

ΟΙ ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΕΣ ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 79 • 14/6/2015 • ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΝ "Φ" ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ, ΜΕΤΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ



Σαλάτα με σπανάκι, αμύγδαλα και φέτα 34

Καλοκαιρινή κουζίνα

Επιείλους μπίκαμε στο καλοκαίρι, που ζεκίνησε δροσερό και ελπίζουμε να κρατήσει αυτό το χαρακτήρα. Γιορτάζουμε λοιπόν τον ερχομό του με ένα τεύχος αφιερωμένο στην καλοκαιρινή κουζίνα, με εύκολες, πρωτότυπες συνταγές που γίνονται στα γρήγορα, σαλάτες που «πίνονται» αλεσμένες, απίστευτες ομελέτες, αλλά και πάτα του φούρνου που δεν θέλουν ιδιαίτερη επιπήρωση. Θα βρείτε επίσης ένα ολόκληρο αφιέρωμα στον τόνο κονσέρβας και θα ανακαλύψετε πόσα υπέροχα πάτα μπορείτε να φτιάξετε με αυτό το τόσο απλό υλικό. Και όπως πάντα, θα βρείτε υπέροχες συνταγές για επιδόρπια που αυτή τη φορά είναι πολύ καλοκαιρινά. Τα περισσότερα βγαίνουν παγωμένα απευθείας από το ψυγείο στο τραπέζι και γίνονται πανεύκολα. Επίσης, θα βρείτε χρήσιμες συμβουλές και συνταγές των συνεργατών μας, που ανάμεσα σε αυτούς προστέθηκαν ο σεφ Ανδρέας Καβάζης και ο ερασιτέχνης σεφ Πιερίς Παναγή. Καλό καλοκαίρι λοιπόν και καλά μαγειρέματα.

Νίνα Θεοχαρίδην

Μικρά και σύντομα

Η Χρύσω Λέφου μάς αποκαλύπτει τα μυστικά της κουζίνας της και μας δίνει επιλογές για έξυπνα και πρακτικά gadgets.

How to

Μικρές συμβουλές της Νίνας Θεοχαρίδην για το αβοκάντο, το κοτόπουλο, το ρύζι και το μαρούλι.

Παραδοσιακή κουζίνα

Η Χρύσω Λέφου παρουσιάζει αιθεντικές, κυπριακές γεύσεις για λαχταριστά κουπέπια και μυρωδάτο ρυζόγαλο.

Βήμα με Βήμα

Στο σχολείο μαγειρικής η Νίνα Θεοχαρίδην σας μαθαίνει να φτιάχνετε μια πανεύκολη μους λεμόνι χωρίς αβγά.

Γρήγορα και απδά

Ο Πιερίς Παναγή φτιάχνει νόστιμα μπιφτέκια χωρίς γλουτένη και τα συνοδεύει με «τηγανητές» πατάτες φούρνου.

Η Κουζίνα της μαμάς

Τρεις προτάσεις για Red Velvet που θα ξετρελάνουν τα παιδιά σας. Ιδανική επιλογή και για παιδικά πάρτι.

2 Book

Η Μαρία Θ. Μασούρα ανακαλύπτει βιβλία με εύκολες συνταγές για καλοκαιρινά πιάτα, όπως σαλάτα με γραβιέρα και σολομό και κουνουπίδι με σος μαϊντανού.

4 Μαγειρεύοντας για φίδοις

Η Ντιάνα και η Στεφανία Μιτσίδην μάς σερβίρουν τις πιο υπέροχες μακαρονάδες και μας αποκαλύπτουν τα γευστικά τους.

6 Αφιέρωμα

Η Νίνα Θεοχαρίδην δημιουργεί εύκολα πιάτα με κονσέρβες τόνου και μοιράζεται μαζί μας χρήσιμα μυστικά.

8 Κουζίνα Πανιός Καιρού

Μοντέρνες ιδέες για το καθημερινό και γιορτινό τραπέζι από το γνωστό σεφ Ανδρέα Καβάζην.

10 Συνταγές

Καλοκαιρινές προτάσεις για σαλάτες, εύκολα κυρίως πιάτα, διαχρονικά και γλυκά. Ακόμη, μάθετε το χρόνο, το κόστος, ενώ π διαιτολόγιος Νότα Συρίμη ξεχωρίζει αυτά που έχουν χαμπλές θερμίδες.

12 Στο επόμενο

Ντάλα καλοκαίρι και έφτασε η ώρα για BBQ.

14

16

18

26

32

64