

38^ο Γυμνάσιο Αθήνας

Εργασία στα πλαίσια του μαθήματος της Πληροφορικής

με θέμα:

Τσελεμεντές



Παραδοσιακές ελληνικές και άλλες συνταγές

Επιμέλεια: Χόλντα Σκούρτη και Μαρίνα Στράτη

Επιβλέπων Καθηγητής: Δημήτρης Κατσιούρας

ΑΘΗΝΑ 2009-2010

Νόστιμα περιεχόμενα

Ινδικές συνταγές	3
Κινέζικες συνταγές	7
Γαλλικές συνταγές	10
Ιταλικές συνταγές	16
Παραδοσιακές ελληνικές συνταγές	20
Σαλάτες	24
Πίττες	33
Αφροδισιακές συνταγές	38
Συνταγές με σοκολάτα	43
Γρανίτες	49
Παγωτά	53

ΙΝΔΙΚΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Τσάτνυ ανανά



Περιγραφή συνταγής

Μια κλασική ινδική γλυκόξινη μαρμελάδα που χρησιμοποιείται σαν ορεκτικό ή συνοδευτικό στην Ινδική κουζίνα.

Συστατικά συνταγής

- 1 κονσέρβα ανανά σε χυμό
- 2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
- 1 κουταλάκι του γλυκού τουρμερική
- 3 κουταλάκια του γλυκού φυτικό λάδι
- 1 κουταλάκι του γλυκού τσίλι σε σκόνη
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλεύρι
- 2 κουταλάκια του γλυκού κύμινο
- 2 κουταλάκια του γλυκού σιναπόσπορος (μουστάρδα σκόνη)
- Αλάτι

Οδηγίες συνταγής

Κόβουμε τον ανανά σε μικρά κομμάτια. Ζεσταίνουμε το λάδι σ' ένα τηγάνι και ρίχνουμε μέσα τα μισά απ' όλα τα μυρωδικά εκτός από το αλάτι και τη ζάχαρη.

Ρίχνουμε τον ανανά στα μυρωδικά, το αλάτι, τη ζάχαρη και 2 φλιτζάνια νερό. Τον αφήνουμε να βράσει 20 λεπτά περίπου, μέχρι να πιει το νερό του.

Βάζουμε το αλεύρι σ' ένα μπολ και το ανακατεύουμε με λίγο νερό να χυλώσει. Το προσθέτουμε στο τηγάνι.

Μόλις δέσουν τα υλικά και πάρουν τη μορφή μαρμελάδας προσθέτουμε τα υπόλοιπα μπαχαρικά, ανακατεύουμε και αυτό ήταν το τσάτνυ μας είναι έτοιμο.

- **Διάρκεια:** 35 λεπτά

Πρόταση για ποτό

Το τσάτνυ το συνοδεύουμε με όποιο κρασί ταιριάζει στο κυρίως μας.

Τηγανισμένο καστανό ρύζι μ' αυγά



Περιγραφή συνταγής

Μια εύκολη συνταγή με απλά υλικά που θα δώσει μια νότα ανανέωσης στην καθημερινότητά μας. Φθηνά, εύκολα αλλά διαφορετικά.

Συστατικά συνταγής

- 2-3 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκι κύμινο
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 ½ φλιτζάνι καστανό ρύζι
- 4 αυγά

Οδηγίες συνταγής

Βράζουμε το ρύζι και το στραγγίζουμε σύμφωνα με τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία.

Ζεσταίνουμε ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι μέχρι ν' αρχίζει να καπνίζει και ρίχνουμε το κύμινο για 20 δευτερόλεπτα. Προσθέτουμε αμέσως το κρεμμύδι και το σοτάρουμε για 3 λεπτά.

Τώρα ρίχνουμε το ρύζι και μαγειρεύουμε για 5-6 λεπτά σε δυνατή φωτιά ανακατεύοντας μέχρι το ρύζι να ροδίσει και αρχίσει να γίνεται τραγανό. Άμα αρχίσει να ξεραίνεται ραντίζουμε με λίγο λάδι ακόμα.

Όση ώρα μαγειρεύουμε το ρύζι μας, σ' ένα άλλο τηγάνι τηγανίζουμε τα αυγά.

Μόλις το ρύζι γίνει τραγανό το σερβίρουμε στα πιάτα και από πάνω βάζουμε από ένα αυγό και τα συμπληρωματικά.

- **Διάρκεια :** 1 ώρα και 15 λεπτά

Πρόταση για ποτό

Μια ξανθιά παγωμένη μπύρα είναι η πρόταση μας.

Rabri με σαφράν, μήλα και ψωμί



Περιγραφή συνταγής

Ένα εντελώς Ινδικό επιδόρπιο, με εύκολα απλά υλικά, που κλείνει με τον καλύτερο τρόπο ένα αρωματικό Ινδικό γεύμα.

Συστατικά συνταγής

- 1 μήλο, ξεφλουδισμένο και τριμμένο
- 4 φέτες μπαγιάτικο χωριάτικο ψωμί που έχουμε αφαιρέσει την κόρα
- ½ κουταλάκι του γλυκού τριχούλες σαφράν
- 1 λίτρο πλήρες γάλα
- 4 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
- ½ κουταλάκι του γλυκού κάρδαμο σε σκόνη
- 10 αμύγδαλα ψιλοκομμένα
- 10 φιστίκια ψιλοκομμένα

Οδηγίες συνταγής

Βράζουμε σε χαμηλή φωτιά το γάλα ανακατεύοντας να μην κολλήσει και περιμένουμε να μείνει περίπου το μισό.

Προσθέτουμε τη ζάχαρη, ανακατεύοντας συνεχώς.

Ρίχνουμε το ψωμί και τα μήλα και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά.

Τέλος προσθέτουμε το κάρδαμο, το σαφράν, τα αμύγδαλα και τα φιστίκια.

Σερβίρουμε το Rabri είτε ζεστό, είτε κρύο.

- **Διάρκεια:** 20 λεπτά

Πρόταση για ποτό

Ένα τσάι γιασεμί ταιριάζει απόλυτα με το γλυκό μας.

ΚΙΝΕΖΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Κινέζικες τηγανιτές μπανάνες



Περιγραφή συνταγής

Μπορεί η κινέζικη κουζίνα να μην είναι γνωστή για τα γλυκά της, αλλά αυτές οι τηγανιτές μπανάνες σίγουρα θα σας αρέσουν.

Συστατικά συνταγής

- 100 γρ. αλεύρι
- ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 6 κουταλιές της σούπας χλιαρό νερό
- 4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 2 ασπράδια
- 3 μεγάλες μπανάνες
- χυμό μισού λεμονιού
- λάδι για τηγάνισμα

Για το σιρόπι

- 1/4 φλιτζανιού μέλι
- 2/4 φλιτζανιού νερό
- 1/4 φλιτζανιού ζάχαρη
- 1 μικρό μπιστουνάκι κανέλα

Οδηγίες συνταγής

Βάζουμε το αλεύρι και το αλάτι σε ένα μπολ. Προσθέτουμε το νερό και το λάδι και τα χτυπάμε με ένα πηρούνι μέχρι να γίνουν ένα λείο μείγμα. Χτυπάμε τα ασπράδια σε ένα καθαρό μπολ να αφρατέψουν και τα αφήνουμε στην άκρη. Καθαρίζουμε τις μπανάνες και τις κόβουμε σε φέτες.

Αμέσως μετά τις ραντίζουμε με τον χυμό λεμονιού για να μη μαυρίσουν. Προσθέτουμε τα ασπράδια στο μείγμα και αμέσως μετά βουτάμε τις φέτες μέσα σ αυτό. Τηγανίζουμε λίγες λίγες τις μπανάνες στο καυτό λάδι ώσπου να φουσκώσουν και να ροδίσουν.

Τις βγάζουμε με μια τρυπητή κουτάλα και τις βάζουμε σε μια πιατέλα επάνω σε απορροφητικό χαρτί για να στραγγίσουν. Βάζουμε όλα τα υλικά για το σιρόπι σε μια μικρή κατσαρόλα και βράζουμε το μείγμα για πέντε λεπτά σε χαμηλή φωτιά.

Κατεβάζουμε και περιχύνουμε τις τηγανισμένες μπανάνες που τις έχουμε αφήσει προηγουμένως να κρυσώσουν. Αν θέλουμε, σερβίρουμε με παγωτό.

- **Διάρκεια:** περίπου 25 λεπτά

Πρόταση για ποτό

Ένα γαπωνέζικο Σάκε είναι η πρότασή μας.

Σπρινγκ ρολς Λαχανικών



Περιγραφή συνταγής

Ασιατική πασίγνωστη συνταγή που εμείς θα την φτιάξουμε για να απολαύσουμε τη μπύρα μας με τους φίλους μας το Σαββατόβραδο.

Συστατικά συνταγής

- 200 γρ. Καλαμπόκι κονσέρβας στραγγισμένο
- ½ κιλό λάχανο ψιλοκομμένο
- 1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 2 πράσα ψιλοκομμένα
- 100 γρ. φυτικό βούτυρο
- 2-3 σταγόνες κόκκινο ταμπάσκο
- 1 κουταλιά ζάχαρη
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο μαϊντανό
- αλάτι, πιπέρι
- 400 γρ. φύλλο κρούστας

Οδηγίες συνταγής: Ζεσταίνουμε σε μια κατσαρόλα 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια και τα πράσα για 10 λεπτά. Προσθέτουμε το λάχανο, το μαϊντανό, το ταμπάσκο, αλάτι, πιπέρι, ζάχαρη και μισό φλιτζάνι νερό. Τα βράζουμε μέχρι να πιουν τα υγρά τους. Σβήνουμε τη φωτιά, το αφήνουμε να κρυώσει και ρίχνουμε μέσα το καλαμπόκι. Κόβουμε το φύλλο κρούστας 18 επί 8 εκατοστά και μ' ένα πινέλο τα βουτυρώνουμε. βάζουμε στην άκρη τους λίγη από τη γέμιση, διπλώνουμε τα πλαϊνά του κάθε φύλλου προς τα μέσα για να μη φύγει η γέμιση και μετά τα τυλίγουμε σε μικρά ρολά. Βουτυρώνουμε με πινέλο την επιφάνεια των σπρινγκ ρολ και τα βάζουμε σε ταψί. Τα ψήνουμε στους 180ο C για 15 λεπτά μέχρι να ροδίσουν. Τα σερβίρουμε ζεστά με συνοδεία γλυκόμενης σάλτσας. **Διάρκεια:** 1 ώρα και 10 λεπτά

Πρόταση για ποτό

Μια παγωμένη μπύρα είναι η επιλογή μας.

ΓΑΛΛΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Πατάτες με κρεμμύδια στο φούρνο



Περιγραφή συνταγής

Οι αγαπημένες ψητές πατατούλες σε ένα εύκολο και φτηνό καθημερινό γεύμα.

Συστατικά συνταγής

- 1,5 κιλό μεγάλες πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες σε λεπτές ροδέλες
- 2 με γάλα κρεμμύδια, καθαρισμένα και κομμένα ροδέλες.
- 100 γρ. ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι

Οδηγίες συνταγής

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C. Πλένουμε τις ροδέλες πατάτας, τις βάζουμε σε ένα μπωλ, τις περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και προσθέτουμε αλάτι και μαύρο πιπέρι κατά βούληση. Λαδώνουμε ένα πυρίμαχο ταψί και τοποθετούμε εναλλάξ πατάτες και κρεμμύδια αρχίζοντας και τελειώνοντας με πατάτες.

Προσθέτουμε ένα ποτήρι νερό, σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 1 ώρα. Βγάζουμε το αλουμινόχαρτο ελέγχουμε για υγρά και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 20 λεπτά ακόμα.

- **Διάρκεια:** 1 ώρα και 30 λεπτά

Πρόταση για ποτό

Ένα ποτήρι κόκκινο κρασί θα απογειώσει το γεύμα σας.

Κλασική Χριστουγεννιάτικη Χήνα με παχύρρευστη σάλτσα μήλου



Περιγραφή συνταγής

Ένα must χριστουγεννιάτικο έδεσμα από τη Δυτική Ευρώπη. Πρωταγωνίστρια η πεντανόστιμη γεμιστή χήνα που πλέον την βρίσκουμε εύκολα αυτές τις μέρες στα σούπερ μάρκετ

Συστατικά συνταγής

- 1 χήνα (κατεψυγμένη ή φρέσκια) 3- 4 κιλά
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 3 δαφνόφυλλα
- 5-6 κλαδάκια θυμάρι

Για τη σάλτσα

- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
- 300 γρ. συκωτάκια κοτόπουλου ψιλοκομμένα
- 2 καρότα ψιλοκομμένα
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 δαφνόφυλλα
- 1 κουταλιά της σούπας θυμάρι
- 500 ml. χυμό μήλου
- 1 λίτρο ζωμό κότας
- 4 κουταλιές της σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις

Οδηγίες συνταγής

Ζεσταίνουμε το φούρνο στους 180° C . Βγάζουμε το λίπος από την κοιλιά της χήνας και το δέρμα από τις φτερούγες. Γεμίζουμε την κοιλιά με τα μυρωδικά και τα κρεμμύδια. Λαδώνουμε το στήθος και τα πόδια και αλατοπιπερώνουμε πολύ καλά παντού. Καλύπτουμε τη χήνα με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 1 ½ ώρα.

Βγάζουμε τη χήνα από το φούρνο αφαιρούμε το λίπος που έχει βγάλει και την αλείφουμε μ' αυτό. Την ξανασκεπάζουμε και την ψήνουμε για άλλη 1 ώρα. Την ξαναβγάζουμε την αλείφουμε με το λίπος και ψήνουμε αυτή τη φορά χωρίς αλουμινόχαρτο για να ροδοκοκκινίσει.

Όσο ψήνεται η χήνα εμείς θα φτιάξουμε τη σάλτσα μήλου. Ζεσταίνουμε το λάδι και προσθέτουμε τα συκωτάκια. Τα τηγανίζουμε μέχρι να καραμελώσουν και προσθέτουμε τα λαχανικά. Σοτάρουμε για 10 λεπτά και ρίχνουμε τα μυρωδικά, το χυμό του μήλου, το ζωμό της κότας και βράζουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να εξατμιστεί η μισή ποσότητα. Αφαιρούμε από το ταψί τα καφέ νόστιμα υγρά από το λίπος της χήνας και τα μεταφέρουμε σ' ένα τηγάνι. Ανάβουμε τη φωτιά ρίχνουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το ζωμό με το μήλο που έχουν μείνει σιγά σιγά και θα έχουμε μια παχύρρευστη σάλτσα. Νοστιμίζουμε με αλάτι και τη σερβίρουμε σε σαλτσιέρα.

Σε μια μεγάλη πιατέλα βάζουμε τη χήνα και γύρω της τα κρεμμύδια και τα μυρωδικά από την κοιλιά της. Καλά Χριστούγεννα.

• **Διάρκεια:** 3 - 3 ½ ώρες

Πρόταση για ποτό

Ένα λευκό καλό κρασί, όπως ένα Chamblis από τη Γαλλία.

Ελάφι κατσαρόλας



Περιγραφή συνταγής

Το κυνήγι αποτελεί ένα εξαιρετικό έδεσμα τόσο κατά την διάρκεια των γιορτών όσο και μέσα στον χειμώνα.

Συστατικά συνταγής

- 1 ½ κιλό ελάφι κομμένο σε 6 μερίδες
- 4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 καρότο κομμένο ροδέλες
- 2 κλωνάρια σέλερι χωρίς τα φύλλα ψιλοκομμένο
- ½ φλιτζάνι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι του γλυκού θυμάρι
- 1 κουταλιά της σούπας πελτέ
- 10-15 κόκκους μαύρο πιπέρι
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ½ φλιτζάνι λευκό ξηρό κρασί
- ½ φλιτζάνι ξύδι από λευκό κρασί
- 150 γρ. μπέικον από πανσέτα
- ½ φλιτζάνι βούτυρο
- 2 φλιτζάνια ζωμό βοδινού

Οδηγίες συνταγής

Ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σωτάρουμε το σκόρδο, το κρεμμύδι, τα καρότα, το σέλερι, τον πελτέ, το μαϊντανό, το θυμάρι και τους κόκκους του πιπεριού για 10 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.

Εν συνεχεία, αλατοπιπερώνουμε, σβήνουμε με το κρασί και μαγειρεύουμε για άλλα 15 λεπτά.

Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήνουμε τα λαχανικά να κρυώσουν.

Τα αλέθουμε στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν πουρές. Ανακατεύουμε τον πουρέ των λαχανικών με το ελάφι και το βάζουμε σε ένα γυάλινο μπολ να μαριναριστεί για 8 έως 12 ώρες. (Αν πρόκειται να το προσφέρουμε στους καλεσμένους μας βράδυ καλό είναι μέχρι τις 10 το πρωί να το έχουμε μαρινάρει).

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το βούτυρο. Ρίχνουμε το μπέικον ψιλοκομμένο και σωτάρουμε μέχρι να βγάλει το λίπος του για 5-8 λεπτά.

Προσθέτουμε το ελάφι με τη μαρινάδα του και μαγειρεύουμε για 1 ½ - 2 ώρες σε χαμηλή φωτιά, προσθέτοντας σταδιακά τον ζωμό.

Σερβίρουμε το ελάφι μας ζεστό.

• **Διάρκεια:** 30 λεπτά προετοιμασία, 8-12 ώρες μαρινάρισμα, 1 1/2 – 2 ώρες μαγείρεμα

Πρόταση για ποτό

Ένα κρασί από το Bordeaux αποτελεί την ιδανική επιλογή για αυτό το μεγάλο πιάτο.

ΙΤΑΛΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Κρουασάν Pillsbury με gorgonzola, ανανά και εσκαλόπ



Περιγραφή συνταγής

Ένας απίθανος συνδυασμός, με το Ιταλικό ροκφόρ, τη gorgonzola, τον δροσερό ανανά και το ψητό κοτόπουλο να συνδυάζονται εξαιρετικά μέσα σε ένα κρουασάν της **Pillsbury**.

Συστατικά συνταγής

- 1 πακέτο με ζύμη για κρουασάν της **Pillsbury** στα ψυγεία των Super Market
- 6 επίπεδα εσκαλόπ κοτόπουλο
- 200 γρ. gorgonzola
- 1 μικρή κονσέρβα ανανά σε ροδέλες

Οδηγίες συνταγής

Ανοίγουμε τη συσκευασία με τη ζύμη για κρουασάν της **Pillsbury** και ψήνουμε μέχρι να ροδίσουν σύμφωνα με τις οδηγίες στη συσκευασία.

Όταν είναι έτοιμα και έχουν κρυώσει λίγο, τα ανοίγουμε στη μέση και στο κάτω μέρος αλοιφουμε την gorgonzola πατώντας ελαφρά με το μαχαίρι.

Προσθέτουμε από μια φέτα ανανά κομμένη στα δύο και στο τέλος το φιλέτο κοτόπουλο, το οποίο το έχουμε ψήσει για 15 λεπτά σε τηγάνι.

Ύστερα σεβρίουμε.

- **Διάρκεια:** περίπου 30 λεπτά

Πρόταση για ποτό

Το δημιουργικό αυτό γεύμα συνοδεύεται εξαιρετικά με ένα λευκό αφρώδες κρασί.

Ομελέτα με μαύρη τρούφα



Περιγραφή συνταγής

Μια πολύ γνωστή και εύκολη gourmet συνταγή που θα σας συναρπάσει. **Συστατικά συνταγής**

- 1 μέτρια μαύρη τρούφα σε άλμη
- 6 αυγά
- 4 κουταλιές της σούπας κρέμα γάλακτος
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- Χυμό από ένα λεμόνι
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Οδηγίες συνταγής

Προσπαθούμε να κόψουμε την τρούφα σε όσο πιο λεπτά φετάκια μπορούμε.

Χτυπάμε σε ένα μπολ τα αυγά, την κρέμα γάλακτος, το αλάτι, πιπέρι και προσθέτουμε τις τρούφες.

Ζεσταίνουμε το λάδι σε αντικολλητικό τηγάνι και προσθέτουμε το μείγμα των αυγών με την τρούφα. Μόλις η ομελέτα φουσκώσει την γυρνάμε από την άλλη πλευρά και περιμένουμε να χρυσίσει.

Σερβίρουμε την φριτάτα σε ένα μεγάλο στρογγυλό πιάτο, τη ραντίζουμε με το λεμόνι και τη σερβίρουμε αμέσως.

Πρόταση για ποτό

Γι' αυτό το έξτρα gourmet πιάτο σας προτείνουμε ένα pinot grigio από το Πιεμόντε.

Βucatini alla Amatricisiana



Περιγραφή συνταγής

Δεν μπορώ να φανταστώ καλύτερο ξεκίνημα της εβδομάδας από ένα λαχταριστό ζυμαρικό με την περίφημη Ρωμαϊκή σάλτσα.

Συστατικά συνταγής

- 4 φέτες φιλοκομμένο μπέικον
- 1 κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο
- 1 κονσέρβα φιλοκομμένα ντοματάκια
- 400 γρ. μπουκατίνι (μακριά ζυμαρικά με τρύπα)
- 2 σκελίδες σκόρδο φιλοκομμένο
- ½ κουταλιά της σούπας μπούκοβο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι φιλοκομμένο
- Φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα

Οδηγίες συνταγής

Σ' ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι, μαζί με το μπέικον Μαγειρεύουμε για 3 λεπτά μέχρι να λιώσει το λίπος, προσθέτουμε το κρεμμύδι και μαγειρεύουμε για άλλα 5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει.

Τώρα ρίχνουμε το σκόρδο με το μπούκοβο, ανακατεύουμε και προσθέτουμε τις ντομάτες. Βράζουμε για 10 λεπτά μέχρι να πιει η σάλτσα τα υγρά.

Εν τω μεταξύ βράζουμε την pasta σύμφωνα με τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία. Σουρώνουμε τα μπουκατίνι και τα ρίχνουμε μέσα στη σάλτσα. Ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε αμέσως.

Τρίβουμε παρμεζάνα κατά βούληση.

- **Διάρκεια:** 30 λεπτά

Πρόταση για ποτό

Ένα ποτήρι κόκκινο κρασί Barbera d'Asti, που και οικονομικό είναι και με σώμα και μύτη αξιόλογα.

**ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ
ΣΥΝΤΑΓΕΣ**

Χωριάτικη σαλάτα

Υλικά

2 ντομάτες
1 μεγάλο αγγούρι
1 μεγάλη πιπεριά πράσινη
1 μέτριο κρεμμύδι
λίγες ελιές
λίγη ρίγανη
κομμάτι φέτα
αλάτι και πιπέρι
λάδι και ξίδι

Εκτέλεση

1. Πλένετε όλα τα λαχανικά πολύ καλά
2. Κόβετε σε μικρά κομμάτια τις ντομάτες και σε ροδέλες το αγγούρι
3. Τα τοποθετείτε σε μία σαλατιέρα ή ένα μπολ και προσθέτετε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, την πιπεριά ψιλοκομμένη σε λωρίδες, τις ελιές
4. Αλατοπιπερώνετε, προσθέτετε τη ρίγανη, το ξίδι και ανακατεύετε προσεκτικά
5. Τοποθετείτε την φέτα από πάνω
6. Ρίχνετε λίγη ρίγανη ακόμα πάνω στη φέτα και προσθέτετε το λάδι

Μουσακάς

Υλικά

- 1 κιλό μεγάλες μελιτζάνες
- 4 μεγάλες πατάτες
- 1/2 κιλό κιμά
- 1/2 φλιτζάνι λάδι
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1/2 φλιτζάνι κρασί
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό
- 1 κονσέρβα τοματάκι
- 1 κουταλιά πελτέ
- 1 ξυλαράκι κανέλα αλάτι και πιπέρι
- 2 φλιτζάνια κεφαλοτύρι τριμμένο
- 4 κουταλιές βούτυρο
- 6 κουταλιές της σούπας αλεύρι
- 1 κουτί γάλα εβαπορέ
- 2 φλιτζάνια νερό
- λίγο μοσχοκάρυδο
- 1 κρόκο αυγού

Εκτέλεση

1. Κόβετε τις μελιτζάνες σε στρογγυλά κομμάτια.
2. Βάλτε τις σε ένα μπολ με αλάτι και νερό για μισή ώρα.
3. Κόβετε τις πατάτες σε ροδέλες και τις τηγανίζετε.
4. Ξεπλένετε τις μελιτζάνες και τις τηγανίζετε.
5. Σε μία κατσαρόλα ζεσταίνετε το λάδι και τσιγαρίζετε το κρεμμύδι.
6. Προσθέτετε τον κιμά και τσιγαρίζετε ανακατεύοντας με πιρούνι για να μην σβολιάσει.
7. Προσθέτετε το σκόρδο και την κανέλα.
8. Αλατοπιπερώνετε.
9. Σβήνετε με κρασί.
10. Προσθέτετε το μαϊντανό.
11. Ρίχνετε την τομάτα και τον πελτέ και ανακατεύετε.
12. Ψήνετε μέχρι να απορροφηθούν όλα τα υγρά.
13. Στρώνετε σε ένα ταψί τις πατάτες σε ένα στρώμα.
14. Από πάνω στρώνετε τις μελιτζάνες .
15. Απλώνετε τον κιμά.
16. Λιώνετε το βούτυρο .
17. Ζεσταίνετε το γάλα διαλυμένο στο νερό.
18. Προσθέτετε στο λιωμένο βούτυρο, το αλεύρι ανακατεύοντας συνεχώς.
19. Μόλις γίνει μια σφιχτή μάζα προσθέτετε λίγο λίγο το γάλα ζεστό, ανακατεύοντας να μην σβολιάσει και δεν ρίχνετε άλλο αν πρώτα δεν πιει το προηγούμενο.
20. Προσθέτετε τον κρόκο και το μοσχοκάρυδο και ανακατεύετε.
21. Στρώνετε την μπεσαμέλ από πάνω από τον κιμά.
22. Πασπαλίζετε με τυρί.
23. Ψήνετε σε μέτριο φούρνο.

Τσουρέκι

Υλικά

7 φλιτζάνια αλεύρι
1 και 2/3 φλιτζάνια βούτυρο
1 και 2/3 φλιτζάνια ζάχαρη
2 κουταλιές της σούπας ξηρή μαγιά ή 150 γρ. φρέσκια μαγιά
5 αυγά
1 1/2 φλιτζάνι γάλα χλιαρό
ξύσμα μισού πορτοκαλιού
ξύσμα μισού λεμονιού
1 κουταλιά μαχλέπι σε σκόνη
1/2 κουταλάκι αλάτι
1 αυγό χτυπημένο
αμύγδαλα ολόκληρα και ξεφλουδισμένα

Εκτέλεση

1. Βάζετε το γάλα στη φωτιά να γίνει χλιαρό
2. Σε μία λεκάνη διαλύετε την μαγιά στο γάλα, προσθέτετε 1 1/2 φλιτζάνι αλεύρι, ανακατεύετε καλά και αφήνετε να φουσκώσει να γίνει διπλάσιο.
3. Σε μία κατσαρόλα σε πολύ χαμηλή φωτιά, βάζετε το βούτυρο να λιώσει.
4. Χτυπάτε καλά τα αυγά και τα προσθέτετε στο βούτυρο, ανακατεύοντας συνεχώς.
5. Προσθέτετε το μαχλέπι, τη ζάχαρη, το ξύσμα πορτοκαλιού και λεμονιού και το αλάτι .
6. Χύνετε το περιεχόμενο της κατσαρόλας στην λεκάνη με την μαγιά, ανακατεύετε και ρίχνετε λίγο λίγο το αλεύρι και ζυμώνετε.
7. Ζυμώνετε μέχρι να γίνει μία ζύμη ομοιόμορφη.
8. Αφήνετε τη ζύμη να φουσκώσει μέχρι να διπλασιαστεί.
9. Χωρίζετε τη ζύμη σε κομμάτια τα οποία τα πλάθετε σε τσουρέκια.
10. Τα βάζετε σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα.
11. Σκεπάζετε και αφήνετε να φουσκώσουν.
12. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180° C.
13. Αλείφετε με αυγό και πασπαλίζετε με αμύγδαλα.
14. Ψήνετε για περίπου μία ώρα.

ΣΑΛΑΤΕΣ

Σαλάτες με λαχανικά

Fitness σαλάτα



Συστατικά

- 2-3 μανιτάρια κομμένα σε φέτες
- 1-2 καρότα κομμένα ζουλιέν
- 2 πιπεριές κομμένες ζουλιέν
- 1 φρεσκο κρεμμυδι σε λεπτές ροδελες
- 10-12 ντοματάκια cherry, κομμένα στη μέση
- 4-5 κουταλιές Σπορέλαιο
- 60ml χυμό πορτοκαλιού
- 1/2 κούπα ρεβύθια (βρασμένα και στραγγισμένα)
- χυμός από 1 λάιμ
- αλάτι-πιπέρι-λίγο κύμινο
- μισό ματσάκι Μαϊντανός, ψιλοκομμένος
- 125 γρ. Κουσκούς
- 250ml ζωμός λαχανικών

Οδηγίες

1. Προσθέτουμε στο τηγανι δυο κουταλιές λάδι και σωτάρουμε τα μανιτάρια, τα καρότα, τις πιπεριές και το κρεμμυδι.
2. Τα σβήνουμε με το χυμό πορτοκαλιού και προσθέτουμε τα ρεβύθια και τα ντοματάκια.
3. Τα κατεβάζουμε απο τη φωτιά και προσθέτουμε το χυμό λεμονιού, το υπόλοιπο λάδι, αλάτι, πιπέρι, το κύμινο και τον μαιντανο.
4. Βάζουμε το κουσκούς σε ενα μπωλ, ζεσταινουμε το ζωμό λαχανικών, το ρίχνουμε πάνω από το κουσκούς, καλύπτουμε το μπωλ με μεμβράνη και το αφήνουμε για 5 λεπτά να πει το ζωμο.
5. Ανακατεύουμε τα λαχανικα προσεκτικά στο κουσκούς και σερβιρετε!

Αγγουράκι με μέντα και φέτα



Συστατικά

- 1 μεγάλο αγγούρι κομμένο σε ροδέλες
- 1 φλ. θρυμματισμένη φέτα
- 1/2 φλ. φρέσκα φύλλα μέντας ψιλοκομμένα
- 6 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 3 κ. σούπας χυμό λεμονιού ή 2 κ.σ. ξίδι
- 1 κ. γλυκού μουστάρδα
- αλάτι
- πιπέρι

Οδηγίες

1. Τοποθετούμε τις φέτες αγγουριού σε μια πιατέλα σερβιρίσματος και πασπαλίζουμε με τη μέντα και τη φέτα.
2. Σε ένα μπολάκι αναμειγνύουμε το λάδι, το χυμό λεμονιού ή το ξίδι, τη μουστάρδα και το αλατοπίπερο και περιχύνουμε το αγγούρι. Σερβίρουμε αμέσως.

Αρχαιοελληνική σαλάτα



Συστατικά

- Λίγο μαρούλι
- Λίγη ρόκα
- 1/2 λαχανάκι σικορέ
- 1/2 πιπεριά κόκκινη
- 1/2 μήλο κόκκινο
- 6-7 καρύδια
- 1 ποτήρι κρασί λευκό
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 κουτ. σούπας μέλι
- Λίγο κρασόξιδο
- 1 κουτ. γλυκού αλάτι
- 1/2 κουτ. του γλυκού πιπέρι
- 1 κουτ. του γλυκού τζίντερ (τριμμένη πιπερόριζα)
- ελαιόλαδο

Οδηγίες

1. Ψιλοκόβουμε το μαρούλι, τη ρόκα και το λαχανάκι σικορέ, σε ένα πιάτο. Πάνω τους κόβουμε τη πιπεριά και το μήλο σε κυβάκια. Δεν αφαιρούμε την φλούδα του μήλου για να δώσει ωραίο χρώμα στη σαλάτα. Προσθέτουμε και το καρύδι τριμμένο στο μούλτι και ανακατεύουμε.
2. Μετά χτυπάμε στο μούλτι το σκόρδο, την πιπερόριζα, αλάτι, πιπέρι. Ξαναχτυπάμε τα υλικά συμπληρώνοντας το κρασί, το λάδι και το μέλι.
3. Τέλος περιχύνουμε την σαλάτα με την σάλτσα και είναι έτοιμη να σερβίρουμε.

Σαλάτες με Θαλασσινά

Γαριδοκαβουροσαλάτα



Συστατικά

- 10 γαρίδες περίπου
- Μισή κονσέρβα ψίχα καβουριού
- 2 κομμάτια απομίμηση αστακού
- Λίγο Μαϊντανός ψιλοκομμένος
- ½ σκελίδα σκόρδο
- 2 ½ Κουταλιές σούπας μαγιονέζας (λάιτ)
- ½ κουταλάκι του γλ. Μουστάρδα.

Οδηγίες

1. Βράζουμε ή τηγανίζουμε της γαρίδες.
2. Στραγγίζουμε το νερό από το καβούρι (πρέπει να είναι εντελώς στεγνό)
3. Κόβουμε τον "αστακό" σε χοντρά κομμάτια.
4. Σε μπολ ανακατεύουμε πολύ καλά την μαγιονέζα με την μουστάρδα, τον μαϊντανό και το περασμένο από τρίφτη σκόρδακι.
5. Καθαρίζουμε εντελώς τις μισές γαρίδες.
6. Τις προσθέτουμε στο μίγμα μαζί με το καβούρι και τον αστακό. Ανακατεύουμε ελαφρά.
7. Καθαρίζουμε της υπόλοιπες γαρίδες αφήνοντας την ουρά και τις στολίζουμε γύρω-γύρω από την σαλάτα.
8. Αφήνουμε μια ώρα στο ψυγείο σκεπασμένο να τραβήξει.

Δροσερή Σαλάτα της Μαίρης



Συστατικά

- Μαρούλι, κομμένο σε μεγάλα κομμάτια
- 1 κονσέρβα τόνου στραγγισμένη
- 1 κονσέρβα καλαμπόκι στραγγισμένο
- 1 μήλο κίτρινο (γλυκό, όχι ξινόμηλο) κομμένο σε κυβάκια
- λίγο αγγούρι κομμένο σε φέτες
- λίγο αλάτι
- μαγιονέζα, κέτσαπ και λίγη μουστάρδα

Οδηγίες

1. Αναμειγνύουμε το μαρούλι, το τόνο, το καλαμπόκι, το αγγούρι και το μήλο σε ένα μπόλ και αλατίζουμε.
2. Για το dressing ενώνουμε τη μαγιονέζα με το κέτσαπ και λίγη μουστάρδα, ανακατεύουμε καλά και περιχύνουμε τη σαλάτα μας.

Πατατοσαλάτα με τόνο

Συστατικά

- 5 μικρές πατάτες (ή 2 μεγάλες)
- 1/2 πρ. πιπεριά
- 1/2 κόκκινη γλυκιά πιπεριά
- 1 κονσ. τόνο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- άνηθο
- αλάτι - πιπέρι - ρίγανη
- ξύσμα και χυμό 1/2 λεμονιού
- 2 κ.σ. μαγιονέζα
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Οδηγίες

1. Πλένουμε τις πατατούλες (είναι καλύτερα να χρησιμοποιήσουμε μικρές) και τις βράζουμε. Τρυπάμε με πιρούνι για να καταλάβουμε αν μαλάκωσαν.
2. Τις αφήνουμε να κρυώσουν λίγο, ίσα για να πιάνονται, και τις ξεφλουδίζουμε.
3. Ρίχνουμε σε μπολ και λιώνουμε με το πιρούνι (ποτέ στο multi οι βραστές πατάτες, γίνονται λάστιχο).
4. Ψιλοκόβουμε τις πιπεριές, το σκόρδο και τον άνηθο και τα προσθέτουμε στο μπολ, μαζί με τον τόνο καλά στραγγισμένο, αλάτι-πιπέρι και λίγη ρίγανη και ανακατεύουμε.
5. Σε βαζάκι χτυπάμε το χυμό και ξύσμα λεμονιού μαζί με μαγιονέζα, μουστάρδα και λάδι και προσθέτουμε στην πατατοσαλάτα ανακατεύοντας να γίνει ομοιόμορφη και ρευστή.
6. Λεμόνι βάζουμε και περισσότερο αν μας αρέσει!
7. Την αφήνουμε στο ψυγείο να κρυώσει, μέσα σε τάπερ ώστε να είναι έτοιμη να την πάρουμε μαζί μας για πικ νικ!

ΠΙΤΤΕΣ

Μια υπεροχη πιτσα

Υλικά

για τη ζύμη :

1 1/2 κούπα αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1/4 κούπας ελαιόλαδο

2/3 κούπας νερό ζεστό

2 κ.γ. ξηρή μαγιά

1/2 κ.γ. ζάχαρη

1/2 κ.γ. αλάτι

για τη σάλτσα :

1 κουτί τοματάκια ψιλοκομμένα

2 κ.σ. λάδι

δυόσμος ψιλοκομμένος

βασιλικός ψιλοκομμένος

πιπέρι

για τη γέμιση :

τομάτες φρέσκες κομμένες σε φέτες

σαλάμια κομμένα

λουκάνικα

πιπεριές κομμένες σε ροδέλες

μανιτάρια

...

και οπωσδήποτε :

200 γρ. γκούντα τριμμένη

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε σε μεγάλο μπωλ το αλεύρι με την ξηρή μαγιά, το αλάτι και τη ζάχαρη.

Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το νερό ζεστό και ζυμώνουμε (με το χέρι ή το μίξερ με το ζυμωτήρι) μέχρι να ξεκολλάει από τα τοιχώματα. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε για 30' μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο.

Σε λαδωμένο ταψί βάζουμε τη ζύμη και την απλώνουμε με τα δάκτυλα να καλύψει όλη την επιφάνεια του ταψιού. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε άλλα 10' να φουσκώσει κι άλλο. Στο μεταξύ, ετοιμάζουμε τη σάλτσα τομάτας. Ζεσταίνουμε το λάδι και ρίχνουμε τα τοματάκια με τα μυρωδικά, ανακατεύουμε και αφήνουμε να σιγοψηθούν μέχρι να γίνει πηχτή σάλτσα.

Απλώνουμε τη σάλτσα πάνω στη ζύμη της πίτσας.

Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά (κατά βούληση).

Σκεπάζουμε με το τυρί και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για 20-25'.

Πεινιρλι



Υλικά

1 κιλό αλεύρι
2,5 κουταλιές σούπας μπέικιν πάουντερ
1 κουταλάκι αλάτι
8 φέτες ζαμπόν
2 ντομάτες μικρές
500 γρ. κασέρι σε φέτες
6 κουταλάκια βούτυρο

Εκτέλεση

Κοσκινίζετε μαζί το αλεύρι, το μπέικιν και το αλάτι. Προσθέτετε νερό και ζυμώνετε σε σφιχτή ζύμη. Την σκεπάζετε και την αφήνετε να «ξεκουραστεί» για μια ώρα περίπου. Κόβετε στη μέση κατά μήκος το ζαμπόν και σε φέτες τις ντομάτες. Μοιράζετε τη ζύμη σε 6 μέρη. Ανοίγετε κάθε κομμάτι ζύμης σε οβάλ σχήμα και ανασηκώνετε γύρω – γύρω τις άκρες. Η ζύμη θα πάρει σχήμα που θυμίζει βαρκούλα. Βάζετε στο εσωτερικό της βαρκούλας από ένα κουταλάκι βούτυρο, 3 κομμάτια ζαμπόν, μερικές φέτες ντομάτας και καλύπτετε με φέτες κασέρι. Συνεχίζετε μέχρι να τελειώσουν τα υλικά. Βάζετε τα πεινιρλί σε βουτυρωμένο ταψί και τα ψήνετε σε προθερμασμένο στους 200 βαθμούς φούρνο, μέχρι να ψηθεί η ζύμη (περίπου 35 με 40 λεπτά).

Σπανακόπιτα

Υλικά

1 1/2 κιλό σπανάκι
4-5 φρέσκα κρεμμύδια
ή 2 κρεμμυδάκια και 3 πράσα
3/4 του κιλού φέτα τρίμμα
2-3 χτυπημένα αυγά
αλάτι –πιπέρι
ψιλοκομμένο άνηθο
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
1/5 κιλό φύλλα κρούστας
ή χειροποίητο φύλλο

Εκτέλεση

Πλύντε καλά το σπανάκι και ψιλοκόψτε το.

Προσθέστε μία κουταλιά σούπας αλάτι και τρίψτε το σπανάκι με τα χέρια σας.

Αφήστε το στο αλάτι για μία ώρα και κατόπιν στραγγίστε το καλά.

Προσθέστε 1/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο, τα κρεμμυδάκια, τα πράσα, τη φέτα σε μικρά κομμάτια (αν δεν είναι τρίμμα), τα αυγά, τον άνηθο, το αλάτι (προσοχή μήπως είναι αλμυρή η φέτα) και το πιπέρι.

Σε ένα βουτυρωμένο ταψί απλώστε το ένα φύλλο της κρούστας ή το φύλλο που έχετε ανοίξει μόνοι σας.

Αλείψτε το με ελαιόλαδο.

Κατόπιν απλώστε το μείγμα του σπανακιού και καλύψτε το με 6 φύλλα κρούστας, αλείφοντας το καθένα με ελαιόλαδο.

Με ένα μυτερό μαχαίρι χαράξτε τα 3 πάνω φύλλα της κρούστας σχηματίζοντας τετράγωνα των 6 εκατοστών περίπου.

Πασπαλίστε το με νερό έτσι ώστε να αποτρέψετε τα φύλλα να διπλώσουν.

Ψήστε τη σπανακόπιτα σε μέτριο φούρνο για 40-45 λεπτά.

Αφήστε τη να κρυώσει και κατόπιν κόψτε τη σε τετράγωνα.

Τυρόπιτα Γιαννιώτικη

Κάποτε αυτή η συνταγή ήταν μυστική από ότι μου έχει πει η μητέρα μου. Μια γιαγιά στα Γιάννενα την έφτιαχνε και ο κόσμος έκανε ουρά έξω από το μαγαζί της για τη δοκιμάσει. Χρυσή την κάνανε αλλά αυτή δεν έλεγε πουθενά τη συνταγή. Η μητέρα μου κατάφερε και την έμαθε 30 χρόνια πριν από τη γυναίκα ενός καθηγητή που ήταν τόσο τακτικός πελάτης της γιαγιάς που όταν μετατέθηκε στην Πάτρα τελικά του είπε πως φτιάχνεται η τυρόπιτα για να τον ευχαριστήσει.

Υλικά

1 κεσέ γιαούρτι στραγγιστό 200 γρ.

1 κεσέ αλεύρι (δηλαδή αφού ρίξουμε το γιαούρτι βάζουμε αλεύρι μέσα για να πάρουμε την ίδια ποσότητα)

4 αυγά ολόκληρα

1/2 κιλού φέτα θρυμματισμένη

1/4 τυριά διάφορα τριμμένα (γραβιέρα, κεφαλοτύρι, γκούντα κλπ)

1/4 του βιτάμ, περίπου 65 γρμ

αλάτι, πιπέρι

Πως το μαγειρεύουμε

Σε ένα μπολ χτυπούμε τα αυγά, ρίχνουμε το γιαούρτι, τα τυριά, το αλεύρι, λίγο αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε καλά.

Κανονικά η αυθεντική συνταγή φτιάχνεται σε μεγάλο τηγάνι. Βάζουμε το βούτυρο στο τηγάνι να ζεσταίνεται σε μέτρια προς χαμηλή θερμοκρασία και όταν ζεσταθεί αρκετά ρίχνουμε το χυλό.

Θέλει όμως προσοχή στο να καταλάβουμε πότε έχει ροδίσει από κάτω και πρέπει να το γυρίσουμε όλο μαζί σαν ομελέτα να μη σπάσει. Να μη ξεροψηθεί.

Εναλλακτικά επειδή είναι δύσκολο να πετύχει στο τηγάνι η μητέρα μου φτιάχνει την τυρόπιτα καμιά φορά στο φούρνο. Σε αυτή την περίπτωση βάζουμε το βούτυρο σε ένα μεγάλο πυρέξ ή ταψί που τοποθετούμε στο φούρνο που έχουμε προθερμάνει στους 200 βαθμούς. Όταν το βούτυρο λιώσει λίγο βγάζουμε το πυρέξ, απλώνουμε το βούτυρο μέσα και τότε ρίχνουμε το χυλό. Ψήνουμε στους 200 βαθμούς για 20-25 λεπτά έως ότου ροδίσει από πάνω και από κάτω.

Μπορούμε επίσης να ρίξουμε λίγο ζαμπόν σε κομματάκια ή μπέικον από πάνω για να πάρει λίγο διαφορετική γεύση αν θέλουμε.

ΑΦΡΟΔΙΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΚΟΚΤΕΪΛ ΓΑΡΙΔΑΣ

Υλικά

(2 μερίδες)

1 μαρούλι

1/2 κιλού γαρίδες

Λίγο ξύδι για το μαρούλι

Σος:

Μαγιονέζα

Κέτσαπ

Κονιάκ

Εκτέλεση

Σε ένα κολονάτο ποτήρι, βάζουμε στον πάτο του ψιλοκομμένο μαρούλι στο οποίο έχουμε προσθέσει λίγο ξύδι. Εν τω μεταξύ έχουμε βράσει και τις γαρίδες τις οποίες τις έχουμε ψιλοκόψει και τις ρίχνουμε ακριβώς πάνω από το μαρούλι.

Έπειτα ετοιμάζουμε την σος και την ρίχνουμε από πάνω, πάνω στην σος μπορούμε να κάνουμε σχέδιο με κέτσαπ, κάνουμε δύο κύκλους και τραβάμε με οδοντογλυφίδα και βγαίνει σαν λουλούδι.

Διακόσμηση του ποτηριού: ένα φύλο μαρούλι, μια γαρίδα ακαθάριστη ολόκληρη, μισή φέτα από λεμόνι και μια φέτα από αγγούρι.

ΑΣΤΑΚΟΣ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΤΗΣ ΠΟΛΥΝΗΣΙΑΣ

Υλικά

1 αστακός μεγέθους της αρεσκείας μας
2,5 φλιτζ. χυμός λάιμ (ή λεμόνι)
από 1 κουταλιά μαϊντανός και φρέσκο τζίντζερ ψιλοκομμένα
ταμπάσκο

Εκτέλεση

1. Αν δεν διαθέτουμε μια Vahine να μας ετοιμάσει τον αστακό μας, ζητάμε από τον ψαρά να αφαιρέσει το κρέας του αστακού από το κέλυφος.
2. Τοποθετούμε το κρέας σε ένα μπολ και το καλύπτουμε με τον χυμό λάιμ. Προσθέτουμε τα μυρωδικά και το αφήνουμε να «μαγειρευτεί» για 12 ώρες μέσα στη μαρινάδα.
3. Στραγγίζουμε καλά τη μαρινάδα (αν θέλουμε, μπορούμε να βάλουμε τον αστακό για λίγο στον ατμό ή στο γκριλ.)
4. Κόβουμε το κρέας σε φέτες και το σερβίρουμε με ταμπάσκο, καθένας κάνοντάς το όσο καυτερό θέλει.

Σημ. Αν αρχίσουμε το πρωί, το βράδυ ο αστακός είναι έτοιμος.

ΧΤΕΝΙΑ ΜΕ ΣΑΦΡΑΝ

Υλικά

Αν και το σαφράν είναι ακριβό, χρειαζόμαστε μπόλικο για το πιάτο αυτό.

250 γρ. χτένια

200 ml ξηρό λευκό κρασί

50 γρ. ασκαλώνια ψιλοκομμένα

100 γρ. ψιλοκομμένα μανιτάρια καστανιάς

1 κουταλιά βούτυρο

2 γρ. σαφράν

150 ml ζωμός ψαριού

150 ml crème fraîche

Εκτέλεση

1. Μουσκεύουμε το σαφράν στον ζωμό ψαριού.
2. Χωρίζουμε το κοράλλι (τα αυγά) από τα χτένια. Κόβουμε το λευκό κρέας στη μέση οριζόντια.
3. Τοποθετούμε το κοράλλι και το λευκό κρέας σε μια κατσαρόλα και το καλύπτουμε με το λευκό κρασί.
4. Αφήνουμε το υγρό να πάρει βράση. Το βγάζουμε από τη φωτιά αμέσως και το βάζουμε στην άκρη.
5. Λιώνουμε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα, προσθέτουμε το ασκαλώνιο και τα μανιτάρια και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για λίγα λεπτά.
6. Χύνουμε το ζωμό από ψάρι και σαφράν πάνω στο ασκαλώνιο και τα μανιτάρια, αφήνουμε να πάρει βράση και σιγοβράζουμε για λίγα λεπτά.
7. Προσθέτουμε την crème fraîche, αφήνουμε να σιγοβράσει για άλλα 7-10 λεπτά.
8. Προσθέτουμε τα χτένια και σιγοβράζουμε για 1 λεπτό ακόμη.
9. Σερβίρουμε με φρυγανισμένο ψωμί και μια σαλάτα.

ΜΠΑΝΑΝΕΣ ΣΙΥ ΤΙΜΤΙΜ



Υλικά

2 μπανάνες μεγάλες και ώριμες
250 γρ. κοινό γιαούρτι πλήρες
50 γρ. σιρόπι από σφεντάμι (maple syrup)
75 γρ. ζάχαρη
Χυμός 1/2 λεμονιού
1 κουταλάκι βανίλια
3 κεράσια μαρασκίνο για διακόσμηση

Εκτέλεση

1. Αφαιρούμε τη σάρκα από τις μπανάνες και τυλίγουμε τις φλούδες σε μεμβράνη για να αποφύγουμε την οξείδωση.
2. Βάζουμε τις μπανάνες στο μπλέντερ μαζί με τα λοιπά συστατικά και τα πολτοποιούμε καλά.
3. Φτιάχνουμε παγωτό ως συνήθως στην παγωτομηχανή ή παγώνοντας στην κατάψυξη σε μεγάλο μεταλλικό μπολ ανακατεύοντας συχνά.
4. Μόλις γίνει το παγωτό, το βάζουμε μέσα στις φλούδες μπανάνας και τις διακοσμούμε κατά το γούστο μας με τα μαρασκίνο.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Boston Cream Pie



Συστατικά

Για το παντεσπάνι:

- 1 & 1/4 κούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2/3 κούπας ζάχαρη
- 1 & 1/2 κ.γ. baking powder
- 1/4 κ.γ. αλάτι
- 1/2 κούπας γάλα
- 1/4 κούπας λάδι
- 2 αυγά χωρισμένα
- 1 κ.γ. βανίλια

Για την κρέμα :

- 2 κούπες γάλα
- 2 βανίλιες
- 6 κρόκοι αυγού
- 2/3 κούπας ζάχαρη άχνη
- 1/4 κούπας corn flour
- 1 κ.σ. βούτυρο

Για τη ganache :

- 225 γρ. κουβερτούρα

- 1 κούπα κρέμα γάλακτος
- 2 κ.σ. ζάχαρη άχνη
- λίγο λικέρ

Οδηγίες

Για το παντεσπάνι:

1. Ανακατεύω το αλεύρι με το baking, τη ζάχαρη και το αλάτι. Ρίχνω και τους κρόκους, το λάδι και τη βανίλια ανακατεύοντας καλά.
2. Χτυπάω τα ασπράδια σε μαρέγκα σφιχτή και τη ανακατεύω με το μίγμα των κρόκων σιγά-σιγά.
3. Τοποθετώ το μίγμα μισό-μισό σε 2 ίδια ταψάκια διαμέτρου 25-27 εκατοστών, καλά βουτυρωμένα και αλευρωμένα. Ψήνω για περίπου 25' στους 180 βαθμούς. Είναι έτοιμα όταν το πιέζω από πάνω με το δάχτυλο κι επανέρχεται. Αφήνω να κρυώσουν τελείως.

Για την κρέμα:

1. Για την κρέμα, ζεσταίνω σε μία κατσαρόλα το γάλα με τη βανίλια.
2. Σε ένα μπωλ ανακατεύω τους κρόκους με τη ζάχαρη άχνη και το corn flour ώστε να γίνουν ενιαίο μίγμα χωρίς "κόμπους".
3. Ρίχνω λίγο-λίγο το ζεστό γάλα στο μίγμα των κροκαδιών και τα ξαναβάζω όλα στην κατσαρόλα ανακατεύοντας μέχρι να πήξει.
4. Αφού κατεβάσω την κρέμα απο τη φωτιά βάζω και το βούτυρο. Αφήνω να κρυώσει ανακατεύοντας μία στο τόσο για να μην κάνει "πέτσα".

Για τη ganache:

1. Για τη ganache ζεσταίνω σε ένα κατσαρολάκι την κρέμα γάλακτος, με το λικέρ την κουβερτούρα και τη ζάχαρη άχνη ώσπου να γίνουν ενιαίο μίγμα. Αφήνω και αυτή να κρυώσει.
2. Τέλος σε μία πιατέλα τοποθετώ το ένα cake, αλείφω με την κρέμα και σκεπάζω με το άλλο cake. Ρίχνω από πάνω τη ganache. Το γλυκό αυτό διατηρείται στο ψυγείο.

Chocolate and red fruit gateau



Συστατικά

- 250 γραμ σοκολάτα
- 600 ml κρέμα γάλακτος
- 1 κέικ ή παντεσπάνι ή madeira κεικ
- 225 γραμ φράουλες και βατόμουρα μαζί
- 2 κ. σούπας ζάχαρη
- χυμός από 1 πορτοκάλι και 1 κουταλιά της σούπας ρούμι ή 4 κουταλιές σούπας Cointreau

Οδηγίες



1. Σπάμε την σοκολάτα σε κομματάκια και την λιώνουμε σε μπεν μαρί.

2. Παίρνουμε μια φόρμα με σούστα 20 εκατοστών και το λαδώνουμε ελαφρά και στην συνέχεια το καλύπτουμε με λαδόκολα. Βάζουμε ένα κύκλο από λαδόκολα στον πάτο και μετά μία λωρίδα λαδόκολα γύρω γύρω την οποία αφήνουμε σε φάρδος να φτάσει πιο ψηλά από την φόρμα.



3. Παίρνουμε την μισή από την λιωμένη σοκολάτα και την απλώνουμε στα τοιχώματα και στον πάτο απο το ταψάκι πάνω από την λαδόκολα και το βάζουμε στο ψυγείο να παγώσει.
4. Παίρνουμε 150ml από την κρέμα γάλακτος που έχουμε και την ρίχνουμε στην υπόλοιπη λιωμένη σοκολάτα.
5. Βάζουμε πάλι σε μπεν μαρί μέχρι να ενσωματωθεί η κρέμα στην σοκολάτα και γίνει γλάσο.



6. Αφήνουμε να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου. Παίρνουμε το κέικ και το κόβουμε σε φέτες 1 εκατοστό σε πάχος και τις απλώνουμε στον πάτο απο την φόρμα και ραντίζουμε τον μισό χυμό πορτοκάλι και ρούμι ή cointreau στο κέικ.
7. Εν τω μεταξύ έχουμε ανακατέψει τις 2 κουταλιές ζάχαρης με τις φράουλες και τα βατόμουρα και έχουμε χτυπήσει στο μίξερ την κρέμα γάλακτος μέχρι να σφίξει σαν σαντιγύ.
8. Απλώνουμε την μισή κρέμα πάνω απο την στρώση κέικ και ρίχνουμε όλες τις φράουλες και τα βατόμουρα στο κέντρο και απο πάνω ρίχνουμε την υπόλοιπη σαντιγύ.
9. Σκεπάζουμε με ακόμα μια στρώση κέικ και καλύπτουμε όλα τα κενά. Ραντίζουμε με το υπόλοιπο χυμό πορτοκάλι κλπ
10. Ρίχνουμε απο πάνω την σοκολάτα που έχει πια κρυώσει και απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια. Βάζουμε στο ψυγείο μέχρι να παγώσει το λιγότερο 40 λεπτά.



11. Ανοίγουμε την σούστα απο την φόρμα και βγάζουμε το δαχτυλίδι. Αφαιρούμε προσεχτικά την λαδόκολα απο τα πλαινά και στολίζουμε απο πάνω με φρούτα, σαντιγύ κλπ

Chocolate Muffins, η αυθεντική συνταγή



Συστατικά

- 1 ποτήρι ξινόγαλα
- 1/2 ποτήρι λιωμένο βούτυρο (unsalted)
- 1 αυγό
- 1 3/4 ποτήρι αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 3/4 ποτηριού ζάχαρη
- 1/2 ποτήρι κακάο (πικρό)
- 1 κ.γ. μαγειρική σόδα
- 1 κ.γ. βανίλια
- 1/4 κ.γ. αλάτι
- 1/2 ποτήρι chocolate chips (ή αλλιώς σταγόνες σοκολάτας)

Οδηγίες

1. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 190 βαθμούς Κελσίου για περίπου 15 λεπτά. Αλείψετε τις θήκες των muffins με λίγο λάδι για να μην κολλήσουν.
2. Σε μία κούπα βάζετε το αλεύρι, την ζάχαρη, το κακάο, την βανίλια, το αλάτι, την μαγειρική σόδα και τα chocolate chips.
3. Σε μία άλλη κούπα βάζετε το αυγό και το χτυπάτε καλά και μετά προσθέτετε το ξινόγαλα και το βούτυρο. Τα αναμειγνύετε με την άλλη κούπα και ανακατεύετε καλά.
4. Μετά τα χωρίζετε ομοιόμορφα στις θήκες.
5. Τα ψήνετε για 15-20 λεπτά, ή μέχρις ότου βάζετε μία οδοντογλυφίδα μέσα και βγαίνει έξω καθαρή.
6. Αφήστε τα να κρυώσουν 5 λεπτά και μετά βγάλτε τα από τις θήκες. Καλή όρεξη!

ΓΡΑΝΙΤΕΣ

Γρανίτα Λεμόνι

Περιγραφή

Εξαιρετικά δροσιστική και εύκολη γρανίτα από λεμόνι!



Συστατικά

- 1 φλ. χυμό λεμονιού
- 1 φλ. παγωμένο νερό
- 1/2 φλ. ζάχαρη
- 12 παγάκια

Οδηγίες

Τα βάζουμε όλα μαζί στο μίξερ και χτυπάμε.

Γρανίτα ροδάκινο



Συστατικά

- 5-6 ροδάκινα
- 5 κουτ. σούπας ζάχαρη άχνη
- 100 ml. χυμό πορτοκάλι
- λίγη βανίλια (προαιρετικά)

Οδηγίες

1. Ξεφλουδίζουμε τα ροδάκινα, τους βγάζουμε το κουκούτσι και τα κόβουμε στα 4 για να τα αλέσουμε χωρίς προβλήματα.
2. Τα βάζουμε στο μπλέντερ και τα λιώνουμε. Ύστερα ρίχνουμε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε.
3. Βάζουμε το μίγμα σε πλαστικό σκεύος στην κατάψυξη για περίπου 1-1 ½ ώρα ανάλογα με τη θερμοκρασία της κατάψυξης.
4. Την βγάζουμε από την κατάψυξη και την αλέθουμε ξανά. Την ξαναβάζουμε στην κατάψυξη για άλλη 1 ώρα και είναι έτοιμη για σερβίρισμα.

Γρανίτα βύσσινο

Συστατικά

- 1 κιλό βύσσινο
- 250 γρ. ζάχαρη
- 250 γρ. νερό
- 1 φύλλο ζελατίνας
- 2 κουτ. σουπας χυμό λεμονιού

Οδηγίες

1. Πλένουμε και ξεκουκουτσιάζουμε τα βύσσινα. Το 1 κιλό δίνει περίπου 650 γραμμάρια καθαρό βάρος φρούτου.
2. Πολτοποιούμε τα βύσσινα στο blender.
3. Βάζουμε το νερό με τη ζάχαρη σε κατσαρόλα και βράζουμε για 3 λεπτά.
4. Βουτάμε το φύλλο ζελατίνας σε λίγο κρύο νερό για 5' και στη συνέχεια παίρνουμε τη ζελατίνα που έχει μαλακώσει και την προσθέτουμε στο ζεστό σιρόπι.
5. Αφήνουμε το σιρόπι να κρυώσει και το ανακατεύουμε τον πολτό του φρούτου.
6. Προσθέτουμε το χυμό λεμονιού.
7. Τοποθετούμε στην παγωτομηχανή ή, αν δεν έχουμε, σε ανοξείδωτο μπόλ και μετά στην κατάψυξη.
8. Αν δεν έχουμε παγωτομηχανή, βγάζουμε το σκεύος από την κατάψυξη μόλις το μίγμα έχει αρχίσει να παγώνει (στο δικό μου ψυγείο που δεν είναι και τελευταίας τεχνολογίας χρειάζεται τουλάχιστον 4-5 ώρες) και ανακατεύουμε με κουτάλι ή με σύρμα ή blender χειρός. Επαναλαμβάνουμε 2-3 φορές για να είναι ενιαία η υφή της γρανίτας και όχι κρυσταλλωτή.
9. Έχει υπέροχο χρώμα και γεύση που μας πηγαίνει κατευθείαν στην παιδική μας ηλικία!

ΠΑΓΩΤΑ

Παγωτό Καϊμάκι



Συστατικά

- 1 λίτρο γάλα πλήρες
- 250 ml κρέμα γάλακτος
- 1 κούπα ζάχαρη + 2 κουτ.σούπας ζάχαρη
- 2 κ.σ. σαλέπι
- 3 κρυστάλλους μαστίχας
- 1 κ.σ. ανθόνερο

Οδηγίες

1. Παίρνουμε ένα μπρικάκι και το γεμίζουμε μέχρι τη μέση με γάλα.
2. Το υπόλοιπο γάλα το βάζουμε σε μια κατσαρόλα μαζί με τη κρέμα γάλακτος, προσθέτουμε τη μία κούπα ζάχαρη και βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά, σε μεσαία θερμοκρασία για να πάρει βράση, ανακατεύοντας συχνά με ξύλινη κουτάλα.
3. Βάζουμε και το μπρικάκι στη φωτιά σε μεσαία θερμοκρασία και όταν γίνει λίγο χλιαρό, προσθέτουμε τις 2 κουταλιές σαλέπι. Ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί, κατα προτίμηση με αναδευτήρα ελληνικού καφέ για να διαλύσει τους σβώλους που σχηματίζονται και το προσθέτουμε στη μεγάλη κατσαρόλα, όταν έχει πάρει βράση το μίγμα της. Συνεχίζουμε σε τακτά χρονικά διαστήματα το ανακάτεμα.
4. Χτυπάμε τους κρυστάλλους της μαστίχας με τις 2 κουταλιές ζάχαρη στο μπλέντερ για λιγα δευτερόλεπτα και τις προσθέτουμε στο μίγμα, ανακατεύοντας για λίγο για να διαλυθεί.
5. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε χωρίς να ανακατεύουμε, μέχρι να δημιουργηθεί ένα στρώμα καϊμάκι (δε θα χρειαστεί πάνω απο 20 λεπτά).
6. Αποσύρουμε την κατσαρόλα απο τη φωτιά, μεταφέρουμε το μίγμα σε ένα μεταλλικό μπωλ, το οποίο μπωλ τοποθετούμε σε ένα ελαφρώς μεγαλύτερο ταψί το οποίο έχουμε γεμίσει με νερό και παγάκια. Ανακατεύουμε απαλά και όταν κρυώσει το μίγμα προσθέτουμε το ανθόνερο. Κλείνουμε το μεταλλικό μπωλ με ένα καπάκι και το βάζουμε στο ψυγείο για ένα βράδυ.
7. Μεταφέρουμε το μίγμα μέσα στην παγωτομηχανή, την οποία έχουμε προετοιμάσει σύμφωνα με τις οδηγίες του παρασκευαστή. Όταν έχει πήξει αρκετά το παγωτό (δε θα πήξει τελείως μέσα στη μηχανή, αλλά στην κατάψυξη), το μεταφέρουμε σε ένα μεταλλικό τάπερ, το οποίο το κλείνουμε καλά και το βάζουμε την κατάψυξη. Το αφήνουμε μερικές ώρες να πήξει τελείως.
8. Πριν το σερβίρουμε, το μεταφέρουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 15 λεπτά για να μαλακώσει.

Παγωτό Λευκή Σοκολάτα



Συστατικά

- 230 γρ. λευκή σοκολάτα ψιλοκομμένη
- 250 ml. φρέσκο γάλα πλήρες
- 500 ml. κρέμα γάλακτος
- 150 γρ. λευκή ζάχαρη κρυσταλλική
- 5 μεγάλους κρόκους αυγών
- μια πρέζα αλάτι

Οδηγίες

1. Βάζουμε τη σοκολάτα σε ένα μπωλ, κατα προτίμηση όχι πλαστικό, και βάζουμε απο πάνω ένα σουρωτήρι.
2. Ζεσταίνουμε το γάλα με τη ζάχαρη και το αλάτι στο ίδιο κατσαρολάκι. Σε ένα μπωλάκι χτυπάμε τους κρόκους αυγών. Ρίχνουμε σιγά-σιγά μερικές κουταλιές απο το ζεστό γάλα ανακατεύοντας συνεχώς με σύρμα και στη συνέχεια ριχνουμε τα αυγά μέσα στο υπόλοιπο γάλα.
3. Με μια ξύλινη κουτάλα με επίπεδη άκρη, ανακατεύουμε συνεχώς σε μέτρια φωτιά, ξύνοντας με την άκρη της κουτάλας τον πάτο, μέχρι να νοιώσουμε οτι αρχίζει να πήζει το μίγμα και ελαφρώς κολλάει στον πάτο. Προσοχή, δε θέλουμε να βράσει.
4. Περιχύνουμε το μείγμα πάνω απο το σουρωτήρι και ανακατεύουμε μέχρι να λυώσει η σοκολάτα. Προσθέτουμε και την κρέμα γάλακτος και ανακατεύουμε απαλά.
5. Αφήνουμε να πάρει θερμοκρασία δωματίου και στη συνέχεια το βάζουμε σε πλαστικό τάπερ, το κλείνουμε και το βάζουμε στο ψυγείο αρκετές ώρες, μέχρι να κρυώσει καλά.
6. Ετοιμάζουμε την παγωτομηχανή σύμφωνα με τις οδηγίες του παρασκευαστή και βάζουμε το μείγμα μέχρι να παγώσει.

Παγωτό καρπούζι

Συστατικά

- 1/2 του κιλου τη σάρκα του καρπουζιού
- 1/2 κιλό κρέμα γάλακτος
- 4 κρόκους αυγών
- 1/4 του κιλού ζάχαρη
- 1/2 κιλό γάλα βρασμένο
- 100 γραμμ. κουβερτούρα
- 1 κουταλάκι κανέλα
- 2 κουταλιές τριμμένα φιστίκια αιγινης

Οδηγίες

1. Πολτοποιουμε στο μπλέντερ την κρέμα γαλάκτος με το καρπούζι.
2. Χτυπάμε τους κρόκους με την ζάχαρη να γίνουν αφράτα, ρίχνουμε το γάλα και τα βάζουμε σε μπεν - μαρι τ' ανακατεύουμε να γίνουν κρέμα, την αφήνουμε να κρυώσει ανακατεύοντας την να μην πιάσει κρούστα.
3. Προσθέτουμε το καρπούζι με την κρέμα γάλακτος, την κανελα την κουβερτουρα τριμμένη και ανακατεύουμε καλά.
4. Πασπαλίζουμε το μείγμα με φιστικια και το βάζουμε στην καταψυξη να κρυώσει.

Επίλογος

Η τέχνη της κουζίνας ήταν ανέκαθεν μεγάλη τέχνη. Όχι μονάχα γιατί χρειάζεται ταλέντο για να μαγειρευτεί ένα φαγητό αλλά γιατί, πολύ περισσότερο χρειάζεται φαντασία για να διακοσμηθεί έτσι, ώστε να τέρπει την όραση πριν ακόμα τέρψει την γεύση. Οι τσελεμεντέδες είναι καρποί επιστήμης και εμπειρίας, δεν είναι απλοί οδηγοί συνταγών μαγειρικής. Είναι κυρίως εγχειρίδια καλού γούστου. Κεντρίζουν τον κάθε αναγνώστη τους προς το ωραίο. Υποδεικνύουν κανόνες διακόσμησης της βασικότερης από τις ίδιες τις λειτουργίες της ζωής και την μετατρέπουν από απλή ζωική ανάγκη σε ζωική κοινωνική διαδικασία. Παροτρύνουν προς την λεπτότητα και την ευαισθησία, που είναι στοιχεία της πολιτισμένης ζωής. Χωρίς ένα καλομαγειρεμένο φαγητό, χωρίς ένα όμορφα διακοσμημένο πιάτο, χωρίς ένα ωραίο στρωμένο τραπέζι, η ζωή γίνεται αφόρητα πρόχειρη και κενή. Τα αισθήματα χαλαρώνουν, οι ιδέες φτωχαίνουν, η ζωή κάθε ποιότητα.