



από τη Βέφα
Αλεξιάδου

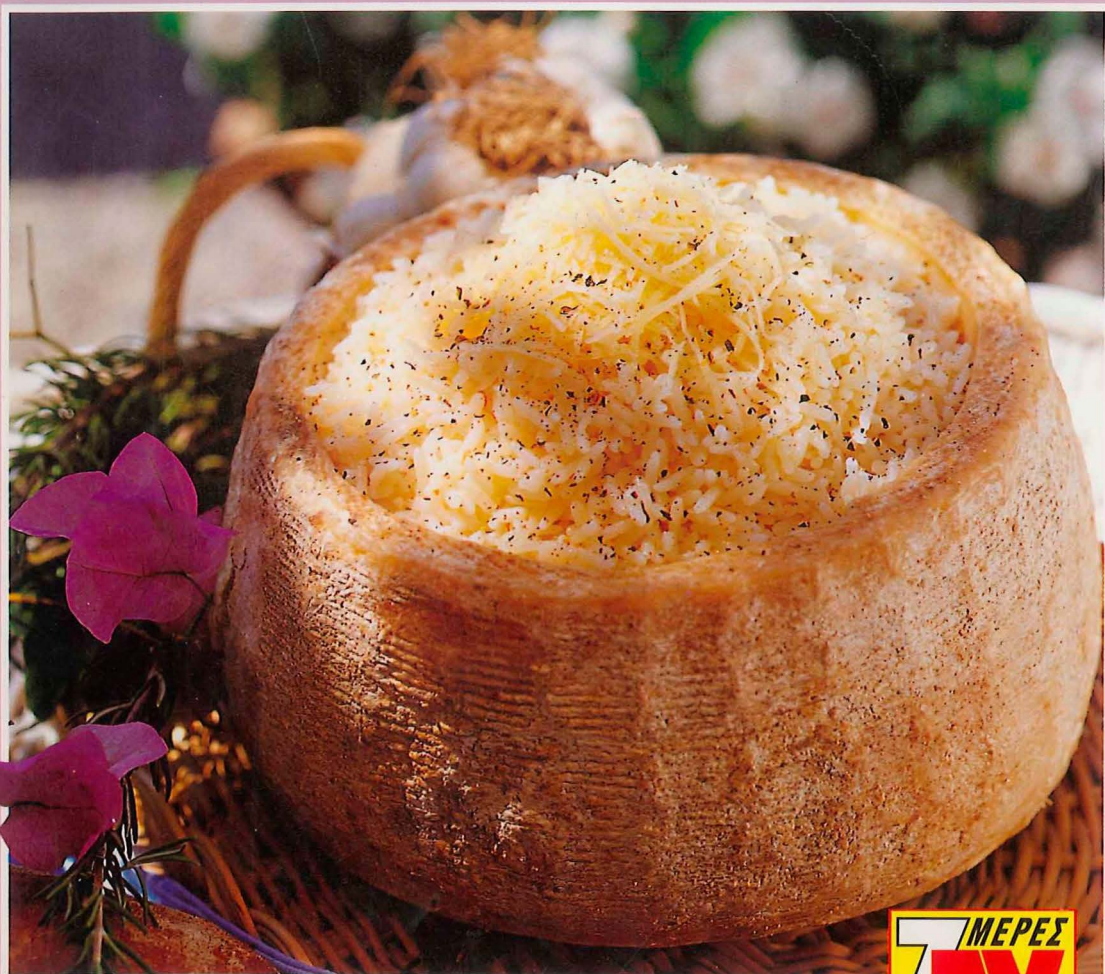
Οι 20

καλύτερες
συνταγές

γρήγορες-εύκολες

ΔΙΕΘΝΗΣ
ΒΡΑΒΕΥΣΗ

SALON
INTERNATIONAL
de
L'Épice Gourmande
PARIS
DIPLOME D'HONNEUR



ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΓΡΗΓΟΡΑ-ΕΥΚΟΛΑ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ

Φίλες μου,

Είκοσι γρήγορες, εύκολες και νόστιμες συνταγές, διαλεγμένες με πολλή αγάπη για σας. Είκοσι συνταγές για φαγητά, γλυκίσματα και σαλάτες που γίνονται μέσα σε 15'-30'. Μια κουζίνα-εξπρές που θα σας βγάλει ασπροπρόσωπη κάθε φορά που θα ζητήσετε τη βοήθειά της. Όμως, θα συμφωνήσετε, φίλες μου, πως με λίγη γνώση και σωστή οργάνωση οποιαδήποτε συνταγή μπορεί να γίνει εύκολα και γρήγορα. Κάθε φορά που πρωτοδοκίμαζουμε μια συνταγή, φαίνεται δύσκολη και χρονοβόρα. Απλουστεύεται όμως όλο και περισσότερο, με την πείρα που αποκτάμε επαναλαμβάνοντάς την. Ανακαλύπτοντας τα μικρά μυστικά της, μαθαίνουμε να προγραμματίζουμε τα διάφορα στάδια της διαδικασίας της και να τα εκτελούμε με τη σειρά προτεραιότητας που απαιτείται. Στα διάφορα βιβλία μου θα βρείτε συμβουλές που θα ευκολύνουν το έργο σας και θα σας δώσουν σωστές κατευθύνσεις. Είναι ευθύνη και καθήκον μας να μαγειρέψουμε και να θρέψουμε σωστά και υγιεινά την οικογένεια. Στα χέρια μας κρατάμε την υγεία των παιδιών μας. Το έργο μας είναι δύσκολο γιατί ένα καλό και υγιεινό φαγητό θέλει μεράκι και φροντίδα, που μεταφράζεται φυσικά σε χρόνο και κόπο. Για να σας βοηθήσω παραθέτω μερικά από τα μυστικά που αποκόμισα από τις εμπειρίες μου κατά τη διάρκεια της μακρόχρονης περιπλάνησής μου στα μονοπάτια της γεύσης.

● Τα ψάρια είναι η πιο εύκολη και υγιεινή λύση για ένα γρήγορο φαγητό. Στο τηγάνι ή στο γκριλ, βραστά ή φουρνιστά, δεν θέλουν παρά λίγα μόνο λεπτά ψήσιμο. Τρυπήστε με τη μύτη ενός μαχαιριού το παχύτερο σημείο της πλάτης ενός μεγάλου ψαριού για να βεβαιωθείτε ότι ψήθηκε. Η σάρκα πρέπει να ξεχωρίζει εύκολα από το κόκαλο και να μην υπάρχει ίχνος αίματος. ● Το κοτόπουλο μαγειρεύεται επίσης γρήγορα. ● Το κρέας, για να μαγειρευτεί γρήγορα κόψτε το σε μικρά κομμάτια. Φροντίστε φυσικά ν' αγοράσετε σιτεμένο κρέας. Διαλέξτε τα τρυφερά μέρη του ζώου που ετοιμάζονται ακόμη και μ' ένα γρήγορο τηγάνισμα. Το

σκληρό κρέας βράστε το πρώτα σε νερό, να μαλακώσει, και κατόπιν προσθέστε το λάδι. Έτσι θα μαγειρευτεί πιο γρήγορα. Μπορείτε να το μαλακώστε, επίσης, βάζοντάς το να σταθεί αρκετές ώρες σε μαρινάτα. ● Τα όσπρια θα βράσουν στο μισό χρόνο, αν τα μουσκέψετε σε νερό από την προηγούμενη νύχτα. ● Τα ζυμαρικά, το ρύζι, το κουσκούς και το μπλιγούρι, προσφέρονται ως συνοδευτικά ή γαρνιτούρες για ένα γρήγορο, εύκολο και υγιεινό γεύμα. ● Τα λαχανικά, νωπά ή βραστά, με διάφορες σάλτσες μπορούν να συνοδεύσουν ένα ψητό ψάρι ή να συνδυαστούν με θαλασσινά και ν' αποτελέσουν ένα γρήγορο, υγιεινό γεύμα. Εκείνο που μετράει, επίσης, στη γρήγορη και εύκολη εκτέλεση μιας συνταγής είναι η σωστή οργάνωση. ● Καθαρίστε από το προηγούμενο βράδυ τα φασολάκια ή τον αρακά που θα μαγειρέψετε την επόμενη μέρα. ● Ετοιμάστε όλα τα υλικά μιας συνταγής πριν αρχίσετε την εκτέλεση. Μπορούν να ετοιμαστούν από το προηγούμενο βράδυ. ● Βάλτε τα διάφορα υλικά (σάλτσες, μπαχαρικά) που θα χρησιμοποιήσετε στην ίδια θέση απ' όπου τα πήρατε. Έτσι, θα τα βρείτε με κλειστά μάτια όταν τα ξαναχρειαστείτε. ● Ζυμώστε, πλάστε και φυλάξτε στην κατάψυξη μπιφτεκάκια, τυροπιτάκια, πιτσάκια. ● Όταν διαλέγετε μια εύκολη και γρήγορη συνταγή, μην ξεγελιάτε από το χρόνο ψησίματος. Λάβετε κυρίως υπόψη το χρόνο προετοιμασίας. Αυτός συνήθως επιμηκύνει τη διάρκεια εκτέλεσης μιας συνταγής. ● Ο φούρνος δεν προσφέρεται για γρήγορο μαγείρεμα. Ένα φαγητό για να ετοιμαστεί στο φούρνο χρειάζεται το διπλό χρόνο από αυτόν που θα χρειαζόταν στο μάτι της ηλεκτρικής κουζίνας.

Ξεκινήστε πειραματιζόμενες με απλές συνταγές και προχωρήστε σιγά σιγά σ' αυτές που σας φαίνονται δύσκολες. Θα διαπιστώσετε σύντομα πως με την πείρα που θα αποκτήσετε όλες οι συνταγές θα είναι για σας εύκολες-γρήγορες.

**Καλά μαγειρέματα,
Βέφα**

«ΟΙ 20 ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΡΗΓΟΡΕΣ-ΕΥΚΟΛΕΣ»

Επιμέλεια συνταγών: ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ ΚΑΙ ΑΛΕΞΙΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ Φωτογράφιση: Στούντιο Γιώργος Δρακόπουλος
Styling: Μάκης Γεωργιάδης Καλλιτεχνική επιμέλεια: Μάνος Μανωλιουδάκης Υπεύθυνος παραγωγής: Χρήστος Κυρατζής

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ

Copyright © ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ

ΚΑΛΤΣΟΝΕ ΜΕ ΚΙΜΑ



ΚΑΛΤΣΟΝΕ ΜΕ ΚΙΜΑ



Μερίδες 8

Χρόνος προετοιμασίας 45'

Χρόνος ψησίματος 45'

ΥΛΙΚΑ

για τη γέμιση

- 400 γρ. κιμά
- 2 κουταλιές λάδι
- 1/3 κούπας τριμμένο κρεμμύδι
- 1/2 κούπας πελτέ ντομάτας
- 1/2 κούπας κέτσαπ
- 1 κουταλιά ρίγανη
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2 πακέτα φέτες τυριού τσένταρ
- 1 κούπα μανιτάρια κονσέρβας σε φετάκια
- 1 μεγάλη πράσινη πιπεριά σε κομματάκια ζουλιέν
- 2/3 κούπας παρμεζάνα ή ρεγκάτο τριμμένο

για τη ζύμη

- 350 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 κουταλάκια μαγιά σκόνη
- 1/2 κουταλάκι αλάτι
- 1 κούπα νερό
- 2 κουταλιές λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βάλτε σε κατσαρόλα τον κιμά με το λάδι και το κρεμμύδι. Ανακατέψτε τον επάνω σε μέτρια φωτιά, ώσπου να ροδίσει ελαφρά. Διαλύστε τον μισό πελτέ ντομάτας και τη μισή κέτσαπ σε 1 κούπα νερό και ρίξτε τα μαζί με τη ρίγανη, αλάτι και πιπέρι στην κατσαρόλα με τον κιμά. Ανακατέψτε, σκεπάστε και σιγοβράστε τον κιμά 10'. Ζυμώστε όλα μαζί τα υλικά της ζύμης στο μίξερ, ώσπου να μαζευτεί η ζύμη γύρω από τον γάντζο ζυμώματος και συνεχίστε το ζύμωμα 5' ακόμη σε πολύ χαμηλή ταχύτητα. Αφήστε τη ζύμη να φουσκώσει 10', χωρίστε τη στη μέση κι ανοίξτε δυο φύλλα με διάμετρο όσο το ταψί της πίτσας που θα χρησιμοποιήσετε, 30 - 35 εκ. Λαδώστε καλά το ταψί και στρώστε μέσα το ένα φύλλο της ζύμης. Ανακατέψτε τον υπόλοιπο πελτέ με την υπόλοιπη κέτσαπ κι αλείψτε την επιφάνεια του φύλλου. Στρώστε επάνω τις μισές φέτες τυριού. Απλώστε επάνω σ' αυτές το μίγμα του κιμά, τα μανιτάρια και την πιπεριά, πασπαλίστε με την παρμεζάνα και καλύψτε με τις υπόλοιπες φέτες τυριού. Σκεπάστε τη γέμιση στρώνοντας επάνω το δεύτερο φύλλο ζύμης. Χαράξτε σε κομμάτια, λαδώστε το καλά και ψήστε το καλτσόνε στους 200°C 20' - 25', ώσπου να ροδίσει καλά η επιφάνεια. Σερβίρετέ το ζεστό.

CLUB BURGERS (ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΚΡΟΥΤΟΝ ΣΚΟΡΔΟΥ)



CLUB BURGERS (ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΚΡΟΥΤΟΝ ΣΚΟΡΔΟΥ)



Μερίδες 4

Χρόνος προετοιμασίας 15΄

Χρόνος ψησίματος 15΄

ΥΛΙΚΑ

- 1/4 κιλού κιμά χοιρινό
- 1/2 κιλού κιμά μοσχαρίσιο ή γαλοπούλας
- 2/3 κούπας κρεμμύδι τριμμένο
- 1/3 κούπας ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1/4 κούπας τριμμένα κρουτόν σκόρδου
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένο δυόσμο
- 1 κουταλιά μουστάρδα
- 2 κουταλιές λάδι
- αλάτι και πιπέρι

για το γαρνίρισμα

- 1 κρεμμύδι σε κρίκους
- 2 μικρές ντομάτες σε φέτες
- 4 στρογγυλά ψωμάκια για μπιφτέκια χωρισμένα στη μέση οριζόντια
- 1/4 κούπας μουστάρδα
- 1/4 κούπας κέτσαπ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σ' ένα μεγάλο μπολ βάλτε όλα τα υλικά για τα μπιφτέκια. Τα δύο κρεμμύδια πασπαλίστε τα προηγουμένως με λίγο αλάτι και τρίψτε τα με τα δάχτυλά σας να μαραθούν. Ξεπλύντε και στίψτε τα να φύγει η περίσσεια του νερού και του αλατιού. Προσθέστε όσο αλάτι χρειάζεται και μπόλικο φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Ζυμώστε το μίγμα βρέχοντας τα χέρια σας με λίγο νερό, ώστε να γίνει απαλό και αφράτο. Πλάστε 4 μπιφτέκια και βουτώντας τις παλάμες σας στο λάδι λαδώστε τα ολόγυρα. Ψήστε τα στο γκριλ ή στα κάρβουνα 7΄ από την κάθε πλευρά. Πλάι στα μπιφτέκια αραδιάστε τους κρίκους των κρεμμυδιών, να ψηθούν. Λίγο πριν ετοιμαστούν τα μπιφτέκια βάλτε και τα ψωμάκια να ψηθούν. Ανακατέψτε τη μουστάρδα με την κέτσαπ κι αλείψτε με το μίγμα τα ψωμάκια πριν βάλετε επάνω τα μπιφτέκια, για να τα σερβίρετε. Γαρνίρετέ τα με τα ψημένα κρεμμύδια και τις φέτες ντομάτας. Συνοδέψτε τα με πατάτες ψητές στα μικροκύματα.

ΧΑΛΒΑΣ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΛΕΜΟΝΙ



ΧΑΛΒΑΣ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΛΕΜΟΝΙ



Μερίδες 20

Χρόνος προετοιμασίας 5'

Χρόνος μαγειρέματος 15'-20'

ΥΛΙΚΑ

- 4-4½ κούπας νερό
- 2½-3 κούπες ζάχαρη
- 1 ξύλο κανέλας
- 1 λεμόνι τη φλούδα
- 6-8 γαρίφαλα
- 1 κούπα βούτυρο λιωμένο ή σπορέλαιο
- 2 κούπες σιμιγδάλι χοντρό
- 1/2 κούπας αμύγδαλα χοντροκομμένα ή κουκουνάρια
- 1 κουταλάκι ξύσμα λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Το νερό που θα χρησιμοποιήσετε εξαρτάται από τη δύναμη του σιμιγδαλιού. Συμβουλευτείτε τις οδηγίες που υπάρχουν επάνω στη συσκευασία, για να βάλετε τη σωστή αναλογία. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάλτε το νερό και διαλύστε μέσα τη ζάχαρη (βάλτε 3 κούπες ζάχαρη, αν προτιμάτε το χαλβά πιο γλυκό), ρίξτε μέσα την κανέλα, τη φλούδα λεμονιού, τα γαρίφαλα, σκεπάστε την κατσαρόλα και βράστε 5'. Αφαιρέστε τα μυρωδικά. Αντικαταστήστε τα, αν προτιμάτε, με λίγη βανίλια. Ζεστάνετε το βούτυρο σ' ένα βα-

θύ τηγάνι με βαρύ πάτο, ρίξτε μέσα το σιμιγδάλι και καβουρντίστε το σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντας συνεχώς, να ροδίσει ανάλογα με το γούστο σας. Άλλοι προτιμούν το χαλβά λιγότερο κι άλλοι περισσότερο καβουρντισμένο. Έχετε όμως υπόψη σας ότι, όσο καβουρντίζεται το σιμιγδάλι, τόσο πιο βαρύν γίνεται ο χαλβάς. Λίγο πριν τελειώσει το καβούρντισμα, ρίξτε τ' αμύγδαλα ή τα κουκουνάρια, για να ψηθούν και να ροδίσουν κι αυτά ελαφρά. Αδειάστε με προσοχή το καβουρντισμένο σιμιγδάλι μέσα στο σιρόπι, προσθέστε το ξύσμα κι ανακατέψτε επάνω στη φωτιά, ώσπου να φουσκώσει το σιμιγδάλι και ν' απορροφήσει όλο το νερό. Θα καταλάβετε ότι ο χαλβάς είναι έτοιμος, όταν ξεκολλάει από το κουτάλι αφήνοντάς το καθαρό. Κατεβάστε την κατσαρόλα από τη φωτιά, σκεπάστε τη με μια βαμβακερή πετσέτα κι ύστερα με το καπάκι της, κι αφήστε το χαλβά να σταθεί 10'. Κατόπιν βάλτε τον σε ατομικά φορμάκια ή σε μια μεγάλη φόρμα, πατήστε τον να πάρει το σχήμα της φόρμας κι αναποδογυρίστε τον σε πιατέλα. Αν θέλετε, πασπαλίστε τον με λίγη κανέλα και με λίγα καβουρντισμένα αμύγδαλα ή κουκουνάρια. Στολίστε τον με τη φλούδα λεμονιού που έβρασε μέσα στο σιρόπι, τυλίγοντάς τη σε τριαντάφυλλο. Σερβίρετέ τον κρύο.

ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΑΝΤΖΟΥΓΙΕΣ



ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΑΝΤΖΟΥΓΙΕΣ



Μερίδες 8

Χρόνος προετοιμασίας 30΄

Χρόνος ψησίματος 20΄

ΥΛΙΚΑ

για τη ζύμη

- 2 κούπες αλεύρι δυνατό για ψωμί
- 1/2 κουταλιάς μαγιά ξερή
- 1/2 κουταλάκι αλάτι
- 1/4 κουταλάκι ρίγανη
- 1/4 κουταλάκι ξερό βασιλικό
- 1 κουταλιά μέλι
- 1 κουταλιά βούτυρο λιωμένο
- 1/2 κούπας νερό χλιαρό (40°C)

για τη γέμιση

- 1/4 κούπας πάστα ελιάς
- 3 κουταλιές λάδι
- 1½ κιλού κρεμμύδια σε φετάκια
- 1/4 κουταλάκι σκόνη σκόρδο
- 1/2 κουταλάκι ρίγανη, 1/2 θυμάρι, 1/2 δεντρολίβανο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 18 φιλέτα αντζούγιας
- μερικές ολόκληρες ελιές Καλαμών
- 10 πράσινες γεμιστές ελιές σε φετάκια

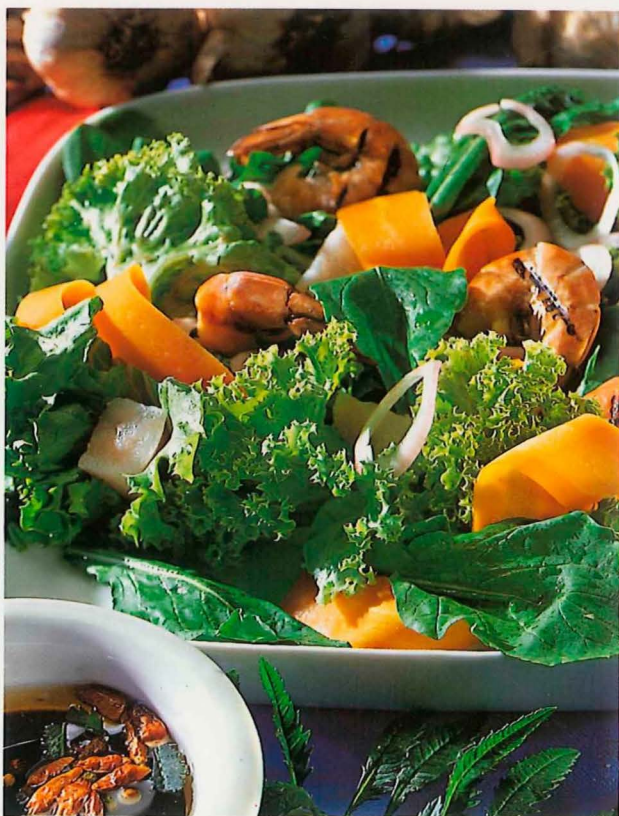
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στο μπολ του μίξερ ανακατέψτε το αλεύρι με τη μαγιά, το αλάτι και τα μυρωδικά. Διαλύστε το βούτυρο και το μέλι στο νερό, ρίξτε κι ανακατέψτε το αρχικά μ' ένα κουτάλι μέσα στο αλεύρι. Κατόπιν χτυπήστε με το γάντζο ζυμώματος 7' περίπου σε χαμηλή ταχύτητα, ώσπου να επιτύχετε ζύμη μαλακιά κι εύπλαστη που να μην κολλάει στα δάχτυλα. Καλύψτε τη με πλαστική μεμβράνη κι αφήστε τη σε ζεστό, υγρό μέρος, 30΄, να διπλασιαστεί σε όγκο. Στο μεταξύ, σε μια κατσαρόλα βάλτε το λάδι, τα κρεμμύδια, το σκόρδο και τα μυρωδικά, σκεπάστε κι αφήστε τα να σιγοβράσουν 30΄, ώσπου τα κρεμμύδια να γίνουν σχεδόν διάφανα. Στρώστε τη ζύμη σ' ένα ταψί για πίτσες με διάμετρο 30 εκ. κι αλείψτε τη με την πάστα ελιάς. Στρώστε επάνω τα κρεμμύδια. Αραδιάστε επάνω σ' αυτά τις αντζούγιες και τις ελιές κι αφήστε την πίτσα να σταθεί 10΄, να φουσκώσει η ζύμη. Ψήστε τη στους 200°C, 20΄ ή ώσπου να ροδίσει η ζύμη. Σερβίρετέ την αμέσως.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ



ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ



Μερίδες 4

Χρόνος ετοιμασίας 12'

ΥΛΙΚΑ

- 1 μικρό μαρούλι σγουρό
- 1 δεμάτι ρόκα
- 1 καρότο σε λεπτές λωρίδες
- 1 μικρό κρεμμύδι σε κρίκους
- 1/2 κιλού γαρίδες
- 1/4 κούπας λάδι
- 1/2 κιλού χτένια καθαρισμένα (σκάλοπ)
- αλάτι και πιπέρι

για το Dressing

- 1/4 κούπας ξίδι balsamico
- 1/3 κούπας ελαιόλαδο
- 1 κόκκινη καυτερή πιπερίτσα τριμμένη
- 1/4 κουταλάκι κόλιαντρο ξερό τριμμένο
- 1/4 κουταλάκι χοντροτριμμένο πράσινο πιπέρι

- 1 μικρή σκελίδα σκόρδο τριμμένο
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πλύντε τα λαχανικά και χωρίστε τα σε κομμάτια. Πλύντε και καθαρίστε τις γαρίδες. Αφαιρέστε το εντεράκι με την άμμο. Αλατοπιπερώστε τες, αλείψτε τες με λίγο λάδι, αραδιάστε τες στη σχάρα και ψήστε τες 5' στο γκριλ. Βάλτε σε τηγάνι το λάδι και ζεστάνετέ το σε μέτρια φωτιά. Ρίξτε τα σκάλοπ και τηγανίστε τα. Στραγγίστε τα σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας κι αραδιάστε τα επάνω στη σαλάτα μαζί με τις γαρίδες, τις λωρίδες του καρότου και τους κρίκους των κρεμμυδιών. Βάλτε τα υλικά του dressing σ' ένα βαζάκι με καλό κλείσιμο και χτυπήστε τα να ενωθούν. Περιχύστε μ' αυτό τη σαλάτα και σερβίρετέ την αμέσως.

ΑΧΛΑΔΙΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Μερίδες 6-8
Χρόνος
ετοιμασίας 30'

ΥΛΙΚΑ

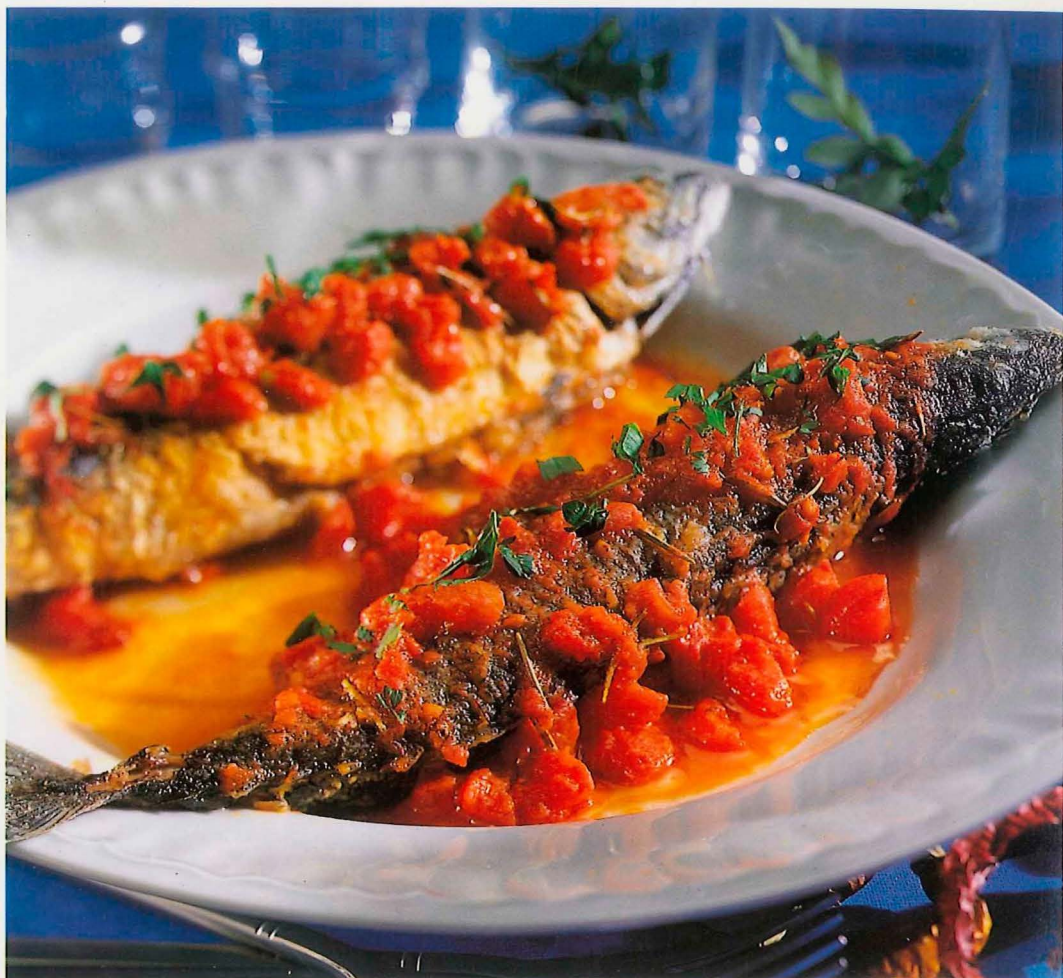
- 200 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα
- 1 κομπόστα 800 γρ. αχλάδια στραγγισμένα
- 1/4 κούπας από το σιρόπι της κομπόστας
- 1/2 κούπας γλυκόζη
- 1 κούπα χονδροκομμένα καρύδια καβουρντισμένα
- 1 κούπα κρέμα γάλακτος ή 300 γρ. κρέμα σαντιγύ
- λίγη βανίλια



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Λιώστε την κουβερτούρα μαζί με τη γλυκόζη και το σιρόπι σε μπεν μαρί. Ανακατέψτε τα καρύδια κι αφήστε το μίγμα να κρυώσει ελαφρά. Στο μεταξύ κόψτε τα αχλάδια σε κομμάτια μπουκιάς. Χτυπήστε την κρέμα με τη βανίλια, να πήξει κι ανακατέψ-

τε την απαλά με το μίγμα της σοκολάτας. Προσθέστε τα κομμένα αχλάδια κι ανακατέψτε απαλά. Μοιράστε το μίγμα σε 6 ποτήρια σαμπάνιας ή κρυστάλλινα μπολ. Γαρνίρετε με ροζέτες σαντιγύ και καβουρντισμένα μισά καρύδια.

ΣΚΟΥΜΠΡΙΑ ΜΑΡΙΝΑΤΑ



Μερίδες 4

Χρόνος προετοιμασίας 15'

Χρόνος μαγειρέματος 30'

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό σκουμπριά ή σαυρίδια ή γόπες ή κοκάλια
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού
- αλάτι, πιπέρι, αλεύρι
- λάδι για το τηγάνισμα
- 2 κουταλιές αλεύρι
- 2 σκελίδες σκόρδο λιωμένο
- 3 κουταλιές ξίδι
- 1½ κούπας χυμό ντομάτας
- 1/2 κουταλάκι ζάχαρη
- 1 φύλλο δάφνης
- λίγο δεντρολίβανο (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Καθαρίστε και πλύντε τα ψάρια. Α-

φήστε τα σε τρυπητό να στραγγίσουν καλά. Περιχύστε τα με το χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι. Αλευρώστε τα και τηγανίστε τα. Στραγγίστε το λάδι, προσέχοντας να πάρετε μόνο το καθαρό (1/4 κούπας περίπου) σε καθαρό τηγάνι. Ρίξτε μέσα το αλεύρι και σοτάρετέ το, να ροδίσει ελαφρά. Ρίξτε το σκόρδο, το ξίδι, το χυμό ντομάτας, τη ζάχαρη, τη δάφνη και το δεντρολίβανο. Σιγοβράστε τη σάλτσα, να δέσει, 15' περίπου. Ρίξτε την επάνω στα ψάρια και σερβίρετέ τα πασπαλίζοντάς τα με λίγο μαϊντανό ή дуόσμο φιλοκομμένο. Ζεστά ή κρύα, είναι το ίδιο νόστιμα.

AGLIO ED OLIO (ΣΚΟΡΔΟΜΑΚΑΡΟΝΑ)



Μερίδες 4
Χρόνος ετοιμασίας 15'

ΥΛΙΚΑ

- 1/3 κούπας λάδι
- 3-4 σκελίδες σκόρδο
σε λεπτά φετάκια
- 10 ελιές Καλαμών χωρίς κουκούτσι
σε φετάκια (προαιρετικά)
- 1 καυτερή πιπερίτσα τριμμένη
- 1 κουταλιά κάπαρη
- 400 γρ. μακαρόνια σπαγγέτι
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βάλτε τα μακαρόνια να βράσουν, *al dente*, 8' περίπου μέσα σε αλατισμένο νερό με 2 κουταλιές λάδι. Στο μεταξύ σε μια κατσαρόλα ζεστάνετε το λάδι και σοτάρτε ελαφρά το σκόρδο. Προσθέστε τις ελιές, την κάπαρη και την τριμμένη καυτερή πιπερίτσα. Ανακατέψτε τα 2' επάνω στη φωτιά. Στραγγίστε τα μακαρόνια και ρίξτε τα στην κατσαρόλα με το αρωματισμένο λάδι. Ανακατέψτε τα και σερβίρετέ τα αμέσως σε ζεστά πιάτα, πασπαλίζοντάς τα με μπόλικη τριμμένη παρμεζάνα και γαρνίροντάς τα με μια κόκκινη καυτερή πιπερίτσα.

ΦΙΟΓΚΑΚΙΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ



Μερίδες 4

Χρόνος προετοιμασίας 15΄

Χρόνος μαγειρέματος 15΄

ΥΛΙΚΑ

- 1/4 κούπας λάδι
- 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο
- 3/4 κιλού κοτόπουλο
στήθος σε κομματάκια
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένη κόκκινη πιπεριά
- 1/4 κούπας λευκό ξηρό κρασί
- 1/2 κούπας ζωμό κότας
- 1 κούπα αρακά
- 1/2 κούπας κρέμα γάλακτος
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1/2 κούπας παρμεζάνα τριμμένη
- 350 γρ. φιογκάκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σοτάρετε το σκόρδο στο λάδι. Προσθέστε τα κομμάτια του κοτόπουλου και τηγανίστε τα, να ροδίσουν ελαφρά. Ρίξτε τις πιπεριές και σοτάρετέ τις 3΄ σε δυνατή φωτιά. Ρίξτε το κρασί, το ζωμό και τον αρακά, σκεπάστε και σιγοβράστε ανακατεύοντας κατά διαστήματα επί 5΄. Ρίξτε την κρέμα γάλακτος, αλάτι και πιπέρι κι ανακατέψτε επάνω στη φωτιά, ώπου ν' αρχίσει να βράζει. Στο μεταξύ, βράστε τα φιογκάκια σε αλατισμένο νερό με 2 κουταλιές λάδι, στραγγίστε τα και ρίξτε τα μαζί με την παρμεζάνα στην κατσαρόλα με το κοτόπουλο. Ανακατέψτε ελαφρά και σερβίρετε το φαγητό αμέσως σε ζεστά πιάτα, συνοδεύοντάς το με έξτρα παρμεζάνα τριμμένη.

ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ ΚΑΙ ΠΕΠΕΡΟΝΙ



Μερίδες 8

Χρόνος προετοιμασίας 30΄

Χρόνος ψήσιματος 20΄

ΥΛΙΚΑ

για τη ζύμη

βλέπε «Πίτσα με Αντζούγιες»

για τη γέμιση

- 1/3 κούπας pesto
- 1/2 κιλού τριμμένη μοτσαρέλα
- 30 φετάκια πεπερόνι
- 3 κουταλιές λάδι
- 1/2 κούπας τριμμένη παρμεζάνα
- 2 μικρές ντομάτες σε ροδέλες
- 1 κουταλιά φυλλαράκια φρέσκο βασιλικό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε τη ζύμη χρησιμοποιώντας τα υλικά και ακολουθώντας τις οδηγίες

της συνταγής «Πίτσα με Αντζούγιες». Καλύψτε τη ζύμη με πλαστική μεμβράνη κι αφήστε τη σε ζεστό, υγρό μέρος, 20΄, να διπλασιαστεί σε όγκο. Στρώστε τη σ' ένα ταψί για πίτσες με διάμετρο 30 εκ. κι αλείψτε τη με το pesto. Αραδιάστε επάνω τα μισά φετάκια πεπερόνι, τις μισές ρόδες ντομάτας και πασπαλίστε με την τριμμένη μοτσαρέλα. Αραδιάστε τις υπόλοιπες ρόδες ντομάτας και τα υπόλοιπα φετάκια πεπερόνι και πασπαλίστε με την τριμμένη παρμεζάνα, ελάχιστο αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Αφήστε την πίτσα να σταθεί 10΄, να φουσκώσει η ζύμη. Ψήστε τη στους 200°C, 20΄ ή ώπου να ροδίσει ελαφρά η επιφάνεια. Μόλις της βγάλετε από το φούρνο πασπαλίστε τη με φυλλαράκια φρέσκο βασιλικό. Σερβίρετέ την αμέσως.

ΡΥΖΟΤΟ ΠΑΡΜΕΖΙΑΝΟ

Μερίδες 6-8
Χρόνος
ετοιμασίας 40΄

ΥΛΙΚΑ

- 2 κούπες
ρύζι arborio
για ρυζότο
- 1/4 κούπας
βούτυρο
καθαρισμένο
- 1 λίτρο
σαμπάνια
- 1 κούπα
παρμεζάνα
τριμμένη
- αλάτι και
φρεσκο-
τριμμένο πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σ' ένα βαθουλό μεγάλο τηγάνι με βαρύ πάτο λιώστε το βούτυρο επάνω σε δυνατή φωτιά. Ρίξτε μέσα το ρύζι και σοτάρετέ το, να βουτυρωθεί και να γυαλίσει. Ρίξτε λίγη, λίγη τη σαμπάνια ανακατεύοντας επάνω στη φωτιά, ώσπου να φουσκώσει το ρύζι και να μαλακώσει εξωτερικά αλλά να κρατάει εσωτερικά. Προσθέστε

την παρμεζάνα, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι κι ανακατέψτε ελαφρά. Σερβίρετέ το αμέσως πασπαλίζοντας την επιφάνεια με έξτρα παρμεζάνα τριμμένη. Για μια εξαιρετική παρουσίαση, σερβίρετέ το μέσα σε κεφάλι παρμεζάνας σμιλευμένο κι αδειασμένο, έτσι ώστε να σχηματίσει ένα βαθύ μπολ.

ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

Μερίδες 6
Χρόνος προετοιμασίας 10'
Χρόνος μαγειρέματος 15'

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά μακριές πράσινες πιπεριές
- λάδι για το τηγάνισμα
- 1 κιλό λουκάνικα Πηλιορείτικα ή Τρिकाλινά
- 1/4 κούπας λάδι
- 2 κιλά ώριμες ντομάτες περασμένες από σίτα
- παρμεζάνα τριμμένη για το σερβίρισμα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πλύντε τις πιπεριές. Αφαιρέστε το κοτσάνι και τους σπόρους, στραγγίστε τες και τηγανίστε τες ελαφρά. Κόψτε τα λουκάνικα σε κομμάτια. Βάλτε τα σε τηγάνι με βαρύ πάτο και σοτάρητέ τα, να βγει όλο το λίπος τους. Στραγγίστε, πετάξτε κι αναπληρώστε το λίπος με το λάδι. Τηγανίστε τα λουκάνικα ελαφρά, ρίξτε την ντομάτα. Αφήστε

τα να βράσουν 10' περίπου, ώσπου να δέσει ελαφρά η σάλτσα. Ρίξτε μέσα τις πιπεριές κι ανακατέψτε τες. Αδειάστε σε γκιουβέτσι, πασπαλίστε με λίγη παρμεζάνα και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και βάλτε το φαγητό στο φούρνο στους 200°C, για 15'. Σερβίρετέ το ζεστό συνοδεύοντάς το με χυλοπίτες ή ταλιατέλες και μπόλικη τριμμένη παρμεζάνα.

ΠΟΥΤΙΓΚΑ ΡΥΖΙΟΥ ΣΕ ΠΟΤΗΡΙΑ

Μερίδες 6
Χρόνος προετοιμασίας 10΄
Χρόνος μαγειρέματος 20΄

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κούπας ρύζι Καρολίνα ή γλασέ
- 1½ κούπας νερό
- 1/4 κουταλάκι αλάτι
- 4 κούπες γάλα
- 2 κουταλιές κορν φλάουρ
- 2 κροκάδια
- 1 κουταλάκι ξύσμα πορτοκαλιού
- 1/2 κούπας ζάχαρη
- λίγη κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βάλτε το ρύζι σε σουρωτήρι και ξεπλύνετε το με λίγο νερό. Βάλτε το νερό και το αλάτι σε κατσαρόλα επάνω σε δυνατή φωτιά. Όταν αρχίζει να βράζει, ρίξτε το ρύζι κι ανακατέψτε καλά. Σκεπάστε την κατσαρόλα, χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοβράστε, ώσπου το ρύζι ν' απορροφήσει όλο το νερό και να φουσκώσει. Στο μεταξύ κρατήστε 1/4 κούπας γάλα και βράστε το υπόλοιπο. Ρίξτε το μαζί με τη ζάχαρη στην κατσαρόλα με το ρύζι. Ανακατέψτε, σκεπάστε και σιγοβράστε επί 20΄. Στο γάλα που

κρατήσατε διαλύστε το κορν φλάουρ, ρίξτε μέσα τα κροκάδια και χτυπήστε τα να ενωθούν. Αδειάστε το μίγμα στην κατσαρόλα με το ρύζι προσθέτοντας και το ξύσμα πορτοκαλιού. Βράστε ανακατεύοντας συνεχώς, ώσπου να πήξει το μίγμα ελαφρά, 5΄ περίπου. Κατεβάστε από τη φωτιά και μοιράστε την πουτίγκα σε 6 ποτήρια. Όταν κρυώσει ελαφρά, πασπαλίστε την επιφάνεια με λίγη κανέλα κι αφήστε τη να κρυώσει εντελώς. Σκεπάστε τα ποτήρια με πλαστική μεμβράνη και φυλάξτε τα στο ψυγείο.

ΦΡΙΤΑΤΑ ΜΕ ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

Μερίδες 4
Χρόνος προετοιμασίας 10΄
Χρόνος μαγειρέματος 10΄

ΥΛΙΚΑ

- 300 γρ. μακαρόνια σπαγγέτι
- 1/3 κούπας ελαιόλαδο
- 1 κούπα μανιτάρια κονσέρβας σε λεπτά φετάκια
- 4 αυγά μεγάλα ή 5 μέτρια
- αλάτι, πιπέρι
- 1 μικρή καυτερή κόκκινη πιπερίτσα τριμμένη ή
- 1/4 κουταλάκι πιπέρι καγιέν
- λίγο πράσινο χοντροτριμμένο πιπέρι
- παρμεζάνα τριμμένη



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βράστε τα μακαρόνια σε μπόλικο αλατισμένο νερό με 2 κουταλιές ελαιόλαδο και στραγγίστε τα. Σ' ένα μεγάλο βαθουλό τηγάνι με βαρύ πάτο ζεσάνετε το λάδι, ρίξτε και σοτάρете τα μανιτάρια, να μαραθούν και να ροδίσουν ελαφρά στις άκρες. Βγάλτε τα με τρυπητή κουτάλα στραγγίζοντάς τα καλά και ρίξτε τα μέσα στα μακαρόνια. Σ' ένα μπολ βάλτε τ' αυγά και χτυπήστε τα ελαφρά. Προσθέστε αλάτι, πιπέρι, την τριμμένη καυτερή πιπερίτσα κι αρκετή παρμεζάνα, σύμφωνα με το γούστο

σας. Αδειάστε το μίγμα μέσα στα μακαρόνια κι ανακατέψτε τα απαλά, να λερωθούν με το αυγό. Αδειάστε το μίγμα στο τηγάνι με το καυτό λίπος και τηγανίστε τη φριτάτα σε μέτρια φωτιά, ώσπου να πιάσει κρούστα και να ροδίσει. Αναποδογυρίστε τη με τη βοήθεια ενός δεύτερου τηγανιού ή μιας μεγάλης πιατέλας και βάλτε τη να ψηθεί κι από την άλλη πλευρά, ώσπου να ροδίσει καλά. Σερβίρετέ την αμέσως πασπαλίζοντάς τη με μπόλικη παρμεζάνα και πράσινο φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

ΜΠΕΝΙΕ ΜΕ ΜΗΛΑ



Μερίδες 4
Χρόνος προ-
ετοιμασίας 10'
Χρόνος τηγα-
νίσματος 15'

ΥΛΙΚΑ

- 4 μεγάλα μήλα
- 1/4 κούπας
Grand Marnier
- 2 μεγάλα αυγά
- 1 κουταλιά
ζάχαρη
- 3 κουταλιές
αλεύρι
- 1/8 κουταλάκι
αλάτι
- βούτυρο
καθαρισμένο
για το
τηγάνισμα
- ζάχαρη άχνη
και κανέλα για
το πασπάλισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Καθαρίστε τα μήλα, αφαιρέστε με το ειδικό εργαλείο το εσωτερικό με τα κουκούτσια και χωρίστε τα σε λεπτές ροδέλες. Αραδιάστε τα σε ταψί και περιχύστε τα με το λικέρ. Ανακατέψτε σ' ένα μπολ τ' αυγά, τη ζάχαρη, το αλεύρι και το αλάτι. Χτυπήστε τα ελαφρά, να ενωθούν σ' ένα μάλλον πηχτό

χυλό. Βουτήξτε μέσα στο χυλό τις ρόδες των μήλων και τηγανίστε τες σε καυτό λάδι κι από τις δυο πλευρές, ώπου να ροδίσουν ελαφρά. Σερβίρετέ τες αμέσως πασπαλίζοντάς τες με ζάχαρη άχνη και λίγη κανέλα ή περιχύστε τες με μέλι ή σιρόπι φράουλας. Συνοδέψτε τες με παγωτό βανίλια.

ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΜΕ ΚΑΣΙΟΥΣ ΚΑΙ ΜΠΛΙΓΟΥΡΙ



ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΜΕ ΚΑΣΙΟΥΣ ΚΑΙ ΜΠΛΙΓΟΥΡΙ



Μερίδες 4

Χρόνος προετοιμασίας 10΄

Χρόνος μαγειρέματος 20΄

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό ψαρονέφρι (χοιρινό φιλέτο) σε κύβους 3 εκ.
- 2 κουταλιές μουστάρδα
- 1/3 κούπας βούτυρο καθαρισμένο
- 1/2 κούπας κάσιους ή αμύγδαλα ασπρισμένα
- 2 κουταλιές κονιάκ
- 1/2 κούπας ζωμό κρέατος
- 1/4 κούπας κρέμα γάλακτος
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

για το μπλιγούρι

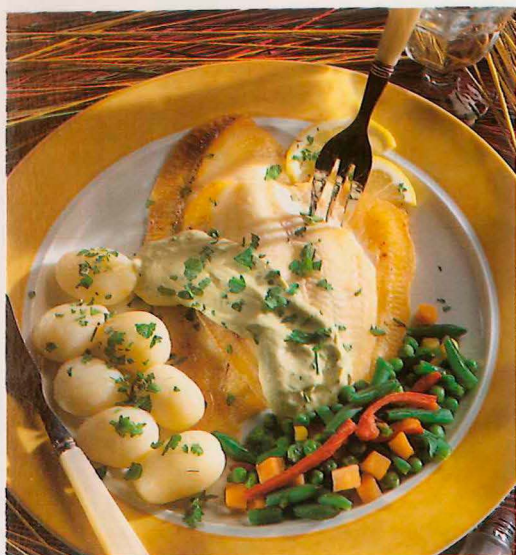
- 1 κούπα μπλιγούρι
- 2 κουταλιές λίπος από το τηγάνισμα
- 1/4 κούπας κρεμμύδι τριμμένο
- 2 κούπες νερό
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1/2 κουτάλακι κόλιαντρο ξερό τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σ' ένα μπολ βάλτε τα κομμάτια του κρέατος μαζί με τη μουστάρδα κι ανακατέψτε, ώστε να αλειφθούν ολόγυρα. Σ' ένα βαθουλό τηγάνι, επάνω σε δυνατή φωτιά, βάλτε το βούτυρο και σοτάρετε τα κάσιους ή τα αμύγδαλα. Αφαιρέστε τα με τρυπητή κουτάλα, κρατήστε 2 κουταλιές από το λίπος και στο υπόλοιπο ρίξτε και σοτάρετε το κρέας. Σβήστε με το κονιάκ, προσθέστε το ζωμό κρέατος και βράστε δυνατά, ανακατεύοντας, 5΄. Ρίξτε την κρέμα γάλακτος, αλάτι και πιπέρι, ανακατέψτε κι όταν αρχίσει να βράζει κατεβάστε το από τη φωτιά. Στο μεταξύ σε μια μικρή κατσαρόλα βάλτε το λίπος που κρατήσατε και σοτάρετε ελαφρά το κρεμμύδι. Προσθέστε το νερό, αλάτι, πιπέρι και το κόλιαντρο. Όταν αρχίσει να βράζει, ρίξτε κι ανακατέψτε το μπλιγούρι και τα κάσιους. Κατεβάστε αμέσως από τη φωτιά, σκεπάστε την κατσαρόλα κι αφήστε το μπλιγούρι να πει όλο το νερό και να φουσκώσει. Συνοδέψτε μ' αυτό το κρέας.

ΦΙΛΕΤΑ ΓΛΩΣΣΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΒΟΚΑΝΤΟ



ΦΙΛΕΤΑ ΓΛΩΣΣΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΒΟΚΑΝΤΟ



Μερίδες 4

Χρόνος προετοιμασίας 10΄

Χρόνος ψησίματος 10΄

ΥΛΙΚΑ

- 8 φιλέτα γλώσσας ή 4 μεγάλες γλώσσες (1½ κιλού)
- αλάτι, πιπέρι
- 1/2 κούπας κρασί λευκό
- 2 κουταλιές βούτυρο σε κομματάκια
- 2 κροκάδια
- 1/4 κούπας κρέμα γάλακτος
- 1 ώριμο αβοκάντο
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού
- 1/4 κούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βουτυρώστε ένα ταψί κι αραδιάστε τα φιλέτα της γλώσσας ή τις γλώσσες. Περιχύστε τα με το κρασί και πασπαλίστε τα με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Βάλτε επάνω σε κάθε φιλέτο μερικά κομματάκια βούτυρο και ψήστε τα 5΄ στο γκριλ. Για να φτιάξετε τη σάλτσα χτυπήστε στο μπλέντερ το αβοκάντο με το χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι και το μαϊντανό, να γίνουν λείο μίγμα. Επάνω σε μπεν μαρί ανακατέψτε τα κροκάδια

με την κρέμα γάλακτος και δουλέψτε τα με το σύρμα, ώσπου να πήξουν. Ρίξτε μέσα τον πουρέ του αβοκάντο και δουλέψτε τον να ενωθεί με τα κροκάδια και να ζεσταθεί καλά το μίγμα. Αραδιάστε τα φιλέτα γλώσσας σε ζεστή πιατέλα. Βάλτε από μια κουταλιά σάλτσα αβοκάντο σε κάθε φιλέτο και συνοδέψτε τα με πατατάκια αλά κρεμ και σοταρισμένα λαχανικά.

ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ ΑΛΑ ΚΡΕΜ

Μερίδες 4

Χρόνος προετοιμασίας 10΄

Χρόνος μαγειρέματος 30΄

ΥΛΙΚΑ

- 800 γρ. φρέσκιες μικρές πατάτες
- 2 κουταλιές βούτυρο
- 2 κουταλιές κρεμμυδάκι φρέσκο ψιλοκομμένο
- 4 κουταλιές μαϊντανό ή άνηθο ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά δυόσμο ψιλοκομμένο
- 2 κουταλάκια πράσινο πιπέρι από βάζο
- 1/2 κούπας μαγιονέζα
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού
- 1/2 κούπας κρέμα γάλακτος
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Καθαρίστε και βράστε τις πατάτες σε αλατισμένο νερό. Στραγγίστε τες. Μαρνάνετε το κρεμμυδάκι στο βούτυρο, ρίξτε μέσα όλα τα υπόλοιπα υλικά κι ανακατέψτε, ώσπου να ενωθούν και να ζεσταθούν καλά. Ρίξτε μέσα τις βρασμένες πατάτες. Ανακατέψτε τες 5΄ επάνω στη φωτιά, να ζεσταθούν καλά και σερβίρετέ τες. Κατ' άλλο τρόπο βάλτε τις πατάτες μόλις τις στραγγίσετε σε πιατέλα και περιχύστε τες με τη ζεστή σάλτσα. Αν οι πατάτες δεν είναι φρέσκιες και μικρές κόψτε με το ειδικό κουταλάκι στρογγυλά πατατάκια από τις πατάτες που διαθέτετε και βράστε τες σε αλατισμένο νερό όπως και τις φρέσκιες.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ELVIS PRESLEY



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ELVIS PRESLEY



Μερίδες 4

Χρόνος προετοιμασίας 10΄

Χρόνος μαγειρέματος 30΄

ΥΛΙΚΑ

- 1 κοτόπουλο χωρισμένο στα τέσσερα, χωρίς το λαιμό, την πλάτη, τις φτερούγες και την πέτσα
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κούπα αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 αυγά ελαφρά χτυπημένα
- 1 κούπα φρυγανιά τριμμένη
- 1/2 κούπας λάδι
- 1 κουταλάκι σκόρδο σκόνη
- 1/2 κούπας γάλα εβαπορέ
- 1/2 κούπας νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Χτυπήστε τα κομμάτια του κοτόπουλου με το σφυράκι του κρέατος να πλα-

τύνουν κι αλατοπιπερώστε τα. Βάλτε το αλεύρι σε μια σακούλα, ρίξτε τα κομμάτια του κοτόπουλου ένα, ένα κι αλευρώστε τα. Τινάζτε τα να φύγει η περίσσεια του αλευριού. Βουτήξτε τα μέσα στα χτυπημένα αυγά και κατόπιν τυλίξτε τα στη φρυγανιά. Βάλτε σ' ένα τηγάνι το λάδι και τηγανίστε τα παναρισμένα κομμάτια του κοτόπουλου να ροδίσουν κι από τις δυο πλευρές. Βάλτε τα σ' ένα πυρέξ και πασπαλίστε τα με το σκόρδο, λίγο ακόμη αλάτι και πιπέρι. Ανακατέψτε το γάλα με το νερό και περιχύστε τα κομμάτια του κοτόπουλου. Σκεπάστε τα με αλουμινόχαρτο και ψήστε τα στους 175°C, 1 ώρα περίπου. Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε λίγο νερό ακόμη κατά τη διάρκεια του ψησίματος. Σερβίρετέ τα ζεστά, συνοδεύοντάς τα με λαχανικά σοταρισμένα, σπαράγγια, καρότα, καρδιές αγγινάρας.

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΟΛΟΜΟ



ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΟΛΟΜΟ



Μερίδες 4
Χρόνος ετοιμασίας 20'

ΥΛΙΚΑ

- 1 κούπα ρύζι για πιλάφι
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1/2 κούπας μαγιονέζα
- 1/2 κούπας κρέμα γάλακτος χτυπημένη ή γιαούρτι σακούλας
- curry powder
- 1 κουταλιά άνηθο ψιλοκομμένο
- φρεσκο-τριμμένο πιπέρι
- 8 φέτες καπνιστό σολομό
- 1 φουντίτσα άνηθο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βράστε το ρύζι με το ανάλογο νερό και το αλάτι, στραγγίστε και αφήστε το να κρυώσει. Προσέξτε: δεν πρέπει να παραβράσει. Ανακατέψτε τη μαγιονέζα με την κρέμα γάλακτος. Ρίξτε το curry λίγο λίγο, ανακατέψτε και δοκιμάστε, ώσπου να σας αρέσει στη γεύση. Προσθέστε το άνηθο και το κρύο ρύζι καλά στραγγισμένο, πασπαλίστε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι κι ανακατέψτε ελαφρά. Βάλτε τη ρυζοσαλάτα σε μπολ, τυλίξτε τις φέτες σολομού σε χωνιά και τοποθετήστε τες επάνω στο ρύζι, στο κέντρο. Στολίστε με το άνηθο. Καλύψτε με διαφανή πλαστική μεμβράνη και φυλάξτε τη σαλάτα στο ψυγείο έως την ώρα του σερβιρίσματος. Γίνεται πιο νόστιμη όσο στέκεται.

ΣΑΡΔΕΛΕΣ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ



Μερίδες 4

Χρόνος προετοιμασίας 15'

Χρόνος μαγειρέματος 15'

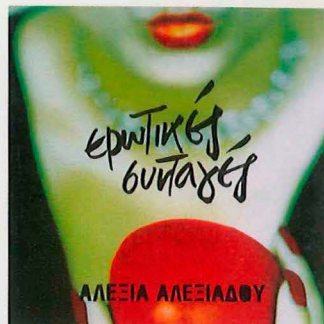
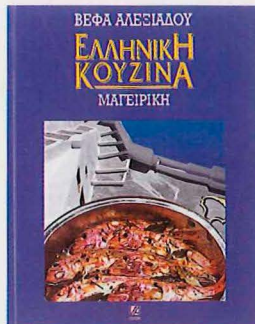
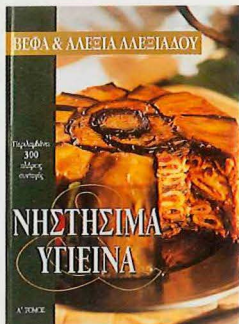
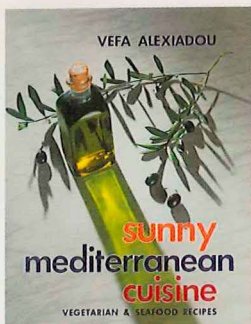
ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό σαρδέλες ή γαύρο ή μαρίδες
- 3/4 κούπας λάδι
- 5-6 σκελίδες σκόρδο σε φετάκια
- 2 κουταλιές ξίδι
- αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Καθαρίστε και πλύντε τα ψάρια. Αφαιρέστε, το κεφάλι και τη ραχοκοκαλιά. Βάλτε το λάδι σ' ένα βαθύ τηγάνι με βαρύ πάτο επάνω σε δυνατή φωτιά, ρίξτε και σοτάρετε ελαφρά το σκόρδο. Αραδιάστε μέσα τις σαρδέλες, περιχύστε τες με το ξίδι και πασπαλίστε τες με αλάτι, πιπέρι και ρίγανη. Βράστε τες δυνατά, ώσπου να εξατμισθεί όλο το νερό και να μείνουν σχεδόν με το λάδι τους. Σερβίρετέ τες ζεστές ή κρύες, είναι το ίδιο νόστιμες.

ΜΕΡΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

ΜΕ ΤΗ ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ



Τα προϊόντα μας αποστέλλονται ταχυδρομικώς σε όλη την Ελλάδα, με δικαίωμα αλλαγής. Τηλεφωνικές παραγγελίες: τηλ.: 01-28.49.360-3

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

ΑΤΤΙΚΗ: ΛΥΚΟΒΡΥΣΗ: Κρέσνας 1, ΠΕΙΡΑΙΑΣ: Κουντουριώτου 143 & Βασ. Γεωργίου Α', **NEO** ΜΕΓΑΡΑ: Γ. Σχοινιά 60.

SHOP IN SHOP: HONDOS CENTER: ΧΑΛΑΝΔΡΙ: Πεντέλης 4, (2ος όροφος), ΟΜΟΝΟΙΑ: Πλατεία Ομονοίας, (κάτω αίθουσα).

ΥΠΟΛΟΙΠΗ ΕΛΛΑΔΑ: ΑΡΓΟΣ: Δαναού 18, ΕΔΕΣΣΑ: Αριστοτέλους 2, ΗΡΑΚΛΕΙΟ: Έβανς 26, ΚΑΛΥΜΝΟΣ: Ενορία Χριστού, ΚΩΣ: Κανάρη 44,

ΜΥΤΙΛΗΝΗ: Ερμού 196, ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ: Αθηνών 20, ΠΑΤΡΑ: Πατρέως 31, ΡΟΔΟΣ: Αλ. Παπάγου 25-26, ΣΑΜΟΣ: Καπετάν Σταμάτη 9,

ΤΡΙΚΑΛΑ: Απόλλωνος 15, ΧΑΛΚΙΔΑ: Φαβιέρου 40, ΧΙΟΣ: Ευστρατίου Αργέντη. **Σύντομα και στις Αχαρνές, Δεκελείας 11**



ΓΡΑΦΕΙΑ: Κρέσνας 1, Λυκόβρυση, ΤΗΛ. & FAX: 2846.984, e-mail: living@vefahouse.gr. **ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ FRANCHISE:** Κος Ιωάννης Ντόντορος

ISBN 960-8125-19-7

