

ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΟΥΚΑΚΟΣ

ψωμί & αλάτι

T H E C O O K B O O K



Φωτογραφίες:
Παναγιώτης Μπελτζινίτης



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: ΨΩΜΙ & ΑΛΑΤΙ – THE COOKBOOK
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Γιάννης Λουκάκος
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: Μαίρη Μαζάνη
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ – STYLING – FOOD STYLING: Παναγιώτης Μπελτζινίτης
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ-ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Τασούλα Μανταίου
ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Ι. ΠΕΠΠΑΣ ΑΒΕΕ
ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Μάντης Ιωάννης & ΥΙΟΙ Ε.Ε.

© Γιάννης Λουκάκος, 2010
© Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., ΑΘΗΝΑ 2010

Πρώτη έκδοση: Δεκέμβριος 2010, 3.000 αντίτυπα

ISBN: 978-960-496-101-6

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 αδειάς 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: Τατοίου 121
144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Μαυρομικήλη 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

ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΟΥΚΑΚΟΣ

ψωμί & αλάτι

T H E C O O K B O O K



Αφιερωμένο σε τέσσερις ανθρώπους...
στον πατέρα μου, Αντώνη,
στη μητέρα μου, Μαρία,
στον αδελφό μου, Παναγιώτη,
που αγαπώ πολύ, αν και δεν το δείχνω όσο θα έπρεπε
και... σ' εμένα

Θυμήσου, αν κάποτε χαθείς... όλα είναι δυνατά.



Περιεχόμενα



ΠΡΟΛΟΓΟΣ | 11 |

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ | 13 |

Η ΙΣΤΟΡΙΑ | 15 |

ΟΙ ΣΥΝΕΤΑΙΡΟΙ | 17 |

Η ΟΜΑΔΑ | 19 |

ΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΣΤΟ «ΨΩΜΙ & ΑΛΑΤΙ» | 21 |

ΠΩΣ ΝΑ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ | 27 |

ΟΙ ΣΑΛΑΤΕΣ

Ανάμικτη σαλάτα με φασολάκια, τοματίνια, φινόκιο και βινεγκρέτ λεμόνι | 36 |

Ρόκα με ψητό ανθότυρο, τοματίνια, κάππαρη, παξιμάδι
και βινεγκρέτ με βαλσάμικο και μέλι | 38 |

Σπανάκι με μανιτάρια πλευρώτους, ταλαγάνι,
λιαστές τομάτες και βινεγκρέτ με μπέικον | 40 |

Παντζάρι γουλιά με φασολάκια και φρέσκο τυρί γκερεμέζι με φιστίκια Αιγίνης | 42 |

Τραχανό μπρόκολο και κουνουπίδι, με μπέικον, σταφίδες,
τρίμμα καβουρδισμένου φουντουκιού και κρέμα γιαουρτιού | 44 |

Τομάτες, ψητές κόκκινες πιπεριές με βασιλικό και πίτες φουρνιστές
με κατσικίσιο τυρί και σκόρδο | 52 |

Λάχανο, καρότο με πράσινο μήλο και βινεγκρέτ με μέλι και μουστάρδα | 54 |

Ρεβίθια με λιαστές τομάτες, φρέσκο κρεμμύδι, δυόσμο και φέτα | 57 |

Μελιτζανοσαλάτα με φέτα και βασιλικό | 62 |

Λιαστές τομάτες με παρμεζάνα και κουκουνάρι | 64 |

Φέτα Χτυπητή με καυτερή πιπεριά | 65 |

ΟΙ ΣΟΥΠΕΣ

Κρεμμυδόσουπα με θυμάρι | 70 |

Σούπα από γλυκιά κολοκύθα | 72 |

Κρύα σούπα Τομάτα | 76 |

Σούπα φασόλι με μέλι και λεμόνι | 79 |

Σούπα Αρακά | 80 |

ΜΕΓΑΛΟΙ ΜΕΖΕΔΕΣ

Σολομός μαριναρισμένος σε στυλ gravlax με ούζο,
μάραθο, παντζάρι και μάνγκο | 86 |

Γαύρος μαρινάτος σε σόγια και λεμόνι με κολοκύθι και αβοκάντο | 88 |

Χταποδοσαλάτα με σκιουφιχτά, λιαστές τομάτες,
κάππαρη και αγγουράκι τουρσί | 90 |

Ρεβιθάδα με θυμάρι, λεμόνι και ψητές γλυκές πιπεριές | 92 |

Φάβα με καραμελωμένα κρεμμύδια και κάππαρη τηγαντή | 94 |

Ποικιλία από χλωμένες φακές με λαχανικά και λάδι λευκής τρούφας | 96 |

Μανιτάρι πορτομπέλο γεμιστό με τυρί γκερεμεζί και φιστίκια Αιγίνης | 98 |

Μανιτάρια στο τηγάνι κρασάτα με θυμάρι και σκορδόλαδο | 104 |

Μπουρέκι λαχανικών με σάλτσα BBQ | 108 |

Κροκέτες από φέτα και κατσικίσιο τυρί με σάλτσα πορτοκάλι-κύμινο | 110 |

«Πίτα- Πίτσα» με ψητή τομάτα, γραβιέρα και απάκι | 112 |

Ταλαγάνι ψητό με σάλτσα από αποξηραμένα φρούτα,
μπέικον και κουκουνάρι | 114 |

Τηγανιά χοιρινή με λευκό κρασί και μανιτάρια | 120 |

Πιτάκι τυλιχτό με μελωμένο χοιρινό, γραβιέρα Κρήτης και τομάτα | 122 |

Ορτύκι μαριναρισμένο με ξίδι βαλσάμικο, ελαιόλαδο και θυμάρι | 126 |

Κεμπάπ (3 κιμάδες) με ψητή τομάτα και σάλτσα γιαούρτι | 128 |

Αγκινάρες δυο λογιών σε διάφορες εκτελέσεις | 132 |

Μπρουσκέτα σπετζοφαί με αυγό ποσέ | 136 |

ΤΑ ΚΥΡΙΩΣ

Μοσχάρι Rib eye με σάλτσα κόκκινο κρασί | 140 |

Μπριζόλα χοιρινή στη σχάρα με μουστάρδα,
κάππαρη και αγγουράκι τουρσί | 142 |

Μπιφτέκι μοσχάρι στη σχάρα
με δροσερή σαλάτα λάχανο-γιαούρτι-μουστάρδα | 146 |

Κοτόπουλο στήθος καλαμάκι με διάφορα βότανα
και λεμόνι | 148 |

Καλαμάρι με salsa τομάτα και βινεγκρέτ λεμόνι | 150 |

Πανσέτα χοιρινή μαγειρευτή με σάλτσα σόγιας
και σαλάτα πορτοκάλι-φινόκιο-καρότο | 156 |

Αρνί κότσι μπρεζέ με γίγαντες και σύγκλινο | 158 |

Μοσχарίσια ουρά γιουβέτσι με κριθαράκι | 162 |

Παπαρδέλες με κουνέλι μπρεζέ, μανιτάρια,
προσούτο και εστραγκόν | 164 |

Κοτόπουλο σοτέ με σάλτσα λεμόνι, ψητό σκόρδο και θυμάρι | 170 |

Συκώτι μοσχарίσιο γάλακτος με ξίδι βαλσάμικο
και καραμελωμένα κρεμμύδια | 174 |

Σκιουφιχτά χυλωμένα με φρέσκα μανιτάρια σοτέ,
λευκό κρασί και θυμάρι | 176 |

Ταλιατέλες με γαρίδες, σάλτσα τομάτα και βασιλικό | 178 |

ΤΑ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ

Φρέσκες χοντροκομμένες πατάτες τηγανιτές | 182 |

Φλούδες πατάτας «ταβάς» με κύμινο και τηγανητά κρεμμύδια | 183 |

Γαλλικές πατάτες σοτέ με θυμάρι, δενδρολίβανο και σκόρδο | 186 |

Σπανάκι Τσιγαριαστό | 187 |

Πουρές γλυκοπατάτας | 188 |

Πουρές σελινόριζας | 189 |

Πλιγούρι με άρωμα από «γεμιστά» | 190 |

ΤΑ ΓΛΥΚΑ

- Λουκουμάδες με αρωματισμένο μέλι και παγωτό βανίλια | 196 |
Γιαούρτι με μελωμένα αποξηραμένα φρούτα | 199 |
Σουφλέ σοκολάτας με παγωτό βανίλια | 200 |
«Γλειφιτζούρι» από σοκολάτα γάλακτος με σάλτσα καραμέλα | 202 |
Πανακότα με σάλτσα φράουλα - βατόμουρο
και τρίμμα από μπισκότο αμυγδάλου | 206 |

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- ΚΟΠΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ | 32 |
ΠΑΡΑΛΑΒΕΣ - ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ - ΣΕΡΒΙΣ | 49 |
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΑΛΑΤΩΝ | 58 |
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΑΛΑΤΙΚΩΝ | 60 |
ΤΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ | 66 |
ΟΙ ΣΟΥΠΕΣ | 74 |
VACUUM - SOUS VIDE - ΚΕΝΟ ΑΕΡΟΣ | 102 |
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΖΩΜΩΝ | 116 |
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΨΗΣΙΜΟ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ | 144 |
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΜΠΡΕΖΕ | 152 |
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΟΤΑΡΙΣΜΑ | 166 |
ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΗΣ ΤΗΓΑΝΗΤΗΣ ΠΑΤΑΤΑΣ | 184 |

ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ | 209 |

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ | 217 |

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ | 221 |

Πρόλογος



Κυριακή 31/10/2010. Η τελευταία ημέρα γυρισμάτων του «Master Chef». Έπειτα από τέσσερις μήνες εξαντλητικής δουλειάς, μια ωραία εμπειρία φτάνει στο τέλος. Σίγουρα δε χάρηκα, γιατί γνώρισα ωραίους ανθρώπους και έκανα νέους φίλους. Η θλίψη που μας βρίσκει σε τέτοιες περιπτώσεις άρχισε να με κυκλώνει. Μιαν ανακούφιση, όμως, την ένιωσα. Τον τελευταίο καιρό τα γυρίσματα διαρκούσαν οκτώ με δέκα ώρες την ημέρα και η κούραση ήταν μεγάλη. Όσο και να το ήθελα, όμως, ήξερα πως δε θα ξεκουραζόμουν σύντομα. Η 31η /10, εκτός από τη λήξη των γυρισμάτων, ήταν και η τελευταία ημέρα του μήνα. Και η τελευταία ημέρα του μήνα είναι η χειρότερή μου, γιατί κάνουμε απογραφή. Τρόφιμα, ποτά, αναλώσιμα, όλα καταγράφονται για να προσδιοριστούν οι καταναλώσεις του μήνα. Κουραστική, χρονοβόρα και απαιτητική δουλειά, αλλά απαραίτητη. Ήξερα πλέον πως μόνο μια ημέρα με χωρίζει από την αρχή της πραγματοποίησης ενός ακόμη προσωπικού στόχου. Την Δευτέρα θα την έτρωγα για τα αποτελέσματα της απογραφής. Την Τρίτη 2/1/2010, όμως, θα ξεκινούσα τη συγγραφή του πρώτου μου βιβλίου.

Ουρανοκατέβατο; Καθόλου. Ήταν κάτι που σκεφτόμουν τα τελευταία χρόνια, αλλά δεν είχε έρθει ακόμη η κατάλληλη στιγμή. Ήταν πάντα στο πίσω μέρος του μυαλού μου, όπως πολλές από τις ιδέες που κατά καιρούς έχω και περίμενα τις σωστές συνθήκες για να κάνω την κίνησή μου. Οι συνθήκες ήταν πλέον εδώ. Ήδη από τη στιγμή που αποδέχθηκα την πρόταση, για συμμετοχή στο τηλεοπτικό πρόγραμμα, άρχισα να το σκέφτομαι πιο έντονα. «Ένα βιβλίο, τώρα είναι η στιγμή για να γράψω ένα βιβλίο».

Το να κατασταλάξω στο ύψος του βιβλίου ήταν εύκολο. Έπρεπε να φτιάξω κάτι που να απευθύνεται σε αρκετό κόσμο, χωρίς όμως να είναι μαζικής κατανάλωσης. Να εκφράζει εμένα και τη δουλειά μου. Η απάντηση ήταν μπροστά μου. Ένα βιβλίο για το εστιατόριό μας, το «Ψωμί & Αλάτι». «Ψωμί & Αλάτι – The Cookbook», θα το έλεγα.

Η απήχηση του κόσμου ως προς το φαγητό μας, αλλά και το εστιατόριο γενικότερα, υπήρξε μεγάλη από την ημέρα που ανοίξαμε. Γιατί όχι και ένα βιβλίο; Ειδικά με ένα δεύτερο «Ψωμί & Αλάτι» να βρίσκεται στα σκαριά, το βιβλίο θα έδινε αξία στο εστιατόριο και το εστιατόριο στο βιβλίο. Το υλικό για τις συνταγές, σε μεγάλο βαθμό, υπήρχε ήδη από τα συνταγολόγια που τηρούσα με μεγάλη ακρίβεια. Θα χρειαζόνταν ορισμένα κείμενα ακόμη, κάποια επιμέλεια και φωτογραφίες. Πολύ εφικτά. Αυτά σκέφτηκα και ξεκίνησα να γράφω.

Ήθελα το βιβλίο να μεταφέρει την ατμόσφαιρα και τη φιλοσοφία του εστιατορίου και όχι μόνο τις συνταγές από τα πιάτα του. Έχοντας διαβάσει εκατοντάδες βιβλία μαγειρικής,

αλλά και βιβλία εστιατορίων κυρίως από το εξωτερικό, ήξερα ακριβώς τη μορφή που ήθελα να έχει. Τα πιάτα και οι συνταγές που τα αποτελούν θα εμφανίζονταν με μια αναλυτική, λειτουργική και ευανάγνωστη μορφή, χωρίς όμως να είναι εντελώς αποστειρωμένες. Ένα κείμενο προλόγου θα έφερνε τον αναγνώστη πιο κοντά στην ουσία του πιάτου και θα επικοινωνούσε ακόμη περισσότερο μαζί του. Οι φωτογραφίες των πιάτων θα ήταν βασικές, αλλά δε θα ήταν οι μόνες. Εικόνες από τις καθημερινές εργασίες και τον τρόπο λειτουργίας του εστιατορίου σε όλα τα επίπεδα θα ήταν καθοριστικές στο να μεταφέρουν στον αναγνώστη την αύρα και τη φιλοσοφία του «Ψωμί & Αλάτι».

Το «Ψωμί & Αλάτι» είναι ένα εστιατόριο που σερβίρει εύγευστο και ρουστίκο φαγητό, σε ένα οικείο και φιλόξενο περιβάλλον. Έτσι, ενώ είναι ένα ποιοτικό εστιατόριο, δεν απευθύνεται στην ελίτ, αλλά είναι προσίτο στους περισσότερους. Από την αρχή της λειτουργίας του «Ψωμί & Αλάτι» δώσαμε μεγάλη βαρύτητα στο φαγητό, γνωρίζοντας πως αυτό θα ήταν καθοριστικό για την εξέλιξη του εστιατορίου. Η κουζίνα, άλλωστε, αποτελεί την καρδιά ενός εστιατορίου. Αυτό που ήθελα, ωστόσο, ήταν να παρουσιάσω φαγητό που να είναι τόσο απλό, ώστε να μην ξενίζει, τόσο σύνθετο, ώστε να είναι ενδιαφέρον και αρκετά διαφορετικό, ώστε να μην μπορεί να χαρακτηριστεί βαρετό από τον περισσότερο κόσμο. Ήθελα να δημιουργήσω ένα χώρο που θα μπορούσε κάποιος σαν κι εμένα να πάει με τους φίλους του και με την άνεσή του να γευτεί ενδιαφέρουσες γεύσεις, χωρίς να αισθάνεται πως περνάει γαστρονομικές εξετάσεις.

Λέγοντας όμως απλό φαγητό, δεν εννοώ απαραίτητα απλοϊκό, καθώς το φαγητό που φαινομενικά φαντάζει απλό μπορεί να έχει προκύψει από εξαιρετικά πολύπλοκες και χρονοβόρες διαδικασίες. Αυτό είναι κάτι που ξεχωρίζει το απλό από το απλουστευμένο φαγητό. Βάζοντας, λοιπόν, σε εφαρμογή την εμπειρία από τις κουζίνες της «υψηλής γαστρονομίας» που χρόνια είχα υπηρετήσει, προσπάθησα να μετατρέψω κοινώς αποδεκτά πιάτα σε πιο ενδιαφέρουσες εκδοχές, καθώς και να παρουσιάσω άλλα καινούργια με έναν τρόπο που θα ήταν αποδεκτός από το ευρύ κοινό. Βασιζόμενος πάντα στην ποιότητα των πρώτων υλών, αλλά και στην πεποίθηση πως η μαγειρική διέπεται από κάποιους κανόνες που σε επιβραβεύουν όταν τους ακολουθείς, ξεκίνησα να μαγειρεύω και δημιούργησα μια κουζίνα για την οποία είμαι περήφανος. Αν κρίνω και από την ανταπόκριση του κόσμου που μας επισκέπτεται, θα τολμήσω να πω πως δικαίως αισθάνομαι έτσι.

Το ίδιο θέλω να πετύχω και με αυτό το βιβλίο. Να νιώσω υπερήφανος. Να αποδώσω σε κάποιες σελίδες το φαγητό, καθώς και τη νοοτροπία μαγειρικής που με εκφράζει. Να αποδώσω τη λειτουργία του εστιατορίου που εκπροσωπώ.

Και όλα αυτά, με την προσδοκία πως θα δώσουν χαρά και ίσως γνώση σε κάποιους ανθρώπους. Μαγειρέψτε και μοιραστείτε το.

Γιάννης Λουκάκος
Αθήνα
Νοέμβριος 2010

Ευχαριστίες



Εάν ήθελα να ευχαριστήσω τους παρακάτω ανθρώπους για την προσφορά τους και την πολύτιμη βοήθειά τους στο ξεκίνημα και τη λειτουργία του «Ψωμί & Αλάτι», καθώς και στη δημιουργία αυτού του βιβλίου:

- Τους συνεταίρους μου Παναγιώτη Λουκάκο και Στέφανο Βασιλόπουλο για την προσφορά τους, τη φιλία τους και την αντοχή τους στην τελειομανία μου.
- Τον Σπύρο, τον Άρη, τον Γιάννη, τον Άκη και τον Λεωνίδα.
- Όλο το προσωπικό του «Ψωμί & Αλάτι» για την καθημερινή προσφορά του.
- Τον Παναγιώτη Στεργίου, τον εργολάβο-υπεύθυνο για την κατασκευή, γιατί χωρίς αυτόν δε θα υπήρχε το εστιατόριο και κατ' επέκταση ούτε το βιβλίο.
- Τους συνεργάτες του βιβλίου Παναγιώτη Μπελτζινίτη, υπεύθυνο για τις εξαιρετικές φωτογραφίες, και τη Μαίρη Μαζάνη, υπεύθυνη για το γραφιστικό και το ιδιαίτερο στίσιμο του βιβλίου. Τους ευχαριστώ για τον επαγγελματισμό, την αμεσότητα και την ταχύτητά τους.
- Τους προμηθευτές του «Ψωμί & Αλάτι» γιατί με τα προϊόντα τους μπορούμε να φτιάχνουμε εξαιρετικό φαγητό.
- Την Κατερίνα Κουμπή και τη Μένια Χατζίκου για την επιμέλεια στα κείμενα του βιβλίου.
- Όλους εσάς που μας έχετε επισκεφθεί και με τα σχόλιά σας, θετικά ή αρνητικά, μας κάνετε να επιδιώκουμε να βελτιώνουμε τις εμπειρίες που προσφέρουμε.

Σπανάκι με μανιτάρια πλευρώτους, ταλαγάνι, λιαστές τομάτες και βινεγκρέτ με μπέικον

Μια σαλάτα που ενθουσιάζει πολύ, γεγονός που οφείλεται κυρίως στη βινεγκρέτ. Το σπανάκι με το μπέικον είναι ένας ταιριαστός συνδυασμός, και στην προσπάθεια να αποδοθεί αυτό σε μια σαλάτα προέκυψε η βινεγκρέτ μπέικον που βέβαια μπορεί να έχει ποικίλες χρήσεις. Αν θελήσετε να φτιάξετε τη συγκεκριμένη σαλάτα, συμβουλευτώ να έχετε ετοιμάσει τη βινεγκρέτ και τα τραγανά (προσούτο και παρμεζάνα) από την προηγούμενη ημέρα.

ΓΙΑ 2 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΑΤΑ

250 ΓΡ. ΣΠΑΝΑΚΙ, ΚΑΘΑΡΙΣΜΕΝΟ | 150 ΓΡ. ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΜΠΕΪΚΟΝ
| 110 ΓΡ. ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΛΕΥΡΩΤΟΥΣ ΣΧΑΡΑΣ | 130 ΓΡ. ΤΑΛΑΓΑΝΙ ΣΧΑΡΑΣ
| 10 ΓΡ. ΠΡΟΣΟΥΤΟ ΤΡΑΓΑΝΟ (ΣΕΛ. 214) | 10 ΓΡ. ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ ΤΡΑΓΑΝΗ (ΣΕΛ. 213)
| 130 ΓΡ. ΤΟΜΑΤΑ ΛΙΑΣΤΗ, ΚΟΜΜΕΝΗ ΣΕ ΛΕΠΤΕΣ ΦΕΤΕΣ

Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά, εκτός από το ταλαγάνι, όσο πιο ανάλαφρα γίνεται και σερβίρουμε.

ΤΑΛΑΓΑΝΙ ΣΧΑΡΑΣ

160 γρ. Ταλαγάνι σε 2 χοντρές φέτες
▪ Ελαιόλαδο

Λαδώνουμε το ταλαγάνι και ψήνουμε στη σχάρα μέχρι να σχηματίσει ελαφριά κρούστα. Επαναλαμβάνουμε από την άλλη πλευρά. Το ταλαγάνι θα πρέπει να έχει ωραία κρούστα εξωτερικά, ενώ εσωτερικά θα πρέπει να έχει μαλακώσει αρκετά. Κόβουμε την κάθε φέτα στη μέση.



ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΜΠΕΪΚΟΝ

125 γρ. Μπέικον, φιλοκομμένο
25 γρ. Σκόρδο, φιλοκομμένο
70 γρ. Ζάχαρη μαύρη με μελάσα
50 γρ. Ξίδι λευκό
120 γρ. Ηλιέλαιο
• Νερό



Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε το ηλιέλαιο και σοτάρουμε το μπέικον μέχρι να πάρει έντονο χρώμα και να αποβάλει όλο το λίπος του. Προσθέτουμε το σκόρδο μέχρι να μυρίσει, έπειτα προσθέτουμε διαδοχικά το ξίδι και τη ζάχαρη και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Μαγειρεύουμε μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το νερό και αφήνουμε να κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου. Τοποθετούμε το μίγμα με το μπέικον στο μπλέντερ και χτυπάμε προσθέτοντας σιγά σιγά το ηλιέλαιο.

ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΛΕΥΡΩΤΟΥΣ ΣΧΑΡΑΣ

250 γρ. Πλευρώτους, καθαρισμένα
50 γρ. Ελαιόλαδο
10 Κλωναράκια θυμάρι φρέσκο
1 Σκελίδα σκόρδο, σπασμένη
• Αλάτι

Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε ένα σκεύος ή σε μια σακούλα και ιδανικά αφήνουμε να μαριναριστούν για 4 ώρες. Ξεχωρίζουμε ταμανιτάρια από τα υπόλοιπα υλικά και ψήνουμε σε καυτή σάρα και από τις 2 πλευρές.



Κρεμμυδόσουπα με θυμάρι



*Τ*ο μυστικό για την επιτυχία αυτής της σούπας βρίσκεται κατά κύριο λόγο στο σωστό μαγείρεμα του κρεμμυδιού. Το κρεμμύδι θέλει αρκετό χρόνο να «ιδρώσει», ώστε να βγάλει όλη του τη γλύκα, γι' αυτό να είστε υπομονετικοί και να μην κάνετε εκπνώσεις σε αυτό το στάδιο της προετοιμασίας. Η χρήση του φρέσκου ζωμού είναι το δεύτερο κλειδί της επιτυχίας.

ΓΙΑ 1.000 ΓΡ. ΣΟΥΠΑ





ΚΡΕΜΜΥΔΟΣΟΥΠΑ

800 γρ. Κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
45 γρ. Βούτυρο
45 γρ. Ελαιόλαδο
20 γρ. Σκόρδο, ψιλοκομμένο
5 γρ. Θυμαρί φρέσκο
650 γρ. Ζωμός Κοτόπουλο (σελ. 210)
• Αλάτι

Τοποθετούμε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε το βούτυρο, το ελαιόλαδο, το κρεμμύδι, αλατίζουμε και ιδρώνουμε μέχρι να μαλακώσει πολύ καλά το κρεμμύδι. Η διαδικασία αυτή παίρνει χρόνο και έχει άμεσο αντίκτυπο στη γεύση της σούπας. Προσθέτουμε το θυμαρί και το σκόρδο και μόλις μυρίσει το τελευταίο προσθέτουμε το ζωμό. Αλατίζουμε, φέρνουμε σε βρασμό, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για μισή ώρα περίπου. Αλέθουμε πολύ καλά σε μπλέντερ και περνάμε από φίλη σήτα. Αλατίζουμε ξανά αν χρειάζεται. Αν δε χρησιμοποιήσουμε άμεσα, κρυώνουμε γρήγορα και διατηρούμε στο ψυγείο.



Κεμπάπ (3 κιμάδες) με ψητή τομάτα και σάλτσα γιαούρτι

Κεμπάπ... Άλλη μια μαγική λέξη που χωρίς σκέψη το άκουσμά της καταλήγει σε παραγγελία. Ένα μίγμα από 3 κιμάδες –αρνί, μοσχάρι, χοιρινό–, αρωματίζεται με τζίντζερ και σερβίρεται με γιαούρτι και ψητές τομάτες.

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΓΙΑ ΤΟ ΠΙΑΤΟ

16 ΚΕΜΠΑΠ | 160 ΓΡ. ΣΑΛΤΣΑ ΤΟΜΑΤΑ ΨΗΤΗ | 160 ΓΡ. ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙ
| 5 ΓΡ. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ | ΛΙΓΟ ΜΑΙΝΤΑΝΟ

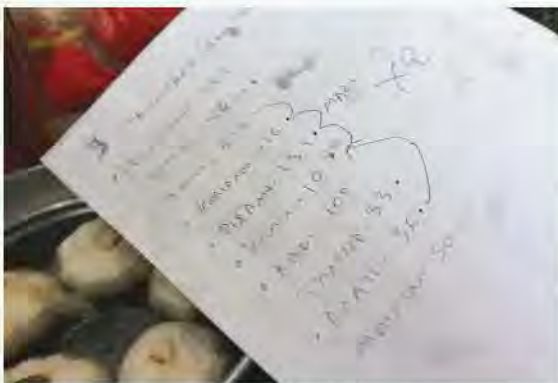
ΚΕΜΠΑΠ

(για 16 τεμ. των 50 γρ. το καθένα)

200 γρ. Μοσχάρισιο κιμά
200 γρ. Χοιρινό κιμά
200 γρ. Αρνίσιο κιμά
100 γρ. Κρεμμύδι σοφρίτο (σελ. 211)
10 γρ. Σκόρδο, φιλοκομμένο
125 γρ. Ψωμί για τoστ, χωρίς κόρα, αλεσμένο
4 γρ. Κόλιανδρο, τριμμένο
3 γρ. Ρίγανη
2 γρ. Κύμινο, τριμμένο
20 γρ. Ελαιόλαδο
15 γρ. Τζίντζερ, τριμμένο
7 γρ. Αλάτι
10 γρ. Μαϊντανό, φιλοκομμένο
• Ελαιόλαδο για τη σχάρα

Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά και ζυμώνουμε καλά το μίγμα. Φτιάχνουμε μπάλες των 50 γρ., τις πλάθουμε σε οβάλ σχήμα και τις περνάμε σε καλαμάκια. Λαδώνουμε ελαφρά και τοποθετούμε στη σχάρα. Ψήνουμε* και από τις δύο πλευρές στο βαθμό της αρεσκείας μας, αλλά σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να παραμείνουν ζουμερά. Εναλλακτικά, μπορούμε να ψήσουμε και στο φούρνο στους 180°C.

* Η επίσημη οδηγία αναφέρει πως οι κιμάδες θα πρέπει να ψήνονται καλά στους 75°C εσωτερική θερμοκρασία.



ΣΑΛΤΣΑ ΤΟΜΑΤΑ ΨΗΤΗ

250 γρ. Τομάτα ψητή (σελ. 215)
15 γρ. Ελαιόλαδο
15 γρ. Κρεμμύδι φρέσκο, φιλοκομμένο
• Αλάτι

Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά και διατηρούμε στο ψυγείο.



ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

- 200 γρ. Γιαούρτι
- 10 γρ. Ελαιόλαδο
- 5 γρ. Ξίδι Βαλσάμικο λευκό
- 5 γρ. Σιρόπι*
- Δυόσμο, ψιλοκομμένο
- Αλάτι

Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά και διατηρούμε στο ψυγείο.

* Για το σιρόπι βράζουμε ίδιες ποσότητες νερού και ζάχαρης, κρυνούμε και διατηρούμε στο ψυγείο.



Γιαούρτι με μελωμένα αποξηραμένα φρούτα

Αγαπώ πολύ τα αποξηραμένα φρούτα, σε αλμυρές αλλά και γλυκές παρασκευές. Αυτή η σάλτσα –εκτός από το ότι ταιριάζει άψογα με το γιαούρτι– θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και σαν γλυκό κουταλιού. Δοκιμάστε να την αρωματίσετε με λίγο τζίντζερ.

ΓΙΑ 2 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΓΙΑ ΤΟ ΠΙΑΤΟ

400 ΓΡ. ΓΙΑΟΥΡΤΙ | 160 ΓΡ. ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ ΣΙΡΟΠΙΑΣΤΑ | 20 ΓΡ. ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΚΑΒΟΥΡΔΙΣΜΕΝΑ

ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ ΣΙΡΟΠΙΑΣΤΑ

- 90 γρ. Δαμάσκηνα αποξηραμένα
- 90 γρ. Βερίκοκα αποξηραμένα
- 90 γρ. Σύκα αποξηραμένα
- 300 γρ. Σιρόπι
 - Ξύσμα από ½ Πορτοκάλι
 - Ξύσμα από ½ Λεμόνι

Τοποθετούμε τα φρούτα σε χωριστές κατασρόλες και τα μουλιάζουμε με καυτό νερό μέχρι να μαλακώσουν, αλλά όχι εντελώς. Τα σουρώνουμε, τα τοποθετούμε σε κατασρόλα με το σιρόπι και σιγομαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν και να δέσει το σιρόπι. Προσθέτουμε το ξύσμα από το λεμόνι και το πορτοκάλι.



ΣΙΡΟΠΙ

- 700 γρ. Νερό
- 350 γρ. Ζάχαρη
- ½ τεμ. Βανίλια φυσική
- 1 τεμ. Αστεροειδής Γλυκάνισος
- 1 τεμ. Κανέλα

Με ένα μαχαίρι σκίζουμε τη βανίλια στη μέση κατά μήκος και απελευθερώνουμε τα μαύρα σποράκια από το εσωτερικό της. Χρησιμοποιούμε τα σποράκια και το εξωτερικό περίβλημα. Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε μια κατασρόλα και βράζουμε για λίγα λεπτά. Σουρώνουμε από ψιλή σήτα.



Στο εξαιρετικής αισθητικής αυτό βιβλίο, ο Γιάννης Λουκάκος «φωτογραφίζει» το φαγητό, αλλά και τη λειτουργία και τη φιλοσοφία του βραβευμένου εστιατορίου *Ψωμί & Αλάτι*, στο οποίο είναι σεφ και συνιδιοκτήτης. Προερχόμενος από το χώρο της «υψηλής γαστρονομίας», ο συγγραφέας έχει εισπράξει ενθουσιώδη σχόλια για την τολμηρή και έξυπνη κίνησή του, να δημιουργήσει ένα εστιατόριο που απογυμνώνει το φαγητό από τις περιττές γαστρονομικές θεατρικότητες και τις πομπώδεις παρουσιάσεις, αποδεικνύοντας πως το καλό φαγητό δεν είναι προνόμιο μόνο των ακριβών εστιατορίων.

Το *Ψωμί & Αλάτι – The Cookbook* παρουσιάζει περισσότερα από 50 πιάτα και πάνω από 120 συνταγές με τρόπο απλό και κατανοητό ώστε να καθοδηγεί απόλυτα τον αναγνώστη, αποδεσμεύοντάς τον ταυτόχρονα από την «τυφλή» αναπαραγωγή των πιάτων και ενθαρρύνοντάς τον να χρησιμοποιήσει τη δική του κρίση και έμπνευση. Με βάση τις συμβουλές για βασικές τεχνικές που θα βρείτε στις σελίδες του βιβλίου, καθώς και τις οδηγίες για την παρασκευή των συνταγών, ο σεφ σας προσκαλεί να δημιουργήσετε πιάτα που μπορούν να καλύψουν τόσο τις ανάγκες σας για το καθημερινό τραπέζι όσο και για μια ιδιαίτερη και ξεχωριστή περίσταση.

Ένα χρηστικό βιβλίο για όλους όσοι αγαπούν τη μαγειρική, με την υπογραφή του βραβευμένου σεφ Γιάννη Λουκάκου.



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 978-960-496-101-6



9 789604 961016

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 09150