

# Κουζίνα & ποιότητα ζωής

## ΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΤΥΡΙΑ

Πρωινά  
για όλα τα γούστα

## ΤΟ ΡΟΛΟ ΑΡΕΣΕΙ!

Συνέντευξη  
με τη Μίρκα  
Παπακωνσταντίνου

## ΜΟΥΣΤΟΣ & ΠΕΤΙΜΕΖΙ

## ΜΕΝΟΥ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΕΣ

Καθαριότητα  
εφ' όλης της ύλης

## ΑΛΛΗ ΓΕΥΣΗ

Οδηγός υγιεινής  
διατροφής



Νόστιμα πιάτα με κουνέλι



## Πρώτο πιάτο

### ΣΠΑΓΓΕΤΙΝΗ ΜΕ ΤΟΝΟ & ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΕΣΤΡΑΓΚΟΝ

Προετοιμασία: 15' ♦ Εκτέλεση: 35'

#### Υλικά για 6 άτομα

• 600 γρ. ΧΡΥΣΗ ΣΠΑΓΓΕΤΙΝΗ ΗΛΙΟΣ • 2 κουτάκια τόνο σε λάδι των 200 γρ. • 800 γρ. ντομάτες αποφλοιωμένες και ψιλοκομμένες ή 2 κουτάκια κονκασέ των 400 γρ. • 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο • 100 ml ελαιόλαδο • 3 κόκκους μπαχάρι • 1 ματσάκι φρέσκο εστραγκόν, ψιλοκομμένο • 3 αυγά βρασμένα σφικτά και ψιλοκομμένα • 3 κουταλιές της σούπας φρυγανιά τριμμένη • αλάτι • πιπέρι

♦ Ανακατεύετε τα ψιλοκομμένα αυγά με τη φρυγανιά. Σε μικρή κατσαρόλα ζεσταίνετε το λάδι και σοτάρετε πολύ λίγο το κρεμμύδι. Προσθέτετε ντομάτες, 1 φλιτζάνι του σογιού νερό, το μπαχάρι, το εστραγκόν, 1/2 κουταλάκι

του γλυκού αλάτι και λίγο πιπέρι. Σιγοβράζετε τη σάλτσα 15'-20' περίπου μέχρι να πήξει καλά. Στραγγίζετε τον τόνο από το λάδι και τον ανακατεύετε με τη σάλτσα.

♦ Βράζετε τα ζυμαρικά σε μπόλικο αλατισμένο νερό 7' περίπου και τα σουρώνετε. Σε μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνετε λίγο λάδι και προσθέτετε τη ΧΡΥΣΗ ΣΠΑΓΓΕΤΙΝΗ ΗΛΙΟΣ. Ανακατεύετε γρήγορα για να αρωματιστεί και ρίχνετε τη σάλτσα, ενσωματώνοντάς τη. Μοιράζετε σε 6 πιάτα, πασπαλίζετε με το μείγμα των αυγών και διακοσμείτε με φούντες φρέσκου εστραγκόν.

• Αν θέλετε μπορείτε να αντικαταστήσετε το μείγμα του ψιλοκομμένου αυγού με παραδοσιακή ελληνική μυζήθρα, που ταιριάζει εξαιρετικά στην πλούσια γεύση των ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ.



**ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ**



# ΕΠΙΔΩΡΟ



## ΣΥΚΑ ΓΚΡΑΤΙΝΕ ΜΕ ΠΑΓΩΤΟ ΒΑΝΙΛΙΑ

Προετοιμασία: 15' ♦ Εκτέλεση: 35'

**Υλικά για 6 άτομα**

- 24 φρέσκα σύκα • ο χυμός και το ξύσμα από 1 πορτοκάλι • 1/2 κιλό παγωτό βανίλια • 30 γρ. βούτυρο • 3 κουταλιές της σούπας ζάχαρη με άρωμα βανίλιας • 6 κουταλάκια του γλυκού Grand Marnier

♦ Προθερμαίνετε το φούρνο στους 210°C. Βγάzte το παγωτό από την κατάψυξη. Αλείψετε με το βούτυρο 6 βαθιά πιάτα ή σαγανάκια. Προσθέτετε λίγο χυμό πορτοκαλι-

ού, λίγο ξύσμα και ένα κουταλάκι του γλυκού Grand Marnier σε κάθε σαγανάκι.

♦ Πλένετε τα σύκα και τα κόβετε σε χοντρές φέτες. Τις τοποθετείτε με επιμέλεια στα σαγανάκια και τις πασπαλίζετε με ζάχαρη βανίλιας. Σκεπάζετε με το παγωτό και τα βάζετε στο φούρνο 20'. Σερβίρετε το γλυκό χλιαρό.

• Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα σύκα με κομπόστα δαμάσκηνα ή άλλη κομπόστα φρούτου της δικής σας επιλογής και να ρατίσετε με λίγο από το ανάλογο λικέρ.



Σας ενδιέφερε;



Ο Σίμος Δημητριάδης παραδίδει μαθήματα δημιουργικής κουζίνας στο Κέντρο Σεμιναρίων Μαγειρικής, Μεσογείων και Εστίας 10, Αμπελόκηποι, Αθήνα. Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε καθημερινά στο τηλ.: 7773739 ή fax: 7773188 [www.laurier.gr](http://www.laurier.gr) e-mail: [gastronomie@laurier.gr](mailto:gastronomie@laurier.gr)

**ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ**

# Πάρτε μέρος στα σεμινάρια μαγειρικής

από το **Κουζίνα**  
& ποιότητα ζωής

επί



Συναντήσεις μαγειρικής πανδασίας με τη συνεργασία του περιοδικού «ΚΟΥΖΙΝΑ & ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ» και του Κέντρου Σεμιναρίων Μαγειρικής.

Για να μνηθείτε εσείς, οι αγαπημένες μας αναγνώστριες, στο μαγικό κόσμο της γεύσης... Για να γνωρίσετε βασικές αρχές της παραδοσιακής κουζίνας, αλλά και νέες ή κλασικές τεχνικές μαγειρικής, από καταξιωμένους σεφ... Για να ανακαλύψετε τα μυστικά της μαγειρικής, της ζαχαροπλαστικής και τους ευφάνταστους τρόπους για να παρουσιάσετε τα γλυκά και τα φαγητά σας...

Τα σεμινάρια ξεκίνησαν στις 15 Σεπτεμβρίου, διαρκούν τρεις ώρες περίπου και περιλαμβάνουν θεωρητική ανάλυση του προγραμματισμένου μενού και εκτέλεση των συνταγών, παρουσία των συμμετεχόντων. Τα μενού συμπεριλαμβάνουν τρία ή

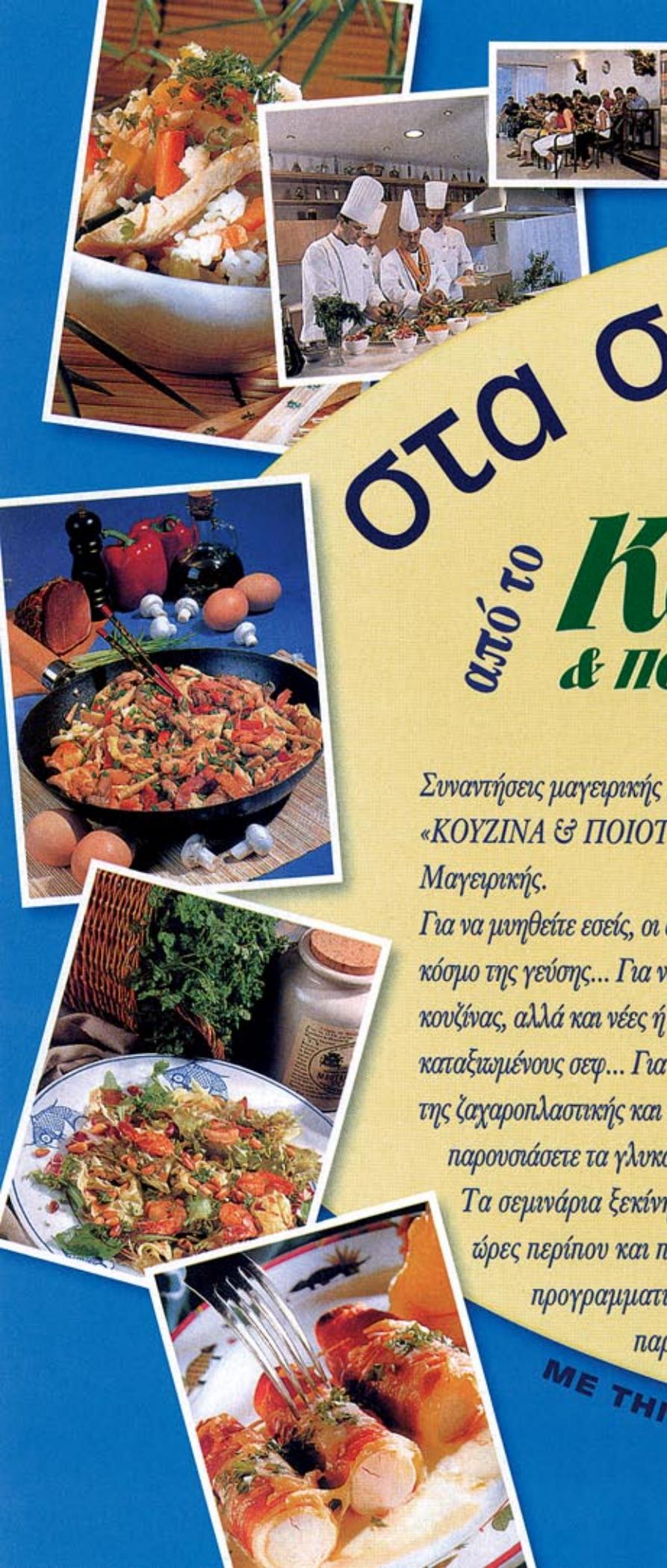
τέσσερα πιάτα και μετά το σερβίρισμα του καθενός ακολουθεί γευστική δοκιμή. Τα εδέσματα είναι εμπνευσμένα από τη σύγχρονη δημιουργική κουζίνα, αλλά και από την παραδοσιακή.

Οι συνταγές βασίζονται σε φρέσκα ελληνικά προϊόντα και εμπλουτίζονται με δοκιμασμένα υλικά απ' όλο τον κόσμο. Κάθε συνταγή συνοδεύεται από δύο τουλάχιστον επιλογές ανάλογων κρασιών. Ερωτήσεις, σχόλια και παρατηρήσεις γίνονται ελεύθερα καθ' όλη τη διάρκεια του σεμιναρίου.

Τα τμήματα είναι ολιγομελή και δεν υπερβαίνουν τα 25 άτομα. Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε, καθημερινά, στο τηλ.: 7773739 ή fax: 7773188.

ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ





# Πάρτε στα σεμινάρια από το *Kouzina* & ποιότητα ζωής

Συναντήσεις μαγειρικής πανδαισίας με τη συνεργασία του περιοδικού «ΚΟΥΖΙΝΑ & ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ» και του Κέντρου Σεμιναρίων Μαγειρικής.

Για να μνηθείτε εσείς, οι αγαπημένες μας αναγνώστριες, στο μαγικό κόσμο της γεύσης... Για να γνωρίσετε βασικές αρχές της παραδοσιακής κουζίνας, αλλά και νέες ή κλασικές τεχνικές μαγειρικής, από καταξιωμένους σεφ... Για να ανακαλύψετε τα μυστικά της μαγειρικής, της ζαχαροπλαστικής και τους ευφάνταστους τρόπους για να παρουσιάσετε τα γλυκά και τα φαγητά σας...

Τα σεμινάρια ξεκίνησαν στις 15 Σεπτεμβρίου, διαρκούν τρεις ώρες περίπου και περιλαμβάνουν θεωρητική ανάλυση του προγραμματισμένου μενού και εκτέλεση των συνταγών, παρουσία των συμμετεχόντων. Τα μενού συμπεριλαμβάνουν τρία ή

ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΩΝ

# μέρος α μαγειρικής

§<sup>το</sup>

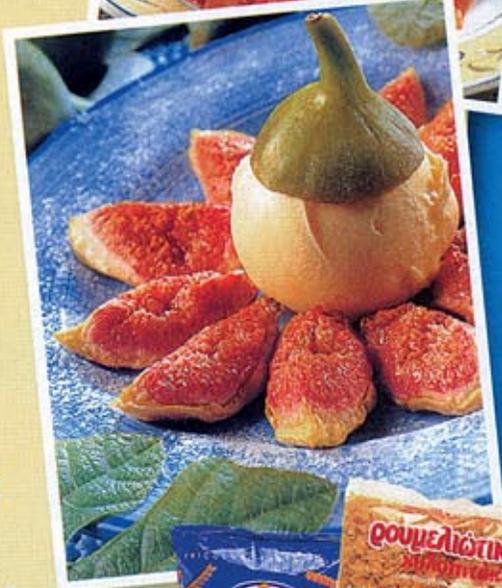
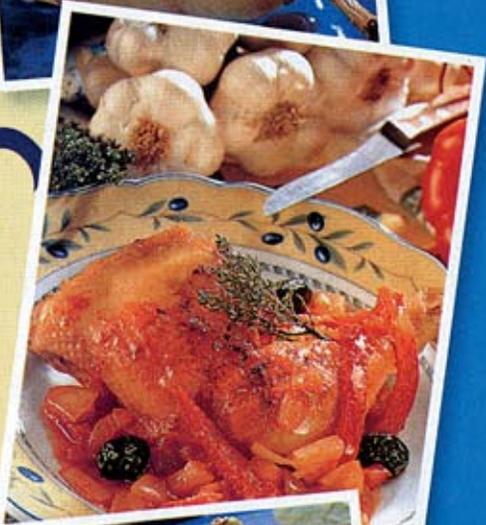


τέσσερα πιάτα και μετά το σερβίρισμα του καθενός ακολουθεί γευστική δοκιμή. Τα εδέσματα είναι εμπνευσμένα από τη σύγχρονη δημιουργική κουζίνα, αλλά και από την παραδοσιακή.

Οι συνταγές βασίζονται σε φρέσκα ελληνικά προϊόντα και εμπλουτίζονται με δοκιμασμένα υλικά απ' όλο τον κόσμο. Κάθε συνταγή συνοδεύεται από δύο τουλάχιστον επιλογές ανάλογων κρασιών. Ερωτήσεις, σχόλια και παρατηρήσεις γίνονται ελεύθερα καθ' όλη τη διάρκεια του σεμιναρίου.

Τα τμήματα είναι ολιγομελή και δεν υπερβαίνουν τα 25 άτομα. Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε, καθημερινά,

στο τηλ.: 7773739  
ή fax: 7773188.



ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ



# ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΗΛΙΟΣ

Είναι φτιαγμένα 100%

από σιμιγδάλι σκληρού σιταριού ολικής αλέσεως,  
είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και δεν περιέχουν συντηρητικά.  
Είναι απαραίτητα για μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή.  
Οι φυτικές ίνες δεν απορροφώνται εύκολα και καθυστερούν τη  
διαδικασία της πέψης βοηθώντας την ομαλή λειτουργία του εντέρου.  
**ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΟΛΑ ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥ ΣΤΑΡΙΟΥ.**

## Η υγεία στο πιάτο μας



Θρεπτικά συστατικά  
ανά 100 γρ:

Θερμίδες (ενέργεια):	312 Kcal 1.304 KJ
Εξώδημες ίνες	10%
Πρωτεΐνες	15%
Λιπαρά	2,5%
Κορεσμένα Λιπαρά Οξέα	0,61%
Υδατάνθρακες	58%
Σάκχαρα	1,8%
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
B1	0,5 mg
B2	86 μg
B6	0,32 mg
Νικωτιναμίδιο	9,5 mg
<b>ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ</b>	
Σίδηρος	4 mg



# ολικής αλέσεως

PHILIP KOTZINA & PROSITHA S.A.