

MENΟΥ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ



“ Σουφλέ σπανάκι

Μερίδες:
6

Ξεπαγώνουμε το σπανάκι και το πέζουμε πολύ καλά να φύγουν τα υγρά του. Τσιγαρίζουμε τα κρεμμυδάκια και το μπέικον στο ελαιόλαδο. Προσθέτουμε το σπανάκι, τον άνηθο, 2 φλ. καφέ από την κρέμα γάλακτος, αλάτι, πιπέρι και αφήνουμε να βράσει 1-2 λεπτά.

Υλικά: 1kg κατεψυγμένο σπανάκι

1 ματσάκι φρ. κρεμμυδάκια

1 ματσάκι άνηθο

1lt κρ. γάλακτος

200gr μπέικον

500gr *regato* τριμμένο

5 αυγά

100gr ελαιόλαδο

αλάτι- πιπέρι

Τέλος προσθέτουμε το τυρί και βάζουμε το μείγμα σε λαδωμένο ταψί. Χτυπάμε τα αυγά και την υπόλοιπη κρ. γάλακτος και περιχύνουμε στο ταψί. Ψήνουμε στους 200 μέχρι να κάνει κρούστα.



Σαλάτα με μους φέτας, λιαστές και απάκι

Υλικά:

μικ πράσινη σαλάτα

5-6 λιαστές ντομάτες

150gr απάκι

1 πίτα για σουβλάκια ή 1 φλ. κρουτόν

ελαιόλαδο

μπαλσάμικο

αλάτι



Για τη μους φέτας:

100gr τυρί κρέμα

50gr φέτα

χυμό από μισό λεμόνι

Βάζουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ κι ανακατεύουμε.

Μερίδες:

4-5



Σ' ένα μπολ βάζουμε τη σαλάτα και τις λιαστές. Ψήνουμε το απάκι και την πίτα σε αντικολλητικό κι από τις δύο πλευρές. Κόβουμε σε κομματάκια το απάκι και το προσθέτουμε στη σαλάτα αφού κρυώσει. Ρίχνουμε το λάδι, το μπαλσάμικο και το αλάτι και ανακατεύουμε. Κόβουμε την πίτα σε τριγωνάκια και σερβίρουμε. Τέλος βάζουμε με κουτάλι σε διάφορα σημεία τη μους.



Βάζουμε σ' ένα αντικολλητικό σκεύος ελαιόλαδο να κάψει καλά. Προθέτουμε το κοτόπουλο, το αφήνουμε μέχρι να πάρει χρώμα και σβήνουμε με το κρασί.

Τηγανιά κοτόπουλο με γραβιέρα και ντοματίνια

Υλικά:

6 φιλέτα κοτόπουλο (μπούτι)
1 ½ ποτήρι λευκό κρασί
14 ντοματίνια
2 κ.σ. μπαλσάμικο
200gr κρέμα γάλακτος
1 κ.σ. μουστάρδα



Χυμό από ένα λεμόνι
150gr γραβιέρα σε κυβάκια
αλάτι
πιπέρι
ρίγανη
1 κλωνάρι δεντρολίβανο

Έπειτα ρίχνουμε τα ντοματίνια και το μπαλσάμικο και αφήνουμε 1-2 λεπτά. Βάζουμε την κρέμα γάλακτος και τη μουστάρδα. Τέλος, προσθέτουμε το λεμόνι, τη γραβιέρα, αλάτι, πιπέρι, τα μυρωδικά και αφήνουμε για περίπου 5 λεπτά.

Μερίδες: 4



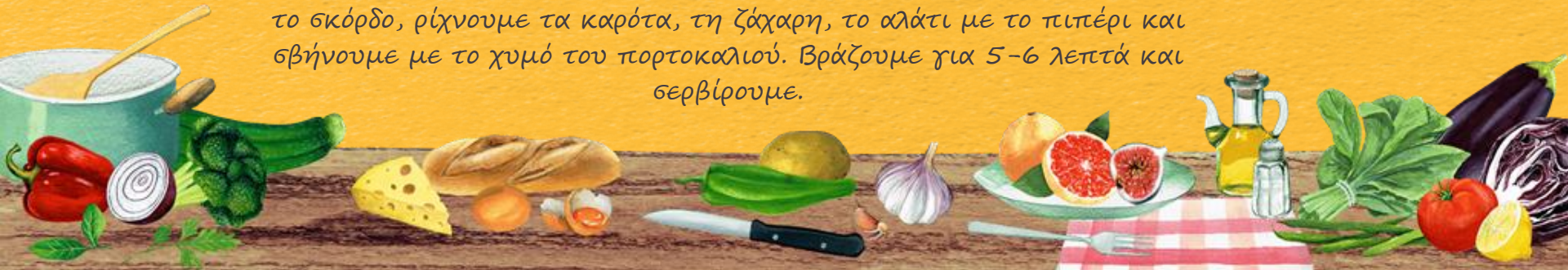


Υλικά:
4 μεγάλα καρότα
1 ½ κ.σ. βούτυρο
½ σκελίδα σκόρδο
χυμό από 1 πορτοκάλι
αλάτι-πιπέρι
1 πρέζα ζάχαρη

Μερίδες:
4

Καρότα βωτέ

Βράζουμε τα καρότα άλλα να κρατάνε λίγο. Λιώνουμε το βούτυρο με το σκόρδο, ρίχνουμε τα καρότα, τη ζάχαρη, το αλάτι με το πιπέρι και ββήνουμε με το χυμό του πορτοκαλιού. Βράζουμε για 5-6 λεπτά και βερβίρουμε.





Μους σοκολάτας



Υλικά:

12 ασπράδια
500gr κουβερτούρα
225gr βούτυρο
225gr ζάχαρη
25gr κονιάκ

Εκτέλεση:

Χτυπάμε τ' αυγά μαρέγκα προσθέτοντας τη ζάχαρη σε δόσεις. Λιώνουμε την κουβερτούρα με το βούτυρο. Προσθέτουμε το κονιάκ και αφού κρυώσει αρκετά ενσωματώνουμε απαλά στη μαρέγκα. Μοιράζουμε σε μπολάκια και βάζουμε στο ψυγείο.

