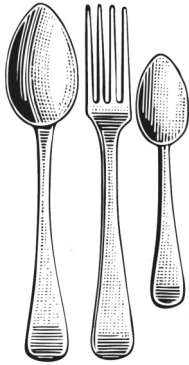


Μελίσα Στοΐλη

# Καὶ διηγώντας τα... νὰ τρῶς

ἱστορίες καὶ συνταγὲς ἔδεσμάτων



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΙΧΛΗ



## Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

11

ΑΤΑΚΤΑ ΕΔΕΣΜΑΤΑ		ΣΤΟ ΨΗΤΟ...
Τραχανάς	17 / 155	Τραχανάς σούπα
Παστίτσιο	22 / 156	Παστίτσιο
Άγκινάρες <i>ἀλὰ πολίτα</i>	25 / 158	Άγκινάρες <i>ἀλὰ πολίτα</i>
Ταραμοσαλάτα	29 / 159	Ταραμοσαλάτα
Φασολάδα	33 / 160	Φασολάδα
Κόκορας κρασάτος	38 / 161	Κόκορας κρασάτος
Φρικασέ	41 / 163	Άρνάκι φρικασέ
Λαδορίγανη	44 / 164	Κατσιακάκι λαδορίγανη
Ρεβιθάδα	47 / 165	Ρεβιθάδα
Κυδωνάτο	51 / 166	Χοιρινό με κυδώνια
Πίτα Καισαρείας	55 / 168	Πίτα Καισαρείας
Κεφτέδες	58 / 169	Κεφτέδες
Σουτζουκάκια <i>συμυρναίικα</i>	61 / 170	Σουτζουκάκια <i>συμυρναίικα</i>
Τυρόπιτα	64 / 171	Τυρόπιτα
Σούπα <i>μινεστρόνε</i>	67 / 172	Σούπα <i>μινεστρόνε</i>
Γεμιστά	70 / 174	Γεμιστά
Μπακαλιάρος <i>τηγανητὸς</i>	73 / 175	Μπακαλιάρος <i>τηγανητὸς</i>
Στιφάδο	76 / 177	Λαγὸς <i>στιφάδο</i>
Ίμάμ <i>μπαίλντι</i>	79 / 179	Ίμάμ <i>μπαίλντι</i>
Μακαρόνια με <i>κιμὰ</i>	82 / 180	Μακαρόνια με <i>κιμὰ</i>
Καρμπονάρα	86 / 182	Σπαγγέτι <i>καρμπονάρα</i>
Μπριάμ	90 / 183	Μπριάμ
Χωριάτικη	94 / 184	Χωριάτικη <i>σαλάτα</i>
Κότα <i>μιλανέζα</i>	97 / 185	Κότα <i>μιλανέζα</i>
Σπετζοφάι	100 / 187	Σπετζοφάι

Καγιανὰς	103 / 188	Καγιανὰς ἢ στραπατσάδα
Γιουβέτσι	106 / 189	Γιουβέτσι
Λαγάνα	109 / 190	Λαγάνα
Κόκκινα αὐγά	112 / 191	Κόκκινα αὐγά
Τουρσι	116 / 192	Μελιτζανάκι τουρσι
Χαλβὰς σιμιγδαλένιος	120 / 193	Χαλβὰς σιμιγδαλένιος
Παγωτὸ παρφὲ	123 / 195	Παγωτὸ παρφὲ
Παγωτὸ καϊμάκι	126 / 196	Παγωτὸ καϊμάκι
Μελομακάρωνα	130 / 197	Μελομακάρωνα
Μουστοκούλουρα & μουσταλευριά	135 / 199	Μουστοκούλουρα
Γλυκὸ τοῦ κουταλιοῦ	138 / 200	Γλυκὸ τοῦ κουταλιοῦ σταφύλι
Τηγανίτες & λουκουμάδες	141 / 202	Λουκουμάδες
Φανουρόπιτα	147 / 203	Φανουρόπιτα

#### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ





# Παγωτό παρφέ

*Ένα χάδι στην ψυχή*

Κάθε άνθρωπος που καίγεται στο καμίνι του καλοκαιριού σκέφτεται τρόπους να δροσιστεί. Στην αρχαιότητα οι κοινοί θνητοί έμεναν στο όνειρο, ενώ οι βασιλιάδες και οι αυτοκράτορες έστελναν στρατιώτες στα βουνά, να κατεβάσουν χιόνι για να το αναμείξουν με φρούτα και μέλι στην αρχή και αργότερα να φτιάξουν πιο περίπλοκα παγωμένα επιδόρπια. Ακόμα και στα τέλη του 19ου αιώνα τα προβλήματα δεν είχαν λυθεί. Όπως διαβάζουμε στο βιβλίο, του 1892, του Νικόλαου Βασιλάκη, *Η σημερινή μαγειρική, ήτοι λεπτομερείς οδηγίες των νέων μαγείρων*: «Όταν θέλεις να κάμης παγωτόν, πρώτον πρέπει να έχεις όλα τα χρειζόμενα, δηλ. να έχεις πάγον ή χιόνι, τὸ ἄλλας πρέπει να τὸ κοπανίσεις ὀλίγον, να έχεις τὴν σερμπετιέραν ἢ τὴν γλασιέραν πλυμένην καὶ τότε εἰμπορεῖς να κάμης παγωτόν· πρὸ πάντων δὲ να φροντίσης ἐὰν θὰ εὔρης πάγον ἢ χιόνι». Καταλαβαίνουμε λοιπὸν πόσο κόπο ἀπαιτοῦσε τὸ ἀπλὸ παγωτό. Ἀλλὰ ὁ ἄνθρωπος προκειμένου να ἀπολαύσει κάτι ἐξαιρετικὸ δὲν κάνει πίσω. Καὶ ἔτσι, μὲ συνεχεῖς προσπάθειες καὶ βελτιώσεις, φτάσαμε καὶ στὸ παρφέ.

Ἡ παλαιότερη καταγεγραμμένη συνταγὴ πὸν βρίσκουμε μὲ τὸ ὄνομα «παρφέ» ὑπάρχει σὲ ἕνα γαλλικὸ βιβλίο μαγειρικῆς τοῦ 1869, τὸ *Le livre de cuisine* (Τὸ βιβλίο τῆς κουζίνας), τοῦ Jules Gouffé, σέφ τοῦ παρισινοῦ Jockey Club. Πρόκειται γιὰ ἕνα παγωμένο γλυκὸ παρασκεύασμα



άρωματισμένο με καφέ. Στα υλικά περιλαμβάνονται ή κρέμα γάλακτος, τὰ αὐγά, ἡ ζάχαρη, τὸ σιρόπι. Στὸ τέλος πάντως τῶν ὀδηγιῶν γιὰ τὸ «Parfait au café» διαβάζουμε πὼς πρέπει νὰ βάλουμε τὸ παγωτὸ σὲ φόρμες τοῦ παρφέ, οἱ ὁποῖες ὥστόσο δὲν περιγράφονται στὸ βιβλίο, πράγμα πὸ σημαίνει πὼς, μολονότι ἡ συνταγὴ δὲν ἦταν καταγεγραμμένη ἕως τότε, ἦταν γνωστὴ.

Λέγεται, μάλιστα, πὼς τὸ παγωτὸ αὐτὸ πῆρε τὸ ὄνομά του (parfait = τέλειο) ἀπὸ τὴν ἰδανικὴ ἰσορροπία τῶν υλικῶν του, τῆς ζάχαρης, τῶν ὑγρῶν, τῶν λιπαρῶν καὶ τῶν στερεῶν οὕτως ὥστε νὰ ἐπιτευχθεῖ τὸ κρεμῶδες καὶ ταυτόχρονα στερεὸ ἀποτέλεσμα. Ἀργότερα, φρουῖτα, σιρόπια καὶ λικέρ μπῆκαν σὲ στρώσεις μέσα στὸ παγωτὸ καὶ τὸ γλυκὸ ἔγινε δημοφιλὲς ἀνὰ τὸν κόσμο. Διαφοροποιήθηκε ὅμως ἀπὸ χώρα σὲ χώρα, ἐνῶ πολλὲς φορές πῆρε καὶ ἄλλο ὄνομα.

Στὴν Εὐρώπη ἡ ἐπιρροὴ τοῦ παρφέ δημιούργησε στὴν Ἰταλία τὸ σεμιφρέντο μὲ τὸ ὁποῖο ἔχουν πολλὲς ὁμοιότητες. Τὸ γαλλικὸ παρφέ ὅμως περιέχει ἓνα râte à bombe (σιρόπι σὲ 120°C πὸ προστίθεται σὲ χτυπημένους κρόκους αὐγῶν), ἐνῶ τὸ σεμιφρέντο περιέχει ἰταλικὴ μαρέγκα, δηλαδὴ χτυπημένα ἀσπράδια πὸ περιχύνονται μὲ καυτὸ σιρόπι καὶ ὁμογενοποιοῦνται. Αὐτὸ τώρα πὸ στὴν Ἑλλάδα ἀποκαλοῦμε παρφέ μοιάζει περισσότερο μὲ τὴν σιτσιλιάνικη κασάτα, ἡ ὁποία ἀποτελεῖται συνήθως ἀπὸ διαφορετικὲς (σὲ γεύση καὶ χρῶμα) στρώσεις. Ὅμως σὲ τουλάχιστον μίαν ἀπὸ αὐτὲς περιέχονται ψιλοκομμένοι ξηροὶ καρποὶ καὶ φρουὶ γλασέ.

Τὸ ἑλληνικὸ παρφέ δὲν ἔχει στρώσεις. Μπορεῖ νὰ φτιαχθεῖ σὲ διάφορες γεύσεις, μὲ ἐπικρατέστερες αὐτὲς τῆς βανίλιας καὶ τῆς σοκολάτας, καὶ περιέχει σὲ ἀφθονία κομμένα φρουὶ γλασέ καὶ ψιλοσπασμένους ξηροὺς καρπούς. Ἡ



κρέμα γάλακτος βέβαια πρωτοστατεί. Πρωταγωνιστικό ρόλο, ως εκ τούτου, έχουν και οι θερμίδες... Αυτό είναι και τὸ μόνο του μειονέκτημα. Στὰ ὑπέρ του ὅτι δὲν χρειαζόμαστε παγωτομηχανή για νὰ τὸ φτιάξουμε παρὰ μόνο μιὰ ἀπλή φόρμα παγωτοῦ. Καί, κυρίως, ὅτι κάθε κουταλιὰ πὺ γευόμαστε εἶναι σὰν χάδι στὴν ψυχή.

Καὶ διηγώντας τα... νὰ τρῶς



# Παγωτό καϊμάκι

*Γλυκό και δροσερό σαν τον έρωτα*

Τò ὄρος Βόρας ἢ Καϊμακτσαλάν εἶναι τò τρίτο ψηλότερο βουνò τῆς Ἑλλάδας καὶ βρίσκεται στò βόρειο τμῆμα τοῦ νομοῦ Πέλλας. Στὰ τουρκικὰ τò Καϊμακτσαλάν σημαίνει «περιοχὴ μὲ καϊμάκι» (alan = περιοχὴ). Μιὰ ἔκταση δηλαδὴ μὲ χιόνι πάλλευκο, βελούδινο καὶ ἀφράτο. Ἡ χαρὰ τοῦ λιχούδῃ.

Τò καϊμάκι, τώρα, εἶναι ἓνα γαλακτοκομικò προϊόν ποὺ παραδοσιακὰ φτιάχνεται ἀπὸ γάλα νεροβούβαλου, τò ὁποῖο σιγοβράζει γιὰ ὥρες μέχρι νὰ προκύψει μιὰ παχιὰ κρέμα μὲ πλούσια γεύση πού, ὅταν κρυώσει καλά, κόβεται μὲ τò μαχαίρι. Μοιάζει δὲ μὲ τὴν ἀγγλικὴ clotted cream. «Σὰν τò καϊμάκι εἶναι τò πρόσωπό της», ἔλεγαν κάποτε γιὰ νὰ ἐκθειάσουν τὴν ὁμορφιὰ μιᾶς γυναίκας, ὅταν ἀκόμα στὴ μόδα ἦταν ὅσες δὲν εἶχαν ἐκτεθεῖ στὸν ἥλιο.

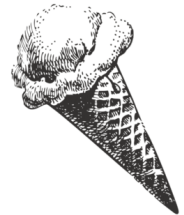
Οἱ Ὀθωμανοὶ συνήθιζαν νὰ τò ἀπολαμβάνουν μὲ μέλι, μὲ σιροπιαστὰ ἢ μὲ πελτὲ φρούτων. Μάλιστα, ὑπῆρχαν καὶ εἰδικευμένα μαγαζιά ποὺ πουλοῦσαν καϊμάκι ἀλλὰ καὶ πλανόδιοι καϊμακτσηδες. Σὲ αὐτὴ τὴν τόσο ἰδιαίτερη λιχουδιὰ ἀργότερα πρόσθεσαν καὶ χιόνι ἢ πάγο προκειμένου νὰ φτιάξουν ἓνα πρῶιμο παγωτό. Οἱ Γιουρούκηδες, νομάδες τῆς Μικρᾶς Ἀσίας, ποὺ ζοῦσαν ὡς περιπλανώμενοι ὑλοτόμοι (μπισκητζῆδες), ἔκοβαν σὲ κομμάτια κολόνες πάγου ἀπὸ τὰ βουνὰ καὶ τὰ μετέφεραν στὶς πόλεις, ὅπου τὰ διένεμαν στὰ ἀρχοντόσπιτα, στὰ παλάτια καὶ στὰ ζα-

χαροπλαστεῖα. «Ἄς καθήσωμεν εἰς τὸ μικρὸν καὶ εὐτελές παγοπωλεῖον, ὅπερ ὅμως πωλεῖ τὰ δροσερότερα παγωτὰ ἀπὸ φυσικὸν πάγον, ἀπὸ χιόνι τοῦ βουνοῦ πάλλευκον», λέει ὁ Ἀλέξανδρος Μωραϊτίδης τὸ 1922 στὸ βιβλίο του *Μὲ τοῦ Βορηᾶ τὰ κύματα*.

Τὸ καϊμάκι λοιπὸν ἀποτελεῖ τὴ βάση γιὰ τὸ παγωτὸ καϊμάκι, ποὺ εἶναι γνωστὸ καὶ σὰν «ντοντουρμάς». Dondurma βέβαια στὰ τουρκικὰ σημαίνει ἀπλῶς «παγωτό». Τὸ σωστὸ γιὰ νὰ περιγράψουμε τὸ ἐν λόγω παγωτὸ εἶναι τὸ Kaymaklı Dondurma (καϊμακλί ντοντουρμά). Ἐμεῖς ὅμως κόψαμε στὴ μέση τὴν ὀνομασία, καὶ γι' αὐτὸ τὸ λαχταριστὸ παγωμένο ἐπιδόρπιο ἄλλοῦ λέγεται ντοντουρμάς —κυρίως στὴ βόρεια Ἑλλάδα— καὶ ἄλλοῦ καϊμάκι. Πρόκειται γιὰ ἓνα μυθικὸ παγωτὸ ποὺ μοιάζει μὲ τὴν εὐφραντικὴ πλευρὰ τοῦ ἔρωτα, ὅπως λέει κι ἓνα κερκυραϊκὸ δημῶδες δίστιχο: «Ὁ ἔρωτας εἰς τὴν ἀρχὴ εἶναι γλυκός, καϊμάκι, μὰ σὰν ριζώσει στὴν καρδιά, ποτίζει τὴν φαρμάκι».

Γιὰ νὰ φτιαχτεῖ τὸ μαστιχωτὸ δροσερὸ ἔδεσμα ὅπως τὸ γνωρίζουμε, προστίθεται σαλέπι, ποὺ τοῦ δίνει αὐτὴ τὴν ἐλαστικὴ ὑφή, ζάχαρη καὶ μαστίχα. Σὲ καμία περίπτωση δὲν μπορεῖ νὰ γίνεῖ χωρὶς τὸ σαλέπι, ποὺ προέρχεται ἀπὸ τὴν ἄγρια ὀρχιδέα καὶ εἶναι τὸ γνωστὸ μας σερικοβότανο, τὸ ὁποῖο παλιὰ εἶχε τὴ φήμη ἰσχυροῦ ἀφροδισιακοῦ. Στὶς ρίζες αὐτοῦ τοῦ φυτοῦ ἀναπτύσσονται κόνδυλοι ποὺ ἀποξηραίνονται, ἀλέθονται καὶ ἀπὸ τὴ σκόνη τους παρασκευάζεται καὶ τὸ γνωστὸ ἀφέψημα, ποὺ ἀναδίδει ἀρώματα τῆς Ἀνατολῆς.

Ὁ χρονογράφος καὶ περιηγητῆς Ἐβλιγιὰ Τσελεμπὴ τὸν 17ο αἰ. ἔγραφε πὼς στὴν Κωνσταντινούπολη ὑπῆρχαν διακόσιοι σαλεπιτζῆδες μὲ δικά τους μαγαζιά ἀλλὰ καὶ πολλοὶ πλανόδιοι οἱ ὁποῖοι ἔπαιρναν τοὺς δρόμους φωνάζοντας «Πάρτε σαλέπι, ἀρωματισμένο μὲ ροδόνηρο, ἀνάπαψη



για τὴν ψυχὴ, ὑγεία γιὰ τὸ σῶμα», μιὰς καὶ εἶχε τὴ φήμη πὼς ἦταν δυναμωτικὸ καὶ μποροῦσε νὰ ὀξύνει τὴν ὄραση.

Ἀπαραίτητη ὅμως γιὰ τὴν παρασκευὴ τοῦ παγωτοῦ εἶναι καὶ ἡ μαστίχα — ἡ πολύτιμη μαστίχα, ποὺ γιὰ χάρη της ἔγιναν πόλεμοι, δόθηκαν προνόμια καὶ συνελέγησαν φόροι, χτίστηκαν χωριά καὶ χαράχτηκαν χιλιάδες δέντρα. Ποὺ μπῆκε στὰ ὀργιώδη φαγοπότια τῶν Ρωμαίων καὶ στὰ ἐργαστήρια τῶν Ἀράβων γιατρῶν, στὰ μοναστήρια τῶν φραγκισκανῶν μοναχῶν καὶ στὰ χαρέμια τῶν Ὀθωμανῶν, στὰ ποτὰ τῶν Ἀγγλων εὐγενῶν καὶ στὰ θυμιατήρια τῶν πιστῶν, στὴν ὑψηλὴ κουζίνα καὶ στὰ «ὑποβρύχια» τῶν ἑλληνικῶν καφενεύων. Σὲ αὐτὴν στηρίχθηκε ἡ δημιουργία τοῦ πρώτου λουκουμιοῦ. Καὶ ἔδωσε ἄλλη διάσταση στὸ παγωτὸ καϊμάκι.

Παλιότερα τὸ παγωτὸ αὐτὸ γέμιζε ὅπωςδῆποτε τὸν ἕναν ἀπὸ τοὺς κάδους τοῦ πλανόδιου παγωτατζῆ. Οἱ παγωτατζῆδες ἦταν πάντα λευκοντυμένοι γιὰ νὰ ταιριάζουν μὲ τὸ προϊόν τους. Ἀπὸ τὴ χαρακτηριστικὴ τους ἐνδυμασία προέκυψε καὶ ἡ εἰρωνικὴ φράση «παγωτατζῆς ντύθηκες;» γιὰ ὅποιον ἐπέλεγε νὰ ντυθεῖ ἀπὸ κορυφῆς μέχρι ὀνύχων στὰ ἄσπρα... Οἱ πλανόδιοι αὐτοὶ ἔμποροι τριγυροῦσαν στὶς γειτονιὲς μὲ τὰ καροτσάκια τους καὶ διαλοῦσαν τὴνπραμάτεια τους δίνοντας χαρὰ στὴ γειτονιά. Καὶ ἡ ἔλευσή τους ἀναμενόταν μὲ ἀγωνία.

«Μ' ἂν ἔμενε στὸ σπίτι, ἔβγαينه τ' ἀπόγεμα στὸ παράθυρο, καὶ φώναζε τὸν παγωτατζῆ: “Κυρ-Πρόδρομε, δῶσ' μου δυὸ παγωτὰ καϊμάκι, κι ὄχι κούφιο τὸ χωνὶ ἀπὸ μέσα, τί ἔγινες, βρε χριστιανέ μου, σὲ χάσαμε τόσες μέρες”», γράφει χαρακτηριστικὰ στὸ διήγημα «Τὰ ρέστα» ὁ Κώστας Ταχτσῆς, τὸ 1972.

Στὰ σπίτια τὸ συγκεκριμένο παγωτὸ φτιαχόταν στὴν παγωτομηχανὴ ἢ μὲ χτύπημα στὸ χέρι. Ἐπειτα ἡ νοικο-

κυρά μπορούσε με περηφάνια νά βάλει τὸ καϊμάκι της μέσα σὲ κρυστάλλινα μπολάκια, νά τὸ λούσει με γλυκὸ βύσσινο ἢ νά τὸ πασπαλίσει με καβουρντισμένο καὶ ψιλοκομμένο ἀμύγδαλο καὶ νά τρατάρει τοὺς καλεσμένους της.

Παρόλο ποὺ στὶς μέρες μας εἶναι δύσκολο νά βρεθεῖ ἡ αὐθεντικὴ κρέμα καϊμάκι, τὸ παγωτὸ καϊμάκι δὲν ἔχει χάσει καθόλου τοὺς πιστοὺς ὀπαδοὺς του, ποὺ εἴτε τὸ ἀγοράζουν συσκευασμένο εἴτε τὸ φτιάχνουν με πυκνὴ κρέμα γάλακτος πολλῶν λιπαρῶν. Κι ὅταν οἱ ἀφράτες παγωμένες μπάλες του τέρπουν κουταλιὰ κουταλιὰ τὰ φλογισμένα λαρύγια μας, μπορούμε νά κλείσουμε τὰ μάτια καὶ νά φανταστοῦμε πὼς εἴμαστε εὐτυχισμένοι γίγαντες ποὺ στὴν κορυφὴ τοῦ ὄρους Καϊμακτσαλὰν παίζουμε χιονοπόλεμο με μπάλες ἀπὸ παγωμένο, ἀφράτο παγωτὸ καϊμάκι.

## Παγωτό παρφέ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4-6 ΑΤΟΜΑ

κρόκοι από 5 αυγά

100 γραμμ. ζάχαρη

250 ml κρέμα γάλακτος, 35% λιπαρά, χτυπημένη στο μίξερ σάν παχύρρευστο γιαούρτι

άσπράδια από 3 αυγά, χτυπημένα σέ μαρέγκα με 75 γραμμ. ζάχαρη  
 $\frac{3}{4}$  φλιτζανιού αμύγδαλα (ανάλατα), φουντούκια και καρύδια καραμελωμένα και χοντροκοπανισμένα

$\frac{3}{4}$  φλιτζανιού φρουί γλασέ, ψιλοκομμένα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σέ μιὰ κατσαρόλα με νερό που κοχλάζει (μπέν μαρί), στερεώνουμε ένα ανοξειδωτο μπόλ ή μιὰ άλλη μικρότερη κατσαρόλα (προσοχή, ό πάτος δέν πρέπει νά άκουμπάει στο νερό) και ρίχνουμε τους κρόκους και τή ζάχαρη. Τά χτυπάμε με τó σύρμα μέχρι νά διαλυθεί ή ζάχαρη, νά ζεσταθοῦν οί κρόκοι και τó μείγμα νά πάρει ανοιχτόχρωμη απόχρωση. Άποσύρουμε τó μείγμα από τή φωτιά, τó μεταφέρουμε στον κάδο του μίξερ και άφου κρωώσει, τó χτυπάμε με τó φτερό για περίπου 5 λεπτά μέχρι νά άφρατέψει και νά σφίξει λίγο. Προσθέτουμε τήν κρέμα γάλακτος, άνακατεύοντας άπαλά με μιὰ σπάτουλα, τους μισούς ξηρούς καρπούς και τά μισά φρουί γλασέ. Ένσωματώνουμε και τή μαρέγκα, άνακατεύοντάς τήν άπαλά με κυκλικές κινήσεις για νά μήν ξεφουσκώσει.

Στρώνουμε διαφανή μεμβράνη σέ μιὰ μακρόστενη φόρμα και ρίχνουμε τó μείγμα. Τó στρώνουμε, πασπαλίζουμε με τους ύπολοιπους ξηρούς καρπούς και τά φρουί γλασέ κι άφήνουμε τó παγωτό στην κατάψυξη για 5 ώρες περίπου, μέχρι νά παγώσει. Τó ξεφορμάρουμε, άφαιρούμε τή μεμβράνη, κόβουμε σέ φέτες και σερβίρουμε.

## ► Συμβουλή

Για παρφέ σοκολάτα, προσθέτουμε 250 γραμμάρια λιωμένη κουβερτούρα, προτού ρίξουμε την κρέμα γάλακτος. Για παρφέ μόκα, διαλύουμε 1 κ.σ. στιγμιαίο καφέ σε ένα φλιτζανάκι κρύο έσπρέσο και το προσθέτουμε στην κρέμα γάλακτος.

Στό ψητό...

17

# Παγωτό καϊμάκι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6 ΑΤΟΜΑ

1½ κ.γ. κοφτές σαλέπι

2 φλιτζάνια καϊμάκι ή κρέμα γάλακτος με πυκνή ύφή και 35% λιπαρά

½ κ.γ. μαστίχα κοπανισμένη

¼ φλιτζανιού ζάχαρη

1½ φλιτζάνι γάλα, πλήρες + ½ φλιτζάνι παγωμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Διαλύουμε το σαλέπι στο ½ φλιτζάνι του παγωμένου γάλακτος. Σε κατσαρολάκι, σε χαμηλή φωτιά, ζεσταίνουμε το υπόλοιπο γάλα με τη μαστίχα, ανακατεύοντας συνεχώς. Όταν γίνει χλιαρό, προσθέτουμε το μείγμα του σαλεπιού συνεχίζοντας το ανακάτεμα με το σύρμα. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και το καϊμάκι ή την κρέμα γάλακτος και εξακολουθούμε να ανακατεύουμε. Βράζουμε σε χαμηλή φωτιά την κρέμα για περίπου 20 λεπτά, ανακατεύοντας διαρκώς για να μην κολλήσει, αλλά και για να μη σβολιάσει η κρέμα. Αποσύρουμε το σκεύος από τη φωτιά και την αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου να κρυώσει. Βάζουμε το παγωτό σε μεταλλικό δοχείο που κλείνει με καπάκι και στη συνέχεια στην κατάψυξη. Κάθε μισή ώρα το βγάζουμε και το χτυπάμε με το χέρι ή το μίξερ χειρός, για να αφρατέψει. Το χτυπάμε άλλες τρεις φορές και το διατηρούμε στην κατάψυξη.

Μελίσσα Στοϊλή

—  
18

▶▶ Συμβουλή

Σερβίρουμε με γλυκό τοῦ κουταλιοῦ βύσσινο καὶ καβουρντισμένο καὶ ψιλοκομμένο ἀμύγδαλο.