

ΝΑΝΑ ΔΑΡΕΙΩΤΗ



Νόστιμα χωρίς μαγείρεμα



Νόστιμα χωρίς μαγείρεμα

BHMA
Gourmet

Δεν χρειάζεται καν να ανάψετε το μάτι της κουζίνας για να απολαύσετε ένα νόστιμο, αλλά και γρήγορο γεύμα. Εκτός από τις σαλάτες, υπάρχει μια πληθώρα πιάτων που μπορούν να γίνουν σε λίγα ή περισσότερα λεπτά, χωρίς μαγείρεμα ή ψήσιμο. Για όσες φορές ο χρόνος μοιάζει να μην είναι αρκετός, για τις απρόσμενες επισκέψεις φίλων ή ακόμη και για εκείνες τις στιγμές που απλώς δεν θέλουμε να μπούμε στη διαδικασία «ψήσε - τηγάνισε - μαγείρεψε», υπάρχουν λύσεις.

Όλα γίνονται μέσα σε λίγα λεπτά, με υλικά απλά, που σίγουρα βρίσκονται στο ράφι ή στο ψυγείο σας. Βάλτε φρέσκα μυρωδικά, μπαχαρικά, που θα συμβάλουν με τη σπιρτάδα τους, αλλά και τη φαντασία σας, για εντυπωσιακά εύκολες δημιουργίες.



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 περιέργα, 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**

16

Νόστιμα
χωρίς
μαγείρεμα



τετράδια ΚΟΥΖΙΝΑΣ

16

Νόστιμα χωρίς μαγείρεμα

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: 978-960-503-196-1

© 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

Το πρώτο που έρχεται στον νου μας όταν ακούμε «φαγητό χωρίς μαγείρεμα» είναι σίγουρα οι σαλάτες. Κι όμως, το ρεπερτόριο των πιάτων που δεν χρειάζονται φωτιές και κατσαρόλες είναι τεράστιο.

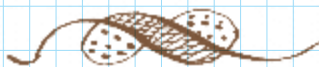
Αν σκεφτείτε, μάλιστα, ότι υπάρχει και διεθνές κίνημα ωμοφαγίας, οι οπαδοί του οποίου τρέφονται αποκλειστικά με ωμές τροφές, καταλαβαίνετε ότι οι συνταγές είναι πάρα πολλές και για πολύ διαφορετικά γούστα.

Ωστόσο, δική μας πρόθεση δεν είναι να καταργήσουμε το μαγείρεμα. Αντιθέτως, θέλουμε να προτείνουμε λύσεις για εκείνες τις περιπτώσεις που ο χρόνος είναι λιγοστός, για εκείνες τις αναπάντεχες αφίξεις φίλων στο σπίτι ή ακόμη για τις ημέρες που το μόνο που θέλουμε είναι κάτι πολύ ελαφρύ και γρήγορο για να κατευνάσουμε την πείνα μας.

Με υλικά που υπάρχουν στο ντουλάπι και στο ψυγείο, με φρέσκα μυρωδικά και μπαχαρικά, φαντασία και όρεξη για δημιουργία, όλα γίνονται γρήγορα και εύκολα.

Οικονομία σε χρόνο και ενέργεια, λοιπόν, με αποτελέσματα όμως που δεν υστερούν σε χρώματα, αρώματα και γεύσεις, δίνουν οι συνταγές που σας προτείνουμε. Δείτε τες ως κίνητρο για να εμπνευστείτε τις δικές σας.

Νανά Δαρειώτη



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	7
Τα απαραίτητα του ντουλαπιού	10

ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Κουσκούς με σταφίδες και κουκουνάρι	14
Ντομάτες γεμιστές σαν χωριάτικη	16
Ταρατόρι ή τζατζίκι σε σούπα	18
Κρύα κολοκυθόσουπα	20
Κρύα σούπα με σπανάκι και αβοκάντο	22
Ταμπούλι	24
Κρύα ντοματόσουπα ή γκασπάτσο	26
Κολοκυθάκια μαρινάτα με σάλτσα ανθότυρου	28
Κρύα τάρτα με παντζάρια και φέτα	30
Τάρτα με χωριάτικη σαλάτα	32
Γεμιστοί κολοκυθοανθοί	34
Σαλάτα με αγκινάρες και φινόκιο	36
Γουακαμόλε	38
Σαλάτα με μπρόκολο και σταφίδες	40

ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΚΑΙ ΨΑΡΙΑ

Τάρτα με σαρδέλες και φινόκιο	44
Τάρτα με πέστο μαϊντανού και καλαμαράκια	46
Γαύρος μαρινάτος	48
Μπρουσκέτες με πέστο πιπεριάς και γαύρο	50
Μαρινάτες σαρδέλες	52
Αγγουροσαλάτα με πέστροφα καπνιστή	54

Καρπάτσιο ξιφία με σάλτσα κάππαρης	56
Κολοκυθάκια με τόνο και αραβική πίτα	58
Πικάντικα αβοκάντο	60

ΜΕ ΚΡΕΑΣ

Βοδινό φιλέτο ταρτάρ	64
Καρπάτσιο μοσχαρίσιο με ραπανάκια	66
Κυπριακή πίτα με χαλούμι και λούντζα	68
Σαλάτα με απάκι και γραβιέρα	70
Σαλάτα με λούντζα Μυκόνου και ακλάδι	72
Σαλάτα παντσάνελα με κοτόπουλο	74

ΚΑΙ ΜΙΑ ΜΕ ΤΥΡΙΑ...

Τούρτα τυριών	76
-------------------------	----