ΒΗΜΑ
Gourmet
53 ΜΑΡΤΙΟΣ 2011 ΑΠΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ, ΜΕΓΑΛΕΣ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ



ΗΠΕΙΡΟΣ
Η χώρα της πίτας, των χελιών και των τυριών

Οι πειρασμοί της Σαρακοστής

Χταπόδι κριθαρότο, γαρίδες σαγανάκι, καλαμάρια πικάντικα, μπακαλιάρος με αγκινάρες, μυδοπίλαφο, σουπιές καπαμά, μπακαλιαροκροκέτες, λαγάνα σπιτική

ΞΙΝΟΜΑΥΡΟ
Οι 10 καλύτερες επικέτες για το κόκκινο του Βορρά

περιεχόμενα 06.03.2011


Σελ. 67


Σελ. 32


Σελ. 41

ΑΠΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ...

Ζυμαρόπιτα ..... σελ. 26
Αβγά με λουκάνικα και πατάτες ..... σελ. 26
Καλαμαράκια πικάντικα ..... σελ. 31
Γαρίδες με κρασάτη σάλτσα μουστάρδας ..... σελ. 32
Μυδοπίλαφο αλλιώς ..... σελ. 33
Σουπιές με κουνουπίδι καπαμά ..... σελ. 34
Χταποδοκεφτέδες ..... σελ. 34
Μπακαλιάρος με πατάτες και δενδρολίβανο ..... σελ. 37
Μπακαλιάρος με σέλινο και πατάτες ..... σελ. 38
Μπακαλιάρος με αγκινάρες ..... σελ. 39
Λουκουμάδες μπακαλιάρου με σος μαγιονέζας ..... σελ. 40
Σούπα μπακαλιάρου με κρόκο Κοζάνης ..... σελ. 41
Χταπόδι με κρεμμυδάκια στη γάστρα ..... σελ. 42
Μοσχάρι στη γάστρα με πατατούλες ..... σελ. 43
Κοτόπουλο με πορτοκάλι στη στιγμή ..... σελ. 44
Χυλοπίτες με αλλιώτικο κιμά και μυζήθρα ..... σελ. 45
Τάρτα με κιμά και πράσα ..... σελ. 46
Μπιφτέκια γεμιστά ..... σελ. 48
Ομελέτα με φέτα και άνηθο ..... σελ. 49
Χοιρινή τηγανιά με σαλάτα ..... σελ. 50
Λιγκουίνι με τόνο ..... σελ. 51
Φιλέτο κοτόπουλου με κρούστα ..... σελ. 52
Λαγάνα ..... σελ. 55
Μαρουλοντολμάδες με ρύζι ..... σελ. 57
Μαρούλια τσιγαριαστά με σύγκλινο ..... σελ. 57
Πατάτες Κύπρου αντιναχτές ..... σελ. 59
Ψητές πατάτες Κύπρου με «πέστο» άνηθου και κατίκι ..... σελ. 59
Κρεμμυδοκεφτέδες ..... σελ. 61
Ταλιατέλες με φρέσκα κρεμμυδάκια και απάκι ..... σελ. 61
Κριθαρότο με χταπόδι ..... σελ. 63
Τούρτα σοκολάτας ..... σελ. 66
Καπ κέικ ..... σελ. 67
Χωνάκια με σοκολάτα γκανάζ ..... σελ. 68
Μπεζέδες (μαρέγκες) ..... σελ. 69
Γαρίδες σαγανάκι των αρωμάτων ..... σελ. 80

...ΜΕΓΑΛΕΣ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ

Αποψη: *Σιγή... ιχθύος* σελ. 12
Ημερολόγιο καταστρώματος: *Η Ελένη Ψυχούλη σημειώνει* σελ. 14
Το τραπέζι του μήνα: *Ομικρον* σελ. 16
Γαστρογνωμία: *Στο Αναχίτα και στο Γιάντες* σελ. 17
Ντουλάπι: *Ανακαλύπτοντας τα μανιτάρια* σελ. 18
Συνέντευξη: *Χρύσανθος Καραμολέγκος* σελ. 20
Ρεπορτάζ: *Η νόστιμη Ηπειρος* σελ. 22
Θεωρία: *Τα θαλασσινά της ελληνικής κουζίνας* σελ. 28
Κλασική συνταγή: *Λαγάνα* σελ. 54
Εποχικές γεύσεις: *Μαρούλια, πατάτες Κύπρου και φρέσκα κρεμμυδάκια* σελ. 56
Παιδικό: *Τρώμε παίζοντας* σελ. 70
Οίνοι παράλληλοι: *Οινοποιία Ζαφειράκη vs Κτήμα Τέχνη Οίνου* σελ. 72
Υπό δοκιμήν: *Ξινόμαυρο* σελ. 76
Διαγώνισμα: Ο *χαλβάς του μπακάλη* σελ. 82

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 • ◴O=Χρόνος προετοιμασίας• ◴◉=Χρόνος μαγειρέματος