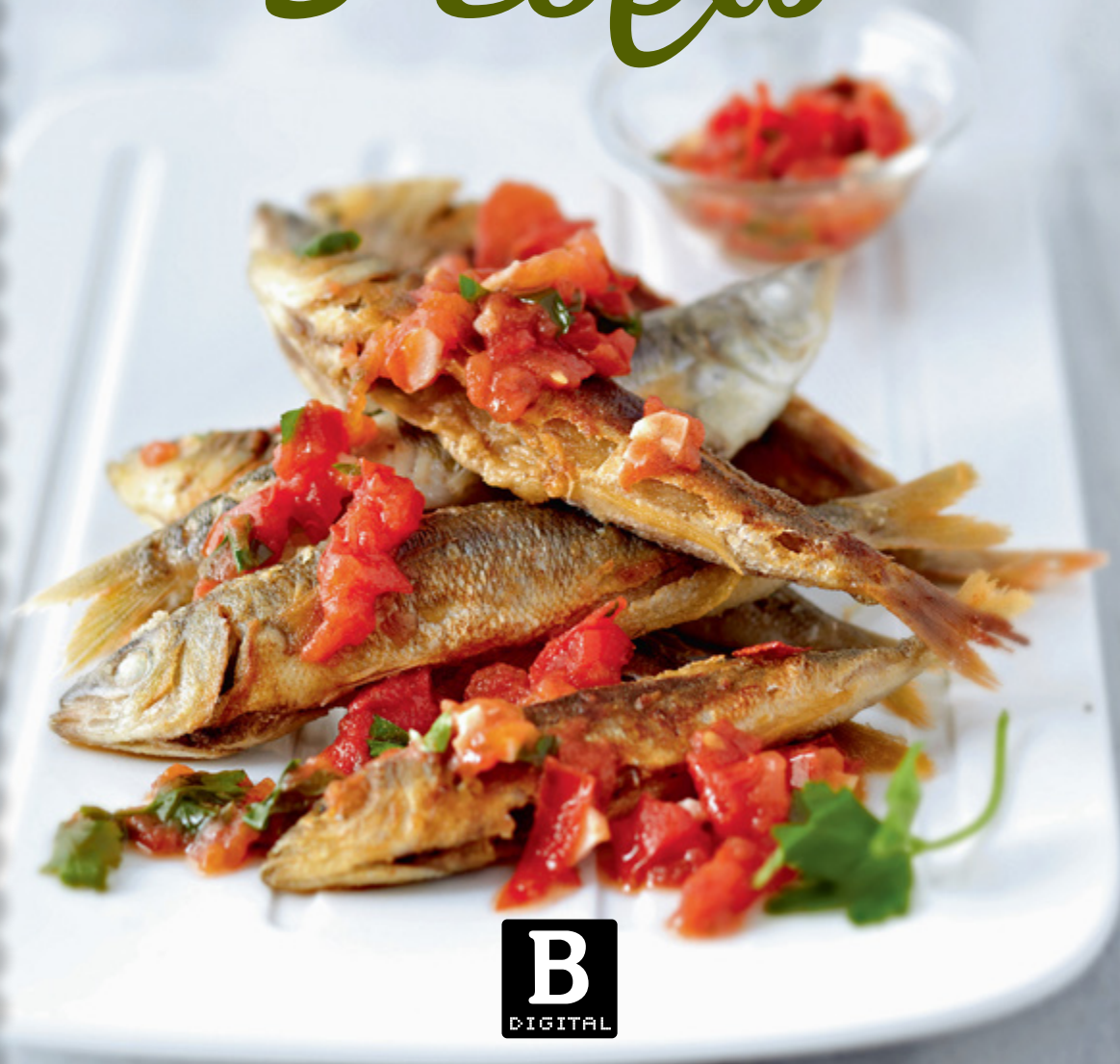


ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΛΗ



Με 5 ευρώ

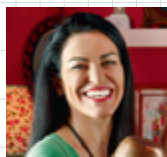
BΗΜΑ Gourmet



Με 5 ευρώ

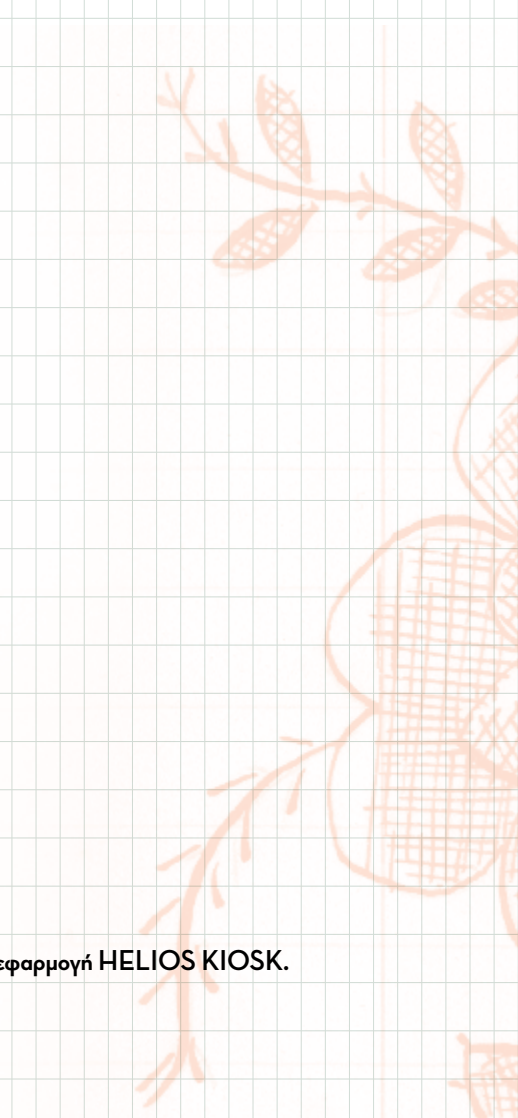
BHMA
Gourmet

Οι δύσκολοι καιροί επανέφεραν την cucina povera ή μήπως η «φτωχή κουζίνα» ήρθε στη μόδα - από σύμπτωση - ακριβώς τη στιγμή που την είχαμε ανάγκη; Ό,τι και να ισχύει, σημασία έχει πως έχουμε την ευκαιρία να (ξανα)δοκιμάσουμε και να θυμηθούμε γεύσεις που είχαν κρυφτεί για καιρό στα ντουλάπια μας. Φθηνά υλικά και πρώτες ύλες της ταπεινής (αλλά πεντανόστιμης) μαγειρικής μπαίνουν ξανά στις κατσαρόλες και στους φούρνους. Η Ελένη Ψυχούλη μάς δείχνει πώς ο τραχανάς, η μοσχαρίσια ουρά και οι φτερούγες κοτόπουλου, με ένα αλλιώτικο μαγειρικό κόλπο και πινελιές από κάποιο φρέσκο μυρωδικό, μπορούν να μεταμορφωθούν σε πιάτα που μόνο «φτωχά» δεν τα χαρακτηρίζεις.



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 σκηνης 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**

11

Με 5 ευρώ



τετράδια ΚΟΥΖΙΝΑΣ

11

Με 5 ευρώ

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: 978-960-503-191-6

© 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

Μοσχαρίσια μάγουλα και ουρές, εντόσθια και ξεχασμένα υλικά της παράδοσης, όπως τραχανάς, χυλοπίτες και φακές: η κρίση βρίσκει τη δική της γεύση, που αγνοεί το χαβιάρι και γυρίζει την πλάτη στον αστακό. Οι μεγαλύτεροι σεφ του πλανήτη ερωτεύονται τις πρώτες ύλες της ταπεινής αγροτικής κουζίνας, η οποία σε όλα τα μήκη και τα πλάτη της Γης μεταφράζεται σε κουζίνα της επιβίωσης και του φτωχικού σπιτικού. Το «φθηνό» φαγητό σε «ακριβές» δημιουργίες είναι μόδα, τάση, ίσως και αναγκαιότητα των χαλεπών καιρών. Μια μικρή διαφοροποίηση σε σχέση με την παραδοσιακή τεχνική, ένα αλλιώτικο μυρωδικό ή ένα πρωτότυπο πάντρεμα των υλικών μπορούν να μετατρέψουν σε γαστρονομικό πιάτο μια κλασική φασολάδα, ένα πιλάφι, ένα μπριάμ. Φθηνή κουζίνα δεν σημαίνει απαραίτητα επιστροφή στην κουζίνα της Κατοχής, αφού οι λαχανίδες στις μέρες μας μπορούν να γίνουν οι πριγκίπισσες ενός γιορτινού τραπεζιού, πλαισιώνοντας σε μια ευφάνταστη συνταγή ένα πολύτιμο κομμάτι κρέας. Εξάλλου, η επιστήμη έχει δικαιώσει τα ταπεινά υλικά και η σύγχρονη διατροφολογία επιμένει πως τίποτε δεν είναι πιο υγιεινό από κάποια υποτιμημένα λαχανικά, τα χορταράκια του αγρού, τα τοπικά ζυμαρικά, τα όσπρια, τα κριθίνα παξιμάδια, τις ελιές, τα «δεύτερα» ψάρια και ό,τι περιφρόνησε η πάλαι ποτέ υψηλή γαστρονομία του φουαγκρά. Το σύγχρονο *savoir vivre* αποδέχεται με ενθουσιασμό μια ρεβιθάδα σε ένα επίσημο δείπνο, απελευθερώνοντας τα ήθη του τραπεζιού που ως τώρα αποθέωναν το εκλεκτό ψάρι ενός αξιοπρεπούς καλέσματος. Χωρίς φόβο και ενοχές και με περίσσιο πάθος, μπαίνουμε πια στην κουζίνα με τα φθηνότερα της αγοράς, για να δημιουργήσουμε τα αριστουργήματα της επόμενης ημέρας.

Ελένη Ψυχούλη



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	7
Λίγα λόγια για πολλή οικονομία	10

ΜΕ ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΨΑΡΙ

Ουρά μοσχαρίσια με φάβα	14
Κιλτρίτσια της Καβάλας	16
Κεφτέδες κοκκινιστοί με πιπεριές	18
Χοιρινή πανσέτα με γλυκόξινα κρεμμύδια	20
Μπριζόλες με μέλι και πιπεριές	22
Σφουγγάτο με κιμά	24
Καραμελωμένες χοιρινές στηθοπλευρές	26
Μαγειρίτσα με συκωτάκια πουλιών	28
Φτερούγες με πιπεριές και κρασί	30
Κοτόπουλο με ρύζι στον φούρνο	32
Κοτόπουλο με μπίρα	34
Κοτόπουλο με πορτοκάλι	36
Κοκοράκι με πετιμέζι και πουρέ	38
Πέρκα λαδολέμονο με σκορδάτες πατάτες	40
Σαρδέλες λαδορίγανη	42
Κολιός με ντομάτα και λεμόνι	44
Μαρίδες τηγαντές με σάλτσα	46
Κολιός στον φούρνο με μουστάρδα	48

ΜΕ ΖΥΜΑΡΙΚΑ

Χυλοπίτες στιγμής με σαλάμι και ντομάτα	52
Πλιγούρι με μελιτζάνες	54

Τραχανότρουτα με κολοκυθάκια	56
Σπαγκέτι με αβγά και μυρωδικά	58
Χυλοπίτες με καραμελωμένο κρεμμύδι και γιαούρτι	60
Σκορδομακάρονα με ντοματίνια	62

ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Ριζότο με αρακά και λεμόνι	66
Μελιτζανοκεφτέδες με κριθαράκι	68
Πρασοτηγανιά με πατάτες και μυζήθρα	70
Κολοκύθια γεμιστά με λαχανικά	72
Κρεμμυδοντολμάδες	74
Πατάτες γιαχνί με αρωματικά	76