

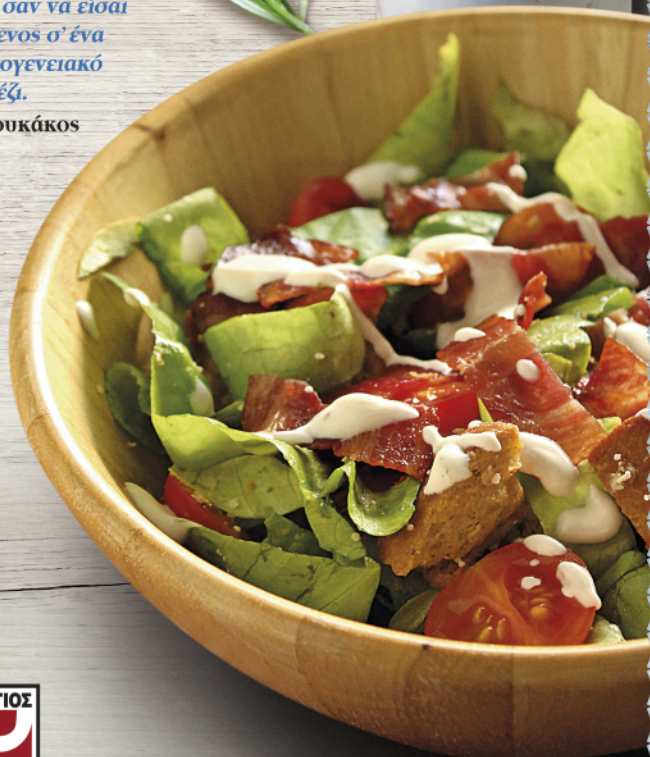
Ερμιόνη Τυλιπάκη

Η ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ FOOD BLOGGER
ΚΑΘΕ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΗΣ ΜΑΜΑΣ

ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΩΝ ΓΕΥΣΕΩΝ

Το βιβλίο Στην κουζίνα των γεύσεων
είναι ευχάριστο και τόσο
φιλικό, που σε κάθε του
σελίδα νιώθεις σαν να είσαι
καλοδεχούμενος σ' ένα
υπέροχο οικογενειακό
τραπέζι.

Γιάννης Λουκάκος



Ερμιόνη Τυλιπάκη

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Στην κουζίνα των γεύσεων**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Ερμιόνη Τυλιπάκη
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: Μαίρη Μοζάνη
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Γιώργος Ανδρεάδης
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ – STYLING – FOOD STYLING: Ερμιόνη Τυλιπάκη
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ-ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Ευαγγελία Δημητριάδου

© Ερμιόνη Τυλιπάκη, 2014
© Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., 2014

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2014

ISBN: 978-618-01-0707-4

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται οποιαδήποτε άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
Έδρα: Τατοΐου 121
144 52 Μεταμόρφωση
Τηλ.: 2102804800
Telefax: 2102819550
www.psichogios.gr
e-mail: info@psychogios.gr

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
Head office: 121, Tatoiou Str.
144 52 Metamorfossi, Greece
Tel.: 2102804800
Telefax: 2102819550
www.psichogios.gr
e-mail: info@psychogios.gr



ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΩΝ ΓΕΥΣΕΩΝ

Στον Κωστή, τον καλύτερό μου φίλο...
ένα μικρό ευχαριστώ για όλα!

Λίγα πράγματα

που πρέπει να γνωρίζετε για μένα

- | 1 | Είμαι η Ερμιόνη, σύζυγος του Κωστή, μαμά της Ιφιγένειας και της Ισμήνης, εργαζόμενη και food blogger.
- | 2 | Βρίσκομαι σε μόνιμη φάση αναζήτησης του τέλειου μπισκότου και είμαι εθισμένη στη σοκολάτα. Θα μπορούσα να ζω μόνο με σουβλάκι κοτόπουλο και παγωτό (σοκολάτα εννοείται), και πιθανότατα θα το έκανα αν δε μου άρεσε τόσο πολύ να μαγειρεύω.
- | 3 | Η κουζίνα του σπιτιού μου είναι ο δικός μου χώρος έκφρασης και δημιουργίας. Όποτε είμαι χαρούμενη, ενθουσιασμένη, ανυπόμονη, μελαγχολική, εκνευρισμένη ή αγχωμένη, μαγειρεύω. Μου αρέσει να δοκιμάζω συνεχώς καινούριες γεύσεις, γι' αυτό και σπανίως μαγειρεύω το ίδιο φαγητό για δεύτερη φορά, εκτός φυσικά εάν πρόκειται για πιάτα της παραδοσιακής μας ελληνικής κουζίνας ή πιάτα οικογενειακά, αγαπημένα.
- | 4 | Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας είναι κατά κάποιο τρόπο ένα όνειρό μου που επιτέλους πραγματοποιήθηκε. Είναι αποτέλεσμα πολλής δουλειάς, που έγινε με αγάπη, μεράκι και αφοσίωση. Ελπίζω ειλικρινά να το απολαύσετε και να βρείτε προτάσεις που θα σας ενθουσιάσουν και θα τις δοκιμάσετε. Περιέχει ιδέες για κάθε γεύμα και περίπτωση, με υλικά που έχετε στο σπίτι ή που μπορείτε εύκολα να προμηθευτείτε.
- | 5 | Θα ήθελα από καρδιάς να ευχαριστήσω την οικογένειά μου, τον Κωστή, το Φίβι και το Μινάκο, όχι μόνο γιατί αποτελούν την κινητήρια δύναμη και μόνιμη πηγή έμπνευσής μου, αλλά και γιατί χωρίς την αγάπη, την υπομονή, τη συμπαράσταση και τη θετική τους ενέργεια, η συγγραφή του βιβλίου αυτού θα ήταν μάλλον ανέφικτη. Πολλά ευχαριστώ στη γλυκιά μου μαμά, για την πολύτιμη βοήθεια και τις ανεκτίμητες συμβουλές της. Και φυσικά στους «βάρβαρους», τους απανταχού συγγενείς και φίλους-δοκιμαστές των συνταγών, που είχαν το θάρρος να μοιράζονται μαζί μου την ειλικρινή τους γνώμη, ακόμα και όταν κρατούσα μαχαίρι.

Καλή σας ανάγνωση, λοιπόν!

Smoothies

σε τρεις παραλλαγές



Το smoothie είναι ρόφημα με πολλά πρόσωπα.

Δροσερό, με βελούδινη υφή και υπέροχη γεύση, είναι ο ιδανικός τρόπος για να ξεκινήσετε την ημέρα σας γεμάτοι ενέργεια.

Σας παραθέτω τις δικές μας αγαπημένες γεύσεις...

Οι μικρές κυρίες προτιμούν τον συνδυασμό μπανάνας με μερέντα, ο Κωστής μια πιο «ενήλικη» εκδοχή, με κακάο, εσπρέσο και μπισκότα, ενώ ένα πολύ αρωματικό smoothie με μήλο αποτελεί τη δική μου σταθερή προτίμηση...

Smoothie με μπανάνα και μερέντα

* Υλικά

100 γρ. γιαούρτι, στραγγιστό, με 10% λιπαρά
100 ml φρέσκο γάλα, πλήρες

1 μεγάλη μπανάνα κομμένη σε ροδέλες
2 κουταλιές μερέντα
3-4 παγάκια

Αρωματικό smoothie με μήλο

* Υλικά

100 γρ. γιαούρτι, στραγγιστό, με 10% λιπαρά
100 ml χυμό μήλου
1 μεγάλο κόκκινο μήλο κομμένο σε φέτες

1 κουταλιά μέλι
2 μεγάλα μπισκότα τύπου digestive
1 πρέζα μοσχοκάρυδο
1/4 κουταλάκι κανέλα
3-4 παγάκια

«Ενήλικο» smoothie με κακάο και εσπρέσο

* Υλικά

100 γρ. γιαούρτι, στραγγιστό, με 10% λιπαρά
100 ml φρέσκο γάλα, πλήρες
1 κουταλιά κακάο, κοσκινισμένο
1 κουταλάκι εσπρέσο σε σκόνη

1 κουταλιά ζάχαρη άχνη
3 σοκολατένια μπισκότα με γέμιση κρέμα βανίλια (τύπου Oreo)
4-5 παγάκια

Εκτέλεση για όλα τα smoothies

Βάζετε στο μπλέντερ όλα τα υλικά και τα πολτοποιείτε για 1', μέχρι να έχετε την επιθυμητή πυκνότητα. Σερβίρετε το smoothie σε ψηλό ποτήρι και το καταναλώνετε αμέσως.



Croque monsieur και croque madame



Θα μπορούσα να τρώω τέτοιο πρωινό κάθε ώρα της ημέρας!

Μια νόστιμη γραβιέρα και η πάντα ευπρόσδεκτη μπεσαμέλ κάνουν το απλό αυτό πιάτο ξεχωριστό και γευστικό!

Για την ιστορία, η μικρότερη κόρη μου κι εγώ προτιμούμε την άνευ τηγαντού αυγού εκδοχή (croque monsieur), ενώ ο Κωστής θεωρεί απαραίτητο το αυγό (croque madame). Η μεγάλη μου κόρη, από την άλλη, παραγγέλνει σκέτο τηγαντό αυγό!

* Υλικά για τα τoστ
2 φέτες ψωμί της αρεσκείας σας (προτιμώ το χωριάτικο)
2 φέτες ζαμπόν ή γαλοπούλα
2 κουταλιές γραβιέρα, τριμμένη
1 κουταλιά ελαιόλαδο
1 μεγάλο αυγό

* Υλικά για την μπεσαμέλ
15 γρ. βούτυρο
15 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
150 ml φρέσκο γάλα, πλήρες
1 κουταλιά μουστάρδα, απαλή
1 κουταλιά γραβιέρα, τριμμένη
1 πρέζα μοσχοκάρυδο
αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

- 1 | Ετοιμάζετε πρώτα την μπεσαμέλ. Ζεσταίνετε το βούτυρο σε μέτρια προς χαμηλή θερμοκρασία και, μόλις λιώσει, προσθέτετε το αλεύρι. Ανακατεύετε ζυηρά, μέχρι να ενωθεί με το βούτυρο και να χρυσίσει.
- 2 | Σταδιακά προσθέτετε το γάλα, ανακατεύοντας συνεχώς με το σύρμα, μέχρι να σχηματιστεί μια λεία και σχετικά πυκνή κρέμα.
- 3 | Αποσύρετε το σκεύος από τη φωτιά και προσθέτετε τη μουστάρδα, 1 κουταλιά γραβιέρα, το μοσχοκάρυδο, αλάτι και πιπέρι.
- 4 | Προθερμαίνετε τον φούρνο στο γκριλ και ψήνετε το ψωμί για 2-3' από κάθε πλευρά.
- 5 | Σε κάθε φέτα ψωμί απλώνετε 1 φέτα ζαμπόν ή γαλοπούλα και 1 κουταλιά τριμμένη γραβιέρα. Μοιράζετε την μπεσαμέλ και βάζετε το ψωμί στον φούρνο για λίγη ώρα, μέχρι να λιώσει το τυρί και να ροδίσει.
- 6 | Για το croque madame ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και τηγανίζετε το αυγό ανάλογα με τις προτιμήσεις σας. Το προσθέτετε με προσοχή στο ψωμί, και έτοιμο!





Ανέκαθεν ήμουν ερωτευμένη με το φαγητό. Το θεωρώ κορυφαία απόλαυση και όχι απλώς μέσο κάλυψης βασικών αναγκών.

Είμαι η Ερμιόνη... σύζυγος, μαμά δύο υπέροχων μικρών κοριτσιών, εργαζόμενη και food blogger. Η κουζίνα είναι ο χώρος όπου εμπνέομαι, όπου δημιουργώ· η μαγειρική, το αγχολυτικό μου, ο τρόπος που εκφράζομαι, που φρονίζω τους αγαπημένους μου.

Εδώ θα βρείτε απλές και γρήγορες συνταγές, με υλικά που μπορείτε εύκολα να προμηθευτείτε, για όλα τα γούστα και για κάθε περίπτωση: ιδιαίτερα πρωινά και σνακ, προτάσεις για το καθημερινό τραπέζι, ευφάνταστα πιάτα για το Σαββατοκύριακο, γλυκά που ενθουσιάζουν αλλά και ιδέες για πάρτι.

Εφοδιαστείτε με τα απαραίτητα, λοιπόν, προσθέστε φαντασία και διάθεση, και επιτρέψτε μου να σας ξεναγήσω *Στην κουζίνα των γεύσεων*.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psichogios.gr

ISBN 978-618-01-0707-4



9 786180 107074

ΚΩΔ. ΜΗΧΗΣΗΣ: 14646

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η