ΒΗΜΑ Gourmet
70
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2012

Πιάτα με αξία

Με κόστος από **1,50-3,70 ευρώ**

60 ξεχωριστές συνταγές

για ορεκτικά, σαλάτες,
κύρια πιάτα και γλυκά



- Τα ιδιαίτερα της Κρήτης
- Η νόστιμη Νάξος από τον Γιώργο Βέλτσο

Σπάνιες ελληνικές ποικιλίες στο ποτήρι

περιεχόμενα 09.09.2012


ΣΕΛ. 54


ΣΕΛ. 68

Απλές συνταγές

25 Γεμιστά
28 Κοτόπουλο Κιέβου
28 Ομελέτα «κις λορέν»
28 Μπιφτέκια σολομού
28 Μοσχαρίσια μπριζόλα με σάλτσα μυρωδικών
30 Τάρτα με κρεμμύδια, τυρί και θυμάρι
31 Κριθαράκι με κιμά και λαχανικά
32 Ντοματόσουπα με τραχανά
33 Μακαρονάδα ομελέτα
34 Κολοκύθια αβγολέμονο με κιμά και τραχανά
37 Πατατόπιτα με δυόσμο
38 Ρεβιθάδα με κάρι, απάκι και λεμόνι
39 Ψωμί γεμιστό με κιμά και φέτα
40 Πιροσκί με ζυμάρι μαγιάς και λουκάνικο
41 Μπέργκερ με πελτέ, κρεμμύδι και κασέρι
42 Λινγκουίνι με λεμονάτο κολοκυθάκι
42 Κολοκυθοτηγανίτες
42 Κολοκυθοσαλάτα
42 Γεμιστά κολοκυθάκια
42 Πιλάφι με κολοκυθάκια και πιπεριά
45 Σαρδέλες στον φούρνο
46 Γεμιστά με χταπόδι και κριθαράκι
47 Μελιτζανόπιτα
48 Φασόλια χάντρες με λιαστές ντομάτες
48 Μελιτζάνες «χαρακωτές»
51 Γιουβέτσι με μύδια, πιπεριά


ΣΕΛ. 48

και τριμμένη φέτα
52 Μπιφτέκι από φασόλια και τουρλού με αντσούγιες
53 Μακαρόνια με λαχανικά σε πουρέ μελιτζάνας
54 Τραχανόπιτα με κοτόπουλο
54 Συκώτι μοσχαρίσιο με κρεμμύδια και πουρέ πατάτας
56 Κολοκυθοανθοί γεμιστοί με τυριά
57 Φρέσκος μπακαλιάρος με αλιάδα
58 Ταμπουλέ με ψητά λαχανικά και πέστροφα
59 Ρολό κιμά με μελιτζάνες και καπνιστό τυρί Μετσοβόνε
60 Μιλφέιγ με καραμελωμένα σύκα
63 Αρωματικό κοτόπουλο με πουρέ πατάτας
67 Ζελέ κρασιού με σύκα
68 Κρύα πουτίγκα με ανθόνερο και σος από σταφύλια και αρμπαρόριζα
69 Κεσκούλ με σουμάδα
70 Λαλάγγια με πετιμέζι
70 Κραμπλ με δαμάσκηνα και μπισκότα κανέλας

...μεγάλες απολαύσεις

10 Μπορούν οι εξτρεμιστές να έρθουν στην εξουσία; Από τον Δημ. Ρουσουνέλο
12 **Τέχνης έργα:** Μελιτζάνας εγκώμιον από τη Μ. Καβρουλάκη
13 **Τραπέζι:** Γαλάζια Ακτή
14 **Για φαγητό:** Προτάσεις εστιατορίων
16 **Οδοιπορικό:** Μύηση στη γεύση της Νάξου, από τον Γιώργο Βέλτσο
18 **Εξερεύνηση:** Το χρονικό ενός περάσματος από την Κρήτη, από τον Γιώργο Πίττα
20 **Επί παντός:** Μαθήματα Οικιακής Οικονομίας
22 **Εποχικές γεύσεις:** Αμύγδαλο, αχλάδι, ντομάτα, παλαμίδα
24 **Κλασική συνταγή:** Γεμιστά
72 **Ντουλάπι:** Γλυκές απολαύσεις από σύκο
74 **Εργαλείο:** Τα πάντα για το ψάρι
76 **Οινοθηρίες:** Περί οίνου σχόλιο
78 **Υπό δοκιμήν:** Σπάνιες ελληνικές ποικιλίες
82 **Αγορά:** Τα καλύτερα νέα κρασιά
84 **Σοφιστείες:** Τα νέα του κρασιού
106 **Διαγώνισμα:** Ψωμί του τοστ

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 • ◴O=Χρόνος προετοιμασίας • ◴⦿=Χρόνος μαγειρέματος

Φωτογραφία εξωφύλλου: Παύλος Τσοκούνογλου