

10

τετράδια  
ΚΟΥΖΙΝΑΣ

ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΛΗ



# Όλα στη λαδόκολλα

ΒΗΜΑ Gourmet



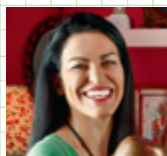
**B**  
DIGITAL



# Όλα στη λαδόκολλα

BHMA  
Gourmet

Η πάλαι ποτέ λαδόκολλα, και νυν χαρτί για ψήσιμο στον φούρνο, είναι ευκολία και εγγυημένη νοστιμιιά. Με τη βοήθειά του προστατεύονται οι χυμοί του ψητού και αναδεικνύονται τα αρώματά του. Είναι ο πιστός σύμμαχος κάθε τραπεζώματος που βγάζει πάντα ασπροπρόσωπο τον μάγειρα, αφού το ψητό θα γίνει σίγουρα λουκούμι και δεν θα ξεραθεί, ακόμη και αν οι καλεσμένοι δεν έρθουν στην ώρα τους. Η Ελένη Ψυχούλη εκτιμά τα χαρίσματά της και προτείνει 30 συνταγές για σίγουρη επιτυχία αφού με τη βοήθεια της λαδόκολλας ακόμη και τα πιο φινετσάτα εδέσματα, όπως οι γαρίδες και τα θαλασσινά ή μια μακαρονάδα που κανονικά απαιτεί σερβίρισμα «στη στιγμή», μπορούν να περιμένουν υπομονετικά στον φούρνο, διατηρώντας το ιδανικό προφίλ τους μέχρι να καθήσει στο τραπέζι και ο πιο αργοπορημένος.



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 γευσσιγνώστης, αλλά πολύ αγαπητή και στο κοινό και σε όλους όσους 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.

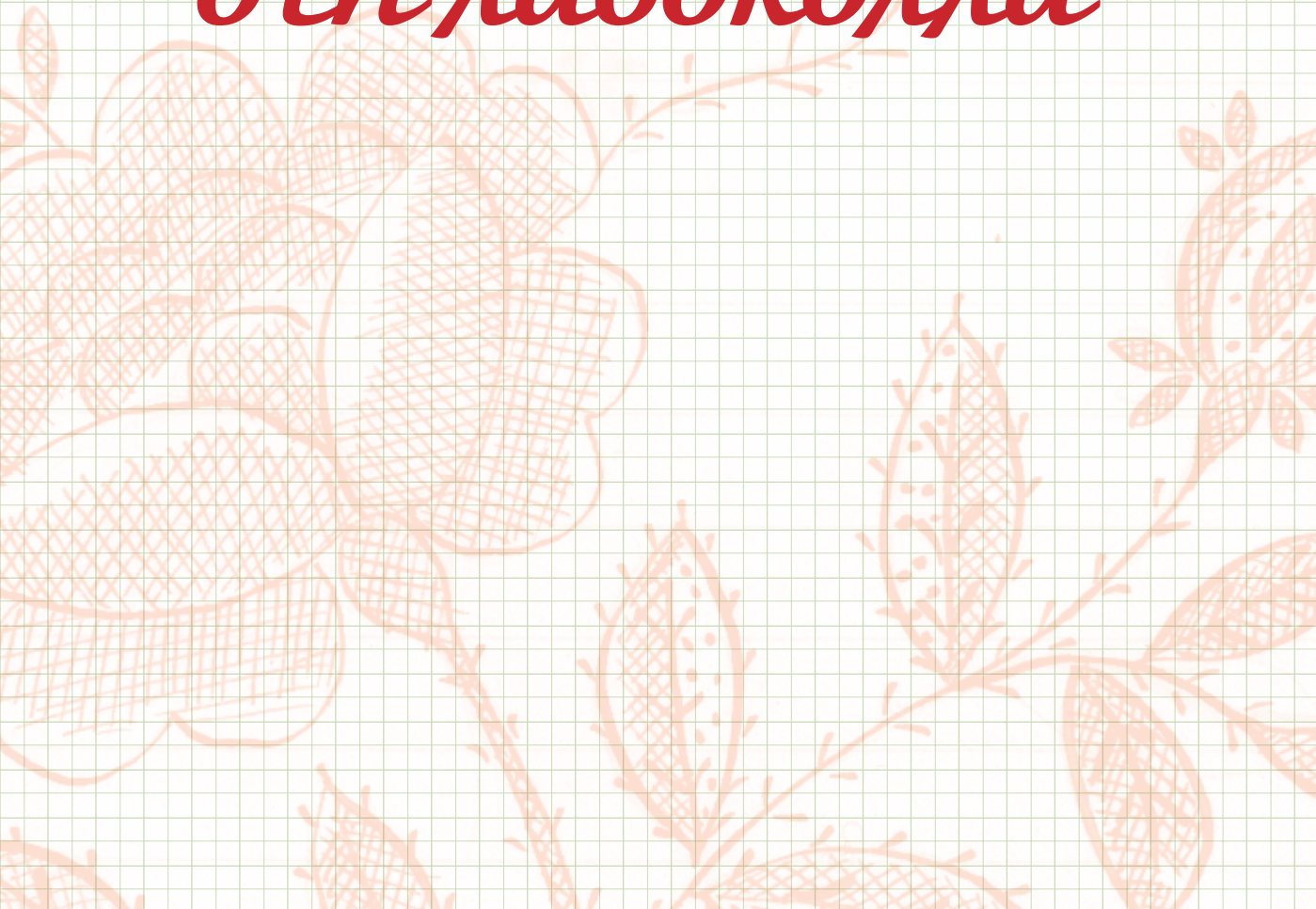
Η παρούσα έκδοση του βιβλίου διατίθεται αποκλειστικά από την εφαρμογή HELIOS KIOSK.



*τετράδια* **ΚΟΥΖΙΝΑΣ**

10

# Όλα στη λαδόκολλα



# τετράδια ΚΟΥΖΙΝΑΣ

10

## Όλα στη λαδόκολλα

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Ελένη Ψυχούλη

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΕΙΡΑΣ: Νανά Δαρειώτη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ: Μέλισσα Στούλη

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Παύλος Τσοκούνογλου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Μάκης Γεωργιάδης

STYLING ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Elena Jeffrey

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ: Γιάννης Καρλόπουλος

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: Εύη Καλογεροπούλου

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΑΝΑΓΡΑΜΜΑ

ΔΙΟΡΘΩΣΗ: Ράνια Ντούμα

ISBN: 978-960-503-190-9

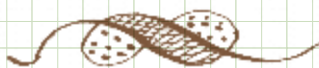
© 2012, Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη Α.Ε.

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 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 οποιοδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

## Όλα στη λαδόκολλα

Η πάλαι ποτέ λαδόκολλα, και νυν χαρτί για ψήσιμο στον φούρνο, είναι ευκολία. Είναι εγγυημένη νοστιμιά. Τυφλοσούρτης στην ανασφάλεια του μάγειρα. Το όνομά της και μόνο υπόσχεται κάτι καλό. Δεν είναι τυχαίο ότι όλα τα εστιατόρια που γράφουν λαδόκολλα στην ταμπέλα τους κάνουν χρυσές δουλειές. Ίσως γιατί στο γευστικό υποσυνείδητο του Έλληνα είναι ταυτισμένη με τη χαλαρή απλότητα, με ζουμερά κοψίδια και τραγανές πετσούλες. Η λαδόκολλα είναι η απόλυτη προστασία των χυμών κάθε ψητού, η βεβαιότητα πως μέσα στο κλειστό κύκλωμα ενός πακέτου τα αρώματα στριμώνονται για να βρουν τον καλύτερό τους εαυτό και όλα αυτά χωρίς την παρέμβαση του μάγειρα, ο οποίος, ανενόχλητος, το μόνο που έχει να κάνει είναι να ρυθμίσει με ένα κουμπί τη σωστή θερμοκρασία. Ο απόλυτος σύμμαχος κάθε τραπεζώματος σε βγάζει πάντα ασπροπρόσωπο, αφού το ψητό θα γίνει σίγουρα λουκούμι και δεν θα ξεραθεί, ακόμη και αν οι καλεσμένοι δεν έρθουν στην ώρα τους, ακόμη και αν εσύ, ο οικοδεσπότης, δεν κατέχεις κανένα από τα μυστικά της ψησταριάς. Στην αγκαλιά της, ακόμη και τα πιο φινετσάτα εδέσματα, όπως οι γαρίδες και τα θαλασσινά ή μια μακαρονάδα που κανονικά απαιτεί σερβίρισμα «στη στιγμή», μπορούν να περιμένουν υπομονετικά στον φούρνο, διατηρώντας το ιδανικό προφίλ τους μέχρι να καθήσει στο τραπέζι και ο πιο αργοπορημένος.

Ελένη Ψυχούλη



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Εισαγωγή . . . . .          | 7  |
| Όλα στη λαδόκολλα . . . . . | 10 |

## ΤΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ

|  |    |
|--|----|
| Κοτόπουλο με κεφαλοτύρι και πιπεριές . . . . . | 14 |
| Γαλοπούλα με δαμάσκηνα και μπράντι . . . . .   | 16 |
| Μπουτάκια με κύμινο και πατατούλες . . . . .   | 18 |
| Κοτόπουλο με γιαούρτι και δυόσμο . . . . .     | 20 |
| Μπουτάκια με μπέικον και πορτοκάλι . . . . .   | 22 |
| Φτερούγες κοτόπουλου με μέλι . . . . .         | 24 |
| Κοτόπουλο παρμεζάνα . . . . .                  | 26 |
| Η χαρά του κρεατοφάγου . . . . .               | 28 |
| Μοσχαράκι σαν στιφάδο . . . . .                | 30 |
| Χοιρινό με μουστάρδα . . . . .                 | 32 |
| Αρνάκι με γιαούρτι και δυόσμο . . . . .        | 34 |
| Κατσικάκι με λαχανικά . . . . .                | 36 |
| Χοιρινό μπούτι με δενδρολίβανο . . . . .       | 38 |
| Μπριζολάκια χοιρινού με μαυροδάφνη . . . . .   | 40 |

## ΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

|  |    |
|--|----|
| Με φέτα και ελιές . . . . .                  | 44 |
| Χαλούμι με παρέα . . . . .                   | 46 |
| Πιπεριές με φέτα . . . . .                   | 48 |
| Πένες με μελιτζάνες και ντοματίνια . . . . . | 50 |
| Πατάτες με μανιτάρια πακέτο . . . . .        | 52 |
| Ψητά λαχανικά της γης . . . . .              | 54 |



|  |    |
|--|----|
| Μπριάμ στο χαρτί . . . . .                       | 56 |
| Φακές με σύγκλινο Μάνης . . . . .                | 58 |
| Μανιτάρια πορτοπέλο με πέστο μαϊντανού . . . . . | 60 |

### ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

|   |    |
|---|----|
| Χταπόδι στο χαρτί . . . . .             | 64 |
| Η θάλασσα στο χαρτί . . . . .           | 66 |
| Ψάρια και χταπόδι τουρλού . . . . .     | 68 |
| Μπαρμπούνια στο χαρτί . . . . .         | 70 |
| Γαρίδες με μπάμιες . . . . .            | 72 |
| Καλαμαράκια με λαχανικά . . . . .       | 74 |
| Καλαμάρια με σάλτσα μαϊντανού . . . . . | 76 |