

γευσιγνωστικής

**Οι σούπες
του χειμώνα**

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ
**Η θρυλική γαλλική
κρεμμυδόσουπα**

Κέικ σοκολάτας
**Μαγειρεύοντας
με πορτοκάλι**

**New age
τυρόπιτες**

4,00 €



**1 μεγάλη πατάτα
ή 2 μέτριες, βρασμένες
20-25 λεπτά, κομμένες
σε καρέ του 1 εκ.**

**3 καρότα μέτρια,
βρασμένα
15-20 λεπτά, κομμένα
σε καρέ του 1 εκ.**

**½ φλ. φρέσκο
ή κατεψυγμένο
αρακά,
ξεπαγωμένο και
μπλανσαρισμένο
για 2 λεπτά**

**2 κρεμμυδάκια
φρέσκα,
ψιλοκομμένα**

**2 κ.σ. άνηθο
ψιλοκομμένο**

**1 κ.γ. ξύσμα
ακέρωτου
λεμονιού**

**4 κ.σ. αγγουράκι
τουρσί, κομμένο σε
κυβάρια του 0,5 εκ.**

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ

Υπάρχουν κανόνες στη ρώσικη;

Πλούσια, με αρώματα εσπεριδοειδών, φέρνει στον νου γεύσεις από παλιά οικογενειακά τραπέζια. Όλη η «ταλαιπωρία» βρίσκεται στην προετοιμασία (βράσιμο και ψιλοκόψιμο) των υλικών. Κατά τα άλλα, η διαδικασία παρασκευής είναι απλή: ανακατεύουμε όλα τα υλικά προσεκτικά και απαλά με ένα κουτάλι μέσα σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέτουμε 1 κ.σ. χυμό λεμονιού, αλατοπιπερώνουμε και απολαμβάνουμε.

2 κ.γ. κάππαρη

**300-400 γρ. μαγιονέζα,
κατά προτίμηση
ελληνική ή σπιτική**

Συνταγή -
Food styling
**Καρολίνα
Δωρίτη**

Φωτογραφία
**Ακης
Ορφανίδης**



Χωνάκια φτιαγμένα
από βάφλες
γίνονται φωλιές και
γεμίζονται με διάφορα
παγωτά, φρούτα, ξηρούς
καρπούς (ακόμα και
αβοκάντο με αυγό) από την
λονδρέζικη αλυσίδα
Bubblewrap Waffle.

Από τη
Μελίνα
Σιδηροπούλου



8

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

food trends για το 2019

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και εφέτος ειδικοί του χώρου, οι μεγάλες αλυσίδες σουπερμάρκετ του εξωτερικού, εταιρείες τροφίμων, χώροι εστίασης και δημοσιογράφοι, αφουγκράζονται τις προτιμήσεις του κοινού και προβλέπουν τις γαστρονομικές τάσεις για τη νέα χρονιά.

Το ετοιμάζουμε
αποβραδís,
με ένα απλό
ανακάτεμα,
και το πρωί
το ψήνουμε.

ΨΩΜΙ

Χωρίς ζύμωμα

Συνταγές
Food styling
**Καρολίνα
Δωρίτη**

Φωτογραφίες
**Αναστασία
Αδαμάκη**



Ψωμί χωρίς ζύμωμα

**Προετοιμασία 10´, Αναμονή 12-18 ώρες
Ψήσιμο 50´, Κόστος 1,50 €**

Υλικά (για 1 φραντζόλα)

500 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1½-2 κ.γ. αλάτι

1 κ.γ. ξερή μαγιά στιγμής (περίπου 4 γρ.)

470 ml νερό, σε θερμοκρασία δωματίου



Ανακατεύουμε, σε ένα μεγάλο μπολ, κατά προτίμηση με έναν αβγοδάρτη, το αλεύρι με το αλάτι και τη μαγιά. Προσθέτουμε το νερό σιγά-σιγά, ενώ ανακατεύουμε. Το μείγμα δεν θυμίζει ζύμη ψωμιού. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε έτσι για 12-18 ώρες. Προσοχή, δεν το αφήνουμε για περισσότερη ώρα. Θα διπλασιαστεί σε όγκο και θα έχουν σχηματιστεί φούσκες στο «σώμα» του. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 230°C. Βάζουμε μέσα μια μαντεμένια κατσαρόλα με καπάκι, να ζεσταθεί καλά, για περίπου 30 λεπτά. Αλευρώνουμε καλά μια επιφάνεια εργασίας και αδειάζουμε τη ζύμη πάνω σε αυτήν. Σχηματίζουμε με τη ζύμη μια μπάλα και τη διπλώνουμε μερικές φορές, αλευρώνοντας το πάνω μέρος. Την ακουμπάμε πάνω σε λαδόκολλα και σκεπάζουμε με μεμβράνη. Μόλις περάσει ο χρόνος που ζεσταίνουμε την κατσαρόλα, τη βγάζουμε προσεκτικά από τον φούρνο. Σηκώνοντας τη λαδόκολλα, βάζουμε το ταψί όπως είναι (με τη λαδόκολλα) μέσα στην κατσαρόλα. Κλείνουμε με το καπάκι και βάζουμε στον φούρνο για 30 λεπτά. Ανοίγουμε το καπάκι και ψήνουμε για 20 λεπτά ακόμη, μέχρι να ροδίζει ωραία η κρούστα.



ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Η τυρόπιτα σήμερα

Ανακατεύουμε
μεταξύ τους
πρωτότυπα τυριά,
τα τυλίγουμε σε
όλα τα φύλλα
(μέχρι και για
spring rolls),
σερβίρουμε
σε βάζα και
μειώνουμε
όσο γίνεται
τα λιπαρά της.
Ο λόγος για την
πιο δημοφιλή
ελληνική
πίτα, η οποία
εκσυγχρονίζεται,
νοστιμεύει και
καλύπτει γευστικά
ακόμη και τους πιο
απαιτητικούς.



A

λήθεια, φτιάχνει κανείς σήμερα σπιτική τυρόπιτα; Η εντύπωσή μας είναι ότι έχουμε πολύ καιρό να τη δούμε σε ένα τραπέζι. Θα δούμε σουφλέ, χορτόπιτες, κοτόπιτες, κισ λορέν, αλλά η απλή τυρόπιτα είναι μάλλον κάτι που θα αγοράσουμε από κάποιον φούρνο ή πρατήριο της γειτονιάς μας. Πολλές φορές με αμφιβόλου ποιότητας υλικά. Ίσως να την ξεπεράσαμε. Οι νέες τάσεις της γαστρονομίας, οι έθνικ κουζίνες, οι «πειραγμένες» συνταγές είναι πλέον πιο ενδιαφέρουσες. Γι' αυτό και εμείς σκεφτήκαμε να την ανανεώσουμε. Να της δώσουμε έναν μοντέρνο αέρα και – γιατί όχι – ένα νέο «look». Τα υλικά τα έχουμε: χιλιάδες καινούργια και ενδιαφέροντα ελληνικά τοπικά τυριά που πολλά μιάς είναι άγνωστα. Αν τα συνδυάσουμε μεταξύ τους μπορούμε να βρούμε πολλές «νέες» γεύσεις. Φυσικά την τιμητική της έχει η απλή φέτα, αλλά ακόμη και αυτή μάλλον νεωτερισμός είναι, αν σκεφτούμε στο παρελθόν πόσα ξενόφερτα και δυστυχώς αδιάφορα τυριά είχαν εισβάλει στα ταιριά των ελληνικών νοικοκυριών. Καιρός να το αλλάξουμε αυτό. Επίσης, πειραματιστήκαμε με τα φύλλα, τα αλεύρια στις ζύμες (χαρουπάλευρο, ολικής άλεσης κ.ά.), με τα μυρωδικά, τα ξύσματα. Οι σεφ μας δηλαδή. Έβαλαν την τυρόπιτα μέχρι και σε βάζα. Προτάσεις πρωτότυπες, αλλά με σεβασμό στην πρώτη ύλη και στην παράδοση. Δοκιμάστε τις. Είναι όλες εξαιρετικές!

Food styling
**Μάκης
Γεωργιάδης**

Φωτογραφίες
**Ακης
Ορφανίδης**

ΣΑΛΑΤΕΣ

Λάχανο επί έξι

Μερικές ιδέες για να απολαύσουμε ένα από τα πιο δημοφιλή λαχανικά του χειμώνα.



Με λευκό και μοβ λάχανο, κόκκινο κρεμμύδι, ωμή κόκκινη γλυκοπατάτα τριμμένη, φρέσκο κόλιαντρο, φιστικοβούτυρο και λάιμ

Προετοιμασία 15', Κόστος 6 €

Υλικά (για 4-6 μερίδες)

2 φλ. λευκό λάχανο, λεπτοκομμένο
2 φλ. μοβ λάχανο, λεπτοκομμένο
1 μέτρια γλυκοπατάτα, καθαρισμένη και τριμμένη στη χοντρή μεριά του τρίφτη
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, πολύ ψιλοκομμένα
½ φλ. φύλλα κόλιαντρου
2 κ.σ. φιστίκια αραχίδες καβουρδισμένα και χοντροκομμένα

Για το ντρέσινγκ

1½ κ.γ. φιστικοβούτυρο
Χυμός από 2 μικρά λάιμ
2 κ.σ. σουσάμελαιο
Αλάτι, πιπέρι καγιέν



Ντρέσινγκ: Χτυπάμε στο μπλέντερ το φιστικοβούτυρο με τον χυμό λάιμ, το σουσάμελαιο, αλάτι και πιπέρι καγιέν. Βάζουμε όλα τα υλικά της σαλάτας σε ένα μπολ, εκτός από τα φιστίκια. Περιχύνουμε με το ντρέσινγκ και ανακατεύουμε καλά.



Από την
**Ιφιγένεια
Βιρβιδάκη**

Φωτογραφίες
**Αναστασία
Αδαμάκη**

Τα μυστικά της θρυλικής γαλλικής κρεμμυδόσουπας

Ο σεφ της γαλλικής πρεσβείας

Jean-Marie Hoffmann μάς δείχνει βήμα-βήμα πώς θα μαγειρέψουμε το εμβληματικό πιάτο.

Ε

ίναι από τα πιο παλιά και εμβληματικά πιάτα της γαλλικής κουζίνας, ένα πολύ απλό και εύκολο έδεσμα. Είναι από την άλλη, χορταστική, ιδανική και για τους ξενύκτιδες – κάτι σαν τον δικό μας πατσά, ας πούμε.

«Ήταν πάντα το φαγητό του φτωχού» λέει ο σεφ Jean-Marie Hoffmann καθώς ετοιμάζει την κρεμμυδόσουπα για τις ανάγκες της φωτογράφισής μας. «Τα υλικά είναι ταπεινά, δεν είναι ακριβά». Φυσικά, έχει δίκιο: χρειάζονται κρεμμύδια, ψωμί, τυρί και ζωμός. Μυρωδικά δεν έχει, μόνο τα αρώματα που έχει ο ζωμός – βιολογικής κότας ή μοσχαριού. Όπως μου εξηγεί, παλιότερα, ανάλογα με τις οικονομικές δυνατότητες του κάθε νοικοκυριού, μπορούσαν να τη φτιάξουν και με νερό ή κρασί. Κάθε περιοχή δε είχε τη δική της εκδοχή ανάλογα με τα προϊόντα που έβγαζε. «Αν ήταν στην Κρήτη, ας πούμε», μου λέει ο κ. Hoffmann, ξέροντας την αγάπη μου για την πατρίδα κουζίνα, «θα μπορούσαμε να βάλουμε αντί για βούτυρο στάκα και τοικουδιά, αυτή θα ήταν η κρητική εκδοχή» επισημαίνει γελώντας. Η εκδοχή που ετοιμάσαμε ήταν η κλασική: με γαλλικά τυριά. Εχουμε όμως και τις εναλλακτικές προτάσεις του σεφ για αντικατάστασή τους με ελληνικά τυριά – αρκεί να λιώνουν όμορφα, κάνοντας «χορδές». Και επειδή όχι μόνο τη φωτογράφισαμε αλλά και τη δοκιμάσαμε, σας διαβεβαιώνω ότι ήταν εξαιρετική – μελωμένη από το αλεύρι και αρωματική. Καλή απόλαυση.



Γαλλική κρεμμυδόσουπα

Προετοιμασία 10'
Μαγείρεμα 1 ώρα
Κόστος 8€

Υλικά (για 4-6 μερίδες)

900 γρ. κρεμμύδια
100 γρ. βούτυρο, σε κυβάκια – εναλλακτικά, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε 80 γρ. ελαιόλαδο (με διαφορετικό γευστικό αποτέλεσμα)
1½ λίτρο σπιτικός ζωμός κότας (σελ. 80) ή από βιολογικό κύβο 400 γρ. τυρί χοντροτριμμένο – gruyère ή comté (ή πικάντικη γραβιέρα αν θέλουμε να φέρουμε ένα ελληνικό στοιχείο)
20 γρ. αλεύρι
4-6 φέτες χωριάτικο ψωμί

Με λαχανικά (κυρίως)
αλλά και με κρέας, ψάρι
και θαλασσινά, είναι
ιδανικές για ένα ελαφρύ
γεύμα τις κρύες μέρες.

ΟΙ ΣΟΥΠΕΣ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Food styling
Μάκης
Γεωργιάδης

Φωτογραφίες
Ακης
Ορφανίδης



ΕΠΟΧΗΣ

Το πορτοκάλι αγαπά τα μυρωδικά

Προτείνει ο σεφ
**Κλεομένης
Ζουρνατζής**

Φωτογραφίες
**Αναστασία
Αδαμάκη**



Δίνει οξύτητα - αρκεί να το προσθέσουμε στο τέλος. Ταιριάζει υπέροχα με θυμάρι και δεντρολίβανο. Αυτά και άλλα μυστικά για να βάλουμε το αγαπημένο φρούτο στο φαγητό μας, σε τρεις συνταγές.



Το πορτοκάλι στη μαγειρική

Επιλέγουμε πορτοκάλια κατάλληλα για τον σκοπό που τα προορίζουμε. Αλλά για τον χυμό και άλλα (επιτραπέζια) για να τα καταναλώσουμε ως φρούτα.

Ενα μυστικό για να διαλέξουμε το ζουμερό πορτοκάλι: αυτό που το βάρος του είναι πολύ για το μέγεθός του.

Στο μαγείρεμα το πορτοκάλι παίρνει τον ρόλο του αρτύματος. Αν θέλουμε οξύτητα στο φαγητό, τότε το προσθέτουμε στο τέλος γιατί με τη θερμότητα η οξύτητα χάνεται.

Το ίδιο ισχύει και για τη φλούδα του - αν χρησιμοποιήσουμε ξύσμα, το βάζουμε στο τέλος για δύο λόγους: πρώτον, για να μην πικρίσουν τα έλαιά του και δεύτερον, για να έχουμε πιο έντονο άρωμα.

Πρέπει να γνωρίζουμε ότι το πορτοκάλι που μαγειρεύεται χάνει τις βιταμίνες του.

Αν πρόκειται να χρησιμοποιήσουμε τη φλούδα στο μαγείρεμα, τη ζεματάμε πριν για να ξεπικρίσει και την προσθέτουμε στο τέλος στο φαγητό μας.

Εννοείται ότι εάν χρησιμοποιήσουμε ξύσμα ή φλούδα στο φαγητό μας επιλέγουμε ακέρωτα και κατά προτίμηση βιολογικά πορτοκάλια.

Όταν τα πορτοκάλια είναι στην εποχή τους, αποφεύγουμε να καταναλώσουμε πορτοκάλια ψυγείου.

Χοιρινό καρέ με σάλτσα πορτοκάλι **σελ. 100**

Κάθε μέρα ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

Σε 30´ τρώμε

Από τηγανιά με χυμούς εσπεριδοειδών μέχρι τσιπούρα με λαχανικά στη λαδόκολλα.

Σπαγγέτι με
μαραθόριζα και
γαρίδες
σελ. 102

Food styling
Μάκης Γεωργιάδης

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

Comfort food για κάθε μέρα



Ανά μερίδα
Θερμίδες 745
Υδατάνθρακες 78 γρ.
Πρωτεΐνη 12,7 γρ.
Λιπαρά 42,8 γρ.
Φυτικές ίνες 2,9 γρ.

Food styling
Μάκης Γεωργιάδης

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης



Τι πίνουμε: Ένα φρέσκο
Αγιωργίτικο όπως το
Monigraph της Γαίας.



Ντοματόρυζο με ψητά ντοματίνια

Το ντοματόρυζά μας είναι απόλυτα επιτυχημένο εάν «ρέει» όταν το σερβίρουμε.

**Προετοιμασία 10΄, Αναμονή 4΄-5΄
Ψήσιμο 40΄, Κόστος 5,5 €**

Υλικά (για 2-3 μερίδες)

250 γρ. ντοματίνια
8 κ.σ. ελαιόλαδο
3 σκελίδες σκόρδου,
ψιλοκομμένες
2 κλωνάρια φρέσκο θυμάρι
1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
250 γρ. ρύζι Καρόλινα
1 κ.γ. καστανή ζάχαρη
½ λίτρο καυτός ζωμός
κοτόπουλου ή λαχανικών
σπιτικός (βλ. σελ.80) ή
φτιαγμένος με βιολογικό κύβο
Αλάτι χοντρό, πιπέρι

Για το σερβίρισμα

Γραβιέρα σε νιφάδες
Φύλλα ρόκας
Αλάτι χοντρό
Ελαιόλαδο



Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C. Κόβουμε τα ντοματίνια στη μέση και τα αραδιάζουμε στη λαμαρίνα του φούρνου που έχουμε καλύψει με λαδόκολλα. Τα ραντίζουμε με 4 κ.σ. ελαιόλαδο, ψιλοκομμένο το σκόρδο και ολόκληρα τα κλωνάρια θυμαριού. Αλατοπιπερώνουμε και τα ψήνουμε για 20 λεπτά. Τα βγάζουμε από τον φούρνο και τα ξεφλουδίζουμε.

Σοτάρουμε, σε δυνατή φωτιά, το κρεμμύδι σε μια κατσαρόλα από τις υπόλοιπες 4 κ.σ. ελαιολάδου, μέχρι να μαραθεί. Προσθέτουμε τα ντοματίνια και στη συνέχεια τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από τον ζωμό. Χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια ένταση και ρίχνουμε όλον τον ζωμό. Ανακατεύουμε. Όταν απορροφηθούν τα υγρά αλλά το ντοματόρυζο παραμένει αρκετά ζουμερό και το ρύζι μας κρατάει λίγο, σβήνουμε τη φωτιά (περίπου 20 λεπτά). Σκεπάζουμε με μια καθαρή πετσέτα την κατσαρόλα και αφήνουμε για 4-5 λεπτά. Βάζουμε τη ρόκα σε ένα μπολ, την αλατίζουμε και τη ραντίζουμε με λίγες σταγόνες ελαιολάδου. Σερβίρουμε το ντοματόρυζο με μερικές νιφάδες γραβιέρας, μία τσιμπίδα ρόκα στο κέντρο, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σταγόνες ελαιολάδου. **Εύα Παρακεντάκη**

Παραδοσιακές γαλατόσουπες

Χειμωνιάτικη σούπα με χειροποίητα ζυμαράκια.



Γράφει και μαγειρεύει ο **Γιάννης Γαβαλάς**, ο αρακλειανός (από την Ηρακλειά) σεφ του εστιατορίου «Βακαλό» 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.

Food styling
**Καρολίνα
Δωρίτη**

Φωτογραφίες
**Ακης
Ορφανίδης**

Στην Ανδρο, όπως μου έλεγε η κυρία Κατερίνα Ρεμούνδρου από το εστιατόριο «Του Ζοζέφ» στον Πιτροφό, το λένε Mats ή

γαλατερό. Ήταν, όπως θα έλεγε κανείς τώρα, το «comfort food» της εποχής. Ένα φαγάκι μαλακτικό, χορταστικό και νόστιμο. Στην Ανδρο, λέει, έκαναν φύλλο επί τούτου, αφού πολλές φορές ήταν απόδειπνο που αποζητούσαν οι ηλικιωμένοι. Σε άλλα νησιά, όπως η Τήνος ή η Μήλος, με λιγότερο αστική, αλλά πρακτική και «οικονόμα» νοοτροπία, το έκαναν και με τα ρετάρια από τα φύλλα για πίτες – κυρίως τυρόπιτες – και αποτελούσε βραδινό φαγητό. Το έλεγαν πάλι Μα(τ)σ' ή Μασόγαλο ή Ματσόγαλο και ήταν μια κυλωμένη σούπα, ιδανική συντροφιά για κρύα χειμωνιάτικα βράδια. Σούπες με γάλα συναντάμε στις Κυκλάδες και με άλλες μορφές, όπως για παράδειγμα με ζυμωμένους στο χέρι μικρούς σβώλους (τα κουλουριδία) στη Σαντορίνη ή με «αρανιστά» στην Ηρακλειά (ραντισμένο νερό πάνω σε αλεύρι), το αντίστοιχο «αραντό» στην Κίμωλο και στη Σίφνο, που έμπαινε στη γαλατόσουπα. Στην Κύθνο είχαμε «αραντό» πάλι, ως κρέμα από γάλα ή γαλατόσουπα με λαζάνια (ταλιατέλες), ζάχαρη και κανέλα, που τα έφτιαχναν τις απόκριες και τα έλεγαν μάτσι. Όλα όμως αξιοποιούσαν 2-3 απλά υλικά που είχαν διαθέσιμα και ήταν αρκετά με τη φαντασία και την ευστροφία τους να χορτάσουν την πείνα τους αλλά και να ζεστάνουν τις βραδιές της βεγγέρας ή του απόδειπνου.



Μα(τ)ς ή Γαλατερό από την Ανδρο

**Προετοιμασία 15', Αναμονή 5 - 6 ώρες
και 10', Κόστος 4 €**

Υλικά (για 4 - 5 μερίδες)

Για το φύλλο

½ φλ. σιμιγδάλι ψιλό
½ κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
Ελάχιστο αλάτι
250 ml (περίπου) γάλα

Για τη σούπα

1 λίτρο γάλα (κατσίκισιο ή αγελάδας)
1 πρέζα αλάτι
Πιπέρι (προαιρετικά)
1 κ.σ. βούτυρο



Φύλλο: Ανακατεύουμε μαζί όλα τα υλικά, εκτός από το γάλα. Το προσθέτουμε τελευταίο, σιγά-σιγά ανακατεύοντας. Μπορεί να μη χρειαστεί όλο ή να χρειαστεί περισσότερο. Θα πρέπει να έχουμε ένα σχετικά σφιχτό, δεμένο ζυμαράκι. Το αφήνουμε λίγο να ξεκουραστεί, για 10 λεπτά. Το κόβουμε σε μικρά μπαλάκια και, με τον πλάστη (πιταριδού ή μάτσα), τα ανοίγουμε σε φύλλα. Το διπλώνουμε κάθετα στη μέση και το κόβουμε σε λωρίδες (λαζάνια). Απλώνουμε τις λωρίδες πάνω σε ένα σε σεντόνι και τις αφήνουμε σε ξερό αεριζόμενο μέρος να στεγνώσουν για 5-6 ώρες.

Σούπα: Βράζουμε σε μια κατσαρόλα το γάλα με αλάτι. Προσθέτουμε τα λαζάνια ώστε να βράσουν και να κυλώσει η σούπα, για 15-20 λεπτά. Στο τέλος προσθέτουμε πιπέρι και το βούτυρο για γεύση και άρωμα και αποσύρουμε από τη φωτιά. Σερβίρεται ζεστό.





Overnight oats με φιστικοβούτυρο, μπανάνα και κακάο

Οι μερίδες μοιάζουν μικρές αλλά είναι πολύ χορταστικές και θρεπτικές. Επίσης, για όσους δεν έχουν χρόνο το πρωί είναι ιδανικό πρωινό να το πάρουν μαζί τους, όπως είναι με το βάζο.

**Προετοιμασία 5', Αναμονή 1 νύχτα
ή 4 ώρες, Κόστος 4,50 €**

Υλικά (για 2 μερίδες)

85 γρ. γιασούρτι στραγγιστό
100 γρ. νιφάδες βρώμης
180 ml γάλα καρύδας (ή άλλο
γάλα της αρεσκείας μας)
1 κ.σ. σπόροι chia
2 κ.σ. φιστικοβούτυρο
2 κ.σ. κακάο σε σκόνη, χωρίς
ζάχαρη
½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
2 κ.σ. σιρόπι σφενδάμου ή πετιμέζι
1 μπανάνα κομμένη σε φέτες, για
το σερβίρισμα



Βάζουμε όλα τα υλικά, εκτός από την μπανάνα, σε ένα μπολ και ανακατεύουμε καλά.

Αδειάζουμε το περιεχόμενο σε ένα γυάλινο βάζο και σφραγίζουμε με το καπάκι. Αφήνουμε στο ψυγείο όλο το βράδυ ή τουλάχιστον 4 ώρες. Σερβίρουμε σε μπολ και κόβουμε από πάνω φέτες μπανάνας.



ΠΡΩΙΝΟ

Γλυκό



Ανά μερίδα
Θερμίδες 487
Λιπαρά 16,7 γρ.
Υδατάνθρακες 71 γρ.
Πρωτεΐνη 17,7 γρ.
Φυτικές ίνες 12,3 γρ.



Porridge με φέτα

Προετοιμασία 5', Κόστος 2 €

Υλικά (για 2 μερίδες)

500 ml νερό
60 γρ. νιφάδες βρώμης
3 κ.σ. φέτα τριμμένη
Αλάτι, πιπέρι

Βάζουμε το νερό σε μια μικρή κατσαρόλα και την τοποθετούμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Μόλις αρχίσει να ζεσταίνει, προσθέτουμε τη βρώμη. Ανακατεύουμε και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Σιγοβράζουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να αρχίσει να πήζει. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τη φέτα. Αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε. Σερβίρουμε αμέσως.



Ανά μερίδα

Θερμίδες 173

Λιπαρά 6,8 γρ.

Υδατάνθρακες 21,2 γρ.

Πρωτεΐνη 7,3 γρ.

Φυτικές ίνες 3,1 γρ.

ή αλμυρό

Με νιφάδες βρώμης ετοιμάζουμε θρεπτικά και χορταστικά πρωινά για μικρούς και μεγάλους.



Συνταγές -
Food styling
**Καρολίνα
Δωρίτη**

Φωτογραφίες
**Αναστασία
Αδαμάκη**



Ανά μερίδα
Θερμίδες 383
Λιπαρά 7,3 γρ.
Υδατάνθρακες 45,3 γρ.
Πρωτεΐνη 34,1 γρ.
Φυτικές ίνες 6,4 γρ.
**Κατάλληλο
για διαβητικούς**



ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΑΡΑ

Αστερόσουπα!

Θρεπτική
και νόστιμη,
θα κάνει τα
παιδιά σας
να αγαπήσουν
τις σούπες.



**Κρεατόσουπα με
αστεράκι και λαχανικά**

**Προετοιμασία 15΄
Ψήσιμο 55΄, Κόστος 12,5 €**

Υλικά (για 3-4 μερίδες)

1 κ.σ. ελαιόλαδο
500 γρ. μοσχαρίσιο ποντίκι, σε κομμάτια
1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 φύλλο δάφνης
6 καρότα, σε κυβάκια
260 γρ. κολοκύθα, σε κυβάκια
4-5 κ.σ. καλαμπόκι, κατεψυγμένο
1 μέτρια πατάτα, σε κυβάκια
3-4 κλωνάρια σέλινο
¼ κ.γ. σκόνη κουρκουμάς
1 λίτρο βραστό νερό (ίσως πάρει και
περισσότερο)
1 κ.σ. πελτές ντομάτας
70 γρ. ζυμαρικό αστεράκι
(χρησιμοποιήσαμε ζέας)
Αλάτι, πιπέρι κατά βούληση
Λεμόνι, κατά βούληση
Φύλλα σέλινου για γαρνίρισμα (προαιρετικά)



Βάζουμε μια κατσαρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Σοτάρουμε με το λάδι το κρέας για 1-2 λεπτά και μόλις πάρει χρώμα προσθέτουμε το σκόρδο, το κρεμμύδι και τη δάφνη. Ανακατεύουμε. Προσθέτουμε τα καρότα, την κολοκύθα, το καλαμπόκι και την πατάτα και ανακατεύουμε ξανά. Βάζουμε και ολόκληρα τα κλωνάρια σέλινου και ανακατεύουμε. Αλατοπιπερώνουμε, ρίχνουμε τον κουρκουμά και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το νερό και τον πελτέ ντομάτας και ανακατεύουμε για ακόμη μία φορά. Κλείνουμε το καπάκι και σιγοβράζουμε για περίπου 50 λεπτά. Στη συνέχεια, βγάζουμε τα κλωνάρια σέλινου και προσθέτουμε το αστεράκι. Βράζουμε για ακόμη 3-4 λεπτά και κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Προσθέτουμε χυμό λεμόνι κατά βούληση, συμπληρώνουμε αλατοπίπερο αν χρειάζεται και, αν θέλουμε, επιπλέον ψιλοκομμένα φύλλα σέλινου και σερβίρουμε.

Συνταγές -
Food styling
**Καρολίνα
Δωρίτη**

Φωτογραφίες
**Αναστασία
Αδαμάκη**

Τυρί από αμύγδαλο και γιουβέτσι light

Φτιάχνουμε τυριά με
ξηρούς καρπούς και
μαγειρεύουμε ελαφριές
παραλλαγές κλασικών
συνταγών.

«Τυρί» κρέμα
με άνηθο
από κάσιους
σελ. 118
→

Food styling
**Καρολίνα
Δωρίτη**

Φωτογραφίες
**Νίκος
Παλιόπουλος**



«Τυρί» κρέμα από κάσιους με άνηθο

Εύκολο και πεντανόστιμο.
Το αλείφουμε σε κράκερ ή
σε ψωμί για ξεχωριστά σάν-
τουιτς.

Προετοιμασία 10´
Αναμονή 1 νύχτα + 4 ώρες
Κόστος 4 €

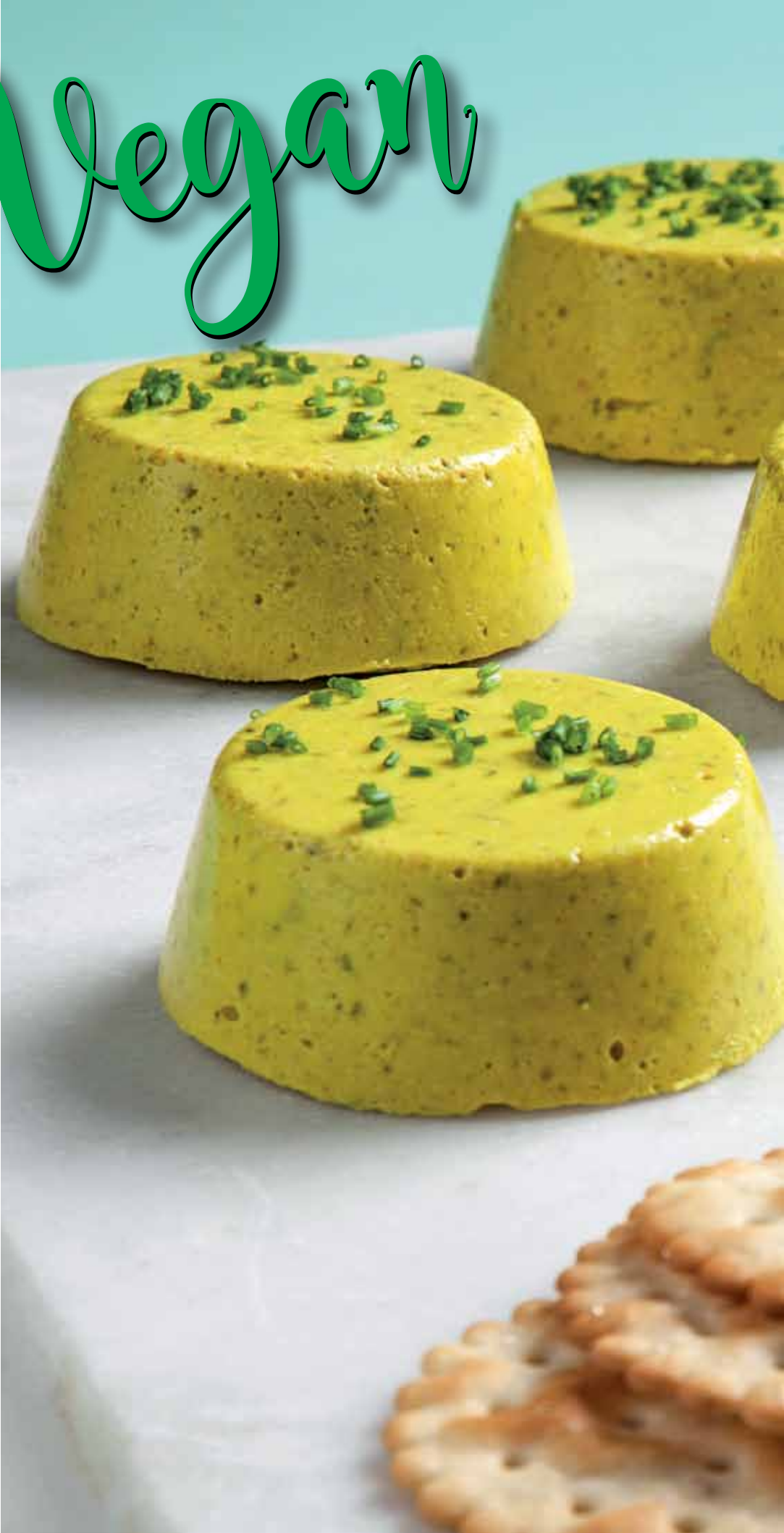
Υλικά (για 250 γρ.)

1 φλ. ωμά κάσιους
1 κ.γ. μπλόξιδο
2 κ.σ. χυμός λεμονιού
1 πρέζα αλάτι
1 κ.σ. (περίπου) φρέ-
σκος ή ξερός άνηθος
ή σχοινόπρασο
1-2 κ.σ. διατροφική μα-
γιά (προαιρετικά)



Ρίχνουμε τα κάσιους σε ένα
μπολ, τα σκεπάζουμε με νερό
και τα βάζουμε στο ψυγείο
όλη τη νύχτα να μουλιάσουν.
Αν θέλουμε να τα μουλιάσου-
με πιο γρήγορα, τα σκεπά-
ζουμε με καυτό νερό για 4
ώρες. Γίνονται όμως πιο κρε-
μώδη με την πρώτη μέθοδο.
Στραγγίζουμε τα κάσιους και
τα ρίχνουμε σε ένα μπλέ-
ντερ μαζί με το μπλόξιδο,
τον χυμό λεμονιού, το αλάτι
και λίγο νερό. Αν θέλουμε,
προσθέτουμε και τη δια-
τροφική μαγιά. Τα χτυπάμε
για μερικά λεπτά ή μέχρι να
γίνουν σαν τυρί κρέμα. Αν
χρειαστεί, προσθέτουμε λίγο
νερό ακόμη. Σταματάμε το
χτύπημα και προσθέτουμε
το μεγαλύτερο μέρος των
φιλοκομμένων μυρωδικών.
Ανακατεύουμε καλά με μια
σπάτουλα και αδειάζουμε σε
ένα μπολ. Γαρνίρουμε με τα
υπόλοιπα μυρωδικά. Σκεπά-
ζουμε με μεμβράνη και βά-
ζουμε στο ψυγείο για 4 ώρες.
Μπορεί να συντηρηθεί στο
ψυγείο για περίπου 4 μέρες.
Λίζα Σπάικερς

Vegan





Στραγγίζουμε τους ξηρούς καρπούς και τους ξεπλένουμε καλά. Τους βάζουμε σε ένα μπλέντερ μαζί με το σκόρδο, τη ρίγανη, την διατροφική μαγιά, το λεμόνι, το σιρόπι σφενδάμου, τον κουρκουμά, το αλάτι, το κορν φλάουρ και το νερό. Τα χτυπάμε καλά μέχρι να γίνουν μια ομοιόμορφη κρεμώδης πάστα. Δοκιμάζουμε στο αλάτι και στο λεμόνι. Ενσωματώνουμε, ανακατεύοντας με μια σπάτουλα, το σκινόπρασο.

Ρίχνουμε σε ένα κατσαρολάκι το άγαρ άγαρ με το νερό του και τοποθετούμε σε μέτρια φωτιά. Ανακατεύουμε με έναν αβγοδάρτη, μέχρι να έρθει το μείγμα σε βρασμό και να λιώσει το άγαρ άγαρ. Προσθέτουμε την πάστα από τα μακαντέμια. Συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι να αρχίσει να βράζει το μείγμα και να μοιάζει με μπεσαμέλ. Κλείνουμε το μάτι της κουζίνας. Λαδώνουμε 2 φόρμες για κέικ ή ένα μπόλ (μπορούμε αντί να λαδώσουμε, να ντύσουμε με μεμβράνη ή λαδόκολλα). Αδειάζουμε το μείγμα στις φόρμες και τα βάζουμε στο ψυγείο για 3 ώρες. Ξεφορμάρουμε προσεκτικά. Αν θέλουμε, πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο σκινόπρασο. Ταιριάζει απόλυτα με κράκερ. **Η ομάδα του «Λάιμ bistro»**



«Τυράκια» από ξηρούς καρπούς μακαντέμια

Προετοιμασία 25'
Αναμονή 1 νύχτα
+ 3 ώρες,
Κόστος 6,50 €

Υλικά (για 12 τυράκια)

1 φλ. μακαντέμια, μουλιασμένα αποβραδής σε μπόλικο νερό
2 σκελίδες σκόρδου
2 κ.γ. ρίγανη ξερή
7 κ.σ. διατροφική μαγιά (στα κατστήματα υγιεινής διατροφής και βιολογικά)
Χυμός από 2-3 λεμόνια
1 κ.γ. σιρόπι σφενδάμου
2 κ.γ. κουρκουμάς, σε σκόνη
1 κ.σ. αλάτι, κατά προτίμηση Μεσολογίου
2 κ.σ. κορν φλάουρ
100 ml νερό
1 ματσάκι σκινόπρασο + επιπλέον για γαρνίρισμα
4 κ.γ. άγαρ άγαρ σε 1 φλ. χλιαρό νερό
2 κ.σ. ελαιόλαδο για τις φόρμες



Energy balls καρότου με καρύδα

Προετοιμασία 10'
Κόστος 5 €

Υλικά (για 14 energy balls)

2 μεγάλα καρότα
καθαρισμένα
1 κούπα νιφάδες
βρόμης
20 γρ. καρύδια
1/6 κ.γ. σκόνη
μοσχοκάρυδου
1/6 κ.γ. κανέλα
Κεϋλάνης (ή σκόνη
κανέλας)
70 γρ. μέλι
½ φλ. λιναρόσπορο,
κοπανισμένο
½ φλ. άγλυκες
νιφάδες καρύδας σε
τρίμμα



Σε μούλτι χτυπάμε τα καρότα μέχρι να γίνουν ψιλό τρίμμα και τα ρίχνουμε σε ένα μπολ. Στη συνέχεια χτυπάμε στο μούλτι τη βρόμη και τα καρύδια μέχρι να πάρουμε και πάλι ένα ψιλό τρίμμα. Ρίχνουμε και αυτά στο μπολ. Προσθέτουμε τα μπαχαρικά, το μέλι και τον λιναρόσπορο και με τα χέρια μας ανακατεύουμε πολύ καλά ώστε να πάει παντού το μέλι. Στη συνέχεια φτιάχνουμε στρογγυλά μπαλάκια και τα βουτάμε σε μικρό μπολ με το τρίμμα καρύδας προσπαθώντας να καλύψουμε όλη τους την επιφάνεια. Τα βάζουμε στο ψυγείο.



Ανά energy ball
Θερμίδες 80 kcal
Υδατάνθρακες 12,1 γρ.
Πρωτεΐνη 2,5 γρ.
Λιπαρά 3,3 γρ.
Φυτικές ίνες 1,8 γρ.

healthy

Μαγειρεύει και
φωτογραφίζει
ο διαιτολόγος-
διατροφολόγος
**Μάνος
Δημητρούλης**

Της παρέας και ΤΗΣ ΓΙΟΡΤΗΣ

Πλούσιο κάλεσμα

Για ειδικές περιστάσεις
και μεγάλο τραπέζι από τον σεφ
του «Nolita» Δημήτρη Σταμούδη.



Χοιρινό μπούτι
καραμελωμένο
με τζίντζερ, μέλι
και σόγια
σερβιρισμένο
με πουρέ πατάτας
σελ. 128



Food styling
Μάκης Γεωργιάδης

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης



Spread love!

Αυτό το Spread θα είναι έρωτας με την πρώτη μπουκιά. Γιατί είναι το μόνο που συνδυάζει δύο αγαπημένες ελληνικές παραδοσιακές γεύσεις, τη φέτα και το γιαούρτι και γιατί έχει μοναδική υφή, πλούσια γεύση και χαμηλά λιπαρά. Ιδανικά απολαυστικό σε σάντουιτς ή ως συστατικό στις γλυκές και αλμυρές γαστρονομικές σας δημιουργίες. Το Spread με φέτα & γιαούρτι από την οικογένεια Ρούσσα "μιλάει" στη γλώσσα μας. Ελληνικά!

www.roussas.gr



[roussasdairysa](https://www.facebook.com/roussasdairysa)