυγά και 4 κροκάδια

1. Διαλύετε τη μαγιά με το νερό, προσθέτετε 1 φλυτζάνι τσαγιού αλεύρι και 1 κ.γ. ζάχαρη. Κτυπάτε το χυλό έως ότου γίνει λείος και αφήνετε να μείνει, σκεπασμένος, σε χλιαρό μέρος για να φουσκώσει.
2. Ζεσταίνετε ελαφρά το γάλα, τη ζάχαρη, το NEO BITAM και το ξύσμα του λεμονιού. Όταν το μίγμα γίνει χλιαρό, προσθέτετε τη φουσκωμένη μαγιά, το αλάτι και τ' αυγά με τα κροκάδια κτυπημένα.
3. Προσθέτετε στο μίγμα όσο αλεύρι χρειάζεται, για να γίνει η ζύμη μαλακότερη από του ψωμιού. Τη ζυμώνετε καλά μερικά λεπτά, τη σκεπάζετε και αφήνετε να μείνει σε χλιαρό μέρος, έως ότου διπλασιασθεί σε όγκο επί $1\frac{1}{2}$ περίπου ώρα.
4. Ξαναζυμώνετε τη ζύμη. Σ' αυτό το σημείο είναι έτοιμη για να την πλάσετε σε τσουρέκια ή να τη χρησιμοποιήσετε ως βάση σε διάφορα γλυκίσματα.

ΣΗΜ.: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα μέρος από τη ζύμη και την υπόλοιπη να τη διατηρήσετε επί 3 ως 4 μέρες στο ψυγείο. Διατηρείται καλύτερα κλεισμένη σε πλαστική σακούλα, αλλά θα πρέπει να αφήσετε αρκετό χώρο, γιατί και στο ψυγείο μέσα διπλασιάζεται σε όγκο.



Πρακτικές Συμβουλές

- Για να θράσετε ζυμαρικά η φωτιά που βράζει το νερό πρέπει να είναι πολύ δυνατή στην αρχή. Όταν ρίξετε το ζυμαρικό και ξαναρχίζει η βράση, χαμηλώνετε λίγο τη φωτιά και συνεχίζετε το βράσιμο σε μέτρια θερμοκρασία.
- Η πηρούνα ή η κουτάλα που ανακατεύετε τα ζυμαρικά πρέπει να είναι ξύλινη ή πλαστική και όχι μεταλλική. Το μέταλλο χαμηλώνει τη θερμοκρασία του νερού και διακόπτει το βράσιμο.
- Είναι προτιμότερο να ρίχνετε ζεστό νερό για συμπλήρωμα στο φαγητό (την ώρα που βράζει). Το κρύο νερό ανακόπτει την βράση και σκληραίνει το κρέας.
- Για να μη δακρύζετε καθαρίζοντας κρεμμύδια, τα έχετε σε ένα μπωλ ή λεκά-νη με νερό ή τα καθαρίζετε κάτω από τον απορροφητήρα της κουζίνας.
- Αν η σούπα σας που βράζει είναι περισσότερο αλμυρή προσθέστε μία-δυό πατάτες μέσα και θα πάρουν την επί πλέον αλμύρα.
- Για να διατηρηθούν πράσινα τα χορταρικά όταν τα βράζετε ρίχνετε ένα κουταλάκι σόδα στο νερό που βράζουν.
- Για να ξαναζεστάνετε τα κρύα χορταρικά τα βάζετε σ' ένα τρυπητό επάνω σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει. Έτσι ζεσταίνονται με τον ατμό.
- Τα λαχανικά μαραίνονται και χάνουν τις βιταμίνες τους όταν μένουν πολύ καιρό αχρησιμοποίητα. Μέσα στο ψυγείο διατηρούνται καλύτερα σε σακκούλες νάυλον.
- Σχήμα ΖΟΥΛΙΕΝ – (Τρόπος κοπής): Κόβετε οτιδήποτε υλικά (π.χ. τυρί, σαλά-μι, πατάτες κ.λ.π.) σε μακρόστενα λεπτά κομμάτια.
- Όταν αγοράζετε λάχανο ή κουνουπίδι πρέπει να είναι βαριά και τα φύλλα τους σφικτά, φρέσκα και τραγανά. Πριν τα μαγειρέψετε καλό είναι να τα ξε-πλένετε με νερό και ξύδι γιατί το ξύδι σκοτώνει τους διάφορους μικροοργανισμούς.
- Λάδι πικάντικο: Παίρνετε μερικές κόκκινες καυτερές πιπεριές. Τις κόβετε σε λεπτές φέτες και τις βάζετε σε ένα βάζο με λάδι ΑΛΤΙΣ. Τις αφήνετε πε-ρίπου 2-3 μέρες και το πικάντικο λάδι είναι έτοιμο. Μερικές σταγόνες από αυτό το λάδι στο φαγητό σας, την ώρα που το μαγειρεύετε, θα του δώσει μια πολύ ωραία και πικάντικη γεύση.
- Φτιάχνετε αρωματικό ξύδι προσθέτοντας, ανάλογα με το τι προτιμάτε, εστραγκόν, δενδρολίβανο, θυμάρι, ρίγανη, μέντα, σκόρδο με μαύρο πιπέρι (κόκκο).

Αναλογία:

3-4 κλωνάρια από το είδος που θα διαλέξετε- $\frac{1}{2}$ κιλό ξύδι

Κατεψυγμένες τροφές

Τα κατεψυγμένα τρόφιμα μας προσφέρουν την δυνατότητα να έχουμε σε προσιτές τιμές, όλο τον χρόνο, κρέατα, πουλερικά, ψάρια και οπωρολαχανικά.

Τα κατεψυγμένα τρόφιμα διατηρούν αναλλοίωτο το άρωμά τους, τη γεύση, το χρώμα και προπαντός τα θρεπτικά τους συστατικά.

Συμβουλές γύρω από τις κατεψυγμένες τροφές

- Μην βγάζετε τα κατεψυγμένα από την κατάψυξη στο ζεστό περιβάλλον της κουζίνας. Χάνουν χυμούς και γεύσεις. Περνώντας από τους -18 στους +20 ή και περισσότερο, γίνονται αληθινές παγίδες μικροβίων.
- Μην ξεπαγώνετε το προϊόν κάτω από τρεχούμενο νερό.
- Ποτέ μην ξαναπαγώνετε κατεψυγμένα προϊόντα που έχουν ξεπαγώσει ήδη. Μαγειρέψτε τα και φυλάξτε τα στο ψυγείο για άλλη μέρα. Είναι θέμα υγείας για την οικογένειά σας.
- Αποφεύγετε τις ογκώδεις συσκευασίες και προτιμήστε τις συσκευασίες μερίδας.
- Κρέατα, ψαρικά και χορταρικά, κερδίζουν σε γεύση αν μαγειρευτούν όπως είναι.

Κρέατα

Για ψητά, αρνί, μοσχάρι, κοτόπουλο, αρχίζετε με δυνατό φούρνο για να ξεπαγώσει η εξωτερική επιφάνεια και στη συνέχεια χαμηλώνετε την ένταση. Ο χρόνος για το ψήσιμο θα είναι μεγαλύτερος κατά το $\frac{1}{3}$, από το συνηθισμένο. Αφού ψηθεί, θα αφήσετε ό,τι ψήσατε μέσα στο φούρνο για ένα τέταρτο, με την πόρτα ανοιχτή και το θερμοστάτη στο μηδέν. Τα μπιφτέκια και οι μπριζόλες περνούν από την κατάψυξη στο τηγάνι ή στην ψηστιέρα. Μπορείτε βεβαίως να ξεπαγώσετε ένα προϊόν πριν το μαγειρέψετε, αν την προηγούμενη μέρα το κατεβάσετε από την κατάψυξη σε χαμηλό ράφι μέσα στο ψυγείο.

Χορταρικά

Ο καλύτερος τρόπος απόψυξης είναι να περάσουν όπως είναι παγωμένα μέσα στην κατσαρόλα που θα μαγειρευτούν, χωρίς να μεσολαβήσει χρόνος απόψυξης.

Μεζούρες

	1 κουταλιά σούπας γεμάτη	1 φλυτζάνι τσαγιού
Νέα Φυτίνη	30 γρ.	192 γρ.
Λάδι Άλτις	15 γρ.	193 γρ.
Αλεύρι	25 γρ.	130 γρ.
Ζάχαρη	30 γρ.	210 γρ.
Νερό	16 γρ.	200 γρ.
Αλάτι	30 γρ.	

Το «τυπικό» ενός τραπεζιού συχνά το παρεξηγούμε θεωρώντας το περιττή πολυτέλεια. Όπως, όμως, όλοι οι τύποι και οι καλοί τρόποι έχουν δημιουργηθεί για να εξυπηρετήσουν πρακτικές ανάγκες, έτσι και το «τυπικό» ενός τραπεζιού υπάρχει για να κάνει τη ζωή μας πιο εύκολη και πιο υγιεινή. Από τα πιο βασικά στοιχεία του «τυπικού» είναι το στρώσιμο του τραπεζιού. Και αυτό, παρότι έχει τους κανόνες του, είναι ένας τρόπος για να ευκολύνετε την διαδικασία του φαγητού.

Η διάταξη στα πιάτα και τα μαχαιρόπη루να καθορίζεται από το ίδιο το φαγητό, αρκεί να τηρούνται οι αρχές:

- Τα πηρούνια πάντα στα αριστερά, τα μαχαιρία και τα κουτάλια πάντα στα δεξιά, τα μαχαιροπήρουνα για το επιδόρπιο πάντα πάνω.
- Τα μαχαιροπήρουνα να μπαίνουν με την σειρά που θα χρησιμοποιηθούν, αρχίζοντας από τα ακριανά.
- Τα ποτήρια και τα πιάτα να βρίσκονται σε τέτοια θέση ώστε να μην χρειάζονται δύσκολες κινήσεις για να τα πιάσει κανείς.

Ένα υπόδειγμα «τυπικού» στρωσίματος βλέπουμε στο σχήμα.

Όπως καταλαβαίνουμε στο «τυπικά» στρωμένο τραπέζι ο προσκαλεσμένος μας δεν χρειάζεται να ταλαιπωρηθεί ψάχνοντας για τα σωστά μαχαιροπήρουνα, ούτε να κάνει ακροβασίες για να πιάσει ένα ποτήρι ή το ψωμί του. Έτσι μειώνουμε και τις πιθανότητες να συμβεί κάποια ζημιά.

Όσο για το μενού και την σειρά με την οποία σερβίρονται τα πιάτα έχουμε δύο προτάσεις:

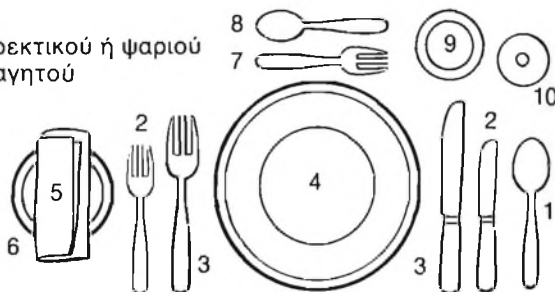
α. Για το μεσημέρι:

- Ορεκτικά (ζαμπόν, σαλάμι, σαρδέλλες κουτιού, εληές, ΝΕΟ ΒΙΤΑΜ, αυγά βραστά με μαγιονέζα, κ.λ.π.).
- Ψάρι (φιλέτο) με μαγιονέζα, ή μυαλά πανέ, ή πιλάφι ή ομελέττα.
- Κρέας (ψητό), ή πουλερικό (ψητό), ή μπριζόλες, ή φιλέτο (όλα αυτά πάντοτε με δύο-τρεις γαρνιτούρες από πατάτες, καρότα, μπιζέλια κ.λ.π.).
- Σαλάτα (αν το κρέας έχει ανάγκη σαλάτας).
- Τυριά.
- Γλυκό, φρούτα.

β. Για το θράδυ:

- Σούπα.
- Γλώσσα ψάρι, ή συναγρίδα.
- Γαλοπούλα, ή φιλέτο, ή κοτόπουλο (με ανάλογες σάλτσες).
- Σαλάτα (αν η σάλτσα δεν είναι πλούσια), ή χορταρικά (φασολάκια, ή αγκινάρες, ή μπιζέλια κ.λ.π. σωτέ αν λείπει η σαλάτα).
- Γλυκό, ή παγωτό (συνοδευόμενο με ένα-δύο μπισκότα).
- Φρούτα, ή φρουτοσαλάτα.

- Κουτάλι σούπας
- Μαχαιρί και πηρούνι ορεκτικού ή ψαριού
- Μαχαιρί και πηρούνι φαγητού
- Πιάτο φαγητού
- Πετσέτα
- Βοηθητικό πιάτο
- Πηρούνι φρούτου
- Κουταλάκι γλυκού
- Ποτήρι νερού
- Ποτήρι κρασιού



Η ΕΛΛΙΣ ευχαριστεί όλους τους ΕΛΛΑΣ ευχαριστεί όλους τους συνεργάτες που συνέβαλαν στην εκτύπωση του έργου και στην εκτύπωση αυτού και ιδιαίτέρως τους κ.κ. και ιδιαίτέρως τους κ.κ.
Ευγ. Ξανθόπουλο - Καλλιτεχνική επιμέλεια Ευγ. Ξανθόπουλο – Καλλιτεχνική επιμέλεια
Παν. Δεληκάρη - Φωτογραφία Παν. Δεληκάρη – Φωτογραφία
Βασ. Αραποστάθη - Προετοιμασία Βασ. Αραποστάθη – Προετοιμασία, φροντιστήριο
Ε. Αντωνίου Ο.Ε.-Φωτοστοιχείο Ε. Αντωνίου Ο.Ε.- Φωτοστοιχείο



ΕΛΑΪΣ

**ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ
ΔΩΡΕΑΝ**
