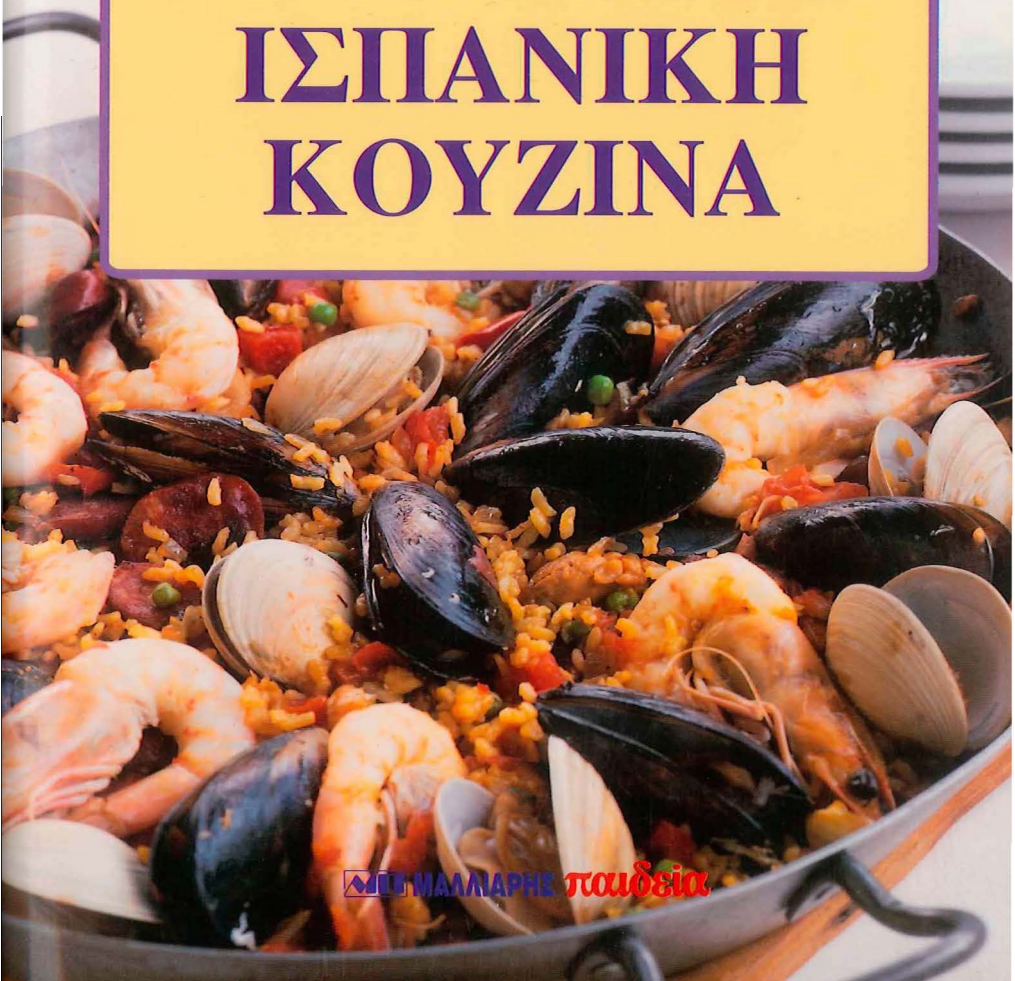




Mini ethnic

γεύσεις απ' όλο τον κόσμο

ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ



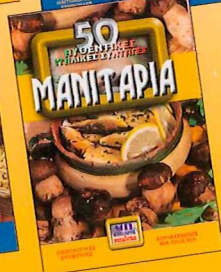
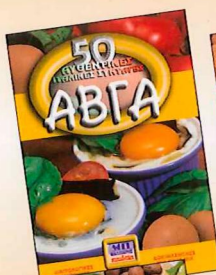


50 ΑΥΘΕΝΤΙΚΕΣ ΙΤΑΛΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Πολλές ιδέες και πετυχημένες συνταγές, δοκιμασμένες μία προς μία για μοναδικά γεύματα.

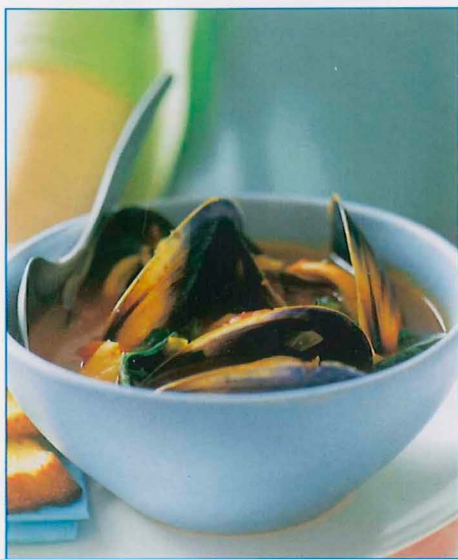
- οδηγίες βήμα βήμα
- έγχρωμες φωτογραφίες
- διατροφολογικές πληροφορίες για κάθε συνταγή: θερμίδες, πρωτεΐνες, λιπαρά

ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ:





ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ



Τορτίγιας

800 γρ. πατάτες, σε λεπτές φέτες
1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
1 μεγάλο κρεμμύδι (200γρ.), ψιλοκομμένο
200 γρ. χωριάτικο λουκάνικο, σε μικρά κομμάτια
6 αβγά
300 ml κρέμα γάλακτος
4 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
1/4 της κούπας (25 γρ.) τριμμένη μοτσαρέλα
1/4 της κούπας (30 γρ.) τριμμένο τυρί τσένταρ

Βράστε τις πατάτες (σε νερό, στον ατμό ή σε φούρνο μικροκυμάτων) μέχρι να μαλακώσουν. Στραγγίστε τις σε απορροφητικό χαρτί.

Στο μεταξύ ζεσάνετε λίγο λάδι σ' ένα τηγάνι και σοτάρете το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσει. Προσθέστε το λουκάνικο και αφήστε το να ροδίσει. Ανακατέψτε τις πατάτες με το κρεμμύδι και το λουκάνικο και στραγγίστε το μείγμα σε απορροφητικό χαρτί.

Χτυπήστε τα αβγά με την κρέμα, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα τυριά και ανακατέψτε τα με το μείγμα της πατάτας.

Ζεσάνετε λίγο λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι και ρίξτε το μείγμα. Ανακατέψτε για 10 λεπτά σε χαμηλή φωτιά ή μέχρι να στερεοποιηθεί η τορτίγια.

Προσεκτικά αναποδογυρίστε την τορτίγια και τηγανίστε την για άλλα 5 λεπτά.

Αν επιθυμείτε, σερβίρετε με φύλλα πράσινης σαλάτας.

ΜΕΡΙΔΕΣ 4

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 64 γρ., 811 θερμίδες (3.390 KJ)





Μαριναρισμένες καρδιές αγκινάρας

- 1 λεμόνι κομμένο σε φέτες
- 20 μικρές αγκινάρες (2 κιλά)
- 2 κούπες (500 ml) λευκό κρασί ξηρό
- $\frac{1}{4}$ της κούπας φρέσκα φύλλα θυμαριού
- 5 σκελίδες σκόρδο, ξεφλουδισμένες
- $\frac{1}{2}$ κούπα (125 ml) χυμό λεμονιού
- 2 κουταλάκια αλάτι
- 1 κούπα (250 ml) ξίδι
- 2 κούπες (500 ml) νερό
- 1 κουταλιά παρθένο ελαιόλαδο

Κόψτε ένα κομμάτι αντικολητικό χαρτί στο μέγεθος μιας μεγάλης κατσαρόλας. Τοποθετήστε τις φέτες του λεμονιού σε ένα μπολ και καλύψτε το μέχρι τη μέση με κρύο νερό.

Πετάξτε τα εξωτερικά φύλλα από τις αγκινάρες και κόψτε τις άκρες τους. Στη συνέχεια ξύστε τις φλούδες από τα κοτσάνια και τοποθετήστε τις αγκινάρες στο μπολ με το λεμόνι. Στραγγίστε τις σε χαρτί κουζίνας.

Βάλτε το κρασί, το θυμάρι, το σκόρδο, το αλάτι, το χυμό λεμονιού, το νερό, το ξίδι και τις στραγγισμένες αγκινάρες σε μια μεγάλη κατσαρόλα και σκεπάστε το μείγμα με το αντικολητικό χαρτί. Αφήστε το να πάρει μια βράση, στη συνέχεια χαμηλώστε τη φωτιά και αφήστε το να σιγοβράσει για 25 λεπτά περίπου ή μέχρι να μαλακώσουν οι αγκινάρες. Αφήστε το μείγμα να κρυώσει για 30 λεπτά. Πάρτε μισή κούπα από το μείγμα και ανακατέψτε το σε ένα μικρό μπολ με τη μια κουταλιά ελαιόλαδο.

Κόψτε τις αγκινάρες οριζόντια και με ένα κουταλάκι αφαιρέστε το χνούδι. Μοιράστε τις σε μπολ και ραντίστε τις με το μείγμα από το μικρό μπολ.

ΜΕΡΙΔΕΣ 4

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 5,5 γρ., 218 θερμίδες (912 KJ)

Καυτερές ελιές

750 γρ. μαύρες ελιές
2 κούπες (500 ml) ελαιόλαδο
 $\frac{1}{3}$ της κούπας (80 ml) ξίδι
6 κόκκινες πιπεριές τσίλι, αποξηραμένες
4 σκελίδες σκόρδο, κομμένες στη μέση
3 κομμάτια από φλούδα λεμονιού

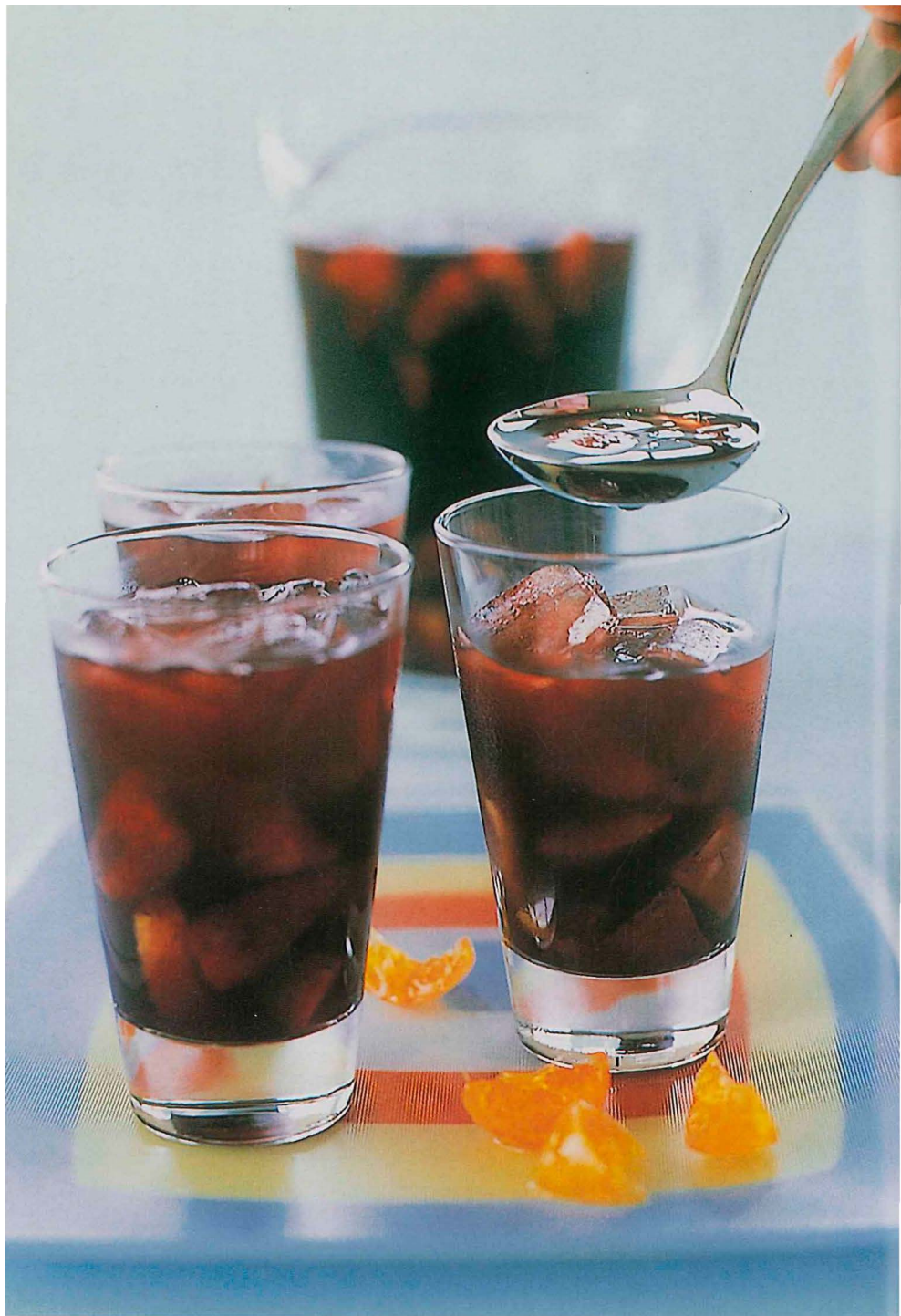
Τοποθετήστε τις ελιές σε ένα αποστειρωμένο βάζο του $1\frac{1}{4}$ λίτρου. Ζεστάνετε ελαφρώς τα υπόλοιπα υλικά μέσα σε μια μικρή κατσαρόλα. Χύστε το μείγμα μέσα στο βάζο μέχρι να καλυφθούν οι ελιές, αφήνοντας 1 εκ. απόσταση από τις ελιές και το καπάκι. Σφραγίστε το βάζο όσο είναι ζεστό.

ΜΕΡΙΔΕΣ 5 κούπες

ΑΝΑ ΚΟΥΤΑΛΙΑ: Λιπαρά 2,5 γρ., 36 θερμίδες (150 KJ)

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Οι ελιές θα είναι έτοιμες ύστερα από 3 μέρες και μπορούν να παραμείνουν στο ψυγείο για 3 εβδομάδες.





Σανγκριά

750 ml κόκκινο ξηρό κρασί

30 ml κουαντρό

30 ml Μπακάρντι

30 ml μπράντι

$\frac{1}{2}$ κούπα (110 γρ.) ζάχαρη

2 κλωναράκια κανέλας

$\frac{1}{2}$ μέτριο πορτοκάλι, ξεφλουδισμένο, σε μικρά κομμάτια

$\frac{1}{2}$ μέτριο λεμόνι, ξεφλουδισμένο, σε μικρά κομμάτια

6 μέτριες φράουλες, σε μικρά κομμάτια

1 κούπα παγάκια

Τοποθετήστε τα υλικά σε ένα μεγάλο βάζο και ανακατέψτε τα καλά. Σερβίρετε σε ποτήρια.

ΜΕΡΙΔΕΣ 4

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 0,1 γρ., 309 θερμίδες (1.292 KJ)

Ψητά μύδια

24 μικρά μύδια (500 γρ.)

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

1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη

2 κουταλιές ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό

$\frac{1}{2}$ κούπα (35 γρ.) μπαγιάτικη τριμμένη φρυγανιά

1 μέτρια ντομάτα, χωρίς τους σπόρους, σε μικρά κομμάτια

Αφαιρέσετε τα μουστάκια από τα μύδια. Βράστε τα σε μια μεγάλη κατσαρόλα για 3 λεπτά περίπου ή μέχρι να ανοίξουν (πετάξτε όσα δεν άνοιξαν).

Στραγγίστε τα και πετάξτε το ζωμό τους.

Αφαιρέστε τα μύδια από το κέλυφός τους. Κρατήστε το μισό κέλυφος. Βάλτε τα μύδια, το λάδι, το σκόρδο, το μαϊντανό και τη φρυγανιά σε ένα μπολ και ανακατέψτε τα καλά. Σκεπάστε το μπολ και βάλτε το στο ψυγείο για μισή ώρα.

Προθερμάνετε το φούρνο (220° C). Βάλτε ένα μύδι σε κάθε μισό κέλυφος, τοποθετήστε τα σε ένα ταψί και περιχύστε με το μείγμα. Προσθέστε στη συνέχεια και την ντομάτα. Ψήστε τα για 5 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει η φρυγανιά.

ΜΕΡΙΔΕΣ 4

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 14,5 γρ., 177 θερμίδες (738 KJ)





Κροκέτες με ζαμπόν και αγκινάρες

$\frac{1}{3}$ της κούπας (80 ml) ξηρό λευκό κρασί
 $\frac{3}{4}$ της κούπας (180 ml) ζωμό βοδινού
 $1\frac{1}{4}$ της κούπας (310 ml) νερό
10 γρ. βούτυρο
1 μικρό κρεμμύδι (80 γρ.), φιλοκομμένο
1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
1 κούπα (200 γρ.) ρύζι νυχάκι
 $\frac{1}{2}$ της κούπας (60 γρ.) τριμμένο τυρί τσένταρ
1 κούπα (100 γρ.) τριμμένη φρυγανιά
σογιέλαιο
 $\frac{3}{4}$ της κούπας (180 ml) πολτό ντομάτας
100 γρ. ζαμπόν
125 γρ. μαριναρισμένες αγκινάρες, φιλοκομμένες

Ρίξτε το κρασί, το ζωμό και το νερό σε μια μικρή κατσαρόλα και βράστε τα για 5 λεπτά. Κατόπιν οκεπάστε το μείγμα.

Λιώστε το βούτυρο σε μια μεγάλη κατσαρόλα και τσιγαρίστε το κρεμμύδι και το σκόρδο μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε το ρύζι και μισή κούπα από το μείγμα της μικρής κατσαρόλας και ανακατέψτε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να απορροφηθεί το μείγμα. Προσθέστε στη συνέχεια και το υπόλοιπο μείγμα σε δόσεις και ανακατέψτε μέχρι να απορροφηθεί εντελώς. Θα πάρει μισή ώρα μέχρι να μαλακώσει το ρύζι. Ρίξτε και το τυρί.

Απλώστε το μείγμα ρυζιού σε ένα δίσκο και αφήστε το να κρυώσει.

Αφού κρυώσει πλάστε το μείγμα ρυζιού σε σχήμα κροκέτας και πασπαλίστε με τη φρυγανιά.

Ζεστάνετε το σογιέλαιο σε ένα μεγάλο τηγάνι και τηγανίστε τις κροκέτες.

Στραγγίστε τις σε χαρτί κουζίνας.

Τοποθετήστε τις κροκέτες σε ένα ταψί και τοποθετήστε τη σάλτσα ντομάτας, το ζαμπόν και τις αγκινάρες στην κορυφή τους. Ψήστε τις κροκέτες σε προθερμασμένο φούρνο μέχρι να ροδίσουν.

ΜΕΡΙΔΕΣ 32 κροκέτες

ΑΝΑ ΚΡΟΚΕΤΑ: Λιπαρά 4,2 γρ., 82 θερμίδες (344 KJ)

Τάπας

Πικάντικο χταπόδι στα κάρβουνα

1 κιλό μικρά χταποδάκια
 $\frac{1}{4}$ της κούπας (60 ml) ελαιόλαδο
 $\frac{1}{3}$ της κούπας (80 ml) χυμό λεμονιού
4 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
2 κόκκινες πιπεριές τσίλι, σε μικρά κομμάτια
1 κουταλιά πάπρικα

Κόψτε τα χταποδάκια στη μέση.

Ανακατέψτε τα με τα υπόλοιπα υλικά και καταψύξτε τα για 3 ώρες.

Ψήστε τα χταπόδια στα κάρβουνα (ή στο γκριλ) μέχρι να μαλακώσουν.

Σερβίρετέ τα με φέτες λεμονιού, αν επιθυμείτε.

ΜΕΡΙΔΕΣ 6

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 10,9 γρ., 206 θερμίδες (861 KJ)





Γαρίδες με κρούστα

24 γαρίδες μέτριες (1 κιλό)
1½ κούπα (225 γρ.) αλεύρι
½ κουταλάκι αλάτι
1½ κούπα (375 ml) μπίρα
1 πρέζα ίνες σαφράν
σογιέλαιο

Καθαρίστε και πλύνετε τις γαρίδες αφήνοντας τις ουρές.

Βάλτε το αλεύρι, το αλάτι, την μπίρα και το σαφράν σε ένα μπολ και ανακατέψτε ώστε να γίνει χυλός.

Στραγγίστε τις γαρίδες σε χαρτί κουζίνας και βουτήξτε τις στο χυλό. Στη συνέχεια ζεστάνετε το σογιέλαιο σε ένα μεγάλο τηγάνι ή σε ένα γουόκ και τηγανίστε τις γαρίδες μέχρι να ροδίσουν. Στεγνώστε τις σε απορροφητικό χαρτί.

Σερβίρετέ τις ζεστές με φέτες λεμονιού, αν επιθυμείτε.

ΜΕΡΙΔΕΣ 8

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 9,1 γρ., 234 θερμίδες (978 KJ)

Γκασπάτσο

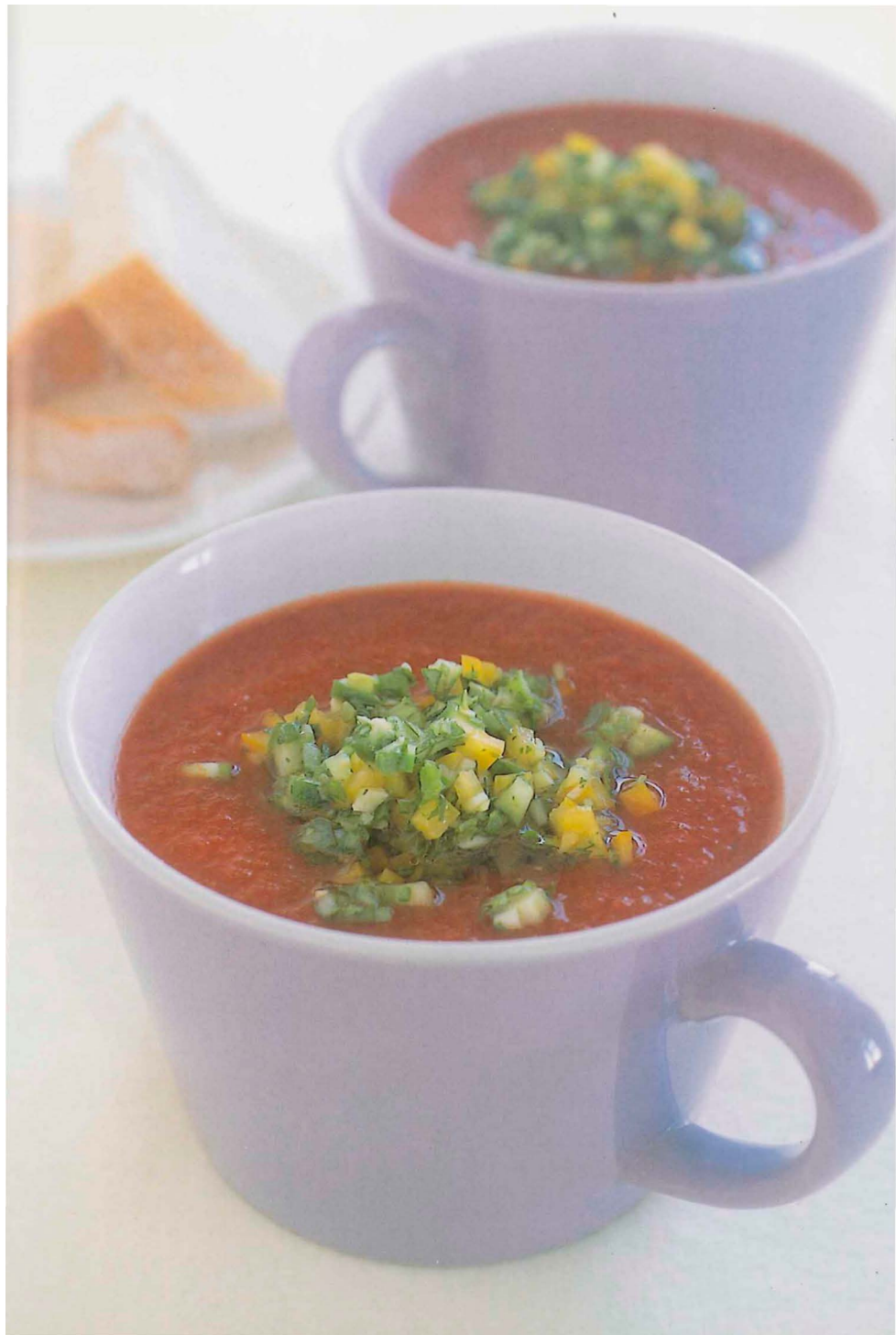
3 κούπες (750 ml) ζωμό ντομάτας
8 μικρές ντομάτες (600 γρ.), σε μικρά κομμάτια
1 μέτριο κρεμμύδι (170 γρ.), σε μικρά κομμάτια
1 σκελίδα σκόρδο, κομμένη στα τέσσερα
1 αγγούρι (130 γρ.), σε μικρά κομμάτια
1 μικρή κόκκινη πιπεριά (150 γρ.), σε μικρά κομμάτια
2 κουταλάκια ταμπάσκο
4 πράσινα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
1/2 αγγούρι (65 γρ.), καθαρισμένο και ψιλοκομμένο
1/2 κίτρινη πιπεριά (75 γρ.), σε μικρά κομμάτια
2 κουταλάκια ελαιόλαδο
1 κουταλιά βότκα
2 κουταλιές ψιλοκομμένος κορίανδρος

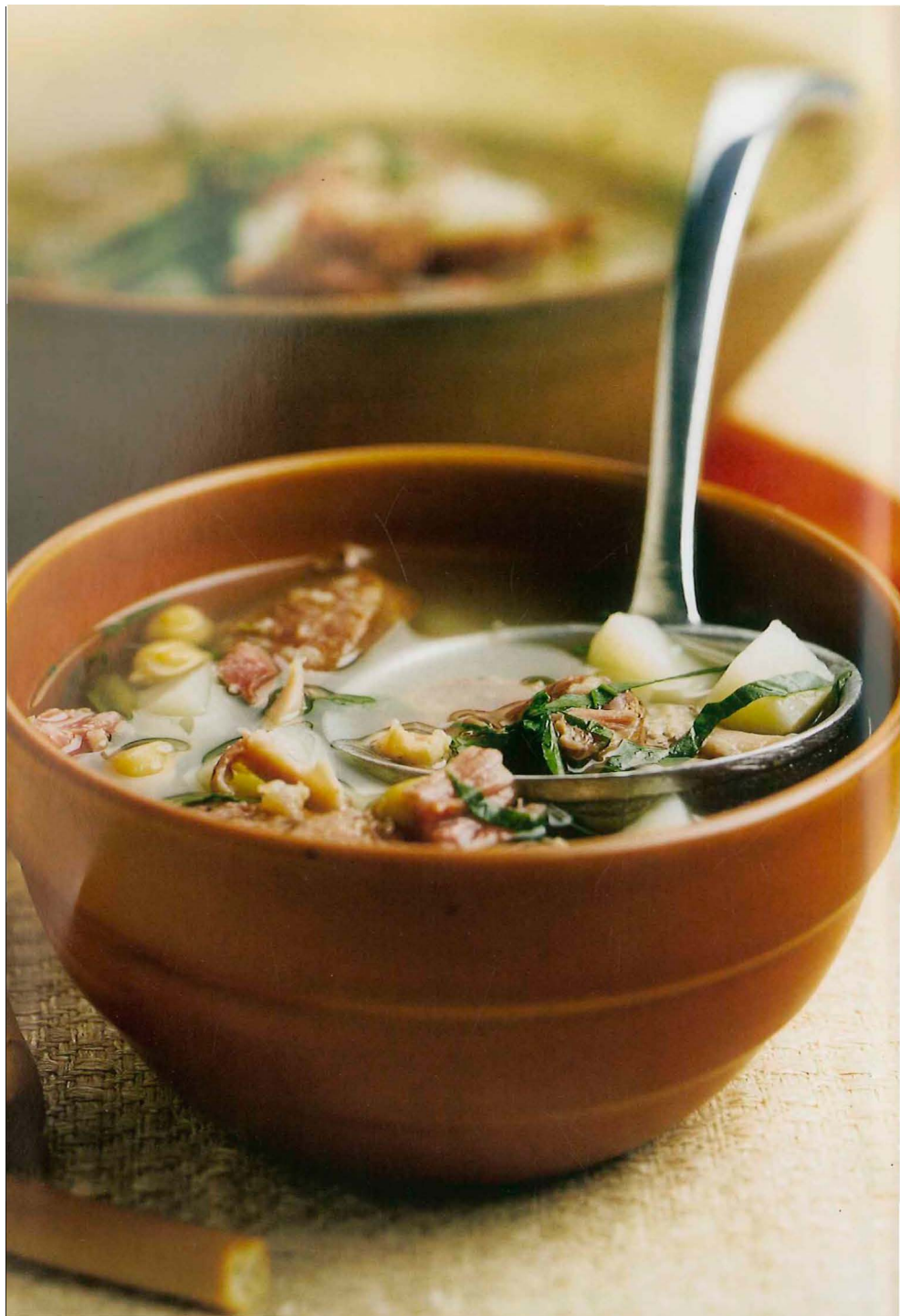
Αναμειξτε το ζωμό ντομάτας, τις ντομάτες, το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα κομματάκια του αγγουριού και της κόκκινης πιπεριάς μέχρι να χυλώσουν. Σουρώστε τη σούπα, βάλτε την σε ένα μπολ, καλύψτε την και καταψύξτε την για 3 ώρες.

Αναμειξτε τα υπόλοιπα υλικά σε ένα μπολ, ώστε να δημιουργήσετε ένα μείγμα λαχανικών. Μοιράστε τη σούπα σε κούπες και προσθέστε από το μείγμα των λαχανικών.

ΜΕΡΙΔΕΣ 4

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 2,7 γρ., 122 θερμίδες (511 KJ)





Σούπα με ρεβύθια και χωριάτικο λουκάνικο

- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι (200 γρ.), σε μικρά κομμάτια
- 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 200 γρ. χωριάτικο λουκάνικο, σε μικρά κομματάκια
- 3 λίτρα νερό (12 κούπες)
- 500 γρ. χοιρομέρι
- 4 φύλλα δάφνης
- 12 κλωναράκια φρέσκο μαϊντανό
- 1 λίτρο νερό, επιπλέον
- 2 μεγάλες πατάτες (600 γρ.), σε μικρά κομμάτια
- 2 κονσέρβες ρεβύθια, καλά πλυμένα (600 γρ.)
- 100 γρ. σπανάκι, κομμένα σε κομματάκια

Ζεστάνετε το λάδι σ' ένα τηγάνι και σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε το λουκάνικο και αφήστε το να ροδίσει. Βάλτε τα 3 λίτρα νερό, το χοιρομέρι, τα φύλλα δάφνης και το μαϊντανό, σε μια κασαρόλα και αφήστε τα να πάρουν μια βράση. Στη συνέχεια, αφού ρίξετε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το λουκάνικο, αφήστε τα να σιγοβράσουν για 1½ ώρα.

Αφαιρέστε το κόκαλο από το χοιρομέρι και ψιλοκόψτε το κρέας.

Αφήστε τη σούπα να κρυώσει για μισή ώρα και έπειτα καταψύξτε την για όλο το βράδυ.

Βάλτε τη σούπα με το επιπλέον νερό σε μια κασαρόλα και αφήστε τα να πάρουν μια βράση. Προσθέστε τις πατάτες, ανακατέψτε και αφήστε τα να βράσουν, σκεπασμένα, για 15 λεπτά περίπου ή μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες.

Τέλος προσθέστε τα ρεβύθια στη σούπα και αφήστε την να βράσει για 5 λεπτά. Βάλτε και το σπανάκι και σερβίρετε.

ΜΕΡΙΔΕΣ 6

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 13,8 γρ., 316 θερμίδες (1.320 KJ)

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αντί για τις κονσέρβες ρεβυθιών μπορείτε να χρησιμοποιήσετε φασόλια διάφορων ποικιλιών.

Σούπες

Σούπα θαλασσινών

2 κουταλιές ελαιόλαδο
2 μεγάλα κρεμμύδια (400 γρ.), σε μικρά κομμάτια
3 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
1/4 της κούπας (70 γρ.) πολτό ντομάτας
2 κονσέρβες ντοματάκια (800 γρ.)
μισό κουταλάκι σαφράν αλεσμένο
1 κουταλάκι πάπρικα
4 φύλλα δάφνης
2 κουταλάκια θυμάρι
1 κούπα (250 ml) ξηρό λευκό κρασί
3 λίτρα (12 κούπες) ζωμό θαλασσινών
2 κουταλιές χυμό λεμονιού
24 μικρά μύδια (600 γρ.)
200 γρ. χτένια, χωρίς τα αβγά τους
400 γρ. φιλέτο ψαριού, σε μικρά κομμάτια
250 γρ. σπανάκι, κομμένο σε κομματάκια

Ζεστάνετε το λάδι σ' ένα τηγάνι και σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε τον πολτό ντομάτας, τα ντοματάκια, τα μπαχαρικά, τα φύλλα δάφνης, το θυμάρι, το κρασί, το ζωμό και το χυμό λεμονιού και αφήστε τα να πάρουν μια βράση. Στη συνέχεια σιγοβράστε τα για 45 λεπτά περίπου ή μέχρι να εξατμιστεί η σούπα κατά το ήμισυ.

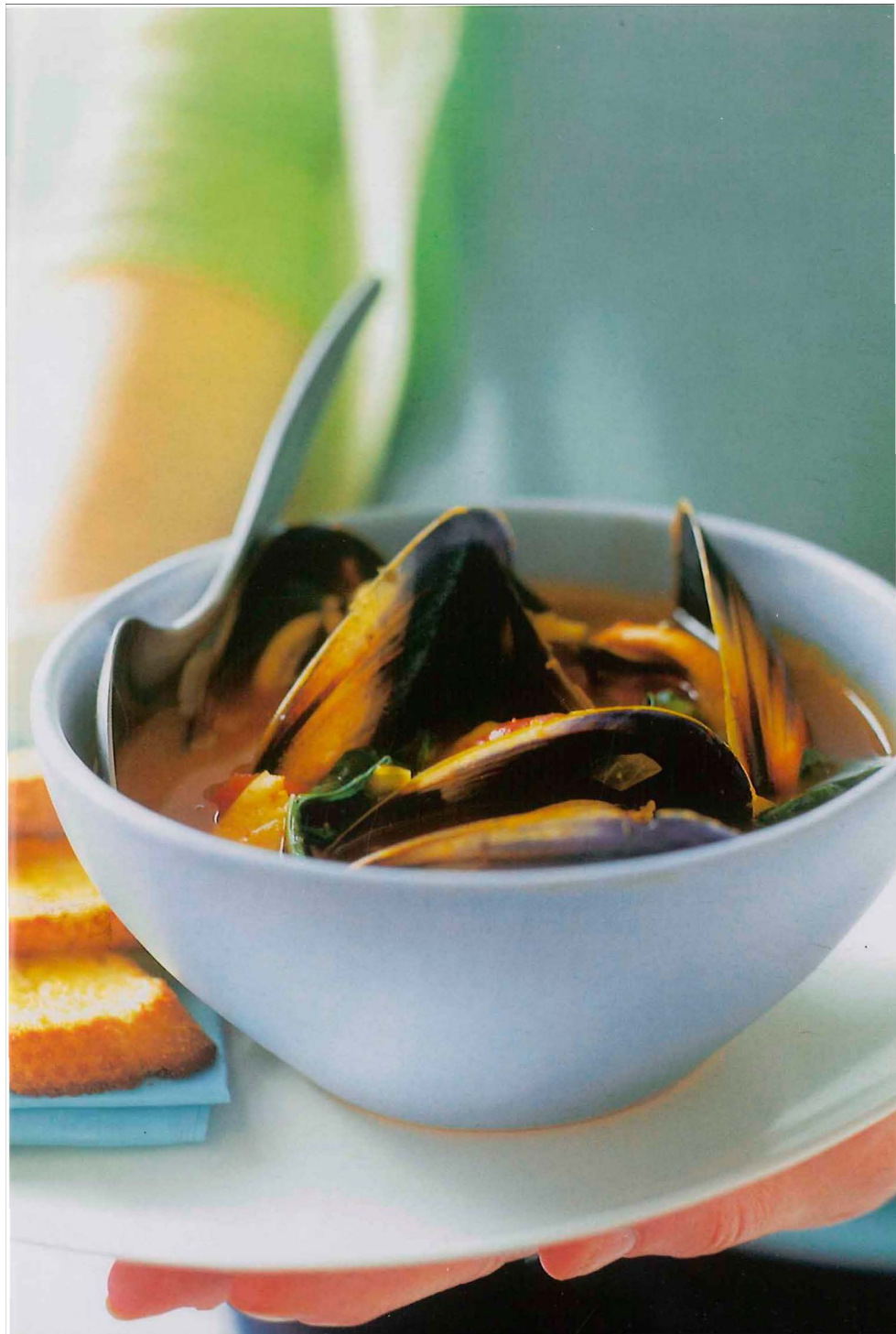
Στο μεταξύ τρίψτε τα μύδια για να αφαιρέσετε τα μουστάκια.

Προσθέστε τα μύδια στη σούπα και αφήστε τα να βράσουν για 5 λεπτά περίπου ή μέχρι να ανοίξουν τα μύδια (πετάξτε όποια δεν άνοιξαν). Προσθέστε τα χτένια, το φιλέτο ψαριού και το σπανάκι, ανακατέψτε και αφήστε τα να βράσουν για 2 λεπτά περίπου ή μέχρι να μαλακώσει το φιλέτο.

Σερβίρετε τη σούπα θαλασσινών με ξεροψημένο ψωμί, αν επιθυμείτε.

ΜΕΡΙΔΕΣ 8

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 11,7 γρ., 362 θερμίδες (1.512 KJ)





Παέγια

- | | |
|---|---|
| 500 γρ. κυδώνια (όστρακα) | 1 μεσαία κόκκινη πιπεριά (200 γρ.),
σε μικρά κομμάτια |
| 1 κουταλιά αλάτι χοντρό | 2 σκελίδες σκόρδο, |
| 300 γρ. μέτριες γαρίδες | πολτοποιημένες |
| 500 γρ. μικρά μύδια | 2 κουταλάκια πάπρικα |
| 1 πρέζα ίνες σαφράν | 1½ κούπα (300 γρ.) ρύζι νυχάκι |
| ¼ της κούπας νερό | 3½ κούπες (875 ml) ζωμό
κοτόπουλο |
| 2 κουταλιές ελαιόλαδο | 1 κούπα (120 γρ.) κατεψυγμένα
μπιζέλια |
| 400 γρ. φιλέτο από μπούτι
κοτόπουλο, σε μικρά κομματάκια | 2 μέτριες ντομάτες,
ξεφλουδισμένες χωρίς τους
σπόρους σε μικρά κομματάκια |
| 200 γρ. χωριάτικο λουκάνικο, σε
μικρά κομματάκια | |
| 1 μεγάλο κρεμμύδι, σε μικρά
κομμάτια | |

Ξεπλύνετε τα κυδώνια κάτω από κρύο νερό και τοποθετήστε τα σε ένα μπολ με αλάτι. Καλύψτε τα με κρύο νερό και αφήστε τα να μουλιάσουν για 2 ώρες.

Ξεπλύνετε τα καλά και στεγνώστε τα. Καθαρίστε τις γαρίδες αφήνοντας τις ουρές. Τρίψτε τα μύδια για να αφαιρέσετε τα μουστάκια. Αναμείξτε το σαφράν με το νερό σε ένα μπολ και αφήστε τα για 30 λεπτά.

Ζεστάνετε το λάδι σε ένα ρηχό και πλατύ κατσαρολάκι και τηγανίστε το κοτόπουλο μέχρι να ροδίσει. Στο ίδιο κατσαρολάκι τηγανίστε το λουκάνικο μέχρι να ροδίσει και εκείνο, αφού έχετε βγάλει πρώτα το κοτόπουλο από το σκεύος και στη συνέχεια στραγγίστε το λουκάνικο σε χαρτί κουζίνας. Έπειτα προσθέστε το κρεμμύδι, την πιπεριά, το σκόρδο και την πάπρικα και τηγανίστε τα μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι. Προσθέστε το ρύζι και μετά το λουκάνικο και το κοτόπουλο.

Τέλος βάλτε το ζωμό και το σαφράν, αφήστε τα να πάρουν μια βράση και στη συνέχεια σιγοβράστε τα για 12 λεπτά περίπου ή μέχρι να μαλακώσει το ρύζι.

Προσθέστε τα μπιζέλια και τις ντομάτες και αφήστε να βράσουν για άλλα 3 λεπτά.

Τοποθετήστε τα κυδώνια, τα μύδια και τις γαρίδες στο μείγμα ρυζιού. Καλύψτε το κατσαρολάκι με αλουμινόχαρτο και αφήστε τα να βράσουν για άλλα 5 λεπτά ή μέχρι να ανοίξουν τα μύδια (πιετάξετε όσα δεν ανοίξουν) και ροδίσουν οι γαρίδες.

ΜΕΡΙΔΕΣ 4

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 30,8 γρ., 836 θερμίδες (3.495 KJ)

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Το παραδοσιακό κατσαρολάκι που χρησιμοποιείται για την παέγια είναι ρηχό και πλατύ. Αν δεν έχετε κατσαρολάκι για παέγια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα μεγάλο τηγάνι.

Κοτόπουλο με τσέρι

- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 2 κιλά κοτόπουλο σε κομμάτια
- 8 μικρά κρεμμύδια (800 γρ.), ψιλοκομμένα
- 2 μεσαίες πράσινες πιπεριές (400 γρ.), χωρίς τους σπόρους, ψιλοκομμένες
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 2 κούπες (500 ml) τσέρι
- 1 κούπα (250 ml) ζωμό κοτόπουλο
- 2 κουταλάκια κορν φλάουερ
- 1 κουταλιά νερό
- $\frac{1}{4}$ της κούπας (40 γρ.) σουλτανίνα
- $\frac{1}{4}$ της κούπας (40 γρ.) ψημένα κουκουνάρια
- $\frac{1}{2}$ κούπα φρέσκο μαϊντανό

Ζεστάνετε το λάδι σε ένα μεγάλο και βαθύ τηγάνι και τηγανίστε το κοτόπουλο μέχρι να ροδίσει. Στη συνέχεια στραγγίστε το σε χαρτί κουζίνας.

Τηγανίστε το κρεμμύδι, τις πιπεριές και το σκόρδο στο ίδιο τηγάνι μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι.

Προσθέστε το κοτόπουλο και το τσέρι και αφήστε τα να πάρουν μια βράση.

Βάλτε το ζωμό, αφήστε τα να πάρουν μια βράση και στη συνέχεια αιγοβράστε τα για 20 λεπτά περίπου ή μέχρι να μαλακώσει το κοτόπουλο.

Αφαιρέστε το κοτόπουλο από το τηγάνι και σκεπάστε το για να παραμείνει ζεστό.

Κρατήστε μόνο το ζωμό από το τηγάνι και πετάξτε τα υπόλοιπα υλικά. Στη συνέχεια ξαναβράστε το ζωμό μέχρι να μειωθεί κατά το ήμισυ. Προσθέστε το κορν φλάουερ και τη μια κουταλιά νερό και ανακατέψτε μέχρι να πήξει η σάλτσα.

Σερβίρετε το κοτόπουλο με τη σάλτσα και πασπαλίστε με τη σουλτανίνα, τα κουκουνάρια και το μαϊντανό.

ΜΕΡΙΔΕΣ 8

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 30,9 γρ., 537 θερμίδες (2.245 KJ)





Βοδινό με πιπεριές

Κύρια γεύματα

2 λίτρα (8 κύπες) νερό
6 κόκκους μαύρο πιπέρι
1 μεγάλο καρότο, σε μικρά κομμάτια
1½ κιλό βοδινές μπριζόλες
2 κουταλάκια ρίγανη
1 κουταλιά ελαιόλαδο
1 μεσαία κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
1 μεσαία πράσινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
2 μεσαία κρεμμύδια (300 γρ.), ψιλοκομμένα
1 κονσέρβα ντοματάκια (400 γρ.)
1 κουταλάκι αλεσμένο κύμινο

1 κούπα (150 γρ.) πράσινες ελιές γεμιστές με πιπεριές Φλωρίνης, κομμένες στη μέση
¼ της κούπας (60 ml) χυμό λεμονιού

Σοφρίτο

1 κουταλιά ελαιόλαδο
2 φέτες προσούτο, ψιλοκομμένες
4 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
1 μικρό κρεμμύδι (80 γρ.), ψιλοκομμένα
½ πράσινη πιπεριά (75 γρ.), ψιλοκομμένη
1 κουταλιά πολτό ντομάτας
2 κουταλιές ξίδι

Προσθέστε το νερό, τους κόκκους μαύρου πιπεριού, το καρότο, το κρέας και 1 κουταλάκι από τη ρίγανη σε μια βαθιά κατσαρόλα και αφήστε τα να πάρουν μια βράση. Στη συνέχεια σιγοβράστε τα για 2 ώρες περίπου ή μέχρι να μαλακώσει το κρέας.

Στο μεταξύ φτιάξτε το σοφρίτο.

Αφαιρέστε το κρέας από την κατσαρόλα, κρατήστε μόνο το ζουμί στην κατσαρόλα και κόψτε το κρέας σε μικρά κομμάτια.

Ζεστάνετε το λάδι σε μια κατσαρόλα και τσιγαρίστε το σοφρίτο, τις πιπεριές και το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά. Έπειτα προσθέστε το κρέας, το ζωμό από την κατσαρόλα, τα ντοματάκια, το κύμινο και την υπόλοιπη ρίγανη και αφήστε τα να πάρουν μια βράση. Στη συνέχεια σιγοβράστε τα για 20 λεπτά. Απομακρύνετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέστε τις ελιές και το χυμό λεμονιού.

Σερβίρετε το κρέας με ρύζι και μπιζέλια, αν επιθυμείτε.

Σοφρίτο

Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι και τσιγαρίστε το προσούτο, τις πιπεριές, το κρεμμύδι και το σκόρδο μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι. Προσθέστε τον πολτό ντομάτας και το ξίδι και ανακατέψτε καλά. Αφήστε να κρυώσει το σοφρίτο για 10 λεπτά και μετά χτυπήστε το στο μπλέντερ μέχρι να γίνει αλοιφή.

ΜΕΡΙΔΕΣ 6

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 19,5 γρ., 476 θερμίδες (1.990 KJ)

Κύρια γεύματα

Ραγού θαλασσινών

500 γρ. μύδια
800 γρ. γαρίδες μεσαίου μεγέθους
300 γρ. φιλέτο σκουμπρί, χωρίς την πέτσα
1 καλαμάρι (150 γρ.) χωρίς τα πλοκάμια
1 κουταλιά ελαιόλαδο
1 μεγάλο κρεμμύδι (200 γρ.), ψιλοκομμένο
3 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
1 κουταλάκι πάπρικα
1 μέτρια κόκκινη πιπεριά (200 γρ.), ψιλοκομμένη
1/2 κούπα (125 ml) ξηρό λευκό κρασί
1 κούπα ζωμό θαλασσινών
1 κονσέρβα ντοματάκια (400 γρ.)
1/4 της κούπας φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
2 κουταλάκια φλούδα λεμονιού

Τρίψτε τα μύδια για να αφαιρέσετε τα μουστάκια. Καθαρίστε τις γαρίδες αφήνοντας τις ουρές. Τεμαχίστε το σκουμπρί σε κομμάτια των 3 εκ. Κόψτε το καλαμάρι κατά μήκος και ανοίξτε το. Έπειτα τεμαχίστε το σε λεπτές λωρίδες. Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι και τσιγαρίστε τις πιπεριές, το κρεμμύδι, το σκόρδο και την πάπρικα μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι. Προσθέστε το κρασί και ανακατέψτε μέχρι να εξατμιστεί το κρασί. Στη συνέχεια βάλτε το ζωμό και τα ντοματάκια και αφήστε τα να πάρουν μια βράση. Προσθέστε τα θαλασσινά και σιγοβράστε τα για 5 λεπτά μέχρι να μαλακώσει το καλαμάρι και να ανοίξουν τα μύδια (όσα δεν ανοίξουν πετάξτε τα). Σερβίρετε το ραγού θαλασσινών αφού το έχετε πασπαλίσει με το μαϊντανό και τις φλούδες λεμονιού.

ΜΕΡΙΔΕΣ 4

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 8,0 γρ., 311 θερμίδες (1.300 KJ)





Ψητό αρνί με ντομάτες και πατάτες

- 2½ κιλά αρνίσιο μπούτι
- 6 σκελίδες σκόρδο, κομμένες στα τέσσερα
- 6 κλωναράκια θυμάρι, κομμένα στη μέση
- 1 κουταλάκι αλάτι
- ½ κουταλάκι μαύρο πιπέρι
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 4 μεσαία κρεμμύδια (600 γρ.), σε μικρά κομμάτια
- 6 μεσαίες ντομάτες (900 γρ.), ξεφλουδισμένες, χωρίς τους σπόρους, σε μικρά κομμάτια
- 2 φύλλα δάφνης
- ⅓ της κούπας (80 ml) μπράντι
- 2 κούπες (500 ml) ξηρό λευκό κρασί
- 8 μεσαίες πατάτες, ξεφλουδισμένες (1,2 κιλά), κομμένες στα τέσσερα
- 1 κούπα (250 ml) ζωμό κότας

Με ένα κοφτερό μαχαίρι κάντε 12 τρυπήματα στο μπούτι του αρνιού και βάλτε μέσα σε κάθε ένα από ένα κομμάτι σκόρδο και ένα κομμάτι θυμάρι. Έπειτα πασπαλίστε όλο το μπούτι με το αλάτι και το πιπέρι.

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180ο C. Αφού ζεστάνετε τη μισή ποσότητα του λαδιού σε μία γάστρα ή σε ένα πυρίμαχο σκεύος, βάλτε το μπούτι στη γάστρα και ψήστε το μέχρι να ροδίσει. Στη συνέχεια βγάλτε το μπούτι από τη γάστρα. Ζεστάνετε το υπόλοιπο λάδι στο ίδιο σκεύος και τσιγαρίστε το κρεμμύδι, τα υπόλοιπα κομμάτια του σκόρδου και του θυμαριού μέχρι να μαλακώσουν το κρεμμύδι. Προσθέστε τις ντομάτες και αφήστε τις να μαλακώσουν. Τέλος βάλτε και τα φύλλα δάφνης, το μπράντι και το κρασί και αφήστε τα να πάρουν μια βράση.

Έπειτα βάλτε και το μπούτι και ψήστε το για 40 λεπτά. Μετά προσθέστε και τις πατάτες και αφήστε να ψηθούν τα υλικά για ακόμα μία ώρα και 10 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες.

Αφαιρέστε το μπούτι και τις πατάτες από τη γάστρα και σκεπάστε τα με αλουμινόχαρτο για να είναι ζεστά. Περιμένετε 15 λεπτά μέχρι να κόψετε το κρέας.

Τέλος προσθέστε το ζωμό κότας στο μείγμα των υλικών που έχει απομείνει στη γάστρα και αφήστε τα να βράσουν για 5 λεπτά.

Σερβίρετε το μπούτι με τις πατάτες αφού το έχετε περιχύσει με τη σάλτσα από τη γάστρα.

ΜΕΡΙΔΕΣ 8

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 17,5 γρ., 539 θερμίδες (2.253 KJ)

Κοτοπουλάκια με μάραθο

- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 4 κοτοπουλάκια (2 κιλά)
- 1 μεσαίο λεμόνι (140 γρ.), κομμένο στα τέσσερα
- 2 βολβούς μάραθο (1 κιλό), ψιλοκομμένους
- 1 μεγάλο κρεμμύδι (200 γρ.), ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- $\frac{1}{3}$ της κούπας (80 ml) ξηρό λευκό κρασί
- 2 κούπες (500 ml) ζωμό κότας
- 3 μεγάλα κολοκυθάκια (450 γρ.), ψιλοκομμένα
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού
- $\frac{1}{4}$ της κούπας (60 ml) κρέμα γάλακτος
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένο μάραθο

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200° C. Αφού ζεστάνετε τη μισή ποσότητα του λαδιού σε μία γάστρα ή σε ένα πυρίμαχο σκεύος, βάλτε τα κοτοπουλάκια στη γάστρα ένα κάθε φορά και ψήστε τα μέχρι να ροδίσουν. Τοποθετήστε ένα κομμάτι λεμονιού μέσα σε κάθε κοτοπουλάκι.

Ζεστάνετε το υπόλοιπο λάδι στο ίδιο σκεύος και τσιγαρίστε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το μάραθο μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι. Προσθέστε το κρασί και ανακατέψτε μέχρι να εξατμιστεί. Ρίξτε και το ζωμό κότας και αφήστε τα υλικά να πάρουν μια βράση. Τέλος βάλτε τα κοτοπουλάκια στο μείγμα του μαραθου και ψήστε τα για 35 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν.

Ρίξτε και τα κολοκυθάκια στο μείγμα του μαραθου και ψήστε τα για 5 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν. Τοποθετήστε τα κοτοπουλάκια σε ένα πιάτο και σκεπάστε τα ώστε να παραμείνουν ζεστά.

Βράστε το μείγμα μαραθου για λίγο, προσθέστε το χυμό λεμονιού και την κρέμα γάλακτος και σιγοβράστε τα υλικά για 5 λεπτά περίπου. Στη συνέχεια προσθέστε τους μισούς βολβούς του μαραθου.

Χρησιμοποιώντας μια κουτάλα μοιράστε το μείγμα του μαραθου στα πιάτα και στην κορυφή τοποθετήστε τα κοτοπουλάκια. Περιλούστε με το ζουμί από τη γάστρα και στολίστε με τους υπόλοιπους βολβούς του μαραθου.

Σερβίρετε με ρύζι, αν επιθυμείτε.

ΜΕΡΙΔΕΣ 4

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 56,2 γρ., 794 θερμίδες (3.319 KJ)





Τόνος με αντσούγιες, σκόρδο και ντομάτες

- 1 κιλό φιλέτο τόνου, χωρίς την πέτσα
- 3 σκελίδες σκόρδο, σε μικρά κομμάτια
- $\frac{1}{4}$ της κούπας φύλλα φρέσκιας ρίγανης
- 8 φιλέτα αντσούγιας, κομμένα στη μέση
- $\frac{1}{4}$ της κούπας (60 ml) ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι (200 γρ.), ψιλοκομμένο
- 4 μεγάλες ντομάτες (360 γρ.), σε μικρά κομματάκια
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 2 κουταλιές ξηρό λευκό κρασί
- $\frac{1}{4}$ της κούπας (60 ml) ζωμό θαλασσινών
- 1 κουταλιά κάππαρη
- $\frac{1}{4}$ της κούπας φρέσκο βασιλικό, ψιλοκομμένο

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200° C. Με ένα κοφτερό μαχαίρι κάντε αρκετά κοψίματα στον τόνο και βάλτε μέσα σε κάθε ένα, τα κομμάτια από το σκόρδο, ένα φύλλο ρίγανης και ένα κομμάτι αντσούγιας.

Αφού ζεστάνετε 2 κουταλιές λαδιού σε μία γάστρα ή σε ένα πυρίμαχο σκεύος, βάλτε τον τόνο στη γάστρα και ψήστε τον μέχρι να ροδίσει. Στη συνέχεια αφαιρέστε τον τόνο από τη γάστρα.

Ζεστάνετε το υπόλοιπο λάδι στο ίδιο σκεύος και τσιγαρίστε το κρεμμύδι, μέχρι να μαλακώσει. Προσθέστε τις ντομάτες, το χυμό λεμονιού, το κρασί, το ζωμό θαλασσινών και το υπόλοιπο σκόρδο και τα φύλλα της ρίγανης, μετά βάλτε και τον τόνο και αφήστε να πάρουν μια βράση. Έπειτα ψήστε τα υλικά για 10 λεπτά περίπου. Βγάλτε τον τόνο από τη γάστρα και κόψτε τον σε λεπτά κομμάτια.

Τέλος βάλτε την κάππαρη και το βασιλικό στη σάλτσα.

Σερβίρετε τον τόνο με τη σάλτσα.

ΜΕΡΙΔΕΣ 4

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 28,9 γρ., 560 θερμίδες (2.341 KJ)

Ρεβύθια με ραγού λαχανικών

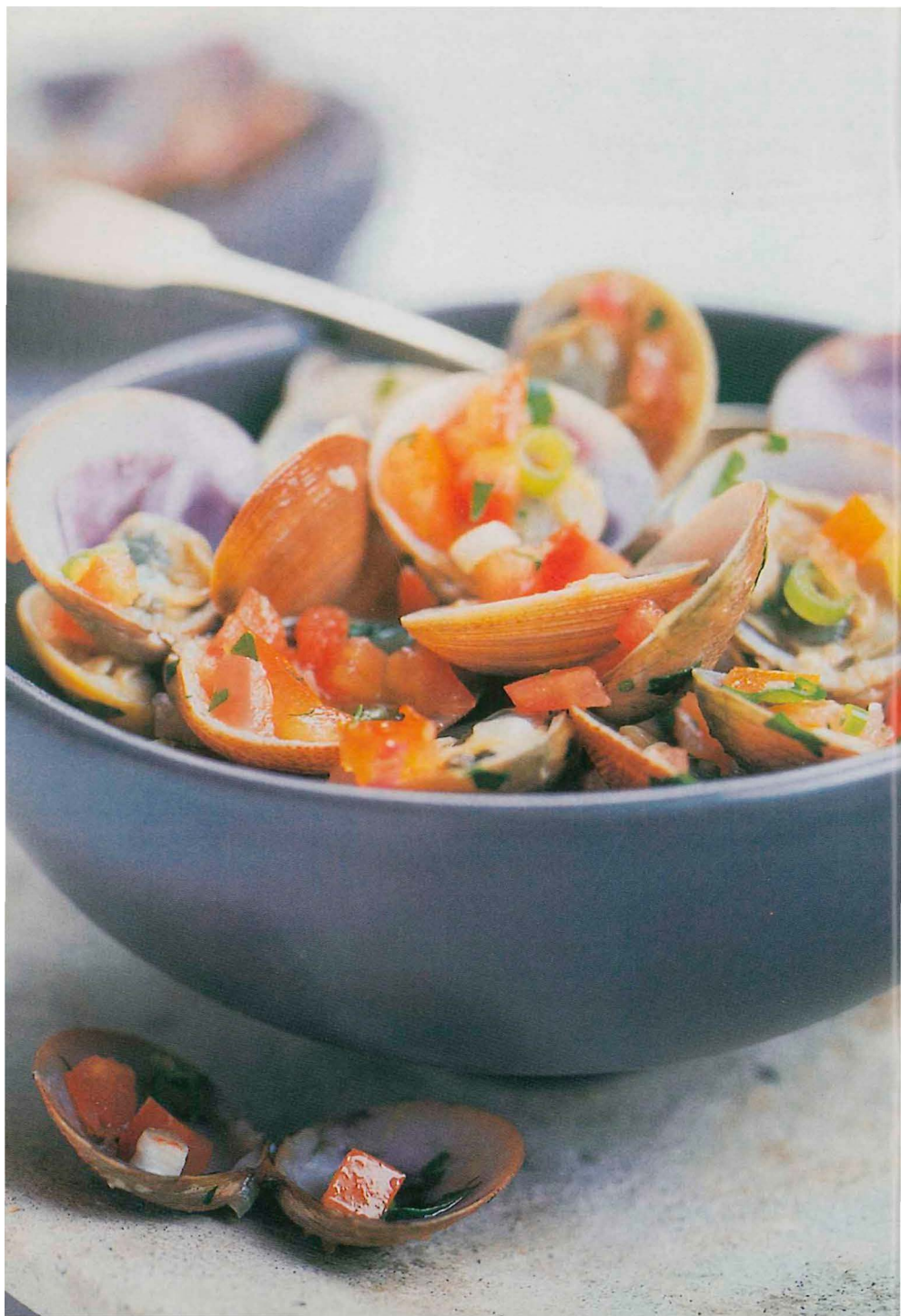
- 1 κούπα (200 γρ.) ρεβύθια
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 2 μικρά πράσα (400 γρ.), σε μικρά κομμάτια
- 2 μεσαία καρότα (240 γρ.), κομμένα σε λωρίδες
- 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 1 κουταλιά φρέσκο δενδρολίβανο, ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές ξίδι
- 2 κούπες (500 ml) ζωμό λαχανικών
- 100 γρ. σπανάκι
- 1/4 της κούπας (60 ml) χυμό λεμονιού
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο, επιπλέον
- 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες, επιπλέον

Τοποθετήστε τα ρεβύθια από βραδύς σε ένα μπολ με κρύο νερό μέχρι τη μέση και αφήστε τα να ρουφήξουν όλο το νερό. Έπειτα βάλτε τα ρεβύθια σε ένα κατσαρολάκι με βραστό νερό. Αφήστε τα να πάρουν μια βράση και έπειτα σιγοβράστε τα για 40 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Στεγνώστε τα. Προθερμάνετε το φούρνο στους 170° C. Αφού ζεστάνετε το λάδι σε μία γάστρα ή σε ένα πυρίμαχο σκεύος, ταιγαρίστε τα πράσα και τα καρότα μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε το σκόρδο, το δενδρολίβανο και τα ρεβύθια και ανακατέψτε μέχρι να πάρουν το άρωμα από τα υπόλοιπα υλικά. Τέλος βάλτε το ξίδι και το ζωμό και αφήστε τα να πάρουν μια βράση. Έπειτα ψήστε τα για 30 λεπτά. Βγάλτε τη γάστρα από το φούρνο και ρίξτε μέσα το σπανάκι, το χυμό λεμονιού το επιπλέον λάδι και σκόρδο. Σερβίρετε απευθείας.

ΜΕΡΙΔΕΣ 4

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 20,5 γρ., 295 θερμίδες (1.233 KJ)





Κυδώνια με σάλτσα ντομάτας

- 2.5 κιλά κυδώνια (όστρακα)
- 1/2 κούπα (125 ml) ξηρό λευκό κρασί
- 1 μικρό κρεμμύδι (100 γρ.), ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 2 κουταλιές ξίδι
- 1/2 κούπα (125 ml) ελαιόλαδο
- 5 μεγάλες ντομάτες (1 κιλό), σε μικρά κομματάκια
- 4 πράσινα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 2 κουταλιές φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο

Ξεπλύνετε τα κυδώνια κάτω από κρύο νερό και τοποθετήστε τα σε μία κατσαρόλα με το κρασί. Αφήστε τα να πάρουν μια βράση και μετά σιγοβράστε τα για 5 λεπτά περίπου μέχρι να ανοίξουν τα κυδώνια (όσα δεν ανοίξουν πετάξτε τα).

Στο μεταξύ ζεστανετε λίγο λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι και τσιγαρίστε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέστε το χυμό λεμονιού, το ξίδι και το λάδι και ανακατέψτε για 2 λεπτά ή μέχρι να δέσει η σάλτσα.

Αφού στεγνώσετε τα κυδώνια ανακατέψτε τα με τη σάλτσα και τα υπόλοιπα υλικά.

ΜΕΡΙΔΕΣ 4

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 29,3 γρ., 437 θερμίδες (1.827 KJ)

Κύρια γεύματα

Πίτσα με χωριάτικο λουκάνικο και ντομάτες

4 βάσεις πίτσας των 112 γρ.

$\frac{1}{3}$ της κούπας (80 ml) πολτό ντομάτας

2 χωριάτικα λουκάνικα (340 γρ.), σε μικρά κομματάκια

1 μεσαίο κρεμμύδι (150 γρ.), ψιλοκομμένο

1 μεσαία κόκκινη πιπεριά (200 γρ.), ψιλοκομμένη

$\frac{1}{2}$ κούπα (60 γρ.) μαύρες ελιές χωρίς το κουκούτσι, ψιλοκομμένες

2 κουταλιές φρέσκο βασιλικό, ψιλοκομμένο

200 γρ. τριμμένο κασέρι της αρεσκείας σας

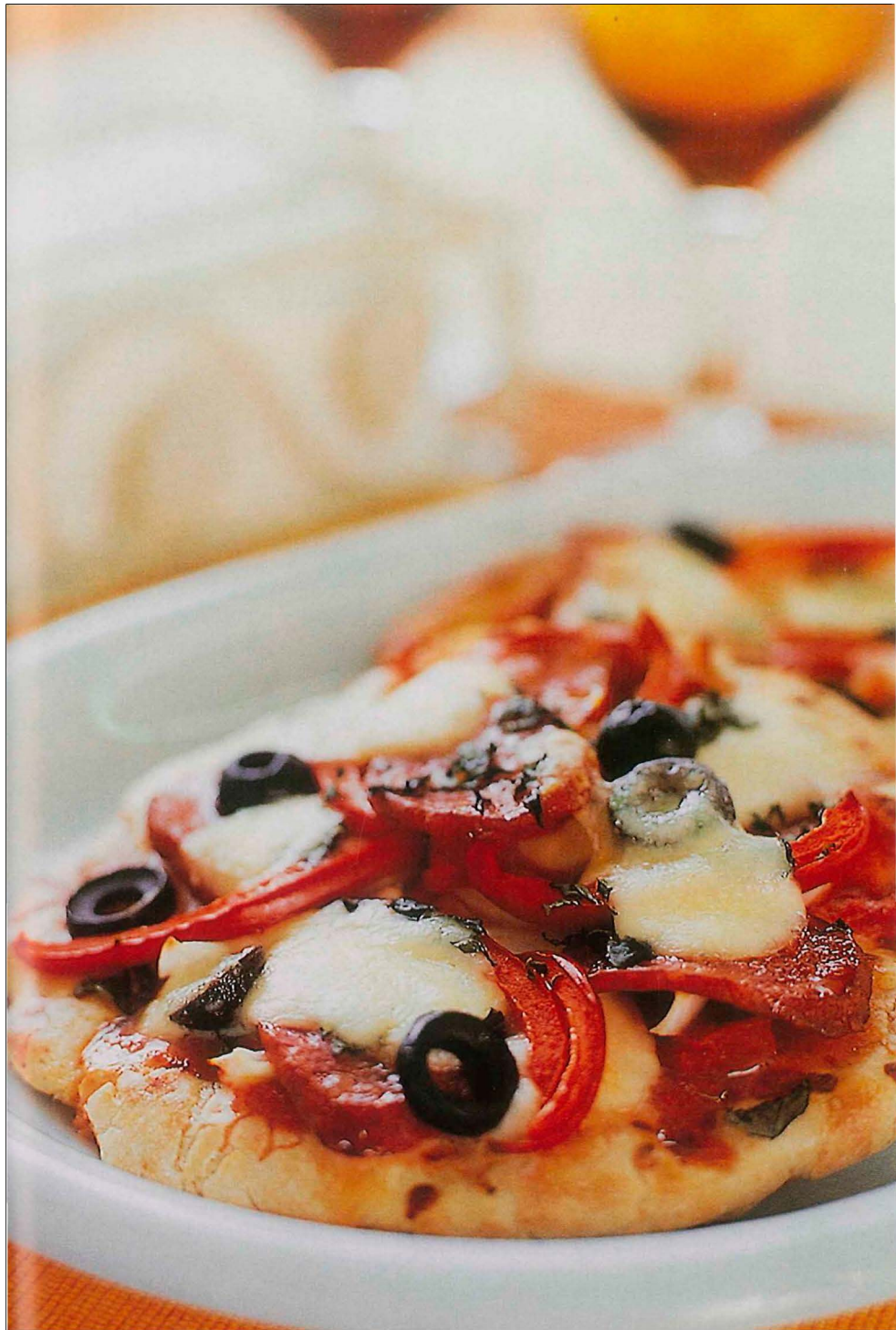
Απλώστε τον πολτό ντομάτας στις βάσεις της πίτσας και στη συνέχεια βάλτε το λουκάνικο, το κρεμμύδι, την πιπεριά, τις ελιές, το βασιλικό και το κασέρι.

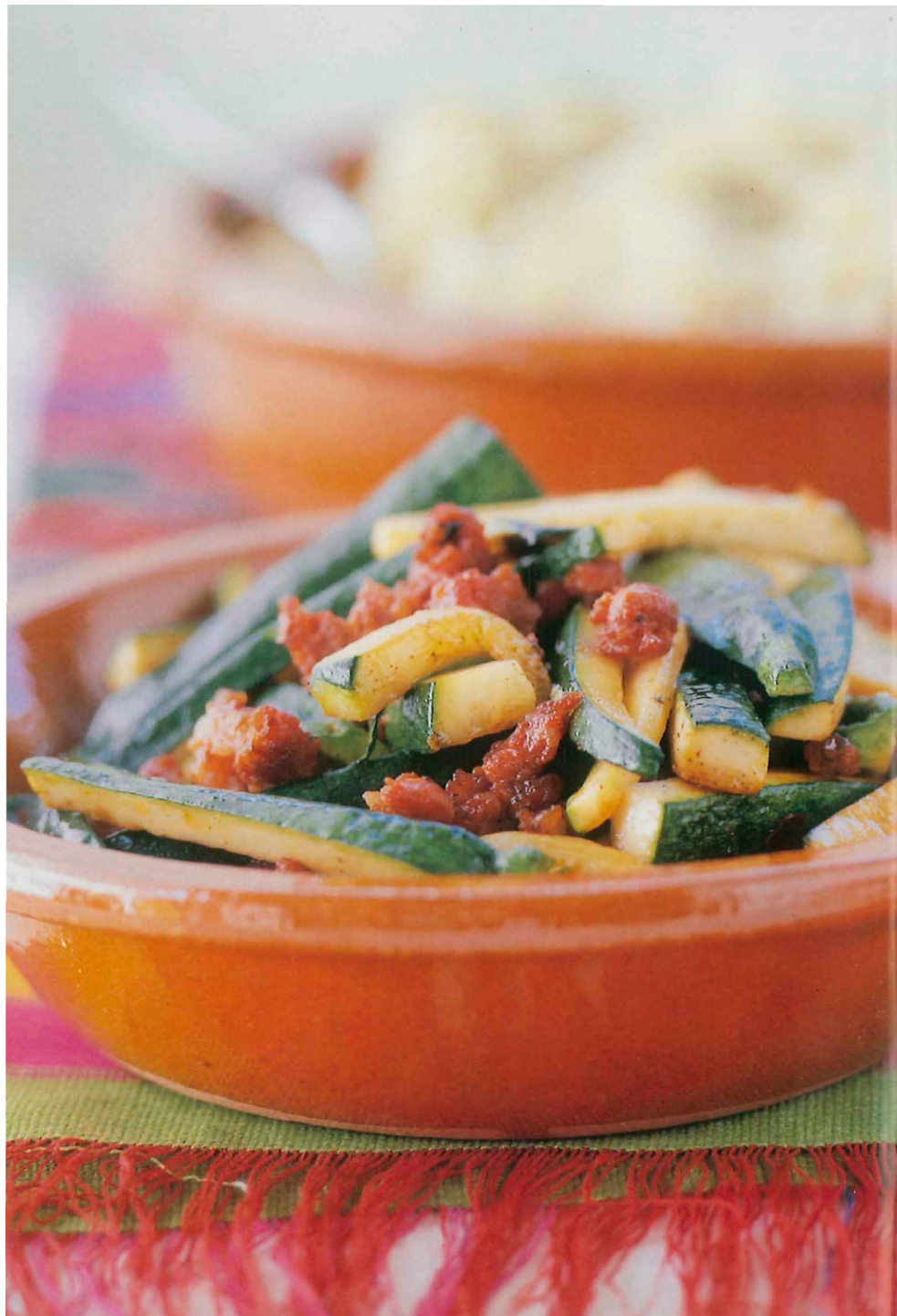
Ψήστε τις πίτσες για 20 λεπτά περίπου ή μέχρι να λιώσει το κασέρι και να γίνουν τραγανιστές οι βάσεις.

ΜΕΡΙΔΕΣ 4

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 39,1 γρ., 794 θερμίδες (3.319 KJ)

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Οι πίτσες μπορούν να ψηθούν και σε προθερμασμένο φούρνο στους 200° C για περίπου 20 λεπτά.





Χωριάτικο λουκάνικο με κολοκυθάκια

1 χωριάτικο λουκάνικο (170 γρ.)
4 μεσαία κολοκυθάκια (480 γρ.), κομμένα σε λωρίδες
2 κουταλιές βαλσάμικο ξίδι

Τηγανίστε το λουκάνικο σε ένα μεγάλο τηγάνι. Έπειτα βγάλτε το από το τηγάνι και τσιγαρίστε τα κολοκυθάκια μαζί με το λίπος από το λουκάνικο μέχρι να μαλακώσουν.

Προσθέστε το λουκάνικο στο τηγάνι μαζί με το βαλσάμικο και τηγανίστε τα υλικά μέχρι να αναμειχθούν καλά.

ΜΕΡΙΔΕΣ 8

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 6,6 γρ., 66 θερμίδες (360 KJ)

Κόκκινες πιπεριές γεμιστές με ρύζι

- 2 κουταλάκια ελαιόλαδο
- 1 μέτριο κρεμμύδι (170 γρ.), ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι αλεσμένη πάπρικα
- 1 κουταλάκι αλεσμένο κύμινο
- 1 κουταλιά αμύγδαλα κομμένα
- $\frac{2}{3}$ της κούπας (130 γρ.) ρύζι
- 1 κούπα (250 ml) νερό
- 2 κουταλιές αποξηραμένα βερίκοκα, ψιλοκομμένα
- $\frac{1}{4}$ της κούπας φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά ρίγανη
- 4 μεσαίες κόκκινες πιπεριές (800 γρ.)

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200° C.

Ζεστάνετε το λάδι σε ένα κατσαρολάκι και τσιγαρίστε το κρεμμύδι, τα μπαχαρικά και τα αμύγδαλα. Προσθέστε το ρύζι και ανακατέψτε για 1 λεπτό. Προσθέστε το νερό και αφήστε τα υλικά να πάρουν μια βράση. Έπειτα σιγοβράστε τα για 15 λεπτά ή μέχρι να απορροφηθεί το νερό και να μαλακώσει το ρύζι.

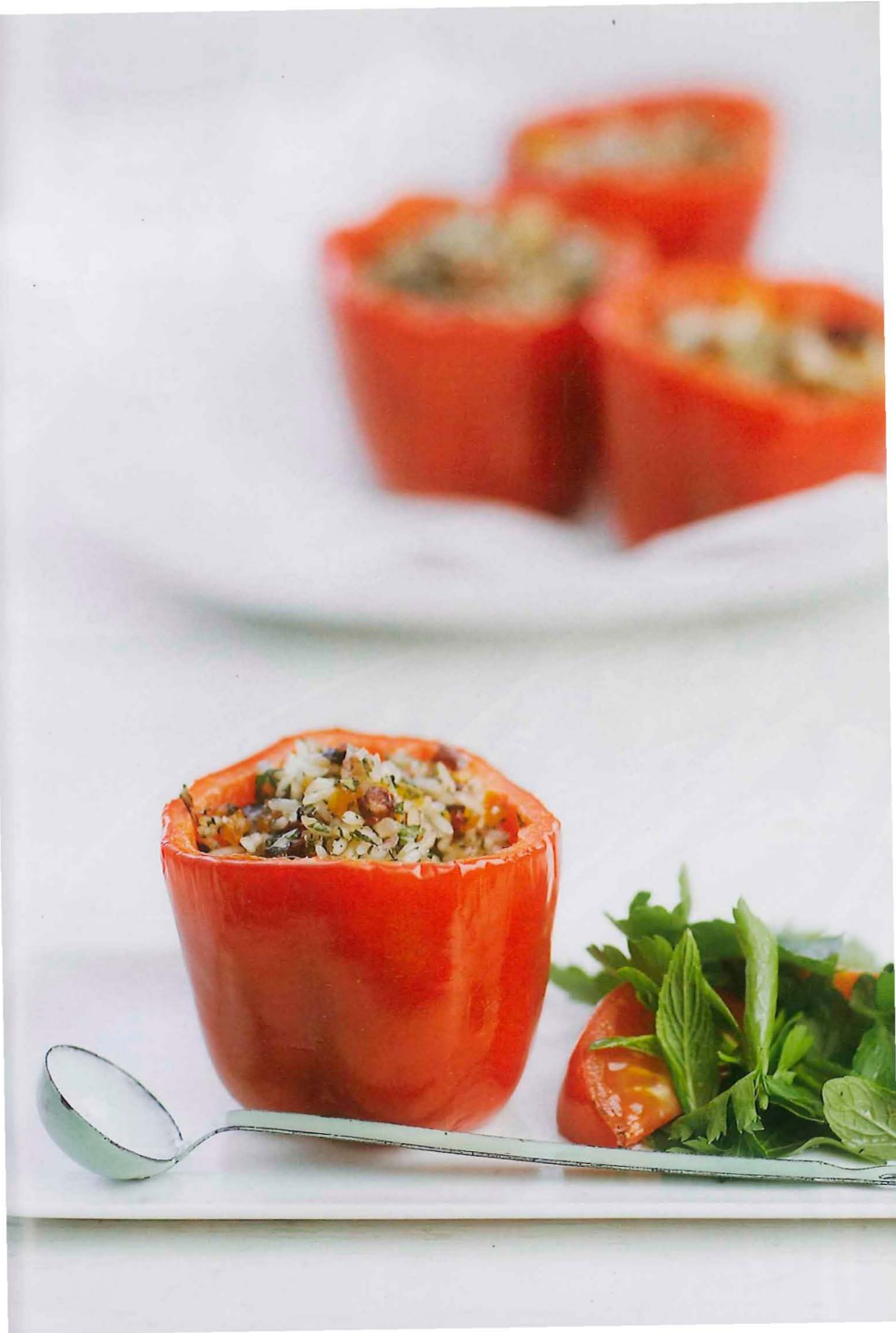
Τέλος προσθέστε τα βερίκοκα και το μαϊντανό.

Προσεκτικά αφαιρέστε τα καπάκια από τις πιπεριές και τους σπόρους, αν υπάρχουν, από το εσωτερικό των πιπεριών. Γεμίστε τις πιπεριές με το ρύζι, βάλτε τις σε ένα ταψί και ραντίστε τις με λίγο λάδι. Ψήστε τις για 10 λεπτά και μετά καλύψτε το ταψί με αλουμινόχαρτο και ξαναψήστε τις για άλλα 20 λεπτά περίπου ή μέχρι να μαλακώσουν.

Σερβίρετε τις πιπεριές με φρέσκα λαχανικά ή με κομμάτια ντομάτας, αν επιθυμείτε.

ΜΕΡΙΔΕΣ 4

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 5,7 γρ., 246 θερμίδες (1.028 KJ)





Ψητά πράσα και φρέσκα κρεμμυδάκια με σάλτσα ρομέσκο

16 μικρά πράσα (1.3 κιλά)
30 γρ. βούτυρο, λιωμένο
1 κουταλιά ελαιόλαδο
1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια (600 γρ.)

Σάλτσα ρομέσκο

1 κουταλάκι αποξηραμένες νιφάδες τοίλι
1/4 της κούπας (60 ml) παρθένο ελαιόλαδο
1 μεγάλη κόκκινη πιπεριά (350 γρ.), ψιλοκομμένη
2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
1 κουταλιά ψημένα αμύγδαλα
2 μεσαίες ντομάτες (300 γρ.), ψιλοκομμένες
1 κουταλιά βαλσάμικο ξίδι

Φτιάξτε τη σάλτσα ρομέσκο.

Πλύνετε τα πράσα πολύ καλά. Ψήστε τα στο γκριλ αλείφοντας τα με το βούτυρο και το λάδι μέχρι να ροδίσουν και να μαλακώσουν. Έπειτα ψήστε και τα κρεμμυδάκια μέχρι να μαλακώσουν.

Σερβίρετέ τα με τη σάλτσα ρομέσκο.

Σάλτσα ρομέσκο

Βάλτε τις νιφάδες τοίλι σε δύο κουταλιές ζεστό νερό για 5 λεπτά και έπειτα στραγγίστε τις. Ζεστάνετε μια κουταλιά από το παρθένο ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και τοιγαρίστε το σκόρδο και την πιπεριά. Προσθέστε το τοίλι, τα αμύγδαλα και τις ντομάτες μέχρι να μαλακώσουν. Σταδιακά προσθέστε και το υπόλοιπο λάδι και το βαλσάμικο.

ΜΕΡΙΔΕΣ 8

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 14,2 γρ., 196 θερμίδες (819 KJ)

Σπανάκι με ρύζι και κουκουνάρια

2 κουταλιές ελαιόλαδο

50 γρ. φιδέ

1 κούπα (200 γρ.) ρύζι

1 μικρό κρεμμύδι (80 γρ.), ψιλοκομμένο

1 κούπα (250 ml) ζωμό λαχανικών

1½ κούπα (375 ml) νερό

100 γρ. σπανάκι, ψιλοκομμένο

½ κούπα (80 γρ.) ψημένα κουκουνάρια

Ζεστάνετε το λάδι σε μια κατσαρόλα και τσιγαρίστε το φιδέ για 2 λεπτά περίπου ή μέχρι να πάρει ένα χρυσαφί χρώμα. Έπειτα προσθέστε το ρύζι και το κρεμμύδι και ανακατέψτε μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι.

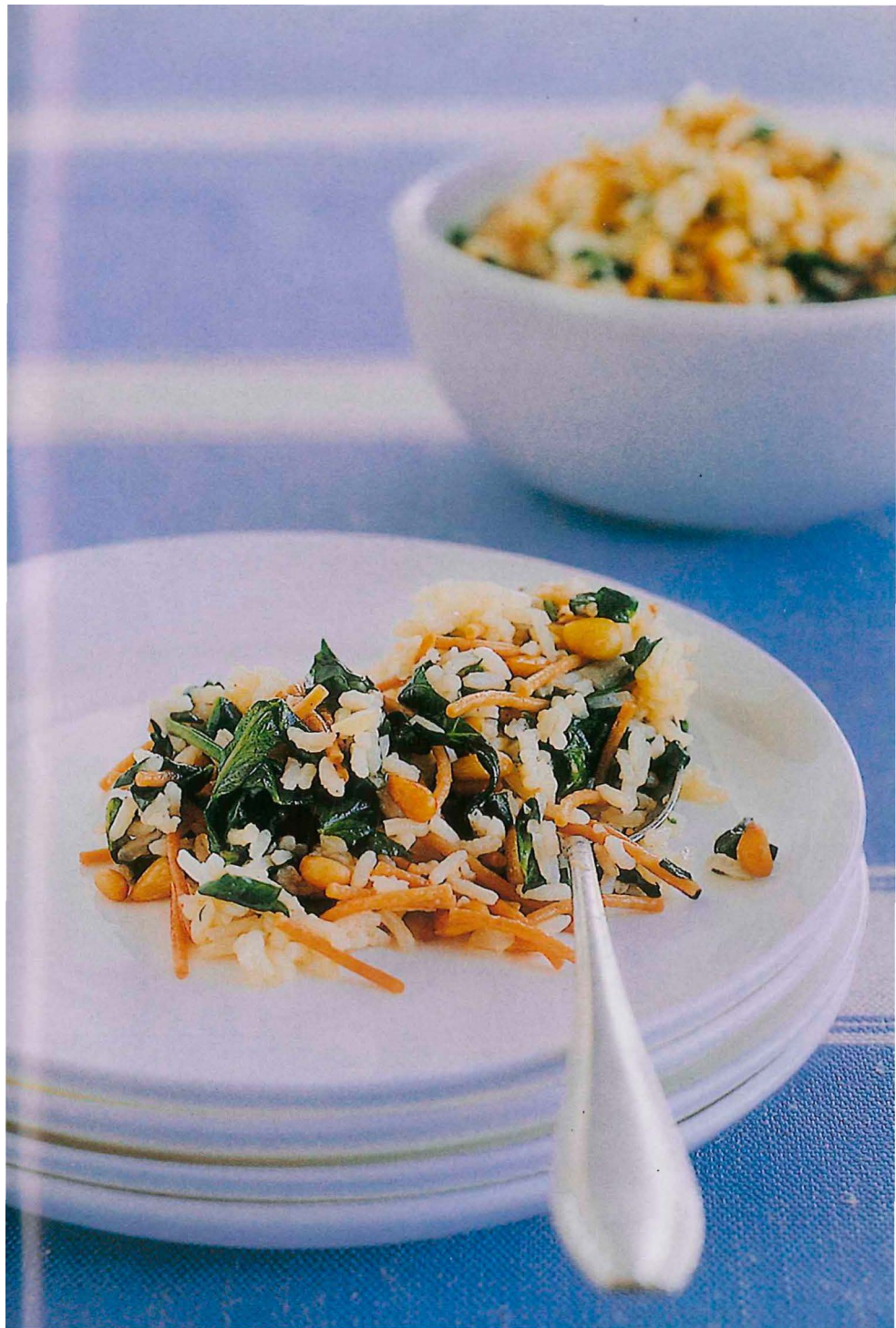
Προσθέστε το ζωμό λαχανικών και το νερό. Αφήστε τα να πάρουν μια βράση και μετά σιγοβράστε τα υλικά για 20 λεπτά ή μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά και να μαλακώσει το ρύζι.

Βάλτε και το σπανάκι και τα αμύγδαλα στο ρύζι πριν σερβίρετε.

ΜΕΡΙΔΕΣ 4

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 23,9 γρ., 448 θερμίδες (1.874 KJ)

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσθέσετε και σταφίδες στη συνταγή, αν επιθυμείτε.





Κρέμα καταλάνα

8 κρόκους αβγών

1 κούπα (220 γρ.) ψιλή ζάχαρη

4½ κούπες (1.125 λίτρα) γάλα

2 κουταλάκια ξύσμα λεμονιού

1 κλωναράκι κανέλα

½ κούπα (75 γρ.) κορν φλάουερ

⅓ της κούπας (75 γρ.) ψιλή ζάχαρη, επιπλέον

Χτυπήστε τους κρόκους αβγών μαζί με τη ζάχαρη σε ένα μπολ μέχρι να αποκτήσουν κρεμώδη υφή.

Προσθέστε ένα λίτρο από το γάλα, το ξύσμα λεμονιού και την κανέλα σε μια κατσαρόλα και βράστε τα υλικά σε μεσαία φωτιά μέχρι να πάρουν μια βράση και μετά βγάλτε τα από τη φωτιά.

Στραγγίστε το γάλα από την κατσαρόλα και ρίξτε το σταδιακά μέσα στο μείγμα αβγών, ανακατεύοντας ταυτόχρονα.

Ανακατέψτε το υπόλοιπο γάλα με το κορν φλάουερ μέχρι να ενωθούν τα υλικά και ρίξτε τα στη συνέχεια στο μείγμα των αβγών.

Βάλτε το μείγμα σε ένα κατσαρολάκι και βράστε το μέχρι να πήξει.

Τέλος τοποθετήστε το μείγμα σε ένα πυρίμαχο σκεύος (διαμέτρου 26εκ.), καλύψτε το με μεμβράνη και καταψύξτε το για 6 ώρες.

Πριν σερβίρετε την κρέμα πασπαλίστε την με την επιπλέον ζάχαρη και ψήστε την στο γκριλ (ή σε προθερμασμένο φούρνο) μέχρι να караμελώσει η ζάχαρη.

ΜΕΡΙΔΕΣ 8

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 10,3 γρ., 324 θερμίδες (1.354 KJ)

Αχλάδια ποσέ σε σιρόπι κόκκινου κρασιού

6 μεσαία αχλάδια (1.4 κιλά)
2 κούπες (500 ml) νερό
2 κούπες (500 ml) ξηρό κόκκινο κρασί
1/2 κούπα (125 ml) λικέρ πορτοκαλιού
4 λωρίδες φλούδα πορτοκαλιού
3/4 της κούπας (165 γρ.) ψιλή ζάχαρη
1 ξυλάκι βανίλια

Ξεφλουδίστε τα αχλάδια αφήνοντας τους μίσχους ανέπαφους.

Αναμείξτε το νερό, το κρασί, το λικέρ, τη φλούδα πορτοκαλιού και τη ζάχαρη σε μια κασαρόλα. Κόψτε τη βανίλια στη μέση, βγάλτε τους σπόρους και ρίξτε τους στην κασαρόλα. Ανακατέψτε τα υλικά σε χαμηλή φωτιά, χωρίς να τα βράσετε μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη. Προσθέστε τα αχλάδια και αφήστε όλα τα υλικά να πάρουν μια βράση. Έπειτα σιγοβράστε τα για 1 ώρα περίπου ή μέχρι να μαλακώσουν τα αχλάδια.

Βγάλτε τα αχλάδια από την κασαρόλα και αφήστε το σιρόπι να πάρει μια βράση. Μετά σιγοβράστε το για 10 λεπτά περίπου ή μέχρι να μειωθεί στο ένα τρίτο.

Βγάλτε την κασαρόλα από τη φωτιά και πετάξτε τους σπόρους της βανίλιας. Στραγγίστε το σιρόπι καλύψτε το με μεβράνη και καταψύξτε το για 2 ώρες μέχρι να κρυώσει.

Σερβίρετε τα αχλάδια με το σιρόπι.

ΜΕΡΙΔΕΣ 6

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 0,3 γρ., 352 θερμίδες (1.471 KJ)





Σύκα και χουρμάδες σε σιρόπι από σαφράν

$\frac{3}{4}$ της κούπας (180 ml) νερό
1 κούπα (250 ml) ξηρό λευκό κρασί
 $\frac{1}{2}$ κούπα (110 γρ.) ψιλή ζάχαρη
1 κομμάτι φλούδα πορτοκαλιού 5 εκ.
1 πρέζα ίνες σαφράν
1 κλωναράκι κανέλα
12 φρέσκα μεσαία σύκα (720 γρ.), κομμένα στη μέση
8 φρέσκους χουρμάδες (185 γρ.), χωρίς τους σπόρους

Αναμείξτε το νερό, το κρασί και τη ζάχαρη σε μια κατσαρόλα. Ανακατέψτε τα υλικά σε χαμηλή φωτιά, χωρίς να τα βράσετε μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη. Προσθέστε τη φλούδα πορτοκαλιού, το σαφράν και την κανέλα και ανακατέψτε για 15 λεπτά.

Στραγγίστε το σιρόπι και πετάξτε τη φλούδα πορτοκαλιού, το σαφράν και την κανέλα.

Ρίξτε το σιρόπι στην ίδια κατσαρόλα, προσθέστε τα σύκα και βράστε τα για 3 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν.

Βγάλτε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέστε τους χουρμάδες. Σερβίρετε αφού έχουν κρυώσει τα υλικά με μπισκότα, αν επιθυμείτε.

ΜΕΡΙΔΕΣ 4

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 0,5 γρ., 283 θερμίδες (1.186 KJ)

Τάρτα κανέλας

1 1/3 κούπες (300 γρ.) ψιλή ζάχαρη
1/2 κούπα (125 ml) νερό
2 1/2 κούπες (625 ml) γάλα
300 ml πηχτή κρέμα
2 κλωναράκια κανέλα
2 γαρίφαλα
4 αβγά
2 κρόκους αβγών
1/3 της κούπας (75 γρ.) ψιλή ζάχαρη, επιπλέον
2 κουταλάκια βανίλια

Προθερμάνετε το φούρνο στους 170° C.

Ρίξτε τη ζάχαρη και το νερό σε ένα μεσαίου μεγέθους κατσαρολάκι και ανακατέψτε μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Αφήστε τα υλικά να πάρουν μια βράση και έπειτα σιγοβράστε τα μέχρι να καραμελώσει η ζάχαρη. Ρίξτε το σιρόπι στη βάση μιας μικρής κατσαρόλας διαμέτρου 20 εκ.

Τοποθετήστε την κατσαρόλα σε ένα πυρίμαχο σκεύος.

Βάλτε το γάλα, την κρέμα και τα μπαχαρικά σε μια κατσαρόλα, αφήστε τα υλικά να πάρουν μια βράση, μετά βγάλτε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήστε τα να κρυώσουν για 15 λεπτά περίπου. Στραγγίστε το μείγμα του γάλακτος και πετάξτε τα μπαχαρικά.

Ανακατέψτε τα 4 αβγά, τους 2 κρόκους αβγών, την επιπλέον ζάχαρη και τη βανίλια σε ένα μπολ. Σταδιακά προσθέστε και το μείγμα γάλακτος στο μείγμα των αβγών και έπειτα ρίξτε το στην κατσαρόλα με την καραμελωμένη ζάχαρη. Ρίξτε αρκετό βραστό νερό στο πυρίμαχο σκεύος έως ότου να καλύψει την κατσαρόλα μέχρι τη μέση.

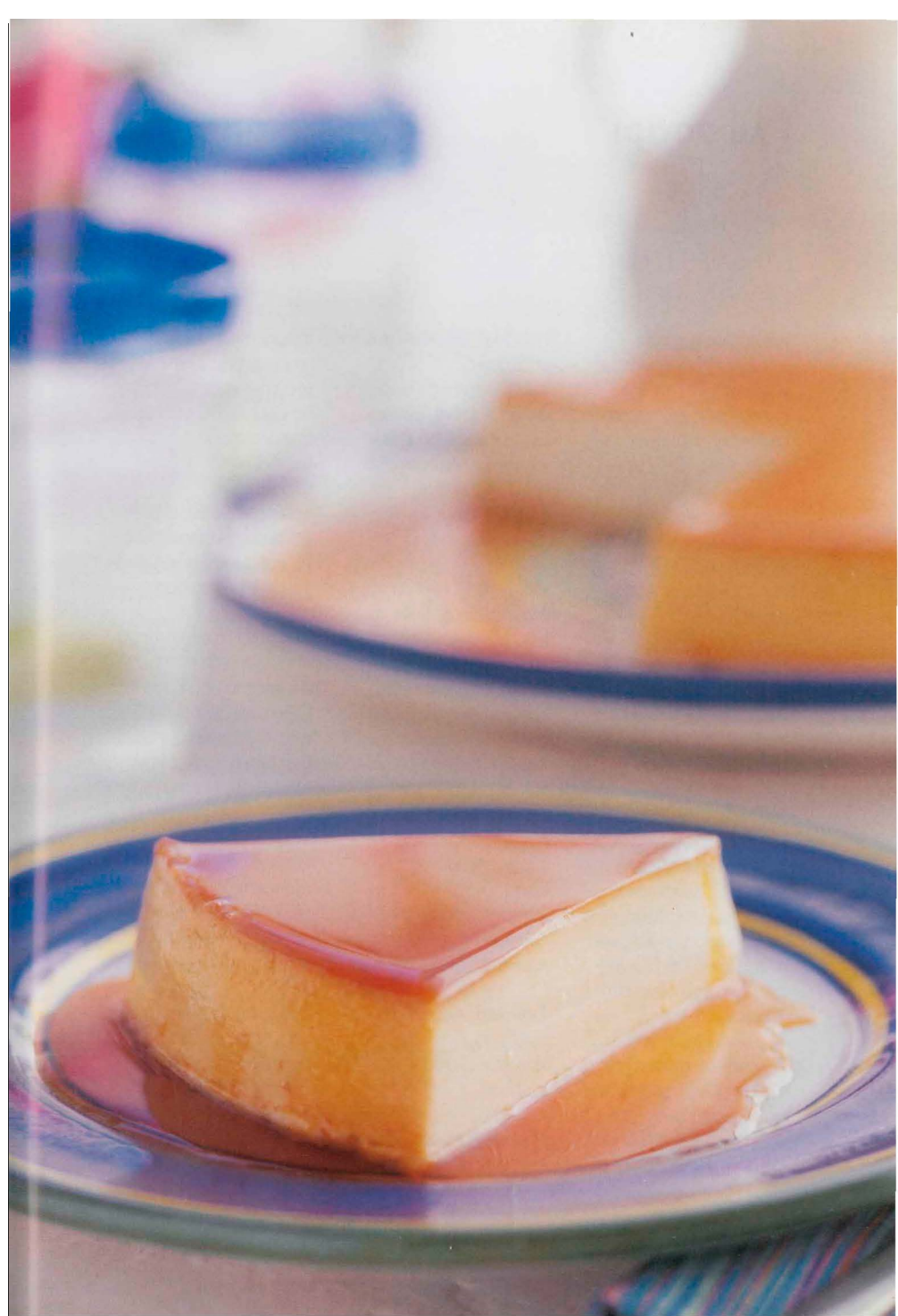
Βράστε τα υλικά για 45 λεπτά ή μέχρι να πήξει η κρέμα.

Αφαιρέστε την κατσαρόλα από το πυρίμαχο σκεύος, αφήστε την μέχρι να κρυώσει η κρέμα, έπειτα καλύψτε την και βάλτε την στο ψυγείο για όλο το βράδυ.

Σερβίρετε την τάρτα αφού την έχετε αναποδογυρίσει σε ένα πιάτο.

ΜΕΡΙΔΕΣ 8

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Λιπαρά 23,1 γρ., 394 θερμίδες (1.647 KJ)



Γλωσσάρι

Κάπαρη: Καρπός ωοειδής ή σφαιρικός με πικρόξινη γεύση. Είναι περιζήτητος ως τουροί και διατηρείται στην άρμη ή στο ξίδι. Στο εμπόριο κυκλοφορεί σε μικρά βαζάκια.

Κουκουνάρι: Η ψίχα του καρπού ενός είδους πεύκου.

Ντομάτες

Κονσέρβα: Ντοματάκια ολόκληρα σε κονσέρβα. Υπάρχει και ψιλοκομμένη ντομάτα κονσέρβα, γνωστή και ως κονκασέ.

Λιαστές: Πωλούνται κονσερβαρισμένες.

Ντοματάκια: Μικρές ντομάτες γνωστές ως τσέρι τομάτος. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και ντοματάκια Σαντορίνης που είναι πιο εύγευστα.

Ντοματοπολτός: Συμπυκνωμένη ντομάτα. Λέγεται και πελτές.

Πελτές: Συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας.

Σάλτσα: Γνωστή και ως κέτσαπ. Έχει άρωμα

ντομάτας, ξίδι και μπαχαρικά.

Χυμός πηχτός: Γνωστός και ως πασάτα. Ελαφρά συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε φρέσκια ντομάτα πολτοποιημένη.

Ξίδι

Μπαλσάμικο: Αυθεντικό είναι μόνο αυτό από την Μόντενα της Ιταλίας. Γίνεται από ένα τοπικό κρασί από σταφύλια τρεμπιάνο που ζυμώνεται μέσα σε παλιά ξύλινα βαρέλια και έτσι έχει εξαιρετικό άρωμα.

Κόκκινου κρασιού: Από ζύμωση κόκκινου κρασιού.

Άσπρου κρασιού: Από ζύμωση άσπρου κρασιού.

Πάπρικα: Αλεσμένη αποξηραμένη κόκκινη πιπεριά, γλυκιά ή καυτερή.

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.

Σαφράν: Το ακριβότερο μπαχαρικό στον κόσμο, ο γνωστός μας κρόκος. Θα το βρείτε σε ίνες ή σε σκόνη. Δίνει ένα διακριτικό άρωμα και κίτρινο χρώμα στα πιάτα.

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

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

Ευρετήριο

Αχλάδια ποσέ σε σιρόπι κόκκινου κρασιού	54
Βοδινό με πιπεριές	29
Γαρίδες με κρούστα	17
Γκασπάτσο	18
Καυτερές ελιές	6
Κόκκινες πιπεριές γεμιστές με ρύζι	46
Κοτοπουλάκια με μάραθο	34
Κοτόπουλο με τσέρι	26
Κρέμα καταλάνα	53
Κροκέτες με ζαμπόν και αγκινάρες	13
Κυδώνια με σάλτσα ντομάτας	41
Μαριναρισμένες καρδιές αγκινάρας	5
Παέγια	25
Πικάντικο χταπόδι στα κάρβουνα	14
Πίτσα με χωριάτικο λουκάνικο και ντομάτες	42
Ραγού θαλασσινών	30
Ρεβύθια με ραγού λαχανικών	38
Σανγκριά	9
Σούπα θαλασσινών	22
Σούπα με ρεβύθια και χωριάτικο λουκάνικο	21
Σπανάκι με ρύζι και κουκουνάκια	50
Σύκα και χουρμάδες με σιρόπι από σαφράν	57
Τάρτα κανέλας	58
Τόνος με αντσούγιες, σκόρδο και ντομάτες	37
Τορτίγιας	2
Χωριάτικο λουκάνικο με κολοκυθάκια	45
Ψητά μύδια	10
Ψητά πράσα και φρέσκα κρεμμυδάκια με σάλτσα ρομέοκο	49
Ψητό αρνί με ντομάτες και πατάτες	33

Περιεχόμενα

Τάπας	2
Σούπες	18
Κύρια γεύματα	24
Συνοδευτικά	44
Επιδόρπια	52
Γλωσσάρι	60
Ευρετήριο	61

Τίτλος: Ισπανική κουζίνα

ISBN 978-960-457-188-8

Τίτλος πρωτοτύπου: Spanish Favourites

Για την ελληνική γλώσσα συνεργάστηκαν:

Επιμέλεια έκδοσης: Σταυρούλα Τσερβάκη

Μετάφραση: Έφη Γαλανού

Διορθώσεις: Ελένη Φτίκα

Ηλεκτρονική σελιδοποίηση: Μαρία Σαντοριναίου

Μακέτα εξωφύλλου: Κυριάκος Μεγαλόπουλος

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

Δημ. Γούναρη 39, 546 22 Θεσσαλονίκη, τηλ. 2310277113, fax 2310264856

Κεντρική διάθεση:

Κολοκοτρώνη 22, 564 30 Σταυρούπολη, Θεσσαλονίκη

τηλ.: 2310640755-6, fax 2310640757

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

© ACP Magazines Ltd

Επιμελητής έκδοσης: Susan Tomnay

Διατροφολόγος: Pamela Clark

Οι φωτογραφίες είναι ιδιοκτησία του εκδοτικού οίκου ACP Magazines Ltd





μικρά βιβλία – μεγάλες απολαύσεις

50 επιλεγμένες συνταγές μαγειρεύω γρήγορα & νόστιμα

- 51 **QUINQUE LINGUE DIZIONARIO DI CUCINA**
ITALIANO - INGLESE - FRANCESE - GALLESE - TURCO
- 52 **FIVE-LANGUAGE COOKING DICTIONARY**
ENGLISH - FRENCH - GERMAN - GREEK - ITALIAN
- 53 **CINQUE LANGUES DICTIONAIRE DE LA CUISINE**
FRANCAIS - ANGLAIS - ALLEMAND - GREC - ITALIEN
- 54 **FINFSPRACHIGE KOCHLEXIKON**
DEUTSCH - ENGLISCH - FRANZÖSISCH - GRIECHISCH - ITALIENISCH
- 55 50 επιλεγμένες συνταγές
μαγειρεύω γρήγορα & νόστιμα
muffins
ατομικά κέικ
- 56 50 επιλεγμένες συνταγές
μαγειρεύω γρήγορα & νόστιμα
μπριτζέκια
κεφτεδάκια
- 57 50 επιλεγμένες συνταγές
μαγειρεύω γρήγορα & νόστιμα
ελαφρά
& **άπαχα**
- 58 50 επιλεγμένες συνταγές
μαγειρεύω γρήγορα & νόστιμα
ασιατική
κουζίνα
- 59 50 επιλεγμένες συνταγές
μαγειρεύω γρήγορα & νόστιμα
burgers
- 60 50 επιλεγμένες συνταγές
μαγειρεύω γρήγορα & νόστιμα
κινεζική
κουζίνα
- 61 50 επιλεγμένες συνταγές
μαγειρεύω γρήγορα & νόστιμα
μακροβιοτική
κουζίνα
- 62 οι 50 επιλεγμένες
συνταγές μου
- 63 50 επιλεγμένες συνταγές
μαγειρεύω γρήγορα & νόστιμα
χυμοί
- 64 50 επιλεγμένες συνταγές
μαγειρεύω γρήγορα & νόστιμα
αθλητική
διατροφή
- 65 50 επιλεγμένες συνταγές
μαγειρεύω γρήγορα & νόστιμα
ουζομεζέδες
- 66 50 επιλεγμένες συνταγές
μαγειρεύω γρήγορα & νόστιμα
βρεφική
& **νηπιακή**
διατροφή
- 67 50 επιλεγμένες συνταγές
μαγειρεύω γρήγορα & νόστιμα
γεύματα
διαίτης
- 68 50 επιλεγμένες συνταγές
μαγειρεύω γρήγορα & νόστιμα
γεύμα σε café
- 69 50 επιλεγμένες συνταγές
μαγειρεύω γρήγορα & νόστιμα
κέικ σοκολάτας
- 70 50 επιλεγμένες συνταγές
μαγειρεύω γρήγορα & νόστιμα
υγιεινή διατροφή
με **δοσπρία**

mini ethnic
γεύσεις απ' όλο τον κόσμο





ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Η ισπανική κουζίνα φημίζεται για τα φρέσκα αρωματικά υλικά της, που θα τα βρείτε εύκολα στην ελληνική αγορά, και τις πλούσιες γεύσεις της.

Πλουτίστε λοιπόν το ρεπερτόριό σας στην κουζίνα με τις νοστιμιές των ισπανικών πιάτων. Μπορείτε να τα δοκιμάσετε στο καθημερινό τραπέζι ή να εντυπωσιάσετε μ' αυτά τους φίλους σας.

104

ISBN 978-960-457-188-8



9 789604 571888

085.1808

ΜΑΛΛΙΑΡΗΣ παιδεία
www.malliaris.gr