

05

τετράδια  
ΚΟΥΖΙΝΑΣ

ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΛΗ

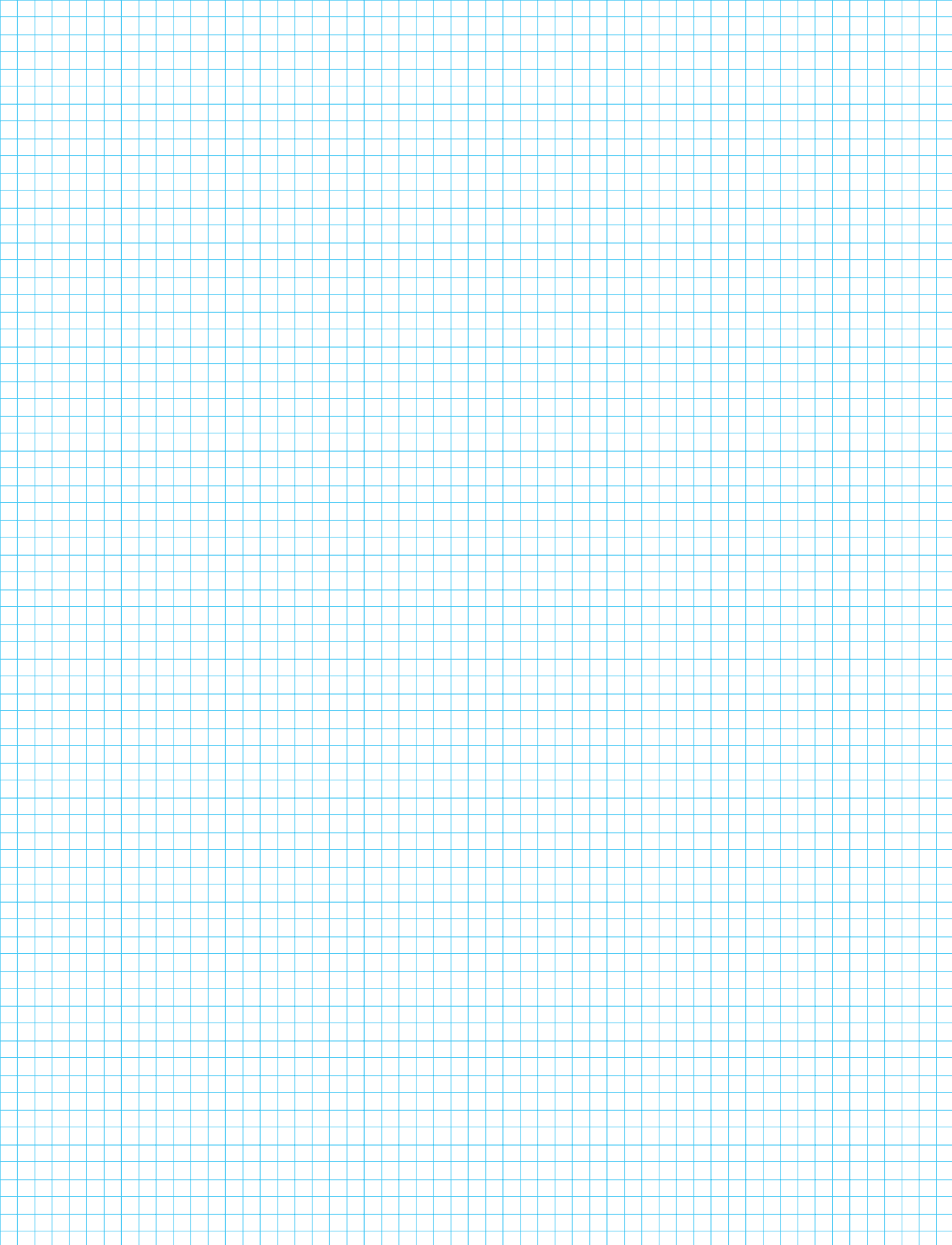


# Έτοιμα σε 20 λεπτά

ΒΗΜΑ Gourmet



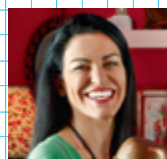
**B**  
DIGITAL



## Έτοιμα σε 20 λεπτά

BHMA  
Gourmet

«Δεν προλαβαίνω να μαγειρέψω, δεν έχω χρόνο» είναι η πιο συνηθισμένη δικαιολογία εκείνων που πιστεύουν ότι τα 20-30 λεπτά που χρειάζονται για να έρθει η πίτσα στην πόρτα τους δεν αρκούν για την προετοιμασία ενός νόστιμου και υγιεινού σπιτικού φαγητού. Σε αυτό το τετράδιο υπάρχουν συνταγές που γίνονται ακριβώς σε αυτούς τους χρόνους, με απλά και εύκολα υλικά. Συνταγές που απέχουν χιλιόμετρα σε γεύση αλλά και σε διατροφική αξία από το πακέτο του delivery. Μια βόλτα στο σουπερμάρκετ, λίγα φρέσκα λαχανικά της εποχής και μυρωδικά που θα αναδείξουν τα πιάτα είναι οι «θυσίες» που απαιτούνται για να κατακτήσετε το Έβερεστ της κατσαρόλας. Η Ελένη Ψυχούλη σας δείχνει τον πιο εύκολο τρόπο, εσείς ανάψτε το μάτι της κουζίνας και... καλή σας όρεξη!




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**

05

*Έτοιμα  
σε 20 λεπτά*



# τετράδια ΚΟΥΖΙΝΑΣ

05

## Έτομα σε 20 λεπτά

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Ελένη Ψυχούλη

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: Ελένη Τερζοπούλου

ISBN: 978-960-503-185-5

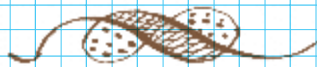
© 2012, Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη Α.Ε.

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.

## ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

Στις αγχώδεις, υπερφορτωμένες μέρες μας, ο χρόνος είναι το μεγάλο στοίχημα για κάθε μαγείρισσα και κάθε μάγειρα που αρνείται το *delivery*, προτιμώντας μια κουζίνα από τα χεράκια του, υγιεινή, νόστιμη και με πρώτες ύλες που ξέρει από πού κρατά η σκούφια τους. Το μεγαλύτερο διατροφικό στοίχημα των καιρών μας είναι να επιστρέψουμε όλοι στη σπιτική κουζίνα, να επανεφεύρουμε το οικογενειακό τραπέζι, να ανοίξουμε την τραπεζαρία στους φίλους μας. Όσο πειρασμός και αν είναι ένας μουσακάς ή ένα ντολμαδάκι όμως, ο περιορισμένος χρόνος μάς στερεί ενίοτε από κάτι τέτοιες πολυτέλειες. Στις γιορτές και στις διακοπές μπορούμε να πειραματιστούμε, να δώσουμε στη μαγειρική μας έμπνευση, αλλά και τον απαραίτητο χρόνο που απαιτεί ένα φαγητό που σιγοψήνεται για ώρες στον φούρνο. Η καθημερινότητα θέλει ευστροφία, απλές και ευέλικτες λύσεις, πιάτα που γίνονται «στο φτερό», νοστιμιές που δεν απαιτούν ντοκτορά και δεξιότητες αστεράτου σεφ. Η πείνα έπειτα από μια εργάσιμη ημέρα είναι βιαστική και επιτακτική, η κούραση δεν σου αφήνει πολλά περιθώρια για πρωτότυπες ιδέες. Η γρήγορη κουζίνα όμως δεν θέλει κόπο. Μόνο τον τρόπο της. Και μια καλή προετοιμασία που ξεκινά από τα ράφια της αγοράς. Το αποτέλεσμα θα μας δικαιώσει, ιδιαίτερα αν σκεφτεί κανείς ότι το έτοιμο φαγητό κοστίζει, επιβαρύνει τη σιλουέτα και την υγεία μας και χρειάζεται τουλάχιστον μισή ώρα ώσπου να φτάσει ως την πόρτα μας. Όση ακριβώς απαιτεί ένα καλομαγειρεμένο φαγητό με τη σφραγίδα του δικού μας ταλέντου.

Ελένη Ψυχούλη



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή . . . . .	7
Μικρές συμβουλές μεγάλης αξίας . . . . .	10

## ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Μελιτζάνες με αβγά . . . . .	16
Ντοματόρυζο . . . . .	18
Λαχανικά με κάρι . . . . .	20
Πατάτες γιαχνί με κρεμμυδάκια και σαφράν . . . . .	22
Πατάτες σοτέ με πράσο και τυριά . . . . .	24
Μανιτάρια με ντομάτα και κάστανα . . . . .	26
Λαχανοντολμάδες ριζότο . . . . .	28
Στραπατσάδα . . . . .	30
Τα νοστιμότερα αβγά στον φούρνο . . . . .	32

## ΜΕ ΚΡΕΑΣ

Κοτόπουλο τηγανιά με πράσο . . . . .	36
Κοτόπουλο σε αραβικές πίτες . . . . .	38
Κοτόπουλο με σάλτσα μαϊντανού . . . . .	40
Γαλοπούλα με κονιάκ και μανιτάρια . . . . .	42
Κοτόπουλο λεμονάτο στη στιγμή . . . . .	44
Αρωματικές φακές με κοτόπουλο . . . . .	46
Ψαρονέφρι με γλυκό κρασί Σάμου . . . . .	48
Πατάτες γιαχνί με λουκάνικο . . . . .	50
Συκώτι με αρωματική σάλτσα αμυγδάλου . . . . .	52
Ψαρονέφρι με μέλι . . . . .	54
Μπριζόλες από χοιρινό λαιμό με μήλα . . . . .	56



Τσίλι κον κάρνε . . . . .	58
Σαν μουσακάς στιγμής . . . . .	60
Ζεστή πατατοσαλάτα με λουκάνικο . . . . .	62

### ΜΕ ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Φιλέτα γλώσσας με φιστίκια Αιγίνης . . . . .	66
Γρήγορος γαύρος . . . . .	68
Γαρίδες σοτέ . . . . .	70
Καλαμαράκια με άγρια χόρτα και μυρωδικά . . . . .	72
Πέρκα με λαχανικά . . . . .	74
Γαρίδούλες με αρωματικό κουσκούς . . . . .	76
Φακές με πέστροφα . . . . .	78
Τα πιο γρήγορα συνοδευτικά . . . . .	80