

# ΟΙ ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΕΣ ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 52 • 17/3/2013 • ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΝ "Φ" ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ



Μιλφέι με φράουλες 59

## Η φύση στο πιάτο μας

Η άνοιξη είναι εδώ, γευτείτε την, μυρίστε την, απολαύστε την. Τα λαχανικά της, μπορεί να τα έχουμε ολόχρονα, όμως ποτέ δεν είναι τόσο δροσερά και φρέσκα. Αλλά και από την κατάψυξη να τα πάρουμε, τα έχουμε ανάγκη για το χρώμα τους, για τη γεύση και το άρωμά τους. Κουκιά, αγκινάρες, μπιζέλια, φασολάκια, κολοκυθάκια... Όλα τα πιάτα που σας προτείνουμε είναι ανάλαφρα και τα περισσότερα τα μαγειρεύουμε με αυτά. Όσο για επιδόρπια, θα βρείτε σε αυτό το τεύχος μια μεγάλη συλλογή από εκπληκτικά γλυκά με φράουλες, χάριμα γεύσεις και οφθαλμόν. Όπως και συμβουλές και συνταγές σε ειδικό αφιέρωμα για τα λεμόνια, που αυτή την εποχή είναι στα καλύτερά τους.

Νίνα Θεοχαρίδου

### *Shopping basket*

Η Φωτεινή Παλληκαρίδου προτείνει νέα έξυπνα εργαλεία, αλλά και πως να εμπλουτίσουμε τη διατροφή μας με πρακτικές λύσεις.

### *W.W.W.*

Η Λένα Τσουκαλά εντοπίζει τις καλύτερες ηλεκτρονικές διευθύνσεις για τον εξοπλισμό της κουζίνας και όχι μόνον.

### *Ημεροδόγια κουζίνας*

Η Λουίζα Ζεμπύλα-Ραφαήλ μας προτείνει νόστιμες γεύσεις δικής της έμπνευσης.

### *How to*

Μικρές συμβουλές της Νίνας Θεοχαρίδου που θα σας βοηθήσουν στο μαγείρεμά σας.

### *Bήμα-Βήμα*

Το σχολείο της μαγειρικής σας μαθαίνει πώς να φτιάξετε μαγική πουτίγκα σοκολάτας.

### *Τα τειράδια της γιαγιάς*

Μάθετε να φτιάχνετε μαρμελάδα φράουλα τον πιο νόστιμο «σύντροφο» του πρωινού σας.

2

### *«Κινηγός» συνταγών*

Η Χρύσω Λέφου φτιάχνει σοκολατίνα νηστίσιμη και κουλουράκια γλυκάνισσου.

4

### *Η κουζίνα μου*

Η Λένα Τσουκαλά παρουσιάζει τη Μαρία Κυριακού, που μαγειρεύει για σας τις αγαπημένες της σπεσιαλιτέ.

6

### *Αφιέρωμα*

Εδώ θα μάθετε πως το λεμόνι είναι το τέλειο φρούτο για τη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική.

8

### *Shopping list*

Επειδή η κάθε συνταγή θέλει τα κατάλληλα εργαλεία σας παρουσιάζουμε ό,τι πιο πρακτικό.

10

### *Συνταγές*

Ορεκτικά και πρώτα, απλά και νόστιμα κυρίως πιάτα και γλυκά επιδόρπια της Άνοιξης.

12

### *Στο επόμενο*

Τι σας ετοιμάζουμε για το επόμενο τεύχος των Δοκιμασμένων Χρυσών Συνταγών.

14

18

20

25

26

64