

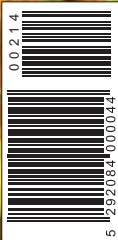
ΤΕΥΧΟΣ 214 | ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2026

Γαστρονόμος

Η ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΧΩΡΙΣ ΜΥΣΤΙΚΑ

Πάσχα
των
Ελλήνων
Πάσχα

Τα πάντα
της λαμπριάτικης
μαγειρικής σε ένα τεύχος.
Συνταγές από όλη
την Ελλάδα.



ΣΟΦΙΑ



ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10:00 - 13:00

LOVE
100.7 FM
98.1 & 105.7

ΠΡΩΙΜΟΥ

Ο Ζαφείρης και ο πόλεμος

Μαράκι μου, θυμαράκι μου,

Έχει πολλά έθιμα το Πάσχα και είναι η γιορτή των γιορτών, η πιο σπουδαία γιορτή της Ελλάδας. Είναι η εποχή που η φύση γεννιέται ξανά, ο χειμώνας νικιέται και ο θάνατος πατιέται κάτω σαν το σκουλήκι. Ο Άδωνις, ο Λάζαρος κι ο ίδιος ο γιος του Θεού επιστρέφουν από τον κάτω κόσμο με φουριόζικο ανέμισμα σαβάνων. Ο χρόνος για τους παλιούς ανθρώπους είναι ένας κύκλος που κλείνει μέσα του την αρχή και το τέλος και το νιώσιμο των εποχών είναι καρφίτσες στο δέρμα τους. Η άνοιξη ανοίγει τον κύκλο και μαζί κι ένα παράθυρο σε έναν αισιόδοξο βίο, γεμάτο καρπούς, καλοσύνες και ευκολία. Αυτό γιορτάζουμε το Πάσχα, τη νέα ζωή που ξεπηδά από τον θάνατο.

Στα μέρη της μαμάς σου, στη φτωχούλα Ήπειρο, έχουν πλούσια πασχαλινά έθιμα. Έχουν κι ένα παιχνίδι, τον Ζαφείρη, που το έπαιζαν τα παλιά χρόνια την Κυριακή του Πάσχα και όλη την άνοιξη, στην εξοχή. Το έπαιζαν κυρίως τα κορίτσια στην ανάπαυλα από τη δουλειά στα χωράφια και στα ζώα. Άκου πώς παίζεται: πρώτα πηγαινάν και άναβαν τα καντήλια στην πιο κοντινή εκκλησία. Από εκεί έπαιρναν ένα εικόνισμα για το παιχνίδι, που το επέστρεφαν μετά. Διάλεγαν ένα κορίτσι που θα παρίστανε τον νεκρό Ζαφείρη. Ξάπλωνε καταγής, ακίνητο, με μάτια σφαιλιστά, και καμωνόταν τον πεθαμένο. Τα άλλα παιδιά τού έβαζαν λευκό μαντιλάκι στο πρόσωπο και τον νεκροστόλιζαν σαν τον επιτάφιο, βάζοντας απάνω του την εικόνα και λουλούδια του αγρού, βοτάνια και άλλες πρασινάδες που ξεπάτωναν από εκεί γύρω. Έβαζαν και ένα ραβδί στο πλάι του και ξεκίναγαν το μοιρολόι για τον χαμένο Ζαφείρη.

- Ζαφείρη μ', κοντοστρόγγυλε και κοντομαζωμένε, εσκούριασαν οι κλειδωνιές, χορτάριασαν οι πόρτες, άφ'κες τα σπίτια χάρβαρα, τους φούρνους γκρεμισμένους, άφ'κες και τη γυναίκα σου με την κοιλιά γεμάτη. Για σουκ', Ζαφείρη μ', να μας δεις, Ζαφείρη μ', να μας πκιάκεις.
- Με τι ματάκια για να δω, να δω να περβατήσω, που ρέψαν τα ματάκια μου σαν το μαργαριτάρι, που κόπ'καν τα χεράκια μου και τα ποδαράκια μου.
- Σου λύνουμε τα χέρια σου, σου λύνουμε τα πόδια. Τώρα που ήρθ' η άνοιξη και γέμισε η γης λουλούδια, τώρα και συ, Ζαφείρη μου, ξύπνα απ' τον βαρύν ύπνο. Για σουκ', Ζαφείρη μ', να μας πκιάκεις, για σουκ' να μας κυν'γήσεις.*

Και χτυπιόντουσαν και τραβούσαν τάχα μου τα μαλλιά τους, και θρηνούσαν να φέρουν πίσω τον πεθαμένο. Ωσπου ο Ζαφείρης, στον τελευταίο στίχο, σηκωνόταν από τον θάνατο και έπαιρνε τις μοιρολογίστρες στο κυνήγι με το ραβδί του. Όποιο κορίτσι έπιανε ο νεκραναστημένος ήταν η σειρά του να κάνει τον Ζαφείρη την ίδια μέρα ή άλλη φορά ή του χρόνου.

Ζωγραφίτσα μου,

Ήθελα να το ξέρεις αυτό το έθιμο. Έχει πολλά ο κόσμος που θέλω να σου δείξω, να σου πω, ωραία και καλά. Όμως έχει κι άσχημα πολλά, έχει Ζαφείρηδες που κόπ'καν τα χεράκια τους και τα ποδαράκια τους και δεν μπορούν να σηκωθούν να αρχίσουν το κυνηγητό. Κοριτσάκια που μια μέρα, από ένα λάθος λένε, αντί για το σχολείο πήγαν στον κάτω κόσμο με ματωμένες σάκες.

Καρδούλα μου, μη μου φοβάσαι,

Και το κακό του ανθρώπου είναι, μα πάει μπροστά με το καλό. Και το καλό είναι το πολυτιμότερο κοίτασμα της γης. Καθετί ωραίο πάνω σε αυτό γεννιέται.


Κοίτα τις μαργαρίτες στα βράχια, στο λιγοστό χώμα, τι όμορφες που είναι, ευαίσθητες και αγέρωχες σαν ροκ περφόρμερ σε βακχικό πανηγύρι. Κόλλα τα μάτια σου πάνω τους και έλα να σου τραγουδήσω για έναν άλλο Ζαφείρη, όπως τον έγραψε ο Νίκος Γκάτσος, ένας μεγάλος μας ποιητής:

Σήκω, Ζαφείρη μ', σήκω
σήκω κι άλλαξε
στο βλέφαρό σου απάνω
μέρα χάραξε.**

Σήκω, Μαράκι μου,

Εσύ είσαι το κοίτασμά μου του καλού. Η μέρα που χαράζει. Σήκω να πάμε να μαζέψουμε μαργαρίτες να κάνουμε σχέδια στα αυγά του Πάσχα. Κι ό,τι άλλο θες, και κυνηγητό ακόμα, που πάντα με νικάς και ανάβουν τα μάγουλά σου απ' τη λαχτάρα.

Τα μαγουλάκια σου, η άνοιξη. Ρόδινα τσουρεκάκια της Λαμπρής και θέλω να σ' τα φάω.

Σ' έπιασα.
Ο μπαμπάς σου 

* Ζαφείρης. Τραγούδι αγροτικού κορπιοσίτικου δρώμενου, από τα Πασχαλίτσα της Δόμνας Σαμίου. Ηχογραφήθηκε σε στούντιο το 1997, με βάση ηχογράφηση του ΚΕΕΛ που έγινε από τον Δ. Οικονομίδη το 1966 στο Κεντρικό Ζαγόρι.

** Ζαφείρης, από τον δίσκο Δροσουλιές - Θρύλοι και θρήνοι του Νίκου Γκάτσου, σε μουσική του Χριστόδουλου Χάλαρη, 1975.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ | Απρίλιος 2026

6 ΚΥΠΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΑ
Πασχαλινά και γιορτινά

16 Η ΜΕΓΑΛΗ ΤΕΧΝΗ ΤΩΝ ΜΕΖΕΔΩΝ
Γαρδούμια, σαρμάδες, κουπέπια και ομελέτες

24 ΤΑ ΛΑΜΠΡΙΑΤΙΚΑ ΨΗΤΑ
Γνωστά και λιγότερο γνωστά πασχαλιάτικα φουρνιστά από κάθε γωνιά της Ελλάδας

32 Η ΚΛΑΣΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΤΣΑ
Τι σοφή επινόηση!

34 ΤΑ ΑΥΓΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ
Πώς τα βάφουμε στην Ελλάδα;

37 ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ
Συνταγολόγιο Απριλίου

50 ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΣΕΛΙΔΑ
Αϊ-Γιώργης, ο ιππότης άγιος



Η μεγάλη τέχνη των μεζέδων της ελληνικής Λαμπρής, σελ. 16

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: THE EATERS STUDIO/ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΛΒΑΝΟΣ, ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΓΩΓΕΣ ΤΕΥΧΟΥΣ: ΝΑΣΙΑ ΔΙΑΜΑΝΤΙΔΗ

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

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Η Καθημερινή Πολιτική και Οικονομική εφημερίδα Εκδοση Κύπρου ΛΤΔ | Νικόλαου Σαριπόλου 2, 2401 Έγκωμη, Λευκωσία, Κύπρος
Τηλ. 22472472 Fax: 22 472540 | ΔΙΕΥΘΥΝΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ: Δημήτρης Λοπίδης

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: Μιχάλης Μιχαηλίδης, michaelidesm@sppmedia.com | ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Άννα Αντωνίου, antonioua@sppmedia.com

BRAND MANAGER: Χαρά Χαραλάμπους, charalamboush@sppmedia.com, Μίνα Τρουλλιιώτη, troulliotim@sppmedia.com

ΣΕΛΙΔΩΣΗ: Χρυσόστομος Δημητρόπουλος | ΣΥΝΤΑΓΕΣ: Μαριλένα Ιωαννίδου, marilena@marilenio.com.cy

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Νέαρχος Παναγιώτου, Νίκος Λουκάς | STYLING: Λάουρα Κολοकाσιδου | ΕΚΤΥΠΩΣΗ: PROTEAS

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

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Αλέξης Παπαχελάς | ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ: Γιώργος Τσίρος

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ: Άγγελος Ρέντουλας, email: arentoulas@kathimerini.gr, τηλ. 210-48.08.156

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ: Ξένη Κατσιούλα, τηλ. 210-48.08.220, email: xkatsioula@kathimerini.gr



UNCUT

Το εβδομαδιαίο podcast συνεντεύξεων

με την Ελισάβετ Γεωργίου

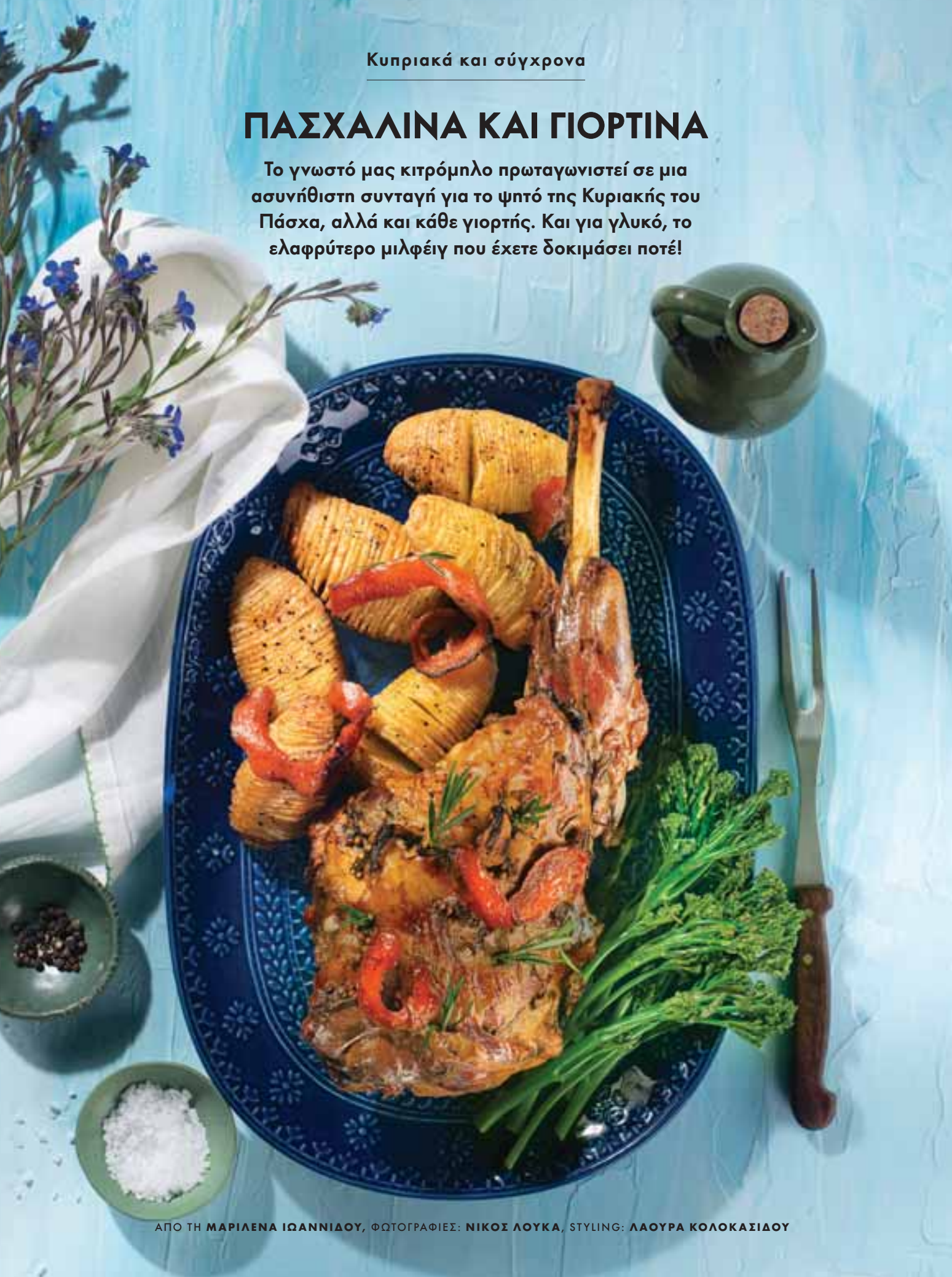
 Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ



Κυριακά και σύγχρονα

ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ ΚΑΙ ΓΙΟΡΤΙΝΑ

Το γνωστό μας κιτρόμπλο πρωταγωνιστεί σε μια ασυνήθιστη συνταγή για το ψητό της Κυριακής του Πάσχα, αλλά και κάθε γιορτής. Και για γλυκό, το ελαφρύτερο μιλφέιγ που έχετε δοκιμάσει ποτέ!



Αρνί στον φούρνο με κιτρόμηπλα (Κιτρομηπλάτο)

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20'

ΨΗΣΙΜΟ: 2 1/2 ώρες

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ

2 1/2 κιλά αρνί (μπούτι, ολόκληρο)
20 γρ. ελαιόλαδο
3 σκελίδες σκόρδο
αλάτι και άσπρο πιπέρι, ακοπάνιστο
φρέσκο δεντρολίβανο
1.2 κιλό μέτριες πατάτες
100 γρ. χυμός από κιτρόμηπλο
φλούδα από 1 κιτρόμηπλο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε ένα πηγάρι βάζουμε το ελαιόλαδο και το σκόρδο και μαραίνουμε σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το πιπέρι, το δεντρολίβανο, τη φλούδα από το κιτρόμηπλο και τον χυμό και βράζουμε για 1'. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει.

Βάζουμε το κρέας σε μεγάλο ταψί φούρνου - χωρίς να το σπάσουμε, να είναι ένα μεγάλο κομμάτι. Το αλατίζουμε και το τρυπάμε με ένα μαχαίρι. Στις τρύπες που έχουμε δημιουργήσει βάζουμε κομματάκια από το σκόρδο της σάλτσας και λίγο δεντρολίβανο. Περιλούζουμε το κρέας με τη σάλτσα που έχουμε ετοιμάσει.

Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις χαράζουμε, χωρίς να φτάνουμε μέχρι τη βάση. Τις αλείβουμε με ελαιόλαδο, τις αλατίζουμε και τις βάζουμε γύρω από το κρέας.

Καλύπτουμε με λαδόκολλα και αλουμινοχαρτο και ψήνουμε σε μέτρια θερμοκρασία για 1 1/2 ώρα. Ξεσκεπάζουμε το ψητό και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 1 ώρα ακόμα ή μέχρι να ροδοκοκκινίσει το κρέας και οι πατάτες. **Υ**

Mille-feuille με φύλλο μπακλαβά και φρούτα του δάσους

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 50'

ΨΗΣΙΜΟ: 30' + 15'

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ

200 γρ. ή 9 φύλλα μπακλαβά (προτιμάμε το κυπριακό φύλλο κρούστας που είναι πιο λεπτό και ντελικάτο)
70 γρ. βούτυρο
50 γρ. χαλεπιανά
Για την κρέμα
750 γρ. γάλα



150 γρ. ζάχαρη
3 αυγά
βανίλια
45 γρ. αλεύρι
30 γρ. corn flour
200 γρ. φρέσκια κρέμα

Για γαρνίρισμα

60 γρ. ζάχαρη άχνη
300 γρ. φράουλες
100 γρ. blueberries

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Λιώνουμε το βούτυρο σε χαμηλή φωτιά και ετοιμάζουμε πρώτα το φύλλο σε 3 δόσεις, τις οποίες θα χρησιμοποιήσουμε σαν βάση, μεσαία στρώση και κορυφή.

Παίρνουμε ένα φύλλο, αλείβουμε με βούτυρο το μισό (καθέτως ή οριζοντίως, ανάλογα με το μέγεθος της πιατέλας στην οποία θα το σερβίρουμε), το διπλώνουμε και αλείβουμε ξανά. Επαναλαμβάνουμε με ένα ακόμα φύλλο και το τοποθετούμε πάνω στο ήδη διπλωμένο. Συνεχίζουμε κάνοντας το ίδιο για ένα φύλλο ακόμα. Τοποθετούμε σε ταψί καλυμμένο με λαδόκολλα και επαναλαμβάνουμε ακόμα δυο φορές.

Ψήνουμε και τις 3 στρώσεις σε μέτριο προς χαμηλό φούρνο (150 βαθμούς) μέχρι να ροδοκοκκινίσουν (για 30' περίπου). Μπορούμε να ετοιμάσουμε τις 3 στρώσεις

από την προηγούμενη μέρα.

Για την κρέμα, ζεσταίνουμε το γάλα με τη ζάχαρη και τη βανίλια. Σε ξεχωριστή κατασρόλα κτυπάμε με σύρμα τα αυγά, το αλεύρι και το corn flour και προσθέτουμε το γάλα, ανακατεύοντας συνεχώς σε μέτρια θερμοκρασία μέχρι να πήξει η κρέμα. Αδειάζουμε σε βαθιά πιατέλα και καλύπτουμε με πλαστική μεμβράνη (η μεμβράνη να ακουμπά στην επιφάνεια της κρέμας). Όταν κρυώσει, βάζουμε την κρέμα στο ψυγείο και παγώνουμε. Χτυπάμε την φρέσκια κρέμα με μίξερ σε μέτρια προς ψηλή ταχύτητα, παρακολουθώντας συνεχώς μέχρι να δομήσει ότι φαίνονται οι γραμμές που αφήνει το σύρμα στην κρέμα, οπότε και κλείνουμε το μίξερ. Χτυπάμε την κρέμα που έχουμε ετοιμάσει και «διπλώνουμε» μέσα την κτυπημένη φρέσκια κρέμα.

Συναρμολογούμε το mille-feuille πριν το σερβίρισμα. Κοσκινίζουμε την άχνη πάνω στις τρεις στρώσεις φύλλου. Τοποθετούμε τη βάση στην πιατέλα και απλώνουμε πάνω το 1/3 της κρέμας. Σκορπάζουμε φιλοκομμένες φράουλες και blueberries και βάζουμε από πάνω την μεσαία στρώση. Απλώνουμε το δεύτερο τρίτο της κρέμας και φρούτα και τελειώνουμε τοποθετώντας πολύ προσεκτικά την τελευταία στρώση και την υπόλοιπη κρέμα και φρούτα. Σερβίρουμε αμέσως. **Υ**

Γιορτινό τραπέζι!

ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΤΩΝ ΓΙΟΡΤΩΝ ΒΑΖΟΥΜΕ ΩΡΑΙΑ ΚΡΑΣΙΑ
ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΑΣ, ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΙΟ ΨΗΛΟΥΣ ΑΜΠΕΛΩΝΕΣ
ΣΤΟ ΝΗΣΙ. ΚΡΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΚΥΠΕΡΟΥΝΤΑΣ.



ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΟΤΣΙ ΜΕ ΠΡΑΣΑ ΚΑΙ ΜΗΛΑ

ΥΛΙΚΑ

- 1 χοιρινό κότσι (περίπου 1 1/2 κιλό)
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 500 γρ. πράσα, σε λεπτές φέτες
- 50 γρ. μουστάρδα
- 500 γρ. μήλα (φιρίκια ή άλλα)
- 50 γρ. χυμό λεμονιού
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 ξυλάκι κανέλα
- Αλάτι και πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Κοκκινίζουμε το κρέας σε κατσαρόλα με το λάδι. Το βγάζουμε σε πιάτο και βάζουμε τα πράσα στην κατσαρόλα. Ψήνουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαραθούν, ανακατεύοντας που και που με ξύλινο κουτάλι. Προσθέτουμε στη συνέχεια τη μουστάρδα, τον χυμό λεμονιού, τη δάφνη, την κανέλα, αλάτι, πιπέρι κι ανακατεύουμε. Μεταφέρουμε το μείγμα σε ταψί φούρνου και προσθέτουμε το κρέας και τα μήλα (αν είναι φιρίκια τα αφήνουμε ολόκληρα). Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για περίπου 2 ώρες.

ΣΥΝΔΥΑΣΤΕ ΤΟ ΜΕ

ΨΗΛΑ ΚΛΗΜΑΤΑ

Cabernet Sauvignon,
από το Οινοποιείο Κυπερούντας

ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ, ΠΕΣΤΟ ΚΑΙ BURRATA

ΥΛΙΚΑ

- 400 γρ. καρδιές αγκινάρας
- 100 γρ. φρέσκα κρεμμυδάκια
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 30 γρ. ελαιόλαδο
- 300 γρ. ρύζι γλασέ ή καρολίνα
- 30 γρ. χυμό λεμονιού
- 100 γρ. πέστο
- Αλάτι

Για το σερβίρισμα:

- 125 γρ. burrata
- Πέστο
- Μπούκοβο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο μαζί με τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το σκόρδο (ψιλοκομμένα). Αφήνουμε σε μέ-



τρια φωτιά, μέχρι να μαραθούν. Κόβουμε τις καρδιές αγκινάρας σε κομματάκια και τις προσθέτουμε στα κρεμμυδάκια. Ρίχνουμε λίγο αλάτι και τον χυμό λεμονιού κι ανακατεύουμε. Προσθέτουμε στη συνέχεια το ρύζι και 300 γρ. ζεστό νερό και συνεχίζουμε το ψήσιμο, ανακατεύοντας που και που. Όταν απορροφηθεί το νερό, προσθέτουμε ακόμα 300 γρ. ζεστό νερό και όταν απορροφηθεί και αυτό, ακόμα 300 γρ. Δοκιμάζουμε το ριζότο. Αν το ρύζι δεν έχει μαλακώσει ακόμα, ρίχνουμε ελάχι-

στο ζεστό νερό. Προσθέτουμε το πέστο και ανακατεύουμε. Σερβίρουμε αμέσως μαζί με το τυρί burrata, λίγο ακόμα πέστο αραιωμένο με ελαιόλαδο και καυτερό μπούκοβο.

ΣΥΝΔΥΑΣΤΕ ΤΟ ΜΕ

ΠΕΤΡΙΤΗΣ

Ξυριστέρι,
από το Οινοποιείο Κυπερούντας



ADVERTORIAL



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΑΣΙ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ

- 2 κοτόπουλα (baby chickens - περίπου 1 κιλό)
- 30 γρ. ελαιόλαδο
- 250 γρ. κρεμμύδια
- 400 γρ.μανιτάρια
- 300 γρ. κόκκινο κρασί
- Αλάτι
- Μαύρο πιπέρι
- Διαφορά φρέσκα αρωματικά (ρίγανη, θυμάρι, άνηθο)

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια, τα κόβουμε σε φέτες και τα βάζουμε σε κατσαρόλα μαζί με το ελαιόλαδο. Ψήνουμε σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας που και που, μέχρι να μαραθούν. Προσθέτουμε τα μανιτάρια, κομμένα σε χοντρές φέτες και ψήνουμε για 3' ακόμα. Ρίχνουμε τότε το κρασί, αλάτι και πιπέρι και ψήνουμε για 1'. Στη συνέχεια, μεταφέρουμε το μείγμα σε ταψί φούρνου και βάζουμε πάνω-πάνω τα αρωματικά (ολόκληρα τα κλωνάρια). Τοποθετούμε τα κοτοπουλάκια πάνω από τα αρωματικά, τα αλείβουμε με λίγο ελαιόλαδο, αλατο-πιπερώνουμε και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 1 περίπου ώρα. Σερβίρουμε αν θέλουμε με αγρέλια βρασμένα στον ατμό.

ΣΥΝΔΥΑΣΤΕ ΤΟ ΜΕ

ΑΛΜΑ

Μαραθεϊτικό,
από το Οινοποιείο Κυπερούντας

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΑ ΡΑΔΙΚΙΑ, ΑΧΛΑΔΙ ΚΑΙ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ

ΥΛΙΚΑ

- 2 κόκκινα ραδίκια
- 2-3 αχλάδια
- 80 γρ. παρμεζάνα (σε φετάνια)
- 50 γρ. κουκουνάρι

Για το dressing:

- 35 γρ. εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο
- 60 γρ. μαρμελάδα μόςφιλο
- 1 κοφτό κουταλάκι τσαγιού σπόρους μουστάρδας
- 25 γρ. χυμό λεμονιού
- Φρέσκο θυμάρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ψήνουμε ελαφρά το κουκουνάρι σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά, μέχρι να κοκκινίσει ελαφρά. Κόβουμε τα αχλάδια σε φέτες και τα ψήνουμε σε σχαροτήγανο σε μέτρια φωτιά. Ξεχωρίζουμε τα φύλλα από τα ραδίκια ή τα κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια. Βάζουμε όλα τα υλικά της σαλάτας σε πιστέλα. Χτυπάμε μαζί τα υλικά για το dressing και ραντίζουμε τη σαλάτα. Σερβίρουμε αμέσως.

ΣΥΝΔΥΑΣΤΕ ΤΟ ΜΕ

ΑΛΙΜΟΣ

Chardonnay,
από το Οινοποιείο Κυπερούντας



ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΚΥΠΕΡΟΥΝΤΑΣ



More to Value.

ΟΔΗΓΟΣ
ΒΙΩΣΙΜΟΥ
ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Τι κάνουμε κάθε φορά πριν φτιάξουμε την shopping list. Πώς χωρίζουμε το ψυγείο σε ζώνες. Γιατί πρέπει να έχουμε διαφανή δοχεία και γιατί είναι σημαντικές οι ετικέτες με ημερομηνίες. Τι κάνουμε πριν κλείσουμε στο ψυγείο τα διάφορα προϊόντα και για πόσο μπορούμε να τα έχουμε εκεί. Πώς η σωστή οργάνωση και η προετοιμασία μπορούν να παρατείνουν τη διάρκεια ζωής των προϊόντων και να μας γλυτώσουν από περιττές σπατάλες.

Το Zero Waste στο σπίτι δεν ξεκινά από μεγάλες αλλαγές, αλλά από καθημερινές συνήθειες. Και το ψυγείο μας είναι το πρώτο μέρος όπου μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά. Έχετε αναρωτηθεί ποτέ πόσα τρόφιμα ξεχνάμε στο πίσω μέρος του ψυγείου; Ή ποια καταλήγουν συνήθως πρώτα στα σκουπίδια; Το μόνο σίγουρο είναι πως η σωστή οργάνωση μπορεί να μειώσει τη σπατάλη τροφίμων σημαντικά.

1.

ΚΡΑΤΑΜΕ ΤΑ «ΕΠΕΙΓΟΝΤΑ» ΜΠΡΟΣΤΑ

Τα τρόφιμα που λήγουν σύντομα μπαίνουν στο μπροστινό μέρος.

2.

ΧΩΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΨΥΓΕΙΟ ΣΕ ΖΩΝΕΣ

Στο πάνω ράφι τα έτοιμα φαγητά, στο μεσαίο τα γαλακτοκομικά, στο κάτω τα ωμά τρόφιμα, στα συρτάρια τα λαχανικά και τα φρούτα και στην πόρτα συσκευασίες tetra pak, μπουκάλια και βαζάκια.



Πώς οργανώνουμε το ψυγείο για να μην ξεχνάμε τρόφιμα

Για να μετατρέψου-
με το ψυγείο από
εχθρό σε σύμμαχό
μας στη μείωση
της οξιατάλης, δεν
χρειάζεται ιδιαί-
τερος κόπος αλλά
οργάνωση.

3.

ΔΙΑΦΑΝΗ ΔΟΧΕΙΑ

Για να βλέπουμε τι έχουμε χωρίς να ψάχνουμε.

4.

ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΜΕ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

Σε leftovers ή σε πράγματα που βγήκαν από τη συσκευασία τους, ένα μικρό αυτοκόλλητο με την ημερομηνία που μπήκαν στο ψυγείο.

5.

ΚΑΘΙΕΡΩΝΟΥΜΕ «ΜΕΡΑ ΥΠΟΛΟΙΠΩΝ»

Μια φορά την εβδομάδα τρώμε ό,τι μαζέψαμε στο ψυγείο.



Πώς και πόσο διατηρούμε στο ψυγείο τα διάφορα προϊόντα

Η σωστή συντήρηση των τροφίμων στο ψυγείο είναι βασική για να διατηρούμε τη φρεσκάδα και τη γεύση τους, αλλά και για να παρατείνουμε τη διάρκεια ζωής τους.

ΧΟΡΤΑ ΓΙΑ ΣΑΛΑΤΑ: Πλένουμε και στραγγίζουμε τα χόρτα για σαλάτα, χρησιμοποιώντας στεγνωτήριο λαχανικών (salad spinner) ή τυλίγοντας τα σε καθαρή πετσέτα κουζίνας. Τα αποθηκεύουμε σε μεγάλα κουτιά στο ψυγείο, έτοιμα για να τα χρησιμοποιήσουμε εύκολα, οποιαδήποτε στιγμή θελήσουμε. Χρησιμοποιούμε απορροφητικό χαρτί κουζίνας στη βάση των δοχείων, αλλά και πάνω από τα χόρτα για να είμαστε σίγουροι ότι τυχόν υγρασία που έχει παραμείνει θα απορροφηθεί από το χαρτί και δεν θα τα αλλοιώσει.

ΧΟΡΤΑ ΓΙΑ ΒΡΑΣΙΜΟ: Τα πλένουμε όταν θέλουμε να τα βράσουμε και μέχρι τότε τα κρατάμε στο ψυγείο τυλίγοντας τα με απορροφητικό χαρτί κουζίνας.

ΦΡΟΥΤΑ: Πλένουμε και στεγνώνουμε φρούτα όπως μήλα, αχλάδια, ροδάκινα, σταφύλι, φράουλες. Τα βάζουμε στο ψυγείο σε ανοικτό κουτί ή θήκη.

ΚΟΝΣΕΡΒΕΣ: Μεταφέρουμε το εσωτερικό από κονσέρβες που δεν έχουμε χρησιμοποιήσει σε γυάλινο δοχείο και το κρατάμε στο ψυγείο, ακολουθώντας τις οδηγίες που αναγράφονται στην αρχική συσκευασία.

ΧΥΜΟΙ/ΓΑΛΑ ΜΑΚΡΑΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ: Κλείνουμε καλά και διατηρούμε για 3-5 μέρες.

ΦΡΕΣΚΙΑ ΚΡΕΜΑ: Διατηρούμε για 2-3 μέρες στο πιο κρύο μέρος του ψυγείου.

ΧΥΜΟΣ Η ΠΑΣΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ: Διατηρούμε σε γυάλινο δοχείο στο ψυγείο.

ΧΑΛΟΥΜΙ: Μεταφέρουμε σε κουτί που κλείνει και διατηρούμε στο ψυγείο.

ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ: Διατηρούμε σε κλειστό κουτί με απορροφητικό χαρτί κουζίνας στον πάτο.

ΦΕΤΑ: Συντηρούμε στο ψυγείο σε απλή άλμη που μπορούμε να φτιάξουμε εύκολα με νερό και θαλασσινό αλάτι.

ΟΣΠΡΙΑ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ: Διατηρούνται



για 2-3 μέρες στο ψυγείο και μετά στην κατάψυξη.

ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ Η ΨΑΡΙ: Κρατάμε στο ψυγείο για 1 μέρα μόνο.

ΚΡΕΑΣ ΚΑΛΟΨΗΜΕΝΟ: Το διατηρούμε στο ψυγείο για 1-2 μέρες.

ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ ΦΑΓΗΤΑ: Τα μαγειρεμένα φαγητά είναι σημαντικό να τα βάζουμε σε διαφανή δοχεία, αλλά και να κολλάμε ετικέτες με την ημερομηνία που μπήκαν στο ψυγείο.

ΩΜΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ: Αν το αφαιρέσουμε από συσκευασία vaccum μπορούμε να το κρατήσουμε για 1 μέρα στο ψυγείο μαριναρισμένο με λίγο ελαιόλαδο και αρωματικά.

ΩΜΟ ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΨΑΡΙ: Αν η αρχική συσκευασία είναι αεροστεγούς κενού (vaccum), την κρατάμε ως έχει για όσο

αναγράφεται στη συσκευασία. Αν είναι τυλιγμένα σε συσκευασίες σουπερμάρκετ, τα κρατάμε μόνο για 1 μέρα. Τα τοποθετούμε στο πιο κρύο μέρος του ψυγείου που είναι συνήθως το κάτω ράφι. Αν θέλουμε να τα κρατήσουμε για πιο πολλές μέρες, τα βάζουμε στην κατάψυξη.

ΝΤΟΜΑΤΕΣ: Πλένουμε και σκουπίζουμε καλά τις ντομάτες. Τις αποθηκεύουμε στο συρτάρι των λαχανικών ή σε δοχείο, πάνω σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας

ΑΓΓΟΥΡΑΚΙΑ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ: Η υγρασία τα αλλοιώνει αμέσως, γι' αυτό και τα πλένουμε όταν θέλουμε να τα χρησιμοποιήσουμε και ποτέ προηγουμένως. Ακόμα, βάζουμε 1-2 κομμάτια απορροφητικό χαρτί κουζίνας στο δοχείο ή σακουλάκι μέσα στο οποίο τα φυλάμε στο ψυγείο.

SILVERCREST®



More to Value.



Andre Agassi

**Makes
your life
easy.**

Andre Agassi



SILVERCREST

Μπλέντερ

Jug Blender

Κάθε συσκ. / Per Pack

600 W

Με 10 προτάσεις συνταγών

34,99 €

Η ΜΕΓΑΛΗ ΤΕΧΝΗ ΤΩΝ ΜΕΖΕΔΩΝ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΛΑΜΠΡΗΣ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ - FOOD STYLING: The Eaters Studio/Δημήτρης Αλβανός

Η ποικιλία των μεζέδων του Πάσχα ανά την Ελλάδα δεν μετριέται. Κάθε λογής γαρδούμια, σαρμάδες, μαζί με κουπέπια και ομελέτες, στρώνονται στο τραπέζι της Λαμπρής, απόδειξη της απίθανης (και μερακλίδικης) γαστρονομικής κληρονομιάς μας.

**Ντολμαδάκια
γιαλαντζί**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 20



**Φρυγαδέλια,
μοσχαρίσιο συκώτι
τυλιγμένο σε μπόλια**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 20



**Ομελέτα
με αρνίσια
συκωταριά**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ
ΣΕΛΙΔΑ 22

**Κουπέπια, αμπελοντολμάδες,
με κατσικίσιο κιμά και ντομάτα**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 22

**Συκωταριά στο τηγάνι
με φρέσκο κρεμμυδάκι,
δια χειρός Νένας
Ισμυρνόγλου**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 21

**Κοιλίτσες
γιαχνί**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 10523



**Τζιγεροσαρμάδες
εβρίτικοι**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 21

**Γαρδούμια, γλυκάδια
τυλιγμένα με αντεριά**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 22



Ντολμαδάκια γιαλαντζί, από την Πόλη

Τα συνοδεύουμε με δροσερό γιαούρτι ή φρέσκια μυζήθρα, ανακατεμένη με λίγη πάπρικα και ελαιόλαδο.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 1 ώρα

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 1 ώρα + 30´

ΔΥΣΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για περίπου 70 τμχ.)

50 γρ. φρέσκα αμπελόφυλλα, καλά πλυμένα (θα τα βρούμε, προς τα τέλη του Απρίλη, σε λαϊκές αγορές, σε ενημερωμένα μανάβικα και στα μανάβικα μεγάλων σούπερ μάρκετ) ή 450 γρ. αμπελόφυλλα, από βάζο αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
100 ml ελαιόλαδο
50 ml χυμός λεμονιού

Για τη γέμιση

500 γρ. φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
1 ματσάκι δυόσμος + 1/2 ματσάκι μαϊντανός + 1/2 ματσάκι άνηθος, ψιλοκομμένα
2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια, σε φιλά καρέ
150 ml ελαιόλαδο
50 ml χυμός λεμονιού
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
2 φλιτζ. τσαγιού ρύζι Καρολίνα ή νυχάκι, καλά πλυμένο στο σουρωτήρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Αν πάρουμε φρέσκα αμπελόφυλλα, τα ζεματίζουμε σε μια βαθιά κατσαρόλα με μπόλικο νερό που κοχλάζει για περίπου 3 λεπτά, ώστε να μαλακώσουν λίγο και να γίνουν εύκαμπτα.

Αν είναι από βάζο, τα ζεματίζουμε για περίπου 1/2 - 1 λεπτό, ώστε να απομακρύνουμε τη γεύση της άρμης. Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τα αφήνουμε να στραγγίξουν σε ένα σουρωτήρι.

Γέμιση: Σε ένα βαθύ μπολ βάζουμε όλα τα υλικά της γέμισης και τα ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι.

Τυλίγμα + Μαγείρεμα: Ξεδιαλέγουμε τα πιο μεγάλα και σκληρά αμπελόφυλλα (περίπου 15-20) και τα αφήνουμε στην άκρη.

Σε μια επίπεδη επιφάνεια απλώνουμε ένα ένα τα υπόλοιπα αμπελόφυλλα και βάζουμε στο κέντρο τους 1-2 κουτ. γλυκού από τη γέμιση (ανάλογα με το μέγεθός τους). Διπλώνουμε την κορυφή και τις δύο άκρες του φύλλου σε φάκελο και τυλίγουμε σε ρολάκι. Επειδή το ρύζι με το μαγείρεμα θα φουσκώσει, προσέχουμε να μην τυλίξουμε

πάρα πολύ σφικτά το ντολμαδάκι.

Συνεχίζουμε τη διαδικασία μέχρι να τελειώσουν τα φύλλα και η γέμιση. Αν μας περισσέψει γέμιση, τη μαγειρεύουμε σε ένα κατσαρόλακι με λίγο νερό και έτσι έχουμε ένα νόστιμο πιλάφι το οποίο μπορούμε να απολαύσουμε όποτε θέλουμε, ακόμα και όση ώρα περιμένουμε να γίνουν τα ντολμαδάκια!

Σε μια μεγάλη και ρηχή κατσαρόλα στρώνουμε τα μισά από τα αμπελόφυλλα που είχαμε κρατήσει στην άκρη σε 2 στρώσεις, ώστε να καλύψουν καλά τον πυθμένα.

Τακτοποιούμε όμορφα τα ντολμαδάκια στην κατσαρόλα, το ένα δίπλα στο άλλο και μετά σε στρώσεις, και τα περικλύουμε με το ελαιόλαδο, τον χυμό λεμονιού και 500 ml ζεστό νερό.

Τα αλατοπιπερώνουμε και τα σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα αμπελόφυλλα που είχαμε κρατήσει στην άκρη. Έτσι σκεπασμένα δεν θα μαυρίσουν στο μαγείρεμα, αλλά θα διατηρήσουν το ζωνρό χρώμα τους.

Σκεπάζουμε το φαγητό με ένα βαρύ πιάτο, ώστε να συγκρατεί τα ντολμαδάκια στη θέση τους κατά το μαγείρεμα, και, πιέζοντάς το με το χέρι μας, ελέγχουμε τα υγρά του φαγητού, που πρέπει να μισοκαλύπτουν το πιάτο. Συμπληρώνουμε με λίγο ζεστό νερό, αν χρειαστεί.

Βάζουμε την κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά και, μόλις το υγρό κοχλάσει έντονα, χαμηλώνουμε στο ελάχιστο τη φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα με το καπάκι και σιγομαγειρεύουμε για περίπου 1 ώρα και 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν τα αμπελόφυλλα και να μελώσει το ρύζι.

Αποσύρουμε, βγάζουμε το πιάτο, αλλά αφήνουμε τα ντολμαδάκια σκεπασμένα με τα αμπελόφυλλα μέχρι να κρυσώσουν.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Τα φρυγαδέλια της Κέρκυρας, μοσχαρίσιο συκώτι τυλιγμένο σε μπόλια

Τα φρυγαδέλια είναι μεζές με μοσχαρίσιο συκώτι και όχι με την κλασική συκωταριά. Ο Κερκυραίος Αλέξανδρος Κοσκινάς, σεφ στο εστιατόριο *Ταβέρνα 37* στο *Four Seasons Astir Palace Hotel Athens*, μαρινάρει πρώτα το συκώτι σε ένα αρωματικό μείγμα σκόρδου. Η ευαίσθητη δαντέλα της μπόλιας απαιτεί προσεκτικό ψήσιμο, ιδιαίτερα στα κάρβουνα, σε χαμηλή προς μέτρια θράκα, αλλά, αν δεν είμαστε έμπειροι, είναι προτιμότερο να ψήσουμε τα φρυγαδέλια στον φούρνο και μετά στο γκριλ.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30´

ΑΝΑΜΟΝΗ: 5 ώρες, **ΨΗΣΙΜΟ:** 20´

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 6-8 μερίδες)

1 κιλό μοσχαρίσιο συκώτι, καθαρισμένο από ορατές ίνες, κομμένο σε μπαστουνάκια μήκους 5-6 εκ.
2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
1 κουτ. γλυκού ξερή ρίγανη
1 κουτ. γλυκού μπουκόβο γλυκό
1-2 μεγάλα κομμάτια αρνίσια μπόλια
30 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε τα μπαστουνάκια από το συκώτι, το ελαιόλαδο, το σκόρδο, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τη ρίγανη, το μπουκόβο και μπόλικο αλατοπίπερο και ανακατεύουμε καλά. Σκεπάζουμε το μπολ και αφήνουμε σε σχετικά δροσερό μέρος, αλλά εκτός ψυγείου, για 4-5 ώρες, ώστε να μαριναριστεί το συκώτι.

Σκουπίζουμε καλά τις μπόλιες με χαρτί κουζίνας. Τις απλώνουμε σε καθαρή και επίπεδη επιφάνεια και με ένα ψαλίδι κουζίνας κόβουμε σε τετράγωνα κομμάτια με μήκος πλευράς 10 εκ. Στο κάθε κομμάτι βάζουμε από 1 μπαστουνάκι συκώτι, μαζί με τη μαρινάδα που θα πάρει μαζί του, και τυλίγουμε δύο φορές σε ρολό. Με προσοχή δένουμε την κάθε άκρη του ρολού σε κόμπο.

Ψήσιμο στα κάρβουνα: Ετοιμάζουμε καλά χωνεμένη θράκα, μέτριας προς χαμηλής έντασης, δηλαδή το χέρι μας να αντέχει 10-15 δευτερόλεπτα σε απόσταση 10 εκ. από τη θράκα. Λαδώνουμε καλά τη σχάρα που θα χρησιμοποιήσουμε και ακουμπάμε πάνω τους τα φρυγαδέλια. Τα ψήνουμε μέχρι να ροδίσει ωραία η μπόλια και να ψηθεί το συκώτι εσωτερικά, αλλά χωρίς να στεγνώσει, γυρίζοντάς τα πολύ συχνά και προσεκτικά. Δοκιμάζουμε αν είναι έτοιμα κόβοντας ένα στη μέση: πρέπει να είναι ανοιχτόχρωμο και ζουμερό.

Ψήσιμο στον φούρνο: Λαδώνουμε ένα μεγάλο και ρηκό ταψί (ή το στρώνουμε με λαδόκολλα) και ακουμπάμε εκεί τα φρυγαδέλια. Ψήνουμε σε φούρνο προθερμασμένο στους 170°C μέχρι να ροδίσει ωραία η μπόλια, γυρίζοντάς τα μία φορά. Γυρίζουμε τη λειτουργία του φούρνου στο γκριλ και ψήνουμε για 5 λεπτά χωρίς γύρισμα.

Τα σερβίρουμε αμέσως.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΚΟΣΚΙΝΑΣ

Συκωταριά στο τηγάνι με φρέσκο κρεμμυδάκι, δια χειρός Νένας Ισμυρνογλου

Μεζές απλός και πεντανόστιμος. Μπορούμε να κόψουμε τη συκωταριά σε κομμάτια όποιου μεγέθους θέλουμε – όσο μικρότερα, τόσο συντομότερος ο χρόνος μαγειρέματος.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 35 '

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 10 '

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

1 αρνίσια συκωταριά

1-2 κουτ. σούπας κορν φλάουρ

200-300 γρ. γλυκάδια

200 γρ. φρέσκα κρεμμυδάκια,

λεπτοκομμένα

τα φύλλα από 4 κλωνάρια δυόσμο,

ψιλοκομμένα

4-5 κλωνάρια μάραθος, ψιλοκομμένα

χυμός και ξύσμα από 1 λεμόνι

90 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Με ένα ψαλίδι κόβουμε τη συκωταριά και τα γλυκάδια σε μικρά κομμάτια των 2 εκ. Τα βάζουμε σε μεγάλο μπολ, πασπαλίζουμε με το κορν φλάουρ και ανακατεύουμε απαλά. Περνάμε το μείγμα από ψιλή σήτα, για να απομακρύνουμε την περίσσεια αλευριού.

Σε φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα, κατά προτίμηση αντικοληπτική, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, μέχρι να κάψει. Ρίχνουμε τη συκωταριά με τα γλυκάδια και τσιγαρίζουμε για 3-4 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να ροδίσουν ομοιόμορφα.

Προσθέτουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τσιγαρίζουμε για άλλο 1 λεπτό. Ρίχνουμε και τα μυρωδικά και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλο 1 λεπτό, ανακατεύοντας τακτικά, μέχρι να γίνει η συκωταριά –δοκιμάζουμε και, αν χρειαστεί, μαγειρεύουμε για άλλο 1 λεπτό σε λίγο πιο χαμηλή φωτιά.

Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε τον χυμό και το ξύσμα λεμονιού και σείουμε καλά την κατσαρόλα. Σερβίρουμε αμέσως και συνοδεύουμε με φρυγανισμένο προζυμμένο ψωμί.

NENA ISMYRNOGLOU

Τζιγεροσαρμάδες από τον Έβρο

Ο εβρικός και γενικά θρακιώτικος αυτός μεζές φτιάχνεται με συκωταριά, ρύζι και άφθονα μυρωδικά, που όλα μαζί τυλίγονται σε μπόλιες και ψήνονται στον φούρνο. Έκτακτος μεζές, που σε κάποιες παραλλαγές, στα μισά του ψησίματος αλείφεται με γιαούρτι, όχι μόνο για επιπλέον νοστιμιά, αλλά και για να προστατευθεί η ευαίσθητη μπόλια, η οποία με τη σειρά της δίνει νοστιμάδα και λιπαρότητα στη γέμιση και την προστατεύει από το στέγνωμα. Στην παραλλαγή που μας δίνει εδώ ο Γιώργος Χρυσανίδης, ιδιοκτήτης και σεφ στο εστιατόριο *Μετόχι* στην Αλεξανδρούπολη, το γιαούρτι σερβίρεται ξεχωριστά στο πιάτο, για περισσότερη δροσιά.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 1 ώρα

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ: περίπου 2 ώρες

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 8 μερίδες)

1 αρνίσια συκωταριά

1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

6-7 φρέσκα κρεμμυδάκια, λεπτοκομμένα

1 φλιτζ. τσαγιού ρύζι Καρολίνα Σερρών

1 αρνίσια αντεριά, ψιλοκομμένη

τα φύλλα από 3 κλωνάρια δυόσμο,

ψιλοκομμένα

1 μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος

1 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος

ξύσμα από 1 λεμόνι

3 αρνίσιας μπόλιες

80 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το σερβίρισμα

γιαούρτι αγελαδινό πλήρες

χυμός λεμονιού κατά βούληση

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μεγάλη κατσαρόλα βάζουμε να βράσει άφθονο νερό και μόλις κοκλάσει, ρίχνουμε τη συκωταριά ολόκληρη. Τη βράζουμε για 15 λεπτά, μετρώντας τον χρόνο από τη στιγμή που θα ξαναπάρει βράση το νερό.

Τη βγάζουμε, τη μεταφέρουμε σε ένα σουρωτήρι και το αφήνουμε για 1-2 λεπτά κάτω από κρύο τρεχούμενο νερό, για να κρυσώσει γρήγορα η συκωταριά. Τη στραγγίζουμε, τη σκουπίζουμε σχολαστικά και την ψιλοκόβουμε με ένα ψαλίδι κουζίνας. Αφήνουμε κατά μέρος.

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμύδια, ξερό και φρέσκα, για 4-5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το ρύζι και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς, μέχρι να γυαλίσουν καλά οι κόκκοι του.

Ρίχνουμε τη συκωταριά και την αντεριά, σοτάρουμε σε δυνατή φωτιά για 1-2 λεπτά και ρίχνουμε 500 ml νερό, αλάτι και πιπέρι. Αφήνουμε να πάρει βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε για 15-20 λεπτά, μέχρι να σωθεί το υγρό, ανακατεύοντας μερικές φορές.

Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε τον δυόσμο, τον άνηθο, τον μαϊντανό, αλατοπίπερο και το ξύσμα και ανακατεύουμε καλά. Αφήνουμε το μείγμα να κρυσώσει.

Κόβουμε τις μπόλιες με ψαλίδι σε όσο γίνεται τετράγωνα κομμάτια, με μήκος πλευράς 20 εκ. Με ένα από τα κομμάτια αυτά «ντύνουμε» το εσωτερικό σε ένα μπολάκι, αφήνοντας τις άκρες της μπόλιας να εξέλθουν από τα τοιχώματα.

Βάζουμε στο μπολάκι 1-2 κουτ. σούπας από τη γέμιση. Φέρνουμε τις άκρες της μπόλιας προς το κέντρο, καλύπτοντας εντελώς τη γέμιση και φτιάχνοντας έναν σαρμά. Τον βάζουμε σε μεγάλο ταψί στρωμένο με λαδόκολλα, με τις άκρες του τυλίγματος προς τα κάτω. Συνεχίζουμε με τα υπόλοιπα υλικά μέχρι να τελειώσουν. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 °C. Ψήνουμε τους τζιγεροσαρμάδες για περίπου 1 ώρα, μέχρι να ροδίσουν. Αν δούμε ότι οι μπόλιες ροδίζουν έντονα από νωρίς, σκεπάζουμε το ταψί χαλαρά με ένα κομμάτι αλουμινοχαρτο, το οποίο αφαιρούμε προς το τέλος του ψησίματος.

Σερβίρουμε τους σαρμάδες ζεστούς. Τους ραντίζουμε με λίγο χυμό λεμονιού και συνοδεύουμε με δροσερό γιαούρτι.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΡΥΣΑΝΙΔΗΣ

Κουπέπια – Οι κυπριακοί αμπελοντολμάδες, με κατσικίσιο κιμά και ντομάτα

Τα ανοιξιάτικα κυπριακά ντολμαδάκια με κιμά και ρύζι μοσχοβολάνε άνοιξη και γιορτή. Ο Χριστόφορος Πέσκιας μάς λέει ότι παλιά το κατσικίσιο κρέας για τα κουπέπια το ψιλόκοβαν με δύο μαχαίρια (δεν το κιμαδοποιούσαν δηλαδή), με ακόμη πιο απολαυστική αίσθηση στην κάθε μπουκιά.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 1½ ώρα

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 1½ ώρα

ΔΥΣΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 60 κομμάτια)

60 μεγάλα κληματόφυλλα φρέσκα (στην εποχή τους) ή από βαζάκι + μερικά ακόμα για την κατσαρόλα

700 γρ. κιμάς κατσικίσιος, περασμένος

μία φορά από τη μηχανή του κιμά

250 γρ. κρεμμύδια ξερά, ψιλοκομμένα

100 γρ. ρύζι γλασέ

100 γρ. πελτές ντομάτας διαλυμένος σε 200 γρ. νερό

250 γρ. κρεμμύδια ξερά, ψιλοκομμένα
τα φύλλα από 1 μάτσο μαϊντανό,
ψιλοκομμένα

τα φύλλα από ½ μάτσο δυόσμο,
ψιλοκομμένα

χυμός από 2-3 λεμόνια

200 γρ. ντομάτα τριμμένη, από βάζο

200 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο λευκό πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Αν χρησιμοποιήσουμε φρέσκα κληματόφυλλα, τα πλένουμε καλά και τα ζεματίζουμε σε δόσεις, σε μια κατσαρόλα με μπόλικο νερό που κοκλάζει, για 2 λεπτά. Τα μεταφέρουμε με τρυπητή κουτάλα σε σουρωτήρι να στραγγίξουν καλά.

Αν χρησιμοποιήσουμε κληματόφυλλα από βαζάκι, τα ξεπλένουμε πολύ καλά. Δεν χρειάζονται ζεμάτισμα.

Σε μια κατσαρόλα τσιγαρίζουμε σε 50 ml από το μετρημένο ελαιόλαδο τα κρεμμύδια σε χαμηλή φωτιά, για 3-4 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε τον κιμά και τον καθουρίζουμε ελαφρώς, μέχρι να γίνει σπυρωτός. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε στον κιμά το ρύζι, τον αραιωμένο πελτέ ντομάτας, τον μαϊντανό, τον δυόσμο, χυμό λεμονιού, αλατοπίπερο και το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε καλά.

Ανοιγουμε ένα ένα τα κληματόφυλλα με τα «νεύρα» προς τα επάνω, βάζουμε 1 κουτ. γλυκού από το μείγμα της γέμισης στη βάση κάθε φύλλου και τη σκεπάζουμε με τις πλευρές του φύλλου που βρίσκονται

αριστερά και δεξιά.

Διπλώνουμε κατόπιν πάνω από τη γέμιση και τις άλλες πλευρές του φύλλου εναλλάξ, συνεχίζοντας μέχρι να γίνει ένα μικρό δεματάκι. Τυλίγουμε με τον ίδιο τρόπο όλα τα φύλλα σφιχτά, για να μην ανοίξουν τα κουπέπια. Στρώνουμε λίγα κληματόφυλλα στον πάτο μας φαρδιάς κατσαρόλας για να μην κολλήσουν τα κουπέπια κατά το μαγείρεμα και τα βάζουμε κυκλικά σε σειρές μέσα στην κατσαρόλα, με την ένωση του τυλίγματος προς τα κάτω για να μην ανοίξουν. Προσθέτουμε την τριμμένη ντομάτα και νερό τόσο ώστε να τα καλύπτει.

Τοποθετούμε ένα πιάτο πάνω στα κουπέπια για να μη διαλυθούν και τα μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 1½ ώρα.

Αποσύρουμε, τα αφήνουμε να κρυώσουν λίγο και σερβίρουμε. Τρώγονται ζεστά ή σε θερμοκρασία δωματίου. Συνοδεύουμε με γιαούρτι και ψωμί.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

Τηνιακή ομελέτα με αρνίσια συκωταριά

«Η αρνίσια συκωταριά ομελέτα είναι ένας εξαιρετικός παραδοσιακός μεζές, ιδανικός για να αξιολογήσουμε τα εντόσθια, ειδικά την περίοδο του Πάσχα. Δεν έλειπε ποτέ από το τραπέζι της Λαμπρής. Είναι στην ουσία μια τηγανιά, που στη συνέχεια δένει με αυγά», εξηγεί η Αντωνία Ζάρπα, ιδιοκτήτρια και σεφ του εστιατορίου *Θαλασσάκι* στην Τήνο, που μας έδωσε τη συνταγή, διευκρινίζοντας ότι «αν ανάβει ο φούρνος για το αρνάκι της ημέρας, τότε η ομελέτα, αντί για το τηγάνι, μπορεί να τελειώσει στον φούρνο».

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20΄

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 30΄

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

500 γρ. συκωταριά αρνίσια
(περίπου 1/2 συκωταριά),

μαζί με λίγα γλυκάδια

6-7 αυγά

1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

2-3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

+ λίγα ακόμη για το σερβίρισμα

120 ml λευκό ξηρό κρασί

2 κουτ. σουπας βούτυρο αγελαδινό

1 κουτ. γλυκού ρίγανη ξερή

λίγα φυλλαράκια μαϊντανού, ψιλοκομμένα,

για το σερβίρισμα

1/2 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βάζουμε να βράσει άφθονο νερό σε μια κατσαρόλα και μόλις κοκλάσει, ρίχνουμε τη συκωταριά και τη ζεματίζουμε για 5-6 λεπτά, μετρώντας τον χρόνο από τη στιγμή που θα ξαναπάρει βράση το νερό. Τη στραγγίζουμε, τη σκουπίζουμε καλά και την κόβουμε σε κομμάτια-μπουκιές.

Σε φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τη συκωταριά για περίπου 10 λεπτά, μέχρι να ροδίσει ομοιόμορφα και να σκορπίσει άρωμα ψητού. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια, ξερό και φρέσκα, και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά, έως ότου μαλακώσουν.

Σβήνουμε με το κρασί, αφήνουμε για 2 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Ρίχνουμε αλατοπίπερο και τη ρίγανη και ανακατεύουμε.

Αδειάζουμε όλο το περιεχόμενο της κατσαρόλας σε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι, προσθέτουμε το βούτυρο και τοποθετούμε σε μέτρια φωτιά.

Παράλληλα, σε ένα μπολ ανακατεύουμε καλά τα αυγά με σύρμα. Τα αδειάζουμε στο τηγάνι και αφήνουμε να ψηθεί και να σταθεροποιηθεί η κάτω πλευρά της ομελέτας για 3-4 λεπτά. Σκεπάζουμε το τηγάνι με ένα μεγάλο καπάκι και με κίνηση γρήγορη αλλά σταθερή την αναποδογυρίζουμε στο καπάκι, με την ψημένη πλευρά προς τα πάνω. Την αφήνουμε να γλιστρήσει προσεκτικά στο τηγάνι και ψήνουμε για άλλα 2-3 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει και η κάτω πλευρά. Αποσύρουμε από τη φωτιά και βάζουμε την ομελέτα σε πιατέλα.

Τη σερβίρουμε ζεστή, πασπαλισμένη με τα επιπλέον φρέσκα κρεμμυδάκια και τον μαϊντανό.

ΑΝΤΩΝΙΑ ΖΑΡΠΑ

Τα γαρδούμια της Νάξου

Με το ίδιο όνομα τα συναντάμε και στην ορεινή Κρήτη. Τα γαρδούμια είναι λωρίδες από την κοιλιά του αμνοεριφίου ή από τα γλυκάδια του, τυλιγμένες με αντεριά, και μαγειρεύονται είτε στην κατσαρόλα είτε στον φούρνο ή, ακόμη πιο νόστιμα, τσιγαρισμένα και κρασάτα στο τηγάνι, όπως μας τα περιγράφει ο Γιάννης Βάσιλας, ιδιοκτήτης και μάγειρας της βραβευμένης από τον *Γαστρονόμο ταβέρνας Αξιώπισσα*.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 40΄

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 30΄

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

300 γρ. γλυκάδια, σε λωρίδες

8-12 εκ.
300 γρ. αρνίσια ή κατσικίσια μπόλια,
σε λωρίδες 8-12 εκ.
700 γρ. αντεριά αρνίσια ή κατσικίσια
χυμός από 1 λεμόνι
200-250 ml λευκό ξηρό κρασί
1 κουτ. σούπας ρίγανη ξερή
50 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Παίρνουμε μία λωρίδα από γλυκάδι και μία από μπόλια και τυλίγουμε γύρω τους σφικτά ένα κομμάτι έντερο μέχρι να τα καλύψουμε εντελώς. Στο τέλος κάνουμε έναν κόμπο για να δέσουμε το έντερο και να στερεώσουμε το γαρδούμι. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία ώπου να τελειώσουν τα υλικά.

Αν θέλουμε, φτιάχνουμε μισά γαρδούμια μόνο με μπόλια και μισά μόνο με γλυκάδια.

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μεγάλο τηγάνι, σε μέτρια φωτιά, και τσιγαρίζουμε τα γαρδούμια σε δύο ή τρεις δόσεις μέχρι να ροδίσουν ελαφρά, γυρίζοντάς τα τακτικά. Βάζουμε όλες μαζί τις δόσεις στο τηγάνι, αλατοπιπερώνουμε και σβήνουμε με το κρασί, το οποίο πρέπει ίσα να τα σκεπάσει. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε και λίγο νερό.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε τα γαρδούμια μέχρι να μαλακώσουν και να απορροφήσουν το υγρό, για 15-20 λεπτά περίπου.

Συνεχίζουμε το μαγείρεμα για λίγα λεπτά ακόμη, μέχρι να ροδίσουν ωραία τα γαρδούμια, γυρίζοντάς τα μερικές φορές για να πάρουν ομοιόμορφα χρώμα και να μην κολλήσουν.

Τα πασπαλίζουμε με τη ρίγανη, σείουμε ελαφρά το τηγάνι και αποσύρουμε. Σερβίρουμε αμέσως.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΒΑΣΙΛΑΣ

Αξιόπικες κοιλίτσες γιαχνί

«Μεζές μερακλίδικος, βάλσαμο σκέτο». Έτσι τον περιγράφει ο Γιάννης Βάσιλας, ιδιοκτήτης και μάγειρας στην ταβέρνα *Αξιόπικσα* στη Νάξο, ο οποίος μας έδωσε και τη συνταγή. «Η γιαγιά μου ξεκλεβε κοιλίτσες από την ετοιμασία της μαγερίτσας και τις φύλαγε για να φτιάξει αυτόν τον μεζέ», θυμάται.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 35 '

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 2 ώρες + 30 '

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 4-6 μερίδες)

2 κοιλίτσες (πατσάδκια), από αρνάκια

ή κατσικάκια γάλακτος
2 ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
μπούκοβο καυτερό, κατά βούληση
2-3 ώριμες ντομάτες, τριμμένες (ή 1
γεμάτη κουτ. σούπας πελτές ντομάτας)
250 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ξεπλύνουμε καλά τις κοιλίτσες κάτω από τρεχούμενο κρύο νερό και τις βάζουμε σε μεγάλη κατσαρόλα. Προσθέτουμε νερό που να τις καλύψει καλά και το ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να πάρει βράση, ξαφρίζοντας για όσο χρειάζεται. Μετρίζουμε τη φωτιά και βράζουμε τις κοιλίτσες για περίπου 1 ώρα. Τις βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τις αφήνουμε σε μια πιπέλα μέχρι να γίνουν χλιαρές. Κρατάμε στην άκρη 2 φλιτζ. τσαγιού από το νερό τους και πετάμε το υπόλοιπο.

Κόβουμε τις κοιλίτσες σε κομμάτια των 2-3 εκ.

Καθαρίζουμε και σκουπίζουμε καλά την κατσαρόλα. Ζεσταίνουμε εκεί το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια για 5-6 λεπτά, μέχρι να ξανθύνουν. Ρίχνουμε όσο μπούκοβο θέλουμε και αντέχουμε, ανακατεύουμε και προσθέτουμε τις κομμένες κοιλίτσες και τις ντομάτες ή τον πελτέ. Ανακατεύουμε και προσθέτουμε από το νερό που κρατήσαμε στην άκρη όσο χρειάζεται απλώς για να τις καλύψει. Αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε το υγρό να πάρει βράση. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε για περίπου 1 ώρα, μέχρι να μαλακώσουν καλά οι κοιλίτσες και να μείνει στην κατσαρόλα ένα δεμένο λαδερό ζουμάκι. Τις σερβίρουμε ζεστές.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΒΑΣΙΛΑΣ

Τα γαρδουμπάκια του Τυρνάβου

Ο Σωτήρης Ευαγγέλου ετοιμάζει τα κλασικά γαρδουμπάκια της ιδιαίτερης πατρίδας του, έναν μεζέ περιωπής, που αργοψήνεται στον φούρνο μέχρι να μείνει με το λαδάκι του –απαραίτητος στο λαμπριάτικο τραπέζι.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 1 ώρα

ΑΝΑΜΟΝΗ: 1-2 ώρες

ΨΗΣΙΜΟ: 1 ώρα + 15 '

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

1 αρνίσια συκωταριά

200 γρ. γλυκάδια

2-3 αντεριές βάρους περίπου 1 κιλού
συνολικά

1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
2 κουτ. σούπας ρίγανη ξερή, τριμμένη
4-5 κόκκοι μπαχάρι, καλά κοπανισμένοι
στο γουδί
λίγο αλεύρι, για το πασπάλισμα
100 ml λευκό ξηρό κρασί
100 ml ελαιόλαδο
αφράτο, ακατέργαστο αλάτι
φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Κόβουμε το κάθε μέρος της συκωταριάς σε μαστουνάκια με μήκος και πάχος όσο ένα δάχτυλο. Με τον ίδιο τρόπο κόβουμε, όσο μπορούμε, και τα γλυκάδια.

Τα βάζουμε όλα σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέτουμε το σκόρδο, τη ρίγανη, το μπαχάρι, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε καλά. Τα αφήνουμε για 1-2 ώρες να μαριναριστούν.

Πιάνουμε από 1 μαστουνάκι από το κάθε μέρος της συκωταριάς, μαζί με 1 κομμάτι από γλυκάδι, και τα κρατάμε με το ένα μας χέρι σαν ματσάκι. Πιάνουμε την άκρη από ένα κομμάτι αντεριά και τυλίγουμε το ματσάκι στη μέση. Το δένουμε προσεκτικά σφικτό κόμπο και τυλίγουμε γύρω γύρω όλο το ματσάκι, καλύπτοντας εντελώς τα μαστουνάκια. Κάνουμε έναν σφικτό κόμπο και κόβουμε την αντεριά που περισσεύει.

Συνεχίζουμε τη διαδικασία με τα υπόλοιπα υλικά μέχρι να τελειώσουν. Για να μη γλιστράνε τα υλικά στη διάρκεια της διαδικασίας, μπορούμε να πασπαλίζουμε τα χέρια μας κάθε τόσο με λίγο αλεύρι.

Τακτοποιούμε όλα τα γαρδουμπάκια που φτιάξαμε σε ένα ταψάκι που να τα χωράει ακριβώς σε μονή στρώση. Περιχύνουμε με το κρασί και το ελαιόλαδο και ρίχνουμε νερό τόσο ώστε απλώς να τα καλύψει.

Σφραγίζουμε το ταψάκι πρώτα με λαδόκολλα και μετά σφικτά με αλουμινόχαρτο και τα ψήνουμε σε φούρνο προθερμασμένο στους 180°C για 50-60 λεπτά. Ξεσκεπάζουμε το ταψί και ψήνουμε για άλλα 10-15 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν ωραία και να μείνουν με το λαδάκι τους. ✓

ΣΩΤΗΡΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ

Αρνί μαρτής
στις αμπελόβεργες

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 28

ΤΑ ΛΑΜΠΡΙΑΤΙΚΑ ΨΗΤΑ

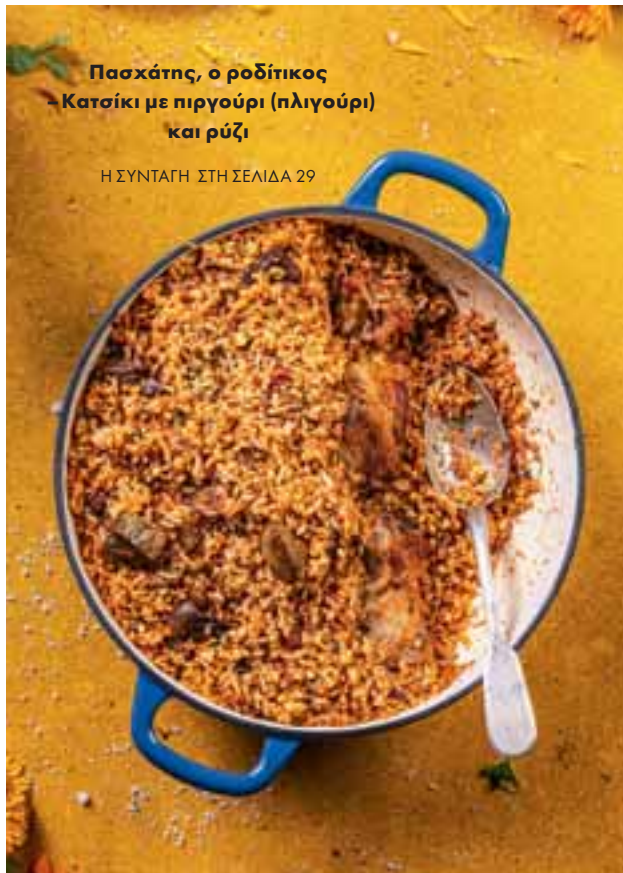
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ - FOOD STYLING: The Eaters Studio/Δημήτρης Αλβανός

Ψήμα, μαρτής, πασχάτης,
οφτό κλέφτικο, μαστέλο, μαϊντανάτο.
Γνωστά και λιγότερο γνωστά πασχαλιάτικα
φουρνιστά από κάθε γωνιά της Ελλάδας.

Οφτό κλέφτικο, με τη
βούλα της Unesco

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 28

ΠΟΥ ΟΛΗ Η ΕΛΛΑΔΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΙ





**Κατσικάκι φουρνιστό
με αγκινάρες**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 30



**Ψήμα – Αρνάκι ψημένο
με ρύζι και μυρωδικά**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 30

Αρνί μαρτίς στις αμπελόβεργες, από τη Ζάκυνθο

Στη Ζάκυνθο, «μαρτί» λένε το αρνάκι 6-8 μηνών που έχει απογαλακτιστεί. Συνήθως το σιγοψήνουν σε χαμηλή φωτιά στον φούρνο ή το μαγειρεύουν στην κατσαρόλα με τις πρώτες φρέσκες ντομάτες. Το σεββίρισμά του συγκεντρώνει τα καλά της ζακυνθίνης γης: πατάτες πηγαντές, ελιές ξιδάτες και σαλάτα με μαρούλι Ρουμάνο (το κλασικό μαρούλι δηλαδή), με μπόλικο νεροκρέμμυδο από το Μπελούσι – το χωριό όπου κατά κόρον καλλιεργείται αυτό το γλυκό και ζουμερό κρεμμύδι – καρδαμούλα (δηλαδή νεροκάρδαμο) και λαδόξυδο από ντόπια υλικά. Είναι συνταγή αγροτική της Ζακύνθου και παραδοσιακά το κρέας ψήνεται σε ξυλόφουρνο. Η Κρύστη Καραγεωργού, σεφ στο εστιατόριο *Προσήλιο* στην πόλη της Ζακύνθου, που μας έδωσε τη συνταγή, δίνει την περιγραφή για ψήσιμο στον οικιακό φούρνο.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30΄

ΑΝΑΜΟΝΗ: 3-8 ώρες

ΨΗΣΙΜΟ: περίπου 5 ώρες

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

2 κιλά αρνί από μπουτί, σε μεγάλα κομμάτια, με το κόκαλο
7 γρ. αλάτι αφράτο, ακατέργαστο
4 γρ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι
100 ml ελαιόλαδο
15 γρ. σκόρδο, σε φετάκια
30 γρ. (περίπου 1 μάτσο) μαϊντανός, ψιλοκομμένος
5 γρ. δεντρολίβανο φρέσκο
7 γρ. θυμάρι φρέσκο
περίπου 10 αμπελόβεργες (αν δεν μένουμε στην ύπαιθρο, τις ζητάμε από παραγωγό της λαϊκής)

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε ένα μεγάλο μπολ, βάζουμε το κρέας, πασπαλίζουμε με το αφράτο αλάτι και το φρεσκοτριμμένο πιπέρι παντού, και το τρίβουμε απαλά με τις παλάμες μας. Στον πολυκόφτη που διαθέτουμε χτυπάμε το ελαιόλαδο, το σκόρδο, τον μαϊντανό, το δεντρολίβανο, το θυμάρι και 1-2 κουτ. σούπας νερό, μέχρι να γίνει μια σχετικά πυκνή πάστα.

Την αδειάζουμε στο μπολ με το κρέας και ανακατεύουμε καλά με τα χέρια μας, ώστε να καλύψει όλα τα κομμάτια. Σκεπάζουμε το μπολ και αφήνουμε το κρέας να μαριναριστεί 3-4 ώρες (ή για όλο το βράδυ) σε σχετικά δροσερό μέρος, όχι απαραίτητα στο ψυγείο.

Ψήσιμο: Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 120°C. Με ένα κοφτερό μαχαιράκι «ξύνουμε» ελαφρά τις αμπελόβεργες για να απομακρύνουμε τους κόμπους τους. Κόβουμε τις βέργες στις διαστάσεις του ταψιού. Τακτοποιούμε τις μισές οριζόντια και τις άλλες μισές επάνω τους, κάθετα, ώστε να φτιάξουμε ένα πλέγμα. Ακουμπάμε εκεί τα κομμάτια του αρνιού, χωρίς να τα σκουπίσουμε από τη μαρινάδα. Σφραγίζουμε το ταψί πρώτα με λαδόκολλα και στη συνέχεια σφικτά με αλουμινόχαρτο.

Ψήνουμε για περίπου 4½ ώρες, μέχρι το κρέας να μαλακώσει καλά. Αν δούμε ότι δεν έχει ροδίσει, ξεσκεπάζουμε το ταψί, ανεβάζουμε τη θερμοκρασία στους 180°C και ψήνουμε για άλλα 30 λεπτά.

Το αφήνουμε να ξεκουραστεί για 10 λεπτά προτού σεββίρουμε.

ΚΡΥΣΤΗ ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΥ

Οφτό κλέφτικο, το κυπριακό, με τη βούλα της UNESCO

Παραδοσιακό πασχαλινό φαγητό, ενταγμένο στον Εθνικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO, που προέρχεται από την περιοχή Αθηνών, κοντά στη Λάρνακα. Είναι, ωστόσο, και φαγητό που συχνά ετοιμάζεται και προσφέρεται σε γάμους. Το συνηθίζουν και σε άλλες περιοχές της Μεγαλονήσου, με διάφορες παραλλαγές. Ψήνεται σε μικρούς παραδοσιακούς, χτιστούς φούρνους, μέσα σε κεραμικά δοχεία ή σε ταψιά, και συνοδεύεται συνήθως από οφτές πατάτες, πουργούρι (πλιγούρι) και γιαούρτι. Το ψήσιμό του παλιά γινόταν με το άνοιγμα μιας κοιλότητας σε πλαγιά ενός πρानού, π.χ. ενός λόφου, στην οποία άναβαν φωτιά με ξύλα μέχρι να γίνει θράκα και πάνω της ακουμπούσαν κλαδιά χαρουπιάς (τερατσιάς, στην κυπριακή διάλεκτο) ή κληματοβέργες. Το κρέας προερχόταν από πρόβατο ηλικίας από ενός έτους και άνω, συνήθως κλεμμένο, το έκοβαν σε κομμάτια, τα αλάτιζαν και τα έβαζαν σε κεραμικά δοχεία, τους παβάδες, που κατασκευάζονταν στον Κόρνο, επίσης κοντά στη Λάρνακα. Έπειτα σφραγίζαν το άνοιγμα της κοιλότητας (και έτσι δεν φαινόταν οι καπνοί και οι ατμοί) και άφηναν τα κομμάτια να ψηθούν για πολλές ώρες, ώστε το ψαχνό να γίνει αφράτο και εξαιρετικά νόστιμο. Μόλις ψηνόταν, το ξέθαβαν και το έτρωγαν καθισμένοι σε πέτρες ολόγυρα στη θράκα, συνοδεύοντας με κονιάκ. Τη συνταγή, προσαρμοσμένη φυσικά για οικιακό φούρνο, μας έδωσε ο Κύπριος σεφ μας Χριστόφορος Πέσκιας.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20΄

ΨΗΣΙΜΟ: 10 ώρες + 40΄

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 6-8 μερίδες)

2-3 ολόκληρες ωμπολάτες από αρνάκι γάλακτος ή ακόμη και από ζυγούρι
2 ξερά κρεμμύδια, καθαρισμένα, κομμένα στη μέση
2 κλωνάρια φρέσκο θυμάρι
6 σκελίδες σκόρδο, καθαρισμένες και ολόκληρες, σπασμένες
100 ml λευκό ξηρό κρασί
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε το γκριλ του φούρνου σε χαμηλή θερμοκρασία. Αλατίζουμε καλά τα κομμάτια του κρέατος και τα τρίβουμε με τις παλάμες μας για να απορροφήσουν καλύτερα το αλάτι. Τα στερεώνουμε στη σχάρα του φούρνου (τοποθετώντας στη βάση του φούρνου ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο για να πέφτει το λίπος) και ψήνουμε για 30 λεπτά, γυρίζοντας τα κομμάτια μερικές φορές, μέχρι να πάρουν το πρώτο, αλλά αρκετά βαθύ ρόδισμα από όλες τις πλευρές. Τα βγάζουμε από το γκριλ και τα πασπαλίζουμε παντού με πιπέρι.

Βάζουμε να ζεσταθεί καλά ένα σκέτο αντικολητικό πηγάρι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και μόλις κάψει καλά και αχνίσει, ακουμπάμε εκεί τα κρεμμύδια, με τις κομμένες πλευρές προς τα κάτω. Ψήνουμε τα κομμάτια πολύ καλά, γυρίζοντάς τα αρκετές φορές μέχρι σχεδόν να καούν, να καψαλιστούν καλά. Αποσύρουμε από τη φωτιά.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 90°C, δηλαδή σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία.

Βάζουμε με τα κομμάτια του αρνιού σε βαθύ ταψί ή σε ευρύχωρη γάστρα. Τακτοποιούμε γύρω του τα καψαλισμένα κρεμμύδια, τα κλωνάρια θυμαριού και τα σκόρδα, που κλώνουμε στις πτυχές των κομματιών του κρέατος. Περιχύνουμε με το κρασί.

Σφραγίζουμε καλά το ταψί, πρώτα με δύο φύλλα λαδόκολλα και έπειτα πολύ σφικτά με αλουμινόχαρτο. Αν χρησιμοποιήσουμε γάστρα, τη σφραγίζουμε ως εξής: φτιάχνουμε ένα αραιό μείγμα από απλό αλεύρι και νερό, που να μοιάζει με γλάσο αραιό, ένα είδος «αλευρόκολλας». Αλείφουμε γενναϊόδωρα το χείλος της γάστρας με το μείγμα αυτό και κλείνουμε καλά με το καπάκι της. Καθώς θερμαίνεται το μείγμα αυτό, θα ψηθεί και θα σφραγίσει το σκεύος. Το ζητούμενο είναι να μη διαφύγουν καθόλου υδρατμοί, ώστε να προσομοιώσουμε το πολύωρο, ολονύχτιο ψήσιμο που γινόταν παλιά στον χτιστό φούρνο (βλ. εισαγωγική συνταγή).

Ψήνουμε για 10 ώρες (σχεδόν όλο το βράδυ δηλαδή).

Βγάζουμε το σκεύος από τον φούρνο και αφήνουμε το φαγητό να κρυσώσει αρκετά, για 2-3 ώρες. Προθερμαίνουμε ξανά τον φούρνο στους 220°C και ξεσφραγίζουμε το σκεύος. Ψήνουμε για 10-12 λεπτά, μέχρι το κρέας να ζεσταθεί ξανά και να πάρει χρώμα.

Το σερβίρουμε ζεστό.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

Πασχάτης, ο ροδίτικος – Κασιόκι με πιργούρι (πλιγούρι) και ρύζι

Στα περισσότερα νησιά γεμίζουν το κασιόκι με ρύζι. Όχι όμως στη Ρόδο. Στη Ρόδο φτιάχνουν τον Πασχάτη και... γεμίζουν το ρύζι με το κασιόκι. Το κρέας δηλαδή σιγοψήνεται ανάμεσα σε στρώσεις ρυζιού και πιργουριού, και μάλιστα για όλο το βράδυ!

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20΄

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 30΄

ΨΗΣΙΜΟ: 8½ ώρες

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 10-12 μερίδες)

3 κιλά κασιόκι μεγαλούτσικο,

όχι γάλακτος, από μπούτι και σπάλα, με το κόκαλο, σε μεγάλα κομμάτια

2 κρεμμύδια ξερά, ψιλοκομμένα

4 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα

1 κασιόκισια συκωταριά,

κομμένη σε μικρούς κύβους

1 φλιτζ. τσαγιού συμπυκνωμένος

χυμός ντομάτας

500 γρ. πιργούρι (πλιγούρι)

500 γρ. ρύζι κίτρινο, παρμπούλντ,

για πιλάφι

1 μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος (κρατά-

με τα κλωνάρια, ολόκληρα, στην άκρη)

1 μάτσο δυόσμος, ψιλοκομμένος (κρατά-

με τα κλωνάρια, ολόκληρα, στην άκρη)

100 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Αλατοπιπερώνουμε καλά τα κομμάτια της γίδας και τα τρίβουμε με τις παλάμες μας για να απορροφήσουν καλύτερα το αλατοπίπερο.

Σε μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και τσιγαρίζουμε τα ξερά κρεμμύδια για 2-3 λεπτά, μέχρι να γυαλίσουν. Προσθέτουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τσιγαρίζουμε για 1-2 λεπτά ακόμη.

Ρίχνουμε τη συκωταριά και την τσιγαρίζουμε για 6-8 λεπτά, ανακατεύοντας

τακτικά, μέχρι να ροδίσει καλά και ομοιόμορφα. Προσθέτουμε τη ντομάτα και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά. Ρίχνουμε το πλιγούρι, το ρύζι, τα ψιλοκομμένα μυρωδικά και αλατοπίπερο και μαγειρεύουμε για άλλα 5 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά, χωρίς να προσθέσουμε άλλο υγρό. Αποσύρουμε από τη φωτιά.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C.

Σε μια μεγάλη γάστρα ή σε ένα μεγάλο και βαθύ ταψί στρώνουμε ομοιόμορφα το 1/3 της ποσότητας της γέμισης. Επάνω τακτοποιούμε τα κομμάτια της γίδας. Τα καλύπτουμε ομοιόμορφα με την υπόλοιπη γέμιση. Περιχύνουμε με 1/2-1 φλιτζ. τσαγιού νερό και σκορπίζουμε σε όλη την επιφάνεια της γέμισης τα κλωνάρια άνηθου και δυόσμου.

Σφραγίζουμε τη γάστρα με το καπάκι της ή το ταψί πρώτα με λαδόκολλα και στη συνέχεια σφιχτά με αλουμινόχαρτο.

Ψήνουμε για 30 λεπτά. Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 150°C και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 8 ώρες (όλο το βράδυ).

Ξεσκεπάζουμε το σκεύος, αφαιρούμε τα κλωνάρια των μυρωδικών και σερβίρουμε.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΡΟΥΜΟΥΧΗΣ -

ΚΩΣΤΑΣ ΚΑΨΑΝΑΚΗΣ

Συγγραφείς του βιβλίου *Μακριά μυρωδιά*.

Η μαγειρική κληρονομιά της Ρόδου

Αναφιώτικο κασιόκι στη γάστρα με λαδοτύρι και σκόρδο

«Στον αναφιώτικο ξυλόφουρνο βάζουν και ψήνουν συνήθως δύο γάστρες με κασιόκι. Την πρώτη τη φουρνίζουν το μεσημέρι του Μεγάλου Σαββάτου και “μπουμπουνίζουν” τη φωτιά, για να φάνε το βράδυ της Ανάστασης. Την άλλη γάστρα τη φουρνίζουν όταν πέσει η θερμοκρασία του φούρνου και αφήνουν το κασιόκι μέσα όλο το βράδυ. Όταν είναι έτοιμο, το ταιμπολογάνε όρθιο, γιατί το γλέντι γίνεται δίπλα στο φουρνί, αμέσως μόλις ανοίξει και βγει το φαγητό». Ε.Κ.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15΄

ΨΗΣΙΜΟ: 2½ ώρες

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 10-12 μερίδες)

μισό κασιόκι, κομμένο σε δύο

ή τρία κομμάτια, περίπου 6 κιλά

8 σκελίδες σκόρδο, καθαρισμένες

800 γρ. σκληρό τυρί Ανάφης ή λαδοτύρι

Λέσβου, σε μέτριες φέτες

περίπου 80 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

λίγες κληματοβεργες

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 250°C. Λαδώνουμε και αλατοπιπερώνουμε καλά το κασιόκι μέσα-έξω. Το χαράζουμε σε οκτώ σημεία και μπήγουμε μέσα ολόκληρες τις σκελίδες του σκόρδου. Στον πάτο της γάστρας βάζουμε λίγες κληματοβεργες και ακουμπάμε πάνω το κρέας. Χώνουμε ανάμεσα και πάνω στο κρέας τις φέτες του τυριού. Βρέχουμε μια λαδόκολλα και σκεπάζουμε το κασιόκι, φροντίζοντας οι άκρες της λαδόκολλας να μείνουν μέσα στη γάστρα. Κλείνουμε με το καπάκι της και φουρνίζουμε στον καυτό φούρνο για 1 ώρα. Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στους 130°C και ψήνουμε για ακόμα 1½ ώρα.

ΕΦΗ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ

Αρνί με πατάτες, λιτό, ηπειρώτικο

Λιτοί και απέριπτοι στην Ήπειρο, χωρίς πολλά μπαχάρια και μυρωδικά ψήνουν το αρνάκι στον φούρνο, περικυμμένο με πλούσιο βούτυρο, για ρωμαλέα νοστιμιά.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20΄

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ: περίπου 2 ώρες

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

2.500 γρ. σπάλα αρνιού,

σε ένα ενιαίο κομμάτι

2 κιλά πατάτες, κομμένες κυδωνάτες

4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες

1 κουτ. σούπας θυμάρι ή φρέσκο

δεντρολίβανο ψιλοκομμένο ή ρίγανη

ό κουτ. σούπας βούτυρο αιγοπρόβειο,

λιωμένο, ή αεγάδας

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190°C.

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το σκόρδο, το μισό μυρωδικό της αρεσκείας μας και 2 κουτ. σούπας από το βούτυρο και αλείφουμε όλο το κρέας, κάνοντάς του «μασάζ» με τα χέρια μας. Το αλατοπιπερώνουμε γενναιόδωρα.

Στο μεγάλο ταψί του φούρνου ανακατεύουμε τις πατάτες με το υπόλοιπο βούτυρο, αλατοπίπερο και το υπόλοιπο μυρωδικό και τις τακτοποιούμε σε μία στρώση. Βάζουμε το αρνί πάνω από τις πατάτες και ρίχνουμε περίπου 400 ml νερό. Φουρνίζουμε και ψήνουμε για περίπου 2 ώρες και 15 λεπτά. Αν κατά τη διάρκεια του ψησίματος το κρέας «καρπάξει», το σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο.

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΣΙΑΦΚΑΣ

Κατσικάκι φουρνιστό από την Κρήτη, με αγκινάρες

Συνήθως ανά την Ελλάδα τα αμνοερίφια με αγκινάρες γίνονται στην κατσαρόλα, αυγοκομμένα ή μπ. Στην Κρήτη όμως, καθώς και στη Μάνη, τα φουρνίζουν, για έξτρα καπνιστή νοστιμιά και τραγανή κρούστα. Η συνταγή αυτή είναι από τη Μεσαρά Ηρακλείου.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15΄
ΨΗΣΙΜΟ: 2½ ώρες
ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 8 μερίδες)
2 κατσικίσια μπουτία (περίπου 2 κιλά το καθένα με το κόκαλο), καλά πλυμένα
20 καρδιές αγκινάρες
2 ματσάκια φρέσκια ρίγανη ή 2 κουτ. σούπας ξερή, τριμμένη
60 ml κρασί λευκό, ξηρό

Για το άλειμμα
60 ml ελαιόλαδο
30 ml χυμός λεμονιού
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά για το άλειμμα και το απλώνουμε πάνω στα δύο μπουτία. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C. Στρώνουμε σε ένα μεγάλο ταψί τη μισή ποσότητα της φρέσκιας ή ξερής ρίγανης, βάζουμε από πάνω το κρέας και σκεπάζουμε με την υπόλοιπη ρίγανη. Τακτοποιούμε δίπλα στο κρέας τις αγκινάρες και περιχύνουμε με το κρασί.

Σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για περίπου 1 ώρα και 20 λεπτά.

Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο με προσοχή για να μην καούμε και συνεχίζουμε το ψήσιμο για άλλα 20 λεπτά, μέχρι να ροδίσει το φαγητό.

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΑΓΓΑΝΑΣ

Μαστέλο, το σιφναϊκό αρνάκι - οι Κυκλάδες στα καλύτερά τους

Το εμβληματικό αρνάκι της Σίφνου, το μαστέλο, έχει πάρει το όνομά του από το πλήνιο βαθύ σκεύος μέσα στο οποίο το σιγοψήνουν στον ξυλόφουρνο όλη νύχτα. Δεν έχει λάδι, αλλά μια γενναία ποσότητα κρασιού. Είναι ένα αριστούργημα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15΄
ΨΗΣΙΜΟ: 3 ώρες
ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)
2 κιλά αρνί, από μπούτι και σπάλα με το κόκαλο, σε μέτρια κομμάτια
300 ml κρασί κόκκινο ξηρό, κατά προτίμηση Μανδηλαριά
1 μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220°C. Κόβουμε μερικές αμπελόβεργες στις διαστάσεις της γάστρας. Τακτοποιούμε τις μισές οριζόντια και τις άλλες μισές επάνω τους, κάθετα, ώστε να φτιάξουμε ένα πλέγμα. Αν δεν έχουμε, βάζουμε μια σχάρα που να χωράει.

Σε βαθύ μπολ ρίχνουμε το κρασί και το κρέας και του κάνουμε μασάζ με τα χέρια μας. Βγάζουμε το κρέας, το αλατοπιπέρωνουμε γενναϊόδωρα και το πασπαλίζουμε με τον άνηθο παντού.

Το τακτοποιούμε στο σκεύος, πάνω στη σχάρα ή στις βέργες. Περιχύνουμε με το κρασί, κλείνουμε με το καπάκι και ψήνουμε για 1 ώρα. Χαμηλώνουμε τη φωτιά στους 170°C και ψήνουμε για άλλες 2 ώρες, μέχρι να μαλακώσει το κρέας.

Το συνοδεύουμε με πατάτες τηγανητές ή φούρνου.

ΜΑΡΩ ΛΕΜΠΕΣΗ-ΝΑΡΛΗ

Ψήμα Χαλκιδικής – Αρνάκι ψημένο με ρύζι και μυρωδικά

Το λένε και «αγιωργίτικο», καθώς οι δύο αυτές γιορτές πέφτουν πάντα κοντά, είναι εξίσου σημαντικές και δικαιολογούσαν άλλοτε το σφάξιμο ενός αρνιού. Το αρνάκι ψήνεται πάνω σε ένα στρώμα από ρύζι, αρωματισμένο με μυρωδικά και νοστιμισμένο από τα ζουμάκια του αρνιού από πάνω του.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30΄
ΨΗΣΙΜΟ: περίπου 2 ώρες
ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)
2 κιλά αρνάκι, από μπούτι ή σπάλα, σε μεγάλα κομμάτια
1 κουτ. σούπας μουστάρδα
1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
20 φρέσκα κρεμμυδάκια, λεπτοκομμένα
1 μάτσο μάραθος, ψιλοκομμένος
1 μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος
1 μάτσο δυόσμος, ψιλοκομμένος
400 γρ. ρύζι κίτρινο (παρμπούλντ) για πιλάφι, καλά ξεπλυμένο σε λεπτό σουρωτήρι, στραγγισμένο και στεγνό
60 γρ. βούτυρο αιγοπρόβειο ή αγελαδινό

χυμός από 2 λεμόνια
100 ml ελαιόλαδο
αφράτο, ακατέργαστο αλάτι,
φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε τα κομμάτια του κρέατος, τα αλατοπιπέρωνουμε καλά και τα τρίβουμε με τις παλάμες για να απορροφήσουν καλύτερα τις γεύσεις. Προσθέτουμε τη μουστάρδα και ανακατεύουμε με τις παλάμες μας για να καλυφθούν τα κομμάτια καλά. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Μεταφέρουμε τα κομμάτια του αρνιού σε μια γάστρα ή σε ένα ευρύχωρο ταψί. Περιχύνουμε με το μισό ελαιόλαδο, προσθέτουμε 300 ml νερό και σκεπάζουμε τη γάστρα με το καπάκι της (ή σφραγίζουμε το ταψί πρώτα με λαδόκολλα και στη συνέχεια σφιχτά με αλουμινόχαρτο). Ψήνουμε για 1 ώρα.

Παράλληλα, σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια (ξερό και φρέσκα) για 3-4 λεπτά, μέχρι να μαραθούν. Ρίχνουμε τον μάραθο, τον άνηθο και τον δυόσμο και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το ρύζι και συνεχίζουμε το τσιγάρισμα για 2-3 λεπτά. Αποσύρουμε από τη φωτιά.

Μόλις περάσει η 1 ώρα ψήσιματος του κρέατος, βγάζουμε το σκεύος από τον φούρνο, το ξεσκεπάζουμε και μοιράζουμε το μείγμα ρυζιού ανάμεσα στα κομμάτια. Προσθέτουμε νερό τόσο ώστε απλώς να καλύψει εντελώς το ρύζι, ραντίζουμε με τον χυμό των λεμονιών και αλατοπιπέρωνουμε. Σκορπίζουμε τα κομματάκια βουτύρου και ξαναβάζουμε το ταψί στον φούρνο, ξεσκέπαστο. Συνεχίζουμε το ψήσιμο για άλλα 40-50 λεπτά, μέχρι το ρύζι να απορροφήσει όλο το υγρό. Βγάζουμε το σκεύος από τον φούρνο, το σκεπάζουμε χαλαρά με αλουμινόχαρτο και το αφήνουμε στην άκρη για 10 λεπτά προτού σερβίρουμε, για να ξεκουραστεί το φαγητό.

ΣΩΤΗΡΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ

Αρνί μαϊντανάτο, κερκυραϊκό

Στη Μακεδονία ετοιμάζουν το αρνάκι με μαϊντανό στην κατσαρόλα, ενώ στην Κέρκυρα το φουρνίζουν μαζί με πατάτες, καρότα και κρασί, σε ένα πληθωρικό, λαμπριάτικο φουρνιστό.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30΄
ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ: 2 ώρες + 30΄
ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ



Αρνί μαϊντανάτο

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 30

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

2.500 γρ. αρνάκι γάλακτος, κομμένο σε κομμάτια-μερίδες, με το κόκαλο
1½ μεγάλο μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος
3 ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
1/2 κουτ. γλυκού κύμινο σε σκόνη
1,5 κιλό πατάτες, καθαρισμένες, κομμένες κυδωνάτες
5-6 μέτρια καρότα, κομμένα κατά μήκος στη μέση
150 ml λευκό ξηρό κρασί
80 γρ. βούτυρο αγελαδινό, κατά προτίμηση Κερκύρας
70 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C.

Αλατοπιπερώνουμε το κρέας. Σε μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τον μαϊντανό, τα κρεμμύδια, τα σκόρδα, το κύμινο και αλατοπίπερο μέχρι να αναμειχθούν καλά. Με τη μύτη του μαχαιριού κάνουμε μπόλικες, σχετικά βαθιές σχισμές στο κρέας και με ένα κουταλάκι τις γεμίζουμε με όσο από το μείγμα μαϊντανού χωράνε. Το υπόλοιπο (που θα είναι πάνω από το μισό) το αφήνουμε κατά μέρος.

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε μαζί το ελαιόλαδο και το βούτυρο, σε δυνατή φωτιά, και σοτάρουμε το κρέας για 8-10 λεπτά, μέχρι να ροδίσει παντού. Προσθέτουμε τις πατάτες και τα καρότα και

σοτάρουμε για άλλα 3-4 λεπτά. Σβίνουμε με το κρασί, αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ για 1-2 λεπτά και ρίχνουμε 200 ml νερό.

Προσθέτουμε το υπόλοιπο μείγμα μαϊντανού και ανακατεύουμε. Αποσύρουμε από τη φωτιά. Αδειάζουμε το περιεχόμενο της κατσαρόλας σε ένα βαθύ ταψί και το σκεπάζουμε με χαρτί ψησίματος και στη συνέχεια σφικτά με αλουμινόχαρτο.

Ψήνουμε για περίπου 1 ώρα και 30 λεπτά, μέχρι να γίνει το κρέας. Ξεσκεπάζουμε το ταψί και ψήνουμε για άλλα 20 λεπτά, μέχρι να ροδίσει, προσέχοντας να μη στεγνώσει και «αρπάξει».

Το σερβίρουμε ζεστό. ✓

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΚΟΣΚΙΝΑΣ

Η ΚΛΑΣΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΤΣΑ

Τι σοφή επινόηση η μαγειρίτσα.
Γεφυρώνει τέλεια τη νηστεία με την
κρεοφαγία και αξιοποιεί τα φρέσκα,
μυρωδάτα χορταράκια της εποχής.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ – FOOD STYLING: Αμαρυλλίς Τσέγκου



Μαγειρίτσα κλασική, με τα μαρούλια, σε ζωμό από αρνίσιο κεφαλάκι

Η κλασική ελληνική μαγειρίτσα, με μαρούλι, μάραθο, δυόσμο, μπόλικα φρέσκα κρεμμυδάκια και άλλες νοστιμιές, φτιαγμένη καταπώς της πρέπει: πυκνή και μυρωδάτη, μαγειρεμένη σε ζωμό από αρνίσιο κεφαλάκι. Εναλλακτικά, βράζουμε σε νερό, αλλά το κεφαλάκι ενισχύει τη νοστιμιά της σούπας.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 40΄

ΑΝΑΜΟΝΗ: 1 ώρα

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 1 ώρα + 40΄

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 6-8 μερίδες)

Για τον ζωμό

1 αρνίσιο κεφαλάκι - ζητάμε από τον χασάπη να το ραγίσει με τον μπαλτά στη μέση, χωρίς να το ανοίξει τελείως

2 λίτρα νερό

1 κλωνάρι φασκόμηλο

Για τη μαγειρίτσα

1 αρνίσια συκωταριά

300 γρ. αντεριά, ψιλοκομμένη

150 γρ. γλυκάδια, ψιλοκομμένα

600 γρ. φρέσκα κρεμμυδάκια, λεπτοκομμένα

2 μεγάλα μαρούλια, πολύ ψιλοκομμένα (για να στέκονται στο κουτάλι)

60 γρ. ρύζι για σούπα (προαιρετικά)

1 μάτσο μάραθος, ψιλοκομμένος

2 μικρές μαραθόριζες, ψιλοκομμένες
τα φύλλα από 10 κλωνάρια δυόσμο, ψιλοκομμένα

2-3 αυγά, χωριστά οι κρόκοι από τα ασπράδια

80 ml χυμός λεμονιού

90 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ζωμός: Αφήνουμε το κεφαλάκι σε μια λεκάνη με μπόλικο κρύο νερό για περίπου 1 ώρα, ώστε να απομακρυνθεί το αίμα. Το ξεπλένουμε καλά, το βάζουμε σε μεγάλη κατσαρόλα με τα 2 λίτρα νερό και ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να πάρει βράση. Ξαφρίζουμε σχολαστικά, χαμηλώνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε το φασκόμηλο και σιγοβράζουμε για 45 λεπτά. Αφαιρούμε το κεφαλάκι και βράζουμε τον ζωμό μόνο του για άλλα 5 λεπτά σε δυνατή φωτιά, τον σουρώνουμε και τον διατηρούμε

ζεστό σε μια μικρότερη κατσαρόλα. Το κεφαλάκι το ανοίγουμε στη μέση και το ξεψαχνίζουμε (μυαλά, μάγουλα και γλώσσα) και τα κρατάμε για μεζέ, με λαδολέμονο και αλατοπίπερο.

Μαγειρίτσα: Με ένα ψαλίδι κουζίνας ψιλοκόβουμε τη συκωταριά σε κομματάκια του 1 εκ.

Πλένουμε και σκουπίζουμε την κατσαρόλα όπου βράσαμε τον ζωμό. Ζεσταίνουμε εκεί το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και τσιγαρίζουμε τη συκωταριά για 2-3 λεπτά, μέχρι να ροδίσει. Τη βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και την αφήνουμε σε ένα μπολ.

Ρίχνουμε στην κατσαρόλα την αντεριά και τα γλυκάδια και τα τσιγαρίζουμε για 2-3 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν απαλά. Μετριάζουμε τη φωτιά, προσθέτουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και συνεχίζουμε το τσιγάρισμα για άλλα 6-7 λεπτά. Προσθέτουμε τα μαρούλια και τα αχνίζουμε στα υγρά που θα βγάλουν, για 2-3 λεπτά, ανακατεύοντας μερικές φορές.

Ρίχνουμε στην κατσαρόλα 3 φλιτζ. τσαγιού από τον ζεστό ζωμό, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για περίπου 30 λεπτά, με σκεπασμένη κατσαρόλα. Αν χρησιμοποιήσουμε το ρύζι, το ρίχνουμε στα μισά του μαγειρέματος, στα 15 λεπτά. Αν χρειαστεί, συμπληρώνουμε με λίγο ακόμη ζωμό, για να έχουμε ζουμί για το αυγολέμονο. Περίπου 10 λεπτά πριν περάσει το μισάωρο μαγείρεμα, ρίχνουμε και την τσιγαρισμένη συκωταριά μαζί με τα ζουμάκια της. Ρίχνουμε επίσης τον μάραθο, τις μαραθόριζες και τον δυόσμο και αλατοπιπερώνουμε. Αποσύρουμε από τη φωτιά και διατηρούμε τη σούπα ζεστή.

Σε ένα μπολ χτυπάμε με το μίξερ χειρός τους κρόκους με τον χυμό λεμονιού μέχρι να δέσουν ελαφρά.

Καθαρίζουμε τα κτυπητήρια και σε άλλο μπολ χτυπάμε τα ασπράδια σε σφιχτή μαρέγκα. Την προσθέτουμε στο μείγμα των κρόκων, σε δύο δόσεις, ανακατεύοντας με ελαστική σπάτουλα.

Ρίχνουμε στο αυγολέμονο αργά όσο καυτό ζουμί μπορούμε από την κατσαρόλα, μέχρι το αυγολέμονο να ζεσταθεί. Το αδειάζουμε στην κατσαρόλα με το φαγητό και σείουμε καλά για να ενωθεί με το υπόλοιπο ζουμί. Αφήνουμε το φαγητό να σταθεί για 5-10 λεπτά και μοιράζουμε σε βαθιά πιάτα. Ραντίζουμε με λίγες σταγόνες ελαιόλαδο και σερβίρουμε. **Υ**

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Μαργαρίτες, παπαρούνες, ξινήθρες, αλλά και κρεμμυδόφυλλα, αμυγδαλόφυλλα, παντζάρια, κουρκουμάς: Όλα τα παραδοσιακά κόλπα για να βάψουμε με φυσικές μπογιές τα πασχαλινά αυγά.

ΑΠΟ ΤΗ Νικολέτα Μακρυωνίτου

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΗ: Φίλιππος Αβραμίδης

ΟΙ ΑΠΙΘΑΝΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΠΟΥ ΒΑΦΟΥΜΕ ΑΥΓΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΤΟ ΒΑΨΙΜΟ ΤΩΝ ΑΥΓΩΝ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΧΡΩΣΤΙΚΕΣ, προερχόμενες από άγρια λουλουδία, λαχανικά ή μπαχαρικά, έχει μια συγκεκριμένη μεθοδολογία, που είναι λίγο-πολύ παρόμοια, ασχέτως της χρωστικής που θα επιλέξουμε. Το υλικό που περιέχει το χρώμα σιγοβράζει σε άφθονο νερό, στο οποίο προστίθεται στο τέλος και ξίδι (απαραίτητο συστατικό, που βοηθά τη βαφή να κάτσει πιο εύκολα πάνω στο τσόφλι και να σταθεροποιηθεί). Μετά από περίπου 1 ώρα σιγανού βρασμού, το νερό θα έχει χρωματιστεί επαρκώς. Το αφήνουμε να κρυώσει για ένα βράδυ – αν θέλουμε πιο έντονη και βαθιά απόχρωση, δεν το σουρώνουμε, ώστε το υλικό που επιλέξαμε να εκχυλιστεί κι άλλο και να βγάλει περισσότερο χρώμα. Στη συνέχεια βράζουμε τα αυγά μέσα στο χρωματισμένο νερό για περίπου 20 λεπτά. Είναι σημαντικό να επιλέξουμε λευκά αυγά, να φροντίσουμε να βρίσκονται σε θερμοκρασία δωματίου και να είναι καλά πλυμένα και με καθαρά κελύφη πριν τα βράσουμε. Θα πρέπει το νερό να τα καλύπτει οπωσδήποτε κατά δύο δάχτυλα και να μη χοροπηδούν όσο βράζουν, γιατί θα σπάσουν. Αφού κλείσουμε το μάτι, τα αφήνουμε μέσα στο νερό να κρυώσουν. Όσο περισσότερο μείνουν, τόσο πιο έντονο θα βγει το χρώμα τους. Στο τέλος, για να είναι γυαλιστερά, τα αλείφουμε με ελαιόλαδο.

Οι αποχρώσεις του κόκκινου

Οι πιο γνωστές φυσικές μέθοδοι βαψίματος των αυγών είναι με **παντζάρια** και με **κρεμμυδόφυλλα**. Τα μεν παντζάρια βάφουν το κέλυφος ροζ έως βαθυκόκκινο, ενώ τα κρεμμυδόφυλλα δίνουν μια κεραμιδί απόχρωση – οι βολβοί από 1 κιλό παντζάρια ή τα φύλλα από 7 ξερά κόκκινα κρεμμύδια και περίπου 50 ml ξίδι αρκούν για 10-15 αυγά.

Ένας από τους πιο συνηθισμένους παραδοσιακούς τρόπους, που καλά κρατεί ακόμα, είναι με **ριζάρι**.

Πρόκειται για τη ρίζα ενός θάμνου που παραδοσιακά χρησιμοποιούνταν για τη βαφή υφασμάτων. Ξακουστά είναι τα βαθυκόκκινα, ριζίνα φουστάνια της παραδοσιακής φορεσιάς των Κυθήρων. Όταν ξεπατώσουν τις ρίζες από το χώμα, τις χτυπών με μια πέτρα ώστε να ανοίξουν οι ίνες τους και να απελευθερωθεί ευκολότερα το χρώμα τους. Το ριζάρι – που πωλείται και στα μπαχαράδικα, σπασμένο σε μικρά κομμάτια, έτοιμο για βράσιμο – θεωρείται ιδανική χρωστική για τα αυγά (70 γρ. ριζάρι είναι αρκετό για 15 αυγά), γιατί, εκτός από το εντυπωσιακό χρώμα που τους δίνει, είναι και ανεξίτηλο, δεν βάφει τα χέρια ούτε και εισχωρεί μέσα στο κέλυφος. Αντίστοιχο με το ριζάρι είναι και η ρίζα της **αλκάνας** (πολυετές ενδημικό φυτό παραθαλάσσιων περιοχών), που πωλείται σε ορισμένα καταστήματα με βιολογικά προϊόντα και βότανα, αλλά και το **μπακάμι**, που βγαίνει από τον φλοιό του δέντρου αιματόξυλο (με προέλευση από την Κεντρική Αμερική). Η λαογράφος δρ Αικατερίνη Πολυμέρου-Καμηλάκη αναφέρει και το **βάρτζι** (βαρζί ή βερζίν), ένα είδος χρωστικής από κόκκινο ξύλο (brazilwood), και λέει πως το χρησιμοποιούσαν στο παρελθόν ως βαφή για τα αυγά αλλά και τα χείλη: «Κόκκινα χείλη φίλησα, με το βαρτζί βαμμένα», όπως λέει το τραγούδι.

Στην Κέρκυρα, όπως μας πληροφορεί η κ. Καλή Δοξιάδη, που μένει πολλά χρόνια στο νησί, έβαφαν τα αυγά με **παπαρούνες**, με τον **λύκο των κουκιών** (παρασιτικό φυτό), αλλά και με το λεγόμενο **βαρζί**, που εδώ δεν αναφέρεται σε φλοιό δέντρου, αλλά σε ένα φύκι που ταξινομείται ως «ροδόφυτον» και βγαίνει στον νότο της Κέρκυρας, στην περιοχή της Λευκίμμης, από τα μέσα Μάρτη μέχρι τον Απρίλη. Είναι αρκετά δυσεύρετο και χρειάζεται σχεδόν μία χούφτα για να βάψει κανείς μία ντουζίνα αυγά ή και λίγο περισσότερα.



Για κίτρινη ή πορτοκαλί απόχρωση

Αν μας αρέσει η κίτρινη ή πορτοκαλί απόχρωση στα αυγά, τότε χρησιμοποιούμε **κουρκουμά ή πάπρικα** σε αναλογίες 6 κουταλιές της σούπας σε 1-1,5 λίτρο νερό με 2 κουταλιές ξίδι.

Για πιο απαλό κίτρινο χρώμα, σε κάποια νησιά, αλλά και στην Τσακωνιά και αλλού, χρησιμοποιούν τα φύλλα της αμυγδαλιάς.

Στις αποχρώσεις του μπλε και του πράσινου

Αν τα θέλουμε πράσινα, χρησιμοποιούμε μισό κιλό **σπανάκι ή ξινήθρες**. Και για μπλε-μοβ απόχρωση, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε φύλλα από **1 κόκκινο λάχανο** ή μία χούφτα **αποξηραμένο ιβίσκο** (σε μπαχαράδικα ή καταστήματα με τσάγια).

Πολύ όμορφα, έντονα πράσινα και με «μαρμάρινα μπλε νερά» γίνονται τα αυγά αν τα βιάφουμε με **πράσινο τσάι και ιβίσκο** ως εξής: Σε μια κατσαρόλα με νερό, που να χωράει άνετα 12 αυγά, ρίχνουμε ξίδι και αλάτι και βράζουμε τα αυγά για 10 λεπτά, μετρώντας τον χρόνο από όταν ξεκινήσει ο βρασμός. Μόλις βράσουν, τα βγάζουμε από το νερό και τα αφήνουμε να κρυώσουν πάνω σε μια πετσέτα. Ρίχνουμε στην κατσαρόλα 100 γρ. φύλλα πράσινου τσαγιού και τη γεμίζουμε με νερό (αρκετό ώστε να βυθίζονται αργότερα σε αυτό τα αυγά), χωρίς όμως να την ξεχειλίσουμε (υπολογίζουμε περίπου 2-2,5 λίτρα νερό). Τοποθετούμε στη φωτιά και αφήνουμε το τσάι να βράσει για 5 λεπτά από τη στιγμή που θα αρχίσει να κοχλάζει. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει, χωρίς να το σουρώσουμε. Ετοιμάζουμε ένα τσάι ιβίσκου: Σε ένα μπολ βάζουμε 100 γρ. αποξηραμένα φύλλα ιβίσκου και τα καλύπτουμε με βραστό νερό. Αφήνουμε στην άκρη για 30 λεπτά, να εκχυλιστεί το νερό και να πάρει βαθύ κόκκινο χρώμα. Κόβουμε 12 μακρόστενα κομμάτια γάζας, μήκους περίπου 20 εκ. – υπολογίζουμε ότι θα πρέπει το καθένα να επαρκεί να τυλίξει καλά ένα αυγό. Σουρώνουμε το τσάι ιβίσκου, κρατώντας μόνο τα φύλλα, και πετάμε το υγρό. Σε ένα καθαρό πιάτο απλώνουμε το ένα κομμάτι γάζας. Στο κέντρο της σκορπάμε εδώ κι εκεί μερικά από τα βρεγμένα φύλλα ιβίσκου, φτιάχνοντας μια αραιή φωλίτσα πάνω στην οποία τοποθετούμε ένα από τα βρασμένα αυγά, ζαπλωτά. Σκορπάμε λίγα φύλλα ιβίσκου και πάνω από το αυγό (δεν θέλουμε να το καλύψουμε όλο) και τυλίγουμε τη γάζα πολύ σφιχτά γύρω του, στρίβοντας τις άκρες της σαν χαρτί καραμέλας και δένοντάς τες με σπάγκο ή κλωστή. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο με τα υπόλοιπα αυγά. Βυθίζουμε τα τυλιγμένα αυγά μέσα στην κατσαρόλα με το πράσινο τσάι και με ένα κουτάλι τα σκεπάζουμε με τα φύλλα του τσαγιού. Βάζουμε την κατσαρόλα στο ψυγείο για 1 βράδυ. Την επομένη, βγάζουμε τα αυγά από το τσάι και αφαιρούμε τη γάζα. Θα δούμε ότι έχουν πάρει ένα εντυπωσιακό χρώμα: πράσινο με μπλε κηλίδες εκεί που ήταν ο ιβίσκος, αφού το κόκκινο χρώμα του ιβίσκου θα έχει μετατραπεί σε μπλε. Τα αφήνουμε να στεγνώσουν πάνω σε χαρτί κουζίνας ή πετσέτα και τα αλείφουμε με λίγο λάδι για να γυαλίσουν. Μοιάζουν με μαλαχίτη.

Είναι σημαντικό να επιλέξουμε λευκά αυγά, να φροντίσουμε να βρίσκονται σε θερμοκρασία δωματίου και να είναι καλά πλυμένα και με καθαρά κελύφη πριν τα βράσουμε. Θα πρέπει το νερό να τα καλύπτει οπωσδήποτε κατά δύο δάχτυλα και να μη χοροπηδούν όσο βράζουν, γιατί θα σπάσουν. Αφού κλείσουμε το μάτι, τα αφήνουμε μέσα στο νερό να κρυώσουν. Όσο περισσότερο μείνουν, τόσο πιο έντονο θα βγει το χρώμα τους. Στο τέλος, για να είναι γυαλιστερά, τα αλείφουμε με ελαιόλαδο.

Λεπτουργήματα πάνω σε τσόφλι

Στη Ρόδο, στην Ίμβρο και σε πολλά άλλα μέρη της Ελλάδας, έδεναν με γάζα ή με καλσόν, σφιχτά πάνω στα αυγά, **φύλλα και πέταλα λουλουδιών ή μυρωδικών** (αρμπαρόριζα, τριφύλλι, ροδοπέταλα, μαργαρίτες, μαϊντανό κ.ά.). Τα έβραζαν με τη χρωστική και όταν αφαιρούσαν τη γάζα ή το καλσόν, έμεναν επάνω στο τσόφλι τα αποτυπώματά τους.

Σε άλλες περιοχές, όπως για παράδειγμα στη Χαλκιδική όπως μας πληροφορεί η κ. Γιώτα Κουφαδάκη, «χρησιμοποιούσαν **κλωστές φλος** (τις βρίσκουμε σε είδη ραπτικής), οι οποίες περίσσευαν από τους αργαλειούς. Είναι ένας πολύ εύκολος τρόπος να βιάφουμε πολύχρωμα και εντυπωσιακά αυγά: Κόβουμε τις κλωστές σε μικρότερα κομμάτια και αφού τις βρέξουμε, τυλίγουμε πολλές φορές τα αυγά, φροντίζοντας να επιλέξουμε κλωστές διαφορετικών χρωμάτων. Τα κλείνουμε μέσα σε ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο και τα βράζουμε σε νερό με λίγο ξίδι.

Σύμφωνα με τη δρα Αικατερίνη Πολυμέρου-Καμηλάκη, σε άλλα μέρη, όπως στα Γρεβενά, «κεντούσαν ή ζωγράφιζαν τα αυγά με **λιωμένο κερί** ή φύλλα και τα έκαναν ζομπλιαστά ή πλουμισμένα ή περδίκες (ή πέρδικες) – χρησιμοποιούσαν το μελισσοκέρι και ειδικό εργαλείο, το κοντύλι, για να δημιουργήσουν ανάγλυφα, περίτεχνα γεωμετρικά και φυσιολατρικά σχέδια πριν από το βάψιμο. Σε κάποιες περιπτώσεις τα μετέτρεπαν σε πουλιά με φτερά, ουρά και μύτη». Στην πράξη, το κοντύλι ήταν μια κληματόβεργα με ένα μεταλλικό χωνί στην άκρη, μέσα από το οποίο έτρεχε το λιωμένο κερί για να δημιουργήσουν τα σχέδια. Στη συνέχεια έβαφαν τα αυγά συνήθως κόκκινα. Με άλλες τεχνικές κολλούσαν επάνω στα αυγά φτερά από χρωματιστό χαρτί, καθώς και ουρά από ζυμάρι, ώστε να μοιάζουν με πουλάκια έτοιμα να φτερουγίσουν. Με λιωμένο κερί τα ζωγραφίζουν και σε χώρες της Ανατολικής Ευρώπης, όπως στην Ουκρανία και την Πολωνία. **✓**

ΣΥΝΤΑΓΟΛΟΓΙΟ ΑΠΡΙΛΙΟΥ

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*.



Σαρακατσάνικα
χόρτα με φέτα,
η εμβληματική
συνταγή,

ΜΕ ΤΗΝ
ΕΥΓΕΝΙΚΗ
ΧΟΡΗΓΙΑ



More to Value.

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Χυλοπίτες με πιπεριές Φλωρίνης και φέτα****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 15'**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 20'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

400 γρ. χυλοπίτες μακριές
1 ξερό κρεμμύδι, σε φέτες
500 γρ. καπνιστές πιπεριές Φλωρίνης από βάζο, καλά στραγγισμένες
1 μικρή κόκκινη πιπεριά τσίλι, καθαρισμένη
100 ml κρέμα γάλακτος
200 γρ. φέτα, θρυμματισμένη
90 ml ελαιόλαδο
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό που κοχλάζει, βράζουμε τις χυλοπίτες σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.

Τις στραγγίζουμε.

Παράλληλα, χτυπάμε στον πολυκόφτη που διαθέτουμε τις πιπεριές Φλωρίνης με την πιπερίτσα τσίλι μέχρι να σχηματιστεί μια λεία κρέμα.

Στην ίδια κατσαρόλα, άδεια πλέον, ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά.

Σοτάρουμε το κρεμμύδι για 4-5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει. Ρίχνουμε την κρέμα πιπεριάς και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλα 2 λεπτά.

Προσθέτουμε 3-4 κουτ. σούπας νερό, την κρέμα γάλακτος και αλατοπίπερο. Μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά, μέχρι να δέσει η σάλτσα.

Αδειάζουμε τις χυλοπίτες στην κατσαρόλα, προσθέτουμε τη μισή φέτα και ανακατεύουμε μέχρι να αναμειχθούν καλά.

Αποσύρουμε από τη φωτιά.

Σκορπίζουμε την υπόλοιπη φέτα, ραντίζουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και σερβίρουμε.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Βίδες με σπανάκι, γαλοτύρι και κατίκι****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 15'**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 20'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

500 γρ. βίδες
500 γρ. τρυφερά φύλλα σπανάκιου, χοντροκομμένα
2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες (ή όσο σκόρδο μάς αρέσει)
150 γρ. γαλοτύρι ηπειρώτικο (παραδοσιακό κρεμώδες τυρί από πρόβειο γάλα, ΠΟΠ, με ελαφρώς υπόξινη γεύση)

150 γρ. κατίκι Δομοκού

100 γρ. κουκουάρια

3 κουτ. σούπας άνηθος, ψιλοκομμένος

(χωρίς τα χοντρά κοτσάνια)

30 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό που κοχλάζει, βράζουμε τις βίδες σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Τις στραγγίζουμε.

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κουκουάρι με το σκόρδο για περίπου μισό λεπτό, μέχρι να ροδίσει. Προσθέτουμε το σπανάκι και σοτάρουμε για άλλα 3-4 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει. Ρίχνουμε το κατίκι και αλατοπίπερο και συνεχίζουμε το ανακάτεμα για άλλα 2-3 λεπτά, μέχρι να λιώσει.

Αποσύρουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε το γαλοτύρι, τον άνηθο και τα ζυμαρικά και ανακατεύουμε απαλά.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Ριγκατόνι με αρακά και κεφαλογραβιέρα**

Ανοιξιάτικο πιάτο, με τον τρυφερό αρακά και τα μυρώνια να συνοδεύουν τα ζυμαρικά και την κεφαλογραβιέρα να δίνει τις απαραίτητες εντάσεις. Εύκολο και γρήγορο φαγητό, που θα το συνοδεύσουμε με μια τραγανή καροτσολάτα με άνηθο και μπόλικες ελιές Καλαμών.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 20'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4-6 μερίδες)

500 γρ. ριγκατόνι
400 γρ. αρακάς, φρέσκος ή κατεψυγμένος
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, σε λεπτές φέτες
2 σκελίδες σκόρδο
200 γρ. κεφαλογραβιέρα, τριμμένη
1 μάτσο μυρώνια, ψιλοκομμένα
60 γρ. βούτυρο αγελάδας
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ζεσταίνουμε σε μια κατσαρόλα το βούτυρο, σε χαμηλή φωτιά, και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 6-8 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει.

Προσθέτουμε το σκόρδο, τα μυρώνια, αλατοπίπερο και 2 κουτ. σούπας νερό. Σκεπάζουμε με το καπάκι και σιγομαγειρεύουμε για 10 λεπτά.

Παράλληλα, βράζουμε τον αρακά μαζί με τα ζυμαρικά, σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας των ζυμαρικών. Στραγγίζουμε, τα αδειάζουμε στην κατσαρόλα με τα μυρώνια και ανακατεύουμε. Πασπαλίζουμε με το τυρί, ανακατεύουμε απαλά και σερβίρουμε.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Σπανακόρυζο με ντομάτα και λεμόνι**

Ζουμερό, μελωμένο, υπέροχο σπανακόρυζο, με τα τρυφερά σπανάκια της εποχής και τον αγαπημένο κυπριακό συνδυασμό της ντομάτας με τον χυμό λεμονιού. Συνοδεύουμε με φρεσκοφρυγανισμένες φέτες προζυμμένου ψωμιού, αλειμμένες με μαλακή φέτα ή με δροσερό γιαούρτι και κριθίνα παξιμάδια.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30'**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 35'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

800 γρ. σπανάκι, χοντροκομμένο
2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
250 ml συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας
3/4 φλιτζ. τσαγιού ρύζι Καρολίνα Σερρών
1/2 μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος
1/4 κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο, τριμμένο χυμός + ξύσμα από 1 λεμόνι
90 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ζεσταίνουμε σε μια κατσαρόλα το μισό λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμύδια με το σκόρδο για 3-4 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.

Ρίχνουμε το σπανάκι και ανακατεύουμε για 3-4 λεπτά, μέχρι να μαραθεί.

Προσθέτουμε την ντομάτα και 300 ml ζεστό νερό. Σκεπάζουμε με το καπάκι και μαγειρεύουμε για 10 λεπτά.

Ρίχνουμε το ρύζι, τον άνηθο, το μοσχοκάρυδο και αλατοπίπερο, ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε για άλλα 15 λεπτά, μέχρι να γίνει το ρύζι.

Αποσύρουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, τον χυμό και το ξύσμα λεμονιού.

Ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: **Μαλαγουζιά** με τις βίδες με σπανάκι και με τα ριγκατόνι με αρακά. **Ροζέ Ξινόμαυρο** με τις χυλοπίτες με τις πιπεριές Φλωρίνης και τη φέτα και **Αγιωργίτικο** με το σπανακόρυζο με ντομάτα και λεμόνι.

ΔΕΥΤΕΡΑ
~
**ΖΥΜΑΡΙΚΑ
- ΡΥΖΙ**

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ
Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
ΚΑΙ Ο ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

Σπανακόρυζο
με ντομάτα
και λεμόνι

Ριγκατόνι
με αρακά
και κεφαλογραβιέρα





ΤΡΙΤΗ ~ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ
Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
ΚΑΙ Ο ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

←
Κοτόπουλο
με κυλοπίτες
και κρασάτη
σάλτσα

↓
Κοτόπουλο
με αγκινάρες,
αυγολέμονο



1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Κοτόπουλο με αγκινάρες, αυγολέμονο**

Ζουμερό κοτόπουλο, εκλεκτές ανοιξιτίκες αγκινάρες, μέσα σε ένα βελούδινο αυγολέμονο, για ένα απίθανο φαγάκι για όλη την οικογένεια. Συνοδεύουμε με φρυγανισμένες φέτες προζυμμένου ψωμιού, αλειμμένες με μαλακή φέτα και πασπαλισμένες με ρίγανη.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 40'
ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 4-5 μερίδες)

700 γρ. φιλέτο μπούτι, σε κύβους 4-5 εκ.
6 καρδιές αγκινάρας, κομμένες στη μέση
4 μέτρια καρότα, καθαρισμένα, σε φέτες
6 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
1 κρεμμύδι ξερό, σε λεπτά φετάκια
2 μέτριες πατάτες, σε κύβους 2 εκ.
1/3 μάτσο άνθηθος, ψιλοκομμένος
1 κουτ. σούπας κόλιανδρος σε σκόνη
80 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το αυγολέμονο

2 αυγά (χωριστά τα ασπράδια από τους κρόκους)
χυμός από 1 λεμόνι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κοτόπουλο από όλες τις πλευρές για περίπου 4-5 λεπτά, μέχρι να ροδίσει. Το βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα σε ένα σκεύος. Στην ίδια κατσαρόλα και στο ίδιο λάδι ρίχνουμε τα κρεμμύδια (ξερό και φρέσκα) και τα καρότα και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για περίπου 3-4 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Προσθέτουμε τις πατάτες, τις αγκινάρες, αλάτι, πιπέρι, τον κόλιανδρο και τον άνθηθο και ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά, να λαδωθούν καλά. Ξαναρίχνουμε το κοτόπουλο στην κατσαρόλα, μαζί με τα ζουμάκια που θα έχει βγάλει, και συμπληρώνουμε ζεστό νερό τόσο ώστε να σκεπάζει όλα τα υλικά. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε για περίπου 25-30 λεπτά, έως ότου μαλακώσουν οι αγκινάρες και το κοτόπουλο. Σβήνουμε τη φωτιά, αλλά αφήνουμε την κατσαρόλα στο μάτι της κουζίνας για να παραμείνει ζεστό το φαγητό. Χτυπάμε τα ασπράδια στο μίξερ ή σε ένα βαθύ μπολ με σύρμα, μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέτουμε τους κρόκους και ρίχνουμε σταδιακά τον χυμό λεμονιού, συνεχίζοντας το ανακάτεμα για να αναμειχθούν.

Προσθέτουμε λίγο λίγο από το ζουμί της κατσαρόλας, χτυπώντας το μείγμα συνεχώς μέχρι να ζεσταθεί καλά το αυγολέμονο, και περιχύνουμε το φαγητό στην κατσαρόλα.

Σείουμε την κατσαρόλα ώστε να ενσωματωθεί το αυγολέμονο και σερβίρουμε.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Κοτόπουλο με χυλοπίτες και κρασάτη σάλτσα**

Κλασικό φαγητό, με πλούσια γεύση και άρωμα από την κρασάτη σάλτσα, ιδανικό τόσο για το καθημερινό όσο και για ένα επίσημο γεύμα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 50-55'
ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

1 κοτόπουλο, κομμένο σε 6-8 κομμάτια
1 ξερό κρεμμύδι, σε φιλά καρέ
2 σκελίδες σκόρδο, καθαρισμένες
60 ml ελαιόλαδο
150 ml κρασί κόκκινο ξηρό
2 κουτ. γλυκού δεντρολίβανο ξερό
1 φύλλο δάφνης
500 γρ. συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας
1 κουτ. σούπας ντοματοπελτές
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
400 γρ. χυλοπίτες μακριές

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το κοτόπουλο για 8-10 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει από όλες τις πλευρές. Ρίχνουμε το σκόρδο, το κρεμμύδι, το δεντρολίβανο, τη δάφνη και σοτάρουμε για 1/2-1 λεπτό ακόμα. Ρίχνουμε το κρασί, αφήνουμε 2 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ και προσθέτουμε την ντομάτα, τον πελτέ και αλατοπίπερο.

Προσθέτουμε 300 ml νερό και ανακατεύουμε. Μετριάζουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε για περίπου 40 λεπτά, μέχρι να γίνει το κοτόπουλο και να δέσει η σάλτσα. Βράζουμε τις χυλοπίτες 2 λεπτά λιγότερο από ό,τι λένε οι οδηγίες της συσκευασίας. Τις στραγγίζουμε και τις αδειάζουμε στο κοτόπουλο. Ανακατεύουμε ώστε να αναμειχθούν και σερβίρουμε.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Κοτόπουλο με βασιλικό, ψημένο σε σακούλα**

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 50-55'
ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

1 κοτόπουλο, σε 8 κομμάτια, χωρίς την πέτσα
300 γρ. ξερά κρεμμύδια, σε φετάκια
3 σκελίδες σκόρδο, σε φετάκια
50 γρ. φύλλα φρέσκου βασιλικού
30 γρ. μουστάρδα απαλή
100 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C.

Στον πολυκόφτη που διαθέτουμε χτυπάμε τον βασιλικό με το ελαιόλαδο, τη μουστάρδα και το σκόρδο μέχρι να σχηματιστεί μια λεία σάλτσα. Αλατοπιπερώνουμε το κοτόπουλο, το αλείφουμε καλά με τη σάλτσα και το βάζουμε στη σακούλα ψησίματος, μαζί με όση σάλτσα έμεινε και τα κρεμμύδια, και κλείνουμε καλά. Βάζουμε σε ταψί, ανοίγουμε με ένα μαχαίρι 3-4 τρύπες και ψήνουμε για περίπου 50 λεπτά.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Τηγανιά κοτόπουλο με αρακά, μαραθο και ούζο**

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

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

700 γρ. φιλέτο από μπούτι κοτόπουλου, σε κύβους των 3-4 εκ.
5-6 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
1 μάτσο μαραθος ή άνθηθος, ψιλοκομμένος
300 γρ. αρακάς
100 ml ούζο
1 κουτ. γλυκού ξερή ρίγανη
70 ml ελαιόλαδο
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Αλατοπιπερώνουμε το κοτόπουλο. Σε μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το κοτόπουλο για 4-5 λεπτά, μέχρι να ροδίσει από όλες τις πλευρές. Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια και τον αρακά και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν. Ρίχνουμε το ούζο και μαγειρεύουμε για 2 λεπτά, έως ότου εξατμιστεί το αλκοόλ.

Μετριάζουμε τη φωτιά, προσθέτουμε 200 ml νερό, τον μαραθο, αλατοπίπερο, τη ρίγανη και μαγειρεύουμε για περίπου 10 λεπτά.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: Ανοίγουμε **Sauvignon blanc** από τη Βόρεια Ελλάδα και ωραία **Chardonnay**.



More to Value.

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Σαρακατσάνικα χόρτα με φέτα, η εμβληματική συνταγή**

Με τα ανοιξιάτικα χόρτα και με ένα από τα πιο ρωμαλέα μας τυριά, τη φέτα, ετοιμάζουμε μια μυρωδάτη μαγειριά με τον ευφάνταστο και πανεύκολο τρόπο των Σαρακατσάνων.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 10'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

1 κιλό σέσκουλα ή άλλα χόρτα εποχής, (ζοχοί κ.ά.) πλυμένα και καθαρισμένα
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, σε ψιλά καρέ
5-6 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
250 γρ. φέτα, χοντροθρυμματισμένη
+ 50 γρ. επιπλέον, για το πασπάλισμα
80 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια βαθιά κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό που κοχλάζει, βράζουμε τα χόρτα για περίπου 6 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν όσο μας αρέσουν. Τα στραγγίζουμε και, ζεστά όπως είναι, τα αδειάζουμε σε μια πιπέλα.

Τα χοντροκόβουμε και τα αφήνουμε στην άκρη.

Σε ένα μέτριο τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμύδια (ξερό και φρέσκα) για 2-3 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν λίγο. Ρίχνουμε τη φέτα και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για περίπου άλλο 1 λεπτό, μέχρι να λιώσει ελαφρώς και να γίνει σαν κρέμα, και αποσύρουμε από τη φωτιά. Αδειάζουμε το όλον πάνω στα χόρτα και ανακατεύουμε απαλά. Πασπαλίζουμε με την επιπλέον φέτα και με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σερβίρουμε.

Συνοδεύουμε με πατάτες τηγανητές και ζεστό προζυμμένο ψωμί.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Μαγειριά με αγκινάρες και πατάτες**

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30'

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ: 35'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

200 γρ. baby πατάτες, με τη φλούδα τους, καλά πλυμένες και κομμένες στη μέση
8 καρδιές αγκινάρας, κομμένες στη μέση
200 γρ. ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
100 ml ξηρή Μαυροδάφνη

1 κουτ. σούπας μουστάρδα πικάντικη
1/2 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος
1/2 μάτσο μάραθος, ψιλοκομμένος
80 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C και στρώνουμε με λαδόκολλα ένα ρηχό ταψί. Απλώνουμε τις πατάτες και τις αγκινάρες σε μία στρώση. Τις αλατοπιπερώνουμε και τις ραντίζουμε με το μισό ελαιόλαδο. Ψήνουμε για 25-30 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν.

Παράλληλα, σε ένα μεγάλο τηγάνι ή σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το υπόλοιπο λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το σκόρδο και το κρεμμύδι για 2-3 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Ανακατεύουμε τη μουστάρδα με τη Μαυροδάφνη μέχρι να διαλυθεί. Ρίχνουμε το μείγμα στο τηγάνι, προσθέτουμε 100 ml νερό και μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα ζεστά λαχανικά από τον φούρνο και ανακατεύουμε απαλά. Αποσύρουμε από τη φωτιά.

Ρίχνουμε τα αρωματικά, ανακατεύουμε απαλά και σερβίρουμε.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Αρακάς λαδερός με σπαράγγια**

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30'

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ + ΨΗΣΙΜΟ: 35'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

600 γρ. αρακάς
1 μάτσο σπαράγγια, καθαρισμένα και κομμένα διαγώνια σε κομμάτια 2 εκ.
8 φρέσκα κρεμμυδάκια, πλυμένα, καθαρισμένα και λεπτοκομμένα
1 κρεμμύδι ξερό, ψιλοκομμένο
1 κουτ. γλυκού τζίντζερ ξερό, σε σκόνη
1 τσίλι πιπεριά, ψιλοκομμένη
400 γρ. συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας
τα φύλλα από 1/2 μάτσο δυόσμο, ολόκληρα και πλυμένα
1/2 μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος
90 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
ξύσμα και χυμός από 1/2 λεμόνι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμύδια (φρέσκα και ξερό) μαζί με την πιπεριά τσίλι, το τζίντζερ και αλατοπίπερο για 7-8 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.

Προσθέτουμε τον αρακά και τα σπαράγγια

για και ανακατεύουμε για 2-3 λεπτά, μέχρι να λαδωθούν καλά. Ρίχνουμε την ντομάτα, αλατοπίπερο, 200 ml νερό και ανακατεύουμε. Μαγειρεύουμε για 20 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν τα υλικά.

Πασπαλίζουμε με τον δυόσμο, τον άνηθο και μαγειρεύουμε για άλλα 10 λεπτά. Ρίχνουμε το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού, ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Χόρτα με πιπεριές Φλωρίνης**

Μα τι ωραίο φαγητό τα χόρτα! Μαζί με μια τηγανιά πατάτες, φέτες γραβιέρας σαγανάκι ή ένα αυγό ποσέ, γίνονται και ένα πλούσιο γεύμα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 8-10'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

1 κιλό ανάμεικτα χόρτα, ό,τι βρούμε στην αγορά και μας αρέσει (ραδίκια, ραδίκια «ιταλικά» με τα πορφυρά κοτσάνια, λάπαθα, τσουκνίδες, σέσκουλα, ζοχοί, βρούβες κ.ά.)
2 σκελίδες σκόρδο, χοντροκοπανισμένες
2 πιπεριές Φλωρίνης, σε λεπτές ροδέλες
10 φύλλα φρέσκου δυόσμου, ψιλοκομμένα
70 ml ελαιόλαδο + 30 ml επιπλέον, για το σερβίρισμα
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
χυμός λεμονιού κατά βούληση

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό που κοχλάζει, βράζουμε τα χόρτα για περίπου 6 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν όσο μας αρέσουν. Τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε στην άκρη. Στην ίδια κατσαρόλα, αδειάζουμε, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το σκόρδο για 30-40 δευτερόλεπτα, μέχρι ίσα να αρωματίσει το λάδι. Το αφαιρούμε.

Δυναμώνουμε τη φωτιά και σοτάρουμε τις πιπεριές για 2 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά, μέχρι να μαλακώσουν. Ρίχνουμε τα χόρτα και τα ανακατεύουμε για μόλις μισό λεπτό, μέχρι να λαδωθούν καλά.

Αποσύρουμε από τη φωτιά και αδειάζουμε σε πιπέλα.

Ραντίζουμε με χυμό λεμονιού και το επιπλέον ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε και σκορπίζουμε τον δυόσμο.

Ανακατεύουμε ελαφρώς και σερβίρουμε.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: **Μαυροδάφνη** για τη μαγειριά και **Ασύρτικο** με τον λαδερό αρακά και τα δύο τσιγαριστά χόρτα.



ΤΕΤΑΡΤΗ
~
ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ
Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
ΚΑΙ Ο ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

Χόρτα
με πιπεριές
Φλωρίνης

ΠΕΜΠΤΗ

~

ΚΡΕΑΣ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ,
Ο ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ
ΚΑΙ Η ΣΤΕΛΛΑ ΣΠΑΝΟΥ



Τηγανιά
με μοσχαράκι
και σπαράγγια

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Τηγανιά με μοσχάρaki και σπαράγγια**

Εύκολο, γρήγορο, αλλά συνάμα πολυτελές και λιχουδιόδο φαγητό. Το εκλεκτό φιλέτο και τα φρέσκα σπαράγγια μπαίνουν στο τηγάνι μαζί με ξινόκρεμα για μια απίθανη τηγανιά. Συνοδεύουμε με πατάτες τηγανητές.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 15'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

800 γρ. μοσχάρι από φιλέτο ή κόντρα, σε λωρίδες πάχους περίπου 1,5 εκ.
1/4 μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος
400 ml ξινόκρεμα
30 σπαράγγια, καθαρισμένα και κομμένα λοξά στα 2
40 ml ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια καθαρόλα με μπόλικο αλατισμένο νερό που κοκλάζει, βράζουμε τα σπαράγγια για περίπου 2 λεπτά, ίσα να μαλακώσουν ελαφρώς. Τα στραγγίζουμε.

Σε ένα μεγάλο αντικολητικό τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τα φιλετάκια (σε δόσεις, αν δεν χωράνε όλα μαζί) για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να ροδίσουν. Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα, ρίχνουμε τα σπαράγγια και τα σοτάρουμε για άλλα 2-3 λεπτά.

Ξαναβάζουμε τα φιλετάκια στο τηγάνι, προσθέτουμε τον άνηθο, την ξινόκρεμα και αλατοπίπερο. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, ανακατεύουμε και συνεχίζουμε το μαγείρεμα, χωρίς να σκεπάσουμε το τηγάνι, για 4-5 λεπτά, μέχρι να γίνει το κρέας και να ενσωματωθεί η ξινόκρεμα.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Κιλπρίτσια, τα ποντιακά γιουβαρλάκια με πλιγούρι**

Γιουβαρλάκια με πλιγούρι αντί για ρύζι, μαγειρεμένα σε ντοματένια σάλτσα. Τα ποντιακά κιλπρίτσια είναι απίθανα νόστιμα. Τα συνοδεύουμε με αφράτο ρύζι ή πατάτες τηγανητές.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 30'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

1 κιλό μοσχάριςος κιμάς, από ελιά
1 φλιτζ. τσαγιού πλιγούρι μέτριο
4 μέτρια ξερά κρεμμύδια, χοντροτριμμένα, μαζί με τα υγρά τους
1/4 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος
700 γρ. συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας

1 κουτ. γλυκού πάπρικα γλυκιά
100 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε ένα μπολ βάζουμε τον κιμά με το πλιγούρι, 2 από τα 4 κρεμμύδια, τον μαϊντανό, το μισό λάδι και αλατοπίπερο.

Τα ζυμώνουμε μέχρι να προκύψει ένα αφράτο μείγμα, πλάθουμε μπαλάκια, όπως τα γιουβαρλάκια, και τα αφήνουμε στην άκρη.

Σε μια καθαρόλα ρίχνουμε την ντομάτα, το υπόλοιπο κρεμμύδι, το υπόλοιπο λάδι, αλατοπίπερο, την πάπρικα και περίπου 200 ml νερό, και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 10 λεπτά, μέχρι να δέσει ελαφρώς η σάλτσα.

Ρίχνουμε προσεκτικά τα κιλπρίτσια στη σάλτσα, σείουμε την καθαρόλα ώστε να καλυφθούν καλά και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για άλλα 15-20 λεπτά ή μέχρι να γίνουν.

ΣΤΕΛΛΑ ΣΠΑΝΟΥ

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Μπιφτέκια μοσχάριςια, κλασικά**

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20'

ΑΝΑΜΟΝΗ: 1 ώρα, **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 15-16'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

1 κιλό κιμάς από μοσχάριςια ελιά
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, χοντροτριμμένο
1 κουτ. σούπας ξίδι από κόκκινο κρασί
2 αυγά
1 φέτα (30 γρ.) μαγαζιόκοψιμο, μουλιασμένο σε λίγο κόκκινο ξηρό κρασί (ή νερό) και καλά στυμμένο
1/2 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος
1/2 κουτ. γλυκού ρίγανη ξηρή, τριμμένη
1/2 κουτ. γλυκού θυμάρι ξερό, τριμμένο
50 ml ελαιόλαδο + λίγο ακόμα για το λάδωμα
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι για περίπου 10 λεπτά. Αποσύρουμε από τη φωτιά, το αδειάζουμε σε μπολ (μαζί με το λάδι) και αφήνουμε να κρυώσει.

Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά για τα μπιφτέκια και ζυμώνουμε καλά, μέχρι να σχηματιστεί ένα αφράτο μείγμα. Καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε στο ψυγείο για 1 ώρα, ώστε το μείγμα να σφίξει και να πλάθεται εύκολα.

Βγάζουμε το μείγμα από το ψυγείο, λαδώνουμε ελαφρά τα χέρια μας και το πλάθουμε σε 6-8 μεγάλα μπιφτέκια.

Τα λαδώνουμε ελαφρώς και τα ψήνουμε στο σχαροτήγανο ή στο γκριλ του φούρνου σε 200

βατή φωτιά για 6-8 λεπτά από κάθε πλευρά. Συνοδεύουμε με έναν αφράτο πουρέ πατάτας και πράσινη σαλάτα.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Χοιρινές μπιριζόλες με κρασί και φασκόμυλο**

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 20'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

4 χοιρινές μπιριζόλες από σπάλα, βάρους 250-300 γρ. η καθεμία, σε θερμοκρασία δωματίου
200 ml κόκκινο ξηρό κρασί
20 φύλλα από φρέσκο φασκόμυλο, ψιλοκομμένα (ή 2 κουτ. σούπας ξερό, καλά τριμμένο)
2 ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένο
80 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Αλατοπιπερώνουμε τις μπιριζόλες και τις αλείφουμε με το μισό ελαιόλαδο.

Ζεσταίνουμε καλά ένα μεγάλο αντικολητικό τηγάνι, σκέτο, σε μέτρια φωτιά μέχρι να κάψει. Ψήνουμε τις μπιριζόλες για 7-8 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να ροδίσουν, αλλά να παραμείνουν ζουμερές εσωτερικά.

Τις βγάζουμε από το τηγάνι και τις αφήνουμε σε πιατέλα, σκεπασμένες με αλουμινοχαρτό για να παραμείνουν ζεστές. Στο λάδι και στο λίπος που έμεινε στο τηγάνι, σοτάρουμε το κρεμμύδι για 3-4 λεπτά. Ρίχνουμε το κρασί και μαγειρεύουμε μέχρι να εξατμιστεί το μεγαλύτερο μέρος του.

Προσθέτουμε 100 ml νερό και βράζουμε σε δυνατή φωτιά για 2-3 λεπτά, μέχρι να δέσει η σάλτσα. Αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά.

Προσθέτουμε το φασκόμυλο, ανακατεύουμε και περιχύνουμε με τη σάλτσα τις μπιριζόλες.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: Ξινόμαυρα και Pinot noir.



More to Value.

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γίγαντες σαλάτα με σταφίδες και ελιές

Ωραία, πλούσια οσπριοσαλάτα, την οποία μπορούμε να συνοδεύουμε με παστά ψαράκια της αρεσκείας μας ή καπνιστή πέστροφα ή χέλι.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30΄

ΑΝΑΜΟΝΗ: 1 βράδυ

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 1 ώρα + 30΄

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

300 γρ. γίγαντες, μουλιασμένοι αποβραδίζ
50 γρ. φρέσκα κρεμμυδάκια, λεπτοκομμένα
70 γρ. ελιές θρούμπες, ψιλοκομμένες
30 γρ. κάρπαρη, Ξαλμυρισμένη
50 γρ. μαύρες σταφίδες
1 πιπερίτσα τσίλι, ψιλοκομμένη
1½ φλιτζ. τσαγιού ανάμεικτα μυρωδικά και τρυφερά φύλλα από σαλατικά, όλα ψιλοκομμένα
χυμός και ξύσμα από 1 λεμόνι
60 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Στραγγίζουμε τους γίγαντες από το νερό του μουλιάσματος, τους βάζουμε σε μεγάλη κατσαρόλα με άφθονο νερό και βράζουμε, ξαφρίζοντας καλά για όσο χρειάζεται, για περίπου 1½ ώρα ή μέχρι να μαλακώσουν καλά. Τους στραγγίζουμε, τους αδειάζουμε σε ευρύχωρη σαλατιέρα και τους αλατοπιπερώνουμε αμέσως. Τους περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και τον χυμό λεμονιού. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε απαλά.

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Φάβα κλασική και αξεπέραστη

Ο εμβληματικός μεζές, και φαγητό μαζί, της ελληνικής κουζίνας γίνεται απίθανο νόστιμο αν χρησιμοποιήσουμε μία από τις εκλεκτές φάβες από Λαθούρι του τόπου μας, όπως Σαντορίνης, Φενεού, Σχοινούσας, Ανάφης κ.ά.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30΄, **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 40΄

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

250 γρ. φάβα από λαθούρι
1 ξερό κρεμμύδι, καθαρισμένο και ολόκληρο
1 μέτρον καρότο, καθαρισμένο και ολόκληρο
40 ml χυμός λεμονιού
90 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το σερβίρισμα

1 ξερό κρεμμύδι, σε φιλά καρέ
40 ml ελαιόλαδο
1 κουτ. γλυκού ρίγανη ξερή, τριμμένη

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βάζουμε τη φάβα σε ένα σουρωτήρι και την ξεπλένουμε καλά με κρύο νερό.

Την αδειάζουμε σε μια κατσαρόλα, ρίχνουμε 850 ml νερό και βράζουμε σε δυνατή φωτιά για περίπου 5 λεπτά, μέχρι να αρχίσουν τα υγρά να κολλάζουν.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά και ξαφρίζουμε τη φάβα με μια τρυπητή κουτάλα για περίπου 5-10 λεπτά, μέχρι να σταματήσει να βγαίνει αφρός.

Ρίχνουμε το καρότο και το κρεμμύδι, σκεπάζουμε την κατσαρόλα με το καπάκι και σιγοβράζουμε για 50-60 λεπτά, μέχρι η φάβα να κυλώσει και να απορροφήσει όλο το νερό.

Αποσύρουμε από τη φωτιά.

Αφαιρούμε το καρότο και το κρεμμύδι.

Ρίχνουμε στη φάβα αλατοπίπερο, το λάδι και τον χυμό και ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα μέχρι να γίνει σαν πουρές.

Αν θέλουμε πιο λείο και βελούδινο αποτέλεσμα, χτυπάμε τη φάβα με ένα ραβδομπλέντερ ή στον πολυκόφτη που διαθέτουμε.

Αδειάζουμε τη φάβα σε πιατέλα, σκορπίζουμε το κρεμμύδι, τη ρίγανη και περιχύνουμε με το ωμό ελαιόλαδο.

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ρεβίθια με πικάντικο τσορίθο και θυμάρι

Τα ρεβίθια κάπως διαφορετικά, όχι σούπα, όχι σαλάτα, αλλά μια ωραία τηγανιά με πικάντικο λουκάνικο και μυρωδικά. Συνοδεύουμε με ζεστές πίτες για σουβλάκια και δροσερό γιοουρτί της αρεσκείας μας, πασπαλισμένο με πάπρικα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30΄

ΑΝΑΜΟΝΗ: 1 βράδυ

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 1 ώρα + 20΄

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

300 γρ. ρεβίθια, μουλιασμένα σε νερό από το προηγούμενο βράδυ και στραγγισμένα
1 δαφνόφυλλο
1/2 κουτ. γλυκού γαρίφαλο σε σκόνη
1/2 κουτ. γλυκού κανέλα σε σκόνη
1 ξερό μεγάλο κρεμμύδι, σε φιλά καρέ
2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
1 κουτ. γλυκού θυμάρι ξερό, τριμμένο
400 γρ. τσορίθο (ισπανικό πικάντικο λουκάνικο) κομμένο σε κυβάκια ή, εναλλακτικά, ελληνικό λουκάνικο πικάντικο
2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός
40 ml ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ρίχνουμε σε μια μεγάλη κατσαρόλα τα ρεβίθια, το δαφνόφυλλο, τα γαρίφαλα, την κανέλα και 900 ml νερό και βράζουμε σε μέτρια φω-

τιά για περίπου 1 ώρα και 15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν τα ρεβίθια. Τα στραγγίζουμε και αφαιρούμε τη δάφνη.

Στην ίδια κατσαρόλα, άδεια πλέον, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι για περίπου 3 λεπτά ή μέχρι να γίνει διάφανο. Προσθέτουμε το σκόρδο και το θυμάρι και σοτάρουμε ανακατεύοντας για 1 λεπτό. Δυναμώνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε το τσορίθο και σοτάρουμε για 3 λεπτά. Ρίχνουμε και τα ρεβίθια, ανακατεύουμε καλά και μαγειρεύουμε για περίπου 4 λεπτά, μέχρι να ζεσταθούν καλά και να αναμειχθούν τα αρώματα και οι γεύσεις.

Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε τον μαϊντανό και αλατοπίπερο και σερβίρουμε.

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Φακοσαλάτα με ραπανάκια

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30΄, **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 40΄

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

350 γρ. φακές ψιλές
1 μέτρια μαραθόριζα, καθαρισμένη και κομμένη σε λεπτές φετούλες, (καλύτερα με το μαντολίνο)
10 ντοματίνια, κομμένα στη μέση
6 ραπανάκια, σε λεπτές φέτες
2 καρότα, σε λεπτές φέτες
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, λεπτοκομμένα
150 γρ. φέτα, χοντροθρυμματισμένη
Για τη σάλτσα
100 ml ελαιόλαδο
30 ml χυμός λεμονιού
2 κουτ. σούπας πετιμέζι
2 κουτ. σούπας ξίδι από λευκό κρασί
1/4 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος
1/4 μάτσο δυόσμος, ψιλοκομμένος
20 γρ. φύλλα βασιλικού, χοντροκομμένα
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μικρό μπολ ανακατεύουμε με το σύρμα όλα τα υλικά για τη σάλτσα.

Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε τις φακές και νερό τόσο που να τις υπερκαλύπτει κατά 5 εκ. και τις βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 35-40 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν, αλλά να μη λιώσουν. Τις σουρώνουμε, τις κρυώνουμε με άφθονο τρεχούμενο νερό και τις αδειάζουμε σε βαθύ μπολ σερβιρίσματος.

Αλατοπιπερώνουμε αμέσως και τις περιχύνουμε με τη σάλτσα. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα λαχανικά και μυρωδικά και ανακατεύουμε απαλά.

Σκορπίζουμε τη φέτα και σερβίρουμε.

ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: Ρετσίνες νέας εποχής.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ~ ΟΣΠΡΙΑ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΙ Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ



↑
Ρεβίθια με πικάντικο
τσορίθο και θυμάρι

↓
Φακoσαλάτα
με ραπανάκια



ΣΑΒΒΑΤΟ ~ ΨΑΡΙΑ – ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
ΚΑΙ Ο ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

↖
Γαρίδες σαγανάκι
σε μαρινάδα ούζου
και μελιού

↓
Φιλέτο σολομού
με σπαράγγια



1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Φιλέτο σολομού με σπαράγγια**

Εύκολο, γρήγορο και αρωματικό ψαροφαγητό, με τον σολομό και τα σπαράγγια να περιχύνονται με ένα πρωτότυπο λαδολέμονο με αβοκάντο. Συνοδεύουμε με ένα αφράτο ρύζι.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 10'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

4 φιλέτα φρέσκου σολομού
(200 γρ. το καθένα)

20 μικρά σπαράγγια, καθαρισμένα
και κομμένα στη μέση

60 ml ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Για το λαδολέμονο

χυμός και ξύσμα από 2 λεμόνια

1 κουτ. γλυκού μουστάρδα απαλή

1 μικρό αβοκάντο, κομμένο σε κυβάκια

4-5 ντοματίνια, κομμένα στη μέση και σε φέτες

1 κουτ. σούπας άνηθος, ψιλοκομμένος

1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο

100 ml ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά για το λαδολέμονο με ένα πιρούνι.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C στη λειτουργία του αέρα και στρώνουμε με λαδόκολλα ένα ρηκό ταψί. Αλείφουμε τον σολομό με λίγο ελαιόλαδο και τον αλατοπιπερώνουμε. Τον απλώνουμε στο ταψί και ψήνουμε για 4-5 λεπτά. Ξεφουρνίζουμε για λίγο, τακτοποιούμε γύρω του τα σπαράγγια, τα αλατοπιπερώνουμε, τα ραντίζουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και ψήνουμε για άλλα 3 λεπτά. Ξεφουρνίζουμε και τακτοποιούμε τον σολομό μαζί με τα σπαράγγια σε πιπέλα. Περιχύνουμε με το λαδολέμονο και σερβίρουμε.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Γαρίδες σαγανάκι σε μαρινάδα ούζου και μελιού**

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20'

ΑΝΑΜΟΝΗ: 30'

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 6-7'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

Για τις γαρίδες

16 μεγαλούτσικες γαρίδες (καθαρισμένες,
αφίρουμε το κεφάλι και την ουρά)

40 ml ελαιόλαδο

100 ml ούζο

1 πιπεριά κέρατο, ψιλοκομμένη

1 κουτ. γλυκού πελτέ ντομάτας,

αραιωμένος σε 100 ml νερό

200 γρ. τριμμένη ντομάτα του κουτιού

200 γρ. φέτα, σε μικρούς κύβους

1/2 ματσάκι άνηθος, ψιλοκομμένος

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τη μαρινάδα

30 ml ούζο

1 κουτ. σούπας μέλι

30 ml ελαιόλαδο

1 κουτ. γλυκού σπόροι γλυκάνισου,

κοπανισμένοι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Μαρινάδα: Σε μπολ ρίχνουμε το ούζο, το μέλι, το ελαιόλαδο και τον γλυκάνισο. Ανακατεύουμε μέχρι το μέλι να διαλυθεί.

Γαρίδες: Βάζουμε τις γαρίδες στο μπολ με τη μαρινάδα, ανακατεύουμε να καλυφθούν και τις αφίρουμε στην άκρη για 30 λεπτά.

Σε ένα βαθύ αντικολλητικό πηγάκι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά. Ρίχνουμε τις γαρίδες μαζί με τη μαρινάδα τους και ανακατεύουμε για 2 λεπτά. Ρίχνουμε το ούζο και αφίρουμε 2 λεπτά, να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε τον αραιωμένο πελτέ, την πιπεριά, την ντομάτα και αλατοπίπερο και ανακατεύουμε για 1 λεπτό. Ρίχνουμε τη φέτα και τον άνηθο και μαγειρεύουμε για άλλο 1 λεπτό, μέχρι να μαλακώσει η φέτα και να εξατμιστούν τα υγρά.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Κουτσομούρες με πατάτες στον φούρνο**

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 35'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

1.500 γρ. κουτσομούρες, καθαρισμένες

1/2 κουτ. γλυκού πιπέρι καγιέν

4 σκελίδες σκόρδο, σε φετάκια

ξύσμα και χυμός από 1 λεμόνι

700 γρ. πατάτες, καθαρισμένες

και κομμένες όπως για τηγανιτές

60 ml ελαιόλαδο + λίγο ακόμα για τα ψάρια

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Αλείφουμε με λίγο ελαιόλαδο τα ψάρια και τα αλατοπιπερώνουμε.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C, στη λειτουργία του αέρα. Ανακατεύουμε σε ένα μεγάλο μπολ το πιπέρι καγιέν, το σκόρδο, το ξύσμα, τον χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Ρίχνουμε στο μπολ τις πατάτες και ανακατεύουμε. Αδειάζουμε σε ταψί που να τις χωράει σε μία στρώση και ψήνουμε για περίπου 20 λεπτά. Ξεφουρνίζουμε για λίγο, τακτοποιούμε τις κουτσομούρες στο ταψί και συνεχίζουμε το

ψήσιμο για περίπου 15 λεπτά ή μέχρι να γίνουν οι κουτσομούρες, χωρίς να στεγνώσουν.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Ψαρομπιφτέκια με γαρίδες και μπακαλιάρο**

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20', **ΨΗΣΙΜΟ:** 10'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

350 γρ. φιλέτο μπακαλιάρου

300 γρ. γαρίδες, καθαρισμένες

1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

3 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος δυόσμος

3 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός

1 αυγό

1 φλιτζ. τσαγιού ψίχουλα μπαγιάτικου

ψωμιού, καβουρδισμένα

1 κουτ. σούπας χυμός λεμονιού


1 κουτ. σούπας ξύσμα λεμονιού

60 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στη λειτουργία του γκριλ και στρώνουμε με λαδόκολλα ένα ρηκό ταψί. Σε ένα πηγάκι ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι με λίγο αλάτι για 5-6 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει. Αποσύρουμε από τη φωτιά και το αφίρουμε να κρύνει. Βάζουμε στον πολυκόφτη που διαθέτουμε τις γαρίδες, το ψάρι, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και χτυπάμε διακοπόμενα μέχρι να ψιλοκοπούν (δεν θέλουμε να γίνουν πολτός). Αδειάζουμε σε μπολ. Προσθέτουμε το κρεμμύδι με το λάδι και όλα τα υπόλοιπα υλικά και τα ανακατεύουμε να αναμειχθούν.

Πλάθουμε 8 μικρά μπιφτέκια, τα τακτοποιούμε στο ταψί και ψήνουμε στο ράφι ακριβώς κάτω από το γκριλ για περίπου 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά. 

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: Σαντορίνες και Μαλαγουζιές.



More to Value.

ΑΪ-ΓΙΩΡΓΗΣ, Ο ΙΠΠΌΤΗΣ ΆΓΙΟΣ

Νέος, γενναίος καβαλάρης και ήρωας δρακοντοκτόνος, ο Αϊ-Γιώργης των Ελλήνων είναι από τους πιο αγαπητούς αγίους και γιορτάζεται πανηγυρικά σε κάθε γωνιά της χώρας, με λατρευτικά δρώμενα.

Η ΓΙΟΡΤΗ ΤΟΥ ΑΪ-ΓΙΩΡΓΗ, που είναι προέκταση του Πάσχα, συμπύπτει με την άνοιξη και την ανθοφορία, με το ζωντάνεμα της φύσης, τα άφθονα νερά από το λιώσιμο των χιονιών, το πρασίνισμα της γης. Είναι λοιπόν άγιος που τον γιορτάζουν ιδιαίτερα οι μετακινούμενοι τσοπάνηδες, Βλάχοι και Σαρακατσάνοι καθώς και οι τσιγγάνοι. Οι τσοπάνηδες ετοιμάζουν στη στάνη τους μεγάλη γιορτή, προσκαλούν συγγενείς και φίλους και τους προσφέρουν γεύμα από καλοθρεμμένο αρνί, τον «αϊ-γιωργίτη». Ο άγιος γιορτάζεται και με δρώμενα στη φύση, κυρίως με αθλήματα. Μαρτυρούνται ιπποδρομίες σε ολόκληρο τον ελληνικό αλλά και τον ευρύτερο βαλκανικό χώρο, συνδυασμένες κάποτε και με εμποροπανηγύρεις.¹ Ως δρακοντοκτόνος, είναι ο ήρωας του παραμυθιού που με το κοντάρι του σκοτώνει το θεριό και γλιτώνει τη βασιλοπούλα, η οποία έχει βρεθεί βορά στο θηρίο· για να αφήσει το νερό της πολιτείας να τρέξει. Το στοιχείο αυτό του μύθου πέρασε και στα έθιμα της λατρείας του στην Αράχωβα της Παρνασσίδας, όπου τιμούν τον άγιο ως πολιούχο. Μετά τον Εσπερινό δηλαδή και τη λιτανεία, κατά την οποία περιφέρουν την εικόνα του αγίου σε όλο το χωριό,

«[...] αρχίζει ο χορός με τούμπανα και καραμούζες. αρχίζουν πρώτα οι γερόντοι και χορεύουν τραγουδώντας το Πανηγυράκι. Κάθε μπροστέλλα (κορυφαίος του χορού) που θα μπη, αρχινάει το τραγούδι το Πανηγυράκι, έστω κι αν πη έπειτα άλλο τραγούδι. Εν τω μεταξύ έχουν κόψει το νερό, και την ώρα που λεν “Απόλα, δράκο μ’, το νερό να πιη το πανηγύρι”, απολάν πάλι απ’ τη δεξαμενή το νερό».²

Η γιορτή στην περιοχή περιλαμβάνει αγωνίσματα, όπως λιθάρι, τρέξιμο και πήδημα.

«Το πανηγύρι κρατάει τρεις μέρες. Μετά τη λειτουργία γίνεται το τρέξιμο των γερόντων. Οι γέροντες πάνε στο στάδιο και παραβγαίνουν κι όποιος πάει πρώτος παίρνει ένα αρνί. (Το στάδιο είναι απότομος κίλιος κατήφορος, γεμάτος κροκάλες. Τρέχουν από κάτω προς τα πάνω ξυπόλυτοι· επάνω είναι το αρνί ή το κριάρι, βραβείο του νικητή, που δίνεται από τους κτηνοτρόφους για το καλό των κοπαδιών.) Τη δεύτερη μέρα γίνεται το πήδημα και την τρίτη μέρα η πάλη και η σφαιροβολία· σηκώνουν και βάρος τότε. Μετά τους αγώνες γίνεται χορός και κατόπιν βγάζουν την εικόνα, αφού πέση το κανόνι. Έρχονται ένα γύρο στο χωριό και έπειτα μπαίνουν πάλι μέσα, αφού πέσει πάλι το κανόνι».³

Την ιδιαίτερη ποιμενική σημασία της γιορτής έχει τονίσει η Αγγελική Χατζημιχάλη στο μνημειώδες δίτομο έργο της Σαρακατσάνοι: «Τη γιορτή του την πανηγυρίζουν περισσότερο από τη Λαμπρή», γράφει, «και το έχουν τάμα όλοι τους να θυσιάσουν, να κάμουν γιορτάσι, κουρμπάνι “στον Άη”, δηλαδή να ματώσουν τη μέρα εκείνη το καλύτερο μαύρο κριάρι της στάνης, ένα λαγιαρνί, ενώ τη Λαμπρή ματώνουν άσπρο. [...] Στο όνομα του Άη Γιωργιού παίρνουν τον μεγαλύτερο όρκο. Αυτός είναι, λένε, ο πρώτος μας άγιος. Είναι, βλέπεις, με τ’ άλλογο καβάλλα. Κι έχουμε κι εμείς καλά κι όμορφα άλλογα».⁴

Ο Δημήτρης Δουκάτος, στο βιβλίο του Πασχαλινά και της άνοιξης (Εκδόσεις Φιλιπότη, Αθήνα 1995), αναφέρει ότι τον καβαλάρη άγιο που σκοτώνει τον δράκο οι Σαρακατσάνοι τον σκαλίζουν πάνω σε ξύλινες ρόκες που τις προσφέρουν οι αρραβωνιαστικοί στις αρραβωνιαστικές τους. Μάλιστα, από τα σκαλίσματα αυτά με τον άγιο, λείπει ο σταυρός, ο οποίος υπάρχει σε όλα τα άλλα σκαλίσματα σε ρόκες. Και αυτό φαίνεται πως οφείλεται στο ότι το σχήμα του αγίου πάνω στο άλλογο παραπέμπει, κατά κάποιον τρόπο, σε σταυρό. √

1. Μανόλης Βαρβούνης, Μικρά Λαογραφικά, Εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα 2000. / 2. Γεώργιος Μέγας, Ελληνικές γιορτές και έθιμα της λαϊκής λατρείας, Εστία, Αθήνα 2001.
3. Ο.π. / 4. Αγγελική Χατζημιχάλη, Σαρακατσάνοι, τόμος Α’, Ίδρυμα Αγγελικής Χατζημιχάλη.

Η  ALPHA BANK ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ

**SOLD OUT
ΜΕΣΑ ΣΕ 24 ΩΡΕΣ**

**ΠΑΤΤΙΧΕΙΟ ΘΕΑΤΡΟ
ΛΕΜΕΣΟΥ:**

24 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 21.00
25 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 18.00 & 21.00
26 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 18.00 & 21.00

**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ
ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ:**

28 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 21.00
29 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 18.00 & 21.00
30 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 18.00 & 21.00
1^Η ΜΑΙΟΥ 18.00 & 21.00

Η Φάλαινα

SAMUEL D. HUNTER

ΠΥΓΜΑΛΙΩΝ ΔΑΔΑΚΑΡΙΔΗΣ

ΓΕΩΡΓΙΑ ΜΕΣΑΡΙΤΗ, ΒΑΣΙΛΗΣ ΝΤΑΡΜΑΣ
ΤΖΩΡΤΖΙΝΑ ΠΑΛΑΙΟΘΟΔΩΡΟΥ, ΕΙΡΗΝΗ ΣΤΑΜΑΤΙΟΥ

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ ΠΥΓΜΑΛΙΩΝ ΔΑΔΑΚΑΡΙΔΗΣ

ΜΕΓΑΛΟΙ
ΧΟΡΗΓΟΙ:





ΧΟΡΗΓΟΙ:





ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ:





ΧΟΡΗΓΟΣ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ:



CAP ST GEORGES
HOTEL & RESORT

ΕΠΙΣΗΜΟΣ
ΧΟΡΗΓΟΣ
ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΩΝ:



ΧΟΡΗΓΟΙ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:





Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ



Κρατάμε τη μια όψη του νομίσματος.

**Αυτή που μας φέρνει
πιο κοντά.**

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

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

#ΚοινόΚυπρίων



Τράπεζα Κύπρου

