Χρυσές Συνταγές

περιεχόμενα

2. ΑΦΙΕΡΩΜΑ: ΝΕΑ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΣΤΟ ΨΗΣΙΜΟ
4. ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ
6. ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΜΕ ΧΑΛΛΟΥΜΙ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ
8. PAELLA
10. ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΜΟΤΣΑΡΕΛΛΑ ΚΑΙ ΡΟΚΑ
12. ΚΙΝΕΖΙΚΑ ΤΗΓΑΝΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
14. ΨΗΤΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΤΣΙΛΙ
16. ΨΗΤΕΣ ΦΕΤΕΣ ΠΑΤΑΤΑΣ
18. ΛΑΒΡΑΚΙ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ SAUCE VIERGE
20. ΦΙΛΕΤΟ ΣΟΛΟΜΟΥ ΜΕ ΚΡΟΥΣΤΑ ΑΠΟ ΣΗΣΑΜΙ
22. ΨΗΤΕΣ ΓΑΡΙΔΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΕΡΙΥΑΚΙ
24. ΦΤΕΡΟΥΓΕΣ ΜΕ ΜΠΑΡΜΠΕΚΙΟΥ ΣΟΣ
26. ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΤΑΪΛΑΝΔΗΣ, ΓΛΥΚΑ ΚΑΙ ΠΙΚΑΝΤΙΚΑ
28. ΓΥΡΟΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
30. ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΨΗΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟΣΑΛΑΤΑ
32. ΚΛΑΣΙΚΑ ΣΠΙΤΙΚΑ ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡ
34. ΣΙΣ ΚΕΜΠΑΠ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ
36. ΣΠΙΤΙΚΑ ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡ
38. ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
40. ΧΟΙΡΙΝΑ ΠΑΪΔΑΚΙΑ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ
42. ΓΑΛΛΙΚΗ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΠΡΙΖΟΛΑ
44. ΑΡΝΙΣΙΑ ΠΑΪΔΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΣ ΣΧΑΡΑΣ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
46. ΑΡΝΙΣΙΟ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΜΕ ΡΕΒΙΘΟΣΑΛΑΤΑ

Ο μερακλής ψήστης στη... φουκού φαίνεται!

Το μπάρμπεκιου, στον κήπο, στη βεράντα, ή ακόμη και στην παραλία εξακολουθεί να έχει φανατικούς οπαδούς. Και παρά την ξενική ονομασία του, το ψήσιμο στη σχάρα και τη φουκού είναι από χρόνια αγαπημένη κυπριακή συνήθεια, ανατρέποντας μάλιστα τον καθιερωμένο στερεότυπο της γυναίκας-νοικοκυράς-μαγείρισσας, και αναθέτοντας στον άντρα το σημαντικό ρόλο του «ψήστη». Ειδικά τώρα το καλοκαίρι, σουβλάκια, ψαρικά και λαχανικά στα κάρβουνα, είναι τα αγαπημένα σας πιάτα, αλλά και τα πιάτα που συνιστούν και οι γιατροί και οι διαιτολόγοι και οι σεφ. Μόνον που όπως επισημαίνουν οι ερευνητές, ο ψήστης πρέπει να γνωρίζει και τα μυστικά του καλού ψησίματος. Και αυτό γιατί εάν το κρέας «αρπάξει», τότε τα... καρβουνιασμένα σημεία είναι για πέταμα, αφού βλάπτουν σοβαρά την υγεία. Βέβαια, για να «εξασφαλίσετε» ένα υγιεινό γεύμα, δεν χρειάζεται να διαγράψετε την αγαπημένη σας συνήθεια... Τη σούβλα και το μπάρμπεκιου εννοώ. Απλά, όπως λένε νεότερες επιστημονικές μελέτες, το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να μαρινάρετε το κρέας που σκοπεύετε να ψήσετε στο bbq, τουλάχιστον για μία ώρα. Μάλιστα, οι ερευνητές προτρέπουν να επιλέγετε για τη μαρινάτα σας καρυκεύματα, όπως το σκόρδο, το πιπέρι, η ρίγανη και η πάπρικα. Επιστήμονες από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Κάνσας ανακάλυψαν πως το πικάντικο μαρινάρισμα μπορεί να μειώσει τα επίπεδα των επιβλαβών αμινών για την υγεία σε ποσοστό μέχρι και 80%. Βέβαια, τα μυστικά του μερακλή ψήστη - εκτός απ' τα βασικά υλικά της συνταγής, το φρέσκο κρέας ή το ψάρι και τη μαρινάτα, βρίσκονται στην επιλογή της ψησταριάς, αλλά και στα κατάλληλα αξεσουάρ! Γι' αυτό σήμερα, σας προτείνουμε ένα σωρό ιδέες για τα πιο γευστικά και υγιεινά πιάτα, που θα τα ετοιμάσετε με τον πιο σύγχρονο εξοπλισμό!

Καλά μαγειρέματα
Φωτεινή Παλληκαρίδου