

# ΟΙ ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΕΣ ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 92 • 26/6/2016 • ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΝ "Φ" ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ, ΜΕΤΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ



Βοδινό μεσογειακό με πιπεριές 32

## Κάθε δογής σουβλάκια

Το σουβλάκι είναι ο πιο αρχαίος τρόπος μαγειρέματος. Οι μακρινοί πρόγονοί μας περνούσαν κομματάκια από κυνήγι πάνω σε βέργες - τα σούβλιζαν δηλαδή - και τα έψωναν στη φωτιά. Μέχρι σήμερα η ίδια τεχνική ακολουθείται σε όλο σχεδόν τον κόσμο, έστω κι αν τα τεχνικά μέσα που χρησιμοποιούνται άλλαξαν και είναι ένας από τους δημοφιλέστερους τρόπους ψωσίματος. Μάλιστα τώρα το καλοκαίρι, που κανείς δεν θέλει να περνά ώρες στην κουζίνα, αλλά και στην εκδρομή και στην εξοχή, είναι ό,τι καλύτερο για την οικογένεια και για καλεσμένους. Οι συνταγές μας είναι παρέμενες από όλο τον κόσμο και σίγουρα θα βρείτε πολλές που θα σας βοηθήσουν να ανανεώσετε το μενού σας. Και μαζί με αυτά, θα βρείτε νόστιμα μεζεδάκια για να συνοδεύσετε την μπιρίτσα ή το ουζάκι σας. Επίσης ανάλαφρες και δροσερές δημιουργίες για επιδόρπια, όλα χωρίς ψήσιμο, από το ψυγείο. Ακόμη, ένα πολύ ενδιαφέρον αφιέρωμα για το κοτόπουλο, νόστιμες αυθεντικές ιταλικές μακαρονάδες και όπως πάντα, συνταγές των φίλων και των συνεργατών μας.

Νίνα Θεοχαρίδη

### How to

Εξηγούμε ποιες μεζούρες χρησιμοποιούμε, δίνουμε συμβουλές για το πώς θα τηγανίσετε τέλεια τα καλαμαράκια σας, πώς να διατηρείτε το ελαιόλαδο και πώς ξεπαγώνουν τα μπέργκερ.

### Παραδοσιακή κουζίνα

Οι πιο δημοφιλείς μαρμελάδες γίνονται με κεράσια και χρυσόμηλα. Σας δίνουμε συνταγές και συμβουλές.

### Βύνια με βύνια

Φτιάχνουμε φασόλια γίγαντες στο φούρνο, ένα κλασικό ελληνικό πιάτο που τρώγεται ως κυρίως γεύμα αλλά μπορεί αν σας περισσέψει λίγο να σερβιριστεί και σαν μεζεδάκι για την μπίρα ή το ουζάκι σας.

### Γρήγορα κι απδά

Ο Πιερίς Παναγή φτιάχνει ένα υπέροχο και εύκολο παγωτό πραλίνα χωρίς παγωτομηχανή και με ελάχιστα υλικά.

2

### Αφιέρωμα

Γνωρίζουμε το κοτόπουλο, μία από τις βασικότερες πηγές πρωτεΐνών, έλαφρύ και εύπεπτο και φτιάχνουμε κλασικές συνταγές.

4

### Συνταγές

Σας προτείνουμε ορεκτικά μεζεδάκια και σουβλάκια με ψάρι, με κοτόπουλο και κρέας, σουβλάκια από την Ανατολή μέχρι τη Δύση και δροσερά επιδόρπια που γίνονται χωρίς ψήσιμο, απλά παγώνουν στο ψυγείο.

6

### Buon appetitē

Επειδή καλοκαίρι χωρίς μακαρονάδες δεν γίνεται, σας προτείνουμε ένα μπουκέτο από εύκολες, αυθεντικές ιταλικές.

8

### Στο επόμενο

Είναι η εποχή των διακοπών και σας προσκαλούμε σε ένα γευστικό ταξίδι στη Μεσόγειο, με συνταγές από πολλές χώρες, ξεκινώντας από την Ισπανία και φτάνοντας μέχρι το Λίβανο.

12

20

56

64