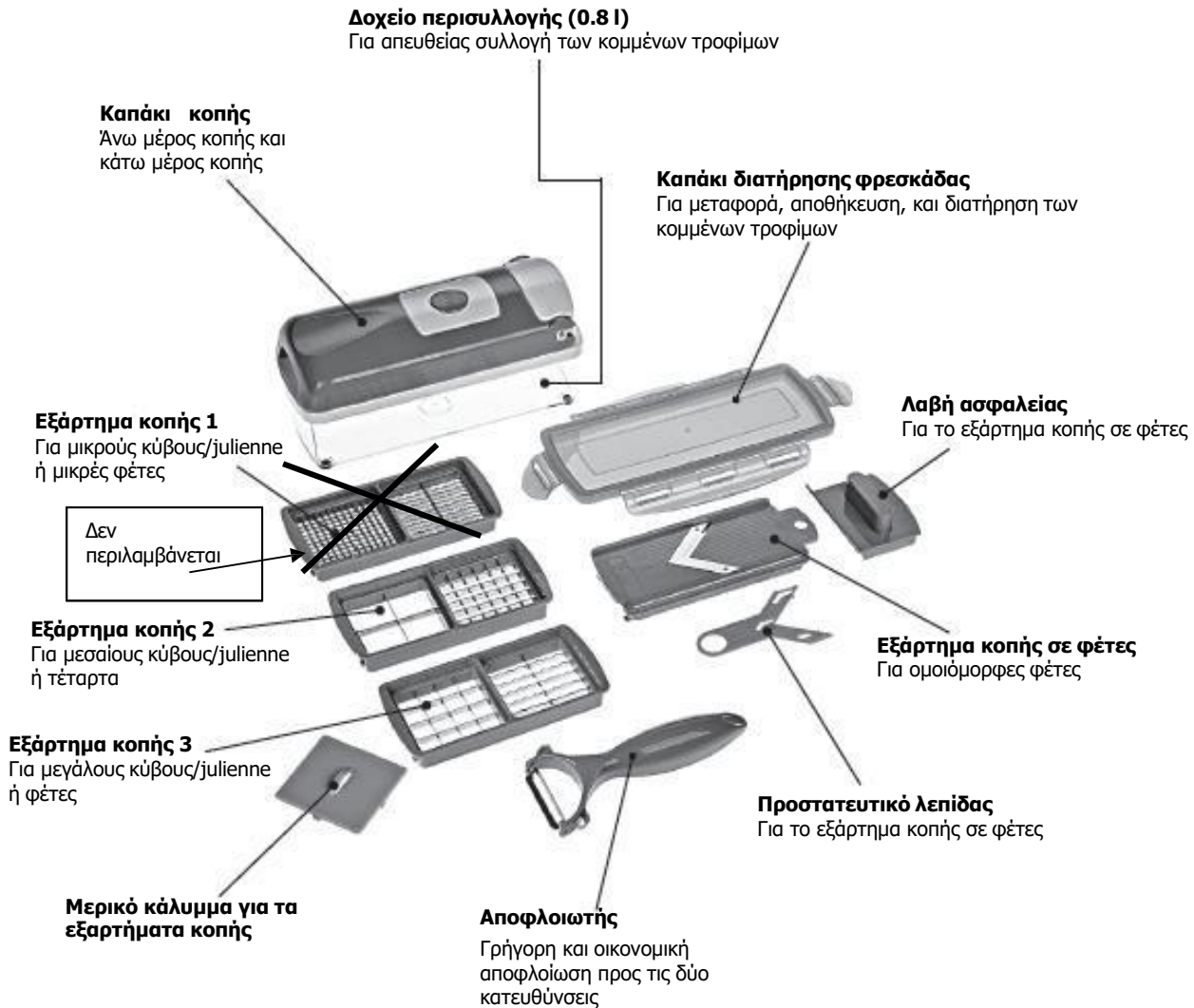


## 1 SECOND SLICER ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

### 1. Περιεχόμενα και περιγραφή



**Οι οδηγίες χρήσης του 1 second slicer περιλαμβάνουν όλα τα διαθέσιμα εξαρτήματα του σετ 1 second slicer. Το σετ που έχετε αγοράσει, μπορεί να μην περιλαμβάνει όλα τα εξαρτήματα.**

### 2. Οδηγίες ασφαλείας και προειδοποιήσεις

- Παρακαλούμε διαβάστε αυτές τις οδηγίες ασφαλείας και προειδοποιήσεις προσεκτικά, και χρησιμοποιήστε το 1 second slicer μόνο όπως περιγράφεται στις οδηγίες χρήσης, προς αποφυγή τραυματισμού και φθοράς σε περιουσιακά στοιχεία.
- Αν δώσετε το 1 second slicer σε άλλο άτομο, πάντα να βεβαιώνετε ότι δώσατε μαζί και τις οδηγίες χρήσης.
- Πάντα να κρατάτε το 1 second slicer και τα εξαρτήματά του μακριά από παιδιά. Υπάρχει μεγάλος κίνδυνος τραυματισμού.
- Μην χτυπάτε και μην πετάτε κάτω το 1 second slicer.
- Ελέγχετε το 1 second slicer για εμφανείς φθορές πριν από κάθε χρήση.
- Μην χρησιμοποιείτε το 1 second slicer αν έχει κάποια βλάβη.
- Μην τροποποιείτε με οποιονδήποτε τρόπο το 1 second slicer ή τα εξαρτήματά του.
- Καθαρίστε όλα τα εξαρτήματα καλά πριν έρθουν σε επαφή με τρόφιμα (δείτε το κεφάλαιο "Φροντίδα και καθαρισμός").
- Πάντα να τοποθετείτε το 1 second slicer σε μια αντιολισθητική επιφάνεια. Ποτέ μην το τοποθετείτε πάνω σε καυτές επιφάνειες ή κοντά σε ανοιχτές φλόγες.

### 3. Πρακτικές εφαρμογές για το 1 second slicer

#### 3.1. Εξαρτήματα κοπής

Πάντοτε να τοποθετείτε το επιθυμητό εξάρτημα κοπής στη θέση κοπής 1.





1 Ανασηκώστε το πάνω μέρος και τοποθετήστε μέσα το επιθυμητό εξάρτημα κοπής. Για να το κάνετε αυτό, πρώτα σύρετε το εξάρτημα κοπής στο χαμηλότερο σημείο, έτσι ώστε η ελαφρώς στρογγυλεμένη στενή πλευρά του εξαρτήματος να ενσωματωθεί στην αντίστοιχη εγκοπή στο σκελετό της χαμηλότερης πλευράς. Πιέστε προς τα κάτω την άλλη πλευρά του εξαρτήματος κοπής, μέχρι να ακουστεί ένα κλικ.



2 Τοποθετήστε το τρόφιμο που θέλετε να κόψετε πάνω στις λεπίδες (θέση κοπής 1). Για να κόψετε μεγάλα κομμάτια ή κομμάτια κατά μήκος, κρατήστε το τρόφιμο με το ένα χέρι και πιέστε ελαφρώς το άνω μέρος προς τα κάτω με το άλλο χέρι, ώστε το τρόφιμο να μην γλιστρήσει στη μία πλευρά.



3 Στη συνέχεια, και με μια γρήγορη κίνηση, πιέστε το άνω μέρος και με τα δύο χέρια. Το τρόφιμο πιέζεται προς τα κάτω από το πλέγμα λεπίδων και κόβεται σε ομοιόμορφους κύβους, λωρίδες julienne ή φέτες (ανάλογα με το εξάρτημα κοπής) και αυτόματα μαζεύεται στο διάφανο δοχείο περισυλλογής.



4 Για να ανοίξετε το δοχείο περισυλλογής και να αφαιρέσετε το φαγητό που έχετε κόψει, απλά ανοίγετε το καπάκι κοπής στην στενή πλευρά και το βγάζετε. Κρατάτε το διάφανο δοχείο με το άλλο χέρι.

Στο εξωτερικό άκρο, στη χαμηλότερη πλευρά, υπάρχει μία εσοχή. Σας βοηθάει να αφαιρέσετε το εξάρτημα κοπής, ανασηκώνοντάς το ελαφρώς.

### Συμβουλές

- Για να κόψετε υλικά σε **κύβους**, απλώς τοποθετήστε το τρόφιμο που πρόκειται να κόψετε πάνω στο εξάρτημα κοπής. Για μία σούπα με πατάτες για παράδειγμα, κόψτε τις πατάτες πρώτα σε φέτες. Τοποθετήστε μερικές φέτες στις λεπίδες και συνεχίστε για να κόψετε σε κύβους. Μπορείτε να επαναλάβετε τη διαδικασία για αγγούρια, κολοκυθάκια κτλ.
- Για να κόψετε υλικά σε **λωρίδες julienne**, π.χ. για να κάνετε τηγανητές πατάτες, τοποθετήστε τις πατάτες κάθετα πάνω στο εξάρτημα κοπής. Χρησιμοποιήστε την ίδια διαδικασία για να κάνετε julienne από αγγούρια, καρότα, μήλα κτλ. για γευστικά ντιπ.
- Τα φαγητά με φλούδα όπως πιπεριές, μήλα ή αχλάδια πρέπει πάντοτε να τοποθετούνται πάνω στο εξάρτημα κοπής με την φλούδα προς τα πάνω. Αυτό σας εξοικονομεί ενέργεια.
- Χρησιμοποιήστε τη σωστή τεχνική και είναι εύκολο: Βάλτε το δυνατό σας χέρι, π.χ. το αριστερό για τους αριστερόχειρες, το δεξί για τους δεξιόχειρες, στο άνω μέρος και πιέστε προς τα κάτω, με τη βοήθεια του άλλου χεριού. Αυτό σας γλιτώνει ενέργεια και χρόνο!

### ΠΡΟΣΟΧΗ!

- Όταν τοποθετείτε ένα εξάρτημα κοπής, προσέξτε η ελαφρώς στρογγυλεμένη στενή πλευρά του εξαρτήματος κοπής να είναι ευθυγραμμισμένη με το κάτω μέρος.
- Οι λεπίδες είναι εξαιρετικά αιχμηρές για τέλεια κοπή. Γι' αυτό το λόγο, παρακαλούμε προσέξτε να μην αγγίζετε τις λεπίδες με τα χέρια σας όταν χρησιμοποιείτε τη συσκευή.

### Κάλυμμα εξαρτημάτων για τα εξαρτήματα κοπής



Με το κάλυμμα εξαρτημάτων για τα εξαρτήματα κοπής, μπορείτε να καλύψετε τον εξωτερικό κόπτη (θέση κοπής 2). Αυτό προστατεύει τις λεπίδες και εσάς.

### 3.2. Εξάρτημα κοπής για φέτες με προστατευτικό λεπίδων

(1) Ανασηκώστε το άνω μέρος σε ορθή γωνία (κάθετα) και τραβήξτε προς τα πάνω, έτσι ώστε να αφαιρέσετε τον οδηγό κοπής (δείτε το κεφάλαιο "Φροντίδα και καθαρισμός").



(2) Τοποθετήστε προσεκτικά το κάτω μέρος του εξαρτήματος για φέτες στις εγκοπές στο χαμηλότερο μέρος κοπής (δείτε την εικόνα). Τώρα, ελαφρώς πιέστε την άλλη πλευρά προς τα κάτω, μέχρι το εξάρτημα να κλειδώσει στη θέση του.



(3) Στη συνέχεια, αφαιρέστε το προστατευτικό των ανοξειδωτων λεπίδων σε σχήμα V, ανασηκώνοντας την εγκοπή.

(4) Κόψτε το τρόφιμο κατά μήκος της πλάκας του κόφτη με το ένα χέρι, και την ίδια στιγμή κρατήστε το 1 second slicer σε σταθερή θέση με το άλλο χέρι. Οι λεπίδες από ανοξειδωτο ατσάλι σε σχήμα V κόβουν το τρόφιμο σε ομοιόμορφες φέτες, με το ίδιο πάχος. Για τη δική σας ασφάλεια, πάντοτε να χρησιμοποιείτε τη λαβή ασφαλείας, ακόμη και για μικρές ποσότητες φαγητών (δείτε το κεφάλαιο "Λαβή ασφαλείας").

#### Προειδοποίηση!

Προς αποφυγή τραυματισμών και βλάβης στις λεπίδες, πάντοτε να τοποθετείτε το προστατευτικό λεπίδων μετά από κάθε χρήση! Τοποθετήστε τη λαβή στις λεπίδες από ανοξειδωτο ατσάλι σχήματος V. Σιγουρευτείτε ότι τα 3 κλιπ κάτω από την επιφάνεια του προστατευτικού λεπίδων έχουν κλειδώσει στη σωστή θέση κάτω από τις λεπίδες. Το προστατευτικό τοποθετείται εύκολα πιέζοντας τον αντίχειρα στο μέσο.

#### Λαβή ασφαλείας



Τοποθετήστε το τρόφιμο που πρόκειται να κόψετε (εάν είναι ήδη κομμένο, τότε με την επιφάνεια κοπής προς τα κάτω) πάνω στην πλάκα του κόφτη. Τοποθετήστε τη λαβή ασφαλείας πάνω στη μέση, έτσι ώστε τα σημεία στο κάτω μέρος να εισχωρήσουν στο τρόφιμο που πρόκειται να κόψετε. Αυτό βοηθά να αποφύγετε να γλιστρήσει κατά λάθος το τρόφιμο κατά τη διάρκεια κοπής του και σας εξασφαλίζει ένα καθαρό χωρίς προβλήματα αποτέλεσμα. Σιγουρευτείτε ότι το πάνω επικλινές σημείο της λαβής ασφαλείας δεν έρχεται σε επαφή με το σημείο κοπής του εξαρτήματος κοπής (δείτε την εικόνα).

#### Συμβουλή

Βυθίστε τα εξαρτήματα κοπής σε νερό πριν ξεκινήσετε να τα χρησιμοποιείτε. Οι λεπίδες κόβουν πιο γρήγορα, όταν είναι βρεγμένες και επιπλέον θα καταβάλετε λιγότερη προσπάθεια. Κατά τη διαδικασία της κοπής, οι λεπίδες διατηρούν την υγρασία τους από τους χυμούς των φρούτων ή των λαχανικών.

#### Πληροφορίες

- Τα αντιολισθητικά πόδια στο κάτω μέρος του δοχείου εγγυώνται ότι το 1 second slicer παραμένει σταθερό στην επιφάνεια εργασίας σας.
- Εάν έχετε ετοιμάσει φαγητό από πριν και θέλετε να το αποθηκεύσετε, τότε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το δοχείο περισυλλογής με το καπάκι αποθήκευσης. Με αυτόν τον τρόπο, το δοχείο περισυλλογής μετατρέπεται σε δοχείο αποθήκευσης επίσης! Κόψτε τώρα και φυλάξτε για αργότερα!

### 4. Εφαρμογές των εξαρτημάτων κοπής

#### Πιθανές χρήσεις

##### Εξάρτημα κοπής 1 για μικρούς κύβους/julienne ή φέτες

- Κρεμμυδάκια, σκόρδο, κρεμμύδια, πιπεριές, καυτερές πιπεριές τσίλι για ντιπ ή σουπες και σάλτσες
- Κρύα κρέατα για κρύες σαλάτες ή σουφλέ
- Αγγούρια, μανιτάρια, καρότα, κολοκυθάκια, πατάτες, τομάτες

##### Εξάρτημα κοπής 2 για μεσαίους κύβους/julienne ή τέταρτα

- Πατάτες – π.χ. Ωμές για τηγανιτές πατάτες ή μαγειρεμένες για πατατοσαλάτα
- Αγγούρια, πιπεριές, κρεμμύδια, τομάτες, καρότα, κολοκυθάκια, πράσο, σέλινο, ραδίκι, κολοκύθα ή μανιτάρια για σαλάτες, πιάτα λαχανικών ή ως συστατικά για σουπες

- Βραστά αυγά, βραστό χοιρινό, λουκάνικο ή μορταδέλα για σαλάτες
- Τυρί, π.χ. ανθοτύρι ή μοτσαρέλα για μεσογειακά πιάτα
- Μήλα, αχλάδια, βερίκοκια, φράουλες ή μπανάνες, π.χ. για φρουτοσαλάτες

**Εξάρτημα κοπής 3** για μεγάλους κύβους/julienne ή φέτες

- Πιπεριές, βραστό χοιρινό,μανιτάρια, παταες, κολοκυθάκια για βραστά και σουφλέ
- Μήλα, μπανάνες, αχλάδια, ανανά, πεπόνια, παπάγια για φρουτοσαλάτες
- Βραστό στήθος κοτόπουλο για σαλάτες με κομμάτια στήθους κοτόπουλου

**Εξάρτημα κοπής για φέτες** για όμοιες φέτες

- Ραπανάκια,μανιτάρια, τομάτες, κολοκυθάκια, κρεμμύδια, κρεμμυδάκια
- Λάχανο, αγριοράπανο, σέλινο
- Ακτινίδιο, μήλα, αχλάδια, μπανάνες
- Λεμόνια, πορτοκάλια, λάιμ, πατάτες, αβγά και πολλά άλλα.

**5. Χρήση του αποφλοιωτή**

Ο αποφλοιωτής απλουστεύει την προετοιμασία των υλικών σας. Καθαρίζει πατάτες, καρότα, αγγούρια, κολοκυθάκια, μήλα και πολλά άλλα ή τα κόβει σε πολύ λεπτές φέτες. Ακόμα και λαχανικά ή φρούτα με πολύ χοντρή φλούδα, όπως ο ανανάς, ξεφλουδίζονται εύκολα με την ανοξεϊδωτη λεπίδα. Η λεπίδα έχει δύο αιχμές,, που της επιτρέπουν να δουλεύει και από τις δύο κατευθύνσεις. Αυτό είναι πολύ βολικό και σας εξοικονομεί χρόνο.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!**

- Αφαιρέστε το προστατευτικό από τη λεπίδα, πριν χρησιμοποιήσετε τον αποφλοιωτή για πρώτη φορά!
- Ο αποφλοιωτής έχει πολύ αιχμηρές λεπίδες. Γι' αυτό το λόγο είναι σημαντικό να προσέχετε ότι οι λεπίδες δεν έρχονται σε επαφή με τα δάχτυλά σας, και, το σημαντικότερο, με τα χέρια παιδιών – κίνδυνος τραυματισμού!

**6. Φροντίδα και καθαρισμός**

Καταρχήν, το 1 second slicer πρέπει να καθαρίζεται πριν από την πρώτη χρήση και μετά από κάθε χρήση. Όλα τα εξαρτήματα του 1 second slicer μπορούν να καθαριστούν είτε κάτω από τρεχούμενο νερό ή στο πλυντήριο πιάτων.

Αποσυναρμολογήστε το 1 second slicer ως ακολούθως:

-  **1** Ανασηκώστε το άνω μέρος σε ορθή γωνία (κάθετα) και τραβήξτε προς τα πάνω, έτσι ώστε ο οδηγός κοπής να βγει από τις εγχοπές.
-  **2** Για να αφαιρέσετε το κάτω μέρος, απλά ανασηκώστε ένα από τα άκρα και απομακρύνετε από το δοχείο περισυλλογής. Κρατήστε το διάφανο δοχείο με το άλλο χέρι.
-  **3** Το 1 second slicer διαθέτει λειτουργία αυτο-καθαρισμού για το πλέγμα των λεπίδων. Πιέστε το κουμπί στο άνω μέρος στο καπάκι των λεπίδων. Το πλέγμα των λεπίδων αυτόματα πιέζεται προς τα κάτω και έτσι απομακρύνονται από το πλέγμα τα υπολείμματα τροφών.

## Συνταγές

### ΟΡΕΚΤΙΚΑ

#### Μπρουσκέτα με τομάτα και βασιλικό

##### 8 μερίδες

3-4 τομάτες κομμένες κατά μήκος  
50 γρ. φρέσκο βασιλικό  
1 κ. της σούπας ελαιόλαδο  
3 κ. του γλυκού σκελίδες σκόρδο  
¼ κ. του γλυκού αλάτι  
¼ κ. του γλυκού πιπέρι, φρεσκοτριμμένο  
25 γρ. μαλακό βούτυρο  
1 σκελίδα σκόρδο  
1/8 κουταλάκι του γλυκού αλάτι  
1/8 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι  
450 γρ. μπαγκέτες διαγώνια κομμένες σε φέτες  
50 γρ. φρέσκια παρμεζάνα ή τυρί Ρομάνο

#### Εκτέλεση

Γαρνιτούρα

Κόβετε τις τομάτες με το εξάρτημα κοπής 2. Ξεφλουδίζετε το σκόρδο, πετάτε τις άκρες, κόβετε κατά μήκος και σε λεπτά κομμάτια με το εξάρτημα κοπής 1. Σε ένα μεσαίο μπωλ, αναμειγνύετε τις τομάτες, το βασιλικό, το ελαιόλαδο, τα 2/3 του σκόρδου, το αλάτι και το πιπέρι και αφήνετε κατά μέρος.

Βούτυρο σκόρδου

Αναμειγνύετε το υπόλοιπο σκόρδο με το μαλακό βούτυρο, το πιπέρι και το αλάτι σε ένα μικρό μπωλ. Αλείφετε ομοιόμορφα τις μπαγκέτες κομμένες σε φέτες.

Τοποθετείτε τις φέτες με τη μεριά που έχετε αλείψει με το βούτυρο προς τα κάτω σε μία σχάρα σε μέτρια θερμοκρασία για περίπου 2 λεπτά, μέχρι να ροδοκοκκινίσουν ελαφρώς. Γυρίζετε και στρώνετε το μείγμα τομάτας πάνω στις φέτες. Τρίβετε το τυρί στην κορυφή.

Ψήνετε για 3-4 λεπτά, μέχρι να ζεσταθούν και ψηθούν οι μπρουσκέτες. Μην αφήνετε την σχάρα από τα μάτια σας, καθώς οι φέτες ψήνονται πολύ γρήγορα.

Αφαιρείτε από την σχάρα και σερβίρετε.

#### Νάτσος με καβούρι

##### 4 μερίδες

225 γρ. σουρίμι (απομίμηση καβουριού)  
3 μικρά κρεμμυδάκια  
½ κόκκινη πιπεριά  
2 κ. της σούπας κόλιανδρο, ψιλοκομμένο  
1 αβοκάντο, ξεφλουδισμένο χωρίς κουκούτσι  
1 λάιμ  
1 κουταλάκι του γλυκού τσίλι σε σκόνη  
1 κουταλάκι του γλυκού κύμινο σε κόκκους  
½ κουταλάκι του γλυκού πάπρικα  
115 γρ. τυρί  
Νάτσος  
Sour cream (ανάλογα με τις προτιμήσεις σας)  
Προθερμάνετε το φούρνο στους 190 βαθμούς Κελσίου.

#### Εκτέλεση

Κόβετε το καβούρι με το εξάρτημα κοπής 2. Ξεφλουδίζετε τα κρεμμυδάκια, τα χωρίζετε στη μέση και τα κόβετε με το εξάρτημα κοπής 1. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία για την πιπεριά και το αβοκάντο με το εξάρτημα κοπής 1, κόβοντας σε λεπτούς κύβους.

Αναμειγνύετε το κομμένο αβοκάντο με ένα κουταλάκι του γλυκού χυμό λάιμ και αφήνετε στην άκρη. Ανακατεύετε ένα κουταλάκι του γλυκού ξύσμα από λάιμ με τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από το αβοκάντο. Τρίβετε σε χοντρά κομμάτια το τυρί.

Βάζετε τα νάτσος σε μία στρώση σε ένα ταψί για το φούρνο, γαρνίρετε με το μείγμα, ρίχνετε το τυρί από πάνω και ψήνετε για 8-10 λεπτά, μέχρι να λιώσει το τυρί.

Βγάζετε από το φούρνο και βάζετε από πάνω το αβοκάντο.

Σερβίρετε αμέσως, σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας με sourcream.

#### Σάλτσα φρέσκιας τομάτας

##### 4 μερίδες

450 γρ. ώριμες τομάτες  
25 γρ. κόκκινα κρεμμύδια, ξεφλουδισμένα  
50 γρ. κόκκινη πιπεριά, χωρίς σπόρους  
50 γρ. πράσινη πιπεριά, χωρίς σπόρους  
50 γρ. κίτρινη πιπεριά, χωρίς σπόρους  
1 μέτρια πιπεριά jalapeno, χωρίς σπόρους



25 γρ. κόλιανδρο, ψιλοκομμένο  
25 γρ. ιταλικό ντρέσινγκ  
¼ κ.του γλυκού αλάτι  
Καυτερή σάλτσα (ανάλογα με τις προτιμήσεις σας)  
Νάτσος

#### Εκτέλεση

Κόβετε τις τομάτες, τα κρεμμύδια και τις πιπεριές με το εξάρτημα κοπής 1. Αναμειγνύετε το κόλιανδρο, το ντρέσινγκ, το αλάτι και την καυτερή σάλτσα (εάν επιθυμείτε). Σερβίρετε αμέσως με τα νάτσος ή σκεπάζετε και βάζετε στο ψυγείο μέχρι να σερβίρετε.

#### Σάλτσα με μάνγκο και παπάγια

##### 4 μερίδες

1 ώριμο μάνγκο, ξεφλουδισμένο χωρίς κουκούτσι  
1 παπάγια, ξεφλουδισμένη  
1 μεγάλη τομάτα, χωρίς σπόρους  
25 γρ. κόκκινα κρεμμύδια, ξεφλουδισμένα  
1 αποξηραμένο τσίλι  
25 ml χυμό από λάιμ, φρεσκοστιμμένο  
1 κ. της σούπας μέλι  
3 σκελίδες σκόρδο  
¼ κ. του γλυκού μαύρο πιπέρι σε κόκκους  
25 γρ. φύλλα κόλιανδρο  
Αλάτι για τη γεύση

#### Εκτέλεση

Κόβετε 2 μάνγκο, την παπάγια και την τομάτα με το εξάρτημα κοπής 2 και κόβετε τα κρεμμύδια και το αποξηραμένο τσίλι με το εξάρτημα κοπής 2. Αφήνετε κατά μέρος. Ξεφλουδίζετε το σκόρδο, πετάτε τις άκρες και κόβετε κατά μήκος. Έπειτα, κόβετε το σκόρδο σε μικρούς κύβους με το εξάρτημα κοπής 1 και ανακατεύετε με το χυμό λεμόνι, το μέλι, το σκόρδο, το πιπέρι, το κόλιανδρο και το αλάτι. Αναμειγνύετε με τα κομμένα φρούτα και λαχανικά και παγώνετε στο ψυγείο.

#### Πίτσα με φρέσκα λαχανικά

##### 4 μερίδες

450 γρ. έτοιμη ζύμη για πίτσα  
200 γρ. φρέσκαμανιτάρια  
100 γρ. τομάτες, χωρίς σπόρους  
½ πράσινη πιπεριά  
50 γρ. κρεμμύδι  
100 γρ. μπρόκολο  
225 ml sour cream  
1-2 κ. της σούπας horseradish  
¼ κ. του γλυκού αλάτι  
1/8 κ. του γλυκού πιπέρι  
Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190 βαθμούς Κελσίου

#### Εκτέλεση

Τοποθετείτε τη ζύμη της πίτσας σε ένα ταψί χωρίς να το έχετε λαδώσει (διαστάσεων περ. 38 x 25 x 3 εκ.). Στρώνετε τη ζύμη ομοιόμορφα μέσα στο ταψί και γύρω από τις άκρες, με πάχος περίπου 2,5 εκατοστών. Την ψήνετε για περίπου 15-20 λεπτά μέχρι να ροδοκοκκινήσει. Αφήνετε στην άκρη να κρυώσει.

Κόβετε ταμανιτάρια με το εξάρτημα κοπής 4 σε λεπτές ροδέλες. Κόβετε στη μέση τις τομάτες, τις πιπεριές και τις κόβετε με το εξάρτημα κοπής 2. Ξεφλουδίζετε και κόβετε στη μέση τα κρεμμύδια και μετά σε λεπτούς κύβους με το εξάρτημα κοπής 1. Πλένετε το μπρόκολο και κόβετε τους ανθούς. Χτυπάτε τη sour cream, τη horseradish, το αλάτι και το πιπέρι, μέχρι το μείγμα να γίνει λείο. Απλώνετε το μείγμα πάνω από τη ζύμη της πίτσας. Γαρνίρετε με τα κομμένα λαχανικά. Κόβετε σε μικρά κομμάτια και φυλάτε στο ψυγείο μέχρι την ώρα του σερβιρίσματος.

#### ΣΟΥΠΕΣ

#### Σούπα με πατάτες και γλυκό καλαμπόκι

##### 4 μερίδες

3/4 πράσινη πιπεριά, χωρίς σπόρους  
1/3 κρεμμύδι, ξεφλουδισμένο  
2 μεγάλα πατάτες, ξεφλουδισμένες  
275 ml ζωμό κοτόπουλο  
1 κ. του γλυκού χονδρό αλάτι  
¼ κ. του γλυκού πιπέρι  
25 γρ. κόρνφλαουρ  
225 ml γάλα  
225 γρ. γλυκό καλαμπόκι

45 γρ. μυρωδικά

**Εκτέλεση**

Κόβετε στη μέση τα κρεμμύδια και την πιπεριά με το εξάρτημα κοπής 1. Κόβετε επίσης τις πατάτες (εξάρτημα κοπής 2). Αφήνετε στην άκρη. Σωτάρετε την πιπεριά και τα κρεμμύδια σε ένα τηγάνι που έχετε λαδώσει σε μέτρια θερμοκρασία, μέχρι να μαλακώσουν. Μετά προσθέτετε το ζωμό κοτόπουλο, τις πατάτες, το αλάτι και το πιπέρι. Αφήνετε να σιγοβράσουν, κατεβάζοντας τη θερμοκρασία, μέχρι να μαγειρευτούν οι πατάτες. Σε ένα μικρό μπωλ, χτυπάτε μαζί το κόρνφλαουρ και το γάλα μέχρις ότου το μείγμα γίνει λείο. Προσεκτικά, προσθέτετε το μείγμα με τις πατάτες, αναμειγνύοντας συνεχώς. Στη συνέχεια, ρίχνετε και το γλυκό καλαμπόκι και τα μυρωδικά.

Αφήνετε να σιγοβράσουν σε μέτρια θερμοκρασία, ανακατεύοντας διαρκώς. Συνεχίζετε το μαγείρεμα, μέχρι το μείγμα να πήξει. Σερβίρετε αμέσως.

**Σούπα με μπρόκολο**

Υλικά:

1 ½ φλ. κομμένο μπρόκολο  
¼ φλ. κομμένο σέλινο  
¼ φλ. κομμένο κρεμμύδι  
1 φλ. ζωμό από κοτόπουλο  
2 φλ. γάλα με χαμηλά λιπαρά

2 κ. σούπας κορν φλάουερ  
¼ κ. γλυκού αλάτι  
Λίγο πιπέρι και θυμάρι ξερό  
¼ φλ. ελβετικό τριμμένο τυρί

Χρησιμοποιώντας τη μικρή λεπίδα, κόβετε το μπρόκολο, το σέλινο και το κρεμμύδι και τα αφήνετε στην άκρη. Ρίχνετε τα λαχανικά και το ζωμό σε μια κατσαρόλα. Εφόσον πάρουν βράση, χαμηλώνετε τη φωτιά, καλύπτετε την κατσαρόλα και τα αφήνετε μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά. Ανακατεύετε το γάλα με το κορν φλάουερ, το αλάτι, το πιπέρι και το θυμάρι και τα προσθέτετε στα λαχανικά. Τα αφήνετε να κρυώσουν ανακατεύοντας διαρκώς, όσπου η σούπα να πήξει ελαφρώς και το μείγμα να αρχίσει να βράζει. Το απομακρύνετε από τη φωτιά. Στο τέλος προσθέτετε και το τυρί και ανακατεύετε μέχρι να λιώσει.

**Μερίδες: 4****Σούπα βοδινού και λαχανικών**

Υλικά:

1 κιλό σιγοβρασμένο κρέας  
¼ φλ. αλεύρι  
2 κ. σούπας αραβοσιτέλαιο  
4 φλ. νερό  
1 κ. σούπας καυτερή σάλτσα της επιλογής σας (προαιρετικά)  
2 κ. γλυκού αλάτι  
1 κ. γλυκού τριμμένο σκόρδο  
¾ κ. γλυκού πιπέρι  
¼ κ. γλυκού ανάμεικτα μπαχαρικά

2 φύλλα δάφνης  
4 καρότα καθαρισμένα  
2 ματσάκια σέλινο  
4 μεσαίες πατάτες  
2 μικρά κρεμμύδια αποφλοιωμένα  
2 πράσινες πιπεριές  
½ κεφαλάκι λάχανο  
2 κ. σούπας αλεύρι  
3 κ. σούπας νερό

Χρησιμοποιώντας τη μεγάλη λεπίδα, κόβετε τα καρότα, το σέλινο, τις πατάτες, τα κρεμμύδια, τις πιπεριές και το λάχανο και τα αφήνετε στην άκρη.

Ζεσταίνετε το αραβοσιτέλαιο μέχρι να κάψει. Αλευρώνετε το κρέας και το βάζετε στο λάδι. Αφήνετε το κρέας μέχρι να γίνει καφέ, ανακατεύοντας περιστασιακά. Προσθέτετε 4 φλ. νερό και τα έξι επόμενα υλικά και τα αφήνετε να πάρουν βράση. Κλείνετε την κατσαρόλα με το καπάκι, χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγοβράζετε για 2 ώρες, μέχρι να μαλακώσει το κρέας. Απομακρύνετε από τη φωτιά και αφαιρείτε τα φύλλα δάφνης. Προσθέτετε όλα τα κομμένα υλικά στο μείγμα, καλύπτετε την κατσαρόλα και σιγοβράζετε μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.

**Κρεμμυδόσουπα**

Υλικά:

8-10 μικρά κρεμμυδάκια για στιφάδο, αποφλοιωμένα  
1/3 φλ. βούτυρο ή μαργαρίνη  
4 ¼ ζωμό βοδινού ή λαχανικών  
Αλάτι, πιπέρι

2 κ. σούπας ξύδι λευκό  
Κομμένες και φρυγανισμένες φέτες από γαλλική μπαγκέτα (προαιρετικά)  
Τυρί (προαιρετικά)

Διάρκεια μαγειρέματος: περίπου 25 λεπτά

Κόβετε τα κρεμμύδια με τη μεγάλη λεπίδα. Λιώνετε το βούτυρο ή τη μαργαρίνη και προσθέτετε τα κρεμμύδια. Σε μέτρια θερμοκρασία, αφήνετε τα κρεμμύδια μέχρι να ροδίσουν. Ρίχνετε μέσα το ζωμό και προσθέτετε το αλάτι και το πιπέρι για νοστιμιά. Όταν πάρουν βράση, χαμηλώνετε τη θερμοκρασία σε μέτρια με χαμηλή και βράζετε για περίπου 25 λεπτά. Πέντε λεπτά πριν ετοιμαστεί η σούπα, προσθέτετε και το ξύδι. Σερβίρετε σε βαθιά πιάτα και συμπληρώνετε με φρυγανισμένο ψωμί και λιωμένο τυρί, αν το επιθυμείτε. Ψήνετε το τυρί και το αφήνετε να λιώσει μέχρι να ροδοκοκκινίσει.

**Ασιατική σούπα με λαχανικά****4 μερίδες**

50 γρ. βραστό ζαμπόν  
1 μικρό κρεμμύδι  
1 καρότο

1 σέλινο  
½ κόκκινη πιπεριά  
½ πράσινη πιπεριά  
25 γρ. κινέζικα μανιτάρια  
1 καυτερή πιπεριά τσίλι  
1 κ. της σούπας σουσαμέλαιο  
50 γρ. κινέζικα νούντλς  
3 κ. της σούπας ξίδι  
2 κ. της σούπας σάλτσα σόγιας  
1 λίτρο ζωμό μοσχάρι  
Αλάτι  
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Εκτέλεση

Κόβετε το βραστό ζαμπόν με το εξάρτημα κοπής 4 σε λωρίδες. Ξεφλουδίζετε το κρεμμύδι και το καρότο, τα κόβετε κατά μήκος και τα κόβετε με το εξάρτημα κοπής 2. Ξεφλουδίζετε το σέλινο, το κόβετε πρώτα σε φέτες και μετά σε λεπτές ροδέλες με τον κόφτη για φέτες. Κόβετε την πιπεριά, αφαιρείτε τους σπόρους και ξεπλένετε. Στραγγίζετε το ζωμό από τα μανιτάρια και τα στίβετε ελαφρώς. Κόβετε τις πιπεριές και τα μανιτάρια με το εξάρτημα κοπής 3. Κόβετε και την καυτερή πιπεριά τσίλι, βγάζετε τους σπόρους, την ξεπλένετε και την κόβετε λεπτή με το εξάρτημα κοπής 1. Ζεσταίνετε το σουσαμέλαιο σε ένα τηγάνι και τηγανίζετε την πιπεριά τσίλι. Προσθέτετε τις λωρίδες ζαμπόν, ρίχνετε και τα κομμένα λαχανικά και σωτάρετε ελαφρώς. Στη συνέχεια, βάζετε τα κινέζικα νούντλς, το ξίδι, τη σάλτσα σόγιας και το ζωμό μοσχάρι και σιγοβράζετε για 5 λεπτά. Στο τέλος, ρίχνετε αλάτι και πιπέρι και σερβίρετε.

### Μινεστρόνε

#### 4 μερίδες

250 γρ. λευκά φασόλια  
1 μικρό λάχανο Savoy  
3 πατάτες  
3 καρότα  
2 πράσα  
2 σκελίδες σκόρδο  
1 ματσάκι σέλινο  
1 ματσάκι φρέσκο μαϊντανό  
2 φύλλα φασκόμηλο  
30 γρ. βούτυρο  
50 γρ. κύβους ζαμπόν  
2 λίτρα ζωμό λαχανικών  
Αλάτι  
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι σε κόκκους  
100 γρ. τριμμένη παρμεζάνα

### Εκτέλεση

Σκεπάζετε τα φασόλια με κρύο νερό και τα αφήνετε να μουσκεψουν κατά τη διάρκεια της νύχτας. Ξεβγάζετε το νερό, βάζετε τα φασόλια σε μία μεγάλη κατσαρόλα, τα σκεπάζετε ξανά με κρύο νερό, προσθέτετε αλάτι και τα αφήνετε να βράσουν. Μαγειρεύετε για 90 λεπτά και στη συνέχεια τα στραγγίζετε. Χωρίζετε το λάχανο, αφαιρείτε το κοτσάνι και το κόβετε σε λωρίδες με τον κόφτη λαχανικών. Ξεφλουδίζετε τις πατάτες και τα κόβετε σε φέτες του ενός δακτύλου. Ξεφλουδίζετε τα καρότα και τα κόβετε κατά μήκος. Ξεπλένετε τα πράσα και τα κόβετε σε κομμάτια των 5 εκατοστών. Κόβετε τις πατάτες, τα καρότα και τα πράσα με το εξάρτημα κοπής 2.

Ξεφλουδίζετε το σκόρδο, πετάτε το σκληρό κάτω μέρος, κόβετε κατά μήκος και ψιλοκόβετε με το εξάρτημα κοπής 1. Ξεπλένετε το σέλινο, το μαϊντανό και τα φύλλα φασκόμηλο, τα στεγνώνετε και τα κόβετε λεπτά.

Λιώνετε το βούτυρο σε μία κατσαρόλα και σωτάρετε το ζαμπόν. Προσθέτετε τα λαχανικά (εκτός από τις πατάτες), το σκόρδο και τα μυρωδικά και μαγειρεύετε σύντομα. Ρίχνετε το ζεστό ζωμό, αλατοπιπερώνετε και αφήνετε το μείγμα να σιγοβράσει. Στη συνέχεια, προσθέτετε τις κομμένες πατάτες και σιγοβράζετε σε μέτρια θερμοκρασία για 30 λεπτά. Έπειτα ρίχνετε τα φασόλια και αφήνετε τη σούπα μινεστρόνε να μαγειρευτεί για 15 λεπτά, καρυκεύοντάς με αλάτι και πιπέρι. Τρίβετε σε χοντρά κομμάτια την παρμεζάνα και πασπαλίζετε πάνω από τη μινεστρόνε που έχετε ετοιμάσει.

### ΣΑΛΑΤΕΣ

#### Σαλάτα με μοτσαρέλα και τομάτα

Υλικά:

8 τομάτες μεσαίου μεγέθους κομμένες στη μέση  
2 μικρά κρεμμύδια (φρέσκα ή ξερά) κομμένα στη μέση  
400 γρ. μοτσαρέλα κομμένη σε τεμάχια  
Αλάτι

Πιπέρι  
Ελαιόλαδο  
Ξύδι κόκκινο  
Φρέσκο βασιλικό ή μαϊντανό

Κόβετε τις τομάτες χρησιμοποιώντας τη μεγάλη λεπίδα, τις ξεφλουδίζετε και τις αφήνετε στην άκρη. Κόβετε τα κρεμμύδια χρησιμοποιώντας τη μικρή λεπίδα. Στη συνέχεια, κόβετε τη μοτσαρέλα με τη μεγάλη λεπίδα. Τοποθετείτε τις τομάτες, τα κρεμμύδια και το τυρί σε ένα μπολ και προσθέτετε το αλάτι, το πιπέρι, το ελαιόλαδο και το ξύδι για νοστιμιά. Γαρνίρετε με φρέσκο βασιλικό ή μαϊντανό.



**Σαλάτα του σεφ με τόνο****4 μερίδες**

2 κονσέρβες τόνο (140 γρ. η κάθε μια)  
100 γρ. γλυκό καλαμπόκι (σε κονσέρβα)  
1 μικρό μαρούλι iceberg  
1 κίτρινη πιπεριά  
½ αγγούρι  
80 γρ. βραστό ζαμπόν  
100 γρ. τοματίνια τσέρι  
4 βραστά αβγά

**Για το ντρέσινγκ:**

1 κ. της σούπας μπαλσάμικο ξίδι  
1 κ. της σούπας χυμό από λεμόνι  
3 κ. της σούπας χυμό από πορτοκάλι  
3 κ. της σούπας γιαούρτι με φυσική γεύση  
2 κ. της σούπας salad cream  
Αλάτι  
Μαύρο πιπέρι

**Εκτέλεση**

Στραγγίζετε τον τόνο και μετά το γλυκό καλαμπόκι. Διαχωρίζετε τα κομμάτια του τόνου με ένα πηρούνι. Ξεπλένετε το μαρούλι iceberg και το κόβετε σε μικρά κομμάτια. Χωρίζετε, καθαρίζετε και ξεπλένετε την πιπεριά. Ξεπλένετε το αγγούρι, το στεγνώνετε, κόβοντάς το σε κομμάτια των 5 εκατοστών περίπου κατά μήκος. Κόβετε τα κομμάτια πιπεριάς με το εξάρτημα κοπής 2. Κόβετε το αγγούρι σε ημικυκλικές φέτες με το εξάρτημα κοπής 4 σε ροδέλες. Κόβετε το βραστό ζαμπόν σε φέτες με το εξάρτημα κοπής 4 και το βάζετε μαζί με το αγγούρι στη σαλάτα. Ξεπλένετε τα τοματίνια τσέρι, τα κόβετε σε τέταρτα με το εξάρτημα κοπής 5, αφαιρώντας τα κοτσάνια. Βάζετε τα κομμάτια της τομάτα στο μπωλ με τη σαλάτα μαζί με τον τόνο και το γλυκό καλαμπόκι. Ξεφλουδίζετε τα αβγά και τα διαχωρίζετε σε οχτώ κομμάτια με το εξάρτημα κοπής 6.

Για να φτιάξετε το ντρέσινγκ, αναμειγνύετε το ξίδι, το χυμό από λεμόνι και πορτοκάλι, το γιαούρτι και τη salad cream. Καρυκεύετε καλά με αλάτι και πιπέρι και ανακατεύετε τη σαλάτα. Έπειτα γαρνίρετε τη σαλάτα με τα αβγά.

**Ζεστή σαλάτα με σπανάκι και κοτόπουλο****Υλικά:**

6 φλ. κομμένο σπανάκι	½ κ. γλυκού ξερό και τριμμένο δεντρολίβανο
2 φλ. κομμένο μαρούλι	½ κ. γλυκού μπαχαρικά λεμόνι-πιπέρι
1 μεσαίο ξερό κρεμμύδι, αποφλοιωμένο	1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
2 κόκκινες ή πράσινες πιπεριές, χωρίς κουκούτσια και κομμένες στη μέση	1 κ. σούπας αραβοσιτέλαιο
350 γρ. στήθος κοτόπουλο, χωρίς την πέτσα και τα κόκκαλα	2 κ. σούπας ξύδι βαλσάμικο
	2 κ. σούπας νερό
	Φρέσκα φύλλα από δενδρολίβανο (προαιρετικά)

Χρησιμοποιώντας τη μεγάλη λεπίδα κόβετε τις πιπεριές. Την αλλάζετε με τη μικρή και κόβετε το κρεμμύδι. Τα αφήνετε στην άκρη.

Σε ένα μεγάλο σκεύος για σαλάτα, ανακατεύετε το σπανάκι, το μαρούλι, το κρεμμύδι και τις πιπεριές. Το κλείνετε και το αφήνετε στο ψυγείο για 2 ώρες.

Κόβετε το κοτόπουλο σε λωρίδες στο μέγεθος μπουκιάς. Ανακατεύετε το κοτόπουλο με το δενδρολίβανο και το μπαχαρικό λεμόνι-πιπέρι. Σε ένα γουόκ ή σε τηγάνι διαμέτρου 25 εκ. σωτάρετε στο λάδι τις λωρίδες κοτόπουλου και το σκόρδο σε μεσαία φωτιά για 2-3 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει το κοτόπουλο και να πάψει να είναι ροζ. Απομακρύνετε το κοτόπουλο από το τηγάνι και το προσθέτετε στο κρύο μείγμα σαλάτας.

Ντρέσινγκ: προσθέστε το βαλσάμικο και το νερό στο τηγάνι μέχρι να μαζέψουν όσα καφετιά απομεινάρια υπάρχουν. Ρίχνετε το ντρέσινγκ στη σαλάτα. Ανακατεύετε σιγά σιγά για να αναμειχθούν. Μεταφέρετε σε ατομικά πιάτα σαλάτας και γαρνίρετε με φύλλα δενδρολίβανου.

**Μερίδες: 4****Σαλάτα ζυμαρικών με φρέσκα λαχανικά****Υλικά:**

2 κοτσάνια φρέσκο μαϊντανό	1 μεγάλο καρότο, ψιλοκομμένο
2 κ. σούπας ελαιόλαδο	1 μικρό γογγύλι, ψιλοκομμένο
2 κ. σούπας ξύδι	1 μικρό κολοκύθι ψιλοκομμένο
2 κ. σούπας νερό	½ φλ. κομμένη κόκκινη πιπεριά
1-2 σκελίδες σκόρδο	½ φλ. κατεψυγμένο αρακά ξεπαγωμένο
12 κ. σούπας μουστάρδα σε σκόνη	50 γρ. μοτσαρέλα χαμηλών λιπαρών ή ελβετικού τυριού, κομμένο σε κύβους
¼ κ. γλυκού αλάτι	Μαρούλι (προαιρετικά)
¼ κ. του γλυκού τριμμένο μαύρο πιπέρι	
50 γρ. ωμά λιγκουίни σπασμένα στη μέση	

Χρησιμοποιώντας τη μικρή λεπίδα, ψιλοκόβετε το καρότο, το γογγύλι, το κολοκύθι κι έπειτα την κόκκινη πιπεριά.

Για το ντρέσινγκ, αναμειγνύετε σε μπλέντερ τα κοτσάνια μαιντανού, το ελαιόλαδο, το ξύδι, το νερό, τις σκελίδες σκόρδο, τη μουστάρδα, το αλάτι και το πιπέρι. Καλύπτετε και χτυπάτε μέχρι να αναμιχθούν και το αφήνετε στην άκρη.

Σε μεγάλη κασαρόλα ετοιμάζετε τα λινγκουίνι ακολουθώντας τις οδηγίες της συσκευασίας τους. Προσθέτετε τα καρότα και τα γογγύλια τα 3-4 τελευταία λεπτά της ετοιμασίας τους. Βράζετε μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά και τα ζυμαρικά. Στραγγίζετε, ξεπλένετε με κρύο νερό και ξαναστραγγίζετε.

Σε ένα βαθύ σκεύος για σαλάτα ανακατεύετε το μείγμα ζυμαρικών, το κολοκύθι, την πιπεριά, τον αρακά και το τυρί. Προσθέτετε το ντρέσινγκ και ανακατεύετε, ώστε να καλυφθεί όλη η σαλάτα. Αν το επιθυμείτε, στρώστε στην πιατέλα μαρουλόφυλλα για το σερβίρισμα.

Φτιάχνει 6 μερίδες ως συνοδευτικό πιάτο και 3 ως κυρίως.

Προτάσεις:

Προσθέστε χοντροκομμένα κομμάτια κοτόπουλου, γαλοπούλας ή τόνου.

### **Σαλάτα του κηπουρού**

#### **4 μερίδες**

2 αβγά

1 κονσέρβα γλυκό καλαμπόκι (περίπου 285 γρ.)

150 γρ. τοματίνια τσέρι

1 πορτοκαλί πιπεριά

½ αγγούρι

1 κόκκινο κρεμμύδι

½ μαρούλι iceberg

150 γρ. μπέικον σε λωρίδες

Για το ντρέσινγκ:

2 κ. της σούπας ξίδι από λευκό κρασί

Αλάτι

Μαύρο πιπέρι

1-2 κ. του γλυκού μουστάρδα Dijon

1-2 κ. του γλυκού μέλι που ρέει

3 κ. του γλυκού ελαιόλαδο

#### **Εκτέλεση**

Βράζετε τα αβγά για 10-12 λεπτά. Στο εντωμεταξύ, στραγγίζετε το γλυκό καλαμπόκι. Ξεπλένετε τα τοματίνια τσέρι. Αφαιρείτε τα αβγά, τα ξεβγάζετε σε κρύο νερό, τα ξεφλουδίζετε και τα κόβετε με το εξάρτημα κοπής 4.

Διαχωρίζετε, καθαρίζετε και ξεπλένετε την πιπεριά. Ξεπλένετε και στεγνώνετε το αγγούρι. Ξεφλουδίζετε και διαχωρίζετε τα κρεμμύδια. Καθαρίζετε το μαρούλι iceberg, κόβετε το κοτσάνι και το κόβετε σε μικρά κομμάτια σε ένα μεγάλο μπωλ για σαλάτα. Κόβετε τα κρεμμύδια σε λεπτές φέτες με τον κόφτη λαχανικών.

Κόβετε την πιπεριά και το αγγούρι (εξάρτημα κοπής 2). Κόβετε τα τοματίνια τσέρι με το εξάρτημα κοπής 5. Βάζετε όλα τα υλικά μαζί με το γλυκό καλαμπόκι στο μπωλ.

Για να φτιάξετε το ντρέσινγκ, αναμειγνύετε το ξίδι, το αλάτι, το πιπέρι, τη μουστάρδα και το μέλι. Σταδιακά, ρίχνετε το ελαιόλαδο με ένα χτυπητήρι. Ζεσταίνετε ένα τηγάνι. Τηγανίζετε το μπέικον μέχρι να γίνει τραγανό και να αποκτήσει χρώμα και στη συνέχεια το στραγγίζετε σε χαρτί κουζίνας. Ανακατεύετε καλά τη σαλάτα με το ντρέσινγκ και στο τέλος γαρνίρετε με τα αβγά και το μπέικον.

### **Σαλάτα σε βαθύ πιάτο με στρώσεις**

Υλικά:

2 σφιχτοβρασμένα αυγά, κομμένα

1 ½ κορυφές μαρουλιού τύπου iceberg, ξεπλυμένα και στεγνά

1 φλ. σέλινο

1 φλ. πράσινη πιπεριά, χωρίς τα κουκούτσια

1 φλ. φρέσκα κρεμμύδια, αποφλοιωμένα

2 φλ. φρέσκα μανιτάρια

2 φλ. κατεψυγμένος αρακάς, ξεπαγωμένος

2 κ. σούπας κομματάκια μπέικον

2 κ. σούπας τριμμένη παρμεζάνα

1 φλ. μαγιονέζα

2 κ. σούπας καστανή ζάχαρη

½ κ. γλυκού σκόρδο σε σκόνη

½ κ. γλυκού κάρυ

Χρησιμοποιώντας τη μεγάλη λεπίδα, κόβετε το μαρούλι, το σέλινο, την πιπεριά, τα κρεμμύδια και τα μανιτάρια και τα αφήνετε στην άκρη.

Στρώνετε το ½ του μαρουλιού στον πάτο μιας μεγάλης γυάλινης γαβάθας. Συνεχίζετε με μια στρώση από σέλινο, πιπεριά, κρεμμύδι, μανιτάρια, αρακά και αυγά. Καλύπτετε με το υπόλοιπο μαρούλι.

Προετοιμάζετε το ντρέσινγκ χτυπώντας μαζί τη μαγιονέζα, τη ζάχαρη, το σκόρδο και το κάρυ. Το αλείφετε ισομερώς πάνω από τη σαλάτα. Επικαλύπτετε με το μπέικον και την τριμμένη παρμεζάνα. Την αφήνετε στο ψυγείο μέχρι να είναι έτοιμη για

σερβίρισμα.

**Μερίδες: 10****Σαλάτα τάκο σε στρώσεις**

Υλικά:

1 κονσέρβα φασόλια κόκκινα, ξεπλυμένα και στραγγισμένα	½ φλ. sour cream
4 φλ. τεμαχισμένο μαρούλι	1 κονσέρβα πιπεριές τσίλι στραγγισμένες
1 μεσαία τομάτα χωρίς κουκούτσια	1 κ. σούπας γάλα
1 ½ φλ. τριμμένο τυρί τσένταρ ή Monterey jack	1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
¼ φλ. ώριμες ελιές χωρίς κουκούτσι	½ κ. γλυκού τσίλι σε σκόνη
¼ φλ. φρέσκο κρεμμύδι	1 μικρή τομάτα
350 γρ. έτοιμο ντιπ αβοκάντο	2 φλ. τριμμένα τσιπς τορτίγια

Χρησιμοποιώντας τη μεγάλη λεπίδα, κόβετε το μαρούλι και τις τομάτες. Την αλλάζετε με τη μικρή και κόβετε τις ελιές, τα κρεμμύδια και το σκόρδο.

Σε ένα μεγάλο γυάλινο μπολ σαλάτας στρώνετε τα φασόλια, το μαρούλι, την τομάτα, το τυρί, τις ελιές και τα κρεμμύδια.

Για το ντρέσινγκ, σε ένα μεσαίο μπολ, ανακατεύετε το ντιπ αβοκάντο, τη sour cream, τις πιπεριές τσίλι, το γάλα και το τσίλι σε σκόνη. Το στρώνετε πάνω από τη σαλάτα. Ρίχνετε από πάνω την κομμένη τομάτα. Το καλύπτετε με διαφανή μεμβράνη και το αφήνετε να κρυώσει στο ψυγείο τουλάχιστον για δύο ώρες έως 24 ώρες. Πριν τη σερβίρετε, την ανακατεύετε και τη σερβίρετε πάνω στα τριμμένα τσιπς τορτίγια.

**Μερίδες: 4****Σαλάτα σε στρώσεις****8 μερίδες**

2 μικρά μαρούλια iceberg
2 κίτρινες πιπεριές
2 κόκκινες πιπεριές
300 γρ. τυρί φέτα
1 μεγάλο αγγούρι
2 καρότα
5 φέτες ψωμί του τοστ
40 γρ. βούτυρο

**Για το ντρέσινγκ:**

150 γρ. μαγιονέζα
2 κ. της σούπας καστανή ζάχαρη
Σκόρδο σε σκόνη
Κάρρυ σε σκόνη
Αλάτι

**Εκτέλεση**

Καθαρίζετε τη σαλάτα, αφαιρείτε το κοτσάνι και κόβετε σε μικρά κομμάτια, ξεπλένετε και στεγνώνετε. Τοποθετείτε τη μισή ποσότητα από το μαρούλι iceberg στο κάτω μέρος ενός μεγάλου μπολ για σαλάτα. Κόβετε τις πιπεριές σε κομμάτια, αφαιρείτε τους σπόρους και τον πυρήνα, ξεπλένετε και τα κόβετε με το εξάρτημα κοπής 3. Βάζετε τις πιπεριές πάνω από το μαρούλι iceberg, δημιουργώντας άλλη μία στρώση από πάνω. Κόβετε τη φέτα με το εξάρτημα κοπής 2 και τη βάζετε και αυτή από πάνω. Ξεπλένετε και στεγνώνετε το αγγούρι, κόβοντάς το σε κομμάτια των 5 εκατοστών περίπου, βάζοντάς το στο πάνω μέρος της σαλάτας (εξάρτημα κοπής 2). Στρώνετε ομοιόμορφα με τις λωρίδες από αγγούρι και καλύπτετε τη σαλάτα με το υπόλοιπο μαρούλι. Ξεφλουδίζετε τα καρότα και τα τρίβετε πάνω στη σαλάτα. Κόβετε τα κομμάτια του τοστ σε μικρούς κύβους το ένα μετά το άλλο με το εξάρτημα κοπής 2. Λιώνετε το βούτυρο σε ένα τηγάνι, προσθέτετε τους κύβους από το ψωμί και τα αφήνετε μέχρι να αποκτήσουν χρυσαφένιο χρώμα, γυρίζοντάς τα συνεχώς. Αφαιρείτε τα κρουτόν από το τηγάνι και τα αφήνετε στην άκρη.

Για να φτιάξετε το ντρέσινγκ, αναμειγνύετε τη μαγιονέζα, τη καστανή ζάχαρη, το σκόρδο και το κάρρυ σε σκόνη (σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας), αλατοπιπερώνετε κατά βούληση και ρίχνετε πάνω από την τελευταία στρώση της σαλάτας. Σκεπάζετε τη σαλάτα και την αφήνετε στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες. Πασπαλίζετε με τα κρουτόν λίγο πριν το σερβίρισμα.

**Σαλάτα Waldorf**

Υλικά:

2 μεσαίου μεγέθους μήλα, χωρίς το κουκούτσι τους	¼ φλ. μαγιονέζα χαμηλών λιπαρών ή έτοιμο ντρέσινγκ σαλάτας
1 ½ κ. γλυκού χυμό λεμονιού	¼ φλ. γιασούρτι σκέτο 0% λιπαρά
¼ φλ. σταφίδες	Φύλλα μαρουλιού
¼ φλ. πράσινα σταφύλια χωρίς κουκούτσια και κομμένα στη μέση	1 κ. σούπας ψιλοκομμένα καρύδια
2 κ. σούπας σέλινο	

Χρησιμοποιώντας τη μεγάλη λεπίδα, κόβετε τα μήλα και το σέλινο. Την αλλάζετε με τη μικρή και κόβετε τα καρύδια.

Σε ένα μεσαίου μεγέθους μπολ, ανακατεύετε τα κομμένα μήλα με το χυμό λεμονιού. Ρίχνετε μέσα τις σταφίδες, τα σταφύλια και το σέλινο.

Για το ντρέσινγκ, σε ένα μικρό μπολ, ανακατεύετε τη μαγιονέζα ή το έτοιμο ντρέσινγκ και το γιαούρτι. Το ρίχνετε μέσα στο μείγμα μήλου. Το καλύπτετε και το αφήνετε στο ψυγείο για 3 έως 24 ώρες.

Για να το σερβίρετε, τοποθετήστε τα φύλλα μαρουλιού σε πιάτα σαλάτας. Απλώνετε το μείγμα σαλάτας στα φύλλα μαρουλιού και τέλος πασπαλίζετε με τα καρύδια.

**Μερίδες: 4**

### **Σαλάτα με σπανάκι και παρμεζάνα**

#### **4 μερίδες**

600 γρ. φύλλα από φρέσκο σπανάκι  
Σάλτσα μήλου  
50 γρ. καρύδια  
80 γρ. παρμεζάνα  
2 κουταλάκια του γλυκού λευκό ξίδι μπαλσάμικο  
Αλάτι  
Μαύρο πιπέρι  
1 κ. της σούπας μουστάρδα γλυκιά  
2 κ. της σούπας κραμβέλαιο  
1 κ. του γλυκού ελαιόλαδο

#### **Εκτέλεση**

Κόβετε, ξεπλένετε και στεγνώνετε το σπανάκι, διαχωρίζοντάς το σε πιάτα. Ξεπλένετε και διαχωρίζετε το μήλο, βγάξετε τους σπόρους και το κόβετε σε λεπτές λωρίδες με το εξάρτημα κοπής 1. Ψιλοκόβετε τα καρύδια και τα προσθέτετε στο μήλο. Τρίβετε την παρμεζάνα από πάνω και ανακατεύετε καλά.

Για να φτιάξετε το ντρέσινγκ, αναμειγνύετε καλά, το ξίδι, το αλάτι, το πιπέρι και τη μουστάρδα. Σταδιακά ρίχνετε το κραμβέλαιο και το ελαιόλαδο με ένα χτυπητήρι. Αναμειγνύετε το ντρέσινγκ με το μήλο και το μείγμα με την παρμεζάνα και περιχύνετε τη σαλάτα με το σπανάκι.

### **Αβγοσαλάτα**

#### **4 μερίδες**

4 αβγά  
½ κόκκινη πιπεριά  
100 γρ. βραστό ζαμπόν  
4 μέτρια αγγουράκια  
8 μαύρες ελιές χωρίς κουκούτσι

Για το ντρέσινγκ:

½ ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια  
½ ματσάκι κάρδαμο  
150 γρ. κρεμ φρες  
1 κ. της σούπας μουστάρδα γλυκιά  
1 κ. της σούπας ξίδι με μυρωδικά  
Αλάτι  
Μαύρο πιπέρι

#### **Εκτέλεση**

Βράζετε τα αβγά για 10-12 λεπτά. Στο εντωμεταξύ, διαχωρίζετε και βγάξετε τους σπόρους από τις πιπεριές. Τις κόβετε μαζί με το ζαμπόν με το εξάρτημα κοπής 2. Κόβετε τα αγγουράκια (εξάρτημα κοπής 4) και τις ελιές σε λεπτούς κύβους (εξάρτημα κοπής 1). Αφαιρείτε τα αβγά, τα βάζετε σε κρύο νερό, τα ξεφλουδίζετε και τα κόβετε με το εξάρτημα κοπής 4. Ανακατεύετε όλα τα υλικά μαζί. Ξεπλένετε το φρέσκο κρεμμύδι, το στεγνώνετε και το κόβετε σε μικρές ροδέλες.

Για να φτιάξετε το ντρέσινγκ, αναμειγνύετε την κρεμ φρες, τη μουστάρδα, το ξίδι, το αλάτι και το πιπέρι. Στραγγίζετε το φρέσκο κρεμμύδι. Το ανακατεύετε με το ντρέσινγκ και τα υπόλοιπα υλικά της σαλάτας και μοιράζετε το μείγμα σε πιάτα. Κόβετε το κάρδαμο και γαρνίρετε τη σαλάτα.

### **Σαλάτα με κοτόπουλο και αβοκάντο**

#### **4 μερίδες**

800 ml ζεστό ζωμό λαχανικών (βάζο)  
1 φύλλο δάφνης  
3 πιπεριές  
3 σκελίδες σκόρδο  
450 γρ. φιλέτα από στήθος κοτόπουλο  
1 μικρό κρεμμυδάκι  
1 πράσινη πιπεριά jalapeno  
½ πορτοκαλί πιπεριά  
1 λεμόνι  
2 κ. της σούπας salad cream  
2 κ. της σούπας κρεμ φρες  
Αλάτι  
Μαύρο πιπέρι

3 καρδιές από μικρά μαρούλια  
2 αβοκάντο  
2 κ. της σούπας κραμβέλαιο  
100 γρ. sour cream

#### Εκτέλεση

Βράζετε το ζωμό με το φύλλο δάφνης, τις πιπεριές και τις σκελίδες σκόρδο. Στο εντωμεταξύ, ξεπλένετε τα στήθη κοτόπουλο, τα στεγνώνετε και τα βάζετε στο ζωμό. Αφήνετε τα στήθη κοτόπουλο να μουσκεύουν σε χαμηλή θερμοκρασία για περίπου 15 λεπτά. Βγάζετε τα φιλέτα από τη φωτιά, τα αφήνετε να κρυώσουν και τα κόβετε. Ξεφλουδίζετε και διαχωρίζετε το κρεμμυδάκι. Καθαρίζετε και διαχωρίζετε την πιπεριά τσίλι. Κόβετε την πιπεριά σε κομμάτια, την καθαρίζετε και την ξεπλένετε. Κόβετε το κρεμμυδάκι και την πιπεριά τσίλι με το εξάρτημα κοπής 1. Το ίδιο και την πιπεριά με το εξάρτημα κοπής 2. Ξεπλένετε το λεμόνι, το στεγνώνετε και παίρνετε 1 κουταλάκι του γλυκού ξύσμα και 4 κουταλάκια του γλυκού χυμό. Ανακατεύετε τη salad cream μαζί με την κρεμ φρες και τα αναμειγνύετε με τα κρεμμυδάκια σε κύβους και το ξύσμα λεμονιού. Προσθέτετε αλάτι και πιπέρι κατά βούληση, στη συνέχεια προσθέτετε την πιπεριά τσίλι, την πιπεριά και τους κύβους κοτόπουλο. Καθαρίζετε το μαρούλι, το διαχωρίζετε σε κομμάτια, το ξεπλένετε και το στεγνώνετε καλά. Το μοιράζετε σε πιάτα. Διαχωρίζετε τα αβοκάντο, αφαιρείτε τα κουκούτσια, τα ξεφλουδίζετε και τα κόβετε με το εξάρτημα κοπής 2. Προσθέτετε τους κύβους του αβοκάντο στη σαλάτα με το κοτόπουλο και αναμειγνύετε καλά. Χρησιμοποιήστε τους υπόλοιπους κύβους του αβοκάντο για το ντρέσινγκ, βάζοντάς τους σε ένα ψηλό μπωλ μαζί με το χυμό λεμονιού, το κραμβέλαιο, το ζωμό κοτόπουλο, κάνοντας πουρέ και προσθέτοντας στη sour cream. Αλατοπιπερώνετε. Περιχύνετε το ντρέσινγκ στο μαρούλι. Τοποθετείτε τη σαλάτα με το κοτόπουλο στην κορυφή και σερβίρετε.

#### Σαλάτα με ρέγγα

##### 4 μερίδες

400 γρ. αλατισμένα φιλέτα ρέγγας  
100 γρ. μαγειρεμένες πατάτες  
1 μήλο  
50 γρ. παντζάρι σε τουρσί  
1 αγγουράκι

#### Για το ντρέσινγκ:

3 κ. της σούπας κομπόστα μήλου  
1 κ. της σούπας μουστάρδα γλυκιά  
Χυμός από 1 λεμόνι  
1 κ. της σούπας ξίδι με μυρωδικά  
1 κ. της σούπας ηλιέλαιο  
Ζάχαρη  
Αλάτι  
Μαύρο πιπέρι

#### Επιπλέον:

4 κουταλάκια του γλυκού φρέσκο κρεμμύδι  
Ψωμί σικάλεως και βούτυρο για το σερβίρισμα

#### Εκτέλεση

Μουσκεύετε τα φιλέτα ρέγγας για περίπου 3 ώρες, στη συνέχεια τα στεγνώνετε και τα κόβετε σε μικρά κομμάτια. Ξεφλουδίζετε τις πατάτες και τις διαχωρίζετε στη μέση, κόβετε και το μήλο, αφαιρώντας τους σπόρους. Κόβετε και τα δύο υλικά με το εξάρτημα κοπής 2. Στραγγίζετε το παντζάρι τουρσί και το αγγουράκι και τα ψιλοκόβετε πάνω από τα άλλα υλικά (εξάρτημα κοπής 1). Προσθέτετε τα κομμάτια της ρέγγας και ανακατεύετε σχολαστικά.

Για να φτιάξετε το ντρέσινγκ, αναμειγνύετε την κομπόστα μήλου, τη μουστάρδα, το χυμό λεμονιού, το ξίδι, και το λάδι μέχρι να γίνουν ένα λείο μείγμα. Ρίχνετε λίγη ζάχαρη, λίγο αλάτι και πιπέρι και περιχύνετε τη σαλάτα. Ανακατεύετε καλά όλα τα υλικά, σφραγίζετε το δοχείο της σαλάτας με το καπάκι και αφήνετε το μείγμα να μαριναριστεί για περίπου 30 λεπτά. Στη συνέχεια, ανακατεύετε ξανά και προσθέτετε καρυκεύματα κατά βούληση.

Ξεπλένετε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα κόβετε σε μικρές ροδέλες. Πασπαλίζετε με τις ροδέλες τη σαλάτα με τη ρέγγα και σερβίρετε με ψωμί σικάλεως και βούτυρο.

#### ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ

##### Μοσχαρίσια μπριζόλα με κολοκύθι

##### 4 μερίδες

½ ματσάκι φρέσκο μαϊντανό  
2 μικρά κρεμμυδάκια  
2 σκελίδες σκόρδο  
800 γρ. κολοκυθάκια  
4 μοσχαρίσιες μπριζόλες των 250 γρ.  
2 κ. της σούπας ελαιόλαδο  
200 ml ζεστό ζωμό λαχανικών (βάζο)  
1 κ. του γλυκού γλυκιά πάπρικα  
Μαύρο πιπέρι  
30 γρ. γκι

Αλάτι

Αλάτι με μυρωδικά

Χυμό από 1/2 λεμόνι

### Εκτέλεση

Ξεπλένετε το μαϊντανό, στεγνώνετε και το ψιλοκόβετε. Ξεφλουδίζετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο και τα ψιλοκόβετε με το εξάρτημα κοπής 1. Ξεπλένετε τα κολοκυθάκια, τα κόβετε σε κομμάτια των 5 εκατοστών και τα κάνετε μεγάλες λωρίδες με το εξάρτημα κοπής 2. Ξεπλένετε τις μπριζόλες και τις στεγνώνετε με χαρτί κουζίνας. Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο τηγάνι, προσθέτετε τα κρεμμύδια και τα σκόρδα σε κομμάτια και τα σωτάρετε. Ρίχνετε και τις λωρίδες κολοκυθάκια και μαγειρεύετε σε χαμηλή θερμοκρασία με το καπάκι για 5 λεπτά. Περιχύνετε το ζεστό ζωμό, καρυκεύετε τα λαχανικά με πάπρικα και πιπέρι κ8-αι συνεχίζετε το μαγείρεμα με το καπάκι για 8-10 λεπτά μέχρι να γίνουν al dente.

Στο εντωμεταξύ, ζεσταίνετε το γκι σε υψηλή θερμοκρασία σε ένα τηγάνι. Βάζετε τις μπριζόλες στο τηγάνι και τις τηγανίζετε για περίπου 3-5 λεπτά σε κάθε πλευρά, ανάλογα με το πόσο ψημένες θέλετε τις μπριζόλες, ελαφρώς, μέτρια ή πολύ ψημένες. Αλατοπιπερώνετε μετά το τηγάνισμα. 2 λεπτά πριν το τέλος του μαγειρέματος των λαχανικών, αφαιρείτε το καπάκι και αφήνετε να φύγουν οι υδρατμοί. Αλατοπιπερώνετε τα λαχανικά με το αλάτι με μυρωδικά, το χυμό λεμονιού και ανακατεύετε το μαϊντανό. Σερβίρετε τα λαχανικά με τις μπριζόλες.

### Συμβουλή

Είναι σημαντικό να τηγανίσετε τις μπριζόλες σε πολύ ζεστή λιπαρή ουσία. Αυτό εξασφαλίζει ότι οι γεύσεις από το ψήσιμο θα σφραγιστούν με το σχηματισμό της κρούστας. Μετά το τηγάνισμα, μπορείτε να τυλίξετε τις μπριζόλες με χοντρό αλουμινοχαρτό και να τις μαγειρέψετε για ακόμη 10 λεπτά στο φούρνο στους 100-120 βαθμούς Κελσίου. Αυτό τις κάνει να είναι ωραίες και ζουμερές.

### Ουγγαρέζικο γκουλάς

#### 4 μερίδες

3 κ. της σούπας ελαιόλαδο

700 γρ. βραστό μοσχάρι

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

4-5 κρεμμύδια

1 κ. του γλυκού πάπρικα

425 ml νερό

1 κόκκινη πιπεριά

1 πράσινη πιπεριά

1 κίτρινη πιπεριά

65 ml νερό

65 ml κόκκινο κρασί

2 πιπεριές τσίλι

1-2 κ. της σούπας κόρνφλαουρ

Φρεσκοκομμένος μαϊντανος

### Εκτέλεση

Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι σε μέτρια θερμοκρασία. Βάζετε το βραστό μοσχάρι μέσα στο τηγάνι και αλατοπιπερώνετε κατά βούληση. Ξεφλουδίζετε και διαχωρίζετε τα κρεμμύδια, κόβετε σε λωρίδες με το εξάρτημα κοπής 3 και τα προσθέτετε στο μοσχάρι, για να σωταριστούν. Ρίχνετε την πάπρικα. Προσθέτετε 425 ml νερό, ανακατεύετε και σκεπάζετε. Σιγοβράζετε για 60 λεπτά, ανακατεύοντας περιστασιακά. Εάν είναι απαραίτητο, ρίχνετε λίγο νερό ακόμη.

Κόβετε τις πιπεριές σε κομμάτια, αφαιρείτε τους σπόρους και ξεπλένετε. Τις κόβετε με το εξάρτημα κοπής 3 και τις προσθέτετε στο μείγμα του τηγανιού. Ρίχνετε 65 ml νερό και το κόκκινο κρασί. Κόβετε τις πιπεριές τσίλι κατά μήκος, αφαιρείτε τους σπόρους και ξεπλένετε. Τις κόβετε με το εξάρτημα κοπής 1 και τις προσθέτετε στο γκουλάς στο τηγάνι. Σκεπάζετε το τηγάνι και αφήνετε το γκουλάς να μαγειρευτεί για ακόμη 60 λεπτά. Εάν είναι απαραίτητο, προσθέτετε λίγο νερό ακόμη.

Όταν ολοκληρωθεί ο χρόνος μαγειρέματος, ανακατέψτε λίγη ποσότητα κόρνφλαουρ με νερό, μέχρι να γίνει ένα λείο μείγμα, στη συνέχεια το προσθέτετε στο γκουλάς με ένα χτυπητήρι και αφήνετε να βράσει. Αλατοπιπερώνετε, προσθέτετε πάπρικα, σερβίρετε σε μπωλ και γαρνίρετε με μαϊντανό.

### Συμβουλή

Μπορείτε να διαφοροποιήσετε τη συνταγή προσθέτοντας 200 γρ. στραγγισμένο ξινολάχανο στα κομμάτια της πάπρικας. Σε αυτή την περίπτωση, πρέπει να προσθέσετε περισσότερο υγρό.

### Πέστροφα και λαχανικά μαγειρεμένα σε πήλινο μαγειρικό σκεύος

#### 2 μερίδες

2 έτοιμες για μαγείρεμα πέστροφες

Χυμό από 1/2 λεμόνι

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο λευκό πιπέρι σε κόκκους

200 γρ. καρότα

200 γρ. πράσα

250 γρ. πατάτες

1 φύλλο δάφνης

50 ml λευκό κρασί



## 1 κ. της σούπας φιλέ αμυγδάλου

### Εκτέλεση

Βρέχετε ένα πήλινο μαγειρικό σκεύος με νερό. Σχολαστικά ξεπλένετε τις πέστροφες κάτω από τρεχούμενο νερό και τις στεγνώνετε. Τις περνάτε εσωτερικά και εξωτερικά με χυμό λεμονιού, έπειτα τις αλατοπιπερώνετε. Ξεφλουδίζετε τα καρότα και τα διαχωρίζετε κατά μήκος. Ξεφλουδίζετε τα πράσα, τα διαχωρίζετε κατά μήκος και τα ξεπλένετε σχολαστικά. Κόβετε τα καρότα και τα πράσα σε κομμάτια των 5 εκατοστών περίπου και τα κόβετε με το εξάρτημα κοπής 2. Ξεπλένετε τις πατάτες, τις ξεφλουδίζετε και τις κόβετε σε χοντρά κομμάτια. Μετά τις κόβετε σε κύβους (εξάρτημα κοπής 3). Βάζετε τα λαχανικά στο πήλινο σκεύος, τα αλατίζετε ελαφρώς και βάζετε το φύλλο δάφνης από πάνω. Τοποθετείτε τις πέστροφες από πάνω. Περιχύνετε με το κρασί. Πασπαλίζετε με το φιλέ αμυγδάλου και βάζετε σε κρύο φούρνο. Ψήνετε για 50 λεπτά στους 180 βαθμούς Κελσίου. Μετά καρυκεύετε τα λαχανικά, κόβετε τις πέστροφες σε μικρά κομμάτια πάνω στα λαχανικά και σερβίρετε.

### Συμβουλή

Για μια ελαφρώς πιο πικάντικη νότα, καρυκεύετε τις πέστροφες με 1-2 κουταλάκια ξύσμα από λεμόνι, λωρίδες τσίλι, σκόρδο και τριμμένο πιπέρι πριν το μαγείρεμα.

## Γαρίδες με κάρρου

### 2 μερίδες

2 μικρά κρεμμυδάκια  
2 σκελίδες σκόρδο  
20 γρ. πιπερόριζα σε τουρσί  
½ αγγούρι  
2 φέτες φρέσκο ανανά  
1 κ. της σούπας βούτυρο  
1 κ. της σούπας κάρρου σε σκόνη  
125 ml ζωμό κρέατος  
3 κουταλάκια του γλυκού γάλα καρύδας (κονσέρβα)  
400 γρ. μεγάλες γαρίδες  
Πιπέρι καγιέν  
1 κ. της σούπας σάλτσα σόγιας

### Εκτέλεση

Ξεφλουδίζετε τα κρεμμυδάκια και το σκόρδο, κόβετε τις άκρες, τα κόβετε κατά μήκος και τα περνάτε από το εξάρτημα κοπής 1. Στραγγίζετε την πιπερόριζα από το ζωμό, και ομοίως την κόβετε με το εξάρτημα κοπής 1. Ξεπλένετε το αγγούρι, το ξεφλουδίζετε και το κόβετε κατά μήκος σε κομμάτια των 5 εκατοστών. Κόβετε το αγγούρι και τον ανανά σε μικρά κομμάτια με το εξάρτημα κοπής 2. Λιώνετε το βούτυρο σε ένα βαθύ αντικολλητικό τηγάνι. Σωτάρετε τα κρεμμυδάκια και το σκόρδο. Ρίχνετε το ζωμό κρέατος και το γάλα καρύδας και τα αφήνετε να βράσουν. Προσθέτετε και το αγγούρι σε κύβους, τον ανανά σε κομμάτια και τις μεγάλες γαρίδες στη σάλτσα, αφήνοντας να σιγοβράζουν σε χαμηλή θερμοκρασία για 5 λεπτά. Καρυκεύετε τη σάλτσα με πιπέρι καγιέν και τη σάλτσα σόγιας και σερβίρετε τις γαρίδες με κάρρου.

### Συμβουλή

Αυτό το πιάτο γίνεται ακόμη πιο εξωτικό εάν προσθέσετε μερικές σταφίδες και κάρδαμο σε κόκκους.

## Φλαν με κρεμμύδι

### 4 μερίδες

15 γρ. φρέσκια μαγιά  
250 γρ. αλεύρι  
6 κ. της σούπας ελαιόλαδο  
Αλάτι  
800 γρ. κρεμμύδια  
30 γρ. βούτυρο  
4 φρέσκα φύλλα δάφνης  
2 μέτρια κόκκινα μήλα  
Χοντροτριμμένο πιπέρι σε κόκκους  
2 κ. της σούπας χυμό από λεμόνι  
100 γρ. κρεμ φρες  
2 αβγά  
30 γρ. καρύδια  
2 κλαδάκια δενδρολίβανο

### Επιπλέον:

Λιπαρή ουσία για να αλείψετε τη φόρμα

### Εκτέλεση

Για να κάνετε τη ζύμη, διαλύετε τη μαγιά σε 150 ml χλιαρό νερό και φτιάχνετε ζύμη με το αλεύρι, 1 κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο και το αλάτι. Σκεπάζετε και αφήνετε σε ζεστό μέρος για 30 λεπτά.

Στο εντωμεταξύ, ξεφλουδίζετε τα κρεμμύδια και τα κόβετε σε λεπτές φέτες με τον κόφτη για φέτες. Ζεσταίνετε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και το βούτυρο σε ένα τηγάνι και σωτάρετε τα κρεμμύδια και τα φύλλα δάφνης για 20 λεπτά. Τα αλατίζετε και τα

στραγγίζετε σε ένα σουρωτήρι. Κόβετε στη μέση τα μήλα, χωρίς να τα ξεφλουδίσετε, βγάζετε τους σπόρους και τα κόβετε σε φέτες με το εξάρτημα κοπής 4. μετά τα βάζετε με το ζωμό των κρεμμυδιών και τα καρυκεύετε με πιπέρι και χυμό λεμονιού. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 225 βαθμούς Κελσίου. Ζυμώνετε και πάλι ελαφρώς τη ζύμη, την στρώνετε σε ένα κύκλο με διάμετρο περίπου 28 εκατοστών και τη τοποθετείτε στη βάση της φλαν ή σε φόρμα για τάρτες (περίπου με 22 εκατοστά διάμετρο). Βάζετε τα κρεμμύδια και το μήλο από πάνω και διπλώνετε τη ζύμη που περισσεύει προς τα μέσα. Ανακατεύετε το ζωμό από τα κρεμμύδια με την κρεμ φρες και τα αβγά, καρυκεύετε με αλάτι και πιπέρι και τα περιχύνετε πάνω από την φλαν με τα κρεμμύδια. Κόβετε σε χοντρά κομμάτια τα καρύδια, ξεπλένετε το δενδρολίβανο, το στεγνώνετε και διαχωρίζετε τα φύλλα. Στη συνέχεια τα ψιλοκόβετε με ένα μαχαίρι και πασπαλίζετε την φλαν. Ψήνετε στην επάνω σχάρα του φούρνου, αφού τον έχετε προθερμάνει, για 20 λεπτά, έπειτα για 5 λεπτά ακόμη στην κάτω σχάρα του φούρνου. Σερβίρετε ζεστή την φλαν.

### **Ψητά λαχανικά με φαρφάλες και μπαλσάμικο**

#### **4 μερίδες**

1 κόκκινη πιπεριά  
1 κίτρινη πιπεριά  
1 κολοκυθάκι  
2 μεγάλα καρότα  
2 κρεμμύδια  
2 σκελίδες σκόρδο  
100 γρ. πράσινα φασόλια  
4 κ. του γλυκού ελαιόλαδο  
Αλάτι  
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι σε κόκκους  
400 γρ. φαρφάλες  
½ ματσάκι φρέσκο βασιλικό  
50 γρ. παρμεζάνα

#### **Για το ντρέσινγκ:**

5 κ. της σούπας ξίδι μπαλσάμικο  
2 κ. της σούπας ελαιόλαδο  
Αλάτι  
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

#### **Επιπλέον:**

Λιπαρή ουσία για να αλείψετε το πιάτο

#### **Εκτέλεση**

Κόβετε τις πιπεριές σε κομμάτια, αφαιρείτε τους σπόρους και ξεπλένετε. Ξεπλένετε το κολοκυθάκι, ξεφλουδίζετε τα καρότα, κόβετε και τα δύο σε κομμάτια περίπου των 5 εκατοστών κατά μήκος. Ξεφλουδίζετε και κόβετε στη μέση τα κρεμμύδια. Κόβετε τις πιπεριές, το κολοκυθάκι, τα καρότα και τα κρεμμύδια με το εξάρτημα κοπής 4. Ξεφλουδίζετε το σκόρδο, αφαιρείτε τις άκρες, κόβετε στη μέση κατά μήκος και το ψιλοκόβετε με το εξάρτημα κοπής 1. Ομοίως και τα φασόλια. Βάζετε όλα τα λαχανικά σε ένα πιρέξ, αφού πρώτα το έχετε λαδώσει με ελαιόλαδο, καρυκεύετε με αλάτι, πιπέρι και ανακατεύετε καλά. Ψήνετε στο φούρνο στους 180 βαθμούς Κελσίου για 35-40 λεπτά, μέχρι να ψηθούν τα λαχανικά. Βράζετε τα ζυμαρικά, σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου, σε αλατισμένο νερό που βράζει μέχρι να γίνουν al dente, έπειτα τα στραγγίζετε και τα διατηρείτε ζεστά. Για να φτιάξετε το ντρέσινγκ, αναμειγνύετε το ξίδι μπαλσάμικο και το ελαιόλαδο και αλατοπιπερώνετε. Ξεπλένετε και στεγνώνετε το βασιλικό και τον κόβετε σε μικρά κομμάτια με ένα μαχαίρι. Αφαιρείτε τα λαχανικά από το φούρνο και τα ανακατεύετε με τα ζυμαρικά. Περιχύνετε με το ντρέσινγκ και το βασιλικό από πάνω, ανακατεύετε ξανά προσεκτικά και διαχωρίζετε σε μερίδες. Τρίβετε παρμεζάνα από πάνω και σερβίρετε.

### **Πέννες alla pizzaiola**

#### **4 μερίδες**

1 κρεμμύδι  
2 σκελίδες σκόρδο  
1 κιλό τομάτες  
5 αντσούγιες σε λάδι  
4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο  
Αλάτι  
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι σε κόκκους  
100 γρ. μαύρες ελιές χωρίς κουκούτσι  
2 κ. της σούπας κάρπη  
350 γρ. πέννες  
1 ματσάκι φρέσκο μαϊντανό  
75 γρ. παρμεζάνα

#### **Εκτέλεση**

Ξεφλουδίζετε και κόβετε στη μέση τα κρεμμύδια. Ξεφλουδίζετε το σκόρδο, αφαιρείτε τις άκρες, κόβετε κατά μήκος και ψιλοκόβετε με το εξάρτημα κοπής 1. Ρίχνετε βραστό νερό πάνω στις τομάτες, αφήνετε κατά μέρος για 1-2 λεπτά και στη συνέχεια στραγγίζετε το νερό. Τις ξεφλουδίζετε, τις κόβετε στη μέση, αφαιρείτε τα κοτσάνια και τις τεμαχίζετε με το εξάρτημα

κοπής 2. Κόβετε τις αντσούγιες σε μακριά κομμάτια των 3 εκατοστών περίπου. Τηγανίζετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο με το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι μέχρι να πάρουν ροδοκοκκινίσουν. Προσθέτετε τους κύβους τομάτας και το ζωμό τους. Ανακατεύετε τις αντσούγιες, καρυκεύετε τη σάλτσα με αλάτι και πιπέρι και σιγοβράζετε σε μέτρια θερμοκρασία για περίπου 30 λεπτά μέχρι να πήξει η σάλτσα.

Στο εντωμεταξύ, κόβετε τις ελιές σε φέτες με το εξάρτημα κοπής 4 και τις προσθέτετε στη σάλτσα μαζί με την κάπαρη. Καρυκεύετε κατά βούληση και διατηρείτε τη σάλτσα ζεστή σε χαμηλή θερμοκρασία.

Βράζετε και τα ζυμαρικά σε αλατισμένο νερό που βράζει για περίπου 10 λεπτά και τα στραγγίζετε. Ξεπλένετε το μαϊντανό, το στεγνώνετε και το ψιλοκόβετε με ένα μαχαίρι. Τρίβετε σε χοντρά κομμάτια την παρμεζάνα. Βάζετε τα ζυμαρικά σε μία προθερμασμένη πιατέλα, ανακατεύετε με το τυρί και το βασιλικό και μετά ρίχνετε από πάνω τη σάλτσα. Σερβίρετε αμέσως.

#### **Συμβουλή**

Αυτό το πιάτο γίνεται πεντανόστιμο εάν προσθέσετε 200 γρ. κομμάτια τηγανισμένο τόνο.

### **Ριζότο με μανιτάρια και τομάτες**

#### **4 μερίδες**

200 γρ. μανιτάρια πορτσίνι

200 γρ. λευκά μανιτάρια

2 τομάτες

4 μικρά κρεμμυδάκια

50 γρ. βούτυρο

300 γρ. ρύζι για ριζότο

500 ml ζωμό λαχανικών

20 ml ξηρό λευκό κρασί

Αλάτι

Λευκό πιπέρι

80 γρ. παρμεζάνα

Ελαιόλαδο

1 ματσάκι μαϊντανό

#### **Εκτέλεση**

Ξεπλένετε τα μανιτάρια πορτσίνι και τα λευκά μανιτάρια, τα στεγνώνετε και τα κόβετε σε μικρές φέτες με το εξάρτημα κοπής 4. Ξεπλένετε τις τομάτες, τις κόβετε στη μέση, αφαιρείτε τα κοτσάνια και τις τεμαχίζετε (εξάρτημα κοπής 2). Ξεφλουδίζετε τα κρεμμυδάκια, τα κόβετε στη μέση και τα τεμαχίζετε με το εξάρτημα κοπής 1. Σωτάρετε τα μισά με βούτυρο σε ένα μεγάλο τηγάνι, μέχρι να καραμελώσουν. Προσθέτετε το ρύζι και ανακατεύετε μέχρι να καραμελώσει και αυτό. Σταδιακά ρίχνετε το ζωμό λαχανικών και μαγειρεύετε για περίπου 15-18 λεπτά σε χαμηλή με μέτρια θερμοκρασία, ανακατεύοντας συνεχώς. Μόλις τα υγρά απορροφηθούν από το ρύζι, σιγά-σιγά ρίχνετε το λευκό κρασί. Ανακατεύετε διαρκώς, μέχρι να απορροφηθεί το κρασί και το ριζότο να αποκτήσει μια υφή σαν χυλός. Εάν είναι απαραίτητο, προσθέτετε λίγο ακόμη νερό ή κρασί. Αλατοπιπερώνετε, τρίβετε την παρμεζάνα πάνω από το ριζότο και ανακατεύετε. Στο εντωμεταξύ, τηγανίζετε τα μανιτάρια και τα υπόλοιπα κρεμμυδάκια σε κύβους με το ελαιόλαδο και αλατοπιπερώνετε. Διαχωρίζετε το μαϊντανό, ξεπλένετε και στεγνώνετε. Στη συνέχεια το ψιλοκόβετε με ένα μαχαίρι. Προσεκτικά αναμειγνύετε τα μανιτάρια και το μαϊντανό μέσα στο ριζότο. Σερβίρετε αμέσως σε μία ζεστή πιατέλα.

### **Τζαμπαλάγια Λουιζιάνα**

#### **4 μερίδες**

1 κόκκινη πιπεριά

1 πράσινη πιπεριά

1 σκελίδα σκόρδο

2 κρεμμύδια

500 γρ. λουκάνικο chorizo

4 φέτες μπέικον

500 γρ. φρέσκες γαρίδες

250 γρ. ρύζι

2 κύβους ζωμό κοτόπουλο

240 ml ζωμό κοτόπουλο

240 ml πολτό τομάτας

Αλάτι και πιπέρι

1 λεμόνι

#### **Εκτέλεση**

Κόβετε την κόκκινη και την πράσινη πιπεριά σε κομμάτια, αφαιρείτε τους σπόρους, τις ξεπλένετε και τις τεμαχίζετε με το εξάρτημα κοπής 2. Ξεφλουδίζετε το σκόρδο και τα κρεμμύδια, τα κόβετε στη μέση και τα τεμαχίζετε με το εξάρτημα κοπής 1. Κόβετε το λουκάνικο σε ροδέλες. Βάζετε τις φέτες μπέικον σε ένα μεγάλο τηγάνι και τις τηγανίζετε μέχρι να γίνει τραγανό και να πάρει χρώμα, στραγγίζετε τις λωρίδες σε χαρτί κουζίνας και τις κόβετε. Τηγανίζετε τις γαρίδες με το λουκάνικο στο λάδι που έχει μείνει και μετά προσθέτετε περίπου 60 ml νερό και αφήνετε να σιγοβράσουν σε υψηλή θερμοκρασία για 5 λεπτά. Προσθέτετε τις πιπεριές, τα κρεμμύδια και το πολτό τομάτας. Ανακατεύετε καλά και καρυκεύετε με αλάτι και πιπέρι.

Μετά από 2 λεπτά, προσθέτετε ακόμη 60 ml νερό, κατεβάζετε τη θερμοκρασία και σιγοβράζετε για ακόμη 20 λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς. Κόβετε σε τέταρτα το λεμόνι με το εξάρτημα κοπής 5 και το στίβετε. Λίγο πριν να ολοκληρωθεί το μαγείρεμα, προσθέτετε το χυμό λεμονιού στην τζαπαλάγια. Ανακατεύετε προσεκτικά, καρυκεύετε κατά βούληση ξανά και αφαιρείτε από τη φωτιά.

**Συμβουλή**

Εάν σας αρέσει η πικάντικη γεύση, μπορείτε επίσης να προσθέσετε καυτερή πιπεριά τσίλι.

**Ανάμεικτα λαχανικά σε γουόκ****4 μερίδες**

200 γρ. πάπρικα  
1 μικρό κολοκυθάκι  
1 καρότο  
100 γρ. μπρόκολο  
100 γρ. μπιζέλια  
150 γρ. φρέσκα μανιτάρια  
4 κρεμμύδια  
100 γρ. βλαστάρια φασολιών  
4 σκελίδες σκόρδο  
6 κ. της σούπας λάδι  
2 κ. της σούπας ζωμό ψαριού  
2 κ. της σούπας σάλτσα σόγιας  
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**Εκτέλεση**

Τεμαχίζετε τις πιπεριές, αφαιρείτε τους σπόρους, τις ξεπλένετε και τις κόβετε σε κομμάτια. Καθαρίζετε και ξεπλένετε το κολοκυθάκι και το κόβετε σε κομμάτια των 5 εκατοστών περίπου. Στην συνέχεια, τα κόβετε με το εξάρτημα κοπής 3. Ξεφλουδίζετε το καρότο, το τεμαχίζετε σε κομμάτια των 3 εκατοστών και το κόβετε σε λωρίδες με το εξάρτημα κοπής 1, τοποθετώντας τα σε όρθια θέση. Ξεπλένετε το μπρόκολο και βγάζετε τους ανθούς. Τα ξεπλένετε και τα κόβετε στη μέση. Ξεπλένετε ομοίως και τα μανιτάρια με τα κρεμμύδια και τα κόβετε σε φέτες με το εξάρτημα κοπής 4. Διαχωρίζετε τα βλαστάρια φασολιών, τα ξεπλένετε κάτω από τρεχούμενο νερό και τα στεγνώνετε καλά. Ξεφλουδίζετε το σκόρδο, αφαιρείτε τις άκρες, το κόβετε στη μέση κατά μήκος και το τεμαχίζετε με το εξάρτημα κοπής 1. Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα γουόκ και σωτάρτε το σκόρδο. Προσθέτετε τις πιπεριές, το κολοκυθάκι, το καρότο, το μπρόκολο, τα φασόλια και τα μανιτάρια και τα μαγειρεύετε για 2 λεπτά σε υψηλή θερμοκρασία, ανακατεύοντας συνεχώς. Ρίχνετε και το το ζωμό ψαριού, τη σάλτσα σόγιας και σάλτσα oyster και αναμειγνύετε καλά. Μετά ρίχνετε και τα κρεμμύδια και τα βλαστάρια των φασολιών και καρυκεύετε τα λαχανικά με πιπέρι. Σερβίρετε αμέσως.

**Συμβουλή**

Αυτό το πιάτο γίνεται πολύ γευστικό και φαίνεται πολύ ωραίο αν το διακοσμήσετε με φρέσκα ραπανάκια. Έχουν ένα ωραίο ζωντανό ροζ χρώμα και προσδίδουν επίσης μια ελαφρώς πικάντικη νότα στοπιάτο.

**ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ****Στριφτά μηλοπιτάκια**

Υλικά:

Για τη ζύμη:	7 κ. σούπας χυμό λεμονιού
4 φλ. αλεύρι	4 κ. σούπας αραβοσιτέλαιο
1 κ. γλυκού αλάτι	¾ φλ. ζάχαρη
¾ φλ. αραβοσιτέλαιο	15 κ. σούπας βούτυρο
2 κ. γλυκού ξύδι	4 κ. σούπας κανέλλα
1 ¾ φλ. ζεστό νερό	Γλάσο (προαιρετικά)
Για τη γέμιση:	Ζάχαρη άχνη
22 φλ. μήλα	Νερό

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190 βαθμούς. Βουτυρώνετε 2 μικρά ταψάκια (με διάμετρο 22X32).

Ζύμη: σουρώνετε το αλεύρι μέσα σε ένα μπολ. Προσθέτετε το αλάτι, λάδι, το ξύδι και το ζεστό νερό. Ζυμώνετε τη ζύμη μέχρι να μαλακώσει. Ξεπλένετε μια κατσαρόλα με ζεστό νερό και σκουπίζετε ελαφρώς με μια πετσέτα. Τοποθετήστε τη ζύμη στη ζεστή κατσαρόλα για περίπου 1 ώρα. Το καλύπτετε με μια βρεγμένη πετσέτα.

Γέμιση: ξεφλουδίζετε τα μήλα και βγάζετε τον πυρήνα τους. Με τη μεγάλη λεπίδα, κόβετε τα μήλα. Τα αφήνετε σε ένα μεγάλο μπολ και τα περιούζετε με το χυμό λεμονιού. Έπειτα από 1 ώρα μετακινείτε τη ζύμη και τη χωρίζετε σε 4 ίσα μέρη. Αφήνετε 3 κομμάτια μέσα στην κατσαρόλα και τα καλύπτετε. Παίρνετε το ένα κομμάτι και το δουλεύετε δυνατά στο τραπέζι. Απλώνετε αλεύρι σε όλη την επιφάνεια του τραπεζιού που πρόκειται να δουλέψετε. Ρολάρετε τη ζύμη προς τα έξω και φτιάχνετε ένα ορθογώνιο όσο το δυνατόν πιο λεπτό χωρίς να σπάσει η ζύμη. Απλώνετε περίπου 5 ½ μήλα στη ζύμη αφήνοντας 2 εκατοστά κενό από τις άκρες. Πασπαλίζετε 3 κ. σούπας ζάχαρη και 1 κουταλιά κανέλλα πάνω στα μήλα. Ρίχνετε 4 κ. σούπας βούτυρο επιλεκτικά πάνω στα μήλα. Μαζεύετε οριζοντίως τη ζύμη σε ρολό και την τοποθετείτε προσεκτικά σε ένα βουτυρωμένο ταψάκι. 2 ρολά μπορούν να τοποθετηθούν στο ίδιο ταψί.

Ψήνετε για 55-60 λεπτά. Αλείψετε επιπλέον λάδι στα ρολά κατά τη διάρκεια ψησίματος. Καλύπτετε με γλάσο αν το επιθυμείτε.

**ΦΤΙΑΧΝΕΙ 4 ΡΟΛΑ**

ΠΡΟΤΑΣΗ: \*\* ΓΙΑ ΝΑ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΕΤΕ ΧΡΟΝΟ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΕΤΕ ΕΤΟΙΜΑ ΡΟΛΑΚΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΟΥΠΕΡΜΑΡΚΕΤ.

**Φρουτοσαλάτα**

Υλικά:

2 φλ. φράουλες, καθαρισμένες	Βατόμουρα
1 κόκκινο ζουμερό μήλο, χωρίς κουκούτσι	½ φλ. σταφύλια
1 ακτινίδιο, αποφλοιωμένο	¼ φλ. χυμό λεμονιού

¼ κ. γλυκού φρέσκο μοσχοκάρυδο  
¼ φλ. κανέλλα

Παγωτό με γεύση βανίλια-γιαούρτι (ή οποιαδήποτε άλλη επιθυμητή γεύση)

Χρησιμοποιώντας τη μεγάλη λεπίδα, κόβετε όλα τα φρούτα εκτός των βατόμουρων. Ανακατεύετε τα φρούτα με το χυμό λεμονιού, το μοσχοκάρυδο και τη κανέλλα και τα αφήνετε να παγώσουν. Σερβίρετε με γιαούρτι.

### **Φρούτα φλαμπέ με παγωτό**

#### **4 μερίδες**

½ ανανά  
3 μπανάνες  
2 πορτοκάλια  
50 γρ. βούτυρο  
50 γρ. καστανή ζάχαρη  
40 ml ρούμι  
4 μπάλες παγωτό βανίλια ή πορτοκάλι

#### **Εκτέλεση**

Ξεφλουδίζετε τον ανανά, τον κόβετε σε τέταρτα και αφαιρείτε το σκληρό μέρος. Μετά τον κόβετε με το εξάρτημα κοπής 3. Ξεφλουδίζετε τις μπανάνες και τις κόβετε σε ροδέλες με το εξάρτημα κοπής 4. Ξεφλουδίζετε και κόβετε τα πορτοκάλια. Λιώνετε το βούτυρο σε ένα τηγάνι. Ανακατεύετε τη ζάχαρη μέχρι να λιώσει. Βάζετε τα φρούτα στο τηγάνι και τα γυρίζετε μέχρι να ενσωματωθούν στο μείγμα με τη ζάχαρη. Αποσύρετε από τη φωτιά, προσθέτετε το ρούμι και κάνετε φλαμπέ. Όταν η φλόγα σβήσει, βάζετε τα φρούτα σε μπωλ σερβιρίσματος. Βάζετε και μία μπάλα παγωτό από πάνω και σερβίρετε αμέσως.

### **Φρουτοσαλάτα "Caribbean style"**

#### **4 μερίδες**

1 γλυκό πεπόνι  
1 μάνγκο  
1 ανανά  
4 ακτινίδια  
4 μπανάνες  
2 πορτοκάλια  
1 λεμόνι  
2 κούπες γιαούρτι με φυσική γεύση  
1 κονσέρβα γάλα καρύδας  
Ζάχαρη κατά βούληση Ξύσμα  
από φρέσκο πορτοκάλι

#### **Εκτέλεση**

Κόβετε το γλυκό πεπόνι σε τέταρτα, αφαιρείτε τους σπόρους και διαχωρίζετε τη σάρκα από την φλούδα. Ξεφλουδίζετε το μάνγκο, το διαχωρίζετε και αφαιρείτε το κουκούτσι. Ξεφλουδίζετε τον ανανά, τον κόβετε σε τέταρτα και αφαιρείτε το σκληρό μέρος. Κόβετε όλα τα υλικά σε κομμάτια με το εξάρτημα κοπής 3. Ξεφλουδίζετε τα ακτινίδια και αφαιρείτε τις σκληρές άκρες. Ξεφλουδίζετε τις μπανάνες και τις κόβετε με το εξάρτημα κοπής 4. Στίβετε το χυμό από τα πορτοκάλια και το λεμόνι και τα αναμειγνύετε με το γιαούρτι και το γάλα καρύδας. Προσθέτετε ζάχαρη, αν το θεωρείτε απαραίτητο. Περιχύνετε το ντρέσινγκ, γαρνίρετε με το ξύσμα πορτοκαλιού και σερβίρετε.

### **Τραγανή μηλόπιτα της μαμάς**

#### **Υλικά:**

6 μεγάλα μήλα, ξεφλουδισμένα και χωρίς πυρήνα (περίπου	¾ φλ. αλεύρι
8 φλυτζάνια)	½ φλ. ζάχαρη
½ φλ. χυμό πορτοκάλι	¼ κ. γλυκού αλάτι
½ φλ. ζάχαρη	3 κ. σουπας βούτυρο, μαλακωμένο
½ κ. γλυκού αλεσμένη κανέλα	Παγωτό βανίλια, μαλακωμένο

Προθερμάνετε το φούρνο στους 175 βαθμούς.

Λαδώστε ένα ταψάκι διαστάσεων 33 X 22 X 5 εκατοστών. Κόψτε τα μήλα σε ομοιόμορφα κομμάτια και απλώστε τα στο ταψί. Ραντίστε με χυμό πορτοκάλι από πάνω. Σε ένα μεσαίο μπολ, συνδυάστε το ½ φλυτζάνι ζάχαρη με την κανέλα και ρίξτε το μείγμα πάνω από τα μήλα. Στο ίδιο μπολ, συνδυάστε το αλεύρι, το ½ φλυτζάνι ζάχαρη και το αλάτι. Ανακατέψτε το μαλακωμένο βούτυρο, μέχρι να σπάει. Ρίξτε το πάνω από το μείγμα μήλων. Ψήστε για 40-45 λεπτά ή μέχρι το πάνω μέρος να ροδίσει και τα μήλα να είναι τρυφερά.

Σερβίρεται ζεστό με παγωτό.

#### **Μερίδες: 8**

### **Φλαν με φρουτοσαλάτα**

#### **12 μερίδες**

200 γρ. αλεύρι  
1 κ. του γλυκού μπέικιν πάουντερ  
65 γρ. ζάχαρη  
1 πακέτο ζάχαρη αρωματισμένη με βανίλια

30 ml γάλα  
50 γρ. βούτυρο  
250 γρ. φρέσκιες φράουλες  
150 γρ. μαύρα σταφύλια  
1 νεκταρίνι  
1 μικρό μήλο  
1 ακτινίδιο  
1 μπανάνα  
Χυμό από 1/2 λεμόνι

Για το γλάσο και την κρέμα:  
1 πακέτο λευκό γλάσο για κέικ  
3 κ. της σούπας ζάχαρη  
200 γρ. κρέμα γάλακτος  
1 πακέτο σφιχτή κρέμα

Επιπλέον:  
Λαδόκολλα

#### **Εκτέλεση**

Περάστε από κόσκινο το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ πάνω σε μια επιφάνεια εργασίας. Προσθέτετε τη ζάχαρη, τη ζάχαρη αρωματισμένη με βανίλια και το γάλα. Τοποθετήστε σε μία κόλλα το μισό μείγμα μαζί με το βούτυρο σε κομμάτια και πλάθετε το μείγμα, για να γίνει μία μαλακή ζύμη από το κέντρο προς τα έξω. Την απλώνετε σε μία φόρμα ψησίματος στρώνοντας μία λαδόκολλα και τοποθετήστε τα 2/3 της ζύμης στο κάτω μέρος. Φτιάχνετε μία μπάλα με την υπόλοιπη ζύμη και την τοποθετείτε στα τοιχώματα της φόρμας σε ύψος περίπου 2 εκατοστών, πιέζοντας απαλά πάνω στις άκρες. Τρυπάτε τη ζύμη με ένα πηρούνι. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς Κελσίου για περίπου 25 λεπτά. Μετά αφήνετε να κρυώσει.

Ξεπλένετε τα φρούτα και τα στεγνώνετε. Ξεπλένετε τις φράουλες, κόβετε τα σταφύλια, διαχωρίζετε το νεκταρίνι, αφαιρείτε το κουκούτσι, το ίδιο και τα μήλα και τα κόβετε με το εξάρτημα κοπής 2. Ξεφλουδίζετε τα ακτινίδια και αφαιρείτε το σκληρό μέρος. Ξεφλουδίζετε την μπανάνα και την κόβετε σε ροδέλες με το εξάρτημα κοπής 4. Περνάτε τα φρούτα με το χυμό λεμονιού. Ανακατεύετε το γλάσο με 2 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη και 250 ml νερό, αναμειγνύοντας καλά. Βράζετε το μείγμα, αναμειγνύοντας συνεχώς, έπειτα αφήνετε να σιγοβράσει για μισό λεπτό. Αφού κρυώσει το γλάσο για 3 λεπτά, το ανακατεύετε με την φρουτοσαλάτα. Αφήνετε να δέσει το μείγμα. Χτυπάτε την κρέμα με την υπόλοιπη ζάχαρη μέχρι να δέσει. Γεμίζετε με την κρέμα μία σακούλα ζαχαροπλαστικής και γαρνίρετε στην κορυφή της φλαν με την κρέμα.