

ΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ.....



**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΧΡΗΣΤΟΣ ΝΤΕΛΙΓΙΑ
ΜΑΡΙΓΚΛΕΝΑ ΟΙΚΟΝΟΜΗ
ΣΟΦΙΑ ΜΥΡΤΕΖΑ**

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΚΑΤΣΙΟΥΡΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΣΧ. ΕΤΟΣ 2007-2008

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΕ ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΟ ΦΙΛΕΤΟ

Ποιος μπορεί να αντισταθεί στη θέα και μόνο ενός λαχταριστού σπαγγέτι? κανείς!! Είναι ένα εύκολο και νόστιμο φαγητό που φτιάχνεται γρήγορα και χορταίνει..... Το στομάχι αλλά και το μάτι.....

Υλικά για 4 άτομα

- 500γρ σπαγγέτι
- 400γρ μοσχαρίσιο φιλέτο κομμένο σε λεπτές λωρίδες
- 2 κς ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 ρummao
- 1γρ. θυμάρι
- 1γρ. ρίγανη
- κόκκος μπαχάρι
- ¼ φλιτζάνι φύλλο βασιλικό

Εκτέλεση



Σε ένα τηγάνι, σε δυνατή φωτιά, σοτάρουμε με το ελαιόλαδο. Το φιλέτο για 2 λεπτά και κατόπιν το βγάζουμε. Προσθέτουμε στο ελαιόλαδο το σκόρδο και το κρεμμύδι και τα σοτάρουμε για 2 λεπτά. Στη συνέχεια, ρίχνουμε το ρummao και τα υπόλοιπα υλικά (εκτός από την παρμεζάνα) και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά. Τέλος, βράζουμε τα σπαγγέτι σε αλατισμένο νερό, το σουρώνουμε και το σάλτσα. Πασπαλίζουμε ανακατεύουμε με τη με παρμεζάνα και σερβίρουμε αμέσως!!

ΤΡΑΓΑΝΟ ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ ΜΗΛΟΥ

Υλικά

- 700 γραμμάρια μήλα καθαρισμένα
- και κομμένα σε φέτες
- 60 γραμμάρια σταφίδες
- 40 γραμμάρια ζάχαρη
- ½ κουταλάκι κανέλα
- 4 κουταλιές νερό
- 60 γραμμάρια λευκό αλεύρι
- 60 γραμμάρια αλεύρι ολικής αλέσεως
- 60 γραμμάρια βούτυρο
- 40 γραμμάρια μαύρη ζάχαρη

Εκτέλεση



Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190.
Τοποθετείτε τις φέτες μήλου, τις σταφίδες, τη ζάχαρη και την κανέλα σε βαθύ ταψί.
φούρνου. Ανακατεύετε καλά με το νερό.
Σε μια λεκάνη βάζετε τα αλεύρια και τα αναμειγνύετε με το βούτυρο.
Προσθέτετε τη μαύρη ζάχαρη και ανακατεύετε.
Πασπαλίστε τα μήλα με το μείγμα. Ψήνετε στο φούρνο για 20-25 λεπτά και σερβίρετε.

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ

Υλικά για 4 άτομα

500γρ μακαρόνια
450γρ κρέμα γάλακτος
3 κουτάκια με τόνο
1 κουτί μεμανιτάρια
½ μάτσο μαϊντανό

Εκτέλεση



Βάζουμε να βράσουν τα μακαρόνια ενώ παράλληλα ετοιμάζουμε την κρέμα.

Χτυπάμε την κρέμα γάλακτος μέχρι να πήξει λίγο μετά βάζουμε σε ένα τηγάνι λίγο ελαιόλαδο ώστε να τσιγαρίσουμε ταμανιτάρια και μετά να προσθέσουμε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, την κρέμα και τον τόνο και τα αφήνουμε πέντε λεπτά. Και έτσι σε πολύ είκοσι λεπτά έχουμε έτοιμο ένα ωραίο φαγητό.

ΡΥΖΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ

Υλικά για 4 άτομα

- 500 γρ. χοιρινό κρέας χωρίς κόκαλο
- 1 τριμμένη ντομάτα
- 1τριμμένο κρεμμύδι
- αλάτι και πιπέρι
- 500γρ. ρύζι

Εκτέλεση



Βράζουμε το ρύζι και ετοιμάζουμε την σάλτσα κόβουμε το κρέας σε μικρά κομματάκια το βάζουμε σε μια κατσαρόλα με νερό για βράσιμο αφού βράσει προσθέτουμε την ντομάτα και το κρεμμύδι το αφήνουμε για 20 λεπτά και στο τέλος ρίχνουμε το πιπέρι και το αλάτι.

ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙΑ

Υλικά

- 900γρ.μοσχάρι για κατσαρόλα
- 600γρ.κρεμμυδάκια
- 2 πιπεριές κομμένες
- 300γρ.μανιτάρια ολόκληρα
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 200γρ.σάλτσα
- λάδι, πιπέρι, αλάτι
- 200γρ.λευκό κρασί

Εκτέλεση



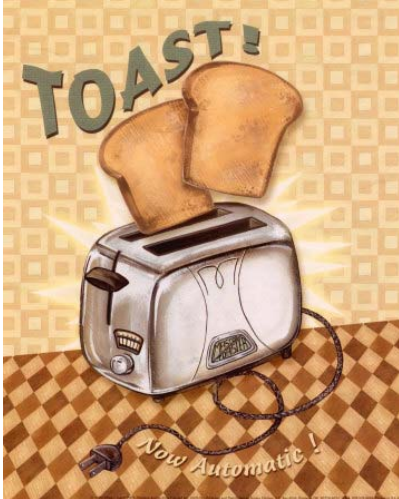
Κόβουμε το κρέας και το βάζουμε για βράσιμο μαζί τα κρεμμυδάκια και σε ένα τηγάνι βάζουμε την σάλτσα , τα μανιτάρια, το σκόρδο, τις πιπεριές, το αλάτι, το πιπέρι και το λάδι και τα ανακατεύουμε για 10 λεπτά ενώ τα κρεμμύδια και το κρέας έχουν βράσει για μισή ώρα μετά τα ανακατεύουμε όλα μαζί και τα αφήνουμε για ακόμα μισή ώρα για βράσιμο και στο τέλος ρίχνουμε το κρασί.

ΣΠΕΣΙΑΑ ΤΟΣΤ

Υλικά

- 1 πακέτο του τοστ
- 500γρ. ζαμπόν (φέτες)
- 500γρ. τυρί (φέτες γκούντα)
- 300γρ. μπέικον
- 1L. Γάλα
- 2 αυγά
- 300γρ. τριμμένο τυρί (κεφαλοτύρι γραβιέρας)
- λίγο βούτυρο

Εκτέλεση



Παίρνουμε ένα ταψί και βάζουμε μια κουταλιά βούτυρο λιωμένο. Σε ένα μπολ ρίχνουμε 1L. Γάλα . Βουτάμε ένα ένα τα τοστ στο γάλα και φτιάχνουμε μια στρώση από τοστ στο ταψί με το λιωμένο βούτυρο, μετά βάζουμε από πάνω τους μια στρώση από ζαμπόν μια στρώση από τυρί και μετά ακόλουθη μια στρώση από μπέικον και κάνουμε άλλες δύο στρώσης με τον παρόμοιο τρόπο. Μετά τις στρώσης στο μπολ με το γάλα που μας έχει περισσέψει βάζουμε 2αυγα και τα χτυπάμε λίγο ίσα για να αναμιχθεί το γάλα μα τα αυγά και μετά το ρίχνουμε Πάνο από το ταψί και ρίχνουμε λίγο τριμμένο τυρί (γκούντα).

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΚΑΡΥΔΑ ΚΑΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

Υλικά

- 200γρ. γιαούρτι
- 80γρ. πορτοκαλί κομμένο σε κύβους
- 60γρ. καρύδα
- 2γρ κάρυ
- χυμό από το ½ πορτοκαλί

Εκτέλεση



Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το γιαούρτι με το χυμό πορτοκαλί, κατόπιν περιχύνουμε το ψιλοκομμένο πορτοκαλί με το κάρυ

Σε ένα μπολ τοποθετούμε εναλλάξ το μείγμα τυριού και το πορτοκαλί μέχρι να τελειώσουν τα υλικά. Τέλος γαρνίρουμε τα αμύγδαλα και τα καρύδια.

ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ

Υλικά

- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 μεγάλο καρότο τριμμένο
- 1 κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένοι
- 1 μεγάλη πατάτα καθαρισμένη και κομμένη σε κύβους
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 2 κουταλάκια σκόνη λαχανικών ή έναν κύβο
- 400γρ. ντοματάκια ψιλοκομμένα
- 3 φλιτζάνια νερό
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση



Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνεται το ελαιόλαδο και σοτάρτε το κρεμμύδι για 5λεπτα.

Προσθέτετε τα καρότα ,την πιπεριά ,την πατάτα και το σκόρδο και αφήνετε για 5λεπτα ακόμη.

Ρίχνετε στην κατσαρόλα την σκόνη ή τον κύβο λαχανικών, τις ντομάτες, το αλατοπίπερο, το νερό και την ζάχαρη. Αφήνετε να σιγοβράσουν για 20λεπτα, μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.

Πολτοποιείτε τα λαχανικά χρησιμοποιώντας μίξερ χειρός, αλατοπιπερώνετε και σερβίρετε.

ΠΗΓΕΣ: ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ
ΒΙΒΛΙΑ ΓΝΩΣΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ SUPER MARKET
ΕΙΚΟΝΕΣ ΑΠΟ ΤΟ INTERNET