

07

τετράδια  
ΚΟΥΖΙΝΑΣ

ΜΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ

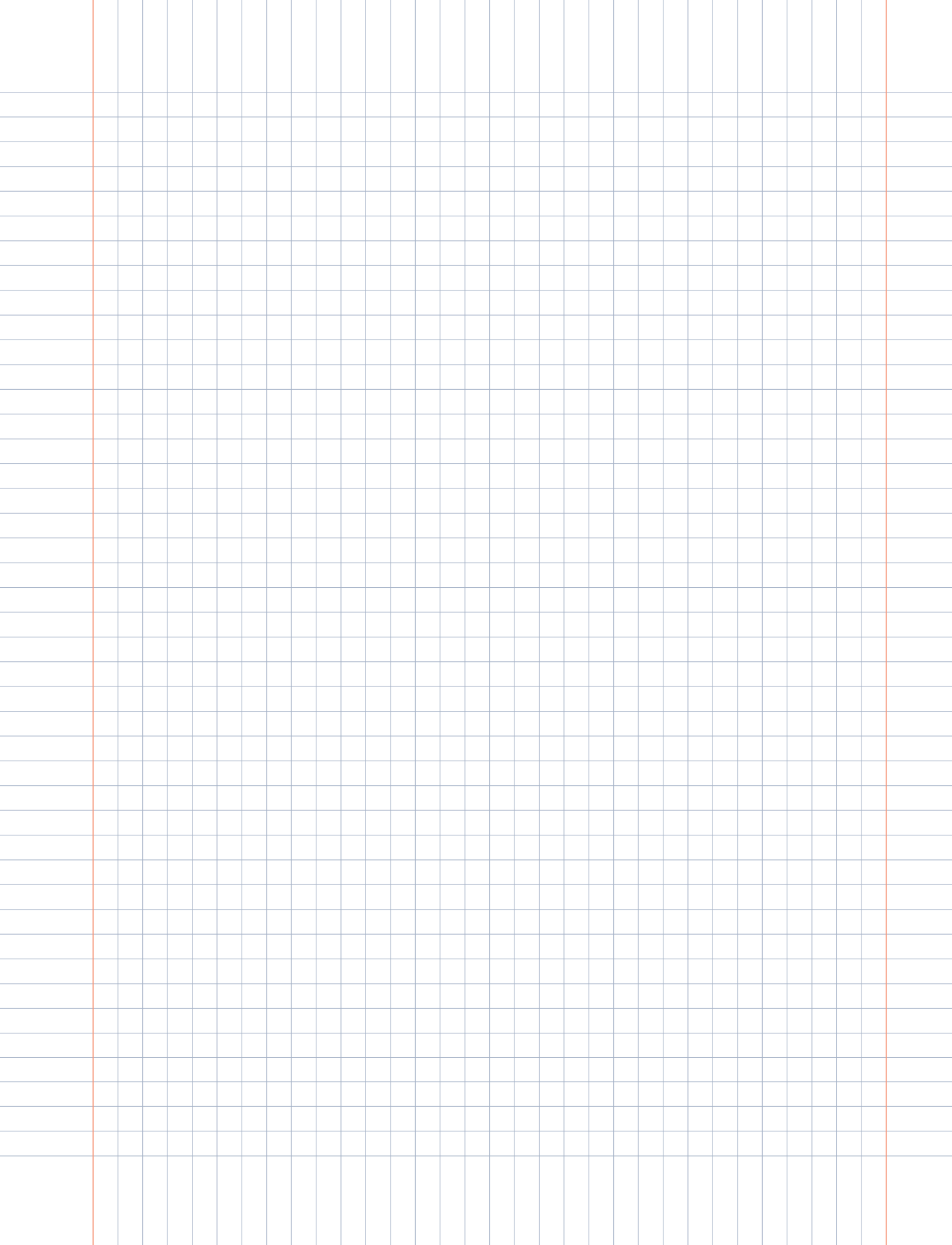


# Τα ΠΕΡΙΣΣΕΥΜΑΤΑ

ΒΗΜΑ Gourmet



**B**  
DIGITAL



# Τα περισσεύματα

ΒΗΜΑ  
Gourmet

Ξαναζεσταμένο φαγητό όχι, ξαναμαγειρεμένο όμως ναι! Λίγη φαντασία και λίγα επιπλέον υλικά είναι ό,τι χρειάζεται για να εκμεταλλευτούμε ό,τι απέμεινε από το χθεσινό φαγητό και να το μετατρέψουμε σε μια νέα, λαχταριστή συνταγή. Ο Μάκης Γεωργιάδης μάς δίνει ιδέες για να φτιάξουμε καινούργια πιάτα με υλικά που βρίσκονται σχεδόν πάντα στα ράφια και στο ψυγείο μας. Λαχανικά, ζυμαρικά, κρεατικά και όσπρια που μας έμειναν στην κατσαρόλα και στο ταψί μεταμορφώνονται σε λαχταριστές πίτες, τάρτες, σαλάτες αλλά και κύρια πιάτα, εξασφαλίζοντας γεύση στο τραπέζι μας αλλά και οικονομία στην τσέπη μας. Δεν πετάμε τίποτε, λοιπόν, αφού από τα περισσεύματα μπορούμε να φτιάξουμε τουλάχιστον δυο τρεις μερίδες μιας διαφορετικής δημιουργίας για το επόμενο γεύμα μας...



Ο **Μάκης Γεωργιάδης** γεννήθηκε στην Αθήνα και μεγάλωσε σε ένα οικογενειακό περιβάλλον με παράδοση στον χώρο των γεύσεων, αφού ο παπούς του ήταν σπουδαίος σεφ στην Αλεξάνδρεια της Αιγύπτου. Μετά την αποφοίτησή του από τη Νομική Σχολή Αθηνών, επέλεξε να στραφεί προς τον κόσμο της μαγειρικής. Συνεργάστηκε

με πολλά εστιατόρια σε όλη την Ελλάδα, δημιουργώντας επάνω σε παραδοσιακές αλλά και πρωτοποριακές συνταγές, και παράλληλα έστησε το δικό του catering, το οποίο διατηρεί ως σήμερα. Ασχολήθηκε ιδιαίτερα με τον τομέα της διακόσμησης των πιάτων, φέρνοντας έναν καινούργιο για τα ελληνικά δεδομένα τρόπο εμφάνισης των εδεσμάτων, γεγονός που τον κατέταξε στους κορυφαίους του food styling. Εδώ και 15 χρόνια, είναι συνεργάτης των δημοφιλέστερων εκδόσεων μαγειρικής στην Ελλάδα. Αεικίνητος και δημιουργικός, μοιράζει τον χρόνο του ανάμεσα σε Αθήνα, Κύπρο και ελληνικά νησιά.

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

τετράδια **ΚΟΥΖΙΝΑΣ**

07

# Τα περισσότερα



# τετράδια ΚΟΥΖΙΝΑΣ

07

## Τα περισεύματα

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Μάκης Γεωργιάδης

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΕΙΡΑΣ: Νανά Δαρειώτη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ: Μαρία Ζαφειράτου

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Πάυλος Τσοκούνογλου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Μάκης Γεωργιάδης

STYLING ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Elena Jeffrey

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ: Γιάννης Καρλόπουλος

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: Εύη Καλογεροπούλου

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΑΝΑΓΡΑΜΜΑ

ΔΙΟΡΘΩΣΗ: Ελένη Τερζοπούλου

ISBN: 978-960-503-187-9

© 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

**Δεν πετάμε τίποτε!** Αυτό επιτάσσει ο βασικός κανόνας της οικιακής οικονομίας. Γινόμαστε, λοιπόν, υπέρμαχοί του και χρησιμοποιούμε περισσεύματα προηγούμενων ημερών για να ετοιμάσουμε ένα νέο, νόστιμο και θρεπτικό φαγητό που θα αναδείξει τη μαγειρική μας ικανότητα και θα επιβραβεύσει την ευελιξία μας στην κουζίνα.

Η αξιοποίηση του χθεσινού φαγητού δείχνει σεβασμό προς την έννοια της διατροφής και είναι έκφραση της ευρηματικότητας που πάντα χαρακτηρίζει την ελληνίδα νοικοκυρά. Το να πετάξουμε στα σκουπίδια το φαγητό που περίσσεψε είναι σπατάλη, απερισκεψία και πράξη ανίερη. Αντίθετα, η μεταποίησή του σε μια νέα, γευστική απόλαυση είναι ένδειξη επιδεξιότητας και σωφροσύνης.

Είναι αστεύρευτη η γκάμα των γεύσεων που μπορούμε να επιτύχουμε ανακυκλώνοντας τα περισσεύματα, αρκεί να υπάρχουν στο ντουλάπι και στο ψυγείο μας τα απαραίτητα βασικά υλικά που θα συνταιριάξουν με την πρώτη ύλη και θα την αναδείξουν σε μια νέα γεύση.

Θα πρέπει, ωστόσο, να γνωρίζουμε ότι οι ποσότητες των περισσευμάτων είναι μικρές. Αυτό σημαίνει ότι ακόμη και αν συμπληρώσουμε με επιπλέον υλικά, θα έχουμε ένα κανονικό γεύμα μεν, περιορισμένων μερίδων δε...

Παρ' όλα αυτά, το φρεσκομαγειρεμένο πιάτο που θα βγει από τα χέρια μας, θα είναι η τρανή απόδειξη ότι το χθεσινό φαγητό δεν είναι ένα βαρετό, ξαναζεσταμένο πιάτο, αλλά ακόμη μία ενδιαφέρουσα πρόταση στο τραπέζι.

**Βασική προϋπόθεση:** Προτού χρησιμοποιήσουμε οποιοδήποτε περισσεύμα φαγητού, θα πρέπει να βεβαιωθούμε πως βρίσκεται σε καλή κατάσταση, δεν έχει μείνει περισσότερο από 4-5 ημέρες στο ψυγείο, δεν έχει ξαναζεσταθεί παραπάνω από μία φορά και δεν υπάρχουν εμφανείς αλλοιώσεις στο χρώμα και στο άρωμά του. Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία για την καταλληλότητά του, καλύτερα να μην το χρησιμοποιήσετε.

**Μάκης Γεωργιάδης**



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή . . . . .	7
Μικρές, γρήγορες ιδέες . . . . .	10

## ΜΕ ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΨΑΡΙ

Σαλάτα με κοτόπουλο και καλαμπόκι . . . . .	14
Παστίσιο με κοκκινιστό μοσχαράκι . . . . .	16
Κριθαράκι με κιμά και λαχανικά . . . . .	18
Κοτόπουλο με κολοκυθάκια στο τηγάνι . . . . .	20
Τάρτα με χοιρινό και μπρόκολο . . . . .	22
Ομελέτα με πατάτες και κοτόπουλο . . . . .	24
Κεφτεδάκια με κόκκινη σάλτσα . . . . .	26
Χοιρινό στον φούρνο με ρύζι και γιαούρτι . . . . .	28
Αρνάκι πικάντικο . . . . .	30
Αρνάκι κοκκινιστό με πουρέ μελιτζάνας . . . . .	32
Παστίσιο με αρακά . . . . .	34
Μπριζόλες με πατάτες και μπίρα . . . . .	36
Μεζές με ψητό γαύρο . . . . .	38
Ψαροκεφτέδες . . . . .	40
Σπανακόρυζο με γλώσσες στον φούρνο . . . . .	42

## ΜΕ ΟΣΠΡΙΑ

Χούμους . . . . .	47
Σαλάτα με όσπρια . . . . .	48
Μους φακής με φέτα . . . . .	50
Γίγαντες με σπανάκι και φέτα . . . . .	52



Ρεβίθια σαλάτα . . . . .	54
Χάμπουργκερ με όσπρια . . . . .	56

### ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Χωριάτικη μακαρονοσαλάτα . . . . .	60
Πένες με αντζούγιες και μπρόκολο . . . . .	62
Ριγκατόνι με σάλτσα από μελιτζάνες ιμάμ . . . . .	64
Πουρές από πατάτες φούρνου . . . . .	66
Σάλτσα από χωριάτικη σαλάτα . . . . .	68
Τάρτα με μπριάμ . . . . .	70
Κεφτέδες από τραχανά . . . . .	72
Μπάμιες με ρύζι και φέτα στον φούρνο . . . . .	74
Ομελέτα με φασολάκια . . . . .	76