



Τμήμα Αλιείας και Θαλασσίων Ερευνών

Τα Θαλασινά.....

Όλοι οι τύποι θαλασσινών, συμπεριλαμβανομένων ψαριών, οστρακοειδών, μαλακίων και μαλακόστρακων, έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και μικρή σε θερμίδες. Είναι μια πλούσια πηγή υγιεινών θρεπτικών συστατικών και χρήσιμων λιπών. Τα τελευταία χρόνια, μετά την αναγνώριση των ευεργετικών ιδιοτήτων των θαλασσινών η ζήτηση ολοένα και αυξάνεται. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε που στην πυραμίδα της υγιεινής διατροφής η κατανάλωση των ψαριών και θαλασσινών συστήνεται δύο με τρεις φορές την εβδομάδα.

Γιατί, λοιπόν, Θαλασινά;

Κάνουν καλό στην καρδιά

Η κατανάλωση ψαριών και θαλασσινών μπορεί να μειώσει μέχρι και κατά 50% τις καρδιακές παθήσεις!

Ενισχύουν την όραση

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που περιέχουν βοηθούν στην προστασία της όρασης, ενώ η ρετινόλη, μια μορφή βιταμίνης Α, ενισχύει τη νυκτερινή όραση.

Για δυνατούς και υγιείς πνεύμονες

Τα θαλασσινά συμβάλλουν στην καταπολέμηση και πρόληψη του άσθματος.

Προσφέρουν απαραίτητα θρεπτικά συστατικά

Τα θαλασσινά περιέχουν ιώδιο, σελήνιο και κάλιο, θρεπτικά συστατικά απαραίτητα για την ομαλή λειτουργία του σώματος.

Προστατεύουν από την κατάθλιψη

Έρευνες έδειξαν ότι άτομα που υποφέρουν από κατάθλιψη έχουν χαμηλά ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Συνεπώς η κατανάλωση θαλασσινών που περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα συμβάλλει στην καταπολέμηση της εποχιακής διαταραχής αλλά και της επιλόχειου κατάθλιψης.

Κάνουν καλό στο έντερο

Μια διατροφή πλούσια σε ιχθυέλαια βοηθά στην προστασία του εντέρου και δρα προληπτικά σε φουσκώματα και διάφορες παθήσεις που προκαλούνται από το άγχος και την κακή διατροφή.

Κάνουν καλό στη μνήμη

Τα θαλασσινά προστατεύουν από την άνοια και βελτιώνουν τη μνήμη, ενώ ένα από τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα

που περιέχουν έχει συνδεθεί με τη βελτίωση της συγκέντρωσης των παιδιών και την ικανότητα ανάγνωσης και συμπεριφοράς.

Βελτιώνουν το δέρμα και τα μαλλιά

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα βοηθούν στην αποκατάσταση του δέρματος, των νυχιών και των μαλλιών. Τα ωφέλιμα λίπη μπορούν επίσης να μειώσουν τον κίνδυνο δερματικών παθήσεων όπως το έκζεμα και η ψωρίαση.

Στο έντυπο αυτό θα βρείτε λαχταριστές συνταγές με χταπόδι, καλαμάρι, σουπιές και γαρίδες. Άνδρες και γυναίκες σεφ, εκπαιδευτές και εκπαιδευτρίες μαγειρικής και εστιατόρες, με γούστο, μεράκι και φαντασία μας δίνουν τις δικές τους προτάσεις για να αξιοποιήσουμε με τον καλύτερο τρόπο τον «χρυσό» της θάλασσας!

Καλά μαγειρέματα και καλή όρεξη λοιπόν!

Ευχαριστούμε θερμά όλους όσους συνέβαλαν στην έκδοση του εντύπου αυτού.



Περιεχόμενα

Συνταγές	Σελίδα
1. Χταπόδι κρασάτο	4
2. Χταποδοκεφτέδες	5
3. Χταπόδι φούρνου	6
4. Κοκκινιστό χταπόδι στον φούρνο	7
5. Χταπόδι σαλάτα	8
6. Χταπόδι καθιστό	9
7. Χταπόδι τηγανητό	10
8. Χταπόδι και καλαμάρι πικάντικο	11
9. Καλαμάρι γιαχνιστό	12
10. Καλαμάρι με κοχυλάκια ζυμαρικών	13
11. Squid Chow Mein	14
12. Μεσογειακά μαριναρισμένα καλαμαράκια	15
13. Πικάντικα τηγανητά καλαμάρια	16
14. Καλαμάρι γεμιστό με πλιγούρι και συνοδευμένο με φακές	17
15. Καλαμάρια γεμιστά με φέτα και λιαστές ντομάτες	19
16. Σουπιές κρασάτες με σπανάκι	20
17. Σουπιές στιφάδο	21
18. Σουπιές λεμονάτες με ρεβίθια	22
19. Σαλάτα με γαρίδες, ντομάτα και παξιμάδι	23
20. Μακαρόνια με γαρίδες, μπρόκολο και φέτα	24
21. Μακαρόνια με θαλασσινά	25
22. Ταλιατέλες με γαρίδες	26
23. Ριζότο με θαλασσινά	27
24. Γαρίδες σαγανάκι στο τηγάνι	29
25. Τηγανητές γαρίδες με κορεάτικη πάστα σόγιας	31
26. EBI Tempura Roll – Ρολό σούσι τηγανητής γαρίδας τεμπούρα	33

Χταπόδι Κραβάτο

Ανδρέας Ιωνά – Εκπαιδευτής Μαγειρικής

Για 4 άτομα
Χρόνος ψησίματος: 1 ώρα περίπου

Υλικά

1 κιλό χταπόδι
3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
1 μεγάλο κρεμμύδι, περασμένο από χοντρό τρίφτη
2 σκελίδες σκόρδο, περασμένες από χοντρό τρίφτη
200 γρ. λευκό ξηρό κρασί
1 ξυλάκι κανέλα
1 συσκευασία (500 γρ.) ντομάτα κονκασέ
1 κουταλιά σούπας ντοματοπάστα
1 φύλλο δάφνης
½ κουταλάκι γλυκού ξύσμα λεμονιού

Για το σερβίρισμα

1/2 κουταλάκι σούπας φρέσκο θυμάρι
2 κουταλάκια σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε το χταπόδι και το κτυπάμε ελαφρά με έναν μπάτη. Ακολούθως το χωρίζουμε σε πλοκάμια και κουκούλα και κόβουμε τα πλοκάμια και τη κουκούλα στα δύο.

Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε στο ελαιόλαδο τα πλοκάμια και τη κουκούλα του χταποδιού. Προσθέτουμε το τριμμένο κρεμμύδι και το σκόρδο και σοτάρουμε ξανά. Ακολούθως προσθέτουμε το κρασί και το αφήνουμε να εξατμιστεί ελαφρά. Προσθέτουμε την κανέλα, την ντομάτα κονκασέ, την ντοματοπάστα, τη δάφνη και το ξύσμα λεμονιού. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και ψήνουμε για περίπου μια ώρα.

Ελέγχουμε το χταπόδι ανά διαστήματα εάν έχει αρκετά υγρά. Αφού μαλακώσει, αφαιρούμε το πώμα και αφήνουμε να δέσει η σάλτσα. Προσθέτουμε το φρέσκο θυμάρι, σερβίρουμε και πασπαλίζουμε με μαϊντανό ψιλοκομμένο.

Σερβίρεται με ρύζι ή πλιγούρι.



Χταποσοκεφτές

Σεφ Σάββας Σάββα – Εκπαιδευτής Μαγειρικών Τεχνών

Υλικά

2 κιλά χταπόδι
50 ml καλαμποκέλαιο
50 γρ. ξίδι
6 γρ. κόκκους πιπεριού
4 φύλλα δάφνη
250 γρ. ψωμί λευκό χωρίς κόρα
18 γρ. δυόσμο ψιλοκομμένο
4 αυγά
300 γρ. σοταρισμένο ψιλοκομμένο κρεμμύδι
14 γρ. αλάτι
½ κουταλάκι γλυκού πιπέρι
80 ml ελαιόλαδο
23 ml ξίδι βαλσάμικο λευκό
4 γρ. κύμινο (αρτυσιά)
250 γρ. αλεύρι
75 γρ. αραβοσιτάλευρο (κορνφλάουρ)
50 γρ. καλαμποκάλευρο



Εκτέλεση

Ανακατεύουμε το αλεύρι, το αραβοσιτάλευρο και το καλαμποκάλευρο.

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε λίγο νερό, το καλαμποκέλαιο, το ξίδι, τους κόκκους πιπεριού και τα φύλλα δάφνης και το βάζουμε στη φωτιά να βράσει. Προσθέτουμε το χταπόδι και το αφήνουμε να βράσει. Το βγάζουμε, το αφήνουμε να κρυώσει και το περνάμε από τη μηχανή του κιμά. Το βάζουμε σε βαθυλό σκεύος, προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά εκτός από το μείγμα των αλευριών και ανακατεύουμε καλά να ομογενοποιηθούν. Πλάθουμε τους κεφτέδες (50 γρ. έκαστος) και τους περνάμε από το μείγμα των αλευριών.

Τους τηγανίζουμε σε μπόλικο ζεστό (όχι καυτό) λάδι μέχρι να ροδοκοκκινίσουν. Τους βγάζουμε σε απορροφητικό χαρτί.

Χταπόδι Φούρνου

Σεφ Σάββας Σάββα – Εκπαιδευτής Μαγειρικών Τεχνών

Υλικά

1,5 κιλό χταπόδι
4 φύλλα δάφνη
50 ml λευκό ξίδι
150 ml νερό
100 ml ελαιόλαδο
Πιπέρι
Αλάτι (προαιρετικό)

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και πλένουμε το χταπόδι. Το βάζουμε σε ταψάκι με τα υπόλοιπα υλικά και το σκεπάζουμε. Το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο (180ο C) για 2 περίπου ώρες.

Σημείωση: Μπορούμε αντί σε ταψάκι να τυλίξουμε το χταπόδι σε αντικολλητικό χαρτί και στη συνέχεια σε αλουμινόχαρτο και να το ψήσουμε στον φούρνο.



Κοκκινιστό Χταπόδι στον Φούρνο

Τάσος Στυλιανού – Εκπαιδευτής Μαγειρικής

Υλικά

- 1 χταπόδι κομμένο σε κομμάτια
- Πατάτες χοντροκομμένες
- 3 μεγάλες φρέσκιες ντομάτες
- 1 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες
- 1 ποτήρι κόκκινο κρασί
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Ρίγανη
- 3-4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο



Εκτέλεση

Σε κατσαρόλα ρίχνουμε το ελαιόλαδο, το κρεμμύδι και το χταπόδι. (Δεν χρειάζεται να κάψει το λάδι για να το τσιγαρίσουμε). Προσθέτουμε το σκόρδο, το αλάτι, το πιπέρι, τη ρίγανη, τη δάφνη και το κρασί. Το αφήνουμε να βράσει λίγο και προσθέτουμε την ντομάτα. Βράζουμε για 20 λεπτά στην χύτρα (Δεν χρειάζεται να προσθέσουμε νερό γιατί το χταπόδι βγάζει αρκετά υγρά).

Στη συνέχεια ρίχνουμε σε γάστρα τις πατάτες και το χταπόδι και ανακατεύουμε για να ομογενοποιηθεί το φαγητό. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 50 λεπτά.

Σημείωση: Κατά τη μεγαλύτερη διάρκεια του ψησίματος έχουμε σκεπασμένο το φαγητό για να μην στεγνώσει το χταπόδι.

Χταπόδι Σαφάτα

Υλικά

1 κιλό χταπόδι
30 ml λευκό ξίδι
200 ml λευκό κρασί
1 φύλλο δάφνης
2-3 γαρίφαλα
5-6 κόκκοι πιπεριού
50 ml χυμό λεμονιού
150 ml ελαιόλαδο
1 σκελίδα σκόρδο λιωμένο
Πιπέρι αλεσμένο
Ρίγανη
Σαλατικά



Εκτέλεση

Καθαρίζουμε, πλένουμε καλά το χταπόδι και το βάζουμε σε τρυπητό να στραγγίσει καλά. Το βάζουμε σε κατσαρόλα μαζί με το ξίδι, το κρασί, το φύλλο δάφνης, τα γαρίφαλα και τους κόκκους πιπεριού και το βάζουμε στη φωτιά. Όταν κοχλάσει το κλείνουμε με το καπάκι και το αφήνουμε να μαλακώσει (περίπου 40-50 λεπτά).

Το κόβουμε σε φέτες και το μαρινάρουμε με τον χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο, το σκόρδο, το πιπέρι και τη ρίγανη. Αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο αλάτι. Το σκεπάζουμε και το αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον μια ώρα.

Το αναμιγνύουμε με σαλατικά (ρόκα, μαρούλι) και το σερβίρουμε.

Χταπόδι Καυιτό

Παραδοσιακή Συνταγή

Υλικά

1 κιλό χταπόδι
250 ml κόκκινο κρασί
100 ml ελαιόλαδο
1-2 φύλλα δάφνη
1 ξυλάκι κανέλα
5-6 κόκκοι πιπεριού
3-4 γαρίφαλα
Πιπέρι αλεσμένο



Εκτέλεση

Α' Τρόπος

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά το χταπόδι και το βάζουμε σε τρυπητό να στραγγίσει καλά. Αν το χταπόδι είναι μεγάλο το κόβουμε σε κομμάτια των 3-4 εκατοστών. Αν είναι μικρό το αφήνουμε ολόκληρο ή το κόβουμε στη μέση.

Το βάζουμε σε κατσαρόλα με όλα τα υπόλοιπα υλικά. Όταν κοκλάσει κλείνουμε την κατσαρόλα, χαμηλώνουμε τη φωτιά και το αφήνουμε να ψηθεί και να καταστηθεί. Συνήθως αυτή η διαδικασία διαρκεί πάνω από μια ώρα.

Β' Τρόπος

Λόγω του ότι τα χταπόδια μερικές φορές είναι πολύ αλμυρά μπορούμε να ακολουθήσουμε αυτή τη μέθοδο:

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά το χταπόδι και το βάζουμε σε τρυπητό να στραγγίσει καλά. Αν το χταπόδι είναι μεγάλο το κόβουμε σε κομμάτια των 3-4 εκατοστών. Αν είναι μικρό το αφήνουμε ολόκληρο ή το κόβουμε στη μέση.

Το βάζουμε στην κατσαρόλα με ελάχιστο νερό και το αφήνουμε να «κατεβάσει» τα υγρά του. Το στραγγίζουμε και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά. Στη συνέχεια, το βάζουμε στη φωτιά και όταν κοκλάσει κλείνουμε με το καπάκι την κατσαρόλα και το αφήνουμε να ψηθεί και να καταστηθεί. Συνήθως αυτή η διαδικασία διαρκεί πάνω από μια ώρα.

Σημείωση: Σε κάποιες περιοχές μαζί με τα υλικά προσθέτουν χοντροκομμένο κρεμμύδι ή και χοντροκομμένες ντομάτες.

Μπορούμε να το σερβίρουμε μόνο του για μεζέ ή να το συνοδεύσουμε με ρύζι πιλάφι ή ρύζι βραστό ή στον ατμό ή με μακαρόνια.

Χταπόδι Τηχαυητό

Αντρέας Πέλαος - Παραδοσιακή συνταγή (Κώμα του Γιαλού)

Υλικά

1 κιλό χταπόδι

Λίγο ελαιόλαδο

Πιπέρι

1 φύλλο δάφνης (προαιρετικά)

1 φλιτζανάκι του καφέ ξίδι βαλσάμικο

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και πλένουμε το χταπόδι και το στραγγίζουμε καλά. Το χωρίζουμε σε πλοκάμια και κουκούλα τα οποία κόβουμε στα δύο.

Σε μεγάλο τηγάνι βάζουμε λίγο ελαιόλαδο και προσθέτουμε το χταπόδι (**Προσοχή!** Το λάδι πρέπει να είναι κρύο όταν βάλουμε μέσα το χταπόδι) και ψήνουμε αρχικά σε δυνατή φωτιά). Όταν σοταριστεί καλά από όλες τις πλευρές, προσθέτουμε το πιπέρι και τη δάφνη, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να ψηθεί μέχρι να εξατμιστούν όλα τα υγρά του.

Περίπου 5 λεπτά πριν το κατεβάσουμε από τη φωτιά προσθέτουμε το βαλσάμικο ξίδι.

Αν θέλουμε όταν μισοψηθεί το χταπόδι προσθέτουμε στο τηγάνι και πατάτες κομμένες σε φέτες.



Χταπόδι και Καλαμάρι Πικάντικο

Κωνσταντίνος Αρσαλίδης – Εκπαιδευτής Μαγειρικής

Τεχνική Σχολή Μακάριος Γ΄

Υλικά

- 400 γρ. χταπόδι κομμένο σε κομμάτια (το χταπόδι έχει ζεματιστεί για 15 λεπτά)
- 400 γρ. καλαμάρι κομμένο σε λωρίδες (το καλαμάρι έχει ζεματιστεί για 3 λεπτά)
- 50 ml σπασμέλαιο
- 1 κουταλάκι του τσαγιού τζίντζερ τριμμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια κομμένα σε ροδέλες
- 100 ml ζωμό λαχανικών ή ψαριού
- 1 κουταλιά σούπας μέλι
- 50 ml dark soy sauce

Υλικά για τη μαρινάδα

- 150 ml κρασί λευκό
- 50 ml λευκό ξίδι
- 1 κουταλάκι του τσαγιού τζίντζερ τριμμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο
- 2 κουταλιές της σούπας μέλι
- 1 κουταλιά της σούπας μπούκοβο (chill flakes)

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε όλα μαζί τα υλικά της μαρινάδας και βάζουμε μέσα το κομμένο χταπόδι και καλαμάρι για τουλάχιστον 8 ώρες.

Σε ένα μεγάλο βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε το σπασμέλαιο και προσθέτουμε σε αυτό το καλαμάρι και το χταπόδι, αφού πρώτα το έχουμε στραγγίσει από την μαρινάδα. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και σιγοβράζουμε για 20 λεπτά και μέχρι να δέσει η σάλτσα.



Καλαμάρι Γιαχνιστό

Κωνσταντίνος Αρσαλίδης – Εκπαιδευτής Μαγειρικής
Τεχνική Σχολή Μακάριος Γ΄

Υλικά

1 κιλό καλαμάρι κομμένο σε ροδέλες
50 ml ελαιόλαδο
1 μέτριο σε μέγεθος κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες
1-2 σκελίδες σκόρδο λιωμένο
1 μέτριο σε μέγεθος καρότο κομμένο σε ροδέλες
400 γρ. ντομάτες αποφλοιωμένες (κονσέρβα)
2-3 κλωναράκια δενδρολίβανο
2-3 κλωναράκια θυμάρι
250 – 350 ml ζωμό λαχανικών ή ψαριού
1 μικρή πιπεριά κόκκινη κομμένη σε λωρίδες
1 μικρή πιπεριά πράσινη κομμένη σε λωρίδες
1 κουταλάκι τσαγιού πάπρικα (υπάρχει και καπνιστή πάπρικα)
της δέσμης κόλιανδρο φρέσκο χοντροκομμένο
Αλάτι – Πιπέρι



Εκτέλεση

Σοτάρουμε το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο μέχρι να ξανθύνει. Προσθέτουμε το σκόρδο και το καρότο και ακολούθως το καλαμάρι και ανακατεύουμε για 7-8 λεπτά. Προσθέτουμε τις ψιλοκομμένες ντομάτες, το δενδρολίβανο και το θυμάρι. Αφού σιγοβράσουν για 10 λεπτά προσθέτουμε τις πιπεριές και την πάπρικα. Ρίχνουμε τον ζωμό και σιγοβράζουμε για ακόμα περίπου 40 λεπτά.

Αλατοπιπερώνουμε και πριν σερβίρουμε προσθέτουμε το κόλιανδρο.

Καλαμάρι με Κοχυλάκια Ζυμαρικών

Κωνσταντίνος Αρσαλίδης – Εκπαιδευτής Μαγειρικής
Τεχνική Σχολή Μακάριος Γ΄

Υλικά

½ κιλό κοχυλάκια ζυμαρικών - αποξηραμένα (ψημένα, κρυωμένα και στραγγισμένα)
50 ml ελαιόλαδο
2 μέτρια κρεμμύδια χοντροκομμένα
1- 2 σκελίδες σκόρδο
800 γρ. καλαμάρι κομμένο σε λωρίδες
150 ml ζωμό λαχανικών ή ψαριού
75 ml κόκκινο ξηρό κρασί
75 ml λευκό ξηρό κρασί
400 γρ. αποφλοιωμένες ντομάτες χοντροκομμένες
2 φύλλα δάφνης
1 κλωναράκι ρίγανη
1 κλωναράκι θυμάρι
1 κλωναράκι φασκόμυλο
Αλάτι/ πιπέρι

Εκτέλεση

Σοτάρουμε το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο μέχρι να ξανθύνει. Προσθέτουμε το σκόρδο και ακολούθως το καλαμάρι και ανακατεύουμε για 7-8 λεπτά. Προσθέτουμε τα κρασιά και αφού καταστηθούν στο μισό προσθέτουμε τον ζωμό και σιγοβράζουμε για 15 λεπτά. Ακολούθως προσθέτουμε τις ντομάτες και τα αρωματικά βότανα και σιγοβράζουμε για ακόμα 30 λεπτά.

Όταν ψηθεί το καλαμάρι, το ανακατεύουμε με τα ζυμαρικά.

Squid Chow Mein

Κωνσταντίνος Αρσαλίδης – Εκπαιδευτής Μαγειρικής
Τεχνική Σχολή Μακάριος Γ΄

Υλικά

2 μεγάλα καλαμάρια κομμένα σε λεπτές λωρίδες
Σπασμέλαιο για σοτάρισμα
30 γρ. σκόρδο
1 κόκκινη πιπεριά κομμένη σε λωρίδες
1 καρότο κομμένο σε λωρίδες
1 μίσχο σέλινο κομμένο σε λωρίδες
100 γρ. bean sprouts
100 γρ. bamboo shoots
100 γρ. water chestnuts
1 κουταλάκι τζίντερ
2 κουταλιές oyster sauce
2 κουταλιές soya sauce
75 γρ. λευκό κρασί
300 γρ. κινέζικα νούντλς ψημένα

Μαρινάδα

2 κουταλάκια τζίντζερ
2 κουταλιές oyster sauce
2 κουταλιές soya sauce
Αλάτι / πιπέρι

Εκτέλεση

Μαρινάρουμε το καλαμάρι στο τζίντζερ, oyster sauce και soya sauce για 1 ώρα τουλάχιστον. Βάζουμε το σπασμέλαιο σε ένα wok (κινέζικο τηγάνι) να κάψει. Προσθέτουμε το καλαμάρι και το σοτάρουμε. Προσθέτουμε την πιπεριά, το καρότο και το σέλινο και ακολούθως τα υπόλοιπα λαχανικά. Αρωματίζουμε και δίνουμε γεύση με το τζίντζερ, το oyster sauce και το soya sauce. Αν χρειαστεί προσθέτουμε το κρασί.

Προσθέτουμε τα νούντλς και ανακατεύουμε.



Μεσογειακά Μαριναρισμένα Καλαμαράκια

Ιωάννης Γιακουμής – Εκπαιδευτής Μαγειρικής/ Ζαχαροπλαστικής

Υλικά

8 τεμάχια καλαμαράκια
80 ml χυμό λεμονιού
160 ml ελαιόλαδο
2 σκελίδες σκόρδο φιλοκομμένο
1 κουταλιά φρέσκο θυμάρι
1 κουταλιά φρέσκο δενδρολίβανο (λασμαρί)
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά τα καλαμαράκια. Τα ανοίγουμε, κόβοντάς τα στη μια πλευρά κατά μήκος. Παίρνουμε τα τέσσερα από αυτά και χαράζουμε το εσωτερικό τους διαγώνια και κάθετα ώστε να σχηματιστούν ρόμβοι. Τα υπόλοιπα τα κόβουμε σε ροδέλες. Τα βάζουμε σε βαθύ σκεύος και τα μαρινάρουμε με τον χυμό του λεμονιού, το ελαιόλαδο, το σκόρδο, το θυμάρι, το δενδρολίβανο, το αλάτι και το πιπέρι. Τα σκεπάζουμε και τα βάζουμε στο ψυγείο για περίπου μια ώρα. Στη συνέχεια τα βγάζουμε από τη μαρινάδα και τα ψήνουμε σε ζεστό αντικολλητικό τηγάνι.

Στο μεταξύ βάζουμε τη μαρινάδα στη φωτιά να καταστηθεί και να γίνει σάλτσα.

Τα σερβίρουμε με πουργούρι πιλάφι στο οποίο έχουμε προσθέσει και κιτρινόριζα (κουρκουμά). Τα περιχύνουμε με τη σάλτσα.



Πικάντικα Τηχαυητά Καλαμαράκια

Στέλλα Τρύφωνος – Σεφ / Γαστρονόμος

Υλικά

1 κιλό καλαμαράκια
150 γρ. αραβοσιτάλευρο (κορνφλάουαρ)
150 γρ. αλεύρι
1 κουταλάκι καπνιστή πάπρικα
½ κουταλάκι κάρι
Αλάτι
Πιπέρι
Λάδι για το τηγάνισμα



Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα καλαμαράκια. Τα στραγγίζουμε πολύ καλά. Αν τα καλαμαράκια είναι μεγάλα τα κόβουμε σε ροδέλες και εάν είναι μικρά τα αφήνουμε ολόκληρα.

Ανακατεύουμε το αλεύρι, το αραβοσιτάλευρο, την πάπρικα, το κάρι και το αλατοπίπερο. Περνάμε τα καλαμαράκια από το μείγμα των αλευριών και τα αναταράζουμε να φύγει το περιττό αλεύρι.

Τα βάζουμε σε καυτό λάδι και τα τηγανίζουμε γρήγορα μέχρι να ροδοκοκκινίσουν. Βάζουμε λιγα-λιγα κάθε φορά ώστε να μην κρυώσει το λάδι και να ψήνονται γρήγορα.

Σημείωση: Η παρατεταμένη διάρκεια ψησίματος κάνει τα καλαμαράκια ελαστικά και σκληρά.

Καλαμάρι Γεμιστό με Τριχιούρι και ΣΥΝΟΣΕΥΜΕΝΟ με Φακές

(από το πολυβραβευμένο βιβλίο «ΔΙΑΤΡΟΣΕΦ»)

Σεφ Γιώργος Κυπριανού

Για 4 άτομα

Υλικά

400 γρ. καλαμάρι
1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο
1 κουταλιά σούπας ψιλοκομμένο κρεμμύδι
½ σκελίδα ψιλοκομμένο σκόρδο
1 μέτρια μελιτζάνα ψιλοκομμένη
½ καρότο κομμένο σε πολύ μικρούς κύβους
½ πιπέρι κόκκινο κομμένο σε πολύ μικρούς κύβους
1 κουταλιά σούπας φιδέ
½ φλιτζάνι πλιγούρι
1 ντομάτα κόκκινη, ψιλοκομμένη χωρίς τα σπόρια
2 κουταλιές σούπας ντοματοχυμό
1 ½ φλιτζάνι νερό με ½ κύβο ζωμό λαχανικών με μειωμένο αλάτι
1 κουταλιά σούπας δυόσμο φρέσκο ψιλοκομμένο
1 κουταλιά σούπας άνηθο φρέσκο ψιλοκομμένο
Λίγο φρέσκο αλεσμένο πιπέρι
1 λεμόνι

Εκτέλεση

Πλένουμε καλά τα καλαμαράκια μαζί με τα ποδαράκια τους.

Ετοιμάζουμε τη γέμιση σοτάροντας σε μια κουταλιά ελαιόλαδο το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα ποδαράκια των καλαμαριών ψιλοκομμένα, τις μελιτζάνες, την πιπεριά και το καρότο σε μικρούς κύβους. Προσθέτουμε τον φιδέ και το πλιγούρι και ακολούθως την ντομάτα και τον ντοματοχυμό. Βάζουμε τον ζωμό που έχει ανακατευτεί στο νερό και ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά. Κανονίζουμε τη γεύση προσθέτοντας φρέσκο αλεσμένο πιπέρι, τον δυόσμο και τον άνηθο.

Το αφήνουμε να κρυώσει για λίγο και γεμίζουμε με το μείγμα τα καλαμαράκια. Τοποθετούμε τα καλαμαράκια σε ένα πυρέξ και προσθέτουμε λίγο νερό και λίγο χυμό ντομάτας. Ψήνουμε σε ζεστό φούρνο 180ο C για περίπου 20 λεπτά.



Σερβίρονται με φακές και φρέσκο λεμόνι

Φακές

Υλικά (για 4 άτομα)

½ φλιτζάνι φακές
1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες
1 κουταλιά σούπας ξίδι
1 κουταλιά σούπας ρύζι γλασέ
κουταλάκι τσαγιού αλάτι
Λίγο φρέσκο αλεσμένο πιπέρι



Εκτέλεση

Βράζουμε τις φακές σε περίπου ½ λίτρο νερό. Αφού βράσουν την πρώτη φορά τους αλλάζουμε το νερό και τους προσθέτουμε το ρύζι. Σιγοβράζουμε μέχρι να ψηθούν και τα δύο μαζί προσθέτοντας αν χρειαστεί ακόμη λίγο νερό. Αφήνουμε σκεπασμένες τις φακές μαζί με το ρύζι μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά.

Σοτάρουμε στο ελαιόλαδο το κρεμμύδι, δίνοντας ξανθό χρώμα και σβήνουμε με το ξίδι. Αναμιγνύουμε το σοταρισμένο κρεμμύδι στις φακές με το ρύζι και κανονίζουμε τη γεύση προσθέτοντας αλάτι και πιπέρι.

Καλαμάρια Γεμιστά με Φέτα και Λιαστές Ντομάτες

VASSOS PSAROLIMANO – Αγία Νάπα

Υλικά

2 μέτρα καλαμάρια περίπου 30 cm το κάθε ένα
μισή φέτα, κατά προτίμηση ανάλατη
λιαστές ντομάτες
1 κουταλάκι τσαγιού mixed spices χωρίς αλάτι
Λίγο ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Πλένουμε καλά τα καλαμάρια και τα καθαρίζουμε προσέχοντας να μην σπάσουμε τον σωλήνα. Ανακατεύουμε τα υλικά της γέμισης σε ένα μπολάκι (φέτα, λιαστές ντομάτες, mixed spices), μέχρι να σπάσουμε τη φέτα σε κύβους. Ψιλοκόβουμε τα πλοκάμια και το κεφάλι από τα καλαμάρια και τα αναμιγνύουμε με τη γέμιση. Με ένα κουταλάκι γεμίζουμε προσεκτικά τα καλαμάρια χωρίς να πιέζουμε. Κλείνουμε και καρφώνουμε με μια οδοντογλυφίδα ώστε να μείνει κλειστό.

Τοποθετούμε ένα-ένα τα καλαμάρια σε λαδωμένο πυρέξ και ψήνουμε σε φούρνο στους 180ο C για 25 λεπτά.

Όταν ψηθούν περιχύνουμε με λίγο ελαιόλαδο και σερβίρουμε.



Σουπιές Κραβάτες με Σπανάκι

Σεφ Δημήτρης Βροντίσης

Για 4 άτομα

Υλικά

- ½ ποτήρι ελαιόλαδο
- 1 κιλό σουπιές καθαρισμένες και κομμένες σε λωρίδες
- 1 κιλό σπανάκι καθαρισμένο και πλυμένο καλά
- 1 δέσμη κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 ποτήρι κρασί κόκκινο
- 250 γρ. ντομάτα πολτοποιημένη (ντοματοχυμός ή φρέσκια)
- 250 ml νερό
- 1 ξύλο κανέλας
- 1 κουταλιά της σούπας αλάτι
- ½ κουταλάκι του γλυκού πιπέρι μαύρο
- 1 φύλλο δάφνης
- ½ δέσμη άνηθο ψιλοκομμένο

Εκτέλεση

Βάζουμε το λάδι στην κατσαρόλα και σοτάρουμε τις σουπιές μέχρι να βγάλουν το νερό τους. Όταν το νερό εξατμιστεί και σοτάρονται ξανά προσθέτουμε το σκόρδο και το φρέσκο κρεμμυδάκι. Σοτάρουμε για 5 λεπτά και σβήνουμε με το κρασί.

Αφήνουμε για 2 λεπτά και προσθέτουμε την ντομάτα, το νερό και όλα τα μπαχαρικά εκτός από τον άνηθο και το σπανάκι. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και βράζουμε μέχρι να μαλακώσει η σουπιά και να δέσει η σάλτσα. Τέλος, προσθέτουμε το σπανάκι και τον άνηθο. Αφήνουμε 5 λεπτά να βράσει και σερβίρουμε.

Μπορούμε να το σερβίρουμε με ρύζι ή/και τυρί φέτα.



Σουπιές Στιφάδο

Στέλλα Τρύφωνος – Σεφ / Γαστρονόμος

Υλικά

1 κιλό σουπιές
1 κιλό κρεμμύδια ή κονάρι (κοκκάρια)
150 ml ελαιόλαδο
4-5 τριμμένες ντομάτες
1 κουταλάκι πάστα ντομάτας
300 ml κρασί κόκκινο ξηρό
50 ml ξίδι
3 φύλλα δάφνης
15 κόκκους πιπέρι
12 κόκκους μπαχάρι
1-2 ξυλάκια κανέλα
Αλάτι
Πιπέρι



Εκτέλεση

Καθαρίζουμε, πλένουμε τις σουπιές και τις κόβουμε σε μέτρια κομμάτια. Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα κόβουμε σε χοντρές φέτες. Εάν είναι κονάρι τα αφήνουμε ολόκληρα.

Σοτάρουμε τα κρεμμύδια να πάρουν χρώμα και να γλασαριστούν. Αφαιρούμε τα κρεμμύδια και σοτάρουμε για λίγο τις σουπιές. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια και τα σβήνουμε με το κρασί και το ξίδι. Προσθέτουμε τις ντομάτες, τα αρωματικά και τα καρυκεύματα. Τις σκεπάζουμε και τις αφήνουμε να ψηθούν και να χυλώσει η σάλτσα. Αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο νερό.

Σουπιές Λεμονάτες με Ρεβίθια

Στέλλα Τρύφωνος – Σεφ / Γαστρονόμος

Υλικά

1 κιλό σουπιές
250 γρ. ρεβίθια
½ λίτρο χυμό λεμονιού
1 πράσινη καυτερή πιπεριά
15 γρ. σκόρδο ψιλοκομμένο
2-3 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
Μαϊντανός
Ελαιόλαδο
Πάπρικα
Αλάτι
Πιπέρι
Θυμάρι

Εκτέλεση

Φουσκώνουμε τα ρεβίθια. Τα ξεπλένουμε, τους βάζουμε κρύο νερό και τα βάζουμε στη φωτιά να ψηθούν καλά χωρίς αλάτι.

Στο μεταξύ, καθαρίζουμε και πλένουμε τις σουπιές καλά. Τις κόβουμε και τις μαρινάρουμε με το ελαιόλαδο, τον μισό χυμό λεμονιού, το σκόρδο, λίγο κρεμμυδάκι φρέσκο, την πάπρικα και το θυμάρι. Τις σκεπάζουμε και τις βάζουμε στο ψυγείο για 2-3 ώρες.

Τσιγαρίζουμε τις σουπιές να μαλακώσουν και στη συνέχεια προσθέτουμε τα ρεβίθια, τη μαρινάδα και τον υπόλοιπο χυμό λεμονιού. Καρκεύουμε και τις αφήνουμε να ψηθούν και να χυλώσει η σάλτσα.

Σερβίρουμε πασαλίζοντας με μαϊντανό και κρεμμυδάκια φρέσκα.

Σαφάτα με Γαρίδες, Ντομάτα και Παξιμάδι

Σεφ Πάμπος Πελοπίδας – Polis Herb Garden and Restaurant

Υλικά

½ κιλό γαρίδες
4-5 παξιμάδια
6-8 ντομάτες
6-8 φύλλα βασιλικό
50 ml ελαιόλαδο
50 ml ούζο
Αλάτι
Πιπέρι



Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τις γαρίδες από το κέλυφος και αφαιρούμε το κεφάλι. Χαράζουμε στη ράχη και αφαιρούμε το έντερο.

Σπάζουμε τα παξιμάδια με το χέρι και τα βάζουμε σε βαθυλό σκεύος. Κόβουμε τις ντομάτες και αφαιρούμε τα σπόρια και ακολούθως τις κόβουμε σε μικρούς κύβους και τις προσθέτουμε στα παξιμάδια. Ψιλοκόβουμε τον βασιλικό και τον προσθέτουμε στο μείγμα των παξιμαδιών και της ντομάτας. Προσθέτουμε ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε.

Σοτάρουμε τις γαρίδες σε ελάχιστο ελαιόλαδο να ροδίσουν και από τις δύο πλευρές και τις ανάβουμε με ούζο. Σε ένα πιάτο βάζουμε ως βάση το μείγμα παξιμάδι / ντομάτα. Τοποθετούμε από πάνω τις γαρίδες, τις περιχύνουμε με λίγο ελαιόλαδο και τις πασπαλίζουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Μακαρόνια με Γαρίδες, Μπρόκολο και Φέτα

FOOD PARK CITY - ΣΤΡΟΒΟΛΟΣ

1 μερίδα

Υλικά

30 ml ηλιέλαιο

7 κομμάτια γαρίδες καθαρισμένες (μέγεθος 31/40)

15 γρ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο

30 ml λευκό κρασί

60 ml νερό

60 ml σάλτσα ντομάτας

1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

½ κουταλάκι του γλυκού πιπέρι

50 γρ. μπρόκολο

40 γρ. φέτα

1 κουταλάκι του γλυκού ρίγανη

220 γρ. μακαρόνια σπαγγέτι προβρασμένα



Εκτέλεση

Σε προθερμασμένο τηγάνι βάζουμε το ηλιέλαιο με τις γαρίδες και τις μισοψήνουμε. Προσθέτουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο και σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε το μπρόκολο και το κρασί και βράζουμε για 2 λεπτά. Συμπληρώνουμε με τη σάλτσα ντομάτας, το αλάτι και το πιπέρι και το αφήνουμε για λίγο να βράσει.

Ρίχνουμε τα σπαγγέτι μέσα στη σάλτσα και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε τη φέτα και τη ρίγανη. Μόλις λιώσει λίγο η φέτα σερβίρουμε.

Μακαρονάδα με Θαλασσινά

CAPTAIN'S TABLE FISH TAVERN – ΖΥΓΙ

Υλικά

500 γρ. μακαρόνια λιγκουίνι
300 γρ. γαρίδες
150 γρ. μύδια
300 γρ. καλαμάρι
200 γρ. σουπιές
1 πιπεριά φιλοκομμένη
1 κρεμμύδι φιλοκομμένο
1 ποτήρι λευκό ξηρό κρασί
2 σκελίδες σκόρδο φιλοκομμένο
4 ώριμες ντομάτες πολτοποιημένες
½ κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη
Αλατοπίπερο
Ελαιόλαδο
Ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό



Εκτέλεση

Βράζουμε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό, τόσο όσο να γίνουν al dente.

Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε 6-7 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Μετά από 3-4 λεπτά προσθέτουμε την πιπεριά, τις γαρίδες, τα μύδια, τις σουπιές και το καλαμάρι. Ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα και σοτάρουμε για ακόμα 3-4 λεπτά. Σβήνουμε με το λευκό κρασί και προσθέτουμε την ντομάτα και τη ζάχαρη. Βράζουμε περίπου για 10 λεπτά.

Σουρώνουμε τα μακαρόνια και τα προσθέτουμε στη σάλτσα θαλασσινών. Προσθέτουμε πιπέρι και σερβίρουμε το φαγητό πασπαλίζοντας με λίγο φρέσκο μαϊντανό.

Ταλιατέλες με Γαρίδες

Σεφ Πάμπος Πελοπίδας – Polis Herb Garden and Restaurant

Υλικά

400 γρ. ταλιατέλες
100 γρ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 σκελίδα σκόρδο
½ κιλό γαρίδες
8-10 φύλλα δυόσμο
50 ml ούζο
50 ml λευκό κρασί
50 ml ελαιόλαδο
150 ml σάλτσα ντομάτας
Αλάτι & Πιπέρι
Άνηθο ψιλοκομμένο

Υλικά για τη σάλτσα ντομάτας

½ κιλό ντομάτες τριμμένες
50 γρ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 σκελίδα σκόρδο λιωμένο
1 πρέζα ζάχαρη
2 κουταλιές μαϊντανό
50 ml ελαιόλαδο
Αλάτι & Πιπέρι



Εκτέλεση

Σάλτσα ντομάτας

Σοτάρουμε στο ελαιόλαδο το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το λιωμένο σκόρδο. Προσθέτουμε τις ντομάτες, μια πρέζα ζάχαρη και ανακατεύουμε. Αφήνουμε τη σάλτσα να καταστηθεί και προσθέτουμε τον μαϊντανό, το αλάτι και το πιπέρι.

Ταλιατέλες με γαρίδες

Καθαρίζουμε τις γαρίδες από το κέλυφος και αφαιρούμε το κεφάλι. Βράζουμε τις ταλιατέλες σε μπόλικο καυτό αλατισμένο νερό.

Στο μεταξύ, σοτάρουμε το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο και προσθέτουμε τις γαρίδες. Τις σοτάρουμε να ροδίσουν και από τις δύο πλευρές. Τις ανάβουμε με ούζο και τις σβήνουμε με κρασί. Αφού εξατμιστεί το κρασί ρίχνουμε τη σάλτσα ντομάτας. Προσθέτουμε τις στραγγισμένες ταλιατέλες, τον ψιλοκομμένο άνηθο και ανακατεύουμε. Τις σερβίρουμε αμέσως.

Ριζότο με Θαλασσινά

Κωνσταντίνος Πετεβίνος – Εκπαιδευτής Μαγειρικής
Τεχνική Σχολή Μακάριος Γ΄

Υλικά

1 ½ κουταλιά σούπας Βούτυρο ανάλατο
200 γρ. γαρίδες χωρίς κέλυφος
100 γρ. μύδια χωρίς κέλυφος
100 γρ. καλαμάρι
½ μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
200 γρ. (1 φλιτζάνι) ρύζι για ριζότο (Arborio, carnaroli)
100 ml λευκό κρασί
800 ml (4 φλιτζάνια) ζωμό λαχανικών
½ κουταλάκι του γλυκού μαύρο πιπέρι



Για το τέλειωμα

100 γρ. παρμεζάνα τριμμένη
1 κουταλιά σούπας βούτυρο ανάλατο

Εκτέλεση

Ετοιμάζουμε τα θαλασσινά: Αφήνουμε τα κατεψυγμένα μύδια να ξεπαγώσουν τουλάχιστον 12 ώρες στο ψυγείο ή ξεπαγώνουμε για μισή ώρα σε κρύο νερό. Ακολουθώντας στραγγίζουμε το περιττό νερό. Ψιλοκόβουμε τις γαρίδες και το καλαμάρι.

Ετοιμάζουμε τον ζωμό: Σε μια μέτρια κατσαρόλα προσθέτουμε τον ζωμό. Σκεπάζουμε και χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία για να διατηρηθεί ζεστός.

Ετοιμάζουμε το ριζότο: Σε μια μέτρια κατσαρόλα ρίχνουμε ½ κουταλιά της σούπας βούτυρο. Προσθέτουμε τα θαλασσινά και τα σοτάρουμε. Κλείνουμε το πώμα της κατσαρόλας και τα αφήνουμε να ψηθούν. Αφού ψηθούν αφαιρούμε τα θαλασσινά από την κατσαρόλα και τα τοποθετούμε σε ένα μπολ.

Προσθέτουμε ξανά 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο στην κατσαρόλα και σοτάρουμε τα κρεμμύδια μαζί με το αλάτι για 3 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Ρίχνουμε το ρύζι και ανακατεύουμε για ακόμα 2 λεπτά. Στη συνέχεια βάζουμε το κρασί και ανακατεύουμε για 2 λεπτά μέχρι να εξατμιστεί το μισό.

Με μια κουτάλα της σούπας ρίχνουμε 1 φλιτζάνι από τον ζωμό, ανακατεύοντας συνέχεια για 4 λεπτά μέχρι να απορροφηθεί. Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία για 18-20 λεπτά περίπου, μέχρι να μαλακώσει το ρύζι αλλά ακόμα να είναι «al dente», δηλαδή ο πυρήνας του ρυζιού να είναι τραγανός και το μείγμα να γίνει κρεμώδες.

Αποσύρουμε το ριζότο από τη φωτιά. Προσθέτουμε τα ψημένα θαλασσινά, το τυρί, το κρύο βούτυρο και το πιπέρι.

Ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε όσο είναι ζεστό.



Γαρίδες Σαχανάκι Στο Τηγάνι

Σεφ Πέτρος Σπανός – Εστιατόριο «Το Κυπριακόν»

Υλικά

12 γαρίδες καθαρισμένες
25 ml ελαιόλαδο
25 γρ. βούτυρο
60 γρ. ντομάτα σε κύβους, χωρίς σπόρια
35 γρ. κόκκινη πιπεριά κομμένη σε κύβους
100 γρ. φέτα
100 ml σάλτσα γαρίδας
60 ml ούζο
Αλάτι
Μπούκοβο
Φρέσκο δυόσμο
Φυλλώδη λαχανικά
Ξύσμα πορτοκαλιού

Υλικά για σάλτσα γαρίδας

25 γρ. κρεμμύδι
25 γρ. καρότο
25 γρ. φινόκιο
20 γρ. πάστα ντομάτας
360 γρ. ζωμό ψαριού
120 γρ. κέλυφος γαρίδας, χωρίς κεφάλι
15 ml κρασί λευκό
25 ml ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Σάλτσα γαρίδας

Σοτάρουμε τα χοντροκομμένα λαχανικά στο ελαιόλαδο, μέχρι να ροδίσουν ελαφρά. Τα αφαιρούμε και προσθέτουμε τα κελύφη της γαρίδας. Αφού τα σοτάρουμε λίγο προσθέτουμε τα ήδη σοταρισμένα λαχανικά. Ακολούθως προσθέτουμε την πάστα ντομάτας και αφού τα σοτάρουμε για περίπου 2 λεπτά, προσθέτουμε το κρασί. Όταν εξατμιστεί το κρασί, προσθέτουμε και τον ζωμό. Τα σιγοβράζουμε για 2 περίπου ώρες.



Τα κατεβάζουμε από τη φωτιά και τα πολτοποιούμε με μπλέντερ χεριού ή πολυμίξερ. Τα περνάμε από σήτα ή πολύ λεπτό σουρωτήρι και η σάλτσα μας είναι έτοιμη.

Γαρίδες

Καθαρίζουμε τις γαρίδες και τις ξεπλένουμε σε κρύο αλατισμένο νερό 2-3 φορές, αλλάζοντας τους το νερό κάθε φορά.

Σοτάρουμε τις γαρίδες στο βούτυρο και το ελαιόλαδο. Προσθέτουμε την πιπεριά και ανακατεύουμε. Ανάβουμε με ούζο και το αφήνουμε να εξατμιστεί. Προσθέτουμε τη σάλτσα γαρίδας και 80 γρ. φέτας σπασμένης. Τα αφήνουμε να γίνουν κυλός.

Σερβίρουμε γαρνίροντας με φύλλα δυόσμου, μπούκοβο, φυλλώδη λαχανικά και την υπόλοιπη φέτα.



Τηχαυτές Γαρίδες με Κορεάτικη Πάστα Σόγιας (Doenjang) - Soy Bean Paste με Τηχαυτές Γαρίδες

Κρύσταλ Μιχαήλ - JAPANESE FLAVOURS

Υλικά

- 12 γαρίδες Tiger
- 1 μικρό καρότο
- 1 μικρό κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές ξίδι ρυζιού (rice vinegar)
- κουταλάκι αλάτι
- κουταλάκι λευκό πιπέρι
- 1 κουταλιά αλεύρι καλαμποκιού (corn starch)
- 1 κουταλιά σπασμέλαιο (sesame oil)
- Σουσάμι για το γαρνίρισμα



Για τη σάλτσα

- 1 κουταλιά ζάχαρη
- κουταλάκι κορεάτικης πάστας από φασόλι σόγιας (soy bean paste – Doenjang)
- 2 κουταλιές νερό
- 2 κουταλιές σάλτσα σόγιας (soy sauce)

Εκτέλεση

Ξεφλουδίζουμε τις γαρίδες, τις τοποθετούμε σε ένα μπολ και μαρινάρουμε με το αλάτι, το λευκό πιπέρι και το αλεύρι καλαμποκιού.

Ακολούθως κόβουμε το καρότο σε λεπτές λωρίδες, το κρεμμύδι σε μικρούς κύβους και φιλοκόβουμε το σκόρδο. Σοτάρουμε το σκόρδο μέχρι να μαραθεί.

Σε ένα μπολ αναμειγνύουμε τα υλικά της σάλτσας.

Θερμαίνουμε το λάδι μαγειρέματος σε μια κατσαρόλα και τηγανίζουμε τις γαρίδες μέχρις ότου και οι δύο πλευρές να είναι όμορφα χρυσές. Αφαιρούμε τις γαρίδες από την κατσαρόλα. Ρίχνουμε ένα κουταλάκι σπασμέλαιο στο



τηγάνι, προσθέτουμε το καρότο και το τηγανίζουμε σε μέτρια προς ψηλή θερμοκρασία. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέτουμε δύο κουταλιές της σούπας ξίδι ρυζιού και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε μέχρι να καραμελωθούν το κρεμμύδι και τα καρότα.

Τοποθετούμε τις μαγειρεμένες γαρίδες πίσω στο τηγάνι και προσθέτουμε τη σάλτσα. Συνεχίζουμε να ανακατεύουμε απαλά με ένα ξύλινο κουτάλι μέχρι η σάλτσα να γίνει λίγο πηκτή και οι γαρίδες να καλύπτονται ομοιόμορφα με τη σάλτσα.

Σερβίρουμε πάνω σε ρύζι και πασπαλίζουμε με σουσάμι.



Ρολό Σούκι Τηγαυτής Γαρίδας Τεμπούρα - Ebi Tempura Roll

Κρύσταλ Μιχαήλ και Ειρήνη Αντρέου - JAPANESE FLAVOURS

Υλικά

4 φλιτζάνια ψημένο και καρυκευμένο ρύζι για σούσι (sushi) – βλέπε εκτέλεση πιο κάτω

5 φύλλα φύκια για σούσι

10 γαρίδες τεμπούρα (tempura)

ή 10 γαρίδες παναρισμένες σε χυλό τεμπούρα (tempura)

Ιαπωνική μαγιονέζα

Πορτοκαλί αυγοτάραχο καπελάνου (capelin roe masago orange)

2 αγγουράκια

Φυτικό λάδι για τηγάνισμα

Σουσάμι (προαιρετικά)

Ρολό μπαμπού για τύλιγμα των σούσι



Εκτέλεση

Ρίχνουμε το φυτικό λάδι σε βαθύ ταψί – αρκετό για να καλύψουμε εντελώς τις γαρίδες – και περιμένουμε να ζεσταθεί. Τοποθετούμε τις γαρίδες στο καυτό λάδι και τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσουν.

Παίρνουμε ένα φύλλο από φύκια για σούσι και το βάζουμε στο μπαμπού (το τραχύ μέρος του φυκιού να είναι προς τα πάνω). Με μια πλαστική σπάτουλα τοποθετούμε λίγο μαγειρεμένο ρύζι πάνω από το φύκι και το απλώνουμε προσεκτικά, μέχρι να το καλύψει όλο ομοιόμορφα, εκτός από ένα λεπτό περίγραμμα μισού εκατοστού περίπου στο πάνω μέρος. Τοποθετούμε μερικούς κόκκους ρυζιού στην κορυφή του φυκιού για να βοηθήσουμε το άκρο να προσκολληθεί στο υπόλοιπο φύκι όταν δημιουργήσουμε το ρολό. (Το ρύζι θα πρέπει να έχει κρυώσει πλήρως, σε θερμοκρασία δωματίου όχι στο ψυγείο, πριν το τοποθετήσουμε στο φύκι, διαφορετικά το φύκι θα ζαρώσει και θα μαλακώσει).



Ξεκινάμε να τοποθετούμε τα υλικά μας οριζόντια σε όλη την επιφάνεια του ρυζιού όπως φαίνεται στις εικόνες. Βεβαιωνόμαστε ότι δεν προσθέτουμε πάρα πολύ από κάθε γέμιση γιατί το ρολό θα σπάσει αν είναι πολύ λιπαρό. Τοποθετούμε 2 γαρίδες τεμπούρα, 1-2 στρώματα αγγουριού και λίγη ιαπωνική μαγιονέζα για περισσότερη γεύση.

Ακολουθως, προσθέτουμε μια λωρίδα από το πορτοκαλί αυγοτάραχο καπελάνου, που θα προσθέσει περισσότερη υφή και ένα άλλο χρώμα στο γέμισμα.

Παίρνουμε προσεκτικά το κάτω άκρο του μπαμπού (χαλάκι) και κυλάμε το φύκι προς τα μέσα έτσι ώστε το άκρο του φυκιού να είναι τυλιγμένο γύρω από τα υλικά μας. Συνεχίζουμε μέχρι να φτάσουμε στην πάνω άκρη του φυκιού.

Με ένα κοφτερό μαχαίρι σεφ που θα γλιστρά εύκολα μέσα από το ρολό, κόβουμε το ρολό χωρίς να ασκούμε υπερβολική πίεση. Βεβαιωνόμαστε ότι η σφραγισμένη άκρη του κυλίνδρου είναι στραμμένη προς τα κάτω στην πλάκα κοπής ώστε να μην υπάρχει κίνδυνος να ανοίξει όταν το κόβουμε.

Το EBI Tempura Roll είναι έτοιμό!



Ρύζι για σουσί (Sushi rice)

Υλικά (για 2 άτομα)

1 φλιτζάνι MISAKO JAPANESE SHINODE RICE
(ή οποιοδήποτε άλλο ρύζι για σουσί) ή HARUKA SUSHI RICE
Αποξηραμένο Κελρ (Kombu) – προαιρετικά
Ξίδι για σουσί (sushi vinegar)



Εκτέλεση

Τοποθετούμε το ρύζι σε ένα τρυπητό και το πλένουμε καλά για να απομακρύνουμε το πλεόνασμα του αμύλου. Το αφήνουμε να μουλιάσει σε ένα μπολ για 20 λεπτά (καλυμμένο με νερό) και μετά αφαιρούμε το νερό εντελώς από το ρύζι μας.

Τοποθετούμε το ρύζι σε μια κατσαρόλα και προσθέτουμε νερό χρησιμοποιώντας το ίδιο φλιτζάνι. Η αναλογία ρυζιού – νερού είναι 1:1. Μπορούμε, αν θέλουμε, να προσθέσουμε ένα μικρό κομμάτι Kombu (φύκια) για γεύση.

Βάζουμε την κατσαρόλα σε ψηλή θερμοκρασία και χωρίς το καπάκι και περιμένουμε μέχρι να βράσει το νερό. Ακολούθως χαμηλώνουμε την ένταση της εστίας, κλείνουμε την κατσαρόλα με το καπάκι και μαγειρεύουμε για 15 λεπτά χωρίς να ανοίξουμε το καπάκι. Στη συνέχεια σβήνουμε την εστία και αφήνουμε την κατσαρόλα κλειστή για άλλα 15 λεπτά.

Μεταφέρουμε το ρύζι ενώ είναι ακόμα ζεστό σε ένα πιάτο ή ένα μπολ (ξύλο, γυαλί ή πορσελάνη, όχι μέταλλο), προσθέτουμε ξίδι για σουσί και ανακατεύουμε. Τέλος καλύπτουμε το ρύζι με ένα υγρό πανί και το αφήνουμε να ξεκουραστεί μέχρι να φτάσει σε θερμοκρασία περιβάλλοντος.

**ΤΜΗΜΑ ΑΛΙΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ
ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ - ΛΕΥΚΩΣΙΑ**

Διεύθυνση: Βηθλεέμ 101, 2033 Λευκωσία

Διεύθυνση αλληλογραφίας: Τμήμα Αλιείας, 1416 Λευκωσία

Τηλέφωνο: +357 22 807 807

Φαξ: + 357 22 775 955

E-mail: director@dfmr.moa.gov.cy

www.moa.gov.cy/dfmr



ΓΤΠ 260/2017 – 1.000

ISBN 978-9963-50-468-8

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Σχεδιασμός: Ζαχαρούλα Μιχαήλ

Εκτύπωση: Τυπογραφείο Κυπριακής Δημοκρατίας