

MamaTsita

ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ ΕΠΟΧΕΣ



Εποχικές συνταγές, ιστορίες
και ιδέες από την κουζίνα μου!



ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Πανκέικ μήλο ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ

Τις Κυριακές μου αρέσει να μαζεύω από το πρωί
όλη την οικογένεια γύρω από το τραπέζι.

Μερικές φορές ετοιμάζω αυτή τη συνταγή για πρωινό.

Με βγάζει από τον κόπο τού να φτιάχνω τα πανκέικ ένα ένα για τον καθένα
ξεχωριστά. Άσε που πραγματικά έχει πλάκα να βλέπω τις αντιδράσεις των παιδιών μου
την ώρα που βγάζω αυτό το τεράστιο φουσκωτό πανκέικ από τον φούρνο,
που θα ξεφουσκώνει όμως μέχρι να κόψουμε το πρώτο κομμάτι.

ΥΛΙΚΑ

- ♦ 50 γρ. βούτυρο
- ♦ 1 κ. σ. μέλι
- ♦ 3 μήλα
(κατά προτίμηση πράσινα)
- ♦ 120 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- ♦ 1 κ. σ. ζάχαρη
- ♦ ½ κ. γλ. αλάτι
- ♦ ½ κ. γλ. κανέλα
- ♦ 4 αυγά
- ♦ 250 ml γάλα
- ♦ ½ κ. γλ. υγρή βανίλια

Τιράκι

► Όταν μεταφέρω
το σκεύος στον φούρνο,
αυτό θα πρέπει
να είναι ζεστό.
Για αυτό και φροντίζω
να το έχω πάνω
σε αναμμένο μάτι
καθ' όλη τη διάρκεια
της διαδικασίας.

Εκτέλεση

- ♦ Ξεφλουδίζω τα μήλα και τα κόβω σε κομμάτια. Τα ραντίζω με μερικές σταγόνες λεμονιού για να μη μαυρίσουν.
- ♦ Σε ένα αντικολητικό τηγάνι (που μπαίνει και στον φούρνο) προσθέτω το βούτυρο με το μέλι και τα ανακατεύω σε μέτρια θερμοκρασία μέχρι να λιώσει το βούτυρο.
- ♦ Προσθέτω τα μήλα στο βούτυρο και τα αφήνω σε χαμηλή θερμοκρασία για 3-4 λεπτά να μαλακώσουν.
- ♦ Στο μεταξύ κοσκινίζω το αλεύρι σ' ένα μπολ και στη συνέχεια του προσθέτω τη ζάχαρη, το αλάτι και την κανέλα κι ανακατεύω απαλά.
- ♦ Σ' ένα άλλο μπολ χτυπάω τ' αυγά με το γάλα και τη βανίλια.
- ♦ Προσθέτω τα αυγά στο αλεύρι, ανακατεύω καλά και στη συνέχεια προσθέτω αυτό το μείγμα στο σκεύος με τα μήλα.
- ♦ Μεταφέρω γρήγορα το σκεύος στον φούρνο, τον οποίο έχω προθερμάνει στους 180°C και ψήνω το πανκέικ μέχρι να φουσκώσει από το πλάι και να πάρει χρώμα, για περίπου 12-15 λεπτά.
- ♦ Σερβίρω αμέσως πασπαλίζοντας με ζάχαρη άχνη ή έξτρα μέλι και κανέλα.



Πράσα με σάλτσα ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ

Ένας από τους πιο αγαπημένους μου τρόπους μαγειρέματος των πράσων είναι αυτή εδώ η συνταγή. Η γλύκα τους συνδυάζεται υπέροχα με τη ζεστασιά της γεύσης που βγάζει το κόκκινο κρασί με αποτέλεσμα ένα πολύ νόστιμο και φινετσάτο πιάτο. Μου αρέσει να το σερβίρω με έναν βελούδινο πουρέ πατάτας, αλλά και μόνα τους τα πράσα σε αυτή την τόσο νόστιμη σάλτσα είναι ένα καταπληκτικό συνοδευτικό για ψητό κρέας ή κοτόπουλο. Στα εορταστικά μου τραπέζια, αυτή εδώ η συνταγή πάντα εκπλήσσει ευχάριστα τους καλεσμένους μου.

ΥΛΙΚΑ

- ♦ 6 πράσα (το λευκό και ελαφρά πράσινο μέρος τους)
- ♦ 3 κ. σ. ελαιόλαδο
- ♦ 15 γρ. βούτυρο
- ♦ 200 ml κόκκινο ξηρό κρασί
- ♦ 2 φύλλα δάφνη
- ♦ 2 κόκκους μπαχάρι
- ♦ Αλάτι-πιπέρι
- ♦ 250 ml ζεστό ζωμό κοτόπουλο

ΚΑΝΕ ΤΑ ΠΡΑΣΑ VEGAN



Αφαίρεσε το βούτυρο από τη συνταγή και αντικατάστησε τον ζωμό κοτόπουλο με ζωμό λαχανικών.

Εκτέλεση

- ♦ Κόβω τα πράσα ακριβώς στο σημείο που ξεκινούν τα φύλλα τους.
- ♦ Κρατώ το λευκό και ελαφρά πράσινο μέρος τους και το κόβω σε 3 ή 4 ίσα μέρη (αναλόγως το μήκος τους).
- ♦ Πλένω καλά τα κομμάτια του πράσου και τα στεγνώνω σκουπίζοντάς τα ταμποναριστά με μια πετσέτα κουζίνας.
- ♦ Ζεσταίνω το ελαιόλαδο και το βούτυρο σε μια φαρδιά κατσαρόλα και τοποθετώ εκεί όλα τα κομμένα πράσα, το ένα δίπλα στο άλλο.
- ♦ Τα σοτάρω από τη μια πλευρά μέχρι να ροδίσουν ελαφρά και στη συνέχεια χρησιμοποιώντας λαβίδα τα αλλάζω πλευρά και τα σοτάρω κι από την άλλη.
- ♦ Προσέχω τα πράσα να είναι το ένα δίπλα στο άλλο.
- ♦ Ρίχνω το κρασί, ανακινώ την κατσαρόλα και προσθέτω τη δάφνη, το μπαχάρι και το αλατοπίπερο.
- ♦ Στη συνέχεια προσθέτω τον ζεστό ζωμό, χαμηλώνω στο μέτριο τη θερμοκρασία, σκεπάζω την κατσαρόλα και μαγειρεύω για 15 λεπτά.
- ♦ Τα πράσα θέλω να κρατάνε και όχι να λιώσουν.
- ♦ Στο τελευταίο πεντάλεπτο, ξεσκεπάζω την κατσαρόλα και ανεβάζω θερμοκρασία για να μελώσει η σάλτσα.



Οι συνταγές

Της μαμάς μου

Μοσχάρaki κοκκινιστό	14
Κρουασανάκια-λουκανικοπιτάκια	17

Φθινόπωρο // Χειμώνας

Κέικ Μήλο – Καρότο	22
Πανκέικ μήλο στον φούρνο	24
Χοιρινή τηγανιά με μήλα	27
Αλμυρή κολοκυθόπιτα με φύλλα κρούστας	30
Κρεμμυδόσουπα	34
Σούπα κουνουπίδι βελουτέ με κρουτόν κουνουπιδιού	38
Κουνουπίδι καπαμά	41
Κουνουπίδι ψητό με πέστο δυόσμου & μαϊντανού	42
Κουνουπίδι ογκρατέν	45
Ταμπουλέ με παντζάρι	46
Ριζότο με παντζάρι	48
Σούπα ψητών λαχανικών	50
Μοσχάρι με μανιτάρια	55
Κρασάτα μανιτάρια με σκόρδο & θυμάρι	57
Μανιταρόπιτα με σπιτικό φύλλο	58
Πορτοκαλόπιτα με φύλλα Βυρητού	62
Χοιρινές μπριζόλες με σάλτσα πορτοκάλι	65
Σαλάτα λάχανο με βινεγκρέτ πορτοκάλι	66
Σαλάτα με μήλα, ψητό χαλούμι & κουκουνάρι	68
Λαχανοντολμάδες	71
Ρεβιθάδα	75
Κόκκινες φακές με πράσα, μανιτάρια & καρότα	77
Φασολάδα με γίγαντες & λουκάνικο	80
Πράσα με σάλτσα κόκκινου κρασιού	82
Γιουβαρλάκια με τραχανά	86
Χοιρινό με πράσα, σέλινο & σέσκουλα	92
Αχλάδια ψητά με σταφίδες	94
Κέικ μανταρίνι χωρίς αλεύρι	97
Ανάποδο κέικ με σαγκουίνια	98

Άνοιξη // Καλοκαίρι

Κόκκινες πατάτες φούρνου με φέτα	107
Τάρτα σπανάκι με παπαρούνες	110
Ομελέτα με πατάτες & άγρια σπαράγγια	112
Αγκινάρες αλά πολίτα	116
Αγκινάρες τηγανητές	118
Αρνάκι στον φούρνο με αρακά	123
Μακαρονάδα με αρακά και μπέικον	125
Φράουλες στον φούρνο	128
Τάρτα με ψητές φράουλες	130
Πανακότα με γιαούρτι & φράουλες	132
Τάρτα με κολοκυθάκια	136
Κολοκυθοκεφτέδες δίχως τηγάνισμα	138
Κεφτεδάκια στον φούρνο	142
Κεφτεδάκια στον φούρνο με κολοκυθάκι	144
Κεφτεδάκια κοκκινιστά με μελιτζάνες	147
Φασολάκια με αυγά	153
Φασολάκια σαλάτα με ανθότυρο και δυόσμο	154
Σαλάτα παντσανέλα	158
Σαλάτα ντάκος με βλίτα	161
Γεμιστές πιπεριές κέρατο	165
Κοτόπουλο με μπάμιες	168
Αυγά καγιανά	174
Μακαρόνια με πέστο βασιλικού	180
Μυλοκόπι στον φούρνο με λαδολέμονο	185
Σαρδέλες στον φούρνο	186
Κέφαλος πλακί στην κατσαρόλα	188
Γαρίδες σαγανάκι	193
Γκαλέτ με ροδάκινα	197
Σαλάτα με ροδάκινο, ανθότυρο & κουκουνάρι	198
Σαλάτα καρπούζι, φέτα & ρόκα	200
Σύκα ψητά	207
Κοτόπουλο με δαμάσκηνα	209
Σταφύλι γλυκό του κουταλιού	213



Η Γωγώ Παπαδιονυσίου, ή **MamaTsita** όπως είναι γνωστή ως επιτυχημένη food blogger και τηλεοπτική μαγείρισσα, μας ανοίγει την κουζίνα της και μας μαγειρεύει υπέροχες συνταγές με φρέσκα εποχιακά υλικά, μας αποκαλύπτει μικρά πρακτικά μυστικά και μας δίνει ιδέες για εύκολες και νόστιμες λύσεις για το καθημερινό τραπέζι. Στις σελίδες αυτού του βιβλίου παράλληλα με τις συνταγές η MamaTsita μας διηγείται ιστορίες από τα παιδικά και νεανικά της χρόνια που την ενέπνευσαν και την οδήγησαν στην κουζίνα αφού, όπως και να το κάνουμε, η μαγειρική είναι υπόθεση καρδιάς.



ISBN:978-618-03-1753-4



ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 81753