



από τη Βέφα
Αλεξιάδου

Οι 20

καλύτερες
συνταγές για

λαχανικά

ΔΙΕΘΝΗΣ
ΒΡΑΒΕΥΣΗ

SALON
INTERNATIONAL
*Libre
gourmet*
PARIS 1995
DIPLOME D'HONNEUR



Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Φίλες μου,

Στη μεσογειακή διατροφή, τα λαχανικά χρησιμοποιούνται ωμά ή μαγειρεμένα ως βασικό και κύριο πιάτο και όχι ως συμπλήρωμα ή γαρνιτούρα ενός πιάτου με κρέας. Με την ποικιλία των χρωμάτων και των γεύσεων τους εμπνέουν τους τεχνίτες της κουζίνας για τη δημιουργία γκουρμέ πιάτων με δυνατός γευστικές συγκινήσεις.

Οι Έλληνες με τα ταξίδια τους και με τις αποικίες τους και οι Μουσουλμάνοι με τις κατακτήσεις τους, μετέφεραν και δίδαξαν τη χρήση των λαχανικών στη διατροφή των λαών. Το ίδιο συνέβη και με τους Ισπανούς που κατέκτησαν την Αμερική κυνηγώντας χρυσό και επέστρεψαν κομίζοντας σπόρους για ντομάτες, γλυκές πιπεριές, φασόλια, καλαμπόκι και πατάτες. Θησαυρός που αποδείχθηκε εξίσου πολύτιμος και διαχρονικός στο πέρασμα των αιώνων, με τον χρυσό. Η συνεχής βελτίωση των καλλιεργητικών μεθόδων σε συνδυασμό με τη μέθοδο διασταυρώσεως του Αυστριακού επιστήμονα Mendel, έδωσε ποικιλίες ανθεκτικές στις αρρώστιες με πολύ μεγαλύτερες αποδόσεις και καταπληκτικά αποτελέσματα στο μέγεθος και τις χρωματικές παραλλαγές.

Μολονότι σήμερα κατά τη διάρκεια όλου του έτους, οποιαδήποτε εποχή, μπορούμε να βρούμε στην αγορά είδη λαχανικών που είναι γνωστά ως εποχιακά, η νοικοκυρά πρέπει να έχει ως χρυσό κανόνα την αγορά και χρήση στη δίαιτα της οικογένειας πάντοτε τα τυπικά εποχιακά λαχανικά, τα οποία είναι πιο φθηνά, πιο νόστιμα και πιο υγιεινά. Τα λαχανικά που διατηρούνται για αρκετό καιρό μετά τη συγκομιδή τους, χάνουν όχι μόνο τη γεύση και την υφή τους αλλά και το μεγαλύτερο μέρος των θρεπτικών συστατικών τους. Οι Έλληνες από πολύ νωρίς έμαθαν να εκτιμούν τον εποχικό χαρακτήρα των διαφόρων προϊόντων της γης. Κατά τον 3ο αιώνα μ. Χ. ο συγγραφέας Αθήναιος συνέλεξε και παρέθεσε στο επικό έργο του «Δειπνοσοφιστές» ένα απέραντο υλικό για τις γαστρονομικές συνήθειες του αρχαίου ελληνικού κόσμου. Το μοναδικό αυτό κληροδότημα του Αθήναιου είναι η παλαιότερη πηγή πληροφοριών για τις συνήθειες των τότε Ελλήνων. Γράφει λοιπόν ο Αθήναιος:

«Τα ψάρια, τα κρέατα, τα λαχανικά και τα βότανα έχουν διαφορετική ποιότητα κατά τις διάφορες εποχές του χρόνου. Κι αυτός που γνωρίζει τις αιτίες και τους κανόνες που ρυθμίζουν την εποχικότητα χρησιμοποιεί το καθένα από αυτά, όταν είναι στην εποχή του».

Τα λαχανικά περιέχουν σχεδόν όλες τις βιταμίνες και τα μέταλλα, που είναι απαραίτητα για τη καλή υγεία του

ανθρώπου. Είναι επίσης πλούσια σε υδατάνθρακες που προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό. Είναι πηγή απαραίτητων βιταμινών, κυρίως της C και της A, καθώς και μεταλλικών στοιχείων, όπως Κάλιο, Ασβέστιο, Μαγνήσιο, Σίδηρος. Στα λαχανικά επίσης απαντούν και πολλά ιχνοστοιχεία απαραίτητα για τις χημικές και βιοχημικές διεργασίες που γίνονται στον οργανισμό μας. Τέτοια ιχνοστοιχεία είναι το κοβάλτιο, το μολυβδαίνιο, ο χαλκός, ο ψευδάργυρος, το φθόριο και το ιώδιο.

Τα λαχανικά περιέχουν άφθονες φυτικές ίνες, οι οποίες αν και δεν αποτελούν θρεπτικές ουσίες η σημασία τους για την υγεία μας είναι μεγάλη και οφείλεται στο γεγονός ότι συμβάλλουν στην υγιεινή της χώνευσης και κυρίως στην καλή λειτουργία των εντέρων. Έτσι μια δίαιτα με άφθονα λαχανικά και με σύγχρονη ελάττωση των ζωικών προέλευσης πρωτεϊνών (κρέας οιασδήποτε προέλευσης), αποτελεί ασπίδα έναντι του καρκίνου.

Τα λαχανικά περιέχουν πρωτεΐνες σε μικρές συνήθως ποσότητες, πλην της σόγιας, των φασολιών και των μπιζελιών, τα οποία ως γνωστόν είναι πηγές πρωτεΐνης φυτικής προέλευσης. Τα αμινοξέα όμως, τα βασικά δηλαδή δομικά συστατικά των πρωτεϊνών αυτών δεν καλύπτουν τις διατροφικές βιολογικές ανάγκες του οργανισμού μας, γι' αυτό τα λαχανικά καλό είναι να συνοδεύονται από κρέας, ψάρι, αυγά, τυρί, γάλα τροφές ζωικής προέλευσης. Άλλωστε οι περισσότεροι χορτοφάγοι αποδέχονται στη διατροφή τους το τυρί, το γάλα και το αυγό, προϊόντα δηλαδή του ζωικού βασιλείου, για αυτόν το λόγο. Στις περισσότερες από τις συνταγές που ακολουθούν γίνεται ακριβώς συνδυασμός των πρωτεϊνών των γαλακτοκομικών προϊόντων με τις βιταμίνες των φρέσκων λαχανικών. Διαλέξτε λαχανικά φρέσκα της εποχής για το καθημερινό σας τραπέζι, και προσφέρετέ τα ως σαλάτα ή ως κύριο πιάτο. Τα διάφορα λαχανικά της σαλάτας σωστό είναι να κόβονται λίγο πριν καταναλωθούν. Τα λαχανικά δεν χρειάζονται πολύ βράσιμο, για να μην χάσουν μεγάλο μέρος από τις πολύτιμες βιταμίνες τους, αλλά και για να κρατήσουν το σχήμα τους. Στα πράσινα λαχανικά που θα βράσετε, μη προσθέσετε αλάτι κατά το βράσιμο, για να διατηρήσουν ζωντανό το χρώμα τους. Προμηθευθείτε φρέσκα λαχανικά και καταναλώστε τα σε διάστημα λίγων ημερών, ώστε να αποκομίσετε όλη την ποσότητα των θρεπτικών συστατικών που περιέχουν.

**Καλή επιτυχία,
Βέφα**

«ΟΙ 20 ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ»

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

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΛΕΞΙΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ

Copyright © ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ

ΛΑΖΑΝΙΑ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΚΑΙ ΠΡΑΣΑ



ΛΑΖΑΝΙΑ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΚΑΙ ΠΡΑΣΑ



Μερίδες 6

Χρόνος προετοιμασίας 1 ώρα

Χρόνος ψήσιματος 50΄

ΥΛΙΚΑ

- 6 μέτριες μακριές και λεπτές μελιτζάνες
- 1/3 κούπας λάδι
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 1 κιλό ντομάτες, χωρίς τη φλούδα και τους σπόρους, ψιλοκομμένες
- 1 κουταλιά πελτέ ντομάτας
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- 1 κουταλιά ξίδι
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένο φρέσκο βασιλικό ή δύσμο
- 2 κουταλιές μαργαρίνη
- 4 πράσα, μόνο το άσπρο μέρος, ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά ζάχαρη
- 16 λαζάνια
- 2 1/2 κούπας τριμμένη γλυκιά και μαλακιά κεφαλογραβιέρα ή φυτικό τυρί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Κόψτε τις μελιτζάνες σε λεπτές φέτες, πασπαλίστε τις με αλάτι κι αφήστε τις να σταθούν 1 ώρα. Ξεπλύνετε τις με άφθονο νερό και στίψτε τις στις παλάμες σας, να φύγει η περίσσεια του νερού. Σκουπίστε τις καλά και τηγανίστε τις σε καυτό λάδι, ώπου να ροδίσουν. Ζεστάνετε το λάδι σε μια κα-

τσαρόλα και σοτάρете το κρεμμύδι και το μισό σκόρδο 2΄-3΄, ώπου να μαλακώσουν. Ρίξτε κι ανακατέψτε τις ντομάτες, τον πελτέ, τη ζάχαρη, το ξίδι, το βασιλικό, αλάτι και πιπέρι, ανακατέψτε και σιγοβράστε τη σάλτσα 20΄ περίπου, ώπου να δέσει. Λιώστε τη μαργαρίνη σε ένα μικρό τηγάνι και σοτάρете το πράσο και το υπόλοιπο σκόρδο ανακατεύοντας, ώπου να μαλακώσει το πράσο. Προσθέστε τη ζάχαρη και συνεχίστε το σοτάρισμα 5΄ ακόμη, ώπου να καραμελωθεί ελαφρά το πράσο. Βράστε τα λαζάνια σε δύο δόσεις μέσα σε αλατισμένο νερό με 2 κουταλιές λάδι, σκεπασμένα 5΄, ώπου να μαλακώσουν. Βγάλτε τα με τρυπητή κουτάλα και βάλτε τα σ΄ ένα μπολ με κρύο νερό, να κρυώσουν λίγο, ώστε να μπορείτε να τα πιάσετε με τα χέρια, να τα στραγγίσετε και να τα ακουμπήσετε σε βαμβακερές πετσέτες, να στεγνώσουν. Αλείψτε με λίγη μαργαρίνη ένα πυρίμαχο ορθογώνιο σκεύος και πασπαλίστε το με 1 κουταλιά φρυγανιά. Στρώστε μέσα 4 λαζάνια. Αραδιάστε επάνω στα λαζάνια το 1/4 από τις μελιτζάνες, το 1/4 από το μίγμα των πράσων, το 1/4 από τη σάλτσα και το 1/4 από το τυρί. Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία 3 φορές ακόμη, τελειώνοντας με λαζάνια και τυρί. Ψήστε το φαγητό ακάλυπτο σε φούρνο 180°C, 50΄. Αφήστε το να σταθεί 10΄, πριν το σερβίρετε, για να κόβεται σε κομμάτια.

ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ



ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ



Μερίδες 4

Χρόνος ετοιμασίας 30΄

Χρόνος ψήσιματος 1 ώρα και 30΄

ΥΛΙΚΑ

- 12 πιπεριές Φλώρινας μεγάλες
- 1 κιλό μελιτζάνες
- 2 μεγάλα κρεμμύδια τριμμένα
- 1 κούπα λάδι
- 1/3 κούπας ρύζι Καρολίνα
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1 κιλό ώριμες ντομάτες περασμένες από σίτα
- 35 γρ. κουκουνάρια
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

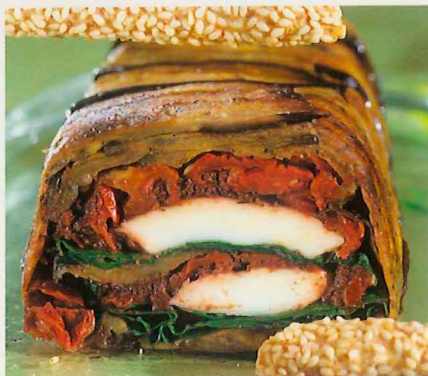
ΕΚΤΕΛΕΣΗ Κόψτε τις μελιτζάνες, χωρίς να τις

καθαρίσετε, σε φέτες κατόπιν σε λωρίδες και τέλος σε μικρά τετράγωνα κομματάκια. Αλατίστε τες κι αφήστε τες να σταθούν 1 ώρα. Ξεπλύντε και στίψτε τες καλά μέσα στις παλάμες σας να φύγει η περίσσεια του νερού. Ζεστάνετε το μισό λάδι και σοτάρете τες. Στο άλλο μισό σοτάρете το κρεμμύδι, ρίξτε τη ντομάτα και σιγοβράστε, ώσπου να μαλακώσει. Προσθέστε το μαϊντανό, το ρύζι, τις μελιτζάνες, τα κουκουνάρια, αλάτι και πιπέρι. Κόψτε κι αφαιρέστε το επάνω μέρος κάθε πιπεριάς κι αδειάστε τους σπόρους. Τηγανίστε τες ελαφρά, γεμίστε τες κι αραδιάστε τες σ' ένα πυρέξ. Προσθέστε 1/3 κούπας νερό ή χυμό ντομάτας και ψήστε τες στους 180°C, ώσπου να πάρουν χρώμα και να μαλακώσουν. Ζεστές ή κρύες είναι το ίδιο νόστιμες.

ΤΕΡΙΝ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΚΑΙ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ



ΤΕΡΙΝ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΚΑΙ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ



Μερίδες 8

Χρόνος ετοιμασίας 5 ώρες

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κούπας λάδι
- λίγο θυμάρι, ρίγανη, δεντρολίβανο
- 8 μέτριες μακριές μελιτζάνες
- 10 ξερές λιαστές ντομάτες ή 1 κούπα κομματάκια λιαστής ντομάτας από βάζο
- 2 κούπες πάστα ελιάς
- 1 δεμάτι ρόκα
- μερικά φύλλα πλατύφυλλο βασιλικό
- 10 πολύ λεπτές φέτες παρμεζάνα *Reggiano*
- 400 γρ. μοτσαρέλα Ιταλική σε φετάκια

για το ντρέσινγκ

- 1/2 κούπας ξίδι *balsamico*
- 1/3 κούπας ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά μουστάρδα Ντιζόν
- 2 κουταλάκια ζάχαρη
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ανακατέψτε το λάδι με τα μυρωδικά κι αφήστε το να σταθεί 30'. Κόψτε τις μελιτζάνες σε λεπτές μακριές φέτες, πασπαλίστε τες με άφθονο αλάτι κι αφήστε τες να σταθούν 1 ώρα. Ξεπλύνετέ τες με άφθονο κρύο νερό και στραγγίστε τες στις παλάμες σας, να φύγει η περίσσεια του νερού. Στραγγίστε τες καλά σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Αραδιάστε τες επάνω σε λαδόχαρτο στο ταψί του φούρνου και ραντίστε τες με το αρωματισμένο λά-

δι. Ψήστε τες στο γκριλ 25', ώσπου να ροδίσουν, αναποδογυρίζοντάς τες μία φορά κι αλείφοντάς τες και πάλι με λίγο λάδι. Αν χρησιμοποιήσετε ξερές λιαστές ντομάτες, αφήστε τες να σταθούν 20' σε βραστό νερό. Ξεπλύνετέ τες καλά και στραγγίστε τες. Τηγανίστε τες ελαφρά σε 2 κουταλιές από το αρωματισμένο λάδι, στραγγίστε τες κι αφού κρυώσουν, ψιλοκόψτε τες. Ανακατέψτε τα κομματάκια λιαστής ντομάτας με την πάστα ελιάς. Πλύντε καλά τη ρόκα και τα φύλλα βασιλικού και στεγνώστε τα. Στρώστε μια μακρόστενη φόρμα για ψωμί, μήκους 20 εκ., με διάφανη πλαστική μεμβράνη. Τοποθετήστε μέσα στη φόρμα μια σειρά από φέτες μελιτζάνας να καλύψουν τον πάτο και τα τοιχώματα της φόρμας. Καλύψτε με το 1/3 του μίγματος της πάστας ελιάς με τις λιαστές ντομάτες. Αραδιάστε επάνω, τις φέτες παρμεζάνας και μοτσαρέλας και καλύψτε με τα μισά φυλλαράκια ρόκας ή βασιλικού. Επαναλάβετε τις στρώσεις, μελιτζάνας, ντομάτας και ελιάς, τυριού και βασιλικού, ώσπου να τελειώσουν όλα τα υλικά. Τελειώστε με μελιτζάνες. Καλύψτε με τη πλαστική μεμβράνη και βάλτε το ρολό στο ψυγείο για 4 ώρες, τουλάχιστον. Σερβίρετέ το σε χοντρές φέτες, περιχύνοντας με το ντρέσινγκ, ως πρώτο πιάτο ή ως ένα ελαφρύ πρόγευμα. Για να φτιάξετε το ντρέσινγκ, βάλτε όλα τα υλικά σ' ένα βάζο με καλό κούμπωμα και χτυπήστε τα να ανακατευτούν. Συνοδέψτε με ποικιλία ψωμιών και κριτσίνια.

ROULADE ΑΠΟ ΣΠΑΝΑΚΙ ΜΕ BLUE CHEESE



ROULADE ΑΠΟ ΣΠΑΝΑΚΙ ΜΕ BLUE CHEESE



Μερίδες 12

Χρόνος προετοιμασίας 30΄

Χρόνος ψησίματος 30΄

- 250 γρ. σπανάκι κατεψυγμένο
- 1/4 κούπας βούτυρο
- 1/3 κούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κούπα γάλα ζεστό
- 1/3 κούπας τριμμένη παρμεζάνα
- 4 αυγά, χωρισμένα
- 1 κούπα μαϊντανό ψιλοκομμένο στο πολυμίξερ
- 1/2 κουταλάκι μοσχοκάρυδο
- αλάτι, πιπέρι

για τη γέμιση

- 1 μικρή σελινόριζα τριμμένη (1 κούπα περίπου)
- χυμό 1 λεμονιού
- 250 γρ. κριμ τσιζ
- 150 γρ. ροκφόρ
- 1 κουταλιά μουστάρδα
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πλύντε καλά το σπανάκι και ζεματίστε το. Στραγγίστε και ψιλοκόψτε το. Βάλτε το σε μια μικρή κατσαρόλα κι ανακατέψτε το επάνω σε μέτρια φωτιά, να εξατμιστεί όλο το νερό του. Σε μια άλλη κατσαρόλα, λιώστε το βούτυρο, προσθέστε το αλεύρι κι ανακατέψτε επάνω στη φωτιά 1΄. Ρίξτε με μιας το γάλα,

ανακατεύοντας ζωηρά για να μη σβολιάσει το αλεύρι. Σιγοβράστε, ανακατεύοντας, ώπου να πήξει η μπεσαμέλ. Προσθέστε την παρμεζάνα, τα κροκάδια, το σπανάκι, το μαϊντανό, το μοσχοκάρυδο, αλάτι και πιπέρι. Κατεβάστε από τη φωτιά κι αφήστε το μίγμα να κρυώσει. Χτυπήστε τα ασπράδια σε απαλή μαρέγκα κι ανακατέψτε την απαλά μέσα στο υπόλοιπο μίγμα. Απλώστε το μίγμα σε ταψί jelly roll, στρωμένο με αντικολητικό χαρτί. Ψήστε το στους 175°C, 30΄-35΄ περίπου, ή ώπου να ροδίσει η επιφάνεια. **Στο μεταξύ, ετοιμάστε τη γέμιση.** Ανακατέψτε την τριμμένη σελινόριζα με το χυμό λεμονιού. Χτυπήστε τα τυριά με τη μουστάρδα, να μαλακώσουν και να γίνουν μίγμα ενιαίο. Αλατοπιπερώστε, ρίξτε κι ανακατέψτε την τριμμένη σελινόριζα. Αφήστε τη γέμιση εκτός ψυγείου, για να είναι μαλακιά. Βγάλτε το παντεσπάνι από το φούρνο κι αναποδογυρίστε το επάνω σε μια πετσέτα κουζίνας. Αφαιρέστε προσεχτικά το λαδόχαρτο και στρώστε επάνω, όσο είναι ζεστό ένα καθαρό κομμάτι αντικολητικό χαρτί. Τυλίξτε το σε ρολό, μαζί με το χαρτί κι αφήστε το να κρυώσει. Ξετυλίξτε το ρολό κι αλείψτε όλη την επιφάνεια με τη γέμιση. Τυλίξτε και πάλι σε ρολό και βάλτε το σε μακρόστενη πιατέλα, στο ψυγείο, ώπου να σφίξει, 1 ώρα περίπου. Σερβίρετέ το κρύο με φρέσκια σαλάτα ρόκα, με λιαστές ντομάτες, ραντισμένη με balsamico.

ΚΟΧΥΛΙΑ ΓΙΓΑΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ



ΚΟΧΥΛΙΑ ΓΙΓΑΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ



Μερίδες 5-6

Χρόνος προετοιμασίας 30΄

Χρόνος μαγειρέματος 40΄

ΥΛΙΚΑ

- 300 γρ. κοχύλια γίγας
- 100 γρ. τριμμένη μοτσαρέλα

για τη γέμιση

- 2 κουταλιές βούτυρο
- 300 γρ. σπανάκι κατεψυγμένο ή 600 γρ. σπανάκι φρέσκο
- 1/4 κουταλάκι μοσχοκάρυδο
- 1/4 κούπας κουκουνάρι
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2 κουταλιές κρέμα γάλακτος
- 400 γρ. ρικότα
- 1/3 κούπας τριμμένη παρμεζάνα
- 1 αυγό χτυπημένο ελαφρά

για τη σάλτσα

- 2 κουταλιές βούτυρο
- 2 κουταλιές λάδι
- 2 κουταλιές τριμμένο κρεμμύδι
- 800 γρ. ντοματάκια κονσέρβας
- 1/2 κούπας φύλλα βασιλικού σε κομματάκια
- 1/2 κουταλάκι ζάχαρη
- 2 κουταλιές ξίδι balsamico

- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ **Ετοιμάστε τη σάλτσα.** Λιώστε το βούτυρο με το λάδι σε μικρή κατσαρόλα και σοτάρετε το κρεμμύδι. Προσθέστε όλα τα υπόλοιπα υλικά κι αφήστε τη σάλτσα να σιγοβράσει 25΄. **Ετοιμάστε τη γέμιση.** Ζεματίστε το σπανάκι, στραγγίστε το και στίψτε το καλά να φύγει όλο το νερό του. Λιώστε το βούτυρο σε μια μικρή κατσαρόλα και σοτάρετε το σπανάκι. Προσθέστε το μοσχοκάρυδο, το κουκουνάρι, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι κι ανακατέψτε. Κατεβάστε από τη φωτιά κι αφού κρυώσει ελαφρά, ρίξτε κι ανακατέψτε την κρέμα γάλακτος, τη ρικότα και την παρμεζάνα. Τέλος ανακατέψτε στο μίγμα το αυγό. Βράστε τα κοχύλια σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό και 2 κουταλιές λάδι. Βγάλτε τα, πριν βράσουν εντελώς, και στραγγίστε τα. Ξεπλύνετε τα με κρύο νερό και γεμίστε τα ένα-ένα με το μίγμα με το σπανάκι. Απλώστε μερικές κουταλιές από τη σάλτσα σ' ένα βαθύ πυρίμαχο σκεύος και τοποθετήστε επάνω τα γεμισμένα κοχύλια. Περιχύστε τα με την υπόλοιπη σάλτσα και πασπαλίστε τα με την τριμμένη μοτσαρέλα. Ψήστε τα σε φούρνο 190°C, 35΄-40΄. Σερβίρετέ τα αμέσως.

ΤΗΓΑΝΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Μερίδες 6
Χρόνος
προετοιμασίας 30'
Χρόνος
τηγανίσματος 30'

ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγάλη μελιτζάνα σε λεπτές φέτες
- 12 μεγάλα άσπρα μανιτάρια κομμένα στη μέση
- 2 μεγάλα κολοκύθια σε λεπτές φέτες
- 1 μικρό κουνουπίδι σε φουντίτσες
- 1 μικρό μπρόκολο σε φουντίτσες
- 2 μεγάλα κρεμμύδια σε κρίκους
- 1½ κούπας σάλτσα ταχίνι (βλ. σελ. 21)

για το χυλό

- 1 κούπα αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- αλάτι και πιπέρι
- 1 κουταλιά λάδι
- 1 κούπα μπίρα ή ανθρακούχο νερό



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Αλατίστε τις μελιτζάνες και τα κολοκύθια κι αφήστε τα να σταθούν 30' σε τρυπητό. **Ετοιμάστε 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 α-

ραιός, προσθέστε λίγη μπίρα ακόμη. Αφήστε το χυλό, να σταθεί 1 ώρα, αλλιώς θα γλιστράει και δεν θα κολλάει στα λαχανικά. Βουτήξτε τα λαχανικά στο χυλό και τηγανίστε τα σε καυτό λάδι ή στη φριτέζα. Ετοιμάστε τη σάλτσα ταχίνι πριν τηγανίσετε τα λαχανικά, ώστε να τα σερβίρετε με τη σάλτσα όσο είναι ζεστά. Αραδιάστε τα τηγανητά λαχανικά σε πιατέλα και περιχύστε τα με σάλτσα ταχίνι. Σερβίρετε τα τηγανητά λαχανικά αμέσως, συνοδεύοντάς τα με νωπά λαχανικά κομμένα σε σπαγγέτι.

ΠΡΑΣΟΥΖΟ ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ



- 2 σκελίδες σκόρδο σε δοντάκια
- 400 γρ. ντοματάκια κονσέρβας πολτοποιημένα
- 1 κουτί ντοματοχυμό
- 2 κούπες ζωμό λαχανικών ή νερό
- 1 κουταλάκι πιπέρι καγιέν (προαιρετικά)
- 1/2 κούπας ρύζι Καρολίνα
- αλάτι, πιπέρι
- 1/3 κούπας χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Καθαρίστε τη σελινόριζα, κόψτε τη σε κύβους και περιχύστε τους με λίγο χυμό λεμονιού. Αχνίστε χωριστά τα πράσα και τις σελινόριζες και στραγγίστε τες καλά. Βάλτε το λάδι σε κατσαρόλα, επάνω σε δυνατή φωτιά. Ρίξτε μέσα τα πράσα, τα κρεμμύδια και το σκόρδο και σοτάρετέ τα μερικά λεπτά. Προσθέστε τις σελινόριζες, τα ντοματάκια και το χυμό, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, σκε-

Μερίδες 4-5

Χρόνος ετοιμασίας 30'

Χρόνος μαγειρέματος 45'

ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγάλη σελινόριζα
- χυμό 1 λεμονιού
- 4 μεγάλα πράσα καθαρισμένα, σε κομμάτια 4 εκ. περίπου
- 1/2 κούπας λάδι
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια σε κομμάτια

πάστε κι αφήστε τα λαχανικά να σιγοβράσουν 20'. Κάντε μικρά ανοίγματα ανάμεσα στα λαχανικά μ' ένα ξύλινο κουτάλι και ρίξτε μέσα το ρύζι. Ανακατέψτε το καγιέν με το ζωμό και ρίξτε τον στην κατσαρόλα με τα υπόλοιπα υλικά. Σιγοβράστε το φαγητό σκεπασμένο 20', ώπου να φουσκώσει το ρύζι και να απορροφήσει όλο το υγρό. Περιχύστε το φαγητό με το χυμό λεμονιού και κουνήστε την κατσαρόλα κυκλικά, ώστε να πάει παντού. Πασπαλίστε το φαγητό με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σερβίρετέ το.

ΣΟΥΠΑ ΒΕΛΟΥΤΕ ΜΕ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΣΑ

Μερίδες 4

Χρόνος

προετοιμασίας 35'

Χρόνος

μαγειρέματος 30'

ΥΛΙΚΑ

- 3 μέτρια πράσα
- 250 γρ. φρέσκα σπαράγγια ή 300 γρ. κατεψυγμένα
- 2 κούπες ζωμό κότας
- 1/2 κούπας κρέμα γάλακτος
- 1/2 κούπας γάλα
- 2 κουταλιές βούτυρο
- 2 κουταλιές αλεύρι
- αλάτι και άσπρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Καθαρίστε τα πράσα πετώντας όλα τα σκληρά εξωτερικά φύλλα και το κάτω μέρος των πράσινων φύλλων έως το σημείο που αρχίζει το τρυφερό μέρος. Κόψτε τα σε κομματάκια. Εάν χρησιμοποιήσετε φρέσκα σπαράγγια, πετάξτε το κάτω σκληρό μέρος. Κόψτε τα σε κομμάτια 2 εκ. Σε μια κατσαρόλα βάλτε το ζωμό κότας επάνω σε μέτρια φωτιά κι όταν αρχίσει να βράζει, βάλτε μέσα τα πράσα και τα σπαράγγια. Σκεπάστε και σιγοβράστε τα 10' ή ώσπου να μαλακώσουν καλά τα λαχανικά. Αφήστε το μίγμα να κρυώσει ελαφρά και χτυπήστε το στο πολυμίξερ να γίνει λείος πουρές. Ανακατέψτε την κρέμα με το γάλα και ζεστανέτε το μίγ-

μα έως το σημείο βρασμού. Σε μια κατσαρόλα λιώστε το βούτυρο, προσθέστε το αλεύρι κι ανακατέψτε το 1' επάνω σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε το ζεστό μίγμα της κρέμας μεμιάς μέσα στο αλεύρι, ανακατεύοντας ζωηρά. Στη συνέχεια προσθέστε τον πουρέ των λαχανικών, αλάτι και πιπέρι. Ανακατέψτε επάνω στη φωτιά, ώσπου να πήξει το μίγμα και να ζεσταθεί καλά, 5' περίπου. Σερβίρετε τη σούπα ζεστή, πασπαλισμένη με λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό ή δυόσμο.



ΤΑΡΤΑ ΚΑΡΟΤΟΥ



- 1/4 κούπας βούτυρο
- 1/3 κούπας τριμμένο κρεμμύδι
- 1/3 κούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2 κούπες τριμμένη κεφαλογραβιέρα μαλακιά
- 3 μέτρια αυγά ελαφρά χτυπημένα
- λίγο μοσχοκάρυδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σ' ένα μεγάλο μπολ βάλτε όλα τα υλικά της ζύμης και ζυμώστε τα να ενωθούν. Ανοίξτε τη ζύμη σε φύλλο και στρώστε τη σε ένα πυρίμαχο σκεύος για τάρτες με διάμετρο 30 εκ. έτσι ώστε να καλυφθούν ο πάτος και τα τοιχώματα. Βράστε τα καρότα σε αλατισμένο νερό, να μαλακώσουν καλά, στραγγίστε τα και φυλάξτε 3 ολόκληρα. Τα υπόλοιπα, αφού κρυώσουν αλέστε τα στο μπλέντερ ή στο πολυμίξερ με 2 κουτα-

λιές από το νερό όπου έβρασαν, να γίνουν πουρές. Κόψτε τα καρότα που φυλάξατε σε φετάκια και κρατήστε τα για τη διακόσμηση. Στο μεταξύ, λιώστε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα και σοτάρετε σ' αυτό το κρεμμύδι, να μαραθεί. Κατεβάστε από τη φωτιά, ρίξτε κι ανακατέψτε το μαϊντανό και τον πουρέ καρότων. Προσθέστε το τυρί και τα αυγά. Αδειάστε το μίγμα μέσα στη βάση τάρτας και γαρνίρετε την επιφάνεια με τα φετάκια καρότου που κρατήσατε, αφού πρώτα τα σοτάρετε σε 1 κουταλιά βούτυρο. Ψήστε την τάρτα σε φούρνο 200°C, 30'. Σερβίρετέ τη ως ένα ελαφρύ γεύμα ή ως συνοδευτικό για ψητό κρέας.

Μερίδες 16

Χρόνος προετοιμασίας 1 ώρα

Χρόνος ψησίματος 30'

ΥΛΙΚΑ

για τη ζύμη

- 2 κούπες αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1/2 κούπας γάλα
- 1/4 κούπας λάδι
- 1/4 κούπας μαργαρίνη
- 1 κουταλάκι αλάτι

για τη γέμιση

- 1.200 γρ. καρότα

BROWNIES ME ΚΟΛΟΚΥΘΙ

Γίνονται 16 κομμάτια

Χρόνος

προετοιμασίας 20'

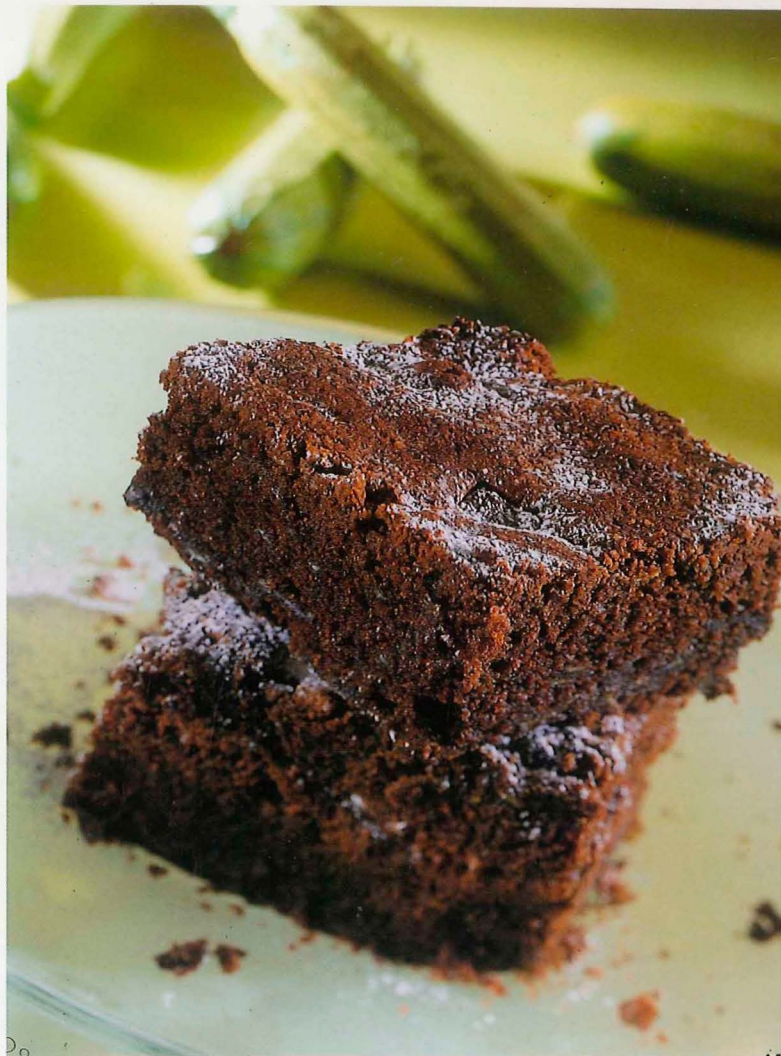
Χρόνος ψησίματος

1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 1½ κούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ
- 1/2 κούπας κακάο
- 1/4 κουταλάκι μοσχοκάρυδο
- 1/4 κουταλάκι γαρίφαλο
- 1/4 κουταλάκι κανέλα
- 1/2 κούπας βούτυρο
- 2 κούπες καστανή ζάχαρη
- 1/2 κούπας ηλιέλαιο
- 1 κουταλάκι εσάνς βανίλιας
- 1/2 κούπας γάλα εβαπορέ
- 3 αυγά χτυπημένα
- 3 κούπες τριμμένο πράσινο κολοκύθι (1/2 κιλού περίπου)
- 100 γρ. τριμμένη σοκολάτα υγείας ή chocolate chips

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ανακατέψτε σ' ένα μπολ το αλεύρι με το μπέικιν, το κακάο και τα μυρωδικά. Χτυπήστε στη δυνατή ταχύτητα του μίξερ το βούτυρο με τη ζάχαρη τη βανίλια και το λάδι, ώσπου ν' αφρατέψει, 3'-5' περίπου. Προσθέστε το γάλα και τα αυγά και χτυπήστε τα 2' στη δυνατή ταχύτητα του μίξερ. Αδειάστε μέσα στο μπολ του μίξερ το μίγμα των στερεών υλικών και τα κολοκύθια και χτυπήστε τα πολύ λίγο, ίσα ίσα να βραχούν όλα τα στερεά υλικά. Αλείψτε με λίγη μαργαρίνη μια τετράγωνη φόρμα 23x33 εκ. και στρώστε τον πάτο και τα τοιχώματα με λαδόχαρτο. Αλείψτε και πάλι με λί-



γη μαργαρίνη. Αδειάστε το μίγμα μέσα στη φόρμα κι απλώστε το με μια σπάτουλα, λειαίνοντας την επιφάνειά του. Πασπαλίστε το με την τριμμένη σοκολάτα. Ψήστε το κέικ στους 190°C, 50' - 1 ώρα, ή ώσπου η οδοντογλυφίδα να βγαίνει στεγνή. Βγάλτε το από το φούρνο κι αφήστε το να κρυώσει μέσα στη φόρμα. Κόψτε το σε τετράγωνα κομμάτια και σερβίρετέ τα με τον καφέ ή το τσάι. Το κέικ είναι πάρα πολύ αφράτο και νόστιμο, αξίζει να το δοκιμάσετε. Διατηρείται 3 ημέρες στο ψυγείο.

ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ



Μερίδες 4
Χρόνος προετοιμασίας 30΄
Χρόνος μαγειρέματος 20΄

ΥΛΙΚΑ

- 1/3 κούπας λάδι
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 1 μικρό κουνουπίδι σε φουντίτσες
- 1 κουταλάκι κόλιανδρο
- 1/2 κουταλάκι κάρι
- 1/4 κουταλάκι κύμινο
- 1/2 κουταλάκι τριμμένο τζίντζερ
- 4 ώριμες ντομάτες σε φετάκια
- 1 κουταλιά πελτέ ντομάτας διαλυμένη σε 2/3 κούπας νερό

- 200 γρ. σπανάκι καθαρισμένο, σε κομμάτια, ζεματισμένο και στραγγισμένο καλά
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σε μια κατσαρόλα, σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο στο λάδι, να μαραθούν. Προσθέστε το κουνουπίδι και σοτάρετέ το 3΄-4΄, να πάρει χρώμα. Πασπαλίστε με τα μπαχαρικά. Προσθέστε τις ντομάτες, τον πελτέ, το σπανάκι, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Σιγοβράστε το φαγητό 15΄, και σερβίρετέ το ζεστό.

Εναλλακτικά, αλευρώστε τις φουντίτσες του κουνουπιδιού και τηγανίστε τες ελαφρά πριν τις βάλετε στην κατσαρόλα.

ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΑΛΑ ΡΟΜΑΝΑ



Μερίδες 4

Χρόνος προετοιμασίας 40΄

Χρόνος μαγειρέματος 45΄

ΥΛΙΚΑ

- 8 μεγάλες αγκινάρες
- χυμό 1 λεμονιού
- 1 κούπα ψιλοκομμένα μανιτάρια
- 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένο βασιλικό ή μαϊντανό
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένο δυόσμο
- 1/2 κούπας λάδι
- 1/2 κούπας λευκό ξηρό κρασί
- 1 κούπα ζωμό λαχανικών

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Αφαιρέστε από τις αγκινάρες τα

σκληρά φύλλα και το χνούδι από το εσωτερικό τους, αφήνοντας έτσι μόνο τις τρυφερές καρδιές. Τρίψτε τες με το λεμόνι και βάλτε τες σ' ένα μπολ με νερό που έχετε διαλύσει λίγο αλεύρι και αρκετό χυμό λεμονιού. Σ' ένα τηγάνι ζεστάνετε 2 κουταλιές λάδι και σοτάρετε ελαφρά τα μανιτάρια και το σκόρδο. Κατεβάστε από τη φωτιά, ρίξτε κι ανακατέψτε μέσα στα μανιτάρια το βασιλικό, το δυόσμο, αλάτι και πιπέρι. Στραγγίστε τις αγκινάρες, γεμίστε τες με το μίγμα των μανιταριών και τοποθετήστε τες σε μια μεγάλη κατσαρόλα, τη μια δίπλα στην άλλη. Περιχύστε τες με το λάδι, το κρασί και το ζωμό. Σκεπάστε την κατσαρόλα και σιγοβράστε τες 45΄ περίπου, ώπου να μαλακώσουν. Σερβίρετέ τες ζεστές ή κρύες.

ΚΑΡΟΤΑ, ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΑΡΑΚΑΣ ΓΚΑΡΝΙ



Μερίδες 4-5

Χρόνος προετοιμασίας 30΄

Χρόνος μαγειρέματος 40΄

ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ. φρέσκα μανιτάρια
- 1-2 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 1/3 κούπας βούτυρο
- αλάτι, πιπέρι
- 1/2 κιλού μικρά καρότα
- 1/2 κιλού φρέσκο αρακά
- 1/2 κουταλάκι ζάχαρη
- 2 κούπες ζεστό ζωμό κρέατος
- μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1/2 κούπας κρέμα γάλακτος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πλύντε τα μανιτάρια, κόψτε τα σε φετάκια και ραντίστε τα με το χυμό λεμονιού. Σ' ένα τηγάνι ζεστάνετε 2 κουταλιές από το βούτυρο, σοτάρετε τα μανιτάρια επάνω σε μέτρια φωτιά, ώσπου να ξανθύνουν ελαφρά κι αλατοπιπερώστε τα. Καθαρίστε τον αρακά. Κόψτε τα καρότα σε φετάκια και βάλτε τα σε κατσαρόλα μαζί με τον αρακά και το υπόλοιπο βούτυρο. Προσθέστε τη ζάχαρη και το ζωμό κρέατος και σιγοβράστε τα, ώσπου να μείνουν σχεδόν με το βούτυρο. Ρίξτε και ανακατέψτε τα μανιτάρια και την κρέμα γάλακτος. Πασπαλίστε τα με ψιλοκομμένο μαϊντανό και σερβίρετέ τα ως γαρνιτούρα με ψητό κρέας, πουλερικά ή μπιφτέκια.

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Μερίδες 6

Χρόνος

προετοιμασίας 30΄

Χρόνος

τηγανίσματος 15΄

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλού πατάτες
- 200 γρ. καρότα
- 200 γρ. κολοκυθάκια
- 1/2 κούπας αρακά καθαρισμένο
- 1/4 κούπας αλεύρι
- 1/4 κούπας κορν φλάουρ
- 1/4 κουταλάκι κύμινο
- 1/2 κουταλάκι κάρι
- 1/2 κούπας τριμμένο τυρί φέτα
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Καθαρίστε τις πατάτες και τα καρότα και βράστε τα σε αλατισμένο νερό, να μαλακώσουν. Αφαιρέστε τα με τρυπητή κουτάλα και στο ίδιο νερό βράστε τα κολοκυθάκια και τον αρακά. Στραγγίστε τα λαχανικά, ψιλοκόψτε τις πατάτες, τα καρότα και τα κολοκυθάκια και χτυπήστε τα στο πολυμίξερ, να γίνουν ανώμαλος πουρές. Σ' ένα άλλο μπολ ανακατέψτε το αλεύρι με το κορν φλάουρ, το κάρι και το κύμινο. Ρίξτε το μίγμα του αλευριού μέσα στο μπολ με τα λαχανικά, προσθέστε το τυρί, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι κι ανακατέψτε, να ενωθούν τα υλικά σ' ένα μίγμα μάλλον σφιχτό. Βρέξτε τα χέρια σας με νερό και πλάστε σουτζουκάκια. Αλευρώστε και τηγανίστε τα σε καυτό λάδι. Σερβίρετέ τα ζεστά γαρνίροντάς τα με φρέσκα λαχανικά και περιχύνοντάς τα με σάλτσα ταχίνι.

ΣΑΛΤΣΑ ΤΑΧΙΝΙ

Γίνεται 1½ κούπας σάλτσα
Χρόνος ετοιμασίας 10΄

ΥΛΙΚΑ

- 1-2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 1/3 κούπας ταχίνι
- 1½ κούπας νερό
- 2-3 κουταλιές χυμό λεμονιού
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο άσπρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Λιώστε το σκόρδο με 1/4 κουταλάκι αλάτι σε γουδί κι ανακατέψτε το με το ταχίνι. Αρχίστε ν' ανακατεύετε προσθέτοντας λίγο, λίγο νερό, ώσπου η σάλτσα να πάρει την επιθυμητή ρευστότητα. Προσθέστε το χυμό λεμονιού, δοκιμάστε και προσθέστε όσο ακόμη αλάτι χρειάζεται μαζί με λίγο άσπρο πιπέρι.

ΓΚΙΟΥΒΕΤΣΙ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ



Μερίδες 6
Χρόνος
προετοιμασίας 30΄
Χρόνος ψησίματος
1 ώρα και 30΄

ΥΛΙΚΑ

- 1 κούπα λευκό ξηρό κρασί
- 35 γρ. μανιτάρια αποξηραμένα *porcini*
- 1/4 κούπας λάδι
- 1/3 κούπας βούτυρο
- 1 κούπα τριμμένο κρεμμύδι
- 3 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 250 γρ. μανιτάρια πλευρότους ή *shiitaki* σε

λωρίδες

- 250 γρ. μανιτάρια άσπρα σε φετάκια
- 3 κούπες ζυμό κότας
- 1/4 κουταλάκι μοσχοκάρυδο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 500 γρ. κριθαράκι χωριάτικο ή κριθαράκι χοντρό
- 1½ κούπας τριμμένη κεφαλογραβιέρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βάλτε τα πορτοσίνι να σταθούν μέσα στο κρασί; ώσπου να φουσκώσουν. Στραγγίστε τα, περάστε το κρασί από σίτα και φυλάξτε το. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα λιώστε το μισό βούτυρο με το μισό λάδι και σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέστε τα φρέσκα μανιτάρια και σοτάρετέ τα μερικά λεπτά, να εξατμισθεί το νερό τους. Ρίξτε το κρασί κι ανακατέψτε με-

ρικά λεπτά, επάνω σε δυνατή φωτιά. Προσθέστε το ζυμό, το μοσχοκάρυδο, αλάτι, πιπέρι, σκεπάστε και αφήστε τα να σιγοβράσουν 20΄. Στο μεταξύ, λιώστε σ' ένα τηγάνι το υπόλοιπο βούτυρο με το υπόλοιπο λάδι και σοτάρετε το κριθαράκι, ώσπου μερικοί κόκκοι του να ροδίσουν. Αδειάστε το κριθαράκι σε γιουβέτσι ή σε πυρίμαχο σκεύος με καπάκι. Ρίξτε επάνω τα μανιτάρια με το ζουμί τους, καλύψτε και ψήστε το φαγητό στους 180°C, 1 ώρα και 30΄. 15΄ πριν το βγάλετε από το φούρνο, ανοίξτε το καπάκι, πασπαλίστε το με το τριμμένο τυρί και βάλτε το πάλι στο φούρνο, ακάλυπτο, ώσπου να λιώσει το τυρί και να ροδίσει.

ΣΠΑΝΑΚΙ ΟΓΚΡΑΤΕΝ ΜΕ ΨΩΜΙ



ΣΠΑΝΑΚΙ ΟΓΚΡΑΤΕΝ ΜΕ ΨΩΜΙ



Μερίδες 6

Χρόνος προετοιμασίας 30'

Χρόνος ψησίματος 40'

ΥΛΙΚΑ

- 10 φέτες ψωμί τοστ χωρίς την κόρα
- 1/2 κούπας μαργαρίνη
- 1/2 κούπας κρεμμυδάκι φρέσκο ψιλοκομμένο
- 700 γρ. σπανάκι φρέσκο καθαρισμένο και ζεματισμένο
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένο άνηθο
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένο μαιντανό
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 3 κούπες τυρί φέτα τριμμένο
- 1½ κούπας κρέμα γάλακτος
- 1½ κούπας τυρί ρεγκάτο τριμμένο ή παρμεζάνα
- 3 αυγά ελαφρά χτυπημένα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Αλείψτε ένα πυρέξ 30x20 εκ. με λίγη μαργαρίνη. Αλείψτε επίσης τις φέτες του ψωμιού με λίγη μαργαρίνη και στρώστε τις να καλύψουν την επιφάνεια του πυρέξ. Σε μια κατσαρόλα λιώστε 2 κουταλιές μαργαρίνη και σοτάρете το κρεμμυδάκι. Στίψτε καλά το σπανάκι, κόψτε το σε κομμάτια, ρίξτε το μέσα στην κατσαρόλα με το κρεμμύδι κι ανακατέψτε το 5'- 6' επάνω στη φωτιά, να φύγουν τα υγρά του. Κατεβάστε το από τη φωτιά, ρίξτε κι ανακατέψτε το άνηθο, το μαιντανό, αλάτι και πιπέρι. Στρώστε το μίγμα επάνω στις φέτες ψωμιού μέσα στο πυρέξ. Πασπαλίστε στην επιφάνεια τα τυριά. Χτυπήστε τ' αυγά με την κρέμα γάλακτος και ρίξτε το μίγμα κουταλιά, κουταλιά επάνω από τα τυριά, να πάει παντού. Ψήστε το στους 180°C 35' - 40', να ροδίσει η επιφάνεια. Σερβίρετέ το αμέσως.

ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΚΟΛΟΚΥΘΙ



ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΚΟΛΟΚΥΘΙ



Μερίδες 8

Χρόνος προετοιμασίας 20΄

Χρόνος ψησίματος 45΄-50΄

ΥΛΙΚΑ

για τη γέμιση

- 2/3 κούπας ζάχαρη
- 1/2 κουταλάκι τζίντζερ
- 1/4 κουταλάκι γαρίφαλο
- 1 κουταλάκι κανέλα
- 2 αυγά
- 1/2 κουταλάκι αλάτι
- 1½ κούπας ζεματισμένη κίτρινη κολοκύθα, στραγγισμένη καλά
- 1 1/3 κούπας γάλα εβαπορέ

για τη ζύμη τάρτας

- 1 1/3 κούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1/4 κουταλάκι αλάτι
- 2 κουταλάκια ζάχαρη
- 1/2 κούπας μαγειρικό λίπος ή βούτυρο παγωμένο σε κομματάκια
- 3 κουταλιές κρύο νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε την τάρτα. Σ' ένα μπολ ανακατέψτε το αλεύρι με το αλάτι και τη ζάχαρη. Προσθέστε το λίπος και πατήστε με τον ειδικό αναδευτήρα ζύμης ή τρίψτε με τα δά-

χτυλά σας, να σχηματισθούν χοντρά τρίμμα-
τα. Ραντίστε το μίγμα με το νερό και δουλέψ-
τε το ελαφρά, ώσπου να ξεκολλήσει από τα
τοιχώματα του μπολ και να μαζευτεί σε μια μπά-
λα. Προσοχή, δεν πρέπει να παιδέψετε πολύ
τη ζύμη, γιατί θα σφίξει. Η ζύμη πρέπει να εί-
ναι ανώμαλη και όχι λεία. Ανοίξτε τη σε φύλλο
με διάμετρο 28 εκ. επάνω σε αλευρωμένο βαμ-
βακερό ύφασμα (κάμποτο), για να μην κολλά-
ει και για να μπορείτε εύκολα να τη σηκώσετε
και να την αναποδογυρίσετε μέσα σε μια ταρ-
τιέρα με διάμετρο 23 εκ. Κόψτε τη ζύμη που
περισσεύει τριγύρω, και από αυτή φτιάξτε μια
λωρίδα που θα την κολλήσετε με νερό τριγύ-
ρω στην περιφέρεια της τάρτας. Πατήστε τρι-
γύρω την περιφέρεια της ζύμης με τα δάχτυ-
λά σας, να σχηματίσετε γλώσσες. Ανάμεσα
σε κάθε γλώσσα πατήστε τη ζύμη με τα δό-
ντια ενός πηρουιού. **Ετοιμάστε τη γέμιση.** Α-
νακατέψτε τη ζάχαρη με τα μυρωδικά. Αν θέ-
λετε, αντικαταστήστε τα μυρωδικά με 2 κου-
ταλάκια pumpkin pie spice. Βάλτε τ' αυγά σ'
ένα μεγάλο μπολ και χτυπήστε τα ελαφρά μ'
ένα πιρούνι. Προσθέστε τη ζάχαρη, το κολο-
κύθι και το γάλα κι ανακατέψτε με ένα κουτά-
λι, να ενωθούν σ' ένα ομοιόμορφο μίγμα. Μην
το χτυπήσετε. Εδώ έγκειται η επιτυχία του. Α-
δειάστε το μίγμα μέσα στην τάρτα. Ψήστε την
στους 220°C 15΄. Χαμηλώστε τη θερμοκρασία
στους 180°C και συνεχίστε το ψήσιμο άλλα 35΄-
40΄, ώσπου να πήξει η κρέμα. Βγάλτε την τάρ-
τα από το φούρνο κι αφήστε τη, να κρυώσει.
Φυλάξτε τη στο ψυγείο. Σερβίρετέ την κρύα,
γαρνιρισμένη με σαντιγί και μισά καρύδια ή
με φετούλες μήλου σιροπιασμένες και πα-
σπαλισμένες με λίγη κανέλα. **Για να φτιάξετε
τις φετούλες μήλου,** καθαρίστε 2 πράσινα
μήλα, κόψτε τα σε λεπτές φέτες και ραντίστε
τες με 3 κουταλιές χυμό λεμονιού. Βάλτε τες
σ' ένα τηγάνι, πασπαλίστε τες με 1/2 κούπας
ζάχαρη και σοτάρετέ τες επάνω σε χαμηλή φω-
τιά, ώσπου να λιώσει η ζάχαρη, και να μαλα-
κώσουν καλά τα μήλα, 15΄ περίπου.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΤΙΜΠΑΛ



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΤΙΜΠΑΛ



Μερίδες 6

Χρόνος προετοιμασίας 2 ώρες

Χρόνος μαγειρέματος 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 6 μεγάλες μακριές μελιτζάνες
- 8 κόκκινες μακριές πιπεριές Φλώρινας
- 300 γρ. μανιτάρια πλευρότους κομμένα σε λωρίδες

για τη γέμιση

- 400 γρ. μοτσαρέλα ή ανθότυρο
- 1½ κούπας τριμμένη γλυκιά μαλακιά κεφαλογραβιέρα
- 4 λιαστές ντομάτες από βάζο ψιλοκομμένες
- 2 κουταλιές κάπαρη
- 1/3 κούπας σάλτσα πέστο

για τη σάλτσα

- 2 κουταλιές λάδι
- 1 μικρό κρεμμύδι τριμμένο
- 3 σκελίδες σκόρδο σε δοντάκια
- 1 κιλό ώριμες ντομάτες πολτοποιημένες
- αλάτι, πιπέρι
- 3 κουταλιές κέτσαπ
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1 κουταλιά πάπρικα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Κόψτε τις μελιτζάνες σε λεπτές μακριές λωρίδες, αλατίστε τες κι αφήστε τες

1 ώρα να στραγγίσουν. Ξεπλύνετε τες με άφθονο νερό και στίψτε τες στις παλάμες σας να φύγει η περίσσεια του νερού. Τηγανίστε τες ελαφρά και στραγγίστε τες σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Καθαρίστε τις πιπεριές και τα μανιτάρια και ψήστε τα στο γκριλ. Καλύψτε τις πιπεριές με πλαστική μεμβράνη όσο είναι ζεστές, αφήστε τες να κρυώσουν κι αφαιρέστε τη φλούδα και τους σπόρους. Χωρίστε τες κατά μήκος στα δύο. **Ετοιμάστε τη γέμιση.** Ανακατέψτε σ' ένα μεγάλο μπολ όλα τα υλικά μαζί, χρησιμοποιώντας τη μισή κεφαλογραβιέρα. **Ετοιμάστε τη σάλτσα.** Βάλτε το λάδι σε κατσαρόλα επάνω στη φω-

τιά, να ζεσταθεί, ρίξτε και σοτάρετε το σκόρδο και το κρεμμύδι. Ρίξτε τη ντομάτα, αλάτι, πιπέρι, την κέτσαπ, το μαϊντανό και την πάπρικα. Βράστε τη σάλτσα 20', να δέσει. Βουτυρώστε καλά μια αντικολλητική φόρμα για κέικ και στρώστε όσες μελιτζάνες και πιπεριές χρειαστούν, με το όμορφο μέρος τους προς τα έξω, να καλύψουν τα τοιχώματα και τον πάτο της φόρμας. Πασπαλίστε τες με τη μισή από την υπόλοιπη κεφαλογραβιέρα. Αραδιάστε μέσα τη μισή γέμιση του τυριού, περιχύστε με 1/3 κούπας σάλτσα και καλύψτε με μελιτζάνες, πιπεριές και μανιτάρια. Στρώστε την υπόλοιπη γέμιση του τυριού, περιχύστε με άλλο 1/3 κούπας σάλτσα και καλύψτε με τα υπόλοιπα λαχανικά, πασπαλίζοντας στα ενδιάμεσα την υπόλοιπη τριμμένη κεφαλογραβιέρα, ώστε να κολλήσουν τα λαχανικά κατά το ψήσιμο, κι όταν σερβίρετε το τιμπάλ να κόβεται όμορφα σε κομμάτια. Ψήστε το φαγητό ακάλυπτο στους 175°C 1 ώρα. Αφού το βγάλετε από το φούρνο, αφήστε το να σταθεί 15', πριν το βγάλετε σε πιατέλα σερβιρίσματος. Σερβίρετε το τιμπάλ σε φέτες συνοδεύοντάς το με την υπόλοιπη σάλτσα. Μπορείτε να το φυλάξετε στο ψυγείο και να το ξαναζεστάνετε μέσα στην πιατέλα, λίγο πριν σερβίρετε. Ζεστό ή κρύο είναι το ίδιο νόστιμο.

CAPONATA SICILIANA

Μερίδες 6
Χρόνος
ετοιμασίας
24 ώρες

ΥΛΙΚΑ

- 600 γρ. μελιτζάνες
- αλάτι
- 1 μεγάλο κρεμμύδι σε λεπτά φετάκια
- 3 κουταλιές λάδι
- 200 γρ. σέλερι με τα φυλλαράκια του
- 1/2 κιλού ώριμες ντομάτες σε φετάκια
- 1/4 κούπας ξίδι
- 2 κουταλιές ξίδι balsamico
- 1 κουταλιά ζάχαρη
- 1/2 κούπας πράσινες ελιές σε φετάκια
- 2 κουταλιές κάπαρη
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένο μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Κόψτε τις μελιτζάνες σε φέτες, αλατίστε τες κι αφήστε τες να σταθούν 1 ώρα. Ξεπλύντε τες με άφθονο κρύο νε-

ρό και στραγγίστε τες στις παλάμες σας να φύγει η περίσσεια του νερού. Κόψτε τις φέτες στα τέσσερα και τηγανίστε τες ελαφρά. Βγάλτε και στραγγίστε τες σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Σοτάρετε το κρεμμύδι στο λάδι, να μααραθεί. Καθαρίστε το σέλερι, κόψτε το σε κομματάκια και προσθέστε το στην κατσαρόλα με το κρεμμύδι. Ανακατέψτε τα για λίγα λεπτά επάνω στη φωτιά. Προ-

σθέστε τη ντομάτα και σιγοβράστε τη σάλτσα 5'. Ρίξτε μέσα στην κατσαρόλα το ξίδι, τη ζάχαρη, τις ελιές και την κάπαρη και σιγοβράστε τη σάλτσα άλλα 10', να πήξει. Περιχύστε τις μελιτζάνες με τη σάλτσα και πασπαλίστε τες με το μαϊντανό. Η σαλάτα γίνεται πιο νόστιμη όσο στέκεται. Ετοιμάστε την καλύτερα από την προηγούμενη ημέρα. Σερβίρετέ την κρύα.



ΜΑΡΑΘΟΣ AL ESPAGNOL



Μερίδες 4

Χρόνος προετοιμασίας 30΄

Χρόνος ψησίματος 50΄

ΥΛΙΚΑ

- 4 μικρούς βολβούς μάραθου
- 1/3 κούπας λάδι
- 8 φρέσκα κρεμμυδάκια ζουλιέν
- 2-3 σκελίδες σκόρδο σε δοντάκια
- 1 κόκκινη και 1 πράσινη πιπεριά ζουλιέν
- 1 κιλό ώριμες ντομάτες πολτοποιημένες
- 1 κούπα λευκό ξηρό κρασί
- 1 κουταλάκι θυμάρι
- 1/2 κούπας τριμμένη ψίχα ψωμιού
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Καθαρίστε τους βολβούς από τις ίνες και κόψτε τους καθέτως σε λεπτές φέτες. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα σοτάρете στο λάδι τα κρεμμυδάκια, το σκόρδο και τις πιπεριές, ώσπου να μαραθούν. Προσθέστε τις ντομάτες κι ανακατέψτε μερικά λεπτά επάνω στη φωτιά. Ρίξτε το κρασί, το θυμάρι, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Μόλις αρχίσει να βράζει η σάλτσα, ρίξτε στην κατσαρόλα τα κομμάτια μάραθου, καλύψτε και σιγοβράστε τα 7'-8΄, να μαλακώσουν. Βγάλτε τα λαχανικά από την κατσαρόλα με τρυπητή κουτάλα και αραδιάστε τα σ' ένα βαθύ πυρίμαχο σκεύος. Περιχύστε τα με τη σάλτσα, πασπαλίστε τα με το ψωμί και ψήστε τα στους 170°C, 50΄. Σερβίρετέ τα ζεστά ή κρύα.

ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Μερίδες 6

Χρόνος

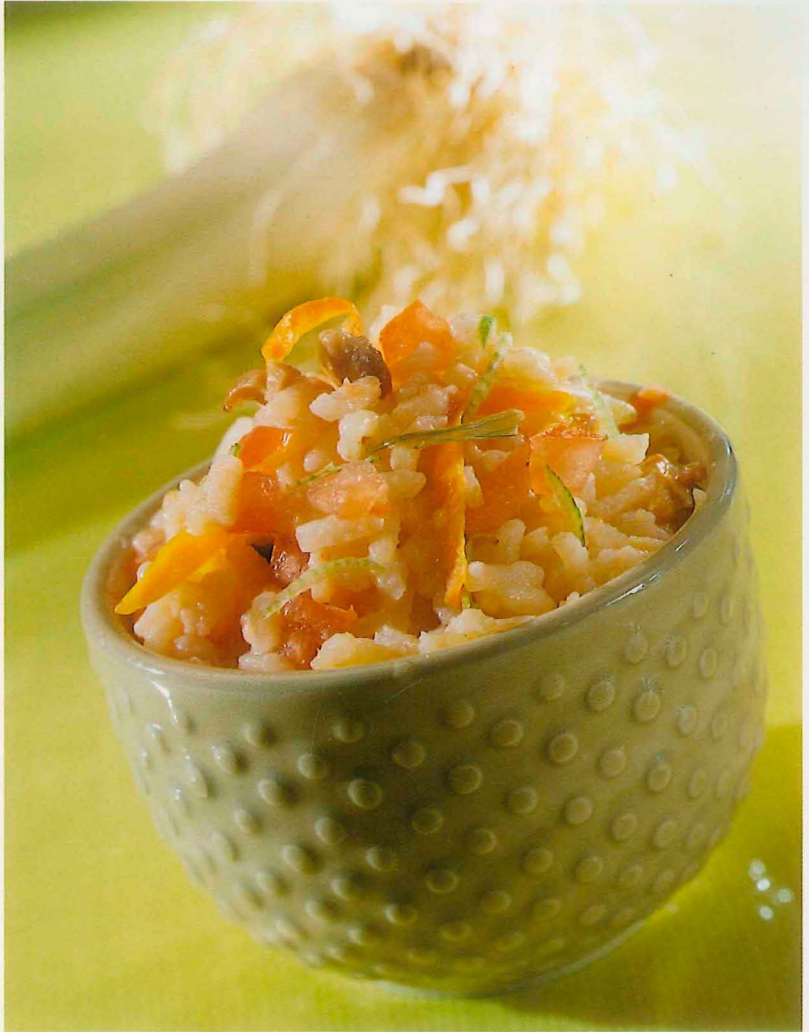
προετοιμασίας 15'

Χρόνος

μαγειρέματος 20'

ΥΛΙΚΑ

- 2/3 κούπας μαργαρίνη
- 1 μικρή σκελίδα σκόρδο τριμμένο
- 1 μικρό κρεμμύδι τριμμένο
- 1 κούπα ψιλοκομμένα μανιτάρια
- 1 ψιλοκομμένο πράσο
- 1 καρότο ζουλιέν
- 1 μέτρια ντομάτα, χωρίς τη φλούδα και τους σπόρους, σε κομματάκια
- 1½ κούπας ρύζι Καρολίνα
- 1/2 κούπας λευκό ξηρό κρασί
- 3½ κούπας ζεστό ζωμό λαχανικών
- 2/3 κούπας τριμμένη γλυκιά κεφαλογραβιέρα ή φυτικό τυρί
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σε μια κατσαρόλα λιώστε τη μισή μαργαρίνη και σοτάρετε το σκόρδο, το κρεμμύδι, τα μανιτάρια, το πράσο, το καρότο και τη ντομάτα, ώσπου να μαραθούν. Προσθέστε το ρύζι κι ανακατέψτε το μαζί με τα σοταρισμένα λαχανικά. Ρίξτε το κρασί κι ανακατέψτε επάνω σε δυνατή φωτιά 2' - 3', ώσπου να εξατμιστεί. Αλατοπιπερώστε με φειδώ, προ-

σέχοντας μήπως ο ζωμός που θα χρησιμοποιήσετε είναι ήδη αλμυρός. Προσθέστε το ζωμό λαχανικών λίγο, λίγο, ανακατεύοντας και περιμένοντας να απορροφηθεί αυτός που προσθέσατε, πριν ρίξετε άλλο στην κατσαρόλα. Συνεχίστε τη διαδικασία, ώσπου το ρύζι να μαλακώσει εξωτερικά αλλά να κρατάει εσωτερικά. Θα χρειαστεί 20' περίπου. Κατεβάστε το ριζότο από τη φωτιά, ρίξτε κι ανακατέψτε την υπόλοιπη μαργαρίνη και το τυρί. Σερβίρετε το ριζότο ζεστό. Αν θέλετε, αντί για μαργαρίνη, χρησιμοποιήστε βούτυρο.

**ΣΥΝΤΟΜΑ
ΚΑΙ ΣΤΗΝ
ΚΥΠΡΟ**

ΜΕΡΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

ΜΕ ΤΗ ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

**ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ
ΒΙΒΛΙΑ
ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ
ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ**



ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΕ ΚΑΠΑΚΙ 25 εκ. ή 30 εκ.

Παραδοσιακά, χειροποίητα γκιουβέτσια, φτιαγμένα από ψηλό υψηλής προδιαγραφών, που αντέχουν σε όλες τις επιθυμητές θερμοκρασίες, για νόστιμο φαγητό στο φούρνο.



**ΡΗΧΗ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ 5 LT.
ΜΕ ΚΑΠΑΚΙ SCANPAN**



**ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ ΤΗΓΑΝΙ
ΜΕ ΚΑΠΑΚΙ 28 εκ. SCANPAN**

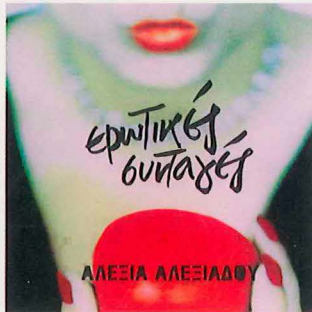
Τα Δανέζικα αντικαλλητικά σκεύη SCANPAN, είναι τα πιο προηγμένα τεχνολογίας αντικαλλητικά σκεύη, παγκοσμίως γνωστά για την αντοχή τους και το σωστό ψήσιμο. Επανελλημένως προτεινόμενα σαν τα καλύτερα της παγκόσμιας αγοράς από μεγάλες ενώσεις καταναλωτών.



ΓΚΙΟΥΒΕΤΣΙ 30 εκ.

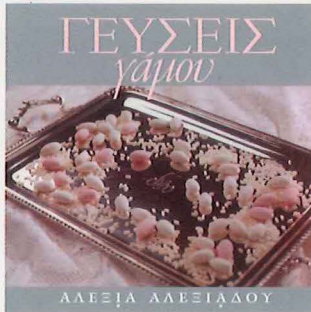
ΓΚΙΟΥΒΕΤΣΙ 25 εκ.

ΓΚΙΟΥΒΕΤΣΙ ΑΤΟΜΙΚΟ



ΕΡΩΤΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Ένα βιβλίο, που προτρέπει όσους φοβούνται τη μαγειρική, αλλά έλκονται συνάμα από τις μαγικές γεύσεις, να ερωτευτούν την κουζίνα και να απολαύσουν την τέχνη του μαγειρέματος και του σερβιρίσματος. Γραμμένο από την Αλεξία Αλεξιάδου, είναι χωρισμένο σε 9 κεφάλαια και περιέχει κατάλογο με προτεινόμενες συνταγές για κάθε περίπτωση.



ΓΕΥΣΕΙΣ ΓΑΜΟΥ

Οργανώστε το γάμο των ονείρων σας. Από την πρόταση της τελετής, η πολυτελής αυτή έδωση καλύπτει όλες τις εορταστικές εκδηλώσεις και προτρέπει σε μια γιορτή των αισθήσεων. Ακολουθήστε τις 400 συνταγές και προτάσεις του βιβλίου και δημιουργήστε το δικό σας συνδυασμό μιας γλυκιάς συμβίωσης που θα διαρκέσει για μια ζωή.

Τα προϊόντα μας αποστέλλονται ταχυδρομικώς σε όλη την Ελλάδα, με δικαίωμα αλλαγής. Δεν αποστέλλονται σε περιοχές που υπάρχουν καταστήματα Vefa's House (εξαιρούνται η Αθήνα και η Πάτρα). Τηλεφωνικές παραγγελίες: τηλ.: 210-28.49.360-3

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΑΤΤΙΚΗ: ΛΥΚΟΒΡΥΣΗ: Σοφοκλή Βενιζέλου 36 & Κρέσνας 1, ΚΗΦΙΣΙΑ: Γ. Κυριαζή 9, ΠΕΙΡΑΙΑΣ: Κουντουριώτου 143 & Βασ. Γεωργίου Α'

SHOP IN SHOP ΑΤΤΙΚΗΣ: HONDOS CENTER: ΧΑΛΑΝΔΡΙ: Πεντέλης 4, ΟΜΟΝΟΙΑ: Πλατεία Ομονοίας, ΚΑΛΛΙΘΕΑ: Θησέως 108-110.

ΥΠΟΛΟΙΠΗ ΕΛΛΑΔΑ: ΑΓΡΙΝΙΟ: Σουλίου 53, ΑΡΓΟΣ: Δαναού 18, ΕΛΕΥΣΑ: Αριστοτέλους 2, ΚΑΛΑΜΑΤΑ: Κολοκοτρώνη 3, ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ: Αθηνών 20, ΠΑΤΡΑ: Πατρέως 31, ΡΟΔΟΣ: Αλ. Παπάγου 25-26, ΣΑΜΟΣ: Καπετάν Σταμάτη 9, ΣΚΟΠΕΛΟΣ: Χώρα Σκοπέλου, ΤΡΙΚΑΛΑ: Απόλλωνος 15, ΧΑΛΚΙΔΑ: Φαβέρου 40.

ΓΡΑΦΕΙΑ: Κρέσνας 1, Λυκόβρυση, ΤΗΛ. & FAX: 210-2846.984, e-mail: living@vefashouse.gr. **ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ FRANCHISE:** Κος Ιωάννης Ντόντορος