

# ΟΙ ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΕΣ ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 91 • 29/5/2016 • MAZI ME TON "Φ" ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ, ΜΕΤΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ



## Φαγητό με φίδιους

Η άνοιξή μας είχε σκαμπανεβάσματα, πότε χειμώνας και πότε καλοκαίρι, όμως μόλις μπει ο Ιούνιος, ο καιρός ζεσταίνει πια και επιτέλους, οι βεράντες και τα μπαλκόνια μάς υποδέχονται ξανά. Είναι η εποχή, πριν από τις διακοπές, για φιλικές συναντήσεις al fresco, με μεζεδάκια και πιάτα εύκολα και απλά, για τσιμπολογήματα, κρασάκι και κουβεντούλα. Πιάτα που βγαίνουν στο τραπέζι ακόμα και μέσα στο ταψί και την κατσαρόλα που ψήθηκαν, χωρίς επιτίδευση. Γιατί τίποτε δεν είναι ωραιότερο από μια ευχάριστη βραδιά με φίλους, με χαλαρή ατμόσφαιρα, χωρίς πολλές προετοιμασίες και πολύπλοκα πιάτα, χωρίς άγχος. Απλά πράγματα, αλλά νόστιμα και καλοφτιαγμένα. Σας προτείνουμε λοιπόν μια συλλογή από ορεκτικά και μεζεδάκια και κυρίως πιάτα που βγαίνουν στη μέση του τραπεζιού για να τα μοιραστούν όλοι και ο καθένας να παίρνει ό, τι θέλει και όσο θέλει. Το ίδιο και με τα επιδόρπια: Εύκολες δροσερές συνταγές, που φτάνουν από το ψυγείο στο τραπέζι. Και μαζί με αυτά, οι καθιερωμένες μας στήλες με συμβουλές και νέα από την αγορά, όπως και τα υπέροχα μαγειρέματα των συνεργατών μας.

Νίνα Θεοχαρίδη

### How to

Συμβουλές για το πώς θα φτιάξετε βήμα με βήμα τέλεια μπεσαμέλ, για τα κατεψυγμένα λαχανικά, τη στέβια και τις μελιτζάνες

### Παραδοσιακή κουζίνα

Φτιάχνουμε ένα παραδοσιακό ελληνικό μουσακά και εύγευστες ντομάτες γεμιστές

### Βήμα με βήμα

Η Νίνα Θεοχαρίδη σας μαθαίνει πώς θα φτιάξετε ένα εύκολο, δροσερό, καλοκαιρινό τούζκεϊκ, χωρίς ψήσιμο

### Γρήγορα κι απδά

Ο Πιερής Παναγή φτιάχνει ένα υπέροχο και αρωματικό κέκι λεμόνι για να το σερβίρετε κάθε ώρα

### Μαγειρεύοντας για φίδιους

Η νεαρή διαιτολόγος Λάσουρα Χατζηβασιλείου μας μαγειρεύει εύκολα και υγιεινά πιάτα

### Αφιέρωμα

Όλα για τη σαλάτα, για το πώς θα διατηρήσετε φρέσκα τα χορταρικά και τα λαχανικά σας και υπέροχες συνταγές για ελαφρά κυρίως γεύματα

### Συνταγές

Επειδή καλοκαίριασε πια και βγήκαμε όλοι στη βεράντα, σας παρουσιάζουμε απλά αλλά νόστιμα πιάτα και δροσερά επιδόρπια για να απολαύσετε με την παρέα σας

### Ethnic food

Μια ξενάγηση στο Μαρόκο, μια χώρα με εξαιρετική τοπική κουζίνα, που διαφέρει πολύ από τις αραβικές της Μέσης Ανατολής

### Στο επόμενο

Επειδή το καλοκαίρι όλοι ανάβουμε κάρβουνα ή χρησιμοποιούμε τη συσκευή BBQ, είπαμε να σας δώσουμε επιλογές για να ψήσετε πολλά και διάφορα σουβλάκια

12

20

54

64

2

4

6

8

10

Αφιέρωμα

Όλα για τη σαλάτα, για το πώς θα διατηρήσετε φρέσκα τα χορταρικά και τα λαχανικά σας και υπέροχες συνταγές για ελαφρά κυρίως γεύματα

Συνταγές

Επειδή καλοκαίριασε πια και βγήκαμε όλοι στη βεράντα, σας παρουσιάζουμε απλά αλλά νόστιμα πιάτα και δροσερά επιδόρπια για να απολαύσετε με την παρέα σας

Ethnic food

Μια ξενάγηση στο Μαρόκο, μια χώρα με εξαιρετική τοπική κουζίνα, που διαφέρει πολύ από τις αραβικές της Μέσης Ανατολής

Στο επόμενο

Επειδή το καλοκαίρι όλοι ανάβουμε κάρβουνα ή χρησιμοποιούμε τη συσκευή BBQ, είπαμε να σας δώσουμε επιλογές για να ψήσετε πολλά και διάφορα σουβλάκια