



ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ

μαγειρεύω
ζωγραφίζω
χαλαρώνω



60 ΣΧΕΔΙΑ • 28 ΣΥΝΤΑΓΕΣ



ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ

μαγειρεύω
ζωγραφίζω
χαλαρώνω

60 ΣΧΕΔΙΑ • 28 ΣΥΝΤΑΓΕΣ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως άνευ γραπτής αδείας του εκδότη η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη – Μαγειρική

Αλέξανδρος Παπανδρέου, *Μαγειρεύω, ζωγραφίζω, χαλαρώνω*

Creative Director, DTP: Νάντια Παυλάκη

Φωτογραφίες: Alexandros Papandreou Cooking Studio

Τυπογραφικές διορθώσεις: Θανάσης Κοκολόγος

Copyright© Αλέξανδρος Παπανδρέου και Σία Ε.Ε. - Σεμινάρια Μαγειρικής & Εκδόσεις, 2019

Πρώτη έκδοση από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Δεκέμβριος 2019

ΚΕΤ Γ783 ΚΕΠ 894/19 ISBN 978-960-16-8621-9



**ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ**

ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210 36 50 000, 210 52 05 600, 801 100 2665, ΦΑΞ: 210 36 50 069

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210 38 31 078

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β΄ ΚΤΕΟ), 570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310 70 63 54,
2310 70 67 15, ΦΑΞ: 2310 70 63 55

Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr



ΣΑΛΑΤΕΣ



ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΥΓΟ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, ΛΙΑΣΤΕΣ ΤΟΜΑΤΕΣ ΚΑΙ DRESSING ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά - Για 4 άτομα

ΥΛΙΚΑ

400 γραμμάρια ανάμεικτη πράσινη σαλάτα • 4 αυγά βρασμένα • 160 γραμμάρια λιαστές τομάτες
• 160 γραμμάρια καλαμπόκι • 3 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα.

Για το dressing μουστάρδας: 80 γραμμάρια ελαιόλαδο • 80 γραμμάρια βούτυρο **Lurpak** λιωμένο
• 30 γραμμάρια χυμός λεμονιού • Ξύσμα από 1 λεμόνι • 1 κουταλιά μουστάρδα • 1 κουταλιά μέλι
• Αλάτι • Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μικρό μίξερ τοποθετείτε τα υλικά για το dressing, το ελαιόλαδο, το λιωμένο βούτυρο, τον χυμό λεμονιού, το ξύσμα από το λεμόνι, τη μουστάρδα, το μέλι, το αλάτι και το φρεσκοτριμμένο πιπέρι και τα χτυπάτε μέχρι να δημιουργηθεί ένα παχύρρευστο dressing. Ξεφλουδίζετε τα αυγά και σε ένα ξύλο κοπής με ένα κοφτερό μαχαίρι τα κόβετε στα 4 και τις λιαστές τομάτες σε μικρά μπαστούνια. Σε ένα μπολ τοποθετείτε την ανάμεικτη πράσινη σαλάτα μαζί με τις λιαστές, το καλαμπόκι, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, περιχύνετε με το dressing, ανακατεύετε καλά και προσεχτικά και σερβίρετε σε ατομικά πιάτα με τα αυγά από πάνω.





ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΛΕΥΚΗ ΚΑΙ ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΙΝΟΑ, ΜΕ ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ ΒΑΛΣΑΜΙΚΟΥ ΜΕ ΜΗΛΟΞΙΔΟ

Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά - Χρόνος βρασίματος: 9-10 λεπτά - Για 4 άτομα

ΥΛΙΚΑ

200 γραμμάρια λευκή κινόα • 200 γραμμάρια κόκκινη κινόα • 40 γραμμάρια βούτυρο **Lurpak**
• 1 κολοκυθάκι • 1 μικρό αγγούρι • 1 φινόκιο • 3-4 ραπανάκια • 1 κόκκινο κρεμμύδι • 2 κουταλιές
δυσόσμος ψιλοκομμένος • 50 ml ελαιόλαδο • 40 γραμμάρια κρέμα βαλσαμικού με μηλόξιδο
• 150 γραμμάρια **Arla** φρέσκο τυρί κρέμα • Αλάτι • Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετείτε τη λευκή και την κόκκινη κινόα σε ένα ψιλό σουρωτήρι και την ξεπλένετε κάτω από άφθονο τρεχούμενο νερό. Τοποθετείτε μία κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά, προσθέτετε τη λευκή και την κόκκινη κινόα, προσθέτετε νερό μέχρι να σκεπάσει και να καλύψει την κινόα περίπου 2 δάχτυλα και προσθέτετε το βούτυρο και το αλάτι. Βράζετε την κινόα για 9-10 λεπτά. Όση ώρα βράζει η κινόα, σε ένα ξύλο κοπής με ένα μαντολίνο κόβετε το κολοκυθάκι, το αγγούρι, το φινόκιο και τα ραπανάκια σε λεπτές φέτες και



ψιλοκόβετε το κόκκινο κρεμμύδι. Τοποθετείτε όλα τα λαχανικά σε ένα μεγάλο μπολ μαζί με τον ψιλοκομμένο δυόσμο, το ελαιόλαδο, την κρέμα βαλσαμικού με μπλόξιδο, το αλάτι και το φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύετε καλά. Όταν η κινόα είναι έτοιμη, τη σουρώνετε και την κρυώνετε με άφθονο τρεχούμενο νερό. Προσθέτετε και την κινόα στο μπολ με τα λαχανικά, ανακατεύετε καλά και σερβίρετε σε βαθιά ατομικά πιάτα με μικρές κουταλιές φρέσκο τυρί κρέμα από πάνω.











