

Ψωμάκια με πράσινες ελιές για 12 ψωμάκια

ΥΛΙΚΑ

για τη ζύμη

600 γρ. αλεύρι: μισό άσπρο και μισό
ολικής άλεσης
1 κουταλάκι αλάτι
1 ποτήρι χλιαρό νερό
1 κούπα ελαιόλαδο
1 1/2 κούπα χοντροκομμένες ελιές
χωρίς κουκούτσια
λίγα ψιλοκομμένα φύλλα φασκόμηλου

για τη μαγιά

1 κουταλάκι μαγιά σε σκόνη ή 1
καρυδάκι φρέσκια μαγιά
1/2 κουταλάκι ζάχαρη
2 κουταλιές χλιαρό νερό
1 κουταλιά αλεύρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε το μαύρο και το άσπρο αλεύρι. Στη συνέχεια πιάνουμε τη μαγιά: τη διαλύουμε στο χλιαρό νεράκι, προσθέτουμε τη ζάχαρη και μία κουταλιά αλεύρι και την αφήνουμε να φουσκώσει.

Στο αλεύρι για τη ζύμη ρίχνουμε το ελαιόλαδο και με τα χέρια μας το δουλεύουμε και το κάνουμε σαν τραχανά. Σχηματίζουμε με το χέρι μας στο κέντρο μία λακκούβα, προσθέτουμε το νερό, το αλάτι, τη μαγιά και αρχίζουμε να ζυμώνουμε. Ενώ κολλάει ακόμη στα χέρια, βάζουμε τις ελιές και το φασκόμηλο.

Τώρα θα πρέπει να αφήσουμε τη ζύμη να φουσκώσει μέχρι να διπλασιαστεί. Αφού διπλασιαστεί τη χωρίζουμε σε 12 μπαλίτσες, τις λαδώνουμε και τις βάζουμε σε ένα ταψάκι με υποδοχές. Αφήνουμε τα ψωμάκια να φουσκώσουν πάλι.

Φούρνος 180° βαθμοί, 25 λεπτά.



Με μία γλάστρα φασκόμηλου στο μπαλκόνι μας θα έχουμε όλο το χρόνο αρωματικά φυλλαράκια για τα μαγειρέματα.



Σαλάτα καρότου

ΥΛΙΚΑ

- 4 μεγάλα καρότα
- 2 - 3 ψιλοκομμένα αγγουράκια τουρσί
- 1 κουταλιά ξανθές σταφίδες
- 6-7 φυλλαράκια φρέσκου φασκόμηλου
- χυμός ενός μικρού πορτοκαλιού
- αλάτι
- μαύρο πιπέρι
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Με τον αποφλοιωτή λαχανικών σχηματίζουμε στενόμακρες λεπτές λωρίδες από τα καρότα.

Αφού τα κόψουμε όλα, θα προσθέσουμε τα αγγουράκια, τα φυλλαράκια του φασκόμηλου και τέλος τις σταφίδες.

Χτυπάμε σε ένα μπολάκι το χυμό του πορτοκαλιού, το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και νοστιμίζουμε με το άρτυμα τη σαλάτα.

 Μαζί με αυτή τη σαλάτα και με κάποιο άσπρο κρέας πχ ψητό κοτόπουλο ή χοιρινό φιλέτο, θα πιούμε ένα φρέσκο λευκό ξηρό κρασί από την ποικιλία ροδίτη, Παγγαίου, με ζωνή και λουλουδάτη επίγευση.



με το άρωμα του φασκόμηλου

Σαλάτα με φακές

ΥΛΙΚΑ

- 1 κούπα καφέ φακές
- 5-6 λιαστές ντομάτες
- 2 χοντρές φέτες μπριζόλα
- 1 μέτριο ξερό κρεμμύδι
- 1 κουταλιά πολύ τρυφερά φυλλαράκια φασκόμηλου
- λίγη σατουρέγια ή θυμάρι σε ξερή μορφή ή φρέσκια
- αλάτι
- μαύρο πιπέρι
- 1 κουταλάκι παλαιωμένο ξίδι από ελληνικό κόκκινο κρασί
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τις φακές μέχρι να μαλακώσουν.

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, τις λιαστές και την μπριζόλα.

Για να μειώσουμε την καυτερή γεύση του κρεμμυδιού, το ρίχνουμε σε βραστό νερό για 30 δευτερόλεπτα και το στραγγίζουμε.

Σε μία πιατέλα ανακατεύουμε όλα μαζί τα υλικά της σαλάτας.

 Προτείνουμε ένα μαλακό κόκκινο ξηρό κρασί από την ποικιλία μανδηλαριά, Πάρου.



**Σαλάτα
με μαυρομάτικα και
παντζάρια**
για τρία άτομα

ΥΛΙΚΑ

1 ποτήρι μαυρομάτικα φασόλια	αλάτι
3 κουταλιές κατεψυγμένους σπόρους καλαμποκιού	μαύρο πιπέρι
½ κούπα τρυφερά φύλλα φασκόμηλου	χυμός ενός μεγάλου πορτοκαλιού
3 μικρά βρασμένα παντζάρια	½ κούπα ελαιόλαδο, αρωματισμένο με μία σκελίδα σκόρδο και μία φλούδα πορτοκαλιού
½ κούπα ωμά αμύγδαλα	

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Θα φουσκώσουμε από το βράδυ τα μαυρομάτικα. Το ίδιο βράδυ θα βάλουμε να αρωματιστεί το ελαιόλαδο με το σκόρδο και τη φλούδα πορτοκαλιού.

Την επόμενη μέρα θα βράσουμε τα φασόλια για 20 λεπτά στη χύτρα ταχύτητας, θα την ανοίξουμε και θα προσθέσουμε και το καλαμπόκι. Θα βράσουν για άλλα πέντε λεπτά, χωρίς καπάκι. Παράλληλα κόβουμε τα αμύγδαλα σε χοντρά κομμάτια και τα ψήνουμε στους 220 βαθμούς για 15 λεπτά. Κόβουμε σε μέτριες φέτες τα παντζάρια και τα στρώνουμε σε μία πιατέλα.

Ζεστά θα ανακατευτούν τα φασόλια, το καλαμπόκι, τα αμύγδαλα και το φασκόμηλο και θα καθίσουν πάνω στις φέτες των παντζαριών. Θα χτυπήσουμε το ελαιόλαδο με το χυμό πορτοκαλιού, το αλάτι, το πιπέρι και θα περιχύσουμε τη σαλάτα.

☞ Μερικές φέτες από κάποιο σύγληνο ή φιλέτο χοιρινό από ψαρονέφρι συνοδεύουν τέλεια τη σαλάτα!.



Ας δοκιμάσουμε ένα ποτήρι κόκκινο ξηρό κρασί από την παλιά ποικιλία μαυρούδι, Μακεδονίας..



Ζυμαρικά με δροσερή σάλτσα για τέσσερα άτομα

ΥΛΙΚΑ

1 πακέτο ζυμαρικά τύπου fusili
500 γρ. ανεβατό τυρί Γρεβενών, ή ξυνομυζήθρα
2 κουταλιές ψιλοκομμένα φύλλα φασκόμηλου
χοντρό αλάτι
μαύρο πιπέρι
3 κουταλιές ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα ζυμαρικά με το αλάτι. Αφού βράσουν θα τα στραγγίζουμε, θα κλείσουμε το μάτι της κουζίνας και ενώ θα στραγγίζουν, θα βάλουμε το ελαιόλαδο στη ζεστή ακόμη κατσαρόλα και θα ρίξουμε το φασκόμηλο να ζεσταθεί και να βγάλει το καπνιστό του άρωμα!

Μετά από ένα - δύο λεπτά θα προσθέσουμε τα ζυμαρικά, το τυρί, αρκετό φρεσκοτριμμένο πιπέρι και θα τα ανακατέψουμε πολύ καλά!



Ροζέ ξηρό κρασί
στο ποτήρι μας από την
ποικιλία μοσχοφίλερο,
Πελοποννήσου, με
μέτρια οξύτητα και
ευχάριστη γεύση θα
συμπληρώσουν το πιάτο.



Κυκλοφορούν και
ολικής άλεσης ζυμαρικά,
ας τα προτιμήσουμε!



με το άρωμα του φασκόμηλου

Ζυμαρικά με ζεστή σάλτσα για δύο άτομα

ΥΛΙΚΑ

½ πακέτο ζυμαρικά
2 κουταλιές φρέσκα φυλλαράκια φασκόμηλου
1 χοντρούτσικο πράσο, το άσπρο κομμάτι του
1 μεγάλη γλυκοπατάτα ή 200 γρ. κόκκινη κολοκύθα
λίγη καυτερή πιπεριά
100γρ. τυρί Σαν Μιχάλη, κομμένο σε κυβάκια
100γρ. τριμμένη κεφαλογραβιέρα
χοντρό αλάτι
μαύρο πιπέρι
3 κουταλιές ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα ζυμαρικά με το αλάτι.

Κόβουμε το πράσο σε λεπτές ροδέλες, την πατάτα σε κύβους και τα γυαλίζουμε στο ελαιόλαδο. Στη συνέχεια θα ρίξουμε και το φασκόμηλο και τα αφήνουμε να μαγειρευτούν. Αν χρειαστεί λίγο νερό, μπορούμε να βάλουμε από το νερό των ζυμαρικών.

Αφού βράσουν τα ζυμαρικά, τα στραγγίζουμε και τα ανακατεύουμε με την καυτή σάλτσα. Προσθέτουμε τα τυριά και το πιπέρι.



Απολαμβάνουμε
τα ζυμαρικά, μαζί με ένα
ποτήρι λευκό ξηρό κρασί
από την παλιά ποικιλία
μαλβάζια, Μονεμβασιάς,
για μία βελούδινη
αίσθηση στο στόμα.



Ψάρι στο φούρνο για δύο άτομα

ΥΛΙΚΑ

2 φέτες μαγιάτικο	2 κουταλιές φρέσκο φασκόμηλο
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι	1 κουταλιά θυμάρι
2 πατάτες	αλάτι
2 κολοκύθια	μαύρο πιπέρι
1 πιπεριά Φλώρινας	ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Θα πλύνουμε, θα αλατίσουμε τις φέτες του ψαριού και θα το ντύσουμε με φασκόμηλο, θυμάρι, πιπέρι και ελαιόλαδο.

Θα το αφήσουμε στην άκρη μέχρι να ετοιμάσουμε τα λαχανικά:

σε ένα ταψί θα βάλουμε ελαιόλαδο και στη συνέχεια το κρεμμύδι και την πιπεριά κομμένα σε ροδέλες. Θα ρίξουμε επίσης αλάτι, πιπέρι και θυμάρι, και θα τα αφήσουμε να ψηθούν στους 250° για 15 λεπτά.

Κόβουμε τα κολοκύθια και τις πατάτες σε φέτες και τα βάζουμε πάνω από τις μισοψημένες ροδέλες του κρεμμυδιού και της πιπεριάς. Δεν ξεχνούμε να βάλουμε πάλι το ανάλογο αλάτι και πιπέρι. Σε αυτή τη στρώση των λαχανικών θα ακουμπήσουμε τις φέτες του ψαριού και τα υλικά της μαρινάτας του.

Συνεχίζουμε το ψήσιμο στην ίδια θερμοκρασία για άλλα 30 λεπτά. Δύο τρεις φορές πριν ολοκληρωθεί το ψήσιμο περιχύνουμε τα ψάρια με τους χυμούς του ταψιού.



Το ψάρι μας θέλει ένα λευκό ξηρό κρασί από την ποικιλία σαββατιανό, Εύβοιας, με αρωματική σύνθεση λουλουδιών.



Πεσχανδρίτσα σαγανάκι

για τέσσερα άτομα

ΥΛΙΚΑ

½ κιλό ουρές πεσχανδρίτσας

250 γρ. μορμαέλα Αράχωβας

2 φρέσκα κρεμμυδάκια

½ καυτερή πιπεριά

1 κουταλιά πελτέ ντομάτας

2 κουταλιές τσίπουρο

1 κουταλιά φρέσκο φασκόμηλο

½ κουταλάκι αλάτι

½ κουταλάκι ζάχαρη

ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια και την πιπεριά και τα μαραίνουμε ελαφρά στο ελαιόλαδο. Σειρά έχουν ο πελτές και το φασκόμηλο. Τα σβήνουμε με το τσίπουρο και ρίχνουμε τις πεσχανδρίτσες, το αλάτι, τη ζάχαρη και τα αφήνουμε για πέντε - δέκα λεπτά να βράσουν. Τελευταίο ρίχνουμε το τυρί κομμένο σε μικρούς κύβους, κλείνουμε το μάτι και το αφήνουμε να λειώσει.

☞ Τσίπουρο στο σαγανάκι, τσίπουρο και στο ποτήρι αλλά τσίπουρο παλαιώσης από τη Θεσσαλία.



Συκωτάκι και πουρέ μήλου για τέσσερα άτομα

ΥΛΙΚΑ

¾ του κιλού συκώτι,
κομμένο σε λεπτές φέτες
2 κουταλιές αλεύρι
2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια
1 ποτήρι κόκκινο κρασί
2 κουταλιές τρυφερά
φυλλαράκια φασκόμηλου
λίγο αλάτι

10 κόκκοι πράσινο πιπέρι
4 κουταλιές ελαιόλαδο
για το πουρέ
3 μέτριες πατάτες
2 ξινόμηλα
1 κούπα ελαφρύ φρέσκο
γάλα

1 κούπα από το ζωμό που
θα βράσουν τα λαχανικά
1 κουταλάκι φρέσκο
βούτυρο
2 – 3 φύλλα φασκόμηλου
½ κουταλάκι αλάτι
λίγο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αρχίζουμε με το πουρέ διότι το σηκώτι δεν περιμένει. Κόβουμε σε χοντρά κομμάτια τις πατάτες και τις βράζουμε σε νερό (μόλις να τις σκεπάζει) σε χαμηλή θερμοκρασία μαζί με τα φυλλαράκια του φασκόμηλου και λίγο αλάτι. Πέντε λεπτά πριν τελειώσει το βράσιμο θα προσθέσουμε χοντροκομμένα τα ξινόμηλα. Τα στραγγίζουμε κρατάμε μία κούπα από το ζωμό και βάζουμε στο σκεύος το βούτυρο, λίγο αλάτι, πιπέρι και αρχίζουμε να δουλεύουμε τον πουρέ, ρίχνοντας σιγά - σιγά το γάλα και το ζωμό.

Αλευρώνουμε το συκώτι, το τηγανίζουμε ελαφρά και από τις δύο μεριές, το βγάζουμε και το αφήνουμε σε ένα πιάτο. Σειρά στο τηγάνι έχουν τα κρεμμύδια με το φασκόμηλο. Αφού μαραθούν ελαφρά, ξαναβάζουμε το συκώτι, προσθέτουμε τα πιπέρια, το αλάτι και το κρασί και τα αφήνουμε να βράσουν πέντε λεπτά για να δέσει η σάλτσα.



Κρασί από την Κρήτη από δύο ποικιλίες: κοτσιφάλι και μανδηλαριά
με αρώματα που δένουν με το συκώτι και το φρουτένιο πουρέ.



Ένα φρουτένιο χοιρινό καρέ

για τέσσερα άτομα

ΥΛΙΚΑ

5 μπριζόλες χοιρινές με κόκαλο: ένα
μονοκόμματο κομμάτι από το καρέ
μπριζόλας που θα πρέπει να ζυγίζει
περίπου ενάμισι κιλό

10 βερίκοκα

3 μέτριες πατάτες

2 ξινόμηλα

1 κούπα φύλλα φασκόμηλου

2 – 3 κλαδάκια δεντρολίβανο

1 ποτήρι μαυροδάφνη

χυμό ενός πορτοκαλιού και δύο
μανταρινιών

αλάτι

μαύρο πιπέρι

λίγο ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κάνουμε μία μεγάλη τομή, σαν «τσέπη», ανάμεσα στα κόκαλα και το φιλέτο της μπριζόλας.

Θα μαρινάρουμε από την προηγούμενη μέρα το χοιρινό με το κρασί και το χυμό των εσπεριδοειδών. Την επόμενη μέρα, θα χωρίσουμε λίγο με το μαχαίρι τα κόκαλα μεταξύ τους, θα αλατίσουμε καλά το κρέας και θα βάλουμε μέσα στην «τσέπη» που έχουμε ανοίξει, τα φύλλα του φασκόμηλου, τις βελόνες του δεντρολίβανου και τα βερίκοκα.

Μπορούμε να βάλουμε και γύρω – γύρω από το κρέας λίγα ακόμη φύλλα φασκόμηλου.

Η γάστρα είναι το ιδανικό σκεύος για να σιγοψηθεί το χοιρινό στους 180 βαθμούς για μιάμιση ώρα περίπου.

Μετά την μιάμιση ώρα, θα αφαιρέσουμε το καπάκι της γάστρας και θα προσθέσουμε τις πατάτες, αλά-

τι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Αυξάνουμε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 220 βαθμούς. Κάθε

τόσο περιχύνουμε το κρέας με τα ζουμάκια του ταψιού. Άλλα τρία τέταρτα και είναι έτοιμο! Πριν από το τελευταίο τέταρτο προσθέτουμε τα μήλα καθαρισμένα και κομμένα σε φέτες.



Τι θα πιούμε?
Ένα ξηρό κόκκινο
κρασί από την
ποικιλία μαυροδάφνη,
Πελοποννήσου, με
πολλές τανίνες.



Αν έμενε αρκετό ζουμάκι στο ταψί το βράζουμε απλά να
συμπυκνωθεί χωρίς να προσθέσουμε κορν φλάουρ ή κάτι
παρόμοιο!

με το άρωμα του φασκόμηλου

