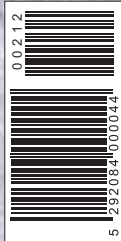


γαστρονόμος

Η ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΧΩΡΙΣ ΜΥΣΤΙΚΑ



ΤΑ ΜΕΡΑΚΛΙΔΙΚΑ
Το πιο αμαρτωλό μας τείχος

ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ

Η Τράπεζα Κύπρου  ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Ο ΑΟΡΑΤΟΣ ΕΠΙΣΚΕΙΤΗΣ

Του Οριόλ Πάουλο

Κάτια Δανδουλάκη
Χρήστος Πλαίνης
Θανάσης Πατριαρχέας
Μελίνα Λεφαντζή
Ντίνος Σπυρόπουλος
Χλόη Μάντζαρη

Σκηνοθεσία:
Σοφία Σπυράτου

Παττίχειο θέατρο

Λεμεσού

Σάββατο 28 Φεβρουαρίου 18.00 & 21.00

Κυριακή 1η Μαρτίου 18.00 & 21.00

Δημοτικό θέατρο

Λευκωσίας

Τρίτη 3 Μαρτίου 21.00

Τετάρτη 4 Μαρτίου 18.00 & 21.00

Πέμπτη 5 Μαρτίου 21.00

ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ: [ticketmaster.cy](https://www.ticketmaster.cy) | ACS | 7777 7040

ΜΕΛΛΟΣ
ΧΟΡΗΓΟΣ:



ΧΟΡΗΓΟΣ:







ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ:



ΧΟΡΗΓΟΣ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ:



ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ
ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΩΝ:



ΕΠΙΣΗΜΟΣ
ΑΕΡΟΜΕΤΑΦΟΡΕΑΣ:



ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:







ΡΕΒΙΘΙΑ ΜΕ ΤΑ ΚΟΚΑΛΑ ΚΑΙ ΜΙΑ ΚΑΤΡΑΠΑΚΙΑ

ΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΕΙΝΑΙ ΣΑΝ ΕΑΡΙΝΟΣ ΑΓΡΟΣ στρωμένο με αυτά τα ποιητικά κεραμικά πιάτα της Ελένης Κανελλοπούλου, με τα λουλούδια, τους καρπούς, τα κυματιστά φύλλα. Κανένα ίδιο, όλα μοναδικά. Ποτήρια από ένα αρχαίο σερβίτσιο, καλές πετσέτες, κρασί, νερό. Ψωμί, ελιές και μια πράσινη σαλάτα με πορτοκάλι, αν δεν με απατά η μνήμη μου. Η κουβέντα καίει από ώρα. Η πρωτιέχεια της μαγειρικής μας παράδοσης Εύη Βουτσινά μάς κάνει το τραπέζι. Πού να το 'ξερε τι δώρο μάς έκανε.

«Σπυράκο!», γλυκοφώναξε. Ο μάγειρας και μαθητής της Σπύρος Παυλίδης, που είχε αναλάβει το διακόνημα της ετοιμασίας του φαγητού μας στην κουζίνα της, έρχεται στο τραπέζι με μια βαριά γάστρα. Η Εύη ανοίγει το καπάκι να μοιράσει το φαγητό. Ρεβίθια με κόκαλα. Ένα κρεμμύδι τριμμένο, νερό, αλάτι και πιπέρι. Τίποτε άλλο, νομίζω ούτε λάδι. Τα κόκαλα: τρία-τέσσερα μεγάλα κομμάτια από βοδινό μπριαίο οστό, όχι εντελώς καθαρισμένα, με λιγοστό ψαχνό ολόγουρα, λιώμα από το πολύωρο σιγανό ψήσιμο. Το πολύτιμο μεδούλι, σπαρταριστό, μισολιωμένο, γλίστρησε από τον οστέινο σωλήνα με μια ελαφριά πίεση με το ανάποδο του πιρουιού. Αρτύθηκε με αλάτι και πιπέρι. Α, μα τα ρεβίθια! Αυτά είχαν μια νοστιμιά εντυπωσιακή, ψηλά σαν τα βουνά της Λευκάδας, ήταν διπλά και τριδίπλα κρεάτινα. Γεύση σπάνια, ανεσκαμμένη από παλιό ορυχείο της ελληνικής παράδοσης. Από αυτές τις γεύσεις-πατρίδες.

Πού να 'ξερε τι δώρο μάς έκανε. Μας χάρισε μια δυσκολία. Είναι τόσο δύσκολο να ανασύρεις μνήμες που σε συνδέουν με το παλιό νόημα της συλλογικής βιοτής.

Τα ρεβίθια με τα κόκαλα, ίσως το σπουδαιότερο φαγητό της ενήλικης ζωής μου.

Η κουβέντα μετά περιέλαβε τα δεύτερα κομμάτια. Τα εντόσθια. Τα ξεχασμένα κρέατα. Τις ηλικίες των ζώων και τις καλές ράτσες. Την κυκλικότητα της τροφής.

Στις ιπτάμενες φράσεις μας, εκεί στον αέρα πάνω από το τραπέζι, στον αχνό από τα ρεβίθια στη γάστρα και στα πιάτα μας, είδαμε σαν ολόγραμμα το DNA της ελληνικής κουζίνας.

Αποκωδικοποίηση: η από την κορφή έως τα νύχια αξιοποίηση ενός ζώου είναι υπόθεση παμπάλαια. Οι παλιές αγροτικές κοινωνίες συνεργάζονταν στενά με τη φύση, δεν δούλευαν ποτέ ζημιώνοντάς την. Αντιθέτως, είχαν στερεώσει την επιβίωσή τους στην εποχικότητα, στην εντοπιότητα και τη μηδενική σπατάλη, θεμελιώνοντας μια οικιακή οικονομία σοφή, ωφέλιμη και συμφέρουσα. Έπρεπε να εφεύρουν τρόπους να χορτάσουν με το κάθε τι. Τίποτα δεν γινόταν να πεταχτεί, ο αγροτικός μόχθος υπαγόρευε έναν βαθύ σεβασμό στην ολιστική αξιοποίηση των προϊόντων του. Δεν γινόταν αλλιώς, κάθε σπατάλη ήταν πράξη αδιανόητη, εχθρική προς την ίδια τους την ύπαρξη.

Τίποτα δεν θα πεταχτεί και από το τίποτα θα προκύψει φαί. Αυτό είναι έκπαια βασική αρχή της ελληνικής μαγειρικής, θεμέλιο του ελληνικού διατροφικού πολιτισμού.

Λογικό να τα ξεχνάμε όλα αυτά, δεν είμαστε αγρότες. Λογικό να μη μαγειρεύουμε κάθε μέρα εντόσθια, κεφάλια, κοιλιές και ποδαράκια. Είναι δύσκολα στον χειρισμό τους, με «δύσκολη» γεύση. Λογικό, όμως, και συγχρόνως κάπως παράλογο. Γιατί η σπατάλη της τροφής και η ελλιπής γνώση μας για τις μαγειρικές δυνατότητες ενός σφαγίου, των τροφίμων γενικώς, βλάπτουν το περιβάλλον. Αντιθέτως, ερευνώντας, διαβάζοντας, μαθαίνοντας και εντέλει περνώντας στη δράση, μαγειρεύοντας με ποικιλία και

ανοιχτό μυαλό, συνεισφέρουμε σε μια κατανάλωση σοφότερη, που όχι μόνο δεν σπαταλά, αλλά ασκεί πίεση στην προσφορά. Για σκεφτείτε το: Αν αγοράζαμε και άλλα μέρη των σφαγίων ή άλλα κρέατα, άλλες ηλικίες, σκεφτείτε τι δεν θα πεπτόταν, τι δεν θα κατέληγε σε σκοτεινές βιομηχανίες τροφίμων, τι θα παράγγελλε ο χασάπης, τι μήνυμα θα έφτανε στον έμπορο, στον κτηνοτρόφο. Όχι μήνυμα αόριστο, ασαφές, συμβολικό, αλλά χειροπιαστό, καθοριστικό για όλη την αλυσίδα.

Η σημερινή εποχή ορέγεται μια καθαρότερη σχέση με την τροφή. Αυτό είναι η βασική αρχή της ιδεώδους φυτοφαγικής διατροφής, που μοιάζει, ας μου επιτραπεί, με το αγανακτισμένο παιδί της μάμας μεσογειακής κουζίνας. Αποκλείει τα ζωικά τρόφιμα, αλλά έχει στον πυρήνα της τον σεβασμό της τροφής, των διαθέσιμων πόρων, την προστασία του περιβάλλοντος. Η παραδοσιακή ελληνική κουζίνα δεν είναι μακριά: βασίζεται στα κηπικά, στα χόρτα, στο λάδι, στα όσπρια, στους καρπούς. Το κρέας είναι λιγοστό, σπανίζει, και όταν είναι διαθέσιμο, αξιοποιούνται τα πάντα. Μια διαρκής άσκηση επιβίωσης και βιωσιμότητας.

Ας συναιδέσουμε σε μια ισότιμη, ανεμπόδιση συνεννόηση: αν δεν γίνουμε βίγκαν, ίσως η μόνη βιώσιμη επιλογή είναι το φαινομενικά αντίθετο άκρο: μια διατροφή ευρεία, ανοιχτή, συμπεριληπτική.

Έχει μια αγριάδα, το ξέρω, το να μαγειρεύεις κεφάλια με μάτια, να μαγειρεύεις καρδιές και μυαλά, σπλήνες, κοιλιές και νεφρά. Έχει μια άγρια αγριάδα, έχει κάτι το αρχαίο, το αρχέγονο. Το πρωτόγονο; Μπορεί. Όμως και το «ένα κιλό κιμαδάκι», το «βάλε μου τηγανιά για έξι άτομα», τα έτοιμα ρολά στο δίχτυ και τα μπιφτέκια που δεν χρειάζεται να τα πλάσεις καν, έχουν κι αυτά μια σουσουδίκη μικρόνοια, αντιμετωπίζουν την τροφή ως κάτι το κατακερματισμένο, το ξεχωρισμένο, το ασύνδετο. Σαν να μην προέρχονται όλα αυτά από ζώα με μάτια, μυαλά και καρδιές. Αυτό με φοβίζει περισσότερο: η αλλαγή του νοηματικού φορτίου της μαγειρικής, η αποσύνδεσή της από την πηγή της τροφής.

Αν δεν είστε βίγκαν, ξεκινήστε ζητώντας από τον χασάπη σας τα κόκαλα από τα ξεκοκαλισμένα που δίνουν φιλέτα, ρολά, τας κερμάκι και κιμαδάκια. Με μηδενικό κόστος μπορείτε να σκαρώσετε μια σούπα, ένα οποιοδήποτε μαγειρευτό ή να δυναμώσετε ένα απλό φαγάκι της κάθε μέρας, μια μαγειριά πατάτες γιαχνί, ένα γιουβέτσι, κάτι. Κάντε αυτό αντί να χρησιμοποιήσετε μπέικον στο μαγείρεμα, αντί να βάλετε δίπλα στο μαγειρευτό σας ένα αλλαπτικό ή ένα άλλο βιομηχανικό τρόφιμο. Επιμείνετε στην καθαρή τροφή, καλοδιαλέξτε τη με το μισό μάτι και τη στραβωμένη μύτη που ψώνιζαν οι παλιοί.

Κάτι τέτοια μπορεί να αλλάξουν σιγά σιγά τη μαγειρική μας, την παραγωγή και τη διάθεση της τροφής. Τον κόσμο;

Φτιάξτε ρεβίθια με κόκαλα. Και το τραπέζι σας -σας το υπόσχομαι- θα γίνει ένας ωραίος αγρός. **Υ**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ | ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2026

6 ΚΥΠΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΑ
Οι Σήκωσες στις μέρες μας

14 ΧΟΙΡΙΝΟ
Από τη μύτη και τα αυτιά μέχρι...την ουρά

24 ΑΜΑΡΤΩΛΕΣ ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΕΣ
Τα μερακλίδικα κρέατα θέλουν χωριάτικο ζυμαρικό

30 ΝΟΣΤΙΜΙΑ ΕΝΤΟΣ
Η ξεχασμένη τέχνη της μαγειρικής των εντοσθίων

34 ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ
Ο βασιλιάς της αμαρτωλής λικουδιάς

37 ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ
Συνταγολόγιο Φεβρουαρίου

50 ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΣΕΛΙΔΑ
Στις Αποκριές, τα απαγορευμένα επιβάλλονται



Πιχτή ή αλλιώς τσιλαδιά, σελ. 20

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

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Η Καθημερινή Πολιτική και Οικονομική εφημερίδα Εκδοση Κύπρου ΛΤΔ | Νικόλαου Σαρπόλου 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 Χαράλάμπος,
charalamboush@sprmedia.com | ΣΕΛΙΔΩΣΗ: Χρυσόστομος Δημητρόπουλος | ΣΥΝΤΑΓΕΣ: Μαριλένα Ιωαννίδου, marilena@marilenio.com.cy
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Νέαρχος Παναγιώτου, Νίκος Λουκά | STYLING: Λάουρα Κολοκασίδου | ΕΚΤΥΠΩΣΗ: PROTEAS

Το περιοδικό «Γαστρονόμος - Εκδοση Κύπρου» εκδίδεται σε συνεργασία και μετά από άδεια της εταιρείας «Η Καθημερινή» ΑΕ - Εκδοση 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



ΠΝΕΥΜΑ ✨ ΑΡΙΣΤΕΙΑΣ

ΚΥΘΡΕΑ

Κυθρέα / (Ki-thre-a)

HANDCRAFTED SINGLE MALT CYPRUS WHISKY

Η Κυθρέα είναι το πρώτο Single Malt Whisky της Κύπρου, και αποτελεί μια γνήσια Κυπριακή υπόθεση από την αρχή μέχρι το τέλος. Στο Aristides Distilling χρησιμοποιούμε αποκλειστικά ντόπιο κριθάρι, το οποίο επεξεργαζόμαστε σχολαστικά από το στάδιο της βυνοποίησης μέχρι την εμφιάλωση, εξασφαλίζοντας την υψηλότερη ποιότητα σε κάθε φιάλη. Κυθρέα, είναι το όνομα της τοπικής ποικιλίας εξάστιχου κριθαριού, αποτελεί το θεμέλιο της μοναδικής μας δημιουργίας. Το κριθάρι αυτό είναι ο κύριος παράγοντας που προσδίδει στο ούισκι μας τον ντελικάτο, λεπτό και γεμάτο αρωματικές αποχρώσεις χαρακτήρα του ενώ η παλαίωση του σε βαρέλια από Αμερικάνικο δρυ χαρίζει στο ούισκι μας μια γλυκάδα από βανίλια και βάθος. Είναι μια γεύση της Κύπρου, ένα ταξίδι αρωμάτων και γεύσεων που σας προσκαλούμε να μοιραστείτε και να απολαύσετε.

Εις Υγείαν!

Κυπριακά και σύγχρονα

Μακαρόνι κοφτό
με λουκάνικα και
σάλτσα ντομάτας

ΟΙ ΣΗΚΩΣΕΣ ΣΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΜΑΣ

Αποκριάτικα τραπεζώματα με τα κυπριακά κρασάτα λουκάνικα και τη μυρωδάτη λούντζα σε ασυνήθιστες συνταγές. Και για γλυκό, μια δροσερή αναρόκρεμα.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΛΕΝΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ, ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΝΙΚΟΣ ΛΟΥΚΑ, STYLING: ΛΑΟΥΡΑ ΚΟΛΟΚΑΣΙΔΟΥ



Ανοιχτή πίτα με
μανιτάρια και
λούντζα



Κρασιά μπιφτέκια
με παραδοσιακά
λουκάνικα

Αναρόκρεμα
με φύλλο
μπακλαβά



Μακαρόνι κοφτό με λουκάνικα και σάλτσα ντομάτας

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 10΄

ΨΗΣΙΜΟ: 30΄

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ

300 γρ. μακαρόνι κοφτό
80 γρ. ξερή αναρή
250 γρ. παραδοσιακά λουκάνικα
250 γρ. ντοματίνια
Για τη σάλτσα ντομάτας
500 γρ. ντομάτα passata (περαστί)
20 γρ. ελαιόλαδο
50 γρ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο
αλάτι και πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ετοιμάζουμε πρώτα τη σάλτσα ντομάτας: βάζουμε το κρεμμύδι μαζί με το ελαιόλαδο και την περαστί ντομάτα σε κατσαρολάκι. Μισοσκεπάζουμε και ψήνουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά για 3΄.

Χαράζουμε τα λουκάνικα και τα βάζουμε σε ταψί καλυμμένο με λαδόκολλα, μαζί με τα ντοματίνια. Τα ψήνουμε στη σχάρα για 15΄ περίπου. Τα κρατάμε ζεστά.

Βράζουμε τα μακαρόνια σε μπόλικο νερό μέχρι να μισοψηθούν. Σουρώνουμε, ανακατεύουμε με τη σάλτσα ντομάτας και ψήνουμε για 2΄ ακόμα.

Σερβίρουμε μαζί με τα λουκάνικα, τα ντοματίνια και την αναρή, τριμμένη.

Κρασάτα μπιφτέκια με παραδοσιακά λουκάνικα

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15΄

ΨΗΣΙΜΟ: 45΄

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. κιμά χοιρινό
250 γρ. παραδοσιακά λουκάνικα
100 γρ. κρεμμύδι
50 γρ. φρυγανιά
100 γρ. κόκκινο κρασί

1 κουταλάκι τσαγιού κόλιαντρος ξερός
1/2 κουταλάκι τσαγιού αρτισιά (κύμινο)
μαύρο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Τρίβουμε το κρεμμύδι και χοντροκοπανάζουμε τον κόλιαντρο και την αρτισιά. Αφαιρούμε την εξωτερική μεμβράνη από τα λουκάνικα και τα ψιλοκόβουμε. Τα βάζουμε σε λεκάνη μαζί με τον κιμά, τη φρυγανιά, το κρασί, αλάτι και πιπέρι. Ζυμώνουμε πολύ καλά και πλάθουμε σε μπιφτέκια. Τα τοποθετούμε σε ταψί, το οποίο έχουμε καλύψει με λαδόκολλα. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 45΄ περίπου.

Σερβίρουμε, αν θέλουμε, με τηγανητές πατάτες.

Ανοιχτή πίτα με μανιτάρια και λούντζα

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15΄+15΄

ΨΗΣΙΜΟ: 40΄+15΄+5΄

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ

200 γρ. φύλλο μπακλαβά
50 γρ. ελαιόλαδο
Για τη γέμιση
500 γρ. μανιτάρια
150 γρ. πράσα
200 γρ. λούντζα
30 γρ. ελαιόλαδο
100 γρ. μαλακό τυρί, τριμμένο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ετοιμάζουμε πρώτα τη βάση της τάρτας: παίρνουμε ένα φύλλο μπακλαβά, το αλείβουμε με ελαφρά λιωμένο βούτυρο και το τοποθετούμε σε ορθογώνιο κεραμικό ταψί ή ανάλογων διαστάσεων ορθογώνιο δακτυλίδι, το οποίο έχουμε τοποθετήσει σε επίπεδο ταψί καλυμμένο με λαδόκολλα. Επαναλαμβάνουμε με τα υπόλοιπα φύλλα μπακλαβά, έτσι ώστε να σχηματιστεί η βάση και τα πλαϊνά της τάρτας. Καλύπτουμε τη βάση με λαδόκολλα και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 30΄. Αφαιρούμε τη λαδόκολλα και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 10΄ ακόμα, μέχρι

να ροδοκοκκινίσει. Αφήνουμε να κρυώσει.

Εν τω μεταξύ ετοιμάζουμε τη γέμιση: κόβουμε τα πράσα σε ροδέλες, τα μανιτάρια σε φετάκια και τη λούντζα σε κυβάκια. Βάζουμε το ελαιόλαδο σε τηγάνι και μαραίνουμε τα πράσα. Προσθέτουμε τα μανιτάρια και ψήνουμε μέχρι να κατεβάσουν τα υγρά τους. Δυναμώνουμε λίγο τη φωτιά και ψήνουμε μέχρι να εξατμιστούν. Αφήνουμε να κρυώσουν. Τα απλώνουμε στη συνέχεια πάνω στη βάση, πασπαλίζουμε με το τυρί και τη λούντζα και ψήνουμε στη σχάρα μέχρι να λιώσει το τυρί. Σερβίρουμε αμέσως.

Αναρόκρεμα με φύλλο μπακλαβά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15΄ + 15΄

ΨΗΣΙΜΟ: 30΄

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ

Για την κρέμα:
750 γρ. φρέσκια αναρή, ανάλατη
200 γρ. ζάχαρη άχνη
1 κουταλάκι κανέλα, φρεσκοκοπανισμένη
50 γρ. ανθόνερο
200 γρ. φρέσκια κρέμα
Για το φύλλο
150 γρ. φύλλο μπακλαβά
50 γρ. βούτυρο
Λίγη ζάχαρη άχνη

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ετοιμάζουμε πρώτα το φύλλο: αλείβουμε το καθένα με λιωμένο βούτυρο και βάζουμε σε ταψί καλυμμένο με λαδόκολλα. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο μέχρι να ροδοκοκκινίσουν και πασπαλίζουμε με λίγη ζάχαρη άχνη.

Βάζουμε τα υλικά της κρέμας σε μπλέντερ και χτυπάμε μέχρι το μείγμα να γίνει λείο.

Σπάμε τα φύλλα και αν θέλουμε, βάζουμε την κρέμα σε κορνέ.

Βάζουμε την κρέμα σε μπολάκια σε στρώσεις εναλλάξ με τα φύλλα. Πασπαλίζουμε με λίγη κανέλα και σεργίρουμε. **Y**

ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

Κρεμώδες
dressing
σαλάτας

Σάλτσα για
κεφτέδες

Cream cheese classie

Η Lidl Κύπρου, ο Γαστρονόμος και η σεφ Μαριλένα Ιωαννίδου παρουσιάζουν έναν οδηγό βιωσιμότητας στην κουζίνα, για το πιο πολυδιάστατο τυρί, το οποίο μπορεί να έχει παρουσία στις συνταγές και στο τραπέζι μας με ασυνήθιστους, αλλά πρακτικούς τρόπους.

Μπουκιές με τυρί
και αρωματικά

Αβγά σκραμπλ
με τυρί κρέμα



ΜΠΟΥΚΙΕΣ ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ

Για ένα πεντανόστιμο και πανεύκολο ορεκτικό ή ένα θεαματικό πρώτο πιάτο ετοιμάζουμε μείγμα με cream cheese classic, αναρή και καβουρδισμένα φιστίκια, το πλάθουμε σε μπαλάκια και τα τυλίγουμε σε ψιλοκομμένο μάραθο, ρόδι ή κοπανισμένα φιστίκια. Απίστευτη νοστιμιά!



ΚΡΕΜΩΔΕΣ DRESSING ΣΑΛΑΤΑΣ

Το cream cheese classic απλά ανακατεμένο με μαγιονέζα ή με χυμό λεμονιού, ελαιόλαδο, μουστάρδα και μέλι μεταμορφώνεται στη στιγμή σε ονειρεμένο dressing για μια Waldorf σαλάτα ή μια οποιαδήποτε απλή πράσινη.



ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑ ΚΕΦΤΕΔΕΣ

Η έτοιμη σάλτσα μακαρονιών της Lidl, ανακατεμένη με το κλασικό τυρί κρέμα και ελαφρά ζεσταμένη, γίνεται μια υπέροχη κρεμώδης σάλτσα για να συνοδεύσει μια μακαρονάδα με κεφτέδες ή μπιφτέκια ή απλώς για να χρησιμοποιηθεί σαν ένα λαχταριστό ντιπ.



ΑΒΓΑ ΣΚΡΑΜΠΛ

Τα χτυπημένα αυγά αποκτούν βάθος και ένταση, όταν συμπληρωθούν με Cream Cheese Classic. Η λεπτομέρεια που κάνει τη διαφορά και το σκραμπλ μας πεντανόστιμο.

ΑΛΜΥΡΟ CHEESECAKE ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΛΙΑΣΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ

Μια σύγχρονη, διεθνής συνταγή, με μια δική μας μεσογειακή πινελιά. Για να τη φτιάξουμε, ετοιμάζουμε πρώτα τη βάση: κοπανίζουμε **300 γρ. ντακάκι κρίθινο ολικής άλεσης Νώμα** και το ανακατεύουμε με **125 γρ. Milbona Irish butter**, λιωμένο. Απλώνουμε το μείγμα στη βάση μιας φόρμας δακτυλίδι διαστάσεων 23 εκ. και πιέζουμε πολύ καλά. Βάζουμε σε τηγάνι **100 γρ. εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο Χανιά Κρήτης**, μαζί με **75 γρ. φρέσκα κρεμμυδάκια** κομμένα σε ροδέλες και μόλις μαραθούν, προσθέτουμε **400 γρ. μανιτάρια portobello** κομμένα σε φετάκια. Ψήνουμε μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά που θα κατεβάσουν και αφήνουμε να κρυώσουν. Χτυπούμε καλά σε μίξερ **900 γρ. Milbona Cream Cheese Classic**, μαζί με **4 μεγάλα αυγά ελευθέρως βοσκής Νώμα** και **50 γρ. φαρίνα ζαχαροπλαστικής Νώμα**. Σβήνουμε το μίξερ, προσθέτουμε τα μανιτάρια, **100 γρ. λιαστές ντομάτες**, ψιλοκομμένες, **200 γρ. κασικίσιο Θράκης Νώμα**, σε κυβάρια, **10 γρ. φρέσκο βασιλικό** ψιλοκομμένο και λίγο **αλάτι** και **πιπέρι**. Ανακατεύουμε ελαφρά και απλώνουμε πάνω στη βάση. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 1 ώρα, μέχρι να κοκκινίσει ελαφρά. Αφήνουμε να κρυώσει και ξεφορμάρουμε. Σερβίρουμε σαν γεύμα με μια πράσινη σαλάτα ή σαν πρωινό ή ακόμα σαν ένα αλμυρό σνακ.



Μια Lidl μπουκιά γνώσης



700 g
1 kg = 7,50€

MONO

5,25 €



720 g
1 kg = 5,90€

MONO

4,25 €



650 g
1 kg = 6,91€

MONO

4,49 €



Χοιρινό μπέικον σουβλάκι Bacon Pork Kebab

Αρχαιολογικά ευρήματα στη Σαντορίνη αποκάλυψαν πήλινες σχάρες από το 1600 π.Χ., στις οποίες οι αρχαίοι Έλληνες έψηναν μικρά κομματάκια χοιρινού κρέατος! Στην Κύπρο το σουβλάκι είναι, χωρίς αμφιβολία, το απόλυτο αγαπημένο της κυπριακής γαστρονομίας αφού θεωρείται το φαγητό της παρέας.



Σεφταλιές χοιρινές Pork Seftalia

Ένα από τα πιο δημοφιλή παραδοσιακά φαγητά της Κύπρου, που εμφανίστηκε τον καιρό της Φραγκοκρατίας. Δεν γνωρίζουμε όμως εάν οι Φράγκοι δοκιμάζοντας την κυπριακή συνταγή, ξεκίνησαν να φτιάχνουν κάτι παρόμοιο ή αν αυτοί εισήγαγαν στην Κύπρο τη δική τους συνταγή και οι κύπριοι την πήραν και την απογείωσαν.



Κεμπάπ πολιτικό Kebab

Η λέξη κεμπάπ είναι περσικής καταγωγής και αρχικά σήμαινε: ψητό κρέας που μαγειρευόταν πάνω σε ανοικτή φωτιά. Σήμερα με τον όρο κεμπάπ εννοούμε κρέας σε μορφή κιμά το οποίο ψήνεται στα κάρβουνα με διάφορα μείγματα μπαχαρικών και μυρωδικών.



More to Value.

Βρες ποικιλία ποιοτικών κρεάτων, στα
καταστήματα Lidl σε όλη την Κύπρο.



lidl.com.cy

το χοιρινό

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΤΗ ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΧΡΙ.. ΤΗΝ ΟΥΡΑ

«From nose to tail – από τη μύτη στην ουρά» είναι η σύγχρονη παγκόσμια τάση, ενώ τα χοιροσφάγια είναι το ολόδικό μας αρχέγονο έθιμο. Η σφαγή του χοίρου, συνήθως κοντά στα Χριστούγεννα ή τις Απόκριες, μετατρέπεται σε μεγάλη γιορτή, τη γουρνοχαρά, όπου η αξιοποίηση όλων των κομματιών του ζώου είναι εκ των ων ουκ άνευ. Από μεζεδάκια με εντόσθια, που καταναλώνονταν εκείνη την ώρα, μέχρι λουκάνικα και σύγλινα για να συντηρείται το κρέας όλο τον χρόνο. Ακόμα και την ουροδόχο κύστη αξιοποιούσαν, για να φτιάξουν μπάλες για το παιχνίδι των παιδιών, τις γουρνομπάλες ή γουρνοφούσκες. Την καθάριζαν, τη στέγνωναν και τη φούσκωναν. Στην πιο έντεχνη εκδοχή, έβαζαν μέσα και σπόρους καλαμποκιού, ώστε η μπάλα να κάνει θόρυβο κατά την κίνηση!

ΣΥΝΤΑΓΕΣ: ΣΩΤΗΡΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ, ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ, ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: THE EATERS STUDIO / ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΛΒΑΝΟΣ **ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΩΝ:** ΝΙΚΗ ΚΑΛΔΕΡΗ

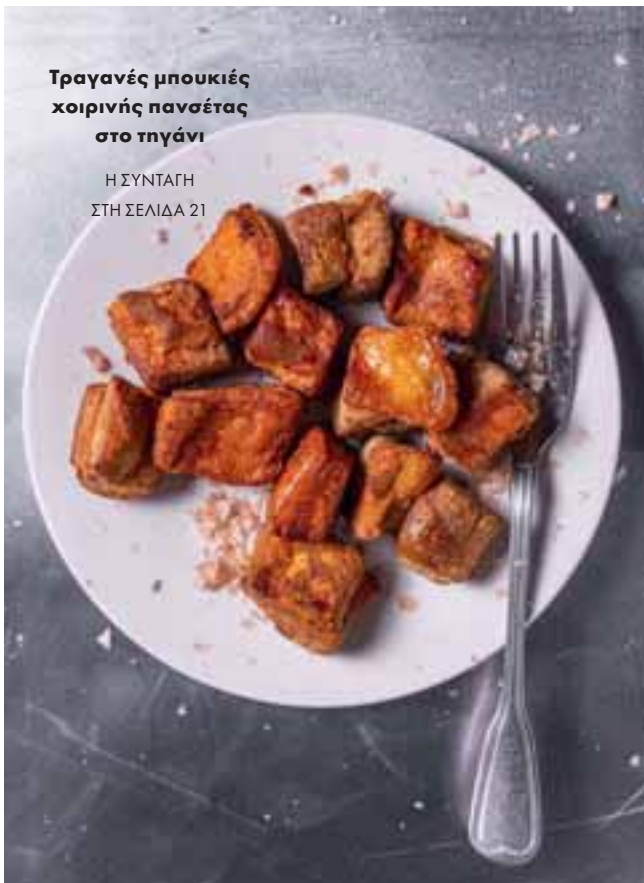


**Χοιρινά αυτιά
τηγανητά σε κουρκούτι**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 20

**Τραγανές μπουκιές
χοιρινής πανσέτας
στο τηγάνι**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 21



**Χοιρινή πετσούλα
σαν ποπ κορν,
το απόλυτο κρατς**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 21



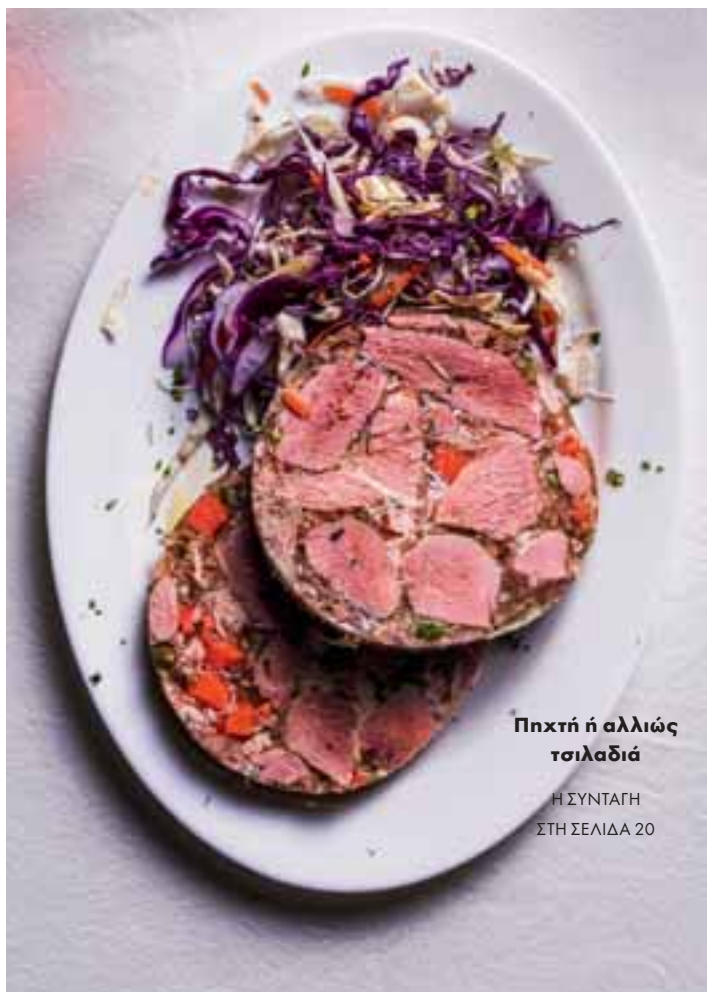
**Χοιρινοί κεφτέδες
με πάπρικα και ούζο,
στον φούρνο**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 21



**Πηχτή ή αλλιώς
τσιλαδιά**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 20



**Χοιρινή κορτεζίνα
στη γάστρα με
κυδώνια και
κονιάκ**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 22



**Χοιρινή σπάλα
στην κατσαρόλα με
σάλτσα μύρτιλων**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 22





**Σεφταλιές,
ο εμβληματικότερος
κυπριακός μεζές**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 22



**Χοιρινά κότσια
με φασκόμυλο και
δεντρολίβανο**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 23

Πηχτή ή αλλιώς τσιλαδιά

Γνωστή σε πολλά μέρη της Ελλάδας, από την ορεινή ηπειρωτική χώρα μέχρι την Κρήτη, η πηχτή είναι ένας ιδιαίτερος μεζές με βάση το ζελέ από το άφθονο κολλαγόνο που περιέχουν συγκεκριμένα μέρη του χοιρινού, όπως τα πόδια και τα αυτιά ή ολόκληρο το κεφάλι του ζώου. Αρωματίζεται κυρίως με φλούδες και ξύσματα από εσπεριδοειδή, αλλά και με μπαχαρικά και βότανα. Είναι από τους μεζέδες που αξιοποιούν ακόμη και το παραμικρό από τον πολύτιμο οικόσιτο χοίρο. Σερβίρεται κρύα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 40´

ΑΝΑΜΟΝΗ: 1 βράδυ

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 4½ ώρες

ΔΥΣΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 6-8 μερίδες)

- το κεφάλι και τα ποδάρια από 1 γουρουνόπουλο βάρους 12-14 κιλών, καλά καθαρισμένα
 - 2 ξερά κρεμμύδια, κομμένα στη μέση
 - 2 σκελίδες σκόρδο, καθαρισμένες, ολόκληρες
 - 3 καρότα, ολόκληρα
 - 3 λεπτά κλωνάρια σέλερι
 - τα κοτσάνια από 1/2 μάτσο μαϊντανό, δεμένα σε ματσάκι με σπάγκο μαγειρικής
 - 5-6 κόκκοι μαύρο πιπέρι
 - 2-3 φύλλα δάφνης
 - 4-5 κόκκοι μπαχάρι
 - 300 ml χυμός νεραντζιού*
 - 300 ml χυμός λεμονιού
 - 1/4 κουτ. γλυκού κύμινο σε σκόνη
 - 200 γρ. αγγουράκια πίκλες, ξεπλυμένα και στραγγισμένα
 - 2 κουτ. σουπας κάρπαρη, ξεπλυμένη και στραγγισμένη
 - αφράτο αλάτι, πιπέρι
- Για το σερβίρισμα**
καυτερή μουστάρδα
μαγιονέζα έτοιμη ή σπιτική
σαλάτα με ψιλοκομμένο λάχανο, λεπτά φετάκια σέλερι και τριμμένο καρότο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Στην πιο μεγάλη μας κατσαρόλα βάζουμε το κεφάλι και τα πόδια του χοιρινού και συμπληρώνουμε με κρύο νερό που να τα σκεπάσει πολύ καλά. Ζεσταίνουμε σε

δυνατή φωτιά, ξαφρίζοντας σχολαστικά, μέχρι το νερό να κοκλάσει έντονα. Βράζουμε για 5-6 λεπτά, αποσύρουμε από τη φωτιά και στραγγίζουμε τα υλικά. Πετάμε το νερό.

Ξεπλένουμε καλά το κεφάλι και τα πόδια. Καθαρίζουμε την κατσαρόλα και βάζουμε ξανά εκεί τα υλικά. Προσθέτουμε και πάλι κρύο νερό που να τα καλύψει κατά τουλάχιστον 5-6 εκ. και ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να πάρει βράση, ξαφρίζοντας και πάλι σχολαστικά για όσο χρειάζεται -είναι σημαντικό να μείνει πεντακάθαρο και απόλυτα διαυγές το νερό, για να γίνει διαυγές και το ζελέ.

Προσθέτουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο, τα καρότα, το σέλερι, τα κοτσάνια μαϊντανού, τη δάφνη, τα μπαχαρικά και αλάτι και περιμένουμε να πάρει ξανά βράση το νερό.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά πολύ καλά και σιγοβράζουμε για 3-4 ώρες, με ελάχιστη ανοικτή κατσαρόλα, μέχρι το ψαχνό να ξεκολλά πανεύκολα από τα κόκαλα.

Αφαιρούμε όλα τα στερεά υλικά με τρυπητή κουτάλα και τα αφήνουμε σε ένα ταψί. Τα λαχανικά δεν θα τα χρειαστούμε άλλο. Ρίχνουμε στην κατσαρόλα τους χυμούς νεραντζιού και λεμονιού και βράζουμε για 10 λεπτά ακόμη. Αποσύρουμε από τη φωτιά και μετράμε τον ζωμό: θα χρειαστούμε περίπου 1,5 λίτρο.

Μόλις κρυώσουν τα κρεατικά, τα ξεψαχνίζουμε και ψιλοκόβουμε τα ψαχνά. Τα βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ κατά μέρος. Προσθέτουμε τα αγγουράκια πίκλες και την κάρπαρη και διορθώνουμε το αλατοπίπερο, αν χρειάζεται. Ανακατεύουμε και τα στρώνουμε ομοιόμορφα σε μια μεγάλη στρογγυλή φόρμα για κέικ.

Σουρώνουμε τον ζωμό της κατσαρόλας πρώτα από λεπτή σήτα και μετά από διπλό τουλπάνι, για να μείνει εντελώς καθαρός και από το παραμικρό στερεό υπόλειμμα. Αδειάζουμε το υγρό στη φόρμα από χαμηλό ύψος, για να μην ανακατευτούν τα στερεά υλικά που έχουμε στρώσει εκεί.

Σκεπάζουμε τη φόρμα με ένα πιάτο ή με διάφανη μεμβράνη και τοποθετούμε στο ψυγείο για όλο το βράδυ, μέχρι ο ζωμός να πήξει και να γίνει ένα τρεμουλιαστό ζελέ.

Σερβίρισμα: Βυθίζουμε τη φόρμα σε μια λεκάνη με καυτό νερό για 2-3 δευτερόλεπτα, προσέχοντας να μην πέσει νερό μέσα στο ζελέ. Καπακώνουμε τη φόρμα με μια μεγάλη πιπέλα και την αναποδογυρίζουμε προσεκτικά για να ξεφορμαριστεί η

τσιλαδιά στην πιπέλα. Κόβουμε την τσιλαδιά σε φέτες και συνοδεύουμε με τη μουστάρδα, τη μαγιονέζα και τη σαλάτα λάχανο-καρότο.

ΣΩΤΗΡΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ

ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: Ασύρτικο ή Ρεσίνα!

* Αν μένουμε εκτός πόλης, σε περιοχή με καθαρή ατμόσφαιρα, μπορούμε να βρούμε νεράντζια στους περισσότερους δρόμους και να πάρουμε τον χυμό τους. Διαφορετικά, τα παραγγέλνουμε από παραγωγό εσπεριδοειδών, κατά προτίμηση βιολογικό. Εναλλακτικά, αντικαθιστούμε τον χυμό αυτόν με χυμό πορτοκαλιού ή μανταρινιού.

Χοιρινά αυτιά τηγανητά σε κουρκούτι

Μεζές για μυημένους. Λιπαρός και ντούρος, συνοδεύει ιδανικά το αλκοόλ. Τα αυτιά τα παραγγέλνουμε εγκαίρως από τον κρεοπώλη μας.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15´

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 1 ώρα

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες, ως μεζές)

- 500 γρ. χοιρινά αυτιά, καθαρισμένα
- 150 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 150 ml μπίρα lager
- 1 κουτ. γλυκού αλάτι
- 1 κουτ. γλυκού πάπρικα καπνιστή
- 1/2 κουτ. γλυκού σκόνη σκόρδου φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ελαιόλαδο, για το τηγάνισμα
- χυμός λεμονιού κατά βούληση, για το σερβίρισμα (προαιρετικά)

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βάζουμε τα αυτιά με 1.500 ml νερό σε μια κατσαρόλα και αφήνουμε να πάρουν βράση. Μετριάζουμε τη φωτιά και τα βράζουμε για 40-45 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Τα στραγγίζουμε και τα σκουπίζουμε καλά. Με κοφτερό μαχαίρι τα κόβουμε σε λωρίδες πλάτους 1 εκ.

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε με το σύρμα το αλεύρι, την μπίρα, το αλάτι, την πάπρικα, τη σκόνη σκόρδου και φρεσκοτριμμένο πιπέρι μέχρι να γίνουν ένας λείος, σχετι-

κά πυκνός κυλός. Ζεσταίνουμε μπόλικο λάδι σε ένα βαθύ τηγάνι, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, μέχρι το θερμόμετρο να δείξει 180°C. Βουτάμε τις λωρίδες από τα χοιρινά αυτιά σε δόσεις μέσα στον κυλό, αφήνουμε να στάξει λίγο η περίσσεια και τα ρίχνουμε στο καυτό λάδι. Τα τηγανίζουμε για 1-2 λεπτά, μέχρι ο κυλός να σχηματίσει μια τραγανή, λεπτή κρούστα με χρυσαφένιο χρώμα.

Βγάζουμε τις λωρίδες με τρυπητή κουτάλα και τις αφήνουμε να στραγγίξουν σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Τις σερβίρουμε ζεστές και τις ραντίζουμε, αν θέλουμε, με λίγο χυμό λεμονιού.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Τραγανές μπουκιές χοιρινής πανσέτας στο τηγάνι

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15΄

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 1 ώρα

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες, ως μεζές)

500 γρ. χοιρινή πανσέτα χωρίς οστό, καθαρισμένη από το περισσότερο εξωτερικό, ορατό λίπος, κομμένη σε κύβους των 3 εκ.

2 κουτ. σούπας σάλτσα σόγιας

1 κουτ. γλυκού ζάχαρη

1 εκ. (όχι περισσότερο) ξύλο κανέλας

1 καψάκι καρδάμωμο, σπασμένο

1 καρφάκι γαρίφαλο

φλούδες από 1 λεμόνι

περίπου 1 φλιτζ. τσαγιού αλεύρι

1 κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ

μπόλικο λάδι, κατά προτίμηση ένα

ελαιόλαδο με ελαφριά γεύση, για το τηγάνισμα

αλάτι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια κατσαρόλα εκτός φωτιάς βάζουμε τους κύβους πανσέτας, περικύνουμε με τη σάλτσα σόγιας και προσθέτουμε τη ζάχαρη, τα μπαχαρικά και τη φλούδα λεμονιού. Ανακατεύουμε και ρίχνουμε νερό τόσο ώστε να καλύψει τα υλικά. Ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι το υγρό να αρχίσει να κοχλάζει και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Σιγοβράζουμε με μισοσκεπασμένη την

κατσαρόλα για 30-40 λεπτά, μέχρι οι κύβοι πανσέτας να μαλακώσουν ελαφρώς.

Αποσύρουμε από τη φωτιά, στραγγίζουμε τους κύβους και πετάμε το νερό. Τους στραγγίζουμε και τους σκουπίζουμε καλά, για να στεγνώσουν εντελώς.

Σε μέτριο μπόλ ανακατεύουμε το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ. Σε βαθιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε μπόλικο λάδι για τηγάνισμα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, μέχρι η θερμοκρασία του να φτάσει τους 170°C.

Περνάμε τους κύβους από το αλεύρι, πιέζοντάς τους για να καλυφθούν παντού. Τινάζουμε για να φύγει η περίσσεια. Τους τηγανίζουμε στο καυτό λάδι σε δόσεις, για 4-5 λεπτά, ανακατεύοντάς τους απαλά και κατά διαστήματα μέσα στο σκεύος, μέχρι να πάρουν χρυσαφένιο χρώμα και να γίνουν τραγανοί.

Τους βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τους αφήνουμε να στραγγίξουν σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Αλατίζουμε και τους σερβίρουμε όσο είναι ζεστοί.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Χοιρινή πετσούλα σαν ποπ κορν, το απόλυτο κρατς

Είναι κάπως μελεαλιδική διαδικασία, με τα τρία στάδια της ετοιμασίας, βράσιμο, ψήσιμο και τηγάνισμα αλλά θα απολαύσουμε τα πιο αμαρτωλά και τραγανά ποπ κορν, με χρυσαφένια εμφάνιση και το πιο εκκωφαντικό και νόστιμο κρατς.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 10΄

ΑΝΑΜΟΝΗ: 30΄

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 5 ώρες

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

500 γρ. χοιρινή πέτσα (ζητάμε από τον κρεοπώλη να μας δώσει κομμάτι με λεπτό στρώμα λίπους, χωρίς καθόλου κρέας)

αφράτο αλάτι

μπόλικο λάδι για το τηγάνισμα

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Με κοφτερό μαχαίρι ή με μεγάλο ψαλίδι κουζίνας κόβουμε την πέτσα σε καρέ 3 εκ. και τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα.

Προσθέτουμε μπόλικο κρύο νερό που να τα καλύψει εντελώς και ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι το νερό να αρχίσει να κοχλάζει. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε με μισοσκεπασμένη κατσαρόλα για 30-45 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Στραγγίζουμε καλά τα κομμάτια και τα σκουπίζουμε απαλά, για να στεγνώσουν εντελώς.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 120°C.

Απλώνουμε τα κομμάτια της πέτσας σε ένα ταψί, αραιά και σε μονή στρώση, και τα «ψήνουμε» για 3-4 ώρες. Στην πραγματικότητα τα στεγνώνουμε, τα αποξηραίνουμε μέχρι να σκληρύνουν, δηλαδή να φύγει και το παραμικρό ίχνος υγρασίας. Μόνο έτσι θα «σκάσουν» ωραία στο τηγάνισμα. Βγάζουμε από τον φούρνο.

Σε βαθιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε μπόλικο λάδι σε πολύ δυνατή φωτιά, μέχρι το θερμόμετρο να δείξει 200°C και να ακνίσει καλά.

Ρίχνουμε στο καυτό λάδι τα κομμάτια της πέτσας σε μικρές δόσεις, για να μην πέσει η θερμοκρασία του λαδιού. Μόλις πέσουν στο λάδι, αμέσως φουσκώνουν και σκάνε, ανοίγουν σαν ποπ κορν. Τα βγάζουμε αμέσως με τρυπητή κουτάλα και τα αφήνουμε να στεγνώσουν σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Τα αλατίζουμε όσο είναι καυτά και σερβίρουμε αμέσως.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Χοιρινοί κεφτέδες με πάπρικα και ούζο στον φούρνο

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20΄

ΑΝΑΜΟΝΗ: 30΄

ΨΗΣΙΜΟ: 20΄

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

800 γρ. χοιρινός κιμάς από σπάλα

1 κουτ. σούπας πάπρικα καπνιστή

2 ξερά κρεμμύδια, τριμμένα

1/4 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος

(χωρίς τα χοντρά κοτσάνια)

1/2 κουτ. σούπας χυμός λεμονιού

1 κουτ. σούπας ούζο

1 κουτ. σούπας ξύσμα μανταρινιού

70 ml ελαιόλαδο
1 αυγό, ελαφρώς χτυπημένο
60 γρ. φρυγανιά, τριμμένη
2 κουτ. σούπας παγωμένο νερό
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε ένα βαθύ μπολ βάζουμε τον κιμά, την πάπρικα, το κρεμμύδι, τον μαϊντανό, τον χυμό, το ούζο, το ξύσμα, το λάδι και αλατοπίπερο. Ζυμώνουμε για περίπου 3 λεπτά, μέχρι να αναμειχθούν.

Προσθέτουμε το αυγό, τη φρυγανιά και το παγωμένο νερό και συνεχίζουμε το ζύμωμα για άλλα 2-3 λεπτά, μέχρι να σχηματιστεί ένα αφράτο μείγμα.

Πλάθουμε κεφτέδες στο μέγεθος καρδιού, βάρους περίπου 25-30 γρ.

Στρώνουμε τη λαμαρίνα του φούρνου με λαδόκολλα και αραδιάζουμε τα κεφτεδάκια.

Σκεπάζουμε το ταψί με μεμβράνη και το βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 30 λεπτά.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 230°C, με τη σχάρα στο μεσαίο ράφι.

Ψήνουμε τους κεφτέδες κατευθείαν από το ψυγείο για περίπου 20 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν όμορφα.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Χοιρινή κορτεζίνα στη γάστρα με κυδώνια και κονιάκ

Τα χοιρινά παϊδάκια από το κάτω μέρος του θώρακα, τα *spare ribs* σε ένα ενιαίο κομμάτι, είναι η κορτεζίνα. Εξαιρετικά γευστική, αφού συνδυάζει ψαχνό, λίπος και κόκαλο, είναι ιδανική για αργά και υπομονετικά μαγειρέματα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30'

ΨΗΣΙΜΟ: 3 ώρες + 15'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4-5 μερίδες)

1 ολόκληρο κομμάτι χοιρινή κορτεζίνα (περίπου 1,5-2 κιλά)
4 κυδώνια, καθαρισμένα και κομμένα κυδωνάτα
2 κρεμμύδια ξερά, κομμένα σε μέτριες ροδέλες
100 ml μπράντι
2 κουτ. σούπας καστανή ζάχαρη
1 αστεροειδής γλυκάνισος

1 μικρό ξυλάκι κανέλας
1 καρφάκι γαρίφαλο
2 κουτ. γλυκού θυμάρι ξερό, τριμμένο
50 γρ. αιγοπρόβειο βούτυρο, κομμένο σε μικρά κυβάκια
50 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160°C. Αλατοπιπερώνουμε την κορτεζίνα και από τις δύο πλευρές, κάνοντας ελαφρύ μασάζ.

Αλατοπιπερώνουμε τα κρεμμύδια και τα στρώνουμε σε όλη την επιφάνεια του πάτου μιας μέτριας γάστρας, που να χωράει το κρέας σε μία στρώση.

Ρίχνουμε τον αστεροειδή γλυκάνισο, το γαρίφαλο και την κανέλα και από πάνω απλώνουμε την κορτεζίνα, με το λίπος προς τα πάνω. Τακτοποιούμε ολόγυρα τα κυδώνια και τα πασπαλίζουμε με τη ζάχαρη και το βούτυρο. Σε μπολάκι ανακατεύουμε το θυμάρι με το λάδι και το μπράντι και περιχύνουμε το κρέας και τα κυδώνια. Σκεπάζουμε τη γάστρα με το καπάκι της και ψήνουμε για περίπου 3 ώρες, μέχρι η κορτεζίνα να μαλακώσει καλά. Ξεσκεπάζουμε, ανεβάζουμε τη θερμοκρασία στους 200°C και ψήνουμε για άλλα 15 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν όμορφα και η κορτεζίνα και τα κυδώνια.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Χοιρινή σπάλα στην κατσαρόλα με σάλτσα μύρτιλων

Χαρακτηριστικό επίσημο φαγητό της Βόρειας Ευρώπης, με τα ζηρηρά χρώματα και την οξυτίπτα των δασικών καρπών να εξισορροπούν τη μεστή γεύση του κρέατος.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30'

ΑΝΑΜΟΝΗ: 24 ώρες

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 2 ώρες + 10'

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

1.800 γρ. σπάλα χοιρινή, κομμένη σε μέτριους κύβους
100 ml ελαιόλαδο
Για τη μαρινάδα
500 ml κόκκινο ξηρό κρασί

2 φύλλα δάφνης
2 κουτ. σούπας πάπρικα καπνιστή
1 κουτ. σούπας κεδροκούκουτσα, κοπανισμένα
1 κουτ. γλυκού δεντρολίβανο ξερό, καλά κοπανισμένο

Για τη σάλτσα

2 κουτ. σούπας ντοματοπελτές
400 γρ. μύρτιλα φρέσκα ή κατεψυγμένα και ξεπαγωμένα (ή άλλα φρούτα του δάσους της αρεσκείας μας)
1 κουτ. σούπας πετιμέζι
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Μαρινάδα: Βάζουμε σε βαθύ μπολ όλα τα υλικά για τη μαρινάδα, προσθέτουμε το κρέας και ανακατεύουμε καλά.

Σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε στο ψυγείο για 24 ώρες.

Όταν περάσει ο χρόνος μαριναρίσματος, βγάζουμε το κρέας από τη μαρινάδα και το σκουπίζουμε καλά με χαρτί κουζίνας.

Σουρώνουμε τη μαρινάδα και την κρατάμε στην άκρη.

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και σοτάρουμε το κρέας απ' όλες τις πλευρές για 4-6 λεπτά.

Ρίχνουμε τη μαρινάδα που κρατήσαμε στην άκρη, προσθέτουμε τον ντοματοπελτέ και λίγο ζεστό νερό, ίσα να σκεπαστεί το κρέας.

Αλατοπιπερώνουμε και μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 1½ ώρα.

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα μύρτιλα με το πετιμέζι, τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 30 λεπτά ακόμη ή μέχρι να γίνει το κρέας τρυφερό και μαλακό και να δέσει ωραία η σάλτσα.

Συνοδεύουμε με σαλάτα με βραστάς πατάτες ή πατάτες τηγανιτές.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

**Σεφταλιές,
ο εμβληματικότερος
κυπριακός μεζές**

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 1 ώρα

ΨΗΣΙΜΟ: 30΄

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 20 σεφταλιές)

1 χοιρινή μπόλια («πάνα» τη λένε στην Κύπρο –θα χρειαστεί να την παραγγείλουμε· αν δεν βρούμε, ζητάμε 2 αρνίσιας μπόλιες), καλά πλυμένη
50 ml ξίδι της αρεσκειάς μας

Για τον κιμά

1 κιλό κιμάς χοιρινός από μπούτι
3 μεγάλα ξερά κρεμμύδια, κομμένα σε φιλά καρέ
τα φύλλα από 1 μεγάλο μάτσο μαϊντανό, ψιλοκομμένα
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
80 ml φρέσκο γάλα, πλήρες

Για το σερβίρισμα

5-6 κυπριακές πίτες
1 μεγάλη ντομάτα (στην εποχή της) ή 10 ντοματίνια, ψιλοκομμένα
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
τα φύλλα από 1/3 μάτσο μαϊντανό, ψιλοκομμένα
λίγες φέτες λεμονιού

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βάζουμε την μπόλια σε ένα μπολ, την καλύπτουμε με νερό, προσθέτουμε το ξίδι και την αφήνουμε στην άκρη μέχρι να τη χρησιμοποιήσουμε. Με τον τρόπο αυτόν μαλακώνει και «σπάει» η μυρωδιά της.

Σε ένα βαθύ μπολ ζυμώνουμε όλα τα υλικά για τον κιμά.

Πλάθουμε το μείγμα σε μικρά μπιφτέκια, με μέγεθος μικρού λεμονιού.

Στραγγίζουμε καλά την μπόλια, την κόβουμε σε κομμάτια διπλάσια σε μέγεθος από τα μπιφτέκια.

Τυλίγουμε κάθε μπιφτέκι με ένα κομμάτι μπόλια.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C, στον αέρα.

Λαδώνουμε τη σχάρα του φούρνου, τη βάζουμε στο μεσαίο ράφι και στερεώνουμε ένα ταψί με λίγο νερό κάτω από τη σχάρα, ώστε να πέφτουν μέσα τα λίπη και να μη λερωθεί ο φούρνος.

Βάζουμε τις σεφταλιές στη σχάρα και ψήνουμε για περίπου 25-30 λεπτά ή μέχρι να λιώσει το λίπος και να ροδίσουν ομοιόμορφα.

Συνοδεύουμε με τις κυπριακές πίτες, ζεστές, την ντομάτα, το κρεμμύδι, τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και τις φέτες λεμονιού.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

**Χοιρινά κότσια
με φασκόμυλο
και δεντρολίβανο**

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20΄

ΑΝΑΜΟΝΗ: 1 ώρα

ΨΗΣΙΜΟ: 3 ώρες

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

2 κότσια με το δέρμα τους, βάρους 1.000-1.200 γρ. το καθένα (ζητάμε από τον κρεοπώλη να ξυρίσει καλά το δέρμα, για να απομακρυνθούν τυχόν τρίχες)

1½ κουτ. σούπας φασκόμυλο ξερό
3 σκελίδες σκόρδο, πολύ ψιλοκομμένες
1/2 κουτ. γλυκού καυτερό μπουκόβο
15-18 κλωνάρια φρέσκο δεντρολίβανο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
λίγο θυμάρι, για το σερβίρισμα

Για τη σάλτσα

1 κουτ. γλυκού μουστάρδα
τα φύλλα από 1 κλωνάρι φρέσκο δεντρολίβανο, πολύ ψιλοκομμένα
ξύσμα από 1/2 πορτοκάλι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το σκόρδο, το μπουκόβο, το φασκόμυλο και αλατοπίπερο και το αφήνουμε στην άκρη.

Χώνουμε ένα κοφτερό μαχαίρι χωρίς δόντια κάτω από το παχύ δέρμα σε κάθε κότσι, εκεί όπου το λίπος ενώνεται με το κρέας (προσέχουμε να μην τρυπήσουμε το δέρμα και το λίπος, για να μη λιώσουν και χυθούν στο ταψί).

Κινούμε το μαχαίρι γύρω γύρω στο κάθε κότσι, ώστε να χαλαρώσουμε το δέρμα και να φτιάξουμε μια «τσέπη» για να μπει εκεί το μείγμα που ετοιμάσαμε.

Με τα δάχτυλά μας χώνουμε εκεί όσο περισσότερο από το μείγμα γίνεται. Τρίβουμε τα κότσια εξωτερικά με άφθονο αλατοπίπερο και τα αφήνουμε για 1 ώρα σε θερμοκρασία δωματίου, ώστε να απορροφήσουν τα αρώματα των υλικών.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 150°C, στη λειτουργία του αέρα.

Απλώνουμε σε ένα μέτριο ταψί τα κλω-

νάρια δεντρολίβανου και ακουμπάμε πάνω τους τα κότσια, όρθια, σε απόσταση 3-4 εκ. μεταξύ τους.

Σκεπάζουμε το σκεύος με αλουμινόχαρτο, σφικτά, και ψήνουμε για περίπου 2 ώρες και 30 λεπτά, μέχρι το κρέας να μαλακώσει καλά και να ξεκολλά εύκολα από το κόκαλο. Στο διάστημα αυτό και με το σιγανό ψήσιμο θα απελευθερωθεί λίπος και κολλαγόνο από τα κότσια και στο ταψί θα μείνει αρκετή σάλτσα.

Δυναμώνουμε τη θερμοκρασία στους 220-250°C. Ξεσκεπάζουμε το ταψί και αφήνουμε τα κότσια να ψηθούν για 15-20 λεπτά ακόμα, μέχρι να ροδίσει ωραία το δέρμα τους, αλείφοντάς τα μια-δυο φορές με το ζουμί του ταψιού.

Για να δούμε αν είναι έτοιμα, είναι προτιμότερο να χρησιμοποιήσουμε θερμομόμετρο κρέατος, το οποίο θα χάσουμε στο πιο χοντρό σημείο σε κάθε κότσι, χωρίς να ακουμπήσει το κόκαλο. Όταν η θερμοκρασία φτάσει τους 75-80°C, είναι έτοιμα, με ζουμερό, αλλά καλά ψημένο ψαχνό.

Ξεφουρνίζουμε και μεταφέρουμε τα κότσια σε ξύλο κοπής, όπου τα αφήνουμε χαλαρά σκεπασμένα με αλουμινόχαρτο για να ξεκουραστούν.

Παράλληλα, σουρώνουμε τη σάλτσα του ταψιού μέσα σε ένα κατσαρολάκι και τη βράζουμε για 5-7 λεπτά σε δυνατή φωτιά, μέχρι να μειωθεί και να δέσει ελαφρώς. Προσθέτουμε τη μουστάρδα, το δεντρολίβανο και το ξύσμα, διορθώνουμε το αλατοπίπερο, αν χρειάζεται, ανακατεύουμε καλά και αποσύρουμε από τη φωτιά.

Περιχύνουμε με τη σάλτσα τα κότσια, πασπαλίζουμε με λίγο θυμάρι και σερβίρουμε. **Υ**

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: Με τα χοιρινά ανοίγουμε **Pinot Noir, Gamay, Syrah, Ξινόμαυρα** αλλά και **μπύρες! Pilsner, Lager, Amber Ale** είναι ιδανικές.



Για να μάθουμε να φτιάχνουμε το δικό μας σύγλινο, σκανάρουμε εδώ:

ΤΑ ΜΕΡΑΚΛΙΔΙΚΑ

Ζυμαρικά και κρέας όποτε συνδυάζονται, η νοστιμιά κάνει πάρτι, ιδιαίτερα όταν παίρνουν μέρος μερακλίδικα κρεατικά με τις μελάτες σάλτσες τους.

ΑΜΑΡΤΟΛΕΣ *μακαρονάδες*

ΣΥΝΤΑΓΕΣ: ΝΙΚΟΣ ΜΑΛΛΙΑΡΑΣ, ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΟΥΣΙΟΣ, ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: THE EATERS STUDIO / ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΛΒΑΝΟΣ




**Γίδα κοκκινιστή
με πέτουρα**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 28



**Κασικομακαρονάδα
(ή γιδομακαρονάδα)**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 29



**Λαιμός και χεράκι από
αρνάκι στον φούρνο,
με μελωμένο τραχανά**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 28

Λαιμός και κεράκι από αρνάκι στον φούρνο, με μελωμένο τραχανά

Ο αρνίσιος σβέρκος ανήκει στις ειδικές κοπές. Πρόκειται για χοντρές φέτες που μοιάζουν με αυτές του οσομπούκο, με αρκετό και νόστιμο λίπος. Περιέχουν άφθονο κολλαγόνο, γι' αυτό το ιδανικό τους μαγείρεμα είναι το υπομονετικό σε χαμηλή φωτιά, όπως στη συνταγή εδώ.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30'

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ: 3-3½ ώρες

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

- 1.500 γρ. αρνίσιο κεράκι, σε μέτρια κομμάτια
- 3 φέτες αρνίσιος σβέρκος, πάχους 2-3 εκ.
- 1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 1 φύλλο δάφνης
- 3 κόκκοι μπαχάρι
- 2 καρότα, σε μέτρια κομμάτια
- 2 κλωνάρια σέλερι, σε λεπτές φέτες το λευκό μέρος από 1 πράσο, σε λεπτές ροδέλες
- 100 γρ. άσπρα στρογγυλά μανιτάρια, κομμένα στη μέση ή στα τέσσερα
- 1 κουτ. σούπας πελτές ντομάτας
- 1/2 κονσέρβα ολόκληρα ντοματάκια, ψιλοκομμένα, με τους χυμούς τους
- 100 ml κόκκινο ξηρό κρασί
- 1 κλωνάρι φρέσκο θυμάρι
- 1 κλωνάρι φρέσκο δεντρολίβανο
- 250 γρ. τραχανάς σταρένιος, γλυκός
- 50 γρ. βούτυρο αγελαδινό
- 100 ml ελαιόλαδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε σχετικά δυνατή φωτιά και σοτάρουμε διαδοχικά τα κομμάτια από το κεράκι και τις φέτες λαιμού, υπομονετικά, μέχρι να ροδίσουν καλά από όλες τις μεριές. Αλατοπιπερώνουμε κάθε δόση. Βάζουμε όλα τα κομμάτια σε μεγάλο μπολ.

Μετριάζουμε τη φωτιά και στο λάδι και το λίπος που έμεινε στην κατσαρόλα σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο μαζί με τη δάφνη και το μπαχάρι για 2-3 λεπτά, μέχρι το κρεμμύδι να γυαλίσει καλά.

Προσθέτουμε το καρότο, το σέλερι και το πράσο και σοτάρουμε για άλλα 2-3 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά.

Ρίχνουμε τα μανιτάρια και τον πελτέ και

σοτάρουμε μέχρι ο πελτέ να αρχίσει να «πιάνει» ελαφρά στον πάτο του σκεύους. Ρίχνουμε τα ντοματάκια, ανακατεύουμε και βάζουμε ξανά στην κατσαρόλα όλα τα κομμάτια του κρέατος, μαζί με τα ζουμάκια που άφησαν στο μπολ. Ανακατεύουμε απαλά.

Προσθέτουμε το κρασί, αφήνουμε 2-3 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ και ρίχνουμε νερό τόσο ώστε να καλύψει όλα τα υλικά. Προσθέτουμε το θυμάρι και το δεντρολίβανο και αφήνουμε το υγρό να πάρει βράση.

Αποσύρουμε από τη φωτιά.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C.

Αν η κατσαρόλα μας είναι κατάλληλη για φούρνο, κόβουμε ένα στρογγυλό κομμάτι λαδόκολλας με διάμετρο λίγο μεγαλύτερη από της κατσαρόλας και τη σκεπάζουμε με αυτό και από πάνω με το καπάκι της, για να σφίξει καλά και να μη διαφεύγουν υδρατμοί.

Αν η κατσαρόλα δεν είναι κατάλληλη για φούρνο, αδειάζουμε το περιεχόμενο της σε μια γάστρα ή σε βαθύ και μεγάλο ταψί, το σκεπάζουμε πρώτα με λαδόκολλα και στη συνέχεια σφικτά με αλουμινοχαρτο και φουρνίζουμε.

Ψήνουμε το φαγητό για 2½-3 ώρες, μέχρι να μαλακώσει πολύ καλά το κρέας.

Βγάζουμε το σκεύος από τον φούρνο. Αφαιρούμε όλα τα κομμάτια κρέατος, τα αφήνουμε στην άκρη και στραγγίζουμε τον ζωμό. Ξεχωρίζουμε το 1/3 της ποσότητάς του και το αφήνουμε και αυτό στην άκρη.

Μετράμε τον υπόλοιπο ζωμό και τον ρίχνουμε σε μέτρια κατσαρόλα, μαζί με τόσο νερό όσο η μισή ποσότητα του ζωμού. Βράζουμε εκεί τον τραχανά ακολουθώντας τις οδηγίες της συσκευασίας του (για περίπου 8 λεπτά), μέχρι να μαλακώσει αλλά να παραμείνει ζουμερός. Προσθέτουμε το βούτυρο, ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη. Ο τραχανάς θα συνεχίσει να «μαγειρεύεται» εκτός φωτιάς για λίγα λεπτά, απορροφώντας το βούτυρο και το περιττό υγρό, και θα μελώσει.

Παράλληλα, στην (καλά καθαρισμένη) κατσαρόλα όπου σοτάραμε το κρέας ρίχνουμε το κρέας και τον υπόλοιπο ζωμό και ζεσταίνουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά μέχρι η σάλτσα να δέσει και να μελώσει.

Σερβίρουμε τον τραχανά σε μεγάλη πιατέλα και πάνω του ακουμπάμε τα κομμάτια του κρέατος. Περιχύνουμε με τη σάλτσα και σερβίρουμε.

Εναλλακτικά, ρίχνουμε τον τραχανά

στην κατσαρόλα με το κρέας και τη σάλτσα, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

ΝΙΚΟΣ ΜΑΛΛΙΑΡΑΣ

Γίδα κοκκινιστή με πέτουρα

Η γίδα είναι το θηλυκό κατσίκι με ηλικία άνω του ενός έτους, που έχει ήδη γεννήσει και το βάρος της ξεπερνά τα 20 κιλά. Δεν έχει εποχικότητα, τη βρίσκουμε όλο τον χρόνο, ωστόσο προτιμάται τον χειμώνα, καθώς είναι κρέας ιδανικό για σούπα, όπως η γίδα βραστή (σελ. 46), ή για δυνατά μαγειρευτά κατσαρόλας. Ανάλογα με το μαγείρεμα, επιλέγουμε το καταλληλότερο κομμάτι: Για την κατσαρόλα, όπως στη συνταγή εδώ, επιλέγουμε μπροστινό και λαιμό, που έχουν τρυφερό κρέας, και εναλλακτικά το μπούτι.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20'

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 3-3½ ώρες

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

- 1.200 γρ. γίδα με οστό, κατά προτίμηση από μπροστινό, σε μερίδες
- 2 ξερά κρεμμύδια, σε λεπτές ροδέλες
- 3 κλωνάρια σέλερι, ψιλοκομμένα
- 4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 3 κουτ. σούπας πελτές ντομάτας
- 500 ml κόκκινο ξηρό κρασί
- 3-4 λίτρα ζωμός κρέατος ή λαχανικών ή νερό
- 4 φύλλα δάφνης + 1/2 μάτσο (περίπου 20 γρ.) φρέσκο θυμάρι + 6 κόκκοι μπαχάρι + 10 κόκκοι μαύρο πιπέρι + 1 ξυλάκι κανέλα, όλα τυλιγμένα σε ένα μικρό κομμάτι τουλπάνι ή γάζα
- 500 γρ. πέτουρα (ή άλλο ανάλογο ζυμαρικό, όπως κυλοπίτες φαρδιές, παπαρδέλες)
- 80 ml ελαιόλαδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- τριμμένο κεφαλοτύρι, για το σερβίρισμα

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βάζουμε το κρέας σε μεγάλο μπολ, ρίχνουμε 2-3 κουτ. σούπας από το ελαιόλαδο και άφθονο αλατοπίπερο και ανακατεύουμε καλά τα κομμάτια με τα χέρια μας.

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τα κομμάτια της γίδας για 8-10 λεπτά, γυρίζοντας τα μερικές φορές, μέχρι να ροδίσουν

ομοίμορφα. Τα βγάζουμε από την κασαρόλα και τα αφήνουμε σε μια πιατέλα.

Χαμηλώνουμε ελαφρά τη φωτιά και στο λάδι που έμεινε στην κασαρόλα σοτάρουμε τα κρεμμύδια, το σέλερι και τα σκόρδα για 2-3 λεπτά, μέχρι να ξανθύνουν. Προσθέτουμε τον πελτέ και το τουλπανάκι με τα μυρωδικά και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 2 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά, μέχρι να αρχίσει να «πιάνει» ο πελτέ στον πάτο της κασαρόλας. Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να βράσει σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, μέχρι να μείνει το 1/3 της αρχικής του ποσότητας.

Ρίχνουμε 3 λίτρα από τον ζωμό, αφήνουμε να κοκλάσει έντονα για 1 λεπτό και βάζουμε ξανά στην κασαρόλα τα κομμάτια της γίδας. Αφήνουμε το υγρό να πάρει ξανά βράση, ξαφρίζοντας σχολαστικά, χαμηλώνουμε καλά τη φωτιά, αλατοπιπερώνουμε και σιγομαγειρεύουμε για 2 1/2-3 ώρες, μέχρι το κρέας να μαλακώσει καλά και να μείνει αρκετή αλλά δεμένη σάλτσα. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε λίγο ακόμα ζωμό στη διάρκεια του μαγειρέματος.

Προς το τέλος του μαγειρέματος, σε άλλη, μεγάλη κασαρόλα βράζουμε τα πέτουρα σε άφθονο αλατισμένο νερό που κοκλάζει, για 2 λεπτά λιγότερο από όσο χρόνο αναγράφεται στη συσκευασία τους, για να γίνουν αλ ντέντε. Τα στραγγίζουμε και μοιράζουμε σε πιάτα. Συμπληρώνουμε με κομμάτια γίδας και άφθονη σάλτσα. Ρίχνουμε σε κάθε μερίδα μπόλικο τριμμένο κεφαλοτύρι και σερβίρουμε.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΟΥΣΙΟΣ

Κατικομακαρονάδα (ή γιδομακαρονάδα)

Δώστε σημασία στο σχολαστικό ξάφρισμα του ζωμού, για να γίνει αρωματικός, χωρίς βαριά οσμή. Αν περισσέψει έστω και λίγος ζωμός, φυλάξτε τον στην κατάψυξη για άλλα φαγητά, π.χ. σουπές, τραχανά, πιλάφι, ριζότο κ.λπ. Αν τον θέλετε πιο ελαφρύ, αφήστε τον για ένα βράδυ στο ψυγείο: Το λίπος θα στερεοποιηθεί στην επιφάνεια και θα το αφαιρέσετε εύκολα με ένα κουτάλι.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20 '

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 7 ώρες

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 4-6 μερίδες)
500 γρ. σπαγκέτι Νο 6

150-200 γρ. παλαιωμένο ανθότυρο

Κρήτης, τριμμένο

50-150 ml ανθόγαλο (στάκα),

(ανάλογα με το πόσο λιπαρό

θέλουμε το φαγητό - σε καταστήματα

με κρητικά προϊόντα)

ξύσμα από 1 λεμόνι + λίγος χυμός

λεμονιού (πραιρετικά)

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τον ζωμό γίδας

3 κιλά σπάλα από γίδα, σε μεγάλα κομμάτια

1 κεφάλι σκόρδο, κομμένο στη μέση

1 ξερό κρεμμύδι, καθαρισμένο,

ολόκληρο

1 καρότο καθαρισμένο, ολόκληρο

1 φύλλο δάφνης

1 κλωνάρι φρέσκο δεντρολίβανο

1 κλωνάρι φρέσκο θυμάρι

20 κόκκοι μαύρο πιπέρι

250 ml λευκό κρασί, κατά προτίμηση

Ασύρτικο

1 κουτ. γλυκού αλάτι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γίδα + Ζωμός: Βάζουμε τη γίδα στην πιο μεγάλη μας κασαρόλα, προσθέτουμε άφθονο κρύο νερό που να τη σκεπάσει καλά, αλατίζουμε και ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι το νερό να πάρει βράση. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και ξαφρίζουμε πολύ σχολαστικά. Ο ζωμός της γίδας βγάζει πολύ αφρό και το επίμονο ξάφρισμα, σχεδόν για 30 λεπτά, είναι σημαντικότερο στάδιο της συνταγής, για να προκύψει ένας ζωμός εντελώς καθαρός και διαυγής, με ωραίο άρωμα. Ρίχνουμε στην κασαρόλα το κρεμμύδι, το κομμένο κεφάλι σκόρδου, το καρότο, τους κόκκους πιπεριού, το κρασί, τη δάφνη, το δεντρολίβανο και το θυμάρι.

Χαμηλώνουμε κι άλλο τη φωτιά, ίσα να ανακινείται ελαφρά το νερό, κλείνουμε την κασαρόλα καλά και σιγοβράζουμε για 6 ώρες. Κατά διαστήματα ανοίγουμε την κασαρόλα και συμπληρώνουμε με καυτό νερό, ώστε όλα τα υλικά να είναι πάντοτε καλυμμένα. Όποτε χρειάζεται, ξαφρίζουμε.

Αφαιρούμε το κρέας από την κασαρόλα και το αφήνουμε σε ένα ταψάκι. Όταν κρυσώσει τόσο ώστε να μπορούμε να το πιάσουμε, το ξεψαχνίζουμε και ψιλοκόβουμε τα ψαχνά.

Σουρώνουμε τον ζωμό περνώντας τον από πολύ λεπτό σουρωτήρι. Για τη συνταγή θα χρειαστούμε περίπου 800 ml (φυλάσσουμε τον υπόλοιπο στην κατάψυξη - βλ. εισαγωγή συνταγής). Ρίχνουμε 500 ml από τον μετρημένο ζωμό ξανά στην καλή

καθαρισμένη κασαρόλα και ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να αρχίσει να παίρνει βράση.

Σε άλλη, εξίσου μεγάλη κασαρόλα βράζουμε τα σπαγκέτι σε άφθονο αλατισμένο νερό που κοκλάζει, για τον μισό χρόνο από αυτόν που αναγράφεται στη συσκευασία του (περίπου 5-6 λεπτά). Τα στραγγίζουμε και τα ρίχνουμε στην κασαρόλα με τα 500 ml ζωμό που κοκλάζει. Τα βράζουμε για τον υπόλοιπο χρόνο που χρειάζεται ώστε να έχουν απορροφήσει σχεδόν όλο τον ζωμό. Αν χρειαστεί να βράσουν λίγα λεπτά παραπάνω από όσο χρειάζεται για να γίνουν όπως πρέπει και αλ ντέντε και να συμπληρωθεί ο απαιτούμενος χρόνος της συσκευασίας, προσθέτουμε τα υπόλοιπα 300 ml ζωμό, καυτό.

Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το ανθόγαλο και ανακατεύουμε καλά, μέχρι να σχηματιστεί μια δεμένη σάλτσα. Προσθέτουμε μπόλικο φρεσκοτριμμένο λευκό πιπέρι και, αν θέλουμε, το ξύσμα λεμονιού και ελάχιστο χυμό. Μοιράζουμε σε πιάτα και συμπληρώνουμε με το κρέας. Εναλλακτικά, ρίχνουμε το κρέας στα μακαρονία μαζί με το ανθόγαλο και τα ανακατεύουμε όλα μαζί.

Σερβίρουμε αμέσως, ρίχνοντας σε κάθε μερίδα άφθονο τριμμένο ανθότυρο. **Ψ**

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: Τα έντονα κρέατα, όταν συνοδεύονται από διάφορες πάστες με ζωμό ή κοκκινιστά, απαιτούν κρασί που διαθέτει υψηλή οξύτητα και στιβαρές τανίνες για να δαμάσει τη χαρακτηριστική λιπαρότητα και την έντασή τους. Ένα παλαιωμένο **Ξινόμαυρο** από τη Νάουσα είναι ο απόλυτος σύντροφος, καθώς η δομή του και οι γήινες νότες του δένουν άψογα με το «βαρύ» προφίλ της γίδας και του προβάτου. Φυσικά, δεν θα λέγαμε ποτέ όχι και σε ένα **Cabernet Sauvignon**.

Η ξεχασμένη τέχνη της μαγειρικής των εντοσθίων.

Νοστιμιιά **ΕΝΤΟΣ!**



Αρνίσια γλυκάδια
στο τηγάνι, πανέ

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 33

ΣΥΝΤΑΓΕΣ: ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ, ΙΟΡΔΑΝΗΣ ΤΣΕΝΕΚΛΙΔΗΣ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: THE EATERS STUDIO / ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΛΒΑΝΟΣ

Τηγανιά με συκωταριά
και αρνίσια λουκάνικα

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 33





**Κοκορέτσι «λιμένο»
στο τηγάνι, με πράσα**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ
ΔΙΠΛΑΝΗ ΣΕΛΙΔΑ

Αρνίσια γλυκάδια στο τηγάνι, πανέ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15´
ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ: 20-25´ (συνολικά)
ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)
 500 γρ. αρνίσια γλυκάδια
 αλάτι
 άφθονο λάδι για το τηγάνισμα

Για το πανάρισμα

1 φλιτζ. τσαγιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
 1/2 κουτ. γλυκού ξερό λέμον γκρας (σε μπακαράδικα και ορισμένα παντοπωλεία)
 2 αυγά μεγάλα, ελαφρώς χτυπημένα
 1 φλιτζ τσαγιού πάγκο αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ετοιμάζουμε τα γλυκάδια όπως περιγράφεται στη σελίδα 71. Τα σκουπίζουμε πολύ καλά με χαρτί κουζίνας, τα κόβουμε σε κομμάτια 3-4 εκ. και αλατίζουμε ελαφρά.

Πανάρισμα + Τηγάνισμα: Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι με το λέμον γκρας και αλατοπίπερο. Σε ένα άλλο μπολ βάζουμε τα χτυπημένα αυγά και σε ένα τρίτο ρίχνουμε το πάγκο.

Βάζουμε να ζεσταθεί άφθονο λάδι σε μια βαθιά κατσαρόλα, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, μέχρι η θερμοκρασία του να φτάσει τους 180°C.

Περνάμε τα γλυκάδια, σε δόσεις, πρώτα από το αλεύρι, έπειτα από το αυγό και τέλος από το πάγκο και τηγανίζουμε κάθε δόση για 3-4 λεπτά, μέχρι να γίνουν τραγανά και χρυσαφένια εξωτερικά.

Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και αφήνουμε να στραγγίξουν το περιττό λάδι σε ένα ταψάκι στρωμένο με απορροφητικό χαρτί κουζίνας.

Τα σερβίρουμε αμέσως.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Κοκορέτσι «λυμένο» στο τηγάνι, με πράσα

Στην ουσία πρόκειται για ένα κοκορέτσι που δεν συναρμολογήθηκε, με όλα τα υλικά να «ψήνονται» στο τηγάνι χύμα, με λίγο λάδι. Όπως και στο κλασικό ψήσιμο, ενώ το κοκορέτσι αποτελείται από κομμάτια που το καθένα απαιτεί διαφορετικό χρόνο ψησίματος, παρ'

όλα αυτά όταν ψηθεί, το κάθε κομμάτι είναι όπως πρέπει, π.χ. τα πνευμόνια πιο ζουμερά και τα εντεράκια ροδοψημένα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20´
ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 20´
ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4-6 μερίδες)
 4 πράσα, ψιλοκομμένα
 2 αρνίσιας συκωταριές πλήρεις, συνολικού βάρους περίπου 2 κιλών, καθαρισμένες
 1/2 αρνίσια αντεριά (ένα κομμάτι περίπου 1 μέτρου)
 4 πράσα, ψιλοκομμένα
 χυμός από 1-2 λεμόνια
 αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
 ελάχιστο ελαιόλαδο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ψιλοκόβουμε τη συκωταριά και την αντεριά σε κομμάτια του 1 εκ. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί και τα χωρίζουμε σε δύο δόσεις: είτε θα τα ψήσουμε ταυτόχρονα σε δύο τηγάνια είτε θα ψήσουμε ξεχωριστά κάθε δόση σε ένα σκεύος, τη μία μετά την άλλη. Αναλόγως χωρίζουμε στη μέση και τα πράσα. Αυτό γίνεται για να έχουν χώρο να ψηθούν σωστά τα υλικά, να σκορπίσουν ωραίο άρωμα και να μη «βράσουν».

Βάζουμε να κάψει πολύ καλά, σε πολύ δυνατή φωτιά, ένα μεγάλο και βαρύ τηγάνι, κατά προτίμηση μαντεμένιο (ή ένα βαρύ σχαροτήγανο ή ένα απλό αντικολητικό τηγάνι). Είναι σημαντικό το στάδιο αυτό, να έχει κάψει το σκεύος τόσο καλά, μέχρι να ανχίσει.

Ρίχνουμε λίγο λάδι στο καυτό σκεύος και αμέσως βάζουμε το μείγμα της συκωταριάς. Ψήνουμε τα υλικά πάντα σε πολύ δυνατή φωτιά, για περίπου 10 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά, μέχρι να αρχίσουν να ροδίζουν. Ρίχνουμε τα πράσα και λίγο αλατοπίπερο και ψήνουμε για άλλα 10 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά, μέχρι τα υλικά να ροδίσουν ωραία και να είναι τρυφερά εσωτερικά.

Σβήνουμε με χυμό λεμονιού (προτείνουμε άφθονο) και διορθώνουμε το αλατοπίπερο, αν χρειάζεται.

Αποσύρουμε από τη φωτιά, αδειάζουμε το φαγητό σε πιατέλα και σερβίρουμε αμέσως. Συνοδεύουμε με δροσερό γιαούρτι, πασπαλισμένο με πάπρικα.

ΙΟΡΔΑΝΗΣ ΤΣΕΝΕΚΛΙΔΗΣ

Τηγανιά με συκωταριά και αρνίσια λουκάνικα

Συνοδεύουμε αυτόν τον μεζέ με φρυγανισμένο ψωμί και με σαλάτα από ντοματίνια κομμένα στη μέση, αρτυμένα με ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και ξερή ρίγανη. Αν επιλέξουμε πιο άπαχο λουκάνικο, π.χ. μοσχαρίσιο, τότε ίσως χρειαστεί προς το τέλος του μαγειρέματος να προσθέσουμε λίγο ακόμη ελαιόλαδο.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20´
ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: περίπου 10 - 12´
ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4-6 μερίδες)
 1 αρνίσια συκωταριά, βάρους 800-1.000 γρ., πλήρης, καθαρισμένη και κομμένη σε μικρά κομμάτια-μπουκιές 300 γρ. αρνίσια χωρίτικα λουκάνικα (ή πρόβεια ή χοιρινά), σε μέτριες φέτες
 1 κουτ. γλυκού ψιλοκομμένη φρέσκια ρίγανη
 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
 αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το σερβίρισμα

1 ξερό κρεμμύδι, σε λεπτές φέτες (το ανακατεύουμε με λίγο αλάτι και ελάχιστο σουμάκ, πιέζοντας με τα χέρια μας όσο ανακατεύουμε)
 6-7 κλωνάρια μαϊντανός, ψιλοκομμένος
 τα φύλλα από 4 κλωνάρια δυόσμου, ψιλοκομμένα
 χυμός και ξύσμα από 1 λεμόνι
 1 μικρή πιπερίτσα σίλι, σε ροδέλες

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε ένα μεγάλο αντικολητικό τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τις φέτες λουκάνικου για 3-4 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά.

Προσθέτουμε τη συκωταριά και τηγανίζουμε πάντα σε δυνατή φωτιά, ανακατεύοντας τακτικά για 7-8 λεπτά, μέχρι όλα τα υλικά να ροδίσουν καλά και να γίνει η συκωταριά. Αλατοπιπερώνουμε, ρίχνουμε και τη ρίγανη και ανακατεύουμε καλά. Αποσύρουμε από τη φωτιά.

Αδειάζουμε το φαγητό σε πιατέλα και σκορπίζουμε από πάνω τα υλικά για το σερβίρισμα. **✓**

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ο βασιλιάς των μεζέδων

Από τα τελετουργικά χοιροσφάγια μέχρι τα γηπεδικά «βρόμικα» και τα φημισμένα των γερμανικών και νεοϋορκέζικων κανπνών, το λουκάνικο παραμένει ο βασιλιάς της αμαρτωλής λικουδιάς.

Λουκάνικα με χόρτα
και αυγά

ΣΥΝΤΑΓΕΣ: ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ, ΧΡΗΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: THE EATERS STUDIO, ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΛΒΑΝΟΣ



**Curry wurst – Τα διάσημα
γερμανικά λουκάνικα
με κόκκινη σάλτσα με κάρι**



**Λουκάνικα με σύγλινο
και πιπεριές Φλώρινης**

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 36

**Λουκάνικα
με χόρτα και αυγά****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30´**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ:** 20´**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ****ΥΛΙΚΑ** (για 4-6 μερίδες)

350 γρ. χωριάτικα λουκάνικα
της αρεσκείας μας, σε λεπτές φέτες
300 γρ. ντοματάκια κονσέρβας,
ψιλοκομμένα
8 αυγά
15 ml ξίδι από λευκό κρασί
1 κιλό ανάμεικτα χόρτα εποχής (ραδίκια, αντίδια, ζοχοί, σπανάκι, ρόκα, σέσκουλα), καθαρισμένα, πλυμένα, στεγνά και χοντροκομμένα
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
1/2 μάτσο μαιντανός, ψιλοκομμένος
1/2 μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος
50 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C.

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα λουκάνικα για περίπου 5 λεπτά, μέχρι να αρχίσουν να ροδίζουν.

Προσθέτουμε τα ντοματάκια και μαγειρεύουμε για άλλα 5 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά.

Δυναμώνουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε μέχρι να εξατμιστούν εντελώς τα υγρά. Ρίχνουμε τα χόρτα και μαγειρεύουμε μέχρι να πέσει ο όγκος τους και να μαλακώσουν στα υγρά που θα αποβάλουν.

Αποσύρουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα μυρωδικά και ανακατεύουμε.

Αδειάζουμε το όλον σε ένα ταψί διαμέτρου 24 εκ.

Σε ένα μπολ χτυπάμε με το πιρούνι τα αυγά με αλατοπίπερο, τα αδειάζουμε στο ταψάκι και σείουμε για να απλωθούν ομοιόμορφα.

Ψήνουμε στον φούρνο για 8-10 λεπτά ή μέχρι να σφίξουν τα αυγά.

Ξεφουρνίζουμε, αναποδογυρίζουμε προσεκτικά σε πιατέλα και σερβίρουμε.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

**Curry wurst – Τα διάσημα
γερμανικά λουκάνικα
με κόκκινη σάλτσα με κάρι**

Ο θρύλος λέει ότι το 1949 μια γυναίκα από το Βερολίνο, η Hertha Heuwer, πειραματίστηκε με κέτσαπ, σκόνη κάρι και σάλτσα Worcestershire (υλικά που εισήγαγαν οι στρατιώτες μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο). Περιέχισε με το μείγμα ένα ψτό λουκάνικο και έτσι γεννήθηκε το Currywurst του Βερολίνου. Σήμερα, το Currywurst παραμένει ένα λαϊκό σύμβολο, σε τέτοιο βαθμό που η πόλη διέθετε έως τον Δεκέμβριο του 2018 ακόμη και Μουσείο Currywurst.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 10´**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 25´**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 2 μερίδες)

4 λουκάνικα Bockwurst (από προβρασμένο χοιρινό ανάμεικτο με μοσχάρι- τα καπνιστά χοιρινά λουκάνικα τύπου hot dog είναι επίσης ιδανικά. Τα βρίσκουμε σε μεγάλα σούπερμάρκετ)
1 κουτ. σούπας βούτυρο αγελάδας
1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
250 ml κέτσαπ
2 κουτ. σούπας πελτές ντομάτας
1 κουτ. σούπας απαλό κάρι σε σκόνη + επιπλέον για το πασπάλισμα
1 κουτ. γλυκού πάπρικα καπνιστή
1 κουτ. σούπας καστανή ζάχαρη
1 κουτ. σούπας μπλόξιδο
1 κουτ. γλυκού σάλτσα Worcestershire
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το βούτυρο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 2-3 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει.

Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας, το κέτσαπ, το κάρι, την πάπρικα, την καστανή ζάχαρη, το μπλόξιδο, τη σάλτσα Worcestershire και αλατοπίπερο. Ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε για περίπου 10-15 λεπτά, μέχρι να δέσει η σάλτσα.

Παράλληλα, ζεσταίνουμε ένα μεγάλο αντικολητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά και ψήνουμε τα λουκάνικα σκέτα, χωρίς λιπαρή ουσία, για 4-5 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν καλά από όλες τις πλευρές. Τα βάζουμε σε ξύλο κοπής και τα κόβουμε σε

μέτριες στρογγυλές φέτες. Τα μοιράζουμε σε πιάτα, τα περιχύνουμε με τη σάλτσα και πασπαλίζουμε με όση επιπλέον σκόνη κάρι θέλουμε. Συνοδεύουμε με πτηναπτές πατάτες.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

**Χωριάτικα λουκάνικα
με κυδώνια
και μουστάρδα****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 15´**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 15´**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4-6 μερίδες)

600 γρ. μοσχάρισο χωριάτικο
λουκάνικο πικάντικο (ή άλλο της αρεσκείας μας), σε φέτες των 2 εκ.
3 κυδώνια, καθαρισμένα, σε κύβους 2 εκ.
150 ml ξηρό κόκκινο κρασί
2 κουτ. γλυκού μουστάρδα πικάντικη
1 κουτ. γλυκού μέλι της αρεσκείας μας
1 κουτ. γλυκού ψιλοκομμένο φρέσκο θυμάρι
χυμός και ξύσμα από 1/2 λεμόνι
τα φύλλα από 1/3 μάτσο δυόσμο, ψιλοκομμένα
50 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ζεσταίνουμε ένα αντικολητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά και μόλις κάψει καλά, ρίχνουμε το ελαιόλαδο και το λουκάνικο.

Σοτάρουμε για 5-6 λεπτά, μέχρι το λουκάνικο να ροδίσει και να βγάλει το λίπος και τα αρώματά του.

Προσθέτουμε τα κυδώνια και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά, μέχρι να αρχίσουν να καραμελώνουν, ανακατεύοντας τακτικά και προσεκτικά.

Ρίχνουμε το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ για 2-3 λεπτά. Προσθέτουμε τη μουστάρδα, το μέλι και το θυμάρι, αλατοπιπερώνουμε ελαφρά, μετριάζουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε για 1-2 λεπτά, μέχρι να δέσει η σάλτσα.

Αποσύρουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε τον χυμό λεμονιού και το ξύσμα, αλατοπιπερώνουμε ελαφρά και ανακατεύουμε.

Αδειάζουμε σε πιατέλα, πασπαλίζουμε με τον δυόσμο και σερβίρουμε. **✓**

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

ΣΥΝΤΑΓΟΛΟΓΙΟ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: **ΜΑΡΙΑ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ** ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ - FOOD STYLING: **ΑΝΤΩΝΙΑ ΚΑΤΗ**

Τα καλύτερα του μήνα σε καθημερινές συνταγές, ευφάνταστες, αλλά εξαιρετικά απλές, με την υπογραφή των μαγείρων του *Γαστρονόμου*.

Ρολό κιμά
γεμιστό
με ντοματίνια
και μυρρώνια

ΜΕ ΤΗΝ
ΕΥΓΕΝΙΚΗ
ΧΟΡΗΓΙΑ



More to Value.

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Αχνιστός τραχανάς με κολοκύθα και χαλούμι

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 10', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 15'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

- 2 φλιτζ. τσαγιού τραχανάς ξινός, αλευρένιος
- 300 γρ. έτοιμη, βρασμένη κολοκύθα, από βάκιουμ
- 5 στήμονες κρόκου Κοζάνης
- 1 κουτ. σούπας χυμός λεμονιού
- 1 κουτ. γλυκού ξύσμα λεμονιού
- 150 γρ. χαλούμι, κομμένο σε κυβάκια
- 40 ml ελαιόλαδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε 8 φλιτζ. τσαγιού νερό, τον τραχανά, αλατοπίπερο και βράζουμε σε δυνατή φωτιά για περίπου 10 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά, μέχρι ο τραχανάς να μαλακώσει και να απορροφήσει τα περισσότερα υγρά. Παράλληλα, χτυπάμε στον πολυκόφτη που διαθέτουμε την κολοκύθα με τον κρόκο Κοζάνης, τον χυμό και το ξύσμα λεμονιού. Αδειάζουμε τον πολτό στον τραχανά, ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά. Μοιράζουμε σε βαθιά πιάτα. Σε ένα αντικαταστάσιμο τηγάνι σοτάρουμε στο ελαιόλαδο το χαλούμι για περίπου 2 λεπτά, μέχρι να ροδίσει όμορφα από όλες τις πλευρές. Το μοιράζουμε μαζί με το λαδάκι του στα πιάτα με τον τραχανά και σερβίρουμε.

NENA ISMYPNOΓΛΟΥ

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Πρασόρυζο με σταφίδες και κουκουνάρι

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 25'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

- 1 κιλό πράσα, κομμένα σε λεπτές φέτες
- 300 γρ. ρύζι μακρύκοκκο
- 1 κουτ. σούπας κουκουνάρια
- 1 κουτ. σούπας σταφίδες μαύρες
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1/2 μάτσο άνθηθος, ψιλοκομμένος
- 1/2 κουτ. γλυκού μπαχάρι σε σκόνη
- χυμός από 1 λεμόνι
- 100 ml ελαιόλαδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε τα 60 ml από το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι με το κουκουνάρι και τις

σταφίδες για 3-4 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε τα πράσα και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλα 3-4 λεπτά, ανακατεύοντας διαρκώς. Ρίχνουμε το ρύζι, αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε το μπαχάρι και ανακατεύουμε για 1 λεπτό, μέχρι να λαδωθεί καλά.

Ρίχνουμε 800 ml ζεστό νερό και μαγειρεύουμε για 13-15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν τα πράσα και το ρύζι να φουσκώσει και να απορροφήσει τα περισσότερα υγρά.

Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε τον άνθηθο και τον λεμονοχυμό και ανακατεύουμε καλά. Περιχύνουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο, ωμό, και σερβίρουμε.

NENA ISMYPNOΓΛΟΥ

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Φουρνιστά κοχύλια με μανιτάρια

Πλούσιο και χορταστικό αυτό το φουρνιστό, γι' αυτό και το τέλειο συνοδευτικό του είναι μια δροσερή πράσινη σαλάτα με ραπανάκια.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 40', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 30'

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

- 500 γρ. ζυμαρικά κοχυλάκια
- 600 γρ. μανιτάρια λευκά, σε λεπτές φέτες
- 1 πράσο, λεπτοκομμένο
- 1 μικρό ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 50 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 500 ml φρέσκο γάλα
- 60 γρ. γραβιέρα, τριμμένη
- 2 κουτ. γλυκού δεντρολίβανο ξερό
- 50 ml ελαιόλαδο
- 50 γρ. βούτυρο αγελάδας
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια κατσαρόλα με μπόλικο αλατισμένο νερό που κοκλάζει, βράζουμε τα ζυμαρικά για 2 λεπτά λιγότερο από τον χρόνο που αναγράφεται στη συσκευασία τους. Τα στραγγίζουμε και τα αδειάζουμε σε ένα μέτριο πυρίμαχο ταψί.

Στην ίδια κατσαρόλα, αδειάει πλέον, ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τα μανιτάρια με το κρεμμύδι, το πράσο, το δεντρολίβανο και αλατοπίπερο για περίπου 3-4 λεπτά, ανακατεύοντας, μέχρι να μαλακώσουν.

Τα αδειάζουμε στο ταψί με τα ζυμαρικά, ανακατεύουμε να αναμειχθούν και τα στρώνουμε ομοιόμορφα. Μετριάζουμε τη φωτιά, ρίχνουμε στην ίδια κατσαρόλα το βούτυρο και το αλεύρι και ανακατεύουμε έντονα με το σύρμα μέχρι να σχηματιστεί μια κρέμα. Ρίχνουμε αργά αργά το γάλα, συνεχίζοντας το ανακάτεμα για περίπου 5 λεπτά, μέχρι να σχηματιστεί μια λεία μπεσαμέλ. Αποσύρουμε από τη φωτιά.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C, στον αέρα.

Απλώνουμε την μπεσαμέλ σε μια λεπτή στρώση, πασπαλίζουμε με το τυρί και ψήνουμε για περίπου 15 λεπτά, μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια.

NENA ISMYPNOΓΛΟΥ

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Σπαγκετίνι με λεμόνι και φιστίκια Αιγίνης

Mια pasta al limone, λίγο διαφορετική από την κλασική, με αρωματισμένο ελαιόλαδο, βασιλικό και ψίχα φιστικιού Αιγίνης!

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 10'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

- 400 γρ. σπαγκετίνι
- 80 γρ. ψίχα φιστικιού Αιγίνης, χοντροσπασμένη και καθαυρισμένη
- Για τη σάλτσα**
- 1 σκελίδα σκόρδο, ολόκληρη, καθαρισμένη και ελαφρώς κοπανισμένη
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- χυμός και ξύσμα από 1-2 λεμόνια
- 110 γρ. πεκορίνο, τριμμένο
- 120 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη
- 1 κουτ. σούπας βούτυρο αγελάδας
- 1 κουτ. γλυκού, κοφτό, κορν φλάουρ
- 20 γρ. φρέσκα φύλλα βασιλικού + λίγα ακόμα για το σερβίρισμα

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βράζουμε τα ζυμαρικά σε άφθονο αλατισμένο νερό που κοκλάζει, ακολουθώντας τις οδηγίες της συσκευασίας τους.

Παράλληλα, σε ένα κατσαρολάκι διαλύουμε το κορν φλάουρ σε 120 ml νερό και ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 2 λεπτά, μέχρι να αρχίζει να δένει. Αδειάζουμε στον κάδο του πολυκόφτη που διαθέτουμε και προσθέτουμε το λάδι, το σκόρδο, τα τυριά, τον χυμό λεμονιού, το βούτυρο και τον βασιλικό και χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Αδειάζουμε τη σάλτσα σε ένα μεγάλο τηγάνι και ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά, προσθέτοντας σταδιακά 1-2 κουτ. σούπας νερό και ανακατεύοντας μέχρι η σάλτσα να πάρει την επιθυμητή ρευστότητα.

Μόλις βράσουν τα ζυμαρικά, τα μεταφέρουμε στο τηγάνι με πιρούνα, μαζί με τα λιγοστά υγρά που θα παρασύρουν μαζί τους, και ανακατεύουμε για να αναμειχθούν με τη σάλτσα.

Αποσύρουμε από τη φωτιά, σκορπίζουμε λίγα φύλλα βασιλικού, το ξύσμα λεμονιού και τα φιστίκια Αιγίνης και σερβίρουμε.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΣΙΚΟΥΔΑΚΗΣ

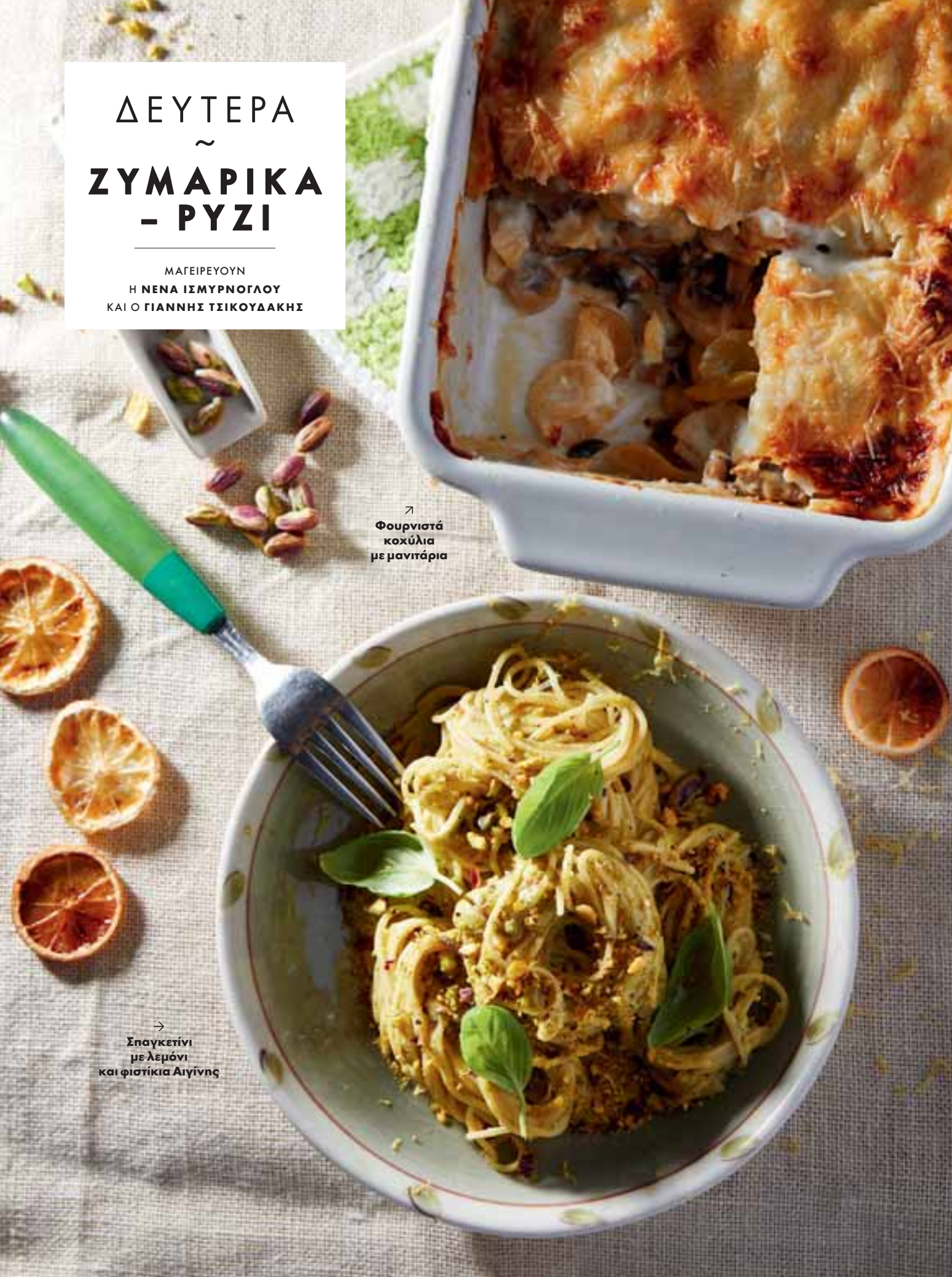
ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: Chardonnay με τα κοχύλια, Malagouzi με τα σπαγκετί με λεμόνι, ροζέ Ξινόμαυρο με τον τραχανά και Σαββαπανό με το πρασόρυζο.

ΔΕΥΤΕΡΑ ~ ΖΥΜΑΡΙΚΑ - ΡΥΖΙ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ
Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
ΚΑΙ Ο ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΣΙΚΟΥΔΑΚΗΣ

↗
Φουρνιστά
κοχύλια
με μανιτάρια

→
Σπαγκετίνι
με λεμόνι
και φιστίκια Αιγίνης



ΤΡΙΤΗ ~ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ
Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
ΚΑΙ Ο ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ



Γρήγορη
κοτόσουπα
με καρότα
και κρόκο
Κοζάνης

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Γρήγορη κοτόσουπα με καρότα και κρόκο Κοζάνης**

Καταπραυντική και θρεπτική η κοτόσουπα, γίνεται εύκολα και γρήγορα με αυτή τη συνταγή, με φιλέτο κοτόπουλου, καρότα και λεμονοχυμό. Την απολαμβάνουμε όσο συχνά θέλουμε, μαζί με προζυμμένο ψωμί και μαύρες ελιές.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 30'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

700 γρ. φιλέτο από μπούτι κοτόπουλου, κομμένο σε κύβους 2 εκ.
2 μέτρια καρότα, σε λεπτές ροδέλες
1 πράσο, σε λεπτές φέτες
6-7 ίνες κρόκου Κοζάνης
1/2 κουτ. γλυκού πάπρικα πικάντικη
1 φύλλο δάφνης
χυμός από 1 λεμόνι (ή όσο θέλουμε)
60 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια βαθιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το κοτόπουλο με το καρότο, το πράσο και την πάπρικα για περίπου 3-4 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν λίγο τα υλικά. Αλατοπιπερώνουμε και ρίχνουμε 1.600 ml νερό, το δαφνόφυλλο και τον κρόκο Κοζάνης. Μετριάζουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε για περίπου 25 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν όλα τα υλικά και να κυλώσει ελαφρώς η σούπα. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφαιρούμε τη δάφνη. Προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού, ανακατεύουμε απαλά και σερβίρουμε.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Κοτοκεφτεδάκια φουρνιστά με κάρι**

Συνοδεύουμε αυτά τα μυρωδάτα κεφτεδάκια κοτόπουλου με ρύζι ή έναν παταπουρέ.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15'

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ: 25'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

600 γρ. κιμάς από κοτόπουλο, ανάμεικτος από μπούτι και στήθος
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος
1 κουτ. σούπας σκόνη κάρι
2 αυγά
1 κουτ. σούπας ούζο
2 φέτες μπαγιάτικο ψωμί, μουλιασμένο σε νερό και στυμμένο καλά
2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C και στρώνουμε ένα ρηχό ταψί με λαδόκολλα. Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι με το κάρι και αλατοπίπερο για 4-5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει. Αδειάζουμε το όλον σε μπολ και αφήνουμε να κρυώσει. Προσθέτουμε το ψωμί και τα υπόλοιπα υλικά για τους κεφτεδες και ζυμώνουμε το μείγμα, βρέχοντας τα χέρια μας κάθε τόσο με κρύο νερό. Πλάθουμε μικρούς κεφτεδες (περίπου 20 τεμάχια) και τους βάζουμε στο ταψί.

Ψήνουμε για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν όμορφα.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Κοτοπαϊδάκια με κουνουπίδι και γλυκοπατάτες**

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15'

ΑΝΑΜΟΝΗ: 1 ώρα, **ΨΗΣΙΜΟ:** 40'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

1 κοτόπουλο περίπου 1.200 γρ., κομμένο σε «παϊδάκια» (το ζητάμε από τον κρεοπώλη)
500 γρ. κουνουπίδι, σε μικρά μπουκετάκια
2 γλυκοπατάτες, κομμένες σε κύβους 3 εκ.
2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
1 κουτ. σούπας πάπρικα καπνιστή
100 ml χυμός πορτοκαλιού
50 γρ. μουστάρδα πικάντικη
50 ml χυμός λεμονιού
200 ml ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ρίχνουμε στον πολυκόφτη που διαθέτουμε το λάδι, τους χυμούς εσπεριδοειδών και τη μουστάρδα μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε το 1/3 της σάλτσας, ρίχνουμε μέσα τα «παϊδάκια», ανακατεύουμε, σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε για 1 ώρα εκτός ψυγείου, ανακατεύοντας συχνά.

Σε ένα άλλο μπολ βάζουμε το κουνουπίδι και τις γλυκοπατάτες με το άλλο 1/3 της μαρινάδας και αφήνουμε στην άκρη.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C. Στραγγίζουμε τα παϊδάκια από τη μαρινάδα και τα τρίβουμε με αλατοπίπερο. Καλύπτουμε ένα μεγάλο ταψί με λαδόκολλα και αραδιάζουμε τα παϊδάκια. Στραγγίζουμε και το κουνουπίδι με τις γλυκοπατάτες, τις αλατοπιπερώνουμε και τις ρίχνουμε ομοιόμορφα στο ταψί, ανάμεσα στα παϊδάκια. Σκορπίζουμε το σκόρδο, πασπαλίζουμε με την πάπρικα και ψήνουμε για περίπου 30-40 λεπτά ή μέχρι να γίνουν το

κοτόπουλο και τα λαχανικά και να ροδίσουν. Ξεφουρνίζουμε, περικύνουμε με την υπόλοιπη σάλτσα και σερβίρουμε.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Κοτόπουλο με χυλοπιτάκι στην κατσαρόλα**

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 30'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

700 γρ. φιλέτο από στήθος κοτόπουλου, σε κύβους 4 εκ.
1 γεμάτη κουτ. σούπας πελτές ντομάτας
2 κουτ. γλυκού δεντρολίβανο ξερό, καλά κοπανισμένο
1 κουτ. σούπας θυμάρι ξερό, τριμμένο
200 γρ. φέτα, θρυμματισμένη
400 γρ. χυλοπιτάκι μικρό
60 ml ελαιόλαδο + λίγο ακόμα για το σερβίρισμα
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το κοτόπουλο για 3-4 λεπτά, μέχρι να ροδίσει. Ρίχνουμε το χυλοπιτάκι και ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά, μέχρι να λαδωθεί καλά. Προσθέτουμε τον πελτέ, το θυμάρι, το δεντρολίβανο και αλατοπίπερο και ανακατεύουμε καλά να αναμειχθούν. Ρίχνουμε 800 ml καυτό νερό, ανακατεύουμε και βράζουμε για 2 λεπτά ή μέχρι τα υγρά να κοκλάσουν.

Σκεπάζουμε την κατσαρόλα με το καπάκι, μετριάζουμε τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε για 20 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά με την ξύλινη κουτάλα, μέχρι το χυλοπιτάκι να μαλακώσει και να απορροφήσει τα περισσότερα υγρά. Αποσύρουμε από τη φωτιά, σκορπίζουμε τη φέτα, ραντίζουμε με λίγο ωμό ελαιόλαδο, ανακατεύουμε απαλά και σερβίρουμε.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: Ανοίγουμε **Chardonnay**.



More to Value.

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Κουνουπίδι γιαχνί με σταφίδες και πορτοκάλι****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 25'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

ταμπουκέτσια από 1 μεγάλο κουνουπίδι
1 ξερό κρεμμύδι, χοντροτριμμένο
50 γρ. σταφίδες, κατά προτίμηση μαύρες
τα φύλλα από 3-4 κλωνάρια μαιντανό, ψιλοκομμένα
300 γρ. συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας
ξύσμα και χυμός από 1 μέτριο πορτοκάλι
60 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε ένα μικρό μπολ βάζουμε τις σταφίδες με τον πορτοκαλοχυμό και τις αφήνουμε στην άκρη να μουλιάσουν μέχρι να τις χρησιμοποιήσουμε.

Παράλληλα, σε μια βαθιά κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό που κοκλάζει ζεματίζουμε το κουνουπίδι για περίπου 3-4 λεπτά, ίσα ίσα να μαλακώσει ελαφρώς.

Το σουρώνουμε και το αφήνουμε για περίπου 4-5 λεπτά να στραγγίξει καλά από τα υγρά.

Στην ίδια κατσαρόλα (άδεια πλέον) ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το ζεματισμένο κουνουπίδι με το κρεμμύδι για περίπου 3-4 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν ελαφρώς.

Προσθέτουμε την ντομάτα, τις σταφίδες (μαζί με τον χυμό), αλατοπίπερο και 200 ml νερό. Μετριάζουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα με το καπάκι και σιγομαγειρεύουμε για 10-15 λεπτά, μέχρι να δέσει η σάλτσα και να μαλακώσει το κουνουπίδι, χωρίς να λιώσει.

Σκορπίζουμε τον μαιντανό και αποσύρουμε από τη φωτιά.

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΣΙΑΦΑΚΑΣ

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Πράσα κοκκινιστά με δεντρολίβανο****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 40'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

1.500 γρ. πράσα, κομμένα σε φέτες
2 πατάτες, καθαρισμένες, σε κύβους 3 εκ.
400 γρ. συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1/2 μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος
1 κουτ. γλυκού ξύσμα λεμονιού

2 κουτ. γλυκού δεντρολίβανο ξερό, καλά κοπανισμένο
100 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 3-4 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει ελαφρώς. Προσθέτουμε τα πράσα και τις πατάτες και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλα 3-4 λεπτά, ανακατεύοντας διαρκώς. Αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε το δεντρολίβανο, την ντομάτα και 300 ml νερό, ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε για περίπου 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν όλα τα υλικά. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τον άνηθο, το ξύσμα και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σερβίρουμε.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Λαχανοντολμάς μεν, εύκολος δε**

Ένας λαχανοντολμάς στρωτός στο ταψί, με όλη τη γεύση και τα αρώματα της κλασικής συνταγής, αλλά ασύγκριτα ευκολότερος, ιδανικός για όλους εμάς που τον αγαπάμε, αλλά δεν έχουμε χρόνο για το χρονοβόρο τύλιγμα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20'**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 1 ώρα + 30'**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ****ΥΛΙΚΑ** (για 6 μερίδες)

1 μικρό, αφράτο λευκό λάχανο
500 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς από σπάλα
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 μέτριο καρότο, χοντροτριμμένο
1 κουτ. σούπας κουκουνάρι
1 κουτ. σούπας σταφίδες μαύρες
250 γρ. ρύζι γλασέ
1 κουτ. γλυκού ξερή ρίγανη
1/2 μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος
1/2 μάτσο μαιντανός, ψιλοκομμένος
130 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Κάνουμε μια κωνική τομή με μαχαίρι γύρω από το κοτσάνι του λάχανου και το αφαιρούμε. Βάζουμε το λάχανο με την τομή προς τα κάτω, σε μια βαθιά κατσαρόλα και το καλύπτουμε με νερό. Βράζουμε για 10-15 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Το στραγγίζουμε και το αφήνουμε να κρυώσει ελαφρώς. Ξεχωρίζουμε ένα ένα τα φύλλα του και τα αφήνουμε στην άκρη.

Στην ίδια κατσαρόλα, άδεια πλέον, ζεσταίνουμε τα 80 ml από το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τον κιμά με το κρεμμύδι

και το καρότο για 6-8 λεπτά, μέχρι ο κιμάς να ροδίσει και να γίνει σχετικά σπυρωτός. Ρίχνουμε το ρύζι, το κουκουνάρι, τις σταφίδες, αλατοπίπερο και τη ρίγανη και ανακατεύουμε για περίπου 1 λεπτό. Προσθέτουμε 500 ml νερό, μετριάζουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά, μέχρι να μισομαλακώσει το ρύζι. Αποσύρουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε τα μυρωδικά και ανακατεύουμε καλά.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C και λαδώνουμε ένα στρογγυλό βαθύ ταψί με διάμετρο 30-32 εκ.

Στρώνουμε τα μισά λαχανόφυλλα στο ταψί, έτσι ώστε να καλύψουμε τον πάτο και τα τοιχώματα. Απλώνουμε ομοιόμορφα τον κιμά και τον σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα φύλλα λάχανου. Με ένα μαχαίρι κάνουμε κάθετες βαθιές τομές στα πάνω λαχανόφυλλα. Ρίχνουμε 500 ml νερό, το υπόλοιπο λάδι και αλατοπίπερο. Καλύπτουμε καλά με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για περίπου 1 ώρα.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Πορτοκαλοσαλάτα με πατάτες**

Μυρωδάτη και δροσερή σαλάτα, που συνθίζεται ιδιαίτερα στη Μάνη αλλά και στην Κέρκυρα. Συνοδεύει ιδανικά κρεατικά και πουλερικά, αλλά είναι και ένα ωραιότατο σαλατογέυμα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 30'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 2-3 μερίδες)

2 μεγάλα πορτοκάλια + 1 σανγκουίνι, καθαρισμένα από φλούδες και μεμβράνες, σε ωραίες στρογγυλές φέτες
2 πατάτες, καθαρισμένες, σε κύβους 3 εκ.
1 ξερό κρεμμύδι, σε λεπτές ροδέλες
20 ελιές, μαύρες και πράσινες
60 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε τις πατάτες, αλάτι και νερό που να τις καλύπτει και βράζουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά για περίπου 25-30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Τις στραγγίζουμε, τις αδειάζουμε σε βαθύ μπολ σεβριρίσματος και τις περιχύνουμε με το ελαιόλαδο. Τις αλατοπιπερώνουμε και τις αφήνουμε λίγο να κρυώσουν. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά, ανακατεύουμε καλά, αλλά απαλά και σερβίρουμε.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: Ένα **λευκό με οξύτητα** με τον λαχανοντολμά και ένα **Μοσχοφίλερο** με την πορτοκαλοσαλάτα με πατάτες. **Αγιογραφίκο** με τα κοκκινιστά πράσα και **ροζέ** με το γιαχνί κουνουπίδι με τις σταφίδες.

ΤΕΤΑΡΤΗ ~ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ
Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ,
Ο ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ
ΚΑΙ Ο ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΣΙΑΦΑΚΑΣ



↓
Πορτοκαλοσαλάτα
με πατάτες

↑
Λαχανοντολμές μεν,
εύκολος δε



ΠΕΜΠΤΗ

~

ΚΡΕΑΣ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
ΚΑΙ Ο ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΣΙΑΦΑΚΑΣ



↑
Κεφτεδάκια
μοσχάρια
με σάλτσα
ντοματοπιπεριάς

↙
Ψαρονέφρι με πράσα
και σόγια



1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Κεφτεδάκια μοσχαρίσια με σάλτσα ντοματοπιπεριάς**

Συνοδεύουμε αυτά τα ζουμερά κεφτεδάκια με πατάτες τηγαντές ή με κυλοπιτάκια και μια πλούσια πράσινη σαλάτα με ντοματίνια.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 25'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

500 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος από ελιά
1 αυγό
1 μέτριο κρεμμύδι, χοντροτριμμένο
70 γρ. φρυγανιά, τριμμένη
400 γρ. συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας
2 κουτ. σούπας έτοιμη πάστα καπνιστής πιπεριάς Φλωρίνης
2 κουτ. σούπας ρίγανη ξερή
80 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ρίχνουμε τη μισή ποσότητα ελαιολάδου, την ντομάτα, την πάστα πιπεριάς, τη ρίγανη, αλατοπίπερο και 1 φλιτζ. τσαγιού νερό και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 10 λεπτά, μέχρι να δέσει ελαφρώς η σάλτσα.

Παράλληλα, σε ένα μπολ ζυμώνουμε τον κιμά με το αυγό, το κρεμμύδι, τη φρυγανιά, το υπόλοιπο λάδι και αλατοπίπερο μέχρι να σχηματιστεί ένα αφράτο μείγμα. Πλάθουμε το μείγμα σε μικρά κεφτεδάκια, διαμέτρου περίπου 2-2,5 εκ. Τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με τη σάλτσα, σείουμε την κατσαρόλα ώστε να καλυφθούν καλά και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για άλλα 15 λεπτά, μέχρι να γίνουν και να δέσει η σάλτσα.

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΣΙΑΦΑΚΑΣ

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Ψαρονέφρι με πράσα και σόγια**

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 10'

ΑΝΑΜΟΝΗ: 1 ώρα

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 30'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

600 γρ. χοιρινό ψαρονέφρι, σε κύβους 3 εκ.
2 πράσα, σε μέτριες φέτες
40 ml ελαιόλαδο
1 κουτ. σούπας σουσάμι
Για τη μαρινάδα-σάλτσα
100 ml σάλτσα σόγιας
70 ml μέλι της αρεσκειάς μας
1 κουτ. γλυκού τζίντζερ ξερό
2 σκελίδες σκόρδο, σε φετάκια
40 ml χυμός λεμονιού
1/2 - 1 κουτ. γλυκού τσίλι σε νιφάδες

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Μαρινάδα-σάλτσα: Σε μια μικρή κατσαρόλα ρίχνουμε όλα τα υλικά της μαρινάδας μαζί με 120 ml νερό και τα βράζουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά για περίπου 10 λεπτά, μέχρι να «δέσουν».

Προσθέτουμε το σουσάμι, ανακατεύουμε να αναμειχθεί και αδειάζουμε τη μισή ποσότητα της μαρινάδας σε ένα μικρό μπολ σερβιρίσματος.

Χοιρινό: Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το χοιρινό με την υπόλοιπη μαρινάδα και το πράσο, καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε στο ψυγείο για 1 ώρα. Σε ένα πηγάι ρίχνουμε το ελαιόλαδο και το κοτόπουλο με τη μαρινάδα του και μαγειρεύουμε σε δυνατή φωτιά για 18-20 λεπτά, μέχρι να γίνει. Σερβίρουμε με νουντλς και τη σάλτσα που έχουμε κρατήσει.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Μοσχαρίσια μπριζολάκια με λάχανο, μέλι και λεμόνι**

Το λάχανο είναι τώρα στα καλύτερά του και το απολαμβάνουμε σε συμμαγειρέματα, όπως με αυτά τα μοσχαρίσια μπριζολάκια.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 10', **ΨΗΣΙΜΟ:** 25'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4-5 μερίδες)

1.200 γρ. μοσχαρίσιες μπριζόλες κόντρα, με το κόκαλο, κομμένες σε «παϊδάκια» πλάτους 3 εκ. και πάχους 1 εκ. (ζιπάμε από τον κρεοπέπλη μας να μας τα κόψει)
400 γρ. λάχανο, μέτρια κομμένα
1 σκελίδα σκόρδο, σε φετάκια
30 ml χυμός λεμονιού
2 κουτ. σούπας μέλι θυμαρίσιο
60 ml ελαιόλαδο
1 κουτ. γλυκού μαντζουράνα ξερή
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Απλώνουμε τα μπριζολάκια σε ένα μεγάλο ταψί σε μία στρώση. Τακτοποιούμε ομοιόμορφα το λάχανο ανάμεσα στο κρέας και αλατοπιπερώνουμε. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το λάδι με το σκόρδο, το λεμόνι, το μέλι, αλατοπίπερο και τη μαντζουράνα και περιχύνουμε το κρέας. Ψήνουμε για περίπου 20-25 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Ρολό κιμά γემιστό με ντοματίνια και μυρβόνια**

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20'

ΨΗΣΙΜΟ: 35'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

Για τον κιμά

700 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος
1/2 μάτσο μαιντανός, ψιλοκομμένος
1 ξερό κρεμμύδι, τριμμένο
150 γρ. φρυγανιά, τριμμένη
1 αυγό
80 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τη γέμιση

15 ντοματίνια, ολόκληρα
1/2 μάτσο μυρβόνια, ψιλοκομμένα
3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
1 κουτ. γλυκού πάπρικα καπνιστή
40 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το άλειμμα

1 κουτ. γλυκού μέλι της αρεσκειάς μας
1 κουτ. γλυκού μουστάρδα απαλή
1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Κιμάς: Σε μπολ ρίχνουμε τα υλικά για τον κιμά και ζυμώνουμε μέχρι να έχουμε ένα αφράτο μείγμα.

Γέμιση: Σε ένα πηγάι ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τα ντοματίνια και τα κρεμμυδάκια για 4-5 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν.

Αποσύρουμε, αλατοπιπερώνουμε, ρίχνουμε τα μυρβόνια, την πάπρικα, ανακατεύουμε απαλά και αφήνουμε να κρυώσει.

Ρολό: Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C και λαδώνουμε ένα μέτριο ταψί.

Απλώνουμε μια λαδόκολλα σε μια λεία επιφάνεια και ρίχνουμε το μείγμα του κιμά. Το ανοίγουμε με τα χέρια μας σε παραλληλόγραμμο πάχους 2 εκ. και στο κέντρο του, κατά μήκος της μακριάς πλευράς, ρίχνουμε ομοιόμορφα τη γέμιση. Πλάθουμε σε ρολό, εγκλωβίζοντας τη γέμιση. Ανακατεύουμε τα υλικά για το άλειμμα και με ένα πινέλο αλείφουμε το ρολό. Βάζουμε προσεκτικά στο ταψί και ψήνουμε για 30-35 λεπτά, μέχρι να ροδίσει καλά.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: Κοτσιφάλι με τα κεφτεδάκια και **Chardonnay** δεξαμενής με τα μπριζολάκια. **Pinot noir** με τις υπόλοιπες συνταγές.



More to Value.

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γίγαντες γιαχνί με φασκόμυλο και ντοματίνια

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20΄

ΑΝΑΜΟΝΗ: 1 βράδυ

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 1 ώρα + 15΄

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

350 γρ. γίγαντες, μουλιασμένοι αποβραδίζ
10 ξερά φύλλα φασκόμυλο, τριμμένα
8 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
2 κουτ. γλυκού μπουκόβο γλυκό
2 σκελίδες σκόρδο, σε φετάκια
90 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το σερβίρισμα

ο χυμός και το ξύσμα από 1 λεμόνι
10 ντοματίνια, κομμένα το καθένα στα 4
1 κουτ. σούπας ρίγανη ξερή, τριμμένη

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Στραγγίζουμε τους γίγαντες και τους βάζουμε σε μια βαθιά κατσαρόλα, μαζί με το φασκόμυλο και μπόλικο νερό να τους υπερκαλύπτει.

Βράζουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 1 ώρα, μέχρι να μαλακώσουν. Τους στραγγίζουμε και τους αλατίζουμε γενναϊόδωρα.

Στην ίδια κατσαρόλα, άδεια πλέον, ζεσταίνουμε τη μισή ποσότητα ελαιολάδου σε δυνατή φωτιά. Σοτάρουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια για 2-3 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.

Προσθέτουμε το σκόρδο, το μπουκόβο και σοτάρουμε για άλλο 1 λεπτό, ανακατεύοντας.

Ρίχνουμε τους βρασμένους γίγαντες και αλατοπίπερο. Μαγειρεύουμε για άλλα 2-3 λεπτά, να αναμειχθούν οι γεύσεις και τα αρώματα.

Σερβίρισμα: Σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε τα ντοματίνια με το ξύσμα και τον λεμονοχυμό, αλατοπίπερο, τη ρίγανη και το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Μοιράζουμε τους γίγαντες στα πιάτα και από πάνω γαρνίρουμε με το μείγμα με τα ντοματίνια.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Κρεμώδης σούπα φακής με κουργουμά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15΄

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 35΄

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

500 γρ. φακές ψιλές
1 ξερό κρεμμύδι, σε ψιλά καρέ
2 σκελίδες σκόρδο, σε φετάκια
2 φύλλα δάφνης
2 κουτ. γλυκού κουργουμά

2 κουτ. σούπας μουστάρδα πικάντικη

1 κουτ. σούπας μέλι

80 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

4-6 κουτ. σούπας γιαούρτι στραγγιστό της αρεσκείας μας (προαιρετικά, για το σερβίρισμα)

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βάζουμε σε βαθιά κατσαρόλα τις φακές μαζί με το κρεμμύδι, το σκόρδο, τις δάφνες και τον μισό κουργουμά. Προσθέτουμε 2,5 λίτρα νερό και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 30 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν οι φακές.

Προσθέτουμε τον υπόλοιπο κουργουμά, το λάδι, τη μουστάρδα, το μέλι και αλατοπίπερο και βράζουμε για άλλα 3-4 λεπτά.

Πολτοποιούμε το όλον (χωρίς τις δάφνες) με το ραβδομπλέντερ ή στον πολυκόφτη.

Αν είναι αραιή η σούπα, βράζουμε σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας διαρκώς μέχρι να δέσει. Αν είναι πηχτή, την αραιώνουμε με λίγο βραστό νερό και τη βράζουμε να πάρει 1-2 βράσεις. Μοιράζουμε στα πιάτα και, αν θέλουμε, ρίχνουμε από 1 κουτ. σούπας γιαούρτι στο κέντρο της σούπας.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ρεβιθάδα με μήλα και σέλινο

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20΄

ΑΝΑΜΟΝΗ: 1 βράδυ

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 1 ώρα + 45΄

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 6-8 μερίδες)

500 γρ. ρεβίθια, μουλιασμένα σε νερό αποβραδίζ και στραγγισμένα
1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 σκελίδα σκόρδο, σε φετάκια
2 κλωνάρια σέλινο με τα φυλλαράκια τους, ψιλοκομμένα
2 ξινόμυλα, καθαρισμένα και κομμένα σε κύβους 2-3 εκ.
400 γρ. συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας
1 κουτ. σούπας μέλι
1/3 μάτσο δυόσμος, ψιλοκομμένος
50 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια βαθιά κατσαρόλα ρίχνουμε τα ρεβίθια και νερό τόσο ώστε να τα υπερκαλύπτει κατά 3 εκ. και βράζουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά για 1 ώρα, μέχρι να μαλακώσουν.

Παράλληλα, σε ένα βαθύ πηγάρι ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι, το σέλινο, το σκόρδο και τα μήλα για 4-5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Ρίχνουμε την ντομάτα και το μέλι και μαγειρεύ-

ουμε για 2-3 λεπτά, μέχρι να κοκλάσει έντονα. Αδειάζουμε το όλον σε γάστρα ή σε βαθύ ταψί.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Μόλις γίνουν τα ρεβίθια, τα αδειάζουμε στη γάστρα μαζί με το νερό τους, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε καλά. Ψήνουμε για περίπου 35 λεπτά. Ξεφορνίζουμε, σκορπίζουμε τον δυόσμο, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΣΙΑΦΑΚΑΣ

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Μαυρομάτικα σαλάτα με αμύγδαλα και μυρωδικά

Ευκολόβραστα, θρεπτικά και με απίθανη γεύση, τα μαυρομάτικα γίνονται μια πλούσια ζεστή σαλάτα, ιδανική για ένα πλήρες γεύμα στο σπίτι ή στο γραφείο. Αν θέλουμε, την εμπλουτίζουμε με παστά ψαράκια της αρεσκείας μας.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20΄

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 45΄

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

350 γρ. μαυρομάτικα
1 κουτ. γλυκού φασκόμυλο ξερό
1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
2-3 ραπανάκια, ψιλοκομμένα
1 καρότο, χοντροτριμμένο
1/3 μάτσο άνθηθος, ψιλοκομμένος
1/3 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος
ξύσμα και χυμός από 1 λεμόνι
70 γρ. αμύγδαλα, καθαροδισμένα και χοντροκομμένα
70 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια μέτρια κατσαρόλα βάζουμε τα μαυρομάτικα με το φασκόμυλο και νερό τόσο ώστε να τα υπερκαλύπτει κατά 5 εκ. και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 40-45 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν, αλλά να μη διαλυθούν.

Τα στραγγίζουμε, τα αδειάζουμε σε μπολ σερβιρίσματος και τα αλατοπιπερώνουμε όσο είναι ζεστά. Προσθέτουμε το κρεμμύδι, τα ραπανάκια, το καρότο, τα μυρωδικά, το ξύσμα λεμονιού, τα αμύγδαλα και ανακατεύουμε. Περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και τον λεμονοχυμό και σερβίρουμε.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

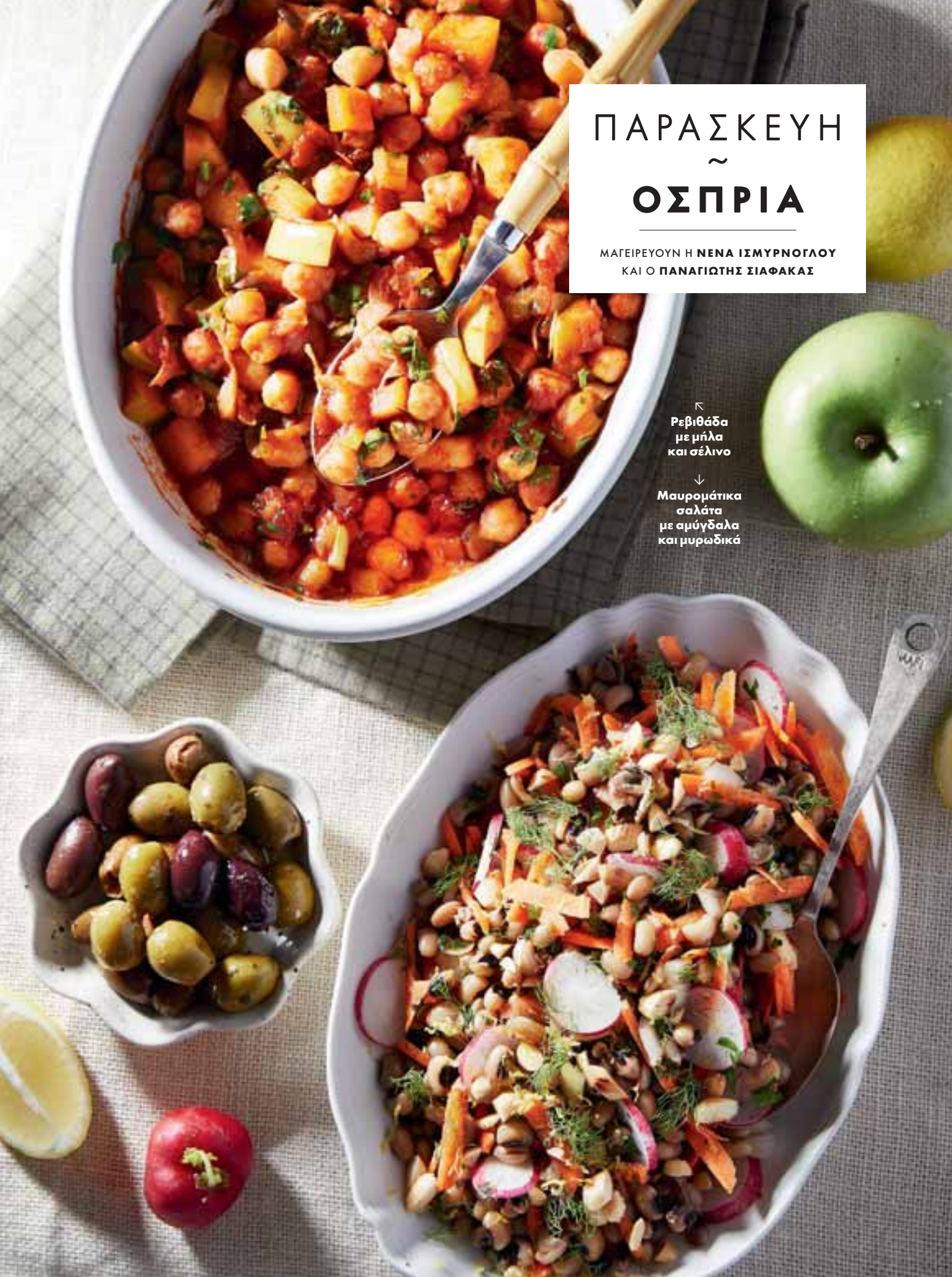
ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: Κρασιά με φρεσκάδα και ισορροπία. Μια **Μαλαγουζιά** για τα ρεβίθια με μίλο και σέλινο και ένα **Sauvignon Blanc** για τα μαυρομάτικα σαλάτα. Για την πικάντικη εξωτική φακή ένα ροζέ **Αγιωργίτικο** και ένα δροσερό **Λημνιό** για τους γίγαντες γιαχνί με ντοματίνια.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ~ ΟΣΠΡΙΑ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
ΚΑΙ Ο ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΣΙΑΦΑΚΑΣ

↖
Ρεβιθάδα
με μήλα
και σέλινο

↓
Μαυρομάτικα
σαλάτα
με αμύγδαλα
και μυρωδικά



ΣΑΒΒΑΤΟ
~
ΨΑΡΙΑ –
ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΙ Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ



↙
Λυθρίνια φουρνιστά
με πιπεριές Φλωρίνης

↘
Κουτσομούρες
στον φούρνο
με κουνουπίδι
και πατάτες



1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Κουτσομούρες στον φούρνο με κουνουπίδι και πατάτες****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20΄**ΨΗΣΙΜΟ:** 30΄**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

1.500 γρ. κουτσομούρες, καθαρισμένες
 1/2 κουτ. γλυκού θυμάρι ξερό, τριμμένο
 1 κουτ. σουπας δεντρολίβανο ξερό, τριμμένο
 1/2 κουτ. γλυκού πιπέρι καγιέν
 4 σκελίδες σκόρδο, καθαρισμένες, ολόκληρες και ελαφρώς κοπανισμένες
 Ξύσμα και χυμός από 1 λεμόνι
 400 γρ. πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες σε μπαστούνια 1 x 1 εκ., όπως τις κόβουμε για τηγανιτές
 1/2 κουνουπίδι, σε πολύ μικρά μπουκετάκια
 60 ml ελαιόλαδο
 αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C, στη λειτουργία του αέρα. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το θυμάρι, το δεντρολίβανο, το πιπέρι καγιέν, το σκόρδο, το ξύσμα, τον χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Ρίχνουμε στο μπολ τις πατάτες και το κουνουπίδι και ανακατεύουμε. Αδειάζουμε σε μεγάλο ταψί που να τα χωράει σε μία στρώση και ψήνουμε για περίπου 20 λεπτά. Αποσύρουμε το ταψί, ανακατεύουμε με μια σπάτουλα τα λαχανικά και βάζουμε και τα ψάρια στο ταψί. Αλατοπιπερώνουμε και ψήνουμε για περίπου 15 λεπτά ή μέχρι να γίνουν τα ψάρια, χωρίς να στεγνώσουν.

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Λυθρίνια φουρνιστά με πιπεριές Φλωρίνης****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20΄**ΨΗΣΙΜΟ:** 30΄**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

1.500 γρ. λυθρίνια, καθαρισμένα
 4 πιπεριές Φλωρίνης, σε λεπτές ροδέλες
 250 γρ. συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας
 2 Ξερά κρεμμύδια, κομμένα σε στρογγυλές φέτες πάχους 0,5 εκ.
 1/2 μάτσο άνθος, ψιλοκομμένος
 ο χυμός και το ξύσμα από 1 λεμόνι
 1 κουτ. σουπας ψιλοκομμένος βασιλικός
 150 ml λευκό ξηρό κρασί
 50 ml ελαιόλαδο
 αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C.

Αλατοπιπερώνουμε καλά τα λυθρίνια.

Σε μπολάκι ανακατεύουμε το ελαιόλαδο με το κρασί, τον χυμό λεμονιού, την ντομάτα και 100 ml νερό.

Σε ένα μέτριο ταψί απλώνουμε τις φέτες κρεμμυδιού έτσι ώστε να καλύψουμε τον πάτο και από πάνω τακτοποιούμε τα λυθρίνια.

Απλώνουμε τις πιπεριές πάνω από τα ψάρια και πασπαλίζουμε με τον άνθο, τον βασιλικό, το ξύσμα και αλατοπίπερο.

Περιχύνουμε με το μείγμα κρασιού και ψήνουμε για 30 λεπτά.

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Ψαρομπιφτέκια με μπακαλιάρo**

Ιδανικό συνοδευτικό τους οι πατάτες τηγανιτές και μια ωραία σαλάτα με βραστά χόρτα και κάρπαρη.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20΄**ΑΝΑΜΟΝΗ:** 1 ώρα**ΨΗΣΙΜΟ:** 8΄**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

700 γρ. φιλέτο μπακαλιάρου, φρέσκου ή κατεψυγμένου
 300 γρ. γαρίδες, καθαρισμένες
 1 Ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
 3 κουτ. σουπας ψιλοκομμένος δυόσμος
 3 κουτ. σουπας ψιλοκομμένος μαϊντανός
 1 αυγό
 1 φλιτζ. τσαγιού τριμμένη φρυγανιά
 χυμός και ξύσμα από 1/2 λεμόνι
 60 ml ελαιόλαδο
 αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ζεσταίνουμε σε ένα τηγάνι το λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι με λίγο αλάτι για 5-6 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει. Αποσύρουμε από τη φωτιά και το αφιάνουμε να κρυώσει.

Βάζουμε στον πολυκόφτη που διαθέτουμε τις γαρίδες, το ψάρι, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και χτυπάμε διακοπόμενα, μέχρι να ψιλοκοπούν (δεν θέλουμε να γίνουν πολτός).

Αδειάζουμε σε μπολ.

Προσθέτουμε το κρεμμύδι με το λάδι και όλα τα υπόλοιπα υλικά και τα ανακατεύουμε να αναμειχθούν.

Καλύπτουμε με μεμβράνη και αφιάνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στη λειτουργία του γκριλ. Στρώνουμε με λαδόκολλα ένα ρηκό ταψί. Βγάζουμε το μείγμα από το ψυγείο, πλάθουμε 8 μικρά μπιφτέκια και τα τακτοποιούμε στο ταψί.

Ψήνουμε στο ράφι ακριβώς κάτω από το γκριλ για περίπου 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά.

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Μύδια με ταλιατέλες, κρασί και ντοματίνια****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30΄**ΨΗΣΙΜΟ:** 15΄**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4-5 μερίδες)

500 γρ. ταλιατέλες
 1 κιλό μύδια με το κέλυφος, καλά καθαρισμένα
 10 ντοματίνια, κομμένα στα 4
 χυμός και ξύσμα από 1 λεμόνι
 2 σκελίδες σκόρδο, σε φετάκια
 120 ml λευκό ξηρό κρασί
 1 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος
 90 ml ελαιόλαδο
 αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μπολ ανακατεύουμε τα ντοματίνια με αλατοπίπερο, το ξύσμα λεμονιού και το μισό λάδι.

Σε μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το υπόλοιπο λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το σκόρδο για 30 δευτερόλεπτα. Προσθέτουμε τα μύδια, το κρασί, τον χυμό, σκεπάζουμε με καπάκι και μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά. Αν έχουμε προμηθευτεί φρέσκα μύδια, πετάμε όσα δεν άνοιξαν.

Σε μια κασαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό που κοχλάζει, βράζουμε τα ζυμαρικά για όσο χρόνο αναγράφεται στη συσκευασία τους.

Με μια λαβίδα βάζουμε τα ζυμαρικά στο τηγάνι με τα μύδια, μαζι με τα λιγοστά νερά που θα μεταφέρουν. Προσθέτουμε τον μαϊντανό και το μείγμα με τα ντοματίνια, ανακατεύουμε απαλά και αποσύρουμε από τη φωτιά. **Y**

ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: Έναν **Ροδίτη** με τις κουτσομούρες και ένα **ροζέ Ξινόμαυρο**, που αγαπά τις πιπεριές, με τα λυθρίνια. Μια ωραία **μπύρα** για τα ψαρομπιφτέκια και ένα σαντορινό **Ασύρτικο** για τις ταλιατέλες με τα μύδια.

**More to Value.**

ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΡΙΑ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΜΙΛΟΥΝ ΚΑΙ ΤΑ «ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΑ» ΕΠΙΒΑΛΛΟΝΤΑΙ

ΤΙΣ ΑΠΟΚΡΙΕΣ, «ΠΟΥ ΑΝΑΒΟΥΝ ΟΙ ΦΩΤΙΕΣ» κυριολεκτικά και συμβολικά, μέσα στο κλίμα της καρναβαλικής μέθεξης εντοπίζεται η πληρέστερη ίσως έκφραση της κοινωνικής αντιδομής. Ανάμεσα στον χειμώνα και στην άνοιξη, ανάμεσα στον θάνατο και στη ζωή, ανάμεσα στην υπέρτατη κρεοφαγία και την αυστηρή νηστεία που θα ακολουθήσει, επιβάλλονται –ή έστω επιτρέπονται– εθιμικά, με στόχο την επίτευξη της πολυπόθητης ευετηρίας, πράγματα που τον υπόλοιπο χρόνο θεωρούνται «απαγορευμένα». Στον αντεστραμμένο αποκριάτικο κόσμο, τα σώματα, ο λόγος και η τροφή φαίνεται να πρωταγωνιστούν στις καρναβαλικές τελετουργίες βίωσης του «απαγορευμένου».

Ξεκινάμε με την εβδομάδα που μεσολαβεί ανάμεσα στην Κυριακή του Ασώτου και τη Μεγάλη ή την Κρεατινή Αποκριά, η οποία, όπως σημειώνει ο Γεώργιος Μέγας, λέγεται και «αμολυτή» ή «απολυτή», αφού πιστεύεται ότι «απολυούνται οι ψυχές των αποθαμένων» και «βγαίνουν στον απάνω κόσμο». Ενδιαφέρον όμως παρουσιάζει το ότι η συγκεκριμένη εβδομάδα, που είναι γνωστή και ως «άρτσι-βούρτσι» (δηλαδή άνω-κάτω ή άλλα αντ' άλλων), σε κάποιες περιοχές λέγεται και «Ολόκριγια», καθώς εθιμικά καταλύεται ακόμη και το τυπικό της νηστείας της Τετάρτης και της Παρασκευής της. Τούτο αποτελεί μια τελετουργική εξαίρεση του καθιερωμένου κανόνα, η οποία συνδυάζεται με την κρεοφαγία της Τσικνοπέμπτης που υπογραμμίζει θα λέγαμε την κορύφωση της γενικευμένης κρεοφαγίας των ημερών. Μιας κρεοφαγίας τόσο επιβεβλημένης εθιμικά, ώστε ακόμη και οι τετάρτηδες που διαλαλούσαν παλαιότερα την έναρξη της Αποκριάς καλούσαν τους νοικοκυραίους να μεριμνήσουν παντοιοτρόπως για την επιτέλεσή της, με το γνωστό δίστιχο:

*«Προφωνούσιμη βδομάδα, προφωνέσου νοικοκύρη,
κι αν δεν έχει το πουγκί σου, πάρε πούλα το βρακί σου».*

Ακόμη και σήμερα, που λίγοι «κρατούν Τετάρτη και Παρασκευή», όλοι πρέπει να «τσικνίσουν» και να καταναλώσουν, όχι απλώς κρέας, αλλά «οριακά» ή/και απαγορευμένα σύμφωνα με την υγειονομική και κανονιστική λογική της Ευρωπαϊκής Ένωσης παρασκευάσματα, όπως το κοκορέτσι, το σπλνάντερο, οι γαρδούμπες και οι αντεριές. Εδέσματα με μακρά παράδοση τα οποία ανανεώνουν στο πλαίσιο της Αποκριάς τη συμβολική τους διάσταση, καθώς θεωρείται ότι συμπυκνώνουν τη ζωτική δύναμη του ζώου και τη μεταφέρουν –μέσω της κατανάλωσης–

στο ανθρώπινο σώμα, μια πολύ ιδιαίτερη στιγμή. Στις αποδρομές του χειμώνα, ακριβώς πριν από τη νηστεία, την περίοδο που θυμόμαστε και τιμάμε τους αγαπημένους κεκοιμημένους, προσδοκώντας την άνοιξη, και όλα αυτά ενώ η φύση γύρω μας ετοιμάζεται να ξαναγεννηθεί.

Οι εβδομάδες που θα ακολουθήσουν κλιμακώνουν την τελετουργική μετάβαση αυτή, η οποία αποτυπώνεται αλλά και εκφράζεται και μέσα από τα αποκριάτικα τραγούδια που ερμηνεύονται συστηματικά στο πλαίσιο αυτοσχέδιων και οργανωμένων λαϊκών δρωμένων. Ενδεικτικά είναι αυτά που σημειώνουν το πέρασμα στην Τυρινή εβδομάδα και στη Σαρακοστή, όπως τα παρακάτω:

*Πέθαν' ο Κρέας, πέθανε,
ψυχομαχάει κι ο Τύρος.
Σγκώνει ο Πράσος την ουρά
κι ο Κρέμμουδας τα γένια,
κι η Βρούβα, η παλιόβρουβα,
στέκεται στην καβάλα
να πέσει στην τσουκάλα.*

*Εψόφισ' ο Λοκάνικος
ψυχομαχάει ο Τύρος,
κι η Βρούβα η παλιόβρουβα
στέκεται στην καβάλα
να πέσει στην τσουκάλα.*

Όπως προκύπτει από τα εθνογραφικά ευρήματα, μέσα στο καρναβαλικό πλαίσιο, όπου «ο κόσμος γυρίζει ανάποδα» και τα άσεμνα υπονοούμενα όχι απλώς επιτρέπονται, αλλά επιβάλλονται για την επίτευξη του μαγικοθρησκευτικού στόχου, οι τροφές και οι γονιμικές πρακτικές φαίνεται να συνδέονται ακατάλυτα. Στα παραπάνω τραγούδια που περιγράφουν δραματουργικά τη μετάβαση από την κρεοφαγία στην τυροφαγία και έπειτα στη νηστεία, τα τρόφιμα γίνονται πρόσωπα ενός μικρού καρναβαλικού δράματος: ο Κρέας πεθαίνει, ο Λοκάνικος ψοφά, ο Τύρος τούς διαδέχεται για να ψυχομαχάσει λίγο αργότερα και η Βρούβα ετοιμάζεται μετά την καβάλα να πάρει τη θέση του...

Το φαγητό μιλάει, τα τρόφιμα αποκτούν σώμα, φύλο και σεξουαλικότητα που υπογραμμίζεται, καθώς τα ποιητικά κείμενα των τραγουδιών «ζωντανεύουν» με μοναδικό κάθε φορά τρόπο κατά τις καρναβαλικές ορχηστρικές επιτελέσεις. **Υ**

* Η Δρ Ζωή Ν. Μάργαρη είναι κύρια ερευνήτρια του Κέντρου Ερεύνες της Ελληνικής Λαογραφίας της Ακαδημίας Αθηνών.

The INSIDER

Το εβδομαδιαίο podcast ανάλυσης της επικαιρότητας

με τον Ανδρέα
Χατζηκυριάκο

Διαθέσιμο στο kathimerini.com.cy



Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

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

