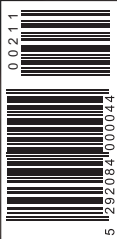


Γαστρονόμος

Η ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΧΩΡΙΣ ΜΥΣΤΙΚΑ

Όχι άλλο
κρέας!

παραδοσιακά και μοντέρνα λαδερά για να ξεχειμωνιάσουμε
Φαγητά που μας κάνουν καλό, με λαχανικά, χόρτα, όσπρια, ρύζι, ζυμαρικά.
Μια συλλογή με τις καλύτερες συνταγές μας



WIZ GUIDE

20
25

wiz-guide.com

50 BEST

RESTAURANTS

BY

Bank of Cyprus



27 Ιανουαρίου, 2026

το καλό μας φλιτζάνι

ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ήρθε ένα τρόλει με πορσελάνινες τσαγιέρες και φλιτζάνια, μια θεόρατη γυάλα με μέλι τσιριγώτικο, θυμαρίσιο –ζωντανεύουν στα μάτια σου οι γλυκές βουτιές των μελισσών στα θυμάρια του οροπεδίου– και ένα μικρότερο με ρεικόμελο, επίσης από τα Κύθηρα. Μια μυρωδιά μάς έσπασε τη μύτη: σε ένα κατσαρόλι πάνω στο τρόλει άχνιζε το μόλις βρασμένο φασκόμηλο, έτοιμο να μπει στα κανατάκια. Κι αυτό νομίζω από το νησί. Ο μυρωδάτος αχνός σχημάτιζε δίνες πάνω από τα φλιτζάνια, έφτασε στο τραπέζι, τύλιξε τα σώματα, τα κεφάλια, το πνεύμα.

Α, το τρομερό μπουκέτο αρωμάτων του φασκόμηλου. Πεύκο, ρετσίνα, πιπέρια, μαντζουράνες, κατιτίς λεμονίζον και κάτι από ευκάλυπτο. Κι αυτό το ένα τελικό άρωμα, αυτός ο βαθύς, επίμονος, μυρωδικός φθόγγος. Ποτίζει τον φάρυγγα, ποτίζει τα ρουθούνια, κατεβαίνει μια θεϊκή πίκρα στον λαιμό που πιπερίζει τη μνήμη και το θυμικό.

Το κλείσιμο του γεύματος με ελληνικό αφέψημα ήταν μια ιδέα του Κώστα Σπηλιάδη, στο αθηναϊκό Milos. Ένας επίλογος αναπάντεχος, τελετουργικός, Ντεμοντέ; Τουναντίον. Σικάτος και αρχοντικός, κι ελπίζω να τον καθιερώσουν κι άλλοι.

Τα ελληνικά αφεψήματα, παλαιά αρχοντιά. Σε ηρεμούν, σου επιβάλλουν τον ψίθυρό τους. Ο ρυθμός της πόσης είναι προκλητικά αργός, διάττων, ευδαιμονικός. Σου μεταδίδουν το καθησυχαστικό μήνυμα της φύσης.

Μια παράδοση με πυκνή πλέξη η ελληνική, με περιεχόμενο συμπαγές και σπαρακτικό. Κάθε φλιτζάνι αφέψημα περιέχει πλαγιές και χωριουδάκια κι ανεμοδαρμένες πλάτες. Και ποτάμια γάργαρης σοφίας.

Η Αντωνία Τριχοπούλου δεν σταματά να μιλάει για την ωφέλειά τους. Για την καλή τους δράση. Και ως εκ τούτου για την ανάγκη να διατηρήσουμε τη συνήθεια αυτή, να τη ζωηρεψουμε, να γνωρίσουμε και να προστατέψουμε τη φυτική μας κληρονομιά, τη βιοποικιλότητα του τόπου μας. Την παράδοσή μας. Και τονίζει πως δεν πρέπει επ' ουδενί λόγω να χρησιμοποιούμε τη λέξη «τσάι» – είναι ένα κατρακύλισμα αυτό, μια οπισθοχώρηση. «Αφέψημα» είναι η ορθή λέξη. Σιδερίτης και μαλοτήρα, χαμομήλι, φλισκούνι, φασκόμηλο. Αφέψημα.

Αν ήμασταν έξυπνοι (και όχι αρχοντοχωριάτες), όλα αυτά, προϊόντα και κουλτούρα, θα τα εξήγαμε. Αντ' αυτού, στα ντουλάπια μας έχουμε μάτσα. Το πρωί φτιάχνουμε ginger shots με κουρκουμά, το απόγευμα πράσινο τσάι και πράσσειν άλογα.

Αναδίπλωση και ενδοβολή: Κάθε μέρα αφέψημα ελληνικό στο πιο καλό μας φλιτζάνι. Και αν μας πουν ντεμοντέ, σηκώνουμε το φρύδι, κλείνουμε τα μάτια, πίνουμε μια γερή γουλιά και βγαίνουμε σεργιάνι στο βουνό. **Υ**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ | Ιανουάριος 2026

6 ΚΥΠΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΑ
Εύκολες συνταγές για τον χειμώνα

10 ΟΧΙ ΑΛΛΟ ΚΡΕΑΣ!
Φέτος, θα ανακαλύψουμε ξανά τα χειμωνιάτικα λαδερά της ελληνικής παράδοσης

12 ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΧΟΡΤΑ
Από λαδερά και γιαχνί μέχρι κάρι και steaks λαχανικών

24 ΒΡΑΣΕ ΟΡΥΖΑ
Πρωτότυπα σπανακόρυζα, ιδιαίτερα λαχανόρυζα και άλλα

30 ΠΙΤΕΣ
Με χόρτα και λαχανικά του χειμώνα

34 ΟΣΠΡΙΑ
Φαγάκια στην κατσαρόλα και στο ταψί, κεφτέδες

42 ΖΥΜΑΡΙΚΑ
Λαχανικά με σπαγκέτι, κοχύλια, πένες, μανέστρα και τραχανά

48 ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ;
Τι κρασί να ανοίξω όταν δεν έχει κρέας το τραπέζι

50 ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΣΕΛΙΔΑ
Σε όλη την Ελλάδα τσιγαρίζουν...



Όσπρια στον φούρνο και στην κατσαρόλα, στις σελ. 34-41.

γαστρονόμος Περιοδική έκδοση. Κυκλοφορεί κάθε μήνα με την «ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ της Κυριακής»

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Η Καθημερινή Πολιτική και Οικονομική εφημερίδα Έκδοση Κύπρου ΛΤΔ | Νικόλαου Σαριπόλου 2, 2401 Έγκωμη, Λευκωσία, Κύπρος
Τηλ. 22472472 Fax: 22 472540 | ΔΙΕΥΘΥΝΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ: Δημήτρης Λοπίδης | ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: Μιχάλης Μιχαηλίδης,
michaelidesm@sprmedia.com | ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Άννα Αντωνίου, antonioua@sprmedia.com | BRAND MANAGER: Χαρά Χαραλάμπους,
charalamboush@sprmedia.com | ΣΕΛΙΔΩΣΗ: Χρυσόστομος Δημητρίου, stylling: Λάουρα Κολοκασίδου | ΕΚΤΥΠΩΣΗ: PROTEAS

Το περιοδικό «Γαστρονόμος - Έκδοση Κύπρου» εκδίδεται σε συνεργασία και μετά από άδεια της εταιρείας «Η Καθημερινή» ΑΕ - Έκδοση Εντύπων - Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης». Κυκλοφορεί ΔΩΡΕΑΝ με την ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ κάθε δεύτερη Κυριακή του εκάστοτε μήνα και μετά στα περίπτερα με €2.

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Αλέξης Παπαελάς | ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ: Γιώργος Τσίρος
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ: Άγγελος Ρέντουλας, email: arentoulas@kathimerini.gr, τηλ. 210-48.08.156
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ: Ξένη Κατσιούλα, τηλ. 210-48.08.220, email: xkatsioula@kathimerini.gr

WIZ GUIDE
50 BEST
RESTAURANTS
BY
Bank of Cyprus

WIZ GUIDE
— THE —
WINE
FAIR
2026
BY
//cablenet

27 Ιανουαρίου, 2026
Hilton Nicosia
21:00

Tickets available at [ticketmaster.cy](https://www.ticketmaster.cy)

Κυπριακά και σύγχρονα

Εύκολες συνταγές για τον χειμώνα

Ξεχειμωνιάζουμε με τέσσερις αγαπημένες συνταγές, μακριά από το κρέας και το ψάρι. Λαδερά με όσπρια, λαχανικά, χόρτα και άλλες εποχιακές πρώτες ύλες του τόπου μας.

Vegan πίτα
με μανιτάρια





Κεφτέδες
με ροζ φακές



Ρεβίθια με λεμόνι
και ταχίνι



Μελιτζανοσαλάτα
με έψημα

Vegan πίτα με μανιτάρια

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20΄

ΨΗΣΙΜΟ: 15΄+ 1 ώρα

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη

350 γρ. πουργούρι ψιλό

25 γρ. ελαιόλαδο

10 γρ. αλάτι

600 γρ. νερό καυτό

25 γρ. αλεύρι

Για τη γέμιση

500 γρ. μανιτάρια

20 γρ. ελαιόλαδο

100 γρ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο

μαϊντανός ψιλοκομμένος

αλάτι

πιπέρι

Για το άλειμμα

30 γρ. ελαιόλαδο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ετοιμάζουμε πρώτα τη γέμιση: βάζουμε σε τηγάνι το ελαιόλαδο με το κρεμμύδι κι όταν μαραθεί προσθέτουμε τα μανιτάρια, κομμένα σε φετάκια. Ψήνουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά και προσθέτουμε τον μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι.

Στη συνέχεια ετοιμάζουμε τη ζύμη: βάζουμε το πουργούρι σε λεκάνη μίξερ, προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το αλάτι κι ανακατεύουμε. Ρίχνουμε στη συνέχεια το καυτό νερό και σκεπάζουμε με μια μεμβράνη. Όταν το πουργούρι απορροφήσει εντελώς το νερό κι ενώ είναι ακόμα ζεστό, προσθέτουμε το αλεύρι και το ζυμώνουμε για 10 λεπτά περίπου. Το χωρίζουμε στα δύο και ετοιμάζουμε την πίτα.

Καλύπτουμε τον πάτο μιας σχετικά ρηχής φόρμας με λαδόκολλα και αλείβουμε με ελαιόλαδο. Πιέζουμε τη μισή ζύμη με τα χέρια μας, καλύπτοντας όλη τη βάση. Απλώνουμε πάνω σε αυτή τη γέμιση με τα μανιτάρια.

Παίρνουμε ακόμα ένα κομμάτι λαδόκολλα (λίγο μεγαλύτερο από την επιφάνεια της φόρμας) και το αλείβουμε επίσης με ελαιόλαδο. Πιέζουμε πάνω σε αυτό την υπόλοιπη ζύμη και το αναποδογυρίζουμε πάνω στα μανιτάρια. Αλείβουμε την επιφάνεια με ελαιόλαδο και καλύπτουμε με τη λαδόκολλα που έχουμε χρησιμοποιήσει. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 30΄. Αφαιρούμε τη λαδόκολλα και συνεχίζουμε το ψήσιμο για ακόμα 30΄. Σερβίρουμε την πίτα ζεστή ή κρύα με φρέσκο λεμόνι.

Μελιτζανοσαλάτα με έψημα

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15΄

ΨΗΣΙΜΟ: 60΄

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ

2 μεγάλες μελιτζάνες

30 γρ. έψημα

25 γρ. χυμός λεμονιού

1 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης

15 γρ. ελαιόλαδο

70 γρ. καρύδια, λεπτο-κοπανισμένα

θαλασσινό αλάτι

άσπρο πιπέρι

1/4 κουταλάκι τσαγιού σπόροι μουστάρδας, κοπανισμένοι

μαϊντανός, ψιλοκομμένος (για γαρνίρισμα)

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Πλένουμε τις μελιτζάνες και την πιπεριά και τις βάζουμε σε ρηχό ταψί. Ψήνουμε σε theptogrill (συνδυασμό φούρνου-γκριλ) και μέτρια θερμοκρασία: η πιπεριά θα χρειαστεί 30΄ και η μελιτζάνα 1 ώρα. Αφαιρούμε τη φλούδα από την πιπεριά και τη ψιλοκόβουμε, μέχρι να ψηθεί η μελιτζάνα.

Μεταφέρουμε τις μελιτζάνες σε πιάτο και ζεστές όπως είναι, αφαιρούμε το εσωτερικό με ένα κουτάλι. Χοντροκόβουμε και ρίχνουμε αμέσως τον χυμό λεμονιού. Ανακατεύουμε και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά. Γαρνίρουμε αν θέλουμε με μαϊντανό και σερβίρουμε με ψωμί ή πίτα.

Ρεβίθια με λεμόνι και ταχίνι

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 10΄+ 8 ώρες μούσκεμα

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 1 ώρα

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ

300 γρ. ρεβίθια

200 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

50 γρ. χυμός λεμονιού

40 γρ. ελαιόλαδο

1 δέσμη σπανάκι

θαλασσινό αλάτι

40 γρ. ταχίνι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Πλένουμε τα ρεβίθια και τα μουσκεύουμε σε κρύο νερό για 8 ώρες ή από το προηγούμενο βράδυ. Το πρωί τα ξεπλένουμε και τα βάζουμε σε κατσαρόλα μαζί με 1,2

λίτρα κρύο νερό. Τα βάζουμε σε μέτρια φωτιά και αφαιρούμε τον αφρό που θα σχηματίζεται όταν τα ρεβίθια αρχίσουν να βράζουν.

Προσθέτουμε στη συνέχεια το κρεμμύδι, καλύπτουμε την κατσαρόλα και συνεχίζουμε το ψήσιμο σε χαμηλή φωτιά για 40΄ περίπου ή μέχρι τα ρεβίθια να μαλακώσουν. Ρίχνουμε τότε τον χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο, το σπανάκι και αλάτι και ψήνουμε για λίγα λεπτά ακόμα, σε μέτρια φωτιά.

Βάζουμε το ταχίνι σε λεκάνη και ενώ ανακατεύουμε, ρίχνουμε 1 φλιτζάνι ζωμό από τα ρεβίθια. Συνεχίζουμε με 1 ακόμα φλιτζάνι και μεταφέρουμε τον ταχινό-ζωμό στην κατσαρόλα με τα ρεβίθια. Ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

Κεφτέδες με ροζ φακές

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30΄ + 1 ώρα αναμονή

ΨΗΣΙΜΟ: 30΄

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ

250 γρ. ροζ φακές (λουβάνα)

100 γρ. φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο

100 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

150 γρ. πουργούρι ψιλό

60 γρ. ελαιόλαδο


1 κουταλάκι κύμινο

αλάτι

πάπρικα ή κόκκινο πιπέρι(γλυκό)

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Πλένουμε τις φακές πάρα πολύ καλά με κρύο νερό. Τις βάζουμε σε κατσαρόλα μαζί με 900 γρ. κρύο νερό και τις ψήνουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά και μισοσκεπασμένη κατσαρόλα για 15΄ περίπου, αφαιρώντας τον αφρό που θα σχηματιστεί.

Εν τω μεταξύ τηγανίζουμε το κρεμμυδάκι και το κρεμμύδι με το ελαιόλαδο, σε μέτρια φωτιά μέχρι να αρχίσει να κοκκινίζει. Προσθέτουμε το κύμινο (φρεσκοκοπανισμένο), αλάτι και την πάπρικα ή το κόκκινο πιπέρι και μεταφέρουμε το μείγμα στις ήδη ψημένες και ζεστές φακές. Ρίχνουμε και το πουργούρι και ανακατεύουμε πολύ καλά. Καλύπτουμε το μείγμα και το αφήνουμε για 1 ώρα. Το ανακατεύουμε ξανά ή αν θέλουμε το ζυμώνουμε και τα χέρια μας και πλάθουμε μακρουλούς κεφτέδες. Τους σερβίρουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό, χυμό λεμονιού και σαλάτα με ντομάτα, αγγουράκι και κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένα. 

όχι άλλο
κρέας!

Χορταστικά χειμωνιάτικα
λαδερά με λαχανικά, χόρτα,
όσπρια, ρύζι και ζυμαρικά.
Μια συλλογή με τις
καλύτερες συνταγές μας,
όλες βασισμένες στο
ελαιόλαδο. Χωρίς κρέας,
χωρίς ψάρι και θαλασσινά,
ίσως μόνο με ελάχιστο τυρί
σε κάποια φαγητά.
Ένα τεύχος αφιερωμένο
σε μια αληθινά πράσινη
ελληνική κουζίνα.

// Η σχέση των Ελλήνων με τα όσπρια και τα λαχανικά είναι αδιάρρηκτη εδώ και αιώνες. Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι στην ελληνική κουζίνα, από την πρώιμη αρχαιότητα έως και την είσοδο του δυτικού διατροφικού προτύπου, τα όσπρια, τα λαχανικά και τα άγρια χόρτα αποτέλεσαν τον βασικό της πυλώνα. Πολλοί φιλόσοφοι της αρχαιότητας, όπως ο Πλάτων, ο Σωκράτης, ο Επιμενίδης, προτιμούσαν μια διατροφή βασισμένη στα λαχανικά και τα άγρια χόρτα, καθώς πίστευαν ότι τους επέτρεπε να διατηρούν σε υψηλό επίπεδο τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική τους υγεία. //

ΜΑΡΙΑ ΚΑΡΑΜΠΕΛΑ
ερευνήτρια γαστρονομίας και συγγραφέας

λαχανικά

Τα πιο ωραία
λαδερά και γιαχνί
του χειμώνα,
αλλά και «steaks»
λαχανικών.
Πιάτα θρεπτικά
και πεντανόστιμα
για να
αξιοποιήσουμε
όλα τα καλούδια
της εποχής.



«Μπριζόλες» κουνουπιδιού
με ταμποulé

& χόρτα



© ΓΕΩΔΟΣΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ

↑
**«Μηριζόλες» λάχανου
με σαλάτα από σιτάρι, παντζάρι και ξινόμυλο**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 16

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2026 | 13



←
**Μανιταρόσουπα
λαδερή**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 17

↓
**Γλυκοπατάτες
πικάντικες,
παπρικές**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 17



↓
**Κολοκύθι στοιβαχτόν –
Κολοκύθα στον φούρνο με πιλάφι σε στρώσεις**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 17



→
**Τραγανά, τηγανητά
μπουκετάκια
κουνουπιδιού**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 16



«Μπριζόλες» κουνουπιδιού με ταμπουλέ

Από το κουνουπίδι ξεκίνησαν όλα! Οι χοντρές φέτες του επιδέχονται ό,τι συνδυασμό αρτυμάτων βάλει ο νους και όταν ψηθούν αποκτούν τραγανή κρούστα, χωρίς να χάνουν την ψίχα τους στο ψήσιμο, για χορταστικές μπουκιές. Εδώ η σφηγίς συνοδεύει με ταμπουλέ για ένα πλήρες και θρεπτικό γεύμα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 40-45 '

ΨΗΣΙΜΟ: 25 '

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

Για το ταμπουλέ

250 γρ. πλιγούρι ψιλό

140 ml χυμός λεμονιού

1 φλιτζ. τσαγιού ψιλοκομμένος

φρέσκος δυόσμος

2/3 φλιτζ. τσαγιού ψιλοκομμένος

μαϊντανός

50 γρ. κολοκυθόσποροι

1/4 κουτ. γλυκού καυτερό μπουκόβο

ή πιπέρι καγιέν

1/2 μικρό κοκκινόφλουδο κρεμμύδι,

σε λεπτές φέτες

ξύσμα από 1/2 λεμόνι

30 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το κουνουπίδι

1 μέτριο κουνουπίδι, χωρίς το σκληρό

μέρος του κοτσανιού, κομμένο

σε 4 ισόπαχες φέτες

1/2 κουτ. γλυκού σπόροι κόλιανδρου

1/2 κουτ. γλυκού σπόροι κύμινου

1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη

χυμός και ξύσμα από 1/2 λεμόνι

100 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ταμπουλέ: Σε ένα μπολ βάζουμε τον μισό χυμό λεμονιού (70 ml) και το πλιγούρι, συμπληρώνουμε με 180 ml ζεστό νερό, αλατίζουμε, ανακατεύουμε και το αφήνουμε για 20 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει, να φουσκώσει και να απορροφήσει όλο το υγρό. Το αφρατεύουμε με ένα πιρούνι, προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά για το ταμπουλέ (εκτός από τον υπόλοιπο χυμό λεμονιού) και αλατοπιπερώνουμε. Ανακατεύουμε και αφήνουμε κατά μέρος.

Κουνουπίδι: Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C. Στρώνουμε ένα μεγάλο ταψί με λαδόκολλα και βάζουμε εκεί τις φέτες κουνουπιδιού σε μονή στρώση. Τις αλείφουμε με λίγο από το ελαιόλαδο και από τις δύο πλευρές και

τις αλατοπιπερώνουμε. Φουρνίζουμε και ψήνουμε για 15 λεπτά από τη μία πλευρά. Τις γυρίζουμε και ψήνουμε για άλλα 8-10 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν.

Παράλληλα, ζεσταίνουμε ένα σκέτο μικρό αντικολητικό τηγάνι και καθυστερούμε τους σπόρους κόλιανδρου και του κύμινου για 30-40 δευτερόλεπτα, μέχρι να σκορπίσουν το άρωμά τους. Τους κοπανίζουμε στο γουδί, τους ρίχνουμε σε ένα μπολ, προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το σκόρδο, τον χυμό, αλατοπίπερο και το ξύσμα και ανακατεύουμε καλά.

Ξεφουρνίζουμε το κουνουπίδι και μοιράζουμε τις φέτες σε πιάτα. Από πάνω μοιράζουμε κουταλιές από το ταμπουλέ και περιχύνουμε με το αρωματισμένο ελαιόλαδο. Ραντίζουμε με τον υπόλοιπο χυμό λεμονιού και σερβίρουμε αμέσως.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

«Μπριζόλες» λάχανου με σαλάτα από σιτάρι, παντζάρι και ξινόμυλο

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 40 '

ΑΝΑΜΟΝΗ: 1 βράδυ

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ: 2 ώρες

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

Για τις «μπριζόλες» λάχανου

1 κεφάλι λάχανο

1 κουτ. γλυκού έτοιμο μείγμα

μπαχαρικών για κοτόπουλο ή κάρι

2-3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τη σαλάτα με σιτάρι

150 γρ. σιτάρι αποφλοιωμένο,

μουλιασμένο αποβραδής σε νερό

40 γρ. σουσάμι, καθυστερημένο

σε αντικολητικό τηγάνι μέχρι

να ξανθύνει έντονα

2 παντζάρια, καθαρισμένα,

χοντροτριμμένα

2 ξινόμυλα, χοντροτριμμένα

60 ml ελαιόλαδο

20 ml ξίδι

30 ml χυμός λεμονιού

ξύσμα από 1 λεμόνι

7-8 ελιές θρούμπες, ψιλοκομμένες

80 γρ. καρύδια, καθυστερημένα

στους 150°C για 12-15 λεπτά,

σπασμένα

1 ώριμο αβοκάντο, σε μικρά κυβάκια,

ραντισμένα με 30 ml χυμό λεμονιού

για να μη μαυρίσουν

3 κουτ. σούπας ψιλοκομμένο

ξηρό κρεμμύδι

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σαλάτα με σιτάρι: Στραγγίζουμε το σιτάρι, το ξεπλένουμε και το βάζουμε σε μια κατσαρόλα με άφθονο νερό. Το βράζουμε για 1 1/2 ώρα, μέχρι να μαλακώσει και να αρχίσει να σκάει. Λίγα λεπτά πριν το αποσύρουμε από τη φωτιά, αλατίζουμε. Το στραγγίζουμε και το βάζουμε σε μπολ. Προσθέτουμε το σουσάμι και ανακατεύουμε καλά. Σε άλλο μπολ ανακατεύουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά. Αφήνουμε τα δύο μπολ κατά μέρος.

Λάχανο: Με μεγάλο μαχαίρι κόβουμε κωνικά το κοτσάνι του λάχανου (όπως το κόβουμε για να βράσουμε λάχανο για ντολμάδες) και το αφαιρούμε. Έπειτα κόβουμε το λάχανο σε 4 ισόπαχες φέτες.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C και στρώνουμε ένα μεγάλο ταψί με λαδόκολλα.

Αλείφουμε τις φέτες λάχανο με το ελαιόλαδο και από τις δύο μεριές και τις πασπαλίζουμε με αλάτι, πιπέρι και το μείγμα μπαχαρικών για κοτόπουλο. Βάζουμε τις φέτες στο ταψί, σε μονή στρώση, φουρνίζουμε και τις ψήνουμε για 25 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν στις άκρες τους τα φύλλα.

Σερβίρισμα: Μοιράζουμε τις «μπριζόλες» λάχανου σε πιάτα και δίπλα τους μοιράζουμε το σιτάρι, σε λοφάκι. Πάνω σε κάθε λοφάκι βάζουμε από λίγο μείγμα με τα υπόλοιπα υλικά της σαλάτας και ραντίζουμε με λίγο επιπλέον χυμό λεμονιού. Σερβίρουμε αμέσως.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Τραγανά, τηγανητά μπουκετάκια κουνουπιδιού

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 10 '

ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ: 10' (συνολικά)

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4-6 μερίδες, ως ορεκτικό)

1 μεγάλο κουνουπίδι, χωρισμένο

στα μπουκετάκια του

4 αυγά, ελαφρώς χτυπημένα

200 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη

200 γρ. τριμμένη φρυγανιά

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

3/4 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο

40 γρ. βούτυρο αγελάδας

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βάζουμε να βράσει άφθονο αλατισμένο νερό σε μεγάλη κατσαρόλα και, μόλις κοκλάσει, ρίχνουμε τα μπουκετάκια κουνουπιδιού. Βράζουμε για περίπου 2 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς, να

παραμείνουν αλ ντέντε. Τα στραγγίζουμε καλά σε χαρτί κουζίνας.

Σε τρία διαφορετικά μπολ βάζουμε τα αυγά, την παρμεζάνα και την τριμμένη φρυγανιά. Σε ένα αντικοληπτικό τηγάνι ζεσταίνουμε μαζί το ελαιόλαδο και το βούτυρο, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, μέχρι να αρχίσουν να ακνίζουν.

Βουτάμε τα μπουκετάκια, ένα ένα, πρώτα στο αυγό, μετά στην παρμεζάνα και τέλος στην τριμμένη φρυγανιά και τα ρίχνουμε στο καυτό λάδι. Τα τηγανίζουμε σε δόσεις, γυρίζοντάς τα μερικές φορές, μέχρι να γίνουν τραγανά και χρυσαφένια. Τα στραγγίζουμε σε χαρτί κουζίνας και τα σερβίρουμε ζεστά, πασπαλισμένα με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Κολοκύθι στοιβαχτόν – Κολοκύθα στον φούρνο με πιλάφι σε στρώσεις

Σε όλο τον Πόντο καλλιεργούσαν και κατανάλωναν γλυκές κολοκύθες διαφόρων σχημάτων και μεγεθών, πολύ περισσότερο όμως στα Κοτύωρα και στην Κερασούντα. Η συνταγή εδώ είναι πρωτότυπη και εξαιρετικά νόστιμη και σερβίρεται όχι μόνο ως κύριο πιάτο, αλλά και ως ένα ιδιαίτερο συνοδευτικό για ψητά κρεατικά.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20´

ΨΗΣΙΜΟ: περίπου 1 ώρα

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

1.500 γρ. ψίχα γλυκιάς κολοκύθας (καθαρό βάρος), σε κύβους 1 εκ. (βρίσκουμε και έτοιμη, καθαρισμένη, κομμένη και συσκευασμένη, στα σούπερ μάρκετ)
3 μεγάλα ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
200 γρ. βούτυρο αγελάδας
250 γρ. ρύζι για πιλάφι
10-12 ξερά δαμάσκηνα, χωρίς κουκούτσια, κομμένα στη μέση
100 γρ. αμύγδαλα λευκά, ολόκληρα ή χοντροσπασμένα, ελαφρώς καβουρδισμένα
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα σοτάρουμε την κολοκύθα και τα κρεμμύδια στο μισό βούτυρο, σε μέτρια φωτιά, μέχρι η κολοκύθα να μαραθεί. Τα μεταφέρουμε σε μεγάλο μπολ, αλατοπιπερώνουμε και

ανακατεύουμε. Ζεσταίνουμε στην κατσαρόλα το υπόλοιπο βούτυρο, μέχρι να λιώσει, και σοτάρουμε απαλά το ρύζι για 1-2 λεπτά, μέχρι να γυαλίσει. Προσθέτουμε τα δαμάσκηνα και τα αμύγδαλα, αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε για 2 λεπτά ακόμη, ανακατεύοντας. Αποσύρουμε από τη φωτιά.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C. Βουτυρώνουμε ένα μέτριο στρογγυλό ή ορθογώνιο ταψί και απλώνουμε στον πυθμένα του το μισό μείγμα κολοκύθας. Από πάνω απλώνουμε το μισό μείγμα ρυζιού. Επαναλαμβάνουμε άλλη μία φορά τη διαδικασία.

Περιχύνουμε με 450 ml ζεστό νερό, από χαμηλό ύψος και με προσοχή για να μη χαλάσουμε τις στρώσεις, και φουρνίζουμε χωρίς να σκεπάσουμε το ταψί. Ψήνουμε για περίπου 1 ώρα ή μέχρι να μαλακώσει το ρύζι και να απορροφήσει τα περισσότερα υγρά. Αν δούμε και αρπάζει στην επιφάνεια, καλύπτουμε με λαδόκολλα. Ξεφουρνίζουμε, αφιέρουμε το φαγητό για 10 λεπτά και το σερβίρουμε, συνοδεύοντας, αν θέλουμε, με γιαούρτι.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Από το βιβλίο του Θωμά Σαββίδη *Ποντακί Διατροφή*, εκδόσεις Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη 2020

Γλυκοπατάτες πικάντικες, παπρικάτες

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20´, **ΨΗΣΙΜΟ:** 30´

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

2 κιλά γλυκοπατάτες λεπτές και μακριές, καλά πλυμένες
χυμός + ξύσμα από 1/2 λεμόνι
1 κουτ. γλυκού πάπρικα γλυκιά
λίγο πιπέρι καγιέν
60 ml ελαιόλαδο
αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
λίγο καβουρδισμένος πασατέμπος + σπόροι ροδιού (για το σερβίρισμα)

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C και στρώνουμε ένα μέτριο ταψί με λαδόκολλα. Κόβουμε κάθε γλυκοπατάτα στη μέση κατά μήκος της μακριάς πλευράς και χαράσσουμε κάθε μέρος σε βαθιά καρεδάκια του 1 εκ. Τις λαδώνουμε, τις πασπαλίζουμε με την πάπρικα, το πιπέρι καγιέν, αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι και τις απλώνουμε σε μονή στρώση στο ταψί με τη φλούδα από κάτω. Ψήνουμε για περίπου 30 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν. Ξεφουρνίζουμε, ρίχνουμε τον χυμό

και το ξύσμα λεμονιού, τον πασατέμπο και το ρόδι και σερβίρουμε.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Μανιταρόσουπα λαδερή

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 40´

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: περίπου 45´

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

500 γρ. φρέσκα μανιτάρια, πλυμένα, καλά σκουπισμένα και ψιλοκομμένα
2 κουτ. σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
50 ml λευκό ξηρό κρασί
200 γρ. φρέσκο σπανάκι, ψιλοκομμένο
8 φρέσκα κρεμμυδάκια, σε λεπτές φέτες
200 γρ. μαρούλι, ψιλοκομμένο
χυμός λεμονιού, κατά βούληση
4-5 κουτ. σούπας φυτική κρέμα (στα ψυγεία των σούπερ μάρκετ, μαζί τις κλασικές κρέμες γάλακτος)
140 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε ευρύχωρη κατσαρόλα ζεσταίνουμε τη μισή ποσότητα ελαιολάδου σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τα μανιτάρια για μερικά λεπτά, μέχρι να σωθούν τα υγρά που θα αποβάλουν και να ροδίσουν απαλά. Ρίχνουμε το αλεύρι, ανακατεύουμε 1-2 λεπτά μέχρι να καβουρδιστεί (χωρίς να πάρει χρώμα) και να αναμειχθεί με τα μανιτάρια, και σβήνουμε με το κρασί. Ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε για 1 λεπτό, ώστε να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε το σπανάκι, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το μαρούλι. Ρίχνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, ανακατεύουμε και αμέσως προσθέτουμε 3 λίτρα ζεστό νερό, αλάτι και πιπέρι. Μόλις πάρει βράση το υγρό, μετριάζουμε τη φωτιά και βράζουμε τη σούπα για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν τα μανιτάρια.

Λίγο πριν αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το λεμόνι. Στη συνέχεια αφαιρούμε μια ποσότητα από το υγρό της σούπας (όσο περίπου 1 φλιτζάνι του τσαγιού), το αδειάζουμε σε ένα μπολ, προσθέτουμε τη φυτική κρέμα και ανακατεύουμε καλά για να ομογενοποιηθούν τα υλικά. Αδειάζουμε το μείγμα πίσω στην κατσαρόλα, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

ΙΕΡΟΝ ΚΟΙΝΟΒΙΟΝ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΥ

ΟΡΜΥΛΙΑΣ

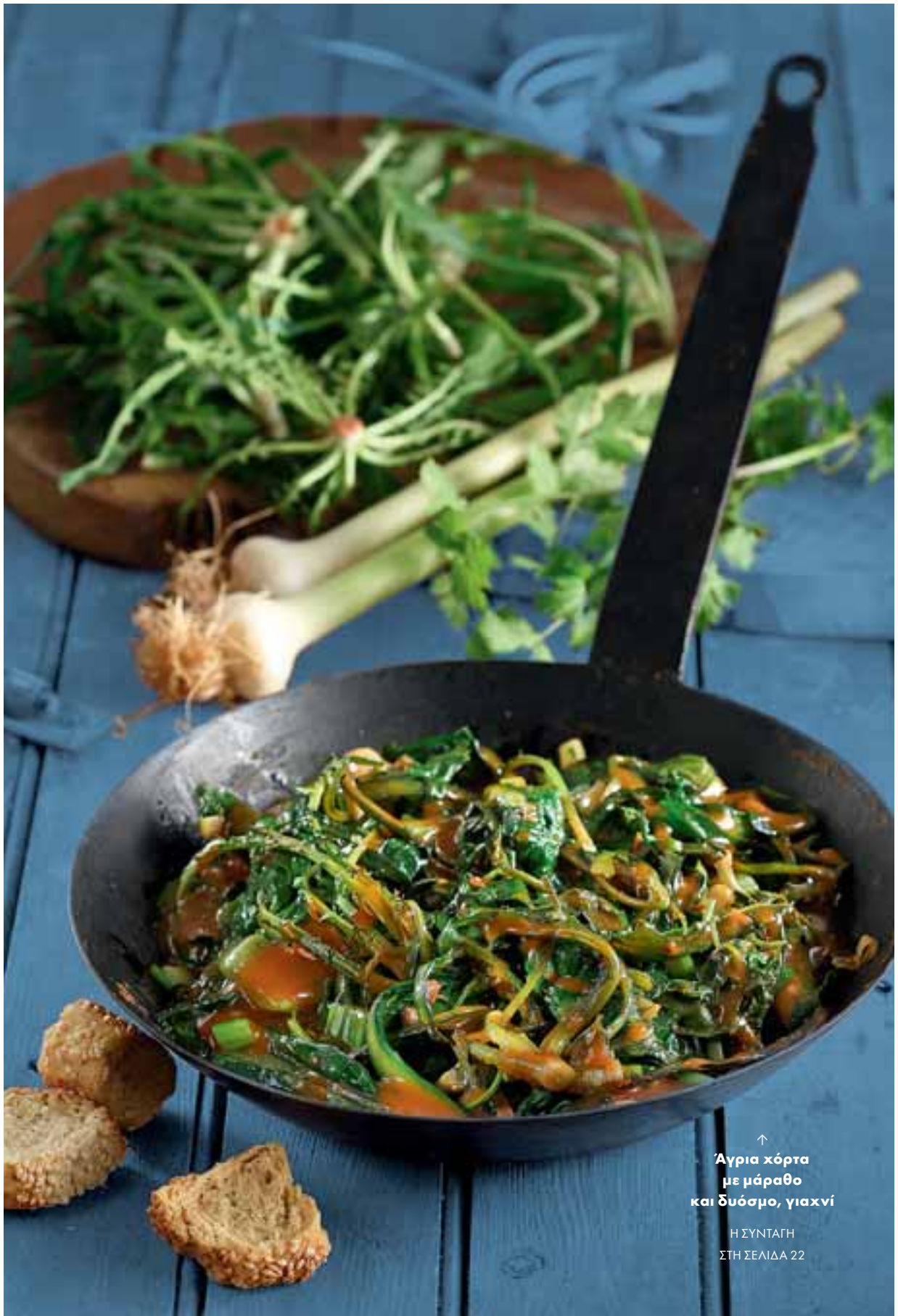
→
**Σπανάκι και
πράσα τσιγαριστά**
Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 22



↑
Κολοκύθα γιαχνί
Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 22



↑
**Πατάτες γιαχνί με κόκκινες φακές
και κόλιανδρο**
Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 22



↑
**Άγρια χόρτα
με μάραθο
και δυόσμο, γιαχνί**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 22



→
Πρασσέλινο

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 23

←
**Αλοο γοβί,
ένα θεσπέσιο
ινδικό λαδερό**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 23

→
**Πράσα
με κυδώνια**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 23



Κολοκύθα γιαχνί

Απολαμβάνουμε την γλυκιά κολοκύθα γεμιστή, σε σούπες και σε απίθανα γιαχνί, όπως αυτό με τα τρυφερά καρότα, τον μυρωδάτο κόλιανδρο και τη φέτα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 40'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

600 γρ. ψίχα κολοκύθας, σε κύβους 3 εκ.
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, σε ψιλά καρέ
3-4 μέτρια καρότα, σε μέτριες φέτες
1 κουτ. σούπας πελτές ντομάτας
200 γρ. φέτα, χοντροθρυμματισμένη
1 κουτ. γλυκού κόλιανδρος ξερός, σε σκόνη
1/2 κουτ. γλυκού ρίγανη ξερή, τριμμένη
100 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι για περίπου 2 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει λίγο.

Προσθέτουμε τον ντοματοπελτέ, τον κόλιανδρο, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και συνεχίζουμε το σοτάρισμα, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα, για περίπου άλλα 1-2 λεπτά. Βάζουμε την κολοκύθα και το καρότο, ανακατεύουμε και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για περίπου άλλα 6-7 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν και να χρυσίσουν. Ρίχνουμε τόσο νερό ώστε σχεδόν να καλύψει τα υλικά, ανακατεύουμε απαλά και χαμηλώνουμε τη φωτιά.

Σκεπάζουμε με καπάκι την κατσαρόλα και σιγομαγειρεύουμε για περίπου 20-25 λεπτά, έως ότου μαλακώσει η κολοκύθα. Ξεσκεπάζουμε την κατσαρόλα, σκορπίζουμε τη φέτα και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για περίπου άλλα 4-5 λεπτά, μέχρι να εξατμιστούν τα περισσότερα υγρά και να λιώσει ελαφρώς η φέτα.

Αποσύρουμε από τη φωτιά, πασπαλίζουμε με τη ρίγανη και σερβίρουμε.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Σπανάκι και πράσα τσιγαριστά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 1 ώρα

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 20'

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 4-6 μερίδες)

1.000 γρ. σπανάκι (ζυγισμένο καθαρισμένο), σε μέτρια κομμάτια
500 γρ. πράσα (το λευκό και το τρυφερό πράσινο μέρος), σε λεπτές ροδέλες
25 ml χυμός λεμονιού
100 γρ. φρέσκα κρεμμυδάκια
20 γρ. άνηθος, ψιλοκομμένος
20 γρ. φρέσκος δυόσμος, ψιλοκομμένος
130 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Πλένουμε σχολαστικά και στραγγίζουμε καλά το σπανάκι. Το ψιλοκόβουμε.

Ζεσταίνουμε 100 ml από το ελαιόλαδο σε μια φαρδιά κατσαρόλα, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, και σοτάρουμε τα πράσα με λίγο αλάτι για 3-4 λεπτά, μέχρι να μαραθούν. Προσθέτουμε το σπανάκι, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε. Σκεπάζουμε αμέσως την κατσαρόλα με το καπάκι της και μαγειρεύουμε για 2 λεπτά. Ξεσκεπάζουμε την κατσαρόλα, ανακατεύουμε ξανά και μαγειρεύουμε για μερικά λεπτά, μέχρι να μαραθεί, προσέχοντας να μη μαλακώσει και διαλύεται. Ρίχνουμε τον χυμό λεμονιού, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα μυρωδικά, ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά. Ραντίζουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο ωμό, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

ΛΟΥΚΑΣ ΜΑΪΛΕΡ

Πατάτες γιαχνί με κόκκινες φακές και κόλιανδρο

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 30'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

500 γρ. πατάτες, σε κύβους 2-3 εκ.
300 γρ. καρότα, σε κομμάτια 2-3 εκ.
150 γρ. κόκκινες φακές
2 σκελίδες σκόρδου, λιωμένες
1 μεγάλο κρεμμύδι ξερό, ψιλοκομμένο
1 κουτ. σούπας κάρι σε σκόνη
1-1,5 λίτρο ζωμός λαχανικών (βλ. σελ. 228) ή νερό
τα φύλλα από 1 μάτσο φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένα

60 ml ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο για περίπου 2 λεπτά. Προσθέτουμε τις πατάτες, τα καρότα και το κάρι και σοτάρουμε για άλλα 4-5 λεπτά.

Ρίχνουμε αρκετό από τον ζωμό ή νερό για να καλύψει πλήρως τα λαχανικά και μαγειρεύουμε μέχρι να αρχίσουν τα υγρά να κοχλάζουν.

Προσθέτουμε τις φακές, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για περίπου 20 λεπτά ή μέχρι τα λαχανικά και οι φακές να γίνουν (οι φακές θα αρχίσουν να διαλύονται, αλλά δεν πειράζει).

Στο τέλος το φαγητό πρέπει να είναι ζουμερό, αλλά όχι σούπα.

Αλατοπιπερώνουμε, σκορπίζουμε τον φρέσκο κόλιανδρο, ανακατεύουμε απαλά και σερβίρουμε.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

Άγρια χόρτα με μάραθο και δυόσμο, γιαχνί

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 30'

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 4μερίδες)

800 γρ. άγρια χόρτα, χοντροκομμένα
το λευκό και τρυφερό πράσινο μέρος
από 1/2 κιλό φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
1 σκελίδα σκόρδου, ψιλοκομμένη
1 μαρούλι, λεπτοκομμένο
1/2 μάτσο μάραθος, ψιλοκομμένος, χωρίς τα χοντρά κοτσάνια
τα φύλλα από 1/2 μάτσο φρέσκο δυόσμο, χοντροκομμένα
420 γρ. (1 κονσέρβα) ολόκληρα ντοματάκια, ελαφρώς χτυπημένα στον πολυκόφτη
1 κουτ. γλυκού ξύσμα λεμονιού
30 ml χυμός λεμονιού (ή όσο λεμόνι μάς αρέσει)
100 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια με το σκόρδο για περίπου 5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς.

Προσθέτουμε τα χόρτα και το μαρούλι, ανακατεύουμε και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλα 5 λεπτά, μέχρι να μειωθεί ο όγκος τους. Ρίχνουμε την ντομάτα, αλατοπι-

περο και 100 ml νερό και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Σκεπάζουμε με το καπάκι και μαγειρεύουμε για περίπου 10 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Ξεσκεπάζουμε, ρίχνουμε τον μάραθο, τον δυόσμο και το ξύσμα λεμονιού, ανακατεύουμε και δυναμώνουμε τη φωτιά. Μαγειρεύουμε για άλλα 10 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα χόρτα όσο μας αρέσει και να εξατμιστούν τα περισσότερα υγρά. Αποσύρουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε τον λεμονοχυμό και σερβίρουμε.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Αλοο gobi, ένα θεσπέσιο ινδικό λαδερό

Δημοφιλές πιάτο για χορτοφάγους, με πατάτες, κουνουπίδι, σάλτσα ντομάτας και πλούσιο μείγμα μπαχαρικών. Η ιδιαίτερη τεχνική μαγειρέματος και ο ωραίος συνδυασμός μπαχαρικών μεταμορφώνουν ένα απλό φαγητό σε εμπειρία.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30 '

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ: 1 ώρα + 30 '

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

400 γρ. πατάτες, κομμένες κυδωνάτες
τα μπουκετάκια από 1 μεγαλούτσικο κουνουπίδι

4 σκελίδες σκόρδου, λιωμένες
2 καυτερές πιπεριές μικρές, ψιλοκομμένες

800 γρ. ντοματάκια κονσέρβας, ολόκληρα και χοντροκομμένα
1 κουτ. γλυκού καστανή ζάχαρη
ο χυμός από 1 λάιμ

8 φύλλα κάρι ή 1 κουτ. σούπας κάρι σε σκόνη

80 ml ελαιόλαδο
αλάτι

1/3 μάτσο φρέσκος κόλιανδρος, ψιλοκομμένος

Για το μείγμα μπαχαρικών

1 κουτ. σούπας σπόροι κύμινου, κοπανισμένοι

2 κουτ. γλυκού σπόροι κόλιανδρου, κοπανισμένοι

2 κουτ. γλυκού μαυροκούκι

1 κουτ. γλυκού κανέλα, σε σκόνη

1 κουτ. γλυκού τσίλι σε σκόνη

1 κουτ. γλυκού κουρκουμάς σε σκόνη

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 °C. Σε μπολάκι ανακατεύουμε όλα τα μπαχαρικά μαζί.

Σε μια κατσαρόλα με μπόλικο νερό βράζουμε σε μέτρια φωτιά τις πατάτες για 10 λεπτά, ίσα να μαλακώσουν ελαφρώς. Τις

στραγγίζουμε καλά και τις αδειάζουμε σε μέτριο ταψί.

Ρίχνουμε και το κουνουπίδι, το μείγμα μπαχαρικών και το μισό λάδι, αλατίζουμε και ανακατεύουμε καλά. Ψήνουμε για περίπου 35 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.

Παράλληλα, σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το υπόλοιπο λάδι και σοτάρουμε σε μέτρια φωτιά το σκόρδο με τα φύλλα κάρι για 1/2 λεπτό. Ρίχνουμε τις καυτερές πιπεριές, την ντομάτα, τη ζάχαρη, τον χυμό λάιμ και λίγο αλάτι, σκεπάζουμε με το καπάκι και μαγειρεύουμε για 15 λεπτά, μέχρι να δέσει η σάλτσα. Προσθέτουμε τα ψημένα λαχανικά, ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για 15 λεπτά. (Αν χρειαστεί, προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό.) Πασπαλίζουμε με τον φρέσκο κόλιανδρο και αποσύρουμε από τη φωτιά.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Πρασοσέλινο

«Φαγητό γρήγορο και εύκολο, με υλικά που καλλιεργούν στους κήπους της μονιάς. Το μυστικό του είναι ότι δεν χρειάζεται πολύ νερό, γιατί το πράσο βγάζει υγρά. Το βράζουμε σε χαμηλή φωτιά. Δεν ανακατεύουμε, αλλά ενίοτε σείουμε την κατσαρόλα. Στην αλάδωτη εκδοχή του χρησιμοποιούμε ταχίνι», μας ενημερώνουν οι μοναχές.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30 '

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: περίπου 50 '

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

1.500 γρ. πράσα (το λευκό και το τρυφερό πράσινο μέρος), καθαρισμένα, κομμένα σε κομμάτια των 4 εκ.

500 γρ. σελινόριζα, καθαρισμένη και κομμένη σε μικρά καρέ (κρατάμε και τα φυλλαράκια της, αν έχει, για το σοτάρισμα. Αν δεν έχει, μπορούμε να βάλουμε 1 κλωνάρι σέλινο)

2 κουτ. γλυκού πελτές ντομάτας

3/4 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο

λίγο αλάτι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια ευρύχωρη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τη σελινόριζα, τα φύλλα της (ή το σέλινο) και τα πράσα για 5-6 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρά. Προσθέτουμε 2 φλιτζ. τσαγιού νερό και αλάτι, ανακατεύουμε και αφήνουμε να πάρει βράση σε δυνατή φωτιά. Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία

και μαγειρεύουμε για περίπου 30 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν καλά τα πράσα, αλλά να μη διαλύονται.

Παίρνουμε λίγο από το ζουμί του φαγητού, το ρίχνουμε σε ένα μπολάκι, προσθέτουμε τον πελτέ και ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί. Αδειάζουμε το μείγμα στην κατσαρόλα. Ανακατεύουμε απαλά και σιγομαγειρεύουμε για άλλα 10 λεπτά, μέχρι να ενωθούν οι γεύσεις.

ΙΕΡΟΝ ΚΟΙΝΟΒΙΟΝ

ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΥ ΟΡΜΥΛΙΑΣ

Πράσα με κυδώνια

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20 '

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 1 ώρα

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

4-5 μεγάλα πράσα, το λευκό και το τρυφερό πράσινο μέρος, σε κομμάτια 3-4 εκ.

1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 μεγάλο κυδώνι, καθαρισμένο, κομμένο κυδωνάτο σε 6 κομμάτια

10 ξερά δαμάσκηνα, χωρίς κουκούτσια, ολόκληρα
χυμός από 1 λεμόνι
60 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μια φαρδιά κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά.

Σοτάρουμε το κρεμμύδι για 2-3 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει.

Προσθέτουμε τα πράσα, κλείνουμε την κατσαρόλα με το καπάκι της και χαμηλώνουμε καλά τη φωτιά.

Αφήνουμε τα πράσα να αχνιστούν, για 10-15 λεπτά, χωρίς να ανακατέψουμε, απλώς σείουμε τακτικά την κατσαρόλα για να μην κολλήσουν.

Τα γυρίζουμε για να ροδίσουν απαλά και από την άλλη πλευρά, προσθέτουμε το κυδώνι και 2/3 φλιτζ. τσαγιού ζεστό νερό, αλατοπιπερώνουμε και κλείνουμε ξανά την κατσαρόλα.

Συνεχίζουμε το μαγείρεμα σε πολύ χαμηλή φωτιά για άλλα 15 λεπτά και προσθέτουμε τα δαμάσκηνα και τον χυμό λεμονιού.

Σείουμε ξανά την κατσαρόλα και μαγειρεύουμε για άλλα 30 λεπτά, πάντα σε πολύ χαμηλή φωτιά, μέχρι τα υλικά να μελώσουν. Ελέγχουμε κάθε δεκάλεπτο και, μόνο αν χρειάζεται, προσθέτουμε ελάχιστο ζεστό νερό.

Σερβίρουμε το φαγητό κλιαρό. **Y**

ΑΓΓΕΛΑ ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ

Πρωτότυπα σπανακόρυζα, ιδιαίτερα λαχανόρυζα και άλλα φαγάκια με βάση το ρύζι για το καθημερινό μας τραπέζι.



βράσε όρουζα



←
**Σπνακόρυζο
κοκκινιστό
με μανιτάρια**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 28

↙
**Τηγαντό ρύζι
με κόκκινη
κολοκύθα,
αρακά και καρότα**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 29



↓
**Κόκκινα φασόλια
με ρύζι και
μπαχαρικά**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 29





↑
**Σπανακόρυζο με τραγανά
τσιπς δυόσμου**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 28



↑
**Λαχανόρυζο
σκορδάτο**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 28



↑
**Λαχανόρυζο
με κολοκύθα**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 29

Σπανακόρυζο κοκκινιστό με μανιτάρια

Εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης και φυτικών ινών.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30´

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 40´

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

- 800 γρ. σπανάκι, καθαρισμένο, χοντροκομμένο
- 2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 200 γρ. ολόκληρα ντοματάρια κονσέρβας, πολτοποιημένα στον πολυκόφτη
- 2 κουτ. γλυκού ντοματοπελτές
- 3/4 φλιτζ. τσαγιού ρύζι Καρολίνα
- 200 γρ. μανιτάρια λευκά μικρά, καλά σκουπισμένα με νοτισμένη πετσέτα και ολόκληρα
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 1/2 μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος
- 1/4 κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο
- 1 κουτ. σούπας ξύσμα λεμονιού
- 30 ml χυμός λεμονιού
- 90 ml ελαιόλαδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε τη μισή ποσότητα ελαιολάδου σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμύδια (ξερά και φρέσκα) για 4-5 λεπτά. Ρίχνουμε το σπανάκι, το σκόρδο και τον πελτέ και σοτάρουμε για άλλα 6-8 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά, μέχρι να μειωθεί ο όγκος του.

Προσθέτουμε την ντομάτα και 400 ml νερό και μαγειρεύουμε για 10 λεπτά, μέχρι να δέσει ελαφρώς η σάλτσα. Ρίχνουμε το ρύζι, τα μανιτάρια, τον άνηθο, το μοσχοκάρυδο και αλατοπίπερο και μαγειρεύουμε για 15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει το ρύζι. Αποσύρουμε από τη φωτιά.

Χτυπάμε στον πολυκόφτη το ξύσμα και τον χυμό με το υπόλοιπο λάδι μέχρι να φτιάξουμε μια λεία σάλτσα.

Περιχύνουμε το σπανακόρυζο, ανακατεύουμε απαλά και σερβίρουμε.

ΓΩΩ ΔΕΛΟΓΙΑΝΝΗ

Λαχανόρυζο σκορδάτο

Το πανταχού παρόν κύμινο στις μαγειρικές του όρους Σινά το βρίσκουμε κι εδώ, μαζί με τις δροσερές μυρωδιές του άνηθου και του μαϊντανού. Η συνταγή περιέχει μισό κεφάλι σκόρδο, όχι και τόσο συνηθισμένο στο πατροπαράδοτο λαχανόρυζο. Όμως μην το φοβηθείτε: ανεβάζει τη γεύση, χωρίς να κάνει το φαγητό υπερβολικά σκορδάτο.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20´

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: περίπου 40´

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

- 4 ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 1/2 κεφάλι σκόρδο, χωρισμένο στις σκελίδες του, ψιλοκομμένες
- 1 μέτριο λάχανο, χοντροκομμένο σε λωρίδες πλάτους περίπου 3-4 εκ.
- 500 γρ. συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας
- 350 γρ. ρύζι γλασέ ή Καρολίνα Σερρών
- 1 κουτ. γλυκού κύμινο σε σκόνη
- 1 κουτ. γλυκού φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1/2 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος
- 1/2 μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος
- 1 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο
- αλάτι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε ευρύχωρη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμύδια για 6-8 λεπτά, μέχρι να αρχίσουν να ροδίζουν. Προσθέτουμε τα σκόρδα και το λάχανο και αλατίζουμε. Συνεχίζουμε το σοτάρισμα για μερικά λεπτά ακόμη, μέχρι να μαραθεί το λάχανο και να πέσει ο όγκος του.

Προσθέτουμε 500 ml ζεστό νερό, αφήνουμε να πάρει μία βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε με σκεπασμένη την κατσαρόλα για περίπου 20 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει το λάχανο. Ρίχνουμε τον συμπυκνωμένο ντοματοχυμό, το ρύζι, το κύμινο, το πιπέρι και τα μυρωδικά, ανακατεύουμε και σιγομαγειρεύουμε μέχρι να γίνει το ρύζι και το φαγητό να μελώσει. Αν χρειαστεί, στη διάρκεια του μαγειρέματος προσθέτουμε λίγο ακόμη ζεστό νερό.

ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΣΙΝΑ

Σπανακόρυζο με τραγανά τσιπς δυόσμου

Τα ολόκληρα τηγανισμένα φύλλα δυόσμου γίνονται στη στιγμή τραγανά τσιπς, που προσθέτουν πλούσιο άρωμα στο φαγητό, και μάλιστα μόλις λίγα λεπτά πριν από το σερβίρισμα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 40´

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 45-50´

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

- 1 κιλό φρέσκο σπανάκι (ζυγισμένο καθαρισμένο), χοντροκομμένο
- 3/4 φλιτζ. τσαγιού ρύζι μακρύκοκκο, π.χ. Σπερχειάδας
- 1 μάτσο φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα, μαζί με το πράσινο μέρος τους
- 2 ολόκληρα ντοματάρια κονσέρβας, λιωμένα με το πιρούνι + 5 φρέσκα ντοματίνια, ψιλοκομμένα
- τα φύλλα από 1 μάτσο δυόσμο, ολόκληρα
- 120 ml ελαιόλαδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα ψιλοκομμένα ντοματίνια με αλατοπίπερο και 1 κουτ. σούπας από το ελαιόλαδο. Αφήνουμε στην άκρη να μαριναριστεί.

Σε φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το μισό από το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια με αλάτι και πιπέρι για 5 λεπτά. Ρίχνουμε τις λιωμένες ντομάτες και μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά για 10 λεπτά, μέχρι να δέσουν ελαφρά. Προσθέτουμε το σπανάκι σε δύο-τρεις δόσεις, ανακατεύοντας κάθε δόση για λίγο, μέχρι να μαραθεί και να πέσει ο όγκος της, προτού ρίξουμε την επόμενη.

Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά.

Δυναμώνουμε τη φωτιά, ρίχνουμε το ρύζι και αλατοπίπερο και μαγειρεύουμε για περίπου 15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει. Αν δούμε ότι το φαγητό στεγνώνει, ρίχνουμε τακτικά μικρές δόσεις από ζεστό νερό.

Αποσύρουμε από τη φωτιά.

Τσιπς δυόσμου: Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και τηγανίζουμε τα ολόκληρα φύλλα δυόσμου για λίγα δευτερόλεπτα, μέχρι να γίνουν τραγανά. Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τα στραγγίζουμε σε χαρτί κουζίνας.

Λίγο πριν σερβίρουμε, ρίχνουμε στο

σπανακόρυζο τα ψιλοκομμένα ντοματίνια και ανακατεύουμε. Μοιράζουμε σε πιάτα, σκορπίζουμε σε κάθε μερίδα μερικά τραγανά φύλλα δυόσμου και σερβίρουμε.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Τηγαντό ρύζι με κόκκινη κολοκύθα, αρακά και καρότα

Αυτή η συνταγή γίνεται ακόμα πιο νόστιμη με το ρύζι που μας έχει περισσέψει από την προηγούμενη και το έχουμε αφήσει στο ψυγείο. Θα χρειαστούμε 4-5 φλιτζ. τσαγιού βρασμένο και παγωμένο ρύζι.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 30'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

400 γρ. ρύζι μακρύκοκκο
2 σκελίδες σκόρδου, λιωμένες
25 γρ. φρέσκο τζίντζερ, τριμμένο
40 ml λευκό ξηρό κρασί
40 ml σάλτσα σόγιας
3 αυγά, χτυπημένα με ένα πιρούνι
200 γρ. ψίχα κολοκύθας, σε κυβάκια 2 εκ.
200 γρ. αρακάς
200 γρ. καρότο, σε κυβάκια 2 εκ.
4 κρεμμυδάκια φρέσκα (τα 3 λεπτοκομμένα και το 4ο κομμένο διαγώνια σε μέτριες φέτες, για το στόλισμα)
60 ml ελαιόλαδο
φρεσκοτριμμένο πιπέρι (αλάτι δεν χρειάζεται, η σάλτσα σόγιας είναι αρκούτως αλμυρή)
λίγα φύλλα φρέσκου κόλιανδρου

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βράζουμε το ρύζι σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας, το στραγγίζουμε και το αφήνουμε να κρυώσει. Το βάζουμε στο ψυγείο για να παγώσει όσο εμείς ετοιμάζουμε τα λαχανικά.

Σε μπόλικο νερό που κοχλάζει βράζουμε τα καρότα και τον αρακά για περίπου 2 λεπτά, ίσα να μαλακώσουν ελαφρώς. Τα στραγγίζουμε.

Σε ένα μεγάλο τηγάνι ή γουόκ ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το τζίντζερ και το σκόρδο για 1/2 λεπτό. Ρίχνουμε τα αυγά και ανακατεύουμε με μια σπάτουλα όπως στη στραπατσάδα, για περίπου 3 λεπτά, μέχρι να αρχίσουν να σφίγγουν. Τότε ρίχνουμε το ρύζι (όπως είναι παγωμένο από το ψυγείο) και ανακατεύουμε καλά για άλλα 2-3 λεπτά, μέχρι να ζεσταθεί καλά. Προσθέτουμε την κολοκύθα, τα καρότα, τον αρακά και τα τρία

φρέσκα κρεμμυδάκια και μαγειρεύουμε για άλλα 3 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά. Περιχύνουμε με τη σάλτσα σόγιας και το κρασί και ανακατεύουμε για άλλα 2 λεπτά, μέχρι να απορροφηθούν όλα τα υγρά. Αποσύρουμε από τη φωτιά, πασπαλίζουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι, τον κόλιανδρο και το υπόλοιπο φρέσκο κρεμμυδάκι και σερβίρουμε.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

Κόκκινα φασόλια με ρύζι και μπαχαρικά

Ούτε αναμονές, ούτε μούλιασμα, ούτε κόπος. Μόνο γέυση, άρωμα και μια χορταστική «φασολάδα» με ρύζι και έτοιμα βρασμένα, κόκκινα φασόλια. Το καυτερό το ρυθμίζουμε σύμφωνα με τα γούστα και τις αντοχές μας.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 35'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 6-8 μερίδες)

900 γρ. έτοιμα κόκκινα φασόλια βρασμένα, από κονσέρβα, ξεπλυμένα και καλά στραγγισμένα
400 γρ. ξηρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
1 κουτ. γλυκού πάπρικα γλυκιά
1/2 - 1 κουτ. γλυκού τσίλι σε σκόνη
1 κουτ. γλυκού ρίγανη ξηρή, τριμμένη
1 κουτ. γλυκού κύμινο σε σκόνη
400 γρ. ρύζι μακρύκοκκο
450 γρ. ντομάτα κονσέρβας, ψιλοκομμένη
80 γρ. πράσινες ελιές, ψιλοκομμένες, χωρίς το κουκούτσι
1 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος
λίγες σταγόνες χυμός λεμονιού
60 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια κασαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο για 4-5 λεπτά. Προσθέτουμε την πάπρικα, το τσίλι, τη ρίγανη, το κύμινο και το ρύζι και σοτάρουμε για άλλα 5 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά. Ρίχνουμε αλατοπίπερο, 700 ml νερό και την ντομάτα και μαγειρεύουμε για 20 λεπτά, μέχρι να γίνει το ρύζι. Ρίχνουμε τα φασόλια, τον μαϊντανό, τις ελιές και μερικές σταγόνες λεμονοχυμού και ανακατεύουμε απαλά. Αποσύρουμε από τη φωτιά και σερβίρουμε.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

Λαχανόρυζο με κολοκύθα

Εμπλουτίζουμε αυτό το μυρωδάτο και πικάντικο λαχανόρυζο με το λαχανικό της εποχής, την κολοκύθα. Προσθέτει επιπλέον γλύκα, γήινη γέυση και φίνο άρωμα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 50'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4-5 μερίδες)

1/2 μέτριο λάχανο, λεπτοκομμένο
300 γρ. ψίχα κολοκύθας, σε κύβους 3 εκ.
420 γρ. ολόκληρα ντοματίνια κονσέρβας, πολτοποιημένα στον πολυκόφτη
1 μεγάλο ξηρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1/2 καυτερή πιπερίτσα, ψιλοκομμένη
1/2 κουτ. γλυκού τζίντζερ ξηρό, τριμμένο
1/2 φλιτζ. τσαγιού ρύζι Καρολίνα Σερρών
90 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
λίγος φρέσκος κόλιανδρος ή δυόσμος, ψιλοκομμένος (για το σερβίρισμα)

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια φαρδιά κασαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι με την πιπερίτσα και το τζίντζερ για 4-5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Ρίχνουμε τον πολτό ντομάτας μαζί με 100 ml νερό, αλατοπιπέρωνουμε και μαγειρεύουμε για περίπου 10 λεπτά.

Προσθέτουμε το λάχανο, λίγο ακόμα αλάτι και ανακατεύουμε. Μαγειρεύουμε για άλλα 5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει και να μειωθεί ο όγκος του. Ρίχνουμε 600 ml ζεστό νερό, σκεπάζουμε την κασαρόλα με το καπάκι και μαγειρεύουμε για περίπου 15 λεπτά. Προσθέτουμε το ρύζι και την κολοκύθα, ανακατεύουμε και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Μαγειρεύουμε για άλλα 15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει το ρύζι και να απορροφήσει τα περισσότερα υγρά. Πασπαλίζουμε με το μυρωδάτο και σερβίρουμε. **Υ**

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ



←
**Ανοιχτή
κολοκυθόπιτα**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 32

→
Πλαστός

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 32

Πίτες

Κάθε τόπος και κάθε εποχή έχουν τις δικές τους συνταγές.
Τώρα τον χειμώνα, τι πίτα θα πέσει στο ταψί;



→
**Ελιόπιτες ή
ελιωτές**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 33



Ανοιχτή κολοκυθόπιτα

Σπάνια οι κορφιάτικες πίτες έχουν φύλλο πάνω και κάτω. Τις περισσότερες φορές είναι «ορφανές», δηλαδή ανοιχτές, μόνο με μια λεπτή ζύμη στη βάση, όπως αυτή η πίτα με σπούρδα, όπως λένε στην Κέρκυρα τη γλυκιά κολοκύθα. Τη γέμιση την κάνουμε όσο πικάντικη θέλουμε.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 40΄

ΑΝΑΜΟΝΗ: 2-3 ώρες

ΨΗΣΙΜΟ: 40-50΄

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

Για τη ζύμη

300 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1 κουτ. γλυκού αλάτι

30 ml ελαιόλαδο + λίγο επιπλέον, για το ταψί

περίπου 100 ml νερό

Για τη γέμιση

700 γρ. ψίχα από γλυκιά κολοκύθα, χοντροτριμμένη

2 ξερά κρεμμύδια, τριμμένα

1 μάτσο μάραθος, ψιλοκομμένος

1 κουτ. γλυκού καυτερί πάπρικα (ή όσο αντέχουμε)

1 κουτ. σούπας καλαμποκάλευρο αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι ελάχιστο ελαιόλαδο, για το ράντισμα

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ετοιμασία κολοκύθας: Βάζουμε την τριμμένη κολοκύθα σε ένα μεγάλο σουρωτήρι, την αλατίζουμε και την ανακατεύουμε με τα χέρια, τριβοντάς τη για να αποβάλει τα υγρά της. Την αφήνουμε στο σουρωτήρι για 2-3 ώρες, για να στραγγίξει πολύ καλά. **Ζύμη:** Ζυμώνουμε όλα μαζί τα υλικά στον κάδο του μίξερ, με τον γάντζο (ή σε ένα μεγάλο μπολ με τα χέρια μας), μέχρι να γίνουν μια μέτρια και λεία ζύμη. Αν προκύψει πολύ στεγνή, ρίχνουμε λίγο επιπλέον νερό, ενώ αντίθετα αν γίνει πολύ μαλακή και κολλάει στα χέρια μας, ρίχνουμε προσεκτικά ελάχιστο αλεύρι.

Την πλάθουμε σε μπάλα, την τυλίγουμε σε διάφανη μεμβράνη και την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 30 λεπτά, εκτός ψυγείου.

Πίτα: Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C. Λαδώνουμε ένα ταψί με διάμετρο 36 εκ. ή ένα ορθογώνιο 35 x 40 εκ.

Σε ελαφρώς αλευρωμένη επιφάνεια ανοίγουμε τη ζύμη με τον πλάστη σε φύλλο λεπτό, με διαστάσεις τέτοιες ώστε να καλύψει τον πυθμένα και τα τοιχώματα του ταψιού που θα χρησιμοποιήσουμε. Το στρώνουμε στο ταψί, καλύπτοντας και τα τοιχώματα, και αφήνουμε να εξέχουν οι άκρες ελάχιστα.

Στύβουμε καλά την κολοκύθα με τα χέρια μας και την αδειάζουμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια, τον μάραθο, την πάπρικα, ελάχιστο αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και το καλαμποκάλευρο και ανακατεύουμε καλά. Αδειάζουμε το μείγμα στο φύλλο, μέσα στο ταψί, και το απλώνουμε ομοιόμορφα. Φέρνουμε τις άκρες της ζύμης προς τα μέσα, φτιάχνοντας περιμετρικά της γέμισης ένα λεπτό στεφάνι. Ραντίζουμε με ελάχιστο ελαιόλαδο και πήνουμε στο μεσαίο ράφι του φούρνου για 40-50 λεπτά, μέχρι να ροδίσει ωραία το φύλλο και να μαλακώσει η κολοκύθα. Τη σεβρίσουμε κλιαρή.

ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΠΡΟΒΑΤΑ

Πλαστός

Ο πλαστός είναι μια πίτα διαδεδομένη στη Θεσσαλία, μια εύκολη, γρήγορη και τραγανή χορτόπιτα με καλαμποκάλευρο. Στη νησιώτικη εκδοχή της, όπως την καταγράψαμε στο μοναστήρι της Ορμύλιας, απλώς δεν βάζουμε τυρί. Ο τρόπος παρασκευής στο μοναστήρι είναι ίδιος με αυτόν που οι πρώτες Τρικαλινές αδελφές μεταλαμπάδευσαν στις νεότερες.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 1½ ώρα

ΑΝΑΜΟΝΗ: 1 ώρα

ΨΗΣΙΜΟ: 1 ώρα

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 12 μερίδες)

Για τον πυκνό κυλό

150 γρ. καλαμποκάλευρο χοντρό

100 γρ. καλαμποκάλευρο ψιλό

1 κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ

1 κοφτό κουτ. γλυκού αλάτι

150 ml νερό

3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

+ λίγο για το ταψί

Για τον αραιό κυλό

150 γρ. καλαμποκάλευρο χοντρό

100 γρ. καλαμποκάλευρο ψιλό

1 κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ

1 κοφτό κουτ. γλυκού αλάτι

2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

περίπου 1,5 λίτρο νερό (ή όσο χρειαστεί για να φτιάξουμε έναν αρκετά αραιό κυλό - βλ. διαδικασία)

Για τη γέμιση

1.300 γρ. διάφορα ανάμεικτα χόρτα, όπως σπανάκι, πράσα, φρέσκα κρεμμυδάκια, τσουκνίδες, λάπατα, μαρούλι και ό,τι άλλο διαθέτει η εποχή, καθαρισμένα, πλυμένα, στεγνά και ψιλοκομμένα

1/2 μάτσο άνθος, ψιλοκομμένος

1/2 μάτσο δυόσμος, ψιλοκομμένος

200 ml ελαιόλαδο

λίγο αλάτι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γέμιση: Ανακατεύουμε όλα τα χόρτα και τα μυρωδικά σε μια μεγάλη λεκάνη και προσθέτουμε το ελαιόλαδο και αλάτι. Ανακατεύουμε καλά με τα χέρια μας, τρίβοντας τα χορταρικά μεταξύ τους για να μαραθούν.

Πυκνός κυλός: Ετοιμάζουμε τον πρώτο κυλό. Σ' ένα μπολ ρίχνουμε όλα τα υλικά και ανακατεύουμε καλά να ομογενοποιηθούν και να γίνει ένας κυλός πυκνός, αλλά ομοιογενής.

Λαδώνουμε ένα ταψί με διάμετρο 36 εκ. και αδειάζουμε εκεί τον πυκνό κυλό που φτιάξαμε, μέχρι να καλύψουμε εντελώς τον πυθμένα του.

Απλώνουμε τα χόρτα στο ταψί πάνω από τον πυκνό κυλό και ετοιμάζουμε τον αραιό κυλό της επιφάνειας.

Αραιός κυλός: Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνουμε τα δύο είδη καλαμποκάλευρου, το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι και ανακατεύουμε μέχρι να αναμειχθούν. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε μέχρι να απορροφηθεί. Ρίχνουμε σταδιακά όσο από το νερό χρειάζεται μέχρι να γίνει ένας αραιός κυλός που να στάζει εύκολα από το κουτάλι. Ίσως δεν χρειαστεί να ρίξουμε όλο το νερό.

Απλώνουμε το μείγμα στο ταψί, καλύπτοντας καλά όλα τα χόρτα. Αφήνουμε την πίτα κατά μέρος για περίπου 1 ώρα, ώστε να απορροφηθούν τα υγρά. Ψήνουμε την πίτα σε φούρνο προθερμασμένο στους 200°C για περίπου 1 ώρα, μέχρι να ροδίσει ωραία ο κυλός της επιφάνειας. Τη σεβρίσουμε κλιαρή ή μόλις κρυώσει.

ΙΕΡΟΝ ΚΟΙΝΟΒΙΟΝ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΥ

ΟΡΜΥΛΙΑΣ

ΜΥΣΤΙΚΟ: Κάποιες φορές φτιάχνουν τον πλαστό λίγο διαφορετικά όσον αφορά τον αραιό κυλό της επιφάνειας. Ξεκινούν αναμειγνύοντας σε ένα μπολ τα στερεά υλικά (δύο είδη καλαμποκάλευρου, μπέικιν πάουντερ και αλάτι) και σε ένα άλλο μπολ αναμειγνύουν τα υγρά (νερό, λάδι). Με 1 χούφτα από το νερό βρέχουν ένα τμήμα από τα χόρτα που έχουν απλώσει στο ταψί. Το σημείο εκείνο όπου έριξαν το νερό, το πασπαλίζουν με λίγο από το μείγμα του καλαμποκάλευρου. Επαναλαμβάνουν χούφτα χούφτα εναλλάξ νερό-καλαμποκάλευρο ώσπου να σκεπάσουν όλα τα χόρτα και στο τέλος ραίνουν όλη την επιφάνεια με λίγο λάδι. Έτσι, η επιφάνεια γίνεται πιο στεγνή και τραγανή.

Ελιόπιτες ή ελιωτές

Στην Κύπρο τις ελιές τις βάζουμε και σε πίτες με το πιο αρωματικό φύλλο που έχουμε δοκιμάσει.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30´

ΑΝΑΜΟΝΗ: 30´

ΨΗΣΙΜΟ: 40´

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για περίπου 10-12 τμχ.)

Για τη ζύμη

500 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 κουτ. του γλυκού μπέικιν πάουτερ
250 ml φρέσκος χυμός πορτοκαλιού
1 κουτ. του γλυκού ξίδι λευκό
100 ml ελαιόλαδο

Για τη γέμιση

500 γρ. ελιές μαύρες, καλά
ξεπλυμένες για να μην είναι
αλμυρές, χωρίς τα κουκούτσια
και χοντροκομμένες
4 ξερά κρεμμύδια, σε ψιλά καρέ
1 μάτσο δυόσμος, ψιλοκομμένος
ξύσμα από 1 πορτοκάλι (προαιρετικά)
50 ml ελαιόλαδο
100 γρ. σουσάμι (για το πασπάλισμα)

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ζύμη: Σε ένα βαθύ μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι με το μπέικιν πάουτερ. Ρίχνουμε το ξίδι και σταδιακά τον χυμό και το ελαιόλαδο και ζυμώνουμε για περίπου 7-8 λεπτά, μέχρι να σχηματιστεί μια μαλακή και λεία ζύμη. Καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε τη ζύμη στο ψυγείο για περίπου 30 λεπτά, να ξεκουραστεί.

Γέμιση: Εν τω μεταξύ, σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε χαμηλή φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι για περίπου 3-4 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει. Αποσύρουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και τα ανακατεύουμε.

Πίτες: Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C και λαδώνουμε ελαφρώς τη λαμπίνα του φούρνου.

Χωρίζουμε τη ζύμη σε 10-12 κομμάτια. Αλευρώνουμε μια λεία επιφάνεια και ανοίγουμε με τον πλάστη κάθε κομμάτι ζύμης σε ορθογώνιο φύλλο διαστάσεων περίπου 20 x 30 εκ. Απλώνουμε σε όλο το φύλλο, αποφεύγοντας τις άκρες, 2-3 κουταλιές της σούπας από τη γέμιση, τυλίγουμε σε ρολό από τη μακριά πλευρά του φύλλου και πιέζουμε τις άκρες για να κολλήσουν και να εγκλωβίσουν τη γέμιση. Βάζουμε τις ελιόπιτες στο ταψί, τις λαδώνουμε ελαφρά και τις πασπαλίζουμε με το σουσάμι. Ψήνουμε για περίπου 40 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

Νηστίσιμη Θεσσαλική πίτα «λαχανιά»

Γεμάτη με εποχικά «πιπερά» χόρτα (ανάμεκτα χόρτα και μυρωδικά), αυτή η συνταγή έχει και λεπτοκομμένο αφράτο λάχανο.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 1 ώρα

ΨΗΣΙΜΟ: 1 ώρα

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για ταψί 30 εκ.)

10 χωριάτικα φύλλα, του εμπορίου
500 γρ. λευκό λάχανο, λεπτοκομμένο
1 μεγάλο πράσο, σε μέτριες φέτες
1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
8 φρέσκα κρεμμυδάκια,
καθαρισμένα και λεπτοκομμένα
1 μάτσο σέσκουλα, καθαρισμένα
και λεπτοκομμένα
1 κιλό σπανάκι, καθαρισμένο
και λεπτοκομμένο
2 ματσάκια τσουκνίδες, καθαρισμένες
(προσοχή, χρησιμοποιούμε πάντα
γάντια, για να αποφύγουμε το οίδημα
και τον κνησμό που προκαλούν
τα χνουδωτά φυλλαράκια τους)
και χοντροκομμένες
1 μάτσο μυρώνια, χοντροκομμένα
1 μάτσο καυκαλήθρες,
χοντροκομμένες
1 μάτσο μάραθος, λεπτοκομμένος
1 μάτσο άνηθος, λεπτοκομμένος
1/2 μάτσο μαϊντανός, λεπτοκομμένος
1/2 μάτσο δυόσμος, λεπτοκομμένος
250 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια κατσαρόλα με μπόλικο αλατισμένο

νερό που κοκλάζει ρίχνουμε το λάχανο και το πράσο και τα βράζουμε για 2-3 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Τα στραγγίζουμε καλά και τα αδειάζουμε σε μια φαρδιά κατσαρόλα. Προσθέτουμε το μισό ελαιόλαδο, το ξερό κρεμμύδι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα σοτάρουμε σε μέτρια φωτιά για 2-3 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά. Ρίχνουμε τα σέσκουλα, το σπανάκι, τις τσουκνίδες, τα μυρώνια, τις καυκαλήθρες και τα υπόλοιπα μυρωδικά, αλατοπιπερώνουμε, ανακατεύουμε απαλά και σκεπάζουμε με το καπάκι. Σιγομαγειρεύουμε για 3-4 λεπτά, μέχρι τα χόρτα να βγάλουν τα υγρά τους και να μειωθεί ο όγκος τους. Ξεσκεπάζουμε την κατσαρόλα και μαγειρεύουμε για άλλα 2-3 λεπτά ή μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά και να μείνουν τα χόρτα μόνο με το λάδι τους.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C. Αλείφουμε ένα ταψί διαμέτρου περίπου 30 εκ. με λίγο από το υπόλοιπο λάδι και απλώνουμε τα μισά χωριάτικα φύλλα, το ένα πάνω στο άλλο, λαδώνοντάς τα καλά το καθένα ξεχωριστά, έτσι ώστε να καλύψουμε τον πάτο και τα τοιχώματα. Αδειάζουμε τη γέμιση και την απλώνουμε ομοιόμορφα. Καλύπτουμε με τα υπόλοιπα φύλλα, επίσης λαδώνοντάς τα καλά το καθένα ξεχωριστά. Τυλίγουμε τις άκρες των φύλλων προς τα μέσα, περιμετρικά, σχηματίζοντας έναν όμορφο κόθρο. Λαδώνουμε καλά και την επιφάνεια και ψήνουμε για περίπου 1 ώρα.

Ξεφουρνίζουμε την πίτα και τη χαρίζουμε σταυρωτά με ένα κοφτερό μαχαίρι, για να φύγει ο ατμός και η υγρασία των χόρτων και να παραμείνει το φύλλο τραγανό. **Υ**

ΣΩΤΗΡΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ



Φαγάκια μελωμένα στην κατσαρόλα, οσπριάδες στο ταψί ή κεφτέδες στο τηγάνι; Διαλέξτε!

→
**Γίγαντες
κοκκινιστοί
με ρύζι, πλακί**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 38



όσπρια



←
**Γίγαντες στη
γάστρα
με πιπεριές**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 38

© ANTONIA KATH

Ρεβίθια με σπανάκι

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 40



Μπιφτέκια φακής

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 40



Φακές με ψητή κολοκύθα και μυρωδικά

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 39



Κάρι με ρεβίθια και φιστικοβούτυρο

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 39



←
**Φασολάδα
με μαυρομάτικα
και μάρθο**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 38

←
**Μαυρομάτικα
τηγανιά,
με κάρπυρα
και καυκαλήθρες**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 39

Γίγαντες κοκκινιστοί με ρύζι, πλακί

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30 '

ΑΝΑΜΟΝΗ: 24 ώρες

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ: 2 ώρες

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4-6 μερίδες)

500 γρ. γίγαντες, μουλιασμένοι για 24 ώρες σε άφθονο νερό μαζί με 1 κουτ. σουπας χοντρά αλάτι, ξεπλυμένοι και στραγγισμένοι
150 γρ. ρύζι γλασέ Σερρών
1.000 γρ. κιτρινόφλουδα ξερά κρεμμύδια
2 σκελίδες σκόρδο, καθαρισμένες
200 γρ. καρότο, χοντροτριμμένο
2 φύλλα δάφνης
3-4 κόκκοι μπαχάρι
1 ξυλάκι κανέλα
1/2 κουτ. σουπας ξερός δυόσμος, τριμμένος
1/2 κουτ. σουπας μπούκοβο
150 ml κόκκινο ξηρό κρασί
1.500-1.700 ml ζωμός λαχανικών ή νερό
150 γρ. καλής ποιότητας πελτές ντομάτας
200 ml χυμός πορτοκαλιού
100 γρ. σέλινο, ψιλοκομμένο
5-6 ίνες κρόκος Κοζάνης
χυμός από 1 λεμόνι
2 κουτ. σουπας ψιλοκομμένος μαϊντανός
2 κουτ. σουπας ψιλοκομμένος μάραθος
300 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε ένα αντικολητικό τηγάνι ζεσταίνουμε 50 ml από το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το ρύζι σε μέτρια φωτιά για 2-3 λεπτά, μέχρι οι κόκκοι του να γυαλίσουν καλά και να αρχίσουν να γίνονται διάφανοι στις άκρες. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε στην άκρη.

Πολτοποιούμε στον πολυκόφτη τα κρεμμύδια με 1-2 κουτ. σουπας νερό και το σκόρδο. Ρίχνουμε το μείγμα σε μια μεγάλη, φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα και ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας για 15-20 λεπτά, μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά. Δυναμώνουμε τη φωτιά, ρίχνουμε 70 ml από το υπόλοιπο ελαιόλαδο, το 1 φύλλο δάφνης, το μπαχάρι, την κανέλα, τον δυόσμο, το μπούκοβο και τα καρότα. Σοτάρουμε για 1 λεπτό ανακατεύοντας και προσθέτουμε τους γίγαντες. Σοτάρουμε για άλλα 2-3 λεπτά, σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε

για 1-2 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ. Ρίχνουμε ζωμό (ή νερό) τόσο ώστε να καλύψει τα υλικά κατά 2-3 εκ. και τον αφήνουμε να πάρει βράση, ξαφρίζοντας. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και μαγειρεύουμε για τουλάχιστον 40 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν οι γίγαντες.

Προσθέτουμε τον πελτέ και τον χυμό πορτοκαλιού, αλατοπιπρώνουμε και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το σοταρισμένο ρύζι και αν χρειάζεται συμπληρώνουμε με λίγο νερό, καυτό. Σκεπάζουμε ξανά την κατσαρόλα, ρίχνουμε το σέλινο, μαγειρεύουμε για άλλα 15 λεπτά και αποσύρουμε από τη φωτιά.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C. Αδειάζουμε όλο το περιεχόμενο της κατσαρόλας σε ευρύχωρο ταψί, προσθέτουμε τον κρόκο Κοζάνης, το δεύτερο φύλλο δάφνης και άλλα 130 ml ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε, σκεπάζουμε το ταψί με λαδόκολλα και έπειτα με αλουμινόχαρτο και φουρνίζουμε.

Ψήνουμε για 10 λεπτά, έπειτα αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και τη λαδόκολλα και ψήνουμε για άλλα 10 λεπτά.

Ξεφουρνίζουμε, ραντίζουμε με τον χυμό λεμονιού, σκορπίζουμε τον μαϊντανό και τον μάραθο και ραντίζουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Σερβίρουμε αμέσως.

ΣΤΑΥΡΙΑΝΗ ΖΕΡΒΑΚΑΚΟΥ

Γίγαντες στη γάστρα με πιπεριές

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20 '

ΑΝΑΜΟΝΗ: 1 βράδυ

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ: 2 ώρες

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 8 μερίδες)

1 κιλό γίγαντες, μουλιασμένοι αποβραδής, ξεπλυμένοι και στραγγισμένοι
500 γρ. ξερά κρεμμύδια, σε λεπτές φέτες
850 γρ. ντοματάκια κονσέρβας, ψιλοκομμένα, με τους χυμούς τους
1 καυτερή πιπερίτσα, ψιλοκομμένη
2 πράσινες πιπεριές, ψιλοκομμένες
10-12 φύλλα φρέσκου βασιλικού, ψιλοκομμένα
150 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βράζουμε τους γίγαντες σε μπόλικο νερό για 1-1½ ώρα, μέχρι να μαλακώσουν. Τους στραγγίζουμε και κρατάμε στην άκρη και 1 φλιτζ, τσαγιού

από το νερό όπου έβρασαν.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C.

Αδειάζουμε τους γίγαντες σε γάστρα ή σε μεγάλο και βαθύ ταψί και προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά, μαζί και το νερό που κρατήσαμε από το βράσιμο του οσπρίου. Αλατοπιπρώνουμε καλά, ανακατεύουμε και φουρνίζουμε. Ψήνουμε για 20-30 λεπτά, μέχρι να σωθούν τα περισσότερα υγρά, να μείνει το φαγητό με το λάδι του και να ξεροψηθούν οι γίγαντες στην επιφάνεια.

Τους σερβίρουμε κατά προτίμηση μέσα από τη γάστρα ή το ταψί, που τοποθετούμε στο κέντρο του τραπεζιού.

ΛΟΥΚΑΣ ΜΑΪΛΕΡ

Φασολάδα με μαυρομάτικα και μάραθο

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15 '

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 1 ώρα + 15 '

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

300 γρ. φασόλια μαυρομάτικα
2 ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
1½ φλιτζ. τσαγιού μικρά κυβάκια από κολοκύθα ή καρότα
1/4 κουτ. γλυκού καυτερό μπούκοβο
200 γρ. ολόκληρα ντοματάκια κονσέρβας, χτυπημένα ελαφρώς στον πολυκόφτη
τα φύλλα από 4 κλωνάρια μαντζουράνα
1/2 μάτσο μάραθος, ψιλοκομμένος
2 κουτ. σουπας χυμός λεμονιού
1 κουτ. γλυκού ξύσμα πορτοκαλιού
90 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια βαθιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε 50 ml από το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμύδια για 10 λεπτά. Προσθέτουμε τα κυβάκια κολοκύθας ή καρότου και το μπούκοβο και σοτάρουμε για άλλα 2-3 λεπτά. Ρίχνουμε τα μαυρομάτικα και 4 φλιτζ. τσαγιού νερό, δυναμώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το υγρό να πάρει βράση, ξαφρίζοντας. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για περίπου 40 λεπτά. Προσθέτουμε τα ντοματάκια, τη μαντζουράνα, τον μάραθο, αλάτι και πιπέρι και δυναμώνουμε τη φωτιά. Βράζουμε για άλλα 15-20 λεπτά, μέχρι τα φασόλια να μαλακώσουν καλά.

Ρίχνουμε στον πολυκόφτη το υπόλοιπο ελαιόλαδο, τον χυμό λεμονιού, το ξύσμα

πορτοκαλιού και μία δόση από τη φασολάδα, όση χωράει σε μία κουτάλα της σούπας, και τα χτυπάμε καλά για να γίνουν κυλός. Τον αδειάζουμε στην κατσαρόλα, ανακατεύουμε και κλείνουμε το μάτι της κουζίνας χωρίς να απομακρύνουμε την κατσαρόλα. Αφήνουμε για 5 λεπτά να κυλώσει η φασολάδα και σερβίρουμε με ζυμωτό ψωμί.

NENA ISMYRNOGLOY

Μαυρομάτικα τηγανιά, με κάππαρη και καυκαλήθρες

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15´

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 1 ώρα + 15´

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

350 γρ. φασόλια μαυρομάτικα
1 κουτ. γλυκού ξερό φασκόμυλο, θρυμματισμένο
2 ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
1 κουτ. γλυκού μαραθόσποροι, κοπανισμένοι στο γουδί
1 κουτ. σούπας σπόροι κόλιανδρου, ολόκληροι
ξύσμα και χυμός από 1 λεμόνι
10-12 κλωνάρια καυκαλήθρες, ψιλοκομμένες
50 γρ. κάππαρη, ξεπλυμένη και στραγγισμένη
8 λιαστές ντομάτες σε ελαιόλαδο, στραγγισμένες, ψιλοκομμένες
5-6 κλωνάρια φρέσκος κόλιανδρος, ψιλοκομμένος (ή μαϊντανός)
90 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια μέτρια κατσαρόλα βάζουμε τα μαυρομάτικα και άφθονο κρύο νερό και ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να πάρουν βράση, ξαφρίζοντας καλά. Ρίχνουμε το φασκόμυλο, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 50-60 λεπτά, μέχρι τα φασόλια να μαλακώσουν καλά, αλλά να μη λιώσουν. Στα τελευταία 10 λεπτά μαγειρέματος προσθέτουμε και αλάτι.

Στραγγίζουμε τα φασόλια και κρατάμε στην άκρη 2-3 κουτ. σούπας από το νερό τους. Καθαρίζουμε και στεγνώνουμε καλά την κατσαρόλα. Ζεσταίνουμε εκεί το μισό ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια μαζί με τους μαραθόσπορους, τους σπόρους κόλιανδρου, αλάτι και πιπέρι σε μέτρια φωτιά για 1-2 λεπτά. Προσθέτουμε τα βρασμένα φασόλια και το νερό που κρατήσαμε από το βράσιμό τους, μαγειρεύουμε για 1-2 λεπτά σε δυνατή φωτιά, για να σωθούν τα περισσότερα υγρά, και

αποσύρουμε από τη φωτιά. Προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και όλα τα υπόλοιπα υλικά, ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε την τηγανιά αμέσως ή όταν γίνει κλιαρή.

NENA ISMYRNOGLOY

Κάρι με ρεβίθια και φιστικοβούτυρο

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30´

ΑΝΑΜΟΝΗ: 1 βράδυ

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 1 ώρα + 40´

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

300 γρ. ρεβίθια, μουλιασμένα σε νερό αποβραδής
2 ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
1 κόκκινη πιπεριά, σε μέτρια καρέ
2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
1 κουτ. σούπας πελτές ντομάτας
1 κουτ. σούπας πάπρικα γλυκιά
1 κουτ. σούπας πάπρικα καπνιστή
1/2 κουτ. γλυκού πιπέρι καγιέν
1/2 κουτ. γλυκού κόλιανδρος σε σκόνη
1 κουτ. σούπας μουστάρδα σε σκόνη
1 κουτ. γλυκού κύμινο
500 ml ζωμός λαχανικών,
400 ml (1 κονσέρβα) γάλα καρύδας
1 φλιτζ. τσαγιού φιστικοβούτυρο
150 γρ. τρυφερά φύλλα σπανάκι
90 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Για το σερβίρισμα
250 γρ. ρύζι μπασμάτι ή jasmine
1 μάτσο φρέσκος κόλιανδρος, ψιλοκομμένος
3 κουτ. σούπας σουσάμι
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, λεπτοκομμένα
1 φλιτζ. τσαγιού φιστίκια αραχίδες (όχι τα κελυφωτά), ψίχα, χοντροκομμένα

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε τα ρεβίθια και άφθονο νερό και τα βράζουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 1 ώρα ή μέχρι να μαλακώσουν. Τα στραγγίζουμε και κρατάμε στην άκρη 2 φλιτζ. τσαγιού από το νερό όπου τα βράσαμε.

Στην ίδια κατσαρόλα, άδεια πλέον, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι με το σκόρδο, την πιπεριά, τις πάπρικες, το πιπέρι καγιέν, τον κόλιανδρο, το κύμινο και τη μουστάρδα για 4-5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Ρίχνουμε τον ντοματοπελτέ και ανακατεύουμε για 1 λεπτό. Ρίχνουμε τον

ζωμό και το γάλα καρύδας, τα βρασμένα ρεβίθια, ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε για περίπου 30 λεπτά. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε λίγο από το νερό που κρατήσαμε στην άκρη. Ρίχνουμε το σπανάκι και το φιστικοβούτυρο, ανακατεύουμε απαλά και μαγειρεύουμε για άλλα 5-7 λεπτά, μέχρι να πήξει ελαφρώς και να κυλώσει το φαγητό.

Παράλληλα, σε άλλη κατσαρόλα βράζουμε το ρύζι σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Το στραγγίζουμε και το ξαναρίχνουμε στην άδεια κατσαρόλα.

Σερβίρουμε το κάρι με το ρύζι και από πάνω πασπαλίζουμε κάθε πιάτο με τον κόλιανδρο, το φρέσκο κρεμμυδάκι, το σουσάμι και τα φιστίκια.

ΓΩΓΩ ΔΕΛΟΓΙΑΝΝΗ

Φακές με ψητή κολοκύθα και μυρωδικά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20´

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 40´

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

200 γρ. φακές
1 κιλό ψίχα κολοκύθας, σε κύβους 2-3 εκ.
1 σκελίδα σκόρδο, σε φετάκια
2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος δυόσμος
3 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός
60 γρ. ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
60 γρ. ψίχα φιστικιού Αιγίνης, χοντροκομμένη
80 γρ. ελιές της αρεσκείας μας ψιλοκομμένες, χωρίς το κουκούτσι
40 γρ. κάππαρη, ξαλμυρισμένη και καλά στραγγισμένη
ξύσμα και χυμός από 1 λεμόνι
30 ml ξίδι
90 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
λίγο ρόδι, για το σερβίρισμα

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C στον αέρα και στρώνουμε ένα ρηχό ταψί με λαδόκολλα. Απλώνουμε την κολοκύθα, τη λαδώνουμε με λίγο από το λάδι και ψήνουμε για 15 λεπτά. Προσθέτουμε και τα φιστίκια και συνεχίζουμε το ψήσιμο για άλλα 10 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει η κολοκύθα και να καβουρδιστούν τα φιστίκια.

Παράλληλα, σε μια κατσαρόλα βάζουμε τις φακές με 600 ml νερό και το σκόρδο και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν και

να απορροφήσουν τα περισσότερα υγρά. Αλατοπιπερώνουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά.

Ρίχνουμε την κάρπαρη, το ξερό κρεμμύδι, το ξίδι, τον λεμονοχυμό, τις ελιές και τα μυρωδικά. Βάζουμε σε πιατέλα την κολοκύθα με τα φιστίκια, από πάνω τις φακές, σκορπίζουμε το ξύσμα και λίγους σπόρους ροδιού και σερβίρουμε.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Ρεβίθια με σπανάκι

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 45΄

ΑΝΑΜΟΝΗ: 1 βράδυ (για το μούλιασμα)

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: περίπου 2 ώρες + 30΄

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 6 άτομα)

- 1/2 κιλό ρεβίθια, μούλιασμένα σε νερό αποβραδίζ
- 1.300 γρ. (ακαθάριστο βάρος) σπανάκι, καθαρισμένο και χοντροκομμένο
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 κλωνάρι σέλερι
- 1 σκελίδα σκόρδου, καθαρισμένη, ολόκληρη
- 3 Ξερά κρεμμύδια, σε ψιλά καρέ
- 1 κουτ. σούπας πελτές ντομάτας
- 1 κουτ. σούπας σπόροι γλυκάνισου, καλά κοπανισμένοι
- 1 μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος (χωρίς τα χοντρά κοτσάνια)
- 50 ml λευκό, ξηρό κρασί
- ο χυμός από 1/2-1 λεμόνι
- 100 ml ελαιόλαδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια βαθιά κατσαρόλα ρίχνουμε τα ρεβίθια, τη δάφνη, το σκόρδο, το σέλερι και νερό τόσο που να τα υπερκαλύπτει κατά 5 εκ. και τα βράζουμε σε δυνατή φωτιά για περίπου 5-6 λεπτά, μέχρι να αρχίσει το νερό να κοκλάζει και τα ρεβίθια να αφρίζουν. Αφαιρούμε τον αφρό με τρυπητή κουτάλα, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε με σκεπασμένη την κατσαρόλα για περίπου 2 ώρες, μέχρι να μαλακώσουν τα ρεβίθια και να απορροφήσουν το περισσότερο νερό. Αφαιρούμε τη δάφνη, το σέλερι και το σκόρδο.

Παράλληλα σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε τη μισή ποσότητα ελαιολάδου σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι μαζί με το γλυκάνισο για περίπου 3-4 λεπτά. Ρίχνουμε τον ντοματοπελτέ και το

κρασί και ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα μέχρι να αναμειχθούν και να εξατμιστεί το αλκοόλ.

Προσθέτουμε το σπανάκι, ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε για περίπου 5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει και να μειωθεί ο όγκος του. Ρίχνουμε τα ρεβίθια, το λεμόνι, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και δυναμώνουμε τη φωτιά. Μαγειρεύουμε για περίπου 10-14 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει το σπανάκι και να εξατμιστούν τα περισσότερα υγρά. Περιχύνουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο, σκορπίζουμε τον άνηθο, ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

Μπιφτέκια φακής με δυόσμο και ντομάτα

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20΄

ΑΝΑΜΟΝΗ: 30΄

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ: 1 ώρα

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

- 500 γρ. φακές
- 150 γρ. κρεμμύδι, πολύ ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
- 500 γρ. ντομάτα, φρεσκοτριμμένη
- 1/2 μάτσο σχοινόπρασο (ή 3 φρέσκα κρεμμυδάκια), ψιλοκομμένο
- 2 αυγά
- 2 κουτ. σούπας ξίδι
- 1 κουτ. σούπας δυόσμος, ψιλοκομμένος
- 150 γρ. φρυγανιά, τριμμένη
- 150 γρ. αλεύρι (για το πανάρισμα)
- 50 ml ελαιόλαδο + 100 ml για το τηγάνισμα
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια κατσαρόλα με νερό που κοκλάζει βράζουμε τις φακές για 3-4 λεπτά. Τις σουρώνουμε. Στην ίδια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τις φακές για 3-4 λεπτά. Ρίχνουμε την ντομάτα και λίγο νερό, τόσο ώστε να καλύψει τις φακές. Βράζουμε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 30 λεπτά, μέχρι να πιουν όλα τα υγρά (επειδή θα πλάσουμε μπιφτέκια, δεν θέλουμε οι φακές να λιώσουν). Τις βάζουμε σε μπολ και αφήνουμε να κρυώσουν. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά, ζυμώνουμε και πλάθουμε 10-14 μεγάλα μπιφτέκια. Τακτοποιούμε σε ταψί

με λαδόκολλα. Βάζουμε στο ψυγείο για 30 λεπτά για να σφίξει το μείγμα. Σε τηγάνι ζεσταίνουμε 2 κουταλιές της σούπας από το ελαιόλαδο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Αλευρώνουμε τα μπιφτέκια και τηγανίζουμε σε δόσεις για 4-5 λεπτά από την κάθε πλευρά, προσθέτοντας ελαιόλαδο σε κάθε δόση. Αφήνουμε να στραγγίξουν σε χαρτί κουζίνας και σερβίρουμε με σαλάτα της αρεσκείας μας.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

Φαλάφελ με βρασμένα ρεβίθια και κόκκινες φακές, σάλτσα σουσαμιού και τραγανά λαχανικά με σόγια

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20΄

ΑΝΑΜΟΝΗ: 1 βράδυ + 30΄

ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ: περίπου 20΄

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για περίπου 16 τμχ.)

- 90 γρ. ρεβίθια (μούλιασμένα αποβραδίζ)
- 90 γρ. κόκκινες φακές
- 1 Ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1/2 κουτ. γλυκού κόλιανδρος, σε σκόνη
- 1/2 κουτ. γλυκού τζίντζερ σε σκόνη
- 1 αυγό
- 3 κουτ. σούπας μαιντανός + 2 κουτ. σούπας δυόσμος, ψιλοκομμένα
- 1 φλ. τσαγιού φρυγανιά, τριμμένη
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο + ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1/2 φλιτζ. τσαγιού αλεύρι (για το αλεύρωμα των φαλάφελ)

Για τη σάλτσα

70 ml ελαιόλαδο

30 ml μπλόξιδο

- 1 κουτ. σούπας χυμός λεμονιού
- 1 κουτ. σούπας σάλτσα σόγιας
- 1 κουτ. γλυκού ξύσμα λεμονιού
- 1 κουτ. σούπας καστανή ζάχαρη
- 1 κουτ. γλυκού τζίντζερ σε σκόνη
- 2 κουτ. σούπας σουσάμι

Για τα λαχανικά

- 2 πιπεριές κέρατο + 2 πιπεριές Φλωρίνης, σε μπαστουνάκια
- 1 καρότο, σε λεπτά μπαστουνάκια
- 20 ml ελαιόλαδο
- 1 Ξερό κρεμμύδι, σε λεπτές φέτες
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

Για το σερβίρισμα

- 1 μεγάλο αβοκάντο, σε φέτες

4-5 αραβικές πίτες
τα φύλλα από 4-5 κλωνάρια φρέσκο
κόλιανδρο ή δυόσμο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σάλτσα: Χτυπάμε στον πολυκόφτη όλα τα υλικά για τη σάλτσα. Αδειάζουμε σε μπολ, καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε στο ψυγείο μέχρι να τη χρειαστούμε.

Φαλάφελ: Βράζουμε σε μια κατσαρόλα με μπόλικο νερό τα ρεβίθια για περίπου 45 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Τα στραγγίζουμε, τα αφήνουμε να κρυώσουν και τα αδειάζουμε στον πολυκόφτη. Βράζουμε σε μπόλικο νερό τις φακές για 10-15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Τις στραγγίζουμε, τις αφήνουμε να κρυώσουν και τις ρίχνουμε και αυτές στον πολυκόφτη.

Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά τις 2 κουτ. σουπας λάδι και σοτάρουμε το κρεμμύδι με τον κόλιανδρο και το τζίντζερ για 3-4 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει ελαφρώς το κρεμμύδι. Αφήνουμε για λίγο να κρυώσει και το αδειάζουμε στον πολυκόφτη, μαζί με τις φακές και τα ρεβίθια. Προσθέτουμε το αυγό, τον μαϊντανό, τον δυόσμο, τη φρυγανιά και αλατοπίπερο και τα χτυπάμε για 1-2 λεπτά. Αδειάζουμε σε μπολ και ζυμώνουμε για λίγο με τα χέρια μας. Καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε στο ψυγείο για 30 λεπτά, για να σφίξει. Βγάζουμε από το ψυγείο και πλάθουμε περίπου 16 στρογγυλούς κεφτέδες. Τους πιέζουμε ελαφρώς ώστε να πλατύνουν. Ρίχνουμε σε ένα πιάτο το αλεύρι και «πρνάμε» έναν έναν τους κεφτέδες, για να αλευρωθούν καλά. Τινάζουμε να φύγει το περιττό.

Ρίχνουμε σε ένα βαθύ τηγάνι τόσο λάδι ώστε να καλύψει το 1/3 του σκεύους και το ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά. Τηγανίζουμε τα φαλάφελ για 3-4 λεπτά, μέχρι να χρυσίσουν. Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και αφήνουμε σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίξουν από το περιττό λάδι.

Λαχανικά: Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τα λαχανικά για 2-3 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν. Ρίχνουμε τη μισή σάλτσα, ανακατεύουμε και αποσύρουμε.

Σερβίρισμα: Ανακατεύουμε την υπόλοιπη σάλτσα με το αβοκάντο. Ζεσταίνουμε στον φούρνο τις αραβικές πίτες (για 2 λεπτά). Μοιράζουμε σε κάθε πίτα τα λαχανικά (μαζί με λίγο ζουμάκι), τα φαλάφελ, το αβοκάντο και τα μυρωδικά, τυλίγουμε (αν θέλουμε) και σερβίρουμε. **✓**

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ



Σπαγκέτι, κοχύλια, πένες, μανέστρα και τραχανάς μαγειρεύονται με λαχανικά και μυρωδικά για εύκολα και ζουμερά καθημερινά φαγητά.

→
**Κοχύλια μεγάλα
με μπρόκολο
και σάλτσα πράσου**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 46



Ζυμαρικά



←
Σκορδομάκρονα

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 46

↓
**Νουντλς
με λαχανικά**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 46

→
**Γιουβέτσι λεμονάτο
με χειμωνιάτικα
λαχανικά**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 47



↑
**Μελωμένος νησίσσιμος
τραχανάς με καυκαλήθρες
και ψητά πλευρώτους**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 47



**Πένες με σέσκουλα
και καρυδόψιχα**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 47

Νουντλς με λαχανικά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20´

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 30´

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 2 μερίδες)

1 πακέτο (250 γρ.) νουντλς φασολιού
500 γρ. μανιτάρια λευκά,
καθαρισμένα και κομμένα
σε φετάκια

3 καρότα, σε λεπτά μπαστούνακια
2 κολοκυθάκια, σε λεπτά μπαστούνακια
1 κόκκινη πιπεριά, σε λεπτά μπαστούνακια
2 κούπες λάχανο, λεπτοκομμένο
5 ροδέλες ανανάς από κονσέρβια,
καλά στραγγισμένες
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
λίγο σουσάμι, για πασάλισμα
50 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τη σάλτσα

100 ml ελαιόλαδο
150 ml σάλτσα σόγιας
100 ml σάλτσα sweet chilli
30 γρ. σουσάμι
30 γρ. τζίντζερ φρέσκο, τριμμένο
1 σκελίδα σκόρδο, καθαρισμένη

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σάλτσα: Στον πολυκόφτη που διαθέτουμε χτυπάμε όλα τα υλικά μέχρι να σχηματιστεί μια λεία σάλτσα.

Νουντλς: Ρίχνουμε τα μανιτάρια σε φαρδιά κατσαρόλα χωρίς λάδι και αλάτι και τα «ψήνουμε» σε δυνατή φωτιά για 2-3 λεπτά, μέχρι να βγάλουν τα υγρά τους και να εξατμιστούν. Προσθέτουμε 1 κουτ. σούπας από το λάδι και αλατοπίπερο και τα σοτάρουμε για άλλα 2 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν. Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα σε ένα σκεύος. Προσθέτουμε και το υπόλοιπο λάδι στην κατσαρόλα και σοτάρουμε όλα τα υπόλοιπα λαχανικά και τον ανανά για 4-5 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά. Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε και τα μανιτάρια και ανακατεύουμε.

Βράζουμε τα νουντλς σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Τα στραγγίζουμε και τα αδειάζουμε στην κατσαρόλα με τα λαχανικά. Ρίχνουμε και τη σάλτσα και ανακατεύουμε απαλά μέχρι να αναμειχθούν. Πασπαλίζουμε με λίγο σουσάμι και σερβίρουμε.

ΚΑΤΕΡΙΝΑ-ΒΙΚΤΩΡΙΑ ΒΑΡΕΛΑ,
ΘΑΛΕΙΑ ΑΓΑΠΑΚΗ,
ΓΙΩΡΓΟΣ-ΠΛΑΤΩΝΑΣ ΠΕΡΛΕΡΟΣ

Κοχύλια μεγάλη με μπρόκολο και σάλτσα πράσου

Επιλέγουμε μεγάλα κοχύλια, ώστε να εγκλωβίσουν όσο γίνεται περισσότερο την υπέροχη σάλτσα πράσου με τη γλύκα και τη σπιρτάδα της.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30´

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 15-17´

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4-5 μερίδες)

500 γρ. κοχύλια μεγάλη
1 φλιτζ. τσαγιού μικρά
μπουκετάκια μπρόκολο
2 πράσα, καθαρισμένα,
σε λεπτές φέτες
100 γρ. σύγλινο (ή άλλο αλλαντικό
της αρεσκείας μας), σε λεπτές
φέτες (προαιρετικά)
1 σκελίδα σκόρδο, καθαρισμένη
ξύσμα από 1/2 λεμόνι, ακέρωτο
1 κουτ. σούπας χυμός λεμονιού
1 κουτ. γλυκού δεντρολίβανο
30 γρ. βούτυρο αιγοπρόβειο
2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια κατσαρόλα με μπόλικο αλατισμένο νερό που κοκλάζει, βράζουμε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Τα σουρώνουμε και κρατάμε στην άκρη 1 φλιτζ. τσαγιού από το νερό όπου τα βράσαμε.

Στην ίδια κατσαρόλα, άδεια πλέον, ζεσταίνουμε το βούτυρο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τα πράσα με το σκόρδο για 3-4 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το σύγλινο (αν βάλουμε), και σοτάρουμε για άλλα 2 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά.

Ρίχνουμε τη μισή ποσότητα από το νερό που κρατήσαμε, αλατοπιπερώνουμε και μετριάζουμε τη φωτιά. Μαγειρεύουμε για 4-5 λεπτά, μέχρι τα πράσα να μαλακώσουν και σχεδόν να λιώσουν. Προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού, το ξύσμα, το δεντρολίβανο και το μπρόκολο και ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά, μέχρι να αναμειχθούν καλά και να μαλακώσει ελαφρώς το μπρόκολο. Ρίχνουμε τα ζυμαρικά, αλατοπίπερο και το υπόλοιπο νερό που κρατήσαμε και ανακατεύουμε να αναμειχθούν. Αποσύρουμε από τη φωτιά, περιχύνουμε με το ελαιόλαδο ωμό και σερβίρουμε.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Σκορδομακάρονα

Η πιο γευστική, εύκολη και γρήγορη μακαρονάδα είναι αυτή. Την ξινούτσικη και αρωματική λουίτζα τη βρίσκουμε πλέον εύκολα στην αγορά, φρέσκια ή ξηρή, όπως και ένα καλό ξινοτύρι. Όλα τα άλλα τα έχουμε στο ντουλάπι μας.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 10´

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 5-6´

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4-6 μερίδες)

500 γρ. σπαγκέτι Νο 10
4-8 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
(ανάλογα με τα γούστα μας)
50 γρ. φρέσκο τζίντζερ, τριμμένο
ή 2 κουτ. γλυκού ξερό, σε σκόνη
1 κουτ. σούπας καυτερό μπουκόβο,
(προαιρετικά)
3 κουτ. σούπας πελτές ντομάτας
20-30 φυλλαράκια λουίτζα,
ψιλοκομμένη, ή 1 κουτ. σούπας
ξερή, τριμμένη
1/2 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος
150 γρ. περίπου ξινοτύρι ξερό,
τριμμένο, κατά προτίμηση
κυκλαδίτικο
100 ml ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια κατσαρόλα με μπόλικο αλατισμένο νερό που κοκλάζει, βράζουμε τα μακαρόνια 2 λεπτά λιγότερο από όσο αναγράφεται στις οδηγίες της συσκευασίας.

Παράλληλα, σε μια άλλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε τα 80 ml από το λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το σκόρδο, το τζίντζερ και το μπουκόβο για 1 λεπτό, ανακατεύοντας. Προσθέτουμε τον πελτέ και σοτάρουμε για άλλο 1 λεπτό. Ρίχνουμε τον μαϊντανό και τη λουίτζα και σοτάρουμε για άλλο 1 λεπτό.

Μεταφέρουμε τα μακαρόνια με μια λαβίδα από την κατσαρόλα όπου βράζουν στην κατσαρόλα με τα σκόρδα και τον πελτέ, μαζί με τα λίγα νερά που θα μεταφέρουν.

Ανακατεύουμε για άλλα 2 λεπτά, μέχρι να γίνουν και τα μακαρόνια και η «σάλτσα». Αποσύρουμε από τη φωτιά, αλατοπιπερώνουμε και πασπαλίζουμε με το τυρί. Ανακατεύουμε και σερβίρουμε αμέσως.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

Πένες με σέσκουλα και καρυδόψιχα

Οι ξηροί καρποί, τραγανόι, νόστιμοι, αφράτοι και με δυνατά έλαια, αντικαθιστούν τέλεια το τριμμένο τυρί πάνω στα ζυμαρικά.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20 '

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 20 '

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4-5 μερίδες)

500 γρ. πένες

500 γρ. σέσκουλα, χοντροκομμένα

1 σκελίδα σκόρδο, σε φετάκια

1 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος

1/2 κουτ. σουπας ντοματοπελτές

ξύσμα από 1 λεμόνι

80-100 γρ. καρυδόψιχα, τριμμένη

60 ml ελαιόλαδο

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε άφθονο αλατισμένο νερό που κοκλάζει, βράζουμε τα σέσκουλα για 2 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Τα στραγγίζουμε. Βράζουμε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Κρατάμε 1/2 φλιτζ. από το νερό όπου τα βράσαμε και τα στραγγίζουμε. Στην ίδια κατσαρόλα, άδεια πλέον, ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το σκόρδο με τον πελτέ για 1/2 λεπτό. Ρίχνουμε τα σέσκουλα και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 3-4 λεπτά, ώστε να λαδωθούν καλά. Προσθέτουμε αλατοπίπερο, τα ζυμαρικά και το νερό που κρατήσαμε στην άκρη και ανακατεύουμε. Αποσύρουμε, πασπαλίζουμε με τον μαϊντανό και το ξύσμα και ανακατεύουμε. Πασπαλίζουμε με την καρυδόψιχα και σερβίρουμε.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Μελωμένος νηστίσιμος τραχανάς με καυκαλήθρες και ψητά πλευρώτους

Στην αγορά κυκλοφορεί πλήθος από τραχανάδες νηστίσιμους, συνήθως εμπλουτισμένους με λαχανικά αποξηραμένα, που έχουν προστεθεί στο μείγμα. Αξίζει να δοκιμάσετε και τους θρακιώτικους τραχανάδες που περιέχουν προζύμι, πολλά λαχανικά και ταχίνι στην ίδια τη ζύμη.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20 '

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ: 20 '

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

Για τον τραχανά

250-300 γρ. τραχανάς νηστίσιμος

(λαχανικών ή άλλος)

1 ξηρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 μάτσο καυκαλήθρες, ψιλοκομμένες

3/4 φλιτζ. τσαγιού λευκό, ξηρό κρασί

1.200 ml ζωμός λαχανικών, καυτός,

(βλ. σελ. 128)

1/3 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τα μανιτάρια

300-350 γρ. μανιτάρια πλευρώτους,

κομμένα σε μέτρια κομμάτια

3 κουτ. σουπας μουστάρδα πικάντικη

3 κουτ. σουπας χυμός λεμονιού

1/3 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο

6 ίνες κρόκου Κοζάνης, μουσκεμένες

για 1 ώρα σε 100 ml καυτό νερό

1 κουτ. γλυκού φυλλαράκια φρέσκιας

ρίγανης (ή 1 κουτ. σουπας ξηρό

εστραγκόν, τριμμένο)

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Μανιτάρια: Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C.

Σε φαρδί και μεγάλο μπολ ανακατεύουμε καλά τη μουστάρδα, τον χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο, το νερό με τον κρόκο Κοζάνης, τη ρίγανη (ή το εστραγκόν), αλάτι και πιπέρι. Προσθέτουμε τα μανιτάρια και ανακατεύουμε πολύ καλά, μέχρι να καλυφθούν με το μείγμα. Στρώνουμε με λαδόκολλα ένα μεγάλο ταψί και απλώνουμε εκεί τα μανιτάρια σε μονή στρώση. Τα ψήνουμε για 20 λεπτά, γυρίζοντάς τα μία φορά, μέχρι να ροδίσουν απαλά και να μαλακώσουν.

Τραχανάς: Παράλληλα, σε μέτρια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά για 5 λεπτά. Προσθέτουμε τις καυκαλήθρες και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά, να μαραθούν. Ρίχνουμε τον τραχανά, ανακατεύουμε και όταν δούμε ότι πάει να κολλήσει στον πάτο του σκεύους, σβήνουμε με το κρασί και ανακατεύουμε.

Αφήνουμε για 1 λεπτό να εξατμιστεί το αλκοόλ και ρίχνουμε 2 δόσεις καυτό ζωμό με την κουτάλα της σουπας. Αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε. Μαγειρεύουμε με τακτικά ανακατέματα, μέχρι να απορροφηθεί ο ζωμός. Προσθέτουμε άλλες 2 κουτάλες καυτό ζωμό και συνεχίζουμε το μαγείρεμα με τον ίδιο τρόπο όπως όταν ετοιμάζουμε ριζότο, μέχρι ο τραχανάς να μαλακώσει καλά και να μελώσει, χωρίς να είναι ιδιαίτερα ζουμερός - πρέπει να μοιάζει με ριζότο. Η όλη διαδικασία διαρκεί το πολύ 20 λεπτά και ίσως δεν χρειαστεί να

χρησιμοποιήσουμε όλο τον ζωμό.

Αποσύρουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, διορθώνουμε το αλατοπίπερο, αν χρειάζεται, ανακατεύουμε και αφήνουμε κατά μέρος για 3-4 λεπτά, ώστε να απορροφήσει ο τραχανάς τα περιττά υγρά.

Προσθέτουμε τα ψημένα μανιτάρια, ανακατεύουμε και σερβίρουμε αμέσως.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Γιουβέτσι λεμονάτο με χειμωνιάτικα λαχανικά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30 ', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 30 '

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

400 γρ. κριθαράκι μέτριο

1 μεγάλο ξηρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες

3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

1 μέτριο καρότο, σε λεπτά φετάκια

1 μπρόκολο, χωρισμένο

σε μικρά μπουκετάκια

1 μικρό κουνουπίδι, σε μπουκετάκια

2 μήλα, καθαρισμένα,

σε μέτριες φέτες

100 ml κρασί λευκό, ξηρό

1/2 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος

1 κουτ. σουπας ψιλοκομμένος δυόσμος


ξύσμα και χυμός από 1 λεμόνι

80 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το ξηρό και το φρέσκο κρεμμυδάκι για 3-4 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το καρότο, το μπρόκολο, το κουνουπίδι και τα μήλα και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλα 4-5 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν. Ρίχνουμε το κριθαράκι και το σκόρδο και ανακατεύουμε για 1 λεπτό, μέχρι να λαδωθούν καλά.

Περιχύνουμε με το κρασί και αφήνουμε 2 λεπτά, να εξατμιστεί το αλκοόλ. Ρίχνουμε 1 λίτρο ζεστό νερό, αλατοπίπερο και μαγειρεύουμε για περίπου 15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει το κριθαράκι και να απορροφήσει τα περισσότερα υγρά. Ανακατεύουμε τακτικά στη διάρκεια του μαγειρέματος. Προσθέτουμε τον μαϊντανό, τον δυόσμο, τον χυμό και το ξύσμα, ανακατεύουμε απαλά και αποσύρουμε από τη φωτιά. Περιχύνουμε με λίγο ελαιόλαδο και σερβίρουμε. 

PANAGIΩΤΗΣ ΣΙΑΦΚΑΣ

Τι πίνουμε με λαδερά και όσπρια;
Λευκά, πορτοκαλί, ροζέ κρασιά έχουν την τιμητική τους!

ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΚΟΛΕΤΑ ΜΑΚΡΥΩΝΙΤΟΥ

Τι κρασί να ανοίξω όταν δεν έχει κρέας το τραπέζι;

ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ, κάστανα στιφάδο με κοκκάρια, ένα υπέροχο λαδερό του χειμώνα, με στρογγυλούς καρπούς και πλούσια, ολοστρόγγυλη γεύση. Το ποτήρι είναι γεμάτο με ένα Ξινόμαυρο, ξινούτσικο όπως λέει και το όνομά του. Ταιριάζουν πολύ αυτά τα δύο. Όπως ταιριάζουν γενικώς τα όξινα κρασιά με τα λιπαρά φαγητά. Ο κανόνας είναι ο εξής: μιας και τα λαδερά καταλαμβάνουν με την πληθωρική τους το στόμα, χρειαζόμαστε κρασιά με τραγανές οξύτητες, που θα δημιουργήσουν «ρωγμές» στη λιπαρότητα του φαγητού και θα φέρουν την ισορροπία στον ουρανίσκο. Αντίστοιχο ρόλο με την οξύτητα έχουν και οι μπουρμπουλήθρες, γι' αυτό και τα αφρώδη κρασιά είναι ιδανικά για να «ανακουφίζουν» τον ουρανίσκο μας από την έντονη αίσθηση της λιπαρής ουσίας. Πάντως, η πλούσια υφή του ελαιολάδου περιορίζει την γκάμα των επιλογών μας.

Ένα άλλο στοιχείο που αναζητάμε στο κρασί που θα πιούμε -πέραν της οξύτητας- είναι να είναι γεμάτο, με καλό όγκο και στρογγυλάδα στο στόμα, ώστε να είναι αντάξιο με το φαγητό. Κατά κανόνα επιλέγουμε ξηρά κρασιά, αν και μια μικρή ποσότητα από υπολειμματικά σάκχαρα δεν είναι απαγορευτική, και συνεπώς ακόμα και τα ημίξηρα κρασιά ταιριάζουν καλά με τα λαδερά. Τέλος, ως προς το χρώμα, χωρίς να θεωρείται απαραίτητο το να τηρήσουμε πολύ αυστηρούς κανόνες, προτιμάμε λευκά κρασιά με τα λεμονάτα πιάτα και τα λευκά λαδερά, ενώ με τα κοκκινιστά σερβίρουμε ερυθρά και ροζέ κρασιά ανάλογα με την περίπτωση.

ΑΣ ΜΙΑΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ

Δροσερά κρασιά με δομή, όπως τα Σαββατιανά και οι Ροδίτες, τα Chardonnay και τα Sauvignon είναι έξοχες επιλογές αν μαγειρεύουμε λεμονάτα φαγητά ή με λευκές

σάλτσες. Για τα πολύ αρωματικά πιάτα, που περιέχουν μεγάλες ποσότητες σκόρδου και αρωματικών βοτάνων, επιλέγουμε αντίστοιχα αρωματικά κρασιά, όπως Μοσχοφίερα, Μοσχάτα και Viognier – δείτε για παράδειγμα πόσο έξοχα πηγαίνει ένα ορφανό πρασσοέλινο με μια Μαντινεία. Ειδικά σε περιπτώσεις που το λαδερό περιέχει γλυκά λαχανικά όπως κολοκύθα, καρότο, κρεμμύδι και πράσο ή επίσης αν ετοιμάσουμε κάποιον πουρέ με λαχανικά ή όσπρια, είναι καλό να επιλέξουμε ένα Ασύρτικο, που με τις κοφτερές του οξύτητες ισορροπεί την μπουκιά, αλλά και με τη στρογγυλάδα του αντέχει την πληθωρικότητα του φαγητού.

Με κάποιο ret-pat ή με άλλου τύπου αφρώδες πηγαίνουν πολύ τα λευκά φαγητά, ειδικά εκείνα που περιέχουν και άμυλο, βλ. ζυμαρικά, πιλάφια, πατάτες και γλυκοπατάτες. Για τα όσπρια, που έχουν πολλά ζουμιά, και ταυτόχρονα κρεμώδη υφή, στρεφόμαστε σε πορτοκαλί, αλλά και σε οξειδωτικά κρασιά όπως για παράδειγμα ισπανικά sherry και γαλλικά vin jaune. Στις περιπτώσεις που έχουμε πιο στιβαρές υφές οσπρίων (δηλαδή που δεν είναι σουπέ), όπως για παράδειγμα η φάβα, τα μαυρομάτικα φρικασέ ή οι λευκοί γίγαντες στον φούρνο, δοκιμάζουμε κάποια ωραία, εμφιαλωμένη Ρετσίνα.

Με σαλάτες με δυνατές βινεγκρέτ και με λεμονάτα όσπρια και λαχανικά, μπορούμε να ανοίξουμε ακόμα και κάποια λευκά ημίξηρα κρασιά, που με την ελάχιστη ποσότητα σακχάρων έρχονται να ισοσταθμίσουν το όξινο στοιχείο του φαγητού. Τα λευκά κρασιά που έχουν περάσει από βαρέλι τα επιλέγουμε για καπνιστές και ξεροψημένες περιπτώσεις, όπως αν έχουμε ψήσει τα λαχανικά στο τζάκι ή στα κάρβουνα ή ακόμα και απευθείας στη φωτιά. Βαρελάτα λευκά πηγαίνουν επίσης πολύ καλά με τα ψητά λαχανικά φούρνου, κυρίως με τις ρίζες όπως παντζάρι, πατάτες, γλυκοπατάτες, σελινόριζα.



ΕΓΩ ΑΓΑΠΩ ΤΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΑΣΙ. ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ;

Τα ιδιαίτερα τανικά και πολύ γεμάτα κόκκινα κρασιά μας θα τα φυλάξουμε για το κρέας. Μπορούμε όμως να ανοίξουμε κόκκινο κρασί και με τα λαδερά και τα όσπρια, ιδίως αν περιέχουν ντομάτα ή πολύ δυνατά καρυκεύματα (βλ. τρούφα) ή περίπλοκα μπαχαρικά (π.χ. μείγματα για ινδικά κάρι, κερκυραϊκό σπετσερικό κ.ά.). Τέτοια παραδείγματα φαγητών είναι λόγου χάρη οι γίγαντες πλακί, το μανιταροπίλαφο, το κουνουπίδι καπαμά, τα ξερά κουκιά, αλλά και τα κάρι λαχανικών και οσπρίων. Σε αυτή την περίπτωση

όμως θα επιλέξουμε ελαφριά και σχετικά φρέσκα κόκκινα κρασιά χωρίς έντονο αποτύπωμα βαρελιού. Με τα ελαφριά κοκκινιστά με ελάχιστο πελτέ ντομάτας ταιριάζουν τα ροζέ κρασιά. Τα τσιγαριαστά χόρτα, ένα λαχανόρυζο, μια παντζαροσαλάτα, ας πούμε, θα ταιρίαζαν εξαιρετικά με ένα ροζέ από Αγιωργίτικο, Λημιό, Μαυρούδι, Ξινόμαυρο ή άλλες ερυθρές ποικιλίες, αλλά και με ροζέ από ροδόχρωμες ποικιλίες, όπως το Μοσχοφίλερο. Θα ταιρίαζαν ακόμα και με χαρμάνια ερυθρών με λευκές αρωματικές ποικιλίες, π.χ. Μονεμβασιά, Μαλαγουζιά, Μοσχάτο Σπίνας, ειδικά αν έχουν και μπόλικα μυρωδικά και σκόρδο στη συνταγή τους. **Υ**



© ΜΙΧΑΛΗΣ ΠΑΠΠΑΣ

Στην κουζίνα της Μονής Παντοκράτορος στο Άγιον Όρος, ο πατέρας Επιφάνιος (δεξιά) με τον νεαρό βοηθό του, πατέρα Αγάπιο, τσιγαρίζουν άφθονα κρεμμύδια για το φαγητό της ημέρας.

ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΤΣΙΓΑΡΙΖΟΥΝ. Πόσα φαγητά δεν ξεκινούν με αυτή την οδηγία: βάζουμε το λάδι στην κατσαρόλα και τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια μέχρι να μελώσουν, να χάσουν την αφάδα τους, να υποχωρήσει ο θυμός τους, να γλυκάνουν, για να γλυκάνει και να χυλώσει και το φαγητό μας. Ένας κώδικας παλιός, που ποιος ξέρει ποια σοφή ανάγκη τον εποίησε, ποια επαναληπτική τελετουργία τον μορφοποίησε και ποια συνθήκη τον κατοχύρωσε ως ελληνικό. Ναι, η ελληνική κουζίνα αρχίζει με το τσιγάρισμα – του κρεμμυδιού, του σκόρδου, του πράσου, του καρότου... Είναι ένας αυτοματισμός της κουζίνας μας αυτό το ήπιο σοτάρισμα. Βάζεις την κατσαρόλα στη φωτιά και ξέρεις τι θα ακολουθήσει. Μυστικό γεύσης και θρέψης: Τώρα, οι επιστήμονες μας λένε ότι το ζεστό λάδι «ξεκλειδώνει» τα θρεπτικά συστατικά των λαχανικών. Οι παλιές όμως το γνώριζαν, και ας μην ήξεραν πως το γνώριζαν. Τώρα, αν αύριο έρθουν τα πάνω κάτω, αν ξημερωθούμε και αρχίσουμε όλοι να μαγειρεύουμε μπεργκερ και πίτσες και ξεχάσουμε τα γιαχνί και τις φασολάδες, τα σπανακόρυζα και τα τσιγαριαστά χόρτα, αν όλα αυτά συμβούν και πρέπει οι μακρινοί μας απόγονοι να βρουν κάποιον να τους τα δείξει, ας πάνε στα μοναστήρια, όπου η ελληνική κουζίνα μαγειρεύεται και θα εξακολουθήσει να μαγειρεύεται όπως ήταν κάποτε. Κι εκεί θα ξεκινήσουν από την αρχή, μαθαίνοντας την αλφαβήτα της μαγειρικής μας παράδοσης: τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι, το Α και το Ω. **Υ**

YOUR WEEKEND MAGAZINE

wknd

SCROLL ENDS.
STORIES STAY!

must.com.cy

Κρατάμε τη μια όψη του νομίσματος.

**Αυτή που μας φέρνει
πιο κοντά.**

Στην Τράπεζα Κύπρου πιστεύουμε
ότι το όραμα είναι κοινό, γι' αυτό
δεν αφήνουμε τίποτα στην τύχη.

Για την υγεία που αξίζουμε,
τον πολιτισμό που μοιραζόμαστε,
την παιδεία που οραματιζόμαστε,
το περιβάλλον και την κοινωνία
στα οποία συνυπάρχουμε.

#ΚοινόΚυπρίων



Τράπεζα Κύπρου

