

ΤΕΥΧΟΣ 213 | ΜΑΡΤΙΟΣ 2026

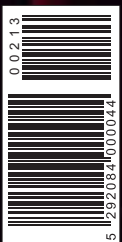
# Γαστρονόμος

Η ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΧΩΡΙΣ ΜΥΣΤΙΚΑ

## 200 ΧΡΟΝΙΑ ΕΡΜΟΥΠΟΛΗ

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΙΑΣ ΣΠΟΥΔΑΙΑΣ ΠΟΛΗΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΓΕΥΣΕΙΣ, ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ, ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Βεγγέρες στα θρυλικά  
αρχοντικά, το τραπέζι  
της Μεγάλης Χίμαιρας,  
παμπάλαια τεφτέρια  
και μνήμες από τη ζωή  
μιας πόλης που έμελλε  
να γίνει μικρογραφία  
της Ελλάδας.  
Μια ιστορική καταγραφή.



# ΣΟΦΙΑ



ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  
10:00 - 13:00



# ΠΡΩΙΜΟΥ

# ΤΟ ΣΥΝΑΞΑΡΙ ΤΗΣ ΕΡΜΟΥΠΟΛΗΣ

ΠΕΡΠΑΤΑΣ στη σπρετσατούρα και τη ματαιότητά της. Περιδινείσαι στους μινωικούς της δρόμους, ανάμεσα στα ξεφλουδισμένα κτίρια, με τα ψηλά παράθυρα και τα σαρκώδη μπαλκόνια. Ξαποσταίνεις, έρημος, βαρύς και μόνος, σε ένα παγκάκι της πλατείας και βλέπεις να ζωντανεύουν ωραία φαντάσματα. Σουλατσάρουν εμπρός σου με κοφτές ανάσες, κρυφογελούν, σπρώχνουν ελαφρά τις βαριές πόρτες των σπιτιών και μπαίνουν. Ματιάζεις τα ταβάνια της. Κι όσο πιο επίμονη η ανασκαφή του βλέμματος, τόσο πιο παραμυθένια η άχνα που αναδίδεται από τις ραφές της πόλης.

Και συνεχίζεις. Διασχίζεις νωκελής τα ανοίγματά της και τις στενωπούς, και νιώθεις τη δροσιά των βαρέων υλικών της, αυτή τη δροσιά που χαρίζει ο χρόνος στα παλιά, όμορφα πράγματα. Αφουγκράζεσαι λαγυμένους τον ψίθυρο της λεπτής πολυτέλειάς της, της μυστικής ζωής της. Σε κυριεύει.

Όστρακο μιας περασμένης ζωής είναι η Ερμούπολη, μια μεγαλούπολη που φύτρωσε γρήγορα γρήγορα στο κέντρο του Αιγαίου, βλάστημα της κοσμοπολίτικης μεγαθυμίας της νεαρής χώρας, κορυφαία έκφραση μιας εποχής μεγάλων κραδασμών που άρτυσε την Ψωροκώσταινα με ένα λούσο επινοημένου μα και αναγκαίου μεγαλείου. Συνώνυμη μεγάλων προσδοκιών για μεγάλα επιτεύγματα. Ένα ορυχείο νεοελληνικής μνήμης.

Μα η μνήμη αυτή περιέχει επίσης και εξίσου την απελέκκητη εργατιά και την αγροτιά: Τίποτε δεν θα ήταν δυνατό χωρίς αυτές τις αόρατες, πλην όμως απολύτως ορατές και οριστικές του τόπου δυνάμεις.

Και η λουμπεναρία του λιμανιού, στοιχείο κι αυτή που πιπερίζει τη ζωή της πόλης, γιατί η Ερμούπολη είναι από γεννησιμιού της λιμάνι, και ως λιμάνι έχει τις σκοτεινιές της.

Και συνεχίζεις:

Η Ερμούπολη είναι τα καπηλεία και οι μυστικοί τεκέδες της.

Η Ερμούπολη είναι ένα πεταχτό φιλί λίγο πριν από το θέατρο.

Η Ερμούπολη είναι τα Βαπόρια και τα παλιά σκαριά. Οι εφοπλιστές και οι караβομαραγκοί της.

Η Ερμούπολη είναι μια πρωτεύουσα των ναυτικών. Σε τυλίγει ρίγος θαλασσινό, μεταφυσικό.

Η Ερμούπολη είναι μια μπουκιά παλιό Σαν Μιχάλη, ένα πιστέλο μαϊντανοσαλάτα, ο λολός του χταποδιού στο τηγάκι. Τσουζει.

Η Ερμούπολη είναι τα τηγανιτζιδικά της. Καίει.

Η Ερμούπολη είναι οι καπαριές και οι μαραθιές της.

Η Ερμούπολη είναι οι ψαράδες και τα αλλόκοτα μαγειρέματά τους.

Η Ερμούπολη είναι η παλιά της κουζίνα, που είναι δέκα και εκατό κουζίνες μαζί. Που αν εμπνέονταν οι μάγειρες όλης της επικράτειας από τα αριστουργήματα που βρίσκεις στα τεφτέρια των Συριανών γιαγιάδων, θα 'ταν αλλιώς η κουζίνα του τόπου μας. Κάποτε, μπορεί να γίνει.

Η Ερμούπολη είναι η νέα κουζίνα της: η γαρίδα που έφαγα πέρυσι από τα χέρια της Λίνας Φουρνιστάκη: ωμή με το λάδι και το αλάτι της, λίγο τριμμένο φλούδι μοσχολέμονου και -δεν θα το πιστέψετε- μερικά τρυφερά φυλλαράκια σκίνου, με αυτό το υπέροχο μαστικό-πιπεράτο-λιβανάτο άρωμά του, που είναι για μένα το πιο ακριβό παρφέμ του ελληνικού καλοκαιριού. Κι αν δεν το κατάλαβε ότι αυτό το πιτάκι της είναι αληθινά μεγάλο, πως είναι μια σημαία της νέας συριανής, της νέας κυκλαδίτικης και ελληνικής κουζίνας, θα βάλω να την ξεματιάσουν.

Η Ερμούπολη είναι το χταπόδι του ξενομερίτη Θεοδωρή Κασσαβέτη: λιαστό, καψαλισμένο στη σχάρα, ξερό, βρεγμένο ίσα ίσα με λάδι, λεμόνι και ούζο, μπλεγμένο σε ένα δικτάκι από φύκι τουρσί. Το νόημα της ελληνικής κουζίνας.

Η Ερμούπολη είναι γάτα. Μια γάτα διακοσίων χρονών που κουλουριάζεται στην μπλαζέ γατσούνη της.

Η Ερμούπολη είναι ο τριανταφυλλένιος Μάνος Ελευθερίου. Κι ο Ροΐδης φυσικά.

Η Ερμούπολη είναι η Φιλαρμονική της. Τα παλιά σχοινιά της αυλαίας του Απόλλωνα.

Η Ερμούπολη είναι τα Αστέρια και η μικροκοινωνία των ντόπιων κολυμβητών που έχει ο καθένας τη θέση του στο τσιμέντο.

Η Ερμούπολη είναι το λευκό δέρμα της Ντίνας Συκουτρή, τόσο λευκό σαν να 'ναι αλειμμένο με πομάδα φτιαγμένη με τη λουκουμόσκοπη δύο αιώνων.

Τελικώς, λουκούμι ξερό, ξερολούκουμο είναι η Ερμούπολη. Γλυκό, να σπάει την πίκρα της τωρινής ζωής, ξερό, σαν το ξερό μας το κεφάλι, μυρωδάτο, να επιμένει στο στόμα το άρωμα του περασμένου μεγαλείου.

Από τη νοστιμιά τέτοιων ονείρων είναι φτιαγμένη η Ερμούπολη και θα ήθελα να είναι μια δεύτερη πατρίδα μου.

Γιατί πάνω από όλα: η Ερμούπολη είναι προσφυγίνα, κοκέτα Ανατολίτισσα με τα μαλαμάτα της. Και ο κοσμοπολιτισμός της είναι αυτονόητος, τον έφερε προίκα από τα μέρη όπου ζούσαν οι πρόγονοί της. Προκομμένοι, φτασμένοι, είχαν όλη την εξωστρέφεια του κόσμου, η ελληνική Ανατολή ήταν δεμένη με τη Δύση, τον Βορρά, τον Νότο και τη βαθιά Ανατολή με το παλιό εμπόριο, ήδη μαλαματένια.

Κι όπως είμαστε όλοι οι Έλληνες πρόσφυγες, με τα μισά σόγια μας από την Πόλη, τον Πόντο και τη Μικρασία, στην Ερμούπολη συναντάμε έναν παλιό εαυτό μας και κάπως γίνεται πατρίδα μας.

Πρόσφυγες είμαστε όλοι. Περαστικοί και ευγνώμονες που αντέξαμε. **Υ**

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ | Μάρτιος 2026

**6 ΚΥΠΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΑ**  
Νηστίσιμα με έμπνευση  
την παράδοση

**14 ΤΑ ΤΕΦΤΕΡΙΑ ΤΩΝ  
ΣΥΡΙΑΝΩΝ ΠΑΓΙΑΔΩΝ**  
Μνήμες, γεύσεις και συνταγές  
πολλών γενεών

**24 ΕΝΑ ΔΕΙΠΝΟ  
ΤΟΥ 19ου ΑΙΩΝΑ  
ΣΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΑΠΟΛΛΩΝ**  
Με συνταγές βγαλμένες από  
το πρώτο ελληνικό βιβλίο  
μαγειρικής

**30 ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ**  
Η Μεγάλη Χίμαιρα, η Μιλανέζα  
μαγείρισσα και ένα παγωτό  
λεμόνι ανώτερο του Tortoni

**37 ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ**  
Συναγολόγιο Μαρτίου

**50 ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΣΕΛΙΔΑ**  
Συριανό χαρμάνι



Τι συνταγές  
κληρονόμησαν  
οι Συριανοί  
από τους  
προγόνους  
τους;  
Ξεφυλλίσαμε  
τα παλιά  
τετράδια  
συνταγών τους  
για να το  
ανακαλύψουμε,  
σελ. 14

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

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Η Καθημερινή Πολιτική και Οικονομική εφημερίδα Έκδοση Κύπρου ΛΤΔ | Νικόλαου Σαριπόλου 2, 2401 Έγκωμη, Λευκωσία, Κύπρος  
Τηλ. 22472472 Fax: 22 472540 | ΔΙΕΥΘΥΝΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ: Δημήτρης Λοττιδής | ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: Μιχάλης Μιχαηλίδης,  
michaelidesm@sppmedia.com | ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Άννα Αντωνίου, antonioua@sppmedia.com | BRAND MANAGER: Χαρά Χαραλάμπους,  
charalamboush@sppmedia.com | ΣΕΛΙΔΩΣΗ: Χρυσόστομος Δημητρόπουλος | ΣΥΝΤΑΓΕΣ: Μαριλένα Ιωαννίδου, marilena@marilenio.com.cy  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Νέαρχος Παναγιώτου, Νίκος Λουκά | STYLING: Λάουρα Κολοκασίδου | ΕΚΤΥΠΩΣΗ: PROTEAS

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

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

wiz  
BookOnline

10.880  
κρατήσεις

## ΝΗΣΤΙΣΙΜΑ ΜΕ ΕΜΠΝΕΥΣΗ ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

Το ασυνήθιστο και άγνωστο σε εμάς σήμερα βραστό κολοκάσι, οι ελιές σουβλάκι, τα αγρέλια της άνοιξης και η μοναδική κυπριακή συνταγή για τραγανούς λουκουμάδες προσθέτουν γεύση και χρώμα στα νηστίσιμα, vegan πιάτα του σήμερα.

Αλμυροί  
Λουκουμάδες  
με μπρόκολο και  
λεμονάτο ταχίνι

Σαλάτα με  
κολοκάσι,  
αβοκάντο και  
σέλινο



Φακές με  
ντομάτα, ελιές και  
καβουρδισμένο  
κουνουπίδι





Μπιζέλι πουρέ με αγρέλια  
και ραπανάκια

## Αλμυροί λουκουμάδες με μπρόκολο και λεμονάτο ταχίνι

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30'

**ΨΗΣΙΜΟ:** 15'

**ΕΥΚΟΛΟ**

### ΥΛΙΚΑ

1 μέτριο μπρόκολο (περίπου 600 γρ.)  
ηλιέλαιο για τηγάνισμα

### Για το κυλό

250 γρ. πατάτα καθαρισμένη  
300 γρ. αλεύρι φαρίνα  
5 γρ. ξερή μαγιά  
1 κοφτό κουταλάκι τσαγιού baking powder  
1 κοφτό κουταλάκι τσαγιού αλάτι

### Για το λεμονάτο ταχίνι

50 γρ. ταχίνι  
50 γρ. χυμός λεμονιού  
50 γρ. νερό  
αλάτι

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ετοιμάζουμε πρώτα τον κυλό: κόβουμε την πατάτα σε μέτρια κομμάτια, τη βάζουμε σε κατσαρόλα με νερό να τη σκεπάζει και τη βράζουμε μέχρι να μαλακώσει. Σουρώνουμε και κρατάμε 300 γρ. από τον ζωμό. Βάζουμε την πατάτα σε ένα μεγάλο μπολ και τη λιώνουμε καλά με πιρούνι. Προσθέτουμε τον ζωμό κι αφήνουμε να κρυώσει λίγο. Όταν γίνει χλιαρό, προσθέτουμε τη μαγιά, το αλεύρι, το baking powder και το αλάτι. Ανακατεύουμε καλά, σκεπάζουμε με πετσέτα και αφήνουμε για 1 περίπου ώρα να ξεκουραστεί και να φουσκώσει.

Πλένουμε το μπρόκολο και το ξεχωρίζουμε σε μπουκετάκια.

Όταν έρθει η ώρα να τηγανίσουμε, ρίχνουμε τα μπουκετάκια μπρόκολο στον κυλό και ανακατεύουμε ελαφρά. Ζεσταίνουμε καλά το λάδι, παίρνουμε ένα-ένα τα κομματάκια και τα τηγανίζουμε. Όταν ψηθούν, στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί και σερβίρουμε με το λεμονάτο ταχίνι.

Λεμονάτο ταχίνι

Βάζουμε το ταχίνι και λίγο αλάτι σε μπολ και ανακατεύουμε με πιρούνι, προσθέτοντας εναλλάξ τον χυμό λεμονιού και το νερό.

## Φακές με ντομάτα, ελιές και καβουρδισμένο κουνουπίδι

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20'

**ΨΗΣΙΜΟ:** 45'+15'

**ΕΥΚΟΛΟ**

### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό ώριμες ντομάτες  
350 γρ. φακές  
70 γρ. ελαιόλαδο  
150 γρ. κρεμμύδι  
θαλασσινό αλάτι  
μαύρο πιπέρι  
μαύρες ελιές  
600 γρ. κουνουπίδι

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το ψήνουμε ελαφρά με το μισό ελαιόλαδο.

Τρίβουμε τις ντομάτες ή τις λιώνουμε σε μπλέντερ και τις προσθέτουμε στο κρεμμύδι. Μόλις αρχίσει να βράζει, ρίχνουμε τις φακές, αλάτι και πιπέρι και καλύπτουμε την κατσαρόλα. Ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να μαλακώσουν οι φακές. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό.

Πλένουμε το κουνουπίδι και το χωρίζουμε σε μπουκετάκια. Βάζουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε σαροτήγανο και ψήνουμε σε δυνατή φωτιά, μέχρι να καβουρδιστεί. Περνάμε τις ελιές σε σουβλάκια και ψήνουμε και αυτές για λίγο (το ψήσιμο μπορεί επίσης να γίνει στη σχάρα, σε δυνατή θερμοκρασία).

Σερβίρουμε αμέσως με φρυγανισμένο ψωμί.

## Σαλάτα με κολοκάσι, αβοκάντο και σέλινο

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 25'

**ΨΗΣΙΜΟ:** 25'

**ΕΥΚΟΛΟ**

### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κολοκάσι  
2 μέτρια αβοκάντο  
35 γρ. ελαιόλαδο  
τριφερά κλωνάρια σέλινο  
καρδιές μαρουλιού (αν θέλουμε)  
χυμός από λεμόνι ή κιτρόμπλο  
αλάτι

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Πλένουμε το κολοκάσι, χωρίς να καθαρίσουμε τη φλούδα. Το στεγνώνουμε με απορροφητικό χαρτί κουζίνας και το κόβου-

με κάθετα στα τέσσερα. Βάζουμε μπόλικο νερό σε μια κατσαρόλα και μόλις κοκλάσει, ρίχνουμε το κολοκάσι. Βράζουμε για 20', αφαιρώντας τον αφρό, μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτουμε λίγο χυμό λεμονιού ή κιτρόμπλου και βράζουμε για 2' ακόμα. Σουρώνουμε κι όταν κρυώσει, αφαιρούμε τη φλούδα και το κόβουμε σε φετάκια. Το περιλούζουμε με χυμό λεμονιού ή κιτρόμπλου και το κρατάμε στο ψυγείο, μέχρι να ετοιμάσουμε τη σαλάτα.

Καθαρίζουμε το αβοκάντο και το κόβουμε σε φετάκια. Ψιλοκόβουμε το σέλινο και αν θέλουμε και το μαρούλι. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί και ρίχνουμε το ελαιόλαδο και αλάτι. Σερβίρουμε αμέσως.

## Μπιζέλι πουρέ με αγρέλια και ραπανάκια

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30'

**ΨΗΣΙΜΟ:** 30'+10'

**ΕΥΚΟΛΟ**

### ΥΛΙΚΑ

500 γρ. μπιζέλι, καθαρισμένο  
350 γρ. πατάτα  
30 γρ. ελαιόλαδο  
1 δέσμη αγρέλια  
1 δέσμη μικρά ραπανάκια  
50 γρ. κολοκυθόσποροι  
50 γρ. λιαστές ντομάτες  
θαλασσινό αλάτι

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Αφαιρούμε τη φλούδα από την πατάτα, την κόβουμε σε κομμάτια και τη ρίχνουμε σε βραστό νερό μαζί με το μπιζέλι. Ψήνουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά, μέχρι να μαλακώσουν. Σουρώνουμε και πολτοποιούμε.

Κόβουμε το σκληρό μέρος από τα αγρέλια και τα μαγειρεύουμε σε λίγο βραστό νερό, μέχρι να μαλακώσουν. Κόβουμε τα ραπανάκια στο μέσο και τα ψήνουμε με το ελαιόλαδο. Ρίχνουμε στο τέλος τους κολοκυθόσπορους και τα βρασμένα αγρέλια, ανακατεύουμε ελαφρά και σερβίρουμε μαζί με το πουρέ μπιζέλι και τις λιαστές ντομάτες. **✓**



More to Value.

ΟΔΗΓΟΣ  
ΒΙΩΣΙΜΟΥ  
ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

# 14 απλά υλικά, μηδέν σπαιτάλη



*Για να οργανώσουμε το εβδομαδιαίο μας meal plan χρειάζεται απλώς να κάνουμε έξυπνες αγορές από τα καταστήματα Lidl και υλικά πολλαπλών χρήσεων. Με αυτό τον τρόπο εξοικονομούμε χρήματα, αξιοποιούμε κάθε πρώτη ύλη στο έπακρο και τρώμε ισορροπημένα κάθε μέρα.*

**Food waste** δεν είναι μόνο η κατάληξη του φαγητού στα σκουπίδια. Η σπατάλη πολλές φορές ξεκινά από τη στιγμή που ψωνίζουμε, αγοράζοντας περισσότερα από όσα πραγματικά χρειαζόμαστε, οπότε αρκετές πρώτες ύλες μένουν ξεχασμένες σε μια γωνιά ή σε ένα συρτάρι στο ψυγείο, ενώ άλλες τις χρησιμοποιούμε μόνο μία φορά και μετά είτε μένουν στα αζήτητα είτε περισσεύουν και πετιούνται. Η λύση δεν είναι να στερηθούμε πράγματα, αλλά να ψωνίζουμε πιο έξυπνα. Με μόλις 14 απλά υλικά πολλαπλών χρήσεων από τα καταστήματα Lidl, για παράδειγμα, μπορούμε να οργανώσουμε ολόκληρο το meal plan της εβδομάδας, να μαγειρέψουμε ευέλικτα, να αξιοποιήσουμε σχεδόν τα πάντα μέχρι τέλους περιορίζοντας έτσι τη σπατάλη και ταυτόχρονα να κερδίσουμε χρόνο, χρήματα και ηρεμία στην κουζίνα.

Ο βιώσιμος τρόπος ζωής γενικά και η σωστή οργάνωση των γευμάτων και της κουζίνας ειδικά δεν είναι απλώς θέμα ευκολίας, αλλά ένας ουσιαστικός τρόπος να ζούμε πιο συνειδητά. Όταν επιλέγουμε υλικά

που μπορούν να αξιοποιηθούν σε περισσότερα από ένα γεύματα, όταν προετοιμάζουμε από νωρίς κάποιες βασικές παρασκευές και όταν σχεδιάζουμε τη βδομάδα με λογική αξιοποίησης και όχι υπερκατανάλωσης, τότε το φαγητό στο σπίτι γίνεται πιο βιώσιμο και πιο οικονομικό. Αντί λοιπόν να αγοράζουμε διαφορετικά υλικά για κάθε μέρα, αρκεί να επενδύσουμε σε λίγες, ευέλικτες επιλογές πρώτων υλών που μεταμορφώνονται εύκολα από γεύμα σε γεύμα.

Το μυστικό για καλή οργάνωση και συνειδητή μαγειρική δεν είναι να περιορίζουμε τη σκέψη μας στο τι θα φτιάξουμε σήμερα, αλλά αντιθέτως να σκεφτόμαστε πώς θα αξιοποιήσουμε σωστά όσα έχουμε αγοράσει ήδη. Με λίγη προετοιμασία από το σαββατοκύριακο, φτιάχνουμε μερικές βασικές παρασκευές που αποθηκεύονται στο ψυγείο ή στον καταψύκτη και λειτουργούν σαν αφετηρία για διαφορετικά γεύματα μέσα στην εβδομάδα. Με αυτόν τον τρόπο, μειώνουμε το food waste στην πράξη, αποφεύγουμε τις περιττές αγορές και κυρίως δίνουμε αξία σε κάθε υλικό που μπαίνει στην κουζίνα μας.

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ

- Ξητρα Παρθένο  
Ελαιόλαδο Ευ
- Ντομάτες
- Κρεμμύδι
- Πιπεριές
- Ρύζι Νώμα
- Σπανάκι
- Φρέσκο κρεμμυδάκι
- Αυγά Νώμα
- Wraps
- Ταχίνι
- Λεμόνια
- Ρεβίθια
- Χόρτα σαλάτας
- Κοτόπουλο φιλέτο



### Σπανάκι οσπιομένο

Το σπανάκι είναι ένα ακόμη υλικό που χρειάζεται γρήγορη αξιοποίηση. Αν ετοιμαστεί από νωρίς με λίγο ελαιόλαδο και φρέσκο κρεμμυδάκι, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ομελέτα φούρνου, σε ζυμαρικά ή σε wraps με κούμους, στραγγιστό γιαούρτι ή cream cheese. Έτσι, αποφεύγουμε να αγοράζουμε κάθε μέρα νέα συνοδευτικά και αξιοποιούμε μια βάση με πολλούς τρόπους.



### Σάλτσα ντομάτας

Η ντομάτα είναι από τα υλικά που συχνά αγοράζονται με καλές προθέσεις αλλά μένουν αναξιοποίητα. Όταν όμως μετατραπούν έγκαιρα σε μια απλή σάλτσα με κρεμμύδι, πιπεριές και ελαιόλαδο, αποκτούν διάρκεια και πολλαπλές χρήσεις. Η ίδια βάση μπορεί να γίνει μακαρονάδα, σαγανάκι ή αυγά με ντομάτα, αποδεικνύοντας ότι η σωστή προετοιμασία μειώνει αισθητά τη σπατάλη.



More to Value.

ΟΔΗΓΟΣ  
ΒΙΩΣΙΜΟΥ  
ΤΡΟΠΟΥ ΖΗΣ

ADVERTORIAL



### Βρασμένα ρεβίθια

Τα ρεβίθια είναι από τα πιο ευέλικτα υλικά μιας οργανωμένης κουζίνας. Μπορούν να γίνουν κούμους με ταχίνι, λεμόνι και σκόρδο ή να μετατραπούν σε χορταστική σαλάτα με λαχανικά. Πρόκειται για ένα υλικό που προσφέρει θρεπτική αξία, είναι φουλ χορταστικό και χαρακτηρίζεται από μηδενική σχεδόν πιθανότητα να πάει χαμένο, όταν εντάσσεται σωστά σε ένα εβδομαδιαίο πλάνο.

**Τελικά**, το να μειώσουμε το food waste δεν απαιτεί περίπλοκες και χρονοβόρες λύσεις. Απαιτεί καλύτερες επιλογές, λίγα υλικά και κυρίως σωστά υλικά. Απαιτεί επίσης έξυπνη προετοιμασία. Αλλά και μια

καθημερινή ματιά στην κουζίνα μας με περισσότερη οργάνωση και λιγότερη σπατάλη. Με 14 απλά υλικά από τα καταστήματα Lidl, η εβδομάδα μπορεί να γίνει πιο εύκολη, πιο νόστιμη, πιο υγιεινή και σα-

φώς πιο βιώσιμη. Γιατί όταν αξιοποιούμε κάθε πρώτη ύλη στο έπακρο, κερδίζει και το πορτοφόλι μας και η καθημερινότητά μας αφού περισσεύει χρόνος, και φυσικά κερδίζει και ο πλανήτης.



### Κοτόπουλο σε Λωρίδες

Μια απλή προετοιμασία με λίγο ελαιόλαδο αρκεί για να έχουμε μια πρωτεΐνη έτοιμη για περισσότερα από ένα γεύματα. Το ίδιο κοτόπουλο μπορεί να συνδυαστεί με σαλάτα, με πουρέ γλυκοπατάτας ή να μπει σε wrap μαζί με σπανάκι και άιρ από ρεβίθια. Έτσι, ένα μόνο υλικό δεν εξυπηρετεί μία συνταγή, αλλά πολλές διαφορετικές ανάγκες της εβδομάδας.



### Πιπεριές ψημένες

Κομμένες σε λωρίδες ή κομμάτια και μαγειρεμένες με λίγο ελαιόλαδο, οι πιπεριές γίνονται μία από τις πιο χρήσιμες βάσεις της εβδομάδας. Μπορούν να μπουν σε ριζότο, σε scramble με αυγά ή πάνω σε focaccia, δίνοντας γεύση και χρώμα χωρίς να χρειάζεται κάθε φορά να ξεκινάμε από το μηδέν.

**ΝΗΣΤΙΣΙΜΑ**



More to Value.

# Ποικιλία χαλβάδων More to Value.



Γλυκάνθη Νηστίσιμα  
Χαλβαδάκια με αμύγδαλα  
Halva with Almonds

Κάθε συσκ. / Per Pack 5 x 40 g  
1 kg = 9,95€

**1,99 €**



Γλυκάνθη Νηστίσιμα  
Χαλβαδάκια βανίλια/κακάο  
Halva

Κάθε συσκ. / Per Pack 5 x 40 g  
1 kg = 9,45€

**1,89 €**



Γλυκάνθη Νηστίσιμα  
Χαλβάς  
Halva

Αρώνια-κράνμπερι-γκότζι μπερί,  
Πορτοκάλι-κανέλα-μέλι  
Κάθε συσκ. / Per Pack 250 g  
1 Kg = 12,76€

**3,19 €**



Γλυκάνθη Νηστίσιμα  
Χαλβάς με αμύγδαλα  
Halva with Almonds

800 g  
1 kg = 6,24€

**4,99 €**

Παρέα με τη Λέσχη Γαστρονομίας Σύρου φυλλομετρούμε παλιά οικογενειακά συνταγολόγια και μαγειρεύουμε συνταγές - κειμήλια που πέρασαν από γενιά σε γενιά, ψηλαφώντας τις αστικές αποχρώσεις της κουζίνας της Ερμούπολης.

# Ζεσκονίζοντας τα παλιά τεφτέρια των Συριανών γιαγιάδων

ΚΕΙΜΕΝΟ: ΝΙΚΟΛΕΤΑ ΜΑΚΡΩΝΙΤΟΥ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΥΝΤΑΓΩΝ: ΛΕΣΧΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ ΣΥΡΟΥ, ΜΑΡΙΚΑ ΠΡΕΚΑ, ΝΤΙΝΑ ΣΥΚΟΥΤΡΗ, ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ, ΜΙΧΑΛΗΣ ΠΑΠΠΑΣ STYLING: ΓΙΑΝΝΗΣ ΖΥΓΟΜΑΛΑΣ

ΣΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ ξεκινήσαμε την αναζήτηση παλιών τεφτεριών που υπήρχαν στην κατοχή φίλων και γνωστών Ερμούπολιτών. Καταφέραμε να συλλέξουμε πάνω από δεκαπέντε τέτοια χειρόγραφα τετράδια. Ελαφρώς έως πολύ φθαρμένα οικογενειακά κειμήλια από τα μέσα του 19ου έως τα τέλη του 20ού αιώνα, κάποια γραμμένα με θαυμαστά καλλιγραφικά γράμματα, ορισμένα στην καθαρεύουσα και τα περισσότερα με στάμπες στις κιτρινωμένες σελίδες τους. Όσο περισσότερο λεκιασμένες οι σελίδες, τόσο πιο δημοφιλής και πολυμαγειρεμένη η συνταγή, συμπεραίνουμε. Τα ξεφυλλίσαμε προσεκτικά, με σεβασμό στην ιστορικότητά τους, και διαπιστώσαμε ότι στη μεγάλη πλειονότητά τους οι συνταγές αφορούσαν κυρίως γλυκά παρασκευάσματα –καθόλου δεν μας έκανε εντύπωση αυτό, αφού ως γνωστόν τα γλυκά είναι αυτά που θέλουν αυστηρή ακρίβεια στις αναλογίες και τις εκτελέσεις τους, κι επομένως είναι σημαντική η αναλυτική καταγραφή τους. Όσα τετράδια ήταν ομόχρονα, είχαν μεταξύ τους αρκετές ομοιότητες ως προς το συνταγολόγιο. Αναμενόμενο κι αυτό, καθώς προέρχονται από μια μικρή κοινωνία και ανήκαν σε ανθρώπους του ίδιου κοινωνικού στάτους που αντάλλασαν μεταξύ τους επισκέψεις και προφανώς και συνταγές. Φανταζό-

μαστε τις κυρίες στα καλέσματα η μία στο σπίτι της άλλης να συνομιλούν: «Ω, μα τι πετυχημένο και πόσο νόστιμο το γλυκό σας! Μήπως θα μπορούσατε να μου δώσετε τη συνταγή;». Και κάπως έτσι στα τεφτέρια θα επικράτησαν μάλλον οι δημοφιλέστερες, οι πιο επιτυχημένες αλλά και ιδιαίτερες συνταγές.

## Οι συνταγές ως τεκμήρια Ιστορίας και φωτογραφίες μιας εποχής

Αφού συγκεντρώσαμε τα τετράδια με την πολύτιμη βοήθεια του Αντώνη Δούκα, υπαλλήλου στα ΓΑΚ –Αρχαία Νομού Κυκλάδων, σκανάραμε προσεκτικά τις σελίδες τους, τα αρχειοθετήσαμε κι εν συνεχεία τα μελετήσαμε εξονυχιστικά, αναζητώντας συνταγές που αντικατοπτρίζουν όσο γίνεται τις συνθήκες της αστικής κοινωνίας των προηγούμενων αιώνων. Ξεφυλλίζοντάς τα, μας κέντρισαν το ενδιαφέρον διαφορετικού είδους εδέσματα: κάποια από αυτά ήταν αρκετά δημοφιλή και παραμένουν τέτοια μέχρι και σήμερα, έχοντας βρει τη θέση τους στη σύγχρονη κοινωνία του νησιού. Αντιθέτως, κάποια άλλα μάς ήταν σχεδόν άγνωστα και έμοιαζαν με εξωτικισμούς μιας ευημερούσας κοινωνίας που είχε έρθει σε

Η δημοσιογράφος του Γ  
Βιβή Κωνσταντινίδου  
συνεργάστηκε  
με τους μάγειρες για  
την ορθή καταγραφή και  
αποτύπωση  
των συνταγών.

**Σκορδομακάρονα**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ  
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 22

**Κουνουπιδοκεφτέδες**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ  
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 22

επαφή με τη Δύση, αντιγράφοντας τα διατροφικά ήθη της αλλά και την επικέτα των γιορτινών τραπεζιών της. Σε πολλά από τα φαγητά και τα γλυκά μπορέσαμε επίσης να ανιχνεύσουμε τις ποικίλες επιρροές που δέχτηκε η πόλη από τα κοντινά και τα μακρινά νησιά και τη Μικρά Ασία.

Δεν ήταν εύκολο, πάντως, να πλοηγηθούμε σε αυτή τη θάλασσα πληροφορίας. Πολλά από τα τετράδια ήταν πυκνογραμμένα, με ιδιαίτερο γραφικό χαρακτήρα που τα καθιστούσε δυσανάγνωστα, ενώ αρκετές από τις συνταγές ήταν επιγραμματικά δοσμένες, με υλικά ζυγισμένα σε οκάδες και δράμια. Συχνά έλειπε ολόκληρη η περιγραφή της συνταγής και δεν μπορούσαμε να καταλάβουμε, π.χ., αν επρόκειτο για πίτα ή για τάρτα, ή η γράφουσα παρέλειπε διευκρινίσεις ως προς τους χρόνους μαγειρέματος ή την τελική όψη του πιάτου. Τα θεωρούσε ευκόλως εννοούμενα προφανώς, αφού το τετράδιο προοριζόταν για τα δικά της μάτια ή γι' αυτά των συγχρόνων της, που πάνω-κάτω γνώριζαν τις συνταγές και πώς να τις εκτελέσουν.

Το πρώτο που προσέχει, πάντως, κανείς φυλλομετρώντας τα συριανά συνταγολόγια είναι ότι στη μεγάλη πλειονότητά τους περιέχουν, όπως είπαμε, συνταγές για γλυκίσματα. Η αναλογία των γλυκών σε σχέση με τα αλμυρά είναι συντριπτική. Άπειρα κουλουράκια, τσουρέκια, μασιχάκια (εδώ φαίνεται και η επιρροή από τη Χίο), σε δεκάδες παραλλαγές, κάποιες δοσμένες με ονομαστική διευκρίνιση: «κουλουράκια της Αλικής», της τάδε και της δείνα, για να θυμούνται ποια τους έδωσε τη συνταγή. Κάποια ονόματα επαναλαμβάνονται από τετράδιο σε τετράδιο, αφήνοντάς μας να φανταζόμαστε τις σπουδαίες αυτές νοικοκυρές που προφανώς στις βεγγέρες τους εντυπωσίαζαν με τα κεράσματά τους.

Το άλλο εντυπωσιακό είναι η ορολογία των υλικών που διαθέτει από τη σημερινή. Για παράδειγμα, διαβάζουμε «εγγλέζικη σκόνη» και «αλεύρι ευρωπαϊκό», που είναι το μπέικιν πάουντερ και το λευκό αλεύρι, αντίστοιχα, το οποίο προοριζόταν για τα φίνα ευρωπαϊκά γλυκά, σε αντίθεση με το κίτρινο χωριάτικο με το οποίο έφτιαχναν τις πίτες και τα ψωμιά τους. Κάποια υλικά μοιάζουν σήμερα παρωχημένα, ενώ άλλα που χρησιμοποιούμε κατά κόρον σήμερα, τότε φαίνεται πως απουσίαζαν εντελώς. Τρανταχτό παράδειγμα η ντομάτα, την οποία δεν συναντάμε πουθενά στα παλιότερα τετράδια. Στα τέλη του 19ου και στις αρχές του 20ού αιώνα δεν είχε αλώσει ακόμα την ελληνική κουζίνα.

Δεν παρατηρούμε όμως διαφορές μόνο στα υλικά και στις ορολογίες τους, αλλά και στους τρόπους μαγειρέματος. Μιλάμε για μια εποχή που στα σπίτια δεν υπήρχαν ηλεκτρικές κουζίνες και φούρνοι. Το μαγείρεμα γινόταν στη φωτιά, γι' αυτό και πολλά από τα φαγητά ήταν φαγητά κατσαρόλας. Όσα προοριζόταν για ψήσιμο συνοδεύονταν από την επισήμανση στο τέλος: «Τα στέλντε εις τον κλίβανον». Τα έψηναν σε ξυλόφουρνους, σόμπες με ξύλα ή να τα έστελναν σε κάποιον φούρνο να τους τα ψήσει;

Κι έπειτα, στο τέλος πολλών συνταγών, αφού μας εξηγούν τη διαδικασία, ακολουθεί η παραίνηση: «Τα στέλντε εις την τράπεζαν». Μια μικρή φράση που όμως γεννά τόσες απορίες, τόσες εικόνες και τόσες υποθέσεις... Φανταζόμαστε την οικογένεια και τους φίλους καθισμένους στην τραπεζαρία να περιμένουν να σερβιριστούν και στην κουζίνα τις παρακόμενες να ετοιμάζουν το φαγητό βάζοντας τις τελευταίες πιναλιές. Και μόνο γι' αυτές τις διατυπώσεις έχουν μεγάλο σημειολογικό ενδιαφέρον οι συνταγές, γιατί φωτογραφίζουν τα ήθη, τις συνήθειες, τον τρόπο ζωής της αστικής και μεγαλοαστικής τάξης της Ερμούπολης. Όπως το

διάσημο βιβλίο μαγειρικής της Αγγλίδας συγγραφέως κυρίας Μπίτον, που κυκλοφόρησε περίπου την εποχή που συζητάμε ή λίγο πριν, έτσι και τα συριανά τετράδια, μαζί με τα φαγητά και τα γλυκά, περιλαμβάνουν συνταγές διά πάσαν νόσον, όπως αρμόζει ένα φάρμακο για ελονοσία, μαζί με μαθήματα οικιακής οικονομίας και φροντίδας του νοικοκυριού, π.χ. πώς θα καθαρίσουμε ένα βελούδο.

Με όλη αυτή την προίκα λοιπόν στα χέρια μας, κι αφού ξεδιαλέξαμε 29 συνταγές που μας ενδιέφεραν, αναθέσαμε στους μάγειρες Κωνσταντίνο Μπουγιούρη, Λίνα Φουρνιστάκη, Δημήτρη Πλυτά, Λεονάρδο Ρούσσο, Κωνσταντίνο Μπουραντά, στον τζελατιέρη Κωνσταντίνο Καρακατσάνη από τη Λέσχη Γαστρονομίας της Σύρου, αλλά και στις κ. Μαρίκα Πρέκα, Πέγκυ Στεργίου και στον κ. Αχιλλέα Δημητρώπουλο, να τις δοκιμάσουν και να τις προσαρμόσουν στο σήμερα.

### Στα Βαπόρια της Ερμούπολης, σε μια μεγαλοαστική οικία

Το πρωί της 1 όης Φεβρουαρίου δώσαμε ραντεβού στην περιοχή Βαπόρια, σε ένα από τα πιο καλοδιατηρημένα μεγαλοαστικά σπίτια της Ερμούπολης. Δεν είναι δυνατόν να μην προσέξει αυτό το πανέμορφο κτίριο, που ευτυχώς αποκαταστάθηκε πρόσφατα και αποτελεί ένα κόσμημα που μαρτυρά το ένδοξο παρελθόν της πόλης. Δεν ήταν τυχαίο λοιπόν που το επιλέξαμε ως σκηνικό για τη φωτογράφιση των συνταγών. Προεξέχει σε σχέση με τα υπόλοιπα γειτονικά σπίτια στην οδό Απόλλωνος, διακόποντας τον δρόμο, ο οποίος στο σημείο του σπιτιού κάνει μια μικρή κλίση, μια παράκαμψη, για να συνεχίσει προς τον Καθεδρικό Ναό του Αγίου Νικολάου.

Το αρχοντικό του Κωνσταντίνου Παγκάλου, χτισμένο το 1839, που πλέον είναι εξοχική κατοικία της κ. Μαίρης Αποστολίδου, είναι ένα σπάνιο αρχιτεκτονικό δείγμα που γεφυρώνει τη λαϊκή παράδοση με τα πρώιμα νεοκλασικά στοιχεία της εποχής. Το κτίριο κατατάσσεται στην κατηγορία των λαϊκών κατοικιών της περιόδου, οι οποίες έφεραν έντονες επιρροές από την οθωμανική αρχιτεκτονική. Το γεγονός αυτό εξηγεί και την ύπαρξη του ξύλινου χαγιατιού - κλασικού οθωμανικού στοιχείου - στο οποίο οδηγεί η υπαίθρια σκάλα, μετά το λιτό μαρμάρينو πλαίσιο της εισόδου. Παρόλο που κάποτε η πόλη διέθετε περισσότερα κτίσματα με παρόμοια χαρακτηριστικά, τα περισσότερα δεν διατηρήθηκαν, καθώς ο νεοκλασικισμός επιβλήθηκε ταχύτατα ως το κυρίαρχο και κοινωνικά αποδεκτό στυλ μέσω της Αυλής του Όθωνα, με αποτέλεσμα σήμερα να απομένουν μόλις πέντε κτίρια με οθωμανικά στοιχεία σε ολόκληρη την Ερμούπολη.

Η ιδιαίτερη φυσιογνωμία του σπιτιού συμπληρώνεται από την τριώροφη όψη του, τη σύνθετη διάταξη των όγκων και τον μεγάλο κλιμακωτό κήπο που βλέπει προς τη θάλασσα και καταλήγει στα βράχια, κυριολεκτικά πάνω στο νερό. Ο πλούσιος εσωτερικός διάκοσμος που προσδίδει μια αίσθηση αρχοντιάς στις σάλες και στην τραπεζαρία του, περιλαμβάνει κειμήλια του παρελθόντος, πολλά εκ των οποίων συνδέονται με την ιστορία των πρώτων ιδιοκτητών του και της Ερμούπολης εν γένει. Τέλος, η ιστορική του ταυτότητα σφραγίζεται από την επιγραφή στο υπέρθυρο με το έτος οικοδόμησης και τα αρχικά του πρώτου ιδιοκτήτη, Κωνσταντίνου Παγκάλου, εμπόρου από το Άργος και παππού των γνωστών τραπεζιών Θεοδώρου και Σωτηρίου.

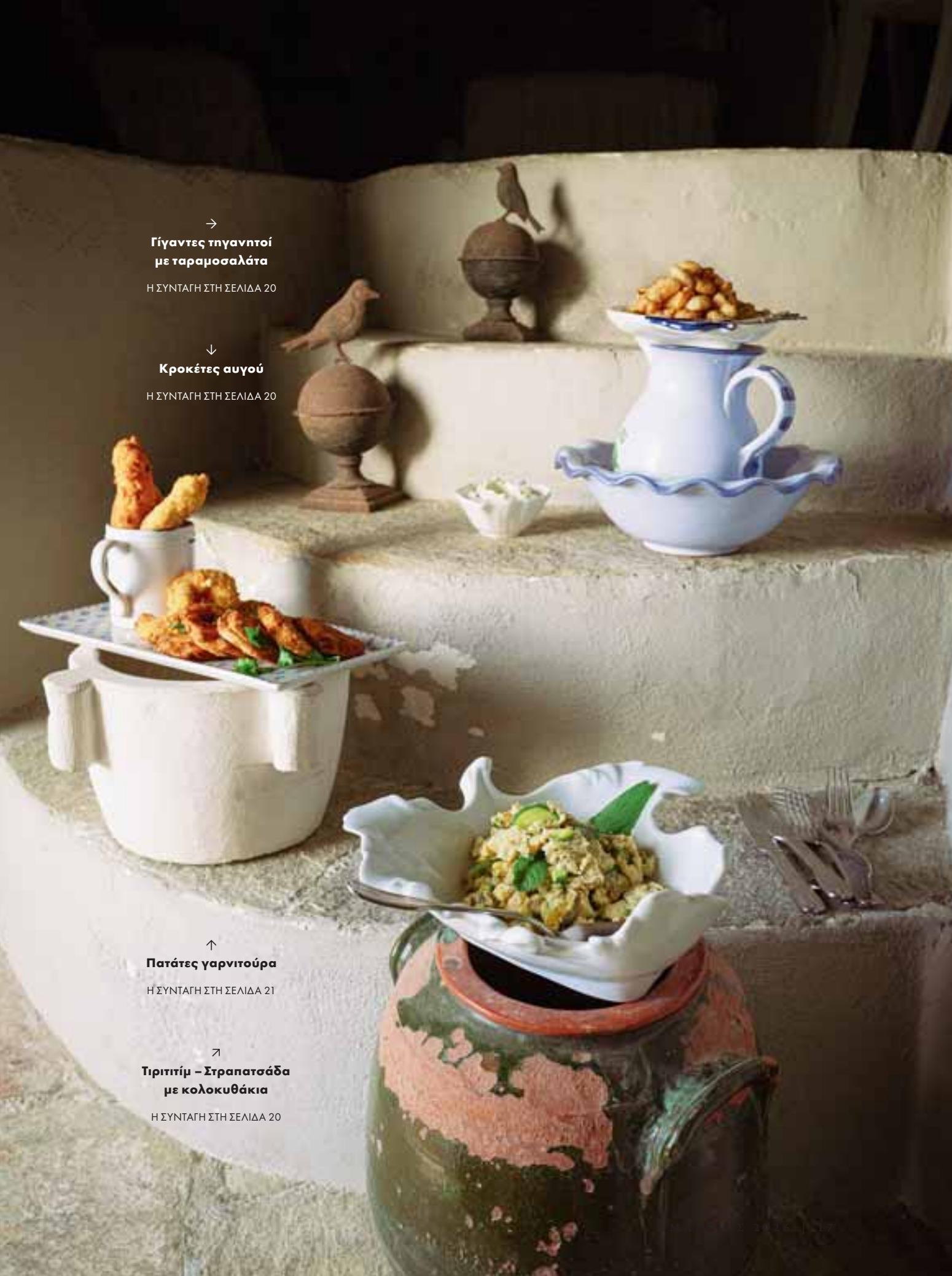
Ευχαριστούμε την κ. Μαίρη Αποστολίδου για τη διάθεση της οικίας της για τη φωτογράφιση, τον κ. Παύλο Χατζηγηρηγορίου για τις πληροφορίες που σχετίζονται με την αρχιτεκτονική του σπιτιού, επίσης όλους τους ανθρώπους που μας εμπιστεύτηκαν τα οικογενειακά συνταγολόγια τους και, τέλος, ευχαριστίες στον κ. Ραφαήλ Στεφάνου για τη βοήθεια στα μαγειρέματα της Λέσχης Γαστρονομίας Σύρου.

→  
**Γίγαντες τηγανητοί  
με ταραμοσαλάτα**  
Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 20

↓  
**Κροκέτες αυγού**  
Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 20

↑  
**Πατάτες γαρνιτούρα**  
Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 21

↗  
**Τιριπίμ – Στραπατσάδα  
με κολοκυθάκια**  
Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 20



→  
**Πρόχειρα  
τυροπιτάκια  
(αυγοφέτες αλμυρές  
με τυρί)**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 21

↑  
**Κοτόπιτες  
με μπεσαμέλ**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 21



←  
**Πορπέτες - Σπέσιαλ  
κεφτέδες με  
γραβιέρα, πανέ**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ  
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 22

↓  
**Σουτζουκάκια  
σφυρναίικα**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ  
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 23



←  
**Γαριδοκεφτέδες**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 23

## Τιριπίτιμ – Στραπατσάδα με κολοκυθάκια

Πιάτο που ετοιμάζεται με το που βγαίνουν τα πρώτα κολοκυθάκια, προς το τέλος της άνοιξης, και φυσικά όλο το καλοκαίρι. Τα κολοκυθάκια αντίζονται πρώτα σε χαμηλή φωτιά στο νερό που θα αποβάλουν, πριν μπουν τα χτυπημένα αυγά και αναμειχθούν με τα υπόλοιπα υλικά. Είναι ιδανικό για κάθε στιγμή της ημέρας, με τα μέλη της Λέσχης Γαστρονομίας Σύρου μάλιστα να προτείνουν πως θα έπρεπε να περιλαμβάνεται στο πρωινό που θα έπρεπε να σερβίρεται στα καταλύματα του νησιού.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20΄

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** περίπου 40΄

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 5 μερίδες)

1 κιλό μικρά κολοκυθάκια, καθαρισμένα  
10 αυγά  
5 φρέσκα κρεμμυδάκια, λεπτοκομμένα  
τα φύλλα από 1 κλωνάρι φρέσκο δυόσμο, ψιλοκομμένα  
1 μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος  
50 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Κόβουμε τα κολοκυθάκια σε ό,τι σχήμα θέλουμε: φετούλες 0,5 εκ., λεπτά μπαστουνάκια, καρεδάκια κ.ά. Τα ρίχνουμε σε μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι, αλατοπιπερώνουμε, σκεπάζουμε το σκεύος με το καπάκι του και ζεσταίνουμε σε πολύ χαμηλή φωτιά για 15 λεπτά ή μέχρι να σθωθεί το νερό που θα αποβάλουν.

Ρίχνουμε στο τηγάνι το ελαιόλαδο, τα κρεμμυδάκια και τα δύο μυρωδικά και τα σιγαρίζουμε σε μέτρια φωτιά για 10-15 λεπτά, μέχρι τα κολοκυθάκια να ροδίσουν απαλά.

Χτυπάμε τα αυγά σε ένα μεγάλο μπολ, τα αλατοπιπερώνουμε και τα αδειάζουμε στο τηγάνι. Ψήνουμε μέχρι να στερεοποιηθεί η κάτω πλευρά του μείγματος και να ροδίσει πολύ απαλά. Ανακατεύουμε τώρα μια-δυο φορές μέχρι να ψηθούν παντού τα αυγά, αλλά να μη σφίξουν πολύ και στεγνώσουν.

Αποσύρουμε από τη φωτιά και αδειάζουμε το τιριπίτιμ σε πιατέλα ή σε ένα φαρδύ μπολ. Σερβίρουμε κάθε μερίδα με το κουτάλι.

**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ:** Κάποιο ελληνικό **ξηρό αφρώδες**, που ταιριάζει πολύ και στην περίπτωση που σερβίρουμε την ομελέτα ως brunch, ή αλλιώς μια μοντέρνα **Ρεσιόνα**.

## Κροκέτες αυγού

Οι κροκέτες αυτές με την εντελώς πρωτότυπη γεύση, που συνδυάζει την αφράτη υφή των αυγών και την πυκνή της μπεσαμέλ, είναι μεζές ιδανικός για μπίρα.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30΄, **ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ:** 10΄

**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

**ΥΛΙΚΑ** (για περίπου 30 τμχ.)

8 αυγά, σφικτοβρασμένα και καθαρισμένα  
140 γρ. τυρί Σαν Μιχάλη Σύρου, τριμμένο  
2 φλιτζ τσαγιού αλεύρι, για το πανάρισμα  
ελαιόλαδο, για το τηγάνισμα

**Για την μπεσαμέλ**

50 ml ηλιέλαιο ή ελαιόλαδο με ελαφριά γεύση  
50 γρ. βούτυρο αγελαδινό  
50 γρ. αλεύρι  
300 ml φρέσκο γάλα, πλήρες  
2 αυγά  
1/2 κεφαλάκι μοσχοκάρυδο, φρεσκοτριμμένο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

**Μπεσαμέλ:** Σε μια καθαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και το βούτυρο σε μέτρια φωτιά, χωρίς να τα αφήσουμε να κάψουν. Ρίχνουμε πασπαλιστά το αλεύρι και ανακατεύουμε συνεχώς με το σύρμα για 2-4 λεπτά, μέχρι να σχηματιστεί μια πυκνή πάστα με ανοιχτό καστανό χρώμα και να σκορπίσει ωραίο, καβουρδιστό άρωμα. Ρίχνουμε σταδιακά το γάλα, ανακατεύοντας συνεχώς με το σύρμα για να διαλυθούν οι σβόλοι και να γίνει μια λεία κρέμα. Προσθέτουμε τα αυγά ένα ένα, ανακατεύοντας καλά μετά από κάθε προσθήκη. Αποσύρουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε το μοσχοκάρυδο, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε. Για τη συνταγή θα χρειαστούμε 300 γρ. Αν περισσέψει λίγη, την καταναλώνουμε την ίδια ημέρα.

**Κροκέτες:** Σε ένα μπολ ψιλοκόβουμε τα αυγά. Προσθέτουμε τα 300 γρ. μπεσαμέλ, αλάτι, πιπέρι και το τριμμένο τυρί και ανακατεύουμε καλά, μέχρι να γίνουν ένα σφικτό μείγμα. Πλάθουμε κροκέτες στο σχήμα που θέλουμε (μπαλίτσες, μπαστουνάκια κ.ά.).

Σε ένα βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε 3 εκ. ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά. Τυλίγουμε τις αυγοκροκέτες που φτιάξαμε στο αλεύρι, τινάζουμε να φύγει η περίσσεια και τις τηγανίζουμε σε δόσεις για 3-4 λεπτά, μέχρι να πάρουν χρυσαφένιο χρώμα. Στραγγίζουμε σε μια πιατέλα στρωμένη με απορροφητικό χαρτί κουζίνας και τις σερβίρουμε ζεστές.

**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ:** **Μπίρα, τσίπουρο ή ούζο.**

## Γίγαντες τηγανητοί με ταραμοσαλάτα

Μεζές πρωτότυπος, νοστιμότατος, ό,τι πρέπει για όσους νηστεύουν μερακλίδικα. Στο τετράδιό της των συνταγών, η Μαρία Μακρουωνίτου περιγράφει τη συνταγή κυριολεκτικά σε τέσσερις αράδες, ωστόσο απόλυτα κατανοητά: «Έχουμε βράσει τους γίγαντες, τους αλευρώνουμε και τους τηγανίζουμε σε καυτό λάδι. Τους τρώμε με ταραμοσαλάτα». Αναπάντεχα απολαυστικός μεζές για ουζάκι, ιδανικός για τη Σαρακοστή, για όσους νηστεύουν.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:** 30΄

**ΑΝΑΜΟΝΗ:** 1 βράδυ

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ:** 1 ½ ώρα

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 6 μερίδες, ως μεζές)

700 γρ. γίγαντες, μουλιασμένοι  
αποβραδής, στραγγισμένοι  
1 καρότο, καθαρισμένο, ολόκληρο  
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, κομμένα στη μέση  
2 φλιτζ τσαγιού αλεύρι  
ελαιόλαδο, για το τηγάνισμα  
**Για την ταραμοσαλάτα**  
150 γρ. ταραμάς λευκός  
75 γρ. ψίχα από μπαγιάτικο ψωμί, μουλιασμένη σε νερό και στυμμένη  
3 κουτ. σούπας νερό  
2 φρέσκα κρεμμυδάκια  
χυμός από 2 λεμόνια  
600 ml ελαιόλαδο με ελαφριά γεύση

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

**Ταραμοσαλάτα:** Βάζουμε το στυμμένο ψωμί σε ένα βαθύ μπολ, προσθέτουμε τον ταραμά, το νερό και τα φρέσκα κρεμμυδάκια και χτυπάμε με το ραβδομπλέντερ για 2-3 λεπτά, μέχρι να γίνουν μια πάστα λεία και σφικτή.

Εναλλακτικά, χτυπάμε τα υλικά στον πολυκόφτη, σταματώντας τακτικά, και με ελαστική σπάτουλα σπρώχνουμε το μείγμα που έχει κολλήσει στα τοιχώματα, χαμηλά, προς τα μαχαίρια.

Προσθέτουμε σταδιακά τον χυμό λεμονιού, συνεχίζοντας το χτύπημα, μέχρι να ενσωματωθεί. Ρίχνουμε σε πολύ αργή και συνεχή ροή το λάδι, χτυπώντας συνέχεια, μέχρι να φτιάξουμε μια ταραμοσαλάτα σχετικά σφικτή, ανοιχτόχρωμη, εντελώς λεία και αφράτη, σαν μους. Τη βάζουμε στο ψυγείο μέχρι να σερβίρουμε.

**Γίγαντες:** Ξεπλένουμε τους μουλιασμένους γίγαντες, τους βάζουμε σε μεγάλη καθαρόλα μαζί με το καρότο και τα κρεμμυδάκια και προσθέτουμε μπόλικο κρύο νερό που να τους καλύψει καλά. Βράζουμε σε δυνατή φωτιά, ξαφρίζοντας καλά, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 1 ώρα, μέχρι

να μαλακώσουν καλά. Τους στραγγίζουμε, τους ξεπλένουμε και τους αφίνουμε να μισοστεγνώσουν απλωμένους σε πετσέτες.

Σε ένα βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε περίπου 2 εκ. ελαιόλαδο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, προσθέτουμε τους γίγαντες και ανακατεύουμε για να καλυφθούν. Τους πινάζουμε για να φύγει η περίσσεια και τους τηγανίζουμε σε δόσεις, μέχρι να αποκτήσουν μια λεπτή, χρυσαφένια και τραγανή κρούστα. Τους στραγγίζουμε σε ένα ταψάκι στρωμένο με απορροφητικό χαρτί κουζίνας και τους απλώνουμε σε μια πιατέλα.

Σερβίρουμε με την ταραμοσαλάτα σε ξεχωριστό μπολ, ως ντιπ.

**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ:** Ρετσίνα, Σεριφιιώτικο, Κυδωνίσα, ούζο ή τσίπουρο.

## Πατάτες γαρνιτούρα

Πρόκειται στην ουσία για χοντρές τηγανίτες πατάτας, που εύκολα μπορούμε να σερβίρουμε είτε ως μεζέ, ιδανικά για μπίρα, είτε να συνοδεύσουμε με αυτές ψητό κρέας. Μπορούμε να τις σερβίρουμε συνδυαστικά με τις κροκέτες αυγού (συνταγή στην αντικριστή σελίδα). Ταιριάζουν πολύ γευστικά.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20΄

**ΑΝΑΜΟΝΗ:** 4 ώρες

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ:** 1 ώρα

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4-5 μερίδες, ως μεζές)

1.250 γρ. πατάτες, πλυμένες, με τη φλούδα τους  
150 γρ. βούτυρο αγελαδινό  
2 αυγά, χωριστά οι κρόκοι από τα ασπράδια  
1½ φλιτζ. τσαγιού αλεύρι  
ελαιόλαδο, για το τηγάνισμα  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βράζουμε τις πατάτες σε άφθονο αλατισμένο νερό για 40-45 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν καλά. Τις στραγγίζουμε και όταν κρυσώσουν λίγο, ώστε να μπορούμε να τις πιάσουμε χωρίς να καούμε, τις ξεφλουδίζουμε και τις λιώνουμε με το πρεζ πουρέ μέσα σε ένα μεγάλο μπολ. Αλατίζουμε αμέσως και προσθέτουμε το βούτυρο, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και τους κρόκους. Ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι, μέχρι να γίνουν ένα σφιχτό μείγμα.

Το απλώνουμε κατά μήκος ενός μεγάλου κομματιού διάφανης μεμβράνης, το

τυλίγουμε σε μπαστούνι με διάμετρο 6-8 εκ. και τοποθετούμε στο ψυγείο για 4 ώρες, ώστε το μείγμα να σφίξει καλά.

Σε ένα μπολ χτυπάμε τα ασπράδια μέχρι να γίνουν σαν σαπουνάδα. Σε ένα άλλο μπολ ρίχνουμε το αλεύρι και αλατίζουμε ελαφρά. Σε ένα βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε 1 εκ. ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά. Βγάζουμε από το ψυγείο το μπαστούνι από μείγμα πατάτας, αφαιρούμε τη μεμβράνη και με ένα μαχαίρι κόβουμε φέτες πάχους 2 εκ.

Τις περνάμε πρώτα από το αλεύρι, τινάζουμε να φύγει η περίσσεια και τις βουτάμε στο ασπράδι. Τις περνάμε ξανά από το αλεύρι και τις βάζουμε στο τηγάνι, σε δόσεις, σε μονή στρώση.

Τηγανίζουμε για 2-3 λεπτά, μέχρι να πάρουν βαθύ χρυσαφένιο χρώμα και να γίνουν τραγανές εξωτερικά. Τις στραγγίζουμε σε ένα ταψάκι στρωμένο με χαρτί κουζίνας, για να φύγει η περίσσεια λαδιού, και τις σερβίρουμε ζεστές ή κλιαρές.

**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ:** Ό,τι μπίρα μάς αρέσει, εκτός από μαύρη.

## Πρόχειρα τυροπιτάκια (Αυγοφέτες αλμυρές με τυρί)

Μια πανεύκολη ιδέα για πρωινό, με μια πρωτοτυπία: οι φέτες ψωμιού διπλοτηγανίζονται, πρώτα στο λάδι και μετά στο βούτυρο. Το λάδι τις κάνει ελαφρά τραγανές για να μη μουλιάσουν μέσα στο αυγό και το βούτυρο τις ροδίζει και τις νοστιμίζει.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 10΄, **ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ:** 10΄

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

8 φέτες ψωμί της αρεσκείας μας, χωρίς κόρα  
5 αυγά  
4 κουτ. σούπας τριμμένο κεφαλοτύρι τα φύλλα από 3-4 κλωνάρια μαϊντανό, ψιλοκομμένα  
60 ml βούτυρο αγελαδινό  
50 ml ελαιόλαδο  
φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε καλά τα αυγά με το σύρμα. Προσθέτουμε το τυρί και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και χτυπάμε καλά, μέχρι να γίνει ένα πυκνό μείγμα.

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι ρίχνουμε το λάδι και σε ένα δεύτερο ρίχνουμε το βούτυρο. Τα ζεσταίνουμε και τα δύο σε μέτρια φωτιά μέχρι να κάψουν.

Περνάμε τις φέτες ψωμιού μία μία, πρώτα από το τηγάνι με το λάδι για 1 λεπτό το πολύ από κάθε πλευρά, μέχρι να ξανθύνουν. Έπειτα τις βουτάμε στο μείγμα αυγού και τις βάζουμε στο τηγάνι με το βούτυρο. Τις τηγανίζουμε ξανά για 1 λεπτό από κάθε πλευρά, μέχρι να ροδίσουν. Τις τακτοποιούμε σε πιατέλα, πασπαλίζουμε με τον μαϊντανό και σερβίρουμε.

**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ:** Λευκό αφρώδες της αρεσκείας μας αλλά και τσιπουράκι.

## Κοτόπιτες με μπεσαμέλ

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 45΄

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 1 ώρα + 15΄

**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 15 πίτες)

1 μεγάλο κοτόπουλο  
1 ξερό κρεμμύδι, καθαρισμένο, ολόκληρο  
1 καρότο, καθαρισμένο, ολόκληρο  
2-3 κλωνάρια σέλινο  
2-3 κλωνάρια φρέσκο θυμάρι  
150 γρ. αρακάς κατεψυγμένος, βρασμένος για 5 λεπτά, στραγγισμένος  
200 γρ. τυρί Σαν Μιχάλη Σύρου, τριμμένο  
1 πακέτο φύλλα κρούστας  
150 γρ. βούτυρο αγελαδινό, λιωμένο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
**Για την μπεσαμέλ**  
50 γρ. ελαιόλαδο με απαλή γεύση  
50 γρ. βούτυρο αγελαδινό  
50 γρ. αλεύρι  
400 ml φρέσκο γάλα, πλήρες  
2 αυγά  
1/2 κεφαλάκι μοσχοκάρυδο, φρεσκοτριμμένο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

**Κοτόπουλο:** Σε μεγάλη κατσαρόλα βάζουμε το κοτόπουλο, το κρεμμύδι, το καρότο, το σέλινο και το θυμάρι. Ρίχνουμε νερό τόσο που να το καλύψει καλά και το βράζουμε για 40-45 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει καλά, ξαφρίζοντας τα πρώτα 15-20 λεπτά. Στραγγίζουμε το κοτόπουλο και τα λαχανικά (φυλάσσουμε τον ζωμό στην κατάψυξη, για σούπες, τραχανά και άλλες συνταγές). Μόλις κρυσώσει λίγο το πουλερικό ώστε να μπορούμε να το πιάσουμε, το ξεψαχνίζουμε και ψιλοκόβουμε το ψαχνό. Ψιλοκόβουμε επίσης το καρότο (πετάμε τα υπόλοιπα στερεά υλικά), το ανακατεύουμε με τα ψαχνά, αλατοπιπερώνουμε καλά και τα αφήνουμε να κρυσώσουν.

**Μπεσαμέλ:** Παράλληλα σε μια μέτρια

κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και το βούτυρο μαζί, μέχρι το βούτυρο να λιώσει και να αφρίσει. Ρίχνουμε πασπαλιστά το αλεύρι και ανακατεύουμε με σύρμα έντονα, μέχρι να σχηματιστεί μια πυκνή, ανοιχτόξανθη πάστα. Προσθέτουμε σταδιακά το γάλα και ανακατεύουμε συνέχεια με το σύρμα, μέχρι να διαλυθούν οι σβόλοι και να προκύψει μια δεμένη κρέμα. Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε τα αυγά, αλάτι, πιπέρι και το μοσχοκάρυδο και ανακατεύουμε καλά.

Αδειάζουμε την μπεσαμέλ στο μπολ με τα ψαχνά του κοτόπουλου, προσθέτουμε τον αρακά, το τυρί και αλατοπίπερο και ανακατεύουμε καλά. Αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει εντελώς.

**Πίτες:** Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Στρώνουμε με λαδόκολλα ένα μεγάλο ρηκό ταψί.

Ξετυλίγουμε όλα μαζί τα φύλλα κρούστας σε μια επίπεδη επιφάνεια και με ένα μαχαίρι κοφτερό τα κόβουμε όλα μαζί από τη στενή πλευρά, σε 3 λωρίδες. Κάθε πακέτο περιέχει περίπου 10 φύλλα, επομένως θα έχουμε 30 λωρίδες.

Τις παίρνουμε ανά δύο, τη μία πάνω στην άλλη, και τις βουτυρώνουμε ελαφρά. Στη μία στενή τους άκρη βάζουμε 1 γεμάτη κουτ. σούπας από το μείγμα κοτόπουλου και τυλίγουμε εναλλάξ δεξιά-αριστερά, ώστε να φτιάξουμε μια τρίγωνη πιτούλα. Βρέχουμε λίγο τις άκρες της για να κολλήσουν και πν τακτοποιούμε στο ταψί. Επαναλαμβάνουμε με τις υπόλοιπες λωρίδες, φτιάχνοντας συνολικά 15 τρίγωνες πίτες που αραδιάζουμε στη σειρά στο ταψί. Τις βουτυρώνουμε με ένα πινέλο και ψήνουμε για περίπου 25 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν ωραία.

Τις σεββίρουμε ζεστές ή κλιαρές.

**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: Ροδίτη, Μαλαγουζιά, Ασύρτικο, Μονεμβασιά, Σεριφιώτικο** ή όποιο άλλο λευκό κρασί μάς αρέσει.

## Σκορδομακάρονα

Είναι ένα απλό, καθημερινό, νησίσιο φαγητό που τιμούσαν πλούσιοι και φτωχοί για την ευκολία και τη νοστιμιά του. «Μην ξεγελαστείτε και ρίξετε μπόλικη σάλτσα στη μακαρονάδα αυτή», συμβουλεύει η Λίνα Φουρνιστάκη. «Δεν είναι μια τυπική κοκκινιστή σάλτσα, η ντομάτα παίζει μικρό ρόλο, πέφτει σε λίγες κουταλιές πάνω στα ζυμαρικά. Το σκόρδο είναι αυτό που κυριαρχεί. Συχνά, το φαγητό πασπαλίζεται με τριμμένο παξιμάδι, που παίζει σε αυτό το νησίσιο πιάτο τον ρόλο του τριμμένου τυριού».

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 10΄, ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 12΄**  
**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4-5 μερίδες)  
1 πακέτο σπαγκέτι Νο 6  
1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
3-4 σκελίδες σκόρδο, σε φετάκια  
500 γρ. ντομάτες, τριμμένες  
40 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι για 2-3 λεπτά, μέχρι να μαραθεί. Προσθέτουμε τα σκόρδα και τσιγαρίζουμε για άλλο 1 λεπτό. Ρίχνουμε τις ντομάτες, 100 ml νερό και αλατοπίπερο και σιγοβράζουμε τη σάλτσα για 10-12 λεπτά ή μέχρι να δέσει.

Παράλληλα, βράζουμε τα ζυμαρικά σε άφθονο αλατισμένο νερό που κοκλάζει, για όσο χρόνο αναγράφεται στη συσκευασία τους. Τα στραγγίζουμε και τα σεββίρουμε σε πιατέλα ή τα μοιράζουμε σε πιάτα, με τη σάλτσα σε κουταλιές από πάνω.

Σεββίρουμε αμέσως, πασπαλίζοντας κάθε μερίδα με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: Μοσχοφίλερα, Μαλαγουζιές** ή και **Μοσχάτο** Τυρνάβου σε ροζέ εκδοχή είναι ό,τι πρέπει.

## Κουνουπιδοκεφτέδες

Νοστιμότατος και εμφανίσιμος μεζές, που μπορούμε, αν θέλουμε, να τον συνοδεύσουμε με γιαούρτι, ως νπι.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15΄, ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ: 15΄**  
**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4-5 μερίδες, ως μεζές)  
1 κουνουπίδι, χωρισμένο στα μπουκετάκια του  
250 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
300 ml νερό, κλιαρό  
1 ασπράδι αυγού  
χυμός από 1/2 λεμόνι  
2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος άνηθος  
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα  
μπόλικο ελαιόλαδο για το τηγάνισμα  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βάζουμε να βράσει άφθονο αλατισμένο νερό σε μια μεγάλη και βαθιά κατσαρόλα, μέχρι να κοκλάσει. Ρίχνουμε τα μπουκετάκια κουνουπιδιού και τα βράζουμε για 6 λεπτά, μετρώντας τον χρόνο από τη στιγμή που θα

ξαναπάρει βράση το νερό. Τα στραγγίζουμε, τα αλατοπιπερώνουμε όσο είναι ακόμη καυτά και τα αφήνουμε στην άκρη.

Σε ένα βαθύ μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι με το νερό και το ασπράδι μέχρι να γίνουν ένας μέτριος χυλός, χωρίς σβόλους. Προσθέτουμε τον χυμό, αλάτι, πιπέρι, τον άνηθο και τα κρεμμυδάκια και ανακατεύουμε. Τέλος, προσθέτουμε και τα μπουκετάκια και ανακατεύουμε καλά, αλλά προσεκτικά, μέχρι να καλυφθούν παντού με τον χυλό.

Σε ένα βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε 3 εκ. ελαιόλαδο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά μέχρι να κάψει. Με ένα πιρούνι (ή με μια λαβίδα) παίρνουμε ένα ένα τα μπουκετάκια, αφήνουμε να στάξει η περίσσεια χυλού και τα βάζουμε στο λάδι. Τηγανίζουμε τα μπουκετάκια σε δόσεις για 3-5 λεπτά, μέχρι να αποκτήσουν χρυσαφένια κρούστα. Τα στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας και τα σεββίρουμε ζεστά.

**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: Sauvignon, Μοσχοφίλερο, Ροδίτη** ή και **τσιπούρο** με ή άνευ γλυκάνισου.

## Πορπέτες – Σπέσιαλ κεφτέδες με γραβιέρα, πανέ

Έχει διάφορες μορφές αυτό το φαγητό, ανάλογα με τις έξωθεν επιρροές. Οι σμυρναϊκές πορπέτες που μαγειρέψαμε η Ντίνα Σκουερτή είναι μεγάλοι κεφτέδες που πανάρονται με αυγό και τριμμένη φρυγανιά. Την συνταγή κατέγραψε από τη Σμυρνή μαγειρίσσα Ευγενία Λαζάρογλου, μέλος του Συλλόγου Μικρασιατών και δεινή μαγειρίσσα.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30΄**  
**ΑΝΑΜΟΝΗ: 1 ώρα τουλάχιστον**  
**ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ: 20΄** (συνολικά)  
**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 8 μερίδες)  
1 κιλό μοσχαρίσιος κιμάς από ελιά  
400 γρ. γραβιέρα γλυκιά, τριμμένη  
2 φέτες ψωμί της αρεσκειάς μας, μουλιασμένες σε γάλα και καλά συμμένες  
2 αυγά, ελαφρά χτυπημένα  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
**Για το πανάρισμα και το τηγάνισμα**  
2-3 αυγά, καλά ανακατεμένα  
50 γρ. τριμμένη φρυγανιά  
μπόλικο ελαιόλαδο

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τον κιμά, το τυρί, το στυμμένο ψωμί, τα αυγά και αλατοπίπερο και ζυμώνουμε καλά για 5-6 λεπτά, βρέχοντας τακτικά τα χέρια μας με νερό,

μέχρι να φτιάξουμε ένα μείγμα ομοιογενές και αφράτο.

Σκεπάζουμε το μπολ και το βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα, μέχρι το μείγμα να σφίξει και να πλάθεται εύκολα.

**Πανάρισμα + Τηγάρισμα:** Σε ένα μεγάλο, βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε 2-3 εκ. ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά. Σε ένα μπολ βάζουμε τα αυγά και σε ένα ταψάκι ρίχνουμε την τριμμένη φρυγανιά.

Βγάζουμε το μείγμα του κιμά από το ψυγείο και πλάθουμε μεγαλούτσικους κεφτέδες βάρους 35-40 γρ. Τους πιέζουμε για να πλατύνουν λίγο, τους περνάμε πρώτα από το αυγό και έπειτα τους κυλάμε στο ταψάκι με την τριμμένη φρυγανιά, μέχρι να καλυφθούν παντού. Τους τηγανίζουμε σε δόσεις για 3-4 λεπτά, μέχρι να ψηθούν καλά έως μέσα, προσέχοντας να μην καεί η φρυγανιά. Πρέπει να έχουν ένα ωραίο, βαθύ χρυσαφένιο χρώμα.

Τους στραγγίζουμε καλά από το περιττό λάδι σε ένα ταψάκι στρωμένο με απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Τους σερβίρουμε ζεστούς.

**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ:** Με αυτούς τους τραγανούς κεφτέδες πηγαίνουν πάσης φύσεως **ερυθρά μεσαία παλαιώσης**. Φυσικά ταιριάζουν και με **τσιπούρο** και **μπίρα**.

## Σουτζουκάκια σμυρναίικα

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30 '

**ΑΝΑΜΟΝΗ:** 1 ώρα

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ:** 1 ώρα

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4-6 μερίδες)

500 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος, από ελιά

4 κουτ. σούπας τριμμένη φρυγανιά

1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες

1/2 κουτ. σούπας κύμινο σε σκόνη

1 κουτ. γλυκού ρίγανη ξερή

1 κουτ. σούπας ξίδι

αλεύρι, για το αλεύρωμα

4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

+ αρκετό επιπλέον, για το τηγάρισμα

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**Για τη σάλτσα**

400 γρ. ολόκληρα ντοματάκια κονσέρβας, ψιλοκομμένα, με τους χυμούς τους

1 κουτ. της σούπας πελτές ντομάτας

1/2 φλιτζ. τσαγιού κόκκινο ξηρό κρασί

1 κουτ. γλυκού ζάχαρη

λίγες σταγόνες ταμπάσκο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

**Σουτζουκάκια:** Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε τον κιμά, τη φρυγανιά, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το κύμινο, τη ρίγανη, το ξίδι, τις 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι και ζυμώνουμε για 3-4 λεπτά, βρέχοντας συχνά τα χέρια μας με νερό, μέχρι να φτιάξουμε ένα μείγμα ομοιογενές και αφράτο. Σκεπάζουμε το μπολ και το βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα, ώστε να σφίξει το μείγμα.

Σε ένα μεγάλο αντικοληπτικό τηγάνι ζεσταίνουμε 1 εκ. ελαιόλαδο σε σχετική δυνατή φωτιά.

Βγάζουμε το μείγμα από το ψυγείο και πλάθουμε σουτζουκάκια με το γνωστό, μακρουλό σχήμα, βάρους περίπου 30 γρ. το καθένα. Τα αλευρώνουμε, τινάζουμε να φύγει η περίσσεια και τα τηγανίζουμε σε δόσεις για 3-4 λεπτά, γυρίζοντάς τα μερικές φορές μέσα στο τηγάνι, μέχρι να ροδίσουν ομοιόμορφα.

Τα βάζουμε όλα μαζί να στραγγίζουν από το περιττό λάδι σε ένα ταψάκι στρωμένο με απορροφητικό χαρτί κουζίνας.

**Σάλτσα:** Παίρνουμε 1-2 κουτ. σούπας από το λάδι που έμεινε στο τηγάνι (φροντίζουμε να μην πάρουμε μαζί και καμένο αλεύρι) και τα ζεσταίνουμε σε ένα άλλο μεγάλο τηγάνι (ή σε μια φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα). Προσθέτουμε εκεί όλα τα υλικά για τη σάλτσα και 1 φλιτζ. τσαγιού ζεστό νερό και τα βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 5-7 λεπτά, μέχρι η σάλτσα να δέσει ελαφρά. Αν σφίξει πολύ, προσθέτουμε λίγο ακόμη ζεστό νερό.

Τακτοποιούμε στη σάλτσα τα σουτζουκάκια και τα μαγειρεύουμε για 3-4 λεπτά, γυρίζοντάς τα με προσοχή μερικές φορές για να βραχούν καλά και να απορροφήσουν τη σάλτσα.

Τα μεταφέρουμε σε μια πιατέλα, περιχύνουμε με τη σάλτσα και σερβίρουμε συνοδεύοντας με απλό πιλάφι.

**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ:** **Αγιωργίτικο, Ξινόμαυρο ή Λημνιώνα.**

## Γαριδοκεφτέδες

Η Μαρίκα Πρέκα είχε καταγράψει αυτή τη συνταγή που άκουσε από φίλη, όμως την παράλλαξε κατά το γούστο της και την κατέγραψε έτσι στο τετράδιό της. Είναι μεζές ιδανικός για ουζάκι, όπως λέει.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 15 '

**ΑΝΑΜΟΝΗ:** 1 ώρα

**ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ:** 10-12' (συνολικά)

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4-6 μερίδες, ως μεζές)

500 γρ. γαρίδες

1 μικρό ξερό κρεμμύδι, πολύ ψιλοκομμένο

1 μικρή σκελίδα σκόρδο, λιωμένη

150 γρ. σουσάμι

50 ml μέλι

50 ml ξίδι

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ελαιόλαδο, για το τηγάρισμα

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Καθαρίζουμε εντελώς τις γαρίδες και αφαιρούμε το λεπτό «εντεράκι» που διατρέχει τον κορμό τους. Φυλάσσουμε τα καθάρσιμα στην κατάψυξη για ζωμούς κ.ά. και ψιλοκόβουμε πολύ καλά την ψίχα τους. Τι ρίχνουμε σε ένα μπολ, προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, αλάτι και πιπέρι και ζυμώνουμε καλά, μέχρι να φτιάξουμε ένα δεμένο μείγμα. Σκεπάζουμε το μπολ και το βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα, ώστε να σφίξει το μείγμα και να πλάθεται.

Σε ένα βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε 3-4 εκ. ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά. Ρίχνουμε το σουσάμι σε ένα ταψάκι.

Βγάζουμε το μείγμα γαρίδας από το ψυγείο και πλάθουμε μικρούς κεφτέδες, όσο ένα καρύδι. Τους κυλάμε στο σουσάμι μέχρι να καλυφθούν παντού και τους τηγανίζουμε στο λάδι, σε δόσεις, για 2-3 λεπτά, τουμπάροντάς τους συχνά, μέχρι να ροδίσουν ομοιόμορφα.

Τους αφήνουμε να στραγγίσουν το περιττό λάδι σε ένα ταψάκι στρωμένο με απορροφητικό χαρτί κουζίνας και τους τακτοποιούμε σε πιατέλα.

Σε ένα μπολάκι ανακατεύουμε με πιρούνη το μέλι και το ξίδι μέχρι να αναμειχθούν. Περιχύνουμε τους γαριδοκεφτέδες και σερβίρουμε αμέσως. **Y**

**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ:** Η κυρία Μαρίκα προτείνει **ουζάκι** κι εμείς χατίρι δεν της χαλάμε. Εναλλακτικά, πίνουμε **λευκό ξηρό κρασί** όπως **Ασύρτικο, Βιδιανό, Ρομπόλα, Ροδίτη**.

Στο εμβληματικό θέατρο Απόλλων της Ερμούπολης ζωντανέψαμε την ατμόσφαιρα και τα ευρωπαϊκά μαγειρέματα του πρώτου μισού του 19ου αιώνα, αντλώντας συνταγές από το πιο παλιό τυπωμένο ελληνικό βιβλίο μαγειρικής.

# Καλεσμένοι σε δείπνο στις αρχές του 19ου αιώνα

ΒΡΙΣΚΟΜΑΣΤΕ ΣΤΑ ΠΑΡΑΣΚΗΝΙΑ του θεάτρου Απόλλων, στην Ερμούπολη. Η αυλαία είναι κλειστή, η πλατεία και τα θεωρεία άδεια και η τελευταία πρόβα κοντεύει να ολοκληρωθεί. Μέσα στο 162 ετών καθίδρυμα της πόλης ετοιμαζόμαστε να «ανεβάσουμε» μια πρωτοφανή παράσταση, που θα παιχτεί χωρίς κοινό, προορισμένη μόνο για τους αναγνώστες του *Γαστρονόμου*. Μια παράσταση «εποχής», που ζωντανεύει το φαγητό, την ευρωπαϊκή ατμόσφαιρα, τα ήθη και τις περιποιήσεις της κοινωνίας της Ερμούπολης στο πρώτο μισό του 19ου αιώνα.

Με την υπόλοιπη Ελλάδα σε αναβρασμό, καθώς την ίδια εποχή μαίνεται η Επανάσταση του 1821, τι συμβαίνει στη Σύρο; Πώς ζουν εδώ οι άνθρωποι; Τι τρώνε; Πώς είναι τα σπίτια τους; Τι μέσα μετέρχονται για να μαγειρέψουν την τροφή τους; Όλα αυτά προσπαθούμε να τα κατανοήσουμε και να τα απαντήσουμε αντλώντας πληροφορίες από μια πολύτιμη πηγή: το πρώτο (τουλάχιστον εξ όσων γνωρίζουμε σήμερα) τυπωμένο βιβλίο συνταγών που κυκλοφόρησε ποτέ στην Ελλάδα και το οποίο τυπώθηκε σε τυπογραφείο της Ερμούπολης, αποδεικνύοντας πόσο «προωθημένη»

ήταν η κοινωνία του νησιού. Πρόκειται για το *Η μαγειρική μεταφρασθείσα εκ του Ιταλικού, εν Σύρα 1828*. Ίσως αναρωτηθείτε πώς ένα ιταλικό συνταγολόγιο μεταφρασμένο στα ελληνικά μπορεί να μας βοηθήσει να καταλάβουμε τι συνέβαινε σε μια ελληνική πόλη. Μαγείρευαν όντως αυτές τις συνταγές; Ίσως ναι, ίσως όχι. Πάντως, δεν μπορούμε να αγνοήσουμε το γεγονός πως αυτό το βιβλίο γεννήθηκε στον συγκεκριμένο τόπο, σε αυτή τη δεδομένη στιγμή. Όπως εξηγεί η κ. Κωνσταντίνα Μπαλαφούτη Μεναρίν, η οποία το έχει μελετήσει διεξοδικά, σηματοδοτεί «τον ευρωπαϊκό προσανατολισμό του ελληνικού κράτους, την απομάκρυνσή του από την κουλτούρα της Ανατολής και την ένταξή του στη φωτισμένη Ευρώπη».

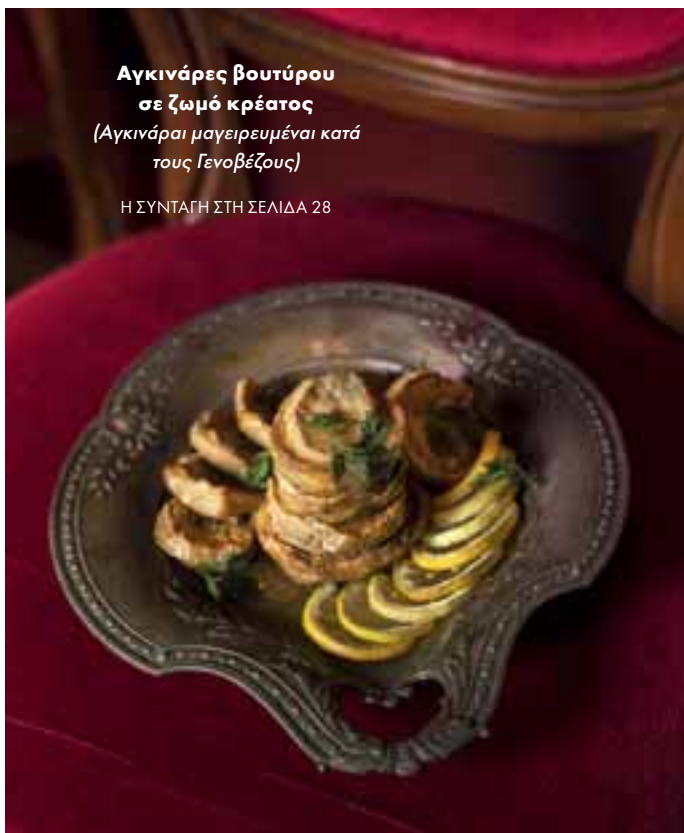
Σε αυτό το κλίμα κινείται λοιπόν η σημερινή μας «παράσταση», για την οποία συνθέσαμε ένα ευρωπαϊκό μενού αντλώντας συνταγές από το βιβλίο. Τη δοκιμή και την απόδοσή τους αναθέσαμε σε μια μπριγάδα έμπειρων μαγείρων που δραστηριοποιούνται στο νησί, ενώ για την ατμόσφαιρα και τα σκηνικά φρόντισε ο σπλίστερ Γιάννης Ζυγομαλάς.

Στην είσοδο του θεάτρου Απόλλων, τρεις από τους μάγειρες που επιμελήθηκαν τις συνταγές. Κάτω αριστερά, ο Κωνσταντίνος Μπουγιούρης (μαύρη μπλούζα), μαζί με τη Λίνα Φουρμιστάκη και τον Κωνσταντίνο Μπουραντά, και στη σκάλα ο Αντώνης Δούκας, ο οποίος βοήθησε στην καλύτερη κατανόηση του πνεύματος των συνταγών.



**Αγκινάρες βουτύρου  
σε ζωμό κρέατος**  
(Αγκινάραι μαγειρευμένες κατά  
τους Γενοβέζους)

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 28



**Ένα απίθανο πιλάφι φουρμιστό  
με γέμιση από γλυκάδια**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 28



**Μοσχαρακι-έκκληξη τυλιγμένο σε πανσέτα,  
σε σάλτσα φρικασέ και καρότα βουτύρου**  
*(Κρέας λιπόβραστον, με έμβημα, και σταφυλίνοι με αυγολέμονον)*

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 29



**Στρείδια με βουτυράτη  
γέμιση μυρωδικών**  
(Οστρείδια κρύα κατά τους  
Βενετούς, νοστιμότητα)

**Στρείδια με τραγανή  
γέμιση μυρωδικών**  
(Οστρείδια οπτά κατά τους  
Γερμανούς)

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 28

## Αγκινάρες βουτύρου σε ζωμό κρέατος

(Αγκινάρα μαγειρευμένη κατά τους Γενοβέζους)

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20΄

**ΑΝΑΜΟΝΗ:** 1 ώρα

**ΨΗΣΙΜΟ:** 30΄

**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4-6 μερίδες)

12 αγκινάρες, καθαρισμένες από τα εξωτερικά σκληρά φύλλα και το κνούδι στο κέντρο (επίσης, κόβουμε το κοτσάνι στη βάση, ώστε να στέκονται όρθιες)  
50 γρ. βούτυρο αγελάδας, λιωμένο χυμός από 1 λεμόνι  
200 ml σάλτσα κρέατος (ηδύχυλο), βλ. παρακάτω  
400 ml ζωμός κρέατος  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βυθίζουμε τις αγκινάρες για 1 ώρα σε παγωμένο νερό με λίγο αλάτι και τον λεμονοχυμό. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C. Στραγγίζουμε καλά τις αγκινάρες και τις τακτοποιούμε όρθιες σε ταψί που να τις χωράει ακριβώς. Τις αλατοπιπερώνουμε, περιχύνουμε με το βούτυρο και βάζουμε στο κέντρο καθεμιάς από 1 κουτ. σουπας σάλτσα κρέατος. Προσθέτουμε την υπόλοιπη σάλτσα και τον ζωμό στο ταψί και φουρνίζουμε. Ψήνουμε για περίπου 30 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν

## Στρείδια με βουτυράτη γέμιση μυρωδικών

(Οστρείδια κρύα κατά τους Βενετούς, νοστιμότητα)

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30΄

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ:** 10΄

**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4-6 μερίδες)

12 στρείδια, καθαρισμένα με βουρτσάκι και πλυμένα  
100 γρ. φιλέτο λευκόσαρκου ψαριού της αρεσκείας μας, όπως μπακαλιάρος, γλώσσα κ.ά.  
100 γρ. μπαγιάτικο ψωμί, χωρίς πν κόρα, μουσκεμένο σε λίγο γάλα και καλά στυμμένο  
2 κρόκοι αυγών  
1 κουτ. γλυκού αλάτι  
1/2 κουτ. γλυκού τριμμένο πιπέρι  
1/3 κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο, τριμμένο

τα φύλλα από 1/2 μάτσο μαϊντανό, ψιλοκομμένα  
τα φύλλα από 1/2 μάτσο βασιλικό, ψιλοκομμένα  
τα φύλλα από 1 κλωνάρι θυμάρι, ψιλοκομμένα  
1 μεγάλο φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο  
20 γρ. βούτυρο αγελάδας  
30 γρ. χοιρινό λαρδί ή, εναλλακτικά, 1 κουτ. σουπας ελαιόλαδο  
χυμός από 1/2 λεμόνι

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Σε έναν πολυκόφτη πολτοποιούμε το ψάρι με τα 2/3 από την ποσότητα μυρωδικών και το ψωμί. Προσθέτουμε το βούτυρο, τους κρόκους, το αλάτι, το πιπέρι και το μοσχοκάρυδο. Ανοίγουμε τα στρείδια και αφαιρούμε τη σάρκα, κρατώντας τους χυμούς τους. Σε τηγάνι ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά το λαρδί (ή το λάδι) και σοτάρουμε το κρεμμύδι και τα υπόλοιπα μυρωδικά για 4-5 λεπτά, ανακατεύοντας. Προσθέτουμε τη σάρκα από τα στρείδια μαζί με τα υγρά τους και τον χυμό λεμονιού και ανακατεύουμε καλά. Σε κάθε βαθύ κέλυφος βάζουμε λίγη γέμιση από τον πολυκόφτη, τα στρείδια μαζί με τα ζουμιά του τηγανιού και καλύπτουμε με επιπλέον γέμιση. Σκεπάζουμε με το άλλο κέλυφος και ψήνουμε για 10 λεπτά. Ξεφουρνίζουμε και σερβίρουμε αμέσως.

## Στρείδια με τραγανή γέμιση μυρωδικών

(Οστρείδια οπτά  
κατά τους Γερμανούς)

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 15΄, **ΨΗΣΙΜΟ:** 6΄

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4-6 μερίδες)

12 φρέσκα στρείδια, καθαρισμένα με βουρτσάκι και πλυμένα  
τα φύλλα από 1/2 ματσάκι μαϊντανό  
τα φύλλα από 5-6 κλωνάρια σέλινο  
τα φύλλα από 2 κλωνάρια θυμάρι  
1 σκελίδα σκόρδο, καθαρισμένη  
100 γρ. τριμμένη φρυγανιά  
1/2 κουτ. γλυκού χοντροσασμένο πιπέρι  
30 ml ελαιόλαδο (προαιρετικά)

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190°C. Πλένουμε καλά τα στρείδια και τα ανοίγουμε, κρατώντας το σώμα τους στο βαθύ κέλυφος μαζί με τους χυμούς τους. Τα αραδιάζουμε σε ταψί που να τα

χωράει σε μία στρώση. Πολτοποιούμε σε γουδί τον μαϊντανό, το σέλινο, το θυμάρι και το σκόρδο μαζί με το λάδι, αν βάλουμε. Προσθέτουμε τη φρυγανιά και το πιπέρι και ανακατεύουμε. Μοιράζουμε το μείγμα στα στρείδια και τα ψήνουμε για 6 λεπτά. Ξεφουρνίζουμε και σερβίρουμε αμέσως.

### ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

Κατά τους Ισπανούς, προσθέτουμε 2-3 σταγόνες χυμό λεμονιού.

Κατά τους Ρώσους, αντί για λεμόνι προσθέτουμε 2-3 σταγόνες από κρασί Μοσχάτο.

Κατά τους Άγγλους, προσθέτουμε 4 σταγόνες ροδόκερο ή 2 σταγόνες ροδόκερο και 2 σταγόνες ρούμι.

## Ένα απίθανο πιλάφι φουρνιστό με γέμιση από γλυκάδια

(Τύμπανον με ρύζι)

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30΄

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ:** 45΄

**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 6 μερίδες)

**Για το πιλάφι**

350 γρ. ρύζι για πιλάφι, παρμηόλιντ  
850 ml ζωμός κρέατος  
100 γρ. χοιρινή πανσέτα καπνιστή ή μπέικον ή γκουαντισιάλε, ψιλοκομμένα  
100 γρ. τριμμένο τυρί Σαν Μιχάλη ή παλαιωμένη γραβιέρα  
4 κρόκοι αυγών, χτυπημένοι καλά με ένα πιρούνι  
λίγη τριμμένη φρυγανιά  
50 ml ελαιόλαδο ή βούτυρο αγελάδας + επιπλέον για το σκεύος

**Για τα γλυκάδια**

500 γρ. αρνίσια γλυκάδια, καθαρισμένα από τον κρεοπώλη μας, καλά πλυμένα και στραγγισμένα, ή 300 γρ. καπνιστό μπέικον σε κομμάτι, κομμένο σε κυβάκια – με διαφορετικό, φυσικά, γευστικό αποτέλεσμα  
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα  
1 μικρό πράσο, ψιλοκομμένο  
60 γρ. λαρδί (ή χοιρινή καπνιστή πανσέτα ή μπέικον ή γκουαντισιάλε), ψιλοκομμένο  
20 γρ. βούτυρο αγελάδας  
120 ml σάλτσα κρέατος (ηδύχυλο), βλ. διπλανή σελίδα  
150 γρ. δαμάσκηνα αποξηραμένα και απύρνηνα, σε λεπτές φέτες  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
1/4 κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο, φρεσκοτριμμένο

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

**Πιλάφι:** Σε μια μέτρια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι ή το βούτυρο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε την πανσέτα και το ρύζι για 4-5 λεπτά, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και συνεχίζουμε το καβούρδισμα για άλλα 10-15 λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς. Προσθέτουμε τον ζωμό, ανακατεύουμε και σκεπάζουμε με το καπάκι. Μαγειρεύουμε για περίπου 10-15 λεπτά ή μέχρι το ρύζι να φουσκώσει και να απορροφήσει όλα τα υγρά. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε την κατσαρόλα σκεπασμένη για 10 λεπτά. Ξεσκεπάζουμε και ανακατεύουμε με ένα πιρούνι το ρύζι να αφρατέψει. Προσθέτουμε το τυρί και τους κρόκους και ανακατεύουμε γρήγορα με ξύλινη κουτάλα, για να μην «κόψουν» τα αυγά και ψηθούν σε μικρά ενοχλητικά κομματάκια.

**Γλυκάδια:** Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το βούτυρο με το λαρδί σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τα γλυκάδια με τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το πράσο για περίπου 5-7 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά. Ρίχνουμε τη σάλτσα κρέατος (ηδύχυλο), τα δαμάσκηνα, αλατοπίπερο και το μοσχοκάρυδο και ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C και βουτυρώνουμε ένα βαθύ στρογγυλό ταψί διαμέτρου 28-30 εκ. Πασπαλίζουμε με λίγη τριμμένη φρυγανιά τον πάτο και τα τοιχώματα του ταψιού. Στρώνουμε τη μισή ποσότητα ρυζιού στο ταψί, αφήνοντας ένα κενό στο κέντρο. Το γεμίζουμε με το μείγμα με τα γλυκάδια και καλύπτουμε όλη την επιφάνεια με το υπόλοιπο ρύζι. Πασπαλίζουμε με περίπου 3 κουτ. της σούπας τριμμένη φρυγανιά και ψήνουμε το τύμπανον για περίπου 15 λεπτά, μέχρι να ροδίσει όμορφα. Ξεφουρνίζουμε και το ξεφορμάρουμε αναποδογυρίζοντάς το σε μεγάλη πιατέλα.

### **Μοσχαράκι-έκπληξη τυλιγμένο σε πανσέτα, σε σάλτσα φρικασέ και καρότα βουτύρου**

*(Κρέας λιπόβραστον, με έμβαμμα,  
και σταφυλίνο με αυγολέμονο)*

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30'

**ΑΝΑΜΟΝΗ:** 3 ώρες + 30'

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ:** 4 ώρες + 30'

**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΧΟΛΙΑΣ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 8-10 μερίδες)

2 κιλά μοσχαρίσιο νουά, ενιαίο κομμάτι

150 γρ. χοιρινό λαρδί ή καπνιστή

πανσέτα ή μπέικον ή γκουαντιάλε,

κομμένα σε κυβάκια  
500 γρ. χοιρινές πανσέτες νωπές,  
χτυπημένες να γίνουν πολύ λεπτές,  
όπως περίπου οι φέτες του μπέικον  
(το ζητάμε από τον κρεοπώλη μας)  
1 ξερό κρεμμύδι + 3 γαρίφαλα  
που καρφώνουμε πάνω του  
1 μικρό ματσάκι ανάμεικτα μυρωδικά,  
όπως μαϊντανός, δεντρολίβανο,  
θυμάρι, δεμένα με σπάγκο  
μαγειρικής  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
1/2 κουτ. γλυκού ολόκληροι κόκκοι  
πιπεριού

1 λίτρο ζωμός κρέατος

40 ml ελαιόλαδο

#### **Για τη σάλτσα «φρικασέ»**

τα φύλλα από 2 μεγάλα μαρούλια,  
λεπτοκομμένα

2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο (η αρχική  
συνταγή είναι με 30 γρ. λαρδί)

30 γρ. βούτυρο αγελάδας

1/3 κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο,  
φρεσκοτριμμένο

400 ml σάλτσα κρέατος (ηδύχυλο),  
βλ. παρακάτω

3 κρόκοι αυγών  
φρεσκοτριμμένο πιπέρι

#### **Για τα καρότα**

1.500 γρ. μικρά καρότα, καθαρισμένα

2 κουτ. σούπας βούτυρο αγελάδας

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

#### **ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Αλατοπιπερώνουμε το λαρδί. Τρυπάμε το κρέας σε διάφορα σημεία και μπήγουμε μέσα τους αλατοπιπερωμένους κύβους λαρδιού. Το τυλίγουμε με μεμβράνη και το αφήνουμε για 2-3 ώρες στο ψυγείο, να παγώσει καλά. Αυτό θα βοηθήσει να γίνει πιο ζουμερό στο ψήσιμο και το λαρδί να λιώσει μέσα στη σάρκα του κρέατος, ποτίζοντάς την. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 140°C. Αφαιρούμε τη μεμβράνη και τυλιγούμε το κρέας με τις πανσέτες. Δένουμε με σπάγκο μαγειρικής ολόγυρα, για να συγκρατήσει τις πανσέτες. Σε μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το νουά για 4-5 λεπτά, μέχρι να ροδίσει όμορφα από όλες τις πλευρές. Το μεταφέρουμε σε γάστρα μαζί με τα αρωματικά, τους κόκκους πιπεριού και το κρεμμύδι. Ρίχνουμε τόσο ζωμό ώστε να φτάνει μέχρι τη μέση του κρέατος. Σκεπάζουμε το κρέας με δύο λαδόκολλες. Με ένα μαχαίρι κάνουμε στις λαδόκολλες μια τρύπα στη μέση. Σκεπάζουμε με το καπάκι της γάστρας και σιγοψήνουμε για 4 ώρες. Ξεφουρνίζουμε και αφήνουμε να ξεκουραστεί για 30 λεπτά.

Εν τω μεταξύ, ετοιμάσουμε τα καρότα και τη σάλτσα.

**Καρότα:** Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε τα καρότα και νερό τόσο που να τα καλύπτει και βράζουμε σε δυνατή φωτιά και 10 λεπτά. Τα στραγγίζουμε και τα κρύνουμε με τρεχούμενο νερό. Τα ξαναστραγγίζουμε και τα στεγνώνουμε. Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το βούτυρο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τα καρότα για περίπου 3 λεπτά. Αποσύρουμε από τη φωτιά και τα αλατοπιπερώνουμε αμέσως.

**Σάλτσα «φρικασέ»:** Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι με το βούτυρο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το μαρούλι για 1 λεπτό, ανακατεύοντας, μέχρι να λαδωθεί καλά. Ρίχνουμε πιπέρι, το μοσχοκάρυδο και τη σάλτσα κρέατος και μαγειρεύουμε μέχρι να αρχίσουν τα υγρά να κοκλάζουν. Αποσύρουμε από τη φωτιά. Σε μπολ χτυπάμε καλά τους κρόκους με το σύρμα. Με μια μεγάλη κουτάλα παίρνουμε σταδιακά όσο ζουμί μπορούμε από την κατσαρόλα και το μεταφέρουμε στο μπολ με τους κρόκους, συνεχίζοντας το χτύπημα, μέχρι να ξεσταθούν καλά οι κρόκοι. Αδειάζουμε το μείγμα στην κατσαρόλα και τη σείουμε ώστε το «αυγολέμονο» να πάει παντού.

Βγάζουμε το νουά σε ξύλο κοπής, αφαιρούμε τον σπάγκο και το κόβουμε σε φέτες. Σε μια πιατέλα απλώνουμε τη σάλτσα φρικασέ και πάνω τακτοποιούμε τις φέτες κρέατος και ολόγυρά τους τα καρότα. Σερβίρουμε, αν θέλουμε, με φρουγανισμένες φέτες ψωμιού. **✓**

#### **Σάλτσα κρέατος (Ηδύχυλος)**

**Για περίπου 2 λίτρα σάλτσα:** Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά **30 γρ. βούτυρο αγελάδας** με **100 γρ. λαρδί** ψιλοκομμένο και σιγαρίζουμε για 5-6 λεπτά **1/2 κιλό μοσχάρι** από ποντίκι, σε κύβους, **1 ξερό κρεμμύδι** καθαρισμένο με **3 γαρίφαλα** καρφωμένα πάνω του, **1 ματσάκι διάφορα αρωματικά**, όπως δυόσμο, δεντρολίβανο, μαϊντανό κ.ά., **1 καρότο** καθαρισμένο, **1 κλωνάρι σέλινο** με τα φύλλα του, **30 γρ. αποξηραμένα μανιτάρια**, **1 δαφνόφυλλο** και **1/2 κουτ. γλυκού** χοντροσπασμένο **πιπέρι**. Προσθέτουμε **2 λίτρα ζωμό κρέατος** και μαγειρεύουμε σε δυνατή φωτιά για 15 λεπτά. Ανακατεύουμε σε ένα μπολάκι 250 ml νερό με **2 κουτ. σούπας αλεύρι**. Προσθέτουμε λίγο ζεστό ζωμό από την κατσαρόλα, ανακατεύουμε και αδειάζουμε στην κατσαρόλα. Χαμηλώνουμε τη φωτιά (σε μέτρια προς χαμηλή) και σιγοβράζουμε για περίπου 2 ώρες, μέχρι να μαλακώσει το κρέας τόσο ώστε να διαλύεται. Σουρώνουμε και κρατάμε τη σάλτσα.

Η Ερμούπολη και οι συριανές εξοχές, τα μεγάλα κυνηγετικά τραπέζια, η Κάσος και η *Μεγάλη Χίμαιρα* της πολιτικής ιστορίας και της λογοτεχνίας συναντήθηκαν με έναν τρόπο μοναδικό στην εξοχική βίλα Ευαγγελινή, στην Ντελαγκράτσια.

# Η Μεγάλη Χίμαιρα, η Μιλανέζα μαγείρισσα κι ένα παγωτό λεμόνι ανώτερο του Τοίτοπι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΣΥΝΤΑΓΩΝ: ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ ΚΕΙΜΕΝΟ: ΒΙΒΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ, ΜΙΧΑΛΗΣ ΠΑΠΠΑΣ STYLING: ΓΙΑΝΝΗΣ ΖΥΓΟΜΑΛΑΣ ΒΟΗΘΟΣ STYLING: ΜΑΡΙΟΣ ΧΑΤΖΗΠΕΡΜΙΑΣ



**Η Νένα Ισμυρνόγλου εμπνεύστηκε από τις περιγραφές των συγγραφέων και δημιούργησε συνταγές που να απηχούν το πνεύμα του κειμένου και της εποχής.**



**Κοτόπουλο με άσπρη  
σάλτσα καβουρδιστή**  
*(Μεγάλη Χίμαιρα,  
Μ. Καραγάσσης)*

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 34





**Συναγρίδα στον φούρνο  
με μυρωδικά, ψημένη  
σε χυμό άγουρων  
πορτοκαλιών**  
*(Ψυχολογία Συριανού  
συζύγου, Εμ. Ροϊδης)*

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 34



**Παγωτό λεμόνι,  
με την παλιά συνταγή**  
*(Η Σύρος περί τα μέσα του  
19ου αιώνας, Θ. Γκιωπέ)*

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 36



**Μήλα τηγαντά, με «ολλανδική»  
κρέμα κρασιού**  
*(Ο καιρός των χρυσανθέμων, Μ. Ελευθερίου)*

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 35

## Εμμανουήλ Ροΐδης – Ψυχολογία Συριανού συζύγου

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΜΙΛΑΝΕΖΑΣ  
ΜΑΓΕΙΡΙΣΣΑΣ

Στο σπαρταριστό, αριστουργηματικό διήγημα του Εμμανουήλ Ροΐδη *Ψυχολογία Συριανού συζύγου*, που περιλαμβάνεται στη συλλογή *Συριανά διηγήματα* (Σύγχρονη Εποχή, Αθήνα 2022), ο ήρωας προσλαμβάνει στο σπιτικό του τη Μιλανέζα μαγείρισσα του καθολικού επισκόπου της Άνω Σύρου, φημισμένη σε όλες τις Κυκλάδες για τα ραβιόλια, τη γαριδόσουπα και το νυστίσιμο καπόνι της. Το ψάρι μαγειρεμένο σε χυμό άγουρων πορτοκαλιών, είναι από αυτές τις συνταγές που τείνουμε να ξεχνάμε, με τις έντονες γεύσεις, μια και επικρατούν ολόενα και πιο αμβλυμένες γεύσεις χωρίς αιχμές πικρές, ξινές ή αλμυρές. Η συνταγή αναφέρεται στο διήγημα ως μία από αυτές που φτιάχνει η Μιλανέζα μαγείρισσα στο σπιτικό του ήρωα: «Τας συναγρίδας έβραζε με παντός είδους αρωματικά βότανα εντός ζωμού άωρων πορτοκαλιών, και τους γάλλους, ή, ως τους λέγουν οι Συριανοί, κούρκους, έτρεφε με μοσχοκάρυα τρεις ημέρας πριν τους σφάξι».

### Συναγρίδα στον φούρνο με μυρωδικά, ψημένη σε χυμό άγουρων πορτοκαλιών

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20΄

**ΨΗΣΙΜΟ:** 25΄, **ΑΝΑΜΟΝΗ:** 1 ώρα

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4-5 μερίδες)

- 1 συναγρίδα βάρους 1.500-1.700 γρ., καθαρισμένη
- 1 μάτσο μυρώνια, ψιλοκομμένα
- 1/2 μάτσο μάραθος, ψιλοκομμένος
- 3-4 κλωνάρια φρέσκο θυμάρι
- 1 κλωνάρι φρέσκο δεντρολίβανο
- 2 κλωνάρια φρέσκια λεβάντα (ή 1 κουτ. γλυκού ξερή, τριμμένη)
- 1 σκελίδα σκόρδο, ολόκληρη, με τη φλούδα, σπασμένη
- 4 πορτοκάλια, κατά προτίμηση άγουρα, με πρασινωπή ακόμη φλούδα (να είναι ξινούτσικα)
- 1 κουτ. γλυκού ξύσμα πορτοκαλιού
- 180 ml ζωμός ψαριού ή νερό
- 120 ml ελαιόλαδο
- λίγο χοντρό αλάτι
- αλάτι ψιλό, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**Για το σερβίρισμα**

2-3 κουτ. σούπας ψιλοκομμένα φυλλαράκια από μυρώνια  
1 άγουρο πορτοκάλι + 1 λεμόνι, κομμένα κυδωνάτα στα οκτώ λίγο ελαιόλαδο, για το ράντισμα

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Αλατίζουμε το ψάρι εξωτερικά με το χοντρό αλάτι και το αφήνουμε στο ψυγείο για 1 ώρα. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C.

Βγάζουμε το ψάρι από το ψυγείο και αλατοπιπερώνουμε το εσωτερικό της κοιλιάς του. Τακτοποιούμε εκεί τα μισά μυρωδικά και τη σκελίδα σκόρδου. Με ένα μαχαίρι κάνουμε 2-3 ρηχές χαρακίες σε κάθε πλευρά του ψαριού.

Στύβουμε τα πορτοκάλια. Θα χρειαστούμε περίπου 250 ml χυμό, τον οποίο ρίχνουμε σε ένα μπολ και προσθέτουμε το ξύσμα, το ελαιόλαδο, τον ζωμό, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε καλά.

Τακτοποιούμε το ψάρι σε ένα βαθύ ταψί (ή σε γάστρα) που να το χωράει σχεδόν ακριβώς. Σκορπίζουμε γύρω του τα υπόλοιπα μυρωδικά και περιχύνουμε το ψάρι με το μείγμα του χυμού.

Σφραγίζουμε το ταψί πρώτα με λαδόκολλα και μετά σφικτά με αλουμινόχαρτο (ή σκεπάζουμε τη γάστρα με το καπάκι της) και ψήνουμε για 15 λεπτά. Ξεσκεπάζουμε το σκεύος και συνεχίζουμε το ψήσιμο για άλλα 5-6 λεπτά, περιχύνοντας τακτικά το ψάρι με τα ζουμάκια του ταψιού, για να μην «αρπάξει», αλλά και για να αποκτήσει ωραία γυαλάδα.

Βγάζουμε το σκεύος από τον φούρνο και μεταφέρουμε προσεκτικά το ψάρι σε πιατέλα σερβιρίσματος. Σκεπάζουμε χαλαρά με αλουμινόχαρτο και το διατηρούμε ζεστό.

Σουρώνουμε το ζουμί του ταψιού και το βράζουμε σε ένα κατσαρολάκι για 5-6 λεπτά σε δυνατή φωτιά, μέχρι να δέσει ελαφρά.

Περιχύνουμε το ψάρι, το στολίζουμε ολόγυρα με τα μυρωδικά, τα φετάκια πορτοκαλιού και λεμονιού και περιχύνουμε με το ελαιόλαδο.

Σερβίρουμε αμέσως.

## Μ. Καραγάτσης – Η Μεγάλη Χίμαιρα

ΤΟ ΠΟΡΤΙΝΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΤΗΣ ΡΕΪΖΑΙΝΑΣ

Στο μυθιστόρημα του Μ. Καραγάτσης *Η Μεγάλη Χίμαιρα* (Βιβλιοπωλείο της Εστίας, 59η έκδοση, Αθήνα 2025) η γηραιά και κραταιά Ρεϊζαίνα υποδέχεται τον μικρότερο γιο της, τον Μηνά, από την Αθήνα, στο εξοχικό της οικογένειας στο Πισκοπείο και του ετοιμάζει τραπέζι πλούσιο. «[...] Με μάτι ανήσυχο παρακολουθούσε το πώς σέρβριε η καμαριέρα, το τι έπαιρνε ο καθένας, με τι διάθεση το γεύονταν. Φυσικά, η όρεξη του Μηνά την ενδιέφερε περισσότερο. Του είχε κάνει τα πιο αγαπημένα του φαγητά: πλάφι με συκωτάκια πουλιών, κοτόπουλο με άσπρη σάλτσα καβουρδιστή, ψιλοκομμένες πατάτες, πτηανιές, μαρουλοσαλάτα αρωματισμένη μόλις με σκόρδο και πασπαλισμένη με ροκφόρ, και γλυκό *surghme*, με σοκολάτα και σαντιγί».

### Κοτόπουλο με άσπρη σάλτσα καβουρδιστή

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20΄

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** περίπου 1 ώρα + 10΄

**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4-6 μερίδες)

- 1 κοτόπουλο βάρους περίπου 1.500 γρ., χωρισμένο στα μπούτια, στις φτερούγες και στο στήθος, με τα κόκαλα και το δέρμα
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, καθαρισμένο και ολόκληρο, με 2 καρφάκια γαρίφαλο καρφωμένα πάνω του
- 1 καρότο, ολόκληρο
- 1 κλωνάρι σέλινο, ολόκληρο
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 κλωνάρι φρέσκο δεντρολίβανο
- 6-7 ίνες κρόκου Κοζάνης
- 3 κουτ. σούπας αλεύρι
- 100 γρ. βούτυρο αγελαδινό, τύπου Κερκύρας
- 120 ml λευκό ξηρό κρασί χυμός και ξύσμα από 1/2 λεμόνι
- ελάχιστο τριμμένο μοσχοκάρυδο
- 2 κρόκοι από πολύ φρέσκα αυγά αλάτι, φρεσκοτριμμένο πράσινο πιπέρι

**Για το στόλισμα**

- 1 μέτριο καρότο, βρασμένο, σε μικρά κυβάκια
- 1 κουτ. σούπας κάπαρη, ξαλμυρισμένη και στραγγισμένη
- λίγες κορυφές άνηθου

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Βάζουμε τα κομμάτια του κοτόπουλου σε μεγάλη και βαθιά κατσαρόλα και

προσθέτουμε άφθονο κρύο νερό που να τα καλύψει εντελώς. Ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να πάρει βράση το νερό, ξαφρίζοντας συνεχώς, μέχρι να σταματήσει να σχηματίζεται αφρός.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε το κρεμμύδι με τα καρφωμένα γαρίφαλα, το καρότο, το σέλινο, τη δάφνη, το δεντρολίβανο, τον κρόκο Κοζάνης και λίγο αλάτι. Σιγοβράζουμε με σκεπασμένη κατσαρόλα για 35-40 λεπτά, ξαφρίζοντας κατά διαστήματα, μέχρι να μαλακώσει καλά το κοτόπουλο. Αποσύρουμε από τη φωτιά. Βγάζουμε τα κομμάτια του κοτόπουλου με τρυπητή κουτάλα και τα αφήνουμε σε μια πιπέτα. Πετάνε τα λαχανικά. Σουρώνουμε τον ζωμό και κρατάμε στην άκρη 4-5 φλιτζ. τσαγιού.

Μόλις κρυώσει λίγο το κοτόπουλο, ξεψαχνίζουμε μόνο το στήθος που έχει ογκώδες μέγεθος και δεν τακτοποιείται εύκολα, αφαιρώντας το κεντρικό κόκαλο. Κόβουμε το στήθος στη μέση. Τα υπόλοιπα κομμάτια τα αφήνουμε με το κόκαλο. Κρατάμε τα ψαχνά στην πιπέτα, μαζί με τα υπόλοιπα κομμάτια. Τα διατηρούμε όλα ζεστά.

**Σάλτσα καβουρδιστή:** Σε μια μεσαία κατσαρόλα ζεσταίνουμε το βούτυρο σε μέτρια φωτιά μέχρι να λιώσει. Ρίχνουμε πασπαλιστά το αλεύρι και το καβουρδίζουμε για 3-4 λεπτά, ανακατεύοντας διαρκώς με σύρμα, μέχρι να σκορπίσει ωραίο άρωμα και να πάρει απαλό ξανθό χρώμα.

Ρίχνουμε το κρασί και αμέσως τον ζωμό που κρατήσαμε στην άκρη, 1 φλιτζ. τσαγιού κάθε φορά, ανακατεύοντας έντονα και ασταμάτητα με το σύρμα, για να διαλυθούν τα κομπαλάκια που θα σχηματιστούν. Χαμηλώνουμε ελαφρά τη φωτιά και σιγοβράζουμε, ανακατεύοντας σχεδόν συνεχώς, μέχρι να σχηματιστεί μια δεμένη και βελούδινη σάλτσα.

Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε πράσινο πιπέρι, το ξύσμα λεμονιού, αλάτι και το μοσχοκάρυδο και ανακατεύουμε.

Σε ένα μπολ χτυπάμε καλά με το σύρμα (ή με μίξερ χειρός) τους κρόκους με τον χυμό λεμονιού μέχρι να αφρατέψουν λίγο. Προσθέτουμε αργά και σε λεπτή ροπή λίγη από την καυτή σάλτσα, συνειχίζοντας ασταμάτητα το χτύπημα μέχρι το μείγμα κρόκων να ζεσταθεί (περίπου όπως φτιάχνουμε αυγολέμονο). Αδειάζουμε το μείγμα στην κατσαρόλα με την υπόλοιπη σάλτσα και τοποθετούμε την κατσαρόλα σε πολύ χαμηλή φωτιά για 1 λεπτό, ανακατεύοντας συνεχώς. Προσέχουμε να μη βράσουμε περισσότερο τη σάλτσα, για να μην ψηθούν οι κρόκοι και κόψει. Αποσύρουμε από τη φωτιά και

βάζουμε στην κατσαρόλα όλα τα κομμάτια του κοτόπουλου, αναπογυρίζοντάς τα μια-δύο φορές για να καλυφθούν καλά. Στολίζουμε με τα κυβάκια βρασμένου καρότου, την κάρπαρη και τις κορυφές άνηθου και σερβίρουμε αμέσως.

Εναλλακτικά, βάζουμε τα κομμάτια κοτόπουλου σε μια πιπέτα και τα περιχύνουμε με όλη τη σάλτσα. Στολίζουμε με τον ίδιο τρόπο.

## Μάνος Ελευθερίου Ο καιρός των χρυσαυθών

Στο μυθιστόρημα του Μάνου Ελευθερίου *Ο καιρός των χρυσαυθών* (εκδόσεις Μεταίχμιο), στο Δεύτερο Κεφάλαιο, με τίτλο «Γεύμα στο σπίτι των Πινά, προς τιμήν της Παρασκευοπούλου και της συνοδείας της», η πρωίδα, Ευαγγελία Παρασκευοπούλου, δέχεται από τις αδελφές Καρμέλα και Τερέζα Γαδ γλυκίσματα φτιαγμένα από τη μαγείρισα Ελπίδα Βακονδίου. Ανόρεχτη αρχικά, σύντομα ενδίδει και γεύεται τα πλούσια δώρα: «[...] Είχαν ακόμη ροδάκινο πασπαλισμένο με κανέλα, κομποστά κάστανο περιχυμένη με ρούμι, ψημένα μήλα, αλευρωμένα πρώτα με φαρίνα και τηγανισμένα μέσα σε βούτυρο κι αποπάνω τους χυμένη ψιλή ζάχαρη και ολλανδική κρέμα σύμφωνα με τη συνταγή της βασίλισσας της Ολλανδίας Έμμας. – Δηλαδή; – Α, πολύ απλό, πολύ υγιεινό και πολύ ελαφρύ για το στομάχι. Έξι κοκλιάρια της σουπάς λεπτή ζάχαρη κοσκιμισμένη, έξι κοκλιάρια λευκό κρασί, έξι αυγά καλοχτυπημένα, τριμμένο λεμόνι και φυσικά το χυμό του. Τα βράζουμε όλα μαζί πολύ προσεκτικά και έχουμε έτοιμη την κρέμα. Είναι θρεπτική και βάλσαμο για το στομάχι [...]».

### Μήλα τηγανητά, με «ολλανδική» κρέμα κρασιού

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 15', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 30'  
**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

4 μεγάλα, ώριμα, σφικτά κόκκινα μήλα  
160 γρ. βούτυρο αγελαδινό, κλαριφιέ\*  
120 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
λίγη ζάχαρη άχνη, για το σερβίρισμα

**Για τη σάλτσα κρασιού**

90 ml λευκό ξηρό κρασί, κατά προτίμηση αρωματικό Μοσχοφιλέρο  
90 γρ. ζάχαρη λευκή, κρυσταλλική  
60 ml χυμός λεμονιού  
ξύσμα από 1 λεμόνι  
6 αυγά, ελαφρώς χτυπημένα

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ξεφλουδίζουμε τα μήλα και με το ειδικό εργαλείο αφαιρούμε τους πυρήνες με τα κουκούτσια από το κέντρο. Κόβουμε τα μήλα σε ροδέλες πάχους 1 εκ.

Σε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι ζεσταίνουμε το βούτυρο σε μέτρια φωτιά μέχρι να αφίσει ελαφρά. Αλευρώνουμε τις ροδέλες μήλου και τις τινάζουμε να φύγει η περίσσεια. Τις τηγανίζουμε σε δόσεις για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να μαλακώσουν εσωτερικά και να ροδίσουν εξωτερικά. Τις στραγγίζουμε σε μια πιπέτα στρωμένη με απορροφητικό χαρτί κουζίνας και αφήνουμε κατά μέρος.

**Σάλτσα κρασιού:** Σε ένα ανοξείδωτο μπολ βάζουμε το κρασί, τη ζάχαρη, τον χυμό και το ξύσμα και ανακατεύουμε καλά με το σύρμα, μέχρι η ζάχαρη σχεδόν να λιώσει. Προσθέτουμε τα χτυπημένα αυγά και ανακατεύουμε ξανά με το σύρμα μέχρι να ενσωματωθούν στο μείγμα κρασιού. Στερεώνουμε το μπολ στο χείλος μιας κατσαρόλας στην οποία σιγοβράζει λίγο νερό, προσέχοντας ο πυθμένας του μπολ να μην ακουμπάει στην επιφάνεια του νερού – φτιάχνουμε δηλαδή ένα μπεν μαρί. Χτυπάμε τα υλικά στο μπολ συνεχώς για 6-8 λεπτά, με σύρμα ή με μίξερ χειρός, μέχρι να σχηματιστεί μια παχιά, αφράτη και κάπως αφρώδης, σχεδόν αέρινη κρέμα που να θυμίζει το αυγολέμονο. Αποσύρουμε αμέσως από τη φωτιά για να μην παραζεσταθούν τα αυγά και σφίξουν, οπότε θα κόψει η σάλτσα.

Απλώνουμε τα μήλα σε μεγάλη πιπέτα σερβιρίσματος, περιχύνουμε με την κρέμα και πασπαλίζουμε με άχνη.

Σερβίρουμε αμέσως.

**\* Βούτυρο κλαριφιέ (για 175 γρ.):**

Βάζουμε 250 γρ. αγελαδινό βούτυρο σε μια κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά και σιγοβράζουμε για 25 λεπτά. Το ρίχνουμε σε ένα μπολ, περνώντας το από ένα σουρωτήρι που έχουμε επενδύσει με τουλπάνι. Το διαυγές λάδι είναι το βούτυρο κλαριφιέ και έχει μια ελαφριά γεύση καρυδιού. Αποθηκεύουμε σε ένα σφραγισμένο βάζο στο ψυγείο, όπου θα σταθεροποιηθεί.

## Θεόφιλος Γκωπιέ Η Σύρος περί τα μέσα του 19ου αιώνας

Στο βιβλίο *Ερμούπολη: Μια πόλη στη λογοτεχνία* (εκδ. Μεταίχμιο, Αθήνα 2003), μια συλλογή λογοτεχνικών κειμένων επιλεγμένων από τον Συριανό Μάνο Ελευθερίου, περιλαμβάνεται ένα απόσπασμα από το κείμενο του Θεόφιλου Γκωπιέ «Η Σύρος περί τα μέσα του 19ου αιώνας» που είχε δημοσιευτεί μεταφρασμένο στο *Κυκλαδικόν Ημερολόγιον, 1908*. Σε αυτό περιγράφεται η ενθουσιώδης εμπειρία του από ένα κέρασμα με παγωτό λεμόνι, σε ένα καφενείο: «Αποκαμόντες εκ του θορύβου, διπυθύνθημεν όπως αναπαυθώμεν, εντός καφενείου εφωδιασμένου εξωτερικώς με ανάκλιτρα, καθ' ότι οι άνθρωποι εν Σύρω ζώσιν ως επί το πλείστον εν υπαίθρῳ. Εκεί μας παρέθεσαν παγωτά λεμονίου, υπερμέτρως ανώτερα των του Τορτοπί και εφάμιλλα των του καφενείου του Bolsa της Μαδρίτης».

### Παγωτό λεμόνι, με την παλιά συνταγή

Ο ενθουσιασμός του Γκωπιέ για αυτό το παγωτό δεν είναι τυχαίος. Ο τζελατιέρης της Σύρου, Κωνσταντίνος Καρακατσάνης, που παρασκευάζει τα φημισμένα του παγωτά στο Django, στην καρδιά της Ερμούπολης, προσπάθησε να αναβιώσει ένα τέτοιο, παλαιάς κοπής παγωτό, με συνταγή που, όπως επισημαίνει, «είναι στα πρότυπα των παλιών παγωτών πριν από το 1900. Η διαφορά έγκειται στις αναλογίες αυγού και ζάχαρης, καθώς σήμερα θέλουμε άγλυκο παγωτό, σε αντίθεση με τότε που τα έτρωγαν σίγουρα πιο γλυκά. Η παραπάνω ζάχαρη είναι μεγάλο ατού γι' αυτόν που θα προσπαθήσει να το φτιάξει στο σπίτι, καθώς κάνει ένα πιο λείο παγωτό που δεν θα γίνει "μπετόν αρμέ" στην κατάψυξη», λέει. «Στις συνταγές παγωτού δεν πειράζουμε τις αναλογίες, γιατί χρειαζόμαστε ισορροπία λιπαρών-στερεών-υγρών και σακκάρων», συμβουλεύει.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:** 1½ ώρα

**ΑΝΑΜΟΝΗ:** 14 ώρες

**ΔΥΣΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 8-10 μερίδες)

1 λίτρο φρέσκο γάλα πλήρες  
8 κρόκοι από ολόφρεσκα αυγά, ημέρας  
160 γρ. ζάχαρη καστανιά, κρυσταλλική  
60 γρ. θυμαρίσιο μέλι  
2 μεγάλα, φρέσκα λεμόνια  
1 ξύλο κανέλας  
1 κουτ. σούπας λιμοντσέλο,  
λικέρ κίτρο Νάξου ή ρακί

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Με το εργαλείο που ξεφλουδίζουμε τα λαχανικά ξύνουμε και παίρνουμε από τα λεμόνια το κίτρινο μέρος της φλούδας. Ρίχνουμε τα κομμάτια σε μέτρια κατσαρόλα, προσθέτουμε το γάλα, την κανέλα και τη μισή ζάχαρη και ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι το θερμόμετρο να δείξει 65°C. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε το κατσαρολάκι σε ένα δροσερό σημείο (όχι στο ψυγείο) ή το τοποθετούμε προσεκτικά σε ένα μπολ γεμάτο με παγάκια και παγωμένο νερό (προσέχοντας να μην πέσει νερό μέσα στην κατσαρόλα) και αφήνουμε μέχρι το μείγμα να κρυώσει εντελώς. Έπειτα το αδειάζουμε σε ένα δοχείο (π.χ. ένα τάπερ), σκεπάζουμε με το καπάκι του και το βάζουμε στο ψυγείο για 4-8 ώρες – όσο περισσότερη ώρα μείνει, τόσο πιο έντονα θα αρωματιστεί το γάλα και θα πάρει βαθιά, λεμονάτη γεύση.

Βγάζουμε το δοχείο από το ψυγείο, αδειάζουμε το αρωματισμένο γάλα στην (καλά καθαρισμένη) κατσαρόλα και ζεσταίνουμε ξανά, αργά και υπομονετικά, σε χαμηλή φωτιά.

Ανακατεύουμε τους κρόκους με ξύλινη κουτάλα ή ελαστική σπάτουλα (όχι με σύρμα), προσθέτοντας σταδιακά την υπόλοιπη ζάχαρη, μέχρι να αναμειχθούν καλά τα υλικά και να λιώσει η ζάχαρη. Προσθέτουμε το ποτό (αν χρησιμοποιήσουμε) και ανακατεύουμε.

Όταν η θερμοκρασία του γάλακτος φτάσει τους 65°C, αποσύρουμε το σκεύος από τη φωτιά, αφαιρούμε τις φλούδες (αλλά όχι την κανέλα) και με μια κουτάλα ρίχνουμε σταδιακά και αργά τη μισή ποσότητα του γάλακτος στο μείγμα κρόκων, ανακατεύοντας συνεχώς. Αδειάζουμε το μείγμα του μπολ στην κατσαρόλα με το υπόλοιπο γάλα, τη βάζουμε ξανά σε χαμηλή φωτιά και σιγοβράζουμε μέχρι το θερμόμετρο να ανέβει τους 82°C (ώστε να πήξει το μείγμα και να γίνει κρέμα), αλλά να μην ξεπεράσει τους 85°C, για

να μην ψηθούν οι κρόκοι και κάψει η κρέμα. Αποσύρουμε αμέσως από τη φωτιά και αδειάζουμε γρήγορα την κρέμα στο κρύο ανοξείδωτο μπολ, το οποίο τοποθετούμε μέσα σε ένα μεγαλύτερο (ή σε μια λεκάνη) γεμάτο παγάκια. Ανακατεύουμε συνεχώς με την κουτάλα, μέχρι η κρέμα να κρυώσει και η θερμοκρασία της να πέσει κάτω από τους 30°C.

Σκεπάζουμε το μπολ σφικτά με διάφανη μεμβράνη που να εφάπτεται στην επιφάνεια της κρέμας, για να μη σχηματιστεί κρούστα, και τοποθετούμε στο ψυγείο για 8 ώρες, για να παγώσει και να δέσει.

Βγάζουμε το μπολ από το ψυγείο, το ξεσκεπάζουμε και φερούμε από την κρέμα την κανέλα. Προσθέτουμε το μέλι και το αλάτι (αν θέλουμε) και χτυπάμε το μείγμα με ραβδομπλέντερ για 1 λεπτό, μέχρι η κρέμα να αναμειχθεί καλά και να αφρατέψει.

**Πάγωμα με παγωτομηχανή:** Αδειάζουμε την κρέμα σε παγωτομηχανή και ακολουθούμε τις οδηγίες του κατασκευαστή.

**Πάγωμα στην κατάψυξη:** Αδειάζουμε την κρέμα σε ανοξείδωτο ταψάκι με καπάκι, σε ρηχή στρώση. Σκεπάζουμε με το καπάκι και τοποθετούμε στην κατάψυξη για 5-6 ώρες. Κάθε 1 ώρα βγάζουμε το δοχείο, ανακατεύουμε καλά την κρέμα, ισιώνουμε την επιφάνεια, σκεπάζουμε πάλι με το καπάκι και συνεχίζουμε την ψύξη.

**Σερβίρισμα:** Βγάζουμε το ταψάκι από την κατάψυξη και με μαχαίρι κόβουμε το παγωτό σε κυβάκια. Τα ρίχνουμε στον πολυκόφτη και χτυπάμε καλά, μέχρι να γίνουν μια πλούσια κρέμα. Ίδανικά, το σερβίρουμε την ίδια μέρα. **Υ**

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

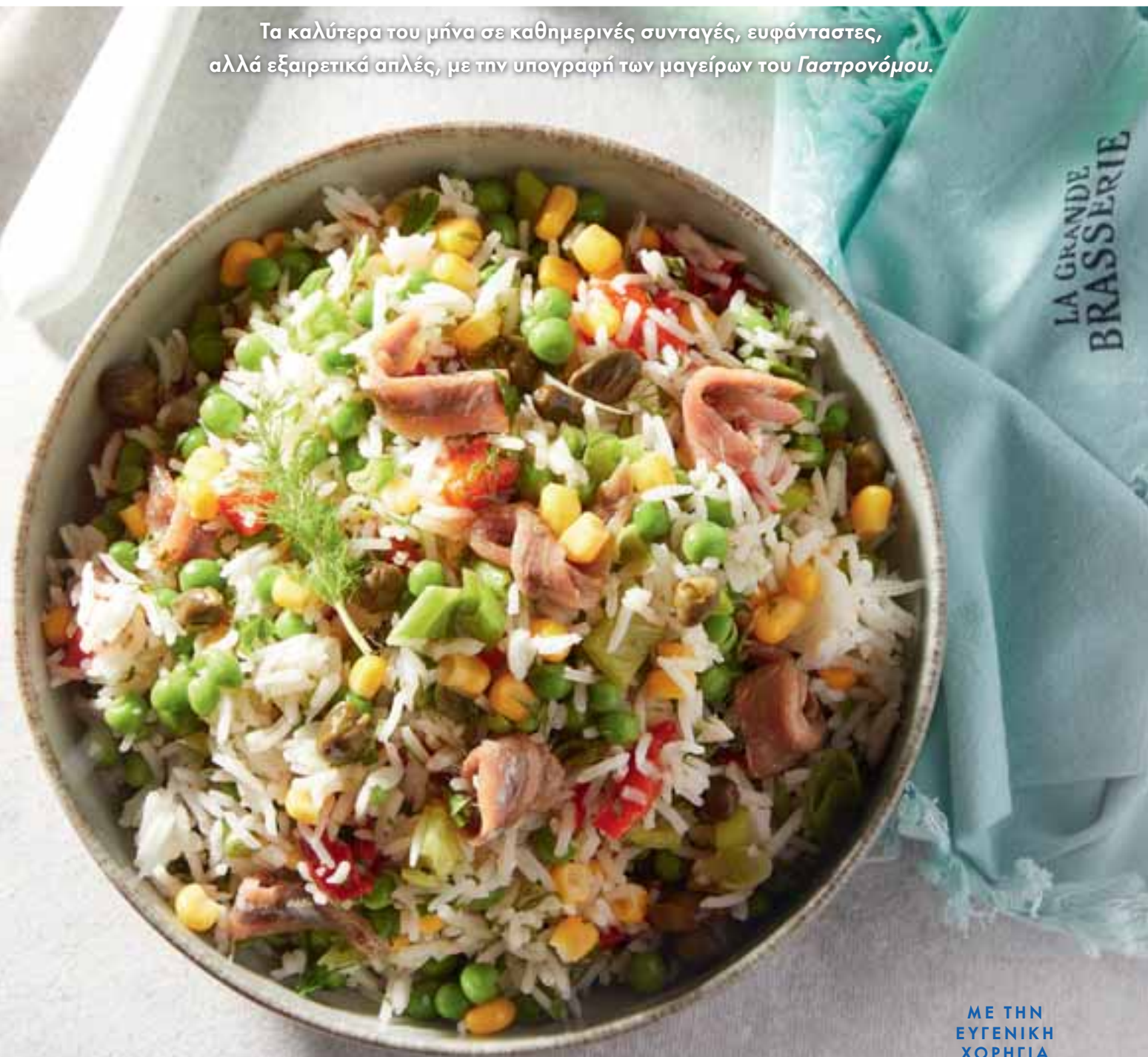
**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ:** Για αρχή θα ανοίξουμε ένα ελληνικό **αφρώδες** με τον «πύργο» θαλασσινών και θα συνεχίσουμε με **Ασύρτικο** για τη συναγρίδα αλλά και για το κοτόπουλο και το πιλάφι. Όσο για τα γλυκά, ένα **λιαστό κρασί** από **Μοσχάτο Σάμου** είναι ό,τι πρέπει και το **λιμοντσέλο** της συνταγής για το παγωτό μας.

*Ευχαριστούμε το φυτώριο Green to Green, που μας παραχώρησε τα φυτά που χρησιμοποιήθηκαν στη φωτογράφιση. Θερμές ευχαριστίες, επίσης, στον μάγειρα Σπύρο Μπλιώτη, στο ΣΑΕΚ Σύρου, Τμήμα Τεχνικών Μαγειρικής Τέχνης και ειδικά στους σπουδαστές Στέλλα Πιστοφίδου, Αντώνη Ρούσσο και Αλέξανδρο Σαβέρα.*

# ΣΥΝΤΑΓΟΛΟΓΙΟ ΜΑΡΤΙΟΥ

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*.



Ρυζοσαλάτα με αρακά  
και αντσούγιες

ΜΕ ΤΗΝ  
ΕΥΓΕΝΙΚΗ  
ΧΟΡΗΓΙΑ



More to Value.

**1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Ρυζοσαλάτα με αρακά και αντσούγιες****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 15', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 15'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4-5 μερίδες)

250 γρ. ρύζι μπασμάτι

10 φιλέτα αντσούγιας (τα βρίσκουμε χύμα ή σε βαζάκια μέσα σε λάδι), ξεπλυμένα και κομμένα στη μέση

3 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα

1/2 ματσάκι μαϊντανός, ψιλοκομμένος

1/2 ματσάκι άνηθος, ψιλοκομμένος

1 κουτ. σούπας κάρπυρη, ξεπλυμένη

100 γρ. αρακάς κατεψυγμένος

100 γρ. καλαμπόκι από κονσέρβα, στραγγισμένο

2 πιπεριές Φλωρίνης από βάζο, στραγγισμένες και κομμένες σε μέτρια καρέ

1 πιπεριά κέρατο, σε μέτρια καρέ

2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος δυόσμος

**Για τη βινεγκρέτ**

80 ml ελαιόλαδο

1½ κουτ. σούπας ξίδι

1 κουτ. σούπας μουστάρδα απαλή

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Βράζουμε το ρύζι σε μπόλικο αλατισμένο νερό που κοκλάζει για 5 λεπτά. Ρίχνουμε και τον αρακά και συνεχίζουμε το βράσιμο για άλλα 10 λεπτά. Τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε να κρυσώσουν. Τα αδειάζουμε σε μια σαλατιέρα και τα ανακατεύουμε με την κάρπυρη, το καλαμπόκι, τις πιπεριές, τα κρεμμυδάκια, τον άνηθο και τον μαϊντανό. Βάζουμε στον πολυκόφτη όλα τα υλικά για τη βινεγκρέτ και τα χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Περιχύνουμε τη σαλάτα, ανακατεύουμε και βάζουμε από πάνω τις αντσούγιες. Πασπαλίζουμε με τον δυόσμο και σερβίρουμε αμέσως.

ΝΙΚΗ ΧΡΥΣΑΝΘΙΔΟΥ

**2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Σαλάτα με κριθαράκι, πιπεριά Φλωρίνης και καπνιστή πέστροφα**

Πλούσια μακαρονοσαλάτα, ιδανική τόσο για ένα γρήγορο γεύμα όσο και για το ταπεράκι του γραφείου.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 10', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 15'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 2-3 μερίδες)

250 γρ. κριθαράκι μέτριο

10 καπνιστές πιπεριές Φλωρίνης από βάζο, στραγγισμένες και κομμένες σε λωρίδες

1 κουτ. σούπας ρίγανη ξερή, τριμμένη  
15 ελιές Καλαμών, χωρίς κουκούτσι, κομμένες στα 44 κρεμμυδάκια φρέσκα, λεπτοκομμένα  
300 γρ. φιλέτο καπνιστής πέστροφας, σε μέτρια κομμάτια**Για το ντρέισινγκ**

50 ml χυμός λεμονιού

50 ml ελαιόλαδο

15 γρ. μέλι θυμαρίσιου

1 κουτ. γλυκού καπνιστή πάπρικα

1/2 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη

αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Σε μια κατσαρόλα με μπόλικο αλατισμένο νερό που κοκλάζει, βράζουμε το κριθαράκι σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Το στραγγίζουμε και το ξεπλένουμε με τρεχούμενο νερό. Το στραγγίζουμε ξανά και το αδειάζουμε σε βαθύ μπολ σερβιρίσματος. Ρίχνουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά εκτός από την πέστροφα και τα ανακατεύουμε απαλά, αλλά καλά. Σε μπολάκι ανακατεύουμε με το πιρούι όλα τα υλικά για το ντρέισινγκ και περιχύνουμε τη σαλάτα. Τακτοποιούμε στην επιφάνεια την πέστροφα και σερβίρουμε.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

**3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Χοντρά μακαρόνια με πικάντικη σάλτσα και ελιές****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 15', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 30'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

400 γρ. μακαρόνια για παστίτσιο

2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες

1 ξερή πιπερίτσα καυτερή, ψιλοκομμένη

700 γρ. τριμμένες ντομάτες από βάζο

200 γρ. πράσινες ελιές, ψιλοκομμένες

1/2 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος

60 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ρίχνουμε τις τριμμένες ντομάτες και ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά για 1-2 λεπτά. Αλατοπιπρώνουμε, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία και σιγοβράζουμε για περίπου 20 λεπτά. Παράλληλα, βράζουμε τα ζυμαρικά σε άφθονο αλατισμένο νερό για 2 λεπτά λιγότερο από τον χρόνο που αναγράφεται στη συσκευασία τους. Τα στραγγίζουμε και κρατάμε στην άκρη περίπου 1 φλιτζ. τσαγιού από το νερό όπου τα βράσαμε. Σε φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο και σοτάρουμε σε μέτρια φωτιά το σκόρδο και την πιπερίτσα για 1 λεπτό. Ρίχνουμε τη σάλτσα ντομάτας, τις ελιές και τον μαϊντανό, αλατοπιπρώνουμε, προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και μαγειρεύουμε

για 2 λεπτά σε σχετικά δυνατή φωτιά, ανακατεύοντας τακτικά, μέχρι να αναμειχθούν τα αρώματα.

Προσθέτουμε τα ζυμαρικά, ανακατεύουμε και, αν είναι αρκετά πυκνή η σάλτσα, προσθέτουμε λίγο από το νερό που κρατήσαμε στην άκρη.

Αποσύρουμε από τη φωτιά και σερβίρουμε.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

**4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Ζυμαρικά με μπρόκολο, μυρώνια και τραγανά ψίχουλα**

Γευστικά, μυρωδάτα και απίστευτα εύκολα αυτά τα ζυμαρικά. Το μυστικό τους, τα τραγανά ψίχουλα με σκόρδο, που σε περιόδους νηστείας αντικαθιστούν επάξια το τυρί.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 10', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 15'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4-5 μερίδες)

500 γρ. ζυμαρικά ορικιέτε (αυτάκια)

3 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες

40 ml ελαιόλαδο

3 μέτρια μπρόκολα, σε μικρά μπουκετάκια

100 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη

1 μικρή καυτερή πιπεριά, ψιλοκομμένη

ξύσμα και χυμός από 1 λεμόνι

1 ματσάκι μυρώνια, ψιλοκομμένα

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**Για τα τραγανά ψίχουλα**

2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες

4-5 φέτες μπαγιάτικο ψωμί, χωρίς κόρα,

θρυμματισμένες

40-50 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

**Τραγανά ψίχουλα:** Σε ένα πηγάι ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το σκόρδο και τα ψίχουλα για 5-6 λεπτά, μέχρι να γίνουν τραγανά και να ροδίσουν. Τα στραγγίζουμε σε χαρτί κουζίνας και αλατοπιπρώνουμε.

**Ζυμαρικά:** Βράζουμε τα ζυμαρικά σε άφθονο αλατισμένο νερό που κοκλάζει, σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας, και τα στραγγίζουμε.

Στην ίδια κατσαρόλα, άδεια πλέον, ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά το σκόρδο με την πιπερίτσα και το μπρόκολο και με μια ξύλινη σπάτουλα σπάζουμε τα μπουκετάκια σε ακόμη πιο μικρά κομμάτια. Προσθέτουμε τα ζυμαρικά. Ανακατεύουμε για άλλο 1 λεπτό, αποσύρουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε το τυρί, το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού, τα μυρώνια, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε καλά, σκορπίζουμε τα ψίχουλα και σερβίρουμε.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ:** Μια «πράσινη» **Μαλαγουζιά** με τα μυρώνια και με τη ρυζοσαλάτα. **Ροζέ Ξινόμαυρο** με το κριθαράκι και **Αγιωργίτικο** με τα χοντρά μακαρόνια.

# ΔΕΥΤΕΡΑ ~ ΖΥΜΑΡΙΚΑ - ΡΥΖΙ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ  
Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ,  
Ο ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ  
ΚΑΙ Η ΝΙΚΗ ΧΡΥΣΑΝΘΙΔΟΥ

Ζυμαρικά με μπρόκολο,  
μυρώνια  
και τραγανά ψίχουλα



# ΤΡΙΤΗ ~ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ  
Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ  
ΚΑΙ Ο ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

→  
Πανέ κοτόπουλο  
μαρινρισμένο  
σε ξινόγαλα

↓  
Τηγανιά κοτόπουλου  
με σπαράγγια  
και γραβιέρα



**1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Πανέ κοτόπουλο  
μαριναρισμένο σε ξινόγαλα**

Το πόσο τρυφερό γίνεται το κοτόπουλο όταν το μαρινάρουμε σε ξινόγαλα το διαπιστώνουμε με το που δοκιμάζουμε αυτά τα χρυσαφένια παναρισμένα κοτοφιλετάκια. Τα συνοδεύουμε με πατατοσαλάτα και δροσερό γιουρτί.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 15', **ΑΝΑΜΟΝΗ:** 1 ώρα  
**ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ:** 15'

**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

600 γρ. φιλέτο από στήθος κοτόπουλου, κομμένο σε λεπτά μπασιουνάκια  
250 γρ. ξινόγαλα (σε όλα τα σούπερ μάρκετ)  
1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη  
1/2 - 1 κουτ. γλυκού πιπέρι καγιέν  
3 αυγά, ελαφρώς χτυπημένα  
2 φλιτζ. τσαγιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
2 φλιτζ. τσαγιού φρυγανιά τριμμένη ελαιόλαδο, για το πηγάισμα  
αλάτι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Σε μπολ ανακατεύουμε το ξινόγαλα, το σκόρδο, αλάτι και το πιπέρι καγιέν. Προσθέτουμε το κοτόπουλο, ανακατεύουμε καλά, σκεπάζουμε το μπολ με μεμβράνη και το αφήνουμε στο ψυγείο για 1 ώρα. Σε ένα βαθύ πιάτο βάζουμε τα αυγά, σε άλλο το αλεύρι και σε ένα τρίτο τη φρυγανιά. Ζεσταίνουμε μπόλικο λάδι σε βαθιά κατσαρόλα, σε δυνατή φωτιά. Βγάζουμε τα μπασιουνάκια κοτόπουλου από τη μαρινάδα και, χωρίς να τα σκουπίσουμε, τα βουτάμε πρώτα στο αλεύρι, μετά στο αυγό και τέλος στη φρυγανιά, καλύπτοντάς τα καλά. Τα πηγανίζουμε σε δόσεις, για περίπου 2 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν, και τα στραγγίζουμε σε χαρτί κουζίνας.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

**2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Τηγανιά κοτόπουλου με  
σπαράγγια και γραβιέρα**

Με τα πρώτα σπαράγγια που κάνουν την εμφάνισή τους στην αγορά, ετοιμάζουμε μοναδική τηγανιά με κοτόπουλο. Συνοδεύουμε με πράσινη σαλάτα και μια τηγανιά πατάτες.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 20'  
**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

800 γρ. φιλέτο από μούτι κοτόπουλου, σε κύβους 2 εκ.  
200 γρ. σπαράγγια, καθαρισμένα  
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα  
3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες  
1/2 κουτ. γλυκού ξερό θυμάρι, τριμμένο

1/2 κουτ. γλυκού πάπρικα, καπνιστή  
420 γρ. τριμμένη ντομάτα κονσέρβας  
150 ml λευκό, ξηρό κρασί  
150 γρ. γραβιέρα, σε μικρούς κύβους  
50 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Σε άφθονο αλατισμένο νερό που κοκλάζει, βράζουμε τα σπαράγγια για 3 - 4 λεπτά. Τα στραγγίζουμε. Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το κοτόπουλο για 2-3 λεπτά, μέχρι να ροδίσει ομοιόμορφα, ανακατεύοντας τακτικά. Ρίχνουμε το φρέσκο κρεμμυδάκι, τα σπαράγγια και το σκόρδο και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλο 1 λεπτό, ανακατεύοντας. Προσθέτουμε τη ντομάτα, αλατοπίπερο, το θυμάρι και την πάπρικα, ανακατεύουμε και αφήνουμε το μείγμα να πάρει μία βράση. Ρίχνουμε το κρασί, αφήνουμε 2 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ και μετριάσουμε τη φωτιά. Μαγειρεύουμε για άλλα 10 λεπτά, μέχρι να γίνει το κοτόπουλο. Σκορπίζουμε το τυρί, αφήνουμε 2 λεπτά, ίσα να λιώσει ελαφρώς και αποσύρουμε από τη φωτιά.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

**3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Φιλέτο κοτόπουλο  
με μπρόκολο καιμανιτάρια**

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 12'  
**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

600 γρ. φιλέτο από μούτι κοτόπουλο σε κύβους των 3 εκ.  
250 γρ.μανιτάρια λευκά, χοντροκομμένα  
300 γρ. μπρόκολο, σε μικρά μπουκετάκια  
100 γρ. ντοματίνια κομμένα στη μέση  
1 κουτ. γλυκού τζίντζερ ξερό, τριμμένο  
2 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες  
100 γρ. παρμεζάνα σε φλοίδες  
15 γρ. φύλλα δυόσμου κονδροκομμένα  
50 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Ζεσταίνουμε μια φαρδιά κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά. Ρίχνουμε το κοτόπουλο και το λάδι και τσιγαρίζουμε το κοτόπουλο για 3-4 λεπτά. Προσθέτουμε ταμανιτάρια και το μπρόκολο και τσιγαρίζουμε για άλλα 2-3 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν. Ρίχνουμε το τζίντζερ και το σκόρδο και ανακατεύουμε για 1/2 λεπτό. Προσθέτουμε τα ντοματίνια και αλατοπίπερο, μετριάζουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε για άλλα 3-4 λεπτά, μέχρι να γίνει το κοτόπουλο. Αποσύρουμε από τη φωτιά, σκορπίζουμε την παρμεζάνα και τον δυόσμο και σερβίρουμε.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

**4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Κοτόπουλο στη λαδόκολλα  
με γλυκοπατάτες**

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20', **ΑΝΑΜΟΝΗ:** 1 ώρα  
**ΨΗΣΙΜΟ:** 1 ώρα

**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 6 μερίδες)

1 μεγάλο κοτόπουλο, σε 6-8 κομμάτια  
200 γρ. γιουρτί αγελαδινό, στραγγιστό  
2 κουτ. σουπας ρίγανη ξερή, τριμμένη  
1 κιλό γλυκοπατάτες, σε κύβους των 3-4 εκ.  
200 γρ. ξερό κρεμμύδι, σε λεπτές φέτες  
ξύσμα από 1 λεμόνι  
60 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Σε ένα φαρδύ μπολ ανακατεύουμε το γιουρτί, το μισό ελαιόλαδο, τη ρίγανη, μπόλικο αλατοπίπερο μέχρι να αναμειχθούν. Προσθέτουμε τα κομμάτια κοτόπουλου και ανακατεύουμε για να καλυφθούν καλά με το μείγμα, κάνοντας παράλληλα και απαλό μασάζ. Σκεπάζουμε το μπολ και αφήνουμε στο ψυγείο για 1 ώρα.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190°C, στη λειτουργία του αέρα. Στρώνουμε ένα ταψί πρώτα με 2 μεγάλα κομμάτια λαδόκολλα. Στο κέντρο τακτοποιούμε τις γλυκοπατάτες και τις φέτες κρεμμυδιού και αλατοπιπερώνουμε. Περιχύνουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και τακτοποιούμε το κοτόπουλο με όλη τη μαρινάδα του. Τυλίγουμε σφιχτά σε πακέτο και ψήνουμε για 1 ώρα.

Ξεφουρνίζουμε, ανοίγουμε προσεκτικά το πάνω μέρος του όλου περιτυλίγματος και ψήνουμε για άλλα 10-15 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν ωραία τα υλικά. Πασπαλίζουμε με το ξύσμα λεμονιού και σερβίρουμε.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ:** Sauvignon blanc από τη Βόρεια Ελλάδα για την τηγανιά και βουτυράτο Chardonnay για το πανέ. Μαλαγουζιά για τη συνταγή με τα μπρόκολα και ένα «βερικοκένιο» Βιδιανό για να ταιριάζει με τη γλυκοπατάτα.

**More to Value.**

**1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Αρακάς με πατάτες και καρότα, αυγολέμονο****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30΄**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 40΄**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4-6 μερίδες)

1 κιλό αρακάς  
8 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα  
2 καρότα, σε λεπτές φέτες  
2 μέτριες πατάτες, σε κυβάκια 3 εκ.  
500 ml νερό  
ο χυμός από 2 λεμόνια  
3 αυγά  
1/2 μάτσο μάραθος ή άνηθος, ψιλοκομμένος  
100 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια, τα καρότα και τις πατάτες για 7-8 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Προσθέτουμε τον αρακά, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε απαλά για 1 λεπτό. Ρίχνουμε το νερό, μισοσκεπάζουμε την κατσαρόλα και μαγειρεύουμε για περίπου 20-25 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα υλικά.

Σβήνουμε τη φωτιά, αλλά αφήνουμε την κατσαρόλα στο μάτι της κουζίνας, για να παραμείνει ζεστό το φαγητό.

Σε ένα βαθύ μπολ χτυπάμε τα αυγά με το σύρμα μέχρι να αφρατέψουν.

Ρίχνουμε σταδιακά τον χυμό λεμονιού, συνεχίζοντας το ανακάτεμα μέχρι να αναμειχθούν. Προσθέτουμε σταδιακά όλο το ζουμί της κατσαρόλας, χτυπώντας το μείγμα συνέχεια, μέχρι να ζεσταθεί καλά το αυγολέμονο, και περιχύνουμε τα λαχανικά.

Σείουμε την κατσαρόλα ώστε να ενσωματωθεί καλά το αυγολέμονο, ρίχνουμε τον μάρθο και αποσύρουμε από τη φωτιά.

ΝΙΚΗ ΧΡΥΣΑΝΘΙΔΟΥ

**2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Λαδερές μαραθόριζες με ντοματίνια, μέλι και μουστάρδα**

Ένα ωραίο και ιδιαίτερο λαδερό, με τις γλυκοφάγτες μαραθόριζες σε πρωταγωνιστικό ρόλο. Το μέλι, η μουστάρδα και τα ντοματίνια αναβαθμίζουν το όλον.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20΄**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 40΄**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4-6 μερίδες)

1 κιλό μαραθόριζες, καθαρισμένες και κομμένες σε μέτριες φέτες  
10 φρέσκα κρεμμυδάκια, λεπτοκομμένα  
2 καρότα, χοντροτριμμένα  
1/2 μάτσο δυόσμος, ψιλοκομμένος  
60 ml χυμός λεμονιού  
1 κουτ. σούπας μέλι της αρεσκείας μας  
1 κουτ. σούπας μουστάρδα πικάντικη  
250 γρ. ντοματίνια, κομμένα στη μέση  
90 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια με τη μαραθόριζα και αλατοπίπερο για 6-7 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς.

Προσθέτουμε τα καρότα και τον μισό δυόσμο και σοτάρουμε για άλλα 3-4 λεπτά, ανακατεύοντας.

Ρίχνουμε περίπου 400 ml νερό ή όσο χρειάζεται για να μισοσκεπαστούν τα λαχανικά, μισοσκεπάζουμε την κατσαρόλα με το καπάκι και μαγειρεύουμε για 25-30 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.

Σε ένα μπολάκι ανακατεύουμε το λεμόνι με το μέλι και τη μουστάρδα και αδειάζουμε το μείγμα στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε τα ντοματίνια, ανακατεύουμε απαλά και αποσύρουμε από τη φωτιά.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

**3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Σέσκουλα με αγκινάρες και μυρωδικά**

Με τις πρώτες αγκινάρες της άνοιξης, τις μυρωδάτες καυκαλήθρες, τα μυρώνια και τα τρυφερά σέσκουλα ετοιμάζουμε ένα λαδερό πλούσιο σε γεύση και αρώματα.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 40΄**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 30΄**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

800 γρ. σέσκουλα (τα φύλλα χοντροκομμένα, τα τρυφερά κοτσάνια ψιλοκομμένα)  
2 πατάτες, καθαρισμένες, κομμένες σε κύβους 3 εκ.  
6 καρδιές αγκινάρας, κομμένες στη μέση  
8 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα  
1/2 μάτσο καυκαλήθρες, ψιλοκομμένες  
1/2 μάτσο μυρώνια, ψιλοκομμένα  
30 ml ούζο  
χυμός και ξύσμα από 1 μικρό λεμόνι  
90 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Σε φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τις πατάτες με τις αγκινάρες και τα φρέσκα κρεμμυδάκια για 7-8 λεπτά, ανακατεύοντας, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Προσθέτουμε τα σέσκουλα, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αχνίζουμε τα υλικά για 2-3 λεπτά, μέχρι να μαραθούν. Ρίχνουμε το ούζο και νερό τόσο ώστε ίσα να καλύψει τα υλικά. Αλατοπιπερώνουμε, ρίχνουμε και τα μυρωδικά και μαγειρεύουμε για 15-20 λεπτά ή μέχρι να γίνουν οι πατάτες. Προσθέτουμε το ξύσμα και τον χυμό, ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

**4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Πατάτες με μάρθο στον φούρνο****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 35΄**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ:** 50΄**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

1 κιλό πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες κυδωνάτες  
2 μέτρια κρεμμύδια ξερά, σε λεπτές φέτες  
500 γρ. τριμμένη ντομάτα, του εμπορίου  
20 ολόκληρα ντοματίνια, καλά πλυμένα  
1/2 μάτσο μάρθο, χοντροκομμένος (ή άνηθος)  
1 κουτ. σούπας ξύσμα λεμονιού  
1 κουτ. γλυκού δεντρολίβανο ξερό, καλά κοπανισμένο  
90 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε τη μισή ποσότητα ελαιολάδου σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι και τα ντοματίνια για περίπου 3-4 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C. Σε ένα μεγάλο ταψί απλώνουμε τις πατάτες, τα σοταρισμένα κρεμμύδια με τα ντοματίνια και το λάδι τους, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και αλάτι, τα μάρθο, το δεντρολίβανο, το ξύσμα, την τριμμένη ντομάτα, 100 ml νερό και το υπόλοιπο λάδι. Ανακατεύουμε και ψήνουμε για περίπου 45 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ:** **Ντεμπίνα ή Ασύρτικο** με τις αγκινάρες και μια φινετσάτη **Ρετσίνα** με τις πατάτες με τα μάρθο. **Σαββατιανό, Ροδίτη** με τα λαχανικά αυγολέμονο και ένα πλούσιο **ροζέ** με τις λαδερές μαραθόριζες.

# ΤΕΤΑΡΤΗ ~ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ  
Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ  
ΚΑΙ Η ΝΙΚΗ ΧΡΥΣΑΝΘΙΔΟΥ



←  
Σέσκουλα  
με αγκινάρες  
και μυρωδικά

↑  
Πατάτες  
με μάρθα  
στον φούρνο



# ΠΕΜΠΤΗ ~ ΚΡΕΑΣ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ  
ΚΑΙ Η ΝΙΚΗ ΧΡΥΣΑΝΘΙΔΟΥ



↑  
Αρνάκι  
φουριστό  
με αγκινάρες

←  
Χοιρινά φιλετάκια  
με μανιτάρια,  
α λα κρεμ



**1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Αρνάκι φουρνιστό με αγκινάρες**

Αρνάκι για το καθημερινό τραπέζι; Γιατί όχι; Είναι εύκολο και νόστιμο, ιδιαίτερα όταν φουρνίζεται με αγκινάρες και αγελαδινό γιασούρτι.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20', **ΨΗΣΙΜΟ:** 1 ώρα

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

1 κιλό μπουτί αρνάκι, σε μερίδες  
8 καρδιές αγκινάρας, κομμένες στα δύο  
1/3 μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος  
2 αυγά  
1/2 κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο τριμμένο  
500 γρ. γιασούρτι αγελάδας, στραγγιστό ο χυμός από 2 λεμόνια  
80 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C. Πλένουμε τα κομμάτια κρέατος, τα στεγνώνουμε με χαρτί κουζίνας και τα αραδιάζουμε σε μέτριο ταψί. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τον χυμό λεμονιού με το μισό ελαιόλαδο, 100 ml νερό και αλατοπίπερο και περιχύνουμε το αρνάκι. Ψήνουμε για περίπου 20 λεπτά. Παράλληλα, σε μια κατσαρόλα με μπόλικο αλατισμένο νερό που κολάζει, ρίχνουμε τις αγκινάρες και βράζουμε για 5 λεπτά. Τις στραγγίζουμε. Αφού περάσουν τα 20 λεπτά ψισμάτους του αρνιού, προσθέτουμε τις αγκινάρες στο ταψί, πασπαλίζουμε με το μοσχοκάρυδο και συνεχίζουμε το ψήσιμο για άλλα 20 λεπτά, ελέγχοντας τα υγρά. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό.

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε με το σύρμα τα αυγά με το υπόλοιπο ελαιόλαδο, το γιασούρτι, τον άνηθο και αλατοπίπερο. Περιχύνουμε το αρνάκι και τις αγκινάρες με τη σάλτσα γιαουρτιού και συνεχίζουμε το ψήσιμο για άλλα 8-10 λεπτά. Ξεφουρνίζουμε, αφήνουμε το φαγητό να σταθεί για 10 λεπτά και σερβίρουμε.

ΝΙΚΗ ΧΡΥΣΑΝΘΙΔΟΥ

**2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Χοιρινά φιλετάκια με μανιτάρια, α λα κρεμ**

Ξαναθυμόμαστε το κλασικό φαγητό του '90 με τα μανιτάρια και την κρέμα γάλακτος, γιατί είναι εύκολο και νόστιμο. Το απολαμβάνουμε μαζί με πατάτες τηγανητές ή ένα αφράτο πιλάφι.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 15'

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

600 γρ. ψαρονέφρι, σε φέτες πάχους 3 εκ.  
400 γρ. λευκά μανιτάρια, σε λεπτές φέτες

3 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες  
1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
60 ml μπράντι  
300 γρ. κρέμα γάλακτος  
1/3 κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο τριμμένο  
60 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
λίγος ψιλοκομμένος μαϊντανός

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το ψαρονέφρι για περίπου 4-5 λεπτά, μέχρι να ροδίσει όμορφα και από τις δύο πλευρές.

Βγάζουμε το κρέας από το τηγάνι σε ένα σκεύος. Στο ίδιο τηγάνι και στο ίδιο λάδι ρίχνουμε τα μανιτάρια, το κρεμμύδι και το σκόρδο και σοτάρουμε σε δυνατή φωτιά για 3-4 λεπτά. Ρίχνουμε το μπράντι και αφήνουμε 2 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε αλατοπίπερο, το μοσχοκάρυδο και την κρέμα γάλακτος και μετριάζουμε τη φωτιά. Σιγοβράζουμε για 2 λεπτά, μέχρι να δέσει ελαφρώς η σάλτσα.

Προσθέτουμε το ψαρονέφρι στο τηγάνι μαζί με τα υγρά που έχει βγάλει στο σκεύος και ανακατεύουμε να αναμειχθεί με τη σάλτσα. Μαγειρεύουμε για άλλα 2 λεπτά, μέχρι να γίνει και το ψαρονέφρι. Αποσύρουμε από τη φωτιά, σκορπίζουμε τον μαϊντανό και σερβίρουμε.

ΝΙΚΗ ΧΡΥΣΑΝΘΙΔΟΥ

**3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Πικάντικα χοιρινά μπιφτέκια με πορτοκάλι**

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20', **ΨΗΣΙΜΟ:** 20'

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4-6 μερίδες)

900 γρ. κιμάς χοιρινός από μπουτί και λαιμό  
200 γρ. ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
1/2 - 1 κουτ. γλυκού πιπέρι καγιέν  
1 κουτ. γλυκού τζίντζερ σε σκόνη  
1 κουτ. σουπας πάπρικα γλυκιά  
100 γρ. τριμμένη φρυγανιά  
3 κουτ. σουπας ψιλοκομμένος μαϊντανός  
2 κουτ. γλυκού ξύσμα πορτοκαλιού  
100 γρ. γιασούρτι αγελάδας στραγγιστό  
60 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στη λειτουργία του αέρα και στρώνουμε ένα ρηχό ταψί με λαδόκολλα.

Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι μαζί με το πιπέρι καγιέν, το τζίντζερ και την πάπρικα, για 3-4 λεπτά. Αποσύρουμε, αδειάζουμε σε μεγάλο μπολ και αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει.

Προσθέτουμε τον κιμά και όλα τα υπόλοιπα

υλικά και ζυμώνουμε καλά.

Πλάθουμε 8 μπιφτέκια, τα αραδιάζουμε στο ταψί και ψήνουμε για περίπου 18-20 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν όμορφα.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

**4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Μοσχαρίσια κεφτεδάκια με πράσο και πελτέ**

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20', **ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ:** 10'

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

600 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς από σπάλα  
1 πράσο, λεπτοκομμένο  
150 γρ. ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
100 γρ. ψωμί μπαγιάτικο, θρυμματισμένο  
ξύσμα από 1/2 λεμόνι  
1 αυγό  
τα φύλλα από 5 κλωνάρια βασιλικό  
τα φύλλα από 6 κλωνάρια δυόσμο  
1 γεμάτο κουτ. γλυκού ντοματοπελτές  
50 ml ελαιόλαδο + επιπλέον  
για το τηγάνισμα  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το πράσο, το κρεμμύδι και το ψωμί για 4-5 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν απαλά. Αδειάζουμε σε μεγάλο μπολ και αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και ζυμώνουμε μέχρι να σχηματιστεί ένα αφράτο μείγμα. Πλάθουμε μέτριου μεγέθους κεφτεδες. Σε ένα τηγάνι ρίχνουμε τόσο λάδι ώστε να καλύψουμε το 1/3 του σκεύους και το ζεσταίνουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Τηγανίζουμε τους κεφτεδες σε δόσεις, για περίπου 2 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να ροδίσουν.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ:** Ξινόμαυρο για το αρνάκι, **Pinot noir** για το ψαρονέφρι, **Νεμέα** για τα κεφτεδάκια και ένα ημίξηρο **Traminer** για τα μπιφτέκια.



More to Value.

## 1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

### Ρεβίθια με πελτέ και σπανάκι

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 15'

**ΑΝΑΜΟΝΗ:** 1 βράδυ (για το μούλιασμα)

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 2 ώρες + 20'

**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 6 μερίδες)

500 γρ. ρεβίθια, μουλιασμένα αποβραδής, στραγγισμένα  
1 φύλλο δάφνης  
1 μικρό κλωνάρι σέλερι, άκοπο  
200 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένα  
40 γρ. πελτές ντομάτας  
1 κιλό σπανάκι, καθαρισμένο  
50 ml ξηρό λευκό κρασί  
1/2 μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος  
50 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βράζουμε τα ρεβίθια σε μπόλικο νερό και σε δυνατή φωτιά για 10 λεπτά, ξαφρίζοντας.

Προσθέτουμε τη δάφνη και το σέλερι, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 2 ώρες, μέχρι να μαλακώσουν. Τα στραγγίζουμε και αφαιρούμε τη δάφνη και το σέλερι.

Στην ίδια (στεγνή) κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 2-3 λεπτά, μέχρι να ροδίσει.

Ρίχνουμε τον πελτέ, ανακατεύουμε, σβήνουμε με το κρασί και αφιχνουμε 2 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ. Ρίχνουμε το σπανάκι και σοτάρουμε για 5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει.

Προσθέτουμε τα ρεβίθια, αλατοπίπερο και μαγειρεύουμε για περίπου 10 λεπτά, μέχρι να αναμειχθούν οι γεύσεις.

Σκορπίζουμε τον άνηθο και σερβίρουμε.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

## 2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

### Φακοσαλάτα με μυρωδικά, ντοματίνια και ταχίνι

Ιδανικό σαλατογέυμα τόσο για το οικογενειακό τραπέζι όσο και για το ταπεράκι του γραφείου. Συνοδεύουμε τη φακοσαλάτα μας με αφράτη ταραμοσαλάτα και ζεστές πίτες για σουβλάκι.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20'

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 40'

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

250 γρ. φακές μέτριες  
1 φύλλο δάφνης  
2 κουτ. σουπας ταχίνι  
1 κουτ. γλυκού κύμινο σε σκόνη  
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, λεπτοκομμένα

1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη  
20 ντοματίνια, κομμένα στη μέση  
τα φύλλα από 4-5 κλωνάρια φρέσκο δυόσμο, ψιλοκομμένα  
τα φύλλα από 6 κλωνάρια μαϊντανό, ψιλοκομμένα  
50 γρ. ελιές της αρεσκείας μας, χοντροκομμένες, χωρίς κουκούτσι  
χυμός και ξύσμα από 1 λεμόνι  
60 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το ταχίνι με το ελαιόλαδο, τον χυμό λεμονιού, το σκόρδο, το κύμινο, αλάτι και πιπέρι μέχρι να σχηματιστεί ένα ομοιογενές ντρέσινγκ.

Στη συνέχεια βράζουμε σε μια κατσαρόλα με μπόλικο νερό τις φακές μαζί με τη δάφνη για περίπου 40 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν, αλλά να μη λιώσουν. Τις στραγγίζουμε και τις ρίχνουμε όπως είναι ζεστές μέσα στο μπολ με το ντρέσινγκ και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε απαλά.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

## 3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

### Φάβα με καυτερή και γλυκιά πάπρικα

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20'

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 1 ώρα + 10'

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

250 γρ. φάβα από λαθούρι, κατά προτίμηση Σαντορίνης (εξαιρετικές είναι, επίσης, η φάβα Φενεού, της Σχοινούσας, της Αμοργού, της Σκύρου, κ.ά.)  
1 ξερό κρεμμύδι, καθαρισμένο, ολόκληρο  
1 δαφνόφυλλο  
100 ml ελαιόλαδο  
2-3 κουτ. σουπας χυμός λεμονιού  
1/2 κουτ. γλυκού καυτερή πάπρικα  
2 κουτ. γλυκού γλυκιά πάπρικα  
αλάτι

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ξεπλένουμε τη φάβα στο σουρωτήρι και τη ρίχνουμε σε μια μέτρια κατσαρόλα με 850 ml νερό. Βράζουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά για περίπου 10 λεπτά, ξαφρίζοντας συνεχώς. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και τη δάφνη, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σκεπάζουμε την κατσαρόλα με το καπάκι. Μαγειρεύουμε για περίπου 50 λεπτά - 1 ώρα, χωρίς να ανακατέψουμε (με το ανακάτεμα η φάβα βγάζει το άμυλό της και μπορεί να κολλήσει). Αν παρ' όλα αυτά χρειαστεί, προσθέτουμε κατά το μαγείρεμα ελάχιστο βραστό νερό. Αφαιρούμε τη δάφνη και

το κρεμμύδι, αλατίζουμε και πολτοποιούμε τη φάβα στον πολυκόφτη ή μέσα στην κατσαρόλα με το ραβδόμπλέντερ, προσθέτοντας το λάδι, το λεμόνι και τις πάπρικες. Αν η φάβα είναι υδαρή, δεν τη μαγειρεύουμε περισσότερο - όσο μένει η φάβα, πήζει.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

## 4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

### Φασολάδα λεμονάτη με μπόλικο άνηθο

Συνοδεύουμε αυτή τη μυρωδάτη καλοκυλιμένη φασολάδα με ζεστό προζυμμένο ψωμί και με καπνιστή πέστοροφα ή χέλι ή ρέγκα και μαύρες ελιές.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 15'

**ΑΝΑΜΟΝΗ:** 1 βράδυ (για το μούλιασμα)

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 1 ώρα + 30'

**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

350 γρ. ψιλά φασόλια, μουλιασμένα αποβραδής και καλά στραγγισμένα  
3 μέτρια ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα  
5 καρότα, σε λεπτές φέτες ή καρέ  
1/4 κουτ. γλυκού καυτερό μπουκόβο  
1 μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος  
χυμός και ξύσμα από 1 λεμόνι  
1 κουτ. γλυκού ξερός δυόσμος, τριμμένος  
90 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Στραγγίζουμε, ξεπλένουμε τα φασόλια και τα βράζουμε σε κατσαρόλα με 1 λίτρο νερό. Τα βράζουμε (ξαφρίζοντας όσο χρειάζεται) για περίπου 50 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν.

Παράλληλα, σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε χαμηλή φωτιά και σιγομαγειρεύουμε τα κρεμμύδια, τα καρότα, το μπουκόβο, αλάτι και πιπέρι για περίπου 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν κάπως, χωρίς να προσθέσουμε νερό. Αδειάζουμε στην κατσαρόλα με τα φασόλια όλο το περιεχόμενο του τηγανιού, προσθέτουμε τον άνηθο, αλάτι και πιπέρι και μαγειρεύουμε για άλλα 10 λεπτά. Ρίχνουμε τον χυμό, το ξύσμα και τον δυόσμο, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ:** Ένα στεριανό **Ασύρτικο** βαρελάτο για την πικάντικη φάβα, ένα αρωματικό **Μοσχοφιλερο ή Sauvignon blanc** για τη βοτανική φακοσαλάτα με ταχίνι και ένα **ελαφρύ κόκκινο**, όπως μια **Λημνιώνα**, ή ένα **ροζέ** για τα ρεβίθια. Μια **Ρομπόλα** θα αποθέωνε την αρωματική φασολάδα.

# ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ~ ΟΣΠΡΙΑ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ  
ΚΑΙ Ο ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

Φασολάδα  
λεμονάτη  
με μπόλικο  
άνηθο



# ΣΑΒΒΑΤΟ ~ ΨΑΡΙΑ – ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ  
ΚΑΙ Ο ΑΣΤΕΡΙΟΣ ΚΟΥΣΤΟΥΔΗΣ



↑  
Γαριδοσαλάτα  
με μυρωδικά

←  
Σουπιές φρικασέ  
με σπανάκι



**1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Σουπιές φρικασέ με σπανάκι**

Κλασικό και αγαπημένο φαγητό της ελληνικής κουζίνας με μικρές προσθήκες νοστιμιάς, όπως η μαραθόριζα, τα μυρώνια και οι καυκαλήθρες και η απαλή μουστάρδα στο αυγολέμονο.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 40', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 1 ώρα

**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4-6 μερίδες)

1 κιλό σουπιές (περίπου 4 μέτριες), καθαρισμένες και κομμένες σε μέτρια καρτέ  
1/2 κιλό σπανάκι, χοντροκομμένο  
1/2 μάτσο μυρώνια, χοντροκομμένα  
1/2 μάτσο καυκαλήθρες, χοντροκομμένες  
10 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα  
1 μαραθόριζα (φινόκιο), σε λεπτές φέτες  
1/4 μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος  
150 ml λευκό ξηρό κρασί  
100 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**Για το αυγολέμονο**

3 κρόκοι αυγών  
ο χυμός από 2 λεμόνια  
ξύσμα από 1 λεμόνι  
1/2 κουτ. γλυκού μουστάρδα απαλή

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Αλατοπιπερώνουμε τις σουπιές. Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τις σουπιές για 2-3 λεπτά, μέχρι να αλλάξουν χρώμα. Ρίχνουμε το κρασί, αφήνουμε 2 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ και προσθέτουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τη μαραθόριζα. Σοτάρουμε για άλλα 2-3 λεπτά, ανακατεύοντας. Ρίχνουμε το σπανάκι, τις καυκαλήθρες και τα μυρώνια και ανακατεύουμε απαλά για άλλα 3 λεπτά. Αλατοπιπερώνουμε και ρίχνουμε τόσο ζεστό νερό όσο για να καλύψουμε καλά όλα τα υλικά. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα με το καπάκι, χαμηλώνουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε για 50 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν καλά οι σουπιές. Σβήνουμε τη φωτιά, αλλά αφήνουμε την κατσαρόλα στο ζεστό μάτι.

Σε μπολ χτυπάμε με το σύρμα τους κρόκους, τον χυμό και το ξύσμα λεμονιού, τη μουστάρδα και αλατοπιπέρο. Ρίχνουμε στο μείγμα, σταδιακά, ζουμί από την κατσαρόλα, συνεχίζοντας το ανακάτεμα μέχρι να ζεσταθεί καλά το αυγολέμονο. Το ρίχνουμε στην κατσαρόλα και τη σείουμε απαλά, για να πάει παντού και να ενσωματωθεί. Σκορπίζουμε τον άνηθο και σερβίρουμε.

ΑΣΤΕΡΙΟΣ ΚΟΥΣΤΟΥΔΗΣ

**2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Γαριδοσαλάτα με μυρωδικά**

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30'

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

1 κιλό γαρίδες μέτριες, ακαθάριστες  
3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα  
200 γρ. ανήμεικτες πρασινάδες (λάδλα, μαρούλια, σαλάτα κ.ά.), χοντροκομμένες  
400 γρ. ντοματίνια, κομμένα στη μέση  
150 γρ. κριθίνα παξιμάδια, σπασμένα  
10 γρ. φύλλα βασιλικού, ψιλοκομμένα  
2 φύλλα δάφνης  
40 ml χυμός λεμονιού  
100 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Σε μια βαθιά κατσαρόλα ρίχνουμε τις γαρίδες, τη δάφνη και νερό τόσο ώστε να τις καλύπτει και βράζουμε σε δυνατή φωτιά για περίπου 3-4 λεπτά. Στραγγίζουμε και καθαρίζουμε τις γαρίδες (από κελύφη, κεφάλια, ουρές και «εντεράκι»). Αδειάζουμε τις γαρίδες σε μπολ, τις αλατοπιπερώνουμε, ρίχνουμε το ελαιόλαδο και τον χυμό λεμονιού και ανακατεύουμε απαλά. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά, ανακατεύουμε απαλά και σερβίρουμε.

ΑΣΤΕΡΙΟΣ ΚΟΥΣΤΟΥΔΗΣ

**3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Φιλέτα γλώσσας πανέ, με πάπρικα και κουρκουμά**

Συνοδεύουμε αυτά τα τραγανά και χρυσαφένια φιλετάκια γλώσσας με πατάτες τηγανητές και ταραμοσαλάτα.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20', **ΑΝΑΜΟΝΗ:** 1 ώρα

**ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ:** 10'

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

1 κιλό φιλέτα γλώσσας, κομμένα σε μέτριες λωρίδες, πάχους περίπου 3 εκ.  
1 κουτ. γλυκού πάπρικα γλυκιά  
1 κουτ. γλυκού κουρκουμάς  
2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος βασιλικός  
90 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
200 ml σόδα (αναψυκτικό)  
ελαιόλαδο για το τηγάνισμα  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Αλατοπιπερώνουμε το ψάρι και το καρυκεύουμε με τη μισή πάπρικα και τον μισό κουρκουμά.

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι με λίγο αλάτι και πιπέρι, την υπόλοιπη πάπρικα και τον υπόλοιπο κουρκουμά. Ρίχνουμε τον βασιλικό και τη σόδα σταδιακά και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένα μέτριας ρευστότητας κουρκουτί. (Μπορεί να μη χρειαστούμε όλη τη σόδα.)

Σκεπάζουμε με μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα.

Σε ένα τηγάνι ρίχνουμε τόσο ελαιόλαδο ώστε να καλύψουμε το 1/3 του σκεύους και το

ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά. Περνάμε τα κομμάτια γλώσσας ένα ένα από το κουρκουτί μέχρι να καλυφθούν καλά, τινάζουμε να φύγει το περιττό και τα τηγανίζουμε για περίπου 3-4 λεπτά από την κάθε πλευρά, έως ότου ροδίσουν.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

**4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ****Ψητές τσιπούρες με μυρωδικά**

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20', **ΨΗΣΙΜΟ:** 25'

**ΕΥΚΟΛΟ**

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

4 τσιπούρες (περίπου 350 γρ. η καθεμία), καθαρισμένες  
ξύσμα και χυμός από 1 λεμόνι  
3 σκελίδες σκόρδο, σε φετάκια  
50 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**Για το μείγμα αρωματικών**

1/4 μάτσο μαιντανός, ψιλοκομμένος  
1 κουτ. γλυκού θυμάρι ξερό  
1 κουτ. γλυκού ρίγανη ξερή  
2 κουτ. γλυκού δεντρολίβανο ξερό,  
καλά κοπανισμένο

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Ανακατεύουμε σε ένα μπολ όλα τα υλικά για το μείγμα αρωματικών.

Αλαπίζουμε τα ψάρια και τα πασπαλίζουμε με τη μισή ποσότητα από το μείγμα μυρωδικών. Τα αφήνουμε στο ψυγείο μέχρι να τα χρειαστούμε.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C.

Απλώνουμε σε ένα ταψί το υπόλοιπο μείγμα αρωματικών, τα σκόρδα, το ελαιόλαδο, το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού και από πάνω τοποθετούμε τα ψάρια. Ψήνουμε για 20-25 λεπτά, μέχρι να γίνουν τα ψάρια, χωρίς να στεγνώσουν. Συνοδεύουμε με βραστά χόρτα. **Υ**

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

**ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ:** Μια **Σαντορίνη** με το φρικασέ, **Μαλαγουζιά** με τη γαριδοσαλάτα και **Chardonnay** με τις γλώσσες πανέ και τις ψητές τσιπούρες με μυρωδικά.



More to Value.



ΟΠΩΣ ΑΚΡΙΒΩΣ ΚΑΙ Η ΕΡΜΟΥΠΟΛΗ, είμαι κι εγώ ένα «χαρμάνι». Παιδί μεικτού γάμου, Ορθόδοξη, από μπτέρα Καθολική και πατέρα Ορθόδοξο. Ο Φραγκοσυριανός πατέρας του πατέρα μου, ο παππούς μου ο Τζώρτζης, ήταν Καθολικός, ώσπου βαφτίστηκε Ορθόδοξος για να του επιτραπεί η σύναψη γάμου με τη γιαγιά μου τη Μικρασιάτισσα, που ήταν φυσικά Ορθόδοξη. Στη φωτογραφία απεικονίζεται ο Καθολικός κληρικός ξάδερφός μου, ο παπα-Νίκος, μαζί με τον Ορθόδοξο πατέρα Φλαβιανό, που με πάντρεψε πριν από χρόνια στην Αγία Παρασκευή στην Αληθινή. Στα χέρια τους κρατούν δύο συμβολικά γλυκά: δύο γλυκές τυρόπιτες, φτιαγμένες με τα ίδια υλικά, αλλά με διαφορετική μαγειρεία. Η μεγάλη, άφυλλη των Καθολικών, και οι κασιώτικες ατομικές των Ορθοδόξων, με τη ζύμη του τσουρεκιού. Το Ορθόδοξο και το Καθολικό δόγμα, παρά τις ιστορικές και θεολογικές τους διαφορές, μοιράζονται την ίδια αποστολική πίστη και κοινή χριστιανική παράδοση, και χωρούν και συνυπάρχουν αρμονικά στην πόλη από την απαρχή της. **Υ**

Για τις  
κασιώτικες  
γλυκές  
τυρόπιτες,  
σκανάρετε εδώ



YOUR WEEKEND MAGAZINE

wknd

SCROLL ENDS.  
**STORIES STAY!**

[must.com.cy](http://must.com.cy)

# Κρατάμε τη μια όψη του νομίσματος.

**Αυτή που μας φέρνει  
πιο κοντά.**

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

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

**#ΚοινόΚυπρίων**



Τράπεζα Κύπρου

