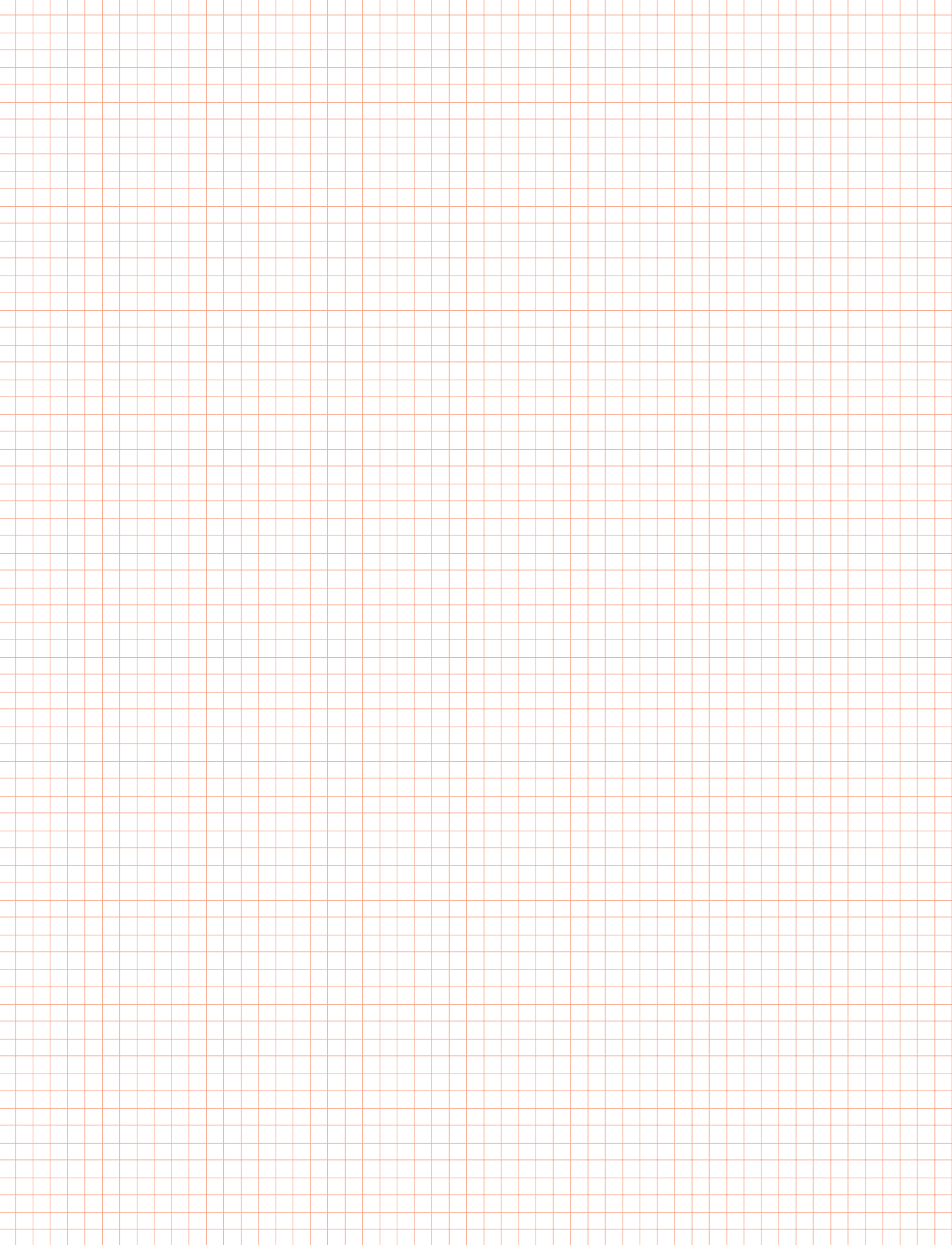


ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΛΗ



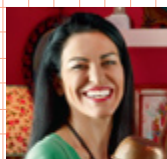
Ταπεράκι στο γραφείο



Ταπεράκι στο γραφείο

BHMA
Gourmet

Έρθε ο καιρός που το ταπεράκι έγινε μόδα και, μάλιστα, παγκόσμια. Αυτό συνέβη για παραπάνω από έναν λόγους: από τη μία το οικονομικό στρίμωγμα που δεν επιτρέπει πια στους περισσότερους την πολυτέλεια του ντελίβερι ή το γρήγορο πέρασμα από το κοντινότερο εστιατόριο και από την άλλη το γεγονός ότι καταλάβαμε πως το έτοιμο φαγητό βλάπτει σοβαρά τη φόρμα μας. Έχουμε αρχίσει πλέον να νοιαζόμαστε για την ποιότητα και ξέρουμε πως τόσο οι μύες του σώματος όσο και αυτοί του μυαλού χρειάζονται τη φροντίδα τους. Τέρμα τα τρανς λιπαρά, τα τηγανητά, τα χημικά, οι πίτσες που ξεχειλίζουν λιωμένα, αγνώστου προελεύσεως, τυριά. Η Ελένη Ψυχούλη, με 30 συνταγές, μας προτρέπει να αναλάβουμε την ευθύνη της διατροφής μας και να εθιστούμε στο ποιοτικό φαγητό, που επιπλέον έχει το προσόν πως δεν είναι ακριβό.



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 γευσισγνώστης, αλλά πολύ αγαπητή και στο κοινό και σε όλους όσοι 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**

06

Ταπεράκι στο γραφείο



τετράδια ΚΟΥΖΙΝΑΣ

06

Ταπεράκι στο γραφείο

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Ελένη Ψυχούλη

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΕΙΡΑΣ: Νανά Δαρειώτη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ: Μελίσα Στούλη

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Παύλος Τσοκούνογλου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Μάκης Γεωργιάδης

STYLING ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Elena Jeffrey

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ: Γιάννης Καρλόπουλος

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: Εύη Καλογεροπούλου

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΑΝΑΓΡΑΜΜΑ

ΔΙΟΡΘΩΣΗ: Ράνια Ντούμα

ΕΚΤΥΠΩΤΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη

ISBN: 978-960-503-186-2

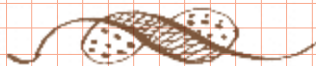
© 2012, Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη Α.Ε.

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.

Ταπεράκι στο γραφείο

Το ταπεράκι είναι μόδα και, μάλιστα, παγκόσμια! Ακόμη και οι Γάλλοι, ο λαός που παραδοσιακά έτρωγε στο εστιατόριο στο διάλειμμα της δουλειάς, έχει επιστρέψει στην παλιά, καλή συνήθεια του «φαγητό από σπίτι». Το ταπεράκι οι πάντες αγάπησαν κι αυτό έγινε για περισσότερους από έναν λόγους: από τη μια το οικονομικό στρίμωγμα δεν επιτρέπει πια στους περισσότερους την πολυτέλεια του ντελίβερι ή το γρήγορο πέρασμα από το κοντινότερο εστιατόριο. Από την άλλη, μετά την κατάχρηση και την υπερβολή του φαγητού σε πακέτο, οι περισσότεροι καταλάβαμε ότι το έτοιμο φαγητό βλάπτει σοβαρά τη φόρμα, αλλά και την πνευματική υγεία μας. Ακόμη και το πιο αθώο σάντουιτς ή ένα λαδερό δεν ξέρεις με τι λάδι μαγειρεύτηκε και ούτε μπορείς να πάρεις όρκο για την ποιότητα των αλλαντικών και των τυριών. Ο κόσμος πια νοιάζεται για την ποιότητα και ξέρει πως τόσο οι μύες του σώματος όσο και αυτοί του μυαλού χρειάζονται τη φροντίδα τους. Τέρμα τα τρανς λιπαρά, τα τηγανητά, τα χημικά, οι πίτσες που ξεχειλίζουν λιωμένα, αγνώστου προελεύσεως, τυριά. Και όλοι είμαστε πια πρόθυμοι να αναλάβουμε την ευθύνη της διατροφής μας. Διότι το ποιοτικό φαγητό δεν είναι ακριβό. Ιδιαίτερα αν συνυπολογίσουμε και τις μακροπρόθεσμες συνέπειες που μπορεί να έχει στην υγεία και στη γραμμή μας. Και οτιδήποτε πάρουμε μαζί μας από το σπίτι θα μας κοστίσει φθηνότερα απ' ό,τι αν το παραγγέλναμε έτοιμο στο πιάτο.

Ελένη Ψυχούλη



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	7
Όσα κρύβονται πίσω από ένα τάπερ	10

ΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Μαυρομάτικα με άγρια χόρτα και μυρωδικά	16
Παέγια με λαχανικά και σαφράν	18
Τούρτα με κολοκυθάκια	20
Κρύες φακές με αρωματικά	22
Γεμιστά με πλιγούρι	24
Ντοματοπιπερόριζο με κατίκι Δομοκού	26
Εύκολο τουρλού	28
Ντάκος με το αυγό του	30
Σαλάτα με μπρόκολο, αυγό και προσούτο	32
Βίδες με ψητά λαχανικά και φέτα	34

ΤΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ

Μοσχαράκι με μανιτάρια και μπίρα	38
Σπανάκι με κιμά και γιαούρτι	40
Σαλάτα με μελιτζάνες και αρνάκι	42
Ντάκος με ρόκα και μοσχαράκι	44
Κοφτό μακαρονάκι με λαχανικά και ψαρονέφρι	46
Καπνιστή μπιρζόλα με φακές	48
Σαλάτα με μοσχαράκι και φασολάκια	50
Μαρουλοντολμαδάκια με κοτόπουλο	52
Κοτόπουλο με λάιμ και μέλι	54
Ομελέτα με κοτόπουλο και ωμή σάλτσα	56

Κοτόπουλο με γάλα καρύδας και πατάτες	58
Κοτόπουλο με μουστάρδα και πορτοκάλι	60
Κοτόπουλο με ρύζι και λαχανικά στο τηγάνι	62
Ζυμαρικά με κοτόπουλο και δενδρολίβανο	64
Γαλοπούλα με άγριο ρύζι	66

ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

Σαλάτα με γαρίδες και σολομό	70
Κολοκυθάκια γεμιστά με γαριδούλες	72
Γλώσσα στον φούρνο με πομοντόρια	74
Σαλάτα με καστανό ρύζι και τόνο	76
Φιλέτο μπακαλιάρου με μελιτζάνες	78