

ΕΛΠΙΔΑ 2013



Ανιχνευτικά Μαγειρέματα...

Λίγο πριν πιάσουμε κουτάλες.....

Αυτές οι συνταγές έχουνε επιλεχθεί με πολύ αγάπη για να δοκιμάσετε νέες γεύσεις.

Όλες οι συνταγές είναι δοκιμασμένες και εκτελεσμένες σε προσκοπικές δράσεις με εστίες μαγειρέματος (π.χ. γκαζάκι). Οι περισσότερες από αυτές είναι πρωτότυπες και δεν συνηθίζεται να μαγειρεύονται στις δράσεις μας. Μερικές είναι από άλλες χώρες.. αλλά μην φοβηθείτε να τις μαγειρέψετε! Τα υλικά τους είναι εύκολο να τα βρείτε στην αγορά και η εκτέλεσή τους δεν απαιτεί πολύ χρόνο. Προσοχή γιατί σε κάποιες από αυτές θα χρειαστείτε περισσότερο εξοπλισμό από εστία και κατσαρολάκι, π.χ. μπλέντερ.

Η επιλογή αυτών των συνταγών έγινε με κριτήριο την πρωτοτυπία και την διαφορετικότητα στο διαιτολόγιό μας. Μην διστάσετε να «παίζετε» με τα υλικά, δηλαδή ν' αλλάξετε ότι δεν σας αρέσει.

Δοκιμάστε να τις εντάξετε στο διαιτολόγιο και άλλων δράσεων πέραν της Ελπίδας 2013 και εντυπωσιάστε τους βαθμοφόρους σας!

Να είστε σίγουροι ότι οι συνταγές θα έχουν επιτυχία μόνο αν γίνουν με φαντασία και αγάπη για αυτό που θα μπει στην караβάνα σας!

Μην ξεχνάτε ότι...νηστικός ανιχνευτής, βουνό δεν ανεβαίνει!!!!

Με προσκοπική αγάπη,

Κρούστη Ρίκα
Τροφοδοσία Ελπίδας 2013



Περιεχόμενα

Λίγο πριν πιάσουμε τις κουτάλες.....	2
Συμβουλές για το μαγείρεμα	4
Λεξιλόγιο (ή αλλιώς τι εννοεί ο μάγειρας όταν λει...)	6
Φακόριζο	7
Lesco - Ουγγαρία.....	8
Σαλάτα Ιταλική με ζυμαρικά.....	9
Κρύα τοματόσουπα Gazpacho – Ρουμανία.....	10
Ισπανικό Ρύζι.....	11
Κοτόπουλο φιλέτο με ελιές και πιπεριά - Σερβία.....	12
Παραδοσιακό Τσέχικο Gulas.....	13
Σούπα Κοτόπουλο Καλοκαιρινή – Πορτογαλία.....	14
Πατατοσαλάτα Γερμανική.....	15
Τηγανιά.....	16
Τηγανιτό μεθυσμένο κοτόπουλο (της γιαγιάς).....	17
Κοτόπουλο με λαχανικά.....	18
Μανιτάρια αλα κρεμ.....	19
Φάβα.....	20
Μακαρονάδα με τόνο.....	21
Φασόλια Πιάζ (μαυρομάτικα).....	22
Ρύζι με γαρίδες.....	23
Τραχανάς.....	24
Σαλάτα Ινδική.....	25
Γαριδομακαρονάδα.....	26
Καρμπονάρα.....	27
Χοιρινό κρασάτο λαδορίγανη.....	28
Ρύζι με λαχανικά (κονσέρβας για βουνό).....	29
Σπετσοφαί με χωριάτικα λουκάνικα.....	30
Πατατόπιτα στο τηγάνι χωρίς αλεύρι σε10'.....	31
Μερικά μικρά...αλλά χρήσιμα μυστικά.....	32

Οδηγίες για το άναμα/σβήσιμο των εστιών γκαζιού.

ΑΝΑΜΑ

- Βεβαιωνόμαστε ότι όλες οι στρόφιγγες / διακόπτες είναι καλά κλεισμένες, δηλαδή και η στρόφιγγα της φιάλης αλλά και οι στρόφιγγες των εστιών.
- Ανοίγουμε πρώτα την στρόφιγγα της φιάλης. Θα ακούσουμε ένα μικρό σφύριγμα. Αυτό σημαίνει πως γεμίζει ο σωλήνας με υγραέριο.
- Ανάβουμε το σπέρτο ή τον αναπτήρα και το πλησιάζουμε κοντά στην εστία που θέλουμε να ανάψουμε.
- Ανοίγουμε σιγά-σιγά την στρόφιγγα της εστίας. Εάν από την πίεση του αερίου σβήσει το σπέρτο ή ο αναπτήρας, ξανακλείνουμε την στρόφιγγα της εστίας και επαναλαμβάνουμε από το τρίτο βήμα.
- **Ποτέ** δεν αφήνουμε το αέριο να βγαίνει χωρίς να καίγεται, γιατί τότε μπορεί να γίνει έκρηξη μόλις έρθει σε επαφή με φωτιά.



ΣΒΗΣΙΜΟ

- Κλείνουμε πρώτα τελείως την στρόφιγγα της φιάλης. Παρατηρούμε πως οι εστίες είναι ακόμα αναμμένες. Αυτό οφείλεται στο ότι στο σωλήνα έχει μείνει ακόμα αέριο.
- Περιμένουμε να καεί όλο το αέριο που έχει μείνει μέσα στο σωλήνα.
- Κλείνουμε καλά την στρόφιγγα της εστίας.

Προσοχή:

- Οι στρόφιγγες ανοίγουν (περνά αέριο) όταν τις στρίβουμε αριστερόστροφα ή ανάποδα από την φορά των δεικτών του ρολογιού και κλείνουν (δεν περνά αέριο) όταν τις στρίβουμε δεξιόστροφα ή κατά την φορά των δεικτών του ρολογιού.
- Μην πειράζετε τον ρυθμιστή καύσεως, δηλαδή το εξάρτημα στην βάση του σωλήνα σύνδεσης κοντά στην φιάλη.
- **Αν για οποιοδήποτε λόγο σας μυρίζει γκάζι, πέρα από το λίγο που μυρίζει όταν ανάβουμε για πρώτη φορά, κλείστε αμέσως τον διακόπτη της φιάλης και των εστιών και ειδοποιήστε αμέσως το αρχηγείο.**

Μερικές χρήσιμες οδηγίες, συμβουλές και κανόνες ασφαλείας για το μαγείρεμα.

- Το μαγείρεμα γίνεται σε φωτιά και μάλιστα σε γκάζι. Αυτό σημαίνει πως τα σκεύη μετά από ελάχιστη ώρα είναι πολύ ζεστά γι' αυτό και υπάρχει κίνδυνος να καείτε. Γι' αυτό καλό είναι όταν θέλετε να πιάσετε ένα σκεύος ή να σηκώσετε το καπάκι, να το κάνετε με μια πετσέτα ή με χαρτί κουζίνας.
- Δεδομένου ότι αυτό που πρόκειται να μαγειρέψετε θα το φάτε κιάλας, είναι απολύτως απαραίτητο όλα τα σκεύη που θα χρησιμοποιήσετε να είναι καθαρά. Το ίδιο ισχύει και για τα χέρια σας.
- Αν είναι τοποθετημένες οι εστίες σε μια ξύλινη επιφάνεια καλο είναι να είναι πάντα καλυμμένη με αλουμινόχαρτο έτσι ώστε να μην λερώνεται και να μην καίγεται το ξύλο. Φροντίστε να το αλλάζετε όταν καταστρέφεται.
- Ποτέ, **μα ποτέ** μην ρίχνετε νερό σε ζεστό λάδι. Είναι σίγουρο ότι θα πεταχτεί και θα προκαλέσει σοβαρά εγκαύματα σε εσάς και σε όσους είναι κοντά.

Συμβουλές για το μαγείρεμα

- Κοιτάζουμε πολύ προσεκτικά τις οδηγίες. Τις ακολουθούμε βήμα προς βήμα. Αν δεν καταλαβαίνουμε κάτι ρωτάμε τον βαθμοφόρο
- Όταν ρίχνουμε αλάτι σε φαγητό που μαγειρεύεται είναι καλύτερα να μην ρίχνουμε το αλάτι απευθείας από την αλατιέρα. Αντίθετα ρίχνουμε το αλάτι σε ένα κουταλάκι ή στο χέρι μας (αν είναι καθαρό). Έτσι το αλάτι δεν μαζεύει υδατμούς και δεν κάνει τα ενοχλητικά «μπαλάκια».
- Αν δεν είστε σίγουροι πόσο πολύ πρέπει να ρίξετε από κάποιο συστατικό ή νερό, το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να ρίξετε λιγότερο και να προσθέσετε αργότερα. Είναι εύκολο να προσθέσετε κάτι που λείπει, αλλά πολύ δύσκολο να αφαιρέσετε.
- Δοκιμάζετε συχνά το φαγητό. Το φαγητό που φτιάχνετε δεν είναι διαφορετικό από αυτό που φτιάχνετε στο σπίτι σας. Άρα κάθε φορά που δοκιμάζετε το φαγητό απλά συγκρίνετέ το με αυτό που τρώτε σπίτι σας.
- Μην μαγειρεύετε με δυνατή φωτιά. Το φαγητό δεν θα γίνει πιο γρήγορα αλλά θα καεί. Αντίθετα, με σιγανή ή μεσαία φωτιά το φαγητό γίνεται καλύτερα γιατί ψήνεται ομοιόμορφα και σε βάθος. Καλύτερα να περιμένεις να γίνει το φαγητό λίγο παραπάνω, παρά να μην φας καθόλου.
- Δυνατή φωτιά χρησιμοποιούμε μόνο όταν θέλουμε να βράσουμε νερό ή να τηγανίσουμε.
- Ποτέ μην αφήνετε το φαγητό χωρίς κάποιος να το προσέχει. Μπορεί είτε να αρπάξει φωτιά αν ξεχάσετε το λάδι, είτε να ξεχειλίσει αν βράζετε κάτι και να σβήσει την φωτιά με αποτέλεσμα να έχουμε διαρροή αερίου.

Λεξιλόγιο (ή αλλιώς τι εννοεί ο μάγειρας όταν λέει...)

...βράσιμο νερού...: Βάζουμε την κατσαρόλα με το νερό σε δυνατή φωτιά και το αφήνουμε, μέχρι το νερό να κάνει μπουρμπουλήθρες (όχι απλώς φουσαλίδες).

...σε λάδι που καίει...: Εννοούμε το λάδι που είναι έτοιμο για τηγάνισμα ή τσιγάρισμα. Μπορούμε πολύ εύκολα να καταλάβουμε αν το λάδι είναι έτοιμο με το εξής απλό κόλπο: παίρνουμε λίγο ψίχα ψωμί και το κάνουμε μια μικρή μπαλίτσα. Το ρίχνουμε στο τηγάνι. Αν αυτό αρχίσει αμέσως να τηγανίζεται βγάζοντας μικρές φουσκάλες τότε το λάδι είναι έτοιμο. Ποτέ όμως δεν αφήνουμε το λάδι να κάψει πάρα πολύ. Αυτό το καταλαβαίνουμε γιατί όταν συμβεί αυτό αρχίζει να βγαίνει καπνός με έντονη μυρωδιά. Αυτό είναι πολύ επικίνδυνο γιατί τότε μπορεί να ξεπεταχτεί και φλόγα. Αν πεταχτεί φλόγα ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΤΗ ΣΒΗΝΟΥΜΕ ΝΕΡΟ γιατί τότε το λάδι θα πεταχτεί και θα προκαλέσει εγκαύματα σε εμάς και σε όποιον είναι κοντά.

...τσιγάρισμα ή σοτάρισμα...: Εννοούμε το γρήγορο και απλά επιφανειακό τηγάνισμα. Σε ζεστό τηγάνι και σε αρκετά δυνατή φωτιά βάζουμε λάδι να κάψει. Μόλις το λάδι κάψει τότε ρίχνουμε αυτό που θέλουμε να τσιγαρίσουμε και το αφήνουμε μέχρι να αρχίσει να αλλάζει το χρώμα του. Συνήθως παίρνει ένα ελαφρό καφέ ή ρόδινο όπως λέμε χρώμα. Το τσιγάρισμα είναι ανάλογα με το τι τσιγαρίζουμε από 2-5 λεπτά.

...χυλώσει...: Όταν το λέμε αυτό αναφερόμαστε σε σούπες, φακές, φασολάδες κλπ. Με την έκφραση αυτή εννοούμε, τη φάση που το πολύ νερό έχει απορροφηθεί από τα όσπρια και που το φαγητό έχει αρχίσει να πήζει.

...αλευρώνουμε...: Σε ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο ρίχνουμε 5-6 κουταλιές της σούπας αλεύρι και το απλώνουμε. Αν αυτό που πρόκειται να αλευρώσουμε έχει προηγουμένως πλυθεί πρέπει να είναι καλά στραγγισμένο και να μην έχει πολύ νερό επάνω του. Αρκεί να είναι ελαφρά βρεγμένο και να μην στάζει, γιατί τότε το αλεύρι θα σβολιάσει και θα είναι άχρηστο. Τότε το ακουμπάμε πάνω στο αλουμινόχαρτο με το αλεύρι έτσι ώστε να κολλήσει το αλεύρι ομοιόμορφα.

...πασπαλίζουμε...: Παίρνουμε στο χέρι μας λίγο από το υλικό που θα πασπαλίσουμε. Ρίχνουμε λίγο-λίγο έτσι ώστε να απλώνεται ομοιόμορφα.

...μια άκρη του κουταλιού...: Βάζουμε τόσο από το υλικό ώστε να καλύπτει την άκρη του κουταλιού και πρακτικά είναι περίπου το 1/3 του κουταλιού.



Φακόρυζο

Υλικά:

- 1 φλιτζάνι φακές
- ½ φλιτζάνι ρύζι
- ½ φλιτζάνι λάδι
- 2 κρεμμύδια
- 2 ντομάτες

Εκτέλεση:

Βάζουμε τις φακές μερικές ώρες για να φουσκώσουν. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τα βάζουμε σε χαμηλή φωτιά με λίγο νερό για να μαραθούν. Μετά προσθέτουμε περισσότερο νερό και τις φακές. Όταν πάρουν μία βράση προσθέτουμε το ρύζι και λίγο αλάτι και ανακατεύουμε καλά*. Μόλις το φαγητό πήξει, το κατεβάζουμε από την φωτιά και προσθέτουμε το λάδι. Ψιλοκόβουμε την ντομάτα φρέσκια και την ρίχνουμε στο πιάτο.



Lecso (Ουγγρικό)

Υλικά

- 1 κουταλιά πιπεριές κομμένες σε ροδέλες
- 1 κουταλιά ώριμες ντομάτες ξεφλουδισμένες
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιά σούπας λάδι
- 1 φλιτζάνι ρύζι
- αλάτι
- 1 χωριάτικο λουκάνικο ανά άτομο

Εκτέλεση

Σοτάρετε το κρεμμύδι με το λάδι και προσθέτετε όλα τα υπόλοιπα υλικά εκτός από τα λουκάνικα. Ανακατεύετε καλά, κατεβάζετε τη φωτιά στο πιο χαμηλό και αφήνετε να βράσει για 1/2 ώρα περίπου. Προσθέτετε τα λουκάνικα και βράζετε για 10' ακόμα.



Σαλάτα με ζυμαρικά (Ιταλικό) άτομα 6

Υλικά

750 γρ. βρασμένα ζυμαρικά διάφορα χρώματα

τυρί τριμμένο

2 πιπεριά κομμένη

ελιές

μανιτάρια

1/4 φλ. λάδι

1/4 φλ. ξύδι

2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

αλάτι

πιπέρι

κάππαρη

Εκτέλεση

Αναμιγνύετε όλα τα υλικά εκτός από τα ζυμαρικά και την πιπεριά και ανακατεύετε καλά. Προσθέτετε τα ζυμαρικά και την πιπεριά. Προαιρετικά μπορείτε να προσθέσετε καυτερή πιπεριά.



Κρύα Τοματόσουπα (GAZPACHO-ΡΟΥΜΑΝΙΑ) Άτομα 5

Υλικά

3 μεγάλες Ντομάτες
1/2 ξεφλουδισμένο Αγγούρι
1 σκελίδα Σκόρδο
1 φέτα Ψωμί
2 κ. σ. Ξύδι
5 κ. σ. Ελαιόλαδο
Αλάτι, Πιπέρι

Εκτέλεση

Βουτάμε τις ντομάτες σε νερό που βράζει για δέκα δευτερόλεπτα, μετά αμέσως σε κρύο νερό και κατόπιν τις ξεφλουδίζουμε.

Βάζουμε όλα τα υλικά στο blender και χτυπάμε.

Παγώνουμε την σούπα μας στο ψυγείο.

Σερβίρισμα

Σερβίρουμε σε μικρά μπολ με συνοδεία λαχανικών κομμένων σε μπαστούνια.



ΙΣΠΑΝΙΚΟ ΡΥΖΙ

Υλικά για 8 μερίδες

- 3 κουτ. της σούπας λάδι
- 2 φλιτζάνι άσπρο, αρωματικό ρύζι
- 2 μέτριο ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 μικρή κόκκινη γλυκιά πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 2 μικρή πράσινη γλυκιά πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 1/2 κουτ. του γλυκού σκόρδο σκόνη
- 3 κουτ. του γλυκού τοματοπελτέ
- 8 φλιτζάνια ζωμό κότας
- 1/2 φλιτζάνι ψιλοκομμένες πράσινες καυτερές πιπερίτσες

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε μία άδεια κατσαρόλα και μόλις κάψει ρίχνουμε το λάδι, μέχρι να καλύψει όλο τον πυθμένα. Προσθέτουμε το ρύζι και το ροδίζουμε ελαφρά για λίγα λεπτά. Το αφαιρούμε από την κατσαρόλα και το ρίχνουμε σε ένα μικρό μπολ.

Ρίχνουμε στο τηγάνι το κρεμμύδι και τις γλυκιές ψιλοκομμένες πιπεριές και σοτάρουμε για λίγα λεπτά. Προσθέτουμε τη σκόνη σκόρδου, τον τοματοπελτέ, το ζωμό κότας και τις πράσινες καυτερές πιπερίτσες. Ανακατεύουμε και ξαναρίχνουμε στην κατσαρόλα το ρύζι. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 25 έως 30 λεπτά, με σκεπασμένο το σκεύος, μέχρι το ρύζι να μαλακώσει και να απορροφήσει όλο το υγρό. Σερβίρουμε συνοδεύοντας κρέας ή πουλερικό.



Κοτόπουλο Φιλέτο με ελιές και πιπεριά (Σερβία)

Υλικά

8 στήθη (χωρίς πέτσα και κόκαλα) Κοτόπουλο
2 Κόκκινες πιπεριές
2 Μελιτζάνες
500 γρ. ώριμες τομάτες
2 Κρεμμύδια
4 σκελίδες Σκόρδο
16 πράσινες (χωρίς κουκούτσι και κομμένες σε φέτες) Ελιές
2 κουτ. σουπ. Ελαιόλαδο
1/2 κουτ. γλυκ. ρίγανη ή Βασιλικός
2 κουτ. σουπ. Μαϊντανός
Αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση

Καθαρίστε τη μελιτζάνα και κόψτε τη σε κύβους. Καθαρίστε την πιπεριά, αφαιρέστε το κοτσάνι και τους σπόρους και κόψτε τη σε λωρίδες. Ξεφλουδίστε το κρεμμύδι και το σκόρδο και ψιλοκόψτε τα. Πλύνετε τις ντομάτες και περάστε τες από τον τρίφτη. Πλύνετε το κοτόπουλο και σκουπίστε το με απορροφητικό χαρτί κουζίνας.

Βράστε λίγο νερό και ζεματίστε το κοτόπουλο για 5 λεπτά. Βγάλτε το.

Ζεστάνετε το λάδι σε αντικολλητική κατσαρόλα και σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Βάλτε τη μελιτζάνα και την πιπεριά και σοτάρετέ τες. Ρίξτε στη συνέχεια τις ντομάτες μαζί με το βασιλικό, τις ελιές και το κοτόπουλο. Αλατοπιπερώστε και αφήστε τα να σιγοβράσουν για 25 λεπτά.

Σερβίρετε σε μερίδες.



Παραδοσιακό Τσέχικο Γκούλας

Υλικά (για 7 μερίδες)

1400 γρ. μοσχαρίσιο κρέας, κομμένο σε κύβους

μίγμα από πιπέρια, κάθε χρώματος και ποιότητας

1,2 κιλό ξερά κρεμμύδια

αλάτι

3σκελίδες σκόρδο

μίγμα από διάφορα μπαχαρικά της αρεσκείας μας ή έτοιμο μίγμα μπαχαρικών του εμπορίου για φαγητά κατσαρόλας

Εκτέλεση

Σοτάρουμε το μοσχάρι σε ελαιόλαδο, μαζί με τα κρεμμύδια, χοντροκομμένα, και προσθέτουμε τα πιπέρια και τα μπαχαρικά.

Στη συνέχεια ρίχνουμε νερό, ώστε να σκεπάζει το κρέας, και προσθέτουμε το σκόρδο.

Σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να μαλακώσει καλά το κρέας. Προαιρετικά, στο τέλος του μαγειρέματος μπορούμε να προσθέσουμε κρέμα γάλακτος και μανιτάρια.

Σερβίρουμε το φαγητό με πουρέ ή ρύζι. Ακόμη, μπορούμε να το συνοδεύσουμε με ριγκατόνι ή άλλο ζυμαρικό της αρεσκείας μας.



ΣΟΥΠΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ (Πορτογαλία)

Υλικά

- 1 κοτόπουλο αρκετά μεγάλο
- 1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
- 2 τομάτες ώριμες πολτοποιημένες
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 6-7 φυλαράκια σέλινου ή μαιντανού αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, 1/2 κ.γ. βασιλικό ψιλοκομμένο

Εκτέλεση

Πλένουμε πολύ καλά το κοτόπουλο μέσα- έξω και το τεμαχίζουμε. Γεμίζουμε μία μεγάλη κατσαρόλα με νερό (4 δάχτυλα κάτω από το χείλος) και προσθέτουμε το κοτόπουλο. Μόλις το κοτόπουλο βγάλει τον αφρό του τον αφαιρούμε από την κατσαρόλα για να είναι διαυγής ο ζωμός της σούπας.

Αφήνουμε το κοτόπουλο να βράσει καλά. Μόλις βράσει το αφαιρούμε. Στο ζωμό της κότας προσθέτουμε όλα τα υλικά εκτός του ελαιόλαδου. Κλείνουμε την κατσαρόλα και μαγειρεύουμε μέχρι να βράσουν τα υλικά και να γίνει αρκετά παχύρρευστη η σούπα.

Σε ένα μπολ ψιλοκόβουμε το μισό κοτόπουλο και το προσθέτουμε στην σούπα αφού κλείσουμε το μάτι. Προσθέτουμε και το λάδι. Το υπόλοιπο κοτόπουλο μπορούμε να το φάμε βραστό με λαδολέμονο ή να το βάλουμε στο grill να ροδοψηθεί για 10 λεπτά. Επίσης μπορούμε να ετοιμάσουμε νόστιμα σάντουιτς για την παραλία.

Στη σούπα μπορείτε προαιρετικά να προσθέσετε και μανιτάρια ψιλοκομμένα καθώς και πατάτες ψιλοκομμένες, απλά γίνεται πιο βαριά. Μία άλλη ιδέα είναι να ρίξετε κυβάρια ψωμιού τηγανητού (κρουτόν) που την κάνει πιο τραγανή και ιδιαίτερα αγαπητή για τα παιδιά.



Γερμανική Πατατοσαλάτα

Υλικά (για 8 μερίδες)

- 2 κιλά πατάτες
- 20 φέτες μπέικον
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι
- 2 κουτ. της σούπας ζάχαρη
- 1 ½ κουτ. του γλυκού αλάτι
- 2 κουτ. της σούπας σέλινο ψιλοκομμένο
- 6 κλωνάρια μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κόκκινη πιπεριά τουρσί ψιλοκομμένη
- 1 πρέζα πιπέρι
- 1 φλιτζ. νερό
- 1/2 φλιτζ. ξύδι
- 2 κουτ. της σούπας αλεύρι



Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα βράζουμε τις πατάτες με τη φλούδα τους μέχρι να μαλακώσουν καλά. Τις ξεφλουδίζουμε (αν θέλουμε), και τις διατηρούμε ζεστές.

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, τηγανίζουμε το μπέικον χωρίς λάδι, μέχρι να γίνει αρκετά τραγανό. Κρατάμε μια κουταλιά της σούπας από το λίπος που θα βγάλει και πετάμε το υπόλοιπο. Ρίχνουμε τις 12 φέτες από το μπέικον στις πατάτες και τις υπόλοιπες τις διατηρούμε κατά μέρος. Στο λίπος που κρατήσαμε, σοτάρουμε το κρεμμύδι, μέχρι να μαραθεί.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά και και ρίχνουμε στο τηγάνι το αλεύρι, τη ζάχαρη, το αλάτι, το ψιλοκομμένο σέλινο, και το πιπέρι. Ανακατεύουμε συνεχώς και σιγά σιγά προσθέτουμε το ξύδι και το νερό. Συνεχίζουμε το ανακάτεμα σε σιγανή φωτιά μέχρι το μίγμα να αρχίσει να βγάζει φουσκάλες και να δέσει. Ρίχνουμε το μπέικον και τις πατάτες σε μια κατσαρόλα, περιχύνουμε με το μίγμα και ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά.

Σερβίρουμε την πατατοσαλάτα ζεστή, γαρνιρισμένη με μαϊντανό και πιπεριά ψιλοκομμένα και τις υπόλοιπες φέτες του μπέικον τυλιγμένες την καθεμιά σε ρολό.

ΣΗΜ. Μπορούμε να προσθέσουμε στη σαλάτα, αν θέλουμε και σφιχτοβρασμένα αυγά, κομμένα στα 4.

Τηγανιά

Υλικά (για 6 άτομα)

1 κιλό χοιρινό κομμένο σε μικρά κομματάκια
ελαιόλαδο
2 κρεμμύδια σε ροδέλες
1 φλιτζάνι άσπρο κρασί
αλάτι πιπέρι ρίγανη λεμόνι

Εκτέλεση

Αφού κάψει το λάδι ρίχνουμε το κρέας στην φωτιά χωρίς να το αλατοπιπεροσουμε για να μην σκληρύνει. Χαμηλώνουμε την φωτιά και το αφήνουμε να ψηθεί. 4 λεπτά πριν είναι έτοιμο ρίχνουμε τα κρεμμύδια και σβήνουμε με άσπρο κρασί. Αφού το βγάλουμε ρίχνουμε αλάτι πιπέρι λεμόνι και ρίγανη και σερβίρουμε.



Τηγανιτό Μεθυσμένο Κοτόπουλο

Υλικά (για 6 άτομα)

6 Μπούτια κοτόπουλο κομμένο στα τρία
Αλεύρι
Πιπέρι, αλάτι
Λάδι για τηγάνισμα
1 κουτί μπύρα

Εκτέλεση

Βάζουμε το κοτόπουλο για 2 ώρες μέσα στην μπύρα. Ρίχνουμε το αλάτι και το πιπέρι μέσα στο αλεύρι και αλευρώνουμε το κοτόπουλο καλά. Αφού κάψει το λάδι ρίχνουμε τα μπούτια και τα αφήνουμε για 4-5 λεπτά να κάνουν κρούστα και ύστερα τα γυρνάμε. Μετά χαμηλώνουμε την φωτιά και τα αφήνουμε να ψηθούν. Μπορείτε να το σερβίρετε με σως μουστάρδας και μαγιονέζας.



Κοτόπουλο με λαχανικά

Υλικά (για 4 άτομα)

500γρ. κοτόπουλο φιλέτο κομμένο σε λωρίδες
2 πιπεριές κομμένες σε λωρίδες χρωματιστές
1 κονσέρβα μικρή μανιτάρια τεμαχισμένα
1 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο σε λωρίδες
1 κολοκυθάκι κομμένο σε λωρίδες
2 κουταλιές σούπας βρασμένο καλαμπόκι
αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Ρίχνουμε σε ένα κατσαρολάκι το κοτόπουλο και το κολοκυθάκι και 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο ανακατεύουμε συνέχεια και προσθέτουμε κάθε φορά λίγο νερό ώστε να σιγοβράσουνε το κοτόπουλο και το κολοκυθάκι. Αφού αρχίζει να παίρνει χρώμα ρίχνουμε τα μανιτάρια τις πιπεριές και το κρεμμύδι. Ρίχνουμε άλλη μια κουταλιά ελαιόλαδο και νερό αν χρειαστεί και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε . Λίγο πριν να είναι έτοιμο ρίχνουμε το καλαμπόκι, αλάτι και πιπέρι. Αν θέλουμε να είναι πικάντικο βάζουμε λίγο fajitas σε σκόνη που υπάρχει στα super market, η σόγια σως Εναλλακτικά μπορούμε να το βάλουμε μέσα σε πίτες μαζί με γιαούρτι και θα γλύφετε τα δάχτυλά σας!!!!!!!!!!!!



Μανιτάρια αλά κρεμ

Υλικά

Μανιτάρια 500 γρ.
2 κουταλιές ελαιόλαδο
1 μεγάλο κρεμμύδι
αλάτι, πιπέρι κρέμα γάλακτος
½ ποτηράκι άσπρο κρασί

Εκτέλεση

Παίρνουμε φρέσκα μανιτάρια και τα κόβουμε (όχι πολύ λεπτά) τα βάζουμε στο κατσαρολάκι αφού έχει κάψει το λάδι και τα αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά. Αφού κοντεύουν να γίνουν ρίχνουμε το κρεμμύδι σε λωρίδες και αλάτι και πιπέρι και το αφήνουμε για 2 λεπτά. Σβήνουμε με κρασί και προσθέτουμε μια κρέμα γάλακτος μετά από δυο λεπτά είναι έτοιμο.



Φάβα

Υλικά

500 γρ. φάβα (1 σακουλάκι)
λάδι
αλάτι
2 κρεμμύδια ολόκληρα
λεμόνι

Εκτέλεση

Ξεπλένουμε τη φάβα 2-3 φορές. Τη βάζουμε σε κατσαρόλα με μπόλικο νερό (να την καλύψει και άλλο τόσο περίπου). Πρέπει να την προσέχουμε πολύ μέχρι να βράσει, γιατί αφρίζει και φουσκώνει πολύ και είναι επικίνδυνο να καούμε από το βραστό νερό. Την ξαφρίζουμε και προσθέτουμε το λάδι, το αλάτι και τα κρεμμύδια. Την αφήνουμε να βράσει σε σιγανή φωτιά, για 1-1/2 ώρα, μέχρι να χυλώσει. Συνήθως λιώνει μαζί με τα κρεμμύδια σε αντίθετη περίπτωση την λιώνουμε με το πηρούνι. Τη σερβίρουμε με λάδι, λεμόνι και ψιλοκομμένο κρεμμύδι και αν θέλουμε λίγη ρίγανη

Σημείωση: αν θέλουμε προσθέτουμε το λάδι την ώρα που φουσκώνει η φάβα. Το λάδι έχει την ιδιότητα να καταστέλλει λίγο το φούσκωμα.



Μακαρονάδα με τόνο

Υλικά

1 πακέτο μακαρόνια
1 κονσέρβα τόνο σε λάδι ελιάς
1 χυμό ντομάτας 500 γραμ.
αλάτι
πιπέρι
ρίγανη
1 μέτριο κρεμμύδι
1 σκελίδα σκόρδο

Εκτέλεση

Ετοιμάζουμε τη σάλτσα: Τρίβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα τσιγαρίζουμε σε ελαιόλαδο. Ρίχνουμε το χυμό της ντομάτας, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και λίγο νερό. Ανακατεύουμε συχνά και αφήνουμε να βράσει η σάλτσα για περίπου 20 λεπτά. Όταν είναι έτοιμη να τη σβήσουμε, προσθέτουμε τον τόνο αφού πρώτα τον στραγγίζουμε από το λάδι και τον κόψουμε σε κομματάκια.

Ανακατεύουμε και σερβίρουμε μαζί με τα μακαρόνια. Συνοδεύεται και με τυρί τριμμένο.



Φασόλια Πιάζ (μαυρομάτικα)

Υλικά

Φασόλια Μαυρομάτικα
Κρεμμύδι ξερό
Μαϊντανό
Λάδι
Ξύδι
Ρίγανη

Εκτέλεση

Βράζουμε τα Φασόλια (αφού τα έχουμε βάλει σε νερό από το προηγούμενο βράδυ) μέχρι να μαλακώσουνε αλλά όχι να λιώσουνε (το αλάτι το ρίχνουμε προς το τέλος). Τα σουρώνουμε και τα βάζουμε σε ένα πιάτο. Έχουμε ψιλοκόψει τον μαϊντανό και τα κρεμμύδια και τα ρίχνουμε από πάνω. Βάζουμε ρίγανη και ξύδι και λάδι και είναι έτοιμα!



Ρύζι με γαρίδες

Υλικά

- 1 κιλό γαρίδες αποφλοιωμένες
- 1 1/2 ποτηράκι του κρασιού λευκό κρασί
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες ή σκόνη σκόρδο
- 1/2 ποτήρι κρασιού λάδι
- αλάτι - πιπέρι
- πελτέ ντομάτας
- 2 1/2 κούπες ρύζι για πιλάφι
- 3 κούπες νερό
- 1 κ.σ. βούτυρο φυτίνη

Εκτέλεση

Βράζουμε τις γαρίδες με 3 κούπες νερό, στραγγίζουμε και κρατάμε το ζουμί τους. Σοτάρουμε το ρύζι στο βούτυρο μέχρι να γίνει διάφανο και σβήνουμε με το ζωμό των γαρίδων, (προσθέτουμε νερό στο ζωμό τόσο όσο να γίνει 5 κούπες), προσθέτουμε αλάτι - πιπέρι και χαμηλώνουμε τη φωτιά μέχρι να γίνει. Βάζουμε σε άλλη κατσαρόλα τις γαρίδες με αλάτι - πιπέρι και τις τηγανίζουμε λίγο (προσοχή όχι πολύ ανακάτεμα). Χαμηλώνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε τη σάλτσα ντομάτας, σκόρδο, και το κρασί. Προς το τέλος ρίχνουμε το μαϊντανό. Τις αφήνουμε να βράσουν λιγάκι να δέσει λίγο η σαλτσούλα τους (φροντίζουμε να έχει μείνει σάλτσα αλλιώς προσθέτουμε νεράκι και αφήνουμε να δέσει λίγο). Με τη σαλτσούλα τους περιχύνουμε το ρύζι από πάνω και είναι έτοιμο.



Τραχανάς

Υλικά

1 φλιτζάνι τραχανά
4 φλιτζάνια νερό
αλάτι
πιπέρι
βούτυρο ή λάδι

Εκτέλεση

*Ρίχνουμε το νερό στην κατσαρόλα και αφού βράσει , ρίχνουμε και τον τραχανά!
Ανακατεύουμε καλά σε μέτρια φωτιά προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και το βούτυρο και
βράζουμε για 10 με 15 λεπτά ανακατεύοντας συνεχώς!*



Ινδική Σαλάτα

Υλικά

- 1 φλιτζάνι αποξηραμένα φασόλια μαυρομάτικα, τα οποία φουσκώσαμε από την προηγούμενη νύκτα σε νερό
- 1 μικρή κονσέρβα καλαμπόκι (σε νερό και χωρίς ζάχαρη), στραγγισμένη
- 1 κουταλιά της σούπας σπορέλαιο
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, χοντροκομμένο
- 1 μεγάλη ντομάτα, κομμένη σε κύβους
- 2 μικρές πράσινες καυτερές πιπεριές, ψιλοκομμένες
- Αλάτι και πιπέρι
- 1 πρέζα τούρμερικ (turmeric)
- Χυμό από ένα λάιμ

Εκτέλεση

Αφού στραγγίξουμε τα φασόλια από το νερό που φούσκωναν την νύκτα τα βάζουμε σε μια μεγάλη κατσαρόλα με αρκετό φρέσκο νερό και ένα κουταλάκι αλάτι. Αφήνουμε να κοχλάσουν πάνω σε δυνατή φωτιά και χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια/χαμηλή. Αφήνουμε να σιγοβράσουν τα φασόλια μας μέχρι να μαλακώσουν και στραγγίζουμε σε σουρωτήρι. Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, βάζουμε το σπορέλαιο και το ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια, της καυτερές πιπεριές, τη ντομάτα, και το καλαμπόκι. Σοτάρουμε μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά αλλά να μην τα παραψήσουμε. Προσθέστε τα φασόλια στο τηγάνι μαζί με 1/4 κουταλάκι του γλυκού αλάτι, το τούρμερικ, και το χυμό λάιμ. Ανακατεύουμε να αναμιχθούν με τα λαχανικά. Σερβίρετε αμέσως από το τηγάνι με φρέσκο ψωμί. Καλή Όρεξη!



Γαριδομακαρονάδα (για 6 άτομα)

Υλικά

500 γρ γαρίδες αποφλοιωμένες
1 1/2 ποτηράκι του κρασιού λευκό κρασί
2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες ή σκόνη σκόρδο
1/2 ποτήρι κρασιού λάδι
αλάτι - πιπέρι
πελτέ ντομάτας
1 1/2 πακέτο μακαρόνια σπαγγέτι
νερό
1 κ.σ. βούτυρο φυτίνη

Εκτέλεση

Βράζουμε τις γαρίδες με 3 κούπες νερό, όχι πολύ ώστε να κρατάνε στραγγίζουμε και κρατάμε το ζουμί τους.

Βάζουμε σε άλλη κατσαρόλα τις γαρίδες με αλάτι - πιπέρι και τις τηγανίζουμε λίγο με το λάδι (προσοχή όχι πολύ ανακάτεμα). Χαμηλώνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε τη σάλτσα ντομάτας, σκόρδο, και το κρασί.. Τις αφήνουμε να βράσουν λιγάκι να δέσει λίγο η σαλτσούλα τους (φροντίζουμε να έχει μείνει σάλτσα αλλιώς προσθέτουμε νεράκι και αφήνουμε να δέσει λίγο).

Βράζουμε τα μακαρόνια στο νερό από τις γαρίδες αν χρειαστεί προσθέτουμε και άλλο τα σουρώνουμε και μετά τα τσιγαρίζουμε με το βούτυρο. στο τέλος ρίχνουμε την σάλτσα με τις γαρίδες πάνω από τα μακαρόνια και ανακατεύουμε ελαφρά. Αν θέλετε βάζετε και τυρί τριμμένο.



Καρμπονάρα (για 5 άτομα)

Υλικά

10 φέτες μπέικον (όχι πολύ λεπτά κομμένες)
Τυρί τριμμένο (κατά προτίμηση 2-3 διαφορετικά τυριά)
1 μεγάλη κρέμα γάλακτος η 2 μικρές
1 πακέτο πένες
Λάδι, αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα νερό να βράζει για τα μακαρόνια και προσθέτουμε και αλάτι. Κόβουμε το μπέικον σε μικρά κομματάκια και το ρίχνουμε στο άλλο κατσαρολάκι αν είναι αντικολλητικό χωρίς λάδι αλλιώς προσθέτουμε και λίγο λάδι. Αφού τσιγαριστεί καλά, ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος και χαμηλώνουμε την φωτιά να βράζει σιγά-σιγά. Αν το νερό στην άλλη κατσαρόλα έχει βράσει τότε προσθέτουμε τις πένες ρίχνοντας μέσα στην κατσαρόλα και πολύ λίγο λάδι (έτσι δεν κολλάνε ποτέ τα μακαρόνια ειδικά αν οι ποσότητες είναι μεγάλες) και ανακατεύουμε πότε πότε. Αφού έχει βράσει η κρέμα γάλακτος με το μπέικον ρίχνουμε και λίγο τυράκι μέσα να δώσει γεύση και να πήξει την κρέμα αν είναι αραιή. Αν η κρέμα είναι σφιχτή ρίχνουμε λίγο γάλα και αφήνουμε να πάρει μια βράση αλατοπιπερώνουμε την κρέμα και αφού σουρώσουμε τα μακαρόνια αν θέλουμε τα καίμε και με λίγο βούτυρο και ρίχνουμε την κρέμα όλη πάνω στα μακαρόνια και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε και λίγο τυρί τριμμένο επάνω στο κάθε πιάτο και καλή σας όρεξη!!!!



Χοιρινό Κρασάτο Λαδορίγανη

Υλικά

- 1/2 κιλό χοιρινό ψαχνό χωρίς κόκκαλο
- 1 ποτήρι του νερού κρασί λευκό
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο κομμένες στα πέντε κομμάτια
- 1 λεμόνι
- 1 κουταλάκι κορν φλαουρ
- αλάτι & πιπέρι , 5 μπαχάρια, ρίγανη

Εκτέλεση

Βάζουμε το κρέας σε μια κατσαρόλα να βράσει και μόλις πάρει την πρώτη βράση το Ξαφρίζουμε. Το πλένουμε και το στεγνώνουμε σε χαρτί κουζίνας.

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το λάδι και το σκόρδο, ανακατεύουμε και ρίχνουμε το χοιρινό και τσιγαρίζουμε. ανακατεύουμε και μετά από ένα λεπτό σβήνουμε με το κρασί..

Αφού εξατμιστεί ρίχνουμε τον χυμό λεμονιού και τα μπαχάρια.

Συμπληρώνουμε νερό και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και ρίγανη.

Βράζουμε το κρέας για 1,5 ώρα στο 6-7 της κουζίνας.

Όταν το νερό φτάσει στην μέση, διαλύουμε το κορν φλαουρ σε λίγο κρύο νεράκι και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα. Μόλις σωθεί και χυλώσει το ζουμάκι είναι έτοιμο.



Ρύζι με λαχανικά (κονσέρβας για βουνό) για 3 άτομα

Υλικά

2 κύβους ζωμό
2 κούπες ρύζι κίτρινο (barboiled)
1 κρεμμύδι
1 κούπα αρακά
ελαιόλαδο
1 κούπα καλαμπόκι
αλάτι & πιπέρι ,

Εκτέλεση

*Σε μια κατσαρόλα έχουμε βράσει νερό και έχουμε ρίξει μέσα τους κύβους .
Σε μια άλλη κατσαρόλα και αφού κάψει λίγο το λαδάκι ρίχνουμε το ρύζι και ανακατεύουμε
συνεχώς για 2 λεπτά χωρίς να γίνει σκούρο το ρύζι. Ρίχνουμε 5 κούπες ζωμό βραστό και όλα τα
λαχανικά, αλάτι πιπέρι και το αφήνουμε να βράσει για 10-15 λεπτά, μέχρι να πιεί το νερό και αν
δεν έχει γίνει αυτό μην αγχώνεστε βάλτε μια πετσέτα από πάνω αφού το αποσύρετε από την
φωτιά και σκεπάστε με το καπάκι, θα δουλέψει η πετσέτα για σας. Αν πάλι έχει τελειώσει το
νερό και το ρύζι είναι ακόμα σκληρό, προσθέστε λίγο καυτό νερό ακόμα.*



Σπετσοφai με χωριάτικα Λουκάνικα

Υλικά

3 λουκάνικα κομμένα ροδέλες
ελαιόλαδο
1 μεγάλο κρεμύδι ψιλοκομμένο
2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
3-4 σκελίδες σκόρδο
2 πιπεριες πράσινες χονδροκομμένες
1 πιπεριά κόκκινη χονδροκομμένη
2 φρέσκιες ντομάτες τριμένες
1 ποτηράκι του κρασιού κόκκινο κρασί
1 κ.σ. πάπρικα γλυκειά
αλάτι, πιπέρι
λίγη ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

*Τηγανίζουμε ελαφριά στο λάδι τα λουκάνικα και τα βγάζουμε σε ένα πιάτο.
Ρίχνουμε στο τηγάνι και σωτάρουμε με την σειρά τα κρεμμύδια, τα σκόρδα, τις πιπεριές
Σβήνω με το κρασί και αφήνω λίγο να εξατμιστεί.
Προσθέτω την ντομάτα και όλα τα μπαχαρικά και την ζάχαρη.
Αφήνω σε χαμηλά φωτιά να βράσει η σάλτσα για 10'.
ροσθέτω τα λουκάνικα και μαγειρεύω ακόμα 20'.
Αν χρειαστεί προσθέτω λίγο νεράκι.
Όταν το φαγητό μείνει με το λάδι του είναι έτοιμο.*



Πατατόπιτα στο τηγάνι χωρίς αλεύρι σε 10΄

Υλικά

4 πατάτες μεγάλες
ελαιόλαδο
1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 πιπεριες πράσινες ψιλοκομμένη
αλάτι, πιπέρι , μαιντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τρίβουμε τις πατάτες στον τρίφτη από την χοντρή μεριά και της στραγγίζουμε καλά. Μια λύση για να τις στραγγίξετε χωρίς σουρωτήρι ,είναι αφού τις τρίψετε να τις τυλίξετε σε μία πετσέτα και να αρχίζετε να την στύβετε από τις δύο άκρες. Θα εντυπωσιαστείτε με το αποτέλεσμα.

Αφού έχει κάψει λίγο το λάδι ρίχνουμε τις τριμμένες πατάτες ώστε να καλύψουν τον πάτο και ελάχιστα ακόμα να γίνει μία στρώση, Δεν ανακατεύουμε και περιμένουμε να πάρει χρώμα και να γίνει μια ομοιόμορφη μάζα σαν ομελέτα. μόλις γίνει αυτό γυρνάμε όλο το μείγμα από την άλλη μεριά προσπαθώντας να μην σπάσει. Ρίχνουμε στην ήδη ψημένη μεριά μαιντανό, κρεμμύδι, αλάτι, πιπέρι, πιπερια, και αν έχουμε και λίγο τυράκι η μπέικον ακόμα καλύτερα. (αν μας έχει μείνει κρέας από την προηγούμενη φορά δεν το πετάμε. Το ψιλοκόβουμε και το ρίχνουμε και αυτό . Ρίχνουμε λίγο λάδι ακόμα και ξαναβάζουμε από πάνω μία στρώση πατάτας τριμμένης και αλατοπιπερώνουμε. Τώρα γυρνάμε ολή την πατατόπιτα με την βοήθεια ενός πιάτου η μιας σπάτουλας και μόλις ψηθεί από κάτω είναι έτοιμο για να το σερβίρετε. Δοκιμάστε το και δεν θα χάσετε είναι εύκολο, γρήγορο και διαφορετικό. Μπορείτε να βάλετε ενδιάμεσα και ότι άλλο σας αρέσει, π.χ μανιτάρια



ΜΙΚΡΑ ΑΛΛΑ ΧΡΗΣΙΜΑ ΜΥΣΤΙΚΑ!!!!!!

- Αν το φαγητό βγει αλμυρό ρίχνουμε λίγο ζάχαρη η μία πατάτα.
- Αν μας περισσέψει κοτόπουλο ψητό η βραστό από το προηγούμενο γεύμα το κόβουμε σε μικρά κομματάκια και μπορούμε να το κάνουμε σαλάτα ceasars.
- Αν πέσει κόκκινο κρασί σε ρούχα τότε το καθαρίζουμε μόνο ρίχνοντας λευκό κρασί !!!!!!
- Στις κόκκινες σάλτσες καλό είναι να βάζουμε στην μύτη του κουταλιού ζάχαρη για να φύγει η ξινίλα της ντομάτας

Καλή σας όρεξη!

