



από τη Βέφα
Αλεξιάδου

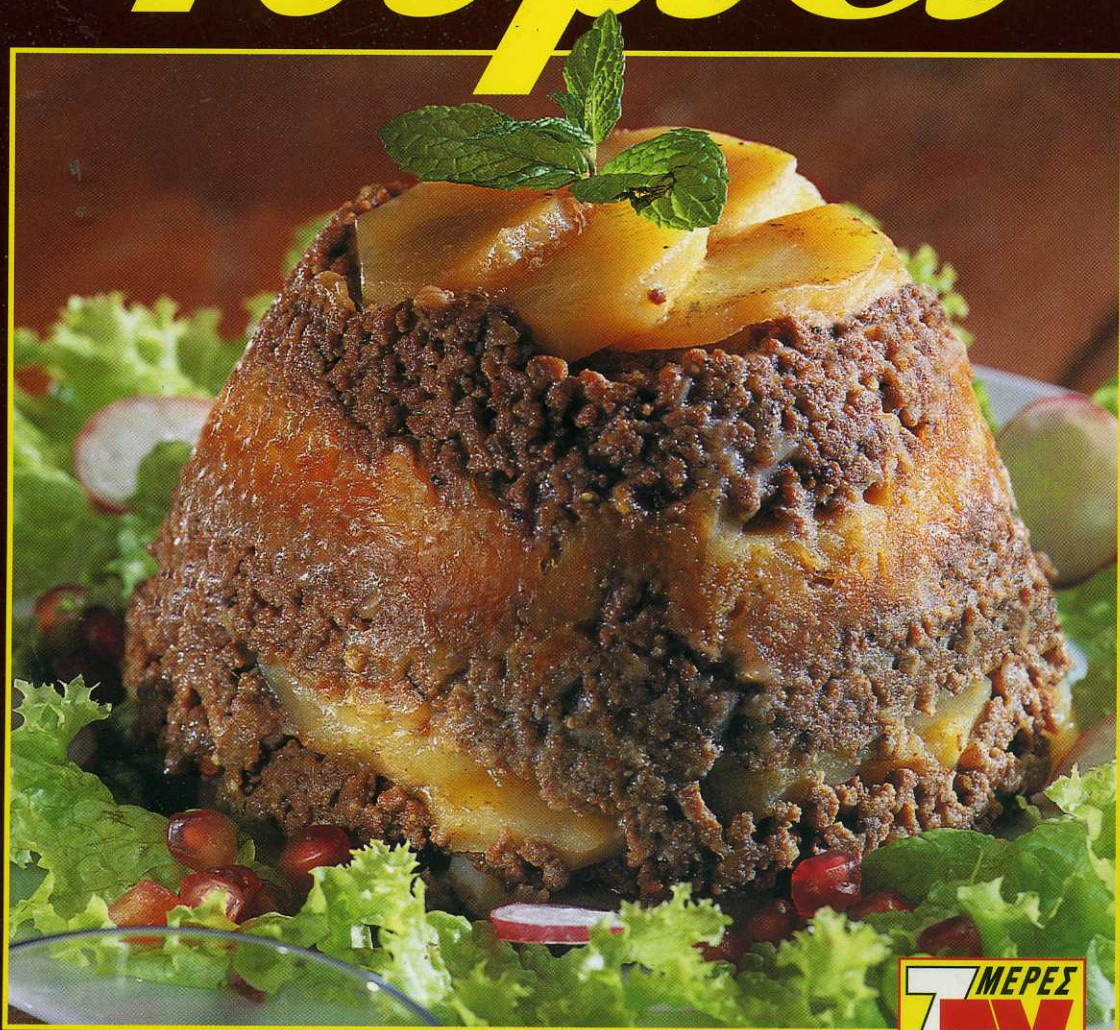
Οι 20

καλύτερες
συνταγές για

κιμιά

ΔΙΕΘΝΗΣ
ΒΡΑΒΕΥΣΗ

SALON
INTERNATIONAL
*L'Étoile
Gourmande*
PERIGUEUX
DIPLOME D'HONNEUR



7 ΜΕΡΕΣ
TV

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Φίλες μου,

Ο κιμάς είναι ανακάλυψη των φτωχότερων λαών της γης που έπρεπε να τεμαχίσουν το κρέας, για να το πολλαπλασιάσουν. Έτσι πιάτα με κιμά περιλαμβάνονται στις κουζίνες των λαών της Κίνας, του Μεξικού και της Ελλάδας, όπου, παράλληλα με την οικονομική ανέχεια των ανθρώπων, το κρέας ήταν πάντοτε λιγοστό και φυσικά γι αυτό ακριβό. Χάρη στην επινοητικότητα και τη φαντασία των μαγείρων, δημιουργήθηκαν κατά καιρούς περίφημα πιάτα, αισθητικά και γευστικά ωραία, με συνδυασμούς του κιμά και άλλων υλικών, όπως λαχανικών, οσπρίων και δημητριακών.

Λύση οικονομική και εύκολη ο κιμάς, αποτελεί ένα θαυμάσιο υλικό για διάφορες σπεσιαλιτέ. Χρηάζεται όμως προσοχή στην αγορά του, γιατί το άλεσμα του κρέατος διευκολύνει την ανάπτυξη μικροβίων, που οπωσδήποτε υπάρχουν στην επιφάνειά του. Υπάρχει επίσης κίνδυνος μόλυνσης του κρέατος από τη μηχανή αλέσεως, αν δεν τηρούνται αυστηρά οι κανόνες καθαριότητας. Είναι λοιπόν αναγκαίο να πάρετε ορισμένες προφυλάξεις, για να περιορίσετε στο ελάχιστο τον κίνδυνο μόλυνσης. Μην αγοράζετε ποτέ κιμά κομμένο εκ των προτέρων, και για να είστε σίγουροι ότι η μηχανή αλέσεως είναι απολύτως καθαρή, αγοράστε τον κιμά από τον κρεοπώλη της εμπιστοσύνης σας νωρίς το πρωί, ώστε τα μικρά κομματάκια του κρέατος που αναπόφευκτα θα μείνουν στο μηχάνημα από το προηγούμενο άλεσμα, να μην έχουν παραμείνει αρκετά, ώστε να αλλοιωθούν. Αν έχετε μηχανή του κιμά στο σπίτι, κόψτε τον μόνη σας. Είναι βέβαια μια παραπάνω δουλειά, πιστέψτε με όμως, αξίζει τον κόπο. Δεν αποφεύγετε μόνο τον κίνδυνο μόλυνσης, αλλά θα έχετε και καλύτερο γευστικό αποτέλεσμα.

Το μυστικό για να κόψετε τον κιμά εύκολα, είναι να κόψετε το κρέας σε κομμάτια και να το αφήσετε να σταθεί 15'- 20' στην κατάψυξη. Βάλτε επίσης στην κατάψυξη τους δίσκους και τα υπόλοιπα εξαρτήματα της μηχανής. Πριν τον περάσετε από τη μηχανή, αφαιρέστε λίγο από το παραπάνω λίπος, όχι όμως όλο, γιατί το λίπος προσθέτει νοστιμιά και κάνει τον κιμά αφράτο. Πιο αφράτο και πιο νόστιμο κιμά θα έχετε επίσης, αν αλέσετε διάφορα κρέατα μαζί, όπως βοδινό, μοσχάρι και χοιρινό. Περάστε πρώτα το μισοπαγωμένο κρέας από το χοντρό δίσκο της μηχανής

και αν προτιμάτε τον κιμά λεπτοκομμένο, περάστε τον άλλη μια φορά από τον λεπτό δίσκο.

Ο κιμάς δεν διατηρείται όσο το κρέας. Βάλτε τον αμέσως στο ψυγείο ή στην κατάψυξη. Καλύτερα είναι να αγοράσετε τον κιμά λίγο πριν τον μαγειρέψετε. Οπωσδήποτε μαγειρέψτε τον στο διάστημα της ημέρας που θα τον αγοράσετε. Στην κατάψυξη μπορείτε να διατηρήσετε τον κιμά 2-3 μήνες. Για να επιτύχει το φαγητό, ο κατεψυγμένος κιμάς πρέπει να ξεπαγώσει τελείως. Βγάλτε τον από την κατάψυξη, όταν πρόκειται να τον μαγειρέψετε υπολογίζοντας τον χρόνο που χρειάζεται για απόψυξη. Θα ξεπαγώσει πιο εύκολα και ασφαλέστερα, αν τον μεταφέρετε από το προηγούμενο βράδυ στο ψυγείο και την επόμενη ημέρα τον αφήσετε εκτός ψυγείου, όσο χρειαστεί.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται, όταν αγοράζετε κατεψυγμένα μπιφτέκια. Είναι καλά και ασφαλή για την υγεία μας με την προϋπόθεση, ότι η κατάψυξη τους έγινε αμέσως μόλις αλέσθηκε και ζυμώθηκε το κρέας και διατηρήθηκε μετά η ψυκτική αλυσίδα. Είναι φρονιμότερο, να αγοράσετε φρεσκοζυμωμένα μπιφτέκια από τον κρεοπώλη της εμπιστοσύνης σας ή για απόλυτη σιγουριά και ασφάλεια, να ζυμώσετε τα μπιφτέκια μόνη σας. Όσο νόστιμα είναι τα έτοιμα μπιφτέκια άλλο τόσο, τις περισσότερες φορές, είναι επικίνδυνα για την υγεία μας.

Για να φτιάξετε νόστιμα και αφράτα μπιφτέκια, ο καταλληλότερος κιμάς είναι από την ωμοπλάτη του ζώου και οπωσδήποτε η ποσοστιαία αναλογία σε λίπος να μην είναι μικρότερη από 20%. Ζυμώστε τα με τα μυρωδικά που προτιμάτε, προσθέτοντας αρκετό νερό ή καλύτερα ζυμώ κρέατος, ώστε το μίγμα να είναι αφράτο. Βάλτε επίσης λίγη τριμμένη φρυγανιά, για να κρατήσετε τα υγρά καιρό. Πλάστε τα σε πάχος όχι λιγότερο από 3 εκ. και ψήστε τα σε δυνατή φωτιά, για να κάνουν κρούστα τριγύρω και να κρατήσουν όλους τους χυμούς στο εσωτερικό.

Στο βιβλίο αυτό εκτός από τα παραδοσιακά ελληνικά πιάτα όπως ο μουσακάς, το παστίσιο, οι λαχανοντολμάδες, οι κεφτέδες, τα σουτζουκάκια, θα βρείτε και πιάτα της σύγχρονης δημιουργικής μαγειρικής. Μαγειρέψτε τα και απολαύστε τα.

**Καλή όρεξη,
Βέφα**

«ΟΙ 20 ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΚΙΜΑ»

Συνταγές: ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ ΚΑΙ ΑΛΕΞΙΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ **Φωτογράφιση:** Στάντιο Γιώργος Δρακόπουλος
Styling: Μάκης Γεωργιάδης **Καλλιτεχνική επιμέλεια:** Βιβή Μήτσουρα **Υπεύθυνος παραγωγής:** Χρήστος Κυρατζής

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ

Copyright © ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ

ΓΕΜΙΣΗ ΠΟΥΛΕΡΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ



ΓΕΜΙΣΗ ΠΟΥΛΕΡΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ



- 1/2 κούπας ρύζι για πιλάφι
- 1 κουταλάκι αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κούπα κάστανα ψημένα και φιλοκομμένα
- 1/3 κούπας κουκουνάρια
- 1/4 κούπας σταφίδες μαύρες Κορινθιακές
- λίγη κανέλα
- 2 κουταλιές κονιάκ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Είναι μεγάλη ευκολία, να ψήσετε τη γαλοπούλα, την πάπια ή την κότα, χωρίς να τη γεμίσετε και να μαγειρέψετε τη γέμιση στην κατσαρόλα. Γίνεται εξίσου νόστιμη και σερβίρεται πιο εύκολα στο τραπέζι. Αφού σοτάρετε τα φιλοκομμένα εντόσθια του πουλιού με τον κιμά και το

Μερίδες 8
Χρόνος προετοιμασίας 15'
Χρόνος μαγειρέματος 40'

ΥΛΙΚΑ

- 6 κουταλιές φρέσκο βούτυρο
- τα εντόσθια του πουλιού φιλοκομμένα
- 250 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 250 γρ. κιμά χοιρινό
- 1/4 κούπας τριμμένο κρεμμύδι
- 1 κούπα ζωμό κρέατος ή κότας

κρεμμύδι στο βούτυρο, ρίξτε το ζωμό κρέατος ή κότας, σκεπάστε και σιγοβράστε 10'. Προσθέστε το ρύζι, αλάτι, πιπέρι και μισή κούπα νερό. Σκεπάστε και συνεχίστε το βράσιμο 20', ώσπου να μαλακώσει το ρύζι. Ρίξτε κι ανακατέψτε τα κάστανα, τα κουκουνάρια, τις σταφίδες, λίγη κανέλα και το κονιάκ. Βάλτε ανάμεσα στο καπάκι και στην κατσαρόλα μια βαμβακερή πετσέτα, σβήστε τη φωτιά κι αφήστε τη γέμιση, να σταθεί 7' - 8'. Σερβίρεται ζεστή.

ΜΠΟΥΡΕΚΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ



ΜΠΟΥΡΕΚΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ



Μερίδες 16

Χρόνος προετοιμασίας 40΄

Χρόνος ψήσιματος 45΄

ΥΛΙΚΑ

- 3 κουταλιές λάδι
- 1 μεγάλο κρεμμύδι τριμμένο
- 1/3 κούπας ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι
- 1/2 κιλού κιμά
- 2/3 κούπας κρέμα γάλακτος
- 2/3 κούπας τριμμένο γλυκό κεφαλοτύρι
- 4 αυγά
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένο άνηθο
- αλάτι και πιπέρι
- 1/4 κούπας βούτυρο λιωμένο
- 1/2 κιλό σφολιάτα ή
- φύλλο κρούστας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σοτάρετε τα κρεμμύδια μέσα στο λάδι, να μαραθούν. Ρίξτε κι ανακατέψτε τον κιμά, την κρέμα γάλακτος, το τυρί, τα αυγά,

το άνηθο, αλάτι και πιπέρι. Στρώστε τα δύο φύλλα της σφολιάτας στον πάγκο εργασίας κι αλείψτε τα με λίγο λιωμένο βούτυρο. Μοιράστε τη γέμιση στα δύο φύλλα, απλώνοντάς τη κατά μήκος της μακριάς πλευράς της ζύμης, κι αφήνοντας ένα περιθώριο 2 εκ. στις δύο πλευρές, για να μην τρέξει η γέμιση κατά το τύλιγμα. Βρέξτε την περιφέρεια του φύλλου τριγύρω με λίγο νερό και τυλίξτε χαλαρά, φτιάχνοντας 2 ρολά. Τοποθετήστε τα σε βουτυρωμένο ταψί κι αλείψτε τις επιφάνειες με κροκάδι αυγού, αραιωμένο με λίγο νερό. Χαράξτε την επιφάνεια με κοφτερό μαχαίρι σε συμμετρικές αποστάσεις, για να φεύγει ο ατμός και για να μην σκάσουν τα φύλλα στο ψήσιμο. Ψήστε τα μπουρέκια στους 175°C, 45΄. Σερβίρετέ τα ζεστά. Αν χρησιμοποιήσετε φύλλα κρούστας, χωρίστε τα στη μέση και φτιάξτε δύο μπουρέκια, στρώνοντας τα φύλλα το ένα επάνω στο άλλο και βουτυρώνοντάς τα ενδιάμεσα. Θα χρειαστείτε 2/3 κούπας λιωμένο βούτυρο.

ΠΥΡΓΟΙ ΕΝΤΣΙΛΑΔΑΣ ΜΕ ΚΙΜΑ



ΠΥΡΓΟΙ ΕΝΤΣΙΛΑΔΑΣ ΜΕ ΚΙΜΑ



Μερίδες 6

Χρόνος προετοιμασίας 1 ώρα

Χρόνος μαγειρέματος 40΄

ΥΛΙΚΑ

για τη σάλτσα τσίλι

- 1/4 κούπας λάδι
- 2 μακριές πράσινες καυτερές πιπεριές
- 2 μακριές κόκκινες πιπεριές
- 3 μεγάλες ώριμες ντομάτες ξεφλουδισμένες
- 2 κουταλιές πελτέ ντομάτας
- 1 κουταλιά ξίδι
- 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο
- 1/2 κουταλάκι αλάτι
- 1/4 κουταλάκι κανέλα, 1/4 γαρίφαλο, 1/4 μπαχάρι, 1/2 κουταλάκι κύμινο, 1/2 κουταλάκι κόλιαντρο ή
- 1 φακελάκι tacos seasoning

για τη γέμιση

- 1/2 κούπας λάδι
- 1 μέτριο ψιλοκομμένο κρεμμύδι

- 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο
- 1/2 κιλού κιμά μοσχαρίσιο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 12 κρέπες ή tortitas
- 250 γρ. τσένταρ ή γλυκό κεφαλοτύρι τριμμένο
- 2/3 κούπας ψιλοκομμένες μαύρες ελιές

ΕΚΤΕΛΕΣΗ **Ετοιμάστε τη σάλτσα.** Τηγανίστε τις πιπεριές στο λάδι, να μαυρίσει η φλούδα τους. Βγάλτε τες από το τηγάνι, και φυλάξτε το λάδι. Ξεφλουδίστε τις πιπεριές κι αφαιρέστε τους σπόρους. Βάλτε τες στο πολυμίξερ μαζί με τις ντομάτες, τον πελτέ και το ξίδι και αλέστε τες. Σε μια κατσαρόλα, σοτάρετε το σκόρδο στο λάδι που φυλάξατε. Ρίξτε μέσα στην κατσαρόλα το μίγμα των αλεσμένων υλικών, το αλάτι και τα μπαχαρικά και σιγοβράστε τη σάλτσα 30΄-35΄, ώσπου να δέσει. **Ετοιμάστε τη γέμιση.** Σ΄ ένα τηγάνι με βαρύ πάτο ζεστάνετε το μισό λάδι και σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέστε τον κιμά και σοτάρετέ τον, ώσπου να ροδίσει ελαφρά. Ρίξτε κι ανακατέψτε 1½ κούπας από τη σάλτσα, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σιγοβράστε τον κιμά 30΄-35΄. Στο υπόλοιπο λάδι τηγανίστε τις tortitas. Βγάλτε τες σε απορροφητικό χαρτί, να στραγγίσει η περίσσεια του λαδιού. Στο μεταξύ, ζεστάνετε την υπόλοιπη σάλτσα και με μια τσιμπίδα βουτήξτε μέσα μία, μία τις tortitas. **Βάλτε μία tortitia** σε μια πυρίμαχη πιατέλα κι αλείψτε την με 2 κουταλιές από το μίγμα του κιμά, πασπαλίστε με 2 κουταλιές τυρί και 1 κουταλιά ελιές. Επαναλάβετε τη διαδικασία, ώσπου να τελειώσουν όλες οι tortitas. Τελειώστε πασπαλίζοντας την τελευταία tortitia με τριμμένο τυρί και γαρνίρετέ τη με μισές μαύρες ελιές και πιπερίτσες χαλαπένος. Ψήστε τα εντσιλάδας σε φούρνο 220°C 5΄, ή ώσπου να λιώσει το τυρί. Χωρίστε σε 6 φέτες και σερβίρετε αμέσως.

ΣΠΑΛΑ ΓΕΜΙΣΤΗ ΜΕ ΚΙΜΑ

Μερίδες 6-8
Χρόνος προετοιμασίας 1 ώρα
Χρόνος μαγειρέματος 2 ώρες

ΥΛΙΚΑ

- 1½ κιλού σπάλα μοσχαρίσια
- 2 κουταλιές βούτυρο
- 1 μικρό κρεμμύδι φιλοκομμένο
- 250 γρ. κιμά μοσχαρίσιο με αρκετό πάχος
- 1 κουταλιά κέτσαπ
- 1 κουταλιά μουστάρδα
- 1 αυγό
- 1/4 κούπας φιστίκια Αίγινας χοντροκομμένα
- 1/3 κούπας βούτυρο
- 1/4 κούπας κονιάκ
- 1/4 κούπας χυμό λεμονιού
- 1 κλωνάρι μαϊντανό, 1 άνηθο, 1 σέλινο και 2 φύλλα δάφνης δεμένα σε μπουκέ γκαρνί
- 1½ κούπας ζωμό κρέατος
- 250 γρ. σφολιάτα
- 1 αυγό χτυπημένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ζητήστε από τον κρεοπώλη να αφαιρέσει τα κόκαλα και να ετοιμάσει την σπάλα για τύλιγμα. Λιώστε το βούτυρο σε κατσαρόλα, ρίξτε και σοτάρετε το κρεμμύδι. Ανακατέψτε το με τον κιμά, ρίξτε μέσα την κέτσαπ, τη μουστάρδα, το αυγό, το φιστίκι, αλάτι, πιπέρι και ζυμώστε τα όλα μαζί. Πλάστε ένα ρολό μακρύ, όσο το μήκος της σπάλας, βάλτε το στο κέντρο και τυλίξτε το μέσα στο κρέας. Τυλίξτε το ρολό με βαμβακερή κλωστή και δέστε το, για να μη χαλάσει η φόρμα



του στο ψήσιμο. Αλατοπιπερώστε το. Βάλτε το βούτυρο σε πλατιά ρηχή κατσαρόλα, επάνω σε δυνατή φωτιά και σοτάρετε μέσα σ' αυτό το ρολό. Ρίξτε το κονιάκ, το μπουκέ γκαρνί, το χυμό λεμονιού και μισή κούπα από το ζωμό. Σκεπάστε και σιγοβράστε το ρολό 2 ώρες περίπου, προσθέτοντας λίγο, λίγο το ζωμό, ώστε να σιγοψηφίνεται, χωρίς να καίγεται. Όταν ετοιμαστεί, βγάλτε το από την κατσαρόλα, στραγγίστε το κι αφήστε το να κρυώσει. **Ανοίξτε τη ζύμη σε φύλλο** πάχους 5 χιλ. και κόψτε τη με τον ειδικό κοπτήρα σε δικτυωτό. Αφαιρέστε την κλωστή από το κρέας και τυλίξτε το με τη ζύμη. Αλείψτε τη με το χτυπημένο αυγό και ψήστε το ρολό στους 200°C, 20'-25'. Σερβίρετέ το σε πιατέλα και συνοδέψτε το με τη σάλτσα και με αγγινάρες βουτύρου γεμισμένες με αρακά. Κατάλληλο για μπουφέ.

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΕΙΚΑ



Μερίδες 4

Χρόνος προετοιμασίας 2 ώρες

Χρόνος μαγειρέματος 45΄

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλού κιμά (μισό μοσχαρίσιο, μισό χοιρινό)
- 1 κούπα τριμμένη ψίχα μπαγιάτικου ψωμιού
- 1/3 κούπας κόκκινο ξηρό κρασί
- 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 1/4 κούπας λάδι
- 1/2 κουταλάκι κύμινο
- αλάτι, πιπέρι

για τη σάλτσα

- 4-6 κουταλιές λάδι (από το τηγάνι)
- 1½ κούπας χυμό ντομάτας
- 1/4 κούπας κόκκινο ξηρό κρασί
- 2 κουταλιές κέτσαπ
- 1 πιπεριά καυτερή ή γλυκιά φιλοκομμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βρέξτε το ψωμί με το κρασί κι αφήστε το να σταθεί 20΄. Βάλτε το σ'ένα μπολ μαζί με τον κιμά, το σκόρδο, το λάδι, το κύμινο, αλάτι και πιπέρι. Βρέχοντας τις παλάμες σας με νερό ζυμώστε καλά το μίγμα επί 5΄. Αν είναι σφικτό, βάλτε κι άλλο νερό βρέχοντας τις παλάμες και ζυμώστε το, ώσπου να γίνει αφράτο. Σκεπάστε το κι αφήστε το να σταθεί στο ψυγείο 1-2 ώρες. Πλάστε μικρά σουτζουκάκια και τηγανίστε τα μέσα σε μπόλικο καυτό λάδι, χωρίς να τα αλευρώσετε. Βγάλτε τα με τρυπητή κουτάλα και στραγγίστε το λάδι περνώντας το από λεπτή σίτα. Βάλτε σε μια κατσαρόλα 4-6 κουταλιές από το λάδι, ρίξτε τη ντομάτα και τα υπόλοιπα υλικά της σάλτσας και σιγοβράστε την, ώσπου να δέσει ελαφρά. Ρίξτε μέσα τα σουτζουκάκια, ανακατέψτε τα με τη σάλτσα, σκεπάστε και σιγοβράστε τα 15΄. Σερβίρετέ τα με κους κους. **Εναλλακτικά** σερβίρετέ τα με πιλάφι και τριμμένο τυρί.

ΒΟΛ-Ο-ΒΑΝ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΣΥΚΩΤΑΚΙΑ

Μερίδες 4

Χρόνος προετοιμα-

σίας 30'

Χρόνος μαγειρέμα-
τος 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 1/4 κούπας βούτυρο ή μαργαρίνη
- 6 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
- 250 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 150 γρ. συκωτάκια πουλιών ψιλοκομμένα
- 200 γρ. μανιτάρια κονσέρβας ψιλοκομμένα
- 1/2 κούπας κρασί λευκό ξηρό
- 1/2 κούπας κρέμα γάλακτος
- 1/3 κούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 12 μεγάλα βολ-ο-βάν
- σάλτσα αβοκάντο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βάλτε το βούτυρο σε κατσαρόλα επάνω σε δυνατή φωτιά, να κάψει. Ρίξτε μέσα τα κρεμμυδάκια και σοτάρετέ τα ελαφρά. Ρίξτε τον κιμά, τα συκωτάκια και τα μανιτάρια και σοτάρετέ τα καλά. Ρίξτε το κρασί, λίγο αλάτι και πιπέρι, σκεπάστε και αφήστε τα να σιγοβράσουν, ώσπου να μείνουν με ελάχιστο ζουμί. Κατεβάστε από τη φωτιά, ρίξτε κι ανακατέψτε την κρέμα γάλακτος και το μαϊντανό. **Γεμίστε τα βολ-ο-βάν** με 3-4 κουταλιές από το μίγμα και ζεστάνετέ τα σε πολύ δυνατό φούρνο, πριν τα σερβίρετε. Γαρνίρετέ τα με μια ροζέτα σάλτσας αβοκάντο. Την υπόλοιπη σάλτσα σερβίρετέ τη χωριστά σε μια σαλτσiera.



Για μια γιορτινή αποκριάτικη παρουσίαση, σερβίρετε τα βολ-ο-βάν ανά τρία στα πιάτα. Σχηματίστε το στόμα με κόκκινη πιπεριά, τα μάτια με γεμιστές ελιές και με ψιλοκομμένη μαύρη ελιά τα φρύδια. Βάλτε για μαλλιά μερικά κλωνάρια μαϊντανό ή σέλινο και για αυτιά δυο κρίκους πιπεριάς.

Για τη σάλτσα αβοκάντο, χτυπήστε στο πολυμίξερ 2 ώριμα αβοκάντο με 2 κουταλιές χυμό λεμονιού, 1/3 κούπας κρέμα γάλακτος, αλάτι και άσπρο πιπέρι, να γείνουν λείος πουρές.

CHILI CON CARNE



- 1 μικρή καυτερή πιπεριά ψιλοκομμένη
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- 1/4 κουταλάκι κύμινο
- 1 κουταλιά πάπρικα
- 1 κουταλιά τσίλι σε σκόνη
- 1 κουταλάκι ρίγανη
- 1/8 κουταλάκι γαρίφαλο
- 1/2 κουταλάκι κόλιαντρο
- 800 γρ. ντοματάκια κονσέρβας περασμένα από σίτα
- 1/2 κούπας χυμό πορτοκαλιού
- 1/4 κούπας τεκίλα
- 1 κούπα ζωμό κρέατος
- 1/4 κούπας πελτέ ντομάτας
- 1 κουταλιά ξύσμα πορτοκαλιού
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 800 γρ. red kidney beans
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένο κόλιαντρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σ' ένα μεγάλο βαθύ τηγάνι ζεστάνετε το λάδι και σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο, ώσπου να μαραθούν. Προσθέστε τον κιμά και σοτάρετέ τον, ώσπου να ροδίσει ελαφρά. Ρίξτε κι ανακατέψτε τις πιπεριές. Προσθέστε όλα τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από τα φασόλια και το φρέσκο κόλιαντρο. Χαμηλώστε τη φωτιά, σκεπά-

στε και σιγοβράστε το φαγητό 2 ώρες, ανακατεύοντας κατά διαστήματα. 15' πριν κατεβάσετε το φαγητό από τη φωτιά, ρίξτε κι ανακατέψτε τα φασόλια και το κόλιαντρο. Σερβίρετε το τσίλι ζεστό σε ατομικά μπολάρια. Τρίψτε στην επιφάνεια αρκετό πιπέρι και γαρνίρετε με φυλλαράκια φρέσκο κόλιαντρο. **Προαιρετικά, πριν σερβίρετε**, πασπαλίστε το τσίλι με λίγο τριμμένο τσένταρ ή κασέρι, το οποίο θα λιώσει αμέσως.

Μερίδες 8

Χρόνος προετοιμασίας 20'

Χρόνος μαγειρέματος 2 ώρες και 10'

ΥΛΙΚΑ

- 1/3 κούπας καλαμποκέλαιο
- 2 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 3 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 1½ κιλού κιμά μοσχαρίσιο
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένη πράσινη πιπεριά

ΣΟΥΠΑ ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ

Μερίδες 4-6
Χρόνος προετοιμασίας 30'
Χρόνος μαγειρέματος 30'

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλού κιμά
- 1 μικρό κρεμμύδι τριμμένο
- 1/4 κούπας ρύζι Καρολίνα
- 3 κουταλιές φιλοκομμένο μαϊντανό
- 2 κουταλιές φιλοκομμένο άνηθο ή δυόσμο
- 2 κουταλιές λάδι
- αλάτι, πιπέρι
- λίγο αλεύρι
- 5 κούπες ζωμό κρέατος ή νερό
- 1/4 κούπας λάδι
- 2 αυγά
- 1/4 κούπας χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σ'ένα μεγάλο μπολ ανακατέψτε τον κιμά, το κρεμμύδι, το ρύζι, τα μυρωδικά, το λάδι,

αλάτι και πιπέρι. Ζυμώστε το μίγμα μερικά λεπτά και πλάστε μικρά μπαλάκια. Αλευρώστε τα, αραδιάστε τα το ένα πλάι στο άλλο, καλύψτε τα κι αφήστε τα στην άκρη. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάλτε το ζωμό κρέατος ή νερό και το λάδι, να βράσουν. Ρίξτε μέσα τα γιουβαρλάκια, σκεπάστε και σιγοβράστε, ώσπου

να μαλακώσουν, 30' περίπου. Στο μεταξύ, χτυπήστε ελαφρά τ'αυγά σ'ένα μπολ, ρίξτε το χυμό λεμονιού και συνεχίζοντας το χτύπημα, ρίξτε μερικές κουταλιές από το ζουμί της σούπας. Ρίξτε το αυγολέμονο μέσα στη σούπα ανακατεύοντας ζωηρά και κατεβάστε την από τη φωτιά. Σεβρίρετέ τη ζεστή.



ΠΕΝΕΣ ΜΕ ΚΙΜΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ



- 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο
- 1 μεγάλο καρότο ψιλοκομμένο
- 1 ακτίνα σέλερι ψιλοκομμένο
- 400 γρ. μανιτάρια κονσέρβας σε φετάκια
- 1/2 κιλού κιμάς
- 400 γρ. ντοματάκια κονσέρβας ψιλοκομμένα
- 2 κουταλιές πελτέ ντομάτας
- 1 κουταλάκι ρίγανη
- 300 γρ. πένες
- 2 κούπες τριμμένη γλυκιά μαλακιά κεφαλογραβιέρα
- 1/2 κούπας τριμμένη παρμεζάνα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σε μια μεγάλη κατσαρόλα σοτάρете στο λάδι το μπέικον, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το καρότο, το σέλερι και τα μανιτάρια, ώσπου να μαραθούν. Προσθέστε τον κιμά κι ανακατέψτε τον, έως ότου ροδίσει. Ρίξτε μέσα στην κατσαρόλα τα ντοματάκια, τον πελτέ, τη ρίγανη, αλάτι και πιπέρι και σιγοβράστε τον κιμά 30'. **Στο μεταξύ**, βράστε τις πένες σε αλατισμένο

Μερίδες 5-6
Χρόνος προετοιμασίας 30'
Χρόνος μαγειρέματος 45'

ΥΛΙΚΑ

- 4 κουταλιές λάδι
- 2 λωρίδες μπέικον σε κομματάκια
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

νερό με 2 κουταλιές λάδι. Στραγγίστε τες κι αδειάστε τες σ' ένα βουτυρωμένο πυρέξ. Αδειάστε επάνω από τις πένες τον κιμά και πασπαλίστε με τα τριμμένα τυριά. Σ' αυτό το στάδιο μπορείτε να φυλάξετε το φαγητό, αφού πρώτα κρυώσει καλά, στην κατάψυξη. Ψήστε το στους 200 °C 15', ώσπου να ροδίσει η επιφάνεια. Σερβίρετέ το αμέσως.

ΜΑΚΑΡΟΝΟΠΙΤΑ ΣΕ ΦΟΡΜΑ

Μερίδες 6

Χρόνος προετοιμασίας 2 ώρες

Χρόνος ψησίματος 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 300 γρ. μακαρόνια για παστίτσιο
- 2 κούπες τριμμένη μαλακιά γραβιέρα
- 2 κούπες μπεσαμέλ
- 2 κουταλιές λάδι
- 3 μέτρια πράσα μόνο το άσπρο μέρος, σε κομματάκια
- 400 γρ. κιμά
- 1 1/4 κούπας χυμό ντομάτας
- 2 κουταλιές κέτσαπ
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1/2 κουταλάκι μπαχάρι
- 7 φύλλα κρούστας για πίτα
- λίγο βούτυρο για το άλειμμα των φύλλων

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βράστε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό με 2 κουταλιές λάδι. Στραγγίστε τα κι αδειάστε τα σ'ένα μπολ. Αφήστε τα να κρυώσουν ελαφρά, προσθέστε τα μισά τριμμένα τυριά, τη μισή μπεσαμέλ, αλάτι και πιπέρι κι ανακατέψτε τα. Αφήστε τα στην άκρη. Ζεστάνετε σε κατσαρόλα το λάδι και σοτάρете το πράσο. Προσθέστε τον κιμά και σοτάρετέ τον ελαφρά. Ρίξτε τη ντομάτα, την κέτσαπ, αλάτι, πιπέρι και το μπαχάρι. Σκεπάστε και σιγοβράστε, ώσπου να δέσει καλά η σάλτσα. Κατεβάστε την από τη φωτιά κι αφήστε τη να κρυώσει. Ρίξτε κι ανακατέψτε μέσα σ'αυτή τα υπόλοιπα τυριά και την υπόλοιπη μπεσαμέλ. **Αλείψτε με καλαμποκέλαιο** μια στρογγυλή φόρμα κέικ. Στρώστε μέσα τα φύλλα, βουτυρώνοντάς τα ενδιάμεσα. Στρώστε τα έτσι, ώστε να προεξέχουν από τη φόρμα. Στρώστε επάνω τα μισά μακαρόνια. Απλώστε επάνω στα μακαρό-

νια το μίγμα του κιμά και καλύψτε με τα υπόλοιπα μακαρόνια. Διπλώστε τα φύλλα επάνω από την επιφάνεια, αλείφοντάς τα και πάλι με βούτυρο. Ψήστε την μακαρονόπιτα στους 200°C, 1 ώρα. Όταν τη βγάλετε από το φούρνο, αφήστε τη να σταθεί 15', πριν την αναποδογυρίσετε σε πιατέλα. Σερβίρετέ τη ζεστή.



HAMBURGERS



HAMBURGERS



Μερίδες 2

Χρόνος ετοιμασίας 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

για τα μπιφτέκια

- 250 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 250 γρ. κιμά χοιρινό
- 1 μεγάλο κρεμμύδι τριμμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο
- 3 κουταλιές τριμμένη φρυγανιά
- 2 κουταλιές λάδι
- 1 αυγό
- 1/4 κούπας τριμμένο γλυκό κεφαλοτύρι
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο φρέσκο δυόσμο ή βασιλικό ή μαϊντανό
- 1 κουταλάκι πάπρικα

για τη γαρνιτούρα

- 4 αφράτα στρογγυλά ψωμάκια
- 4 φέτες τυρί τσένταρ για τοστ
- 2 μεγάλα αγγουράκια πίκλες σε φετάκια
- 1 μεγάλο κρεμμύδι σε φετάκια
- 2 μέτριες ώριμες ντομάτες σε λεπτές ρόδες
- μερικά φύλλα μαρούλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε τα μπιφτέκια. Σ' ένα μεγάλο μπολ βάλτε όλα τα υλικά, αλάτι και πιπέρι και ζυμώστε τα, να ενωθούν. Βάλτε τον κιμά στο ψυγείο να σταθεί 15'. Βγάλτε τον και πλάστε μπιφτέκια στο μέγεθος που έχει το

στρογγυλό ψωμάκι. Σ' αυτό το στάδιο, μπορείτε να τα τυλίξετε με αλουμινόχαρτο και να τα διατηρήσετε στην κατάψυξη. Ψήστε τα μπιφτέκια σε αντικολλητικό τηγάνι, χωρίς λάδι, αναποδογυρίζοντάς τα συχνά με μια μεταλλική σπάτουλα. Χαμηλώστε ελαφρά τη φωτιά, για να μην αρπάξουν. Βγάλτε τα μπιφτέκια σ' ένα πιάτο. Χωρίστε τα ψωμάκια στα δύο, αλατοπιπερώστε τα ελαφρά και ψήστε τα στο τηγάνι που ψήσατε τα μπιφτέκια, ώσπου να ροδίσουν ελαφρά, αναποδογυρίζοντάς τα μια φορά. Βάλτε επάνω στον πάτο κάθε ψωμιού μία φέτα τυριού κι ένα μπιφτέκι. Καλύψτε το με το επάνω μέρος του ψωμιού και πατήστε τα μέσα στο τηγάνι με μια μεταλλική σπάτουλα, ώστε να λιώσει το τυρί από τη θερμότητα. Βάλτε τα χάμπουργκερ σε πιατέλα και σερβίρετέ τα αμέσως. Ειδάλλως, ξαναζεστάνετε τα σε φούρνο με αέρα στους 200°C, 5'-6'. Συνοδέψτε τα με τις πίκλες, το κρεμμύδι, τη ντομάτα, μαρούλι και σάλτσα barbeque.

ΣΑΛΤΣΑ BARBEQUE

Γίνεται 2 κούπες

ΥΛΙΚΑ

- 2 μεγάλες ντομάτες
- 1 μεγάλη κόκκινη πιπεριά
- 2 κουταλιές λάδι
- 1/3 κούπας ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 1/4 κουταλάκι κύμινο, γαρίφαλο, κανέλα
- 2 κουταλιές ξίδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ψήστε τις ντομάτες και τις πιπεριές στο γκριλ. Ξεφλουδίστε τες και κόψτε τες σε κομμάτια. Σοτάρете το κρεμμύδι και το σκόρδο στο λάδι. Ρίξτε κι ανακατέψτε τα μπαχαρικά. Βάλτε τις ντομάτες, τις πιπεριές, το σοταρισμένο κρεμμύδι και το ξίδι στο μπλέντερ κι αλέστε τα να γίνουν σάλτσα λεία κι ομοιογενής. Η σάλτσα διατηρείται στο ψυγείο 2 εβδομάδες.

ΣΙΣ ΚΙΟΦΤΕ



ΣΙΣ ΚΙΟΦΤΕ



Μερίδες 6

Χρόνος προετοιμασίας 1 ώρα

Χρόνος ψησίματος 10΄

ΥΛΙΚΑ

- 800 γρ. κιμά από αρνίσια ωμοπλάτη
- 1/2 κούπας τριμμένη φρυγανιά
- 1 μεγάλο κρεμμύδι τριμμένο
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένο κόλιαντρο ή μαϊντανό
- 1 κουταλάκι πάπρικα
- 1/2 κουταλάκι κύμινο
- 1/2 κουταλάκι μπαχάρι
- 1/4 κούπας λάδι
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1/2 κουταλάκι μαύρο πιπέρι

- αραβικές πίτες
- διάφορα τουρσιά

για τη σάλτσα χούμους

- 250 γρ. ρεβίθια καλά βρασμένα
- 1 κουταλιά αλάτι
- 1/4 κούπας ταχίνι
- 2-4 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 1/4 κούπας λάδι
- 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε το

χούμους. Περάστε τα βρασμένα ρεβίθια από πρεσπυρέ ή αλέστε τα στο πολυμίξερ. Χτυπήστε το ταχίνι με 2-3 κουταλιές νερό. Ανακατέψτε τον πουρέ των ρεβιθιών με το σκόρδο, λίγο αλάτι και λίγο πιπέρι. Δουλεύοντάς τον μέσα πιρούνι ρίξτε λίγο, λίγο το ταχίνι και κατόπιν το λάδι. Τέλος ρίξτε το χυμό λεμονιού. Ρίξτε τόσο, όσο να σας αρέσει στη

γεύση. Βάλτε το χούμους στο ψυγείο, ώσπου να το σερβίρετε. **Ετοιμάστε τα σουτζουκάκια.** Βάλτε όλα τα υλικά σ'ένα μεγάλο μπολ και ζυμώστε τα καλά. Αν το μίγμα είναι πολύ σφιχτό, προσθέστε λίγο νερό. Καλύψτε με διάφανη πλαστική μεμβράνη κι αφήστε το να σταθεί στο ψυγείο 1 ώρα. Με υγρά χέρια πλάστε το μίγμα σε σουτζουκάκια και περάστε τα σε ξύλινα σουβλάκια ανά δύο. Ψήστε τα στα κάρβουνα ή στο γκριλ 6΄-7΄, αναποδογυρίζοντάς τα συχνά. Σερβίρετέ τα μέσα σε αραβικές πίτες με τουρσιά, χούμους, φέτες κρεμμύδι και φρέσκια ντομάτα. Πασπαλίστε αν θέλετε με καυτερό πιπέρι ή πάπρικα. Συνοδέψτε τα με άσπρο ρύζι.

ΡΟΛΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΑΥΓΑ



ΡΟΛΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΑΥΓΑ



Μερίδες 8
Χρόνος προετοιμασίας
1 ώρα
Χρόνος μαγειρέματος
1 ώρα και 30΄

ΥΛΙΚΑ

- 700 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 300 γρ. κιμά χοιρινό
- 2 αυγά
- 1 μεγάλο κρεμμύδι τριμμένο
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό ή δυόσμο
- αλάτι, πιπέρι
- 4 κουταλιές τριμμένη φρυγανιά
- 4-5 αυγά βραστά σφικτά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βάλτε σ'ένα μπολ τον κιμά. Ρίξτε τα αυγά, το κρεμμύδι, το μαϊντανό ή δυόσμο,

αλάτι, πιπέρι και τη φρυγανιά. Ζυμώστε το μίγμα, να ανακατευτούν καλά τα υλικά. Σε μια αλευρωμένη επιφάνεια πατήστε τον κιμά, να πλατύνει και να σχηματίσει παραλληλόγραμμο με διαστάσεις 30x15 εκ. περίπου. Καθαρίστε κι αραδιάστε τα βρασμένα αυγά κατά μήκος στο κέντρο του παραλληλόγραμμου. Κλείστε τον κιμά τυλίγοντας μέσα τα αυγά και σχηματίζοντας ρολό. Για να χωρέσουν στην κατσαρόλα, χωρίστε τον κιμά στη μέση και φτιάξτε δύο ρολά. Πατήστε τα ρολά τριγύρω με τις παλάμες σας, να κλείσουν καλά κι αλευρώστε τα. **Μπορείτε να τα μαγειρέψετε** με δυο τρόπους στην κατσαρόλα ή στο φούρνο. Βάλτε 4 κουταλιές βούτυρο σε ρηχή πλατιά κατσαρόλα, να ζεσταθεί. Σοτάρετε μέσα σ' αυ-

τό τα ρολά, ώσπου να ροδίσουν ολοτρόγυρα. Ρίξτε 2 κούπες χυμό ντομάτας, 2 φύλλα δάφνης, 4-5 κόκκους μπαχάρι και 2 γαρίφαλα και σιγοβράστε τα ρολά, ώσπου να δέσει καλά η σάλτσα. Σερβίρετέ τα με ρύζι πλάφι ή πατάτες τηγανητές. **Εναλλακτικά**, βάλτε τα ρολά σε ταψάκι κι αραδιάστε τριγύρω 2 κιλά πατάτες κομμένες σε κομμάτια. Περιχύστε τες με 3 κουταλιές χυμό λεμονιού και πασπαλίστε τες με αλάτι, πιπέρι και λίγη ρίγανη. Κόψτε 1/2 κούπας βούτυρο ή μαργαρίνη σε κομματάκια και τοποθετήστε τα εδώ κι εκεί επάνω στις πατάτες. Περιχύστε τα ρολά με λίγο λάδι και ψήστε το φαγητό στους 175°C, 1 ώρα και 30΄ περίπου, ώσπου να ροδίσουν καλά τα ρολά και να ψηθούν οι πατάτες. Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε λίγο νερό. Το φαγητό πρέπει να μείνει σχεδόν με το λίπος του.

ΧΙΚΟΡΙ ΓΕΜΙΣΤΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ



Μερίδες 4

Χρόνος προετοιμασίας 1 ώρα

Χρόνος μαγειρέματος 35'

ΥΛΙΚΑ

- 8 μεγάλα χίκορι
- 1/3 κούπας βούτυρο
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο
- 150 γρ. κιμά χοιρινό
- 150 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1/2 κούπας τριμμένη ψίχα ψωμιού
- 1/2 κουταλάκι θυμάρι
- 1 κουταλάκι αλάτι
- μαύρο φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 αυγό
- 1 κούπα ζωμό κρέατος
- 1/2 κούπας τριμμένη κεφαλογραβιέρα

για το αυγολέμονο

- 2 αυγά
- 1/2 κούπας χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πλύντε καλά τα χίκορι και βάλτε τα σε καλάθι επάνω από νερό που βράζει, καλύψτε και αχνίστε τα 7'-8', να μαλακώσουν. Στραγγίστε τα κι αφήστε τα να κρυώσουν. Ανοίξτε 3 έως 4 από τα εξωτερικά τρυφερά φύλλα τους κρατώντας τον κορμό τους κάθετα στον πάγκο εργασίας, σαν να ξεφλουδίζετε μια μπανάνα, χωρίς όμως να κόβετε τα φύλλα. Όταν φτάσετε στα εσωτερικά φύλλα κόψτε τα μ' ένα μαχαίρι κι αφαιρέστε τα. Ψιλοκόψτε τα για να τα χρησιμοποιήσετε στη γέμιση. Θα χρειαστείτε 1 κούπα ψιλοκομμένα φυλλαράκια. **Ετοιμάστε τη γέμιση.** Λιώστε το μισό βούτυρο και σοτάρετε σ' αυτό το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα ψιλοκομμένα φυλλαράκια, ώσπου να μαλακώσουν. Κατεβάστε από τη φωτιά. Ρίξτε κι ανακατέψτε τον κιμά, το μαϊντανό, το ψώμι, το αλάτι, λίγο πιπέρι, το αυγό και 2-3 κουταλιές ζωμό κρέατος.

Φτιάξτε με το μίγμα 8 σουτζουκάκια και τοποθετήστε το καθένα μέσα σ' ένα ανοιχτό χίκορι. Κλείστε τα φύλλα ολόγυρα από το μίγμα του κιμά, πιέζοντάς τα να στερεωθούν. **Βουτυρώστε ένα πυρέξ σκεύος** κι αραδιάστε μέσα τα χίκορι. Ζεστάνετε τον υπόλοιπο ζωμό και αδειάστε τον μέσα στο πυρέξ. Κόψτε το βούτυρο σε κομματάκια και βάλτε τα εδώ κι εκεί μέσα στο πυρέξ. Καλύψτε τα χίκορι με λαδόχαρτο και αλουμινοχαρτο και ψήστε τα στους 200° C, 35'. Βγάλτε το πυρέξ από το φούρνο και στραγγίστε το ζουμί σε μικρή κατσαρόλα. Χτυπήστε τα αυγά με το χυμό λεμονιού και ρίξτε μέσα λίγο, λίγο το ζουμί. Περιχύστε με το αυγολέμονο τα χίκορι και πασπαλίστε τα με το τυρί. Ψήστε τα 5' στο γκριλ να λιώσει το τυρί. Σερβίρετέ τα ζεστά τρίβοντας άφθονο μαύρο πιπέρι στην επιφάνεια.

ΜΟΥΣΑΚΑΣ

Μερίδες 8-10

Χρόνος προετοιμασίας

2 ώρες

Χρόνος μαγειρέματος

35' - 40'

ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ κιλού μελιτζάνες σε μακριές ή στρογγυλές φέτες
- 1 ½ κιλού πατάτες καθαρισμένες, κομμένες σε πολύ λεπτές φέτες
- 1/3 κούπας λάδι
- 1/2 κούπας τριμμένο κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο σε φετάκια
- 750 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 3 κούπες φρέσκιες ώριμες ντομάτες ή κονσέρβας πολτοποιημένες
- αλάτι, πιπέρι
- 3 κουταλιές κέτσαπ
- 2 ασπράδια
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 6 κουταλιές τριμμένη φρυγανιά
- 2 κούπες γλυκό κεφαλοτύρι τριμμένο
- 4 κούπες μπεσαμέλ
- 1/2 κούπας κρέμα γάλακτος
- 3 αυγά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε τις μελιτζάνες, όπως τις ετοιμάζετε για τηγάνισμα και τηγανίστε τες ελαφρά. Τηγανίστε επίσης ελαφρά τις πατάτες. Βάλτε το λάδι σε κατσαρόλα επάνω σε δυνατή φωτιά, να κάψει. Ρίξτε και σοτάρете το κρεμμύδι και το σκόρδο. Ρίξτε τον κιμά και σοτάρете τον καλά 10' περίπου. Προσθέστε τη ντομάτα, αλάτι, πιπέρι, την κέτσαπ, σκεπάστε και σιγοβράστε, ώσπου να δέσει η σάλτσα. Αφήστε τη να κρυώσει λίγο, ρίξτε κι ανακατέψτε τα ασπράδια και το μαϊντανό. Αλείψτε με βούτυρο ένα ταψί ή ένα πυρέξ σκεύος με διαστάσεις 22x35 εκ. και πασπαλίστε το με 2 κουταλιές φρυγανιά. Στρώστε μέσα



τις μισές πατάτες και τις μισές μελιτζάνες εναλλάξ και σκεπάστε τες με το μισό μίγμα του κιμά. Πασπαλίστε στην επιφάνεια το μισό τυρί και 2 κουταλιές φρυγανιά. Στρώστε τις υπόλοιπες πατάτες και μελιτζάνες, σκεπάστε με τον υπόλοιπο κιμά και πασπαλίστε με το υπόλοιπο κεφαλοτύρι και τη φρυγανιά. Στο στάδιο αυτό, μπορείτε να διατηρήσετε το μουσκά στην κατάψυξη. **Ετοιμάστε τη μπεσαμέλ** κι ανακατέψτε τη με την κρέμα γάλακτος και τ' αυγά, αφού προηγουμένως τα ανακατέψετε ελαφρά. Απλώστε τη σάλτσα επάνω στο μουσκά και ψήστε τον στους 200 °C, 40' - 50' περίπου, ώσπου να ροδίσει καλά η επιφάνεια. Αφήστε τον να σταθεί 15', πριν τον σερβίρετε. **Εναλλακτικά**, φτιάξτε το μουσκά μόνο με μελιτζάνες, θα χρειαστείτε 2 ½ κιλού ή με κολοκυθάκια αντί μελιτζάνες. Κόψτε τα κι αυτά σε φέτες και τηγανίστε τα προηγουμένως.

ΜΟΥΣΑΚΑΣ

Μερίδες 8-10

Χρόνος προετοιμασίας

2 ώρες

Χρόνος μαγειρέματος

35' - 40'

ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ κιλού μελιτζάνες σε μακριές ή στρογγυλές φέτες
- 1 ½ κιλού πατάτες καθαρισμένες, κομμένες σε πολύ λεπτές φέτες
- 1/3 κούπας λάδι
- 1/2 κούπας τριμμένο κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο σε φετάκια
- 750 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 3 κούπες φρέσκιες ώριμες ντομάτες ή κονσέρβας πολτοποιημένες
- αλάτι, πιπέρι
- 3 κουταλιές κέτσαπ
- 2 ασπράδια
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 6 κουταλιές τριμμένη φρυγανιά
- 2 κούπες γλυκό κεφαλοτύρι τριμμένο
- 4 κούπες μπεσαμέλ
- 1/2 κούπας κρέμα γάλακτος
- 3 αυγά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε τις μελιτζάνες, όπως τις ετοιμάζετε για τηγάνισμα και τηγανίστε τις ελαφρά. Τηγανίστε επίσης ελαφρά τις πατάτες. Βάλτε το λάδι σε κατσαρόλα επάνω σε δυνατή φωτιά, να κάψει. Ρίξτε και σοτάρете το κρεμμύδι και το σκόρδο. Ρίξτε τον κιμά και σοτάρете τον καλά 10' περίπου. Προσθέστε τη ντομάτα, αλάτι, πιπέρι, την κέτσαπ, σκεπάστε και σιγοβράστε, ώσπου να δέσει η σάλτσα. Αφήστε τη να κρυώσει λίγο, ρίξτε κι ανακατέψτε τα ασπράδια και το μαϊντανό. Αλείψτε με βούτυρο ένα ταψί ή ένα πυρέξ σκεύος με διαστάσεις 22x35 εκ. και πασπαλίστε το με 2 κουταλιές φρυγανιά. Στρώστε μέσα



τις μισές πατάτες και τις μισές μελιτζάνες εναλλάξ και σκεπάστε τις με το μισό μίγμα του κιμά. Πασπαλίστε στην επιφάνεια το μισό τυρί και 2 κουταλιές φρυγανιά. Στρώστε τις υπόλοιπες πατάτες και μελιτζάνες, σκεπάστε με τον υπόλοιπο κιμά και πασπαλίστε με το υπόλοιπο κεφαλοτύρι και τη φρυγανιά. Στο στάδιο αυτό, μπορείτε να διατηρήσετε το μουσακά στην κατάψυξη. **Ετοιμάστε τη μπεσαμέλ** κι ανακατέψτε τη με την κρέμα γάλακτος και τ' αυγά, αφού προηγουμένως τα ανακατέψετε ελαφρά. Απλώστε τη σάλτσα επάνω στο μουσακά και ψήστε τον στους 200°C, 40' - 50' περίπου, ώσπου να ροδίσει καλά η επιφάνεια. Αφήστε τον να σταθεί 15', πριν τον σερβίρετε. **Εναλλακτικά**, φτιάξτε το μουσακά μόνο με μελιτζάνες, θα χρειαστείτε 2 ½ κιλού ή με κολοκυθάκια αντί μελιτζάνες. Κόψτε τα κι αυτά σε φέτες και τηγανίστε τα προηγουμένως.

ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ



Για μπουφέ
Χρόνος προετοιμασίας 1 ώρα
Χρόνος ψησίματος 20'

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά κολοκυθάκια χοντρά
- 1/2 κούπας βούτυρο λιωμένο
- 1/4 κούπας χυμό λεμονιού
- 1/2 κιλού κιμά
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 μέτριο κρεμμύδι τριμμένο
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1 κούπα χυμό ντομάτας
- 1 κουταλιά πελτέ
- αλάτι, πιπέρι
- 1 αυγό
- 3 κουταλιές κρέμα γάλακτος
- 1/2 κούπας τριμμένο γλυκό κεφαλοτύρι
- 2 κούπες μπεσαμέλ πολύ σφικτή
- λίγη πάπρικα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πλύντε καλά τα κολοκυθάκια και ζεματίστε τα σε αλατισμένο νερό. Στραγγίστε τα και κόψτε τα σε κομμάτια πάχους 3-4 εκ. Μ' ένα κουταλάκι αφαιρέστε από το κέντρο αρκετό από το φαί τους, χωρίς να φτάσετε

στον πάτο. Αραδιάστε τα σε απορροφητικό χαρτί, να στραγγίσουν καλά. Βάλτε τα σε πυρίμαχη πιατέλα, το ένα πλάι στο άλλο, αλείψτε τα με λίγο από το λιωμένο βούτυρο, χρησιμοποιώντας ένα πινελάκι, και ραντίστε τα με το χυμό λεμονιού. Βάλτε το υπόλοιπο βούτυρο σε κατσαρόλα και σοτάρете τον κιμά με τα δύο κρεμμύδια. Ρίξτε το μαϊντανό, την ντομάτα, τον πελτέ, αλάτι και πιπέρι και βράστε, ώσπου να δέσει η σάλτσα. Κατεβάστε από τη φωτιά, ρίξτε κι ανακατέψτε το αυγό, αφού το χτυπήσετε ελαφρά με την κρέμα γάλακτος και το κεφαλοτύρι. **Γεμίστε με το μίγμα αυτό τα κολοκυθάκια.** Ετοιμάστε μια πολύ σφικτή μπεσαμέλ με 7 κουταλιές αλεύρι, 7 κουταλιές βούτυρο και 2 κούπες γάλα. Κατεβάστε την από τη φωτιά, ρίξτε κι ανακατέψτε μέσα σ' αυτή 2 κροκάδια, αλάτι κι άσπρο πιπέρι. Αφήστε τη να κρυώσει. Βάλτε τη σε κορνέ και βγάλτε αρκετή επάνω σε κάθε κολοκυθάκι σκεπάζοντας τη γέμιση. Μπορείτε αντί μπεσαμέλ, να χρησιμοποιήσετε σφιχτό πουρέ πατάτας. Πασπαλίστε με λίγη πάπρικα και ψήστε τα κολοκυθάκια στους 200 °C, επί 20' περίπου. Σερβίρετέ τα ζεστά.

ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΚΙΜΑ ΤΙΜΠΑΛ



ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΚΙΜΑ ΤΙΜΠΑΛ



- 1 κουταλάκι πάπρικα
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1/2 κούπας λευκό ξηρό κρασί
- 1 αυγό
- 1 1/2 κιλού πατάτες
- 2 κούπες τριμμένη γλυκιά κεφαλογραβιέρα
- 1/2 κούπας ζωμό κρέατος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σε μια κατσαρόλα λιώστε το μισό βούτυρο και σοτάρετε τον κιμά, το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέστε το θυμάρι, το πιπέρι καγιέν, την πάπρικα, αλάτι, πιπέρι και το κρασί και σιγοβράστε 30'. Κατεβάστε από τη φωτιά κι αφού κρυώσει ελαφρά, ρίξτε κι ανακατέψτε το αυγό. Πλύντε και καθαρίστε τις πατάτες. Κόψτε τες σε λεπτές φέτες και τηγανίστε τες ελαφρά. Βουτυρώστε καλά μια

Μερίδες 4

Χρόνος προετοιμασίας 1 ώρα

Χρόνος ψησίματος 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κούπας βούτυρο
- 1/2 κιλού κιμάς
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο
- 1 κουταλάκι θυμάρι
- 1/4 κουταλάκι πιπέρι καγιέν

βαθιά στρογγυλή φόρμα με διάμετρο 20 εκ. και πασπαλίστε τη με 2 κουταλιές φρυγανιά. Στρώστε μέσα στη φόρμα εναλλάξ τις πατάτες, το τυρί και τον κιμά. Περιχύστε με το ζωμό και το υπόλοιπο βούτυρο, αφού πρώτα το λιώσετε και ψήστε το φαγητό στους 180°C, 1 ώρα, καλυμμένο με αλουμινοχαρτό. Ξεσκεπάστε προς το τέλος, για να ροδίσει η επιφάνεια. Αφήστε το να σταθεί 10' μέσα στη φόρμα. Ξεφορμάρετέ το σε πιατέλα και σερβίρετέ το ζεστό.

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΡΙΓΚΑΤΟΝΙ



ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΡΙΓΚΑΤΟΝΙ



Μερίδες 4

Χρόνος ετοιμασίας 2 ώρες

ΥΛΙΚΑ

- 400 γρ. κιμά (μισό μοσχαρίσιο, μισό χοιρινό)
- 1/2 κούπας λάδι
- 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένο βασιλικό
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένη μαντζουράνα ή δυόσμο
- 1/2 κουταλάκι κόλιαντρο
- 1 αυγό
- 1 κουταλιά τριμμένη φρυγανιά
- 4 κουταλιές νερό

- 2 χοντρές μελιτζάνες σε κυβάκια 1 εκ.
- 2 μεγάλες ώριμες ντομάτες ψιλοκομμένες
- 3 κουταλιές κέτσαπ
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1/2 κούπας τριμμένο γλυκό κεφαλοτύρι
- 300 γρ. ριγκατόνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βάλτε σ'ένα μπολ τον κιμά, 2 κουταλιές από το λάδι, το σκόρδο, τα μυρωδικά, αλάτι και πιπέρι, το αυγό και τη φρυγανιά. Ζυμώστε τα να ενωθούν, βρέχοντας τα χέρια σας με το νερό, ώσπου να επιτύχετε ένα αφράτο μίγμα που να πλάθεται. Πλάστε μικρά στρογγυλά κεφτεδάκια και τηγανίστε τα ελαφρά μέσα στο υπόλοιπο λάδι. Αφαιρέστε τα με τρυπητή κουτάλα, στραγγίστε και καθαρίστε το λάδι. Βάλτε το πάλι στο τηγάνι,

ρίξτε την ντομάτα και την κέτσαπ. Αφήστε τη σάλτα να βράσει, ώσπου να δέσει. Στο μεταξύ, τηγανίστε σε φριτέζα τις μελιτζάνες, αφού προηγουμένως τις αλατίσετε, τις αφήσετε να σταθούν 1 ώρα, τις ξεπλύνετε και τις στίψετε μέσα στις παλάμες σας, να φύγει το περισσότερο από το νερό τους. Ρίξτε τις μαζί με τα κεφτεδάκια μέσα στη σάλτσα κι ανακατέψτε επάνω στη φωτιά, να ενωθούν και να ζεσταθούν καλά. **Βράστε το ριγκατόνι "al dente"** και στραγγίστε το. Βάλτε το σε βαθουλή πιατέλα, περιχύστε το με τη σάλτσα και πασπαλίστε την επιφάνεια με το κεφαλοτύρι. Σερβίρετε αμέσως.

ΝΤΟΛΜΑΔΕΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ (ΓΙΑΜΠΡΑΚΙΑ)

Μερίδες 6-8

Χρόνος προετοιμασίας

1 ώρα

Χρόνος μαγειρέματος 30'

ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγάλο λάχανο με ωραία φύλλα
- 700 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 300 γρ. κιμά χοιρινό
- 1 κούπα τριμμένο κρεμμύδι
- 1/2 κούπας ρύζι Καρολίνα
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό ή άνηθο
- αλάτι, πιπέρι
- 1/2 κούπας λάδι
- 1 κούπα βραστό νερό
- 1/2 κούπας βούτυρο

για το αυγολέμονο

- 2 αυγά
- 1/2 κούπας χυμό λεμονιού



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Το λάχανο που θα διαλέξετε δεν πρέπει να είναι πολύ σφιχτό. Πλύντε το πολύ καλά και μένα κοφτερό μαχαίρι κόψτε κυκλικά γύρω από το κοτσάνι, σε βάθος, ένα κομμάτι κι αφαιρέστε το, ώστε να ελευθερωθούν τα φύλλα και να ξεχωρίζουν εύκολα. Βάλτε το σε μεγάλη κατσαρόλα μέσα σε νερό που βράζει με το κομμένο μέρος προς τα κάτω και βράστε το, ώσπου να μαλακώσουν τα φύλλα, χωρίς όμως να λιώσουν. Βγάλτε το, αφήστε το να κρυώσει και ξεχωρίστε τα φύλλα. **Αν στο εσωτερικό τα φύλλα είναι ακόμη σκληρά** και δεν ξεχωρίζουν, ξαναβάλτε το στην κατσαρόλα με το νερό και βράστε το και πάλι, ώσπου να μαλακώσουν και τα υπόλοιπα φύλλα. Αφαιρέστε από τα φύλλα τα σκληρά μέρη κι αν είναι μεγάλα, χωρίστε τα σε δύο ή τρία κομμάτια κατάλληλα για τύλιγμα. Ανακατέψτε και ζυμώστε τον κιμά με το κρεμμύδι, το ρύζι, το μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι και το λάδι. Στον πάτο μιας ρηχής κα-

ταρόλας στρώστε μερικά από τα σκληρά μέρη των φύλλων που αφαιρέσατε. Τυλίξτε με τα καλά φύλλα ντολμαδάκια κι αραδιάστε τα μέσα στην κατσαρόλα σε σειρές, το ένα πλάι στο άλλο. Περιχύστε τα με μια κούπα βραστό νερό και βάλτε στην επιφάνεια το βούτυρο σε κομματάκια. Βάλτε αναποδογυρίζοντας στην επιφάνεια ένα πιάτο που να χωράει στην κατσαρόλα. **Σκεπάστε με το καπάκι** και σιγοβράστε τα ντολμαδάκια, ώσπου να μαλακώσουν προσέχοντας να μη μείνουν χωρίς νερό. Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε λίγο ακόμη νερό. Όταν το φαγητό είναι έτοιμο, ετοιμάστε το αυγολέμονο και περιχύστε το. Εναλλακτικά, περιχύστε το φαγητό μόνο με 1/2 κούπας χυμό λεμονιού. Πασπαλίστε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σερβίρετέ το ζεστό. **Εναλλακτικά:** Τυλίξτε τα γιαμπράκια σε λάχανο τουρσί. Αν το τουρσί είναι αλμυρό, βάλτε το σε νερό 12 ώρες να ξεαλμυρίσει. Στο διάστημα αυτό αλλάξτε το νερό δυο φορές.