



από τη Βέφα
Αλεξιάδου

Οι 20

καλύτερες

συνταγές για

ζυμαρικά



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΛΥΜΠΕΡΗ Α.Ε.



ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ

Φίλες μου,

Από τη γειτονική Ιταλία έως τη μακρινή Κίνα, όλοι οι λαοί ανακάλυψαν κάποια στιγμή στην ιστορία τους πως το ζυμαράκι από αλεύρι και αυγό ή από αλεύρι και νερό, αφού ξεραθεί, αποτελεί ένα εύγευστο υλικό για την κατασρόλα και το τραπέζι τους. Πάστα, μακαρόνι, νουντλς ή χυλοπίτες, τα εύγευστα ζυμαρικά γεμίζουν πλουσιοπάροχα το πιάτο μας και γευστικά συνδυάζονται εξίσου ωραία με άσπρη ή κόκκινη σάλτσα, κρέας, ψάρι ή πουλερικό. Από το μέγεθος και το σχήμα του ζυμαρικού εξαρτάται και η σάλτσα που του ταιριάζει. Τα λεπτά, μακριά ζυμαρικά ταιριάζουν με σάλτσες που αποτελούνται από ψυλοκομμένα υλικά, για να μπορούν να κολλούν στην πάστα όταν τυλίγεται στο πιρούνι. Τα φαρδιά, μακριά ζυμαρικά συνοδεύονται από σάλτσες με μεγαλύτερα κομμάτια υλικών, ενώ όσον αφορά τα κοντά, χοντρά ζυμαρικά σε σχέδια, το μέγεθος των κομμένων υλικών της σάλτσας πρέπει να ανταποκρίνεται στο μέγεθος της πάστας, για να μπορεί κάθε πιρουινιά να περιέχει τόσο από το ζυμαρικό όσο και από τα συστατικά της σάλτσας. **Βράστε** τα ζυμαρικά σε μπόλικο αλατισμένο νερό με 1-2 κουταλιές λάδι και, προσοχή, **μην τα παραβράσετε**. Οι Ιταλοί χαρακτηρίζουν το σωστό βράσιμο με τη φράση «**al dente**», που σημαίνει να κρατάνε αντίσταση στο δόντι. Πριν προσθέσετε τα ζυμαρικά στην κατασρόλα, βεβαιωθείτε ότι το νερό βράζει δυνατά. Η κίνηση του νερού θα εμποδίζει τα ζυμαρικά να κολλήσουν μεταξύ τους. Για τον ίδιο λόγο ανακατέψτε τα ζωηρά μόλις τα ρίξετε στο νερό και μην τα ξαναανακατέψετε ώσπου να ετοιμασθούν. **Ο χρόνος βρασμού** εξαρτάται από το μέγεθος και το πάχος του ζυμαρικού. Τα σπιτικά ζυμαρικά, που είναι νωπά, θέλουν πολύ λιγότερο βράσιμο (2'-3') από αυτά του εμπορίου (7'-8'). Όταν ετοιμαστούν, πρέπει να βγουν αμέσως από το νερό, για να σταματήσει ο βρασμός. Μην τα ξεπλύνετε, γιατί το νερό αφενός μεν θα τα κρυώσει, αφετέρου θα παρασύρει το λεπτό στρώμα γλουτένης από την επιφάνειά τους, που βοηθάει τη σάλτσα να

κολλάει επάνω σ' αυτά. Σερβίρετέ τα αμέσως σε ζεστά πιάτα, γιατί κρυώνουν γρήγορα. Για το λόγο αυτό ετοιμάστε τη σάλτσα, πάντα, πριν βράσετε τα ζυμαρικά. Τα μαγειρεμένα ζυμαρικά πρέπει να καταναλωθούν αμέσως, γι' αυτό μαγειρέψτε τόσα όσα χρειάζεστε. **Για να φτιάξετε** σπιτική πάστα χρειάζεστε αλεύρι σκληρό και αυγά. Σε κάθε 100 γρ. αλεύρι αντιστοιχεί 1 μεγάλο αυγό. Τα υλικά πρέπει να έχουν θερμοκρασία δωματίου. Αφήστε τη ζύμη να σταθεί σκεπασμένη με πλαστική μεμβράνη για 20 λεπτά, αφού ετοιμαστεί. Με 1 κουταλιά συμπυκνωμένο πελτέ ντομάτας για κάθε 100 γρ. αλεύρι, η πάστα θα πάρει ελαφρό ρόδινο χρώμα. Για να γίνει πράσινη προσθέστε 125 γρ. φρέσκο ή 75 γρ. κατεψυγμένο σπανάκι αλεσμένο σε κάθε 100 γρ. αλεύρι. Ανοίξτε την πάστα με τον πλάστη ή με τη μηχανή για ζυμαρικά. Για να κάνετε λαζάνια ή άλλα μακριά ζυμαρικά ανοίξτε τη ζύμη σε λεπτό φύλλο. Για ραβιόλια, ρολό ή κανελόνια η ζύμη πρέπει να είναι χοντρή, 3 χιλ. περίπου, ώστε να «αντέξει» τη γέμιση. Η ζύμη της πάστας στεγνώνει πολύ εύκολα, γι' αυτό τυλίξτε τη σε πλαστική μεμβράνη όσο δεν τη χρησιμοποιείτε. Αφού ανοίξετε τα φύλλα, απλώστε τα επάνω σε βαμβακερή πετσέτα κι αφήστε τα, να στεγνώσουν ελαφρά. Για να τα κόψετε με το χέρι τυλίξτε τα πρώτα σε ρολό και κόψτε λωρίδες στο φάρδος που θέλετε. Τυλίξτε το σπαγγέτι που κόψατε ή τις ταλιατέλες σε φωλιές κι αφήστε τες να στεγνώσουν επάνω σε βαμβακερή πετσέτα. **Όταν η συνταγή απαιτεί** να στρώσετε γέμιση επάνω σε νωπή πάστα, πρέπει να προσέξετε η γέμιση να μην έχει περίσσια υγρό και φροντίστε να τυλίξετε γρήγορα το ρολό ή να κόψετε τα ραβιόλια, για να μην τρυπήσουν. Αφού τα γεμίσετε, για να μην κολλήσουν, τοποθετήστε τα χωριστά σε αλευρωμένη πετσέτα, ώσπου να τα μαγειρέψετε. Πρέπει να τα μαγειρέψετε αμέσως ή αλλιώς φυλάξτε τα στην κατάψυξη.

Καλή επιτυχία,
Βέφα

«ΟΙ 20 ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ»

Συνταγές: Βέφα και Αλεξία Αλεξιάδου Φωτογράφιση: Στούντιο Γιώργος Δρακόπουλος Styling: Μάκης Γεωργιάδης
Καλλιτεχνική επιμέλεια: Ελισάβετ Φθενάκη Υπεύθυνος παραγωγής: Χρήστος Κυρατζής

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΛΥΜΠΕΡΗ Α.Ε.

Copyright © ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ

ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΑΛΑ ΜΕΞΙΚΑΝΑ



- 2 κούπες μπεσαμέλ πηχτή
- 2 αυγά
- 1/2 κουταλάκι μπαχάρι
- 2 κουταλιές έξτρα τριμμένη παρμεζάνα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βράστε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό με 2 κουταλιές λάδι και στραγγίστε τα. **Βάλτε** το λάδι σε μια κατσαρόλα και σοτάρετε το σκόρδο και το κρεμμύδι για 3'. Ρίξτε μέσα τα κομματάκια του κοτόπουλου και σοτάρετέ τα για 10', ανακατεύοντας συνεχώς. Προσθέστε το τσίλι, την πάπρικα,

Μερίδες: 8

Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα

Χρόνος ψησίματος: 1 ώρα και 30'

ΥΛΙΚΑ

- 1/3 κούπας ελαιόλαδο
- 400 γρ. μακαρόνια Νο 2
- 3 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 400 γρ. κοτόπουλο χωρίς κόκαλα, σε πολύ μικρά κομματάκια
- 1/2 κουταλάκι τσίλι σε σκόνη
- 1 κουταλιά πάπρικα γλυκιά
- 1/2 κουταλάκι κόλιανδρο σε σκόνη
- 1/2 κουταλάκι φρέσκο βασιλικό, τριμμένο
- 400 γρ. ψιλοκομμένα ντοματάκια
- 1 κουταλάκι Ξίδι Balsamico
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2 κουταλιές βούτυρο λιωμένο
- 2 αυγά • 1 1/2 κούπας τριμμένη μαλακιά γραβιέρα • 1 1/2 κούπας τριμμένο χαλούμι
- 4 κουταλιές τριμμένη φρυγανιά

τον κόλιανδρο, το βασιλικό, τα ντοματάκια, το ξίδι, τη ζάχαρη, αλάτι και πιπέρι. Σκεπάστε και σιγοβράστε το κοτόπουλο με τη σάλτσα για 30', να μαλακώσει. Κατεβάστε το από τη φωτιά κι αφήστε το να κρυώσει. **Ανακατέψτε** σ' ένα μεγάλο μπολ το βούτυρο με τ' αυγά και τα τυριά. Προσθέστε τα μακαρόνια κι ανακατέψτε τα καλά. Βουτυρώστε ένα στρογγυλό βαθύ πυρίμαχο σκεύος ή στρογγυλή φόρμα διαμέτρου 30 εκ., και πασπαλίστε τη με τη φρυγανιά. **Στρώστε** μέσα τα μισά μακαρόνια καλύπτοντας τον πάτο και τα τοιχώματα. Απλώστε επάνω τη σάλτσα με το κοτόπουλο και σκεπάστε τη με τα υπόλοιπα μακαρόνια. Ανακατέψτε την μπεσαμέλ με τ' αυγά και το μπαχάρι κι απλώστε την επάνω από τα μακαρόνια. Ψήστε το παστίτσιο στους 180 βαθμούς Κελσίου για 40'-50', ώσπου να ροδίσει η επιφάνεια. Πριν το σερβίρετε, αφήστε το να σταθεί 10', για να δέσει και να κόβεται εύκολα σε ωραία κομμάτια.

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΑΛΑ ΠΟΥΤΑΝΕΣΚΑ



Μερίδες: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 15'

Χρόνος μαγειρέματος: 12'

ΥΛΙΚΑ

- 300 γρ. σπαγγέτι λευκό ή σπαγγέτι κόκκινο καυτερό (πιπεροντσίνι)
- 2 κουταλιές λάδι
- 6 φιλέτα αντζούγιας, στραγγισμένα, σε κομμάτια
- 1 κουταλιά κέτσαπ
- 20 μαύρες ελιές σε φετάκια
- 1 κουταλιά ξίδι Balsamico
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένο
- 10 φυλλαράκια φρέσκο βασιλικό
- 100 γρ. παρμεζάνα φιλέ
- μαύρο φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βράστε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό με 2 κουταλιές λάδι και στραγγίστε τα. Ζεστάνετε το λάδι στην κατσαρόλα που έβρασαν τα μακαρόνια και ρίξετε μέσα τις αντζούγιες, τον πελτέ ντομάτας, τις ελιές, το ξίδι, το σκόρδο, το βασιλικό κι ανακατέψτε τα επάνω στη φωτιά για 1'-2'. Αν χρησιμοποιήσετε άσπρο σπαγγέτι, προσθέστε στη σάλτσα 1 κουταλάκι θρυμματισμένες πιπερίτσες τσίλι, που θα δώσουν την καυτερή γεύση. Ρίξτε μέσα στη σάλτσα τα μακαρόνια κι ανακατέψτε τα απαλά, να ενωθούν. Σερβίρετέ τα σε ζεστά πιάτα και πασπαλίστε τα με την παρμεζάνα. Τρίψτε επάνω από κάθε μακαρονάδα μπόλικο μαύρο πιπέρι με το μύλο πιπεριού.

ΛΑΖΑΝΙΑ ΒΕΡΝΤΕ ΑΛ ΦΟΡΝΟ



- 250 γρ. μοτσαρέλα τριμμένη
- 500 γρ. λαζάνια πράσινα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βάλτε το λάδι σε κατσαρόλα επάνω στη φωτιά και σοτάρετε μέσα σε αυτό το κρεμμύδι, το σκόρδο, το καρότο, το σέλινο και τα μανιτάρια, να μααραθούν πολύ καλά. Προσθέστε την παντσέτα και το ζαμπόν και σοτάρετέ τα ανακατεύοντας συνεχώς, ώσπου να φύγουν όλα τα υγρά. Σβήστε με το κρασί, ρίξτε αλάτι, πιπέρι, το μαϊντανό και την ντομάτα. Σκεπάστε και σιγοβράστε, ώσπου να πήξει καλά η σάλτσα. Αφήστε τη να κρυώσει. Στο μεταξύ, **ετοιμάστε την μπεσαμέλ.** Σ' ένα μπολ ανακατέψτε τα τυριά. Σε μια

Μερίδες: 8

Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα

Χρόνος ψησίματος: 35'

ΥΛΙΚΑ

- 1/4 κούπας λάδι
- 1/4 κούπας τριμμένο κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο
- 1/4 κούπας τριμμένο καρότο
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένο σέλινο
- 1/4 κούπας μανιτάρια φρέσκα, σε λεπτά φετάκια
- 250 γρ. παντσέτα χοντροαλεσμένη
- 250 γρ. ζαμπόν ψιλοκομμένο
- 1/4 κούπας λευκό κρασί
- αλάτι, πιπέρι
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1 κιλό ώριμες ντομάτες αποφλοιωμένες, χωρίς τους σπόρους, και ψιλοκομμένες
- 2 κούπες μπεσαμέλ
- 100 γρ. τυρί έμενταλ τριμμένο
- 150 γρ. παρμεζάνα τριμμένη

λικο νερό να βράσει, προσθέτοντας αρκετό αλάτι και 3 κουταλιές λάδι. Ρίξτε μέσα τα λαζάνια σε δόσεις και ζεματίστε τα για 4' περίπου, να μαλακώσουν. Βγάλτε τα με τρυπητή κουτάλα και βάλτε τα σε μια άλλη κατσαρόλα με κρύο νερό, να κρυώσουν λίγο, ώστε να μπορέσετε να τα πιάσετε με τα χέρια, να τα στραγγίσετε και να τα ακουμπήσετε σε βαμβακερές πετσέτες, να στεγνώσουν. **Βουτυρώστε και πασπαλίστε** με φρυγανιά ένα βαθουλό πυρέξ σκεύος 35X40 εκ. Στρώστε τέσσερις στρώσεις λαζάνια, εναλλάσσοντάς τα με τις ίδιες στρώσεις σάλτσας ζαμπόν, σάλτσας μπεσαμέλ και τριμμένων τυριών. Στο στάδιο αυτό μπορείτε να φυλάξετε τα λαζάνια στην κατάψυξη. Όταν πρόκειται να τα ψήσετε, αφήστε τα πρώτα να ξεπαγώσουν. Ψήστε τα λαζάνια στους 180 βαθμούς Κελσίου για 35' περίπου, ώσπου να ροδίσουν καλά. Αφήστε τα να σταθούν για 5' πριν τα κόψετε για να τα σερβίρετε.

ΡΙΓΚΑΤΟΝΙ ΑΛ ΦΟΡΝΟ



Μερίδες: 5

Χρόνος προετοιμασίας: 30'

Χρόνος ψησίματος: 35'

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλού ριγκατόνι
- 2 κολοκυθάκια σε φέτες
- 6 κουταλιές βούτυρο
- 1/2 κιλού τόνο φρέσκο ή ξιφία σε κομματάκια • αλάτι, πιπέρι
- 1 κούπα φουντίτσες μπρόκολα ζεματισμένα
- 1 1/2 κούπας μπεσαμέλ
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 200 γρ. τριμμένη παρμεζάνα
- 200 γρ. τριμμένη μοτσαρέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Αλατίστε και στραγγίστε τα κολοκυθάκια, ξεπλύντε τα και στύψτε τα, να φύ-

γει αρκετό από το νερό τους. Βάλτε τα στην κατσαρόλα με το μισό βούτυρο και τον τόνο κι ανακατέψτε ώσπου ν' ασπρίσει το ψάρι. Ρίξτε κι ανακατέψτε τα μπρόκολα και το μαϊντανό. **Ετοιμάστε την μπεσαμέλ** κι ανακατέψτε τη με τη μισή παρμεζάνα. Βράστε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό με 2 κουταλιές λάδι, στραγγίστε τα κι ανακατέψτε τα με την μπεσαμέλ, το μείγμα του ψαριού και τα μισά τριμμένα τυριά. Αδειάστε τα σ' ένα μεγάλο βαθουλό πυρέξ σκεύος 35X40 εκ. και πασπαλίστε τα με τα υπόλοιπα τριμμένα τυριά και μπόλικο φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Βάλτε εδώ κι εκεί στην επιφάνεια το υπόλοιπο βούτυρο σε μικρά κομματάκια. Ψήστε τα στους 200 βαθμούς Κελσίου για 35'. Σερβίρετέ τα αμέσως.

ΡΑΒΙΟΛΙΑ ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΠΡΟΣΟΥΤΟ



ΡΑΒΙΟΛΙΑ ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΠΡΟΣΟΥΤΟ

Μερίδες: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα

Χρόνος μαγειρέματος: 30'

ΥΛΙΚΑ

Για την πάστα

- 3 κούπες αλεύρι ● 1/8 κουταλάκι αλάτι
- 3 αυγά χτυπημένα με 2 κουταλάκια λάδι
- 1 ασπράδι για άλειμμα

Για τη γέμιση

- 1 κουταλάκι λάδι ● 2 κουταλιές τριμμένο πράσο
- 1 κουταλιά τριμμένο κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένο ● 1 μικρό καρότο τριμμένο ● 50 γρ. μαλακιά γραβιέρα τριμμένη ● 50 γρ. προσούτο κρούντο τριμμένο ● 1/4 κούπας τριμμένη παρμεζάνα ● 1 αυγό

Για τη σάλτσα

- 1/4 κούπας λάδι ● 3 φρέσκα κρεμμυδάκια σε κομματάκια ● 250 γρ. φρέσκα μανιτάρια σε φετάκια ● 35 γρ. μανιτάρια πορτοσίνι αποξηραμένα ● 1/4 κούπας λευκό ξηρό κρασί ● 400 γρ. ψιλοκομμένα ντοματάκια με το ζουμί τους ● 1 κουταλάκι ντομάτα πελτέ
- 1/4 κουταλάκι ζάχαρη
- 1 κουταλάκι δενδρολίβανο
- 1 κουταλιά ξερό μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σ' ένα μεγάλο μπολ ανακατέψτε το αλεύρι με το αλάτι. Κάντε στο κέντρο ένα λάκκο κι αδειάστε το μείγμα των αυγών με το λάδι. Παίρνοντας λίγο λίγο το αλεύρι από τριγύρω, ζυμώνετε σε ζύμη μαλακιά κι εύπλαστη, που να μην κολλάει στα χέρια. Για να χρωματίσετε την πάστα, αλέστε στο πολυμίξερ 150 γρ. φύλλα από φρέσκο σπανάκι, ζεματισμένο και στραγγισμένο πολύ καλά. Ανακατέψτε και ζυμώνετε τον πουρέ σπανάκι με τη ζύμη της πάστας. Καλύψτε τη ζύμη με πλαστική μεμβράνη και αφήστε τη να σταθεί για μία ώρα. Στο μεταξύ, ετοιμάστε τη γέμιση. Ζεστάνετε το λάδι και σοτάρετε το πράσο, το κρεμμύδι, το σκόρδο και το κα-

ρότο για 2'. Κατεβάστε τα από τη φωτιά. Ρίξτε κι ανακατέψτε όλα τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από το αυγό. Χτυπήστε το αυγό με λίγο αλάτι και πιπέρι κι ανακατέψτε το στο μείγμα της γέμισης. Βάλτε τη γέμιση στο ψυγείο. Ανοίξτε τη ζύμη με τον πλάστη σε αλευρωμένη επιφάνεια, σε 6 πολύ λεπτά, σχεδόν διάφανα φύλλα 30X10 εκ. (Αν έχετε μηχανή για πάστα, ρυθμίστε τη για πολύ λεπτό φύλλο Νο 9). Τοποθετήστε ένα φύλλο επάνω στον πάγκο εργασίας ή στρώστε το σε καλούπι με υποδοχές για ραβιόλια. Βάλτε μ' ένα κουταλάκι κομματάκια γέμισης σε απόσταση 1 εκ. από τις άκρες του φύλλου και 2 εκ. μεταξύ τους, ώπου να γεμίσετε όλη την επιφάνεια. Αλείψτε τα κενά ανάμεσα στη γέμιση με λίγο ασπράδι, χρησιμοποιώντας ένα πινέλο. Καλύψτε με ένα δεύτερο φύλλο πάστας και πατήστε με τα χέρια σας στα κενά, να κολλήσουν καλά τα δύο φύλλα της ζύμης. Μ' έναν οδοντωτό κοπτήρα ζύμης κόψτε καθέτως και οριζοντίως ανάμεσα στα κομματάκια της γέμισης, ώστε να σχηματίσετε ραβιόλια. Μέχρι να φτιάξετε όλα τα ραβιόλια φυλάξτε όσα ετοιμάσατε επάνω σε λαδόχαρτο. Δεν πρέπει να σταθούν παραπάνω από 15' εκτός ψυγείου. Διατηρούνται για 2 ώρες στο ψυγείο και για 2 μήνες στην κατάψυξη. Στην κατάψυξη βάλτε τα πρώτα με το ταψί όπου είναι αραδιασμένα, για να μην κολλήσουν μεταξύ τους, κι αφού παγώσουν αδειάστε τα σε σακούλα τροφίμων. Βράστε τα ραβιόλια σε αλατισμένο νερό με 2 κουταλιές λάδι. Ετοιμάστε τη σάλτσα. Σοτάρετε το κρεμμυδάκι στο λάδι. Ρίξτε τα μανιτάρια και σοτάρετέ τα για 3'. Προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά κι αφήστε τη σάλτσα να σιγοβράσει για 30', ή ώπου να δέσει. Βγάλτε τα ραβιόλια με τρυπητή κουτάλα και σερβίρετέ τα σε ζεστά πιάτα, όπου έχετε ήδη βάλει 2 κουταλιές από τη σάλτσα. Περιχύστε τα με αρκετή σάλτσα και πασπαλίστε τα με μπόλικη τριμμένη παρμεζάνα.

ΠΑΣΤΑ ΑΛΑ ΜΑΡΙΝΑΡΑ

Μερίδες: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 50'

Χρόνος μαγειρέματος: 35'

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλού γαρίδες ή καραβίδες
 - 1/2 κιλού φρέσκα ή κατεψυγμένα φιλέτα ψαριού
- 16 γυαλιστερές ή κυδώνια ή χάβαρα ή μύδια
- 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
 - 1/2 κούπας λάδι
- 3 ώριμες ντομάτες σε κομματάκια
- 1/2 κούπας χυμό ντομάτας
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο φρέσκο βασιλικό ή 1/2 κουταλάκι ξερό τριμμένο
- 1/4 κουταλάκι τριμμένη κόκκινη καυτερή πιπεριά
- 300 γρ. μακαρόνια κοχυλάκια



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Καθαρίστε τις γαρίδες αφήνοντας τα κεφάλια και τις ουρές. Μισοξεπαγώστε τα φιλέτα του ψαριού, αν είναι κατεψυγμένα. Κόψτε τα σε κομμάτια 3 εκ. κι αφήστε τα έως ότου ξεπαγώσουν τελείως. **Αν χρησιμοποιήσετε** θαλασσινά με τα όστρακά τους, πλύντε τα πολύ προσεκτικά. Σε 8 κούπες κρύο νερό διαλύστε 3 κουταλιές αλάτι, βάλτε μέσα τα οστρακοειδή και αφήστε τα να σταθούν για 15'. Ξεπλύντε τα και επαναλάβετε άλλη μία φορά την ίδια διαδικασία. Βάλτε τα σε κατσαρόλα επάνω σε μέτρια φωτιά και αφήστε τα έως ότου ανοίξουν. Στραγγίστε το ζουμί που έβγαλαν και κρατήστε μία κούπα. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάλτε το

λάδι και σοτάρετε μέσα σ' αυτό το σκόρδο. Ρίξτε μέσα τις ντομάτες, το χυμό, το μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι, το βασιλικό και την κόκκινη πιπεριά. (Μπορείτε να βάλετε μισό κουταλάκι, αν σας αρέσουν τα καυτερά). Προσθέστε το ζουμί των οστρακοειδών, αφού το περάσετε από λεπτή σήτα και βράστε τη σάλτσα για 15'. Ρίξτε μέσα τις γαρίδες και το ψάρι και συνεχίστε το βράσιμο ώσπου να δέσει η σάλτσα. Προσθέστε τα οστρακοειδή κι ανακατέψτε. **Βράστε τα μακαρόνια** σε νερό με 2 κουταλιές λάδι για 8'. Στραγγίστε τα και βάλτε τα σε ζεστή βαθουλή πιατέλα. Περιχύστε τα με τη σάλτσα και τα θαλασσινά και σερβίρετέ τα αμέσως.

ΦΑΡΦΑΛΕΣ QUATRO FORMAGGI



Μερίδες: 6

Χρόνος προετοιμασίας: 25'

Χρόνος ψησίματος: 25'

ΥΛΙΚΑ

• 1/2 κιλού φαρφάλες • 2 κουταλιές βούτυρο
• 2 κουταλιές αλεύρι • 1 κούπα γάλα • 1/2
κούπας τριμμένο πεκορίνο • 1/2 κούπας τριμμένη
γκούντα • 1/2 κούπας τριμμένη γκοργκοντζόλα
ή ροκφόρ • 1/2 κούπας τριμμένη παρμεζάνα
Reggiano • μαύρο φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βράστε τις φαρφάλες, al dente, σε αλατισμένο νερό με 2 κουταλιές λάδι. Στο μεταξύ, ετοιμάστε τη σάλτσα τυριών. Λιώστε

το βούτυρο και σοτάρετε σ' αυτό το αλεύρι για 1'. Ρίξτε μεμιάς το γάλα ζεστό κι ανακατέψτε ζωηρά, ώπου να δέσει η σάλτσα. Προσθέστε τα τυριά, εκτός από τη μισή παρμεζάνα, κι ανακατέψτε τα επάνω σε πολύ χαμηλή φωτιά, να λιώσουν. Κατεβάστε τα από τη φωτιά. Στραγγίστε τις φαρφάλες και αδειάστε τες σ' ένα βαθουλό πυρέξ σκεύος. Περιχύστε τες με τη σάλτσα τυριών και πασπαλίστε τες με την υπόλοιπη παρμεζάνα και μπόλικο μαύρο φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Ψήστε τες στους 220 βαθμούς Κελσίου για 10', ή ώπου να ροδίσει ελαφρά η επιφάνεια. Αφήστε το φαγητό να σταθεί για 5' πριν το σερβίρετε.

ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΠΡΙΜΑΒΕΡΑ

Μερίδες: 4
Χρόνος
προετοιμασίας: 20'
Χρόνος
μαγειρέματος: 10'

ΥΛΙΚΑ

- 300 γραμμ. ταλιατέλες
- 5 κουταλιές βούτυρο ή μαργαρίνη
- 1/2 κούπας κρεμμύδι τριμμένο σε ψιλό τρίφτη
- 2-3 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 1 κιλό μεγάλες γαρίδες, ζεματισμένες και καθαρισμένες
- 1 1/2 κούπας κρέμα γάλακτος
- 2/3 κούπας παρμεζάνα ή κεφαλοτύρι γλυκό τριμμένο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 300 γρ. μπρόκολα σε φουντίτσες, ζεματισμένα και στραγγισμένα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βράστε τις ταλιατέλες σε αλατισμένο νερό με 2 κουταλιές λάδι και στραγγίστε τις. Σ' ένα μεγάλο τηγάνι λιώστε 3 κουταλιές βούτυρο και σοτάρετε ελαφρά το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέστε τις γαρίδες και ανακατέψτε επάνω στη φωτιά, ώσπου να ζεσταθούν καλά. Βγάλτε τις με τρυπητή κουτάλα. Βάλτε τις σ' ένα μπολ και διατηρήστε τις ζεστές. Προσθέστε στο

τηγάνι το υπόλοιπο βούτυρο και την κρέμα γάλακτος. Ανακατέψτε ώσπου να λιώσει το βούτυρο. Ρίξτε και ανακατέψτε την παρμεζάνα, αλάτι και πιπέρι. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ανακατέψτε τις ταλιατέλες με τα μπρόκολα και το μείγμα της κρέμας. Αδειάστε τις σε πιατέλα και τοποθετήστε επάνω σε αυτές τις γαρίδες. Σερβίρετε αμέσως.

ΠΕΝΕΣ ΑΛ' ΑΡΑΜΠΙΑΤΑ



Μερίδες: 4
Χρόνος
προετοιμασίας: 15'
Χρόνος
μαγειρέματος: 35'

ΥΛΙΚΑ

- 300 γρ. πένες
- 4 κουταλιές λάδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
τριμμένο
- 1/2 κούπας παντσέ-
τα ή μπέικον
σε κομματάκια
- 600 γρ.
ψιλοκομμένα
ντοματάκια
κονσέρβας
- 1 κουταλάκι πελτέ
ντομάτας
- 1/4 κουταλάκι θρυμ-
ματισμένες πιπερίτσες
τσίλι
- 8 φύλλα πλατύφυλλο
βασιλικό ψιλοκομμένο
- αλάτι και
φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 4 κουταλιές τριμμένο
πεκορίνο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρετε το σκόρδο στο λάδι. Προσθέστε την παντσέτα ή το μπέικον και σοτάρετέ το ανακατεύοντας επάνω σε μέτρια φωτιά, ώσπου να φύγει το λίπος του και να ροδίσει, χωρίς όμως να γίνει κριτσανιστό. Προσθέστε τα ντοματάκια, τον πελτέ, το τσίλι, το βασιλικό και λίγο αλάτι, αν χρειάζεται, γιατί η παντσέτα είναι αλμυρή. Χαμηλώστε

τη φωτιά και σιγοβράστε τη σάλτσα για 35'-40'. Κατεβάστε από τη φωτιά. Σ' αυτό το στάδιο μπορείτε να φυλάξετε τη σάλτσα στην κατάψυξη. Βράστε τις πένες σε αλατισμένο νερό με 2 κουταλιές λάδι. Στραγγίστε τες και αδειάστε τες σε ζεστή πιατέλα. Περιχύστε τες με τη σάλτσα και πασπαλίστε τες με φρεσκοτριμμένο πιπέρι καθώς και με τριμμένο πεκορίνο.

ΤΑΡΤΑ ΤΑΛΙΕΡΙΝΙ

Μερίδες: 6
Χρόνος
προετοιμασίας: 40'
Χρόνος
ψησίματος: 30'

ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ. νουντλς βρασμένα
- 1 κουταλιά λάδι
- 2 αυγά χτυπημένα
- 250 γρ. σπανάκι ή σέσκουλα
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 4 αυγά
- 100 γρ. κριμ τσιζ ή ricotta
- 1 κούπα γάλα
- 1/2 κουταλάκι γούστερ σος
- 1 1/2 κουταλάκι αλάτι
- 1/4 κουταλάκι πιπέρι
- 1 κρεμμυδάκι κομμένο σε λουλούδια



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σ' ένα μπολ ανακατέψτε τα νουντλς με το λάδι και τα αυγά. Στρώστε τα μέσα σε ένα πυρέξ σκευός για τάρτες διαμέτρου 25 εκ. Καλύψτε την περιφέρεια της τάρτας από νουντλς με ένα στεφάνι από αλουμινόχαρτο και ψήστε τη στους 190 βαθμούς Κελσίου για 7', ή ώσπου να στερεωθούν και να κολλήσουν μεταξύ τους τα νουντλς. Στο μεταξύ, πλύντε καλά τα χόρτα, κόψτε τα σε κομμάτια και βάλτε τα σε μια κατσαρόλα με ελάχιστο νερό, να ζεματιστούν. Στραγγίστε τα πάρα πολύ καλά, να φύγει η περίσσεια του νερού. Βάλτε τα σ'

ένα μπολ και ανακατέψτε τα με τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το μαϊντανό. Χτυπήστε τα αυγά με το κριμ τσιζ, το γάλα, τη γούστερ σος, αλάτι και πιπέρι. Αδειάστε το μείγμα μέσα στο μπολ με τα χόρτα και ανακατέψτε τα όλα μαζί. Αδειάστε τα μέσα στην τάρτα από νουντλς. Ψήστε την τάρτα σε φούρνο 190 βαθμών Κελσίου για 25'-30', ή ώσπου, όταν βυθίζετε μέσα μια οδοντογλυφίδα, να βγαίνει στεγνή. Βγάλτε τη από το φούρνο, αφήστε τη να σταθεί για 10' και σερβίρετέ τη σε κομμάτια. Στολίστε τη με τα φρέσκα κρεμμυδάκια.

ΜΑΝΙΚΟΤΙ ΑΛΑ ΓΚΡΕΚΑ



Μερίδες: 6

Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα και 30'

Χρόνος ψησίματος: 35'-40'

ΥΛΙΚΑ

• 12 κανελόνια • 1/4 κούπας λάδι • 1/2 κούπας ψιλοκομμένο κρεμμύδι • 1/4 κούπας τριμμένο καρότο • 1/4 κούπας ψιλοκομμένο σέλινο • 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο • 600 γρ. κιμά μοσχαρίσιο • 1/4 κούπας λευκό κρασί • 800 γρ. πολτοποιημένα ντοματάκια κονσέρβας • 1/8 κουταλάκι κανέλα • 1/2 κουταλάκι αλάτι • 1/8 κουταλάκι μοσχοκάρυδο • 1 κουταλάκι πιπέρι • 2 1/2 κούπας μπεσαμέλ • 2 αυγά ελαφρά χτυπημένα • 2/3 κούπας τριμμένη παρμεζάνα ή κεφαλοτύρι γλυκό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βράστε τα κανελόνια σε αλατισμένο νερό με 2 κουταλιές λάδι, σε μέτρια φωτιά, ώσπου να μισομαλακώσουν, χωρίς να βράσουν τελείως. Στραγγίστε τα και σκουπίστε τα με απορροφητικό χαρτί κουζί-

νας. Σε μια κατσαρόλα σοτάρετε στο λάδι το κρεμμύδι, το σκόρδο, το καρότο και το σέλινο, να μαραθούν. Ρίξτε τον κιμά κι ανακατέψτε επάνω στη φωτιά, ώσπου να φύγουν τα υγρά του και να μείνει σχεδόν μόνο με το λάδι. Ρίξτε το κρασί και ανακατέψτε έως ότου να εξατμιστεί. Προσθέστε τα ντοματάκια, την κανέλα, το αλάτι, το μοσχοκάρυδο και το πιπέρι. Σκεπάστε και σιγοβράστε για 40', ή ώσπου να δέσει η σάλτσα. Στο μεταξύ, **ετοιμάστε την μπεσαμέλ.** Όταν κρυώσει ελαφρά, ρίξτε και ανακατέψτε ένα ένα τ' αυγά και τη μισή παρμεζάνα. Στραγγίστε το μείγμα του κιμά και κρατήστε το ζουμί. Μ' ένα κουταλάκι γεμίστε τα κανελόνια με τον κιμά και αραδιάστε τα σ' ένα πυρέξ που να τα χωράει. Περιχύστε τα με το ζουμί που κρατήσατε και απλώστε στην επιφάνεια την μπεσαμέλ. Πασπαλίστε τη με την υπόλοιπη παρμεζάνα. Ψήστε τα κανελόνια στους 180 βαθμούς Κελσίου για 35'-40', να ροδίσει καλά η επιφάνεια.

ΠΑΣΤΑ ΜΕ ΣΟΛΟΜΟ

Μερίδες: 4
Χρόνος
προετοιμασίας: 15'
Χρόνος
ψησίματος: 25'

ΥΛΙΚΑ

- 250 γρ. βίδες, φιογκάκια ή πένες
- 2 κουταλιές βούτυρο
- 200 γρ. σπαράγγια κονσέρβας σε κομμάτια
- 250 γρ. σολομό φρέσκο, σε κομματάκια
- 3/4 κούπας κρέμα γάλακτος
- 2 κουταλιές σέρι
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού
- 2 κουταλάκια μουστάρδα έτοιμη
- 1 κουταλάκι γούστερ σος • 1 κουταλιά άνηθο ψιλοκομμένο
- 1/2 κουταλάκι αλάτι
- ελάχιστο μοσχοκάρυδο
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι • 1/2 κόκκινη πιπεριά γλυκιά σε λεπτές λωρίδες
- 1 κούπα παρμεζάνα τριμμένη



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βράστε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό με 2 κουταλιές λάδι, al dente, και στραγγίστε τα. Ανακατέψτε τα με το βούτυρο. Σ' ένα πυρίμαχο σκεύος 2,5 L ανακατέψτε τα μακαρόνια, τα σπαράγγια και το σολομό. Ανακατέψτε χωριστά την κρέμα γάλακτος με τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από την

πιπεριά και την παρμεζάνα. Περιχύστε με το μείγμα τα μακαρόνια, προσθέστε την πιπεριά και τη μισή παρμεζάνα κι ανακατέψτε ελαφρά. Απλώστε το μείγμα ομοιόμορφα στο πυρέξ και πασπαλίστε το με την υπόλοιπη παρμεζάνα. Ψήστε τα μακαρόνια στους 180 βαθμούς Κελσίου για 20'-25' και σερβίρετε αμέσως.

ΒΙΔΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ



Μερίδες: 5
Χρόνος
προετοιμασίας: 30'
Χρόνος
μαγειρέματος: 8'
● 1/2 κιλού βίδες
● 2 κούπες
φιλοκομμένο
πλατύφυλλο
βασλικό
● 2/3 κούπας
πεκορίνο τριμμένο
● 1 σκελίδα σκόρδο
σε δοντάκια
● 50 γρ.
κουκουνάρια
● 2/3 κούπας λάδι
● αλάτι και
φρεσκοτριμμένο
πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βράστε τις βίδες σε αλατισμένο νερό με 2 κουταλιές λάδι για 8' περίπου. Βάλτε στο μπλέντερ το βασλικό, το τυρί, το σκόρδο, τα κουκουνάρια, 1/4 κούπας λάδι, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Χτυπήστε τα να πολτοποιηθούν, κι ενώ συνεχίζετε το χτύπημα σε μέτρια ταχύτητα, ρίξτε με λεπτή συνεχή ροή το

υπόλοιπο λάδι προσέχοντας να ενσωματωθεί με τα υπόλοιπα υλικά σε μια ομοιογενή πηχτή σάλτσα. Γίνεται 1 1/2 κούπας σάλτσα πέστο. Στραγγίστε τα μακαρόνια, κι έτσι όπως είναι ζεστά, περιχύστε τα με τη σάλτσα βασιλικού. Σερβίρετέ τα σε ζεστά πιάτα και πασπαλίστε τα με μπόλικο φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

ΠΑΠΑΡΝΤΕΛΕΣ ΜΕ ΣΥΚΩΤΑΚΙΑ ΠΟΥΛΙΩΝ

Μερίδες: 6
Χρόνος προετοιμασίας:
1 ώρα
Χρόνος ψήσιματος: 30'

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλού συκωτάκια και καρδούλες πουλιών
 - 1/4 κούπας λάδι
- 1/4 κούπας βούτυρο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι φιλοκομμένο
- 1 μικρό καρότο φιλοκομμένο
 - 200 γρ. μανιτάρια σε φετάκια
- 1/4 κούπας κρασί άσπρο
- 1 κουταλιά πελτέ ντομάτας
 - 3/4 κούπας ζωμό κότας
 - 400 γρ. χυμό ντομάτας
- 1/2 κούπας κρέμα γάλακτος
 - 1/2 κιλού παπαρντέλες ή ταλιατέλες
- 2 αυγά ελαφρά χτυπημένα
 - 1/2 κούπας τριμμένη παρμεζάνα
- 200 γρ. μοτσαρέλα τριμμένη
 - 100 γρ. καπνιστή μοτσαρέλα τριμμένη
 - 2 κουταλιές τριμμένη φρυγανιά



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ζεματίστε τα συκωτάκια και τις καρδούλες και κόψτε τα σε κομματάκια. Λιώστε το λάδι με το βούτυρο σε μια κατσαρόλα και σοτάρετε το κρεμμύδι, το καρότο και τα μανιτάρια. Προσθέστε τα συκωτάκια και τις καρδούλες και ανακατέψτε τα για 5'-10' επάνω στη φωτιά. Σβήστε τα με το κρασί κι ανακατέψτε επάνω στη φωτιά, ώσπου να εξατμιστεί. Προσθέστε τον πελτέ, το ζωμό και τον ντοματοχυμό, καλύψτε και σιγοβράστε τα για 45'. Ρίξτε κι ανακατέψτε την κρέμα και κατεβάστε τα από τη φωτιά. Σ' ένα μπολ ανακατέψτε τα τριμμένα

τυριά. Βράστε τις παπαρντέλες, al dente, σε αλατισμένο νερό με 2 κουταλιές λάδι, και στραγγίστε τες. Βάλτε τες σ' ένα μπολ κι ανακατέψτε με τα αυγά και το 1/3 των τυριών. Βουτυρώστε ένα ορθογώνιο βαθουλό πυρέξ σκεύος και πασπαλίστε το με τη φρυγανιά. Στρώστε μέσα το 1/3 των ζυμαρικών και καλύψτε τα με το 1/3 της σάλτσας. Πασπαλίστε με το 1/3 των υπόλοιπων τριμμένων τυριών. Συνεχίστε τις στρώσεις κατά τον ίδιο τρόπο, ώσπου να τελειώσουν τα υλικά σας. Ψήστε σε φούρνο 180 βαθμών Κελσίου για 25' και σερβίρετε αμέσως.

ΝΟΥΝΤΛΣ ΤΗΓΑΝΗΤΑ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ



Μερίδες: 4
Χρόνος
προετοιμασίας: 30'
Χρόνος μαγειρέματος:
15'

ΥΛΙΚΑ

- 250 γρ. κινέζικα νουντλς ή φιδέ
- 1 κουταλιά κορν φλάουρ
- 1/2 κούπας βούτυρο καθαρισμένο
- 1/2 κούπας ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκι τριμμένο φρέσκο τζίντζερ
- 250 γρ. μεγάλες γαρίδες καθαρισμένες, κομμένες στη μέση
- 250 γραμμ. καβουροποδαράκια σε κομμάτια
- 175 γρ. καλαμάρια κομμένα σε λωρίδες ή σκάλοπ
- 1 κουταλάκι σουσάμι
- 1 κουταλάκι σουσαμέλαιο
- 2 κουταλιές σόγια σος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ζεματίστε τα νουντλς μέσα σε αλατισμένο νερό με 2 κουταλιές λάδι για 3'. Στραγγίστε τα και ξεπλύντε τα με μπόλικο τρεχούμενο νερό. Στραγγίστε τα πάλι πολύ καλά. Στεγνώστε τα επάνω σε απορροφητικό χαρτί. Πασπαλίστε τα με το κορν φλάουρ κι ανακατέψτε τα ελαφρά με τα χέρια σας, να αλευρωθούν. Ανακατέψτε το βούτυρο με το λάδι. Βάλτε το 1/3 του λίπους σε τηγάνι, σοτάρετε μέσα το τζίντζερ και τηγανίστε τις γαρίδες για 1', σε δυνατή φωτιά. Στραγγίστε τες κι αφήστε τες στην άκρη. Συμπληρώστε το λίπος που απορροφήθηκε από τις γαρίδες με νέο, και τηγανίστε μέσα σε αυτό τα καβουροποδαράκια

επίσης για 1'. Στραγγίστε τα και φυλάξτε τα μαζί με τις γαρίδες. Συμπληρώστε πάλι λίγο λίπος στο τηγάνι και τηγανίστε τα καλαμάρια, αφού πρώτα τα αλευρώσετε και τα αφήσετε να σταθούν για 1'-2'. Τηγανίστε τα καλά, να γίνουν κριτσανιστά. Στραγγίστε τα και πετάξτε το λίπος. Βάλτε το λίπος που περίσσεψε μέσα σ' ένα καθαρό βαθουλό τηγάνι και τηγανίστε τα νουντλς, ώσπου να ροδίσουν ελαφρά. Προσθέστε τα τηγανισμένα θαλασσινά. Πασπαλίστε με το σουσάμι και ραντίστε με το σουσαμέλαιο και τη σόγια. Ανακατέψτε τα καλά επάνω στη φωτιά και σερβίρετέ τα αμέσως σε ζεστά πιάτα.

ΡΟΛΟ ΜΕ ΠΡΟΣΟΥΤΟ



Μερίδες: 8-10

Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα και 30΄

Χρόνος μαγειρέματος: 30΄

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη

- 300 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κουταλάκι αλάτι • 3 αυγά
- 1 κουταλιά λάδι

Για τη γέμιση

- 600 γρ. σπανάκι καθαρισμένο
- 500 γρ. τυρί ricotta ή κριμ τσιζ
- 2 αυγά • 1/4 κουταλάκι μοσχοκάρυδο • αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι • 1 κούπα παρμεζάνα • 1 αυγό χτυπημένο • 300 γρ. προσούτο κρούντο σε πολύ λεπτές φέτες

Για τη σάλτσα γκοργκοντζόλα

- 1 1/2 κούπας γάλα βραστό • 2 κουταλιές βούτυρο • 2 κουταλιές αλεύρι
- 100 γρ. γκοργκοντζόλα ή παρμεζάνα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Για να φτιάξετε τη ζύμη βάλτε όλα τα υλικά στο μπλντ του μίξερ και δουλέψτε τα με το γάντζο, ώσπου να σχηματιστεί μια μπάλα ζύμης. Βγάλτε τη στον πάγκο της κουζίνας και ζυμώστε τη με τα χέρια, να γίνει λεία και γυαλιστερή. Σκεπάστε τη και αφήστε τη να σταθεί για 30΄. Στο μεταξύ, **ετοιμάστε τη γέμιση.** Πλύντε το σπανάκι και

ζεματίστε το σε ελάχιστο νερό. Στραγγίστε και στύψτε το καλά μέσα στις παλάμες σας, να φύγει η περίσσεια του νερού. Αλέστε το στο πολυμίξερ και ανακατέψτε το με τη ricotta, τα αυγά, το μοσχοκάρυδο, αλάτι, πιπέρι και την παρμεζάνα. Χωρίστε τη ζύμη στη μέση και ανοίξτε τη σε δύο παραλληλόγραμμα φύλλα 50x25 εκ., επάνω σε αλευρωμένη επιφάνεια. Αν χρησιμοποιήσετε τη μηχανή για πάστα, χωρίστε τη ζύμη σε τέσσερα κομμάτια, περάστε τα από το Νο 4 και κάντε μικρά ρολά. Απλώστε ομοιόμορφα επάνω στα φύλλα τη γέμιση, αφήνοντας ακάλυπτο ένα περιθώριο 2 εκ. σε όλες τις πλευρές. Αλείψτε το περιθώριο αυτό με χτυπημένο αυγό. Αραδιάστε τις φέτες του προσούτου (οι φέτες πρέπει να είναι αραχνούφαντες) επάνω στη γέμιση. **Τυλίξτε σε ρολό** ξεκινώντας από μια κουλή πλευρά, κλείνοντας μέσα τη γέμιση. Τυλίξτε τα ρολά σε τουλπάνι, κάνοντας πολλές περιελίξεις, και δέστε σφιχτά τις δύο άκρες με βαμβακερή κλωστή. Βάλτε τα ρολά μέσα σε αλατισμένο νερό που βράζει σε κατσαρόλα ψαριού, και σιγοβράστε τα για 30΄. Αφήστε τα να σταθούν για άλλα 30΄ μέσα στο νερό. Βγάλτε τα κι αφήστε τα να κρυώσουν. Αφαιρέστε το τουλπάνι. Στο στάδιο αυτό μπορείτε να τα φυλάξετε στην κατάψυξη. **Για να τα σερβίρετε,** αφήστε τα πρώτα να ξεπαγώσουν, και κόψτε τα σε φέτες πάχους 2 εκ. Αραδιάστε τις φέτες τη μία πλάι στην άλλη σ' ένα ρηχό πυρίμαχο σκεύος και αλείψτε τες με λίγο λιωμένο βούτυρο. Σκεπάστε τες με αλουμινόχαρτο και βάλτε τες στο φούρνο στους 200 βαθμούς Κελσίου για 10΄-15΄, να ζεσταθούν καλά. Σερβίρετε περιχύνοντας τις φέτες με ζεστή σάλτσα. Για να φτιάξετε τη σάλτσα ετοιμάστε αραιή μπεσαμέλ με το γάλα, το βούτυρο και το αλεύρι, ρίξτε μέσα το τυρί και ανακατέψτε επάνω σε χαμηλή φωτιά, ώσπου να λιώσει το τυρί και να ενωθεί με την μπεσαμέλ.

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΤΙΜΠΑΛ



Μερίδες: 6-8

Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα

Χρόνος ψησίματος: 1 ώρα και 30'

ΥΛΙΚΑ

- 300 γρ. μακαρόνια χοντρά
- 2 κουταλιές μαλακό βούτυρο
- 1 κουταλιά βασιλικό ψιλοκομμένο
- 2 αυγά
- 1 κούπα τριμμένο ψωμί μπαγιάτικο
- 1/3 κούπας γάλα
- 1/4 κούπας κρέμα γάλακτος
- 2 κουταλιές τριμμένο κρεμμύδι
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 350 γρ. στήθη κοτόπουλου σε μικρά κομματάκια
- 70 γρ. μανιτάρια πορταίνι, αποξηραμένα
- 1/4 κούπας σάλτσα πέστο (σελ. 23)
- 3/4 κούπας κριμ τσιζ
- 2 αυγά
- 2/3 κούπας κρέμα γάλακτος
- 2 κουταλιές αλεύρι
- 2 κούπες μαλακιά γραβιέρα τριμμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βράστε τα μακαρόνια για 10' σε αλατισμένο νερό με μία κουταλιά λάδι. Στραγγίστε τα κι απλώστε τα σε βαμβακερή πετσέτα κουζίνας να στεγνώσουν, προσέχοντας να μην ακουμπάει το ένα στο άλλο. Απλώστε με τα δάχτυλα το μαλακό βούτυρο και καλύψτε όλη την επιφάνεια ενός σφαιρικού μεταλλικού μπολ ή μιας φόρμας για πουτίγκες, που να χωράει 9 κούπες νερό. Πασπαλίστε με το βασιλικό. Ξεκινώντας από το κέντρο της βάσης, τυλίξτε τα μακαρόνια σε σπирάλ, καλύπτοντας όλη την επιφάνεια του μπολ μέχρι τα χείλη. **Σκεπάστε και βάλτε** το μπολ στο ψυγείο. Κόψτε τα υπόλοιπα μακαρόνια σε κομμάτια 2 εκ. περίπου. Ανακατέψτε στο πολυμίξερ τα αυγά, το ψωμί, το γάλα, την κρέμα γάλακτος, το κρεμμύδι, αλάτι και πιπέρι. Προσθέστε το ψιλοκομμένο κο-

τόπουλο και χτυπήστε το μείγμα σε μέτρια ταχύτητα για 3', να ομογενοποιηθεί. Απλώστε το μείγμα στρώνοντάς το προσεκτικά και καλύψτε όλη την επιφάνεια των μακαρονιών μέσα στο μπολ. Σκεπάστε και βάλτε το στο ψυγείο. Σπάστε τα μανιτάρια σε κομματάκια. **Χτυπήστε το κριμ τσιζ** με τα αυγά σε λείο μείγμα, προσθέστε λίγη λίγη την κρέμα γάλακτος, το αλεύρι, αλάτι και πιπέρι. Ανακατέψτε μέσα το πέστο, τα μανιτάρια, τα κομμένα μακαρόνια και τη γραβιέρα. Αδειάστε το μείγμα μέσα στο μπολ με τα στρωμένα υλικά. Καλύψτε τις άκρες του μπολ με αλουμινόχαρτο, αφήνοντας ανοιχτό το κέντρο. Βάλτε το σε ταψάκι μέσα στο οποίο έχετε βάλει βραστό νερό σε ύψος 1 εκ. Ψήστε το τιμπάλ στους 180 βαθμούς Κελσίου για 1 ώρα και 30', ή ώσπου να στερεωθεί. Βγάλτε το από το νερό, αφήστε το να σταθεί για 15' και αναποδογυρίστε το σε πιατέλα. Γαρνιρετέ το με ψιλοκομμένο βασιλικό και μια φούντα από φυλλαράκια βασιλικό στην κορυφή.

ΠΑΣΤΑ ΣΟΥΦΛΕ ΜΕ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ



Μερίδες: 6
Χρόνος προετοιμασίας: 30'
Χρόνος ψησίματος: 45'-50'

ΥΛΙΚΑ

- 800 γρ. καρδιές αγκινάρας από κονσέρβα
- 1 κουταλιά φρυγανιά τριμμένη
- 2 κουταλιές βούτυρο
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο
- 2 κουταλιές αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1/8 κουταλάκι πιπέρι
- 1 κούπα γάλα ζεστό
- 1 κούπα τριμμένο τυρί gruyere ή άλλο μαλακό ανάλογο τυρί
- 1/4 κούπας τριμμένη παρμεζάνα
- 2 κροκάνια
- 100 γρ. πράσινες ταλιατέλες σε κομματάκια
- 4 ασπράδια
- έξτρα παρμεζάνα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Στραγγίστε τις αγκινάρες καλά και κόψτε τες στη μέση. Βουτυρώστε και πασπαλίστε με φρυγανιά ένα βαθουλό πυρέξ σκεύος διαμέτρου 30 εκ. Στρώστε στον πάτο τις αγκινάρες. Σε μια μικρή κατσαρόλα λιώστε το βούτυρο και σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο, να μαραθούν. Ρίξτε κι ανακατέψτε το αλεύρι και το πιπέρι. Κατόπιν, ρίξτε μεμιάς το ζεστό γάλα κι ανακατέψτε ζωηρά, ώσπου να πήξει η σάλτσα. Προσθέστε τα τυριά κι ανακατέψτε τα μέχρι να λιώσουν. Κατεβάστε τη σάλτσα από τη φωτιά. **Σ' ένα μπολ χτυπήστε** τα κροκάνια, να πήξουν. Συνεχίζοντας το χτύπημα, ρίξτε κι ανακατέψτε λίγο λίγο τη σάλτσα των τυριών. **Βράστε τις ταλιατέλες** και στραγγίστε τες. Ρίξτε κι ανακατέψτε τες μέσα στο προη-

γούμενο μείγμα. Χτυπήστε τ' ασπράδια σε απαλή μαρέγκα. Ρίξτε κι ανακατέψτε την απαλά λίγο λίγο μέσα στο μείγμα με τα τυριά και τις ταλιατέλες, προσέχοντας να μην ξεφουσκώσει. Αδειάστε το μείγμα μέσα στο πυρέξ επάνω στις αγκινάρες. Πασπαλίστε την επιφάνεια με 2-3 κουταλιές παρμεζάνα και ψήστε το σουφλέ ακάλυπτο στους 175 βαθμούς Κελσίου για 45'-50', ή ώσπου, όταν βυθίζετε στο κέντρο ένα ξύλινο σουβλάκι, να βγαίνει καθαρό. Σεβήρετε το σουφλέ αμέσως. **Αν θέλετε, μοιράστε** τις αγκινάρες σε 6 ατομικά φορμάκια για σουφλέ και σκεπάστε τες μοιράζοντας και πάλι στα 6 φορμάκια το μείγμα που ετοιμάσατε. **Εναλλακτικά**, αντικαταστήστε τις αγκινάρες με μισό κιλό ζεματισμένα μπρόκολα ή κουνουπίδι σε φουντίτσες. Μπορείτε ακόμη να χρησιμοποιήσετε σπαράγγια σε μεγάλα κομμάτια, ελαφρά ζεματισμένα.

ΚΑΜΠΑΝΕΛΕ ΜΠΟΛΟΝΕΖ



Μερίδες: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 30'

Χρόνος μαγειρέματος: 40'

ΥΛΙΚΑ

- 1/4 κούπας λάδι
- 2 σκελίδες σκόρδο σε δοντάκια
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 300 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 35 γρ. μανιτάρια πορτοσίι αποξηραμένα
- 400 γρ. ψιλοκομμένα ντοματάκια κονσέρβας
- 2 κουταλιές γούστερ σος
- 2 κουταλιές τσίλι σος
- 12 φυλλαράκια βασιλικό
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 500 γρ. πάστα καμπανούλες ή φιογκάκια
- τριμμένη παρμεζάνα Reggiano

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε τη σάλτσα. Σοτάρετε το σκόρδο και το κρεμμύδι στο λάδι, επάνω σε δυνατή φωτιά. Προσθέστε τον κιμά και σοτάρετέ τον ανακατεύοντας, μέχρι να χάσει το κόκκινο χρώμα. Προσθέστε τα μανιτάρια, τα ντοματάκια, τις σάλτσες, το βασιλικό, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Σκεπάστε και αφήστε τον κιμά να σιγοβράσει για 45'-50'. Σβήστε τη φωτιά κι αφήστε τη σάλτσα να σταθεί για 10', πριν τη σερβίρετε. Στο μεταξύ, βράστε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό με 2 κουταλιές λάδι. Στραγγίστε και σερβίρετέ τα σε ζεστά πιάτα. Περιχύστε τα με τη σάλτσα του κιμά και πασπαλίστε τα με φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα και μαύρο φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Γαρνίρετε με φυλλαράκια φρέσκου βασιλικού.

ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Μερίδες: 4

Χρόνος

προετοιμασίας: 30'

Χρόνος μαγειρέματος:
15'

ΥΛΙΚΑ

- 300 γρ. спаγγέτι No 5
- 3 μέτρια καρότα
- 1 κονσέρβα 400 γρ. καρδιές αγκινάρες
- 1 κρεμμύδι μέτριο σε τετράγωνα κομματάκια
- 1 μικρό βολβό μάραθο σε φέτες
- 2 αυγά
- 1/2 κούπας παρμεζάνα τριμμένη
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1/4 κούπας λάδι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Στραγγίστε τις αγκινάρες, ξεπλύντε και ξαναστραγγίστε τες πολύ καλά. Κόψτε τες στη μέση. Αν χρησιμοποιήσετε φρέσκες αγκινάρες, βράστε τες για 5' σε αλατισμένο νερό και στραγγίστε τες. Καθαρίστε τα καρότα και κόψτε τα σε λεπτές λωρίδες. Σοτάρετε το κρεμμύδι στο λάδι, να μαραθεί, ρίξτε τα καρότα και το μάραθο κι ανακατέψτε τα για 5' επάνω στη φωτιά. Ρίξτε λίγο αλάτι και όσο πιπέρι θέλετε, προ-

σθέστε τις αγκινάρες, σκεπάστε και σιγοβράστε για 15'. Βράστε τα μακαρόνια σε νερό με 2 κουταλιές λάδι και στραγγίστε τα. Χτυπήστε τα αυγά με λίγο αλάτι και πιπέρι και ανακατέψτε τα με την παρμεζάνα. Στην κατσαρόλα με τα λαχανικά ρίξτε τα μακαρόνια και τα αυγά κι ανακατέψτε τα απαλά, να ενωθούν. Σερβίρετέ τα αμέσως, πασπαλίζοντάς τα με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και έξτρα παρμεζάνα, εάν θέλετε.

Ρεπορτάζ αγοράς: Εύη Δελληγιάννη

Ευχαριστούμε πολύ τα καταστήματα:

Vefa's House: Λυκόβρυση, τηλ.: 2846.984. **Βιργινία Βεντουράκη:**

Χαλάνδρι, τηλ.: 6775.551. **Country House:** Ν. Ερυθραία, τηλ.: 6205.213.

για τα σκεύη και τα διακοσμητικά.