

γευσιγνώστης



ΣΥΛΛΕΚΤΙΚΟ
ΤΕΥΧΟΣ

Μαγειρεύουμε ντομάτα

• Καλλιέργεια • Διατροφικό προφίλ • 75 κλασικές και πρωτότυπες συνταγές για σάλτσες, σαλάτες, κρύες σούπες, τάρτες, ψωμιά, μαγειρευτά, ψητά, μεζέδες, ζυμαρικά και γλυκά

4,00 €



9 772585 315008

08>

A portrait of Joel Robuchon, a French chef, holding a glass of champagne. He is wearing a black shirt and a watch. The background is a blurred interior with warm lighting.

1945-2018

JOEL
ROBUCHON

**Η δυσκολία
της απλότητας**

Ο Joel Robuchon, ο chef με τα 32 αστέρια Michelin, αυτός που ανακηρύχθηκε «chef του αιώνα», έφυγε από τη ζωή στις 6 Αυγούστου στο σπίτι του στη Γενεύη. Ο Ζοέλ Ρομπουσόν ξεκίνησε να γίνει ιερέας, αλλά τον κέρδισε η... κουζίνα του μοναστηριού. Ταξίδεψε στη Γαλλία και έμαθε τις παραδοσιακές συνταγές και τα τοπικά προϊόντα. Ανδρώθηκε μαγειρικά με τη Nouvelle Cuisine αλλά δεν υπέκυψε στις Σειρήνες της. Κράτησε τον δικό του χαρακτήρα. Πιάτα απλά, με λίγα υλικά, που άγγιζαν την τελειότητα λόγω της ακρίβειας και της επιμέλειας στην παρασκευή τους. Για την προσφορά και την προσωπικότητά του μίλησαν στον «Γευσιγνώστη» ο μαθητής του Philippe Chronopoulos και ο chef της Γαλλικής Πρεσβείας στην Αθήνα Jean-Marie Hoffmann.

Από το βιβλίο του «Best of Joel Robuchon» μεταφράσαμε για τους αναγνώστες μας μια εξαιρετική συνταγή: «Μικρές τούρτες με αρνί, μελιτζάνες, κολοκύθια και ντομάτες». Θα τη βρείτε στην ιστοσελίδα του «Γευσιγνώστη» www.tovima/gefsignostis/article/?aid=1013742

Της
Καλλιόπης Πατέρα

Philippe Chronopoulos Ο μαθητής για τον δάσκαλο

Ο Philippe Chronopoulos ή Φίλιππος Χρονόπουλος είναι ο 32χρονος Έλληνας που ζει και εργάζεται στο Παρίσι ως επικεφαλής chef του Palais Royal. Ξεκίνησε ως μαθητής στη σχολή του Bocuse στη Λυών. Ακολούθησε έπειτα ο Joel Robuchon. Εμεινε δίπλα του 7 χρόνια, πρώτα στο προσωπικό του εργαστήριο, εκεί όπου δημιουργούσε τις συνταγές του, και έπειτα στο Atelier de Joel Robuchon Étoile στο Champs Elysées.

Σας είχε εμπιστοσύνη για να σας πάρει μαζί του στο εργαστήριο;

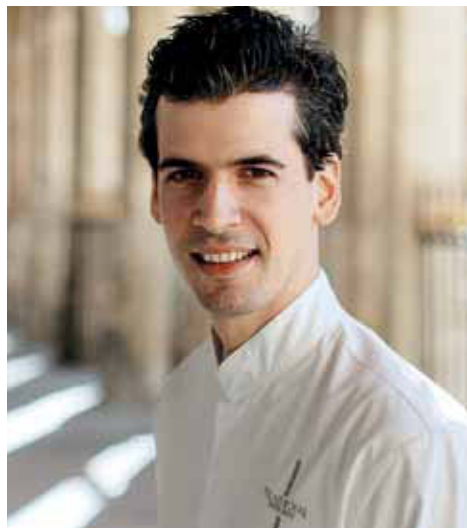
«Ναι, μου έδειξε εμπιστοσύνη και με πίστεψε. Με οδήγησε στα όριά μου και μετά με έβαλε να τα ξεπεράσω. Αυτό ήταν το μυστικό του. Νόμιζες ότι έφθασες στα όριά σου και σου έδειχνε ότι έχεις και κάτι ακόμη μέσα σου. Αυτός ήταν ο Robuchon, κατ' εμέ ο μεγαλύτερος που υπήρξε ποτέ, μη σας πω και που θα υπάρξει στο μέλλον».

Τον αγαπούσατε τον άνθρωπο αυτόν;

«Πώς θα μπορούσα να μην τον αγαπώ; Μεγάλωσα μέσα στις κουζίνες του, εκεί έμαθα τη δουλειά, εκεί έγινα επαγγελματίας. Μου έδωσε την ευκαιρία και με εμπισθεύτηκε ως chef σε ένα από τα εστιατόριά του. Του χρωστώ πολλά, με έμαθε πολλά, όχι μόνο για τη μαγειρική αλλά και για εμένα τον ίδιο».

Λένε ότι ήταν πολύ αυστηρός.

«Ήταν αυστηρός και δύσκολος. Αγαπούσε την ακρίβεια και ήταν μεγάλος μάγειρας γιατί μπορούσε με ελάχιστα πράγματα να κάνει θαύματα. Με λίγα υλικά μεν, αλλά πρώτης τάξεως, και πολλή δουλειά πάνω σε κάθε συνταγή. Ο πασιγνώστος πουρές του ήθελε ώρες για να ετοιμαστεί και αποτελείται μόνο από πατάτες, βούτυρο και γάλα. Πιστέψτε με, ήταν ο μεγαλύτερος, ο καλύτερος σεφ που πέρασε ποτέ από κουζίνα».



Jean-Marie Hoffmann,
αρχιμάγειρας της πρεσβείας
της Γαλλίας στην Ελλάδα

«Δεν ήταν μόνο ένας εξαιρετικός μάγειρας»

«Ο Robuchon, όπως και ο Bocuse, προσέφερε πάρα πολλά στη Nouvelle Cuisine. Η κουζίνα του ήταν πολύ απλή και βασισμένη σε καλά υλικά. Είναι καταπληκτικό να σκεφτεί κανείς πως η πιο διάσημη συνταγή ενός σεφ βραβευμένου με 32 αστέρια Michelin είναι ένας πουρές.

Δεν ήταν όμως μόνο καλός μάγειρας, ήταν και καλός επιχειρηματίας. Κατέκτησε πολλές διακρίσεις και βραβεία από νεαρή ηλικία, έχτισε νωρίς την καριέρα του και μετά είχε τις γνώσεις και τη δύναμη να προχωρήσει, να κάνει τη διαφορά.

Για παράδειγμα, από τα ateliers του (εστιατόρια με ανοικτή κουζίνα) άρχισε να έρχεται ο σεφ πιο κοντά στους πελάτες. Εκεί χρησιμοποιήθηκαν και για πρώτη φορά οι μαύρες ποδιές – μέχρι τότε φορούσαν μόνο λευκές. Επειδή τα χρώματα στους χώρους αυτούς ήταν το μαύρο και το κόκκινο, πρωτοπόρησε και καθιέρωσε τις μαύρες ποδιές και τα κόκκινα παπούτσια.

Ήταν επίσης σύμβουλος σε επιχειρήσεις παραγωγής τροφίμων προσφέροντας τις γνώσεις και την εμπειρία του για την παραγωγή καλύτερων προϊόντων.

Για εμάς τους Γάλλους είναι επίσης σημαντικό το ότι ένας μάγειρας με τόσο πλούσιο βιογραφικό, από τη δεκαετία του '90 κιόλας, δεν δίστασε να κάνει τηλεόραση.

Δεν ήταν λοιπόν μόνο εξαιρετικός μάγειρας».



Wine

Αμύνταιο

Ο αμπελώνας των βουνών

και των λιμνών

Είναι η πιο cool climate
ζώνη της χώρας, όταν
όμως το κρύο σφίγγει
οι λίμνες αναλαμβάνουν...
δράση και οι απανταχού
οινόφιλοι χαίρονται!

Από τον
Σίμο
Γεωργόπουλο



Στα κελάρια
του Κτήματος
Αλφα.



Σάλτσα ναπολιτέν

Γνωρίζοντας την αγάπη και την εμπειρία του σεφ **Τάσου Μπίκου** στην ιταλική κουζίνα – άλλωστε είναι ο δημιουργός του εστιατορίου «Pizzamore» –, του ζητήσαμε να μας δώσει τη συνταγή για την πιο δημοφιλή σάλτσα ζυμαρικών και να μας αποκαλύψει τα μυστικά του.

Η σάλτσα ναπολιτέν είναι μια κλασική ιταλική σάλτσα που ταιριάζει σε ζυμαρικά και πίτσες. Απλή και για πολλούς η ιδανική συνοδεία για τα спаγγέτι, στη Νάπολι αναφέρεται ως La Salsa, η Σάλτσα δηλαδή, η μία και μοναδική. Στην κλασική της εκδοχή πρωτοστατεί το σκόρδο και ο βασιλικός, αλλά υπάρχουν παραλλαγές αρωματικών που την κάνουν επίσης ενδιαφέρουσα.

Ντομάτες: Ωριμες, αρωματικές, ζουμερές, όχι νερουλιασμένες ή ζουληγμένες. Οπωσδήποτε ξεφλουδισμένες για να έχει ωραία υφή η σάλτσα, σαν ρευστός πουρές. Τα πομοντόρια με τη χοντρή φλούδα και τη μεστή σάρκα είναι κατάλληλα και βγάζουν μεγάλη νοστιμιά.

Σκόρδο: Χρησιμοποιούμε το σκόρδο αφού αφαιρέσουμε από κάθε σκελίδα την πράσινη φύτρα. Έτσι αποκτά πιο ήπια γεύση.

Βότανα και αρωματικά: Συνήθως χρησιμοποιείται ο βασιλικός, που ταιριάζει υπέροχα με την ντομάτα, αλλά μπορείτε να πειραματιστείτε με μαϊντανό, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, θυμάρι και ρίγανη.

Λίπος: Στη ναπολιτάνα βάζουμε μόνον έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και καθόλου βούτυρο, ούτε σπορέλαιο.

Μαγείρεμα: Σιγοβράσιμο για αρκετή ώρα, για να αφήσουν σιγά-σιγά τα υγρά τους οι ντομάτες και έπειτα να γίνει η συμπύκνωση.

Food styling
Μάκης Γεωργιάδης

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης



Αλμυρές,
γλυκόξινες, με
πράσινες ή κόκκινες
ντομάτες,
με φρέσκες
και λιαστές,
συνοδεύουν
κρέατα, πουλερικά,
λαχανικά, ζυμαρικά
ή γίνονται ντιπ για
τα σνακ μας.

ΣΑΛΤΣΕΣ & ΝΤΙΠ

Οι μαγειρεμένες

Food styling
Μάκης Γεωργιάδης

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης





ΣΑΛΤΣΕΣ & ΝΤΙΠ

Η ωμή ντομάτα αναδεικνύει τις γεύσεις

Ξεχωριστές
και δροσερές
σάλτσες για
κάθε περίπτωση.

Food styling
**Καρολίνα
Δωρίτη**

Φωτογραφίες
**Αναστασία
Αδαμάκη**



Σάλτσα ωμής ντομάτας

Προετοιμασία 15', Κόστος 2 €

Υλικά (για 6 μερίδες)

2 ντομάτες
1 μικρό ξερό κρεμμύδι
3-4 κ.σ. μαϊντανός ψιλοκομμένος
Χυμός από 1 λεμόνι
Αλάτι, μαύρο πιπέρι
100 ml ελαιόλαδο
Λίγη ρίγανη



Ξεφλουδίζουμε τις ντομάτες και τις κόβουμε σε πολύ μικρά καρέ. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι.

Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ, τα ανακατεύουμε καλά με ένα πιρούνι και περιχύνουμε το ψάρι.

Συνοδεύει ιδανικά:

Το ψητό ψάρι.

Στέλλα Σπανού

Κοκκινιστό μόνο σε χαμηλή φωτιά

Στην κατσαρόλα και
στο ταψί με φρέσκες
ή λιαστές ντομάτες.

Food Styling
Μάκης Γεωργιάδης

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης





Ανά μερίδα
Θερμίδες 835
Υδατάνθρακες 53,7 γρ.
Πρωτεΐνη 37,5 γρ.
Λιπαρά 53,4 γρ.
Φυτικές ίνες 7,2 γρ.

Τα «κόκκινα» ταιριάζουν με ελληνικά τυριά!

Κοπανιστή Μυκόνου, κατίκι Δομοκού,
πεκορίνο Αμφιλοχίας και νιώτικο
κεφαλοτύρι για comfort πιάτα
με ζυμαρικά και ρύζι.

Foodstyling
Μάκης Γεωργιάδης

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης





Ανά μερίδα
Θερμίδες 703
Υδατάνθρακες 89,1 γρ.
Πρωτεΐνη 17,8 γρ.
Λιπαρά 20 γρ.
Φυτικές ίνες 3,4 γρ.

Ριζότο με
πελτέ ντομάτας
και κοπανιστή
Μυκόνου
σελ. 82

Η σούπα μπαίνει στο ψυγείο

Δροσερές,
με φρούτα εποχής
και αρωματικά
βότανα.



Ανά μερίδα
Θερμίδες 858
Υδατάνθρακες 32,6 γρ.
Πρωτεΐνη 34,6 γρ.
Λιπαρά 67,7 γρ.
Φυτικές ίνες 5,3 γρ.



Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Αναστασία Αδαμάκη



Σούπα ψητής ντομάτας με ροδάκινο, κεράσια, καυτερή πιπεριά

**Προετοιμασία 15΄, Ψήσιμο 15΄
Αναμονή 2 ώρες, Κόστος 10 €**

Υλικά (για 4 μερίδες)

6 ώριμες ντομάτες κομμένες στη μέση
3 ροδάκινα κομμένα στη μέση
6 κ.σ. λάδι
4 κ.σ. λευκό κρασί
4 κ.σ. χυμό λεμονιού
3 κ.σ. κρεμμύδι τριμμένο ξερό
2 σκελίδες σκόρδου
8 κ.σ. κρέμα γάλακτος
4 κ.γ. βασιλικός ψιλοκομμένος
1 φλ. κεράσια χωρίς κουκούτσι
½ πιπεριά καυτερή
400 γρ. τυρί σκληρό κατσικίσιο, τριμμένο
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C.

Σε ένα ταψί, στρώνουμε λαδόκολλα και βάζουμε τις ντομάτες και τα ροδάκινα. Τα βάζουμε στον προθερμασμένο φούρνο και αφήνουμε για 15 περίπου λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Βγάζουμε από τον φούρνο και ξεφλουδίζουμε. Προσθέτουμε όλα τα υλικά εκτός από το τυρί στο μπλέντερ και χτυπάμε να γίνουν πολτός.

Βάζουμε τη σούπα στο ψυγείο 2 ώρες και σερβίρουμε σε πιάτα βαθιά. Πασπαλίζουμε με το κατσικίσιο τυρί.

Γιώργος Λέκκας





Μέσα και έξω ντομάτα

Εύκολα και αγαπητά αλμυρά κέικ,
τάρτες, πιτάκια, φλογέρες. Για όλες
τις ώρες με το αγαπημένο μας λαχανικό.



Food styling
**Καρολίνα
Δωρίτη**

Φωτογραφίες
**Αναστασία
Αδαμάκη**



Ανά μερίδα
Θερμίδες 428
Υδατάνθρακες 44,1 γρ.
Πρωτεΐνη 17,8 γρ.
Λιπαρά 21,2 γρ.
Φυτικές ίνες 2,7 γρ.

Κάθε μέρα ΣΤΗΝ ΚΟΥζίΝΑ



Αλμυρό κέικ
ντομάτας
με μπέικον
και γιαούρτι
σελ. 100

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Και τα γλυκά έσονται... αλμυρά

Η ντομάτα μεταμορφώνει
μια γαλλική και μια ιταλική
συνταγή ζαχαροπλαστικής
σε 2 εξαίσιμα εδέσματα.

Μαγειρεύει
ο Ζαν-Μαρί Χόφμαν

Food styling
Μάκης Γεωργιάδης
Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης





Αλμυρή tarte tatin με ντοματίνια και ανθότυρο

Προετοιμασία 10´
Ψήσιμο 30´, Κόστος 9 €

**Υλικά (για μια ταρτιέρα
26 εκ., δηλαδή
για περίπου 8 μερίδες)**

6 κ.σ. βαλσαμικό λευκό
3 κ.σ. ζάχαρη
1 σκελίδα σκόρδου
500 γρ. ντοματίνια
3 κ.σ. θυμάρι φρέσκο
ή 1 κ.σ. ξερό
Ανθός αλατιού, πιπέρι
1 φύλλο έτοιμη σφολιάτα
150 γρ. ανθότυρο
Φύλλα φρέσκου βασιλικού
Μερικές σταγόνες
ελαιόλαδο για το
σερβίρισμα



Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 175°C. Σε ένα τηγάνι βάζουμε το βαλσαμικό, τη ζάχαρη, το σκόρδο και ψήνουμε μέχρι να γίνει καραμέλα (5-6 λεπτά). Δεν ανακατεύουμε συχνά για να μην κρυσταλλώσει η καραμέλα. Αφού καραμελώσει, προσθέτουμε τα ντοματίνια και τα σοτάρουμε για 2-3 λεπτά. Τα στρώνουμε σε ένα στρογγυλό ταψί τάρτας. Αφαιρούμε το σκόρδο, προσθέτουμε θυμάρι, ανθό αλατιού και σκεπάζουμε και κλείνουμε με τη σφολιάτα. Οση ζύμη περισσεύει την κόβουμε. Την τρυπάμε εδώ κι εκεί με ένα πιρούνι και ψήνουμε στον φούρνο για 30 λεπτά. Αφού ψηθεί, την αφήνουμε λίγο να κρυώσει και την αναποδογυρίζουμε στην πιατέλα. Πασπαλίζουμε με θρυμματισμένο ανθότυρο, λίγα φρέσκα φύλλα βασιλικού και σταγόνες ελαιόλαδο.



Τι πίνουμε: Ενα σκουρόχρωμο ροζέ όπως το Θέμα του Κτήματος Παυλίδη.



Ανά μερίδα

Θερμίδες 283
Υδατάνθρακες 29,2 γρ.
Πρωτεΐνη 6,3 γρ.
Λιπαρά 15,7 γρ.
Φυτικές ίνες 1,7 γρ.

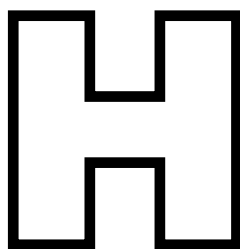


Γράφει και μαγειρεύει
ο **Γιάννης Γαβαλάς**,
ο αρακλειανός
(από την
Ηρακλειά) σεφ
του εστιατορίου
«Bakaló» στη
Λάκκα της
Μυκόνου. Γνώστης
όσο λίγοι της
κυκλαδίτικης
κουζίνας,
«πειράζει»
παραδοσιακές
συνταγές
συνδυάζοντας
με δημιουργικό
τρόπο τα εκλεκτά
προϊόντα του τόπου
για να αναδείξει
όσο γίνεται
περισσότερο τη
γεύση τους.

Η ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΩΝ ΚΥΚΛΑΔΩΝ

Με μια «στάξη» ελαιόλαδο και αλάτι

Καλοκαιρινά, άνυδρα περβόλια φυτεύονταν με ντομάτες στα μέσα της άνοιξης και μετά, και πρόσφεραν σταδιακά τους λιγοστούς αλλά εξαιρετικής ποιότητας καρπούς τους.



Μυρωδιά από την ντομάτα και τα ντοματίνια, από τις κύριες σπορές των Κυλάδων, είναι άρρηκτα δεμένη με το ελληνικό καλοκαίρι: ως σαλάτα, κομμένα στη μέση με μια «στάξη» ελαιόλαδο και μια πρέζα αλάτι βραχιάς (ανθός αλατού). Ενα παύλο (ζυμωτό ψωμί σταρένιο) και δεν ήθελε τίποτε άλλο. Σάλτσες σε βάση κονσερβοποιημένα, αλλά κυρίως πελτές. Αραδιασμένα ντοματίνια κομμένα στη μέση ξαπλωμένα σε σανίδια ή σε πέτρες, αλατισμένα κι αγκαλιασμένα από τούλι να λιάζονται ανέμελα συμπυκνώνοντας τη γεύση τους και σκορπώντας τη δροσιά τους στον κυκλαδίτικο ήλιο. Χρυσομαμούνες (χρυσάφι σκαθάκια) να προσπαθούν να γευτούν τις ντομάτες πάνω από το τούλι και εμείς, τα παιδιά να τις πιάνουμε, να τις δένουμε με κλωστή και να παίζουμε με αυτές καθώς πετούσαν μέχρι να βαρεθούμε και να τις αμολήσουμε. Ντομάτα: αρώματα, γεύσεις, μυρωδιές. Μαζεύαμε ντοματίνια και τα χέρια μύριζαν ντομάτα για μέρες. Επειτα την αξιοποιούσαμε και με πιο πρωτότυπο τρόπο, όπως και ως μαρμελάδα. Έτσι, τη συνδύαα με τα κυκλαδίτικα τυριά. Οι Κυκλάδες μας βγάζουν εξαιρετικά τυριά. Η γλύκα της γραβιέρας Νάξου και η πικάντικη γεύση του Νιώτικου κεφαλοτυριού συνδυάζονται αρμονικά με τον δυόσμο και τη μαρμελάδα ντομάτας. Αν έχουμε την τύχη να βρούμε ντοματάκια Σαντορίνης ή πνιακές ντομάτες ο συνδυασμός των κυκλαδίτικων αυτών υλικών είναι απογειωτικός.



Τυρολουκουμάδες πάνω σε μαρμελάδα ντομάτας

Προετοιμασία 35'
Αναμονή 30', Τηγάνισμα 5'
(η δόση), Μαγείρεμα 25'-30'
Κόστος 9 €

Υλικά (για περίπου 30 λουκουμάδες)

300 γρ. γραβιέρα Νάξου τριμμένη
200 γρ. κεφαλοτύρι νιώτικο,
τριμμένο
1 αβγό
3 ασπράδια αβγών
¼ του μάτσου φρέσκος δυόσμος
ψιλοκομμένος
1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
1 κ.σ. κορν φλάουρ
Αλάτι (ανάλογα με το πόσο αλμυρά
είναι τα τυριά)
1 πρέζα λευκό πιπέρι (προαιρετικά)
Σπορέλαιο (για το τηγάνισμα)

Για τη μαρμελάδα ντομάτας

500 γρ. ντομάτες, αποφλοιωμένες,
χωρίς σπόρους, σε μικρούς κύβους
200 γρ. ζάχαρη
Χυμός από ½ λεμόνι
Φλούδα από ½ ακέρωτο λεμόνι
1 φύλλο αρμπαρόριζα
1 πρέζα πιπέρι



Τυρολουκουμάδες: Ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ. Καλύπτουμε το μείγμα με μια μεμβράνη και το βάζουμε για 30 λεπτά στο ψυγείο. Αφού παρέλθει ο χρόνος, βγάζουμε το μείγμα από το ψυγείο και το πλάθουμε σε μπαλάκια μεγέθους καρυδιού. Ρίχνουμε μπόλικο σπορέλαιο (για πιο ελαφριά γεύση) σε ένα τηγάνι και το βάζουμε στη φωτιά να κάψει. Τηγανίζουμε λίγους-λίγους τους λουκουμάδες, μέχρι να χρυσίσουν, περίπου 5 λεπτά. Τους βγάζουμε με μια τρυπητή κουτάλα πάνω σε πιατέλα με απορροφητικό χαρτί κουζίνας.

Μαρμελάδα ντομάτας: Ρίχνουμε όλα τα υλικά σε μια κατσαρόλα και την τοποθετούμε σε δυνατή φωτιά. Μόλις το μείγμα πάρει βράση, χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά και το αφήνουμε να χάσει τα υγρά του και να μελώσει, για 25-30 λεπτά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Σερβίρουμε τους λουκουμάδες με τη μαρμελάδα ντομάτας.





Μαγειρεύει ο σεφ **Κωνσταντίνος Μπουγιούρης**, από τους κορυφαίους εκπροσώπους της κυκλαδίτικης κουζίνας (όπως μπορεί να διαπιστώσει όποιος επισκεφθεί το «Ηλιοβασίλεμα» της Σύρου). Αγαπάει ιδιαίτερα το ψάρι, του οποίου τα μυστικά μοιράζεται κάθε μήνα μέσα από τις σελίδες του «Γευσιγνώστη».

Food styling
Κωνσταντίνος Μπουγιούρης

Φωτογραφίες
purplesheep.gr

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

Ετοιμο σε 15 λεπτά

Η πιο καλοκαιρινή συνταγή για καλαμάρι γίνεται με λίγα υλικά, είναι πανεύκολη και γρήγορη!





Καλαμάρι σοτέ με ντομάτα

Προετοιμασία 10´
Μαγείρεμα 5´,
Κόστος 10 €

Υλικά (για 2 μερίδες)

2 ώριμες ντομάτες
500 γρ. καλαμάρι, κατά
προτίμηση φρέσκο,
χωρίς τη μεμβράνη του,
κομμένο σε πολύ λεπτά
μπαστουνάκια (ζουλιέν)
½ πιπεριά τσίλι
Ανθός αλατιού
1 κ.σ. φύλλα από φρέσκο
θυμάρι, ψιλοκομμένα
8 φυλλαράκια
πλατύφυλλου βασιλικού
2 κ.σ. ελαιόλαδο
+ επιπλέον για το
σερβίρισμα



Πλένουμε καλά τις ντομάτες και τις ξεφλουδίζουμε ως εξής: χαράζουμε έναν σταυρό στη βάση τους. Τις βουτάμε για ½- 1 λεπτό σε νερό που κοχλάζει. Τις αφαιρούμε με μια τρυπητή κουτάλα και τις βάζουμε κατευθείαν σε πολύ κρύο νερό με παγάκια. Η φλούδα τους θα βγαίνει πάρα πολύ εύκολα τραβώντας την απλώς με τα χέρια. Στη συνέχεια τις κόβουμε κάθετα στα τέσσερα και αφαιρούμε τα σπόρια τους, κατά προτίμηση με ένα κουτάλι. Τις τρίβουμε από τη χοντρή μεριά του τρίφτη και τις βάζουμε σε ένα σουρωτήρι να στεγνώσουν από τα πολλά ζουμιά. Βάζουμε ένα αντικολητικό τηγάνι ή ένα γουόκ σε πολύ δυνατή φωτιά. Μόλις κάψει λίγο ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε το καλαμάρι για περίπου 3 λεπτά. Προσθέτουμε την ντομάτα, την πιπεριά, το θυμάρι, το αλάτι και τα αφήνουμε για 1-2 λεπτά, μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά της ντομάτας. Αποσύρουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα στο φαγητό τα φυλλαράκια βασιλικού και λίγο ωμό ελαιόλαδο. Σερβίρουμε με μία πράσινη σαλάτα ή με φάβα.

ΓΛΥΚΑ

Ντομάτες με ζάχαρη

Από κάπκεϊκ μέχρι γρανίτα και μους
για να δούμε το αγαπημένο μας λαχανικό
λίγο διαφορετικά.



Από τις
Καρολίνα Δωρίτη
και
Στέλλα Σπανού
Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Αναστασία Αδαμάκη



Ντοματίνια γλυκό του κουταλιού με αμύγδαλα και αρμπαρόριζα

Προετοιμασία 20´
Αναμονή 30´, Βράσιμο
35´ - 45´, Κόστος 8 €

Υλικά (για 2 κιλά)

1 κιλό ντοματάκια βαλανίδια
800 γρ. ζάχαρη
2 φλ. νερό
½ φλ. λευκά αμύγδαλα
3 φύλλα αρμπαρόριζας
Τα σπόρια από ½ μπαστου-
νάκι φυσική βανίλια
Χυμός από 1 λεμόνι



Ζεματάμε για 2 λεπτά τα ντοματίνια σε νερό που βράζει και τα σουρώνουμε. Τα αφήνουμε να κρυώσουν για 30 λεπτά και τα ξεφλουδίζουμε. Τα τρυπάμε στο κάτω μέρος τους και τα πιέζουμε ώστε να βγουν τα σπόρια τους.

Βράζουμε τη ζάχαρη με το νερό για 10 λεπτά σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε τα ντοματίνια μαζί με τα αμύγδαλα και τα φύλλα αρμπαρόριζας. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και συνεχίζουμε το βράσιμο μέχρι να αρχίσει να βγάζει φουσκάλες το μείγμα, δηλαδή 20 - 30 λεπτά. Όταν θέλουμε να ανακατέψουμε, κρατάμε την κατσαρόλα από τις δύο πλευρές της και την κουνάμε δεξιά-αριστερά, δεν χρησιμοποιούμε κουτάλα. Προσθέτουμε τη βανίλια και το λεμόνι και μετά από 5 λεπτά αποσύρουμε από τη φωτιά. **Στ.Σπ.**