

# ΟΙ ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΕΣ ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 94 • 21/8/2016 • ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΝ «Φ» ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ, ΜΕΤΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ



Τραγανή πηγανή αθερίνα

## Εύκολα μαγειρέματα

Φθάσαμε στην τρίτη βδομάδα του Αυγούστου και είτε βρίσκεστε σε διακοπές είτε επιστρέψατε στη δουλειά, επειδή η ζέση καλά κρατεί, σίγουρα κανένας δεν θέλει να περνά ώρες και να ζορίζεται στην κουζίνα. Γι' αυτό, σας παρουσιάζουμε συνταγές που γίνονται εύκολα, χωρίς όμως να κάνουμε εκπώσεις στη νοστιμιά. Διαλέξαμε πανεύκολα, αλλά εκπληκτικά ορεκτικά και μεζεδάκια, που είναι απαραίτητα για την μπιρίτσα και το ουζάκι σας, που γίνονται με απλά υλικά. Ύστερα, προχωρήσαμε με προτάσεις για συνταγές για κυρίως πιάτα, για να σας απαλλάξουμε από τον καθημερινό πονοκέφαλο του «τι θα φάμε σήμερα», αλλά και για να δεχτείτε φίλους χωρίς πολύ κόπο. Τέλος, σας προτείνουμε να φτιάξετε στο χρόνο που έχετε στη διάθεσή σας, υπέροχα, ανάλαφρα και δροσερά γλυκά, για όσους θέλετε να ευχαριστήσετε, χρησιμοποιώντας εποχιακά φρούτα. Θα βρείτε επίσης ένα αφιέρωμα για το παγωτό, με συμβουλές και συνταγές για εντυπωσιακές παγωτοσυνθέσεις. Μαζί με αυτά, σας προτείνουμε εξαιρετικές συνταγές για τα τόσο πρακτικά κατεψυγμένα φιλέτα ψαριού, που είναι ιδανικά για τα παιδιά αφού δεν έχουν αγκάθια, οικονομικά και υγιεινά.

Νίνα Θεοχαρίδου

### How to

Εξηγούμε βήμα με βήμα πώς γίνονται τέλειες πατάτες Wedges στο φούρνο, πώς μαλακώνει η καστανή ζάχαρη, πώς διατηρείτε φρέσκος ο μαϊντανός και πώς γίνεται το σορμπέ σταφύλι.

### Παραδοσιακή κουζίνα

Φτιάχνουμε μαζί σας τα απόλυτα κυπριακά πιάτα: Τα χοιρινά αφέλια με κρασί και κόλιανδρο και το αρνήσιο κλέφτικο.

### Βήμα με βήμα

Η Νίνα Θεοχαρίδου φτιάχνει για σας «Σεμιφρέντο με σοκολάτα», μια αυθεντική ιταλική συνταγή για μαλακό παγωτό που γίνεται πανεύκολα.

### Γρήγορα κι απλά

Ο Πιερής Παναγή φτιάχνει «Noodles» λαχανικών, μια πολύ γευστική και υγιεινή συνταγή.

2	<i>Μαγειρεύοντας για φίλους</i>	10
	Η Δήμητρα Πέτρου φτιάχνει brunch με αξιώσεις που φέρουν το επαγγελματικό της άγγιγμα.	
	<i>Αφιέρωμα</i>	12
4	Δίνουμε την ιστορία του παγωτού, τα διάφορα είδη του και χρήσιμες συμβουλές και συνταγές.	
	<i>Συνταγές</i>	20
6	Επειδή είμαστε στο κατακαλόκαιρο μαγειρεύουμε εύκολα και νόστιμα πρώτα πιάτα, επίσης πολύ εύκολα κυρίως πιάτα και δροσερά επιδόρπια για φίλους και την οικογένεια.	
	<i>Κατεψυγμένα φιλέτα ψαριού</i>	56
8	Είναι ιδανικά για τα παιδιά αφού δεν έχουν αγκάθια, οικονομικά, εξαιρετικά υγιεινά και προσφέρονται για πολύ νόστιμες δημιουργίες.	
	<i>Στο επόμενο</i>	64
	Με το τέλος των διακοπών μαγειρεύουμε για φιλικά καλέσματα.	