

# Χρυσές Συνταγές

Passion for the kitchen!



### ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΟΣΤΕ ΠΡΟΒΕΝΣΑΛ

ΒΑΣΙΛΟΣ ΔΥΚΟΝΑΣ, ΕΥΧΟΔ ΧΡΟΝΟΣ: 45 ΛΕΠΤΑ

**ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ**  
 1 κοτόπουλο τετραμερόνι,  
 4 κουταλιές ελαιόλαδο,  
 4 σκελίδες σκόρδο (αλόκωτες) ξεφλουδισμένες,  
 1 μεγάλο κρεμμύδι σε λεπτές φέτες,  
 1 κουταλιά φρέσκο θυμάρι (6-1 κουταλάκι θυμάρι),  
 8-8 ντοματίνια,  
 1 κουταλιά ντοματσαλέλι διαλυμένο σε 1/4 φλ. νερό,  
 1/4 φλ. λευκό ξύδι κροστί,  
 1 φλ. ζωμός κοτόπουλου,  
 1/2 φλ. κρέμα γάλακτος (χωρίς κοκκώδη κακάο),  
 2 κουταλιές σπαραγγιών κίτρινα,  
 θυμάρι ή μανιόλι φρέσκο, αλάτι, πιπέρι.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**  
 Αλατοπιπρωμένο ελαφρά (αν θα βάλετε ζωμό από κρέμα) το κοτόπουλο. Ζεσταίνετε το λάδι σε μια ελαφρώς καπνοδόχο και το σοτάρετε, τριτοβάθμιαν υγρασία, μέχρι να ροδίσει καλά πατάκι. Το βγάζετε και το κρατάτε στην άκρη. Χαμηλώνετε τη φωτιά και σοτάρετε στην καπνοδόχο το κρεμμύδι, τα αλόκωτα σκόρδο και το θυμάρι, μέχρι να μαλακώσουν και να αρχίσουν να ροδίζουν.  
 Επιστρέφεται μέσα τα καρότσια, αφήνετε να ζυμωθεί καλά και το περνάτε με το κροστί. Όταν εξημερωθεί σκεδόν όλα τα κροστί, βάζετε μέσα το 8 ντοματίνια, τον ππέλι και το ξύδι. Αφήνετε να καυλώσουν, ανακατεύετε την καπνοδόχο και αναφύρετε το κοτόπουλο σε καυλωτή φωτιά, μέχρι να μαλακώσει.  
 Αν χρειαστεί, προσθέτετε μέσα μερικές κουταλιές νερό.  
 Όταν είναι σκεδόν έτοιμο το κοτόπουλο, προσθέτετε στην καπνοδόχο τα υπόλοιπα υλικά, τις κρέμας και την κίτρινη ντοματσαλέλι και ανακατεύετε το φρέσκο, μέχρι να δώσει η σάλτσα του. Το αφήνετε πασπαλιωμένο με φρεσκομαγειωμένο ή θυμάρι.  
 Νίνα Θεοχαρίδου



### ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΡΑΣΑΤΟ

**ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ**  
 4 σκόκληροι μικρού κοτόπουλου, με πέτσο και κίελο,  
 3-4 κουταλιές ελαιόλαδο,  
 8 μικρά κοτόπουλα (300-350g), ή 8 μικρά κίτρινα κρεμμύδια,  
 4-5 σκελίδες σκόρδο, αλόκωτες,  
 1 μεγάλο λεμόνι + 1 μικρό λεμόνι + 1 πρόσωτο (6 λέβη),  
 1 κουτί κίτρινη ντοματσαλέλι, παραπροσμένο,  
 1 μεγάλο λεμόνι, ο κρεμμύδι,  
 1 φλ. σπαραγγί κροστί.



Το προβόλι με το κροστί που λαμβάνει και το κροστί και αφήνετε να ζυμωθεί για 3-4 λεπτά.  
 Παράνετε το κοτόπουλο στο τηγάνι δύο ταρά και ανακατεύετε με το κροστί που προετοιμάσατε.  
 Προβόλι με το κροστί που λαμβάνει και το κροστί και αφήνετε να ζυμωθεί για 3-4 λεπτά.  
 Προβόλι με το κροστί που λαμβάνει και το κροστί και αφήνετε να ζυμωθεί για 3-4 λεπτά.  
 Προβόλι με το κροστί που λαμβάνει και το κροστί και αφήνετε να ζυμωθεί για 3-4 λεπτά.  
 Προβόλι με το κροστί που λαμβάνει και το κροστί και αφήνετε να ζυμωθεί για 3-4 λεπτά.

“The favourite cooking and confectionery magazine that was first released in 1995 and has been appreciated by lovers of good food is now weekly.

Offering unique recipes and original flavours, the tried-and-tested “Chryses Syntages” has conquered housewives and industry professionals who are constantly studying them for inspiration.

With a more specialized agenda, the magazine becomes an easy-to-use cooking guide presenting the best recipes of its respected collaborators. Nina Theocharidou, Galatia Pamboridis, Andreas Kavazis, Chryso Lefou and talented chefs, all passionate about cooking, create, test and present every Saturday suggestions for the family dinner, children’s breakfast, snack at the office, the afternoon coffee, dinner with friends, festive buffet, birthdays, children’s parties etc.

Every Saturday a rich content of 20 tried-and-tested recipes, secrets that will make life easier in the kitchen, as well as step-by-step recipes for beginners and more.

The elite of Cypriot and international cuisine is gathered in a delicious magazine every Saturday along with the Phileleftheros newspaper. ”

40,000 copies of Chryses Syntages circulate each week with Saturday’s Phileleftheros.

Magazine ID  
 Year of first issue: 1995. Frequency: Weekly  
 Target group: Women 18-44 (Primary Group)  
 Women 45-54 (Secondary group) Socioeconomic group AB, C1&C2

Contact  
 Chryses Syntages magazine  
 Head office: I Dioghenous str, 2404 Engomi  
 P.O.Box 21094, 1501 Nicosia, Cyprus  
 Tel: 22744000  
 email: syntages@phileleftheros.com

[xrysessyntages.com](https://www.facebook.com/xrysessyntages.com)  
[@xrysessyntages](https://twitter.com/xrysessyntages)  
[xrysessyntages](https://www.instagram.com/xrysessyntages)  
[www.xrysessyntages.com](http://www.xrysessyntages.com)

# Χρυσές Συνταγές

Passion for the kitchen!

## **CHRYSES SYNTAGES PRESENT ...!**

CHRYSES SYNTAGES will be hosting every Saturday an exclusive sponsor with the recipes of the publication adapted to the products he / she wishes to promote. Each version will be unique and a favourite ingredient will be transformed into 20 original and delicious recipes.

## **CHRYSES SYNTAGES ON TV!**

CHRYSES SYNTAGES in collaboration with RIK create their own cooking show, to be broadcasted daily from 3-4 pm by PIKI. Within its framework the contributors and collaborators of the well established magazine, Galateia Papordidou and Chryso Lefou will create and present unique recipes to the lovers of good food. Both the content of the show, as well as of the magazine will also appear online at the [xryses.syntages.com](http://xryses.syntages.com) website.

**Combinations of sponsorship packages and specific actions in all three media will be offered.**

For the packages offered and further information please contact the CHRYSES SYNTAGES advertising department.

### **Advertising**

Elena Elia  
[e.elia@phileleftheros.com](mailto:e.elia@phileleftheros.com)  
Tel : 22744472, Fax : 22590470

Maria Stylianiou  
[maria.stylianiou@phileleftheros.com](mailto:maria.stylianiou@phileleftheros.com),  
Tel: 22744471 Fax: 22590470

