

ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ

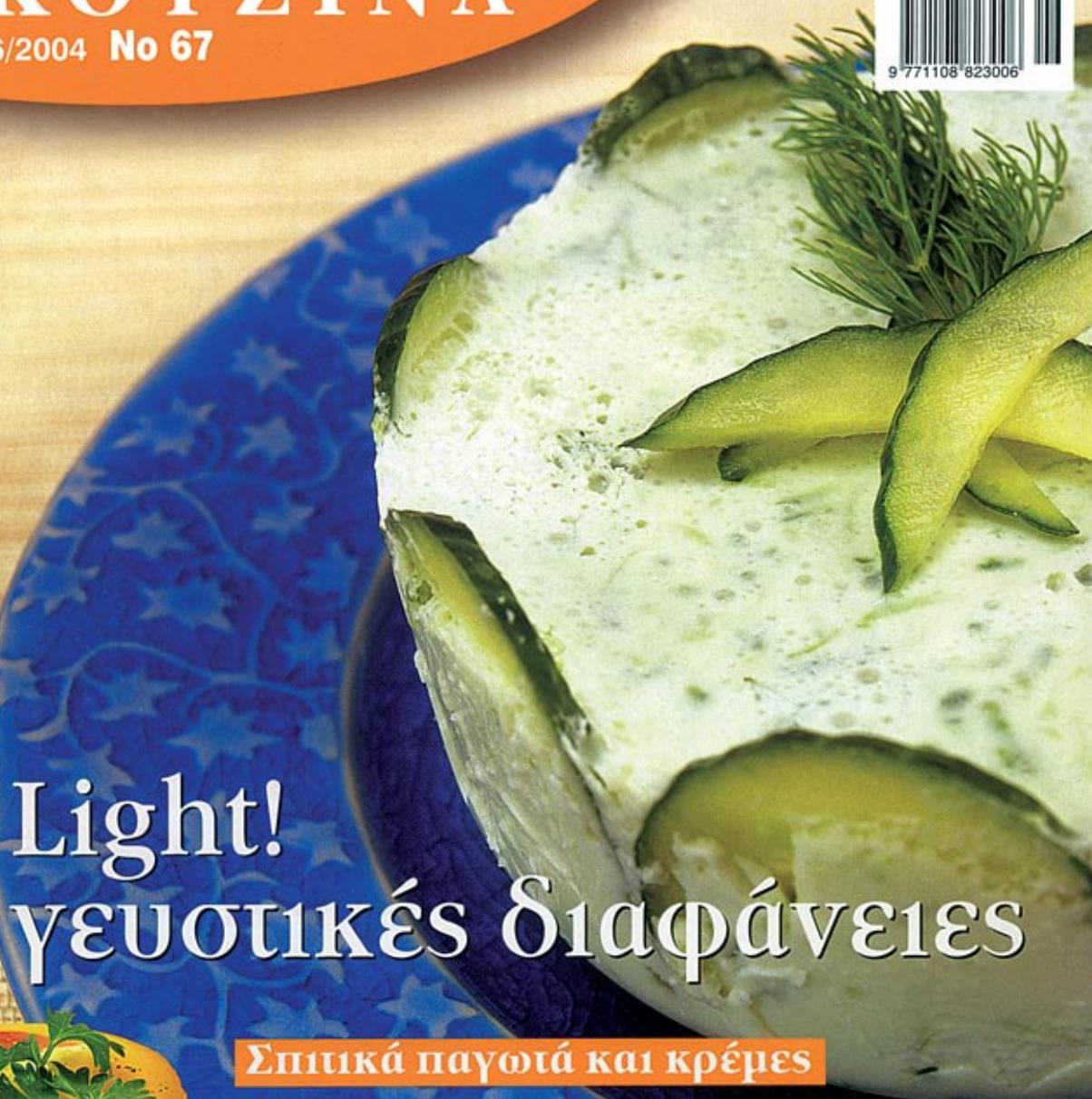
ΓΕΥΣΗ KOYZINA

6/2004 No 67

MONO

2,00 €

100 ΣΥΝΤΑΓΕΣ • ΙΔΕΕΣ
• ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ



Light!
γευστικές διαφάνεις

Σπιτικά παγωτά και κρέμες

Πολύχρωμες δροσερές σαλάτες
Ιοπανικές σπεσιαλιτέ
Ζυμαρικά με σουλ
Τραγανές κροκέτες



Ομελέτα φούρνου με ζυμαρικά

ΥΛΙΚΑ για 4 μερίδες

- ✖ 150 γρ. Χρυσή Μανέστρα «ΗΛΙΟΣ»
- ✖ 4 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- ✖ 1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- ✖ 1 μαραθόριζα, κομμένη σε λεπτές φέτες
- ✖ 200 γρ. πατάτες, ψιλοκομμένες
- ✖ 1 λιωμένη σκελίδα σκόρδο
- ✖ 4 αυγά
- ✖ 1 κουτ. της σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- ✖ 1 πρέζα σκόνη τσίλι
- ✖ 2 κουτ. της σούπας επιλέξ γεμιστές με πιπεριά, κομμένες στη μέση
- ✖ αλάτι και πιπέρι
- ✖ 2 κλαράκια μαντζουράνα ή θυμάρι
- ✖ τοματοσαλάτα για το σερβίρισμα

1 ➔

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο σε χαμηλή φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι, τη μαραθόριζα και τις πατάτες για 8-10 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά. Προσθέτουμε το σκόρδο και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 2 λεπτά ακόμη, προσέχοντας να μη μαυρίσει και πικρίσει. Αποσύρουμε από τη φωτιά και με μια τρυπητή κουτάλια μεταφέρουμε τα λιαχανικά σε ένα μπολ, το οποίο τοποθετούμε κατά μέρος.

2 ➔

Σε άλλο μπολ χτυπάμε τα αυγά καλά και προσθέτουμε το μαϊντανό, τη σκόνη τσίλι, αλάτι και πιπέρι. Βράζουμε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού τους και τα στραγγίζουμε. Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε ένα αντικολλητικό, τηγάνι και ρίχνουμε εκεί τη μισή ποσότητα από τα χτυπημένα αυγά. Από πάνω βάζουμε τα λιαχανικά που σοτάραμε, τα ζυμαρικά και τις επιλέξ. Τα απλώνουμε προσεκτικά και προσθέτουμε το υπόλοιπο μίγμα των χτυπημένων αυγών.

3 ➔

Μεταφέρουμε την ομελέτα στο αναμένο γκριλ του φούρνου και ψήνουμε, μέχρι να στερεοποιηθεί η επιφάνεια και να αφρίσει στις άκρες. Τη σερβίρουμε αμέσως, κομμένη σε τρίγωνα κομμάτια σαν πίτσα, συνοδεύοντας με τοματοσαλάτα, γαρνίροντας με τα κλαράκια μαντζουράνας ή θυμαριού.





Σολομός ποσέ σε στρώμα από ριγατόνι και σάλτσα νεροκάρδαμου

ΥΛΙΚΑ για 4 μερίδες

- ☒ 450 γρ. Ριγατόνι «ΗΛΙΟΣ»
- ☒ 4 μεγάλες φέτες από φρέσκο σούλιομό
- ☒ 4 κουτ. της σούπας βούτυρο
- ☒ 3/4 φλιτζανιού λευκό, ξηρό κρασί
- ☒ αλάτι
- ☒ 1/2 κουτ. του γήινου ολόκληρους σπόρους μαύρου πιπεριού
- ☒ 2 κλαράκια εστραγκόν
- ☒ 2 κλαράκια άνηθο
- ☒ 1 λεμόνι, κομμένο σε φέτες
- ☒ 2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΝΕΡΟΚΑΡΔΑΜΟΥ

- ☒ 2 κουτ. της σούπας βούτυρο
- ☒ 1/4 φλιτζανιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ☒ 1 φλιτζάνι ζεστό γάλα
- ☒ το χυμό και το έύσμα από 2 λεμόνια
- ☒ 2 μεγάλα ματσάκια νεροκάρδαμο, πολύ ψιλοκομμένα
- ☒ αλάτι και πιπέρι

1 ➔ Σε μια μεγάλη και ρυχή κατσαρόλα τοποθετούμε τις 4 φέτες του σούλιομό, πάνω σε ένα στρώμα από τις κομμένες φέτες του λεμονιού. Προσθέτουμε το κρασί, το βούτυρο, τίγιο αλάτι, τους σπόρους πιπεριού, τα εστραγκόν και τον άνηθο. Σκεπάζουμε το σκεύος, αφήνουμε να πάρει μια βράση, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία και σιγοβράζουμε για 10 λεπτά.

2 ➔ Βγάζουμε τις φέτες του σούλιομό με μια σπάτουλα. Στραγγίζουμε το υγρό του τηγανιού και το διατηρούμε κατά μέρος. Αφαιρούμε τυχόν κόκαλα από το κέντρο και τα πλαϊνά του σούλιομού, καθώς και κομμάτια από δέρμα. Τοποθετούμε τις φέτες σε μια μεγάλη πιατέλα, τις σκεπάζουμε και τις διατηρούμε ζεστές.

3 ➔ Στο μεταξύ, βράζουμε τα ριγατόνι σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού τους μαζί με 1 κουταλιά ελαιόλαδο. Τα στραγγίζουμε, τα ραντίζουμε με το υπόδιπο-πο ελαιόλαδο, ανακατεύουμε και τα διατηρούμε ζεστά.

4 ➔ Ετοιμάζουμε τη σάλτσα: πιώνουμε το βούτυρο σε ένα κατσαρόλι, σε χαμηλή φωτιά, και προσθέτουμε το αλεύρι, με μια κίνηση. Μαγειρέυουμε ανακατεύοντας για 2 λεπτά και προσθέτουμε το ζεστό γάλα, καθώς και το υγρό που διατηρήσαμε κατά μέρος. Τέλος, προσθέτουμε το χυμό και το έύσμα των λεμονιών, ανακατεύουμε και σιγοβράζουμε τη σάλτσα για 10 λεπτά.

5 ➔ Λίγο πριν αποσύρουμε το κατσαρόλι από τη φωτιά, προσθέτουμε το νεροκάρδαμο, αλάτι και πιπέρι, και ανακατεύουμε καλά. Μοιράζουμε τα ζυμαρικά σε 4 πιάτα, τοποθετούμε πάνω τους τις φέτες του σούλιομού και περιχύνουμε με τη σάλτσα. Γαρνίρουμε με τις ροδέληες λεμονιού και τα φυλλαράκια του νεροκάρδαμου και σερβίρουμε.





ΓΕΥΣΗ

Χρυσή Σπαγετίνη με γυαλιστερές

ΥΛΙΚΑ για 4 μερίδες

- ☒ 400 γρ. Χρυσή Σπαγετίνη «ΗΛΙΟΣ»
- ☒ 2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- ☒ 2 κουτ. της σούπας βούτυρο
- ☒ 2 ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- ☒ 2 σκελίδες σκόρδο,
ψιλοκομμένες
- ☒ 400 γρ. γυαλιστερές ή χτένια,
σε βαζάκι, καλά στραγγισμένα
- ☒ 1/2 φλιτζάνι λευκό, ξηρό κρασί
- ☒ 4 κουτ. της σούπας ψιλοκομμένο
μαϊντανό
- ☒ 1/2 κουτ. της σούπας ρίγανη
- ☒ λίγο τριμμένο μοσχοκάρυδο
- ☒ αλάτι και πιπέρι

ΓΙΑ ΤΟ ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ

- ☒ 2 κουτ. της σούπας τριμμένη
παρμεζάνα
- ☒ φρέσκα φύλλα βασιλικού

1 ➔ Βράζουμε τα ζυμαρικά, σύμφωνα μετις οδηγίες βρασμού τους προσθέτοντας το μισό ελαιόλαδο. Τα στραγγίζουμε, τα ρίχνουμε ξανά στην ίδια κατσαρόλα, άδεια πλέον, και προσθέτουμε το βούτυρο, ανακινώντας καλά. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και διατηρούμε τα ζυμαρικά ζεστά.

2 ➔ Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε μια μέτρια κατσαρόλα και σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμύδια, μέχρι να μαραθούν. Προσθέτουμε το σκόρδο και σοτάρουμε για 1 λεπτό ακόμη.

3 ➔ Ρίχνουμε $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι από το υγρό του βάζου με τα θαλασσινά μέσα στην κατσαρόλα, μαζί με το κρασί. Ανακατεύουμε, αφήνουμε το μήγα να πάρει βράση, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία και σιγοβράζουμε για 3 λεπτά. Προσθέτουμε τα χτένια ή τις γυαλιστερές, το μαϊντανό, τη ρίγανη, το μοσχοκάρυδο, αλάτι και πιπέρι, και ανακατεύουμε καλά.

4 ➔ Μεταφέρουμε τα ζυμαρικά σε ατομικά μπολ, περικύνουμε με τη σάλτσα και πασπαλίζουμε με την τριμμένη παρμεζάνα. Γαρνίρουμε με φυλλαράκια βασιλικού και σερβίρουμε αμέσως.





Σαλάτα ζυμαρικών με αβοκάντο, μοτσαρέλα και τομάτα

ΥΛΙΚΑ για 4 μερίδες

- ☒ 200 γρ. Τριβέλι «ΗΛΙΟΣ»
- ☒ 2 κουτ. της σούπας σπόρους κουκουναριού
- ☒ 1 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- ☒ 6 ώριμες απλά σφικτές τομάτες
- ☒ 250 γρ. μοτσαρέλα
- ☒ 1 μεγάλο, ώριμο αβοκάντο
- ☒ 1 κουτ. της σούπας χυμό πλεμονοιού
- ☒ 3 κουτ. της σούπας ψιλοκομμένο, φρέσκο μαϊντανό
- ☒ απλάτι και πιπέρι
- ☒ μερικά ολόκληρα φυλλαράκια από φρέσκο βασιλικό, για το γαρνίρισμα

ΓΙΑ ΤΟ ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ

- ☒ 6 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- ☒ 2 κουτ. της σούπας ξίδι από πλευκό κρασί
- ☒ 1 κουτ. της σούπας μουστάρδα με σπόρους
- ☒ 1 πρέζα ζάχαρη

1 Σκορπίζουμε τους σπόρους του κουκουναριού σε ένα ταψάκι και τους ψήνουμε στο γκρι του φούρνου, για 1-2 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν. Τους αφήνουμε κατά μέρος να κρυώσουν.

2 Βράζουμε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού τους, τα στραγγίζουμε και τα ρίχνουμε σε ένα μεγάλο σουρωτήρι. Τα ξεβγάζουμε καθά με κρύο νερό, τα αφήνουμε να στραγγίξουν και τα τοποθετούμε κατά μέρος για να κρυώσουν εντεπήώς.

3 Κόβουμε σε λεπτές φέτες τη μοτσαρέλα και τις τομάτες. Ξεφλουδίζουμε το αβοκάντο, πετάμε το κουκούτσι και το κόβουμε κι αυτό σε λεπτές φέτες, τις οποίες ραντίζουμε με λίγο χυμό πλεμονοιού για να μη μαυρίσουν.

4 Ετοιμάζουμε το ντρέσινγκ ρίχνοντας όλα τα υδικά σε ένα βαζάκι με βιδωτό καπάκι και ανακινώντας καλά. Το νοστιμίζουμε με απλάτι και πιπέρι.

5 Σε μια μεγάλη πιατέλη σερβίρισμας τος τοποθετούμε κυκλικά και εναλλάξ τις φέτες τομάτας, αβοκάντο και μοτσαρέλας και από πάνω απλώνουμε τα στραγγισμένα και κρύα ζυμαρικά. Περιχύνουμε με το ντρέσινγκ, γαρνίρουμε με φυλλαράκια βασιλικού και σερβίρουμε αμέσως.





Πάστα η καλοκαιρινή

Ποιος δεν αγαπά τα ζυμαρικά; Μαγειρεύονται γρήγορα, είναι νόστιμα και σερβίρονται με διάφορες σάλτσες. Τώρα το καλοκαίρι είναι η καλύτερη εποχή για να τολμήσετε πρωτότυπους συνδυασμούς. Τα ζυμαρικά «ΗΛΙΟΣ» συνδυάζουν την ποιότητα με την εύκολη αλλά όχι πρόχειρη κουζίνα και σας προτείνουν γευστικά πιάτα που θα σας συναρπάσουν. Απολαύστε τα!

Σπαγέτι με μαριναρισμένες μελιτζάνες

ΥΛΙΚΑ για 4-5 μερίδες

- ☒ 500 γρ. Σπαγέτι Νο 6 «ΗΛΙΟΣ»
- ☒ 1 φλιτζάνι ζωμό λαχανικών
- ☒ 1/2 φλιτζάνι ξίδι
- ☒ 2 κουτ. της σούπας βαλσαμικό ξίδι
- ☒ 2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- ☒ 1-2 κλαράκια φρέσκια ρίγανη
- ☒ 1/2 κιλό μελιτζάνες φλάσκες, καθαρισμένες και κομμένες σε λεπτές φέτες

ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΡΙΝΑΤΑ

- ☒ 2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- ☒ 2 λιωμένες σκελήδες σκόρδο
- ☒ 2 κουτ. της σούπας ρίγανη
- ☒ 2 κουτ. της σούπας ασπρισμένα αρύγαδητα, ελαφρώς καβουρδισμένα
- ☒ 2 κουτ. της σούπας ψιλοκομμένη πιπεριά Φλωρίνης
- ☒ 2 κουτ. της σούπας χυμό από πράσινο λεμόνι
- ☒ το χυμό και το ξύσμα από 1 πορτοκάλι
- ☒ αλάτι και πιπέρι

1 ➔ Σε μια κατσαρόλη ζεσταίνουμε το ζωμό λαχανικών, το απλό και το βαθισαμικό ξίδι, σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να πάρουν βράση. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το κλαράκι της ρίγανης, αλάτι και πιπέρι και σιγοβράζουμε για 1 λεπτό.

2 ➔ Προσθέτουμε τις φέτες της μελιτζάνας, αποσύρουμε από τη φωτιά και τοποθετούμε την κατσαρόλη κατά μέρος για 10 λεπτά, ώστε οι μελιτζάνες να απορροφήσουν τα αρώματα του μήματος.

3 ➔ Στο μεταξύ, ετοιμάζουμε τη μαρινάτα, αναμιγνύοντας όλα τα υπικά της σε ένα βαθύ μπολ. Νοστιμίζουμε με αλάτι και πιπέρι. Στραγγίζουμε τις μελιτζάνες και τις ρίκνουμε στο μπολ με τη μαρινάτα. Τοποθετούμε το μπολ στο ψυγείο για 12 ώρες, ανακατεύοντας τακτικά για να βραχούν οι μελιτζάνες καλά.

4 ➔ Βράζουμε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού τους και τα στραγγίζουμε καλά. Τα μοιράζουμε σε 4-5 πιάτα και συμπληρώνουμε με τις μελιτζάνες, μαζί με τη μαρινάτα, σαν σάλτσα.



HALOS

