

01

τετράδια  
ΚΟΥΖΙΝΑΣ

ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΛΗ



# Κεφτέδες

ΒΗΜΑ GOURMET



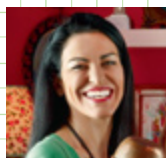
**B**  
DIGITAL



# Κεφτέδες

ΒΗΜΑ  
Gourmet

Τον συναντάμε σε δεκάδες μορφές, γεύσεις και σχήματα. Ο κεφτές είναι από τα πιο... φιλικά προς τον μάγειρα φαγητά, αφού το κύριο συστατικό του είναι η φαντασία. Από εκεί και πέρα, είναι φιλόξενος με ό,τι βρίσκεται στο ψυγείο και στα ράφια σας. Η Ελένη Ψυχούλη, με 30 συνταγές, μας δίνει πολλές ιδέες για το πώς μπορούμε να εμπλουτίσουμε το τραπέζι με λίγα υλικά και ακόμη πιο λίγο μαγειρέμα. Και αν θεωρείτε πως το τηγάνισμα είναι πολύ «αμαρτωλό» ή ανθυγιεινό για τις δικές σας διατροφικές συνήθειες, ο κεφτές είναι και σε αυτό βολικός, καθώς εύκολα στρογγυλοκάθεται και ψήνεται σε ένα ταψί. Ίσως δεν θα έχει την αυθεντική κριτσανιστή υφή που δίνει το τηγάνι, το γευστικό αποτέλεσμα όμως δεν θα σας απογοητεύσει.



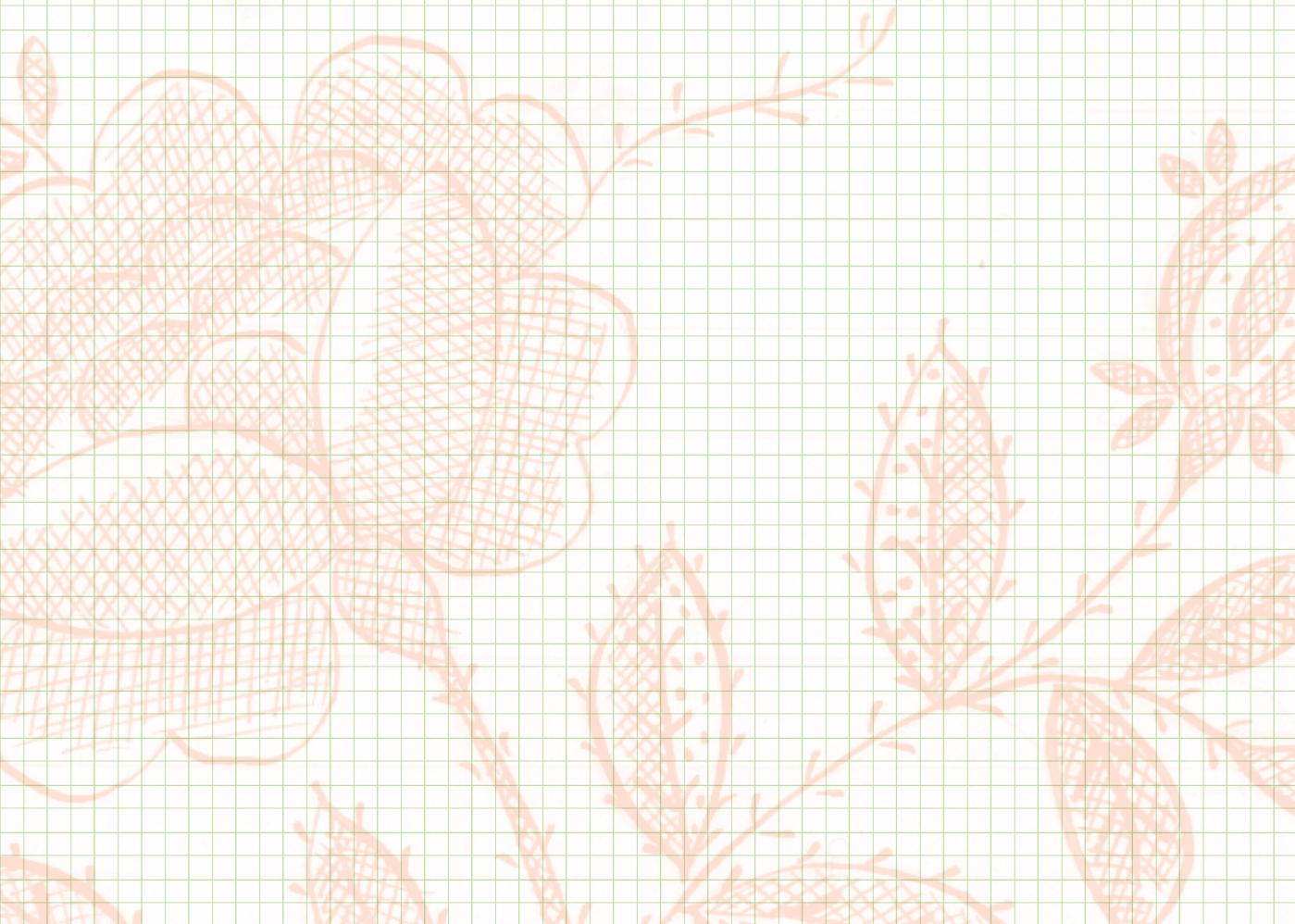
Η **Ελένη Ψυχούλη** γράφει για γεύση, για χώρους, για ανθρώπινες σχέσεις, για ταξίδια και για όλα όσα ομορφαίνουν τη ζωή, κάνοντας έτσι μια δεύτερη επιτυχημένη καριέρα μετά την πρώτη εξίσου εντυπωσιακή στον χώρο της σύγχρονης τέχνης. Αυστηρή γευστιγνώστης, αλλά πολύ αγαπητή και στο κοινό και σε όλους όσους ασχολούνται με την εστίαση, έχει εργαστεί τα τελευταία 11 χρόνια ως γαστρονομική συντάκτρια. Οι μαγειρικές της ικανότητες είναι γνωστές στους πολυάριθμους φίλους της που απολαμβάνουν τις γαστρονομικές βραδιές που ετοιμάζει η ίδια. Το 2008 εξέδωσε το βιβλίο της «26 σεφ σε 26 λεπτά» μαζεύοντας γύρω της 26 πρωταγωνιστές της ελληνικής γαστρονομικής σκηνής και ζητώντας τους μέσα από τις εύκολες και γρήγορες συνταγές τους να ανοίξουν το μονοπάτι της νέας σπιτικής κουζίνας.

Η παρούσα έκδοση του βιβλίου διατίθεται αποκλειστικά από την εφαρμογή HELIOS KIOSK.

τετράδια **ΚΟΥΖΙΝΑΣ**

01

# Κεφτέδες



# τετράδια ΚΟΥΖΙΝΑΣ

01

## Κεφτέδες

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Ελένη Ψυχούλη

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΕΙΡΑΣ: Νανά Δαρειώτη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ: Μαρία Ν. Ζαφειράτου

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Πάυλος Τσοκούνογλου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Μάκης Γεωργιάδης

STYLING ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Julia Munn

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ: Γιάννης Καρλόπουλος

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Εύη Καλογεροπούλου

ΔΙΟΡΘΩΣΗ: Ελένη Τερζοπούλου

ΕΚΤΥΠΩΤΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη

ISBN: 978-960-503-181-7

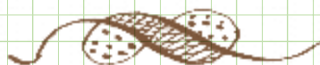
© 2012, Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη Α.Ε.

Το παρόν ψηφιακό βιβλίο αποτελεί προσφορά του Εκδότη, η οποία διατίθεται μέσω ειδικής εφαρμογής προς τους χρήστες ηλεκτρονικών μέσων, ήτοι ηλεκτρονικών υπολογιστών, laptops, notebooks, e-readers, ταμπλετών (π.χ. ipad), smartphones, smart TV και τυχόν άλλων μέσων που θα προκύψουν στο μέλλον. Απαγορεύεται η καθ' οιονδήποτε άλλον τρόπο διάθεση του παρόντος. Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμία διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας, απαγορευτικής των προσβολών της. Επισημαίνεται, πάντως, ότι κατά τον Ν. 2121/93 (όπως έχει τροποποιηθεί με τον Ν. 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (η οποία έχει κυρωθεί με τον Ν. 100/1975) απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε βάση δεδομένων, και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

## ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

Αγαπημένος από όλους τους λαούς και σε όλες τις γευστικές κουλτούρες του πλανήτη, ο κεφτές είναι παιδί της φτωχικής, καθημερινής κουζίνας, που προσπαθεί με λίγα υλικά και χωρίς ιδιαίτερα έξοδα να χορτάσει πολλά πεινασμένα στόματα. Και ένα λευκό ρύζι, βέβαια, θα μπορούσε να κάνει την ίδια δουλειά. Ο κεφτές, όμως, είναι μερακλής. Θέλει τα μυρωδικά του, θέλει φαντασία και όλη τη μαεστρία της νοικοκυράς που προσπαθεί με δύο φυλλαράκια δυόσμου από τη γλάστρα της να αναστήσει τη γεύση μιας χούφτας οσπρίων ή λίγου κιμά. Είναι και αμαρτωλός. Γιατί το καθ' όλα ανθυγεινό τηγάνισμα έρχεται να κάνει τραγανιστή την κρούστα του, να τον μεταμορφώσει σε μπουκιά-έκρηξη αρωμάτων, όταν τα δόντια βουλιάζουν σε δύο αντίρροπες υφές, σε κλάσμα του δευτερολέπτου: στο κριτσανιστό και αμέσως μετά στο βελούδο. Κεφτές γίνονται τα πάντα. Ίσως να 'ναι η μοναδική συνταγή στην οποία όλες οι πρώτες ύλες του πλανήτη παντρεύονται στον πιο ιδανικό γάμο, χωρίς καβγάδες, σε απόλυτη σύμπνοια. Γι' αυτό και θέλει φαντασία. Εμείς σας δίνουμε τις συνταγές του. Εσείς αγνοήστε τες. Ανοίξτε το ψυγείο και βάλτε σε μια λεκάνη ό,τι βρείτε μπροστά σας. Μετά, αφήστε τα χέρια σας να βουλιάζουν ηδονικά στα υλικά σας. Τα δάχτυλά σας θα τελέσουν τον ιερό γάμο των υλικών, η αφή θα σας δείξει πότε το μείγμα έχει αποκτήσει την ιδανική του μορφή. Μεζές, κολατσιό, κυρίως πιάτο, ενθύμηση παιδικής εκδρομής, αναμνήσεις διακοπών πλάι στο κύμα, κάθε στιγμή της γευστικής ζωής μας έχει έναν κεφτέ να θυμάται.

Ελένη Ψυχούλη



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή . . . . .	7
Τα μυστικά της επιτυχίας του κεφτέ . . . . .	10

## ΤΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ

Ο κλασικός κεφτές . . . . .	14
Κεφτέδες με ούζο και κύμινο . . . . .	16
Κεφτεδάκια με χοιρινό κιμά και πατάτες . . . . .	18
Κεφτεδάκια κοτόπουλου . . . . .	20
Κεφτεδάκια γαλοπούλας και λαχανικών . . . . .	22
Κεφτεδάκια γεμιστά . . . . .	24
Αβγοκεφτέδες . . . . .	26
Μυζήθροκεφτεδάκια . . . . .	28

## ΤΗΣ ΓΗΣ

Φαβοκεφτέδες . . . . .	32
Πατατοκεφτεδάκια ριγανάτα . . . . .	34
Ντοματοκεφτέδες . . . . .	36
Σπανακοκεφτέδες . . . . .	38
Μανιταροκεφτέδες . . . . .	40
Κολοκυθοκεφτέδες . . . . .	42
Κεφτεδάκια με κίτρινη κολοκύθα . . . . .	44
Κρεμμυδοκεφτέδες . . . . .	46
Μελιτζανοκεφτέδες . . . . .	48
Μαραθοκεφτέδες . . . . .	50
Χορτοκεφτέδες . . . . .	52
Πρασοκεφτέδες . . . . .	54



Ρεβιθοκεφτέδες . . . . .	56
Κεφτεδάκια με φακές και μπέικον . . . . .	58
Ρυζοκεφτέδες με απάκι και τυριά . . . . .	60
Τα ψωμοκεφτεδάκια του φτωχού . . . . .	62

### ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

Γαβροκεφτέδες . . . . .	66
Ταραμοκεφτέδες . . . . .	68
Μπακαλιαροκεφτέδες . . . . .	70
Χταποδοκεφτέδες . . . . .	72
Γαρίδοκεφτέδες . . . . .	74
Τονοκεφτέδες . . . . .	76