

Φοκατσάκια με τυρί

γίνονται περίπου 25 κομμάτια

ΥΛΙΚΑ

για τη μαγιά

1 κουταλάκι μαγιά σε σκόνη
ή ένα καρυδάκι φρέσκια
1 κουταλιά αλεύρι
½ κουταλάκι ζάχαρη
2 κουταλιές χλιαρό νερό

για τη ζύμη

3 κούπες αλεύρι
1 κούπα χλιαρό νερό
2 κουταλιές ελαιόλαδο
1 κουταλάκι αλάτι

για τη γέμιση

200 γρ. χοντροτριμμένη
φέτα
1 αβγό
1 κουταλάκι ψιλοκομμένη
μαντζουράνα
1 πρέζα μαύρο πιπέρι

για το ψήσιμο

3 κουταλιές μαργαρίνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Η μαγιά: Διαλύουμε στο χλιαρό νερό τη μαγιά, προσθέτουμε τη ζάχαρη, το αλεύρι και την αφήνουμε να φουσκώσει.

Η ζύμη: Μόλις φουσκώσει η μαγιά κάνουμε μια λακούβα στο αλεύρι, προσθέτουμε το νερό, το αλάτι, το μείγμα της μαγιάς, το ελαιόλαδο και αρχίζουμε να ζυμώνουμε. Όταν η ζύμη αρχίζει να ξεκολλάει από τα χέρια, την αφήνουμε να διπλασιαστεί.

Τη χωρίζουμε σε δύο μπάλες και τις ανοίγουμε με τον πλάστη σε δύο στενόμακρες λωρίδες. Ανακατεύουμε τα υλικά της γέμισης, τη μοιράζουμε κατά μήκος της κάθε λωρίδας, την τυλίγουμε και κόβουμε ροδέλες πάχους τριών εκατοστών.

Βάζουμε τις ροδέλες με λίγη απόσταση μεταξύ τους σε λαδωμένο ταψί. Πάνω από κάθε ροδέλα βάζουμε λίγη μαργαρίνη και τις αφήνουμε για δέκα λεπτά να φουσκώσουν

Φούρνος: 200°, 20 – 25 λεπτά.

🥄 Το προτέρημα της παρασκευής αυτής: λίγα υλικά, γρήγορη εκτέλεση!



με το άρωμα της μαντζουράνας

Γλυκοπατάτες γεμιστές

ορεκτικό για τέσσερα άτομα

ΥΛΙΚΑ

2 μεγάλες γλυκοπατάτες
200 γρ. σουρωτή μυζήθρα
200 γρ. κατίκι ή κάποιο άλλο τυρί κρέμα
λίγα κλωναράκια ρόκας
λίγα κλωναράκια γλιστρίδας
1 φρέσκο κρεμμυδάκι
1 μικρή καυτερή πιπεριά
1 κουταλιά φυλλαράκια μαντζουράνας
αλάτι
μαύρο πιπέρι
2 κουταλιές ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά τις γλυκοπατάτες και τις ψήνουμε πάνω στη σχάρα του φούρνου για 30 – 40 λεπτά. Μόλις ψηθούν, τις κόβουμε στη μέση και ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι και τα φυλλαράκια της μαντζουράνας.

Ανακατεύουμε τα δύο τυριά και μοιράζουμε το μείγμα τους πάνω στις πατάτες. Ψιλοκόβουμε το κρεμμυδάκι και την πιπεριά και τα στήνουμε μαζί με τη ρόκα και τη γλιστρίδα πάνω στα τυριά.

Πασπαλίζουμε με αλάτι, πιπέρι και ραντίζουμε με το ελαιόλαδο.



Με την πατάτα και τα τυριά που ισορροπούν τη γλυκιά της γεύση, αξίζει ένα αφρώδες ξηρό λευκό κρασί από την ποικιλία μοσχοφίλερο, Πελοποννήσου, με λεμονάτα αρώματα.



με το άρωμα της μαντζουράνας

Κολοκυθοκαροτοκεφτέδες *γίνονται περίπου 15 κεφτεδάκια*

ΥΛΙΚΑ

½ κιλό κολοκύθια
2 μεγάλα καρότα
1 φρέσκο κρεμμυδάκι
1 κουταλιά φυλλαράκια μαντζουράνας
2 κουταλιές ωμά αμύγδαλα
1 κουταλιά αλεύρι
αλάτι
μαύρο πιπέρι
αλεύρι για το πανάρισμα
ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψήνουμε τα αμύγδαλα στους 200° για δεκαπέντε λεπτά και τα χοντροκόβουμε.

Τρίβουμε τα κολοκύθια και τα καρότα και τα αφήνουμε να στραγγίζουν. Ψιλοκόβουμε το κρεμμυδάκι και το ανακατεύουμε με το μείγμα των κολοκυθιών, προσθέτοντας τη μαντζουράνα, τα αμύγδαλα, το αλεύρι, το αλάτι και το πιπέρι. Θα τα αφήσουμε να στραγγίζουν ξανά, πατώντας τα ελαφρά. Κάνουμε πλατιές μπάλες, τις οποίες αλευρώνουμε και τηγανίζουμε σε μέτρια φωτιά.

☞ Γιαούρτι στραγγιστό με δυόσμο και σκόρδο είναι ότι πρέπει για σαλτσούλα!



Συνδυάζουμε με τα ζουμερά κεφτεδάκια ένα μπουκάλι δροσερό ξηρό λευκό κρασί από την ποικιλία μοσχάτο, Σάμου.



Βελούδινη σούπα από αρακά για τέσσερα άτομα

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κατεψυγμένο αρακά	½ κουταλάκι αλάτι	1 μέτριο καρότο
1 ψιλοκομμένη φέτα ζαμπόν	1 πρέζα πιπέρι	1 μικρή πατάτα
1 φρέσκο ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι	3 κουταλιές ελαιόλαδο	1 μικρό ξερό κρεμμύδι
1 κουταλιά φυλλαράκια μαντζουράνας	για το ζωμό	½ κουταλάκι αλάτι
	½ κιλό κομμάτια κοτόπουλου (εκτός από στήθος)	1 κουταλιά ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ο ζωμός: Είναι πολύ βασικό να γίνει ο ζωμός, αλλιώς η γεύση της σούπας θα θυμίζει φάβα! Θα ετοιμάσουμε πρώτα το ζωμό σιγοβράζοντας όλα τα υλικά μαζί. Ο έτοιμος στραγγισμένος ζωμός πρέπει να είναι τρεις κούπες.

Η σούπα: Ροδίζουμε στο ελαιόλαδο τα κομματάκια του ζαμπόν. Μόλις ροδίσουν θα τα βγάλουμε από την κατσαρόλα και θα τα κρατήσουμε. Στο ίδιο σκεύος γυαλίζουμε το κρεμμυδάκι και προσθέτουμε τον αρακά, τη μαντζουράνα, αλάτι και πιπέρι. Στη συνέχεια θα βάλουμε και το ζωμό που ετοιμάσαμε και θα αφήσουμε τη σούπα να βράσει για 20 - 25 λεπτά.

Θα δουλέψουμε τη σούπα με το ειδικό εξάρτημα για πουρέ. Αν είναι νερουλή θα τη βράσουμε ακόμη λίγη ώρα. Στο τέλος στολίζουμε τα πιάτα με τα κομματάκια του ζαμπόν.

☞ Σούπα από λαχανικά θρεπτική λόγω του ζωμού, αλλά ελαφριά επειδή έχει μόνο αρακά για ένα ζεστό χειμωνιάτικο γεύμα!

 Ένα ποτήρι λευκό κρασί ταιριάζει πολύ με αυτή τη σούπα! Θα επιλέξουμε ένα λευκό ξηρό κρασί από την ποικιλία αθήρι, με αρώματα λεμονοανθών και μία ελαφριά μεταλλική γεύση.



Λαζάνια λαχανικών για τέσσερα –πέντε άτομα

ΥΛΙΚΑ

12 - 15 φύλλα λαζάνια	1 κουταλιά βασιλικό	2 αβγά
½ κιλό φρέσκα μανιτάρια	½ κουταλάκι αλάτι	100 γρ. ξερή μυζήθρα
2 ώριμες ντομάτες	1 πρέζα πιπέρι	100 γρ. κεφαλογραβιέρα
2 μέτρια καρότα	για την μπεσαμέλ	Γρεβενών
2 - 3 πιπεριές	2 κουταλιές βούτυρο	10 στίγματα κρόκου
1 σκελίδα σκόρδο	2 κουταλιές αλεύρι	αλάτι & μαύρο πιπέρι
1 κουταλιά φύλλα μαντζουράνας	¾ του λίτρου γάλα	

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

η μπεσαμέλ: Θα βάλουμε τα στίγματα του κρόκου μέσα στο γάλα να δώσουν άρωμα και χρώμα.

Μέσα στην κατσαρόλα λειώνουμε το βούτυρο, βάζουμε το αλεύρι και προσθέτουμε σιγά -σιγά ανακατεύοντας συνεχώς το αρωματισμένο γάλα. Πρέπει να γίνει μία αραιή μπεσαμέλ που δε θα στέκεται στο κουτάλι. Βάζουμε και τα δύο αβγά ανακατεύουμε καλά και στη συνέχεια ρίχνουμε τα τυριά, το αλάτι και το πιπέρι.

η γέμιση: Προετοιμάζουμε τα λαχανικά. Θα χτυπήσουμε στο μπλεντεράκι τα μανιτάρια και τα καρότα να γίνουν κιμάς και θα ψιλοκόψουμε το σκόρδο, τις πιπεριές και τις ντομάτες. Στη συνέχεια θα μαράνουμε στο λάδι το σκόρδο και τις πιπεριές και θα προσθέσουμε τον κιμά των λαχανικών, τις ντομάτες, τη μαντζουράνα, το βασιλικό, αλάτι, πιπέρι και θα τα αφήσουμε να σιγομαγειρευτούν για μισή ώρα να μελώσουν.

Βάζουμε στο ταψί τις στρώσεις: μία στρώση μπεσαμέλ, μία λαζάνια, μία σάλτσα. Ξανά μπεσαμέλ μέχρι να τελειώσουν τα υλικά. Τελειώνουμε με μπεσαμέλ

Φούρνος: 250°, 25 λεπτά.

☞ Προσοχή δε χρειάζεται κρεμμύδι η γέμιση!
Θα κάνει βαρύ το φαγητό!

🍴 Πολλές γεύσεις μαζί:
τα ζυμαρικά, τα λαχανικά,
η μαντζουράνα! Θα
δέσουν αρμονικά με ένα
ποτήρι λευκό ξηρό κρασί
από την ποικιλία μοσχάτο
Αλεξανδρείας, το οποίο με τη
χαρακτηριστική του οξύτητα
θα μας γεμίσει το στόμα
αρώματα φρούτων.

με το άρωμα της μαντζουράνας



Γίγαντες φούρνου με σπανάκι για τέσσερα άτομα

ΥΛΙΚΑ

- 1 ποτήρι φασόλια γίγαντες
- ½ κιλό σπανάκια
- 2 ξερά κρεμμύδια
- 1 κούπα λιαστές ντομάτες
- 1 κουταλιά φυλλαράκια μαντζουράνας
- 1 κουταλιά αλάτι
- ½ κουταλάκι μαύρο πιπέρι
- 1 κούπα ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουσκεύουμε από το βράδυ τους γίγαντες. Βάζουμε να βράσουν τα φασόλια με το ελαιόλαδο στη χύτρα ταχύ-τητος για μισή ώρα. Το νερό πρέπει μόλις να τα σκεπάζει. Την επόμενη μέρα κόβουμε σε χοντρά κομμάτια τα κρεμμύδια, τα σπανάκια και τις λιαστές ντομάτες.

Αφού βράσουν τα αραδιάζουμε σε ένα φαρδύ ταψί μαζί με τα σπανάκια, τις λιαστές, το αλάτι, το πιπέρι, τη μαντζουράνα και το ελαιόλαδο.

Φούρνος: 200°, 30 λεπτά.

 Η κρεμώδης γεύση των φασολιών και η ελαφρά όξινη και γήινη υφή από τα σπανάκια αρωματισμένα με τη μαντζουράνα, θα συνοδεύουν με ένα λευκό ξηρό κρασί από την ποικιλία ντεμπίνα, Ηπείρου.



με το άρωμα της μαντζουράνας

Ρολάκια χοιρινά για τρία άτομα

ΥΛΙΚΑ

- 6 μέτρια χοιρινά φιλέτα
- 2 πιπεριές Φλώρινας
- 250 γρ. Κρητική γραβιέρα
- 1 κουταλιά φρέσκα φυλλαράκια μαντζουράνας
- 3 κουταλιές βότκα
- ½ κουταλάκι αλάτι
- ½ κουταλάκι μαύρο πιπέρι
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Απλώνουμε τα φιλετάκια στον πάγκο και τα αλατοπιπερώνουμε! Βάζουμε πάνω τους λωρίδες πιπεριάς, μπαστούνια τυριού και τη μαντζουράνα. Τα τυλίγουμε και τα στερεώνουμε με οδοντογλυφίδες. Σε δυνατή φωτιά τα μαγειρεύουμε για λίγο να σφίξουν και σβήνουμε με τη βότκα. Προσθέτουμε δύο τρεις κουταλιές νερό και τα βράζουμε ώσπου να μείνουν με το λαδάκι τους.

 Τι θα πούμε? Όχι βότκα! Ένα ποτήρι ξηρό κόκκινο κρασί από την ποικιλία αγιωργίτικο, Νεμέας με φρουτώδη γεύση.



Λαχανοντολμάδες μπακαλιάρου για πέντε άτομα

ΥΛΙΚΑ

1 μεγαλούτσικο σφιχτό λάχανο	2 κουταλιές φυλλαράκια μαντζουράνας	½ κουταλάκι κόκκινο πιπέρι
½ κιλό φιλέτα μπακαλιάρου	2 κουταλιές ψιλοκομμένος μαϊντανός	½ κουταλάκι μαύρο πιπέρι
1 ψιλοκομμένο ξερό κρεμμύδι	χυμός 2 λεμονιών	1 κουταλιά ελαιόλαδο για τη γέμιση
1 κούπα ρύζι καρολίνα	1 κουταλιά αλάτι	1 κούπα ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρούμε το κεντρικό κοτσάνι του λάχανου και το βράζουμε σε μπόλικο νερό. Αφού κρυώσει χωρίζουμε τα φύλλα του σε ίσα κομμάτια, αποφεύγοντας τα κοτσάνια.

Θα χωρίσουμε τον μπακαλιάρo σε μπουκίτσες. Μαραίνουμε στο μισό ελαιόλαδο το κρεμμύδι και αφού κρυώσει, προσθέτουμε τον μπακαλιάρo, το ρύζι, τη μαντζουράνα, το μαϊντανό, το αλάτι, το χυμό του ενός λεμονιού και τα πιπέρια.

Στρώνουμε τα κοτσάνια και τα λίγο ακατάλληλα φύλλα στον πάτο της κατσαρόλας. Τυλίγουμε τους ντολμάδες σφιχτά! Διότι το ρύζι θα φουσκώσει, αλλά το ψάρι όταν βράσει θα μειωθεί σε όγκο! Στρώνουμε λοιπόν τους ντολμάδες στην κατσαρόλα σε σειρές, σκεπάζουμε πάλι με φύλλα λάχανου, προσθέτουμε το χυμό του δεύτερου λεμονιού, το υπόλοιπο ελαιόλαδο, λίγο αλάτι, ένα – δύο ποτήρια νερό και τέλος ένα ρηχό πιάτο. Προσοχή το νερό δεν πρέπει να τους σκεπάζει! Σιγοβράζουμε το φαγητό για τρία τέταρτα της ώρας!

Η σάλτσα: Αφού μαγειρευτούν οι ψαροντολμάδες, μπορούμε να δέσουμε το ζωμό, βράζοντάς τον με ένα κουταλάκι νεσεστέ διαλυμένο σε μία κουταλιά κρύο νερό, μία πρέζα αλάτι και το χυμό ενός λεμονιού!



Ένα ποτήρι λευκό ξηρό κρασί από την ποικιλία του μοσχοφίλερου, Μαντινείας με έντονο άρωμα εσπεριδοειδών θα ταίριαζε πολύ με τις λεμονάτες γεύσεις αυτού του πραγματικά γκουρμέ πιάτου.

με το άρωμα της μαντζουράνας



Κοτομπαλάκια γίνονται περίπου 20

ΥΛΙΚΑ

2 μεγάλες φέτες ψωμί χωρίς
κόρα

10 στίγματα κρόκου
Κοζάνης

1 κούπα γάλα

2 κούπες βρασμένο στήθος
κοτόπουλου

1 μέτριο ξερό ψιλοκομμένο
κρεμμύδι

1 αβγό

1 κουταλιά φρέσκα
φυλλαράκια μαντζουράνας

½ κουταλάκι αλάτι

1 πρέζα μαύρο πιπέρι

λίγο αλεύρι για το
πανάρισμα

το απαραίτητο ελαιόλαδο
για το τηγάνισμα

για να βράσουμε το κοτόπουλο

2 μέτρια στήθη κοτόπουλου

1 κρεμμύδι

1 καρότο

3 κούπες νερό

½ κουταλάκι αλάτι

1 κουταλιά ελαιόλαδο

για τη συνοδευτική σαλτσούλα

1 κούπα στραγγιστό
γιαούρτι

1 πρέζα κρόκο σε σκόνη

½ κούπα ζωμός ή νερό

1 πρέζα αλάτι

1 πρέζα μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αν δεν έχουμε έτοιμο κοτόπουλο βρασμένο: Θα σιγοβράσουμε όλα μαζί τα υλικά για μισή ώρα.

Αφού βράσει το κοτόπουλο, θα το στραγγίσουμε και θα το ψιλοκόψουμε. Κρατάμε το ζωμό!

Θα λειώσουμε στο γάλα τα στίγματα του κρόκου, θα μουσκέψουμε την ψίχα και θα την στραγγίξουμε. Ζυμώνουμε το κοτόπουλο, το κρεμμύδι, την ψίχα, το αβγό, τη ματζουράνα, αλάτι και πιπέρι. Πλάθουμε στρογγυλά μπαλάκια, τα αλευρώνουμε και τα τηγανίζουμε λίγα - λίγα.

Ενώνουμε όλα τα υλικά της σάλτσας και συνοδεύουμε τα κοτομπαλάκια



Βάζουμε στο ποτήρι μας ένα δροσερό ροζέ κρασί από την ποικιλία του αγιωργίτικου, με βελούδινες τανίνες και αρώματα φρούτων του δάσους, κεράσι και βατόμουρο! Χαιρόμαστε πρώτα - πρώτα το χρώμα του και μετά τη γεύση του.



**Ένα
καυτερό γκούλας για
κρύα Κυριακάτικα μεσημέρια**
για τρία άτομα

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό σπάλα μοσχάριςια	1 κουταλιά πελτέ ντομάτας
3 ξερά κρεμμύδια	1 κουταλάκι αλάτι
1 κουταλάκι γλυκιά πάπρικα	1 πρέζα μαύρο πιπέρι
1 μικρή καυτερή πιπεριά	½ κουταλάκι ζάχαρη
1 κουταλιά φρέσκα φύλλα μαντζουράνας	4 κουταλιές ελαιόλαδο
1 μεγάλη πατάτα	

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Θα κόψουμε σε μικρά κομμάτια το μοσχάρι και θα το ροδίσουμε ελαφρά μέσα στο ελαιόλαδο.

Στη συνέχεια θα ρίξουμε τα αρωματικά: την πάπρικα και τη μαντζουράνα. Αμέσως μπαίνουν στην αρωματική αυτή παρέα και τα κρεμμύδια κομμένα φέτες. Θα ανακατεύουμε για πέντε λεπτά συνεχώς να μη κολλήσουν και θα προσθέσουμε την πατάτα χοντροκομμένη και όλα τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από το αλάτι και τον πελτέ τα οποία θα μπουν στη μέση του μαγειρέματος. Θα χρειαστεί να βάλουμε και μία κούπα χλιαρό νερό για το βράσιμο. Σε μισή ωρίτσα με τρία τέταρτα η σπάλα θα πρέπει να έχει γίνει τρυφερή και η σάλτσα μελωμένη.



Χειμωνιάτικα βραστά λαχανικά θα συμπληρώσουν το πληθωρικό αυτό φαγητό μαζί με ένα ποτήρι κόκκινο ξηρό κρασί από την ποικιλία ξινόμαυρο, Νάουσα, περασμένο από βαρέλι με πλούσιο μπουκέτο.

