

μαγειρεύω γρήγορα & νόστιμα

DIPS

για ορεκτικά
& επιδόρπια



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Οι κουταλιές και τα φλιτζάνια στις συνταγές είναι όλα κοφτά. Τα αβγά είναι των 60 γρ. Οι κονσέρβες υπάρχουν σε διάφορα μεγέθη, γι' αυτό διαλέξτε αυτήν που είναι πιο κοντά στην ποσότητα που ζητά η συνταγή.

Αντιστοιχίες

1 φλιτζάνι	= 250 ml
1 κουταλιά	= 20 ml
1 κουταλάκι	= 5 ml

Θερμοκρασία φούρνου

Οι χρόνοι μαγειρέματος επηρεάζονται από το είδος της κουζίνας που έχετε. Για φούρνους με αέρα μειώστε τη θερμοκρασία κατά 20°C.

Διεύθυνση έκδοσης Σταυρούλα Τσερβάκη

Μετάφραση Έφη Γαλανού

Διορθώσεις Ελένη Φτίκα

Lay-out - Ηλεκτρονική σελιδοποίηση Μαρία Πατικοπούλου

Μακέτα εξωφύλλου Κυριάκος Μεγαλόπουλος

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΟΤΥΠΗ ΕΚΔΟΣΗ

Editorial director Susan Tomnay

Food director Pamela Clark

Designer Hannah Blackmore

ISBN 978-960-457-210-6

Τίτλος πρωτοτύπου DIPS & DIPPERS

© ACP Magazines Ltd

Για την ελληνική γλώσσα

© 2008 ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΙΔΕΙΑ / ΜΑΛΛΙΑΡΗΣ-ΠΑΙΔΕΙΑ Α.Ε.

Δημ. Γούναρη 39, 546 22 Θεσσαλονίκη

τηλ. 2310277113, 2310278707, fax 2310264856

Κεντρική διάθεση:

Κολοκοτρώνη 22, 564 30 Σταυρούπολη, Θεσσαλονίκη, τηλ. 2310640755-6, fax 2310640757

Σόλωνος 107, 106 77 Αθήνα, τηλ. 2103826171, fax 2103826108

Μαυρομυχάλη 11, 106 79 Αθήνα, τηλ. 2103601551

www.malliaris.gr e-mail: info@malliaris.gr

DIPS

για ορεκτικά
& επιδόρπια



ΜΠ ΜΑΛΛΙΑΡΗΣ παιδεία

Τζιαπάτα με πάστα ελιάς

1 καρβέλι τζιαπάτα (440 γρ.)

2 κουταλιές ελαιόλαδο

Πάστα ελιάς

250 γρ. πράσινες ελιές

1/2 μικρό κρεμμύδι (40 γρ.), χοντροκομμένο

μαύρο πιπέρι

1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη

1/4 της κούπας (60 ml) έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

1 κουταλιά μαϊντανό, χοντροκομμένο

1 κουταλάκι ρίγανη

1 κουταλάκι χυμό από λάιμ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200 °C.

Εντωμεταξύ, ετοιμάστε την πάστα ελιάς.

Κόψτε το ψωμί σε λεπτές φέτες. Τοποθετήστε τις σε ένα ταψί τη μια δίπλα στην άλλη και αφού τις αλείψετε με το ελαιόλαδο ψήστε τις για 5 λεπτά από κάθε πλευρά.

Σερβίρετε τις φέτες με την πάστα ελιάς.

Πάστα ελιάς

Χτυπήστε στο μπλέντερ τις ελιές με το κρεμμύδι, το πιπέρι και το σκόρδο και έπειτα προσθέστε σταδιακά το λάδι. Τέλος προσθέστε το μαϊντανό, τη ρίγανη και το χυμό λάιμ.

Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά

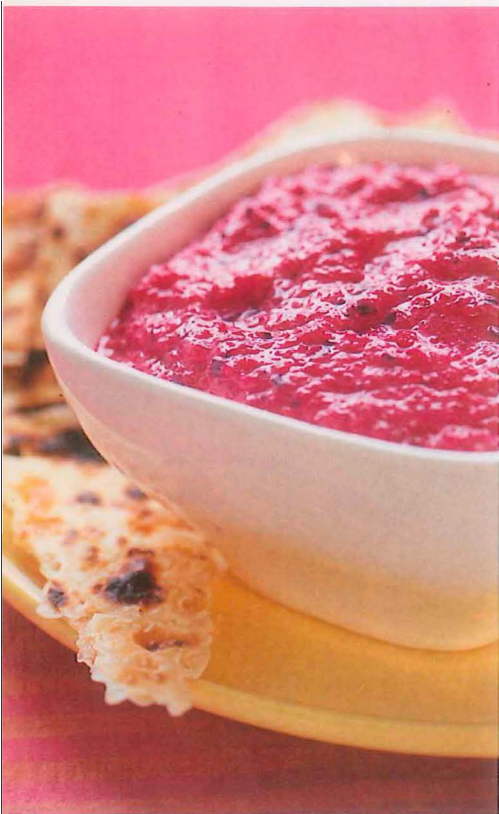
Χρόνος μαγειρέματος: 10 λεπτά

Μερίδες 6

Ανά μερίδα: Λιπαρά 19,4 γρ., 441 θερμίδες (1.845 kJ)

Συμβουλή: Μπορείτε να ετοιμάσετε την πάστα ελιάς από την προηγούμενη μέρα και να την διατηρήσετε στο ψυγείο.





Τζατζίκι με παντζάρια



Ντιπ γλυκού τσίλι

Τζατζίκι με παντζάρια

- 2 μεγάλα παντζάρια (400 γρ.)
- 1 κούπα (280 γρ.) γιαούρτι
- 1/2 κούπα (100 γρ.) μυζήθρα
- 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 1/4 της κούπας σκορδόπρασο,
- ψιλοκομμένο
- 1/4 της κούπας δυόσμο, ψιλοκομμένο

Ψήστε τα παντζάρια για περίπου 1 ώρα μαζί με τη φλούδα τους ή μέχρι να μαλακώσουν. Αφήστε τα να κρυώσουν και έπειτα ξεφλου-

δίστε τα και κόψτε τα σε μικρά κομμάτια. Βάλτε τα στο μπλέντερ μαζί με το γιαούρτι, τη μυζήθρα, το σκόρδο και το χυμό και χτυπήστε καλά. Τέλος βάλτε και τα μυρωδικά και ανακατέψτε.

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 1 ώρα

Μερίδες 6

Ανά μερίδα: Λιπαρά 3,6 γρ., 87 θερμίδες (362 kJ)

Συμβουλή: Προκειμένου να μην λερώσετε τα χέρια όταν θα ξεφλουδίζετε τα παντζάρια, καλό θα ήταν να φοράτε γάντια.

Ντιπ γλυκού τσίλι

- 250 γρ. τυρί κρέμα
- 1/4 της κούπας (60 ml) γλυκιά σάλτσα τσίλι
- 1 κουταλιά κορίανδρο, ψιλοκομμένο

Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα μικρό μπολ και ανακατέψτε.

Σερβίρετε με διάφορα είδη κράκερ, αν επιθυμείτε.

Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά

Μερίδες 4

Ανά μερίδα: Λιπαρά 21,1 γρ., 228 θερμίδες (954 kJ)

Πικάντικη σάλτσα ντομάτας

- 4 μέτριες ντομάτες (760 γρ.), ψιλοκομμένες
- 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 1 μικρό κρεμμύδι (80 γρ.), ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι καγιούν
- 2 κουταλάκια πελτέ ντομάτας

Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα μικρό κατσαρολάκι σε μεσαία φωτιά και ανακατέψτε για 15 περίπου λεπτά ή μέχρι να πήξει η σάλτσα. Αφήστε την να κρυώσει.

Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά
Χρόνος μαγειρέματος: 15 λεπτά
Μερίδες 4
Ανά μερίδα: Λιπαρά 0,4 γρ., 37 θερμίδες (153 kJ)

Μπάμπα γκανούς

- 2 μικρές μελιτζάνες (460 γρ.)
- $\frac{1}{3}$ της κούπας (95 γρ.) γιαούρτι χαμηλών λιπαρών
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού
- 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 1 κουταλάκι ταχίνι
- 1 κουταλάκι κύμινο
- $\frac{1}{2}$ κουταλάκι σησαμέλαιο
- 2 κουταλιές κορίανδρο, ψιλοκομμένο

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200° C. Κόψτε τις μελιτζάνες στη μέση κατά μήκος, τοποθετήστε τις σε ένα ταψί και ψήστε τις για 35 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν. Αφήστε τις να κρυώσουν και αφαιρέστε τη φλούδα τους. Χτυπήστε τη σάρκα τους στο μπλέντερ μαζί με τα υπόλοιπα υλικά και έπειτα βάλτε την στο ψυγείο για 30 λεπτά.

Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά
Χρόνος μαγειρέματος: 35 λεπτά
Μερίδες 4
Ανά μερίδα: Λιπαρά 2,2 γρ., 52 θερμίδες (218 kJ)

Ντιπ παντζαριού

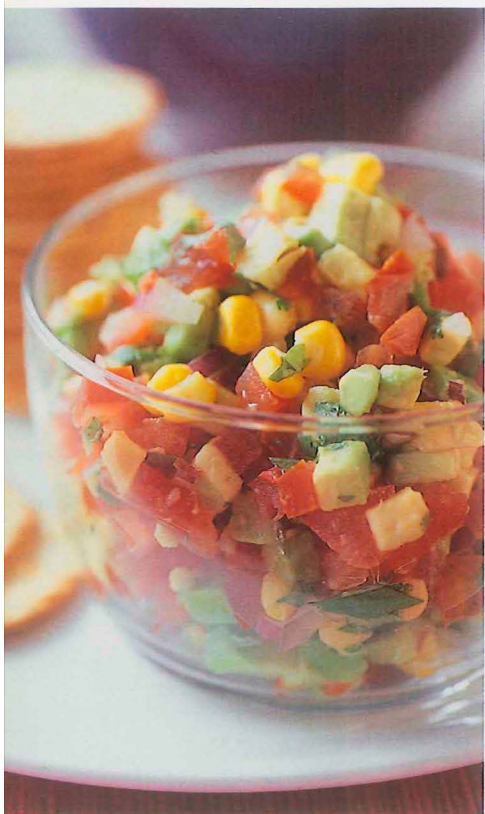
- 225 γρ. παντζάρια από κονσέρβα, στραγγισμένα καλά
- $\frac{1}{4}$ της κούπας (70 γρ.) γιαούρτι χαμηλών λιπαρών
- 1 κουταλάκι αλεσμένο κορίανδρο
- 2 κουταλάκια κύμινο

Χτυπήστε πολύ καλά στο μπλέντερ όλα τα υλικά.

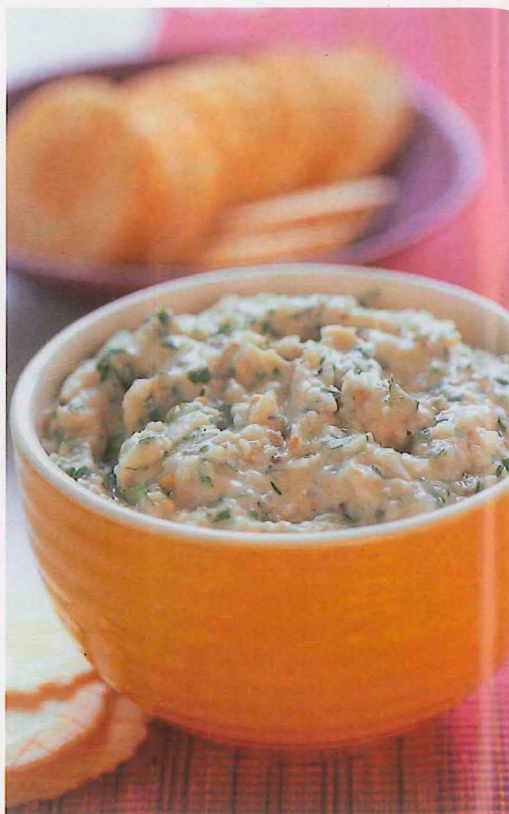
Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά
Μερίδες 4
Ανά μερίδα: Λιπαρά 0,6 γρ., 33 θερμίδες (137 kJ)

Από πάνω, πικάντικη σάλτσα
ντομάτας, μπάμπα γκανούς,
ντιπ παντζαριού.





Ντοματοσαλάτα.



Νηπι μελιτζάνας με μαϊντανό.

Ντοματοσαλάτα

3 μέτριες ντομάτες (570 γρ.),
χοντροκομμένες
1 μικρό αβοκάντο (200 γρ.),
ψιλοκομμένο
1 μέτριο κρεμμύδι (170 γρ.),
ψιλοκομμένο
2 μικρές κόκκινες πιπερίτσες τσίλι,
ψιλοκομμένες
2 κουταλιές κορίανδρο, χοντροκομμένο

130 γρ. καλαμπόκι από κονσέρβα
1 κουταλιά χυμό λεμονιού

Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατέψτε.
Σερβίρετε με κράκερ ή tortillas, αν επιθυμείτε.

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά
Μερίδες 6
Ανά μερίδα: Λιπαρά 5,5 γρ., 90 θερμίδες (375 kJ)

Ντιπ μελιτζάνας με μαϊντανό

1 μεγάλη μελιτζάνα (500 γρ.)
1 μέτριο άσπρο κρεμμύδι (150 γρ.),
ψιλοκομμένο
2 κουταλιές γιαούρτι
2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
1 κουταλιά ξίδι από κόκκινο κρασί
2 κουταλιές ελαιόλαδο
1/2 κούπα μαϊντανό, ψιλοκομμένο

στε την, κόψτε τη στη μέση και έπειτα κόψτε τη σάρκα της σε μικρά κομμάτια.
Χτυπήστε την στο μπλέντερ μαζί με το κρεμμύδι, το γιαούρτι, τα σκόρδα, το ξίδι και το λάδι.

Τέλος προσθέστε το μαϊντανό και συνεχίστε το χτύπημα. Διατηρήστε την στο ψυγείο μέχρι να κρυώσει.

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά
Χρόνος μαγειρέματος: 1 ώρα
Μερίδες 6
Ανά μερίδα: Λιπαρά 6,6 γρ., 83 θερμίδες (348 kJ)

Τρυπήστε σε τυχαία σημεία τη μελιτζάνα με ένα πιρούνι και ψήστε για περίπου 1 ώρα ή μέχρι να μαλακώσει. Όταν κρυώσει, καθαρί-

Μαρμελάδα με μπαλσάμικο και κόκκινο κρεμμύδι

$\frac{1}{4}$ της κούπας (60 ml) ελαιόλαδο
3 μέτρια κρεμμύδια (510 γρ.),
ψιλοκομμένα
 $\frac{1}{4}$ της κούπας (50 γρ.) μαύρη ζάχαρη
 $\frac{1}{3}$ της κούπας (80 ml) ξίδι μπαλσάμικο
 $\frac{1}{2}$ κουταλάκι σπόρους άνηθου
 $\frac{1}{4}$ της κούπας (60 ml) ζωμό κοτόπουλο

Σάλτσα χόισιν με σκόρδο

1 βολβό σκόρδου
 $\frac{1}{2}$ κούπα (125 ml) σάλτσα χόισιν
2 κουταλιές γλυκιά σάλτσα τσίλι
1 κουταλιά σάλτσα σόγιας
1 κουταλιά ριζόξιδο
1 κουταλάκι σησαμέλαιο
2 κουταλιές κορίανδρο, χοντροκομμένο

Ψήστε το βολβό του σκόρδου για περίπου 45 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν οι σκελίδες. Όταν κρυώσει πιέστε το έτσι ώστε να βγει μόνο η σάρκα από το σκόρδο.

Ζεστάνετε το λάδι σε ένα μέτριο κατσαρολάκι και τσιγαρίστε το κρεμμύδι.

Προσθέστε τη ζάχαρη, το ξίδι, τους σπόρους και το ζωμό. Ανακατέψτε για περίπου 20 λεπτά ή μέχρι να πήξει η μαρμελάδα.

Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά
Χρόνος μαγειρέματος: 20 λεπτά
Μερίδες $1\frac{1}{2}$ κούπες
Ανά κουταλιά: Λιπαρά 3,1 γρ., 47 θερμίδες (198 kJ)

Συμβουλή: Η μαρμελάδα αυτή είναι κατάλληλο συνοδευτικό για κοτόπουλο και αρνί.

Βάλτε το σκόρδο σε ένα μπτολ μαζί με τις σάλτσες, το ξίδι και το λάδι και ανακατέψτε. Τέλος προσθέστε και τον κορίανδρο.

Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά
Χρόνος μαγειρέματος: 45 λεπτά
Μερίδες 1 κούπα
Ανά κουταλιά: Λιπαρά 1,2 γρ., 35 θερμίδες (147 kJ)

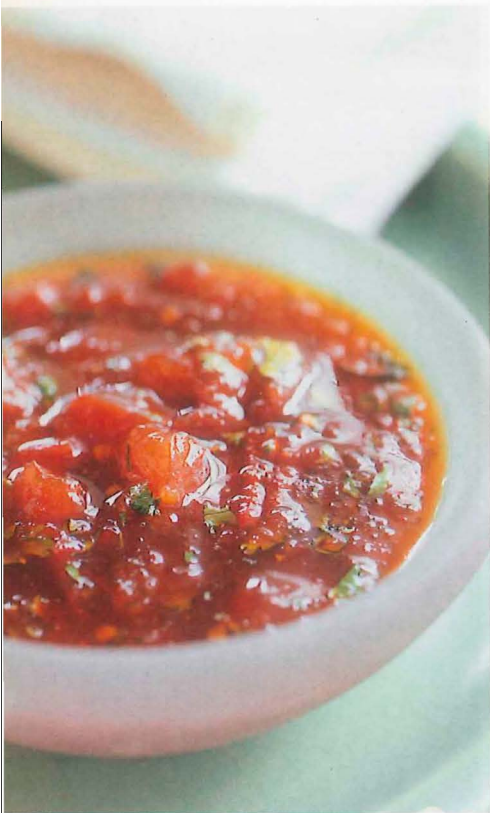
Συμβουλή: Η σάλτσα αυτή είναι κατάλληλο συνοδευτικό για χοιρινό, βοδινό, αρνί, κοτόπουλο αλλά και για κεμπάπ.



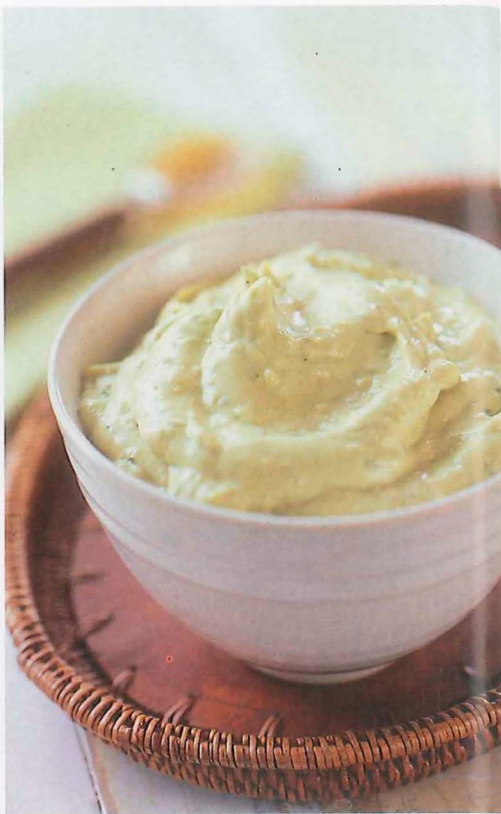
Μαρμελάδα με μπαλοσάμικο
και κόκκινο κρεμμύδι.



Σάλτσα χόσιν με σκόρδο.



Πικάντικη σάλτσα
με κορίανδρο.



Ντιπ αβοκάντο.

Πικάντικη σάλτσα με κορίανδρο

- 2 μεγάλες ντομάτες (500 γρ.), χοντροκομμένες
- $\frac{1}{4}$ της κούπας (60 ml) νερό
- $\frac{1}{3}$ της κούπας (80 ml) χυμό από λάιμ
- $\frac{1}{4}$ της κούπας (55 γρ.) μαύρη ζάχαρη
- 1 κουταλάκι σάλτσα ψαριού
- $\frac{1}{3}$ της κούπας (80 ml) γλυκιά σάλτσα τσίλι
- 2 κουταλιές κορίανδρο, χοντροκομμένο

Βάλτε τις ντομάτες, το νερό, το χυμό, τη ζάχαρη και τις σάλτσες σε ένα κατσαρολάκι σε

χαμηλή φωτιά και ανακατέψτε μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Αφήστε τα υλικά να πάρουν μια βράση και έπειτα σιγοβράστε τα για 10 λεπτά ή μέχρι να πήξει η σάλτσα.

Πάρτε το σκεύος από τη φωτιά, αφήστε τη σάλτσα να κρυώσει και προσθέστε τον κορίανδρο.

Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 15 λεπτά

Μερίδες 1 κούπα

Ανά κουταλιά: Λιπαρά 0,3 γρ., 30 θερμίδες (127 kJ)

Ντιπ αβοκάντο

- 1 μεγάλο αβοκάντο (320 γρ.)
- $\frac{1}{4}$ της κούπας (60 γρ.) κρέμα γάλακτος ξινή
- $\frac{1}{4}$ της κούπας (75 γρ.) μαγιονέζα
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκι σάλτσα ταμπάσκο
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- $\frac{1}{4}$ της κούπας φύλλα κορίανδρου
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού

Χτυπήστε όλα τα υλικά στο μπλέντερ μέχρι να γίνει αλοιφή.

Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά

Μερίδες $1\frac{1}{2}$ κούπες

Ανά κουταλιά: Λιπαρά 7,5 γρ., 72 θερμίδες (303 kJ)

Πάστα μαύρης ελιάς

4 σκελίδες σκόρδο, χοντροκομμένες

4 κούπες μαύρες ελιές

5 φιλέτα αντσούγιας

1 κουταλιά κάππαρη

1/2 κούπα μαϊντανό, χοντροκομμένο

1 κουταλιά ρίγανη

1 κούπα έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

Χτυπήστε στο μπλέντερ τα σκόρδα, τις ελιές τις αντσούγιες, την κάππαρη και τα μυρωδικά. Έπειτα προσθέστε σταδιακά το λάδι, συνέχίζοντας το χτύπημα. Βάλτε την πάστα σε ένα αποστειρωμένο βάζο και καλύψτε την με λίγο λάδι επιπλέον. Σφραγίστε καλά το βάζο.

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

Μερίδες 3½ κούπες

Ανά κουταλιά: Λιπαρά 8,3 γρ., 85 θερμίδες (355 kJ)

Συμβουλή: Η πάστα μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο μέχρι και 3 εβδομάδες.





Φέτες ψωμί με πέστο

1 καρβέλι τζιαπάτα (440 γρ.)

$\frac{1}{4}$ της κούπας (60 ml) ελαιόλαδο

$\frac{1}{4}$ της κούπας (65 γρ.) πέστο βασιλικού

$\frac{1}{4}$ της κούπας (65 γρ.) πέστο λαχανικών

Κόψτε το ψωμί διαγωνίως σε 12 φέτες και αλείψτε τις με λίγο λάδι.

Ψήστε τις στο γκριλ ή στα κάρβουνα.

Αλείψτε τις μισές φέτες με το πέστο βασιλικού και τις άλλες μισές με το πέστο λαχανικών.

Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 5 λεπτά

Μερίδες 6

Ανά μερίδα: Λιπαρά 19,3 γρ., 377 θερμίδες (1.577 kJ)

Συμβουλή: Το πέστο βασιλικού και λαχανικών μπορείτε να το βρείτε εύκολα στα περισσότερα σούπερ μάρκετ.

Μπρουσκέτα

2 μεγάλες ντομάτες (500 γρ.), χοντροκομμένες
1 μικρό κόκκινο κρεμμύδι (100 γρ.), ψιλοκομμένο
1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
2 κουταλιές ελαιόλαδο
1/2 κουταλάκι άσπρη ζάχαρη
2 κουταλιές βασιλικό, ψιλοκομμένο
1 καρβέλι τζιαπάτα (440 γρ.)
1/4 της κούπας (60 ml) ελαιόλαδο, επιπλέον

Βάλτε τις ντομάτες, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το λάδι, τη ζάχαρη και το βασιλικό σε ένα μπολ και ανακατέψτε.

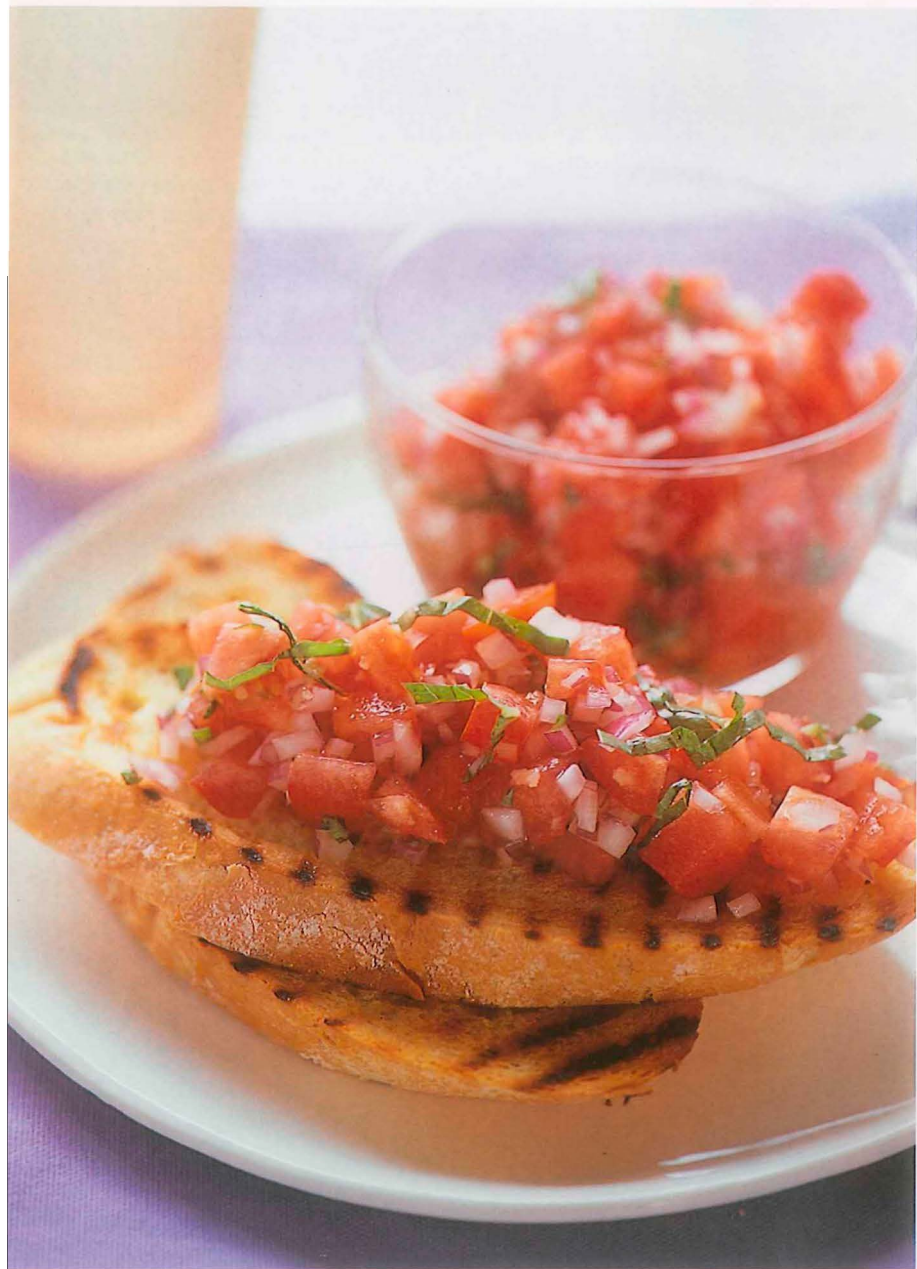
Κόψτε το ψωμί σε φέτες και αλείψτε τις με λάδι. Ψήστε τις στο γκριλ ή στα κάρβουνα και σερβίρετε τις με το μείγμα ντομάτας.

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 5 λεπτά

Μερίδες 6

Ανά μερίδα: Λιπαρά 17,7 γρ., 371 θερμίδες (1.554 kJ)





Λαχανικά στο φούρνο

λίγο σπορέλαιο

4 μέτρια γογγύλια (1 κιλό)

4 μέτριες πατάτες (800 γρ.)

1 μέτρια γλυκοπατάτα (400 γρ.)

2 κουταλάκια αλάτι

Προθερμάνετε το φούρνο στους 160°C. Αλείψτε τρία ταψιά με το λάδι.

Με ένα κοφτερό μαχαίρι κόψτε τα γογγύλια, τις πατάτες και τη γλυκοπατάτα σε λωρίδες.

Τοποθετήστε τις λωρίδες από τα γογγύλια στα ταψιά, αλείψτε τις με λίγο λάδι και ψήστε τις για περίπου 40 λεπτά μέχρι να ροδίσουν. Βάλτε τις έπειτα σε μια σχάρα για να κρυώσουν.

Επαναλάβετε με τις πατάτες και έπειτα με την γλυκοπατάτα.

Πασπαλίστε τέλος τα λαχανικά με το αλάτι.

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 2 ώρες

Μερίδες 8

Ανά μερίδα: Λιπαρά 1,3 γρ., 133 θερμίδες (555 kJ)

Συμβουλή: Όσο πιο λεπτές είναι οι λωρίδες τόσο γρηγορότερα θα γίνουν τραγανές. Φροντίστε να ψηθούν όλα τα λαχανικά ομοιόμορφα.

Τραγανιστές τортίγιας με σκόρδο και ντιπ πέστο

1 κούπα βασιλικό, χοντροκομμένο
1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
2 κουταλιές φιστίκια ψητά
2 κουταλιές τριμμένη παρμεζάνα
2 κουταλιές ελαιόλαδο
2 κουταλάκια χυμό λεμονιού
1¼ κούπες (300 γρ.) ξινή κρέμα γάλακτος

Τραγανιστές τортίγιας με σκόρδο

4 μεγάλες τортίγιας
150 γρ. βούτυρο, λιωμένο
2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
2/3 της κούπας (50 γρ.) τριμμένη παρμεζάνα

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200°C.

Ετοιμάστε τις τραγανιστές τортίγιας.

Χτυπήστε στο μπλέντερ το βασιλικό, το σκόρδο, τα φιστίκια, την παρμεζάνα, το λάδι και το χυμό. Βάλτε το μείγμα σε ένα μπολ, προσθέστε την κρέμα γάλακτος και ανακατέψτε.

Σερβίρετε με τις τραγανιστές τортίγιας.

Τραγανιστές τортίγιας με σκόρδο

Κόψτε τις τортίγιας στη μέση και μετά σε μεγάλα τρίγωνα. Βάλτε τις φέτες σε σχάρες, αλείψτε τις με το λάδι και το σκόρδο και πασπαλίστε τις με την παρμεζάνα. Ψήστε τις για περίπου 8 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν.

Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά

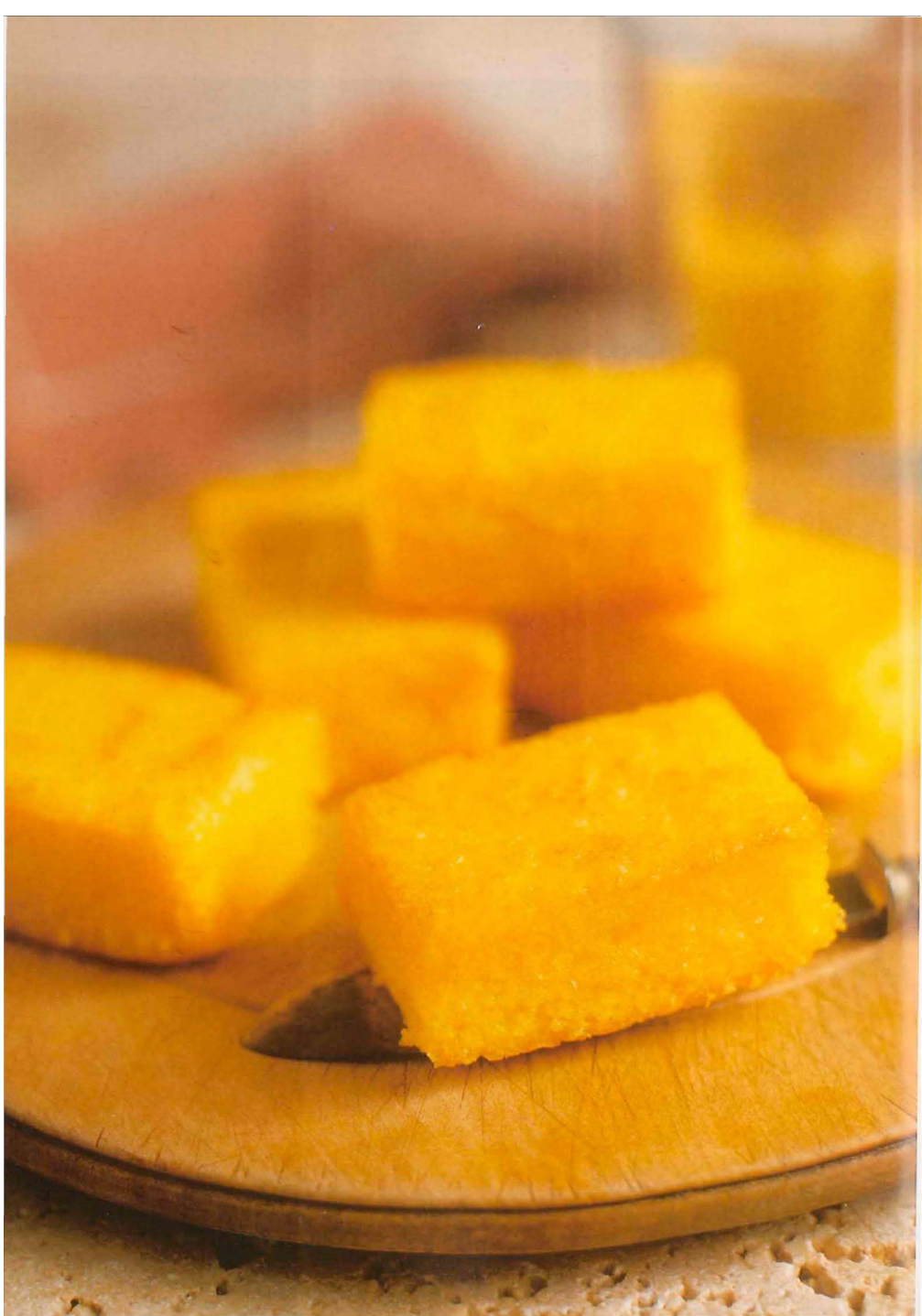
Χρόνος μαγειρέματος: 25 λεπτά

Μερίδες 6

Ανά μερίδα: Λιπαρά 54,5 γρ., 644 θερμίδες (2.696 kJ)

Συμβουλή: Τις τортίγιας μπορείτε να τις ετοιμάσετε μια εβδομάδα πριν και να τις διατηρήσετε σε ένα αεροστεγές κλειστό σκεύος ή να τις καταψύξετε μέχρι και 2 μήνες.





Πολέντα

8 κούπες (2 λίτρα) νερό
2 κουταλάκια αλάτι
2 κούπες (340 γρ.) πολέντα
1/4 της κούπας (60 ml) ελαιόλαδο

Βάλτε το νερό και το αλάτι σε μια κατσαρόλα και αφήστε το να πάρει μια βράση. Σταδιακά προσθέστε την πολέντα ανακατεύοντας συνεχώς με μια ξύλινη κουτάλα.

Χαμηλώστε τη φωτιά και συνεχίστε το ανακάτεμα για 30 λεπτά μέχρι να στερεοποιηθεί η πολέντα.

Απλώστε την πολέντα σε ένα ταψί διαστάσεων 20εκ. x 30εκ. και αφήστε την σε θερμοκρασία δωματίου για περίπου 3 ώρες.

Αναποδογυρίστε την πολέντα και κόψτε την σε φέτες. Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, μετά χαμηλώστε τη φωτιά και τηγανίστε ελαφρώς τις φέτες της πολέντα και από τις δυο πλευρές μέχρι να πάρουν ένα χρυσαφί χρώμα.

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 50 λεπτά

Μερίδες 4

Ανά μερίδα: Λιπαρά 15,4 γρ., 401 θερμίδες (1.678 kJ)

Συμβουλή: Η πολέντα είναι η σπελιατέ της βόρειας Ιταλίας και είναι κυρίως γνωστή σε περιοχές γύρω από τη Βενετία. Σερβίρετε συνήθως με σάλτσα μπολονέζ και η τηγανητή πολέντα συνοδεύεται με αντσούγιες και φέτες ελιάς.

Κράκερ παρμεζάνας

1 κούπα τριμμένη παρμεζάνα
1/4 του γλυκού κουταλιού μαύρο πιπέρι
1 κουταλάκι ρίγανη

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200°C.

Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατέψτε. Χωρίστε το μείγμα σε μπαλάκια από 2 κουταλάκια το καθένα και τοποθετήστε τα σε ταψιά που τα έχετε καλύψει με αντικολλητικό χαρτί. Απλώστε για 3 cm περίπου το κάθε μπαλάκι από το μείγμα με τα χέρια σας. Φροντίστε να μην κολλήσουν μεταξύ τους τα κράκερ. Ψήστε τα κράκερ για περίπου 4 λεπτά και αφήστε τα έπειτα να κρυώσουν.

Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 25 λεπτά

Μερίδες 18

Ανά μερίδα: Λιπαρά 1,4 γρ., 19 θερμίδες (82 kJ)

Συμβουλή: Μπορείτε να ετοιμάσετε τα κράκερ τρεις μέρες πριν και να τα διατηρήσετε σε ένα αεροστεγώς κλειστό σκεύος. Αν επιθυμείτε μπορείτε να σερβίρετε τα κράκερ με πάστα ελιάς ή με ξινή κρέμα γάλακτος.





Κοτολέτες αρνιού

24 κοτολέτες αρνιού
1/4 της κούπας (40 γρ.) μείγμα 5 μπαχαρικών
250 γρ. έτοιμο μπάμπα γκανούς
2 κουταλάκια σπόρους κύμινο, ψημμένους

Μαρινάρετε τις κοτολέτες με το μείγμα μπαχαρικών και ψήστε τις στο γκριλ ή στα κάρβουνα.

Πάνω στις κοτολέτες βάλτε ένα κουταλάκι από το μπάμπα γκανούς, πασπαλίστε με λίγους σπόρους κύμινο και σερβίρετε.

Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 10 λεπτά

Μερίδες 24

Ανά μερίδα: Λιπαρά 5,7 γρ., 94 θερμίδες (394 kJ)

Συμβουλή: Για γαρνιτούρα μπορείτε να δέσετε πράσινα κρεμμυδάκια, αφού τα έχετε βράσει πρώτα, γύρω από το κόκαλο της κοτολέτας.

Κεφτέδες με πικάντικη σάλτσα και σάλτσα γιαουρτιού

- 1 κιλό άπαχο αρνίσιο κιμά
- 1 μεγάλο κρεμμύδι (200 γρ.),
ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- 1 κουταλιά κύμινο
- 2 κουταλάκια τούρμερικ
- 2 κουταλάκια μπαχάρι
- 1 κουταλιά δυόσμο, ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές βασιλικό, ψιλοκομμένο
- 1 αβγό, ελαφρώς χτυπημένο
- 6 πίτες, κομμένες στα τέσσερα

Σάλτσα γιαουρτιού

- $\frac{3}{4}$ της κούπας (200 γρ.) γιαούρτι
χαμηλών λιπαρών
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- 1 κουταλιά βασιλικό, ψιλοκομμένο

Πικάντικη σάλτσα

- $\frac{1}{4}$ της κούπας (60 ml) σάλτσα ντομάτας
- $\frac{1}{4}$ της κούπας (60 ml) σάλτσα σόλι

Βάλτε τον κιμά, το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα μπαχαρικά, τα μυρωδικά και το αβγό σε ένα μπολ και ζυμώστε. Πλάστε τον κιμά σε 18 κεφτεδάκια και περάστε τα κεφτεδάκια σε καλαμάκια δίνοντάς τα σχήμα από σουβλάκια.

Ψήστε τα σουβλάκια στα κάρβουνα ή στο γκριλ.

Εντωμεταξύ, ετοιμάστε τη σάλτσα γιαουρτιού και την πικάντικη σάλτσα.

Σερβίρετε τα σουβλάκια με τις πίτες και τις δύο σάλτσες. Αν επιθυμείτε σερβίρετε και με ταμπουλέ.

Σάλτσα γιαουρτιού

Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατέψτε.

Πικάντικη σάλτσα

Βάλτε τις σάλτσες σε ένα μπολ και ανακατέψτε.

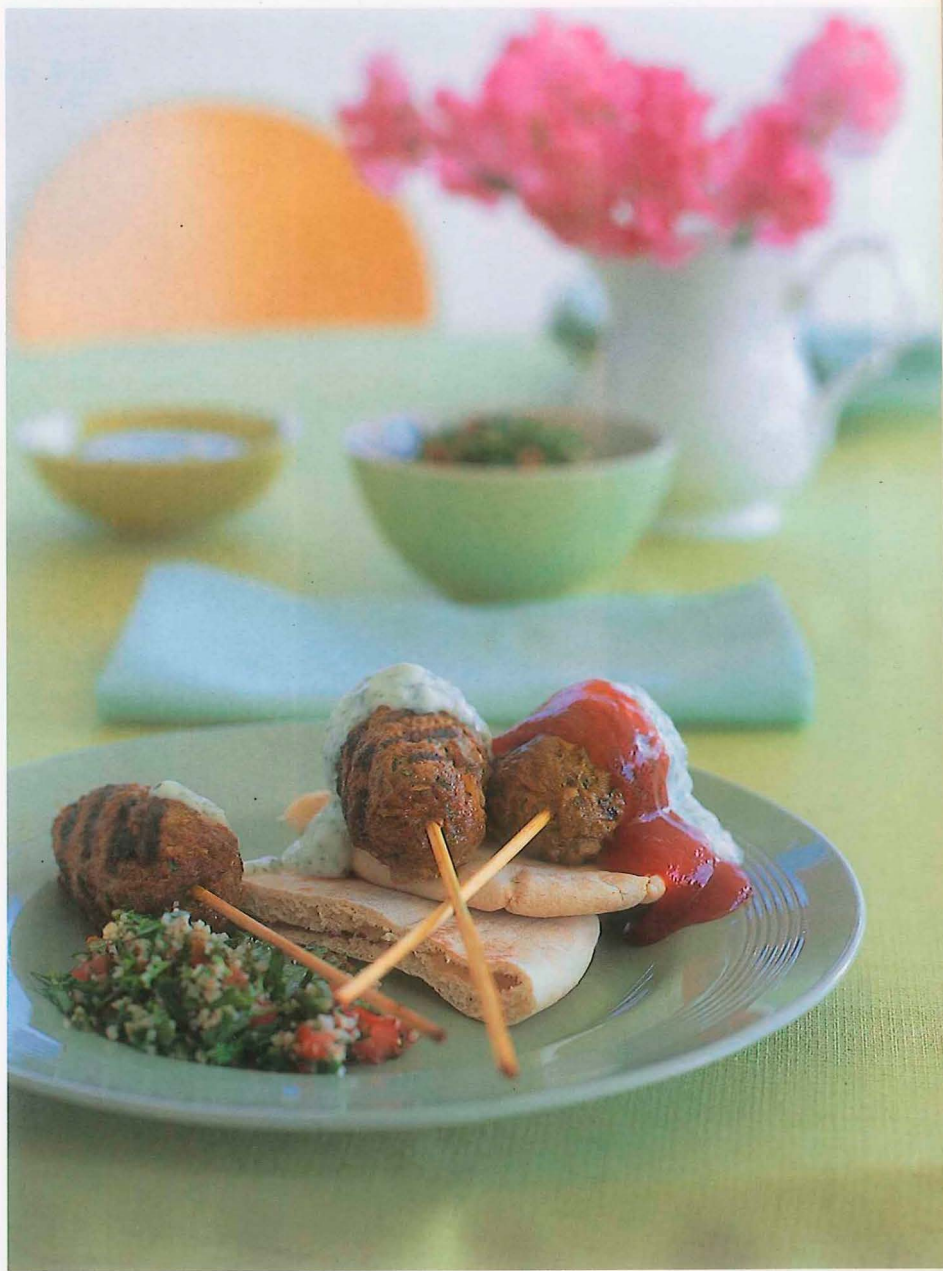
Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 10 λεπτά

Μερίδες 6

Ανά μερίδα: Λιπαρά 14,5 γρ., 435 θερμίδες (1.817 kJ)

Συμβουλή: Θα χρειαστείτε 18 ξύλινα καλαμάκια γι' αυτή τη συνταγή, τα οποία θα πρέπει να τα μουλιάσετε σε νερό για περίπου μια ώρα προκειμένου να μην καούν.





Αρνίσιες κοτολέτες

$\frac{1}{2}$ κούπα (150 γρ.) πάστα ταντούρι
 $\frac{3}{4}$ της κούπας (200 γρ.) γιαούρτι
12 αρνίσιες κοτολέτες (900 γρ.)

Τσάτνι

1 κουταλιά σπορέλαιο
1 μικρό κρεμμύδι (100 γρ.), ψιλοκομμένο
2 μεγάλες ντομάτες (500 γρ.), ψιλοκομμένες
1 κουταλιά χυμό λάιμ
1 κουταλιά γλυκιά σάλτσα τσίλι
2 κουταλιές κορίανδρο, ψιλοκομμένο

Ραϊτα

1 αγγούρι (130 γρ.), ψιλοκομμένο
2 κουταλιές δυόσμο, ψιλοκομμένο
 $\frac{3}{4}$ της κούπας (200 γρ.) γιαούρτι

Βάλτε την πάστα και το γιαούρτι σε ένα μπολ και προσθέστε τις κοτολέτες. Ανακάτεψτε καλά.

Ψήστε τις κοτολέτες στα κάρβουνα ή στο γκριλ.

Εντωμεταξύ, ετοιμάστε τη ραϊτα και τη τσάτνι.

Σερβίρετε τις κοτολέτες με τη τσάτνι και τη ραϊτα. Αν επιθυμείτε μπορείτε να πασπαλίσετε τις κοτολέτες με ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι.

Τσάτνι

Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατέψτε.

Ραϊτα

Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατέψτε.

Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 10 λεπτά

Μερίδες 4

Ανά μερίδα: Λιπαρά 49,4 γρ., 611 θερμίδες (2.553 kJ)

Συμβουλή: Τις κοτολέτες μπορείτε να τις μαρινάρετε μια μέρα πριν και να τις διατηρήσετε στο ψυγείο.

Σπριγκ ρολς με χοιρινό και πικάντικη σάλτσα δαμάσκηνου

6 μανιτάρια σιτάκε
200 γρ. χοιρινό κιμά
2 φύλλα από κινέζικο λάχανο, ψιλοκομμένα
1 μίσχο σέλινου (100 γρ.), ψιλοκομμένο
1 μικρό καρότο (70 γρ.), τριμμένο
1/2 κούπα (40 γρ.) φύτρες σόγιας
1 πράσινο κρεμμυδάκι, σε λεπτές λωρίδες
1 κουταλιά κορίανδρο, ψιλοκομμένο
1 κουταλάκι φιστικέλαιο
1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
1 κουταλιά σάλτσα σόγιας, ελαφριά
1 κουταλιά σάλτσα στρεϊδιού
36 τετράγωνα φύλλα για σπριγκ ρολς
1 αβγό ελαφρώς χτυπημένο
σπορέλαιο για τηγάνι

Πικάντικη σάλτσα δαμάσκηνου

1 κούπα (250 ml) σάλτσα δαμάσκηνου
1 κουταλιά σάλτσα σόγιας
15 γρ. φρέσκο τζιντζερ, τριμμένο
1 μικρή κόκκινη καυτερή πιπερίτσα, ψιλοκομμένη

Βάλτε τα μανιτάρια σε ένα μπολ με βραστό νερό και αφήστε τα για 20 λεπτά. Έπειτα στραγγίστε τα, πετάξτε τα κοτσάνια (στύ-

πους) τους και ψιλοκόψτε τα καπάκια (πίλους) τους.

Σε ένα μπολ βάλτε τα ψιλοκομμένα μανιτάρια μαζί με τα υπόλοιπα υλικά εκτός από τα φύλλα για τα σπριγκ ρολς, το αβγό και το σπορέλαιο, και ανακατέψτε καλά.

Για να φτιάξετε ένα σπριγκ ρολ πάρτε ένα φύλλο και τοποθετήστε στη μια του άκρη 2 κουταλάκια από τη γέμιση. Αλείψτε τις υπόλοιπες πλευρές με λίγο από το αβγό, διπλώστε τις άκρες και έπειτα στρίψτε το για να δημιουργήσετε το σπριγκ ρολ.

Ζεστάνετε το σπορέλαιο σε ένα τηγάνι και τηγανίστε τα σπριγκ ρολς. Στεγνώστε τα έπειτα σε απορροφητικό χαρτί.

Εντωμεταξύ, ετοιμάστε την πικάντικη σάλτσα δαμάσκηνου.

Σερβίρετε τα σπριγκ ρολς με τη σάλτσα.

Πικάντικη σάλτσα δαμάσκηνου

Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατέψτε.

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

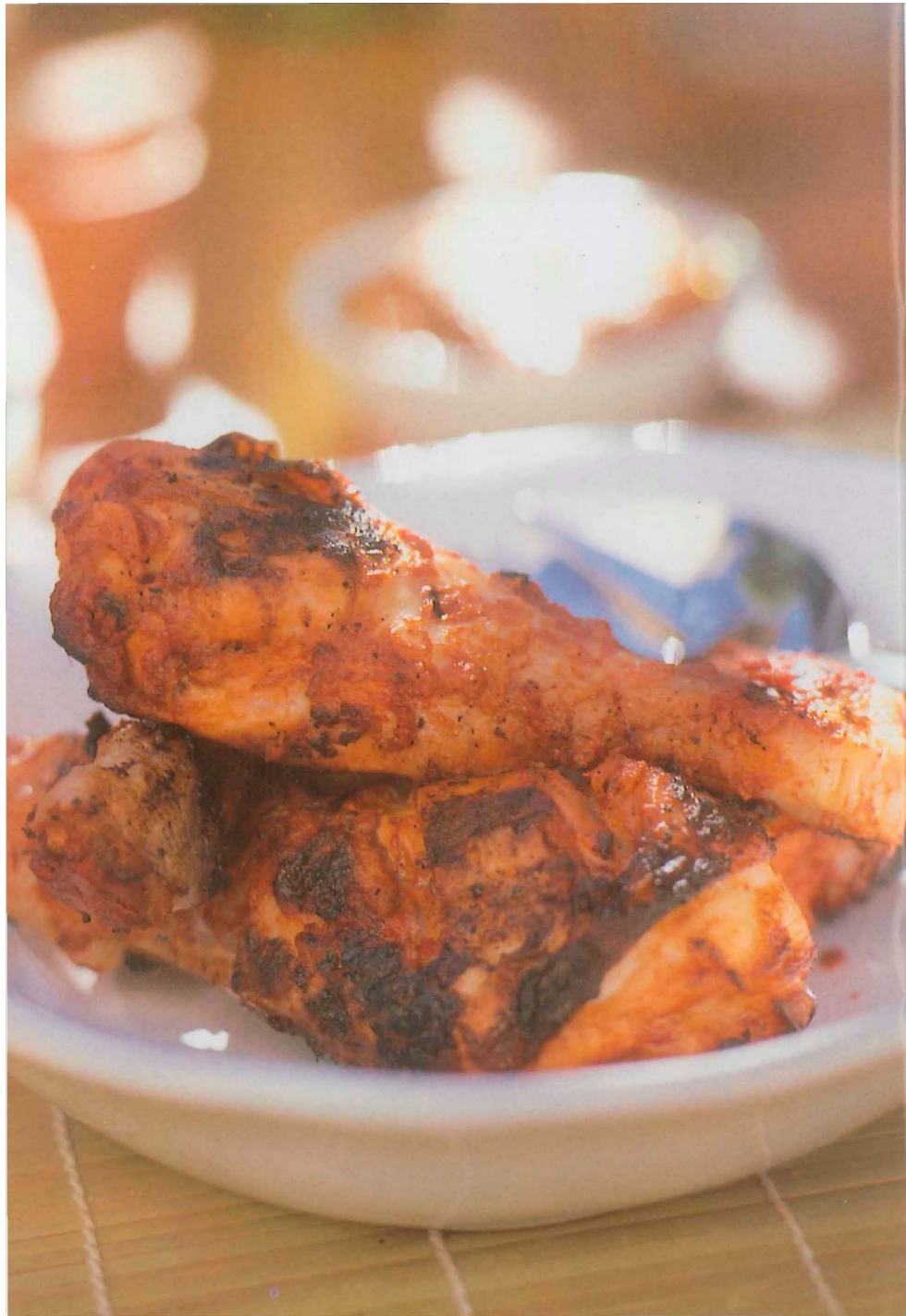
Χρόνος μαγειρέματος: 20 λεπτά

Μερίδες 36

Ανά σπριγκ ρολ: Λιπαρά 2,4 γρ., 63 θερμίδες (265 kJ)

Συμβουλή: Τη γέμιση μπορείτε να την ετοιμάσετε αρκετές ώρες πριν και τα σπριγκ ρολς μέχρι και 2 ώρες πριν από το τηγάνισμα. Για να διατηρήσετε τα σπριγκ ρολς, βάλτε τα σε ένα δίσκο, καλύψτε τα και τοποθετήστε τα στο ψυγείο.





Μπουτάκια κοτόπουλο

12 μπουτάκια κοτόπουλο (1.800 γρ.)

1/2 κούπα (140 γρ.) γιαούρτι

2 κουταλάκια κύμινο

2 κουταλάκια κορίανδρο, αλεσμένο

1 κουταλάκι γλυκιά πάπρικα

2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες

1/2 κούπα (160 γρ.) πίκλες λάιμ

1/2 κούπα (160 γρ.) τσάτνι από μάγκο

Χαράξτε τα μπουτάκια σε τρία σημεία.

Βάλτε το γιαούρτι, τα μπαχαρικά και το σκόρδο σε ένα μπολ, ανακατέψτε και προσθέστε τα μπουτάκια. Καλύψτε το μπολ και βάλτε το στο ψυγείο για περίπου 3 ώρες.

Ψήστε τα μπουτάκια στο γκριλ ή στα κάρβουνα.

Σερβίρετε μαζί με τις πίκλες λάιμ και την τσάτνι από μάγκο.

Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 20 λεπτά

Μερίδες 4

Ανά μερίδα: Λιπαρά 40,7 γρ., 682 θερμίδες (2.855 kJ)

Συμβουλή: Οι πίκλες λάιμ είναι ένα μπαχαρικό ινδικής προέλευσης που προσδίδει μια ιδιαίτερη πικάντικη γεύση στο φαγητό. Μπορείτε να τις βρείτε στα περισσότερα ασιατικά και ινδικά μαγαζιά τροφίμων.

Βιετναμέζικα σπριγκ ρολς

1 μέτρια κόκκινη πιπεριά (200 γρ.)
1 μέτριο καρότο (120 γρ.)
1 κουταλιά φιστικέλαιο
700 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλο
20 γρ. τζίντζερ, τριμμένο
2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
4 πράσινα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
100 γρ. νούντλς
1 κουταλιά δυόσμο, ψιλοκομμένο
500 γρ. μποκ τσσί, ψιλοκομμένο
1/4 της κούπας (60 ml) γλυκιά σάλτσα
τσίλι
1 κουταλιά σάλτσα σόγιας
40 γρ. φύλλα για σπριγκ ρολς
σπορέλαιο για τηγάνι

Πικάντικη σάλτσα λάιμ

1/3 της κούπας (80 ml) γλυκιά σάλτσα
τσίλι
2 κουταλιές χυμό από λάιμ
3 πράσινα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

Καθαρίστε την πιπεριά από τους σπόρους και τη φλούδα της και κόψτε την σε λεπτές λωρίδες. Κόψτε και το καρότο σε λεπτές λωρίδες.

Ζεστάνετε τη μισή ποσότητα από το φιστικέλαιο σε ένα τηγάνι και τσιγαρίστε το κοτόπουλο. Αφήστε το να κρυώσει για 10 λεπτά και ψιλοκόψτε το.

Ζεστάνετε την υπόλοιπη ποσότητα από το φιστικέλαιο στο ίδιο τηγάνι και τσιγαρίστε το τζίν-

τζερ, το σκόρδο και τα κρεμμυδάκια για περίπου 2 λεπτά.

Εντωμεταξύ, βάλτε τα νουντλς σε ένα μπολ με βραστό νερό για 2 λεπτά, έπειτα στραγγίστε τα και κόψτε τα σε κομμάτια.

Βάλτε την πιπεριά, με το καρότο, το ψιλοκομμένο κοτόπουλο, το μείγμα με τα κρεμμυδάκια και τα νουντλς σε ένα μεγάλο μπολ μαζί με το δυόσμο, το μποκ τσσί και τις σάλτσες και ανακατέψτε καλά.

Τοποθετήστε στη μια άκρη από το φύλλο για τα σπριγκ ρολς μια κουταλιά από τη γέμιση, διπλώστε τις υπόλοιπες άκρες και έπειτα στρίψτε το φύλλο για να δημιουργήσετε το σπριγκ ρολ. Επαναλάβετε και με τα υπόλοιπα φύλλα και τη γέμιση και τοποθετήστε τα σπριγκ ρολς σε ένα ταψί το ένα δίπλα στο άλλο.

Ετοιμάστε την πικάντικη σάλτσα λάιμ.

Τέλος ζεστάνετε το σπορέλαιο σε ένα τηγάνι και τσιγαρίστε τα σπριγκ ρολς μέχρι να ροδίσουν. Στραγγίστε τα σε απορροφητικό χαρτί και σερβίρετε με τη σάλτσα λάιμ.

Πικάντικη σάλτσα λάιμ

Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατέψτε.

Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα

Χρόνος μαγειρέματος: 25 λεπτά

Μερίδες 40

Ανά σπριγκ ρολ: Λιπαρά 4,3 γρ., 73 θερμίδες (307 kJ)





Γαρίδες με βασιλικό και πολτό από αβοκάντο

- 1 κιλό μεγάλες γαρίδες
- 1/2 κούπα βασιλικό, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 1 κουταλιά ξύσμα λάιμ

Πολτός από αβοκάντο

- 2 μέτρια αβοκάντο (500 γρ.)
- 2 κουταλιές χυμό από λάιμ
- 2 μέτριες ντομάτες (380 γρ.), ψιλοκομμένες
- 1 μικρό κρεμμύδι (100 γρ.), ψιλοκομμένο
- 2 κουταλάκια κύμινο
- 2 κουταλιές βασιλικό, ψιλοκομμένο
- 2 μικρές κόκκινες καυτερές πιπερίτσες, ψιλοκομμένες

Καθαρίστε και πλύνετε τις γαρίδες αφήνοντας τις ουρές. Βάλτε τις γαρίδες μαζί με το βασιλικό, το σκόρδο και το ξύσμα σε ένα μπολ, σκεπάστε το και βάλτε το στο ψυγείο για 3 ώρες.

Ψήστε τις γαρίδες στο γκριλ ή στα κάρβουνα.

Εντωμεταξύ, ετοιμάστε τον πολτό αβοκάντο.

Σερβίρετε τις γαρίδες μαζί με τον πολτό και φέτες από λάιμ, αν επιθυμείτε.

Πολτός από αβοκάντο

Χτυπήστε στο μπλέντερ τη σάρκα από το ένα αβοκάντο. Ψιλοκόψτε έπειτα τη σάρκα από το άλλο αβοκάντο και ανακατέψτε το μαζί με το πολτοποιημένο αβοκάντο. Τέλος προσθέστε και τα υπόλοιπα υλικά και ανακατέψτε πολύ καλά.

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 10 λεπτά

Μερίδες 4

Ανά μερίδα: Λιπαρά 20,8 γρ., 315 θερμίδες (1.320 kJ)

Ρολά με γαρίδες

500 γρ. μέτριες γαρίδες

1 κούπα (80 γρ.) κινέζικο λάχανο,
ψιλοκομμένο

1/2 κούπα (120 γρ.) καρότο, τριμμένο

2 κουταλιές δυόσμο, ψιλοκομμένο

2 κουταλιές κορίανδρο, ψιλοκομμένο

12 στρογγυλά φύλλα ρυζιού για
περιτύλιγμα (16 εκ.)

Συνοδευτική σάλτσα

1/3 της κούπας (75 γρ.) ψιλή ζάχαρη

1/4 της κούπας (60 ml) λευκό ξίδι

1/4 της κούπας (60 ml) νερό

2 κουταλάκια σάλτσα ψαριού

2 μικρές κόκκινες καυτερές πιπερίτσες,
ψιλοκομμένες

1 κουταλιά κορίανδρο, ψιλοκομμένο

Καθαρίστε και πλύνετε τις γαρίδες αφήνοντας τις ουρές. Βάλτε το λάχανο, το καρότο, το δυόσμο και τον κορίανδρο σε ένα μπολ και ανακατέψτε.

Καλύψτε μια βάση κοπής με μια υγρή πετσέτα. Σε ένα μπολ με ζεστό νερό μουλιάστε ένα φύλλο ρυζιού και τοποθετήστε το έπειτα πάνω στην πετσέτα. Βάλτε μια κουταλιά από το μείγμα στο κέντρο από το φύλλο και από

πάνω τοποθετήστε δύο γαρίδες. Διπλώστε τις άκρες προς τα μέσα και τυλίξτε σφιχτά. Επαναλάβετε και με τα υπόλοιπα υλικά. Καλύψτε τα ρολά με μια υγρή πετσέτα για να μην ξεραθούν.

Ετοιμάστε τη συνοδευτική σάλτσα.

Σερβίρετε τα ρολά με τη σάλτσα.

Συνοδευτική σάλτσα

Βάλτε τη ζάχαρη, το ξίδι και το νερό σε ένα κατσαρολάκι σε μέτρια φωτιά και ανακατέψτε μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Έπειτα αφήστε τα υλικά να πάρουν μια βράση και πάρτε το σκεύος από τη φωτιά. Τέλος προσθέστε τη σάλτσα ψαριού και τις πιπερίτσες και όταν κρυώσει η σάλτσα προσθέστε και τον κορίανδρο.

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 5 λεπτά

Μερίδες 12

Ανά ρολό: Λιπαρά 0,3 γρ., 53 θερμίδες (220 kJ)

Συμβουλή: Τα ρολά μπορείτε να τα ετοιμάσετε μέχρι και 4 ώρες πριν το σερβίρισμα. Για να μην στεγνώσουν όμως θα πρέπει να τα έχετε σκεπασμένα με μια υγρή πετσέτα.





Γαρίδες με σαφράν

1 κιλό μεγάλες γαρίδες
1½ κούπες (225 γρ.) αλεύρι απλό
½ κουταλάκι αλάτι
1½ κούπες (375 ml) μπίρα
μια πρέζα ίνες σαφράν
σπορέλαιο για τηγάνι
φέτες λεμονιού για γαρνιτούρα

Καθαρίστε και πλύνετε τις γαρίδες αφήνοντας τις ουρές.

Κοσκινίστε το αλεύρι και βάλτε το σε ένα μεγάλο μπολ μαζί με το αλάτι. Προσθέστε έπειτα την μπίρα και το σαφράν και ανακατέψτε.

Στεγνώστε τις γαρίδες με απορροφητικό χαρτί και βουτήξτε τις έπειτα στο χυλό. Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, τηγανίστε τις γαρίδες και στεγνώστε τις έπειτα σε χαρτί κουζίνας.

Επαναλάβετε με τις υπόλοιπες γαρίδες και το χυλό. Σερβίρετε με τις φέτες λεμονιού.

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 10 λεπτά

Μερίδες 8

Ανά μερίδα: Λιπαρά 5,5 γρ., 208 θερμίδες (873 kJ)

Συμβουλή: Θα ήταν προτιμότερο να τηγανίσετε τις γαρίδες ακριβώς πριν το σερβίρισμα.

Τηγανητές αθερίνες

1 κούπα (150 γρ.) αλεύρι απλό
1/4 της κούπας βασιλικό, ψιλοκομμένο
1 κουταλάκι αλάτι με γεύση σκόρδο
500 γρ. αθερίνα
σπορέλαιο για τηγάνι

Πικάντικο ντιπ μαγιονέζας

1 κούπα (300 γρ.) μαγιονέζα
2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
2 κουταλιές χυμό λεμονιού
1 κουταλιά κόκκους κάππαρης, ψιλοκομμένους
1 κουταλιά μαϊντανό, ψιλοκομμένο

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατέψτε το αλεύρι, το βασιλικό και το αλάτι. Πασπαλίστε έπειτα πολύ καλά τις γαρίδες με το μείγμα από το αλεύρι.

Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι και τηγανίστε τις αθερίνες. Στεγνώστε τις σε απορροφητικό χαρτί.

Εντωμεταξύ, ετοιμάστε το ντιπ μαγιονέζας.

Σερβίρετε τις αθερίνες με το ντιπ.

Πικάντικο ντιπ μαγιονέζας

Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατέψτε καλά.

Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 15 λεπτά

Μερίδες 4

Ανά μερίδα: Λιπαρά 48,1 γρ., 709 θερμίδες (2.966 kJ)





Πατάτες με αϊόλι

1 κιλό πατάτες μακρόστενες

Αϊόλι

2 κρόκους αβγών

2 κουταλιές χυμό λεμονιού

2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες

$\frac{3}{4}$ της κούπας (180 ml) ελαιόλαδο

1 κουταλιά ζεστό νερό

Ετοιμάστε τη σάλτσα αϊόλι.

Κόψτε τις πατάτες κατά μήκος στη μέση.

Ψήστε τις στο γκριλ ή στα κάρβουνα μέχρι να μαλακώσουν. Σερβίρετε με τη σάλτσα αϊόλι.

Αϊόλι

Χτυπήστε τους κρόκους, το χυμό και το σκόρδο στο μπλέντερ. Σταδιακά προσθέστε το λάδι συνεχίζοντας το χτύπημα μέχρι να πήξει η σάλτσα. Τέλος προσθέστε και το νερό.

Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 20 λεπτά

Μερίδες 4

Ανά μερίδα: Λιπαρά 44,1 γρ., 561 θερμίδες (2.346 kJ)

Συμβουλή: Τη σάλτσα αϊόλι μπορείτε να την προετοιμάσετε μια μέρα πριν και να τη διατηρήσετε στο ψυγείο.

Ρολά με λαχανικά

- 50 γρ. νούντλς βερμιτσέλι
- 2 μέτρια αβοκάντο (500 γρ.)
- 1 μέτριο καρότο (120 γρ.)
- 100 γρ. σκορδόπρασο
- 24 μικρά στρογγυλά φύλλα ρυζιού για περιτύλιγμα
- 3 κόκκινα ρεπάνια (100 γρ.), τριμμένα
- 1 κούπα (80 γρ.) φύτρες σόγιας, τριμμένες
- 24 φύλλα δυόσμου

Πικάντικη σάλτσα

- 1/2 κούπα (125 ml) λευκό ξίδι
- 1 κούπα (220 γρ.) φιλή ζάχαρη
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1/4 της κούπας (60 ml) νερό
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- 1/2 μικρό κρεμμύδι (50 γρ.), ψιλοκομμένο
- 1/2 αγγούρι (60 γρ.), ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά φρέσκο κορίανδρο, ψιλοκομμένο
- 1 μικρή κόκκινη καυτερή πιπερίτσα, ψιλοκομμένη
- 1 κουταλιά κάσιους, ψιλοκομμένα

Βάλτε τα νουντλς σε ένα πυρίμαχο σκεύος, καλύψτε τα με βραστό νερό και περιμένετε περίπου 10 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Έπειτα στραγγίστε τα.

Εντωμεταξύ, ετοιμάστε την πικάντικη σάλτσα.

Κόψτε το καρότο και το σκορδόπρασο σε λεπτές λωρίδες και τα αβοκάντο σε λεπτές φέτες,

Καλύψτε μια βάση κοπής με μια υγρή πετσέτα. Βάλτε ένα φύλλο ρυζιού σε ένα μπολ με χλιαρό νερό μέχρι να μαλακώσει και έπειτα τοποθετήστε το πάνω στη βάση. Τοποθετήστε μια φέτα αβοκάντο, λίγο καρότο, ρεπάνια, λίγες φύτρες, ένα φύλλο δυόσμου, λίγο σκορδόπρασο και τέλος λίγα νούντλς στο κέντρο του φύλλου του ρυζιού. Διπλώστε το φύλλο μέχρι τη μέση και μετά τυλίξτε το με τις άκρες προς τα επάνω. Τοποθετήστε τα ρολά σε ένα πιάτο, καλύψτε τα με μια υγρή πετσέτα και διατηρήστε τα στο ψυγείο μέχρι να τα σερβίρετε.

Σερβίρετε τα ρολά μαζί την πικάντικη σάλτσα.

Πικάντικη σάλτσα

Σε ένα καθαρολάκι βάλτε το ξίδι, τη ζάχαρη, το αλάτι και το νερό, αφήστε τα να πάρουν μια βράση και έπειτα σιγοβράστε τα για 2 λεπτά. Σε ένα μπολ βάλτε τα υπόλοιπα υλικά και προσθέστε το μείγμα από το καθαρολάκι. Αφήστε τη σάλτσα σε θερμοκρασία δωματίου.

Χρόνος προετοιμασίας: 40 λεπτά

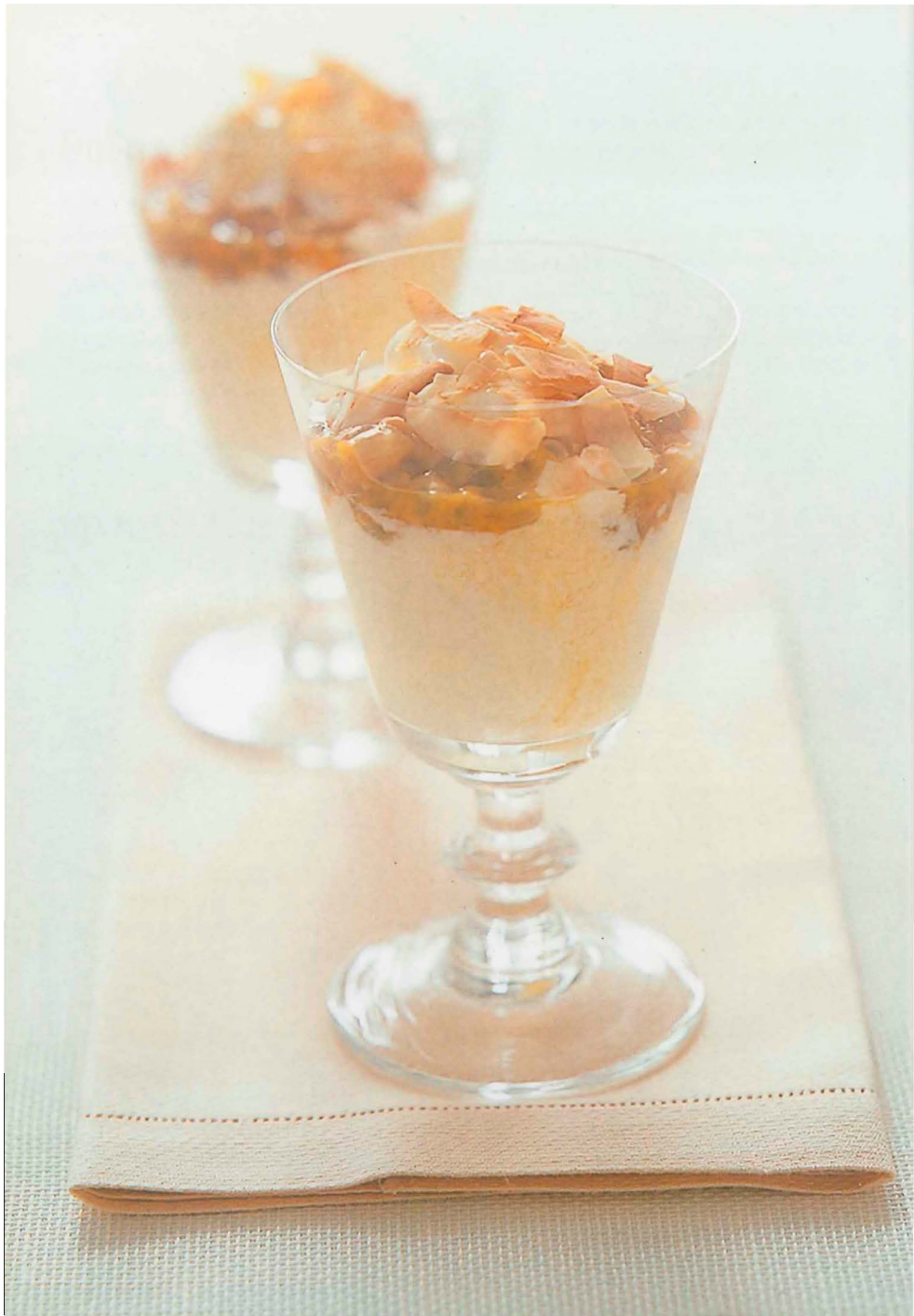
Χρόνος μαγειρέματος: 2 λεπτά

Μερίδες 24

Ανά ρολό: Λιπαρά 3,7 γρ., 93 θερμίδες (388 kJ)

Συμβουλή: Τη σάλτσα μπορείτε να την προετοιμάσετε μια μέρα πριν και να τη διατηρήσετε στο ψυγείο. Τα ρολά μπορείτε να τα ετοιμάσετε μέχρι και 4 ώρες πριν το σερβίρισμα. Για να μην στεγνώσουν όμως θα πρέπει να τα έχετε σκεπασμένα με μια υγρή πετσέτα.





Παρφέ καρύδας

$\frac{1}{3}$ της κούπας (80 ml) κρέμα καρύδας

1,5 λίτρο παγωτό βανίλια, σε θερμοκρασία δωματίου

2 κουταλιές πολτό από πάσιονφρουτ

$\frac{1}{3}$ της κούπας (15 γρ.) καρύδα σε νιφάδες

Σε ένα μπολ αναμείξτε την κρέμα καρύδας και το παγωτό.

Μοιράστε το μείγμα σε ποτήρια για παρφέ και περιχύστε το με τον πολτό.

Τέλος πασπαλίστε με τις νιφάδες και σερβίρετε.

Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά

Μερίδες 4

Ανά μερίδα: Λιπαρά 22,9 γρ., 376 θερμίδες (1.574 kJ)

Μασκαρπόνε με μαρσάλα και αμύγδαλα

250 γρ. μασκαρπόνε

2 κουταλιές μαρσάλα

$\frac{1}{3}$ της κούπας (55 γρ.) καραμελωμένα αμύγδαλα, χοντροκομμένα

$\frac{1}{2}$ κούπα (125 ml) σαντιγί

1 κουταλιά μέλι

4 μπισκότα σαβαγιάρ

Σε ένα μπολ βάλτε το μασκαρπόνε, τη μαρσάλα, τα αμύγδαλα, τη σαντιγί και το μέλι και ανακατέψτε καλά.

Μοιράστε το μασκαρπόνε σε μπολ ή ποτήρια σερβιρίσματος και σερβίρετε μαζί με τα μπισκότα.

Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά

Μερίδες 4

Ανά μερίδα: Λιπαρά 52,9 γρ., 601 θερμίδες (2.515 kJ)





Ψωμί με φιστίκια Αιγίνης

3 ασπράδια αβγών

$\frac{1}{3}$ της κούπας (75 γρ.) άσπρη ζάχαρη

$\frac{1}{4}$ του γλυκού κουταλιού καρδαμόσπορο, αλεσμένο

1 κουταλάκι ξύσμα πορτοκαλιού

$\frac{3}{4}$ της κούπας (110 γρ.) αλεύρι απλό

$\frac{3}{4}$ της κούπας (110 γρ.) φιστίκια Αιγίνης

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Βουτηρώστε μια μακρόστενη φόρμα και καλύψτε την με αντικολητικό χαρτί, φροντίζοντας να εξέχει το χαρτί κατά 5 εκ. από τις μακριές πλευρές της φόρμας.

Χτυπήστε με το μίξερ τα ασπράδια σε ένα μπολ μέχρι να δημιουργηθεί μαρέγκα και προσθέστε σταδιακά τη ζάχαρη, συνεχίζοντας το χτύπημα.

Στη συνέχεια προσθέστε τον καρδαμόσπορο, το ξύσμα, το αλεύρι και τα φιστίκια και ανακατέψτε.

Χύστε το μείγμα στη φόρμα και ψήστε το ψωμί για περίπου 30 λεπτά. Αφήστε το έπειτα να κρυώσει, τυλίξτε το με αλουμινόχαρτο και αφήστε το όλο το βράδυ.

Προθερμάνετε το φούρνο στους 150°C.

Με ένα μαχαίρι κόψτε το ψωμί σε λεπτές φέτες και τοποθετήστε τις πάνω σε ταψιά. Ψήστε τις περίπου για 15 λεπτά ή μέχρι να γίνουν τραγανές. Βάλτε τις έπειτα πάνω σε μια σχάρα και αφήστε τις να κρυώσουν.

Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 45 λεπτά

Μερίδες 35

Ανά φέτα: Λιπαρά 1,6 γρ., 38 θερμίδες (158 kJ)

Συμβουλή: Μπορείτε να καταψύξετε το ψωμί έπειτα από το πρώτο ψήσιμο και να διατηρήσετε τις φέτες σε ένα αεροστεγές κλειστό δοχείο μέχρι και 4 μέρες. Επιπλέον αν επιθυμείτε να δώσετε διαφορετική γεύση στο ψωμί σας, μπορείτε να αντικαταστήσετε τον καρδαμόσπορο με $\frac{1}{2}$ κουταλάκι κανέλα ή $\frac{1}{4}$ του γλυκού κουταλιού μοσχοκάρυδο.

Μπισκότα αμυγδάλου

- 3 κούπες (375 γρ.) αμυγδαλόψιχα
- 1 κούπα (220 γρ.) ψιλή ζάχαρη
- 3 σταγόνες άρωμα αμυγδάλου (μαγειρικής)
- 3 ασπράδια, ελαφρώς χτυπημένα
- 1 κούπα (80 γρ.) νιφάδες αμυγδάλου

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C.

Βάλτε την αμυγδαλόψιχα, τη ζάχαρη και το άρωμα σε ένα μπολ και ανακατέψτε. Προσθέστε έπειτα τα ασπράδια και συνεχίστε το ανακάτεμα μέχρι να ενωθούν τα υλικά.

Πλάστε τη ζύμη σε μισοφέγγαρο και βουτήξτε τα στις νιφάδες αμυγδάλου. Τοποθετήστε έπειτα τα μπισκότα σε ταψιά που τα έχετε καλύψει με αντικολλητικό χαρτί και ψήστε τα για περίπου 15 λεπτά.

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 15 λεπτά

Μερίδες 25

Ανά μπισκότο: Λιπαρά 10,1 γρ., 142 θερμίδες (595 kJ)

Συμβουλή: Μπορείτε να ετοιμάσετε τα μπισκότα μια εβδομάδα πριν και να τα καταψύξετε.



Αλεύρι

Κοινό: αλεύρι γενικής χρήσης. Στις συνταγές αναφέρεται ως αλεύρι ή κοινό αλεύρι.

Φαρίνα: αλεύρι που περιέχει και διογκωτικό και φουσκώνει μόνο του. Πωλείται έτοιμο. Μπορείτε να το φτιάξετε ανακατεύοντας 1 φλιτζάνι κοινό αλεύρι με 2 κουτάλια μπέικιν πάουντερ.

Βούτυρο: χρησιμοποιήστε αλατισμένο ή ανάλατο («γλυκό») βούτυρο. 1 ράβδος ισοδυναμεί με 125 γρ.

Γλυκιά σάλτσα τοίλι: ελαφριά σάλτσα από κόκκινα τοίλι, ζάχαρη, σκόρδο και ξίδι. Προέρχεται από την Ταυλάνδη.

Καγιούν: μπαχαρικό με πάπρικα, βασιλικό, κρεμμύδι, μάραθο, θυμάρι, καγιέν και τάραγκον.

Κάπιπαρη: καρπός ωειδής ή σφαιρικός με πικρόξινη γεύση. Είναι περιζήτητος ως τουροσί και διατηρείται στην άλμη ή στο ξίδι. Στο εμπόριο κυκλοφορεί σε μικρά βαζάκια.

Κάρδαμο (καρδαμόσπορος): μπαχαρικό που χρησι-

μοποιείται σε πολλά πιάτα της ανατολίτικης και της Μεσογειακής κουζίνας. Το κάρδαμο είναι αποξηραμένος καρπός ενός φυτού που ανήκει στην οικογένεια της πιπερόριζας. Έχει πικρή και γλυκιά γεύση, και θυμίζει ελαφρά το άρωμα του λεμονιού.

Μανιτάρια Σιτάκε: συνηθίζονται στις γιαπωνέζικες και κινέζικες συνταγές. Διατίθενται φρέσκα και αποξηραμένα. Τα αποξηραμένα χρειάζονται μούλιασμα, αφού αφαιρεθεί ο σκληρός μίσχος. Το νερό από το μούλιασμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο μαγείρεμα ως αρωματικό.

Μαρσάλα: είναι ένα ιταλικό γλυκό κρασί που χρησιμοποιείται στη μαγειρική και στη ζαχαροπλαστική.

Μασκαρόνι: μαλακό αγελαδινό τυρί με κρεμώδη υφή.

Μείγμα 5 μπαχαρικών: μείγμα από κανέλα, γαρίφαλο, άνηθο, πιπέρι σιτσουάν και μαραθόσπορο.

Μπάμπα γκανούς: ντιπ μελιτζάνας με ταχίνι.

Μποκ τοσί: λάχανο με μαλα-

κιά, ελαφρά πιπεράτη γεύση. Τόσο τα χοντρά άσπρα στελέχη, όσο και τα βαθυπράσινα φύλλα είναι βρώσιμα μαγειρεμένα ή ωμά.

Νουντλς Βερμιτσέλι: λεπτές διαφανείς χυλοπίτες.

Πάπρικα: αλεσμένη αποξηραμένη κόκκινη πιπεριά, γλυκιά ή καυτερή.

Πάσσα ταντούρι: αποτελείται από σκόρδο, τζίντζερ, κορίανδρο, τοίλι και τάμαριν.

Περιτυλίγματα: κομμάτια φύλλου ζύμης για το τυλίγμα της γέμισης. Υπάρχουν φρέσκα και κατεψυγμένα. Τα σπριγκ ρολς είναι στρογγυλά ή τετράγωνα και χρησιμοποιούνται συνήθως με ωμή γέμιση.

Πιπεριές: υπάρχουν πολλές ποικιλίες και σχήματα. Γενικά, όσο πιο μικρή είναι μια πιπεριά, τόσο πιο καυτερή γεύση θα έχει. Αν θέλετε πιο ήπια γεύση θα αφαιρείτε τα σπόρια και τη φλούδα. Σας προτείνουμε να φοράτε γάντια όταν ψιλοκόβετε τις πιπεριές για να μην καούν τα χέρια σας.

Πολέντα: σιμιγδάλι καλα-

μποκιού αλλά και η ονομασία του πιάτου.

Ραϊτα: θα μπορούσαμε να το χαρακτηρίσουμε σαν ινδικό τζατζίκι.

Ρυζόξιδο: από ζύμωση ρυζιού. Είναι άχρωμο και περιέχει αλάτι και ζάχαρη. Είναι πιο ήπιο από τα κρασόξιδα με οξύτητα κάτω από 4%.

Σάλτσα στρειδιού: σάλτσα ασιατικής προέλευσης από στρείδια σε άλμη, αλάτι, σάλτσα σόγιας και άμυλο για να είναι πηχτή.

Σάλτσα χοϊόιν: πηχτή κοκκινό-καστανή σάλτσα με γλυκιά και πικάντικη γεύση, από φασόλια σόγιας, σκόρδο, ζάχαρη και μπαχαρικά.

Σάλτσα ψαριού (ναμ πλα ή νουόκ ναμ): από κονιορτοποιημένες, ζυμωμένες, αλατισμένες αντσούγιες. Έχει έντονη μυρωδιά και γεύση.

Τάμαριν: το φρούτο ενός δέντρου το οποίο είναι κοινό στις σαβάνες της τροπικής Αφρικής. Οι καρποί είναι καφέ και έχουν όξινη γεύση. Καταναλώνονται φρέσκοι ή χρησιμοποιούνται σαν συ-

στατικό γλυκών (tamarind balls) όπως και σαν πρόσθετο γεύσης.

Ταμπάσκο: έτοιμη καυτερή σάλτσα. Μπορείτε να την φτιάξετε μόνοι σας, με καυτερή πιπεριά τριμμένη, ξίδι και αλάτι.

Ταντούρι: Μείγμα από κίτρινη και κόκκινη φυτική βαφή σε σκόνη.

Τζίντζερ
Αλεσμένο: σκόνη αποξηραμένου τζίντζερ.
Φρέσκο: βολβώδης ρίζα φυτού με πράσινο χρώμα και καυτερή γεύση.

Τούρμερικ: φυτό ινδικής προέλευσης με κιτρινωπή ρίζα και έντονο άρωμα.

Τσάτνι: θα μπορούσαμε να το χαρακτηρίσουμε σαν ξινή μαρμελάδα.

Τσίλι: φοράτε λαστιχένια γάντια όταν κόβετε φρέσκα τσίλι γιατί μπορεί να σας κάψουν το δέρμα. Πετάτε τους σπόρους γιατί είναι πολύ καυτεροί.

Τυρί
Τσένταρ: αγγλικό τυρί. Όσο

πιο παλιό είναι έχει καλύτερη γεύση.

Χαλούμι: λευκό κυπριακό τυρί, με έντονη γεύση.

Παρμεζάνα: σκληρό τυρί με έντονη γεύση. Μπορεί να αντικατασταθεί με κεφαλοτύρι.

Πεκορίνο: ξηρό και σκληρό κίτρινο τυρί με έντονη πιπεράτη γεύση.

Ρικότα: ανάλατο μαλακό τυρί. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μυζήθρα ή ανθότυρο

Φύτρα σόγιας: υπάρχουν στα καταστήματα υγιεινών τροφίμων και στα ασιατικά καταστήματα τροφίμων. Είναι τραγανά και έχουν υφή ξηρού καρπού.

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

Αρνίσιας κοτολέτες 33
Βιετναμέζικα σπριγκ ρολς 38
Γαρίδες με βασιλικό και πολτό από αβοκάντο 41
Γαρίδες με σαφράν 45
Κεφτέδες με πικάντικη σάλτσα και σάλτσα γιαουρτιού 30
Κοτολέτες αρνιού 29
Κράκερς παρμεζάνας 26
Λαχανικά στο φούρνο 21
Μαρμελάδα με μπαλσάμικο και κόκκινο κρεμμύδι 10
Μασκαρπόνε με μαρσάλα και αμύγδαλα 54
Μπάμπα γκανούς 6
Μπισκότα αμυγδάλου 58
Μπουτάκια κοτόπουλο 37
Μπρουσκέτα 18
Ντιπ αβοκάντο 13
Ντιπ γλυκού τσίλι 5
Ντιπ μελιτζάνας με μαϊντανό 9
Ντιπ παντζαριού 6
Ντοματοσαλάτα 9
Παρφέ καρύδας 53
Πάστα μαύρης ελιάς 14
Πατάτες με αϊόλι 49
Πικάντικη σάλτσα ντομάτας 6
Πικάντικη σάλτσα με κορίανδρο 13
Πολέντα 25
Ρολά με γαρίδες 42
Ρολά με λαχανικά 50
Σάλτσα χόισιν με σκόρδο 10
Σπριγκ ρολς με χοιρινό και πικάντικη σάλτσα δαμάσκηνου 34
Τζατζίκι με παντζάρια 5
Τζιαπάτα με πάστα ελιάς 2
Τηγανητές αθερίνες 46
Τραγανιστές τортίγιας με σκόρδο και ντιπ πέστο 22
Φέτες ψωμί με πέστο 17
Ψωμί με φιστίκια Αιγίνης 57

Περιεχόμενα

2-59
συνταγές

60-61
γλωσσάρι

62
ευρετήριο

Το πρόβλημα που αντιμετωπίζει ο σύγχρονος άνθρωπος, σχετικά με τη διατροφή του, είναι πώς να βρει εύκολες και γρήγορες συνταγές οι οποίες ταυτόχρονα να είναι νόστιμες και θρεπτικές.

Η λύση βρίσκεται εδώ, στα νέα βιβλία της σειράς

**50 Επιλεγμένες Συνταγές
Μαγειρεύω Γρήγορα & Νόστιμα.**

Όλες οι συνταγές είναι απλές, με μικρή προετοιμασία και γρήγορη εκτέλεση, ώστε να σας αφήνουν ελεύθερο χρόνο για άλλες δραστηριότητες έξω από την κουζίνα.



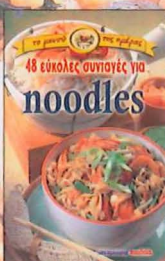
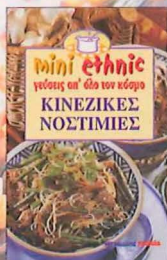
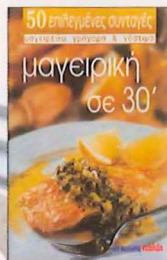
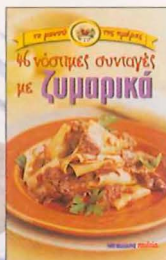
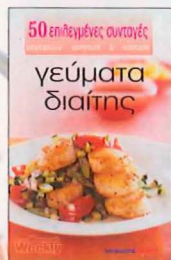
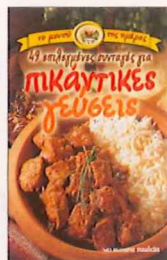
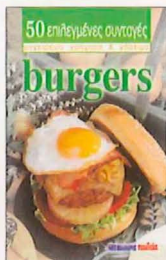
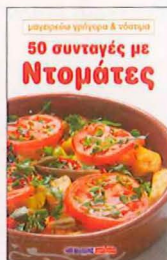
Μικρά βιβλία - μεγάλες



50 επιλεγμένες συνταγές
μαγειρεύω γρήγορα & νόστιμα

50
ΑΥΣΤΡΙΑΚΕΣ
ΙΤΑΛΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

το μενού της ημέρας



απολαύσεις

ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΜΑΛΛΙΑΡΗΣ παιδεία

Αναζητήστε τώρα, από τις εκδόσεις **Μαλλιάρης-Παιδεία**, τα μοναδικά βιβλία μαγειρικής σε μικρό εύχρηστο σχήμα και σε τιμή έκπληξη.

- φαγητά
- επιδόρπια
- μεζέδες
- ποτά
- γλυκά κ.ά.



Έχουν πλούσια έγχρωμη εικονογράφηση και περιλαμβάνουν μια τεράστια ποικιλία δοκιμασμένων συνταγών, απ' όλο τον κόσμο, που θα ικανοποιήσουν και τους πιο απαιτητικούς.

Σειρά: 50 επιλεγμένες συνταγές - Μαγειρεύω γρήγορα & νόστιμα

1. Συνταγές με χαμηλά λιπαρά
2. Σούπες
3. Μεζέδες, Με θαλασσινά
4. Σάλτσες
5. Ζυμαρικά
7. Πίτσες & ονακ
8. Λαχανικά
9. Μπάρμπεκιου
10. Κοτόπουλα
11. Νηστίσιμα
12. Παγωτά & γρανίτες
13. Ψάρια
14. Σαλάτες
15. Σπεσιαλιτέ φούρνου
16. Πικνίκ
17. Επιδόρπια
18. Κιμάδες
19. Χορτοφαγία
20. Μπισκότα & βουτήγματα
21. Κρεατικά
22. Όσπρια & λαδερά
23. Απογευματινά κοκτέιλ
24. Συνταγές με σοκολάτα
25. Κυνήγι
26. Θαλασσινά
27. Βραδινά κοκτέιλ
28. Μαγειρική σε 30'

29. Πίτες και τάρτες
30. Νέος οδηγός θερμίδων
31. Ανατολίτικη κουζίνα
32. Παοχαλίνο τραπέζι
33. Αφροδισιακή κουζίνα
34. Μαρινάτες
35. Ινδική κουζίνα
36. Ταϊλανδέζικη κουζίνα
37. Λιβανέζικη κουζίνα
38. Ιταλική κουζίνα
39. Χριστουγεννιάτικο τραπέζι
40. Πατάτες
41. Γουόκ
42. Πικάντικα
43. Ψητά
44. Από τα DNA γευστικές συνταγές διαίτης
45. Ορεκτικά
46. Πιτάκια & καναπεδάκια
47. Μαρμελάδες
48. Γλυκίσματα για τον καφέ
49. Γεύσεις της Μεσογείου
55. Muffins (Ατομικά κέικ)
56. Μπιφτέκια & κεφτεδες
57. Ελαφρά & άπαχα
58. Ασιατική κουζίνα
59. Burgers
60. Κινέζικη κουζίνα

61. Μακροβιοτική κουζίνα
62. Οι 50 επιλεγμένες συνταγές μου (τετράδιο)
63. Χυμοί
64. Αθλητική διατροφή
65. Ουζομεζέδες
66. Βρεφική & νηπιακή διατροφή
67. Γεύματα διαίτης
68. Γεύμα σε café
69. Κέικ σοκολάτας
70. Υγιεινή διατροφή με όσπρια
71. Συνταγές με ξηρούς καρπούς
72. Γεύματα για φοιτητές
73. Συνταγές με ντομάτες

Σειρά: Το μενού της ημέρας

1. Αγαπημένες συνταγές με ζυμαρικά
2. Νόστιμες συνταγές με ζυμαρικά
3. Πίτσες & τoστ
4. Συνταγές με ρύζι
5. Επιδόρπια με χαμηλά λιπαρά
6. Γαρίδες
7. Νόστιμες πίτες
8. Πικάντικες γεύσεις
9. Κέικ και γλυκίσματα

10. Ασιατικές συνταγές με λαχανικά
11. Αγαπημένες συνταγές με πατάτες
12. Νόστιμα φαγητά φούρνου
13. Εύκολες συνταγές με κοτόπουλο
14. Οικογενειακά γεύματα
15. Σάλτσες και ντρέσιγκ
16. Αγαπημένες συνταγές με λαχανικά
17. Πουτίγκες
18. Αγαπημένες συνταγές με ρύζι
19. Snacks
20. Σούπες
21. Καθημερινά γεύματα
22. Καλοκαιρινά γεύματα
23. Χειμωνιάτικα γεύματα
24. Νουντλς
25. Γλυκά φούρνου

Σειρά: 50 αυθεντικές ιταλικές συνταγές

- Ζυμαρικά φρέσκα
- Ζυμαρικά (κοφτά - πένες - βίδες - κοχύλια)
- Αβγά
- Χοιρινό
- Μακαρονάδες
- Ρύζι
- Μανιτάρια
- Σουφλέ, Ογκρατέν, Τεμπάλ
- Γλυκά
- Σούπες και μινέστρες
- Ιταλική κουζίνα
- Πίτσες
- Ψάρια, Της Μεσογείου
- Ζαχαροπλαστική

Σειρά: Mini ethnic, γεύσεις απ' όλο τον κόσμο

101. Εβραϊκή κουζίνα
102. Κινέζικες νοστιμιές
103. Κινέζικη κουζίνα
104. Ισπανική κουζίνα

Δοκιμάστε τα μοναδικά dips που σας προτείνουμε σ' αυτό το βιβλίο και συνδυάστε τα με μια μεγάλη ποικιλία από ορεκτικά, μεζέδες και επιδόρπια.



DIPS ΓΙΑ ΟΡΕΚΤΙΚΑ & ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

77

Η σειρά "ελληνική κουζίνα" των εκδόσεών μας τιμήθηκε με το διεθνές βραβείο βιβλίων μαγειρικής GOURMAND για το 2001.

Στην ίδια σειρά κυκλοφορεί
Ο ΝΕΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ
με πληροφορίες για ισορροπημένη διατροφή.
Για να γνωρίζουμε τι και πόσο πρέπει να τρώμε.

ΜΕ ΜΑΛΛΙΑΡΗΣ παιδεία
www.malliaris.gr

ISBN 978-960-457-210-6



9 789604 572106

085.1878