

ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ

# ΓΕΥΣΗ

Κ Ο Υ Ζ Ι Ν Α



€2,00

3/2003 No 52

► Τούρτες με την υπογραφή της IRENE



► Περί οίνου και ποτού

► Παιδικά πάρτι

► Τα ορεκτικά των καθεσμένων!

Γκουρμέ  
Πιάτα της  
Σαρακοστής





# Τα ζυμαρικά είναι ελαφριά!

Τα ζυμαρικά μπορούν να είναι πολύ, μα πολύ ελαφριά, αν χρησιμοποιήσουμε με προσοχή τα κατάλληλα υλικά. Λαχανικά, τυρί και λάδι είναι τα κοινά συστατικά στις τρεις συνταγές που προτείνουμε, ιδανικές για το καθημερινό, αλλά και το επίσημο τραπέζι.

## Σπαγκέτι με λάδι και σκόρδο

(*aglio e olio*)

Η επιτομή της απλότητας σε ένα άκρως αρωματικό και γευστικό πιάτο, αλλά ταυτόχρονα εξαιρετικά απλό και γρήγορο.

### ΥΛΙΚΑ για 4 μερίδες

- 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 3 πιωμένες σκεπίδες σκόρδο
- 500 γρ. σπαγκέτι, No 6 ΗΑΙΟΣ
- 3 κουτ. της σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- αλάτι και πιπέρι

**1** Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι ή κατσαρόλα, κρατώντας κατά μέρος μία κουταλιά της σούπας. Προσθέτουμε το σκόρδο και μια πρέζα αλάτι, και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας διαρκώς, μέχρι το σκόρδο να ροδίσει, αλλά να μη σκουρύνει, γιατί πικρίζει έντονα. Αποσύρουμε αμέσως το σκεύος από τη φωτιά.

**2** Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βράζουμε τα σπαγκέτι No 6 ΗΑΙΟΣ σε άφθονο αλατισμένο νερό μαζί με το λάδι που αφήσαμε κατά μέρος, μέχρι να γίνουν *al dente*. Τα στραγγίζουμε και τα ξαναρίχνουμε στην άδεια κατσαρόλα.

**3** Προσθέτουμε το μίγμα του λαδιού και του σκόρδου, και ανακατεύουμε σχολαστικά, ώστε να αρωματιστούν καλά τα σπαγκέτι. Νοστιμιζούμε με αλάτι και πιπέρι, προσθέτουμε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και ανακατεύουμε και πάλι.

**4** Μοιράζουμε τα ζυμαρικά σε ατομικά πιάτα και σερβίρουμε αμέσως.







## Πράσινες ταλιατέλες

με σκόρδο

Αν και η συνταγή αυτή περιέχει τόσο τυρί κρέμα όσο και κρέμα γάλακτος, είναι αρκετά ελαφριά, μια και οι ποσότητες είναι μικρές και δε βαραινουν το στομάχι.

ΥΛΙΚΑ  
για 4 μερίδες

- 2 κουτ. της σούπας καρυδέλαιο
- 1 ματσάκι ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια
- 2 σκεπίδες σκόρδο, κομμένες σε πολύ λεπτές φειτούλες
- 250 γρ. φρέσκα μανιτάρια, κομμένα σε λεπτές φέτες
- 450 γρ. ανάμικτες άσπρες και πράσινες ταλιατέλες ΗΛΙΟΣ
- 1 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- 250 γρ. φρέσκο σπανάκι, καθαρισμένο
- 150 γρ. τυρί κρέμα, καιά προτίμηση με μυρωδικό
- 4 κουτ. της σούπας ελαφριά κρέμα γάλακτος
- 3 κουτ. της σούπας χοντροκοπανισμένο φριστίκιο Αιγίνης
- αλάτι και πιπέρι
- φυλλοράκια από φρέσκο βασιλικό για το γαρνίρισμα

**1** Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το καρυδέλαιο και σοτάρουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το σκόρδο για 1 λεπτό, μέχρι να μαραθούν. Προσθέτουμε τα μανιτάρια, ανακατεύουμε καλά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά ακόμη.

**2** Στο μεταξύ, ρίχνουμε τις ταλιατέλες ΗΛΙΟΣ σε μια κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό, προσθέτουμε το ελαιόλαδο, και τις βράζουμε μέχρι να γίνουν αλ νέντε. Τις στραγγίζουμε και τις μεταφέρουμε ξανά στην άδεια πλέον κατσαρόλα, διατηρώντας τις ζεστές.

**3** Στο σκεύος με τα μανιτάρια προσθέτουμε το σπανάκι, χοντροκομμένο, και μαγειρεύουμε για 2 λεπτά. Ρίχνουμε το τυρί και την κρέμα γάλακτος και ανακατεύουμε, μέχρι να λιώσουν καλά και να αναμιχθούν με τα υπόλοιπα υλικά. Αφήνουμε το μίγμα να πάρει βράση και το μεταφέρουμε στο σκεύος με τις ταλιατέλες ΗΛΙΟΣ, νοστιμίζοντας με αλάτι και πιπέρι. Ζεσταίνουμε όλο το μίγμα σε χαμηλή φωτιά για 1 λεπτό, ανακατεύοντας.

**4** Μεταφέρουμε το φαγητό σε ατομικά πιάτα ή σε μεγάλη σαλατιέρα και πασπαλίζουμε με τα κοπανισμένα φριστίκια και τα φυλλαράκια του βασιλικού. Σερβίρουμε αμέσως, συνοδεύοντας με χωριάτικο ψωμί και άσπρο κρασί.







## Φιλέτο σολομού

### Ποσέ με πένες

#### ΥΛΙΚΑ για 4 μερίδες

- 4 μέτρια φιλέτα από φρέσκο σολομό, περίπου 250 γρ. το καθένα
- 4 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 3/4 φλιτζανιού λευκό, ξηρό κρασί
  - λίγο αλάτι
- 1 κουτ. του γλυκού σπόγγου σπόρους μαύρου πιπεριού
- 1 κιλράκι άνηθο
- 1 κιλράκι φρέσκο ή ξηρό εστραγκόν
- 1 λεμόνι, κομμένο σε στρογγυλές φέτες
  - 1 πακέτο πένες ριγέ ΗΛΙΟΣ
  - 2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
  - μερικά κιλράκια νεροκάρδαμου και φέτες λεμονιού για το γαρνίρισμα

#### ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΛΕΜΟΝΙΟΥ ΚΑΙ ΝΕΡΟΚΑΡΔΑΜΟΥ

- 2 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 1/4 φλιτζανιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 150 ml φρέσκο, χλιαρό γάλα
- το ξύσμα και το χυμό από 2 λεμόνια
  - 1 ματσάκι νεροκάρδαμο, πολύ ψιλοκομμένο
  - αλάτι και πιπέρι

**1** Τοποθετούμε τα φιλέτα του σολομού σε μια μεγάλη και ρηχή κατσαρόλα, κατά προτίμηση αντικολλητική. Προσθέτουμε το βούτυρο, το κρασί, λίγο αλάτι, τους σπόρους του πιπεριού, το κιλράκι του άνηθου, το εστραγκόν και τις φέτες του λεμονιού, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε το μίγμα να πάρει βράση σε μέτρια φωτιά. Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία και σιγοβράζουμε για 10 λεπτά.

**2** Βγάζουμε προσεκτικά τα φιλέτα του σολομού από την κατσαρόλα και αφαιρούμε το δέρμα τους και το κεντρικό κόκαλο. Τα τοποθετούμε σε μια ζεσταμένη πιατέλα και τα σκεπάζουμε για να διατηρηθούν ζεστά. Σουρώνουμε το ζωμό που έμεινε στην κατσαρόλα.

**3** Βράζουμε τις πένες ριγέ ΗΛΙΟΣ σε μια κατσαρόλα με άφθονο, αλατισμένο νερό και το μισό λάδι, σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Τα στραγγίζουμε και τα ραντίζουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Τα βάζουμε σε μια ζεσταμένη πιατέλα ή σαλατιέρα και από πάνω τοποθετούμε τα φιλέτα του σολομού.

**4** **Ετοιμάζουμε τη σάλτσα λεμονιού και νεροκάρδαμου:** λιώνουμε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε το αλεύρι, ανακατεύοντας για 2 λεπτά, μέχρι να ξανθύνει το αλεύρι και να ετοιμάσουμε ρου. Προσθέτουμε το χλιαρό γάλα και 7 περίπου κουταλιές της σούπας από το ζωμό της κατσαρόλας που κρατήσαμε κατά μέρος. Προσθέτουμε το ξύσμα και το χυμό των λεμονιών, ανακατεύουμε και σιγοβράζουμε τη σάλτσα για 10 λεπτά.



**5** Προσθέτουμε το ψιλοκομμένο νεροκάρδαμο, νοστιμίζουμε με αλάτι και πιπέρι, και ανακατεύουμε ελαφρά. Περιχύνουμε το φαγητό με τη σάλτσα, γαρνίζουμε με τις φέτες του λεμονιού και τα κλαράκια του νεροκάρδαμου και σερβίρουμε αμέσως. ■

