

ΒΗΜΑ Gourmet

59

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2011

ΑΠΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ, ΜΕΓΑΛΕΣ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ

Ζωή και Κότα!

Το κοτόπουλο στα καλύτερά του
• με μέλι και σουσάμι • σε σαγανάκι
με καραμελωμένα καρότα • με γραβιέρα
και σκόρδο στη λαδόκολλα • με λαχανικά
και κάρι • με Μαυροδάφνη και μανιτάρια
• με φασόλια χάντρες • με μελιτζάνες και δυόσμο

5

ΠΡΩΙΝΑ ΓΙΑ...
ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΩΡΕΣ
ΑΠΟ ΤΗΝ
ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΛΗ



ΚΥΠΑΡΙΣΣΙΑ ΕΛΑΙΩΝΕΣ, ΓΟΥΡΝΟΠΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΜΠΟΣΤΑΝΙΑ
ΑΣΥΡΤΙΚΟ ΟΙ 10 ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ

ΑΠΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ...

Χωριάτικος κόκορας	σελ. 27
Μακαρονάδα του καπετάν Αρίστου	σελ. 27
Χαλούμι με βινεγκρέτ σταφυλιού	σελ. 28
Μουστοκούλουρα	σελ. 31
Σύκα χλωρά, γεμιστά με τυρί και μυρωδικά	σελ. 33
Αρνί μπουτί στον φούρνο με σύκα	σελ. 33
Αμπελοφάσουλα με σάλτσα γιαουρτιού	σελ. 35
Χοιρινή τηγανιά με αμπελοφάσουλα	σελ. 35
Γκαβόψαρο (μελιτζάνα τουρσί)	σελ. 37
Ντομάτες τουρσί	σελ. 37
Ψωμί, αβγά και τυρί στο ίδιο τηγάνι	σελ. 40
Ποντιακά πισσία	σελ. 41
Αλμυρές αβγοφέτες με σύγκλινο	σελ. 42
Ρυζόγαλο στιγμής με καρύδια, κανέλα και μέλι	σελ. 43
Ανθότυρο με γιαούρτι, πετιμέζι, γλυκάνισο και σπασμένο παστέλι	σελ. 44
Ροπαλάνια κοτόπουλου με μέλι και σουσάμι	σελ. 51
Φτερούγες κοτόπουλου σε σαγανάκι με καραμελωμένα καρότα	σελ. 52
Κοτόπουλο με γραβιέρα και σκόρδο στη λαδόκολλα	σελ. 53
Πικάντικα μπιφτέκια κοτόπουλου με λαχανικά και κάρι	σελ. 54
Μπουτάκια κοτόπουλου με Μαυροδάφνη, πιπεριές και μανιτάρια	σελ. 55
Βαρκούλες με κοτόπουλο	σελ. 57
Μακαρόνι σέλινο με ταραμά	σελ. 58
Μουσακάς με κασέρι	σελ. 59
Κοτόπουλο με χάντρες	σελ. 60
Σαλάτα με λουβιά (αμπελοφάσουλα)	σελ. 60
Μελιτζάνες παπουτσάκια με ψάρι	σελ. 63
Πρασόρυζο με σουπιές	σελ. 64
Πανσέτα με πίτα, μαρμελάδα ντομάτα και τζατζίκι	σελ. 65
Το δικό μου σάντουιτς με μπριζόλα, ψητές ντομάτες και ρόκα	σελ. 66
Μακαρονάδα στο λεπτό, μαγειρεμένη σε βαζάκι	σελ. 67
Μπιφτέκια με βλίτα και αλευρολέμονο	σελ. 69
Σάμαλι με καρύδα	σελ. 73
Εκλέρ σοκολάτας	σελ. 74
Τούρτα αμυγδάλου	σελ. 75
Κορνέ με κρέμα βανίλιας	σελ. 76
Κοκ	σελ. 76
Σαρδέλες του κουτιού με φρέσκια ντομάτα	σελ. 79



Σελ. 44



Σελ. 51

...ΜΕΓΑΛΕΣ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ

Αποψη: Η Μαρία Χαραμιά	Σύκα, αμπελοφάσουλα και διατηρητέα	σελ. 32
ανασύρει γευστικές αναμνήσεις σελ. 12	Θεωρία: Ελληνικό πρωινό	σελ. 38
Ημερολόγιο:	Συνέντευξη: Ο βραβευμένος σεφ	
Η Ελένη Ψυχούλη σημειώνει σελ. 14	Eric Frechon μιλάει για πάδη	σελ. 78
Όλα στα κάρβουνα:	Ταξίδι γεύσης:	
Ο Δημήτρης Ρουσούνελος και τα	Το Παρίσι των Ελλήνων	σελ. 80
γαστρονομικά αναμνηστικά	Εργαλείο: Όλα στο βάζο	σελ. 84
των διακοπών σελ. 16	Οινοχόων βίοι παράλληλοι:	
Το τραπέζι του μίνα:	Μάρκο Πελετιέ vs	
Το καλωσόρισμα του Αντώνη σελ. 18	Αποστόλη Πλαχούρα	σελ. 86
Γαστρογνωμία:	Υπό δοκιμή: Ασύρτικο	σελ. 90
Στον Θανάση και στη Στροφή σελ. 19	Οινοσοφιστείες:	
Ντουλάπι: Οι νόστιμοι θησαυροί	Τα νέα του κρασιού	σελ. 93
των αμπελιών σελ. 20	Κοκτέιλ: Golden Lady	σελ. 94
Ρεπορτάζ: Γαστρονομικό οδοιπορικό	Barcode:	
στην Κυπρίσσια σελ. 22	Οι καλύτερες μπάρες	
Κλασική συνταγή:	των εστιατορίων	σελ. 95
Μουστοκούλουρα σελ. 30	Διαγώνισμα: Πελάτες ντομάτας	σελ. 98
Εποχικές γεύσεις:		

ΑΠΟΚΡΥΠΤΟΓΡΑΦΗΣΗ

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