

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ



ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ



ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ

ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ



ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ

ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Αλέξανδρος Παπανδρέου

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: Νάντια Παυλάκη

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: Παναγιώτης Μπελτζινίτης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΗΣΗΣ: Αλέξανδρος Παπανδρέου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Χρυσούλα Τσιρούκη

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Ι. ΠΕΠΠΑΣ ΑΒΕΕ

ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Ηλιόπουλος Θ. – Ροδόπουλος Π. Ο.Ε.

© Αλέξανδρος Παπανδρέου, www.sidayes.gr, 2011

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2011

Πρώτη έκδοση: Μάρτιος 2011, 2.000 αντίτυπα

ISBN 978-960-453-758-7

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 απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση 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

Βιβλιοπωλείο: Μαυρομιχάλη 1

106 79 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800

Telefax: 2102819550

www.psichogios.gr

e-mail: info@psichogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head office: 121, Tatoiou Str.

144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore: 1, Mavromichali Str.

106 79 Athens, Greece

Tel.: 2102804800

Telefax: 2102819550

www.psichogios.gr

e-mail: info@psichogios.gr

λίγα λόγια για το βιβλίο

Το κοτόπουλο είναι μία από τις τροφές που αγαπούν οι περισσότεροι άνθρωποι στον κόσμο και κατέχει πολύ σημαντική θέση στη διατροφή μας. Κατατάσσεται μεν στα πουλερικά, αλλά μας δίνει την ευχαρίστηση ότι τρώμε κρέας σε πολύ καλή τιμή και με πολλές δυνατότητες μαγειρέματος.

Με λίγη φαντασία μπορεί κάποιος να μαγειρέψει το κοτόπουλο με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους, όπως στην κατσαρόλα, στο τηγάνι, στο φούρνο, σε σούπες, στο γκριλ, καθώς και με άλλους πολλούς που θα βρείτε μέσα σε αυτό το βιβλίο.

Το κοτόπουλο μπορείτε να το συνδυάσετε με πολλά λαχανικά, ρύζι ή ζυμαρικά, και επίσης είναι ιδανικό για όσους θέλουν να κάνουν δίαιτα και σωστή διατροφή.

Μέσα στις επόμενες σελίδες έχω καταγράψει αγαπημένες μου συνταγές, που είναι όλες εύκολες και γρήγορες, με υλικά τα οποία μπορείτε να βρείτε παντού, ή ενδεχομένως να τα έχετε στο σπίτι σας σε καθημερινή βάση. Σαλάτες, σάντουιτς, σούπες αλλά και πολλά άλλα φαγητά με βασικό συστατικό το κοτόπουλο θα σας κάνουν να ξαναδείτε με άλλο μάτι το συγκεκριμένο φαγητό και να το μαγειρεύετε συχνά.

Εύχομαι καλή επιτυχία στις συνταγές μέσα από τη σειρά των βιβλίων «Εύκολες Συνταγές».

Αλέξανδρος Παπανδρέου

Αφιερώνω το βιβλίο αυτό στους λάτρεις του κοτόπουλου.

Αλέξανδρος Παπανδρέου







Συμβουλές υγιεινής για το κοτόπουλο

Το κρέας του κοτόπουλου μπορεί να μολυνθεί από τη σαλμονέλα, ένα βακτήριο το οποίο ευθύνεται για τροφικές δηλητηριάσεις. Γι' αυτόν το λόγο πρέπει να τηρούνται ορισμένοι κανόνες φύλαξης και προετοιμασίας καθώς και μαγειρέματος του κοτόπουλου.

1. Έλεγχος ημερομηνίας σφαγής και ημερομηνίας λήξης του κοτόπουλου.
2. Άμεση μεταφορά του κοτόπουλου στο ψυγείο και αποθήκευση χωρίς να αφαιρεθεί η συσκευασία του.
3. Εάν δε μαγειρευτεί άμεσα το κοτόπουλο, κρατήστε το στο ψυγείο για 2-3 μέρες το πολύ.
4. Μέσα στο ψυγείο κρατήστε το ωμό κοτόπουλο μακριά από μαγειρεμένα φαγητά.
5. Έπειτα από επαφή με το ωμό κοτόπουλο να πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι.
6. Εάν επιθυμείτε να τεμαχίσετε το κοτόπουλο σε κομμάτια, πρέπει στη συνέχεια να πλύνετε επιμελώς την επιφάνεια που χρησιμοποιήσατε, καθώς και το μαχαίρι.
7. Η υψηλή θερμοκρασία μαγειρέματος, τουλάχιστον 79° C, σκοτώνει όποια βακτήρια μπορεί να υπάρχουν στο κοτόπουλο.





Μπαχαρικά που ταιριάζουν με το κοτόπουλο

Θρούμπι

Μικρός θάμνος που ευδοκιμεί στις πλαγιές των ελληνικών βουνών, γνωστός από την αρχαιότητα. Το χρησιμοποιούσαν για να αρωματίζουν το κρασί. Έχει σκληρά φύλλα με μαύρες βούλες, ροζ ή λευκά άνθη και καστανούς σπόρους που μυρίζουν ευχάριστα. Μαζί με ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι μπορεί να κάνει μια απλή και γρήγορη μαρινάδα για το κοτόπουλο έτσι ώστε να μείνει τρυφερό και νόστιμο και μετά το ψήσιμο.

Κάρι

Καρύκευμα το οποίο υπάρχει σε μορφή σκόνης και αποτελεί μείγμα κονιορτοποιημένων μπαχαρικών από την Ινδία. Μπορεί να περιέχει διάφορες αναλογίες και συνδυασμούς από κόλιανδρο, κάρδαμο, πιπέρι καγέν, πιπέρι μαύρο, κανέλα, μουστάρδα, τζίντζερ, κουρκουμά, τσίλι, μοσχοκάρυδο, σκόρδο, γαρίφαλο κ.ά. Στην Ινδία και την Ινδονησία το κάρι ετοιμάζεται ειδικά για κάθε φαγητό και είναι πάντα διαφορετικό και ως προς τα υλικά και ως προς τις αναλογίες, ενώ διαφέρει από περιοχή σε περιοχή. Μαγειρεύεται πάντα με λάδι ή λίπος για να αποκτήσει όσο περισσότερο άρωμα και γεύση γίνεται. Στην ινδική και την ασιατική κουζίνα συνδυάζουν πολύ το κάρι με το κοτόπουλο, προσθέτοντας στο τέλος του μαγειρέματος ξηρούς καρπούς.

Πάπρικα

Οι καρποί της είναι κόκκινοι ή κίτρινοι και, όταν ωριμάζουν, έχουν έντονο κίτρινο ή πορτοκαλί χρώμα. Ξεραίνονται και κονιορτοποιούνται για να παραχθεί η γνωστή σε εμάς

ζωηρόχρωμη σκόνη. Υπάρχουν διάφοροι τύποι με έντονο άρωμα και γεύση. Χρησιμοποιείται για να προσδώσει έντονο κόκκινο χρώμα σε πολλά τρόφιμα, όπως σε γλυκαντικά και παρασκευάσματα κρέατος. Χρησιμοποιείται ευρύτατα στην κουζίνα πολλών χωρών και ο συνδυασμός της με το κοτόπουλο δίνει ένα μοναδικό αποτέλεσμα το οποίο δε χορταίνεται να δοκιμάζετε κάθε φορά.

Γαρίφαλο ή μοσχοκάρφι

Πρόκειται για το γνωστό μπαχαρικό που χρησιμοποιείται ευρύτατα στη μαγειρική όπως επίσης και στη ζαχαροπλαστική. Τα γαρίφαλα είναι τα αποξηραμένα άνθη του γαριφαλόδενδρου και το χρησιμοποιούν στην Κίνα από το 266 π.Χ.

Δάφνη

Ήταν το φυτό του θεού Απόλλωνα, ο οποίος, σύμφωνα με το μύθο, ερωτεύτηκε τη νύμφη Δάφνη. Για να γλιτώσει από την αγκαλιά του η νύμφη, μεταμορφώθηκε σε δέντρο. Από τα κλαδιά του δέντρου ο θεός έφτιαξε ένα στεφάνι, που φορούσε πάντα στο κεφάλι του σε ανάμνησή της, και προέτρεψε τους πιστούς του να κάνουν το ίδιο, ως σύμβολο προστασίας ενάντια στις δυνάμεις του κακού.

Δενδρολίβανο

Οι αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν σε δημόσιες και θρησκευτικές τελετές και το έκαιγαν ως θυμίαμα. Οι δε σοφοί το έπλεκαν στα μαλλιά τους και έτριβαν το αιθέριο έλαιό του στο μέτωπό τους γιατί πίστευαν ότι δυνάμωνε τη μνήμη. Οι Ρωμαίοι, πάλι, το πρόσφεραν στις προστάτιδες θεότητες του οίκου τους.



Μπρουσκέτα με κοτόπουλο στον ατμό, ρόκα και σάλτσα ντομάτας

προετοιμασία: 10 λεπτά, ψήσιμο στον ατμό: 8-12 λεπτά, άτομα: 4

ΥΛΙΚΑ} 2 φιλέτα από στήθος κοτόπουλου
2 κουταλιές ελαιόλαδο
4 μακρόστενες φέτες από χωριάτικο ψωμί
8 κουταλιές σάλτσα ντομάτας με βασιλικό
1 ματσάκι φρέσκα φύλλα ρόκας
λίγο ελαιόλαδο
αλάτι
φρεσκοτριμμένο πιπέρι

- ΕΚΤΕΛΕΣΗ}** 1. Σε ένα ξύλο κοπής κόβετε τα φιλέτα του κοτόπουλου σε τετράγωνα κομμάτια και τα τοποθετείτε σε ένα μπολ.
2. Τα περιχύνετε με τις 2 κουταλιές ελαιόλαδο και τα πασπαλίζετε με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.
3. Ανακατεύετε καλά και στη συνέχεια τα τοποθετείτε σε έναν ατμομάγειρα και τα ψήνετε για 8-12 λεπτά.
4. Την ώρα που μαγειρεύετε το κοτόπουλο στον ατμό, πλένετε καλά τα φύλλα της ρόκας και τα αφήνετε να στραγγίσουν.
5. Απλώνετε πάνω σε κάθε φέτα ψωμιού 2 κουταλιές από τη σάλτσα ντομάτας με βασιλικό και προσθέτετε από πάνω τη ρόκα, κομμένη, και κομμάτια του κοτόπουλου.
6. Πασπαλίζετε με λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι, περιχύνετε με λίγη σάλτσα τις μπρουσκέτες και σερβίρετε σε ατομικά πιάτα σαν ορεκτικό.





Φιλετάκια από μπούτι κοτόπουλου, με λιαστές ντομάτες και δυόσμο μέσα σε αραβική πίτα

προετοιμασία: 20 λεπτά, μαγείρεμα: 10 λεπτά, άτομα: 4

ΥΛΙΚΑ} 4 μικρές αραβικές πίτες
700 γραμμάρια φιλέτο από μπούτι κοτόπουλου
24 κομμάτια λιαστής ντομάτας
2 κουταλιές φρέσκο ψιλοκομμένο δυόσμο
80 γραμμάρια Arla Αυθεντικό Δανέζικο Regato
2 σφηνάκια μαυροδάφνη
2 κουταλιές ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
λίγο δυόσμο, ψιλοκομμένο

- ΕΚΤΕΛΕΣΗ}** 1. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180° C.
2. Μόλις ο φούρνος ζεσταθεί, βάζετε σε ένα ταψάκι, ή απευθείας πάνω στη σχάρα του φούρνου, τις αραβικές πίτες, έτσι ώστε να στεγνώσουν λίγο και να μην είναι πολύ πολύ μαλακές. Με αυτό τον τρόπο θα δημιουργήσουν μια μικρή φωλιά μέσα στις οποίες θα βάλουμε τα κοτόπουλα.
3. Σε ένα ξύλο κοπής κόβετε σε πολύ μικρά κομμάτια το φιλέτο κοτόπουλου.
4. Στη συνέχεια τα τοποθετείτε σε ένα μπολ και προσθέτετε 2 κουταλιές ελαιόλαδο, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και τις λιαστές ντομάτες, ψιλοκομμένες. Ανακατεύετε καλά.
5. Ζεσταίνετε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι χωρίς να προσθέσετε ελαιόλαδο, και μόλις ζεσταθεί, βάζετε τα φιλετάκια κοτόπουλου.
6. Σοτάρετε σε πολύ δυνατή φωτιά και, μόλις τα φιλετάκια ροδίσουν και αρχίσουν και ψήνονται, σβήνετε με 2 σφηνάκια μαυροδάφνη.
7. Ανακατεύετε καλά ώσπου να εξατμιστεί η μαυροδάφνη και, όταν το κοτόπουλο είναι έτοιμο, πασπαλίζετε την τελευταία στιγμή με τον ψιλοκομμένο δυόσμο.
8. Δοκιμάζετε και προσθέτετε, εάν χρειάζεται, λίγο αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.
9. Σε μεγάλα ατομικά πιάτα τοποθετείτε από μία αραβική πίτα και σερβίρετε τα φιλετάκια κοτόπουλου με τη λιαστή ντομάτα. Από πάνω πασπαλίζετε με 20 γραμμάρια Arla Αυθεντικό Δανέζικο Regato.

Συμβουλές και μυστικά

• Σε περίπτωση που δε βρείτε φρέσκο δυόσμο, μπορείτε αντίστοιχα να χρησιμοποιήσετε φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο, ή ακόμα καλύτερα, φρέσκο βασιλικό, ειδικά τους καλοκαιρινούς μήνες.



Arla
Το Ανοθευτικό Δανέζικο
REGATO

*Στην κατσαρόλα, στο γκριλ, στο τηγάνι ή στον ατμό,
το κοτόπουλο είναι πάντα αγαπητό σε όλη την οικογένεια.
Δοκιμάστε νόστιμες και εύκολες συνταγές με κοτόπουλο
μέσα από το βιβλίο της σειράς «Εύκολες Συνταγές».*

Ο Αλέξανδρος Παπανδρέου ασχολήθηκε από νωρίς με το μεγάλο του πάθος, τη μαγειρική. Δούλεψε ως βοηθός σεφ στο εστιατόριο *Ballade* για ένα χρόνο και κατόπιν σπούδασε στην *École Ferrandi* στο Παρίσι. Η υποτροφία που του εξασφάλισε η διπλωματική του εργασία τον οδήγησε στο Πανεπιστήμιο *Johnson & Wales* στις ΗΠΑ, όπου δίδαξε γαλλική κουζίνα σε πρωτοετείς φοιτητές. Παράλληλα, παρακολούθησε και μαθήματα *food styling*. Σήμερα, έχοντας δουλέψει ως σεφ σε διάφορα εστιατόρια, στην τηλεόραση και στα έντυπα, έχει δημιουργήσει μια εταιρεία, τη *Sidayes by Alexandros Papandreou*, όπου παραδίδει σεμινάρια μαγειρικής.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
ΤΑΤΟΪΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550
www.psichogios.gr • e-mail: info@psichogios.gr



ISBN 978-960-453-758-7



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 08182