ΚΥΡΙΑΚΗ 21 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ ΤΕΥΧΟΣ 12

# γευσιγνώστης

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

## Μαγειρική με πέντε υλικά

Η κουζίνα της απλότητας και των υπέροχων γεύσεων

4,00 €
9 772585 315008 10

## Η ΓΕΥΣΗ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ

Η **Καρολίνα Δωρίτη** γυρίζει στην Αθήνα, καταγράφει αφίξεις και τάσεις, δοκιμάζει καινούργια προϊόντα και μας προτείνει.

# 1.

**Στο «Queen Bee» για κρουασάν**

Ανοιξε πριν από μερικούς μήνες στην Πατριάρχου Ιωακείμ στο Κολωνάκι. Φτιάχνει ψωμιά και κρουασάν του ονείρου, σε συνταγές του κορυφαίου γάλλου αρτοποιού Kamel Saci, με άλευρα εξαιρετικής ποιότητας. Εδώ έρχομαι για τα κρουασάν και τα cinnamon buns αλλά όταν είμαι στην περιοχή και πεινάω θα σταματήσω για ένα σάντουιτς ή σαλάτα. Τι να πρωτοδιαλέξεις! Συνήθως πάω για το σάντουιτς με τον άγριο σολομό και το αβοκάντο σε χειροποίητο ψωμί γερμανικού τύπου με αλεύρι ντίνκελ. Χορταστικές, νόστιμες και υγιεινές οι σαλάτες τους και τα υπόλοιπα πιάτα που καλύπτουν όλα τα γούστα και τις διατροφικές τάσεις! Ενα all day bistro που δεν συναντάμε συχνά στην Αθήνα, αλλά που εκπροσωπεί μια παγκόσμια τάση που έχει γίνει πλέον trend σε μεγαλουπόλεις όπως η Νέα Υόρκη, το Σίδνεϊ και το Λονδίνο. Τέλειο για brunch αλλά και για ένα μικρό διάλειμμα ανά πάσα στιγμή. Λειτουργεί από τις 8 το πρωί!

**Πατριάρχου Ιωακείμ 45, Κολωνάκι, τηλ. 210-7209.933**

# 2.

**Στο «Dickie Dee» για παγωτό μηχανής**

Ενα νέο παγωτατζίδικο – και όχι μόνο – στο κέντρο της Αθήνας. Καλοσχεδιασμένο, με ωραίο concept και νοστιμότατο χειροποίητο παγωτό της μηχανής, σε 4 γεύσεις: vegan σοκολάτα, ανθόγαλα, φιστίκι και τριαντάφυλλο! Ολες οι γεύσεις τέλειες, αλλά έχει και συνέχεια! Αν θέλεις, μπορείς να κάνεις το παγωτό σου αληθινή υπερπαραγωγή! Το βάζεις σε χωνάκι το οποίο ντύνουν με μαλλί της γριάς και από πάνω μπορεί να του βάλεις όσα toppings τραβάει η καρδιά σου! Από καραμελωμένο ποπ κορν (αγαπημένο), μέχρι χειροποίητες μαρέγκες, ξηρούς καρπούς και σιρόπια για όλα τα γούστα! Εξαιρετικά και τα brownies, όπως και το carrot cake!

**Βουλής 23, Αθήνα, τηλ. 210-3238.277**

## 3.

**Στο «Toms Café» για καφέ με σφηνάκι τζίντζερ**
Εδώ σταματάω για καλό καφέ και κάνω και την καλή πράξη της ημέρας! Στεγάζεται μέσα στο κατάστημα της Toms, δίπλα στη Μητρόπολη. Με κάθε καφέ που αγοράζεις, προσφέρεις σε έναν κάτοικο της χώρας από όπου προέρχεται ο καφές νερό για μία ημέρα, ενώ με κάθε πακέτο καφέ προσφέρεις νερό για μία ολόκληρη εβδομάδα. Αγαπημένος μου καφές εδώ ο Cold Drip Ginger. Cold drip καφές από τη Γουατεμάλα, στον οποίο προσθέτουν ένα σφηνάκι φρέσκο χυμό τζίντζερ. Οταν έχω υπερβεί τη δόση καφεΐνης, παραγγέλνω τη δική τους φρέσκια λεμονάδα με σπανάκι και βασιλικό. Τρελαίνομαι και για τα energy balls, τις γλυκές μπουκίτσες με τις υπερτροφές χωρίς ίχνος ζάχαρης. Τις έχουν σε 4 γεύσεις: snickers doodle, cranberry orange, lemon coconut και spicy ginger.
**Πλατεία Μητροπόλεως 8, Κέντρο, τηλ. 210-3226.972**

## 4.

**Τα «καραμελωμένα» καρύδια της Troo Food**
Από τις αγαπημένες μου αμιγώς ελληνικές εταιρείες που υποστηρίζουν την υγιεινή, καλή διατροφή. Η Troo Food πρόσφατα λάνσαρε ένα νέο προϊόν που αντικαθιστά τα καραμελωμένα καρύδια με μια πρόταση θρεπτική αλλά και πολύπολύ νόστιμη. Τα καρύδια είναι πάντα ελληνικά και βιολογικά από την Κέα ή την Αρκαδία. Τα μουλιάζουν σε φιλτραρισμένο νερό για 8 ώρες ώστε να ενεργοποιηθούν στο μέγιστο τα ωφέλιμα συστατικά τους και να γίνουν πιο εύπεπτα. Επειτα μπαίνουν σε αφυγραντήρα (και όχι σε φούρνο, για να μην καεί αυτό που ενεργοποιήθηκε), αρωματίζονται με κανέλα Κεϋλάνης και τα αποξηραίνουν με σιρόπι σφενδάμου για 20 ώρες. Ετσι δίνουν την αίσθηση του καραμελωμένου. Ιδανικό σνακ για παιδιά, αλλά και για ανθρώπους σαν εμένα που τρελαίνονται για τέτοιου είδους λιχουδιές! Τα βρίσκουμε σε καταστήματα με βιολογικά προϊόντα και σε επιλεγμένα ντελικατέσεν
**(«Nora's Deli»).**

## 5.

**Στο «Happy Blender» για smoothie bowls**
Επιτέλους, μπορώ να βρω στην Αθήνα (εκτός του σπιτιού μου!) σωστά smoothie bowls. Το «Happy Blender» στο Μοναστηράκι κάνει smoothies, χυμούς και υγιεινά σνακ και σαλάτες που μας κάνουν καλό! Τα smoothie bowls όμως είναι η αδυναμία μου – φρέσκα φρούτα και superfoods ενώνουν τις δυνάμεις τους σε ένα μπολ που εκτός από νόστιμο είναι και πανέμορφο! Και οι 6 επιλογές που διαθέτουν είναι πολύ καλές, ανάλογα με την όρεξη και τα γούστα του καθενός. Εμένα μου αρέσει πολύ αυτό με το μάνγκο και τον ανανά, αλλά και αυτό με το acai – το βραζιλιάνικο υπερφρούτο που κάνει θραύση παγκοσμίως στους λάτρεις της υγιεινής διατροφής.
**Ηφαίστου 39, Μοναστηράκι, τηλ. 210-3638.484**

## 6.

**Στο «Κόκκιον» για χειροποίητο παγωτό**
Είμαι μεγάλη παγωτατζού και ειλικρινά πιστεύω ότι πάντα είναι καλή ώρα για ένα παγωτάκι – αρκεί να είναι σωστά φτιαγμένο! Το «Κόκκιον» στου Ψυρρή άνοιξε πριν από μερικούς μήνες και κάνει θραύση με το χειροποίητο παγωτό που φτιάχνουν αλλά και τις ευφάνταστες γεύσεις που έχουν. Θα ξεκινήσω από την παράδοση, με το σωστό καϊμάκι από βουβαλίσιο γάλα, σαλέπι και μαστίχα. Αδυναμία μου τα σορμπέ – ειδικά αυτό με την καρύδα και μπισκότο σοκολάτας στον ατμό αλλά και το μανταρίνι με τζίντζερ. Εχουν συσκευασίες και για το σπίτι και παγωτά σε ξυλάκι!
**Πρωτογένους 2, Ψυρρή, τηλ. 6981-563511**

# Α λα αραβικά

Εύκολο, γρήγορο (αν εξαιρέσεις την αναμονή), νόστιμο και πολύ εντυπωσιακό. Ιδανικό και για σάντουιτς (μπορούμε να γεμίσουμε με ό,τι θέλουμε την «τσέπη» που δημιουργείται στο εσωτερικό του) και τέλειο για να σερβίρουμε τα σπιτικά σουβλάκια.

Συνταγές-
food styling
**Καρολίνα Δωρίτη**

Φωτογραφίες
**Αναστασία Αδαμάκη**

## Αραβικό ψωμί

**Προετοιμασία 15΄ (στο χέρι), 7΄ (στο μίξερ)**
**Αναμονή 2 ώρες και 10΄, Ψήσιμο 5΄ , Κόστος 4,50 €**

**Υλικά (για 8-12 πίτες, ανάλογα με το μέγεθος)**
400 γρ. σκληρό αλεύρι για ψωμί
180 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 ½ κ.σ. ζάχαρη
1 ½ - 2 κ.γ. αλάτι
8 γρ. ξερή μαγιά
350 ml χλιαρό νερό
1 ½ κ.σ. ελαιόλαδο

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα αλεύρια με τη ζάχαρη και το αλάτι. Σε ένα δεύτερο μπολ (ή κατευθείαν στον κάδο του μίξερ) διαλύουμε τη μαγιά στο χλιαρό νερό (όχι καυτό). Προσοχή στη θερμοκρασία, είναι σημαντικό να είναι χλιαρό το νερό για να ενεργοποιηθεί η μαγιά. Προσθέτουμε και το λάδι και ανακατεύουμε.
Με ένα ξύλινο κουτάλι και ανακατεύοντας ρίχνουμε σιγά-σιγά το μείγμα των αλευριών μέσα στη διαλυμένη μαγιά.
**Ζύμωμα:** Μόλις το μείγμα ομογενοποιηθεί, αρχίζει η διαδικασία του ζυμώματος. Εχουμε δυο επιλογές:
**1)** Ζυμώνουμε με τα χέρια πάνω σε αλευρωμένη επιφάνεια για περίπου 10-12 λεπτά.
**2)** Ζυμώνουμε στο μίξερ (αν το δούμε να κολλάει, προσθέτουμε λίγο αλεύρι), στην αρχή σε χαμηλή ταχύτητα και σιγά-σιγά σε πιο δυνατή, για συνολικά 3-4 λεπτά.
Η ζύμη πρέπει να είναι ελαστική, ομοιόμορφη και να μην κολλάει.
**Αναμονή:** Στη συνέχεια βάζουμε τη ζύμη σε μια ελαφρώς αλευρωμένη λεκάνη, τη σκεπάζουμε με 2-3 καθαρές πετσέτες (τον χειμώνα προτιμάμε κουβέρτα) και την αφήνουμε να φουσκώσει σε ζεστό μέρος του σπιτιού για περίπου 2 ώρες, μέχρι να διπλασιαστεί σχεδόν σε μέγεθος.
**Ζύμωμα:** Απλώνουμε λαδόκολλα σε λαμαρίνες του φούρνου. Αφού διπλασιαστεί η ζύμη, τη βάζουμε πάνω σε αλευρωμένη επιφάνεια. Την πιέζουμε ελαφρά και τη χωρίζουμε στα δύο.
Πλάθουμε δύο χοντρά «σκοινιά» ρολάροντας με τα χέρια τα δύο κομμάτια ζύμης.
Κόβουμε τα δύο «σκοινιά» με μαχαίρι σε περίπου 8-12 ίσα μέρη (ανάλογα με το μέγεθος που θέλουμε τις πίτες μας).
Ανοίγουμε κάθε κομμάτι με τον πλάστη σε πίτα πάχους περίπου ½ εκ.
Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 250°C.
**Αναμονή:** Τοποθετούμε τις πίτες πάνω στη λαδόκολλα και σκεπάζουμε με πετσέτα για περίπου 10 λεπτά.
**Ψήσιμο:** Το σημαντικό είναι να προθερμάνουμε καλά τον φούρνο. Βάζουμε μέσα τις λαμαρίνες με τις πίτες και ψήνουμε για 4-5 λεπτά μέχρι να σχηματιστεί «τσέπη» (κενό ανάμεσα στο πάνω και στο κάτω μέρος της πίτας) και να ροδοκοκκινίσουν ελαφρά.
Καλό είναι να καταναλωθούν αμέσως και ζεστές.
Αν πρόκειται να τις φυλάξουμε για την επόμενη μέρα, πρέπει, μόλις κρυώσουν εντελώς, να τις κλείσουμε αεροστεγώς σε σακούλα (οι σακούλες με ζιπ βολεύουν).

Wine

# Ο βασιλιάς Ξινόμαυρο!

Αγριο και δύστροπο αλλά ικανό για μεγαλεία, δεν είναι μόνο ο ερυθρός βασιλιάς της Μακεδονίας αλλά και ολόκληρης της χώρας.

Από τον
**Σίμο Γεωργόπουλο**

νάμεσα στις ποικιλίες που ερίζουν για τα σκήπτρα των γηγενών ποικιλιών το Ξινόμαυρο ξεχωρίζει, τουλάχιστον από τις σκουρόχρωμες. Και μπορεί να μην τυγχάνει καθολικής αποδοχής, αλλά, υπό προϋποθέσεις, προσφέρει πολυπλοκότητες και ποιότητες εφάμιλλες σπουδαίων κρασιών του κόσμου.

Το Nebbiolo, που δίνει τα περίφημα κρασιά Barolo και Barbaresco, έρχεται αυτόματα στον νου ως ο πιο κοντινός συγγενής της σπουδαίας ποικιλίας της ΒΔ Ελλάδας. Γιατί, όπως και το αστέρι από το Πιεμόντε, το Ξινόμαυρο είναι ευαίσθητο και δύσκολο στην καλλιέργεια καθώς και ιδιαίτερα ευαίσθητο στις στρεμματικές αποδόσεις. Δυστυχώς τα προβλήματα απλώς αρχίζουν στο αμπέλι, αφού περίσσια μαστοριά χρειάζεται και στο οινοποιείο προκειμένου να εξημερωθεί η – βασιζόμενη στην υψηλή οξύτητα και στις τρομακτικές τανίνες – αγριάδα του. Οταν όμως ο οινοποιός τα καταφέρει καλά, το Ξινόμαυρο προσφέρει μοναδικά σύνθετο χαρακτήρα και ικανότητες παλαίωσης που αγγίζουν την 20ετία.

Τα βαριά πηλώδη εδάφη της Νάουσας και τα ελαφρύτερα αμμώδη του Αμυνταίου αποτελούν φημισμένους τόπους για σπουδαία Ξινόμαυρα και αμφότερα διαθέτουν ΠΟΠ status. Μάλιστα στην περίπτωση του δεύτερου, η ονομασία προέλευσης περιλαμβάνει και ροζέ κρασιά.

Το Ξινόμαυρο συμμετέχει σε άλλες δύο ΠΟΠ, αλλά όχι σε σόλο ρόλο, μιας και άλλα (μαλακότερα σε γεύση) σταφύλια έρχονται δίπλα του. Ετσι η Γουμένισσα και η Ραψάνη βάζουν στο blend τη Νεγκόσκα και τις Κρασάτο και Σταυρωτό αντίστοιχα για να το «ηρεμήσουν».

Ομως το Ξινόμαυρο καταφέρνει να συγκινεί και σε μη ΠΟΠ αμπελώνες της Βόρειας Ελλάδας αλλά και σε χαρμάνια με γλυκόπιοτες ποικιλίες, όπως το Merlot και το Syrah. Επιπλέον, δεν θα πρέπει να παραβλέψουμε την ικανότητά του να προσφέρει όμορφα Blanc de Noir κρασιά – έπειτα από λευκή οινοποίησή του – καθώς και εξαιρετικά αφρώδη.

## Το Ξινόμαυρο με μια ματιά

**ΧΡΩΜΑ:** Ρουμπινί έως σκούρο ρουμπινί στην καλύτερη περίπτωση.

**ΜΥΤΗ:** Φράουλα, ντομάτα σε όλες τις μορφές, πολτός μαύρης ελιάς, γλυκά μπαχαρικά αλλά και βιολέτα, πίσσα, βύσσινο και σοκολάτα σε πιο μοντέρνες οινοποιήσεις.

**ΣΤΟΜΑ:** Ελαφρύ ως μέτριο σώμα, οξύτητα όσο καλή υποδηλώνει το όνομά του, μέτριες σε ποσότητα αλλά πολύ άγριες τανίνες, μέτρια (το πολύ) γλύκα.

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

# Μια αρχαία αγελάδα στο Γκάζι

Σε μια ημερίδα μάθαμε λεπτομέρειες για την αυτόχθονη στεπική αγελάδα της Κατερίνης. Είχαμε προλάβει όμως να τη συναντήσουμε και στο «βασίλειό» της, στην Αύρα Τρικάλων.

1, 2, 4: Γευστικές δημιουργίες για τη βραδιά ετοίμασαν οι σεφ του «Cookovaya» και του «Basegrill». 3. Ο Δημήτρης Δήμος στη φάρμα του διασώζει ελληνικές φυλές ζώων – ανάμεσά τους και τη στεπική αγελάδα τύπου Κατερίνης.

Μια αγελάδα που είναι εγκλιματισμένη στο δικό μας περιβάλλον ή, καλύτερα, «είναι ένα με το περιβάλλον», όπως είπε ο κτηνοτρόφος Δημήτρης Δήμος, ο οποίος αγωνίζεται για τη διάσωσή της εδώ και 35 χρόνια, είχε την τιμητική της σε μια σημαντική ημερίδα που έγινε στις 10 Οκτωβρίου στο Γκάζι. Χρησιμοποίησα τη λέξη «σημαντική» όχι τυχαία, ούτε καθ' υπερβολήν. Το εννοώ, για δύο λόγους: πρώτον, γιατί η αυτόχθονη στεπική αγελάδα τύπου Κατερίνης είναι ένα ζώο που υπάρχει στην Ελλάδα εδώ και 10.000 χρόνια και υπήρξε κίνδυνος να εξαφανιστεί και, δεύτερον, γιατί αυτή ήταν η αρχή μιας σειράς εκδηλώσεων με τον τίτλο «Wise food stories - οι φυλές». Ο Σπύρος Λιάκος μάλιστα, εκ των ιδιοκτητών και σεφ του «Cookovaya» και του «Basegrill», εμπνευστών αυτής της ιστορίας, διευκρίνισε: «Πρόκειται για μια σειρά ημερίδων που ελπίζουμε να πραγματοποιηθούν με τη βοήθεια και άλλων συναδέλφων. Γιατί εμείς οι μάγειρες έχουμε καθήκον όχι μόνο να μαγειρεύουμε σπουδαία εδέσματα αλλά και να συνεισφέρουμε στη γαστρονομική μας κουλτούρα».

Είχα την τύχη να ταξιδέψω στη «βάση» του κ. Δήμου, στην Αύρα Τρικάλων, με τον Σπύρο και τον Βαγγέλη Λιάκο πριν από λίγες ημέρες. Εκεί ο κτηνοτρόφος έχει δημιουργήσει μια «κιβωτό», προσπαθώντας να διασώσει αυτόχθονες φυλές ζώων (την αρχή έκανε πριν από χρόνια με 71 στεπικές αγελάδες τύπου Κατερίνης – σήμερα έχει 200) και η εμπειρία από την επίσκεψη ήταν μαγική. Γιατί, όπως και να το κάνουμε, το να βλέπεις ένα αρχέγονο ζώο, μια αγελάδα, που κάτι φέρνει στον νου σου από τα βιβλία της Ιστορίας (τα κέρατά της μου θυμίζουν παραστάσεις σε αρχαιοελληνικά αγγεία), να βόσκει ελεύθερα σε έναν τόπο που είναι στα μέτρα της – μικρόσωμη, ακόμα και τα χρώματά της είναι αρμονικά με αυτά των δέντρων και του χορταριού – ηρεμεί την ψυχή σου, αισθάνεσαι ότι είσαι μέρος της φύσης. Πόσω μάλλον όταν πληροφορείσαι από τον κ. Δήμου ότι ακόμα και στην περυσινή ξηρασία τα ζώα αυτά επιβίωσαν χωρίς καμία παρέμβαση (σόγια, καλαμπόκι ή φάρμακα) γιατί ζουν στο περιβάλλον τους, στο οποίο έχουν προσαρμοστεί απολύτως, εκμεταλλεύονται απολύτως τη χλωρίδα των αυτοφυών φυτών της ελληνικής φύσης και μεταβολίζοντάς τα δίνουν εξαιρετικής ποιότητας προϊόντα. Και η απόδειξη της ποιότητας διά στόματος της Δέσποινας Καρατοσίδη, ειδικής επιστήμονος-διδάκτορος στη φυσικοχημική σύσταση του κρέατος της φυλής Κατερίνης από το Πανεπιστήμιο του Μπάρι της Ιταλίας: το κρέας της ελληνικής αγελάδας είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε ω3 και ω6, έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος και καλή υγρασία. Και είναι σημαντική η διατήρηση ενός ζώου «όχι ως μουσειακού είδους αλλά ως χρήσιμου, αυτός είναι ο πιο σωστός τρόπος διάσωσης του φυσικού πλούτου» είπε ο Ανδρέας Γεωργούδης, καθηγητής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, με αντικείμενό του τη γενετική και τη βελτίωση των αγροτικών ζώων.

Η φυλή αυτή, όπως και πολλές άλλες, είχε μπει στο περιθώριο – δεν είναι τόσο παραγωγική σε γάλα και κρέας όσο τα εισαγόμενα ζώα. Το δε κρέας της είναι ιδιαίτερο, πιο σκληρό – εξάλλου είναι ζώο ελευθέρας βοσκής. Ωστόσο, «με την τεχνολογία που εξελίσσεται, με τα καινοτόμα ψυγεία ωρίμασης», όπως μας είπε ο Σπύρος Λιάκος, ο οποίος γνωρίζει και στηρίζει τις προσπάθειες του κ. Δήμου εδώ και 11 χρόνια, «το διαχειριζόμαστε μια χαρά». Και έχει δίκιο, όπως διαπιστώσαμε όσοι παρακολουθήσαμε την εκδήλωση στο Γκάζι. Γιατί εκτός από τον εξαίσιο τραχανά, τη γαλατόπιτα (φτιαγμένα από το γάλα της στεπικής αγελάδας τύπου Κατερίνης) και το κονσομέ που δοκιμάσαμε, γευθήκαμε και εξαιρετικά λουκάνικα, κεφτέδες, αλλαντικό, ψητό και μαγειρεμένο κρέας, όλα φτιαγμένα από τους σεφ και τους μάγειρες του «Cookovaya» και του «Basegrill». Αναμένουμε με αγωνία τη συνέχεια αυτής της προσπάθειας.

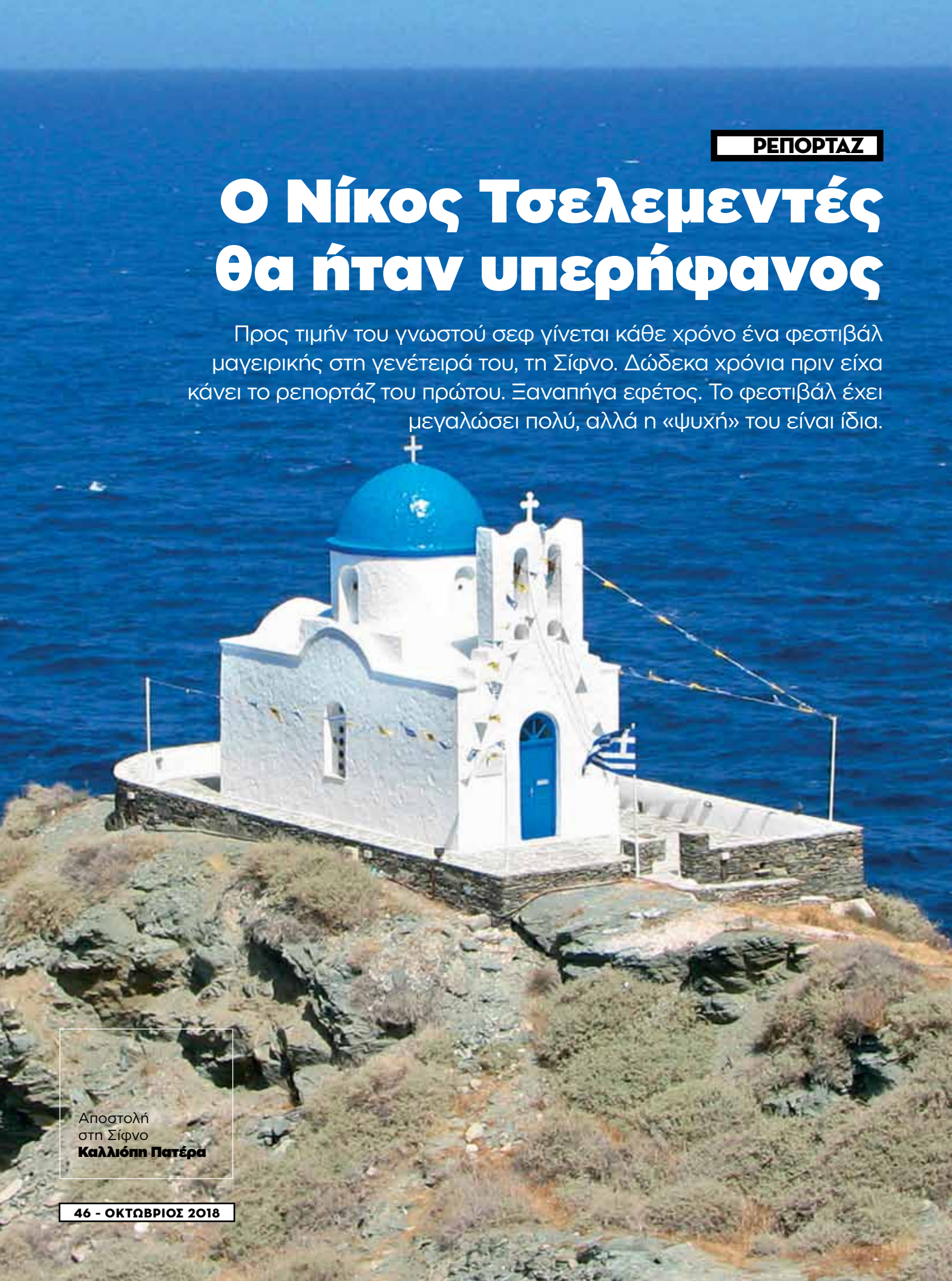
Από την
**Ιφιγένεια Βιρβιδάκη**

Φωτογραφίες
**Σίσσυ Μόρφη, Δημήτρης Βλάικος**

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

# Ο Νίκος Τσελεμεντές θα ήταν υπερήφανος

Προς τιμήν του γνωστού σεφ γίνεται κάθε χρόνο ένα φεστιβάλ μαγειρικής στη γενέτειρά του, τη Σίφνο. Δώδεκα χρόνια πριν είχα κάνει το ρεπορτάζ του πρώτου. Ξαναπήγα εφέτος. Το φεστιβάλ έχει μεγαλώσει πολύ, αλλά η «ψυχή» του είναι ίδια.



Αποστολή
στη Σίφνο
**Καλλιόπη Πατέρα**

1. Φάβα Σχοινούσας 2. Μανούρα γυλωμένη. 3. Ρεβυθάδα. 4. Το γλυκό «λωλή»

Γυναίκες από όλες τις Κυκλάδες μαζεύονται κάθε χρόνο στη Σίφνο και μαγειρεύουν παραδοσιακές συνταγές με τα τοπικά τους προϊόντα. Στα περίπτερα, κεράσματα, γέλια, εξηγήσεις για το πώς φτιάχνεται κάθε συνταγή, τι την κάνει να ξεχωρίζει. Πάντως, 100 είδη τυριών έχουν οι Κυκλάδες – και μπορεί να «μοιάζουν» μεταξύ τους, όμως δεν είναι ίδια. Τα τυριά αυτά έχουν καταγραφεί και παράγονται ακόμη από οικοτεχνίες και μικρές βιοτεχνίες σε ελάχιστες ποσότητες. Για να είμαστε ειλικρινείς, δεν πρόκειται για υψηλή μαγειρική, ούτε για «ψαγμένες» συνταγές. Μαγειρεύουν όπως στο σπίτι τους, όπως μαγείρευε η μητέρα και η γιαγιά τους. Αυτό θα ήθελα να αλλάξει κάποια στιγμή, ή μάλλον όχι ν' αλλάξει, αλλά να εμπλουτιστεί με νέες προτάσεις. Σεφ και μάγειρες δεν μας λείπουν που κατάγονται από τις Κυκλάδες. Ολο το νησί συμμετέχει στο φεστιβάλ και αυτό είναι πολύ ωραίο. Πήγαμε στο Βαθύ, στον Φάρο, στο μοναστηράκι της Χρυσοπηγής. Παντού μας περίμεναν με μαγειρεμένο φαγητό: Κατσικάκι στη γάστρα (μαστέλο), ρεβιθάδα, ρεβιθοκεφτέδες. Στο τέλος του κειμένου θα βρείτε τη συνταγή τους, γιατί – κακά τα ψέματα – όλοι κάνουν ρεβιθοκεφτέδες, αλλά οι σιφνιοί είναι οι καλύτεροι λόγω δύο μυστικών που θα σας αποκαλύψουμε. Η επίσκεψη στη Χρυσοπηγή ήταν για μένα «η στιγμή» μου σε όλο το τριήμερο. Ο παπα-Γιάννης με την αχώριστη συντρόφισσά του, τη Μαλού, η ομιλία του, τα κουτάλια που χτυπούσαν στο τραπέζι κάνοντας δαιμονικό θόρυβο λόγω του εθίμου, η ομορφιά που μας περιέκλειε όλους και μας ξεκούραζε. Παρούσα και η Παριανή Αργυρώ Μπαρμπαρίγου που έδειξε στον κόσμο κυκλαδίτικες συνταγές και ο Ηλίας Μαμαλάκης που μας παρουσίασε 30 από τα 100 κυκλαδίτικα τυριά. Εφέτος υπήρχε ακόμη το περίπτερο του Ποντίων με γκάιντες και παραδοσιακές μουσικές.Και κυπριακό περίπτερο είχε, με το παραδοσιακό γλυκό ψωμί της Κύπρου. Στη μεγάλη σκηνή μαγείρεψε ο ιταλός σεφ Francesco Pardera που ήρθε ειδικά για το φεστιβάλ από τη Λομβαρδία. Η Βραζιλία είχε δικό της περίπτερο, όπου δοκιμάσαμε εξαιρετικά δικά τους φαγητά και ποτά. Για πρώτη φορά επίσης συμμετείχε και η Ισπανία. Το φεστιβάλ ανοίγεται σιγά-σιγά στον έξω κόσμο· ωραία και ενδιαφέροντα πράγματα μπορούν να βγουν από τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση.

Μια ακόμη ωραία έκπληξη ήταν οι παραγωγοί του νησιού. Μετρημένοι στα δάκτυλα, αλλά πολύ καλοί. Ιδιαίτερα με εντυπωσίασαν τα παραδοσιακά τυριά του Νίκου Φραντζέσκαρου – η φρέσκια και η γυλωμένη μανούρα. Δεν μπόρεσα να επισκεφθώ το βιολογικό αγρόκτημα Ναρλή, αλλά άκουσα τα καλύτερα από τους συναδέλφους μου.

Ψυχή του φεστιβάλ, 12 χρόνια τώρα, η πρόεδρος του πολιτιστικού συλλόγου του νησιού κ. Μαρία Ναδάλη, που την ευχαριστούμε θερμά για τη φιλοξενία με όλη τη σημασία της λέξεως.

## Οι ρεβιθοκεφτέδες της κυρίας Βούλας Συνοδινού από το Βαθύ

Δύο είναι τα μυστικά του σιφνέικου ρεβιθοκεφτέ: α) τα ρεβίθια είναι ωμά, απλώς μουλιασμένα, β) το κυρίως μυρωδικό είναι η μαντζουράνα. Τα άλλα χρησιμοποιούνται μόνο όταν δεν έχουν μαντζουράνα.

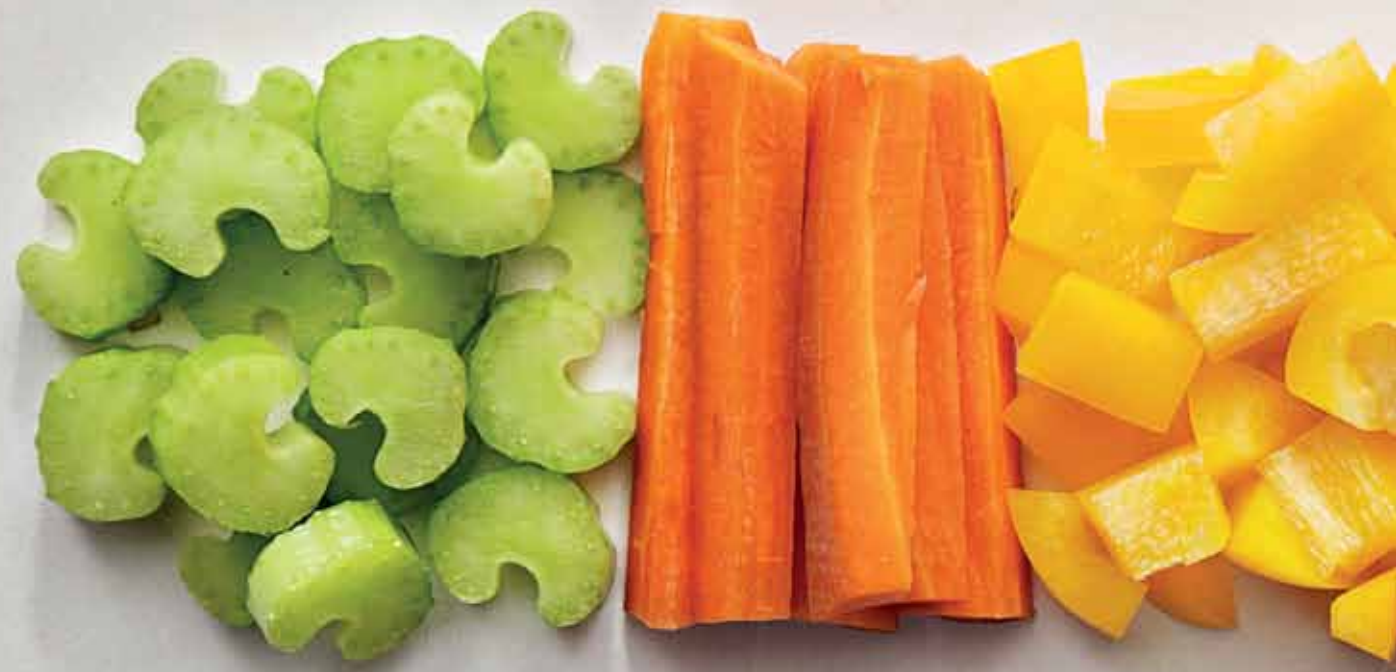
**Προετοιμασία 10΄**
**Αναμονή 12 ώρες**
**Βράσιμο 20΄, Τηγάνισμα 20΄**

**Υλικά (για 20-30 κεφτέδες)**
½ κιλό ρεβίθια
½ κιλό πατάτες
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
½ φλ. φρέσκια μαντζουράνα ψιλοκομμένη (ή άνηθος, ή δυόσμος, ή μαϊντανός, ή ρίγανη) ή 3 κ.σ. ξερή.
Λάδι για το τηγάνισμα

Μουλιάζουμε αποβραδίς τα ρεβίθια.
Την επομένη βράζουμε τις πατάτες και αφού βράσουν τις λιώνουμε με το πιρούνι ή με ένα πρες πουρέ. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι. Περνάμε τα ρεβίθια από τον πολυκόφτη και χτυπάμε (με διακοπτόμενη λειτουργία), για 1 λεπτό. Δεν θέλουμε να γίνουν σκόνη αλλά μικρά κομματάκια. Ανακατεύουμε τα ρεβίθια, τον πουρέ, το κρεμμύδι και τη μαντζουράνα.
Πλάθουμε μικρά στρογγυλά κεφτεδάκια και τα αφήνουμε λίγο στο ψυγείο να σφίξουν.
Αν αισθανόμαστε ότι δεν είναι αρκετά σφιχτά, τα αλευρώνουμε ελαφρώς πριν τα τηγανίσουμε. Τα τηγανίζουμε για 3-4 λεπτά ή μέχρι να πάρουν ροδοκόκκινο χρώμα.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

# Με 5 υλικά



Αποφασίσαμε σε αυτό το τεύχος να μαγειρέψουμε με ελάχιστα υλικά. Είχαμε μαζί μας τους σεφ του περιοδικού που όλοι ανεξαιρέτως αποδέχτηκαν την πρόσκληση και την πρόκληση και μας έστειλαν συνταγές δωρικές που αποθεώνουν την πρώτη ύλη, δίνουν σημασία στην ουσία του φαγητού, χαλιναγωγούν τη φαντασία και το ταλέντο τους αλλά παράλληλα οξύνουν τη δημιουργικότητά τους. Γιατί με τα μπαχαρικά και τα αρτύματα και ένα μέτριο κρέας τρώγεται, και ένα ψάρι όχι ημέρας δεν φωνάζει ότι δεν είναι φρέσκο.

Δεν λέμε τίποτε καινούργιο, οι περισσότερες παραδοσιακές συνταγές μας είναι τέτοιες. Απλώς τα τελευταία χρόνια που η φιλοσοφία του φαγητού δίνει έμφαση στην επίδειξη και στον εντυπωσιασμό και λιγότερο στη θρέψη και τείνει να αναδείξει πρώτα το ταλέντο του μάγειρα και μετά την ουσία του φαγητού, αυτή η παλιά γνώση αμφισβητήθηκε, θα λέγαμε, ακόμη και κλονίστηκε. Τον κανόνα τον θέτουν τα «αστέρια».

Ομως και η αντίθετη τάση κερδίζει έδαφος σιγά-σιγά. Πολλοί επιστρέφουν στην κουζίνα της απλότητας. Οι σεφ μας μάς απέδειξαν με τα πιάτα τους ότι μπορούν να φτιάξουν μικρά αριστουργήματα με ελάχιστα υλικά, 5 για την ακρίβεια. Σειρά σας να απολαύσετε απλές, αλλά όχι απλοϊκές, σπιτικές και ουσιαστικές συνταγές.

## Και γιατί 5;

Προσπαθώντας να βρούμε τον μαγικό αριθμό, εκείνον που θα μας επέτρεπε να έχουμε πιάτα ενδιαφέροντα, με τις οξύτητες και τα αρώματά τους, χωρίς υπερβολές και οτιδήποτε περιττό, καταλήξαμε στον αριθμό 5. Κατ' αρχάς, αποφασίσαμε ομοφώνως να μη μετρήσουμε το λάδι ή/και το βούτυρο, το αλάτι και το πιπέρι, μια και αυτά είναι τα αυτονόητα, τα εκ των ων ουκ άνευ. Αλλά σε όλα τα άλλα αυστηρότητα. Μετρήσαμε και το λεμόνι και το ξίδι και τη ρίγανη με το εξής σκεπτικό:

**1** Το βασικό υλικό

**2** Το κρεμμύδι ή το σκόρδο ή κάτι να δώσει αψάδα

**3** Το λεμόνι, το ξίδι ή το κρασί, κάτι για οξύτητα

**4** Το μπαχαρικό ή μυρωδικό

**5** Κάποιο συνοδευτικό, ο δευτεραγωνιστής κατά κάποιον τρόπο

Από την
**Ιφιγένεια Βιρβιδάκη**

Φωτογραφίες
**Ακης Ορφανίδης**

ΒΗΜΑ - ΒΗΜΑ

# Σπιτικά τραγανά τσιπς

Η συνταγή είναι απλή και τα υλικά... σχεδόν τίποτα. Αυτό μου είπαν ο Κώστα Καλύβας και ο Χριστόφορος Γκέκας από το «7 cactus» (Δημητρακοπούλου 7, Κουκάκι) όταν μου έδωσαν τη συνταγή και μου έδειξαν βήμα-βήμα πώς φτιάχνουμε τραγανά τσιπς. Δοκιμάζοντάς τα όμως στο σπίτι κατάλαβα ότι πρέπει να τηρήσουμε κατά γράμμα τα μυστικά τους. Στην κουζίνα μου πέτυχα τα τσιπς με την τρίτη και θεωρώ υποχρέωσή μου να σας πω τα λάθη μου – γελοία κατά βάθος.

Την πρώτη φορά χτύπησε το τηλέφωνο την ώρα που τα πατατάκια είχαν πάρει χρώμα και είχαν κάνει την κρούστα τους – μέχρι να απαντήσω στην κλήση, είχαν γίνει καρβουνάκια.

Τη δεύτερη φορά, χρησιμοποίησα παλιές πατάτες – λίγο προτού φυτρώσουν. Ηταν πολύ μαλακές και κόβοντας στο μαντολίνο τις πίεζα με αποτέλεσμα να γίνουν λίγο πιο χοντρές – άρα η «καρδιά» μερικών έμεινε μαλακή στο ψήσιμο, δεν έγιναν όσο τραγανές πρέπει.

Επίσης, αν δεν θέλετε να μαζεύετε λάδια από κάθε εκατοστό της κουζίνας σας, πρώτον μη γεμίσετε πολύ την κατσαρόλα με λάδι, (βάζουμε τόσο ώστε να έχει ύψος 2-3 εκ. γιατί φουσκώνει πολύ όταν ρίχνουμε τις πατάτες) και, δεύτερον, προτού τις ρίξετε φροντίστε να τις έχετε στεγνώσει καλά.

Επειδή όπως λένε στην πατρίδα μου «ο παθός μαθός», την τρίτη (και την τέταρτη φορά) τα τσιπς μου έγιναν τραγανά, λεπτά και λαχταριστά. Μάλιστα, επειδή μου είπαν ότι μπορούμε να τα διατηρήσουμε αρκεί να τα φυλάξουμε εκτός ψυγείου μακριά από υγρασία, την τέταρτη φορά έφτιαξα μεγάλη ποσότητα και την κατανάλωσα σε 2 μέρες – τόσο άντεξα να περιμένω για να επιβεβαιώσω την πληροφορία.

Καλή επιτυχία.

## Σαλάτα με κολοκύθα, σταφίδες και χαρουπόμελο

**Προετοιμασία 20΄**
**Αναμονή 30΄**
**Κόστος 9,50 €**

**Υλικά (για 4 μερίδες)**
70 ml ελαιόλαδο
400 γρ. κολοκύθα κομμένη σε μικρούς κύβους (υπάρχει έτοιμη, καθαρισμένη, στα σουπερμάρκετ)
70 γρ. σταφίδα σουλτανίνα
50 ml ξίδι από λευκό κρασί
100 γρ. χαρουπόμελο
1 σακουλάκι ανάμεικτα λαχανικά για σαλάτα
Αλάτι

Σοτάρουμε, σε δυνατή φωτιά, σε ένα τηγάνι με 50 ml ελαιόλαδο την κολοκύθα, να πάρει λίγο χρώμα. Προσθέτουμε τις σταφίδες, ανακατεύουμε για περίπου 1 λεπτό και αποσύρουμε από τη φωτιά. Σβήνουμε με το μισό ξίδι και αδειάζουμε το μείγμα σε ένα πιάτο να κρυώσει (για τουλάχιστον 30 λεπτά). Ανακατεύουμε καλά σε ένα μπολ 20 ml ελαιόλαδο, το υπόλοιπο ξίδι και 50 ml χαρουπόμελο, μέχρι να γίνουν βινεγκρέτ.
Ρίχνουμε σε ένα μεγάλο μπολ την ανάμεικτη σαλάτα, τη σοταρισμένη κολοκύθα και τη βινεγκρέτ. Προσθέτουμε αλάτι και ανακατεύουμε ελαφρά. Σερβίρουμε σε μια πιατέλα, και με ένα κουτάλι σχηματίζουμε από πάνω γραμμές με το χαρουπόμελο που μας έχει μείνει.

# Απλά αλλά δημιουργικά

Σαλάτα με φακές, σταφύλι και φρέσκο δυόσμο
**σελ. 60**

Kcal

Ανά μερίδα
Θερμίδες 621
Λιπαρά 17,3 γρ.
Υδατάνθρακες 85,2 γρ.
Πρωτεΐνη 33 γρ.
Φυτικές ίνες 38,9 γρ.
**Κατάλληλο για διαβητικούς**

Food styling
**Μάκης Γεωργιάδης**

Φωτογραφίες
**Ακης Ορφανίδης**

Food styling
**Μάκης Γεωργιάδης**

Φωτογραφίες
**Ακης Ορφανίδης**

Kcal

Ανά μερίδα
Θερμίδες 287
Λιπαρά 25,3 γρ.
Υδατάνθρακες 3,6 γρ. Πρωτεΐνη 12,5 γρ.
Φυτικές ίνες 0,6 γρ.
**Κατάλληλο για διαβητικούς**

Καγιανάς φούρνου **σελ. 72**

**Τι πίνουμε:** Ενα κορυφαίο κρεμώδες ροζέ όπως το Domaine Merlot από το Κτήμα Κώστα Λαζαρίδη.

# Σε 30 λεπτά τρώμε

ΣΑΛΑΤΕΣ

# Απλές, αλλά χορταστικές

Από φασόλια μέχρι φρέσκο σταφύλι για ποικιλία και νοστιμιά.

Συνταγές
food styling
**Καρολίνα Δωρίτη**

Φωτογραφίες
**Νίκος Παλιόπουλος**

Kcal

1/2 συνταγής
Θερμίδες 345
Λιπαρά 25,8 γρ.
Υδατάνθρακες 11,9 γρ.
Πρωτεΐνη 11,6 γρ.
Φυτικές ίνες 2,6 γρ.
Κατάλληλη για διαβητικούς

## Με ωμό κολοκύθι, καρότο και φέτα

**Προετοιμασία 20΄**
**Κόστος 3,50 €**

**Υλικά (για 2-4 μερίδες)**
2 κ.σ. ελαιόλαδο
Ξύσμα και χυμός από 1 μέτριο, ακέρωτο λεμόνι
Αλάτι, πιπέρι
3 κολοκυθάκια, σε λεπτά μπαστουνάκια
3 μικρά καρότα, σε φλοίδες με το πίλερ
3 κ.σ. άνηθος, ψιλοκομμένος
100 γρ. φέτα, τριμμένη

Ετοιμάζουμε σε ένα μικρό μπολ το ντρέσινγκ χτυπώντας με έναν αβγοδάρτη το λάδι, τον χυμό λεμόνι και λίγο αλατοπίπερο. Βάζουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά σε ένα μπολ. Περιχύνουμε με το ντρέσινγκ και ανακατεύουμε απαλά.

ΠΡΩΙΝΟ

# Ενισχυμένο σε πρωτεΐνες

Ανά μερίδα
Θερμίδες 258
Υδατάνθρακες 28,2 γρ.
Πρωτεΐνη 14,6 γρ.
Λιπαρά 10,1 γρ.
Φυτικές ίνες 1,2 γρ.

## Smoothie με γάλα αμυγδάλου, γιαούρτι και ανθόνερο

**Προετοιμασία 5΄**
**Κόστος 5 €**

**Υλικά (για 2 μερίδες)**
500 ml γάλα αμυγδάλου σκέτο
300 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
1-2 κ.σ. σούπας μέλι
Ξύσμα από ένα ακέρωτο πορτοκάλι
3 κ.γ. ανθόνερο
½ φλ. θρυμματισμένος πάγος

Χτυπάμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και σερβίρουμε αμέσως.

Συνταγές-food styling
**Καρολίνα Δωρίτη**

Φωτογραφίες
**Αναστασία Αδαμάκη**

Kcal

Ανά μερίδα
Θερμίδες 318
Υδατάνθρακες 5 γρ.
Πρωτεΐνη 26,2 γρ.
Λιπαρά 21,2 γρ.
Φυτικές ίνες 0,2 γρ.

## Ομελέτα με πρόσθετα ασπράδια, ανθότυρο και δυόσμο

Φουσκώνει ωραία, είναι νόστιμη, χορταστική και πλούσια σε πρωτεΐνες.

**Προετοιμασία 5΄**
**Ψήσιμο 7΄, Κόστος 2,50 €**

**Υλικά (για 2 μερίδες)**
3 αβγά ολόκληρα + επιπλέον 200 ml μόνο ασπράδι (πωλείται στα σουπερμάρκετ σε μπουκάλι)
80 ml γάλα
100 γρ. φρέσκο ανθότυρο τριμμένο
1 κ.σ. λάδι για τηγάνισμα
1 κ.σ. φρέσκος δυόσμος ψιλοκομμένος
Αλάτι - πιπέρι κατά βούληση

Σπάμε τα αβγά σε μπολ, προσθέτουμε τα επιπλέον ασπράδια και χτυπάμε καλά με τον αβγοδάρτη να αφρατέψουν.
Προσθέτουμε το γάλα, το τυρί και αλατοπίπερο και ανακατεύουμε.
Βάζουμε ένα αντικολλητικό ή κεραμικό τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και ρίχνουμε το λάδι. Μόλις ζεσταθεί ρίχνουμε το μείγμα της ομελέτας και πασπαλίζουμε με τον δυόσμο. Χαμηλώνουμε λίγο τη φωτιά και μαγειρεύουμε για περίπου 3-4 λεπτά.
Γυρίζουμε την ομελέτα χρησιμοποιώντας μια μεγάλη σπάτουλα ή ένα πιάτο και τη μαγειρεύουμε από την άλλη πλευρά για ακόμα 2-3 λεπτά.

ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΑΡΑ

# Αλμυρό ή γλυκό;

Kcal

Ανά ρολάκι
Θερμίδες 74
Λιπαρά 3,7 γρ.
Υδατάνθρακες 7,5 γρ.
Πρωτεΐνη 11,5 γρ.
Φυτικές ίνες 0,4 γρ.

Συνταγές-
food styling
**Καρολίνα Δωρίτη**

Φωτογραφίες
**Ακης Ορφανίδης**

## Ρολάκια πίτσας με φέτα και πελτέ τομάτας

Τέλεια πρόταση για σνακ ή για παιδικό πάρτι.

**Προετοιμασία 10΄**
**Ψήσιμο 15΄**
**Κόστος 4 €**

**Υλικά**
**(για 25-30 ρολάκια)**
160 γρ. φέτα τρίμμα
100 γρ. τριμμένη μοτσαρέλα
70 γρ. πελτές τομάτας
1 κ.γ. ξερή ρίγανη (μπορεί αντικατασταθεί και με 1 κ.σ. φρέσκο ψιλοκομμένο βασιλικό)
1-2 κ.σ. ελαιόλαδο
345 γρ. έτοιμη ζύμη πίτσας (λεπτή) – στα σουπερμάρκετ

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε καλά τα τυριά με τον ντοματοπελτέ, τη ρίγανη και 2 κ.γ. ελαιόλαδο.
Απλώνουμε τη ζύμη της πίτσας σε έναν μεγάλο πάγκο και την κόβουμε στη μέση ή στα τρία. Με ένα πινέλο την αλείφουμε με λίγο ελαιόλαδο και απλώνουμε στη μια πλευρά της, κατά μήκος, τη μισή γέμιση. Τυλίγουμε σιγά-σιγά σε σφιχτό ρολό – προσέχοντας να παραμείνει μέσα η γέμιση.
Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190°C.
Στρώνουμε δύο λαμαρίνες του φούρνου με λαδόκολλα.
Κόβουμε τα μεγάλα ρολά σε ροδέλες των 2,5 εκατοστών περίπου, αφαιρώντας πρώτα τις δύο άκρες με μαχαίρι.
Τα βάζουμε στη λαδόκολλα και ψήνουμε για περίπου 15 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν.

Ανα μπάρα
Θερμίδες 274
Λιπαρά 3,7 γρ.
Υδατάνθρακες 39,4 γρ.
Πρωτεΐνη 6,4 γρ.
Φυτικές ίνες 5,1 γρ.

# Εύκολες μπάρες δημητριακών

**Προετοιμασία 15΄**
**Αναμονή 40΄**
**Ψήσιμο 10΄**
**Κόστος 3,50 €**

**Υλικά (για 6 μπάρες)**
80 γρ. βούτυρο αμυγδάλου (σε καταστήματα βιολογικών προϊόντων ή επιλεγμένα μανάβικα) – εναλλακτικά χρησιμοποιούμε ταχίνι ή φυστικοβούτυρο
80 γρ. βύνη ρυζιού (σε καταστήματα με βιολογικά προϊόντα) ή μέλι
1 κ.γ. κανέλα
200 γρ. μούσλι της επιλογής μας χωρίς προσθήκη ζάχαρης (εγώ χρησιμοποίησα με σταφίδες, καρύδα, αμύγδαλα και κάσιους)
5 αποξηραμένα βερίκοκα ψιλοκομμένα

Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε το αμυγδαλοβούτυρο και τη βύνη ρυζιού και τα λιώνουμε σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας απαλά με σύρμα. Ρίχνουμε μέσα και την κανέλα.
Κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το μούσλι και τα βερίκοκα. Ζυμώνουμε με τα χέρια για 1-2 λεπτά.
Σε ένα ταψάκι, στρώνουμε λαδόκολλα και απλώνουμε ομοιόμορφα το μείγμα. Βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 40 λεπτά να σφίξει και στη συνέχεια κόβουμε τις μπάρες μας.
Για πιο τραγανό αποτέλεσμα μπορούμε να βάλουμε το ταψάκι σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C, να ψήσουμε για 10 λεπτά και προτού κρυώσει το μείγμα να κόψουμε προσεκτικά σε μπάρες.

ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

# Εμφαση στην πρώτη ύλη

Ολη η νοστιμιά κρύβεται στα υλικά που επιλέγουμε!

## Με ζαμπόν μαύρου χοίρου, τρούφα, ανεβατό και ρόκα

**Προετοιμασία 5΄ Κόστος 5,50 €**

**Υλικά (για 2 σάντουιτς)**
Λίγο ελαιόλαδο για άλειμμα
80 γρ. ανεβατό ή ξινομυζήθρα ή κατίκι
4 φέτες ψωμί ζυμωτό με προζύμι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
40 γρ. ρόκα
4 φέτες ζαμπόν μαύρου χοίρου με τρούφα (φάρμα Φωτιάδη) ή κάποιο άλλο ζαμπόν της αρεσκείας μας.

**Αλείφουμε τις φέτες του ψωμιού με λίγο ελαιόλαδο. Μοιράζουμε το τυρί στις φέτες ψωμιού, τρίβουμε λίγο μαύρο πιπέρι και βάζουμε από πάνω τη ρόκα και από δύο φέτες ζαμπόν. Κλείνουμε τα σάντουιτς και απολαμβάνουμε.**

Συνταγές
Food styling
**Καρολίνα Δωρίτη**

Φωτογραφίες
**Νίκος Παλιόπουλος**

## Με σκοτύρι Ιου, ελιές Καλαμών και πελτέ ντομάτας

**Προετοιμασία 5΄**
**Κόστος 3 €**

**Υλικά (για 2 σάντουιτς)**
2 ψωμάκια «μαργαρίτας»
2 κ.σ. πελτές ντομάτας
1 κ.σ. ελαιόλαδο
½ κ.γ. ρίγανη ξερή
80 γρ. σκοτύρι Ιου ή κάποιο άλλο ξινό, κρεμώδες τυρί, όπως ξινομυζήθρα ή κατίκι
1 κ.σ. ροδέλες ελιάς Καλαμών

Ανοίγουμε τα ψωμάκια στα δύο. Σε ένα μπολάκι ανακατεύουμε τον πελτέ με το ελαιόλαδο και τη ρίγανη. Με αυτό το μείγμα αλείφουμε τα ψωμάκια μας (πάνω - κάτω). Μοιράζουμε το τυρί στα δύο και το βάζουμε πάνω στις δύο βάσεις και από πάνω τις ροδέλες ελιάς. Κλείνουμε και απολαμβάνουμε!

LUNCH BOX

# Με κάππαρη και βασιλικό

Μια δροσερή, πρωτότυπη και εύκολη σούπα και wraps με το χθεσινό κοτόπουλο για το γραφείο.

Συνταγές–
food styling
**Καρολίνα Δωρίτη**

Φωτογραφίες
**Αναστασία Αδαμάκη**

## Σαλάτα με πράσινα φασολάκια, πέστο και ψητά ντοματίνια

**Προετοιμασία 15΄, Ψήσιμο 40΄, Κόστος 7 €**

**Υλικά (για 2 μερίδες)**

20-25 ντοματίνια
1 κ.σ. ελαιόλαδο
500 γρ. φασολάκια πράσινα (στρογγυλά) κατεψυγμένα
100 γρ. ανθότυρο
3-4 κ.σ. πέστο βασιλικού
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C.
Πλένουμε τα ντοματίνια και τα στεγνώνουμε.
Τα βάζουμε σε ένα ταψί μαζί με το ελαιόλαδο και αλατοπίπερο και τα ανακατεύουμε.
Τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 20-25 λεπτά μέχρι να ζαρώσουν και να πάρουν χρώμα.
Σε μια κατσαρόλα βάζουμε νερό, το αλατίζουμε και βράζουμε τα φασολάκια για περίπου 15 λεπτά – δεν θέλουμε να μαλακώσουν πολύ αλλά να είναι λίγο τραγανά. Τα στραγγίζουμε και τα ξεπλένουμε με κρύο νερό. Εναλλακτικά, τα βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ με νερό και πάγο (αυτό βοηθάει στο να κρατηθούν ζωντανά και πράσινα).
Σε ένα μεγάλο μπολ, βάζουμε όλα τα υλικά και ανακατεύουμε απαλά με το πέστο.

## Πατατοσαλάτα με κάππαρη, φέτα και μαϊντανό

**Προετοιμασία 10΄ Ψήσιμο 20΄, Κόστος 4 €**

**Υλικά (για 2 μερίδες)**

400 γρ. πατάτες
3 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
150 γρ. φέτα τριμμένη
2 κ.σ. ελαιόλαδο
40 ml χυμό λεμόνι
2 κ.σ. κάππαρη
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Πλένουμε τις πατάτες. Γεμίζουμε μια κατσαρόλα με νερό και τις βάζουμε να βράσουν με τη φλούδα για περίπου 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
Σουρώνουμε και αφήνουμε τις πατάτες να κρυώσουν λίγο πριν τις ξεφλουδίσουμε. Τις ξεφλουδίζουμε και τις κόβουμε σε κύβους.
Σε ένα μπολ τις ανακατεύουμε με τα υπόλοιπα υλικά. Τρώγεται ζεστή και κρύα.

ΓΛΥΚΑ

# Βελούδινες κρέμες

Ο,τι πιο απλό και νόστιμο
για κάθε στιγμή της ημέρας.

Συνταγές
**Αννα Ναθαναηλίδου**
Food styling
**Καρολίνα Δωρίτη**

Φωτογραφίες
**Αναστασία Αδαμάκη**

## Ρυζόγαλο με κατσικίσιο γάλα και λεμόνι

**Προετοιμασία - παρασκευή 30΄, Κόστος 3 €**

**Υλικά (για 6 μερίδες)**
130 γρ. ρύζι γλασέ
½ φλ. νερό
1 λίτρο κατσικίσιο γάλα
Φλούδα από 1 ακέρωτο λεμόνι (χωρίς το λευκό μέρος)
5 κ.σ. ζάχαρη
Ξύσμα από 1 ακέρωτο λεμόνι

Ξεπλένουμε το ρύζι σε ένα σουρωτήρι. Το βράζουμε σε σιγανή φωτιά με ½ φλ. νερό. Μόλις εξατμιστεί το νερό, προσθέτουμε σιγά-σιγά το γάλα και τη φλούδα λεμονιού. Σιγοβράζουμε ανακατεύοντας συνεχώς με μια ξύλινη κουτάλα. Αν «πιάσει» το γάλα στον πάτο, αλλάζουμε κατσαρόλα για να μη μας μυρίσει. Αφού ρίξουμε όλο το γάλα και χυλώσει το ρυζόγαλο (20 - 25 λεπτά), προσθέτουμε τη ζάχαρη και ανακατεύουμε. Υστερα από 2 λεπτά αποσύρουμε από τη φωτιά. Μοιράζουμε σε 6 μπολάκια και γαρνίρουμε με λίγο ξύσμα λεμονιού ή κανέλα.

# Τα καλά του φθινοπώρου

Από χούμους κολοκύθας μέχρι ζυμαρικά με μπρόκολο και ζεστή σούπα καρότου!

Ζυμαρικά με μπρόκολο, λιαστές ντομάτες και κολοκυθόσπορο
**σελ. 98**

Από τις **Καρολίνα Δωρίτη, Λίζα Σπάικερς** και την ομάδα του **«Λάιμ Bistro»**

Food styling **Καρολίνα Δωρίτη**
Φωτογραφίες **Νίκος Παλιόπουλος**

Vegan

## Ζυμαρικά με μπρόκολο, λιαστές ντομάτες και κολοκυθόσπορο

Ενα γρήγορο γεύμα που περιέχει πολλά θρεπτικά συστατικά, όπως σίδηρο, βιταμίνη C, φυτικές ίνες, μαγνήσιο, ασβέστιο, λυκοπένιο, Ωμέγα-3 λιπαρά κ.ά. Οσο για τα ζυμαρικά, δίνουν υδατάνθρακες, συνεπώς ενέργεια, κάτι πολύ σημαντικό για την βίγκαν διατροφή. Τα αγαπημένα μου ζυμαρικά φτιάχνονται από καστανό ρύζι και είναι gluten-free. Τα βρίσκουμε σε καταστήματα με βιολογικά προϊόντα.

**Προετοιμασία 20΄**
**Μαγείρεμα 12΄, Κόστος 5,50 €**

**Υλικά (για 2 μερίδες)**
200-250 γρ. ζυμαρικά της αρεσκείας μας
Τα άνθη από ½ μπρόκολο, κομμένα σε μπουκιές
1 κ.σ. λιαστές ντομάτες, αν είναι σε λάδι, τις σουρώνουμε και τις ξεπλένουμε, κομμένες σε μπαστούνια
Ρίγανη, φρέσκια ή ξερή, κατά βούληση
2-3 κ.σ. κολοκυθόσπορος ή ηλιόσπορος (καθαρό βάρος)
Αλάτι, πιπέρι
Ελαιόλαδο, κατά βούληση (μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και αρωματικά για επιπλέον άρωμα και γεύση. Για το συγκεκριμένο πιάτο προτείνουμε με λεμόνι, βασιλικό ή πιπεριά τσίλι).

Βράζουμε τα ζυμαρικά σε αλατισμένο νερό που κοχλάζει για 4-5 λεπτά και προσθέτουμε το μπρόκολο. Αν χρησιμοποιούμε λιαστές ντομάτες χωρίς ελαιόλαδο, τις ρίχνουμε κι αυτές στην κατσαρόλα. Οταν γίνουν τα μακαρόνια (ανάλογα με τον χρόνο βρασίματος που αναγράφεται στη συσκευασία τους), τα σουρώνουμε. Ξαναρίχνουμε το φαγητό στην άδεια κατσαρόλα. Αν δεν έχουμε προσθέσει τις λιαστές ντομάτες, το κάνουμε τώρα, μαζί με τη ρίγανη, τον κολοκυθόσπορο ή ηλιόσπορο και ανακατεύουμε. Αλατοπιπερώνουμε και ρίχνουμε όσο ελαιόλαδο θέλουμε. Ανακατεύουμε πάνω σε σιγανή φωτιά για 1-2 λεπτά. Σερβίρουμε. **•Λ.Σπ.**

Ανά μερίδα
Θερμίδες 606
Υδατάνθρακες 93,7 γρ.
Πρωτεΐνη 19,6 γρ.
Λιπαρά 18,2 γρ.
Φυτικές ίνες 7,5 γρ.

## Χούμους κολοκύθας

**Προετοιμασία 15΄**
**Αναμονή τουλάχιστον 1 ώρα**
**Ψήσιμο περίπου 40΄**
**Κόστος 5 €**

**Υλικά (για 400 γρ.)**

300 γρ. κολοκύθα (καθαρό βάρος) ή μια μικρή κολοκύθα (βρίσκουμε έτοιμη, καθαρισμένη στα σουπερμάρκετ)
Αλάτι, πιπέρι
2 κ.σ. ελαιόλαδο + λίγο για γαρνίρισμα
1 κ.γ. ταχίνι
50 γρ. ρεβίθια καλά βρασμένα
1 σκελίδα σκόρδου
2-3 κ.σ. χυμός λεμονιού

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Αν έχουμε ολόκληρη την κολοκύθα, την κόβουμε στα 4 και αφαιρούμε τη φλούδα της. Ντύνουμε το εσωτερικό ενός ταψιού με λαδόκολλα και βάζουμε μέσα την καθαρισμένη κολοκύθα. Αλατοπιπερώνουμε, περιχύνουμε με λίγο ελαιόλαδο και ψήνουμε για περίπου 40 λεπτά. Τη βγάζουμε από τον φούρνο και την αφήνουμε να κρυώσει για τουλάχιστον 1 ώρα.
Χτυπάμε σε ένα μπλέντερ την κολοκύθα, το ταχίνι, τα βρασμένα ρεβίθια, το σκόρδο, το λεμόνι, αλάτι και πιπέρι, μέχρι να γίνουν μια λεία κρέμα. Συμπληρώνουμε με νεράκι αν δεν χτυπιέται καλά. Αν θέλουμε, ρίχνουμε λίγο κύμινο στο μείγμα καθώς χτυπιέται.
**Η ομάδα του «Λάιμ Bistro»**

Kcal

**Ολόκληρη η συνταγή**
**Θερμίδες 628**
**Υδατάνθρακες 52,9 γρ.**
**Πρωτεΐνη 9,3 γρ.**
**Λιπαρά 47,1 γρ.**
**Φυτικές ίνες 10,9 γρ.**
**Κατάλληλο για διαβητικούς**

# healthy

# Κλασικά και πειραγμένα

## Γλυκός τραχανάς με ντοματίνια

**Προετοιμασία 10΄**
**Μαγείρεμα 40΄**
**Αναμονή 10΄**
**Κόστος 3,50 €**

**Υλικά**
**(για 4 μερίδες)**
2 μέτρια ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα
1 κ.σ. ελαιόλαδο
25 ντοματίνια
1 lt νερό
200 γρ. γλυκός τραχανάς ζυμωτός
Αλάτι και πιπέρι

Σε μια κατσαρόλα, σοτάρουμε το κρεμμύδι μαζί με το ελαιόλαδο μέχρι να μαλακώσει. Ρίχνουμε τα 15 ντοματίνια και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και λίγο από το νερό (½ κούπα περίπου). Αφήνουμε να πάρει μια βράση. Χτυπάμε το μείγμα με ραβδομπλέντερ μέσα στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε το υπόλοιπο νερό και μόλις πάρει μια βράση ρίχνουμε τον τραχανά και ανακατεύουμε καλά. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για περίπου μισή ώρα, ανακατεύοντας συχνά για να μην κολλήσει. Ρίχνουμε στην κατσαρόλα και τα υπόλοιπα ντοματίνια, σκεπάζουμε με καπάκι και αφήνουμε για άλλα 10 λεπτά. Σερβίρουμε προαιρετικά με μυζήθρα (ή άλλο τυρί), βασιλικό και κρουτόν.

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

Kcal

Ανά μερίδα
Θερμίδες 279
Υδατάνθρακες 45 γρ.
Πρωτεΐνη 9,2 γρ.
Λιπαρά 7,2 γρ.
Φυτικές ίνες 3,6 γρ.

# Μας κακομαθαίνετε, κ. Hoffmann!

Ο σεφ της Γαλλικής Πρεσβείας μάς ετοίμασε ένα από τα πιο πλούσια και νόστιμα γεύματα που έχουμε φάει. Στο τέλος μάς έδωσε και τις συνταγές. Ολοκληρωμένη περιποίηση.

Μαγειρεύει ο σεφ
**Jean-Marie Hoffmann**

Φωτογραφίες
**Αναστασία Αδαμάκη**

## Μενού για 6 άτομα

**1ο πιάτο:**
Τάρτα με μανιτάρια

**2ο πιάτο:**
Πράσινη σαλάτα με βινεγκρέτ πετιμέζι

**Κυρίως πιάτο:**
Μάγουλα μοσχαρίσια στην κατσαρόλα

**Συνοδευτικό:**
Πουρές πατάτας με ξύγαλο

**Επιδόρπιο:**
Τσουρέκι αβγοφέτες με μήλα και αλμυρή καραμέλα

## Πουρές πατάτας με ξύγαλο

**Προετοιμασία 30΄**
**Μαγείρεμα 30΄**
**Κόστος 5,50 €**

**Υλικά**
1 κιλό πατάτες, καθαρισμένες
50 γρ. βούτυρο
200 γρ. ξύγαλο
300 ml ζεστό γάλα
Αλάτι, πιπέρι

Βάζουμε τις πατάτες σε μια κατσαρόλα με κρύο νερό και αλάτι και τις βράζουμε για 30 λεπτά. Θα πρέπει να τις τρυπάμε εύκολα με ένα πιρούνι. Τις στραγγίζουμε και τις βάζουμε στο ειδικό μηχάνημα για πουρέ μαζί με το βούτυρο και το ξύγαλο. Στη συνέχεια ανακατεύουμε τον πουρέ με το ζεστό γάλα μέχρι να αποκτήσει την κατάλληλη υφή. Αλατοπιπερώνουμε στο τέλος.

## Μάγουλα μοσχαρίσια στην κατσαρόλα

**Προετοιμασία 35΄, Αναμονή 5 ώρες**
**Μαγείρεμα περίπου 4 ώρες**
**Κόστος 27 €**

**Υλικά**

3 μάγουλα μοσχαρίσια (ζητούμε από τον κρεοπώλη μας να καθαρίσει τα μάγουλα αλλά να μην τα κόψει)
3 κ.σ. ελαιόλαδο
1 μπαστούνι σέλερι, ψιλοκομμένο
2 πράσα, ψιλοκομμένα
1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
4 καρότα, ψιλοκομμένα
10 μανιτάρια λευκά, ψιλοκομμένα
3 σκελίδες σκόρδου, κομμένες στη μέση
1½ λίτρο κόκκινο κρασί Νεμέας
1 φύλλο δάφνης
1 κλωνάρι φρέσκο θυμάρι
50 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
600 γρ. φρέσκια ντομάτα ή 500 γρ. κονκασέ
1 λίτρο ζωμός μοσχαρίσιος σπιτικός ή από βιολογικό κύβο
Αλάτι, πιπέρι
Φρέσκος μαϊντανός, για το σερβίρισμα

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα που μπαίνει και στον φούρνο και ροδίζουμε ολόκληρα τα μάγουλα. Αφού πάρουν ωραίο χρώμα από όλες τις πλευρές, τα βάζουμε σε ένα μπολ, χωρίς να καθαρίσουμε την κατσαρόλα.
Ρίχνουμε στην κατσαρόλα όπου ροδίσαμε το κρέας το σέλερι, τα πράσα, το κρεμμύδι, τα καρότα, τα μανιτάρια και το σκόρδο και σοτάρουμε όλα τα υλικά να ροδίσουν. Σβήνουμε με 750 ml από το κρασί. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αδειάζουμε στο μπολ με τα μάγουλα, συμπληρώνοντας με το υπόλοιπο κρασί. Προσθέτουμε τη δάφνη και το θυμάρι. Αφήνουμε το κρέας να μαριναριστεί για τουλάχιστον 5 ώρες.
Βγάζουμε το κρέας από το μπολ με μια τρυπητή κουτάλα και σουρώνουμε τα λαχανικά, κρατώντας όμως το ζουμί του μπολ.
Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C.
Σοτάρουμε και πάλι, στην ίδια κατσαρόλα, τα λαχανικά για λίγο. Προσθέτουμε το αλεύρι που θα δέσει τη σάλτσα και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 5 λεπτά. Βάζουμε το κρέας στην κατσαρόλα καθώς και το κρασί. Οταν αρχίσει να βράζει, ξαφρίζουμε και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 15 λεπτά. Ρίχνουμε την ντομάτα, τον ζωμό, αλάτι, πιπέρι και σκεπάζουμε την κατσαρόλα. Τη βάζουμε στον φούρνο για 3½ ώρες.

ΜΕΣΗΜΕΡΙ ΚΥΡΙΑΚΗΣ

# Ψάρι ή κρέας;

Μαγειρεύουν οι σεφ **Σπύρος** και **Βαγγέλης Λιάκος**

Food styling **Μάκης Γεωργιάδης**
Φωτογραφίες **Ακης Ορφανίδης**

## Φρέσκος μπακαλιάρος σε χυμό από πορτοκάλια

**Προετοιμασία 5΄**
**Ψήσιμο περίπου 23΄**
**Κόστος 11 €**

**Υλικά (για 4 μερίδες)**
1 κ. φρέσκος μπακαλιάρος
3-4 κ.σ. ελαιόλαδο
1 μικρή πιπεριά τσίλι
Χυμός από 2 πορτοκάλια
Ξύσμα από ½ ακέρωτο πορτοκάλι
1 κ.γ. μέλι
Αλάτι, λευκό πιπέρι

Αλατίζουμε τα ψάρια 15 λεπτά προτού τα μαγειρέψουμε.
Σε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι που να χωράει τα ψάρια ζεσταίνουμε 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο και 1-2 κομματάκια πιπεριά τσίλι. Περνάμε τα ψάρια από το τηγάνι μέχρι να θωρακιστεί η πέτσα τους και σβήνουμε με το μισό χυμό πορτοκαλιού. Μαγειρεύουμε σε σιγανή φωτιά για περίπου 15 λεπτά. Τον υπόλοιπο χυμό τον ανακατεύουμε με το μέλι και το ξύσμα από το μισό πορτοκάλι και βράζουμε σε ένα κατσαρολάκι μέχρι να πάρει μια βράση. Προσθέτουμε τη σάλτσα στο ψάρι ενώ μαγειρεύεται. Ψήνουμε για 5 λεπτά ακόμη και αποσύρουμε από τη φωτιά. Αν θέλουμε πιο πυκνή τη σάλτσα, βγάζουμε το ψάρι από την κατσαρόλα και τη συμπυκνώνουμε (βράζουμε τη σάλτσα σε δυνατή φωτιά ώστε να γίνει όσο πυκνόρρευστη θέλουμε).
Σερβίρουμε με λευκό ρύζι ή μπασμάτι.

**Τι πίνουμε:** Ενα γλυκόπιοτο λευκό όπως το Viognier Cuvee Larsinos του Σκούρα.

## Μοσχάρι με κρεμμύδια στην κατσαρόλα

**Προετοιμασία 10΄, Ψήσιμο περίπου 2 ώρες, Κόστος 17 €**

**Υλικά (για 4 μερίδες)**
1 κιλό μοσχάρι (κιλότο)
15 φέτες μπέικον
1,5 κ. κρεμμύδια ψιλοκομμένα
100 γρ. γάλα
Αλάτι και πιπέρι

Αλατοπιπερώνουμε και τυλίγουμε το κομμάτι του κρέατος με τις λωρίδες από το μπέικον.
Σε μια κατσαρόλα, βάζουμε τα κρεμμύδια και τοποθετούμε επάνω τους το κρέας. Κλείνουμε με το καπάκι και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για 1 ώρα.
Ανοίγουμε την κατσαρόλα και σιγομαγειρεύουμε για 45 λεπτά περίπου, ανακατεύοντας πού και πού. Βγάζουμε το κρέας από την κατσαρόλα και το κόβουμε σε λεπτές φέτες, όπως το ροσμπίφ.
Στην κατσαρόλα προσθέτουμε το γάλα, διορθώνουμε το αλατοπίπερο και μαγειρεύουμε μέχρι να μείνει το γάλα μισό.
Περνάμε τη σάλτσα από μούλτι και καλύπτουμε το κρέας.
Σερβίρεται με πατάτα τηγανητή ή με πουρέ ή με πολέντα.

**Τι πίνουμε:** Ενα ήρεμο ερυθρό όπως το Μέγα Σπηλαιο Cuvee III της Cavino.

# Από σαλάτα μέχρι μακαρονάδα

Κανείς δεν θα πιστέψει ότι αυτά τα πιάτα έχουν ετοιμαστεί με μόνο 5 υλικά!

Μαγειρεύει σεφ **Κωνσταντίνος Μπουγιούρης,** ιδιοκτήτης του εστιατορίου «Ηλιοβασίλεμα» στον Γαλησσά της Σύρου. Κορυφαίος εκπρόσωπος της κυκλαδίτικης μαγειρικής, με προτίμηση στα θαλασσινά και στα ψάρια, μοιράζεται μαζί μας, μέσα από τις σελίδες του «Γευσιγνώστη», τις πολύτιμες γνώσεις και συνταγές του.

**Τι πίνουμε:** Η Πιερία Ερατεινή προσφέρει τις λευκές Ερατεινές ευχές, ένα ιδανικό κρασί για το πιάτο.

Food styling
**Κωνσταντίνος Μπουγιούρης**

Φωτογραφίες
**purplesheep.gr**

## Καλαμάρι γεμιστό με τυρί

**Προετοιμασία 35΄**
**Ψήσιμο 8΄ - 10΄**
**Κόστος 23 €**

**Υλικά (για 2 μερίδες)**
2 φρέσκα καλαμάρια (250 γρ. το καθένα)
200 γρ. φέτα
1 μεγάλη ώριμη ντομάτα, τριμμένη
2 πιπεριές (1 κόκκινη και πράσινη), σε μπαστουνάκια
Λεμόνι (κατά βούληση)
2 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι, πιπέρι

Καθαρίζουμε τα καλαμάρια και αφαιρούμε το δέρμα τους. Κόβουμε τη φέτα σε μικρά μπαστουνάκια. Τα αναμειγνύουμε σε ένα μπολ με τις πιπεριές, το ελαιόλαδο, το πιπέρι και τη μισή τριμμένη ντομάτα.
Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190°C. Εναλλακτικά, βάζουμε ένα σχαροτήγανο σε δυνατή φωτιά να κάψει. Γεμίζουμε τα καλαμάρια με το μείγμα του μπολ και τα κλείνουμε μπροστά με οδοντογλυφίδα για να μη χυθεί η γέμιση έξω κατά το ψήσιμο. Αλατίζουμε ελαφρώς εξωτερικά και ψήνουμε (στον φούρνο ή στο σχαροτήγανο) για 8 - 10 λεπτά.
Σερβίρουμε σε πιάτο με την υπόλοιπη τριμμένη ντομάτα, την οποία ψεκάζουμε με λεμόνι, λάδι, αλάτι και πιπέρι. Αφαιρούμε τις οδοντογλυφίδες από τα καλαμάρια και τα κόβουμε σε ροδέλες.