



Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΩΝ
ΣΧΟΛΗ : ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ



"Η ΜΕΣΟΤΕΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Το βιβλίο αυτό είναι αφιερωμένο στην μητέρα μου

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ:

ΚΟΣΜΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΝΑ

ΦΡΑΓΚΟΓΙΑΝΝΑΚΗ ΚΑΛΛΙΟΠΗ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:

ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

2003

19

→ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ →



ΕΙΣΑΓΩΓΗ	σελ. 1
ΑΙΓΥΠΤΟΣ	σελ. 24
Ορεκτικά	σελ. 27
Σούπες	σελ. 37
Κρέας	σελ. 42
Ψάρια	σελ. 50
Σαλάτες	σελ. 56
Επιδόρπια	σελ. 62
Προτεινόμενα Μενού	σελ. 69
ΑΛΓΕΡΙΑ	σελ. 70
Ορεκτικά	σελ. 72
Σούπες	σελ. 78
Κρέας	σελ. 83
Ψάρια	σελ. 89
Σαλάτες	σελ. 96
Επιδόρπια	σελ. 101
Προτεινόμενα Μενού	σελ. 106
ΓΑΛΛΙΑ	σελ. 107
Ορεκτικά	σελ. 113
Σούπες	σελ. 125
Κρέας	σελ. 134
Ψάρια - Θαλασσινά	σελ. 143
Σαλάτες	σελ. 151
Επιδόρπια	σελ. 158

Προτεινόμενα Μενού	σελ. 166
ΕΛΛΑΔΑ	σελ. 167
Ορεκτικά	σελ. 170
Σούπες	σελ. 181
Κρέας	σελ. 191
Ψάρια	σελ. 197
Σαλάτες	σελ. 203
Επιδόρπια	σελ. 209
Προτεινόμενα Μενού	σελ. 216
ΙΣΠΑΝΙΑ	σελ. 217
Ορεκτικά	σελ. 220
Σούπες	σελ. 228
Κρέας	σελ. 236
Ψάρια	σελ. 245
Σαλάτες	σελ. 256
Επιδόρπια	σελ. 262
Προτεινόμενα Μενού	σελ. 271
ΙΣΡΑΗΛ	σελ. 272
Ορεκτικά	σελ. 275
Σούπες	σελ. 282
Κρέας	σελ. 289
Ψάρια	σελ. 298
Σαλάτες	σελ. 306
Επιδόρπια	σελ. 312
Προτεινόμενα Μενού	σελ. 319

ΙΤΑΛΙΑ

	σελ. 320
Ορεκτικά	σελ. 324
Σούπες	σελ. 343
Κρέας	σελ. 349
Ψάρια	σελ. 357
Σαλάτες	σελ. 367
Επιδόρπια	σελ. 375
Προτεινόμενα Μενού	σελ. 383

ΚΥΠΡΟΣ

	σελ. 384
Ορεκτικά	σελ. 386
Σούπες	σελ. 393
Κρέας	σελ. 400
Ψάρια	σελ. 410
Σαλάτες	σελ. 418
Επιδόρπια	σελ. 423
Προτεινόμενα Μενού	σελ. 431

ΛΙΒΑΝΟΣ

	σελ. 432
Ορεκτικά	σελ. 435
Σούπες	σελ. 442
Κρέας	σελ. 448
Ψάρια	σελ. 453
Σαλάτες	σελ. 459
Επιδόρπια	σελ. 465
Προτεινόμενα Μενού	σελ. 471

ΛΙΒΥΗ

	σελ. 472
Ορεκτικά	σελ. 474
Σούπες	σελ. 480

Κρέας	σελ. 486
Ψάρια	σελ. 492
Σαλάτες	σελ. 497
Επιδόρπια	σελ. 504
Προτεινόμενα Μενού	σελ. 512

ΜΑΛΤΑ

	σελ. 513
Ορεκτικά	σελ. 515
Σούπες	σελ. 523
Κρέας	σελ. 528
Ψάρια	σελ. 535
Σαλάτες	σελ. 541
Επιδόρπια	σελ. 546
Προτεινόμενα Μενού	σελ. 552

ΜΑΡΟΚΟ

	σελ. 553
Ορεκτικά	σελ. 556
Σούπες	σελ. 563
Κρέας	σελ. 569
Ψάρια	σελ. 577
Σαλάτες	σελ. 587
Επιδόρπια	σελ. 592
Προτεινόμενα Μενού	σελ. 600

ΣΥΡΙΑ

	σελ. 601
Ορεκτικά	σελ. 603
Σούπες	σελ. 610
Κρέας	σελ. 615
Ψάρια	σελ. 620
Σαλάτες	σελ. 626

Επιδόρπια	σελ. 631
Προτεινόμενα Μενού	σελ. 637

ΤΟΥΡΚΙΑ

Ορεκτικά	σελ. 641
Σούπες	σελ. 648
Κρέας	σελ. 654
Ψάρια	σελ. 664
Σαλάτες	σελ. 670
Επιδόρπια	σελ. 677
Προτεινόμενα Μενού	σελ. 686

ΤΥΝΗΣΙΑ

Ορεκτικά	σελ. 687
Σούπες	σελ. 689
Κρέας	σελ. 697
Ψάρια	σελ. 703
Σαλάτες	σελ. 712
Επιδόρπια	σελ. 717
Προτεινόμενα Μενού	σελ. 724
	σελ. 730

Κουζίνα του ήλιου

Μια λαμπρή, φωτεινή και πάνσοφη
κουζίνα γεννήθηκε εκεί.

Εκεί που φύτρωνε φλισκούνι και άγρια
μέντα και οι ελαιώνες χάνονταν στη
θάλασσα...

Μια θάλασσα πλατιά, η μεσόγειος απλώνει τα γαλάζια της
νερά από το Γιβλαρτάρ μέχρι το Σουέζ και Δαρδανέλια και
μέσα από τα κύματα της ταξιδεύει διαρκώς αέριδες,
πολιτισμούς, θρησκείες και γλώσσες από τρεις ηπείρους.

Αυτοί «οι απέναντι» - Βαλκάνιοι, Βορειοαφρικανοί ή
Ανατολίτες των παραλίων που ανακατεύτηκαν μεταξύ τους και
χωρίστηκαν βίαια ή ειρηνικά, σε νικητές που υποκλίθηκαν και
σε νικημένους που επιβλήθηκαν – κατάφεραν να γκρεμίσουν τα
τείχη και τα εμπόδια που τους χώριζαν και δημιούργησαν έναν
πολιτισμό πέρα και από πάνω από τους ξεχωριστούς
πολιτισμούς τους, πολιτισμό που τον χαρακτήρισε η
εξωστρέφεια και η αγάπη για τη μουσική, το χορό, τον ήλιο, τη
γη και τη θάλασσα. Κομμάτι αυτού του υπέρπολιτισμού είναι
και η γαστρονομική του παράδοση : κουζίνα με ταυτότητα τη
σοφία της και τα απλά υλικά της, που οδήγησε σε γεύσεις
μοναδικές. Οι συνταγές ταξίδεψαν από τόπο σε τόπο και αν
σήμερα ψάξει κανείς με σχολαστικότητα τις κουζίνες των

μεσογειακών χωρών, θα ανακαλύψει πολλά κοινά φαγητά. Όπως το μπριάμι που γίνεται ή γαλλική ρατατούιγ, η κακκαβιά και η ψαρόσουπα, που με μια ιδέα σαφράν και λίγα παραπάνω όστρακα γίνονται ισπανική θαρθουέλα ή γαλλική μπουγιαμπές.

Τα λαχανικά συνδυάζονται παντού με δημητριακά (πάστα, ρύζι, κους κους, πλιγούρι ή ψωμί) και αποτελούσαν την παραδοσιακή διατροφή των κατοίκων της Μεσογείου που αποδείχτηκε η πιο υγιεινή του κόσμου. Το μαλακό στάρι γίνεται ψωμί, πίτες, κους κους και πλιγούρι, το κριθάρι παξιμάδια και νησιώτικοι ντάκοι, ενώ το καλαμπόκι που χρησιμοποιείται μόνο σε Ιταλία, Ισπανία και Ελλάδα, γλυκαίνει το αλεύρι του σιταριού.

Οι λαοί της Μεσογείου γνωρίζουν πολλά μπαχαρικά. Το πιπέρι, την κανέλα, τον κρόκο, το κάρδαμο και πολλά μυριστικά (ρίγανη, θρούμπι, δεντρολίβανο, θυμάρι, δυόσμο και φασκόμηλο) και τα αξιοποιούν με μαεστρία.

Στα φτωχά χωριά της Μικράς Ασίας της Ελλάδας και της Ιταλίας ξεραίνουν στον ήλιο τις μελιτζάνες, τις ντομάτες, τα φασολάκια, τα χόρτα και τα αρωματικά (ρίγανη, θρούμπι, δεντρολίβανο, δάφνη και θυμάρι). Το ίδιο γίνεται και με μερικά από τα πιο χαρακτηριστικά φρούτα (σταφύλια, σύκα, βερίκοκα, χουρμάδες). Τα ξερά φρούτα χρησιμοποιούνται επίσης, στη μαγειρική στα βορειοαφρικανικά μεσογειακά κράτη, αλλά και στα παράλια της Ελλάδας και της Τουρκίας, σε συνδυασμό με αρνί, ρύζι και τους κεφτέδες με κιμά, όσπρια ή ψάρι (ρεβιθοκεφτέδες, φαλάφελ)

Στη Γαλλία, την Ισπανία, την Ιταλία και την Ελλάδα οι οικογένειες φτιάχνουν το δικό τους κρασί, παίρνοντας μούστο από τα γειτονικά αμπέλια και το φυλάνε σε μεγάλα βαρέλια στα

υπόγεια των σπιτιών. Όσο για τις υπόλοιπες μεσογειακές χώρες, Τουρκίας, Μέση Ανατολή και Βόρεια Αφρική, λόγω απαγόρευσης του οινοπνεύματος, ειδικεύονται σε σιρόπια φρούτων ή τσάγια με βότανα πολύ γλυκά.

Το ψωμί και τα δημητριακά

Τα δώρα της Δήμητρας οι μεσογειακοί λαοί τα εκτίμησαν από πολύ νωρίς, όμως ότι αγάπησαν και χρησιμοποίησαν πιο πολύ για να καλύψουν τις διατροφικές τους ανάγκες ήταν χωρίς αμφιβολία το σιτάρι. Αφού μέσα του κρύβει όλη τη δύναμη της γης, δηλαδή είναι πλούσιο σε βιταμίνες (E και του συμπλέγματος B), σε φυτικές ίνες, μεταλλικά στοιχεία (ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο) και σε έλαια πολυακόρεστα, δηλαδή άκρως υγιεινά. Έχει επιπλέον εκτός από τους υδατάνθρακες και αρκετές πρωτεΐνες, για την περίπτωση που λείπει το κρέας.

Σύμβολο γονιμότητας και ευημερίας, το σιτάρι καταναλώθηκε ως επί το πλείστον ως αλεύρι, με την μορφή του ψωμιού ή σε χυλό.

Είναι πλέον γνωστό πως τουλάχιστον στην Ελλάδα, ο άρτος ήταν η βασική τροφή των ανθρώπων. Ήδη από την παλαιολιθική εποχή, καλλιεργούσαν κριθάρι και ένα είδος σκληρού σιταριού, για το ζύμα του ψωμιού.

Η Αθήνα τον 5^ο αιώνα έγινε διάσημη για την πολυμορφία και τα είδη των ψωμιών της: κλιβανίτης, στρεπτικός, βωλήτινος και σεμιλαδίτης, είναι μόνο ελάχιστα από τα ονόματα που έδωσαν στα διαφορετικά ζυμωμένα και ψημένα ψωμιά τους. Αργότερα, το αλεύρι εκτός από ψωμί και παξιμάδι έγινε ζύμη για πάστα, που αγάπησαν οι Ιταλοί ή για χυλοπίτες,

που λάτρευαν οι Έλληνες, ενώ Μαρκινοί και Λιβανέζοι το άνοιξαν σε πολύ λεπτές πίτες και το ενέταξαν στην καθημερινή διατροφή τους σαν... ψωμί. Εμείς οι Έλληνες πάντως, διαπρέψομε σε ένα άλλο είδος πίτας: τη σκεπαστή. Νηστίσιμες ή αρτυμένες, με δύο μόνο φύλλα πάνω και κάτω ή με πολλές στρώσεις λεπτών φύλλων ενδιάμεσα, οι πίτες της ελληνικής κουζίνας είναι ανεξάντλητες και ασυναγώνιστες, λόγω των πολλών χορταρικών και μυρωδικών της γης μας και της μαεστρίας με την οποία χρησιμοποιήθηκαν απ' τους παλιούς. Και φυσικά λόγω της πολύτιμης παρουσίας του εξαιρετικού μας ελαιόλαδου.

Το ελαιόλαδο



Η ελιά και το λάδι της δεν αγαπήθηκε μόνον από τους Έλληνες, που την είχαν ανακηρύξει σε δέντρο ιερό και τιμωρούσαν όποιον με την πράξη του έδειχνε ασέβεια στα λιόδεντρα, αλλά απ' όλους τους λαούς που κατοίκησαν στα παράλια της Μεσογείου κι είχαν την τύχη να βλέπουν στη γη τους να φυτρώνουν τα υπέροχα αυτά δέντρα και τα φύλλα τους να ασημίζουν κάτω από τον καντό καλοκαιρινό ήλιο. Μαζί με το στάρι, οι ελιές και τα αμπέλια, χωρίς αμφιβολία θεμελίωσαν το μεσογειακό πολιτισμό και την κουζίνα του. Σήμερα το αγνό παρθένο ελαιόλαδο αναγνωρίζεται διεθνώς ως το πιο υγιεινό λάδι, αφού τα πολυακόρεστα και μονοακόρεστα λιπαρά του και οι πολύτιμες βιταμίνες του Α και Ε (με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση), το καθιστούν ένα πρώτης τάξεως «γιατρικό» απέναντι σε παθήσεις του εντέρου και της καρδιάς, όταν καταναλώνεται ωμό ή τουλάχιστον όσο πιο ωμό γίνεται.

Το άρωμα και η γεύση του αγνού παρθένου ελαιόλαδου δεν χρειάζεται συστάσεις. Όλοι ξέρουμε ότι οι σαλάτες μας, οι πίτες μας, τα λαδερά μας, τα όσπρια, ακόμη και μια απλή τηγανιά φρεσκοκομμένες πατάτες, μετατρέπονται σε γαστρονομικά αριστουργήματα, αν παρεισφρήσει σ' αυτά το «καλό λάδι», ενώ μπορεί να αποδειχθούν γευστικές «τραγωδίες» αν το λάδι είναι κακό.

Τα όσπρια

Εκτός από τα φασόλια, η φάβα, τα ρεβίθια, οι φακές και τα κουκιά, αξιοποιήθηκαν πολύ σοφά στην τοπική ανά την Ελλάδα μαγειρική, σε περιόδους που το κρέας ήταν λιγοστό. Σοφά, γιατί τα όσπρια έχουν υψηλότητα ποσοστό σε φυτικές πρωτεΐνες, ενώ είναι ταυτόχρονα και άριστες πηγές φυτικών ινών, εν αντιθέσει με τις ζωικές τροφές. Αυτή η πρώτη τάξεως εναλλακτική του κρέατος διατροφική πρόταση, κάποια περίοδο υποτιμήθηκε, ως «φαΐ των φτωχών». Σήμερα όμως που η κρίση στην κτηνοτροφική παραγωγή δεν έχει αφήσει ανέγγιχτο κανένα τελικά είδος κρέατος, ξαναγυρνάμε στο παραδοσιακό μεσογειακό διατροφικό μοντέλο και βέβαια στα όσπρια. Τα οποία εκτός από υγιεινά, αποδεικνύονται και εξαιρετικά νόστιμα όταν γίνει και σωστή χρήση αρωματικών ή λαχανικών, όπως το σέλινο, η ντομάτα, το κρεμμύδι, η δάφνη, το δεντρολίβανο, το σκόρδο και φυσικά όταν χρησιμοποιείται, όπως είπαμε, καλό λάδι.

Τα λαχανικά και τα χόρτα

Πραγματική ευλογία Θεού μπορεί να θεωρηθεί η ποικιλία της μεσογειακής γης, τόσο στα χόρτα της αρωματικής

(αρωματικά και μη) όσο και στα λαχανικά της. Καθόλου τυχαίο που χρησιμοποιήθηκαν τόσο πολύ από την παραδοσιακή μας κουζίνα, αλλά και τις κουζίνες των υπόλοιπων μεσογειακών λαών. Τα ραδίκια, οι βρούβες, τα αντίδια, το σπανάκι, το σέλινο, η ρόκα, είναι ελάχιστα από τα χόρτα που άλλοτε καταναλώθηκαν βραστά με λαδολέμονο, άλλοτε μπήκαν σε πίτες σκέτα, με την προσθήκη μυρωδικών, ή με τυριά και πράσα, άλλοτε τσιγαρίστηκαν με φέτα και ντομάτα, άλλοτε συνόδεψαν κρέας ή θαλασσινά και άλλοτε αποτέλεσαν ωμά μια εξαιρετική και υγιεινή σαλάτα.

Όπως και να χει τα χόρτα, πλούσια σε μεταλλικά άλατα, στήριξαν τη μεσογειακή διατροφή όσο και τα λαχανικά. Οι ντομάτες (πηγή βιταμίνης C και A και μεταλλικών αλάτων), οι μελιτζάνες (με διουρητικές ιδιότητες), οι πιπεριές (πλούσιες σε βιταμίνη C), οι αγκινάρες (δυνατό αποτοξινωτικό του αίματος), τα κολοκύθια (τρομερά καθαρτικά και διουρητικά), τα κρεμμύδια, τα σκόρδα (δυνατό όπλο κατά των λοιμώξεων του εντέρου και αναπνευστικού συστήματος), το μάραθο και ο μαϊντανός (βιταμίνη A, μεταλλικά άλατα, ισχυρό αιμοκαρθατικό) είναι πολύτιμα υλικά που αξιοποιήθηκαν και αξιοποιούνται με χίλιους δύο τρόπους στην κουζίνα, εξασφαλίζοντας ταυτόχρονα γευστική ποικιλία και καλή υγεία στους λαούς που τα τίμησαν.

Τα φρούτα

Ένας κήπος της Εδέμ είναι η Μεσόγειος όταν καρποφορεί η γη της. Να χάνετε κανείς στη μαγεία των χρωμάτων και των αρωμάτων των οπωροφόρων δένδρων της, πορτοκαλιά, νεραντζιά, λεμόνια, βερίκοκα και κερασιά.

Δροσιστικά, διουρητικά, πλούσια σε μέταλλα και βιταμίνες, τα μεσογειακά φρούτα φρόντιζαν και φροντίζουν την τέρψιν και την υγεία των ανθρώπων «τους». Όμως, αν θέλουμε να μιλήσουμε για φρούτο-σύμβολο του μεσογειακού πολιτισμού, τότε χωρίς αμφιβολία θα στραφούμε σ' ένα τσαμπί σταφύλι, από ιατρική άποψη πολλαπλές ιδιότητες του: αποτοξινωτικό, ενισχυτικό των μυών, τονωτικό του νευρικού μας συστήματος, αποσυμφορητικό του ήπατος, διουρητικό, καθαρτικό...

Τα ψάρια και τα θαλασσινά

Όσοι έχουν δοκιμάσει ψάρια και θαλασσινά του ωκεανού μπορούν να σας διαβεβαιώσουν ότι τα μεσογειακά είναι τα πιο γευστικά και πιο νόστιμα. Όπως και να' χει ως θαλασσινός λαός τα αγαπήσαμε και τα καταναλώσαμε κατά κόρον ως κύρια πιάτα ή ως ορεκτικά, συνοδεύοντας το κρασί ή το ούζο.

Χταποδάκια, καλαμαράκια, γαρίδες, μύδια, караβίδες και γυαλιστερές, ήταν η βάση και του νησιτίσιμου τραπεζιού. Όσο για τα ψάρια, αυτά αποτελούν βάση του καθημερινού διατροφολόγου, ιδιαίτερα για τους κατοίκους των παραθαλάσσιων περιοχών, όπου οι άνθρωποι τα βρίσκουν εύκολα φρέσκα και σε χαμηλές τιμές. Τα ψάρια έχουν εκτιμηθεί ιδιαίτερος και από τη διατροφολογία. Κι αυτό δεν έχει να κάνει μόνο με τις ελάχιστες θερμίδες τους, που καθιστούν πολύτιμα για δίαιτες που στοχεύουν στην απώλεια βάρους.

Οι επιστήμονες που μελετούν τη διατροφική συμπεριφορά διαφόρων λαών, παρατήρησαν επιπλέον πως, οι Κρητικοί, οι Ιάπωνες και οι Εσκιμώοι, εμφανίζουν σπανιότερα τα συμπτώματα της στεφανιαίας νόσου και αυτό - λένε - οφείλεται στην υψηλή κατανάλωση ψαριών, που επιδρούν ευεργετικά στον οργανισμό μας, χάρη στην υψηλή περιεκτικότητα τους σε λιπαρά οξέα, τα οποία παράγουν με τη σειρά τους ουσίες που βοηθούν στην πρόληψη των θρομβώσεων και στη μείωση των τριγλυκεριδίων στο αίμα. Ξερετε μάλιστα ποια ψάρια περιέχουν τα περισσότερα οξέα. Τα αγαπημένα μας μπαρμπουνάκια, το φαγκρί, η σαρδέλα και η τσιπούρα.

Το κρέας

Όλοι οι Μεσόγειοι το τίμησαν. Η αλήθεια είναι ότι το κρέας είναι απαραίτητο στη διατροφή μας, αρκεί η κατανάλωσή του, να μην ξεπερνά τα όρια. Οι παπούδες μας συνήθιζαν να τρώνε 1 φορά την εβδομάδα κρέας, 1 κοτόπουλο, 1 ψάρι και τις υπόλοιπες χόρτα, όσπρια ή ζυμαρικά. Έτσι διατηρούσαν τα δίαιτα τους σε ισορροπία.



Τυριά και γαλακτοκομικά

Τυριά αλμυρά, ξινά, που φτιάχνονται ακόμη σε μερικά σπίτια, από τις ίδιες τις νοικοκυρές, αποτελούν βασικό συμπλήρωμα της καθημερινής διατροφής των μεσογειακών

λαών. Το γάλα, το γιαούρτι και το βούτυρο, είναι επίσης υλικά που χρησιμοποιούνται από πολύ παλιά στη δημιουργία γευστικών και θρεπτικών πιάτων. Ο Όμηρος είχε αναφερθεί στη σπηλιά του γίγαντα Πολύφημου, όπου ο Οδυσσέας ανακάλυψε τυριά, που είχαν αφεθεί να στεγνώσουν!!

Τα μυρωδικά

Μικρά φυτά που κάνουν αισθητή και έντονη την παρουσία τους σε όλες τις μεσογειακές χώρες.

Το βασιλικό, τη δάφνη, τη μαντζουράνα, τη ρίγανη... ή μήπως το θυμάρι, το δενδρολίβανο, το θρούμπι, το φασκόμηλο; Είναι πραγματικά να αναρωτιέται κανείς, τι θα έμεινε στη μεσογειακή κουζίνα από την ξεχωριστή της νόστιμιά, αν αφαιρούσε κανείς το ελαιόλαδο και τα αρωματικά της... τα οποία, παρεμπιπτόντως, αν τα εξετάσει κανείς από την ιατρική σκοπιά θα μείνει άναυδος από τις θρεπτικές ιδιότητες που τα διακρίνουν. Γι' αυτό άλλωστε εκτός από τη συμμετοχή τους σε πλείστες όσες συνταγές, κάποτε αποτελούσαν το Α και το Ω της λαϊκής ιατρικής, που έμεινε γνωστή ως «γιάτροσόφι» και στην οποία θριάμβευσε ο θρυλικός... κομπογιαννίτης.



ΓΚΡΕΜΟΛΑΤΑ: Μείγμα σκόρδου, μαϊντανού και ξύσματος λεμονιού.



ΛΑΔΟΞΙΔΟ Ή ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ: Αποτελεί το βασικό ντρέσινγκ για τις σαλάτες. Τα βασικά συστατικά που είναι ελαιόλαδο και ξύδι σε αναλογία 3 προς 1, αλάτι και πιπέρι. Υπάρχουν πολλές παραλλαγές με διαφορετικά υλικά, όπως χυμός λεμονιού, μουστάρδα, αρωματικά χόρτο και σκόρδο.



ΚΟΛΟΚΑΣΣΙ: Είδος αγκινάρας γνωστή και ως αγκινάρα της Ιερουσαλήμ. Ανήκει στην οικογένεια των ηλιοτροπιών και έχει τη μορφή βολβού. Μοιάζει με πατάτα γεμάτη ρόζους και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πατάτα, συνοδεύοντας τα κυρίως πιάτα.



ΦΙΝΟΚΙΟ: Άσπρος βολβός με αλληλοκαλυπτόμενα φύλλα και πράσινους βλαστούς που μοιάζουν με φτερά. Έχει φρέσκια γεύση μάραθου και μπορεί να φαγωθεί ωμό ή μαγειρεμένο. Όταν το χρησιμοποιείτε ωμό, καλό είναι να βουτάτε τις φέτες του σε χυμό λεμονιού, για να αποφύγετε τον αποχρωματισμό τους.



ΠΛΙΓΟΥΡΙ: Χοντροαλεσμένο αλεύρι που έχει αποφλοιωθεί και μισοψηθεί, για αυτό και μαγειρεύετε πιο εύκολα.



ΚΟΥΣΚΟΥΣ: Το βασικό προϊόν της βορειοαφρικανικής διατροφής. Φτιάχνεται από σιμιγδάλι, οι καρποί του οποίου μουσκεύονται και αναμειγνύονται με φίνο αλεύρι. Η ποικιλία που διατίθεται στο εμπόριο πρέπει να μουσκέψει λίγο και μετά να βράσει στον ατμό μέχρι να φουσκώσουν οι καρποί και να παραχθεί ένα μείγμα με μαλακή υφή.



ΠΑΣΤΟΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ: Ετοιμάζεται στη Νορβηγία, στην Ιρλανδία και τη Νέα γη και στη συνέχεια εξάγεται στις χώρες της Μεσογείου. Αφού τον καθαρίζουν και αφαιρέσουν τα σπαραχνα, τον βουτάνε σε άλμη και τον αφήνουν να στραγγίξει. Το αποτέλεσμα δεν είναι ιδιαίτερα ορεκτικό και έχει δυσάρεστη μυρωδιά. Ωστόσο, αν αφηθεί στο νερό για 18 ώρες και μαγειρευτεί με το μεσογειακό τρόπο, γίνεται ένα υπέροχο πιάτο.



ΤΣΙΑΜΠΑΤΑ: Ιταλικό ελαιόψωμο.



ΚΟΛΙΑΝΤΡΟ: Αρωματικό χόρτο με ζεστό πικάντικο άρωμα που αναδίδεται με το πιο απαλό άγγιγμα. Προσδίδει μια χαρακτηριστική γεύση σε σαλάτες και σε πιάτα

με γιαούρτι και σε φαγητά όταν προστίθεται προς το τέλος του μαγειρέματος.



ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ: Κομμένο από έναν όμορφο ολάνθιστο θάμνο, χρησιμοποιείται σε ολόκληρη τη Μεσόγειο και κυρίως στο κρέας.



ΕΣΤΡΑΓΚΟΝ: Αρωματικό χόρτο με μακριά ίσια φύλλα που εκτιμάται ιδιαίτερα στη γαλλική κουζίνα. Έχει μοναδικό άρωμα και χαρακτηριστική γεύση.



ΚΑΡΔΑΜΟ: Μπαχαρικό με μαύρους, πράσινους και λευκούς καρπούς, οι οποίοι πρέπει να κοπανιστούν για να φύγουν οι μικροί μαύροι σπόροι που χρησιμοποιούνται για να επιτείνουν τη γεύση. Η φλούδα συνήθως πετιέται.



ΚΑΥΤΕΡΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ (ΤΣΙΛΙ): Οι μικροί, καυτεροί συγγενείς των γλυκών πιπεριών. Είναι πιο ήπιες σε γεύση από τις απίστευτα καυτερές πιπεριές τσίλι της Ν. Αμερικής, αλλά πρέπει να χρησιμοποιούνται και αυτές με προσοχή.



ΚΑΝΕΛΑ: Η τριμμένη κανέλα είναι πιο βολική αλλά δεν έχει τόσο γλυκά και φρέσκια γεύση όσο τα αρωματικά ξυλαράκια κανέλας.



ΣΠΟΡΟΙ ΚΟΛΙΑΝΤΡΟΥ: Η ζεστή γεύση τους που θυμίζει πορτοκάλι μπορεί να τονιστεί αν θρυμματιστούν και θερμανθούν σε σιγανή φωτιά σ' ένα τηγάνι πριν από το μαγείρεμα.



ΣΠΟΡΟΙ ΚΥΜΙΝΟΥ: Σκούροι μακριοί και λεπτοί σπόροι που συνδυάζονται συχνά με κόλιαντρο σε πικάντικα πιάτα, τυπικά στη Β. Αφρική και την Α Μεσόγειο.



ΜΟΣΧΟΚΑΡΥΔΟ: Μπαχαρικό με υπέροχο γλυκό άρωμα που αποτελεί καλή προσθήκη σε γλυκά και αλμυρά πιάτα.



ΣΑΦΡΑΝ: Μακράν το πιο ακριβό μπαχαρικό, αφού χρειάζονται τα στίγματα του περίπου 70.000 κρόκων, που μαζεύονται με το χέρι για να γίνουν 450 γρ. αυτού του μπαχαρικού. Έχει πλούσια, εξωτική γεύση που τονίζετε ακόμη περισσότερο αν τα στίγματα θρυμματιστούν ελαφρώς και βυθιστούν σε λίγο βραστό νερό πριν από τη χρήση. Ονομάζεται και ζαφορά ή κρόκος.



ΚΑΠΠΑΡΗ: Είναι οι άνθη ενός θαμνώδους, αγκαθωτού φυτού που ευδοκίμει μόνο στην περιοχή της Μεσογείου. Η καλύτερη κάππαρη είναι αυτή που έχει διατηρηθεί σε αλάτι αντί για άλμη ή ξύδι.



ΧΑΡΙΣΙΑ: Καυτερή αλοιφή που χρησιμοποιείται κυρίως στη Β. Αφρική. Γίνετε από ένα μείγμα καυτερών πιπεριών, σκόρδων, κύμινου, κόλιαντρου, καγιέν και πωλείται σε μικρά βάζα.



ΛΕΜΟΝΙΑ ΣΤΗΝ ΑΛΜΗ: Αναπτύσσουν ήπια γεύση που χρησιμοποιείται πολύ στα Μεσογειακά πιάτα. Για να τα ετοιμάσετε, τα ξύνετε και τα κόβετε σε τέταρτα σχεδόν ως τη βάση και τρίβετε τις κομμένες επιφάνειες με αλάτι. Τα σερβίρετε σφικτά σε μεγάλα αποστειρωμένα βάζα. Γεμίζετε το βάζο κατά το ήμισυ με επιπλέον αλάτι. Προσθέτοντας μερικά φύλλα δάφνης, κόκκους πιπέρι και κανέλα, αν θέλετε. Ρίχνετε χυμό λεμονιού μέχρι να καλυφθούν. Κλείνετε το βάζο με το καπάκι του και το αφήνετε για δυο εβδομάδες, ανακινώντας το καθημερινά. Προσθέτετε λίγο ελαιόλαδο μέχρι να σκεπαστούν σε διάστημα από ένα έως έξι μήνες. Ξεπλένετε το αλάτι πριν από τη χρήση.



ΡΟΔΟΝΕΡΟ: Αποσταγμένη ουσία από ροδοπέταλα που χρησιμοποιείται κυρίως σε επιδόρπια της Α. Μεσογείου, δίνοντας μια ήπια γεύση τριαντάφυλλου.



ΤΑΧΙΝΙ: Απαλή λιπαρή κρέμα από σπόρους σουσαμιού που χρησιμοποιείται για να δώσει γεύση ξηρών καρπών σε πολλά πιάτα της Μέσης Ανατολής.



ΝΤΟΜΑΤΟΠΕΛΤΕΣ: Συμπυκνωμένος πολτός από φρέσκες ντομάτες που ενισχύει τη γεύση της άνοστης ντομάτας σε σούπες, σάλτσες και φαγητά κατσαρόλας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε λιαστές ντομάτες για πιο πλούσια, ώριμη γεύση.

ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

Η Αραβική μαγειρική είναι γεμάτη από γεύσης και αρωματικά, αλλά οι γεύσεις είναι πάντα μετριασμένες και αρμονικές. Η Τυνησία αποτελεί εξαίρεση, αφού τα φαγητά είναι πικάντικα και χρησιμοποιείται πολύ η harissa (μια κόκκινη καυτερή σάλτσα).

Κάθε χώρα έχει τα δικά της αρωματικά, αν και το κόλιαντρο, το κύμινο, το σαφρόν και το sumac είναι δημοφιλή σε όλες τις χώρες. Τα μπαχαρικά χρησιμοποιούνται για να αυξήσουν τη γεύση και όχι να την καλύψουν και επίσης για να δώσουν έντονα χρώματα και υπέροχα αρώματα. Υπάρχουν πολλά μπαχαρικά σε όλο τον κόσμο, αλλά εδώ παραθέτουμε τα πιο διαδεδομένα της Μέσης Ανατολής.



Μείγμα μπαχαρικών (Baharaz):

Είναι σκούρα καφέ μούρα, τα οποία μδιάζουν με κόκκους πιπεριού. Είναι τριμμένα και χρησιμοποιούνται για να δώσουν γεύση στα βραστά, συχνά μαζί με κανελλογαρίφαλλο και μοσχοκάρυδο.



Γλυκάνισο (Yansoun):

Ανήκει στην ίδια οικογένεια με το κύμινο, τον άνηθο, το μάραθο και το αγριοκύμινο. Χρησιμοποιείται στους μεζέδες και τα γλυκά πιάτα.



Μαύρο πιπέρι (filit aswad):

Χρησιμοποιείται σε όλα τα είδη μεζέ, στα κύρια πιάτα, στις σούπες και τις σαλάτες.



Σπόροι Αγριοκύμινου (karawayeh):

Μοιάζει με τους σπόρους του κύμινου αλλά είναι σκούρα καφέ, με καφέ ανοιχτές άκρες και έχουν πικάντικη γεύση. Είναι δημοφιλή στην Τυνησία.



Κάρδαμο (Hale):

Το κάρδαμο υπάρχει με καφέ, πράσινη ή άσπρη φλούδα και χρησιμοποιείται σε πικάντικα και γλυκά πιάτα, αλλά πρέπει να τα σπάσετε για να αναδυθεί το άρωμα τους. Υπάρχει επίσης σε σκόνη και είναι απαραίτητο συστατικό για τον Αραβικό καφέ.



Καυτερές πιπεριές (filit Har):

Οι πράσινες ή κόκκινες καυτερές πιπεριές χρησιμοποιούνται στα περισσότερα πικάντικα πιάτα και τις συναντάμε πολύ στην Τυνησία και την Αλγερία. Χρησιμοποιείται ολόκληρη με τη φλούδα και τους σπόρους.



Κανέλλα (kitra)

Χρησιμοποιείται ο εσωτερικός φλοιός του δέντρου όπως είναι είτε σε μορφή σκόνης. Αναδύει ένα καταπληκτικό άρωμα και χρησιμοποιείται στα πικάντικα και τα γλυκά πιάτα.

Πασπαλίζουν μ' αυτό τις πουτίγκες και την ανακατεύουν με

φιστίκια στη ζύμη. Συνήθως χρησιμοποιείται με το Μείγμα Μπαχαρικών.



Γαρύφαλλο (kabsh kumful)

Είναι το μπουμπούκι του λουλουδιού που έχει ξεραθεί και σκληρύνει. Σε πολλές χώρες όπως στο Λίβανο χρησιμοποιείται σε γλυκά πιάτα. Συχνά αναμειγνύεται με το μείγμα μπαχαρικών.



Σπόροι Κόλιαντρου (kuzbarax)

Οι σπόροι κόλιαντρου χρησιμοποιούνται σε πολλά πικάντικα πιάτα.



Κύμινο (kamoon)

Οι σπόροι κύμινου ή τριμμένο κύμινο χρησιμοποιείται πολύ σε όλο τον αραβικό κόσμο, στις σούπες, στα πιάτα με κρέας και στις σαλάτες.



Μαύρο κύμινο

Οι μικροί μαύροι σπόροι χρησιμοποιούνται στη γλυκιά ζύμη, στο ψωμί και στα κέικ, ειδικά στη Συρία και το Λίβανο. Οι σπόροι επίσης χρησιμοποιούνται για να δώσουν γεύση στο τυρί χαλούμι.



Garam Masala

Είναι το μείγμα μπαχαρικών που περιέχει κόλιαντρο, κύμινο, μαύρο πιπέρι, κανέλα, κάρδαμο, φύλλα δάφνης και γαρύφαλλο.



Μείγμα Μπαχαρικών (Baharaz)

Είναι ένα μείγμα μπαχαρικών, που αποτελείται συνήθως από γαρύφαλλο, κύμινο, μοσχοκάρυδο, κόλιαντρο, κανέλλα και πιπέρι με πάπρικα για το χρώμα.



Μοσχοκάρυδο (Iauzz A-Tib)

Είναι η σκληρή ψίχα ενός τροπικού φρούτου. Υπάρχει και σε μορφή σκόνης και χρησιμοποιείται σε πικάντικα και γλυκά πιάτα. Συχνά χρησιμοποιείται με το μείγμα μπαχαρικών.



Πάπρικα (filitil Hilu)

Είναι μια γλυκιά κόκκινη πιπεριά, που υπάρχει σε διάφορα μεγέθη και αποχρώσεις. Η πάπρικα υπάρχει σε μορφή σκόνης και προέρχεται από εκλεκτούς καρπούς και δίνει ένα υπέροχο κοκκινωπό χρώμα στα φαγητά. Χρησιμοποιείται επίσης ως γαρνιτούρα.



Σαφρόν (Ia'fagan)

Το πιο ακριβό μπαχαρικό του κόσμου! Είναι ίνες όπως οι στήμονες ενός μοβ λουλούδι του κρόκου. Χρησιμοποιείται για να δώσει χρώμα στο ρύζι. Δίνει στο φαΐ μια ιδιαίτερη γεύση και ένα έντονο κίτρινο χρώμα.



Sumac

Προέρχεται απ' τους κόκκινους καρπούς του δέντρου sumac. Οι ξινοί καφέ σπόροι, χρησιμοποιούνται σε μορφή σκόνης στο κεμπάκ, στο ψάρι και τις σαλάτες.



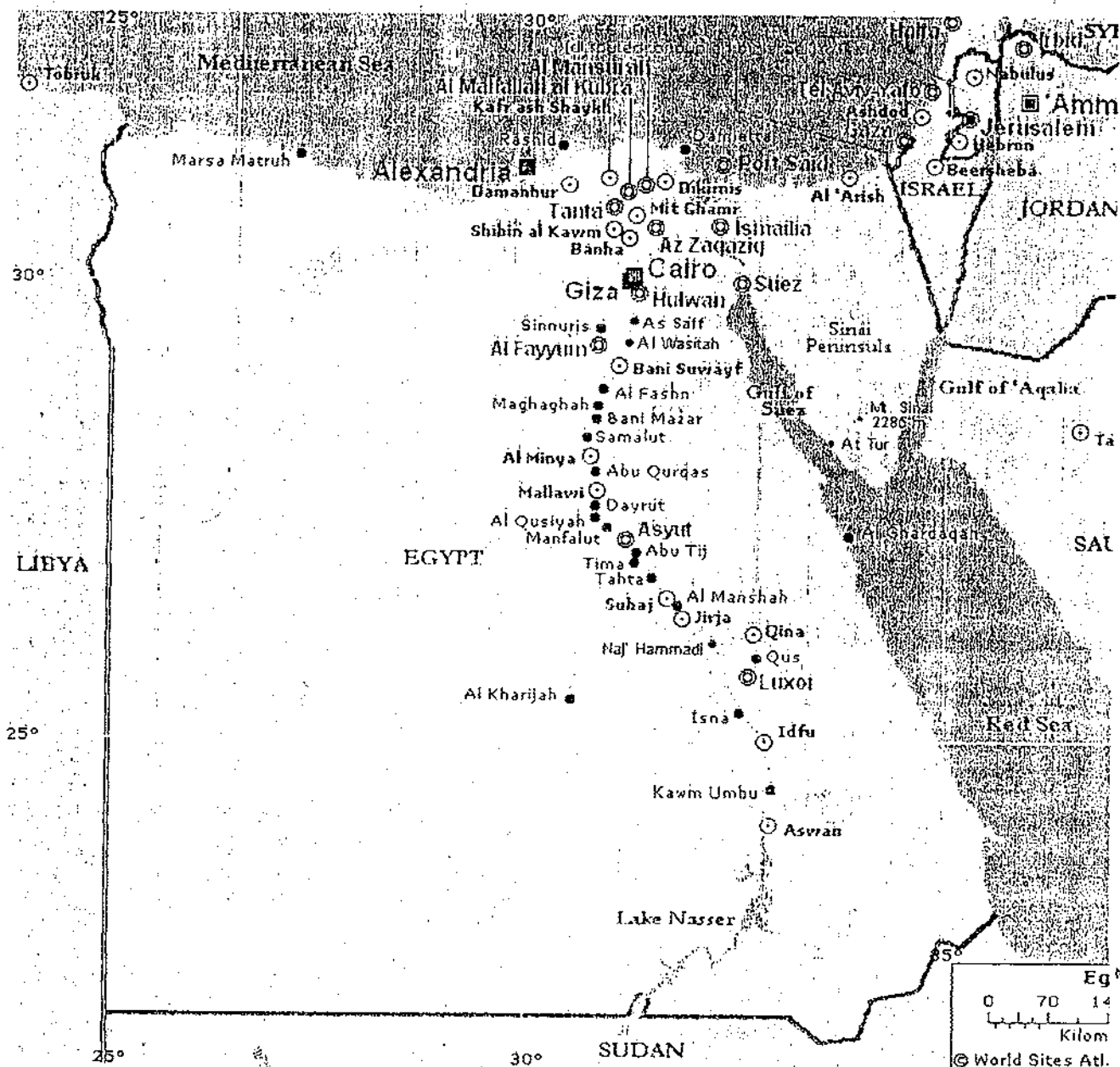
Κύπειρο

Προέρχεται από ένα φυτό που ανήκει στην οικογένεια του τζίντζερ, το οποίο έχει ανοιχτό πορτοκάλι / κίτρινο χρώμα και

χρησιμοποιείται για να λύσει χρώμα στο ρύζι και σε άλλα πιάτα. Χρησιμοποιείται μόνο σε μικρές ποσότητες γιατί έχει πικρή γεύση.



ΑΙΓΥΠΤΟΣ



Η Αίγυπτος βρίσκεται στο βορειοανατολικό άκρο της Αφρικής. Έχει πρωτεύουσα το Κάιρο και ο πληθυσμός της ανέρχεται στους 58.519.000 κατοίκους. Τα 9/10 της έκτασης της καλύπτονται από τεράστια ζώνη ερήμων. Η ζώνη αυτή διακόπτεται μόνο μια φορά απ' το ποταμό Νείλο, όπου στα παράλια του είναι η μόνη καλλιεργήσιμη γη. Το κλίμα της είναι ζεστό και ξηρό. Στα παράλια είναι πιο ήπιο ενώ στο εσωτερικό η θερμοκρασία φτάνει τους 50° C. Σχεδόν όλοι οι

κάτοικοι ζουν στο Δέλτα και στην πεδιάδα του Νείλου (μόνο στο 4% της συνολικής έκτασης της χώρας), γι' αυτό είναι από τις πιο πυκνοκατοικημένες χώρες του κόσμου.

Το θρήσκευμα των Αιγυπτίων είναι ο Ισλαμισμός. Η επίσημη γλώσσα είναι η Αραβική ενώ ομιλείται και η Αιγυπτιακή διάλεκτος.

ΑΙΓΥΠΤΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Η Αιγυπτιακή κουζίνα, λόγω της θέσης της, έχει επηρεαστεί απ' την Αφρική και την Ασία, αλλά έχει διαλέξει τα υλικά και τα φαγητά ανάλογα με τις ανάγκες του κόσμου της.

Για να φας καλά πρέπει να επισκεφτείς τα παραδοσιακά μαγαζιά της Αιγύπτου όπου το φαγητό μοιάζει πολύ με το φαγητό των απλών ανθρώπων.

Το κρέας ψήνεται ολόκληρο ή σε κομμάτια, με το αρνί και το κοτόπουλο να επικρατούν.

Το στυλ κεμπάμπ είναι πολύ δημοφιλές και σερβίρεται είτε σε σουβλάκια, είτε όχι αλλά πάντα με παραδοσιακά συνοδευτικά: πράσινες σαλάτες και ντοματοσαλάτες, σάλτσα ταχίνι και ψωμί πίτα. Το ψωμί είναι πάντα στρογγυλή πίτα από αλεύρι και καλύπτεται με χοντροκομμένο στάρι και σερβίρεται ζεστή απ' το φούρνο. Συχνά η πίτα έχει σάλτσα ταχίνι και αποτελεί ένα γρήγορο γεύμα υγιεινό και νόστιμο.

Οι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούν πολύ την ντομάτα. Άλλα λαχανικά που χρησιμοποιούνται είναι τα ρεβίθια, η φάσα, και τα φασόλια που τρώγονται βρασμένα για πρωινό, καλοβρασμένα για γεύμα και δείπνο και πολτός με αρκετό σκόρδο για ταχίνι.

Η μελιτζάνα, οι μπάμιες, το λάχανο, το κουνουπίδι και οι πατάτες εμφανίζονται συχνά, βραστά με ντομάτες και σκόρδο.

Τα Αιγυπτιακά παζάρια εκθέτουν πολύ μεγάλες ποσότητες, σχηματισμένες σε πολύχρωμες εικόνες πυραμίδας μπαχαρικών. Στο φαγητό χρησιμοποιούνται μπαχαρικά, αλλά δεν γίνεται καυτερό. Το κύμινο και το αλάτι βρίσκονται κυρίως στα τραπέζια των εστιατορίων και όχι τόσο στη σπιτική μαγειρική. Τα γλυκά της Αιγύπτου δεν παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον, προτιμούνται τα σύκα, οι χουρμάδες, τα πορτοκάλια.

О П Е К Т И К А



ΦΛΛΑΦΕΛ

ΥΛΙΚΑ

- 350γρ. ρεβίθια, που τα έχω πλύνει καλά από βράσεις
- 4 σκελίδες σκόρδο λιωμένο
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 κ.γ. κύμινο
- 1 κ.γ. τριμμένο κόλιανδρο
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο κόλιανδρο
- Αλεύρι για αλεύρωμα
- 2 κ.σ. λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Στραγγίζετε τα ρεβίθια και τα βάζετε μέσα σε μια κατσαρόλα. Σκεπάζετε με νερό, βάζετε στη φωτιά μέχρι να κοχλάσουν και στη συνέχεια τα σιγοβράζετε μέχρι να μαλακώσουν. Στραγγίζετε.

Βάζετε τα ρεβίθια στο μπλέντερ και τα χτυπάτε μέχρι να γίνουν πουρές. Προσθέτετε τα υπόλοιπα υλικά εκτός από το αλεύρι. Το μείγμα πρέπει να είναι πολύ σφιχτό. Το πλάθετε σε μικρές πίτες.

Τις αλευρώνετε. Ζεσταίνετε το λάδι σ' ένα μεγάλο τηγάνι και τηγανίζετε τις πίτες κι από τις δύο μεριές μέχρι να ροδίσουν. Τις στραγγίζετε και γαρνίρετε με φέτες λεμονιού. Σερβίρετε με πίτες ψωμιού, σαλάτα και ταχίνι.

ΒΑΣΙΛΙΚΟ ΨΩΜΙ

Στην Αιγυπτιακή κουζίνα συναντάμε συχνά το ψωμί ως συστατικό ενός γεύματος. Τα παλιά χρόνια ήταν το βασικότερο είδος διατροφής.

ΥΛΙΚΑ

- 2/3 της κούπας μέλι
- 2/3 της κούπας ακατέργαστη ζάχαρη
- μισή κούπα βούτυρο
- 2 ½ κούπες φρυγανιά κοπανισμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ρίχνετε όλα τα υλικά μέσα σε μια κατσαρόλα και τα ζεσταίνετε ανακατεύοντας συνέχεια για 5 λεπτά.

Ρίχνετε το μείγμα μέσα σ' ένα ρηχό ταψάκι και το αφήνετε να κρυώσει. Όταν κρυώσει μπορείτε να το κόψετε σε κομμάτια και να το σερβίρετε με φρέσκια κρέμα γάλακτος.

ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ (*Sanyet Batates*)

ΥΛΙΚΑ

- 10 πατάτες
- 250γρ. βοδινό (ή αρνί ή γαλοπούλα)
- 4 κρεμμύδια
- 2 κούπες ντοματοπελτέ
- κάρδαμο
- αλάτι κ' πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε 1 κρεμμύδι σε 4 κομμάτια (το βάζετε στο κρέας που βράζει). Κόβετε τα άλλα τρία κρεμμύδια σε φέτες και τα βάζετε σε μια κατσαρόλα.

Πλένετε και καθαρίζετε τις πατάτες, τις κόβετε σε λεπτές φέτες, τις βάζετε στην κατσαρόλα, προσθέτετε νερό για να καλύψει τα υλικά, προσθέτετε τον ντοματοπελτέ, αλάτι και πιπέρι.

Βράζετε το μείγμα για μια ώρα περίπου, μέχρι να γίνουν οι πατάτες.

Εν τώ μεταξύ, κόβετε το βοδινό σε κύβους 2Χ2Χ2 cm, και το βάζετε σε μια άλλη κατσαρόλα με το υπόλοιπο κρεμμύδι και το κάρδαμο.

Βράζετε για ½ ώρα, και μετά βγάζετε μ' ένα πιρούνι το κάρδαμο. Προθερμαίνετε το φούρνο.

Απλώνετε τις πατάτες και τις φέτες κρεμμυδιού σε ένα ταψί μαζί με τους κύβους βοδινού. Βάζετε το ζωμό βοδινού που δημιουργήθηκε απ' το βράσιμο του, στο ταψί και το

βάζετε στο φούρνο. Το αφήνετε μέχρι να ροδίσουν οι πατάτες (10-15 λεπτά). Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε ζωμό αν εξατμιστεί όλο το νερό, πριν ολοκληρωθεί ο χρόνος ψησίματος.



Μπορείτε να παραλείψετε το κρέας και να έχετε ένα πιάτο για χορτοφάγους



Μπορείτε να βάλετε μια στρώση ωμές ντομάτες ή μια στρώση ωμές φέτες κρεμμυδιού.



Μια εναλλακτική λύση για λιγότερο λίπος, είναι να χρησιμοποιήσετε γαλοπούλα αντί για βοδινό. Για πιο έντονη γεύση αλλά περισσότερα λιπαρά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αρνί.



Αυτή η συνταγή είναι πιο γρήγορη, απ' το να φτιάχνετε το κάθε συστατικό ξεχωριστά στο φούρνο.



Ο κανονικός πολύ γευστικός και πολύ παχυντικός τρόπος μαγειρέματος αυτού του πιάτου, είναι να τηγανίσετε μερικά απ' τα συστατικά (το κρέας, τα κρεμμύδια, τις ντομάτες με λίγο σκόρδο ίσως), σε ελαιόλαδο αντί να τα βράσετε αλλά το πιάτο θα γίνει πολύ βαρύ.

ΕΓΓΚΑ (ΜΠΡΙΛΑΜΙ ΤΥΠΟΥ ΣΟΥΦΛΕ)

ΥΛΙΚΑ

- ½ κούπα κολοκυθάκια κομμένα σε λεπτές ροδέλες
- ½ κούπα πατάτες κομμένες σε λεπτές φέτες
- ½ κούπα κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές ροδέλες
- ½ κούπα πράσα κομμένα σε λεπτές ροδέλες
- ½ κούπα μελιτζάνες κομμένες σε λεπτές φέτες
- ½ μανιτάρια κομμένα σε λεπτές φέτες
- ½ κούπα σπανάκι ψιλοκομμένο
- 4 σκελίδες σκόρδου τριμμένες
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 8 αβγά
- αλάτι και πιπέρι
- 3 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα ρηχό τηγάνι και σοτάρετε τα λαχανικά με το σκόρδο για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να γίνουν όλα μια μάζα.

Χτυπάτε τα αβγά και προσθέτετε τον μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι. Ρίχνετε το μείγμα πάνω από τα λαχανικά και αφήνετε να δέσει ο πάτος της ομελέτας. Έπειτα τοποθετείτε την ομελέτα για 1 μόνο λεπτό, κάτω από το γκριλ για να δέσει το πάνω μέρος της. Την σερβίρετε κομμένη όπως ακριβώς ένα κέικ.

ΛΑΧΜΑΤΖΟΥΝ, ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΚΙΜΑ(ΛΑΪΜΑ ΔΙ ΛΙΨΕΝ)

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

- 1 κ.σ. μαγιά
- 1 κούπα αλεύρι ολικής αλέσεως
- 2 – 2 ½ κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 ½ κούπα χλιαρό νερό (ή περισσότερο αν χρειαστεί)
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. χοντρό αλάτι

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

- 1/3 της κούπας ελαιόλαδο
- 2 κούπες ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 1 μέτρια μελιτζάνα κομμένη σε πολύ μικρούς κύβους, τους οποίους αλατίζετε και βάζετε σε σουρωτήρι να στραγγίσουν για 3 λεπτά
- 1 μέτρια πράσινη γλυκιά πιπεριά, κομμένη σε μικρούς κύβους
- 1 μέτρια κόκκινη γλυκιά πιπεριά, κομμένη σε μικρούς κύβους
- 1-2 μικρές καυτερές πιπεριές ψιλοκομμένες
- ½ κούπα μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1-3 κουταλάκια του γλυκού μπούκοβο, αλάτι
- 350γρ. άπαχο κιμά από μοσχάρι, αρνί ή κοτόπουλο
- 1 ½ κούπα φρέσκια τριμμένη ντομάτα ή ψιλοκομμένη ντομάτα κονσέρβα, στραγγισμένη
- 1 κουταλιά της σούπας ντοματοπελιτέ

- ½ κουταλιά της σούπας κοπανισμένο μπαχάρι
- 1/3 της κούπας κούκουνάρι – καλαμποκάλευρο για το ταψί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προσαρμόζετε στο μπωλ του μίξερ το εξάρτημα για ζύμη και βάζετε σ' αυτό τη μαγιά, το αλεύρι και το αλάτι.

Δουλεύετε τα υλικά λίγα δευτερόλεπτα για να αναμιχθούν καλά. Προσθέτετε το λάδι και το μισό νερό και συνεχίζετε να δουλεύετε το μείγμα για περίπου 2 λεπτά. Η ζύμη θα πρέπει να είναι μαλακιά και να κολλάει ελαφρά.

Βάζετε τη ζύμη σε αλευρωμένη επιφάνεια και ζυμώνετε με ελαφρώς λαδωμένα χέρια, μέχρι να δείτε ότι δεν κολλάει. Σχηματίζετε μια μπάλα, λαδώνετε τη βάση μιας μεγάλης γαβάθας και τοποθετείτε τη ζύμη μέσα σε αυτήν. Σκεπάζετε τη ζύμη με πλαστική μεμβράνη κουζίνας και την αφήνετε να φουσκώσει για 1 ½ περίπου ώρα, μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο. (Μπορείτε επίσης να αφήσετε τη ζύμη όλο το βράδυ μέσα στο ψυγείο. Την επόμενη βγάζετε τη ζύμη από το ψυγείο και την αφήνετε σε θερμοκρασία δωματίου για 2 ώρες περίπου πριν την χρησιμοποιήσετε.).

Ετοιμάζετε τη γέμιση. Ζεσταίνετε στο τηγάνι 3 κουταλιές της σούπας λάδι και σοτάρετε τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν (γύρω στα 3 λεπτά). Ξεβγάζετε την κομμένη μελιτζάνα κάτω από κρύο νερό, τη στραγγίζετε καλά πάνω σε χαρτοπετσέτες και τη προσθέτετε στο τηγάνι μαζί με τις κομμένες γλυκές πιπεριές. Σοτάρετε ανακατεύοντας συχνά μέχρι να μαραθούν όλα τα λαχανικά (5 λεπτά περίπου). Προσθέτετε την καυτερή πιπεριά και τον κιμά. Σοτάρετε

ανάκατεύοντας συνεχώς, μέχρι να καβουρδιστεί ελαφρά ο κιμάς και να σκουρύνει. Προσθέτετε τη τριμμένη ντομάτα, το ντοματοπελτέ, το μπαχάρι και το αλάτι. Σοτάρете μέχρι να εξατμιστούν όλα σχεδόν τα υγρά από το τηγάκι (8 λεπτά περίπου). Βγάζετε το τηγάκι από τη φωτιά, προσθέτετε το μαϊντανό, δοκιμάστε και προσθέτετε όποιο καρύκευμα χρειάζεται. Η γέμιση πρέπει να έχει έντονη και πικάντικη γεύση.

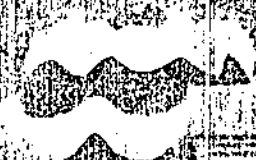
Ζεσταίνετε το υπόλοιπο λάδι μαζί με το μπουκόβο αφήνοντας τα κατά μέρος.

Βάζετε στο φούρνο το σκεύος που θα χρησιμοποιήσετε για το ψήσιμο της λαχματζούν (βαριά λαμαρίνα). Προθερμάνετε το φούρνο στους 230° C.

Σε ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια, χωρίζετε την ανεβασμένη ζύμη σε 8 κομμάτια και πιέζετε καθένα από αυτά με τη παλάμη σας να ισιώσει. Κόβετε ένα κομμάτι λαδόχαρτο 20X50 εκ. και με αλευρωμένο πλάστη, ανοίγете πάνω του κάθε κομμάτι ζύμης, για να σχηματίσετε ένα επίμηκες οβάλ, γύρω στα 10X40 εκ. Με το πινέλο της κουζίνας αλείψτε τη ζύμη με το μείγμα λαδιού και πιπεριάς και απλώνετε στρωτά πάνω της ½ φλιτζάνι γέμιση για κάθε πίτσα, καλύπτοντας σχεδόν όλη την επιφάνεια της ζύμης. Πασπάλίζετε με το κουκουνάρι. Πασπαλίζετε καλαμποκάλευρο την προθερμασμένη επιφάνεια (λαμαρίνα) και τοποθετείτε πάνω όσες πίτσες χωράνε. Ψήνετε για 12-15 λεπτά ώσπου η γέμιση να αρχίσει να τσιτσιρίζει και τα κουκουνάκια να ροδίσουν. Η ζύμη της πίτσας πρέπει να παραμείνει άσπρη και μαλακιά. Διατηρείτε ζεστές τις ήδη ψημένες πίτσες, όσο ψήνονται οι υπόλοιπες. Χαράσσετε ελαφρά κάθε πίτσα στα δύο και διπλώνετε την κατά μήκος.

Τυλίγεται κάθε πίτσα μέχρι τη μέση με λαδόχαρτο όπως τα σουβλάκια και σερβίρετέ τις λαχματζούν ζεστές ή σε θερμοκρασία δωματίου.

Σ Ο Υ Π Ε Σ



ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ (FUL NAVET)

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- 1 κούπα ψιλοκομμένα κρεμμύδια
- 2 σκελίδες σκόρδου λιωμένες
- ¼ της κούπας ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. τριμμένο κύμινο
- 1 ½ κ.σ. γλυκιά πάπρικα Ουγγαρίας
- ¼ κ.σ. κόκκινο πιπέρι (Cayenne)
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 μεγάλο καρότο κομμένο σε φέτες
- 1 κούπα ψιλοκομμένες φρέσκιες ντομάτες
- 3 ½ κούπες ζωμό λαχανικών
- 2 κούπες βρασμένα φασόλια
- ¼ κούπας φρέσκος ψιλοκομμένος μαϊντανός
- 3 κ.σ. φρέσκο χυμό λεμονιού
- Αλάτι και φρέσκο τριμμένο πιπέρι μαύρο
- Φρέσκα φύλλα μέντας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα σιτάρετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο στο ελαιόλαδο. Προσθέτετε το κύμινο, την πάπρικα, το κόκκινο πιπέρι, τα φύλλα δάφνης και τα καρότα και μαγειρεύετε σε μέτρια φωτιά για 5 λεπτά. Κατόπιν προσθέτετε τις ντομάτες και το ζωμό λαχανικών και αφήνετε να σιγοβράσουν ώσπου να μαλακώσουν τα καρότα (περίπου 15 λεπτά). Τέλος προσθέτετε τα βρασμένα φασόλια, το μαϊντανό και το χυμό λεμονιού. Προσθέτετε αλάτι και μαύρο πιπέρι.

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΝΕΡΟΚΑΡΔΑΜΟ ΚΑΙ LIME

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- 50γρ. βούτυρο
- 250γρ. πατάτες κομμένες σε κύβους
- 250γρ. ψιλοκομμένο πράσο
- 3 μάτσάκια νεροκάρδαμο (χωρίς τα κοτσάνια)
- αλάτι και πιπέρι
- τριμμένη φλούδα και χυμό 1 lime (γλυκολέμονο)
- 1 λίτρο ζωμό κοτόπουλου
- 4 κουταλιές σούπας κρέμα
- φυλλαράκια κάρδαμου για το γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λιώνετε το βούτυρο σε μια μεγάλη κατσαρόλα.

Προσθέτετε τις πατάτες και το πράσο και σοτάρετε για 10 λεπτά περίπου.

Στη συνέχεια προσθέτετε το ζωμό κοτόπουλου και αφού πάρει βράση προσθέτετε μια αλάτι και μια πιπέρι και το νεροκάρδαμο ψιλοκομμένο. Αφήνετέ να σιγοβράσουν για 8 λεπτά περίπου.

Κατόπιν μεταφέρετε το φαγητό σε ένα μπλέντερ και χτυπάτε το μέχρι να αρχίσει να πήζει.

Βάζετε πάλι το φαγητό στην κατσαρόλα και προσθέτετε το χυμό και τη φλούδα του lime. Ελέγχετε για επιπλέον αλάτι και πιπέρι και αφήνετε το να ζεσταθεί αρκετά.

Μοιράζετε σε βαθιά πιάτα, προσθέστε την κρέμα
ανακατεύοντας και σερβίρετε γαρνιροντας με φύλλαράκια
κάρδαμου.

ΛΑΜΠΑΝΕΤΑ (ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙ)

ΥΛΙΚΑ

- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κούπες σπανάκι βρασμένο
- 2 ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 σκελίδες σκόρδου τρίμμένες
- 1 1/3 κούπας γιαούρτι
- 7 1/2 κούπες ζωμό σέλινου
- 4 κρεμμύδια φρέσκα και ψιλοκομμένα
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το βρασμένο σπανάκι. Ζεσταίνετε το λάδι και ρίχνετε μέσα το σπανάκι μαζί με το κρεμμύδι. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και σοτάρετε για 10 λεπτά.

Προσθέτετε το σκόρδο στο γιαούρτι. Ρίχνετε τον ζωμό στο σπανάκι και συνεχίζετε το μαγείρεμα για άλλα 10 λεπτά. Αφήνετε τη σούπα να κρυώσει και την περνάτε από το μπλέντερ ή από τον μύλο λαχανικών. Ρίχνετε μέσα σε αυτό το γιαούρτι με το σκόρδο.

Την ξαναζεσταίνετε σε πολύ χαμηλή φωτιά, αφού πρώτα προσθέσετε τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Τη δοκιμάζετε και προσθέτετε αλάτι και πιπέρι.

ΚΡΕΑΣ



ΓΕΜΙΣΤΗ ΠΑΠΙΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ

Η γεμιστή πάπια είναι μια παραδοσιακή συνταγή απ' τα χρόνια της αρχαίας Αιγύπτου.

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 μεγάλη πάπια
- ✓ 2 κούπες στάρι ή ρύζι
- ✓ 2 κ.γ. κύμινο
- ✓ 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ✓ αλάτι και πιπέρι
- ✓ 1 λεμόνι
- ✓ ντοματοπελτές
- ✓ 2 μικρές πατάτες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε το ρύζι (ή το στάρι) και το αφήνετε να μουλιαστεί για λίγο. Γεμίζετε την πάπια με το ρύζι, από πίσω, βάζετε ένα μεγάλο κρεμμύδι και ράβετε το άνοιγμα σφιχτά με μια καθαρή βελόνα και κλωστή. Το ράψιμο είναι πολύ σημαντικό, γιατί δεν αφήνει τη γέμιση να χυθεί.

Βράζετε την πάπια σε νερό μέχρι να μαλακώσει. Μπορείτε να βάλετε πολλά μυρωδικά στο βραστό που θα δώσουν μια ξεχωριστή γεύση στην πάπια, αλλά αποφύγετε τα καυτερά. Προσθέτετε το κύμινο, τα κρεμμύδια, αλάτι και πιπέρι.

Βάζετε τη γεμιστή πάπια σ' ένα ταψί, περιχύνετε με χυμό λεμονιού και μετά με τον πελτέ ντομάτας. Την βάζετε στο φούρνο σε μέτρια θερμοκρασία. Μόλις πάρει χρώμα, το βγάξετε και το αφήνετε να για ένα λεπτό. Μπορείτε ν'

αφήσετε τη γέμιση μέσα στην πάπια, είτε να την βγάλετε και να την σερβίρετε γύρω από την πάπια σ' ένα δίσκο.

Ως συνοδευτικό μπορείτε να φτιάξετε γεμιστές πατάτες. Διαλέξτε μικρές πατάτες (σε μέγεθος μπάλας του γκολφ). Ξεφλουδίζετε και αδειάζετε τις πατάτες. Έπειτα τις τηγανίζετε. Τσίγαρίζετε λίγο κιμά σ' ένα τηγάνι και γεμίστε με αυτόν τις πατάτες. Βάζετε σ' ένα ταψί, περιχύνετε με τον μτοματοκελτέ και ψήνετε στο φούρνο για 10 λεπτά.

Για σαλάτα μπορείτε να φτιάξετε Αιγυπτιακή πράσινη σαλάτα. Κόψτε σε κομμάτια ντομάτες, αγγούρια, ρόκα και ραπανάκι. Κόβετε σε φέτες μισό κρεμμύδι και το βάζετε στην σαλάτα. Βάζετε σε ένα μπολ 1 κ.σ. ξύδι, μια κ.σ. ελαιόλαδο, το χυμό μισού λεμονιού, αλάτι και πιπέρι, ανακατεύετε και ρίχνετε στη σαλάτα. Ανακατεύετε καλά τα υλικά και προσθέτετε το κύμινο.

ΓΕΜΙΣΤΟ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΒΟΔΙΝΟΥ (ΜΟΜ. ΒΑΡ. ΜΑΗΣΗ)

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό βοδινό
- 5 σπόρους μαστίχας
- 5 σπόρους κάρδαμο
- λάδι για τηγάνισμα
- αλάτι και πιπέρι
- μαϊντανό ψιλοκομμένο

ΓΕΜΙΣΗ

- 1 κιλό βοδινό κιμά
- 2 κούπες ρύζι
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε τα υλικά της γέμισης και τα βάζετε στο ψυγείο. Προετοιμάζετε τα έντερα.

Δένετε τη μια άκρη του εντέρου με κλωστή και βάζετε μέσα το μείγμα, μην το γεμίσετε τελείως. Δίνετε του σχήμα λουκάνικου, δένοντας κάθε 10 cm χωρίς να γεμίζετε εντελώς κάθε κομμάτι.

Τα βάζετε σε μια κατσαρόλα με τους σπόρους μαστίχας, τους σπόρους καρδάμου, αλάτι και πιπέρι.

Γεμίζετε με νερό και αφήστε να βράσουν για 30-40 λεπτά. Τα τηγανίζετε πριν τα σερβίρετε ώστε να πάρουν ένα σκούρο καφέ χρώμα.

Αφαιρείτε τις κλωστές, κόψτε σε κάθε χώρισμα, πασπαλίστε με αλάτι και πιπέρι και σερβίρετε ζεστά πάνω σ' ένα στρώμα μαϊντανού.

Προετοιμασία εντέρων.

Παίρνετε την απαραίτητη ποσότητα εντέρων βοδινού και το καθαρίζετε, ανοίγοντας το ένα άκρο και κρατώντας το κάτω απ' τη βρύση για μερικά λεπτά.

Γυρίζετε τα έντερα μέσα – έξω, βάλτε τα σε μια λεία επιφάνεια και με ένα κοφτερό μαχαίρι τα ξύνετε καλά και απ' τις δύο μεριές για να καθαρίσουν τελείως.

Ανακατεύετε αλεύρι σε νερό και τρίβετε κάθε έντερο στο μείγμα. Ξεπλένετε πολλές φορές. Γυρίζετε το μέσα – έξω και ξεπλένετε πάλι πολύ καλά..

-- Τα έντερα τώρα είναι έτοιμα για γεμιστά.

ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ ΨΗΤΟ ΑΡΝΙ ΜΕ ΦΑΚΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- 3 κ.σ. λάδι
- 8 παϊδάκια (1 κλ. περίπου), χωρίς λίπος
- 2 μέτρια κρεμμύδια κομμένα σε ψιλές φέτες
- 1 κ.σ. turmeric (κύπειρο)
- 1 πάπρικα
- 1 κανέλα σε σκόνη
- 75γρ. κόκκινες φακές
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 900γρ. πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες σε ψιλές φέτες
- 1 ¼ της κούπας ζωμό αρνιού ή κότας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, προσθέτετε τα παϊδάκια και τα ροδίζετε και από τις δύο πλευρές. Τα βγάζετε από το τηγάνι με μια τρυπητή κουτάλα.

Προσθέτετε τα κρεμμύδια στο τηγάνι μαζί με το turmeric, την πάπρικα, την κανέλλα και τις φακές. Τα σοτάρετε για 2-3 λεπτά. Βάζετε αρκετό αλάτι και πιπέρι και τα μεταφέρετε σε ένα ρηχό πυρέξ.

Βάζετε τα παϊδάκια πάνω από το μείγμα με τα κρεμμύδια και τις φακές. Προσθέτετε τις φέτες λαχανικών πάνω στα παϊδάκια, ρίχνετε αλάτι και πιπέρι και τα περιχύνετε με το ζωμό.

Σκεπάζετε καλά το πυρέξ και τα ψήνετε σε μέτριο φούρνο στους 180° C (350o F), ή στο σημείο 4 του γκαζιού, για 1 ½ ώρα περίπου ή μέχρι να μαλακώσουν τα παϊδάκια. Το ξεσκεπάζετε και ψήνετε για 30 λεπτά ακόμα ή μέχρι να ροδίσουν οι πατάτες. Σερβίρετε ζεστό κατευθείαν στο πυρέξ.



Ιδέες για Μενού.

Το πικάντικο Ψητό Αρνί με Φακές αποτελεί ένα πλήρες γεύμα. Σερβίρετε με μια πράσινη σαλάτα ή ανάμικτη με διάφορα εποχιακά λαχανικά.



ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ ΨΗΤΟ ΑΡΝΙ ΜΕ ΦΑΚΕΣ:

Υπάρχει μεγάλη ποικιλία από φακές και αυτό μπορεί να σας μπερδέψει. Οι κόκκινες φακές που χρησιμοποιούμε σ' αυτή τη συνταγή είναι πολύ γνωστές σαν Αιγυπτιακές φακές. Δεν χρειάζονται μούσκεμα και μαγειρεύονται γρήγορα αλλά συνήθως χάνουν το σχήμα τους. Οι Ευρωπαϊκές φακές έχουν πράσινο, καφέ ή κόκκινο – καφέ χρώμα και δεν χάνουν το σχήμα τους αλλά χρειάζονται περισσότερη ώρα να ψηθούν.

ΜΠΑΜΙΕΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ (ΒΑΜΥΑ ΒΙΛ ΤΑΚΗΦΙ'Α)

ΥΛΙΚΑ:

- 2 σακουλάκια κατεψυγμένες μπάμιες
- 750γρ. αρνί σε κύβους των 2cm ή βοδινό
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2-3 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες
- 1 κ.σ. λάδι
- 2 ψιλοκομμένες πιπεριές
- 1 μικρή κονσέρβα πελτέ ντομάτας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ζεσταίνετε το λάδι και σοτάρτε το κρεμμύδι και το σκόρδο μέχρι το κρεμμύδι να γίνει διάφανο. Τσιγαρίζετε και το κρέας μέχρι να ροδίσει. Αν θέλετε, το πιάτο να είναι πιο υγιεινό, μπορείτε να στραγγίξετε το λίπος απ' το αρνί.

Προσθέστε τον πελτέ ντομάτας και νερό. Σιγοβράζετε τον ντοματοπελτέ μέχρι να δέσει και μετά προσθέτετε τις μπάμιες και τις πιπεριές και βράζετε σε σιγανή φωτιά μέχρι να γίνουν.

ΨΑΡΙΑ



ΨΑΡΙ ΣΑΥΑΘΕΝΑ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ ΣΚΕΥΟΣ

ΥΛΙΚΑ

- 800γρ. πέρκα
- 50γρ. ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 100γρ. φρέσκο πολτέ ντομάτας
- 20γρ. ψιλοκομμένο κόλιανδρο
- 1 σκελίδα σκόρδου
- 50γρ. ψιλοκομμένη πιπεριά
- 20γρ. αλεύρι
- αλάτι και πιπέρι
- κύμινο
- αποξηραμένο κόλιανδρο
- χυμός μισού λεμονιού
- καλαμποκέλαιο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Μαρινάρετε τα φιλέτα σε αλάτι, πιπέρι, κύμινο, κόλιανδρο, χυμό λεμονιού, καλαμποκέλαιο, σκόρδο και αλεύρι.

Βάζετε τα παραπάνω συστατικά σ' ένα σκεύος καλυμμένα και ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 10 λεπτά.

Βάζετε τα κρεμμύδια, την πράσινη πιπεριά και το ψιλοκομμένο σκόρδο σε μια κατσαρόλα και τσιγαρίζετε σε καλαμποκέλαιο για 7 λεπτά. Πριν αρχίσουν να ροδίζουν, προσθέτετε τη φρέσκια ντομάτα και τον ντοματοπελτέ, το κύμινο και το κόλιανδρο. Αφήνετε σε μέτρια θερμοκρασία για 5 λεπτά.

Προσθέτετε τον φρέσκο κόλιανδρο, ανακατεύετε και έπειτα χωρίζετε το μείγμα στα δύο. Παίρνετε ένα πήλινο σκεύος και βάζετε τη μισή της ντομάτας. Βάζετε από πάνω τα φιλέτα ψαριού και τέλος την υπόλοιπη της ντομάτας.

Βάζετε μερικές φέτες ντομάτας από πάνω για να μην καεί το φαί. Ψήνετε το στο φούρνο για 10-15 λεπτά.

Σερβίρετε με ρύζι βουτυρωμένο.

ΨΑΡΙ ΚΥΦΤΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- Φιλέτο
- Πατάτες
- 2 σκελίδες σκόρδου
- φρέσκο κόλιανδρο
- μπαχαρικά
- φρέσκο μαϊντανό
- τριμμένο κύμινο
- ψιλοκομμένα κρεμμύδια
- αβγά χτυπημένα
- ψίχουλα ψωμιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράστε τα ψάρια σε αλατισμένο νερό για 15 λεπτά.

Αφού ξεφλουδίσετε τις πατάτες, βράστε τις στο ίδιο νερό για 15 λεπτά. Ψιλοκόβετε το ψάρι και τις πατάτες, το κόλιανδρο, το μαϊντανό, το σκόρδο και τα κρεμμύδια.

Προσθέστε μπαχαρικά της προτίμηση σας και αλάτι, ανακατέψτε και ρίξτε λίγες σταγόνες νερού αν χρειαστεί ώστε να μπορείτε να χωρίσετε το μείγμα σε κομμάτια.

Βουτήξτε τα κομμάτια στο αβγό και μετά στο ψωμί.

Τηγανίστε το kufita σε καυτό λάδι, μέχρι να πάρουν χρώμα.

Τα σερβίρετε ζεστά με σαλάτα, λεμόνι και ψωμί ή άσπρο ρύζι.

ΣΥΜΑΚ ΚΕΒΑΒ

Όλα τα είδη των ψαριών μαγειρεύονται στα κάρβουνα, στην Αίγυπτο αλλά αγαπημένο είναι ο ξιφίας σε σουβλάκι. Αν δεν μπορείτε να βρείτε ξιφία, αντικαταστήστε με φρέσκο τόνο, ο οποίος έχει παρόμοια γεύση και υφή. Το ψάρι δεν χρειάζεται τόσο μαγείρεμα όσο το κρέας γι' αυτό προσέξτε να μην στεγνώσει, πρέπει να είναι μαλακό και χυμώδες στο κέντρο.

ΥΛΙΚΑ

- 750γρ. ξιφίας ή τόνο σε ράβδους
- 4 κ.γ. ελαιόλαδο
- 4 κ.γ. χυμό λεμονιού
- 2 φύλλα δάφνης
- μισό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 8 φύλλα φρέσκου βασιλικού ή ψιλοκομμένο μάραθο
- 12 ντοματάκια ή μικρά βατόμουρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε το λάδι, το χυμό λεμονιού, τα μυρωδικά και το κρεμμύδι σ' ένα μπλέντερ. Κόβετε το ψάρι σε κύβους των 2,5 cm και βάζετε το στο μείγμα του λαδιού. Αφήνετε τουλάχιστον για 1 ώρα έως και 12 ώρες. Περνάτε στα σουβλάκια τα ντοματάκια ή τα βατόμουρα και το ψάρι εναλλάξ. Ψήνετε τα σουβλάκια στα κάρβουνα ή στο γκριλ του φούρνου για 3-4 λεπτά περίπου κάθε πλευρά, γυρνώντας τουλάχιστον 2 φορές.

Μπορείτε να αλείψετε το ψάρι με το μείγμα λαδιού όσο ψήνονται. Σερβίρετε με ρύζι με λεμόνι. Οποιαδήποτε λαχανικά πρέπει να σερβιριστούν ξεχωριστά ως διαφορετικό πιάτο.

ΨΑΡΙ ΜΕ ΚΟΛΙΑΝΔΡΟ (ΚΑΖΒΑΡΙΥΙΤ ΑΛ - SAMAĞ)

ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ - 2 κιλά ψάρι
- 1 κ.γ. τριμμένο κόλιανδρο
- 12 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες
- λάδι
- αλάτι και πιπέρι

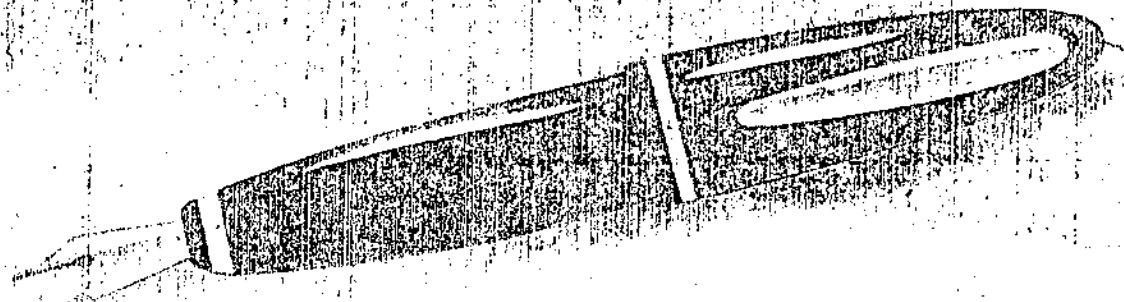
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάτε το σκόρδο με ένα γουδί για να λιώσει μαζί με αλάτι, πιπέρι και κόλιανδρο. Κόβετε το ψάρι σε μεγάλα κομμάτια και τη τηγανίζετε. Βάζετε το πάνω σε χαρτί κουζίνας για να απορροφηθεί το λαδί. Στο ίδιο λάδι τσιγαρίζετε το μείγμα σκόρδου μέχρι να ροδίσει. Βάζετε το ψάρι σε μια κατσαρόλα με αρκετό νερό, ώστε να το καλύπτει και το αφήνετε να βράσει σε σιγανή θερμοκρασία για 10 λεπτά.

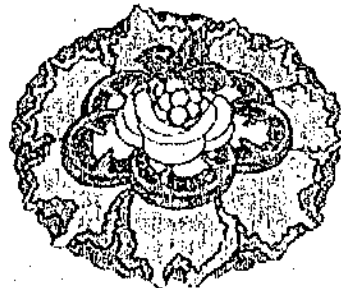
Σερβίρετε με το τσιγαρισμένο μείγμα σκόρδου.



Παραλλαγή : Αντί για κόλιανδρο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κύμινο και το πιάτο θα λέγεται Kammuniyit al samak (ψάρι με κύμινο).



Σ Α Λ Α Τ Ε Σ



ΡΕΒΙΘΙΑ ΣΑΛΑΤΑ

4 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 500γρ. ρεβίθια
- 2 καρότα ωμά
- 2 παντζάρια ωμά
- 2 γογγύλια ωμά
- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. κάρυ σε σκόνη
- 1 κ.γ. κύμινο σε σκόνη
- αλάτι και πιπέρι
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού, μαζί με το ξύσμα των 2 λεμονιών
- 1 κ.σ. μέλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε τα ρεβίθια από το βράδυ στο νερό. Την άλλη μέρα τα πλένετε και τα βράζετε για 2 ώρες ή μέχρι να μαλακώσουν. Τα σουρώνετε.

Τρίβετε τα λαχανικά στον τρίφτη και τα βάζετε σε μία σαλατιέρα με τα ρεβίθια.

Ζεσταίνετε το λάδι, προσθέτετε το κάρυ και το κύμινο και τα αφήνετε να τηγανιστούν για λίγα λεπτά, ανακατεύοντας καλά. Το αφήνετε να κρυώσει και προσθέτετε τον χυμό λεμονιού, το ξύσμα, το μέλι, το αλάτι και το πιπέρι.

Περιχύνετε τη σαλάτα με τη σάλτσα και την αφήνετε σε δροσερό μέρος για 2 ώρες.,

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΞΕΡΑ ΦΑΣΟΛΙΑ (ΦΟΥΛ ΜΕΝΤΑΜ)

ΥΛΙΚΑ

- 350γρ. ξερά φασόλια
- 3 κλαράκια θυμάρι
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κρεμμύδι κομμένο στη μέση
- 4 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
- 1 ½ κ.σ. κύμινο
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 6 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό
- 4 κ.γ. χυμό λεμονιού
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 αβγά βρασμένα σφιχτά, καθαρισμένα και χοντροκομμένα
- 1 αγγουράκι τουρσί χοντροκομμένο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε τα φασόλια από την προηγούμενη σε ένα μπωλ με κρύο νερό. Τα σουρώνετε και τα μεταφέρετε σε κατσαρόλα. Τα σκεπάζετε με κρύο νερό και τα βράζετε σε δυνατή φωτιά για 10 λεπτά.

Χαμηλώνετε τη φωτιά και προσθέτετε το θυμάρι, τα φύλλα δάφνης και το κρεμμύδι. (ο χρόνος που χρειάζονται τα ξερά φασόλια για να βράσουν ποικίλει Μπορεί να είναι 45 λεπτά ή πολύ παραπάνω)

Αναμειγνύετε το σκόρδο, το κύμινο, τα κρεμμυδάκια, το μαϊντανό, το χυμό λεμονιού και το λάδι. Αλατοπιπερώνετε, περιχύνετε με το μείγμα, τα φασόλια και ανακατεύετε ελαφρώς. Προσθέτετε τα αβγά και το αγγούρι, ανακατεύετε ελαφρώς και σερβίρετε αμέσως.

ΑΒΟΚΑΝΤΟ ΚΑΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ

- 2 γλυκά πορτοκάλια
- 2 κρεμμύδια
- 2 αβοκάντο
- 8 ελιές καλαμών, χωρίς κουκούτσια και κομμένες στη μέση
- 2 κ.σ. σάλτσα λαδόξιδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ξεφλουδίζετε τα πορτοκάλια και αφαιρείτε την εξωτερικά λευκή ψίχα του φρούτου. Κόβετε τα πορτοκάλια και τα κρεμμύδια σε λεπτές φέτες.

Ξεφλουδίζετε τα αβοκάντο και αφαιρείτε τα κουκούτσια τους. Κόβετε την ψίχα σε φέτες.

Μέσα σε μια σαλατιέρα βάζετε τα πορτοκάλια, τα αβοκάντο και τα κρεμμύδια. Γαρνίρετε με τις ελιές Καλαμών και περιλούετε με τη σάλτσα λαδόξιδο.

ΣΠΑΝΑΚΙ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

ΥΛΙΚΑ

- 500γρ. φρέσκο σπανάκι
- 1 σκελίδα σκόρδου τριμμένη
- 1 κ.σ. πράσινους κόκκους πιπέρι σε ξύδι
- αλάτι
- 2/3 της κούπας γιαούρτι

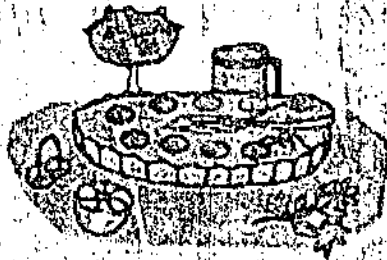
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Λφαιρείτε τα κοτσανάκια από τα φύλλα. Βάζετε τα φύλλα μέσα σε βραστό νερό και τα βράζετε για 2 λεπτά. Τα σουρώνετε.

Ρίχνετε μέσα στο γιαούρτι το σκόρδο, το αλάτι και τους πιπερόκοκκους.

Βάζετε το σπανάκι σε μία σαλατιέρα και το περιλούετε με τη σάλτσα από γιαούρτι που ετοιμάσατε. Σέρβίρετε αμέσως.

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ



ΡΥΖΟΤΑΛΟ (ΡΟΣ ΒΕΛ ΛΑΒΟΜ)

ΥΛΙΚΑ:

- 2 ½ κούπες ρύζι
- 1 λίτρο γάλα
- ½ κούπα ζάχαρη
- 11 κ.σ. άμυλο διαλυμένο σε μια κούπα νερό
- 1 κ.γ. βανίλια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ξεπλένετε το ρύζι και το βάζετε μέσα σε νερό για 15 λεπτά περίπου. Το στραγγίζετε και το βάζετε μέσα σε μια κατσαρόλα με νερό. Το αφήνετε να βράσει σε χαμηλή φωτιά για 5 λεπτά. Μην αφήσετε να κολλήσει. Το ρύζι πρέπει να έχει κρατήσει υγρασία. Στραγγίζετε το ρύζι ξανά.

Σ' ένα μπωλ βάζετε τη ζάχαρη και το γάλα και ανακατέψτε καλά μέχρι να διαλυθεί τελείως η ζάχαρη.

Βάζετε το ρύζι στο γάλα και ανακατέψτε αργά για ένα λεπτό.

Βάζετε το μείγμα να βράσει σε μέτρια φωτιά για 20 λεπτά.

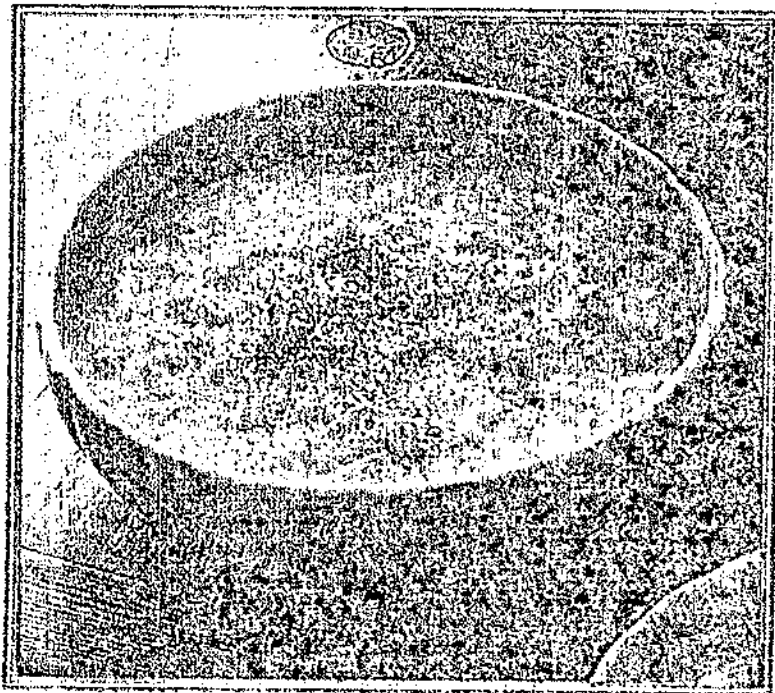
Ρίχνετε το νερό με το άμυλο στο ρύζι και ανακατεύετε αργά μέχρι το μείγμα να πήξει. Το βγάζετε απ' το μάτι, το αφήνετε για 5 λεπτά και μετά προσθέτετε τη βανίλια. Το μοιράζετε σε μικρά μπωλ και το βάζετε στο ψυγείο.



Αυτή είναι η βασική συνταγή για το Ros Bel Laban. Παρ' όλα αυτά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ανάλατα φιστίκια, π.χ. φιστίκια Αιγίνης ή φουντούκια. Θρυμματισμένη αποξηραμένη καρύδα θα κάνει τη γεύση πιο ξεχωριστή. Μπορείτε επίσης να το συνοδεύσετε με παγωτό.

“Bel hana wesh shefa” (φάτε και ευτυχίστε με καλή υγεία).

Το Ros Bel laban είναι ένα γλυκό πιάτο και σερβίρετε ως επιδόρπιο. Στην Αιγυπτιακή διάλεκτο “Ros” σημαίνει ρύζι και “Laban” γάλα. Το πιάτο φτιάχνετε εύκολα και είναι πολύ νόστιμο. Το Ros Bel Laban είναι ένα παραδοσιακό επιδόρπιο και έχει αλλάξει ελάχιστα ο τρόπος μαγειρέματός του. Χρονολογείτε απ' την εποχή του ιστορικού Καΐρου.



ΣΑΛΑΤΑ ΒΑΤΟΜΟΥΡΩΝ ΚΑΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΩΝ ΜΕ ΜΑΡΕΓΚΑ ΛΕΒΑΝΤΑΣ

ΥΛΙΚΑ

- 6 πορτοκάλια
- 350γρ. βατόμουρα
- 8 κλαδάκια φρέσκια λεβάντα

Για τη μαρέγκα:

- Ασπράδια 2 αβγών
- 115γρ. ζάχαρη άχνη
- 1 κ.γ. φρέσκα άνθη λεβάντας

Η λεβάντα χρησιμοποιείτε στα γλυκά και τα αλμυρά πιάτα. Πάντα χρησιμοποιείτε φρέσκο ή πρόσφατα αποξηραμένα άνθη και αποφύγετε τα τεχνητά αρωματισμένα ματσάκια που κυκλοφορούν στο εμπόριο. Αν δεν βρείτε φρέσκια λεβάντα, τότε φτιάξτε απλή μαρέγκα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 140° C. Στρώνετε σε μια λαμαρίνα λαδόκολλα. Χτυπάτε τα ασπράδια των αβγών σε ένα μπωλ πολύ καλά. Προσθέσετε τη ζάχαρη σε δόσεις, χτυπώντας κάθε φορά μέχρι η μαρέγκα να πήξει και μετά προσθέτετε τη λεβάντα.

Βάζετε τη μαρέγκα σε ένα χωνί ζαχαροπλαστικής με άνοιγμα 5mm. Πιέζετε ώστε να βγουν όσο πιο πολλά γίνεται πάνω στη λαδόκολλα. Ψήνετε τη μαρέγκα στην χαμηλότερη θέση του φούρνου για 1 ½-2 ώρες.

Για να τεμαχίσετε τα πορτοκάλια, αφαιρείτε τη φλούδα μ' ένα οδοντωτό μαχαίρι. Ξεχωρίζετε τα τεμάχια κόβοντας με ένα μαχαίρι ανάμεσα στη σάρκα και τη μεμβράνη. Χωρίζετε τα πορτοκάλια σε τέσσερα πιάτα.

Βάζετε το ένα κομμάτι παράλληλα δίπλα στο άλλο, σχηματίζοντας ένα κύκλο. Στο κέντρο βάζετε τα βατόμουρα και τους σβόλους μαρέγκας. Διακοσμείτε με άνθη λεβάντας στο πλάι του πιάτου και σερβίρετε.

ΚΟΣΗΛΦ

ΥΛΙΚΑ

- 1 κούπα ξερά δαμάσκηνα
- 1 κούπα ξερά βερίκοκα
- 1 κούπα ξηρά μικρά σύκα, κομμένα στα δύο
- 1 ½ κούπα σταφίδες
- 1 κούπα ζάχαρη (ή περισσότερο αν το προτιμάτε πιο γλυκό)
- 2 ½ κούπες βραστό νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε όλα τα φρούτα σ' ένα μπωλ, πασπαλίζετε με τη ζάχαρη και χύνετε το καυτό νερό. Το σκεπάζετε, το αφήνετε να κρυώσει και μετά το βάζετε στο ψυγείο. Το koshaf είναι καλύτερο, όταν το αφήνετε όλο το βράδυ ή πολλές ώρες πριν το σερβίρετε.

Αν θέλετε μπορείτε να βάλετε φουντούκια, αμύγδαλα και σπόρους κουκουναριού (τα φουντούκια πρέπει να είναι λίγο ροδισμένα ή με λίγο λάδι ή χωρίς).

ΠΟΥΤΙΓΚΑ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΜΕ ΨΩΜΙ (Omm' Ali),

ΥΛΙΚΑ

- 1 πακέτο rofaf (είδος τραγανού ψωμιού) ή κάποιο άλλο της προτίμησής σας
- 1 κούπα ανάμεικτους ξηρούς καρπούς
- 1 κ.γ. τριμμένη καρύδα
- 1 κ.γ. ανάλατο βούτυρο ή φρέσκια κρέμα
- 1 κούπα ζαχαρούχο γάλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψήνετε το rofaf για 1-2 λεπτά σε ζεστό φούρνο για να ξεραθεί και να γίνει τραγανό.

Θρυμματίζετε το με τα χέρια και απλώνετε το σε βουτυρωμένο ταψί. Ανακατεύετε τα φιστίκια με την καρύδα και απλώνετε τα από πάνω.

Ζεσταίνετε το γάλα και το χύνετε από πάνω.

Αλείφετε με το βούτυρο ή την κρέμα και το βάζετε σε μέτριο φούρνο μέχρι να πάρει χρώμα.



Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αμύγδαλα, φουντούκια και φιστίκια αράπικα, ψημένα και ξεφλουδισμένα. Χρησιμοποιείτε δύο κάθε φορά ή και περισσότερα. Τα ψιλοκόβετε και τα ανακατεύετε με ζάχαρη σε αναλογία 2/3 ξηροί καρποί και 1/3 ζάχαρη. Προσθέτετε ροδόνερο ή εσάνς βανίλιας.



ΜΕΝΟΥ



ΓΕΥΜΑ

10 € 10 €

- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΦΑΛΑΦΕΛ
- ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ ΨΗΤΟ ΑΡΝΙ ΜΕ ΦΑΚΕΣ
- ΣΑΛΑΤΑ: ΜΕ ΞΕΡΑ ΦΑΣΟΛΙΑ
- ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ: ΠΟΥΤΙΓΚΑ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΜΕ ΨΩΜΙ

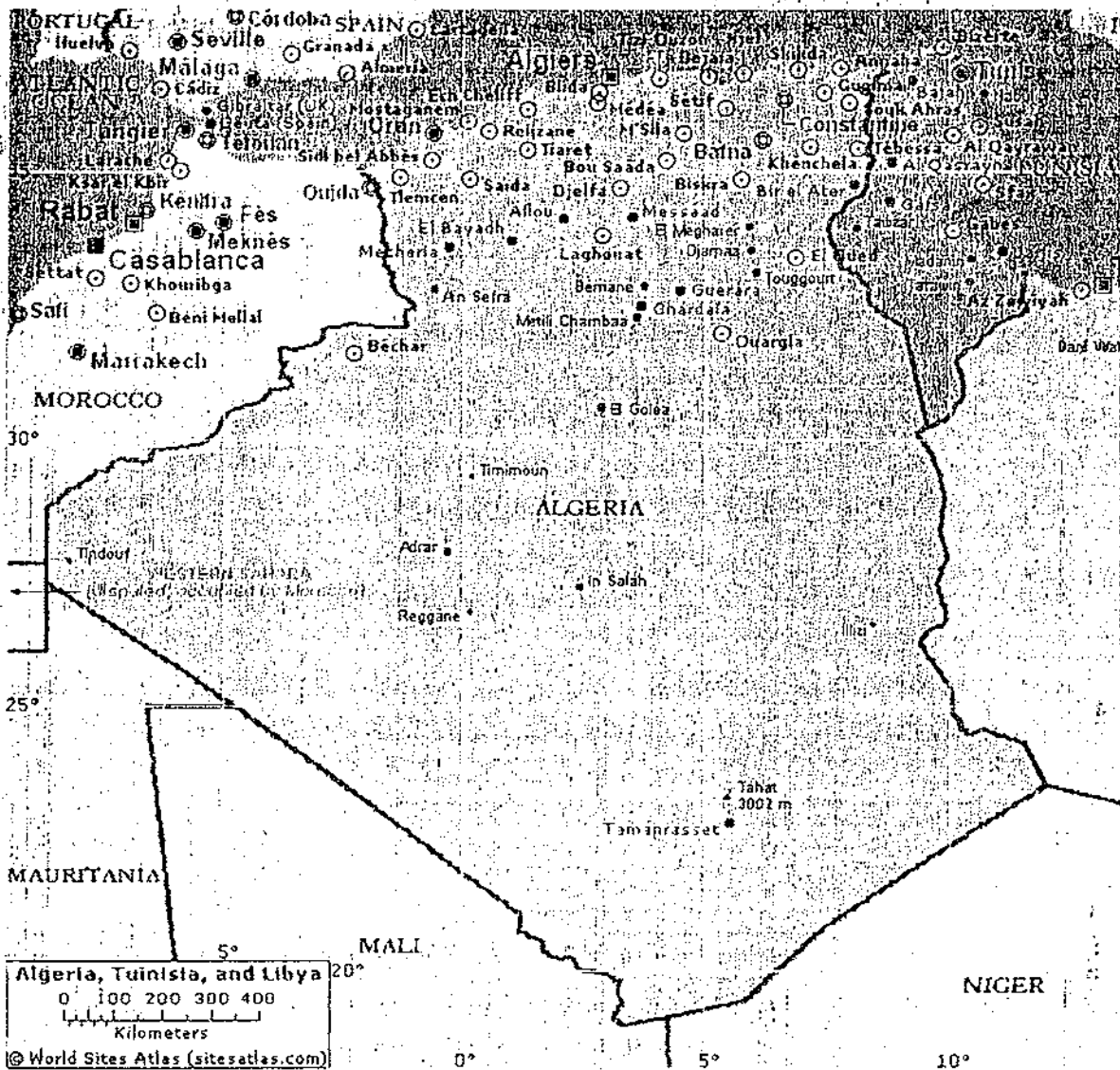


ΔΕΙΠΝΟ

- ΣΟΥΠΑ: ΝΕΡΟΚΑΡΔΑΜΟΥ ΚΑΙ ΛΑΪΜ
- ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΨΑΡΙ SAYADENA (ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ ΣΚΕΥΟΣ)
- ΣΑΛΑΤΑ: ΑΒΟΚΑΝΤΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
- ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ: ΡΥΖΟΓΑΛΟ



ΑΛΓΕΡΙΑ



Η Αλγερία βρίσκεται στη βορειοδυτική Αφρική.

Έχει πρωτεύουσα το Αλγέρι και οι κάτοικοι που είναι στην πλειοψηφία τους Ισλαμιστές ανέρχονται στους 27.815.800. Η επίσημη γλώσσα του κράτους είναι η Αραβική ενώ η Γαλλική είναι η δεύτερη γλώσσα των μορφωμένων κατοίκων της. Οι φυλές των Τουαρέγκ που κατοικούν στο νότιο στο νότιο τμήμα της χώρας μιλούν 2 βερβερικές διαλέκτους.

Το βόρειο τμήμα της χώρας έχει μεσογειακό κλίμα με ζεστά καλοκαίρια και βροχεροές χειμώνες. Το εσωτερικό της

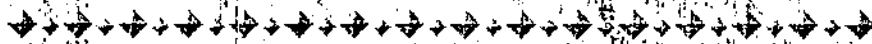
χώρας έχει εύκρατο κλίμα, δροσερότερο απ' τα παράλια με περισσότερες βροχοπτώσεις, λόγω του υψόμετρου.

ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΗΣ ΑΛΓΕΡΙΑΣ

Στα παραδοσιακά πιάτα της Αλγερίας είναι φανερή η ιστορικά επιρροή των Βερβερίνων, των Αράβων, των Τούρκων και φυσικά των Γάλλων που την κατείχαν για πολλά χρόνια. Οι γεύσεις μπορεί να είναι περισσότερο ή λιγότερο πικάντικες ενώ χρησιμοποιούνται πολλά αρωματικά όπως το κύμινο, το κόλιαντρο, η πάπρικα, η μέντα, η κανέλλα και το μάραθο. Τα ψητά -αρνί και κοτόπουλο κυρίως- είναι δημοφιλή καθημερινά πιάτα, που παρασκευάζονται συχνά με την προσθήκη κάποιων από τα πολλά φρούτα που παράγονται στην Αλγερία. Η ζάχαρη ή το μέλι μπορούν να προστεθούν σε κάποια πιάτα για να δώσουν γλυκώξινη γεύση. Όπως και στις άλλες Βορειοαφρικάνικες αλλά και Μεσανατολικές χώρες, το γεύμα ακολουθείται από το αναζωογονητικό τσάι μέντα ή δυνατό ζεστό καφέ. Στην Αλγερία υπάρχουν πολλά μικρά καφέ «κληρονομιά» από την πολύχρονη γαλλική κυριαρχία που αποτελούν κέντρα της κοινωνικής ζωής της Αλγερίας.

Η παραδοσιακή διαίτα των νομάδων της ερήμου βασίζεται στο κουσκούς και στο αρνίσιο και κατσικίσιο κρέας, των ζώων που οι ίδιοι εκτρέφουν.

ОРЕКТИКА



ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό πατάτες
- 2 ματσάκια μαϊντανού
- 2 κρεμμυδάκια
- 1 πρέζα μαύρο πιπέρι
- ½ κ.γ. αλάτι
- ¼ απ' το σακουλάκι του μπεκιν πάουντερ
- 100 γρ. ελβετικό τυρί
- 1 λεμόνι
- 3 αυγά
- λάδι
- αλεύρι για τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ξεφλουδίζουμε, πλένουμε και κόβουμε τις πατάτες σε κομμάτια. Τις βράζουμε για 20 λεπτά σε βραστό νερό. Μετά τις βγάζουμε και τις αφήνουμε να στραγγίσουν.

Ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια και το μαϊντανό και λιώνουμε τις πατάτες μ' ένα πιρούνι. Προσθέτουμε στις πατάτες τα κρεμμυδάκια, το μαϊντανό, τα αυγά και το ελβετικό τυρί. Τα ανακατεύουμε καλά, προσθέτουμε τη μαγιά ανακατεύοντας. Τα σχηματίζουμε σε μικρά μπαλάκια στο πάχος ενός καρδιού. Τα καλύπτουμε με λίγο αλεύρι, μετά τα ισιώνουμε σε μικρές τηγανίτες και τις ροδοκοκκινίζουμε σε καυτό λάδι.

Σερβίρονται με λίγο λεμόνι.

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ (ΛΟΥΒΙΑ BIC LUZ)

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό φασολάκια φρέσκα.
- 4 κούπες νερό, αλατισμένο
- 3 κ.σ. φιστικέλαιο
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένο
- ½ κ.γ. τριμμένο κύμινο
- ¼ κ.γ. πάπρικα
- ¼ κ.γ. τριμμένο γαρύφαλλο
- 1 κ.σ. αμύγδαλα, χωρίς φλούδα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζετε και κόβετε στις άκρες τα φασολάκια. Τα σιγοβράζετε σε ελαφρώς αλατισμένο νερό μέχρι να μαλακώσουν λίγο, για περίπου 30-45 λεπτά. Τα στραγγίζετε και τα βάζετε σε μια πιατέλα.

Βάζετε τα υπόλοιπα υλικά (εκτός απ' τα αμύγδαλα) σε μια κατσαρόλα σε μέτρια θερμοκρασία και μαγειρεύετε για 2 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά. Προσθέτετε τα αμύγδαλα και ανακατεύετε. Ρίχνετε το μείγμα λαδιού στα φασολάκια και ανακατεύετε μαλακά, μέχρι να καλυφθούν τα φασολάκια παντού.

Σερβίρεται ζεστό.

ΜΠΟΥΡΕΚΙΑ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 12 φύλλα ζύμης
- 250 γρ. φρέσκα μανιτάρια ή 1 κονσέρβα
- 1 μικρό κρεμμύδι
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 1 πρέζα πιπέρι και 1 πρέζα αλάτι
- 1 κ.σ. βούτυρο
- 1 φύλλο δάφνης

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ξεφλουδίζετε τα κρεμμύδια και τις σκελίδες σκόρδου και χτυπάτε τα στο μπλέντερ ώστε να λιώσουν. Ανακατεύετε το μείγμα με το βούτυρο, το αλάτι, το πιπέρι και προσθέτετε ένα ποτήρι νερό. Προσθέτετε επίσης το φύλλο δάφνης και τα μανιτάρια, τα οποία έχετε κόψει σε λωρίδες. Βάζετε το μείγμα να βράσει σε ½ λίτρο νερό για 20 λεπτά. Σ' ένα μπωλ ανακατεύετε 2 κ.σ. απ' το ζουμί με λίγο κρύο γάλα και προσθέτετε στα μανιτάρια. Αφήνετε για άλλα 5 λεπτά ανακατεύοντας. Το μείγμα πρέπει να είναι αρκετά πηχτό. Το αφήνετε να κρυώσει και έπειτα γεμίζετε με το μείγμα τα φύλλα ζύμης. Τυλίγετε τα σε ρολά και τηγανίζετε. Βάζετε σε χαρτί κουζίνας για να απορροφηθεί το λάδι και σερβίρετε τα με λεμόνι.

ΓΕΜΙΣΤΑ ΚΙΜΠΕ

Τα γεμιστά κιμπέ είναι μια νόστιμη σπεσιαλιτέ με κιμά και πλιγούρι. Ελαφρώς πικάντικα, ταιριάζουν με γιαούρτι.

ΥΛΙΚΑ:

- 450 γρ. μοσχαρίσιο (ή αρνίσιο) κιμά
- λάδι για τηγάνισμα
- φέτες αβοκάντο και κλαράκια κόλιαντρου για γαρνίρισμα

Για τα κιμπέ

- 1 1/3 κούπα πλιγούρι
- 1 κόκκινη καυτερή πιπεριά, ξεσηριασμένη και χοντροκομμένη
- 1 κρεμμύδι χοντροκομμένο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Για τη γέμιση

- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2/3 κ.σ. κουκουνάρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 1/2 ολσπαίς τριμμένο
- 4 κ.σ. κομμένο φρέσκο κόλιαντρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Για τη γέμιση, σωτάρετε το κρεμμύδι και τα κουκουνάρια στο λάδι για 5'. Προσθέτετε το ολσπαίς και το μισό κιμά και σωτάρετε, ανακατευοντάς με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να πάρει χρώμα ο κιμάς. Προσθέτετε το κόλιαντρο και λίγο αλάτι και πιπέρι.

Για τα κιμπέ, μουσκεύετε το πλιγούρι σε κρύο νερό για 15'. Το στραγγίζετε καλά και το αναμειγνύετε στο μπλέντερ με την καυτερή πιπεριά, το κρεμμύδι, τον υπόλοιπο κιμά και αρκετό αλάτι και πιπέρι.

Στη συνέχεια πλάθετε το μείγμα δίνοντας του κυλινδρικό σχήμα και το κόβετε σε 12 κομμάτια. Πλάθετε κάθε κομμάτι με τις παλάμες σας και βάζετε στο κέντρο ένα κουταλάκι από τη γέμιση. Ανάσηκώνετε τις άκρες του κιμπέ περιβάλλοντας τη γέμιση. Τα πλάθετε σε σχήμα αυγού, φροντίζοντας η γέμιση να είναι καλά σκεπασμένη.

Τηγανίζετε τα μισά κιμπέ σ' ένα βαθύ τηγάνι για 5', μέχρι να ροδίσουν. Τα αφήνετε να στραγγίζετε και τα διατηρείτε ζεστά. Επαναλαμβάνετε με τα άλλα μισά. Τα σερβίρετε με τις φέτες αβοκάντο και τα κλαράκια κόλιαντρου.

Σ Ο Υ Π Τ Ε Σ



ΣΟΥΠΑ ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΜΕ ΚΑΠΑΡΗ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 ½ κ.γ. φρεσκοαλεσμένοι σπόροι κόλιανθρου
- 1 κ.σ. φρεσκοαλεσμένοι σπόροι «κάρο» (caraway seeds)
- 1 κ.γ. χάρισα (καυτερή σάλτσα)
- 1 κ.γ. μπουκοβο (καυτερό πιπέρι)
- 1 κ.σ. ντοματοπελτέ
- ¼ της κούπας ψιλό σιμιγδάλι
- 1/3 της κούπας χοντρό πλιγούρι
- 3-4 κ.σ. φρέσκο χυμό λεμονιού
- ½ της κούπας κάπαρη στην άρμη, ξεπλυμένη πολύ καλά σε τρεχούμενο νερό
- 4 κ.σ. φρέσκο κόλιαντρο ή μαϊντανό ψιλοκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε μια κατσαρόλα αναμυγνείτε το λάδι με το σκόρδο, το κόλιαντρο, το κάρο, τη χάρισα και το μπουκοβο. Βάζετε την κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και ανακατεύετε υλικά να τσιγαριστούν ελαφρά, χωρίς να σας αρπάξουν. Προσθέτετε τον ντοματοπελτέ και 4-5 φλιτζάνια νερό. Όταν η σούπα πάρει βράση, προσθέτετε το σιμιγδάλι και το πλιγούρι, ανακατεύοντας συνεχώς. Αφήνετε τη σούπα να σιγοβράσει για 10 λεπτά και μετά προσθέστε το χυμό του λεμονιού και την κάπαρη. Δοκιμάζετε και προσθέτετε αλάτι αν χρειάζεται.

Σερβίρετε ζεστή, πασπαλισμένη με κόλιαντρο.

ΛΙΤΕΡΙΝΗ ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 3 σκελίδες σκόρδο, 1 πρέζα ξαφορά
- 1 κονσέρβα (300 γρ.) ολόκληρες ντομάτες
- 1 κγ. πάπρικα
- 2 μεγάλες πατάτες
- 3 κοτσάνια σέλερι, κομμένα
- 8 κούπες ζωμό κοτόπουλου
- 1 κιλό άσπρο ψάρι, με σφικτή σάρκα
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ζεσταίνετε το λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα για σωτάρισμα και σωτάρετε το κρεμμύδι μέχρι να αρχίσει να γίνεται διάφανο.

Προσθέτετε το σκόρδο, τις ντομάτες και συνεχίζετε να σιγοβράζετε μέχρι τα περισσότερα απ' τα υγρά να απορροφηθούν.

Προσθέτετε τα μπαχαρικά, τις πατάτες και το ζωμό. Σιγοβράζετε για 10 λεπτά. Προσθέτετε το ψάρι και συνεχίζετε το μαγείρεμα μέχρι να ξεφλουδίσει. Κάνετε τα άλλα υλικά πουρέ, σούπα σ' ένα μίξερ. Το ξαναβάζετε στη φωτιά, σε χαμηλή θερμοκρασία, για ακόμα 10 λεπτά.

ΛΑΓΕΡΙΝΗ ΣΟΥΠΑ

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κούπες ελαιόλαδο
- ½ κιλό βοδινό, κομμένο σε κύβους
- ½ κιλό κοτόπουλο, κομμένο σε κύβους
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 μεγάλη πατάτα, ψιλοκομμένη
- 1 μεγάλο κολοκύθι, κομμένο σε κύβους
- 1 κονσέρβα ρεβίθια
- αλάτι και πιπέρι
- 3 κ.γ. ξηρή μέντα
- 6 κούπες βραστό νερό
- ½ κούπα λαζάνια αυγού, σπασμένα
- 1 κονσέρβα ντοματόσουπα
- ½ κούπα αρακάς

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε μία κάτσαρόλα, τσιγαρίζετε το κρέας και το κοτόπουλο στο ελαιόλαδο. Προσθέτετε το κρεμμύδι, τη πατάτα, το κολοκύθι, τα ρεβίθια, τον αρακά και τα υγρά τους, το αλάτι, το πιπέρι, τη μέντα και το βραστό νερό. Τα βάζετε στη φωτιά, μειώνουμε τη θερμοκρασία και σιγοβράζετε για 30 λεπτά.

Προσθέτετε τα λαζάνια και μαγειρεύετε για 5 λεπτά. Ανακατεύετε τη ντοματόπαστα. Σιγοβράζετε για 10 λεπτά. Σερβίρετε ζεστή.

ΣΟΥΠΙΑ ΜΕ ΡΕΒΙΘΙΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κ.σ. λάδι σαφρού (ή ελαιόλαδο)
- 2 καρότα τριμμένα
- 2 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες
- 1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο (1/2 κούπα)
- 1/2 κονσέρβα ρεβίθια, πλυμένα και σουρωμένα
- 3 κούπες λαχανικά της προτίμησής σας
- 1/3 κούπα ταχίни
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό
- 3/4 κ.γ. τριμμένο κύμινο
- 1/2 κ.γ. μαύρο πιπέρι
- 1/2 κ.γ. θυμάρι
- 1/8 κ.γ. κόκκινοπίπερο

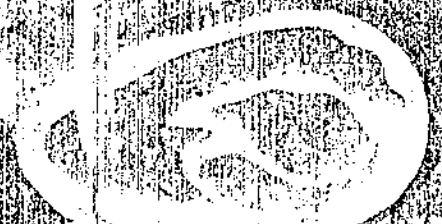
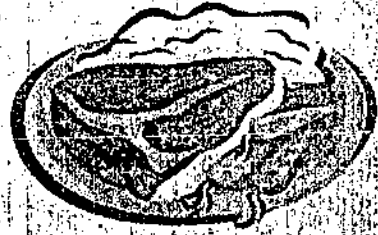
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σ' ένα τηγάνι, ζεσταίνετε λάδι και ρίχνετε καρότα, το σκόρδο και το κρεμμύδι. Σε ένα μίξερ ρίχνετε τα ρεβίθια μέχρι να μαλακώσουν, 1 κούπα απ' τα λαχανικά, το ταχίни και το χυμό λεμονιού.

Έπειτα ρίχνετε το μείγμα στο τηγάνι. Προσθέτετε τα υπόλοιπα υλικά και τ' αφήνετε για 5 λεπτά ώστε να ζεσταθούν καλά. Τα σερβίρετε αν θέλετε με γαρνιτούρα.

Γαρνιτούρα: ψημένοι κόκκοι σουσαμιού, ψιλοκομμένη ντομάτα, ή κρουτόν σκόρδου.

ΚΡΕΑΣ



ΑΡΝΙ ΤΗΣ ΟΛΣΗΣ (ΛΑΪΜ ΛΗΛΟΥ)

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό αρνί, χωρίς κόκαλο, σε κύβους
- 1 ξυλάκι κανέλλας
- ½ κ.γ. αλάτι
- 2 κ.σ. λάδι
- 1 κούπα νερό
- 2 κ.σ. χυμό πορτοκαλιού
- 1/3 κούπας αμύγδαλα, ξεφλουδισμένα
- 1 ½ κούπα ξηρά δαμάσκηνα, χωρίς κουκούτσια
- 2/3 κούπας ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πασπαλίζετε το αρνί με αλάτι. Τσιγαρίζετε σε μια μέτρια κατσαρόλα μέχρι να ροδίσει. Αφού ροδίσει βγάζετε απ' την κατσαρόλα και βάζετε αμύγδαλα, τη ζάχαρη, την κανέλλα και ανακατεύετε καλά. Προσθέτετε το νερό και το χυμό πορτοκαλιού (ή λικέρ με γεύση πορτοκάλι).

Μόλις πάρει βράση, προσθέτετε το αρνί, ανακατεύετε, σκεπάζετε και αφήνετε να σιγοβράσει για 1 ώρα ή μέχρι να μαλακώσει. Ρίχνετε τα δαμάσκηνα 15 λεπτά πριν το σβήσετε. Πριν το σερβίρετε βγάζετε τα ξυλάκια κανέλλας απ' την κατσαρόλα.

Συνήθως σερβίρετε μαζί με άλλα πιάτα ή ως κυρίως πιάτο με κουσκούς.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΜΕΛΙ

ΥΛΙΚΑ:

- 3 κιλά κοτόπουλο
- 1 κούπα αμυγδαλωτά κομμένα σε μικρά κομμάτια
- 1 κούπα κομμένα αμύγδαλα
- 1 αυγό χτυπημένο
- 1 κ.σ. φρέσκο βασιλικό
- 2 πρέζες φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 κ.σ. μέλι
- ½ κούπα λιωμένο βούτυρο
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αναμειγνύετε τα αμυγδαλωτά, τα αμύγδαλα, το χτυπημένο αυγό και ρίχνετε βασιλικό και μια πρέζα μαύρο πιπέρι. Ρίχνετε στην κοιλότητα του κοτόπουλου αλάτι, πιπέρι και τη γέμιση με το μείγμα αμύγδαλου. Ράβετε τις οπές και δένετε τις φτερούγες και τα πόδια κοντά στο σώμα, τρυπάτε το δέρμα με τα δόντια ενός πιρουνιού και βάζετε το μείγμα λαδιού και μελιού.

Ψήνετε το κοτόπουλο σε μέτριο φούρνο αλείφοντας συχνά με το λιωμένο βούτυρο και τους χυμούς του ταψιού.

Μαγειρεύετε για περίπου 1 ½ ώρες ή μέχρι να μαλακώσει.

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ (COCCLO)

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό κιμά βοδινό
- ½ κούπα ρύζι
- 1 σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 μέτριο αυγό χτυπημένο
- ½ κ.γ. αλάτι
- ½ κ.γ. κομμένο φύλλο δάφνης
- 1/8 κ.γ. τριμμένο μοσχοκάρυδο
- ¼ κ.γ. πιπέρι
- 1/8 κ.γ. θυμάρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ½ ματσάκι κόλιαντρο δεμένο
- ¼ κούπας νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύετε το κιμά, το ρύζι, το σκόρδο, το αυγό, το αλάτι, το φύλλο δάφνης, το μοσχοκάρυδο, το πιπέρι, το θυμάρι και το ελαιόλαδο καλά. Τα σχηματίζετε σε 2 μεγάλα μπιφτέκια. Βάζετε κρεμμύδι, σίλιαντρο και νερό σε μια κατσαρόλα. Προσθέτετε τα μπιφτέκια. Σκεπάζετε τη κατσαρόλα και σιγοβράζετε σε χαμηλή θερμοκρασία για 2 ώρες ή λίγο περισσότερο. Τα βγάζετε και αφαιρείτε το σίλιαντρο.

Σερβίρονται με ρύζι ή κουσκούς.

ΑΡΝΑΚΙ ΜΕ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1,4 κιλό αρνίσια σπάλα χωρίς κόκαλο
- 6 κρεμμύδια, συνολικού βάρους περίπου 750 γρ.
- 4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- αλάτι και πιπέρι
- 45 γρ. βούτυρο
- 45 γρ. ξεφλουδισμένα αμύγδαλα

Για μείγμα μπαχαρικών:

- 1 κ.σ. πάπρικα
- 2 κ.γ. αλεσμένο τζίντζερ
- 2 κ.γ. αλεσμένο κύμινο
- 1 κ.γ. πιπέρι καγιέν
- ½ κ.γ. κουρκούμη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύετε τα μπαχαρικά και προσθέτετε 45 γρ. μαλακωμένο και το σκόρδο. Βουτάτε στο μείγμα το κρέας που το έχετε κόψει σε κύβους και τα αφήνετε στην άκρη.

Σοτάρετε τα κρεμμύδια σε χαμηλή φωτιά. Προσθέτετε το μείγμα των μπαχαρικών, ανακατεύετε καλά για 1-2 λεπτά και αφήνετε μέσα το κρέας. Μαγειρεύετε άλλα 5 λεπτά και κατόπιν προσθέτετε νερό (περίπου 250 ml).

Σκεπάζετε και μαγειρεύετε σε πολύ χαμηλή φωτιά 2-2 ½ ώρες. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180° και καβουρδίζετε, ανακατεύοντας, 45 γρ. ξεφλουδισμένα αμύγδαλα για 5-7 λεπτά.

Σερβίρετε το κρέας (με τρυπητή κουτάλα) και το περιχύνετε με το ζουμί αφού το σουρώνετε για να φύγει το λίπος και το βράζετε 1-2 λεπτά για να πήξει λίγο.

Γαρνίρετε με τα αμύγδαλα.



Το πιάτο σερβίρεται συνήθως με κουσκούς και «χαρίσα», την καυτερή μαροκινή σάλτσα.



ΨΑΡΙΑ



ΒΡΑΣΤΟ ΨΑΡΙ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 τσιπούρες, ½ με 1 κιλό η κάθε μια πλυμένες
- αλεύρι
- αλάτι, μαύρο πιπέρι
- ¼ κούπας φοινικέλαιο ή φυτικό λάδι
- 2 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 2 ντομάτες κομμένες
- 1 κούπα ζωμό ψαριού ή νερό
- κόκκινο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε τα ψάρια διαγωνίως, σε τομές 5 εκατοστών.

Ανακατεύετε το αλεύρι, το αλάτι, και το πιπέρι σ' ένα μπωλ.

Περνάτε το ψάρι απ' το μείγμα αλευριού. Ζεσταίνετε το λάδι σ' ένα τηγάνι. Μαγειρεύετε το ψάρι στο λάδι, γυρνώντας το μέχρι να ροδίσει παντού. Βγάζετε το ψάρι και το βάζετε στην άκρη.

Τσιγαρίζετε τα κρεμμύδια στο τηγάνι για λίγα λεπτά.

Προσθέτετε τις ντομάτες. Ανακατεύετε και μαγειρεύετε για 10 λεπτά. Προσθέτετε το ζωμό ψαριού ή το νερό. Χαμηλώνετε τη θερμοκρασία, σκεπάζετε και σιγοβράζετε για 10 λεπτά ακόμα.

Επιστρέφετε το ψάρι στο τηγάνι. Προσθέτετε το κόκκινο πιπέρι. Σιγοβράζετε για 20 με 30 λεπτά.

Σερβίρετε με ρύζι.

ΤΟΝΟΣ ΜΕ ΜΥΡΩΔΙΚΑ ΚΑΙ ΣΩΣ ΛΕΜΟΝΙΟΥ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 μεγάλα λεμόνια
- 1 κ.γ. αλάτι
- 4 X 170 γρ. φιλέτα τόνου
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. πάπρικα
- αλάτι και πιπέρι
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο κόλιαντρο
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε το λεμόνι σε λεπτές φέτες, βάζετε σ' ένα σουρωτήρι και πασπαλίζετε με αλάτι. Αφήνετε για 15 λεπτά και μετά ξεπλύνετε το αλάτι με λίγο νερό.

Βάζετε τις μισές φέτες λεμονιού στον πάτο ενός ταψιού και απλώνετε από πάνω τα φιλέτα. Πασπαλίζετε με τον ψιλοκομμένο κόλιαντρο και την πάπρικα και προσθέτετε μπόλικο αλάτι και πιπέρι. Βάζετε τις υπόλοιπες φέτες λεμονιού από πάνω και περιχύνετε με ελαιόλαδο.

Ψήνετε σε ζεστό φούρνο στους 200° για 15-20 λεπτά περίπου, μέχρι να γίνει το ψάρι.

Σερβίρετε χωρίς τη κάτω στρώση λεμονιών και πασπαλίζετε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.



Αυτό το πιάτο φτιάχνετε συχνά στην Αλγερία με λεμόνια τουρσί τα οποία συναντάμε συχνά σε όλη τη βόρεια

Αφρική. Είναι πολύ αλατισμένα και διατηρούνται σε άλμη ή ελαιόλαδο, αλλά και τα φρέσκα λεμόνια αφού τα αλατίσετε πριν τα χρησιμοποιήσετε, είναι καλή εναλλακτική για αυτό το πιάτο. Αν δεν μπορείτε να βρείτε φρέσκο τόνο, χρησιμοποιήστε μπακαλιάρo ή μουρούνα. Ο τόνος σε κονσέρβα δεν κάνει γι' αυτή την συνταγή. Το ρύζι ταιριάζει πολύ μ' αυτό το πιάτο γιατί απορροφάει τη γεύση του λεμονιού.

ΨΑΡΙ ΣΕ ΣΑΛΤΣΑ ΣΚΟΡΔΟΥ

Το παραδοσιακό αυτό πιάτο γίνεται με μικρά ψάρια που τρώγονται ολόκληρα με το κόκαλο. Αν δεν μπορείτε να βρείτε τέτοια ψάρια μπορείτε να τα αντικαταστήσετε με κάποιο μεγαλύτερο, αλλά θα πρέπει να αφαιρέσετε τα κόκαλα.

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό γαύρο, καθαρισμένο και χωρίς κεφάλια
- 2 κ.σ. αλάτι
- 1 κούπα αλεύρι
- φυτικό λάδι για τηγάνισμα
- 4 σκελίδες σκόρδου ξεφλουδισμένες και λιώμενες
- ¼ κούπας φρέσκο χυμό λεμονιού ή ξίδι
- νιφάδες κόκκινης καυτερής πιπεριάς, κατ' επιλογή
- 1 κόκκινη πιπεριά κομμένη σε κύβους

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πασπαλίζετε το ψάρι με αλάτι και αφήνετε για 10 λεπτά. Το βουτάτε στο αλεύρι και τηγανίζετε σε πολύ λάδι μέχρι να ροδίσει. Μόλις γίνει το βάζετε σε χαρτί κουζίνας. Το μεταφέρετε σε μια πιατέλα.

Τσιγαρίζετε το σκόρδο στο υπόλοιπο λάδι που έχει μείνει στο τηγάνι, μέχρι να ροδίσει. Προσθέτετε την κόκκινη πιπεριά και την καυτερή πιπεριά και ανακατεύετε. Προσθέτετε το χυμό λεμονιού ή το ξίδι και αφήνετε να πάρει βράση. Περιχύνετε το ψάρι με τη σάλτσα.

Τρώγετε ζεστό ή κρύο. Σερβίρετε με πίτα (Αλγερινό ψωμί).

ΨΑΡΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΑΧΙΝΙ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 λευκόσαρκο ψάρι 1.100 γρ. περίπου (λαβράκι, τσιπούρα, ή φαγκρί), καθαρισμένο από τα λέπια και τα σπαραχνα.
- 2 κ.γ. σπόρους κόλιαντρου
- 4 σκελίδες σκόρδου
- 2 κ.γ. σάλτσα χαρίσα
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 6 ντομάτες, κομμένες σε φέτες
- 1 μεσαίο κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες
- 1 λεμόνι, κομμένο σε φέτες
- φρέσκα αρωματικά χόρτα, όπως φύλλα δάφνης, θυμάρι και δεντρολίβανο
- αλάτι και πιπέρι

Για τη σάλτσα:

- 1/3 κούπας ταχίνι
- χυμός 1 λεμονιού
- 1 λιωμένη σκελίδα σκόρδου
- 3 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- επιπλέον αρωματικά χόρτα για γαρνίρισμα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°. Βουτυρώνετε τη βάση και τις πλευρές ενός μεγάλου ρηχού πυρίμαχου σκεύους ή ταψιού.

Χαράζετε με κοφτερό μαχαίρι το ψάρι διαγώνια και στις δύο πλευρές του. Ψιλοκοπανίζετε στο γουδί τους σπόρους κόλιαντρου και το σκόρδο. Τα αναμειγνύετε με τη σάλτσα χαρίσα και περίπου 4 κουταλιές από το ελαιόλαδο.

Απλώνετε λίγο από το μείγμα της χαρίσα στην κοιλιά και στις σχισμές του ψαριού.

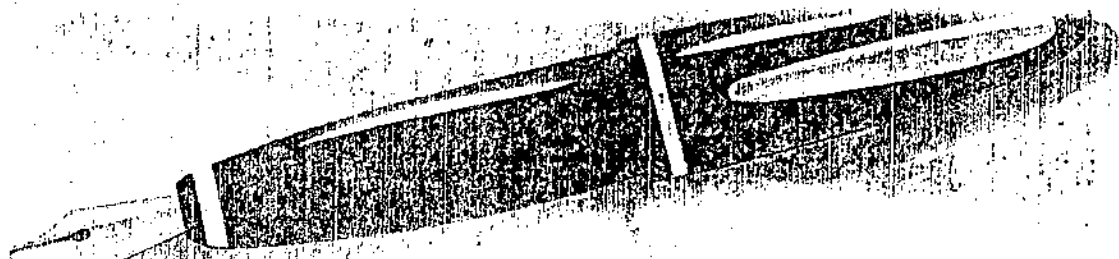
Βάζετε τις ντομάτες, το κρεμμύδι και τις φέτες λεμονιού στο ταψί. Περιχύνετε με το υπόλοιπο λάδι και αλατοπιπερώνετε. Τοποθετείτε πάνω το ψάρι και γύρω-γύρω τα φρέσκα αρωματικά χόρτα.

Ψήνετε το ψάρι, χωρίς να το σκεπάσετε για 25' ή μέχρι να βγαίνουν θολοί οι ζωμοί του όταν το τρυπάτε στο πιο χοντρό σημείο του.

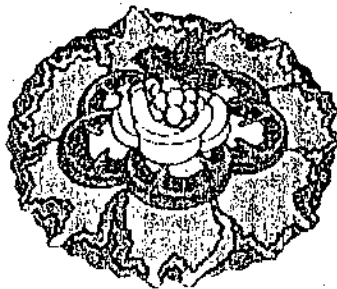
Στο μεταξύ ετοιμάζετε τη σάλτσα. Βάζετε το ταχίни, το χυμό λεμονιού, το σκόρδο και το μαϊντανό σε μια μικρή κατσαρόλα με ½ κούπα νερό και προσθέτετε λίγο αλάτι και πιπέρι. Βράζετε για λίγο τη σάλτσα σε σιγανή φωτιά, μέχρι να γίνει ομοιόμορφη και να ζεσταθεί καλά.

Τη σερβίρετε ξεχωριστά σε σαλτσιέρα.





ΣΑΛΑΤΕΣ



ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 4 μεγάλες πράσινες πιπεριές
- 1 μεγάλη ντομάτα
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο
- αλάτι και μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ψήνετε τις πιπεριές σε φωτιά από κάρβουνα ή σ' ένα φούρνο προθερμαινόμενο. Τις βάζετε σε πλαστικά σακουλάκια και τις αφήνετε για 15 λεπτά για να τις ξεφλουδίσετε εύκολα.

Στο μεταξύ, ψήνετε τη ντομάτα ή απλά τη ρίχνετε σε βραστό νερό για λίγα λεπτά, μέχρι η φλούδα να βγαίνει από μόνη της.

Ξεφλουδίζετε τις πιπεριές και τη ντομάτα και βγάζετε τους σπόρους. Στη συνέχεια τις κόβετε σε πολύ μικρά κομμάτια με τη βοήθεια ενός μαχαιριού. Ανακατεύετε τις πιπεριές και τη ντομάτα.

Προσθέτετε στο μείγμα το σκόρδο ξεφλουδισμένο και κομμένο, το ελαιόλαδο, το αλάτι και το μαύρο πιπέρι.

Ανακατεύετε καλά, τα βάζουμε στο ψυγείο για μια ώρα ή λιγότερο.

Προαιρετικά γαρνίρετε με πράσινες ελιές και καλοβρασμένα αυγά.

ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΗ ΚΑΡΟΤΟΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κιλό καρότα
- 3 σκελίδες σκόρδο κομμένο
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 πρέζα ζάχαρη
- ½ κ.γ. κόκκινο πιπέρι
- ¼ κ.γ. κύμινο
- λίγος μαϊντανός κομμένος
- χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζετε τα καρότα και τα κόβετε στα τέσσερα κατά μήκος. Τα μαγειρεύετε σε λίγο νερό με σκόρδο και μια πρέζα αλάτι, μια ζάχαρη για 15 λεπτά. Τα στραγγίζετε και τα αφήνετε να κρυώσουν.

Πριν από το σερβίρισμα ρίχνετε το χυμό λεμονιού, περίπου ¼ κ.γ. αλάτι, κόκκινο πιπέρι και κύμινο.

Γαρνίρετε με το κομμένο μαϊντανό.

ΦΥΖΟΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κούπες ρύζι, μαγειρεμένο κρύο
- 1 ½ πράσινη πιπεριά κομμένη
- 1 μικρό βαζάκι αγγουράκι τουρσί κομμένο
- ½ κρεμμύδι κομμένο
- αλάτι και πιπέρι

Σάλτσα:

- ¼ της κούπας ξύδι
- ¾ κούπας λάδι σαλάτας
- 1 κ.γ. μουστάρδα
- 1 κ.γ. κομμένο μαϊντανό
- 1 κ.γ. φρέσκο κρεμμυδάκι κομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύετε τη πιπεριά, το τουρσί και το κρεμμύδι με το κρύο ρύζι. Ανακατεύετε καλά. Ρίχνετε τη σάλτσα (που έχετε ήδη ανακατέψει) στο ρύζι. Προσθέτετε αλάτι και πιπέρι.

Τα βάζετε σε μια κατσαρόλα, τα σκεπάζετε και τα αφήνετε να κρυώσουν.

Αναποδογυρίζετε τη σαλάτα σε μια πιατέλα.

Προαιρετικά, γαρνίρετέ με καλοβρασμένα αυγά,μανιτάρια ή ελιές.

ΛΑΤΕΡΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 γλυκές κόκκινες πιπεριές, ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες
- 4 μέτριες ώριμες ντομάτες, κομμένες
- ¼ της κούπας φέτες αγγουριού
- 2 μικρά κρεμμύδια σε λεπτές φέτες
- ½ κούπα μαύρες ελιές, χωρίς κουκούτσια και κομμένες στη μέση
- 6 φιλέτα αντσούγias, κομμένα
- 2 καλοβρασμένα αυγά, κομμένα στα τέσσερα
- 1 κ.γ. φρέσκο βασιλικό ή κόλιαντρο
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ξύδι
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ σαλάτας και ανακατεύετε απαλά.

Μπορεί να σερβιριστεί και με ψωμί πίτα.

ΕΠΙΔΟΡΤΙΑ



ΚΛΦΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟΙ ΣΠΟΡΟΙ ΣΟΥΣΑΜΙΟΥ

ΥΛΙΚΑ:

- ¼ της κούπας ζάχαρη
- ½ κ.σ. φρέσκο χυμό λεμονιού
- 6 κ.γ. ψημένοι σπόροι σουσαμιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε μία μικρή κατσαρόλα αναμειγνύετε τη ζάχαρη, το χυμό λεμονιού και 2 κ.σ. νερό. Μαγειρεύετε, ανακατεύοντας, σε χαμηλή φωτιά μέχρι η ζάχαρη να διαλυθεί. Αυξάνετε τη φωτιά σε μέτρια και μαγειρεύετε για 3-5 λεπτά, μέχρι το σιρόπι να γίνει χρυσό. Τα βγάζετε από τη φωτιά και ανακατεύετε τους σπόρους σουσαμιού.

Βάζετε το μείγμα σ' ένα ελαφρώς λαδωμένο ταψί. Καλύπτετε μ' ένα κομμάτι λαδόχαρτο και μ' ένα πλάστη πιέζουμε σε ένα ορθογώνιο 4 με 6 εκατοστών. Βγάζετε το χαρτί και με ένα κόφτερό μαχαίρι κόβουμε το γλυκό σε έξι (2 εκατοστών) τετράγωνα. Κόβετε κάθε τετράγωνο σε δύο ορθογώνια. Τα αφήνετε να κρυώσουν εντελώς.

ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ ΓΕΜΙΣΤΟΙ ΜΕ ΦΙΣΤΙΚΙΑ (ΤΑΜΑΡ ΜΙΗΣΗ)

ΥΛΙΚΑ:

- ¼ της κούπας καθαρισμένα φιστίκια
- 3 κ.σ. ζάχαρη
- ½ κ.γ. ροδόνερο
- 8 ολόκληροι χουρμάδες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προθερμαίνετε το φούρνο. Σε μια κατσαρόλα με βραστό νερό βυθίζετε τα φιστίκια για ένα λεπτό. Τα στραγγίζετε και κρατάτε το στέλεχος. Απλώνετε τα φιστίκια σ' ένα ταψί και τα ψήνετε για 6-8 λεπτά ή μέχρι να ευωδιάσουν και να ψηθούν ελαφρά. Τα αφήνετε να κρυώσουν.

Σ' ένα μίξερ, αναμειγνύετε τα φιστίκια με ½ κουταλιά της σούπας ζάχαρη. Προσθέτετε το ροδόνερο και ένα κ.γ. νερό και χτυπάτε μέχρι το μείγμα να γίνει ζύμη. Χωρίζετε τη ζύμη σε 8 μερίδες και σχηματίζετε την κάθε μια σ' ένα οβάλ.

Χρησιμοποιώντας ένα μικρό κοφτερό μαχαίρι, κάνετε μια σχισμή κατά μήκος κάθε χουρμά και βγάζετε τα κουκούτσια, αφήνοντας τους χουρμάδες άθικτους. Χώνετε ένα οβάλ ζύμης φιστικιών στο κέντρο κάθε χουρμά.

Βάζετε την υπόλοιπη 1 ½ κ.σ. ζάχαρη σ' ένα πιάτο πίττας. Κυλάτε τους γεμιστούς χουρμάδες στη ζάχαρη. (μπορούν να φυλαχτούν στο ψυγείο μέχρι 4 μέρες).

ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΜΕ ΜΕΛΙ (ΛΑΩΖΙΥΑ)

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κ.σ. ζάχαρη
- 1 κ.σ. μέλι
- ¼ κ.γ. φρέσκο χυμό λεμονιού
- 1/3 της κούπας ξεφλουδισμένα ψημένα αμύγδαλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε μια μικρή κατσαρόλα αναμειγνύετε τη ζάχαρη, το μέλι, χυμό λεμονιού και μια κουταλιά της σούπας νερό. Μαγειρεύετε σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας μέχρι η ζάχαρη να διαλυθεί. Αυξάνετε τη φωτιά σε μέτρια και μαγειρεύετε για 4-5 λεπτά ή μέχρι το σιρόπι να γίνει χρυσό.

Ανακατεύετε τα αμύγδαλα, τα βάζετε απ' τη φωτιά και τα αφήνετε για 30 δευτερόλεπτα. Τα βάζετε σε ένα ελαφρώς λαδωμένο ταψί. (το γλυκό μπορεί να φυλαχτεί σ' ένα αεροστεγές κουτί για μία εβδομάδα).

ΖΑΧΑΡΩΤΑ ΑΜΥΓΔΑΛΩΤΑ ΜΕ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ
(ΚΛΑΒΑΡ ΙΛΛΟΥΣ)

ΥΛΙΚΑ:

- ¼ κιλού ζύμη αμυγδάλου
- 1 κ.σ. ξηρούς καρπούς ψημένους και χόντροκομμένους

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χρησιμοποιώντας τα χέρια, σχηματίζετε τη ζύμη αμυγδάλου κατά μήκος και περίπου 10 εκατοστά μάκρος. Περνάτε την επιφάνεια με νερό. Απλώνετε τους ξηρούς καρπούς και τους πιέζετε να κολλήσουν. Με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβετε σε 8 κομμάτια. (το γλυκό μπορεί να έχει ετοιμαστεί πρωτύτερα και να φυλάγεται, καλυμμένα, στο ψυγείο για τρεις μέρες).

ΜΕΝΟΥ



ΓΕΥΜΑ

ΜΕΝΟΥ

ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΓΕΜΙΣΤΑ ΚΙΜΠΕ
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΜΕΛΙ
ΣΑΛΑΤΑ: ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ: ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ ΓΕΜΙΣΤΟΙ ΜΕ ΦΙΣΤΙΚΙΑ



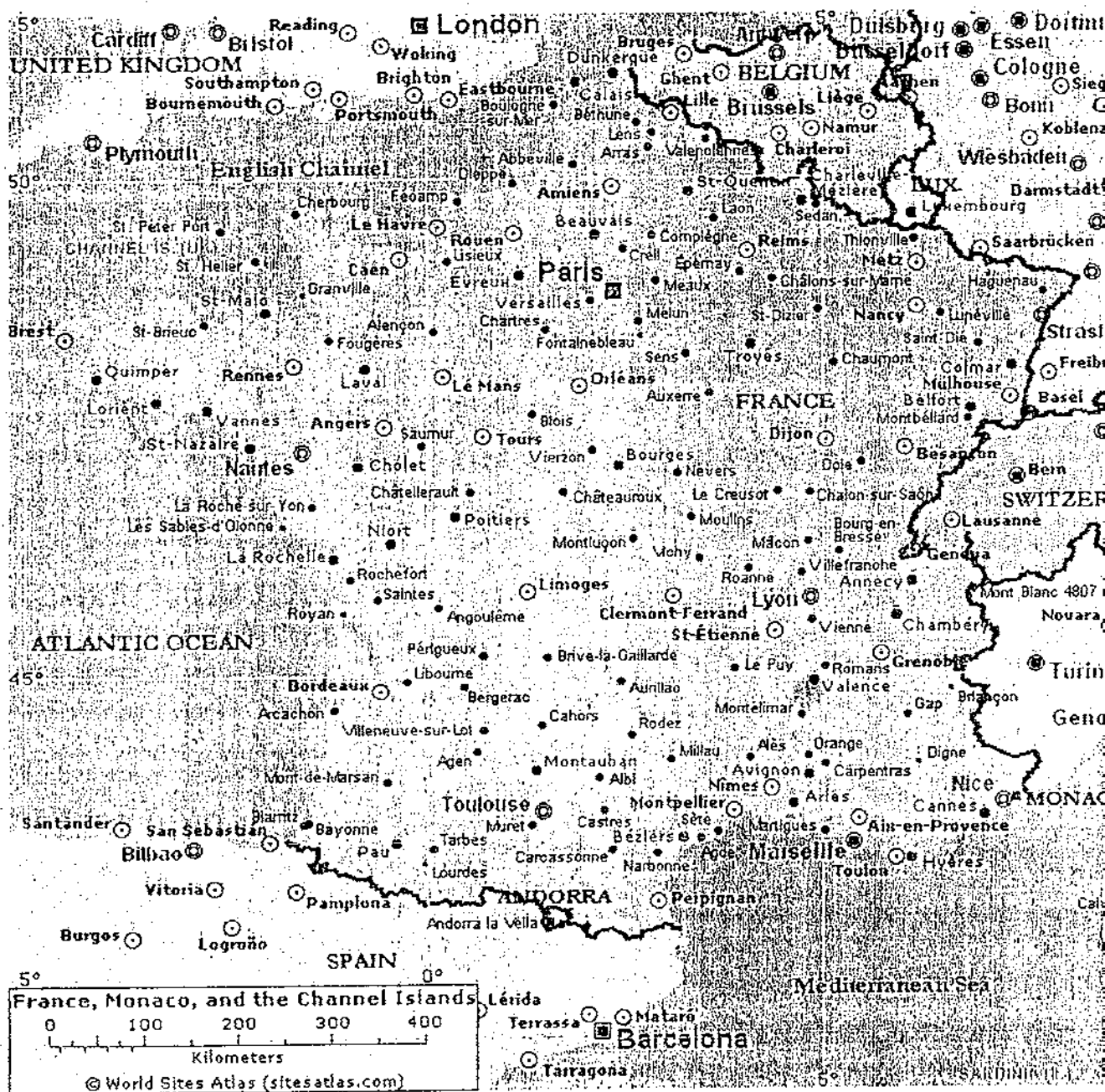
ΔΕΙΠΝΟ

ΣΟΥΠΑ: ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΤΟΝΟΣ ΜΕ ΜΥΡΩΔΙΚΑ ΚΑΙ ΣΩΣ
ΛΕΜΟΝΙΟΥ
ΣΑΛΑΤΑ: ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ: ΖΑΧΑΡΩΤΑ ΑΜΥΓΔΑΛΩΤΑ ΜΕ
ΕΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ



ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ

ΓΑΛΛΙΑ



Η Γαλλία βρίσκεται στο βόρειο τμήμα της μεσογείου. Έχει πρωτεύουσα το Παρίσι, η επίσημη γλώσσα της είναι η Γαλλική και έχει 60,900,000 κατοίκους. Το 67% των Γάλλων είναι χριστιανοί καθολικοί και το υπόλοιπο 33% ισλαμιστές, ιουδαίοι, προτεστάντες και βουδιστές. Η Γαλλία χαρακτηρίζεται από 4 κλιματικούς τύπους :μεσογειακό κλίμα στις ακτές, εύκρατο στο δυτικό τμήμα της χώρας, ηπειρωτικό στο

εσωτερικό και βαρύτερους χειμώνες με χαμηλές θερμοκρασίες στα βορειανατολικά, που επηρεάζονται από τις Άλπεις. Το έδαφος της είναι πάρα πολύ εύφορο, μόνο το 20% δεν καλλιεργείται.

ΓΑΛΛΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Η Γαλλική κουζίνα θεωρείται από πολλούς μέτρο σύγκρισης για όλες τις άλλες κουζίνες. Άρχισε να αναπτύσσεται την εποχή της Αικατερίνης των Μεδίκων και όσο κι αν φαίνεται παράξενο επηρεάστηκε αρκετά από την Ιταλική κουζίνα. Συνέχισε να εξελίσσεται και τελειοποιήθηκε από τον Augusto Escoffier (1846-1935), που θεωρείται πατέρας της Γαλλικής μαγειρικής.

Η Γαλλική κουζίνα θα μπορούσε να διαχωριστεί σε τρία διαφορετικά είδη: την υψηλή κουζίνα, τη νέα κουζίνα και το τοπικό φαγητό.

Η υψηλή κουζίνα (*haute cuisine*) είναι πιο πολύπλοκη, μάλλον ακριβή και εφαρμόζεται από τους μεγάλους σεφ. Για οικονομικούς λόγους είναι σπάνια, όμως προσφέρεται σε ακριβά εστιατόρια και ξενοδοχεία στην Ευρώπη και την Αμερική. Η νέα κουζίνα (*nouvelle cuisine*) άρχισε να γίνεται δημοφιλής από το 1970, αντικαθιστώντας την κλασική Γαλλική κουζίνα. Είναι περισσότερο υγιεινή, βασιζόμενη σε θρεπτικά λαχανικά και σε σάλτσες με φρούτα που αντικατέστησαν το αλεύρι και τις σάλτσες με κρέμα.

Το τοπικό φαγητό είναι πιο συνηθισμένο και παρασκευάζεται καθημερινά στα σπίτια, στα καφέ και στα μπιστρό όλης της Γαλλίας. Είναι συγκριτικά φθηνότερο γιατί περιέχει απλά υλικά και μαγειρικές μεθόδους.

Η μαγειρική ποικίλει αρκετά μεταξύ των περιοχών και η φύση των τοπικών φαγητών καθορίζεται κυρίως από τα υλικά που προσφέρει η κάθε περιοχή. Για παράδειγμα στις ακτές φτιάχνονται κυρίως ψαρόσουπες, με πιο γνωστή την Μπουγιαμπές. Η Προβηγκία με την Ιταλική επίδραση έχει αφθονία φρέσκων φρούτων, λαχανικών, ελιές σκόρδα και αρωματικά βότανα. Το ελαιόλαδο επίσης είναι χαρακτηριστικό στη μαγειρική της Προβηγκίας. Στην εκβολή του Ζιρόντ, πιάνονται οι μουρούνες, απ' τις οποίες παράγεται χαβιάρι, απ' τα καλύτερα στον κόσμο. Στην Λυών, που έχει πολύ καλή φήμη για τα φαγητά της, τα τοπικά κρεμμύδια χρησιμοποιούνται στα παραδοσιακά πιάτα. Η Ντορντόν στη δυτική ακτή, είναι η περιοχή όπου εκτρέφονται χήνες και παράγεται το φουά-γκρα, ενώ το Περιγκόρ είναι η πατρίδα της τρούφας. Η βουργουνδία, που θεωρείται από πολλούς η γαστρονομική καρδιά της Γαλλίας, έχει μεγάλη ποικιλία κύνηγιού, ψάρια γλυκού νερού, σαλιγκάρια και παράγει πολύ γνωστά κρασιά όπως το Σαμπλίσ και το Μποζολέ. Είναι άλλωστε γνωστό πως η Γαλλία μαζί με την Ιταλία είναι οι μεγαλύτερες οινοπαραγωγοί χώρες παγκοσμίως.

Ωστόσο, παρ' όλες τις διαφορές μεταξύ των περιοχών, η ποιότητα των υλικών μαζί με τα κατάλληλα αρωματικά φυτά και τα μπαχαρικά είναι η βάση όλων των τοπικών φαγητών.

ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ ΤΩΝ ΜΑΓΕΙΡΙΚΩΝ ΟΡΩΝ



Αϊολί: Μαγιονέζα από την Προβηγκία με λιωμένες σκελίδες σκόρδο, χτυπημένες με κρόκους αυγών και ελαιόλαδο. Σερβίρεται με κρύο ψάρι, κρέας ή λαχανικά.



Μπαίν μαρί: Νερό που χρησιμοποιείται για ελαφρύ μαγείρεμα. Τοποθετούμε το σκεύος με το φαγητό που θέλουμε να μαγειρέψουμε, πάνω σε ένα άλλο που περιέχει νερό, που σιγοβράζει. Χρησιμεύει για πατέ και κρέμες με αυγά.



Μπερ Μανιε: Ίσα μέρη από βούτυρο και αλεύρι, χτυπημένο ώστε να σχηματιστούν ένα χυλό που «δένει» τις σούπες, τις σάλτσες και τα φαγητά κατσαρόλας. Το φαγητό κατσαρόλας πρέπει να είναι χλιαρό όταν ρίξουμε το μπερ μανιε, λίγο-λίγο, χτυπώντας το καλά πριν από κάθε ρίξιμο ώσπου να συγχωνευτεί. Βράζουμε τότε το φαγητό για να πήξει.



Γυφλό Ψήσιμο: Το ψήσιμο μιας ζύμης χωρίς τη γέμισή της. (βάζουμε πάνω στην ωμή ζύμη, αλουμινόχαρτο και ξερά φασόλια για να μην φουσκώσει).



Μπουκέ Γκαρνί: Μια μικρή δέσμη διάφορων αρωματικών βοτάνων. Χρησιμοποιείται για να αρωματίζει τα φαγητά κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος και να αφαιρείται στο τέλος. Μια δέσμη Μπουκέ Γκαρνί αποτελείται συνήθως από ένα φύλλο δάφνης, 2 ή 3 κλωνάρια μαϊντανό και λίγο θυμάρι.



Κλαριφιέ: Καθάρισμα υπολειμμάτων. Για το καθαρίσμα του βουτύρου : λιώνουμε το βούτυρο, το αφήνουμε να κατακαθίσει και το περνάμε από τουλπάνι. Το υγρό όταν βράσει το στραγγίζουμε μετά περνώντας το από τουλπάνι.



Κρουτ: Κομμάτια ψωμί ψημένα ή τηγανισμένα. Χρησιμοποιείται σαν βάση ή για γαρνίρισμα πικάντικων φαγητών. Το ψωμί πρέπει να κοπεί σε διάφορα σχήματα π.χ. καρδίες, κύκλους ή τρίγωνα.



Κρουτόν: Μικροσκοπικοί κύβοι τηγανισμένου ή ψημένου ψωμιού, για το γαρνίρισμα σούπας.



Ντεγκλασέ: Ο ζωμός που απέμεινε στο ταψί από το ψήσιμο κρέατος, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να εμπλουτίσει σε άρωμα, τις σάλτσες ή το ζουμί του κρέατος. Προσθέτουμε λίγο ζωμό ή κρασί στο σκεύος, ενώ αναμιγνύουμε με τα υπόλοιπα υλικά.



Φιν Ερμπ: Ένα μίγμα βοτάνων: μαιντανός, άνιθος, εστραγκόν.



Μαρινάδα: Το σκέπασμα, κρέατος, ψαριού, φρούτων ή λαχανικών, μ' ένα υγρό για αρκετές ώρες για να τους μεταδώσει άρωμα και τρυφεράδα. Το υγρό ή η μαρινάδα, είναι συνήθως κρασί, ένα μείγμα λαδιού και ξυδιού ή λικέρ.



Ποσέ: Το μαγείρεμα σε χαμηλή θερμοκρασία, χωρίς να βράσει.



Ρου: Ίσες ποσότητες βουτύρου και αλεύρι μαγειρεμένα μαζί, σαν βάση για τις περισσότερες άσπρες ή σκούρες σάλτσες.

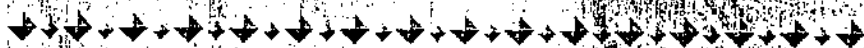


Σωτέ: Το ανακάτεμα τροφής με βούτυρο σε χαμηλή θερμοκρασία μέχρι να απορροφηθεί το λίπος ή σε δυνατή θερμοκρασία μέχρι να ροδίσει το φαγητό.



Βανίλια ζάχαρη: Ζάχαρη αρωματισμένη με βανίλια, φτιάχνεται βάζοντας ένα κομμάτι βανίλια μέσα σ' ένα δοχείο με ζάχαρη. Το δοχείο πρέπει να σφραγιστεί για να απορροφήσει η ζάχαρη το άρωμα της βανίλιας.

ΟΡΕΚΤΙΚΑ



ΚΡΕΠΕΣ ΜΕ ΤΥΡΙ, ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

ΥΛΙΚΑ:

ΖΥΜΗ

- 250γρ. αλεύρι κοσκινισμένο
- 300γρ. γάλα
- 150γρ. νερό
- 4 αυγά
- ½ κ.γ. αλάτι
- 50γρ. λιωμένο βούτυρο

ΓΕΜΙΣΗ

- 25γρ. βούτυρο
- 2 κρεμμυδάκια φρέσκα κομμένα (μόνο το άσπρο)
- 250γρ. σπανάκι ζεματισμένο για 2 λεπτά και στραγγισμένο.
- Αλάτι και πιπέρι
- 450γρ. Σάλτσα Μορναί.
- 125γρ. μικρά μανιτάρια
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη.
- 120γρ. μυζήθρα
- 1 αυγό χτυπημένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Για να κάνετε τη ζύμη, βάζετε το αλεύρι σ' ένα μπολ και ρίχνετε ένα-ένα τα υπόλοιπα υλικά. Τα κτυπάμε καλά μέχρι να γίνουν μια λεία μάζα, τη σκεπάζετε και τη παγώνετε για 2 ώρες.

Λαδώνετε ελαφρά ένα τηγάνι 16-18 εκ. και το βάζετε στη φωτιά.

Ρίχνετε τόσο χυλό όσο να καλυφθεί η βάση του τηγανιού. Τηγανίζετε μέχρι να ροδίσει η κάτω πλευρά και το γυρίζετε να ροδίσει και η άλλη. Συνεχίζετε κατά τον ίδιο τρόπο με τον υπόλοιπο χυλό, βάζοντας τις κρέπες τη μια πάνω στην άλλη με ένα λαδόχαρτο ανάμεσα τους. Τις διατηρείτε ζεστές.

Για να κάνετε τη γέμιση, λιώνετε το μισό βούτυρο σε μια χύτρα και προσθέτετε τα κρεμμύδια, μέχρι να μαλακώσουν. Ρίχνετε το σπανάκι, αλάτι και πιπέρι και τα μαγειρεύετε για 5 λεπτά. Προσθέτετε 3 κουταλιές σάλτσα.

Λιώνετε το υπόλοιπο βούτυρο σε μικρή χύτρα και τηγανίζετε ταμανιτάρια και το σκόρδο μέχρι να μαλακώσουν. Αφήνετε να κρυώσει και μετά ρίχνετε τη μυζήθρα. Προσθέτετε τα αυγά και 3 κουταλιές σάλτσα. Ανακατεύεται καλά.

Βάζατε μια κρέπα σ' ένα λαδωμένο ταψί και απλώνετε πάνω της λίγο μίγμα σπανάκι. Τη σκεπάζετε με μια άλλη κρέπα και απλώνετε μια στρώση μίγμα μανιταριών. Συνεχίζετε με τον τρόπο μέχρι να τελειώσουν όλα τα υλικά, τελειώνοντας με μια κρέπα.

Περιχύνετε με την υπόλοιπη σάλτσα Μορναί, σκεπάζετε με αλουμινόχαρτο και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο 180°C (350° F), γκάζι 4, για 25 – 30 λεπτά μέχρι να ροδίσουν. Τις κόβετε σε τριγωνικά κομμάτια και σερβίρετε αμέσως.

ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 6 μεγάλα αυγά χτυπημένα
- αλάτι και πιπέρι
- 2 κ.σ. κομμένα διάφορα αρωματικά βότανα (π.χ. μαϊντανό, εστραγκόν, κρεμμύδια)
- 50 γρ. βούτυρο

ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑΤΑ

- Φυλλαράκια μαϊντανού
- Μπαλάκια βουτύρου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αλατοπιπερώνετε τα αυγά, προσθέτετε τα μισά βότανα και ανακατεύετε καλά.

Λιώνετε το βούτυρο σ' ένα μεγάλο τηγάνι, κι όταν κάψει ρίχνετε τα αυγά. Χαμηλώνετε τη θερμοκρασία και γέρνετε το τηγάνι κουνώντας με ένα πιρούνι.

Όταν πήξει η ομελέτα και ροδίσει από κάτω, ρίχνετε τα υπόλοιπα βότανα πάνω στην επιφάνεια της, την τυλίγετε και τη βάζετε σε πιατέλα.

Γαρνίρετε με μαϊντανό και μπαλάκια βουτύρου και σερβίρετε αμέσως.



ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΚΡΟΤΟΥΝ

Σωτάρετε 1 κομμένο κρεμμύδι και 125 γρ. μπέικον, με λίγο βούτυρο. Ετοιμάζετε και ψήνετε την ομελέτα όπως στην προηγούμενη συνταγή, παραλείποντας τα βότανα.

Σκεπάζετε την ομελέτα με το μείγμα των κρεμμυδιών και του μπέικον και 4 κουταλιές σούπας κροτούν.

Την διπλώνετε στα δύο και τη βάζετε σε μια πιατέλα. Τη γαρνίρετε με μαϊντανό και σερβίρετε αμέσως.

ΠΑΤΕ ΠΑΠΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 250 γρ. μπέικον
- 250 γρ. χοιρινό κιμά
- 250 γρ. χοιρινό πατσά ψιλοκομμένο
- 1 πάπια 1,75 κιλό ξεκοκαλισμένη και κομμένη
- 250 γρ. συκωτάκια κοτόπουλου, κομμένα
- 1 αυγό, χτυπημένο
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη
- 2 κ.σ. μπράντυ
- 1 κ.γ. διάφορα αρωματικά φυτά ξερά
- λίγα μπαχαρικά
- λίγο πιπέρι
- ξύσμα 1 πορτοκαλιού
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βγάξετε το πάχος από το μπέικον και το βάζετε σε μια πυρίμαχη πιατέλα.

Αναμιγνύετε όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ προσθέτοντας αλάτι και πιπέρι.

Τα βάζετε και αυτά στην πιατέλα τα απλώνετε ομοιόμορφα και τα σκεπάζετε με αλουμινόχαρτο. Τα βάζετε σε μπεν-μαρί και τα ψήνετε σε προθερμένο φούρνο, 180° C (350° F) Γκάζι 4, για 2 ώρες. Βάζετε πάνω τους ένα βάρος και τα αφήνετε να κρυώσουν. Τα παγώνετε για 48 ώρες πριν το σερβίρισμα. Τα κόβετε σε φέτες και τα σερβίρετε με φρέσκο ψωμί ή ζεστά βουτυρωμένα τoστ.

ΧΩΦΙΑΤΙΚΟ ΠΑΤΕ

ΥΛΙΚΑ:

- 500 γρ. μπέικον
- 125 γρ. ψίχα άσπρου φρέσκου ψωμιού
- 2 αυγά
- 150 γρ. ξηρό κόκκινο κρασί
- 2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένο
- 350 γρ. χοιρινό αλεσμένο
- 350 γρ. χοιρινό σνκώτι κομμένο
- 500 γρ. σνκωτάκια κότας κομμένα
- 1 κ.γ. κομμένα θυμάρι και φασκόμηλο
- 1 κ.γ. κομμένος μαϊντανός
- τριμμένο μοσχοκάρυδο
- αλάτι και πιπέρι
- φυλλαράκια μαϊντανό για το γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βγάσετε το πάχος από το μπέικον και στρώνετε τό μισό στον πάτο και στις πλευρές ενός μεγάλου ταψιού.

Κόβετε το υπόλοιπο μπέικον και το αναμιγνύετε με τα υπόλοιπα υλικά, προσθέτοντας το μοσχοκάρυδο, αλάτι και πιπέρι.

Τα ρίχνετε στο ταψί, τα πιέζετε δυνατά και τα καλύπτετε με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο. Τα βάζετε σε μπέν μαρί και τα ψήνετε σε προθερμένο φούρνο, 160° C (325° F) Γκάζι 3, για 3 – 2 ½ ώρες.

Βάζετε πάνω τους ένα βάρος και τα αφήνετε να κρυώσουν και μετά τα παγώνετε. Τα αναποδογυρίζετε σε μια πιατέλα και τα γαρνίρετε με μαϊντανό.

Σερβίρετε σε φέτες με τoστ μελμπα.



ΤΕΡΙΝ ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 μεγάλες κόκκινες πιπεριές
- 2 μεγάλες κίτρινες πιπεριές
- 1 μεγάλη μελιτζάνα φλάσκα
- 2 μεγάλα κολοκύθια
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- ½ κούπα σταφίδες
- 1 κ.σ. ντοματοπελτέ
- 1 κ.σ. ξύδι από κόκκινο κρασί
- 1 2/3 κούπας χυμό ντομάτας
- 2 κ.σ. ζελατίνα σε σκόνη
- φύλλα φρέσκου βασιλικού για γαρνίρισμα

Για το ντρεσινγκ

- 6 κ.σ. παρθένο ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. ξύδι από κόκκινο κρασί
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε τις κόκκινες και τις κίτρινες πιπεριές στα τέσσερα και αφαιρείτε τα σπόρια και τον πυρήνα τους. Τις ψήνετε στο γκριλ με τη φλούδα προς τα πάνω, μέχρι να μαυρίσει. Τις βάζετε σ' ένα πιάτο και τις σκεπάζετε.

Κόβετε τη μελιτζάνα και τα κολοκύθια σε φέτες κατά μήκος και τις βάζετε σε ξεχωριστές λαμαρίνες φούρνου. Τις

αλείφετε με λίγο λάδι και τις ψήνετε στο γκριλ γυρίζοντάς τις κατά διαστήματα, μέχρι να μαλακώσουν και να ροδίσουν.

Σωτάρете με το υπόλοιπο λάδι τα κρεμμύδια, τις σταφίδες, τον ντοματοπελτέ και το ξύδι. Μαγειρεύετε σε σιγανή φωτιά μέχρι να πουν τα υγρά τους.

Στρώνετε μια μακρόστενη φόρμα τερίν χωρητικότητας 1,75 λίτρων νερού με διάφανη μεμβράνη - αλείφετε πρώτα την τερίν με λίγο λάδι - αφήνοντας τη μεμβράνη να προεξέχει από τη φόρμα .

Ρίχνετε τη μισή ποσότητα από το χυμό ντομάτας σε μια κατσαρόλα και πασπαλίζετε από πάνω τη ζελατίνα. Τη λιώνετε ανακατεύοντας ελαφρά σε σιγανή φωτιά.

Βάζετε στην τερίν μια στρώση κόκκινες πιπεριές και ρίχνετε αρκετό από το μείγμα χυμού ντομάτας και ζελατίνας ώστε να σκεπαστούν. Συνεχίζετε με στρώσεις μελιτζάνας κολοκυθιού, κίτρινης πιπεριάς και μείγματος κρεμμυδιού, τελειώνοντας με μια στρώση κόκκινης πιπεριάς. Ρίχνετε χυμό ντομάτας πάνω σε κάθε στρώση λαχανικών.

Προσθέτετε τον υπόλοιπο χυμό ντομάτας σε όσο μείγμα χυμού ντομάτας και ζελατίνας περίσσεψε στην κατσαρόλα και το ρίχνετε στην τερίν. Κουνάτε δυνατά την τερίν ώστε ο χυμός να πάει παντού. Σκεπάζετε την τερίν και τη βάζετε στο ψυγείο μέχρι να πήξει.

Για να φτιάξετε το ντρέσινγκ, χτυπάτε με το σύρμα το λάδι και το ξύδι και αλατοπιπερώνετε. Αναποδογυρίζετε την τερίν σε μια πιατέλα και αφαιρείτε τη διάφανη μεμβράνη. Τη σερβίρετε κομμένη σε χοντρές φέτες, περιχύνοντας με το ντρέσινγκ. Γαρνίρετε με φύλλα βασιλικού.

ΡΑΤΑΤΟΥΙΛΛΕ

ΥΛΙΚΑ:

- 450 γρ. μελιτζάνες
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 450 γρ. κολοκυθάκια
- 3 κόκκινες ή πράσινες πιπεριές
- 8 κ.σ. ελαιόλαδο
- 450 γρ. κρεμμύδια κομμένα
- 1 σκελίδα σκόρδου, λιωμένη
- 450 γρ. ντομάτες, ξεφλουδισμένες χωρίς σπόρους και κομμένες ή 397 γρ. ντομάτες κονσέρβας, στραγγισμένες
- 2 κ.σ. ντοματοπελτέ
- 1 ματσάκι ανάμικτα μπαχαρικά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε τις μελιτζάνες σε φέτες. Ρίχνετε αρκετό αλάτι και τις αφήνετε να στραγγίξουν για 30 λεπτά. Τις ξεπλένετε σε τρεχούμενο νερό και τις στεγνώνετε με απορροφητικό χαρτί.

Εν τω μεταξύ, πλένετε τα κολοκυθάκια και τα στεγνώνετε επίσης. Αφαιρείτε τις δύο άκρες από τα κολοκυθάκια και τα κόβετε σε λεπτές φέτες.

Πλένετε τις πιπεριές και τις στεγνώνετε. Αφαιρείτε τα κοτσάνια και τους σπόρους και τις κόβετε σε λεπτές φέτες.

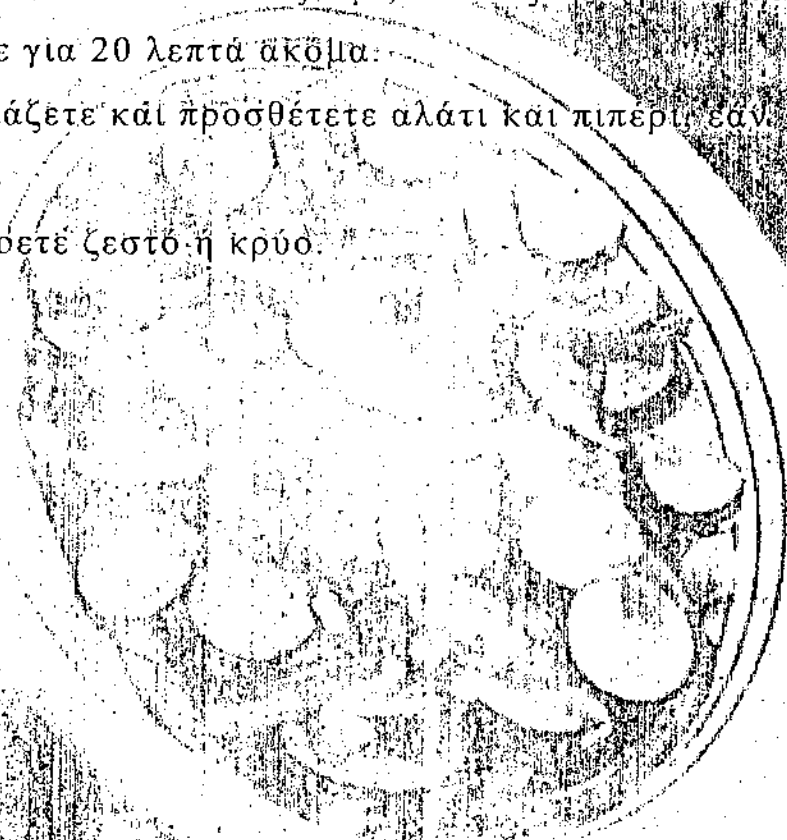
Ζεσταίνετε το λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Προσθέτετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο και τα μαγειρεύετε ελαφρά για 10 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν και να ροδίσουν.

Προσθέτετε τις ντομάτες και τον ντοματοπέλιτέ και τα μαγειρεύετε για μερικά λεπτά ακόμα. Μετά προσθέτετε τις μελιτζάνες, τα κολοκυθάκια, τις πιπεριές το ματσάκι μπαχαρικών, το αλάτι και το πιπέρι. Σκεπάζετε και σιγοβράζετε για 1 ώρα. Τα λαχανικά πρέπει να είναι μαλακά αλλά και να διατηρούν το σχήμα τους. Το περισσότερο ζουμί πρέπει να εξατμιστεί.

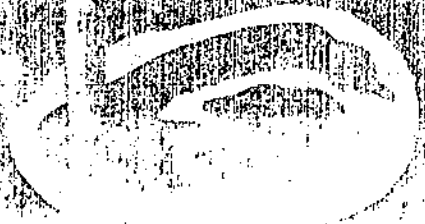
Για να ελαττώσετε το ζουμί, σκεπάζετε την κατσαρόλα και μαγειρεύετε για 20 λεπτά ακόμα.

Δοκιμάζετε και προσθέτετε αλάτι και πιπέρι, εάν χρειάζεται.

Σερβίρετέ ζεστό ή κρύο.



Σ Ο Υ Π Ε Σ



ΓΑΛΛΙΚΗ ΚΡΕΜΜΥΔΟΣΟΥΠΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 50 γρ. βούτυρο
- 1 κ.σ. λάδι
- ½ κ.γ. ζάχαρη
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 450 γρ. κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 1 κ.σ. αλεύρι
- 4 κούπες ζωμό βοδινού
- 2/3 της κούπας λευκό, ξηρό κρασί
- 75 γρ. γραβιέρα τριμμένη
- 4 φέτες γαλλικό ψωμί, ψημένες και από τις δύο πλευρές
- 3 κούπες κονιάκ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Λιώνετε το βούτυρο με το λάδι σε μια μεγάλη βαριά κατσαρόλα. Προσθέτετε τα κρεμμύδια, ανακατεύετε καλά, την σκεπάζετε και μαγειρεύετε ελαφρά, ανακατεύοντας συχνά για 20 λεπτά.

Όταν μαλακώσουν τελείως τα κρεμμύδια, προσθέτετε τη ζάχαρη και λίγο αλάτι και δυναμώνετε τη φωτιά. Μαγειρεύετε για 2 λεπτά περίπου ή μέχρι να πάρει το κρεμμύδι λίγο καραμελέ χρώμα. Προσθέτετε το αλεύρι και ανακατεύετε για 1 λεπτό μέχρι να ροδίσει.

Προσθέτετε το ζωμό βοδινού, το πιπέρι και όταν πάρει βράση, χαμηλώνετε τη φωτιά μισοσκεπάζετε με το καπάκι και την σιγοβράζετε για 40 λεπτά.

Βάζετε λίγο τυρί τριμμένο σε κάθε φέτα (ψημένο γαλλικό ψωμί) και τις ψήνετε ελαφρά στο γκριλ.

Προσθέτετε το κονιάκ στη σούπα. Την ανακατεύετε καλά, την δοκιμάζετε και προσθέτετε κι άλλο αλάτι και πιπέρι, εάν επιθυμείτε. Την σερβίρετε αμέσως σε ζεστά πιάτα σούπας και βάζετε τα ψημένα ψωμιά να επιπλέουν.



Ιδέες για Μενού

Η γαλλική κρεμμυδόσουπα είναι πολύ χορταστική. Σερβίρεται πριν από ένα ελαφρύ κύριο πιάτο π.χ. παϊδάκια αρνίσια, ψητά με δενδρολίβανο και βούτυρο με μπαχαρικά. Άλλοτε πάλι, σερβίρεται μόνη της για μεσημεριανό γεύμα, ή σαν σνακ με φρέσκο γαλλικό ψωμί.

ΠΡΟΒΗΤΙΚΙΑΣ ΣΟΥΠΑ ΧΟΡΤΑΡΙΚΩΝ

ΥΛΙΚΑ:

- 250 γρ. κολοκυθάκια
- 125 γρ. πράσα
- 500 γρ. ντομάτες ξεφλουδισμένες
- 175 γρ. καρότα
- 500 γρ. κρεμμύδια
- 250 γρ. φρέσκα φασολάκια
- 250 γρ. γαλλικά φασόλια
- 250 γρ. κούκιά
- 1 λίτρο άσπρο ζωμό μοσχαριού ή ζωμό κότας
- αλάτι και πιπέρι
- 125 γρ. κοφτό μακαρονάκι

ΠΕΣΤΟ:

- 4 σκελίδες σκόρδο
- 12 φύλλα βασιλικό
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. τυρί παρμεζάνα, τριμμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε τα κολοκυθάκια, τα πράσα, τις ντομάτες, τα καρότα και τα κρεμμύδια και τα βάζετε σε μια μεγάλη χύτρα, μαζί με τα άλλα λαχανικά. Προσθέτετε τον άσπρο ζωμό μοσχαριού ή το ζωμό κότας, αλάτι και πιπέρι, τη σκεπάζετε και σιγομαγειρεύετε για 15 λεπτά. Προσθέτετε το μακαρονάκι και συνεχίζετε το μαγείρεμα για 10 – 12 λεπτά.

Εν τώ μεταξύ, φτιάχνετε το πέστο. Βάζετε το σκόρδο και τον βασιλικό σ' ένα γουδί και τα λιώνετε.

Προσθέτετε το λάδι, σταγόνα – σταγόνα. Αφαιρείτε τη σούπα από τη φωτιά και ρίχνετε σιγά – σιγά το πέστο.

Αδειάζετε τη σούπα σε μια σουπιέρα ή σε ατομικά μπωλ, την πασπαλίζετε με τυρί Παρμεζάνα και σερβίρετε αμέσως.



Αμα δεν μπορείτε να βρείτε φρέσκο βασιλικό παραλείπετε το πέστο και προσθέτετε 1 κουταλιά κομμένο μαϊντανό και 2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες, στη σούπα, μαζί με τον ζωμό.

ΜΠΟΥΓΙΑΜΠΕΣ

Ίσως η διασημότερη από όλες της Μεσογείου, η μπουγιαμπές, που προέρχεται από τη Μασσαλία της Νότιας Γαλλίας, είναι ένα πλούσιο και πολύχρωμο μείγμα από ψάρια και θαλασσινά, αρωματισμένο με ντομάτες, σαφράν και πορτοκάλι.

ΥΛΙΚΑ:

- 1,5 κιλό ανάμικτα ωμά ψάρια και θαλασσινά, όπως μπαρμπούνι, μπακαλιάρου, πεσκανδρίτσα, λυθρίνι, μεγάλες γαρίδες και αχιβάδες.
- 225 γρ. ώριμες ντομάτες
- 1 πρέζα κλωστούλες σαφράν
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι κομμένο σε φέτες
- 1 πράσο κομμένο σε φέτες
- 1 μπαστούνακι σέλερι, κομμένο σε φέτες
- 2 σκελίδες σκόρδου λιωμένες
- 1 δεματάκι αρωματικά χόρτα (μαϊντανό, θυμάρι, φύλλα δάφνης)
- 1 λωρίδα από φλούδα πορτοκαλιού
- ½ κ.γ. σπόρους μάραθου
- αλάτι και τριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1 κ.σ. ντοματοπελτέ
- 2 κ.σ. περνό ή Ούζο
- 4 – 6 χάντρες φέτες γαλλικής μπαγκέτας
- 3 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αφαιρείτε τα κεφάλια, τις ουρές και τα πτερύγια από τα ψάρια, τα καθαρίζετε από λέπια και βράγχια και τα βάζετε σε μεγάλη κατσαρόλα με 5 κούπες νερό. Τα βράζετε για 15 λεπτά, τα σουρώνετε και κρατάτε το ζωμό.

Κόβετε το ψάρι σε μεγάλα κομμάτια. Αφήνετε τα θαλασσινά στα όστρακα τους. Ζεματίζετε τις ντομάτες, τις στραγγίζετε και μετά τις περνάτε από κρύο νερό. Τις ξεφλουδίζετε και τις χοντροκόβετε. Διαλύετε το σαφράν σε 2 κουταλιές ζεστό νερό.

Ζεσταίνετε το λάδι σε μεγάλη κατσαρόλα. Προσθέτετε το κρεμμύδι, το πράσο και το σέλερι και σωτάρετε μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτετε το σκόρδο, το δεματάκι με τα αρωματικά χόρτα, τη φλούδα πορτοκαλιού, τους σπόρους μάραθου και τις ντομάτες, το σαφράν με το υγρό και το ζωμό από το ψάρι και ανακατεύετε. Αλατοπιπερώνετε και μόλις το μείγμα πάρει βράση, χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγοβράζετε για 30 - 40 λεπτά.

Προσθέτετε τα θαλασσινά και βράζετε για 6 λεπτά περίπου. Προσθέτετε το ψάρι και συνεχίζετε το βράσιμο, μέχρι η σάρκα του να απομακρύνεται από το κόκαλο. Με μια τρυπητή κουτάλα μεταφέρετε το ψάρι σε ζεστή πιατέλα.

Συνεχίζετε το βράσιμο της σούπας στην κατσαρόλα ώσπου να γίνει ένας πλούσιος ζωμός. Προσθέτετε τον ντοματοπελτέ και το ούζο και αν χρειάζεται, αλατοπιπερώνετε. Βάζετε μια φέτα ψωμί σε κάθε βαθύ πιάτο και ρίχνετε από πάνω το ζωμό. Σερβίρετε το ψάρι ξεχωριστά, αφού το πασπαλίσετε με μαϊντανό.

VICHYSSOISSE

Για 4 άτομα

ΥΛΙΚΑ:

- 50 γρ. βούτυρο
- 4 πράσα, κομμένα σε φέτες
- 1 κρεμμύδι, καθαρισμένο και κομμένο
- 4 ½ της κούπας τσαγιού ζωμό κότας
- 2 πατάτες, κομμένες σε λεπτές φέτες
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κούπας κρέμα γάλακτος
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο, για το γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Λιώνετε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα, προσθέτετε τα πράσα και το κρεμμύδι και τα μαγειρεύετε ελαφρά για 10 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν αλλά να μην ροδίσουν. Προσθέτετε το ζωμό και τις πατάτες και τα βράζετε.

Χαμηλώνετε τη φωτιά, προσθέτετε αλάτι και πιπέρι και σκεπάζετε την κατσαρόλα. Σιγοβράζετε για 30 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν, τελείως, τα λαχανικά.

Τα περνάτε από το μύλο ή το μπλέντερ. Σερβίρετε τη σούπα σε μια σουπιέρα, προσθέτετε την κρέμα γάλακτος και ανακατεύετε. Δοκιμάζετε και προσθέτετε αλάτι και πιπέρι, εάν χρειάζεται. Τη βάζετε στο ψυγείο για 4 ώρες, τουλάχιστον. Τη γαρνίρετε με το φρέσκο κρεμμυδάκι πριν το σερβίρισμα.



Ιδέες για μενού

Δεν υπάρχει πιο εντυπωσιακή σούπα για καλοκαιρινό γεύμα. Σερβίρεται με φρυγανιές «Τοστ Μελμπά» και βουτυράκια και ακολουθείται από κύριο πιάτο με κοτόπουλο, μοσχάρι ή και με πάπια για ένα κομψότερο γεύμα.

ΚΡΕΑΣ



ΦΙΛΕ Ω ΠΟΥΑΦΦ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κ.σ. πράσινους κόκκους πιπέρι ή μαύρος
- 4 φιλέτα περίπου 150 γρ.
- αλάτι
- 50 γρ. βούτυρο
- 2 κ.σ. μπράντυ
- 150 γρ. κρέμα γάλακτος
- φύλλα κάρδαμου για το γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κομματιάζετε τους μισούς κόκκους πιπέρι και τρίβετε το κρέας.

Αλατοπιπερώνετε, λιώνετε το βούτυρο σ' ένα μεγάλο τηγάνι και τηγανίζετε ελαφρά τα φιλέτα μέχρι να ροδίσουν. Ρίχνετε πάνω τους το μπράντυ τα αποσύρετε από τη φωτιά και βάζετε φωτιά όταν οι φλόγες σβήσουν, βάζετε τα φιλέτα σε πιατέλα.

Προσθέτετε την κρέμα στο τηγάνι και τη ζεσταίνετε, χωρίς να τις βράζετε για 1 λεπτό. Βάζετε τους υπόλοιπους κόκκους πιπέρι. Περιχύνετε τα φιλέτα με τη σάλτσα, γαρνίρετε με κάρδαμο και σερβίρετε αμέσως.

ΜΟΣΧΑΡΙ ΑΛΛ ΜΠΟΥΨΤΚΙΝΙΟΝ

ΥΛΙΚΑ:

- 175 γρ. μπέικον κομμένο
- 2 μεγάλα κρεμμύδια κομμένα
- 1,25 κιλά νουά ή φιλέτο μοσχαριού
- 1 μπουκέ γκαρνί
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 300 γρ. ξηρό κόκκινο κρασί
- 1 κ.σ. λίπος ψητού μοσχαριού ή λαρδί
- 1 ½ κ.σ. αλεύρι
- 2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένο
- αλάτι και πιπέρι
- 250 γρ. μικρά μανιτάρια
- 12 πολύ μικρά κρεμμύδια
- 1 κ.σ. κομμένος μαϊντανός για το γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε το μπέικον, τα κομμένα κρεμμύδια και το μοσχάρι σε μια πιατέλα. Προσθέτετε το μπουκέ γκαρνί, το λάδι, το κρασί και τα ανακατεύετε καλά. Το αφήνετε στη μαριδάτα για 4 ώρες.

Αφαιρείτε το μπέικον, τα κρεμμύδια, το κρέας και το μπουκέ γκαρνί και τα στραγγίζετε καλά.

Σουρώνετε τη μαριδάτα και την αφήνετε.

Λιώνετε το λίπος ή το λαρδί σε ένα πυρίμαχο τσουκάλι και τηγανίζετε για 5 λεπτά το κρεμμύδι και το μπέικον τα βγάζετε και τα φυλάτε.

Προσθέτετε το κρέας στο υπόλοιπο λίπος του τσουκαλιού και το ροδίζετε απ' όλες τις πλευρές. Ρίχνετε το αλεύρι και το μαγειρεύετε για 1 λεπτό. Ρίχνετε τη μαρινάδα και τη βράζετε .

Προσθέτετε το μπουκέ γκαρνί, το σκόρδο, αλάτι και πιπέρι. Σκεπάζετε και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο, 160° C (325° F), γκάζι 3, για 1 ½ - 2 ώρες.

Ρίχνετε στο τσουκάλι το μπέικον και το κρεμμύδι, προσθέτετε τα μανιτάρια και ολόκληρα τα μικρά κρεμμύδιανκαι συνεχίζετε το ψήσιμο για 1 ώρα ακόμα.

Αφαιρούμε το μπουκέ γκαρνί.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΕΣΤΡΑΓΚΟΝ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 – 1 ½ κλ. Κοτόπουλο
- 1 κ.γ. ξηρό έστραγκόν ή 5-6 κλωνάρια φρέσκο μαϊντανό.
- 100 γρ. βούτυρο μαλακό
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2/3 της κούπας τσαγιού ζωμό κότας
- φρέσκο κάρδαμο, για γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Στεγνώνετε το εσωτερικού του κοτόπουλου και το γεμίζετε με έστραγκόν ή μαϊντανό, 15 γρ. βούτυρο και λίγο πιπέρι.

Το τοποθετείτε στο πλάι μέσα σε ένα ταψί και το αλείφετε με το ένα τρίτο του υπόλοιπου βουτύρου. Το ψήνετε στο φούρνο στους 220° C (425° F), γκάζι 7, για 15 λεπτά.

Γυρίζετε το κοτόπουλο από την άλλη πλευρά, το αλείφετε με το μισό από το υπόλοιπο βούτυρο και το ξαναβάζετε στο φούρνο ψήνοντας το για άλλα 15 λεπτά.

Βάζετε το κοτόπουλο σε μια πιατέλα και το κρατάτε ζεστό μέχρι να ετοιμάσετε τη σάλτσα.

Για να φτιάξετε τη σάλτσα, βάζετε το ταψί στο μάτι της κουζίνας και ξύνετε τα κατακάθια από τη βάση του ταψιού. Προσθέτετε το ζωμό, τον βάζετε να βράσει και έπειτα τον σιγοβράζετε για 2-3 λεπτά, ανακατεύοντας. Προσθέτετε αλάτι και πιπέρι και τον ρίχνετε στη σαλτσιέρα. Γαρνίρετε το

κοτόπουλο με κάρδαμο και το σερβίρετε αμέσως με τη σάλτσα ξεχωριστά.



Ιδέες για Μενού

Σερβίρετε με γαλλικές πατάτες gratin dauphinois – πατάτες κομμένες σε λεπτές φέτες, ψημένες σε ένα πυρέξ με κρεμμύδι, κρέμα γάλακτος και γραβιέρα. Συνοδεύετε με μια απλή πράσινη σαλάτα περιχυμένη με σάλτσα vinaigrette.

ΚΛΑΣΟΥΛΕ

Κλασικό γαλλικό πιάτο με έντονη γεύση, ιδανικό για ένα χειμωνιάτικο τραπέζι.

ΥΛΙΚΑ:

- 3 ½ κούπες ξερά φασόλια
- 900 γρ. χοιρινή παντσέτα
- 4 μεγάλα στήθη πάπιας
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια κομμένα
- 6 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
- 2 φύλλα δάφνης
- ¼ κ.γ. γαρίφαλο σε σκόνη
- 4 κ.σ. ντοματοπελτέ
- 8 λουκάνικα
- 4 ντομάτες
- 1 ½ κούπα ψίχουλα μπαγιατίκου ψωμιού
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε σ' ένα μεγάλο μπολ τα φασόλια και τα σκεπάζετε με κρύο νερό. Τα αφήνετε να μουσκέψουν όλο το βράδυ. Εάν χρησιμοποιείτε αλατισμένο χοιρινό το βάζετε σε νερό από την προηγούμενη μέρα.

Σουρώνετε τα φασόλια και τα βάζετε σε μια μεγάλη κατσαρόλα με τόσο νερό ώστε να τα σκεπάζει. Τα βράζετε σε

δυνατή φωτιά για 10 λεπτά. Κατόπιν τα σουρώνετε και τα αφήνετε στην άκρη.

Αφαιρείτε την πέτσα από το χοιρινό και το κόβετε σε μεγάλα κομμάτια. Κόβετε στη μέση τα στήθη της πάπιας.

Ζεσταίνετε 2 κουταλιές λάδι σ' ένα τηγάνι και σωτάρετε το χοιρινό μέχρι να πάρει χρώμα.

Βάζετε τα φασόλια σε μια μεγάλη ανοξειδωτη κατσαρόλα μαζί με τα κρεμμύδια, το σκόρδο, τα φύλλα δάφνης, το γαρίφαλο και τον ντοματοπελτέ. Προσθέτετε το σωταρισμένο χοιρινό και σκεπάζετε με νερό. Μόλις το μείγμα πάρει βράση, χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγοβράζετε για 1 ½ ώρα περίπου, μέχρι να μαλακώσουν τα φασόλια.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°. Ζεσταίνετε το υπόλοιπο λάδι σ' ένα τηγάνι και σωτάρετε τα στήθη της πάπιας και τα λουκάνικα μέχρι να πάρουν χρώμα. Κόβετε τα λουκάνικα σε μικρότερα κομμάτια.

Βυθίζετε τις ντομάτες για 30 δευτερόλεπτα σε καυτό νερό και κατόπιν σε κρύο. Τις ξεφλουδίζετε και τις κόβετε σε τέταρτα.

Βάζετε σ' ένα μεγάλο πήλινο ή πυρίμαχο σκεύος το μείγμα με τα φασόλια και προσθέτετε τα λουκάνικα, τα στήθη της πάπιας και τις ντομάτες. Αλατοπιπερώνετε και ανακατεύετε. Ρίχνετε από πάνω μια ομοιόμορφη στρώση από τα ψίχουλα ψωμιού και ψήνετε για 45 λεπτά με 1 ώρα, μέχρι να δημιουργηθεί μια χρυσή κρούστα.

Σερβίρετε το κασουλέ ζεστό.



ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

Μπορείτε να αντικαταστήσετε το κρέας και τα λαχανικά με άλλα της αρεσκείας σας. Ρέβες, καρότα , και σελινόριζα είναι εξίσου κατάλληλα, ενώ το χοιρινό και η πάπια μπορούν να αντικατασταθούν με αρνί κομμένο σε κύβους και χήνα.

ΨΑΡΙΑ



ΨΑΡΙΑ ΠΟΣΣΕ ΜΕ ΛΕΥΚΟ ΚΡΑΣΙ

ΥΛΙΚΑ:

- 50 γρ. βούτυρο
- 2 κ.σ. φρέσκο κρεμμυδάκι, κομμένο
- 1 ¼ κιλό φιλέτα γλώσσας, γδαρμένες
- αλάτι και πιπέρι
- 1 μικρό κλώνάρι μαϊντανό
- 450 γρ. ξηρό λευκό κρασί
- 2 κ.σ. αλεύρι
- 125 γρ. βρασμένες και καθαρισμένες γαρίδες

Για το γαρνίρισμα:

- τρίγωνα λεμονιού
- λίγες ακαθάριστες γαρίδες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Λιώνετε το μισό βούτυρο σε μια χύτρα, προσθέτετε τα κρεμμυδάκια και τα μαγειρεύετε για 2 λεπτά.

Τυλίγετε σε ρολά τις γλώσσες και τις βάζετε σε ταψί. Σκορπίζετε πάνω τους τα κρεμμυδάκια, αλάτι και πιπέρι. Προσθέτετε τον μαϊντανό και το κρασί. Τις σκεπάζετε και τις ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο, 160° C (325° F), γκάζι 3, για 15 - 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Μεταφέρετε τα ψάρια σε πιατέλα και τα διατηρείτε ζεστά. Κρατάτε τον ζωμό.

Αναμιγνύετε το υπόλοιπο βούτυρο με το αλεύρι για να φτιάξετε μπερ μανιέ.

Σουρώνετε τον ζωμό, τον βάζετε σε μια χύτρα και τον βάζετε σε μια χύτρα και τον βράζετε. Σταδιακά ρίχνετε το μπέρμανιέ για να πήξει η σάλτσα.

Προσθέτετε τις γαρίδες και ρίχνετε τη σάλτσα πάνω στα ψάρια. Γαρνίρετε με τρίγωνα λεμονιού και ολόκληρες γαρίδες.

ΑΓΓΕΛΟΨΑΡΟ ΦΡΙΚΑΣΕ ΜΕ ΚΟΛΙΑΝΤΡΟ

ΥΛΙΚΑ:

- 700 γρ. φιλέτα αγγελόψαρου
- 450 γρ. φιλέτα γλώσσας
- 2/3 της κούπας ξηρό βερμούτ
- 1 1/3 της κούπας νερό
- 1 κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 125 γρ. μικρά μανιτάρια
- 40 γρ. βούτυρο
- 3 κ.σ. αλεύρι
- 2 κ.σ. κόλιαντρο, κομμένο
- 4 κ.σ. κρέμα γάλακτος ή ξηρό λευκό κρασί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε το αγγελόψαρο και τη γλώσσα σε μεγάλες μπουκιές, πετώντας πέτσες και κόκαλα.

Βάζετε το ψάρι σε μια καθαρή κατσαρόλα και ρίχνετε το βερμούτ με ¼ φλυτζ. τσαγιού νερό. Προσθέτετε το κρεμμύδι, με αλάτι και πιπέρι και το βάζετε να βράσει. Σκεπάζετε την κατσαρόλα, χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγοβράζετε για 8 – 10 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει.

Προσθέτετε τα μανιτάρια 4 λεπτά πριν από το τέλος του μαγειρέματος. Στραγγίζετε το ζουμί και το κρατάτε για τη σάλτσα.

Λιώνετε το βούτυρο σε μια ξεχωριστή κατσαρόλα και προσθέτετε το αλεύρι ανακατεύοντας και στη συνέχεια το

ζουμί. Το βάζετε να βράσει σιγά-σιγά, ανακατεύοντας και προσθέτοντας συνέχεια. Το αφήνετε να κοχλάσει για 2 λεπτά μέχρι να πήξει και να γίνει λείο.

Προσθέτετε τον κόλιαντρο, την κρέμα γάλακτος, ταμανιτάρια, το κρεμμύδι και το ψάρι, ανακατεύοντας και προσθέτοντας αλάτι και πιπέρι, εάν χρειάζεται. Ζεσταίνετε ελαφρά αλλά προσέχετε να μην διαλυθεί το ψάρι. Σερβίρετε ζεστό, γαρνιρισμένο με κλωναράκια κόλιαντρου.

ΜΠΡΑΝΤΑΝΤ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ

Ο παστός μπακαλιάρος είναι πολύ δημοφιλής στη Γαλλία και μαγειρεύετε με πολλούς τρόπους. Η μπρανταντ είναι σαν ένας πουρές αρωματισμένος με σκόρδο και ελαιόλαδο.

6 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 675 γρ. μπακαλιάρος παστός
- 1 ¼ κούπας ελαιόλαδο
- 1 κούπα γάλα
- 1 σκελίδα σκόρδου, λιωμένη
- τριμμένο μοσχοκάρυδο
- χυμό λεμονιού
- άσπρο πιπέρι

Για το φρυγανισμένο ψωμί

- ¼ της κούπας ελαιόλαδο
- 6 φέτες άσπρο ψωμί χωρίς κόρα
- 1 σκελίδα σκόρδο, κομμένη στη μέση
- κλαράκι μαϊντανό για γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε τον παστό μπακαλιάρo σε κρύο νερό, τουλάχιστον για 24 ώρες, αλλάζοντας αρκετές φορές το νερό. Τον σουρώνετε

Για το φρυγανισμένο ψωμί, ζεσταίνετε το λάδι σε ένα τηγάνι. Κόβετε τις φέτες ψωμιού διαγώνια στη μέση και τις τηγανίζετε μέχρι να ροδίσουν. Τις αφήνετε να στραγγίσουν σε χαρτί κουζίνας και τρίβετε τις πλευρές τους με σκόρδο.

Βάζετε τον μπακαλιάρo σε μια κατσαρόλα με μπόλικο κρύο νερό. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και σιγοβράζετε για 10 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει. Τον σουρώνετε και τον αφήνετε να κρυώσει.

Ξεψαχνίζετε το ψάρι και πετάτε την πέτσα και τα κόκαλα. Ζεσταίνετε το λάδι σε μια κατσαρόλα. Βράζετε σε μια άλλη κατσαρόλα το γάλα. Μεταφέρετε το ψάρι στο μπλέντερ και ρίχνετε σιγά-σιγά το ζεστό λάδι και κατόπιν το γάλα. Όταν γίνει ένα παχύρρευστο μείγμα, σαν πουρές, μεταφέρετε σε μπολ. Προσθέτετε το λιωμένο σκόρδο, αρωματίζετε με το μοσχοκάρυδο, το χυμό λεμονιού και το άσπρο πιπέρι. Αφήνετε την μπραντάντ να κρυώσει και μετά τη βάζετε στο ψυγείο.

Βάζετε με κουτάλι την μπραντάντ σε ένα ρηχό σκεύος και γύρω-γύρω τοποθετείτε το φρυγανισμένο ψωμί. Γαρνίρετε με μαϊντανό.

Σερβίρετε κρύα.

ΨΗΤΟ ΛΑΒΡΑΚΙ ΜΕ ΦΙΝΟΚΙΟ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 λαβράκι περίπου 1750 γρ., καθαρισμένο
- 4-6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2-3 κ.γ. σπόρους μάραθου
- 2 μεγάλα φινόκιο
- 4 κ.σ. περνό ή ούζο
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

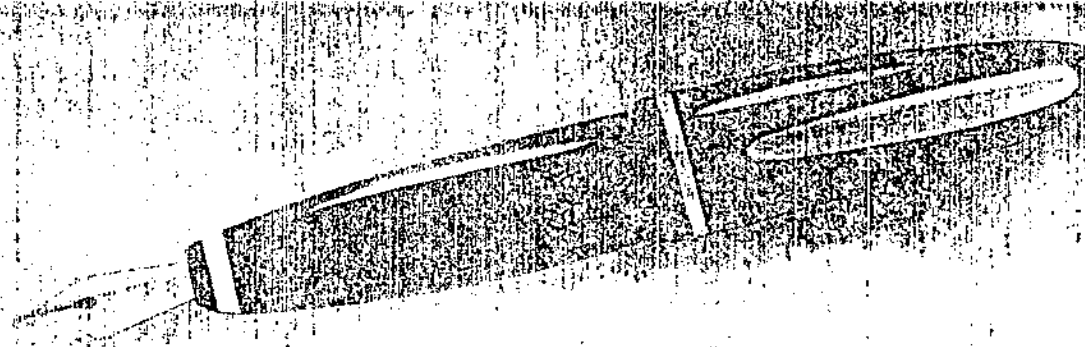
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χαράζετε βαθιά μ' ένα κοφτερό μαχαίρι το ψάρι σε 3-4 μέρη και από τις δύο πλευρές. Το αλείψετε με ελαιόλαδο και το αλατοπιπερώνετε. Πασπαλίζετε την κοιλία και τις σχισμές του ψαριού με τους σπόρους μάραθου.

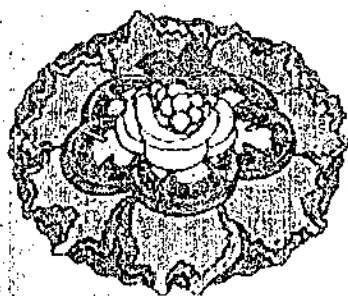
Καθαρίζετε τα φινόκιο και τα κόβετε σε λεπτές φέτες. Κρατάτε τους βλαστούς. Προθερμαίνετε το γκριλ και βάζετε τις φέτες σε πυρίμαχο σκεύος ή στη σχάρα του γκριλ. Τις αλείψετε με λάδι και τις ψήνετε για 4 λεπτά από την κάθε πλευρά μέχρι να μαλακώσουν. Τις βάζετε σε μια πιατέλα.

Βάζετε το ψάρι στη λαδωμένη σχάρα του γκριλ σε απόσταση 10 – 13 εκ. από τη φωτιά. Το ψήνετε 10-12 λεπτά από την κάθε πλευρά αλείφοντας το κατά διάστημα με λάδι.

Τοποθετείτε το ψάρι πάνω στις φέτες του φινόκιο. Γαρνίρετε με τους βλαστούς του φινόκιο και περιχύνετε το ψάρι με το περνό ή το ούζο και το ανάβετε να γίνει φλαμπέ.



ΣΑΛΑΤΕΣ



ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΟΝΟ, ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ

Η σαλάτα αυτή προέρχεται από την Προβάνς, μερικές φορές μπαίνει σε μία φρατζόλα ψωμί από την οποία έχει αφαιρεθεί η ψίχα και σερβίρεται για μεσημεριανό φαγητό κομμένη σε φέτες.

ΥΛΙΚΑ:

- ½ μαρούλι, πλυμένο και ψιλοκομμένο
- 225 γρ. ντομάτες κομμένες στα τέσσερα
- 1 μικρό αγγούρι, κομμένο σε φέτες
- 3 μικρές πράσινες πιπεριές, κομμένες σε φέτες
- 175 γρ. φρέσκα φασολάκια, μαγειρεμένα
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο βασιλικό
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 225 γρ. τόνο από κονσέρβα, χωρίς το λάδι
- 8 φιλέτα αντσούγιας, κομμένα στη μέση
- 50 γρ. μαύρες ελιές χωρίς κουκούτσι
- 2 αυγά, βρασμένα σφικτά
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 κ.σ. ξύδι από κρασί
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τοποθετείτε το μαρούλι, τις ντομάτες, το αγγούρι, τις πιπεριές και τα φρέσκα φασολάκια σε ένα ρηχό πιάτο.

Ρίχνετε αλατοπίπερο και τα μυρωδικά.

Χωρίσετε τον τόνο ε φέτες και ανακατεύετε στη σαλάτα μαζί με τα φιλέτα της αντσούγας και τις ελιές.

Ξεφλουδίζετε τα αυγά τα μοιράζετε στα τέσσερα και τα προσθέτετε στη σαλάτα.

Αναμειγνύετε καλά το λάδι, το ξύδι και το σκόρδο, προσθέτετε αλατοπίπερο και περιχύνετε με αυτό τη σαλάτα.



Μπορείτε να τη διατηρήσετε στο ψυγείο μέσα σε ένα αεροστεγές σκεύος και να τη χρησιμοποιήσετε όποτε θέλετε.

ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΣΚΟΡΔΟΥ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 σκελίδες σκόρδο ξεφλουδισμένες
- 1/3 της κούπας άπαχο γιαούρτι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο, κατά προτίμηση παρθένο
- 1 κ.σ. φρέσκο χυμό λεμονιού
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο φρέσκο πιπέρι
- 6 κούπες ανάμεικτα λαχανικά σαλάτας
- 1 μικρό κόκκινο κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 κ.γ. μουστάρδα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε μία μικρή κατσαρόλα καλύπτετε το σκόρδο με νερό. Το βάζετε σε μέτρια προς χαμηλή θερμοκρασία και μαγειρεύετε για 10 λεπτά ή μέχρι το σκόρδο να μαλακώσει. Στραγγίζετε και βάζετε το σκόρδο σ' ένα μικρό μπολ. Το λιώνετε με το πίσω μέρος ενός κουταλιού. Προσθέτετε το γιαούρτι, το ελαιόλαδο, το χυμό λεμονιού και τη μουστάρδα και ανακατεύετε μέχρι να γίνουν λεία. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι.

Βάζετε τα λαχανικά και τα κρεμμύδια σ' ένα μπολ σαλάτας. Ανακατεύετε τη σάλτσα γιαουρτιού και ανακατεύετε καλά.

Σερβίρετε αμέσως.

ΜΑΡΟΥΛΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΥΡΙ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 καρδιά μαρούλιού (τα τραγανά εσωτερικά φύλλα)
- 1 αντίδι
- 1 μάτσο ανδράκλα
- 1 κ.γ. θρούμπι
- 1 κούπα τυρί έμενταλ, κομμένο σε κύβους
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. ξύδι
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε όλα τα φύλλα, τα βάζετε σε μία σαλατιέρα και πασπαλίζετε με το θρούμπι. Προσθέτετε τους κύβους του τυριού.

Ανακατεύετε το λάδι με το ξύδι, προσθέτοντας ελάχιστο αλάτι και πιπέρι. Περιχύνετε τη σαλάτα με τη σάλτσα, λίγο πριν τη σερβίρετε.



Θρούμπι ή θύμβρα:

Καρυκεύματα που προέρχεται από τα φύλλα του ομώνυμου μικρού θάμνου.

ΣΑΛΑΤΑ ΡΥΖΙΟΥ

ΥΛΙΚΑ:

- 250 γρ. ρύζι καστανό αναποφλοϊωτο
- 1 λεμόνι
- 1 πράσινη και 1 κόκκινη πιπεριά
- 4-5 ντομάτες
- 2 αυγά σφικτά
- 2 κ.σ. κρεμμυδάκι φρέσκο, ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. εστραγκόν
- 1 κουταλάκι μοσχοκάρυδο, σε σκόνη
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. ξύδι
- αλάτι και πιπέρι μαύρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

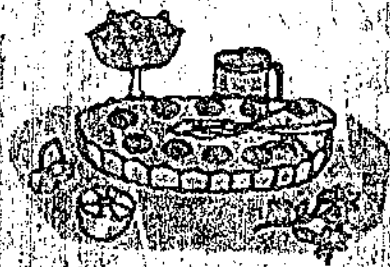
Μέσα σε μια κατσαρόλα βάζετε το ρύζι και ρίχνετε τόσο νερό όσο χρειάζεται για να σκεπαστεί το ρύζι. Αφαιρείτε τη φλούδα λεμονιού και στύβετε το χυμό του. Ρίχνετε το χυμό λεμονιού, τη φλούδα του και ελάχιστο πιπέρι μέσα στη κατσαρόλα με το ρύζι. Βράζετε το ρύζι για 40 περίπου λεπτά, μέχρι να μαλακώσει.

Βγάζετε τη φλούδα λεμονιού από τη κατσαρόλα. Σουρώνετε καλά το ρύζι και το βάζετε σε ζεστό φούρνο, για 2-3 λεπτά, για να στεγνώσει λίγο.

Αφαιρείτε τους σπόρους από τις πιπεριές και τις κόβετε σε ροδέλες. Κόβετε τις ντομάτες και τα σφικτά αυγά, επίσης σε ροδέλες. Βάζετε το στεγνό ρύζι μέσα σε μια σαλατιέρα.

Προσθέτετε τα κρεμμυδάκια, το εστραγκόν, το μσχοκάρυδο, τις πιπεριές, τα αυγά και τις ντομάτες. Ετοιμάζετε τη σάλτσα λαδόξιδο με ελάχιστο αλάτι και περιχύνετε τη σάλτσα.

ΕΠΙΔΟΡΤΙΑ



ΤΑΡΤΑ ΛΕΜΟΝΙ

ΥΛΙΚΑ:

Για τη ζύμη

- 225 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 115 γρ. βούτυρο
- 2 κ.σ. ζάχαρη άχνη
- 1 αυγό
- 1 κ.γ. ασένς βανίλιας

Για τη γέμιση

- 6 αυγά χτυπημένα
- 350 γρ. ζάχαρη
- 115 γρ. ανάλατο βούτυρο
- ξύσμα και χυμό, από 4 λεμόνια
- ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200° C. Κοσκινίζετε το αλεύρι σε ένα μπολ, προσθέτετε το βούτυρο και τρίβετε το μείγμα με τα δάχτυλα σας μέχρι να μοιάζει με πολλά-πολλά ψιχούλα. Ρίχνετε τη ζάχαρη άχνη και ανακατεύετε.

Προσθέτετε το αυγό, την ασένς βανίλιας και 1 γεμάτη κουταλιά κρύο νερό και ζυμώνετε μέχρι να γίνει η ζύμη λεία και ομοιογενής.

Ανοίγετε το φύλλο επάνω σε αλευρωμένη επιφάνεια και το στρώνετε σε φόρμα για τάρτες των 23 εκ. Στρώνετε την επιφάνεια της ζύμης με λαδόχαρτο και τη γεμίζετε με ξερά φασόλια. Την ψήνετε για 10 λεπτά.

τη ζάχαρη και το ροδίτρο, σε μια κατσαρόλα και ανακατεύετε σε σιγανή φωτιά μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη. Προσθέτετε το ξύσμα και το χυμό λεμονιού και συνεχίζετε να ανακατεύετε μέχρι να πήξει ελαφρώς.

Ρίχνετε τη γέμιση στην ψημένη τάρτα αφού αφαιρέσετε το χαρτί και τα φασόλια. Ψήνετε για 20 λεπτά, μέχρι να πήξει η κρέμα. Μεταφέρετε την τάρτα σε σχάρα να κρυώσει και προτού τη σερβίρετε, την πασπαλίζετε με ζάχαρη άχνη.

ΣΟΦΜΠΕ ΛΙΑΝΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1/3 της κούπας ζάχαρη
- 1 3/4 της κούπας φρεσκοκομμένος ανανάς
- 2-3 κ.γ. φρέσκος χυμός λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε μια κατσαρόλα αναμειγνύετε τη ζάχαρη με 3 της κούπας νερό. Μαγειρεύετε σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας συχνά, μέχρι η ζάχαρη να διαλυθεί. Αυξάνετε τη θερμοκρασία σε υψηλή και βράζετε για 30-60 δευτερόλεπτα. Τα αφήνετε στην άκρη να κρυώσουν σε θερμοκρασία δωματίου.

Βάζετε τον ανανά σ' ένα μίξερ και τον κάνετε πούρε. Σ' ένα μεγάλο μπολ, αναμειγνύετε τον ανανά, το κρύο σιρόπι και τα δυο κουταλάκια του γλυκού χυμό λεμονιού. Δοκιμάζετε και προσθέτετε κι' άλλο χυμό λεμονιού αν χρειάζεται.

Ρίχνετε το μείγμα σ' ένα δοχείο παγωτού και το βάζετε στη κατάψυξη. Το αφήνετε τουλάχιστον τρεις ώρες ή μέχρι να δέσει.

ΜΠΑΜΠΙΑ ΜΕ ΡΟΥΜΙ

ΥΛΙΚΑ:

- 15 γρ. ζεστή μαγιά
- 2 κ.σ. χλιαρό νερό
- λίγη ζάχαρη
- 250 γρ. σκληρό αλεύρι
- 1 κ.σ. ζάχαρη
- 3 αυγά
- ½ κ.γ. αλάτι
- 75 γρ. σταφίδες
- 6 κ.σ. ρούμι
- 100 γρ. βούτυρο μαλακό
- 250 γρ. φρέσκοιες φράουλες, βατόμουρα ή κερασιά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αναμειγνύετε τη μαγιά με το νερό και τη ζάχαρη και τα αφήνετε 10 λεπτά μέχρι να αφρίσει.

Βάζετε το αλεύρι και τη ζάχαρη σ' ένα μπολ και κάνετε μια τρύπα στο κέντρο. Προσθέτετε το μίγμα μαγιάς, τα αυγά και το αλάτι και ζυμώνετε μέχρι να γίνει μια μαλακιά ελαστικά ζύμη. Τη σκεπάζετε και την αφήνετε σε ζεστό μέρος μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο. Στο μεταξύ, μουσκεύετε τις σταφίδες σε 2 κουταλιές ρούμι.

Ζυμώνετε το βούτυρο και τις σταφίδες με τη ζύμη, τη μοιράζετε σε 8 φόρμακια, τα σκεπάζετε και τα αφήνετε σε ζεστό μέρος για 45-50 λεπτά μέχρι να φουσκώσει η ζύμη 5 χιλιοστά κάτω από το χείλος της φόρμας.

Τα ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο, 200° C (400° F) γκάζι 6 για 15-20 λεπτά μέχρι να ροδίσουν τα κρύωνετε.

Ζεσταίνετε σε μια χύτρα τη χοντρή ζάχαρη και το νερό και τα βράζετε για 3-4 λεπτά μέχρι να πήξει λίγο. Ρίχνετε το υπόλοιπο ρούμι και περιχύνετε τους μπαμπάς. Τα γεμίζετε με φρούτα και σερβίρετε.



ΚΡΕΠΕΣ ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΕΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 125 γρ. κοσκινισμένο αλεύρι
- λίγο αλάτι
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- 1 αυγό
- 1 κρόκο αυγού
- 4 κ.σ. νερό
- 2 κ.σ. λιωμένο βούτυρο
- 250 γρ. φρέσκιες φράουλες, σε φέτες
- 50 γρ. κοσκινισμένη ζάχαρη άχνη
- 4 κ.σ. μπράντυ
- 25 γρ. βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε σε ένα μπολ, το αλεύρι, το αλάτι και τη ζάχαρη. Κάνετε μια τρύπα στο κέντρο και προσθέτετε το αυγό και τον κρόκο. Ανακατεύετε καλά.

Σταδιακά ρίχνετε το γάλα και το νερό και το λιωμένο βούτυρο και ανακατεύετε καλά. Τα αφήνετε τουλάχιστον 2 ώρες.

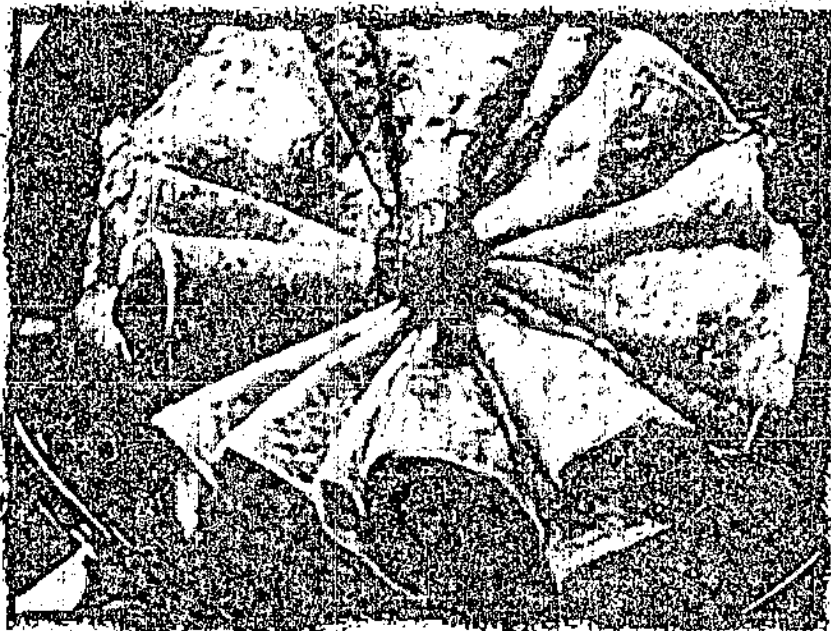
Στο μεταξύ ανακατεύετε τις φράουλες με την άχνη και 1 κουταλιά μπράντυ. Τις παγώνετε για 1 ώρα.

Ανακατεύετε καλά τον χυλό αν χρειάζεται προσθέτετε και άλλο νερό για να γίνει πιο αραιός ο χυλός. Λαδώνετε ελαφρά ένα τηγάνι 13-18 εκ. και το βάζετε πάνω σε μέτρια

θερμοκρασία. Τηγανίζοντας 12 κρέπες με τον γνωστό τρόπο, τις διατηρείτε ζεστές.

Μοιράζετε τις φράουλες στις κρέπες. Τις τυλίγετε και τις βάζετε σε βουτυρωμένη πυρίμαχη πιατέλα. Ραντίζετε με βούτυρο και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο, 200° C (400° F) γκάζι 6 για 10 λεπτά

Ζεσταίνετε το υπόλοιπο μπράντυ, τα ρίχνετε πάνω στις κρέπες, ανάβετε φωτιά και σερβίρετε.



ΜΕΝΟΥ



ΓΕΥΜΑ

ΜΕΝΟΥ

ΟΡΕΚΤΙΚΟ ΡΑΤΑΤΟΥΙΓ (RATATOUILLE)

ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ ΚΑΣΟΥΛΕ

ΣΑΛΑΤΑ ΝΗΣΟΥΑΖ

ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ ΤΑΡΤΑ ΛΕΜΟΝΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙ



ΔΕΙΠΝΟ

ΣΟΥΠΑ ΜΠΟΥΓΙΑΜΠΕΣ

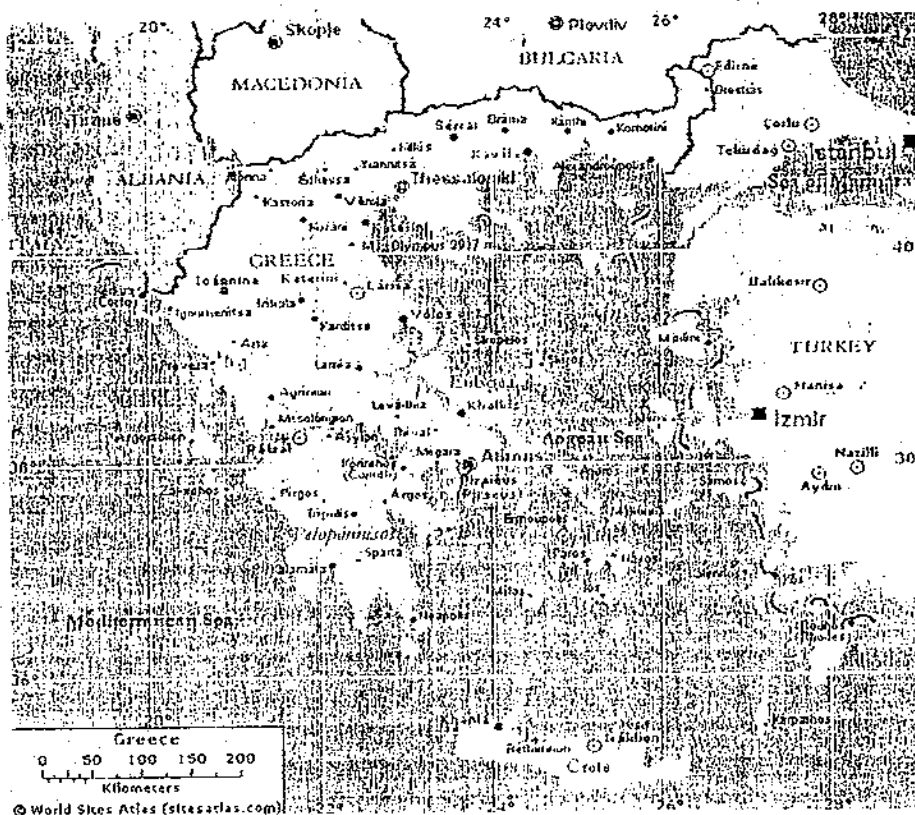
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ ΨΑΡΙΑ ΠΟΣΣΕ ΜΕ ΛΕΥΚΟ ΚΡΑΣΙ

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ

ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ ΣΟΡΜΠΕ ΑΝΑΝΑ



ΕΛΛΑΔΑ



Η Ελλάδα βρίσκεται στο βόρειο τμήμα της Μεσογείου. Ο πληθυσμός της ανέρχεται σε 10.259.000 κατοίκους. Πρωτεύουσα της είναι η Αθήνα. Επίσημη γλώσσα είναι η ελληνική, είναι χριστιανοί ορθόδοξη. Το κλίμα της είναι Μεσογειακό και ηπειρωτικό στη Βόρεια Ελλάδα.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Η Ελλάδα, κοιτίδα του Ευρωπαϊκού πολιτισμού, δε θα μπορούσε να υστερεί στην μαγειρική.

Οι μοναδικές της γεύσεις κάνουν την Ελλάδα να ξεχωρίζει.

Αντίθετα με την αντίληψη που επικρατεί στις χώρες του εξωτερικού, η ελληνική κουζίνα δεν περιέχει μόνο μουςακά, σουβλάκι και χωριάτικη σαλάτα, αλλά έχει μια μεγάλη ποικιλία

πιάτων. Δεν θα μπορούσε να ήταν αλλιώς για τη χώρα που «γέννησε» τα συμπόσια. Ο Αρχίστρατος το 330 π.χ. έγραψε το πρώτο βιβλίο μαγειρικής και μας έδειξε ότι η κουζίνα είναι ένα σύμβολο πολιτισμού. Η Ελλάδα έχει μια μαγειρική παράδοση 4000 χρόνων.

Η Ελληνική κουζίνα έχει τέσσερα μυστικά: τα καλά και φρέσκα υλικά, τα βότανα και τα μπαχαρικά και το περίφημο Ελληνικό ελαιόλαδο.

Χάρη ήπιο ελληνικό κλίμα τα περισσότερα λαχανικά μεγαλώνουν φυσικά, γεμάτα άρωμα και γεύση.

Θα μείνετε ευχαριστημένοι από τη γεύση της ντομάτας, των μαρούλιών, των καρότων, των κρεμμυδιών, του μαϊντανού, του σκόρδου και το άρωμα των φρέσκων φρούτων: σταφύλια, βερίκοκα, ροδάκινα, κεράσια, πεπόνια, καρπούζια.

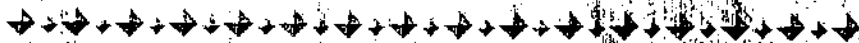
Μη ξεχάσετε να δοκιμάσετε τα ελληνικά τυριά και ειδικά τη φέτα. Στην Ελλάδα τα αρνιά και τα κατσίκια είναι ελεύθερης βοσκής και τα λιβάδια είναι πλούσια σε χόρτα, γι' αυτό τα κρέατα έχουν μια μοναδική γεύση, τα θαλασσινά απ' τη θάλασσα της Μεσογείου είναι φρέσκα.

Το φαγητό για τους Έλληνες είναι ιεροτελεστία και η ώρα μαζεύονται για ούζο, συνοδευόμενο υπό διάφορα μεζεδάκια, είναι πολύ σημαντική. Αν και οι περισσότεροι Έλληνες παραλείπουν το πρωινό φροντίζουν να τρώνε πλούσια το μεσημέρι και το βράδυ.

Παραδοσιακά γλυκά της Ελλάδας είναι τα γλυκά του κουταλιού από φρούτα, αλλά υπάρχουν και πολλά άλλα γλυκά ακόμα πιο πλούσια σε γεύση. Υπάρχουν επίσης γλυκά που φτιάχνονται σε ειδικές περιστάσεις όπως το τσουρέκι το Πάσχα,

τα μελομακάρονα και οι κουραμπιέδες τα Χριστούγεννα και η
βασιλόπιτα την πρωτοχρονιά.

ОРЕКТИКА



ΜΟΥΣΑΚΑΣ

Ο μουσακάς είναι το γνωστότερο ελληνικό φαγητό. Οι έλληνες πιστεύουν ότι ο μουσακάς παρουσιάστηκε στην ελληνική κουζίνα οι Άραβες έφεραν τη μελιτζάνα, αν και οι Άραβες – ειδικά στο Λίβανο – θεωρούν το μουσακά ελληνικό πιάτο. Ο μουσακάς συναντάται και στην Τουρκία.

Κανείς δεν γνωρίζει ποια είναι η κατάγωγή του μουσακά, αν και κάποιος ιστορικός που ασχολείται με τη προσέλευση των παραδοσιακών πιάτων θεωρεί ότι μια αραβική συνταγή του 13^{ου} αιώνα που περιλαμβάνεται στο βιβλίο συνταγών «βιβλίο μαγειρικής της Βαγδάτης» είναι ο «πρόγονος» του μουσακά. Ακόμα και η ονομασία του Αραβικού φαγητού μοιάζει πολύ με τη λέξη «μουσακάς». (Levantine musakhkhan).

ΥΛΙΚΑ:

- 2 μεγάλες μελιτζάνες (1.200 γρ.)
- ¼ κ.σ ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο επιπλέον
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένο
- 1 κιλό κιμάς αρνίσιος
- 425 γρ. κονσέρβα ντομάτα ψιλοκομμένη
- 2 κ.σ. ντοματοπολτός
- ½ κούπα ξερό άσπρο κρασί
- 2 κ.γ. μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- ¼ κ.γ. κανέλα τριμμένη

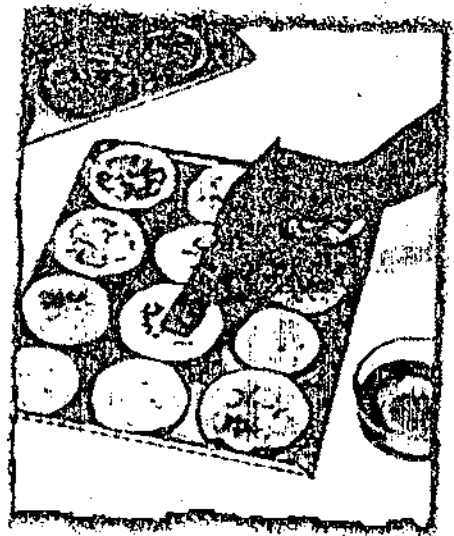
- αλάτι, πιπέρι
- ¼ της κούπας κεφαλοτύρι τριμμένο
- ½ μοσχοκάρυδο τριμμένο

ΚΡΕΜΑ ΤΥΡΙΟΥ

- 125 γρ. βούτυρο
- 2/3 της κούπας αλεύρι
- 1 λίτρο γάλα
- ½ κούπα κεφαλοτύρι τριμμένο
- 2 αυγά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόψτε τις μελιτζάνες σε φέτες 5 χιλ. τις πασπαλίζετε με αλάτι και τις αφήνετε να σταθούν 20 λεπτά. Τις πλένετε με κρύο νερό, τις στραγγίζετε και στεγνώνετε με απορροφητικό χαρτί. Απλώνετε σε λαδωμένο ταψί, τις αλείφετε με λάδι και τις ψήνετε στο γκριλ ώσπου να ροδίσουν και από τις δύο πλευρές. Τις στραγγίζετε πάνω σε απορροφητικό χαρτί.



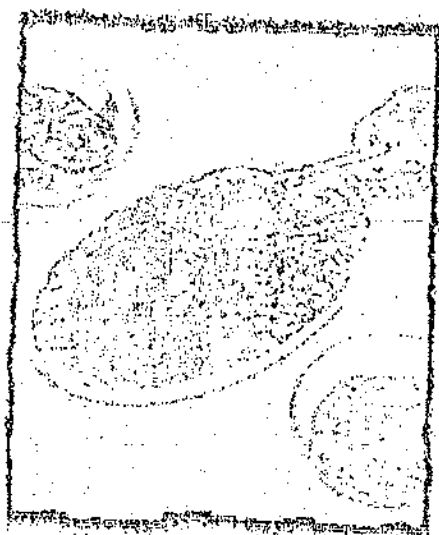
Με το επιπλέον λάδι σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο, ανακατώνοντας ώσπου να μαλακώσει το κρεμμύδι.

Προσθέτετε το κύμα και σοτάρετε ανακατώνοντας ώσπου να ροδίσει.

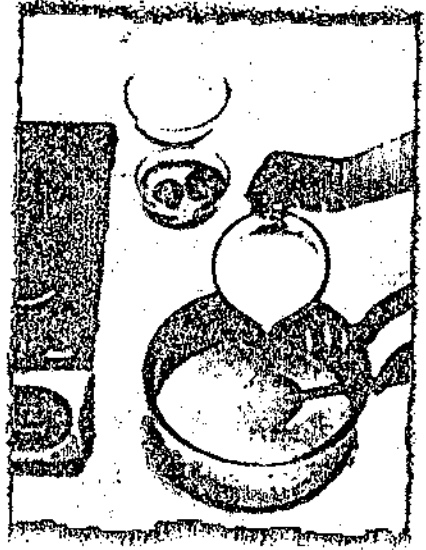
Προσθέτετε την ντομάτα αστράγγιστη, τον τοματοπολτό, το κρασί, το μαϊντανό, τη ζάχαρη, την κανέλα, αλάτι και πιπέρι και σιγοβράζετε σκεπασμένα 30 λεπτά.

Λαδώνετε ένα πυρίμαχο σκεύος 2,5 λίτρων, απλώνετε το $\frac{1}{4}$ από τη μελιτζάνα, βάζετε από πάνω το μισό κιμά, απλώνετε μισές υπόλοιπες μελιτζάνες, τον υπόλοιπο κιμά και τέλος τις υπόλοιπες μελιτζάνες.

Απλώνετε από πάνω την κρέμα τυριού, πασπαλίστε με τυρί και μοσχοκάρυδο και ψήστε σε μέτριο φούρνο περίπου 45 λεπτά ώσπου να ροδίσει ελαφρά.



Κρέμα τυριού: Λιώνετε το βούτυρο, προσθέτετε το αλεύρι και ανακατώνετε ώσπου να βράσει. Το κατεβάζετε από τη φωτιά και ανακατώστε λίγο λίγο το γάλα. Βάζετε στη φωτιά και ανακατώνετε ώσπου να δέσει. Κατεβάζετε από τη φωτιά και ανακατώνετε το τυρί. Αφήνετε να κρυώσει λίγο και ανακατεύετε τα αυγά. Το ανακατεύετε καλά ώσπου να γίνει κρέμα.



ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 12 μεγάλα φύλλα λάχανου
- 1 κ.σ ελαιόλαδο
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένο
- 500 γρ κιμάς αρνίσιος
- ¼ της σούπας ρύζι νυχάκι
- 1 μικρή ντομάτα ξεφλουδισμένη, ψιλοκομμένη
- 1 κ.γ. μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 1 κ.γ. άνηθος ψιλοκομμένος
- μια πρέζα κανέλα τριμμένη
- αλάτι, πιπέρι
- 2 ½ κούπες ζεστός ζωμός κότας
- 20 γρ. βούτυρο
- 2 κ.γ. κορνφλάουρ
- 2 κ.γ. νερό
- 1 αυγό
- 2 κ.σ. χυμός λεμονιού

Ζεματίζουμε τα φύλλα του λάχανου ώσπου να μαλακώσουν. Στραγγίζετε και τα στεγνώνετε με απορροφητικό χαρτί. Αφαιρείτε τα σκληρά μέρη τους.



Σωτάρετε με το λάδι το κρεμμύδι και το σκόρδο ανακατώνοντας ώσπου να μαλακώσει το κρεμμύδι. Αφήνετε να κρυώσει. Ζυμώνετε τον κιμά με το κρεμμύδι, το ρύζι, την ντομάτα, τα μυρωδικά αλάτι και πιπέρι. Τον χωρίζετε σε 12 δόσεις.



Απλώνετε ένα λαχανόφυλλο, βάλτε μια δόση κιμά στη μέση, διπλώνετε τις άκρες και τυλίξετε το σφικτά. Επαναλάβετε με τα υπόλοιπα υλικά. Βάζετε τους ντολμάδες σε μεγάλη κατσαρόλα κοντά κοντά, περιχύνετε με το ζωμό και βάλτε κομματάκια βούτυρο. Τους σκεπάζετε με ένα πιάτο και τους σιγοβράζετε σε χαμηλή φωτιά σκεπασμένους 1 ώρα.



Βγάξετε τους ντολμάδες και τους κρατάμε ζεστούς. Σιγοβράζετε το ζωμό ώσπου να μείνει ½ φλιτζάνι. Ανακατώνετε το κορνφλάουρ με το νερό το ρίχνετε στο ζωμό και

ζεσταίνετε ανακατώνοντας ώσπου να δέσει.

Χτυπάτε το ασπράδι του αυγού με το μίξερ ώσπου να γίνει μαρέγκα. Προσθέτετε τον κρόκο χτυπώντας. Προσθέτετε χτυπώντας το λεμόνι και το ζωμό ζεστός. Ρίχνετε το μείγμα στην κατσαρόλα και ζεσταίνετε το ανακατεύοντας χωρίς να βράσει. Περιχύνετε τους ντολμάδες με τη σάλτσα



Οι ντολμάδες μπορούν να ετοιμαστούν την προηγούμενη. Η σάλτσα πρέπει να γίνει πριν σερβίρετε.

ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΑΛΛΑ ΠΟΛΙΤΑ

Όπως δηλώνει και το όνομα της, η συνταγή αυτή είναι από την Κωνσταντινούπολη. Μπορείτε να προσθέτετε αρακά ή κουκιά.

ΥΛΙΚΑ:

- 3 κουταλιές αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 6 μεγάλες αγκινάρες
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 8 φρέσκα κρεμμυδάκια, χοντροκομμένα
- 3 καρότα καθαρισμένα και κομμένα σε κύβους
- 2 μεγάλες πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους 2,5 εκ ή 6 με 8 πολύ μικρές πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες στα δύο.
- 1 φλιτζάνι (150 γρ.) καθαρισμένο αρακά ή καθαρισμένα φρέσκα κουκιά (προαιρετικά)
- χυμό από 2 λεμόνια
- ½ φλιτζάνι ψιλοκομμένο φρέσκο άνηθο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

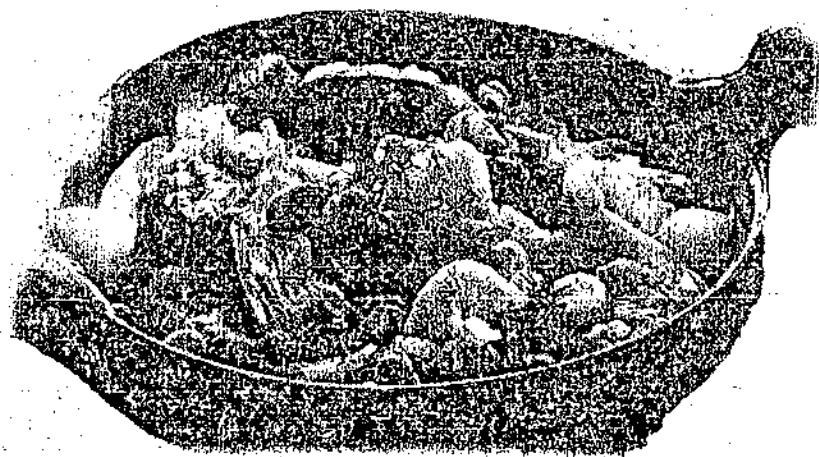
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Γεμίζετε ένα μεγάλο μπλ με κρύο νερό και ρίχνετε τον χυμό από τα λεμόνια και το αλεύρι. Αφαιρείτε τα εξωτερικά σκληρά φύλλα από τις αγκινάρες και το χνούδι από την καρδιά. Κόβετε τις αγκινάρες κατά μήκος σε τέταρτα και τις ρίχνετε αμέσως σε μπλ με νερό και χυμό λεμονιού, για να μη μαυρίσουν.

Σε μεγάλο τηγάνι, σε μέτρια φωτιά. Ζεσταίνετε το λάδι. Προσθέτετε το κρεμμύδι και το σωτάρετε μέχρι να μαλακώσει, για 2 λεπτά περίπου. Προσθέτετε τα κρεμμυδάκια και τα κρότα και τα σωτάρετε μέχρι να μαλακώσουν, για 5 λεπτά ακόμα.

Στραγγίζετε τις αγκινάρες και τις προσθέτετε στο τηγάνι μαζί με τις πατάτες και αρκετό ζεστό νερό που να τις καλύπτει. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και μαγειρεύετε σε σιγανή φωτιά, μέχρι να μαλακώσουν οι αγκινάρες και οι πατάτες, 25 λεπτά περίπου. Αν χρησιμοποιήσετε τον αρακά ή τα κουκιά, τα προσθέτετε στα τελευταία 10 με 15 λεπτά του μαγειρέματος.

Αλατοπιπερώνετε και περιχύνετε με λίγο χυμό λεμονιού. Μεταφέρετε το φαγητό σε πιάτελα και το αφήνετε λίγο να κρυώσει. Πασπαλίζετε με άνηθο τις αγκινάρες και τις σερβίρετε σε θερμοκρασία δωματίου.



ΤΥΦΟΠΙΤΑ

6 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 500γρ. φέτα τριμμένη
- 500γρ. φύλλο έτοιμο ή σπιτικό
- 1 κούπα κεφαλοτύρι τριμμένο
- 1 κούπα γάλα
- 1 κούπα βούτυρο λιωμένο
- 5 αυγά χτυπημένα
- μαϊντανό ψιλοκομμένο
- πιπέρι

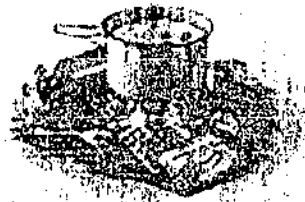
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αλείψετε με βούτυρο ένα ορθογώνιο ταψί και στρώνετε τα περισσότερα φύλλα, αλείφοντας ένα – ένα με βούτυρο.

Φτιάχνετε ένα μείγμα με τα τυριά, το γάλα, τα αυγά και ρίχνετε το μαϊντανό και το πιπέρι. Αδειάζετε το μείγμα στο ταψί και το απλώνετε ομοιόμορφα. Στρώνετε τα υπόλοιπα φύλλα

βουτυρώνοντας τα και αυτά. Αλείψετε καλά επίσης από πάνω το τελευταίο φύλλο και το χαράσσετε σε φαρδιές λωρίδες. Ψήνετε την πίτα για 45 – 55 λεπτά σε μέτριο φούρνο.

Σ Ο Υ Π Ε Σ



ΧΤΑΠΟΔΙ ΚΡΑΣΑΤΟ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κιλά μικρά χταποδάκια
- 1/3 της σούπας ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένο
- 500 γρ. μικρά κρεμμύδια κομμένα στα 4
- 2 δαφνόφυλλα
- 1 ½ κούπας ξερό κόκκινο κρασί
- 1 κούπα νερό
- ¼ της κούπας ξύδι
- 440 ml πηχτός χυμός ντομάτας
- 1 κύβος ζωμός κότας θρυμματισμένος
- 2 κ.γ. ρίγανη
- 2 κ.γ. ζάχαρη
- αλάτι πιπέρι
- 1 κ.γ. μαϊντανός ψιλοκομμένος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αφαιρείτε και πετάτε τις σακούλες των χταποδιών.

Αφαιρείτε τα ράμφη και κόβετε τα Χταποδάκια στα 4. Πλένετε καλά.

Σωτάρτε με το λάδι το χταπόδι και το σκόρδο ανακατώνοντας ώσπου να εξατμιστεί το περισσότερο υγρό.

Προσθέτετε τα κρεμμύδια, τα δαφνόφυλλα, το κρασί, το νερό, το ξύδι, την ντομάτα και τον κύβο και σιγοβράζετε ξεσκέπαστά περίπου 1 ½ ώρα ανακατώνοντας κάθε τόσο, ώσπου να μαλακώσει το χταπόδι. Πετάτε τα δαφνόφυλλα, προσθέτετε τη ρίγανη, τη ζάχαρη, αλάτι και πιπέρι και ανακατώστε καλά. Πασπαλίζετε με μαϊντανό πριν σερβίρετε.

ΤΡΑΧΑΝΑΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 ½ κιλό ντομάτες ώριμες
- 2 κιλά γιαούρτι πρόβιο
- ½ κιλό κρεμμύδια ξερά
- 3 κιλά σιμιγδάλι χόντρο
- 3 κ.σ. αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ξεφλουδίζετε τις ντομάτες, αφαιρείτε τους σπόρους και τις λιώνετε. Καθαρίζετε τα κρεμμύδια και τα ψιλοκόβετε. Βάζετε τα κρεμμύδια και τις ντομάτες μαζί με το αλάτι σε μία κατσαρόλα να βράσουν καλά, ώσπου να μείνει μια πολύ πηχτή σάλτσα. Αφήνετε τη σάλτσα να κρυώσει, τη βάζετε σε μία λεκάνη και την ανακατεύετε με το γιαούρτι. Προσθέτετε στο μείγμα το σιμιγδάλι. Η ζύμη πρέπει να είναι σφικτή και να μην κολλάει στα χέρια. Σε μεγάλο τραπέζι, σε σκιά, απλώνετε ένα πολύ καθαρό τραπεζομάντιλο. Παίρνετε λίγο από το μείγμα, το πλάθετε σε μικρή «πιτούλα», σε μέγεθος όσο το στόμιο ενός ποτηριού, τοποθετείτε την «πιτούλα» πάνω στο τραπεζομάντιλο. Συνεχίζετε ώσπου να τελειώσει το μείγμα. Αφήνετε απλωμένο τον τραχανά μέχρι να ξεραθεί εξωτερικά το κάθε κομμάτι και να αλλάξει κάπως χρώμα.

Στη συνέχεια, παίρνετε το ειδικό χόντρο κόσκινο και περνάτε τρίβοντας την κάθε πιτούλα από τις τρύπες. Το κόσκινο θα το έχετε τοποθετήσει ανάποδα ώστε ο τριμμένος τραχανάς να πέφτει πάνω στο τραπεζομάντιλο που θα είναι

ακουμπισμένο. Όταν τριφτεί όλος ο τραχανάς, τον ξανααπλώνετε στο τραπεζομάντιλο και τον αφήνετε να ξεραθεί για 10 μέρες, τότε τότε τον ανακατεύετε για να στεγνώσει καλά. Τέλος τον φυλάσσετε σε καθαρό πάνινο σάκο ή σε γυάλινο βάζο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΓΛΥΚΟΥ ΤΡΑΧΑΝΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κιλά γάλα ολόπαχο
- 2 κ.γ. του γλυκού αλάτι
- 1 κιλό σιτάρι χοντροκοπανισμένο

Βάζετε το γάλα στη φωτιά και μόλις αρχίσει να βράζει ρίχνετε τό σιτάρι λίγο λίγο ανακατεύοντας συνέχεια με ξύλινη κουτάλα για να μην κολλήσει. Όταν πήξει καλά το κατεβάζετε από τη φωτιά και αφήνετε να κρυώσει. Στη συνέχεια παίρνετε λίγο λίγο το μείγμα σε κομματάκια το απλώνετε σε υφασμάτινο καθαρό τραπεζομάντιλο, τον βάζετε στην σκιά να στεγνώσει. Μόλις φύγει η υγρασία τρίβετε περνώντας από το ειδικό χοντρό κόσκινο τον τραχανά και τον αφήνετε να στεγνώσει καλά άλλες 4 μέρες. Φυλάσσετε σε υφασμάτινη σακούλα ή σε δοχείο ξύλινο ή γυάλινο.

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ ΓΛΥΚΟΥ ΚΑΙ ΞΙΝΟΥ

ΤΡΑΧΑΝΑ

3 - 4 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κούπα τραχανά
- 1 κ.σ. βούτυρο
- 4 κούπες νερό

Βάζετε το νερό με το βούτυρο να βράσει και ρίχνετε τον τραχανά. Συνεχίζετε το ανακάτεμα για να μην κολλήσει, τον βράζετε για 20 λεπτά.

Στον ξινό τραχανά προσθέτετε λίγο αλάτι.

ΦΛΣΟΛΑΔΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κούπες ξερά φασόλια
- κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένο
- 2 μεγάλα καρότα ψιλοκομμένα
- 2 κλαδάκια σέλινο ψιλοκομμένα
- 1,5 κιλό ντομάτες ξεφλουδισμένες, κομμένες χωρίς σπόρο.
- 2 κύβοι ζωμός λαχανικών
- 1/3 της σούπας τοματοπολτός
- 2,5 λίτρα ζεστό νερό
- ¼ της κούπας μαϊντανός ψιλοκομμένος
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Μουσκεύετε τα φασόλια σε κρύο νερό μια νύχτα. Τα στραγγίζετε και τα πλένετε καλά

Σοτάρετε με το λάδι το κρεμμύδι και σκόρδο ανακατώνοντας ώσπου να μαλακώσει το κρεμμύδι. Προσθέτετε το καρότο και το σέλινο και σοτάρετε σε χαμηλή φωτιά 10 λεπτά ανακατώνοντας κάθε τόσο. Προσθέτετε την ντομάτα, τους κύβους θρυμματισμένους και τον τοματοπολτό.

Ρίχνετε τα φασόλια και το ζεστό νερό και σιγοβράζετε σκεπασμένα περίπου 1 ½ ώρα ώσπου να μαλακώσουν.

Ανακατεύετε τα 2/3 τον μαϊντανού. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και πασπαλίζετε με τον υπόλοιπο μαϊντανό.

ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΛΥΤΟΛΕΜΟΝΟ

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κιλό κιμά μοσχαρίσιο
- 1 φλιτζάνι (150 γρ) τριμμένο κρεμμύδι
- 6 κουταλιές (75 γρ) ρύζι ή ½ φλιτζάνι τριμμένη φρυγανιά
- ½ φλιτζάνι ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένο δυόσμο ή άνηθο
- 3 αυγά
- 6 φλιτζάνια ζωμό κτόπουλου
- ¼ φλιτζανιού χυμό λεμονιού
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

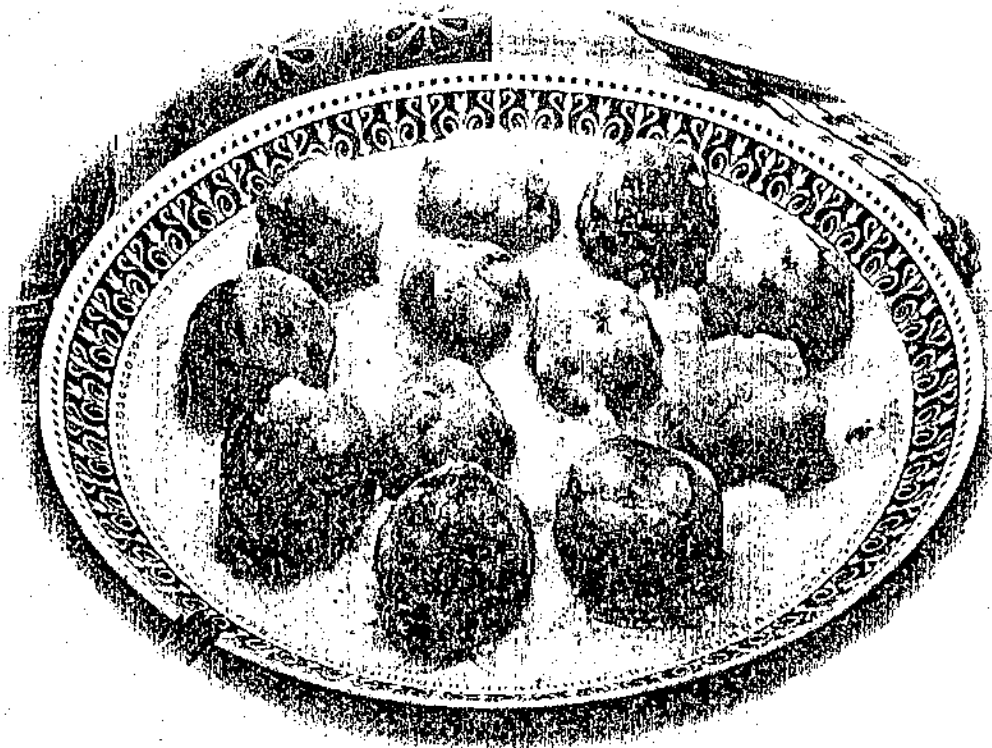
Αναμειγνύετε σε μπολ τον κιμά, το κρεμμύδι, το ρύζι ή τη φρυγανιά, το μισό μαϊντανό, τον δυόσμο ή τον άνηθο και ένα από τα αυγά. Βάζετε αλάτι και πιπέρι. Ζυμώνετε με τα χέρια, μέχρι να αναμειχθούν καλά τα υλικά. Φτιάχνετε γιουβαρλάκια περίπου 1 ½ εκ.

Σε μεγάλη κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, ρίχνετε τον ζωμό. Όταν ο ζωμός πάρει βράση, προσθέτετε τα γιουβαρλάκια, χαμηλώνετε τη φωτιά, σκεπάζετε την κατσαρόλα και τα σιγοβράζετε για 25 με 30 λεπτά.

Σε μπολ χτυπάτε τα υπόλοιπα 2 αυγά, προσθέτετε σταδιακά τον χυμό λεμονιού, συνεχίζοντας το χτύπημα. Προσθέτετε σταδιακά περίπου 1 ½ φλιτζάνι ζεστή σούπα, συνεχίζοντας το χτύπημα (αυτό γίνεται για να μην κόψει το

αυγολέμονο, μόλις το ρίξετε στη σούπα). Συνεχίζετε το χτύπημα και μετά το ρίχνετε σταδιακά στη ζεστή σούπα, ανακατεύοντας συνέχεια. Αφήνετε τη σούπα λίγο ακόμα στη φωτιά, χωρίς όμως να την αφήσετε να βράσει, γιατί θα κόψει.

Βάζετε τα γιουβαρλάκια σε ζεστά πιάτα, πασπαλίζετε με τον υπόλοιπο μαϊντανό και σερβίρετε τη σούπα ζεστή.



ΚΑΚΑΒΙΑ

Η κακαβιά πήρε το όνομα της από το σκεύος που χρησιμοποιείται για το μαγείρεμα της, το κακκάβι. Συνοδεύετε από χοντρές, ψητές φέτες ψωμί.

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό μύδια
- 2 κιλά χοντροκομμένα φιλέτα, πέρκα, μπακαλιάρος, γλώσσα
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 2 φλιτζάνια κρεμμύδια σε φέτες
- 1 φλιτζάνι πράσα, σε φέτες, καλά πλυμένα
- 4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 2 κλωναράκια σέλινο, ψιλοκομμένο
- 1 ½ φλιτζάνι ξεφλουδισμένες, ξεσποριασμένες και ψιλοκομμένες ντομάτες
- 4 φρέσκα κλαδάκια θυμάρι
- 1 φύλλο δάφνης
- ½ φλιτζάνι ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1 φλιτζάνι ξηρό λευκό κρασί
- 7 φλιτζάνια νερό
- ½ κιλό γαρίδες, ξεφλουδισμένες και απονεύρωμένες
- φρέσκο χυμό λεμονιού
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πετάτε όσα μύδια δεν κλείνουν όταν τα αγγίζετε, μετά τα τρίβετε κάτω από τρεχούμενο νερό και αφαιρείτε το χνούδι

τους. Τα βάζετε σε μπολ και τα φυλάτε στο ψυγείο μέχρι να τα χρησιμοποιήσετε.

Κόβετε τα φιλέτα των ψαριών σε κομμάτια 4 εκ. Τα βάζετε σε πιάτο και τα αλατίζετε, τα φυλάτε στο ψυγείο μέχρι να τα χρησιμοποιήσετε.

Σε μεγάλη και βαθιά κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, ζεσταίνετε το λάδι. Προσθέτετε τα κρεμμύδια και τα πράσα και σοτάρτε μέχρι να γίνουν διάφανα, περίπου 8 λεπτά, προσθέτετε το σκόρδο, το σέλινο, τις ντομάτες, το θυμάρι, τη δάφνη και $\frac{1}{4}$ φλιτζανιού μαϊντανό και σοτάρτε για 2 λεπτά ακόμα.

Προσθέτετε το κρασί και το νερό και αφήνετε τη σούπα να πάρει βράση σε δυνατή φωτιά. Χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγοβράζετε για 15 λεπτά. Προσθέτετε τα κομμάτια των ψαριών, σκεπάζετε την κατσαρόλα και μαγειρεύετε για 5 λεπτά, προσθέτετε τις γαρίδες και τα μύδια, ξανασκεπάζετε και μαγειρεύετε μέχρι να ανοίξουν τα μύδια, για 3 με 4 λεπτά πετάτε όσα μύδια δεν έχουν ανοίξει.

Περιχύνετε με χυμό λεμονιού και πασπαλίζετε με αλάτι και πιπέρι. Σερβίρεται την κακαβιά σε ζεστά μπολ. Γαρνίρετε με τον υπόλοιπο μαϊντανό.

Σερβίρετε τη σούπα ζεστή.

ΚΡΕΑΣ



ΛΡΝΙ ΦΡΙΚΛΣΕ

ΥΛΙΚΑ:

- ¼ της κούπας ελαιόλαδο
- 12 παϊδάκια αρνίσια
- 3 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 4 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένο
- 1 κ.σ. ξύσμα λεμονιού
- 3 κούπες ζωμός κότας
- 2 κ.σ. μέλι
- 3 δαφνόφυλλα
- αλάτι και πιπέρι
- 1 μεγάλο μαρούλι κομμένο
- ¼ της κούπας δυόσμος ψιλοκομμένος
- ¼ της κούπας μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 2 αυγά
- 1/3 της κούπας χυμός λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σωτάρετε τα παϊδάκια με το λάδι ώσπου να ροδίσουν και από τις δύο πλευρές. Στραγγίζετε πάνω σε απορροφητικό χαρτί.

Σωτάρετε στο ίδιο λάδι το κρεμμύδι, το ξύσμα και το σκόρδο ανακατώνοντας ώσπου να μαλακώσει το κρεμμύδι. Βάζετε μέσα τα παϊδάκια, περιχύνετε με το ζωμό, προσθέτετε το μέλι, τα δαφνόφυλλα, αλάτι και πιπέρι και σιγοβράζετε σκεπασμένα περίπου 1 ¼ ώρες ώσπου να μαλακώσουν.

Προσθέτετε το μαρούλι και τα μυρωδικά και τα βράζετε ανακατώνοντας ώσπου να μαραθούν.

Χτυπάτε τα αυγά με το μίξερ σε μικρό μπολ, προσθέτετε το χυμό λίγο λίγο χτυπώντας. Ρίχνετε το αυγολέμονο στο αρνί και ανακατεύετε για να ζεσταθεί χωρίς να βράσει. Πετάτε τα δαφνόφυλλα πριν σερβίρετε.

ΜΟΣΧΑΡΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ

5-6 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό μοσχάρι γάλακτος
- 5 πολύ ώριμες ντομάτες
- ½ κούπα λάδι ή βούτυρο
- ½ κιλό κριθαράκι
- τριμμένο τυρί
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε σε μερίδες το μοσχάρι, το πλένετε και το βάζετε σε ταψί ή καλύτερα σε πήλινο γιουβέτσι. Ρίχνετε αλάτι, πιπέρι και τις ντομάτες καθαρισμένες περασμένες από το μύλο των χορταρικών. Προσθέτετε το λάδι και λίγο νερό και το αφήνετε σε φούρνο όχι πολύ δυνατό, να ψηθεί. Όταν το μοσχάρι έχει σχεδόν ψηθεί, προσθέτετε 4 κούπες ζεστό νερό και το κριθαράκι. Ρίχνετε λίγο αλάτι ακόμα κι ανακατεύετε καλά. Αφήνετε το γιουβέτσι να ψηθεί σε μέτριο φούρνο ανακατεύοντας το μια - δυο φορές.

Το σερβίρετε με τριμμένο τυρί.



ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ:

Μπορείτε να μοιράσετε σε πέντε ή έξι ατομικά γιουβετσάκια τις μερίδες με το κρέας και να τα ψήσετε ξεχωριστά με το κριθαράκι.

ΛΑΓΟΣ ΣΤΙΦΑΔΟ

6 – 8 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 1 λαγό
- 1 ½ κιλό κρεμμυδάκια μικρά
- 1 κρεμμύδι μεγάλο ψιλοκομμένο
- 4 ντομάτες ώριμες
- 8 φύλλα δάφνης
- 10 σπυριά πιπέρι ολόκληρο
- 3 κούπες λάδι
- 2 σκελίδες σκόρδου
- ½ ποτηράκι του κρασιού ξίδι
- λάδι για τηγάνισμα
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζετε το λαγό από τις τρίχες καλά χωρίς να τον πλύνετε. Τον κόβετε σε μικρές μερίδες και τον αφήνετε μαζί με το αίμα του. Βάζετε το λαγό με το κρεμμύδι και το λάδι στη φωτιά. Τον τσιγαρίζετε, ρίχνετε το ολόκληρο πιπέρι και αλάτι. Μόλις ροδίσει ο λαγός, ρίχνετε το ξύδι και σκεπάζετε αμέσως την κατσαρόλα. Αμέσως μετά ρίχνετε τις ντομάτες καθαρισμένες, ξεφλουδισμένες και λιωμένες. Τον αφήνετε να βράσει 2 – 3 λεπτά με την ντομάτα, ρίχνετε τη δάφνη και το σκόρδο. Προσθέτετε τόσο νερό, όσο χρειάζεται για να τον σκεπάσει. Τον αφήνετε να βράσει σκεπασμένος σε χαμηλή φωτιά. Καθαρίζετε τα κρεμμύδια που θα έχετε βάλει από πριν να μουλιάσουν σε μια λεκάνη με νερό, τα πλένετε και τα

στραγγίζετε. Τα τηγανίζετε ώσπου να ροδίσουν και τα ρίχνετε στο λαγό που θα έχει μισοψηθεί στο μεταξύ, συνεχίστε το ψήσιμο σε χαμηλή φωτιά. Κουνάτε πότε πότε την κατσαρόλα για να μην κολλήσει το φαγητό.



ΨΑΡΙΑ



ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ

4 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κιλό μπακαλιάρo παστό
- 1 κούπα αλεύρι
- 1 κούπα νερό
- 1 αυγό
- λάδι για τηγάνισμα
- λίγο αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε το μπακαλιάρo σε μικρά κομματάκια και τον βάζετε στο νερό από το προηγούμενο βράδυ. Αλλάζετε το νερό δυο τρεις φορές. Ξεπλένετε με χλιαρό νερό και αφαιρείτε τις πέτσες και τα κόκαλα. Φτιάχνετε ένα χυλό, χτυπώντας ελαφρά το αλεύρι, το νερό, το αυγό και το αλάτι ώσπου να γίνει λείο το μείγμα. Βάζετε μπόλικο λάδι στο τηγάνι. Μόλις κάψει καλά, βουτάτε ένα ένα στο χυλό τα κομμάτια του μπακαλιάρου και τον τηγανίζετε

Τον σερβίρετε ζεστό με σκορδαλιά.

ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ:

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κούπα λάδι
- 5-6 σκελίδες σκόρδου
- ψίχα από 5 φέτες ψωμί
- λίγο ξίδι
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζετε το σκόρδο και το αφήνετε στο ξίδι για πέντε ώρες περίπου. Το λιώνετε και προσθέτετε το ψωμί που έχετε από πριν μουσκέψει, αφού το στραγγίζετε καλά. Ρίχνετε δυο τρεις κουταλιές ξίδι, το αλάτι και χτυπάτε το μείγμα προσθέτοντας λίγο λίγο το λάδι. Αν σας φανεί σφικτή την αραιώνετε με λίγο νερό.



ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ:

Προσθέτετε, αν θέλετε μισή κούπα καρύδια ψιλοκοπανισμένα.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ:

Αντικαθιστάτε το ψωμί με 5 μέτριες πατάτες βρασμένες (ζεστές).

ΨΑΡΙ ΛΙΑ ΣΠΕΤΣΙΩΤΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 ½ κιλό ψάρι (συναγρίδα, σφυρίδα, λαυράκι)
- 1 κούπα ελαιόλαδο
- ½ κιλό κρεμμύδια
- 1 ½ κούπα ντοματοχυμό
- 1 κούπα άσπρο κρασί
- 1 κούπα φρυγανιά τριμμένη
- ½ κιλό ντομάτες κομμένες φέτες
- 2-3 σκελίδες σκόρδο
- μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι και πιπέρι
- λίγη ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλένετε το ψάρι, το κόβετε σε φέτες, αλατίζετε ελαφρά και το στραγγίζετε. Αλείφετε το ταψί με λάδι. Τοποθετείτε τα κομμάτια του ψαριού και καλύπτετε με τα κρεμμύδια κομμένα σε φέτες. Ρίχνετε αλατοπίπερο και το κρασί, ραντίζοντας το σε όλα τα κομμάτια. Φτιάχνετε ένα μείγμα με το λάδι, την ντομάτα, τη ζάχαρη, αλάτι, πιπέρι και το χτυπάτε καλά. Αδειάζετε το μισό πάνω στο ψάρι. Στη συνέχεια ανακατεύετε τη φρυγανιά, το σκόρδο και το μαϊντανό και ρίχνετε το μισό και απ' αυτό το μείγμα, πάνω στο ψάρι. Απλώνετε μετά τις φέτες της ντομάτας και σκεπάζετε μ' αυτές το φαγητό. Προσθέτετε από πάνω την υπόλοιπη σάλτσα και το μείγμα της φρυγανιάς. Το ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 40 – 50 λεπτά.

ΣΟΥΠΙΕΣ ΠΙΛΛΦΙ

6 – 7 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό σουπιές
- 1 κούπα λάδι
- 1 ½ κούπα τοματοχυμό
- 2 κούπες ρύζι
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αφαιρείτε με προσοχή τα σακουλάκια με το μελάνι από τις σουπιές και διαλύετε το μελάνι με νερό σ' ένα σκεύος. Κόβετε τις σούπες κομμάτια και τις πλένετε καλά.

Τσιγαρίζετε το κρεμμύδι στο λάδι και προσθέτετε τις σουπιές. Ρίχνετε τον τοματοχυμό, αλάτι, πιπέρι και τις αφήνετε να ψηθούν για μια ώρα περίπου.

Στη συνέχεια, αδειάζετε το διάλυμα του μελανιού στο φαγητό συμπληρώνετε με λίγο νερό ακόμα και μόλις πάρει βράση, ρίχνετε το ρύζι. Χαμηλώνετε ώσπου να βράσει.

ΨΑΡΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΛΑΔΟΦΙΤΑΝΗ

4 – 6 μερίδες

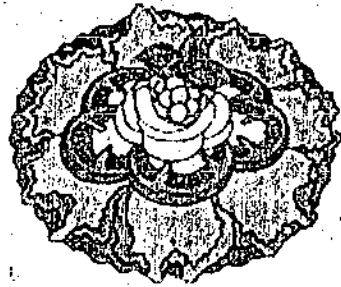
ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό ψάρι (συναγρίδα, σφυρίδα ή παλαμίδα)
- 1 κιλό πατάτες
- 1 ½ κούπα ελαιόλαδο
- 2 λεμόνια
- αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζετε το ψάρι και το κόβετε σε φέτες. Καθαρίζετε τις πατάτες και τις κόβετε σε μακρόστενες φέτες. Βάζετε το ψάρι στη μέση του ταψιού με τις φέτες στη σειρά και βάζετε γύρω τις πατάτες. Το αλατοπιπερώνετε και τα πασπαλίζετε με ρίγανη. Προσθέτετε το λάδι, το λεμόνι και 1 ½ κούπα νερό. Ψήνετε σε μέτριο φούρνο για μια περίπου ώρα.

ΣΑΛΑΤΕΣ



ΖΕΣΤΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΥΚΙΑ ΚΑΙ ΦΕΤΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 900 γρ. χλωρά κουκιά, καθαρισμένα
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 175 γρ. ώριμες ντομάτες, κομμένες στη μέση ή στα τέσσερα αν είναι μεγάλες
- 4 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
- 115 γρ. φέτα σκληρή, κομμένη σε μεγάλα κομμάτια
- 3 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο άνηθο
- 12 μαύρες ελιές
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- φρέσκο άνηθο για γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζετε τα κουκιά σε βραστό αλατισμένο νερό μέχρι να μαλακώσουν, τα σουρώνετε και τα αφήνετε.

Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα βαθύ τηγάνι και προσθέτετε τις ντομάτες και το σκόρδο. Μαγειρεύετε μέχρι οι ντομάτες να αρχίσουν να αλλάζουν χρώμα. Προσθέτετε στο τηγάνι τη φέτα και αφήνετε όλα τα υλικά στη φωτιά για 1 λεπτό. Τα αναμειγνύετε με τα κουκιά, τον άνηθο, τις ελιές. Αλατοπιπερώνετε και γαρνίρετε τη σαλάτα με άνηθο.

ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 8 μέτρια παντζάρια (1.600γρ.) με φύλλα
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. χυμός λεμονιού
- αλάτι, πιπέρι

ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ

- 2 μέτριες πατάτες
- 6 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένο
- 2 φέτες ψωμί
- 1/3 της κούπας ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. χυμός λεμονιού
- 1 κ.σ. ξύδι
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλύνετε καλά τα παντζάρια, κόβετε τα φύλλα και τα κρατάτε. Βράζετε τα παντζάρια με το φλούδι περίπου 15 λεπτά ώσπου να μαλακώσουν. Στραγγίζετε, πλένετε με κρύο νερό και ξανά στραγγίζετε, ξεφλουδίζετε και τα κόβετε.

Ζεσταίνετε το λάδι, ρίχνετε τα φύλλα και τα γυρίζετε λίγα λεπτά ώσπου να μαραθούν. Προσθέτετε το λεμόνι, τα παντζάρια, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύετε καλά. Τα βάζετε σε μπολ και τα σερβίρετε ζεστά ή κρύα μαζί με σκορδαλιά.

Σκορδαλιά: Βράζετε τις πατάτες ώσπου να μαλακώσουν, τις στραγγίζετε και τις πολτοποιείτε. Τις περνάτε από σίτα και ανακατεύετε καλά με το σκόρδο.

Αφαιρείτε την κόρα του ψωμιού, τις μουσκεύετε 2 λεπτά σε κρύο νερό, το στραγγίζετε και τις πιέζετε να φύγει το νερό. Προσθέτετε το ψωμί στην πατάτα και ανακατεύετε καλά.

Ανακατεύετε το λάδι, το ξύδι, το λεμόνι, αλάτι και πιπέρι και προσθέτετε το μείγμα λίγο λίγο στην πατάτα χτυπώντας ώσπου να γίνει κρέμα.

ΧΩΦΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ

6 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 3 ντομάτες κόκκινες σφιχτές
- 1 φρέσκο αγγούρι
- 1 κρεμμύδι ξερό
- 2 πιπεριές πράσινες
- 1 κούπα μαύρες ελιές
- 180 γρ. τυρί φέτα
- ½ κούπα λάδι
- ¼ κούπας ξίδι
- ρίγανη, αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε τις ντομάτες, το αγγούρι σε φέτες και το κρεμμύδι με τις πιπεριές σε ροδέλες. Τα βάζετε στη σαλατιέρα, τα πασπαλίζετε με αλάτι και ρίγανη. Προσθέτετε από πάνω τις ελιές και τη φέτα σε μεγάλα κομμάτια και περιχύνετε με το λαδόξιδο.

ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 μεγάλη μελιτζάνα
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ¼ της κούπας ψίχουλα ψωμιού
- 2 κ.σ. στραγγιστό γιαούρτι
- 3 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένο
- ½ της σούπας μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 1 κ.σ. ξύδι
- 1 ½ κ.σ. χυμός λεμονιού
- ½ της κούπας ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε τη μελιτζάνα ολόκληρη σε ταψί και την ψήνετε σε δυνατό φούρνο περίπου 1 ώρα ώσπου να μαλακώσει. Την αφήνετε κρυώσει λίγο, ξεφλουδίζετε και την κόβετε.

Πολτοποιείτε στο μπλέντερ τη μελιτζάνα με τα υπόλοιπα υλικά και βάζετε το μείγμα στο ψυγείο αρκετές ώρες.

Βγαίνει περίπου 1 ½ φλιτζάνι.

ΕΠΙΔΟΡΤΙΑ



ΛΟΥΚΟΥΜΑΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κ.γ. ξερή μαγιά
- 1 κούπα ζεστό νερό
- 2 κ.σ. ζάχαρη
- 1 αυγό ελαφρά χτυπημένο
- 60 γρ. βούτυρο λιωμένο
- 2 κούπες αλεύρι
- λάδι για φριτέζα
- 2/3 της κούπας μέλι
- 1/4 κ.σ. κανέλα τριμμένη
- 1/4 της κούπας καρύδι κοπανισμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύετε τη μαγεία, το γάλα, τη ζάχαρη, το αυγό και το βούτυρο. Προσθέτετε λίγο λίγο τα αλεύρι και χτυπάτε ώσπου να γίνουν χυλός.

Σκεπάζετε και το αφήνετε σε ζεστό μέρος περίπου 1 1/2 ώρα ώσπου να φουσκώσει ο χυλός και να κάνει φουσκάλες. Χτυπάτε να γίνει λείος.

Ρίχνετε κουταλάκια χυλό σε καυτό λάδι και τηγανίζετε ώσπου να ροδίσουν. Στραγγίζετε πάνω σε απορροφητικό χαρτί.

Ζεσταίνετε ελαφρά το μέλι, βάζετε τους λουκουμάδες σε πιατέλα, περιχύνετε με το μέλι και πασπαλίζετε με την κανέλα και τα καρύδια.

Βγαίνουν περίπου 26 κομμάτια.

ΓΑΛΑΚΤΟΜΠΟΥΡΕΚΟ

ΥΛΙΚΑ:

- ¼ της κούπας σιμιγδάλι
- 1 ½ της κούπας ζάχαρη
- ¼ της κούπας κορνφλάουρ
- 6 αυγά ελαφρά χτυπημένα
- 1 κ.γ. ξύσμα λεμονιού
- 1 λίτρο γάλα
- ½ της κούπας σιμιγδάλι επιπλέον
- 12 φύλλα κρούστας
- 125 γρ. βούτυρο

ΣΙΡΟΠΙ:

- 1 μέτριο λεμόνι
- 1 ½ της κούπας ζάχαρη
- ¾ της κούπας νερό
- 1 ξυλάκι κανέλλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε σε μπολ το σιμιγδάλι, τη ζάχαρη, το κορνφλάουρ τα αυγά και το ξύσμα και ανακατεύετε καλά. Βράζετε το γάλα και το ρίχνετε το καυτό λίγο λίγο στο μείγμα χτυπώντας.

Βάζετε το μείγμα χτυπώντας. Βάζετε το μείγμα στην κατσαρόλα.

Ζεσταίνετε ανακτώντας ώσπου να αρχίσει να πήζει.

Προσθέτετε λίγο λίγο το υπόλοιπο σιμιγδάλι ανακατώνοντας χωρίς να βράσει, ώσπου να πήξει καλά. Αφήνετε να κρυώσει ελαφρά

Βουτυρώνετε ελαφρά ένα πυρίμαχο σκεύος 22Χ30 εκ. Σκεπάζετε το φύλλο με υγρή πετσέτα για να μην στεγνώσει. Αλείφετε ένα φύλλο με βούτυρο και το βάζετε στο σκεύος με τις άκρες να περισσεύουν. Επαναλαμβάνετε με 5 ακόμη φύλλα αφήνοντας να προεξέχουν από όλες τις πλευρές.

Ρίχνετε την κρέμα και την απλώνετε, βάζετε από πάνω τα υπόλοιπα φύλλα αλειμμένα με βούτυρο, κόβετε τις άκρες που περισσεύουν και τις τυλίγετε γύρω γύρω στο εσωτερικό του σκεύους.

Αλείφετε με το υπόλοιπο βούτυρο και χαράζετε ελαφρά την επιφάνεια σε τετράγωνα. Ψήνετε σε μέτριο φούρνο περίπου 45 λεπτά ώσπου να ψηθεί η κρέμα. Ρίχνετε το σιρόπι κρύο πάνω στο ζεστό γαλακτομπούρεκο και αφήνετε να κρυώσει μέσα στο σκεύος.

Σιρόπι: Βγάζετε με ξεφλουδιστήρι τη φλούδα του μισού λεμονιού, βάζετε τη ζάχαρη και το νερό σε κατσαρόλι και ζεσταίνετε ανακατώνοντας ώσπου να διαλυθεί η ζάχαρη χωρίς να βράσει. Πρόσθέτετε τη φλούδα και την κανέλλα και, σιγοβράζετε ξεσκέπαστα χωρίς να κρυώσουν και πετάτε τη φλούδα και την κανέλλα.

ΓΛΥΚΟ ΚΕΡΑΣΙ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό πετροκέρασα
- 1 κιλό ζάχαρη
- 1 κούπα νερό
- 1 δόση βανίλιας
- 1 κ.γ. χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Διαλέγετε μεγάλα και σκληρά πετροκέρασα. Τα πλένετε καλά και τα καθαρίζετε από κοτσάνια και φύλλα. Αφαιρείτε τα κουκούτσια με το ειδικό εργαλείο. Βάζετε τη ζάχαρη και το νερό να βράσει ανακατεύοντας στην αρχή. Μόλις δέσει, κατεβάσετε τη ζάχαρη από τη φωτιά, κι αφήνετε να κρυώσει λίγο. Τότε ρίχνετε τα κεράσια και τα βράζετε σε δυνατή φωτιά. Αφαιρείτε τον αφρό, κι όταν δέσει πάλι ρίχνετε το χυμό του λεμονιού και τη βανίλια. Όταν κρυώσει το μοιράζετε στα βάζα.

ΚΛΕΥΘΟΠΙΤΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κούπα ζάχαρη
- 1 κούπα γάλα
- ½ κούπα βούτυρο
- 2 κούπες καρύδια χοντροκομμένα
- κανέλλα και γαρίφαλο τριμμένα
- 1 ½ κούπα παξιμάδι τριμμένο
- 1 ½ κούπα αλεύρι
- 5 αυγά
- 1 κ.γ. σόδα
- 3 κ.γ. μπέικον πάουντερ
- 2 κ.σ. κονιάκ

ΣΙΡΟΠΙ:

- 3 κούπες ζάχαρη
- 2 κούπες νερό
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χτυπάτε το βούτυρο και προσθέτετε τη ζάχαρη και τα αυγά. Ρίχνετε το γάλα, τα καρύδια (που θα έχετε από πριν ανακατέψει με την κανέλα και τα γαρίφαλλα), ρίχνετε τη σόδα διαλυμένη στο κονιάκ και το παξιμάδι, το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ ανακατεμένο μαζί. Ανακατεύετε καλά το μείγμα και το αδειάζετε σε βουτυρωμένο ταψί που θα έχετε ελαφρά πάσπαλίζει με αλεύρι.

Ψήνετε για μια ώρα περίπου σε φούρνο δυνατό στην αρχή, χαμηλώνετε όμως στη συνέχεια.

Ανακατεύετε τα υλικά για το σιρόπι καλά, ώστε να λιώσει η ζάχαρη και το ρίχνετε ζεστό.

ΜΕΝΟΥ



ΒΡΥΜΑ

ΜΕΝΟΥ

ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΜΑΛΕΣ
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ
ΣΑΛΑΤΑ: ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ: ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΑ



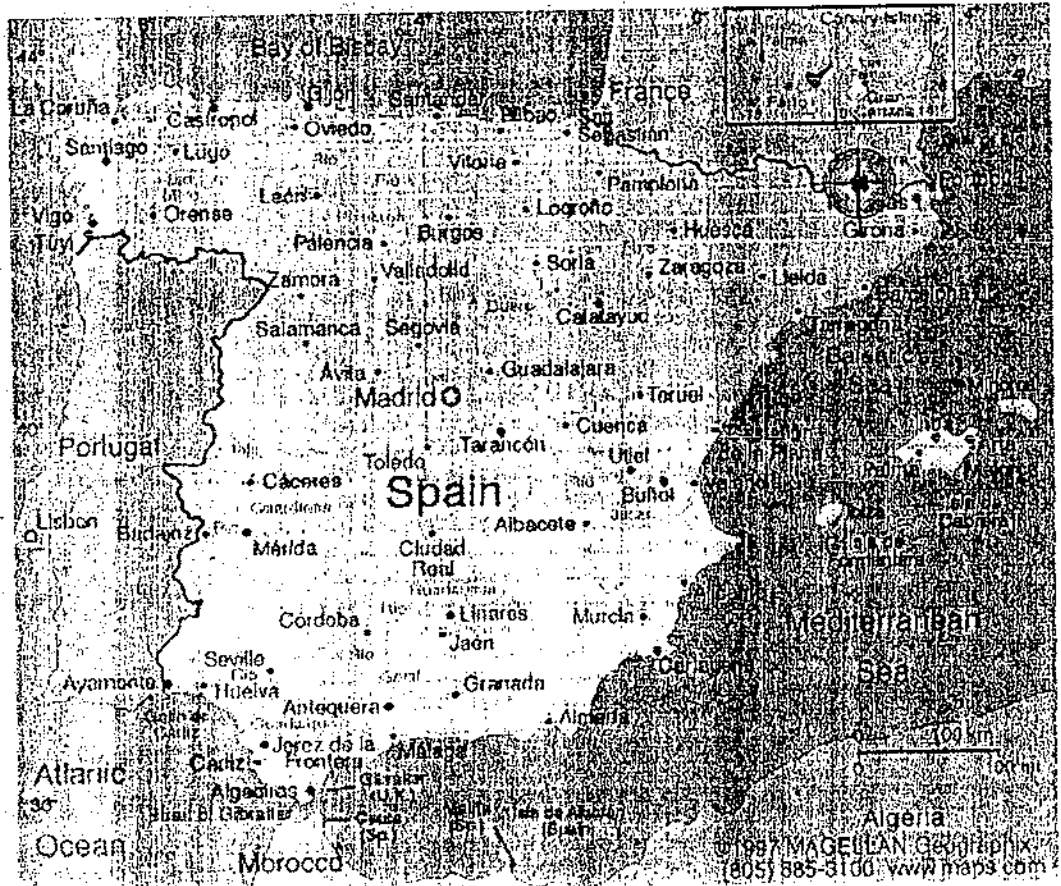
ΔΕΙΠΝΟ

ΣΟΥΠΑ: ΚΑΚΑΒΙΑ
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΨΑΡΙ ΑΛΑ ΣΠΕΤΣΙΩΤΑ
ΣΑΛΑΤΑ: ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ: ΓΑΛΑΚΤΟΜΠΟΥΡΕΚΟ



ΠΡΟΣΕΓΧΙΣΜΕ

ΙΣΠΑΝΙΑ



Η Ισπανία, στην οποία ανήκουν και οι Βαlearίδες νήσοι, βρίσκεται στο νοτιοδυτικό άκρο της Ευρώπης. Η πρωτεύουσά της είναι η Μαδρίτη, η επίσημη γλώσσα της η Ισπανική και ο πληθυσμός της ανέρχεται στους κατοίκους. Η Ισπανία είναι μια από τις ισχυρότερες βάσεις του Καθολικισμού και είναι η χώρα στην οποία έδρασε η τρομερή Ιερά Εξέταση. Το κλίμα της είναι ηπειρωτικό στα οροπέδια, εύκρατο στα ΒΔ. Παραλία που βρέχονται από τον Ατλαντικό και μεσογειακό στα Ν και ΝΑ παράλια. Σε όλες τις εποχές η ξηρασία είναι έκδηλη. Η Ισπανία είναι πολύ γνωστή για τις ταυρομαχίες της, που διεξάγονται στις ειδικές αρένες και είναι το εθνικό και λαϊκό άθλημά της.

ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Η Ισπανική κουζίνα δέχθηκε επιρροές από τους Ρωμαίους και κυρίως από τους Μαυριτανούς κατά το Μεσαίωνα. Πολλά από τα υλικά που χρησιμοποιούνται στην Ισπανική κουζίνα, όπως οι ντομάτες, οι πατάτες και οι γλυκοπατάτες, η βανίλια, η σοκολάτα, τα κολοκυθάκια, πολλές ποικιλίες φασολιών και πιπεριές, εισήχθηκαν από το Νέο Κόσμο. Ειδικά οι τελευταίες κατέχουν πολύ σημαντική θέση στην κουζίνα της Ισπανίας.

Το μεσογειακό τμήμα της Ισπανίας το απαρτίζουν τέσσερις περιοχές: η Καταλανία, της οποίας η κουζίνα βασίζεται στα όσπρια και σε όλα τα είδη των ψαριών, η Βαλέντσια, στην οποία λόγω της επιρροής της Μαυριτανίας ξεχωρίζει το ρύζι, η Μουρκία στην οποία καλλιεργούνται πολλά λαχανικά και φρούτα και τέλος η ξηρή και άγονη Ανδαλουσία όπου ευδοκιμούν οι ελιές και τα σταφύλια.

Παρ' όλες τις εξωτικές επιδράσεις που έχει δεχθεί, η Ισπανική κουζίνα παραμένει στη βάση της μια δυνατή, χωριάτικη κουζίνα. Τα φρέσκα ψάρια και τα πουλερικά χρησιμοποιούνται πάρα πολύ, ενώ το χοιρινό και το αρνίσιο κρέας είναι τα πιο δημοφιλή. Το ρύζι παίζει πολύ σημαντικό ρόλο, κυρίως στο πιο φημισμένο ισπανικό πιάτο, την paella (παέγια). Άλλα πολύ γνωστά πιάτα είναι η tortigiala (ομελέτα), η δροσερή σούπα gaspacho (γκασπάτσο) και φυσικά τα tapas (μεζεδάκια) που σερβίρονται στα Ισπανικά μπαρ όλο το 24ωρο και συνοδεύονται με το πιο διάσημο Ισπανικό κρασί, το σέρι. Πολύ γνωστά γλυκίσματα είναι τα churros (λουκουμάδες) και η Καταλανική crema Catalana.

Οι Ισπανοί τρώνε ένα ελαφρύ πρωινό περίπου στις 8 π.μ., ένα κολατσιό στις 11 π.μ., τάπας στη 1 μ.μ. και τσάι στις 5-6

μ.μ., απογευματινά τάπας στις 8 μ.μ. ή λίγο αργότερα και ένα δείπνο 3 πιάτων στις 10 μ.μ. Είναι αξιοσημείωτο ότι παρά τα ενδιάμεσα σνακ, το γεύμα και το δείπνο των Ισπανών είναι πολύ πλούσια.

ОРЕКТИКА



ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΟΜΕΛΕΤΑ (TORTELLA ESPAÑOLA)

Αυτή είναι η περίφημη Ισπανική ομελέτα. Παραδοσιακά σερβίρεται ζεστή ή σε θερμοκρασία δωματίου.

Συμβουλή: Αντί να γυρίσετε την ομελέτα ανάποδα, είναι προτιμότερο το πάνω μέρος της να το βάλετε να ροδίσει στο γκριλ.

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κ.σ. λάδι
- 1 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο σε κύβους
- 1 μεγάλη πατάτα κομμένη σε κύβους
- ½ πράσινη πιπεριά, κομμένη σε κύβους και με βγαλμένους τους σπόρους
- ½ κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε κύβους και με βγαλμένους τους σπόρους
- 4 αυγά χτυπημένα
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι και σωτάρετε το κρεμμύδι και την πατάτα 10 λεπτά. Προσθέτετε τις πιπεριές και συνεχίζετε το σωτάρισμα άλλα 5 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.

Ρίχνετε τα αυγά και το αλατοπίπερο και συνεχίζετε το σωτάρισμα σε σιγανή φωτιά μέχρι να πήξει το μίγμα. Γυρίζετε την ομελέτα από την άλλη μεριά και τη βάζετε με προσοχή σε ένα πιάτο. Ζεσταίνετε λίγο ακόμη λάδι στο τηγάνι και ροδίζετε την άλλη πλευρά.

ΤΕΜΙΣΤΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ (HAMINONES RELLENDOS)

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό μέτριου μεγέθους μανιτάρια, πλυμένα και με τις άκρες κομμένες
- 1 ½ κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένο
- ½ κούπα κομματάκια φρέσκου ψωμιού (2 φέτες άσπρο ψωμί σάντουιτς)
- 5 κ.σ. ανάλατος χωρίς λίπος ζωμός κοτόπουλου
- 1 κ.σ. ψημένοι κομμένοι ξηροί καρποί
- 1 κ.σ. τριμμένο πιμέντο (πιπέρι από τροπικά δέντρα)
- 1 κ.σ. φρεσκοκομμένος μαϊντανός
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεχωρίζετε τους κορμούς από τις κορυφές των μανιταριών. Ψιλοκόβετε τους κορμούς και κρατάτε τις κορυφές. Σ' ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι ζεσταίνετε τη 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο σε μέτρια θερμοκρασία. Προσθέτετε το κρεμμύδι και το σκόρδο και σωτάρετε για 3-4 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτετε τους κομμένους κορμούς και μαγειρεύετε για 2 λεπτά ακόμα.

Τα βγάζετε από τη φωτιά και ανακατεύετε τα κομματάκια ψωμιού, τη μια κουταλιά της σούπας ζωμό, τους ξηρούς καρπούς, το πιμέντο και το μαϊντανό. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι.

Βάζετε στις φυλαγμένες κορυφές των μανιταριών γέμιση. Προθερμαίνετε το φούρνο. Βάζετε τα μανιτάρια σ' ένα ταψί με αρκετή απόσταση μεταξύ τους. Ραντίζετε με την υπόλοιπη $\frac{1}{2}$ κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο τα μανιτάρια. Ρίχνετε το υπόλοιπο $\frac{1}{4}$ της κούπας ζωμό στο ταψί, προσθέτοντας αν χρειάζεται νερό τόσο όσο να καλύψει τον πάτο του ταψιού. Ψήνετε για 15-20 λεπτά ή μέχρι τα μανιτάρια να μαλακώσουν και η γέμισή να έχει ψηθεί.

ΤΑΠΑΣ ΑΠΟ ΕΛΙΕΣ (ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΕΣ)

ΥΛΙΚΑ

- ½ κ.γ. σπόρους κόλιαντρου
- ½ κ.γ. σπόρους μάραθου
- 1 κ.γ. κομμένο φρέσκο δεντρολίβανο
- 2 κ.γ. ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο
- 1 κ.σ. ξύδι από σέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2/3 κούπας μαύρες ελιές
- 2/3 κούπας πράσινες ελιές

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάτε στο γουδί τους σπόρους κόλιαντρου και μάραθου. Τους αναμειγνύετε με το δεντρολίβανο, το μαϊντανό, το σκόρδο, το ξύδι και το λάδι. Βάζετε τις ελιές σ' ένα μικρό μπωλ και περιχύνετε με το μίγμα. Σκεπάζετε και διατηρείτε για λίγες μέρες στο ψυγείο.



ΤΑΠΑΣ ΑΠΟ ΑΜΥΓΔΑΛΛΑ, ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ

«Τάπας» στα Ισπανικά σημαίνει καπάκι. Το πιάτο ονομάστηκε έτσι γιατί προέρχεται από την συνήθεια των μπάρμαν να σερβίρουν τα ποτήρια με το σέρι σκεπασμένα με μια φέτα λουκάνικου ή ζαμπόν. Τα τάπας τρώγονται πολύ στην Ισπανία σε διάφορες παραλλαγές.

ΤΑΠΑΣ ΑΠΟ ΤΥΡΙ (ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ)

Μερίδες 2-3

ΥΛΙΚΑ

- 150 γρ. κατσικίσιο τυρί, κατά προτίμηση μαντσέγιο ή άλλο παρόμοιο
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ξύδι από λευκό κρασί
- 1 κ.γ. μαύρο πιπέρι σε κόκκους
- 1 σκελίδα σκόρδο, κομμένη σε φέτες
- 3 κλαράκια από φρέσκο εστραγκόν ή θυμάρι
- κλαράκια εστραγκόν για γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το τυρί με τη φλούδα, σε μπουκιές. Αναμειγνύετε το λάδι, το ξύδι, το πιπέρι σε κόκκους, το σκόρδο και τ' αρωματικά κλαράκια. Βάζετε το τυρί σ' ένα μικρό μπωλ, το περιχύνετε με το μίγμα, το σκεπάζετε και το διατηρείτε στο ψυγείο για 3 ημέρες. Σερβίρετε γαρνίροντάς το με τα κλαράκια εστραγκόν.

ΤΑΠΑΣ ΑΠΟ ΑΜΥΓΔΑΛΑ (ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΑ)

Μερίδες 2-3

ΥΛΙΚΑ

- ¼ κ.γ. πιπέρι καγιέν
- 2 κ.σ. χοντρό αλάτι
- 2 κ.σ. βούτυρο
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 ¾ κούπες ξεφλουδισμένα αμύγδαλα
- αλάτι για πασπάλισμα (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμειγνύετε σ' ένα μπωλ το καγιέν και το αλάτι. Ζεσταίνετε σ' ένα τηγάνι το λάδι και λιώνετε το βούτυρο. Προσθέτετε τ' αμύγδαλα και τα τηγανίζετε ανακατεύοντας για 5 λεπτά περίπου μέχρι να πάρουν χρώμα.

Αδειάζετε τ' αμύγδαλα από το τηγάνι στο μίγμα του αλατιού και ανακατεύετε για ν' αναμιχθούν καλά. Τ' αφήνετε να κρυώσουν και τα διατηρείτε σε βάζο ή δοχείο αεροστεγώς κλεισμένα μέχρι και μία εβδομάδα. Σερβίρετε πασπαλίζοντας με λίγο αλάτι.

Τα τάπας σερβίρονται σε μικρά, ρηχά πιάτα.

ΤΣΟΡΙΘΟ ΣΕ ΕΛΛΙΟΛΑΔΟ

Το Ισπανικό λουκάνικο τσόριθο έχει μια υπέροχη πικάντικη γεύση. Η έντονη γεύση του σκόρδου, οι καυτερές πιπεριές και η πάπρικα που διαθέτει αρωματίζουν τα υλικά με τα οποία μαγειρεύεται.

ΥΛΙΚΑ

- 5 κ.σ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 350 γρ. λουκάνικο τσόριθο, κομμένο σε φέτες
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- χοντροκομμένα φύλλα μαϊντανού για γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε το λάδι σε τηγάνι και τηγανίζετε το τσόριθο σε δυνατή φωτιά μέχρι ν' αρχίσει να παίρνει χρώμα. Βάζετε στο τηγάνι το κρεμμύδι και το σωτάρετε. Προσθέτετε το λουκάνικο και το αφήνετε 1 λεπτό να ζεσταθεί καλά.

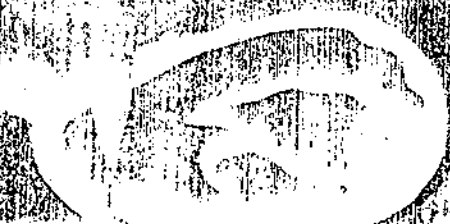
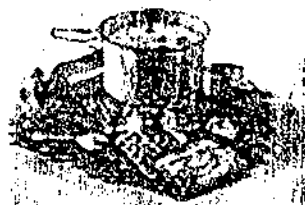
Βάζετε το λουκάνικο και τα κρεμμύδια σε ρηχό σκεύος σερβιρίσματος και γαρνίρετε με το μαϊντανό. Σερβίρετε με ζεστό ψωμί.



ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ:

Το τσόριθο υπάρχει συνήθως σε μεγάλα καταστήματα τροφίμων. Αν δεν το βρίσκετε μπορείτε να το αντικαταστήσετε με ένα παρόμοιο πικάντικο λουκάνικο με πλούσια γεύση.

Σ Ο Υ Π Ε Σ



ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ ΚΑΙ ΑΡΑΚΑ

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κιλό σπαράγγια
- ½ κιλό φρέσκο αρακά ξεφλουδισμένο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 7 κούπες ζωμό λαχανικών
- 2 κ.σ. κορν φλάουρ
- αλάτι – πιπέρι μαύρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τα σπαράγγια. Κόβετε το πάνω μέρος του βλαστού που είναι και το πιο τρυφερό. Τα βάζετε σ' ένα μπωλ. Τα κοτσάνια, αφού πρώτα αφαιρέσετε τη φλούδα τους με ένα μαχαιράκι και κόψετε το κάτω σκληρό μέρος του βλαστού, τα σωτάρετε μαζί με τον αρακά, μέσα σε μια κατσαρόλα με λάδι. Προσθέτετε το ζωμό λαχανικών και μαγειρεύετε για 15 λεπτά.

Περνάτε τη σούπα από το μύλο λαχανικών και πετάτε τις ίνες που μένουν στο μύλο. Αφήνετε να πάρει βράση και τη δένετε με το κορν φλάουρ έτσι ώστε να γίνει μια παχύρρευστη κρέμα.

ΣΟΥΠΙΑ ΤΗΣ ΜΠΟΦΟΝΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- 2/3 κούπας ελαιόλαδο
- 1 μελιτζάνα κομμένη σε κύβους
- 250 γρ. ψίχα κολοκύθας κομμένη σε κύβους
- 2 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 5 σκελίδες σκόρδο, τριμμένο
- ½ κιλό ντομάτες
- ¼ κ.γ. κόκκινο πιπέρι
- ¼ κ.γ. σκόνη κρόκου (σαφράν)
- 5 κούπες ζωμό σέλινου
- αλάτι
- πιπέρι
- 4 ψημένες φέτες ψωμί (ολικής αλέσεως)
- 4 αυγά
- 1 κούπα τυρί τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρείτε τη φλούδα και τους σπόρους από τις ντομάτες. Τις ψιλοκόβετε και τις μαγειρεύετε σε σκεπασμένη κατσαρόλα και χαμηλή φωτιά για 10 λεπτά.

Ζεσταίνετε το λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα και σωτάρετε τις μελιτζάνες για 5 λεπτά. Προσθέτετε την ψίχα κολοκύθας, το κρεμμύδι, το σκόρδο, τη σάλτσα ντομάτας, το κόκκινο πιπέρι, τον κρόκο, αλάτι και πιπέρι και μαγειρεύετε για άλλα 10 λεπτά.

Προσθέτετε το ζωμό και μαγειρεύετε για άλλα 10 λεπτά. Αφήνετε τη σούπα να κρυώσει και την περνάτε από το μπλέντερ.

Ξαναζεσταίνετε τη σούπα σε χαμηλή φωτιά και τη μοιράζετε σε τέσσερα πυρίμαχα μπωλ σούπας. Βάζετε σε κάθε μπωλ μια φέτα ψημένο ψωμί. Στη μέση κάθε φέτας ρίχνετε ένα ωμό αυγό, το οποίο πασπαλίζετε με τρίμμένο τυρί. Βάζετε το μπωλ σε ζεστό φούρνο μέχρι να πήξει το αυγό. Σερβίρετε αμέσως.

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΦΥΖΙ, ΨΑΡΙ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ
(ARROS DE PEIZ I MARISC)

Σε κάθε λιμάνι της Ισπανίας υπάρχει τουλάχιστον ένα εστιατόριο που σερβίρει ψάρια, στον κατάλογο του οποίου βρίσκεται αυτό το arrros και πολλοί επισκέπτες θα πουν εντυπωσιασμένοι, ότι αυτή ήταν η καλύτερη ψαρόσουπα της ζωής τους.

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό μικρά μεσογειακά ψάρια
- αλάτι
- 1 κύβος ζωμού
- 1 πιπεριά τσίλι
- ίνες από το φυτό κρόκο
- 12 μύδια
- 1/10 λίτρου λάδι
- 12 μικρές γαρίδες
- 2 καθαρισμένα καλαμάρια
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 6 σκελίδες σκόρδου
- 2 ντομάτες
- 2 κούπες ρύζι γλασέ
- ½ ματσάκι μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετείτε τα καθαρισμένα ψάρια σε μια κατσαρόλα με 2 ½ λίτρα νερό. Προσθέτετε αλάτι, τον κύβο, την πιπεριά και τον κρόκο, βράζετε και αφήνετε 10 λεπτά. Κατόπιν

απομακρύνετε το σκεύος από τη φωτιά. Βράζετε μέσα τα σκουπισμένα μύδια για 5 λεπτά. Επειτα τα βγάζετε στην άκρη. Τα κλεισμένα μύδια τα πετάτε.

Ζεσταίνετε 4 κουτ. σούπας λάδι και τηγανίζετε τις γαρίδες και τα κομμένα σε λεπτές λωρίδες καλαμάρια και τα αφήνετε.

Προσθέτετε αρκετό λάδι και σωτάρετε κατά σειρά το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τις 4 κοπανισμένες σκελίδες σκόρδου και τις καθαρισμένες σε μικρούς κύβους ντομάτες. Ρίχνετε λίγο ζωμό και τοποθετείτε το φαγητό σε μια γρέιχονερα.

Ρίχνετε το καυτό ζωμό πάνω στο φαγητό, αφού τον περάσετε από σουρωτήρι, προσθέτετε τα καλαμάρια και το ρύζι και αφήνετε να σιγοβράσουν σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 20 λεπτά. Το βγάζετε, καρυκεύετε όπως θέλετε, προσθέτετε τα ψάρια και τα θαλασσινά και πασπαλίζετε με μαϊντανό και 2 σκελίδες κοπανισμένο σκόρδο.

Αφήνετε το γεύμα σκεπασμένο για 10 λεπτά.

ΓΚΑΣΠΑΤΣΟ (ΓΑΖΦΑΧΟ)

Μια δροσερή, αναψυκτική σούπα για την καλοκαιρινή βραδιά. Κατάγεται από την Ανδαλουσία αλλά τρώγεται σε όλη την Ισπανία με πολλές παραλλαγές.

Το καλοκαίρι υπάρχει, μόνιμα, στα Ισπανικά σπίτια μέσα σε μια γυάλινη σουπιέρα, σκεπασμένη με μια πετσέτα διπλωμένη. Μια κουτάλα και μικρά ατομικά μπωλ τοποθετούνται, έτοιμα να δεχθούν τους πιθανούς επισκέπτες.

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. ντομάτες
- 1 πιπεριά κόκκινη ή πράσινη
- 150 γρ. ψίχα ψωμιού
- 5 κ.σ. λάδι
- 3 κ.σ. ξύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 πρέζα κόκκινο πιπέρι
- 1 πρέζα αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

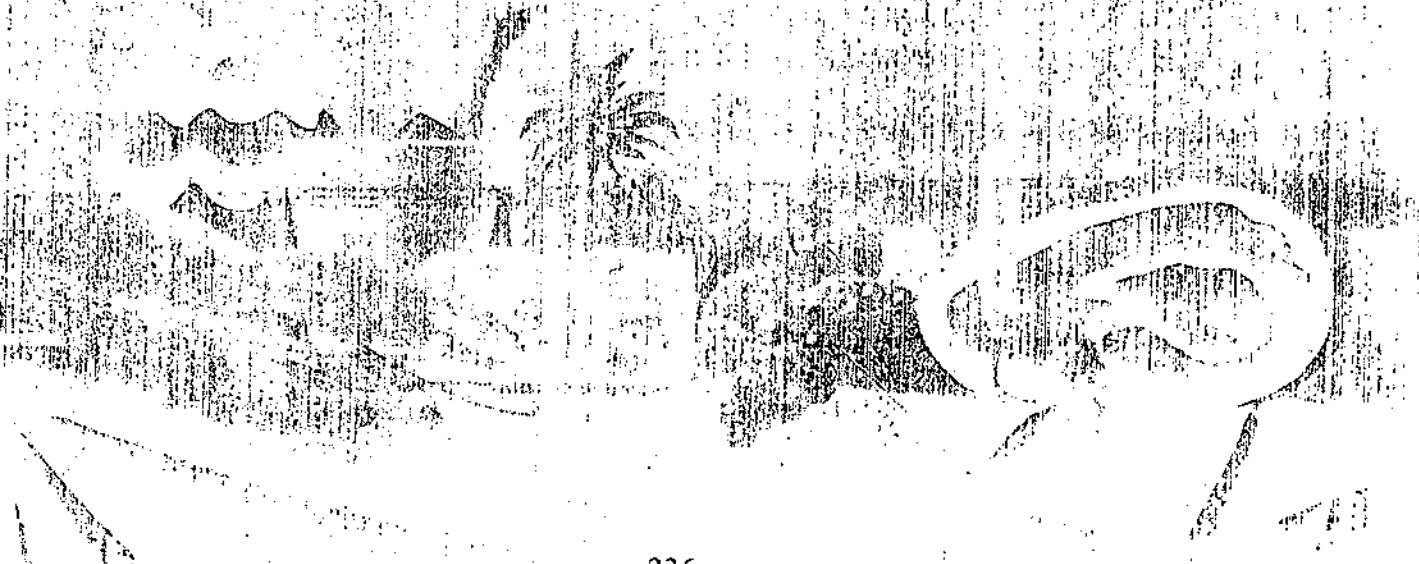
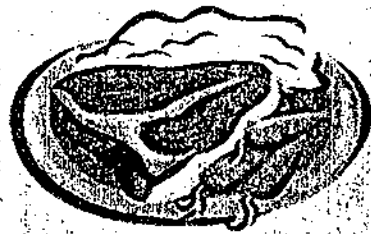
Το γκασπάτσο της Μάλαγκας ονομάζεται «άσπρο σκόρδο». Λιώνετε το σκόρδο στο γουδί και του προσθέτετε λίγο – λίγο το λάδι. Προσθέτετε ακόμη νερό και μερικές ρόγες σταφυλιού.

Στην Κόρντοβα, το σαλμορέγιο, μια παλιά συνταγή του γκασπάτσο, γίνεται με ψωμί, λάδι, σκόρδο και πιπεριά. Είναι πιο πηχτό από σούπα και μοιάζει με πουρέ.

Ρίχνετε σε ζεστό νερό τις ντομάτες, τις καθαρίζετε και τις κόβετε σε χοντρά κομμάτια. Κόβετε την πιπεριά σε μικρούς κύβους. Ψιλοκόβετε το κρεμμύδι. Λιώνετε στο γουδί το σκόρδο με λίγο αλάτι και κόκκινο πιπέρι. Προσθέτετε έπειτα το ψωμί, μουλιασμένο σε νερό και στυμμένο και το λάδι λίγο - λίγο μέχρι να γίνει ένας ομοιόμορφος πολτός. Ρίχνετε τις ντομάτες, την πιπεριά και το κρεμμύδι λιωμένο στο γουδί ή στο μίξερ, ανακατεύοντας συνέχεια.

Ρίχνετε στον πουρέ το ξύδι και 1,5 λίτρα κρύο νερό και ανακατεύετε. Τοποθετείτε στο ψυγείο για 2 ώρες περίπου και το σερβίρετε κρύο.

ΚΡΕΑΣ



ΙΣΠΑΝΙΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 4 χοιρινές μπριζόλες χωρίς κόκαλο, περίπου 175 γρ. η μία
- 4 ισπανικά λουκάνικα μπουτιφάρα ή άλλα αρωματικά λουκάνικα
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- ½ κούπα λευκό κρασί
- 4 ντομάτες ξεφλουδισμένες και κομμένες καρεδάκια
- 1 φύλλο δάφνης
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ζεσταίνετε το λάδι σε τηγάνι. Σωτάρετε τις μπριζόλες σε δυνατή φωτιά, μέχρι να πάρουν χρώμα και τις μεταφέρετε σε μια πιατέλα.

Προσθέτετε στο τηγάνι τα λουκάνικα, το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα σωτάρετε σε μέτρια φωτιά μέχρι να πάρουν χρώμα τα λουκάνικα και να μαλακώσει το κρεμμύδι, γυρίζοντας τα λουκάνικα δύο ή τρεις φορές. Βάζετε πάλι τις μπριζόλες στο τηγάνι.

Ρίχνετε το κρασί, τις ντομάτες, το φύλλο δάφνης και

αλατοπιπερώνετε. Προσθέτετε το μαϊντανό. Σκεπάζετε το τηγάνι και μαγειρεύετε για 30 λεπτά.

Βγάζετε από το τηγάνι τα λουκάνικα και τα κόβετε σε χοντρές φέτες. Τα ξαναβάζετε στο τηγάνι και τ' αφήνετε να ζεσταθούν. Σερβίρετε το φαγητό ζεστό, συνοδεύοντάς το με πράσινη σαλάτα και ψητές πατάτες.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΑΛΜΟΡΕΧΟ

ΥΛΙΚΑ

- 680 γρ. κοτόπουλο σε μερίδες
- 1 ¼ κούπας ξηρό λευκό κρασί
- 1 κ.σ. ξύδι από σέρι
- αρκετά κλαράκια ρίγανη
- 2 φύλλα δάφνης
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 175 γρ. κρεμμυδάκια στιφάδου
- 1 κόκκινη καυτερή πιπεριά, ξεσποριασμένη και ψιλοκομμένη
- 4 σκελίδες σκόρδο, κομμένο
- 2 κ.γ. πάπρικα
- 2/3 κούπας ζωμό κοτόπουλου
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- κλαράκια μαϊντανού για γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε τα κομμάτια του κοτόπουλου σ' ένα μπωλ. Προσθέτετε το κρασί, το ξύδι, τη ρίγανη και τα φύλλα δάφνης και ανακατεύετε ελαφρώς. Καλύπτετε και αφήνετε το κοτόπουλο να μαριναριστεί για αρκετή ώρα ή όλο το βράδυ.

Σουρώνετε το κρέας και φυλάτε τη μαρινάτα. Το στραγγίζετε σε χαρτί κουζίνας. Σωτάρετε το κρέας σ' ένα τηγάνι μέχρι να ροδίσει. Το βγάζετε από το τηγάνι και σωτάρετε τα κρεμμύδια μέχρι ν' αρχίσουν να παίρνουν χρώμα.

Αποσύρτε τα κρεμμύδια από το τηγάνι και ρίχνετε την πιπεριά, το σκόρδο και την πάπρικα. Ανακατεύετε και προσθέτετε τη μαρινάτα που φυλάξατε και το ζωμό. Αλατοπιπερώνετε ελαφρώς.

Ξαναβάζετε στο τηγάνι το κοτόπουλο και τα κρεμμύδια. Όταν το μίγμα πάρει βράση, χαμηλώνετε τη φωτιά και σκεπάζετε το τηγάνι. Σιγοβράζετε το φαγητό για 35-40 λεπτά περίπου, μέχρι να μαλακώσει το κοτόπουλο. Το σερβίρετε γαρνιρισμένο με κλαράκια φρέσκου μαϊντανού.

* ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για ευκολία, αντί να μαγειρέψετε το φαγητό στο μάτι της κουζίνας, το βάζετε σ' ένα πυρίμαχο σκεύος και το ψήνετε στο φούρνο, στους 180°C για 45 λεπτά περίπου.

ΦΑΤΟΥΜΕ ΜΑΥΡΑ ΦΑΣΟΛΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- 1 1/3 κούπας μαύρα φασόλια
- 675 χοιρινή νεφραμιά χωρίς κόκαλα
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 350 γρ. κρεμμυδάκια στιφάδου
- 2 μπαστουνάκια σέλερι, κομμένα σε λεπτές φέτες
- 2 κ.γ. πάπρικα
- 150 γρ. λουκάνικο τσορίθο ή άλλο πικάντικο λουκάνικο, κομμένο σε φέτες
- 2 1/2 κούπες ελαφρύ ζωμό κοτόπουλου ή ζωμό λαχανικών
- 2 πράσινες πιπεριές, ξεσποριασμένες και κομμένες σε μεγάλα κομμάτια
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε τα φασόλια σ' ένα μπωλ και τα σκεπάζετε με μπόλικο κρύο νερό. Τ' αφήνετε όλο το βράδυ να μουσκέψουν. Τα σουρώνετε σε μια κατσαρόλα και τα σκεπάζετε με κρύο νερό. Τα βράζετε σε δυνατή φωτιά για 10 λεπτά. Τα σουρώνετε.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 160°C. Καθαρίζετε την πέτσα από το χοιρινό και το κόβετε σε μεγάλα κομμάτια.

Ζεσταίνετε το λάδι σ' ένα μεγάλο τηγάνι και σωτάρετε τα κρεμμύδια και το σέλερι για 3 λεπτά. Προσθέτετε το

χοιρινό και το σωτάρετε για 5-10 λεπτά, μέχρι να πάρει χρώμα.

Προσθέτετε την πάπρικα και το τσορίθο και σωτάρετε. Μεταφέρετε το μίγμα σε πυρίμαχο σκεύος μαζί με τα φασόλια και ανακατεύετε.

Προσθέτετε στο τηγάνι το ζωμό και όταν πάρει βράση αλατοπιπερώνετε και τον ρίχνετε στο χοιρινό. Σκεπάζετε το σκεύος και ψήνετε για μία ώρα. Προσθέτετε τις πιπεριές στο ραγού και το ξαναβάζετε στο φούρνο για άλλα 15 λεπτά. Το σερβίρετε ζεστό.

** ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε στο ραγού μια ποικιλία από χειμωνιάτικα λαχανικά, όπως κομμάτια από πράσα, ρέβες, σελινόριζα, ακόμα και μικρές πατάτες.*

ΨΗΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΤΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΣΥΚΑ, ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΑΜΥΓΔΑΛΑ

Το χοιρίνό κρέας είναι δημοφιλές στην Ισπανία. Αυτή η συνταγή που χρησιμοποιεί φρούτα και ξηρούς καρπούς στη γέμιση προέρχεται από την Καταλονία, όπου ο συνδυασμός κρέατος και φρούτων είναι πολύ συνηθισμένος.

ΥΛΙΚΑ

- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 1 ½ κούπα ψίχουλα ψωμιού
- 4 ξερά σύκα, κομμένα σε μικρά κομμάτια
- 8 πράσινες ελιές, χωρίς κουκούτσι, κομμένες στα τέσσερα
- ½ κούπα αμύγδαλα καβουρδισμένα
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1 κρόκο αυγού
- 900 γρ. χοιρινό μαζί με τη νεφραμιά, χωρίς κόκαλο, τυλιγμένο σε ρολό και δεμένο με σπάγκο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς. Ζεσταίνετε 3 κουταλιές λάδι σε κατσαρόλα, προσθέτετε το κρεμμύδι και το σκόρδο και σοτάρετε σε σιγανή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν. Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέτετε τα ψίχουλα του ψωμιού, τα σύκα, τις ελιές, τα

αμύγδαλα, το χυμό λεμονιού, το μαϊντανό, τον κρόκο, ανακατεύετε και στη συνέχεια ρίχνετε αλάτι και πιπέρι. Κόβετε το σπάγκο, ξετυλίγετε το ρολό και καθαρίζετε ότι λίπος ή κρέας έχει κολλήσει. Απλώνετε τη μισή από τη γέμιση πάνω στο επίπεδο σημείο του κρέατος και το τυλίγετε σε ρολό, αρχίζοντας από το πιο χοντρό σημείο. Δένετε με σπάγκο.

Ρίχνετε το υπόλοιπο λάδι σε ένα μικρό ταψί και τοποθετείτε το ρολό. Το ψήνετε 1 ώρα και 15 λεπτά, πλάθετε την υπόλοιπη γέμιση σε κεφτεδάκια και τα προσθέτετε στο ταψί με το ρολό γύρω από το κρέας, 15 με 20 λεπτά, προτού βγάλετε το ταψί από το φούρνο.

Βγάζετε το ρολό από το φούρνο και το αφήνετε για 10 λεπτά, το κόβετε σε χοντρές φέτες και το σερβίρετε με τα κεφτεδάκια της γέμισης και τους χυμούς από το ταψί.

ΨΑΡΙΑ



ΟΞΥΡΥΓΧΟΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ (RAF AMB SALSA D' AMELTA)

Το ψάρι αυτό είναι από τα νοστιμότερα της Μεσογείου. Η φίνα γεύση του γίνεται εντονότερη από την κρεμώδη σάλτσα αμυγδαλού. Επειδή το ψάρι αυτό είναι πολύ σπάνιο, γι' αυτό και ακριβό, θεωρείται σπεσιαλιτέ και τρώγεται σε ιδιαίτερες περιπτώσεις.

ΥΛΙΚΑ:

- 400 γρ. πατάτες
- αλάτι
- 800 γρ. οξύρυγχος
- 1 λεμόνι
- άσπρο πιπέρι
- 2 αυγά
- αλεύρι για πασπάλισμα
- 4 κ.σ. λάδι
- ¼ λίτρου λευκό ξηρό κρασί
- 100 γρ. καθαρισμένα και ψιλοκομμένα αμύγδαλα
- ¼ λίτρου κρέμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε σε τέσσερα κομμάτια τις πατάτες και τις βράζετε σε αλατόνερο μέχρι να μαλακώσουν. Κόβετε το ψάρι σε φέτες, το αλείφετε με χυμό λεμονιού και καρυκεύεται με αλάτι και πιπέρι.

Το βουτάτε στα χτυπημένα αυγά με αλεύρι. Ζεσταίνετε 3 κουτ. σούπας λάδι σε ένα τηγάνι και τηγανίζετε το ψάρι πολύ καλά και από τις δύο πλευρές. Ρίχνετε κρασί, αφήνετε να

πάρει μια σύντομη βράση και το αφήνετε να σιγοβράσει σε χαμηλή φωτιά για περίπου 10 λεπτά.

Ζεσταίνετε 1 κουτ. σούπας λάδι σε ένα δεύτερο τηγάνι, καβουρδίζετε τα αμύγδαλα και τα κοπανάτε στο γουδί.

Τοποθετείτε το ψάρι πάνω σε ένα δίσκο, ανακατεύετε τα αμύγδαλα και την κρέμα στη σάλτσα και αφήνετε να πάρουν άλλη μια βράση.

Περιχύνετε με το μίγμα αυτό το ψάρι και τοποθετείτε τις πατάτες γύρω από αυτό.

ΠΑΕΤΙΑ (PRAELLA)

Η παέγια είναι μια πρόσφατη μαγειρική του 19^{ου} αιώνα. Η επιτυχία της έχει ήδη ξεπεράσει τα σύνορα. Είναι μια εύκολη συνταγή, αρκεί να προσεχθούν τα παρακάτω:

✓ Το ρύζι πρέπει να βράζεται σε πολύ νερό αλλά να είναι σπυρωτό

✓ Την προσθήκη ζαφοράς

✓ Την ανάμειξη κρέατος με οστρακοειδή.

Μπορείτε να της κάνετε διάφορες παραλλαγές. Μπορεί να προστεθεί λουκάνικο, ζαμπόν κομμένο, μικρές αγκινάρες, μεγάλα σαλιγκάρια ή να βράσετε ταυτόχρονα караβίδες και γαρίδες.

Υλικά

- 400 γρ. ρύζι
- 1 μικρό κοτόπουλο
- 250 γρ. χοιρινό κρέας
- 250 γρ. λουκάνικα
- 250 γρ. καλαμαράκια
- ½ λίτρο μύδια
- 6 караβίδες ή 12 μεγάλες γαρίδες
- 1 χέλι 250 γρ.
- 200 γρ. βρασμένο αρακά
- 1 μικρό βάζο κόκκινες πιπεριές
- 1 ντομάτα
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 καρότο
- 1 κρεμμύδια
- 0,6 γρ. ζαφορά

- 3 κλωνάρια μαϊντανό
- ½ λεμόνι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 100 γρ. λάδι
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Το κοτόπουλο πρέπει να είναι καθαρισμένο και πλυμένο. Το κόβετε σε μερίδες και τις βάζετε σε μια κατσαρόλα καλυμμένες με νερό. Προσθέτετε αλάτι, 1 κρεμμύδι κομμένο στα 4, 1 σκελίδα σκόρδο, 1 καρότο ψιλοκομμένο και 1 κλωνάρι μαϊντανό. Τα βράζετε 45-60 λεπτά. Βγάζετε έπειτα το κοτόπουλο από την κατσαρόλα και κρατάτε το ζωμό, αφού τον σουρώσετε.

Πλένετε καλά τα μύδια και τα βάζετε σε μια κατσαρόλα με λίγο νερό. Τα βράζετε μέχρι να ανοίξουν κι έπειτα τα βράζετε με μια τρυπητή κουτάλα. Σουρώνετε έπειτα το ζωμό τους σε ένα τρυπητό στρωμένο με πανί και το προσθέτετε στο ζωμό του κοτόπουλου.

Βγάζετε το ένα από τα όστρακα του κάθε μυδιού και τα αφήνετε να περιμένουν. Βάζετε το λάδι σε ένα τηγάνι και όταν ζεσταθεί σοτάρετε το χοιρινό κομμένο σε μικρά κομμάτια.

Προσθέτετε τις ντομάτες, αποφλοιωμένες και τριμμένες στον τρίφτη του κρεμμυδιού. Τα ανακατεύετε καλά και προσθέτετε:

- Τα λουκάνικα (μικρά χοιρινά λουκάνικα)
- Το χέλι χωρίς την πέτσα και κομμένο

- Τα καλαμαράκια, καθαρισμένα, πλυμένα και κομμένα σε ροδέλες.

- Τις καραβίδες ή τις γαρίδες.

- Τα μύδια

- Το κοτόπουλο χωρίς πέτσες και κόκαλα.

Αλατίζετε και βράζετε για 15 λεπτά. Για να ψήσετε το ρύζι, θα χρειαστούν δύο μέρη ζωμού που φυλάξατε για 1 μέρος ρύζι. Αν είναι λιγότερος προσθέστε νερό. Λιώνετε στο γουδί ή ψιλοκόβετε 1 σκελίδα σκόρδο και 2 κλωνάρια μαϊντανό. Τα προσθέτετε μαζί με τη ζαφορά στο ζωμό που ετοιμάσατε για το ρύζι και το βάζετε να βράσει.

ΠΑΕΓΙΑ

Πήρε τ' όνομά της απ' το τηγάνι με δύο χερούλια όπου παραδοσιακά τη μαγειρεύουν. Μπορεί να είναι απλή αλλά και εξεζητημένη όσο επιτρέπει ο χρόνος και το χρήμα. Προέρχεται

από
ολόκ



ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΑΙ ΑΧΙΒΑΔΕΣ ΣΕ ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ

ΥΛΙΚΑ

- 4 φέτες μπακαλιάρου, πάχους 2 εκ.
- ½ κούπα αλεύρι για όλες τις χρήσεις και 2 κ.σ. επίπλέον
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 4 λιωμένες σκελίδες σκόρδο
- 2/3 κούπας ζωμό ψαριού
- 2/3 κούπας λευκό κρασί
- 6 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό
- 75 γρ. αρακά κατεψυγμένο
- 16 φρέσκες αχιβάδες
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Αλατοπιπερώνετε και αλευρώνετε το ψάρι. Ζεσταίνετε 2 κουταλιές από το λάδι σ' ένα μεγάλο βαθύ τηγάνι, προσθέτετε τις φέτες ψαριού και τις τηγανίζετε για 1 λεπτό από κάθε πλευρά. Τις μεταφέρετε σε πυρίμαχο σκεύος και τις περιχύνετε με το χυμό λεμονιού.

Καθαρίζετε το τηγάνι και ζεσταίνετε το υπόλοιπο λάδι. Προσθέτετε το κρεμμύδι και το σκόρδο και σωτάρετε. Ρίχνετε τις 2 κουταλιές αλεύρι και μαγειρεύετε για 1 λεπτό.

Προσθέτετε σταδιακά το ζωμό και το κρασί ανακατεύοντας μέχρι το μίγμα να γίνει ομοιόμορφο. Προσθέτετε τον αρακά και 5 κουταλιές από τον μαϊντανό και αλατοπιπερώνετε.

Περιχύνετε το ψάρι με τη σάλτσα και το ψήνετε στο φούρνο για 15 με 20 λεπτά, προσθέτοντας τις αχιβάδες 3 με 4 λεπτά πριν βγάλετε το φαγητό από το φούρνο. Πετάξτε όσα όστρακα έμειναν κλειστά. Πασπαλίζετε με τον υπόλοιπο μαϊντανό και σερβίρετε.

ΘΑΡΘΟΥΕΛΑ

«Θαρθουέλα» στα Ισπανικά σημαίνει οπερέτα ή μουσική κωμωδία. Το ραγού αυτό ονομάστηκε έτσι γιατί πρέπει να είναι ζωντανό και ελαφρύ όσο μια Θαρθουέλα.

ΥΛΙΚΑ

- 1 βρασμένος αστακός
- 21 φρέσκα μύδια ή αχιβάδες
- 1 μεγάλη ουρά πεσκανδρίτσας (2 φιλέτα)
- 225 γρ. καλαμάρια με ροδέλες
- 1 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 12 μεγάλες γαρίδες
- 450 γρ. ώριμες ντομάτες
- 2 μεγάλα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 4 λιωμένες σκελίδες σκόρδο
- 2 κ.σ. μπράντι
- 2 φύλλα φάφνης
- 1 κ.γ. πάπρικα
- 1 κόκκινη καυτερή πιπεριά, ξεσποριασμένη και κομμένη
- 1 ¼ κούπας ζωμό ψαριού
- 2 κ.σ. αλεσμένα αμύγδαλα
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε με μεγάλο μαχαίρι τον αστακό στη μέση κατά μήκος. Βγάζετε το έντερο που υπάρχει κατά μήκος της ουράς. Σπάτε τις δαγκάνες του αστακού με το σφυρί.

Τρίβετε με βούρτσα τα μύδια κάτω από τρεχούμενο νερό και πετάτε τα χαλασμένα και όσα είναι ανοιχτά και δεν κλείνουν όταν τα χτυπάτε με το μαχαίρι. Κόβετε τα φιλέτα της πεσκανδρίτσας σε τρία κομμάτια.

Αναμειγνύετε τα κομμάτια πεσκανδρίτσας και το καλαμάρι με το αλεύρι στο οποίο έχετε ρίξει αλάτι και πιπέρι. Σωτάρετε την πεσκανδρίτσα και το καλαμάρι και τηγανίζετε για λίγο. Τ' αποσύρετε από το τηγάνι. Σωτάρετε τις γαρίδες.

Βυθίζετε τις ντομάτες σε βραστό νερό για 30 δευτερόλεπτα και κατόπιν σε κρύο. Τις ξεφλουδίζετε και τις χοντροκόβετε.

Σωτάρετε για 3 λεπτά τα κρεμμύδια και 3 σκελίδες σκόρδο. Προσθέτετε το μπράντι και φλαμπάρετε. Όταν σβήσουν οι φλόγες προσθέτετε τις ντομάτες, τα φύλλα δάφνης, την πάπρικα, την καυτερή πιπεριά και το ζωμό ψαριού.

Βάζετε το μίγμα να πάρει βράση και χαμηλώνετε τη φωτιά. Σιγοβράζετε για 5 λεπτά. Προσθέτετε τα μύδια ή τις αχιβάδες, σκεπάζετε την κατσαρόλα και μαγειρεύετε για 3-4 λεπτά, μέχρι ν' ανοίξουν τα όστρακα.

Αποσύρετε τα μύδια ή τις αχιβάδες από τη σάλτσα και πετάτε όσα έμειναν κλειστά. Βάζετε τα ψάρια και τα όστρακα σ' ένα πυρίμαχο σκεύος σερβιρίσματος. Αναμειγνύετε τα' αλεσμένα αμύγδαλα με το υπόλοιπο σκόρδο και το μαϊντανό. Προσθέτετε το μίγμα στη σάλτσα και ανακατεύετε. Αλατοπιπερώνετε.

Περιχύνετε τα ψάρια, τα όστρακα και τον αστακό με τη σάλτσα και αφήνετε το σκεύος για 5 λεπτά στη φωτιά, για να ζεσταθεί το φαγητό. Σερβίρετε αμέσως συνοδεύοντας με πράσινη σαλάτα και ζεστό ψωμί.

ΣΑΛΑΤΕΣ



ΨΗΤΗ ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

(ESCALIBANDA)

Παραδοσιακή σαλάτα της περιοχής της Καταλανίας.

ΥΛΙΚΑ

- ½ κιλό μελιτζάνες
- ½ κιλό πιπεριές ανάμικτες (κόκκινες, πράσινες, όχι καυτερές)
- 12 ελιές Καλαμών (χωρίς κουκούτσι, κομμένες στη μέση)
- 5 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε τις μελιτζάνες ολόκληρες στο φούρνο. Τις ψήνετε για 30 λεπτά περίπου – και από τις δύο πλευρές – μέχρι να μαλακώσει η ψίχα και να μαυρίσει η φλούδα τους, ώστε ν' αφαιρείται εύκολα. Τις αφήνετε να κρυώσουν.

Ψήνετε τις πιπεριές, ολόκληρες, για 5 λεπτά. Τις αφήνετε να κρυώσουν.

Αφαιρείτε από τις μελιτζάνες τη φλούδα και από τις πιπεριές την άσπρη ψίχα και τους σπόρους. Κόβετε τις μελιτζάνες και τις πιπεριές σε στενόμακρες λωρίδες και τις βάζετε εναλλάξ σε μια πιατέλα, μια λωρίδα μελιτζάνα, μια λωρίδα πιπεριά.

Γαρνίρετε με τις ελιές Καλαμών. Ετοιμάζετε τη σάλτσα ανακατεύοντας το σκόρδο, το ελαιόλαδο, το χυμό λεμονιού, το αλάτι και το πιπέρι. Περιχύνετε τη σάλτσα στη σαλάτα και πασπαλίζετε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΡΑΣΙΝΕΣ, ΚΙΤΡΙΝΕΣ ΚΑΙ ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- 2 κόκκινες πιπεριές, γλυκές
- 2 πράσινες πιπεριές, γλυκές
- 2 κίτρινες πιπεριές, γλυκές
- 2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένο
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. κύμινο σε σκόνη
- ½ κ.γ. σάλτσα ταμπάσκο
- αλάτι
- πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καρφώνετε κάθε πιπεριά μ' ένα πιρούνι και την ψήνετε στη φωτιά, γυρίζοντάς την από κάθε πλευρά, μέχρι να καψαλιστεί καλά η φλούδα της.

Αφαιρείτε τα κοτσάνια και τους σπόρους και κόβετε τις πιπεριές σε λεπτές ροδέλες.

Γαρνίρετε τις πιπεριές σε μια πιατέλα, σε πολύχρωμες λωρίδες, εναλλάσσοντας τα χρώματα. Ετοιμάζετε τη σάλτσα ανακατεύοντας το σκόρδο, το λάδι, το κύμινο, τη σάλτσα ταμπάσκο, το αλάτι και το πιπέρι. Περιχύνετε τη σάλτσα στις πιπεριές και σερβίρετε.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ ΚΑΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- 225 γρ. σπαράγγια
- 2 μεγάλα πορτοκάλια
- 2 ώριμες ντομάτες, κομμένες σε κύβους
- φύλλα μαρουλιού, χοντροκομμένα
- 2 κ.σ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- ½ κ.γ. ξύδι από σέρι
- αλάτι
- πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τα σπαράγγια και τα κόβετε σε κομμάτια 5 εκ. Τα βράζετε σε βραστό αλατισμένο νερό για 3-4 λεπτά, μέχρι να αρχίσουν να μαλακώνουν. Τα σουρώνετε και τα ξεπλένετε κάτω από κρύο νερό.

Ξύνετε τη φλούδα μισού πορτοκαλιού. Ξεφλουδίζετε τα πορτοκάλια και τα κόβετε σε φέτες. Μαζεύετε το χυμό που έβγαλαν κατά το κόψιμο και αναμειγνύετε 1 κουταλιά του χυμού με 1 κουταλάκι από το ξύσμα, το λάδι και το ξύδι. Αλατοπιπερώνετε το ντρέσινγκ.

Βάζετε σ' ένα μπωλ σαλάτας τα πορτοκάλια, τα σπαράγγια, τις ντομάτες και τα μαρούλια και περιχύνετε με το ντρέσινγκ που ετοιμάσατε. Ανακατεύετε ελαφρώς για να αναμιχθούν τα υλικά και σερβίρετε.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΟΝΟ, ΛΥΤΑ ΚΑΙ ΤΡΥΚΕΣ

ΠΙΠΕΡΙΕΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 μετρίου μεγέθους κόκκινες ή πράσινες πιπεριές, χωρίς σπόρους και κομμένες
- 1 μεγάλη ώριμη ντομάτα, χωρίς σπόρους και κομμένη
- 1 κονσέρβα άσπρου τόνου σε νερό, στραγγισμένου
- 1 κάλοβρασμένο αυγό
- 1 φέτα άσπρου ψωμιού σάντουιτς, χωρίς κόρα
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένο
- 3 κ.σ. ζύδι από κόκκινο κρασί
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο, κατά προτίμηση παρθένο
- 1 κ.σ. ανάλατο χωρίς λίπος ζωμό κοτόπουλου
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1 κ.σ. φρεσκοτριμμένο μαϊντανό

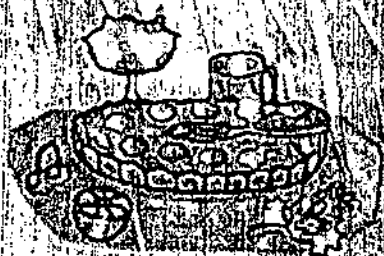
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σ' ένα μεγάλο μπωλ αναμειγνύετε τις πιπεριές, τις ντομάτες και τον τόνο. Χωρίζετε το ασπράδι του αυγού απ' τον κρόκο και ψιλοκόβετε το ασπράδι του αυγού (φυλάτε τον κρόκο). Προσθέτετε το κομμένο ασπράδι στο μίγμα τόνου.

Μουσकेύετε το ψωμί στο νερό. Σ' ένα μίξερ αναμειγνύετε το ψωμί, το σκόρδο, το ζύδι και τον κρόκο αυγού, μέχρι να γίνουν λεία. Με το μίξερ να δουλεύει, σταδιακά προσθέτετε το ελαιόλαδο και το ζωμό. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι. Βάζετε το μίγμα ελαιόλαδου στο μίγμα τόνου και ανακατεύετε μαλακά.

Γαρνίρετε με το μαϊντανό.

ETHIOPIA



ΚΡΟΥΛΕΣΙΑΝ (ENSAIMADES)

Τα ονομάζουν «la reina de nostros postos», η βασίλισσα του τόπου μας. Οι Ισπανοί είναι ιδιαίτερα περήφανοι για την ensaimada επειδή είναι δύσκολο νά την αντιγράψει κανείς.

ΥΛΙΚΑ:

- 500 γρ. αλεύρι
- 40 γρ. μαγιά
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 πρέζα ζάχαρη
- ½ λίτρου νερού
- 2 αυγά
- 100 γρ. ζάχαρη άχνη
- 250 γρ. λίπος χοιρινού
- ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κάνετε μια λακκούβα στο αλεύρι και διαλύετε μέσα τη μαγιά, το αλάτι, τη ζάχαρη και λίγο χλιαρό νερό.

Αφήνετε τη ζύμη σκεπασμένη σε ένα ζεστό μέρος περίπου 20 λεπτά και δουλεύετε το αλεύρι με τη ζάχαρη άχνη και 100 γρ. λίπος χοιρινού.

Κόβετε το ζυμάρι σε μικρά κομμάτια και τα δουλεύετε πάλι. Επαναλάβετε αρκετές φορές, μέχρι να μαλακώσει και να γίνει λείο. Το αφήνετε σκεπασμένο σε ένα ζεστό μέρος μέχρι να γίνει διπλάσιο μέγεθος.

Ανοίγετε φύλλο. Τοποθετείτε στη μέση μια κουταλιά σούπας λίπος, κλείνετε το φύλλο από δύο πλευρές, το

ανοίγετε, επαναλαμβάνετε με ένα άλλο κομμάτι λίπος. Αφήνετε να φουσκώσει περίπου 20 λεπτά.

Ανοίγετε πάλι φύλλο και το κόβετε σε 12 κομμάτια. Ανοίγετε κάθε κομμάτι σε μέγεθος περίπου 20X35 εκατ. Πολύ λεπτό και το αλείφετε με 1 κουτ. γλυκού λίπος. Τυλίγετε τα φύλλα κατά μήκος διαγώνια και τα γυρίζετε έτσι ώστε προς τα κάτω να γίνεται λεπτό.

Τοποθετείτε τα κομμάτια που έχετε τυλίξει σε μορφή σπирάλ πάνω σε αλευρωμένο ταψί, αφήνοντας μεταξύ τους κενό χώρο για να μην κολλήσουν. Το λεπρό άκρο το τοποθετείτε κάτω από το κρουασάν.

Τα αφήνετε 20 λεπτά να φουσκώσουν. Τα αλείφετε με νερό και τα ψήνετε στο φούρνο στους 225°C για περίπου 20 λεπτά. Στη βάση του φούρνου τοποθετείτε ένα σκεύος με νερό. Όταν αρχίσει να βγάζει ατμό, βάλτε ανάμεσα στην πόρτα και στο φούρνο μια κουταλιά.

Πασπαλίστε τις ensaïmades με ζάχαρη άχνη και σερβίρετε.

CREMA CATALANA

Αυτή η πολύ νόστιμη ισπανική πουτίγκα είναι κάτι μεταξύ κρεμ καραμέλε και κρεμ μπριλέ. Θεωρείται πρόγονος της τελευταίας, αλλά δεν έχει τόσο πλούσια γεύση. Προέρχεται από την περιοχή της Καταλανίας.

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κούπες γάλα
- φλούδα ½ λεμονιού
- 1 ξυλάκι κανέλας
- 4 κρόκους αυγών
- 7 κ.σ. ζάχαρη
- ½ κ.σ. κορν φλάουρ
- μοσχοκάρυδο, τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε σε μια κατσαρόλα το γάλα με τη φλούδα λεμονιού και την κανέλα και σιγοβράζετε για 10 λεπτά. Βγάζετε τη φλούδα λεμονιού και την κανέλα. Χτυπάτε σ' ένα μπωλ τους κρόκους μαζί με 3 κουταλιές ζάχαρη μέχρι ν' ασπρίσουν. Προσθέτετε τό κορν φλάουρ και ανακατεύετε.

Βάζετε στο μπωλ με τους κρόκους λίγες κουταλιές ζεστό γάλα και αφού ανακατέψετε για να ζεσταθεί το μίγμα, το ρίχνετε στην κατσαρόλα με το υπόλοιπο γάλα. Ξαναβάζετε την κατσαρόλα στη φωτιά και σιγοβράζετε, ανακατεύοντας συνέχεια, ώσπου ν' αρχίσει να πήζει. Μην αφήσετε την κρέμα να βράσει γιατί θα κόψει.

Ρίχνετε την κρέμα σε τέσσερα ρηχά πυρίμαχα μπωλ, διαμέτρου περίπου 13 εκ., την αφήνετε να κρυώσει και τη βάζετε στο ψυγείο αρκετές ώρες, μέχρι να πήξει εντελώς.

Προθερμαίνετε το γκριλ σε δυνατή φωτιά. Πασπαλίζετε κάθε μπωλ με μια κουταλιά ζάχαρη και λίγο απ' το μοσχοκάρυδο. Τοποθετείτε τα μπωλ στην ψηλότερη σχάρα του φούρνου και τ' αφήνετε μέχρι να καραμελώσει η ζάχαρη. Αφήνετε τις κρέμες να κρυώσουν για λίγα λεπτά, πριν σερβίρετε. Η καραμέλα θα διατηρηθεί σκληρή για 30 λεπτά περίπου.

CHURROS ΛΟΥΚΟΥΜΑΔΕΣ

12-15 κομμάτια

ΥΛΙΚΑ

- 1 ¾ κούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ¼ κ.γ. αλάτι
- 2 κ.σ. ζάχαρη
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο
- 1 αβγό χτυπημένο
- ζάχαρη και τριμμένη κανέλα για γαρνίρισμα
- λάδι για τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κοσκινίζετε το αλεύρι, το αλάτι και τη ζάχαρη σ' ένα βαθύ πιάτο. Ζεσταίνετε σε μια κατσαρόλα το λάδι με 1 κούπα νερό, μέχρι να πάρουν βράση. Προσθέτετε το μίγμα του αλευριού και το χτυπάτε με μια ξύλινη κουτάλα μέχρι να γίνει σφιχτή ζύμη. Την αφήνετε για 2 λεπτά να κρυώσει.

Προσθέτετε λίγο – λίγο στη ζύμη το αβγό και χτυπάτε. Λαδώνετε ένα μεγάλο ταψί. Βάζετε τη ζύμη σε μια μεγάλη σακούλα κορνέ με απλό στόμιο 1 εκ.. Βγάζετε απ' το κορνέ μαστουνάκια σε σχήμα «S» και τα τοποθετείτε κατευθείαν πάνω στο ταψί.

Ζεσταίνετε σε μια μεγάλη κατσαρόλα 5 εκ. λάδι. Με μια τρυπητή κουτάλα τοποθετείτε μερικά μαστουνάκια ζύμης στο καυτό λάδι. Τα τηγανίζετε για 2 λεπτά, μέχρι να χρυσίσουν ελαφρώς.

Τα τοποθετείτε σε μια πιατέλα στρωμένη με χαρτί κουζίνας, για να στραγγίξουν. Ανακατεύετε σε ένα πιάτο

αρκετή ζάχαρη και λίγη κανέλα και πάσπαλίσετε με το μίγμα τα μαστούνακια. Επαναλαμβάνετε την ίδια διαδικασία μέχρι να τα τηγανίσετε όλα. Σερβίρετε αμέσως.

ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 ¼ της κούπας αποβουτυρωμένο γάλα
- φλούδα από ένα μεγάλο πορτοκάλι, κομμένο σε λεπτές λωρίδες
- ¾ της κούπας και 6 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
- 3 μεγάλα αυγά
- 3 μεγάλα ασπράδια αυγών
- ¼ της κούπας φρέσκος χυμός πορτοκαλιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προθερμαίνετε το φούρνο. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα αναμιγνύετε το γάλα και τη φλούδα πορτοκαλιού. Ζεσταίνετε μέχρι να ζεματιστούν, τα βγάζετε απ' τη φωτιά και τ' αφήνετε για να γίνουν καραμέλα.

Σε μια μικρή κατσαρόλα αναμιγνύετε τα ¾ της κούπας ζάχαρη με 6 κουταλιές της σούπας νερό. Τα βάζουμε σε χαμηλή φωτιά και ανακατεύετε μέχρι η ζάχαρη να διαλυθεί. Με μια βρεγμένη κουτάλα βγάζετε τους κρυστάλλους απ' τις πλευρές της κατσαρόλας. Αυξάνετε τη θερμοκρασία σε μέτρια προς υψηλή και μαγειρεύετε μέχρι να ροδίσουν, περίπου για 10 λεπτά. Βάζετε το σιρόπι σε έξι φορμάκια μέχρι τα ¾ και προσεχτικά γέρνετε τα φορμάκια για να καλυφθούν οι πλευρές. Βάζετε τα φορμάκια σ' ένα ταψί.

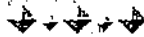
Σ' ένα μεγάλο μπωλ αναμιγνύετε τα αυγά, τα ασπράδια, τις 6 κουταλιές ζάχαρη και το χυμό πορτοκαλιού. Στραγγίζετε το γάλα και αφαιρείτε τη φλούδα. Ρίχνετε το γάλα στο μίγμα

αυγού. Τό χωρίζετε στα καραμελωμένα φορμάκια. Βάζετε λίγο ζεστό νερό στο ταψί.

Βάζετε το ταψί στο κέντρο του φούρνου και ψήνετε για 40-50 λεπτά, ή μέχρι ένα ξυλάκι να μπαίνει μέχρι τη μέση, μεταξύ άκρης και κέντρο και να βγαίνει έξω καθαρό.

Τα βγάζουμε απ' το νερό και τ' αφήνουμε να κρυώσουν για 30 λεπτά. Τα βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 3 ώρες ή όλη νύχτα. Για να σερβίρουμε βάζουμε ένα μαχαίρι στις άκρες και αναποδογυρίζουμε τα γλυκά σε πιάτα σερβιρίσματος.

ΜΕΝΟΥ



ΒΡΥΜΑ

Menu

ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΟΜΕΛΕΤΑ (TORTILLA)
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΠΑΕΓΙΑ (PAELLA) ΑΠ
ΣΑΛΑΤΑ: ΨΗΤΗ ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
(ESCALIBANDA)
ΕΠΙΔΟΡΡΙΟ: ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ

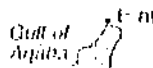
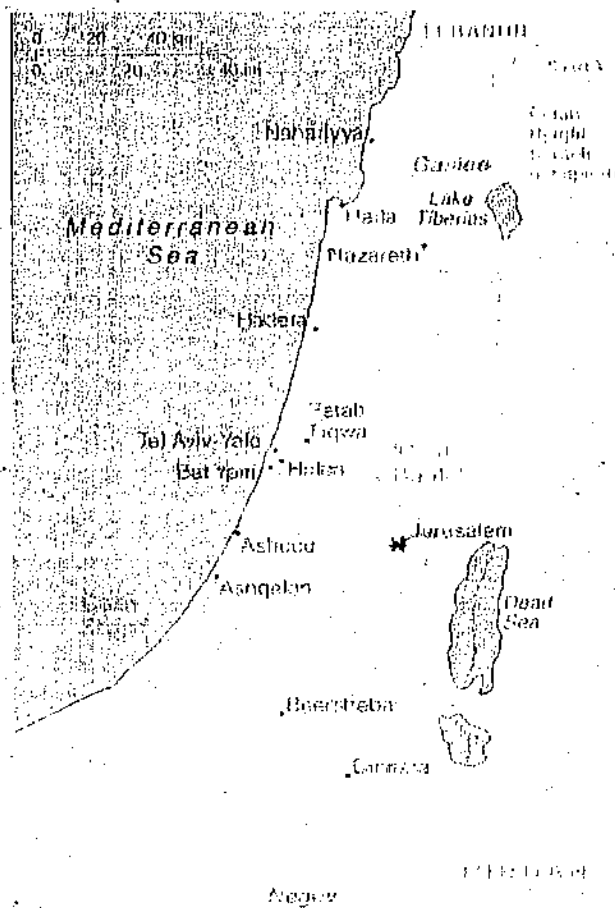


ΔΕΙΠΝΟ

ΣΟΥΠΑ: ΓΚΑΣΠΑΤΣΟ (GAZPACHO)
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΣΑΛΑΤΑ: ΜΕ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ ΚΑΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ
ΕΠΙΔΟΡΡΙΟ: ΚΡΕΜΑ ΚΑΤΑΛΑΝΑ



ΙΣΡΑΗΛ



Κλίμα: ημερήσιος μέσος όρος 14,9°C. Απορροή: 1,1 λίτρο ανά άτομο ημερησίως. Έδαφος: αμμοχάλικο.

Το Ισραήλ βρίσκεται στην Ανατολική Μεσόγειο. Έχει πρωτεύουσα την Ιερουσαλήμ, οι κάτοικοί της που ανέρχονται στους 5.759.000, είναι στην πλειοψηφία τους Εβραίοι, παρουσιάζοντας όμως κάποιες αποκλίσεις από την Ιουδαϊκή θρησκεία. Οι επίσημες γλώσσες του κράτους είναι τρεις, η Αραβική, η Εβραϊκή και η Αγγλική. Το κλίμα του Ισραήλ είναι

Ηπειρωτικό, ενώ όμως θεωρείται αρκετά ζεστή χώρα, οι χειμώνες της μπορεί να είναι πολύ κρύοι.

ΙΣΡΑΗΛΙΝΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Η μαγειρική κληρονομιά των Ισραηλινών δεν αριθμεί πολλά χρόνια, καθώς ανακάλυψαν την ύπαρξη της δικής τους αυθεντικής κουζίνας τα τελευταία μόνο χρόνια. Σήμερα ωστόσο, πολλοί άνθρωποι συμφωνούν πως η Ισραηλινή κουζίνα είναι πολύ ξεχωριστή και παρουσιάζει μεγάλη ποικιλία, καθώς αντικατοπτρίζει τις διαφορές των κοινωνιών της χώρας.

Από την αρχαιότητα, οι Εβραϊκές γιορτές συνοδεύονται από ειδικά πιάτα που συνδέονται με τις παραδόσεις και τις ιστορίες κάθε γιορτής. Οι Ισραηλινοί συνηθίζουν επίσης να κάνουν πικ-νίκ στην εξοχή και ν' απολαμβάνουν πλούσιο πρωινό, το οποίο αποτελείται από σαλάτες, ποικιλία τυριών, ελιές, Ισραηλινό ψωμί, χυμό και καφέ. Τα «φορτωμένα» τραπέζια, τα οποία χαρακτηρίζουν την Ισραηλινή φιλοξενία, έχουν τη βάση τους στην Εβραϊκή αρχαιότητα.

Το κυρίως γεύμα τρώγεται το μεσημέρι, ενώ το δείπνος τους είναι συνήθως κάτι ελαφρύ που αποτελείται από γαλακτοκομικά προϊόντα, σαλάτες και αβγά.

Υπάρχουν πολλοί Εβραϊκοί κανόνες διατροφής που προέρχονται από τη Βίβλο και αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της Ισραηλινής μαγειρικής κληρονομιάς.

Σύμφωνα με τους κανόνες αυτούς, που ονομάζονται Kashrut, μόνο συγκεκριμένα είδη κρέατος και ψαριών μπορούν να καταναλώνονται. Το χοιρινό και το κουνέλι για παράδειγμα, απαγορεύονται. Επιπλέον τα πιάτα με

γαλακτοκομικά προϊόντα, πρέπει να μαγειρεύονται και να τρώγονται ξεχωριστά από τα πιάτα με κρέας. Χρησιμοποιούνται δύο διαφορετικά σερβιρίσματα για τα πιάτα με γάλα και κρέας, τα οποία πλένονται ξεχωριστά και τοποθετούνται σε διαφορετική μέρη. Φαγητά όπως ψάρια, αβγά, φρούτα και λαχανικά μπορούν να καταναλωθούν με κρέας ή γάλα. Το μαγείρεμα δεν επιτρέπεται το Σάββατο, που είναι μέρα ξεκούρασης, εκτός από τα φαγητά που προετοιμάζονται από πριν και σιγοβράζουν σε χαμηλή φωτιά για πολλές ώρες.

Παρ' όλα αυτά το Ισραήλ έχει αναπτύξει μια αυθεντική κουζίνα, με πολύχρωμα, πλούσια και πολύ γευστικά πιάτα.

О П Е К Т И К А



ΚΑΤΖΙΛΙΜ

(ΣΗΑΤΖΙΛΙΜ ΜΕΝΟΥΣΗΛΙΜ)

Δημοφιλές φαγητό με λαχανικά, που συνοδεύει το κυρίως πιάτο.

Συμβουλή: Αν σας αρέσει η πικάντικη γεύση, προσθέστε τσίλι.

ΥΛΙΚΑ:

- 2 μικρές μελιτζάνες
- 4 κολοκυθάκια κομμένα σε φέτες
- 6 ντομάτες αποφλοιωμένες και κομμένες σε φέτες
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1 κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- 275 γρ. καρότα κομμένα σε φέτες
- 4 κ.σ. μαϊντανό
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 300 γρ. τοματοπελτέ
- 50 γρ. βούτυρο

ΓΙΑ ΤΟ ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ: μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε τις μελιτζάνες σε χοντρές φέτες, τις αλατίζετε και τις αφήνετε για 30 λεπτά. Τις ξεπλένετε, στραγγίζετε και τις σκουπίζετε. Στρώνετε στον πάτο ενός πυρίμαχου ταψιού που έχετε αλείψει με λιωμένο βούτυρο τις μελιτζάνες, τα κολοκυθάκια, την ντομάτα, το κρεμμύδι, την πιπεριά και το καρότο, γαρνίροντας κάθε στρώση με μαϊντανό και αλατοπίπερο. Τελειώστε με μελιτζάνες. Ρίχνετε πάνω τους τον τοματοπελτέ και το λιωμένο βούτυρο. Σκεπάζετε το ταψί και

το βάζετε 60-75 λεπτά μέσα σε φούρνο που έχετε προθερμάνει στους 190°C, μέχρι να ψηθούν τα λαχανικά. Γαρνίρετε με μαιντανό.*

ΛΥΓΓΑ ΠΟΣΕ ΣΕ ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

(ΣΙΛΑΚΙΣΟΥΚΑ)

Το πιάτο αυτό σερβίρεται ως ορεκτικό. Τα τσακισούκα παίρνει την υπέροχη γεύση του από τις καυτερές και ευωδιαστές πιπεριές της Μεσογείου.

ΥΛΙΚΑ:

- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κούπα κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 πράσινες γλυκές πιπεριές, ξεσποριασμένες και κομμένες σε λεπτές λωρίδες
- 2 κόκκινες γλυκές πιπεριές, ξεσποριασμένες και κομμένες σε λεπτές λωρίδες
- 1-3 καυτερές πιπεριές, ξεσποριασμένες και κομμένες σε λεπτές λωρίδες
- 2 κούπες ντοματοπελτέ
- 1-2 κ.γ. κόκκινο πιπέρι
- 6 αυγά
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε βαρύ τηγάνι, ζεσταίνετε το λάδι και σωτάρτε τα κρεμμύδια και τις γλυκές πιπεριές μέχρι να μαραθούν (γύρω στα 6 λεπτά), ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα. Προσθέτετε τις καυτερές πιπεριές και την ντομάτα και αφήνετε το μίγμα στη φωτιά μέχρι να αρχίσει να πήζει (γύρω στα 8 λεπτά). Προσθέτετε το κόκκινο πιπέρι και λίγο αλάτι.

Σπάτε ένα – ένα τα αυγά μέσα σε κούπα και τα ρίχνετε στο τηγάνι, καθώς σιγοβράζει το μίγμα ντομάτας και πιπεριάς. Αφήνετε το φαγητό στη φωτιά ακόμα 8 λεπτά, περιχύνοντας σάλτσα πάνω στα αυγά με κουτάλι, μέχρι να πήξουν

ΠΙΠΕΡΙΕΣ «ΣΑΜΠΑΘ»

ΥΛΙΚΑ:

- 4 μεγάλες πράσινες πιπεριές
- 1 κούπα κοπάνισμένη καρυδόσιχα
- 4 κ.σ. φρυγανιά τριμμένη
- 5 κ.σ. ρύζι βρασμένο
- 4 σκελίδες σκόρδου τριμμένες
- 3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 κ.γ. άγριο ψιλοκομμένο
- 2 κ.γ. φρέσκια μαντζουράνα
- αλάτι και μαύρο πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το πάνω μέρος κάθε πιπεριάς. Αφαιρείτε τους σπόρους και την άσπρη ψίχα τους. Ρίχνετε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα, το ζεσταίνετε και σωτάρετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο για λίγα λεπτά. Προσθέτετε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύετε καλά.

Γεμίζετε τις πιπεριές με το μίγμα που ετοιμάσατε. Τις σκεπάζετε με τα καπάκια τους και τις βάζετε, τη μια κοντά στην άλλη, όρθιες, μέσα σ' ένα βαθύ ταψάκι. Ρίχνετε λίγο νερό μέσα στο ταψί. Τις βάζετε σε ζεστό φούρνο στους 190°C για 40-45 λεπτά.

ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ

ΥΛΙΚΑ:

- 4 αβγά
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κούπα αλεύρι ολικής αλέσεως
- 2/3 κούπας γάλα
- αλάτι και μαύρο πιπέρι
- 1 κιλό σπανάκι
- ½ κούπας βούτυρο
- 1/3 κούπας αλεύρι ολικής αλέσεως
- 2/3 κούπας γάλα
- 1 κούπα τριμμένη παρμεζάνα
- 1 κούπα τριμμένο τυρί γκούντα
- 1 1/3 κούπα φρέσκια κρέμα γάλακτος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύετε το σπανάκι με το ελαιόλαδο και το αλεύρι (1 κούπα). Προσθέτετε το γάλα, το αλάτι και το πιπέρι. Χτυπάτε καλά το μίγμα. Μαγειρεύετε το σπανάκι μέσα σε μια σκεπασμένη κατσαρόλα, χωρίς νερό, για 10 περίπου λεπτά. Δυναμώνετε τη φωτιά, ξεσκεπάζετε την κατσαρόλα για να εξατμιστεί το νερό που αφήνει το σπανάκι. Ψιλοκόβετε το σπανάκι. Λιώνετε το βούτυρο. Προσθέτετε το σπανάκι και το υπόλοιπο αλεύρι. Μαγειρεύετε για λίγο και προσθέτετε το γάλα για να γίνει μια παχιά σάλτσα.

Τηγανίζετε 12-15 μεγάλες τηγανίτες (σαν κρέπες). Τις τοποθετείτε σε απορροφητικό χαρτί. Βουτυρώνετε ένα βαθύ

ταψί ή μια στρογγυλή φόρμα για «σουφλέ». Βάζετε στον πάτο μια τηγανίτα. Τη σκεπάζετε με τη σάλτσα από σπανάκι. Πασπαλίζετε με τριμμένη παρμεζάνα και γκούντα. Συνεχίζετε την ίδια ακριβώς διαδικασία: τηγανίτα – σπανάκι – τυρί. Τελειώνετε με μια τηγανίτα στο πάνω μέρος. Περιχύνετε με φρέσκια κρέμα γάλακτος και πασπαλίζετε με τριμμένο τυρί. Βάζετε το ταψί σε ζεστό φούρνο στους 200°C για 15 λεπτά.

Σ Ο Υ Π Ε Σ



ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΚΑΙ ΑΒΟΚΑΝΤΟ

(ΜΑΡΑΚ ΑΒΟΚΑΔΟ ΙΜ ΒΑΤΖΑΛ)

Η σούπα αυτή είναι πολύ δημοφιλής και είναι πηχτή και πλούσια σαν κρέμα.

Συμβουλή: Επειδή τα αβοκάντο μαυρίζουν γρήγορα, καθαρίστε τα λίγο πριν τα χρησιμοποιήσετε ή αλλιώς βρέξτε τα με λεμόνι.

ΥΛΙΚΑ

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένο
- 850 γρ. ζωμό κοτόπουλου
- αλάτι και τριμμένο άσπρο πιπέρι
- 2 αβοκάντο
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 150 γρ. κρέμα

ΓΙΑ ΤΟ ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ: Ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ: Ξεροψημένο ψωμί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε το λάδι μέσα σε μια μεγάλη κατσαρόλα και σωτάρτε το κρεμμύδι και το σκόρδο 8-10 λεπτά μέχρι να ροδίσει. Προσθέτετε το ζωμό, καθώς και αλατοπίπερο. Τα βάζετε στη φωτιά μέχρι να κοχλάσουν και στη συνέχεια τα σιγοβράζετε για 20 λεπτά.

Ξεφλουδίζετε τα αβοκάντο, τα κόβετε στη μέση και βγάζετε τα κουκούτσια τους. Τα χτυπάτε στο μπλέντερ μαζί με το χυμό λεμονιού. Τα προσθέτετε στη σούπα και την αφήνετε να σιγοβράσει 5 λεπτά. Προσθέτετε την κρέμα στη σούπα. Ξαναζεσταίνετε αλλά δεν την αφήνετε να κοχλάσει. Γαρνίρετε με ψιλοκομμένο μαϊντανό και σερβίρετε με ψωμί.

ΣΟΥΠΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙ

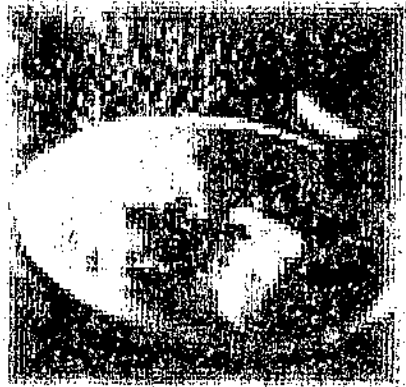
ΥΛΙΚΑ:

- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 στήθος κοτόπουλο, χωρίς πέτσα και κόκαλο, κομμένο σε λεπτές λωρίδες
- 1 μπούτι κοτόπουλο, χωρίς πέτσα και κόκαλο, κομμένο σε λεπτές λωρίδες
- 1 κούπα ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- ½ κούπα ξηρό λευκό κρασί
- 1 ½ λίτρο ζωμό κοτόπουλου
- 1/3 κούπας πολύ μικρό ζυμαρικό, όπως σουσαμάκι, κουσκουσέ ή αστράκια
- ½ κ.γ. χαρμάνι μπαχαρικών
- λίγες ίνες ζαφοράς
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε το λάδι να ζεσταθεί σε μεγάλο τηγάνι. Σωτάρετε τα κομμάτια του κοτόπουλου μέχρι να ροδίσουν, για 3-4 λεπτά. Τα βγάζετε με τρυπητή κουτάλα και προσθέτετε στο λάδι του τηγανιού τα κρεμμύδια. Σωτάρετε για 2 λεπτά, μέχρι να μαραθούν τα κρεμμύδια, ξανάβάζετε τα κομμάτια του κοτόπουλου μέσα στο τηγάνι και τα περιχύνετε με το κρασί. Αφήνετε το φαγητό να κοχλάσει για 30 δευτερόλεπτα και προσθέτετε το ζωμό κοτόπουλου. Όταν πάρει βράση, προσθέτετε τα ζυμαρικά, τη ζαφορά και λίγο αλάτι.

Χαμηλώνετε τη φωτιά και αφήνετε το φαγητό να σιγοβράσει για 10-15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν το κοτόπουλο και το ζυμαρικό. Δοκιμάζετε και προσθέτετε αλάτι και λίγο πιπέρι.



ΣΟΥΠΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ

ΥΛΙΚΑ

- 4 κ.γ. ελαιόλαδο
- 2 κιλά κολοκύθα, ξεφλουδισμένη και κομμένη
- 1 κρεμμύδια κομμένο
- 4 σκελίδες σκόρδο, ξεφλουδισμένες και κομμένες
- ένα κομμάτι καυτερής πιπεριάς ή λίγο κόκκινο πιπέρι
- 2 ντομάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες
- 8 κούπες ζωμό κοτόπουλου
- αλάτι και πιπέρι
- πάπρικα και λιωμένα φύλλα κόλιαντρο για γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μεγάλη χύτρα, σωτάρете το κρεμμύδι, το σκόρδο, τη καυτερή πιπεριά στο ελαιόλαδο, σε υψηλή θερμοκρασία μέχρι να ροδίσουν ελαφρώς. Ρίχνετε τις ντομάτες και μαγειρεύετε για 3-4 λεπτά. Προσθέτετε την κολοκύθα, ελαττώνετε τη θερμοκρασία και σιγοβράζετε για μια ώρα μέχρι όλα να γίνουν πολύ μαλακά. Τα κάνετε πουρέ και τα ξαναβάζετε στη χύτρα. Όταν θέλετε να σερβίρετε, ξαναζεσταίνετε τη σούπα και τη βάζετε στα πιάτα. Γαρνίρετε με λίγη πάπρικα και από πάνω το λιωμένο κόλιαντρο.

ΣΟΥΠΑ ΓΙΑ ΟΥΡΤΙΟΥ (ΤΑΡΛΑΤΟ)

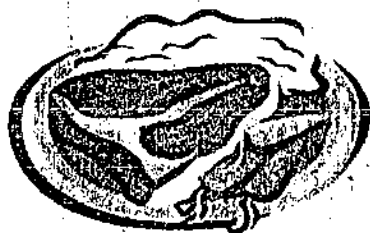
ΥΛΙΚΑ

- 3 κούπες πλήρες γιαούρτι
- 3 κούπες νερό
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ξύδι
- 2 αγγούρια κομμένα σε φέτες ή μικρά κομμάτια
- σπασμένοι ξηροί καρποί
- λίγο αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμειγνύετε όλα τα υλικά εκτός των ξηρών καρπών. Ρίχνετε τους ξηρούς καρπούς και τα βάζετε στο ψυγείο για 2-3 ώρες πριν απ' το σερβίρισμα.

ΚΡΕΑΣ



ΦΟΛΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΟΥ

Παραδοσιακό εβραϊκό πιάτο που ονομάζεται Klops. Κάθε Εβραϊκή οικογένεια έχει τη δική της συνταγή.

ΥΛΙΚΑ

- 50 γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη
- 2 μέτρια κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- κ.γ. πάπρικα
- 450 γρ. κιμά
- 65 γρ. γαλέτα
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- 4 κ.σ. ντοματοπελτέ
- 1 κ.γ. μπαχαρικά
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 αυγό χτυπημένο
- 15 γρ. αλεύρι
- 1 ¼ κούπας γάλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λαδώνετε ένα μακρόστενο ταψί και βάζετε λαδόχαρτο στη βάση του. Το αφήνετε στην άκρη. Λιώνετε 25 γρ. βούτυρο σε ένα τηγάνι, προσθέτετε τα μισά κρεμμύδια και τα σφάτετε. Προσθέτετε την πάπρικα, ανακατεύοντας για 1 λεπτό και τα βάζετε σε ένα μπωλ.

Προσθέτετε τον κιμά, τη γαλέτα, το σκόρδο, το ντοματοπελτέ, τα μπαχαρικά, το αλάτι και το πιπέρι. Τα ανακατεύετε καλά και προσθέτετε το αυγό.

Βάζετε το μίγμα στο ταψί, ισιώνετε την επιφάνεια και σκεπάζετε καλά με ένα αλουμινόχαρτο. Βάζετε το ταψί σε ένα

άλλο ταψί και το γεμίζετε με νερό 2 ½ εκ ύψος. Ψήνετε στο φούρνο στους 180°C ή στο σημείο 4 του γκαζιού, για 1 ½ ώρα.

Λιώνετε το υπόλοιπο βούτυρο σε μια κατσαρόλα. Προσθέτετε το υπόλοιπο κρεμμύδι και μαγειρεύετε σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας για 10 λεπτά μέχρι να μαλακώσει, αλλά να μη ροδίσει. Προσθέτετε το αλεύρι και σιγοψήνετε για 2 λεπτά.

Το βγάξετε από τη φωτιά και σιγά - σιγά ρίχνετε το γάλα ανακατεύοντας για να μη σχηματιστούν σβόλοι. Το βράζετε σιγά, ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να κοχλάσει και να πήξει η σάλτσα. Σιγοβράζετε για 2-3 λεπτά ακόμα και προσθέτετε αλάτι και πιπέρι.

Για να το σερβίρετε, βάζετε το ρολό σε μια ζεστή πιατέλα και βγάξετε το αλουμινόχαρτο. Σερβίρεται αμέσως με τη ζεστή σάλτσα κρεμμυδιού.

ΡΑΓΟΥ ΑΡΝΙΟΥ ΜΕ ΑΝΗΘΟ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ

ΥΛΙΚΑ:

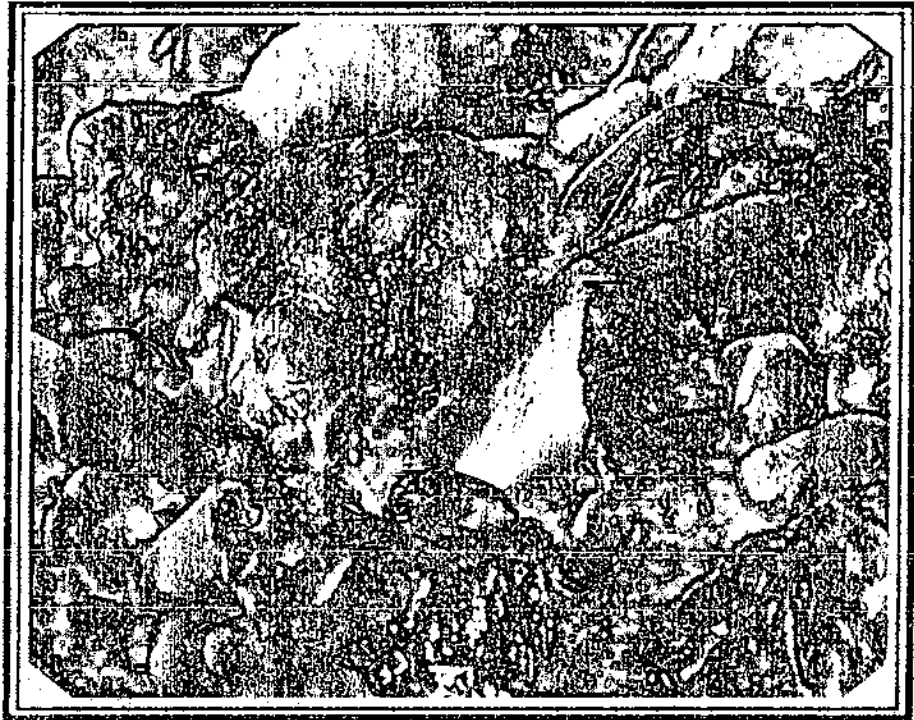
- ½ κούπα ελαιόλαδο
- περίπου 1 ½ κιλό αρνί, κομμένο ραγού
- 2 μέτρια κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 1 κ.γ. κύπειρο
- ¼ κ.γ. πιπέρι
- αλάτι
- 1 κούπα ζωμό από βοδινό
- ¾ της κούπας χυμό λεμονιού
- ½ κιλό σπανάκι κομμένο
- φύλλα από 2 μάτσα σέλερι ψιλοκομμένα
- τα άσπρα μέρη από 8 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- ¼ του κιλού πράσινες ελιές, χωρίς κουκούτσι και κομμένες στη μέση
- ½ κούπα αρακά, βυθισμένο σε νερό
- 2 κ.σ. φρέσκο άνηθο ψιλοκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο και σ' αυτό τσιγαρίζετε το αρνί και τα κρεμμύδια. Ρίχνετε το κύπειρο, το πιπέρι, το αλάτι και μετά προσθέτετε το ζωμό και το χυμό λεμονιού. Σκεπάζετε και σιγοβράζετε για 15 λεπτά, ανακατεύοντας αρκετές φορές.

Σ' ένα ρηχό τηγάνι μαγειρεύετε το σπανάκι, τα φύλλα σέλερι και τα κρεμμυδάκια σε πολύ χαμηλή φωτιά, χωρίς να

προσθέσετε νερό, μέχρι τα λαχανικά ν' αρχίσουν να μαλακώνουν. Προσθέτετε το υπόλοιπο λάδι στο τηγάνι και τηγανίζετε για 5 λεπτά. Προσθέτετε αυτά τα υλικά στο κρέας και μετά, προσθέτετε τις ελιές, τον αρακά και τον άνηθο. Σιγοβράζετε, ανακατεύοντας τακτικά, μέχρι να μαλακώσουν (περίπου 45 λεπτά). Σερβίρεται ζεστό.



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΟΥΜΚΟΥΑΤ

(ΤΑΙΥΙΚΑ ΛΥΤΤ)

Το κοτόπουλο χρησιμοποιείται συχνά στην Ισραηλινή μαγειρική. Το κοτόπουλο με μέλι και κουμκουάτ είναι ένα ενδιαφέρον και ασυνήθιστο σε γεύση φαγητό.

Συμβουλή: Αν δεν μπορείτε να βρείτε κουμκουάτ, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κομμάτια πορτοκαλιού.

ΥΛΙΚΑ

- 4 μερίδες κοτόπουλο
- 300 γρ. ζωμό κοτόπουλου
- 3 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 2 κ.σ. μέλι
- 1 τσίλι χωρίς σπόρους και κομμένο σε φέτες
- 1 κ.γ. ξύσμα πιπερόριζας
- 12 κουμκουάτ
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1,5 κουταλιά της σούπας μαράντα

ΓΙΑ ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ: Φέτες λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε το κοτόπουλο σε μια πυρίμαχη κατσαρόλα. Σε μια άλλη κατσαρόλα βάζετε το ζωμό του κοτόπουλου, το χυμό πορτοκαλιού και λεμονιού, το μέλι, το τσίλι, την πιπερόριζα, το κουμκουάτ και το αλατοπίπερο. Τα βάζετε στη φωτιά μέχρι να κοχλάσουν και μετά τα ρίχνετε πάνω στο κοτόπουλο.

Ψήνετε 30-40 λεπτά μέσα σε φούρνο που έχετε προθερμάνει στους 190°C μέχρι να μαλακώσει το κοτόπουλο.

Βγάζετε το κοτόπουλο από την κατσαρόλα και διατηρείτε ζεστό μέσα σε μια πιατέλα σερβιρίσματος. Διαλύετε τη μαράντα σε λίγο νερό. Προσθέτετε το μίγμα της μαράντα στο ζωμό. Το αφήνετε μέχρι να κοχλάσει και συνεχίζετε μέχρι να γίνει το υγρό πιο παχύρρευστο. Περιχύνετε το κοτόπουλο με τη σάλτσα και γαρνίρετε με φέτες λεμονιού.

ΣΠΛΗΝΑ ΓΕΜΙΣΤΗ

(Tschol Menufa)

Η σπλήνα βοδινού λιώνεται και χρησιμοποιείται στις σούπες. Αυτή η σπescιαλιτέ ωστόσο προσφέρει νέες δυνατότητες στην ετοιμασία της σπλήνας σαν κύριο γεύμα.

ΥΛΙΚΑ

- 1 σπλήνα βοδινού
- 3 φέτες άσπρο ψωμί
- 1/8 λίτρον γάλα
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 3 κρόκοι αυγών
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- αλάτι - πιπέρι
- μοσχοκάρυδο
- 1 κ.γ. χυμό λεμονιού
- λίγη τριμμένη φλούδα λεμονιού
- ΓΙΑ ΤΟ ΖΩΜΟ
- 200 γρ. λαχανικά για χορτόσουπα
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- κόκκοι πιπεριού
- αλάτι
- 60 γρ. βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε καλά τη σπλήνα, την ανοίγετε μ' ένα μυτερό μαχαίρι από τη μια πλευρά μέχρι τη μέση και αφαιρείτε το εσωτερικό.

Μαλακώνετε το άσπρο ψωμί σε γάλα, το πιέζετε να φύγουν τα υγρά και το δουλεύετε σε μίγμα μαζί με το κρέας που βγάλατε από τη σπλήνα, τα κρεμμύδια, τους κρόκους και όλα τα μπαχαρικά. Στο τέλος νοστιμίζετε με το χυμό λεμονιού και προσθέτετε, ανακατεύοντας, την τριμμένη φλούδα λεμονιού.

Γεμίζετε τη σπλήνα με αυτό το μίγμα και ράβετε προσεκτικά το άνοιγμα με νήμα κουζίνας. Ετοιμάζετε το ζωμό με τα λαχανικά, τα κρεμμύδια, τα μπαχαρικά και νερό. Ρίχνετε μέσα στη σπλήνα και βράζετε για περίπου μια ώρα. Κατόπιν αφήνετε τη σπλήνα να κρυώσει μέσα στο ζωμό. Αφού κρυώσει, την κόβετε σε φέτες, τη ζεσταίνετε ελαφρά σε βούτυρο και τη σερβίρετε με πατάτες φούρνου.

ΨΑΡΙΑ



ΨΑΡΙ ΨΗΤΟ ΜΕ ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΣΑΛΤΣΑ ΣΚΟΡΔΟΥ ΚΑΙ ΒΥΟΣΜΟΥ

ΥΛΙΚΑ

- 1-2 πράσινες καυτερές πιπεριές, ψιλοκομμένες
- 1-2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 4 κ.σ. δυόσμο, ψιλοκομμένο
- 2-3 κ.σ. φρέσκο χυμό λεμονιού
- 4-5 κ.σ. παρθένο ελαιόλαδο
- 2 τσιπούρες ή λαβράκια, γύρω στα 750-900 γρ. ή άλλο ψάρι, ολόκληρο, κατάλληλο για σχάρα
- ½ κούπα ντομάτα ξεφλουδισμένη, ξεσποριασμένη, στραγγισμένη και κομμένη σε πολύ μικρούς κύβους
- 2 κ.σ. μαϊντανός, ψιλοκομμένος
- 1 πρέζα αλεσμένο μαύρο πιπέρι
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμειγνύετε την ψιλοκομμένη καυτερή πιπεριά, το σκόρδο, το δυόσμο, το χυμό λεμονιού και το λάδι. Προσθέτετε λίγο αλάτι και ανακατεύετε καλά όλα τα υλικά. Η σάλτσα θα πρέπει να είναι καυτερή. Προσθέτετε αν της λείπει κάτι. Την αφήνετε σε θερμοκρασία δωματίου για 30 λεπτά μέχρι και 2 ώρες.

Ψήνετε τα ψάρια και από τις δύο πλευρές στο γκριλ ή στα κάρβουνα, για 10-15 λεπτά μέχρι να είναι σχεδόν έτοιμα, φροντίζοντας όμως να "κρατάνε" λίγο ακόμα. Τα βγάζετε από τη φωτιά και τα σκεπάζετε με αλουμινόχαρτο, αφήνοντάς τα έτσι για 5 λεπτά. Ξεσκεπάζετε τα ψάρια, τα κόβετε στη μέση

και αφαιρειτε τη ραχοκοκαλια τους. Τα τοποθετειτε ανοιχτα, σε πυριμαχο σκευος. Τα περιχυνετε με τη μιση σάλτσα, τα πασπαλιζετε με λιγο πιλερι και τα βαζετε σε πολυ δυνατο βγκριλ για λιγα δευτερολεπτα μεχρι να ροδισουν ελαφρα.

Βαζετε τα ψαρια σε πιατέλα, τοποθετειτε τις φιλοκομιμενες ντοματες σε μια γραμμη κατα μηκος, αναμεσα στα δυο μισα καθε ψαριου και πασπαλιζετε με μαϊντανό. Σερβιρετε το ψαρι χωριστα απο την υπολοιπη σάλτσα.

ΙΣΡΑΗΛΙΝΟ ΨΑΡΙ

ΥΛΙΚΑ:

- 4 φιλέτα ψαριού
- αλάτι και πιπέρι
- 1 κούπα λάδι
- 1 κ.σ. ντοματοπελτέ
- 4 φρέσκες ντομάτες ψιλοκομμένες
- 2 καρότα σε φέτες
- λίγο σέλερι
- χυμό 1 λεμονιού
- 2 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένο
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- 2 πιπεριές πράσινες ψιλοκομμένες
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε σε μια κατσαρόλα το μαϊντανό, το αλάτι, το πιπέρι, τις πιπεριές, τον ντοματοπελτέ και τις ντομάτες και σωτάρτε τα. Προσθέτετε τα καρότα, το σέλερι που έχετε ήδη κόψει σε κομματάκια και το σκόρδο και αφήνετε να βράσουν για λίγη ώρα. Προσθέτετε λίγο νερό, το χυμό λεμονιού και το ψάρι χωρίς ν' ανακατέψετε. Προσθέτετε και τη ζάχαρη. Μόλις γίνει το ψάρι, βγάξετε το σκεύος απ' το μάτι και αφήνετε να κρυώσει. Σερβίρεται κρύο.

ΚΟΥΣ-ΚΟΥΣ ΦΙΖΟΤΟ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ, ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ ΚΑΙ ΦΑΣΟΛΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ κούπα κατεψυγμένα φασολάκια πράσινα
- 24 σπαράγγια (περίπου 250 γρ.), σε κομματάκια των 2,5 cm
- 3 μέτρια καρότα, καθαρισμένα και κομμένα σε λωρίδες
- 100 γρ. άσπρα φασόλια, κομμένα διαγώνια στη μέση
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 32 μεγάλες γαρίδες, χωρίς το κέλυφος και το κεφάλι
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 4 κούπες ωμό Ισραηλινό κους-κους
- ½ κιλό ντομάτες χωρίς τα σπόρια, ψιλοκομμένες
- 2 κούπες ξηρό άσπρο κρασί
- 2 κούπες ζωμό λαχανικών
- 1 κούπα χτυπημένη κρέμα
- 1 κούπα τριμμένο τυρί παρμεζάνα
- 3 κ.σ. βούτυρο
- 2 κ.σ. φρέσκο Ιταλικό μαϊντανό ψιλοκομμένο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε σε αλατισμένο νερό τα φασόλια, τα σπαράγγια, τα καρότα και τ' αφήνετε να βράσουν μέχρι να μαλακώσουν, περίπου 3 λεπτά. Τα στραγγίζετε και τα βάζετε σε ένα μπωλ με κρύο νερό. Στραγγίζετε ξανά. Ζεσταίνετε 3 κ.σ. απ' το λάδι σε

μέτρια θερμοκρασία. Τσιγαρίζετε τις γαρίδες μέχρι να μαλακώσουν και να τρυπιούνται με πιρούνι, περίπου 1 ½ λεπτό. Τις βάζετε σε ένα μπωλ. (Μπορείτε να φτιάξετε τα λαχανικά και τις γαρίδες από πριν, να τα σκεπάσετε με μεμβράνη και να τα βάλετε στο ψυγείο).

Ζεσταίνετε το υπόλοιπο λάδι σε μέτρια θερμοκρασία. Τσιγαρίζετε τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν περίπου 5 λεπτά. Προσθέτετε το κους - κους, τις ντομάτες και το κρασί και τ' αφήνετε να σιγοβράσουν μέχρι το ζουμί να μειωθεί στο μισό, περίπου 10 λεπτά. Προσθέτετε το ζωμό και αφήνετε να βράσει μέχρι να μείνει το μισό και να γίνει το κους - κους, περίπου 8 λεπτά. Προσθέτετε τα λαχανικά και την κρέμα και τ' αφήνετε μέχρι να πήξει το μίγμα, περίπου 3 λεπτά.

Προσθέτετε την παρμεζάνα, το βούτυρο και το μαϊντανό στο ριζότο. Προσθέτετε τις γαρίδες και τ' ανακατεύετε καλά, ώστε να λιώσει το βούτυρο και το τυρί, περίπου 2 λεπτά. Προσθέτετε αλάτι και πιπέρι, χωρίζετε σε μερίδες και σερβίρετε.

ΨΑΡΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΪΝΤΑΝΟΥ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κούπα φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- χυμό ενός λεμονιού
- αλάτι και πιπέρι
- 4 φιλέτα πέρκας ή πέστροφας
- 3 κ.σ. αλεύρι
- ½ κούπα ελαιόλαδο
- 3 κ.σ. κρεμμύδι κομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

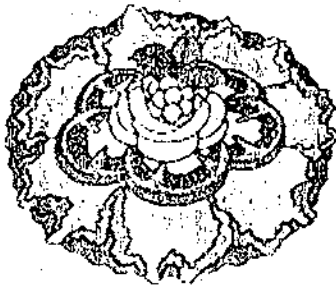
Σ' ένα μίξερ, αναμειγνύετε το μαϊντανό, το σκόρδο με δύο κουταλιές της σούπας νερό και χτυπάτε μέχρι το μίγμα να γίνει εντελώς λείο. Ρίχνετε άλλες 2 κουταλιές της σούπας νερό και ανακατεύετε καλά. Προσθέτετε το χυμό λεμονιού, το αλάτι και το πιπέρι. Το βάζετε στην άκρη, καλυμμένο.

Σ' ένα επίπεδο πιάτο αναμειγνύετε το αλεύρι με περίπου ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι, ½ πιπέρι και ανακατεύετε καλά. Σ' αυτό το μίγμα βυθίζετε τα φιλέτα, τα καλύπτετε καλά και κουνάτε το περιττό που κολλάει. Σ' ένα μεγάλο ρηχό τηγάνι ζεσταίνετε το λάδι και σ' αυτό τηγανίζετε το ψάρι μέχρι να ροδίσει καλά και στις δύο πλευρές. Μεταφέρετε το ψάρι σε μια προθερμαινόμενη πιατέλα σερβιρίσματος για να το κρατήσετε ζεστό και το βάζετε στην άκρη.

Αφαιρείτε περίπου το μισό λάδι και στο υπόλοιπο σωτάρετε τα κρεμμύδια, μέχρι να ροδίσουν. Προσθέτετε το

υπόλοιπο αλεύρι και το βάζετε σε χαμηλή φωτιά μέχρι το μίγμα να ροδίσει λίγο, ανακατεύοντας τακτικά. Προσθέτετε το μίγμα μαϊντανού και μαγειρεύετε συνεχίζοντας το ανακάτεμα, για 2-3 λεπτά ακόμα. Ρίχνετε τη σάλτσα στο ψάρι και σερβίρετε αμέσως.

ΣΑΛΑΤΕΣ



ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

Οι Ισραηλινές πράσινες πιπεριές είναι γνωστές για τη γλυκύτητά τους.

ΥΛΙΚΑ

- 4 μεγάλες πράσινες πιπεριές
- 1/3 κούπας φυτικό λάδι
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C. Βάζετε ολόκληρες τις πιπεριές σ' έναν επίπεδο δίσκο ψηφίσματος και τις ψήνετε, γυρνώντας συχνά, μέχρι το δέρμα τους να μαλακώσει. Τις βγάžete απ' το φούρνο και τις ξεφλουδίζετε. Βγάžete τους σπόρους και κόβετε τις πιπεριές σε λωρίδες. Σ' ένα πιάτο αναμειγνύετε το λάδι, το χυμό λεμονιού και το σκόρδο. Ανακατεύετε το μίγμα αυτό με τις λωρίδες πιπεριάς, ρίχνετε αλάτι και πιπέρι και βάζετε τη σαλάτα στο ψυγείο για να κρυώσει.

ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΣΑΛΑΤΑ (MISSIER)

Η εξαιρετικά γευστική αυτή σαλάτα πρέπει να μαριναριστεί από το βράδυ με χοντρό αλάτι, χυμό λεμονιού και λίγες ψιλοκομμένες φρέσκες καυτερές πιπεριές, που της δίνουν μια υπέροχη πικάντικη γεύση. Προσθέτετε όση πιπεριά επιθυμείτε, ανάλογα με το πόσο καυτερή θέλετε τη σαλάτα.

ΥΛΙΚΑ:

- 1 μικρό, τρυφερό λάχανο, χοντροκομμένο
- 1 μεγάλη πράσινη πιπεριά, ξεσποριασμένη και κομμένη σε μικρούς κύβους
- 1 μεγάλη κόκκινη πιπεριά, ξεσποριασμένη και κομμένη σε μικρούς κύβους
- 2 κούπες τρυφερά μπουκετάκια κουνουπιδιού
- 3-4 μέτρια καρότα, κομμένα σε λεπτές φέτες
- 1 ραπάνι ή 3-4 ρέβες, κομμένες σε λεπτές φέτες
- 2-3 φρέσκες πράσινες καυτερές πιπεριές, ξεσποριασμένες και κομμένες σε λεπτά φετάκια
- 1 ½ κ.σ. χοντρό αλάτι
- 3 κ.σ. φρέσκο χυμό λεμονιού
- 3 κ.σ. παρθένο ελαιόλαδο (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε τα υλικά (λάχανο, πιπεριές, κουνουπίδι, καρότο, ραπάνι ή ρέβες και καυτερή πιπεριά) σε μια μεγάλη γαβάθα, τα πασπαλίζετε με αλάτι και τ' ανακατεύετε με τα χέρια σας για 1 λεπτό. Προσθέτετε το χυμό λεμονιού, ανακατεύετε ξανά τη σαλάτα, καλύπτετε τη γαβάθα με μεμβράνη κουζίνας και τη βάζετε στο ψυγείο για 4-5 ώρες ή μια ολόκληρη νύχτα.

Πριν σερβίρετε τη σαλάτα, την ανακατεύετε ακόμα μια φορά, στραγγίζετε όλα της τα υγρά και την δοκιμάζετε. Αν θέλετε, προσθέτετε περισσότερο αλάτι, χυμό λεμονιού ή λάδι.

ΣΑΛΑΤΑ ΑΒΟΚΑΝΤΟ

Παρ' όλο που το αβοκάντο καταναλώνεται πολύ στο Ισραήλ, η καλλιέργειά του άρχισε τα τελευταία χρόνια. Σήμερα στο Ισραήλ το αβοκάντο είναι ένα απ' τα αγαπημένα φρούτα και συναντά κανείς παντού χωράφια διάσπαρτα με δέντρα αβοκάντο.

ΥΛΙΚΑ

- 1 μέτριο αβοκάντο
- 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- χυμό λεμονιού
- 2 βραστά αυγά, σφιχτά
- αλάτι, πιπέρι και πάπρικα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το αβοκάντο στη μέση και βγάζετε με ένα κουτάλι την ψίχα. Ανακατεύετε το αβοκάντο με το αβγό, που έχετε κόψει σε φέτες, το κρεμμύδι, το χυμό λεμονιού και προσθέτετε το αλάτι, το πιπέρι και την πάπρικα. Σερβίρετε τη σαλάτα πάνω σε φύλλα μαρουλιού.

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

ΥΛΙΚΑ:

- ½ μαρούλι
- ¼ λάχανο
- 4 μέτριες ντομάτες
- 2 μέτρια αγγούρια
- 2 μέτρια καρότα
- 5-10 ραπανάκια
- φρέσκο κρεμμύδι
- 2 αβγά βραστά, σφιχτά
- 2 κ.σ. μαϊντανό
- ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ
- 2-3 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 2-3 κ.σ. λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε τα λαχανικά (εκτός απ' τα καρότα) σε μικρούς κύβους. Τρίβετε τα καρότα και τα αβγά και τα προσθέτετε στη σαλάτα. Γαρνίρετε με το μαϊντανό. Ανακατεύετε το χυμό λεμονιού και το λάδι, τα προσθέτετε στη σαλάτα πριν τη σερβίρετε και ανακατεύετε καλά.

ΕΠΙΔΟΡΤΙΑ



ΤΗΤΑΝΗΤΑ ΜΗΛΑ

6 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 4 μεγάλα μήλα
- 2/3 κούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 πρέζα αλάτι
- 2 μεγάλα αβγά
- 1 κ.σ. φυτικό λάδι ή λάδι για τηγάνισμα
- 1/3 κούπα γάλα
- 1/4 κούπα νερό
- 1/2 κ.γ. κανέλα
- 2 κ.σ. ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεφλουδίζετε, βγάζετε τον πυρήνα και κόβετε τα μήλα οριζόντια σε φέτες πάχους 10 cm, με τρύπες στη μέση. Βάζετε το αλεύρι και το αλάτι σε ένα μπωλ και ρίχνετε μέσα τα αβγά, το λάδι, το γάλα και το νερό. Τ' ανακατεύετε καλά και βουτάτε τα μήλα στο κουρκούτι. Το κουρκούτι πρέπει να είναι αρκετά πηχτό ώστε να κολλάει πάνω στα μήλα. Αν είναι νερουλό προσθέτετε αλεύρι και αν είναι πολύ πηχτό προσθέτετε νερό.

Βάζετε περίπου 2 εκ. λάδι σ' ένα τηγάνι και τα ζεσταίνετε. Τηγανίζετε τα μήλα, 4-5 κάθε φορά, ώστε να μην κολλήσουν. Τηγανίζετε για λίγα λεπτά ώστε να γίνουν τραγανά και με μια τσιμπίδα. Τα γυρίζετε ώστε να γίνουν καλά και απ' την άλλη πλευρά. Τα βάζετε σε χαρτί κουζίνας ώστε ν' απορροφηθεί το λάδι.

Σ' ένα μικρό μπωλ, ανακατεύετε τη ζάχαρη και την κανέλα και πασπαλίζετε τα μήλα πριν τα σερβίρετε.

ΚΙΣΗΛΑΧ

Στο Ισραήλ, όλοι οι νέοι άντρες και γυναίκες χρειάζεται να καταταχθούν στο στρατό στην ηλικία των 18. Οι στρατιώτες, που καταφέρνουν να πάνε σπίτι μόνο μια φορά σε αρκετές εβδομάδες, παίρνουν δέματα με γλυκά απ' το σπίτι και οι μητέρες είναι πολύ ικανές στο να τους κρατούν καλά προμηθευμένους με κέϊκ. Το δημοφιλές Kichlach θα βρεθεί σε πολλά πακέτα νεαρών στρατιωτών. Κανένα επαρκές αντικατάστατο δεν έχει βρεθεί μέχρι στιγμής για το σπιτικό αυτό προϊόν.

ΥΛΙΚΑ

- 3 αυγά
- ½ κούπα φυτικό λάδι
- 2 κ.σ. ζάχαρη
- 1 κούπα κοσκινισμένο αλεύρι
- ¼ κ.γ. αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χτυπάτε τα αυγά αρκετά, μετά χτυπάτε το λάδι, τη ζάχαρη, το αλεύρι και το αλάτι. Χτυπάτε μέχρι να γίνουν λεία. Ρίχνετε το μίγμα μ' ένα κουταλάκι σ' ένα λαδωμένο ταψί, αφήνοντας 5 εκατοστά μεταξύ τους (απλώνουν και φουσκώνουν στο ψήσιμο). Ψήνετε στους 170 βαθμούς Κελσίου για 15 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν οι άκρες.

RUGELASH

Τις Παρασκευές, μπορείς να μυρίσεις το ξεχωριστό άρωμα των rugelash σε κάθε γωνιά του Ισραήλ. Οι άνθρωποι ανυπόμονούν ν' αγοράσουν για το Σαββατοκύριακο, κάνουν ουρές στους φούρνους της γειτονιάς τους για να τα πάρουν ζεστά απ' το φούρνο. Δυστυχώς, εξαιτίας του μικρού τους μεγέθους, δεν επαρκούν αυτά τα νόστιμα γλυκά για όλους.

ΥΛΙΚΑ:

ΖΥΜΗ:

- 5 κούπες αλεύρι
- 2 κ.σ. μαργαρίνη
- 2 κ.γ. μαγιά
- ¾ κούπας ζάχαρη
- 3 αυγά χτυπημένα
- 2 κούπες γάλα ή νερό

ΓΕΜΙΣΗ

- Μαρμελάδα
- Μίγμα από 1 κούπα ζάχαρη και 1/3 της κούπας κακάο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύετε τη μαγιά με 1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη και ½ κούπα χλιαρό γάλα (ή νερό) μέχρι η μαγιά ν' αρχίσει να βγάζει φουσκάλες. Ανακατεύετε και τα υπόλοιπα υλικά και ζυμώνετε μέχρι η ζύμη να μην κολλάει στην κατσαρόλα. Το βάζετε στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες.

Τυλίγετε τη ζύμη. Απλώνετε τη μαρμελάδα στη ζύμη και ρίχνετε τη ζάχαρη και το μίγμα κακάο στην κορυφή. Το κόβετε

σε τρίγωνα και τυλίγετε από τη βάση του τριγώνου. Σ' ένα ταψί για μπισκότα, τα ψήνετε σε μέτρια θερμοκρασία μέχρι να ροδίσουν.

ΠΑΡΦΕ ΧΑΛΒΑ

Αν και πολλά Μεσανατολικά και Μεσογειακά υλικά και πιάτα έχουν γίνει μέρος του ρεπερτορίου των σεφ σε Ευρώπη και Βόρεια Αμερική, το μόνο πιάτο που «εφευρέθηκε» στο Ισραήλ και επιτυγχάνει διεθνούς αναγνώρισης είναι αυτό. Επινόηθηκε από τους Tsachi και Linda Buchester, το πιάτο αντιγράφηκε ευρέως και πολλοί σεφ του Τελ Αβίβ και της Ιερουσαλήμ άρχισαν να πιστεύουν ότι αυτοί και όχι οι Buchesters το επινόησαν. Το ίδιο γίνεται σε Αμερική, Γαλλία και Βέλγιο σήμερα, όπου το πιάτο εμφανίζεται ως «μοναδική εφεύρεση» των σεφ σε πολλά ακριβά εστιατόρια.

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κούπα γλυκιά κρέμα
- 6 κ.σ. ζάχαρη
- 6 κρόκους αυγών
- 2 κ.σ. λικέρ Amaretto
- 150 γρ. χαλβάς κομμένος σε μικρά κομμάτια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σ' ένα μπωλ ανακατώνετε τη γλυκιά κρέμα μέχρι να κάνει σκληρά άκρα. Σε μια μικρή κατσαρόλα ανακατώνετε τη ζάχαρη με 6 κουταλιές της σούπας νερό και τα βράζετε για 5 λεπτά. Τα βγάζετε απ' τη φωτιά και αφήνετε το μίγμα να κρυώσει.

Στην κορυφή ενός διπλού βραστήρα, πάνω αλλά όχι στο βραστό νερό, βάζετε το σιρόπι και προσθέτετε τους κρόκους αυγών και το Amaretto. Ανακατεύετε μ' ένα μίξερ χειρός χωρίς να σταματάτε μέχρι το μίγμα να γίνει πηχτό σε υφή, σε

χρώμα πιο απαλό και αρχίζει να κάνει έναν αφρό στην επιφάνεια. Το βγάξετε απ' τη φωτιά, το μεταφέρετε σ' ένα μίξερ και προσθέτετε το χαλβά. Ανακατεύετε σε υψηλή ταχύτητα χωρίς να σταματάτε για 15 λεπτά και μετά ανακατεύετε με μια πλαστική σπάτουλα μέχρι το μίγμα να είναι παντού χτυπημένο.

Μεταφέρετε το μίγμα σ' ένα ταψί, καλύπτετε με πλαστικό περιτύλιγμα και το βάζετε στο ψυγείο για τουλάχιστον 6-8 ώρες. Σερβίρεται σε λεπτές φέτες.

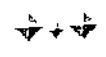


ΜΕΝΟΥ



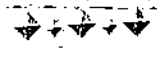
ΓΕΥΜΑ

- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΛΥΓΑ ΠΟΣΕ ΣΕ ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ (ΣΗΑΚΣΧΟΥΚΑ)
- ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΡΑΓΟΥ ΑΡΝΙΟΥ ΜΕ ΑΝΗΘΟ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ
- ΣΑΛΑΤΑ: ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΣΑΛΑΤΑ (MISSIR)
- ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ: ΤΗΓΑΝΙΤΑ ΜΗΛΑ



ΔΕΙΠΝΟ

- ΣΟΥΠΑ: ΤΣΙΑΟΥΡΤΙΟΥ (ΤΑΡΑΤΟ)
- ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΙΣΡΑΗΛΙΚΟ ΨΑΡΙ
- ΣΑΛΑΤΑ: ΑΒΟΚΑΝΤΟ
- ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ: ΠΑΡΦΕ ΧΑΛΒΑ



ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ

ΙΤΑΛΙΑ



Η Ιταλία (που περιλαμβάνει τα νησιά της Σικελίας και της Σαρδηνίας) ανήκει στις χώρες της Ν. Ευρώπης που βρέχονται από τη Μεσόγειο. Έχει πρωτεύουσα τη Ρώμη και η επίσημη γλώσσα της είναι η Ιταλική. Οι κάτοικοί της ανέρχονται στους

57.300.000. Το κλίμα της είναι Ηπειρωτικό στο εσωτερικό της χώρας, Μεσογειακό στα παράλια και αρκετά πιο βαρύ στο βορρά, όπου λόγω των Αλπεων είναι συχνές ακόμα και οι χιονοπτώσεις. Οι Ιταλοί είναι Χριστιανοί Καθολικοί και η Ιταλία αποτελεί το Παγκόσμιο Κέντρο του Καθολικισμού, καθώς μέσα στην πρωτεύουσά της βρίσκεται το μικρότερο κράτος του κόσμου, το Βατικανό, που αποτελεί την έδρα του Πάπα.

ΙΤΑΛΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Υπάρχει αισθητή διαφορά μεταξύ βόρειας και νότιας Ιταλίας. Οι περιοχές του βορρά είναι πιο βιομηχανικές και πιο ανεπτυγμένες απ' αυτές του φτωχού νότου και το έδαφός τους είναι πιο εύφορο. Οι διαφορές σε ό,τι αφορά το μαγείρεμα είναι το ριζότο ή η πολέντα, ενώ στο νότο προτιμούνται οι μακαρονάδες που μαγειρεύονται με ελαιόλαδο.

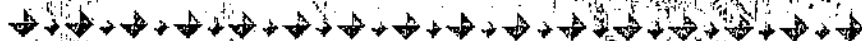
Δύο απ' τα πιο γνωστά προϊόντα του βορρά είναι το τυρί παρμεζάνα και το προσούτο. Στο νότο άφθονα τοπικά προϊόντα, όπως ντομάτες, σκόρδα, βότατα και αντζούγιες δίνουν στα φαγητά το χαρακτηριστικό τους άρωμα. Η Νάπολη, που είναι το κέντρο της μαγειρικής του νότου, διεκδικεί την ακακάλυψη της πίτσας και του παγωτού. Οι πίτσες ψήνονται σε ανοιχτούς φούρνους στις πιτσαρίες και τις ταβέρνες και πιο συχνά τρώγονται σαν πρόχειρο φαγητό. Γενικότερα η Ιταλική κουζίνα είναι ένας συνδυασμός λαχανικών, δημητριακών, φρούτων, ψαριών, τυριών και σε μικρότερο βαθμό κρεάτων, πουλερικών και θηραμάτων, που μαγειρεύονται με ελαιόλαδο (με εξαίρεση το βορρά, όπου προτιμάται περισσότερο το βούτυρο).

Οι Ιταλοί τρώνε δύο βασικά γεύματα την ημέρα. Συνήθως παραλείπουν το πρωινό και το αντικαθιστούν μ' ένα φλυτζάνι καπουτσίνο. Αποφεύγουν τα ενδιάμεσα γεύματα, απολαμβάνοντας έτσι περισσότερο τα πλούσια γεύματα και δείπνα τους και τρώνε αργά, συνδυάζοντας το φαγητό με συζήτηση και άφθονο καλό κρασί. Σ' αυτό συμβάλλει πολύ και το

γεγονός ότι η Ιταλία είναι μια από τις μεγαλύτερες οινοπαραγωγικές χώρες του κόσμου, με πιο διάσημο κρασί της το περίφημο Κιάντι.

Η Ιταλική κουζίνα με τους εύκολους συνδυασμούς, τις καινοτομίες και τη μεγάλη ποικιλία, έχει βαθιά επίδραση στον τρόπο μαγειρέματος και στη διατροφή όλης της Ευρώπης και ιδιαίτερα της Γαλλίας. Το 1533 η Αικατερίνη των Μεδίκων παντρεύτηκε τον μελλοντικό βασιλιά της Γαλλίας Ερρίκο Β' και έφερε στο καινούργιο σπίτι της μάγειρες και ζαχαροπλάστες που έθεσαν τα θεμέλια της Γαλλικής υψηλής κουζίνας. Οι Ιταλοί ήταν οι πρώτοι στην Ευρώπη που χρησιμοποίησαν πιρουνι, που ασχολήθηκαν με τη σειρά που σερβίρονται τα πιάτα και τη μεταξύ τους σχέση. Τέλος οι Ιταλοί έφεραν τα γλυκά, τις κομπόστες και τα γλυκά με φρούτα στον δυτικό κόσμο.

ОРЕКТИКА



ΦΟΚΑΤΣΙΑ

Η φοκάτσια είναι ψωμί με επίπεδο σχήμα που προέρχεται από τη Γένοβα. Κάθε περιοχή έχει τη δική της παραλλαγή, που περιλαμβάνει ψωμιά με γέμιση ή γαρνιρισμένα με κρεμμύδια, ελιές ή αρωματικά χόρτα.

ΓΙΑ 1 ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΦΡΑΝΤΖΟΛΑ, ΔΙΑΜΕΤΡΟΥ 25 εκ.

ΥΛΙΚΑ:

- 25 γρ. μαγιά φούρνου
- 3 ½ κούπες αλεύρι σκληρό
- 5 κ. γλυκού αλάτι
- 5 κ. σούπας ελαιόλαδο
- 2 κ. γλυκού χοντρό αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Διαλύετε τη μαγιά σε ½ κούπα χλιαρό νερό και την αφήνετε εκεί για 10 λεπτά. Κοσκινίζετε σε μπωλ το αλεύρι, κάνετε μια λακούβα στη μέση και προσθέτετε τη μαγιά, το αλάτι και 2 κουταλιές λάδι. Αναμειγνύετε τα υλικά και προσθέτετε και άλλο νερό ώστε να γίνει ζύμη.

Αδειάζετε τη ζύμη σε αλευρωμένη επιφάνεια και τη ζυμώνετε για 10 λεπτά περίπου, μέχρι να γίνει λεία και ελαστική. Ξαναβάζετε τη ζύμη στο μπωλ, τη σκεπάζετε μ' ένα πανί και την αφήνετε να φουσκώσει σε ζεστό μέρος για 2-2½ ώρες, μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο.

Την ξαναζυμώνετε για μερικά λεπτά. Την πιέζετε σε μια λαδωμένη τάρτα φόρμας 25 εκ. και τη σκεπάζετε με μια υγρή πετσέτα. Την αφήνετε 30 λεπτά για να φουσκώσει.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C. Τρυπάτε παντού τη ζύμη με το δάχτυλό σας για να κάνετε λακουβίτσες. Ρίχνετε το υπόλοιπο λάδι πάνω στη ζύμη και το απλώνετε με πινελάκι. Πασπαλίζετε με το αλάτι.

Ψήνετε τη focaccia για 20 λεπτά, μέχρι να πάρει χρώμα. Τη βγάζετε προσεκτικά από τη φόρμα και την αφήνετε να κρυώσει πάνω σε σχάρα. Είναι καλύτερα να φαγωθεί την ίδια μέρα, αλλά μπορείτε να τη διατηρήσετε στην κατάψυξη.

ΨΗΤΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΤΟΥ ΠΑΛΕΡΜΟ

"FUNGHI ALLA PALERMITANA"

(Μερίδες 4)

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κιλόμανιτάρια
- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 1 φρέσκια πράσινη καυτερή πιπεριά ψιλοκομμένη
- 2 κοτσάνια μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2 κ.γ. χυμό λεμονιού
- αλάτι - πιπέρι
- 3 κ.σ. φρυγανιά τριμμένη
- 2½ κουταλιές βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλένουμε και κόβουμε ταμανιτάρια σε φέτες. Τα βάζουμε μέσα σ' ένα μεγάλο μπολ και προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από το βούτυρο και τη φρυγανιά. Τ' ανακατεύουμε καλά και τ' αφήνουμε μέσα στο μπολ για μία περίπου ώρα.

Βουτυρώνουμε ένα ταψάκι και ρίχνουμε το μείγμα με ταμανιτάρια. Πασπαλίζουμε την τριμμένη φρυγανιά και περιλούμε με λιωμένο βούτυρο. Τα ψήνουμε στους 200°C για δεκαπέντε λεπτά.

Σερβίρονται ζεστά.

ΑΝΤΙΠΛΑΣΤΟ ΜΕ ΨΗΤΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 3 κόκκινες πιπεριές
- 3 κίτρινες ή πορτοκαλιές πιπεριές
- 2 πράσινες πιπεριές
- ½ κούπα λιαστές ντομάτες σε λάδι, στραγγισμένες
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 2 κ.σ. ξύδι
- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- μερικές σταγόνες σάλτσα τσίλι
- 4 καρδιές αγκινάρας
- αλάτι και τριμμένο μαύρο πιπέρι
- φυλλαράκια βασιλικού για γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς. Αλείψετε ελαφρά με λάδι ένα ταψί φούρνου με αλουμινόχαρτο και τοποθετείτε τις πιπεριές, τις ψήνετε για 45 λεπτά περίπου, μέχρι να αρχίσουν να καυαλίζονται. Τις σκεπάζετε με πετσέτα κουζίνας και τις αφήνετε να κρυώσουν για 5 λεπτά.

Κόβετε σε λεπτές λωρίδες τις λιαστές ντομάτες και σε λεπτές φέτες το σκόρδο. Τα αφήνετε στην άκρη.

Χτυπάτε το ξύδι, το λάδι και τη σάλτσα τσίλι και ρίχνετε λίγο αλάτι και πιπέρι. Ξεφλουδίζετε και κόβετε σε φέτες τις πιπεριές. Αναμειγνύετε τις πιπεριές με τις αγκινάρες, τις ντομάτες και το σκόρδο. Τα περιχύνετε με το ντρέσινγκ και σκορπίζετε τα φύλλα βασιλικού.

ΨΗΤΗ ΠΟΛΕΝΤΑ ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ

ΝΤΟΜΑΤΑΣ

Η πολέντα, χυλός από σιμιγδάλι, συνιστά ένα βασικό είδος διατροφής στην Ιταλία. Τρώγεται μαλακό ή αφού πήξει, κομμένο σε διάφορα σχήματα και ψημένο.

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κ. γ. αλάτι
- 250 γρ. έτοιμη πολέντα
- 1 κ.γ. πάπρικα
- ½ κ.γ. τριμμένο μοσχοκάρυδο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδου, λιωμένες
- 2 κονσέρβες των 400 γρ. ντοματάκια, ψιλοκομμένα
- 1 κ.σ. ντοματοπελτέ
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 75 γρ. γραβιέρα τριμμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς. Στρώνετε ένα τάψακι, διαστάσεων 28X18 εκ. με διαφανή μεμβράνη. Βάζετε 4 φλιτζάνια νερό να πάρουν βράση μαζί με το αλάτι. Ρίχνετε την πολέντα με σταθερή ροζή και τη βράζετε ανακατεύοντας για 5 λεπτά. Ενώ ανακατεύετε, προσθέτετε την πάπρικα και το

μοσχοκάρυδο, αδειάζετε το μίγμα σε ταψάκι και ισιώνετε την επιφάνεια. Αφήστε να κρυώσει.

Σωτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέτετε τις ντομάτες, τον πελτέ και τη ζάχαρη. Αλατοπιπερώστε. Σιγοβράζετε για 20 λεπτά.

Αδειάζετε την πολέντα στον πάγκο και την κόβετε σε τετράγωνα κομμάτια. Τοποθετείτε τα μισά από τα κομμάτια σε ένα βουτυρωμένο πυρίμαχο σκεύος. Ρίχνετε από πάνω τη μισή σάλτσα ντομάτας και πασπαλίζετε με τυρί. Επαναλαμβάνετε τις στρώσεις. Ψήνετε την πολέντα 25 λεπτά, μέχρι να ροδίσει.

ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 4 κ.σ. ηλιέλαιο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδου, λιωμένες
- 225 γρ. ρύζι καρολίνα
- 7 κ.σ. λευκό κρασί
- 1,5 λίτρο ζεστό ζωμό ψαριού
- 350 γρ. ανάμικτα θαλασσινά, όπως γαρίδες, μύδια, ροδέλες καλαμάρια ή αχιβάδες
- ξύσμα από ½ λεμόνι
- 2 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

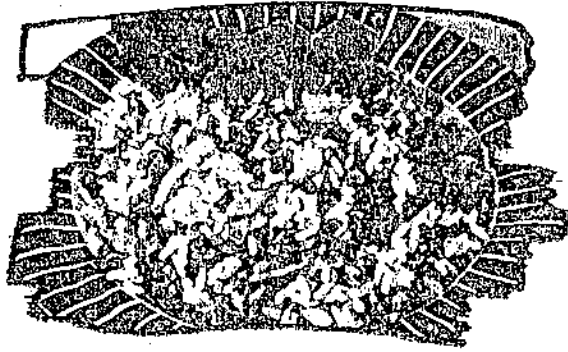
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ζεσταίνετε το λάδι σε ανοξείδωτη κατσαρόλα, προσθέτετε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα σωτάρετε. Προσθέτετε το ρύζι και το ανακατεύετε για να αναμιχθεί καλά με το υπόλοιπο μίγμα. Ρίχνετε το κρασί και μαγειρεύετε το μίγμα σε μέτρια φωτιά, ενώ συνεχίζετε ν' ανακατεύετε μέχρι ν' απορροφήσει τα υγρά του.

Προσθέτετε 2/3 κούπας από το ζεστό ζωμό και μαγειρεύετε το μίγμα, ανακατεύοντας συνέχεια ώσπου το ρύζι ν' απορροφήσει

το ζωμό. Συνεχίζετε ρίχνοντας κάθε φορά 2/3 κούπας ζωμό μέχρι να μείνει η μισή ποσότητα. Αυτό θα διαρκέσει 10 λεπτά.

Ρίχνετε στην κατσαρόλα τα θαλασσινά, ανακατεύετε για λίγο και ρίχνετε τον υπόλοιπο ζωμό, όπως και πριν, μέχρι το ρύζι να μαλακώσει. Το ριζότο πρέπει να είναι κρεμώδες, αλλά οι κόκκοι του ρυζιού να ξεχωρίζουν. Προσθέτετε το ξύσμα λεμονιού, του πελτέ και το μαϊντανό. Αλατοπιπερώνετε και σερβίρετε το ριζότο ζεστό.



ΦΕΤΟΥΤΣΙΝΙ ΜΕ ΜΠΕΪΚΟΝ ΚΑΙ ΛΥΤΑ

"FETTUCCHINE ALLA CARBONARA"

ΥΛΙΚΑ:

- 2 σκελίδες σκόρδο
- μερικά κλαδάκια μαϊντανό
- 250 γρ. μπέϊκον
- 30 γρ. βούτυρο
- 60 ml (4 κ. σούπας) άσπρο κρασί
- 4 αυγά
- 90 γρ. τριμμένη παρμεζάνα
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 500 γρ. Φετουτσίνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το μαϊντανό. Κόβουμε τις φέτες του μπέϊκον εγκάρσια σε λωρίδες, έχοντας αν θέλουμε αφαιρέσει την πέτσα. Λιώνουμε το βούτυρο. Προσθέτουμε το σκόρδο και το μπέϊκον και σωτάρουμε για ένα - δύο λεπτά. Προσθέτουμε το κρασί και μαγειρεύουμε μέχρι να εξατμιστεί το μισό. Κατεβάζουμε το τηγάνι από τη φωτιά και το διατηρούμε ζεστό. Σπάμε τ' αυγά στο μεγάλο μπολ, προσθέτουμε την παρμεζάνα και το πιπέρι και χτυπάμε καλά μ' ένα μεγάλο πιρούνι.

Βράζουμε και στραγγίζουμε τα φετουτσίνι. Ρίχνουμε τα ζυμαρικά μέσα στο μίγμα των αυγών και του τυριού και τ' ανακατεύουμε γρήγορα, ώστε το μίγμα να πάει παντού.

Προσθέτουμε το μίγμα του μπέικον στα ζυμαρικά και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το μαϊντανό και ανακατεύουμε πάλι. Αλατοπιπερώνουμε. Βάζουμε τα φετουτσίνι σ' ένα μπολ που το έχουμε ζεστάνει προηγουμένως ή στα πιάτα και ρίχνουμε από πάνω μπόλικο φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι.

Η ονομασία "Καρμπονάρα" μπορεί ή να προέρχεται από τους καρβουνιάρηδες, που θεωρούνται ότι επινόησαν αυτό το πιάτο, ή ν' αναφέρεται στο πιπέρι με το οποίο είναι πασπαλισμένη και που μοιάζει με καρβουνόσκονη.

ΣΙΣΙΛΙΑΝΟ ΣΠΑΓΓΕΤΙ (ΣΦΑΓΗΕΤΤΙ ΛΕΛΛΑ ΙΤΑΛΙΑΝΑ)

ΥΛΙΚΑ:

- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένη
- 1 μικρή μελιτζάνα ξεφλουδισμένη και κομμένη σε λεπτές φέτες
- 1 κονσέρβα ντομάτες στραγγισμένες
- 1 μέτρια κόκκινη πιπεριά χωρίς σπόρους, ψημμένη και κομμένη σε λεπτές φέτες
- 12 ελιές Καλαμάτας, χωρίς κουκούτσια και κομμένες σε φέτες
- 4 φιλετάκια αντζούγιας, ξεπλυμένα και κομμένα
- 1 κ.σ. κάπαρη
- 2 κ.σ. φρεσκοκομμένος μαϊντανός
- 2 κ.σ. φρεσκοκομμένος βασιλικός
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1 κιλό μακαρόνια σπαγγέτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προθερμαίνετε τη σχάρα. Σ' ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε μέτρια προς υψηλή φωτιά. Προσθέτετε το σκόρδο και μαγειρεύετε για 1-2 λεπτά ή μέχρι που να ροδίσει. Αφαιρείτε το σκόρδο και αφήνουμε το λάδι να κρυώσει. Αλείφετε το λάδι και στις δύο πλευρές απ' τις φέτες μελιτζάνας (βάζετε το

τηγάρι στην άκρη αλλά δεν το καθαρίζετε).

Ψήστε τις μελιτζάνες για περίπου 4 λεπτά κάθε πλευρά ή μέχρι να ροδίσουν και να μαλακώσουν ελαφρά. Τις κόβετε σε μικρά κομμάτια.

Προσθέτετε τις ντομάτες στο ίδιο τηγάρι και ζεσταίνετε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά, πιέζοντας τις ντομάτες μ' ένα πιρούνι. Προσθέστε τις πιπεριές, τις ελιές, τις αντσούγιες και τις μελιτζάνες. Σιγοβράζετε για περίπου 1/2 ώρα. Ανακατεύετε τη κάρπαρη, το μαϊντανό και το βασιλικό. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι. Στο μεταξύ, μαγειρεύετε το σπαγγέτι σε βραστό νερό (ελαφρώς αλατισμένο) για 8-10 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει. Το στραγγίζετε και το βάζετε σ' ένα μεγάλο ρηχό μπωλ. Ανακατεύετε με τη σάλτσα μελιτζάνας και σερβίρετε αμέσως.

ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΜΕ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 340 γρ. τორτελίνια ("Tortellini")
- 1/3 κούπας βούτυρο
- 1/2 κούπα τριμμένη παρμεζάνα
- 3/4 κούπας τριμμένο "Γκριγιέρ" (γαλλικό τυρί)
- 1/2 κούπα τριμμένο "Εμενταλ" (γαλλικό τυρί)
- 1/2 κούπα "μοτσαρέλα" (Ιταλικό τυρί) κομμένη σε κύβους
- 100 γρ. ψιλοκομμένο μπέικον
- αλάτι - πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζετε τα τორτελίνια σε άφθονο νερό, ελάχιστα αλατισμένο για 15'-18'. Τα στραγγίζετε καλά. Τα ρίχνετε στην καίσαρόλα και προσθέτετε το μισό βούτυρο, τη μισή παρμεζάνα, το μπέικον, τα υπόλοιπα τυριά, το αλάτι και το πιπέρι και ανακατεύετε καλά.

Βουτυρώνετε ένα ρηχό ταψάκι και βάζετε σ' αυτό τα τორτελίνια με τα τυριά. Προσθέτετε το υπόλοιπο βούτυρο, αφού πρώτα το λιώσετε και πασπαλίζετε με την υπόλοιπη παρμεζάνα. Βάζετε το ταψί σε ζεστό φούρνο, στους 200°C για 15'.

ΠΙΤΣΕΣ
ΖΥΜΗ ΠΙΤΣΑΣ
"PIZZA"

ΥΛΙΚΑ:

- 155 γρ. φρέσκια μαγιά
- 2 κ.σ. ζεστό νερό
- 250 γρ. αλεύρι
- 1 κ.γ. αλάτι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. γάλα (περίπου)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύουμε τη μαγιά με το νερό. Κοσκινίζουμε το αλεύρι και το αλάτι σ' ένα μπολ, κάνουμε μια τρύπα στη μέση και ρίχνουμε τη μαγιά, το λάδι και το γάλα. Ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ελαστική ζύμη, προσθέτοντας λίγο γάλα αν χρειάζεται.

Τη βάζουμε σε μια αλευρωμένη επιφάνεια και τη ζυμώνουμε για πέντε λεπτά. Την τοποθετούμε σ' ένα λεκανάκι και την αφήνουμε σε ζεστό μέρος να φουσκώσει και να γίνει διπλάσια σε όγκο. Η ποσότητα της ζύμης αυτής θα αναφέρεται σε παρακάτω συνταγές ως 1 δόση ζύμης πίτσας.

ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΤΑΡΙΤΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 δόση ζύμη πίτσας
- 400 γρ. ντομάτες κομμένες και ξεφλουδισμένες
- 300 γρ. μοτσαρέλα
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. ρίγανη
- αλάτι - πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανοίγεται τη ζύμη σε φύλλο, το οποίο τοποθετείται μέσα σ' ένα ταψί και το αλείφεται με πολύ λάδι. Βάζονται τις ντομάτες πάνω στο φύλλο, τις σκεπάζετε με το τυρί, το οποίο ή το έχετε τρίψει ή το έχετε κόψει σε πολύ μικρά κομμάτια.

Ρίχνεται αλάτι, πιπέρι και ρίγανη. Τοποθετείται την πίτσα σε ζεστό φούρνο και την αφήνετε να ψηθεί στους 200°C για είκοσι περίπου λεπτά.

ΠΙΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΝΑ

"PIZZA NAPOLITANA"

ΥΛΙΚΑ:

- 1 δόση ζύμη πίτσας
- 400 γρ. ντομάτες κομμένες και ξεφλουδισμένες
- 100 γρ. αντζούγιες φιλέτο
- 200 γρ. μοτσαρέλα
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. ρίγανη
- αλάτι - πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανοίγουμε τη ζύμη σε φύλλο, το οποίο τοποθετούμε μέσα σ' ένα ταψί και το αλείφουμε με πολύ λάδι. Βάζουμε τις ντομάτες πάνω στο φύλλο, τις σκεπάζουμε με το τυρί, το οποίο ή το έχουμε τρίψει ή το έχουμε κόψει σε πολύ μικρά κομμάτια. Τοποθετούμε σταυρωτά τα φιλέτα αντζούγιας πάνω. Ρίχνουμε λίγο αλάτι αν χρειάζεται, πιπέρι και ρίγανη. Τοποθετούμε την πίτσα σε ζεστό φούρνο και την αφήνουμε να ψηθεί στους 200 βαθμούς C για είκοσι περίπου λεπτά.

ΚΛΑΤΣΟΝΕ

"CALZONE"

ΥΛΙΚΑ:

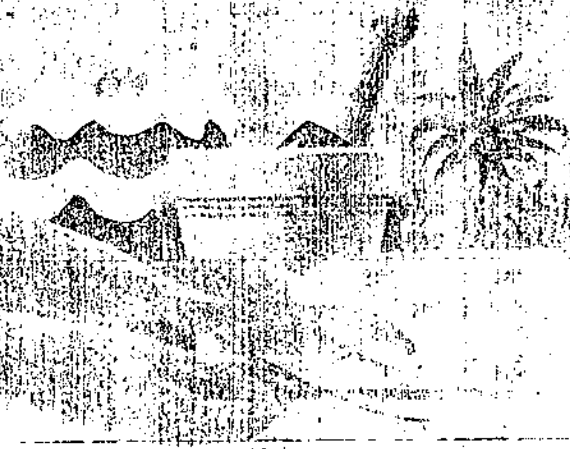
- 1 δόση ζύμης
- 3 κ.σ. τριμμένη παρμεζάνα
- 3 κ.σ. μότσαρέλλα κομμένη σε κύβους
- 3 κ.σ. τριμμένο τυρί "έμενταλ"
- 2 κολοκυθάκια
- 2 κρεμμύδια
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 1 κ.γ. ρίγανη
- αλάτι - πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Μέσα σ' ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα τυριά μαζί. Κόβουμε τα κολοκυθάκια και τα κρεμμύδια σε λεπτές φέτες. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σ' ένα τηγάνι και ρίχνουμε τα κρεμμύδια και τα κολοκυθάκια με ρίγανη. Τα σκεπάζουμε και τ' αφήνουμε να σωταρισθούν σε χαμηλή φωτιά για δέκα λεπτά. Όταν μαλακώσουν και αφού τ' αφήσουμε να κρυώσουν, τα προσθέτουμε στα τυριά και τ' ανακατεύουμε καλά. Ανοίγουμε τη ζύμη σχηματίζοντας ένα στρογγυλό φύλλο. Ρίχνουμε τη γέμιση, που έχουμε ήδη ετοιμάσει, πάνω στη μισή πλευρά της ζύμης. Διπλώνουμε τη ζύμη στα δύο σκεπάζοντας έτσι τη γέμιση. Πιέζουμε με τις άκρες των δακτύλων μας για να

ενωθούν μαζί οι άκρες της ζύμης. Αλείφουμε την πάνω επιφάνειά του "καλτσόνε" με ελαιόλαδο και τη βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο και τη ψήνουμε στους 230 βαθμούς C για δεκαπέντε λεπτά. Σερβίρεται αμέσως.

Σ Ο Υ Π Ε Σ



"MINESTRONE"

ΥΛΙΚΑ:

- 2/3 της κούπας ελαιόλαδο
- 5 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 1 μικρό λάχανο ψιλοκομμένο
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένο
- 3 πράσα κομμένα σε φέτες
- 250 γρ. καρότα
- 7 ½ της κούπας ζωμό σέλινου
- 2 κούπες μακαρονάκι κοφτό
- ½ κούπα τριμμένη παρμεζάνα
- αλάτι - πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Μέσα σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και προσθέτουμε το σκόρδο και όλα τα λαχανικά ψιλοκομμένα. Τα σωτάρουμε για πέντε λεπτά. Προσθέτουμε το ζωμό και τ' αφήνουμε να βράσουν σε χαμηλή φωτιά για δέκα λεπτά. Ρίχνουμε το μακαρονάκι και το μαγειρεύουμε για δέκα λεπτά. Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι. Αφήνουμε τη σούπα να κρυώσει λίγο πριν τη σερβίρουμε για πέντε λεπτά.

Είναι ακόμα πιο γευστική αν προσθέσουμε κι άλλη τριμμένη παρμεζάνα.

ΣΟΥΠΑ ΤΗΣ ΠΑΝΤΡΕΜΕΝΗΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κούπα μακαρονάκι στριφτό ("βίδες")
- 5 κούπες ζωμό κοτόπουλου ή λαχανικών
- 1/4 κούπας βούτυρο
- 3/4 κούπας τριμμένη παρμεζάνα
- 4 κρόκους αυγών
- 1 1/3 κούπας φρέσκια κρέμα γάλακτος
- αλάτι - πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζετε το μακαρονάκι μέσα στο ζωμό για 15' ή μέχρι να μαλακώσει. Λιώνετε το βούτυρο και το ανακατεύετε σ' ένα μπωλ με τα υπόλοιπα υλικά. Προσθέτετε λίγο - λίγο το ζεστό ζωμό στον οποίο βράσατε το μακαρονάκι, ανακτεύοντας συνεχώς. Όταν το μίγμα γίνει παχύρρευστο, το ρίχνετε στην καρσαρόλα και το ανακατεύετε καλά με το μακαρονάκι. Σερβίρετε αμέσως.

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΑΥΓΑ ΚΑΙ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ

(STRACIATELLA)

ΥΛΙΚΑ:

- 2 αυγά
- 3 κ.σ. τριμμένη παρμεζάνα
- 2 κ.σ. κοπανισμένη φρυγανιά
- 1/4 κ.γ. μοσχοκάρυδο σε σκόνη
- 5 κούπες ζωμό κοτόπουλου
- αλάτι - πιπέρι
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χτυπάτε σ' ένα μπowl τα αυγά. Προσθέτετε το τυρί, τη φρυγανιά, το μοσχοκάρυδο και 2 κούπες ζωμό και ανακατεύετε καλά το μίγμα. Μέσα σε μια κατσαρόλα ζεσταίνετε τον υπόλοιπο ζωμό. Χαμηλώνετε τη φωτιά και προσθέτετε το μίγμα με τ' αυγά. Ανακατεύετε συνέχεια, μέχρι το μίγμα να γίνει παχύρρευστο. Σερβίρετε αμέσως πασπαλίζοντας με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ

Μερίδες 6

ΥΛΙΚΑ:

- 1 1/2 κιλό ώριμες ντομάτες
- 1 1/2 κούπα ζωμό κοτόπουλου ή λαχανικών
- 3 κ.σ. πελτέ από λιαστές ντομάτες
- 2-3 κ.σ. ξύδι μπαλσάμικο
- 2-3 κ.γ. ζάχαρη
- λίγα φύλλα βασιλικού
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ψημένες φέτες ψωμιού με τριμμένο τυρί
- φύλλα βασιλικού για γαρνίρισμα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βυθίζετε τις ντομάτες σε βραστό νερό για 30 δευτερόλεπτα και κατόπιν σε κρύο. Τις ξεφλουδίζετε και τις κόβετε στα τέσσερα. Τις βάζετε σε μια μεγάλη κατσαρόλα και ρίχνετε από πάνω το ζωμό. Μόλις το μίγμα πάρει βράση, χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγοβράζετε για 10 λεπτά, μέχρι να λιώσουν οι ντομάτες.

Προσθέτετε τον πελτέ ντομάτας, το ξύδι, τη ζάχαρη, το βασιλικό και αλατοπιπερώνετε. Μαγειρεύετε σε σιγανή φωτιά για 2 λεπτά.

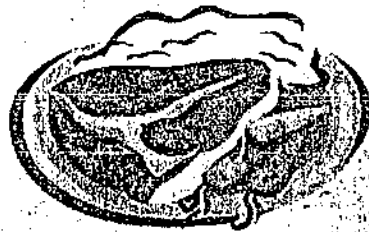
Λιώνετε τη σούπα στο μπλέντερ, τη ρίχνετε στην κατσαρόλα και τη ζεσταίνετε ελαφρά. Τη σερβίρετε σε μπωλ,

προσθέτοντας δύο φέτες φρυγανισμένου ψωμιού με τυρί τριμμένο. Γαρνίρετε με φύλλα βασιλικού. Η σούπα είναι πολύ νόστιμη και κρύα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Αυτή η σούπα μπορεί να συνοδευτεί με φρέσκια κρέμα γάλακτος, την οποία θα σερβίρετε ξεχωριστά.

ΚΡΕΑΣ



ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΕΣΚΛΑΟΠ ΜΕ ΠΡΟΣΟΥΤΟ ΚΑΙ
ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ

"SCALOFPINE ALLE PARMIGIANA"

ΥΛΙΚΑ:

- 500 γρ. φιλέτο μοσχαριού κομμένο σε 4 φέτες
- αλεύρι
- αλάτι - πιπέρι
- 1 κ.σ. λάδι
- 40 γρ. βούτυρο
- 125 γρ. προσούτο κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 2 κ.σ. κομμένος μαϊντανός
- 4 κ.σ. τριμμένη παρμεζάνα
- 4 κ.σ. ζωμός κότας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Απλώνουμε τα φιλέτα και τα κτυπάμε για να λεπτύνουν. Ανακατεύουμε το αλεύρι με το αλατοπίπερο και τ' αλευρώνουμε. Ζεσταίνουμε το λάδι και το βούτυρο σ' ένα τηγάνι και τηγανίζουμε το μοσχάρι για τρία λεπτά από κάθε πλευρά. Ανακατεύουμε τον μαϊντανό με το προσούτο και πασπαλίζουμε το κρέας. Προσθέτουμε το τυρί. Ρίχνουμε τον ζωμό και σκεπάζουμε το φαγητό. Το μαγειρεύουμε για πέντε λεπτά, μέχρι να γίνει το κρέας και να λιώσει το τυρί. Βάζουμε το κρέας σε μια πιατέλα και το διατηρούμε ζεστό. Βράζουμε το υπόλοιπο ζουμί μέχρι να ελαττωθεί και το ρίχνουμε πάνω στο μοσχάρι. Σερβίρουμε αμέσως.

ΦΩΜΑΪΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙ ΨΗΤΟ
"STUFATINO ALLA ROMANA"

ΥΛΙΚΑ:

- 40 γρ. βούτυρο
- 1 μικρό ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 25 γρ. πάχος από μπέικον ψιλοκομμένο
- 1 κοτσάνι σέλινο σε φέτες
- 750 γρ. μοσχάρι ψαχνό, κομμένο σε κύβους
- 1/4 κ.γ. ξερή ματζουράνα
- αλάτι - πιπέρι
- 200 γρ. κόκκινο κρασί
- 300-450 γρ. ζωμό μοσχαρίσιο
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 1 μεγάλη σελινόριζα κομμένη σε λωρίδες
- 1 σκελίδα σκόρδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Λιώνουμε το λίπος του μπέικον σ' ένα βαθύ τηγάνι και σωτάρουμε το κρεμμύδι. Προσθέτουμε το βούτυρο, το σέλινο και το σκόρδο και τα γυρίζουμε, για ένα λεπτό.

Βάζουμε το κρέας, τη μαντζουράνα και το αλατοπίπερο και τα σωτάρουμε, ανακατεύοντας για δύο λεπτά. Προσθέτουμε το κρασί, αυξάνουμε τη θερμοκρασία και σιγοβράζουμε το φαγητό μέχρι ν' απορροφήσει το μισό νερό του. Προσθέτουμε 300 γρ. ζωμό και τη ντομάτα, το σκεπάζουμε και το μαγειρεύουμε μέχρι

να μαλακώσει το κρέας και η σάλτσα να γίνει παχιά και πλούσια.

Προσθέτουμε τον υπόλοιπο ζωμό λίγο - λίγο αν η σάλτσα πήξει πολύ γρήγορα.

Στο μεταξύ βράζουμε τη σελινόριζα σ' αλατισμένο νερό για 15-20 λεπτά μέχρι να μαλακώσει. Τη στραγγίζουμε και την προσθέτουμε στο φαγητό λίγο πριν το σερβίρουμε.

ΡΑΓΟΥ ΜΠΟΛΟΝΕΖΕ

"RAGU BOLOGNESE"

ΥΛΙΚΑ:

- 15 γρ. βούτυρο
- 50 γρ. καπνιστό μπέικον σε κύβους
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 μικρό καρότο κομμένο σε φέτες
- 1 ψιλοκομμένο κοτσάνι σέλινο
- 350 γρ. ψιλοκομμένος κιμάς
- 125 γρ. ψιλοκομμένα συκωτάκια πουλιών
- 4 κ.σ. άσπρο κρασί ή βερμούτ ξηρό
- 300 γρ. ζωμό κρέατος
- 1 κ.σ. πάστα ντομάτας
- αλάτι - πιπέρι
- μοσχοκάρυδο
- 2 κ.σ. κρέμα γάλακτος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Λιώνουμε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα, προσθέτουμε το μπέικον, το κρεμμύδι, το καρότο και το σέλινο. Σωτάρουμε ελαφρά για δέκα λεπτά, ανακατεύοντας. Προσθέτουμε τον κιμά και τον σωτάρουμε μέχρι να ροδίσει. Βάζουμε τα συκωτάκια των πουλιών και το κρασί. Τα ψήνουμε μέχρι να απορροφηθεί σχεδόν όλο το νερό.

Ρίχνουμε τον ζωμό και την ντομάτα, αλατίζουμε, πιπερώνουμε και ρίχνουμε το μοσχοκάρυδο. Το σκεπάζουμε και το αφήνουμε να σιγοβράσει για μια ώρα. Μετά προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος. Σερβίρεται με ταλιατέλες, спаγγέτι ή άλλο ζυμαρικό.

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΜΑΡΣΑΛΑ

Παρ' όλο που χρησιμοποιείται συχνότερα στα γλυκά, το κρασί μαρσάλα από τη Σικελία αφήνει και στα αλμυρά πιάτα την πλούσια, χυμώδη γεύση του.

4 Μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 25 γρ. αποξηραμένα μανιτάρια (πορτσίνι)
- 4 χοιρινά εσκαλόπ
- 2 κ.γ. ξύδι, μπαλσάμικο
- 8 σκελίδες σκόρδο
- 1 κ.σ. βούτυρο
- 3 κ.σ. μαρσάλα (λευκό γλυκό κρασί)
- μερικά κλαράκια δεντρολίβανο
- 10 τζουνίπερ (καρπός κέδρου) κοπανισμένα
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ταλιατέλες και πράσινα λαχανικά για σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε τα μανιτάρια σε μπωλ με ζεστό νερό. Τα αφήνετε για 30 λεπτά. Τα σουρώνετε και φυλάσσετε το νερό.

Αλείφετε το χοιρινό με 1 κουταλάκι από το ξύδι και αλατοπιπερώνετε. Βάζετε τις σκελίδες σκόρδου σε μικρή κατσαρόλα σε βραστό νερό και τις βράζετε μέχρι να μαλακώσουν. Τις σουρώνετε και τις αφήνετε κατά μέρος.

Λιώνετε το βούτυρο σε μεγάλο τηγάνι. Προσθέτετε τα εσκαλόπ και τα σωτάρετε ελαφρώς για 1 λεπτό από τη μια πλευρά. Τα γυρίζετε και τα σωτάρετε για 1 λεπτό και από την άλλη.

Προσθέστε το μαρσάλα, το δεντρολίβανο, τα μανιτάρια, 4 κουταλιές από το υγρό του μανιταριού, τις σκελίδες σκόρδο, τα τζούνιπερ και το υπόλοιπο ξύδι.

Σιγοβράζετε το μίγμα για 3 λεπτά περίπου για να αναμειχθούν οι γεύσεις και να ψηθεί το κρέας. Αλατοπιπερώνετε ελαφρώς και σερβίρετε τα εσκαλόπ ζεστά με ταλιατέλες και πράσινη σάλτσα.

ΨΑΡΙΑ



ΨΑΡΙ ΜΑΤΙΟΝΕΖΑ
"ΜΑΙΟΝΕΣΕ ΔΙ ΠΕΣCΕ"

ΥΛΙΚΑ:

- 620 γρ. φιλέτα ψαριών
- αλάτι - πιπέρι
- 1 λεμόνι
- 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 250 γρ. κατεψυγμένα ανάμικτα λαχανικά
- 50 γρ. ξεφλουδισμένες γαρίδες
- 200 γρ. μαγιονέζα

ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ:

- 2 βραστά αυγά κομμένα σε φέτες
- λίγες ελιές κομμένες σε φέτες
- λίγη κάπαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε τα ψάρια σε μια κατσαρόλα και τα καλύπτουμε με νερό. Προσθέτουμε ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι και δύο φέτες λεμόνι. Τα βράζουμε περίπου 5 λεπτά μέχρι να ψηθούν. Βγάζουμε και κομματιάζουμε τα ψάρια. Όσο είναι ακόμη ζεστά τα περιχύνουμε με λάδι, αλάτι, πιπέρι και χυμό λεμόνι. Σκεπάζουμε και τ' αφήνουμε να κρυώσουν.

Μαγειρεύουμε τα λαχανικά σύμφωνα με τις οδηγίες που γράφει το πακέτο, τα στραγγίζουμε και τ' αφήνουμε να κρυώσουν. Τα βάζουμε σε μια πιατέλα και τα καλύπτουμε με τα

ψάρια και τις μισές γαρίδες. Τα καλύπτουμε με μαγιονέζα και τα γαρνίρουμε με τις υπόλοιπες γαρίδες, τ' αυγά, τις ελιές και την κάπαρη.

ΜΠΡΟΝΤΕΤΟ

Οι διάφορες περιοχές της Ιταλίας έχουν τις δικές τους εκδοχές σ' αυτό το πιάτο. Σιγουρευτείτε ότι κάποια από τα ψάρια που αγοράσατε είναι ολόκληρα, ώστε να μπορέσετε απλώς να τα σιγοβράσετε, να βγάλετε τη μαγειρεμένη σάρκα τους και να σουρώσετε τους υπέροχους χυμούς τους.

ΥΛΙΚΑ:

- 900 γρ. μίγμα από φιλέτα ψαριών, όπως πεσκανδρίτσα, γλώσσα, καλκάνι ή μπακαλιάρο
- 900 γρ. μίγμα από χέλι, μουγγρί, μπαρμπούνι, κουτσομούρα, κέφαλο ή άλλα μικρά λευκόσαρκα ψάρια
- 1 κρεμμύδι, κομμένο στη μέση
- 1 μπαστούνακι σέλερι, χοντροκομμένο
- 225 γρ. καλαμάρια
- 225 γρ. φρέσκα μύδια
- 675 γρ. ώριμες ντομάτες
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 3 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
- 1 κ.γ. κλωστούλες σαφράν
- 2/3 της σούπας ξηρό λευκό κρασί
- 6 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- κρουτόν για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βγάζετε από τα ψάρια τα κόκαλα και την πέτσα, τα αφήνετε κατά μέρος. Τοποθετείτε τα φιλέτα των ψαριών και τα κόκαλα που βγάλατε σε κατσαρόλα. Προσθέτετε το κομμένο στη μέση κρεμμύδι και το σέλερι και τα σκεπάζετε με νερό. Τα βάζετε να πάρουν βράση, κατόπιν χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγοβράζετε στα 30 λεπτά. Βγάζετε τα φιλέτα των ψαριών από την κατσαρόλα και αποχωρίζετε τη σάρκα από τα κυρίως κόκαλα. Σουρώνετε και φυλάσσετε το ζωμό.

Για να ετοιμάσετε το καλαμάρι, ξεκολλάτε το κεφάλι και τα πλοκάμια από το σώμα του. Κόβετε τα πλοκάμια από το κεφάλι. Αφαιρείτε και πετάτε το εξωτερικό δέρμα από το σώμα του καλαμαριού, βγάζετε το διάφανο κόκαλο και τα εντόσθια και τα πετάτε. Πλένετε καλά με νερό το σώμα και τα πλοκάμια και τα σκουπίζετε με χαρτί κουζίνας.

Τρίβετε με βούρτσα τα όστρακα από τα μύδια, πετώντας όσα είναι χαλασμένα ή όσα είναι ανοιχτά και δεν κλείνουν όταν τα χτυπάτε.

Βυθίζετε τις ντομάτες σε βραστό νερό για 30 δευτερόλεπτα και μετά σε κρύο. Ξεφλουδίζετε και χοντροκόβετε.

Σωτάρετε με το λάδι το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το σκόρδο ελαφρώς για 3 λεπτά, προσθέτετε τα καλαμάρια και τα λευκόσαρκα ψάρια που έχετε φυλάξει κατά μέρος και σωτάρετε γρήγορα απ' όλες τις πλευρές. Τα βγάζετε με τρυπητή κουτάλα από την κατσαρόλα.

Προσθέτετε στην κατσαρόλα 2 φλιτζάνια από το ζωμό ψαριών που φυλάξατε, το σαφράν, τις ντομάτες και το κρασί. Τα βάζετε να πάρουν βράση, χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγοβράζετε για 5 λεπτά, περίπου. Προσθέτετε τα μύδια, σκεπάζετε τη κατσαρόλα και μαγειρεύετε για 3 με 4 λεπτά, μέχρι να ανοίξουν τα μύδια. Πετάτε όσα παρέμειναν κλειστά.

Αλατοπιπερώνετε και βάζετε όλα τα ψαρικά στην κατσαρόλα. Μαγειρεύετε σε σιγανή φωτιά για 5 λεπτά. Πασπαλίζετε με το μαϊντανό και σερβίρετε μαζί με τα κρουτόν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Για να ετοιμάσετε τα κρουτόν, κόβετε λεπτές φέτες από μια μακρόστενη λεπτή φραντζόλα και τις τηγανίζετε με λίγο βούτυρο μέχρι να χρυσίσουν.

ΚΑΡΑΒΙΔΕΣ ΜΕ ΣΤΑΦΥΛΙ ΚΑΙ ΚΡΑΣΙ

"CODE DI GAMBERO CON UVA E VINO"

ΥΛΙΚΑ:

- 250 γρ. ρώγες από άσπρο σταφύλι
- 20 καραβίδες μόνο οι ουρές καθαρισμένες
- αλεύρι
- χοντροκομμένη καρυδόψιχα (4 καρύδια)
- ζάχαρη
- 1 μαρούλι χοντροκομμένο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1/3 ποτηριού κόκκινο κρασί
- ελαιόλαδο
- αλάτι - πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε λίγο λάδι σ' ένα τηγάνι κι όταν ζεσταθεί καλά, προσθέτουμε τις καραβίδες αφού τις καθαρίσουμε. Ανοίγουμε στα δύο τις ρώγες των σταφυλιών και αφαιρούμε τα κουκούτσια. Όταν ροδίσουν οι καραβίδες (μετά από 2 λεπτά), τις βγάζουμε και τις βάζουμε στο τηγάνι τα σταφύλια.

Πασπαλίζουμε με λίγη ζάχαρη, προσθέτουμε το κρασί, την καρυδόψιχα και τις καραβιδοουρές και τ' αφήνουμε να μαγειρευτούν σε δυνατή φωτιά για 1 λεπτό ακόμη. Σβήνουμε τη φωτιά, αλατοπιπερώνουμε και διατηρούμε το φαγητό ζεστό. Σ' ένα άλλο κατσαρολάκι, βάζουμε λίγο λάδι και σωτάρουμε το

μαρούλι και το κρεμμύδι. Αλατίζουμε, περιχύνουμε με λίγο κρασί και κλείνουμε τη φωτιά. Μετά από 2 λεπτά, απλώνουμε το μαγειρεμένο μαρούλι σε μια πιατέλα σερβιρίσματος και τοποθετούμε πάνω τους τις μαγειρεμένες καραβίδες. Σερβίρουμε αμέσως.

Συνοδεύετε μ' ένα λευκό, ξηρό κρασί, γιοματάρι

ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΙΑ ΣΤΟ ΤΗΤΑΝΙ ΜΕ ΒΑΣΙΛΙΚΟ ΚΑΙ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΑΗ

4 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 4 μπαρμπούνια, 225 γρ. περίπου το καθένα, σε φιλέτα
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 10 κόκκους μαύρο πιπέρι, κοπανισμένους
- 2 πορτοκάλια, το ένα καθαρισμένο και κομμένο σε φέτες, το άλλο στιμμένο
- 2 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κ.σ. βούτυρο
- 2 φιλέτα αντζούγιας από κονσέρβα, στραγγισμένα και κομμένα
- 4 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο βασιλικό
- αλάτι και τριμμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τοποθετείτε τα φιλέτα ψαριών σε ένα ρηχό ταψί. Τα περιχύνετε με το ελαιόλαδο και πασπαλίζετε με το κοπανισμένο πιπέρι. Τοποθετείτε τις φέτες πορτοκάλι πάνω στο ψάρι. Σκεπάζετε το ταψάκι και αφήνετε τα ψάρια στο ψυγείο για να μαριναριστούν τουλάχιστον 4 ώρες.

Κόβετε στη μέση το λεμόνι. Αφαιρείτε τη φλούδα και το άσπρο μέρος από το ένα κομμάτι και το κόβετε σε λεπτές φέτες. Στύβετε το άλλο.

Βγάξτε τα ψάρια από τη μαρινάτα και τα σκουπίζετε με χαρτί κουζίνας. Κρατάτε τη μαρινάτα και τις φέτες πορτοκαλιού. Αλατοπιπερώνετε τα ψάρια και τα πασπαλίζετε ελαφρώς με το αλεύρι.

Ζεσταίνετε 3 κουταλιές από τη μαρινάτα σε τηγάνι. Προσθέτετε το ψάρι και το τηγανίζετε από κάθε πλευρά. Απομακρύνετε τα ψάρια από το τηγάνι και τα διατηρείτε ζεστά. Πετάτε τη μαρινάτα που έχει μείνει στο τηγάνι. Λιώνετε το βούτυρο στο τηγάνι με την ωμή μαρινάτα που έχετε κρατήσει και τηγανίζετε τις αντζούγιες.

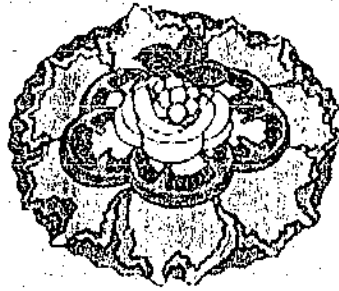
Προσθέστε το χυμό λεμονιού και πορτοκαλιού και, αν χρειάζεται, αλατοπιπερώνετε. Σιγοβράζετε μέχρι η σάλτσα να αποκτήσει βελούδινη υφή. Στο τέλος ρίχνετε το βασιλικό, περιχύνετε με τη σάλτσα τα ψάρια και γαρνίρετε με τις φέτες πορτοκαλιού, λεμονιού.



ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ:

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε γι' αυτό το πιάτο κι άλλα ψάρια, όπως γλώσσες ή λιθρίνια.

ΣΑΛΑΤΕΣ



ΙΤΑΛΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ
"INSALATA MISTA"

ΥΛΙΚΑ:

- 1 φρέσκο μαρούλι ή 125 γρ. σπανάκι (φύλλα)
- 1/2 πράσινη πιπεριά καθαρισμένη και κομμένη σε λωρίδες
- 2 ξεφλουδισμένες ντομάτες σε φέτες
- 6 ραπανάκια σε φέτες
- 1/2 αγγούρι σε φέτες
- ΣΑΛΤΣΑ
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1/2 κ.σ. χυμός λεμονιού
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη
- αλάτι - πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβουμε το μαρούλι ή το σπανάκι. Το βάζουμε σε μια σαλατιέρα και το καλύπτουμε με τ' άλλα λαχανικά.

Βάζουμε τα υλικά της σάλτσας σ' ένα σέϊκερ, προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και κουνάμε καλά.

Περιχύνουμε τη σαλάτα με τη σάλτσα και ανακατεύουμε καλά. Σερβίρουμε αμέσως.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Το σπανάκι χρησιμοποιείται πολύ στις σαλάτες στην Ιταλία, όταν όμως δεν υπάρχει, μπορεί ν' αντικατασταθεί με μαρούλι. Για να γίνει η σαλάτα τραγανή, αφού πλύνουμε και στραγγίσουμε το σπανάκι ή το μαρούλι, το βάζουμε σ' ένα polybag και τ' αφήνουμε στο ψυγείο για λίγες ώρες.

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ

"INSALATA DI CESARE"

6 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 2 σκελίδες σκόρδο
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 φέτες ψωμί
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 1 κ.σ. σάλτσα Γουόρτσεστερ
- αλάτι - πιπέρι
- 1 μεγάλο μαρούλι
- 2 αυγά βρασμένα για ένα λεπτό
- 4 κ.σ. τριμμένη παρμεζάνα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε το σκόρδο στο ελαιόλαδο και το αφήνουμε να μουσκέψει για τρεις με τέσσερις ώρες. Στραγγίζουμε το λάδι. Κόβουμε το ψωμί σε μικρούς κύβους και το τηγανίζουμε σε τέσσερις κουταλιές λάδι, που έχει αρωματιστεί από το σκόρδο, μέχρι να ροδίσει. Το στραγγίζουμε σε χαρτί κουζίνας. Βάζουμε το υπόλοιπο λάδι σ' ένα μικρό μπολ μαζί με το χυμό λεμονιού, τη σάλτσα Γουόρτσεστερ και τ' αλατοπίπερο και ανακατεύουμε καλά.

Χοντροκόβουμε το μαρούλι και το βάζουμε σε μια σαλατιέρα. Ρίχνουμε πάνω στο μαρούλι τη σάλτσα που φτιάξαμε

κι ανακατεύουμε καλά. Σπάμε τ' αυγά πάνω στο μαρούλι, τεμαχίζοντας το σχεδόν πηγμένο ασπράδι κι ανακατεύουμε καλά για να ενωθεί τ' αυγό με τη σάλτσα. Προσθέτουμε το τυρί και τα κρουτόν κι ανακατεύουμε άλλη μια φορά. Σερβίρουμε αμέσως.



Σημείωση:

Τη σαλάτα αυτή τη δημιούργησε ο Ιταλός Καίσαρ Καρντίνι, για το εστιατόριό του στην Τιχουάνα του Μεξικού. Παρότι δεν είναι παραδοσιακή ιταλική σαλάτα, είναι διεθνώς γνωστή.

ΠΑΝΤΣΑΝΕΛΑ

4-6 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 225 γρ. ψωμί τσιαμπάτα (2/3 της φρατζόλας περίπου)
- 2/3 κούπας ελαιόλαδο
- 3 κόκκινες πιπεριές
- 3 κίτρινες πιπεριές
- 675 γρ. ώριμες ντομάτες
- 4 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
- 4 κ.σ. ξύδι από κόκκινο κρασί
- 50 γρ. φιλέτο αντζούγιας από κονσέρβα
- 50 γρ. κάππαρη
- 1 κούπα μαύρες ελιές, χωρίς κουκούτσι
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- φύλλα βασιλικού για γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C. Κόβετε το ψωμί σε κύβους 2 εκ. και τους περιχύνετε με 1/4 κούπας από το λάδι. Τους ψήνετε ελαφρώς, μέχρι να ροδίσουν.

Βάζετε τις πιπεριές σε ταψί στρωμένο με αλουμινόχαρτο και τις ψήνετε για 45 λεπτά, μέχρι η φλούδα τους να αρχίσει να μαυρίζει. Τις βγάζετε από το φούρνο, τις σκεπάζετε με πετσέτα και τις αφήνετε να κρυώσουν.

Ξεφλουδίζετε τις πιπεριές και τις κόβετε σε τέταρτα. Πετάτε τους σπόρους και το κοτσάνι. Σουρώνετε και χοντροκόβετε τις αντζούγιες. Τις αφήνετε κατά μέρος.

Για τη σάλτσα ντομάτας, ξεφλουδίζετε και κόβετε στη μέση τις ντομάτες. Αφαιρείτε τους σπόρους με σουρωτήρι, τοποθετημένο πάνω σε μπωλ και τους πιέζετε μ' ένα κουτάλι να βγάλουν όσο το δυνατόν περισσότερο χυμό. Πετάτε τους σπόρους και προσθέτετε στο μπωλ με το χυμό ντομάτας το υπόλοιπο λάδι, το σκόρδο και το ξύδι.

Βάζετε σε στρώσεις σε μεγάλο μπωλ σαλάτας το ψημένο ψωμί, τις πιπεριές, τις ντομάτες, την κάππαρη, τις ελιές και τις αντζούγιες. Ρίχνετε στη σάλτσα ντομάτας αλάτι και πιπέρι και περιχύνετε τη σαλάτα. Την αφήνετε να μείνει για 30 λεπτά περίπου. Τη σερβίρετε γαρνίροντας με φύλλα βασιλικού.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΑΘΟ ΚΑΙ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1/2 κιλό ντομάτες
- 2 ρίζες μάραθο
- 3 κεφάλια τυρί μοτσαρέλα (ιταλικό)
- 3 κ.σ. φρέσκο ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ξύδι
- αλάτι - πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύεται το λάδι με το ξύδι και προσθέτετε ελάχιστο αλάτι και πιπέρι. Κόβετε σε λεπτές φέτες τις ντομάτες, το μάραθο και τη μοτσαρέλα. Τα γαρνίρετε σε μια πιατέλα, σε λωρίδες, εναλλάξ. Πασπαλίζετε με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και περιχύνετε με το λαδόξυδο. Βάζετε τη σαλάτα στο ψυγείο. Τη σερβίρετε παγωμένη.

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ



ΚΕΪΚ ΜΕ ΚΑΡΥΔΙΑ ΚΑΙ ΡΙΚΟΤΑ

Απαλό και αρωματικό το τυρί ρικότα χρησιμοποιείται ευρέως στα Ιταλικά γλυκά. Εδώ συνδυάζεται με καρύδια και πορτοκάλι, για να αρωματίσει το παντεσπάνι. Μην ανησυχείτε εάν το παντεσπάνι "πέσει" ελαφρώς μετά το ψήσιμο. Άλλωστε, αυτό του δίνει μια αυθεντική εμφάνιση.

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κούπα καρύδια, τριμμένα
- 150 γρ. βούτυρο ζεστό
- 150 γρ. ζάχαρη
- 5 αβγά, χωριστά τους κρόκους από τα ασπράδια
- ξύσμα από ένα πορτοκάλι
- 150 γρ. τυρί ρικότα ή ανθότυρο
- 40 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

ΓΙΑ ΤΟ ΤΕΛΟΣ:

- 4 κ.σ. μαρμελάδα βερίκοκο
- 2 κ.σ. μπράντυ
- 50 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα, χοντρόκομμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190°C. Βουτυρώνετε μια βαθιά φόρμα με ελατήριο, διαμέτρου 23 εκ. Χοντροκόβετε και καβουρδίζετε ελαφρώς τα καρύδια.

Χτυπάτε το βούτυρο και 1/2 κούπα ζάχαρη μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέτετε τους κρόκους, το ξύσμα πορτοκαλιού,

το τυρί, το αλεύρι και τα τριμμένα καρύδια και ανακατεύετε. Χτυπάτε τα ασπράδια σε ένα μπωλ. Μόλις αρχίζουν να πήζουν, προσθέτετε σταδιακά την υπόλοιπη ζάχαρη και τα χτυπάτε για να γίνουν μαρέγκα. Με ένα κουτάλι προσθέτετε ένα τέταρτο της μαρέγκας στο μίγμα τυριού. Ανακατεύετε προσεκτικά και προσθέτετε την υπόλοιπη μαρέγκα. Αδειάζετε το μίγμα στη φόρμα και ισιώνετε την επιφάνεια. Ψήνετε το κέικ για 30 λεπτά, μέχρι να φουσκώσει και να μένει σταθερό όταν πιέζετε. Αφήνετε το κέικ να κρυώσει στη φόρμα.

Μεταφέρετε το κέικ σε πιατέλα. Ζεσταίνετε σε κατσαρόλα τη μαρμελάδα με 1 κουταλιά νερό. Την περνάτε από σουρωτήρι, προσθέτετε το μπράντι και ανακατεύετε. Αλείφετε με το μίγμα την επιφάνεια και τις πλευρές του κέικ. Πασπαλίζετε με την τριμμένη σοκολάτα.



ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ:

Μπορεί να χρησιμοποιήσετε καβουρδισμένα και ψιλοκομμένα αμύγδαλα αντί για καρύδια.

ΡΟΔΑΚΙΝΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΜΑΣΚΑΡΠΟΝΕ

Το μασκαρπόνε είναι ένα παχύ τυρί κρέμα με βελούδινη υφή, που γίνεται από γάλα αγελάδας. Στην Ιταλία χρησιμοποιείται σε γλυκά ή συνοδεύει φρούτα.

4 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 4 μεγάλα ροδάκινα, κομμένα στη μέση, χωρίς κουκούτσια
- 40 γρ. μπισκοτάκια αμαρέτι (ή άλλα μπισκότα πικραμύγδαλου)
- 2 κ.σ. αλεσμένα αμύγδαλα
- 3 κ.σ. ζάχαρη
- 1 κ.σ. κακάο σκόνη
- 2/3 κούπας γλυκό κρασί
- 2 κ.σ. βούτυρο

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ ΜΑΣΚΑΡΠΟΝΕ:

- 2 κ.σ. ζάχαρη
- 3 κρόκους αυγών
- 1 κ.σ. γλυκό κρασί
- 225 γρ. μασκαρπόνε ή ανθότυρο ή άλλο μαλακό άσπρο τυρί
- 2/3 κούπας κρέμα γάλακτος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C. Σκάβετε με ένα κουταλάκι τα ροδάκινα κοντά στο κουκούτσι για να κάνετε αρκετό χώρο για γέμισμα. Κόβετε τη σάρκα που βγάλατε.

Αναμιγνύετε τα μπισκότα αμαρέτι, τα αμύγδαλα, τη ζάχαρη, το κακάο και τη σάρκα από το ροδάκινο. Προσθέτετε τόσο κρασί, ώστε να έχετε ένα πηχτό μίγμα σαν αλοιφή. Τοποθετείτε τα ροδάκινα σε βουτυρωμένο πυρίμαχο σκεύος και τα γεμίζετε με το μίγμα των αμυγδάλων. Σκορπίζετε επάνω στο βούτυρο και περιχύνετε με το υπόλοιπο κρασί. Ψήνετε 35 λεπτά.

Για την κρέμα μασκαρπόνε, χτυπάτε τη ζάχαρη και τους κρόκους μέχρι ν' ασπρίσουν. Ρίχνετε το κρασί, προσθέτετε το μασκαρπόνε και ανακατεύετε. Χτυπάτε την κρέμα για να γίνει ελαφριά σαντιγί, την προσθέτετε στο μίγμα και ανακατεύετε. Βγάζετε τα ροδάκινα από το φούρνο και τα αφήνετε να κρυώσουν. Σερβίρετε σε θερμοκρασία δωματίου με την κρέμα μασκαρπόνε.

ΑΧΛΑΔΙΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΜΠΡΑΝΤΥ

ΥΛΙΚΑ:

- 4 αχλάδια
- χυμό και ξύσμα ενός λεμονιού
- 2 κ.σ. ακατέργαστη ζάχαρη
- 1/3 κούπας μπράντυ
- 1/3 κούπας φρέσκια κρέμα γάλακτος

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ:

- 2/3 κούπας ακατέργαστη ζάχαρη
- 1 κούπα νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Για να ετοιμάσετε το σιρόπι, διαλύετε τη ζάχαρη σε ζεστό νερό και ανακατεύετε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να διαλυθεί καλά. Ξεφλουδίζετε τ' αχλάδια, τα κόβετε στη μέση και αφαιρείτε τα κουκούτσια. Ρίχνετε τ' αχλάδια στο σιρόπι και τα μαγειρεύετε για 8 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν.

Ζεσταίνετε σε χαμηλή φωτιά το μπράντυ με το χυμό και το ξύσμα λεμονιού και διαλύετε σ' αυτά τη ζάχαρη. Αφήνετε το μίγμα να κρυώσει. Βγάζετε τ' αχλάδια απ' το σιρόπι και τα βάζετε σ' ένα μπολ. Τα περιχύνετε με την κρέμα από μπράντυ και με την κρέμα γάλακτος.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Αντί για φρέσκια κρέμα γάλακτος μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κρέμα σαντιγί και να πασπαλίσετε τ' αχλάδια με ψιλοκομμένα αμύγδαλα.

ΓΛΥΚΙΣΜΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΞΗΡΟΥΣ

ΚΑΡΠΟΥΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κούπα βούτυρο
- 1 1/3 της κούπας ακατέργαστη ζάχαρη
- 1 κούπα κακάο σε σκόνη
- 1 αυγό και 1 κρόκο αυγού
- 3/4 της κούπας αμυγδαλόψιχα ψιλοκομμένη
- 1/3 της κούπας καρυδόψιχα ψιλοκομμένη
- ✕ 3 κ.σ. ρούμι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Δουλεύετε το βούτυρο με τη ζάχαρη μέχρι να γίνουν μια κρέμα. Προσθέτετε το κακάο και συνεχίζετε να δουλεύετε το μίγμα. Χτυπάτε τα αυγά με τον κρόκο αυγού και τα προσθέτετε στο παραπάνω μίγμα. Προσθέτετε και τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατεύετε καλά.

Απλώνετε λαδόχαρτο μέσα σε μια μακρόστενη φόρμα για κέικ. Ρίχνετε το μίγμα μέσα στη φόρμα. Το απλώνετε και το βάζετε στο ψυγείο για ένα ολόκληρο βράδυ. Το βγάζετε από τη φόρμα πριν το σερβίρετε.



ΜΕΝΟΥ



ΠΡΕΣΒΥ

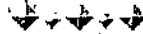
ΓΕΥΜΑ

ΟΡΕΚΤΙΚΟ:	ΣΙΣΙΛΙΑΝΙΚΟ ΣΠΑΓΓΕΤΙ
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ:	ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΕΣΚΑΛΟΠ ΜΕ ΠΡΟΣΟΥΤΟ ΚΑΙ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ
ΣΑΛΑΤΑ:	ΠΑΝΤΣΑΝΕΛΑ
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ:	ΚΕΙΚ ΜΕ ΚΑΡΥΔΙΑ ΚΑΙ ΡΙΚΟΤΑ

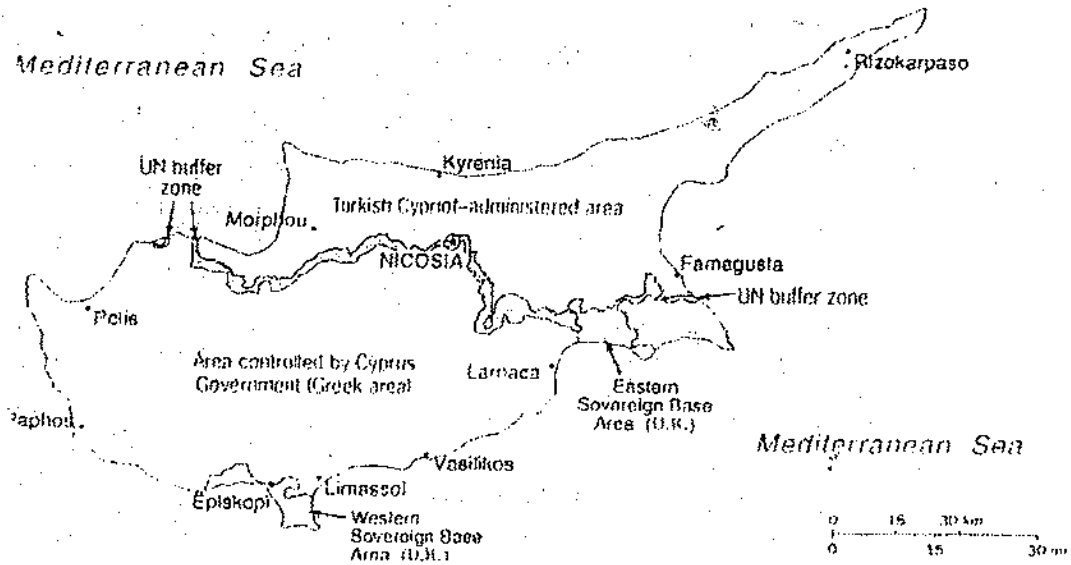


ΔΕΙΠΝΟ

ΣΟΥΠΑ:	ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ:	ΨΑΡΙ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ
ΣΑΛΑΤΑ:	ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ:	ΑΧΛΑΔΙΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΜΠΡΑΝΤΥ



ΚΥΠΡΟΣ



Η Κύπρος βρίσκεται στο σταυροδρόμι της ανατολικής Μεσογείου, όπως είναι γνωστό το ανατολικό άκρο της Μεσογείου. Ο πληθυσμός της ανέρχεται σε 751.500 κατοίκους. Πρωτεύουσα της Κύπρου είναι η Λευκωσία. Επίσημες γλώσσες είναι τα Ελληνικά και τα Τουρκικά. Οι ελληνοκύπριοι είναι ορθόδοξοι στο θρήσκευμα και οι τουρκοκύπριοι μουσουλμάνοι. Το κλίμα της είναι Μεσογειακό.

ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Στην ιστορία της Κύπρου διάφορες αυτοκρατορίες, εισβολείς, ξένοι άποικοι και εμπορευόμενοι τα τελευταία 3000 χρόνια έφεραν τις επιρροές τους. Έφεραν επίσης τις συνταγές τους και πολλές απ' αυτές έχουν μπει στην κυπριακή κουζίνα, οι βασικές έρχονται απ' την Ελλάδα, την Τουρκία, την Αρμενία, το Λίβανό, τη Συρία, την Ιταλία και τελευταία την Βρετανία. Αυτές οι ξεχωριστές γεύσεις έχουν αναμειχθεί με το φαγητό που προέρχεται απ' το νησί για να δώσει στην Κύπρο την δική της παραδοσιακή κουζίνα.

Το ταραγμένο της παρελθόν έχει κάνει την Κύπρο αυτάρκη και οι αγροτικές της οικογένειες ακόμα φτιάχνουν σχεδόν ότι χρειαστούν από πλιγούρι (σπασμένο σιτάρι) μέχρι τυρί, σπιτικό ψωμί και καπνιστό χοιρινό. Δεν ήταν πολύ παλιά που τα σιτηρά, το λάδι και το κρασί τα φύλαγαν σε πιθάρια, αυτά τα τεράστια δοχεία σε σχήμα κρεμμυδιού που στόλιζαν την εξοχή. Το νησί πάντα παρήγαγε μια μεγάλη ποικιλία φαγητού που σφειλόταν στο πολύ καλό κλίμα του. Κάθε μέρα φαγητά όπως σύκα, φασόλια, μπιζέλια, πικροβότανα, ελιές, χουρμάδες, αμύγδαλα και καρπούς από την εποχή της βίβλου,

Το ελαιόλαδο και ο χυμός λεμονιού παίζουν ένα μεγάλο ρόλο στην Κυπριακή κουζίνα. Οι κύπριοι μαγειρεύουν με λιγότερο λάδι απ' τους γείτονες τους της Μεσογείου και η διαίτα τους είναι υγιεινή, εκτός απ' την αγάπη τους για τα σιροπιασμένα γλύκα.

Το χαμομήλι είναι ένα κυπριακό τυρί με μια ελαφριά ευχάριστη σαν λάστιχο σύσταση, που τηγανίζεται ή ψήνεται και συνήθως περιλαμβάνεται στο πρώτο πιάτο και στους μεζέδες.

Το ανάρι είναι κυπριακό τυρί που μοιάζει με τη φέτα αλλά πιο μαλακό και πιο ελαφρύ. Στις περισσότερες ταβέρνες και στα εστιατόρια, το στάνταρ μενού περιλαμβάνει κεμπάμπ, μπιριζόλες φιλέτα και ψάρια. Μπορείτε να παραγγείλετε ένα μεζέ που είναι μια έκθεση πολλών απ' των πιάτων που τα εστιατόρια φτιάχνουν.

Το πιο αξιόπιστο γεύμα είναι το κεμπάμπ. Παίρνετε ένα ψωμί πίτα με ντομάτες, κρεμμύδι, αγγούρι, μαϊντανός είτε με χοιρινό κρέας μαγειρεμένο σε σουβλάκι στα κάρβουνα είτε με σεφταλιά μερικά ωραία λουκάνικα μαγειρεμένα με τον ίδιο τρόπο.

ОРЕКТИКА



ΥΛΙΚΑ:

- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 450 γρ. μικρά μανιτάρια
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένο
- 2 κ.σ. κόλιανδρο κοπανισμένο
- 150 γρ. κόκκινο κρασί
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 3 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ζεστάνετε το λάδι μέσα σε μια κατσαρόλα και τσιγαρίζετε μανιτάρια, το σκόρδο και τον κόλιανδρο 4 λεπτά.

Προσθέτετε ανακατεύοντας τα υπόλοιπα υλικά. Τα αφήνετε μέχρι να κοχλάσουν και στη συνέχεια σιγοβράζετε 6 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα μανιτάρια.

Αδειάζετε τα σ' ένα μπολ και βάζετε να κρυώσουν.



Το φαγητό αυτό δε χρειάζεται μαγείρεμα. Βάλτε τα υλικά του μέσα σ' ένα μπολ, σκεπάζετε τα και αφήστε τα στο ψυγείο 24 ώρες.

ΦΛΛΟΥΝΙΤΣΕΣ

(Μικρές πίτες με αυγό και τυρί)

ΥΛΙΚΑ:

- 3 κούπες αλεύρι
- 2 κ.σ. φυτικά λιπαρά
- 1 αυγό
- 1/3 της κούπας κρύο νερό
- αλάτι

Για τη γέμιση

- 3 κούπες κομματάκια τυριού (τσεντάρ, χαλούμι και ένταμ)
- 7 αυγά
- 2 κ.σ. φρέσκια μέντα ή 1 κ.σ. ξερή
- 1 ½ κ.σ. μπέκιν πάουντερ
- 2 κ.σ. σουλτανίνα, προαιρετικά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κοσκινίζετε το αλεύρι και τα άλατα σ' ένα μπωλ προσθέτετε το λίπος και τα χτυπάτε με τα δάχτυλα μέχρι να μοιραστούν ομοιόμορφα.

Προσθέτετε το αυγό με το νερό και το μείγμα και αναμειγνύετε μέχρι να γίνει ένα σφικτό ζυμάρι. Ζυμώνετε απαλά, το καλύπτουμε και το αφήνετε για 30 λεπτά.

Μ' ένα ξύλινο κουτάλι ανακατεύετε τα υλικά της γλώσσας τυριού, σταδιακά προσθέτετε τα αυγά και τη μέντα και ανακατεύετε μέχρι να γίνει ένα σκληρό ζυμάρι.

Κόβετε το ζυμάρι λεπτό περίπου όσο η κρούστα μιας κανονικής πίτας και το κόβετε σε κύκλους 10 εκατοστών.

Παίρνετε ένα κομμάτι ζυμαριού και το υγραίνετε στην άκρη με λίγο νερό. Βάζετε μια γεμάτη κουταλιά της σούπας γέμιση στο κέντρο, απλώνοντας την απαλά. Πιέζετε το ζυμάρι σε 3 σημεία για να γίνει ένα τρίγωνο, ή 4 σημεία για να γίνει τετράγωνο. Περίπου 2 εκατοστά του ζυμαριού πρέπει να σκεπάζουν όλη τη γέμιση γύρω-γύρω. Πιέζετε τα σημεία των τριγώνων ή των τετραγώνων για να σφραγίζετε τις άκρες. Χρησιμοποιείτε τα δάχτυλα ή τις άκρες του πιρουνιού.

Απλώνετε στο ζυμάρι μ' ένα πινέλο, αυγό (σπασμένο) και ρίχνετε σπόρους από σουσάμι.

Βάζετε τις φλαουνίτσες σε φαρμάκια που τα έχετε περάσει με φυτικό λίπος και μετά τα ψήνετε σε ζεστό φούρνο για 20 λεπτά μέχρι η γέμιση του τυριού να φουσκώσει και οι φλαουνίτσες να ροδίσουν.

Σερβίρονται ζεστές ή κρύες.

ΚΥΠΡΙΑΚΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΚΡΑΣΙ

ΥΛΙΚΑ:

- 700 γρ. μικρές πατάτες ξεφλουδισμένες
- 1 ποτήρι ηλιέλαιο
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. σπόρους κολιάνδρου σπασμένους ακατέργαστους
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 μικρό ποτήρι ξηρό κόκκινο κρασί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χρησιμοποιώντας ένα γουδοχέρι, χτυπάτε τις πατάτες, λίγες-λίγες. Δεν πρέπει να διαλυθούν αλλά να ανοίξουν ελαφρά. Τις αφήνετε να στραγγίξουν σε χαρτί κουζίνας.

Ζεσταίνετε το λάδι και τηγανίζετε τις πατάτες σε φουρνιές μέχρι να ροδίσουν παντού για 3-4 λεπτά. Τις στραγγίζετε.

Ζεσταίνετε ελαφρά το ελαιόλαδο σε μια μεγάλη κατσαρόλα, προσθέτετε το κολιάνδρο και μετά τις πατάτες.

Γυρίζετε τις πατάτες για να τις καλύψετε με το κολιάνδρο και προσθέτετε το κρασί. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και μαγειρεύετε σε ήπια φωτιά για περίπου 20 λεπτά, μέχρι οι πατάτες να είναι έτοιμες, ανακάτευοντάς τακτικά για να αποφύγετε να κολλήσουν.

ΜΠΟΥΡΕΚΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 3 κούπες αλεύρι
- 4 κ.σ. καλαμποκέλαιο
- ½ κ.γ. αλάτι

Για τη γέμιση

- ½ κιλό κιμά χοιρινό
- 1-2 κρεμμύδια κομμένα
- 2 κ.σ. κομμένο μαϊντανό
- τριμμένο πιπέρι και μοσχοκάρυδο

Για τη μπεσαμέλ

- 1 κ.σ. βούτυρο
- 1 κ.σ. αλεύρι
- 1 ½ κούπα γάλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Για τη ζύμη:

Κοσκινίζετε το αλεύρι, προσθέτετε το καλαμποκέλαιο, αλάτι και νερό λίγο-λίγο για να γίνει η ζύμη. Δεν πρέπει να είναι μαλακή. Την αφήνετε για 30 λεπτά σκεπασμένη με μια πετσέτα.

Για τη γέμιση:

Αναμειγνύετε όλα τα υλικά και τα τηγανίζετε για 20 λεπτά.

Για τη μπεσαμέλ:

Βάζετε το βούτυρο στο τηγάνι προσθέτετε αλεύρι και ανακατεύετε σε χαμηλή φωτιά για 2-3 λεπτά. Προσθέτετε γάλα

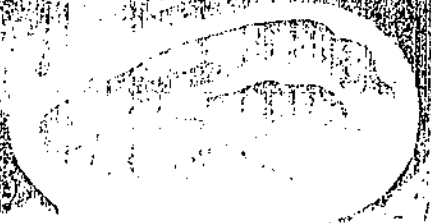
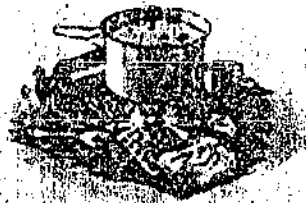
και τα βάζετε να βράσουν. Προσθέτετε τη μπεσαμέλ στη γέμιση και ανακατεύετε.

Παίρνετε μια κουταλιά της σούπας απ' το μείγμα και τοποθετείτε σε μια σειρά αφήνοντας απόσταση ένα δάκτυλο μεταξύ κάθε κουταλιάς μείγματος. Διπλώνετε το κομμάτι ζύμης και καλύπτετε το μείγμα του κιμά. Κόβετε με μαχαίρι ή ένα ποτήρι κρασιού ανάλογα με το μέγεθος που προτιμάτε.

Τηγανίζετε σε αρκετό καυτό λάδι, στραγγίζετε. Σερβίρετε ζεστά ή κρύα.

Ταιριάζουν με κοκτέιλς και τσάι.

Σ Ο Υ Π Ε Σ



ΚΡΕΜΜΥΔΟΣΟΥΠΑ

10 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 3 κ.σ. φυτικό λάδι
- 6 μέτρια κρεμμύδια σε φέτες
- 8 κούπες ζωμό βοδινού
- 1 κούπα νερό
- 2 ½ κ.γ. αλάτι
- ½ κ.γ. σκόρδο σε σκόνη
- ¼ κ.γ. τριμμένο πιπέρι
- 5 στρογγυλά ψωμάκια
- 10 φέτες τυρί προβαλόνε
- 10 κ.γ. τριμμένο τυρί παρμεζανά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε το λάδι σε μια κατσαρόλα να ζεσταθεί σε μέτρια θερμοκρασία. Τσιγαρίζετε τα κρεμμύδια για 2 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν, όχι να ροδίσουν.

Προσθέτετε το ζωμό, το νερό, το αλάτι, το σκόρδο και το πιπέρι. Μόλις πάρουν βράση χαμηλώνετε τη θερμοκρασία και αφήνετε για 45 λεπτά.

Για να φτιάξετε τα κρουτόν κόβετε στη μέση τα ψωμάκια και φροντίζετε να είναι ίσα μεταξύ τους σε πάχος.

Προθερμαίνετε το φούρνο και βάζετε τα πάνω στη σχάρα να ψηθούν για 15-20 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν τραγανά.

Μόλις γίνει η σούπα, βάζετε περίπου μια κούπα σ' ένα πυρίμαχο μπωλάκι. Ρίξτε μέσα ένα απ' τα κρουτόν και πάνω

στο κρουτόν βάζετε μια φέτα τυρί προβαλόνε. Τέλος ρίχνετε ½ κ.γ. παρμεζάνα πάνω στο προβαλόνε.

Βάζετε τη σούπα και ψήνετε σε υψηλή θερμοκρασία για 5-6 λεπτά ή μέχρι να λιώσει το τυρί και να αρχίσει να παίρνει χρώμα (μπορεί να χρειαστεί να τα αφήσετε περισσότερη ώρα αν έχετε, βάλει στο φούρνο περισσότερο από ένα μπωλ κάθε φορά). Τέλος πασπαλίζετε με ½ κ.γ. παρμεζάνα ακόμα και σερβίρετε.

ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 πράσσα, κομμένα σε πολύ λεπτές φέτες
- 1 πατάτα, τριμμένη
- 2 καρότα, τριμμένα
- 1 γογγύλι, τριμμένο
- 1 στήθος κοτόπουλο
- 2 κομμάτια σέλερι, ψιλοκομμένο
- 6 κλαράκια μαϊντανό, κομμένο
- 25 γρ. βούτυρο
- πιπέρι
- 1 κύβο με γεύση κοτόπουλου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε το στήθος κοτόπουλου σε μια κατσαρόλα και προσθέτετε περίπου μισό λίτρο κρύο νερό. Τα βάζετε στη φωτιά και σιγοβράζετε για 30 λεπτά.

Τα βγάξετε απ' το ζωμό και τα αφήνετε να κρυώσει, κρατάτε το ζωμό για τη σούπα. Ψιλοκόβετε το κοτόπουλο. Λιώνετε το βούτυρο σε μια μεγάλη κατσαρόλα και προσθέτετε τα λαχανικά, τα σωτάρετε μέχρι να καλυφθούν εντελώς με το βούτυρο.

Μετράτε το ζωμό κοτόπουλου και προσθέτετε τόσο νερό όσο να γίνει 1 λίτρο. Τα προσθέτετε στα λαχανικά με τον κύβο. Τα βάζετε στη φωτιά και σιγοβράζετε για 5 λεπτά πριν να προσθέτετε τα κομμάτια κοτόπουλου. Σιγοβράζετε για ακόμα 15 λεπτά μέχρι τα λαχανικά να μαλακώσουν. Ρίχνετε πιπέρι και σερβίρετε.

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΤΥΡΙΟΥ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΧΟΡΤΑΡΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 30 γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη
- 2 κρεμμύδια κομμένα
- περίπου 1 λίτρο ζωμό λαχανικών
- 30 γρ. φρεσκοκομμένα χορταρικά
- 200 γρ. πλήρες μαλακό τυρί
- 1 κ.σ. καλαμποκάλευρο
- 1 κ.σ. γάλα
- φρέσκο κρεμμυδάκι κομμένο για γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Λιώνετε το βούτυρο ή τη μαργαρίνη σε μια μεγάλη κατσαρόλα και προσθέτετε τα κρεμμύδια. Τηγανίζετε για 2 λεπτά, μετά σκεπάζετε και χαμηλώνετε τη θερμοκρασία. Αφήνετε τα κρεμμύδια να μαγειρευτούν απαλά για 5 λεπτά και μετά αφαιρείτε το καπάκι. Προσθέτετε το ζωμό και τα χορταρικά στη κατσαρόλα τα βάζετε στη φωτιά και χαμηλώνετε τη θερμοκρασία. Σκεπάζετε και σιγοβράζετε για 20 λεπτά.

Βγάζετε τη κατσαρόλα απ' τη φωτιά. Αναμιγνύετε τη σούπα στο μίξερ μέχρι να γίνει λεία. Αλλιώς τη περνάτε από ένα κόσκινο. Γυρίζετε τη σούπα στη κατσαρόλα, κρατάτε λίγο τυρί για το γαρνίρισμα. Ρίχνετε το υπόλοιπο τυρί στη σούπα και ανακατεύετε μέχρι το τυρί να ενσωματωθεί. Ανακατεύετε το καλαμποκάλευρο με το γάλα, μετά τα ρίχνετε στη σούπα ανακατεύοντας συχνά μέχρι να δέσει και να γίνει λείο.

Βάζετε τη σούπα σε 4 ζεστά μπωλ. Ρίχνετε λίγο απ' το φυλαγμένο τυρί σε κάθε μπωλ και γαρνίρετε με το κρεμμυδάκι. Σερβίρετε αμέσως.

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΠΡΑΣΣΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 λίτρο ζωμό κοτόπουλου
- 8 πράσσα καθαρισμένα, πλυμένα και κομμένα σε μικρά κομμάτια
- 1 κιλό λάχανο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ξεφλουδισμένο και κομμένο σε φέτες
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

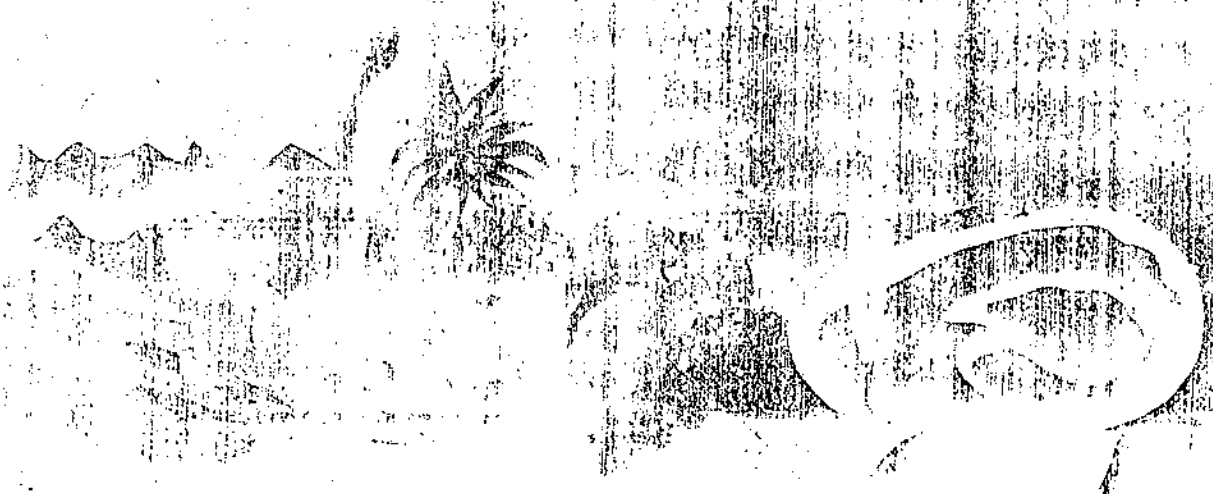
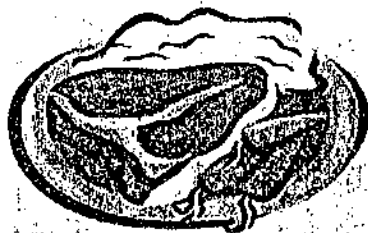
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, βάζετε το ζωμό στη φωτιά.

Ρίχνετε μέσα στη κατσαρόλα, όλα τα λαχανικά. Τα βάζετε πάλι στη φωτιά, τα σκεπάζετε και τα σιγοβράζετε για 45 λεπτά ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Προσθέτετε αλάτι και πιπέρι.

Σερβίρετε με ζεστό ψωμί και αν θέλετε ρίχνετε τριμμένο τυρί τσένταρ, στη κορυφή.

ΚΡΕΑΣ



ΣΤΙΦΑΔΟ

4 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κοτσάνι δεντρολίβανο
- 1 γρ. τρυφερό βοδινό, κομμένο σε μεγάλους κύβους
- 900 ml. νερό
- 2 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- αλάτι και πιπέρι
- 3 κ.σ. κόκκινο ξίδι
- 4-6 κ.σ. φυτικό λάδι
- 700 γρ. μικρά κρεμμύδια, ξεφλουδισμένα
- 1 μικρό ποτήρι κόκκινο κρασί
- 5 cm. ξυλάκια κανέλλας
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- 5 κόκκους μείγμα μπαχαρικών

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ζεσταίνετε το λάδι σε μία κατσαρόλα και τσιγαρίζετε το κρέας θα βγάλει πολλά υγρά αλλά αφήσετε το μέχρι να εξατμιστούν και να ροδίσει. Ρίξτε σιγά το ξίδι και μόλις σταματήσει να αχνίζει ρίξτε και το κρασί. Στη συνέχεια προσθέτετε τα υπόλοιπα υλικά εκτός απ' το φυτικό λάδι, τα κρεμμύδια και τη ζάχαρη, σκεπάζετε το και αφήνετε να σιγοβράσει για 1 ώρα ή μέχρι να μαλακώσει.

Ζεσταίνετε σ' ένα τηγάνι τα φυτικά λάδι και βάλτε να τσιγαρίσουν όσα κρεμμύδια χωράνε. Αφήστε τα για 15 λεπτά, γυρνώντας τα για να τσιγαριστούν απ' όλες τις πλευρές. Βγάλτε

τα με μια τρυπητή κουτάλα και συνεχίστε μέχρι να τελειώσουν τα κρεμμύδια. Ρίξτε τα κρεμμύδια στην κατσαρόλα με το κρέας και προσθέτετε τη ζάχαρη. Σκεπάζετε και αφήστε τα για 30 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα κρεμμύδια (προσέξτε να μην διαλυθούν).

Μην ανακατεύετε καθόλου, εφόσον βάλετε τα κρεμμύδια, απλά κουνήστε την κατσαρόλα ώστε να καλυφθούν με σάλτσα τα κρεμμύδια.

ΠΑΣΧΑΛΙΑΤΙΚΟ ΑΡΝΙ ΜΕ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

4-6 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 3-4 κλαδάκια φρέσκο δεντρολίβανο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κούπα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 αρνίσιο μπούτι με το κόκαλο, χωρίς λίπος βάρους 1,5-2 κιλό
- 1 κιλό πατάτες ξεφλουδισμένες και κομμένες στα τέσσερα
- χυμό 4-6 λεμονιών
- 12 αγκινάρες καθαρισμένες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180° C. Σε ένα γουδί χτυπήστε τα φύλλα από ένα κλαδάκι δεντρολίβανου, μια κοφτή κουταλιά γλυκού αλάτι, λίγο πιπέρι, περίπου το 1/3 κούπας ελαιόλαδο. Με αυτό το μείγμα αλείψετε το αρνάκι και προσθέτετε επιπλέον αλάτι και πιπέρι.

Βάλτε το αρνάκι σε ένα μεγάλο ταψί μαζί με της πατάτες, ρίξτε το υπόλοιπο λάδι και προσθέτετε αλάτι και πιπέρι. Προσθέτετε τα υπόλοιπα κλαδάκια δεντρολίβανού και το μισό χυμό λεμονιού. Ψήστε το για περίπου 30 λεπτά, ανακατεύοντας τις πατάτες και ρίχνοντας ζουμί απ' το ταψί πάνω στο αρνάκι για να μην ξεραθεί. Προσθέτετε τις καθαρισμένες αγκινάρες και λίγο ακόμα χυμό λεμονιού και ανακατέψτε με τις πατάτες. Ψήστε το μέχρι να γίνει περίπου 30-40 λεπτά, ανακατεύοντας

κάθε 10-15 λεπτά. Οι κύπριοι (όπως και οι έλληνες) προτιμούν το αρνί καλά ψημένο, που σημαίνει πως πρέπει να ψηθεί για 1 ώρα και 10 λεπτά συνολικά. Προσθέστε αλάτι, πιπέρι ή χυμό λεμονιού. Βγάλτε το απ' το φούρνο και αφήστε το για 20 λεπτά να πει το ζουμί.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΠΑΜΑ

6 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κοτόπουλο, περίπου 2 κιλά
- ½ κούπα βούτυρο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδου λιωμένη
- 1 ½ κούπα ξεφλουδισμένη και ψιλοκομμένη ντομάτα
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- ½ κούπα ξηρό λευκό κρασί
- 1 φύλλο δάφνης
- 2 ξυλαράκια κανέλλας
- ½ κ.γ. ζάχαρη
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόψτε το κοτόπουλο σε μερίδες και πλύνετε το. Βάλτε σε μια κατσαρόλα το βούτυρο να λιώνει και τσιγαρίζετε σ' αυτό το κοτόπουλο απ' όλες τις πλευρές. Βγάλτε το απ' το σκεύος, δυναμώστε τη θερμοκρασία και τσιγαρίστε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέτετε και τα υπόλοιπα υλικά και αφήστε τα για 20 λεπτά.

Ξαναβάλτε το κοτόπουλο στην κατσαρόλα, σκεπάζετε και αφήστε να σιγοβράσει για 45 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει το κοτόπουλο.

Αφαιρέστε το φύλλο δάφνης και την κανέλλα και σερβίρετε τον καπαμά με μακαρονάδα.

ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΟΛΟΚΑΣΣΙ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό χοιρινό βραστό χωρίς κοκάλα
- 1 κούπα καλαμποκέλαιο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο
- 1 ½ κούπα ψιλοκομμένο σέλερι
- ½ κούπα πουρέ ντομάτας
- αλάτι
- φρεσκοκομμένο μαύρο πιπέρι
- 1 κιλό κολοκάσσι
- χυμό ½ λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβουμε το χοιρινό σε κύβους των δύο εκατοστών, αφήνοντας λίγο λίπος στο κρέας. Θερμαίνουμε το μισό λάδι σ' ένα τηγάνι και ροδίζουμε τους κύβους χοιρινού, μεταφέροντας τους σ' ένα πιάτο όταν γίνουν.

Ελαττώνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε το λάδι που έμεινε, το κρεμμύδι και το σέλερι και τηγανίζουμε μέχρι το κρεμμύδι να μην φαίνεται.

Προσθέτουμε τον πουρέ ντομάτας και τα βάζουμε στη φωτιά, ανακατεύοντας για να ξαφρίσουμε τους χυμούς. Βάζουμε πίσω το χοιρινό στο τηγάνι και προσθέτουμε περίπου δυο κουταλιές του γλυκού αλάτι και πιπέρι, καλύπτουμε και σιγοβράζουμε για 45 λεπτά.

Τρίβουμε το κολοκάσσι, το στεγνώνουμε με χαρτί κουζίνας και το ξεφλουδίζουμε, σαν το κολοκάσσι είναι

λιωμένο κατά τη διάρκεια του ξεφλουδίσματος, το πλένουμε και το στεγνώνουμε καλά. Να μην είναι βρεγμένο όταν το ξεφλουδίζουμε, εάν τύχει, να το στεγνώσουμε καλά πάλι.

Κόβουμε την ρίζα σε μια προς τα πάνω γωνιά και μετά σπάμε τα κομμάτια σε λευκές φέτες.

Όπως η ρίζα είναι μάλλον μεγάλη σε περιφέρεια, τη δουλεύουμε γύρω-γύρω, έτσι ώστε να γίνονται τα κομμάτια σαν φέτες μήλου. (Όλα αυτά γίνονται για να αποφευχθεί το λαχανικό να γίνει γλιστερό).

Όταν το κρέας είναι μισομαγειρεμένο βάζουμε το κολοκάτσι στην κορυφή του κρέατος στην κατσαρόλα και περιχύνουμε το χυμό λεμονιού στην κορυφή.

Γέρνουμε την κατσαρόλα έτσι ώστε τα υγρά να τρέξουν στο κολοκάτσι, ενώ προσθέτουμε λίγο νερό εάν χρειαστεί. Καλύπτουμε και σιγοβράζουμε για περαιτέρω 30-45 ή μέχρι το χοιρινό και το κολοκάτσι να γίνουν μαλακά.

Δεν ανακατεύουμε όταν το κολοκάτσι προστεθεί.

Γέρνουμε την κατσαρόλα και αφαιρούμε τα πρόσθετα λίπη.

ΣΕΦΤΑΛΙΕΣ

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κιλό αρνίσιο κιμά
- ½ κιλό μοσχαρίσιο κιμά
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- ½ κούπα μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 αυγό χτυπημένο ελαφρά
- ½ κ.γ. μπαχάρι
- 1 ½ κούπα ψίχουλα ψωμιού
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 1 ½ κ.σ. ελαιόλαδο
- ρίγανη
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2 σκέπες (έντερα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σ' ένα μπώλ αναμειγνύετε χλιαρό νερό και 2-3 κουταλιές σούπας ξύδι ή λεμόνι και μουλιάζετε τις σκεπές σε αυτά. Τις αφήνετε μέχρι να μαλακώσουν και κατόπιν τις ξεπλένετε και τις στραγγίζετε.

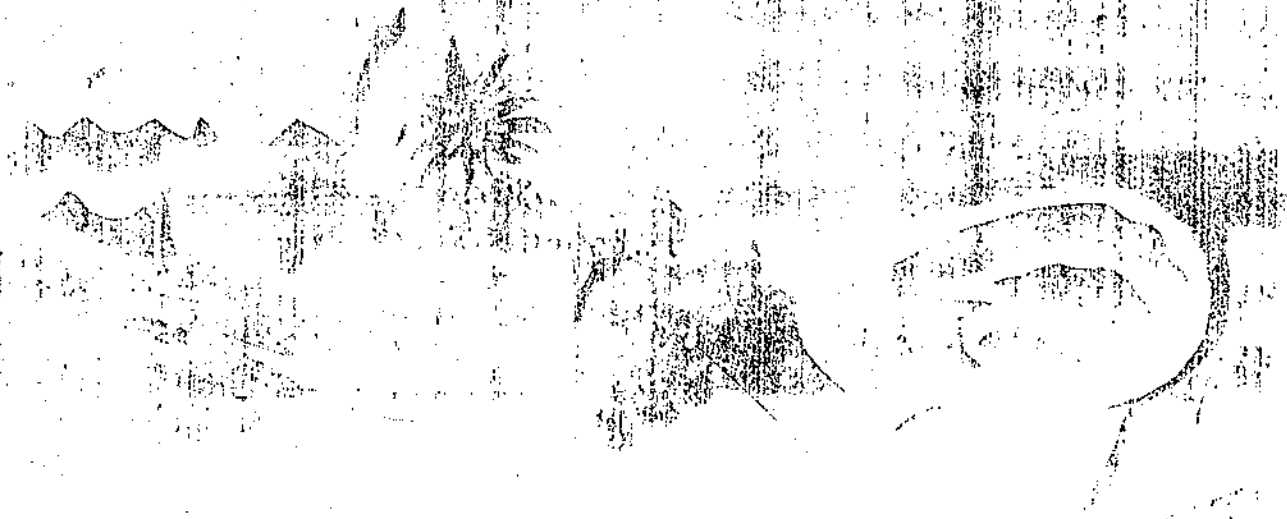
Ζυμώνετε όλα τα υλικά μαζί και πλάθετε σουτζουκάκια τα οποία τυλίγετε σε κομματάκια σκέπης. Τα αφήνετε ένα βραδύ στο ψυγείο ώστε να σφίξουν.

Περνάτε τις σεφταλιές ανά 3 σε σουβλάκια με κομματάκια πράσινης πιπεριάς ανάμεσα τους και τα ψήνετε

στα κάρβουνα ή στο γκρίλ, για 20-25 λεπτά. Φροντίζετε να γυρνάτε τα σουβλάκια ώστε να ψηθούν όλες οι πλευρές ομοιόμορφα.

Σερβίρετε τις σεφταλιές με τζατζίκι, ως κύριο πιάτο ή τυλιγμένες σε πίτα με κομμάτια ντομάτας αγγουριού και κρεμμυδιού, όπως τρώγονται παραδοσιακά στην Κύπρο.

ΨΑΡΙΑ



ΨΑΡΙ ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΦΝΟ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 μεγάλο ψάρι ή δυο μεσαίου μεγέθους, 1 ½ κιλό
- χυμό ενός λεμονιού
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 4 κ. σ. ελαιόλαδο
- 2 μεγάλες πατάτες ξεφλουδισμένες και κομματιασμένες
- 3 σκελίδες σκόρδο λιωμένο
- 3 κουταλιές της σούπας κομμένος μαϊντανός
- 3 μεγάλες ντομάτες ξεφλουδισμένες και κομμένες
- 2 ξυλάκια σέλερι κομματιασμένο
- 2 καρότα ξεφλουδισμένα σε κομμάτια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζουμε το ψάρι και βγάζουμε τα λέπια αν χρειάζεται. Το σκουπίζουμε και το περιχύνουμε μέσα και έξω με τον χυμό λεμονιού, το αλάτι και το πιπέρι. Το καλύπτουμε και το βάζουμε στο ψυγείο για 1-2 ώρες.

Λαδώνουμε ένα μεγάλο πυρέξ. Απλώνουμε τα κομμάτια πατάτας στη βάση του πυρέξ. Προσθέτουμε το σκόρδο και τον περισσότερο μαϊντανό.

Βάζουμε το ψάρι στο πυρέξ και προσθέτουμε λίγο απ' το λάδι. Απλώνουμε τις ντομάτες πάνω στο ψάρι και τοποθετούμε το σέλερι και τα καρότα στις πλευρές του πυρέξ γύρω-γύρω απ' το ψάρι. Προσθέτουμε το υπόλοιπο λάδι.

Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 35-40 λεπτά, καλύπτοντας το πυρέξ για τα πρώτα 15 λεπτά.

Σερβίrouμέ το ψάρι μόνο όταν η σάρκα ξεφλουδίζει εύκολα και τα λαχανικά είναι μαγειρεμένα. Ραντίζουμε με τον υπόλοιπο μαϊντανό.



ΚΡΥΑ ΑΣΤΑΚΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΡΡΥ

ΥΛΙΚΑ:

- μαγειρεμένο κρέας (ψαχνό) από 6 αστακούς
- 2/3 της κούπας μαγιονέζα
- 1/3 της κούπας ξινή κρέμα
- 2 κουταλιές της σούπας κομματιασμένος μαϊντανός
- 2 κ. σ. φρεσκοκομμένος άνηθος
- 2 κ.σ. κάππαρη
- 1 κ.σ. κάρρυ σε σκόνη
- 2 κ.σ. τριμμένο κρεμμύδι
- 3-4 σταγόνες σάλτσα Tabasco
- χυμός ½ λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβουμε τον αστακό σε μεγάλα κομμάτια και τον βάζουμε σ' ένα μεγάλο μπωλ. Ανακατεύουμε τα υπόλοιπα υλικά καλά, προσθέτουμε τον αστακό και ανακατεύουμε καλά.

Καλύπτουμε και το βάζουμε στο ψυγείο για αρκετές ώρες.

Σερβίρετε σ' ένα κομμένο στη μέση αβοκάντο ή σε μια βάση από απλωμένο μαρούλι.

ΨΗΤΟ ΨΑΡΙ

4 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό φιλέτο ψαριού, της επιλογής σας
- 2 μέτριες ντομάτες ψιλοκομμένες
- 2 σκελίδες σκόρδου, λιωμένες
- ½ κούπα ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό
- χυμό 2 λεμονιών (περίπου ¼ κούπας)
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- φέτες λεμονιού

Σάλτσα

- ¼ παρθένο ελαιόλαδο
- 4 σκελίδες σκόρδου, λιωμένες
- 1 πρέζα κοκκινοπίπερο
- 2 κ.γ. τριμμένο κύμινο
- 1 κ.γ. τριμμένο κόλιαντρο
- αλάτι
- 3 κούπες τρίμματα άσπρου ψωμιού
- ½ κούπα ψιλοκομμένο φρέσκο βασιλικό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°.

Σ' ένα τηγάνι ζεσταίνετε το λάδι και τσιγαρίζετε το σκόρδο για 1 λεπτό. Προσθέτετε το κοκκινοπίπερο, το κύμινο, το κόλιαντρο και το αλάτι και ανακατεύετε για λίγα λεπτά, προσέχοντας να μην καούν. Προσθέτετε τα τρίμματα ψωμιού και ανακατεύετε ώστε το ψωμί να απορροφήσει ένα μέρος απ' το μείγμα. Συνεχίστε να ανακατεύετε μέχρι να ροδίσει και να

γίνει τραγανό το ψωμί. Προσθέτετε το βασιλικό και ανακατεύετε για ακόμα ένα λεπτό.

Πλύνετε το ψάρι με κρύο νερό, βάλτε το σε χαρτί κουζίνας να στεγνώσει και βάλτε το σ' ένα ταψί όπου έχετε αλείψει λάδι. Ρίξτε από πάνω την ψιλοκομμένη ντομάτα, προσθέτετε το σκόρδο, το μαϊντανό, το χυμό λεμονιού, αλάτι και πιπέρι. Τέλος ρίξτε τα τρίμματα ψωμιού ώστε να καλύψουν τελείως το ψάρι.

Ψήστε το για 20 λεπτά περίπου και γαρνίρετε με φέτες λεμονιού.

Σερβίρετε με ρύζι και σαλάτα με ελαιόλαδο, ξίδι και σκόρδο.

Τα φρέσκα φρούτα είναι καλό επιδόρπιο ή ο μπακλαβάς.

ΓΕΜΙΣΤΑ ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ

Αυτή η γευστικότερη συνταγή απαιτεί μεγάλα καλαμάρια αφού αυτά γεμίζονται πιο εύκολα. Αν χρησιμοποιήσετε μικρά καλαμάρια αγοράστε περίπου 450 γρ.

4 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 4 καλαμάρια, μήκους 18 εκ., καθαρισμένα
- 900 γρ. ώριμες ντομάτες
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, χοντροκομμένο
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- ½ κούπα ξηρό λευκό κρασί
- αρκετά κλαράκια δεντρολίβανο
- καβουρδισμένα κουκουνάρια και φυλλαράκια μαϊντανού για γαρνίρισμα

Γέμιση:

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδου λιωμένες
- 50 γρ. ψίχουλα φρέσκου ψωμιού
- 4 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό
- 115 γρ. τυρί χαλούμι, τριμμένο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Για τη γέμιση, ζεσταίνετε το λάδι σ' ένα τηγάνι και σωτάρτε το κρεμμύδι για 3 λεπτά. Αποσύρετε το τηγάνι απ' τη φωτιά και προσθέτετε το σκόρδο, τα ψίχουλα ψωμιού, το

μαϊντανό, το τυρί και λίγο αλάτι και πιπέρι. Ανακατέψτε για να αναμειχθούν καλά.

Σκουπίζετε τα καλαμάρια με χαρτί κουζίνας και με ένα κουταλάκι γεμίζετε τα. Στερεώνετε τις άκρες τους με οδοντογλυφίδες.

Βυθίστε τις ντομάτες στην αρχή σε βραστό νερό για 30 δευτερόλεπτα και κατόπιν σε κρύο. Ξεφλουδίστε και χοντροκόψτε τις.

Ζεσταίνετε το λάδι σε τηγάνι, προσθέστε τα καλαμάρια και τσιγαρίστε τα. Βγάλτε τα απ' το τηγάνι.

Προσθέστε στο τηγάνι το κρεμμύδι και τσιγαρίστε το σε σιγανή φωτιά για 3 λεπτά. Ρίξτε της ντομάτες, τη ζάχαρη και το κρασί και βράζετε το μείγμα σε δυνατή φωτιά μέχρι να πήξει.

Ξαναβάζετε τα καλαμάρια στο τηγάνι μαζί με το δενδρολίβανο. Σκεπάζετε το τηγάνι και μαγειρεύετε σε σιγανή φωτιά για 30 λεπτά. Κόβετε σε φέτες τα καλαμάρια και τα σερβίρετε σε ατομικά πιάτα μαζί με τη σάλτσα. Σκορπίζετε από πάνω τα κουκουνάρια και γαρνίρετε με το μαϊντανό.



ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: Αν προτιμάτε μια λιγότερο πλούσια γέμιση, μπορείτε να ελαττώσετε κατά το ήμισυ την ποσότητα του τυριού και των ψίχουλων στη γέμιση και να προσθέσετε 225 γρ. μαγειρεμένο σπανάκι.



ΣΑΛΑΤΕΣ



ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΑΛΟΥΜΙ ΚΑΙ ΣΤΑΦΥΛΙΑ

4 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

ΓΙΑ ΤΟ ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ:

- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ζάχαρη
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο θυμάρι ή άνηθο

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ:

- 150 γρ. ανάμικτα πράσινα λαχανικά
- 75 γρ. πράσινα σταφύλια χωρίς κουκούτσι
- 75 γρ. μαύρα σταφύλια χωρίς κουκούτσι
- 250 γρ. τυρί χαλούμι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- τρυφερά φυλλαράκια θυμαριού ή άνηθου για γαρνίρισμα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Για το ντρεσινγκ, αναμειγνύετε το ελαιόλαδο, το χυμό λεμονιού και τη ζάχαρη. Προσθέτετε αλάτι και πιπέρι, το θυμάρι ή τον άνηθο και αφήνετε κατά μέρος.

Αναμειγνύετε όλα τα πράσινα λαχανικά μαζί με τα σταφύλια και τα μεταφέρετε σε μεγάλη πιατέλα σερβιρίσματος.

Κόβετε το τυρί σε λεπτές φέτες. Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι και τηγανίζετε το τυρί μέχρι να χρυσίσει απ' τη μια πλευρά. Το γυρίζετε και το αφήνετε να πάρει χρώμα και από την άλλη.

Βάζετε το τυρί στη σαλάτα. Περιχύνετε με το ντρεσινγκ και γαρνίρετε με το θυμάρι ή τον άνηθο.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΚΑΙ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 4 αγκινάρες, τις καρδιές
- 450 γρ. φρέσκα φασολάκια μεγάλα
- 1 ματσάκι φρέσκο μαϊντανό
- χυμό ενός λεμονιού
- σαλάτα Vinaigrette

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράστε τις αγκινάρες σε νερό με μια πρέζα αλάτι και λίγο χυμό λεμονιού.

Σε μια ξεχωριστή κατσαρόλα βράστε τα φασόλια σε νερό, με λίγο αλάτι και 2-3 κ.σ. ξίδι και το φρέσκο μαϊντανό.

Στραγγίξτε τις αγκινάρες και κόψτε την κάθε μια σε οχτώ κομμάτια.

Στραγγίξτε τα φασόλια και ανακατέψτε τα σ' ένα μπωλ με τις αγκινάρες. Προσθέτετε αλάτι, πιπέρι και σάλτσα Vinaigrette, η οποία είναι ξίδι, ελαιόλαδο, μουστάρδα και λιωμένο σκόρδο ανακατεμένα.

Πασπαλίζετε με μαϊντανό και αφήστε το για λίγη ώρα πριν το σερβίρετε για να πάρει τη γεύση της σάλτσας Vinaigrette.

ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 8 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 κουταλιά μάραθος ψιλοκομμένος
- 1 κουταλιά άνηθος ψιλοκομμένος
- 1 κουταλιά μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 1 μέτριο μαρούλι
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ¼ φλιτζάνι ξύδι
- 1 σκελίδα σκόρδου πολτοποιημένο
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ψιλοκόψτε το μαρούλι και ανακατώστε με τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το μάραθο, τον άνηθο και το μαϊντανό.

Χτυπήστε το λάδι με το ξύδι, το σκόρδο, αλάτι και πιπέρι, περιχύνετε τη σαλάτα και ανακατώστε καλά.

ΧΩΦΙΛΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 μικρό άσπρο λάχανο, σε κομματάκια
- 1 ματσάκι ρόκα ή μαϊντανό
- 4 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1 μικρό ή ½ μεγάλο αγγούρι σε φέτες
- 3-4 μεγάλες ώριμες ντομάτες κομμένες στα τέσσερα
- 1 χούφτα φύλλα κόλιαντρώ
- 50 γρ. τυρί φέτα σε φέτες
- μαύρες ελιές
- χυμό ενός λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάλτε σ' ένα μεγάλο μπωλ, όλα τα υλικά με τη σειρά που δίνονται. Προσθέτετε όσο λάδι θέλετε, στύψτε το λεμόνι και ανακατέψτε καλά.



Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μαρούλι αντί για λάχανο. Σ' αυτή την περίπτωση αντικαταστήστε το χυμό λεμονιού με ξύδι και ελαιόλαδο.

ΕΠΙΔΟΡΤΙΑ



ΝΕΚΤΑΡΙΝΙΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΚΑΙ ΛΙΚΕΡ ΑΜΥΓΔΑΛΟ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 νεκταρίνια
- 175 γρ. φράουλες
- 2 σύκα
- 150 γρ. κρέμα
- 2 κ.γ. λικέρ αμύγδαλο
- 3 κ.γ. μαύρη ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβουμε τα νεκταρίνια στη μέση και τους βγάζουμε τα κουκούτσια, τα κόβουμε σε φέτες. Ξεφλουδίζουμε και κόβουμε τις φράουλες, κόβουμε κάθε σύκο σε 6 φέτες και τα βάζουμε σε πυρίμαχα πιάτα με τις φράουλες και τα νεκταρίνια. Χτυπάμε τη κρέμα και το λικέρ μαζί μέχρι η κρέμα να κρατήσει το σχήμα της.

Ρίχνουμε τα φρούτα σε κάθε πιάτο. Πασπαλίζουμε με τη ζάχαρη από πάνω. Βάζουμε κάθε πιάτο σ' ένα ζεστό γκριλ μέχρι να πάρουν χρώμα.

Τα σερβίρουμε αμέσως.

ΚΕΙΚ ΣΙΜΙΓΔΑΛΙ

40 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κούπα μαργαρίνη
- 1 κούπα ζάχαρη άχνη
- 1 κ.γ. απόσταγμα βανίλιας
- 2 αυγά
- 2 κούπες σιμιγδάλι
- 1 κ.γ. μπεϊκιν πάουντερ
- ½ κ.γ. σόδα
- 1 κούπα γιαούρτι
- ξεφλουδισμένα σπασμένα αμύγδαλα

Σιρόπι

- 2 κούπες ζάχαρη
- 1 ½ κούπες νερό
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατέψτε τη μαργαρίνη, τη ζάχαρη και το απόσταγμα βανίλιας μέχρι να πάρουν ανοιχτό χρώμα και να φουσκώσουν ελαφρά. Προσθέστε τα αυγά, ένα κάθε φορά και χτυπήστε καλά.

Κοσκινίστε το σιμιγδάλι, το μπεϊκιν πάουντερ και τη σόδα δυο φορές.

Ανακατέψτε τα με το μείγμα μαργαρίνης και με το γιαούρτι. Βάλτε το μείγμα σε μια βουτυρωμένη φόρμα και βάλτε τα αμύγδαλα από πάνω σε σειρές, έτσι ώστε κάθε φέτα που θα κόψετε να έχει πάνω αμύγδαλα.

Ψήστε σε μέτριο φούρνο για 30-35 λεπτά μέχρι να γίνει το κέικ. Όσο ψήνετε το κέικ, φτιάξτε το σιρόπι, διαλύστε τη ζάχαρη στο νερό σε μέτρια θερμοκρασία και προσθέτετε το χυμό λεμονιού. Αφήστε να βράσει για 10 λεπτά και έπειτα βάλτε την κατσαρόλα σ' ένα μπωλ με κρύο νερό για να κρυώσει.

Μόλις γίνει το κέικ, χύστε το σιρόπι σε όλη την επιφάνεια.

Αφήστε να κρυώσει και σερβίρετε.

ΚΑΡΥΔΙΑΤΟ

ΥΛΙΚΑ:

- 3 κ.σ. φυτικό λίπος
- 1 κούπα ζάχαρη
- 1 ½ κούπα κομμάτια αμύγδαλα και καρύδια
- 1 ½ κούπα αλεύρι
- 5 αυγά
- 2 κ.σ. σκόνη σοκολάτας
- ½ κουταλιά σούπας τριμμένη κανέλα
- 1 κούπα νερό και γάλα
- 1-2 κ.σ. μπράντυ
- 2 κ.σ. μπέκιν πάουντερ

Για να γκλασάρουμε το γλύκισμα

- 4 κ.σ. σκόνη κακάο
- 1 ½ κούπα γκλασαρισμένη ζάχαρη
- 3 κ.σ. ζεστό γάλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κάνουμε κρέμα το φυτικό λίπος με τη ζάχαρη, προσθέτουμε τους κροκούς και χτυπάμε καλά. Προσθέτουμε τα αμύγδαλα και τα καρύδια.

Κοσκινίζουμε το αλεύρι, το μπέκιν πάουντερ, την κανέλλα, την σοκολάτα και ανακατεύουμε με το γάλα. Χτυπάμε τα ασπράδια των αυγών και μ' ένα κουτάλι ανακατεύουμε τα μείγμα ομαλά και γρήγορα.

Απλώνουμε το μείγμα σ' ένα βουτυρωμένο ταψί (διαστάσεων 22Χ30 εκ.) και το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για

45 λεπτά ή όταν είναι έτοιμο καθώς το δοκιμάζουμε. Φούρνος
180°

Μέθοδος Γκλασαρίσματος

Κάνουμε κρέμα όλα τα υλικά μέχρι το μείγμα να έχει μια
ομοιόμορφη σύσταση και καλύπτουμε το γλύκισμα μ' αυτό.

ΥΛΙΚΑ:

Ζύμη

- 3 κούπες αλεύρι
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1 κούπα κρύο νερό

Γέμιση ξηρών καρπών

- 1 κούπα ψιλοκομμένα αμύγδαλα
- 2 κ.σ. ζάχαρη
- 1 κ.σ. τριμμένη κανέλλα

Σιρόπι

- 2 κούπες ζάχαρη
- 1 κούπα νερό
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 1 κ.σ. ροδόνερο

Για τελείωμα

- καλαμποκέλαιο για τηγάνισμα
- κομμένα αμύγδαλα για σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κοσκινίζουμε το αλεύρι και το αλάτι σ' ένα μπωλ.

Προσθέτουμε λάδι και το ανακατεύουμε με το αλεύρι, μετά πλάθουμε το μείγμα με τα δάχτυλα για να πάει το λάδι παντού. Προσθέτουμε νερό και ανακατεύουμε για να γίνει μια μαλακή ζύμη. Ζυμώνουμε μέχρι να γίνει απαλό, καλύπτουμε το μπωλ και αφήνουμε την ζύμη για μια ώρα.

Συνδυάζουμε τα υλικά της γέμισης ξηρών καρπών.

Φτιάχνουμε το σιρόπι. Σε μια κατσαρόλα διαλύουμε τη ζάχαρη σε νερό που ζεσταίνει, προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και τα βράζουμε. Βράζουμε για 7-10 λεπτά, ανακατώνουμε με το ροδόνερο και αφήνουμε το σιρόπι να κρυώσει.

Ζυμώνουμε τη ζύμη ελαφρά σε αλευρωμένο σανίδι και τη χωρίζουμε στα τρία. Παίρνουμε ένα κομμάτι και το ανοίγουμε πολύ λεπτά. Κόβουμε σε τετράγωνα 8 εκατ.

Βάζουμε μια κουταλιά της σούπας γέμιση ξηρών καρπών από τη μια άκρη, κρατώντας τη γέμιση μακριά απ' τις πλευρές. Διπλώνουμε στα τρία, πιέζουμε για να ενωθούν τα άκρα και να κλείσουν καλά. Πιέζουμε τα άκρα μ' ένα πιρούνι.

Βάλτε τη ζύμη σ' ένα δίσκο με ύφασμα και αφήστε τη καλυμμένη. Παίρνουμε την υπόλοιπη ζύμη και κάνουμε όπως προτύτερα.

Βάζουμε περίπου 2 κούπες λάδι σε μια μέτρια κατσαρόλα και ζεσταίνουμε. Βουτάμε στο λάδι λίγα δάχτυλα ζύμη. Τα γυρνάμε για να ροδίσουν παντού. Τα μαγειρεύουμε μέχρι να

ροδίσουν, το βγάζουμε και το βράζουμε πάλι στο κρύο σιρόπι. Γυρνάμε το σιρόπι και το αφήνουμε για ένα λεπτό. Μετά το βγάζουμε να κρυώσει.

Επαναλαμβάνουμε με τη ζύμη που εμείνε.

Όταν κρυώσει, βάζουμε σε ποτήρι ή αμυγδάλου.



ΜΕΛΟΥ



ΓΕΥΜΑ

ΕΡΟΥ

ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΑΦΕΛΙΑ
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΠΑΜΑ
ΣΑΛΑΤΑ: ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ: ΔΑΧΤΥΛΑ



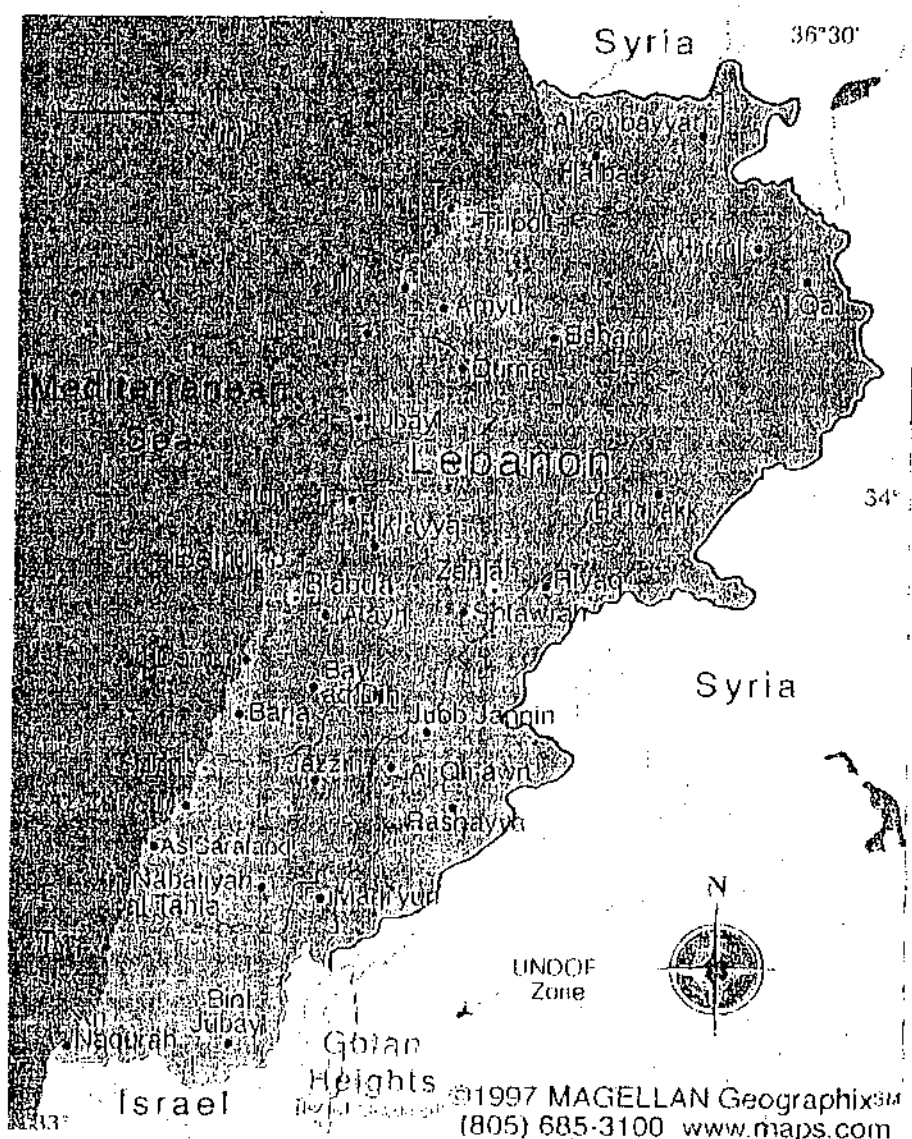
ΔΕΙΠΝΟ

ΣΟΥΠΑ: ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΤΥΡΙΟΥ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΓΕΜΙΣΤΑ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ
ΣΑΛΑΤΑ: ΜΕ ΧΑΛΟΥΜΙ ΚΑΙ ΣΤΑΦΥΛΙΑ
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ: ΝΕΚΤΑΡΙΝΙΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΚΑΙ ΛΙΚΕΡ
ΑΜΥΓΔΑΛΟ



ΕΡΟΥ

ΛΙΒΑΝΟΣ



Ο Λίβανος βρίσκεται στη Μέση Ανατολή, στα ανατολικά παράλια της Μεσογείου. Έχει πρωτεύουσα τη Βηρυτό και ο πληθυσμός του ανέρχεται στους 3.000.000 – 4.000.000 κατοίκους (δεν υπάρχουν επίσημες μετρήσεις απ' το 1932). Το κλίμα του είναι Μεσογειακό, με ζεστά και ξηρά καλοκαίρια και κρύους βροχερούς χειμώνες. Το 50% των κατοίκων του Λιβάνου είναι Μουσουλμάνοι και το 50% Χριστιανοί. Η επίσημη γλώσσα είναι η Αραβική ενώ μιλιούνται ευρέως η Αγγλική και η Γαλλική, άλλωστε η επίδραση του Γαλλικού

πνεύματος είναι ισχυρή. Ο Λίβανος είναι από τα πιο ανεπτυγμένα κράτη της Μέσης Ανατολής και τουριστικό κέντρο. Είναι γνωστός και ως χώρα των κέδρων. Το συγκεκριμένο δέντρο αποτελεί έμβλημα της χώρας και απεικονίζεται στη σημαία της.

ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΚΑΦΕΣ

Η κουζίνα του Λιβάνου περιλαμβάνει μια αφθονία φρούτων, λαχανικών, και φρέσκου ψαριού. Τα ζωικά λιπαρά δεν καταναλώνονται πολύ. Τα πουλερικά τρώγονται πιο συχνά απ' το κόκκινο κρέας και όταν το κόκκινο κρέας τρώγεται, είναι συνήθως αρνί. Επίσης περιλαμβάνει αρκετές ποσότητες σκόρδου και ελαιόλαδου, σπάνια ένα γεύμα δεν περιλαμβάνει αυτά τα δύο υλικά. Τα περισσότερα φαγητά είναι είτε στο γκριλ ή ψητά ή σοταρισμένα σε ελαιόλαδο. Το βούτυρο και η κρέμα χρησιμοποιούνται σπάνια σε μερικά επιδόρπια. Η κουζίνα του Λιβάνου εστιάζει στα αρωματικά χόρτα, στα μπαχαρικά και στη φρεσκάδα των προϊόντων. Η ποικιλία των πιάτων και των συνδυασμών είναι πολύ μεγάλη.

Το κιμπέχ (kibbeh) είναι το πιο δημοφιλές φαγητό του Λιβάνου. Υπάρχουν τρία είδη κιμπέχ, το ωμό κιμπέχ (kibbeh nayce) που μοιάζει με φιλέτο, το ψητό (kibbeh bil-saneeya) και το τηγανιτό κιμπέχ (kibbeh rass) και τα δύο αυτά συνήθως περιέχουν μια γέμιση μαγειρεμένου κρέατος και σπόρων κουκουναριού. Το ψητό κιμπέχ τοποθετείται σε μια κατσαρόλα με τη γέμιση και περιχύνεται με ελαιόλαδο ενώ το τηγανιτό κιμπέχ σχηματίζεται σε μικρά μπαλάκια με τρύπες όπου μπαίνει η γέμιση πριν να τηγανιστούν. Και τα δύο αυτά

μαγειρεμένα κιμπέχ σερβίρονται συνήθως με δροσιστική σάλτσα γιαουρτιού.

Ο μεζές στη Λιβανέζικη κουζίνα είναι μια ποικιλία μικρών πιάτων από λαχανικά, χούμους και ψωμί ή μπορεί να γίνει ολόκληρο γεύμα που περιέχει ψητά μαριναρισμένα θαλασσινά, σουβλάκια κρέατος, μαγειρεμένες σαλάτες.

Αν και τα φρέσκα φρούτα συνήθως σερβίρονται στο τέλος ενός Λιβανέζικου γεύματος, υπάρχουν τα επιδόρπια και ο καφές.

Ο καφές είναι πολύ σημαντικές στο Λίβανο. Σερβίρεται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας στο σπίτι και στα καφενεία. Ο Λιβανέζικος καφές είναι δυνατός, πηχτός και συχνά αρωματισμένος με κάρδαμο. Συνήθως φτιάχνεται γλυκός. Όταν επισκέπτες φτάνουν σ' ένα σπίτι πάντα πείθονται να μείνουν για ένα καφέ όσο μικρή κι αν είναι η επίσκεψη τους.

ΟΡΕΚΤΙΚΑ



ΨΩΜΙ-ΠΙΤΑ

Το ψωμί εκτιμάται τόσο πολύ στη Μέση Ανατολή, που σε μερικές Αραβικές διαλέκτους αναφέρεται συχνά ως «esh» που σημαίνει ζωή.

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κ.γ. μαγιά ξηρή
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- ¼ κούπας χλιαρό νερό
- 2 κούπες αλεύρι άσπρο
- 2 κούπες αλεύρι ολικής αλέσεως
- ½ κ.γ. αλάτι
- 1 1/3 κούπας νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνετε τη ζάχαρη πάνω από τη μαγιά και προσθέτετε το χλιαρό νερό. Ψήνετε το μείγμα σε ζεστό μέρος για 20 περίπου λεπτά. Μέσα σ' ένα μεγάλο μπωλ ρίχνετε τα δύο είδη αλευριού, το αλάτι και προσθέτετε τη μαγιά. Ζυμώνετε τη ζύμη μέσα στο μπωλ την σκεπάζετε και την αφήνετε σε ζεστό μέρος μέχρι να «φουσκώσει» (να γίνει διπλάσι σε μέγεθος).

Την ξαναπλάθετε για 2-3 λεπτά και μετά την κόβετε και σχηματίζετε μικρές μπάλες. Ανοίγετε κάθε μπάλα ζύμης σε κυκλικά φύλλα. Τα αφήνετε σε ζεστό μέρος για 20 λεπτά.

Ζεσταίνετε το φούρνο στους 230° C και ψήνετε τις πίτες για 8 λεπτά. Όταν ψηθούν μπορείτε να τις κόψετε στη μέση και να τις γεμίσετε με διάφορα είδη γέμισης.

Είναι στην πραγματικότητα η πιο βασική πίτα και μπορεί να φαγωθεί στο σπίτι, στο ταξίδι ή σε οποιαδήποτε άλλη περίπτωση.

ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΚΛΡΥΒΙΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 6 αβγά
- ¾ κούπας καρυδόπιχα κοπανισμένη
- 1/3 κούπας σταφίδα (κορινθιακή χωρίς κόκκους)
- 2 σκελίδες σκόρδου τριμμένες
- 2 κ.σ. φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- ½ κ.σ. κύμινο
- 2 κ.σ. φρυγανιά κοπανισμένη
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ρίχνετε όλα τα υλικά μέσα σ' ένα μπωλ και ανακατεύετε καλά.

Ζεσταίνετε το λάδι μέσα σ' ένα μεγάλο ρηχό τηγάνι και ρίχνετε μέσα το μείγμα που ετοιμάσατε. Αφήνετε να ψηθεί μέχρι να δέσει το κάτω μέρος της ομελέτας.

Τοποθετείτε την ομελέτα κάτω από το γκριλ για να ψηθεί το πάνω μέρος της.

ΠΡΑΣΙΝΑ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙ, ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕΝΤΑ

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κιλό φρέσκα πράσινα φασόλια
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- ½ κούπα κρεμμύδι κομμένο σε κύβους
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο σκόρδο
- ¼ κ.σ. τριμμένη κανέλλα
- ½ κ.σ. αλάτι
- ½ κ.σ. τριμμένο μαύρο πιπέρι

ΚΙΜΠΕΧ:

- 150 γρ. αλεσμένο πλιγούρι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 κ.γ. αλεσμένη ψίχα κουκουναριού
- ½ κ.γ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 350 γρ. κιμά αρνίσιο
- 1 πρέζα μπαχάρι
- 1 πρέζα ξερό θυμάρι
- λάδι για βαθύ τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε το αλεσμένο πλιγούρι σε μια λεκάνη με νερό. Ζεσταίνετε το λάδι σ' ένα τηγάνι και σοτάρετε το κρεμμύδι 5 λεπτά. Προσθέτετε την ψίχα του κουκουναριού και σοτάρετε

ένα λεπτό. Το βγάξετε απ' τη φωτιά. Προσθέτετε το μαϊντανό και το αλατοπίπερο

Στραγγίζετε και στεγνώνετε το πλιγούρι. Βάζετε το μείγμα σε μια λεκάνη και προσθέτετε το μπαχάρι, το θυμάρι και το αλατοπίπερο. Χωρίζετε τον κιμά σε 16 μερίδες. Με βρεγμένα χέρια πλάθετε κάθε μερίδα σε σχήμα αυγού. Φτιάχνετε μια τρύπα στη μέση, βάζετε λίγη γέμιση και του δίνετε πάλι το ίδιο σχήμα.

Επαναλάβετε με τον υπόλοιπο κιμά και τη γέμιση. Ζεσταίνετε το λάδι και τηγανίζετε τους έτοιμους βόλους μέχρι να ροδίσουν. Γαρνίρετε με μαϊντανό και σερβίρετε με σαλάτα και γιαούρτι.

ΜΠΟΥΡΕΚΑΚΙΑ ΚΡΕΑΤΟΣ (ΣΑΝΒΟΥΣΑΚ)

ΥΛΙΚΑ:

- ¼ κούπας μείγμα βουτύρου
- 2 ½ κούπες κοσκινισμένο αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ½ κ.γ. αλάτι
- 250γρ. κιμάς αρνίσιος
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένους σπόρους κουκουναριού
- 1 μικρό κρεμμύδι κομμένο
- ½ κ.γ. αλάτι
- ¼ κ.γ. πιπέρι
- 2 ή 3 κλαράκια μαϊντανού κομμένα
- 2 κ.σ. νερό, γάλα ή ζωμό
- Λίπος για τηγάνισμα

ΕΚΕΛΕΣΗ:

Λιώνετε το μείγμα βουτύρου και το αναμειγνύετε με το αλεύρι και το αλάτι. Προσθέτετε νερό τόσο όσο να γίνει ζύμη. Ζυμώνετε μέχρι να γίνει εύχρηστη η ζύμη, την ανοίγετε σε μια αλευρωμένη επιφάνεια και τη σχηματίζετε σ' ένα εκατοστό πάχος. Την κόβετε σε κύκλους μ' ένα μαγειρικής κόπτη

Ανακατεύετε το κρέας, το κουκουνάρι, το κρεμμύδι, αλάτι πιπέρι και το μαϊντανό. Υγραίνετε το μείγμα, με νερό, με γάλα ή με ζωμό.

Βάζετε μια γεμάτη κουταλιά της σούπας απ' τη γέμιση σε κάθε κύκλο (στο ένα άκρο του κύκλου). Γυρνάτε το άλλο μισό του κύκλου (για να σκεπάσει) και πιέζετε τις άκρες μαζί.

Τρυπάτε τις κορυφές μ' ένα πιρούνι. Τα τηγανίζετε τα
μπουρεκάκια σε καυτό λίπος μέχρι να ροδοκοκκινίσουν για 4-
6 λεπτά.



Σερβίρονται ζεστά. Εναλλακτικά τα
μπουρεκάκια μπορούν να ψηθούν σε προθερμαινόμενο φούρνο
σε μέτρια θερμοκρασία για 15-20 λεπτά.

Σ Ο Υ Π Ε Σ



ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΣΠΡΑ ΦΑΣΟΛΙΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κιλά άσπρα φασόλια μουλιασμένα σε νερό για τη νύχτα
- 1 πρέζα σόδα φαγητού
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 2 κ.σ. βούτυρο
- βρασμένος ζωμός κρέατος
- 1 κ.γ. αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζετε τα μουλιασμένα φασόλια για 30 λεπτά και τα στραγγίζετε. Σοτάρτε τα κρεμμυδάκια στο βούτυρο και προσθέτετε το ζωμό μαζί με τα μαγειρεμένα, στραγγισμένα φασόλια και το αλάτι. Βράζετε τη σούπα με καπάκι σε χαμηλή θερμοκρασία μέχρι όλα τα υλικά να μαλακώσουν περίπου για 30 λεπτά. Σερβίρεται ζεστή.

ΑΡΝΙΣΙΑ ΦΥΖΟΣΟΥΠΑ

ΥΛΙΚΑ:

- ¼ κούπας βούτυρο
- 3 κρεμμύδια
- 120γρ. ρύζι
- αλάτι
- ½ κιλό αρνίσιο κιμά
- 4 κούπες νερό
- ¼ κούπας μαλακό τυρί
- 3 αυγά χτυπημένα
- ¼ κούπας χτυπημένη κρέμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Λιώνεται το μισό βούτυρο, προσθέτετε και σοτάrouμε τα κρεμμυδάκια μέχρι να γίνουν διάφανα. Σοτάrouτε το ρύζι με το αλάτι και μαγειρεύετε μέχρι να μαλακώσουν. Τα βγάουτε από τη φωτιά και τα βάουτε στην άκρη.

Ζεσταίνετε το υπόλοιπο βούτυρο σε μια κατσαρόλα. Προσθέτετε τον αρνίσιο κιμά μέχρι να γίνει. Προσθέτετε το ρύζι και το νερό. Τα αφήνετε να βράσουν. Προσθέτετε το τυρί και τα αυγά καθώς η σούπα βράουει.

Σερβίrouται με τη κρέμα.

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΦΑΚΕΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 225γρ. πράσινες φακές
- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 ψιλοκομμένα κρεμμύδια
- 2 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένους
- 2 κ.γ. σπόρους κύμινου κοπανισμένους
- ¼ κ.γ. κουρκουμά σκόνη
- 2 ½ κούπες ζωμό λαχανικών ή κοτόπουλου
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 2 κ.σ. χοντροκομμένο φρέσκο κόλιαντρο για γαρνιτούρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε τις φακές σε κατσαρόλα και τις σκεπάζετε με κρύο νερό. Τις βράζετε σε δυνατή φωτιά για 10 λεπτά. Τις σουρώνετε.

Σοτάρετε με λίγο λάδι δύο κρεμμύδια μαζί με το σκόρδο, το κύμινο και του κουρκουμά για 3 λεπτά ανακατεύοντας.

Προσθέτετε τις φακές, το ζωμό και 2 ½ κούπες νερό. Όταν το μείγμα πάρει βράση, σκεπάζετε την κατσαρόλα, χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγοβράζετε για 30 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν οι φακές.

Σοτάρετε το τρίτο κρεμμύδι στο υπόλοιπο λάδι μέχρι να ροδίσει.

Λιώνετε ελαφρά τις φακές για να πήξει η σούπα.

~~Ζεσταίνετε ελαφρά τη σούπα και αλατοπιπερώνετε. Βάζετε τη~~

σούπα σε μπωλ. Αναμειγνύετε το φρέσκο κόλιαντρο με το τηγανισμένο κρεμμύδι και πασπαλίζετε με το μείγμα τη σούπα. Τη σερβίρετε με ζεστό ψωμί.



ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ:

Μπορείτε να αντικαταστήσετε τις πράσινες φακές με κόκκινες.

ΚΡΥΑ ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΙ ΚΑΙ ΤΙΛΟΥΡΤΙ

ΥΛΙΚΑ:

- 3κ.σ. βούτυρο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι χοντροκομμένο
- 1 κιλό κολοκύθια κομμένα σε κύβους
- 2 κούπες ζωμό κοτόπουλου
- 1 μέτρια σκελίδα σκόρδου ψιλοκομμένο
- 1 πρέζα ψηλή ρίγανη
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1 κούπα γιαούρτι (χωρίς γεύση)
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένους φρέσκος άνηθος

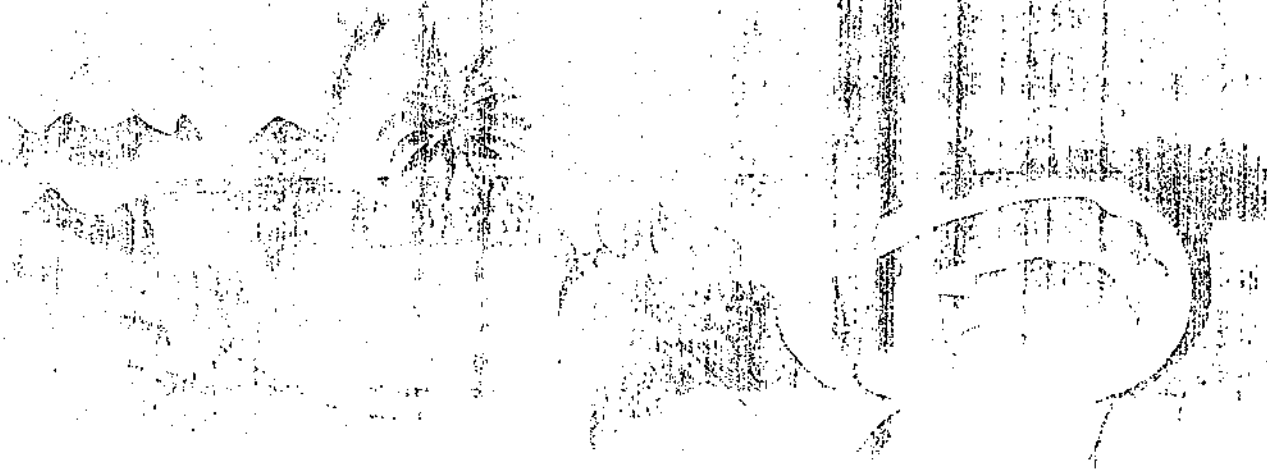
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Λιώνετε το βούτυρο σε μέτρια θερμοκρασία. Προσθέτετε το κρεμμύδι και το σοτάρετε μέχρι να ροδίσει ανακατεύοντας συχνά.

Προσθέτετε τα κολοκύθια και τα μαγειρεύετε για 5 λεπτά, ανακατεύοντας κατά καιρούς. Προσθέτετε το ζωμό κοτόπουλου, το σκόρδο, τη ρίγανη, το αλάτι και το πιπέρι. Σκεπάζετε και σιγοβράζετε για 10 λεπτά ή μέχρι τα κολοκύθια να μαλακώσουν.

Κάνετε πουρέ το μείγμα σ' ένα μίξερ, τα αφήνετε να κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου. Ανακατεύετε το γιαούρτι μέχρι να αναμειχθεί καλά. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι. Βάζετε τη σούπα σε ατομικά μπωλ σούπας. Σκεπάζετε και τα αφήνουμε να κρυώσουν. Σερβίρεται γαρνιρισμένη με άνηθο.

ΚΡΕΑΣ



ΛΙΒΑΝΕΖΙΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΦΥΖΙ

ΥΛΙΚΑ:

- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 4 στήθη κοτόπουλο χωρίς κόκαλα και πέτσα
- 100γρ. κομμένο κρεμμύδι
- 500γρ. αλεσμένο μοσχάρι ή αρνί
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο σκόρδο
- 2 κ.γ. τριμμένη κανέλλα
- 1 κ.γ. τριμμένη ποικιλία μπαχαρικών
- ¼ κ.γ. κόκκινο πιπέρι
- ¾ κ.γ. αλάτι
- ½-1 κούπα μακρύκοκκο ρύζι
- 3 κούπες ζεστό ζωμό κοτόπουλου, αρνιού ή νερό
- 2 κ.γ. ψιλοκομμένο μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ζεσταίνετε το λάδι σε δυνατή φωτιά σ' ένα σκεύος με βαρύ πάτο. Σοτάρετε το κοτόπουλο και από τις μεριές μέχρι να ροδίσει και το βγάξετε απ' το σκεύος. Βάζετε το κρεμμύδι και το αλεσμένο μοσχάρι ή το αρνάκι στο ίδιο σκεύος. Αφού ροδίσουν προσθέτετε το σκόρδο και αφήνετε για άλλα 1-2 λεπτά. Προσθέτετε την κανέλλα, τα μπαχαρικά, το κόκκινο πιπέρι και το αλάτι και σοτάρετε για 2 λεπτά ενώ ανακατεύετε. Ρίχνετε το ρύζι και αφού ανακατέψετε καλά προσθέτετε το κοτόπουλο. Ρίχνετε το ζωμό ή το νερό και σκεπάζετε καλά μ' ένα καπάκι. Ψήνετε σε φούρνο 190° C για 20 λεπτά. Βγάξετε το σκεύος απ' το φούρνο και γαρνίρετε με το μαϊντανό.

ΠΙΛΑΦΙ ΜΕ ΑΡΝΙ

ΥΛΙΚΑ:

- 40γρ. βούτυρο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 450γρ. αρνίσιο φιλέτο, κομμένο σε μικρούς κύβους
- 1/2κ.γ. τριμμένη κανέλλα
- 2 κ.σ. ντοματοπελτέ
- 3 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό
- ½ κούπα ξερά βερίκοκα κομμένα στη μέση
- ¾ κούπας φιστίκια, Αγγινής, την ψίχα
- 450γρ. ρύζι μακρύκοκκο, πλυμένο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- φύλλα μαϊντανού για γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

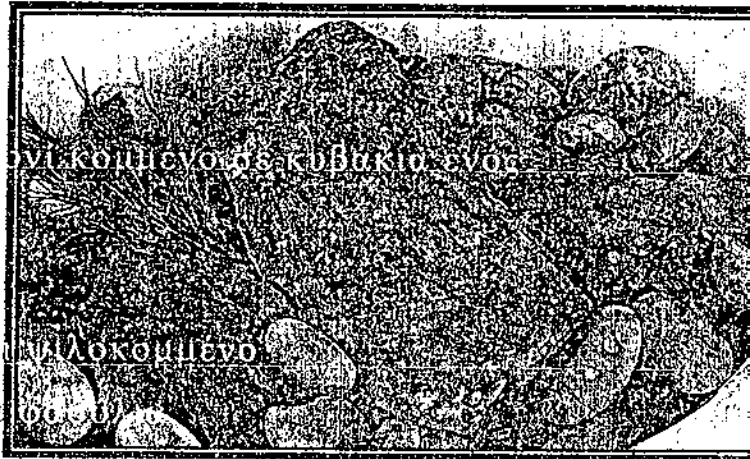
Ζεσταίνετε το βούτυρο και προσθέτετε το κρεμμύδι. Το σοτάρετε μέχρι να μαλακώσει και να ροδίσει. Προσθέτετε το αρνί και το σοτάρετε. Βάζετε την κανέλλα και αλατοπιπρώνετε. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και μαγειρεύετε σε σιγανή φωτιά για 10 λεπτά. Προσθέτετε τον ντοματοπελτέ και αρκετό νερό. Βάζετε το μαϊντανό και μόλις το μείγμα πάρει βράση σκεπάζετε την κατσαρόλα και σιγοβράζετε μέχρι να μαλακώσει το κρέας. Στο μεταξύ κόβετε τα φιστίκια.

Ρίχνετε 2 ½ κούπες νερό στην κατσαρόλα. Προσθέτετε τα βερίκοκα, τα φιστίκια και το ρύζι και μόλις πάρει βράση το μείγμα, σκεπάζετε την κατσαρόλα καλά και σιγοβράζετε για 20 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει το ρύζι. Μεταφέρετε το πλάφι σε ζεστή πιατέλα και το γαρνίρετε με μαϊντανό προτού σερβίρετε.

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΚΡΕΑΣ (ΛΥΒΥΤΕ ΒΙ ΛΑΗΜΙ)

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κιλό βοδινό ή αρνίκομμένο σε κυβάκια νόσφι εκατοστού
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο
- 1 κονσέρβα άσπρα φασολάκια
- 1 κιλό φασολάκια φρέσκα ή κατεψυγμένα
- 1 κονσέρβα ντομάτες λιωμένες
- ¼ κούπας ντοματοπελτέ
- ¼ κ.γ. κανέλλα
- 1 1/2 κ.γ. αλάτι
- ½ κ.γ. πιπέρι
- 1 ½ κούπα νερό (ή περισσότερο αν χρειαστεί)



ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε ή σπάτε τα φασολάκια σε μήκος 5 εκατοστών

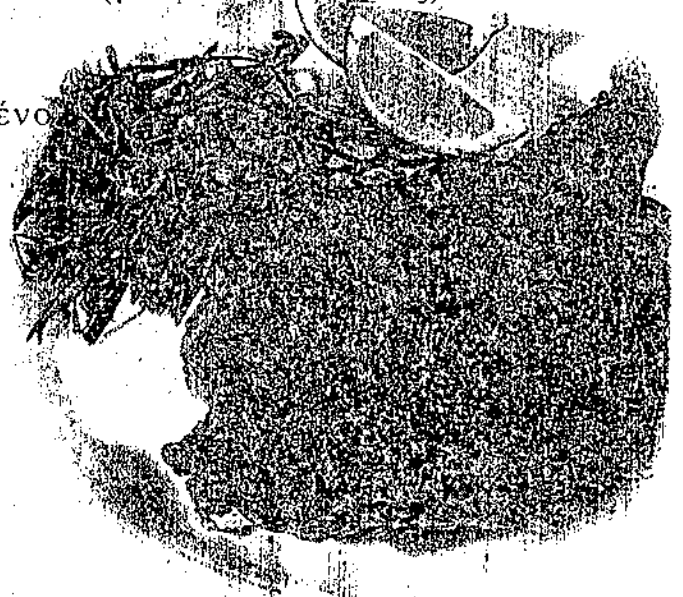
Σε μια κατσαρόλα σοτάρετε το κρέας στο λάδι μέχρι το κρέας να ροδίσει. Προσθέτετε το κομμένο κρεμμύδι και σοτάρετε για 2-3 λεπτά. Προσθέτετε τα φασολάκια ανακατεύοντας καλά. Προσθέτετε νερό, σκεπάζετε και μαγειρεύετε για 1 ώρα. Προσθέτετε τις ντομάτες, το ντοματοπελτέ, το αλάτι, το πιπέρι και τη κανέλλα.

Μαγειρεύετε για 15 λεπτά. Σερβίρεται με ρύζι.

ΦΙΛΕΤΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ (SHISH TAWOOK)

ΥΛΙΚΑ:

- 4 κομμάτια φιλέτο κοτόπουλο (μετρίου μεγέθους)
κομμένα σε κύβους
- 3 σκελίδες σκόρδο, λιωμένο
- ½ κιλό πλήρες γιαούρτι
- 1 κ.σ. πάπρικα
- 1 κούπα φυτικό λάδι
- 1 κ.γ. αλάτι
- πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

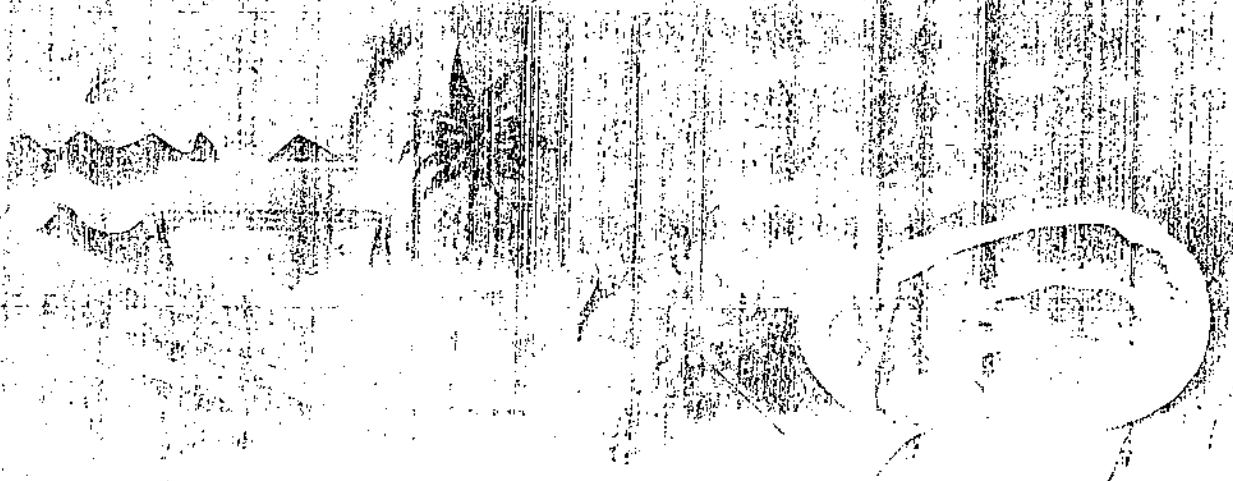
Κόβετε το κοτόπουλο σε κύβους, περίπου 2,5-εκατοστών. Ανακατεύετε τη πάπρικα με το γιαούρτι και προσθέτετε λάδι, αλάτι, πιπέρι, και λιωμένο σκόρδο.

Βάζετε το κοτόπουλο στο μείγμα και το αφήνετε για 6 ώρες ή όλη νύχτα. Όταν είναι έτοιμο, προθερμαίνετε το φούρνο. Το βάζετε σ' ένα ταψί στο φούρνο στο ψηλότερο ράφι.

Το κρατάτε στο φούρνο για 30 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει, το γυρνάτε και το ξαναβάζετε στο φούρνο για άλλα 30 λεπτά. Όταν ετοιμαστεί βγάζετε τα κομμάτι κοτόπουλου απ' το ταψί και τα βάζετε στο πιάτο.

Σερβίρεται με τηγανιτές πατάτες και σαλάτα.

ΨΑΡΙΑ



ΖΕΣΤΟ ΨΑΡΙ (ΣΑΜΚΕΥΗΛΑΡΡΑΗ ΤΡΑΒΟΥΙΣΕΥΕΗ)

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό ψητό ή τηγανιτό ψάρι
- 1 κούπα ψιλοκομμένο κρεμμύδι, λίγο μαϊντανό
- 1 κούπα ψιλοκομμένες πράσινες πιπεριές
- ½ κούπα ψιλοκομμένο κόλιανδρο
- ½ κούπα κομμένους σπόρους κουκουναριού, αμύδαλα και φιστίκια
- 3 κούπες ταχίνι
- 1 κ.σ. ξηρό κόλιανδρο
- 1 πρέζα τριμμένη πάπρικα
- ½ κ.γ. τσίλι
- ½ κ.γ. κύμινο
- ½ κούπα ελαιόλαδο
- ½ κ.γ. αλάτι
- φέτες λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τηγανίζετε σε ζεστό λάδι το κρεμμύδι, τη πιπεριά και το κόλιανδρο μέχρι να μαλακώσουν.

Ανακατεύετε τα μπαχαρικά, το αλάτι και τους καρπούς. Ρίχνετε το ταχίνι στο μείγμα ανακατεύοντας συνεχώς σε μέτρια θερμοκρασία μέχρι το λάδι να βγάλει φουσκάλες και το μείγμα να δέσει. Βάζετε το μείγμα σε μια πιατέλα.

Γαρνίρετε με τις φέτες λεμονιού και τι μαϊντανό

ΨΗΤΟΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ (ΤΑΣΙΝ)

ΥΛΙΚΑ:

- 1 ½ κιλό μπακαλιάρο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 4 με 5 μεγάλα κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές φέτες
- ½ κούπα νερό
- 2 κ.σ. σουσαμέλαιο
- χυμό από 2 λεμόνια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε το πλυμένο ψάρι σε κομμάτια. Βγάζετε τα κόκαλα, το κεφάλι και την ουρά. Στραγγίζετε και σοτάρετε τα κομμάτια ελαφρώς στο λάδι.

Προσθέτετε τα κρεμμύδια και μαγειρεύετε μέχρι να ροδίσουν λίγο.

Κατόπιν τα βάζετε σ' ένα ρηχό ταψί με τα κρεμμύδια πάνω απ' το ψάρι. Προσθέτετε νερό.

Χτυπάτε το σουσαμέλαιο και το χυμό λεμονιού. Τα ρίχνετε πάνω στο ψάρι και ανακατεύετε λίγο προσέχτικά.

Τα ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 20 λεπτά περίπου.

ΨΗΤΟ ΨΑΡΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΑΧΙΝΙ (SAMAK BILTARATUR)

ΥΛΙΚΑ:

- 1 μεγάλο ψάρι (περίπου 2 κιλά)
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη
- ¼ του λίτρου ταχίνι (λάδι από σπόρους σουσαμιού)
- 1 κ.σ. πάπρικα, αλάτι
- 150γρ. φρέσκο χυμό λεμονιού
- 150γρ. μαϊντανός καλά κομμένος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλένετε το ψάρι και βάζετε αλάτι μέσα και έξω. Τα αφήνετε για μια ώρα.

Βάζετε το ψάρι (καλά λαδωμένο) σ' ένα ταψί. Το ψήνετε στους 180° βαθμούς Κελσίου για 30 λεπτά ή μέχρι να γίνει. Για να δείτε αν έγινε τρυπάτε το ψάρι μ' ένα πιρούνι.

Ετοιμάζετε τη σάλτσα ταχίνι καθώς ψήνεται το ψάρι. Λιώνετε το σκόρδο καλά με λίγο αλάτι. Προσθέτετε ¼ της κούπας νερό ή περισσότερο αν χρειαστεί. Προσθέτετε το χυμό λεμονιού και ανακατεύετε μέχρι η σάλτσα να δέσει. Προσθέτετε και τον κομμένο μαϊντανό στη σάλτσα.

Όταν γίνει το ψάρι, το αφήνετε λίγο να κρυώσει (για περίπου 10 λεπτά). Το βάζετε σε μια μακρόστενη πιατέλα. Ρίχνετε τη σάλτσα πάνω στο ψάρι ώστε να το καλύψει καλά. Μπορείτε να διακοσμήσετε τις πλευρές της πιατέλας με λίγα φύλλα φρέσκου μαϊντανού.

ΨΑΡΙ ΜΕ ΣΛΑΤΣΑ (SEYADIEYEH BIL SAMAK)

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό τηγανιτό ή ψητό ψάρι
- 3 κούπες πάστα από σουσάμι
- 1 κιλό χοντροκομμένα κρεμμύδια
- 1 κιλό φρέσκο χυμό πορτοκαλιού στραγγισμένο ή κονσέρβα χωρίς ζάχαρη
- ½ κιλό φρέσκο χυμό μανταρινιού στραγγισμένο ή κονσέρβα χωρίς ζάχαρη
- 1 κ.γ. παχύ χυμό από ρόδι
- 1 κ.σ. ξύδι
- ½ κούπα φυτικό λάδι
- 4 κούπες νερό
- 1 κ.σ. αλάτι
- ¼ της κούπας τηγανιτούς σπόρους κουκουναριού, 1 πρέζα κανέλλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε την πάστα σουσάμι σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Προσθέτετε όλους τους χυμούς (εκτός απ' το ρόδι), το ελαιόλαδο και το νερό σταδιακά. Δεν σταματάτε να ανακατεύετε καθώς προσθέτετε τα υγρά. Όταν το μείγμα γίνει ομοιόμορφο, προσθέτετε το αλάτι και το χυμό ροδιού. Ανακατεύετε καλά.

Τηγανίζετε τα κρεμμύδια στο λάδι και τα αλέθετε σ' ένα μίξερ. Τα προσθέτετε στο μείγμα και ανακατεύετε καλά σε

μέτρια θερμοκρασία για 30 λεπτά ή μέχρι να δείτε το λάδι από τη σουσαμόπαστα να εμφανιστεί στην κορυφή.

Προσθέτετε το ψάρι στη σάλτσα που φτιάξατε. Βράζετε για 5 λεπτά.

Σερβίρεται γαρνιρισμένο με τους τηγανιτούς σπόρους κουκουναριού και την πρέζα κανέλλας.

ΜΕΝΟΥ



ΕΒΥΜΑ

ΜΕΝΟΥ

ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΠΙΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΚΡΕΑΣ
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΚΟΥΣΚΟΥΣ ΜΕ ΑΡΝΙ
ΣΑΛΑΤΑ: ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ
ΕΠΙΔΟΡΗΙΟ: ΔΕΒΛΑ

ΔΕΙΠΝΟ

ΣΟΥΠΑ: ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΚΑΥΤΕΡΟ ΨΑΡΙ
ΣΑΛΑΤΑ: ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΕΠΙΔΟΡΗΙΟ: ΚΕΙΚ ΒΑΣΒΟΟΣΑ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΙΤΑΡΙ, ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ ΚΑΙ ΜΕΝΤΑ
(ΤΑΒΟΥΛΕΗ)

ΥΛΙΚΑ:

- ¾ κούπας σιτάρι
- 2 κούπες ζεστό νερό
- 2 κούπες ψιλοκομμένο μαϊντανό
- ¾ κούπας ψιλοκομμένη μέντα
- ½ κούπα κομμένα φρέσκα κρεμμύδια
- ¼ κούπας ελαιόλαδο
- 3 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 2 κομμένες ντομάτες
- 2 κ.γ. αλάτι
- 1 κ.γ. πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Μουλιάζετε το σιτάρι σε ζεστό νερό για ½ ώρα ή μέχρι να μαλακώσει. Όταν μαλακώσει το βγάζετε από το νερό και το πιέζετε ώστε να φύγει όλη η υγρασία του.

Σ' ένα μεγάλο μπωλ βάζετε το σιτάρι, το μαϊντανό, τη μέντα, τα φρέσκα κρεμμύδια, το ελαιόλαδο, το χυμό λεμονιού, την ντομάτα, το αλάτι και το πιπέρι. Τα βάζετε στο ψυγείο για ½ ώρα πριν τα σερβίρετε.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΨΗΤΟ ΨΩΜΙ (ΦΑΛΤΟΥΣΗ)

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κ.γ. κομμένο κρεμμύδι
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1 κ.γ. πιπέρι
- ½ κούπα ψιλοκομμένη μέντα
- ½ κούπα χυμό λεμονιού
- ¼ κούπας ελαιόλαδο
- 1 καρβέλι ψωμιού
- 6 φύλλα μαρουλιού κομμένα σε μικρά κομματάκια
- 1 κομμένο αγγούρι
- 2 κομμένες ντομάτες
- ½ κούπα κομμένο φρέσκο κρεμμύδι
- ½ κούπα κομμένη πιπεριά
- ½ κούπα ρεβίθια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σ' ένα μικρό μπωλ βάζετε το σκόρδο, το αλάτι, το πιπέρι, τη μέντα, το χυμό λεμονιού και το ελαιόλαδο. Το αφήνετε για ½ ώρα.

Ψήνετε το ψωμί στους 350° C για 5 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει και να γίνει τραγανό. Έπειτα το κόβετε σε μικρά κομματάκια.

Σ' ένα μεγάλο μπωλ βάζετε το ψωμί, το μαρούλι, το αγγούρι, την ντομάτα, το φρέσκο κρεμμύδι, την πιπεριά και τα ρεβίθια. Ρίχνετε τη σως που φτιάξατε πριν στη σαλάτα και σερβίρετε.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΚΑΙ ΚΑΥΤΕΡΗ ΠΙΠΕΡΙΑ
(ΣΑΝΑΔΟΥΡΑ Β ΚΙΖΒΑΡΑ)

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κούπα φρεσκοκομμένα φύλλα κόλιανδρου
- 1 μικρή καυτερή πιπεριά ξεφλουδισμένη και ψιλοκομμένη
- 5 μέτριες ώριμες ντομάτες ξεφλουδισμένες
- 4 κ.σ. φρέσκο χυμό λεμονιού
- ¼ κούπας παρθένο ελαιόλαδο
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε τις ντομάτες και τις βάζετε σ' ένα μπωλ. Ρίχνετε το κόλιανδρο στις ντομάτες. Αναμειγνύετε την καυτερή πιπεριά με το χυμό λεμονιού και το κουταλάκι του γλυκού αλάτι. Χτυπάτε το ελαιόλαδο στο μείγμα λεμονιού. Ρίχνετε τις ντομάτες και το κόλιανδρο. Τα αφήνετε για 15 λεπτά πριν το σερβίρισμα.

ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΚΟΛΙΑΝΔΡΟ

Η μελιτζανοσαλάτα είναι αρκετά καυτερή αλλά η έντονα πικάντικη γεύση της μετριάζεται από το δροσιστικό γιαούρτι και τη ψιλοκομμένη ντομάτα.

ΥΛΙΚΑ:

- 1 μεγάλη στρογγυλή μελιτζάνα γύρω στο ½ κιλό ή και περισσότερο
- ½ κούπα αλεύρι
- 3-5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2-3 πράσινες καυτερές πιπεριές ψιλοκομμένες
- 2-3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1-2 κ.γ. ξύδι
- ½ κούπα μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ½ κούπα φρέσκο κόλιανδρο ψιλοκομμένο
- ½ κούπα στραγγιστό γιαούρτι
- ½ κούπα φρέσκια ντομάτα ξεφλουδισμένη και ξεσποριασμένη, στραγγισμένη και κομμένη σε μικρούς κύβους
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- Μερικά κλαράκια μαϊντανό για γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ξεφλουδίζετε και κόβετε τη μελιτζάνα σε κύβους του ενός περίπου εκατοστού. Βάζετε την κομμένη μελιτζάνα σε σουρωτήρι και την πασπαλίζετε με άφθονο αλάτι. Ανακατεύετε και αφήνετε να στραγγίξει για μια περίπου ώρα.

Στύβετε τα κομματάκια της μελιτζάνας, τα αφήνετε να στεγνώσουν πάνω σε διπλή χαρτοπετσέτα και μετά τα τοποθετείτε μέσα σε γαβάθα. Προσθέτετε το αλεύρι και ανακατεύετε για να αλευρωθούν καλά.

Βάζετε το λάδι να ζεσταθεί σε τηγάνι με βαρύ πάτο και σοτάρετε τα κομματάκια της μελιτζάνας μέχρι να ροδίσουν (8 περίπου λεπτά).

Τα βγάξετε από το τηγάνι, τα απλώνετε πάνω σε διπλή χαρτοπετσέτα και τα αφήνετε να κρυώσουν.

Αναμειγνύετε τις καυτερές πιπεριές, το σκόρδο, το μισό ξύδι, το μαϊντανό, το κόλιανδρο και το γιαούρτι. Προσθέτετε τη μελιτζάνα όταν κρυώσει, ανακατεύετε και δοκιμάζετε. Αν θέλετε βάζετε κι άλλο γιαούρτι, λίγο ακόμα φρεσκοτριμμένο πιπέρι, καθώς και περισσότερο ξύδι και αλάτι.

Αδειάζετε τη σαλάτα σε βαθιά πιατέλα, φτιάχνετε στο κέντρο της μια λακκούβα και τη γεμίζετε με τη ντομάτα.

Γαρνίρετε με κλαράκια μαϊντανού και σερβίρετε .

ΕΠΙΔΟΡΤΙΑ



ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΜΕ ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 450γρ. χουρμάδες (χωρίς κουκούτσι)
- 1 κούπα ψίχα καρυδιού
- ½ κούπα βούτυρο
- ½ κούπα αλεύρι (ολικής αλέσεως)
- Σαντιγί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε τους χουρμάδες σε μικρά κομμάτια. Τα ρίχνετε σε ένα μπωλ και προσθέτετε τη μισή ποσότητα βουτύρου, το αλεύρι και την ψίχα του καρυδιού. Ανακατεύετε καλά το μείγμα. Πλάθετε μικρές ποσότητες από αυτό το μείγμα σε μικρές τηγανίτες (διαμέτρου 4-5 εκατ.).

Βάζετε το υπόλοιπο βούτυρο σε ένα τηγάνι και το ζεσταίνετε μέχρι να λιώσει. Βάζετε τις τηγανίτες στο τηγάνι και τις σοτάρετε (και από τις δύο πλευρές) σε σιγανή φωτιά μέχρι να ροδοψηθούν. Τις σερβίρετε ζεστές, γαρνιρισμένες με σαντιγί

ΜΠΟΥΚΙΕΣ ΑΠΟ ΚΛΑΡΥΑΙ ΚΑΙ ΑΜΥΓΔΑΛΟ (ΡΑΗΛΑΤ ΕΛ ΗΑΛΚΟΜ).

Στις «χώρες των τριαντάφυλλων» (όπως και ο Λίβανος) το τριαντάφυλλο είναι φυτό πολυτελείας. Αρωματίζονται οι λιχουδιές με ροδόνηρο. Μία μοναδική σταγόνα ροδέλαιου, αρκεί για να μεταδώσει σε ¼ λίτρου νερό, το άρωμα του.

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κ.σ. καλαμποκάλευρο (σκόνη καλαμποκιού)
- 50γρ. καρύδια
- 50γρ. αμύγδαλα
- 50γρ. φιστίκια
- 50γρ. ζαχαρωμένη φλούδα πορτοκαλιού
- 50γρ. γλυκό από φλούδα λεμονιού
- 50γρ. ζαχαρωμένα κεράσια
- 50γρ. αποξηραμένα βερίκοκα
- 500γρ. ζάχαρη
- 2 κούπες νερό
- ½ ξυλάκι βανίλια
- 2 γαρύφαλλα
- 2 κ.σ. χυμό πορτοκαλιού
- 50γρ. κορν φλάουρ
- 5 σταγόνες ροδόνηρο
- ζαχαρωμένα κεράσια για το γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αλείφετε ένα ταψί με λάδι, πασπαλίζετε με αρκετό καλαμποκάλευρο και το τινάζετε καλά.

Ψιλοκόβετε τα καρύδια, τα αμύγδαλα και τα φιστίκια, κόβετε σε μικρούς κύβους τη ζαχαρωμένη φλούδα πορτοκαλιού, το γλυκό από φλούδα λεμονιού, τα ζαχαρωμένα κεράσια και τα αποξηραμένα βερίκοκα, τα ανακατεύετε όλα καλά και τα μοιράζετε ομοιόμορφα πάνω στο ταψί.

Βράζετε σιρόπι με 2 φλιτζάνια νερό, τη βανίλια και τα γαρύφαλλα. Ρίχνετε το χυμό πορτοκαλιού. Αφαιρείτε τη βανίλια και τα γαρύφαλλα και δένετε το σιρόπι με το κορν φλάουερ, διαλυμένο σε νερό.

Βράζετε γρήγορα το μείγμα ζάχαρης και συνεχίζετε να βράζετε ανακατεύοντας συνέχεια για περίπου 10 λεπτά ακόμα.

Απομακρύνετε το σκεύος από τη φωτιά, αρωματίζετε με ροδόνηρο και περιχύνετε όσο είναι καυτό ακόμα το στρωμένο με το μείγμα καρυδιών και αμυγδάλων ταψί ενός εκατοστού ύψος.

Αφήνετε το μείγμα και μετά το κόβετε σε μικρά κομμάτια.

Γαρνίρετε κάθε κομμάτι με μισό ζαχαρωμένο κεράσι.

ΛΙΒΑΝΕΖΙΚΑ ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1/3 κούπας μαγειρικό λάδι
- ½ κούπας βούτυρο μαλακό
- 1/3 κούπας ζάχαρη
- 1 κ.σ. χυμό πορτοκαλιού
- 1 κ.γ. μπέκιν –μπάουντερ
- ½ κ.γ. σόδα
- 2 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ¼ της κούπας ζάχαρη
- 1/3 της κούπας μέλι
- 1/3 της κούπας ψιλοκομμένα καρύδια.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σ' ένα μίξερ χτυπάτε το λάδι στο βούτυρο μέχρι να ανακατευτούν και μετά τα χτυπάτε με τη ζάχαρη. Προσθέτετε το χυμό πορτοκαλιού, το μπέκιν-μπάουντερ, τη σόδα και αναμειγνύετε καλά. Προσθέτετε το αλεύρι, λίγο-λίγο για να κάνετε μαλακή ζύμη. Σχηματίζετε τη ζύμη σε μικρά οβάλ και τα βάζετε σε μια λαμαρίνα ψησίματος. Τα ψήνετε για 20-25 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν. Τα αφήνετε να κρυώσουν. Στο μεταξύ αναμειγνύετε τα ¼ της κούπας ζάχαρη, μέλι και τη ½ κούπα νερό, τα βάζετε στη φωτιά και τα ψήνετε σε χαμηλή φωτιά χωρίς καπάκι για 5 λεπτά.

Βουτάτε τα κρύα κουλουράκια σε ζεστό σιρόπι. Ρίχνετε αμέσως τα καρύδια. Τα αφήνετε να κρυώσουν.

ΛΙΒΑΝΕΖΙΚΑ ΝΤΟΝΑΤΣ ΛΩΨΑΜΑΤΗ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κούπες αλεύρι
- 1 κούπα γιαούρτι τύπου laban
- ¼ κ.γ. μαγιά
- ¼ κ.γ. αλάτι
- λίγο νερό
- λάδι για τηγάνισμά
- σιρόπι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Διαλύετε τη μαγιά σε λίγο ζεστό νερό. Προσθέτετε το αλεύρι και το αλάτι, ανακατεύετε με ηλεκτρικό μίξερ μέχρι να γίνει παχύ και κρεμμώδες. Αφήνετε το μείγμα στο μπωλ μέχρι να φουσκώσει για 45 λεπτά περίπου. Ζεσταίνετε λάδι και ρίχνετε λίγο λίγο μείγμά μ' ένα κουταλάκι του γλυκού. Όταν πάρει καφέ χρώμα τα βγάξετε από το τηγάνι και τα βάζετε σ' ένα πιάτο με χαρτοπετσέτες να απορροφηθεί το λάδι. Ρίχνετε σιρόπι της αρεσκείας σας και σερβίρετε.



ΜΕΝΟΥ



ΓΕΥΜΑ

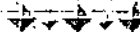
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΚΙΒΒΕΝ
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΦΙΛΕΤΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ
ΣΑΛΑΤΑ: ΜΕ ΨΗΤΟ ΨΩΜΙ (FATTOUSH)
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ: ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΜΕ ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ

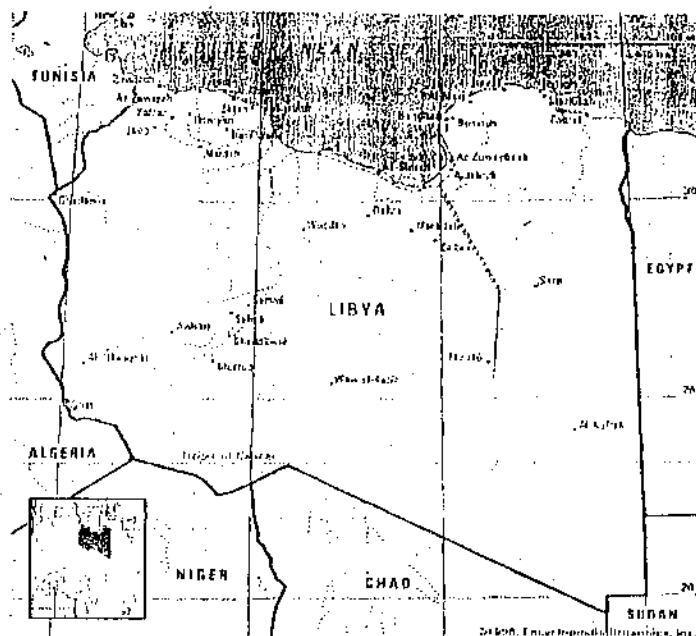


ΔΕΙΠΝΟ

ΣΟΥΠΑ: ΚΡΥΑ ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΙ ΚΑΙ
ΓΙΑΟΥΡΤΙ
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΨΗΤΟΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ
ΣΑΛΑΤΑ: ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΚΑΙ ΚΑΥΤΕΡΗ
ΠΙΠΕΡΙΑ
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ: ΜΠΟΥΚΙΕΣ ΑΠΟ ΚΑΡΥΔΙ ΚΑΙ
ΑΜΥΓΔΑΛΟ



ΛΙΒΥΗ



Η Λιβύη βρίσκεται στο βορειοανατολικό τμήμα της Αφρικής. Η πρωτεύουσα της είναι η Τρίπολη και η επίσημη γλώσσα της η Αραβική. Οι κάτοικοι της ανέρχονται στους 5,225,000 και το θρήσκευμα τους είναι ο Ισλαμισμός. Το κλίμα της είναι Μεσογειακό στα παράλια της χώρας, ενώ στο νότο οι θερμοκρασίες είναι υψηλές και το κλίμα ξηρό, επηρεαζόμενο από την έρημο.

Η πίστη και η αφοσίωση του ατόμου στην οικογένεια είναι πολύ έντονες και υπερβαίνουν όλες τις άλλες αξίες και υποχρεώσεις.

Αν και ο ρόλος των γυναικών ήταν υποβαθμισμένος, η κατάσταση άρχισε σταδιακά να βελτιώνεται από το 1970.

ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΠΟΤΟ

Όταν απαγορεύετε το αλκοόλ απ' τη κυβέρνηση το 1969, πολλά εστιατόρια έκλεισαν και όσα παραμένουν ανοιχτά είναι πολύ ακριβά. Στα παραδοσιακά πιάτα περιλαμβάνεται το

κουσκούς, ένα πιάτο βασισμένο σε σιμιγδάλι που μπορεί να συνδυαστεί με κοτόπουλο, άρνι ή λαχανικά και είναι χαρακτηριστικό πιάτο πολλών βορείων Αφρικανικών χώρων. Στα περισσότερα εστιατόρια βρίσκει κανείς μαχαίρια και πιρούνια, παρότι το φαγητό τρώγεται παραδοσιακά με το δεξί χέρι μόνο.

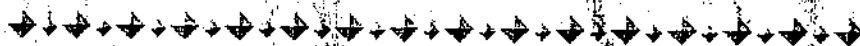
Η κουζίνα της Λιβύης είναι ένα μείγμα της Αραβικής και της Μεσογειακής κουζίνας, με επιρροή κι απ'την Ιταλία. Η Λιβύη έχει επηρεαστεί απ' την Ιταλική κληρονομιά, απ' την εποχή που ήταν αποικία της Ιταλίας, γι' αυτό συναντάμε συχνά ζυμαρικά στα μενού της και ιδιαίτερα μακαρόνια. Μπορεί κανείς να βρει εύκολα χουρμάδες, πορτοκάλια, αχλάδια, σύκα και ελιές.

Οι κάτοικοι της Λιβύης προτιμούν να τρώνε στο σπίτι, εκτός απ' την παρασκευή, που όλη η οικογένεια απολαμβάνει ΠΙΚ-ΝΙΚ στη παραλία. Στα εστιατόρια και τις καφετέριες συχνάζουν κυρίως ξένοι. Τα μενού δεν έχουν μεγάλη ποικιλία και τα πιάτα που σερβίρονται αποτελούνται κυρίως από κρέας και λαχανικά με κουσκούς ή μακαρόνια. Η διεθνής κουζίνα σερβίρεται μόνο στα μεγάλα ξενοδοχεία.

Οι ώρες λειτουργίας των café είναι περιορισμένες και τα εστιατόρια κλείνουν στις 9 μ.μ.

Όλα τα αλκοολούχα ποτά απαγορεύονται, σύμφωνα με τους νόμους του Ισλάμ. Υπάρχουν τοπικά ποτά, αλλά είναι παράνομα και χαμηλής ποιότητας.

ОРЕКТИКА



ΝΤΟΛΜΑΒΛΑΚΙΑ (DOLMA MSHAKILJA)

ΥΛΙΚΑ:

- 4 πιπεριές κομμένες
- ½ κούπα ρύζι
- 3 πατάτες κομμένες
- 1 κ.γ. ξηρή μέντα
- 2 κολοκυθάκια κομμένα
- ½ κούπα λεμόνι
- 3 ντομάτες
- ½ κ.γ. αλάτι
- ½ κιλό αρνίσιο κρέας
- ½ μαύρο πιπέρι
- 1 κρεμμύδι και 1 κόλαντρο
- ½ κούπα ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε το κρέας, το κρεμμυδάκι, το κόλαντρο και τις ντομάτες σε μικρά κομματάκια και τα ανακατεύετε όλα, με το ρύζι, τη μέντα, τα μπαχαρικά και το λεμόνι.

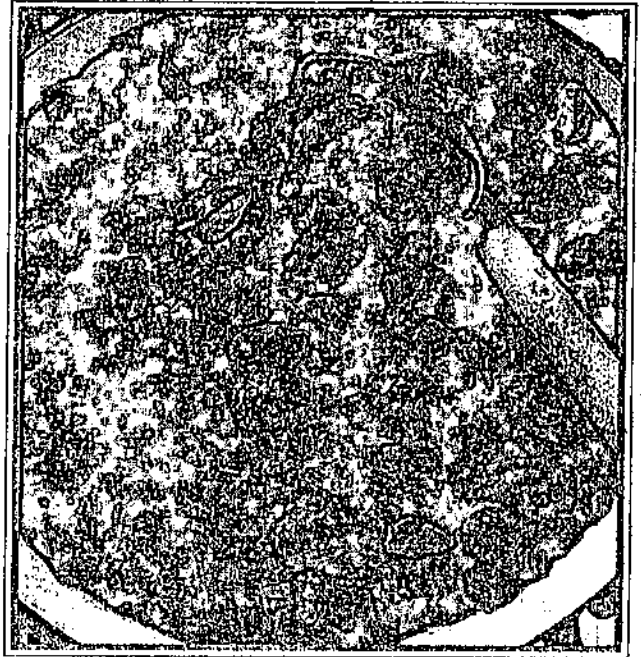
Βάζετε το μείγμα στις πιπεριές, τις πατάτες και τα κολοκυθάκια. Τα βάζετε όλα σε ένα τηγάνι.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 125° και μαγειρεύετε για μία ώρα. Αυξάνετε τη θερμοκρασία στους 175° για να μαγειρευτεί καλά το ρύζι.

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ (ΚΥΦΤΑ)

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κιλό κιμά
- 1 σίλαντρο κομμένο
- 3 κ.γ. μπέκιν-πάουντερ
- 1 κ.γ. αλάτι
- ½ κ.γ. μαύρο πιπέρι
- ½ κ.γ. τσίλι
- 2 κομμένο σκόρδο
- 2 αυγά
- 1 κούπα αλεύρι
- λάδι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύετε όλα τα υλικά (εκτός από το αλεύρι και τα αυγά). Παίρνετε κομμάτια από το μείγμα και τα κάνετε ζύμη. Τα σκεπάζετε με αλεύρι και αυγό.

Ζεσταίνετε το λάδι και τα τηγανίζετε μέχρι να αλλάξουν χρώμα.

ΥΛΙΚΑ:

- ¼ της κούπας λάδι
- 1 κούπα κομμένες ντομάτες
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 1 κ.σ. ντοματόπαστα
- 3 κ.σ. αλεύρι
- κόκκινο πιπέρι, αλάτι και κύπειρο
- πράσινες καυτερές πιπεριές
- φρέσκο κόλιαντρο, βασιλικός και μέντα (ίσες ποσότητες, κομμένα και ανακατεμένα)
- 1 λεμόνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

προσθέτετε τη ντοματόπαστα , τις κομμένες ντομάτες και τα μπαχαρικά στο λάδι.

Προσθέτετε 1-2 κουταλιές της σούπας μείγμα κόλιαντρου βασιλικού και μέντας και το λιωμένο σκόρδο.

Τα αφήνετε να σιγοβράσουν για περίπου 10 λεπτά, προσθέτοντας ¼ της κούπας νερό αν χρειαστεί.

Προσθέτετε περίπου 3 κούπες νερό τις πιπεριές και τα βράζετε στη φωτιά.

Διαλύετε το αλεύρι σε περίπου μια κούπα νερό, το τοποθετείτε στη σάλτσα ανακατεύοντας διαρκώς μέχρι να δέσει.

Τα αφήνετε να βράσουν για 5 λεπτά.

Προσθέτετε το στημένο χυμό λεμονιού και το σερβίρετε ζεστό.

ΠΙΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΚΡΕΑΣ (HAFRUM)

Ένα ορεκτικό που σερβίρονται σε κάθε ειδική περίπτωση, περιλαμβανόμενων των διακοπών, τα βράδια των παρασκευών και τα δείπνα του Σαββάτου.

ΥΛΙΚΑ:

ΓΕΜΙΣΗ:

- 1 κιλό κομμένο βοδινό
- 1 τριμμένο κρεμμύδι
- 1 μαϊντανό
- 4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- ¼ κ.γ. αλάτι
- ¼ κ.γ. πιπέρι
- 1/8 κ.γ. τριμμένη κανέλλα

ΠΑΤΑΤΕΣ:

- 5 μέτριες πατάτες ξεφλουδισμένες
- 2 κουταλάκια του γλυκού αλάτι
- αλεύρι για πασπάλισμα
- 2 αυγά χτυπημένα
- λάδι για τηγάνισμα

ΒΑΣΗ:

- 2 μεγάλες ντομάτες κομμένες σε φέτες
- 1 μέτριο κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες
- φέτες πατάτας
- 2 κούπες νερό στο οποίο έχουμε διαλύσει 1 κουταλιά της σούπας ντοματόπαστας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αναμειγνύετε τα υλικά της γέμισης και τα βάζετε στην άκρη.

Κόβετε κάθε πατάτα κατά μήκος, κόβοντας τις φέτες σαν σάντουιτς, κάθε δύο φέτες δεν κόβονται εντελώς. Κάθε δύο φέτες δεν κόβονται εντελώς. Κάθε πατάτα δίνει περίπου δυο μετρία «σάντουιτς». Χρησιμοποιούμε τις πατάτες που δεν κόβονται καλά σε φέτες για τη βάση.

Ρίχνετε σ' όλες τις φέτες μέσα και έξω αλάτι. Τις αφήνετε για 5 λεπτά, ξεβγάζετε τις με νερό και στεγνώνετε τις σε μια πετσέτα.

Γεμίζετε το εσωτερικό κάθε «σάντουιτς» πατάτας με περίπου ¼ της κούπας γέμιση. Το παίρνετε στην παλάμη του χεριού μας και το σφίγγετε απαλά.

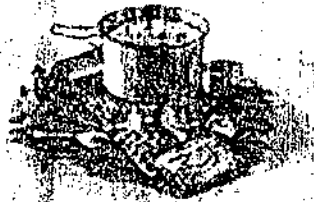
Κυλάτε κάθε στο αλεύρι και μετά στα χτυπημένα αυγά.

Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα τηγάνι και τηγανίζετε τις γεμισμένες σε μέτρια θερμοκρασία για 5 λεπτά, μέχρι και οι δυο πλευρές να ροδίσουν.

ΒΑΣΗ:

Βάζετε τις φέτες ντομάτας στον πάτο μιας ελαφρός λαδωμένης κατσαρόλας. Σκεπάζετε με τις φέτες κρεμμυδιού και τις πατάτες που δεν έγιναν φέτες. Βάζετε τις τηγανισμένες γεμισμένες πατάτες στην κορυφή. Προσθέτετε το νερό και την ντοματοπάστα τα βάζετε στη φωτιά, σιγοβράζετε με καπάκι, σε χαμηλή θερμοκρασία για 20 λεπτά. Σερβίρεται ζεστό.

Σ Ο Υ Π Ε Σ



ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΚΡΙΘΑΡΙ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κούπα κριθάρι
- 1 κρεμμύδι σε κύβους
- 2 κοτσάνια σέλερι, ψιλοκομμένα
- 1 καρότο σε κύβους
- 1 μικρό πράσο, το άσπρο μέρος μόνο, σε κύβους
- 500 γρ. μανιτάρια διαφόρων ειδών, σε φέτες
- 120 γρ. λιωμένο λίπος κοτόπουλου
- 8 κούπες ζωμό κοτόπουλου
- 1 σακουλάκι μυρωδικών
- 2 κ.σ. κρασί Marsala
- ¼ κούπας μαϊντανό
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζετε το κριθάρι σε αλατισμένο νερό, μέχρι να μαλακώσει. Στραγγίζετε το και βάζετε το να μουλιάσει σε κρύο νερό.

Σε μια μέτρια κατσαρόλα βάζετε το λίπος και τσιγαρίζετε τα λαχανικά και τα μανιτάρια. Προσθέτετε το ζωμό κοτόπουλου και το σακουλάκι μυρωδικών και αφήνετε να βράσουν μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά. Τέλος προσθέτετε το κρασί και του μαϊντανού. Αν χρειαστεί προσθέτετε αλάτι και πιπέρι.

ΣΑΚΟΥΛΑΚΙ ΜΥΡΩΔΙΚΩΝ

- 5 φύλλα δάφνης
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 1 κ.σ. κόκκους πιπεριού
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- 1 σακουλάκι υφασμάτινο

Βάζετε όλα τα μυρωδικά στο σακουλάκι και το δένετε.

ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 καρότο κομμένο σε κύβους μικρούς
- 1 στέλεχος σέλερι κομμένο σε κύβους μικρούς
- 1 μέτριο κρεμμύδι κομμένο σε κύβους μικρούς
- 1 καρότο κομμένο σε μέτριους κύβους
- 1 μεγάλο κοτόπουλο ζωμό κοτόπουλου
- 2 κ.σ. φρέσκο άνηθο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αναμειγνύετε το ζωμό και τα υλικά σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Τα βράζετε σε χαμηλή φωτιά για 1 ½ - 2 ώρες. Τα στραγγίζετε σε μια μέτρια σουπιέρα, βάζετε το ζωμό κοτόπουλου, τα κομμένα λαχανικά και όλο το κοτόπουλο. Τα σιγοβράζετε και μαγειρεύετε μέχρι τα λαχανικά να μαλακώσουν και το κοτόπουλο να μαγειρευτεί. Βγάλετε το κοτόπουλο.

ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 300 γρ. καπνιστός μπακαλιάρος, κομμένος σε κύβους 5 εκατοστών
- 700 γρ. βραστό νερό
- 2 κονσέρβες των 400 γρ. κομμένες ντομάτες
- 1 μεγάλο κρεμμύδι χοντροκομμένο
- 3 γεμάτες κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 1 μικρή καυτερή πιπεριά
- 4 κ.γ. πάπρικα
- 2 κ.γ. πιπέρι αλάτι
- 1 πρέζα μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλένετε βγάζετε τη φλούδα και κόβετε το ψάρι σε κύβους 5 εκ. Χρησιμοποιώντας έναν αποχυμωτή βάζετε το κρεμμύδι τις σκελίδες σκόρδου τη κόκκινη πιπεριά, τη πάπρικα, το αλάτι το πιπέρι και το μαϊντανό και τα χτυπάτε για 10 – 15 δευτερόλεπτα μέχρι να γίνουν. Τα αφήνετε στην άκρη.

Προσθέτετε τα 700 γρ. νερό βραστό σε μια μεγάλη κατσαρόλα και βάζετε τον πουρέ τις κομμένες ντομάτες και το ψάρι. Σκεπάζετε και σιγοβράζετε σε χαμηλή θερμοκρασία για 25 λεπτά.

Σερβίρεται ζεστή γαρνιρισμένη με μαϊντανό.

ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ

ΥΛΙΚΑ:

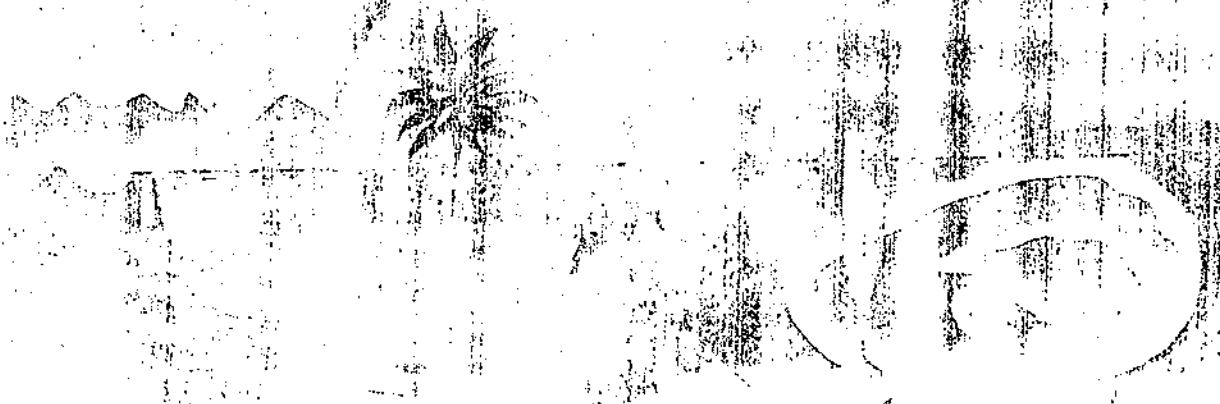
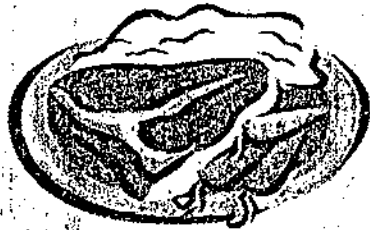
- 1 κ.γ. καλαμποκέλαιο
- 2 μεγάλες ώριμες αλλά σφιχτές ντομάτες, ξεφλουδισμένες χωρίς σπόρους και κομμένες σε σχήμα ψαριού
- 2 κρεμμυδάκια, καθαρισμένα και λιωμένα
- 3 κ.σ. κρασί
- 2 ½ κ.σ. πικάντικη σάλτσα σόγιας
- 5 κούπες ζωμό κοτόπουλου
- 1 κ.γ. αλάτι
- ¼ κ.γ. φρεσκοκομμένο μαύρο πιπέρι
- 250 γρ. αρακάς
- 250 γρ. χυλόπιτες, μαγειρεμένες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ζεσταίνετε μια μεγάλη κατσαρόλα σε μέτρια προς υψηλή θερμοκρασία. Προσθέτετε λάδι και ζεσταίνουμε για 30 δευτερόλεπτα, προσθέτετε τις ντομάτες, τα κρεμμύδια και τηγανίζετε ανακατεύοντας για 10 – 15 δευτερόλεπτα, προσθέτετε το κρασί, τη πικάντικη σάλτσα σόγιας, ανακατεύοντας για 1 λεπτό.

Προσθέτετε το ζωμό, το αλάτι το πιπέρι και τα σιγοβράζετε για 5 λεπτά, προσθέτετε τον αρακά και μαγειρεύετε για 1 λεπτό. Προσθέτετε τις χυλόπιτες και ανακατεύετε για 30 δευτερόλεπτα για να ζεσταθούν οι χυλόπιτες. Σερβίρετε.

ΚΡΕΑΣ



ΒΡΑΣΤΟ ΑΡΝΙ (SHARBA)

ΥΛΙΚΑ:

- 1/2 κιλό αρνίσιο κρέας κομμένο σε μικρά κομματάκια
- ¼ της κούπας λάδι
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 1 κ.σ. ντοματόπαστα
- 2-3 ντομάτες
- 1 λεμόνι
- ½ κούπα αλάτι, κόκκινο πιπέρι και κανέλλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σοτάρτε το κρεμμύδι με το κρέας στο λάδι. Προσθέτετε τις κομμένες, την ντοματόπαστα, το αλάτι, τα μπαχαρικά και ανακατεύετε καθώς τσιρίζουν. Προσθέτετε αρκετό νερό να καλύψει το κρέας, σιγοβράζετε σε μέτρια θερμοκρασία μέχρι το κρέας να μαγειρευτεί.

Προσθέτετε περισσότερο νερό αν χρειαστεί και το βάζετε στη φωτιά. Σιγοβράζετε μέχρι να μαγειρευτεί.

Πριν απ' το σερβίρισμα, ρίχνετε φύλλα μέντας και στύβετε το φρέσκο χυμό λεμονιού.

ΚΟΥΣΚΟΥΣ ΜΕ ΑΡΝΙ (CUSCUS BIL - BOSLA)

ΥΛΙΚΑ:

- 1 ½ κιλό κουσκούς
- ½ κούπα λάδι
- 1 κ.γ. αλάτι
- ½ κούπα νερό
- 4 μεγάλα κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές φέτες
- 2 κ.σ. βούτυρο
- 5 φέτες αρνίσιο κρέας
- 1 κούπα φασόλια
- 2 πατάτες κομμένες
- ½ κ.γ. τσίλι
- 2 κ.σ. ντοματόπαστα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΣΑΛΤΣΑ

Βάζετε το περισσότερο λάδι σ' ένα τηγάνι, προσθέτετε το κρέας και λίγες φέτες κρεμμυδιού. Τα μαγειρεύετε μέχρι να κιτρινίσουν. Προσθέτετε το περισσότερο των μπαχαρικών, τη ντοματόπαστα, τα φασόλια, τις πατάτες και τη ½ κούπα νερό. Μαγειρεύετε για 2 ώρες σε χαμηλή θερμοκρασία. Προσθέτετε λίγο νερό αν χρειαστεί. Ανακατεύετε το μείγμα κατά και καιρούς, κόβετε τις φέτες κρεμμυδιού σε μια κατσαρόλα σε χαμηλή θερμοκρασία, τις μαγειρεύετε μέχρι να κιτρινίσουν προσθέτετε το βούτυρο, λίγο αλάτι και το τσίλι. Τα αφήνετε να μαγειρευτούν.

Προσθέτετε τις φέτες κρεμμυδιού στη σάλτσα και καθώς η σάλτσα μαγειρεύετε, προσθέτετε το κουσκούς, μια κουταλιά της σούπας λάδι και αλάτι. Τα ψήνετε στον ατμό για λίγο. Σερβίρετε με την σάλτσα από πάνω.

ΚΗΛΥΓΙΑΤ ΔΕΚΑΒΔΑ ΒΑΛ ΓΗΟΛΟΟΒ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 σνκώτι και 2 καρδίεσ
- 3 κ.σ. βούτυρο
- ½ κούπα ελαιόλαδο
- μείγμα μπαχαρικών
- 1 κ.σ. ντοματόπαστας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε το σνκώτι και τίσ καρδίεσ σε μικρά κομμάτια. Ζεσταίνετε το λάδι σ' ένα τηγάνι σε χαμηλή θερμοκρασία και ρίχνετε το κρέας μέχρι να στεγνώσει. Προσθέτετε το βούτυρο και τα μπαχαρικά και τα αφήνετε μέχρι να μαγειρευτούν. Προσθέτετε τη ντοματόπαστά και το κρέας όταν μαγειρεύεται εύκολα.

ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΠΟΥΤΙ ΑΡΝΙΟΥ (FAKHITAH KAROOF FIL FORN)

ΥΛΙΚΑ:

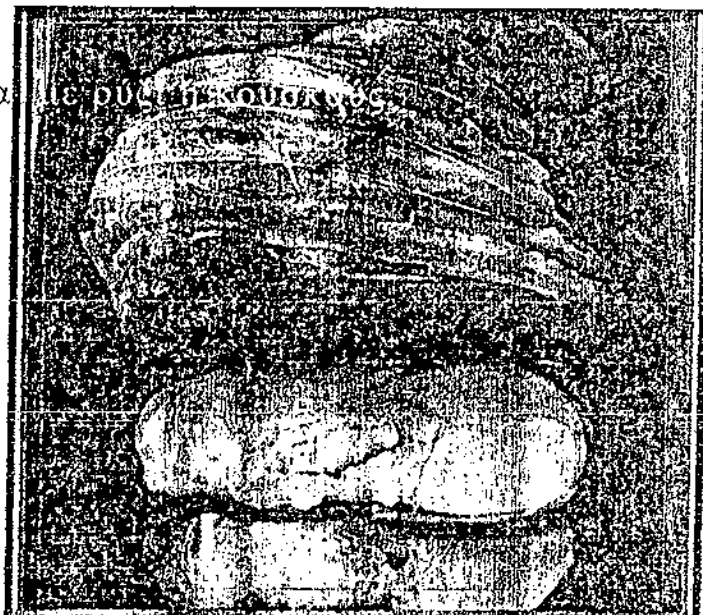
- 1 μπούτι αρνιού
- 4 κ.σ. βούτυρο
- 1 κ.σ. αλάτι
- 5 σκόρδα ξεφλουδισμένα
- 1 κούπα χυμό λεμονιού
- 1 κ.γ. τσίλι
- ½ κ.γ. μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

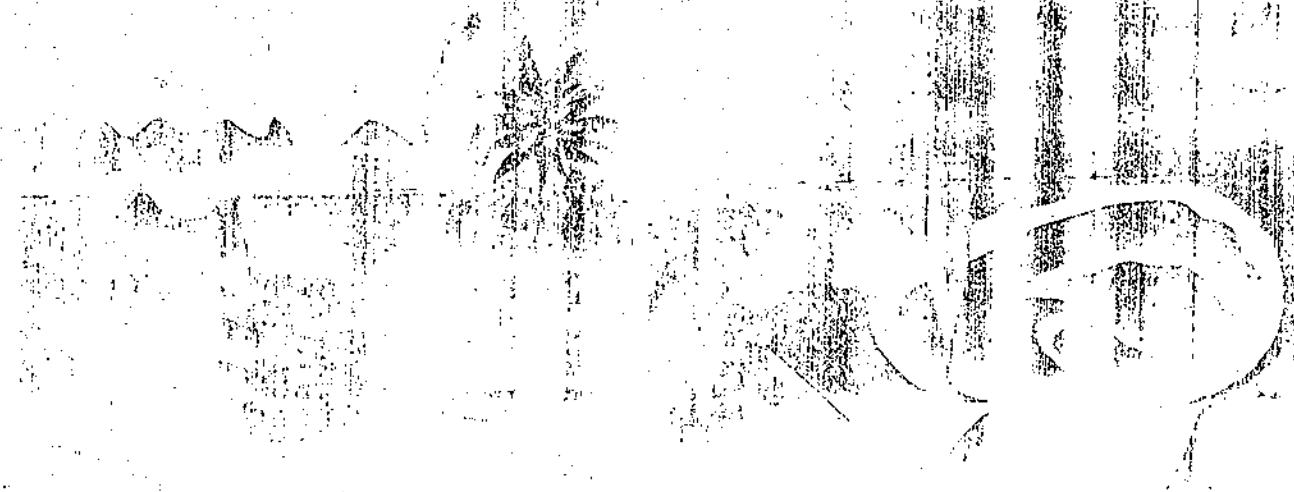
Μαρινάρετε το κρέας στα μπαχαρικά. Κάνετε τρύπες στο κρέας, το γεμίζετε με τα σκόρδα και ρίχνετε το χυμό λεμονιού στο κρέας. Αφήνετε το κρέας να μαριναριστεί για 2 ώρες.

Βάζετε το κρέας σ' ένα τηγάνι με το βούτυρο και το σκεπάζετε. Το βάζετε στο φούρνο σε μέτρια θερμοκρασία και το αφήνετε για 3 ώρες. Δεν προσθέτετε νερό καθώς μαγειρεύετε.

Σερβίρεται με ρύζι ή κouskous.



ΨΑΡΙΑ



ΨΑΡΙ ΜΕ ΖΥΜΑΡΙΚΑ (SHARBAT HOOT)

ΥΛΙΚΑ:

- 4 φιλέτα ψαριού (χτένη)
- 1 κομμένο σκόρδο
- λάδι
- λεμόνι
- 2 κ.σ. ντοματόπαστα
- αλάτι και μείγμα μπαχαρικών
- 1 κρεμμύδι κομμένο
- 1 κ.γ. κόλιαντρο
- 1 κ.γ. ξερή μέντα
- 500 γρ. μακαρονάκι κοφτό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε το ψάρι σε μικρά κομμάτια και το μαρινάρετε στο λεμόνι και το σκόρδο. Βάζετε λίγο λάδι σε μια κατσαρόλα και προσθέτετε τη ντοματόπαστα, τα μπαχαρικά, το αλάτι, το κρεμμύδι και το νερό. Μαγειρεύετε για 15 λεπτά. Προσθέτετε το μαριναρισμένο ψάρι, το μακαρονάκι, το κόλιαντρο και τη μέντα. Μαγειρεύετε το μείγμα για 15 λεπτά.

ΨΑΡΙ ΠΛΑΝΕ (ΚΥΦΤΑΤΗΟΟΤ)

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κομμάτια μεγάλου άσπρου ψαριού
- 3 φέτες ψωμί κομμένο σε κομμάτια
- ½ κόλιαντρο
- 1 κρεμμύδι κομμένο
- 1 κ.γ. τσίλι και 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 1 κομμένο σκόρδο
- 1 κ.γ. μπεκιν πάουντερ
- 2 αυγά
- 1 κούπα αλεύρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε το ψάρι σε μικρά κομμάτια και το ανακατεύετε με όλα τα υλικά (εκτός από το αλεύρι και τα αυγά).

Κάνετε μια ζύμη με το αλεύρι και τα αυγά που θα καλύπτει το μείγμα ψαριού.

Τα τηγανίζετε σε ζεστό λάδι.

ΚΑΥΤΕΡΟ ΨΑΡΙ (ΗΡΑΙΜΕ)

ΥΛΙΚΑ:

- 3 κουταλιές της σούπας λάδι
- 1 ½ κούπα νερό
- χυμό ενός λεμονιού
- 2 κ.σ. ντοματόπαστα
- ¼ κ.γ. αλάτι
- 5 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 κ.γ. κομμένους σπόρους κύμινου
- 2-3 κ.γ. καυτερό τσίλι
- 1 κιλό φιλέτο κοκκινόψαρου, πέρκας ή κάποιου άλλου όμοιου ψαριού
- φέτες λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ζεσταίνεται το λάδι σε χαμηλή θερμοκρασία.

Ανάμειγνύετε τη ½ κούπα νερό, το χυμό λεμονιού, τη ντοματόπαστα, το αλάτι, το σκόρδο, τους σπόρους κύμινου, το τσίλι και τα βάζετε στο λάδι. Σιγοβράζετε σε χαμηλή θερμοκρασία για 10 λεπτά.

Προσθέτετε το ψάρι και το υπόλοιπο νερό. Σκεπάζετε τη κατσαρόλα και μαγειρεύετε σε χαμηλή θερμοκρασία για 15 λεπτά.

Σερβίρεται ζεστό με φέτες λεμονιού.

ΚΟΥΣΚΟΥΣ ΜΕ ΨΑΡΙ (CUSCUS BIL HOOT)

ΥΛΙΚΑ:

- 1 μεγάλο ψάρι
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1 κούπα φασόλια
- ½ κ.γ. τσίλι
- 3 πατάτες κομμένες
- 3 κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές φέτες
- ½ κούπα λάδι
- 3 κ.σ. ντοματόπαστα
- 2 ντομάτες κομμένες
- 1 ½ κιλό μαγειρεμένο κουσκούς
- ½ κ.σ. σκόρδο κομμένο
- χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΣΑΛΤΣΑ: Κόβετε το ψάρι σε κομμάτια. Το μαρινάρετε σε σκόρδο και χυμό λεμονιού για 1 ώρα. Βάζετε το περισσότερο λάδι, τις μισές φέτες κρεμμυδιού, τις ντομάτες και τη ντοματόπαστα, σε ένα τηγάνι. Μαγειρεύετε για 5 λεπτά.

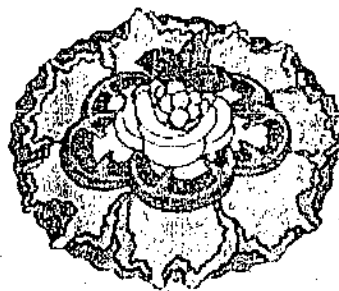
Προσθέτετε τα φασόλια, τις πατάτες, το τσίλι, το αλάτι 2 ½ κούπες νερό και το αφήνετε να μαγειρευτούν, μέχρι τα φασόλια να μαλακώσουν. Προσθέτετε τις υπόλοιπες φέτες κρεμμυδιού.

Μετά από 10 λεπτά προσθέτετε το ψάρι. Αφήνουμε για 15 λεπτά. Προσθέτετε λίγο νερό αν χρειαστεί.

Βάζετε στο κουσκούς 1 κουταλιά της σούπας λάδι και λίγο αλάτι. Τα ψήνετε στον ατμό για λίγο.

Σερβίρετε με τη σάλτσα από πάνω.

ΣΑΛΑΤΕΣ



ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 4 κούπες μπρόκολο, χωρίς τα κοτσάνια
- 4 κούπες κουνουπίδι, χωρίς τα κοτσάνια
- 1 ½ κούπα φρέσκαμανιτάρια σε φέτες
- 1 κούπα σέλερι σε φέτες
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ½ κούπα κομμένη κόκκινη πιπεριά
- ¾ της κούπας παρθένο ελαιόλαδο
- ½ κούπα ζάχαρη
- ¼ της κούπας ξύδι από κρασί μηλίτη
- 1 κ.γ μουστάρδα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σ' ένα μπολ αναμειγνύετε το μπρόκολο, το κουνουπίδι, ταμανιτάρια, το σέλερι, το κρεμμύδι και τη πιπεριά

Σ' ένα μπολ ανακατεύετε το λάδι, τη ζάχαρη και τη μουστάρδα, ανακατεύετε τη σάλτσα με τα λαχανικά, τα σκεπάζετε και τα αφήνετε για αρκετές ώρες.

ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΕΛΙΕΣ

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κούπα πλιγούρι πλυμένο
- 1 μέτρια ντομάτα πλυμένη
- 3 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 2 κ.σ. παρθένο ελαιόλαδο
- αλάτι και πιπέρι
- ½ κούπα ψιλοκομμένος φρέσκος μαϊντανός
- ¼ της κούπας ψιλοκομμένη φρέσκια μέντα
- ¼ της κούπας κομμένα κρεμμύδια
- 1/3 της κούπας τριμμένη φέτα
- ¼ της κούπας ελιές χωρίς κουκούτσια και κομμένη στα τέσσερα
- φύλλα μαρουλιού πλυμένα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε το πλιγούρι σ' ένα μεγάλο μπολ. Το σκεπάζετε με βραστό νερό.

Τα αφήνετε να μαλακώσει 30-40 λεπτά.

Στο μεταξύ, κόβετε τη ντομάτα στη μέση κατά μήκος. Με τα δάχτυλα βγάζετε τους σπόρους σε ένα μικρό μπολ. Περνάτε τους σπόρους από ένα κόσκινο και κρατάτε τα υγρά. Κόβετε τη ντομάτα σε σχήμα ψαριών. Ανακατεύετε τους χυμούς της ντομάτας, το χυμό λεμονιού, το λάδι, το αλάτι και το πιπέρι. Τα βάζετε στην άκρη.

Όταν το πουγκούρι μαλακώσει, το στραγγίζετε σ' ένα κόσκινο πιέζοντας το περιττό νερό. Το μεταφέρετε σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέτετε τα κομματάκια ντομάτας, το μαϊντανό, τη μέντα, τα κρεμμυδάκια, τη φέτα και τις ελιές. Ρίχνετε τη σάλτσα και ανακατεύετε για να πάει παντού. Σερβίρετε σε θερμοκράσια δωματίου πάνω σε φύλλα μαρουλιού.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΖΥΜΑΡΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 ½ κούπες μακαρόνια (φουτσίλι)
- 1 κούπα άπαχο γιαούρτι
- 2 κ.σ. καρύκευμα βοτάνων
- 1 ½ κούπες κομμένο σέλερι
- 1 κούπα πράσινο κρεμμυδάκι σε φέτες
- ½ κιλό μαγειρεμένες μικρές γαρίδες
- 3 κούπες χοντροκομμένες ντομάτες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Μαγειρεύετε τα μακαρόνια ανάλογα με τις οδηγίες στο πακέτο τους. Τα στραγγίζετε και τα αφήνετε να κρυώσουν.

Σ' ένα μεγάλο μπολ ανακατεύετε το γιαούρτι με το καρύκευμα βοτάνων. Προσθέτετε τα μακαρόνια, το σέλερυ και τα κρεμμυδάκια: ανακατεύοντας καλά.

Τα αφήνετε να κρυώσουν, τουλάχιστον 2 ώρες.

Πριν από το σερβίρισμα ανακατεύετε τις γαρίδες και τις ντομάτες.

ΣΑΛΑΤΕΣ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κιλό μελιτζάνες
- 2-3 σκελίδες σκόρδου
- 4 φέτες άσπρου ψωμιού χωρίς την κόρα, θρυμματισμένες
- ¼ κούπας χυμό λεμονιού
- ½ κούπας ελαιόλαδο
- 1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο.
- 3 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- αλάτι και πιπέρι
- μαύρες και πράσινες ελιές για το γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ψήνετε τις μελιτζάνες σε μέτριο φούρνο μέχρι να μαλακώσουν (περίπου 45'). Στη συνέχεια αφαιρείτε και πετάτε τις φλούδες και κάνετε την ψίχα σε μεγάλα κομμάτια.

Λιώνετε σε ένα γουδί τις σκελίδες του σκόρδου και ανακατεύετε τις με ¼ κ.γ. αλάτι.

Βάζετε σε ένα μπολ τις μελιτζάνες, το θρυμματισμένο ψωμί, το χυμό λεμονιού και το λάδι και ανακατεύετε καλά. Προσθέτετε το σκόρδο με το αλάτι, το μαϊντανό και το κρεμμύδι, σκεπάζετε τη σαλάτα και βάζετε τη στο ψυγείο. Αφού κρυώσει αρκετά , προσθέτετε το αλάτι και το πιπέρι, γαρνίρετε με τις ελιές και σερβίρετε.

Καθαρίζετε τα κρεμμύδια και τα κόβετε στα τέσσερα.
Κόβετε το πάνω μέρος κάθε ντομάτας και τις κόβετε στη μέση.

Σ' ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνετε το λάδι και ρίχνετε τα μυρωδικά και κατόπιν όλα τα λαχανικά. Τηγανίζετε σε δυνατή φωτιά για 4 λεπτά ανακατεύοντας συγχρόνως.

Προσθέτετε τη σάλτσα «ταμπάσκο» στο νερό και το χύνετε σιγά σιγά στο τηγάνι με τα λαχανικά. Προσθέτετε ελάχιστο αλάτι και χαμηλώνετε τη φωτιά. Μαγειρεύετε με σκεπασμένο το τηγάνι για 15 λεπτά. Αφήνετε να κρυώσει και σερβίρετε.

Η μαγειρεμένη αυτή σαλάτα αναδεικνύει ακόμη περισσότερο τη γεύσης της αν την αφήσετε σε δροσερό μέρος για 24 ώρες προτού τη σερβίρετε.

ΕΠΙΔΟΡΤΙΑ



GHARAIBA HALKOOM

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κούπα βούτυρο
- 1 κούπα λάδι
- 1 κούπα γάλα
- 5 κούπες αλεύρι
- 250 γρ. λουκούμια
- μπεκιν πάουντερ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ζεσταίνετε το βούτυρο και προσθέτετε το λάδι, το γάλα το αλεύρι και το μπεκιν παούντερ. Κόβετε το μείγμα σε κύκλους με μια τρύπα στη μέση. Γεμίζετε τις τρύπες με τα λουκούμια. Ανοίγετε το φούρνο και περιμένετε μέχρι να κάψει. Βάζετε τα γεμισμένα gharaiba σ' ένα μεγάλο ταψί. Βάζετε το ταψί στο φούρνο και ψήνετε. Τα βγάζετε απ' το φούρνο και ρίχνετε λίγη ζάχαρη από πάνω.

ΦΕΒΛΑ

Ένα από τα πιο δημοφιλή γλυκά.

ΥΛΙΚΑ:

- 5 αυγά
- 1 κ.γ. σόδα φαγητού
- 2 ½ με 3 κούπες αλεύρι
- λάδι για τηγάνισμα
- 2 κούπες ζάχαρη
- ¼ κ.γ. χυμό λεμονιού
- ¼ κ.γ. πορτοκαλόγερο
- ¼ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χτυπάτε αυγά. Προσθέτετε τη σόδα και τις 2 ½ κούπες αλεύρι για να γίνει μια σφικτή ζύμη. Εάν κολλάει πολύ, προσθέτετε κι άλλο αλεύρι. Ρίχνετε αλεύρι σε μια επιφάνεια εργασίας για να ανοίξετε τη ζύμη

Χωρίζετε τη ζύμη σε 5 κομμάτια. Ανοίγετε κάθε κομμάτι σε λεπτές λωρίδες χαρτιού. Ζεσταίνεται το λάδι σ' ένα βαθύ τηγάνι.

Κόβουμε τις μεγάλες σε λωρίδες 2 εκατοστά φάρδος και 12 εκατοστά μήκος. Αρχίζετε να γυρνάτε τη λωρίδα γύρω από το κεφάλι ενός πιρουνιού καθώς το τηγανίζουμε. Το γυρνάτε γύρω από τον εαυτό του καθώς τηγανίζεται. Όταν το έχουμε γυρίσει γύρω από τον εαυτό του και έχει ροδίσει, έχει τελειώσει το τηγάνισμα.

Τα βάζετε απ' το λάδι και το βάζουμε σ' ένα σουρωτήρι να στραγγίσει.

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ:

Ανακατεύετε τη ζάχαρη, το χυμό λεμονιού, το πορτοκαλόνερο και τη βανίλια σε μια κατσαρόλα και καλύπτετε το μείγμα με νερό. Σιγοβράζετε το μείγμα σε χαμηλή θερμοκρασία για περίπου 45 λεπτά να δέσει. Ανακατεύετε και βγάζετε το σιρόπι απ' τη φωτιά.

Βυθίζουμε τα debia στο ζεστό σιρόπι γύρω-γύρω και το στραγγίζουμε σ' ένα σουρωτήρι. Εάν το σιρόπι γίνει πολύ σφικτό, προσθέτουμε 1 με 2 κουταλιές της σούπας ζεστό νερό. Απλώνουμε τα debia σε μια πιατέλα.

ΝΤΟΝΑΤΣ (SFENZ)

ΥΛΙΚΑ:

- 2 αυγά χτυπημένα
- 2 κ.σ. ζάχαρη
- 2 κ.σ. λάδι
- 1 μπέκιν πάουντερ
- 1 κούπα αλεύρι
- 1 πορτοκάλι ξεφλουδισμένο ψιλοκομμένο
- ¼ κούπας αμύγδαλα ψιλοκομμένα
- ¼ κ.γ. πορτοκαλόνερο
- λάδι για τηγάνισμα

ΣΙΡΟΠΙ:

- 2 κούπες ζάχαρη
- ¼ κ.γ. χυμό λεμονιού
- ¼ κ.γ. πορτοκαλόνερο
- 1/8 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύετε όλα τα υλικά, εκτός από το λάδι, σε μια σφικτή ζύμη. Προσθέτετε 1 με 2 κουταλιές της σούπας περισσότερο αλεύρι αν χρειαστεί.

Ανοίγετε τη ζύμη σε στρογγυλό επίπεδο σχήμα πάχους ενός εκατοστού, χρησιμοποιώντας ένα μικρό ποτήρι για να κόψουμε την τρύπα του ντόνατς.

Ζεσταίνετε το λάδι σε μέτρια θερμοκρασία μέχρι να κάψει και μετά μειώνετε τη θερμοκρασία σε χαμηλή. Προσθέτετε τα ντόνατς, λίγα τη φορά και τηγανίζετε για 2-3 λεπτά ή μέχρι να

ροδίσουν και στις δυο πλευρές. Τα ντόνατς θα ανέβουν στην κορυφή τα βγάζετε από το λάδι και τα στραγγίζετε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας.

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ:

Ανακατεύετε τη ζάχαρη, το χυμό λεμονιού, το πορτοκαλόνερο, τη βανίλια σε μια κατσαρόλα και καλύπτετε το μείγμα σε χαμηλή θερμοκρασία για περίπου 45 λεπτά για να δέσει. Ανακατεύετε και βγάζετε το σιρόπι από τη φωτιά

Το χρησιμοποιούμε αμέσως ή το βάζουμε στην άκρη για μετά.

Όταν το χρησιμοποιούμε για να βυθίσουμε τα ντόνατς, συνεχίζουμε να σιγοβράζουμε το σιρόπι σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία. Μ' ένα πιρούνι βυθίζουμε κάθε ντόνατς στο σιρόπι. Τα βάζουμε σ' ένα σουρωτήρι. Εάν το σιρόπι γίνει πολύ σφικτό, προσθέτουμε 1-2 κουταλιές της σούπας ζεστό νερό. Απλώνουμε τα ντόνατς σε μια πιατέλα και ρίχνουμε σπασμένους ξηρούς καρπούς από πάνω. (προαιρετικά)

ΚΕΪΚ ΒΑΣΒΟΟΣΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό σιμιγδάλι
- 3 κ.σ. λιωμένο βούτυρο
- 1 ½ κούπα ζάχαρη
- 1 κούπα πλήρες γιαούρτι
- ½ κούπα ξεφλουδισμένα αμύγδαλα
- ½ κ.γ. σόδα φαγητού

ΣΙΡΟΠΙ:

- 1 ½ κούπα νερό
- 1 ½ κούπα ζάχαρη
- ¼ κ.γ. χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύετε τη ζάχαρη και το γιαούρτι σ' ένα μπολ. Προσθέτετε τα άλλα υλικά και ανακατεύετε καλά.

Βάζετε το μείγμα σ' ένα λαδομένο ταψί, κομμένο σε μερίδες και τα αφήνετε να καθίσει για 6 ώρες.

Το ψήνετε σ' ένα προθερμαινόμενο φούρνο στους 175° βαθμούς και το βγάζετε όταν γίνει κιτρινωπό στο χρώμα.

Βάζετε ένα αμύγδαλο σε κάθε κομμάτι και το ξαναβάζετε στο φούρνο μέχρι να ροδίσει.

Βγάζετε το κεϊκ απ' το φούρνο, το αφήνετε να κρυώσει, για να ρίξετε το σιρόπι από πάνω.

ΣΙΡΟΠΙ:

Διαλύετε τη ζάχαρη σε ζεστό και τα βάζετε στη φωτιά. Τα μαγειρεύετε σε χαμηλή θερμοκρασία μέχρι να δέσουν για

περίπου 3 λεπτά. Ανακατεύετε το χυμό λεμονιού και τα βγάζετε από τη φωτιά.

Βάζετε το σιρόπι ζεστό πάνω από το κεικ.



ΜΕΝΟΥ



ΒΡΥΜΑ

ΜΕΝΟΥ

ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΠΙΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΚΡΕΑΣ
 ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΚΟΥΣΚΟΥΣ ΜΕ ΑΡΝΙ
 ΣΑΛΑΤΑ: ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ
 ΕΠΙΔΟΡΨΙΟ: ΔΕΒΛΑ



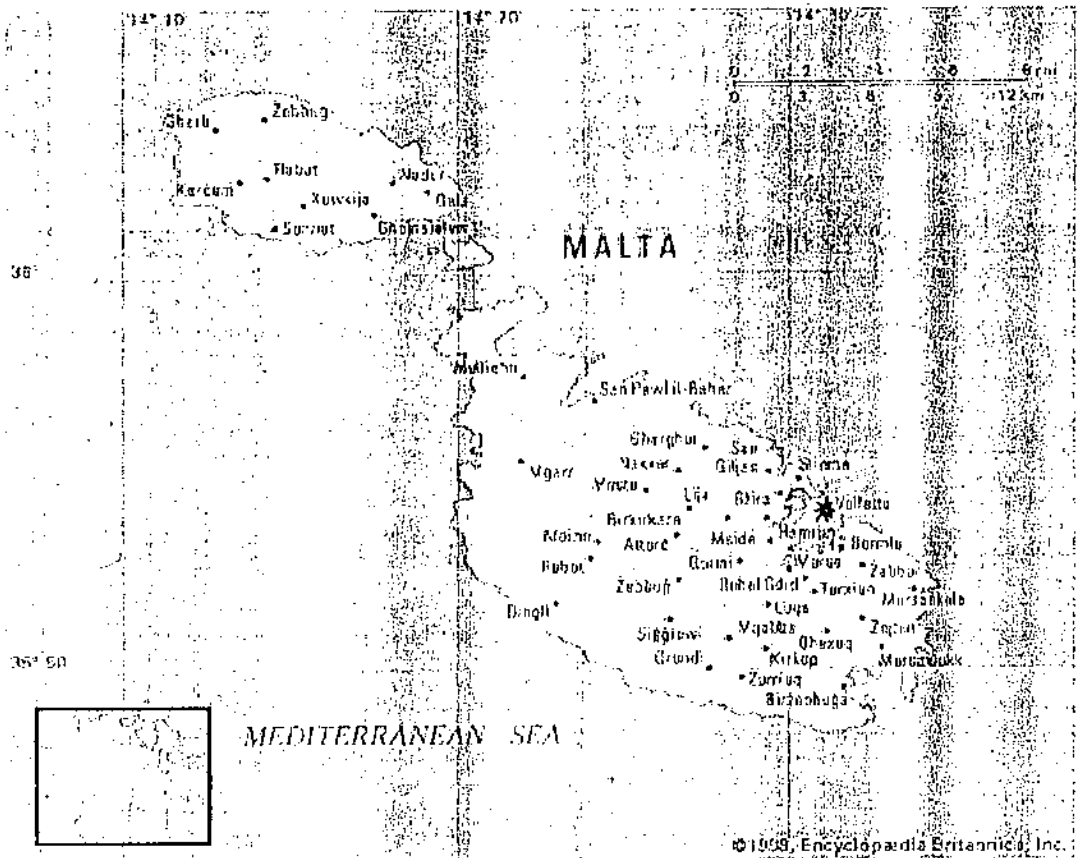
ΔΕΙΠΝΟ

ΣΟΥΠΑ: ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ
 ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΚΑΥΤΕΡΟ ΨΑΡΙ
 ΣΑΛΑΤΑ: ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
 ΕΠΙΔΟΡΨΙΟ: ΚΕΪΚ ΒΑΣΒΟΟΣΑ



ΛΕΙΠΝΟ ΒΡΥΜΑ

ΜΑΛΤΑ



Η νησιωτική χώρα της Μάλτας βρίσκεται σχεδόν στο κέντρο της Μεσογείου, ανάμεσα στην Ευρώπη και τη Β. Αφρική. Αποτελείται από τα νησιά Μάλτα, Gozo και Comino. Η πρωτεύουσά της είναι η Βαλέτα και η επίσημη γλώσσα της η Μαλτέζικη. Για επίσημες περιστάσεις η Κυβέρνηση χρησιμοποιεί και τα Αγγλικά. Οι κάτοικοι της Μάλτας υπολογίζονται στους 375.000 και είναι στην πλειοψηφία τους Χριστιανοί Καθολικοί. Το κλίμα της είναι ήπιο με ζεστά και ξηρά καλοκαίρια και ήπιους χειμώνες.

Η Μάλτα παράγει μόνο το 20% των τροφίμων της, ενώ το υπόλοιπο 80% εισάγεται από άλλες χώρες. Έχει μικρό αριθμό φυσικών πηγών νερού και καθόλου εγχώριες πηγές ενέργειας.

Η κουζίνα της Μάλτας βασίζεται κυρίως στις Ιταλικές γεύσεις αν και έχει δεχθεί επιρροές και από τους λαούς που την έχουν κατακτήσει στο παρελθόν (Ρωμαίοι, Φοίνικες, Άραβες, Γάλλοι, Άγγλοι). Η σπιτική μαγειρική καθορίζεται συχνά από τα προϊόντα που διατίθενται κάθε εποχή, με αποκορύφωμα το καλοκαίρι που η ποικιλία ψαριών και φρούτων είναι πολύ μεγάλη. Οι πίτσες, οι μακαρονάδες, οι καυτερές σάλτσες, οι πίτες, τα λαχανικά και οι ξηροί καρποί πρωταγωνιστούν στην κουζίνα της Μάλτας. Πολύ γνωστά παραδοσιακά της πιάτα είναι η Timpana (πίτα με μακαρόνια) και η Aljatta (ψαρόσουπα).

ΟΡΕΚΤΙΚΑ



ΡΟΛΛ ΒΟΔΙΝΟΥ

(BRAGOLI)

ΥΛΙΚΑ:

- 10 λεπτές φέτες κόντρα φιλέτου

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

- 250 γρ. κιμά βοδινού
- 6 λωρίδες μπέικον
- 2 αυγά βρασμένα σφιχτά
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 4 κ.σ. τριμμένη ψίχα ψωμιού
- 1 τριμμένο καρότο
- αλάτι και πιπέρι

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ

- 2 μεγάλα κομμένα κρεμμύδια
- 3 λιωμένες σκελίδες σκόρδου
- 4 ντομάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες
- 1 κ.γ. τοματοπελτέ
- 2 καθαρισμένα καρότα, κομμένα σε φέτες
- ½ κούπα αρακά
- 2 πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες στα τέσσερα
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κ.γ. σάλτσα Worcestershire
- ½ κούπα κόκκινο κρασί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύετε όλα τα υλικά για τη γέμιση σ' ένα μπολ.

Αλευρώνετε τις φέτες του κρέατος και βάζετε σε κάθε φέτα 2 κουταλιές της σούπας γέμιση. Τυλίγετε τις φέτες σε

ρολά και τις δένετε με σχοινάκι ή οδοντογλυφίδες για να μην ανοίξουν.

Μαγειρεύετε για λίγα λεπτά σε μια κατσαρόλα τα κρεμμύδια και το σκόρδο, σε αρκετό νερό ώστε τα κρεμμύδια να είναι καλυμμένα. Προσθέτετε τα ρολά του βοδινού και βράστε σε μέτρια φωτιά μέχρι να ροδίσουν.

Στη συνέχεια βγάζετε από την κατσαρόλα τα ρολά και προσθέτετε τις πατάτες, τις ντομάτες, τα καρότα, τον τοματοπελτέ, τη δάφνη, τη σάλτσα και το κρασί. Προσθέτετε επίσης λίγο αλάτι και πιπέρι, ανακατεύετε ελαφρά και τα αφήνετε για 10' περίπου.

Ξαναβάζετε στην κατσαρόλα τα ρολά, προσθέτετε τον αρακά και τα αφήνετε να πάρουν βράση. Χαμηλώνετε τη θερμοκρασία και σιγοβράζετε μέχρι να πήξει η σάλτσα. Αν το κρέας δεν έχει γίνει όταν η σάλτσα πήξει, προσθέτετε λίγο ακόμα κρασί.

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΕ ΣΩΣ ΧΤΑΠΟΔΙΟΥ
(SPAGHETTI BIZ - ZALZA TAL - QAVNIZ)

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό χταπόδι
- 224 γρ. κρεμμύδια
- 168 γρ. αρακά
- 224 γρ. ντομάτα
- 112 γρ. μαύρες ελιές
- 150 γρ. κόκκινο κρασί
- 674 γρ. спаγγέτι
- 84 γρ. πολτός ντομάτας
- μυρωδικά
- μέντα
- ξύσμα λεμονιού
- ελαιόλαδο
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ξεφλουδίζετε και κόβετε σε φέτες τα κρεμμύδια. Κόβετε το χταπόδι σε ίσα κομμάτια και το βάζετε να ψηθεί σε λάδι και νερό. Προσθέτετε τον πολτό ντομάτας και τα μυρωδικά και τ' αφήνετε για άλλα 20 λεπτά. Κάνετε την ντομάτα κονκασέ ξεφλουδίζοντας και κόβοντας τις ντομάτες.

Βγάζετε το χταπόδι απ' την κατσαρόλα. Κόβετε τις ελιές και τις βάζετε μαζί με τα άλλα συστατικά στην κατσαρόλα και τ' αφήνετε να σιγοβράσουν για λίγο. Προσθέτετε το χταπόδι.

Βράζετε τα спаγγέτι, όχι παραπάνω από 7 λεπτά ή μέχρι να γίνουν al dente.

ΠΙΤΑΚΙΑ ΤΥΡΙΟΥ ΚΑΙ ΚΡΕΑΤΟΣ (PASTIZZI)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΙΤΑΚΙΑ ΤΥΡΙΟΥ ΡΙΚΟΤΑ:

- 1 κιλό ζύμη σφολιάτας
- 1 κιλό τυρί ρικότα
- αλάτι
- 2 αυγά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΙΤΑΚΙΑ ΚΡΕΑΤΟΣ

- 1 κιλό ζύμη σφολιάτας
- 1 ή 2 μικρά κρεμμύδια
- ½ κιλό άπαχο κιμά
- 2 κονσέρβες αρακά
- 2 κ.γ. ντοματόπαστα
- ½ κ.γ. μίγμα μπαχαρικών

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΠΙΤΑΚΙΑ ΤΥΡΙΟΥ:

Ανακατεύετε το τυρί ρικότα με τα 2 αυγά μέχρι τα αυγά να ανακατευτούν εντελώς στο τυρί. Προσθέτετε λίγο αλάτι στο μίγμα. Ανοίγετε τη ζύμη (δεν κάνετε τη ζύμη πολύ λεπτή). Κόβετε τη ζύμη σε κυκλάκια 10 εκατοστών. Βάζετε ένα κουταλάκι του γλυκού τυρί ρικότα μίγμα, στο κέντρο κάθε κύκλου.

Διπλώνετε κάθε κύκλο από την κορυφή και τη βάση στο κέντρο και πιέζετε τις άκρες μαζί, έτσι ώστε να σφραγίσουν. Βάζετε τα πιτάκια σ' ένα ταψί που το έχουμε αλείψει με μαργαρίνη. Τα ψήνετε σε μέτριο φούρνο για περίπου 1 ώρα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΠΙΤΑΚΙΑ ΚΡΕΑΤΟΣ

Λιώνετε τα κρεμμύδια και τα τσιγαρίζετε σε λίγο λάδι. Όταν τα κρεμμύδια αρχίζουν να ροδίζουν προσθέτετε το κιμά. Μαγειρεύετε για λίγο και μετά προσθέτετε το ντοματοπελτέ και τα μπαχαρικά. Ανακατεύετε καλά και μετά προσθέτετε τον αρακά.

Προσθέτετε αλάτι και πιπέρι. Ανοίγετε τη ζύμη (δεν την κάνε πολύ λεπτή). Κόβετε τη ζύμη σε κυκλάκια 10 εκατοστών. Βάζετε ένα κουταλάκι του γλυκού μίγμα κρέατος στη μέση κάθε κύκλου. Διπλώνετε κάθε κύκλο από την κορυφή και τη βάση στο κέντρο και πιέζετε τις άκρες μαζί για να σφραγίσουν.

Βάζετε τα πιτάκια μ' ένα ταψί που το έχετε αλείψει με μαργαρίνη. Τα ψήνετε σε μέτριο φούρνο για περίπου 1 ώρα.

ΨΗΜΕΝΑ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ (ΤΙΜΦΑΝΑ)

ΥΛΙΚΑ:

- 700 γρ. ζύμη
- 700 γρ. μακαρόνια
- 500 γρ. κιμά
- 620 γρ. ζωμό κοτόπουλου
- 200 γρ. ξεφλουδισμένες ντομάτες
- 120 γρ. κομμένο κρεμμύδι
- 60 γρ. τριμμένο τυρί
- 60 γρ. ντοματόπαστα
- 2 κούπες νερό
- 2 καλοβρασμένα αυγά
- 4 αυγά
- 1 σκελίδα σκόρδο
- ελαιόλαδο
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τσιγαρίζετε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέτετε το κρέας και το ζωμό και τα τσιγαρίζετε μέχρι να γίνουν. Προσθέτετε τις ντομάτες και τη ντοματόπαστα. Μαγειρεύετε για ένα λεπτό. Προσθέτετε σιγά - σιγά το νερό και σιγοβράζετε μέχρι να μαλακώσει το κρέας.

Βράζετε τα μακαρόνια, τα στραγγίζετε και τ' αφήνετε να κρυώσουν. Κόβετε τα καλοβρασμένα αυγά, τ' ανακατεύετε και ρίχνετε αλάτι, πιπέρι. Ανοίγετε τη ζύμη σε μια λαδομένη

πιατέλα. Βάζετε το μίγμα και το σκεπάζετε με τη ζύμη.
Αλείφετε την κορυφή και αυγό.

Το μαγειρεύετε σε μέτριο με υψηλό φούρνο.

Σ Ο Υ Π Ε Σ



ΜΙΝΕΣΤΡΑ – ΠΗΧΤΗ ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

ΥΛΙΚΑ:

- 80 γρ. κουνουπίδι
- 80 γρ. καρότο
- 80 γρ. κολοκύθα
- 50 γρ. άσπρο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 20 γρ. σέλινο
- 20 γρ. πολτός ντομάτας
- 50 γρ. ρύζι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε και πλένετε όλα τα λαχανικά. Τσιγαρίζετε τα κρεμμύδια και προσθέτετε όλα τα λαχανικά, αφήνοντάς τα να σιγοβράσουν. Όταν γίνουν, προσθέτετε το ρύζι, το οποίο έχετε ήδη πλύνει και αφήνετε να βράσουν ώσπου η σούπα να γίνει πολύ πηχτή.

ΣΟΨΑ ΤΑ' Ε ΛΑΜΛΑ

ΣΟΥΠΑ ΤΗΣ ΧΗΡΑΣ

Αυτή η σούπα ονομάζεται έτσι, γιατί κοστίζει πολύ λίγο. Σήμερα, συνηθίζεται να συνοδεύεται με αυγά ποσέ και με τυρί ρικότα (ricotta) ανακατεμένο με τη σούπα.

4 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 200 γρ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 200 γρ. πατάτες
- 200 γρ. κουνουπίδι
- 250 γρ. ντομάτες
- 200 γρ. κατεψυγμένο αρακά
- 1 κ.γ. τοματοπελτέ
- 750 γρ. νερό
- 150 γρ. τυρί ρικότα
- 60 γρ. ελαιόλαδο (ή ηλιέλαιο)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε σε κύβους τις ντομάτες και τις πατάτες και τις τσιγαρίζετε μαζί με τα κρεμμύδια για 2'. Προσθέτετε νερό και ανακατεύετε για 5'. Προσθέτετε το κουνουπίδι και τον τοματοπελτέ. Σιγοβράζετε για 10', προσθέτετε τον αρακά και το αφήνετε να βράσει.

Σερβίρετε με μια κουταλιά ricotta σε κάθε πιάτο.

ΑΛΙΟΤΙΑ ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 800 γρ. μικρό ψάρι
- πιπέρι και αλάτι
- 1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
- μέντα φρέσκια
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 6 ντομάτες ξεκοιλιασμένες και κομμένες σε κύβους
- 100 γρ. ρύζι
- λεμόνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σωτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο και προσθέτετε τις ντομάτες, τα βότανα και αρκετό νερό. Μόλις η σούπα πάρει βράση, προσθέτετε και το ψάρι. Αφήνετε να σιγοβράσουν μέχρι να γίνει το ψάρι και στη συνέχεια στραγγίζετε καλά τα βότανα και το ψάρι, ώστε να μην έχουν υγρά. Στο ζουμί που έχει μείνει στην κατσαρόλα βράζετε το ρύζι μέχρι να μαλακώσει (15'-20'). Προσθέτετε λίγες σταγόνες λεμόνι και τη σερβίρετε ζεστή.

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ

ΥΛΙΚΑ:

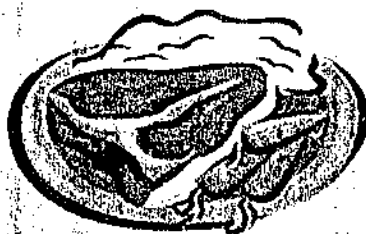
- ½ κιλό παντζάρια (τους βολβούς χωρίς τα φύλλα)
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 κόκκινες πιπεριές, όχι καυτερές
- 2/3 της κούπας ελαιόλαδο
- 7 κούπες ζωμό σέλινου
- 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- χυμό ενός λεμονιού
- αλάτι και πιπέρι μαύρο
- 1 ½ κούπας γιαούρτι (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζετε και κόβετε τα παντζάρια σε μικρούς κύβους. Αφαιρείτε τους σπόρους και τα κοτσανάκια από τις πιπεριές. Τις κόβετε σε λεπτές ροδέλες. Ρίχνετε το λάδι σε μια κατσαρόλα μαζί με τα παντζάρια, τις πιπεριές και τα κρεμμύδια. Τα σωτάρετε για λίγα λεπτά, προσθέτετε το ζωμό, το σκόρδο και το χυμό λεμονιού. Τα μαγειρεύετε σε χαμηλή φωτιά για μια ώρα.

Αφήνετε τη σούπα να κρυώσει και την περνάτε από το μπλέντερ ή από το μύλο λαχανικών. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι. Σερβίρετε ζεστή ή κρύα. Αν επιθυμείτε προσθέστε γιαούρτι, αφού τη σερβίρετε.

ΚΡΕΑΣ



ΑΓΡΙΑ ΠΑΠΙΑ ΜΕ ΠΙΚΛΗΝΤΙΚΗ ΣΩΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 άγρια πάπια σε κομματάκια
- 8 ελιές χωρίς κουκούτσι
- 2 κρεμμύδια ή 8-10 κρεμμύδια τουρσί
- 1 κ.σ. κάπαρη
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- 1 κ.γ. ντοματοπελτέ
- 300 γρ.^s κόκκινο κρασί
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τσιγαρίζετε την πάπια μέχρι να ροδίσει. Επειτα τη βγάξετε και τσιγαρίζετε τα κρεμμύδια στο ίδιο λάδι. Προσθέτετε τον ντοματοπελτέ και λίγο παραπάνω απ' το μισό κρασί. Ξαναβάζετε την πάπια στην κατσαρόλα, βάζετε νερό και σκεπάζετε καλά.

Αφήνετε να σιγοβράσουν για 2 ώρες ή περισσότερο αν χρειάζεται. Προσθέτετε το υπόλοιπο κρασί, αν χρειαστεί. Τέλος, βάζετε τις ελιές, την κάπαρη και τη ζάχαρη 10 λεπτά πριν το σβήσετε. Συνοδεύετε με βραστές πατάτες.

ΚΟΥΝΕΛΙ ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ ΚΑΙ ΚΡΑΣΙ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κουνέλι σε κομματάκια
- 2 ή 3 φύλλα δάφνης
- 1 μπουκάλι κόκκινο κρασί
- μεγάλη ποσότητα σκόρδου, τόση ώστε να καλύπτει το πάτο του τηγανιού
- λάδι για τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Μουλιάζετε το κουνέλι στο μισό κρασί για κάποιες ώρες ή για όλο το βράδυ. Ξεφλουδίζετε το σκόρδο και το τσιγαρίζετε σε 3 κ.σ. λάδι. Τσιγαρίζετε και το κουνέλι μέχρι να ροδίσει. Μόλις το τσιγαρίσετε το βάζετε στην κατσαρόλα και προσθέτετε το κρασί στο οποίο είχατε μουλιάσει το κουνέλι. Βάζετε και τα φύλλα δάφνης, το σκεπάζετε και αφήνετε να βράσει μέχρι να μαλακώσει.

Χρειάζεται 1 ώρα βράσιμο αν το κουνέλι είναι μικρό σε ηλικία και περίπου 2 ώρες αν είναι μεγάλο.

Προσθέτετε κι άλλο κρασί αν χρειαστεί.

ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 400 γρ. ολόκληρα ντοματάκια σε κονσέρβα
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 πορτοκάλι
- 2 κρεμμύδια
- 1 καρότο
- 30 γρ. κοινό αλεύρι
- αλάτι και πιπέρι
- 4-6 κομματάκια μοσχαρίσιο κότσι με τα κόκαλα, περίπου 1,8 κ.
- 30 ml (2 κ. σούπας) σπορέλαιο
- 30 γρ. βούτυρο
- 250 γρ. λευκό κρασί
- 125 γρ. λευκός ζωμός μοσχαριού ή νερό

ΓΙΑ ΤΗ ΓΚΡΕΜΟΛΑΤΑ

- 1 μικρό ματσάκι μαϊντανό
- 1 λεμόνι
- 1 σκελίδα σκόρδου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ζεσταίνετε το λάδι και το βούτυρο στην κατσαρόλα.

Προσθέτετε το κρέας που έχετε αλευρώσει πρώτα και ροδίζετε όλο καλά. Τα βγάζετε σε πιατέλα με τρυπητή κουτάλα.

Πετάτε το λίπος της κατσαρόλας εκτός από 2 κ. σούπας.

Προσθέτετε τα κομμένα καρότα και τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια. Σωτάρετε, ανακατεύοντας πότε-πότε, μέχρι να

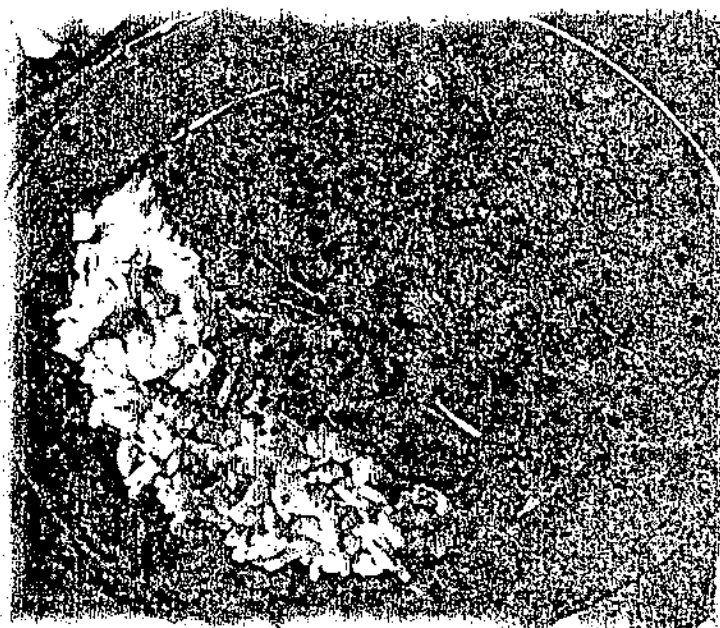
μαλακώσουν. Ρίχνετε το κρασί και βράζετε μέχρι να μείνει το μισό.

Προσθέτετε ανακατεύοντας, τις ντομάτες αφού τις έχετε στραγγίξει και ψιλοκόψει, το ψιλοκομμένο σκόρδο, τριμμένη πορτοκαλόφλουδα, αλάτι και πιπέρι. Βάζετε το κρέας από πάνω.

Ρίχνετε το ζωμό μοσχάριου, σκεπάζετε την κατσαρόλα και μαγειρεύετε στο φούρνο 1 ½ - 2 ώρες, μέχρι να γίνει τρυφερό. Προσθέτετε κι άλλο ζωμό αν χρειαστεί. Η σάλτσα πρέπει να είναι πυκνή και πλούσια. Αν χρειαστεί τη βράζετε μέχρι να δέσει.

ΓΚΡΕΜΟΛΑΤΑ:

Μαδάτε τα φύλλα του μαϊντανού απ' τα κοτσάνια και τα ψιλοκόβετε. Τα βάζετε σε μικρό μπολ. Τρίβετε τη λεμονόφλουδα μέσα στο μπολ. Ψιλοκόβετε το σκόρδο και το προσθέτετε στο μπολ. Ανακατεύετε το σκόρδο.



ΛΦΝΛΚΙ ΤΗΣ ΚΛΤΣΛΦΟΛΛΣ Λ ΛΛ ΤΛΛΛΙΚΛ

Ετοιμάζετε το σκόρδο, την πορτοκαλόφλουδα, τα κρεμμύδια και το καρότο όπως στη βασική συνταγή. Παραλείπετε τις ντομάτες. Αφαιρείτε το λίπος από 6-8 αρνίσια κότσια, περίπου 375 γρ. το καθένα.

Ροδίζετε όλο το κρέας καλά. Το σιγοβράζετε, σύμφωνα με τις οδηγίες, με κόκκινο κρασί αντί για λευκό. Μαγειρεύετε 2 - 2 ½ ώρες, μέχρι να γίνει τρυφερό.

Παραλείπετε τη γκρεμολάτα. Ξεφλουδίζετε, ξεσποριάζετε και ψιλοκόβετε 4 φρέσκα ντοματάκια ή 250 γρ. στραγγισμένα ντοματάκια κονσέρβας. Ψιλοκόβετε 2 σκελίδες σκόρδο και τα φύλλα από 3-5 κοτσάνια φρέσκου δεντρολίβανου.

Αν θέλετε τοποθετείτε τα κόκαλα σαν ακτίνες τροχού σε πιατέλα. Ανακατεύετε τα ντοματάκια, το σκόρδο και το δεντρολίβανο και πασπαλίζετε το κρέας λίγο πριν το σερβίρισμα.

ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κοτόπουλο σε κομματάκια
- 1 κ.γ. ντοματοπελτέ
- 1 σκελίδα σκόρδο
- λάδι για τηγάνισμα

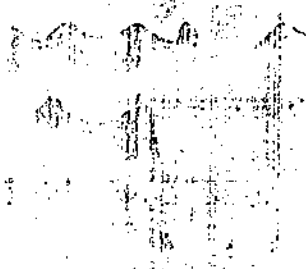
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε το ντοματοπελτέ με λίγο νερό σε μια κατσαρόλα και τ' αφήνετε να σιγοβράσουν.

Εν τω μεταξύ, τηγανίζετε για λίγο το κοτόπουλο με το ξεφλουδισμένο σκόρδο. Το σκόρδο δεν πρέπει να ροδίσει, οπότε το βάζετε μετά το κοτόπουλο. Τα τηγανίζετε για 10 λεπτά, γυρίζοντάς τα μια - δυο φορές.

Έπειτα, τα βάζετε στην κατσαρόλα με τη σάλτσα και τ' αφήνετε να σιγοβράσουν. Προσθέτετε αλάτι και πιπέρι. Σερβίρετε με βραστές ή τηγανητές πατάτες.

ΨΑΡΙΑ



ΨΗΤΟΣ ΞΙΦΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 4 φιλέτα ξιφίας (περίπου 1 κιλό)
- 200 γρ. τριμμένη ψίχα φρέσκου μαύρου ψωμιού
- λίγη τριμμένη φλούδα λεμονιού
- 4 ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδου
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό και μέντα
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 8 λεπτές φέτες ντομάτας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε τα φιλέτα σ' ένα πυρέξ, το οποίο έχετε αλείψει με λίγο λάδι, με μια φέτα ντομάτας σε κάθε πλευρά των φιλέτων.

Ανακατεύετε την ψίχα του ψωμιού, τη φλούδα λεμονιού, το σκόρδο, το μαϊντανό, τη μέντα και το ελαιόλαδο σ' ένα μπωλ.

Χωρίζετε το μίγμα σε τέσσερα μέρη και καλύπτετε τα φιλέτα με αυτό.

Ψήνετε στη μεσαία θέση του φούρνου – τον οποίο έχετε προθερμάνει στους 180°C – για 25'-30'.

Σερβίρετε αμέσως, γαρνίροντας με φέτες λεμονιού και συνοδεύοντας με πράσινη σαλάτα.

ΒΡΑΣΤΟ ΧΤΑΠΟΔΙ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 χταπόδι μεσαίου μεγέθους
- 2 κ.σ. λάδι
- 4 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 κ.σ. τοματοπελτέ
- 8 ελιές
- 1 κ.σ. κάπαρη
- 1 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κ.γ. μίγμα μπαχαρικών (της επιλογής σας)
- 300 γρ. κόκκινο κρασί.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ζητήστε απ' τον ψαρά σας ν' αφαιρέσει το μέλανι και τα μάτια του χταποδιού. Το πλένετε κάτω από το νερό της βρύσης και το χτυπάτε καλά.

Έπειτα το κόβετε σε κομμάτια, μεγέθους μπουκιάς. Ζεσταίνετε το λάδι και τσιγαρίζετε τα κρεμμύδια. Προσθέτετε το χταπόδι και το αφήνετε για μερικά λεπτά. Μετά προσθέτετε τα υπόλοιπα υλικά και αφήνετε να σιγοβράσουν τουλάχιστον για 2 ώρες, ανακατεύοντας κάθε τόσο. Μην αφήσετε το χταπόδι να ξεραθεί, σε περίπτωση όμως που αυτό γίνει προσθέστε λίγο καυτό νερό.

Το χταπόδι σερβίρεται ζεστό πάνω σε μακαρόνια ή ως κύριο πιάτο συνοδευόμενο από πατάτες. Στη δεύτερη περίπτωση προσθέτετε 800 γρ. κομμένες πατάτες, λίγο πριν βράσει το χταπόδι.

ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΤΣΙΠΟΥΡΕΣ ΜΕ ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΣΩΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 4 μεσαίες τσιπούρες
- 3 κ.σ. τοματοπελτέ
- 2 ή 3 κ.σ. αλεύρι
- 1 κ.σ. ξύδι
- αλάτι – πιπέρι
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- λάδι για τηγάνισμα

ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣ

- 1 κ.σ. ψιλοκομμένες ελιές
- 2 μέτρια κρεμμύδια κομμένα σε φέτες
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένη κάπαρη
- 2 κ.σ. λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλένετε και καθαρίζετε τα ψάρια. Τα βουτάτε σε αλεύρι και τα τηγανίζετε σε σιγανή φωτιά. Πριν τα βγάλετε από τη φωτιά, βεβαιωθείτε ότι δεν έχει μείνει καθόλου αίμα κοντά στο κόκαλο. Αφήστε τα να κρυώσουν και μετά αφαιρέστε το κόκαλο και βάλτε τα κομμάτια του ψαριού σ' ένα ρηχό πιάτο.

Για να φτιάξετε τη σως, τσιγαρίστε τα κρεμμύδια. Προσθέτετε τον τοματοπελτέ και αφήστε τα για λίγα λεπτά. Στη συνέχεια προσθέστε 300 γρ. νερό και αφήστε να σιγοβράσουν για 1 ώρα τουλάχιστον. Τέλος, βάλτε και τα υπόλοιπα υλικά και αφήστε για άλλα 10'. Σερβίρετε, ρίχνοντας τη σως πάνω στο ψάρι. Αυτό το πιάτο σερβίρεται συνήθως ζεστό, αλλά είναι πιο νόστιμο κρύο.

ΦΙΛΕΤΟ ΤΟΝΟΥ

ΥΛΙΚΑ:

- 4 φιλέτα τόνου
- 1 ποτήρι λευκό κρασί
- χυμός 1 λεμονιού
- ελαιόλαδο
- φρέσκος ψιλοκομμένος μαϊντανός
- λίγες σταγόνες λευκό ξύδι
- (προαιρετικά) ψιλοκομμένες κόκκινες πιπεριές

ΓΙΑ ΤΗ ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΣΩΣ

- 1 κιλό φρέσκιες ντομάτες κομμένες σε κύβους
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες
- 2-3 αντσούγιες ψιλοκομμένες
- ελιές χωρίς κουκούτσι
- 1 κ.σ. κάπαρη
- 1 ποτήρι κόκκινο κρασί
- λίγο φρέσκο μαϊντανό και βασιλικό (ψιλοκομμένα)
- ελαιόλαδο

ΓΙΑ ΤΙΣ ΨΗΤΕΣ ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

- 4 πράσινες πιπεριές κομμένες κατά μήκος
- 2 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες
- αλάτι – πιπέρι

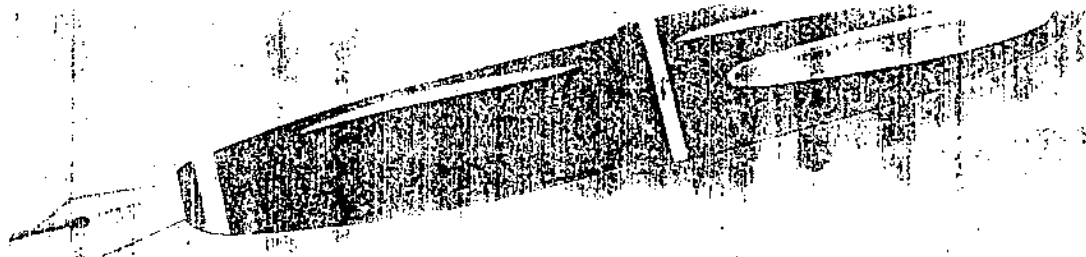
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΑ: Τοποθετείτε τον τόνο σ' ένα μεγάλο πιάτο. Ανακατεύετε όλα τα συστατικά σ' ένα μπωλ, τα χύνετε πάνω στον τόνο και τ' αφήνετε για 4 ώρες.

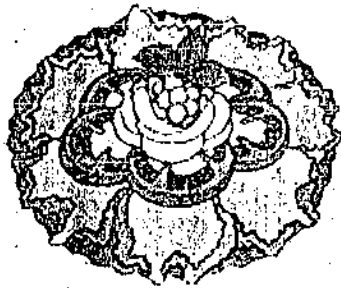
ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΣΩΣ: Τσιγαρίζετε τα κρεμμύδια και τα σκόρδα σε ζεστό λάδι. Προσθέτετε τις ντομάτες, τις αντσούγιες, τις ελιές, την κάπαρη, το βασιλικό και το μαϊντανό και τ' αφήνετε για 10'. Τέλος προσθέτετε το άσπρο κρασί και αφήνετε να σιγοβράσουν για 15'-20'.

ΨΗΤΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ: Κόβετε τις πιπεριές κατά μήκος και τις βάζετε σ' ένα μικρό πιάτο. Πασπαλίζετε με το ψιλοκομμένο σκόρδο, αλάτι, πιπέρι και μερικές σταγόνες ελαιόλαδο. Τις ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο για 20'.

Μόλις φτιάξετε τη σως και τις πιπεριές, ψήνετε τον τόνο στον φούρνο, αλείφοντάς τον κάθε τόσο με τα υλικά με τον οποίο τον μαρινάραμε. Όταν ψηθεί, τον σερβίρουμε με τις πιπεριές και λίγη μέντα για γαρνιτούρα. Η πικάντικη σως σερβίρεται σε ξεχωριστό μπωλ.



ΣΑΛΑΤΕΣ



ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 250 γρ. παντζάρια, τα κεφάλια και όχι τα φύλλα
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 2/3 κούπας γιαούρτι
- αλάτι και μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζετε τα παντζάρια. Δεν τα βράζετε αλλά τα τρίβετε στον τρίφτη.

Τα βάζετε σε μια σαλατιέρα. Ανακατεύετε τα υπόλοιπα υλικά καλά και περιχύνετε με αυτή τη σάλτσα τα παντζάρια.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΕΛΙΝΟ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΚΡΕΜΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 250 γρ. τυρί κρέμα «Φιλαδέλφεια»
- 2/3 κούπας γιαούρτι
- χυμό και ξύσμα ενός λεμονιού
- αλάτι και μαύρο πιπέρι
- 1 ρίζα σέλινο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Μέσα σε ένα μπώλ ρίχνετε το τυρί κρέμα, το γιαούρτι, το χυμό και το ξύσμα του λεμονιού, το λάδι, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύετε καλά.

Ψιλοκόβετε το σέλινο, το ρίχνετε στο μπώλ, ανακατεύετε και σερβίρετε.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ

ΥΛΙΚΑ:

- 2/3 κούπας ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. ξύδι
- 1 κ.σ. γαλλική μουστάρδα
- 3 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες
- αλάτι και μαύρο πιπέρι
- 1 κόκκινο λάχανο, περίπου 1- 1 1/2 κιλό
- 2 μεγάλα πράσινα μήλα, ξεφλουδισμένα
- 1 ρίζα σέλινο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Μέσα σε μια σαλατιέρα ρίχνετε το λάδι, το ξύδι, τη μουστάρδα, το σκόρδο, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύετε καλά για να πετύχετε μια παχιά σάλτσα λαδόξυδο.

Καθαρίζετε το λάχανο. Το τρίβετε σε χοντρό τρίφτη και το ρίχνετε μέσα στη σαλατιέρα. Κάνετε το ίδιο και με τα μήλα. Ανακατεύετε καλά.

Ψιλοκόβετε το σέλινο και το προσθέτετε στη σαλάτα. Ανακατεύετε καλά και σερβίρετε.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

ΥΛΙΚΑ:

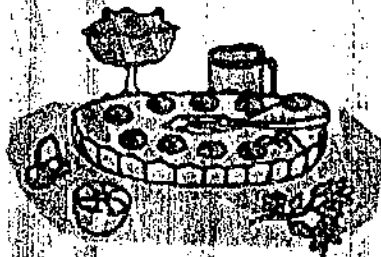
- 250 γρ. μανιτάρια
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 350 γρ. φύλλα σπανάκι
- 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2/3 κούπας ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ξύδι
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 3 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες
- αλάτι και μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Μέσα σε μια σαλατιέρα, ρίχνετε το λάδι, το ξύδι, το χυμό λεμονιού, το σκόρδο, αλάτι και πιπέρι. Κόβετε τα μανιτάρια μαζί με τα κρεμμυδάκια τους σε λεπτές φέτες. Ψιλοκόβετε τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Τα ρίχνετε όλα μέσα στη σαλατιέρα.

Καθαρίζετε το σπανάκι. Αφαιρείτε τα κρεμμυδάκια από τα φύλλα και ρίχνετε τα φύλλα στη σαλατιέρα. Πασπαλίζετε με ψιλοκομμένο μαϊντανό και ανακατεύετε καλά. Σερβίρετε αμέσως.

ΕΠΙΔΟΡΤΙΑ



ΣΑΡΑΚΟΣΤΙΑΝΟ ΤΡΥΓΚΟ

Παραδοσιακό γλυκό της Μάλτας, που ονομάζεται KWAREZIMAL και τρώγεται στη διάρκεια της Σαρακοστής.

ΥΛΙΚΑ:

- 400 γρ. τριμμένα αμύγδαλα
- 150 γρ. φαρίνα (αλεύρι που φουσκώνει μόνο του)
- 150 γρ. ζάχαρη άχνη
- 2 κ.σ. κακάο
- 2 κ.σ. ροδόνερο
- μέλι

ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ: ψιλοκομμένα αμύγδαλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύετε τα τριμμένα αμύγδαλα, τη φαρίνα, τη ζάχαρη και το κακάο.

Προσθέτετε το ροδόνερο και αρκετό νερό ώστε το μίγμα να γίνει μαλακό. Στη συνέχεια το πλάθετε και το πιέζετε για να γίνει επίπεδο με πάχος 2 περίπου εκατ. Το τοποθετείτε σε βουτυρωμένη λαμαρίνα και το ψήνετε στους 190°C για 15'.

Αφού το βγάλετε από το φούρνο, το αλείφετε με λάδι, διακοσμείτε το πάνω μέρος του με τα ψιλοκομμένα αμύγδαλα και το ξαναβάζετε στο φούρνο για άλλα 10'.

Όταν κρυώσει το τοποθετείτε σε αεροστεγές δοχείο για να διατηρηθεί φρέσκο.

ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΤΡΥΓΚΟ

Γνωστό ως FIGOLLA αυτό το γλυκό είναι επίπεδο, πολύ γλυκό και κόβεται σε σχήματα ζώων, καρδιάς κ.λπ. γι' αυτό και αρέσει πολύ στα παιδιά.

ΖΥΜΗ:

- 500 γρ. αλεύρι
- 250 γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη για γλυκά
- 750 γρ. άχνη ζάχαρη
- χυμός και τριμμένη φλούδα 1 λεμονιού
- 1 βανίλια
- 2 αυγά χτυπημένα καλά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύετε πολύ καλά το βούτυρο με το αλεύρι. Σ' ένα άλλο μπωλ ανακατεύετε τ' αυγά, τη ζάχαρη, τη βανίλια και την τριμμένη φλούδα λεμονιού. Προσθέτετε λίγο – λίγο το μίγμα στο βούτυρο και το αλεύρι ανακατεύοντας καλά.

Προσθέτετε το χυμό λεμονιού και όσο νερό χρειαστεί για να γίνει η ζύμη μαλακή. Σε μια ελαφριά αλευρωμένη επιφάνεια πλάθετε το μίγμα σε μπάλα και αφού το τυλίξετε με ζελατίνα, το βάζετε στο ψυγείο τουλάχιστον για 2 ώρες..

ΓΕΜΙΣΗ:

- 200 γρ. τριμμένα αμύγδαλα
- 200 γρ. ζάχαρη άχνη
- 50 γρ. ψιλοκομμένα αμύγδαλα
- 1 ασπράδι αυγού

Ανακατεύετε τα τριμμένα και τα ψιλοκομμένα αμύγδαλα και τη ζάχαρη. Σ' ένα μεγάλο μπωλ χτυπάτε το ασπράδι του

αυγού, ώσπου να γίνει σφιχτό και το προσθέτετε στο μίγμα με αρκετό νερό ώστε να γίνει μαλακό.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανοίγετε τη ζύμη πάνω σε μια αλευρωμένη επιφάνεια, φροντίζοντας να έχει πάχος περίπου 5 χιλ. Χρησιμοποιείτε κουπ (με σχήματα ζώων, αστεριών ή ό,τι άλλο σας αρέσει) και κόβετε κάθε φιγούρα 2 φορές. Βάλτε αμυγδαλόπαστα στη μια φιγούρα αφήνοντας ένα περιθώριο 1 εκατοστού, το οποίο αλείφετε με λίγο γάλα και πιέζετε τη δεύτερη φιγούρα πάνω στην πρώτη. Αλείφετε με γάλα και ψήνετε πάνω σε βουτυρωμένη λαμαρίνα σε φούρνο 200°C μέχρι να πάρουν χρώμα. Όταν κρυώσουν μπορείτε να διακοσμήσετε με σοκολάτα ή γλάσο.

ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΟ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΡΙΚΟΤΑ

(ΤΟΡΤΙΑ ΤΑΛ ΡΙCΟΤΤΑ)

Τα γλυκά της Μάλτας επηρεασμένα από την Αραβική παράδοση, θυμίζουν τη ζαχαροπλαστική της Μέσης Ανατολής – πολύ γλυκά με πλούσια γεύση και πολύ χορταστικά. Αυτή η τάρτα δεν αποτελεί εξαίρεση, αλλά το ελαφρύ τυρί ρικότα δίνει μια αναπάντεχη λεπτότητα στη γεύση της. Σερβίρεται ζεστή ή κρύα, αλλά δεν μπαίνει στο ψυγείο.

ΥΛΙΚΑ:

- 200 γρ. τυρί ρικότα (ή κότατζ)
- 200 γρ. τριμμένα αμύγδαλα
- 2 αυγά
- χυμός και τριμμένη φλούδα ενός λεμονιού
- 60 γρ. ζάχαρη
- 200 γρ. ζύμη για γλυκά
- 1 χαμηλή φόρμα ζαχαροπλαστικής (20 εκ.)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Απλώνετε στον πάτο της φόρμας ένα στρώμα ζύμης και το ζεσταίνετε στο φούρνο. Βγάζετε τη φόρμα απ' το φούρνο πριν ροδίσει η ζύμη και αφού ανάκατέψετε όλα τα υλικά – κρατώντας λίγο χτυπημένο αυγό – γεμίστε τη φόρμα. Γλασάρετε με το αυγό και απλώνετε ένα στρώμα ζύμης πάνω στο γλυκό. Ψήνετε στους 180°C για 15'-20'.

ΜΠΙΣΚΟΤΑ «ΤΑΡ - ΡΑΗΛ»

ΥΛΙΚΑ:

- 200 γρ. αλεύρι
- 200 γρ. ζάχαρη
- 60 γρ. μαργαρίνη
- τριμμένη φλούδα ½ λεμονιού
- τριμμένη φλούδα ½ πορτοκαλιού
- ½ κ.γ. τριμμένο γαρύφαλλο
- 1 πρέζα κακάο
- 1 κ.γ. σκόνη σοκολάτας
- 1 αυγό
- λίγο γάλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αναμειγνύετε το αλεύρι, τη μαργαρίνη και τη ζάχαρη (με τις άκρες των δαχτύλων). Χτυπάτε το αυγό και το προσθέτετε στο μίγμα με τα υπόλοιπα υλικά (εκτός από το γάλα). Προσθέτετε το γάλα αφού έχετε βάλει όλα τα υλικά για να γίνει το μίγμα μαλακό.

Στη συνέχεια το πλάθετε σε μακρόστενα μπισκότα και τα τοποθετείτε σε λαμαρίνα, την οποία έχετε βουτυρώσει και πασπαλίσει με αλεύρι, αφήνοντας κενός ανάμεσά τους για να μην κολλήσουν όταν φουσκώσουν. Τα πασπαλίζετε με ζάχαρη και ψήστε τα σε μέτριο φούρνο για 20' περίπου.

ΜΕΝΟΥ



ΓΕΥΜΑ

ΜΕΝΟΥ

ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΤΙΜΠΑΝΑ
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ
ΣΑΛΑΤΑ: ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ
ΕΠΙΔΟΡΦΙΟ: ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
ΡΙΚΟΤΑ

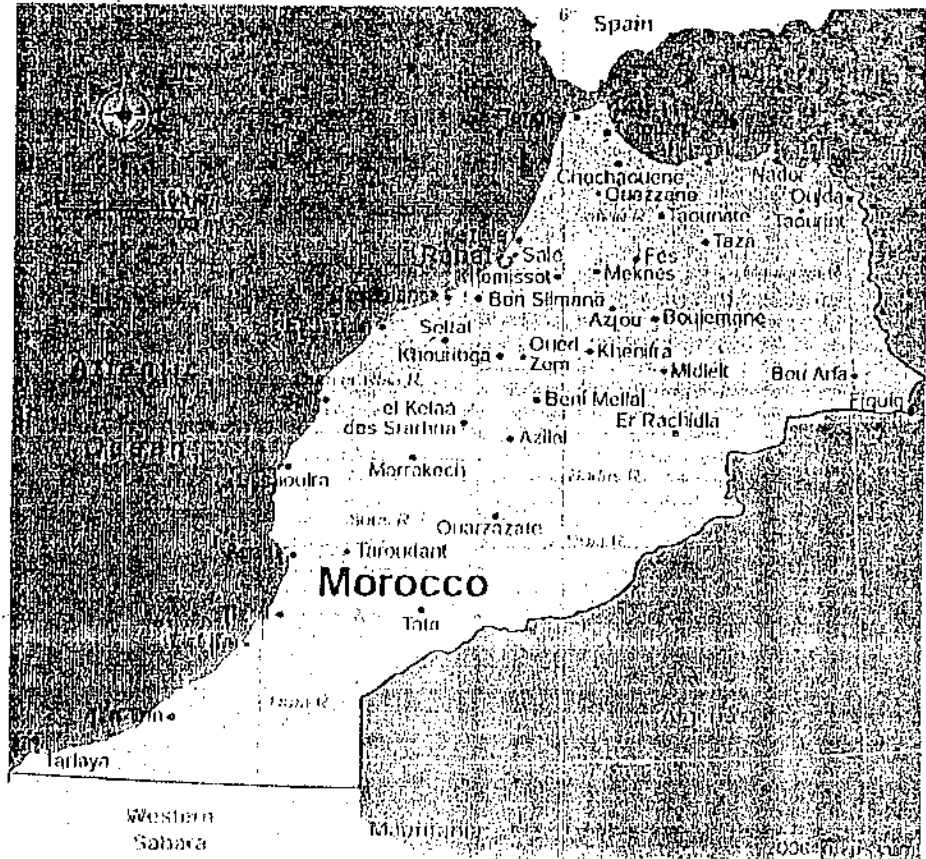


ΔΕΙΠΝΟ

ΣΟΥΠΑ: ΨΑΡΟΥΣΟΠΑ (ΑΛΙΟΤΤΑ)
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΨΗΤΟΣ ΕΙΦΙΑΣ
ΣΑΛΑΤΑ: ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ
ΕΠΙΔΟΡΦΙΟ: ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΤΑΡ ΡΑΗΛ



ΜΑΡΟΚΟ



Το Μαρόκο βρίσκεται στο βορειοδυτικό άκρο της Αφρικής και τα βόρεια παράλια του βρέχονται από τη Μεσόγειο, ενώ τα δυτικά από τον Ατλαντικό Ωκεανό. Η πρωτεύουσά του είναι το Ραμπάτ και η επίσημη γλώσσα του η Αραβική. Οι κάτοικοί του ανέρχονται στους 28.260.000 και το θρήσκευμά τους είναι ο Ισλαμισμός. Τα παράλια του Μαρόκου δροσίζονται από τη Μεσόγειο και τον Ατλαντικό, γι' αυτό και έχουν κλίμα δροσερό και υπο-τροπικό. Στο εσωτερικό της χώρας οι κλιματολογικές συνθήκες αλλάζουν και οι θερμοκρασίες είναι πιο ακραίες.

ΜΑΡΟΚΙΝΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Οι σεφ των 4 βασιλικών πόλεων (Φεζ, Ραμπάτ, Μαρακές, Μεκνές) ήταν αυτοί που έθεσαν τα θεμέλια της σημερινής Μαροκινής κουζίνας.

Με εξαίρεση τον ιερό μήνα του Ραμαζανίου, που είναι περίοδος νηστείας, το μεσημεριανό γεύμα αποτελεί το κύριο γεύμα της ημέρας. Συνήθως ξεκινά με μια σειρά ζεστών ή κρύων σαλατών. Το κύριο πιάτο - συχνότερα αρνί ή κοτόπουλο - συνοδεύεται με κουσκούς και λαχανικά και το γεύμα τελειώνει μ' ένα φλιτζάνι ζεστό τσάι μέντας.

Οι Μαροκινοί συνηθίζουν να τρώνε το φαγητό χρησιμοποιώντας τα τρία πρώτα δάχτυλα του χεριού τους ή μπουκιές ψωμιού αντί για μαχαιροπήρουνα.

Εκτός από την Αραβική επίδραση που συναντάται στο Φεζ και το Μαρακές, έντονη είναι στη διαμόρφωση της Μαροκινής κουζίνας και η επιρροή της Ανδαλουσίας και των Εβραϊκών παραδόσεων. Αποδείξεις αυτών των επιδράσεων μπορούν να θεωρηθούν τα τέσσερα πιο διαδεδομένα και αγαπητά πιάτα στο Μαρόκο: το κουσκούς, η πίτα bisteeya, το αρνάκι Meshouί και το κοτόπουλο djej emshmel.

Το Μαρόκο εισάγει τα μπαχαρικά που χρησιμοποιούνται επί χιλιάδες χρόνια, αλλά υπάρχουν και πολλά άλλα υλικά που χρησιμοποιούνται ωμά και είναι εγχώρια, όπως ο μαϊντανός και οι ελιές, τα πορτοκάλια και τα λεμόνια, τα φραγκόσυκα και τα ποταμίσια ψάρια δίλουρα. Το Μαρόκο παράγει επίσης ρόδια, αμύγδαλα, καρύδια, κάστανα, μέλι, κριθάρι, κεράσια και πεπόνια.

Τα ψάρια και τα θαλασσινά είναι άφθονα στις ακτές του Ατλαντικού, ενώ τα αρνιά και τα πουλερικά εκτρέφονται στο εσωτερικό της χώρας.

ОРЕКТИКА



ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΖΑΛΟΥΚ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 μελιτζάνες κομμένες σε κύβους 5 πόντων
- 3 κ.σ. πάπρικα
- 1 κ.γ. κύμινο
- 1/2 κ.σ. πιπέρι
- 1/2 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 4 ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδου
- 100 γρ. ελαιόλαδο
- 30 γρ. ξύδι
- 4 κοτσάνια ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 4 κοτσάνια ψιλοκομμένο κόλιαντρο
- αλάτι
- 4-5 κύβες νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζετε σε νερό, που έχετε ρίξει 1 κ.γ. αλάτι, τις μελιτζάνες και ρίχνετε ένα κοτσάνι κόλιαντρο. Τα αφήνετε να μαραθούν για 20-30 λεπτά.

Σε μια κάτσαρόλα ζεσταίνετε το λάδι και τσιγαρίζετε το σκόρδο και το κρεμμύδι μέχρι να ροδίσουν. Προσθέτετε τις μελιτζάνες, την πάπρικα, το κύμινο, το πιπέρι, το μαϊντανό, το κόλιαντρο και το αλάτι και ανακατεύετε για 7-10 λεπτά. Τέλος προσθέτετε το ξύδι και ανακατεύετε καλά. Σερβίρετε το πιάτο κρύο.

ΠΑΣΤΙΤΙΑ

Αυτή η πίτα με περιστέρια αποτελεί κλασικό μαροκινό πιάτο. Αν δεν μπορείτε να βρείτε περιστέρι, το κοτόπουλο αποτελεί μια πολύ καλή εναλλακτική λύση.

ΥΛΙΚΑ:

- 3 περιστέρια
- 4 κ.σ. βούτυρο
- 1 κρεμμύδι κομμένο
- 1 ξυλαράκι κανέλα
- 1/2 κ.γ. τριμμένο τζίντζερ
- 2 κ.σ. κομμένο φρέσκο κόλιαντρο
- 3 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό
- 1 κ.σ. ζάχαρη
- 1/4 κ.γ. κανέλα σε σκόνη
- 1 κούπα καβουρδισμένα αμύγδαλα, τριμμένα
- 6 αυγά χτυπημένα
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- κανέλα σκόνη και ζάχαρη άχνη για γαρνίρισμα

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

- 3/4 κούπας λιωμένο βούτυρο
- 16 φύλλα κρούστας
- κρόκος ενός αυγού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλένετε τα περιστέρια και τα τοποθετείτε σε μια κατσαρόλα με το βούτυρο, το κρεμμύδι, το ξυλαράκι κανέλας, το τζίντζερ, το

κόλιαντρο και το μαϊντανό. Αλατοπιπερώνετε. Προσθέτετε αρκετό νερό και σιγοβράζετε για 1 ώρα, μέχρι να μαλακώσει το κρέας. Σουρώνετε το ζωμό και τον βάζετε στην άκρη. Κόβετε το κρέας σε μπουκιές. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C.

Αναμειγνύετε τη ζάχαρη, την κανέλα, τ' αμύγδαλα και τ' αφήνετε κατά μέρος. Μετράτε 2/3 κούπας από το ζωμό που φυλάξατε και τον βάζετε σε μια μικρή κατσαρόλα. Προσθέτετε τα 6 αυγά και ανακατεύετε καλά. Βάζετε το μίγμα σε σιγανή φωτιά, ανακατεύοντας συνέχεια, μέχρι να γίνει κρεμώδες και πολύ πηχτό. Αλατοπιπερώνετε.

Αλείφετέ με λιωμένο βούτυρο ένα ταψί, διαμέτρου 30 εκ. και απλώνετε ένα φύλλο κρούστας. Το αλείφετε με βούτυρο και συνεχίζετε με πέντε ακόμα φύλλα κρούστας, το καθένα αλειμμένο με βούτυρο. Σκεπάζετε με το μίγμα των αμυγδάλων και τη μισή ποσότητα από το μίγμα των αυγών. Ρίχνετε λίγο ζωμό. Τοποθετείτε πάνω στο μίγμα τέσσερα φύλλα αλείφοντας το καθένα με βούτυρο. Βάζετε πάνω στα φύλλα το κρέας των περιστεριών, το υπόλοιπο μίγμα των αυγών και ζωμό. Σκεπάζετε το μίγμα με τα υπόλοιπα φύλλα, αλείφοντάς τα με βούτυρο και τυλίγετε τις άκρες τους προς τα μέσα. Αλείφετε την πίτα με τον κρόκο και ψήνετε για 40 λεπτά. Δυναμώνετε το φούρνο στους 200°C και ψήνετε για 15 λεπτά ακόμα, μέχρι να πάρει χρώμα η ζύμη. Πασπαλίζετε με κανέλα και ζάχαρη και σερβίρετε την πίτα ζεστή.

ΨΗΤΑ ΟΡΤΥΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 4 ορτύκια ανά μερίδα
- 1 κ.σ. πάπρικα
- 4 ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδου
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 κ.γ. κύμινο
- 30 γρ. ελαιόλαδο
- 30 γρ. ξύδι
- 1/2 κ.γ. πιπέρι
- αλάτι
- *ΓΙΑ ΤΟ ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ*
- φύλλα μαρουλιού
- σάλτσα (με ελαιόλαδο, λίγο αλάτι, ξύδι, 1/6 κ.γ. πιπέρι, 1 κ.σ. ζάχαρη)
- φασόλια πασπαλισμένα με πάπρικα
- κύμινο και αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μαρινάρετε τα ορτύκια σε όλα τα υλικά για 24 ώρες. Κατόπιν τα ψήνετε στο γκριλ και τα κόβετε σε τέσσερα κομμάτια. Βάζετε σε κάθε πιάτο 2 φύλλα μαρουλιού και απλώνετε ένα στρώμα σάλτσας. Βάζετε πάνω τους τα ορτύκια και γαρνίρετε με τα φασόλια. Σερβίρετε όσο τα ορτύκια είναι ζεστά.

ΒΕΡΒΕΡ ΤΑΪΙΝΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κρεμμύδι ξεφλουδισμένο
- 2 ντομάτες
- 1 πράσινη και 1 κόκκινη πιπεριά
- 2 κολοκυθάκια πράσινα
- 2 κολοκυθάκια κίτρινα
- 1/2 κούπα παρθένο ελαιόλαδο
- 1/2 κούπα πράσινες ελιές
- 3 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 3 ματσάκια κόλιαντρο ψιλοκομμένο
- 3 φύλλα δάφνης
- 1/2 λεμόνι
- 2 κ.σ. πάπρικα
- 1 κ.γ. κύμινο
- 5 κούπες νερό
- 2 ξυλάκια κανέλας
- 1/2 κ.γ. μαύρο πιπέρι
- 1/2 κούπα σταφίδες
- αλάτι
- 3 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες

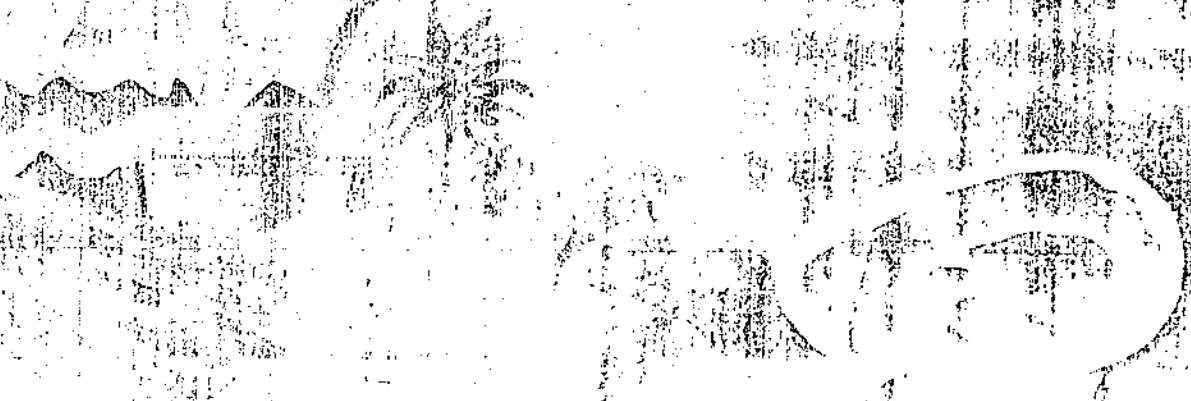
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε τα λαχανικά σε κύβους των 5 εκ. Ζεσταίνετε το λάδι και τσιγαρίζετε σ' αυτό το σκόρδο και το κρεμμύδι μέχρι να ροδίσουν. Έπειτα προσθέτετε τα λαχανικά και τα μπαχαρικά, ανακατεύετε καλά και προσθέτετε το νερό. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και τα αφήνετε να βράσουν για 20 λεπτά. Το σερβίρετε ζεστό και γαρνίρετε με τις πράσινες ελιές και λεμόνι.



Παραλλαγή: Μπορείτε να σερβίρετε τα λαχανικά πάνω σ' ένα στρώμα ρυζιού ή κους-κους.

Σ Ο Υ Π Ε Σ



ΜΑΦΟΚΙΝΗ ΧΑΡΙΦΑ

4 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 450 γρ. ώριμες ντομάτες
- 220 γρ. αρνί σε κομματάκια 1 εκ.
- 1/2 κ.γ. κουρκούμα σκόνη
- 1/2 κ.γ. κανέλα σκόνη
- 2 κ.σ. βούτυρο
- 4 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιαντρο
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό
- 1 κρεμμύδι χοντροκομμένο
- 50 γρ. κόκκινες φακές
- 75 γρ. ρεβίθια, μουλιασμένα απ' την προηγούμενη και στραγγισμένα
- 4 κρεμμυδάκια στίφιδου, καθαρισμένα
- 25 γρ. φιδέ
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- φρέσκο κόλιαντρο κομμένο
- φέτες λεμονιού και κανέλα σκόνη για το γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βυθίζετε τις ντομάτες σε βραστό νερό για 30 δευτερόλεπτα και κατόπιν σε κρύο. Τις ξεφλουδίζετε, τις κόβετε στα τέσσερα και βγάζετε τους σπόρους. Κόβετε τις σε μεγάλα κομμάτια.

Βάζετε το αρνί, τον κουρκουμά, την κανέλα, το βούτυρο, το κόλιαντρο, το μαϊντανό και το κρεμμύδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα και σωτάρετε για 5 λεπτά. Ρίχνετε τις κομμένες ντομάτες και αφήνετε το μίγμα να βράσει για 10 λεπτά.

Ξεπλένετε καλά τις φακές κάτω από τρεχούμενο νερό και βάζετε τις στην κατσαρόλα μαζί με τα ρεβίθια και 2 1/2 κούπες νερό. Προσθέτετε αλάτι και πιπέρι και μόλις το μίγμα πάρει βράση, σκεπάζετε την κατσαρόλα κι αφήνετε να σιγοβράσει για 1 1/2 ώρα.

Προσθέτετε τα κρεμμυδάκια και μαγειρεύετε για 30 λεπτά ακόμα. Ρίχνετε το φιδέ 5 λεπτά πριν βγάλετε την κατσαρόλα απ' τη φωτιά. Γαρνίρετε με κόλιαντρο, φέτες λεμονιού και κανέλα.

ΠΑΤΩΜΕΝΗ ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΜΑΪΝΤΑΝΟ.

ΥΛΙΚΑ:

- 1 μεγάλο μάτσο μαϊντανό
- 5 κούπες ζωμό λαχανικών
- 2 κρόκους αυγών
- 1 1/3 κούπα γιαούρτι
- αλάτι
- κόκκινο πιπέρι
- Ψιλοκομμένο μαϊντανό για γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζετε το μαϊντανό μέσα στο ζωμό λαχανικών για 20'. Τον αφήνετε να κρυώσει. Περνάτε τον μαϊντανό με το ζωμό του από το μπλέντερ. Προσθέτετε το γιαούρτι και τους κρόκους αυγών και συνεχίζετε ν' ανακατεύετε το μίγμα έως ότου γίνει πηχτό.

Βάζετε τη σούπα σε μια σουπιέρα, προσθέτετε αλάτι και πιπέρι και την αφήνετε στο ψυγείο για 2 ώρες.

Σερβίρετε τη σούπα πασπαλισμένη με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΜΑΦΟΚΙΝΗ ΣΟΥΠΙΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 1/2 κιλό πορτοκαλί κολοκύθα
- 3 1/2 κούπες γάλα
- 3 1/2 κούπες κοτόπουλο κομμάτια, μαγειρεμένο
- αλάτι και άσπρο πιπέρι
- 2-3 κ.γ. ζάχαρη
- 2/3 κούπας ωμό ρύζι
- 1 κ.γ. κανέλα τριμμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

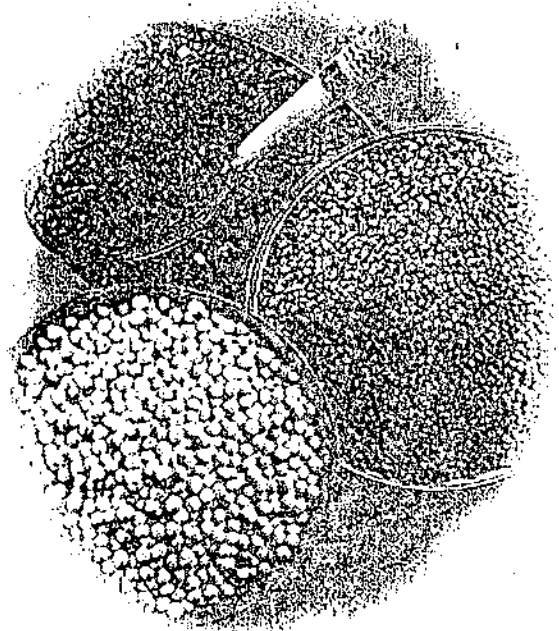
Αφαιρείτε τη φλούδα, τους σπόρους και τις ίνες απ' την κολοκύθα και την κόβετε σε κομμάτια. Τα βάζετε σε μια μεγάλη κατσαρόλα με το κοτόπουλο και το γάλα, ρίχνετε αλάτι και πιπέρι και τη ζάχαρη και τ' αφήνετε να σιγοβράσει για 15-20 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν. Βγάζετε έξω την κολοκύθα και λιώνετε στο μίξερ τα υπόλοιπα συστατικά. Επειτα τα ξαναβάζετε στην κατσαρόλα.

Τα αφήνετε να πάρουν μια βράση και προσθέτετε το ρύζι που έχετε ήδη βράσει, μέχρι να ζεσταθεί. Προσθέτετε λίγο νερό αν χρειαστεί, ώστε να αποκτήσει κρεμώδη υφή. Γαρνίρετε με την κανέλα.

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ, ΦΑΚΕΣ ΚΑΙ ΡΕΒΙΘΙΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1/3 κούπας φασόλα ξηρά
- 1/3 κούπας φακές πράσινες
- 1/3 κούπας ρεβίθια
- 3 κόκκινες πιπεριές καυτερές
- 7 1/2 κούπες ζωμό σέλινου
- 2 κ.σ. τοματοπελτέ
- 1 1/3 κούπας κούπα γιαούρτι
- 3 σκελίδες σκόρδου τριμμένες
- χυμό και ξύσμα ενός λεμονιού
- αλάτι και μαύρο πιπέρι
- 3 κ.σ. ψιλοκομμένο δυόσμο

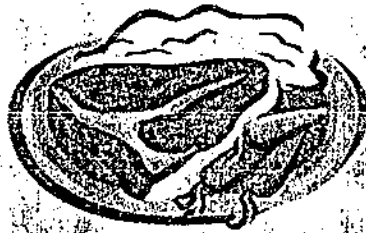


ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε τα φασόλια, τις φακές και τα ρεβίθια απ' το βράδυ στο νερό. Την άλλη μέρα τα σουρώνετε και τα ξεπλένετε με άφθονο νερό. Τα βράζετε μέσα στο ζωμό σέλινου, μαζί με τις ψιλοκομμένες πιπεριές και τον τοματοπελτέ, για 2 περίπου ώρες.

Ανακατεύετε το σκόρδο, το γιαούρτι και τον δυόσμο με λίγο αλάτι και πιπέρι. Περνάτε μισή απ' την σούπα απ' το μπλέντερ ή απ' τον μύλο λαχανικών. Την ανακατεύετε με την υπόλοιπη σούπα, ξαναζεσταίνετε και τη σερβίρετε. Βάζετε στο τραπέζι το γιαούρτι, για να βάλει ο καθένας στη σούπα, αν επιθυμεί.

ΚΡΕΑΣ



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙΑ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ

(Djej emshmel)

Τα λεμόνια στην άλμη και τα λάϊμ χρησιμοποιούνται συχνά στη μεσογειακή μαγειρική, ιδιαίτερα στις χώρες της Β. Αφρικής. Η λεπτή τους γεύση αναδεικνύει όλων των ειδών τα πιάτα με κρέας και ψάρι.

ΥΛΙΚΑ:

- 1 ½ τριμμένη κανέλα
- 1.500 γρ. κοτόπουλο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες
- 5 εκ. φρέσκια ρίζα τζίντζερ, τριμμένη
- 2 ½ κούπες ζωμό κοτόπουλου
- 2 λεμόνια στην άλμη ή λάϊμ ή φρέσκα λεμόνια, κομμένα σε φέτες
- ½ κούπα ελιές, χωρίς το κουκούτσι
- 1 κ.σ. μέλι
- 4 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιαντρο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- κλαράκια κόλιαντρου για γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190°C. Ανάμειγνύετε την κανέλα σε ένα μπωλ μαζί με λίγο αλάτι και πιπέρι και τρίβετε απ'

όλες τις πλευρές του κοτόπουλου με το μίγμα, φροντίζοντας ν' απλώνει ομοιόμορφα.

Ζεσταίνετε το λάδι σ' ένα μεγάλο τηγάνι και σωτάρετε το κοτόπουλο απ' όλες τις πλευρές, μέχρι να ροδίσει. Το μεταφέρετε σε πυρίμαχο σκεύος.

Προσθέτετε στο τηγάνι το κρεμμύδι και το σωτάρετε για 3'. Προσθέτετε το τρίμμένο τζίντζερ και το ζωμό κοτόπουλου και τ' αφήνετε να πάρουν βράση. Ρίχνετε το μίγμα στο κοτόπουλο, το σκεπάζετε και το ψήνετε για 30' στο φούρνο.

Βγάζετε το κοτόπουλο από το φούρνο και προσθέτετε τα λεμόνια ή τα λάϊμ, τις ελιές και το μέλι. Ψήνετε με το σκεύος ξεσκεπαστο για 45', μέχρι να μαλακώσει το κοτόπουλο.

Προσθέτετε το κόλιαντρο και αλατοπιπερώνετε. Γαρνίρετε με τα κλαράκια κόλιαντρου και σερβίρετε αμέσως.

ΜΑΡΟΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΙΚΙ (ΜΕΣΗΟΥΙ)

5 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 1,5 κιλό αρνίσιο μπούτι
- 1 καρότο
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 2 ντομάτες
- 1 ματσάκι σέλινο
- 1 κ.σ. πάπρικα
- 1 κ.σ. αλάτι
- 1 κ.σ. πιπέρι
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο σκόρδο
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 2 κ.σ. τοματοπελτέ (ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣ)

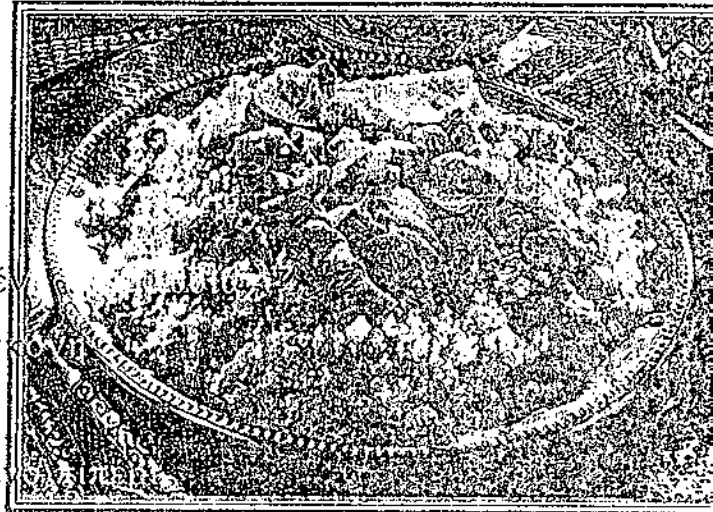
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ψιλοκόβετε όλα τα λαχανικά. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Πασπαλίζετε το αρνί με την πάπρικα, το αλάτι, το πιπέρι και το σκόρδο. Το βάζετε στη γάστρα μαζί με τα λαχανικά, αφήνοντάς το να ψηθεί για 20' ή μέχρι ν' αρχίσει το κρέας να παίρνει χρώμα, χωρίς να το σκεπάσετε. Επειτα προσθέτετε νερό, το σκεπάζετε και το αφήνετε για 1 ½ ώρα σε μέτρια φωτιά. ΣΩΣ: Στραγγίζετε μερικά λαχανικά από τη γάστρα, τα βάζετε σε μια κατσαρόλα και προσθέτετε τον τοματοπελτέ και νερό. Τ' αφήνετε να σιγοβράσουν για 15', αφαιρώντας κάθε τόσο το λίπος από την επιφάνεια.

ΜΑΡΟΚΙΝΟ ΚΟΥΣΚΟΥΣ
(COUSCOUS MARRAKESH)

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό κουσκούς
- 1 κούπα νερό
- 1 κ.σ. αλάτι
- 1 κούπα χοντροκομμένο
1 κ.γ. κόλιαντρο σε σκόνη
- 1 κ.σ. αλάτι
- 1 κ.γ. τριμμένο κόκκινο
1 κ.γ. ζαφορά
- 1 κ.γ. κύμινο, σε σκόνη
- ¼ της κούπας φυσικέλαιο
- 2 κιλά αρνί χωρίς κόκαλα κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 1 κιλό κοτόπουλο κομμένο σε 8 κομμάτια
- 1 κιλό καρότα, ξεφλουδισμένα και κομμένα σε μικρά κομμάτια
- 2 πράσινες πιπεριές, κομμένες σε λεπτές λωρίδες
- 1 κιλό φρέσκες ντομάτες κομμένες σε λεπτές φέτες
- 1 κιλό κολοκύθα, ξεφλουδισμένη και κομμένη σε λεπτές φέτες
- 2 κούπες φασολάκια κομμένα ή αρακάς
- 1-2 κονσέρβες ρεβίθια
- ½ κιλό μαύρες σταφίδες
- λίγο μαϊντανό



ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Υγραίνετε το κουσκούς με το κρύο νερό και το αλάτι. Ανακατώνετε μ' ένα πιρούνι και το αφήνετε το κουσκούς σ' ένα σουρωτήρι που είναι στρωμένο μ' ένα τουλπάνι. Βάζετε το σουρωτήρι σε μια κατσαρόλα που είναι μισογεμάτη με νερό καλύπτετε με αλουμινόχαρτο και το αφήνετε να αχνίσει για 10 λεπτά. Σε μία κατσαρόλα σωτάρετε τα κρεμμύδια, το κόλιανδρο, το πιπέρι, τη ζαφορά, το κύμινο και το φυσικέλαιο.

Προσθέτετε το αρνί και δύο κούπες νερό. Βάζετε το τουλπάνι με το κουσκούς πάνω στο κρέας, το καλύπτετε με αλουμινόχαρτο, αφήνετε το μίγμα να σιγοβράσει για 30 λεπτά. Προσθέτετε το βραστό κοτόπουλο και συνεχίζετε το μαγείρεμα για 30 λεπτά περισσότερο. Ανακατεύετε το κουσκούς τακτικά. Προσθέτετε τα καρότα, τις πιπεριές, τις ντομάτες, την κολοκύθα, τα φασολάκια ή τον αρακά, τα ρεβίθια και τις σταφίδες. Ρίχνετε αλάτι. Μαγειρεύετε για 15 λεπτά ή μέχρι τα λαχανικά να μαλακώσουν αλλά να 'ναι λίγο τραγανά. Βάζετε το κουσκούς σε μια μεγάλη στρογγυλή πιατέλα, ανοίγετε μια μεγάλη τρύπα στο κέντρο, σπρώχνοντας το κουσκούς προς τις άκρες. Βάζετε το κρέας με τα λαχανικά στο κέντρο και ρίχνετε τη σάλτσα παντού. Γαρνίρετε με μαϊντανό.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ

Τα γλυκά δαμάσκηνα σε συνδυασμό με την πικάντικη σάλτσα προσθέτουν σ' αυτό το απλό κοτόπουλο. Βυθίζετε τα κομμάτια κοτόπουλου (χωρίς πέτσα) στο αλεύρι πριν τα τσιγαρίσετε και εξασφαλίζετε ένα μαλακό αποτέλεσμα.

ΥΛΙΚΑ:

- ¼ κ.γ. τριμμένες κλωστές ζαφορά, ή μια πρέζα σκόνη
- 2 κιλά κοτόπουλου, χωρίς πέτσα και λίπη
- 3 κ.σ. λευκό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μετρίου μεγέθους κρεμμύδι κομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδου λιωμένη
- ½ κ.γ. τριμμένο τζίντζερ
- ½ κ.γ. τριμμένη κανέλα
- ½ κ.γ. τριμμένο κάρδαμο
- 1 ½ κούπα δαμάσκηνα χωρίς κουκούτσια
- 1 κ.σ. φρέσκος χυμός λεμονιού
- 1 κ.σ. ψημένους σπόρους σουσάμι
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σ' ένα μικρό μπωλ, διαλύετε τη ζαφορά σε 2 κουταλιές της σούπας βραστό νερό. Το βάζετε στην άκρη. Βυθίζετε το κοτόπουλο στο αλεύρι και το τινάζετε ελαφρά. Σ' ένα μεγάλο ρηχό τηγάνι, ζεσταίνετε τις 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο σε

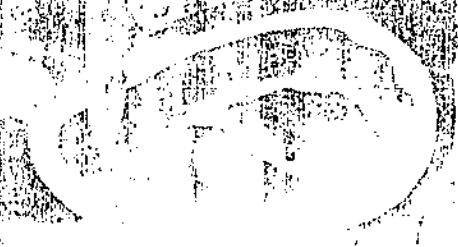
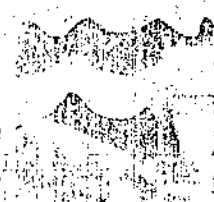
μέχρι προς υψηλή θερμοκρασία. Προσθέτετε το κοτόπουλο και μαγειρεύετε για 4-5 λεπτά, κάθε πλευρά, ή μέχρι να ροδίσει. Τα μεταφέρετε σ' ένα πιάτο και τα βάζετε στην άκρη.

Βάζετε τη μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο στο τηγάνι και το ζεσταίνετε σε μέτρια φωτιά. Προσθέτετε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τσιγαρίζετε για 3-5 λεπτά, ή μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτετε το τζίντζερ, την κανέλα, το κάρδαμο και τσιγαρίζετε για 1-2 λεπτά ακόμα.

Προσθέτετε το ζωμό και το μίγμα ζαφοράς στο τηγάνι και τα βάζετε στη φωτιά. Μειώνετε τη θερμοκρασία. Προσθέτετε τα δαμάσκηνα και τα κομμάτια κοτόπουλου, καλύπτετε και σιγοβράζετε για 20-30 λεπτά ή μέχρι οι χυμοί να τρέχουν καθαροί όταν η σάρκα τρυπηθεί μ' ένα πιρούνι.

Με μια κουτάλα τρυπητή, μεταφέρετε το κοτόπουλο και τα δαμάσκηνα σε μια πιατέλα σερβιρίσματος. Καλύπτετε και τα κρατάμε ζεστά. Προσθέτετε το χυμό λεμονιού και τους σπόρους σουσαμιού στο υγρό στο τηγάνι και αυξάνετε τη θερμοκρασία στο υψηλό. Βράζετε χωρίς καπάκι για 5-6 λεπτά ή όταν το άρωμα έχει ενταθεί. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι. Χύνετε τη σάλτσα στο κοτόπουλο με τα δαμάσκηνα και σερβίρετε.

ΨΑΡΙΑ



ΘΑΛΑΣΣΙΝΗ ΒΙΣΤΕΨΥΑ

ΥΛΙΚΑ:

ΧΑΡΜΟΥΛΑ

- ½ κούπα συν 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 μεγάλες ντομάτες ξεφλουδισμένες, χωρίς σπόρους, ψιλοκομμένες
- 1 κ.σ. λιωμένο σκόρδο
- ¾ της κούπας φύλλα κόλιανδρου
- ¾ της κούπας φύλλα μαϊντανού
- 3 κ.σ. φρέσκο χυμό λεμονιού
- 1 ½ κ.γ. γλυκιά πάπρικα
- 1 κ.γ. τριμμένο κύμινο
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1/2 κ.γ. κόκκινο πιπέρι

BISTEΨΥΑ:

- 2 κούπες μαλλιά αγγέλου κομμένα σε μικρά κομμάτια
- 1 κιλό φιλέτο ψαριού χωρίς κόκαλα, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 κιλό φρέσκο σπανάκι, χωρίς κοτσάνια, με τα φύλλα πλυμένα αλλά όχι στεγνά
- ½ κιλό φύλλο ζύμης
- 1 συντηρημένο λεμόνι κομμένο στα τέσσερα, χωρίς τη σάρκα
- ½ κιλό μεγάλες γαρίδες καθαρισμένες
- ¼ της κούπας σόδας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κάνετε τη Χαρμούλα: Σε μια μέτρια κατσαρόλα, ζεσταίνετε 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο. Προσθέτετε τις ντομάτες και μαγειρεύετε σε μέτρια προς υψηλή θερμοκρασία, ανακατεύοντας, για 10 λεπτά. Μεταφέρετε τη σάλτσα ντομάτα σ' ένα μπλέντερ. Προσθέτετε το κόλιανδρο, το μαϊντανό, το χυμό λεμονιού, το σκόρδο, την πάπρικα, το κύμινο, το αλάτι, το πιπέρι και την υπόλοιπη ½ κούπα ελαιόλαδο και ανακατεύετε μέχρι να γίνει λείο.

Κάνετε τη Bisteeya: Βάζετε μια μέτρια κατσαρόλα με νερό στη φωτιά! Προσθέτετε τα μαλλιά αγγέλου και μαγειρεύετε για 2 λεπτά. Στραγγίζετε καλά αφαιρώντας το περιττό νερό. Μεταφέρετε τα μαλλιά αγγέλου σ' ένα μπωλ και ανακατεύετε σε ¼ της κούπας χαρμούλα. Τα βάζετε στο ψυγείο μέχρι η σάλτσα ν' απορροφηθεί, περίπου για 1 ώρα. Σ' ένα άλλο μπωλ ανακατεύετε τις φέτες ψαριού με την υπόλοιπη χαρμούλα και τα βάζετε στο ψυγείο.

Ζεσταίνετε ένα μεγάλο ρηχό τηγάνι. Προσθέτετε το σπανάκι και μαγειρεύετε σε υψηλή θερμοκρασία, μέχρι να μαλακώσει. Μεταφέρετε το σπανάκι σ' ένα σουρωτήρι και τ' αφήνετε να κρυώσει. Το στεγνώνετε και το ψιλοκόβετε.

Προθερμαίνετε το φούργο. Αλείφετε ένα στρογγυλό ταψί με ελαιόλαδο. Ξετυλίγεται το φύλλο και το καλύπτετε μ' ένα πλαστικό καπάκι και μια βρεγμένη πετσέτα, για να μην ξεραθεί. Αλείφετε ελαφρά, 10 φύλλα, με ελαιόλαδο και τα βάζετε στο ταψί με κάθε κατεύθυνση για να καλύψει το ταψί και με λίγο από

πάνω. Απλώνετε τα μισά μαλλιά αγγέλου πάνω στο φύλλο και καλύπτετε με το μαριναρισμένο ψάρι σ' ένα ομοιόμορφο στρώμα, χωρίζοντας τις φέτες ψαριού που κολλάνε μεταξύ τους. Βάζετε τα κομμάτια λεμονιού στο ψάρι και από πάνω ρίχνετε τις γαρίδες και το σπανάκι. Απλώνετε τα υπόλοιπα μαλλιά αγγέλου πάνω στο σπανάκι.

Αλείφετε το υπόλοιπο φύλλο με ελαιόλαδο και κάνετε ένα στρώμα πάνω απ' τη bisteeya. Διπλώνετε όλες τις άκρες που περισσεύουν, στη bisteeya σα να σκεπάζουν το φύλλο. Χρησιμοποιώντας ένα κοφτερό μαχαίρι κάνετε μια μικρή σχισμή στην κορυφή. Αλείφετε την κορυφή με ελαιόλαδο. Περιχύνετε με σόδα και ψήνετε για περίπου μισή ώρα, ή μέχρι να ροδίσει και να γίνει τραγανό. Προσεχτικά, μεταφέρετε τη bisteeya σε μια μεγάλη στρογγυλή πιατέλα, κομμένη σε φέτες. Σερβίρεται ζεστή.

ΨΗΤΟΣ ΞΙΦΙΑΣ ΜΕ ΧΑΡΜΟΥΛΑ

Η χαρμούλα είναι ένα μίγμα με πολλαπλές χρήσεις από βότανα, μπαχαρικά και ελαιόλαδο που κάνει μια γευστική μαρινάδα ή σάλτσα για ψάρια ή πουλερικά.

ΥΛΙΚΑ:

- 1/3 της κούπας ελαιόλαδο
- 3 κ.σ. φρέσκο χυμό λεμονιού
- 4 σκελίδες σκόρδου λιωμένες
- 1 κ.σ. πάπρικα
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1 κ.γ. φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ¼ κ.γ. τριμμένο κύμινο
- 4 ξιφίες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σ' ένα μίξερ αναμειγνύετε το ελαιόλαδο, το χυμό λεμονιού, το σκόρδο, τη πάπρικα, το αλάτι, το πιπέρι και το κύμινο. Χτυπάτε μέχρι να μαλακώσουν. Κρατάτε 2 κουταλιές της σούπας απ' το μίγμα για μετά και βάζετε το υπόλοιπο σ' ένα ρηχό πιάτο. Βάζετε τα φιλέτα ξιφία στο μίγμα και τα γυρνάτε για να καλυφθούν. Καλύπτετε και αφήνετε στο ψυγείο για 20 λεπτά (τα γυρνάτε μια φορά). Θερμαίνετε τη σχάρα ή την ψηστιέρα. Ψήνετε το ψάρι για 5 λεπτά. Γυρνάτε και ψήνετε για περίπου 5 λεπτά ακόμα, αλείφοντας με τη μαρινάδα που έμεινε, ή μέχρι να ψηθεί και η πέτσα του ψαριού.

ΜΑΡΟΚΙΝΟΣ ΠΙΚΑΝΤΙΚΟΣ ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΦΑΚΕΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κούπες γαλλικές πράσινες φακές (τις ξεφλουδίζουμε και τις ξεπλένουμε)
- αλάτι και φρέσκο τριμμένο πιπέρι
- ¼ κούπας σπόρους κόλιανδρο
- ¼ κούπα μάραθο
- 2 κ.σ. κίμινο
- 1 κ.σ. κάρδαμο
- 2 κ.γ. γαρύφαλλο
- ¼ κούπας ελαιόλαδο
- 8 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες
- 2 shallots ψιλοκομμένα (είδος κρεμμυδιού)
- 2 κ.σ. harissa
- 1 κιλό ιταλικές ντομάτες ψιλοκομμένες
- 6 φιλέτα σολομού
- 1 κ.σ. βούτυρο (κομμένο σε 6 κομμάτια)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε μια μέτρια κατσαρόλα βάζετε τις φακές να βράσουν. Μόλις πάρουν βράση τις χαμηλώνετε και τις αφήνετε να σιγοβράσουν, ανακατεύοντας, μέχρι να μαλακώσουν περίπου 25 λεπτά. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι και τις αφήνετε στην άκρη σκεπασμένες.

Σ' ένα μέτριο τηγάνι βάζετε το κόλιαντρο, το μάραθο, το κίμινο και το κάρδαμο με τα γαρύφαλλα. Τα βάζετε σε υψηλή φωτιά, ανακατεύοντας για 3 περίπου λεπτά. Τα βάζετε σ' ένα πιάτο να κρυώσουν.

Τέλος λιώνετε στο μύλο τα μπαχαρικά. Σ' ένα μέτριο τηγάνι, ζεσταίνετε ¼ κούπας του λαδιού σε χαμηλή φωτιά. Προσθέτετε το σκόρδο, τα shallots και ανακατεύετε μέχρι να γίνουν ημιδιαφανή, περίπου 5 λεπτά.

Προσθέτετε τη harissa και μια κ.σ. απ' το μίγμα των μπαχαρικών και ανακατεύετε για άλλα 3 λεπτά. Προσθέτετε τις ντομάτες και τα υγρά τους και δυναμώνετε τη φωτιά. Αφήνετε να σιγοβράσει η σως, ανακατεύοντας μέχρι οι γεύσεις να ανακατευτούν καλά περίπου 5 λεπτά. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι. (Οι φακές και η σως ντομάτας μπορούν να διατηρηθούν στο ψυγείο για 3 μέρες. Αποθηκεύετε το μίγμα μπαχαρικών σε γυάλινα βάζα σε θερμοκρασία δωματίου).

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Βάζετε σε ένα μεγάλο πυρίμαχο σκεύος 1 κ.σ. λάδι και το βάζετε στο μάτι να ζεσταθεί. Πασπαλίζετε τα φιλέτα με αλάτι και πιπέρι και καλύπτετε με το μίγμα των μπαχαρικών κι απ' τις δύο πλευρές. Βάζετε 1 κομμάτι απ' το βούτυρο δίπλα σε κάθε φιλέτο και κουνάτε το σκεύος μέχρι να λιώσει μέσα στο λάδι. Σωτάρετε τα φιλέτα για 3 λεπτά. Μεταφέρετέ το σκεύος στο φούρνο χωρίς να γυρίσουμε τα φιλέτα και το ψήνετε για 6 λεπτά, ή μέχρι να ξεροψηθεί το εξωτερικό του ψαριού και να έχει ψηθεί ως μέσα.

Εν τω μεταξύ, ζεσταίνετε τις φακές και τη σως ντομάτας.
Βάζετε τις φακές στη μέση ενός πιάτου και το φιλέτο από πάνω.
Περιχύνετε τη σως γύρω απ' τις φακές και σερβίρετε αμέσως.

ΨΗΤΟ ΨΑΡΙ ΜΕ ORECCHIETTE

ΥΛΙΚΑ:

- 500 γρ. πάστα – αποξηραμένα orecchiette (τύπος ζυμαρικών)
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- ΣΩΣ
- 2 κ.σ. κύμινο
- 1 κ.σ. πάπρικα – γλυκιά
- ¼ κ.γ. κοκκινόπιπερο
- 3 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες.
- ½ μικρό κίτρινο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1/3 κούπας ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιαντρο
- ¼ κούπας ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό
- 1/3 κούπας φρέσκο χυμό λεμονιού
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι και φρέσκο τριμμένο πιπέρι
- ½ kgf κροκέτες τόνου ή φιλέτο ξιφία
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 λεμόνι κομμένο σε φέτες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

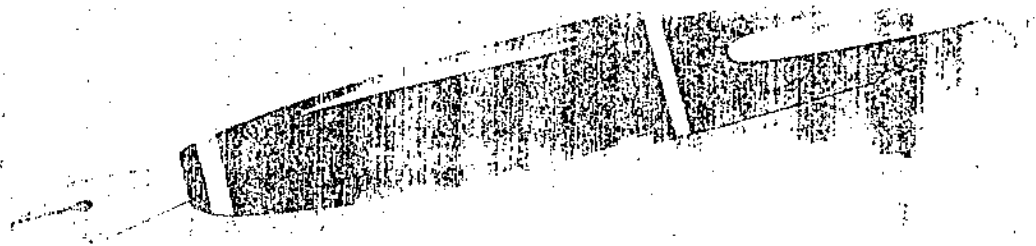
Προετοιμάζετε έξω τη σχάρα με τα κάρβουνα ή προθερμαίνετε το φούρνο. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, σε δυνατή φωτιά, βάζετε το νερό να βράσει. Βράζετε τα orecchiette για 12-

15 λεπτά. Τα στραγγίζετε και τα ανακατεύετε με μια κ.σ. ελαιόλαδο. Τα σκεπάζετε και τα βάζετε στο ψυγείο για 1-24 ώρες.

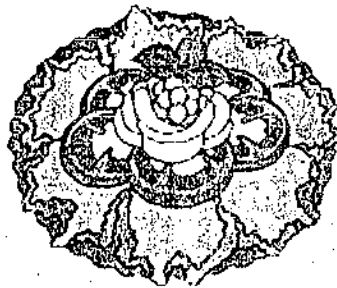
Για να φτιάξετε τη σως, βάζετε στο μίξερ το κύμινο, την πάπρικα, το κοκκινολίπερο, το σκόρδο, το κρεμμύδι, το κόλιαντρο, το μαϊντανό, το χυμό λεμονιού, 3 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι και τα χτυπάτε μέχρι να γίνει ένα ομοιόμορφο μίγμα.

Αλείφετε τον τόνο με ελαιόλαδο και τον ψήνετε σε μέτρια φωτιά, τα γυρνάτε κάθε τόσο και τα ελέγχετε μ' ένα πιρούνι για να δείτε αν έχουν ψηθεί ως μέσα (64 λεπτά). Το αφήνετε να κρυώσει κι έπειτα το κόβετε σε κύβους των 2,5 εκ. Σ' ένα μπωλ βάζετε τη σως, τα orecchiette και το ψάρι και τ' ανακατεύετε καλά.

Για το σερβίρισμα, τα βάζετε σε ένα μπωλ για σαλάτα ή τα χωρίζετε σε πιατάκια. Γαρνίρετε με τις φέτες λεμονιού. Προσθέστε φέτες ντομάτας και φύλλα μαρουλιού για περισσότερο χρώμα. Σερβίρεται σε θερμοκρασία δωματίου.



ΣΑΛΑΤΕΣ



ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ ΜΕ ΜΑΡΟΚΙΝΟ ΛΕΜΟΝΙ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό σπανάκι
- 1 ½ κούπα ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1 κούπα ψιλοκομμένα φύλλα σέλερι
- 1 κούπα ψιλοκομμένο κόλιαντρο
- 3 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες
- ½ κ.γ. πάπρικα
- ¼ κ.γ. τσίλι σε σκόνη
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 μαροκινά λεμόνια κομμένα στα τέσσερα
- 6 ντοματάκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αφαιρείτε τις ρίζες απ' το σπανάκι και κόβετε τα μαραμένα φύλλα. Πλένετέ το καλά, στραγγίζετε και ψιλοκόβετε. Σε μια κατσαρόλα βάζετε το σπανάκι, το μαϊντανό, το κόλιαντρο και τα φύλλα σέλερι και τα αφήνετε για 3-5 λεπτά, ανακατεύοντας. Ρίχνετε τα λαχανικά σ' ένα σουρωτήρι που έχετε τοποθετήσει μέσα σ' ένα μπωλ και ανακατεύετε για να στραγγίσουν καλά. Βάζετε το νερό απ' τα βρασμένα λαχανικά στην κατσαρόλα, προσθέτετε το σκόρδο, την πάπρικα και το τσίλι. Βράζετε τα σε υψηλή θερμοκρασία για 3-5 λεπτά, μέχρι η ποσότητα που θα μείνει να είναι ¼ της κούπας. Προσθέτετε το λάδι και το χυμό λεμονιού. Βάζετε το σπανάκι σε ένα μπωλ, προσθέτετε τα ντοματάκια και τη σως και σερβίρετε.

ΠΑΝΤΙΖΛΦΟΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό παντζάρια
- 1 κ.σ. χοντρή ζάχαρη
- χυμό 1 λεμονιού
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μεγάλη πρέζα κανέλα
- 1 κ.σ. κομμένος μαϊντανός
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλένετε τα παντζάρια καλά, προσέχοντας να μην τα σπάσετε. Κόβετε τις κορυφές, αφήνοντας ένα κοτσάνι τριών εκατοστών. Τα βράζετε, σκεπασμένα, μέχρι να μαλακώσουν. Τ' αφήνετε να κρυώσουν, μετά βγάζετε τα παντζάρια, κόβετε τις κορυφές και τα κόβετε σε κομμάτια. Αναμειγνύετε τα υπόλοιπα υλικά και ρίχνετε τα παντζάρια. Τ' αφήνετε για μια ώρα πριν απ' το σερβίρισμα.



ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ:

Προετοιμάζετε όπως παραπάνω, αλλά προσθέτετε ένα κουταλάκι του γλυκού πορτοκαλόνερο, 1/8 κουταλάκι του γλυκού κύμινο, μια πρέζα πάπρικα και λίγο νερό για τη σάλτσα.

ΜΑΡΟΚΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΒΡΑΣΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Είναι η παραλλαγή μιας δημοφιλούς σαλάτας που σερβίρεται ως συνοδευτικό στη Βόρεια Αφρική. Την ετοιμάζετε απ' την προηγούμενη για ν' αναδειχθεί η γεύση της.

ΥΛΙΚΑ:

- 2 ώριμες ντομάτες, κομμένες στα τέσσερα
- 2 κρεμμύδια, χοντροκομμένα
- ½ αγγούρι, κομμένο κατά μήκος και ξεσποριασμένο
- 1 πράσινη πιπεριά, ξεσποριασμένη και κομμένη σε κομμάτια
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδου, λιωμένες
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιαντρο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- κλαράκια κόλιαντρο για γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε τις ντομάτες, τα κρεμμύδια, το αγγούρι και την πράσινη πιπεριά σε μια κατσαρόλα, προσθέτετε 4 κουταλιές νερό και σιγοβράζετε τα λαχανικά για 5 λεπτά. Αφήνετέ τα να κρυώσουν. Ανακατεύετε το χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο και το σκόρδο. Σουρώνετε τα λαχανικά και βάζετε τα σε μπowl σερβιρίσματος. Περιχύνετε με το μίγμα λαδιού και προσθέτετε αλάτι, πιπέρι και το κόλιαντρο. Σερβίρετε αμέσως τη σάλτσα γαρνιρισμένη, αν θέλετε, με κλαράκια φρέσκου κόλιαντρου.

ΜΑΡΟΚΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ, ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 μικρό μαρούλι
- 2 καρότα τριμμένα
- 2 πορτοκάλια
- 115 γρ. φρέσκοι χουρμάδες χωρίς κουκούτσι, κομμένοι κατά μήκος σε όγδοα
- 25 γρ. καβουρδισμένα αμύγδαλα
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1 κ.σ. ανθόνερο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χωρίζετε τα φύλλα μαρουλιού, τα πλένετε και τα τοποθετείτε στον πάτο ενός μεγάλου μπωλ ή σε ατομικά μπωλ. Ρίχνετε πάνω τα καρότα. Καθαρίζετε τα πορτοκάλια, τα κόβετε και τα τοποθετείτε γύρω απ' τα καρότα. Βάζετε από πάνω τους χουρμάδες και πασπαλίζετε με τα αμύγδαλα. Ανακατεύετε το χυμό λεμονιού, τη ζάχαρη, το αλάτι και το νερό με άρωμα πορτοκαλιού και περιχύνετε με το μίγμα τη σαλάτα. Τη σερβίρετε κρύα.

ΕΠΙΔΟΡΤΙΥ



ΧΑΛΒΑ ΣΗΕΒΑΚΙΑ (ΕΙΔΙΚΑ ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕ

ΣΟΥΣΑΜΙ

ΓΙΑ ΤΟ ΡΑΜΑΖΑΝΙ)

100 κομμάτια

ΥΛΙΚΑ:

- 4 κιλά αλεύρι
- 1,5 κιλό βούτυρο
- 1 κιλό σουσάμι – επιπλέον ψημένους σπόρους
- 1 κ.γ. μαγιά διαλυμένη σε ½ κούπα νερό
- 20 γρ. αραβική μαστίχα (κατ' επιλογή)
- 1 κ.σ. κανέλα σε σκόνη
- 1 κ.σ. άνθη σαφράν
- 250 γρ. smen, αλατισμένο βούτυρο
- 1 κιλό φυτικό λάδι
- 1 κιλό φυτικό λάδι για τηγάνισμα
- 5 κιλά μέλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Οι μεγάλες ποσότητες των υλικών αυτής της συνταγής είναι κατάλληλες για βιομηχανική παραγωγή και εστιατόρια παρά για μια σπιτική συνταγή. Με αυτές τις μεγάλες ποσότητες, η παρασκευή των μπισκότων θα ήταν αποθαρρυντική αν δεν επρόκειτο για τον εορτασμό του Ραμαζανίου.

Σ' ένα μίξερ χτυπάτε όλα τα υλικά, εκτός απ' το μέλι, μέχρι να γίνουν ζύμη. Χωρίζετε τη ζύμη σε κομμάτια μεγέθους καρυδιού και τα ανοίγετε ώστε να γίνουν πολύ λεπτά. Τα κόβετε με κουπλέ σε διάφορα σχήματα και τα αφήνετε για 15 λεπτά για να φουσκώσουν. Τηγανίζετε σε χαμηλή θερμοκρασία, μέχρι να ροδίσουν.

ΒΡΙΩΛΤΣ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 10 φύλλα ζύμης
- 1 κούπα φράουλες σε κύβους
- 2 αχλάδια σε φέτες
- 1 κούπα κομματάκια σοκολάτας
- ½ κούπα καρύδα
- ½ κούπα αμύγδαλα ξεφλουδισμένα ψητά
- ½ κούπα σταφίδες
- 1 κ.σ. κανέλα
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- 1 πρέζα γαρύφαλλο σε σκόνη
- 30 γρ. νερό με απόσταγμα πορτοκαλιού
- ¼ κούπας συμπυκνωμένο γάλα
- 1 κούπα λιωμένο βούτυρο
- 1 κόλλα ψησίματος αλειμμένη με βούτυρο

ΓΙΑ ΤΗ ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ

- ½ κούπα ζάχαρη άχνη
- 1 κ.γ. κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε σ' ένα μπωλ τις φράουλες, τα αχλάδια, την σοκολάτα, τις σταφίδες, την καρύδα, τ' αμύγδαλα, την κανέλα, το

μοσχοκάρυδο, το γαρύφαλλο, το γάλα και το νερό και ανακατεύετε πολύ καλά.

Παίρνετε ένα φύλλο ζύμης, το αλείφετε με βούτυρο, βάζετε μια κουταλιά απ' το μίγμα φρούτων, το διπλώνετε σε τριγωνικό σχήμα, φροντίζοντας οι άκρες να είναι καλά διπλωμένες ώστε να μην ανοίξει στο ψήσιμο. Φτιάχνετε με τον ίδιο τρόπο και τα υπόλοιπα φύλλα ζύμης και τα αλείφετε ξανά με βούτυρο. Τα βάζετε σε μια λαμαρίνα που έχετε βουτυρώσει και τα ψήνετε στους 180°C μέχρι να πάρουν χρώμα. Τα γαρνίρετε με τη ζάχαρη άχνη και λίγη κανέλα. Τα σερβίρετε ζεστά σε μια πιατέλα.

ΚΡΕΜΑ ΑΝΘΟΥΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κούπες παχιά κρέμα
- 5 κρόκοι αυγών
- ½ κούπα χοντρή άσπρη ζάχαρη
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 1 κ.γ. ανθόνερο πορτοκαλιού
- άρωμα από ¼ πορτοκάλι
- 1 κούπα μαύρη ζάχαρη για τις καραμελωμένες κορυφές

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προθερμαίνετε το φούρνο. Σ' ένα μεγάλο μπωλ, αναμειγνύετε τους κρόκους αυγών και τη ζάχαρη μέχρι να δέσουν. Προσθέτετε την κρέμα, την βανίλια και το ανθόνερο πορτοκαλιού και συνεχίζετε το ανακάτεμα μέχρι ν' αναμιχθούν καλά τα υλικά.

Χωρίζετε το μίγμα σε τέσσερα μικρά σκεύη και τα βάζετε σε ρηχή κατσαρόλα με ζεστό νερό που περικυκλώνει τα σκεύη με χαμηλή θερμοκρασία καθώς ψήνονται και αποτρέπει την υπερθέρμανση.

Ψήνετε για μια ώρα μέχρι να είναι σταθερά στις άκρες και χαλαρά στο κέντρο. (Το κέντρο πρέπει να κινείται ελαφριά όταν χτυπάτε λίγο την κατσαρόλα). Τα βγάζετε απ' το φούρνο και τ'

αφήνετε στην κατσαρόλα μέχρι να κρυώσουν. Βγάζετε τα σκεύη απ' το νερό και τ' αφήνετε να κρυώσουν από δύο ώρες ως τρεις μέρες.

Ρίχνετε περίπου δύο κουταλάκια του γλυκού μαύρη ζάχαρη σε κάθε κρέμα. Χρησιμοποιώντας λίγη φωτιά, καίτε τη ζάχαρη μέχρι να γίνει καραμέλα. Την αφήνετε να κρυώσει λίγα λεπτά πριν απ' το σέρβιρισμα.

ΜΕΝΟΥ



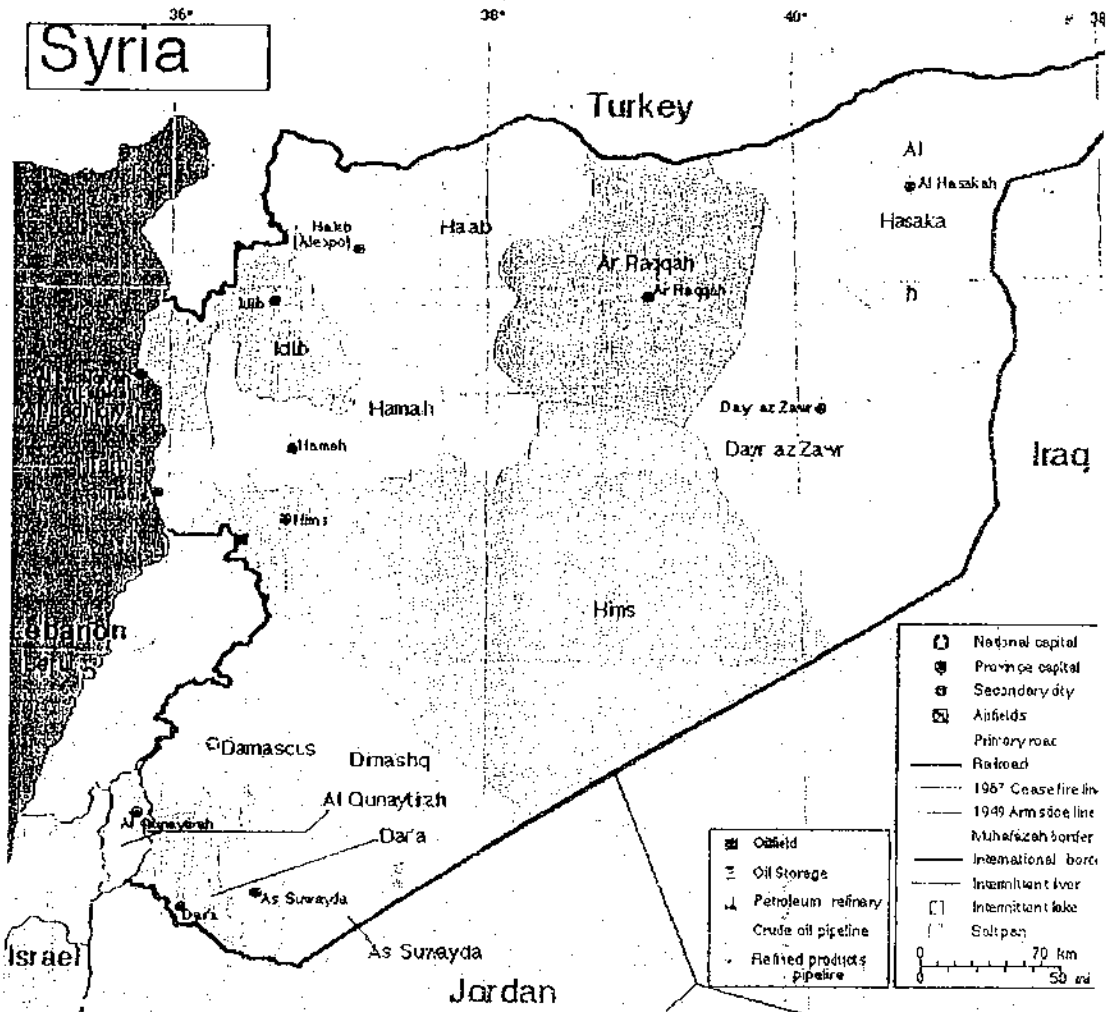
ΓΕΥΜΑ

- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΠΙΤΑ ΜΕ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΑ
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙΑ ΚΑΙ
ΕΛΙΕΣ
ΣΑΛΑΤΑ: ΜΕ ΒΡΑΣΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ: ΧΩΡΙΑΤΙΚΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ

ΔΕΙΠΝΟ

- ΣΟΥΠΑ: ΠΑΓΩΜΕΝΗ ΜΕ ΜΑΪΝΤΑΝΟ
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΘΑΛΑΣΣΙΝΗ ΒΙΣΤΕΕΥΑ
ΣΑΛΑΤΑ: ΜΕ ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ, ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΚΑΙ
ΚΑΡΟΤΑ
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ: ΚΡΕΜΑ ΑΝΘΟΥΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ

ΣΥΡΙΑ



Η Συρία βρίσκεται στη Μέση Ανατολή, στα ανατολικά παράλια της Μεσογείου. Έχει πρωτεύουσα τη Δαμάσκο και ο πληθυσμός της ανέρχεται στους 16.000.000 κατοίκους. Το μεγαλύτερο τμήμα της Συρίας καλύπτεται από την έρημο της Συρίας, η οποία διαρρέετε από τον ποταμό Ευφράτη. Κατά συνέπεια το κλίμα της είναι ξηρό στο εσωτερικό της χώρας ενώ στα παράλια, που βρέχονται από την Μεσόγειο, είναι Μεσογιακό. Οι περισσότεροι κάτοικοι της Συρίας είναι Μουσουλμάνοι που μιλούν αραβικά – την επίσημη γλώσσα του κράτους – ενώ στο βόρειο τμήμα της χώρας όπου υπάρχουν αρκετοί κούρδοι και αρμένιοι, κυριαρχεί η κουρδική γλώσσα.

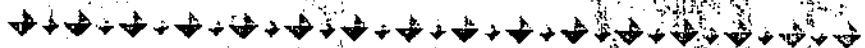
Τα κυριότερα προϊόντα της Συρίας είναι τα φρούτα και τα λαχανικά, το κριθάρι, το αλεύρι, το βαμβάκι και ο καπνός καθώς και πετρελαιοειδή.

ΣΥΡΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Το φαγητό της Συρίας συνδυάζει την εκλεπτυσμένη Ευρωπαϊκή κουζίνα με την πικάντικη Ανατολική. Δε θα ήταν υπερβολή να αναφερθεί πως η Συρία ήταν η χώρα που επηρέασε περισσότερο τη διαμόρφωση της μοντέρνας Αραβικής κουζίνας.

Πολλά παραδοσιακά πιάτα της Συρίας παρασκευάζονται εύκολα και βασίζονται στα δημητριακά, τα λαχανικά και τα φρούτα. Σε πολλά πιάτα χρησιμοποιούνται τα ίδια υλικά με διαφορετικούς τρόπους. Το γιαούρτι, το τυρί, το αγγούρι, οι μελιτζάνες, τα ρεβίθια, τα καρύδια, οι ντομάτες, το πλιγούρι, ο μαϊντανός, το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα λεμόνια και το ελαιόλαδο είναι κάποια απ' αυτά. Η παρουσίαση των πιάτων είναι πάντα καλλιτεχνική, ακόμα και το πιο απλό φαγητό γαρνίρετε πολύ όμορφα. Ένα τυπικό γεύμα της Συρίας ξεκινάει με μεζεδάκια και μετά το κυρίως πιάτο και τη σαλάτα σερβίρετε ζεστός Αραβικός καφές ή τσάι με φρούτα και γλυκό.

ОРЕКТИКА



ΧΟΥΜΟΥΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 175 γρ. ρεβίθια μουσκεμένα αποβραδís σε κρύο νερό
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 2 σκελίδες σκόρδο λιωμένο
- 4 κ.σ. ταχίνι
- 1 κ.σ. τριμμένο κύμινο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
για το γαρνίρισμα
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- πάπρικα και πιπέρι
για το σερβίρισμα
- πίτα (από αυτές στις οποίες τυλίγουν τα σουβλάκια)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Στραγγίζετε τα ρεβίθια και τα βάζετε σε μια κατσαρόλα. Τα σκεπάζετε με νερό. Τα βάζετε να κοχλάσουν και αφού χαμηλώνετε τη φωτιά τα σιγοβράζετε για 1 ώρα, μέχρι να μαλακώσουν.

Τα στραγγίζετε, κρατάτε το ζουμί τους και μερικά ολόκληρα ρεβίθια για το γαρνίρισμα.

Βάζετε τα υπόλοιπα ρεβίθια μέσα στο μπλέντερ και χτυπάτε με το ζωμό λεμονιού, το σκόρδο, το ταχίνι, το κύμινο και αλατοπίπερο. Προσθέτετε ζουμί από αυτό που κρατήσατε, για να γίνει ένας πηχτός πουρές.

Αδειάζετε το μείγμα σ' ένα μπωλ και φτιάχνετε ένα λακκάκι στη μέση. Ρίχνετε το ελαιόλαδο και προσθέτετε τα ρεβίθια που κρατήσατε.

Γαρνίρετε με πάπρικα. Σερβίρετε με πίτα.

ΣΑΝΤΟΥΙΤΣΑΚΙΑ ΜΕ ΝΕΦΡΑ ΠΡΟΒΑΤΟΥ

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κιλό νεφρά προβάτου
- 1 κ.γ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 3 κ.σ. βούτυρο
- 1 κ.σ. Worcestershire σως
- 2 κ.σ. αλεύρι
- αλάτι και μαύρο πιπέρι
- τριμμένο ψωμί
- αλμύρο τυρί τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε το νεφρό στη μέση και αφερείτε το δέρμα και τα νεύρα και ψιλοκόβετε το. Λιώνετε το βούτυρο σ' ένα τηγάνι προσθέτετε το μαϊντανό και το κρεμμύδι. Αφήνετε τα για λίγα λεπτά και μετά προσθέτετε τη σως Worcestershire. Προσθέτετε το αλεύρι ανακατεύοντας και αφήνεται για 2 λεπτά ακόμα. Τέλος προσθέτετε τα νεφρά, το αλάτι και το πιπέρι.

Αλείψετε με βούτυρο τέσσερις φέτες του τοστ, βάζετε πάνω από το βούτυρο μια στρώση απ' το μείγμα με τα νεφρά. Τέλος ανακατεύετε το τριμμένο ψωμί με λίγο τριμμένο τυρί και με αυτό κόβετε μια τελευταία παχιά στρώση.

ΣΗΕΙΚ ΙΛ ΜΙΗΣΗΕΕ (ΨΗΤΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΕ ΣΩΣ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ)

ΥΛΙΚΑ:

- 1,5 κιλό μελιτζάνες
- ½ κούπα κουκουνάρια (κατ' επιλογή)
- 1 κύβος βούτυρο
- 1 κιλό σως γιαουρτιού με μέντα

Για τη γέμιση

- 1 κιλό αρνίσιο κιμά
- 1 κούπα ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 500 γρ.μανιτάρια σε φέτες
- 3 κ.σ. βούτυρο
- ½ κούπα κουκουνάρια
- κανέλλα, αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τσιγαρίζετε τα κρεμμύδια με τον κιμά, στο βούτυρο. Προσθέτετε και τα κουκουνάρια. Βγάλτε το μείγμα απ' τη φωτιά και προσθέτετε τα μανιτάρια, το αλάτι, το πιπέρι και την κανέλλα. Η γέμιση είναι έτοιμη.

Προετοιμασία για μελιτζάνες:

Ξεφλουδίζετε τις μελιτζάνες και τις κόβετε σε φέτες. Τις αλατίζετε καλά τις δύο μεριές και τις βάζετε σε χαρτί κουζίνας να απορροφήσει την υγρασία. Με ένα πινελάκι αλείφετε και τις δύο μεριές με το λιωμένο βούτυρο και τις σωτάρετε μέχρι να ροδίσουν. Έπειτα απλώνετε μια στρώση μελιτζάνες σ' ένα ταψί βουτυρομένο. Από πάνω απλώνετε μια στρώση απ' τη γέμιση

και συνεχίζετε έτσι μέχρι να τελειώσουν τα υλικά,
φροντίζοντας η τελευταία στρώση να είναι μελιτζάνες.
Ζεσταίνετε τη σως μέντας σε χαμηλή φωτιά μέχρι να πάρει
βράση. Περιχύνετε τη σως στο ταψί και ψήνετε στους 200° για
20 λεπτά.

Αν θέλετε, σωτάρετε κουκουνάκια σε λίγο βούτυρο και τα
βάζετε πάνω στις μελιτζάνες πριν τις σερβίρετε.

ΠΑΤΑΤΟΠΙΤΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό πατάτες
- ½ κιλό αρνί ή βοδινό σε κομμάτια
- 1 κ.γ. βούτυρο
- ½ κιλό ζύμη
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- χυμό τριών λεμονιών
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τρίβετε τις πατάτες και τις καλύπτετε με κρύο νερό, προσθέτοντας 1 κ.γ. αλάτι. Πιέζετε τις πατάτες με τα χέρια καλά, για να στραγγίξουν καλά.

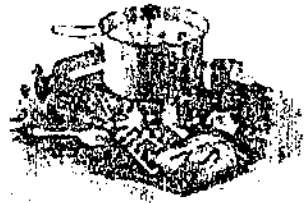
Ανοίγετε τη ζύμη και τη κόβετε σε στρογγύλα κομμάτια.

Ανακατεύετε τα υπόλοιπα συστατικά με την πατάτα.

Βάζετε μια μεγάλη κουταλιά απ' το μείγμα σε κάθε πιτάκι και το κλείνετε.

Βάζετε τα πιτάκια σε βουτυρομένο ταψί και τα ψήνετε στους 200° μέχρι να γίνουν και απ' τις δύο μεριές.

Σ Ο Υ Π Ε Σ



ΣΟΥΠΑ ΚΙΣΗΙΚ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 κούπα kishik
- 3 κούπες νερό
- ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σωτάρετε το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο. Προσθέτετε το kishik στην κατσαρόλα και σιγοβράζετε για 1'. Προσθέτετε το νερό και ανακατεύετε τη σούπα μέχρι να γίνει πηχτή.



Η σούπα αυτή έχει ως κύριο συστατικό το kishik, το οποίο αποτελείται από γιαούρτι, αλεσμένο σιτάρι και μπαχαρικά. Αφού στεγνώση το μείγμα, αλέθετε και κοσκινίζεται ώστε να πάρει τη μορφή λεπτής σκόνης. Πωλείτε σε καταστήματα με είδη τροφίμων της Μέσης Ανατολής.

ΡΙΣΙΤΑ (ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΦΑΚΕΣ ΚΑΙ ΣΠΑΝΑΚΙ)

ΥΔΙΚΑ:

- 1 κούπα φακές
- 1 κούπα χυλοπίτες
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 κούπες σπανάκι ψιλοκομμένο
- ¼ κούπας ελαιόλαδο
- αλάτι και πιπέρι
- 4 κούπες νερό
- χυμός 1 λεμονιού (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζετε πλένετε και βράζετε τις φακές για 15 λεπτά. Σωτάρετε το κρεμμύδι στο λάδι και το προσθέτετε τις φακές μαζί με το σπανάκι, το αλάτι, το πιπέρι και τις χυλοπίτες. Βράζετε για άλλα 15'. Προσθέτετε και άλλο νερό αν χρειαστεί και σερβίρετε. Προσθέτοντας, εάν θέλετε, το χυμό λεμονιού.

ΣΗΟΥΡΑΔΑ ΙΛ ΗΟΜΟΣ (ΡΕΒΙΘΙΑ ΣΟΥΡΑ)

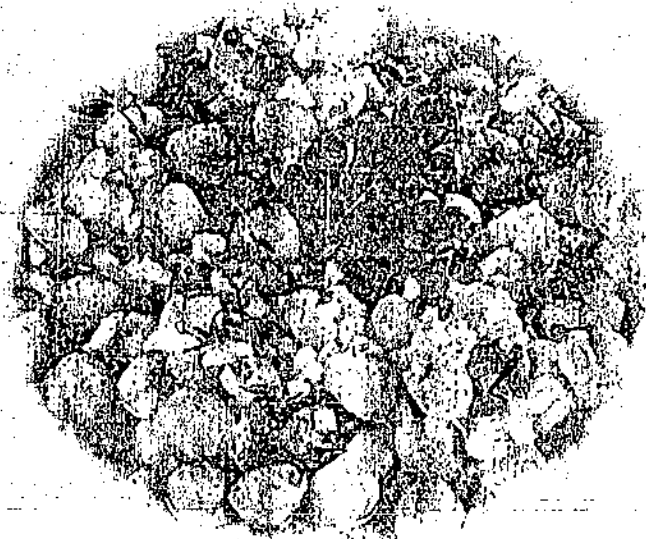
ΥΛΙΚΑ:

- 500 γρ. ρεβίθια
- ½ κ.γ. αλάτι
- ½ κούπα λάδι
- 2 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- αλάτι και μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε απ' το βράδυ τα ρεβίθια να μουλιάσουν, σε χλιαρό νερό με τη ½ κ.γ. αλάτι.

Ξεπλύνετε τα ρεβίθια και τα τρίβετε με τα δάχτυλα για να βγούν οι φλούδες. Πλένετε ξανά και τα βάζουν να σιγοβράσουν. Προσθετετε το ελαιόλαδο, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το αλάτι και το πιπέρι και αφήνετε τα μέχρι να γίνουν, περίπου 30 λεπτά.



ΚΡΕΜΑ ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑΣ (ΣΗΟΥΡΑΒΑ ΙΛ
ΒΑΝΛΑΦΟΟΡΑ)

ΥΛΙΚΑ:

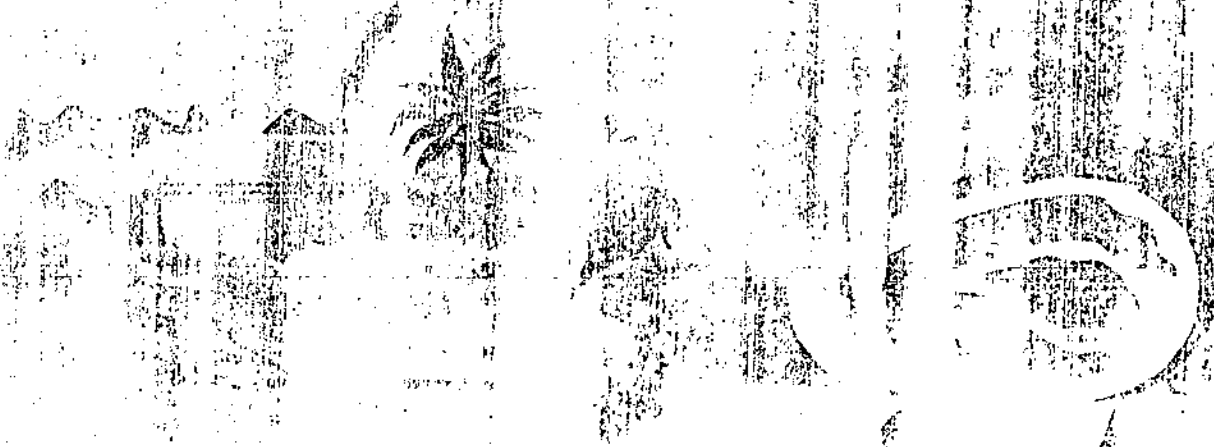
- 2 ½ κούπες ντομάτα κονσέρβα
- 1 κ.σ. λυωμένο κρεμμύδι
- ¼ κ.γ. σπόρους σέλερι
- ½ κ.γ. ζάχαρη
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 ολόκληρο γαρύφαλλο
- 1 πρέζα σόδα φαγητού
- 2 κ.σ. βούτυρο
- 3 κ.σ. αλεύρι
- 2 κ.γ. αλάτι
- 1 πρέζα μαύρο πιπέρι
- 2 κούπες γάλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Μαγειρεύετε τις ντομάτες, το κρεμμύδι, το σέλερι, το ½ κ.γ. αλάτι, τη ζάχαρη, τη δάφνη και το γαρύφαλλο για 5 λεπτά. Προσθέτετε τη σόδα.

Λιώνετε το βούτυρο σ' ένα διπλό βραστήρα. Προσθέτετε το αλεύρι, το 1½ κ.γ. αλάτι και πιπέρι. Προσθέτετε το γάλα και ανακατεύετε μέχρι να γίνει παχύ. Προσθέτετε το μείγμα ντομάτας σιγά-σιγά ανακατεύοντας διαρκώς. Ζεσταίνετε για 1 λεπτό ανακατεύοντας. Σερβίρετε.

ΚΡΕΑΣ



ΠΑΠΑΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΡΑΣΙΟΥ (ΒΥΤ ΜΑ'Λ ΜΑΡΟΝ)

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό πάπια
- 2 κ.σ. βούτυρο
- 1 κρεμμύδι κομμένο
- 1 κούπα κόκκινο κρασί
- 1 κούπα σάλτσα ντομάτα
- 1 κούπα νερό
- 1 κ.γ. κανέλλα
- αλάτι μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλένετε και καθαρίζετε την πάπια. Την κόβετε σε κομμάτια σερβιρίσματος. Λιώνετε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα και σωτάρετε το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτετε, την πάπια και την σωτάρετε απ' όλες τις πλευρές. Προσθέτετε το κρασί και μαγειρεύετε για 20 λεπτά. Προσθέτετε το χυμό ντομάτας διαλυμένο με μία κούπα νερό, την κανέλα, το αλάτι και το πιπέρι. Σκεπάζετε και σιγοβράζετε μέχρι η πάπια να μαγειρευτεί καλά. Η σάλτσα μπορεί να δέσει με λίγο αλεύρι αν επιθυμείτε.

ΑΡΝΙ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ (GHANUM MA' A FOTIR)

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό αρνί κομμένο σε μικρά κομματάκια
- 1 κρεμμύδι λιωμένο
- 2 κ.σ. βούτυρο
- ½ κιλόμανιτάρια κομμένα στη μέση
- ½ κούπα νερό ζεστό
- αλάτι και πιπέρι
- 1 πρέζα δενδρολίβανο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Λιώνετε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα και τσιγαρίζετε το αρνί και το κρεμμύδι. Σωτάρετε ταμανιτάρια στο βούτυρο. Τα προσθέτετε στο αρνί και το κρεμμύδι. Ρίχνετε το ζεστό νερό, σκεπάζετε και σιγοβράζετε για 10-15 λεπτά. Προσθέτετε το αλάτι, το πιπέρι και το δενδρολίβανο. Μαγειρεύετε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 10 λεπτά. Εάν χρειάζεται ρίχνετε κι άλλο νερό μέχρι να πήξει.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΒΟΡΓΥΛ (ΑΛΕΣΜΕΝΟ ΣΙΤΑΡΙ)

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κοτόπουλο σε κομμάτια
- 2 μεγάλα κρεμμύδια, κομμένα κατά μήκος
- 2 κούπες αλεσμένο σιτάρι
- 1 κύβο βούτυρο
- 1 κονσέρβα φασόλια
- ¼ κ.γ. σκόνη κανέλλας
- 6 κούπες νερό
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε το κοτόπουλο να βράσει σε μια μεγάλη κατσαρόλα για ½ ώρα περίπου. Έπειτα προσθέτετε τα κρεμμύδια και ζωμό κρέατος και αφήνετε να βράσει μέχρι να γίνει το κοτόπουλο.

Βγάζετε τα κόκαλα και την πέτσα απ' το κοτόπουλο και τα ξαναβάζετε στην κατσαρόλα. Γσιγαρίζετε το σιτάρι στο βούτυρο και έπειτα τα προσθέτετε στο κρέας. Αφήνετε να βράσει μέχρι να απορροφήσει ο ζωμός (περίπου 20 λεπτά).

ΨΗΤΗ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΦΥΖΙΟΥ

ΥΛΙΚΑ:

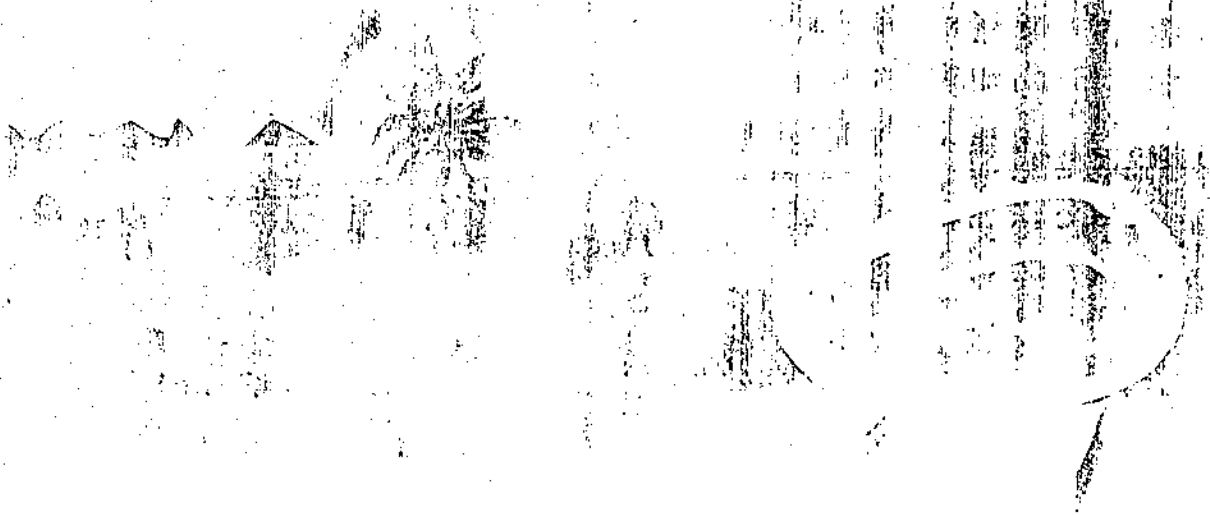
- 1 γαλοπούλα
- ½ κούπα κουκουνάρια
- 2 κ.σ. βούτυρο
- κανέλλα
- 500 γρ. αρνίσιο κιμά
- ½ κ.γ. μείγμα μπαχαρικών
- αλάτι και πιπέρι
- 1 κούπα ρύζι
- 1 σκελίδα σκόρδου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζετε τη γαλοπούλα μέσα και έξω. Βράζετε το ρύζι σε αλατισμένο νερό για 10 λεπτά, στραγγίζετε και ξεπλένετε το με κρύο νερό.

Σωτάρετε το κρέας, προσθέτοντας το ρύζι, το αλάτι και το πιπέρι, το σκόρδο και το μείγμα μπαχαρικών και αφήνετε για 3 λεπτά ανακατεύοντας. Γεμίζετε τη γαλοπούλα με αυτό το μείγμα (φροντίζετε να μην παραγεμισμένο γιατί το ρύζι θα φουσκώσει). Το ράβετε και δένετε τα πόδια μεταξύ τους. Τέλος το βάζετε σ' ένα ταψί με 1 κούπα νερό και το ψήνετε μέχρι να μαλακώσει.

ΨΑΡΙΑ



ΚΕΜΠΙΑΜΠ ΨΑΡΙΟΥ (SAMBAK MESHWI)

ΥΛΙΚΑ:

- 500 γρ. μπακαλιάρος κομμένος σε κύβους 5 εκατοστών
- χυμό από 2 λεμόνια
- χυμό από 1 κρεμμύδι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 πρέζα μαύρο πιπέρι
- 1 κ.γ. τριμμένο κύμινο
- 1 κ.γ. αλάτι
- φέτες λεμονιού
- μια χούφτα ξερά φύλλα δάφνης

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλένετε και καθαρίζετε το ψάρι, το κόβουμε σε κύβους 5 εκατοστών και τα αφήνετε στην άκρη.

Προετοιμάζετε τη μαρινάδα κόβοντας το κρεμμύδι ψιλά και πιέζοντας έξω τους χυμούς με τα χέρια. Βάζετε το χυμό κρεμμυδιού σ' ένα μέτριο μπωλ, προσθέτετε το χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο, το κύμινο, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύετε καλά.

Προσθέτετε τους κύβους ψαριού στο μπωλ, ανακατεύετε μετά σκεπάζετε και τα αφήνετε στο ψυγείο για να μαριναριστεί για 1 ώρα.

Τοποθετείτε τους κύβους ψαριού σε ξυλάκια εναλλάσσοντας με φέτες λεμονιού και φύλλα δάφνης. Ρίχνετε πιπέρι. Τα βάζετε σε ζεστό γκριλ ή στα κάρβουνα και

μαγειρεύετε για 5-10 λεπτά γυρνώντας μια φορά ή δύο μέχρι το ψάρι να ροδίσει ελαφρά.

Σερβίρετε αμέσως με ψωμί και σαλάτα.

ΣΑΜΑΚΙΑ ΗΑΡΡΑ (ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ ΨΑΡΙ)

ΥΛΙΚΑ:

- 6 σκελίδες σκόρδου
- 1 ½ κ.γ. αλάτι
- 2 φρέσκες κόκκινες ή πράσινες μακριές πιπεριές, χωρίς τα σπόρια
- 1 μικρό κρεμμύδι, σε κομματάκια
- 1 μεγάλη ώριμη ντομάτα, ξεφλουδισμένη και χωρίς τα σπόρια
- 3 κ.σ. ντοματοπελτέ
- 1 κ.γ. φρέσκο τριμμένο κύμινο
- 1 λαβράκι ή πέρκα (περίπου 3 κιλά) καθαρισμένα από λέπια και έντερα
- ½ κούπα παρθένο ελαιόλαδο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ¼ κούπας ψιλοκομμένα φύλλα κόλιαντρου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σ' ένα γουδί, χτυπάτε το σκόρδο και το αλάτι μαζί, μέχρι να λιώσουν. Βάζετε στο μπλέντερ τις πιπεριές και το κρεμμύδι και το χτυπάτε. Προσθέτετε την ντομάτα και χτυπάτε μέχρι να λιώσει. Βάζετε το μείγμα σ' ένα μπωλ και ανακατώστε με το σκόρδο και το κύμινο.

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°. Πλένετε το ψάρι και το βάζετε σε απορροφιακό χαρτί για να στεγνώσει. Χαράξετε το ψάρι απ' τις δυο πλευρές, το αλείψετε με λάδι και το βάζετε σ' ένα ταψί. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι και το ντοματοπελτέ. Ψήνετε

για μια ώρα περίπου, μέχρι το ταψί να ανοίγει στη μέση εύκολα όταν το τρυπήσετε μ' ένα πιρούνι. Μόλις γίνει, πασπαλίζετε με κόλιαντρο και σερβίρετε.

Μπορείτε να ψήσετε το ψάρι στο γκριλ ή στα κάρβουνα.

ΤΑΦΙΔΕΣ ΑΒΥ ΘΗΑΒΙΣ (ΜΥΡΑΒΥΑΝ)

ΤΗΤΑΝΗΤΕΣ ΤΑΦΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 500 γρ. γαρίδες ή καραβίδες
- αλάτι
- ½ κούπα αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 κ.σ. βούτυρο ή μαργαρίνη
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. κόλιαντρο, ψιλοκομμένο
- 3 κ.σ. γλυκολέμονο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλένετε τις γαρίδες, αφαιρείτε το έντερο και το κέλυφος, αλλά αφήνετε την ουρά. Τις πασπαλίζετε με αλάτι και τις βουτάτε στο αλεύρι. Ζεσταίνετε το βούτυρο ή τη μαργαρίνη μαζί με το λάδι σ' ένα μεγάλο τηγάνι. Τσιγαρίζετε το σκόρδο και το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτετε τις γαρίδες ή τις καραβίδες και το ψιλοκομμένο κόλιαντρο. Τις τηγανίζετε μέχρι να ροδίσουν, 7 λεπτά περίπου. Τις βάζετε σε μια πιατέλα, ρίξτε το γλυκολέμονο και γαρνίρετε με φύλλα κόλιαντρου.

ΣΑΛΑΤΕΣ



ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΦΕΤΕΣ ΑΓΓΟΥΡΙΟΥ (ΣΑΛΑΤΑ ΚΗΜΑΡ)

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κ.σ. φύλλα μαϊντανού ψιλοκομμένα(χωρίς τα κοτσάνια)
- ½ αγγούρι, κομμένο σε λεπτές φέτες και στη μέση
- 3 κ.σ. φρέσκια μέντα, ψιλοκομμένη
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ξύδι
- 1 κ.σ. μαύρη ζάχαρη
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1 πρέζα μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σ' ένα μέτριο μπωλ, προσθέτετε το αλάτι στις φέτες αγγουριού, τα ανακατεύετε καλά και τα βάζετε στην άκρη.

Για να κάνετε τη σάλτσα, βάζετε σ' ένα μεγάλο μπωλ το κομμένο μαϊντανό, το ελαιόλαδο, το ξύδι, τη ζάχαρη και μέντα και ανακατεύετε καλά.

Βάζετε τις φέτες αγγουριού σε απορροφητικό χαρτί, για να τραβήξει το περιττό νερό. Τις βάζετε στην άκρη για λίγα λεπτά.

Προσθέτετε το αγγούρι στη σάλτσα και ανακατώνετε καλά. Το βάζετε στο ψυγείο για 1 ώρα. Σερβίρετε κρύα.

ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κιλό πατάτες, βρασμένες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κύβους
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- χυμό από 1 λεμόνι
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ¼ μαύρο πιπέρι
- 1 κ.σ. ξηρή μέντα
- 1 κ.σ. μαϊντανός, κομμένος
- 8 μαύρες ελιές, πλυμένες και στραγγισμένες
- 2 ντομάτες, κομμένες σε κομμάτια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύοντας τις ζεστές πατάτες με το ελαιόλαδο.

Προσθέτετε το χυμό λεμονιού, το κομμένο κρεμμύδι, το πιπέρι και τη μέντα. Όταν κρυώσει το μείγμα, γαρνίρετε με το μαϊντανό, τις ελιές και τις ντομάτες.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ (ΣΑΛΑΤΑ
ΤΛΜΑΤΙΜ ΒΙ ΖΑΙΤΥΝ)

ΥΛΙΚΑ:

- 2 ντομάτες, χωρίς σπόρους και κομμένες σε λωρίδες
- 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 140 γρ. μαύρες ελιές, χωρίς κουκούτσια
- 3 φύλλα μαϊντανού, ψιλοκομμένα
- χυμό ενός λεμονιού
- 1 κ.γ. τριμμένο κύμινο
- ½ κ.γ. κύπειρο
- 1 πρέζα μαύρο πιπέρι
- ½ κ.γ. αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ετοιμάζετε τη σάλτσα, ανακατεύοντας το χυμό λεμονιού, το τριμμένο κύμινο, το τριμμένο κύπειρο, αλάτι και πιπέρι σ' ένα μέτριο μπωλ. Για αφήνετε στην άκρη.

Κόβετε τις ντομάτες στη μέση, βγάζετε τους σπόρους και τις κόβετε σε λωρίδες.

Βάζετε τις κομμένες ντομάτες σ' ένα μέτριο μπωλ και προσθέτετε το κομμένο κρεμμύδι, το κομμένο μαϊντανό και τις ελιές.

Ρίχνετε τη σάλτσα στη σαλάτα, ανακατεύετε καλά και τη μεταφέρετε στα πιάτα σερβιρίσματος.

ΤΑΒΒΟΥΛΙ

ΥΛΙΚΑ:

- κούπα μπλουγούρι
- 3-4 ντομάτες κομμένες
- 1 αγγούρι κομμένο
- 3-5 κρεμμυδάκια κομμένα
- ½ κούπα φρέσκο μαϊντανό
- 3 κ.σ. φρέσκα μέντα
- 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο
- χυμό ενός λεμονιού
- αλάτι και πιπέρι

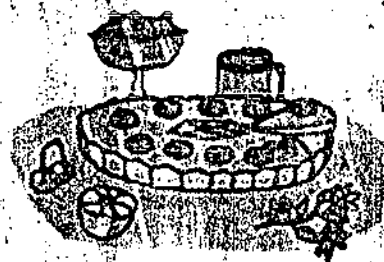
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλένετε και στραγγίζετε το μπλουγούρι δυο φορές.

Τρίβετε το μπλουγούρι με τα χέρια. Προσθέτετε τα κομμένα λαχανικά, τη φρέσκια μέντα και το μαϊντανό.

Ανακατεύετε το λάδι και τα μπαχαρικά. Τα βάζετε στο ψυγείο για 1 ώρα ή περισσότερο. Δοκιμάζετε πριν το σερβίρισμα για να βάζετε αλάτι και πιπέρι αν χρειάζεται.

ΕΠΙΔΟΡΤΙΑ



ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ (ΛΗΤΑΥΕΦ)

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κούπες αλεύρι
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 πρέζα σόδα
- κρύο γάλα
- 1 ½ κούπα βούτυρο
- 3 κ.γ. γεμάτες μπαίκιν πάουντερ
- τυρί ρικότα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κοσκινίζετε όλα τα υλικά εκτός απ' το βούτυρο και τη σόδα, τα ανακατεύετε με το κρύο γάλα ώστε το μείγμα να γίνει παχύρευστο. Ρίχνετε και τη σόδα και ανακατεύετε.

Βουτυρώνετε ένα ταψάκι, φτιάχνετε 3 τηγανίτες κάθε φορά με διάμετρο όχι μεγαλύτερη από 10 εκ. Τα ψήνετε μόνο από τη μία πλευρά και έπειτα τις βάζετε πάνω σε μια υγρή πετσέτα για να μην στεγνώσουν. Βάζετε 1 κ.σ. απ' το τυρί στην πλευρά που δεν έχετε ψήσει, διπλώνετε και πιέζετε τις άκρες καλά για να μην ανοίξουν στο τηγάνισμα. Τις βάζετε στο ψυγείο μέχρι να τις τηγανίσετε.

Τηγανίζετε σε ζεστό βούτυρο και απ' τις δύο πλευρές. Περιχύνετε σιρόπι και σερβίρετε ζεστές.

Σιρόπι:

Υλικά

- 1 κούπα ζάχαρη
- ½ κ.γ. μαζαχαρ (ροδόνερο)
- 2 κούπες νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζετε το νερό και τη ζάχαρη, μέχρι να πήξει το μείγμα.

Αφαιρείτε το απ' το μάτι και προσθέτετε το μαζαχαρ.

ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ ΚΕΙΚ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κούπα μαύρη ζάχαρη
- ½ κ.γ. αλάτι
- 1/3 κούπα μαργαρίνη
- 1 κ.γ. σόδα
- ½ κ.γ. μοσχοκάρυδο
- 1 κούπα νερό
- 1 κούπα σταφίδες
- 2 ¼ κούπα αλεύρι για γλυκά, κοσκινισμένο
- 1 ¼ κ.γ. baking powder

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε τη ζάχαρη, το νερό τη, μαργαρίνη, τις σταφίδες, τα μπαχαρικά και το αλάτι σε μια μέτρια κατσαρόλα.

Μόλις πάρει βράση, χαμηλώνετε τη θερμοκρασία και αφήνετε για 3 λεπτά ακόμα ανακατεύοντας. Το βάζετε απ' τη φωτιά και το αφήνετε να κρυώσει. Ανακατεύετε το αλεύρι με τη σόδα και το baking powder και το προσθέτετε στο μείγμα ανακατεύοντας. Βουτυρώνετε ένα ταψάκι διαστάσεων 8Χ4Χ3 και ρίχνετε μέσα το μείγμα. Το ψήνετε στους 180° για μια ώρα περίπου.

ΚΡΕΜΑ ΚΑΡΑΜΕΛΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 4 αυγά
- 1 κούπα νερό
- 2 κ.γ. βανίλια
- ¾ κούπας ζάχαρη
- 1 κονσέρβα γάλα ζαχαρούχο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°.

Βάζετε τη ζάχαρη σε μια κατσαρόλα και ανακατεύετε με μια ξύλινη κουτάλα μέχρι να λιώσει και να πάρει ένα χρυσό χρώμα. Τη βάζετε σε μια φόρμα και αλείφετε με την ξύλινη κουτάλα τις πλευρές της. Αφήνετε να κρυώσει όσο θα φτιάχνετε την κρέμα.

Χτυπάτε στο μίξερ τα αυγά, το γάλα, το νερό και τη βανίλια. Χύνετε το μείγμα στη φόρμα με τη ζάχαρη και βάζετε τη φόρμα σ' ένα ταψί με 2εκ. νερό. Ψήνετε για 60 λεπτά περίπου. Η κρέμα θα είναι έτοιμη όταν βάλετε ένα μαχαίρι στο κέντρο και όταν το βγάλετε είναι καθαρό. Αφήστε να κρυώσει.

Βάζετε ένα μαχαίρι στα πλάγια τις φόρμας για να ξεκολλήσει η κρέμα απ' το σκεύος και αναποδογυρίζετε πάνω σε ένα δίσκο.

ΑΜΥΓΔΑΛΩΤΑ (ΜΑΚΑΡΟΟΥ FINGERS)

ΥΛΙΚΑ:

- 4 ½ κούπες αλεύρι
- 2 κ.γ. τριμμένο γλυκάνισο
- 4 κούπες νερό
- 1/3 κούπας ζάχαρη
- 2 ½ κ.γ. baking powder
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1 κούπα φυτικό λάδι

Γέμιση

- 2 κούπες ψιλοκομμένα καρύδια
- 2-3 κ.σ. ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

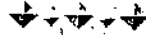
Ανακατεύετε τα υλικά της γέμισης.

Κοσκινίζετε το αλεύρι, τη ζάχαρη, το γλυκάνισο, το αλάτι και το baking powder. Τα βάζετε σ' ένα μπωλ, προσθέτετε το λάδι και ανακατεύετε καλά. Το πλάθετε με τα χέρια μέχρι να σκληρίνει. Προσθέτετε νερό και ανακατεύετε καλά. Κόβετε μικρά κομματάκια απ' τη ζύμη και ανακατεύετε. Γεμίζετε με 12 κ.γ. καρύδια το καθένα και τα τυλίγετε ώστε να γίνουν μικρά ρολά. Τα ψήνετε πάνω σε λαδόκολλα στους 200° για 20 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν. Μόλις γίνουν, τα βουτυρώνετε σε σιρόπι.

Σιρόπι:

Βράζετε 1 ½ κούπα νερό και 2 κούπες ζάχαρη για 20 λεπτά σε χαμηλή θερμοκρασία. Προσθέτετε 1 κ.γ. χυμό λεμονιού λίγο πριν το σβήσετε.

ΜΕΝΟΥ



ΒΕΥΜΑ

ΟΡΕΚΤΙΚΟ: HUMMUS
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΡΥΖΙΟΥ
ΣΑΛΑΤΑ: ΤΑΒΒΟΥΛΙ
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ: ΑΜΥΓΔΑΛΩΤΑ

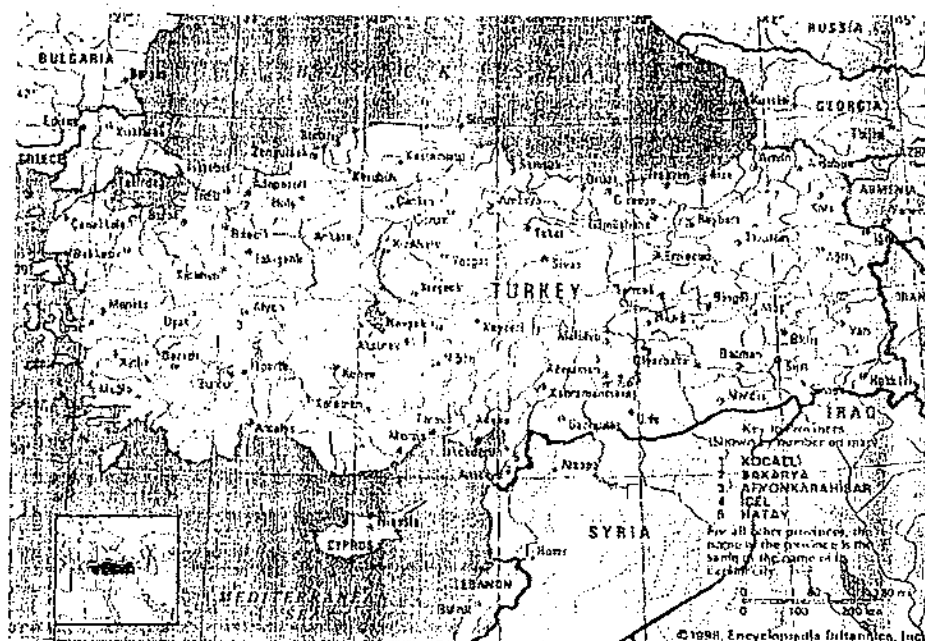


ΔΕΙΠΝΟ

ΣΟΥΠΑ: ΚΡΕΜΑ ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑΣ
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΓΑΡΙΔΕΣ
ΣΑΛΑΤΑ: ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΚΑΙ ΒΛΙΕΣ
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ: ΚΡΕΜΑ ΚΑΡΑΜΕΛΕ



ΤΟΥΡΚΙΑ



Η Τουρκία βρίσκεται στο ανατολικό τμήμα της μεσογείου. Πρωτεύουσα της είναι η Άγκυρα. Ο πληθυσμός της ανέρχεται σε 62.600.000 κατοίκους. Η επίσημη γλώσσα της είναι τα Τουρκικά. Το θρήσκευμα της Τουρκίας είναι Μουσουλμανικός. Το κλίμα της είναι Μεσογειακό, στα παράλια ήπια ενώ στην εσωτερική Ανατολία χαρακτηρίζεται από καυτά καλοκαίρια και κρύους χειμώνες.

ΤΟΥΡΚΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Οι γεύσεις της Τουρκίας έχουν επηρεαστεί από αρκετούς λαούς και πολιτισμούς. Μερικές από τις συνταγές εδώ και εκατοντάδες χρόνια αν κι έχουν παραλλαχθεί από το χρόνο και τις διαφορετικές μεθόδους μαγειρέματος.

Το τουρκικό φαγητό είναι πικάντικο και αποτελείται από πολύπλοκες γεύσεις. Οι Τούρκοι είναι συνηθισμένοι να τρώνε καλά.

Στα βόρεια καλλιεργείται τσάι και στα νότια πεπόνια. Στα παράλια αλιεύονται πολλά ψάρια και θαλασσινά.

Χρησιμοποιείται πολύ το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα μπαχαρικά και τα φρέσκα και ξηρά βότανα.

Το ελαιόλαδο είναι το κυριότερο συστατικό και τα λαχανικά που μαγειρεύονται σ' αυτό είναι ιδιαίτερα δημοφιλή.

Το αρνί και το κοτόπουλο είναι τα βασικά κρέατα. Το χοιρινό δεν υπάρχει γιατί απαγορεύεται από τον Ισλαμισμό.

Η μελιτζάνα είναι ονομαστή, τα ροδάκινα, τα σύκα, τα κυδώνια, οι ελιές, τα βερίκοκα και όλοι οι τύποι καρπών. Η Τουρκία εξάγει τα περισσότερα φουντούκια της Ευρώπης.

Η λέξη γιαούρτι είναι τούρκικη και υπάρχουν πολλές συνταγές με βάση αυτό.

Στο μεσημεριανό υπάρχει συχνά ρύζι και πιλάφι. Το μεσημεριανό και το βραδινό μπορεί να αρχίσουν με σούπα, η οποία είναι τόσο δημοφιλής που υπάρχουν πολλά ειδικά μαγαζιά με σούπα που λέγονται (orbau).

Στα καλοκαιρινά φαγητά χρησιμοποιούνται φρέσκα λαχανικά είναι πιο ελαφριά και σερβίρονται σε θερμοκρασία δωματίου, τα χειμερινά πιάτα σερβίρονται ζεστά και συνήθως με ρίζες λαχανικών, βραστά φασόλια και κρέας.

Στο παρελθόν χρησιμοποιούσαν το ψωμί αντί για πιρουνία για να τρώνε τα φαγητά που σερβίρονται στο πάτωμα, μέσα σ' ένα μεγάλο δίσκο απ' όπου έτρωγαν όλοι. Το ψωμί αποτελεί σημαντικό μέρος των γευμάτων, ο μπακλαβάς είναι το γλυκό που σερβίρεται σε ξεχωριστές περιστάσεις και το λουκούμι με φουντούκια ή φιστίκια, κομμένο σε κύβους και περασμένο σε ζάχαρη. Είναι ιδιαίτερα αγαπητό.

Άλλο ένα αγαπημένο επιδόρπιο είναι τα βερίκοκα με κρέμα. Τέλος, συνηθισμένο φαινόμενο είναι στις αγορές είναι να δοκιμάζεις πριν αγοράσεις.

ОРЕКТИКА



ΠΙΛΛΦΙ ΜΕ ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙ ΚΑΙ ΣΤΑΦΙΔΕΣ (ΒΕΥΛΑΖ PILAV)

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κούπες (450 γρ.) άσπρο μακρύκοκκο ρύζι, κατά προτίμηση μπασμάτι
- 2 κ.γ. αλάτι
- 4 κούπες (1 λίτρο) βραστό νερό
- ¼ της κούπας βούτυρο
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 3 κ.σ. κουκουνάρι
- ½ κουταλάκι τριμμένη κανέλα ή μείγμα από κανέλα, γαρύφαλλο και μοσχοκάρυδο
- 3 κούπες (750 γρ.) ζωμό κοτόπουλου ή ίσα μέρη ζωμό κοτόπουλου και νερό
- ¼ της κούπας (50 γρ.) σταφίδες
- 3 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό ή άνηθο
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε μπολ αναμειγνύεται το ρύζι μαζί με 2 κουταλάκια αλάτι. Προσθέτετε το βραστό νερό και ανακατεύετε καλά.

Αφήνεται το ρύζι μέχρι να κρυσώσει το νερό.

Στραγγίζετε το ρύζι και το ξεπλένεται καλά κάτω από το κρύο τρεχούμενο νερό. Το στραγγίζεται πάλι και το αφήνεται στην άκρη.

Σε τηγάνι, σε μέτρια φωτιά, λιώνεται το βούτυρο.

Προσθέτετε το κρεμμύδι και το κουκουνάρι και σοτάρατε μέχρι να πάρουν χρώμα, περίπου 8 λεπτά. Προσθέτετε το ρύζι και ψήνετε ανάκατευοντάς μέχρι να γίνει αδιαφανές, περίπου 5 λεπτά. Προσθέτετε τη κανέλα, ή το μείγμα από κανέλα, γαρύφαλλο και μοσχοκάρυδο, το ζωμό σκέτο ή το ζωμό και το νερό, τις σταφίδες. Σκεπάζετε το τηγάνι και μαγειρεύετε σε μέτρια προς σιγανή φωτιά μέχρι να απορροφηθεί το υγρό, περίπου 15 λεπτά.

Ξεσκεπάζεται το τηγάνι, το σκεπάζετε με πετσέτα κουζίνας και ξαναβάζετε το καλάκι. Μαγειρεύετε σε σιγανή φωτιά για 10 λεπτά ακόμη. Κλείνετε τη φωτιά και αφήνετε το πιάφι να μείνει για 15 λεπτά.

Γαρνίρεται με μαϊντανό ή τον άνηθο και το σερβίρετε.

ΣΟΥΛΙΑΤΑΝ ΠΙΛΛΦ

ΥΛΙΚΑ:

- ¼ κούπας βούτυρο
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 ½ κούπα ρύζι καστανό (με τη φλούδα του)
- 2 ½ κούπες ζωμός λαχανικών
- 1/3 κούπας ξανθιά σταφίδα
- 1/3 κούπας κορινθιακή σταφίδα
- ½ κ.γ. κύμινο σε σκόνη
- ½ κούπα ψιλοκομμένα φιστίκια
- ½ κούπα ψιλοκομμένα καρύδια
- ελάχιστη σκόνη κρόκου (σαφρόν)
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Λιώνετε το βούτυρο σε μία μεγάλη κατσαρόλα.
Προσθέτετε το ρύζι, το κύμινο, τη σκόνη κροκού και ανακατεύεται για λίγα λεπτά.

Προσθέτετε τα υπόλοιπα υλικά, σκεπάζετε την κατσαρόλα και μαγειρεύετε για 40'-45'.

Σερβίρετε όσο είναι ζεστό.

ΜΠΟΥΡΕΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κιλό πατάτες
- 2 κ.σ. γάλα
- 1/3 κούπας βούτυρο
- 1 αυγό
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο δυόσμο
- 2 φύλλα κρούστας
- ¼ κούπας λιωμένο βούτυρο (για τα φύλλα)
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζετε τις πατάτες και τις κόβετε στα τέσσερα. Τις βράζετε μέχρι να μαλακώσουν. Τις στραγγίζετε καλά, τις βάζετε σ' ένα μπολ και προσθέτετε το γάλα, το βούτυρο, το αυγό, το μαϊντανό και το δυόσμο. Ανακατεύετε καλά, λιώνοντας τις πατάτες σε πουρέ. Προσθέτετε το αλάτι και το πιπέρι.

Κόβετε κάθε φύλλο στα τέσσερα και τα αλείφετε με το λιωμένο βούτυρο. Τοποθετείτε πάνω σε κάθε κομμάτι φύλλου λίγο από τον πουρέ. Διπλώνετε τα φύλλα με τον πουρέ, σχηματίζοντας μικρά ρολά και τα αλείφετε με βούτυρο.

Τα τοποθετείτε σε βουτυρωμένο ταψί και τα βάζετε σε ζεστό φούρνο στους 190 °C για 25'.

ΙΜΑΜ ΜΠΑΪΛΑΝΤΙ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 μεγάλες μελιτζάνες
- κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι κομμένο σε φέτες
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένο
- 1 πράσινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- 4 ντομάτες αποφλοιωμένες και ψιλοκομμένες
- 1 κλωνάρι σέλινο ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. τοματοπολτό
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 300 γρ. ζωμό κοτόπουλου
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- για το σερβίρισμα ελαιόλαδο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε τις άκρες από τις μελιτζάνες, τις κόβετε στη μέση κατά μήκος. Βγάζετε την ψίχα και τη φυλάσσετε.

Αλατίζετε μέσα κι έξω και τις αφήνετε 30 λεπτά, τις στραγγίζετε και τις σκουπίζετε.

Ζεσταίνετε το λάδι μέσα σε μία κατσαρόλα και σοτάρτε το κρεμμύδι και το σκόρδο.

Κόβετε την ψίχα από τις μελιτζάνες σε μικρούς κύβους και τις προσθέτετε στο κρεμμύδι με την πιπεριά, τις ντομάτες και το σέλινο. Συνεχίζετε το σοτάρισμα άλλα 5 λεπτά.

Βάζετε στην κατσαρόλα τον τοματοπολτό, το ζωμό του κοτόπουλου, το μαϊντανό και το αλατοπίπερο. Τα αφήνετε μέχρι

να κοχλάσουν και στη συνέχεια τα σιγοβράζετε για 15 λεπτά ή μέχρι να τραβήξουν κάπως τα ζουμιά.

Τοποθετείτε τις μελιτζάνες δίπλα δίπλα σε μια πυρίμαχη πιατέλα. Βάζετε τη γέμιση στις μελιτζάνες και προσθέτετε 150 γρ. νερό ανάμεσά τους.

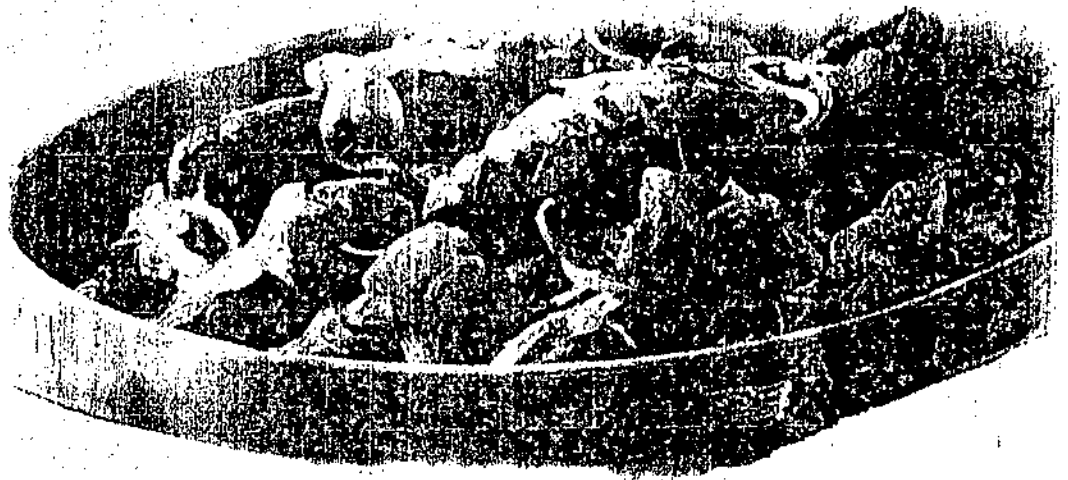
Σκεπάζετε την πιατέλα με αλουμινόχαρτο και ψήστε σε φούρνο που έχετε προθερμάνει στους 200° Κελσίου.

Τις αφήνετε να κρυώσουν και τις σερβίρετε κρύες περιχύνοντας τις με λίγο ελαιόλαδο.



Η ονομασία αυτού του πασίγνωστου φαγητού σημαίνει «Ο Ιμάμης λιποθύμησε»

Αν είναι δυνατόν, μαγειρέψτε το ιμάμ 24-48 ώρες προτού το σερβίρετε, για να αποδειχτούν οι γεύσεις όλων των υλικών.



Σ Ο Υ Π Ε Σ



ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΦΑΚΗ ΚΑΙ ΦΥΖΙ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κούπα κόκκινη φακή
- 2 μετρίου μεγέθους κρεμμύδια
- 1 μετρίου μεγέθους πατάτα
- 2 κ.σ. ρύζι
- 1 λίτρο ζωμός κρέατος ή νερό
- 2 κ.σ. βούτυρο
- άλατι
- πάπρικα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

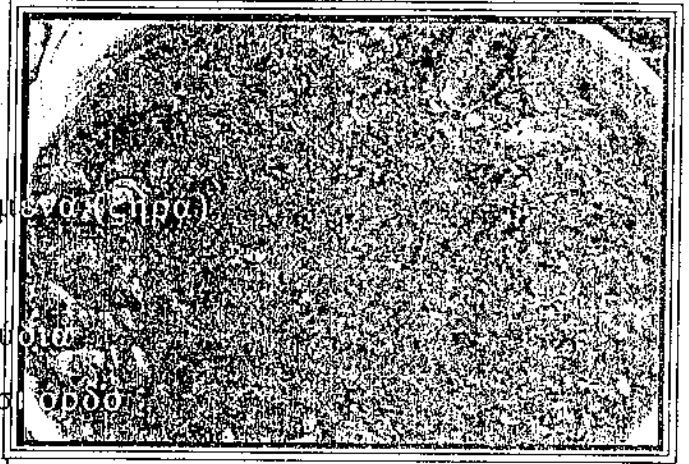
Πλένετε τις φακές και το ρύζι. Προσθέτετε τα κρεμμύδια και τις πατάτες ξεφλουδισμένα και κομμένα, κόβετε τις πατάτες σε πολύ μικρούς κύβους, προσθέτετε τον ζωμό. Καλύπτετε και μαγειρεύετε σε χαμηλή φωτιά για 45 λεπτά, τα παίρνάτε από ένα κόσκινο.

Λιώνετε το βούτυρο σε μια άλλη κατσαρόλα. Προσθέτετε την πάπρικα και τα ρίχνετε στη σούπα.

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΙΤΡΙΝΑ ΜΠΙΖΕΛΙΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κούπα μπιζέλια κομμένα σε κύβους
- ¼ κούπας βούτυρο
- 2 ψιλοκομμένα κρεμμύδια
- 3 τριμμένες σκελίδες σκόρδο
- 1 κ.γ. κύμινο σε σκόνη
- 7 ½ κούπες ζωμό σέλιου
- χυμό 1 λεμονιού
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένου μαϊντανό για γαρνίρισμα
- αλάτι, πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε τα μπιζέλια από το βράδυ στο νερό. Την επόμενη μέρα τα σουρώνετε και τα ξεπλένετε με άφθονο νερό. Λιώνετε σε μια κατσαρόλα το βούτυρο και προσθέτετε τα κρεμμύδια, το σκόρδο, τα μπιζέλια και τα μπαχαρικά. Σοτάρετε για λίγα λεπτά.

Προσθέτετε το ζωμό σέλιου και μαγειρεύετε τη σούπα σε χαμηλή φωτιά, με σκεπασμένη την κατσαρόλα, για μια ώρα περίπου, μέχρι να βράσουν τα μπιζέλια.

Αν χρειαστεί προσθέτετε κι άλλο ζωμό ή νερό.

Αφήνετε τη σούπα να κρυώσει και προσθέτετε τον χυμό λεμονιού.

Ξαναζεσταίνετε τη σούπα και την πασπαλίζετε με τον μαϊντανό.

ΣΟΥΠΑ ΤΙΛΟΥΡΤΙΟΥ

ΥΛΙΚΑ:

- 8 κούπες ζωμός κρέατος, κοτόπουλου ή νερό
- 80 γρ. αλεύρι
- 80 γρ. ρύζι
- 3 κούπες γιαούρτι
- 2 κρόκους αυγού
- 3 κ.σ. βούτυρο
- 2 κ.σ. ξηρή μέντα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζετε το ρύζι στον ζωμό κρέατος ή κοτόπουλου, σε χαμηλή φωτιά. Χτυπάτε το γιαούρτι με τους κρόκους αυγών και το αλεύρι.

Ανακατεύετε συχνά, προσθέτουμε αργά 2 κούπες βρασμένου ζωμού, το προσθέτετε στο ζωμό με το ρύζι. Σιγοβράζετε για 10 λεπτά, χτυπάμε το βούτυρο. Προσθέτετε τη ξηρή μέντα. Αφήνετε για χαμηλή φωτιά για 1 λεπτό. Τα χύνετε στη σούπα και σερβίρετε.

ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΜΥΔΙΑ

Αυτή η πηχτή ψαρόσουπα απ' την Τουρκία αρωματίζεται με σάλτσα χαρίσα που απαντάται κυρίως στην κουζίνα της Βόρειας Αφρικής.

6 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό φρέσκα μύδια
- 150 γρ. λευκό κρασί
- 3 ντομάτες
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδου λιωμένες
- 2 μπαστουνάκια σελέρι, λεπτοκομμένα
- 1 μάτσο φρέσκα κρεμμυδάκια, λεπτοκομμένα
- 1 πατάτα, κομμένη σε κύβους
- ½ κ.σ. σάλτσα χαρίσα
- 3 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό
- τριμμένο μαύρο πιπέρι
- γιαούρτι στραγγιστό για το σερβίρισμα
(προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τρίβετε με βούρτσα τα μύδια. Πετάτε όσα είναι χτυπημένα και όσα δεν έκλεισαν, όταν χτυπήσατε με μαχαίρι το όστρακο τους.

Βάζετε το κρασί σε μεγάλη κατσαρόλα να πάρει βράση. Προσθέτετε τα μύδια και τη σκεπάζετε. Τα βράζετε για 5 λεπτά μέχρι να ανοίξουν και πετάξετε όσα παρέμειναν κλειστά. Τα σουρώνετε και τα φυλάσσετε το ζουμί. Κρατάτε μερικά μύδια στο όστρακο για διακόσμηση και βγάζετε από τα υπόλοιπα το φαγητό τους.

Ξεφλούδίζετε τις ντομάτες και τις κόβετε σε κύβους. Ζεσταίνετε το λάδι σε μια κατσαρόλα και σοτάρετε το κρεμμύδι, το σκόρδο, το σέλερι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια για 5 λεπτά.

Προσθέτετε την ψίχα από τα μύδια, το ζουμί, την πατάτα, τη σάλτσα χαρίσα και τις ντομάτες. Μόλις το μείγμα πάρει βράση, χαμηλώνετε τη φωτιά και σκεπάζετε την κατσαρόλα. Σιγοβράζετε για 25 λεπτά ή μέχρι να σπάνε οι πατάτες.

Ρίχνετε το μαϊντανό, το πιπέρι και τα μύδια με το όστρακο και ανακατεύετε. Σερβίρετε η σούπα ζεστή με μία γεμάτη κουταλιά γιαούρτη, αν θέλετε.

ΚΡΕΑΣ



ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΜΕ ΑΡΝΙΣΙΟ ΚΙΜΑ

Ο κιμάς και το τζατζίκι ετοιμάζονται μέχρι και 8 ώρες πριν και διατηρούνται σκεπασμένα στο ψυγείο. Έτσι οι γεύσεις αναπτύσσονται και αναδεικνύονται. Τα σουβλάκια καλό είναι να ψηθούν λίγο πριν τα σερβίρετε.

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό αρνίσιο κιμά (σπάλα)
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 3-4 κλαράκια φρέσκια μέντα
- 3-4 κλαράκια μαϊντανό
- 2 κ.γ. αλεσμένο κύμινο
- αλάτι και πιπέρι
- ελαιόλαδο για άλειμμα

ΓΙΑ ΤΟ ΤΖΑΤΖΙΚΙ:

- 1 μεγάλο αγγούρι
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 500 γρ. γιαούρτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: ΤΖΑΤΖΙΚΙ

Πλένεται το αγγούρι και κόβετε τις άκρες. Το τρίβετε με τη φλούδα σε ένα μπολ. Αλατίζετε και ανακατεύετε καλά.

Στραγγίζετε για 10 λεπτά για να φύγουν τα υγρά.

Καθορίζετε και ψιλοκόβετε το σκόρδο. Βάζετε το γιαούρτι σε ένα μεγάλο, προσθέτετε το αγγούρι, το σκόρδο και το αλάτι. Σκεπάζετε το μπολ και το βάζετε στο ψυγείο.

ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ:

Ψιλοκόβετε το σκόρδο, το μαϊντανό και τη μέντα, αφήνοντας 6 φύλλα μέντας για γαρνίρισμα. Ρίχνετε στον κιμά το κρεμμύδι, το κύμινο, το αλατοπίπερο, το σκόρδο, το μαϊντανό και τη μέντα. Χτυπάτε 1-2 για να ανάκατευτούν καλά.

Ζεσταίνετε το γκρίλ, με τη σχάρα σε απόσταση 5 εκατοστά από τις αντιστάσεις. Με υγρά χέρια πλάθετε το 1/3 του μείγματος σε κύλινδρο διαμέτρου 2,5 εκ. περίπου. Με τον ίδιο τρόπο πλάθετε άλλους 2 κυλίνδρους και κόβετε κάθε κύλινδρο σε 6 ίσα μέρη.

Με πινέλο αλείφετε τη σχάρα και τα καλαμάκια με ελαιόλαδο περνάτε τον κιμά στα καλαμάκια και βάζετε τα καλαμάκια στη σχάρα. Τα αλείφετε με ελαιόλαδο. Ψήνετε 5-7 μέχρι να ροδίσουν και τα γυρνάτε από την άλλη μεριά για τον ίδιο χρόνο.

Σερβίρετε τα σουβλάκια γαρνιρισμένα με τα φύλλα μέντας που κρατήσατε. Διακοσμήστε αν θέλετε με ντομάτες και μαύρες ελιές. Σερβίρετε το τζατζίκι χωριστά.

ΨΗΤΑ ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ

Χωρίς αυτά τα μπιφτέκια δεν εννοείται μενού ταβέρνας στην Τουρκία. Τα μπιφτέκια ψήνονται γρήγορα στα κάρβουνα και μετά τα βάζουν μέσα σε ζεστή πίτα με φέτες ντομάτας, κρεμμύδια αρωματίζονται με σουμαίς, ένα κάπως ξινό, πιπεράτο μπαχαρικό, που χρησιμοποιείται στις κουζίνες της Μέσης Ανατολής.

ΥΛΙΚΑ:

ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

- 4 κούπες (1 κιλό) γιαούρτι ή 2 κούπες (½ κιλό) στραγγιστό
- 3 μεγάλες σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 3 κ.σ. ξίδι από κόκκινο κρασί ή φρέσκο χυμό λεμονιού
- ¼ της κούπας ψιλοκομμένη μέντα
- αλάτι και πιπέρι

ΚΡΕΜΜΥΔΟΣΑΛΑΤΑ:

- ½ κιλό κρεμμύδια
- 1 κ.σ. αλάτι
- ½ κούπα ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1 κ.γ. σουμάκ

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ

- 1 κιλό αρνίσιο ή μοσχαρίσιο κιμά
- 2 κρεμμύδια, τριμμένα (περίπου 1 ½ φλιτζάνι)
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 2 αυγά

- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο θυμάρι
- 1 κουταλάκι πιπέρι
- ½ κουταλάκι αλάτι
- ελαιόλαδο για άλειμμα
- 6 πίτες, ζεστές

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Για να φτιάξετε τη σάλτσα γιαουρτιού, στρώνετε το σουρωτήρι τουλπάνι, το τοποθετείτε πάνω σε μπολ και αδειάζετε το γιαούρτι στο σουρωτήρι. Αφήνετε το μπολ στο ψυγείο για 4 με 6 ώρες, για να στραγγίσει καλά το γιαούρτι. Στο τέλος θα πρέπει να μείνουν 1 ½ με 2 φλιτζάνια γιαούρτι. Προσθέτετε το σκόρδο, το λάδι και το ξίδι ή τον χυμό λεμονιού στο στραγγιστό γιαούρτι. Ανακατεύετε καλά και προσθέτετε τη μέντα. Βάζετε αλάτι και πιπέρι. Σκεπάζετε το μπολ και το αφήνετε στο ψυγείο μέχρι να το χρειαστείτε.

Ετοιμάζετε τη φωτιά σε ψησταριά ή προθερμαίνετε το γκριλ.

Για να φτιάξετε τη κρεμμυδοσαλάτα, κόβετε τα κρεμμύδια σε λεπτές φέτες. Τα βάζετε σε μεγάλο κόσκινο ή σουρωτήρι, αλατίζετε και ανακατεύετε καλά. Τα αφήνετε για 15 λεπτά. Πλένετε τις φέτες κρεμμυδιού με κρύο νερό και τις στεγνώνετε με χαρτί κουζίνας. Τις τοποθετείτε σε μπολ και προσθέτετε το μαϊντανό και το σουμάκ. Τα ανακατεύετε καλά και τα αφήνετε στην άκρη.

Για να φτιάξετε τα μπιφτέκια, αναμειγνύετε σε μπολ τον κιμά, τα τριμμένα κρεμμύδια, το σκόρδο, τα αυγά, το θυμάρι, το πιπέρι και το ½ κουταλάκι αλάτι. Ζυμώνετε το μείγμα φροντίζοντας να αναμειχθούν καλά τα υλικά. Το πλάθετε σε 12

μακρόστενα μπιφτέκια 7 εκ. περίπου και πάχος 4 εκ. και τα περνάτε σε μεταλλικά σουβλάκια.

Αλείφετε τα μπιφτέκια με λάδι και τα αλατίζετε.

Τοποθετείτε τα σουβλάκια σε λαδωμένη σχάρα ή ταψί και τα ψήνετε στη ψησταριά ή στο γκριλ, γυρνώντας τα μέχρι να πάρουν χρώμα απ' όλες τις πλευρές για να ψηθούν καλά, περίπου 8 λεπτά.

Βγάζετε τα μπιφτέκια από τα σουβλάκια. Κόβετε τις πίτες στη μέση και βάζετε από ένα μπιφτέκι σε κάθε μισό. Σερβίρετε αμέσως. Προσφέρετε σε ξεχωριστά μπολ τη σάλτσα γιαουρτιού και την κρεμμυδόσουπα.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΕΜΠΛΑΜΠ (ТЛНУК СИС КЕВАР)

ΥΛΙΚΑ:

- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- ¼ της κούπας χυμό φρέσκου λεμονιού
- 1 κ.σ. πάπρικα
- ½ κουταλάκι πιπέρι καγιέν
- ½ κουταλάκι φρέσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο θυμάρι
- 1 κούπα γιαούρτι
- 750 γρ. στήθος ή μπούτια κοτόπουλου, χωρίς κόκαλα και πέτσα
- ελαιόλαδο για άλειμμα
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε στο μίξερ με μεταλλική λάμα ή στο μπλέντερ το κρεμμύδι, το σκόρδο, το χυμό λεμονιού, τη πάπρικα, το πιπέρι καγιέν, ½ κουταλάκι μαύρο πιπέρι και το θυμάρι. Χτυπάτε το μείγμα ανοιγοκλείνοντας γρήγορα το διακόπτη του μίξερ. Προσθέτετε το γιαούρτι και ανακατεύετε με το υπόλοιπο μείγμα.

Πλένετε το κοτόπουλο και το στεγνώνετε με πετσέτα. Το κόβετε σε κύβους των 2,5εκ και τους βάζετε σε ανοξειδωτό σκεύος. Περιχύνετε το κοτόπουλο με το μείγμα από το γιαούρτι και ανακατεύετε καλά. Σκεπάζετε το μπολ και αφήνετε το κοτόπουλο να μαριναριστεί στο ψυγείο για 8 ώρες.

Ανάβετε φωτιά σε ψησταριά ή προθερμαίνετε το γκριλ.
Βγάζετε τα κομμάτια του κοτόπουλου από τη μαρινάδα,
την οποία φυλάτε κατά μέρος και τα περνάτε σε μεταλλικά
σουβλάκια. Τα αλείφετε με λάδι και τα πασπαλίζετε με αλάτι
και πιπέρι.

Τοποθετείτε τα σουβλάκια σε λαδωμένη σχάρα ή ταψί και
τα ψήνετε στη ψησταριά ή στο γκριλ, γυρνώντας τα και
αλείφοντας τα ακόμα μια φορά με τη μαρινάδα που έχετε
φυλάξει, μέχρι να ψηθούν καλά, 4 με 5 λεπτά από κάθε πλευρά
για τα στήθη και 5 με 6 λεπτά για τα μπούτια.

Μεταφέρετε τα σουβλάκια σε ζεστά πιάτα ή σε πιατέλα
και σερβίρετε αμέσως.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΥΚΑΣΟΥ

Μια Τούρκικη συνταγή, ιδιαίτερα δημοφιλής σε όλη τη Μέση Ανατολή. Το κοτόπουλο σιγοψήνεται και σερβίρεται κρύο με μια γευστική σάλτσα από καρύδια.

ΥΛΙΚΑ:

- 1,5 κιλό κοτόπουλο
- 2 κρεμμύδια κομμένα σε τέσσερα κομμάτια
- 1 καρότο, κομμένο σε φέτες
- 6 κόκκους πιπεριού
- 3 φέτες ψωμί χωρίς κόρα
- 2 σκελίδες σκόρδου χοντροκομμένες
- 400 γρ. καρυδόπιχα
- 1 κ.σ. καρυδέλαιο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- καρυδόπιχα και πάπρικα για γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τοποθετείτε το κοτόπουλο σε μια μεγάλη κατσαρόλα μαζί με τα κρεμμύδια, το καρότο, το σέλερι και τους κόκκους πιπεριού. Προσθέτετε αρκετό νερό ώστε να τα σκεπάσει και τα αφήνετε να πάρουν βράση. Σιγοβράζετε για μια ώρα περίπου με την κατσαρόλα ξεσκεπαστή, μέχρι να μαλακώσει το κοτόπουλο. Το αφήνετε να κρυώσει, το σουρώνετε και φυλάτε το ζωμό.

Κόβετε το ψωμί σε κομμάτια και το μουσκεύετε σε 6 κουταλιές ζωμό κοτόπουλο. Το χτυπάτε στο μπλέντερ μαζί με

το σκόρδο και την καρυδόψιχα και προσθέτετε ένα φλιτζάνι από το ζωμό. Μεταφέρετε το μείγμα σε κατσαρόλα.

Σε σιγανή φωτιά προσθέτετε σταδιακά και άλλο ζωμό κοτόπουλου ανακατεύοντας συνέχεια, μέχρι να έχετε μια πηχτή σάλτσα. Προσθέτετε αλάτι και πιπέρι, αμυγύρετε απ' τη φωτιά και αφήνετε τη σάλτσα να κρυώσει. Αφαιρείτε την πέτσα και ξεκοκαλίζετε το κοτόπουλο. Το κόβετε σε μπουκιές.

Τοποθετείτε τα κομμάτια κοτόπουλου σε ένα μπολ, ρίχνετε στο μπολ λίγη από τη σάλτσα κι ανακατεύετε. Τα μεταφέρετε σε μια πιατέλα και περιχύνετε με την υπόλοιπη σάλτσα. Περιχύνετε με το καρυδέλαιο, πασπαλίζετε με την καρυδόψιχα και την πάπρικα και σερβίρετε αμέσως.

ΨΑΡΙΑ



ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΣΩΣ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ

SOMUN BALIĞHI

Ένα τέτοιο πιάτο μπορεί να φαίνεται ασυνήθιστο για την Τούρκια, αλλά η ιδέα προέρχεται από ένα Τούρκικο βιβλίο με συνταγές μαγειρικής των αρχών του περασμένου αιώνα. Ο λόγος μπορεί να είναι ότι μερικά απ' τα ψάρια της Μαύρης Θάλασσας μοιάζουν πολύ με το σολομό του Β. Ατλαντικού. Η σώς αμυγδάλου αναδεικνύει την πλούσια γεύση του ψαριού.

ΥΛΙΚΑ:

- 1 ½ φιλέτο σολομού
- 170 γρ. ξεφλουδισμένα αμύγδαλα
- 2 σκελίδες σκόρδου
- χυμός 1 λεμονιού
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 φέτα άσπρο ψωμί μουλιασμένο σε 4 κ.σ. γάλα
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε το σολομό σε 4 κομμάτια και σοτάρετε σε τηγάνι με μία κουταλιά ελαιόλαδο. Σοτάρετε 5 λεπτά την κάθε πλευρά και αφού τα βγάλετε από το τηγάνι, τα σκεπάζετε για να μείνουν ζεστά. Βάζετε σ' ένα μίξερ τα αμύγδαλα, το ψωμί, το σκόρδο και το χυμό λεμονιού και τα χτυπάτε ώστε να γίνουν μια ομοιόμορφη σώς. Βάζετε τη σώς στο τηγάνι μέχρι να ζεσταθεί καλά και να μην κολλάει στο σκεύος και προσθέτουμε το φιλέτο ώστε να σωταριστεί με τη σώς. Το σερβίρετε αμέσως σε ζεστά πιάτα, συνοδεύοντας το με πράσινη σάλτσα με ντρέσινγκ λεμονιού.

ΤΟΥΡΚΙΚΑ ΛΑΒΡΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 4 σκελίδες σκόρδο λειωμένες
- 1 κούπα ελιές, χωρίς κουκούτσια, κομματιασμένες
- 1 κ.γ. τριμμένη ξηρή ρίγανη
- 1 κ.γ. τριμμένος ξερός βασιλικός
- 2 κουταλιές της σούπας λιωμένος μαϊντανός
- 1 ½ κ.γ. αλάτι
- 2 κ.γ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ¼ της κούπας ελαιόλαδο
- 4-6 φιλέτα λαβράκι
- ½ κούπα ζωμό λαχανικών ή ξηρό λευκό κρασί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αναμειγνύετε το σκόρδο, τις ελιές, τη ρίγανη, το βασιλικό και τον μαϊντανό σ' ένα μικρό μπολ. Βάζετε λίγο αλάτι και πιπέρι.

Ζεσταίνετε το λάδι σ' ένα μεγάλο πυρέξ στους 200 C° για ένα λεπτό. Απλώνετε το μείγμα με τις ελιές ομοιόμορφα στον πάτο του πυρέξ. Βάζετε τα φιλέτα ψαριού με την πέτσα από πάνω. Προσθέτετε το ζωμό λαχανικών γύρω από τα φιλέτα.

Ψήνετε, ρίχνοντας νερό πότε – πότε, μέχρι να γίνει.

Σερβίρετε σε ζεστά πιάτα.

ΣΑΡΔΕΛΕΣ ΜΕ ΑΜΠΕΛΟΦΥΛΛΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό σαρδέλες
- 20 αμπελόφυλλα
- χυμό 1 μεγάλου λεμονιού
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ξύνετε τα λέπια των ψαριών, αφαιρείται τα έντερα και τα πλένετε. Έπειτα πασπαλίζετε με αλάτι και τυλίγετε με ένα αμπελόφυλλο κάθε ψάρι και τα αφήνετε για μια ώρα. Βάζετε πάνω στη σχάρα όπου θα ψήσετε τα ψάρια, μια στρώση από αμπελόφυλλα και τα αλείφετε με λάδι. Από πάνω βάζετε τα τυλιγμένα ψάρια και τέλος όσα αμπελόφυλλα έχουν μείνει

Ψήνετε σε μέτρια φωτιά και από τις δυο μεριές.

Αφού γίνουν τα βάζετε σε ένα πιάτο και περιχύνετε τη σως που έχετε φτιάξει ανακατεύοντας το ελαιόλαδο, το χυμό λεμονιού και του ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΡΟΖΕΛΕΣ ΨΑΡΙΟΥ

ΥΛΙΚΑ:

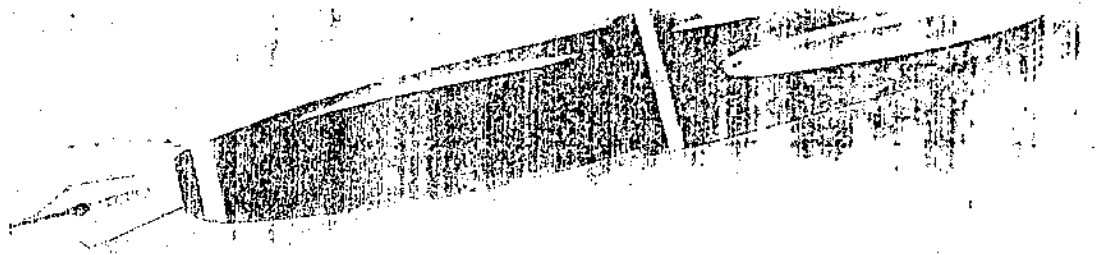
- ½ λίτρο γάλα
- 1 ποτήρι αλεύρι
- 50 γρ. μαργαρίνη
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 1 κιλό τόνο
- 1 καρότο
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 σέλινο
- 3 αβγά
- χυμό ενός λεμονιού
- 100 γρ. ψωμί τριμμένο
- 1 πρέζα τριμμένο μαύρο πιπέρι
- ½ ποτήρι ελαιόλαδο
- 1 πρέζα μπαχαρικά τις προτίμησής σας
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

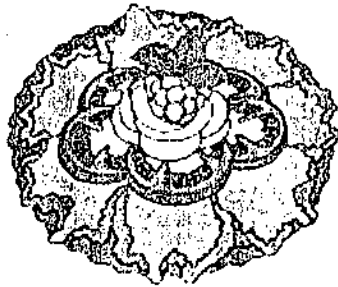
Λιώνετε τη μαργαρίνη σε μια κατσαρόλα, προσθέτετε ½ ποτήρι αλεύρι και σοτάρετε για 2 λεπτά ανακατεύοντας. Βάζετε μια πρέζα αλάτι στο γάλα και το ρίχνετε στην κατσαρόλα σταδιακά, ανακατεύοντας συγχρόνως ώστε το αλεύρι και η μαργαρίνη να απορροφήσουν το γάλα και το μείγμα να γίνουν κρέμα. Έπειτα ξύνετε τα λέπια από το ψάρι και το κόβετε. Αφαιρείτε το κεφάλι και τα πτερύγια και πλένετε το ψάρι καλά. Το βάζετε σ' ένα μπολ με κρύο νερό και προσθέτετε καρότο

αφού το έχετε πλύνει και ξύσει, το φύλλο δάφνης, τα φύλλα του σέλινου, το χυμό λεμονιού, τα ασπράδια αβγών, το αλάτι και το πιπέρι. Μετά βάζετε το μείγμα σε μια κατσαρόλα, αφήνετε για 10 λεπτά και το βάζετε για να κρυώσει. Αφού το καθαρίσετε απ' την πέτσα και τα κοκάλια το κόβετε σε μικρά κομματάκια με ψιλοκομμένο μαϊντανό και ανακατεύετε καλά με τη σως που είχατε φτιάξει στην αρχή. Προσθέτετε δυο κρόκους αυγών και ζεσταίνετε αυτό το μείγμα για 2 λεπτά ανακατεύοντας με μια ξύλινη κουτάλα. Στη συνέχεια αλείφετε μια επίπεδη επιφάνεια με λάδι, χύστε πάνω το μείγμα και αφού κρυώσει κόψτε κομμάτια χρησιμοποιώντας ένα ποτήρι. Σπάτε το τρίτο αυγό σ' ένα μπολάκι, ρίχνετε λίγο αλάτι και το χτυπάτε. Έπειτα βουτάτε τις ροδέλες ψαριού σε αλεύρι, στο αυγό και τέλος στο τριμμένο ψωμί και τηγανίστε τις μέχρι να ροδίσουν.

Βάζετε τις ροδέλες σ' ένα πιάτο, διακοσμείτε με φέτες λεμονιού και σερβίρετε.



ΣΑΛΑΤΕΣ



ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΑ ΦΑΣΟΛΙΑ (BARBUNYS FLIAKISI)

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κιλό ξερά κόκκινα φασόλια ή μια κονσέρβα κόκκινα φασόλια ξεπλυμένα και στραγγισμένα
- 1 μικρό κόκκινο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 ½ κουταλιές της σούπας ξύδι από κόκκινο κρασί
- ¼ της κούπας ελαιόλαδο, κατά προτίμηση παρθένο
- ¼ της κούπας φρεσκοκομμένος μαϊντανός
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αν χρησιμοποιείτε ξερά φασόλια, σ' ένα μεγάλο μπολ καλύπτετε τα φασόλια με κρύο νερό και τα μουσκεύετε για μια νύχτα, αλλιώς σε μια μεγάλη κατσαρόλα καλύπτετε τα φασόλια με κρύο νερό και τα βράζετε για 2 λεπτά. Τα βγάζετε απ' τη φωτιά και τα μουσκεύετε για 1 ώρα.

Τα στραγγίζετε και τα βάζετε σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Τα καλύπτετε με φρέσκο νερό και τα βάζετε στη φωτιά. Μειώνετε τη θερμοκρασία και σιγοβράζετε για 40 – 50 λεπτά ή μέχρι τα φασόλια να μαλακώσουν αλλά να μη γίνουν πόντος. Τα στραγγίζετε και τα βάζετε στην άκρη να κρυώσουν.

Τα στραγγίζετε και τα βάζετε στην άκρη να κρυώσουν.

Παίρνετε τα φασόλια και το κρεμμύδι και τα βάζετε σ' ένα μεγάλο μπολ. Σ' ένα μικρό μπολ ανακατεύετε το ξύδι και το ελαιόλαδο. Τα ρίχνετε στο μείγμα φασολιών, προσθέτετε το μαϊντανό και ανακατεύετε καλά. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι.

ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό μελιτζάνες (τις διαλέγετε με ψαχνό, όχι με σπόρους)
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 3 τριμμένες σκελίδες σκόρδου
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- ½ κούπα καβουρντισμένο σουσάμι
- 1 κ.σ. κιτρινόριζα
- αλάτι και πιπέρι
- ελιές καλαμών για γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε ολόκληρες τις μελιτζάνες στο φούρνο. Δεν κόβετε το κότσάνι για να μπορείτε να τις γυρίζετε. Τις ψήνετε για 30' περίπου, μέχρι να μαλακώσει η ψίχα τους και να μαυρίσει η φλούδα τους, ώστε ν' αφαιρείται ευκολότερα.

Τις αφήνετε να κρυώσουν και αφαιρείται τη φλούδα. Βάζετε στο μπλέντερ την ψίχα, το σκόρδο, το λάδι, το χυμό λεμονιού, την κιτρινόριζα, το αλάτι και το πιπέρι και τα χτυπάτε ώσπου να γίνουν πολτός.

Πασπαλίζετε με το μαϊντανό και το καβουρντισμένο σουσάμι και γαρνίρετε με ελιές καλαμών.

Σερβίρετε τη σαλάτα κρύα με λεπτές φέτες ζεστού ψωμιού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Για να καβουρντίσετε το σουσάμι, το τοποθετείτε σ' ένα ταψάκι και το σκεπάζετε με αλουμινόχαρτο. Ανακινείτε το ταψάκι πάνω από τη φωτιά για να μην καούν οι σπόροι. Τους ψήνετε μέχρι να ροδίσουν.

ΥΛΙΚΑ:

- 250 γρ. φρέσκα φασολάκια βρασμένα
- 6 ελιές Καλαμών, χωρίς κουκούτσια και κομμένες στη μέση
- 2 αυγά σφιχτά βρασμένα
- 2 ντομάτες
- 3 τριμμένες σκελίδες σκόρδου
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τοποθετείτε τα φασολάκια σε μια σαλατιέρα και προσθέτετε τις ελιές.

Προσθέτετε τα αυγά και τις ντομάτες, αφού τα κόψετε σε φέτες.

Ανακατεύετε σ' ένα μπολ το ελαιόλαδο, το λεμόνι και το σκόρδο και κατόπιν τα περιχύνετε στη σαλάτα.

Την αφήνετε σε δροσερό μέρος περίπου 2 ώρες, για να απορροφήσουν τα φασόλια όλη τη γεύση και το άρωμα της σάλτσας.

ΠΙΛΑΚΙ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 πράσινες πιπεριές γλυκές
- 2 κίτρινες πιπεριές γλυκές
- 2 κόκκινες πιπεριές γλυκές
- 3 μεγάλα κρεμμύδια
- 4 ντομάτες
- 15 – 20 σκελίδες σκόρδο
- ¼ της κούπας ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. σπόρους κύμινου
- 1 κ.γ. τριμμένη ρίγανη
- ½ κ.γ. κόλιαντρο σε σκόνη
- ½ κ.γ. πικάντικη σάλτσα «ταμπάσκο»
- ¼ της κούπας νερό
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αφαιρείτε το πάνω μέρος κάθε πιπεριάς με το κοτσάνι της. Βγάζετε τους σπόρους και τις κόβετε σε λωρίδες.

Καθαρίζετε τα κρεμμύδια και τα κόβετε στα τέσσερα.

Κόβετε το πάνω μέρος κάθε ντομάτας και τις κόβετε στη μέση.

Σ' ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνετε το λάδι και ρίχνετε τα κρεμμύδια και κατόπιν όλα τα λαχανικά. Τηγανίζετε σε δυνατή φωτιά για 4 λεπτά ανακατεύοντας συγχρόνως.

Προσθέτετε τη σάλτσα «ταμπάσκο» στο νερό και το χώνετε σιγά σιγά στο τηγάνι με το λαχανικό. Προσθέτετε ελάχιστο αλάτι και χώνετε το φαγητό. Αφαιρείτε με

σκεπασμένο το τηγάνι για 15 λεπτά. Αφήνετε να κρυώσει και σερβίρετε.

Η μαγειρεμένη αυτή σαλάτα αναδεικνύει ακόμη περισσότερο τη γεύσης της αν την αφήσετε σε δροσερό μέρος για 24 ώρες προτού τη σερβίρετε.

ΕΠΙΔΟΡΡΙΑ



ΤΟΥΡΚΙΚΟΣ ΜΠΑΚΛΑΒΑΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό φύλλο
- ½ κιλό βούτυρο λιωμένο
- ½ κιλό καρύδια κομμένα
- 3 κούπες ζάχαρη λευκή χοντρή
- ½ κ.γ. τρίμμένο γαρύφαλλο
- 1 κ.γ. κανέλλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε τα καρύδια μέτρια και τα ανακατεύετε με μία κούπα ζάχαρη, ¼ κουταλάκι του γλυκού κανέλλα και ¼ κουταλάκι του γλυκού γαρύφαλλο. Λιώνετε το βούτυρο. Κόβετε το φύλλο στη μέση για να ταιριάζει στη βάση του ταψιού. Αλείφετε με αρκετό βούτυρο την βάση και τις πλευρές του ταψιού και βάζετε το φύλλο, κάθε φύλλο την φορά στο ταψί. Αλείφετε με βούτυρο κάθε φύλλο όπως το τοποθετείτε στο ταψί. Κάθε έξι με οχτώ φύλλα απλώνετε ένα στρώμα απ' το μείγμα με τα καρύδια. Συνεχίζετε με τα στρώματα του φύλλου και του μείγματος μέχρι να ολοκληρωθούν. Προσθέτετε όσο βούτυρο έχει απομείνει στην κορυφή του μπακλαβά. Το μυστικό για καλό μπακλαβά είναι να έχουμε βουτυρώσει καλά τα φύλλα για να μην κολλάνε μεταξύ τους. Μ' ένα κοφτερό μαχαίρι, κόβετε το μπακλαβά, διαγώνια για να δώσετε το σχήμα διαμαντιού στα κομμάτια. Προθερμάνετε τον φούρνο και ψήνετε τον μπακλαβά για 40-45 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει στην

κορυφή. Το βγάξετε απ' τον φούρνο και το αφήνετε να κρυώσει εντελώς.

ΣΙΡΟΠΙ:

- 1 κούπα νερό
- 2 κούπες ζάχαρη
- ¼ κ.γ. γαρύφαλλο
- ¼ κ.γ. κανέλλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε όλα τα υλικά σε μια κατσαρόλα και τα βάζετε στη φωτιά. Τα σιγοβράζετε για 20 λεπτά, προσθέτετε το βραστό σιρόπι στον κρύο μπακλαβά και τα αφήνετε να κρυώσει εντελώς πάλι.

Όταν κρυώσει σερβίρετε τα κομμάτια, με δυνατό τούρκικο γλυκό καφέ και ξερά βερύκοκα για ένα εξαιρετικό επιδόρπιο.

ΤΟΥΨΚΙΚΟ ΛΟΥΚΟΥΣΙ (ΛΟΚΟΥΣΙ)

ΥΛΙΚΑ:

- ✓ 4 κούπες χοντρή ζάχαρη
- ✓ 4 ½ κούπες νερό
- ✓ 1 κ.γ. χυμό λεμονιού
- ✓ 1 κούπα σιτάλευρο
- ✓ 1 κ.γ. κρέμα υπόξινη
- ✓ κόκκινη χρωστική για μαγειρική
- ✓ ½ κούπα κομμένα, ψημένα αμύγδαλα
- ✓ ¼ της κούπας ζαχαροπλαστική ζάχαρη
- ✓ ¼ της κούπας σιτάλευρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αναμειγνύετε τη ζάχαρη, τη 1 ½ κούπα νερό και το χυμό λεμονιού σε μια κατσαρόλα με χοντρή βάση. Ανακατεύετε σε χαμηλή φωτιά μέχρι η ζάχαρη να διαλυθεί, τινάζοντας τους κρυστάλλους της ζάχαρης απ' τις πλευρές της κατσαρόλας με τρίχινη κουτάλα βουτηγμένη σε κρύο νερό. Το βάζετε στη φωτιά και το βράζουμε σε χαμηλή θερμοκρασία, το βγάζετε από τη φωτιά.

Σε μια άλλη κατσαρόλα με χοντρή βάση αναμειγνύετε το σιτάλευρο, την υπόξινη κρέμα και 1 κούπα κρύο νερό μέχρι να μαλακώσουν. Βράζετε τις υπόλοιπες 2 κούπες νερό και ρίχνετε μέσα το μείγμα σιτάλευρου. Το βράζετε σε χαμηλή φωτιά.

Ανακατεύετε συχνά μέχρι το μείγμα να πήξει και να κοχλιάσει. Χρησιμοποιείτε μία κουτάλα για να μην σβολιάσει.

Προσθέτετε ζεστό σιρόπι σταδιακά στο μείγμα σιτάλευρου, ανακατεύοντας συχνά. Το βράζετε σε χαμηλή φωτιά για 1 ώρα και κάτι. Ανακατεύετε πότε πότε με μια ξύλινη κουτάλα και το μαγειρεύετε μέχρι το μείγμα να ροδίσει. Το ανάκλιμα είναι υδροχρωστικό.

Ανακατεύετε το ροδόνερο και μερικές σταγόνες κόκκινης χρωστικής για να πάρει μια ροζ απόχρωση. Ρίχνετε τα αμύγδαλα και το βράζετε απ' τη φωτιά.

Το τοποθετείτε σ' ένα λαδομένο 23 εκατοστών τετράγωνο ταψί και το αφήνετε για 12 ώρες να δέσει.

Αναμειγνύετε τη ζαχαροπλαστική ζάχαρη και το ¼ της σούπας σιτάλευρο σ' ένα επίπεδο πιάτο.

Κόψουμε το τουρκικό λουκούμι σε τετράγωνα μ' ένα λαδομένο μαχαίρι και τα ρίχνετε στο μείγμα ζάχαρης. Το φυλάμε σ' ένα κλειστό κουτί με το μείγμα ζάχαρης που έχει μείνει.

ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ:

Λουκούμι με κρέμα μέντας: Αντικαθιστάτε το ροδόνερο και την κόκκινη χρωστική με 2 κουταλιές της σούπας κρέμα μέντα λικέρ και λίγη πράσινη χρωστική. Παραλείπετε τους ξηρούς καρπούς.

Λουκούμι με πορτοκάλι: Χρησιμοποιείτε 1-2 κουταλιές της σούπας πορτοκαλόνερο αντί ροδόνερου. Χρησιμοποιείτε πορτοκαλί χρωστική.

Λουκούμι με βανίλια: Χρησιμοποιείτε 2 κουταλάκια του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας αντί ροδόνερου και χρωστικής, ανακατεύετε σε ¼ κύβου ψημένα κομμένα αμύγδαλα ή κομμένα καρύδια. Να μην ξεφλουδίζετε τα αμύγδαλα.

ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 ½ κούπες γιαούρτι
- ξύσμα ενός λεμονιού
- 2 αυγά
- 2 κούπες αλεύρι ολικής αλέσεως
- καλαμποκέλαιο για τηγάνισμα
- ακατέργαστη ψιλή ζάχαρη για πασπάλισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χτυπάτε στο μίξερ τα αυγά, το γιαούρτι και το ξύσμα λεμονιού. Προσθέτετε λίγο λίγο το αλεύρι, συνεχίζοντας να χτυπάτε.

Ζεσταίνετε το λάδι σ' ένα τηγάνι και ρίχνετε μέσα σ' αυτό κουταλιές από το μείγμα που ετοιμάσατε. Γυρνάτε τις τηγανίτες και από την άλλη πλευρά για να τηγανιστούν καλά.

Τις στραγγίζετε σε απορροφητικό χαρτί και τις σερβίρετε με κρέμα σάντιγί.

ΒΕΡΥΚΟΚΚΙΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ (ΚΛΥΜΑΚΛΙ ΚΛΥΪΣΙ)

ΥΛΙΚΑ:

- 500 γρ. ξερά βερύκοκκα κομμένα στη μέση
- 1 κούπα ζάχαρη
- ½ κούπα νερό
- ½ λεμόνι
- 1 κούπα χτυπημένη κρέμα
- ½ κούπα τεμαχισμένα αμύγδαλα
- ½ κούπα τεμαχισμένα φιστίκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Μουσκεύετε τα βερύκοκκα σε ζεστό νερό για 2 ώρες να μαλακώσουν. Τα στραγγίζετε, αναμειγνύετε τη ζάχαρη, το νερό και το μισό λεμόνι. Βράζετε μέχρι να γίνουν σιρόπι σε χαμηλή φωτιά. Προσθέτετε τα βερύκοκκα και σιγοβράζετε για 5 λεπτά. Βγάζετε απ' τη φωτιά και τα αφήνετε να κρυώσουν.

Χτυπάτε την κρέμα μέχρι να σκληρύνει. Ρίχνετε τα μισά αμύγδαλα στην κρέμα. Βάζετε τα βερύκοκκα σε μια σιρόπι, με το έσωτερικό προς τα πάνω. Βάζετε ένα μέρος απ' το μείγμα της κρέμας στα κομμένα στη μέση βερύκοκκα. Καλύψτε με το άλλο μισό, σαν σάντουιτς. Ρίχνετε τα υπόλοιπα αμύγδαλα και τα φιστίκια από πάνω.

ΚΕΙΚ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΜΕ ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ

ΥΛΙΚΑ:

- ✓ 1 μεγάλο πορτοκάλι
- ✓ ½ κούπα αμυγδαλά κομμένα
- ✓ ½ κούπα ζάχαρη
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού μπεκιν-πάουντερ
- ✓ 3 σταγόνες απόσταγμα αμυγδάλου
- ✓ 3 μεγάλα αυγά

ΣΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ:

- ✓ 1 κούπα βατόμουρα
- ✓ 2 πορτοκάλια
- ✓ γκλασαρισμένη ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε ένα ολόκληρο πορτοκάλι σε μία μικρή κατσαρόλα, καλύπτουμε με νερό και σιγοβράζουμε για 2 ώρες. Αφαιρούμε το νερό και το αφήνουμε να κρυώσει.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°

Λαδόφουμε ένα ρηχό ταψί για κέικ 23 εκατοστών και το στρώνουμε με ένα λαδόχαρτο.

Κόβουμε το μαγειρεμένο πορτοκάλι, πετάμε τα κόκκοιτσια και κρατάμε το υγρό πορτοκαλιού.

Αναμειγνύουμε τα κομμάτια αμυγδάλου, τη ζάχαρη, το μπεκιν-πάουντερ και το απόσταγμα αμυγδάλου σ' ένα μπλ. Χτυπάμε τα αυγά μ' ένα πηρούνι στο υγρό πορτοκαλιού μετά, τα προσθέτουμε στα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε καλά.

Βάζουμε αυτό το μείγμα στο ταψί και το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 35 λεπτά, το αφήνουμε να κρυώσει και το γυρνάμε σ' ένα δίσκο.

Πριν το σερβίρετε, βγάζουμε το λαδόχαρτο και ρίχνετε στην κορυφή του κέικ τη γκλασαρισμένη ζαχαρή. Σερβίρετε σε κομμάτια με φέτες πορτοκαλιού και βανίλινα.



ΜΕΝΟΥ



ΓΕΥΜΑ

ΜΕΝΟΥ

- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΙΜΑΜ ΜΠΑΪΛΑΝΤΙ
- ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΕΜΠΑΠ
- ΣΑΛΑΤΑ: ΠΙΛΑΚΙ
- ΕΠΙΔΟΡΦΙΟ: ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

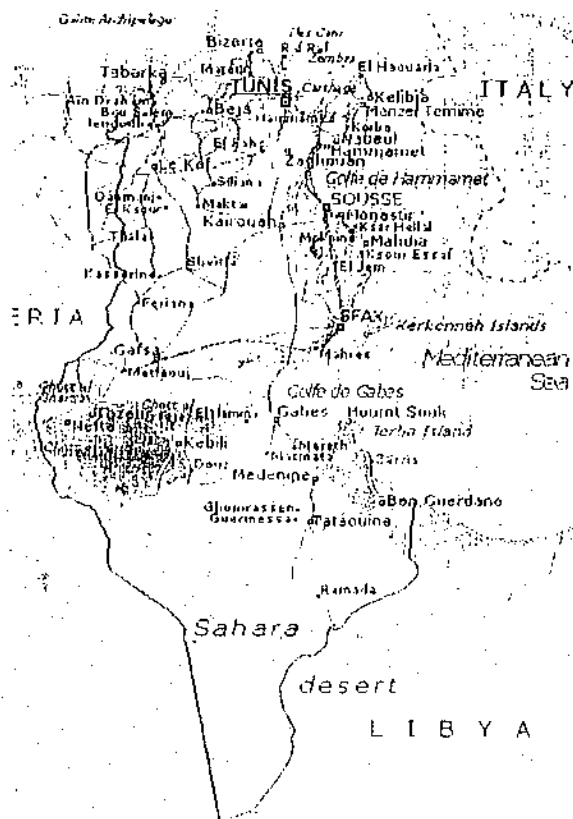


ΔΕΙΠΝΟ

- ΣΟΥΠΑ: ΚΙΤΡΙΝΑ ΜΠΙΖΕΛΙΑ
- ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΣΟΛΩΜΟΣ ΜΕ ΣΩΣ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ
- ΣΑΛΑΤΑ: ΠΙΑΖ
- ΕΠΙΔΟΡΦΙΟ: ΒΕΡΥΚΟΚΚΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ



ΤΥΝΗΣΙΑ



Η Τυνησία βρίσκεται στη βορειοανατολική Αφρική. Έχει πρωτεύουσα την Τύνιδα και ο πληθυσμός της ανέρχεται στους 8.500.000 κατοίκους. Η επίσημη γλώσσα της είναι η Αραβική αλλά καθώς υπήρξε για πολλά χρόνια αποικία της Γαλλίας, τα Γαλλικά ομιλούνται ευρέως. Οι κάτοικοί της είναι κυρίως Ισλαμιστές. Το κλίμα της είναι Μεσογειακό στα παράλια και πιο θερμό και ξηρό στο εσωτερικό της χώρας, καθώς επηρεάζεται από την έρημο της Σαχάρα.

Η κουζίνα της Τυνησίας είναι ένα μίγμα των μαγειρικών παραδόσεων της Ευρώπης, της Ανατολικής και των φυλών της ερήμου. Οι πικάντικες γεύσεις που την χαρακτηρίζουν είναι αποτέλεσμα της επιρροής των γειτονικών Μεσογειακών λαών και των διαφόρων πολιτισμών που την έχουν κατά καιρούς

κυριεύει (Φοίνικες, Ρωμαίοι, Άραβες, Τούρκοι, Γάλλοι και οι ντόπιοι Βερβερίνοι).

Πολλά απ' τα μαγειρικά σκεύη και τις μαγειρικές τεχνοτροπίες, άρχισαν να διαμορφώνονται την εποχή που οι αρχαίες φυλές ήταν νομαδικές, καθώς η μαγειρική έπρεπε να διαμορφωθεί ώστε να ταιριάζει στο συγκεκριμένο τρόπο ζωής. Το ταζίν είναι στην πραγματικότητα μια κάτσαρόλα με κωνικό καπάκι, αν και σήμερα ονομάζουμε έτσι το φαγητό που μαγειρεύεται σ' αυτή.

Αντίθετα με άλλες βορειοαφρικάνικες κουζίνες, η Τυνησιακή είναι πολύ πικάντικη. Μια παλιά χαρακτηριστική ιστορία αναφέρει ότι ο άνδρας μπορεί να καταλάβει το μέγεθος της αγάπης της γυναίκας του από την ποσότητα της καυτερής πιπεριάς που χρησιμοποιεί στο φαγητό.

Το εθνικό πιάτο της Τυνησίας είναι το κουσκούς, το οποίο παρασκευάζεται με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Μαγειρεύεται με ατμό σ' ένα ειδικό σκεύος με δύο επίπεδα που ονομάζεται κουσκουσιέρα. Στο κάτω επίπεδο μαγειρεύονται τα λαχανικά και το κρέας και στο πάνω – το οποίο έχει τρύπες για να περνά ο ατμός – μαγειρεύονται τ' άλλα υλικά που συνοδεύουν το πιάτο – συνήθως σιμιγδάλι – ώστε να πάρουν τη γεύση των υλικών που μαγειρεύονται στο κάτω επίπεδο.

ΟΡΕΚΤΙΚΑ



ΜΑΡΙΣΣΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 9 ξηρές Μεξικάνικες κόκκινες πιπεριές
- 1 ντομάτα αποξηραμένη στον ήλιο
- 1 μικρή σκελίδα σκόρδου, ξεφλουδισμένη και σπασμένη με 1 κ.γ. αλάτι
- ¼ κ.γ. τριμμένους σπόρους κόλιαντρο
- ¾ κ.γ. ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζετε τις πιπεριές, βγάζετε τους σπόρους και τις κόβετε στη μέση. Τις μουλιάζετε μαζί με τις ντομάτες σε κρύο νερό για 15 λεπτά. Τις στραγγίζετε και τις σκουπίζετε καλά, ώστε να φύγει όλη η υγρασία τους. Έπειτα τις βάζετε στο μπλέντερ μαζί με το σκόρδο και τα μπαχαρικά και τα χτυπάτε για 45". Προσθέτετε αρκετό λάδι ώστε να γίνει το μίγμα πηχτό.

Το βάζετε σε ένα γυάλινο βάζο, ρίχνετε από πάνω λίγο λάδι, σκεπάστε το και το βάζετε στο ψυγείο.

ΣΩΣ ΗΑΡΙΣΣΑ

Ποσότητα: ¼ κούπας

Μπορείτε να σερβίρετε τη Harissa ως συνοδευτικό για το κρέας ή το ψάρι. Επίσης αναδεικνύει τη γεύση των λαχανικών, στις σαλάτες και χρησιμοποιείται ως ντιπ για το ψωμί και συνοδευτικό με το Τυνησιακό κους-κους.

Σ' ένα μικρό μπωλ, βάζετε 4 κ.γ. harissa και νερό, 2 κ.γ. ελαιόλαδο και 1-2 κ.γ. φρέσκο χυμό λεμονιού και ανακατεύετε καλά.

ΑΥΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ (UZZA BI'L- HRUS)

ΥΛΙΚΑ:

- 2 πράσινες πιπεριές, ξεφλουδισμένες χωρίς σπόρους
- 2 φρέσκες πράσινες ή κόκκινες καυτερές πιπεριές, ξεφλουδισμένες χωρίς σπόρους
- ¼ της κούπας ντομάτα πάστα
- 3 κούπες νερό
- ½ κούπα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. πάπρικα
- 2 κ.σ. σάλτσα χαρίσα
- 1 κ.σ. σπόρους αγριοκύμινου
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 8 μεγάλα αυγά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κοπανάτε τις πιπεριές μ' ένα γουδοχέρι και τις βάζετε στην άκρη ή τις κάνετε πουρέ μ' ένα μπλέντερ, για 30 δευτερόλεπτα. Διαλύετε την πάστα ντομάτας σε μια κούπα νερό και τη βάζετε στην άκρη.

Σ' ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε μεγάλη θερμοκρασία, μετά προσθέτετε τον πουρέ πιπεριών, το ντοματόνερο, την πάπρικα, τη χαρίσα, τους σπόρους αγριοκύμινου, το αλάτι και το πιπέρι. Βάζετε τις υπόλοιπες δύο κούπες νερό και μόλις πάρει βράση, μειώνετε τη θερμοκρασία σε μέτρια για άλλα 10 λεπτά. Σπάτε τ' αυγά στο τηγάνι, χωρίς να σπάσουν οι κρόκοι και τα μαγειρεύετε στη σάλτσα σε μέτρια θερμοκρασία, μέχρι να γίνουν, περίπου 15 λεπτά. Ρίχνετε αλάτι και σερβίρετε.

ΤΑΝΖΙΝ

Μπριάμι τύπου σουφλέ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 πιπεριές, χωρίς σπόρους και κομμένες σε λεπτές ροδέλες
- 2 κολοκύθια κομμένα σε λεπτές φέτες
- 2 κρεμμύδια κομμένα σε φέτες
- ½ κιλό ντομάτες, κομμένες σε φέτες
- 5 τριμμένες σκελίδες σκόρδου
- 2/3 κούπας ελαιόλαδο
- ½ κ.γ. κύμινο σε σκόνη
- ½ κ.γ. κόλιαντρο σε σκόνη
- 1/8 κ.γ. κόκκινο πιπέρι
- 1/8 κ.γ. μοσχοκάρυδο
- 8 αυγά
- αλάτι
- πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ζεσταίνετε το φούρνο στους 190°C. Χύνετε το λάδι σ' ένα πυρίμαχο σκεύος και προσθέτετε τα λαχανικά. Τα βάζετε στο φούρνο για 10' μέχρι να αρχίσουν να μαλακώνουν.

Χτυπάτε τ' αυγά με το κύμινο, το κόλιαντρο, το κόκκινο πιπέρι, το μοσχοκάρυδο, το σκόρδο, το αλάτι και το πιπέρι και τα ρίχνετε πάνω απ' τα λαχανικά. Ψήνετε για 40' και σερβίρετε το τανζίν ζεστό.

ΚΑΝΕΛΛΟΝΙΑ ΤΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΑΠΟ ΦΑΚΕΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 6 κανελλόνια
- 1 κούπα κόκκινες αποφλοιωμένες φακές
- 1/3 κούπας ελαιόλαδο
- 5 τριμμένες σκελίδες σκόρδου
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 κ.γ. τριμμένη ρίγανη
- 1 κ.γ. κύμινο σε σκόνη
- 1 πράσινη καυτερή πιπεριά, χωρίς σπόρους ψιλοκομμένη
- αλάτι
- πιπέρι
- 2/3 κούπας φρέσκια κρέμα γάλακτος
- 1/2 κούπα τριμμένη παρμεζάνα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζετε τα κανελλόνια για 10'-15'. Τα στραγγίζετε καλά. Βάζετε τις φακές στο νερό για μισή ώρα. Βάζετε σε μια κατσαρόλα το λάδι, το σκόρδο, τη ρίγανη, το κύμινο, την πιπεριά και το κρεμμύδι. Τα σιτάρετε για 2'-3'.

Προσθέτετε τις φακές και 3 1/2 κούπες νερό και χαμηλώνετε τη φωτιά. Αφήνετε να μαγειρευτούν για 20'. Όταν κρυώσουν τις χτυπάτε στο μπλέντερ. Αν ο πουρές δεν είναι αρκετά «σφιχτός» προσθέτετε λίγο λιωμένο ανθότυρο. Αλατοπιπερώνετε το μίγμα.

Βάζετε περίπου 2 κουταλιές από το μίγμα πάνω σε κάθε κανελλόνι και το διπλώνετε σε ρολό. Το τοποθετείτε σε βουτυρωμένο ταψάκι, τα περιχύνετε με την κρέμα και τα πασπαλίζετε με την παρμεζάνα. Ψήνετε στους 200°C για 15'-20'.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΤΗΝ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ

ΥΛΙΚΑ:

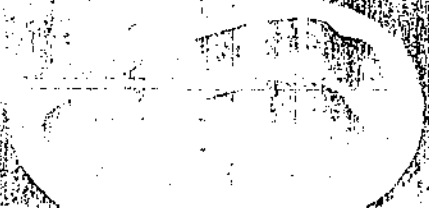
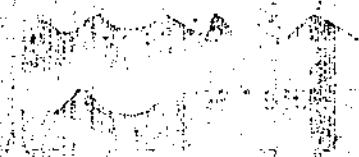
- 2/3 κούπας ελαιόλαδο
- 6 σκελίδες σκόρδου
- 2 καρότα κομμένα σε ροδέλες
- 2 κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες
- 4 πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους
- 2 κολοκυθάκια κομμένα σε ροδέλες
- 1 μελιτζάνα κομμένη σε κύβους
- 2 καυτερές πιπεριές, χωρίς σπόρους, ψιλοκομμένες
- 1 κ.γ. κύμινο σε σκόνη
- 1 κ.γ. κόλιαντρο σε σκόνη
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 2/3 κούπας γιαούρτι
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε σε μια κατσαρόλα το λάδι με όλα τα λαχανικά και τα μπαχαρικά. Τα σωτάρετε για 5', ανακατεύοντας συνεχώς, ώστε το λάδι να πάει παντού.

Προσθέτετε όσο νερό χρειάζεται για να σκεπαστούν τα λαχανικά. Δυναμώνετε τη φωτιά για ν' αρχίσει να βράζει το νερό. Όταν πάρει βράση, σβήνετε τη φωτιά και μεταφέρετε τα λαχανικά σ' ένα βαθύ ταψί. Τα ψήνετε σε ζεστό φούρνο στους 180°C για 45'. Βγάζετε το ταψί απ' το φούρνο, προσθέτετε το γιαούρτι και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, ανακατεύετε καλά και σερβίρετε αμέσως.

Σ Ο Υ Π Ε Σ



ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κ.γ. τσίλι
- 1 κ.γ. κύμινο
- 2 κ.γ. πάπρικα
- 4 κ.σ. φρέσκο χυμό λεμονιού
- 2 κ.σ. φρεσκοκομμένη μέντα
- 5 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
- 6 μεγάλες ντομάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες στα 8
- 1 ½ κιλό πατάτες, ξεφλουδισμένες κομμένες στη μέση και μετά κομμένες σε κομμάτια
- 8 κούπες νερό
- 1 κούπα ψιλοκομμένος μαϊντανός ή κόλιανδρο
- 1 ½ κιλό φιλέτα άσπρου ψαριού, κομμένα σε μεγάλα κομμάτια
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε τα πρώτα 9 υλικά σε μια μεγάλη κατσαρόλα και τα τοποθετείτε στη φωτιά. Σιγοβράζετε για 20 λεπτά με καπάκι που μετά το βγάζετε και σιγοβράζετε για 10 λεπτά ακόμα.

Προσθέτετε το ψάρι και το ελαιόλαδο με αλάτι και πιπέρι και μαγειρεύετε για 10 λεπτά.

Ρίχνετε τη σούπα σε ατομικά μπωλ και προσθέτετε κόλιανδρο και μαϊντανό σε κάθε μπωλ.

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΡΕΒΙΘΙΑ

(ΛΕΒΛΑΔΙ)

ΥΛΙΚΑ:

- 1 ½ κούπα ρεβίθια
- 10 κούπες νερό
- 4 μεγάλες σκελίδες σκόρδο λιωμένες
- 1 καυτερή πιπεριά, ψιλοκομμένη
- ¼ της κούπας φρέσκο σίλανδρο, πλυμένο και ψιλοκομμένο
- 1 κ.γ. τριμμένο αγριοκύμινο
- 1 κ.γ. ρίγανη
- 3 κ.σ. φρέσκο χυμό λεμονιού
- αλάτι και πιπέρι
- 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- λίγα κρουτόν

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βυθίζετε τα ρεβίθια στις 10 κούπες νερό για μια νύχτα. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, βάζετε τα ρεβίθια και το νερό. Τα βράζετε. Σκεπάζετε, μειώνετε τη θερμοκρασία σε μέτρια και μαγειρεύετε για 2 ώρες. Προσθέτετε τα υπόλοιπα υλικά, εκτός απ' το χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο και τα κρουτόν. Συνεχίζετε το μαγείρεμα, σε μέτρια θερμοκρασία για άλλα 30 λεπτά ή μέχρι τα ρεβίθια να μαλακώσουν. Τα βγάζετε απ' τη φωτιά και ανακατεύετε το χυμό λεμονιού και το ελαιόλαδο. Βάζετε τη σούπα στα πιάτα και γαρνίρετε με τα κρουτόν.

ΣΟΥΠΙΑ ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΙΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κούπες κοπανισμένη αμυγδαλόψιχα
- ½ κ.γ. κόλιαντρο σε σκόνη
- ½ κύμινο σε σκόνη
- 1 ½ κούπα κοπανισμένη φρυγανιά
- 2 τριμμένες σκελίδες σκόρδου
- 1 ½ κούπα γάλα
- 4 κούπες ζωμό λαχανικών
- 1 ½ κούπα φρέσκια κρέμα γάλακτος
- αλάτι
- πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε σε μια κατσαρόλα την κοπανισμένη αμυγδαλόψιχα, τη φρυγανιά, το σκόρδο, το κόλιαντρο και το κύμινο. Προσθέτετε λίγο - λίγο το γάλα, ανακατεύοντας συνέχεια. Όταν το μίγμα γίνει ομοιόμορφο προσθέτετε και τον ζωμό λαχανικών. Μαγειρεύετε σε χαμηλή φωτιά για 10'.

Αφού κατεβάσετε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέτετε την κρέμα γάλακτος, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύετε καλά και σερβίρετε.

ΧΑΦΙΡΑ (HARIRA)

Η κλασική αυτή σούπα, της οποίας υπάρχουν πολλές παραλλαγές, τρώγεται μόλις τελειώνει το Ραμαζάνι.

ΥΛΙΚΑ:

- 100 γρ. φακές που έχετε μουσκέψει αποβραδής
- 175 γρ. αρνίσιο κρέας κομμένο σε κύβους
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 πρέζα ζαφορά
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1.400 γρ. ζωμό αρνίσιου κρέατος
- 2 κ.σ. τοματοπολτό
- 225 γρ. ντομάτες αποφλοιωμένες και ψιλοκομμένες
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο κόλιανδρο
- 25 γρ. αλεύρι

ΓΙΑ ΤΟ ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ: Κόλιανδρο και χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάζετε τις φακές, το κρέας, τα κρεμμύδια, τη ζαφορά, αλατοπίπερο και το ζωμό. Τα αφήνετε να κοχλάσουν και τα σιγοβράζετε 40 λεπτά.

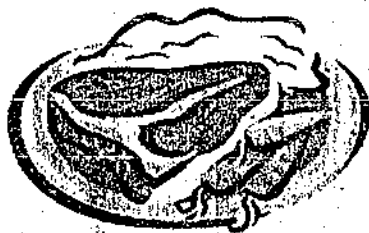
Προσθέτετε τον τοματοπολτό, τις ντομάτες, το μαϊντανό και το κόλιανδρο. Αφήνετε να κοχλάσουν και σιγοβράζετε για 10 λεπτά.

Αναμειγνύετε το αλεύρι με κρύο νερό μέχρι να γίνει ένας ομοιόμορφος χυλός και στη συνέχεια προσθέτετε στη σούπα.

Ανακατεύετε, αφήνετε μέχρι να κοχλάσει και συνεχίζετε το βράσιμο άλλα 5 λεπτά. Αν θέλετε προσθέτετε πάλι αλατοπίπερο.

Σερβίρετε ζεστό γαρνιρισμένο με κόλιανδρο και φέτες λεμονιού.

ΚΡΕΑΣ



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΟΛΙΑΝΔΡΟ ΚΑΙ ΜΠΛΑΧΑΡΙΚΑ (Η' ΜΑΜ ΗΟΥΖΑΝ)

ΥΛΙΚΑ:

- ¼ κ.γ. κλωστές ζαφοράς κομμένες
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. σπόρους γλυκάνισου κομμένους
- ¼ κ.γ. αλάτι
- ¼ κ.γ. φρεκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 2 κιλά κομμάτια στήθους κοτόπουλου, χωρίς πέτσα και λίπος
- 2 κρεμμυδάκια λιωμένα
- 1 ½ κούπα ανάλατος χωρίς λίπος ζωμός κοτόπουλου
- 1 ½ κ.σ. φρέσκο χυμό λεμονιού
- 2 κ.σ. φρεσκοκομμένο κόλιανδρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σ' ένα μικρό μπωλ διαλύετε τη ζαφορά σε δύο κουταλάκια του γλυκού βραστό νερό. Την αφήνετε για 5 λεπτά. Ανακατεύετε ½ κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο, γλυκάνισο, το αλάτι και το πιπέρι στο μίγμα ζαφοράς και περνάτε μ' αυτό το κοτόπουλο.

Σ' ένα μεγάλο αντικαλλητικό τηγάνι ζεσταίνετε τη ½ κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο σε μέτρια προς υψηλή θερμοκρασία. Προσθέτετε το κοτόπουλο και μαγειρεύετε για 3-4 λεπτά κάθε πλευρά ή μέχρι να ροδίσει. Μεταφέρετε το κοτόπουλο σ' ένα πιάτο και το βάζετε στην άκρη. Βάζετε τα κρεμμυδάκια στο τηγάνι και σωτάρετε για 30 δευτερόλεπτα με 1 λεπτό ή μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτετε το ζωμό

κοτόπουλο και τα βάζετε να βράσουν. Επιστρέφετε το κοτόπουλο στο τηγάνι και μειώνετε τη θερμοκρασία σε χαμηλή. Καλύπτετε και σιγοβράζετε για περίπου 20 λεπτά ή μέχρι οι χυμοί να τρέξουν καθαροί όταν η σάρκα τρυπιέται μ' ένα πιρούνι. Με μια τρυπημένη κουτάλα μεταφέρετε το κοτόπουλο σε μια πιατέλα και το κρατάτε ζεστό.

Αφαιρείτε το λίπος απ' τους χυμούς στο τηγάνι και αυξάνετε τη θερμοκρασία σε υψηλή. Βράζετε τα υγρά για 6-8 λεπτά ή μέχρι να ευωδιάσουν. Προσθέτετε το χυμό λεμονιού, το κόλιανδρο και ρίχνετε αλάτι και πιπέρι. Τα ρίχνετε πάνω στο κοτόπουλο και σερβίρετε.

ΣΥΚΩΤΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΣΩΤΕ

Το μίγμα τεσσάρων μπαχαρικών που χρησιμοποιείται σ' αυτό το πιάτο, είναι μια σπescιαλιτέ του όμορφου νησιού Djerba που βρίσκεται στη Μεσόγειο.

4 μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- 2 μέτρια κρεμμύδια (200 γρ. περίπου),
ξεφλουδισμένα, χωρίς τις άκρες και κομμένα στη μέση
- 2 μέτριες πράσινες πιπεριές (280 γρ. περίπου),
χωρίς τα κοτσάνια, κομμένες στη μέση,
καθαρισμένες απ' τον πυρήνα και τα σπόρια
- 2 μέτριες ώριμες ντομάτες (310 γρ. περίπου), χωρίς
τον πυρήνα
- 2 μέτριες σκελίδες σκόρδου, ξεφλουδισμένες (6 γρ.
περίπου)
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 230 γρ. συκώτι κοτόπουλου σε κύβους, πλυμένο
- 2 κ.γ. μίγμα τεσσάρων μπαχαρικών
- ½ κ.γ. αλάτι
- ¼ κ.γ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 6 μεγάλα αυγά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε τα κρεμμύδια στο μπλέντερ και τα χτυπάτε. Τα βγάζετε και χτυπάτε τις πιπεριές και τις ντομάτες ξεχωριστά. Χτυπάτε και το σκόρδο για 5'' ξεχωριστά.

Ρίχνετε μια κουταλιά απ' το ελαιόλαδο σ' ένα τηγάνι και το ζεσταίνετε σε υψηλή θερμοκρασία. Προσθέτετε το συκώτι και ανακατεύετε μέχρι να πάρουν χρώμα απ' έξω και μέσα να είναι κόκκινα, για 4-5 λεπτά. Τα βγάζετε απ' το τηγάνι και τ' αφήνετε στην άκρη.

Βάζετε στο τηγάνι το υπόλοιπο λάδι και τσιγαρίζετε για 2 λεπτά. Προσθέτετε τις πιπεριές και τις αφήνετε για 4 λεπτά περίπου μέχρι να μαλακώσουν.

Προσθέτετε το ψιλοκομμένο σκόρδο, το μίγμα τεσσάρων μπαχαρικών, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύετε καλά. Προσθέτετε και την ντομάτα και αφήνετε για 1 λεπτό ακόμα, ανακατεύοντας. Τέλος, προσθέτετε το συκώτι, ανακατεύετε και βγάζετε το σκεύος απ' το μάτι.

Χτυπάτε 2 απ' τα αυγά και τα βάζετε μέσα στο μίγμα. Κουνάτε το τηγάνι ώστε τ' αυγά να ανακατευτούν με τα υπόλοιπα υλικά και το ξαναβάζετε στο μάτι. Αφήνετε το μίγμα για μισό λεπτό, ώστε να πάρει τη μορφή κρέμας. Βγάζετε απ' το μάτι, σκεπάζετε και αφήνετε στην άκρη.

Γηγανίζετε τα υπόλοιπα 4 αυγά σ' ένα άλλο τηγάνι και τα βάζετε πάνω στο μίγμα με το συκώτι.

ΜΙΤΜΑ ΤΕΣΣΕΡΩΝ ΜΠΑΧΑΡΙΚΩΝ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κ.σ. τριμμένο κόλιανδρο
- ¼ κ.γ. φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ½ κ.γ. ξηρή μέντα σε κομματάκια
- 1 μέτρια σκελίδα σκόρδου (περίπου 3 γρ.)
ξεφλουδισμένη και λιωμένη.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύετε καλά όλα τα υλικά μαζί. Βγάζει μια γεμάτη κουταλιά σούπας.

ΓΛΥΚΟ ΦΑΤΟΥ ΜΕ ΚΥΔΩΝΙΑ ΚΑΙ ΑΡΝΙ
(ΜΑΡΑΟΛΤΑΛ-ΣΑΦΑΡΙΑΛ)

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό πόδι αρνιού χωρίς κόκαλα, χωρίς λίπος και κομμένο σε μικρούς κύβους
- ½ κ.γ. τριμμένη κανέλα
- 1 κ.γ. ξηρά και τριμμένα ροδοπέταλα ή ¼ κουταλάκι του γλυκού ροδόνερο
- ½ κούπα έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 ½ κιλό κυδώνια ξεφλουδισμένα, χωρίς κουκούτσια, κομμένα σε 8 κομμάτια
- 3-4 κούπες νερό
- 1 – 1/3 της κούπας ζάχαρη
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σ' ένα μέτριο μπωλ, ανακατεύετε το αρνί με την κανέλα, τα ροδοπέταλα ή το ροδόνερο και το αλάτι.

Σε μια μετρίου μεγέθους κατσαρόλα, ζεσταίνετε το λάδι σε μέτρια προς υψηλή θερμοκρασία και ροδοκοκκινίζετε το αρνί, περίπου για 2 λεπτά, ανακατώνοντας. Προσθέτετε τα κυδώνια, καλυμμένα με νερό και τα βάζετε στη φωτιά. Χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς χαμηλή και μαγειρεύετε. Σκεπάζετε και μαγειρεύετε μέχρι το αρνί να γίνει πολύ τρυφερό και τα κυδώνια να μαλακώσουν για άλλη 1 ώρα. Τα βάζετε σε μια πιατέλα με μια τρυπητή κουτάλα και σερβίρετε.

ΚΟΥΣΚΟΥΣ (COUSCOUS)

Το κουσκούς μαγειρεύεται παραδοσιακά μέσα σε ένα σκεύος, που λέγεται κουσκουσιέ.

Συμβουλή: Σε ορισμένες χώρες το κουσκούς πωλείται συνήθως προμαγειρεμένο.

ΥΛΙΚΑ:

- 450 γρ. προμαγειρεμένο κουσκούς
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδια κομμένο σε φέτες
- 2 σκελίδες σκόρδο λιωμένο
- 450 γρ. αρνίσιο κρέας κομμένο σε κύβους
- 1 πράσινη πιπεριά, κομμένη σε φέτες
- 175 γρ. μπάμιες καθαρισμένες
- 3 καρότα κομμένα σε φέτες
- 3 κολοκυθάκια κομμένα σε φέτες
- 3 κλωνάρια σέλινο ψιλοκομμένο
- 2 ντομάτες αποφλοιωμένες και ψιλοκομμένες
- 50 γρ. σταφίδες
- 100 γρ. βρασιμένα ρεβίθια
- 2 τσίλι χωρίς σπόρους και ψιλοκομμένα
- ½ πιπερόριζα
- ½ κ.γ. κύμινο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 600 γρ. ζωμό αρνίσιο
- 25 γρ. βούτυρο λιωμένο

ΓΙΑ ΤΟ ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ: Ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε το κουσκούς σε μια λεκάνη και το σκεπάζετε με κρύο νερό. Το αφήνετε για 15 λεπτά. Προσθέτετε περισσότερο νερό αν χρειασθεί και ρίχνετε ανακατεύοντας το λάδι. Το αφήνετε για άλλα 15 λεπτά. Στραγγίζετε το κουσκούς.

Ζεσταίνετε το λάδι σε μια κατσαρόλα. Σωτάρετε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το αρνί 10 λεπτά. Προσθέτετε τις πιπεριές, τις μπάμιες, τα καρότα, τα κολοκυθάκια και το σέλινο και σωτάρετε άλλα 4 λεπτά.

Προσθέτετε τις ντομάτες, τις σταφίδες, τα βρασμένα μπιζέλια, τα τσίλι, την πιπερόριζα, το κύμινο, αλατοπίπερο και το ζωμό. Το αφήνετε μέχρι να κοχλάσει, βάζετε το κουσκούς, σκεπάζετε την κατσαρόλα και το σιγοβράζετε για 30-35 λεπτά.

Προσθέτετε το βούτυρο στο κουσκούς και στη συνέχεια σερβίρετε σε μια μεγάλη πιατέλα σερβιρίσματος. Φτιάχνετε στη μέση ένα λακκάκι και βάζετε μέσα το μίγμα των λαχανικών. Σερβίρετε γαρνίροντας με ψιλοκομμένο μαϊντανό.



ΨΑΡΙΑ



ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΓΑΡΙΔΕΣ ΑΠ' ΤΟ ΓΑΒΕΣ

Αυτό το πιάτο, που προέρχεται απ' την παραλιακή πόλη Gabes, είναι πιο πικάντικο απ' τα περισσότερα Τυνησιακά πιάτα.

6. Μερίδες

ΥΛΙΚΑ:

- ¼ κούπας μαϊντανό
- 2 μέτριες σκελίδες σκόρδου, ξεφλουδισμένες
- 1 μικρό ξεφλουδισμένο κρεμμύδι
- ελαιόλαδο
- ½ κ.γ. τριμμένο κύμινο
- ½ κ.γ. τριμμένο κόλιαντρο
- ½ κ.γ. ψιλοκομμένη ξηρή κόκκινη καυτερή πιπεριά
- 900 γρ. μέτριες γαρίδες, πλυμένες
- 1 κ.γ. αλάτι
- ¼ κ.γ. φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 3 κ.σ. φρέσκο χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε το μαϊντανό στο μπλέντερ και χτυπάτε για 5". Ρίχνετε και το σκόρδο και χτυπάτε για άλλα 5". Μετά ρίχνετε και το κρεμμύδι και χτυπάτε για 10".

Ζεσταίνετε το λάδι σ' ένα μεγάλο τηγάνι, προσθέτετε το μίγμα που φτιάξατε και ανακατεύετε για 1 λεπτό. Προσθέτετε το κύμινο, το κόλιανδρο και την πιπεριά και ανακατεύετε για 1 ακόμα λεπτό. Προσθέτετε και τα υπόλοιπα υλικά, αυξάνετε τη θερμοκρασία κι αφήνετε για 2 λεπτά. Σκεπάζετε το σκεύος, μειώνετε τη θερμοκρασία και αφήνετε μέχρι να γίνουν για 5 λεπτά περίπου.

Η' ΚΛΙΜΙ ΨΑΡΙ

Αυτό το ψάρι λέγεται έτσι γιατί η πικάντικη σως που το συνοδεύει καλύπτει τη συνηθισμένη γεύση του ψαριού και γιατί η όψη και η γεύση του δίνουν την εντύπωση πως χρειάζεται πολύ ώρα και κόπο, ενώ είναι μια γρήγορη συνταγή.

ΥΛΙΚΑ:

- ¼ κούπας ελαιόλαδο
- 6 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες
- χυμός ενός λεμονιού
- 1 κ.γ. πάπρικα
- ½ κ.γ. barissa (καυτή σως πιπεριού)
- ½ κ.γ. πελτέ ντομάτας
- 1 κιλό φιλέτο τόνου
- ½ κούπα κρύο νερό
- 1 κ.σ. τριμμένο ψωμί
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιαντρο, για γαρνιτούρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σ' ένα μεγάλο τηγάνι, ζεσταίνετε το λάδι και τσιγαρίζετε το σκόρδο, σε μέτρια φωτιά, για 3 λεπτά περίπου, μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτετε το χυμό λεμονιού, την πάπρικα, το barissa, τον πελτέ ντομάτας και το ψάρι. Προσθέτετε το κρύο νερό (να καλύψει το ψάρι). Μόλις πάρει βράση, μειώστε τη θερμοκρασία κι αφήστε για 8 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει το ψάρι. Ρίξτε το τριμμένο ψωμί, σκεπάστε κι αφήστε για 5 λεπτά ακόμη. Γαρνίρετε με τον κόλιαντρο. Σερβίρετε κρύο ή ζεστό με ψωμί.

ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ HARISSA ΚΑΙ ΜΑΥΡΕΣ

ΕΛΙΕΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό παχύ φιλέτο ψαριού (οποιοδήποτε λευκό ψάρι)
- αλάτι και πιπέρι
- αλεύρι
- λάδι για τηγάνισμα
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες
- 1 κούπα χυμό ντομάτας
- ½ κ.γ. harissa
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 κούπα Ελληνικές μαύρες ελιές, χωρίς τα κουκούτσια
- χυμό 1 λεμονιού
- μαϊντανό ψιλοκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πασπαλίζετε το ψάρι με αλάτι και πιπέρι. Το βουτάτε σε αλεύρι και το τηγανίζετε σε καυτό λάδι μέχρι να ροδίσει απ' όλες τις πλευρές. Βάζετε το ψάρι σ' ένα πιάτο και τσιγαρίζετε στο ίδιο λάδι το σκόρδο και το κρεμμύδι για λίγα λεπτά. Προσθέτετε το χυμό ντομάτας, τη κανέλα, το φύλλο δάφνης και ½ κούπα νερό και αφήνετε για 10 λεπτά. Προσθέτετε τις ελιές και το ψάρι, τα αφήνετε μέχρι να γίνει το ψάρι και η σως να πήξει. Προσθέτετε το χυμό λεμονιού για γεύση και βγάξετε το φύλλο δάφνης. Σερβίρετε αφού πασπαλίσετε με το μαϊντανό.

ΤΥΝΗΣΙΑΚΗ ΠΕΡΚΑ

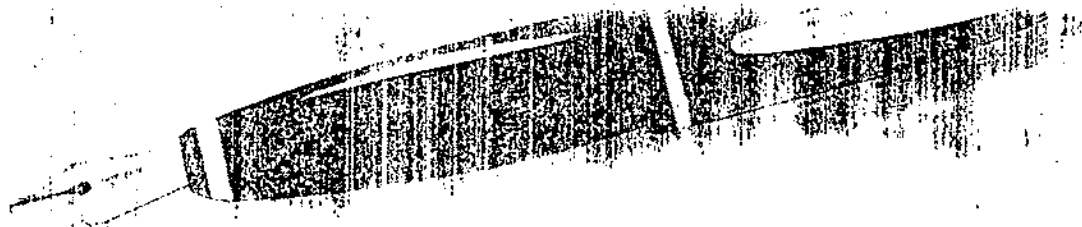
ΥΛΙΚΑ:

- 4 φιλέτα πέρκας (περίπου 170 γρ. το καθένα)
- ½ κ.γ. αλάτι
- ¼ κ.γ. σπόρους κύμινου, λιωμένους
- ¼ κ.γ. σπόρους κόλιαντρου, λιωμένους
- ¼ κ.γ. σπόρους μάραθου, λιωμένους
- ¼ κ.γ. τριμμένο κόκκινο πιπέρι
- 2 κ.σ. λάδι
- φέτες λάιμ για γαρνίρισμα

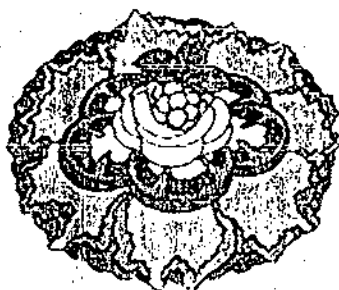
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε μια βουτυρωμένη λαδόκολλα, βάζετε το αλάτι, το κύμινο, το κόλιαντρο, το μάραθο και το κόκκινο πιπέρι και ανακατεύετε. Αλείφετε με το μίγμα το φιλέτο.

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, διαμέτρου 30 εκ., ζεσταίνετε το φυτικό λάδι σε μέτρια φωτιά. Προσθέτετε τα φιλέτα και τηγανίζετε για 5-8 λεπτά, γυρίζοντάς τα μέχρι να μαλακώσουν και ν' ανοίγουν όταν τα τσιμπάτε με πιρούνι. Σερβίρετε με φέτες λάιμ.



ΣΑΛΑΤΕΣ



ΣΑΛΑΤΑ ΨΗΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ (ΜΕΣΧΟΝΙΑ)

ΥΛΙΚΑ:

- 2 μεγάλες γλυκές κόκκινες πιπεριές
- 2 μεγάλα κρεμμύδια
- 4 μέτριες ντομάτες
- 1 μικρή καυτερή πιπεριά
- 3 κ.σ. φρέσκο χυμό λεμονιού
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ρίγανη
- 1 κονσέρβα τόνου
- ¼ του κιλού φέτα τριμμένη
- 2 καλοβρασμένα αυγά κομμένα
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ψήνετε τις πιπεριές, τις ντομάτες και τα κρεμμύδια σε υψηλή θερμοκρασία, τα γυρνάτε μια φορά κατά τη διάρκεια του ψησίματος. Τα ψήνετε μέχρι να μαλακώσουν, τα βγάζετε απ' το φούρνο και τ' αφήνετε να κρυώσουν.

Βγάζετε τους σπόρους απ' τις πιπεριές. Κόβετε όλα τα μαγειρεμένα λαχανικά σε μικρά κομμάτια. Βάζετε τα λαχανικά σε μια επίπεδη πιατέλα. Ανακατεύετε μαλακά το χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο, τη ρίγανη, το αλάτι και το πιπέρι. Απλώνετε τον τόνο και τα αυγά στην κορυφή.

ΨΗΤΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟΜΑΤΟΣΑΛΑΤΑ

(MISCIVIA)

Το ψήσιμο βγάζει τη γλυκιά γεύση στις πιπεριές και στις ντομάτες.

ΥΛΙΚΑ:

- 4 μετρίου μεγέθους πράσινες ή κόκκινες πιπεριές ψητές, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε λεπτές λωρίδες
- 5 μεγάλες ώριμες ντομάτες
- 3 σκελίδες σκόρδου λιωμένες
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο, προτιμότερα παρθένο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε τις ντομάτες και τις πιπεριές στη μέση και βγάζετε τον πυρήνα. Τις βάζετε σ' ένα ταψί και τις ψήνετε μέχρι η φλούδα να μισοκαεί, για 6-7 λεπτά. Τ' αφήνετε να κρυώσουν.

Βγάζετε τη φλούδα απ' τις πιπεριές και τις κόβετε σε κομμάτια ενός εκατοστού. Τις βάζετε σ' ένα μπώλ. Βγάζετε τη φλούδα απ' τις ντομάτες και πιέζετε για να βγουν οι σπόροι. Τις κόβετε και τις βάζετε στις πιπεριές. Προσθέτετε το σκόρδο και το ελαιόλαδο στο μίγμα πιπεριάς, ανακατεύετε καλά. Ρίχνετε το αλάτι και το πιπέρι. Τ' αφήνετε σε θερμοκρασία δωματίου για μια ώρα (Η σαλάτα μπορεί να έχει ετοιμαστεί και φυλαχθεί στο ψυγείο για 8 ώρες. Το φέρνετε σε θερμοκρασία δωματίου πριν απ' το σερβίρισμα).

ΤΥΝΗΣΙΑΚΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΨΩΜΙ

(ΦΑΤΤΟΥΣΗ)

Η προσθήκη ψημένου ψωμιού, μεταμορφώνει αυτόν τον τυπικό συνδυασμό υλικών Μεσογειακής σαλάτας, σε πολύ αξιόλογη τροφή.

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κιλό ψωμί με σφιχτή, πυκνή υφή κομμένο σε φέτες δύο εκατοστών
- ¼ της κούπας ξύδι από κόκκινο κρασί
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο, προτιμότερα παρθένο
- 1 μετρίου μεγέθους πράσινη πιπεριά, χωρίς φλούδα και σπόρους κομμένη
- 4 μετρίου μεγέθους ντομάτες, χωρίς σπόρους, κομμένες
- 4 κρεμμυδάκια σε κομμάτια
- ¼ της κούπας μαύρες ελιές χωρίς κουκούτσια, χοντροκομμένες
- 2 κ.σ. κάπαρη
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη
- ½ κ.σ. σάλτσα χαρίσα ή ταμπάσκο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προθερμαίνετε τη σχάρα. Βάζετε το ψωμί σ' ένα ταψί και ψήνετε ελαφρά και τις δύο πλευρές. Κόβετε σε παχιά κομμάτια δύο εκατοστών. Βάζετε το ξύδι σ' ένα μεγάλο μπωλ με 1/34 της κούπας νερό. Προσθέτετε το ψωμί και ανακατεύετε καλά.

Σ' ένα άλλο μπολ αναμειγνύετε το ελαιόλαδο, την πιπεριά, τις ντομάτες, τα κρεμμυδάκια, τις ελιές, την κάπαρη, το σκόρδο, την χαρίσα ή το ταμπάσκο. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι. Τα προσθέτετε στο μίγμα ψωμιού και ανακατεύετε καλά. Τ' αφήνετε σε θερμοκρασία δωματίου για μια ώρα. (Η σαλάτα μπορεί να έχει ετοιμαστεί και φυλαχθεί στο ψυγείο μέχρι 4 ώρες. Τη φέρνετε σε θερμοκρασία δωματίου πριν απ' το σέρβιρισμα).

ΤΟΝΟΣΛΑΛΙΑ

Οι ψημένες πιπεριές δίνουν μια πλούσια γεύση σ' αυτή την πολύχρωμη σαλάτα.

ΥΛΙΚΑ:

- 2 μεγάλα αυγά
- 1 κονσέρβα τόνου σε νερό στραγγισμένος
- 1 ψητή κόκκινη πιπεριά, χωρίς σπόρους και κομμένη σε λεπτές λωρίδες
- 4 ντομάτες, χωρίς σπόρους σε κομμάτια
- 4 κρεμμυδάκια, κομμένα
- 1 ½ κ.σ. κάπαρη
- 2 κ.σ. φρέσκο χυμό λεμονιού
- 2 κ.σ. ζωμό κοτόπουλου ανάλατο και χωρίς λίπη
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο προτιμότερα παρθένο
- 2 κ.σ. κομμένο φρέσκο μαϊντανό
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

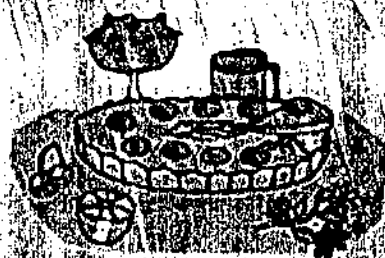
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε τα αυγά σε μια μικρή κατσαρόλα και καλύπτετε με νερό. Τα βάζετε στη φωτιά, σε χαμηλή θερμοκρασία. Σιγοβράζετε για 10 λεπτά. Τα στραγγίζετε και τα βάζετε σε κρύο νερό. Ξεφλουδίζετε τα αυγά και χωρίζετε τους κρόκους απ' τα ασπράδια. Αφαιρείτε ένα κρόκο. Τα βάζετε στην άκρη.

Σ' ένα μεγάλο μπωλ, αναμειγνύετε τον τόνο, τις πιπεριές, τις ντομάτες, τα κρεμμυδάκια και την κάπαρη. Σ' ένα μικρό μπωλ, ανακατεύετε τον χυμό λεμονιού, τον ζωμό και το ελαιόλαδο. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι.

Προσθέτετε το μίγμα του τόνου και ανακατεύετε.
Μεταφέρετε σ' ένα πιάτο σερβιρίσματος και ρίχνετε τα αυγά
και τον μαϊντανό. (Η σαλάτα μπορεί να έχει ετοιμαστεί και
φυλαχθεί στο ψυγείο μέχρι δύο ώρες).

ΕΠΙΔΟΡΤΙΑ



ΦΟΛΛΑΚΙΑ ΜΕ ΞΕΡΟΨΗΜΕΝΑ ΑΜΥΓΔΑΛΛΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ (ΣΑΜΣΑ)

ΥΛΙΚΑ:

- 2/3 της κούπας ζάχαρη
- 1 ¼ της κούπας νερό
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 1 ½ της κούπας άσπρα αμύγδαλα, ψημένα και κομμένα
- 1 ½ κ.σ. ξύσμα πορτοκαλιού
- 1 ½ κ.σ. τριμμένη κανέλα
- 1 κιλό φύλλο
- λίγο ελαιόλαδο
- ψημένοι σπόροι σουσαμιού για γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε το νερό και τη μισή κούπα ζάχαρη σε μια κατσαρόλα και τα ζεσταίνετε ανακατεύοντάς μέχρι να διαλυθούν. Προσθέτετε το χυμό λεμονιού και βράζετε μέχρι να γίνουν σιρόπι. Τα βγάζετε απ' τη φωτιά και τ' αφήνετε να κρυώσουν.

Προθερμαίνετε το φούρνο. Σ' ένα μπωλ αναμειγνύετε τα κομμένα αμύγδαλα, το ξύσμα πορτοκαλιού, την κανέλα, την υπόλοιπη ζάχαρη και μετά ζυμώνετε τα υλικά.

Αλείφετε ένα φύλλο με ελαιόλαδο και φυλάτε τα άλλα φύλλα καλυμμένα με μια υγρή πετσέτα. Κόβετε το λαδωμένο φύλλο σε τρεις κατά μήκος λωρίδες. Βάζετε μια κουταλιά γέμισης στον πάτο κάθε λωρίδας.

Διπλώνετε τις άκρες για να μη φύγει η γέμιση και κυλάτε τη ζύμη κατά μήκος. Αλείφεται το τέλος της ζύμης με λάδι για να το σφραγίσετε και μετά αλείφεται το υπόλοιπο. Τη βάζετε σ' ένα ταψί. Επαναλαμβάνετε με την υπόλοιπη ζύμη και γέμιση. Τα ψήνετε για 15-20 λεπτά μέχρι να γίνουν τραγανά και ροδίσουν.

Βάζετε τα ρολλάκια λίγα - λίγα στο ζεστό σιρόπι, τ' αφήνετε για περίπου 3 λεπτά έτσι ώστε το σιρόπι να εισχωρήσει στη ζύμη. Μετά τα βάζετε σε μια πιατέλα και ρίχνετε τους σπόρους σουσαμιού. Τ' αφήνετε να κρυώσουν πριν απ' το σερβίρισμα.

ΧΑΛΒΑΣ

(MAS FOUF DE TUNIS)

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό σιμιγδάλι
- 1 κούπα νερό ζεστό
- 8 κ.σ. βούτυρο λιωμένο
- 4 κ.γ. σταφίδες
- 4 κ.γ. άσπρα αμύγδαλα, ψημένα, κομμένα στη μέση
- 3 κ.γ. ξηροί καρποί
- ½ κούπα ζάχαρη
- ½ κιλό σταφύλια, χωρίς κουκούτσια



ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αναμειγνύετε το σιμιγδάλι και το ζεστό νερό σ' ένα μπωλ. Το βάζετε στην κορυφή μιας κατσαρόλας – βραστήρα και τα βράζετε, καλυμμένα, στο ζεστό νερό για 10 λεπτά.

Μεταφέρετε το σιμιγδάλι σ' ένα μπωλ και ανακατεύετε σε 4 κουταλιές της σούπας βούτυρο. Επιστρέφετε το σιμιγδάλι στον ατμό και βράζετε για 20 λεπτά, το σιμιγδάλι θα μαγειρευτεί καλά.

Μουσκεύετε τις σταφίδες σε ζεστό νερό για 5 λεπτά και τις στραγγίζετε. Βγάζετε το σιμιγδάλι, το ανακατεύετε με το υπόλοιπο βούτυρο και το βάζετε σ' ένα πιάτο σερβιρίσματος. Προσθέτετε τις σταφίδες, τα αμύγδαλα, τους ξηρούς καρπούς και ανακατεύετε. Φυλάτε λίγες σταφίδες και λίγους ξηρούς καρπούς για γαρνίρισμα.

Ρίχνετε λίγη ζάχαρη και γαρνίρετε με τις σταφίδες και τους ξηρούς καρπούς. Σερβίρετε σε θερμοκρασία δωματίου.

ΚΟΜΠΟΣΤΙΑ ΜΕ ΞΗΡΑ ΦΡΟΥΤΑ

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κιλό ανάμικτα ξηρά φρούτα (βερίκοκα, ροδάκινα, σύκα, δαμάσκηνα)
- 1/3 κούπας ακατέργαστη ζάχαρη
- χυμό και ξύσμα ενός λεμονιού
- 3 κ.σ. ψιλοκομμένη καρυδόσιχα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε τα ξηρά φρούτα από το βράδυ στο νερό. Την επόμενη μέρα τα βράζετε (με το ίδιο νερό), προσθέτετε τη ζάχαρη, χαμηλώνετε τη φωτιά και αφήνετε τα φρούτα να βράσουν μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτετε τον χυμό και το ξύσμα λεμονιού.

Βάζετε το περιεχόμενο της κατσαρόλας σ' ένα μπολ και πασπαλίζετε με την καρυδόσιχα. Σερβίρετε την κομπόστα κρύα με κρέμα σαντιγί.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ ΜΕ ΡΟΔΟΝΕΡΟ (ΚΗΤΕΝΑΤ)

Η ισορροπία μεταξύ της δροσιάς του πορτοκαλιού και του αρώματος του ροδόνερου κάνουν ένα ιδιαίτερα δροσιστικό επιδόρπιο.

ΥΛΙΚΑ:

- 6 με 8 μεγάλα ομφαλοφόρα πορτοκάλια
- ½ κούπα ζάχαρη
- 2 κ.γ. ροδόνερο
- ½ κ.γ. τριμμένη κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Μ' ένα ξεφλουδιστήρι φρούτων, βγάξετε τη φλούδα από τα δύο πορτοκάλια. Την κόβετε σε μακρόστενα κομμάτια και τη βάζετε στην άκρη.

Σε μια μικρή κατσαρόλα, αναμειγνύετε τη ζάχαρη και μια κούπα νερό. Τα βάζετε να σιγοβράσουν σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας. Προσθέτετε τις φλούδες και σιγοβράζετε για 7-8 λεπτά, ή μέχρι η φλούδα πορτοκαλιού να μαλακώσει. Τα βγάξετε απ' τη φωτιά και τ' αφήνετε να κρυώσουν. Ανακατεύετε και το ροδόνερο και τα βάζετε στην άκρη.

Χρησιμοποιώντας ένα πολύ κοφτερό ή οδοντωτό μαχαίρι, προσεκτικά ξεφλουδίζετε όλα τα πορτοκάλια, βγάζοντας όλη την άσπρη ψίχα. Κόβετε τα πορτοκάλια σε φέτες και τα βάζετε σ' ένα ρηχό πιάτο σερβιρίσματος. Ρίχνετε το σιρόπι στις φέτες πορτοκαλιού. Περιχύνετε με ¼ κουταλάκι του γλυκού της κανέλας. Καλύπτετε και το βάζετε στο ψυγείο μέχρι να είναι έτοιμο για σερβίρισμα. (Μπορεί να έχει ετοιμαστεί και φυλαχτεί στο ψυγείο για 8 ώρες). Πριν απ' το σερβίρισμα, ρίχνετε την κανέλα που έχει μείνει.



ΜΕΝΟΥ



Μενού

ΕΞΥΜΑ

- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΤΑΝΖΙΝ
- ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΚΟΥΣΚΟΥΣ
- ΣΑΛΑΤΑ: ΜΕ ΨΩΜΙ
- ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ: ΡΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΞΕΡΟΨΗΜΕΝΑ
- ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ



ΔΕΙΠΝΟ

- ΣΟΥΠΑ: ΧΑΡΙΣΑ
- ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ: ΓΛΥΚΟ ΡΑΓΟΥ ΜΕ ΚΥΔΩΝΙΑ ΚΑΙ
- ΑΡΝΙ
- ΣΑΛΑΤΑ: ΨΗΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ (ΜΕ ΣΧΟΥΙΑ)
- ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ: ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΜΕ ΞΕΡΑ ΦΡΟΥΤΑ



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Μεσογειακή κουζίνα – Jacqueline clark Joanna Farrow Εκδόσεις
Μοντέρνοι Καιροί

ΠΡΑΣΙΝΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ Κόλιν Σπένσερ Εκδόσεις
Θυμάρι

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΑ ΠΟΥ ΚΑΙΝΕ Αγλαΐα Κρεμέζη Εκδόσεις
Ελληνικά Γράμματα

ΤΑΒΕΡΝΑ Τζούς Γκόλντστην Εκδόσεις Τερζόπουλος

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ Εκδόσεις Τούβις

ΜΕΓΑΛΟ ΒΙΒΛΙΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ Εκδόσεις ΙΡΙΝΝΑ

ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ ΑΠ' ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ Laura Conti Εκδόσεις

Καλοκάθη

SITES:

www.windauoncyprus.com

www.welcometocyprus.com

www.lilyana.org

www.wheatfoods.org

www.sor.cua.edu

www.arabicslice.com

www.recipesource.com

www.imperialfez.com

www.cangocookbook.com

www.wuzzle.org

www.culinarypleasures.com

www.harissa.com

www.classicnet.com

www.geocities.com

www.aboutmalta.com , www.ponymalta.com

www.lebmania.com

www.israel.org

www.jewish-food.org

www.tourecypt.net

www.sunsite.berkeley.edu

www.ourworld.compuserve.com

www.goodfood.hypermart.net

www.arabicnews.com

www.sallyw-place.com

www.egyptmagic.com