

Τουρσί της θάλασσας

Πως θα αιχμαλωτίσουμε την αύρα της θάλασσας σε ένα
βαζάκι

ΥΛΙΚΑ

½ κιλό βλασταράκια κρίταμου

½ μπουκάλι λευκό κρασί

2 κουταλιές χοντρό αλάτι

λίγα κλαδάκια μάραθου

1 κουταλιά κόκκους κόλιαντρου

2 κουταλιές ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρούμε τους χοντρούς βλαστούς από τα κρίταμα και πλένουμε τα φυλλαράκια που χωρίσαμε.

Βάζουμε στην κατσαρόλα το κρασί και το αφήνουμε να πάρει μία βράση. Μόλις βράσει ρίχνουμε τα φυλλαράκια και τα αφήνουμε να βράσουν και αυτά για 10 λεπτά.

Ζεματάμε καθαρά βαζάκια τα οποία γεμίζουμε με τα κρίταμα, το αλάτι, το μάραθο, το ελαιόλαδο, τους κόκκους του κόλιαντρου και προσθέτουμε το κρασί με το οποίο βράσανε τα κρίταμα. Στο τέλος βάζουμε και λίγο ελαιόλαδο.

Τα κλείνουμε με καθαρό καινούριο καπάκι και όσο είναι όλα ζεστά τα αναποδογυρίζουμε.

Τα βαζάκια θα τα ανοίξουμε το φθινόπωρο, δηλαδή μετά από 4 μήνες όταν θα έχει ωριμάσει το τουρσί.

📖 Με το τουρσί θα πιούμε τσίπουρο χωρίς πολύ γλυκάνισο.



Με τα πρώτα φθινοπωρινά χορταράκια

Τώρα θα δοκιμάσουμε το τουρσί που φτιάξαμε. Βέβαια κυκλοφορεί
στο εμπόριο και έτοιμο τουρσί!

ΥΛΙΚΑ

Διαλέγουμε τρυφερά φυλλαράκια από:

ρόκα

σπανάκια

αντίδια

παντζάρια

2 κουταλιές κρίταμα τουρσί

5 - 6 λιαστές ντομάτες

για τη σάλτσα

100 γρ. ανεβατό τυρί Γρεβενών

1 κουταλιά στραγγιστό γιαούρτι 2%

2 κουταλιές χυμό λεμονιού και το ξύσμα
του

αλάτι

μαύρο πιπέρι

4 κουταλιές ελαιόλαδο

1 κουταλιά σουσάμι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τα χόρτα, κόβουμε σε κομματάκια τις λιαστές ντομάτες και ανακατεύουμε τα υλικά της σάλτσας.
Βάζουμε σε ένα μπολ τα χόρτα και τις λιαστές και προσθέτουμε τη σάλτσα. Ανακατεύουμε απαλά. Πάνω στη
σαλάτα τρίβουμε πιπέρι και πασπαλίζουμε με το ψημένο σουσάμι.

☞ Επειδή το σουσάμι είναι ωμό θα χρειαστεί να το ψήσουμε είτε στο φούρνο είτε στο τηγάνι
(χωρίς λάδι) μέχρι να ροδίσει ελαφρά!



Αν αρχίσουμε το γεύμα μας με αυτή τη σαλάτα μπορούμε να γεμίσουμε
το ποτήρι μας με λευκό ξηρό κρασί από τη Μονεμβασιά.



Με αγγουράκι και γλιστρίδα

ΥΛΙΚΑ

φρέσκα φύλλα κρίταμου
λίγα κλωναράκια γλιστρίδας
1 φρέσκο αγγούρι
1 κουταλιά κάππαρη τουρσί
χυμός ενός λεμονιού
αλάτι
μαύρο πιπέρι
2 κουταλιές ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χωρίζουμε τα φυλλαράκια του κρίταμου.
Κόβουμε τη γλιστρίδα σε μπουκετάκια.
Τρίβουμε ένα τρυφερό αγγουράκι.
Προσθέτουμε την κάππαρη.
Νοστιμίζουμε με λίγο αλάτι, χυμό λεμονιού,
ελαιόλαδο και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.



με την αύρα του κρίταμου

Μία θαλασσινή ντοματοσαλάτα

ΥΛΙΚΑ

φρέσκα φύλλα κρίταμου
2 μεγάλες ντομάτες
1 ξερό κρεμμύδι
1 κουταλιά κάππαρη τουρσί
χυμός ενός λεμονιού
ελιές
αλάτι
μαύρο πιπέρι
2 – 3 κουταλιές ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεχωρίζουμε τα φυλλαράκια του κρίταμου από τους χοντρούς βλαστούς του, κόβουμε τις ντομάτες, χοντροκόβουμε ένα ξερό κρεμμύδι και τα ανακατεύουμε όλα μαζί προσθέτοντας την κάππαρη, ελιές, το αλάτι και το ελαιόλαδο.
Δεν χρειάζονται πολύ αλάτι γιατί είναι ήδη αλμυρά από φυσικού τους.



Ορεκτική σαλατίτσα

ΥΛΙΚΑ

φυλλαράκια φρέσκου κρίταμου
χυμός λεμονιού
αλάτι
πιπέρι
ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τα φυλλαράκια του κρίταμου να βράσουν μέχρι να μαλακώσουν. Αφού τα δοκιμάσουμε, θα δούμε αν χρειάζεται να προσθέσουμε και αλάτι. Τα νοστιμίζουμε με το ελαιόλαδο και το λεμόνι. Επειδή έχουν έντονη και αλμυρή γεύση συνδυάζονται πολύ ωραία με μία αρωματική μαγιονέζα τύπου αϊολί.



Μαζί με ένα ψάρι στη σχάρα (ή και στο γκριλ του φούρνου) μπορούμε να πιούμε ένα ποτήρι λευκό ξηρό κρασί, προερχόμενο από δύο ποικιλίες: αθήρι και αηδάνι που ταιριάζει με τη δυνατή γεύση του κρίταμου και το λεμονάτο άρωμα της μαγιονέζας.



με την αύρα του κρίταμου

ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ ΤΥΠΟΥ ΑΙΟΛΙ

ΥΛΙΚΑ

1 κρόκος αβγού
1 κουταλιά χυμός λεμονιού
½ κουταλάκι δυνατή μουστάρδα
5 -6 φυλλαράκια μελισσόχορτου
½ σκελίδα σκόρδο
1 πρέζα αλάτι
1 μικρότερη πρέζα ζάχαρη
¾ της κούπας ελαιόλαδο, πολύ καλής ποιότητας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε στο μπλεντεράκι τη σκελίδα του σκόρδου, τα φυλλαράκια του μελισσόχορτου, το αλάτι και τη ζάχαρη. Προς το παρόν τα αφήνουμε στην άκρη.

Σε ένα μεγαλύτερο μπολ βάζουμε τον κρόκο και το χυμό λεμονιού και τα χτυπάμε με το μίξερ στη χαμηλή ταχύτητα. Βάζουμε και τη μουστάρδα και σιγά – σιγά, σταγόνα - σταγόνα προσθέτουμε και το ελαιόλαδο. Το τελικό αποτέλεσμα είναι μία πολύ απαλή μαγιονέζα πιο αραιή από αυτή που αγοράζουμε από το εμπόριο.

Στο τέλος προσθέτουμε το μείγμα του μελισσόχορτου. Αν η αγιολί γίνει πολύ σφικτή ρίχνουμε λίγο κρύο νερό και την ανακατεύουμε απαλά.



Μεζεδάκι για τσίπουρο για δύο άτομα

ΥΛΙΚΑ

φρέσκα κρίταμα	σκόρδο
άσπρο κρασί	μάραθο
ξίδι	πράσινοι και ροζ κόκκοι πιπεριού
λιαστές στεγνές ντομάτες	ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα κρίταμα στο κρασί για 10 λεπτά.

Αφού βράσουν, θα τα στραγγίσουμε καλά και τελείως στεγνά, θα τα βάλουμε σε ένα βαζάκι μαζί με τις λιαστές ντομάτες, το σκόρδο, τα κλαδάκια του μάραθου, τα πιπέρια και θα τα σκεπάσουμε με το ελαιόλαδο.

☞ Θα πιούμε ένα ποτήρι παγωμένο τσίπουρο με άρωμα μαστίχας μαζί με ένα σαγανάκι μπάτζου (τυρί από τη Νάουσα) και ζυμωτό ψωμί προζύμης.

ΛΙΑΣΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΒΑΖΟΥ

Τις λιαστές στεγνές ντομάτες θα τις προετοιμάσουμε λιγάκι για να γίνουν πιο ζουμερές ως εξής: Θα βράσουμε για ένα λεπτό τις ντομάτες σε λίγο νερό με ξίδι. Προτιμάμε ελληνικής προέλευσης ντομάτες!

Αφού βράσουν θα τις στραγγίσουμε και θα τις βάλουμε να στεγνώσουν πάνω σε μία πετσέτα. Σε μία ώρα είναι έτοιμες για να τις χρησιμοποιήσουμε είτε για να τις βάλουμε σε βάζο με λάδι και ότι άλλο αρωματικό θέλουμε, είτε για διάφορες σαλάτες.

με την αύρα του κρίταμου



Χάντρες σαλάτα για δύο άτομα

Μία σαλάτα χορταστική που μπορεί να είναι και κυρίως πιάτο!

ΥΛΙΚΑ

½ κιλό φασολάκια χάντρες	λίγη καυτερή πιπεριά
1 μικρό καρότο	1 κουταλιά κάππαρη τουρσί
1 μικρό ξερό κρεμμύδι	πράσινες ελιές
½ κούπα τρυφερά κρίταμα	χυμός ενός μικρού πορτοκαλιού
2 - 3 αγγουράκια τουρσί	αλάτι, πιπέρι
μερικά κλαδάκια άνηθου	2 κουταλιές ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις χάντρες από τις φλούδες τους και τις βράζουμε για 20 λεπτά σε αλατισμένο νερό μαζί με το καρότο και το κρεμμύδι. Τα τελευταία 5 λεπτά ρίχνουμε και τα κρίταμα. Αφού βράσουν, στραγγίζουμε τα συστατικά της σαλάτας και αφαιρούμε το κρεμμύδι και το καρότο.

Ψιλοκόβουμε το αγγουράκι, τον άνηθο και την πιπεριά και τα ανακατεύουμε σε μία πιατέλα μαζί με τις χάντρες τα κρίταμα, την κάππαρη και τις ελιές.

Χτυπάμε το ελαιόλαδο με το πορτοκάλι, το αλάτι και το πιπέρι και προσθέτουμε το άρτυμα στην πιατέλα.



Εδώ με τα ιδιαίτερα αυτά λαχανικά, μπορούν να συνδυαστούν πολλές γεύσεις. Μία ωραία επιλογή είναι ένα ποτήρι λευκό ξηρό κρασί από την ποικιλία ξινόμαυρο, Αμυνταίου.



Για να αρχίσουμε το τραπέζι μας νόστιμα

Θα κάνουμε ψωμάκια μπρουσκέτες

ΥΛΙΚΑ

φέτες από ψωμί προζύμης ή φόρμας ζαπάτα
μισό ξερό κρεμμύδι
κριταμάκια τουρσί
φιλέτα μαρινάτου γαύρου
ντοματίνια
λίγο θυμάρι
ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψήνουμε τις φέτες του ψωμιού στο φούρνο η σε φρυγανιέρα. Αφού ψηθούν τρίβουμε τη μία πλευρά τους με το κρεμμύδι και τις ραντίζουμε με ελαιόλαδο. Πάνω στη φέτα βάζουμε τα κριταμάκια, τα φιλέτα του γαύρου και τα ντοματίνια. Ρίχνουμε ξανά λίγο ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε με θυμάρι.

Συνδυάζουμε με τα ψωμάκια ψιλές ελιές και λίγη ώριμη γραβιέρα

☞ Σφηνάκια τσικουδιάς είναι το ταιριαστό ποτό.



με την αύρα του κρίταμου

Ο ΜΑΡΙΝΑΤΟΣ ΓΑΥΡΟΣ

ΥΛΙΚΑ

½ κιλό γαύρος
χυμός 3 λεμονιών
3 κουταλιές χοντρό αλάτι
2 κούπες ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βγάζουμε το κεφάλι, το κεντρικό κοκκαλάκι και κάνουμε το γαύρο φιλετάκια. Τα αραδιάζουμε σε φαρδιά πιατέλα και τα περιχύνουμε με το χυμό των λεμονιών. Θα προσθέσουμε το αλάτι και θα τα αφήσουμε για μία ώρα. Θα αλλάξει το χρώμα τους και θα ασπρίσουν. Είναι έτοιμα!! Τα στραγγίζουμε πολύ καλά και τα βάζουμε σε ένα βάζο με ελαιόλαδο.

Θα μπορούσαν να προστεθούν στο βάζο σκόρδο ή πιπεριές ή κάποιο αρωματικό βότανο για πιο πολύ γεύση! Όλα αυτά όμως θα αλλάξουν τη λεπτή τους γεύση και θα διώξουν τη θαλασσινή αύρα του ψαριού.



Ψάρι ψητό στα κάρβουνα με γεμιστή κοιλίτσα

ΥΛΙΚΑ

ψάρια μεγάλα για σχάρα
δεντρολίβανο
κρίταμα
μαϊντανός
χυμός λεμονιού
αρωματισμένο χοντρό αλάτι (συνταγή στην ενότητα μελισσόχορτο)
πιπέρι
ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τα ψάρια, τα καθαρίζουμε, τα αλατίζουμε και βάζουμε μέσα στην κοιλιά τους τρυφερά κλαδάκια δεντρολίβανου και φρέσκα φύλλα κρίταμου. Τα βάζουμε να ψηθούν στα κάρβουνα. Πριν τα σερβίρουμε, τα περιχύνουμε με λαδολέμονο, ψιλοκομμένο μαϊντανό και πιπέρι

☞ Ψητά λαχανικά στη σχάρα μπορούν να συνοδεύσουν τα ψάρια!

🍷 Αν δεν υπάρχουν σαλάτες με ξίδι στο τραπέζι, βάζουμε στο ποτήρι μας ένα λευκό ξηρό κρασί από την ποικιλία ροδίτη, Αχαΐας.

με την αύρα του κρίταμου



Μία άλλη ψαρόσουπα για τέσσερα άτομα

Το κρίταμο το λένε και σέλινο της θάλασσας!! Για αυτό λοιπόν θα το μαγειρέψουμε μέσα σε μία σούπα

ΥΛΙΚΑ

2 κιλά διάφορα ψάρια για σούπα:	1 ώριμη χοντροκομμένη ντομάτα
χελιδονόψαρα, μικρές σκορπίνες, γλώσσες, δράκαινες, γοβιούς, χριστόψαρα, χάνοι	2 λεμόνια
3 μεγάλες πατάτες	αλάτι
1 κούπα φρέσκα κρίταμα	φρεσκοτριμμένο πιπέρι
	ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τις πατάτες σε φέτες και την ντομάτα σε κυβάκια.

Στον πάτο μιας φαρδιάς κατσαρόλας στρώνουμε τις πατάτες, την ντομάτα και τα κριταμάκια. Προσεκτικά θα ακουμπήσουμε τα καθαρισμένα ψάρια και θα προσθέσουμε νερό ίσα να τα σκεπάσει. Βάζουμε το ελαιόλαδο και αφήνουμε τη σούπα να βράσει για 10 λεπτά. Δοκιμάζουμε! Αν χρειάζεται αλάτι, βάζουμε τώρα όσο θέλουμε!

Βράζουμε άλλη μισή ώρα και όταν κλείσουμε το μάτι, στύβουμε τα λεμόνια και ρίχνουμε το χυμό τους. Κουνάμε την κατσαρόλα από τα χερούλια της να πάει παντού ο λεμονοχυμός. Βγάζουμε προσεκτικά τα ψάρια σε μία πιατέλα με τα λαχανικά στην άκρη. Το ζωμό τον απολαμβάνουμε μόνο του.



Ένα φρέσκο λευκό κρασί από το συνδυασμό των ποικιλιών ασύρτικο και μαλαγουζιά, Μακεδονίας, στέκεται αρμονικά δίπλα στη σούπα και στα ψάρια.

με την αύρα του κρίταμου



**Με
κλειστά κινητά:
Ριζότο με καραβίδες**
για τρία άτομα

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό καραβίδες	για το ζωμό
1 κύπα ρύζι Arborio	τα κεφαλάκια από τις καραβίδες
1 μέτριο ξερό ψιλοκομμένο κρεμμύδι	1 κρεμμύδι
1 μικρή σκελίδα σκόρδο	1 καρότο
2 κουταλιές ψιλοκομμένο μαϊντανό	1 πατάτα
2 κουταλιές φρέσκα φυλλαράκια κρίταμα	½ ποτήρι λευκό κρασί
2 ποτήρια άσπρο κρασί	½ κουταλάκι αλάτι
μαύρο πιπέρι	1 κουταλιά ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

ο ζωμός

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε να βράσουν ένα λίτρο νερό και ένα ποτήρι κρασί. Μόλις βράσει ζεματάμε τις καραβίδες και τις στραγγίζουμε.

Στο ίδιο νερό σιγοβράζουμε τα κεφαλάκια από τις καραβίδες και τα υπόλοιπα υλικά του ζωμού. Ο καλοστραγγισμένος ζωμός πρέπει να μείνει τρεις κούπες.

το ριζότο

Εννοείται ότι από τη στιγμή που θα αρχίσουμε το μαγείρεμα δε φεύγουμε από την κουζίνα, έτσι εξηγείται και ο τίτλος. Για αυτό λοιπόν αφήνουμε τα κινητά να χτυπάνε ή τα κλείνουμε.

Μαραίνουμε στο ελαιόλαδο το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέτουμε το ρύζι,



τις μισές καραβίδες, τα κρίταμα και το μαϊντανό. Ανακατεύουμε ένα – δύο λεπτά με ξύλινη κουτάλα και σβήνουμε με το κρασί. Μόλις σωθεί το κρασί βάζουμε το ζωμό ως εξής: Ρίχνουμε λίγο ζωμό, απορροφείται, ανακατεύουμε ελαφρά και μετά ρίχνουμε ξανά λίγο και έτσι πορευόμαστε για 20 λεπτά περίπου! Κάπου στη μέση της μαγειρικής μας πορείας δοκιμάζουμε για το αλάτι και προσθέτουμε τις υπόλοιπες καραβίδες.

Το σωστό ριζότο θα πρέπει να είναι ελαφρά μελωμένο και τα ρυζάκια όμορφα βρασμένα χωρίς να έχουν χάσει το σχήμα τους. Αν χρειαστεί ακόμη λίγο νερό θα πρέπει να είναι ζεστό! Στο τέλος τρίβουμε μαύρο πιπέρι.

 Θα πιούμε ένα λευκό ξηρό κρασί από την ποικιλία του ασύρτικου, Σαντορίνης, δροσερό με ζωηρή οξύτητα και γεμάτο γεύση, για να δέσει με τις καραβίδες και το νόστιμο ριζότο.

Ρεβιθάδα για τέσσερα άτομα

Ένα φαγάκι από τη Χίο

ΥΛΙΚΑ

1 ποτήρι ρεβίθια	3-4 αγγουράκια τουρσί κομμένα σε φέτες
1 κούπα ρύζι καρολίνα	μισό ματσάκι άνηθο
1 μέτριο ξερό ψιλοκομμένο κρεμμύδι	αλάτι
2 – 3 κουταλιές κρίταμα τουρσί	μαύρο πιπέρι
5-6 λιαστές ντομάτες	1 κούπα ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Φουσκώνουμε τα ρεβίθια μέσα σε χλιαρό νερό από το προηγούμενο βράδυ. Την επόμενη μέρα τα στραγγίζουμε και τα βράζουμε με φρέσκο καθαρό νερό μέχρι να μαλακώσουν. Επειδή δεν θέλουμε να τα κάνουμε σούπα βάζουμε νερό όσο χρειάζεται για να βράσουν.

Παράλληλα σε άλλη κατσαρόλα βάζουμε το μισό ελαιόλαδο και μαραίνουμε το κρεμμύδι.

Στη συνέχεια προσθέτουμε το ρύζι, το ανακατεύουμε μέχρι να λαδώσει καλά και ρίχνουμε 2,5 κούπες χλιαρό νερό και αλάτι.

Αφού βράσουν λοιπόν ρύζι και ρεβίθια, θα τα αφήσουμε να κρυώσουν και θα τα ανακατέψουμε απαλά μαζί με τα κρίταμα, τις λιαστές ντομάτες, τα αγγουράκια, τον άνηθο, το υπόλοιπο ελαιόλαδο, αλάτι και αρκετό φρεσκοτριμμένο πιπέρι.



Κάνουμε μία πράσινη σαλάτα με διάφορα λαχανικά, αρτυμένη με ελαιόλαδο και λεμόνι και προτιμούμε ένα κρασί, από τη γειτονική στη Χίο, Λήμνο: ένα αρωματικό λευκό ξηρό κρασί από την ποικιλία μοσχάτο Αλεξανδρείας.

