
ΣΥΝΤΑΓΕΣ *της* ΣΤΙΓΜΗΣ





ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΚΟΤΟΣΟΥΠΙΑ με ΦΙΔΕ

250 γρ. φιδές

1 κιλό κοτόπουλο βρασμένο

4 φλιτζάνια ζωμού λαχανικών

1 κουταλιά της σούπας τζίντζερ φρεσκοτριμμένο

1 μικρή καυτερή πιπεριά

1 κουταλάκι του γλυκού σόγια

1 κουταλάκι του γλυκού fish sauce

1 κουταλιά της σούπας πολύ ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιανδρο

Βγάζετε την πέτσα από το κοτόπουλο και τα κοκάλια και το κόβετε σε ακανόνιστες λωρίδες. Σε μία κατσαρόλα ρίχνετε τον ζωμό λαχανικών, το τζίντζερ και την πιπεριά (ολόκληρη). Αφήνετε να πάρει μία βράση.

Στη συνέχεια προσθέτετε τη σόγια, το fish sauce και το φρέσκο κόλιανδρο. Χωρίς να χαμηλώσετε τη φωτιά προσθέτετε τον φιδέ και το κοτόπουλο και βράζετε για 1-2 λεπτά ακόμη. Σερβίρετε με φρέσκο ψωμί φρυγανισμένο με ελαιόλαδο και δεντρολίβανο.

ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

*Εξαιρετική συνταγή για να αξιοποιήσετε κοτόπουλο που σας έχει μείνει από την **ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ** ημέρα. Εάν θέλετε μπορείτε να προσθέσετε και φύτρες **ΦΑΣΟΛΙΩΝ** μαζί με το φιδέ και περισσότερο φρέσκο **ΚΟΛΙΑΝΔΡΟ** στο τέλος.*



ΣΠΑΓΓΕΤΙ με ΚΑΜΕΝΟ ΒΟΥΤΥΡΟ & ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ

1 πακέτο спаγγέτι

1½ φλιτζάνι βούτυρο

1 φλιτζάνι αμύγδαλα ελαφρά καβουρντισμένα

1 μάτσο φρέσκο φασκόμηλο

Πλένετε και στεγνώνετε καλά το φασκόμηλο. Σε ένα μεγάλο τηγάνι προσθέτετε το βούτυρο και σε σιγανή φωτιά το ζεσταίνετε μέχρι να κοχλάζει αλλά χωρίς να βράσει. Προσθέτετε τα αμύγδαλα και αποσύρετε από τη φωτιά.

Στο μεταξύ βράζετε σε αλατισμένο νερό το спаγγέτι σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου. Τα σουρώνετε και κρατάτε 1/3 του φλιτζανιού από το νερό στο οποίο είχαν βράσει. Προσθέτετε το спаγγέτι και το νερό στο τηγάνι και σε πολύ δυνατή φωτιά ανακατεύετε για 1' περίπου.

Στο τέλος κόβετε το φασκόμηλο (με ψαλίδι) και το προσθέτετε και αυτό. Σερβίρετε αμέσως.

ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

*Τα μυρωδικά κόβονται πιο εύκολα και ανώδυνα με το **ΨΑΛΙΔΙ** αντί για το μαχαίρι γιατί έτσι τραυματίζονται λιγότερο τα φύλλα και δεν μαυρίζουν τόσο πολύ. Το συγκεκριμένο πιάτο μπορεί άνετα να είναι και συνοδευτικό σε ένα ψητό **ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ** που ταιριάζει πολύ με το φασκόμηλο.*

ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ με ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΛΕΥΡΩΤΟΥΣ ΚΑΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

- 1 πακέτο χυλοπίτες με αβγά
- 400 γρ. μανιτάρια λευκά
- 200 γρ. μανιτάρια πλευρώτους
- 200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 150 γρ. κρέμα γάλακτος light
- 2 σκελίδες σκόρδο λιωμένο
- ½ ποτήρι λευκό κρασί
- 1 μάτσο μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 1 κουταλάκι του γλυκού γλυκό κάρι
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές της σούπας τριμμένη παρμεζάνα

Κόβετε τα μανιτάρια σε κομματάκια και τα τσιγαρίζετε με το σκόρδο στο ελαιόλαδο. Αφού έχουν εξατμιστεί τα νερά τους –περίπου 10 λεπτά– προσθέτετε το κρασί και χαμηλώνετε τη φωτιά. Προσθέτετε την κρέμα γάλακτος, το γιαούρτι και το κάρι και αποσύρετε το τηγάνι από την φωτιά. Βράζετε τις χυλοπίτες σε αλατισμένο νερό με βάση τις οδηγίες του πακέτου. Μόλις είναι έτοιμες, τις στραγγίζετε και τις προσθέτετε στο τηγάνι μαζί με τον μαϊντανό και την παρμεζάνα. Σερβίρετε αμέσως.

ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

*Εάν θέλετε μπορείτε να αντικαταστήσετε το κάρυ με την αντίστοιχη ποσότητα φρέσκου τριμμένου **TZINTZEP**. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και **ΦΡΕΣΚΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ** πορτοσίνι μαγειρεύοντάς τα με την ίδια διαδικασία.*

ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΟ ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ με ΑΡΑΚΑ, ΚΟΥΚΙΑ & ΑΝΘΟΤΥΡΟ

400 γρ. κριθαράκι μέτριο
 1½ κιλό φρέσκος αρακάς
 1 κιλό φρέσκια κουκιά
 ½ φλιτζάνι κρασί λευκό
 ½ φλιτζάνι ανθότυρο
 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
 ½ φλιτζάνι δυόσμος ψιλοκομμένος
 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένο
 1 πράσο ψιλοκομμένο
 4 φλιτζάνια ζωμός λαχανικών
 Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Καθαρίζετε τα κουκιά και τον αρακά. Στο μπλέντερ προσθέστε τον δυόσμο και 1 κουταλιά ελαιόλαδο. Σε ένα βαθύ τηγάνι σοτάρετε το σκόρδο και το πράσο με την υπόλοιπη ποσότητα ελαιόλαδο. Προσθέστε το μείγμα του δυόσμου και το κριθαράκι. Προσθέστε το κρασί και μετά σιγά-σιγά κουταλιές ζεστού ζωμού. Μετά από περίπου 10 λεπτά προσθέστε τον φρέσκο αρακά και τα κουκιά και συνεχίστε να προσθέτετε τον ζωμό. Αφού είναι σχεδόν έτοιμο και έχει μαλακώσει το κριθαράκι (μετά από περίπου 20 λεπτά) προσθέστε το ανθότυρο. Σερβίρετε αμέσως με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

*Μπορείτε να αντικαταστήσετε τον αρακά με κατεψυγμένο. Μπορείτε να προσθέσετε και ½ ψιλοκομμένο **ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ** την ώρα που προσθέτετε το ανθότυρο.*