

Συνταγές



Περιεχόμενα

Ψάρι	2
Ψητό κρέας	2
Λαχανικά	2
Αυγά	3
Πίτες	3
Κέικ	3
Μπισκότα και γλυκίσματα	3
Ρολάκια ψωμιού & σκορδόψωμο	3
Οδηγός χρόνου μαγειρέματος	4
Συχνές ερωτήσεις	4
Συνταγές	5-19

Ψάρι

Το ψάρι μπορεί να μαγειρευτεί με διαφορετικούς τρόπους όπως στον ατμό, στο γκριλ ή ψητό.

Για να μαγειρέψετε ψάρι στον ατμό, τοποθετήστε το σε ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο και αλατίστε το. Ρυθμίστε τον φούρνο στους 200-250°C για 13-15 λεπτά (ανάλογα με το βάρος του ψαριού) και τοποθετήστε το ψάρι στην πάνω σχάρα. Για να φτιάξετε ψάρι στο γκριλ, τοποθετήστε το στην πάνω σχάρα στους 200°C. Για ψητό ψάρι, χρησιμοποιήστε την κάτω σχάρα και ρυθμίστε το φουρνάκι σας στους 200°C για 15-20 λεπτά.

Συμβουλή: Μπορείτε να αλλάξετε την χρονική διάρκεια του ψησίματος ανάλογα με την προσωπική σας προτίμηση και το βάρος του ψαριού.

Ψητό κρέας

Η χρονική διάρκεια μαγειρέματος του ψητού κρέατος εξαρτάται από την προσωπική σας προτίμηση και το βάρος του κρέατος. Παρακάτω ακολουθούν ενδεικτικές οδηγίες.

- Κοτόπουλο: Ρυθμίστε τον φούρνο στους 230°C για 15 λεπτά για κάθε μισό κιλό.
- Χοιρινό: Ρυθμίστε τον φούρνο στους 220°C και τοποθετήστε το χοιρινό στην κάτω σχάρα για 30-40 λεπτά ή μέχρι να σχηματίσει κρούστα. Χαμηλώστε την θερμοκρασία σε 180-200°C, γυρίστε από την άλλη πλευρά το κρέας και μαγειρέψτε το για άλλα 20 λεπτά.
- Αρνίσιο/ Βοδινό κρέας: Ρυθμίστε τον φούρνο στους 180-200°C και μαγειρέψτε το κρέας για 30 λεπτά. Γυρίστε από την άλλη πλευρά το κρέας και μαγειρέψτε το για άλλα 15- 20 λεπτά.

Συμβουλή: Μειώστε την θερμοκρασία μαγειρέματος κατά 10% και αυξήστε τον χρόνο μαγειρέματος όταν μαγειρεύετε μαριναρισμένα κρέατα.

Λαχανικά

Πλύντε και προετοιμάστε τα λαχανικά ως συνήθως. Τυλίξτε κάθε τύπο λαχανικού σε αλουμινόχαρτο και τοποθετήστε τα στην χαμηλή σχάρα αφήνοντας τουλάχιστον 1 εκ. απόσταση μεταξύ τους. Ρυθμίστε τον χρονομετρητή σε 10-15 λεπτά και την θερμοκρασία σε 220°C.

Συμβουλή: Χρησιμοποιήστε και τις δύο σχάρες για να μαγειρέψετε ποικιλία λαχανικών και βεβαιωθείτε ότι έχετε τοποθετήσει τα λαχανικά που ψήνονται πιο αργά στην πάνω σχάρα, καθώς η θερμοκρασία σε αυτό το επίπεδο είναι υψηλότερη.

Μπισκότα

Μερίδες: 12

Συστατικά

100γρ. βούτυρο
100γρ. καστανή ζάχαρη
170γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
1 κ.σ. σιρόπι
Smarties

Οδηγίες

Αναμείξτε την ζάχαρη και το βούτυρο. Προσθέστε το σιρόπι, ανακατέψτε καλά και έπειτα ρίξτε το αλεύρι και ανακατέψτε τα. Προσθέστε τα smarties στην ζύμη. Με ένα κουτάλι αφαιρέστε από την ζύμη ένα μπαλάκι στο μέγεθος ενός καρυδιού και μετά τοποθετήστε το σε ένα ταψάκι. Συνεχίστε την ίδια διαδικασία μέχρι να γεμίσει το ταψάκι και φροντίζοντας να αφήνετε ανάμεσά τους απόσταση τουλάχιστον 2 εκατοστών γιατί φουσκώνουν και μεγαλώνουν σε μέγεθος. Ψήστε τα μπισκότα για 8-10 λεπτά στους 200°C ή μέχρι να αποκτήσουν ένα καφετί χρώμα. Αφήστε τα να κρυώσουν για λίγο και μετά σερβίρετε.

Κρέπα με σταφίδες και μέλι

Μερίδες: 10

Συστατικά

125γρ. μαργαρίνη
125γρ. μαύρη ζάχαρη
3 κ.σ. μέλι
50γρ. σταφίδες
1 κ.γ. μπαχαρικά
200γρ. νιφάδες βρώμης

Οδηγίες

Βάλτε την μαργαρίνη, την ζάχαρη και το μέλι σε ένα μικρό τηγανάκι και αναμίξτε τα μέχρι να λιώσουν και να δημιουργηθεί ένα ομοιόμορφο μίγμα. Ρίξτε μέσα τις σταφίδες, τα μπαχαρικά και τις νιφάδες βρώμης. Μεταφέρετε τα υλικά σας σε ένα τετράγωνο αντικολλητικό ταψάκι 25-30εκ. και πιέστε το μίγμα στον πάτο του ταψιού με το πίσω μέρος ενός κουταλιού, μέχρι να γίνει επίπεδο. Καλύψτε το ταψάκι με αλουμινόχαρτο και ψήστε το μπισκότο στην χαμηλή σχάρα του φούρνου για 20 λεπτά στους 180°C. Κόψτε σε κομματάκια όσο η κρέπα είναι ακόμα ζεστή.

Τσιπς σε μεγάλα κομμάτια

Μερίδες: 4

Συστατικά

850γρ. πατάτες κομμένες στα τέσσερα
2 κ.γ. ηλιέλαιο
Αλάτι

Οδηγίες

Βάλτε τις πατάτες σε κρύο νερό να μουλιάσουν για 10 λεπτά. Στραγγίξτε τις και σκουπίστε τις με χαρτί κουζίνας. Βάλτε τις πατάτες σε ένα μπωλ και προσθέστε το λάδι μέσα. Ανακατέψτε τα υλικά καλά. Μεταφέρετε τις πατάτες σε ένα ρηχό ταψάκι και βάλτε το στην χαμηλή σχάρα στον φούρνο για 20-30 λεπτά στους 250°C, μέχρι οι πατάτες να ψηθούν καλά εσωτερικά και να αποκτήσουν ένα καφετί χρώμα. Αλατίστε τις και σερβίρετε.



Πουτίγκα

Μερίδες: 4-6

Συστατικά

100γρ. βούτυρο και λίγο επιπλέον για επάλειψη
100γρ. ζάχαρη σε κόκκους
2 αυγά
½ κ.γ. βανίλια
100γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
6 κ.σ. ειδικό σιρόπι για πουτίγκα



Οδηγίες

Βουτυρώστε ένα μικρό ταψάκι και απλώστε το σιρόπι στον πάτο. Αναμίξτε την ζάχαρη και το βούτυρο στο μίξερ μέχρι να γίνει ένα ρευστό και λείο μίγμα. Χτυπήστε τα αυγά ένα ένα και προσθέστε την βανίλια. Ρίξτε το αλεύρι και ανακατέψτε τα όλα μαζί καλά. Ρίξτε το μίγμα στο ταψάκι πάνω από το σιρόπι και τοποθετήστε το στην χαμηλή σχάρα στον φούρνο για 20 λεπτά στους 220°C ή μέχρι η πουτίγκα να φουσκώσει και να αποκτήσει ένα καφετί χρώμα.

Αυγά

Τοποθετήστε 1-6 αυγά στην πάνω σχάρα και ρυθμίστε τον φούρνο στους 200°C και τον χρονομετρητή σε 6-10 λεπτά ανάλογα αν θέλετε μελάτα ή σφιχτά αυγά.

Συμβουλή: Χρησιμοποιήστε την λαβίδα για να αφαιρέσετε τα αυγά από το φουρνάκι για να μην προκληθεί έγκαυμα στα χέρια σας.

Πίτες

Ρυθμίστε τον φούρνο στους 220°C και τοποθετήστε την πίτα στην πάνω σχάρα. Για ψημένες πίτες ρυθμίστε σε 8-12 λεπτά και αυξήστε τον χρόνο σε 20-25 λεπτά για κατεψυγμένες πίτες ή για όσες δεν είναι μαγειρεμένες.

Κέικ

Θερμάνετε το φουρνάκι για περίπου 3 λεπτά στους 220-230°C και αν το κέικ σας είναι προμαγειρεμένο, μειώστε την συνιστώμενη θερμοκρασία κατά 10%. Τοποθετήστε το μίγμα του κέικ σε ένα ειδικό ταψί για κέικ και τοποθετήστε το στην χαμηλή σχάρα. Ο χρόνος μαγειρέματος διαφέρει ανάλογα με το μέγεθος του κέικ.

Μπισκότα και γλυκίσματα

Τοποθετήστε το ταψάκι που περιέχει το μίγμα, στο φουρνάκι με θερμοκρασία 220-230°C και μαγειρέψτε για 12-15 λεπτά. Ανατρέξτε και στις συνταγές.

Ρολάκια ψωμιού & σκορδόψωμο

Τυλίξτε το κάθε ρολάκι ή το σκορδόψωμο σε αλουμινόχαρτο και τοποθετήστε τα στην χαμηλή σχάρα στους 200°C για 5-7 λεπτά.

Οδηγός χρόνου μαγειρέματος

Τρόφιμα	Θερμοκρασία	Χρόνος
Ψητό κοτόπουλο (1.6 κιλά)	180-200°C	65-80 λεπτά
Ψητό βοδινό (1 κιλό)	180-190°C	60-75 λεπτά
Μπακαλιάρος (150γρ.)	190-200°C	18-24 λεπτά
Στήθος κοτόπουλου (300 γρ.)	180-200°C	20-25 λεπτά
Τεμαχισμένες πιπεριές	190-200°C	25-30 λεπτά
Κρεμμύδι ολόκληρο μικρό	180-200°C	60-70 λεπτά
Πατάτες (Ψητές, μικρές, τεμαχισμένες)	190-210°C	24-40 λεπτά
Πατάτες (Μαγειρευτές, μεσαίου μεγέθους)	180-200°C	50-70 λεπτά
Πουτίγκα (Παγωμένη)	180-200°C	10-15 λεπτά
Τοπίτς φούρνου (Παγωμένα)	180-200°C	15-20 λεπτά

Συχνές ερωτήσεις

Πώς εξοικονομεί το φουρνάκι ενέργεια?

Το φουρνάκι σας χρησιμοποιεί λιγότερη ενέργεια σε σχέση με τους συμβατικούς φούρνους και η δυνατότητα μαγειρέματος σε αυτό με 3 μεθόδους, μειώνει τον χρόνο μαγειρέματος και κατά συνέπεια την ενέργεια που καταναλώνεται.

Σας προτείνουμε συνταγές που υποδεικνύουν τους διαφορετικούς τύπους τροφίμων που μπορούν να μαγειρευτούν στο φουρνάκι αυτό, ενώ ταυτόχρονα μπορείτε να αναζητήσετε και οι ίδιοι μέσα από άλλες πηγές όπως πχ. το Internet, συνταγές που μπορούν να εφαρμοστούν σε τέτοιου τύπου φουρνάκια.

Ψητές πατάτες

Μερίδες: 4

Συστατικά

1 κιλό πατάτες κομμένες στη μέση
6 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι

Οδηγίες

Μισογεμίστε ένα τηγάνι με κρύο νερό. Βάλτε μέσα σε αυτό τις πατάτες, προσθέστε λίγο αλάτι και καλύψτε τις. Μόλις βράσει το νερό μειώστε την θερμοκρασία και βράστε για 6 λεπτά. Στραγγίξτε σε ένα σουρωτήρι τις πατάτες. Ρίξτε το ελαιόλαδο και τις πατάτες σε ένα ταμάκι και βάλτε το στον φούρνο για 25 λεπτά στους 250°C. Προσεχτικά αναποδογυρίστε τις πατάτες και ψήστε τις για άλλα 25 λεπτά. Φροντίστε οι πατάτες να μην καίγονται και καλύψτε τις με αλουμινόχαρτο αν χρειαστεί.

Πατάτες με κρέμα γάλακτος

Μερίδες: 4

Συστατικά

1 κιλό πατάτες λεπτοκομμένες
25 γρ. βούτυρο και λίγο ακόμα για επάλειψη
1 τεμαχισμένο κρεμμύδι
2 τεμαχισμένες σκελίδες σκόρδου
275ml διπλή κρέμα γάλακτος
75ml γάλα
Αλατοπίπερο

Οδηγίες

Απλώστε τις πατάτες σε ένα ελαφρά βουτυρωμένο ταμάκι και προσθέστε το σκόρδο και το κρεμμύδι. Αλατοπιπερώστε. Ανακατέψτε την κρέμα και το γάλα και ρίξτε το μίγμα στις πατάτες. Προσθέστε το βούτυρο.

Καλύψτε το ταψί με αλουμινόχαρτο και τοποθετήστε το στην χαμηλή σχάρα του φούρνου στους 200°C για 40-45 λεπτά, αφαιρώντας το αλουμινόχαρτο μετά από τα πρώτα 25 λεπτά.

ταψάκι στον φούρνο για άλλα 10 λεπτά. Ο χρόνος μαγειρέματος εξαρτάται από το πώς προτιμάτε τα λαχανικά σας. Αν τα θέλετε πιο μαλακά, αφήστε τα στον φούρνο για άλλα 15 λεπτά.

Ψητά λαχανικά με καυτερή σάλτσα

Μερίδες: 6

Συστατικά

1 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κόκκινη πιπεριά τεμαχισμένη και χωρίς τα σπόρια
3 σκελίδες σκόρδου τεμαχισμένες
2 κ.γ. θρυμματισμένους σπόρους κύμινου
350γρ. ντοματοχυμό
150ml ζεστό νερό
410γρ. σταγγισμένα μπιζέλια
1 κ.σ. Worcester σως

Οδηγίες

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Τοποθετήστε στον φούρνο ένα ανθεκτικό στην θερμότητα ταψί μαζί με λίγο λάδι. Προσθέστε όλα τα λαχανικά στο ταψάκι. Ανακατέψτε τα με το ελαιόλαδο και αλατοπιπερώστε. Μαγειρέψτε τα στον φούρνο για 12 λεπτά. Αφαιρέστε το φαγητό από τον φούρνο και αλείψτε τα λαχανικά με ελαιόλαδο. Βάλτε το ταψάκι στον φούρνο για άλλα 10 λεπτά. Ο χρόνος μαγειρέματος εξαρτάται από το πώς προτιμάτε τα λαχανικά σας. Αν τα θέλετε πιο μαλακά, αφήστε τα στον φούρνο για άλλα 15 λεπτά.

Γλυκοπατάτες

Μερίδες: 4

Συστατικά

2 γλυκοπατάτες κομμένες σε 12 κομμάτια
4 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κ.γ. αποξηραμένο τσίλι
Αλάτι



Οδηγίες

Βάλτε τις πατάτες σε ένα μπωλ και ανακατέψτε τις με το ελαιόλαδο, το τσίλι, το αλάτι και λίγο πιπέρι. Τοποθετήστε όλα τα υλικά σε ένα ταψάκι και βάλτε το στην χαμηλή σχάρα του φούρνου. Μαγειρέψτε για 10-15 λεπτά στους 250°C ή μέχρι οι πατάτες να μαλακώσουν και να έχουν αποκτήσει ένα καφετί χρώμα.

Σούπα από σπαράγγια

Μερίδες: 6

Συστατικά

Ελαιόλαδο
50γρ. Βούτυρο
1-2 κ.σ. αλεύρι
150ml μονή κρέμα
225γρ. Φρέσκα σπαράγγια
1 μικρό τεμαχισμένο κρεμμύδι
500ml ζωμό λαχανικών ή κοτόπουλου
Αλάτι

Οδηγίες

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 125°C. Τοποθετήστε ένα ανθεκτικό στην θερμότητα ταψάκι στην χαμηλή σχάρα με λίγο ελαιόλαδο, για να ζεσταθεί. Πλύνετε και καθαρίστε τα σπαράγγια αφαιρώντας τα σκληρά τμήματα με το ειδικό εργαλείο καθαρισμού πατάτας. Κόψτε τα σπαράγγια σε 2.5 εκ. μήκος. Προσθέστε τα σπαράγγια και τα κρεμμύδια στο ταψί μαζί με βούτυρο και μαγειρέψτε τα μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι αλλά χωρίς να γίνει καφέ. Αφαιρέστε τα από τον φούρνο και ρίξτε σε αυτά το αλεύρι. Σταδιακά ρίξτε και τον ζωμό και ανακατέψτε συνεχόμενα. Βάλτε το ταψί πάλι στον φούρνο για 20 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν τα σπαράγγια. Όταν κρυώσουν, ρίξτε την σούπα στο μίξερ μέχρι να έχετε ένα απαλό και ομοιόμορφο μίγμα. Περάστε το μίγμα από ένα σουρωτήρι για να αφαιρεθούν ίνες που μπορεί να υπάρχουν και ρίξτε την σούπα σε ένα τηγάνι. Ανακατέψτε και ρίξτε αλάτι και ζεστάνετε την σούπα αλλά χωρίς να την αφήσετε να βράσει.

Ανάμικτη σούπα λαχανικών

Μερίδες: 6

Συστατικά

1 ψιλοκομμένο πράσσο
1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι
1 ψιλοκομμένο μικρό κόκκινο κρεμμύδι
1 ψιλοκομμένη μεγάλη γλυκοπατάτα
2 τεμαχισμένα καρότα μεσαίου μεγέθους
1 μικρό γουλι τεμαχισμένο
500ml ζωμό λαχανικών
Αλάτι
2 κ.σ. κρέμα

Οδηγίες

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 125°C. Τοποθετήστε ένα ανθεκτικό στην θερμότητα ταψί στην χαμηλή σχάρα με λίγο ελαιόλαδο, για να ζεσταθεί. Ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια και το πράσο και καθαρίστε τα λαχανικά. Έπειτα κόψτε τα σε μικρά κυβάκια. Καθαρίστε τα σπαράγγια αφαιρώντας τα σκληρά τμήματα με το ειδικό εργαλείο καθαρισμού πατάτας. Ρίξτε όλα τα συστατικά σε ένα ταψάκι και ανακατέψτε τα με το λάδι. Αφήστε τα να μαλακώσουν για 25 λεπτά στην χαμηλότερη θερμοκρασία. Όταν είναι έτοιμα, προσθέστε τον ζυμό και ανεβάστε την θερμοκρασία στους 200°C μέχρι να βράσουν και σιγοβράστε τα για άλλα 20 λεπτά. Δοκιμάστε την σούπα και ρίξτε αλάτι. Όταν κρυώσει η σούπα ρίξτε ένα μέρος της στο μπλέντερ για να την πολτοποιήσετε τελείως. Κάνετε το ίδιο και με την υπόλοιπη σούπα. Προσθέστε την κρέμα και σερβίρετε με φρέσκο και τραγανό ψωμί.

Μπριζόλα με ποικιλία πιπεριών

Μερίδες: 2

Συστατικά

- 2 μπριζόλες κόντρα φιλέτο (περίπου 450γρ. και 4εκ. σε πάχος)
- 1 κ.σ. θρυμματισμένους κόκκους από φρέσκο λευκό πιπέρι
- 1 κ.σ. θρυμματισμένους κόκκους από φρέσκο μαύρο πιπέρι

Σως από κόκκους πιπεριών

- ½ κ.σ. ελαιόλαδο
- 50γρ. Ανάλατο βούτυρο
- 2 εσαλότι τεμαχισμένα σε κύβους
- 2 κ.σ. Worcestershire σως
- 2 κ.σ. μπράντυ
- 100ml ζυμός βοδινού
- 1 κ.σ. θρυμματισμένους κόκκους από φρέσκο πράσινο πιπέρι
- 1 κ.γ. μουστάρδα Dijon
- 2 κ.σ. διπλή κρέμα
- Αλάτι

Οδηγίες

Σκουπίστε τις μπριζόλες με χαρτί κουζίνας και αλείψτε τις με το μαύρο και το λευκό πιπέρι και από τις δύο πλευρές. Τυλίξτε τις σε αλουμινόχαρτο και αφήστε τις στο ψυγείο για 2-3 ώρες. Τοποθετήστε τις μπριζόλες στην χαμηλή σχάρα στους 200°C για 5-10 λεπτά.

Για την σως

Ζεστάνετε το λάδι και το βούτυρο στο τηγάνι και μαγειρέψτε τα εσαλότι σε μεσαία θερμοκρασία μέχρι να μαλακώσουν αλλά χωρίς να γίνουν καφέ. Προσθέστε την Worcestershire σως, το μπράντυ και τον ζυμό στο τηγάνι. Μαγειρέψτε γρήγορα τρίβοντας τον πάτο του τηγανιού ώστε να ενσωματωθούν τα υλικά. Προσθέστε το πράσινο πιπέρι, την μουστάρδα και την κρέμα και ρίξτε αλάτι. Αφαιρέστε το κρέας από το φουρνάκι και τεμαχίστε το διαγώνια. Προσθέστε το κρέας στην σως και ανακατέψτε για να αναμιχθούν οι χυμοί του κρέατος με την σως πιπεριού.

Ισπανική ομελέτα

Μερίδες: 2

Συστατικά

- 4 μεγάλα αυγά χτυπημένα
- 300γρ. πατάτες καθαρισμένες και τεμαχισμένες σε μεγάλα κομμάτια πάχους 1 εκ.
- 1 κόκκινη πιπεριά τεμαχισμένη σε λεπτά κομμάτια και χωρίς τα σπόρια
- ½ κόκκινο ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 100γρ. φέτα
- Αλάτι

Οδηγίες

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 225°C. Τοποθετήστε στον φούρνο ένα ανθεκτικό στην θερμότητα ταψί μαζί με λίγο λάδι, για να ζεσταθεί. Προσθέστε τις πατάτες στο καυτό λάδι και ανακατέψτε τις. Ψήστε τις για 8 λεπτά και γυρίστε τις 1-2 φορές για να ψηθούν ομοιόμορφα σε όλες τις πλευρές. Έπειτα προσθέστε τις πιπεριές και το κρεμμύδι με λίγο ακόμα ελαιόλαδο και ανακατέψτε τα. Μαγειρέψτε για ακόμα 5 λεπτά ανακατεύοντας συχνά. Αφαιρέστε το φαγητό από το φούρνο και προσθέστε σε αυτό τα χτυπημένα αυγά. Κουνήστε ελαφρά το ταψάκι ώστε να απλωθούν τα αυγά παντού. Κουνήστε το ταψάκι και μην ανακατεύετε το φαγητό ώστε να μην πήξει το αυγό. Ρίξτε από πάνω την φέτα και το αλατοπίπερο. Βάλτε το ταψάκι στον φούρνο για άλλα 5 λεπτά, μέχρι το τυρί να αποκτήσει ένα χρυσαφένιο χρώμα.

Ψητά λαχανικά

Μερίδες: 2-4

Συστατικά

- 1 κόκκινη πιπεριά τεμαχισμένη σε μεγάλα κομμάτια και χωρίς τα σπόρια
- 1 πράσινη πιπεριά τεμαχισμένη σε μεγάλα κομμάτια και χωρίς τα σπόρια
- 1 κολοκυθάκι τεμαχισμένο σε μεγάλα κομμάτια
- 1 μικρή μελιτζάνα τεμαχισμένη σε μεγάλα κομμάτια
- 1 μικρό κόκκινο κρεμμύδι καθαρισμένο και κομμένο σε μεγάλα κομμάτια
- Χοντροκομμένο μάραθο
- 1 μπαστουνάκι σέλερι κομμένο σε μεγάλα κομμάτια
- 6 μικρά ντοματάκια σέρι (ολόκληρα)
- Ψιλοκομμένο σκόρδο
- Χυμός μισού λεμονιού
- Ελαιόλαδο

Οδηγίες

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Τοποθετήστε στον φούρνο ένα ανθεκτικό στην θερμότητα ταψί μαζί με λίγο λάδι, για να ζεσταθεί. Προσθέστε όλα τα λαχανικά στο ταψάκι. Ανακατέψτε τα με το ελαιόλαδο και αλατοπίπερώστε. Μαγειρέψτε τα στον φούρνο για 12 λεπτά. Αφαιρέστε το φαγητό από το φούρνο και αλείψτε τα λαχανικά με ελαιόλαδο. Βάλτε το



Οδηγίες

Βράστε τα ζυμαρικά σε αλατισμένο νερό για μερικά λεπτά, ακολουθώντας τις οδηγίες του πακέτου στο οποίο είναι συσκευασμένα. Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Αναμείξτε την κρέμα με την παρμεζάνα και αλατοπιπερώστε το μίγμα. Προσθέστε το μίγμα αυτό στα σουρωμένα ζυμαρικά μαζί με το καλαμπόκι και τον τόνο. Μεταφέρετε το φαγητό σε ένα ανθεκτικό στην θερμότητα ταψάκι και ρίξτε από πάνω το τυρί. Ψήστε το για 12 λεπτά μέχρι το τυρί να αποκτήσει ένα χρυσαφί χρώμα και να είναι τραγανό.

Παέγια

Μερίδες:4

Συστατικά

200γρ. ρύζι για παέγια (διαθέσιμο στα super market)
100ml λευκό κρασί
300ml ζωμός κοτόπουλου
½ κόκκινο ψιλοκομμένο κρεμμύδι
1 καθαρισμένη και λεπτοκομμένη σκελίδα σκόρδου
1 κ.γ. πάπρικα
1 κόκκινη πιπεριά τεμαχισμένη σε λεπτά κομμάτια και χωρίς τα σπόρια
10 μεγάλες γαρίδες
100γρ. κατεψυγμένα μπιζέλια
Ψιλοκομμένο μαϊντανό

Οδηγίες

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Τοποθετήστε στον φούρνο ένα ανθεκτικό στην θερμότητα ταψί μαζί με λίγο λάδι, για να ζεσταθεί. Προσθέστε το κρεμμύδι και το σκόρδο και μαγειρέψτε τα ανακατεύοντας συχνά, για 4-5 λεπτά. Ρίξτε σε αυτά το ρύζι, ανακατέψτε και μετά ρίξτε το κρασί. Αφήστε το κρασί να εξατμιστεί πριν προσθέσετε την πάπρικα και τον ζωμό κοτόπουλου. Ανακατέψτε τα όλα μαζί καλά και κλείστε από πάνω το ταψάκι με ένα καπάκι. Μαγειρέψτε τα για 30 λεπτά και ανα διαστήματα να ελέγχετε το φαγητό. Το ρύζι πρέπει να είναι μαλακό και σπειρωτό, χωρίς να έχει λασπώσει. Αν δεν έχει βράσει προσθέστε λίγο ακόμα βραστό νερό, καλύψτε πάλι το ταψί με το καπάκι και αφήστε το να βράσει. Όταν είναι έτοιμο προσθέστε τις γαρίδες, την πιπεριά και τα μπιζέλια. Μαγειρέψτε για άλλα 10 λεπτά με το καπάκι κλειστό. Σερβίρετε αμέσως και ρίξτε από πάνω τον μαϊντανό και λίγο χυμό λεμονιού.

Μεξικάνικο Chili Con Carne

Μερίδες: 6

Συστατικά

2 ψιλοκομμένα κρεμμύδια
2 κόκκινες πιπεριές τεμαχισμένες και χωρίς τα σπόρια
2 πολτοποιημένες σκελίδες σκόρδου
2 κ.σ. ελαιόλαδο
1. κ.γ. τσίλι σε σκόνη
1 κόκκινη πιπεριά τσίλι τεμαχισμένη και χωρίς τα σπόρια (προαιρετικό)
400γρ.κόκκινα φασόλια κονσέρβας
2 x 400γρ.τεμαχισμένα ντοματάκια κονσέρβας
500γρ. μοσχαρίσιος κιμάς
1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
1 κ.γ. Worcester σως
1 κύβο μοσχαρίσιου ζωμού διαλυμένο σε λίγο ζεστό νερό
Αλάτι

Οδηγίες

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Τοποθετήστε στον φούρνο ένα ανθεκτικό στην θερμότητα ταψί με λίγο ελαιόλαδο για να ζεσταθεί. Μαλακώστε τις πιπεριές και το κρεμμύδι στο λάδι για 5 λεπτά. Προσθέστε την σκόνη τσίλι και ανακατέψτε. Προσθέστε τον κιμά και μαγειρέψτε μέχρι να αποκτήσει ένα καφέ χρώμα. Έπειτα ρίξτε το σκόρδο, τις ντομάτες, τον πελτέ, τα φασόλια, το αλάτι, το τσίλι, την Worcester σως και τον ζωμό. Ανακατέψτε τα καλά και μαγειρέψτε στον φούρνο για περίπου 30 λεπτά.

Παραδοσιακό ψητό κρέας

Μερίδες: 6

Συστατικά

1.25 κιλό άπαχο μπούτι
3 κόκκινα κρεμμύδια κομμένα τριγωνικά
10 σκελίδες σκόρδου αζεφλούδιστες

Οδηγίες

Τοποθετήστε το μοσχάρι σε μια λαμαρίνα στην πάνω σχάρα του φούρνου και μαγειρέψτε το στους 200°C για 45-50 λεπτά. Μετά από τα πρώτα 20 λεπτά, προσθέστε τα κρεμμύδια και τις σκελίδες σκόρδου στην βάση του φούρνου και τοποθετήστε το κρέας πάνω στα λαχανικά. Αφαιρέστε το κρέας από τον φούρνο και αφήστε το για 5-10 λεπτά να κρυώσει πριν το σερβίρετε μαζί με τα κρεμμύδια, το σκόρδο, τις ψητές πατάτες και άλλα λαχανικά που μπορείτε να ετοιμάσετε πιο πριν.

Παραδοσιακή πίτα

Μερίδες: 4-6

Συστατικά

300γρ. πατάτες πολτοποιημένες με γάλα και αλάτι

1 κιλό μοσχάρι κιμά

1 φιλοκομμένο κρεμμύδι

1 φιλοκομμένο καρότο

2 τεμαχισμένες σκελίδες σκόρδου

1.σ. πελτέ ντομάτας

250ml κόκκινο κρασί

350ml ζωμό κότας

1 ½ κ.σ. Worcester σως

Δεντρολίβανο και θυμάρι



Οδηγίες

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Τοποθετήστε στον φούρνο ένα ανθεκτικό στην θερμότητα ταψί με λίγο ελαιόλαδο για να ζεσταθεί. Καβουρδίστε τον κιμά και αφήστε τον στην άκρη. Τσιγαρίστε το κρεμμύδι, τα καρότα και το σκόρδο στο λάδι, μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε το αλεύρι και τον πελτέ ντομάτας και μαγειρέψτε τα για 1 λεπτό. Ρίξτε αργά το κρασί καθώς ανακατεύετε ταυτόχρονα τα υλικά σας. Επιστρέψτε το ταψάκι στον φούρνο για να απορροφηθεί το κρασί. Προσθέστε τον κιμά και τα αρωματικά βότανα, τον ζωμό κοτόπουλου και την Worcester σως. Καλύψτε το ταψάκι και επιστρέψτε το στον φούρνο και μαγειρέψτε για 40 λεπτά. Έπειτα προσθέστε τις πολτοποιημένες πατάτες, καλύψτε το ταψάκι και μαγειρέψτε μέχρι το πάνω τμήμα του φαγητού να αποκτήσει ένα ρόδινο χρώμα.

Σπιγάδο με μοσχάρι

Μερίδες: 4

Συστατικά

2 κ.σ. ηλιέλαιο

1 φιλοκομμένο κρεμμύδι

500γρ. μοσχάρι σε κομμάτια

1 κ.σ. κοινό αλεύρι

3 καθαρισμένα και τεμαχισμένα καρότα

3 τεμαχισμένα μπαστούνια σέλερι

350ml ζωμός βοδινού

1 μικρό ποτήρι κόκκινο κρασί (προαιρετικά)

Ανάμικτα ξηρά αρωματικά βότανα

Αλάτι

Οδηγίες

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 140°C. Τοποθετήστε στον φούρνο ένα ανθεκτικό στην θερμότητα ταψί με λίγο ελαιόλαδο για να ζεσταθεί. Τσιγαρίστε ελαφρά τα κρεμμύδια στο λάδι

Οδηγίες

Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι. Προσθέστε τα μπουτσια κοτόπουλου και αφήστε να πάρουν ένα καφετί χρώμα, έπειτα αφαιρέστε τα αφήνοντας στο τηγάνι τους χυμούς που έχουν δημιουργηθεί. Προσθέστε το κρεμμύδι στο τηγάνι και μαγειρέψτε το μέχρι να μαλακώσει, ενώ ταυτόχρονα ανά διαστήματα φροντίστε να το ανακατεύετε. Προσθέστε το σκόρδο, το τζίντζερ, την κανέλα, το πιπέρι και αφήστε τα να μαγειρευτούν για 1 λεπτό. Ρίξτε από πάνω το αλεύρι και ανακατέψτε για να αναμειχθούν τα υλικά και να μαγειρευτούν για ένα λεπτό. Μεταφέρετε το μίγμα των μπαχαρικών σε μια κατσαρόλα και αναμείξτε τα με τον ζωμό κοτόπουλου. Προσθέστε μέσα σε αυτά το κοτόπουλο και τις γλυκοπατάτες. Τοποθετήστε την κατσαρόλα στην χαμηλή σχάρα του φούρνου και μαγειρέψτε στους 180°C για 40 λεπτά. Αφαιρέστε την κατσαρόλα από τον φούρνο και αφήστε το φαγητό να κρυώσει για μερικά λεπτά. Ρίξτε στο φαγητό το γάλα καρύδας και αλατοπίπερο. Σερβίρετε μαζί με βρασμένο ρύζι.

Ψητός μπακαλιάρος με λεμόνι, σκόρδο και φιλοκομμένο μαϊντανό

Μερίδες: 4

Συστατικά

700γρ. φιλέτο μπακαλιάρου (παχύ κομμάτι)

85γρ. ελαφρά μπαγιάρικα ψίχουλα ψωμιού

3 κ.σ. φιλοκομμένο μαϊντανό

Φλούδα μισού λεμονιού

50γρ. λιωμένο βούτυρο

Αλάτι



Οδηγίες

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 200°C. Αλατοπιπερώστε το ψάρι. Σε ένα μπωλ αναμείξτε τα ψίχουλα του ψωμιού με το σκόρδο, τον χυμό λεμονιού, το αλάτι και το πιπέρι. Προσθέστε το λιωμένο βούτυρο και λίγο λεμόνι. Ανακατέψτε τα με τα χέρια σας. Τοποθετήστε το ψάρι σε ένα ταψάκι. Πιέστε τα ψίχουλα του ψωμιού στο πάνω μέρος του ψαριού. Ψήστε το ψάρι στην πάνω σχάρα του φούρνου για 20 λεπτά. Το δέρμα του ψαριού θα πρέπει να έχει αποκτήσει ένα χρώμα καφέ και το εσωτερικό του να έχει ψηθεί. Αν δεν είναι ακόμα έτοιμο, ψήστε το για μερικά λεπτά ακόμα.

Ζυμαρικά με τόνο και καλαμπόκι

Μερίδες: 4

Συστατικά

200γρ. ζυμαρικά

200γρ. κρέμα

3 κ.σ. τριμμένη παρμεζάνα

1 κονσέρβα τόνου (στραγγισμένου)

50γρ. κίτρινο τυρί

Αλάτι

Κοτόπουλο ραγού

Μερίδες: 4

Συστατικά

6 κομμάτια κοτόπουλου (στήθος και μπούτι)

60γρ. ζωμός χοιρινού

2 μεγάλα ψιλοκομμένα κρεμμύδια

2 μπαστούνια σέλερι χονδροκομμένα

1/4 lb μανιτάρια

60γρ. ανάλατο βούτυρο

400γρ. πλυμένες και καθαρισμένες πατάτες

250γρ. λευκά γουλιά τεμαχισμένα

400γρ. ντομάτες κονσέρβας

Αλάτι και μαύρο πιπέρι

Ψιλοκομμένος μαϊντανός μαζί με μισή φλούδα πορτοκαλιού λεπτοκομμένη

Οδηγίες

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 175°C. Τοποθετήστε στον φούρνο ένα ανθεκτικό στην θερμότητα ταψί μαζί με λίγο λάδι, για να ζεσταθεί. Προσθέστε το βούτυρο στο ταψάκι και ρίξτε σε αυτό τον ζωμό χοιρινού, τα κρεμμύδια, τα μανιτάρια και το σέλερι για 5 λεπτά ώστε να τσιγαριστούν. Έπειτα αφαιρέστε τα και αφήστε τα στην άκρη. Τσιγαρίστε το κοτόπουλο στο βούτυρο και προσθέστε κι άλλο βούτυρο αν χρειαστεί. Τοποθετήστε πάνω στο κοτόπουλο τις πατάτες, τα γουλιά, τα κρεμμύδια, τα μανιτάρια και το σέλερι. Προσθέστε τον χυμό ντομάτας και αλατοπιπερώστε το φαγητό σας. Φροντίστε όλα τα λαχανικά να καλυφθούν από τον χυμό ντομάτας. Βάλτε πάλι το ταψί στον φούρνο και μαγειρέψτε για 5-10 λεπτά μέχρι να αρχίσει να βράζει η σάλτσα. Χαμηλώστε την θερμοκρασία στους 160°C και αφήστε να μαγειρευτεί το φαγητό για 1 ώρα ή μέχρι να μαλακώσει το κρέας και οι πατάτες. Όταν είναι έτοιμο, ρίξτε από πάνω τον μαϊντανό και τις φλούδες πορτοκαλιού και σερβίρετε.

Κοτόπουλο Καραϊβικής

Μερίδες: 4

Συστατικά

1 κ.σ. φυτικό λάδι

8 μπούτια κοτόπουλου (με την πέτσα)

1 μεγάλο τεμαχισμένο κρεμμύδι

3 λιωμένες σκελίδες σκόρδου

2 εκ.φρέσκια ρίζα τζίντζερ, καθαρισμένη και λιωμένη

1 κ.γ. κανέλα

1 κ.γ. πιπέρι καγιέν

1 κ.σ. απλό αλεύρι

300ml ζεστός ζωμός κοτόπουλου

400ml γάλα καρύδας

750γρ. γλυκοπατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε κυβάκια

Αλάτι

Βρασμένο ρύζι

μέχρι να μαλακώσουν. Αφαιρέστε τα και αφήστε τα στην άκρη. Ρυθμίστε το φουρνάκι στους 180°C και τσιγαρίστε το κρέας μέχρι να αποκτήσει ένα καφετί χρώμα. Ρίξτε τα κρεμμύδια στο ταψάκι και προσθέστε το αλεύρι. Ανακατέψτε τα για 1 λεπτό. Ρίξτε αργά το κρασί και τον ζωμό καθώς ανακατεύετε ταυτόχρονα τα υλικά σας. Προσθέστε τα αρωματικά βότανα και τοποθετήστε το ταψάκι στον φούρνο και αφήστε τα να σιγομαγειρευτούν για 4 λεπτά. Φροντίστε να ανακατεύετε ανά διαστήματα. Ελέγξτε αν το κρέας έχει μαλακώσει και έπειτα προσθέστε τα καρότα και το σέλερι. Αφήστε τα να μαγειρευτούν για άλλα 25 λεπτά και ελέγξτε αν τα λαχανικά έχουν μαλακώσει όσο θέλετε. Σερβίρετε το πιάτο σας με την συνοδεία λαχανικών.

Αρνάκι στην σχάρα

Μερίδες: 4

Συστατικά

6 κ.σ. μέλι

3 κ.σ. σόγια σως

3 κ.σ. μουστάρδα Dijon

2 κ.σ. ψιλοκομμένο δυόσμο

2 άπαχα αρνήσια παϊδάκια

Αλάτι

Οδηγίες

Σε ένα βαθύ πιάτο αναμίξτε το μέλι, την σόγια σως, την μουστάρδα και τον δυόσμο. Στον πάγκο της κουζίνας αφαιρέστε το λίπος από τα παϊδάκια και αλατοπιπερώστε τα και από τις δύο πλευρές. Αλείψτε τα με το μίγμα του μελιού και τοποθετήστε τα σε ένα ταψάκι που έχετε τοποθετήσει στον πάτο του αλουμινόχαρτο. Τοποθετήστε το ταψάκι στην χαμηλή σχάρα του φούρνου στους 200°C για 30-35 λεπτά. Θυμηθείτε να καλύψετε τα παϊδάκια με αλουμινόχαρτο αν διαπιστώσετε πως ψήνονται γρήγορα και μπορεί να καούν. Τεμαχίστε τα παϊδάκια και μεταφέρετέ τα σε 4 πιάτα. Σερβίρετε με ψητές πατάτες, φρέσκα φασολάκια και καρότα.

Μακαρόνια Μπολονέζ

Μερίδες: 3-4

Συστατικά

500-700γρ.αρνήσιο κιμά

400γρ. τεμαχισμένα ντοματάκια κονσέρβας

2 κύβους αρνήσιου ζωμού

200ml πελτέ ντομάτας

Ξερή ρίγανη

Περίπου 70ml κόκκινο κρασί

Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

125γρ. τεμαχισμένα μανιτάρια

Φρέσκο βασιλικό

Τριμμένη παρμεζάνα



Οδηγίες

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 200°C. Τοποθετήστε στον φούρνο ένα ανθεκτικό στην θερμότητα ταψί για να ζεσταθεί. Προσθέστε τον κιμά στο ταψάκι. Με μια ξύλινη σπάτουλα, διαλύστε τα συμπαγή κομμάτια του κιμά ώστε να μαγειρευτεί ομοιόμορφα. Μαγειρέψτε για περίπου 5-10 λεπτά, αφαιρώντας το ταψάκι ανά διαστήματα για να διαλύετε τα συμπαγή κομμάτια του κιμά. Αφαιρέστε το ταψάκι από τον φούρνο όταν ο κιμάς αποκτήσει ένα καφετί χρώμα. Προσθέστε την ντομάτα, τον πελτέ, τα αρωματικά βότανα και το αλάτι. Ανακατέψτε τα καλά και βάλτε πάλι το ταψί στον φούρνο και μαγειρέψτε μέχρι να αρχίσει να βράζει η σάλτσα. Χαμηλώστε την θερμοκρασία στους 140°C και αφήστε να μαγειρευτεί η σάλτσα για 45 λεπτά, ανακατεύοντας ανά διαστήματα. Προσθέστε το κρασί και τα μανιτάρια και μαγειρέψτε για άλλα 25 λεπτά. Σερβίρετε την σάλτσα σας με σπαγγέτι ή άλλο ζυμαρικό.

Αρνήσια παιδάκια με δυόσμο

Μερίδες: 2

Συστατικά

2 αρνήσια παιδάκια
2 κ.σ. μαρμελάδα
Χυμός μισού λεμονιού
2 κ.σ. ψιλοκομμένο δυόσμο
Αλάτι

Οδηγίες

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 250°C. Αλατίστε τα παιδάκια και τοποθετήστε τα στην πάνω σχάρα και αφήστε τα να ψηθούν για 4-5 λεπτά ή μέχρι να αποκτήσουν ένα καφετί χρώμα. Γυρίστε τα για να ψηθούν και από την άλλη πλευρά. Όταν ψήνετε την δεύτερη πλευρά, αναμίξτε την μαρμελάδα, τον χυμό λεμονιού, τον δυόσμο και το αλατοπίπερο. Απλώστε το μίγμα αυτό ομοιόμορφα και στις δύο πλευρές στα παιδάκια και μαγειρέψτε τα για ακόμα ένα λεπτό.

Κοτόπουλο με κάρυ

Μερίδες: 2

Συστατικά

4 κ.σ. ξύδι μπαλσάμικο
2 κ.σ. κάρυ σε σκόνη
1 κ.γ. αλεσμένο κύμινο
1 κ.γ. αλεσμένο κολιάνδρο
1/ κ.γ αλέσμένο μπαχάρι
1 λιωμένη σκελίδα σκόρδου
1 κόκκινο τσίλι λεπτοκομμένο
1 εκ.φρέσκια ρίζα τζίντζερ, καθαρισμένη και λιωμένη
4 κ.σ. ζάχαρη σε κόκκους

8 στήθη κοτόπουλου, τεμαχισμένα, χωρίς το δέρμα και τα κόκκαλα
4 κ.σ. ελαιόλαδο
2 μεγάλα τεμαχισμένα κρεμμύδια
¼ κ.γ. κόκκους πιπεριού
175γρ. τεμαχισμένα, αποξηραμένα βερούκοκα
Μακρύκοκκο ρύζι
4 πίτες

Οδηγίες

Σε ένα βαθύ πιάτο αναμίξτε το ξύδι, την σκόνη κάρυ, τα αρωματικά βότανα, το σκόρδο, το τζίντζερ, το τσίλι και την ζάχαρη. Προσθέστε το κοτόπουλο σε αυτό το μίγμα και αφήστε το για 20 λεπτά μέσα σε αυτό. Για πιο έντονη γεύση, αφήστε το κοτόπουλο μέσα σε αυτό το μίγμα για ένα ολόκληρο βράδυ. Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι και τσιγαρίστε τα κρεμμύδια σε αυτό μέχρι να αποκτήσουν ένα καφετί χρώμα. Προσθέστε το πιπέρι και τσιγαρίστε τα για άλλα 20-30 δευτερόλεπτα. Μεταφέρετε τα κρεμμύδια σε ένα ταψάκι, μαζί με το κοτόπουλο και όση μαρινάδα έχει απομείνει. Τοποθετήστε το ταψάκι στην χαμηλή σχάρα του φούρνου στους 200°C για 20 λεπτά. Ελέγξτε αν έχει ψηθεί καλά το κοτόπουλο και προσθέστε τα βερούκοκα. Ψήστε το φαγητό για άλλα 5 λεπτά. Σερβίρετε το πιάτο σας με πίτες και ρύζι.

Ψητό κοτόπουλο στην κατσαρόλα

Μερίδες:4

Συστατικά

1 ολόκληρο κοτόπουλο
50γρ. βούτυρο
2 πράσινες πιπεριές τεμαχισμένες
4 καρότα καθαρισμένα και τεμαχισμένα
1 λιωμένη σκελίδα σκόρδου
2 ψιλοκομμένα κρεμμύδια
2 κ.σ. ψιλοκομμένο μαιντανό
1 κ.σ. ρίγανη
1 κιλό βραστές πατάτες

Οδηγίες

Τοποθετήστε το κοτόπουλο σε μια κατσαρόλα, καλύψτε με βούτυρο και μαγειρέψτε το στο φουρνάκι στους 200°C για 15-20 λεπτά ή μέχρι η πέτσα του να αποκτήσει ένα καφετί χρώμα. Αφαιρέστε το κοτόπουλο από τον φούρνο και μεταφέρετέ το μαζί με τους χυμούς του σε γάστρα. Προσθέστε τα λαχανικά, το σκόρδο και τα αρωματικά βότανα γύρω από το κοτόπουλο στην γάστρα. Προσθέστε τα εντόσθια και ρίξτε νερό στην γάστρα και φροντίστε να μην καλύπτει τελείως το κοτόπουλο. Μεταφέρετε την γάστρα στην χαμηλή σχάρα στους 200°C και μαγειρέψτε για 45 λεπτά (μπορεί να χρειαστεί να μειώσετε την θερμοκρασία). Αφαιρέστε το κοτόπουλο από τον φούρνο και βγάλτε τα εντόσθια. Σερβίρετε το κοτόπουλο μαζί με λαχανικά και βραστές πατάτες και περιχύστε τα με τους χυμούς που έχουν απομείνει από το μαγείρεμα.

