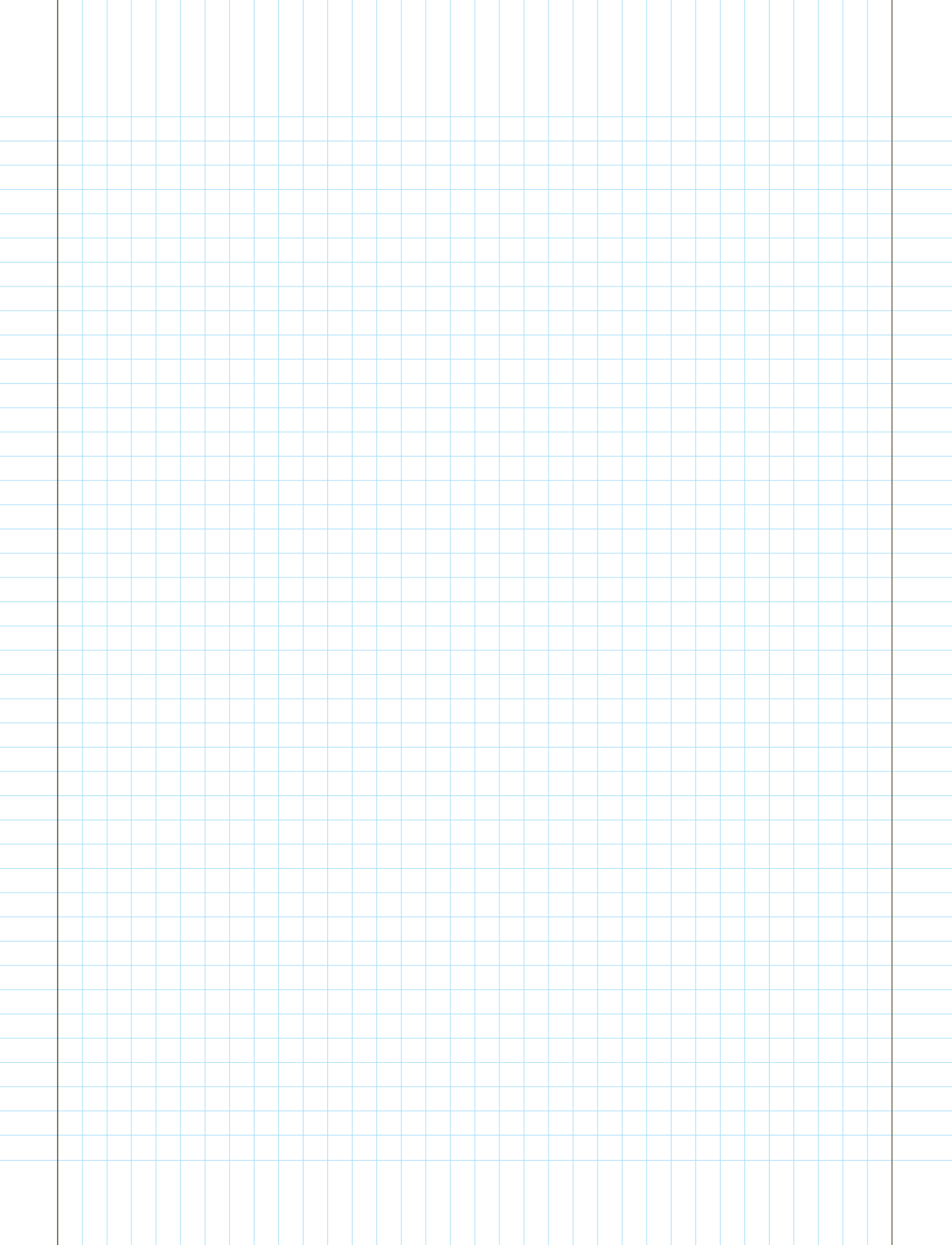




Gourmet

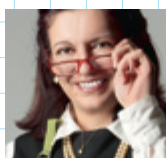




Τα γρήγορα του φούρνου

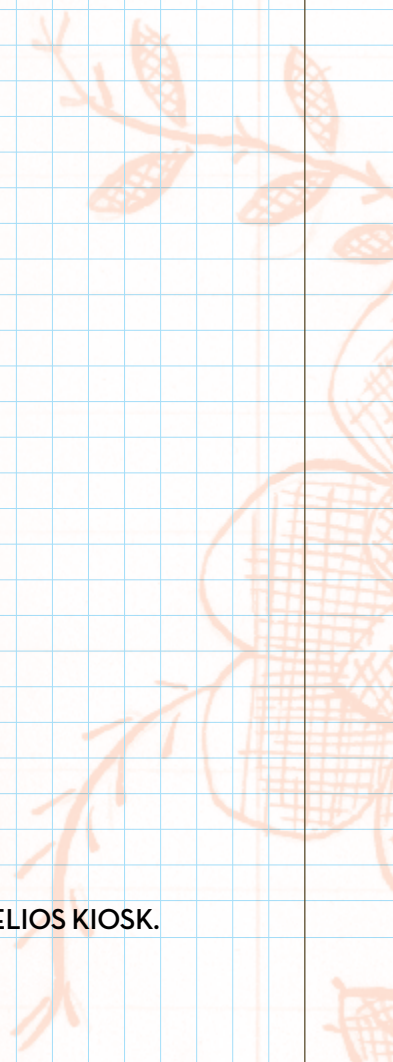
BHMA
Gourmet

Στον φούρνο και γρήγορο φαγητό γίνεται; Φυσικά και γίνεται! Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε συνδέσει το ταψί με αργό ψήσιμο, με κυριακάτικα και γιορτινά τραπέζια όπου το ψητό πρέπει να μπει από το πρωί (ίσως και από το προηγούμενο βράδυ) στον φούρνο για να μελώσει. Οι 30 συνταγές της Νανάς Δαρειώτη μάς δείχνουν πώς ο φούρνος μπορεί να μας δώσει γρήγορο, εύκολο αλλά κυρίως πεντανόστιμο και σίγουρα πιο υγιεινό. Κανένα υλικό δεν εξαιρείται από το ταψί μας και με λίγα απλά μυστικά και κόλπα πετυχαίνουμε τα πιο καλοψημένα κρέατα, τις πιο δεμένες σάλτσες και τα πιο ζουμερά λαχανικά. Εξοπλιστείτε με πυρίμαχα σκεύη, ταψιά μικρά και μεγάλα, φαντασία και όρεξη. Εμείς βάζουμε τις ιδέες. Σας ψήσαμε;



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. Έχοντας 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**

12

Τα γρήγορα του φούρνου



τετράδια **ΚΟΥΖΙΝΑΣ**

12

Τα γρήγορα του φούρνου

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Νανά Δαρειώτη

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΕΙΡΑΣ: Νανά Δαρειώτη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ: Μαρία Ζαφειράτου

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Παύλος Τσοκούνογλου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Μάκης Γεωργιάδης

STYLING ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Elena Jeffrey

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ: Γιάννης Καρλόπουλος

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: Εύη Καλογεροπούλου

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΑΝΑΓΡΑΜΜΑ

ΔΙΟΡΘΩΣΗ: Ράνια Ντούμα

ISBN: 978-960-503-192-3

© 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 ρήτηρας, 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.

Στον φούρνο γρήγορα

Στη συνείδησή μας το ψήσιμο στον φούρνο έχει καταγραφεί ως διαδικασία χρονοβόρα, που έχει μεν ως αποτέλεσμα φαγητά νόστιμα, αλλά δεν ενδείκνυται για το καθημερινό μας φορτωμένο πρόγραμμα. Σε γενικές γραμμές, η πεποίθησή μας είναι σωστή, αλλά ποιος κανόνας δεν έχει τις εξαιρέσεις του; Και μάλιστα εξαιρέσεις εύγευστες, παιχνιδιάρικες, παραδοσιακές αλλά και σύγχρονες.

Το ψήσιμο στον φούρνο δίνει φαγητά απείρως ελαφρότερα των τηγανητών, με πιο δεμένες - συνήθως - σάλτσες από αυτές της κατσαρόλας. Κυρίως όμως μας δίνει τη δυνατότητα την ώρα που ο φούρνος κάνει τη δουλειά του εμείς να ασχολούμαστε με τις υπόλοιπες... υποχρεώσεις μας. Χωρίς ωστόσο, για να μην παρεξηγηθούμε, να απομακρυνθούμε από την κουζίνα μας επί μακρόν. Διότι όλα τα φαγητά θέλουν ένα άγρυπνο μάτι πάνω τους.

Δεν υπάρχει υλικό που να μην μπαίνει στο ταψί. Και δεν υπάρχει υλικό που με την κατάλληλη προετοιμασία δεν θα ψηθεί σε χρόνους που να μη φαντάζουν απαγορευτικοί για τον ελάχιστο ημερήσιο χρόνο που αφιερώνουμε στην κουζίνα.

Σίγουρα το χοιρινό μπούτι ή ένα ολόκληρο κοτόπουλο απαιτεί πολλή ώρα για να ψηθεί και να μελώσει σωστά. Οι μπριζολίτσες ή τα φιλέτα όμως χρειάζονται τον μισό ή και ακόμη λιγότερο.

Όπως σε όλα όσα έχουν να κάνουν με τη μαγειρική δημιουργία, τα μόνα απαραίτητα συστατικά είναι φαντασία, τόλμη, αγάπη και λίγες βασικές, στοιχειώδεις γνώσεις για τον φούρνο και τις λειτουργίες του. Ακολουθεί πεδίο δόξης λαμπρόν για τις ανήσυχες μαγείρισσες όπως εσείς.

Νανά Δαρειώτη



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	7
Ο φούρνος αποκαλύπτεται	10

ΜΕ ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Μπουτάκια κοτόπουλου με μπέικον	14
Σουβλάκια κοτόπουλου με δαφνόφυλλα	16
Αρωματικό κοτόπουλο με ντοματίνια	18
Κοτόπουλο με κρούστα παρμεζάνας	20
Ψαρονέφρι με λιαστή ντομάτα και ανθότυρο	22
Αρνίσια παϊδάκια μαριναρισμένα	24
Σουτζουκάκια με σος γιαουρτιού	26
Μπιφτέκια φούρνου	28
Καραμελωμένο μπουτάκι αρνίσιο	30
Κραμπλ με κρέας και δημητριακά	32
Σουβλάκια βοδινά με λαχανικά σοτέ	34
Σνίτσελ φούρνου με αρωματική σαλάτα	36

ΜΕ ΨΑΡΙ

Ροφός σε φέτες με μπάμιες	40
Μπαρμπούνια με λεμόνι και δενδρολίβανο	42
Γλώσσες με κάρπαρη και μυρωδικά	44
Γαύρος λαδορίγανη	46
Κολιοί με μουστάρδα και κρασί	48
Ψάρι φέτα α λα σπετσιώτα	50

ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ + ΔΙΑΦΟΡΑ

Λαζάνια φούρνου με λαχανικά	54
Πίτσα με κολοκυθάκια και γίδινο τυρί	56
Τάρτα με πράσα και ροκφόρ	58
Πράσινες ταλιατέλες	60
Πατάτες με ζαμπόν και κρεμμύδια	62
Πατάτες και κολοκυθάκια γκρατινέ	64
Σφουγγάτο με κολοκυθάκια	66
Μελιτζάνες με τυρί	68
Μπριάμ	70
Σουφλέ με γραβιέρα Νάξου	72
Γιουβετσάκι με χωριάτικη	74
Τυρολαδένια	76