



HELLO! CUISINE

CULINARY EXPERT

Τάσος Αντωνίου

Ο Mr «Mama Peinao» έμαθε πολλά για τη γαστρονομία από τα ταξίδια του και επιδιώκει πάντα να προβάλλει την Ελλάδα στο εξωτερικό.

Από την Τζοβάννα Βλαχάβα

Αγαπώ τη μαγειρική γιατί...
Μέσα από τις συνταγές, τις εκπομπές και το βιβλίο μου, έχω αλλάξει τη ζωή πολλών ανθρώπων που έμαθαν να μαγειρεύουν και έρχονται έτσι κοντά με τα αγαπημένα τους πρόσωπα καθημερινά, σε όλο τον κόσμο.

Τα αγαπημένα μου φαγητά είναι...
Αυτά που έχω συνδυάσει με ξεχωριστές περιπτώσεις: Τα ξεροψημένα γεμιστά της μητέρας μου που τρώμε κάθε καλοκαίρι στο σπίτι μας στην Αίγινα με μπόλικη βαρελίσια φέτα, η ζεστή focaccia από μια παραδοσιακή γειτονιά της Ρώμης, μια φρεσκοψημένη παγκέτα με μπόλικο αλατισμένο βούτυρο

από τη Νορμανδία στο Παρίσι και fish and chips με curry sauce και κρύα τοπική μπύρα στην pub της γειτονιάς στο Λονδίνο.

Αν έπρεπε να μαγειρέψω μόνο με τρία υλικά, θα επέλεγα...

Θυμαρίσια ρίγανη, ντομάτα από το μπουστάκι μου και βαρελίσια φέτα γιατί με αυτά τα υλικά θα έφτιαχνα την ωραιότερη ελληνική σαλάτα. Ίσως δανειζόμουν και λίγο ελαιόλαδο για την ισαχνιά!

Αν δεν ασχολούμουν με τη μαγειρική/ζαχαροπλαστική, θα ήμουν...

Ιστιοπλόος για να ανακαλύψω τον κόσμο και τις τοπικές κουζίνες με το σκάφος μου. Πάλι επέστρεψα στο σημείο μηδέν!

Το μεγαλύτερό μου ελάττωμα είναι...

Η τάση μου να δένομαι συναισθηματικά με ό,τι καταπιάνομαι.

Θα ήθελα να μαγειρέψω για...

Τον Τζέιμι Όλιβερ. Θα ήθελα να του φτιάξω ραβιόλι με γέμιση μουσακά, γιατί μου είχε μαγειρέψει και εκείνος κάποτε τη δική του εκδοχή για ραβιόλι.

Ιδανικό φαγητό/γλυκό για πρώτο ραντεβού είναι...

Αυτό που θα μαγειρέψουμε μαζί με την υποψήφια. Η μαγειρική είναι για μένα το απόλυτο crash test! Όταν τελειώσει όλη αυτή η κατάσταση με τον κορονοϊό, θα ήθελα...

Να πάρω το αεροπλάνο και να ταξιδέψω... Να κάνω BBQ πάρτι στον κήπο του σπιτιού μου στο Λονδίνο. Να πάω στην Πόλη του Μεξικό για tacos al pastor. Να επισκεφθώ φυτείες καφέ και κακάο στη Λατινική Αμερική. Να βρεθώ στην παραλία της Αγίας Άννας στη Νάξο και να τοιμολογώ ψωμί με μπόλικη γραβιέρα Νάξου από το συνεταιρισμό.

MEET THE CULINARY EXPERT

► Ο κόσμος της κουζίνας πάντα με μαγνήτιζε. Από μικρός τρύπωνα μέσα όταν μαγειρεύε η μητέρα μου για να μυρίσω τα υλικά, να δοκιμάσω την πρώτη μπουκιά από το ζεστό φαγητό. Έμαθα πολλά για τη γαστρονομία από τα ταξίδια μου.

► Αυτή την περίοδο ετοιμάζω ένα αυθεντικό αμερικάνικο μπεργκεράδικο με smash burgers και ένα εστιατόριο με φρέσκα ζυμαρικά σε συνεργασία με έναν από τους πιο επιτυχημένους ομίλους εστιατορίων στην Αθήνα.

► Συνεργάζομαι ως σύμβουλος σε μεγάλες εταιρείες στο εξωτερικό για την προώθηση γαστρονομικών projects.

► Δουλεύω στο νέο μου βιβλίο με εύκολες και γρήγορες συνταγές γύρω από ένα πρωτότυπο concept που θα συζητηθεί.

► Το πρώτο μου βιβλίο «Για να μην ξαναπεις ποτέ... Μα² πεινάω!» που κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Πατάκη, έχει γίνει best seller και έχει τιμηθεί με το διεθνές βραβείο Gourmand, το οποίο θεωρείται το Όσκαρ των βιβλίων γαστρονομίας.

► Σχεδιάζω μια σειρά από χειροποίητα πιάτα και ποτήρια εμπνευσμένα από την ελληνική κουλτούρα και τα τοπικά υλικά με στόχο την προώθηση της Ελλάδας στο εξωτερικό.

► Δημιουργώ περιεχόμενο και εκπομπές με την ομάδα μου, οι οποίες ανεβαίνουν στο site μου (www.mamapeinao.gr) και στους λογαριασμούς μου στα social media.

📧 @mamapeinaogr
📱 MamaPeinao.gr
📺 Mama Peinao TV





⌚ 6' / 🔥 15' / ⌚ 40' / 🍳 40' / 🍴 Μέτρια

ΛΑΔΕΝΙΑ ΚΙΜΩΛΟΥ

ΥΛΙΚΑ

- 350 γρ. νερό χλιαρό (40° C)
- 8 γρ. μαγιά ξερή
- μία πρέζα ζάχαρη
- 500 γρ. αλεύρι σκληρό
- 70 γρ. ελαιόλαδο
- μία πρέζα αλάτι θαλασσινό
- λίγη ρίγανη αποξηραμένη
- μία ντομάτα σε φέτες
- 1/2 κρεμμύδι σε φέτες
- αλάτι
- πιπέρι

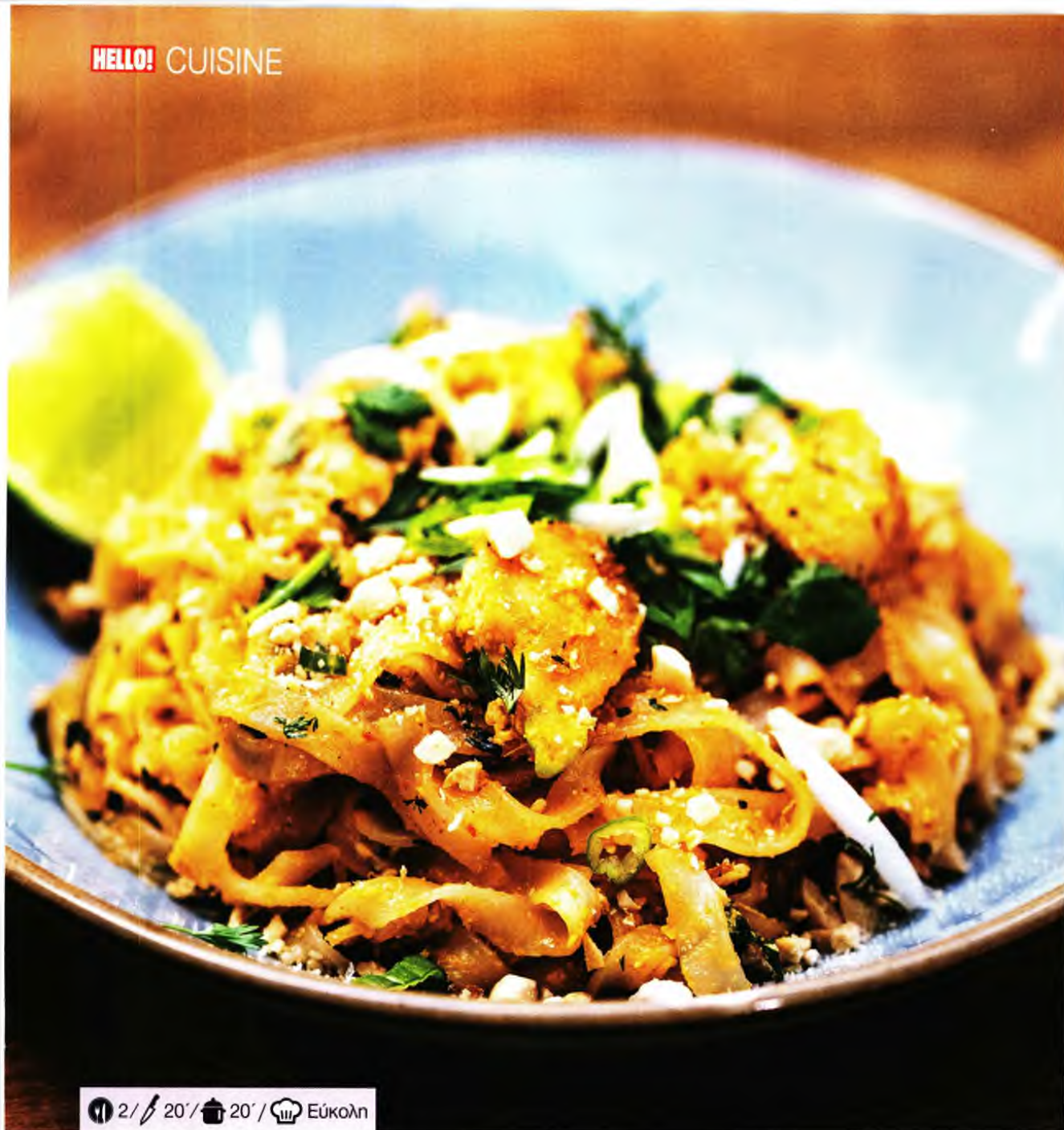
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Διαλύουμε στο χλιαρό νερό τη ζάχαρη και τη μαγιά. Ανακατεύουμε σε ένα μπολ το αλεύρι με το σύρμα για να διαλυθούν τυχόν κόμποι. Προσθέτουμε το θαλασσινό αλάτι και το διάλυμα με τη μαγιά και ανακατεύουμε το μείγμα με μια ξύλινη κουτάλα μέχρι να αρχίσει να δένει. Στη συνέχεια ζυμώνουμε καλά έως ότου αποκτήσουμε μια ομοιογενή μαλακή και εύπλαστη ζύμη. Την

πλάθουμε σε μπάλα και την αφήνουμε σε μπολ σκεπασμένη με πετσέτα, κοντά σε ζεστό σημείο, να ξεκουραστεί, για 40' ή μέχρι να φουσκώσει και να διπλασιαστεί σε όγκο.

Λαδώνουμε πολύ καλά ένα ταψί διάστασης 25 εκ. Σπκώνουμε με απαλές κινήσεις τη ζύμη από το μπολ, τη μεταφέρουμε στο λαδωμένο ταψί και τη στρώνουμε προσεκτικά ώστε να απλωθεί σε όλη την επιφάνεια του σκεύους.

Ανακατεύουμε σε ένα μπολ τις ντομάτες με το κρεμμύδι, λίγο ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και ρίγανη. Ισομετρώνουμε προσεκτικά τα υλικά πάνω στο ζυμάρι σε όλη την επιφάνεια της λαδένιας. Ψήνουμε την πίτα σε προθερμασμένο φούρνο στους 190° C για 35-40', μέχρι να ροδίσει καλά και να αφρατέψει. Σερβίρουμε σε κομμάτια όσο η λαδένια είναι χλιαρή, αλλά είναι εξίσου απολαυστική και κρύα.



HELLO! CUISINE

🕒 2 / 🍴 20' / 🏠 20' / 🍴 Εύκολη

PAD THAI

ΥΛΙΚΑ

- 150 γρ. noodles ρυζιού
- 1 κ.σ. fish sauce
- 1 κ.γ. πάστα ταμάρινδου
- 1/2 κ.γ. ζάχαρη
- 200 ml νερό ζεστό
- 1 κ.σ. ηλιέλαιο
- 250 γρ. στήθος κοτόπουλο
- 1 κ.σ. πάστα κάρι κόκκινη
- 50 γρ. φύτρες φασολιού (προαιρετικά)
- 2 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
- 50 γρ. φιστίκια peanuts χοντροσπασμένα

- 2 αβγά
- 50 γρ. κόλιανδρο φρέσκο ψιλοκομμένο
- 1 λάιμ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουλιάζουμε τα noodles σε μπολ με ζεστό νερό για 5' περίπου. Αναμειγνύουμε τη fish sauce με την πάστα ταμάρινδου, τη ζάχαρη και το ζεστό νερό (200 ml), μέχρι να λιώσει η σάλτσα και να αποκτήσουμε ένα σχετικά ομοιογενές υγρό μείγμα.

Ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά το ηλιέλαιο στο γουόκ και σοτάρουμε το κοτόπουλο να πάρει χρώμα. Προσθέτουμε τη μισή πάστα κάρι και συνεχίζουμε το σοτάρισμα μέχρι να μαγειρευτεί το κοτόπουλο, χωρίς όμως να σκληρύνει. Βγάζουμε το κοτόπουλο σε πιάτο. Σοτάρουμε στο γουόκ τα κρεμμυδάκια με τις φύτρες φασολιού για 2'. Αποσύρουμε από το σκεύος. Μεταφέρουμε τα noodles στο γουόκ μαζί με το μείγμα fish sauce και την υπό-

λοιπη πάστα κάρι και ανακατεύουμε καλά. Όταν μαλακώσουν και απορροφήσουν το περισσότερο υγρό, επαναφέρουμε στο σκεύος το κοτόπουλο και τα λαχανικά. Ανακατεύουμε. Σηρώνουμε τα υλικά στην άκρη του γουόκ και σπάμε στην άδεια επιφάνεια τα αβγά. Ανακατεύουμε συνεχώς το ωμό αβγό και το αναμειγνύουμε με τα υπόλοιπα υλικά, να μαγειρευτεί. Αποσύρουμε από τη φωτιά και γαρνίρουμε με κόλιανδρο, ζάχαρη, φιστίκια και λάιμ.