

Νηστήσιμα
και
Σαρακοστιανά

ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΕΥΘΥΜΙΟΥ-ΓΛΑΡΟΥ

Νηστήσιμα και Σαρακοστιανά

Α΄ έκδοση: Φεβρουάριος 2015

ISBN: 978-960-9550-56-7

© Μαριάννα Ευθυμίου-Γλάρου

& εκδόσεις Έν πλω

Κολοκοτρώνη 49, Αθήνα 105 60

Τηλ.: 210 3226343 - Fax: 210 3221238

e-mail: info@enploeditions.gr

www.enploeditions.gr

[facebook.com/enploeditions.gr](https://www.facebook.com/enploeditions.gr)

ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΕΥΘΥΜΙΟΥ-ΓΛΑΡΟΥ

Νηστήσιμα

και

Σαρακοστιανά

ΦΑΓΗΤΑ | ΓΛΥΚΑ | ΑΛΑΔΩΤΑ

Έν πλῶ

Περιεχόμενα

Περιεχόμενα.....	5
------------------	---

ΦΑΓΗΤΑ

Ζυμαρικά

Μακαρονάδα καλοκαιρινή.....	10
Μακαρονάδα με άσπρη σάλτσα.....	11
Μακαρονάδα με γαρίδες και κάρυ.....	12
Μακαρονάδα με κιμά μανιταριών.....	13
Μουσακας.....	14
Παστίτσιο.....	15
Πένες με πέστο μαϊντανού και μύδια.....	16
Πένες με πέστο παντζαριού.....	17
Πένες Σισιλιάνικες.....	18

Θαλασσινά

Γαριδάκι κριθαρωτό.....	19
Γαρίδες σαγανάκι.....	20
Γαριδοκεφτέδες στο φούρνο.....	21
Γαριδομακαρονάδα.....	22
Θράψαλο γεμιστό με φέτα και πιπεριές.....	23
Θράψαλο με ούζο.....	24
Καθιστό καλαμάρι.....	25
Καλαμαράκια πικάντικα.....	26
Καλαμάρια γεμιστά με σπανακόρυζο.....	27
Καλαμαροπίλαφο.....	28
Μύδια προβενσάλ.....	29
Μυδοπίλαφο.....	30
Παέγια.....	31
Ριζότο με χταπόδι.....	32
Σουπιές κρασάτες με πορτοκάλι.....	33
Χταπόδι με λιαστή ντομάτα.....	34
Χταπόδι με μπαλαμικό.....	35
Χταπόδι μπουγιουρντί.....	36

Χταπόδι στιφάδο.....	37
Χταπόδι τηγαντό.....	38
Χταποδοκεφτέδες.....	39
Χταποδομεζές.....	40

Λαχανικά

Αγκινάρες με κουκιά λεμονάτα.....	41
Αντιναχτές πατάτες Κύπρου.....	42
Γεμιστά κρεμμύδια.....	43
Κουνουπίδι καπαμά.....	44
Λαχανικά με κάρυ.....	45
Μελιτζάνες γιαχνί με σκόρδο.....	46
Μελιτζάνες φούρνου.....	47
Μπιφτέκια λαχανικών.....	48
Ογκρατέν με πράσο.....	49
Πατάτες ρόστι.....	50
Ταβάς με πατάτες.....	51

Μπισκότα-Κριτσίνια

Ελιμπουκίτες.....	52
Κουλουράκια ελιάς.....	53
Κουλουράκια καρότου.....	54
Κράκερς με λιναρόσπορο.....	55
Κράκερς με παπαρουνόσπορο.....	56

Ορεκτικά

Απβάρ.....	57
Λιαστές ντομάτες.....	58
Μαγιονέζα.....	59
Μανιτάρια μαριναρισμένα.....	60
Μαριναρισμένες γαρίδες.....	61
Μελιτζανοσαλάτα με καρύδια.....	62
Ντιπ ελιάς με φρέσκο κόλιανδρο.....	63
Ντιπ σολομού.....	64
Ορεκτικό ελιάς.....	65

Ρεγγοσαλάτα.....	66
Σκορδαλιά.....	67
Σκορδαλιά με παντζάρια.....	68
Στραπατσάδα.....	69
Ταραμοσαλάτα.....	70
Φλογέρες φάβας.....	71
Χούμους.....	72
Χούμους με πιπεριές Φλωρίνης.....	73

Ώσπρια

Γίγαντες με κάρυ και πιπεριές.....	74
Γίγαντες με σπανάκι.....	75
Γίγαντες μεθυσμένοι με μπύρα.....	76
Γίγαντες σαλάτα.....	77
Ρεβίθια λεμονάτα.....	78
Ρεβίθια με κάρυ.....	79
Ρεβίθια με πολύχρωμες πιπεριές.....	80
Ρεβίθοκεφτέδες.....	81
Φάβα από κουκιά με σέσκουλα.....	82
Φάβα κοκκινιστή.....	83
Φακόρυζο.....	84
Φαλάφελ με χούμους αρακά.....	85
Φασολάδα.....	86

Πίτες-Πίτσες

Κολοκυθόπιτα.....	87
Κρεμμυδοπιτάκια.....	88
Λαχματζούν.....	89
Ντοματόπιτα.....	90
Πατατοπιτάκια με κάρυ.....	91
Πιτάκια λαχανικών.....	92
Πίτσα.....	93
Πίτσα καλτσόνε.....	94
Σπανακόπιτα.....	95
Στριφτή χορτόπιτα με πλιγούρι.....	96

Ταρτάκια με φέτα σόγιας.....	97
Φωλιά λαχανικών.....	98

Ρύζι

Γεμιστά.....	99
Μανιταροπιλάφο.....	100
Ντολμαδάκια με γαρίδες.....	101
Ντολμαδάκια με λεμονάτη σάλτσα.....	102
Πλιγούρι πιλάφι.....	103
Ριζότο με παντζάρια.....	104

Σαλάτες

Σαλάτα μαυρομάτικα φασόλια.....	105
Σαλάτα πλιγούρι.....	106
Σαλάτα μαρούλι με σάλτσα φυτικής φέτας.....	107
Σαλάτα ραταούιγ.....	108

Σούπες

Βελουτέ σούπα αρακά.....	109
Καροτόσουπα.....	110
Μαγειρίτσα με μανιτάρια.....	111
Σούπα λαχανικών.....	112
Σούπα λουβάνα ή φάβας.....	113
Ψαρόσουπα.....	114

Τουρισιά

Γίγαντες τουρσί.....	115
Παντζάρια τουρσί.....	116
Τουρσί Καθαράς Δευτέρας.....	117
Χταπόδι τουρσί.....	118

Ψάρια

Γάυρος ξυδάτος.....	119
Γόπες με σάλτσα ντομάτας.....	120
Κανελόνια με τόνο.....	121
Κεφτεδάκια με σολομό.....	122
Κολιοί πλακί.....	123

Κροκέτες μπακαλιάρου.....	124
Λαβράκια γεμιστά.....	125
Λαβράκια με πέστο μαιντανού.....	126
Μπακαλιάρος λεμονάτος.....	127
Μπακαλιάρος τηγαντός.....	128
Πιπεριές με τονοσαλάτα.....	129
Ρυζοσαλάτα με τόνο.....	130
Σαρδέλες πλακί.....	131
Σολομός με βότκα.....	132
Τονοκεφτέδες.....	133
Χωνάκια σφολιάτας με τονοσαλάτα.....	134

Ψωμιά

Δακτυλιές (κυπριακά κουλούρια).....	135
Ελιόπιτα.....	136
Ελιόψωμο με μπύρα.....	137
Ελιωτές.....	138
Καλαμποκίσιο ψωμί.....	139
Κουλούρι νηστήσιμο.....	140
Κρουασάν με πράσο και σπανάκι.....	141
Λαγάνα.....	142
Μάφινς με λιαστή ντομάτα και φέτα.....	143
Μάφινς με πολύχρωμες πιπεριές.....	144
Σπιτικές πίτες.....	145
Τσουρέκι νηστήσιμο.....	146
Τσουρέκι με σοκολάτα.....	147
Χωριάτικες φρατζόλες.....	148
Ψωμί με ξερά σύκα.....	149
Ψωμί μπύρας.....	150
Ψωμί ολικής αλέσεως.....	151

ΓΛΥΚΑ

Γλυκά κουταλιού

Λεμόνι.....	152
Ντοματάκι.....	153
Περγαμόντο.....	154

Φράουλα.....	155
--------------	-----

Διάφορα γλυκά

Δάκτυλα κυριών.....	156
Κρέπες με γέμιση σοκολάτα μπανάνα.....	157
Μηλόπιτα τριφτή.....	158
Μπάρες ροδάκινου.....	159
Μπουγάτσα.....	160
Ντόνατς.....	161
Τηγανίτες.....	162
Φλογέρες με σοκολάτα μπανάνα.....	163

Κέϊκ

Κέϊκ αμυγδάλου με σκλάδια.....	164
Κέϊκ ζέβρα.....	165
Κέϊκ καρύδας.....	166
Κέϊκ λεμονιού με γλάσο.....	167
Κέϊκ με Βερίκοκα.....	168
Κέϊκ σε ένα λεπτό.....	169
Κέϊκ σοκολάτας.....	170
Κέϊκ σταφυλιού.....	171
Μάφιν λεμονιού με παπαρουνόσπορο.....	172
Μάφιν με σύκα.....	173
Μάφιν μπανάνας.....	174
Μηλόπιτα κέϊκ.....	175
Φραουλοκεκάκια.....	176
Ψωμί κανέλας.....	177

Κουλουράκια-Μπισκότα

Δίχρωμα cookies.....	178
Κουλουράκια αμυγδάλου.....	179
Κουλουράκια λεμονιού.....	180
Κουλουράκια σοκολάτας.....	181
Κουλουράκια σοκολάτα- βανίλια.....	182
Κουλούρια σμυρνέικα.....	183
Λαδοκούλουρα.....	184
Μελομακάρονα.....	185
Μουστοκούλουρα.....	186

Μπισκότα βουτύρου.....	187
Μπουκιές με σουσάμι.....	188
Παξιμαδάκια με γλυκάνισο.....	189
Παξιμαδάκια με γλυκάνισο και ούζο.....	190
Σοκολατένια cookies.....	191

Κρέμες-Ζελέδες

Γλυκό ψυγείου.....	192
Ζελέ καρπούζι.....	194
Ζελέ μωσαϊκό.....	195
Ζελέ πολύχρωμο.....	196
Ζελέ ροδάκινο.....	198
Μους αχλαδιού.....	199
Πανακότα.....	200
Πανακότα με εσπρέσο.....	201

Λικέρ

Βερίκοκο.....	202
Δυόσμος και μέντα.....	203
Κανέλα.....	204
Κεράσι.....	205
Λεμόνι.....	206
Μπανάνα.....	207
Περγαμόντο.....	208
Πορτοκάλι.....	209
Ρόδι.....	210
Φράουλα.....	211

Μαρμελάδες

Ακτινίδιο.....	212
Βερίκοκο.....	213
Δαμάσκηνο.....	214
Καρότο.....	215
Λεμόνι.....	216
Μήλο.....	218
Μπανάνα.....	219
Ντομάτα.....	220
Πεπόνι.....	221

Ροδάκινο.....	222
Σύκο.....	223
Φράουλα.....	224

Παγωτά-Γρανίτες

Γρανίτα βερίκοκο.....	225
Γρανίτα καρπούζι.....	226
Γρανίτα λεμόνι.....	227
Γρανίτα πορτοκάλι.....	228
Γρανίτα φράουλα.....	229
Παγωτό μπανάνα.....	230
Σορμπέ σοκολάτα πορτοκάλι.....	231

Πίτες γλυκές-Τάρτες

Νηστήσιμο μπανόφι.....	232
Πάστα Φλώρα.....	233
Ροδακινόπιτα.....	234
Ρολά κανέλας.....	235
Τάρτα αχλάδι σοκολάτα.....	236
Τάρτα σοκολάτας.....	237
Τάρτα σταφυλιού.....	238
Ταρτάκια με κρέμα βανίλιας και φράουλες.....	239
Φανουρόπιτα.....	240
Φραουλόπιτα.....	241

Σιροπιαστά

Εκμέκ πολίτικο.....	242
Κανταϊφι.....	243
Κολοκυθόπιτα γλυκιά.....	244
Σαραγλάκια.....	245
Τουλουμπάκια.....	246
Φλογέρες με κρέμα καρύδας.....	247

Χυμοί

Λεμονάδα.....	248
Λεμονάδα με lime.....	249
Πορτοκαλάδα.....	250

Φραουλάδα.....	251
Χυμός καρπουζιού με σόδα.....	252
Χυμός πεπονιού με μέντα.....	253

ΑΛΑΔΩΤΑ

ΦΑΓΗΤΑ

Αλάδωτα κράκερς.....	256
Αλάδωτα ρεβίθια σαλάτα.....	257
Αλάδωτα σουτζουκάκια με σάλτσα ταχίνι.....	258
Αλάδωτο γιουβέτσι λαχανικών.....	259
Ελιόψωμο αλάδωτο.....	260
Πατατοσαλάτα με σάλτσα μουστάρδας.....	261
Σουπιά στη λαδόκολα.....	262

ΓΛΥΚΑ

Αλάδωτο στρούντελ με μήλα και σοκολάτα.....	263
Αλάδωτο κέικ καρύδας.....	264
Αλάδωτο κέικ με ταχίνι και σοκολάτα.....	265
Αλάδωτο κέικ μπανάνας.....	266
Αλάδωτο μπράουνις.....	267
Κρέμα μανταρίνι-πορτοκάλι.....	268
Μους σοκολάτας.....	269
Μουσταλευριά.....	270
Πανακότα καρύδας.....	271
Παστέλι.....	272
Ρυζόγαλο.....	273
Σάμαλι.....	274
Αλάδωτο τσουρέκι.....	275
Ευρετήριο.....	277

Όλα ξεκίνησαν μέσα στη μικρή μου κουζίνα, ανάμεσα σε κατσαρολικά και στοίβες μηνιαίων περιοδικών. Η αρχική αγάπη μου για την μαγειρική με τον καιρό, κατέληξε να γίνει το μεγάλο μου πάθος.

Η καθημερινή μου ενασχόληση και η επιμονή μου να μαγειρέψω καλό, νόστιμο και υγιεινό φαγητό ήταν η αφετηρία αυτής της προσπάθειας, της δημιουργίας αυτού του βιβλίου.

Ξεφυλλίζοντας τις σελίδες του, θα βρείτε παλιές παραδοσιακές συνταγές που μας δένουν με το παρελθόν, νέες συνταγές με μοντέρνα υλικά, όλα φτιαγμένα με μεράκι και πολλή δόση αγάπης.

Συνταγές προσαρμοσμένες στον σύγχρονο τρόπο ζωής, εύκολες στην εκτέλεση, ώστε να μπορούν να εκτελεστούν με επιτυχία ακόμη και από τις πιο νέες νοικοκυρές.

Σε όλα αυτά τα «γαστρονομικά μου πειράματα», οι πιο αυστηροί κριτές μου ήταν η οικογένεια μου. Θα ήθελα να τους ευχαριστήσω για την υπομονή και την αγάπη τους.

Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω, τον Αλέξανδρο και τον Γιώργο για την εμπιστοσύνη τους στο πρώτο μου αυτό εγχείρημα.

Καλά μαγειρέματα!

Μαριάννα Ευθυμίου-Γλάρου

Μακαρονάδα καλοκαιρινή

- ❖ 1 πακέτο μακαρόνια σπαγγέτι
- ❖ 2 μελιτζάνες
- ❖ 2 κολοκύθια
- ❖ 2 ντομάτες
- ❖ Φέτα σόγιας
σε χοντρά κομμάτια
- ❖ Φρέσκο θυμάρι
- ❖ Φρέσκια ρίγανη
- ❖ Ελαιόλαδο
- ❖ 1 σκελίδα σκόρδο
- ❖ 1 κύβος φρέσκων λαχανικών
- ❖ Αλάτι-πιπέρι

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



1. Σε μια κατσαρόλα με νερό και λίγο αλάτι βράζουμε τα μακαρόνια με τον κύβο λαχανικών και τα στραγγίζουμε σε ένα σουρωτήρι.
2. Πλένουμε τις μελιτζάνες και τα κολοκύθια, τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια και τα ρίχνουμε σε ένα μπολ με νερό και αλάτι.
3. Παίρνουμε τις ντομάτες, τις ζεματάμε σε καυτό νερό και αφού τις ξεφλουδίσουμε τις κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια.
4. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε ελαιόλαδο να κάψει και ρίχνουμε το σκόρδο σε λεπτές φέτες και προσθέτουμε τα λαχανικά μας, αφού πρώτα τα στραγγίζουμε.
5. Τσιγαρίζουμε μέχρι να μαλακώσουν καλά και προσθέτουμε τα μυρωδικά, τη φέτα σε χοντρά κομμάτια, λίγο αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.
6. Προσθέτουμε στην κατσαρόλα με τα λαχανικά τα μακαρόνια, ανακατεύουμε πολύ καλά, πασπαλίζουμε με θυμάρι και ρίγανη και σερβίρουμε.



1. Σε μια καθαρόλη βράζουμε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό, τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε στην άκρη μέχρι να φτιάξουμε τη σάλτσα.
2. Σε ένα τηγάνι σοτάρουμε σε χαμηλή φωτιά με το ελαιόλαδο τα μανιτάρια που τα έχουμε κόψει σε λεπτές φέτες. Αφήνουμε να βγάλουν τα υγρά τους και ρίχνουμε το σκόρδο. Σοτάρουμε για 1-2 λεπτά ακόμα (δεν θέλουμε να μαυρίσει το σκόρδο), και σβήνουμε με το κρασί.
3. Όταν εξατμιστεί το αλκοόλ, προσθέτουμε τη φυτική κρέμα και αφήνουμε να δέσει η σάλτσα σε χαμηλή φωτιά.
4. Αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά και πασπαλίζουμε με μπόλικο ψιλοκομμένο άνηθο.
5. Ρίχνουμε μέσα στο τηγάνι τα μακαρόνια, ανακατεύουμε να πάει παντού η σάλτσα και σερβίρουμε αμέσως.

Μακαρονάδα με άσπρη σάλτσα

- ❖ ½ πακέτο μακαρόνια
- ❖ 500 ml φυτική κρέμα σόγιας
- ❖ ½ κιλό μανιτάρια φρέσκα
- ❖ 2-3 σκελίδες σκόρδου λιωμένες
- ❖ ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ❖ Άνηθος ψιλοκομμένος
- ❖ ½ φλιτζάνι άσπρο κρασί

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Μακαρονάδα με γαρίδες και κάρυ

- ❖ 1 πακέτο μακαρόνια σπαγγέτι
- ❖ 1 συσκευασία μεγάλες γαρίδες
- ❖ ½ φλιτζανάκι του καφέ
ελαιόλαδο
- ❖ 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- ❖ 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- ❖ 1 κουταλιά της σούπας
πελτέ ντομάτας
- ❖ 2 κουταλάκια του γλυκού κάρυ
- ❖ 1 φλιτζάνι του τσαγιού
λευκό κρασί
- ❖ 1 σφηνάκι κονιάκ
- ❖ 1 ½ φλιτζάνι του τσαγιού
χλιαρό νερό
- ❖ Αλάτι-πιπέρι
- ❖ Ψιλοκομμένος μαϊντανός



1. Σε μια καθαρόλα βάζετε λίγο ελαιόλαδο να κάψει και σοτάρτε το κρεμμύδι με το σκόρδο. Προσθέτετε το κάρυ, τον πελτέ διαλυμένο σε λίγο νερό και το κρασί. Αλατοπιπερώνετε, ρίχνετε το υπόλοιπο νερό και σιγοβράζετε μέχρι να δέσει η σάλτσα.
2. Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε τηγάνι και σοτάρτε τις γαρίδες με λίγο αλάτι-πιπέρι και σβήνετε με κονιάκ. Αφήνετε να εξατμιστεί το αλκοόλ και προσθέτετε το ψιλοκομμένο μαϊντανό. Αποσύρετε το τηγάνι από τη φωτιά και ρίχνετε τις γαρίδες στη σάλτσα.
3. Βράζετε τα μακαρόνια, τα στραγγίζετε και τα ρίχνετε στη σάλτσα με τις γαρίδες.
4. Ανακατεύετε πολύ καλά και αν θέλετε πασπαλίζετε με λίγο ακόμα μαϊντανό ψιλοκομμένο πριν το σερβίρισμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



1. Σε μία κασαρόλα ρίχνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια με τα σκόρδα. Μόλις αρχίζουν να ξανθαίνουν ρίχνουμε τον κιμά από τα μανιτάρια και συνεχίζουμε το σοτάρισμα μέχρι να μαραθούν.
2. Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ.
3. Αρωματίζουμε με την κανέλα, το μπαχάρι, το δαφνόφυλλο και αλατοπιπερώνουμε.
4. Αφού ρίξουμε στην κασαρόλα το χυμό ντομάτας, λίγη ζάχαρη, τον πελτέ (αραιωμένο σε λίγο νερό), χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα.
5. Σε μια άλλη κασαρόλα βάζουμε νερό να βράσει με λίγο αλάτι και βράζουμε τα μακαρόνια.
6. Αποσύρουμε τη σάλτσα από τη φωτιά και σε ένα τηγάνι βάζουμε την ποσότητα κιμά που θέλουμε, μια δόση μακαρόνια, ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε.

Μακαρονάδα με κιμά μανιταριών

- ❖ 1 πακέτο μακαρόνια
- ❖ Κιμάς: 1 κιλό μανιτάρια πορτοπέλλο (κομμένα στο μούλτι σαν κιμάς)
- ❖ 2 ξερά κρεμμύδια ψηλοκομμένα
- ❖ 2 σκελίδες σκόρδο ψηλοκομμένες
- ❖ 1 φλιτζάνι άσπρο κρασί
- ❖ 500 ml ντομάτα χυμό και 1 κουταλιά της σούπας πελτέ
- ❖ 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ❖ Δαφνόφυλλο
- ❖ Μπαχάρι σε κόκκους
- ❖ 1 ξυλάκι κανέλας
- ❖ Λίγη ζάχαρη
- ❖ Αλάτι-πιπέρι
- ❖ Λίγο νερό

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Μουσακάς

- ❖ 8 κολοκυθάκια μέτρια
- ❖ 5 μελιτζάνες μέτριες
- ❖ 6 πατάτες
- ❖ 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ❖ ½ φλιτζάνι κρασί λευκό
- ❖ 1 κρεμμύδι ψηλοκομμένο
- ❖ 500 ml χυμό ντομάτας
- ❖ 700 γρ.μανιτάρια ψηλοκομμένα (στο μούλτι κιμάς)
- ❖ 1 σκελίδα σκόρδο ψηλοκομμένη
- ❖ 2 δαφνόφυλλα
- ❖ Λίγοι κόκκοι μπαχάρι-1 ξυλάκι κανέλλας
- ❖ 2 φακελάκια έτοιμο πουρέ πατάτας (φτιαγμένο με φυτικό γάλα ή με νερό)
- ❖ Μοσχοκάρυδο τριμμένο
- ❖ Φρυγανιά τριμμένη

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



1. Κόβουμε σε φέτες τις πατάτες, τις μελιτζάνες και τα κολοκυθάκια και τα τηγανίζουμε σε δυνατή φωτιά να ροδίσουν.
2. Τα βάζουμε σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίξουν.
3. Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε στο ελαιόλαδο, το κρεμμύδι με το σκόρδο, προσθέτουμε τα μπαχαρικά και αφήνουμε να βγάλουν το άρωμά τους.
4. Προσθέτουμε τον κιμά μανιταριών, μέσα στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε μέχρι να σοταριστεί καλά και να μαραθεί.
5. Σβήνουμε με το κρασί και βράζουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ, περίπου για 5 λεπτά.
6. Προσθέτουμε το χυμό ντομάτας και σιγοβράζουμε να δέσει η σάλτσα και να μείνει χωρίς υγρά.
7. Παίρνουμε ένα ταψί πασπαλίζουμε με τριμμένη φρυγανιά και στρώνουμε την πρώτη στρώση από πατάτες, τη δεύτερη από κολοκυθάκια και την τρίτη στρώση από μελιτζάνες.
8. Συνεχίζουμε τις στρώσεις μέχρι να τελειώσουν τα λαχανικά και δεν ξεχνάμε κάθε φορά να αλατοπιπερώνουμε.
9. Αφού τελειώσουμε με τις στρώσεις των λαχανικών ρίχνουμε από πάνω τον κιμά μανιταριών και στρώνουμε καλά να πάει παντού.
10. Ετοιμάζουμε τον πουρέ πατάτας και τον στρώνουμε με σπάτουλα πάνω από τον κιμά.
11. Πασπαλίζουμε με τριμμένη φρυγανιά και τριμμένο μοσχοκάρυδο και ψήνουμε σε δυνατό φούρνο μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια του μουσακά. Αφήνουμε να κρυώσει λίγο και σερβίρουμε.

* Αν δεν θέλουμε πουρέ πατάτας μπορούμε να φτιάξουμε μπεςαμέλι νηστήσιμη.



1. Βράζουμε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό μαζί με τον κύβο λαχανικών και τα σουρώνουμε.
2. Πλένουμε τα μανιτάρια και τα κόβουμε στο μούλτι να γίνουν κιμάς.
3. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το ελαιόλαδο να κάψει και σοτάρουμε το κρεμμύδι με το σκόρδο χωρίς να μαυρίσει και προσθέτουμε τον κιμά μανιταριών με τα μπαχαρικά.
4. Σοτάρουμε μέχρι να βγάλει ο κιμάς όλα τα υγρά του και σβήνουμε με το κρασί.
5. Αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ και ρίχνουμε στην κατσαρόλα τον πελτέ και το χυμό ντομάτας.
6. Αφήνουμε να πάρει μια βράση και συμπληρώνουμε με αλατοπίπερο και λίγη ζάχαρη.
7. Βράζουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να δέσει η σάλτσα και να μείνει ο κιμάς χωρίς πολλή υγρά.
8. Όταν είναι έτοιμος, αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει μέχρι να φτιάξουμε τη μπεσαμέλ.
9. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τη μαργαρίνη με το αλεύρι και το καβουρδίζουμε για μερικά λεπτά μέχρι να ξανθύνει και ρίχνουμε το νερό χλιαρό λίγο-λίγο ανακατεύοντας συνεχώς, το αλάτι και λίγο πιπέρι.
10. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και ανακατεύουμε έως ότου πήξει.
11. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τα μακαρόνια (αφαιρούμε από τα βρασμένα μακαρόνια 1 πιάτο βαθύ), με τον κιμά μανιταριών και τα ρίχνουμε σε ένα πυρέξ που έχουμε πρώτα πασπαλίσει με λίγη τριμμένη φρυγανιά.
12. Τακτοποιούμε τα μακαρόνια να μην αφήνουν κενά και χύνουμε από πάνω τη μπεσαμέλ αφήνοντας ένα δάκτυλο απόσταση από το χείλος του πυρέξ.
13. Στρώνουμε καλά τη κρέμα, πασπαλίζουμε με μοσχοκάρυδο τριμμένο και τριμμένη φρυγανιά και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο μέχρι να ροδίσει.

Παστίτσιο

- ❖ 1 πακέτο μακαρόνια χοντρά για παστίτσιο
- ❖ 1 κύβος φρέσκων λαχανικών
- ❖ 500 γραμμάρια μανιτάρια
- ❖ ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ❖ 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ❖ 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- ❖ 1 δαφνόφυλλο
- ❖ Μερικοί κόκκοι μπαχάρι
- ❖ 1 φλιτζάνι άσπρο κρασί
- ❖ 1 κουταλιά σούπας πελτέ ντομάτας
- ❖ 1 φλιτζάνι χυμό ντομάτας
- ❖ Λίγη ζάχαρη
- ❖ Αλάτι-πιπέρι

Μπεσαμέλ:

- ❖ 7 κουταλιές σούπας κοφτές μαργαρίνη
- ❖ 11 κουταλιές σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ❖ 4 ποτήρια νερό
- ❖ Αλάτι-πιπέρι
- ❖ Τριμμένο μοσχοκάρυδο
- ❖ Φρυγανιά τριμμένη

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Πένες με πέστο μαϊντανού και μύδια

Υλικά για 2 μερίδες:

- ❖ 250 γραμμάρια μακαρόνια πένες
- ❖ 300 γραμμάρια μύδια
- ❖ ½ φλιτζάνι τσαγιού
άσπρο κρασί
- ❖ Λίγο αλάτι
- ❖ Λιαστές ντομάτες κομμένες
σε λεπτές φέτες

Για το πέστο μαϊντανού:

- ❖ ½ φλιτζάνι τσαγιού
φιστίκια Αιγίνης ανάλατα
- ❖ 1 φλιτζάνι τσαγιού μαϊντανό
- ❖ 1 μεγάλη σκελίδα σκόρδο
- ❖ Αλάτι-πιπέρι
- ❖ Άσπρο ξίδι
- ❖ ½ φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο



1. Βράζουμε σε μία κατσαρόλα με νερό και αλάτι τα μακαρόνια al dente και τα σουρώνουμε.
2. Σε ένα άλλο κατσαρόλι βράζουμε τα μύδια για 5 λεπτά με το κρασί και νερό να τα καλύπτει και τα στραγγίζουμε.
3. Λιώνουμε στον επεξεργαστή τροφίμων όλα τα υλικά για το πέστο να γίνουν ποητός μέχρι να αποκτήσει την υφή που θέλουμε και διορθώνουμε τη γεύση ανάλογα με το γούστο μας.
4. Παίρνουμε ένα βαθύ τηγάνι, ρίχνουμε τα μακαρόνια με το πέστο και τα μύδια και σε χαμηλή φωτιά ανακατεύουμε καλά ίσα-ίσα να χλιάνουν, πασπαλίζουμε με τις λιαστές ντομάτες και σερβίρουμε αμέσως.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....