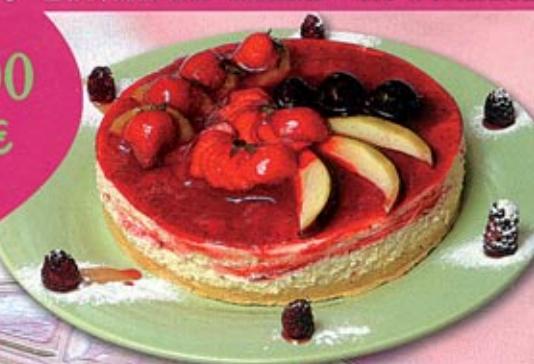


ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ 100 ΣΥΝΤΑΓΕΣ • ΙΔΕΕΣ • ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

ΓΕΥΣΗ KOYZINA

7-8/2005 No 80-81

3,00
€



Pasta με
γεύση θάλασσας
παγωμένος καφές
απολαυστικά cheesecakes
gourmet καλοκαιρινά μενού

Pasta με γεύση θάλασσας

Δεν υπάρχει νοστιμότερος συνδυασμός για το καλοκαίρι από τα ζυμαρικά με ψάρια και θαλασσινά, υπάρχει; Όλο το άρωμα της θάλασσας σε μερικά απλά και πεντανόστιμα πιάτα, που θα θυμίζουν για πάντα διακοπές και έχουν τη σφραγίδα νοστιμιάς και ποιότητας ΗΛΙΟΣ.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ: ΑΝΤΩΝΗΣ ΚΑΦΕΤΣΙΟΣ



Λαζάνια με σαρδέλες αλά Σιτσιλιάνα



ΥΛΙΚΑ για 4 μερίδες

- ▶ 500 γρ. λαζάνια
ή σπαγέτι ΗΛΙΟΣ
- ▶ 300 γρ. φρέσκιες
σαρδέλες
- ▶ 1 σκελίδα σκόρδο,
ψιλοκομμένη
- ▶ ελαιόλαδο
- ▶ αλάτι και πιπέρι
- ▶ 1 χούφτα σταφίδες,
μουλιασμένες σε νερό
για 30 λεπτά
- ▶ 1/2 φλιτζάνι κουκουνάρι
- ▶ 2 κουτ. της σούπας
φρυγανιά

1 Βράζουμε τα λαζάνια ή σπαγέτι ΗΛΙΟΣ, σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού τους. Τα στραγγίζουμε και τα διατηρούμε ζεστά. Καθαρίζουμε τις σαρδέλες από κεφάλια, ουρές και ραχοκοκαλία (οι σαρδέλες έχουν πάρα πολλά μικρά κόκαλα που δεν μπορούμε να αφαιρέσουμε, όμως μαλακώνουν εύκολα με το μαγείρεμα).

2 Ρίχνουμε τις σαρδέλες με ελάχιστο νερό που δεν τις σκεπάζει σε ένα τηγάνι και τις αφήνουμε να βράσουν μόνο για 1 λεπτό. Τις στραγγίζουμε και τις τηγανίζουμε σε λίγο ελαιόλαδο μαζί με το σκόρδο, μέχρι να ροδίσουν καλά. Πετάμε το σκόρδο.

3 Σε ένα τηγάνι ρίχνουμε τις καλά στραγγισμένες και στυμμένες σταφίδες, το κουκουνάρι, αλάτι, πιπέρι και τη φρυγανιά και τα καβουρδίζουμε, μέχρι το μήγαντα να ροδίσει και να γίνει τραγανό.

4 Για να σερβίρουμε, μοιράζουμε τα λαζάνια ή σπαγέτι ΗΛΙΟΣ σε 4 πιάτα, προσθέτουμε τις σαρδέλες και πασπαλίζουμε με το τραγανό μήγαντα.

Farfalle με μπρόκολο και σάλτσα τόνου



ΥΛΙΚΑ για 4 μερίδες

- 400 γρ. farfalle ΗΛΙΟΣ
- 1 μεγάλο μπρόκολο, χωρισμένο στα μπουκετάκια του
- 1/3 φλιτζανιού ελαϊλαδο
- 120 γρ. τόνο κονσέρβα σε λάδι, στραγγισμένο
- 3-4 αλατισμένα και ξεπλυμένα φιλέτα αντσούγιας, φιλοκομμένα
- 600 γρ. φιλοκομμένες τομάτες
- 2 σκελίδες σκόρδο, φιλοκομμένες
- 1/2 ματσάκι φιλοκομμένο μαϊντανό
- λίγο πιπέρι

1 Βράζουμε τα μπουκετάκια του μπρόκολου σε άφθονο αλατισμένο νερό για 3 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελοφρώς, προσθέτουμε τα farfalle ΗΛΙΟΣ και συνεχίζουμε το βράσιμο, σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού τους. Σουρώνουμε και διατηρούμε τα δύο υλικά ζεστά.

2 Ετοιμάζουμε τη σάλτσα: ζεστάνουμε το λάδι σε ένα κατσαρόλι και συτάρουμε το σκόρδο, μέχρι να μαραθεί, αλλά να μη ροδίσει. Προσθέτουμε τις τομάτες και τις αντσούγιας και ανακατένουμε, μέχρι το μήγμα να πάρει βράση. Προσθέτουμε τον τόνο, κομματισμένο με ένα πιρούνι. Μα-

γιειρεύουμε για 1 λεπτό και προσθέτουμε το μαϊντανό και λίγο πιπέρι.

3 Ανακατεύουμε, αφήνουμε το μήγμα να πάρει βράση και περιχύνουμε με αυτό τα farfalle ΗΛΙΟΣ και το μπρόκολο. Σερβίρουμε αμέσως.



Σπαγέτι με μαύρο και κόκκινο μπρικ

ΥΛΙΚΑ για 4 μερίδες

- ▶ 500 γρ. σπαγέτι
No 6 ΗΛΙΟΣ
- ▶ 2 κουτ. της σούπας
Βούτυρο
- ▶ 50 γρ. μαύρο μπρικ
- ▶ 50 γρ. κόκκινο μπρικ
- ▶ 1/2 λίτρο κρέμα
γάλακτος
- ▶ λίγο πιπέρι

1 Λιώνουμε το βούτυρο σε ένα μεγάλο και βαρύ τηγάνι και προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος και λίγο κοπανισμένο πιπέρι. Ανακατεύουμε σε χαμηλή φωτιά και προσθέτουμε τα δύο είδη μπρικ, ανακατεύοντας για 1 λεπτό.

2 Στο μεταξύ, έχουμε βράσει τα σπαγέτι ΗΛΙΟΣ σε άφθονο, αλατισμένο νερό, σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού τους και τα έχουμε στραγγίζει καλά. Τα ρίχνουμε στο τηγάνι με τη σάλτσα, ανακατεύουμε για 1 λεπτό και σερβίρουμε αμέσως.



Χυλοπότες με μύδια αλά ρομάνα

ΥΛΙΚΑ για 4 περίδες

- ▶ 500 γρ. χυλοπίτες ΗΛΙΟΣ
- ▶ 1 κιλό φρέσκα μύδια με τα κελύφη
- ▶ 3/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- ▶ 2 σκελίδες λιωμένο σκόρδο
- ▶ 1 φλιτζάνι αποξηραμένα μανιτάρια, μουλιασμένα σε λίγο λευκό κρασί και στραγγισμένα
- ▶ 2 τομάτες, περασμένες από τον τρίπτη
- ▶ αλάτι και πιπέρι
- ▶ 1/2 ματσάκι ψιλοκομένο μαϊντανό

Πλένουμε και βουρτσίζουμε καλά τα μύδια σε νερό της βρύσης. Αφαιρούμε τα «μουστάκια» τους με ένα μαχαιράκι και τα ρίχνουμε σε απλή στρώση σε μια κατσαρόλα, μαζί με 4 κουταλιές της σούπας λάδι. Κλείνουμε καλά το σκεύος και τα μαγειρέυουμε στο λάδι και στους χυμούς τους για 5 λεπτά, μέχρι να ανοίξουν, πετώντας όσα δεν άνοιξαν. Το υγρό στην κατσαρόλα πρέπει να έχει πήγει ελαφρώς. Το κρατάμε κατά μέρος και διατηρούμε τα μύδια ζεστά.

2 Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο λάδι σε ένα τηγάνι και σotáρουμε το σκόρδο, μέχρι να μαραθεί και να αρωματίσει το λάδι. Πετάμε το σκόρδο και προσθέτουμε τα μανιτάρια, καλά στυμμένα. Προσθέτουμε το πηχτό υγρό από το μαγείρεμα των μυδιών, την τομάτα, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε. Μόλις το μήγα πάρει βράση ρίχνουμε πάλι τα μύδια και ανακατεύουμε για 1 λεπτό.

3 Στο μεταξύ έχουμε βράσει τις χυλοπίτες ΗΛΙΟΣ σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού τους και τις έχουμε στραγγίζει. Λίγο πριν βγάλουμε τη σάλτσα από τη φωτιά προσθέτουμε το μαϊντανό, ανακατεύουμε και περιχύνουμε τα ζυμαρικά. Μοιράζουμε σε πιάτα και σερβίρουμε αμέσως.



αφιέρωμα: καλοκαίρι



Χρυσή Σπαγετίνη με γαρίδες

ΥΛΙΚΑ για 4 μερίδες

- ▶ 500 γρ. Χρυσή Σπαγετίνη ΗΛΙΟΣ
- ▶ 250 γρ. μεγάλες γαρίδες, καθαρισμένες
- ▶ 120 γρ. βούτυρο
- ▶ 3 ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδο
- ▶ 100 γρ. ψιλοκομμένες τομάτες
- ▶ 1 ματσάκι ψιλοκομμένο μαϊντανό
- ▶ 1 κουτ. του γλυκού ξερό βασιλικό
- ▶ αλάτι και πιπέρι

1 Κόβουμε τις γαρίδες στη μέση και τις πλένουμε. Ζεσταίνουμε το βούτυρο σε ένα τηγανί, αστάρουμε το σκόρδο, μέχρι να μαραθεί, και το πετάμε. Προσθέτουμε τις γαρίδες, αλάτι, πιπέρι, τις ψιλοκομμένες τομάτες και το βασιλικό. Αφήνουμε τη σάλτσα να βράσει για 1 λεπτό, ρίχνουμε το μαϊντανό και βράζουμε για 3 λεπτά ακόμη.



2 Στο μεταξύ έχουμε βράσει 2^η Χρυσή Σπαγετίνη ΗΛΙΟΣ, σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού της και την έχουμε μοιράσει σε 4 πιάτα. Περιχνύουμε με τη σάλτσα, ανακατεύουμε και σερβίρουμε αμέσως.