

02

τετράδια
ΚΟΥΖΙΝΑΣ

ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΛΗ

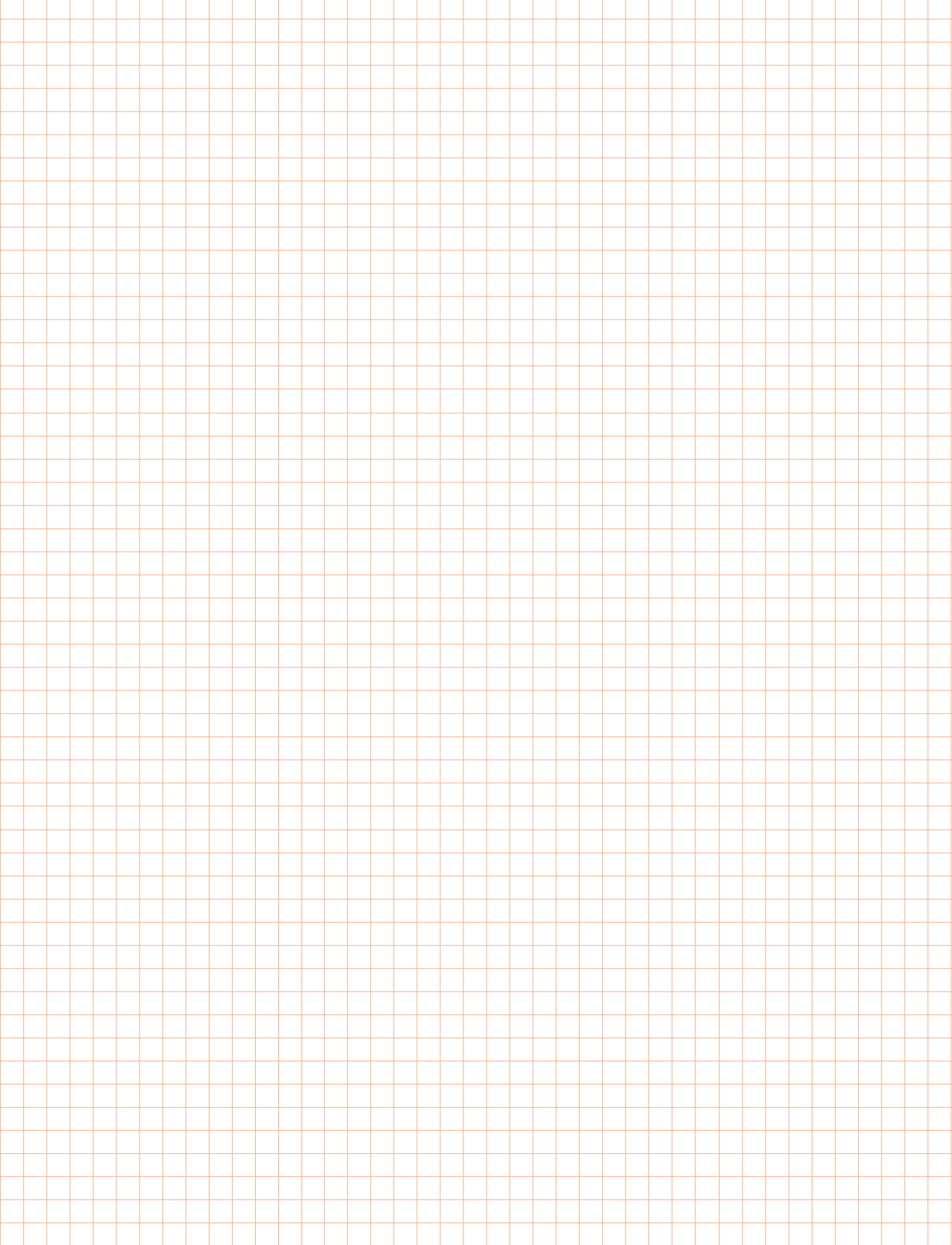


Πίτες χωρίς φύλλο

ΒΗΜΑ Gourmet



B
DIGITAL



Πίτες χωρίς φύλλο

ΒΗΜΑ
Gourmet

Λέγονται και πίτες της τεμπέλας επειδή από τη διαδικασία λείπει το δύσκολο μέρος του ανοίγματος φύλλου. Στη θέση αυτού του αέρινου ζυμαρένιου σεντονιού μπαίνει ένας χυλός που ανακατεύεται με τα υπόλοιπα υλικά. Η αλήθεια είναι ότι φτιάχνονται πιο εύκολα από τις άλλες με το σπιτικό φύλλο, αλλά δεν υπολείπονται καθόλου σε γεύση. Επιπρόσθετα, είναι και πολύ ευέλικτες: μπαίνουν στο τραπέζι ως ορεκτικό, γίνονται κύριο γεύμα με τη συνοδεία μιας δροσερής σαλάτας, αλλά εξυπηρετούν και τις ανάγκες του πρωινού ή του απογευματινού, του κεράσματος και του φαγητού στη δουλειά. Τις πολλές δυνατότητες αυτού του απλού και εξαιρετικού εδέσματος η Ελένη Ψυχούλη τις συγκέντρωσε σε 30 εύκολες συνταγές και μας ξεδιπλώνει τα μυστικά τους.



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 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**

02

Πίτες χωρίς φύλλο



τετράδια ΚΟΥΖΙΝΑΣ

02

Πίτες χωρίς φύλλο

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Ελένη Ψυχούλη

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΕΙΡΑΣ: Νανά Δαρειώτη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ: Μελίσσα Στοίλη

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Παύλος Τσοκούνογλου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Μάκης Γεωργιάδης

STYLING ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Elena Jeffrey

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ: Γιάννης Καρλόπουλος

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: Εύη Καλογεροπούλου

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΑΝΑΓΡΑΜΜΑ

ΔΙΟΡΘΩΣΗ: Ράνια Ντούμα

ISBN: 978-960-503-182-4

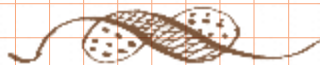
© 2012, Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη Α.Ε.

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

Αγαπημένη σε κάθε γωνιά της χώρας, η πίτα ανάλογα με τον τόπο αλλάζει όνομα, υιοθετεί τα τυριά και τα τοπικά προϊόντα. Σταθερά, όμως, παραμένει το εκλεκτό έδεσμα της καθημερινής και της γιορτής. Ενα πλήρες γεύμα που χωράει ανάμεσα σε δύο τραγανές στρώσεις, η πίτα της παράδοσης απαιτεί πλάστη, τεχνική και γνώση, εκείνη που θα δώσει το πιο κρουστό, το πιο νόστιμο φύλλο. Ευτυχώς, όμως, για μας τις νοικοκυρές που ποτέ δεν καταπιαστήκαμε με το άνοιγμα του χωριάτικου και της κρούστας, όχι πάντα. Η παλιά αγρότισσα, που όμοια με μας τις αγχωμένες πολυάσχολες νοικοκυρές της πόλης, είχε στην καθημερινότητά της να φέρει εις πέρας τη σκληρή δουλειά στα χωράφια και το ανάθρεμμα μιας πολύτεκνης οικογένειας, προνόησε πριν από μας για μας. Πλάι στις πίτες με φύλλο, στο εδεσματολόγιο της παράδοσης πρωτοστατούν το ίδιο νόστιμες οι πίτες της στιγμής, της ευκολίας ή της τεμπέλας, όπως επίσης ονομάζονται. Ο χυλός έρχεται να αντικαταστήσει το φύλλο στην ξαφνική επιθυμία για κάτι που να μοιάζει με πίτα, χωρίς τον μπελά της. Το κάθε λαχανικό της εποχής ταιριάζει με ένα τυρί, λίγο αλεύρι και ελαιόλαδο και σε μία μόλις ώρα ο φούρνος μοσχομυρίζει λαχταριστά, το ταψί έρχεται να χορτάσει με ελάχιστα και ταπεινά υλικά μπόλικους νοματαίους. Εμείς, πάλι, που διαθέτουμε πολύ περισσότερα υλικά στα ράφια της μοντέρνας αγοράς, παίρνοντας τη σκυτάλη από την μπατζίνα, τον πλαστό και τη ζυμαρούλα, δεν έχουμε παρά να αντιγράψουμε την παλιά τεχνική για να δημιουργήσουμε τη δική μας τεμπελόπιτα, με ό,τι έχει το ψυγείο.

Ελένη Ψυχούλη



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	7
Τα μυστικά της πίτας χωρίς φύλλο	10

ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Ο πλαστός	14
Μελιτζανόπιτα	16
Γαλατόπιτα με κρεμμύδια	18
Ζυμαρούλα με κίτρινη κολοκύθα	20
Μπομπότα με κολοκύθα	22
Χωριάτικη σαλάτα σε πίτα	24
Λαχανόπιτα	26
Σπανακόπιτα με ελιές	28
Ελιόπιτα	30
Με ντομάτες και κατσικίσιο τυρί	32
Κολοκυθόπιτα της δίαιτας	34
Μπουρέκι με μανιτάρια και μυζήθρα	36
Πατατόπιτα	38

ΜΕ ΤΥΡΙΑ

Η μπατζίνα	42
Τυρόπιτα με χαλούμι και λιαστές ντομάτες	44
Τυρόπιτα με κίτρινα τυριά	46
Τυροπιτάκια χωρίς φύλλο	48
Φλαούνα	50
Μακαρονόπιτα με τυριά	52

ΜΕ ΚΡΕΑΣ

Πιπερόπιτα με καπνιστή μπιριζόλα	56
Πίτα με αρνάκι και τραχανά	58
Βλιτόπιτα με κιμά	60
Κρεατόπιτα με πατάτες	62
Κρεμμυδόπιτα με μπέικον	64
Μανιταρόπιτα με λουκάνικο	66
Πίτα με γαύρο στο τηγάνι	68
Χταποδόπιτα	70

ΓΛΥΚΕΣ

Πίτα με φιδέ	74
Γαλατόπιτα με ρύζι	76
Πορτοκαλόπιτα	78