

Πατέ ελιάς

ΥΛΙΚΑ

1 κούπα πράσινες ελιές χωρίς
κουκούτσια

1 κουταλιά ψημένα φουντούκια

½ κουταλάκι σατουρέγια

1 κουταλιά ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλέθουμε όλα μαζί τα υλικά και σερβίρουμε το πατέ
πάνω σε αφράτα παξιμαδάκια λαδιού Κυθήρων.

Αν διατηρούμε πράσινες ελιές στην άλμη μπορούμε να
προσθέσουμε κλαδάκια σατουρέγιας μαζί με τα άλλα
αρωματικά που συνηθίζουμε.

☞ Τι είναι η σατουρέγια? Μπερδεύει με το
άρωμα της. Άλλοτε λεπτό και λεμονάτο,
άλλοτε έντονο και ριγανάτο, και άλλοτε
μοσχοβολάει μπουκέτο ελληνικής άνοιξης.



με το άρωμα της σατουρέγιας

Πιπεριές Φλώρινας και φέτα

ορεκτικό για τρία άτομα

ΥΛΙΚΑ

3 μεγάλες πιπεριές Φλώρινας

250 γρ. φέτα

½ κουταλάκι σατουρέγια

μαύρο πιπέρι

2 κουταλιές ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψήνουμε στα κάρβουνα ή στο γκρίλ της κουζίνας τις
πιπεριές, τις καθαρίζουμε από τη φλούδα και τα σπό-
ρια τους και τις κόβουμε.

Τρίβουμε τη φέτα με τα χέρια μας.

Ανακατεύουμε τις πιπεριές, τη φέτα, το ελαιόλαδο και
τη σατουρέγια και τα βάζουμε σε ένα μικρό ταψάκι
και τα ψήνουμε για 10 λεπτά σε δυνατό φούρνο για
να λειώσει η φέτα.

Στο τέλος τρίβουμε πιπέρι.

☞ Σερβίρεται παρέα με ένα ποτήρι
ροζέ ξηρό κρασί Αμυνταίου από
την ποικιλία ξινόμαυρο.



Απλές μελιτζάνες στο φούρνο

για δύο άτομα

ΥΛΙΚΑ

2 στενόμακρες μελιτζάνες	1 κουταλιά σατουρέγια
250 γρ. ανθότυρο	½ κουταλιά χοντρό αλάτι
2 κουταλιές στραγγιστό γιαούρτι	½ κουταλάκι ζάχαρη
2 σκελίδες σκόρδο	αλάτι
1 κουταλιά ελαιόλαδο	μαύρο πιπέρι
λίγα φρέσκα φύλλα μαντζουράνας	ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τις μελιτζάνες σε χοντρές φέτες.

Για να ξεπικρίσουν τις βάζουμε για μία ώρα μέσα σε νερό με το χοντρό αλάτι και τη ζάχαρη.

Τις στραγγίζουμε καλά και τις τηγανίζουμε σε καυτό ελαιόλαδο. Κόβουμε το σκόρδο σε φετούλες.

Θα στρώσουμε σε ένα ταψάκι όλες τις μελιτζάνες δίπλα - δίπλα και πάνω τους θα βάλουμε τις φετούλες του σκόρδου και τα φυλλαράκια της μαντζουράνας. Κάνουμε αλοιφή το γιαούρτι, το ανθότυρο, το ελαιόλαδο, το αλάτι, το πιπέρι και τη σατουρέγια και βάζουμε πάνω σε κάθε φέτα από μία κουταλιά.

Φούρνος: 250° , 25 λεπτά.



Θέλουμε έντονη οξύτητα για τις λιπαρές μελιτζάνες και μπορούμε να δοκιμάσουμε ένα λευκό ξηρό κρασί, από την ποικιλία ασύρτικο, με διακριτικά αρώματα εσπεριδοειδών που ταιριάζει με φρέσκα τυριά.



Μανιτάρια στιφάδο για τρία άτομα

ΥΛΙΚΑ

½ κιλό φρέσκα μανιτάρια	1 κουταλάκι ζάχαρη
1 κιλό κρεμμυδάκια κοκκάρι	1 κουταλάκι αλάτι
1 ψιλοκομμένη σκελίδα σκόρδο	½ κουταλιά κόκκους μαύρου πιπεριού
1 ποτήρι κόκκινο κρασί	1 ποτήρι ελαιόλαδο
1 κουταλάκι σατουρέγια	

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Θα καθαρίσουμε τα κρεμμυδάκια κάτω από τη βρύση που τρέχει. (ίσα που να στάζει, για να εφησυχάζουμε και την οικολογική μας συνείδηση!!)

Μετά την αναπόφευκτη συγκίνηση των κρεμμυδιών, θα τα γυαλίσουμε καλά – καλά στο ελαιόλαδο μαζί με τη σκελίδα του σκόρδου ανακατεύοντας τακτικά, για 15 – 20 λεπτά. Θα ρίξουμε και τα μανιτάρια, αφού κόψουμε το ποδαράκι τους και θα τα σβήσουμε με το κρασί. Όλη αυτή η ωραία παρέα θα μπει σε μία πήλινη γάστρα, μαζί με το αλάτι, τη ζάχαρη, τη σατουρέγια και τους κόκκους και θα σιγοψηθούν περίπου για μία ώρα σε μέτριο φούρνο, ώσπου να μελώσει η σάλτσα.



Μαζί με την ελαφριά γεύση των μανιταριών και τη γλυκύτητα των κρεμμυδιών θα βάλουμε στο ποτήρι μας ένα κόκκινο ξηρό κρασί από την ποικιλία μαυροτράγανο, Σαντορίνης, για να αρωματιστεί η γεύση μας με μπαχαρικά και βότανα.



Χταπόδι σχάρας για τέσσερα άτομα

ΥΛΙΚΑ

1 χταπόδι 1.200 – 1300 κιλά, αν είναι
κατεψυγμένο ενάμισι κιλό
1 κουταλιά σατουρέγια
3 κουταλιές ξίδι από καλό κόκκινο κρασί
1 πρέζα αλάτι
½ κούπα ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μέσα σε μία κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά βάζουμε ολόκληρο το χταπόδι. Θα αρχίσει να βγάζει τα υγρά του και θα το αφήσουμε να σιγοβράζει μέσα σε αυτά. Μόλις σωθούν τα υγρά του, θα το βγάλουμε, θα το χωρίσουμε στα πλοκάμια του, θα κόψουμε την κοιλιά του σε λωρίδες, και θα το ψήσουμε στη σχάρα να ροδίσει ελαφρά.

Αφού ψηθεί το χταπόδι το κόβουμε σε φετούλες και το περιχύνουμε με το ελαιόλαδο, το ξίδι και τη σατουρέγια. Δοκιμάζουμε πρινβάλουμε αλάτι. Ίσως να μη χρειαστεί!

📖 Το χταπόδι αρτυμένο με το ξίδι αποκλείει τη συντροφιά του κρασιού από το τραπέζι, έτσι θα το συνοδεύσουμε με ούζο ή τσίπουρο.



με το άρωμα της σατουρέγιας

Γαύρος λεμονάτος για τέσσερα άτομα

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό γαύρος
½ ποτηράκι άσπρο κρασί
ξύσμα και χυμό ενός λεμονιού
1 κουταλιά σατουρέγια
αλάτι
3 κουταλιές ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε, πλένουμε το γαύρο και τον απλώνουμε στο ταψί.

Ρίχνουμε από πάνω όλα τα υπόλοιπα υλικά.

Φούρνος: 250°, 20 λεπτά.

📖 Με το γαύρο θα πιούμε την αγαπημένη ελληνικότατη ρετσίνα! Μία εμφιαλωμένη όμως διότι οι οινοπαραγωγοί προσέχουν ιδιαίτερα την παραγωγή και εμφιάλωσή τους και μας ξαφνιάζουν ευχάριστα.



Φρυγαδέλι για τέσσερα άτομα

ΥΛΙΚΑ

750 γρ. αρνίσια συκωτάκια

αρνίσια σκέπη

2 ώριμες ντομάτες

χυμός ενός λεμονιού

1 κουταλιά σατουρέγια

αλάτι

μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Θα πλύνουμε και θα κόψουμε σε μεγάλα κομμάτια τα συκώτια. Μέσα σε μία πιατέλα θα τα ανακατέψουμε με τα μυρωδικά και το λεμόνι. Αν μπορούν να μείνουν κάποιες ώρες ακόμη καλύτερα. Κόβουμε και τις ντομάτες σε φέτες και τους βάζουμε αλάτι, πιπέρι και τη σατουρέγια.

Τη σκέπη θα τη βάλουμε να μαλακώσει σε χλιαρό νερό με το χυμό του λεμονιού και θα την αφήσουμε για μισή ώρα.

Τη στραγγίζουμε και την ανοίγουμε προσεκτικά με το χέρι μας. Θα είναι σαν ένα λεπτό τούλινο δίκτυ, αρκετά ανθεκτικό όμως! Αφαιρούμε τα κομμάτια που έχουν πολύ λίπος! Με αυτά τα υλικά θα κάνουμε τρία μακρόστενα φρυγαδέλια.

Ανοίγουμε λοιπόν τη σκέπη βάζουμε το ένα τρίτο από τα συκωτάκια και ανάμεσα τους τις φέτες ντομάτας. Τυλίγουμε δύο φορές το πακετάκι μας, αλατίζουμε, τρίβουμε και λίγο πιπέρι και θα τα βάλουμε στον φούρνο να ψηθούν σε χαμηλή θερμοκρασία για μιάμιση ώρα. Στο ταψί αρχικά θα προσθέσουμε και ένα φλιτζανάκι νερό. Τα περιχύνουμε κάθε τόσο με τους χυμούς από το ταψί. Ίσως χρειαστεί να σκεπαστούν με λίγο αντικολλητικό χαρτί.



Τα αρνίσια συκωτάκια και τα μπαχαρικά τους ζητούν κρασί περασμένο από βαρέλι. Ένα ποτήρι κόκκινο ξηρό κρασί από την ποικιλία αγιωργίτικο περασμένο από βαρέλι με αρώματα ώριμων φρούτων, δίνει υπέροχα.



Αρνάκι και κους - κους για τέσσερα άτομα

ΥΛΙΚΑ

2 κιλά αρνάκι ωμοπλάτη	για το ζωμό των λαχανικών
2 κούπες κους - κους (πληγούρι)	1 πράσο
1 κούπα φιλετάκια αμύγδαλα	1 καρότο
1 κουταλάκι κύμινο	1 κρεμμύδι
1 κουταλάκι κόκκους κόλιαντρου	2 –3 μανιτάρια
1 κουταλάκι μαύρο πιπέρι	1 πατάτα
2 κουταλιές σατουρέγια	½ κουταλάκι αλάτι
1 κουταλιά δεντρολίβανο	1 κουταλιά ελαιόλαδο
1 κουταλάκι αλάτι	

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε στο γουδί ή σε ειδικό μύλο για μπαχαρικά, όλα τα μυρωδικά και ντύνουμε με αυτά το αρνάκι. Στη συνέχεια ψήνουμε για δύο ώρες σε μέτριο φούρνο το αρνάκι μέσα σε γάστρα. Προσέχουμε να μη μείνει χωρίς υγρά το κρέας. Αν χρειαστεί θα προσθέσουμε από το ζωμό των λαχανικών. Αφού ψηθεί, μαζεύουμε τη σάλτσα του ταψιού για το σερβίρισμα των πιάτων . Ψήνουμε τα αμύγδαλα για 15 λεπτά σε ελαφρύ φούρνο.

Παράλληλα κάνουμε το ζωμό λαχανικών σιγοβράζοντας όλα τα υλικά μαζί. Χρειαζόμαστε έξι κούπες. Το στραγγίζουμε, το ρίχνουμε στο κους κους και το αφήνουμε να φουσκώσει. Σερβίρουμε το αρνί με το κους κους, τη σάλτσα του και τα ψημένα αμύγδαλα.



Για να ισορροπήσουμε τη λιπαρή γεύση του αρνιού αλλά και τη γλυκειά γεύση του κους κους, θα πιούμε ένα κόκκινο ξηρό κρασί από την ποικιλία αυγουσιτιάτη, Πελοποννήσου.

με το άρωμα της σατουρέγιας



Φιλέτο με κόκκινο λάχανο *για τέσσερα άτομα*

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό φιλέτο μοσχάρι (μπον φιλέ)	1 κούπα καθαρισμένα βρασμένα κάστανα
1 κόκκινο λάχανο βάρους 500-600 γρ.	1 κουταλιά σατουρέγια
1 ξερό κρεμμύδι	αλάτι
1 φέτα άπαχο ψιλοκομμένο ζαμπόν	μαύρο πιπέρι
2 ποτήρια κόκκινο κρασί	ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Θα μαρινάρουμε το κρέας με το ένα ποτήρι κρασί και τη μισή σατουρέγια για 4 – 5 ώρες.

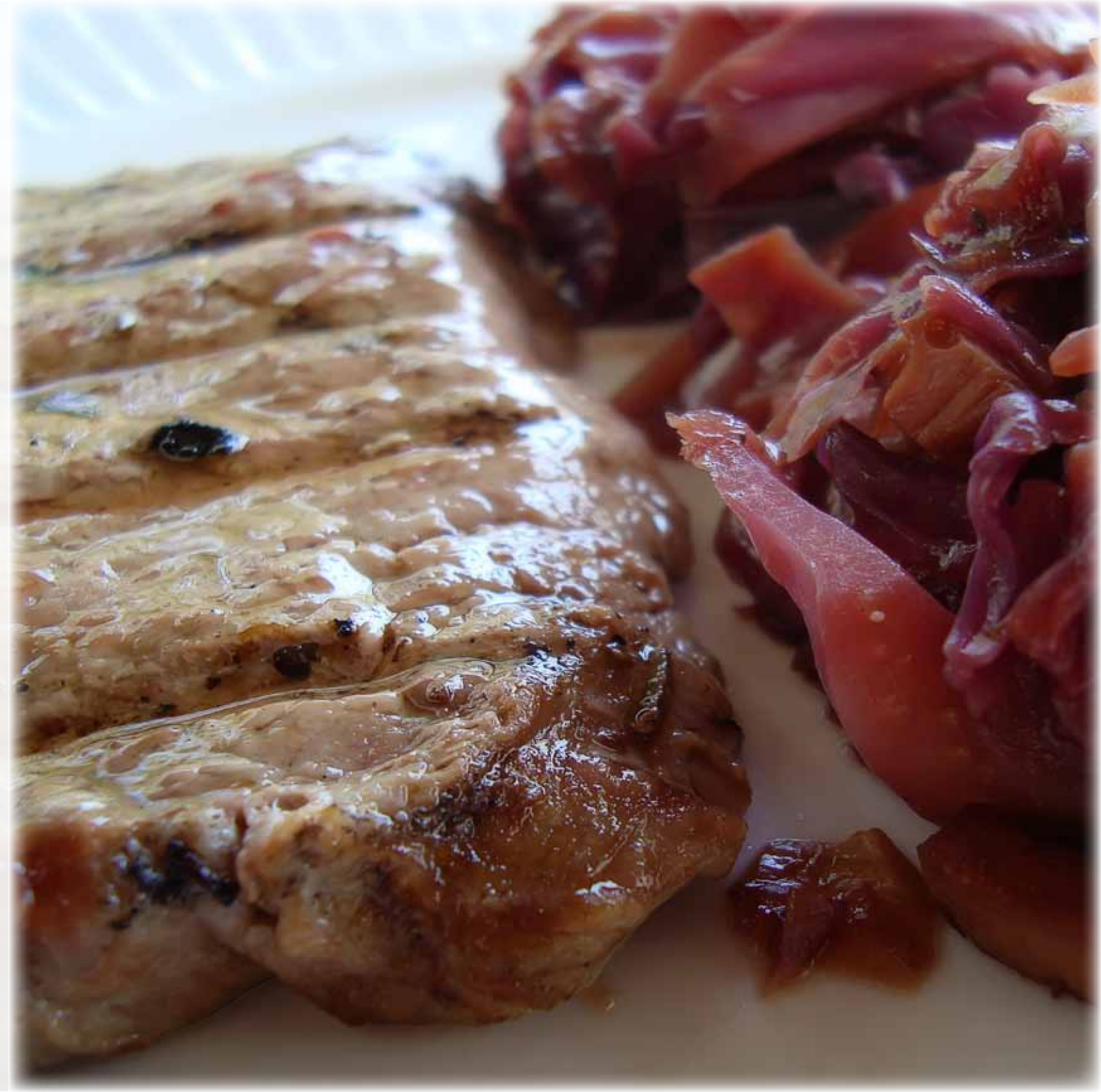
Ψιλοκόβουμε το λάχανο, το κρεμμύδι και το ζαμπόν.

Γυαλίζουμε στο ελαιόλαδο το κρεμμύδι και το ζαμπόν. Προσθέτουμε το λάχανο, τη σατουρέγια και το αλάτι και ανακατεύουμε συνεχώς για 2-3 λεπτά. Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε το λάχανο να βράσει για ένα τέταρτο. Ίσως χρειαστεί λίγο ακόμη νερό. Τώρα είναι η ώρα να βάλουμε τα κάστανα. Θα βράσουν όλα μαζί για άλλο ένα τέταρτο. Προσθέτουμε πιπέρι.

Ψήνουμε τα φιλέτα στο γκριλ ή, αν υπάρχει δυνατότητα, στα κάρβουνα.

☞ Το χειμώνα θα συνοδεύσουμε το ψητό μοσχάρι με αυτό το νόστιμο μαγειρεμένο κόκκινο λάχανο που θυμίζει λίγο φαγητό Ανατολικής Ευρώπης

🍷 Το κάστανο και το ψητό κρέας θέλουν για συνοδό τους ένα κόκκινο ξηρό κρασί παλαιωμένο, Ραψάνης, από τις ποικιλίες ξινόμαυρο – σταυρωτό και κρασάτο, με αρώματα αποξηραμένων φρούτων και μπαχαρικών.



Χοιρινό στο χαρτί για τέσσερα άτομα

ΥΛΙΚΑ

1½ κιλό μπούτι χοιρινό	1 κουταλάκι αλάτι
2 ξερά κρεμμύδια	μαύρο πιπέρι
3 πράσινες πιπεριές κέρατο	2 κουταλιές ελαιόλαδο
2 ώριμες ντομάτες	χαρτί για το ψήσιμο
1 κουταλιά τριμμένη στεγνή σατουρέγια ή ψιλοκομμένη αν είναι φρέσκια	

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το κρέας σε χοντρές φέτες, τις πιπεριές τα κρεμμύδια και τις ντομάτες σε ροδέλες. Τα αλατίζουμε όλα καλά -καλά. Στρώνουμε δύο φύλλα χαρτιού και κάνουμε ένα μακρόστενο πακέτο με το κρέας και ανάμεσα από κάθε φέτα θα βάλουμε κρεμμύδι, πιπεριά και ντομάτα. Από πάνω ρίχνουμε τη σατουρέγια, τρίβουμε φρέσκο πιπέρι και περιχύνουμε με το ελαιόλαδο. Το κλείνουμε σαν δέμα και το βάζουμε στο φούρνο να ψηθεί για δύο ώρες σε χαμηλή θερμοκρασία. Στις δύο ώρες θα το ελέγξουμε: αν είναι πολύ ζουμερό, θα το αφήσουμε μισή ώρα ανοιχτό, να σωθούν τα ζουμάκια του και να ροδίσει, αλλιώς θα το κρατήσουμε πάλι κλειστό.

🍴 Μπορούμε να το πούμε και εξοχικό, με τη διαφορά ότι δε θα βάλουμε κεφαλοτύρι

🍴 Αν είναι φθινόπωρο μία σαλάτα με ποικιλία από βραστά λαχανικά θα συμπληρώσει το φαγητό.



Με την ντομάτα και το χοιρινό ένα ποτήρι κόκκινο ξηρό κρασί από τη δυναμική ποικιλία του ξινόμαυρου θα συμπληρώσει αρμονικά τη γεύση μας.



με το άρωμα της σατουρέγιας