

50 επιλεγμένες συνταγές

μαγειρεύω γρήγορα & νόστιμα

αφροδισιακή κουζίνα



ΜΠ ΜΑΛΛΙΑΡΗΣ παιδεία

Το πρόβλημα που αντιμετωπίζει ο σύγχρονος άνθρωπος, σχετικά με τη διατροφή του, είναι πώς να βρει εύκολες και γρήγορες συνταγές οι οποίες ταυτόχρονα να είναι νόστιμες και θρεπτικές.

Η λύση βρίσκεται εδώ, στα νέα βιβλία της σειράς **50 Επιλεγμένες Συνταγές Μαγειρεύω Γρήγορα & Νόστιμα.**

Όλες οι συνταγές είναι απλές, με μικρή προετοιμασία και γρήγορη εκτέλεση, ώστε να σας αφήνουν ελεύθερο χρόνο για άλλες δραστηριότητες έξω από την κουζίνα.



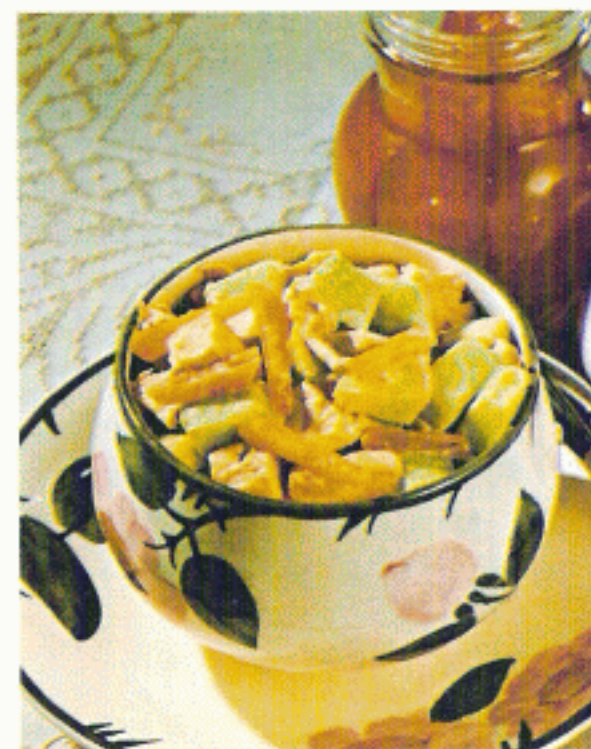
Περιεχόμενα

2-3
αφροδισιακή κουζίνα

4-59
συνταγές

60-61
γλωσσάρι

62
ευρετήριο συνταγών



ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΔΟΣΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ
Διεύθυνση έκδοσης Σταυρούλα Τσερβάκη
Γενική επιμέλεια Ερρίκος Μητσουρίδης (Τζανής)
Διορθώσεις Λία Τσακταίρα
Lay-out - Ηλεκτρονική σελιδοποίηση Μαρία Πατικοπούλου
Μακέτα εξωφύλλου Κυριάκος Μεγαλόπουλος

ISBN 960-239-558-3

© 2003 ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΙΔΕΙΑ / ΜΑΛΛΙΑΡΗΣ-ΠΑΙΔΕΙΑ Α.Ε.
Αριστοτέλους 9 & 10, 546 24 Θεσσαλονίκη,
τηλ. 0310277113, 0310262485, fax 0310264856
www.malliaris.gr e-mail: info@malliaris.gr

Σημείωση:
Επιπλέον πληροφορίες για τη σωστή εκτέλεση των συνταγών, θα βρείτε στο Γλωσσάρι, σελ. 60-61

Αφροδισιακή Κουζίνα

Το καταπληκτικό γεύμα που πρόσφερε η βασίλισσα της Αιγύπτου Κλεοπάτρα στο Μάρκο Αντώνιο ήταν ίσως ένα από τα διασημότερα ερωτικά γεύματα της ιστορίας. Έχουμε βέβαια πληροφορίες και για τα μεγάλα συμπόσια που γίνονταν στη γαλλική αυλή, με τις χιλιάδες λιχουδιές. Ο Καζανόβα, επίσης, φαίνεται πως έδινε ιδιαίτερη σημασία στην ποιότητα των γευμάτων του, γνωρίζοντας πως ορισμένες γαστριμαργικές απολαύσεις έπαιζαν τεράστιο ρόλο στην κατάκτηση του ερωτικού συντρόφου.

Οι συνταγές

Δεν είναι υπερβολή να πούμε ότι η σεξουαλικότητα αποτελεί τη βασική δύναμη του σύμπαντος. Ο άνθρωπος ανακάλυψε από πολύ παλιά πως υπάρχουν στη φύση ορισμένα φυτά και κάποια ζωικά εκχυλίσματα, τα οποία, μόνα τους ή σε συνδυασμό με άλλες ουσίες, προκαλούν στους ανθρώπους έντονη ερωτική επιθυμία. Πολλοί συνδύαζαν τον έρωτα με τη μαγεία: είναι άλλωστε σε όλους γνωστά τα ερωτικά φίλ-

τρα. Αλλά και χωρίς όλο αυτό το μυστήριο είναι γεγονός πως υπάρχουν ερωτικές συνταγές, οι οποίες, αν εφαρμοστούν πιστά, έχουν τη δυνατότητα να διεγείρουν την ερωτική διάθεση. Τα «ελιξίρια» αυτά έχουν βοηθήσει συχνά σε περιπτώσεις που η έντονη πνευματική δραστηριότητα ή μια κοπιαστική χειρωνακτική εργασία έχουν παραλύσει την ερωτική ζωή.

Η αφροδισιακή κουζίνα

Η αφροδισιακή κουζίνα είναι πλούσια και περιλαμβάνει μεγάλη ποικιλία τροφών. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε καθημερινά υλικά ή και ακριβές λιχουδιές, ώστε να γίνει η μαγειρική σας πραγματικά γιορταστική. Δε θα πρέπει όμως ποτέ να είναι πολύ βαριά, γιατί ένα φορτωμένο στομάχι κουράζει, τόσο πνευματικά όσο και σωματικά. Υγεία και ζωτικότητα αποτελούν τις βασικές προϋποθέσεις για μια γεμάτη και πλούσια ερωτική ζωή.

Αφροδισιακές ιδιότητες

Αν εξετάσουμε προσεκτικά τις τρο-

φές που θεωρούνται αφροδισιακές, θα παρατηρήσουμε πως είναι όλες πλούσιες σε πρωτεΐνες και βιταμίνες. Σ' αυτές ανήκουν τα κρέατα, τα ψάρια, τα αβγά, τα σπαράγγια, τα καρότα, οι ντομάτες, το σέλινο, οι αγκινάρες, ο μάραθος, τα κρεμμύδια και τα μανιτάρια. Επίσης αφροδισιακές ιδιότητες έχουν τα καρυκεύματα, εκείνα που η ευεργετική τους επίδραση στην υγεία έχει επιβεβαιωθεί από την ιατρική και τη διαιτητική.

Κάτι άλλο που μετράει επίσης στην αφροδισιακή κουζίνα, εκτός από τα υλικά, είναι η προετοιμασία, η σύνθεση και ο τρόπος παρουσίασης κάθε πιάτου. Το κατάλληλο λαχανικό, η σωστή σαλάτα που θα συνοδεύσει το νόστιμο πρώτο πιάτο, όλα ετοιμάζονται με αρωματικά χόρτα και καρυκεύματα, σ' ένα έξυπνο συνταίριασμα με το ορεκτικό, το επιδόρπιο και το ποτό.

Αρωματικά χόρτα και καρυκεύματα

Αφροδισιακές ιδιότητες αποδίδονται στο γλυκάνισο, το κάρι, το τζίντζερ, την κάπαρη, το σκόρδο, το

κύμινο, την πάπρικα, το μαϊντανό, το πιπέρι, τη μουστάρδα, τη ζαφορά και την κανέλα. Οι άνθρωποι πίστευαν ακόμη, από τους αρχαίους χρόνους, πως τα θαλασσινά γενικά, αλλά και τα ψάρια του γλυκού νερού έχουν τη δυνατότητα να διεγείρουν τα ερωτικά αισθήματα. Ο γνήσιος χυμός από σταφύλια ωριμασμένα στον ήλιο, αφού υποστεί μια ορισμένη ζύμωση, θα μπορούσε να θεωρηθεί ως το πιο διάσημο ερωτικό φίλτρο. Έχει τη δυνατότητα να δίνει χαρά στην καρδιά, φτερά στο πνεύμα και ταυτόχρονα βοηθά το άτομο να ξεπεράσει τις αναστολές και τους δισταγμούς του.

Ελπίζουμε οι συνταγές που περιλαμβάνονται σ' αυτό το βιβλίο να συντελέσουν στο να νιώσετε υγιείς και χαρούμενοι και να σας βοηθήσουν να περάσετε ώρες ευτυχίας και έρωτα.

Σούπα «Βασίλισσα της Νύχτας»



- 150 γρ. σπανάκι
- 10 γρ. βούτυρο
- μοσχοκάρυδο τριμμένο
- πιπέρι άσπρο, φρεσκοαλεσμένο
- 1 κύβος ζωμός κρέατος
- 2 κουταλιές κρέμα γάλακτος
- 150 γρ. μύδια
- 100 γρ. γαρίδες
- 2 κουταλιές χυμός λεμονιού
- 3 κόκκοι πιπέρι
- λίγος μαϊντανός
- αλάτι
- πιπέρι
- ελάχιστη ζαφορά
- 1 κουταλάκι ούζο
- 1 κρόκος αβγού

Πλύντε καλά τα μύδια και βάλτε τα σε νερό που βράζει με τους κόκκους του πιπεριού, το μαϊντανό και το χυμό λεμονιού. Μόλις ανοίξουν τα κελύφη των μυδιών, βγάλτε τα από το νερό και ξεχωρίστε το κρέας τους. Από το σπανάκι κρατήστε μόνο τα φύλλα του, πλύντε τα, βάλτε τα να στραγγίσουν σε μια πετσέτα και ψιλοκόψτε τα. Στη συνέχεια βάλτε τα να σοταριστούν με το βούτυρο. Ρίξτε μοσχοκάρυδο, πιπέρι, αλάτι και τον κύβο διαλυμένο σε 1/2 λίτρο νερό. Αφήστε τα να βράσουν λίγο. Προσθέστε τη ζαφορά, το ούζο, τις γαρίδες και τα καθαρισμένα μύδια. Στο μεταξύ χτυπήστε τον κρόκο του αβγού με την κρέμα γάλακτος, σβήστε τη φωτιά και ρίξτε το μείγμα του αβγού στη σούπα. Σερβίρετε τη σούπα σε δύο ζεστά μπολ.

Σούπα «Πορφυρένιος Λωτός»



- 100 γρ. φιλέτο βοδινό
- 50 γρ. τζίντζερ φρέσκο
- 1 ποτηράκι τσέρι
- 1 μικρή γλυκιά κόκκινη πιπεριά
- πιπέρι καγιέν
- 1 κουταλιά σάλτσα σόγιας
- 1 κουταλάκι μέλι
- 2 κουταλιές χυμός λεμονιού
- 1 κύβος ζωμός κρέατος

Πλύντε το φιλέτο σε κρύο τρεχούμενο νερό, σκουπίστε το με απορροφητικό χαρτί και κόψτε το σε μικρούς κύβους. Βάλτε να βράσουν σε μισό λίτρο νερό ο κύβος θρυμματισμένος και το τσέρι. Ρίξτε το κρέας και αφήστε το να βράσει για 20 λεπτά σκεπασμένο. Ύστερα ρίξτε τη σάλτσα σόγιας και το μέλι και αφήστε τα να λιώσουν καλά. Στο μεταξύ κόψτε το τζίντζερ σε λεπτές λωρίδες και την πιπεριά στα τέσσερα και προσθέστε τα στην κατσαρόλα. Ρίξτε και το χυμό λεμονιού. Αφήστε τα να σιγοβράσουν με το κρέας για 40 λεπτά. Πριν σερβίρετε, βγάλτε από την κατσαρόλα την πιπεριά, ξαναβάλτε τη σούπα να πάρει βράση και προσθέστε το πιπέρι. Η σούπα σερβίρεται αχνιστή και καταναλώνεται αμέσως.

Σαλάτα με Σπαράγγια και Μανιτάρια



- 250 γρ. σπαράγγια
- 4 μανιτάρια τρούφες
- 100 γρ. μανιτάρια Ξερά
- 3 κουταλιές μαγιονέζα
- 1 κουταλιά γιαούρτι
- φύλλα μαρουλιού
- αλάτι
- κάρι
- 2 κουταλιές βούτυρο

Βάλτε τα Ξερά μανιτάρια σε ζεστό νερό να φουσκώσουν και ύστερα ξεπλύντε τα με άφθονο νερό. Κόψτε σε λεπτές φέτες όλα τα μανιτάρια και βάλτε τα να σοταριστούν στο βούτυρο, για 5 λεπτά. Βγάλτε τα σε μια πιατέλα και αφήστε τα να κρυώσουν. Ξεφλουδίστε τα σπαράγγια και βάλτε τα να βράσουν σε άφθονο αλατισμένο νερό. Στραγγίστε τα και αφήστε να κρυώσουν. Κόψτε τα σε κομμάτια μήκους 3 εκ., περίπου, και προσθέστε τα στα μανιτάρια. Σε δύο μικρά πιάτα απλώστε τα φύλλα του μαρουλιού και τοποθετήστε επάνω το μείγμα μανιταριών. Ανακατέψτε το γιαούρτι, τη μαγιονέζα, αλάτι και κάρι και περιχύστε αυτή τη σος πάνω από τη σαλάτα. Αφήστε να μείνει για 15 λεπτά και σερβίρετε.

Σαλάτα με Αβοκάντο και Σολομό

- 1 αντίδι
- 2 αβοκάντο ώριμα
- 4 κουταλιές χυμός λεμονιού
- 100 γρ. καπνιστός σολομός σε λεπτές φέτες
- 1/2 κεσεδάκι γιαούρτι
- 1 κοφτή κουταλιά μαγιονέζα
- 1 κουταλάκι μπράντι
- αλάτι
- πιπέρι άσπρο φρεσκοαλεσμένο
- 2 κλωναράκια άνηθος
- 2 κοφτά κουταλάκια χαβιάρι



Κόψτε στα δύο το αντίδι κατά μήκος, πλύντε το και σκουπίστε το. Έπειτα κόψτε το σε λεπτές λωρίδες και βρέξτε το με λίγο χυμό λεμονιού. Κόψτε τα αβοκάντο στα δύο και αφαιρέστε το κουκούτσι και την ψίχα με προσοχή. Κόψτε τα μισά αβοκάντο σε λεπτές φέτες και τα άλλα μισά πρώτα σε φέτες και μετά σε λωρίδες. Ανακατέψτε τις λωρίδες του αβοκάντο με το αντίδι. Τοποθετήστε σε δύο μικρά πιάτα από μία φέτα σολομού. Από πάνω βάλτε τις φέτες του αβοκάντο και περιχύστε τες με το χυμό λεμονιού. Κόψτε τον υπόλοιπο σολομό σε λωρίδες και ανακατέψτε τες με το αντίδι. Ψιλοκόψτε το ένα κλωναράκι άνηθου και προσθέστε το στη σαλάτα. Στη συνέχεια τοποθετήστε τη σαλάτα πάνω στις φέτες του αβοκάντο. Χτυπήστε το γιαούρτι με τη μαγιονέζα να γίνουν κρέμα και προσθέστε το μπράντι, αλάτι και πιπέρι. Περιχύστε αυτή τη σος πάνω από τη σαλάτα. Τέλος απλώστε χαβιάρι και γαρνίρετε με το δεύτερο κλωναράκι άνηθου.

Γεμιστά Πεπονάκια με Ζαμπόν



- 1 ώριμο στρογγυλό πεπονάκι
- 2 φέτες ζαμπόν
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- 2 κουταλάκια κρασί πορτό (ή άλλο γλυκό κόκκινο κρασί)

Κόψτε το πεπόνι στα δύο, αφαιρέστε τα σπόρια και, με ένα ειδικό στρογγυλό κουταλάκι, βγάλτε από τη σάρκα του πεπονιού μικρές μπαλίτσες. Βάλτε τις μπαλίτσες σε ένα μπολ, περιχύστε τες με λίγο πορτό, σκεπάστε τες και βάλτε τες για 1 ώρα στο ψυγείο. Κόψτε το ζαμπόν σε λεπτές λωρίδες ή τετράγωνα. Γεμίστε τα δύο μισά του πεπονιού με τις μπαλίτσες πεπονιού ανακατωμένες με το ζαμπόν. Περιχύστε με το χυμό του πεπονιού που δημιουργήθηκε με το πορτό. Πασπαλίστε με ζάχαρη και αφήστε το ορεκτικό στο ψυγείο για 1/2 ώρα, τουλάχιστον, πριν σερβίρετε.

Βολ ο Βαν αλά Βραζιλιάνα



- 250 γρ. βολ ο βαν
- 1 κουταλιά σάλτσα ντομάτας
- 1 φλιτζάνι ζωμός κρέατος
- 40 γρ. ζαμπόν
- 1 κουταλιά κρέμα γάλακτος
- 4 αβγά
- 1 μικρή κόκκινη πιπεριά
- 20 γρ. βούτυρο
- 3 κουταλιές γάλα εβαπορέ
- αλάτι
- πιπέρι άσπρο
- 1 λεμόνι
- μαϊντανός

Διαλύστε τη σάλτσα ντομάτας στο ζωμό κρέατος, προσθέστε το ζαμπόν ψιλοκομμένο και την κρέμα γάλακτος και διατηρήστε το μείγμα ζεστό. Κόψτε την πιπεριά σε λωρίδες και σοτάρετέ τη με το βούτυρο. Χτυπήστε τα αβγά με το γάλα και αλατοπιπερώστε τα. Ρίξτε το μείγμα στο σκεύος με τις πιπεριές και αφήστε το στη φωτιά ανακατεύοντας καλά. Γεμίστε τα βολ ο βαν με το μείγμα πιπεριάς και περιχύστε με τη σάλτσα ντομάτας. Κλείστε τα βολ ο βαν με τα καπάκια και γαρνίρετε με μαϊντανό. Σερβίρετε σε σαλτσιέρα τη σάλτσα ντομάτας που θα περισσέψει και συνοδέψτε τα βολ ο βαν με φέτες λεμονιού και πράσινη σαλάτα.

Σαλάτα με Καρδιές Χουρμαδιάς

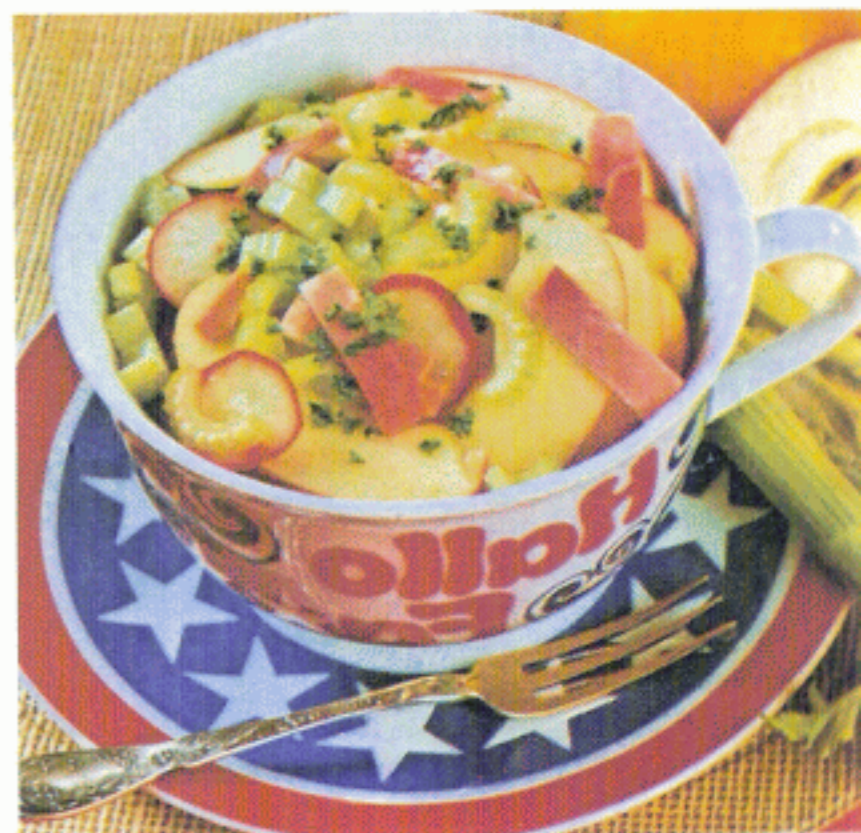


- 1 κονσέρβα καρδιές χουρμαδιάς
- 1 κονσέρβα άσπρα μανιτάρια
- 250 γρ. χέλι καπνιστό ή σολομός καπνιστός
- 4 κουταλιές μαγιονέζα
- 1 κουταλιά τσέρι
- 1 κουταλάκι κάρι

- 2 κουταλιές κρέμα γάλακτος
- αλάτι
- πιπέρι
- φύλλα μαρουλιού
- 60 γρ. καρυδόψιχα
- 1 κουταλιά μαϊντανός ψιλοκομμένος

Στραγγίστε τις καρδιές χουρμαδιάς και κόψτε τις σε φέτες πάχους 1/2 εκ. Στραγγίστε τα μανιτάρια, καθαρίστε το χέλι και κόψτε το σε μπουκιές. Αναμείξτε όλα τα παραπάνω υλικά. Ανακατέψτε σε μπολ τη μαγιονέζα, το τσέρι, το κάρι, την κρέμα γάλακτος και αλατοπιπερώστε. Μοιράστε τη σαλάτα σε δύο κούπες και γαρνίρετε με φύλλα μαρουλιού. Περιχύστε με το μείγμα μαγιονέζας και από πάνω ρίξτε την καρυδόψιχα και το μαϊντανό.

Σαλάτα με Μήλα



- 2 κόκκινα μήλα
- 1 1/2 κουταλιά χυμός λεμονιού
- κλωναράκια σέλινου
- 1/2 ματσάκι ρεπανάκια
- 500 γρ. ζαμπόν άπαχο
- 1/2 κουταλιά φουντούκια κοπανισμένα

Σάλτσα

- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κουταλάκι κοφτό μουστάρδα
- 3 κουταλιές γιαούρτι άπαχο
- 2 κουταλιές χυμός λεμονιού
- 2 κουταλιές μαϊντανός ψιλοκομμένος

Αφαιρέστε τη φλούδα και τα κουκούτσια από τα μήλα. Κόψτε τα σε φέτες και βρέξτε τα αμέσως με χυμό λεμονιού. Κόψτε το σέλινο και το ζαμπόν σε λεπτές λωρίδες και το κόκκινο τμήμα από τα ρεπανάκια σε λεπτές ροδέλες. Ανακατέψτε όλα τα παραπάνω υλικά και προσθέστε τα φουντούκια. Περιχύστε το μείγμα με τη Σάλτσα. Βάλτε τη σαλάτα, ξεσκεπάστη, στο ψυγείο για 30 λεπτά. Σερβίρετέ τη σε μεγάλα ατομικά μπολ.

Σάλτσα

Αναμείξτε λίγο αλάτι και πιπέρι με τη μουστάρδα, προσθέστε το γιαούρτι και το χυμό λεμονιού και ανακατέψτε τα όλα καλά να γίνουν μια λιπαρή σάλτσα. Προσθέστε το μαϊντανό.

Κοτοσαλάτα «Μιράντα»

- 250 γρ. στήθος κοτόπουλου, σε κομμάτια
- 1/2 φλιτζάνι άσπρο ξηρό κρασί
- 2 κόκκοι πιπεριού
- 2 φυλλαράκια μαϊντανός
- 1 κλωναράκι σέλινο
- αλάτι
- 1 μικρό πεπονάκι
- λίγο τζίντζερ φρέσκο
- 4 κουταλάκια κέτσαπ
- 4 κουταλιές κρέμα γάλακτος
- 1 κουταλιά μαγιονέζα
- λίγο σκόρδο σε σκόνη
- πιπέρι
- 2 κουταλιές μπράντι



Βάλτε το κρασί να βράσει με 1 φλιτζάνι νερό, τους κόκκους πιπεριού, το μαϊντανό και το σέλινο. Αλατίστε ελαφρά τα κομμάτια του κοτόπουλου, ψήστε τα για 20-25 λεπτά σε χαμηλή φωτιά και αφήστε να κρυώσουν. Αφαιρέστε την πέτσα και κόψτε το κρέας σε μικρούς κύβους. Καθαρίστε το πεπονάκι, αφαιρέστε τους σπόρους και κόψτε το σε μικρά κομμάτια. Προσθέστε τα στο κοτόπουλο, περιχύστε το μπράντι και αφήστε να ποτίσει για 15 λεπτά. Στο μεταξύ κόψτε τα κομμάτια του τζίντζερ σε λεπτές λωρίδες και ρίξτε τες στη σαλάτα. Χτυπήστε ελαφρά την κρέμα γάλακτος και προσθέστε τη μαγιονέζα, τη σάλτσα κέτσαπ, το σκόρδο και το πιπέρι. Περιχύστε μ' αυτή τη σάλτσα τη σαλάτα και ανακατέψτε καλά. Μοιράστε τη σαλάτα σε δύο ατομικά μπολ. Βάλτε τα μπολ στο ψυγείο για 15 λεπτά πριν σερβίρετε.

Τροπική Σαλάτα

- 1 αβοκάντο (περίπου 200 γρ.)
- μισό μικρό πεπονάκι
- 200 γρ. γαρίδες βρασμένες και καθαρισμένες
- φύλλα μαρουλιού
- 1/2 ματσάκι άνηθος

Σάλτσα

- 3 κουταλιές ξίδι από άσπρο κρασί
- αλάτι
- πιπέρι
- πάπρικα
- 4 κουταλιές λάδι
- 1 κουταλιά κρέμα γάλακτος

Στρώστε τα φύλλα μαρουλιού σε δύο μικρά μπολ. Κόψτε το αβοκάντο στη μέση και αφαιρέστε το κουκούτσι. Βγάλτε προσεκτικά την ψίχα και κόψτε τη σε λεπτές λωρίδες. Αναμείξτε τις λωρίδες αμέσως με τη Σάλτσα για να μη μαυρίσουν. Αφαιρέστε τα σπόρια από το πεπόνι και βγάλτε μικρές μπαλίτσες από τη σάρκα του, με το ειδικό κουταλάκι. Ανακατέψτε τις μπαλίτσες με το αβοκάντο. Προσθέστε τις γαρίδες και βάλτε τη σαλάτα για 15 λεπτά στο ψυγείο, σκεπασμένη. Πασπαλίστε με φιλοκομμένο άνηθο και τοποθετήστε τη σαλάτα πάνω στα φύλλα μαρουλιού.

Σάλτσα

Αναμείξτε το αλάτι, το πιπέρι και την πάπρικα με το ξίδι. Ρίξτε από πάνω λάδι και ανακατέψτε μέχρι να γίνει η σάλτσα ομοιογενής. Προσθέστε και την κρέμα γάλακτος.



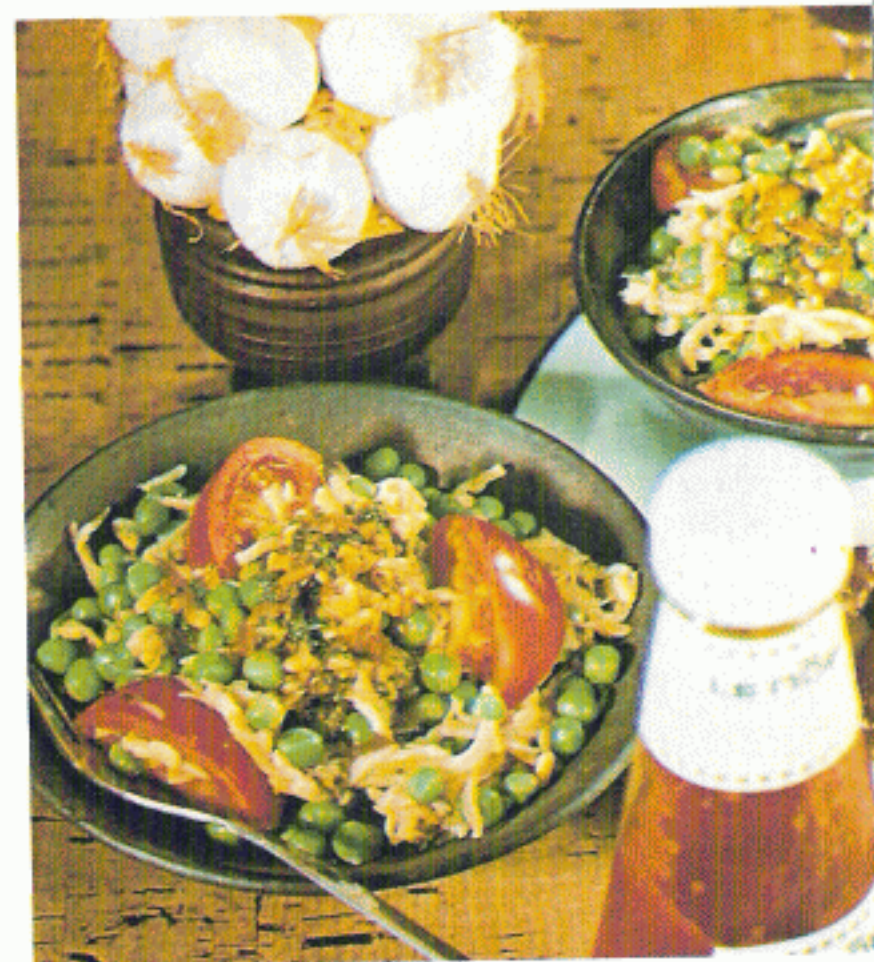
Καρότα «Φλαμπέ»



- 300 γρ. καρότα
- 1 κουταλιά λάδι
- 20 γρ. φρέσκο βούτυρο
- 1 κλωναράκι δεντρολίβανο, φρέσκο
- λίγα φύλλα φασκόμηλο
- 1 κουταλάκι γουόστερ σος
- 100 ml στιγμιαίος ζωμός κρέατος
- αλάτι
- τζίντζερ φρεσκοτριμμένο
- 1/3 φλιτζανιού τσέρι

Κόψτε τα καρότα σε μακρόστενα κομμάτια μήκους περίπου 8 εκ. Βγάλτε τα φύλλα από το κλωναράκι του δεντρολίβανου. Ζεστάνετε το λάδι και προσθέστε το βούτυρο να λιώσει. Ρίξτε μέσα τα φυλλαράκια του δεντρολίβανου και τα φύλλα του φασκόμηλου και σοτάρετε ανακατώνοντας συνέχεια. Προσθέστε τα καρότα, πασπαλίστε με αλάτι και τζίντζερ και σοτάρετέ τα ελαφρά. Περιχύστε τη σος και το ζωμό κρέατος. Ανακατέψτε καλά και βάλτε τα καρότα να ψηθούν σκεπασμένα σε μέτρια φωτιά, χωρίς να μαλακώσουν πολύ. Τοποθετήστε τα σε ένα πυρέξ, περιχύστε το τσέρι και ανάψτε το να πάρει φωτιά καθώς το σερβίρετε.

Κινέζικη Σαλάτα



- 1 μικρή κονσέρβα φύτρα σόγιας
- 150 γρ. μπιζέλια βρασμένα
- 1 μέτρια ντομάτα, όχι πολύ ώριμη
- 1 κουταλιά μαϊντανός φιλοκομμένος
- 3 κουταλάκια λάδι
- 3 κουταλάκια ξίδι με αρωματικά χόρτα
- αλάτι
- πιπέρι
- σκόρδο σε σκόνη (προαιρετικά)
- 2 κουταλάκια κέτσαπ
- 1/2 κουταλάκι κοφτό ζάχαρη

Ανακατέψτε λάδι, ξίδι, κέτσαπ, ζάχαρη, αλάτι, πιπέρι και σκόρδο. Προσθέστε τα φύτρα της σόγιας με το μισό υγρό της κονσέρβας και ανακατέψτε καλά. Στραγγίστε τα μπιζέλια και κόψτε την ντομάτα στα οχτώ. Ανακατέψτε την ντομάτα με τα μπιζέλια και τα φύτρα σόγιας. Προσθέστε, αν χρειάζεται, ξίδι, αλάτι και ζάχαρη. Σκεπάστε τη σαλάτα και αφήστε τη να μείνει για 15 λεπτά τουλάχιστον. Πριν σερβίρετε, πασπαλίστε με μαϊντανό. Η σαλάτα συνοδεύεται με φλέτο στη σχάρα και άσπρο ψωμί.

Τσιπούρα Ρουαγιάλ

- 1 τσιπούρα (800 γρ.-1 κιλό)
- 80 γρ. φρέσκο βούτυρο
- 4 σκορδάκια
- αλάτι
- πιπέρι άσπρο φρεσκοαλεσμένο
- 250 γρ. φρέσκα μανιτάρια
- 2 κουταλιές χυμός λεμονιού
- 2 ντομάτες σε φέτες, ψημένες
- 1 φλιτζάνι άσπρο ξηρό κρασί
- πιπέρι καγιέν

Αρωματικός Ζωμός

- 2 φλιτζάνια νερό
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- ψαροκόκαλα και περισσεύματα από το ψάρι

- υπόλοιπα κομματάκια από μανιτάρια
- μαϊντανός
- θυμάρι
- 2 κουταλιές χυμός λεμονιού
- 1 φύλλο δάφνης

Σάλτσα

- βούτυρο
- λίγο αλεύρι
- 5 κουταλιές κρέμα γάλακτος
- 2 κρόκοι αβγού
- πιπέρι καγιέν

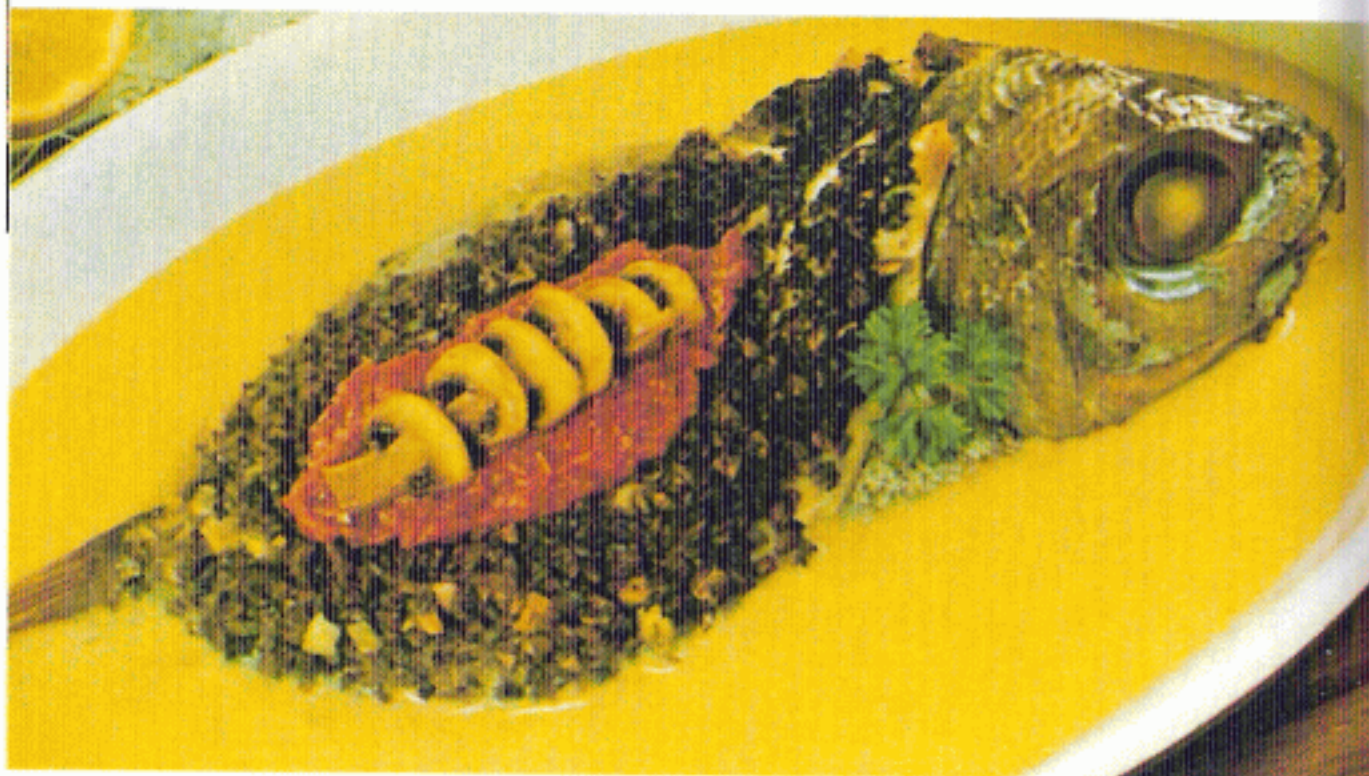
Καθαρίστε το ψάρι από τα εντόσθια και τα ψαροκόκαλα. Στη συνέχεια ανοίξτε στη μέση το ψάρι εντελώς και τοποθετήστε το, με την κοιλιά προς τα κάτω, σε ένα βουτυρωμένο πυρέξ, όπου θα έχετε σκορπίσει και τα σκορδάκια ψιλοκομμένα. Αλατοπιπερώστε. Κόψτε μερικά μανιτάρια σε φέτες, ψιλοκόψτε τα υπόλοιπα, βρέξτε τα με το χυμό λεμονιού και σκεπάστε μ' αυτά το ψάρι. Τοποθετήστε στη μέση του ψαριού τις φέτες ντομάτας και τις φέτες των μανιταριών. Περιχύστε τον Αρωματικό Ζωμό και το κρασί γύρω γύρω από το ψάρι, σκεπάστε το πυρέξ με ένα αλουμινόχαρτο και βάλτε το στο φούρνο στους 200°C, για 35-45 λεπτά. Βγάλτε με προσοχή το ψάρι από το πυρέξ και κρατήστε το ζεστό. Σουρώστε ξανά τον αρωματικό ζωμό και φτιάξτε τη Σάλτσα. Ύστερα ξαναβάλτε το ψάρι στο πυρέξ, περιχύστε τη σάλτσα γύρω γύρω από το ψάρι και βάλτε το κάτω από το γκριλ μέχρι να ροδίσει.

Αρωματικός Ζωμός

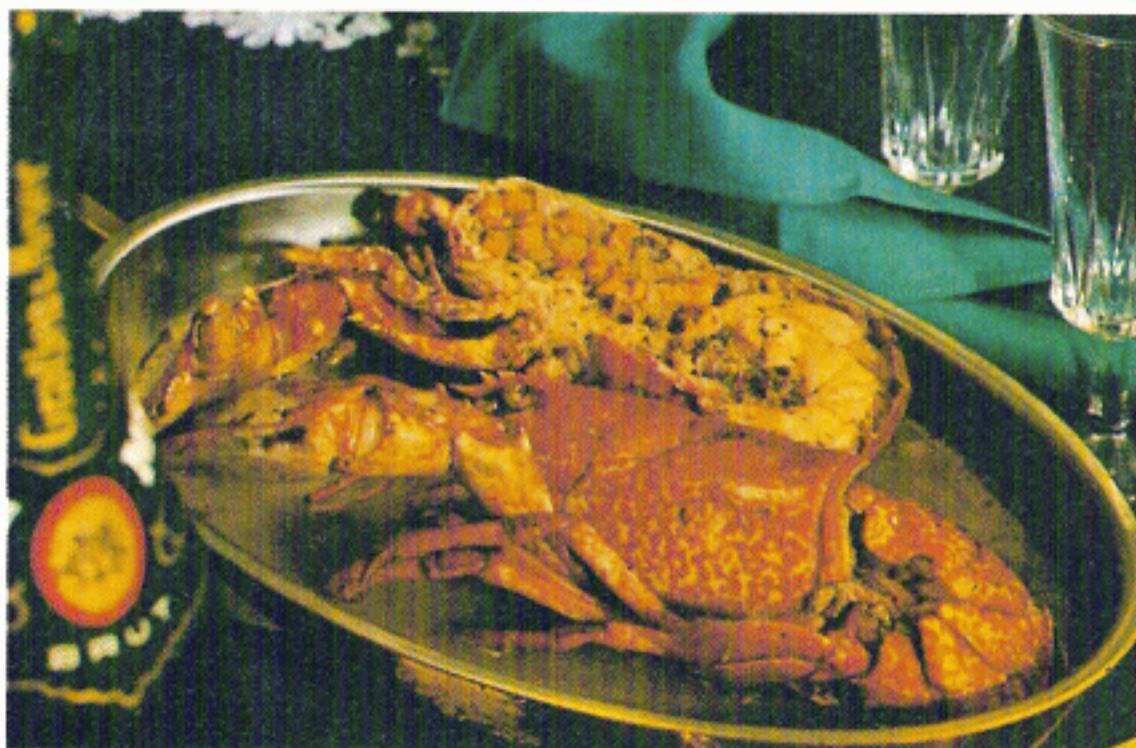
Βάλτε όλα τα υλικά να βράσουν και στη συνέχεια περάστε το ζωμό από λεπτό σουρωτήρι.

Σάλτσα

Λιώστε το βούτυρο, προσθέστε λίγο αλεύρι και ανακατέψτε να σχηματιστεί ένας λευκός κύκλος. Μέσα σ' αυτόν ρίξτε 1 ποτήρι από το στραγγισμένο αρωματικό ζωμό. Αφήστε να πάρουν μια βράση και προσθέστε σιγά σιγά κομματάκια βούτυρο, χτυπώντας καλά. Βγάλτε το μείγμα από τη φωτιά και ρίξτε τους κρόκους χτυπημένους, την κρέμα γάλακτος και πιπέρι. Βάλτε τη σάλτσα ξανά στη φωτιά να πάρει βράση, ανακατεύοντας συνέχεια.



«Τεμπέλης» Αστακός



- 1 αστακός
- 1 μπουκάλι σαμπάνια
- 60 γρ. βούτυρο
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 3 καρότα
- θυμάρι
- δεντρολίβανο
- βασιλικός
- μαϊντανός
- πιπέρι καγιέν

Κόψτε τον αστακό στη μέση, κατά μήκος. Ο καλύτερος τρόπος είναι να χρησιμοποιήσετε ένα χασαπομάχαιρο με πλατιά ράχη και να τον κόψετε με ένα μόνο χτύπημα, από το κεφάλι ως την ουρά. Σπάστε και τις δαγκάνες. Σε ένα μεγάλο τηγάνι λιώστε 20 γρ. βούτυρο, ρίξτε τα κρεμμύδια και σοτάρετέ τα να ξανθύνουν. Προσθέστε τα καρότα και τα αρωματικά χόρτα, όλα ψιλοκομμένα. Αφήστε να σοταριστούν και αυτά. Τοποθετήστε με προσοχή τα δύο κομμάτια του αστακού στο τηγάνι και περιβρέξτε τον με τη σαμπάνια. Ρίξτε το υπόλοιπο βούτυρο και το πιπέρι και αφήστε τα σε χαμηλή φωτιά για περίπου 30 λεπτά, σε σιγανή φωτιά.

Μαρινάτα Φιλέτα



- 1 μεγάλο σκουμπρί
- 1 1/2 φλιτζάνι άσπρο ξηρό κρασί
- 1 κουταλιά ξίδι
- 1 κύβος ζάχαρη
- 2 καρότα κομμένα σε ροδέλες
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 2 μικρά κρεμμύδια σε ροδέλες
- θυμάρι
- 1 φύλλο δάφνης τριμμένο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 λεμόνι

Από την προηγούμενη καθαρίστε καλά και χωρίστε στα δύο το ψάρι να δημιουργηθούν δύο φιλέτα. Πλύντε καλά τα φιλέτα και βάλτε τα μέσα σε ένα πυρέξ. Βράστε το κρασί με το ξίδι και τον κύβο ζάχαρης. Προσθέστε τα καρότα, τα κρεμμύδια, το φύλλο δάφνης, το θυμάρι, το σκόρδο, αλάτι και πιπέρι. Αφήστε να σιγοβράσουν για 10 λεπτά και αδειάστε αυτό το ζωμό πάνω στα φιλέτα του ψαριού. Σκεπάστε τα και αφήστε να μαριναριστούν όλη τη νύχτα. Την επομένη βάλτε το πυρέξ με τα φιλέτα στο φούρνο και αφήστε τα να ψηθούν για 15 λεπτά στους 200°C. Αφήστε το ψάρι να κρυώσει, βάλτε τα φιλέτα στα πιάτα και διακοσμήστε με μισό λεμόνι.

Θαλασσινά Σουβλάκια με Μύδια

- 24 μύδια
- 1 φλιτζάνι άσπρο ξηρό κρασί
- διάφορα αρωματικά βότανα
- 1 μικρό κρεμμύδι
- 5 κόκκοι πιπέρι
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 σκελίδα σκόρδο
- μαϊντανός
- 10 γρ. βούτυρο
- 2 κλωνάρια φρέσκο δεντρολίβανο
- 2 φέτες μπέικον

Σάλτσα

- 350 γρ. ντομάτες
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1/2 φλιτζάνι άσπρο ξηρό κρασί
- 2 φύλλα φασκόμηλο
- αλάτι
- πιπέρι
- ρίγανη
- 4 σταγόνες ταμπάσκο

Καθαρίστε πολύ καλά τα μύδια. Σε κατσαρόλα βάλτε το κρασί να βράσει με τα αρωματικά βότανα, το κρεμμύδι, τους κόκκους πιπεριού, τη δάφνη, το σκόρδο και το μαϊντανό. Προσθέστε τα μύδια και αφήστε τα να βράσουν σκεπασμένα, ανακατεύοντας συνέχεια, για 10-15 λεπτά, μέχρι να ανοίξουν. Ξεχωρίστε τη σάρκα από τα όστρακα και στη συνέχεια περάστε τα καθαρισμένα μύδια, ανά έξι, σε δύο μεταλλικά σουβλάκια. Τοποθετήστε τα κλωνάρια του δεντρολίβανου πάνω στα σουβλάκια και τυλίξτε τα με τις φέτες του μπέικον. Βάλτε τα σουβλάκια σε σχάρα και αλείψτε τα με το βούτυρο. Ψήστε τα στο φούρνο στους 250°C, μέχρι να ροδίσει το μπέικον και να γίνει τραγανό. Σερβίρετέ τα με τη Σάλτσα, χωριστά.

Σάλτσα

Σοτάρετε το κρεμμύδι με το λάδι, προσθέστε τις ντομάτες κομμένες σε φέτες, χαμηλώστε τη φωτιά και αφήστε τα να σιγοβράσουν, σκεπασμένα, για 10 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέστε και τα υπόλοιπα υλικά και αφήστε τη σάλτσα να σιγοβράσει για 10 λεπτά ακόμη. Όταν εξατμιστεί το κρασί, περάστε τη σάλτσα από το σουρωτήρι και ξαναβάλτε τη στη φωτιά να δέσει καλά.



Μπαρμπούνια Ουγγαρέζα



- 4 μπαρμπούνια
- 40 γρ. βούτυρο
- 1 μικρό κρεμμύδι φιλοκομμένο
- 2 ντομάτες
- 1 πιπεριά (προαιρετικά)
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 φλιτζάνι άσπρο ξηρό κρασί
- χυμός ενός λεμονιού
- μαϊντανός

Καθαρίστε, πλύντε και σκουπίστε καλά τα ψάρια. Περάστε τα μέσα έξω με χυμό λεμονιού και αλατοπιπερώστε τα. Κόψτε τη μία ντομάτα σε φέτες και την άλλη σε μικρούς κύβους. Βάλτε τα ψάρια σε βουτυρωμένη φόρμα και γαρνίρετε με φέτες ντομάτας και μαϊντανό φιλοκομμένο. Τοποθετήστε γύρω γύρω τους κύβους της άλλης ντομάτας και το κρεμμύδι και αλατοπιπερώστε. Προσθέστε λίγα κομμάτια βούτυρο, σκεπάστε τη φόρμα με ένα αλουμινοχαρτό και ψήστε τα ψάρια για 30-35 λεπτά, στους 180 °C. Όταν ψηθούν τα ψάρια, τοποθετήστε τα σε ζεστή πιατέλα και ξαναβάλτε τα στο σβησμένο φούρνο, ενώ είναι ακόμη ζεστός. Βάλτε το άσπρο κρασί να βράσει μαζί με το κρεμμύδι και την ντομάτα που έμειναν στη φόρμα. Αν σας αρέσουν οι πιπεριές, βάλτε μέσα μερικές φέτες και αφήστε να ψηθούν για 5 λεπτά. Σερβίρετε το ένα μέρος της σάλτσας με τα ψάρια και την υπόλοιπη χωριστά. Συνοδέψτε τα μπαρμπούνια με βραστές πατάτες.

Χτένια με Άσπρη Σάλτσα

- 8 χτένια
- 1 μικρό κρεμμύδι φιλοκομμένο
- 1 μικρή σκελίδα σκόρδο φιλοκομμένη
- 20 γρ. μαργαρίνη διαίτης
- 1 μικρό ποτήρι μπράντι
- 1/2 φλιτζάνι άσπρο ξηρό κρασί
- 1/2 φλιτζάνι νερό
- 50 γρ. φρέσκα μανιτάρια
- 1 κοφτό κουταλάκι αλεύρι
- 2 κουταλιές γάλα εβαπορέ
- λίγη ζαφωρά
- αλάτι
- πιπέρι άσπρο φρεσκοαλεσμένο
- 1/2 κουταλάκι ξηρά αρωματικά χόρτα



Καθαρίστε καλά τα χτένια και βάλτε τα στο φούρνο για 5-7 λεπτά, στους 220 °C. Έπειτα βγάλτε προσεχτικά τη σάρκα και κρατήστε μόνο το άσπρο και πορτοκαλί τμήμα της. Ξεπλύντε τη σάρκα και βάλτε τη σε σουρωτήρι να στραγγίξει καλά. Τηγανίστε τα χτένια με τη μισή μαργαρίνη, χωρίς να τα αφήσετε να πάρουν καφέ χρώμα. Περιχύστε το μπράντι και ανάψτε φωτιά. Μόλις σβήσει η φλόγα, προσθέστε το κρεμμύδι και το σκόρδο και βάλτε τα να ξανθύνουν σε χαμηλή φωτιά. Πασπαλίστε κατόπιν με αλεύρι, αναμείξτε καλά, περιχύστε το άσπρο κρασί και το νερό, προσθέστε λίγο αλάτι, πιπέρι και τα αρωματικά χόρτα και αφήστε τα να σιγοβράσουν για 15 λεπτά. Στο μεταξύ κόψτε τα μανιτάρια στα τέσσερα και σοτάρετέ τα στην υπόλοιπη μαργαρίνη. Στη συνέχεια προσθέστε τα μανιτάρια στα χτένια. Διαλύστε τη ζαφωρά στο γάλα και ρίξτε το μείγμα στα χτένια. Αφήστε να σιγοβράσουν ακόμη 3-4 λεπτά, ανακατεύοντας συνέχεια. Σερβίρετε το φαγητό πολύ ζεστό.

Καραβίδες με Λαχανικά



- 16 καραβίδες
- 200 γρ. καρότα
- 2 μέτρια κρεμμύδια
- 2 κλωναράκια σέλινο
- 1 μικρό κομμάτι σελινόριζα
- μαϊντανός
- 2 μικρά φρέσκα σκορδάκια ψιλοκομμένα
- 2 φλιτζάνια άσπιο ξηρό κρασί
- αλάτι
- πιπέρι καγιέν
- 100 γρ. βούτυρο
- χυμός 1 λεμονιού
- 2 σταγόνες γουόστερ σος

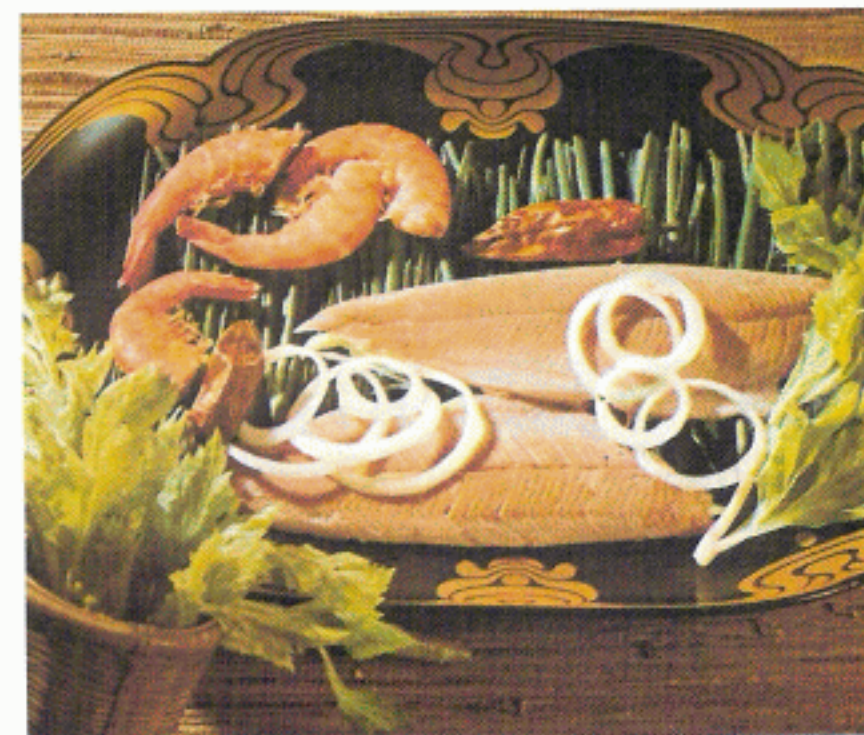
Κόψτε τα καρότα στα δύο και μετά σε ροδέλες. Κόψτε το ένα κρεμμύδι στα τέσσερα και το άλλο σε ροδέλες. Σε μεγάλη χύτρα βάλτε τα καρότα, τα κρεμμύδια, τα σκορδάκια, το σέλινο σε κλωναράκια, μερικά φύλλα μαϊντανό και τη σελινόριζα σε κύβους. Περιχύστε το άσπιο κρασί και περίπου ένα φλιτζάνι νερό. Αλατοπιπερώστε και αφήστε το μείγμα να σιγοβράσει για περίπου 40 λεπτά.

Πλύντε τις καραβίδες και από το κεντρικό πτερύγιο της ουράς τραβήξτε και βγάλτε το μικρό μαύρο εντεράκι. Βάλτε τις καραβίδες στη χύτρα με τα λαχανικά και αφήστε τις για περίπου 7 λεπτά.

Βάλτε το χυμό του λεμονιού σε μικρή κατσαρόλα με 1-2 κουταλιές νερό.

Αλατοπιπερώστε και προσθέστε το βούτυρο σε μικρά κομμάτια. Βγάλτε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ανακατέψτε το μείγμα καλά να πάρει το βούτυρο τη μορφή αραιής κρέμας. Προσθέστε τη σος και αδειάστε το μείγμα σε σαλτιέρα. Σερβίρετε τις καραβίδες σε ζεστή πιατέλα με το μείγμα λαχανικών, αφού βγάλετε τα κλωναράκια του σέλινου και τα τέταρτα του κρεμμυδιού. Συνοδέψτε με το μείγμα λεμονιού.

Πέστροφα Φιλέτο



- 1 πέστροφα, περίπου 350-400 γρ.
- Ξίδι
- αλάτι
- 2 κουταλιές τσέρι ξηρό
- 4 μικρά κρεμμύδια σε ροδέλες
- 200 γρ. φρέσκα κρεμμυδάκια (μόνο το πράσινο μέρος)
- χυμός 1 μοσχολέμονου
- 1-2 πιπεριές τσίλι
- 4 καραβίδες (μόνο οι ουρές)
- 1 κουταλιά λάδι
- 1 κουταλιά σάλτσα σόγιας
- φύλλα σέλινου

Βάλτε να βράσει νερό με λίγο ξίδι. Ρίξτε αλάτι και βάλτε μέσα την πέστροφα να σιγοβράσει για 20-25 λεπτά. Στη συνέχεια βγάλτε την από το νερό και αφήστε τη να κρυώσει. Ανοίξτε τη στα δύο και καθαρίστε την από την πέτσα και τα αγκάθια. Ζεστάνετε το τσέρι και ρίξτε μέσα τα κρεμμύδια και τα φιλέτα του ψαριού να σιγοβράσουν για 3-4 λεπτά.

Τοποθετήστε τα φρέσκα κρεμμυδάκια σε μια πιατέλα πυρέξ. Βάλτε επάνω τα φιλέτα της πέστροφας, γαρνίρετε με τις ροδέλες κρεμμυδιού και περιχύστε το χυμό μοσχολέμονου. Βράστε τις καραβίδες σε λίγο αλατισμένο νερό, αφήστε τις να κρυώσουν και καθαρίστε τις. Ύστερα τηγανίστε τις σε λάδι και σε δυνατή φωτιά και τοποθετήστε τις στην πιατέλα με την πέστροφα. Βάλτε στην πιατέλα τα τσίλι και περιχύστε τη σάλτσα σόγιας. Βάλτε την πιατέλα στο γκριλ για λίγα λεπτά και σερβίρετε το φαγητό αμέσως, γαρνιρισμένο με φύλλα σέλινου.

Σολομός με Άσπρο Κρασί

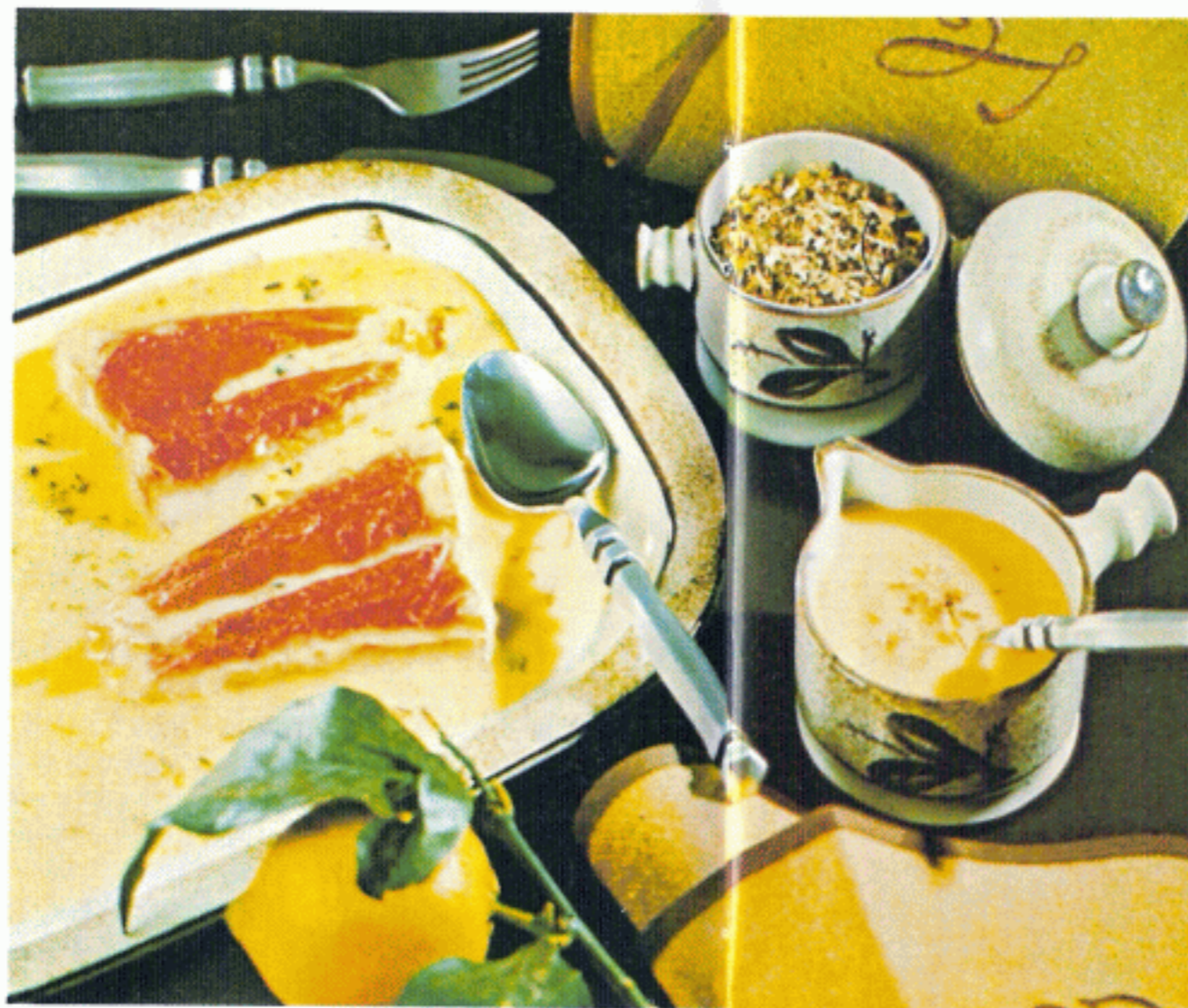
- 700 γρ. σολομός (μόνο ουρά)
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο

Ζωμός

- αλάτι
- πιπέρι
- 1 1/2 φλιτζάνι άσπρο ξηρό κρασί
- 1 μικρό κρεμμύδι
- 1 φύλλο δάφνης
- θυμάρι
- μαϊντανός
- 4 μανιτάρια σε μικρά κομμάτια

Σάλτσα

- 1 κουταλιά ξίδι από άσπρο κρασί
- 3 κουταλιές άσπρο ξηρό κρασί
- 2 κουταλιές ξηρό βερμούτ
- 3 κουταλιές ζωμός ψαριού
- 100 γρ. κρέμα γάλακτος
- 1 χούφτα ξινήθρες
- λίγο βούτυρο (προαιρετικά)



Βάλτε το σολομό στο Ζωμό που έχει βράσει και αφήστε τον να σιγοβράσει για περίπου 5 λεπτά. Έπειτα βγάλτε τον προσεκτικά, αφαιρέστε την πέτσα και τα αγκάθια και κόψτε τον σε τέσσερις φέτες. Τοποθετήστε τις φέτες ανάμεσα σε δύο λαδόκολλες αλειμμένες με λάδι και πλατύνετε τις χτυπώντας ελαφρά από πάνω. Ύστερα βάλτε το υπόλοιπο λάδι να κάψει και τηγανίστε τις φέτες του σολομού σε δυνατή φωτιά. Βγάλτε το ψάρι και διατηρήστε το ζεστό. Στραγγίστε το ζωμό. Απλώστε τη Σάλτσα σε μια ζεστή πιατέλα και τοποθετήστε από πάνω τις φέτες του σολομού.

Ζωμός

Βάλτε όλα τα υλικά να σιγοβράσουν.

Σάλτσα

Πάρτε 3 κουταλιές από το στραγγισμένο ζωμό, όπου έβρασε το ψάρι, προσθέστε το ξίδι και βάλτε τα σε δυνατή φωτιά, ώσπου να εξατμιστεί το περισσότερο υγρό και να μείνει περίπου μισό φλιτζάνι. Προσθέστε στη συνέχεια το κρασί και το βερμούτ και αφήστε τα για περίπου 4 λεπτά. Ρίξτε την κρέμα γάλακτος και αφήστε τη σάλτσα να σιγοβράσει, ώσπου να πήξει. Καθαρίστε τις ξινήθρες και κόψτε τις σε λωρίδες. Ρίξτε τις στη σάλτσα, ανακατεύοντας, και αφήστε να σιγοβράσουν. Αν θέλετε, προσθέστε λίγο βούτυρο.

Γλώσσες Τεμπάλ



- 4 φιλέτα γλώσσας
- 100 γρ.μανιτάρια σε κονσέρβα, στραγγισμένα
- χυμός 1 λεμονιού
- 10 γρ. βούτυρο
- 1 ντομάτα
- 100 γρ. κρέμα γάλακτος
- 1 κρόκος αβγού
- αλάτι
- πιπέρι
- 100 γρ. γαρίδες
- μαϊντανός ψιλοκομμένος

Ζύμη

- 120 γρ. αλεύρι
- 60 γρ. βούτυρο

- αλάτι
- 1 κουταλιά νερό
- 1/2 κουταλιά λάδι

Ζωμός

- 1 φλιτζάνι άσπρο ξηρό κρασί
- 1/2 φλιτζάνι νερό
- αλάτι
- 4 κόκκοι πιπεριού
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κρεμμύδι κομμένο στα δύο
- 1 καρότο κομμένο στα δύο
- μαϊντανός
- ξύσμα λεμονιού

Αλατίστε τα φιλέτα του ψαριού, ραντίστε τα με το χυμό, τυλίξτε τα, στερεώστε τα με μια οδοντογλυφίδα και βάλτε τα για 10 λεπτά σε 1 φλιτζάνι Ζωμό. Βγάλτε τις οδοντογλυφίδες και τοποθετήστε τα φιλέτα πάνω στη Ζύμη. Σοτάρετε στο βούτυρο τα μανιτάρια και τις γαρίδες και προσθέστε τα στη ζύμη. Φιλτράρετε 1 φλιτζάνι από το ζωμό και βάλτε τον να ζεσταθεί. Προσθέστε την ντομάτα κομμένη σε μικρά κομμάτια και αφήστε να βράσουν καλά. Κατεβάστε τα από τη φωτιά και ρίξτε μέσα τον κρόκο του αβγού, χτυπημένο, την κρέμα γάλακτος, πιπέρι και ψιλοκομμένο μαϊντανό. Προσθέστε το μείγμα αυτό πάνω από τις γαρίδες. Βάλτε τα στο φούρνο να ψηθούν για περίπου 30 λεπτά, στους 200°C.

Ζύμη

Ανακατέψτε το αλεύρι με το βούτυρο σε κομματάκια, αλάτι, το νερό και το λάδι, ζυμώστε καλά και αφήστε τη ζύμη για 30 λεπτά. Ύστερα ανοίξτε φύλλο και τοποθετήστε το σε βουτυρωμένη φόρμα για τάρτες.

Ζωμός

Σιγοβράστε όλα μαζί τα υλικά για περίπου 15 λεπτά.

Αρνάκι με Κάρι



- 1 σπάλα αρνιού, περίπου 400-500 γρ.
- 20 γρ. βούτυρο
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 ντομάτες σε κύβους
- 1 φύλλο δάφνης
- 1/2 κουταλιά κορινθιακή σταφίδα
- 1 κουταλιά κάρι
- 1/2 φλιτζάνι ζωμός κρέατος στιγμιαίος
- 1/2 φλιτζάνι γάλα
- 1/2 κεσεδάκι γιαούρτι
- 1 κουταλάκι αλεύρι
- αλάτι
- πιπέρι
- ταμπάσκο
- 1 κουταλάκι μπράντι
- 1 κουταλιά αμύγδαλα κοπανισμένα

Πλύντε το κρέας και σκουπίστε το με απορροφητικό χαρτί. Κόψτε το σε ίσα κομμάτια, με πλευρά 3 εκ., και βάλτε το να σοταριστεί με βούτυρο. Προσθέστε και το κρεμμύδι να ξανθύνει. Ρίξτε τις ντομάτες, το κάρι, το φύλλο δάφνης, τις σταφίδες και το ζωμό κρέατος. Αφήστε να βράσουν και, όταν τα υγρά ελαττωθούν στο μισό, προσθέστε το γάλα, αλάτι, πιπέρι και λίγες σταγόνες ταμπάσκο. Σκεπάστε το σκεύος και αφήστε το φαγητό να σιγοψηθεί για 1 ώρα. Καβουρδίστε τα κοπανισμένα αμύγδαλα. Διαλύστε το αλεύρι στο γιαούρτι και προσθέστε το μείγμα στο κρέας, ανακατεύοντας συνεχώς. Ρίξτε και τα αμύγδαλα και αφήστε τα να σιγοβράσουν μέχρι να δέσει η σάλτσα του φαγητού. Αν θέλετε, πριν σερβίρετε, προσθέστε και λίγο μπράντι. Συνοδέψτε το αρνάκι με ρύζι άσπρο, γαρνιρισμένο με κομμάτια μπανάνας και ανανά και μια πράσινη σαλάτα.

Παϊδάκια με Κορίανδρο



- 2 μεγάλα αρνίσια παϊδάκια
- 60 γρ. άπαχο ζαμπόν
- 4 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 4 μικρά κρεμμύδια (άσπρα), ολόκληρα
- μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 1 φύλλο δάφνης
- λίγος βασιλικός
- 2 γαρίφαλα
- 12 σπόροι κοριανδρου
- 20 γρ. βούτυρο
- 2 κουταλιές μπράντι

Με κοφτερό μαχαίρι, ανοίξετε δύο σχισμές οριζόντια στο κάθε παϊδάκι. Ψιλοκόψτε το ζαμπόν και βάλτε το στις σχισμές. Πασπαλίστε τα παϊδάκια με βασιλικό, και από τις δύο πλευρές. Σοτάρετε στο βούτυρο τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια, το μαϊντανό, τα μικρά κρεμμύδια, το φύλλο δάφνης, τα γαρίφαλα και τους σπόρους του κοριανδρου. Ρίξτε και το μπράντι. Σε άλλο τηγάνι βάλτε, με βούτυρο, το κρέας να ροδίσει και από τις δύο πλευρές. Σκεπάστε το τηγάνι και αφήστε το κρέας να βράσει για 10 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέστε στο κρέας το μείγμα των κρεμμυδιών και αφήστε το να σιγοβράσει, ώσπου να μαλακώσει. Σερβίρετε το αρνάκι σε ζεστή πιατέλα με τα ολόκληρα κρεμμυδάκια και τη σάλτσα, την οποία έχετε προηγουμένως σουρώσει.

Βοδινό «Ρασπούτιν»



Πλύντε το φιλέτο, σκουπίστε το και κόψτε το σε μικρούς κύβους. Βάλτε σε κασαρόλα περίπου ένα λίτρο νερό, αλάτι, πιπέρι, το σκόρδο, τους κύβους του κρέατος και μερικά κλωνάρια μαϊντανού και αφήστε τα να σιγοβράσουν, για περίπου 20 λεπτά.

Σε άλλο σκεύος βάλτε να σοταριστεί το κρεμμύδι, με το βούτυρο και το λάδι. Προσθέστε τις πατάτες, τα καρότα, το λάχανο και σοτάρητέ τα και αυτά. Ρίξτε ελάχιστα νερό και πιπέρι και αφήστε να βράσουν. Στη συνέχεια προσθέστε το μείγμα στην κασαρόλα με το κρέας. Ρίξτε και το παντζάρι. Αφαιρέστε τα κλωνάρια του μαϊντανού και αφήστε το φαγητό να βράσει, ώσπου να μαλακώσουν τα λαχανικά. Προσθέστε τη βότκα, βάλτε αλάτι και πιπέρι, αν χρειάζεται, και σερβίρετε το φαγητό πολύ ζεστό. Σε κάθε μερίδα προσθέστε λίγη κρέμα και ψιλοκομμένο μαϊντανό.

- 300 γρ. φιλέτο βοδινό
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένη
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 μικρά καρότα σε κύβους
- 2 μέτριες πατάτες σε κύβους
- 1 μικρό παντζάρι (χωρίς τα φύλλα) σε λεπτές φέτες
- μισό κόκκινο λάχανο ψιλοκομμένο
- 25 γρ. βούτυρο
- 2 κουταλιές λάδι
- μαϊντανός
- 4 κουταλιές κρέμα γάλακτος
- 1/3 φλιτζανιού βότκα

«Σατομπριάν» στη Σχάρα



- 400 γρ. κρέας βοδινό
- 1 κουταλιά λάδι
- αλάτι
- πιπέρι άσπρο φρεσκοαλεσμένο

Σάλτσα

- 1 φλιτζάνι άσπρο ξηρό κρασί
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- λίγο καλαμποκάλευρο
- μισός κύβος λαχανικών
- 60 γρ. βούτυρο φρέσκο
- 1 κουταλιά εστραγκόν ψιλοκομμένο
- πιπέρι καγιέν
- 1 κουταλιά χυμός λεμονιού
- 1 φλιτζάνι νερό ζεστό

Αλείψτε καλά το κρέας με λάδι και βάλτε το πάνω σε σχάρα στο γκριλ. Ψήστε το για 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά. Στη μέση του ψησίματος γυρίστε το κρέας πάνω στη σχάρα κατά ένα τέταρτο του κύκλου για να σχηματιστεί ένα μοτίβο με ραβδώσεις. Αλατοπιπερώστε μετά το ψήσιμο. Σερβίρετε το κρέας ζεστό, γαρνιρισμένο με λαχανικά, και τη Σάλτσα χωριστά.

Σάλτσα

Διαλύστε τον κύβο στο ζεστό νερό και αφήστε το μείγμα να κρυώσει. Στη συνέχεια διαλύστε μέσα το καλαμποκάλευρο. Βάλτε να βράσουν το κρασί και το κρεμμύδι μέχρι να εξατμιστούν τα μισά υγρά. Ρίξτε μέσα το μείγμα του κύβου και αφήστε να βράσει, ανακατεύοντας συνέχεια. Κατεβάστε το σκεύος από τη φωτιά και ανακατεύοντας ρίξτε μέσα το βούτυρο σε κομματάκια, το εστραγκόν, το πιπέρι και το χυμό λεμονιού.

Βοδινό με Κρέμα

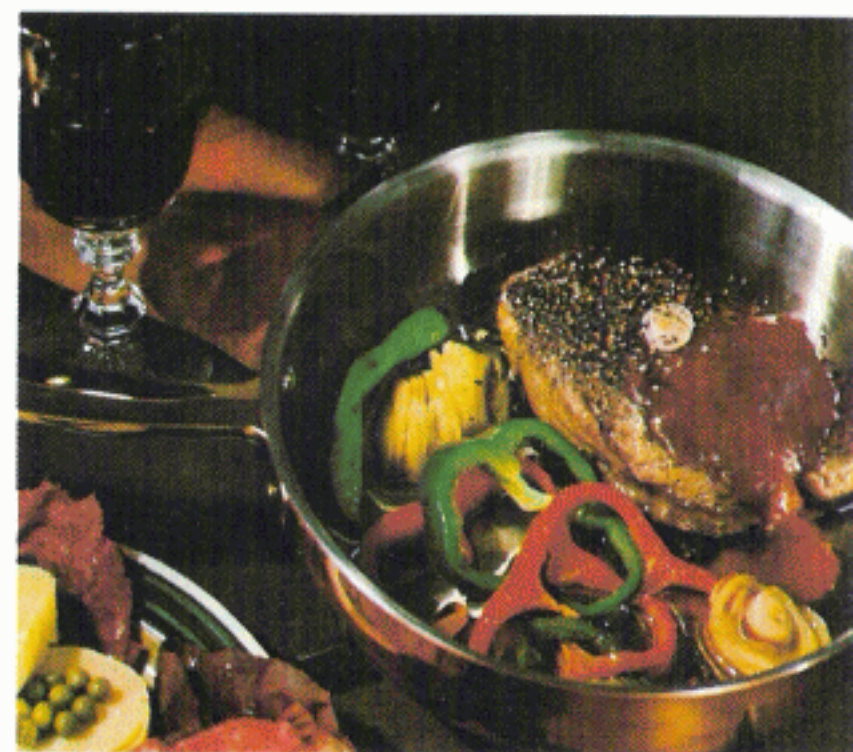


- 400 γρ. κρέας βοδινό σε λεπτές μικρές φέτες
- 20 γρ. βούτυρο
- 1/2 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος
- 1 κρόκος αβγού
- 2 κουταλάκια μπράντι
- αλάτι
- πιπέρι
- μαϊντανός ψιλοκομμένος

Σοτάρετε το κρέας με το βούτυρο. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Ρίξτε το μπράντι και ανάψτε το φωτιά. Στην συνέχεια προσθέστε την κρέμα γάλακτος, ανακατεύοντας, και αφήστε το μείγμα να σιγοβράσει για 8-10 λεπτά. Αν χρειάζεται, ρίξτε ακόμη λίγη κρέμα γάλακτος. Χτυπήστε καλά τον κρόκο και ρίξτε τον μέσα στη σάλτσα ενώ βράζει. Σερβίρετε αμέσως το κρέας πασπαλισμένο με μαϊντανό. Μπορείτε να προσθέσετε 120 γρ. μαντάρια φρέσκα, κομμένα σε λεπτές φέτες. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε ντοματούλες καθαρισμένες, και η γεύση του πιάτου θα αλλάξει τελείως.

Φιλέτο των «Βαλκανίων»

- 2 φιλέτα, πάχους 3 εκ.
- 5 κουταλιές λάδι
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κουταλιές κόκκοι πιπεριού κοπανισμένοι
- μισή κόκκινη πιπεριά σε λεπτές φέτες
- 4 κουταλιές πάπρικα
- 2 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 4 κουταλιές μπράντι



Σκουπίστε καλά τα φιλέτα με απορροφητικό χαρτί, αλείψτε τα με λάδι, κυλήστε τα στο σπασμένο πιπέρι και αφήστε τα να μείνουν λίγο. Στη συνέχεια τηγανίστε τα φιλέτα σε δυνατή φωτιά, περίπου 3 λεπτά από κάθε πλευρά. Κατεβάστε τα από τη φωτιά, αφήστε τα μέσα στο σκεύος για 2 λεπτά, περίπου, και αλατοπιπερώστε τα. Τοποθετήστε τα σε ζεστά πιάτα και αλείψτε την επάνω επιφάνειά τους με πάπρικα. Ανακατέψτε σκόρδο, κρεμμύδια και πιπεριά με το ζουμί από το ψήσιμο του φιλέτου. Σοτάρετε το μείγμα, περιχύστε το με το μπράντι και ανάψτε φωτιά. Ρίξτε το μείγμα πάνω στα φιλέτα και σερβίρετε αμέσως.

Χοιρινές Μπριζόλες αλ Εσπανιόλ



- 2 χοιρινές μπριζόλες
- 8 βερίκοκα φρέσκα και ώριμα
- 30 γρ. βούτυρο
- αλάτι
- 2 κοφτές κουταλιές κόκκοι πράσινου πιπεριού
- 1/2 φλιτζάνι άσπρο ξηρό κρασί
- πιπέρι

Σκουπίστε καλά τις μπριζόλες με απορροφητικό χαρτί, αλατοπιπερώστε τις και τοποθετήστε τις τη μία πάνω στην άλλη. Ζεματίστε τα ροδάκινα, ξεφλουδίστε τα, κόψτε τα στα δύο και αφαιρέστε τα κουκούτσια.

Βάλτε τις μπριζόλες να ροδίσουν στο βούτυρο, βγάλτε τις από το τηγάνι και διατηρήστε τις ζεστές. Στο ίδιο σκεύος βάλτε και τα ροδάκινα να ροδίσουν ελαφρά, σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε τους κόκκους πιπεριού και αφήστε τα λίγο ακόμη. Σβήστε με το κρασί και αφήστε τα βερίκοκα στο τηγάνι μέχρι να εξατμιστεί μέρος του υγρού. Ξαναβάλτε τις μπριζόλες στο τηγάνι και αφήστε τις να σιγοψηθούν περίπου για 10 λεπτά. Οι μπριζόλες σερβίρονται ζεστές, γαρνιρισμένες με τα βερίκοκα και τους κόκκους του πιπεριού.

Χοιρινές Κοτολέτες Κρασάτες



- 2 χοιρινές κοτολέτες, περίπου 160 γρ. η καθεμιά
- 2 μέτρια καρότα κομμένα σε κύβους
- 1 μικρό πράσο (μόνο το άσπρο μέρος) σε μικρά κομμάτια
- 1 μικρό κρεμμύδι
- 2 κλωναράκια σέλινο ψιλοκομμένα
- 15 γρ. βούτυρο
- 1 κουταλιά λάδι
- 1/2 φλιτζάνι κόκκινο ξηρό κρασί
- μισός κύβος βοδινού διαλυμένος σε 1 φλιτζάνι νερό
- πιπέρι άσπρο φρεσκοαλεσμένο
- 1 κοφτό κουταλάκι αλεύρι
- 1/3 φλιτζανιού κρασί μαδέρα

Σκουπίστε καλά τις κοτολέτες, αλείψτε τις και από τις δύο πλευρές με πιπέρι και αφήστε να μείνουν τουλάχιστον 15 λεπτά. Τηγανίστε τις κοτολέτες στο λάδι και το βούτυρο και βγάλτε τις από το τηγάνι. Βάλτε στο ίδιο σκεύος όλα τα λαχανικά και σοτάρετέ τα. Σβήστε με το κόκκινο κρασί. Ρίξτε μέσα το διαλυμένο κύβο και πιπέρι και αφήστε να βράσουν. Ξαναβάλτε τις κοτολέτες στο τηγάνι, αφήστε να σιγοψηθούν, σκεπασμένες, για 15-20 λεπτά, βγάλτε τις και διατηρήστε τις ζεστές. Διαλύστε το αλεύρι στο κρασί μαδέρα και ρίξτε το μείγμα στο τηγάνι με τα λαχανικά. Αφήστε να σιγοβράσει 2 λεπτά και περιχύστε αυτή τη σάλτσα λαχανικών στις κοτολέτες.

Φιλέτο «Φρεντερίκ»



Σκουπίστε τις φέτες του κρέατος με απορροφητικό χαρτί και αλατοπιπερώστε τη μια τους πλευρά. Ροδίστε τες και από τις δύο πλευρές, αρχίζοντας πρώτα από τη μη αλατισμένη. Περιχύστε το μπράντι και ανάψτε φωτιά. Βγάλτε το κρέας από το σκεύος και διατηρήστε το ζεστό. Βάλτε να σοταριστούν, στο ίδιο σκεύος, το κρεμμύδι, ο μαϊντανός, οι πιπεριές, οι ντομάτες, τα μανιτάρια και τα αγγουράκια τουρασί. Προσθέστε λίγο βούτυρο, αν χρειάζεται. Περιχύστε τα με το κρασί και τον κύβο. Προσθέστε πιπέρι, δεντρολίβανο και άνηθο και αφήστε να βράσουν. Προσθέστε και την κρέμα γάλακτος, ανακατεύοντας συνέχεια. Αφήστε τη σάλτσα στη φωτιά μέχρι να δέσει. Περιχύστε αυτή τη σάλτσα στο κρέας.

- 1 φιλέτο χοιρινό, περίπου 400-500 γρ., κομμένο σε φέτες πάχους 2 εκ.
- αλάτι
- πιπέρι άσπρο φρεσκοαλεσμένο
- 25 γρ. φρέσκο βούτυρο
- 2 ή 3 κουταλιές μπράντι
- 1 κουταλιά κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 2 μικρές ντομάτες, όχι πολύ ώριμες, σε μικρά κομμάτια
- 1 μικρή πιπεριά κόκκινη σε μικρά τετράγωνα κομμάτια
- 1 μικρή πιπεριά πράσινη σε μικρά τετράγωνα κομμάτια
- 2 κουταλιές μικρά μανιτάρια κονσέρβα, ψιλοκομμένα
- 1 κουταλιά αγγουράκι τουρασί ψιλοκομμένο
- 1/2 φλιτζάνι άσπρο ξηρό κρασί
- μισός κύβος βοδινού διαλυμένος σε 1 φλιτζάνι νερό
- λίγος άνηθος ψιλοκομμένος
- λίγο δεντρολίβανο
- 4 κουταλιές κρέμα γάλακτος

Χοιρινό Μαδέρα



- 2 νεφραμιές χοιρινές, χωρίς το πάχος, σε λεπτές φέτες
- 40 γρ. βούτυρο
- αλάτι
- πιπέρι άσπρο φρεσκοαλεσμένο
- 3 κουταλιές κρασί μαδέρα
- 1/2 κουταλάκι καλαμποκάλευρο
- 1 κρεμμυδάκι μικρό ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές κρέμα γάλακτος
- λίγο εστραγκόν ψιλοκομμένο

Σε τηγάνι σοτάρετε τις νεφραμιές στο βούτυρο για 4-5 λεπτά. Βγάλτε τες σε ζεστή πιατέλα και ρίξτε στο ίδιο τηγάνι το κρεμμυδάκι να σοταριστεί. Κατεβάστε το σκεύος από τη φωτιά και ρίξτε μέσα το καλαμποκάλευρο σιγά σιγά, ανακατεύοντας. Αφήστε το μείγμα στη φωτιά μέχρι να εξατμιστούν τα δύο τρίτα του υγρού. Προσθέστε την κρέμα γάλακτος και αλατοπιπερώστε. Ξαναβάλτε τις νεφραμιές στο σκεύος και αφήστε τες λίγο να ζεσταθούν. Σερβίρετέ τες αμέσως πασπαλισμένες με το φρέσκο εστραγκόν.

Κινέζικο Χοιρινό με Ρύζι

- 250 γρ. άπαχο χοιρινό κρέας
- 2 κομμάτια τζίντζερ κονσέρβα
- 1 κουταλάκι καλαμποκάλευρο
- 2 κουταλάκια κρασί από ρύζι ή τσέρι
- αλάτι
- πιπέρι άσπρο φρεσκοαλεσμένο
- πιπέρι γκρίζο φρεσκοαλεσμένο
- 1/2 κουταλάκι μείγμα μπαχαρικών
- 1 αγγουράκι
- 4 δαμάσκηνα Ξερά
- 2 κουταλιές λάδι
- 120 γρ. ρύζι μακρύκοκκο
- 2 κουταλιές ζάχαρη

Σάλτσα

- 1/2 φλιτζάνι πολτοποιημένα δαμάσκηνα Ξερά
- λίγο καλαμποκάλευρο
- 1 κουταλάκι σάλτσα σόγιας
- 1 κουταλάκι ξίδι
- 1 κουταλάκι λάδι



Μουσκεύψτε από την προηγούμενη τα δαμάσκηνα σε 1 φλιτζάνι νερό. Την επομένη προσθέστε τη ζάχαρη, βάλτε το νερό να βράσει και αφήστε τα δαμάσκηνα να βράσουν για 15 λεπτά. Σκουπίστε καλά το κρέας με απορροφητικό χαρτί, κόψτε το σε κομματάκια και περάστε το από τη μηχανή του κιμά. Κόψτε το τζίντζερ σε μικρά κομμάτια και αναμείξτε το, μαζί με το υγρό της κονσέρβας του, με το κρασί ρυζιού ή το τσέρι, όπου θα έχετε διαλύσει το καλαμποκάλευρο. Προσθέστε το μείγμα στον κιμά καθώς και όλα τα μπαχαρικά και ανακατέψτε καλά. Με αλευρωμένα χέρια πλάστε από αυτό το μείγμα 4 ρολά. Βάλτε τα ρολά να ροδίσουν, με το λάδι, γύρω γύρω. Αφήστε τα να σιγοψηθούν για περίπου 20 λεπτά, ώσπου να εξατμιστούν όλα τα υγρά τους. Βάλτε στη Σάλτσα τα δαμάσκηνα και 4 φέτες αγγουράκι και Ξαναζεστάνετέ την. Βράστε το ρύζι σε άφθονο αλατισμένο νερό για 15 λεπτά και βάλτε το να στεγνώσει, απλωμένο σε ταψί, σε ελαφρά ζεστό φούρνο. Στη συνέχεια τοποθετήστε το σε ζεστή πιατέλα, βάλτε από πάνω τα ρολά, περιχύστε με τη σάλτσα και γαρνίρετε την πιατέλα με το αγγουράκι κομμένο σε φέτες και τα δαμάσκηνα.

Σάλτσα

Αναμείξτε όλα τα υλικά και βάλτε τα να ζεσταθούν για 3 λεπτά.

Μοσχάρι Εσπανιόλ



Αναμείξτε αλάτι, πιπέρι, πάπρικα και θυμάρι και αλείψτε μ' αυτό το μείγμα τις φέτες του κρέατος. Στη συνέχεια αλευρώστε τις και βάλτε τις να τηγανιστούν με το λάδι. Βγάλτε το κρέας από το σκεύος και ρίξτε μέσα σ' αυτό λίγο αλεύρι και το άσπρο κρασί. Αναμείξτε τα καλά, ρίξτε και 1 φλιτζάνι ζεστό νερό και αφήστε τα να βράσουν. Ξαναβάλτε στο σκεύος το κρέας, προσθέστε τη δάφνη, το γαρίφαλο και τη φλούδα λεμονιού και αφήστε να αιγοβράσουν, σκεπασμένα, για 60-70 λεπτά. Αν χρειαστεί, προσθέστε λίγο νερό. Στο μεταξύ σοτάρετε σε βούτυρο την πιπεριά, το σκόρδο και το ζαμπόν, για 10 λεπτά. Αφαιρέστε το φύλλο δάφνης, το γαρίφαλο και τη φλούδα του λεμονιού από το κρέας και σερβίρετέ το απλώνοντας επάνω το μείγμα πιπεριάς και πασπαλίζοντας με το μαϊντανό.

- 2 φέτες μοσχάριου κρέας (από στήθος)
- πιπέρι άσπρο φρεσκοαλεσμένο
- αλάτι
- πάπρικα
- θυμάρι
- λίγο αλεύρι
- 2 κουταλάκια λάδι
- 1/2 φλιτζάνι άσπρο ξηρό κρασί
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 γαρίφαλο
- 1 μικρό κομμάτι φλούδα λεμονιού
- 1 μικρή κόκκινη πιπεριά σε λεπτές λωρίδες
- 50 γρ. άπαχο ζαμπόν σε λεπτές λωρίδες
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- 20 γρ. βούτυρο φρέσκο
- 1 κουταλιά μαϊντανός ψιλοκομμένος

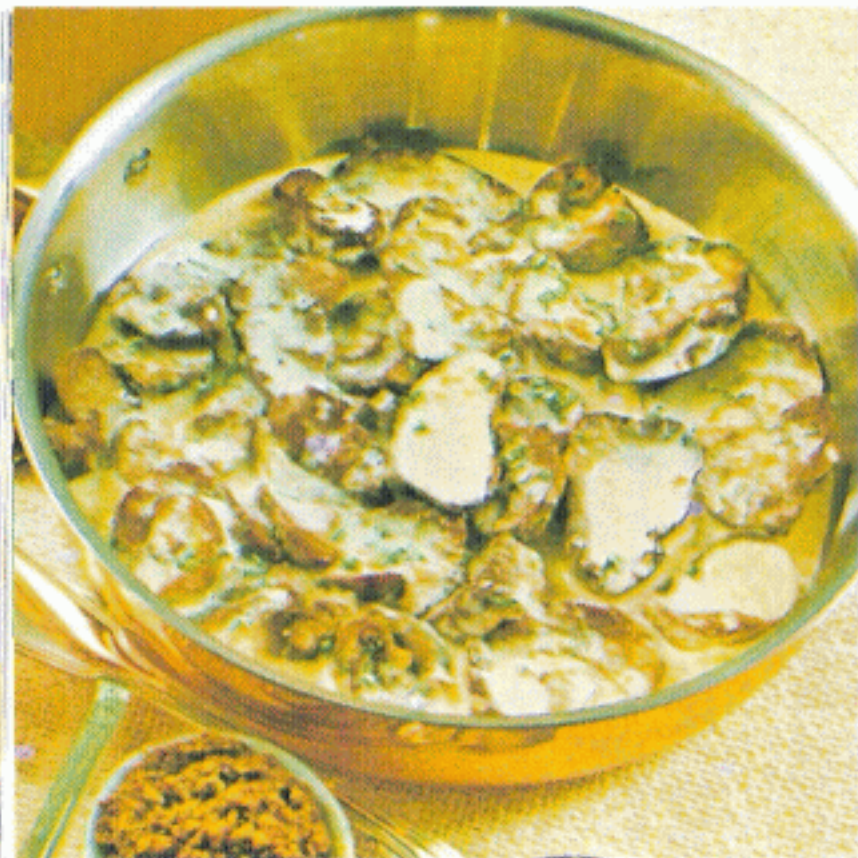
Εσκαλόπ Φλαμπέ



- 2 εσκαλόπ
- 20 γρ. βούτυρο
- 1 κουταλιά λάδι
- 3 κουταλιές καλβαντός
- αλάτι
- πιπέρι φρεσκοαλεσμένο
- 150 γρ.μανιτάρια φρέσκα
- 3 κουταλιές κρέμα γάλακτος
- 1 κουταλιά μαϊντανός ψιλοκομμένος
- χυμός μισού λεμονιού

Κόψτε τα μανιτάρια σε λεπτές φέτες και περιχύστε τα αμέσως με χυμό λεμονιού. Σκουπίστε τα εσκαλόπ με απορροφητικό χαρτί και βάλτε τα να τηγανιστούν με βούτυρο και λάδι. Βγάλτε το σκεύος από τη φωτιά, σβήστε με καλβαντός και ανάψτε το φωτιά. Αλατοπιπερώστε τα εσκαλόπ, περιχύστε τα με 4 κουταλιές νερό και αφήστε τα να σιγοψηθούν για 5 λεπτά. Σε άλλο σκεύος σοτάρετε τα μανιτάρια με βούτυρο. Αλατοπιπερώστε τα και προσθέστε τα στα εσκαλόπ. Βγάλτε τα εσκαλόπ σε ζεστή πιατέλα και γαρνίρετε με τα μανιτάρια. Στο ίδιο σκεύος ρίξτε την κρέμα γάλακτος και αναμείξτε την καλά με το ζουμί του κρέατος, σε δυνατή φωτιά, για 2 λεπτά. Αλατοπιπερώστε, αν χρειάζεται, και στη συνέχεια περιχύστε αυτή τη σάλτσα πάνω στα εσκαλόπ. Πασπαλίστε με το μαϊντανό και σερβίρετε αμέσως.

Νεφραμιές με Σος Μουστάρδας



- 2 νεφραμιές μοσχαρίσιες χωρίς πάχος, κομμένες στα δύο
- πιπέρι άσπρο φρεσκοαλεσμένο
- αλάτι
- πάπρικα
- θυμάρι τριμμένο
- 15 γρ. βούτυρο
- λάδι
- λίγο καλαμποκάλευρο
- 3 κουταλιές μπράντι
- 1 κουταλιά μουστάρδα ντιζόν
- 1 κουταλάκι μουστάρδα γλυκιά
- 1/2 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος ξινή
- μαϊντανός ψιλοκομμένος

Κόψτε τις νεφραμιές σε φέτες πάχους 1 εκ. Βάλτε τες να σοταριστούν με το λάδι και το βούτυρο για 2-4 λεπτά, ανακατώνοντας συνέχεια. Ρίξτε αλάτι, πιπέρι και πάπρικα. Προσθέστε το μπράντι και ανάψτε φωτιά. Μόλις σβήσουν οι φλόγες, βγάλτε τις νεφραμιές από το σκεύος και διατηρήστε τες ζεστές. Βάλτε στο ίδιο σκεύος το καλαμποκάλευρο και το θυμάρι, ανακατέψτε τα και προσθέστε μισό φλιτζάνι νερό. Αφήστε τα να βράσουν σε δυνατή φωτιά 5-8 λεπτά. Προσθέστε σ' αυτή τη σάλτσα την κρέμα γάλακτος και αφήστε την 5 λεπτά να ζεσταθεί. Ρίξτε τέλος τα δύο είδη μουστάρδας και αλατοπιπερώστε. Στη συνέχεια περιχύστε τη σάλτσα στις νεφραμιές και πασπαλίστε με το μαϊντανό.

Πάπια με Ροδάκινα



- 1 μικρή πάπια, περίπου 1.200 γρ.
- 1 κουταλιά λάδι
- 1 κουταλιά κοφτή ζάχαρη
- 2 1/2 κουταλιές καλαμποκάλευρο διαλυμένο σε λίγο νερό
- 2 κουταλιές μπράντι
- 2 μεγάλα ροδάκινα κονσέρβα, κομμένα στα δύο
- αλάτι
- πιπέρι καγιέν

Αλείψτε την πάπια εσωτερικά και εξωτερικά με το πιπέρι και ράψτε την. Τοποθετήστε τη σε γάστρα και αλείψτε τη με λίγο λάδι. Στραγγίστε τα ροδάκινα και κρατήστε το σιρόπι. Βάλτε την πάπια στο φούρνο, στους 220°C, και αφήστε τη να ψηθεί για 40 λεπτά (10 λεπτά από τη ράχη και 20 λεπτά από την κάτω πλευρά), περιχύνοντάς την κάθε τόσο με το ζουμί της. Στη συνέχεια πάρτε το ζουμί του ψησίματος, βάλτε το σε ένα σκεύος και προσθέστε τη ζάχαρη. Όταν το μείγμα γίνει σαν καραμέλα, ρίξτε μέσα 1/2 φλιτζάνι σιρόπι και 1/2 φλιτζάνι νερό. Μόλις αρχίσει να βράζει, προσθέστε το καλαμποκάλευρο. Αφήστε τη σάλτσα να βράσει, για 10 λεπτά. Αλατοπιπερώστε, προσθέστε το μπράντι και αφήστε την ακόμη 2 λεπτά. Σουρώστε τη σάλτσα και ξαναβάλτε τη στο σκεύος. Προσθέστε τα ροδάκινα, χωρίς να τα αφήσετε να βράσουν. Αφαιρέστε την κλωστή από την πάπια, βάλτε τη σε πολύ ζεστή πιατέλα, γαρνίρετε με τα ροδάκινα, περιχύστε με τη σάλτσα και σερβίρετε αμέσως.

Κοτοπουλάκια με Μανιτάρια



- 2 μικρά κοτοπουλάκια
- πιπέρι
- αλάτι
- 50 γρ. βούτυρο
- φύλλα εστραγκόν
- 100 γρ. μπέικον σε λεπτές φέτες
- 250 γρ. φρέσκα μανιτάρια
- 1/2 φλιτζάνι κρασί μαδέρα
- μισός κύβος βοδινού διαλυμένος σε 1 φλιτζάνι νερό
- 3 κουταλιές χυμός λεμονιού
- 2 κουταλιές μαϊντανός φιλοκομμένος
- φέτες λεμονιού (για γαρνίρισμα)

Αλατοπιπερώστε τα κοτοπουλάκια. Ανακατέψτε το μισό βούτυρο, εστραγκόν φιλοκομμένο, αλάτι και πιπέρι και αλείψτε μ' αυτό το μείγμα το εσωτερικό των πουλιών. Στερεώστε τις φέτες του μπέικον στις πλάτες των πουλιών με λεπτή κλωστή. Σοτάρετε σε λίγο βούτυρο τα κοτοπουλάκια απ' όλες τις πλευρές. Στη συνέχεια σκεπάστε το σκεύος και βάλτε το στο φούρνο, στους 220°C, για 20-25 λεπτά. Φιλοκόψτε τα μανιτάρια, περιχύστε τα αμέσως με χυμό λεμονιού και σοτάρτε τα στο υπόλοιπο βούτυρο. Ρίξτε λίγο πιπέρι. Όταν γίνουν τα πουλιά, βγάλτε τα από το σκεύος, αφαιρέστε την κλωστή και διατηρήστε τα ζεστά. Ρίξτε στο ίδιο σκεύος το βούτυρο που έμεινε από το τηγάνισμα των μανιταριών, προσθέστε το κρασί και το διαλυμένο κύβο. Αφήστε να βράσουν, ώσπου να μείνει το μισό υγρό. Προσθέστε τα μανιτάρια και το μαϊντανό. Σερβίρετε τα κοτοπουλάκια ζεστά, γαρνιρισμένα με τα μανιτάρια και μερικές φέτες λεμονιού.

Κοτόπουλο με Σαμπάνια



- 2 μπούτια κοτόπουλο
- 30 γρ. βούτυρο
- αλάτι
- πιπέρι
- αλεύρι
- 2 κουταλιές μπράντι
- 1 ντομάτα σε μικρούς κύβους
- 15 γρ. μικρά μανιτάρια σε λεπτές φέτες
- 1/2 μπουκάλι σαμπάνια
- 1/2 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος
- 2 κουταλιές μαϊντανός φιλοκομμένος

Σκουπίστε το κρέας με απορροφητικό χαρτί, αλατοπιπερώστε το και σοτάρτε το στο βούτυρο, ώσπου να ροδίσει καλά. Ύστερα πασπαλίστε το με αλεύρι, περιχύστε το με το μπράντι και ανάψτε φωτιά. Προσθέστε τα μανιτάρια και την ντομάτα στο κοτόπουλο και σοτάρτε τα και αυτά λίγο. Σβήστε με τη σαμπάνια και αφήστε το φαγητό να σιγοψηθεί για περίπου 20 λεπτά. Βγάλτε τα κομμάτια του κοτόπουλου και ρίξτε στο σκεύος την κρέμα γάλακτος. Αλατοπιπερώστε, αν χρειάζεται, και αφήστε το μείγμα να σιγοβράσει. Ξαναβάλτε μέσα τα κομμάτια του κοτόπουλου και αφήστε να ζεσταθούν καλά. Πασπαλίστε με μαϊντανό και σερβίρετε αμέσως.

Εσκαλόπ Ελαφιού σε Σος Κάμπερλαντ



Αλείψτε τα εσκαλόπ με λάδι και πιπέρι και βάλτε τα να ψηθούν στο γκριλ για 5-6 λεπτά. Αλατίστε τα στο τέλος. Βάλτε τις φέτες του ανανά να ροδίσουν με λάδι. Σερβίρετε τα εσκαλόπ με τις φέτες ανανά. Στην τρύπα κάθε φέτας ρίξτε και τη Σος Κάμπερλαντ.

Σος Κάμπερλαντ

Αναμείξτε πρώτα καλά τη μουστάρδα, το ζελέ φραγκοστάφυλο και το πορτό. Προσθέστε λίγες σταγόνες γουόστερ σος και το χυμό πορτοκαλιού, με προσοχή για να μη γίνει πολύ υγρή η σάλτσα. Ρίξτε τέλος το ξύσμα πορτοκαλιού, τον παπαρουνόσπορο, το κρεμμύδι, πιπέρι και αλάτι.

- 2 εσκαλόπ ελαφιού, 180 γρ. το καθένα
- αλάτι
- πιπέρι
- λάδι
- 2 φέτες ανανάς κονοέρβα

Σος Κάμπερλαντ

- 2 κουταλιές ζελέ φραγκοστάφυλο
- 1 κουταλάκι μουστάρδα καυτερή
- 1/2 φλιτζάνι πορτό
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- γουόστερ σος
- 1 κουταλιά χυμός πορτοκάλι
- Ξύσμα από τη φλούδα ενός πορτοκαλιού
- αλάτι
- πιπέρι καγιέν
- 1 κουταλάκι παπαρουνόσπορος σπασμένος

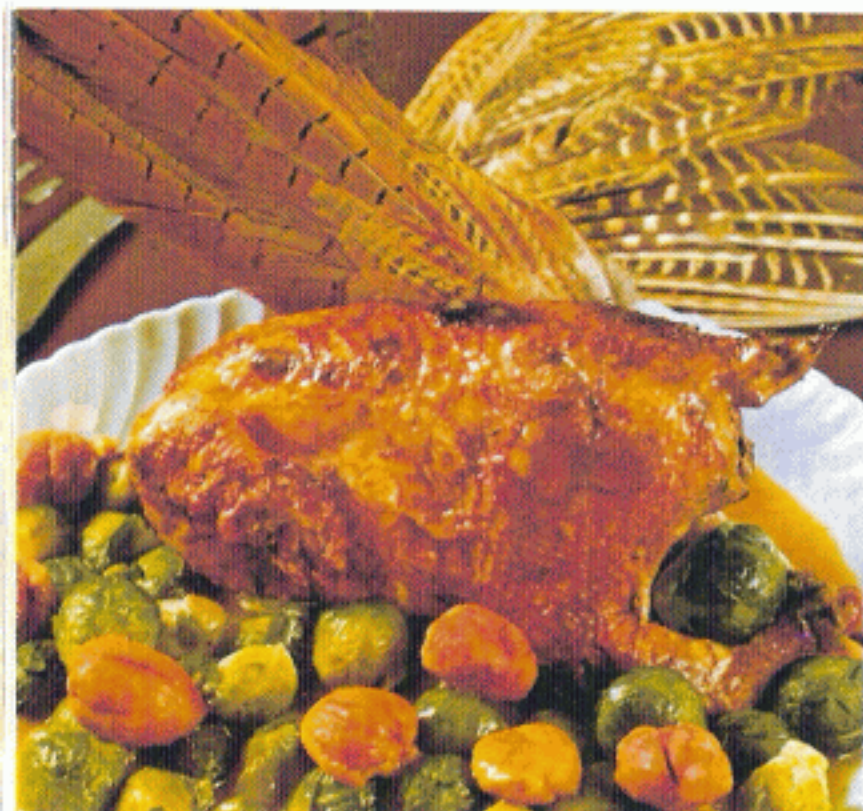
Ζαρκάδι με Σος Πράσινου Πιπεριού



- 2 φιλέτα ζαρκαδιού, περίπου 180 γρ. το καθένα
- αλάτι
- πιπέρι άσπρο
- 40 γρ. βούτυρο φρέσκο
- 40 γρ. μπέικον σε λεπτές φέτες
- 2 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
- 1 λεμόνι
- 1/2 κουταλάκι μουστάρδα
- γουόστερ σος
- 1/2 φλιτζάνι άσπρο ξηρό κρασί
- 1/2 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος
- 2 κουταλιές πράσινο πιπέρι σε κόκκους
- 40 γρ. βούτυρο χτυπημένο
- λίγα φύλλα κάρδαμο

Αλατοπιπερώστε τα φιλέτα του ζαρκαδιού και βάλτε τα να τηγανιστούν με βούτυρο, σε δυνατή φωτιά. Βάλτε να σοταριστούν σε βούτυρο τα κρεμμυδάκια και το μπέικον. Προσθέστε τη μουστάρδα, το άσπρο πιπέρι, λίγες σταγόνες γουόστερ σος και το κρασί και αφήστε τα να βράσουν. Βάλτε και το κρέας σ' αυτή τη σάλτσα και αφήστε το να σιγοβράσει, σκεπασμένο, για 35 λεπτά. Κόψτε από το λεμόνι 2 φέτες και στίψτε το υπόλοιπο. Βγάλτε το κρέας από το σκεύος και διατηρήστε το ζεστό. Φιλτράρετε τη σάλτσα, ξαναβάλτε τη στο τηγάνι, προσθέστε μέσα το πράσινο πιπέρι και αφήστε τη να σιγοβράσει για 5 λεπτά. Στη συνέχεια ρίξτε την κρέμα γάλακτος, αφήστε να βράσει λίγο και τέλος προσθέστε το χυμό λεμονιού. Περιχύστε με τη σάλτσα το κρέας και γαρνίρετε με τις φέτες λεμονιού, το χτυπημένο βούτυρο και το κάρδαμο.

Φασιανός αλά Ρομαντίκ



- 1 μικρός φασιανός
- αλάτι
- πιπέρι άσπρο
- 2 κληματόφυλλα
- 2 λεπτές φέτες μπέικον
- 1 μικρό κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες
- 400 γρ. λαχανάκια Βρυξελλών
- 100 γρ. κάστανα
- 1/2 φλιτζάνι άσπρο ξηρό κρασί
- 20 γρ. βούτυρο

Αλείψτε με πιπέρι το φασιανό, μέσα και έξω, και τοποθετήστε στο εσωτερικό του τα κληματόφυλλα. Τυλίξτε τον με τις φέτες του μπέικον, ράψτε τον και βάλτε τον να ροδίσει με βούτυρο. Στη συνέχεια σκεπάστε το σκεύος και αφήστε το πουλί να σιγοψηθεί για 10 λεπτά. Χαράξτε στην κορυφή τα κάστανα και βάλτε τα να σιγοβράσουν για 10 λεπτά. Στραγγίστε τα και καθαρίστε τα. Βγάλτε το φασιανό από το σκεύος και βάλτε μέσα σ' αυτό το κρεμμύδι να ροδίσει. Απλώστε τα λαχανάκια και τα κάστανα πάνω από το κρεμμύδι, περιχύστε με το κρασί και αλατοπιπερώστε. Αφαιρέστε το μπέικον από το φασιανό και βάλτε τον και αυτόν στο σκεύος. Αφήστε το μείγμα να σιγοβράσει, σκεπασμένο, για 35-40 λεπτά. Ύστερα απλώστε το μείγμα σε πιατέλα και τοποθετήστε από πάνω το φασιανό.

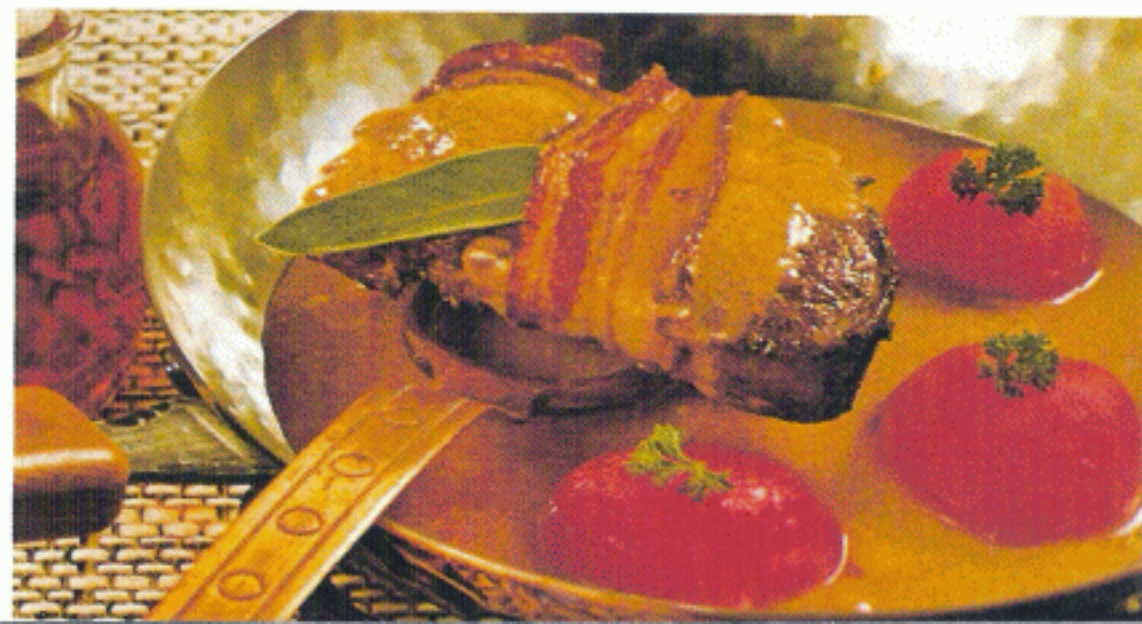
Αγριογούρουνο με Ρούμι

- 400 γρ. κρέας αγριογούρουνου
- 40 γρ. βούτυρο
- 4 κουταλιές ρούμι
- 4 λεπτές φέτες μπέικον
- 1 μικρό καρότο φιλοκομμένο
- 2 κρεμμύδια μέτρια χοντροκομμένα
- 1 ρεπάνι ξυσμένο
- 4 μέτριες ντομάτες
- 1 σκελίδα σκόρδο σε κομμάτια
- αλεύρι
- 1 φλιτζάνι άσπρο ξηρό κρασί
- αλάτι
- πιπέρι άσπρο
- λίγη φλούδα πορτοκαλιού
- 1 φύλλο δάφνης

Κόψτε τις δύο φέτες μπέικον σε λεπτές λωρίδες. Κόψτε τη μία ντομάτα σε μικρά κομμάτια και πολτοποιήστε τα με το πιρούνι. Αφαιρέστε τη φλούδα από τις υπόλοιπες, χαράξτε τες ελαφρά και βάλτε στα ανοίγματα λίγο πιπέρι.

Τηγανίστε καλά το κρέας στο βούτυρο. Προσθέστε το ρούμι και ανάψτε φωτιά. Βγάλτε το κρέας, αλατοπιπερώστε και τυλίξτε το με τις άλλες 2 φέτες μπέικον. Τοποθετήστε το φύλλο δάφνης και τη φλούδα του πορτοκαλιού ανάμεσα στο κρέας και το μπέικον. Στο ίδιο σκεύος βάλτε τα λαχανικά, τα κρεμμύδια, το σκόρδο και τις λεπτές λωρίδες του μπέικον και σοτάρετέ τα καλά. Πασπαλίστε με αλεύρι και αφήστε να ροδίσουν ελαφρά. Σβήστε με το κρασί και αφήστε να πάρουν ακόμη μια βράση. Ρίξτε πιπέρι. Ξαναβάλτε το κρέας μέσα στην κατσαρόλα και σκεπάστε την. Αφήστε το κρέας να σιγοψηθεί για 45 λεπτά. Προσθέστε κρασί, αν χρειαστεί.

Βγάλτε το κρέας από το σκεύος και σουρώστε τη σάλτσα. Ξαναβάλτε το κρέας και τη σάλτσα στο σκεύος, τοποθετήστε τις ντομάτες δίπλα στο κρέας και αφήστε το φαγητό να σιγοψηθεί ακόμη 20 λεπτά.



«Χρυσές» Μπανάνες

- 2 ώριμες μπανάνες
- 2 κουταλιές μπράντι ή κρασί μαδέρα
- 80 γρ. αλεύρι
- 1 αυγό
- 1 κουταλάκι λάδι
- μισό φακελάκι μπέικιν πάουντερ
- 2 κουταλιές ζάχαρη άχνη
- 1 πορτοκάλι
- λάδι για τηγάνισμα



Βάλτε το αλεύρι σε μπολ και ανοίξτε στη μέση μια λακούβα. Χτυπήστε τον κρόκο του αυγού και ρίξτε τον στη λακούβα του αλευριού. Προσθέστε το μπέικιν πάουντερ, το λάδι και 1 κουταλιά ζάχαρη. Προσθέστε και τόσο νερό όσο να γίνει μια πηχτή και λεία ζύμη. Χτυπήστε το ασπράδι σε μαρέγκα και προσθέστε το στη ζύμη ανακατεύοντας. Αφήστε τη ζύμη στο ψυγείο τουλάχιστον 1 ώρα. Ξεφλουδίστε τις μπανάνες. Διαλύστε την υπόλοιπη ζάχαρη σε δύο κουταλιές ζεστό νερό, προσθέστε το μπράντι ή το κρασί και ραντίστε μ' αυτό το μείγμα τις μπανάνες. Αφήστε να μουσκεψουν. Ύστερα, αδειάστε το μείγμα του κρασιού μέσα στη ζύμη. Πλύντε το πορτοκάλι, σκουπίστε το καλά και κόψτε το, με τη φλούδα, σε φέτες πάχους 1,2 εκ. Ζεστάνετε το λάδι σε φριτέζα, τυλίξτε τις μπανάνες μία μία μέσα στη ζύμη και βάλτε τες να τηγανιστούν για 4-5 λεπτά. Γαρνίρετε τις μπανάνες με τις φέτες πορτοκαλιού, πασπαλίστε τες με άχνη ζάχαρη και σερβίρετε αμέσως.

Σουφλέ Σοκολάτας



- 1 ποτήρι γάλα
- 50 γρ. κουβερτούρα τριμμένη
- 15 γρ. αμύγδαλα τριμμένα
- 10 γρ. βούτυρο
- 20 γρ. καλαμποκάλευρο
- 1 αυγό
- 2 κουταλιές ζάχαρη άχνη

Διαλύστε στο μισό γάλα το καλαμποκάλευρο και ανακατέψτε να γίνει λείο μείγμα. Χτυπήστε καλά τον κρόκο του αυγού και προσθέστε τον στο μείγμα του γάλακτος. Βάλτε να βράσουν το υπόλοιπο γάλα με τη σοκολάτα, τα αμύγδαλα και τη ζάχαρη, για 2-3 λεπτά, ώσπου να λιώσει η σοκολάτα. Ρίξτε σιγά σιγά σ' αυτό το μείγμα το μείγμα καλαμποκάλευρου, ανακατεύοντας συνέχεια, σε πολύ χαμηλή φωτιά. Πριν αρχίσει να βράζει, αδειάστε το μείγμα σε ένα άλλο σκεύος. Βάλτε αυτό το σκεύος σε μπεν μαρί με κρύο νερό. Ανακατεύετε κάθε τόσο το μείγμα, για να μη δημιουργηθεί κρούστα. Χτυπήστε το ασπράδι να γίνει μαρέγκα και ανακατέψτε το προσεκτικά με τη σοκολάτα που έχει στο μεταξύ κρυώσει. Βάλτε το μείγμα σε βουτυρωμένη φόρμα για πουτίγκα και ψήστε το για 30 λεπτά στους 180°C. Ανοίξτε το φούρνο μόνο μετά το τέλος του ψησίματος. Σερβίρετε αμέσως.

Ροδάκινα «Πομπαντούρ»

- 2 μεγάλα ροδάκινα
- χυμός 1 1/2 λεμονιού
- 500 γρ. φράουλες καθαρισμένες
- 250 γρ. παγωτό φιστίκι
- 1 κουταλιά μπράντι
- 100 γρ. κρέμα γάλακτος
- 50 γρ. ζάχαρη



Ζεματίστε και ξεφλουδίστε τα ροδάκινα. Κόψτε τα στα δύο και αφαιρέστε τα κουκούτσια. Βράστε 1 φλιτζάνι νερό με το μισό χυμό λεμονιού και 1 κουταλιά ζάχαρη. Προσθέστε και τα ροδάκινα και αφήστε να βράσουν για 10-15 λεπτά. Βγάλτε τα ροδάκινα από το σκεύος και βάλτε τα σε σχάρα να στραγγίσουν. Βάλτε τις φράουλες να πολτοποιηθούν μαζί με τον υπόλοιπο χυμό και τη ζάχαρη. Χτυπήστε την κρέμα να γίνει αρκετά σφιχτή και προσθέστε το μπράντι. Βάλτε το παγωτό σε δύο μπολ, τοποθετήστε από πάνω τα ροδάκινα, και περιχύστε τις λιωμένες φράουλες. Γαρνίρετε με την κρέμα και σερβίρετε αμέσως. Αν χρησιμοποιήσετε ροδάκινα κονσέρβα δε χρειάζεται να τα βράσετε.

Ποτό της Αφροδίτης



- 1 πορτοκάλι
- 1 λεμόνι
- 8 κύβοι ζάχαρη
- 2 γαρίφαλα
- 1 ξυλάκι κανέλα
- μισό μπουκάλι κόκκινο κρασί
- 1/2 φλιτζάνι ρούμι

Πλύντε και σκουπίστε το πορτοκάλι και το λεμόνι και τρίψτε στη φλούδα τους τους κύβους ζάχαρης. Βάλτε να ζεσταθούν η ζάχαρη, τα γαρίφαλα, η κανέλα και 1/2 φλιτζάνι νερό. Προσθέστε το κρασί και βάλτε τα να αγοβράσουν για 10-15 λεπτά. Σουρώστε το μείγμα, προσθέστε το χυμό του λεμονιού και του πορτοκαλιού και το ρούμι, ανακατέψτε καλά και αδειάστε το ποτό ζεστό μέσα στα ποτήρια.

Προσοχή, μη χρησιμοποιήσετε κρυστάλλινα ποτήρια, γιατί το μείγμα είναι ζεστό και μπορεί να σπάσουν.

Καφές του Έρωτα



- 1 φλιτζάνι καφές φίλτρου πολύ δυνατός
- 4 κουταλάκια ζάχαρη ή 6 κουταλάκια ζάχαρη μη ραφινάριση
- 2 μικρά ποτηράκια μπράντι
- 2 κουταλάκια Κουαντρό
- 1/2 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος

Ο καφές θα γίνει πιο δυνατός, αν τον αλέσετε λίγο πριν τον ετοιμάσετε.

Διαλύστε τη ζάχαρη στον καφέ. Αδειάστε τον καφέ σε δύο ποτήρια που αντέχουν στο ζεστό και προσθέστε μπράντι και Κουαντρό. Χτυπήστε την κρέμα να γίνει σαντιγί. Βάλτε τη σαντιγί σε χωνί, γεμίστε μ' αυτή τα δύο ποτήρια με τον καφέ και σερβίρετε αμέσως.

ΓΛΩΣΣΑΡΙ

αβοκάντο διαλέξτε να έχουν χρώμα πράσινο σκούρο, χωρίς καφέ λεκέδες, να λάμπουν ελαφρά και η φλούδα τους να είναι όσο το δυνατόν πιο λεία. Όταν πιέξετε το φρούτο κοντά στο κοτσάνι του, θα πρέπει να υποχωρεί ελαφρά. Μόνο τα ώριμα αβοκάντο διατηρούν όλο τους το άρωμα και τη γεύση. Αν τα αγοράσετε άγουρα, αφήστε τα λίγες μέρες σε θερμοκρασία δωματίου.

αλεύρι

κοινό: αλεύρι γενικής χρήσης. Στις συνταγές αναφέρεται ως αλεύρι ή κοινό αλεύρι.

ολικής αλέσεως: αλεύρι που περιέχει και μια ποσότητα πίτουρου.

φαρίνα: αλεύρι που περιέχει και διογκωτικό και φουσκώνει μόνο του. Πωλείται έτοιμο. Μπορείτε να το φτιάξετε ανακατώνοντας 1 φλιτζάνι κοινό αλεύρι με 2 κουταλάκια μπέικιν πάου-ντερ.

φαρίνα ολικής αλέσεως: αλεύρι ολικής αλέσεως που περιέχει διογκωτικό και φουσκώνει μόνο του. Πωλείται έτοιμο. Μπορείτε να το φτιάξετε

όπως παραπάνω.

αμύγδαλα

αμυγδαλοπολτός: πολτός με άρωμα αμύγδαλου. Προτείνεται ο φυσικός πολτός μάρζπαν.

ασπρισμένα: αμύγδαλα ξεφλουδισμένα.

αμυγδαλόφετες: αμύγδαλα κομμένα σε λεπτές φέτες.

κοπανισμένα: μπορείτε να τα σπάσετε στο μπλέντερ.

αστακός από την αρχαιότητα πίστευαν ότι τα προϊόντα της θάλασσας και ιδιαίτερα ο αστακός έχουν διεγερτικές ιδιότητες.

γούσπερ σορς είδος σάλτσας που πωλείται έτοιμη συσκευασμένη.

εοκαλόπι λεπτές φέτες άπαχου κρέατος.

ζαφορά σε σκόνη φτιάχνεται από ξερούς αλεσμένους στήμονες του φυτού κρόκος. Υπάρχει σε πολλές ποιότητες. Είναι γνωστό και με το όνομα σαφράνι.

ζάχαρη όπου αναφέρεται απλά ζάχαρη, χρησιμοποιήστε καινή κρυσταλλική ζάχαρη ή άχνη.

καφέ: μαλακιά, ψιλή ζάχαρη

με μελάσα.

πατημένη καστανή: περιέχει αρκετή υγρασία.

κρυσταλλική: επιτραπέζια κρυσταλλική ζάχαρη.

άχνη: ζάχαρη αλεσμένη σε λεπτή σκόνη.

καλβαντός δυνατό αλκοολούχο ποτό, που παρασκευάζεται από μήλα.

κανέλα καλλιεργείται στην Ευρώπη από το μεσαίωνα και θεωρείται ακόμη και σήμερα αφροδισιακό φυτό.

καρδιές χουρμαδιάς εξαιρετικό έδεσμα που θα βρείτε σε κονσέρβα στα μεγάλα σουπερ μάρκετ και τα καταστήματα ντελικατέσεν.

κάρρι αποτελείται από κορίανδρο, τσίλι, κύμινο, μάραθο, παραθόριζα και τούρμερικ, σε διαφορετικές αναλογίες, ανάλογα με τον κατασκευαστή. Χρησιμοποιείται στην ινδική κουζίνα ως διεγερτικό.

καρύδι καρπός γνωστός από παλιά για τις διεγερτικές του ιδιότητες.

κέτσαπ έτοιμη σάλτσα από ντομάτα, εϊδι και μπαχαρικά.

Κουαντρό άχρωμο λικέρ με άρωμα πορτοκαλιού.

κουβερτούρα σκληρή σοκολάτα που παρασκευάζεται από βούτυρο κακάο, λικέρ κακάο και ζάχαρη.

μουστάρδα

με σπόρους: γαλλική μουστάρδα ντιζόν που περιέχει σπασμένους σπόρους σιναπιού.

ντιζόν: καυτερή γαλλική μουστάρδα με έντονο άρωμα.

μπέικιν πάουντερ εμπορικό όνομα χημικού για το φούσκωμα της ζύμης. Αποτελείται από έναν αλκαλικό και από έναν όξινο παράγοντα. Μπορείτε να φτιάξετε το δικό σας μπέικιν πάουντερ ανακατεύοντας 1 κουταλάκι όξινο τρυγικό κάλιο (κρέμα ταρτάρ) και 1 κουταλάκι σόδα.

νεφραμιές όταν τις αγοράζετε να είναι λείες, γυαλιστερές και σκληρές. Αν είναι ξερές και ζαρωμένες σημαίνει πως έχουν μπαγιταέψει και θα σκληρύνουν με το μαγείρεμα.

ξύσμα τριμμένη φλούδα

πάπρικα φτιάχνεται από τριμμένες ξερές πιπεριές. Υπάρχει σε διάφορες γεύσεις από μαλακιά μέχρι καυτερή και γλυκιά.

πορτό είδος γλυκού κρασιού από την Πορτογαλία. Προέρχεται από την πόλη Οπόρτο, κοντά στις εκβολές του ποταμού Ντούρο, αν και είναι αγγλική εφεύρεση.

ρούμι ποτό που παράγεται από ζαχαροκάλαμο, έπειτα από ζύμωση. Υπάρχει από άχρωμο μέχρι πολύ σκούρο.

σάλτσα σόγιας σορς από παστωμένα φασόλια σόγιας που έχουν υποστεί ζύμωση. Η ελαφριά χρησιμοποιείται γενικά με άσπρα κρέατα και η σκούρη με κόκκινα. Υπάρχει μια με λίγο αλάτι για γενική χρήση καθώς και η γιαπωνέζικη.

σαμπάνια θεωρείται δυνατό διεγερτικό, γι' αυτό θα πρέπει να καταναλώνεται σε ειδικές περιπτώσεις και με περίσκεψη.

ταμπάσκο έτοιμη καυτερή σάλτσα. Μπορείτε να τη φτιάξετε μόνοι σας, με καυτερή πιπεριά τριμμένη, εϊδι και αλάτι.

τζίντζερ

φρέσκο: η ρίζα του φυτού πιπερόριζα. Μπορεί να διατηρηθεί ξεφλουδισμένη μέσα σε κρασί και στο ψυγείο ή σκέτη μέσα σε βάζο στην κατάψυξη.

αλεσμένο: σκόνη αποξηραμένου τζίντζερ.

τρούφες θεωρούνται από τα πιο εκλεκτά είδη μανιταριών και έχουν τη φήμη εξαιρετικού αφροδισιακού. Αναπτύσσονται κάτω από το χώμα, συμβιώνοντας με ορισμένα δέντρα, όπως οι καστανιές. Τα ξεθάβουν με τη βοήθεια γουρουμιών ή ειδικά εκπαιδευμένων σκύλων.

τοίλι καυτερά κόκκινα πιπεράκια από την Ασία. Φοράτε λαστιχένια γάντια όταν κόβετε φρέσκα τοίλι γιατί μπορεί να σας κάψουν το δέρμα. Πετάτε τους σπόρους γιατί είναι πολύ καυτεροί.

σκόνη: φτιάχνεται από τριμμένα τοίλι. Η ασιατική ποικιλία είναι η πιο καυτερή.

σάλτσα τοίλι: σάλτσα από πιπεράκια τοίλι, αλάτι και εϊδι.

σάλτσα τοίλι γλυκιά: μια σχετικά ελαφριά ταϊλανδέζικη εκδοχή με ζάχαρη.

φύτρα σόγιας το πιο πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά τμήμα του φυτού της σόγιας.

Ευρετήριο

αγριογούρουνο
με ρούμι 53

αρνάκι με κάρι 32

βοδινό με κρέμα 36

βοδινό "Ρασπούτιν" 34

βολ ο βαν αλά
βραζιλιάνα 9

γεμιστά πεπονάκια με
ζαμπόν 8

γλώσσες τεμπάλ 30

εσκαλόπ ελαφιού σε σος
κάμπερλαντ 50

εσκαλόπ φλαμπέ 45

ζαρκάδι με σος πράσινου
πιπεριού 51

θαλασσινά σουβλάκια με
μύδια 22

καραβίδες με λαχανικά 26

καρότα "φλαμπέ" 16

καφές του έρωτα 59

κινέζικη σαλάτα 17

κινέζικο χοιρινό με ρύζι 42

κοτοπουλάκια με
μανιτάρια 48

κοτόπουλο με
σαμπάνια 49

κοτοσαλάτα "Μιράντα" 12

μαρινάτα φιλέτα 21

μοσχάρι εσπανιόλ 44

μπαρμπούνια
ουγγαρέζα 24

νεφραμιές με σος
μουστάρδας 46

παιδάκια με κορίανδρο 33

πάπια με ροδάκινα 47

πέστροφα φιλέτο 27

ποτό της Αφροδίτης 58

ροδάκινα
"Πομπαντούρ" 57

σαλάτα με αβοκάντο και
σολομό 7

σαλάτα με καρδιές
χουρμαδιάς 10

σαλάτα με μήλα 11

σαλάτα με σπαράγγια και
μανιτάρια 6

"Σταμπριάν" στη
αχάρα 35

σολομός με άσπρο
κρασί 28

σούπα "βασιλίσα της
νύχτας" 4

σούπα "πορφυρέμιος
λωτός" 5

σουφλέ σοκολάτας 56

"τεμπέλης" αστακός 20

τροπική σαλάτα 14

τσιπούρα ρουαγιάλ 18

φασιανός αλά ρομαντίκ 52

φιλέτο των "Βαλκανίων" 37

φιλέτο "Φρεντερίκ" 40

χοιρινές κατολέτες
κρασάτες 39

χοιρινές μπριζόλες αλ
εσπανιόλ 38

χοιρινό Μαδέρα 41

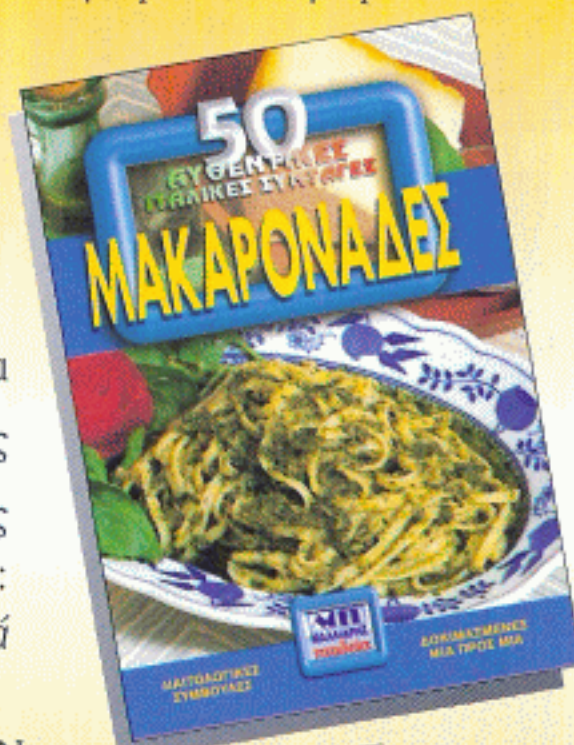
"χρυσές" μπανάνες 54

χτένια με άσπρη
σάλτσα 25



50 ΓΥΘΕΝΗΚΕΣ ΙΤΑΛΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Πολλές ιδέες και πετυχημένες
συνταγές, δοκιμασμένες μία προς μία
για μοναδικά γεύματα.



- οδηγίες βήμα βήμα
- έγχρωμες φωτογραφίες
- διαπολογικές πληροφορίες
για κάθε συνταγή:
θερμίδες, πρωτεΐνες, λιπαρά

ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ:



Από νωρίς ο άνθρωπος ανακάλυψε πως υπάρχουν ορισμένα συστατικά στη φύση, τα οποία, από μόνα τους ή σε συνδυασμό με άλλα υλικά, έχουν αφροδισιακές ιδιότητες. Το βιβλίο αυτό περιλαμβάνει μια μεγάλη ποικιλία γευστικών αφροδισιακών συνταγών που μπορείτε να φτιάξετε με καθημερινά υλικά ή και με ακριβές λικουδιές.



Η σειρά "ελληνική κουζίνα" των εκδόσεών μας τιμήθηκε με το διεθνές βραβείο βιβλίων μαγειρικής GOURMAND για το 2001.

Στην ίδια σειρά κυκλοφορεί
Ο ΝΕΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ
 με πληροφορίες για ισορροπημένη διατροφή.
 Για να γνωρίζουμε τι και πόσο πρέπει να τρώμε.

ΜΕΤ ΜΑΛΛΙΑΡΗΣ **παιδεία**
www.malliaris.gr

ISBN 960-239-558-3



9 789602 395585

85.1105