

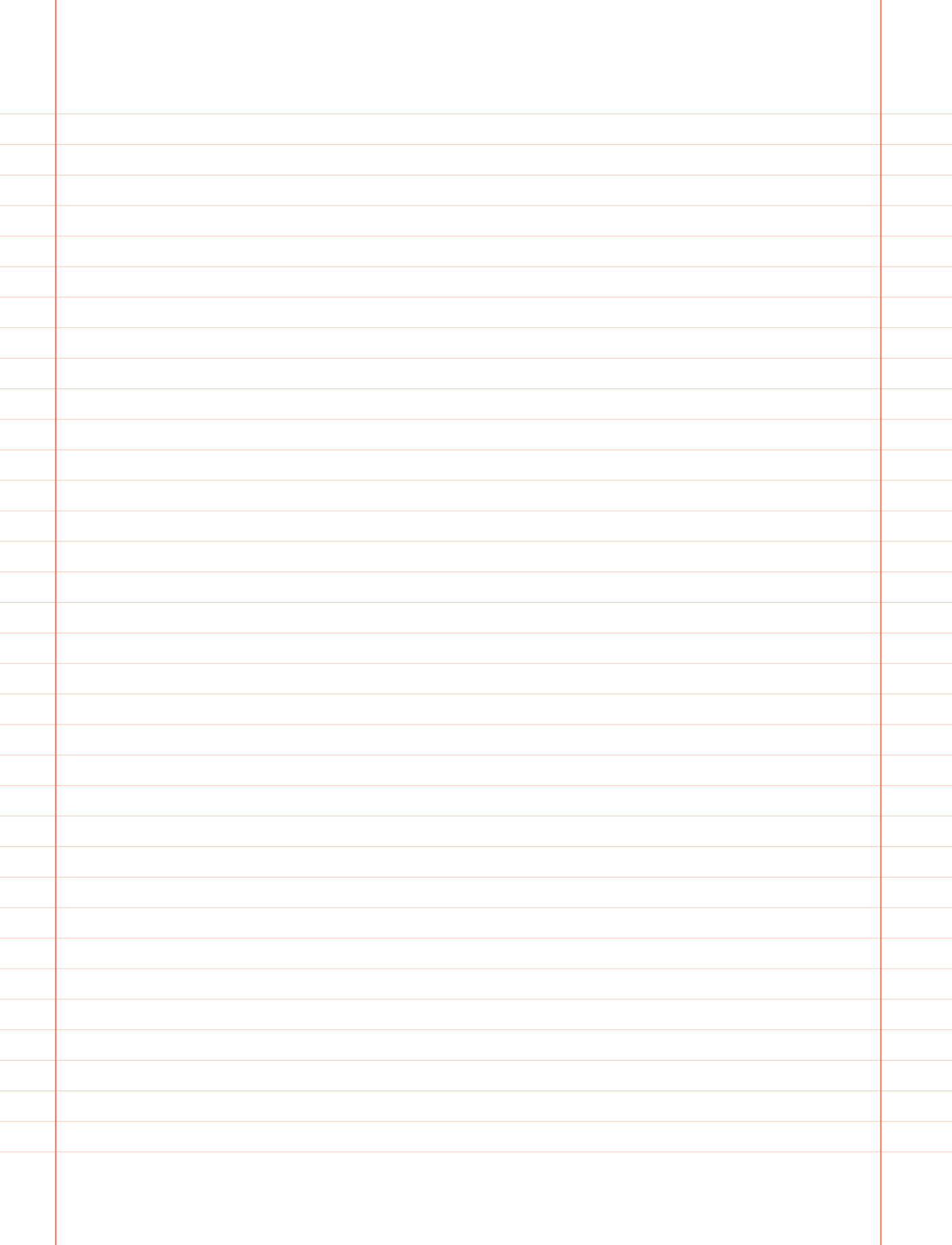
ΝΑΝΑ ΔΑΡΕΙΩΤΗ



Κλασικά και εύκολα

**B**

DIGITAL



Κλασικά και εύκολα

BHMA
Gourmet

Κάθε κουζίνα έχει τα κλασικά της. Εκείνα τα φαγητά που έφτιαχναν οι μαμάδες ανάλογα με την ημέρα, που οι συνταγές τους περνούσαν στις κόρες μαζί με τα μυστικά τους. Παρ' όλο που κάποια στιγμή τα ξεχάσαμε, τα κλασικά παραμένουν τα αγαπημένα μας. Κι αν δεν έχουμε χρόνο να αφιερώσουμε για να τα ετοιμάσουμε καθώς τους πρέπει, με δυο τρεις αλλαγές, λίγα κόλπα και πολλή αγάπη, οι γεύσεις των παιδικών μας χρόνων μπορούν να έχουν θέση στο τραπέζι μας κάθε μέρα. Η Νανά Δαρειώτη προτείνει επιστροφή στα κλασικά με 30 συνταγές που έχουν μικρό βαθμό δυσκολίας για να μην έχουμε δικαιολογίες για αποχή. Κλείστε τα μάτια, φέρτε στο μυαλό σας τις εικόνες των οικογενειακών τραπεζιών, αφήστε τα αρώματα των φαγητών να σας γεμίσουν και βουρ για την κουζίνα.



Η Νανά Δαρειώτη σπούδασε νομικά αλλά οι αίθουσες των δικαστηρίων δεν της φάνηκαν τόσο ελκυστικές ώστε να μοιραστεί μαζί τους το υπόλοιπο του βίου της. Στράφηκε στη δημοσιογραφία και αφού πέρασε από διάφορες μορφές της, επέλεξε το πιο γευστικό της κομμάτι, τη γαστρονομία. Εχοντας ζήσει σε πολλές περιοχές της χώρας από παιδί λόγω επαγγέλματος του πατρός, στρατιωτικός γαρ, γνώρισε τις τοπικές κουζίνες και τα προϊόντα της γης. Σήμερα εξακολουθεί να ταξιδεύει σε Ελλάδα και εξωτερικό συγκεντρώνοντας συνταγές, προϊόντα και γαστρονομικές συνήθειες. Στο παρελθόν έχει συνεργαστεί με το BHMA Gourmet και τον ραδιοφωνικό σταθμό, BHMA FM 99.5. Μαγείρισσα οικιακή και εξ επιλογής, με ελάχιστο ωστόσο διαθέσιμο χρόνο, αναζητεί τις συνταγές με τα απλούστερα εποχικά υλικά και τη συντομότερη εκτέλεση. Το μότο της; Τη νόστιμη κουζίνα δεν την κάνουν τα περίεργα, αμέτρητα υλικά και οι περίπλοκες συνταγές, αλλά η καλή πρώτη ύλη και η αγάπη που διοχετεύεται στην κατσαρόλα.

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

τετράδια **ΚΟΥΖΙΝΑΣ**

13

Κλασικά και εύκολα



τετράδια ΚΟΥΖΙΝΑΣ

13

Κλασικά και εύκολα

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Νανά Δαρειώτη

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΕΙΡΑΣ: Νανά Δαρειώτη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ: Μελίσα Στοΐλη

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Παύλος Τσοκούνογλου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Μάκης Γεωργιάδης

STYLING ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Elena Jeffrey

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ: Γιάννης Καρλόπουλος

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: Εύη Καλογεροπούλου

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΑΝΑΓΡΑΜΜΑ

ΔΙΟΡΘΩΣΗ: Ελένη Τερζοπούλου

ISBN: 978-960-503-193-0

© 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.

Η ευκολία του κλασικού

Κάθε κουζίνα έχει τα κλασικά της. Εκείνα τα φαγητά που έφτιαχναν οι μαμάδες ανάλογα με την ημέρα, που οι συνταγές τους περνούσαν στις κόρες μαζί με τα μυστικά τους. Τις καθημερινές, τις Κυριακές, τις γιορτές ή στα καλέσματα, το σπίτι μύριζε ανάλογα και στη συνείδησή μας γινόταν αυτόματα η καταγραφή και κατηγοριοποίησή τους. Το γιουβέτσι είναι φαγητό της Κυριακής, το σπανακόρυζο της καθημερινής, στον κόπο του φρικασέ μπαίνεις μέρα γιορτινή και στο κάλεσμα θα φτιάξεις κι ένα αρνί ατζέμ πιλάφι.

Κάποια στιγμή τα ξεχάσαμε, το πέρασμα από μαμά σε κόρη σταμάτησε, κάπου κόπηκε το νήμα και βρεθήκαμε ανάμεσα σε κρέμες γάλακτος, φαστ φουντ, ντελίβερι και φιούζιον δημιουργίες.

Κι όμως, ας το παραδεχτούμε, τα κλασικά παραμένουν τα αγαπημένα μας. Κι αν δεν έχουμε χρόνο να αφιερώσουμε για να τα ετοιμάσουμε καθώς τους πρέπει, με δυο τρεις αλλαγές, λίγα κόλπα και πολλή αγάπη οι γεύσεις των παιδικών μας χρόνων μπορούν να έχουν θέση στο τραπέζι μας κάθε μέρα.

Επιστροφή στα κλασικά, λοιπόν, και με μικρό βαθμό δυσκολίας για να μην έχουμε δικαιολογίες για αποχή. Κλείστε τα μάτια, φέρτε στο μυαλό σας τις εικόνες των οικογενειακών τραπεζιών, αφήστε τα αρώματα των φαγητών να σας γεμίσουν και βουρ για την κουζίνα.

Νανά Δαρειώτη



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	7
Τα μυστικά των κλασικών	10

ΤΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ

Αρνί ατζέμ πιλάφι	14
Αρνί γιουβέτσι με κυλοπίτες	16
Αρνίσια μπριζολάκια πανέ	18
Κατσικάκι εξοχικό στο χαρτί	20
Κατσικάκι τας κερμπάπ	22
Μοσχάρι μπουκιές με δαμάσκνα	24
Μοσχαραάκι καπαμά με κάππαρη	26
Μπιφτέκια κρασάτα	28
Ρολό κιμά με αβγά στον φούρνο	30
Χοιρινές μπριζόλες κατσαρόλας	32
Κοτόπουλο με καρότα	34
Χοιρινό φρικασέ εύκολο	36
Κοτομπουκιές με μπάμιες	38
Κοτόπουλο μπαρδουνιώτικο	40
Κεφτέδες αβγολέμονο	42

ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

Κολιοί με ντομάτα	46
Εύκολο μυδοπίλαφο	48
Γαρίδες γιουβέτσι	50
Γαρίδες τηγανπές	52
Σουπιές με σπανάκι	54

ΤΟΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Κολοκυθάκια παπουτσάκια με ρύζι	58
Αμπελοντολμάδες της τεμπέλας	60
Μανιτάρια κρασάτα με μαϊντανό και σκόρδο	62
Σπανακόρυζο τηγανιού	64
Βλίτα τσιγαριαστά με φρέσκια ντομάτα	66
Κανελόνια με κολοκυθάκια και φέτα	68
Πιλάφι «γεμιστά της τεμπέλας»	70
Ψευτομουσακάς με τόνο	72
Μελιτζάνες γιαχνί τηγανιού με μαϊντανό	73
Τηγανπτές πατάτες με ντομάτες και αβγά	74