

ΒΗΜΑ

Gourmet

65

ΜΑΡΤΙΟΣ 2012

ΑΠΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ, ΜΕΓΑΛΕΣ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ



Ενας μήνας χωρίς κρέας

Η νηστεία δεν είναι τιμωρία: Στιφάδο με πατάτες, κολιός πανέ με άγρια σπαράγγια, ριζότο με αγκινάρες, τάρτα με σαρδέλες του κουτιού, κροκέτες μπακαλιάρου με σκορδαλιά, μπουγάτσα με σοκολάτα και χαλβά

ΙΧΘΥΟΛΟΓΙΑ

Από το καϊκι και την ψαραγορά ως το εστιατόριο και το σπίτι

Απλές συνταγές...

- 30** Η αυθεντική σούπα του ψαρά
- 31** Σαλάχι μαρινάτο
- 31** Ψάρι αχνιστό
- 36** Σαλάτα με καλαμάρι σάχρας και μαραθόριζα
- 41** Χαλβάς σιμιγδαλένιος
- 42** Εύκολη τάρτα με σαρδέλες του κουτιού
- 43** Κόκκινα κεφτεδάκια με τόνο
- 44** Μακαρονάδα με καλαμαράκια και άρωμα ούζου
- 45** Πιπεριές γεμιστές με γαυράκια
- 46** Σκουμπρί λαδορίγανη με μαυρομάτικα
- 49** Κολιός πανέ και άγρια σπαράγγια με πορτοκάλι
- 50** Ντολμαδάκια με αγκινάρες
- 51** Ψάρι με βρούβες σελινότο
- 52** Κολοκυθάκια γεμιστά με κολοκύθα και τσουκνίδες
- 52** Κυπριακή πίτα με ταραμά και γαριδοσαλάτα
- 55** Σουπιές και καλαμαράκια με πατάτες
- 56** Παντζάρια γεμιστά
- 57** Τουρτίτσες με γαρίδες
- 58** Λαχανόρουζο
- 59** Κροκέτες μπακαλιάρου με σκορδαλιά
- 60** Μύδια με φινόκιο και μουστάρδα
- 61** Γεμιστά καλαμάρια με πλιγούρι, σταφίδες και ξηρούς καρπούς
- 62** Ρεβιθάδα με χταπόδι και καυτερή πιπεριά
- 63** Νηστίσιμη ταχινόσουπα με κριθαράκι και μικρές γαρίδες
- 64** Φάβα με λεμονάτες σουπιές
- 67** Φασόλια πρασοσέλινο με дуόσμο
- 68** Σουφλέ παντζαριών με κατσικίσιο τυρί
- 69** Κις με λαχανικά εποχής και πέστο
- 70** Στιφάδο με πατάτες και κάρπαρη
- 71** Σούσι σπανακόπιτα
- 73** Ριζότο με λεμόνι, βότανα και αγκινάρες
- 76** Μους χαλβά με παγωτό σοκολάτα
- 77** Χαλβάς «σαγανάκι»

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ 11.3.2012



ΣΕΛ. 60

- 78** Κρουασανάκια με χαλβά και σοκολάτα
- 79** Μπουγάτσα με χαλβά και σοκολάτα
- 81** «Σαλάμι» με χαλβά και περγαμόντο

... μεγάλες απολαύσεις

- 16** **Αποψη:** Τα ξελασπωτικά κέικ της Μαρίας Χαραμή
- 18** **Όλα στα κάρβουνα:** Ελληνικό πρωινό σερβιρισμένο από τον Δ. Ρουσούνελο
- 20** **Τέχνης έργα:** Λαγνεία και νηστεία από τη Μαριάννα Καβρουλάκη
- 22** **Το τραπέζι του μήνα:** Αλεξάνδρεια
- 24** **Για φαγητό:** Τα εστιατόρια του μήνα

- 26** **Ρεπορτάζ:** Τα πάντα για τα ψάρια
- 32** **Επί παντός:** Τα ψάρια στο μικροσκόπιο
- 38** **Εποχικές γεύσεις:** Κατίκι Δομοκού, κάρδαμο, μπακαλιάρους, ταχίνι
- 40** **Κλασική συνταγή:** Χαλβάς σιμιγδαλένιος
- 82** **Ντουλάπι:** Νηστίσιμες πρώτες ύλες
- 84** **Βίοι παράλληλοι:** Κτήμα Βογιατζή vs Οινοποιίας Gentilini
- 88** **Υπό δοκιμή:** Κόκκινα κρασιά κάτω των €6 (μέρος β')
- 91** **Οινοσοφιστείες:** Τα νέα του κρασιού
- 92** **Κοκτέιλ:** Irish sour
- 98** **Διαγώνισμα:** Πάστα ελίας

ΑΠΟΚΡΥΠΤΟΓΡΑΦΗΣΗ

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