



από τη Βέφα
Αλεξιάδου

Οι 20 καλύτερες συνταγές για ψητά στη σχάρα

ΔΙΕΘΝΗΣ
ΒΡΑΒΕΥΣΗ

SAISON INTERNATIONALE
Libre gourmand
PARIGUEUX
DIPLOME D'HONNEUR



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΛΥΜΠΕΡΗ Α.Ε.



ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Φίλες μου,

Το ψήσιμο στα κάρβουνα, η πιο παλιά και απλή μέθοδος μαγειρέματος, χρονολογείται από την εποχή που ανακαλύφθηκε η φωτιά. Η τσίκνα από το λίπος που καίγεται δίνει ιδιαίτερο άρωμα στα ψητά, έτσι ώστε κάθε τι που ψήνεται στα κάρβουνα γίνεται νοστιμότερο. Εκτός από την νοστιμιά των ψητών εδεσμάτων, σ' ένα μπάρμπεκιου πάρτι, απολαμβάνουμε την ξεγνοιασιά και την απλότητα του φαγητού στο ύπαιθρο, κάτω από τ' άστρα, χωρίς ιδιαίτερα κοπιαστικές προετοιμασίες. Όμως όσο απλό κι αν φαίνεται, το ψήσιμο στα κάρβουνα έχει τα δικά του μυστικά, που πρέπει να γνωρίζετε. Μόλις τα κάρβουνα καλυφθούν από λεπτή γκριζωπή στάχτη, η θερμοκρασία της φωτιάς είναι ιδανική για να ψήσετε μικρά κομμάτια υλικών, όπως τρυφερά κρέατα π.χ. μπριζολάκια γάλακτος, φιλέτα ψαριού ή κοτόπουλου, λαχανικά σε φέτες και λουκάνικα. Όταν τα κάρβουνα καλυφθούν από παχύ στρώμα στάχτης, η θερμοκρασία που εκπέμπουν είναι μέτρια, κατάλληλη για να ψήσετε χοντρά κομμάτια κρέας ή μεγάλα ψάρια. Αν θέλετε να δυναμώσετε την ένταση της φωτιάς, ανακατέψτε τα κάρβουνα με την ειδική λαβίδα, ώστε να φύγει η στάχτη και πλησιάστε τα μεταξύ τους. Αντίθετα για να ελαττώσετε την ένταση, απλώστε τα. Πολυωραίο άρωμα θα πάρουν τα ψητά σας αν προσθέσετε σ' αναμμένα κάρβουνα ξυλαράκια οξιάς ή μηλιάς ή ξερά κλωνάρια δεντρολίβανο ή θυμάρι. Για να μην κολλήσουν τα ψητά σας και κυρίως τα ψάρια στη σχάρα, ζεστανέτε την και λαδώστε την καλά πριν τ' αραδιάσετε επάνω σ' αυτή. Μουσκεψτε με νερό επί 30' τις ξύλινες σουβλές, πριν σουβλίστε τα κομματάκια των υλικών που θα ψήσετε, για να μην καούν. Όλα τα υλικά που προορίζονται για ψήσιμο στη σχάρα, μαρινάζονται. Η μαρινάτα βοηθάει τα ψητά να μαλακώσουν και να μη στεγνώσουν στο ψήσιμο. Παράλληλα προσθέτει νοστιμιά και άρωμα στα ψητά σας. Με την ίδια μαρινάτα αλείφετέ τα κατά διαστήματα, όσο ψήνονται. Εκτός από τα κρέατα και τα ψάρια, πολύ νόστιμα στα κάρβουνα γίνονται επίσης τα λαχανικά και τα φρούτα. Τις πατάτες τυλίξετε τες σε αλουμινοχαρτο και ψήστε τες στη χόβολη. Μπορείτε κατά τον ίδιο τρόπο

να ψήσετε κεφάλια σκόρδου. Αλείψτε τα με λάδι, και πασπαλίστε τα με αλάτι και πιπέρι, πριν τα τυλίξετε όλα μαζί σε αλουμινοχαρτο. Τα καλαμπόκια ψήστε τα μέσα στα φύλλα τους. Ανοίξτε τα φύλλα με προσοχή, αφαιρέστε τα μουστάκια, κλείστε τα πάλι και δέστε τα στην κορυφή. Μουσκεψτε τα καλαμπόκια 10' σε κρύο νερό, στραγγίστε τα και μην τα σκουπίσετε. Αφού ψηθούν, αφαιρέστε τα φύλλα κι αλείψτε τα καλαμπόκια με λίγο βούτυρο. Τα φρούτα κόψτε τα σε κομμάτια, βάλτε τα σ' ένα μπόλ, πασπαλίστε τα με αρκετή ζάχαρη και ραντίστε τα με λίγο ρούμι. Αφήστε τα να σταθούν 30' λεπτά, και περάστε τα σε σουβλάκια μαζί με βουτυρωμένες μπουκίτσες ψωμιού, τυλιγμένες στη ζάχαρη. Ψήστε τα σε μέτρια φωτιά 5' λεπτά από την κάθε πλευρά, ώσπου να καραμελωθούν.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ Β.Θ.: 1) Ένα πινέλο με μακριά λαβή για το άλειμμα της μαρινάτας ή της σάλτσας. 2) Δύο πλατιές μεταλλικές σπάτουλες. 3) Δύο τοιμπίδες με μακριά λαβή, μία για να τακτοποιείτε τ' αναμμένα κάρβουνα και μία για να γυρίζετε τα υλικά που ψήνονται. Η τοιμπίδα δεν κατστρέφει την εξωτερική κρούστα που δημιουργείται στο ψητό καθώς ψήνεται. Ενώ το πιρούνι θα την τρυπήσει και τα υγρά, θα τρέξουν και θα καούν. 4) Μια διπλή σχάρα ψαριού που σας επιτρέπει να γυρίσετε τα ψάρια όλα μαζί επάνω στη φωτιά χωρίς τον κίνδυνο να διαλυθούν. Προτιμήστε σχάρες από ανοξείδωτο ή επιχρωμιωμένο μέταλλο για να μη σκουριάζουν και για να καθαρίζουν εύκολα. 5) Μακριές μεταλλικές σουβλές με διαφορετικό μήκος, ιδανικές για να κάνετε σουβλάκια. 6) Μια σκληρή μεταλλική βούρτσα για να καθαρίζετε τη σχάρα, ύστερα από κάθε ψήσιμο. 7) Ένα γάντι ειδικό για μπάρμπεκιου, για να μην καίγεστε. Μπορείτε με πολύ λίγα χρήματα ν' αγοράσετε μια μικρή ψησταριά με πόδια και να ετοιμάσετε νόστιμα ψητά κρέατα, κοτόπουλα, λουκάνικα, ψάρια χωρίς πολύ κόπο, μέσα σε πολύ λίγο χρόνο. Να είστε σίγουροι πως τόσο η οικογένεια όσο και οι φίλοι σας θα το διασκεδάσουν και θα το χαρούν.

**Καλή επιτυχία,
Βέφα**

«ΟΙ 20 ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΨΗΤΑ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ»

Συνταγές: ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ ΚΑΙ ΑΛΕΞΙΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ Φωτογράφιση: Στούντιο Γιώργος Δρακόπουλος
Styling: Μάκης Γεωργιάδης Καλλιτεχνική επιμέλεια: Έφη Ζήση Υπεύθυνος παραγωγής: Χρήστος Κυρατζής

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΛΥΜΠΕΡΗ Α.Ε.

Copyright © ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ

ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ



ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βάλτε σ' ένα μπολ τα κομματάκια του κρέατος. Πασπαλίστε τα με πιπέρι, ρίγανη και θυμάρι. Περιχύστε τα με λίγο λάδι, ανακατέψτε τα να τυλιχτούν μέσα στο λάδι, σκεπάστε τα κι αφήστε τα να σταθούν μερικές ώρες ή μία νύχτα στο ψυγείο. Περάστε στις σουβλές 4-5 κομματάκια κρέατος. Αν το κρέας είναι άπαχο, σουβλίστε στα ενδιάμεσα λίγο λαρδί, κομμένο σε λεπτά φετάκια. Έτσι τα σουβλάκια θα

Μερίδες: 4-5

Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα

Χρόνος στη μαρινάτα: 2 ώρες

Χρόνος ψησίματος: 10' - 15'

ΥΛΙΚΑ

- 1 1/2 κιλού τρυφερό κρέας με αρκετό λίπος (αρνί, χοιρινό ή μοσχάρι) σε κομματάκια μπουκιάς
- αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, θυμάρι
- λίγο λάδι
- μικρές ξύλινες σουβλές
- 2 κρεμμύδια σε λεπτά φετάκια
- 2 ντομάτες σε λεπτές φέτες
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- τζατζίκι
- 6-8 πιτούλες για σουβλάκια
- 1/4 κούπας λάδι
- ρίγανη, θυμάρι
- 1/4 κουταλάκι σκόρδο σε σκόνη

γίνουν πιο τρυφερά και πιο νόστιμα. Λίγο πριν τα ψήσετε, αλείψτε τα πάλι με λάδι και πασπαλίστε τα με λίγο ακόμη πιπέρι, ρίγανη και θυμάρι. Ψήστε τα σουβλάκια στα κάρβουνα ή στο γκριλ γυρίζοντάς τα, να ψηθούν απ' όλες τις πλευρές. Μην τα παραψήσετε, γιατί θα γίνουν σκληρά και στεγνά. Αλατίστε τα, όταν τα κατεβάσετε από τη φωτιά, λίγο πριν τα σερβίρετε, για να μην στεγνώσουν. Το αλάτι έχει την ιδιότητα να τραβάει τα υγρά, γι αυτό το κρέας στεγνώνει. Σερβίρετε τα σουβλάκια αμέσως μόλις βγουν από τη φωτιά, τυλίγοντάς τα μέσα στις ψητές πιτούλες, με φέτες κρεμμυδιών και ντομάτας, τζατζίκι ή μουστάρδα. **Για να ετοιμάσετε τις πιτούλες,** ανακατέψτε το λάδι με τα μυρωδικά και το σκόρδο κι αλείψτε με το μίγμα τις πίτες. Ψήστε τις στη σχάρα κι από τις δυο πλευρές, ώσπου να ζεσταθούν καλά.

VEGETARIAN ΣΟΥΒΛΑΚΙ



VEGETARIAN ΣΟΥΒΛΑΚΙ



Μερίδες: 4-5
Χρόνος προετοιμασίας: 2 ώρες
Χρόνος ψησίματος: 15'

ΥΛΙΚΑ

- 4 μέτρια κολοκύθια
- 3 λεπτές μακριές μελιτζάνες
- 1/2 κιλούμανιτάρια πλευρότους
- 2 μεγάλες κόκκινες πιπεριές
- 2 μεγάλα κρεμμύδια

Για το σπαγγέτι

- 300 γρ. νουντλς ή σπαγγέτι φιδές
- 1/4 κούπας λάδι
- 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο
- 1 κουταλάκι τριμμένο φρέσκο τζίντζερ
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 κουταλιά σουσάμι
- 1 κουταλάκι κορν φλάουρ διαλυμένο σε
- 2 κουταλιές νερό

Για τη μαρινάτα

- 1/4 κούπας σόγια σος
- 2 κουταλιές μέλι

- 1/4 κούπας λευκό ξηρό κρασί
- 1/4 κουταλάκι θρυμματισμένες κόκκινες πιπερίτσες τσίλι
- 1/2 κουταλάκι τζίντζερ σε σκόνη
- 1/8 κουταλάκι σκόρδο σε σκονη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε τη μαρινάτα. Βάλτε όλα τα υλικά σ' ένα βάζο με καλό κούμπωμα και χτυπήστε τα ν' ανακατευτούν. Κόψτε τις μελιτζάνες και τα κολοκύθια σε χοντρές φέτες, αλατίστε τες κι αφήστε τες να σταθούν 1 ώρα. Στο μεταξύ, κόψτε τις πιπεριές και τα κρεμμύδια σε τετράγωνα κομμάτια. Πλύντε καλά τα μανιτάρια και κόψτε

τα σε κομμάτια μπουκιάς. Ξεπλύντε τα κολοκύθια και τις μελιτζάνες και στραγγίστε τα στις παλάμες σας να φύγει η περίσσεια του νερού. Βάλτε όλα τα κομμένα λαχανικά σ' ένα μπολ και περιχύστε τα με τη μαρινάτα. **Αφήστε τα να σταθούν 1 ώρα.** Περάστε τα σε μεταλλικές ή ξύλινες σουβλές εναλλάξ και ψήστε τα στα κάρβουνα ή στο γκριλ 8'-10', γυρίζοντάς τα να ψηθούν απ' όλες τις πλευρές. Στο μεταξύ, βράστε το σπαγγέτι σε αλατισμένο νερό με 2 κουταλιές λάδι. Σ' ένα μεγάλο και βαθύ τηγάνι ζεστάνετε το λάδι και σοτάρετε το σκόρδο, το τζίντζερ, τα κρεμμυδάκια και το σουσάμι. Αδειάστε στο τηγάνι τη μαρινάτα που περίσσεψε και το κορν φλάουρ. Ανακατέψτε τη σάλτσα, ώσπου να πήξει και να διαυγάσει. Στραγγίστε τα μακαρόνια κι αδειάστε τα μέσα στη σάλτσα. Ανακατέψτε τα και κατεβάστε τα από τη φωτιά. Σερβίρετέ τα ζεστά συνοδεύοντάς τα με τα σουβλάκια. Πασπαλίστε τα με ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι.

SPARERIBS



SPARERIBS



Μερίδες: 4-6

Χρόνος προετοιμασίας: 20΄

Χρόνος ψησίματος: 1 ώρα και 20΄

ΥΛΙΚΑ

2 κιλά χοιρινά ή αρνίσια spareribs

Για το μίγμα μπαχαρικών

- 1/4 κούπας ζάχαρη
- 2 κουταλιές αλάτι
- 1 κουταλιά σκόρδο σκόνη
- 1 κουταλιά κρεμμυδόσκηνη
- 2 κουταλιές γλυκιά πάπρικα
- 1 κουταλιά τσίλι σκόνη
- 1 κουταλιά μαύρο χοντροτριμμένο πιπέρι
- 1/2 κουταλάκι τριμμένο μπαχάρι
- 1/4 κουταλάκι πιπέρι καγιέν

Για τη σάλτσα BQ

- 1/3 κούπας καστανή ζάχαρη
- 1/4 κούπας άσπρο ξίδι
- 2 κουταλιά γούστερ σος
- 2 κουταλιές μουστάρδα έτοιμη
- 1/2 κουταλάκι τζίντζερ σκόνη

- 1/4 κουταλάκι τριμμένο μπαχάρι
- 1/4 κουταλάκι πιπέρι καγιέν
- 2 κουταλιές μέλι
- 2 κούπες κέτσαπ

Για τη μαρινάτα

- 1/2 κούπας χυμό πορτοκαλιού
- 1/2 κούπας μέλι
- 1/2 κούπας σάλτσα μπάρμπεκιου
- 2 κουταλιές σόγια σος
- 1 κουταλιά μουστάρδα Ντιζόν
- 3 σκελίδες σκόρδο τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε πρώτα τη σάλτσα BQ.

Βάλτε όλα τα υλικά σε μικρή κατσαρόλα και σιγοβράστε τα 30΄, ώπου να δέσει η σάλτσα. Κρατήστε τη μισή σάλτσα για να τη σερβίρετε μαζί με τα ribs, αφού ψηθούν και χρησιμοποιήστε την υπόλοιπη για να τα αλείψετε κι από τις δυο πλευρές κατά τα τελευταία 15΄ του ψησίματος. **Για να νοστιμίσετε τα ribs υπάρχουν δύο τρόποι.** Κατά τον πρώτο ανακατέψτε όλα τα μπαχαρικά σ' ένα μπολ και τρίψτε με το μίγμα τα ribs κι από τις δύο πλευρές πολύ καλά. Κατά τον δεύτερο, ετοιμάστε τη μαρινάτα ανακατεύοντας όλα τα υλικά μαζί κι αλείψτε μ' αυτήν καλά τα ribs κι από τις δύο πλευρές. Ψήστε τα σε ψησταριά με κάλυμμα, επάνω σε σχάρα, 30΄ από κάθε πλευρά ή βάλτε τα σε φούρνο 180°C, 1 ώρα και 20΄, ώπου να ροδίσουν και να μαλακώσει το κρέας. Μ' ένα μεγάλο πινέλο, αλείψετε τα ribs με τη μαρινάτα από καιρό σε καιρό κατά το ψήσιμο. Σερβίρετέ τα με πατάτες ψητές στη χόβολη, καλαμπόκι ψητό στα κάρβουνα, τη σάλτσα BQ και λίγη μουστάρδα.

ΚΟΚΟΡΕΤΣΙ – ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙ



ΚΟΚΟΡΕΤΣΙ – ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙ



ΚΟΚΟΡΕΤΣΙ

Μερίδες: 6-8

Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα και 30΄

Χρόνος ψησίματος: 2 ώρες

ΥΛΙΚΑ

- 2 συκωταριές αρνίσιας • 2 σκέπες
- 1 κιλό εντεράκια • αλάτι, πιπέρι, ρίγανη
- 3 βέργες από λυγαριά ή σιδερένιες μακριές σούβλες • λίγο λάδι, τρυφερά μαρουλόφυλλα, ρεπανάκια, κρεμμυδάκια φρέσκα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Παραγγείλτε στον κρεοπώλη να κόψει τις συκωταριές σε μέτρια κομμάτια. Πασπαλίστε κι ανακατέψτε τα με αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και λάδι. Πλύντε καλά τα εντεράκια μέσα κι έξω. Ξεπλύντε τα με λίγο ξίδι. Περάστε τα κομμάτια της συκωταριάς στις σούβλες προσέχοντας να εναλλάσσονται συκώτι, πνευμόνι, καρδιά και σπλήνα. Στα ενδιάμεσα βάλτε αρκετά γλυκάδια. Τυλίξτε πρώτα κάθε κοκορέτσι μέσα σε σκέπη και κατόπιν τυλίξτε το καλά με μπόλικο εντεράκι. Αλείψτε τα με λάδι κι αφήστε τα να σταθούν σκεπασμένα στο ψυγείο, ως την ώρα που θα τα ψήσετε. Μπορείτε να τα ετοιμάσετε

αρκετές ημέρες νωρίτερα, όταν έχετε χρόνο, και να τα φυλάξετε στην κατάψυξη. **Πριν τα ψήσετε**, αλείψτε τα πάλι με λάδι. Ψήστε τα στα κάρβουνα σε ύψος 20 εκ. από τη φωτιά, που πρέπει να είναι μέτρια, γυρίζοντάς τα συνεχώς, ώσπου να ξεροψηθούν και να ροδοκοκκινίσουν τα εντεράκια, να γίνουν κριτσανιστά και να λιώνουν στο στόμα. Σερβίρετέ τα σε πιατέλα επάνω σε τρυφερά μαρουλόφυλλα και συνοδέψτε τα με ρεπανάκια και τρυφερά φρέσκα κρεμμυδάκια.

ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙ

Μερίδες: 6-8

Χρόνος προετοιμασίας: 30΄

Χρόνος ψησίματος: 2 ώρες

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό τρυφερό χοιρινό κρέας από τη νεφραριά • 1 κιλό αρνίσιο κρέας από μπούτι και μικρό αρνί
- 1 κιλό μοσχαράκι γάλακτος από τη σπάλα • αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, θυμάρι
- λίγο λάδι • λίγο χυμό λεμονιού
- 1-2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο (προαιρετικά)
- 2-3 πιπεριές κομμένες στη μέση • 2-3 μικρές ντομάτες σκληρές κομμένες στη μέση
- 1 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο στη μέση και χωρισμένο σε φύλλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Κόψτε το κρέας σε μεγάλα κομμάτια 6-7 εκ. Ανακατέψτε τα σ' ένα μπολ με αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, λάδι, λίγο χυμό λεμονιού και το τριμμένο σκόρδο. Σκεπάστε τα κι αφήστε τα να σταθούν αρκετές ώρες στο ψυγείο. Περάστε τα κομμάτια του κρέατος στη σούβλα με τις πιπεριές, τις ντομάτες και τα φύλλα κρεμμυδιού ανάμεσα. Σιγοψήστε το κοντοσούβλι στα κάρβουνα 2 ώρες περίπου, σε απόσταση 30 εκ. από τη φωτιά, αλείφοντάς το κατά διαστήματα με λάδι, χυμό λεμονιού, ρίγανη και θυμάρι και γυρίζοντάς το συνεχώς. Σερβίρετε το κοντοσούβλι με πατάτες γεμιστές.

ΣΟΥΠΙΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ



ΣΟΥΠΙΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ



Μερίδες: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 2 ώρες

Χρόνος ψησίματος: 10' - 15'

ΥΛΙΚΑ

- 12 μικρές σουπιές κατεψυγμένες ή φρέσκοιες
- 300 γρ. γραβιέρα, κεφαλογραβιέρα ή Φορμαέλα Αράχωβας
- 1/3 κούπας λάδι
- αλάτι, πιπέρι, ρίγανη
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Αν χρησιμοποιήσετε φρέσκοιες σουπιές, πλύντε και καθαρίστε τες. Χωρίστε από το σώμα το κεφάλι με τα πλοκάμια και τα πτερύγια. Αφαιρέστε και πετάξτε το δόντι, τα μάτια, τα εντόσθια με το μελάνι και το λεπτό κόκαλο της ράχης. Αφαιρέστε και πετάξτε τις μεμβράνες που καλύπτουν το σώμα, ώστε οι σουπιές να μείνουν άσπρες και καθαρές. Ξεπλύντε τες μέσα κι έξω με άφθονο κρύο νε-

ρό. Βάλτε μέσα στην κάθε μια ένα κομματάκι μαλακιά γραβιέρα ή κεφαλογραβιέρα και κλείστε το άνοιγμα με μια ξύλινη φουρκέτα. Μπορείτε επίσης να γεμίσετε τις σουπιές με 1-2 κουταλιές τυρί φέτα με πιπεριά. Γίνονται πικάντικες και πολύ νόστιμες. Αραδιάστε τις γεμιστές με τυρί σουπιές σ' ένα πυρέξ και περιχύστε τες με το μισό λάδι, στο οποίο έχετε προσθέσει αλάτι, (όχι πολύ γιατί το τυρί έχει κάποια ποσότητα αλατιού), φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ρίγανη. Αφήστε τες να μαριναριστούν 2 ώρες περίπου. Αραδιάστε τες σε σχάρα και ψήστε τες στα κάρβουνα 5' από κάθε πλευρά. Σερβιρετέ τες αμέσως, περιχύνοντάς τες με το υπόλοιπο λάδι και το χυμό λεμονιού. Συνοδέψτε τες με ψητά λαχανικά και τρυφερά κολοκυθάκια βραστά.

ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΑ

Χρόνος ετοιμασίας: 20'

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλού φέτα μαλακιά γλυκιά
- 2 μακριές καυτερές πιπεριές
- 1/4 κούπας λάδι
- 1 κουταλιά ξίδι
- 1/4 κουταλάκι πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ψήστε ή τηγανίστε στο λάδι τις πιπεριές. Μόλις τις κατεβάσετε από τη φωτιά περιχύστε τες με το ξίδι και το λάδι κι αφήστε τες να κρυώσουν λίγο. Βγάλτε τες από το λαδόξιδο, ξεφλουδίστε τες και πατήστε τες μ' ένα πιρούνι μαζί με λίγο τυρί να λιώσουν καλά. Ρίξτε το υπόλοιπο τυρί λίγο-λίγο και δουλέψτε το με το πηρούνι ρίχνοντας συγχρόνως το λαδόξιδο κουταλιά-κουταλιά, ώσπου να επιτύχετε ένα λείο ομοιογενές μίγμα. Ρίξτε πιπέρι τόσο, ώστε να σας αρέσει στη γεύση. Αν θέλετε, για ευκολία, βάλτε τις ψημένες πιπεριές με λίγο τυρί στο πολυμίξερ κι αλέστε τες. Προσθέστε το λαδόξιδο και το υπόλοιπο τυρί και χτυπήστε λίγο ακόμη το μίγμα να γίνει λείο. Μην το παραχτυπήσετε.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ MAROUSH



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ MAROUSH

Μερίδες: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 40'

Χρόνος στη μαρινάτα: 12 ώρες

Χρόνος ψησίματος: 20'

ΥΛΙΚΑ

Τα στήθη και τα μπούτια από ένα μεγάλο κοτόπουλο σε κύβους 5 εκ.

- 4 μεταλλικές σουβλές

Για τη μαρινάτα

- 3 κουταλιές λάδι
- 1/3 κούπας γιαούρτι
- 3 σκελίδες σκόρδο σε δοντάκια
- 1 κουταλάκι πάπρικα
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1/2 κουταλάκι κούρκουμα
- 4 κουταλιές ξίδι

Για το γαρνίρισμα

- 4 μεγάλες αραβικές πίτες
- σάλτσα πάπρικας, σάλτσα λεμπνέχ
- 1 κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες
- 2 κούπες ψιλοκομμένο κόκκινο λάχανο
- μερικές λεπτές φέτες ντομάτας
- μικρά αγγουράκια πίκλες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ανακατέψτε όλα μαζί τα υλικά της μαρινάτας, βάλτε μέσα τους κύβους του κοτόπουλου κι αφήστε τους να σταθούν 12 ώρες στο ψυγείο. Βγάλτε το κοτόπουλο από τη μαρινάτα και περάστε τα κομμάτια στις σουβλές. Ψήστε τα στα κάρβουνα ή στο γκριλ 20', αλείφοντάς τα με τη μαρινάτα κι αναποδογυρίζοντάς τα μία φορά. Ανοίξτε τις πίτες κι αλείψτε τες με 1-2 κουταλιές σάλτσα πάπρικας. Βάλτε επάνω τριμμένο κόκκινο λάχανο, μία ή δύο φετούλες ντομάτας, ένα ή δύο αγγουράκια πίκλες κι

όσο κρεμμύδι θέλετε. Ακουμπήστε επάνω τα σουβλάκια, τυλίξτε τις πίτες σε χωνιά κι αφαιρέστε τις σουβλές. Σερβίρετε το κοτόπουλο Maroush με έξτρα κρεμμύδι, λάχανο και πίκλες, σάλτσα πάπρικας και γιαουρτιού.

ΣΑΛΤΣΑ ΠΑΠΡΙΚΑΣ

- 2 κόκκινες πιπεριές Φλώρινας
- 1 ντομάτα σε κομματάκια
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές ξίδι
- 1 κουταλιά πελτέ ντομάτας
- 1 κουταλιά λάδι
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- 1 κουταλιά πάπρικα
- 1 κουταλάκι τσίλι
- 1 κουταλάκι κορν φλάουρ
- 1/2 κουταλάκι αλάτι
- 1 κουταλάκι πιπέρι καγιέν

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Χτυπήστε στο μπλέντερ τα ντοματάκια, την πιπεριά, το κρεμμύδι και το ξίδι, να γίνουν πουρές. Ζεστάνετε το λάδι σε μια κατσαρόλα, προσθέστε τον πουρέ και τα υπόλοιπα υλικά. Σιγοβράστε 15'-20' σε πολύ χαμηλή φωτιά. Κατεβάστε κι αδειάστε τη σάλτσα σ' ένα μικρό μπολ. Αφήστε τη να κρυώσει, πριν τη σερβίρετε.

ΛΕΜΠΝΕΧ (ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ)

- 1/2 κούπας γιαούρτι στραγγιστό
- 2 κουταλάκια ψιλοκομμένο дуόσμο
- 1 κουταλιά λάδι
- 3 σκελίδες σκόρδο τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ανακατέψτε όλα μαζί τα υλικά της σάλτσας. Αφήστε τη να σταθεί στο ψυγείο 2 ώρες, πριν τη σερβίρετε.



ΤΣΙΠΟΥΡΕΣ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ



Μερίδες: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 15'

Χρόνος ψησίματος: 20'

ΥΛΙΚΑ

- 4 τσιπούρες (1 1/2 κιλού)
- αλάτι, πιπέρι
- λίγο λάδι
- λαδολέμονο
- λίγο μαϊντανό φιλοκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ξύστε κι αφαιρέστε τα λέπια από τα ψάρια. Ανοίξτε τις κοιλιές, αφαιρέστε τα εντόσθια και τα βράγχια, πλύντε και καθαρίστε τα πολύ καλά, προσέχοντας να μην αφήσετε καθόλου αίμα. Αυτό που κάνει τα ψάρια να μυρίζουν ψαρίλα είναι το αίμα που μένει μέσα

στα βράγχια και στις κοιλιές. Αφαιρέστε από την κοιλιά τη μαύρη μεμβράνη που σκεπάζει το τοίχωμα. Στραγγίστε καλά τα ψάρια κι αλατοπιπερώστε τα. Αν είναι πολύ χοντρά τα ψάρια, χαράξτε τα με κοφτερό μαχαίρι κατά μήκος κι από τις δυο πλευρές. Αλείψτε τα μέσα στην κοιλιά κι ολοτρόγυρα με λάδι. Αραδιάστε τα σε διπλή σχάρα ψαριών, ζεστή και λαδωμένη. Κλείστε και στερεώστε το κούμπωμα. Ψήστε τις τσιπούρες στα κάρβουνα ή στο γκριλ. Όταν ψηθούν από τη μία πλευρά, γυρίστε τη σχάρα να ψηθούν κι από την άλλη. Στο διάστημα που ψήνονται, αλείψτε τες μια, δυο φορές με λίγο λάδι. Βγάλτε τες σε πιατέλα και περιχύστε τες με λαδολέμονο. Πασπαλίστε τις τσιπούρες με μαϊντανό φιλοκομμένο και συνοδέψτε τες με χόρτα βραστά σαλάτα.

ΠΑΪΔΑΚΙΑ ΣΧΑΡΑΣ – ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙ



Μερίδες: 4
Χρόνος
προετοιμασίας: 1 ώρα
Χρόνος
στη μαρινάτα: 3 ώρες
Χρόνος ψησίματος: 15΄

ΥΛΙΚΑ

- 20 αρνίσια παϊδάκια
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τη μαρινάτα

- 1/4 κούπας λάδι
- 2 κουταλιές ξίδι balsamico
- 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο
- 1/2 κουταλάκι
δεντρολίβανο ή 1 κουταλάκι
ρίγανη

Για τα ψητά μανιτάρια

- 12 μεγάλα άσπρα
μανιτάρια
- 12 ντοματίνια
- 1/4 κούπας λάδι
- 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο
- 1 κουταλιά ρίγανη, θυμάρι
ή δεντρολίβανο
- 2 κουταλιές ξίδι balsamico
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Αλατοπιπερώστε τα μπριζολάκια κι αραδιάστε τα σ' ένα πυρέξ σκεύος. Ανακατέψτε όλα τα υλικά της μαρινάτας και περιχύστε μ' αυτή τα παϊδάκια. Αφήστε τα να σταθούν 3 ώρες, ή ως την επομένη ημέρα μέσα στο ψυγείο. Στραγγίστε τα κι αραδιάστε τα επάνω σε σχάρα. Ψήστε τα στο γκριλ ή στα κάρβουνα 7΄- 8΄ από κάθε πλευρά, αλείφοντάς τα κατά διαστήματα με τη μαρινάτα. Σερβίρετέ τα με πουρέ πατάτας και ψητά μανιτάρια. **Ετοιμάστε τα ψητά μα-**

νιτάρια: Πλύντε και καθαρίστε τα μανιτάρια. Βάλτε σ' ένα βάζο με καλό κλείσιμο το λάδι, το σκόρδο, τα μυρωδικά, αλάτι και πιπέρι, κλείστε και χτυπήστε τα ν' ανακατευτούν. Περιχύστε με το αρωματισμένο λάδι τα μανιτάρια κι αφήστε τα να σταθούν, όσο και τα παϊδάκια. Περάστε τα σε μεταλλικές σουβλες εναλλάξ με τα ντοματίνια και ψήστε τα στα κάρβουνα ή στο γκριλ, γυρίζοντάς τα απ' όλες τις πλευρές κι αλείφοντάς τα κατά διαστήματα με τη μαρινάτα.

MIXED GRILL

Μερίδες: 4
Χρόνος
προετοιμασίας: 10΄
Χρόνος
στο ψυγείο: 2 ώρες
Χρόνος μαγειρέματος: 20΄

ΥΛΙΚΑ

- 400 γρ. συκώτι σε κομμάτια
- 1/2 κιλού παντσέτα σε κομμάτια
- 4 λουκάνικα χωριάτικα
 - λάδι, λεμόνι
- αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

Για τα μπιφτέκια

- 1 κούπα τριμμένο κρεμμύδι
- 2 φέτες ψωμί μπαγιάτικο χωρίς την κόρα
- 1/4 κιλού κιμά μοσχαρίσιο
- 1/4 κιλού κιμά χοιρινό
- 4 κουταλιές λάδι
- 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
 - 3 κουταλιές φιλοκομμένο δυόσμο
 - 1 κουταλιά ξίδι
 - 1 κουταλάκι ρίγανη
 - 1 κουταλάκι θυμάρι
 - αλάτι, πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε το μίγμα για τα μπιφτέκια. Βάλτε το κρεμμύδι μέσα σε νερό κι αφήστε το να σταθεί μισή ώρα. Στραγγίστε και βάλτε το σ' ένα μπολ. Μουσκεψτε το ψωμί σε νερό και σφίξτε το μέσα στις παλάμες σας, να φύγει η περίσσεια του νερού. Ανακατέψτε το με το κρεμμύδι και τα υπόλοιπα υλικά. Ζυμώστε τα όλα μαζί 3΄- 5΄, ώσπου να επιτύχετε ένα αφράτο μίγμα. Αν είναι σφιχτό, προσθέστε λίγο νερό και ζυμώστε το λίγο ακόμη. Σκεπάστε το μίγμα κι αφήστε το να σταθεί στο ψυγείο 2 ώρες.

Παίρνοντας μικρές ποσότητες από το μίγμα πλάστε μπιφτεκάκια. Αλείψτε το συκώτι και την παντσέτα με λίγο λάδι και λεμόνι, πασπαλίστε τα με αλάτι, πιπέρι και ρίγανη. Αφήστε τα να σταθούν 1 ώρα στο ψυγείο. Σε μια διπλή σχάρα αραδιάστε τα μπιφτέκια, το συκώτι, τα λουκάνικα και την παντσέτα. Ψήστε τα στα κάρβουνα, γυρίζοντάς τα μια φορά, για να ψηθούν κι από τις δυο πλευρές. Σερβίρετέ τα ζεστά συνοδεύοντάς τα με διάφορες σάλτσες και πατατάκια τηγανητά.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΤΗ ΣΟΥΒΛΑ



Μερίδες: 4-6

Χρόνος προετοιμασίας: 15'

Χρόνος στη μαρινάτα: 12 ώρες

Χρόνος ψησίματος: 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 2 μικρά κοτοπουλάκια
- 2 μικρά πορτοκάλια

Για τη μαρινάτα

- 1/4 κούπας χυμό πορτοκαλιού
- 1/4 κούπας κονιάκ • 1/4 κούπας μέλι
- 1 κουταλάκι ρίγανη
- 1 κουταλάκι θυμάρι
- 1 ξερό φύλλο δάφνης θρυμματισμένο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε τη μαρινάτα ανακατεύοντας σ' ένα μπολ όλα τα υλικά κι αλείψτε κα-

λά τα πουλιά μέσα κι έξω. Αφήστε τα να σταθούν σκεπασμένα 12 ώρες στο ψυγείο, αλείφοντάς τα κατά διαστήματα με τη μαρινάτα. Ξύστε ελαφρά τα πορτοκάλια, βάλτε ένα μέσα στην κοιλιά κάθε πουλιού και κλείστε το άνοιγμα ράβοντάς το. Περάστε τα κοτοπουλάκια σε σουβλα, στερεώστε τα με τα ειδικά τσιμπιδάκια της σουβλας και ψήστε τα στα κάρβουνα γυρίζοντάς τα συνεχώς επί 1 ώρα επάνω από μέτρια φωτιά και σε ύψος 30 εκ. από αυτή. Αλείφετέ τα από καιρό σε καιρό με τη μαρινάτα. Σερβίρετέ τα αμέσως συνοδεύοντάς τα με λαχανικά βουτύρου και πατατάκια τηγανητά με κεφαλοτύρι. Τα πορτοκάλια κόψτε τα σε φέτες και σερβίρετέ τα μαζί με τα κοτόπουλα. Θα εκπλαγείτε με τη νοστιμιά τους. Μια χωριάτικη σαλάτα συμπληρώνει θαυμάσια το γεύμα.

ΞΙΦΙΑΣ ΣΟΥΒΛΑΚΙ

Μερίδες: 6
Χρόνος
προετοιμασίας:
30'
Χρόνος
ψησίματος:
15' - 20'

ΥΛΙΚΑ

- 1 1/2 κιλού Ξιφία
- 2 κρεμμύδια
- 2 πιπεριές
πράσινες
- 2 ντομάτες
- 1 καυτερή πιπεριά
(προαιρετικά)
- αλάτι, πιπέρι
- 3 κουταλιές χυμό
λεμονιού
- 1/3 κούπας λάδι
- 12 ξύλινες ή
σιδερένιες σουβλές



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ξεπλύντε το ψάρι κι αφήστε το να στραγγίσει καλά. Κόψτε το σε κύβους μπουκιές. Κόψτε το κρεμμύδι, την πιπεριά και τη ντομάτα σε τετράγωνα κομμάτια. Πετάξτε στις σουβλές τα κομμάτια του ψαριού, βάζοντας ανάμεσα ένα φετάκι κρεμμύδι, ένα πιπεριάς κι ένα ντομάτας. Αν σας αρέσουν τα καυτερά, περάστε σε κάθε σουβλάκι κι ένα δύο κομμά-

τια καυτερής πιπεριάς. Αραδιάστε τα σουβλάκια σε πιατέλα, αλατοπιπερώστε τα κι αλείψτε τα με λάδι. Ψήστε τα στα κάρβουνα 8' από κάθε πλευρά. Προσοχή, μην τα παραψήσετε, γιατί θα στεγνώσει το ψάρι. Βγάλτε τα σε πιατέλα. Σ' ένα βαζάκι με καλό κλείσιμο χτυπήστε το χυμό λεμονιού με το λάδι και περιχύστε τα σουβλάκια. Σερβίρετέ τα αμέσως.

ΠΟΛΥΝΗΣΙΑΚΑ ΜΠΕΡΓΚΕΡΣ

Μερίδες: 4-5

Χρόνος

προετοιμασίας: 2 ώρες

Χρόνος ψήσιματος: 15'

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλού κιμά μοσχαρίσιο
- 1/2 κιλού κιμά χοιρινό
- 1 κούπα τριμμένο κρεμμύδι
- 1/4 κούπας τριμμένη φρυγανιά
- 1 κουταλιά ψιλό σμιγδάλι
- 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο
- 2 αυγά • 1 μικρή ντομάτα τριμμένη στον τρίφτη
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιαντρο ή 1 κουταλάκι κόλιαντρο σε σκόνη
- 2 κουταλιές κέτσαπ
- 4 κουταλιές λάδι
- 4 κουταλιές τριμμένο γλυκό κεφαλοτύρι • αλάτι, πιπέρι

Για τη B.Q. sauce

- 2 κουταλιές λάδι • 1/2 κούπας κρεμμύδι • 2 κουταλιές τριμμένο σκόρδο • 1/4 κουταλάκι κίμινο
- 1/4 κουταλάκι πιπέρι καγιέν
- 1 κούπα κέτσαπ
- 1/2 κούπας ξίδι
- 1/4 κούπας σόγια σος
- 1/4 κούπας μαύρη ζάχαρη
- 2 κουταλιές γούστερ σος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σ' ένα μπολ ανακατέψτε τον κιμά με τα υπόλοιπα υλικά. Ζυμώστε καλά το μίγμα, βρέχοντας συχνά τις παλάμες σας με νερό, ώσπου να γίνει αφράτο. Αν θέλετε, ζυμώστε το μίγμα, βρέχοντας τα χέρια με μπίρα ή ανθρακούχο νερό. Έτσι τα μπιφτέκια γίνονται πιο αφράτα. Σκεπάστε το μίγμα κι αφήστε το να σταθεί στο ψυγείο 2 ώρες. Πλάστε 8 μπιφτεκάκια, αλείψτε τα με B.Q. sauce και ψήστε τα στα κάρβουνα ή στο γκριλ 7'- 8' από την κάθε πλευρά. Σερβίρετέ τα μέσα σε αφράτα στρογγυλά, ζεστά

ψωμάκια με ψητές φέτες ανανά και κρεμμυδιών καθώς και έξτρα B.Q. sauce. Προαιρετικά, μπορείτε να βάλετε και μια φέτα τυρί για τοστ σε κάθε ψωμάκι, πριν τα ζεστάνετε. **Ετοιμάστε τη B.Q. sauce.** Ζεστάνετε το λάδι σε μέτρια κατσαρόλα. Προσθέστε το κρεμμύδι, το σκόρδο, το κίμινο και το καγιέν και σοτάρετέ τα σε μέτρια φωτιά 5'. Ρίξτε κι ανακατέψτε τα υπόλοιπα υλικά και σιγοβράστε ανακατεύοντας, ώσπου να πήξει ελαφρά η σάλτσα, 10' περίπου. Γίνεται 2 κούπες σάλτσα.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ

Μερίδες: 4
Χρόνος στη
μαρινάτα: 12 ώρες
Χρόνος
ψησίματος: 30΄

ΥΛΙΚΑ

- 2 μικρά κοτόπουλα κομμένα σε μερίδες
 - λαδολέμονο
 - ρίγανη, θυμάρι, κόλιαντρο
- 1 μικρή κόκκινη καυτερή πιπεριά τριμμένη
- 1 κουταλάκι πάπρικα
- 1/2 κούπας λευκό ξηρό κρασί
- 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βάλτε τα κομμάτια του πουλιού σ' ένα μπολ και περιχύστε τα με το λαδολέμονο, που έχετε ανακατέψει προηγουμένως με τα διάφορα μυρωδικά, το κρασί και το σκόρδο. Αφήστε τα να σταθούν 12 ώρες στο ψυγείο σκεπασμένα. Στο διάστημα αυτό ανακατέψτε τα 2-3 φορές. Στραγγίστε τα κομμάτια του πουλιού κι αραδιάστε τα σε σχάρα επάνω στα κάρβουνα. Ψήστε τα επάνω σε μέτρια φωτιά, αναποδογυρίζοντάς τα 4-5 φο-

ρές, ώσπου να πάρουν βαθύ καστανό χρώμα και να ψηθούν μέχρι μέσα, 30΄ περίπου. Στο διάστημα αυτό αλείφετέ τα από καιρού σε καιρό με τη μαρινάτα. Προσέξτε, γιατί τα στήθη ψήνονται πιο γρήγορα κι ίσως χρειαστεί να τα βγάλετε από τη φωτιά νωρίτερα. Σερβίρετέ τα αμέσως, συνοδεύοντάς τα με λαχανικά βουτύρου και πατατάκια τηγανητά με κεφαλοτύρι. Μια χωριάτικη σαλάτα συμπληρώνει θαυμάσια το γεύμα.

ΣΟΛΟΜΟΣ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε τη σάλτσα μουστάρδας. Ανακατέψτε τη μουστάρδα με τους χυμούς, το μέλι και το πράσινο πιπέρι. Αλείψτε τα φιλέτα σολομού με το λάδι κι από τις δυο πλευρές και ψήστε τα στα κάρβουνα 4'- 5' από την κάθε πλευρά, γυρίζοντάς τα μια φορά. Στη διάρκεια του ψησίματος αλείψτε τα μια, δυο φορές με τη μουστάρδα. Σερβίρετε το σολομό με σπαράγγια σοταρισμένα και κροκέτες πατάτας. Συ-

Μερίδες: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 45'

Χρόνος ψησίματος: 10'

ΥΛΙΚΑ

- 4 φιλέτα σολομού (300 γρ. το καθένα)
- 1/4 κούπας λάδι

Για τη σάλτσα μουστάρδας

- 1/4 κούπας μουστάρδα Ντιζόν
- 2 κουταλιές χυμό πορτοκαλιού
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 2 κουταλάκια μέλι
- 1 κουταλιά κόκκους πράσινο πιπέρι θρυμματισμένο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τις κροκέτες πατάτας

- 3 αυγά χωρισμένα
- 4 κουταλιές βούτυρο ή μαργαρίνη
- 750 γρ. πατάτες
- αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο
- αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- φρυγανιά τριμμένη

νοδέψτε τα με τη σάλτσα μουστάρδας.

Ετοιμάστε τις κροκέτες. Βράστε τις πατάτες καθαρισμένες, σε λίγο νερό με λίγο αλάτι. Στραγγίστε τες και κάντε τες πουρέ, πριν κρυώσουν. Βάλτε τον πουρέ με την κατσαρόλα επάνω στη φωτιά μερικά λεπτά, να στεγνώσει, ανακατεύοντας συνεχώς. Ρίξτε λίγο αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο, τα κροκάδια των αυγών και το βούτυρο. Χτυπήστε καλά το μίγμα κι αφήστε το στο ψυγείο, να παγώσει και να πήξει. Χτυπήστε τ' ασπράδια με 2 κουταλιές λάδι, ίσα, ίσα ν' ανακατευτούν χωρίς ν' αφρίσουν. Πλάστε το μίγμα της πατάτας σε μπαλάκια κι αλευρώστε τα. Βουτήξτε τα κροκετάκια στα χτυπημένα ασπράδια και τυλίξτε τα σε φρυγανιά τριμμένη. Αραδιάστε τα σε λαδόχαρτο κι αφήστε τα να μείνουν στο ψυγείο αρκετές ώρες. Στο στάδιο αυτό μπορείτε να τα διατηρήσετε στην κατάψυξη, κλεισμένα ερμητικά σε πλαστικό σακουλάκι. Τηγανίστε τα σε φριτέζα στους 220°C, 7'-8', ώσπου να ροδίσουν. Όταν τα βγάλετε, απλώστε τα σε χαρτοπετσέτα, να στραγγίσει λίγο το λάδι τους.

T - BONE STEAK



T – BONE STEAK

Μερίδες: 2

Χρόνος προετοιμασίας: 15΄

Χρόνος ψησίματος: 20΄ - 25΄

ΥΛΙΚΑ

- 2 χοντρές μοσχαρίσιες μπριζόλες τύπου T-bone
- αλάτι και μαύρο φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2 κουταλιές γούστερ σος
- 2 κουταλάκια μέλι
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 2 κουταλιές ούισκι

Για το αρωματισμένο βούτυρο

- 1/4 κούπας μαλακό βούτυρο
- 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο
- 1/8 κουταλάκι αλάτι
- 1/4 κουταλάκι πιπέρι
- 1/2 κουταλάκι ξερό μαϊντανό

Για το γαρνίρισμα

- 2 καλαμπόκια φρέσκα και τρυφερά
- 2 μεγάλες πατάτες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ανακατέψτε τη γούστερ σος, με το μέλι, το χυμό λεμονιού, το ούισκι, το αλάτι και το πιπέρι. Αφαιρέστε από τις μπριζόλες αρκετό από το φανερό λίπος για να μην στάζει και καίγεται στο ψήσιμο. Για να μη χάσουν τη φόρμα τους οι μπριζόλες κάντε στην περιφέρεια μικρές ψαλιδιές. Αλείψτε τες με το μίγμα της μαρινάτας κι αφήστε τες να σταθούν 20΄ στο ψυγείο. Στραγγίστε τες από τη μαρινάτα και τοποθετήστε τες σε διπλή σχάρα. Ψήστε τες στα κάρβουνα, 8΄-10΄ από την κάθε πλευρά (ανάλογα με το πόσο ψημένες τις θέλετε), αλείφοντάς τες κατά διαστήματα με τη μαρινάτα. Σερβίρετε τα T-Bone Steak σε ξύλινο πιάτο ή στο ειδικό σανίδι συνοδεύοντας τα με πατάτα ψημένη στη χόβολη και καλαμπόκι, ψημένο στη σχάρα ή βρασμένο. **Ετοιμάστε το αρωματισμένο βούτυρο.** Χτυπήστε το βούτυρο με το σκόρδο, το

αλάτι, το πιπέρι και το μαϊντανό. Βάλτε το στο ψυγείο να πήξει ελαφρά. Το βούτυρο πρέπει να είναι μαλακό, ώστε να βγαίνει από κορνέ. Βγάλτε με κορνέ το βούτυρο σε ροζέτες επάνω στην κάθε μπριζόλα και στην πατάτα κι αλείψτε μ΄ αυτό τα καλαμπόκια, αν θέλετε. Σερβίρετε σε μπολάκια σάλτσα barbeque, κρεμμύδι ψιλοκομμένο και μουστάρδα, για να συνοδέψετε τα στέικ.

ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΗ ΧΟΒΟΛΗ

Μερίδες: 5

Χρόνος προετοιμασίας: 15΄

Χρόνος ψησίματος: 1 ώρα και 30΄

ΥΛΙΚΑ

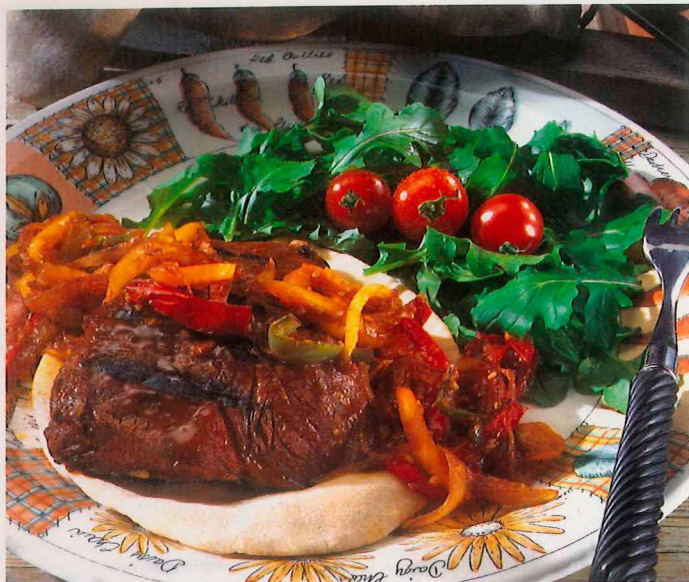
- 5 μεγάλες ομοιόμορφες πατάτες
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό ή άνηθο ή δυόσμο
- 2 κούπες ξινή κρέμα (sour cream)
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένη κόκκινη πιπεριά
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πλύντε καλά και σκουπίστε τις πατάτες. Τυλίξτε τες μία-μία σε αλουμινοχαρτο σχηματίζοντας πουγγιά. Βάλτε τες μέσα στην καυτή στάχτη, κάτω από τα αναμμένα κάρβουνα αφήνοντας το πάνω μέρος του πουγγιού να προεξέχει. Έτσι θα τις τραβήξετε και θα τις βγάλετε εύκολα μέσα από τη στάχτη. Στο φούρνο, ψήστε τες στους 200°C. Ψήστε τες 1 ώρα και 30΄ περίπου, ώσπου να μαλακώσουν. Για ν' ανοίξουν οι πατάτες σαν λουλούδια, χαράξτε τες με κοφτερό μαχαίρι σταυρωτά, αρκετά βαθιά και πιέστε τες με τα δάχτυλα δεξιά κι αριστερά στο κάτω μέρος. Πασπαλίστε τες με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Συνοδέψτε τες με την ξινή κρέμα ή το αρωματισμένο βούτυρο, τα μυρωδικά και το κρεμμυδάκι.

ΦΙΛΕΤΟ ΑΛΑ MEXICO



ΦΙΛΕΤΟ ΑΛΑ MEXICO



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ανακατέψτε το σκόρδο, την τεκίλα, το λάδι, το χυμό λεμονιού, το καγιέν, αλάτι και πιπέρι. Αλείψτε με το μίγμα τα φιλέτα κι από τις δυο πλευρές. Αφήστε τα να σταθούν στο ψυγείο 1 ώρα. **Ετοιμάστε τη σάλτσα λαχανικών.** Σ' ένα μεγάλο τηγάνι ζεστάνετε το λάδι και σοτάρετε ελαφρά το σκόρδο και το κρεμμύδι. Προσθέστε τις πιπεριές και σοτάρετέ τις σε δυνατή φωτιά, ώσπου να μαραθούν. Ρίξτε στο τηγάνι τη γούστερ σος, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Ανακατέψτε τα 1' επάνω σε δυνατή φωτιά. Κα-

Μερίδες: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 30'

Χρόνος στη μαρινάτα: 1 ώρα

Χρόνος ψησίματος: 30'

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό φιλέτο σε φέτες με πάχος 3 εκ.
- 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 3 κουταλιές τεκίλα
- 3 κουταλιές λάδι
- 3 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 1/2 κουταλάκι πιπέρι καγιέν
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τη σάλτσα λαχανικών

- 2 κουταλιές λάδι
- 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 2 μέτρια κρεμμύδια σε λεπτά φετάκια
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένη καυτερή πιπεριά ή 20 σταγόνες Tabasco sauce
- 1 πράσινη, 1 κόκκινη και 1 πορτοκαλί πιπεριά σε λωρίδες
- 3 κουταλιές γούστερ σος
- 3 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 1 κουταλιά σουσάμι καβουρντισμένο
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιαντρο ή μαϊντανό

τεβάστε το τηγάνι από τη φωτιά, περιχύστε τα λαχανικά με το χυμό λεμονιού και πασπαλίστε τα με το σουσάμι. Βγάλτε τα φιλέτα από τη μαρινάτα κι αραδιάστε τα σε σχάρα. **Ψήστε τα στα κάρβουνα, 7'-8'** από την κάθε πλευρά αλείφοντάς τα με τη μαρινάτα 2-3 φορές στο διάστημα που ψήνονται. Σερβίρετέ τα επάνω σε ζεστές πιτούλες, περιχύστε τα με τη σάλτσα λαχανικών και πασπαλίστε τα με το ψιλοκομμένο κόλιαντρο. Συνοδέψτε τα με σάλτσα γουακαμόλε ή φάβα από φρέσκα ή ξερά κουκιά σερβιρισμένα επάνω σε φριγανισμένα ψωμάκια. **Για να φτιάξετε τη φάβα** ζεματίστε 5' τα φρέσκα κουκιά, αφού τα ξεφλουδίσετε, βρέξετε τα με κρύο νερό και αφαιρέστε το σκληρό περίβλημα. Βάλτε τα στο πολυμίξερ. Σε 2 κούπες κουκιά βάλτε 1/4 κούπας λάδι, 1/4 κούπας χυμό λεμονιού, 2 κουταλιές κρεμμύδι τριμμένο, αλάτι, πιπέρι και 2 κουταλιές δυόσμο ή ρίγανη φρέσκια, ψιλοκομμένη. Χτυπήστε τα να ενωθούν σε ανομοιογενή πουρέ. Αλείψτε με λίγο λάδι φετούλες γαλλικής μπαγκέτας και φρυγανίστε τις στα κάρβουνα. Βάλτε 2 κουταλιές φάβα στην κάθε μία και πασπαλίστε τις με φρέσκα κρεμμυδάκια και τριμμένες κόκκινες καυτερές πιπερίτσες.

ΣΙΣ ΚΕΜΠΑΠ



ΣΙΣ ΚΕΜΠΑΠ



Μερίδες: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 20΄

Χρόνος στη μαρινάτα: 2 ώρες

Χρόνος ψησίματος: 20΄

ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγάλη ντομάτα • 4 κουταλιές γούστερ σος • 1 κουταλιά μουστάρδα Ντιζόν
- 4 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- αλάτι και χοντροτριμμένο πιπέρι
- 600 γρ. φιλέτο μοσχαρίσιο, άπαχο, σε κύβους 5 εκ.
- 1 μεγάλο κρεμμύδι σε τετράγωνα φετάκια
- 1 μεγάλη πράσινη και 1 κόκκινη πιπεριά σε τετράγωνα κομματάκια
- 4 μεταλλικά σουβλάκια

Για τα onion rings

- 4 μεγάλα κρεμμύδια σε κρίκους
- 1 κούπα αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- αλάτι και πιπέρι
- 1 κουταλιά λάδι
- 1 κούπα μπίρα ή ανθρακούχο νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Κόψτε την ντομάτα στα τέσσερα, αφαιρέστε τη γέμιση και κόψτε τη φλούδα της σε τετράγωνα κομμάτια. Φυλάξτε τη γέμιση της ντομάτας για τη μαρινάτα. Βάλτε σ' ένα βαζάκι με καλό κλείσιμο τη γούστερ σος, τη μουστάρδα, το χυμό λεμονιού, το λάδι, και τη σάρκα της ντομάτας, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και χτυπήστε τα ν' ανακατευτούν καλά. Αραδιάστε τα κομματάκια κρέατος σ' ένα πυρέξ σκεύος και περιχύστε τα με τη μαρινάτα. Αφήστε τα να σταθούν 2 ώρες. Στο μεταξύ, κόψτε όλα τα υπόλοιπα υλικά σε τετράγωνα κομμάτια. Περάστε σε μεταλλικά σουβλάκια εναλλάξ τα κομματάκια φιλέτου με τα λαχανικά. Ψήστε τα σουβλά-

κια στα κάρβουνα αλείφοντάς τα κατά διαστήματα με τη μαρινάτα. Για ευκολία, κλείστε τα σε διπλή σχάρα και ψήστε τα 7'- 8' από κάθε πλευρά στα κάρβουνα, γυρίζοντάς τα μια φορά. Σερβίρετέ τα με μαρουλοσάλτα, τηγανητές πατάτες και onion rings (τηγανητά κρεμμύδια). **Για να φτιάξετε τα onion rings**, ετοιμάστε πρώτα το χυλό. Κοσκινίστε το αλεύρι σ' ένα μπολ, ρίξτε λίγο αλάτι και πιπέρι. Ανοίξτε στη μέση ένα λάκκο. Ρίξτε το λάδι και την μπίρα ή το ανθρακούχο νερό. Παίρνοντας το αλεύρι λίγο, λίγο από τριγύρω δουλέψτε το μίγμα τόσο, όσο χρειάζεται να γίνει λείος χυλός, ή καλύτερα χτυπήστε τα υλικά στο πολυμίξερ 1', να ενωθούν σε λείο χυλό. Προσοχή μην τον παραχτυπήσετε. Αν θέλετε να γίνει ο χυλός πιο αραιός, προσθέστε λίγη μπίρα ακόμη. Αφήστε το χυλό, να σταθεί 1 ώρα, αλλιώς θα γλιστράει και δεν θα κολλάει στα λαχανικά. Κόψτε τα κρεμμύδια σε κρίκους, βουτήξτε τα στο χυλό και τηγανίστε τα σε καυτό λάδι ή στη φριτέζα. Σερβίρετέ τα αμέσως.

ΧΑΛΟΥΜΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ

Μερίδες: 4-5
Χρόνος
προετοιμασίας:
2 ώρες
Χρόνος
ψησίματος: 15'

ΥΛΙΚΑ

- 2 μακριές μελιτζάνες σε φέτες
- 2 κόκκινες πιπεριές σε τέταρτα
- 2 κίτρινες πιπεριές σε τέταρτα
- 2 πράσινες πιπεριές σε τέταρτα
- 4 μέτρια κολοκύθια σε μακριές φέτες
- 2 κρεμμύδια κομμένα οριζόντια σε φέτες
- 1/2 κιλού χαλούμι σε φέτες
- 1/2 κιλού μανιτάρια πλευροτούς σε φέτες
- 1/3 κούπας λάδι
 - αλάτι, πιπέρι
 - ρίγανη, θυμάρι, δεντρολίβανο ή κόλιαντρο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ανακατέψτε το λάδι με τα μυρωδικά της προτιμήσεώς σας, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Αλείψτε τα λαχανικά και το χαλούμι με το αρωματισμένο λάδι κι αφήστε τα να σταθούν 1-2 ώρες. Αραδιάστε τα σε σχάρα και ψήστε τα στα κάρβουνα ή στο γκριλ, ώσπου να ροδίσουν ελαφρά και να ψηθούν. Στο διάστημα που ψήνονται, αλείψτε τα

μα, δυο φορές με το αρωματισμένο λάδι βουτώντας σ' αυτό ένα δεματάκι από αρωματικά χόρτα, όπως θυμάρι, ρίγανη, δεντρολίβανο και φασκόμηλο. Όταν ψηθούν περιχύστε τα με λίγο χυμό λεμονιού ή ξίδι μπαλσάμικο και σερβίρετέ τα με σάλτσα μουστάρδας. Με τα ψητά λαχανικά μπορείτε να συνοδέψετε θαυμάσια τις μακαρονάδες σας.

ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ

Για τη λέμον τάρταρ σος

- 1 κουταλιά ψιλή κάπαρη λιωμένη
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένο αγγουράκι πίκλες
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι
- 1 κουταλάκι δυόσμο λιωμένο
- 1 κούπα μαγιονέζα
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε τις σάλτσες. **Σάλτσα σκόρδου:** Χτυπήστε στο μπλέντερ το σκόρδο, το βασιλικό, το λάδι και το χυμό λεμονιού. **Σάλτσα σόγιας:** Βάλτε τα υλικά σε μικρή κατσαρόλα και σιγοβράστε

τα, ώσπου να γίνει μια διάφανη, ελαφριά σάλτσα. **Λέμον τάρταρ σος :** Ανακατέψτε καλά όλα τα υλικά μαζί σ' ένα μπολ. Αρκετές ώρες νωρίτερα, αλείψτε τα χταποδάκια, τις γαρίδες, τις караβίδες και τα καλαμάρια με λάδι. Σκεπάστε τα και φυλάξτε τα στο ψυγείο. Ψήστε τα θαλασσινά, λίγο πριν τα σερβίρετε. Αραδιάστε τις γαρίδες, τα καλαμάρια και τις караβίδες σε μια διπλή σχάρα και κλείστε την, να στερεωθούν. Κάντε το ίδιο και με το χταπόδι απλώνοντάς το μέσα στις δύο σχάρες. Βάλτε τις σχάρες επάνω στη φωτιά και ψήστε τα θαλασσινά κι από τις δύο πλευρές γρήγορα, όσο χρειάζεται για να ψηθούν, χωρίς να χάσουν τους χυμούς τους και να στεγνώσουν (2-3 λεπτά από την κάθε πλευρά για τις γαρίδες, караβίδες και καλαμάρια και 8-10 λεπτά αντίστοιχα για το χταπόδι). Σερβίρετε τα θαλασσινά με τις διάφορες σάλτσες.

Μερίδες: 6

Χρόνος προετοιμασίας: 2 ώρες

Χρόνος ψησίματος: 20΄

ΥΛΙΚΑ

- 2 χταποδάκια
- 1/2 κιλού μεγάλες γαρίδες
- 12 караβίδες
- 6 καλαμαράκια

Για τη σάλτσα σκόρδου

- 3 σκελίδες σκόρδο τριμμένο • 1 κούπα φύλλα βασιλικού • 1/2 κούπας λάδι
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού

Για τη σάλτσα σόγιας

- 1/2 κούπας σόγια σος
- 1/2 κούπας oyster sauce
- 2 κουταλάκια ζάχαρη
- 2 κουταλάκια κορν φλάουρ
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού
- 1/4 κουταλάκι τριμμένο φρέσκο τζίντζερ

ΦΤΕΡΟΥΓΕΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΒΒQ

Μερίδες: 4

Χρόνος

προετοιμασίας: 2 ώρες

Χρόνος ψησίματος: 15'

ΥΛΙΚΑ

- 16 μεγάλες φτερούγες από κοτόπουλο
- αλάτι και μαύρο φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τη μαρινάτα

- 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 1/4 κούπας καστανή ζάχαρη
- 1/4 κούπας ξίδι balsamico
- 1/4 κούπας γούστερ σος
- 2 κουταλιές hot ketchup
- 1 κουταλάκι πιπέρι καγιέν
 - αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

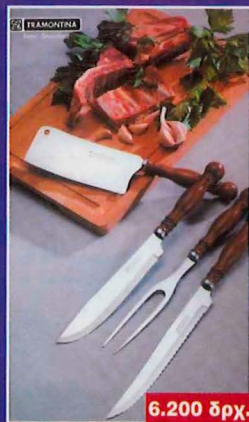
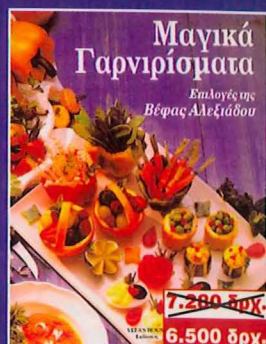


ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σ' ένα μπολ ανακατέψτε τα υλικά της μαρινάτας. Αν δεν σας αρέσουν τα καυτερά, βάλτε λιγότερο πιπέρι καγιέν. Πλύντε καλά τις φτερούγες, στραγγίστε τες και στεγνώστε τες σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Αλευρώστε τες κι αλείψτε τες με τη μαρινάτα, χρησιμοποιώντας ένα πινέλο. Αφήστε τες να σταθούν στο ψυγείο το λιγότερο 2 ώρες ή ετοιμάστε τες καλύτερα από την προηγούμενη ημέρα. Ψήστε τις φτε-

ρούγες σε σχάρα στα κάρβουνα αλείφοντάς τες κατά διαστήματα με τη μαρινάτα κι αναποδογυρίζοντάς τες μια φορά. Ή ψήστε τες σε φούρνο 200°C, 15' επάνω σε σχάρα με ταψάκι από κάτω, για να στραγγίζουν τα υγρά, αλείφοντάς τες κατά διαστήματα με τη μαρινάτα κι αναποδογυρίζοντάς τες μια φορά, ώστε να ψηθούν κι από τις δυο πλευρές. Σερβίρετε τις φτερούγες με ρύζι πιλάφι και σαλάτα με φρέσκα λαχανικά.

ΜΕΡΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

ΜΕ ΤΗ ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ



Αποστέλλονται ταχυδρομικώς
σε όλη την Ελλάδα,
με δικαίωμα αλλαγής.
Έξοδα αποστολής 1.500 δρχ.
Τηλεφωνικές παραγγελίες:
01/28.49.360-3
Οι τιμές ισχύουν έως 28/10/99

ΣΕΤ ΞΥΛΟ ΚΟΠΗΣ
Περιλαμβάνει ξύλινο δίσκο 37x22 εκ.,
ένα οδοντωτό μαχαίρι,
ένα μπαλταδάκι,
ένα μαχαίρι για κρέας
και μία πηρούνα.
Ανοξείδωτες λάμες μήκους 30 εκ.

ΑΝΤΙΚΟΛΛΗΤΙΚΟ ΚΑΛΑΘΙ ΜΠΑΡΜΠΕΚΙΟΥ
Διαστάσεις βάσης: 20x20 εκ., καλάθιού: 33x33x5 εκ.



ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ VEFA'S HOUSE

ΑΘΗΝΑ: ΛΥΚΟΒΡΥΣΗ
ΣΟΦ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 36 & ΚΡΕΣΝΑΣ 1

ΑΘΗΝΑ: ΧΑΛΑΝΔΡΙ:
HONDOS CENTER (2ος όροφος), ΠΕΝΤΕΛΗΣ 4

ΠΑΤΡΑ:
ΜΑΙΩΝΟΣ & ΠΑΤΡΕΩΣ 31

ΡΟΔΟΣ:
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΠΑΠΑΓΟΥ 25-26

ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ ΣΤΟ (01) 2846.984
ΓΙΑ ΝΑ ΣΑΣ ΣΤΑΛΟΥΝ **ΔΩΡΕΑΝ**
ΟΙ ΚΑΤΑΛΟΓΟΙ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΩΝ ΠΩΛΗΣΕΩΝ