

οι δοκιμασμένες ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 32 • 17/07/2011 • ΜΑΖΙ ΜΕ “Φ” ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ



Οι ψήνεται στα κάρβουνα

Το ψήσιμο στα κάρβουνα είναι ένας από τους πιο παλιούς τρόπους μαγειρέματος. Οι πρόγονοί μας περνούσαν κομματάκια από κυνήγι πάνω σε βέργες - τα σούβλιζαν δηλαδή - και τα έψηναν. Μέχρι σήμερα δεν υπάρχει λαός που να μην εξασκεί την ίδια τεχνική, έστω κι αν τα μέσα που χρησιμοποιούσαν άλλαξαν και το BBQ είναι ένας από τους δημοφιλέστερους τρόπους μαγειρέματος. Μάλιστα τώρα το καλοκαίρι, που κανείς δεν θέλει να περνά ώρες στην κουζίνα, είναι ό,τι καλύτερο για την οικογένεια και για τους καλεσμένους μας, γι' αυτό ο κατάλογος των συνταγών μας είναι τόσο μεγάλος, που σίγουρα θα βρίσκετε κάτι νέο και διαφορετικό κάθε φορά για να ανανεώσετε το μενού σας. Αν λοιπόν διοργανώνετε BBQ πάρτι, μπορείτε να τα ψήσετε όλα στα κάρβουνα και να έχετε μια υπέροχη ποικιλία ενός μπουφέ από λαχανικά, ψάρι, κοτόπουλο και κρέας, όπως κάνετε και το χειμώνα μέσα στο σπίτι. Καλό καλοκαίρι λοιπόν και καλά ψησίματα.

Νίνα Θεοχαρίδου

Το μενού της εβδομάδας 2
Σας δίνουμε ιδέες για το καθημερινό σας τραπέζι κι ένα γλυκό για την Κυριακή.

Shopping list 4
Η Φωτεινή Παλληκαρίδου ανακάλυψε στην αγορά ό,τι θα σας βοηθήσει στην οργάνωση του πάρτι σας.

Η κουζίνα μου 8
Η Λένα Τσουκαλά εντοπίζει «παθιασμένες» με τη μαγειρική και τους αποσπά τα μυστικά τους.

Μάθε το κι αυτό 10
Μικρά μυστικά της κουζίνας που θα σας βγάλουν ασπροπρόσωπες.

Τα τειράδια της γιαγιάς 12
Το αριστουργηματικό πολίτικο εκμέκ κανταΐφι και το κλασικό μελιτζανάκι γλυκό γίνονται πολύ εύκολα, με απλοποιημένες συνταγές.

«Κυνηγός» συνταγών 14
Η λάτρης της μαγειρικής Χρύσω Λέφρου παρουσιάζει ένα πρωτότυπο μαχαλεπί κι ένα πανεύκολο γλυκό καραμελέ για εργένηδες.

Αφιέρωμα
Το καλύτερο BBQ πάρτι 17
Μεζεδάκια και πρώτα πιάτα που γίνονται όλα στα κάρβουνα, ιδανικά για να συνοδεύσετε την μπιρίτσα ή το σουζάκι σας, υπέροχες παραδοσιακές αλλά και πρωτότυπες συνταγές για κυρίως πιάτα και εποχιακά, δροσερά γλυκά.

How to 62
Πρακτικές συμβουλές που θα βοηθήσουν στο μαγειρέμα σας

Μανάβικο 64
Μάθετε όλα τα μυστικά του καρπουζιού, για την ιστορία του και για το πόσο καλό σας κάνει στην υγεία σας, αλλά και στην ομορφιά σας.

ΕΚΔΟΤΕΣ - ΔΙΕΥΘΥΝΤΕΣ

ΝΙΚΟΣ ΧΡ. ΠΑΤΤΙΚΗΣ - ΜΥΡΤΩ ΜΑΡΚΙΔΟΥ
GROUP MAGAZINE MANAGER Σταύρος Χριστοδούλου
CREATIVE ART DIRECTOR Άκης Γκόγκαρης
ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ Νίνα Θεοχαρίδου
ΒΟΗΘΟΣ ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ Λένα Τσουκαλά
ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ Φωτεινή Παλληκαρίδου, Χρύσω Λέφρου
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΑΤΕΛΙΕ Στάλω Δημητρίου
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ Αντώνης Γ. Αντωνίου, ©dreamstime.com, 123rf
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ Στέλλα Ανδρονίκου, Σοφοκλής Καρπασίτης
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ Νάνσια Αγγελίδου
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ N & M MEDIAMORFOSIS LTD
Διογένης 1, Έγκωμη ΤΘ 21094, 1501, Λευκωσία
Τηλ. Κέντρο: 22744000, Σύνταξη φαξ: 22590516.
Λογιστήριο τηλ.: 22744211, φαξ: 22590170

Διαφημίσεις τηλ.: 22744472, φαξ: 22590470

Οι Χρυσές Συνταγές είναι συνδεδεμένο περιοδικό με το Δημοσιογραφικό Οργανισμό Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΛΤΔ

ΓΕΝΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ Μιχάλης Καρής
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΠΩΛΗΣΕΩΝ & MARKETING

Ρένος Ονουφρίου
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ IT & ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ

Τάσος Γιαβρούτσας
CREATIVE & ADVERTISING MANAGER Μαριλένα Παλάζη

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ Στέλιος Ονουφρίου

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΛΟΓΙΣΤΗΡΙΟΥ Κώστας Αναστασίου

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΠΩΛΗΣΕΩΝ Θάλεια Καλού
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ & ΠΡΟΣΦΟΡΩΝ Μάγια Χαρολάμπους

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΕΧΝΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ Σταύρος Φουκαρίδης
SENIOR EVENTS ORGANIZER Χριστίνα Αναστασίου

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ Θεοδώρα Ξενοφάντος, τηλ. 22744115

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΙ, ΕΚΤΥΠΩΣΗ, ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Proteas Press Ltd, Παλαιός δρόμος Λευκωσίας-Λεμεσού
Βιομηχανική Περιοχή Νήσου
2571 Νήσου Τ.Θ. 21098 1501 Λευκωσία
τηλ. 22479000, fax: 22479200
email: info@proteaspres.com.cy
ISSN 1450 - 3565

COPYRIGHT © N&M MEDIAMORFOSIS LTD

Απαγορεύεται αυστηρώς η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική ή κατά προτίμηση ή διασκευή-απόδοση του περιεχομένου (κειμένου ή φωτογραφίας) με οποιονδήποτε τρόπο, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, μηχανογραφικό ή άλλο, χωρίς τη γραπτή έγκριση ή άδεια του εκδότη.