Χρυσές Συνταγές

περιεχόμενα

2. ΜΥΔΙΑ ΜΑΡΙΝΙΕΡ
4. ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ
6. ΓΑΡΙΔΕΣ ΜΕ ΡΙΖΟΤΟ, ΜΑΡΑΘΟ ΚΑΙ ΜΠΕΪΚΟΝ
8. ΓΑΡΙΔΕΣ ΣΑΓΑΝΑΚΙ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ, ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΨΗΤΗ ΦΕΤΑ
10. ΚΑΛΑΜΑΡΙ ΜΑΣΣΑΛΙΑΣ
12. ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ ΚΑΙ ΜΥΔΙΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ
14. ΚΑΛΑΜΑΡΙ ΓΕΜΙΣΤΟ
16. ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΜΠΙΖΕΛΙΑ
18. ΡΙΓΚΑΤΟΝΙ ΜΕ ΚΑΛΑΜΑΡΙ
20. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΚΑΙ ΠΕΣΤΟ ΔΥΟΣΜΟΥ
22. ΧΤΑΠΟΔΙ ΣΤΙΦΑΔΟ ΜΕ ΦΑΒΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΑ ΚΟΥΚΙΑ
24. ΧΤΑΠΟΔΙ ΚΡΑΣΑΤΟ (Ή ΚΑΘΙΣΤΟ)
26. ΑΣΤΑΚΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΟΣ ΚΟΚΤΕΪΛ
28. ΜΙΚΡΑ ΧΤΕΝΙΑ ΜΕ ΚΑΡΙ ΣΟΣ ΚΑΙ ΠΙΛΑΦΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ
30. ΣΟΛΟΜΟΣ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ
32. ΣΠΑΓΕΤΙ ΜΕ ΣΟΛΟΜΟ, ΚΑΡΥΔΙΑ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ
34. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ ΚΑΙ ΠΡΑΣΑ
36. ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΙΑ ΜΕ ΠΑΤΕ ΕΛΙΑΣ
38. ΦΙΛΕΤΑ ΓΛΩΣΣΑΣ ΣΤΟΝ ΑΤΜΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ STIR-FRY
40. ΦΙΛΕΤΑ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ ΜΕ ΠΡΑΣΑ
42. ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΤΡΟΥΦΑΣ
44. ΨΗΤΕΣ ΤΣΙΠΟΥΡΕΣ ΜΕ ΚΟΛΙΑΝΔΡΟ ΚΑΙ ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΕΛΙΕΣ
46. ΚΕΪΚ ΜΕ ΑΣΠΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΦΡΑΟΥΛΕΣ
47. ΚΙΝΕΖΙΚΟ ΠΙΠΕΡΑΤΟ ΚΑΛΑΜΑΡΙ
48. ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Οι θησαυροί της θάλασσας

Ήλιος, θάλασσα και μία γωνιά σε μία όμορφη ψαροταβέρνα να απολαμβάνεις το απέραντο γαλάζιο, την μπίρα ή το ουζάκι σου και φυσικά ένα πλούσιο ψαρομεζέ. Το καλοκαίρι «ταιριάζει» απόλυτα με το ψάρι. Είναι η περίοδος που το απολαμβάνουμε σε αφθονία και στο σπίτι. Τα παιδιά έχουν προτίμηση στα θαλασσινά (καλαμάρι, γαρίδες, χταποδάκι και μύδια), ο σύζυγος στα μικρά ψαράκια (αθερίνα, γάβρο και σαρδέλες), ενώ εγώ δεν λέω όχι και στα μεγαλύτερα ψάρια (λαβράκι, κοκκινόψαρο, μπακαλιάρο). Άλλωστε, είναι «κλασική αξία» και στη μεσογειακή διατροφή. Τα ψάρια βρίσκονται στο μέσο της μεσογειακής πυραμίδας, και συστήνεται να καταναλώνονται σε εβδομαδιαία βάση, 1-3 φορές. Και εκτός από βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία όπως φώσφορο, ασβέστιο και μαγνήσιο, στα θρεπτικά συστατικά τους έχουν και το «βαρύ πυροβολικό», τα ω-3 λιπαρά.

Πιο κάτω σας έχουμε μια μεγάλη γκάμα από νόστιμες συνταγές με τους συνεργάτες μας να δημιουργούν τα καλύτερά τους καλοκαιρινά πάτα με τους ανεκτίμητους θησαυρούς της θάλασσας.

Καλά μαγειρέματα

Χρύσω Λέφου