

ALL ABOUT BRUNCH



ΣΥΝΤΑΓΕΣ
ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ
BRUNCH ΑΠΟ ΤΟΝ
ΑΚΗ ΠΕΤΡΕΖΙΚΗ





ALL ABOUT BRUNCH

**ΑΠΟ ΤΟΝ
ΑΚΗ ΠΕΤΡΕΤΖΙΚΗ**



Τίτλος Βιβλίου

All about brunch

Συγγραφές/ Concept/ Παραγωγή

Άκης Πετρετζίκης

Assistant Chefs

Λάμπρος Καραπασιάς
Φώτης Γαβράς

Project Coordinator

Mary-Rose Ανδριανοπούλου

Σχεδιασμός & Art Direction

busybuilding

Food Styling

Άκης Πετρετζίκης
Dawn Brown

Φωτογραφία

Γιάννης Μπορομπόκας

Κειμενογραφική Επιμέλεια

busybuilding
Μάρθα Αγγελοπούλου
Νταϊάνα Αλεξάκη

Επιστημονικός Συνεργάτης

Άννα Μαρία Βολανάκη, MSc, SENr, INDI

Θεώρηση Έκδοσης

Μαρία Μπανούση

© ΑΚΗΣ ΠΕΤΡΕΤΖΙΚΗΣ, 2022

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

Πρώτη έκδοση: Δεκέμβριος 2022, 15.000 αντίτυπα
ISBN 978-618-01-4681-3

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδειάς του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.**

Έδρα: Τατοΐου 121
144 52 Μεταμόρφωση
Τηλ.: 210 2804800
Fax: 210 2819550
www.psichogios.gr
blog.psichogios.gr
e-mail: info@psychogios.gr

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A

Head office: 121, Tatoiou Str.
144 52 Metamorfossi, Greece
Tel.: 210 2804800
Telefax: 210 2819550
www.psichogios.gr
blog.psichogios.gr
e-mail: info@psychogios.gr

Αλήθεια, πόση ανάγκη είχαμε από ένα ακόμα γεύμα στη ζωή μας; Όπως όλα δείχνουν, μεγάλη. Όχι τόσο για το γεύμα αυτό καθαυτό, αλλά για τα όσα αντιπροσωπεύει. Ας πάρουμε όμως τα πράγματα από την αρχή... Όταν ο Βρετανός συγγραφέας Guy Beringer έγραψε το 1895 ένα άρθρο σχετικά με το brunch, σίγουρα δε φανταζόταν ότι η ιδέα του για ένα πιο ελαφρύ γεύμα από το παραδοσιακό κυριακάτικο μεσημεριανό θα έβρισκε τόσο ένθερμους υποστηρικτές. Με το πέρασμα του χρόνου, η σκέψη αυτή άρχισε να ωριμάζει και να απομακρύνεται από τις βρετανικές ακτές, ώσπου το 1920 έφτασε στην Αμερική και από εκεί στα περισσότερα μέρη του κόσμου.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ, ΛΟΙΠΟΝ, ΤΟ BRUNCH;

Ένα πιο καθυστερημένο πρωινό και ένα πιο εσπευσμένο μεσημεριανό, θα σας απαντήσω. Είναι ο λόγος για τον οποίο μπορούμε να ξενυχτίσουμε χωρίς το άγχος να προλάβουμε το πρωινό της επόμενης μέρας. Είναι η αιτία που μας κάνει να αγαπάμε τα κυριακάτικα πρωινά, τα οποία μπορούμε –πλέον– να απολαμβάνουμε από το πρωί του Σαββάτου (αλλά και τις καθημερινές, αν το ωράριό μας το επιτρέπει).

Πάνω απ' όλα όμως είναι η αφορμή για να βρεθούμε με τους αγαπημένους μας μέρα-μεσημέρι και να χαλαρώσουμε ως το βράδυ. Η αιτία για να δοκιμάσουμε τα αγαπημένα μας αυγά με χίλιους δύο τρόπους και τα pancakes με ακόμα περισσότερους. Είναι η δικαιολογία για να απολαύσουμε ένα cocktail όσο είναι ακόμα μέρα και να... τραβήξουμε την ώρα του καφέ όσο επιθυμούμε. Επίσης, το «όταν τρώμε δεν μιλάμε» δεν υφίσταται στο brunch, πολύ απλά επειδή το brunch δημιουργήθηκε για να μιλάμε όσο τρώμε ;-) Για όλους αυτούς τους λόγους –αλλά και για πολλούς ακόμα περισσότερους– αγαπώ το brunch. Το αγαπώ επειδή είναι ένα γεύμα που το φέρνεις στα μέτρα σου. Το απολαμβάνεις όπως θες, με όποιον θες, ετοιμάζοντας αυτά που θες. Σου επιτρέπει να... κοιμηθείς παραπάνω και –όταν ξυπνήσεις– να συνδυάσεις αλμυρό και γλυκό χωρίς δεύτερη σκέψη. Βλέπετε, στο brunch ο μόνος κανόνας είναι ότι δεν υπάρχουν κανόνες.

Χωρίς κανόνες, λοιπόν, μπαίνουμε στην κουζίνα παρέα για να ετοιμάσουμε το δικό μας brunch. Χωρίς κανόνες ως προς το είδος, μιας και μπορούμε να κινηθούμε στα πλαίσια του κλασικού brunch φέρνοντας τα pancakes και τα scrambled eggs στο προσκήνιο ή να του δώσουμε μια πιο ελληνική χροιά με τις ελληνικές, παραδοσιακές πίτες να έχουν τον πρώτο λόγο στο τραπέζι μας. Να το δούμε με μια πιο... μεσογειακή ματιά ή να του δώσουμε μια πιο «διεθνή» υπόσταση, συνδυάζοντας κουζίνες από διάφορα μέρη του κόσμου. Να μη φοβηθούμε τις θερμίδες ή να κάνουμε στροφή σε μια πιο healthy εκδοχή. Όλα αυτά, λοιπόν, τα κάνουμε δίχως κανόνες. Όλα εκτός από έναν: Την εκτέλεση των συνταγών! Αυτές τις ακολουθούμε πιστά για να μας οδηγήσουν κατευθείαν στην καρδιά του πιο νόστιμου, γευστικού, ολοκληρωμένου και ταυτόχρονα σπιτικού brunch που έγινε ποτέ! Γιατί... όλα όσα χρειάζεται να γνωρίζετε για το brunch βρίσκονται εδώ.





All about eggs

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ
ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΑΥΓΟ ΤΗΓΑΝΗΤΟ
ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ
ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΑΥΓΟ ΠΟΣΕ
EGGS BENEDICT
CROQUE MADAME KITCHEN LAB
SILKY OMELETTE
FRITTATA ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ
ΚΑΙ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ
SCRAMBLED EGGS

ΣΗΑΚΣΗΚΑ
EGGS FLORENTINE
ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΟΜΕΛΕΤΑ
ENGLISH BREAKFAST
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΕΛΕΤΑ
ΚΑΓΙΑΝΑΣ
ΟΜΕΛΕΤΑ ΦΟΥΡΝΟΥ
ΟΜΕΛΕΤΑ ΣΟΥΦΛΕ

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

#1 ΤΑ ΚΑΦΕΤΙΑ ΑΥΓΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΛΕΥΚΑ.

ΜΥΘΟΣ — Και τα δύο είναι καλά, αρκεί να είναι φρέσκα. Η ποιότητα του αυγού δεν εξαρτάται από το χρώμα του, αλλά από το πώς τρέφεται η κότα που το γεννάει και από το πότε φτάνει στο πιάτο μας. Όσο πιο κοντά βρισκόμαστε στην ημερομηνία γέννησης, τόσο πιο φρέσκο είναι το αυγό μας.

#2 ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΝΑ ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΑΥΓΑ ΠΡΟΤΟΥ ΤΑ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΟΥΜΕ.

ΑΛΗΘΕΙΑ — Η βασική οδηγία είναι πως τα αυγά δεν πρέπει να πλένονται, μιας και η επαφή με το νερό μπορεί να καταστρέψει τη μεμβράνη στο τσόφλι τους, η οποία λειτουργεί σαν ασπίδα ενάντια στους μικροοργανισμούς. Ωστόσο, κάποιες χώρες εφαρμόζουν την τακτική του πλυσίματος των αυγών ακολουθώντας άλλες διαδικασίες όσον αφορά την προστασία και την υγιεινή των καταναλωτών. Τώρα, αν αποφασίσετε –ούτως ή άλλως– να πλύνετε τα αυγά σας, φροντίστε να τα βάλετε κατευθείαν στο ψυγείο και να τα καταναλώσετε σε σύντομο χρονικό διάστημα, μιας και το πλύσιμο «μικραίνει» τον χρόνο ζωής τους.

#3 ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΡΟΠΟΣ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΟΥΜΕ ΑΝ ΤΑ ΑΥΓΑ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΦΡΕΣΚΑ.

ΜΥΘΟΣ — Ένα φρέσκο αυγό βυθίζεται κατευθείαν όταν το τοποθετήσουμε σε ένα ποτήρι με νερό. Αν το δούμε να επιπλέει, θα πρέπει να το πετάξουμε αμέσως. Κάπως έτσι μπορούμε να ξεχωρίσουμε τα φρέσκα από τα μπαγιάτικα αυγά.

#4 ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΡΟΠΟΣ ΝΑ ΚΑΤΑΨΥΞΟΥΜΕ ΤΑ ΑΥΓΑ ΜΑΣ.

ΜΥΘΟΣ — Μπορεί να μην μπορούμε να καταψύξουμε ένα ολόκληρο ωμό αυγό, μπορούμε όμως, αν θέλουμε, να καταψύξουμε χωριστά τους κρόκους και τα ασπράδια των αυγών ή να χτυπήσουμε τα αυγά μας και στη συνέχεια να τα αποθηκεύσουμε στην κατάψυξη. Όποιον τρόπο κι αν επιλέξουμε, πάντα φροντίζουμε να τοποθετήσουμε τα χτυπημένα αυγά, τα ασπράδια ή τους κρόκους ξεχωριστά, σε δοχεία τροφίμων αεροστεγώς κλεισμένα. Εκεί μπορούν να παραμείνουν έως και περίπου μισό χρόνο.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΒΡΑΣΙΜΟ ΤΩΝ ΑΥΓΩΝ

- Για να μη σπάνε τα αυγά όταν τα βράζουμε, θα πρέπει να είναι σε θερμοκρασία δωματίου.
- Όταν μεταφέρουμε τα αυγά στην κατσαρόλα, το κάνουμε με μεγάλη προσοχή προκειμένου να μη ραγίσουν. Βλέπετε, μία μικρή ρωγμή σε αυτή τη φάση θα οδηγήσει στο σπάσιμο του αυγού όταν αυτό θα αρχίσει να βράζει.
- Ποτέ δεν τοποθετούμε τα αυγά μας το ένα πάνω στο άλλο όταν τα βράζουμε. Αντιθέτως, δημιουργούμε μία στρώση και φροντίζουμε, επίσης, να μην τα στριμώξουμε.

ΣΦΙΧΤΟ Ή ΜΕΛΑΤΟ; ΠΑΙΡΝΟΥΜΕ ΤΟΝ... ΕΛΕΓΧΟ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ!

Βάζουμε μία κατσαρόλα με νερό σε μέτρια φωτιά και αφήνουμε να πάρει βράση. Στη συνέχεια τοποθετούμε με προσοχή τα αυγά στην κατσαρόλα και τα αφήνουμε να βράσουν όσο χρειάζεται προκειμένου να πετύχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα όσον αφορά την υφή του αυγού.

- 3 ΛΕΠΤΑ** — Το ασπράδι και ο κρόκος δεν έχουν πήξει.
- 5 ΛΕΠΤΑ** — Το ασπράδι έχει σχεδόν πήξει, αλλά ο κρόκος είναι ακόμα ρευστός.
- 6 ΛΕΠΤΑ** — Το ασπράδι έχει πήξει, ο κρόκος έχει αρχίσει να πήζει, αλλά στο κέντρο του είναι ακόμα ρευστός.
- 7 ΛΕΠΤΑ** — Ο κρόκος έχει ακόμα μερικά υγρά σημεία.
- 9 ΛΕΠΤΑ** — Ο κρόκος έχει πήξει, αλλά είναι ακόμα μαλακός.
- 11 ΛΕΠΤΑ** — Το αυγό είναι εντελώς «σφιχτό».

EXTRA TIP: Ο χρόνος που θα βράσουμε τα αυγά μετράει από τη στιγμή που θα τα ρίξουμε στην κατσαρόλα.



ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 5 ΛΕΠΤΑ
 ΜΕΡΙΔΕΣ: 3
 ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1/5

Το τέλειο αυγό

(VE) (GF) (DF) (NF) (SF)

ΤΗΓΑΝΗΤΟ

ΥΛΙΚΑ

100 γρ. ελαιόλαδο
 3 αυγά
 Αλάτι
 Πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 — Επιλέγουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι για να μην κολλήσουν τα αυγά μας. **2** — Βάζουμε το ελαιόλαδο στο τηγάνι και ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά, προσέχοντας όμως να μην καεί το λάδι και αρχίσει να καπνίζει. **3** — Σπάμε το αυγό σε μία επίπεδη επιφάνεια και το ρίχνουμε σε ένα μπολάκι. Με αυτόν τον τρόπο δεν ρισκάρουμε να μας σπάσει ο κρόκος. **4** — Ρίχνουμε το αυγό στο καυτό τηγάνι και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Θέλουμε το ασπράδι να ασπρίσει κατευθείαν και να μην απλωθεί πάνω στο τηγάνι. **5** — Γέρνουμε λίγο το τηγάνι προς το μέρος μας να μαζευτεί το ελαιόλαδο σε μία πλευρά και με τη βοήθεια ενός κουταλιού περιχύνουμε το ελαιόλαδο πάνω από το ασπράδι μέχρι να σφίξει και να μην είναι διάφανο. Θέλουμε ο κρόκος να είναι ακόμα κίτρινος, ώστε να είναι ρευστός. **6** — Με τη βοήθεια μίας τρυπητής σπάτουλας σηκώνουμε το αυγό και σερβίρουμε στο πιάτο. **7** — Αν θέλουμε, μπορούμε να το μεταφέρουμε πρώτα σε ένα απορροφητικό χαρτί για λίγα δευτερόλεπτα και μετά στο πιάτο, για να στραγγίξουν τα περιττά λάδια. **8** — Αλατοπιπερώνουμε και σερβίρουμε αμέσως.

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 5 ΛΕΠΤΑ
ΜΕΡΙΔΕΣ: 1
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1/5



ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 5 ΛΕΠΤΑ
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 4 ΛΕΠΤΑ
ΜΕΡΙΔΕΣ: 1
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1/5



ΒΡΑΣΤΟ



ΥΛΙΚΑ

1 αυγό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 — Βάζουμε ένα κατσαρολάκι με νερό να σιγοβράσει, προσθέτουμε το αυγό και αφήνουμε να βράσει για 5 λεπτά. **2** — Αφαιρούμε το αυγό με μία τρυπητή κουτάλα και σερβίρουμε.

ΠΟΣΕ



ΥΛΙΚΑ

4 κ.σ. ξίδι από λευκό κρασί
½ κ.σ. αλάτι
1 αυγό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 — Σε ένα κατσαρολάκι με νερό που αρχίζει να σιγοβράζει ρίχνουμε 2 κ.σ. λευκό ξίδι και το αλάτι. **2** — Σε ένα μπολ ρίχνουμε 2 κ.σ. λευκό ξίδι και σπάμε μέσα προσεκτικά το αυγό. **3** — Αφήνουμε 1-2 λεπτά μέχρι να πιάσει κρούστα το αυγό (το ξίδι έχει την ιδιότητα να δημιουργεί μία κρούστα γύρω του, ώστε να βράσει πολύ καλύτερα). **4** — Με το σύρμα χειρός ανακατεύουμε στροβιλίζοντας το νερό που σιγοβράζει στην κατσαρόλα, δημιουργώντας μία δίνη στο εσωτερικό της. Προσοχή, δεν χρειάζεται να ανακατέψουμε πολύ δυνατά. **5** — Ρίχνουμε με μεγάλη προσοχή το αυγό μέσα και αφήνουμε για 3-4 λεπτά. **6** — Όταν είναι έτοιμο, το αφαιρούμε με μία τρυπητή κουτάλα. Μεταφέρουμε το αυγό σε ένα ταψί με απορροφητικό χαρτί για να στραγγίξει και σερβίρουμε.



ΔΕΣ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ
ΓΙΑ ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ
ΑΥΓΟ ΠΟΣΕ

Eggs

BENEDICT



ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΟΛΑΝΤΕΖ

2 κ.σ. ξίδι από λευκό κρασί
1 κ.σ. νερό
2 κ.σ. μουστάρδα
4 κρόκους αυγών
200 γρ. βούτυρο, λιωμένο,
σε θερμοκρασία δωματίου
1 κ.γ. αποξηραμένο εστραγκόν
Αλάτι
Πιπέρι

ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΘΕΣΗ

4 English muffins (βλ. σελ. 104)
4 κ.σ. ελαιόλαδο
10 γρ. φύτρες παντζαριού
200 γρ. καπνιστό σολομό, σε φέτες
8 αυγά ποσέ (βλ. σελ. 15)
Πιπέρι



ΔΕΣ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΛΑΝΤΕΖ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΟΛΑΝΤΕΖ

1 — Σε ένα μπολ βάζουμε το ξίδι, το νερό, τη μουστάρδα και τους κρόκους των αυγών. Τοποθετούμε το μπολ σε μία κατσαρόλα με νερό που σιγοβράζει (μπεν μαρί). **2** — Ανακατεύουμε για 3-5 λεπτά με ένα σύρμα χειρός μέχρι να αρχίσει να πήζει το μείγμα μας. **3** — Προσέχουμε να ανακατεύουμε και τις άκρες για να μην ψηθεί το αυγό στα τοιχώματα του μπολ. **4** — Όταν το μείγμα μας έχει πήξει αρκετά και αφήνει σημάδια στη βάση του μπολ, αποσύρουμε από τη φωτιά. **5** — Ρίχνουμε σιγά σιγά το λιωμένο βούτυρο στο μπολ ενώ παράλληλα ανακατεύουμε με το σύρμα χειρός την ολαντέζ μας. Είναι πολύ σημαντικό να ρίχνουμε στην αρχή σταγόνα σταγόνα το βούτυρο. **6** — Προσέχουμε να απορροφηθεί το βούτυρο όσο ανακατεύουμε πριν ρίξουμε την υπόλοιπη ποσότητα, γιατί αλλιώς η ολαντέζ μας θα κόψει. **7** — Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, εστραγκόν και ανακατεύουμε. Μεταφέρουμε την ολαντέζ σε ένα μπολ, καλύπτουμε με μεμβράνη έτσι ώστε να εφάπτεται στην ολαντέζ και αφήνουμε στην άκρη.

ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΘΕΣΗ

1 — Βάζουμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, τα muffins με την κομμένη πλευρά προς τα κάτω και ψήνουμε για 1-2 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν ελαφρά. Αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά και τα μεταφέρουμε σε ένα ταψί με την κομμένη πλευρά προς τα πάνω. **2** — Σε ένα πιάτο βάζουμε 2-3 φέτες από τον καπνιστό σολομό, στο κέντρο βάζουμε ένα αυγό ποσέ, 1 κ.σ. ολαντέζ πάνω από κάθε αυγό έτσι ώστε να το καλύψει, πιπέρι τριμμένο, λίγες φύτρες παντζαριού, ελαιόλαδο και σερβίρουμε.

TIP

Προσοχή! Αν το βούτυρο είναι καυτό, δεν θα πετύχει η ολαντέζ.

Croque Madame

KITCHEN LAB



ΥΛΙΚΑ**ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΠΕΣΑΜΕΛ**

40 γρ. βούτυρο
40 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
400 γρ. γάλα
50 γρ. κεφαλοτύρι
1 πρέζα μοσχοκάρυδο
Αλάτι
Πιπέρι

ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΘΕΣΗ

2 κ.σ. βούτυρο
12 φέτες ψωμί του τοστ brioche (βλ. σελ. 101)
200 γρ. καπνιστό χοιρινό μπουτί, κομμένο σε φέτες (8 φέτες)
8 αυγά ποσέ (βλ. σελ. 15)
Ολαντέζ (βλ. σελ. 17)
10 γρ. φύτρες παντζαριού
10 γρ. φύτρες ρόκας
2 κ.σ. ελαιόλαδο
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ**ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΠΕΣΑΜΕΛ**

1 — Βάζουμε μία κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά. **2** — Προσθέτουμε το βούτυρο. Μόλις λιώσει, ρίχνουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με το σύρμα χειρός. **3** — Προσθέτουμε το γάλα σταδιακά. Είναι πολύ σημαντικό να ρίχνουμε το γάλα σε μικρές δόσεις. Μόλις απορροφηθεί η πρώτη (να μην έχει γρομπαλάκια), ρίχνουμε την επόμενη δόση. Ανακατεύουμε συνεχώς για να μη μας σβολιάσει το μείγμα. Επαναλαμβάνουμε αυτή τη διαδικασία μέχρι να απορροφηθεί τελείως το γάλα. **4** — Μόλις η μπεσαμέλ αρχίσει να βγάζει φουσκάλες, είναι έτοιμη. Θα πρέπει να είναι κρεμώδης και λεία. **5** — Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέτουμε το κεφαλοτύρι, αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο και ανακατεύουμε. **6** — Μεταφέρουμε την μπεσαμέλ σε ένα μπολ, καλύπτουμε με μεμβράνη έτσι ώστε να εφάπτεται στην μπεσαμέλ και αφήνουμε στην άκρη.

ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΘΕΣΗ

1 — Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200 °C. **2** — Βάζουμε ένα τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, προσθέτουμε ½ κ.σ. βούτυρο και αφήνουμε να λιώσει. Βάζουμε 3 φέτες από το ψωμί στο τηγάνι και ψήνουμε κάθε πλευρά για 1-2 λεπτά, μέχρι να πάρουν χρυσαφένιο χρώμα. **3** — Μόλις είναι έτοιμες, τις μεταφέρουμε σε ένα ταψί και

επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία για τις υπόλοιπες. **4** — Παίρνουμε 3 φέτες ψωμιού και απλώνουμε λίγη μπεσαμέλ σε όλη την επιφάνειά τους. Πάνω στις 2 φέτες ψωμιού τοποθετούμε 1 φέτα ζαμπόν, βάζουμε τις φέτες ψωμιού τη μία πάνω στην άλλη, φροντίζοντας η μία πάνω φέτα να είναι αυτή μόνο με την μπεσαμέλ. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία για τα υπόλοιπα croque madame. **5** — Ψήνουμε στους 200 °C για 10-15 λεπτά, μέχρι να πάρει χρυσαφένιο χρώμα η μπεσαμέλ. **6** — Βγάζουμε το ταψί από τον φούρνο, προσθέτουμε στο κάθε croque madame 2 αυγά ποσέ, λίγη ολαντέζ, πιπέρι, φύτρες ρόκας και παντζαριού, ελαιόλαδο και σερβίρουμε.

TIP

Είναι η αυθεντική συνταγή του Kitchen Lab Cafe.

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 5 ΛΕΠΤΑ
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 10 ΛΕΠΤΑ
ΜΕΡΙΔΕΣ: 2

Silky

ΟΜΕΛΕΤΤΕ

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1/5

(VE) (GF) (DF) (NF)

ΥΛΙΚΑ

5 αυγά
2 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι
Πιπέρι

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

20 γρ. ρόκα
1 κ.γ. σχοινόπρασο, ψιλοκομμένο
1 κ.σ. ελαιόλαδο
Πιπέρι



ΔΕΣ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΕΛΕΙΑ
ΟΜΕΛΕΤΑ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 — Σε ένα μπολ σπάμε τα αυγά. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και χτυπάμε με ένα πιρούνι ή ένα σύρμα χειρός μέχρι να ομογενοποιηθούν. **2** — Βάζουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι 26 εκ. σε δυνατή φωτιά, ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, το απλώνουμε παντού και αφήνουμε για λίγα δευτερόλεπτα να κάψει. **3** — Μόλις αρχίσει το λάδι να «φεύγει» από το κέντρο του τηγανιού, ρίχνουμε το μείγμα των αυγών στο τηγάνι και χαμηλώνουμε τη φωτιά. **4** — Με ένα κουτάλι παίρνουμε την άκρη, την πάμε προς τα μέσα

και το κενό το καλύπτουμε με το αυγό που δεν έχει ακόμα ψηθεί, διπλώνουμε την ομελέτα και τη μεταφέρουμε σε ένα πιάτο.

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

Προσθέτουμε λίγο σχοινόπρασο, πιπέρι, 1 κ.σ. ελαιόλαδο, λίγη ρόκα και σερβίρουμε.

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 10 ΛΕΠΤΑ
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 25 ΛΕΠΤΑ
ΜΕΡΙΔΕΣ: 4-6

Frittata

ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1/5



ΥΛΙΚΑ

2 πατάτες, κομμένες σε μεγάλα κομμάτια
350 γρ. μανιτάρια champignon, κομμένα σε φέτες
6 κ.σ. ελαιόλαδο
2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
10 αυγά
150 γρ. κατσικίσιο τυρί
30 γρ. σπανάκι baby
Αλάτι
Πιπέρι

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

20 γρ. ρόκα
1 κ.σ. ελαιόλαδο
Πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 — Βάζουμε μία κατσαρόλα με νερό σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε 1 κ.σ. αλάτι και αφήνουμε να πάρει βράση. Προσθέτουμε τις πατάτες και βράζουμε για 10-15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Αφαιρούμε τις πατάτες και τις αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν. **2** — Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200 °C. **3** — Βάζουμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά και αφήνουμε να ζεσταθεί. Προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, τα μανιτάρια, αλάτι, πιπέρι και σοτάρουμε για 4-5 λεπτά, μέχρι να πάρουν χρυ-

σαφένιο χρώμα. **4** — Αφαιρούμε τα μανιτάρια από το τηγάνι και τα βάζουμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε στο τηγάνι 2 κ.σ. ελαιόλαδο, τις πατάτες και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά, μέχρι να πάρουν χρυσαφένιο χρώμα. Μεταφέρουμε τις πατάτες στο μπολ με τα μανιτάρια, προσθέτουμε τον μαϊντανό, το σπανάκι και ανακατεύουμε. **5** — Σπάμε τα αυγά σε ένα μπολ, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε. **6** — Τοποθετούμε το τηγάνι σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, λίγο από το μείγμα των αυγών και αφήνουμε να ψηθούν

τα αυγά. Προσθέτουμε τα λαχανικά, το κατσικίσιο τυρί κομμένο σε μεγάλα κομμάτια και το υπόλοιπο μείγμα των αυγών. **7** — Μεταφέρουμε το τηγάνι στον φούρνο και ψήνουμε για 15-20 λεπτά, μέχρι να ψηθεί η frittata.

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

Σερβίρουμε με ρόκα, πιπέρι και λίγο ελαιόλαδο.



Τι είναι το brunch; Ένα αργοπορημένο πρωινό ή ένα εσπευσμένο μεσημεριανό, θα σας απαντήσω. Είναι ένα γεύμα γιορτή. Μπορεί κανείς να το απολαύσει από το πρωί έως αργά το απόγευμα, συνδυάζοντας αλμυρές και γλυκές γεύσεις, χυμούς, ακόμα και αγαπημένα cocktails. Όταν ξεκίνησα να δουλεύω πάνω στο βιβλίο αυτό, ο στόχος μου ήταν να δημιουργήσω τον απόλυτο οδηγό για ένα καλοφτιαγμένο brunch και να αποδείξω ότι το συγκεκριμένο γεύμα μπορεί να είναι «σπιτικό», ιδιαίτερα νόστιμο, χορταστικό, αλλά και θρεπτικό. Όλα είναι θέμα επιλογών, και στο brunch υπάρχουν πολλές! Το καλύτερο όλων; Είναι ένα γεύμα το οποίο μπορεί να συνδυάσει περισσότερες από μία γαστρονομικές κουλτούρες, με τα φρεσκοψημένα γαλλικά κρουασάν, τις ελληνικές χειροποίητες πίτες, τα αφράτα αμερικάνικα ντόνατς –και πολλά ακόμα αγαπημένα φαγητά– να συνυπάρχουν αρμονικά. Κι εδώ ακριβώς κρύβεται η μαγεία του: το brunch είναι ένα γεύμα χωρίς κανόνες. Χωρίς ώρες. Χωρίς συγκεκριμένες γεύσεις, αλλά με αμέτρητες παραλλαγές και πολλά μυστικά! Αυτά θα τα βρείτε στις σελίδες του βιβλίου που κρατάτε στα χέρια σας. Επόμενο βήμα; Να τα μεταφέρετε στην κουζίνα σας και να πάτε σε άλλη διάσταση όχι μόνο το brunch, αλλά και το πρωινό, το μεσημεριανό, τα σνακ ή... το δείπνο σας. Γιατί, βλέπετε, το brunch κρύβει μέσα του τα πιο νόστιμα στοιχεία κάθε γεύματος. Ας τα ανακαλύψουμε παρέα...

Άκης Πετρετζίκης



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
www.psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΞ: 27159