

## Η ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΟΥ ΒΑΓΓΕΛΗ

39

# Νηστίσιμα και θρεπτικά

## Τηγανητά μύδια με σκορδάτο πουρέ πατάτας

### ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. μύδια ψίχα
- 500 γραμμ. πατάτες
- 3 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 1 φλιτζάνι αλεύρι
- 1 κουτ. του γλυκού καπνιστή πάπρικα
- 1 κουτ. του γλυκού κύμινο
- 1 κουτ. του γλυκού κολιανθρος τριμμένος
- 3 κουτ. της σούπας ψιλοκομμένος άνηθος
- ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

### Εκτέλεση

Καθαρίστε τις πατάτες και κόψτε τις σε μικρότερα κομμάτια.

Βράστε τις σε αλατισμένο νερό για 20 λεπτά και στραγγίστε τις. Πολτοποιήστε τις και ανακατέψτε τις με 3-4 κουταλιές ελαιόλαδο, το κύμινο, τον κολιανθρο και το σκόρδο.

Αλατοπιπρώστε τα μύδια, πασπαλίστε τα με την πάπρικα και ρίξτε τα στο αλεύρι. Ανακατέψτε τα για να καλυφθούν από το αλεύρι και τηγανίστε τα σε ελαιόλαδο. Στραγγίστε τα σε χαρτί κουζίνας.

Σερβίρετε τα τηγανητά μύδια με τον σκορδάτο πουρέ πατάτας, πασπαλίστε με τον άνηθο και σερβίρετε.



ΒΑΓΓΕΛΗΣ

ΔΡΙΣΚΑΣ

Κυριακάτικη  
Ελευθεροτυπία -  
«GOURMET»  
Φεβρουάριος 2010

## Καλαμαράκια γεμιστά με ρύζι και φρέσκα αρωματικά



### ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό καλαμαράκια καθαρισμένα
- 1 μέτριο Ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- ½ φλιτζάνι ρύζι γλασέ
- 1 κουτ. του γλυκού κάπαρη ψιλοκομμένη
- 2 κουτ. της σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός
- 2 κουτ. της σούπας ψιλοκομμένος άνηθος
- 2 κουτ. της σούπας ψιλοκομμένος βασιλικός ή δυόσμος
- Εύσμα από 1 λεμόνι
- 2 φλιτζάνια λευκό κρασί
- ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

### Εκτέλεση

Ψιλοκόψτε τα ηλόκάρια από τα καλαμαράκια και βάλτε τα σε ένα τηγάνι με το κρεμμύδι, το σκόρδο και 3-4 κουταλιές ελαιόλαδο. Σοτάρετέ τα σε δυνατή φωτιά για 4-5 λεπτά, ρίξτε το ρύζι, την κάπαρη και αλατοπιπρώστε.

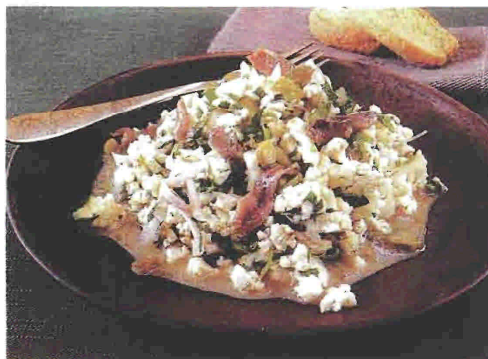
Προσθέστε ½ φλιτζάνι νερό και αφήστε το μείγμα στη φωτιά για λίγα λεπτά μέχρι να στεγνώσει. Ανακατέψτε με το μαϊντανό, τον άνηθο και το βασιλικό ή δυόσμο και κατεβάστε από τη φωτιά. Γεμίστε τα καλαμαράκια με το μείγμα ρυζιού και στερεώστε τις άκρες τους με οδοντογλυφίδες.

Βάλτε τα γεμιστά καλαμαράκια στο ταψί, περιχύστε τα με το κρασί, 4-5 κουταλιές ελαιόλαδο, αλατοπιπρώστε τα και σκεπάστε τα με αλουμινόχαρτο. Ψήστε τα σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 45-50 λεπτά. Όταν ψηθούν, κόψτε τα σε φέτες και σερβίρετε.

## Σαλάτα κουνουπίδι με αντσούγιες και αγγουράκι τουρσι

### ΥΛΙΚΑ για μια σαλάτα

- 1 μικρό κουνουπίδι (περίπου μισό κιλό)
- 1 ψιλοκομμένο Ξερό κρεμμύδι
- 3 αγγουράκια τουρσι ψιλοκομμένα
- 4 κουτ. της σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός
- 8 φιλετάκια αντσούγιας (καθαρισμένα σε λάδι) κομμένα σε μικρότερα κομμάτια
- 1/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 4 κουτ. της σούπας χυμός λεμονιού
- αλάτι



### Εκτέλεση

Χωρίστε τα μπουκετάκια από το κουνουπίδι και βάλτε τα σε ένα μπολ με νερό και λίγο ξίδι. Αφήστε τα για λίγη ώρα, ξεπλύντε τα και στραγγίστε τα.

Κόψτε τα μπουκετάκια με το μαχαίρι, σε πολύ μικρά κομμάτια ή βάλτε τα στον πολυκόπτη και τρίψτε τα. Βάλτε τα σε ένα μπολ, αλατίστε τα και ανακατέψτε με το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τα αγγουράκια τουρσι, το μαϊντανό και τα φιλετάκια αντσούγιας. Περιχύστε τα με το ελαιόλαδο και το χυμό λεμονιού. Αφήστε τη σαλάτα στο ψυγείο για 30 λεπτά με μία ώρα πριν τη σερβίρετε.

Η ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ  
ΠΡΩΙΜΟΛΟΓΙΚΗ

Ο Βαγγέλης Δρίσκας ([www.driskas.com](http://www.driskas.com)) είναι συγγραφέας των Βιβλίων «Αρωματική Κουζίνα», «Κάθε Μέρα Σεφ» και «Κινέζικη Κουζίνα», που κυκλοφορούν από τις εκδόσεις Πατάκη