

# ΟΙ ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΕΣ ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 81 • 9/8/2015 • ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΝ “Φ” ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ, ΜΕΤΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ



Πίτα-κέικ με τυριά και λαχανικά 27

## Εποχικά μαγειρέματα

Βρισκόμαστε στη χρυσή εποχή των διακοπών και όλοι θέλουμε να τη γιορτάσουμε. Χρειαζόμαστε συνταγές που να γίνονται με μίνιμουμ κόπο και πιάτα εύκολα, ελαφριά και καλοκαιρινά. Η καλύτερη λύση είναι να τα... ρίχνουμε στο φούρνο και αυτός να κάνει την περισσότερη δουλειά. Θέλουμε όμως και κάτι για να παίρνουμε μαζί μας στην παραλία και στις εκδρομές στο βουνό, όπως για παράδειγμα κέικ αλμυρά, που είναι πλήρη γεύματα. Με αυτό το σκεπτικό συντάξαμε αυτό το τεύχος των Χρυσών Συνταγών και προσθέσαμε υπέροχα δροσερά γλυκά, που βγαίνουν από το ψυγείο ή την κατάψυξη στο τραπέζι, για τους φίλους και την οικογένεια. Φυσικά, στο τεύχος αυτό θα βρείτε και τις καθιερωμένες στήλες της Χρύσως Λέφου που μας μαγειρεύει υπέροχες μελιτζάνες με ντομάτα και σάμαλι και μας φτιάχνει δροσερές κρέμες και ζελέ, μια πανεύκολη «Μους σοκολάτας» από τον Πιερή Παναγή και στο Βήμα με Βήμα έναν πολύ καλό «Ξιφία αρωματικό με τη σάλτσα του». Καλές διακοπές!

Νίνα Θεοχαρίδου

### 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 Θεοχαρίδου για να βοηθήσετε τα φρούτα σας να ωριμάσουν, για το πώς διατηρούνται τα βότανα και πώς να φτιάξετε ένα φρουτοκαλάθι από καρπούζι

### Παραδοσιακή κουζίνα

Η Χρύσω Λέφου σάς καθοδηγεί για να μαγειρέψετε μελιτζάνες με ντομάτα και για να φτιάξετε υπέροχο σάμαλι

### Βήμα με Βήμα

Στο σχολείο μαγειρικής η Νίνα Θεοχαρίδου σάς μαθαίνει να μαγειρεύετε τρυφερό και νόστιμο Ξιφία με τη σάλτσα του

### Γρήγορα και απλά

Ο Πιερής Παναγή φτιάχνει για σας μια υπέροχη, ελαφριά και πανεύκολη μους σοκολάτα

### 2 Η Κουζίνα της Μαμάς 12

Η Χρύσω Λέφου φτιάχνει ζελέ «καρπούζι», ένα καλοκαιρινό τράιφλ κι ένα «μωσαϊκό» με μαστίχα

### 4 Μαγειρεύοντας για φίλους 14

Ο σεφ Γιώργος Κυπριανού και η διατροφολόγος Νικολέττα Ντορζή σμίγουν τα таланτά τους και μας παρουσιάζουν υγιεινά πιάτα

### 6 Αφιέρωμα 16

Η Νίνα Θεοχαρίδου γράφει για το τυρί φέτα και την ιστορία του και μας προτείνει πολύ νόστιμες συνταγές για όλα τα γούστα

### 8 Συνταγές 24

Πρώτα πιάτα και σνακ, πολλές νέες και πρωτότυπες ιδέες για να ψήσετε με ευκολία στο φούρνο το κρέας, το ψάρι και το κοτόπουλο και υπέροχα δροσερά επιδόρπια από τη Νίνα Θεοχαρίδου

### 10 Στο επόμενο 64

Για το Σεπτέμβριο, ένα ξεχωριστό τεύχος που θα είναι αφιερωμένο στο μαγείρεμα με κυπριακά προϊόντα