Χρυσές Συνταγές

περιεχόμενα

2. EDITORIAL
4. HOW TO
6. ΜΙΚΡΕΣ ΤΑΡΤΕΣ ΜΕ ΧΡΥΣΟΜΗΛΑ ΚΑΙ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ
8. ΦΡΙΤΑΤΑ
10. ΚΡΟΥΑΣΑΝ ΓΕΜΙΣΤΑ
12. ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ
14. ΜΙΝΙ ΑΛΜΥΡΑ ΜΠΙΣΚΟΤΑΚΙΑ ΜΕ ΤΥΡΙ
18. ΨΗΤΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΜΕ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ
20. ΠΙΤΑ ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗ
22. ΓΥΡΟΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
24. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΤΥΛΙΓΜΕΝΟ ΣΕ ΤΟΡΤΙΓΙΑ
26. ΡΟΛΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ
28. ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΚΑΟΥ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΤΕΡΙΓΙΑΚΙ
30. ΦΑΣΟΛΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ ΣΚΟΡΔΑΤΕΣ
32. ΠΙΤΣΑ ΣΕ ΤΣΑΜΠΑΤΑ
36. ΚΟΙΛΙΑ ΤΟΝΟΥ ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ
38. ΖΥΜΑΡΙΚΑ «ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ» ΜΕ ΣΟΛΟΜΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΤΕΚΙΛΑ-ΛΑΪΜ
40. ΚΙΝΕΖΙΚΑ ΝΟΥΝΤΛ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
42. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ ΜΕΛΙ-ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ
44. ΚΡΕΠΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΠΑΠΙΑ ΣΤΥΛ ΠΕΚΙΝΟΥ
46. ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΒΡΑΣΤΟ ΧΑΛΛΟΥΜΙ
50. ΜΑΦΙΝ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΑ ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ
52. ΑΝΑΡΗ ΜΟΥΣ ΜΕ ΚΑΡΥΔΑΚΙ
54. ΠΡΟΦΙΤΕΡΟΛ
56. ΜΟΥΣ ΜΑΣΚΑΡΠΟΝΕ ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΕΣ
58. ΛΙΒΑΝΕΖΙΚΟ ΜΑΧΑΛΕΠΙ
62. ΚΑΛΑΜΑΡΙ ΓΕΜΙΣΤΟ
63. ΜΠΙΣΚΟΤΑ «ΧΙΟΝΙΣΜΕΝΑ»
64. ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Go Healthy

Παρακολουθώ τον Περικλή Ρουσουνίδη εδώ και χρόνια. Οι συνταγές του είναι θεσπέσιες και ξεχωριστές. Τον ακολουθώ σε όλα τα επαγγελματικά του βήματα, αφού το όνομά του είναι συνώνυμο με την «υψηλή μαγειρική και ζαχαροπλαστική» και η υπογραφή του έχει μπει σε γνωστά εστιατόρια, καφετερίες, ζαχαροπλαστεία, που έχουν γράψει και γράφουν ιστορία στα γαστρονομικά μας δρώμενα. Μετά, από πολλά τηλεφωνήματα καθώς το πρόγραμμά του είναι βαρυφορτωμένο καταφέραμε να κλείσουμε ραντεβού. Τον συναντώ στο βασίλειό του. Η μυρωδιά από τα φρεσκοψημένα μπισκότα και ψωμιά μου σπάνε τη μύτη. Μου δίνει να δοκιμάσω ένα αφράτο, ολόφρεσκο κρουασάν. «Είναι με αλεύρι ολικής άλεσης», μου λέει και εγώ ενθουσιάζομαι. Γεύση μοναδική, εκλεπτυσμένη. Προσπαθώ να αλιεύσω όσα περισσότερα μυστικά μπορώ. Πιο πέρα τα μάφιν, οι πίτες, η γεμιστή φοκάτσια και όλα τα γλυκά, ανάμεσά τους σοκολατένιες μους και πουτίγκα ρυζιού. «Τα σάντουιτς γίνονται με ψωμιά δικής μας παραγωγής. Με τις καλύτερες πρώτες ύλες. Χωρίς διογκωτικά, με προζύμι που φτιάχνουμε οι ίδιοι». Στο μενού μοναδικές μακαρονάδες και φυσικά οι εξαιρετικές σαλάτες. Τις έχω δοκιμάσει όλες. Και κάθε φορά προσπαθώ να μαντέψω τι κρύβουν τα υπέροχα ντρέσινγκ. Επιλέγουμε μερικές αγαπημένες του υγιεινές συνταγές για το τεύχος κι ο ενθουσιασμός του για το «gohealthyetc» (Διογένους 1, στο ισόγειο της εφημερίδας «Ο Φιλελεύθερος» (απέναντι από το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο), gohealthyetc.com.cy, 22744744) δεν περιγράφεται. Είμαι σίγουρη πως το νέο casual εστιατόριο και all–day café στην Έγκωμη θα γίνει το νέο hot spot της πρωτεύουσας, όπου σε ένα μοναδικής αισθητικής χώρο θα απολαύσουμε τον καλύτερο καφέ, smoothies, χυμούς και τα πιο λαχταριστά πιάτα, αλμυρά και γλυκά!

Καλά μαγειρέματα
Χρύσω Λέφου