

## ΓΕΥΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟΝ Β. ΔΡΙΣΚΑ

41

### Ψαρονέφρι γεμιστό με αρωματικά και παρμεζάνα



#### ■ ΥΛΙΚΑ

•3 ψαρονέφρια•ελαιόλαδο •1 φλιτζάνι λευκό κρασί Για τη γέμιση αρωματικών:  
4 κουτ. σούπας κουνουάρι •½ ματσάκι μαιντανός •1 χούφτα ανάμεικτα φρέσκα μυρωδικά (λουίζα, μελισσόχορτο, μέντα, θυμάρι) •1 κουτ. σούπας κόπτερη  
•1 σκελίδα σκόρδο •½ φλιτζάνι τριμμένη παρμεζάνα ή γραβιέρα •αλάτι •πιπέρι

#### Εκτέλεση

Πολτοποιείτε όλα τα υλικά της γέμισης στο πολυμύξο. Χαράζετε τα ψαρονέφρια στη μέση κατά μήκος, χωρίς να τα χωρίζετε, και τα χτυπάτε για να γίνουν λεπτά. Τα αλείψετε με ελαιόλαδο, τα αλατοπιπερώνετε και μοιράζετε τη γέμιση. Τυλίγετε ρολό και τα τυλίγετε με ένα φύλλο αλουμινόχαρτου. Διπλώνετε σφιχτά τις άκρες του αλουμινόχαρτου σαν καραμέλα. Βάζετε τα ψαρονέφρια σε ένα ταψί με το κρασί, συμπληρώνετε 1 ½ φλιτζάνι νερό και τα ψήνετε στους 200οC περίπου για 35 λεπτά. Όταν ψηθούν, κόβετε τη μία άκρη του αλουμινόχαρτου και στραγγίζετε τα υγρά στο ταψί. Με τον ίδιο τρόπο συγκεντρώνετε τα υγρά από κάθε ψαρονέφρι μέσα στο ταψί. Αδειάζετε τη σάλτσα από το ταψί σε μία μικρή κατσαρόλα και τη βάζετε σε μέτρια φωτιά. Ανακατεύετε 1 κουταλάκι κορνφλάουρ με 2 κουταλιές νερό και τα ρίχνετε στη σάλτσα. Αλατίζετε, ανακατεύετε και μόλις αρχίσει να πήζει, κατεβάζετε από τη φωτιά. Κόβετε τα ψαρονέφρια σε φέτες και τα σερβίρετε με τη σάλτσα.

ΒΑΓΓΕΛΗΣ  
ΔΡΙΣΚΑΣ

Κυριακάτικη  
Ελευθεροτυπία -  
«GOURMET»  
Ιουνίου 2009

### Τσιγαριστά χόρτα με φρέσκα αρωματικά

#### ■ ΥΛΙΚΑ

•300 γρ. φρέσκο σπανάκι  
•300 γρ. σταμναγκάθι  
•2-3 κούφτες φύλλα σέλερι  
•1 μικρό ματσάκι μαιντανός  
•1 μικρό ματσάκι άνηθος  
•3 κούφτες φρέσκα μυρωδικά (κόλιαντρος, διόσμορος, μέντα, μελισσόχορτο, θυμάρι)  
•1 κουταλιά της σούπας σπόροι κόλιανθρου  
•1 κουταλιά της σούπας σπόροι κύμινου  
•2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο  
•1 μικρή καυτερή πιπεριά  
•κυμιός και ξύσμα από 1 λάιμ  
•ελαιόλαδο  
•αλάτι

#### Εκτέλεση

Καθαρίζετε, ξεπλένετε και στραγγίζετε το σπανάκι, το σταμναγκάθι και τα φύλλα σέλερι. Σοτάρετε σε 5-6 κουταλιές ελαιόλαδο το σκόρδο, τους σπόρους κόλιανθρου και κύμινου και την καυτερή πιπεριά ψιλοκομμένη. Προσθέτετε τα χόρτα, τα μυρωδικά, το μαιντανό, τον άνηθο και ½ φλιτζάνι νερό. Αλατίζετε και βράζετε με ανοιχτή την κατσαρόλα για 20 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Ρίχνετε το ξύσμα και το χυμό λάιμ, ανακατεύετε και σερβίρετε.



Ο Βαγγέλης Δρίσκας ([www.driskas.com](http://www.driskas.com)) είναι συγγραφέας των βιβλίων «Αρωματική Κουζίνα», «Κάθε Μέρα Σερφ» και «Κινέζικη Κουζίνα», από τις Εκδόσεις Πατάκι

### Κοτόπουλο με εστραγκόν και κρέμα



#### ■ ΥΛΙΚΑ

•4 φιλέτα από στήθος κοτόπουλου •2 πατάτες •2 καρότα •2 κολοκυθάκια  
•2 κλωνάρια σέλερι •12 φρέσκα μικρά μανιτάρια •1 φλιτζάνι λευκό κρασί  
•4-5 κλωνάρια φρέσκο εστραγκόν •1 κουτ. της σούπας μουστάρδα με εστραγκόν  
•½ φλιτζάνι κρέμα γάλακτος •2 κρόκοι •ελαιόλαδο •αλάτι•πιπέρι

#### Εκτέλεση

Καθαρίζετε και κόβετε σε μικρότερα κομμάτια τις πατάτες, τα καρότα και τα κολοκυθάκια. Καθαρίζετε το σέλερι από τις ίνες και το κόβετε σε μικρά κομμάτια. Σκουπίζετε τα μανιτάρια με ένα βρεγμένο χαρτί. Κόβετε τα φιλέτα του κοτόπουλου σε μικρότερα κομμάτια. Σοτάρετε τα λαχανικά και το κοτόπουλο σε 4-5 κουταλιές ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά για λίγα λεπτά. Ανακατεύετε κατά διαστήματα γυρίζοντας τα λαχανικά και τα κομμάτια του κρέατος για να πάρουν χρώμα από όλες τις πλευρές. Τα αλατοπιπερώνετε, σβήνετε με το κρασί, προσθέτετε 2 φλιτζάνια νερό, τη μουστάρδα και τη μισή ποσότητα του εστραγκόν. Ανακατεύετε και βράζετε σε μέτρια φωτιά για περίπου 30 λεπτά. Στη συνέχεια ανακατεύετε την κρέμα γάλακτος με τους κρόκους και τα ρίχνετε στην κατσαρόλα με το κοτόπουλο και τα λαχανικά. Αφήνετε για 3-4 λεπτά σε μέτρια φωτιά και κατεβάζετε την κατσαρόλα από το μάτι της κουζίνας. Ψιλοκόβετε το υπόλοιπο εστραγκόν, πασπαλίζετε το φαγητό και σερβίρετε.