



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ

Τα προϊόντα, οι άνθρωποι
και οι επιχειρήσεις που γνωρίσαμε,
δοκιμάσαμε και μας κέρδισαν.

+ 25 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΑΓΑΠΗΜΕΝΕΣ ΜΑΣ ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ



ΤΑ 100 ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ

Προϊόντα, παραγωγοί και επιχειρήσεις σελ. 31

ΑΠΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ...

Αρνάκι ινδικό	σελ. 85
Ριζότο με αγριόχορτα	σελ. 85
Σουπιομακαρονάδα	σελ. 86
Σούπα με ξινό προζύμι	σελ. 86
Σαλάτα με σπαράγγια, αγκιναράκια και σος γιαουρτιού	σελ. 87
Τσιπούρα με ντομάτα στον φούρνο	σελ. 87
Κουνέλι με σκόρδο, θυμάρι και κόκκινο κρασί	σελ. 88
Μπαρμπούνι με μελιτζανοσαλάτα	σελ. 88
Πουρές από κουκιά με ρίγανη και λεμόνι	σελ. 89
Κάστανα με κρεμμύδια και μάραθο	σελ. 90
Κυδωνάτο με πατάτες	σελ. 90
Ψάρι μπιάνκο	σελ. 91
Δίχρωμη κιμαδόπιτα	σελ. 91
Γίγαντες με χορταρικά	σελ. 92
Τάρτα με τυριά	σελ. 92
Ψητές πατάτες με γιαούρτι και καπνιστό τυρί	σελ. 93
Κοτόπουλο με κόλιαντρο και χυλοπίτες	σελ. 94
Ψευτοσουφλέ με πράσο και κοτόπουλο	σελ. 94
«Κουρελάκια» με κόκκινη σάλτσα	σελ. 95
Σπιτικό χάμπουργκερ	σελ. 95
«Βραχάκια» σοκολάτας με πιπέρη καγιέν	σελ. 96
Πάβλοβα με κρέμα γιαουρτιού αρωματισμένη με βανίλια	σελ. 96
Αλειμμα πραλίνας φουντουκιού	σελ. 97
Σάντουιτς με κρέμα πικρής σοκολάτας	σελ. 98
Σορμπέ μανταρίνι	σελ. 98

...ΜΕΓΑΛΕΣ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ

Αποψη: Πικρό, η αριστοκρατική γεύση, από τη Μαρία Χαραμή σελ. 6

Ημερολόγιο: Εξώδα πάμε καλύτερα, υποστηρίζει η Ελένη Ψυχούλη σελ. 8

Όλα στα κάρβουνα: Ανάγκη τέχνας

κατεργάζεται, σύμφωνα με τον Δημήτρη Ρουσούνελο σελ. 10

Τσουλάπι: Οι σταθερές αξίες της αγοράς σελ. 14

Διαγώνισμα: Μπουγάτσα με κρέμα σελ. 106



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