

ΟΙ ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΕΣ ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 28 • 20/03/2011 • ΜΑΖΙ ΜΕ "Φ" ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ



Συμαρικά με γυαλιστερές και σκόρδο 51

Ψάρια και θαλασσινά

Πριν ακόμα μελετηθούν επιστημονικά και αποδειχτεί η υψηλή θρηπτική τους αξία, τα ακόρεστα λίπτι και ειδικά τα τόσο ευεργετικά για την υγεία μας λιπαρά οξέα ω-3, ο κόδιμος ήξερε ότι τα ψάρια μάς κάνουν καλό γιαίν είναι ένα ελαφρύ γεύμα. Άλλα το καλύτερο του ψαριού είναι ότι μαγειρεύεται τόσο εύκολα και γρήγορα και δίνει αμετρήτες δυνατότητες για νοοτυμότατα και εντυπωσιακά πιάτα. Οι ειδικοί λένε ότι χρειαζόμαστε περίπου 300-400 γραμμάρια ψάρι εβδομαδιαίως. Βέβαια τα θαλασσινά, τα οστρακόδερμα και τα μιαλάκια, είναι ίσως ακόμα πιο νόστιμα, όμως καλό είναι να καταναλώνονται με μέτρο, γιατί είναι και πιο βαριά και λιγότερο καλά από διαιτοφικής άποψης.

Nίνα Θεοχαρίδου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΤΕΥΧΟΥΣ Nίνα Θεοχαρίδου

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ Λένα Τσουκαλά

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΑΤΕΛΙΕΣ Στάλω Δημητρίου

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ Νάνσια 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
Διαφήμισης τηλ.: 22744472, φαξ: 22590470

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ, ΕΚΤΥΠΩΣΗ, ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Proteas Press Ltd, Παλαιός δρόμος Λευκωσίας-
Λεμεσού, Βιομηχανική Περιοχή Νίσσου 2571 Νίσσου Τ.Θ. 210981501 Λευκωσία, τηλ. 22479000,
Φαξ: 22479200 email: info@proteaspress.com.cy

μεζέδακια

Ψαρόκροκέτες με σος ταρτάρ	2
Γαύρις τηγανότας	3
Μπουρεκάκια μαροκινά με ψαρικά	4
Μπαρμπούνια στ' αμπελόφυλλα	4
Σαρδέλες μαρινάτες	5
Ψαρομεζές	6
Γαρίδες με βασιλικό σε κρούστα	6
Ιταλικά ψαρικά ανάμικτα τηγανόπτα (Fritto misto)	7
Γαρίδες και καροτάκια τεμπούρα	7

θαλασσινά

Γαρίδες σάρας	8
Σαγανάκι Μικρολίμανο	9
Χταπόδι μαρινάτο	12
Γαρίδες κινέζικες με σπαράγγια	12
Γαρίδες μαρινάτες σουβλάκι και πικάντικο ελαιόλαδο	14
Γαρίδες πανέ με αμύγδαλα	16
Καλαμάρια σάρας	16
Χταπόδι στο φούρνο με πατάτες	18
Τραγανές τηγανότες γαρίδες με πικάντικη σος	18
Μαροκινό «τατζίν» με θαλασσινά	19

ψάρια

Σολομός με ταμπουλέ	20
Ξιφίας σουβλάκι στηλ λιβανέζικο	21
Φαγκρί με μάραθο	24
Φαγκρί γεμιστό με αρωματικά	24
Chow mein με θαλασσινά	26
Φέτες ψαριού με μυριστικά	28
Πέστροφα γεμιστή με άνηθο και λεμόνι	28
Λαβράκια στο φούρνο με ντοματίνια και μάραθο	30
Fish and Chips	31
Πέστροφες με αμύγδαλα	32
Λαβράκια στη σάρα γεμιστά	33
«Πίτα» με σολομό και γαρίδες	34
Μύδια Μαρινιέρ	35
Ψάρι σουβλάκι με πέστο	36
Σουβλάκι θαλασσινών σε πίτα	36
Πικάντικο χταπόδι σκορδάτο	37
Μύδια με ντομάτα	37
Ψάρι φούρνου στο χαρτί	38
Συναργίδα με ντομάτα	39
Ψάρι με μανιτάρια	40
Ψάρι στο χαρτί	41
Τσιπούρα στο φούρνο με πατάτες	42
Τόνος κατσαρόλας με αγκινάρες	43
Ξιφίας πλακί με ελιές	44
Ξιφίας με πιπεριές κρασάτος	45
Σαρδέλες στο φούρνο	46
Σολομός με μπιζέλια και κρεμμυδάκια	47
Ψάρι αλά μιλανέζε	47
Φαγκρί στη σάρα και στο φούρνο	48
Λαβράκι με κρούστα	48
Ψάρι ολόκληρο στα κάρβουνα	49

ΟΙ ΣΕΦ ΠΡΟΤΕΙΝΟΝΤΑ

Συμαρικά με γυαλιστερές και σκόρδο	51
Γλώσσα μαρινέρ	52
Γαρίδες wasabi	53
Φιλέτα από λαβράκι και σάλτσα ζαφοράς	54
Σπαγέτι με αστακό	55
Σολομός με σπαράγγια και σάλτσα ζαφοράς	56
Σαλάτα "Nicoise" με φρέσκο τόνο και κάνο με καραμελωμένο σποάμι	57
Συναργίδα αλά Σπετσιώτα	58
Μαύρος μπακαλιάρος σε κρούστα από μέλι	59
Λαβράκι σχάρας με ντομάτες, κάρι και ρύζι μπασμάτι	60
Μύδια με λευκό κρασί και αρωματικά	62
Μπακαλιαράκια Μυκόνου	63
Φιλέτο από λαβράκι με κόκκινες πιπεριές Φλωρίν	64