






























ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ

ΜΕΝΟΥ ΚΑΙ ΑΛΛΑ









Κρεμώδης σούπα από μαρούλι, Μπρόκολο με σάλτσα ελιάς  	38
Μπρόκολο με σάλτσα ελιάς, Κρεμώδης σούπα από μαρούλι  	38
Σούπα με μπιζέλια και τζίντζερ, Λεμονάτος σολομός με μπρόκολο 	40
Λεμονάτος σολομός με μπρόκολο, Σούπα με μπιζέλια και τζίντζερ 	40
Σούπα λαχανικών, Αυγά σε πυρίμαχα φορμάκια με σπανάκι  	42
Αυγά σε πυρίμαχα φορμάκια με σπανάκι, Σούπα λαχανικών  	42
Κρεμώδης καλαμποκόσουπα (chowder) με κοτόπουλο, Τερίνες με μπρόκολο 	44
Chowder (Κρεμώδης καλαμποκόσουπα) με κοτόπουλο, Τερίνες με μπρόκολο 	44
Τερίνες με μπρόκολο, Κρεμώδης καλαμποκόσουπα (chowder) με κοτόπουλο 	44
Κολοκυθόσουπα, Ψάρι με ρύζι και λαχανικά, Κραμπλ μήλου-αχλαδιού	46
Ψάρι με ρύζι και λαχανικά, Κολοκυθόσουπα, Κραμπλ μήλου-αχλαδιού	46
Κραμπλ μήλου-αχλαδιού, Κολοκυθόσουπα, Ψάρι με ρύζι και λαχανικά	46
Σούπα με ψωμί και ντομάτα, Τυλιχτή ομελέτα με σπανάκι και ρατατούιγ λαχανικών στον ατμό 	49
Τυλιχτή ομελέτα με σπανάκι και ρατατούιγ λαχανικών στον ατμό, Σούπα με ψωμί και ντομάτα 	49
Ραταούιγ λαχανικών στον ατμό και τυλιχτή ομελέτα με σπανάκι, Σούπα με ψωμί και ντομάτα 	49
Ταϊλανδέζικη διαυγής γαριδόσουπα, Μήλα με μπαχαρικά	52
Μήλα με μπαχαρικά, Ταϊλανδέζικη διαυγής γαριδόσουπα	52

Ιαπωνική σούπα miso, Θαλασσινά με Ιαπωνικό κρασί sake και ρύζι 	55
Θαλασσινά με Ιαπωνικό κρασί sake και ρύζι, Ιαπωνική σούπα miso 	55
Ρύζι και θαλασσινά με Ιαπωνικό κρασί sake, Ιαπωνική σούπα miso 	55
Miso (Ιαπωνική σούπα), Θαλασσινά με Ιαπωνικό κρασί sake και ρύζι 	55
Σούπα με λαχανικά και ζυμαρικά, Χοιρινό ρολό με λαχανικά, Πουτίγκες, Μάφινς	58
Χοιρινό ρολό με λαχανικά, Σούπα με λαχανικά και ζυμαρικά, Πουτίγκες, Μάφινς	58
Πουτίγκες, Σούπα με λαχανικά και ζυμαρικά, Χοιρινό ρολο με λαχανικά, Μάφινς	58
Μάφινς, Σούπα με λαχανικά και ζυμαρικά, Χοιρινό ρολό με λαχανικά, Πουτίγκες	58








ΟΡΕΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΕΣ

Σαλάτα με σπελτ και κοτόπουλο 	64
Πατατοσαλάτα με λαχανικά και κοτόπουλο 	66
Σαλάτα Σικελίας με γαρίδες 	68
Σαλάτα με σολομό, κινόα, φέτα και ανάμεικτα λαχανικά	70
Ρωσική σαλάτα με παντζάρια  	72
Ατομικά φλαν με κατσικίσιο τυρί, σάλτσα γιαουρτιού και πράσο  	75
Chawan mushi (Ιαπωνική αλμυρή κρέμα αυγού) 	78
Ιαπωνική αλμυρή κρέμα αυγού (Chawan mushi) 	78
Γκαλαντίν κοτόπουλου με σάλτσα άνηθου και γιαουρτιού	80

ΣΟΥΠΕΣ








Σούπα με σπανάκι και πατάτες με αλμυρή κρέμα αυγού  	84
Αλμυρή κρέμα αυγού με σούπα με σπανάκι και πατάτες  	84
Παντζαρόσουπα με ντάμπλινγκς βοτάνων 	86
Ντάμπλινγκς βοτάνων με παντζαρόσουπα 	86
Σούπα από αγγουράκια με σουβλάκι γαρίδας 	88
Σουβλάκι γαρίδας με σούπα από αγγουράκια 	88
Ζωμός κοτόσουπας με ντάμπλινγκς ψωμιού	91
Ντάμπλινγκς ψωμιού με ζωμό κοτόσουπας	91



ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΡΥΖΙ

Πέννες με μύδια 	96
Κινέζικα νουντλς με γαρίδες και σάλτσα σκόρδου 	98
Γαρίδες με σάλτσα σκόρδου και Κινέζικα νουντλς 	98
Κανελόνια με γέμιση αγκινάρας και σάλτσα ντομάτας 	100
Λαζάνια στον ατμό με μελιτζάνες και τυρί ρικότα 	103
Μεσογειακό ρύζι με θαλασσινά και λουκάνικο chorizo 	106
Θαλασσινά με μεσογειακό ρύζι και λουκάνικο chorizo 	106






ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ

ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ















Κοτόπουλο και ζεστή πατατοσαλάτα 	110
Ζεστή πατατοσαλάτα και κοτόπουλο 	110
Ρολά κοτόπουλου με μήλα, γλυκοπατάτες και σάλτσα κάρυ	112
Γλυκοπατάτες, ρολά κοτόπουλου με μήλα και σάλτσα κάρυ	112
Στήθη κοτόπουλου με κόκκαλο με μέλι και λάιμ και τσάνεϊ μάνγκο 	115
Κοτόπουλο σε ξυλάκι με ρύζι αρωματισμένο με κύμινο και ζεστή σαλάτα λαχανικών	118
Ρύζι αρωματισμένο με κύμινο, κοτόπουλο σε ξυλάκι και ζεστή σαλάτα λαχανικών	118
Σουβλάκι κοτόπουλο με πιπεριές και ρύζι 	121
Μπούτι γαλοπούλας τυλιγμένο σε μπέικον με πατάτες 	124
Στήθος πάπιας με σάλτσα πορτοκαλιού-τζίντζερ, πουρέ πατάτας και φασολάκια	126
Πάπια με μείγμα 5 μπαχαρικών, μανιτάρια, Ασιατικά λαχανικά και ρύζι	129
Χοιρινό ψαρονέφρι σε σάλτσα κόκκινου κρασιού και λαχανικά 	132
Χοιρινό ψαρονέφρι με ξινολάχανο και πουρέ πατάτας 	134

Ρολό κιμά γεμιστό με σπανάκι και τυρί	137
Στιφάδο Καραϊβικής με τιμπάλ ρυζιού στον ατμό 	140
Τιμπάλ ρυζιού στον ατμό με στιφάδο Καραϊβικής 	140
Κουσκούς με κοτόπουλο, αρνί και πικάντικα λουκάνικα	143

ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Σολομός με σάλτσα μάνγκο, πλατιά φασολάκια και καρότα 	148
Ψάρι με Ινδικές γεύσεις, σάλτσα γιαουρτιού, πατάτες και λαχανικά	150
Σαρδέλες στο χαρτί με σαλάτα με φασολάκια 	153
Μύδια με σάλτσα λευκού κρασιού και κρέμας γάλακτος 	156
Μαυρομάτικα φασόλια (λουβιά) γιαχνί με καλαμάρι	158
Λουβιά (μαυρομάτικα φασόλια) γιαχνί με καλαμάρι	158
Φιλέτο λευκού ψαριού με πολέντα από φρέσκο καλαμπόκι 	161
Πολέντα από φρέσκο καλαμπόκι με φιλέτο λευκού ψαριού 	161

ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΑ

Χορτοφαγικό τσίλι  	166
Λαχανοντολμάδες με κεχρί και σάλτσα μανιταριών 	168
Σπαράγγια, Ρύζι με παρμεζάνα και σάλτσα σαμπαγιόν με λεμόνι  	171
Ρύζι με παρμεζάνα και σάλτσα σαμπαγιόν με λεμόνι, Σπαράγγια  	171
Κουσκούς με βερίκοκα, φουντούκια και φέτα, Ανάμεικτα λαχανικά 	174
Ανάμεικτα λαχανικά, Κουσκούς με βερίκοκα, φουντούκια και φέτα 	174
Κάρυ με φακές και κολοκύθα στον ατμό  	176
Κολοκύθα στον ατμό και κάρυ με φακές  	176
Ντομάτες γεμιστές με μανιτάρια και ξηρούς καρπούς 	179

ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ

Δέσμες από φασολάκια, πατάτες και βούτυρο αρωματισμένο με θυμάρι *	184
Πατάτες, δέσμες από φασολάκια και βούτυρο αρωματισμένο με θυμάρι *	184
Μαριναρισμένες πιπεριές *	186
Αυγά μάτια στον ατμό *	188

ΣΝΑΚΣ ΚΑΙ FINGER FOOD

Ντάμπλινγκς με χοιρινό και κραμπί στον ατμό	192
Κινέζικα ντάμπλινγκς «shao mai»	196
Κεφτεδάκια με κολλώδες ρύζι	200
Κολλώδες ρύζι στον ατμό με χοιρινό (ατομικές πουτίγκες ρυζιού σε φορμάκια)	202
Ατομικές πουτίγκες ρυζιού σε φορμάκια (κολλώδες ρύζι στον ατμό με χοιρινό)	202

ΨΩΜΙΑ ΚΑΙ ΦΡΑΤΖΟΛΑΚΙΑ

Ψωμί ολικής αλέσεως στον ατμό *	206
Φρατζολάκια στον ατμό *	208

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑ

Δεματάκια με ανανά *	212
Μήλα με σάλτσα σαμπαγιόν αρωματισμένη με μηλίτη *	214
Αχλάδια στον ατμό με σάλτσα σοκολάτας αρωματισμένη με κάρδαμο *	216
Αχλάδια με κόκκινο κρασί *	218
Πουτίγκες με κινόα και σάλτσα από σμέουρα *	220
Καραμελωμένες πουτίγκες με χουρμάδες *	222
Ατομικά τσίζκεϊκς σε βαζάκια *	225
Τσίζκεϊκς με φυστίκια Αιγίνης και μάνγκο *	228
Ντάμπλινγκς με γέμιση σοκολάτας και σάλτσα από κεράσια *	231

ΚΕΪΚ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑ

Κέικ λεμονιού στον ατμό *	236
Κέικ σοκολάτας στον ατμό με σαντιγί *	239
Κέικ ρυζιού με γλυκιά πάστα φασολιών azuki *	242

ΑΛΦΑΒΗΤΙΚΟ ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

A

Αγκινάρες: Κανελόνια με γέμιση αγκινάρας και σάλτσα ντομάτας *	100
Αρνί Κουσκούς με κοτόπουλο, αρνί και πικάντικα λουκάνικα	143
Στιφάδο Καραϊβικής με τιμπάλ ρυζιού στον ατμό *	140
Ατομικά τσίζκεϊκς σε βαζάκια *	225
Ατομικά φλαν με κατσικίσιο τυρί, σάλτσα γιαουρτιού και πράσο *	75
Αυγά Αυγά μάτια στον ατμό *	188
Αυγά σε πυρίμαχα φορμάκια με σπανάκι (συμπεριλαμβάνεται σε συνταγή) *	42
Κρεμώδης καλαμποκόσουπα (chowder) με κοτόπουλο, Τερίνες με μπρόκολο *	44
Μήλα με σάλτσα σαμπαγιόν αρωματισμένη με μηλίτη *	214
Σούπα με σπανάκι και πατάτες με αλμυρή κρέμα αυγού *	84
Σούπα με ψωμί και ντομάτα, Τυλιχτή ομελέτα με σπανάκι και Ρατατούιγ λαχανικών στον ατμό *	49
Αχιβάδες: Σούπα miso, Θαλασσινά με κρασί sake και ρύζι *	55
Αχλάδια Αχλάδια με κόκκινο κρασί *	218
Αχλάδια στον ατμό με σάλτσα σοκολάτας αρωματισμένη με κάρδαμο *	216
Κολοκυθόσουπα, Ψάρι με ρύζι και λαχανικά, Κραμπλ μήλου-αχλαδιού	46

B

Βερίκοκα: Κουσκούς με βερίκοκα, φουντούκια και φέτα, ανάμεικτα λαχανικά *	174
---	-----

Γ

Γαλοπούλα: Μπούτι γαλοπούλας τυλιγμένο σε μπέικον με πατάτες *	124
Γαρίδες Chawan mushi (Ιαπωνική αλμυρή κρέμα αυγού) *	78
Κινέζικα νουντλς με γαρίδες και σάλτσα σκόρδου *	98
Σαλάτα Σικελίας με γαρίδες *	68
Σούπα από αγγουράκια με σουβλάκι γαρίδας *	88
Ταϊλανδέζικη διαυγής γαριδόσουπα, Μήλα με μπαχαρικά	52
Γεμιστά αμπελόφυλλα (παρ.) *	179
Γεμιστά λαχανικά (παρ.) *	179
Γιαούρτι Γκαλαντίν κοτόπουλο με σάλτσα άνηθου και γιαουρτιού	80
Ψάρι με Ινδικές γεύσεις, σάλτσα γιαουρτιού, πατάτες και λαχανικά	150
Γλυκοπατάτες: Ρολά κοτόπουλου με μήλα, γλυκοπατάτες και σάλτσα κάρυ	112

Δ

Δεματάκια με ανανά *	212
----------------------	-----

Ε

Ελιές: Κρεμώδης σούπα από μαρούλι, Μπρόκολο με σάλτσα ελιάς *	38
---	----