

The Good Mood Food

AQH
VED

Bikini Mood * Fly Me to the Mood * Ciao Bella Mood * Soon Together Mood * In the Mood for Love

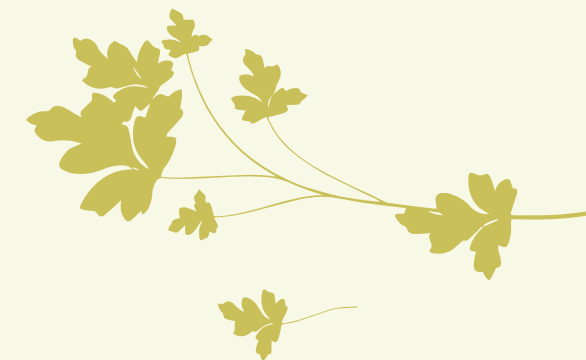


ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ ΓΕΥΣΗΣ



Δοκιμάστε το Castello® Danish Blue
με μέλι και μύρτιλο

A Note from αθηNEA



“It is the impractical things in this tumultuous hellscape of a world that matter most. A book, a name, chicken soup. They help us remember that even in our darkest hour, life is still to be savored.”

Τα παραπάνω λόγια δεν ανήκουν σε κάποιο μεγάλο φιλόσοφο. Τα εκστομίζει μια τεχνητή νοημοσύνη ονόματι Edgar Poe στη σειρά επιστημονικής φαντασίας του Netflix “Altered Carbon”, την οποία είδα -ανάμεσα σε αρκετές άλλες- το μήνα αυτό της απομόνωσης που μας πέρασε.

Η σειρά δεν ήταν κανένα αριστούργημα, όμως μου άρεσαν τόσο πολύ αυτά τα λόγια που τα σημείωσα και τα έφερα στο νου μου σήμερα, καθώς ολοκληρώναμε αυτό τον οδηγό που κλείνει μέσα του συνδυασμούς γεύσεων που στόχο έχουν να μας φτιάξουν τη διάθεση.

Ελπίζω να το καταφέραμε, έστω και λίγο, σε αυτή τη δύσκολη συγκυρία.

Μαριάννα Σκυλακάκη,
Editor-in-Chief, αθηNEA



Αυτές τις μέρες, η προτροπή μέσα από την ομώνυμη στήλη μου στην αθηNEA #StayHungry εξελίσσεται σε #StayHome.

Σε αυτή την τόσο ιδιαίτερη συνθήκη, είμαστε απομονωμένοι αλλά παράλληλα ενωμένοι, όλοι μαζί σαν γροθιά, για χάρη του κοινωνικού συνόλου, των ευπαθών ομάδων, του συστήματος υγείας. Αυτή η κοινή μας συμφωνία με κάνει και νιώθω περισσότερο μαζί από ποτέ και με γεμίζει αισιοδοξία και δύναμη.

Καθώς οι σούβλες και τα μεγάλα τραπέζια θα μείνουν ανάμνηση για το φετινό Πάσχα, θέλω μέσα από αυτή την έκδοση, να μοιραστούμε το φαγητό και να το αφήσουμε να μας ταξιδέψει στις όμορφες στιγμές.

Λίγο πριν την Ανάσταση, συγκέντρωσα και προσάρμοσα παλιές, καλές συνταγές που θεωρώ ότι θα ενώσουν όλους εμάς που #ΜένουμεΣπίτι και θα μαγειρέψουμε μακριά από τους αγαπημένους μας, φίλους και συγγενείς.

Καλό Πάσχα.

Ιωάννα Γιωτάκη
Food Editor, αθηNEA

Το κρασί προσφέρει συνήθως στιγμές χαράς και πασπαλίζει τη ζωή μας με αισιοδοξία.

Είναι λοιπόν ευκαιρία αυτό το διάστημα που μένουμε σπίτι να απολαύσουμε ένα ποτήρι κρασί (ή και περισσότερα) στη θαλπωρή του χώρου μας και να ονειρευτούμε το μέλλον ταξιδεύοντας μέσα από τους γευστικούς συνδυασμούς των συνταγών της Ιωάννας Γιωτάκη μαζί με τα εκλεκτά κρασιά της Μπουτάρη Οινοποιητικής.

Μαρία Τριτάρη
Gastronomy Editor, αθηΝΕΑ



Αυτό το Πάσχα, #ΜένουμεΣπίτι και το απολαμβάνουμε με κρασιά Μπουτάρη

Πασχαλινό promo code:
BoutariIn στο www.allgreekwine.com

#boutariwines

#BoutariIn



Περιεχόμενα

Bikini Mood

ή γεύσεις που φέρνουν το καλοκαίρι

- Καλοκαιρινή Τάρτα Caprese	11
- Λεπτή “Πίτσα” Κολοκυθιού	15
- Φαλάφελ Φούρνου με Δροσιστικό Cottage Cheese Ντιπ	19
- Σπαγγέτι Κολοκυθιού με Τυρί Κρέμα Light και Πέστο	23
- Κοκκινιστή Μακαρονάδα Φούρνου με Ξερά Μακαρόνια	27

Fly Me to the Mood

ή ανάλαφρες γεύσεις

- Hummus με Μαυρομάτικα Φασόλια	33
- Σαλάτα με Ψητό Κουνουπίδι, Blue Cheese, Μυρωδικά & Ρόδι	37
- Μανιταρόσουπα με Τραγανά Ψωμάκια	41
- Γαύρος μαρινάτος	45
- Φασολάδα με Καυκαλήθρες και Μάραθο	49

Ciao Bella Mood

ή γεύσεις από την κουζίνα της γειτόνισσας

- Harry’s Dip	55
- Ψωμί-Πλεξούδα με Πέστο Βασιλικού	59
- Αυθεντική Ιταλική Πίτσα	63
- Ριζότο με σπαράγγια	67
- Λιγκουίνι με Πέστο Παντζαριού και Κάσιους	71

Soon Together Mood

ή γεύσεις που απολαύσαμε όλοι μαζί

- Πίτα με Καλαμποκάλευρο	77
- Quiche με Σπανάκι, Καπνιστό Ζαμπόν & Τυριά	81
- Κριθαρότο Καλαμάρι με Πορτοκάλι	85
- Lasagna Bechamel	89

In the Mood for Love

ή γεύσεις αργές και απολαυστικές

- Παγωτό Espresso	95
- Chocolate Oreo Tart	97
- Τάρτα Μήλου	101
- Pressed Κέικ Σοκολάτας	105
- Κοτσίδα Σφολιάτας με Τυρί Κρέμα και Λεμονόκρεμα	109



Bikini Mood

ή γεύσεις που φέρνουν το καλοκαίρι





Καλοκαιρινή Τάρτα Caprese



ΓΙΑ 12
ΑΤΟΜΑ



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
10'



ΨΗΣΙΜΟ ΓΙΑ
ΝΤΟΜΑΤΕΣ
45'



ΨΗΣΙΜΟ
ΤΑΡΤΑΣ
20'

Αν και ακόμη δεν του φαίνεται, το καλοκαίρι πλησιάζει με γοργούς διασκελισμούς! Και αυτή η συνταγή με άρωμα βασιλικού θα το φέρει ακόμη πιο γρήγορα: καλοκαιρινή τάρτα caprese, με λιαστές ντομάτες που θα φτιάξουμε μόνοι μας, mozzarella και πέστο βασιλικού.

Πολύ απλή, πολύ απολαυστική, για ατελείωτα βράδια στο μπαλκόνι με φίλους και αγαπημένους.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- 2 τετράγωνα ταψιά φούρνου κατά προτίμηση μεταλλικά
- 1 πινέλο

ΥΛΙΚΑ

- 10 μεσαίες ώριμες ντομάτες κομμένες σε 36 ροδέλες του 1 εκ.
- 36 φέτες Arla Mozzarella
- 1 φύλλο σφολιάτας (αποψυγμένο σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας)
- 3 κ.σ. έτοιμη σάλτσα πέστο genovese
- 1 αυγό χτυπημένο
- Φρέσκα φύλλα πλατύφυλλου βασιλικού για το γαρνίρισμα
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Τοποθετούμε τις ροδέλες της ντομάτας τη μία δίπλα στην άλλη στο ένα ταψί, τις ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι και τις ψήνουμε στους 200 βαθμούς σε προθερμασμένο φούρνο για 45 λεπτά. Αφήνουμε λίγο να κρυώσουν.
2. Χαμηλώνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς.
3. Στο άλλο ταψί τοποθετούμε το φύλλο σφολιάτας και με ένα μαχαίρι χαράζουμε απαλά την επιφάνεια της σφολιάτας, περιφερειακά 2 εκ. περίπου από την άκρη του φύλλου.
4. Στο εσωτερικό παραλληλόγραμμο αλείφουμε σε λεπτή στρώση τη σάλτσα πέστο με τη βοήθεια της πίσω μεριάς ενός κουταλιού.
5. Αρχίζουμε τοποθετώντας κατά μήκος μία σειρά από ντομάτες, τη μία δίπλα στην άλλη. Συνεχίζουμε με μία σειρά από φέτες mozzarella, οι οποίες σκεπάζουν κατά το ήμισυ την κάθε ντομάτα. Μετά συνεχίζουμε με ντομάτες που τοποθετούνται και αυτές από τη μέση της mozzarella και κάτω. Συνεχίζουμε εναλλάξ με ντομάτες-mozzarella, μέχρι να καλύψουμε όλο το εσωτερικό παραλληλόγραμμο και να τελειώσουν τα υλικά.
6. Αλείφουμε με το πινέλο το χτυπημένο αυγό περιφερειακά, τα 2 εκ. σφολιάτας που δεν έχουμε καλύψει. Ψήνουμε για 25' και βγάζουμε την τάρτα από το φούρνο.

ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΜΕ ΜΕ

Μοσχοφίλερο Μπουτάρη Cuvée Spéciale 2019

Ένας δροσερός συνδυασμός που θα σας φέρει στο νου τις πιο ευχάριστες καλοκαιρινές αναμνήσεις που θα μοσχοβολάνε βασιλικό και γιασεμί, αχλάδι και ανανά, με μελωδικές νότες μέντας και κερήθρας.





Λεπτή “Πίτσα” Κολοκυθιού



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
20’



ΨΗΣΙΜΟ
25’

Αν μέχρι σήμερα το απολαμβάνετε βραστό, τηγανητό, ψητό στη σχάρα, στην κατσαρόλα με ρύζι, γεμιστό ή ωμό σαλάτα, ήρθε η ώρα να το απογειώσετε σαν λεπτή πίτσα κολοκυθιού!

Μια πολύ εύκολη και πεντανόστιμη συνταγή με αναπάντεχο twist για το ευπροσάρμοστο αυτό λαχανικό. Η λαχταριστή συνταγή ακολουθεί.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- 1 τρίφτης
- 1 μεγάλο μπολ
- 1 κουτάλι
- 1 λαμαρίνα φούρνου
- Αντικολλητικό χαρτί

ΥΛΙΚΑ

Για τη βάση...

- 500 γρ. κολοκυθάκι χοντροτριμμένο στον τρίφτη
- 2 βιολογικά αυγά
- 2 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 200 γρ. Arla Mozzarella τριμμένη
- 100 γρ παρμεζάνα τριμμένη
- 1 σκελίδα σκόρδου ψιλοτριμμένη
- 10 φύλλα δυόσμου ψιλοκομμένα
- Αλάτι,πιπέρι

Για toppings...

- 100 γρ. Arla Mozzarella τριμμένη
- Λίγες σταγόνες tabasco ή λίγο μπούκοβο (προαιρετικά)
- Λίγος ψιλοκομμένος μαϊντανός (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς.
2. Σε ένα μεγάλο μπολ και με τη βοήθεια ενός κουταλιού ανακατεύουμε απαλά όλα τα υλικά της βάσης μέχρι να ενοποιηθούν.
3. Τοποθετούμε το αντικολλητικό χαρτί πάνω στη λαμαρίνα και απλώνουμε το μίγμα του κολοκυθιού. Με το πίσω μέρος του κουταλιού δίνουμε στο μίγμα μας παραλληλόγραμμο σχήμα και πάχος περίπου ½ εκ. Ψήνουμε για 25' σε μεσαία θέση στο φούρνο μας ή μέχρι να χρυσοψηθεί.
4. Βγάζουμε τη λαμαρίνα από το φούρνο και πασπαλίζουμε με τα υλικά του top-ring. Ξαναβάζουμε στο φούρνο για 5-7'. ή στρώση τη σάλτσα πέστο με τη βοήθεια της πίσω μεριάς ενός κουταλιού.
5. Η πίτσα κολοκυθιού είναι έτοιμη. Το μόνο που χρειάζεται είναι να την κόψουμε σε λαχταριστές λωρίδες και να την απολαύσουμε ζεστή! Μπορεί να χρειαστεί λίγη βοήθεια με μία σπάτουλα, αφού την κόψουμε για να τη βγάλουμε από τη λαμαρίνα και να τη σερβίρουμε.

ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΜΕ ΜΕ

Φανταξομέτοχο 2018, Μπουτάρη

Ένα κρασί με ιδιαίτερο χαρμάνι ποικιλιών, Chardonnay μαζί με Βιδιανό, που υπόσχεται να προσφέρει έκρηξη αρωμάτων και μια αξέχαστη γευστική εμπειρία, η οποία θα συμπληρωθεί με μια πρωτότυπη συνταγή πίτσας.





Φαλάφελ Φούρνου με Δροσιστικό Cottage Cheese Ντιπ



ΚΟΜΜΑΤΙΑ
18-24



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
10'+12
ΩΡΕΣ ΜΟΥΛΙΑΣΜΑ



ΨΗΣΙΜΟ
ΠΕΡΙΠΟΥ 30'

Υγιεινά, πεντανόστιμα, πανεύκολα, αρωματικά και light, τα σημερινά φαλάφελ ήρθαν για να καθιερωθούν ως classics! Προσωπικά, τα αγαπώ πολύ και τα φτιάχνω με μεγάλη συχνότητα.

Τα τρώω σκέτα με λεμόνι σαν σνακ ή τα βουτάω στο δροσιστικό cottage cheese ντιπ οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας. Τα κόβω μικρά και τα προσθέτω στη σαλάτα μου, αντί παξιμαδιού. Τα βάζω μέσα σε λιβανέζικη πίτα με γιαούρτι και φρεσκοκομμένο αγγούρι.

Διατηρούνται μέσα στο ψυγείο για μία εβδομάδα και επανακτούν τη μαλακή υφή τους όταν τα ζεστάνουμε λίγο στο φούρνο μικροκυμάτων.

ΥΛΙΚΑ

Για τα φαλάφελ...

- 300 γρ. ρεβύθια ξερά αποφλοιωμένα, μουλιασμένα για τουλάχιστον 12 ώρες
- 2 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κ.σ. baking powder
- 1 μέτριο ξερό κρεμμύδι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 χούφτα φρέσκο μαϊντανό
- 1/2 χούφτα φρέσκο δυόσμο
- ½ κ.γ. κύμινο σκόνη
- ½ κ.γ. κουρκουμάς σκόνη
- Αλάτι, πιπέρι

Για το ντιπ...

- 200 γρ. Arla Protein Cottage Cheese
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μεγάλη χούφτα ψιλοκομμένο μαϊντανό και δυόσμο
- Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ξεκινώντας με το ντιπ, βάζουμε στο multi το cottage cheese και το πολτοποιούμε να γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα. Προσθέτουμε το λάδι, τα ψιλοκομμένα μυρωδικά, το αλάτι και το πιπέρι και τα ανακατεύουμε απαλά. Φυλάμε στο ψυγείο μέχρι να γίνουν τα φαλάφελ μας.
2. Προθερμαίνουμε το φούρνο μας στους 200 βαθμούς. Σε ένα μεταλλικό ταψί βάζουμε αντικολλητικό χαρτί και το αλείφουμε ελαφρά με λίγο λάδι.
3. Ξεπλένουμε και στραγγίζουμε τα ρεβίθια και τα βάζουμε μαζί με όλα τα υλικά στο multi ή στον κάδο κοπής της κουζίνομηχανής. Τα πολτοποιούμε σε μικρά κομματάκια, όχι τελείως, μέχρι να αποκτήσουμε ένα ομοιόμορφο μαλακό μίγμα που να μπορούμε να πλάσουμε.
4. Πλάθουμε το μίγμα μας σε μεσαίου μεγέθους φαλάφελ και τα πατάμε με τις παλάμες μας για να γίνουν αρκετά πλακέ, περίπου 0,5 εκ. πάχος. Τοποθετούμε τα φαλάφελ πάνω στο χαρτί, το ένα δίπλα στο άλλο σε μικρή απόσταση μεταξύ τους, και τα αλείφουμε με ένα πινέλο με ελάχιστο λάδι. Χαμηλώνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς και βάζουμε τα φαλάφελ μέσα. Τα αφήνουμε για περίπου 12-14' μέχρι να ροδίσουν καλά και τα γυρνάμε από τη άλλη μεριά για ακόμη 12-14'.
5. Απολαύστε τα ζεστά ή κρύα, κάθε στιγμή της ημέρας.

ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΜΕ ΜΕ

Οροπέδιο 2018, Μπουτάρη

Αυτό το υπέροχο Μοσχοφίλερο με την αρωματική του ένταση, τη χορταστική λιπαρότητα, αλλά και το γεμάτο σώμα θα δώσει ένα παιχνιδιάρικο άγγιγμα σε μια πολύ νόστιμη συνταγή.





Σπαγγέτι Κολοκυθιού με Τυρί Κρέμα Light και Πέστο



ΜΕΡΙΔΕΣ
2



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
15'



ΒΡΑΣΙΜΟ
4'

Μένουμε σίτι δεν σημαίνει βάζουμε βάρος. Γιατί η σημερινή συνταγή μας προσφέρει τη χαρά των ζυμαρικών(!) και ναι, έχει ελάχιστες θερμίδες!

Δοκιμάστε τα σημερινά σπαγγέτι κολοκυθιού με τυρί κρέμα light και πέστο για να πειστείτε κι εσείς για την απίθανη γεύση τους. Το μόνο που θα χρειαστείτε είναι το spiralizer λαχανικών: φανταστείτε μια μεγάλου μεγέθους "ξύστρα" στην οποία περνάτε τα κατάλληλα λαχανικά για να τα μετατρέψετε σε σπαγγέτι. Η απόλυτη συνταγή ακολουθεί...

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Spiralizer λαχανικών (θα το βρείτε σε καταστήματα κουζινικών)
- 1 κασαρόλα
- 1 σουρωτήρι

ΥΛΙΚΑ

- 5 κολοκυθάκια μεγαλούτσικα (πλυμένα και έχουμε κόψει τις άκρες τους)
- 1 κ.σ. έτοιμη σάλτσα βασιλικού πέστο
- 100 γρ. Arla Φρέσκο Τυρί Κρέμα Light
- Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Περνάμε τα κολοκυθάκια στο spiralizer. Αυτά της φωτογραφίας έχουν περάσει από τα πιο λεπτά μαχαίρια.
2. Τα βάζουμε σε αλατισμένο νερό της κατσαρόλας που βράζει για 4'. Τα σουρώνουμε και τα απλώνουμε για λίγο σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας.
3. Στην κατσαρόλα που χρησιμοποιήσαμε για το βράσιμο βάζουμε τη σάλτσα πέστο και το AΓΓΑ Φρέσκο Τυρί και τα ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να ομογενοποιηθούν.
4. Προσθέτουμε λίγα-λίγα τα κολοκυθάκια και ανακατεύουμε απαλά για να πάει η σάλτσα παντού.
5. Σερβίρουμε, πασπαλίζουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και τα απολαμβάνουμε εξίσου ζεστά ή και κρύα.

ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΜΕ ΜΕ

Merlot Μπουτάρη 2016

Ο εντυπωσιακός αρωματικός χαρακτήρας από κόκκινα φρούτα, μπαχαρικά και ανοιξιάτικα λουλούδια, αλλά και η εξαιρετική του δομή, η ισορροπία και η άριστη επίγευση θα απογειώσουν την συνταγή μας.





Κοκκινιστή Μακαρονάδα Φούρνου με Ξερά Μακαρόνια



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
5'



ΨΗΣΙΜΟ
ΠΕΡΙΠΟΥ 20'

Δεκατρία παιδιά, ηλικίας από 2,5 ως 13 στέκονται το ένα πίσω από το άλλο, το καθένα κρατώντας το πιάτο του. Ανυπομονούν, όπως κάνουν πάντα τα παιδιά -και όχι μόνο- για τη λαχταριστή μακαρονάδα που τους έχουμε τάξει.

Και να, το ταψί βγαίνει από το φούρνο και βρίσκει τη θέση του επάνω στην ξερολιθιά. Εκεί μαζεύονται μπουλούκι τα παιδιά και ζητάνε όλο και μεγαλύτερες μερίδες με φρεσκοτριμμένο τυρί από πάνω. Φυσικά, ένα ταψί δεν φτάνει, ακολούθησε δεύτερο και τρίτο!

Πώς να δώσεις αυτή τη συνταγή, αυτή που για να πετύχει θέλει καλοκαιρινό βραδάκι ελληνικό, αγαπημένους ανθρώπους και γέλια και φασαρίες παιδικές; Θα κάνω μια απόπειρα παρακάτω, αφού πρώτα σας πω ότι το μαγικό σε αυτήν έγκειται στο γεγονός ότι τα μακαρόνια μπαίνουν ξερά στο ταψί, μαζί με όλα τα υλικά.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- 1 παραλληλόγραμμο ταψί φούρνου 30×40 εκ. και βάθους τουλάχιστον 6 εκ.

ΥΛΙΚΑ

- | | |
|---|--------------------------------------|
| - 500 γρ. linguini (ή πένες ή ριγκατόνι, ζυμαρικά με κάποιο πάχος, όχι spaghetti) | - 80 ml λάδι |
| - 1 λίτρο νερό | - 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο |
| - 500 γρ. passata ντομάτα | - 1-2 σκελίδες σκόρδου ψιλοτριμμένες |
| | - Μια πρέζα ζάχαρη |
| | - Αλάτι, πιπέρι |

Για το γαρνίρισμα...

- 10 φύλλα πλατύφυλλου βασιλικού
- Arla Mozzarella τριμμένη ή Arla Αυθεντικό Δανέζικο Σκληρό τυρί τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς.
2. Στο ταψί προσθέτουμε όλα τα υλικά, τα ζυμαρικά, το νερό το λάδι, την passata, το σκόρδο, το κρεμμύδι, τη ζάχαρη, το αλάτι και το πιπέρι και τα βάζουμε στον προθερμασμένο φούρνο.
3. Στα 10' ανοίγουμε το φούρνο και με τη βοήθεια ενός πιρουνιού ανακατεύουμε λίγο τα ζυμαρικά για να προλάβουμε μήπως τυχόν ενωποιηθούν μεταξύ τους ή στις άκρες του ταψιού σε κάποια σημεία.
4. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία μετά από 5'.
5. Παρακολουθούμε τα ζυμαρικά να έχουν πιεί τα περισσότερα υγρά τους και τα βγάζουμε από το φούρνο όταν τα βλέπουμε σχεδόν έτοιμα, περίπου στα 20'.
6. Βγάζουμε από το φούρνο και γαρνίρουμε με το τυρί και τον βασιλικό. Όπως κάθε φορά όταν έχουμε ζυμαρικά, σερβίρουμε αμέσως.

ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΜΕ ΜΕ

Syrah Μάτσα Χωρίς Θειώδη 2017

Το πλούσιο άρωμα που ξεχειλίζει από κόκκινα φρούτα του δάσους, αλλά και ο πικάντικος χαρακτήρας, θα κάνουν την κοκκινιστή μακαρονάδα ακόμα πιο λαχταριστή!





Fly Me to the Mood

ή ανάλαφρες γεύσεις





Hummus με Μαυρομάτικα Φασόλια



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
10'

Ωραία τα κυρίως πιάτα, δε λέω, αλλά τα πρώτα, τα ορεκτικά έχουν αυτό παιχνίδι το τσαχπίνικο, σε φλερτάρουν μόλις κάτσεις για φαγητό, με απώτερο σκοπό να σε ξελογιάσουν, να σε χορτάσουν. Και συνήθως το πετυχαίνουν... Η συνταγή αυτή είναι ένα ορεκτικό μαυρομάτικο και δυνατό, με ένταση. Εσείς διαλέγετε πού τη θέλετε: στο λεμόνι, στο σκόρδο ή στο αλάτι.

Εγώ είμαι του λεμονιού, σας δίνω λοιπόν τη συνταγή για το hummus με μαυρομάτικα φασόλια με ένταση στο λεμόνι. Όμως, αν θέλετε, μειώνετε το λεμόνι και αυξάνετε το σκόρδο. Ή το αλάτι. Η χρήση του μαυρομάτικου φασολιού του δίνει μια ελληνικότητα, μια πιο δική μας γεύση.

Διατηρείται στο ψυγείο για ένα περίπου μήνα και μπορείτε να το φτιάξετε καιρό πριν κάνετε τραπέζι για να το έχετε έτοιμο. Εγώ γεμίζω βαζάκια και τα πηγαίνω όταν με καλούν. Είναι άλλωστε νόστιμη η χειρονομία, να δωρίσεις κάτι που έφτιαξες μόνος σου.

Συνοδεύεται από όλα τα απλά: φρέσκο ψωμί, κριτσίνια ή παξιμάδια και διαθέτει αυτή την αυθεντική νοστιμιά του καλού ορεκτικού.

ΥΛΙΚΑ

- | | |
|---|---|
| - 400 gr μαυρομάτικα φασόλια βρασμένα | - 2-3 κ.σ. ταχίνι |
| - 1 ποτήρι νερού λάδι (μισή ποσότητα ελαιόλαδο-μισή ηλιέλαιο) | - Χυμός από 2 λεμόνια |
| - 1 σκελίδα σκόρδο | - 2 κ.σ. κόκκους ροζ πιπεριού και έξτρα για γαρνίρισμα |
| - 1 κ.γ. αλάτι | - Λίγος ψιλοκομμένος μαϊντανός για γαρνίρισμα (προαιρετικά) |

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζουμε τα βρασμένα φασόλια, το ½ του λαδιού, το σκόρδο, το ταχίνι, το αλάτι και το μισό χυμό λεμονιού σε ένα μπολ και με τη ράβδο πολτοποίησης τα αλέθουμε, όχι τελείως. Προσθέτουμε το μισό από το λάδι που μας έχει μείνει, ανακατεύουμε με ένα κουτάλι και δοκιμάζουμε σε λίγο ψωμί.
2. Εδώ αποφασίζουμε πού θέλουμε την ένταση και ανάλογα με την προτίμησή μας προσθέτουμε αντίστοιχα σκόρδο ή λεμόνι ή αλάτι. Τα όσπρια γενικά “πίνουν” το λάδι, οπότε προσθέτουμε το υπόλοιπο με προσοχή - ίσως να μη χρειαστεί όλο το ποτήρι. Θέλουμε το αποτέλεσμα να μοιάζει ως προς το λάδι με τη μελιτζανοσαλάτα, δηλαδή να μην είναι στεγνό, ούτε όμως υπερβολικά λαδερό.
3. Αφού έχουμε καταλήξει στη γεύση, ανακατεύουμε με το κουτάλι και τους κόκκους του ροζ πιπεριού. Γαρνίρουμε με το έξτρα ροζ πιπέρι και λίγο ελαιόλαδο. Προαιρετικά, του πάει πολύ και λίγος ψιλοκομμένος μαϊντανός από πάνω.
4. Στο βάζο που θα το φυλάξουμε στο ψυγείο διατηρείται περίπου ένα μήνα, πρέπει όμως οπωσδήποτε η επιφάνειά του να είναι εντελώς σκεπασμένη με λάδι. Κάθε φορά που αφαιρούμε μια ποσότητα από το βαζάκι μας δεν ξεχνάμε να σκεπάσουμε ξανά το hummus με λάδι.

ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΜΕ ΜΕ

**Μοσχοφίλερο Μπουτάρη 2019, Οινοποιία Μπουτάρη
ή Σημείο Στίξης Λευκό, Μπουτάρη**

Η φρεσκάδα και ο κομψός αρωματικός χαρακτήρας του Μοσχοφίλερου χορεύουν στο ρυθμό της συγκεκριμένης συνταγής, στην οποία δεν αντιστέκεται κανείς.





Σαλάτα με Ψητό Κουνουπίδι, Blue Cheese, Μυρωδικά & Ρόδι



ΓΙΑ 3-4
ΑΤΟΜΑ



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
15'



ΨΗΣΙΜΟ
20'

Η νόστιμη και light πρόταση είναι εδώ: σαλάτα με ψητό κουνουπίδι, blue cheese, κουκουνάρι, μυρωδικά και ρόδι.

Πρόκειται για μια πολύ χορταστική, πεντανόστιμη και αλλιώτικη συνταγή. Πανεύκολη, ελαφριά και ιδιαίτερη!

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- 1 μεγάλο κοφτερό μαχαίρι
- 1 μεταλλικό ταψί
- 1 μεγάλο μπολ

ΥΛΙΚΑ

- 2 κ.σ. λάδι
- 1 μεγάλο κουνουπίδι (έχουμε κόψει ολόκληρα τα ανθάκια και έχουμε κόψει σε μικρά κομμάτια τα κοτσάνια περίπου 0,5 εκ.)
- 1 ξερό κόκκινο κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες
- 100 γρ. blue cheese Castello Danablu χοντροσπασμένο με τα χέρια
- 60 γρ. καβουρδισμένο κουκουνάρι
- 1 μεγάλη χούφτα ψιλοκομμένος μαϊντανός
- 1 μικρή χούφτα ψιλοκομμένος δυόσμος
- ½ μικρή χούφτα ψιλοκομμένο εστραγκόν (προαιρετικά)
- 1 κ.γ. κύμινο σκόνη
- Χυμός 1 λεμονιού
- Σποράκια από μισό μεγάλο ρόδι
- Αλάτι & πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζουμε τα ανθάκια από το κουνουπίδι (όχι τα ψιλοκομμένα κοτσάνια), το κρεμμύδι και το λάδι και τα ψήνουμε για 20' σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς. Τα βγάζουμε από το φούρνο και αφήνουμε να κρυώσουν.
2. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τα ψημένα ανθάκια και κρεμμύδι με όλα τα υπόλοιπα υλικά μαζί απαλά με ένα κουτάλι. Αλατοπιπερώνουμε και τέλος βάζουμε τα σποράκια ροδιού.
3. Απολαμβάνουμε αμέσως ή αποθηκεύουμε στο ψυγείο για 1 ημέρα.

ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΜΕ ΜΕ

Σημείο Στίξης Ροζέ 2019, Μπουτάρη

Ο απροσδόκητα γλυκός και άκρως αρωματικός χαρακτήρας από βατόμουρο, μέλι και φρέσκα άνθη τριαντάφυλλου ισορροπεί την αλμυρή γεύση του blue cheese και δημιουργεί ένα συνδυασμό ονειρεμένο.





Μανιταρόσουπα με Τραγανά Ψωμάκια



ΓΙΑ 8
ΑΤΟΜΑ



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
30'



ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ
ΠΕΡΙΠΟΥ 30'

Πανεύκολη, πεντανόστιμη και ελαφριά, αυτή η σούπα είναι ό,τι πρέπει για να κάνουμε διάλειμμα από τα πολύ λιπαρά γεύματα. Απολαύστε τη ζεστή και συνοδέψτε την με τα τραγανά ψωμάκια αρωματισμένα με σκόρδο και υπέροχα λιωμένο τυρί Havarti.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Μία μεγάλη κατσαρόλα με καπάκι
- Σύρμα (αυγογάρτης)

ΥΛΙΚΑ

Για τη μανιταρόσουπα...

- 3 μεγάλα μαρούλια, πλυμένα και κομμένα σε λωρίδες των 2 εκ.
- 1 μάτσο φρέσκα κρεμμυδάκια, πλυμένα και κομμένα σε ροδέλες του 1 εκ.
- 1 πακέτο μανιτάρια πλευρώτους χοντροκομμένα
- 5-6 μεγάλα μανιτάρια portobello χοντροκομμένα
- 100 γρ. ψιλοκομμένο φινόκιο
- Μία χούφτα αποξηραμένα μανιτάρια porcini που έχουμε μουλιάσει σε ½ λίτρο με ζεστό νερό για 5'
- 100 γρ. ψιλοκομμένο φινόκιο
- ½ κ.γ. κουρκουμάς
- 1 κύβος βιολογικού ζωμού κότας
- 1,5 λίτρο βραστό νερό
- ½ φλιτζάνι τσαγιού ρύζι καρολίνα
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι & πιπέρι

Για το αυγολέμονο...

- 3 μέτρια αυγά, κατά προτίμηση βιολογικά
- Χυμός 2 λεμονιών (ή 3 αν τη θέλουμε πολύ λεμονάτη)

Για τα τραγανά ψωμάκια...

- 1 φρέσκια μπαγκέτα κομμένη σε διαγώνιες φέτες
- 1 σκελίδα σκόρδου καθαρισμένη
- Τυρί Arla Havarti σε φέτες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη μανιταρόσουπα...

1. Βάζουμε στη μεγάλη κατσαρόλα 5-6 κ.σ. ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε για 1-2' τα κρεμμυδάκια και το φινόκιο.
2. Συνεχίζουμε προσθέτοντας το μαρούλι και ανακατεύουμε για να μαραθεί. Στην πορεία προσθέτουμε και το 1,5 λίτρο βραστό νερό για να "κάτσει" ο όγκος του μαρουλιού και να χωρέσει στην κατσαρόλα μας. Συνεχίζουμε να προσθέτουμε το υπόλοιπο μαρούλι μέχρι να τελειώσει.
3. Προσθέτουμε τα μανιτάρια, τον κύβο, τον κουρκουμά, τα porcini μαζί με το νερό στο οποίο τα έχουμε μουλιάσει, αφού το σουρώσουμε πρώτα.
4. Προσθέτουμε αλάτι ανάλογα με το πόσο αλμυρή τη θέλουμε και αφήνουμε το φαγητό μας να βράσει για 10'.
5. Μετά τα 10' προσθέτουμε το ρύζι και χαμηλώνουμε τη φωτιά ώστε να σιγοβράσει το φαγητό για 15'.

Για το αυγολέμονο...

1. Σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά με το σύρμα και σιγά σιγά ρίχνουμε το χυμό του λεμονιού ενώ συνεχίζουμε να χτυπάμε το μείγμα. Με μια κουτάλα παίρνουμε λίγη ζεστή σούπα (μόνο το ζουμί) από την κατσαρόλα και τη ρίχνουμε στο αυγολέμονο, πάντα χτυπώντας το μείγμα με σύρμα. Προσθέτουμε με τον ίδιο τρόπο άλλες 2 κουτάλες ζουμί.
2. Μόλις περάσουν τα 15' σβήνουμε το μάτι της κουζίνας και περιχύνουμε τη σούπα μας με το αυγολέμονο ανακινώντας την κατσαρόλα ώστε να πάει παντού.

Για τα τραγανά ψωμάκια με λιωμένο τυρί...

1. Ανάβουμε το grill του φούρνου μας. Παίρνουμε μία φέτα από τη μπαγκέτα, τρίβουμε πάνω στην επιφάνειά της τη σκελίδα του σκόρδου για να την αρωματίσουμε. Διπλώνουμε στα 2 μια φέτα τυρί Havarti και τη βάζουμε από πάνω. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία με όλες τις φέτες ψωμί.
2. Τοποθετούμε τις φέτες τη μία δίπλα στην άλλη σε μια λαμαρίνα και τις βάζουμε στο grill για 1-2 λεπτά.
3. Μόλις ψηθούν, τις βγάζουμε και σερβίρουμε μαζί με τη μανιταρόσουπά μας.

ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΜΕ ΜΕ

Νάουσσα Μπουτάρη 2017, Μπουτάρη

Πρόκειται για το πρώτο ελληνικό ερυθρό εμφιαλωμένο κρασί που κυκλοφόρησε στην ελληνική αγορά και το σημείο αναφοράς για την ποικιλία Ξινόμαυρο. Ο γήινος χαρακτήρας της συνταγής μας θα φλερτάρει ανέμελα με το πιο μοντέρνο στιλ που εκπέμπει πλέον η Νάουσσα Μπουτάρη 2017 που την κάνει και πιο ευκολόπιστη.





Γαύρος Μαρινάτος



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
30'



“ΨΗΣΙΜΟ”
ΣΤΟ ΑΛΑΤΙ ΚΑΙ ΣΤΟ ΞΥΔΙ
ΤΟ ΛΙΓΟΤΕΡΟ 2 ΩΡΕΣ

Αυτός ο γαύρος ο μαρινάτος είναι για μένα ο απόλυτος μεζές του καλοκαιριού. Νόστιμος και υγιεινός, μετά από μια βουτιά στη θάλασσα δεν θέλεις άλλη γεύση παρά μόνο αυτή τη δυνατή, αλμυρή και ξυδάτη για να συνοδέψεις το διάφανο, παγωμένο σου ούζο. Ποιος ο λόγος όμως να περιμένετε τις διακοπές όταν μπορείτε να απολαύσετε αυτή τη νοστιμιά απόψε κιόλας;

Αναζητήστε τα ολόφρεσκα γαυράκια στον ψαρά σας και ζητήστε να σας τα καθαρίσουν για μαρινάτα. Αν δεν προσφέρουν στο ψαράδικο που ψωνίζετε αυτή την υπηρεσία, είναι πολύ απλό -και αγχωτικό(!)- να τα καθαρίσετε μόνοι σας. Σας υπόσχομαι πως με τη συνταγή που ακολουθεί, πιάσατε... γαυράκι!

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Γάντια μιας χρήσης
- Χαρτί κουζίνας
- 1 μεσαίο τάπερ με καπάκι
- 1 μικρό γυάλινο τάπερ με καπάκι

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. ολόφρεσκο γαύρος
- 500 γρ. χονδρό αλάτι (φυσικό-όχι ιωδιούχο)
- 600 ml ξύδι (εδώ χρησιμοποιήθηκε λευκό)
- 1½ φλιτζάνι ελαιόλαδο (η ποσότητα θα εξαρτηθεί από το γυάλινο τάπερ όπου θα αποθηκευτεί ο γαύρος)
- Κόκκους ροζ πιπεριού
- 7-8 φύλλα πλατύφυλλου βασιλικού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Αν δεν έχουν καθαρίσει το γαύρο στο ψαράδικο, βάζουμε τα γάντια μας για να αποφύγουμε τη μυρωδιά στα χέρια μας. Παίρνουμε το ψάρι στο αριστερό μας χέρι με την κοιλιά του να κοιτάει προς τα πάνω. Με το δεξί μας χέρι πιάνουμε το κεφάλι και το τσακίζουμε περίπου 90 μοίρες, έτσι ώστε να ξεκολλήσει από το σώμα, και με το δείκτη του δεξιού μας χεριού το βοηθάμε να βγει, παρασύροντας μαζί το κεντρικό κόκκαλο και τα εντόσθια του ψαριού. Στόχος μας είναι να μη χωριστεί στα δύο το σώμα, αλλά να διατηρηθεί ένα ενιαίο φιλέτο ανοιγμένο “πεταλούδα”. Πετάμε το κεφάλι με το κόκκαλο, πλένουμε το ψάρι και το βάζουμε να στεγνώσει με το δέρμα προς τα επάνω, σε χαρτί κουζίνας. Συνεχίζουμε έτσι με όλα τα ψάρια.

2. Παίρνουμε το μεσαίο τάπερ και στρώνουμε στον πάτο του χοντρό αλάτι. Βάζουμε το ένα δίπλα στο άλλο τα φιλέτα επάνω στο αλάτι, με το δέρμα τους να κοιτάει προς τα επάνω. Μόλις συμπληρωθεί μία στρώση ρίχνουμε $\frac{1}{4}$ του ξιδιού. Επαναλαμβάνουμε τη στρώση του αλατιού, τα φιλέτα ψαριού και το ξύδι σε όσες στρώσεις χρειάζεται μέχρι να τελειώσουν όλα τα ψάρια. Σκέπαζουμε με αλάτι και ξύδι.

3. Κλείνουμε με το καπάκι, τοποθετούμε στο ψυγείο και αφήνουμε να “ψηθούν” για τουλάχιστον 2 ώρες.

4. Μετά από 2 ώρες, θα το δοκιμάσουμε. Βγάζουμε ένα φιλέτο, το τινάζουμε εντελώς από το αλάτι και δοκιμάζουμε. Αν τα προτιμάμε πιο αλμυρά, τα ξαναβάζουμε στο τάπερ και αφήνουμε άλλες 2 ώρες. Αν τα προτιμάμε πιο ξυδάτα, αφαιρούμε το αλάτι τινάζοντας ή ξεπλένοντας τα φιλέτα, συμπληρώνουμε ξύδι μέχρι να σκεπαστούν και τα αφήνουμε άλλη μισή ώρα. Αν μας φανούν πολύ αλμυρά, τα ξεβγάζουμε με νερό και τα αφήνουμε να στραγγίξουν σε χαρτί κουζίνας. Όταν είναι όπως μας αρέσουν, είναι η ώρα να τα αποθηκεύσουμε.

5. Τοποθετούμε τα φιλέτα σε ένα γυάλινο τάπερ. Ενδιάμεσα βάζουμε τα φύλλα βασιλικού. Ρίχνουμε το ελαιόλαδο στο τάπερ μέχρι να σκεπαστούν καλά όλα τα φιλέτα και προσθέτουμε τους κόκκους του ροζ πιπεριού. Κλείνουμε με το καπάκι και τοποθετούμε στο ψυγείο. Ο γαύρος μας θα συντηρηθεί έτσι για 20 ημέρες περίπου.

ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΜΕ ΜΕ

Σημείο Στίξης Λευκό 2019, Μπουτάρη

Φρέσκο, καθαρό με πρωτογενή αρώματα εσπεριδοειδών, πεπονιού και γκρέιπφρουτ. Το δροσερό Σημείο Στίξης δένει αρμονικά με λιπαρά ψάρια, όπως ο γαύρος.





Φασολάδα με Καυκαλήθρες και Μάραθο



ΜΕΡΙΔΕΣ
6-7



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
10'



ΒΡΑΣΙΜΟ
90' ΠΕΡΙΠΟΥ

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- 1 μεγάλη κατσαρόλα με καπάκι

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. φασόλια κέρτεζης ή φενεού (σύμφωνα με τη Μαριώ, τα φασόλια Κέρτεζης δε χρειάζονται μούλιασμα αποβραδís, αν όμως χρησιμοποιήσετε άλλα, προτείνω να τα μουλιάσετε το προηγούμενο βράδυ - σε αυτή την περίπτωση ξεκινήστε από το δεύτερο βήμα της συνταγής)

- 400 γρ. καυκαλήθρες πλυμένες και κομμένες ανά 5 εκ.
- 1 ξερό κόκκινο κρεμμύδι τριμμένο στον τρίφτη
- 1 χούφτα ψιλοκομμένος μάραθος
- ½ ποτηράκι κρασιού ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι, λεμόνι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζουμε τα φασόλια στην κατσαρόλα με κρύο νερό. Ανάβουμε το μάτι σε δυνατή φωτιά και τα αφήνουμε να πάρουν βράση και τα βράζουμε για περίπου 15'.
2. Τα σουρώνουμε, γεμίζουμε την κατσαρόλα με 2 λίτρα κρύο νερό και ρίχνουμε μέσα τα φασόλια και το κρεμμύδι. Ανάβουμε το μάτι σε δυνατή φωτιά και μόλις πάρουν βράση, χαμηλώνουμε και βάζουμε το καπάκι στην κατσαρόλα. Αφήνουμε να βράσουν για περίπου 1 ώρα ή μέχρι να αρχίσουν να σκάνε.
3. Μετά προσθέτουμε τις καυκαλήθρες, το μάραθο και το ελαιόλαδο και συνεχίζουμε το χαμηλό βράσιμο μέχρι να χυλώσουν για περίπου 20'.
4. Αφού σβήσουμε τη φωτιά, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε όσο λεμόνι θέλουμε στο πιάτο μας.

ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΜΕ ΜΕ

Merlot Μπουτάρη 2016

Ένα τυπικό κρασί της ποικιλίας Merlot, με έντονη φρεσκάδα που χαρακτηρίζεται από αρώματα φράουλας, βατόμουρου και μαύρου κερασιού που συμπληρώνονται από νότες μπαχαρικών, βανίλιας και κανέλας θα συνοδεύσει όμορφα τη σούπα αυτή με όσπρια και χόρτα.





Ciao Bella Mood

ή γεύσεις από την κουζίνα της γειτόνισσας





Harry's Dip



ΓΙΑ 6-8
ΑΤΟΜΑ



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ
24 ΩΡΕΣ



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
ΝΤΙΠ 25'

Αυτές τις ημέρες, αναπολώ όπως πολλοί από εμάς, τα ταξίδια του παρελθόντος. Σήμερα, επιτρέψτε μου να σας πάω στην άνοιξη του 2005, σε μία μέρα που ήταν βροχερή και σκιερή. Μετά από αρκετή ώρα περιπλάνησης στα υγρά στενά, ανοίγουμε την ξύλινη πόρτα και μπαίνουμε. Η ατμόσφαιρα προδίδει ξεπεσμένη αίγλη και στην αίθουσα, που ποτέ δεν έχει ανακαινιστεί από το 1931, ο αισθησιασμός είναι διάχυτος.

Οι θαμώνες ηλικιωμένοι, οι πιο καλοντυμένοι που έχω ποτέ δει. Οι κύριοι με άψογα δεμένες γραβάτες και κασμιρένια κοστούμια. Με rochette όλοι τους, για να έχουν πάντα αφορμή να πλησιάσουν μια κυρία: να της το προσφέρουν και με τον τρόπο αυτό να τη γνωρίσουν, να τη φλερτάρουν. Οι κυρίες καλοχτενισμένες, με μεταξωτά μαντήλια και εντυπωσιακά αλλά understated κοσμήματα. Το βλέμμα μου σταματάει σε δύο νέες γυναίκες-γαζέλες, που πλαισιώνουν έναν κύριο της προηγούμενης περιγραφής. Είναι τόσο όμορφες που δεν χωράει αμφιβολία: η ομορφιά τους είναι το επάγγελμά τους.

Καθόμαστε στο μπαρ. Παραγγέλνουμε από ένα Prosecco. Και μαζί, πάνω σε φρυγανισμένο ψωμί, έρχεται αυτό το μοναδικό ντιπ. Καλά καταλάβετε. Βρισκόμαστε στο Harry's Bar στη Βενετία!

ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ. φιλέτο παστού μπακαλιάρου χωρίς δέρμα, ξαρμυρισμένου και κομμένου σε κομμάτια των 2 εκ.
- 1 σκελίδα σκόρδο πολύ ψιλοκομμένη
- 1 χούφτα μαϊντανός πολύ ψιλοκομμένος
- 1 φλιτζάνι γάλα
- $\frac{3}{4}$ φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 4 φιλέτα αντζούγιας
- 1 κ.γ. λευκό ξύδι
- Αλάτι & πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζουμε το γάλα σε ένα κατσαρολάκι να βράσει και προσθέτουμε τον μπακαλιάρο.
2. Βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 10' και μετά τον στραγγίζουμε πολύ καλά σε ένα σουρωτήρι, πιέζοντάς τον από πάνω. Κρατάμε λίγο από το γάλα.
3. Βάζουμε σε ένα μπολ τον μπακαλιάρο, τα φιλέτα αντζούγιας (αφού τα έχουμε αφήσει 2-3' σε χλιαρό νερό και ψιλοκόψει), το μαϊντανό, το σκόρδο και το ξύδι.
4. Ανακατεύουμε καλά χρησιμοποιώντας τη ράβδο και ταυτόχρονα προσθέτουμε σιγά-σιγά και το λάδι. Προσέχουμε να μη πολτοποιηθεί τελείως το μίγμα, καθώς θέλουμε να νιώθουμε τα κομματάκια. Αν θέλουμε το μίγμα λίγο πιο υγρό, προσθέτουμε και μια κουταλιά σούπας από το γάλα που έχουμε κρατήσει. Το δοκιμάζουμε και βλέπουμε αν χρειάζεται αλάτι.
5. Σερβίρουμε επάνω σε φρυγανισμένο ψωμί με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΜΕ ΜΕ

Οροπέδιο 2018, Μπουτάρη

Έντονα αρωματικό, με χαρακτήρα άγριου λευκού τριαντάφυλλου, νυχτολούδου και εσπεριδοειδούς που δένει αρμονικά με δευτερογενή αρώματα γκρειπφρουτ, μελιού και χαμομηλιού, θα συνοδεύσει άριστα ένα ντιπ που μοσχοβολάει θάλασσα με την τραγανή του οξύτητα.





Ψωμί-Πλεξούδα με Πέστο Βασιλικού



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
90'



ΨΗΣΙΜΟ
30'

Αυτές τις ημέρες που μένουμε μέσα παρατηρώ μια τάση για χειροποίητο ψωμί. Είναι το ψωμί το αγαπημένο, που μας κάνει να νιώθουμε ασφάλεια και ζεστασιά. Το ψωμάκι το σημερινό σε καλεί να το τσιμπολογήσεις λόγω της αρχιτεκτονικής του - ο τρόπος που είναι κατασκευασμένο το έχει ήδη χωρίσει σε μερίδες, έτοιμες για βρώση.

Σε κάθε αφράτη μπουκιά θα γεύεστε το αρωματικό πέστο που θα σας ταξιδεύει στην γειτονική Ιταλία. Μπορείτε να το ετοιμάστε όποτε θέλετε και μη το φοβηθείτε: τρώγεται εξίσου ευχάριστα ζεστό ή κρύο.

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη...

- | | |
|--|-------------------|
| - 160 ml γάλα | - 300 γρ. αλεύρι |
| - 20 γρ. φρέσκια μαγιά ή ένα φακελάκι ξερή μαγιά | - 30 ml ελαιόλαδο |
| - ½ κ.γ. ζάχαρη | - 1 κ.γ. αλάτι |

Για τη γέμιση...

- 1 βαζάκι έτοιμη σάλτσα πέστο βασιλικού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε χλιαρό γάλα διαλύουμε τη μαγιά, προσθέτουμε τη ζάχαρη και ανακατεύουμε με κουτάλι μέχρι να διαλυθούν εντελώς. Σ' ένα μεγάλο μπολ αναμιγνύουμε το αλεύρι, το αλάτι και το ελαιόλαδο και προσθέτουμε το μείγμα του γάλακτος. Ζυμώνουμε μέχρι να έχουμε ένα μαλακό ζυμάρι.
2. Σκεπάζουμε το μπολ με μια πετσέτα κουζίνας και αφήνουμε να ξεκουραστεί και να φουσκώσει για μία ώρα. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς. Μόλις είναι έτοιμη η ζύμη, τη βγάζουμε σε ελαφρώς αλευρωμένο πάγκο. Την ξαναζυμώνουμε ελαφρά και την ανοίγουμε με τον πλάστη σε παραλληλόγραμμη διάσταση περίπου 40x20 εκ.
3. Αλείφουμε κεντρικά στη ζύμη όλη τη σάλτσα πέστο, αφήνοντας κενό περίπου 1,5 εκ. από τα τελειώματα. Τυλίγουμε σε ρολό τη ζύμη σε μήκος -θέλουμε να καταλήξουμε με ένα μακρύ ρολό- και το μεταφέρουμε σε ένα ταψί στρωμένο με χαρτί ψησίματος.
4. Με ένα μαχαίρι το κόβουμε κατα μήκος και γυρίζουμε τις κομμένες πλευρές προς τα επάνω, να τις βλέπουμε. Ενώνουμε τις άκρες της μιας μεριάς πιέζοντάς τις μεταξύ τους.
5. Αρχίζουμε να πλέκουμε τα δύο κομμάτια της ζύμης μεταξύ τους, πάντα με τις κομμένες πλευρές να κοιτάζουν προς τα πάνω. Μόλις τελειώσει το "πλέξιμο" ενώνουμε και τις κάτω άκρες, πιέζοντάς τις μεταξύ τους.
6. Ψήνουμε για 30' στους 180 βαθμούς και μοσχομυρίζει βασιλικό όλο μας το σπίτι!

ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΜΕ ΜΕ

Chardonnay Μπουτάρη 2018

Ένα ισορροπημένο κρασί, στο οποίο αναδεικνύεται ο φρέσκος, ζωντανός και φρουτώδης χαρακτήρας της ποικιλίας με διακριτικές νότες βαρελιού, θα είναι το απόλυτο τάιρι μιας συνταγής με πέστο βασιλικού.





Αυθεντική Ιταλική Πίτσα



6 ΑΤΟΜΑ
6 ΠΙΤΣΕΣ



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
45'



ΨΗΣΙΜΟ
ΑΠΟ 10'
Η ΠΙΤΣΑ

Δεν μπορώ να σας περιγράψω με λόγια την αγάπη μου για πίτσα. Την αυθεντική, ιταλική πίτσα, με την πολύ λεπτή, ανεπαίσθητα τραγανή ζύμη, τη γλυκιά αλλά και υπόξινη σάλτσα της φρέσκιας ντομάτας, αρωματισμένη με το βασιλικό, την απαλά λιωμένη mozzarella... Και, δυστυχώς, κατά τη γνώμη μου, είναι ελάχιστα τα εστιατόρια στην Ελλάδα όπου μπορεί να βρει κανείς αυθεντική ιταλική πίτσα.

Στο τελευταίο μου ταξίδι στη Ρώμη, κοντά στην Piazza Navona, είχα την τύχη να πιάσω κουβέντα με έναν pizzaiolo. Του εξέθεσα το παράπονό μου περί έλλειψης αυθεντικής ιταλικής πίτσας και βρέθηκα να τον παρακαλάω να μετακομίσει στη χώρα μας και να ανοίξει pizzeria! Θεσ γιατί με συμπάθησε, θεσ γιατί ήθελε να με ξεφορτωθεί, μου ξεφούρνισε τη συνταγή που θα μοιραστώ σήμερα μαζί σας: αυθεντική ιταλική πίτσα.

Βέβαια, ας μη γελιόμαστε, ακόμη κι η καλύτερη συνταγή δεν μπορεί να υποκαταστήσει το ψήσιμο στον ξυλόφουρνο. Παρ' όλα αυτά, και μετά από αρκετές πίτσες εδώ στο σπίτι, σας παραθέτω τα 4 tips που θεωρώ απαραίτητα: (1) Αλεύρι τύπου 00, το ειδικό για πίτσα, (2) Πολύ καλά προθερμασμένος φούρνος στο φουλ, (3) Ψήσιμο στο ειδικό μεταλλικό ταψάκι με τις τρύπες στη βάση, και (4) Προσθήκη του τυριού τα τελευταία 2' πριν βγάλουμε την πίτσα από το φούρνο. Ακολουθεί η συνταγή όπως την αγαπώ εγώ, με ντομάτα, mozzarella, πιπεριές και μανιτάρια, αλλά φυσικά υπάρχουν άπειρες επιλογές σε toppings.

Allora, ecco la ricetta!

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη...

- 500 γρ. αλεύρι τύπου 00 (θα το βρείτε σε αρκετά supermarket)
- ½ κ.γ. αλάτι

- 15 γρ. φρέσκια μαγιά
- 250 ml χλιαρό νερό

Για σάλτσα ντομάτας...

- 2 μεγάλες, ώριμες ντομάτες αποφλοιωμένες και χωρίς σπόρια, πολτοποιημένες στο multi
- 1 ποτηράκι κρασιού passata
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 πρέζα ζάχαρη
- 1 πρέζα αλάτι
- 5-6 φύλλα πλατύφυλλου φρέσκου βασιλικού ψιλοκομμένα

Για toppings...

- 15 μικρά μπαλάκια mozzarella (bocconcini) κομμένα στη μέση
- 400 γρ. Arla Mozzarella τριμμένη
- 7-8 μανιτάρια champignon κομμένα σε φέτες
- 2-3 μεγάλες πιπεριές της αρεσκείας σας κομμένες σε λεπτές μισές ροδέλες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ξεκινάμε με τη ζύμη. Τοποθετούμε το χλιαρό νερό σε ένα μεγάλο μπολ. Διαλύουμε στο νερό καλά τη μαγιά με το χέρι μας. Προσθέτουμε στο μπολ σιγά-σιγά το αλεύρι και το αλάτι ανακατεύοντας/ζυμώνοντας με το χέρι μας. Θέλουμε να έχουμε ένα ζυμάρι μαλακό, αλλά να μη κολλάει στα χέρια, γι' αυτό ίσως χρειαστεί να συμπληρώσουμε λίγο αλεύρι ακόμα. Το βγάζουμε σε ελαφρώς αλευρωμένο πάγκο και συνεχίζουμε το ζύμωμα εκεί. Το ξαναβάζουμε στο μπολ, το σκεπάζουμε με πετσέτα και το αφήνουμε να διπλασιάσει τον όγκο του για 30' περίπου. Ανάβουμε το φούρνο στο τέρμα να προθερμανθεί πολύ καλά.

2. Συνεχίζουμε με τη σάλτσα. Σε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι και σε μέτρια προς δυνατή φωτιά βάζουμε το λάδι και ρίχνουμε μέσα όλα τα υλικά της σάλτσας εκτός από το βασιλικό. Βράζουμε και ανακατεύουμε μέχρι να δέσει ελαφρώς. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα το βασιλικό ανακατεύοντάς τον ελαφρά.

3. Αφού έχει φουσκώσει το ζυμάρι το ξανατοποθετούμε σε αλευρωμένο πάγκο και το ζυμώνουμε και πάλι. Το πλάθουμε σε ένα μπάστονι και το κόβουμε σε 6 ισομεγέθη κομμάτια.

4. Παίρνουμε το πρώτο κομμάτι και το ανοίγουμε με τον πλάστη στη διάμετρο του ταψιού. Για να καλύψει το ταψί, η ζύμη θα γίνει πολύ λεπτή. Για το τέλειο ψήσιμό της είναι απαραίτητο το ειδικό μεταλλικό ταψάκι με τις τρύπες στη βάση που θα βρείτε εύκολα σε καταστήματα με είδη κουζίνας. Τοποθετούμε με προσοχή τη ζύμη στο ταψάκι, βάζουμε από πάνω σάλτσα μέχρι την άκρη και τα μανιτάρια με τις πιπεριές και το βάζουμε στο φούρνο για 8'. Μετά συμπληρώνουμε τα τυριά και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 2'. Η πίτσα βγαίνει μοσχομυριστή και την τρώμε ζεστή. Συνεχίζουμε με τον ίδιο τρόπο και με τις υπόλοιπες ζύμες.

5. Σε περίπτωση που δεν θέλουμε να φτιάξουμε όλες τις πίτσες μονομιάς, τυλίγουμε τις ζύμες σε wrap και τις τοποθετούμε στο ψυγείο μέχρι 2 ημέρες ή στην κατάψυξη μέχρι 6 μήνες. Τις ζύμες του ψυγείου τις αφήνουμε να έρθουν σε φυσική θερμοκρασία και τις ξαναζυμώνουμε στον πάγκο προτού τις χρησιμοποιήσουμε, ενώ τις ζύμες της κατάψυξης τις αφήνουμε πρώτα να ξεπαγώσουν καλά και να έρθουν κι αυτές σε φυσική θερμοκρασία.

ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΜΕ ΜΕ

Δίανθος 2019, Μπουτάρη

Ένα premium ροζέ Ξινόμαυρο με ελληνικό ταπεραμέντο, αρωματική πολυπλοκότητα και ζωηρή οξύτητα θα δημιουργήσει μια ανεπανάληπτη σχέση με την πιο ποθητή ιταλική συνταγή.





Ριζότο με Σπαράγγια



ΜΕΡΙΔΕΣ
4



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
10'



ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ
20-25'

Το ριζότο αποτελεί μεγάλη μου αδυναμία όχι μόνο γιατί μου θυμίζει τις ανοιξιάτικες εξορμήσεις που κάνουμε με τον άντρα μου στην Τοσκάνη. Όχι μόνο γιατί λατρεύω τη γεύση και την κρεμώδη υφή του. Όχι μόνο γιατί συνδυάζεται με ατελείωτα υλικά και έχει άπειρες παραλλαγές. Υπάρχει και κάτι ακόμη στο ριζότο: η διαδικασία του μαγειρέματός του, έχει πάντα τον ίδιο αντίκτυπο επάνω μου.

Το ριζότο χρειάζεται συνεχές ανακάτεμα για 20 τουλάχιστον λεπτά και αυτό για μένα αποτελεί ιεροτελεστία που παίρνει από επάνω μου την κούραση της μέρας και με φέρνει σε απόλυτη επαφή με τη μαγεία της δημιουργίας φαγητού.

Σήμερα το συνδυάζω με ανοιξιάτικα σπαράγγια για ένα πολύ φινετσάτο και ανάλαφρο αποτέλεσμα. Ριζότο με σπαράγγια και buong appetito στη συνταγή που ακολουθεί.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Μεγάλη αντικολλητική σωτέζα

ΥΛΙΚΑ

- 400 γρ. σπάραγγια (πριν το καθάρισμα)
- 50 γρ. λάδι
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 280 γρ. ρύζι Arborio ή Carnaroli

- 125 ml λευκό ξηρό κρασί
- 1,2 lt stock κοτόπουλου ζεστό
- 150 γρ. τριμμένη παρμεζάνα
- 100 γρ. βούτυρο
- Αλάτι/πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ξεπλένουμε τα σπαράγγια σε τρεχούμενο νερό, σπάμε και πετάμε τη σκληρή τους άκρη όπως στο βίντεο και κόβουμε τα υπόλοιπα σε κομμάτια των 2,5 εκ. περίπου. Κρατάμε τις κορυφές τους στην άκρη.
 2. Στη σωτέζα και σε μέτρια φωτιά βάζουμε το λάδι και σωτάρουμε για 3' τα σπαράγγια μαζί και τις κορυφές τους. Όταν περάσουν τα 3' αφαιρούμε τις κορυφές και τις κρατάμε στην άκρη.
 3. Στη σωτέζα, μαζί με τα υπόλοιπα σπαράγγια, προσθέτουμε το κρεμμύδι και σωτάρουμε για περίπου 2'.
 4. Προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε να πάει καλά επάνω του το λάδι. Προσθέτουμε το κρασί και ανακατεύουμε μέχρι να βράσει για 1'. Τώρα προσθέτουμε σταδιακά το stock, 500 ml για αρχή. Ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να απορροφηθεί εντελώς το stock, θέλει περίπου 10-15'. Προσθέτουμε άλλα 400 ml από το stock χωρίς να σταματήσουμε το ανακάτεμα και όταν απορροφηθεί και αυτό βάζουμε άλλα 100 ml για να γίνει κρεμώδες το ριζότο μας.
 5. Σε περίπου 20-25' και αφού έχουμε δοκιμάσει το ρύζι να έχει βράσει κατεβάζουμε από τη φωτιά. Προσθέτουμε όλο το βούτυρο και 100 γρ. από την παρμεζάνα και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσουν, δοκιμάζουμε και μετά προσθέτουμε το αλάτι ανάλογα με το γούστο μας.
- Tip:** Το τέλειο ριζότο είναι ζουμερό και δεν πρέπει να έχει πει ολό το υγρό. Όταν παίρνουμε μια πιρουνιά δεν πρέπει να στέκεται η μπουκιά αλλά να γλιστράει απαλά. Το σερβίρουμε σε βαθιά πιάτα, πασπαλίζουμε με την υπόλοιπη παρμεζάνα, τρίβουμε από επάνω φρέσκο πιπέρι και διακοσμούμε κάθε πιάτο με τις κορυφές των σπαραγγιών που κρατήσαμε στην άκρη. Τρώμε αμέσως πριν προλάβει το ριζότο να πει όλα του τα υγρά.

ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΜΕ ΜΕ

Μοσχοφίλερο Μπουτάρη Cuvée Spéciale 2019

Δροσερό, γεμάτο και εξαιρετικά ισορροπημένο με τραγανή οξύτητα, ανεπαίσθητη γλυκύτητα και φρουτώδη επίγευση που διαρκεί. Θα συνοδεύσει αρμονικά το ανοιξιάτικο αυτό ριζότο, δημιουργώντας μια έκρηξη αρωμάτων και γεύσεων.





Λιγκουίνι με Πέστο Παντζαριού και Κάσιους



ΜΕΡΙΔΕΣ
6



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
10'



ΒΡΑΣΙΜΟ
ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ
9'

Λίγα πράγματα μπορούν να μου φτιάξουν τη διάθεση άμεσα και ένα από αυτά είναι το φούξια χρώμα!

Αυτή την εποχή που τα χρώματα βρίσκονται σε χειμερία νάρκη, φέρνω πρόωρα το καλοκαίρι με λιγκουίνι με πέστο παντζαριού και κάσιους. Πέραν του ότι είμαι λάτρης του παντζαριού, αυτό που με ελκύει πραγματικά σε αυτό το πιάτο είναι το υπέροχο, φωτεινό και λαμπερό του χρώμα.

Από την πρώτη ματιά σε μαγεύει και παράλληλα σε προετοιμάζει γι' αυτό που θα ακολουθήσει γευστικά: αισθησιακή, απαλή και γλυκιά πέστο που έχει βάψει τα λιγκουίνι με φούξια φως!

Αν θελήσετε να το μαγειρέψετε για το αγαπημένο σας πρόσωπο, θα χαρείτε να μάθετε ότι το παντζάρι διαθέτει μεταξύ άλλων και αφροδισιακές ιδιότητες.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- 1 κατσαρόλα
- 1 multi ή ένας μεγαλύτερος πολυκόφτης

ΥΛΙΚΑ

Για το πέστο...

- | | |
|--|---|
| - 300 γρ. (περίπου 3) προβρασμένους βολβούς παντζαριού | - 30-40 ml ελαιόλαδο |
| - 150 γρ. κάσιους άψητα και ανάλατα | - Γαρνίρισμα |
| - 1-2 σκελίδες σκόρδου | - Ψιλοκομμένος μαϊντανός και τριμμένη παρμεζάνα |
| - 80 γρ. τριμμένη παρμεζάνα Reggiano | - Αλάτι και πιπέρι |

Για τα ζυμαρικά...

- 1 πακέτο λιγκουίνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Στο multi βάζουμε τα κάσιους και τα πολτοποιούμε όσο περισσότερο μπορούμε.
2. Στη συνέχεια προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και πολτοποιούμε μέχρι να ομογενοποιηθεί εντελώς το μίγμα.
3. Μόλις βράσουν τα λιγκουίνι μας, τα σουρώνουμε και ανακατεύουμε με την πέστο. Ανακατεύουμε καλά, μέχρι να έχει περάσει η πέστο σε όλα τα ζυμαρικά.
4. Σερβίρουμε ζεστά και γαρνίρουμε με τον μαϊντανό και την έξτρα παρμεζάνα.

ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΜΕ ΜΕ

Scalarea 2013, Μπουτάρη

Ένα κρασί με εξαιρετική δομή, πλούσιο σώμα, όγκο, λιπαρότητα, αλλά και μεγάλη αρωματική και γευστική διάρκεια, που θα δημιουργήσει σίγουρα ένα αξέχαστο πάντρεμα με τη συνταγή μας.





Soon Together Mood

ή γεύσεις που απολαύσαμε όλοι μαζί



Πίτα με Καλαμποκάλευρο



ΠΕΡΙΠΟΥ
14-16
ΚΟΜΜΑΤΙΑ



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
10'



ΨΗΣΙΜΟ
30'

Πριν από κάποιον καιρό είχα την τύχη να κάνω την πρώτη μου ανάβαση στον Όλυμπο και συγκεκριμένα στο Σκολιό. Δεν θα επεκταθώ περαιτέρω στην εμπειρία αυτή, εξάλλου υποσχέθηκα -στο βουνό- ότι θα το επισκεφτώ ξανά σύντομα με στόχο το Μύτικα, θα έχω λοιπόν περισσότερα να διηγηθώ. Θα ήθελα όμως να μοιραστώ μαζί σας την εμπειρία μου από τη φιλοξενία μου στο Κτήμα Μπέλλου, το οποίο από την πρώτη κιόλας στιγμή μεταδίδει ένα πολύ ξεκάθαρο μήνυμα: πολύ υψηλό επίπεδο φιλοξενίας. Όχι με τρόπο φανταχτερό, υπερβολικό, ξενόφερτο. Τίποτα στο Κτήμα Μπέλλου δεν είναι περιττό, αλλά και σε τίποτα δεν σου λείπει το rampering.

Τα δωμάτια ευρύχωρα και λιτά, αλλά υψηλής αισθητικής, με έπιπλα τοπικής παράδοσης. Με μοσχομυριστά, κολλαριστά σεντόνια. Με εξαιρετικό οδηγό περιβαλλοντικής πολιτικής και έντονη αίσθηση ευθύνης για το περιβάλλον, με την ιδιαίτερη φροντίδα της Αφροδίτης Μπέλλου.

Στο πρωινό βρήκα το νοστιμότερο βούτυρο που έχω φάει ποτέ στη ζωή μου, βελούδινα μπουγατσάκια, υπέροχες, ζωηρές μαρμελάδες και φίνο κέικ ροδάκινο, όλα με τοπικά, βιολογικά, διαλεγμένα προϊόντα και επιμελημένα από την κα Θεοδώρα, την ιδιοκτήτρια. Μαζί με το σύζυγό της Λάζαρο, που μας έκανε μια υπέροχη ξενάγηση στο περιβόλι του κτήματος και την κόρη τους Αφροδίτη είναι υπεύθυνοι και κάθε τι, μικρό ή μεγάλο, στο κτήμα.

Τα γεύματα ήταν μαγευτικά. Η υπέροχη κοτόσουπα που πήρα ήταν γαρνιρισμένη με βρώσιμα λουλούδια παραγωγής του κτήματος. Θα μπορούσα να γράψω σελίδες με όλες τις λεπτομέρειες που συγκράτησα, αλλά προτιμώ να σας δώσω, κυριολεκτικά, μια γεύση από το Κτήμα Μπέλλου. Η κα Θεοδώρα μοιράστηκε μαζί μου τη συνταγή που της ζητάνε οι περισσότεροι: μπομπότα ή αλλιώς τοπική πίτα με καλαμποκάλευρο.

Υπάρχουν αρκετές παραλλαγές της μπομπότας, ομολογώ πως αυτή της κας Θεοδώρας δεν την είχα ξαναδοκιμάσει. Θυμίζει αλμυρό κέικ, αφράτο και τυρένιο. Πεντανόστιμο και μυρωδάτο. Χρυσό και πανεύκολο.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- 1 στρογγυλό ταψάκι περίπου 26 εκ.

ΥΛΙΚΑ

- | | |
|---|--------------------------------|
| - 180 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις | - 2 αυγά |
| - 140 γρ. καλαμποκάλευρο | - 130 γρ. σπορέλαιο |
| - 1 φακελάκι baking powder | - 90 γρ. γάλα εβαπορέ αδιάλυτο |
| - 200 γρ. γιαούρτι Arla Protein σε φυσική γεύση | - 150 γρ. τριμμένη φέτα |
| | - Λίγο αλάτι, πιπέρι |

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170 βαθμούς. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε καλά το ταψάκι μας.
2. Σε ένα μπολ με κουτάλι ανακατεύουμε όλα τα υλικά εκτός από το τυρί, μέχρι να ομογενοποιηθούν καλά. Όταν αποκτήσουμε ένα ομοιόμορφο μίγμα προσθέτουμε και ανακατεύουμε το τυρί.
3. Ρίχνουμε το μίγμα στο ταψάκι και ψήνουμε για περίπου 30' μέχρι να χρυσίσει το πάνω μέρος της πίτας. Τρώγεται εξίσου ευχάριστα και ζεστή και κρύα.

ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΜΕ ΜΕ

Σημείο Στίξης Λευκό 2019, Μπουτάρη

Το λευκό που όλοι θα θαυμάσουν και ακόμα περισσότεροι θα πιούν! Αυτό το Σημείο Στίξης θα δώσει έμφαση στο τραπέζι σας δίπλα σε μια λαχταριστή συνταγή, δημιουργώντας ένα μεγάλο θαυμαστικό που... θα το πιείτε στο ποτήρι!



Quiche με Σπανάκι, Καπνιστό Ζαμπόν & Τυριά



ΓΙΑ 8
ΚΟΜΜΑΤΙΑ



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
60'



ΨΗΣΙΜΟ
ΠΕΡΙΠΟΥ 40'

Αφράτη, υπέροχη, πολυεπίπεδη και πεντανόστιμη, αυτή η Γαλλίδα μπαίνει στα σπίτια μας με πρωτοφανές μπρίο! Χρυσοψημένη και αρωματική, έχει σκοπό να δελεάσει κάθε θαμώνα με τα φρέσκα υλικά της γέμισής της και την τραγανή βουτυράτη βάση της. Υποδεχθείτε την πριγκίπισσα του τραπέζιού, τη φινετσάτη quiche με σπανάκι, καπνιστό ζαμπόν και τυριά και απολαύστε την!

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη...

- 300 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 150 γρ. βούτυρο ανάλατο Lurpak
- 3-4 κ.σ. παγωμένο νερό
- Λίγο αλάτι

Για τη γέμιση...

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 100 γρ. ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι, ιδανικά μόνο το άσπρο μέρος
- 200 γρ. σπανάκι, πλυμένο & καθαρισμένο
- 200 γρ. γαλλικό καπνιστό ζαμπόν σε λεπτές φέτες, κομμένες σε πολύ λεπτές και μακριές λωρίδες
- 250 γρ. Arla κρέμα γάλακτος 36%
- 50 γρ. γάλα
- 2 αυγά
- 100 γρ. τριμμένη γραβιέρα Νάξου
- 100 γρ. Arla mozzarella τριμμένη
- 150 γρ. θρυμματισμένο με το χέρι κατσικίσιο τυρί
- Μισή χούφτα άνηθο ψιλοκομμένο
- 1 κ.γ. κοφτό αλάτι
- Πιπέρι
- Μοσχοκάρυδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς.
2. Ξεκίνημα με τη ζύμη, τη γνωστή r  te bris  e που χρησιμοποιείται κατά κόρον για τ  ρτες και quiche. Για την ποσ  τητα που σας δ  νω θα χρειαστείτε   να στρογγυλ   26-27 εκ. μεταλλικό κατά προτίμηση, ταψάκι    ταρτι  ρα. Ακολουθήστε τα β  ματα που θα δείτε σε αυτό το αναλυτικό β  ντεο και προψ  στε την   πως σας το δείχνει η κοκκινομάλλα! Αν δεν   χετε βαρίδια ψησίματος χρησιμοποιήστε εναλλακτικά αρκετ   ρ  ζι    φασ  λια.
3. Συν  χεια με τη γ  μιση που προετοιμάζετε   ση   ρα προψ  νεται η ζ  μη. Σε αντικολλητικό τηγ  νι και δυνατ   φωτιά βάζουμε το ελαι  λαδο και το φρ  σκο κρεμμυδάκι. Γυροφέρνουμε για 2' περίπου,   σα να μαλακ  σει   χι να αλλάξει χρώμα. Προσθέτουμε το σπανάκι με ελ  χιστο αλάτι και ανακατεύουμε για περίπου 4' να πέσει και να μαραθεί. Κατεβ  ζουμε   πό τη φωτιά και αφήνουμε στην   κρη να κρυ  σει.
4. Σε μπολ χτυπάμε με πιρούνι τα αυγά και ανακατεύουμε μαλακά μέσα τα 2 τριμμένα τυριά, το ζαμπ  ν, το γ  λα, τη μισ   κρέμα γ  λακτος, το σπανάκι, τον   νηθο, αλάτι, πιπέρι και μοσχοκ  ρυδο.
5. Το αδει  ζουμε στην προψημένη ζ  μη και προσθέτουμε   πό πάνω το θρυμματισμένο κασικ  σιο τυρί και την υπόλοιπη κρέμα γ  λακτος. Το ψ  νουμε στο φούρνο σε μεσα   θέση για περίπου 35' με 40'    μέχρι να ροδίσει   μορφα.
6. Προσωπικά, προτιμ   την quiche αφο     χει κρυ  σει εντελ  ς και   χουν αποκτήσει τα υλικά μια πιο συμπαγή μορφή. Το δ  σιμο του καπνιστού ζαμπ  ν με την ουδετερότητα του σπανακι  , την πυκνή υγρασία της κρέμας, το melting effect των τυρι  ν και την υπογράμμιση του βουτύρου στην τραγαν   ζ  μη, θα σας προσφέρει μια killer γευστική εμπειρία... Ειδικά αν συνοδε  σετε το κομμάτι σας με μια χούφτα πράσινη σαλάτα και   να ποτ  ρι δροσερ   λευκ   κρασί!

ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΜΕ ΜΕ

Chardonnay Μπουτ  ρη 2018, Οινοποι   Μπουτ  ρη

Το   ντονο, φ  νο   ρωμα που συνδυ  ζει εσπεριδοειδή και εξωτικά φρούτα,   πως λεμόνι και ανανά, με τα διακριτικά γλυκά   ρώματα της παλαι  ωσης,   πως τη βαν  λια και το βούτυρο, θα συνοδε  σει   ριστα αυτή τη συνταγή.





Κριθαρότο Καλαμάρι με Πορτοκάλι



ΓΙΑ 2-3
ΑΤΟΜΑ



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
10'



ΒΡΑΣΙΜΟ
15'

Προ καιρού επισκέφθηκα την αγέρωχη Θεσσαλονίκη, φιλοξενούμενη του Θοδωρή και της Ελένης, δύο πολύ καλών μου φίλων. Μαζί απολαύσαμε το υπέροχο αυτό κριθαρότο, συνταγή του Θοδωρή, που θα σας δώσω παρακάτω.

Το συγκεκριμένο πιάτο το σκεφτόμουν διαρκώς, σαν πρωτοερωτευμένη, για τις επόμενες τρεις ημέρες. Στο πρώτο πλάνο, ο συνδυασμός των γεύσεων του καλαμαριού με το πορτοκάλι στο άψογα *al dente* κριθαρότο. Σε δεύτερο επίπεδο, οι απόλυτα διακριτικές πινελιές του σκόρδου, της μπίρας, της μουστάρδας και του *ginger* αλληλοσυμπληρώνονται αρμονικά και δίνουν βάθος διαρκείας στη γεύση.

Δοκιμάστε το και να είσαστε σίγουροι: σαν αυτό το κριθαρότο καλαμάρι, δεν έχει!

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- 1 τρίφτης
 - 1 μεγάλο μπολ
 - 1 κουτάλι
- 1 λαμαρίνα φούρνου
 - Αντικολλητικό χαρτί

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. καλαμάρια φρέσκα ή κατεψυγμένα, κομμένα σε χοντρές ροδέλες
 - 300 γρ. κριθαράκι μεσαίο, προβρασμένο, 3 λεπτά λιγότερο απ’ ό,τι γράφει η συσκευασία
 - 100 γρ. ελαιόλαδο
 - 1 κόκκινο κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες
 - 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
 - 150 ml μπίρα
- 2 κ.γ. απαλή μουστάρδα
 - 1/3 κ.γ. ginger σκόνη
 - 150 γρ. φρεσκοστυμμένο χυμό πορτοκαλιού
 - 1 κ.σ. βασιλικός ψιλοκομμένος
 - 80 γρ. ανάλατο βούτυρο Lurpak
 - Αλάτι, πιπέρι
 - Μαϊντανός ψιλοκομμένος για γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε μεγάλο τηγάνι (ιδανικά σε τηγάνι σωταρίσματος) και σε μέτρια προς δυνατή φωτιά βάζουμε το ελαιόλαδο και σωτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο για 1-2 λεπτά. Προσθέτουμε τα καλαμάρια (αν έχουμε πάρει κατεψυγμένα τα έχουμε αποψύξει σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας) και τα σωτάρουμε για 5-6 λεπτά.
2. Στη συνέχεια προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από το βούτυρο, το κριθαράκι και το μαϊντανό, και τα μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά για 8 λεπτά. Βγάζουμε το φαγητό από τη φωτιά, προσθέτουμε το προβρασμένο κριθαράκι και το βούτυρο και ανακατεύουμε πολύ καλά για 1 λεπτό. Γαρνίρουμε με το μαϊντανό, προσθέτουμε φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σερβίρουμε αμέσως.
3. Όπως το ριζότο, έτσι και το κριθαρότο δεν πρέπει να περιμένει καθόλου γιατί χάνει την υγρασία του και πήζει πολύ γρήγορα.

ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΜΕ ΜΕ

Μαλαγουζιά Μάτσα 2019

Ο ελκυστικός αρωματικός χαρακτήρας θα σας εντυπωσιάσει με την ένταση και την πολυπλοκότητα του. Κυριαρχούν αρώματα λουλουδιών και φρούτων όπως πεπόνι, ροδάκινο, πορτοκάλι, ανανάς και γκρέιπφρουτ. Θα προκύψει ένας αξεπέραστα ισορροπημένος συνδυασμός που θα ξετρελάνει τις αισθήσεις σας.





Lasagna Béchamel



ΚΟΜΜΑΤΙΑ
12-15



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
60'



ΨΗΣΙΜΟ
40'

Ημέρα Κυριακή: είστε lover ή hater; Εγώ απολύτως lover και αναπολώ τις Κυριακές που ξυπνούσα νωρίς και έκανα βόλτα στη γειτονιά μου πριν ξεμυτίσει κανένας άλλος. Τέτοια πολυτέλεια μου έχει χαρίσει η Κυριακή: για λίγη ώρα, μια πόλη όλη δική μου.

Ακόμη περιμένω την ησυχία της Κυριακής όλη την εβδομάδα, το χουζούρι της, τα νωχελικά πρωινά της, τις περιπέτειες των ηρώων των βιβλίων μου, τα μουσικά κομμάτια που βάζει ο άντρας μου και τραγουδάμε στους γιους μας, τα τηλέφωνα των αγαπημένων φίλων για φαγητό - θα 'ρθείτε; Να 'ρθούμε.

Όταν λοιπόν με το καλό θα ξαναέρθουν, θα με βρουν να ξεφουρνίζω ένα από τα πολύ αγαπημένα μας Κυριακάτικα μεσημεριανά: lasagna béchamel. Πώς να μην αρέσει σε όλους ανεξαιρέτως αυτό το κρεμώδες, πλούσιο σε γεύση, λαχταριστό φαγητό; Ειδικά αν το συνοδέψουμε με μια πράσινη, δροσερή σαλάτα κι ένα κόκκινο κρασί.

ΥΛΙΚΑ

Για τον κιμά...

- 1 κιλό κιμά από λάπα
- 450 γρ. passata
- 1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
- Λίγο ελαιόλαδο
- 1 χούφτα ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1 κ.γ. ζάχαρη & 1/3 κ.γ. κανέλα
- Πάπρικα γλυκιά, αλάτι & πιπέρι

Για τη béchamel...

- 6 κ.σ. βούτυρο
- 6 κ.σ. αλεύρι
- 1,3 λίτρα γάλα
- 200 γρ. τριμμένη παρμεζάνα
- ½ κ.γ. τριμμένο μοσχοκάρυδο

Λοιπά υλικά...

- 18 φύλλα lasagna ξερά
- 100 γρ. τριμμένη παρμεζάνα
- 0,2 λίτρα γάλα
- Ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ξεκινάμε με τον κιμά. Σωτάρουμε σε μέτρια φωτιά το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο μέχρι να πάρει λίγο χρώμα και προσθέτουμε τον κιμά. Ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να καφετίσει εντελώς. Προσθέτουμε την *rassata*, τη ζάχαρη, την κανέλα και την πάπρικα και ένα μικρό ποτηράκι νερό. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, καπακώνουμε και σιγοβράζουμε για περίπου 30'.

2. Στο μεταξύ, ετοιμάζουμε τη *béchamel*. Σε αντικολλητική κατσαρόλα και μέτρια φωτιά βάζουμε το βούτυρο και το αλεύρι. Ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν εντελώς και να ψηθεί λίγο το μίγμα περίπου 6-7'. Δυναμώνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε τα 1,3 λίτρα γάλα σε 2-3 δόσεις. Αποκλείεται να σβολιάσει η *béchamel* αν την ανακατεύουμε γρήγορα και συνεχώς με έναν αυγοδάρτη ή σύρμα. Σύντομα θα αρχίσει να πηζει (περίπου σαν γιαούρτι) και τότε προσθέτουμε τα 200 γρ. παρμεζάνα και το μοσχοκάρυδο. Ανακατεύουμε μια τελευταία φορά να λιώσει το τυρί και την κατεβάζουμε από τη φωτιά.

3. Οι αναλογίες της συνταγής αντιστοιχούν σε ένα παραλληλόγραμμο ταψί 30x40 εκ. Βάζουμε λίγο ελαιόλαδο στον πάτο του ταψιού, το αλείφουμε με πινελάκι να πάει παντού και στρώνουμε τα 6 φύλλα *lasagna* ώστε να καλύψουν την επιφάνεια. Από πάνω τους βάζουμε περίπου το ¼ του κιμά και το 1/5 της *béchamel*. Πασπαλίζουμε με λίγη παρμεζάνα και συνεχίζουμε με τη 2η στρώση φύλλων *lasagna* στο ίδιο μοτίβο. Προσθέτουμε όλο τον υπόλοιπο κιμά και τον απλώνουμε με μια σπάτουλα να καλύψει ομοιόμορφα την επιφάνεια. Πασπαλίζουμε με παρμεζάνα και συνεχίζουμε με τα τελευταία 6 φύλλα *lasagna*.

4. Ρίχνουμε όλη τη *béchamel* και κουνάμε ελαφρώς το ταψί να καλύψει όλη την επιφάνεια. Προσθέτουμε το γάλα κυρίως περιφερειακά της κρέμας, να μπει μέσα στο φαγητό. Πασπαλίζουμε με την υπόλοιπη παρμεζάνα τοποθετούμε το ταψί σε προθερμασμένο φούρνο στους 220 βαθμούς στη μεσαία προς κάτω θέση και ψήνουμε για 40'.

ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΜΕ ΜΕ

Νάουσσα Μπουτάρη 2017, Μπουτάρη

Συνδυάζουμε τη λαχταριστή αυτή συνταγή μ' ένα χαρακτηριστικό Ξινόμαυρο από τη Νάουσα. Τα πυκνά αρώματα και οι τανίνες θα ταιριάξουν απόλυτα με τον τοματένιο κιμά και τα μπαχαρικά, ενώ η ζωνρή οξύτητα θα σπάσει τη λιπαρότητα της *béchamel*.





In the Mood for Love

ή γεύσεις αργές και απολαυστικές





Παγωτό Espresso



8 ΜΠΑΛΕΣ
ΠΕΡΙΠΟΥ



ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ
10'



ΚΑΤΑΨΥΞΗ
6 ΩΡΕΣ

Το παγωτό αυτό είναι espresso όνομα και πράγμα: δεν θέλει αυγό, δεν θέλει μηχανή παγωτού, θέλει μαγικό και παρεό.

Παρά την ευκολία στην παρασκευή του, δεν του λείπει τίποτα: η απαλή, κρεμώδης γεύση, η πλούσια υφή, η συναρπαστική σπιρτάδα του καφέ, είναι όλα όπως θα έπρεπε να είναι. Είναι από αυτά που φτιάχνεις και ξαναφτιάχνεις και ξαναφτιάχνεις για να κρατάς το καλοκαίρι πάντα εδώ.

ΥΛΙΚΑ

- 300 γρ. Arla Κρέμα Γάλακτος 36%
- 175 γρ. ζαχαρούχο γάλα

- 2 γεμάτες κ.γ. στιγμιαίο καφέ espresso.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Χτυπάμε όλα μαζί τα υλικά στο μίξερ μέχρι να αποκτήσουμε μια σφιχτή υφή περίπου 5-7'.

2. Βάζουμε το μίγμα σε μεταλλικό σκεύος με καπάκι στην κατάψυξη για τουλάχιστον 6 ώρες.





Chocolate Oreo Tart



ΚΟΜΜΑΤΙΑ
8-10



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
30'



ΨΥΓΕΙΟ
1 ΩΡΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΑΣΗ
ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 5 ΩΡΕΣ
ΜΕΤΑ ΤΗ ΣΥΝΘΕΣΗ

Δεν μπορώ να κρύψω τον ενθουσιασμό μου γι’ αυτή την υπέροχη συνταγή, που χτυπάει στο μυαλό, στην καρδιά και στον ουρανίσκο των απανταχού εραστών της σοκολάτας. chocolate oreo tart: είναι πανεύκολη και το αποτέλεσμα της συγκλονιστικά “επαγγελματικό”!

Την καταλαβαίνετε την τάρτα αυτή από τη στιγμή που θα την κόψετε: το μαχαίρι επιβραδύνει στην επαφή με την πλούσια, βελούδινη κρέμα, μέχρι να φτάσει αργά στην τραγανή πυκνή βάση που αντιστέκεται για πολύ λίγο πριν το τελικό κρακ.

Η πρώτη πιρουνιά είναι εμπειρία, κάτι σαν το πρώτο σας φιλί, θα σας μείνει αξέχαστη... Μη το παρακάνετε όμως. Έτσι κι αλλιώς, η πλούσια υφή της τάρτας αυτής σας καλεί να την απολαύσετε με σεβασμό: με μικρές μπουκιές που λιώνουν αργά.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- 1 φόρμα με αποσπώμενη βάση 23 εκ. και ύψος τουλάχιστον 3 εκ.
- Multi ή κουζινομηχανή με πολυκόφτη

ΥΛΙΚΑ

Για τη βάση...

- | | |
|---|---|
| - 2 πακέτα μπισκότα Oreo (28 μπισκότα) σπασμένα σε κομμάτια | - 50 γρ. σοκολάτα 70% κομμένη σε μικρά κομμάτια |
| - 50 γρ. ανάλατο βούτυρο Lurpak σε θερμοκρασία δωματίου | |

Για την κρέμα...

- | | |
|--|--|
| - 25 γρ. cornflour διαλυμένο σε | - 50 γρ. κακάο χωρίς ζάχαρη κοσκινισμένο |
| - 60 ml πλήρες φρέσκο γάλα | - 70 γρ. ζάχαρη |
| - 500 γρ. Arla Κρέμα Γάλακτος 36% | - 2 κ.γ. ελαιόλαδο |
| - 100 γρ. σοκολάτα 70% κομμένη σε μικρά κομμάτια | |

Για το γαρνίρισμα... (προαιρετικά)

- Λίγο χοντρό αλάτι ή σκόνη κακάο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζουμε όλα τα υλικά της βάσης μαζί στο multi και τα θρυμματίζουμε για 1,5', μέχρι να γίνουν όλα πολύ-πολύ μικρά κομματάκια. Μεταφέρουμε στον πάγκο εργασίας και ενώνουμε, ζυμώνοντας τα κομματάκια της ζύμης αυτής σε ένα ενιαίο μείγμα.
2. Το τοποθετούμε στη φόρμα με την αποσπώμενη βάση και το πιέζουμε καλά στον πάτο, αλλά και στα πλαϊνά της φόρμας. Θέλουμε να δημιουργήσουμε τελείωμα γύρω-γύρω περίπου 1,5 εκ. επάνω από τη βάση. Το βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα.
3. Ανακατεύοντας καλά με ένα κουτάλι, διαλύουμε εντελώς το cornflour σε κρύο γάλα, μέσα σε ένα ποτήρι.
4. Σε ένα κατσαρολάκι αρκετά μεγάλο (για να χωρέσει όλα τα υλικά της κρέμας) και σε μεσαία προς χαμηλή φωτιά, βάζουμε την κρέμα γάλακτος να ζεσταθεί. Σταδιακά, προσθέτουμε όλα τα υλικά της κρέμας, αλλά και το γάλα, και ανακατεύουμε διαρκώς απαλά, μέχρι να ομογενοποιηθούν τελείως. Ανακατεύουμε με προσοχή ώστε να μην κολλήσει ή βράσει το μείγμα, (αν χρειαστεί το βγάζουμε από τη φωτιά για να το ανακατέψουμε και το ξαναβάζουμε στο μάτι) μέχρι να πήξει και να αποκτήσει σχεδόν την πυκνότητα του γιαουρτιού.
5. Το κατεβάζουμε από τη φωτιά και το σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και το βάζουμε στο ψυγείο για περίπου 20'.
6. Αφού περάσουν τα 20', το ανακατεύουμε καλά και το χύνουμε επάνω στη βάση του μπισκότου. Σκεπάζουμε την τάρτα με αλουμινόχαρτο και την αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 5 ώρες ή και όλο το βράδυ.
7. Βγάζουμε την τάρτα από το ψυγείο, την ξεφορμάρουμε και πριν την σερβίρουμε προσθέτουμε -αν θέλουμε- από πάνω λίγο χοντροτριμμένο αλάτι ή τη σκόνη κακάο. Φυλάσσεται στο ψυγείο σκεπασμένη για 4-5 ημέρες.





Τάρτα Μήλου



ΚΟΜΜΑΤΙΑ
8-10



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
30'



ΨΗΣΙΜΟ
40'

Ελληνικό καλοκαίρι: ζέστη και δροσιά μαζί. Όπως ο συνδυασμός ζεστής μηλόπιτας που μόλις έχει βγει από το φούρνο και συνοδεύεται από μια μπάλα παγωτό βανίλια που λιώνει σιγά σιγά.

Θα πάρουμε 3 μυρωδάτα μηλαράκια, θα τα πολτοποιήσουμε και θα γεμίσουμε την ανάλαφρη ζύμη μας. Θα ψήσουμε την τάρτα μας μια Κυριακή πρωί, πολύ πρωί, για να ξυπνήσουν οι αγαπημένοι μας με αυτή τη μυρωδιά...

Βουτυράτη ζύμη και μηλοκανέλα, άρωμα αναμνήσεων! Ανακαλύψτε αυτή την τάρτα, που θα γίνει ένα αγαπημένο κλασικό σας.

ΥΛΙΚΑ

Για την πούλπα μήλου...

- 3 μήλα pink lady ξεφλουδισμένα και κομμένα σε κύβους 3–4 εκ.
- 80 γρ. ζάχαρη
- ½ κοφτή κ.γ. κανέλα

Για τη ζύμη...

- 100 γρ. ζάχαρη άχνη
- 200 γρ. ανάλατο βούτυρο Lurpak από το ψυγείο κομμένο σε κυβάκια
- 300 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 αυγό βιολογικό
- 1 κ.γ. baking powder

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζουμε όλα τα υλικά της πούλπας μαζί σε ένα κατσαρολάκι σε μέτρια φωτιά και ανακατεύουμε ανά τακτά χρονικά διαστήματα, για να διαλυθεί τελείως η ζάχαρη.
2. Βάζουμε το καπάκι και χαμηλώνουμε λίγο, για περίπου 20', μέχρι να μαλακώσει το μήλο.
3. Πολτοποιούμε το μίγμα με τη ράβδο ή το multι.
4. Ρίχνουμε όλα μαζί τα υλικά της ζύμης στο μίξερ και ανακατεύουμε με το γάντζο μέχρι να έχουμε μία εντελώς ομογενοποιημένη ζύμη.
5. Παίρνουμε περίπου τα 2/3 της ζύμης και την απλώνουμε σε αντικολλητικό ταψάκι με αποσπώμενη βάση (περίπου 22 εκ.). Προσέχουμε να απλωθεί καλά στον πάτο, αλλά και στα πλάγια του σκεύους.
6. Το υπόλοιπο 1/3 της ζύμης το βάζουμε στο ψυγείο για περίπου 20'.
7. Μόλις περάσουν τα 20' τη βγάζουμε και την ανοίγουμε με τον πλάστη στον πάγκο μας που έχουμε προηγουμένως αλευρώσει ελαφρά. Την ανοίγουμε μέχρι να φτάσει σε πάχος τα 3-4 χιλιοστά και μετά την κόβουμε σε μακρόστενες λωρίδες των 1,5 εκ.
8. Προθερμαίνουμε το φούρνο μας στους 170 βαθμούς.
9. Προσθέτουμε την πούλπα μήλου στο ταψί με τη ζύμη και από πάνω χιαστί τοποθετούμε τις λωρίδες. Ενοποιούμε με το χέρι ή με ένα πιρούνι τις άκρες των λωρίδων με τη ζύμη που βρίσκεται στα πλαϊνά του ταψιού.
10. Ψήνουμε για 40 λεπτά μέχρι να χρυσίσει. Αφήνουμε να σταθεί για 10' και ξεφορμάρουμε. Τρώγεται εξίσου ευχάριστα ζεστή ή κρύα. Μπορούμε προαιρετικά να γαρνίρουμε τα σερβιρισμένα κομμάτια με λίγη κρέμα γάλακτος ή παγωτό κρέμα.





Pressed Κέικ Σοκολάτας



ΚΟΜΜΑΤΙΑ
8



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
20'



ΨΗΣΙΜΟ
30'

Το ξέρατε ότι τα διαμάντια δημιουργούνται κάτω από καθεστώς εξαιρετικής πίεσης; Σήμερα θα φτιάξουμε ένα σοκολατένιο διαμάντι στο σπίτι και όπως και στη φύση αυτό που θα χρειαστεί είναι να το πιέσουμε την κατάλληλη στιγμή.

*Ετσι αποκτά αυτό το *pressed chocolate cake*, την πλούσια, συμπυκνωμένη υφή του. Απολαύστε το δικό σας *bitter choc* διαμάντι στη συνταγή που ακολουθεί.*

ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ. σοκολάτα 70% κακάο
- 150 γρ. ανάλατο βούτυρο Lurpak
- 5 αυγά, χωρισμένα σε κρόκους και ασπράδια
- 2 κ.σ. σκόνη κακάο
- 135 γρ. ζάχαρη
- Ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο μας στους 180 βαθμούς. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε μια μεταλική στρογγυλή φόρμα (διάμετρος 20 εκατοστά) με αποσπώμενη βάση.
2. Κόβουμε το βούτυρο σε κύβους, σπάμε τη σοκολάτα σε κομμάτια και τα τοποθετούμε μαζί σε ένα γυάλινο μπολ. Τα λιώνουμε για ένα περίπου λεπτό στο φούρνο μικροκυμάτων. Βγάζουμε το μπολ από τα μικροκύματα και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι για να λιώσουν καλά τα υλικά και να ομογενοποιηθεί εντελώς το μίγμα. Αφήνουμε για 10' να κρυώσουν λίγο.
3. Περιμένοντας, χτυπάμε τα ασπράδια στο μίξερ, μέχρι να γίνουν μια ελαφριά μαρέγκα. Στο μίγμα της σοκολάτας προσθέτουμε, ανακατεύοντας απάλα, τους κρόκους, τη ζάχαρη και τη σκόνη κακάο.
4. Με μεταλλικό κουτάλι παίρνουμε 2-3 κουταλιές μαρέγκα και τις ανακατεύουμε, "τις αναδιπλώνουμε" στο μίγμα της σοκολάτας, μέχρι να ομογενοποιηθούν τελείως. Συνεχίζουμε σταδιακά και με την υπόλοιπη μαρέγκα μέχρι να τη χρησιμοποιήσουμε όλη.
5. Ρίχνουμε το μίγμα στη φόρμα και το ψήνουμε για 30' μέχρι να φουσκώσει το κέικ σαν σουφλέ. Το βγάζουμε από το φούρνο, το σκεπάζουμε με ένα πιατάκι που να χωράει μέσα στη διάμετρο της φόρμας και βάζουμε από επάνω κάτι βαρύ, γύρω στο 1 κιλό π.χ. ένα πακέτο ζάχαρη. Το αφήνουμε έτσι μέχρι να κρυώσει εντελώς. Αφαιρούμε το βάρος, το πιατάκι, ξεφορμάρουμε και πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.
6. Απολαύστε το σκέτο ή συνοδέψτε το με παγωτό βανίλια για πιο καλοκαιρινό touch!





Κοτσίδα Σφολιάτας με Τυρί Κρέμα και Λεμονόκρεμα



ΓΙΑ 8-10
ΑΤΟΜΑ



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
10'



ΨΗΣΙΜΟ
18'

*Ανάλαφρη και τραγανή,
ζύμη χρυσή
γύρω πλεγμένη.
Κρυμμένη γέμιση λευκή
γλυκιά, ξινή
μαζί μπλεγμένη.*

*Μια αρμονία λεμονί
χαμογελάει λαμπερή
και περιμένει.*

Μα δεν θα μείνει για πολύ...

Η συνταγή αυτή είναι ποίημα με τίτλο: κοτσίδα σφολιάτας με τυρί κρέμα και λεμονόκρεμα.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Λαμαρίνα φούρνου
- Ένα μεσαίο μπολ
- Αντικολλητικό χαρτί
- Κοφτερό μαχαίρι
- Κουτάλι σούπας

ΥΛΙΚΑ

- 1 φύλλο σφολιάτας
- 170 γρ. σπιτικό vegan lemon curd ή αγοραστό lemon curd
- 140 γρ. Arla φρέσκο τυρί κρέμα
- 3 κ.σ. ζάχαρη άχνη
- 1 βανίλια σκόνη
- ½ κ.γ. cornflour
- 1 αυγό χτυπημένο για να αλείψουμε επάνω στη ζύμη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς.
2. Σε ένα μπολ βάζουμε το τυρί κρέμα, την άχνη, τη βανίλια και το cornflour και τα ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να ομογενοποιηθούν τελείως. Αφήνουμε το μείγμα στην άκρη.
3. Βάζουμε στη λαμαρίνα ένα αντικολλητικό χαρτί και τοποθετούμε πάνω το φύλλο της σφολιάτας που μέχρι εκείνη την ώρα ήταν στο ψυγείο τυλιγμένο κανονικά στη συσκευασία του.
4. Σε αυτή τη φάση θέλουμε να χωρίσουμε το φύλλο σε τρία ίσα μέρη, δεξιά και αριστερά θα κόψουμε τις λωρίδες για την πλέξη και στο κέντρο θα βάλουμε τη γέμιση: με το μαχαίρι χαράζουμε κάθετα, απαλά τη σφολιάτα ανά περίπου 10 εκ. (βλ. φωτό που ακολουθεί).
5. Τώρα θα κόψουμε τις λωρίδες που θα πλέξουμε: από τη δεξιά και αριστερή πλευρά αφαιρούμε, από το επάνω μέρος, ένα τρίγωνο ζύμης και κόβουμε βαθιά με το μαχαίρι μας λωρίδες παράλληλες με την κλίση του τριγώνου ανά 2 περίπου εκατοστά όπως στη φωτογραφία. Όταν φτάσουμε στο κάτω μέρος αφαιρούμε και πάλι το τελευταίο τριγωνάκι ζύμης.
6. Με το κουτάλι της σούπας αλείφουμε τη λεμονόκρεμα στο κεντρικό κομμάτι. Μόλις τελειώσει αλείφουμε από επάνω το μίγμα του τυριού κρέμα.
7. Για το πλέξιμο ακολουθούμε τα βήματα και την τεχνική που φαίνεται στη φωτογραφία μέχρι να τελειώσουν όλες οι λωρίδες.
8. Όταν η κοτσίδα μας είναι έτοιμη, αλείφουμε την επιφάνειά της με το χτυπημένο αυγό και την ψήνουμε στο φούρνο για περίπου 18' ή μέχρι να χρυσίσει.
9. Τη βγάζουμε από το φούρνο την αφήνουμε 5' να σταθεί, πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη και απολαμβάνουμε... το ποίημα!



ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ ΤΟ:

Αμπελιαστός, Μπουτάρη

Ένας γλυκός επίλογος με πολύπλοκο μπουκέτο αρωμάτων, γλυκών αποξηραμένων φρούτων, μπαχαρικών, κανέλας και σοκολάτας. Ένα ερυθρό γλυκό κρασί με κόκκινο κεραμιδί χρώμα και έντονες καφετιές ανταύγειες, που μαρτυρούν τη μακροχρόνια παλαιώσή του σε δρύινα βαρέλια. Θα αγκαλιάσει και θα δημιουργήσει ένα κλίμα θαλπωρής. Η τέλεια παρέα για τις συνταγές των επιδορπίων.



Διορατική Ενημέρωση

Ανακαλύψτε τον κόσμο της αθηNEAs.
Εγγραφείτε στο newsletter μας σήμερα.

a8inea.com/signup



Ταυτότητα Έκδοσης

Εκδότρια & Διευθύντρια Σύνταξης: Μαριάννα Σκυλακάκη
Αρχισυνταξία: Μαρία Τριτάρη
Συντακτική Ομάδα: Άρης Γαβριελάτος, Ιωάννα Γιωτάκη, Ελένη Ξένου,
Λευθήρης Πλακίδας, Μαρία Τριτάρη
Γραφιστική Επιμέλεια: Κωστής Φιλιππάκης
Εμπορική Διεύθυνση: Λευθήρης Πλακίδας
Επιμέλεια & Διορθώσεις: Άρης Γαβριελάτος

ΜΠΟΥ

Σίγουρα ξαφνιάζεσαι

που βλέπεις μία καινούρια ετικέτα στο Νάουσσα Μπουτάρη, το εμβληματικό μας κρασί. Ίσως γνωρίζεις ότι έχει βραβευτεί ως ένα από τα 100 καλύτερα κρασιά του κόσμου. Ότι είναι Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης. Μπορεί όμως να ξαφνιαστείς ακόμα περισσότερο αν σου πούμε ότι το Νάουσσα Μπουτάρη παράγεται ανελλιπώς από την πρώτη του εμφιάλωση, το 1906, και ότι η ετικέτα του αυτή σχεδιάστηκε πριν από 100 και πλέον χρόνια.

Με υπερηφάνεια, την παρουσιάζουμε σήμερα, για να μιλήσουμε τους νέους στην εμπειρία του κόκκινου κρασιού και να ανταμείψουμε τους πιστούς φίλους με τη σταθερή, διαχρονική ποιότητά του.

Γιορτάζουμε την παράδοση, την αυθεντικότητα, το Ξινόμαυρο της Νάουσας.





ΤΟ ΠΑΣΧΑ ΑΞΙΖΕΙ

LURPAK®

