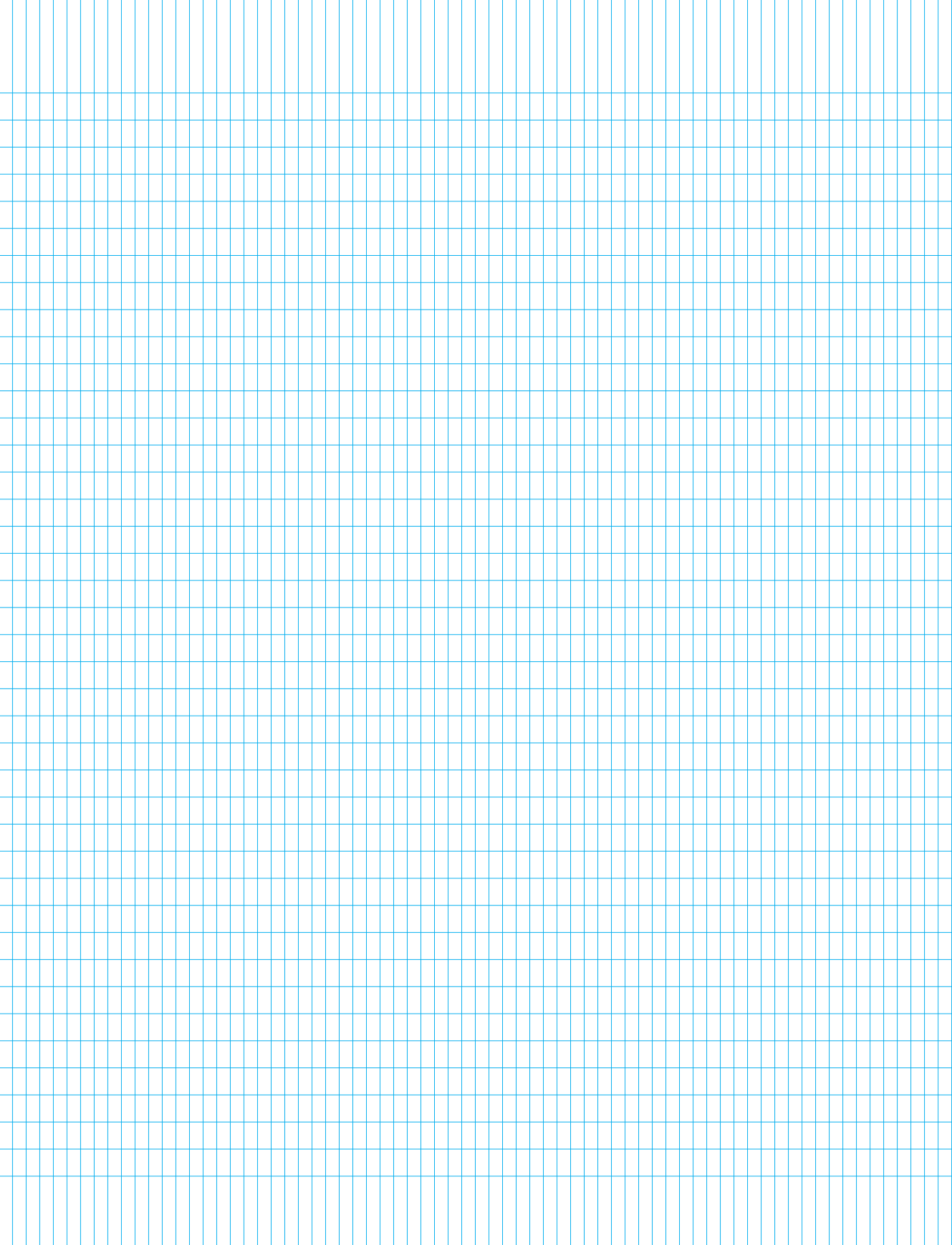


ΝΑΝΑ ΔΑΡΕΙΩΤΗ



Με 5 υλικά





Με 5 υλικά

BHMA
Gourmet

Αυτό το τετράδιο είναι μια τρανή απόδειξη πως οι νόστιμες συνταγές δεν είναι ούτε δύσκολες, ούτε χρονοβόρες αλλά ούτε και πολυέξοδες. Με λίγα (για την ακρίβεια μόλις πέντε) συστατικά μπαίνουμε στην κουζίνα και δημιουργούμε πιάτα μυρωδάτα και απολαυστικά. Με μια καλή οργάνωση των ντουλαπιών και του ψυγείου μας, είμαστε ανά πάσα στιγμή έτοιμοι για γαστρονομικές δημιουργίες που θα γεμίσουν το τραπέζι μας. Βασικά υλικά καλής ποιότητας, όπως ζυμαρικά, θαλασσινά σε κονσέρβα, κρέας και κοτόπουλο, μυρωδικά και μπαχαρικά αλλά και γαλακτοκομικά, μας λύνουν τα χέρια και μας δίνουν λαχταριστές ελληνικές συνταγές με ελάχιστο κόπο και σε ελάχιστο χρόνο. Τα μόνα που χρειαζόμαστε σε αφθονία είναι η αγάπη και η όρεξη για το καλό, σπιτικό φαγητό.



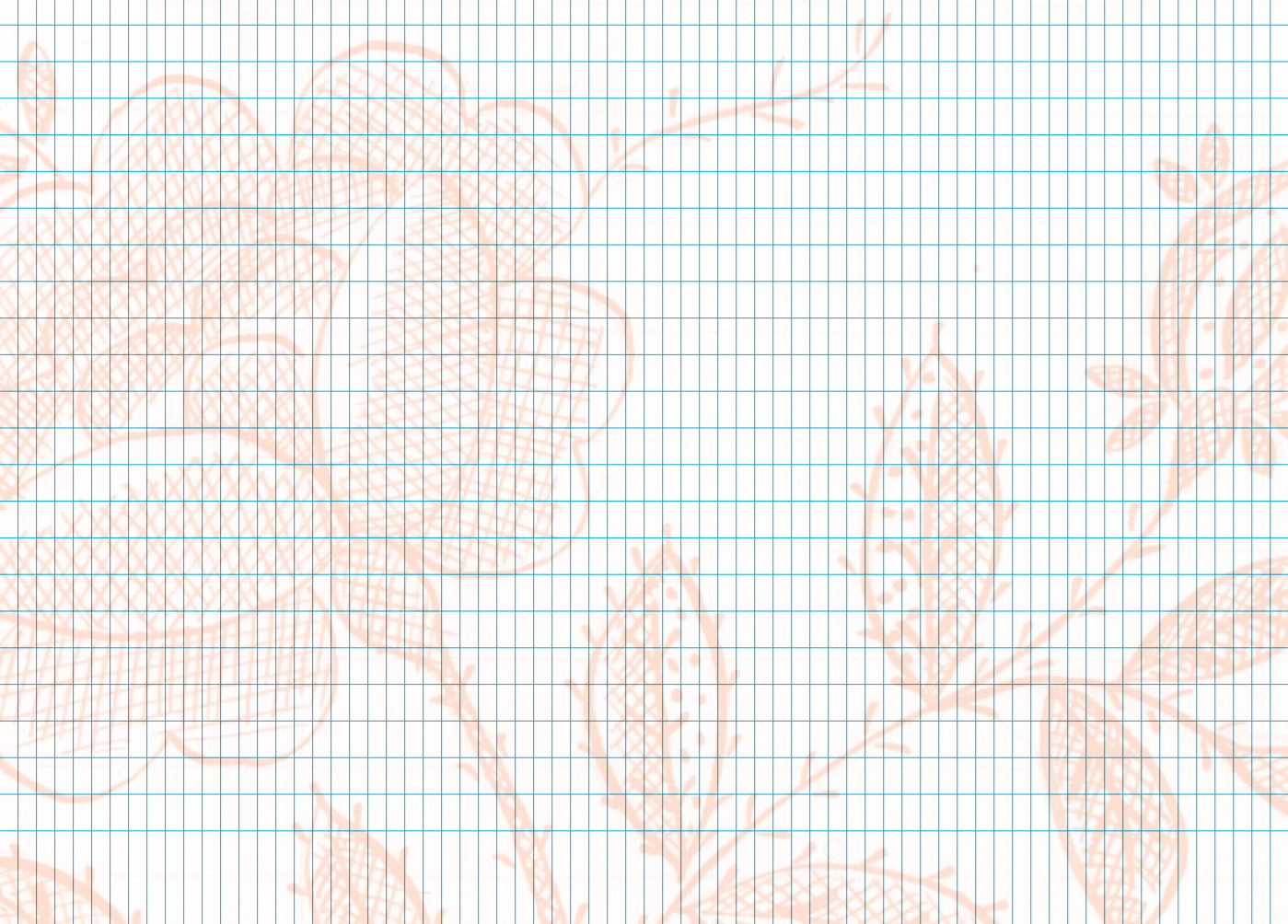
Η **Νανά Δαρειώτη** σπούδασε νομικά αλλά οι αίθουσες των δικαστηρίων δεν της φάνηκαν τόσο ελκυστικές ώστε να μοιραστεί μαζί τους το υπόλοιπο του βίου της. Στράφηκε στη δημοσιογραφία και αφού πέρασε από διάφορες μορφές της, επέλεξε το πιο γευστικό της κομμάτι, τη γαστρονομία. Έχοντας ζήσει σε πολλές περιοχές 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**

04

Με 5 υλικά



τετράδια ΚΟΥΖΙΝΑΣ

04

Με 5 υλικά

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: 978-960-503-184-8

© 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.

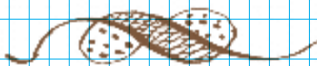
Όσο λιγότερα τόσο καλύτερα

Οι περισσότερες νέες συνταγές μαγειρικής μάς δίνουν εξαιρετικά προ-σχήματα για να μην μπούμε ποτέ στην κουζίνα: άγνωστα υλικά, χρονο-βόρες διαδικασίες και τεχνικές που απαιτούν πείρα και γνώσεις. Οπότε η όποια διάθεση δημιουργίας πάει περίπατο μαζί με τα υλικά που λείπουν από το ντουλάπι και το ψυγείο μας. Το έχω ζήσει πολλές φορές και είμαι σίγουρη πως το ίδιο έχει συμβεί και σε σας. Όμως η ελληνική κουζίνα δεν είναι έτσι. Βασισμένη στην εποχικότητα των υλικών και σε μια οικονομία πρώτων υλών, δίνει τα νοστιμότερα πιάτα με ελάχιστα συστατικά. Ο μόνος κανόνας εδώ είναι η καλή ποιότητα της πρώτης ύλης, αφού αυτή είναι που θα αναδειχθεί στο πιάτο.

Σε αυτό το βιβλίο θα βρείτε 30 συνταγές οι οποίες απαιτούν μόνο το ελάχι-στο. Πέντε υλικά δηλαδή όλα κι όλα για να ετοιμάσετε ολοκληρωμένα, νό-στιμα, καλομαγειρεμένα φαγητά και μάλιστα σε χρόνους που διόλου δεν θα χαρακτηρίζαμε απαγορευτικούς. Εδώ χρειάζεται και μία διευκρίνιση. Στην καταμέτρησή τους δεν συμμετέχουν το ελαιόλαδο, το αλάτι και το πιπέρι, υλικά που πιστεύω ότι υπάρχουν σε όλες τις κουζίνες είτε μαγειρεύουμε είτε όχι. Όσο για τα υπόλοιπα, διαβάζοντάς τες μία μία, θα δείτε πως αν μπειτε στον κόπο να εφοδιάσετε τα ντουλάπια και το ψυγείο σας με τα απολύτως απαραίτητα, θα μπορέσετε να τις υλοποιήσετε όλες χωρίς κόπο.

Η μαγειρική στο σπίτι δεν χρειάζεται περίπλοκες ιδέες και δύσκολες εκτε-λέσεις. Μόνο καλή διάθεση και λίγο χρόνο αφιερωμένο πάνω από τις εστίες της κουζίνας. Το αποτέλεσμα θα είναι αντιστρόφως ανάλογο της προσπά-θειας. Σε χρόνους που ούτε το ντιλίβερι δεν μπορεί να καλύψει, θα έχετε στο τραπέζι σας πιάτα νόστιμα, φρέσκα και κυρίως γνωστής προέλευσης, φτιαγμένα από τα χέρια σας. Καλά μαγειρέματα.

Νανά Δαρσιώτη



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	7
Τα απαραίτητα υλικά	10

ΤΑ ΛΑΔΕΡΑ

Πατάτες σαν φρικασέ	14
Φασόλια μαυρομάτικα με σπανάκι	16
Σφουγγάτο με κολοκυθάκια	18
Μελιτζάνες κοκκινιστές με φέτα	20
Στραπατσάδα	22
Μελιτζάνες με καρυδάτη σκορδαλιά	24
Φασολάκια κατσαρόλας	26
Κρύα ντοματόσουπα	28
Ανηθόπιτες με ταραμά	30
Πατάτες με πιπεριές τηγανιά	32

ΤΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ

Μοσχάρι με πατάτες κατσαρόλας	36
Χοιρινό ψητό κατσαρόλας	38
Μπουκιές αρνίσιες φούρνου	40
Χοιρινό με πράσο και σέλινο	42
Μοσχαράκι λεμονάτο	44
Κοτομπουκιές με φρέσκο βασιλικό	46
Αρνίσια σουβλάκια	48
Μπουτάκια Κοτόπουλου με μπίρα	50
Σουτζουκάκια φούρνου	52
Μπιφτέκια φούρνου	54

Κιμάς μαγειρεμένος	56
Γιουβαρλάκια	58
Κεμπάπ στη σχάρα	60
Κιμάς κοτόπουλου με πουρέ στον φούρνο	62

ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

Γαύρος φούρνου	66
Σαρδέλες τνιακές	68
Γαρίδες σαγανάκι	70
Σπανακοσουπιές φούρνου	72
Μπαρμπούνια φούρνου	74
Χταπόδι κρασάτο	76