

ΓΕΥΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟΝ Β. ΔΡΙΣΚΑ

39

Κρεατικά νόστιμα και ελαφρά

Μοσχαράκι stir-fry με σπαράγγια, μπρόκολο και τζίντζερ

ΥΛΙΚΑ για 4 άτομα

- 400 γρ. μοσχαρίσιο κρέας από κιλότο
- 2 Ξερά κρεμμύδια
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 8 φρέσκα σπαράγγια
- 2 καρότα
- 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένα μπουκετάκια μπρόκολου
- 1 κουτ. της σούπας τριμμένο φρέσκο τζίντζερ
- 2 κουτ. της σούπας σόγια σος
- 1 κουτ. της σούπας οψομέλιαιο
- ½ φλιτζάνι χυμός πορτοκαλιού
- αλάτι Σπιτέρι



Εκτέλεση

Κόβετε το κρέας σε λεπτές φέτες, καθαρίζετε και κόβετε τα κρεμμύδια και τα καρότα σε λεπτές φέτες. Κόβετε περίπου 2 δάκτυλα από τη βάση των σπαραγγιών και τα ξανακόβετε σε μικρότερα κομμάτια. Σοτάρετε σε δυνατή φωτιά το κρέας με το τζίντζερ, το σκόρδο και το οψομέλιαιο. Αλατοπιπερώνετε και προσθέτετε τα καρότα, το μπρόκολο και τα σπαράγγια. Σοτάρετε σε δυνατή φωτιά ανακατεύοντας συνεχώς και έπειτα από 3-4 λεπτά οβήνετε με το χυμό πορτοκαλιού και ρίχνετε τη σόγια σος. Αφήνετε σε δυνατή φωτιά άλλα 2-3 λεπτά και σερβίρετε.

ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΔΡΙΣΚΑΣ

Κυριακάτικη
Ελευθεροτυπία -
«EXTRA GOURMET»

Κοτόπουλο Adobo



ΥΛΙΚΑ για 4 άτομα

- 1 κιλό μπουτάκια κοτόπουλου
- 1 φλιτζάνι λευκό Είδι ή μπλόβιδο
- 2 φύλλα δάφνης
- 6 σκελίδες σκόρδο
- 10 κόκκοι μαύρου πιπεριού
- 1 κουτ. της σούπας μαύρη ζάχαρη
- 4 κουτ. της σούπας σόγια σος
- 2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- λίγο αλάτι

Εκτέλεση

Βάζετε σε μία κατσαρόλα το ξίδι, τις σκελίδες του σκόρδου ψιλοκομμένες, τα φύλλα δάφνης, το πιπέρι, τη ζάχαρη και τη σόγια σος. Προσθέτετε 1 φλιτζάνι νερό και τα μπουτάκια του κοτόπουλου. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και τη βάζετε στη φωτιά. Μόλις πάρει βράση, χαμηλώνετε την ένταση στο μπί της κουζίνας και βράζετε για περίπου 15-20 λεπτά ή μέχρι να μειωθούν τα υγρά στην κατσαρόλα. Προσθέτετε το ελαιόλαδο και συνεχίζετε το βράσιμο σε πολύ δυνατή φωτιά για 4-5 λεπτά, μέχρι το κοτόπουλο να καραμελώσει. Σερβίρετε με ρύζι ατμού ή με σαλάτα φρέσκων λαχανικών.



Ο Βαγγέλης Δρίσκας (www.driskas.com) είναι συγγραφέας των βιβλίων «Αρωματική Κουζίνα», «Κάθε Μέρα Σεφ» και «Κινέζικη Κουζίνα», από τις Εκδόσεις Πατάκη.

Φιλέτο γαλοπούλας με μέλι και μουστάρδα

ΥΛΙΚΑ για 4-6 άτομα

- 1 κιλό φιλέτο από στήθος γαλοπούλας
- 2 κουτ. της σούπας μέλι
- 2 κουτ. της σούπας πικάντικη μουστάρδα
- 1 φλιτζάνι λευκό κρασί
- 1 κουτ. της σούπας φρέσκα ρίγανη
- 4 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- αλάτι

Εκτέλεση

Ανακατεύετε το μέλι με τη μουστάρδα, το ελαιόλαδο και τη ρίγανη. Αλατίζετε το φιλέτο της γαλοπούλας και το αλείφετε με το παραπάνω μείγμα. Το βάζετε σε βαθύ ταψί και ρίχνετε το κρασί. Σκεπάζετε το ταψί με αλουμινοχαρτό και ψήνετε το φιλέτο σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 30 λεπτά, ξεσκεπάζετε και ψήνετε άλλα 15 λεπτά μέχρι να ροδίσει το κρέας. Κόβετε σε φέτες και το συνοδεύετε με τη γαρνιτούρα της αρεσκείας σας.

