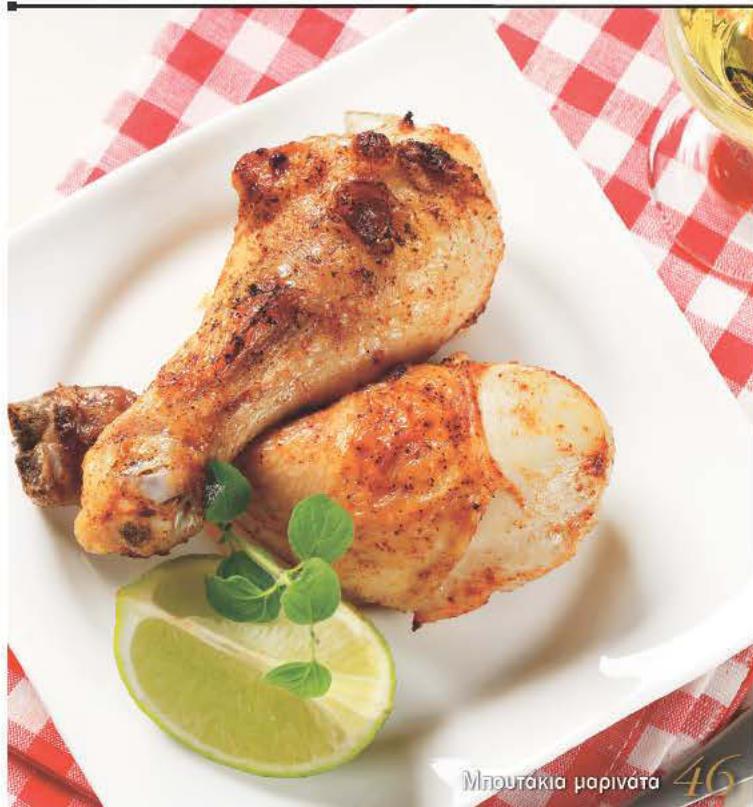


ΟΙ ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΕΣ ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 56 • 14/7/2013 • ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΝ «Φ» ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ



Τα ψήνουμε όλα στο BBQ

Το μπάρμπεκιου δεν είναι απλό μαγείρεμα. Είναι κόμπι, έχει τους ερασιτέχνες «τεχνίτες» του που μιλούν και για τα επιτεύγματά τους και είναι παράλληλα και γιορτί που έχει το τελετουργικό της: Το άναμμα της φωτιάς, το πυράκτωμα των καρβούνων, την αναμονή στο ψήσιμο. Εμείς, δεν σας δίνουμε τις κλασικές συνταγές, δηλαδή την παραδοσιακή σούβλα, τα σουβλάκια κλπ. γιατί αυτά βρίσκουμε ότι τα ξέρετε καλύτερα, αλλά πολλές νέες και πρωτότυπες ιδέες για να διευρύνετε το συνταγολόγιό σας με νοστιμιές κατευθείαν από τα κάρβουνα. Πολλές συνταγές για μεζεδάκια, λαχανικά, κρέας, ψάρι και πουλερικά, ώστε κάθε φορά να βρίσκετε κάτι καινούριο και διαφορετικό για να ψήσετε. Και για συμπλήρωμα, έχετε μια υπέροχη συλλογή από καλοκαιρινά, δροσερά γλυκά.

Νίνα Θεοχαρίδου

Shopping basket

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

2

W.W.W.

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

4

Κυριακή στο χωριό

Ο Πιέρης Παναγή πηγαίνει στο χωριό Κοφίνου και μας παρουσιάζει κλέφτικο από την κυρία Επιστήμη.

6

How to

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

8

Βήμα-Βήμα

Το σχολείο της μαγειρικής σας μαθαίνει πως να φτιάξετε ανάλαφρο και καλοκαιρινό γκρατέν με τυριά και κολοκυθάκια.

10

Τα τειράδια της γιαγιάς

Σας δίνουμε μία συνταγή για να κάνετε τις δικές σας σπικκές και αρωματικές λιαστές ντομάτες.

12

«Κυνηγός» συνταγών

Η Χρυσώ Λέφου φτιάχνει παραδοσιακό τραγανό γλυκό καρπούζι και μια κρέμα που ξυπνά παιδικές γευστικές αναμνήσεις.

14

Η κουζίνα μου

Η Λένα Τσουκαλά παρουσιάζει τη Χριστίνα Σαρρή να φτιάχνει Σολομό, δροσιστική σαλάτα και μυρωδάτες πουτίγκες με πορτοκάλι.

18

Αφιέρωμα

Μάθετε πως θα φτιάχνετε νόστιμα και παντός καιρού αλμυρά κέικ.

20

Shopping list

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

25

Συνταγές

Νόστιμα τσιμπολογήματα, τα καλύτερα θαλασσινά, αμέτρητα είδη από σουβλάκια ή άλλα ψητά στο BBQ και επιδόρπια.

26

Στο επόμενο

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

64