

ΒΗΜΑ Gourmet

54

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2011

ΑΠΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ, ΜΕΓΑΛΕΣ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ

CABERNET SAUVIGNON

Οι 12 καλύτερες
ελληνικές ετικέτες

ΜΕΣΣΗΝΙΑ

Καλαματιανά
καπνιστά, πίτες,
παστέλια, ελιές
και τυριά

Η ΓΕΥΣΗ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Πλιγούρι με
αρακά, σέσκουλα
με γίγαντες,
σαλάτα με οβγά
και σπαραγγία



ΛΑΜΠΡΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑ

Αρνάκι σε κληματόβεργες από την Πελοπόννησο,
μικρασιάτικο κατσικάκι στον νταβά, γαρδουμπάκια
με σάλτσα από τη Θεσσαλία, αρνί γεμιστό της Λήμνου

+ 5 ΑΛΛΙΩΤΙΚΑ ΤΣΟΥΡΕΚΙΑ

περιεχόμενα

03.04.2011

ΑΠΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ...

Αρνάκι με λαχανικά από την Κύπρο	σελ. 33
Γαρδουμπάκια με κόκκινη σάλτσα	σελ. 34
Αρνί γεμιστό (Βορειοανατολικού Αιγαίου)	σελ. 35
Αρνί ή κατσίκι κασπακιανό (Δήμνου)	σελ. 36
Κατσικάκι στον νταβά	σελ. 38
Αρνίσιο μπουτάκι σε κληματόβεργες	σελ. 38
Τσιγεροσαρμάς	σελ. 40
Ταλιατέλες με παστό	σελ. 50
Μανιότικη σαλάτα	σελ. 50
Κεμπάπ πασχαλινό με πατάτες	σελ. 58
Σέσκουλα με γίγαντες και κουσκούς	σελ. 59
Φιλέτο κοτόπουλου με σάλτσα μαστίχας	σελ. 60
Τηγανητό αβγό και κάτι παραπάνω	σελ. 61
Σπαγκέτι με σάλτσα από πιπεριές Φλωρίνης	σελ. 62
Κοτοκεφτέδες με κύμινο	σελ. 66
Ριζότο με αρακά και δυόσμο	σελ. 67
Τζατζίκι το ελληνικόν	σελ. 68
Μπριζόλες κρασάτες στην κατσαρόλα	σελ. 69
Η πιο εύκολη πίτσα	σελ. 70
Πλιγούρι με αρακά και μυρωδικά χόρτα	σελ. 73
Σαλάτα με αβγά και σπαράγγια	σελ. 74
Τυροσαλάτα	σελ. 76
Σπανάκι με κατίκι και σουσάμι	σελ. 78
Πατατοσαλάτα με τουρσάκια και ξύσμα πορτοκαλιού	σελ. 78
Αρνάκι φρικασέ	σελ. 83
Μαυρομάτικα με σκορδάκια και μυρώνια	σελ. 85
Μικρασιάτικη σκορδαλιά με αμύγδαλα	σελ. 85
Σουπιές με μάραθο	σελ. 87
Κολοκυθάκια με πατάτες, μάραθο και μαραθόριζα	σελ. 87
Πένες ογκρατέν με γιαούρτι και τυριά	σελ. 89
Κεφτέδες φούρνου με σάλτσα γιαουρτιού	σελ. 89
Μπουτάκια αρνιού στον φούρνο αρωματισμένα	σελ. 91
Τσουρέκι με σταφίδες και lime	σελ. 97
Τσουρέκι με φουντούκι	σελ. 99
Τούρτα σοκολάτα με βάση από τσουρέκι	σελ. 98
Τραγανό τσουρέκι μπισκότου με ταχίνι και καρύδια	σελ. 100
Τσουρέκι, το κλασικό	σελ. 100
Καλαμάρια σχάρας με χούμους	σελ. 102



Σελ. 59



Σελ. 68

...ΜΕΓΑΛΕΣ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ

Αποψη: Ο γλυκοδόντης μάγειρος	σελ. 14	μάραθος και γιαούρτι	σελ. 84
Ημερολόγιο καταστρώματος:		Ντουλάπι: Πιες ξίδι!	σελ. 104
Η Ελένη Ψυχούλη σημειώνει	σελ. 16	παιδικό:	
Το τραπέζι του μήνα:		Νόστιμες και υγιεινές ιδέες	σελ. 106
Η Ρένα της Φτελιάς	σελ. 18	Βιολογική αγορά:	
Γαστρογνωμία: Στο Μάνη-Μάνη		Η φύση στο πιάτο σας	σελ. 108
και στο Κουρδιστήρι	σελ. 19	Εργαλεία: Όλα για τις ζύμες	σελ. 110
Παντοπωλείο: Το Ειδικόν	σελ. 20	Ωραία κουζίνα: ρίξτε τα τείχη	σελ. 112
Μαγαζί: Αργουδέλης	σελ. 22	Υπό δοκιμή: Ελληνικό Cabernet	σελ. 114
Θεωρία: Πάσχα Ελλήνων	σελ. 30	Βίοι παράλληλοι: Κτήμα Παλυβού	σελ. 118
Ρεπορτάζ: Η Καλαμάτα		vs Κτήματος Μανουσάκη	σελ. 118
των γεύσεων	σελ. 44	Οινοσοφιστείες:	
Τυρογνωστικής: Ο Παύλος Παλιεράκης		τα νέα του κρασιού	σελ. 122
του Εγγαλον	σελ. 52	Spirits: Μήνυμα στο μπουκαλί	σελ. 124
Κλασική συνταγή:		Κοκτέιλ: Juniper Fancy	σελ. 126
Αρνάκι φρικασέ	σελ. 54	Διαγώνισμα:	
Εποχικές γεύσεις: Φρέσκο σκόρδο,		Πασχαλινά κουλούρια	σελ. 130

ΑΠΟΚΡΥΠΤΟΓΡΑΦΗΣΗ

κ.γ. = κουταλιά του γλυκού • κ.σ. = κουταλιά της σούπας • κ.κ. = κουταλάκι του καφέ
 • έ.π. ελαιόλαδο = έξτρα παρθένο ελαιόλαδο • φλ. = φλιτζάνι (200 ml)
 ☉ = Χρόνος αναμονής • ☉☉ = Χρόνος προετοιμασίας • ☉☉☉ = Χρόνος μαγειρέματος