
ΔΕ ΚΟΥΚΜΠΟΥΚ

61 λαχταριστές, πανεύκοιλες
συνταγές για όλησ



Στα gingerάκια μου



ΣΕΙΡΑ: ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Συγγραφέας: Μαριλίου Παντάκη (Madame Ginger)
Επιμέλεια συνταγών: Άννα Χαλικιά
Food styling: Ναταλία Καραντάνη & Μαριλίου Παντάκη
Φωτογράφος: Αλέξανδρος Ιωαννίδης
Βοηθός φωτογράφου: Αντρέας Χατζηπαρίσης
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Ρn1: Μιχάλης Κάβδας



Παραγωγή: ΜΙΝΩΑΣ Α.Ε.Ε.
1η έκδοση: Οκτώβριος 2020

Εκδοτική επιμέλεια: Αθηνά Λυρώνη
Ατελιέ: Ιάκωβος Ψαρίδης

Copyright © για την παρούσα έκδοση:
Εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ
Τ.Θ. 504 88, 141 10 Ν. Ηράκλειο, ΑΘΗΝΑ
τηλ.: 210 2711222 – fax: 210 2711056
www.minoas.gr • e-mail: info@minoas.gr

ISBN 978-618-02-1643-1



Τυπωμένο σε χαρτί
πιστοποιημένο κατά FSC
(πιστοποίηση χρήσης πηγών
αειφόρου διαχείρισης δασών)



ΔΕ ΚΟΥΚΜΠΟΥΚ

61 λαχταριστές, πανεύκολες
συνταγές για όλους

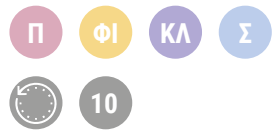


ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	13
Τα συστατικά ενός Διατροφολόγου	17
Merch Alert	20
Follow us	21
ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ	23
Ψωμί ολικής χωρίς μαγιά & φούσκωμα	24
Ρύζι κουνουπιδιού	26
Φυτική τσένταρ σος.....	28
Καπνιστό & τραγανό μπέικον καρύδας.....	30
Φυτική παρμεζάνα από κάσιους	31
Πιρουνάτος πουρές πατάτας	34
Βελούδινος πουρές γλυκοπατάτας.....	35
Κιμάς φακής, χορταστικός & θρεπτικός	38
Κρασάτος κιμάς μανιταριών	39
Κοκκινιστός κιμάς σόγιας.....	42
Ελαφριά μπεσαμέλ χωρίς βούτυρο & αυγά.....	44
Μπεσαμέλ κουνουπιδιού αφράτη & τυρένια	46
Μπεσαμέλ με ψητή κολλοκύθα.....	47
Φαγητό ντουλαπιού	50
ΕΛΛΗΝΙΚΟ COMFORT FOOD	53
New age καγιανάς με τόφου.....	54
Η νέα πολιτική σαλάτα	56
Ρεβιθοσαλάτα σαν τονοσαλάτα	58
Πανεύκολη πίτα με καραμελωμένα κρεμμύδια & ταχίни.....	60

Τάρτα με τηγανιά μανιταριών, χωρίς ταρτιέρα.....	62	Frosting από κάσιους, χωρίς βούτυρο & ζάχαρη	123
Αφράτα & αρωματικά κεφτεδάκια από φασόλια	64	Almond latte με αλατισμένη καραμέλα	126
Κουνουπίδι αλά πολίτα με ταξινοθέμονο	66	Οι σοκολατένιες μπάρες που θα φτιάχνεις συνέχεια.....	128
Φρικασέ με τρία μανιτάρια	68	Το απόλυτο soft cookie με κομματάκια σοκολάτας.....	130
Αφράτα σουτζουκάκια μελιτζάνας με την τέλεια σάλτσα.....	70	Energy balls με φιστικοβούτυρο.....	132
Μελιτζανόρυζο με ντομάτα: ένα πιάτο καλοκαίρι	72	Πανεύκολο παγωτό στρατσιατέλα, χωρίς παγωτομηχανή	134
Γύρος μανιταριών: σπιτικό junk food χωρίς τύψεις.....	74	Μωσαϊκό: το γλυκό των παιδικών σου χρόνων.....	136
Παπουτσάκια με κιμά φακής	76	Κέικ apple crumble με καραμέλα	138
Θεϊκό παστίτσιο με κιμά μανιταριών & ελαφριά μπεσαμέλ.....	78	Το κέικ καρότου της Άννας	140
COOK LIKE A LOCAL	81	Κολλασμένο κέικ διπλής σοκολάτας	142
Πέστο ψητής κίτρινης πιπεριάς με ηλιόσπορο	82	Τα λαχταριστά brownies με 4 υλικά του Φώτη.....	144
Πέστο με ψητά παντζάρια & αμύγδαλα	84	Ρυζόγαλλο στον φούρνο με γάλα αμυγδάλλου	146
Τέλειο πέστο μυρωδικών, όπως σου αρέσει	86	ΧΡΗΣΙΜΑ	149
Ανοιξιάτικο χούμους με αρακά	87	Pantry: τα υλικά & τα σκεύη του βιβλίου	151
Βουτυρένιο χούμους με καρότα.....	88	Επεξήγηση σημάνσεων συνταγών	158
Χούμους, το κλασικό	90	Προτεινόμενα πιάτα ανά περίπτωση	160
Τυρένια & σκορδάτη κρέμα από κάσιους	92	Έγραψαν για το βιβλίο	164
Ξιδάτη κρέμα από κάσιους με πιπεριά Φλωρίνης	93	Τα Ευχαριστώ μου	170
Κρέμα από κάσιους με ελιά & λιαστή ντομάτα	94		
Αλημυρό κέικ με κολοκυθάκια & ταχίνι	96		
Σούπα βελουτέ με μπρόκολο & σπανάκι	98		
Ψητά steaks κουνουπιδιού με πέστο.....	100		
Coconut κάρι με σπανάκι & τόφου.....	102		
Μακαρονάδα με σπανάκι, μανιτάρια & κρέμα κάσιους.....	104		
Mac 'n' cheese με ψητή κολοκύθα & σκορδάτα breadcrumbs.....	106		
Καλοκαιρινά λαζάνια με κολοκυθάκια, χωρίς ζυμαρικά	108		
Τα πιο sexy, λαχταριστά λαζάνια φούρνου	110		
Ζουμερά μπιφτέκια παντζαριού.....	112		
Mushroom cheeseburger, you sexy thing.....	114		
ΓΛΥΚΑ MUNCHIES	117		
Αλατισμένη καραμέλα από χουρμάδες	118		
Σπιτική πραλίνα φουντουκιού.....	120		
Σοκολατένιο γλάσο με 2 υλικά (ganache).....	122		

- Μερίδες: 18-20 κεφτεδάκια
- Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά
- Χρόνος ψησίματος: 20 λεπτά
- Διατηρούνται ψημένα 3 μέρες στο ψυγείο ή ωμά 30 μέρες στην κατάψυξη.



ΑΦΡΑΤΑ & ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΑΠΟ ΦΑΣΟΛΙΑ

Το τελευταίο οχυρό μου στο κρέας, ο τελευταίος μου πειρασμός, δεν ήταν μια φέτα τραγανού και λιπαρού μπέικον, όπως στους περισσότερους vegetarians, αλλά ένα αφράτο, αρωματικό κεφτεδάκι. Τον πρώτο χρόνο έσπαγα τη χορτοφαγική μου διατροφή μία φορά τον μήνα για να φάω ένα κεφτεδάκι, αλλά αφού δοκίμασα και στη συνέχεια τελειοποίησα αυτήν τη συνταγή δεν ξαναχρειάστηκε. Τα κεφτεδάκια από κόκκινα φασόλια είναι τόσο νόστιμα και αφράτα που προτιμώ αυτά για την κλασική καλοκαιρινή τριλογία κεφτές-πατάτα-τζατζίκι.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κ.σ. λιναρόσπορο, αλεσμένο
- 1½ κ.σ. νερό
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, τριμμένη
- 250 γρ. κόκκινα φασόλια, βρασμένα ή κονσέρβας (στραγγισμένα)
- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. φρέσκο δυόσμο, ψιλοκομμένο
- 2 κ.γλ. καπνιστή πάπρικα
- 70 γρ. νιφάδες βρώμης
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε τον λιναρόσπορο με το νερό σε ένα μπολ και αφήνουμε στην άκρη για 10 λεπτά. Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι σε μέτρια φωτιά, για 5-7 λεπτά μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτουμε το σκόρδο, σοτάρουμε για άλλο 1 λεπτό και αποσύρουμε από τη φωτιά. Πολτοποιούμε σε επεξεργαστή τροφίμων τα φασόλια μαζί με το περιεχόμενο του τηγανιού και μεταφέρουμε το μείγμα σε μπολ. Προσθέτουμε τον λιναρόσπορο, τον μαϊντανό, τον δυόσμο, την πάπρικα, τη βρώμη, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Ανακατεύουμε μέχρι να σχηματιστεί πηκτή ζύμη.

Πλάθουμε κεφτεδάκια των 20 γρ. και τα τοποθετούμε σε ταψί φούρνου περασμένο με λαδόκολλα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190°C στις αντιστάσεις, για περίπου 20 λεπτά. Στη μέση του ψησίματος τα γυρνάμε να ψηθούν κι απ' την άλλη.

Τα σερβίρουμε ζεστά ή σε θερμοκρασία δωματίου.

GINGER'S TIP

Εναλλακτικά, μπορούμε να τηγανίσουμε τα κεφτεδάκια σε αντικολλητικό τηγάνι για 4-5 λεπτά ή μέχρι να πάρουν χρώμα, με 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο.

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΛΙΠΑΡΑ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	ΣΑΚΧΑΡΑ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	ΝΑΤΡΙΟ
369 kcal	13 g	1.8 g	54 g	3 g	18 g	14 g	51 mg

* ανά μερίδα – 5 κεφτεδάκια



- Μερίδες: 4
- Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά
- Χρόνος ψησίματος: 30 λεπτά
- Χρόνος αναμονής: 30 λεπτά
- Διατηρούνται ωμά 3 μέρες στο ψυγείο ή 30 μέρες στην κατάψυξη.



ΖΟΥΜΕΡΑ ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΠΑΝΤΖΑΡΙΟΥ

Αρωματικά, πανεύκολα μπιφτέκια παντζαριού που θ' αγαπήσεις για τη νοστιμιά, το φούξια χρώμα αβήλα και τα πλούσια θρεπτικά συστατικά τους. Κλείσε τα σε λαχταριστά burgers ή απόλαυσέ τα σκέτα με ρύζι κουνουπιδιού (σελ. 26) ή με έναν αφράτο πουρέ πατάτας (σελ. 34).

ΥΛΙΚΑ

- 1 κρεμμύδι, κομμένο σε μεσαία κομμάτια
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 200 γρ. βρασμένες φακές (150 γρ. άβραστες)
- 3 παντζάρια (400 γρ. καθαρισμένα), κομμένα σε μικρά κομμάτια
- 40 γρ. βρόμη
- 100 γρ. αλεύρι
- ½ κ.σ. λιναρόσπορο
- 1 κ.γλ. ρίγανη
- ½ κ.σ. καπνιστή πάπρικα
- ¼ κ.γλ. καυτερή πάπρικα
- 2 κ.γλ. διατροφική μαγιά (προαιρετικά)
- 1 κ.γλ. αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε στον επεξεργαστή τροφίμων το κρεμμύδι, το σκόρδο και τις φακές, πολτοποιούμε καλά και μεταφέρουμε σε ένα μπολ. Βάζουμε στον επεξεργαστή το παντζάρι και τη βρόμη και χτυπάμε καλά μέχρι να πολτοποιηθούν. Αν χρειαστεί, πολτοποιούμε τα υλικά σε μία ή περισσότερες δόσεις. Μεταφέρουμε το μείγμα στο μπολ με τις φακές και προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά. Ζυμώνουμε καλά με τα χέρια.

Πλάθουμε 4 burgers των 200 γρ. το καθένα και τα βάζουμε σε ένα ταψί στρωμένο με λαδόκολλα. Τα βάζουμε για 30 λεπτά στο ψυγείο να σφίξουν. Ψήνουμε στις αντιστάσεις, στους 180°C για 30 λεπτά, γυρνώντας τα με προσοχή στα 20 λεπτά ή στο αντικολλητικό για 10 λεπτά από κάθε μεριά σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.

Σερβίρουμε σε ψωμάκι burger με υλικά της αρεσκείας μας.

GINGER'S TIP

Για το τέλειο burger παντζαριού κλείσε τα μπιφτέκια σε ψωμάκια brioche και βάλε σε κάθε burger μία κουταλιά της σούπας σκορδάτο spread κάσιους (σελ. 92), 1 κ.σ. BBQ sauce, σπανάκι ή ρόκα και καραμελωμένα κρεμμύδια.

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΛΙΠΑΡΑ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	ΣΑΚΧΑΡΑ	ΠΡΟΤΕΪΝΕΣ	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	ΝΑΤΡΙΟ
246 kcal	2.1 g	0.3 g	50 g	9 g	12 g	11 g	753 mg

* ανά μπιφτέκι



- Μερίδες: 15-16 μπισκότα
- Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά
- Χρόνος ψησίματος: 12 λεπτά
- Διατηρούνται 5 μέρες, καλυμμένα (βάζο ή τάπερ), σε θερμοκρασία δωματίου.

ΧΤ



10

ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ SOFT COOKIE ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΑΚΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Αυτή είναι ίσως η συνταγή που μας δυσκόλεψε περισσότερο, αφού θέλαμε να δημιουργήσουμε το τέλειο μπισκότο, εκείνο που θα σε σκώνει τα βράδια από το κρεβάτι για να το βουτήξεις σε ένα ποτήρι γάλα. Ένα μπισκότο τραγανό στις άκρες, μαλακό και υγρό στη μέση, με επίγευση αμυγδάλου και όσο σοκολατένιο πρέπει. Και το καταφέραμε.

ΥΛΙΚΑ

- 70 γρ. καστανή ζάχαρη
- 100 γρ. μαύρη ζάχαρη
- 110 ml ηλιέλαιο
- 90 ml γάλα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη
- 1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας
- 260 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ
- ½ κ.γλ. μαγειρική σόδα
- ¼ κ.γλ. αλάτι
- 100 γρ. μαύρη κουβερτούρα, σε κομματάκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ χτυπάμε καλά τις δύο ζάχαρες με το ηλιέλαιο, το γάλα αμυγδάλου και το εκχύλισμα βανίλιας.

Ρίχνουμε στο αλεύρι το μπέικιν πάουντερ, τη μαγειρική σόδα και το αλάτι, ανακατεύουμε και προσθέτουμε το μείγμα στο μπολ με τις ζάχαρες. Ανακατεύουμε απαλά, μέχρι να σχηματιστεί μαλακή ζύμη που δεν κολλά στα χέρια.

Προσθέτουμε τη μισή ποσότητα κουβερτούρας και ανακατεύουμε λίγο ακόμα, να ενσωματωθεί ομοιόμορφα στη ζύμη.

Πλάθουμε ισομεγέθεις μπαλίτσες ζύμης (περίπου 40 γρ. η καθεμία) και τις τοποθετούμε σε ταψί φούρνου περασμένο με λαδόκολλα, φροντίζοντας να έχουν απόσταση μεταξύ τους. Τις πιέζουμε να γίνουν σαν δίσκοι και από πάνω μοιράζουμε τα υπόλοιπα κομματάκια κουβερτούρας.

Ψήνουμε τα μπισκότα στους 180°C στον αέρα, για περίπου 12 λεπτά. Βγάζουμε από τον φούρνο και τα αφήνουμε να κρυσώσουν για 15 λεπτά πριν σερβίρουμε.

GINGER'S TIP

Αντί για ηλιέλαιο, μπορείς να χρησιμοποιήσεις λιωμένο βούτυρο ή φυτικό βούτυρο στην ίδια ποσότητα.

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΛΙΠΑΡΑ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	ΣΑΚΧΑΡΑ	ΠΡΟΤΕΪΝΕΣ	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	ΝΑΤΡΙΟ
212 kcal	10.2 g	2.4 g	28 g	13 g	2 g	1 g	89 mg

* ανά μπισκότο



Ένα cookbook που ακολουθεί μια φρέσκια μαγειρική αφήγηση και βάζει στο επίκεντρο τα λαχανικά – μια σχεδόν αστείρευτη δεξαμενή πρώτης ύλης, θρεπτικής αξίας και γευστικής πολυπλοκότητας.

Φώτης Βαϊλλάτος, Ταξιδιωτικός και γαστρονομικός δημοσιογράφος

Είναι για όλους εμάς που θέλουμε να μαγειρεύουμε στο σήμερα, στο εδώ και το τώρα.

Νένα Δημητρίου, Food & Travel editor, περιοδικό *Γαστρονόμος*

Και μόνο που διαβάζω τις σημειώσεις του βιβλίου έχω αρχίσει και λιγουρεύομαι και ανυπομονώ να ξεκινήσω να μαγειρεύω, αλή *Madame Ginger*.

Ηλίας Μαμαθιάκης

Με μοντέρνα ηδύσματα, πρωτότυπους συνδυασμούς, λεπτομέρειες χαριτωμένες, χρήσιμες συμβουλές και ένα σωρό γλυκόζηλα και τερτίπια νοστιμιάς, θες δεν θες, τη δαγκώνεις για τα καλά τη λαμαρίνα.

Άγγελος Ρέντουλης, Αρχισυντάκτης περιοδικού *Γαστρονόμος*

Η Μαριλίου μαγειρεύει πραγματικά στο σήμερα, δημιουργεί πιάτα που έχουν φαντασία αλλιά δεν είναι γεμάτα με άγνωστα υλικά και λέξεις, συνταγές που χαρίζουν νοστιμιά στην καθημερινότητα χωρίς να είναι μπελαηλίδες.

Ζωή Παρασίδη, Δημοσιογράφος

Τα πιάτα της έχουν τη φρεσκάδα και την απενοχοποιημένη ματιά του ανθρώπου της γενιάς της, που δεν φοβάται να ξεπεράσει όρια και να δημιουργήσει μια ιδιωματική κουζίνα με τόπο καταγωγής τις προσωπικές της αναμνήσεις.

Νανά Δαρειώτη, Δημοσιογράφος γεύσης

Χάρηκα πάρα μα πάρα πολύ όταν μου είπε για το βιβλίο γιατί την αγαπώ, μου θυμίζει μια πιο ανέμελη εποχή και είναι ένα ζωντανό παράδειγμα του «κάνε αυτό που σου αρέσει, κάνε το καλά και όλη τ' άλλη θα έρθουν». Μαριλίου, καλοτάξιδο! Συνέχισε να σπρώχνεις τη φάση ένα βήμα πιο πέρα τη φορά.

Σωτήρης Κοντιζάς

Το βιβλίο αυτό είναι, κατά τη γνώμη μου, ένα από τα μοναδικά παραδείγματα βιβλίου συνταγών στην ελληνική γλώσσα που απευθύνεται σε νέους ανθρώπους.

Μιχάλης Μιχαήλ, *Lifo*

Στο *Δε Κούκμπουκ* η *Madame Ginger*, με νέα υλικά, σύγχρονες τάσεις και τεχνικές, το πάει λίγο παραπέρα, δημιουργώντας ευφάνταστα και λαχταριστά πιάτα.

Δημήτρης Ρουσουνέλλος, Γευσιθήρας



Τυπωμένο σε χαρτί πιστοποιημένο κατά FSC (πιστοποίηση χρήσης πηγών αειφόρου διαχείρισης δασών)



www.minoas.gr



9 786180 216431
ISBN 978-618-02-1643-1
ΚΩΔ. 30433