



«Ψωμί & αλάτι»

Κριθαράκι γιουβέτσι με μοσχαρίσια ουρά

Της **ΧΡΥΣΑΣ ΚΑΚΙΩΡΗ**
ch.kakiori@realnews.gr

Υλικά για 4 άτομα

Για τη μοσχαρίσια ουρά:
 2 κιλά ουρά μοσχαριού,
 ελαιόλαδο, 400 γρ.
 κρεμμύδι, 200 γρ. καρότα
 κομμένα σε χοντρά
 καρέ, 25 γρ. σκόρδο
 σε σκελίδες, 400 γρ.
 κόκκινο κρασί, 200 γρ.
 μαυροδάφνη, 700 γρ.
 ντέμι γκλας

Για το κριθαράκι:
 400 γρ. κριθαράκι,
 ελαιόλαδο, 150 γρ.
 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
 10 γρ. καρότο, 10 γρ.
 σελινόριζα, 10 γρ. πράσο,
 όλα κομμένα σε μικρούς
 κύβους, 10 γρ. σκόρδο
 ψιλοκομμένο, 240 γρ.
 λευκό κρασί, 1,4 κιλό
 ζωμός κοτόπουλου, 60
 γρ. ντομάτα κονκασέ,
 200 γρ. βούτυρο, 140 γρ.
 παρμεζάνα τριμμένη,
 θυμάρι & τσάιβς
 ψιλοκομμένα, αλάτι

Σοτάρουμε το κρέας σε δυνατή φωτιά με ελαιόλαδο. Παράλληλα σοτάρουμε το καρότο με το κρεμμύδι, προσθέτουμε το σκόρδο, σβήνουμε με το κρασί και τη μαυροδάφνη και μαγειρεύουμε μέχρι να εξατμιστούν. Προσθέτουμε την ντέμι γκλας και το κρέας. Μόλις αρχίσει να βράζει χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσει το μοσχαρί. Σουρώνουμε τον ζωμό και αφαιρούμε το κρέας. Επαναφέρουμε τον ζωμό στην κατσαρόλα και μαγειρεύουμε μέχρι να συμπυκνωθεί και να δέσει (ξαφρίζοντας και αφαιρώντας το λίπος). Μόλις κρυώσει το μοσχαρί, αφαιρούμε το κρέας από το κόκαλο και το προσθέτουμε στον συμπυκνωμένο ζωμό. Μαγειρεύουμε μέχρι να γλασάρει. Αλατίζουμε αν χρειάζεται. **Για το κριθαράκι:** Σοτάρουμε το κρεμμύδι, το πράσο, το καρότο, τη σελινόριζα και το σκόρδο. Ρίχνουμε το κριθαράκι και σοτάρουμε για λίγο. Σβήνουμε με το κρασί, προσθέτουμε λίγο από τον ζωμό, αλατίζουμε και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε την ντομάτα και επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία ρίχνοντας ζωμό μέχρι το κριθαράκι να είναι σχεδόν έτοιμο. Προσθέτουμε την παρμεζάνα, τα βότανα και το βούτυρο και ανακατεύουμε.

Το πιάτο το βρίσκετε στο...

«Ψωμί & αλάτι». Η ανακαίνιση που έγινε πρόσφατα στο βραβευμένο εστιατόριο του **Γιάννη Λουκάκου** παρέδωσε έναν πολύ φωτεινό και αισιόδοξο χώρο, ανανεώνοντας το ενδιαφέρον του κοινού. Ανιχνεύοντας την πελατεία του μαγαζού, βλέπει ένα ενδιαφέρον ηλικιακά κοινό, από



hipsters και νεαρά ζευγαράκια, μέχρι businessman. Η επιτυχία του νέου μενού οφείλεται στον τρόπο με τον οποίο ο γνωστός σεφ παντρεύει το μαμαδίστικο φαγητό με στοιχεία δημιουργικότητας και πρωτοτυπίας.

Αυλαία με μια σουπίτσα-καλωσόρισμα με πράσο και πατάτα, σερβιρισμένη σε ένα μπακρένιο μπρίκι, πάνω σε ένα ξύλινο πιατό. Η σαλάτα από λεπτοκομμένο μπρόκολο και κουνουπίδι αξίζει πολλά θαυμαστικά. Τραγανή στην υφή, καρυκευμένη με μπέικον, σταφίδες και τρίμμα καβουρδισμένου φουντουκιού, δεν θες να τελειώσεις. Στα «οπωσδήποτε» τα τηγανισμένα κεφτεδάκια, που σερβίρονται με σος από ντομάτα και γιαούρτι στη βάση και ονειρεμένα chips πατάτας. Αξιόλογο το «πιτάκι» τυλιχτό με μελωμένο χοιρινό, γραβιέρα Κρήτης και ντομάτα, αλλά κάποιους μπορεί να τους ξενίσει η γλυκιά γεύση του. Τα «δεύτερα» κομμάτια του μοσχαριού δίνουν δύο από τις πιο ωραίες συνταγές: το γιουβέτσι με τη μοσχαρίσια ουρά, που δικαίως ξεχωρίζει, και τον «λεμονάτο» λαιμό στη σχάρα, με κάππαρη, σταφίδες και πατατοσαλάτα. Η κρέμα λεμονιού με παγωτό βανίλια και σάλτσα με φράουλες και βατόμουρο είναι ονειρεμένη, ενώ μέχρι τις 7 Ιανουαρίου σερβίρονται και εορταστικά πιάτα, όπως το μπουτί πάπιας κονφί με πράσο μπρεζέ και σάλτσα από πορτοκάλι και ο μοσχαρίσιος σιδηρόδρομος (black Angus), με μανιτάρια σιπάκε και πουρέ από σελινόριζα.

Γιατί να το επιλέξω; Για ρουστίκ γεύσεις μέσα από ένα μοντέρνο πρίσμα. (Πλ. Ελευθερωτών 8, Χαλάνδρι, τηλ. 210 6848178)

Ο CHIEF



ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΟΥΚΑΚΟΣ

Ο έρωτάς του για τη μαγειρική ήταν κεραυνοβόλος, ωστόσο χρειάστηκε να τεστάρει τη δυναμική του μέχρι να της αφιερωθεί. Στράφηκε προς τις σπουδές Μηχανολογίας, τις οποίες εγκατέλειψε κρατώντας την κριτική σκέψη και την οργανωτικότητα που του δίδαξαν. Η μαθητεία του στο φημισμένο Culinary Institute of America (CIA) διέυρνε τη μαγειρική γνώση και την τεχνική του, καθιστώντας τον αποτελεσματικό αρχηγό σε μια κουζίνα.

■ Εν αρχή ην... στη μαγειρική;

Η ανάγκη για θρέψη και απόλαυση! Το σώμα μας έχει ανάγκη για τροφή, αλλά έχει και αισθήσεις που επιζητούν την ικανοποίηση. Μαγειρεύουμε για να τρικούμε, αλλά και να... χαρούμε.

■ Ποια πράγματα συνοψίζουν τη φιλοσοφία σας στο θέμα του φαγητού;

Νοστιμιά, ποιότητα και φροντίδα. Ενα πιάτο φτιαγμένο με αγάπη και σωστή μαγειρική τεχνική, που εξελίσσει τα προσεκτικά διαλεγμένα, αγνά υλικά σε ένα νόστιμο αποτέλεσμα.

■ Τι εικόνα έχετε σχηματίσει μέσω αυτών που παρακολουθούν τα σεμινάρια σας;

Στο The Seminar Project έρχονται άτομα κάθε ηλικίας και μαγειρικού επιπέδου και όλοι περνούν όμορφα και απολαμβάνουν το αποτέλεσμα, γευματίζοντας με νόστιμα πιάτα που οι ίδιοι έχουν φτιάξει με τα χέρια τους. Σε επίπεδο διατροφικής κουλτούρας, αυτό που παρατηρώ είναι ότι ολοένα και περισσότερος κόσμος πια επιζητά τη νοστιμιά και την ποιότητα στο καθημερινό του φαγητό.

■ Ποια συνταγή σας έχει παιδέψει;

Υπάρχει ένα γλυκό που είχα δοκιμάσει σε ένα εστιατόριο στο Σαν Σεμπασιάν της Ισπανίας. Ενώ ήταν φαινομενικά πολύ απλό, ένα μπριός βουτηγμένο σε γάλα και αυγά, σοταρισμένο σε βούτυρο, όσες προσπάθειες και αν έκανα, δεν κατάφερα ποτέ να αναπαράγω την υπέροχη γεύση και υφή που είχα δοκιμάσει και ήθελα να πετύχω.



Σαμιώτικη «προβέντα»

Εκτός από τη βασιλόπιτα, οι γυναίκες της Σάμου για να γιορτάσουν την έλευση της νέας χρονιάς φτιάχνουν και την «προβέντα». Πρόκειται για το γλυκό που παραδοσιακά αποτελεί την κουλούρα των γάμων και λέγεται πως φέρνει ευτυχία στους μελλόνυμφους, άρα είναι το πλέον κατάλληλο να φέρει ανάλογη τύχη και στα σπιτικά για τον καινούργιο χρόνο.



Κρητική βασιλόπιτα

Πρόκειται για μια πολύ παλιά συνταγή της κρητικής κουζίνας. Αυτή η εύκολη και μυρωδάτη βασιλόπιτα είναι πλούσια σε υλικά, με υπέροχο άρωμα πορτοκαλιού, λόγω της μεγάλης ποσότητας σε ξύσμα και χυμό πορτοκαλιού που απαιτεί, μπόλικα αμύγδαλα και εκλεκτό βούτυρο γάλακτος. Γίνεται ακόμη πιο λαχταριστή όταν στολιστεί με γλάσο βανίλιας και αμύγδαλα.