

οι δοκιμασμένες ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 2 • 18/1/2009 • ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΝ "Φ" ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ



Σολομός ποσέ με κρασί 39

Νόστιμα & Υγιεινά

Δεν είμαστε διαιτολόγοι, όμως όλοι λίγο-πολύ ξέρουμε τις βασικές αρχές της σωστής, υγιεινής διατροφής: Όσπρια και λαχανικά, λιγότερα λιπαρά, ελαϊδαλιδο αντί για βούτυρο, αποφεύγουμε τα τηγαντιά κ.λπ. Το στοίχημα είναι να μαγειρέψουμε υγιεινά αλλά χωρίς να κάνουμε τοιγκουνιές στη νοστιμιά, για να μη δημιουργείται το αίσθημα ότι το φαγητό είναι μεν υγιεινό, αλλά άγευστο και... να το αντικαθιστούμε με άλλο, συνήθως από το φαστφουντάδικο. Προτείνουμε λοιπόν μια συλλογή από επιλεγμένες συνταγές, που χρησιμοποιούν διάφορες τεχνικές για εξαίρετα αποτελέσματα και αν τις ακολουθήσετε θα δείτε ότι είναι πολύ εύκολες και θα μπορείτε στο μέλλον να τις προσαρμόσετε και σε άλλες συνταγές για να τις κάνετε πιο ελαφρές και πιο υγιεινές. Όπως το ψήσιμο στο χαρτί, η αφαίρεση του λίπους από το ζωμό, οι πατατίτσες στο φούρνο αντί στηγάνι, τα όσπρια που γίνονται πολύ πιο νόστιμα με συνδυασμούς άλλων υλικών, αλλά και ακόμα και τα γλυκά που γίνονται χωρίς πολλά αβγά και βούτυρο. Κι έτσι, θα βελτιώσετε τις διατροφικές σας συνήθειες, κρατώντας όμως ψηλά τα επίπεδα νοστιμιάς της κουζίνας σας.

Νίνα Θεοχαρίδου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΤΕΥΧΟΥΣ Νίνα Θεοχαρίδου

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ Λένα Τσουκαλά

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ Κυριακούλα Σοφοκλέους

ΑΤΕΛΙΕΣ Στάλω Δημητρίου

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ Σόφη Μιχαηλίδηου

ΕΚΔΟΤΗΣ: N & M MEDIAMORFOSIS LTD

Διογένους 1, Έγκωμη ΤΘ 21094, 1501, Λευκωσία. Τηλ. Κέντρο: 22744000, Σύνταξη φαξ: 22591442, 22590516. Αογιστήριο τηλ.: 22744211, φαξ: 22590170 Διαφημίσεις τηλ.: 22744460, φαξ: 22590470,

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ, ΕΚΤΥΠΩΣΗ, ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Proteas Press Ltd, Παλαιός δρόμος Λευκωσίας-Λεμεσού, Βιομηχανική Περιοχή Νίσσου 2571 Νίσσου Τ.Θ. 21098 1501 Λευκωσία, τηλ. 22479000, φαξ: 22479200 email: info@proteaspres.com.cy

μεζέδακια και συνοδευτικά

Λαχανικά στο χαρτί με πέστο	2
Αγκινάρες ψητές λαδολέμονο	3
Μανιτάρια μαρινάτα	4
Μελιτζάνες με αναρή και ντομάτες	5
Πατάτες «δάχτυλα» στο φούρνο	6
Πατάτες με δάφνη	7
Σπανακόπιτα χωρίς φύλλο	8
Τρίο πιπεριών με κρεμμύδι κι ελιές	9

οικογενεικά

Φέτες ψαριού με λαχανικά	10
Τονοσαλάτα με φασόλια	11
Μπαρμπούνια στο χαρτί	12
Βοδινό βραστό	13
Κουνέλι με μανιτάρια και ντομάτες	14
Τσιπούρες με ντοματάκια στο χαρτί	15
Ξιφίας πλακί με σπαγγέτι	16
Φασόλια με ψητές ντομάτες	18
Λαβράκια στο φούρνο με αρωματικά βότανα	19
Κακαϊβιά	20
Μπριζόλες με φασολάκια χάντρες	22
Φιλέτο κοτόπουλο με μουστάρδα	23
Μπουτάκια κοτόπουλου με μουστάρδα	24
Κοτόπουλο ψητό	25
Κοτόπουλο με λεμόνι και σκόρδο	26
Cordon Bleu	27
Φιλέτα κοτόπουλου κρασάτα με αγκινάρες	28
Ψάρι φούρνου στο χαρτί	29
Φακές αλά ιταλικά	30
Τόνος με σόγια στο χαρτί	31
Φιλέτα ψαριού με πατάτες στο φούρνο	32
Σολομός με φακές	33

καδεσμένοι

Κάρι με γαρίδες	34
Καπνιστός σολομός με πικάντικη σος	35
Ρολά γαλοπούλας με τυρί και ζαμπόν	36
Βοδινό γαλλικό ραγού	37
Μπον φιλέ με σος κουμανδαρίας	38
Σολομός ποσέ με κρασί	39
Βοδινό με μηίρα	40
Φιλέτα κοτόπουλου γεμιστά	41
Κανελόνια μελιτζάνων	42
Πέστροφες σε αμπελόφυλλα	44
Μύδια à la marinierè	45

γλυκά

Κέικ με ξηρούς καρπούς και μπαχαρικά	46
Μπισκοτάκια σοκολάτας	47
Angel food	48
Κέικ καρότου	50
Κέικ με μέλι, αμύγδαλα και μπαχαρικά	51
Μους πολύ σοκολάτα	52
Εύκολο κέικ λεμόνι	53

οι σεφ προτείνουν

Μεσογειακό ρατατούγι με θαλασσινά	54
Φιλέτο συναγρίδας με φασολάκια	56
Χοιρινό σε αμπελόφυλλα	57
Μιλφέιγ με γιαούρτι	58
Μίνι κοτόπουλάκι με λαχανικά στο γκριλ	59
Σαλάτα με μπαρμπούνι, παντζάρια και ρόκα	60
Σαλάτα με αβοκάντο, ξιφία και μάνγκο	61
Σουβλάκι με τόνο και μανιτάρια	62
Σουβλάκι με χτένια και μαριναρισμένες γαρίδες	63
Σαλάτα με κοτόπουλο, προσούτο και λιαστές ντομάτες	64