

γευσιγνωστικής



**Φράουλες
σε τάρτες,
σαλάτες
και κέικ**

**Ντολμαδάκια
με όλους
τους τρόπους**

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Μπιφτέκια σε 30'

**Όλα τα μυστικά, από
το κρέας έως το ψήσιμο**



4,00 €



04>

Υ

ΓΕΥΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ

Η αυτής μεγαλειότης

Ωραία από μόνη της η φέτα, αλλά
επιβλητική όταν συντροφεύεται
από λάδι και ρίγανη.



Της
Μελίσσας Στοίλη

Food Styling
Καρολίνα Δωρίτη
Φωτογραφία
Ακης Ορφανίδης

10 - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2018



Η μάνα της δεν άνοιγε την ταβέρνα αν δεν βεβαιωνόταν πως υπήρχε στο ψυγείο ικανή ποσότητα τυριού.

Και όταν έλεγε τυρί εννοούσε φέτα. Τέλος. Σε όλες τις παραγγελίες ρώταγε: «Να βάλω και μια φέτα λαδορίγανη; Σκέτα θα τα φάτε τα γεμιστά;». Δεν τα έτρωγαν οι πελάτες της σκέτα ούτε τα λαδερά, ούτε τα όσπρια, ούτε τις σαλάτες, ούτε τα τηγανιτά, ούτε τα φουρνιστά. «Να 'ναι καλά ο χριστιανός που το έφτιαξε αυτό το ωραίο τυρί. Χίλια καλά να του δίνει ο Θεός» ευχόταν μέσα από την καρδιά της. «Δεν ήταν χριστιανός, ρε μάνα... Ο Πολύφημος ο Κύκλωπας ήταν» απαντούσε η κόρη με την έπαρση της νεοαποκτηθείσας γνώσης. Το είχαν μάθει στο σχολείο, ο Πολύφημος ήταν, λέει, ο πρώτος τυροκόμος. «Ας ήταν όποιος ήθελε, αφού έφτιαξε τόσο ωραίο τυρί. Να χαιρέται τα ματάκια του...». Και αφού έφερνε σε αδιέξοδο την κουβέντα, συνέχιζε απερισκεπαστα τις παραγγελίες και τις χαιρετούρες.

Φρόντιζε βέβαια να έχει πάντοτε φέτα εξαιρετικής ποιότητας – συνήθως Καλαβρύτων, Αγράφων ή Τυρνάβου. Η λαδορίγανη ήθελε φέτα βαρελίσια, που ήταν πιο πικάντικη. Σκληρή βέβαια, η μαλακή δεν ήταν για αυτή τη δουλειά.

Εβγαζε τη φέτα από την άλμη, έκοβε ένα μπαμπάτσικο κομμάτι τυριού, το ξέπλενε γρήγορα, μην ξαρμυριστεί εντελώς, και το έβαζε στο πιάτο. Επειτα το περιέκυνε με λάδι – αγουρόλαδο όταν ήταν στην εποχή του – και το πασπάλιζε με τριμμένη ρίγανη. Η λαδορίγανη ήταν η πολυτέλεια της φέτας. Το λούσο της, το στόλισμά της. Το μοσχοβόλημά της και η δόξα της. Σαν να φτιάχτηκε η μία για την άλλη. Κατά την ίδια, άμα είχες καλή φέτα, λάδι αρωματικό και άγρια ρίγανη, μίλαγες με τον Θεό τον ίδιο.

Και πήγαιναν και έρχονταν τα μιάμ και τα μπιριάμ, τα τηγανιτά κολοκυθάκια και οι πιπεριές και το φρυγανισμένο χωριάτικο ψωμί και τα ποτήρια με την μπίρα και από δίπλα τα πιάτα με τη φέτα που αβγάτιζαν το φαγητό και τραβούσαν τα τραπέζια σε μακρος. Και φάε και πες και κουβέντασε και γέλα. Τι; Ετσι σκέτα θα περνούσε η βραδιά;



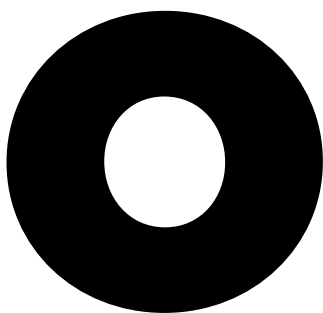
Wine

Με όπλο το Αγιωργίτικο

Δεν είναι μόνο η μεγαλύτερη ζώνη ΠΟΠ
της χώρας και ίσως και η πιο δυναμική.
Η Νεμέα καταφέρνει να βγάζει
συνεχώς λαγούς από το μανίκι της.

Από τον
Σίμο
Γεωργόπουλο

NEMEA (ΜΕΡΟΣ 1ο)



μύθος λέει ότι εκεί ο Ηρακλής σκότωσε το περίφημο λιοντάρι, όμως αυτό που δεν μπόρεσε να σκοτώσει είναι το περίφημο κρασί της! Η Νεμέα όχι μόνο είναι η μεγαλύτερη και σπου-

δαιότερη ζώνη ΠΟΠ της Ελλάδας, αλλά με όπλο το χαρισματικό πλην απαιτητικό στην καλλιέργεια αγιωργίτικο καταφέρει και βρίσκεται αδιάλειπτα στα χείλη – κυριολεκτικά και μεταφορικά! – κάθε οινόφιλου.

Με κέντρο το ομώνυμο οροπέδιο που βρίσκεται δίπλα στην πόλη και τους αμπελώνες να καλύπτουν κάθε γωνιά της – από τις Αρχαίες Κλεωνές και την Αρχαία Νεμέα έως το Γυμνό και τον Ασπρόκαμπο – η Νεμέα συνθέτει ένα μοναδικό μωσαϊκό υψομέτρων, εδαφών και μικροκλιμάτων που είναι υπεύθυνα για τα διαφορετικά στυλ των κρασιών της.

Σίγουρα το πλέον κλασικό εκφράζεται με μέτριο σώμα, μαλακή και βελούδινη γεύση και τα αρώματα της σοκολάτας και των μπαχαρικών να ντύνουν το κοκκινόμαυρο φρούτο. Η κλασική Νεμέα της εμβληματικής οικογένειας Παπαϊωάννου εξακολουθεί να εκφράζει θαυμάσια αυτή την κατεύθυνση του Αγιωργίτικου – το ίδιο πράττουν η Νεμέα του Ράπτη, το Αγίονυμο του Λαυκιώτη και φυσικά το σπουδαίο Nemea Grande Reserve της Σεμέλης.

Super Νεμέα

Και αν το λιοντάρι με αυτό το στυλ επαναπαυόταν στις δάφνες του, ήρθε στα μέσα της δεκαετίας του '90 η Γαία Οινοποιητική να το... εξαγριώσει! Χρησιμοποιώντας σταφύλι από το ημιορεινό Κούτσι, εφαρμόζοντας τριπλάσια από το σύνθηες εκχύλιση (30 ημέρες έναντι 10!) και παλαιώνοντας το κρασί σε νέα, μικρά βαρέλια, δημιούργησε το Κτήμα Γαία. Ένα κρασί που εκτόξευσε το status του Αγιωργίτικου, προκάλεσε μια φρενιτιδα στην περιοχή και εισήγαγε ένα νέο στυλ που εγώ αποκαλώ Super Νεμέα.

Με πιο σκούρο χρώμα, πλούσιο σώμα φορτωμένο με



Cocktails

Μια «Μέντα» στο Παγκράτι

Μ

πορεί να οφείλεται στο πράσινο χρώμα των τοίχων του, στο ότι τη χρησιμοποιεί για τα κοκτέιλ ή επειδή δίνει μια νότα δροσιάς στο Παγκράτι (στην πολύ «in» πλέον Αρχαίου), μια και στο εσωτερικό του απαγο-

ρεύεται το κάπνισμα. Η αλήθεια είναι ότι δεν ρώτησα τον Ρίο Κάμερον, ιδιοκτήτη του «Mint All Day Bar», γιατί έδωσε στο κουκλίστικο μπαράκι του το όνομα «Μέντα». Είχαμε άλλωστε τόσα άλλα να πούμε. Για τη Σκωτία, από όπου έλκει την καταγωγή του, αν και ζει στην Ελλάδα τα τελευταία 35 χρόνια. Την προϋπηρεσία του ως μπάρμαν στην Τζια. Την απόφασή του να αλλάξει το βίντεο κλαμπ που είχε και να το κάνει μπαράκι. Παράλληλα, όμως, ετοιμάζαμε και το ποτό για το περιοδικό: ένα δροσερό κοκτέιλ με βάση το τζιν, το λάιμ, το αγγούρι και τζίντζερ για άρωμα. Ένα κοκτέιλ εύκολο, ό,τι πρέπει για το καλοκαίρι που πλησιάζει σιγά-σιγά.



Cucumber divorce

Λιώνουμε σε ένα γουδί με το γουδοχέρι 2 μικρά βιολογικά αγγούρια και τα ρίχνουμε στο σέικερ. Προσθέτουμε 70 ml τζιν Tanqueray, 30 ml χυμό λάιμ, 20 γρ. καστανή ζάχαρη, κρυσταλλική, 5 ml Gifford αγγούρι και 5 ml Gifford τζίντζερ. Ρίχνουμε μπόλικο ψιλοκομμένο πάγο. Χτυπάμε στο σέικερ, σουρώνουμε σε ένα ψηλό ποτήρι. Προσθέτουμε, αν θέλουμε, και άλλο πάγο.

Από την
**Ντιάνα
Καρτσαγκούλη**

Φωτογραφία
**Λευτέρης
Μηλιώνης**

ΕΠΟΧΗΣ

Ντολμαδάκια με όλους τους τρόπους

Αυτή την εποχή βρίσκουμε ολόφρεσκα αμπελόφυλλα στους πάγκους της λαϊκής και στα μανάβικα και όλον τον χρόνο σε βάζο στα σουπερμάρκετ.



Κουπέπια
(τα ντολμαδάκια
της Κύπρου)
σελ. 46 →



Μαγειρεύει η
Καρολίνα Δωρίτη
Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης
Τα σκεύη είναι από
τα «Cook-Shop»

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

100% κρεατίνα



Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

Μοσχαρίσια μπιφτέκια με δυνατή γεύση κρέατος, χωρίς προσθήκη ψωμιού αλλά ταυτόχρονα ζουμερά και αφράτα. Για τα περισσότερα από αυτά η προετοιμασία και το ψήσιμο δεν ξεπερνούν τη μισή ώρα. Κάποια θέλουν λίγη αναμονή. Φτιάχνονται γρήγορα λοιπόν αλλά θέλουν προγραμματισμό. Εμείς, σας προτείνουμε πεντανόστιμες και πρωτότυπες συνταγές μαζί με συμβουλές για ποιο κομμάτι κρέατος να προτιμήσουμε, πόσες φορές να περάσουμε τον κιμά από τη μηχανή και πόση ώρα να ζυμώσουμε για να μη στεγνώσει το μείγμα. Ακολουθήστε τις οδηγίες και βρείτε τη συνταγή που ταιριάζει περισσότερο στα δικά σας γούστα!



Οι φραουλένιες

Η γλυκόξινη γεύση της φράουλας, το άρωμα και η φρεσκάδα της δένουν ιδανικά με τα λαχανικά, τους ξηρούς καρπούς, το κοτόπουλο και το λευκό τυρί.



Ολόκληρη η σαλάτα
Θερμίδες 1.120
Λιπαρά 79,6 γρ.
Υδατάνθρακες 76 γρ.
Πρωτεΐνη 43,6 γρ.
Φυτικές ίνες 19,2 γρ.

Σαλάτα με
φράουλες,
ξηρούς
καρπούς και
ψητό μανούρι
σελ. 62

Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
**Αναστασία
Αδαμάκη**



Ολόκληρη η σαλάτα
Θερμίδες 965
Λιπαρά 72,6 γρ.
Υδατάνθρακες 27,6 γρ.
Πρωτεΐνη 52,6 γρ.
Φυτικές ίνες 9,1 γρ.
**Κατάλληλη
για διαβητικούς**



Σαλάτα
με κείλ,
σπαράγγια,
φράουλες
και ψητό
κοτόπουλο
σελ. 62



Τα μυστικά της τέλει τάρτας φράουλας

Πώς κάνει πιο δροσερή αλλά και εύγευστη τη βάση; Με τι αρωματίζει την κρέμα της γέμισης; Ποιο βούτυρο χρησιμοποιεί; Όλα τα μυστικά του Βαγγέλη Αλούπη, σεφ πατισιέ του «Electra Metropolis», για το εμβληματικό γλυκό της άνοιξης.

T

ο πρώτο γλυκό που δοκιμάσαμε από τα χέρια του Βαγγέλη Αλούπη, pastry chef του ξενοδοχείου «Electra Metropolis», ήταν μια μους αμυγδάλου με σπιτική μαρμελάδα πορτοκαλιού και εσπεριδοειδών και παγωτό καρδάμωμο. Το δεύτερο ήταν μια πανακότα από γιαούρτι Ελασσόνας, με φρούτα του δάσους και σορμπέ γιαούρτι. Γλυκά φίνα, ανάλαφρα, δροσιστικά, με ελληνικά προϊόντα. Γλυκά εμπνευσμένα και σωστά μελετημένα, με «ευαισθησίες», που

κάθε κουταλιά μάς ξυπνάει όμορφες αναμνήσεις. Γίναμε φαν! Εκείνο που κάνει τον Βαγγέλη να ξεχωρίζει είναι ότι σέβεται τη φρέσκια απλή γεύση, τα φρούτα, την πρώτη ύλη. Διαλέγει καλά υλικά, που είναι το παν, και τα συνδυάζει σωστά, χωρίς υπερβολές. Μεγάλωσε μέσα στο εργαστήριο ζαχαροπλαστικής των γονιών του στα Γλυκά Νερά. Για αυτόν δηλαδή η ζαχαροπλαστική είναι οικογενειακή υπόθεση, τρόπος ζωής, και όσο μιλάει για τη δουλειά του και τις δημιουργίες του θυμάται στιγμιότυπα από τη ζωή του. Τότε που έφτιαχνε βασιλόπιτα με τον παππού του ή που έβλεπε τη μητέρα του να σιροπιάζει μπακλαβά ή που πήγαινε μικρός με τον μπαμπά του και τα αδέρφια του στη λαϊκή να διαλέξουν φράουλες: «Τις μυρωδάτες θα παίρνεις, Βαγγέλη, όχι τις όμορφες. Οι μυρωδάτες είναι που θα σου απογειώσουν το γλυκό».

Όσο για την επίσημη εκπαίδευσή του, πέρα από τις σπουδές του στην Ελλάδα, έχει παρακολουθήσει σεμινάρια ζαχαροπλαστικής στο Παρίσι και έχει δουλέψει σε πεντάστερα ξενοδοχεία με βραβευμένα εστιατόρια στη Γαλλία και στη Γερμανία. Γι' αυτό λοιπόν όταν στο γραφείο μιλούσαμε για τη Γαλλία, τις φράουλες, τις ανοιξιότικες γεύσεις και τα αρώματα, τις ωραίες πρώτες ύλες, σκεφτήκαμε να ζητήσουμε από τον Βαγγέλη να μοιραστεί μαζί μας τα μυστικά του γύρω από την αγαπημένη σε όλους τάρτα φράουλας.

Από την
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες:
Ακης Ορφανίδης



Με φράουλες α λα γαλλικά



Ενα πλούσιο και αφράτο κέικ με φιστίκια Αιγίνης απογειώνεται γευστικά με το ολόφρεσκο φρούτο της άνοιξης, ενώ η πανεύκολη γλυκιά σούπα είναι μια δροσερή, υγιεινή πρόταση, η οποία δεν χρειάζεται καθόλου ζάχαρη (ειδικά αν οι φράουλες που θα χρησιμοποιήσουμε είναι πολύ γλυκές).

Food styling
Μάκης Γεωργιάδης

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης



Κέικ με φιστίκια Αιγίνης, σαντιγί και φρέσκες φράουλες

Προετοιμασία 35'
Ψήσιμο 35' - 40'
Αναμονή περίπου 1 ώρα
Κόστος 14 €

Υλικά (για 8 - 10 μερίδες)
180 γρ. ζάχαρη λευκή, κρυσταλλική
3 κρόκοι αβγών
150 γρ. βούτυρο αγελαδινό, μαλακωμένο (το αφήνουμε πολλές ώρες εκτός ψυγείου ώστε να έχει μαλακώσει)
180 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
8 γρ. μπέικιν πάουντερ
100 γρ. φιστίκια Αιγίνης αποφλοιωμένα, χοντροκομμένα
50 γρ. έτοιμη πραλίνα φιστικιού Αιγίνης (ή σπιτική*)
3 ασπράδια αβγών χτυπημένα σε μαρέγκα
Για το γαρνίρισμα
125 ml κρέμα γάλακτος με περίπου 35% λιπαρά
40 γρ. ζάχαρη άχνη
2 σταγόνες εκχύλισμα βανίλιας
250 γρ. φράουλες
20 - 25 γρ. φιστίκια Αιγίνης αποφλοιωμένα



Για να φτιάξουμε σπιτική πραλίνα φιστικιού ψήνουμε 300 γρ. αποφλοιωμένα φιστίκια Αιγίνης για περίπου 10 λεπτά στους 150°C. Βράζουμε σε ένα κατσαρολάκι 125 γρ. ζάχαρη με 50 ml νερό, μέχρι να φτάσει η θερμοκρασία τους 121°C (αφού πάρει βράση, αφήνουμε για 2 λεπτά ακόμη και αποσύρουμε). Ανακατεύουμε τα φιστίκια με το σιρόπι μέχρι να κρυώσουν. Τα χτυπάμε στη συνέχεια στο μούλτι μέχρι να γίνουν πραλίνα.



Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C. Χτυπάμε στο μίξερ τη ζάχαρη με τους κρόκους μέχρι να φουσκώσουν λίγο. Προσθέτουμε με τη σειρά το βούτυρο, το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, τα 100 γρ. φιστίκια Αιγίνης και την πραλίνα. Περιμένουμε να ενσωματωθεί κάθε υλικό προτού ρίξουμε το επόμενο. Στο τέλος σταματάμε το μίξερ και ενσωματώνουμε τη μαρέγκα, ανακατεύοντας απαλά με μια κουτάλα ή σπάτουλα με κινήσεις από πάνω προς τα κάτω, για να μην ξεφουσκώσει η μαρέγκα.

Λαδώνουμε καλά και αλευρώνουμε μια μακρόστενη φόρμα για κέικ, μεσαίου μεγέθους, και αδειάζουμε μέσα το μείγμα μας. Το απλώνουμε ομοιόμορφα και το ψήνουμε για 35 - 40 λεπτά. Βυθίζουμε στο κέντρο του κέικ ένα μαχαίρι. Αν βγει στεγνό, χωρίς υπολείμματα νωπής ζύμης στη λάμα του, βγάζουμε το κέικ από τον φούρνο. Αν όχι, ψήνουμε για 5 λεπτά ακόμη και ξαναδοκιμάζουμε. Επαναλαμβάνουμε μέχρι να βγει στεγνό το μαχαίρι. Αφήνουμε το κέικ να κρυώσει εντελώς, κατά προτίμηση ξεφορμαρισμένο πάνω σε σχάρα με ποδαράκια για να κρυώσει ομοιόμορφα, περίπου 1 ώρα. Γαρνίρισμα: Αφού κρυώσει το κέικ, χτυπάμε την κρέμα γάλακτος στο μίξερ με το σύρμα για περίπου 7 λεπτά, μέχρι να γίνει μια αφράτη σαντιγί. Σταματάμε το χτύπημα και ενσωματώνουμε τη ζάχαρη άχνη και το εκχύλισμα, ανακατεύοντας απαλά με μια σπάτουλα. Κόβουμε στην επιφάνεια του κέικ και κατά μήκος του έναν μακρόστενο «διάδρομο». Τον γεμίζουμε με τη σαντιγί και διακοσμούμε με φρέσκες φράουλες κομμένες στα 4. Πασπαλίζουμε με τα 20 γρ. χοντροκομμένα φιστίκια Αιγίνης και σερβίρουμε.



ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

Με αβοκάντο ή αγγουράκι τουρσί;



Συνταγές
Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
**Αναστασία
Αδαμάκη**

Kcal

Ανά μερίδα
Θερμίδες 478
Λιπαρά 15,7 γρ.
Υδατάνθρακες 59,8 γρ.
Πρωτεΐνη 23,2 γρ.
Φυτικές ίνες 3,5 γρ.

Bagel με αβγοσαλάτα και τουρσί αγγουράκι κάππαρης

Αν δυσκολευτείτε να βρείτε ψωμάκια bagel, μπορείτε να τα αντικαταστήσετε με φαρδύ κουλούρι Θεσσαλονίκης ή άλλο ψωμάκι της αρεσκείας σας.

Προετοιμασία 10΄, Ψήσιμο 3΄
Κόστος 6,50 €

Υλικά για 2 σάντουιτς

2 λευκά bagels με σουσάμι
(ή φαρδύ κουλούρι Θεσ/
κης)
Φρέσκα φύλλα άγριας
ρόκας

Για την αβγοσαλάτα

4 αβγά βραστά
2 κ.σ. πράσινη πιπεριά,
ψιλοκομμένη
2 κ.σ. αγγουράκι κάππαρης
τουρσί, σε λεπτές φέτες
1 κ.σ. κόκκινο κρεμμύδι,
ψιλοκομμένο
1 κ.σ. φύλλα μαϊντανού,
ψιλοκομμένα
1 κ.σ. μαγιονέζα (εμείς
χρησιμοποιήσαμε Κρητική
της εταιρείας Φιλεντέμ)
1 κ.σ. μουστάρδα
1 κ. γ. ξίδι
1 κ. σ. φύλλα φρέσκου
δυόσμου, ψιλοκομμένα
1 κ. γ. κόκκινη καυτερή
πιπεριά, ψιλοκομμένη
1 κ. γ. σχοινόπρασο,
ψιλοκομμένο
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο
πιπέρι



Αβγοσαλάτα: Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε τα αβγά. Τα βάζουμε σε ένα μπολ και τα προσθέτουμε με τα υπόλοιπα υλικά ανακατεύοντας καλά.

Συναρμολόγηση: Ανοίγουμε τα bagels στα δύο με τη βοήθεια ενός μαχαιριού. Τα ψήνουμε σε μια φρυγανιέρα ή τοστιέρα ώστε να φρυγανιστεί ελαφρά η εσωτερική πλευρά (όχι αυτή με το σουσάμι). Απλώνουμε στη βάση αβγοσαλάτα και από πάνω τοποθετούμε φύλλα ρόκας. Κλείνουμε το σάντουιτς και επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία για το δεύτερο σάντουιτς.



BLT (bacon, lettuce, tomato) με κρέμα αβοκάντο

Προετοιμασία 5΄, Ψήσιμο 15΄, Κόστος 6 €

Υλικά για 2 μεγάλα σάντουιτς

8-10 μεγάλες φέτες μπέικον
1 μεγάλη μπαγκέτα χωριάτικη, κομμένη στη μέση
4-5 ντοματίνια, σε λεπτές φετούλες
4-6 φύλλα σγουρής σαλάτας, καλά πλυμένα και στεγνωμένα
Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
Λίγες σταγόνες ελαιόλαδο

Για την κρέμα αβοκάντο

1 αβοκάντο
100 γρ. ανθότυρο
30 ml χυμό λεμόνι
1 κ.γ. φύλλα μαϊντανού, ψιλοκομμένα
½ κ.γ. σχοινόπρασο, ψιλοκομμένο
½ κ.γ. ελαιόλαδο (+ λίγες σταγόνες για να ραντίσουμε τις μπαγκέτες)
Αλάτι, πιπέρι



Απλώνουμε λαδόκολλα σε ένα ταψί και πάνω τις φέτες μπέικον. Προθερμαίνουμε το γκριλ του φούρνου στους 180°C. Ψήνουμε το μπέικον μέχρι να μαζέψει και να γίνει τραγανό, προσέχοντας να μην καεί (περίπου 10').

Κόβουμε την μπαγκέτα στη μέση και στη συνέχεια την κόβουμε κατά μήκος στα δύο. Βάζουμε τις φέτες ανοιχτές πάνω σε ένα ταψί. Τις ραντίζουμε με λίγες σταγόνες ελαιόλαδο και τις ψήνουμε στο γκριλ του φούρνου στους 180°C για περίπου 5' ή μέχρι να πάρουν χρώμα. Τις βγάζουμε από τον φούρνο και τις αφήνουμε να κρυώσουν λίγο.

Κρέμα αβοκάντο

Βάζουμε όλα τα υλικά στο μούλτι και πολτοποιούμε καλά. Αν δεν τη χρησιμοποιήσουμε αμέσως, θα μαυρίσει, οπότε καλό είναι να την αποθηκεύσουμε στο ψυγείο μαζί με το κουκούτσι από το αβοκάντο, το οποίο προστατεύει από το «μαύρισμα».

Συναρμολόγηση

Απλώνουμε στην μπαγκέτα κρέμα αβοκάντο. Από πάνω στρώνουμε τα φύλλα σαλάτας και πάνω τα ντοματίνια, ενώ τρίβουμε λίγο μαύρο πιπέρι. Τέλος, τοποθετούμε το μπέικον πάνω από τις ντομάτες και αλείφουμε πάλι με κρέμα αβοκάντο το άλλο μισό της μπαγκέτας. Κλείνουμε το σάντουιτς, το κόβουμε στη μέση και σερβίρουμε. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία και για το δεύτερο σάντουιτς.



Kcal

Ανά σάντουιτς
Θερμίδες 714
Λιπαρά 34,4 γρ.
Υδατάνθρακες 58 γρ.
Πρωτεΐνη 43 γρ.
Φυτικές ίνες 8,8 γρ.



Ανά μερίδα
Θερμίδες 741
Λιπαρά 53,1 γρ.
Υδατάνθρακες 20 γρ.
Πρωτεΐνη 45,2 γρ.
Φυτικές ίνες 5,9 γρ.

**Κατάλληλη
για διαβητικούς**

Σε 30 λεπτά τρώμε

Κόντρα γάλακτος με λεμονάτο αρακά, σε μισή ώρα; Κι όμως γίνεται. Όπως και η μανιότικη καρμπονάρα, κριθαρότο με μανιτάρια, ομελέτα φούρνου με πατάτες, σαλάτα με νουντλς και ψάρι με πέστο βασιλικού.

Κόντρα
γάλακτος με
λεμονάτο
αρακά
σελ. 88

Food styling
Μάκης Γεωργιάδης

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης



«Παγωτό» φράουλα

Προετοιμασία 15'

Αναμονή 1 νύχτα +40'

Κόστος 4 €

Υλικά (για 2 μερίδες)

4 μεγάλες, ώριμες μπανάνες
8 φράουλες + επιπλέον
για γαρνίρισμα
½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
2 κ.γ. σιρόπι σφενδάμου
1 κ.σ. γάλα ή κρέμα καρύδας (ή
κάποιο άλλο φυτικό γάλα της
αρεσκείας μας, αμυγδάλου,
κινόα, βρόμης κ.ά.)



Καθαρίζουμε τις μπανάνες και τις κόβουμε σε φέτες. Τις βάζουμε σε ένα σακουλάκι τροφίμων, αφαιρούμε τον αέρα και το κλείνουμε καλά. Το βάζουμε στην κατάψυξη αποβραδής να παγώσουν οι μπανάνες. Πλένουμε καλά τις φράουλες, τις αφήνουμε να στεγνώσουν εντελώς, τις κόβουμε στα δύο ή στα τέσσερα και τις βάζουμε σε σακουλάκι τροφίμων, όπως κάναμε με τις μπανάνες. Τις βάζουμε και αυτές στην κατάψυξη για 1 νύχτα.

Την επομένη, βγάζουμε τις μπανάνες και τις φράουλες από την κατάψυξη και, αν είναι πολύ παγωμένες, τις αφήνουμε να ξεπαγώσουν ελαφρά πριν τις χρησιμοποιήσουμε. Βάζουμε πρώτα τις μπανάνες στο μπλέντερ ή στο μούλτι και τις χτυπάμε με μικρές παύσεις. Οι μπανάνες αρχικά γίνονται σαν τρίμμα και στη συνέχεια κρέμα. Προσθέτουμε τις φράουλες και χτυπάμε καλά. Ρίχνουμε και τα υπόλοιπα υλικά και συνεχίζουμε να χτυπάμε με μικρές παύσεις. Το παγωτό αρχίζει να παίρνει λεία, κρεμώδη υφή. Επιμένουμε λίγο για να σιγουρευτούμε ότι δεν έχουν μείνει κομματάκια φρούτου μέσα. Προσοχή να μην το παραχτυπήσουμε και ζεσταθεί το μείγμα και αρχίσει να λιώνει.

Σερβίρουμε αμέσως ή το βάζουμε σε μεταλλικό δοχείο που κλείνει με καπάκι και στην κατάψυξη για 30 - 40 λεπτά, να δέσει καλύτερα, και σερβίρουμε. Αν θέλουμε, γαρνίρουμε με φρέσκες φράουλες και φύλλα δυόσμου.





«Παγωτό» σοκολάτα με κομματάκια σοκολάτας

Προετοιμασία 15´

Αναμονή 1 νύχτα + 40´

Κόστος 5 €

Υλικά (για 2 μερίδες)

6 μεγάλες, ώριμες μπανάνες
3 κ.σ. κακάο σκόνη, κατά
προτίμηση βιολογικό, αλλά
μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε
άλλο, της αρεσκείας μας, χωρίς
άλλες προσθήκες ή γλυκαντικά)
½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
4 κ.γ. σιρόπι σφενδάμου (ή
περισσότερο ή λιγότερο,
ανάλογα με το πόσο γλυκό
θέλουμε το παγωτό)
1 κ.σ. γάλα ή κρέμα καρύδας (ή
άλλο φυτικό γάλα της αρεσκείας
μας, π.χ. αμυγδάλου, βρόμης κ.ά.)
1½ κ.σ. raw cacao nibs
(ακατέργαστες νιφάδες κακάο) +
επιπλέον για γαρνίρισμα



Καθαρίζουμε τις μπανάνες και τις κόβουμε σε φέτες. Τις βάζουμε σε ένα σακουλάκι τροφίμων, αφαιρούμε τον αέρα και το κλείνουμε καλά. Το βάζουμε στην κατάψυξη αποβραδής να παγώσουν οι μπανάνες. Την επομένη, βγάζουμε τις μπανάνες από την κατάψυξη και, αν είναι πολύ παγωμένες, τις αφήνουμε μερικά λεπτά να ξεπαγώσουν ελαφρά πριν τις χρησιμοποιήσουμε. Τις βάζουμε στο μπλέντερ ή στο μούλτι και τις χτυπάμε με μικρές παύσεις. Αρχικά γίνονται σαν τρίμμα, αλλά μετά θα γίνουν κρέμα. Προσθέτουμε το κακάο και συνεχίζουμε το χτύπημα. Ρίχνουμε τα υπόλοιπα υλικά και εξακολουθούμε να χτυπάμε με μικρές παύσεις. Το παγωτό αρχίζει να παίρνει την λεία και κρεμώδη υφή που θέλουμε. Επιμένουμε λίγο στο χτύπημα για να σιγουρευτούμε ότι δεν έχουν μείνει κομματάκια φρούτου μέσα. Προσοχή να μην το παραχτυπήσουμε και ζεσταθεί το μείγμα. Τέλος, σταματάμε το χτύπημα και ενσωματώνουμε τα cacao nibs, ανακατεύοντας με ένα κουτάλι. Σερβίρουμε αμέσως ή μεταφέρουμε το παγωτό σε ένα δοχείο που κλείνει με καπάκι. Το βάζουμε στην κατάψυξη για 30-40 λεπτά, να δέσει καλύτερα και σερβίρουμε. Αν θέλουμε, γαρνίρουμε με επιπλέον raw cacao nibs.



VEGAN+HEALTHY





«Τσίζκεϊκ» με μάνγκο και πορτοκάλι

Προετοιμασία 35'
Αναμονή περίπου 6 ώρες
Κόστος 22 €

Υλικά (για περίπου 12 μερίδες)

Για τη βάση

2 κ.σ. λάδι καρύδας, λιωμένο
4 κ.γ. βούτυρο από κάσιους
4 κ.σ. σιρόπι σφενδάμου
90 γρ. αμύγδαλα ωμά,
ανάλατα, τριμμένα
100 γρ. νιφάδες βρόμης
60 γρ. ζάχαρη καρύδας
1 κ.γ. κανέλα σε σκόνη
1 πρέζα αλάτι
2 κ.γ. καρύδα τριμμένη

Για την κρέμα

110 γρ. κάσιους
350 γρ. φρέσκο μάνγκο,
ώριμο
Χυμός από 2 μεγάλα
πορτοκάλια
2 κ.γ. άγαρ άγαρ
1 πρέζα αλάτι
80 γρ. λάδι καρύδας,
λιωμένο
100 γρ. κρέμα καρύδας
80 γρ. βύνη ρυζιού (σιρόπι)
1 κ.γ. ξύσμα ακέρωτου
πορτοκαλιού

Για τη διακόσμηση

200 γρ. μάνγκο, σε μικρούς
κύβους
Τσιπς καρύδας για
πασπάλισμα

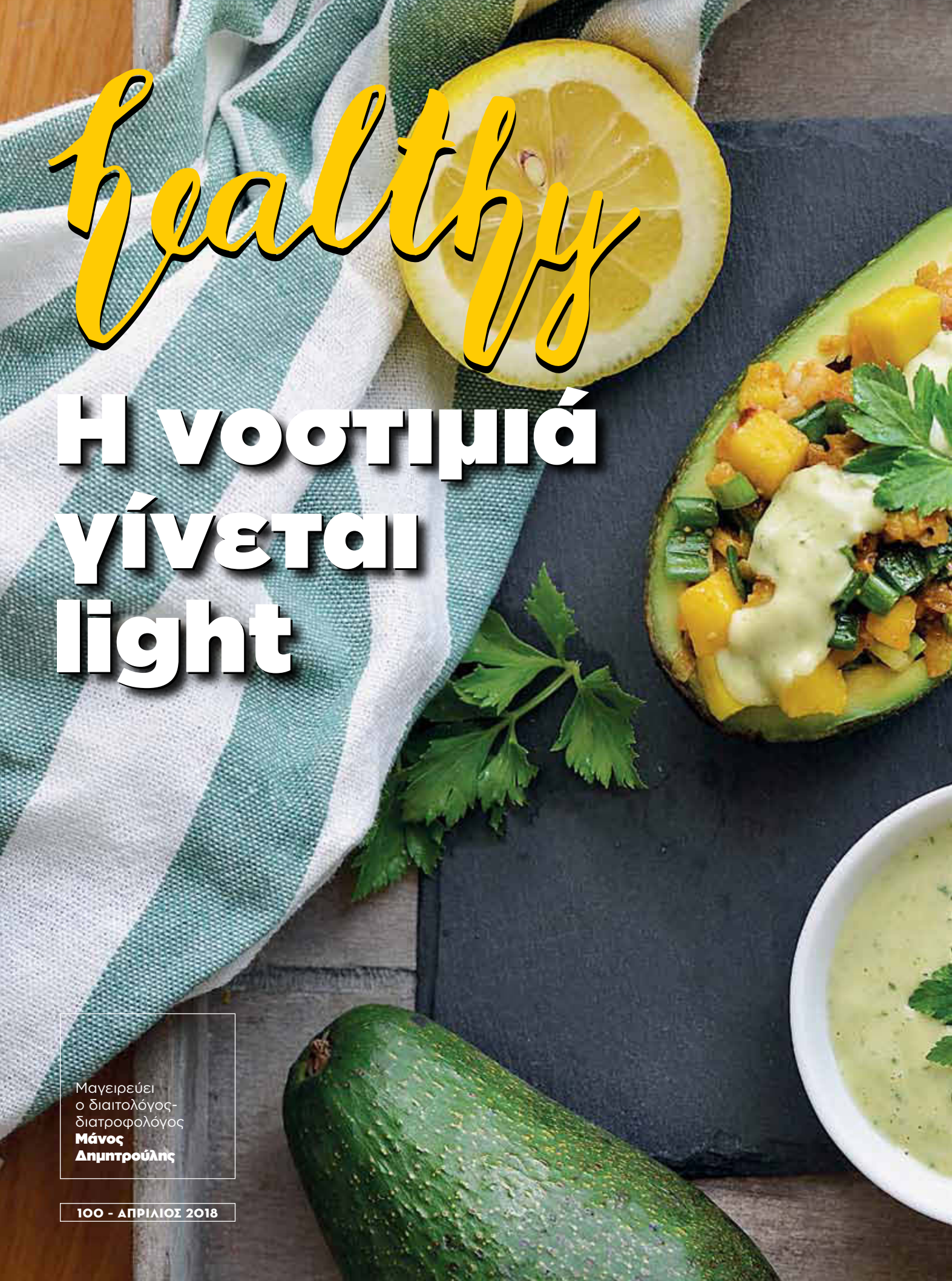


Βάση: Ανακατεύουμε, με έναν αβγοδάρτη, το λάδι καρύδας με το βούτυρο κάσιους και το σιρόπι σφενδάμου. Ρίχνουμε στο μούλτι ή στο μπλέντερ τα αμύγδαλα, τη βρόμη, τη ζάχαρη καρύδας, την κανέλα και το αλάτι και τα χτυπάμε να γίνουν σχεδόν σκόνη. Προσθέτουμε το μείγμα με το λάδι καρύδας και χτυπάμε ξανά καλά να ομογενοποιηθούν. Σταματάμε το χτύπημα και ενσωματώνουμε την καρύδα, ανακατεύοντας με ένα κουτάλι. Απλώνουμε με τα δάχτυλά μας το μείγμα σε μια φόρμα από σιλικόνη ή για κέικ (που να ανοίγει εύκολα), διαμέτρου περίπου 25 εκ., έτσι ώστε να δημιουργήσουμε μια βάση. Τη βάζουμε στο ψυγείο να παγώσει για περίπου 1 ώρα.

Κρέμα: Μουλιάζουμε, για τουλάχιστον 1 ώρα, τα κάσιους σε κρύο νερό. Χτυπάμε το μάνγκο στο μπλέντερ να γίνει πουρές. Τον αδειάζουμε σε ένα τηγάνι μαζί με τον χυμό πορτοκαλιού και μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά για 10-15 λεπτά ανακατεύοντας πού και πού. Προσθέτουμε το άγαρ άγαρ και ανακατεύουμε καλά. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε το μείγμα λίγο να κρυώσει. Σουρώνουμε τα κάσιους και τα πολτοποιούμε στο μπλέντερ μαζί με το αλάτι να γίνουν σαν βούτυρο. Προσθέτουμε το λάδι, την κρέμα καρύδας και το σιρόπι ρυζιού και πολτοποιούμε και πάλι. Προσθέτουμε τον πουρέ μάνγκο και το ξύσμα πορτοκαλιού και πολτοποιούμε ξανά, μέχρι να έχουμε ένα λείο αποτέλεσμα.

Απλώνουμε την κρέμα πάνω στη βάση και βάζουμε στην κατάψυξη να δέσει καλά για περίπου 2 ώρες (εναλλακτικά αφήνουμε στο ψυγείο όλο το βράδυ). Πριν τη διακοσμήσουμε, αν την έχουμε στην κατάψυξη, τη βάζουμε στο ψυγείο για 1-2 ώρες να μαλακώσει. Διακοσμούμε με το κομμένο μάνγκο και τα τσιπς καρύδας. Μπορούμε να τη διατηρήσουμε στο ψυγείο 2-3 ημέρες καλυμμένη με μεμβράνη.





healthy

Η νοστιμιά γίνεται light

Μαγειρεύει
ο διαιτολόγος-
διατροφολόγος
**Μάνος
Δημητρούλης**



Μια σαλάτα
γεμάτη
ενέργεια
σελ. 102

ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟ BBQ





Spare ribs
(χοιρινές
στηθοπλευρές),
baby πατάτες
και ψητό
καλαμπόκι
σελ. 116

