

ΕΙΝΑΙ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ 2003

No 55 ■ € 3

Κουζίνα

& ποιότητα ζωής

**ΑΡΝΑΚΙ
ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ!**

Με φράουλες
και μαρέγκα

**ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΑ
ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ**

ΑΛΛΗ ΓΕΥΣΗ
Made in Japan

Ανακαλύψτε
το τζίντζερ

Κρητικό Πάσχα





Ανοιξιάτικα Ζυμαρικά...

...που θα φέρουν το φως του ήλιου στο πασχαλινό και ανοιξιάτικο τραπέζι σας. Φτιαγμένα από άριστα υλικά με πολύ μεράκι και φροντίδα θα ενθουσιάσουν την οικογένεια...

Ανοιξιάτικα

ΧΡΥΣΗ ΜΑΝΕΣΤΡΑ ΗΛΙΟΣ ΓΙΑ ΑΡΝΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ

Υλικά για 4-6 άτομα

- 500 γρ. ΧΡΥΣΗ ΜΑΝΕΣΤΡΑ ΗΛΙΟΣ
- 1 1/2 κιλά αρνάκι (μπροστινό) κομμένο σε κομμάτια
- 1 κιλό ντομάτες ώριμες χωρίς σπόρους και τριμμένες σε χοντρό τρίφτη
- 1 κουταλιά της σούπας ντοματοπιπέτι
- 2-3 κολοκυνθία κομμένα σε ροδέλες
- 100 γρ. μαπαρία αλόκληρα μικρά
- 6 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες
- 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού βούτυρο φρέσκο
- 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι
- 1 φύλλο δάφνης

◆ Πλένετε, στεγνώνετε το κρέας και το αλατοπιπρώνετε. Το βάζετε σε πήλινο ταψί με σκέπασμα, τσε προσθέτετε το σκόρδο, το λάδι, τις ντομάτες, τη δάφνη και τον ντοματοπιπέτι διαλυμένο σε λίγο ζεστό νερό. Σκεπάζετε και ψήνετε στους 180°C 1 ώρα και 30'.

◆ Σοτάρετε στο βούτυρο τα μαπαρία και τα κολοκυνθία 2-3'. Κατόπιν ρίχνετε στο ταψί τη Χρυσή Μανέστρα, τα λαχανικά και ζεστό νερό. Συνεχίζετε το ψήσιμο (πάντα με το πήλινο σκεπασμένο) 1 ώρα ακόμη, συμπληρώνοντας με ζεστό νερό αν χρειάζεται.

ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΤΖΑ ΜΟΥΣΤΑΡΑΣ

Υλικά για 6 άτομα

- 500 γρ. ΠΕΝΝΕΣ ΗΛΙΟΣ
- 2 ντομάτες χωρίς φλούδες και σπόρους κομμένες σε κυβάκια
- 10 πράσινες ελιές κομμένες σε ροδέλες
- 2 αυγά βρασμένα κομμένα σε ροδέλες
- μερικά τρυφερά φύλλα από πράσινη σαλάτα με ρόκα ή σπανάκι
- 5 κουταλιές της σούπας μαγιονέζα
- 2 κουταλιές της σούπας ηλιέλαιο
- 1 κουταλιά της σούπας ξίδι
- 1 κουταλιά της σούπας μουστάρδα
- αλάτι
- πιπέρι φρεσκοτριμμένο

◆ Βράζετε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες της σκευασίας τους. Τα ρίχνετε σε μπολ και τα ανακατεύετε με την ντομάτα, τις ελιές, τα φύλλα της σαλάτας της ρόκας ή του σπανάκι και τα αυγά.

◆ Χτυπάτε τη μαγιονέζα με το ηλιέλαιο, το ξίδι, τη μουστάρδα και αλατοπιπέρο στο μικρό μπλέντερ μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά. Περιχύνετε με το μείγμα αυτό τη σαλάτα.

ΣΠΑΓΕΤΙ ΜΕ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ ΚΑΙ ΜΠΕΙΚΟΝ

Υλικά για 6 άτομα

- 500 γρ. Σπαγγέτι Νο 6 ΗΛΙΟΣ
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο και 2 φρέσκα κρεμμυδάκια κομμένα σε ροδέλες
- 300 γρ. σπαράγγια φρέσκα
- 130 γρ. μπέικον κομμένο σε κομματάκια
- 1 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης κομμένη σε κομματάκια
- 50 γρ. βούτυρο
- 1 αυγό
- αλάτι, πιπέρι

◆ Βράζετε τα σπαράγγια 6-7' και τα στραγγίζετε. Ζεσταίνετε το βούτυρο και σοτάρετε τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν. Ρίχνετε κηδόνια τα σπαράγγια και συνεχίζετε το σοτάρισμα 1-2' (αφού τα κόψετε σε μεγάλα κομμάτια). Τέλος σοτάρετε και το μπέικον.

◆ Σε άλλο σκευάσμα ζεμάτε τη γηγάδι χωρίς λιπαρή ύλη το αυγό, άφρο το σπασίτε και χτυπάτε ελαφρώ τον κρόκο με το 1/2 σπινθάρι του αυγού και λίγο αλάτι.

◆ Βράζετε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες της σκευασίας τους και τα στραγγίζετε. Τα ανακατεύετε με το μείγμα των σπαραγγιών, την πιπεριά και το αυγό. Πασπαλίζετε με πιπέρι και αεραβήρετε.





Ανοιξιάτικα Ζυμαρικά...

...που θα φέρουν το φως του ήλιου στο πασχαλινό και ανοιξιάτικο τραπέζι σας. Φτιαγμένα από άριστα υλικά με πολύ μεράκι και φροντίδα θα ενθουσιάσουν την οικογένεια...

ΧΡΥΣΗ ΜΑΝΕΣΤΡΑ ΗΛΙΟΣ ΓΙΑ ΑΡΝΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ

Υλικά για 4-6 άτομα

- 500 γρ. ΧΡΥΣΗ ΜΑΝΕΣΤΡΑ ΗΛΙΟΣ
- 1 1/2 κιλό αρνάκι (μπροστινό) κομμένο σε κομμάτια
- 1 κιλό ντομάτες ώριμες χωρίς σπόρους και τριμμένες σε χοντρό τρίφτη
- 1 κουταλιά της σούπας ντοματοπελτέ
- 2-3 κολοκυνθάκια κομμένα σε ροδέλες
- 100 γρ. μαπαρία αλόκληρα μικρά
- 6 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες
- 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού βούτυρο φρέσκο
- 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι
- 1 φύλλο δάφνης

♦ Πλένετε, στεγνώνετε το κρέας και το αλατοπιπρώνετε. Το βάζετε σε πήλινο ταψί με σκεπασο, τότε προσθέτετε το σκόρδο, το λάδι, τις ντομάτες, τη δάφνη και τον ντοματοπελτέ διαλυμένο σε λίγο ζεστό νερό. Σκεπάζετε και ψήνετε στους 180°C 1 ώρα και 30'.

♦ Σούψαρετε στο βούτυρο τα μαπαρία και τα κολοκυνθάκια 2'-3'. Κοτόπιν ρίχνετε στο ταψί τη Χρυσή Μανέστρα, τα λαχανικά και ζεστό νερό. Συνεχίζετε το ψήσιμο (πάντα με το πήλινο σκεπασμένο) 1 ώρα ακόμη, συμπληρώνοντας με ζεστό νερό αν χρειάζεται.



ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΤΖΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ

Υλικά για 6 άτομα

- 500 γρ. ΠΕΝΝΕΣ ΗΛΙΟΣ
- 2 ντομάτες χωρίς φλούδες και σπόρους κομμένες σε κυβάκια
- 10 πράσινες ελιές κομμένες σε ροδέλες
- 2 αυγά βρασμένα κομμένα σε ροδέλες
- μερικά τριφυερά φύλλα από πράσινη σαλάτα με ρόκα ή σπανάκι
- 5 κουταλιές της σούπας μαγιονέζα
- 2 κουταλιές της σούπας ηλιέλαιο
- 1 κουταλιά της σούπας είδι
- 1 κουταλιά της σούπας μουστάρδα
- αλάτι
- πιπέρι φρεσκοτριμμένο

♦ Βρείτε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας τους. Τα ρίχνετε σε βραστό και να ανακατεύετε με την ντομάτα, τις ελιές, τα φύλλα της σαλάτας της ρόκας ή του σπινακιού και τα αυγά.

♦ Χτυπάτε τη μαγιονέζα με το ηλιέλαιο, το είδι, τη μουστάρδα και αλιποπίπερο στο μικρό μπλέντερ μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά. Περιχύνετε με το μείγμα αυτό τη σαλάτα.

ΣΠΑΓΕΤΙ ΜΕ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ ΚΑΙ ΜΠΕΙΚΟΝ

Υλικά για 6 άτομα

- 500 γρ. Σπαγγέτι Νο 6 ΗΛΙΟΣ
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο και 2 φρέσκα κρεμμυδάκια κομμένα σε ροδέλες
- 300 γρ. σπαράγγια φρέσκα
- 130 γρ. μπέικον κομμένο σε κομματάκια
- 1 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης κομμένη σε κομματάκια
- 50 γρ. βούτυρο
- 1 αυγό
- αλάτι, πιπέρι

♦ Βρείτε τα σπαράγγια 6-7" και τα σπαγγέτι.

Ζεσταίνετε το βούτυρο και οστράτετε τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν. Ρίχνετε κατόπιν τα σπαράγγια και συνεχίζετε το οστράτημα 1-2' (αφού τα κόψετε σε μεγάλα κομμάτια). Τέλος οστράτετε και το μπέικον.

♦ Σε άλλο σκεύος ληπτικό τηγνίδι τηγνίζετε χωρίς λιπαρή έλξη το αυγό, αφού το σπάσετε και χτυπήσετε ελαφρά τον κρόκο με το 1 σπαρδάκι του αυγού και λίγο αλάτι.

♦ Βρείτε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας τους και τα σπαγγέτι. Τα ανακατεύετε με το μείγμα των σπαραγγιών, την πιπεριά και το αυγό. Παουσαλάτε με πιπέρι και αερίβραστε.

