

οι δοκιμασμένες ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 9 • 6/9/2009 • ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΝ "Φ" ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ



Κοτόπουλο
σχάρας με νουτλ 37

Εύκοδα και γρήγορα

Το «άγχος του καθημερινού οικογενειακού φαγητού» στην πολυάσχολη σύγχρονη ζωή που αφήνει ελάχιστο χρόνο στη διάθεσή μας, έχει καταντήσει πανδημία. Οι γονείς, αλλά και ιδιαίτερα οι μπαΐρες, το νιώθουν πολύ έντονα, αφού αυτές έχουν συνήθως την ευθύνη για την επιλογή του φαγητού στο σπίτι. Άσε που η προετοιμασία τους προκαλεί έξτρα κούραση και ελαττώνει το χρόνο που μπορούν να αφιερώσουν στον εαυτό τους. Εμείς σας δίνουμε απλές και γρήγορες συνταγές, που οι περισσότερες μάλιστα γίνονται με ό,τι σας βρίσκεται στο ψυγείο και στο ντουλάπι της κουζίνας, για να σας βοηθήσουμε να αντεπεξέλθετε.

Νίνα Θεοχαρίδου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΤΕΥΧΟΥΣ Νίνα Θεοχαρίδου

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ Λένα Τσουκαλά

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ Κυριακούλα Σοφοκλέους

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΑΤΕΛΙΕΣ Στάλω Δημητρίου

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ Νάνια Αγγελίδου

ΕΚΔΟΤΗΣ: Ν & Μ MEDIAMORFOSIS LTD

Διογένους 1, Έγκωμη ΤΘ 21094, 1501, Λευκωσία. Τηλ. Κέντρο: 22744000, Σύνταξη φαξ: 22591442, 22590516. Λογιστήριο τηλ.: 22744211, φαξ: 22590170 Διαφημίσεις τηλ.: 2274460, 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

εδαφριά πιάτα

| | |
|--|----|
| Λαχανικά στο φούρνο ο-γκρατέν | 2 |
| Πίτα με πατάτες και κολοκυθάκια..... | 3 |
| Φριτάτα με κολοκυθάκια & πατάτες..... | 4 |
| Πατάτες ομελέτα με τυρί | 5 |
| Μανιταρόπιτα χωρίς φύλλο..... | 6 |
| Τορτίγια ισπανική και σάλτσα «ρομανέσκο» | 7 |
| Εύκολη τυρόπιτα, χωρίς φύλλο | 8 |
| Τυρόπιτα ξεσκέπαστη με δύο τυριά & ντομάτες..... | 9 |
| Ιταλική πίτα πατάτας | 10 |
| Κολοκυθάκια ο-γκρατέν | 11 |
| Λαχανικά στο φούρνο με φέτα..... | 12 |
| Μανιτάρια γεμιστά | 13 |
| Ομελέτα πέστο-μοτσαρέλα | 14 |
| «Στράτα» με τυρί και πέστο | 15 |
| Φασόλια ανακυκλωμένα | 16 |
| Ταμπουλέ με γαρίδες και αβοκάντο | 17 |

κύρια γεύματα

| | |
|---|----|
| Κοτόπουλο με πράσινες ελιές..... | 18 |
| Μπιρτέκια σχάρας «χάμπουργκερ» | 20 |
| Φιλέτα κοτόπουλου ψητά στηγάνι και φούρνο | 21 |
| Μπιφτεκάκια με μανιτάρια | 22 |
| Μπούτια κοτόπουλου & πατάτες | 23 |
| Μπριζόλες με φασολάκια χάντρες | 24 |
| Φιλέτα ψαριού με πατάτες στο φούρνο | 25 |
| «Χάμπουργκερ» με φέτα κι ελιές | 26 |
| Φακές με λουκάνικα | 27 |
| Πατατοκροκέτες με φάρι | 28 |
| Κοτολέτες με κρούστα παρμεζάνας | 29 |
| Πιλάφι με συκωτάκια και μανιτάρια | 30 |
| Πιλάφι κόκκινο με λουκάνικα | 31 |
| Κοτολέτες χοιρινές με πιπεριές | 32 |
| Κοτόπουλο με λεμόνι και θυμάρι | 33 |
| Φιλέτο κοτόπουλο πανέ με φιστίκια | 34 |
| Κροκέτες με τόνο | 35 |
| Κροκέτες ψαριού με σάσι ταρτάρ | 36 |
| Κοτόπουλο σχάρας με νουτλ | 37 |

πρωτότυπα πιάτα

| | |
|---|----|
| Σκαλοπίνια με σος λεμόνι | 38 |
| Κοτόπουλο αλ' οράντζ | 40 |
| Κινέζικο χοιρινό με κάσιους | 41 |
| Γαρίδες με κάρι | 42 |
| Μεξικανικό τσιλί κον κάρνε | 43 |
| Πιλάφι πολύτικο | 44 |
| Χοιρινό φιλέτο τεριγγάκι | 45 |
| Ελληνικά πικάντικα μπιρτέκια | 46 |
| Χοιρινό φιλέτο σε στήλ κινέζικο | 47 |
| Κάρι με κιμά | 48 |
| Ιταλικά κεφτεδάκια φούρνου με πικάντικο σάλτσα μανιταριών | 49 |
| Λαχανικά με ρεβίθια και χαλλούμι | 50 |
| Κεφτεδάκια γκουλάς | 51 |
| Μπριζόλες με πορτοκάλι | 51 |

οι σεφ προτείνουν

| | |
|---|----|
| Σπιτίσιες πίτσες | 52 |
| Χταπόδι στο φούρνο | 54 |
| Κολοκυθοκεφτέδες | 55 |
| Σαλάτα με γαρίδες, ρόδι και καρύδια | 56 |
| Quiche Lorraine | 58 |
| Ρολά με σολομό και πέστο | 60 |
| Ντοματοκεφτέδες σε τσιγαρισμένο σπανάκι και σάλτσα ντομάτας | 61 |
| Η «σιμίλα» του Ψαρά | 62 |
| Κοτόπουλο με κάσιους νάτς | 63 |
| Σπανακόπιτα- στρούντελ με χόρτα και φέτα | 64 |