



από τη **Βέφα**
Αλεξιάδου

Οι **20**

καλύτερες
συνταγές για

φρούτα

ΔΙΕΘΝΗΣ
ΒΡΑΒΕΥΣΗ

DIPLÔME D'HONNEUR
SALON INTERNATIONAL
Libre gourmand
PARIS 1994

71842
TOFARIDES
£3.68



7 **ΜΕΡΕΣ**
TV

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Φίλες μου,

Νόστιμα, ζουμερά κι ευωδιαστά τα φρούτα, αποτελούν την πιο πλούσια πηγή βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία του οργανισμού, γι' αυτό πρέπει να περιλαμβάνονται καθημερινά στη διαίτα μας. Για να διατηρήσετε τη γλύκα, το άρωμα, τη γεύση και το χρώμα των αγαπημένων καρπών της φύσης στα διάφορα γλυκίσματά σας, πρέπει να γνωρίζετε μερικά από τα βασικά μυστικά τους. Πρώτα απ' όλα η σωστή επιλογή θα έχει θετικό αποτέλεσμα στην επιτυχία των παρασκευασμάτων σας. Ο χρυσός κανόνας είναι ν' αγοράζετε τα φρούτα στην εποχή τους, όχι μόνο γιατί είναι φθηνότερα, αλλά κυρίως γιατί βρίσκονται στην κορύφωσή τους η γεύση, το άρωμα και η αισθητική τους παρουσία. Δεν πρέπει να είναι άγουρα ούτε όμως παραγινωμένα. Διαλέξτε αυτά που είναι γερά με λείο και γυαλιστερό περίβλημα, χωρίς λεκέδες. Εκτός από πολύ λίγες εξαιρέσεις, όπως οι μπανάνες και ο ανανάς, τα φρούτα διατηρούνται αρκετό καιρό στο ψυγείο. Μην τα βάζετε ποτέ στην κατάψυξη. **Τα μήλα**, επειδή περιέχουν πολλή τανίνη, μαυρίζουν μόλις εκτεθούν στον αέρα. Για να μη μαυρίσουν ραντίστε τα με λίγο χυμό λεμονιού. Αν πρέπει να σταθούν περισσότερο, βυθίστε τα μέσα σε νερό που έχετε προσθέσει χυμό λεμονιού. Η περιεκτικότητά τους σε πηκτίνη είναι μεγάλη γι' αυτό είναι κατάλληλα, όπως και τα κυδώνια, για να φτιάξετε μαρμελαδες. **Τ' αχλάδια** έχουν πιο ζουμερή και πιο μαλακιά σάρκα σε σχέση με τα μήλα. Κι αυτά μαυρίζουν όταν τα κόψετε. **Τα λάιμ** είναι μικρότερα από τα λεμόνια με λεπτή πράσινη φλούδα, είναι πιο ξινά κι έχουν διαφορετικό άρωμα. Διαλέξτε μικρές σκληρές **φράουλες** με γλυκό κόκκινο χρώμα. Πλύντε τες πριν αφαιρέσετε τα φυλλαράκια και το κοτσάνι για να μην εισχωρήσει το νερό στο εσωτερικό τους. **Τα κεράσια** πρέπει επίσης να μην είναι πολύ ώριμα, να έχουν λαμπερό κόκκινο χρώμα και να είναι τραγανά. Δεν πρέπει να έχουν τρυπούλες και σκισίματα στην επιφάνεια. Τα τροπικά φρούτα, όπως το **μάνγκο**, η **παπάγια** και το **σταρ-φρουτ**, πρέπει να έχουν πορτοκαλί χρώμα στο μεγαλύτερο μέρος της φλούδας τους, ώστε να είναι αρκετά ώριμα και να κόβονται εύκολα. Όταν όμως είναι πολύ ώριμα, δεν έχουν ιδιαίτερα ευχάριστο άρωμα. Από το **passion fruit** χρησιμοποιούνται μόνο το εσωτερικό ζελατινώδες ζουμί και τα σπόρια του σε σάλτσες ή σε φρουτοσαλάτες. Το άρωμά του είναι ξεχωριστό και εκλεκτό. Διαλέξτε ώριμο **ανανά**, ώστε το σκληρό εσωτερικό του μέρος να είναι ελάχιστο. Είναι ώριμος όταν το χρώμα της φλούδας του είναι σκούρο πορτοκαλοκίτρινο κι έχει βαριά γλυκιά μυρωδιά. **Οι μπανάνες** που θα αγοράσετε πρέπει να είναι αγουρωπές. Αφήστε τες να ωριμάσουν σε σκοτεινό δροσερό μέρος, αλλά ποτέ στο ψυγείο, όπως και τον α-

νανά. Αν τις χρησιμοποιήσετε για γαρνίρισμα, ραντίστε τες με χυμό λεμονιού, γιατί μαυρίζουν. Όλα τα φρούτα πρέπει να πλένονται σχολαστικά, έστω κι αν χρησιμοποιηθούν χωρίς το φλοιό τους, γιατί το μαχαίρι μεταφέρει τα μικρόβια της επιφάνειας στη σάρκα του φρούτου. Ορισμένα φρούτα, όπως ο φρέσκοκ **ανανάς**, τα **ακτινίδια** και ορισμένα **πεπόνια** (Honeydew) δεν πηζουν με την προσθήκη ζελατίνης. Ο ιδανικός τρόπος να χρησιμοποιήσετε τα φρούτα στα γλυκίσματά σας είναι να τα κόψετε νωπά σε κομμάτια και να τα βάζετε μέσα σε τάρτες ή στην επιφάνεια μιας τούρτας ή να τα προσφέρετε σε μπολ ως φρουτοσαλάτες. Έτσι θα εκμεταλλευτείτε καλύτερα τα θρεπτικά τους συστατικά. Ελαφρά βρασμένα όμως σε κομπόστες ή διατηρημένα σε βάζα ως γλυκά κουταλιού ή μαρμελάδες, μπορούν να αποθηκευτούν για πολύ καιρό και να δώσουν γεύση, χρώμα και άρωμα στις εκάστοτε δημιουργίες σας. Μια μεγάλη ποικιλία παρασκευασμάτων, όπως μαρμελάδες, κομπόστες, σάλτσες, σιρόπια γίνονται βράζοντας τα διάφορα φρούτα με ζάχαρη. Τα παρασκευάσματα αυτά, όταν φυλαχθούν με τους σωστούς κανόνες συντήρησης σε αποστειρωμένα βάζα, διατηρούνται ένα χρόνο. Μαρμελάδες γίνονται από όλα τα φρούτα. Η τεχνική είναι πολύ απλή. Διαλέξτε γερά, αγουρωπά φρούτα, πλύντε τα και στεγνώστε τα καλά σε απορροφητικό χαρτί. Κόψτε τα σε κομμάτια και βράστε τα να μισομαλακώσουν. Ρίξτε τη ζάχαρη σε αναλογία 400-500 γρ. ζάχαρη για κάθε 500 γρ. φρούτου. Η ζάχαρη βοηθάει τη μαρμελάδα να συντηρηθεί, αλλά και να πήξει. Το δέσιμο μιας μαρμελάδας είναι συνάρτηση της πηκτίνης που περιέχουν τα φρούτα, της ζάχαρης που προσθέτουμε και της οξύτητάς τους. Η αναλογία της πηκτίνης διαφοροποιείται ανάλογα με το βαθμό ωριμότητας των φρούτων. Τα άγουρα φρούτα είναι πιο ξινά και περιέχουν περισσότερη πηκτίνη. Μπορείτε να αυξήσετε την οξύτητα των ώριμων φρούτων προσθέτοντας χυμό λεμονιού. Στα φρούτα που δεν έχουν πολλή πηκτίνη, όπως οι φράουλες, τα κεράσια, τα σύκα, τα βερίκοκα, μπορείτε να προσθέσετε φυσική πηκτίνη ή να τα συνδυάσετε με άλλα φρούτα πλούσια σε πηκτίνη, όπως τα μήλα, τα κυδώνια, τα δαμάσκηνα, τα πορτοκάλια και τα σταφύλια. Ανακατέψτε πρώτα σε χαμηλή φωτιά, όπου να διαλυθεί εντελώς η ζάχαρη. Κατόπιν ανεβάστε τη θερμοκρασία και βράστε, ώπου να μαλακώσουν καλά τα φρούτα και να δέσει η μαρμελάδα. Με το ειδικό θερμόμετρο η θερμοκρασία πρέπει να είναι 105° C. Διατηρήστε τα γλυκά και τις μαρμελάδες ή κομπόστες μέσα σε αποστειρωμένα βάζα σε σκοτεινό δροσερό μέρος.

Καλή επιτυχία,
Βέφα

«ΟΙ 20 ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΦΡΟΥΤΑ»

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

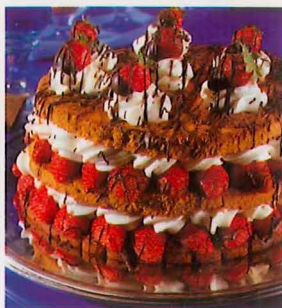
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΛΕΞΙΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ

Copyright © ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ

ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΑ ΤΟΥΡΤΑ ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΕΣ



ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΑ ΤΟΥΡΤΑ ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΕΣ



Μερίδες 12

Χρόνος ετοιμασίας 3 ώρες

ΥΛΙΚΑ

για το παντεσπάνι

ή 3 έτοιμοι σοκολατένιοι

πάτοι παντεσπάνι 24 εκ.

- 6 μεγάλα αυγά
- 3/4 κούπας ζάχαρη
- 1½ κούπας αλεσμένα καρύδια
- 1/2 κούπας αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 3 κουταλιές κακάο
- 1/3 κούπας βούτυρο λιωμένο

για την κρέμα

- 4 κούπες κρέμα γάλακτος
- 1 φακελάκι πουτίγκα στιγμής με γεύση βανίλιας
- 4 κουταλιές άχνη ζάχαρη

για τη διακόσμηση

- 1/2 κούπας μαρμελάδα ράσπερι
- 1 κιλό φρέσκιες φράουλες
- 150 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα λιωμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε το παντεσπάνι. Χτυπήστε τα αυγά με τη ζάχαρη στο μίξερ στη δυνατή ταχύτητα, να πήξουν και να πάρουν το χρώμα του λεμονιού, 15' περίπου. Κοσκινίστε μαζί το αλεύρι με το κακάο. Ρίξτε τα σε δόσεις κι ανακατέψτε τα απαλά μέσα στο μίγμα των χτυπημένων αυγών. Κατόπιν ρίξτε και ενσωματώστε στο μίγμα πρώτα τα καρύδια και ύστερα το λιωμένο βούτυρο, κουταλιά, κουταλιά, ανακατεύ-

οντας απαλά και προσέχοντας να μην ξεφουσκώσουν τα αυγά. Αδειάστε το μίγμα σε τρεις στρογγυλές ρηχές φόρμες με διάμετρο 24 εκ. στρωμένες με baking paper. Ψήστε τα παντεσπάνια στους 180°C, 25' περίπου. Βγάλτε τα παντεσπάνια από το φούρνο κι αναποδογυρίστε τα επάνω σε πετσέτες πασπαλισμένες με ζάχαρη άχνη, να κρυσώσουν.

Για την κρέμα. Χτυπήστε στο μίξερ την κρέμα γάλακτος με την πουτίγκα και την άχνη, ώπου να πήξει και να αφρατέψει. Βάλτε τη σε κορνέ με μεγάλη μύτη αστέρι και φυλάξτε τη στο ψυγείο. Καθαρίστε τις φράουλες, κρατήστε μερικές μικρές και όμορφες για τη διακόσμηση και κόψτε τις υπόλοιπες στα δύο. Ζεστάνετε τη μαρμελάδα και περάστε τη από σίτα να γίνει λεία. Βάλτε ένα παντεσπάνι στην πιατέλα κι αλείψτε το με τη μισή μαρμελάδα. Αραδιάστε επάνω τις μισές φράουλες και καλύψτε τες με σαντιγί που θα βγάλετε από το κορνέ σε χοντρά κορδόνια σε σχήμα ζικ-ζακ. Τοποθετήστε πάνω το δεύτερο πάτο παντεσπάνι. Επαναλάβετε τη διαδικασία και γαρνίρετε τον τελευταίο πάτο παντεσπάνι με μεγάλες ροζέτες κρέμας. Λιώστε τη σοκολάτα και βουτήξτε σ' αυτή τις φράουλες που φυλάξατε για τη διακόσμηση, έως τη μέση. Βάλτε τες σε πιάτο στρωμένο με αντικολητικό χαρτί, στο ψυγείο κι αφήστε τες, να στερεοποιηθεί η σοκολάτα, 10' περίπου. Ακουμπήστε τες επάνω στις ροζέτες της κρέμας και περιχύστε εδώ κι εκεί την επιφάνεια της τούρτας με λιωμένη σοκολάτα. Διατηρήστε την τούρτα ακάλυπτη στο ψυγείο.

KEY LIME CHEESECAKE



KEY LIME CHEESECAKE



Μερίδες 12

Χρόνος ετοιμασίας 5 ώρες

ΥΛΙΚΑ

για τη βάση μπισκότου

- 1½ κούπας τριμμένα μπισκότα *graham crackers* ή πτι μπερ ή *digestives*
- 1/4 κούπας ζάχαρη
- 1/3 κούπας βούτυρο λιωμένο

για τη γέμιση

- 1 κούπα χυμό λάιμ ή *realime*
- 1/4 κούπας νερό
- 2 κουταλιές ζελατίνη σκόνη
- 1½ κούπας ζάχαρη
- 6 κροκάδια και 2 ασπράδια
- 1 κουταλιά ξύσμα λάιμ ή λεμονιού
- 1/4 κούπας μαλακό φρέσκο βούτυρο
- 500 γρ. κριμ τσιζ μαλακό
- 1/8 κουταλάκι αλάτι
- 1/8 κουταλάκι κρεμόριο
- 1/4 κούπας ζάχαρη
- σαντιγί και φέτες λάιμ για το γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σ' ένα μπολ ανακατέψτε όλα μαζί τα υλικά της βάσης. Απλώστε και πατήστε με τις παλάμες σας το μίγμα, να καλύψει τον πάτο μιας κουμπωτής φόρμας 23 εκ. Καθώς στρώνετε το μίγμα, φροντίστε να είναι η περιφέρεια υπερυψωμένη σε σχέση με το κέντρο γιατί αυτό θα δώσει μεγαλύτερη σταθερότητα

στην τούρτα, όταν θα τη βγάλετε από τη φόρμα, αφού είναι ιδιαίτερα αφράτη. Σε μια κατσαρόλα ανακατέψτε το λάιμ με το νερό και τη ζελατίνη κι αφήστε τη να φουσκώσει 5'. Προσθέστε 1 1/4 ζάχαρη, όλα τα κροκάδια και το ξύσμα λάιμ. Βάλτε την κατσαρόλα επάνω σε μέτρια φωτιά ή καλύτερα επάνω σε ατμό κι ανακατέψτε ζωηρά, ώσπου το μίγμα ν' αρχίσει να βράζει. Κατεβάστε το από τη φωτιά κι αφήστε το να κρυώσει. Χτυπήστε το κριμ τσιζ με το βούτυρο ν' αφρατέψει και προσθέστε λίγο, λίγο το μίγμα του λάιμ, ώσπου να επιτύχετε ένα ομοιογενές μίγμα. Αφήστε το να κρυώσει στο ψυγείο, ανακατεύοντας από καιρό σε καιρό. Χτυπήστε τ' ασπράδια με το κρεμόριο και το αλάτι σε απαλή μαρέγκα και προσθέστε λίγη, λίγη την υπόλοιπη ζάχαρη (1/4 κούπας), χτυπώντας συνεχώς. Ανακατέψτε απαλά τη μαρέγκα με το μίγμα του λάιμ κι αδειάστε το μέσα στη φόρμα επάνω στα στρωμένα μπισκότα. Σκεπάστε με πλαστική μεμβράνη κι αφήστε το τσιζ κέικ στο ψυγείο 3-4 ώρες. Πετάστε ένα μαχαίρι γύρω στην περιφέρεια ανάμεσα στο τσιζ κέικ και στο τοίχωμα της φόρμας, ξεκουμπώστε τη στεφάνη κι αφαιρέστε την προσεχτικά. Στολίστε το γλύκισμα με ροζέτες σαντιγί και τέταρτα λάιμ ή λεμονιού. Πασπαλίστε, αν θέλετε τις ροζέτες σαντιγί στην περιφέρεια με ξύσμα λάιμ. Φυλάξτε το γλύκισμα στο ψυγείο ακάλυπτο. Σερβίρετέ το την ίδια ημέρα.

ΟΝΕΙΡΕΜΕΝΟ ΡΟΛΟ ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΕΣ



ΟΝΕΙΡΕΜΕΝΟ ΡΟΛΟ ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΕΣ



Μερίδες 8

Χρόνος προετοιμασίας 30'

Χρόνος ψήσιματος 12'

ΥΛΙΚΑ

- 3 μεγάλα αυγά, χωρισμένα
- 1/2 κούπας ζάχαρη
- 3/4 κούπας αλεύρι που φουσκώνει
- 2 κουταλιές ζεστό νερό
- ζάχαρη άχνη για το πασπάλισμα

για τη γέμιση

- 1 1/2 κούπας κρέμα γάλακτος
- 4 κουταλιές ζάχαρη άχνη
- λίγη βανίλια
- 1/2 κούπας μαρμελάδα φράουλας
- 250 γρ. φράουλες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ **Ετοιμάστε το παντεσπάνι.** Αλείψτε ένα ταψί του φούρνου ή ένα jelly roll ταψί με διαστάσεις 30x26 εκ. με λίγο βούτυρο και στρώστε το με αντικολλητικό χαρτί φούρνου. Χτυπήστε στο μίξερ τα αυγά με τη ζάχαρη, ώσπου να φουσκώσουν και να διπλασιαστούν σε όγκο, 15' περίπου. Κοσκινίστε το αλεύρι μέσα στο μπολ και χτυπήστε στην πολύ χαμηλή ταχύτητα για μερικά δευτερόλεπτα ή ανακατέψτε το απαλά με ξύλινο κουτάλι, ώσπου να ενσωματωθεί στα χτυπημένα αυγά. Προσθέστε το ζεστό νερό, λίγο, λίγο ανακατεύοντάς το απαλά, ώστε να ενσωματωθεί, προσέχο-

ντας όμως να μην ξεφουσκώσουν τα αυγά. Αδειάστε το μίγμα στο ταψί και λειάνετε την επιφάνειά του με μια μεταλλική σπάτουλα. Ψήστε το σε προθερμασμένο φούρνο, στους 200°C, 10'-12'. Βγάλτε το από το φούρνο κι αναποδογυρίστε το επάνω σε πετσέτα καλυμμένη με λαδόχαρτο, πασπαλισμένο με ζάχαρη άχνη. Ξεκollήστε προσεχτικά το επάνω λαδόχαρτο και τυλίξτε το παντεσπάνι με την πετσέτα και το νέο λαδόχαρτο απαλά σε ρολό, όσο ακόμη είναι πολύ ζεστό. Έτσι το παντεσπάνι δεν θα σπάσει όταν θα το γεμίσετε. Αφήστε το ώσπου να κρυώσει εντελώς. Στο μεταξύ πλύντε και καθαρίστε τις φράουλες και κόψτε τες σε λεπτά φετάκια. Φυλάξτε μερικά όμορφα φετάκια για το γαρνίρισμα. Χτυπήστε την κρέμα γάλακτος με την άχνη και τη βανίλια να πήξει και να αφρατέψει. Για να στέκεται καλύτερα η σαντιγί προσθέστε 1/2 φακελάκι βελτιωτικό για σαντιγί πριν τη κτυπήσετε. Φυλάξτε τη στο ψυγείο. Ξετυλίξτε το ρολό, αλείψτε το με τη μαρμελάδα, αφού πρώτα τη ζεσάνετε να μαλακώσει, καλύψτε με τα 2/3 σαντιγί και τα φετάκια φράουλας. Τυλίξτε και πάλι απαλά σε ρολό και μεταφέρετέ το σε πιατέλα σερβιρίσματος. Γαρνίρετε με την υπόλοιπη σαντιγί και τα φετάκια φράουλας που κρατήσατε. Φυλάξτε το γλύκισμα ακάλυπτο στο ψυγείο. Πασπαλίστε το με ζάχαρη άχνη, λίγο πριν το σερβίρετε. Διατηρείται 2 ημέρες, ακάλυπτο στο ψυγείο.

COCKTAILS ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ



COCKTAILS ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ

ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ

ΥΛΙΚΑ (για 8 κοκτέιλ)

- 8 δόσεις λευκή τεκίλα
- 4 δόσεις *triple sec* ή *cointreau*
- 4 δόσεις χυμό λάιμ ή πουρέ φράουλας ή πουρέ ροδάκινου ή πουρέ πεπόνι
- αλάτι
- 4 κούπες θρυμματισμένο πάγο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βουτήξτε τα χείλη των ποτηριών που θα σερβίρετε πρώτα σ' ένα ρηχό πιατάκι που έχετε βάλει λίγο χυμό λεμονιού και κατόπιν σ' ένα δεύτερο που έχετε στρώσει λίγο αλάτι ώστε να καλυφθούν τριγύρω με αλάτι. Κάντε το ίδιο και στην κανάτα, που θα σερβίρετε τη μαργαρίτα. Γεμίστε τα ποτήρια με θρυμματισμένο πάγο. Ρίξτε μέσα στην κανάτα την τεκίλα, το *cointreau* και το χυμό του φρούτου της επιλογής σας κι ανακατέψτε τα καλά. Σερβίρετε τη μαργαρίτα αμέσως σε 8 ποτήρια.

DAIQUIRI (ΝΤΑΚΙΟΥΡΙ)

ΥΛΙΚΑ (για ένα κοκτέιλ)

- 1 δόση άσπρο ρούμι
- 1/2 δόση χυμό λάιμ
- 1/2 κουταλάκι ζάχαρη
- θρυμματισμένο πάγο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Χτυπήστε όλα τα υλικά στο σέικερ με θρυμματισμένο πάγο, στραγγίστε σε ποτήρι κοκτέιλ. Από τη βασική συνταγή, προσθέτοντας πουρέ από διάφορα φρούτα, μπορείτε να φτιάξετε μια σειρά από fruit ντάκιουρι. Σερβίρονται παγωμένα σε μεγάλα ποτήρια γαρνιρισμένα με τ' ανάλογα φρούτα.

ΤΕΚΙΛΑ MADRUGADA (Sunrise)

ΥΛΙΚΑ (για ένα κοκτέιλ)

- 1 δόση (30 κ. εκ.) λευκή τεκίλα
- χυμό πορτοκαλιού
- 1/2 δόση (15 κ. εκ.) γρεναντίνη ή χυμό από κεράσια μαρασκίνο

- θρυμματισμένο πάγο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Αδειάστε την τεκίλα σ' ένα ψιλό ποτήρι με λίγο θρυμματισμένο πάγο και προσθέστε χυμό πορτοκαλιού, ώσπου να γεμίσει το ποτήρι. Ρίξτε μέσα σιγά, σιγά τη γρεναντίνη, να πάει στον πάτο. Γαρνίρετε μ' ένα ξύλινο σουβλάκι που έχετε καρφώσει ένα κεράσι μαρασκίνο και ένα φετάκι πορτοκάλι.

ΜΑΙ ΤΑΙ

ΥΛΙΚΑ (για δύο κοκτέιλ)

- 1 δόση λάιμ
- 1/2 δόση λικέρ *Curacao Orange*
- 1 δόση σιρόπι
- 2 δόσεις λευκό ρούμι
- 2 δόσεις μαύρο ρούμι
- 2 δόσεις φρέσκο χυμό ανανά
- τριμμένο πάγο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βάλτε όλα τα υλικά σε μια κανάτα κι ανακατέψτε τα μ' έναν αναδευτήρα. Μοιράστε τον πάγο σε δυο μεγάλα ποτήρια κι αδειάστε μέσα το ποτό. Διακοσμήστε τα ποτήρια με μια ορχιδέα και μια φέτα φρέσκο ανανά.

PINA COLADA

ΥΛΙΚΑ (για ένα κοκτέιλ)

- 1 δόση άσπρο ρούμι
- 1 δόση χυμό ανανά
- 1 δόση γάλα ινδικής καρύδας
- 5-8 σταγόνες ανγκοστούρα
- 5-6 παγάκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Χτυπήστε όλα μαζί τα υλικά στο μπλέντερ και σερβίρετε σε βαθύ ποτήρι κοκτέιλ. Γαρνίρετε με μία ρόδα ανανά και ένα κεράσι μαρασκίνο. Εναλλακτικά αντικαταστήστε το γάλα καρύδας με ψύχα καρύδας και το χυμό ανανά με κομματάκια ανανά. Χτυπήστε τα καλά σε μπλέντερ να γίνουν λείος πολτός.

ΣΤΡΟΥΝΤΕΛ ΜΕ ΜΗΛΑ



ΣΤΡΟΥΝΤΕΛ ΜΕ ΜΗΛΑ



Μερίδες 12

Χρόνος προετοιμασίας 1 ώρα

Χρόνος ψησίματος 30΄

ΥΛΙΚΑ

για τη ζύμη τάρτας

- 1 $\frac{2}{3}$ κούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- $\frac{2}{3}$ κούπας βούτυρο κρύο σε κομματάκια
- 5 κουταλιές κρύο νερό

για τη γέμιση

- 3 κούπες καθαρισμένα μήλα σε κομματάκια (4-5 μέτρια μήλα)
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού
- $\frac{2}{3}$ κούπας ζάχαρη
- 4 κουταλιές βούτυρο
- 3 κουταλιές ξανθή σταφίδα ψιλοκομμένη
- 3 κουταλιές λικέρ με άρωμα πορτοκαλιού
- $1\frac{1}{2}$ κουταλάκι apple pie spice
- 300 γρ. ρικότα ή κριμ τσιζ μαλακό
- 50 γρ. φουντούκια χοντροαλεσμένα
- ζάχαρη άχνη και κανέλα για πασπάλισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σ' ένα μπολ ανακατέψτε τις σταφίδες με το κονιάκ κι αφήστε τες να σταθούν 30΄. Βάλτε το αλεύρι στο μπολ του πολυμίξερ. Προσθέστε τα κομματάκια βούτυρο και χτυπήστε τα, ώσπου να ενωθούν. Προσθέστε το νερό και χτυπήστε τα να γίνουν μπάλα που να κολλάει ελαφρώς. Καλύψτε με πλαστική μεμβράνη κι αφήστε τη στο ψυγείο 30΄. Σε μια μικρή κατσαρόλα λιώστε το μισό βούτυρο και προσθέστε τα μήλα, τη ζάχαρη και τα μυρωδικά. Ανακατέψτε ελαφρά, καλύψτε και αφήστε τα

να σιγομαγειρευτούν 20΄-25΄, ώσπου να μαλακώσουν και να λιώσει η ζάχαρη. Ρίξτε κι ανακατέψτε τις σταφίδες με το κονιάκ. Κατεβάστε από τη φωτιά κι αφήστε το μίγμα να κρυώσει εντελώς. Χτυπήστε στο μίξερ το τυρί ν' αφρατέψει. Προσθέστε το μίγμα των μήλων και τα φουντούκια κι ανακατέψτε τα απαλά μ' ένα κουτάλι. Βγάλτε τη ζύμη από το ψυγείο και χωρίστε τη σε δύο μέρη. Στρώστε ένα ταψί jelly roll με αντικολλητικό χαρτί φούρνου και ανοίξτε επάνω το ένα κομμάτι ζύμης με τον πλάστη σε μακρόστενο φύλλο 15x30 εκ. Στρώστε τη γέμιση παχιά επάνω στο φύλλο ζύμης, αφήνοντας περιθώριο 2 εκ. απ' όλες τις πλευρές. Ανοίξτε το δεύτερο κομμάτι ζύμης επάνω σε αντικολλητικό χαρτί φούρνου, ώστε να σχηματιστεί ελαφρά μεγαλύτερο ορθογώνιο φύλλο από το προηγούμενο. Με τον ειδικό κόπτη για σχέδια ζύμης χαράξτε το μεγάλο φύλλο, όσο είναι ακόμη κρύο, ειδάλλως αν είναι πολύ μαλακό, καλύψτε το μ' ένα κομμάτι πλαστική μεμβράνη και βάλτε το για λίγο στο ψυγείο. Αναποδογυρίστε το προσεχτικά με τη βοήθεια του χαρτιού, επάνω από τη γέμιση κι ενώστε τις πλευρές ολόγυρα προσεχτικά, αλείφοντας με λίγο νερό για να κολλήσουν, τυλίγοντας σε κόθρο. Ψήστε το στρούντελ σε φούρνο 210°C, 30΄ ή ώσπου να ροδίσει ελαφρώς. Βγάλτε το από το φούρνο κι αφήστε να σταθεί 10΄, πριν κόψετε όμορφα τετράγωνα κομμάτια. Σερβίρετε τη μηλόπιτα ζεστή ή σε θερμοκρασία δωματίου. Πασπαλίστε με ζάχαρη άχνη και κανέλα ή σερβίρετε με custard ή zambaglione ή παγωτό βανίλια.

ΤΡΑΪΦΛ ΜΕ ΚΕΡΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΜΥΓΔΑΛΑ

Μερίδες 10

Χρόνος ετοιμασίας

1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 3 έτοιμους δίσκους παντεσπάνι με άρωμα βανίλιας
- 1 κούπα μαρμελάδα κεράσι χλυαρή
- 3 κούπες κεράσια κομμένα στη μέση, χωρίς το κουκούτσι
- 1 κούπα αμυγδαλάκι φιλέ ψημένο
- 3 δόσεις κρέμα custard (βλ. συνταγή)
- λίγη σαντιγί και μερικά ολόκληρα κεράσια για γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάστε ή προμηθευθείτε την κρέμα custard, τη μαρμελάδα και το παντεσπάνι. Κόψτε από τον κάθε πάτο παντεσπάνι στρογγυλούς δίσκους που να ταιριάζουν στις διαστάσεις του μπολ που θα σερβίρετε το τράιφλ.

Τα κομμάτια παντεσπάνι που περίσσεψαν τρίψτε τα και πασπαλίστε τα επάνω από κάθε πάτο παντεσπάνι που στρώνετε μέσα στο μπολ. Στρώστε ένα δίσκο από παντεσπάνι στον πάτο ενός μεγάλου ποτηριού σερβιρίσματος. Καλύψτε όλη την επιφάνεια με κεράσια και ολόγουρα βάλτε τα κεράσια όρθια με το κοίλο μέρος τους προς τα έξω. Περιχύστε τα με το 1/3 της μαρμελάδας ρίχνοντάς τη κου-

ταλιά, κουταλιά. Πασπαλίστε τα με το 1/3 από τα αμύγδαλα κι αδειάστε επάνω το 1/3 της custard. Επαναλάβετε τις στρώσεις τελειώνοντας με κρέμα. Διακοσμήστε με μερικές ροζέτες σαντιγί, ολόκληρα κεράσια και το υπόλοιπο καβουρντισμένο αμυγδαλάκι. Αφήστε το τράιφλ στο ψυγείο 1-2 ώρες και σερβίρετε το την ίδια ημέρα. Αν θέλετε ετοιμάστε το τράιφλ σε ατομικά ποτήρια.



ΚΕΙΚ ΑΝΑΝΑ ΜΕ ΠΑΠΑΓΙΑ



για το κέικ

- 2 κούπες αλεύρι που φουσκώνει
- 1/4 κουταλάκι αλάτι
- 1/2 κούπας βούτυρο ή μαργαρίνη
- 3/4 κούπας ζάχαρη
- 3 αυγά, χτυπημένα
- 1 κουταλάκι εσάνς βανίλιας
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένο ανανά
- κόκκινα κερασάκια μαρασκίνο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Αλείψτε μια βαθιά στρογγυλή φόρμα με διάμετρο 24 εκ. με το βούτυρο πασπαλίστε τη με τη ζάχαρη και βάλτε τη 5' σε προθερμασμένο φούρνο 175°C. Βγάλτε τη και τοποθετήστε σε όμορφο σχέδιο στον πάτο της φόρμας τις ρόδες ανανά, τις φέτες παπάγια και τα κερασάκια. Πασπαλίστε εδώ κι εκεί τα αμύγδαλα.

Ετοιμάστε τη ζύμη για το κέικ. Χτυπήστε 4' στο μίξερ όλα τα υλικά για το κέικ, εκτός από τα φρούτα, ώσπου ν' αφρατέψουν. Ρίξτε κι ανακατέψτε τα ψιλοκομμένα φρούτα, αφού πρώτα τα στραγγίσετε πολύ καλά επάνω σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Το μίγμα θα είναι αρκετά πηχτό. Βάλτε το κουταλιά, κουταλιά μέσα στο ταψί, επάνω από

τις ρόδες ανανά και τις φέτες παπάγια, προσέχοντας να μη λερωθούν τα τοιχώματα της φόρμας. Λειάνετε την επιφάνειά του με μια λαδωμένη μεταλλική σπάτουλα. Ψήστε το κέικ στους 175°C, 1 ώρα. Αναποδογυρίστε το σε πιατέλα, μόλις το βγάλετε από το φούρνο. Σερβίρετέ το ζεστό ή κρύο, συνοδεύοντάς το αν θέλετε με custard sauce. Φτιάξτε το ίδιο κέικ με φρέσκα μήλα. Πριν βάλετε τα μήλα, πασπαλίστε στον πάτο του ταψιού, επάνω στη ζάχαρη, λίγη κανέλα και λίγο μοσχοκάρυδο. Ραντίστε τα μήλα με λίγο χυμό λεμονιού, για να μη μαυρίσουν, όσο θα ετοιμάζετε το κέικ.

Μερίδες 12

Χρόνος προετοιμασίας 30'

Χρόνος ψησίματος 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 1/4 κούπας βούτυρο ή μαργαρίνη
- 1/2 κούπας ξανθή ζάχαρη
- 4 μικρές ρόδες ανανά
- 5-6 λεπτές φέτες από παπάγια ή μάνγκο ή ροδάκινα κομπόστα
- μερικά κόκκινα κερασάκια μαρασκίνο χωρίς το κοτσάνι
- 1/3 κούπας αμύγδαλα φιλέ

ΠΑΓΩΜΕΝΟ ΠΑΡΦΕ ΒΕΡΙΚΟΚΟ

Μερίδες 6

Χρόνος προετοιμασίας 30'

Χρόνος στο ψυγείο 3 ώρες

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. βερίκοκα ή ροδάκινα
- 1 κούπα ζάχαρη
- 1 κούπα νερό
- 1 κουταλιά ζελατίνη
- 1 πουτίγκα στιγμής με γεύση βανίλια
- 2 κούπες χτυπημένη κρέμα γάλακτος

για το γαρνίρισμα

- 1/3 κούπας μαρμελάδα βερίκοκο ή ροδάκινο
- 4 κουταλιές κονιάκ
- 12 σαβουαγιάρ
- 1 κούπα σάλτσα βερίκοκο ή ροδάκινο (βλ. συνταγή)
- λίγη σαντιγί
- αμυγδαλάκι φιλέ
- μερικές φετούλες βερίκοκο ή ροδάκινο, για το γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε το παρφέ. Καθαρίστε τα φρούτα και αφαιρέστε τα κουκούτσια. Χτυπήστε τα στο μπλέντερ, να γίνουν πουρές. Σε μια μικρή κατσαρόλα βάλτε τη ζάχαρη με 2/3 κούπας νερό κι ανακατέψτε επάνω σε χαμηλή φωτιά, ώσπου να διαλυθεί. Βράστε τη 5', να γίνει σιρόπι. Διαλύστε τη ζελατίνη στο υπόλοιπο νερό κι αφήστε τη να φουσκώσει. Ρίξτε κι ανακατέψτε τη μέσα στο σιρόπι, ώσπου να διαλυθεί. Αδειάστε το σιρόπι λίγο, λίγο μέσα στον πουρέ φρούτων, συνεχίζοντας το χτύπημα, ώσπου να ενσωματωθεί στο μίγμα. Χτυπήστε την κρέμα γάλακτος να πήξει κι ανακατέψτε την απαλά με τον πουρέ των φρούτων. Αδειάστε το μίγμα μέσα σε μεταλλικό κουτί για παγωτό και βάλτε το στην κατάψυξη αρκετές ώρες να στερεοποιηθεί. Λίγο πριν σερβίρετε, λιώστε τη μαρμελάδα, κατεβάστε τη από τη φωτιά κι ανακατέψτε τη με το κονιάκ. Βουτήξτε τα σα-



βουγιάρ στο μίγμα, κόψτε τα στα δύο και μοιράστε τα σε 6 ψηλά ποτήρια. Σερβίρετε το παρφέ σε μπάλες επάνω στα σαβουγιάρ και περιχύστε με τη σάλτσα φρούτου. Γαρνίρετε με σαντιγί, αμυγδαλάκι φιλέ και φετούλες από φρέσκο φρούτο. Εναλλακτικά, καλύψτε μια μακρόστενη φόρμα 13x20 εκ. με πλαστική μεμβράνη στρώστε επάνω τα σαβουαγιάρ κι αδειάστε το μίγμα του παρφέ μέσα σ' αυτήν. Βάλτε το παρφέ στο ψυγείο αρκετές ώρες να στερεοποιηθεί, αναποδογυρίστε το σε μακρόστενη πιατέλα και σερβίρετέ το σε φέτες συνοδεύοντας με σάλτσα φρούτου, σαντιγί και καβουρντισμένο αμύγδαλο.

FONDUE ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ



σοκολάτας ή 250 γρ.
σοκολάτα κουβερτούρα

- 1/2 κούπας βούτυρο
- 1½ κούπας γάλα εβαπορέ
- 1/4 κούπας λικέρ της
προτιμήσεώς σας
- 1/4 κουταλάκι βανίλια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Το φοντού αποτελεί συνήθως εύκολη λύση για ένα δείπνο λίγων ατόμων. Το φοντού σοκολάτας είναι μια πολύ πρωτότυπη ιδέα για να κλείσετε ευχάριστα ένα απολαυστικό δείπνο. Ετοιμάστε τη σάλτσα σοκολάτας. Σε μια κατσαρόλα βάλτε όλα τα υλικά της σάλτσας, εκτός από το λικέρ και τη βανίλια. Ανακατέψτε επάνω σε μέτρια φωτιά, ώπου το μίγμα ν' αρχίσει να βράζει. Σιγοβράστε το 3' ανακατεύοντας συνεχώς. Ρίξτε κι ανακατέψτε το λικέρ και τη βανίλια, και η σάλτσα είναι έτοιμη. Βάλτε τη σε σκεύος φοντού και διατηρήστε την ελαφρά ζεστή. Οι καλεσμένοι σας θα βουτάνε τα φρούτα με τα μακριά πιρούνια του σκεύους. Βουτήξτε ακόμη στη σοκολάτα κομμα-

Χρόνος ετοιμασίας 30'

ΥΛΙΚΑ

- διάφορα φρούτα ολόκληρα ή σε κομμάτια μπουκιάς (όπως φράουλες, κεράσια, κομμάτια μάνγκο, ακτινίδια, star fruit, αχλάδι)
- marshmallows (προαιρετικά)
- σκεύος φοντού

για τη σάλτσα σοκολάτας

- 2 κούπες ζάχαρη άχνη
- 1 κούπα ψηφίδες

τάκια κέικ βανίλιας ή σοκολάτας σε μέγεθος μπουκιάς καθώς και μαρσμαλόους. Είναι ένας πολύ ωραίος τρόπος να σερβίρετε τα φρούτα στη θέση ενός γλυκίσματος ύστερα από ένα χορταστικό δείπνο. Σερβίρετε τα διάφορα φρούτα σε ατομικά μπολάκια και βάλτε πιάτα φρούτου για όλους τους συνδαιτημένους καθώς και μακριά ξύλινα σουβλάκια εάν δεν διαθέτετε τα ειδικά πιρούνια του σκεύους, κι αφήστε τους να φτιάξουν μόνοι τους συνδυασμούς κέικ, φρούτων και σοκολάτας.

ΡΑΒΛΟΝΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ



Μερίδες 6-8

Χρόνος προετοιμασίας 30'

Χρόνος ψησίματος 40' - 45'

ΥΛΙΚΑ

- 4 ασπράδια
- 1/4 κουταλάκι κρεμόριο
- 1 κούπα ζάχαρη
- 1 κούπα κρέμα γάλακτος
- 2 κουταλιές ζάχαρη άχνη
- 1/8 κουταλάκι βανίλια
- 1 μπανάνα σε φετάκια
- 10 φράουλες σε φετάκια
- 2 ακτινίδια σε φετάκια
- coulis ράσμπερι ή passion fruit

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Χτυπήστε τ' ασπράδια με το κρεμόριο στο μίξερ στη δυνατή ταχύτητα, να πήξουν και ν' αφρατέψουν. Συνεχίζοντας το χτύπημα, ρίξτε λίγη, λίγη τη ζάχαρη. Χτυπήστε 5'-10', ώσπου να διαλυθεί πλήρως η ζάχαρη. Ζωγραφίστε έναν κύκλο με διάμετρο 22

εκ. σε αντικολλητικό χαρτί φούρνου και τοποθετήστε το στη σχάρα του φούρνου. Αδειάστε και στρώστε τη μαρέγκα μέσα στον σχεδιασμένο κύκλο. Με μια μεταλλική σπάτουλα, φορμάρετέ τη, σχηματίζοντας αυλακωτές γραμμές τριγύρω, ξεκινώντας από τη βάση προς την κορυφή. Ψήστε τη μαρέγκα 30' στους 150°C. Χαμηλώστε τη θερμοκρασία στους 120°C και ψήστε τη μαρέγκα άλλα 10'- 15'. Σβήστε το φούρνο κι αφήστε τη μαρέγκα να κρυώσει μέσα σ' αυτόν. Χτυπήστε την κρέμα γάλακτος με την άχνη και τη βανίλια σε σαντιγί. Γεμίστε τη μαρέγκα με σαντιγί και τοποθετήστε επάνω τα φρούτα, λίγο πριν σερβίρετε. Ραντίστε τα με λίγη σάλτσα ράσμπερι. Μπορεί να διατηρηθεί ακάλυπτη στο ψυγείο, 2 ημέρες. Εναλλακτικά, ετοιμάστε μίνι μαρέγκες με διάμετρο 10 εκ. καλύψτε τις επιφάνειές τους με σαντιγί και σερβίρετέ τις γεμισμένες με μπαλάκια παγωτό τούτι-φρούτι και σάλτσα passion fruit ή ακτινίδιο ή ράσμπερι.

ΠΟΥΤΙΓΚΑ ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ ΚΑΙ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ



- 4 αυγά
- 1/2 κούπας ζάχαρη
- 1 1/4 κούπας αλεύρι
- 1 κούπα γάλα
- 1/4 κουταλάκι
βανίλια
- 2 κουταλιές βούτυρο
λιωμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Κόψτε τα δαμάσκηνα στη μέση κι αφαιρέστε τα κουκούτσια. Κόψτε τα σε μικρά κομμάτια. Βάλτε τα μαζί με τις σταφίδες σ' ένα μπολ και ρίξτε μέσα το κονιάκ. Αφήστε τα φρούτα να σταθούν 6-7 ώρες, ώσπου ν' απορροφήσουν όλο το κονιάκ και να φουσκώσουν. Ανακατεύετε τα από καιρό σε καιρό. Χτυπήστε στο μίξερ τ' αυγά με τη ζάχαρη να πήξουν και ν' αφρατέψουν. Κοσκινίστε μέσα το αλεύρι λίγο, λίγο ανακατεύοντας συνεχώς. Ρίξτε κι ανακατέψτε το γάλα και τη βανίλια. Η ζύμη πρέπει να είναι πολύ ρευστή. Βουτυρώστε

Μερίδες 6
Χρόνος προετοιμασίας 6 ώρες
Χρόνος ψησίματος 50'

ΥΛΙΚΑ

- 250 γρ. δαμάσκηνα ξερά
- 60 γρ. σταφίδες
- 1/4 κούπας κονιάκ ή Grand Marnier

ένα πορσελάνινο σκεύος για πουτίγκες κι αδειάστε μέσα το μίγμα της ζύμης με τα φρούτα. Ψήστε την πουτίγκα στους 200°C 45'-50' ή ώσπου να φουσκώσει και να ροδίσει καλά η επιφάνεια. Αφήστε τη να κρυώσει ελαφρά, πριν τη σερβίρετε. Πασπαλίστε με ζάχαρη άχνη. Αν θέλετε, μοιράστε και ψήστε το μίγμα σε 6 ατομικά σκεύη για σουφλέ.

ΠΑΡΦΕ ΡΟΔΑΚΙΝΟ

Μερίδες 10
Χρόνος ετοιμασίας
10 ώρες

ΥΛΙΚΑ

- 5 μεγάλα ώριμα ροδάκινα καθαρισμένα (850 γρ.)
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 1/2 κούπας ζάχαρη
- 2 κουταλιές peach snaps ή λικέρ με άρωμα ροδάκινο
- 2 κουταλάκια ζελατίνη
- 4 κροκάδια
- 2 κούπες κρέμα γάλακτος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Κόψτε τα ροδάκινα σε κομμάτια και χτυπήστε τα με το χυμό λεμονιού στο πολυμίξερ, να γίνουν πουρές. Χτυπήστε τα κροκάδια με τη ζάχαρη, το λικέρ, τη ζελατίνη και 1/2 κούπας πουρέ ροδάκινο επάνω σε μπεν μαρί, ώσπου να διαλυθεί η ζελατίνη και το μίγμα να πήξει και ν' αφρατέψει. Κατεβάστε το από τη φωτιά κι ανακτέψτε το με τον υπόλοιπο πουρέ. Χτυπήστε την κρέμα γάλακτος να πήξει και ν' αφρατέψει, κι ανακατέψτε την απαλά μέσα στον πουρέ. Αδειάστε το μίγμα σε μεταλλικό κουτί παγωτού και βάλτε το στην κατάψυξη. Ύστερα από 2 ώρες βγάλτε το παρφέ και χτυπήστε το στη δυνατή ταχύτητα στο μίξερ, ν' αφρατέψει. Βάλτε το και πάλι στην κατάψυξη. Μετά από δυο ώρες ξαναχτυπήστε το μίγμα. Όσες περισσότερες φορές επαναλάβετε τη διαδικασία του χτυπήματος τόσο πιο λείο και ομοιογενές, χωρίς κρυστάλλους θα γίνει το παρφέ. Αν χρησιμοποιήσετε παγωτομηχανή, ετοιμάστε τη μι-



σή δόση, ώστε να χωράει στον κάδο. Ετοιμάστε την κρέμα σε μπεν μαρί, όπως προαναφέρεται κι αδειάστε τη στον παγωμένο κάδο, μαζί με τον υπόλοιπο πουρέ και την κρέμα γάλακτος. Ο πουρές πρέπει να είναι παγωμένος. Σερβίρετε το παρφέ σε μπάλες σε ποτήρια κοκτέιλ, συνοδεύοντάς το με γκοφρέτες, φετούλες ροδάκινο και σάλτσα ροδάκινο.

ΑΧΛΑΔΙΑ ΠΟΣΕ ΜΕ ZABAGLIONE



Μερίδες 8

Χρόνος προετοιμασίας 24 ώρες

Χρόνος μαγειρέματος 25'

ΥΛΙΚΑ

- 8 μικρά όμορφα αχλάδια
- 4 κούπες λευκό ημίγλυκο κρασί
- 3 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 1 κούπα ζάχαρη
- 1 κανέλα
- μερικά γαρίφαλα
- 1 λεμόνι ξύσμα
- 1 ράβδο βανίλιας σχισμένη ή 3-4 καρπούς κάρδαμο καθαρισμένους

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σε μια μεγάλη και βαθιά κατσαρόλα βάλτε το κρασί, το χυμό, τη ζάχαρη, την κανέλα, το ξύσμα, τη ράβδο βανίλιας ή το κάρ-

δαμο και αρκετό νερό, ώστε να καλύπτει τα αχλάδια όρθια. Καθαρίστε τα αχλάδια χωρίς να αφαιρέσετε το κοτσάνι τους. Με τον ειδικό κοπτήρα αφαιρέστε από το κάτω μέρος τους τα κουκούτσια χωρίς να χαλάσετε καθόλου τη μορφή του αχλαδιού. Ρίξτε τα αχλάδια προσεχτικά μέσα στο ζουμί που βράζει, χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοβράστε τα 25' περίπου, ή ώσπου να μαλακώσουν. Κατεβάστε τα από τη φωτιά κι αφήστε τα να κρυώσουν μέσα στο ζουμί. Βάλτε τα στο ψυγείο, έως την επομένη στο ζουμί τους. Περάστε το ζουμί από σίτα ή τουλπάνι να μείνει διάφανο. Ξαναγυρίστε το σε μια κατσαρόλα και βράστε το σε δυνατή φωτιά, ώσπου να συμπυκνωθεί σε 1 κούπα. Σερβίρετε τα αχλάδια κρύα με λίγο από το ζουμί και στολίζοντάς τα με ένα φυλλαράκι μέντας ή σερβίρετέ τα με σος zabaglione.

ΜΙΑ ΦΕΪΓ ΜΕ ΕΞΩΤΙΚΑ ΦΡΟΥΤΑ



Γίνονται 8 мил φείγ
Χρόνος προετοιμασίας 2 ώρες
Χρόνος ψησίματος

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό σφολιάτα
- ζάχαρη άχνη για το πασπάλισμα
- coulis από μάνγκο, παπάγια ή ροδάκινο
- φετάκια από φρέσκο ώριμο μάνγκο, παπάγια ή ροδάκινο (βλ. συνταγή «Σάλτσες φρούτου»)
- 1 δόση κρέμα λεμονιού, χωρίς σαντιγί (βλ. συνταγή «Κρέμα φρούτου»)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε την κρέμα λεμονιού σύμφωνα με τη συνταγή. Όσο είναι ακόμη ζεστή, ρίξτε κι ανακατέψτε το ξύσμα λεμονιού και το βούτυρο. Χωρίστε το κάθε φύλλο σφο-

λιάτας κατά μήκος στα δύο και από το κάθε μισό κόψτε 4 ορθογώνια κομμάτια ζύμης. Αραδιάστε τα επάνω σε βουτυρωμένο ταψί. Τρυπήστε τις επιφάνειες με ένα πιρούνι σε διάφορα σημεία και ψήστε στους 210°C 10'-15', να ροδίσουν καλά. Ετοιμάστε την κρέμα και τους δίσκους σφολιάτας από την προηγούμενη συναρμολογήστε όμως το мил φείγ, μερικές ώρες πριν το σερβίρετε, για να μη νοτίσει η σφολιάτα. Για να συναρμολογήσετε τα мил φείγ, βάλτε την κρέμα σε κορνέ και βγάλτε τη σε ζικ-ζακ να καλύψει τις μισές σφολιάτες. Τοποθετήστε επάνω φετάκια φρούτων, όπως μάνγκο, παπάγια ή ροδάκινο, καλά στραγγισμένα και καλύψτε με τις υπόλοιπες ψημένες σφολιάτες. Πασπαλίστε με ζάχαρη άχνη και σερβίρετε με coulis από μάνγκο, βερίκοκο, παπάγια ή ροδάκινο.

SANGRIA



Χρόνος ετοιμασίας 20΄
Χρόνος στο ψυγείο 2 ώρες

ΥΛΙΚΑ

- 2 μεγάλα πορτοκάλια
- 2 ροδάκινα
- 6 φέτες ανανά σε κομματάκια
- 2 κούπες χυμό πορτοκαλιού
- 1 λίτρο κόκκινο ξηρό κρασί κάβας
- 2 δόσεις Cointreau ή Grand Marnier
- 1 μικρή λεμονάδα
- 3-6 κουταλιές ζάχαρη
- 1 μικρή σόδα παγωμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Καθαρίστε τη φλούδα από τα πορτοκάλια κρατώντας από μία μακριά λωρίδα για γεύση αλλά και διακόσμηση της κανάτας. Κόψτε τα φρούτα σε κομματάκια. Αδειάστε σε μια μεγάλη κανάτα το χυμό πορτοκαλιού, τη λεμονάδα το κρασί και το cointreau. Προσθέστε όση ζάχαρη θέλετε και τα κομματάκια φρούτων κι ανακατέψτε. Βάλτε τη sangria στο ψυγείο, να σταθεί 2 ώρες τουλάχιστον, καλυμμένη. Όταν πρόκειται να σερβίρετε, αδειάστε μέσα στην κανάτα τη σόδα και αρκετό πάγο.

ΓΑΛΛΙΚΗ ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΡΟΔΑΚΙΝΑ

Μερίδες 8

Χρόνος ετοιμασίας 40΄

ΥΛΙΚΑ

για την τάρτα

- 2 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1/4 κουταλάκι αλάτι
- 1½ κουταλιάς ζάχαρη
- 2/3 κούπας βούτυρο κρύο σε κομματάκια
- 1/4 κούπας παγωμένο νερό

για τη γέμιση

- 6 μεγάλα ροδάκινα
- 1/2 κούπας ζάχαρη
- 1/2 κούπας αμύγδαλα φιλέ ψημένα
- 2 κουταλιές λιωμένο βούτυρο
- 1 κουταλιά κορν φλάουρ
- 1/4 κούπας νερό
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού
- 3-4 κουταλιές αμυγδαλάκι φιλέ ψημένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ανακατέψτε το αλεύρι με το αλάτι και τη ζάχαρη σ' ένα μπολ. Προσθέστε το βούτυρο και τρίψτε με τα δάχτυλα ή με τον αναδευτήρα ζύμης, να σχηματιστούν χοντρά τρίμματα. Ραντίστε με το νερό και μαζέψτε τη ζύμη σε μπάλα ζυμώνοντάς την απαλά. Σκεπάστε κι αφήστε τη να σταθεί στο ψυγείο 30΄. Ανοίξτε τη σε φύλλο κι απλώστε το σε μια ταρτιέρα με διάμετρο 30 εκ. Πατήστε το καλύπτοντας τη βάση και τα τοιχώματά της. Καθαρίστε τα ροδάκινα και φυλάξτε τα 2 πιο ώριμα, για τη σάλτσα. Κόψτε τα υπόλοιπα σε όμορφες λεπτές φέτες κι αραδιάστε τες μέσα στην τάρτα, αφού πρώτα την πασπαλίσετε με τη μισή ζάχαρη και τα αμύγδαλα. Πασπαλίστε τα ροδάκινα με την υπόλοιπη ζάχαρη και ραντίστε τα με το λιωμένο βούτυρο. Ψήστε την τάρτα σε φούρ-



νο 190°C, 25΄-30΄. Κόψτε τα ροδάκινα που φυλάξατε σε κομμάτια και βάλτε τα σε μικρή κατσαρόλα, προσθέστε τη ζάχαρη, το κορν φλάουρ διαλυμένο στο νερό και το χυμό λεμονιού και σιγοβράστε, ώσπου να μαλακώσει το ροδάκινο και να διαλυθεί η ζάχαρη. Περάστε το μίγμα από σίτα για να γίνει διάφανη σάλτσα. Περιχύστε μ' αυτή τα ροδάκινα μέσα στην τάρτα, αφού κρυώσει προηγουμένως. Βάλτε την τάρτα στο ψυγείο 2-3 ώρες, και γαρνίρετέ τη με το αμυγδαλάκι. Σερβίρετέ τη σκέτη ή με μπάλες παγωτό βανίλια.

ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΜΟΥΣ ΠΕΠΟΝΙ



- 1 κουταλιά λικέρ
Grand Marnier

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάστε την τάρτα. Ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί και αδειάστε τα σε μια γυάλινη ταρτιέρα με διάμετρο 30 εκ. Πιέστε τα με τα χέρια σας να καλύψουν τον πάτο και τα τοιχώματα της ταρτιέρας.

Ετοιμάστε τη γέμιση. Χωρίστε τα πεπόνια στα δυο, αφαιρέστε τα σπόρια τους και μ' ένα ειδικό κουταλάκι κο-

πτήρα κόψτε το εσωτερικό τους σε μικρά μπαλάκια. Όσο πεπόνι περισσέψει, περίπου 1 κούπα, κόψτε το σε κομμάτια και βάλτε το στο μπολ του πολυμίξερ με τη ζάχαρη, το ξύσμα και το χυμό πορτοκαλιού και χτυπήστε τα να ομογενοποιηθούν. Στο μεταξύ, διαλύστε τη ζελατίνη στο νερό κι αφήστε τη να φουσκώσει. Ζεστάνετε τη σε χαμηλή φωτιά, ώσπου να διαλυθεί εντελώς. Ρίξτε κι ανακατέψτε την στον πουρέ από πεπόνι. Χτυπήστε την κρέμα γάλακτος με την άχνη και τη βανίλια να πήξει σε σαντιγί, κρατήστε λίγη για το γαρνίρισμα κι ανακατέψτε την υπόλοιπη μέσα στον πουρέ. Αδειάστε την απαλή κρέμα μέσα στην τάρτα και βάλτε τη στο ψυγείο, 4 ώρες τουλάχιστον. Ζεστάνετε τη μαρμελάδα βερίκοκο και περάστε τη από σίτα να γίνει λεία. Ανακατέψτε τη με το λικέρ και γλασάρετε μ' αυτή τα μπαλάκια από πεπόνι που κρατήσατε. Γαρνίρετε την τάρτα με σαντιγί, φύλλα μέντας και τα γλασαρισμένα μπαλάκια από πεπόνι.

Μερίδες 12

Χρόνος ετοιμασίας 3 ώρες

ΥΛΙΚΑ

για τη ζύμη τάρτας

- 2 κούπες μπισκότα *graham cracker* ή πτι-μπερ ή *digestive* αλεσμένα
- 1/2 κούπας βούτυρο λιωμένο
- 1/4 κούπας ζάχαρη

για τη γέμιση

- 2 πεπόνια (γύρω στα 2 κιλά σύνολο)
- 1/4 κούπας ζάχαρη
- 2 κουταλάκια ξύσμα πορτοκαλιού
- 1/2 κούπας χυμό πορτοκαλιού
- 1/4 κούπας νερό
- 2 κουταλιές ζελατίνη
- 1 1/2 κούπας κρέμα γάλακτος
- 3 κουταλιές άχνη ζάχαρη
- λίγη βανίλια

για το γαρνίρισμα

- 1/3 κούπας μαρμελάδα βερίκοκο

ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΜΠΑΝΑΝΕΣ



ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΜΠΑΝΑΝΕΣ ΜΕ ΠΑΓΩΤΟ ΤΖΙΝΤΖΕΡ



Μερίδες 4

Χρόνος ετοιμασίας 40΄

ΥΛΙΚΑ

- 1 κούπα αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1/4 κούπας ζάχαρη
- 2 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ
- 1/2 κουταλάκι αλάτι
- 1/4 κουταλάκι βανίλια
- 1/8 κουταλάκι μοσχοκάρυδο
- 1 αυγό ελαφρά χτυπημένο
- 1/2 κούπας γάλα
- 1 κουταλιά καλαμποκέλαιο
- 4 όχι πολύ ώριμες μπανάνες σε κομμάτια 2,5 εκ.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Κοσκινίστε σ' ένα μπολ τα 6 πρώτα υλικά. Χτυπήστε μαζί σ' ένα άλλο μπολ το αυγό, το γάλα και το λάδι, ρίξτε κι ανακατέψτε μέσα σ' αυτό το μίγμα τα στερεά υλικά, ώστε να επιτύχετε λείο χυλό. Αφήστε το να σταθεί 30΄ πριν το χρησιμοποιήσετε. Βουτήξτε τα κομμάτια της μπανάνας στο χυλό και τηγανίστε τα σε καυτό λάδι 2΄ - 3΄ ή ώσπου να ροδίσουν. Στραγγίστε τα σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Περιχύστε τις τηγανητές μπανάνες με σιρόπι ή μέλι αραιωμένο με νερό ή πασπαλίστε τες απλώς με ζάχαρη άχνη. Σερβίρετέ τες με παγωτό τζίντζερ ή βανίλια.

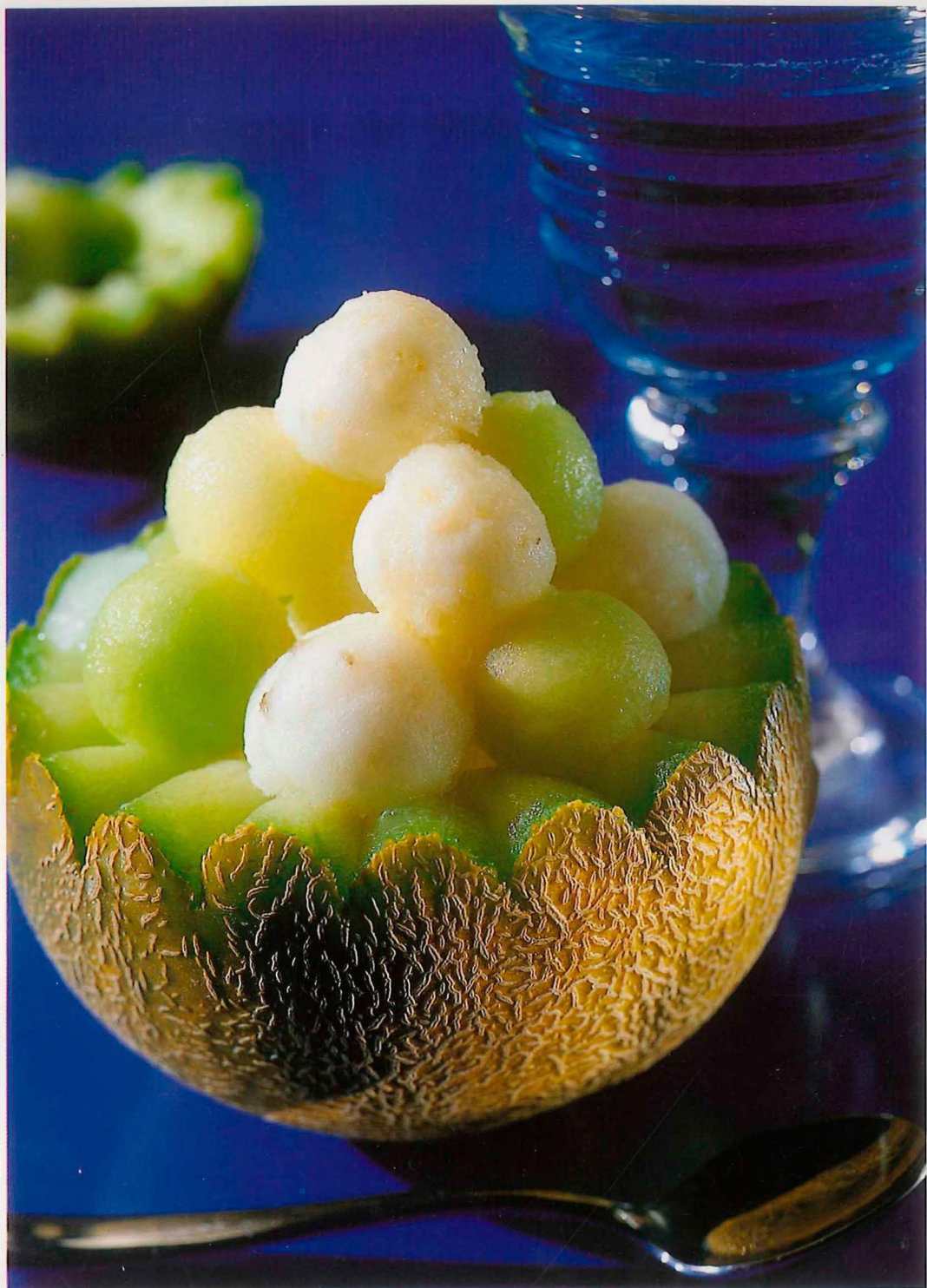
ΠΑΓΩΤΟ ΤΖΙΝΤΖΕΡ

ΥΛΙΚΑ

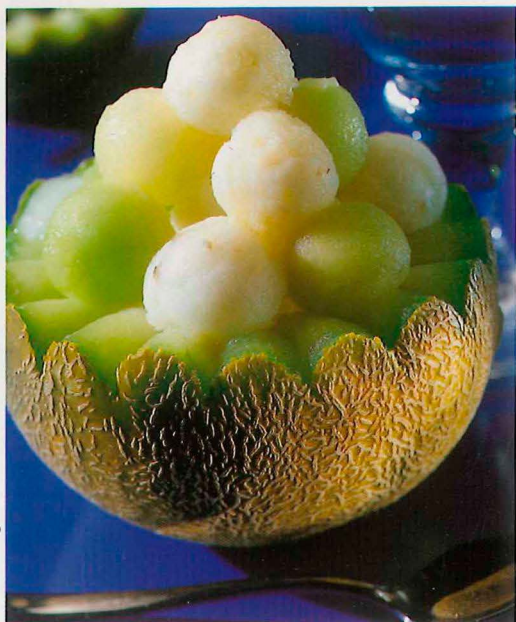
- 1/2 κούπας ζάχαρη
- 1/4 κούπας νερό
- 4 κροκάδια
- 2 κουταλιές τριμμένο φρέσκο τζίντζερ
- 1 κουταλάκι ξύσμα πορτοκαλιού
- 1 κουταλιά μέλι
- 2 κούπες κρέμα γάλακτος
- 1/4 κούπας ζάχαρη άχνη
- 1/2 κουταλάκι τζίντζερ σκόνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βράστε το νερό με τη ζάχαρη σε σιρόπι ελαφρά δεμένο. Σε μια κατσαρόλα χτυπήστε τα κροκάδια μ' ένα πιρούνι, ν' αφρατέψουν κι αδειάστε μέσα σ' αυτά λίγο, λίγο το σιρόπι, ανακατεύοντας ζωηρά. Προσθέστε το μέλι κι ανακατέψτε ζωηρά επάνω σε μέτρια φωτιά, ώσπου να πήξει το μίγμα και να γίνει κρεμώδες. Κατεβάστε τη κρέμα από τη φωτιά, ρίξτε κι ανακατέψτε το φρέσκο τζίντζερ και το ξύσμα πορτοκαλιού. Χτυπήστε την κρέμα γάλακτος με το τζίντζερ σε σκόνη, και την άχνη, ώσπου να πήξει. Ανακατέψτε απαλά τη χτυπημένη κρέμα με το προηγούμενο μίγμα κι αδειάστε σε μεταλλικό κουτί παγωτού. Βάλτε το στην κατάψυξη 4 ώρες ώσπου να πήξει. Σερβίρετε το παγωτό σε μπάλες μέσα σε σοκαλατένια νούφαρα. Για να φτιάξετε τα νούφαρα φουσκώστε 4 μικρά μπαλόνια και στερεώστε τα όρθια σε μικρά μπολ. Λιώστε 150 γρ. λευκή σοκολάτα και 150 γρ. κουβερτούρα και μ' ένα πινέλο ζωγραφίστε τις δίχρωμες θηκούλες επάνω στα μπαλόνια. Βάλτε τα στο ψυγείο, να πήξει η σοκολάτα. Κατόπιν ξεφουσκώστε τα μπαλόνια ανοίγοντας το στόμιό τους και φυλάξτε τα καλούπια σοκολάτας που σχηματίστηκαν σε πιατέλα για να σερβίρετε σ' αυτά το παγωτό. Αν θέλετε γαρνίρετε με καραμελωμένα κομματάκια τζίντζερ που θα βρείτε σε βάζα στα είδη ασιατικής κουζίνας ή καραμελωμένες φλούδες από πορτοκάλι.

ΣΟΡΜΠΕ ΠΕΠΟΝΙ



ΣΟΡΜΠΕ ΠΕΠΟΝΙ



Μερίδες 4

ΥΛΙΚΑ

- 4 κούπες πολύ ώριμο πεπόνι πουρέ, κρύο
- 1 κούπα χυμό πορτοκαλιού
- 1 κουταλάκι ζελατίνη
- 1/4 - 1/2 κούπας ζάχαρη, ανάλογα με το πόσο γλυκό είναι το πεπόνι
- 2 ασπράδια αυγών

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ανακατέψτε τη ζελατίνη μέσα στο χυμό κι αφήστε τη να σταθεί 5'. Σε μια μικρή κατσαρόλα βάλτε το χυμό με τη ζελατίνη και τη ζάχαρη, και βράστε τα 5', χωρίς να ανακατέψετε. Αφήστε το σιρόπι να κρυώσει εντελώς, κι ανακατέψτε το με τον κρύο πουρέ πεπόνι. Βάλτε το μίγμα στην κατάψυξη και αφήστε το να μισοπάξει, χωρίς να γίνει συμπαγής μάζα. Χτυπήστε τα ασπράδια σε σφιχτή μαρέγκα ομοιογενή. Χτυπήστε χωριστά το μισοπαγωμένο πουρέ 1-2 δευτερόλεπτα, κι ανακατέψτε τον με τη μαρέγκα, ώσπου να γίνει μίγμα εναίο. Καλύτερο αποτέλεσμα πετυχαίνεται με παγωτομη-

χανή. Βάλτε το σορμπέ και πάλι στην κατάψυξη να παγώσει. Διατηρείται έως 1 μήνα. Σερβίρετέ το σε μπάλες μέσα σε μικρά πεπόνια χωρισμένα στη μέση. Για 4 άτομα, θα χρειαστείτε τέσσερα πολύ μικρά πεπόνια. Χωρίστε τα, μπιγνώντας το ειδικό εργαλείο για μύτες προς το κέντρο του φρούτου στα 2/3 περίπου του ύψους του. Αφαιρέστε τα κουκούτσια και κόψτε το εσωτερικό από το μικρότερο μισό πεπόνι με το κουταλάκι κόπτη σε μπαλάκια. Σερβίρετε τα μπαλάκια πεπονιού μαζί με μπαλάκια γρανίτας μέσα στο μεγαλύτερο μισό πεπόνι, αφού πρώτα τοποθετήσετε μερικά παγάκια στο εσωτερικό του.

ΓΡΑΝΙΤΑ ΑΝΑΝΑ

Μερίδες 6-8

ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγάλο ώριμο ανανά
- 3/4 κούπας ζάχαρη
- 1 κούπα χυμό πορτοκαλιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Κόψτε λίγο τη βάση του ανανά για να πατάει καλά. Κόψτε επίσης μια φέτα από το επάνω μέρος με το φύλλωμα του ανανά και φυλάξτε το. Αδειάστε το εσωτερικό του ανανά, αφαιρώντας όλη τη σάρκα. Βάλτε τη στο πολυμίξερ κι αλέστε τη να γίνει πουρές. Ανακατέψτε τον πουρέ με τη ζάχαρη και το χυμό πορτοκαλιού και βάλτε τον σε μεταλλικό κουτί παγωτού. Βάλτε το στην κατάψυξη κι ύστερα από 1 ώρα, πριν στερεοποιηθεί εντελώς, βγάλτε κι ανακατέψτε τον μ' ένα κουτάλι. Επαναλάβετε το ίδιο 2 φορές ακόμη κάθε 1 ώρα, ώστε να μη παγώσει σε μια συμπαγή μάζα, αλλά να έχει χιονώδη υφή. Αν έχει κομμάτια πάγου, βάλτε τη γρανίτα στο πολυμίξερ και χτυπήστε τη, να σπάσουν. Σερβίρετε τη γρανίτα μέσα στην κούπα του ανανά. Πρέπει να είναι απαλή και αφράτη σαν χιόνι.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΣΑΛΤΣΕΣ



ΒΑΣΙΚΕΣ ΣΑΛΤΣΕΣ

ΣΑΛΤΣΑ ΦΡΑΟΥΛΑΣ

ΥΛΙΚΑ

- 4 κούπες φράουλες σε φετάκια ή φρέσκα ράσμπερι
- 1½ κούπας ζάχαρη
- 4 κουταλιές κορν φλάουρ
- 4 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 4 κουταλιές κονιάκ ή λικέρ φράουλας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βάλτε τις φράουλες σε αντικολητική κατσαρόλα. Ανακατέψτε τη ζάχαρη με το κορν φλάουρ και ρίξτε το στην κατσαρόλα με τις φράουλες. Προσθέστε το χυμό λεμονιού κι ανακατέψτε ελαφρά. Σιγοβράστε τις σε μέτρια φωτιά 10' περίπου, ανακατεύοντας κατά διαστήματα, ώσπου να επιτύχετε μια γυαλιστερή κόκκινη σάλτσα με κομμάτια φράουλας. Διατηρήστε τη σάλτσα 1 εβδομάδα στο ψυγείο ή 3 μήνες στην κατάψυξη σε πλαστικά σακουλάκια, μοιρασμένη στις ποσότητες που θέλετε. Γίνεται 4 κούπες.

ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΑΚΤΙΝΙΔΙΑ Η PASSION FRUIT

ΥΛΙΚΑ

- 1 κούπα κομματάκια ακτινίδια ή τους σπόρους από 5 passion fruit (1/2 κούπας σπόρους και ζουμί)
- 1 κουταλιά Grand Marnier
- 2 κουταλιές ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Χτυπήστε όλα τα υλικά μαζί στο μπλέντερ να ενωθούν σε πουρέ. Γίνεται 1/2 κούπας σάλτσα.

ΓΡΗΓΟΡΗ ΣΑΛΤΣΑ ΦΡΟΥΤΩΝ (COULIS)

ΥΛΙΚΑ

- 1 κούπα κομματάκια από ώριμη παπάγια, ροδάκινο, βερίκοκο, μάνγκο ή ράσμπερι
- 1/4 κούπας ζάχαρη άχνη
- 1-2 κουταλιές λικέρ (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Χτυπήστε όλα μαζί τα υλικά στο μπλέντερ να γίνουν πουρές. Φυλάξτε τον που-

ρέ φρούτων σε σακουλάκια στην κατάψυξη.

ΣΑΛΤΣΑ ΒΥΣΣΙΝΟ Η ΚΕΡΑΣΙ

ΥΛΙΚΑ

- 3/4 κιλού φρέσκα βύσσина ή μικρά κόκκινα κεράσια ή 1 κομπόστα 800 γρ. βύσσινο
- 4 κουταλιές κορν φλάουρ
- 1/2 κούπα ζάχαρη
- 1/2 κουταλάκι εσάνς πικραμυγδάλου ή 2 κουταλιές κονιάκ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Με το ειδικό εργαλείο, αφαιρέστε τα κουκούτσια από τα βύσσινα ή τα κεράσια, προσέχοντας να μη χαλάσετε το σχήμα τους. Βάλτε σε μια κατσαρόλα τα κουκούτσια μαζί με το ζουμί που έβγαλαν, καθώς και τα βύσσινα ή τα κεράσια που χάλασαν κατά το καθάρισμα. Προσθέστε 1 κούπα νερό και βράστε τα 10'. Στραγγίστε το ζουμί σε μια άλλη κατσαρόλα. Πρέπει να είναι 1½ κούπας, αλλιώς συμπληρώστε με νερό. Αν χρησιμοποιήσετε κομπόστα, στραγγίστε απλώς το ζουμί και μετρήστε το να είναι 1½ κούπας. Προσθέστε στο ζουμί τη ζάχαρη, το κορν φλάουρ κι ελάχιστο αλάτι. Σιγοβράστε, ώσπου να γίνει μια διάφανη πηχτή σάλτσα. Κατεβάστε την από τη φωτιά, κι αφού κρυώσει ρίξτε κι ανακατέψτε τα βύσσινα ή τα κεράσια και το κονιάκ ή την εσάνς πικραμυγδάλου.

CUSTARD SAUCE:

Χτυπήστε 6 κροκάδια με 1 κούπα ζάχαρη σε μπεν μαρί, ώσπου να πήξουν. Συνεχίζοντας το χτύπημα ρίξτε λίγο, λίγο 2 κούπες ζεστό γάλα ή κρέμα γάλακτος και συνεχίστε να ανακατεύετε την κρέμα επάνω στον ατμό, ώσπου να δέσει ελαφρά, τόσο που να καλύπτει το κουτάλι. Κατεβάστε την από τη φωτιά, ρίξτε κι ανακατέψτε 2 κουταλάκια εσάνς βανίλιας ή 1 κουταλάκι ξύσμα λεμονιού ή πορτοκαλιού. Αφήστε τη να κρυώσει και διατηρήστε τη στο ψυγείο, καλυμμένη με πλαστική μεμβράνη. Γίνεται 2 κούπες σάλτσα. **Για σο-**

κολατένια custard, όσο είναι η κρέμα ζεστή ρίξτε κι ανακατέψτε 100 γρ. ψηφίδες σοκολάτα, ώσπου να λιώσουν.

SAUCE ZABAGLIONE (SABAYON)

ΥΛΙΚΑ

- 6 κροκάδια
- 2/3 κούπας ζάχαρη
- 1 κούπα σαμπάνια ή *Marsala* ή *port* ή εκλεκτό ημίγλυκο κρασί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Επάνω σε μπεν μαρί χτυπήστε τα

κροκάδια με τη ζάχαρη, ώσπου να λιώσει η ζάχαρη και το μίγμα να πήξει και να πάρει το χρώμα του λεμονιού. Ρίξτε λίγο, λίγο το κρασί, χτυπώντας συνεχώς με το χτυπητήρι των αυγών, ώσπου το μίγμα να γίνει άσπρο, αφρώδες και να διπλασιαστεί σε όγκο, 5'. Προσθέστε λίγη βανίλια και χτυπήστε άλλα 5' - 10', ώσπου να γίνει πηχτό κι αφράτο. Το μίγμα πρέπει να αφρίσει, καθώς και η ονομασία της σάλτσας προέρχεται από το *zapillare* που στη διάλεκτο της *Napoli*, σημαίνει αφρίζω. Γίνεται περίπου 4 κούπες.

ΚΡΕΜΑ ΦΡΟΥΤΟΥ

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κούπας ζάχαρη
- 6 κουταλιές κορν φλάουρ
- 1/8 κουταλάκι αλάτι
- 4 κροκάδια ελαφρά χτυπημένα
- 2 κούπες χυμό φρούτου (πορτοκάλι, μανταρίνι, ανανά, φράουλα)
- 2 κουταλάκια ξύσμα από το ανάλογο φρούτο
 - 2 κουταλιές βούτυρο (προαιρετικά)
- 2 κούπες έτοιμη σαντιγί (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Διαλύστε το κορν φλάουρ σε μισή κούπα χυμό πορτοκαλιού. Βάλτε τον υπόλοιπο χυμό με τη ζάχαρη σε μικρή κατσαρόλα επάνω σε μέτρια φωτιά κι ανακατέψτε να διαλυθεί καλά η ζάχαρη. Όταν αρχίσει να βράζει ρίξτε μέσα το διαλυμένο κορν φλάουρ ανακατεύοντας ζωηρά και συνεχίστε το ανακάτεμα επάνω στη φωτιά, ώσπου να επιτύχετε μια λεία πηχτή κρέμα. Κατεβάστε τη από την φωτιά, προσθέστε το βούτυρο κι ανακατέψτε το ώσπου να λιώσει. Αφήστε την κρέμα να κρυώσει. Ρίξτε κι ανακατέψτε το ξύσμα. Αν χρησιμοποιήσετε σαντιγί ανακατέψτε τη σ' αυτό το στάδιο απαλά με την κρέμα. Φυλάξτε την κρέμα στο ψυγείο. Σερβίρετέ τη σε κούπες από αδειασμένα πορτοκάλια, γαρνίροντας με κομ-



μάτια καραμέλας, τριμμένη σοκολάτα, σαντιγί. Γίνεται 2 κούπες.

Κρέμα λεμονιού: χρησιμοποιήστε 1/3 κούπας χυμό λεμονιού και το υπόλοιπο συμπληρώστε με γάλα. Θα χρειαστείτε 1 κούπα ζάχαρη.

Κρέμα καρύδας: παραλείψτε το κορν φλάουρ και φτιάξτε κρέμα με 5 κροκάδια, 2/3 κούπας ζάχαρη, 1 κούπα γάλα καρύδας από κονσέρβα και 1 κουταλάκι εσάνς καρύδας. Χρησιμοποιήστε τις κρέμες ως γέμιση σε τάρτες ή σερβίρετέ τις σε ποτήρια με τριμμένα μπισκότα, κομμάτια κέικ ή παντεσπάνι, μαρμελάδα και φρέσκα φρούτα. Η σερβίρετέ τις μπρουλέ πασπαλίζοντας την επιφάνεια με μπόλικη ζάχαρη και καραμελώνοντάς τη με το ειδικό φλωγοβόλο «cooks torch» ή στο γκριλ.

ΜΕΡΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

208 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ

NEO

ερωτικές
δυστυχίες

ΑΛΕΞΙΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ

ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟ ΣΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ Vefa's HOUSE ΚΑΙ ΣΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ

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

ΓΡΑΦΕΙΑ: Κρέσνας 1, Λυκόβρυση, ΤΗΛ. & FAX: 2846.984, e-mail: info@vefashouse.gr. ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ FRANCHISE: Κος Ιωάννης Ντόντορας

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΑΤΤΙΚΗ: ΚΕΝΤΡΙΚΟ: ΛΥΚΟΒΡΥΣΗ: Σοφοκλή Βενιζέλου 36 & Κρέσνας 1, ΠΕΙΡΑΙΑΣ: Κουντουριώτου 143 & Βασ. Γεωργίου Α', ΧΑΛΑΝΔΡΙ: HONDOS CENTER (2ος όροφος), Πεντέλης 4, ΟΜΟΝΟΙΑ: HONDOS CENTER (κάτω αίθουσα), πλατεία Ομονοίας.

ΥΠΟΛΟΙΠΗ ΕΛΛΑΔΑ: ΑΡΓΟΣ: Δαναού 18, ΕΔΕΣΣΑ: Αριστοτέλους 2, ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ: Έβανς 26, ΚΑΛΥΜΝΟΣ: Ενορία Χριστού, ΚΩΣ: Κανάρη 44, ΜΥΤΙΛΗΝΗ: Ερμού 196, ΝΕΟ ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ: Αθηνών 20, ΠΑΤΡΑ: Μαιζώνος & Πατρέως 31, ΡΟΔΟΣ: Αλεξάνδρου Παπάγου 25-26, ΣΑΜΟΣ: Καπετάν Σταμάτη 9, ΤΡΙΚΑΛΑ: Απόλλωνος 15, ΧΑΛΚΙΔΑ: Φαβιέρου 40, ΧΙΟΣ: Ευστρατίου Αργέντη.

Vefa's
HOUSE
μοναδικά & μπλε

ISBN 960-91508-4-5
9 789609 150842