

Chef

από την αρχή

Ο γνωστός σεφ Γιάννης Λουκάκος, με το καινούργιο του βιβλίο, μας προτρέπει να μπορούμε στην κουζίνα με τα παιδιά μας και να μαγειρέψουμε μαζί λαχταριστές και υγιεινές συνταγές.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

Από τη μέρα που επιχείρησε να φτιάξει την πρώτη του συνταγή (μια μπλόπιτα), σε ηλικία 14 ετών, μέχρι σήμερα, έχουν περάσει αρκετά χρόνια, όμως ο Γιάννης Λουκάκος δεν ξεχνά πώς είναι να διαπιστώνεις πόσο πιο εύκολα είναι όλα όταν τα κάνει κάποιος άλλος! Ως έμπειρος και πολυβραβευμένος σεφ πια, ο κριτής των λιλιπούτειων «συναδέρφων» του στο «Masterchef Junior», αποφάσισε να ετοιμάσει ένα βιβλίο-οδηγό με νόστιμες συνταγές, αλλά και με πολύτιμες συμβουλές για όποιον κάνει τα πρώτα του βήματα στην κουζίνα.

Πώς προέκυψε η ιδέα να φτιάξετε ένα βιβλίο μαγειρικής για παιδιά;

Καταρχήν, θα πρέπει να διευκρινίσουμε ότι το βιβλίο δεν απευθύνεται αποκλειστικά σε παιδιά, αλλά σε αρχάριους μάγειρες κάθε ηλικίας. Μέσα και από την εκπομπή «Masterchef Junior», διαπιστώσαμε όλοι ότι τα παιδιά μπορούν με τη σωστή καθοδήγηση να φτιάξουν πολύ ωραία πράγματα. Θεωρώ ότι αυτό είναι ένα μήνυμα για όλους όσοι θέλουν να κάνουν το ξεκίνημά τους στη μαγειρική, αλλά μέχρι τώρα δεν είχαν ίσως τα κατάλληλα εφόδια. Από την άλλη, μας άρεσε η ιδέα ότι μπορεί αυτό το βιβλίο να φέρει κοντά την οικογένεια και να παροτρύνει τους γονείς να μαγειρέψουν μαζί με τα παιδιά τους.

Θα μπορούσε η ενασχόλησή τους με τη μαγειρική να βοηθήσει τα παιδιά να μάθουν να τρέφονται πιο υγιεινά;

Η μαγειρική μπορεί να δώσει στο παιδί το κίνητρο να έρθει σε επαφή με τα

τρόφιμα που θα πρέπει να αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος της διατροφής του, ώστε να περιορίσει το junk food, το οποίο δεν θεωρώ ότι είναι «κακό», αλλά δεν θα πρέπει να το καταναλώνουμε με μεγάλη συχνότητα. Επιπλέον, η μαγειρική έχει κι άλλα οφέλη για το παιδί. Μέσα από την τηλεοπτική εμπειρία μου διαπίστωσα ότι είναι πολύ θετικό να βλέπει ότι μπορεί μόνο του και ξεκινώντας από το μηδέν να δημιουργεί κάτι, και μάλιστα όταν η ικανοποίηση και η επιβράβευση έρχονται άμεσα, ακούγοντας τα σχόλια και τα «μπράβο» των φίλων του ή των γονιών του, μόλις το δοκιμάσουν. Θεωρώ ότι με τον τρόπο αυτό το παιδί αποκτά μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, κάτι πολύ σημαντικό σε αυτές τις ευαίσθητες ηλικίες.

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των συνταγών που συνήθως αρέσουν περισσότερο στα παιδιά;

Για τα παιδιά που ξεκινούν τώρα την ενασχόλησή τους με την κουζίνα, οι συνταγές θα πρέπει να είναι απλές, να έχουν ξεκάθαρες οδηγίες και σαφή βήματα, τα οποία πρέπει να ακολουθηθούν με συγκεκριμένη σειρά. Ωστόσο, το καθένα έχει τις δικές του «προτιμήσεις», όπως άλλωστε συμβαίνει και με τους ενήλικες ή και τους επαγγελματίες μάγειρες. Για παράδειγμα, σε κάποιο μπορεί να αρέσουν περισσότερο οι συνταγές που έχουν πολλά κοψίματα, γιατί το ευχαριστεί να κόβει τα υλικά σε διάφορα σχήματα. Η μαγειρική περιλαμβάνει ένα πλήθος διαδικασιών, κι έτσι ο καθένας μπορεί να εστιάσει σε εκείνες που τον «ντρινγκάρουν» περισσότερο.

ΠΑΝΑΚΟΤΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ ΜΕ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΕΣ ΦΡΑΟΥΛΕΣ

Υλικά

1 κιλό κρέμα γάλακτος

15 γρ. ζελατίνη

110 γρ. ζάχαρη

2 στικ βανίλιας φυσικής

Για το γαρνίρισμα

75 γρ. νερό

75 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική

250 γρ. φράουλες κομμένες στη μέση

20 γρ. σιρόπι από μπαλασάμικο ξίδι

Μουλιάζουμε τη ζελατίνη σε νερό, μέχρι να μαλακώσει και να γίνει εύκαμπτη. Βάζουμε την κρέμα, τη ζάχαρη και τη βανίλια σε μια κατσαρόλα και τη ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά, σε σημείο λίγο πριν από το βρασμό. Αποσύρουμε από τη φωτιά, σουρώνουμε και στύβουμε τη ζελατίνη καλά και την προσθέτουμε στο μείγμα της κρέμας, ανακατεύοντας μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.

Κρυώνουμε την κρέμα στους 30 βαθμούς Κελσίου περίπου και τη μοιράζουμε ανά 150 γρ. σε σκεύη της αρεσκείας μας. Τα τοποθετούμε στο ψυγείο για να πήξουν. Για το γαρνίρισμα, φτιάχνουμε σιρόπι βράζοντας το νερό μαζί με τη ζάχαρη, μέχρι να λιώσει. Κρυώνουμε το σιρόπι και το ρίχνουμε στο μπλέντερ μαζί με τις μισές φράουλες και το ξίδι. Αλέθουμε, σουρώνουμε και προσθέτουμε τις υπόλοιπες φράουλες.





ΓΛΩΣΣΑ ΣΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ ΜΠΙΡΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΑΡΤΑΡ

Υλικά

Για το τηγάνισμα της γλώσσας

500 γρ. φιλέτο γλώσσας ή άλλου λευκού ψαριού
Ηλιέλαιο
Αλάτι

Για το κουρκούτι

90 γρ. αλεύρι
45 γρ. κορν φλάουρ
5 γρ. αλάτι
230 γρ. μπίρα κρύα,
ανοιγμένη αρκετή ώρα
πριν από τη χρήση

10 γρ. μπέικιν πάουντερ

Για τη σάλτσα ταρτάρ

250 γρ. μαγιονέζα
40 γρ. αγγούρι τουργί
ψιλοκομμένο
40 γρ. κάρπαρη
ξαλμυρισμένη
ψιλοκομμένη
40 γρ. αυγό βρασμένο
ψιλοκομμένο
10 γρ. τσάιβς ψιλοκομμένο
10 γρ. μαϊντανό
Αλάτι

Σε μια κατσαρόλα, ρίχνουμε αρκετό ηλιέλαιο και τοποθετούμε σε δυνατή φωτιά. Στεγνώνουμε καλά τα φιλέτα και τα αλατίζουμε και από τις δύο πλευρές. Φτιάχνουμε το κουρκούτι, ανακατεύοντας όλα τα υλικά μέσα σε ένα μπολ μέχρι να ομογενοποιηθούν, και το περνάμε στη συνέχεια από σίτα. Βουτάμε τα φιλέτα στο κουρκούτι και τα κρατάμε για λίγο πάνω από το σκεύος για να φύγει το παραπάνω. Τηγανίζουμε μέχρι να πάρουν ωραίο και έντονο χρώμα. Βγάζοντάς τα προσεκτικά από το λάδι, τα κρατάμε για λίγο πάνω από τη τηγάνι για να στραγγίξουν και τα ακουμπάμε σε σκεύος στρωμένο με απορροφητικό χαρτί. Αλατίζουμε και σερβίρουμε με τη σάλτσα ταρτάρ, την οποία φτιάχνουμε ανακατεύοντας όλα τα υλικά σε ένα μπολ μέχρι να ομογενοποιηθούν.

ΤΡΙΓΩΝΑ ΜΕ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑΣ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΓΡΑΒΙΕΡΑ

Υλικά

Για τη γέμιση και το τύλιγμα

30 γρ. ελαιόλαδο
250 γρ. κρεμμύδια
ψιλοκομμένα
10 γρ. σκόρδο
ψιλοκομμένο
200 γρ. μαυροδάφνη
2 γρ. θυμάρι ψιλοκομμένο
200 γρ. γραβιέρα τριμμένη
120 γρ. βούτυρο λιωμένο
2 αυγά χτυπημένα

300 γρ. φύλλο κρούστας
Αλάτι

Για τα μανιτάρια

500 γρ. μανιτάρια
στρογγυλά, καθαρισμένα
και κομμένα σε τέταρτα
250 γρ. μανιτάρια
πλευρώτους, κομμένα σε
μεγάλα κομμάτια
Ελαιόλαδο για το
τηγάνισμα
Αλάτι

Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι σε πολύ δυνατή φωτιά και προσθέτουμε αρκετό ελαιόλαδο, ώστε να φτάνει μέχρι τη μέση των μανιταριών που θα τηγανίσουμε. Τηγανίζουμε το κάθε είδος μανιταριού ξεχωριστά, ανακατεύοντας συχνά. Όταν ροδίσουν καλά, τα σουρώνουμε, τα ακουμπάμε σε απορροφητικό χαρτί και τα αλατίζουμε. Τα διατηρούμε σε θερμοκρασία δωματίου για λίγες ώρες ή στο ψυγείο μέχρι να τα χρησιμοποιήσουμε.

Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε το ελαιόλαδο και «ιδρώνουμε» το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσει καλά. Αλατίζουμε, προσθέτουμε το σκόρδο και, μόλις μυρίσει, βάζουμε τα μανιτάρια. Προσθέτουμε τη μαυροδάφνη, δυναμώνουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε μέχρι να απορροφηθούν εντελώς τα υγρά. Αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει. Προσθέτουμε το θυμάρι και τη γραβιέρα, ανακατεύουμε και δοκιμάζουμε αν χρειάζεται αλάτι. Κόβουμε το φύλλο κρούστας σε 30 λωρίδες πάχους 12 εκ. περίπου. Βουτυρώνουμε όλο το μήκος μίας λωρίδας, σκεπάζουμε με ένα δεύτερο φύλλο και βουτυρώνουμε κι αυτό. Κρατάμε τις υπόλοιπες λωρίδες σκεπασμένες με ένα πανί. Τοποθετούμε λίγη από τη γέμιση (40 γρ. περίπου) αριστερά, στο κάτω μέρος του φύλλου. Σηκώνουμε την αριστερή γωνία του φύλλου πάνω από τη γέμιση και τη φέρνουμε να ακουμπήσει στην άλλη πλευρά, ώστε να σχηματιστεί ένα τρίγωνο. Συνεχίζουμε με τον ίδιο τρόπο, φτάνοντας μέχρι το τέλος της λωρίδας. Αλείφουμε το τρίγωνο με αυγό και το τοποθετούμε σε ταψί στρωμένο με χαρτί ψησίματος. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία μέχρι να τελειώσει η γέμιση. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 βαθμούς για 15 λεπτά περίπου.



ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΡΟΥΣΤΑ ΠΑΤΑΤΑΣ

Υλικά

Για το μοσχάρι

100 γρ. ελαιόλαδο
1 κιλό μοσχάρι
κρέας (ελιά) σε
μέτρια κομμάτια
250 γρ. κρεμμύδια ξερά
ψιλοκομμένα
300 γρ. καρότα κομμένα
σε μικρό καρέ
10 γρ. σκόρδο
ψιλοκομμένο
100 γρ. κρασί κόκκινο
500 γρ. ντομάτες
ολόκληρες από κονσέρβα

500 γρ. ζωμό κοτόπουλου

10 γρ. θυμάρι φρέσκο

ψιλοκομμένο

150 γρ. αρακά βρασμένο

Αλάτι

Ζάχαρη (αν χρειάζεται)

Για την πατάτα

2 κιλά πατάτες με τη
φλούδα πλυμένες
60 γρ. βούτυρο
2 κρόκους αυγού
50 γρ. παρμεζάνα
τριμμένη
Αλάτι

Ζεσταίνουμε μια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά, προσθέτουμε το μισό ελαιόλαδο και σοτάρουμε το μοσχάρι μέχρι να πάρει «καλό» χρώμα. Το κρατάμε στην άκρη και πετάμε τα λίπη από την κατσαρόλα. Ρίχνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν, τα αλατίζουμε και προσθέτουμε τα καρότα. Τα σοτάρουμε μέχρι να ροδίσουν, προσθέτουμε το σκόρδο και το σοτάρουμε μέχρι να μυρίσει. Ρίχνουμε το σοταρισμένο κρέας, σβήνουμε με το κρασί, βάζουμε τις ντομάτες, το ζωμό και το θυμάρι, φέρνουμε σε βρασμό και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Αλατίζουμε και προσθέτουμε ζάχαρη, αν χρειάζεται. Σκεπάζουμε και σιγομαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσει το κρέας, περίπου για 2 ώρες. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε τον αρακά. Αν υπάρχουν πολλά υγρά, σιγομαγειρεύουμε χωρίς καπάκι, για να εξατμιστούν. Ψήνουμε τις πατάτες ολόκληρες σε προθερμασμένο φούρνο στους 150 βαθμούς Κελσίου, μέχρι να μαλακώσουν. Τις ξεφλουδίζουμε και τις περνάμε από το μύλο λαχανικών, μέχρι να γίνουν πουρές. Προσθέτουμε το βούτυρο, αλατίζουμε και σιγά-σιγά ρίχνουμε τους κρόκους και την παρμεζάνα. Βάζουμε τον πουρέ σε σακούλα ζαχαροπλαστικής. Μεταφέρουμε το κρέας σε ταψί και το σκεπάζουμε με τον πουρέ πατάτας. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς, μέχρι να κάνει τραγανή κρούστα.

ΚΕΪΚ ΚΑΡΟΤΟ ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΑ

Υλικά

150 γρ. βούτυρο
150 γρ. ζάχαρη
κρυσταλλική
150 γρ. ζάχαρη μαύρη με
μελάσα
130 γρ. αυγά σε
θερμοκρασία δωματίου
300 γρ. καρότο τριμμένο
130 γρ. σταφίδα μαύρη

10 γρ. χυμό λεμονιού

20 γρ. χυμό πορτοκαλιού

10 γρ. ξύσμα λεμονιού

10 γρ. ξύσμα πορτοκαλιού

14 γρ. μπέικιν πάουντερ

5 γρ. αλάτι

5 γρ. κανέλα σε σκόνη

285 γρ. αλεύρι μαλακό

95 γρ. καρύδια

ψιλοκομμένα

Σε ένα μπολ, ανακατεύουμε τα «στερεά» υλικά (αλάτι, κανέλα, μπέικιν πάουντερ και αλεύρι). Στο μίξερ, χτυπάμε με το σύρμα σε υψηλή ταχύτητα το βούτυρο και τα δύο είδη ζάχαρης, μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέτουμε τα αυγά διαδοχικά. Χαμηλώνουμε την ταχύτητα, προσθέτουμε το καρότο, τις σταφίδες, τους χυμούς και τα ξύσματα και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν και αυτά με το μείγμα. Βγάζουμε το σύρμα, τοποθετούμε στο μίξερ το γάντζο ή το φτερό, και σε χαμηλή ταχύτητα προσθέτουμε στο μείγμα τα στερεά υλικά σιγά-σιγά. Σταματάμε το μίξερ, προσθέτουμε τα καρύδια, και ανακατεύουμε με μια σπάτουλα ζαχαροπλαστικής. Ρίχνουμε το μείγμα σε φόρμα, την οποία έχουμε βουτυρώσει και αλευρώσει, και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160 βαθμούς για μία ώρα περίπου. *m*



Το βιβλίο «Chef από την αρχή» κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Μεταίχμιο.