

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ελιές μαρινάτες 22
Τζατζίκι 24
Ντάκος 26
Τυρί σαγανάκι 28
Πιπεριές γεμιστές 30
Μυζηθροκεφτεδάκια 32
Πολίτικη σαλάτα 34
Μύδια τηγανητά 36
Τυροκαυτερή 38
Γαυροκεφτέδες 40
Καγιανάς 42
Αμπελοντολμαδάκια 44
Ντοματοκεφτέδες 46
Πιπεριές μαρινάτες 48
Μελιτζανοσαλάτα 50
Γαύρος αχνιστός 52
Χταπόδι κρασάτο 54
Τηγανιά με λουκάνικο 56
Πηλιορείτικο σπετζοφάι 60
Ταραμοκεφτέδες 62
Μαϊντανοσαλάτα 64
Μύδια σαγανάκι με μουστάρδα 66
Πάπρικα 68
Πιπεριές τηγανητές 70
Καλαμαράκια τηγανητά 72
Φέτα σαγανάκι σε φύλλο 74
Πατατοσαλάτα 76
Κεφτεδάκια με ούζο 78
Γαλοτύρι 80
Παντζαροσαλάτα 82
Ριγανοκεφτέδες 84
Κολοκυθάκια τηγανητά 86



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Μελιτζάνες τηγανητές 86
Σκορδαλιά 88
Κολοκυθοανθοί γεμιστοί 90
Γαύρος μαρινάτος 92
Σαγανάκι με παστουρμά και αυγά 94
Χταπόδι στη λαδόκολλα 98
Φάβα παντρεμένη 100
Φασόλια πιάζ 102
Ρεγγοσαλάτα 104
Μπουγιουρντί 106
Χταποδοκεφτέδες 108
Μύδια αχνιστά 110
Σκοπελίτικη τυρόπιτα 112
Χορτοκεφτέδες 114
Αυγά του κήπου 116
Πατάτες τηγανητές 118
Γαρίδες σαγανάκι 120
Πιταρούδια 124
Χοχλιοί μπουμπουριστοί 126
Γίγαντες στον φούρνο 128
Μαυρομάτικα με άγρια χόρτα 130
Μελιτζανάκι τουρσί 132
Γαλέος τηγανητός με σκορδαλιά 134
Τας κεμπάπ 136
Συκώτι στο τηγάνι 138
Ταραμοσαλάτα 140
Γαρίδες κανταΐφι 142
Μαρίδα τηγανητή 144
Κροκέτες μπακαλιάρου 146
Σφουγγάτο με κολοκύθια 148
Τηγανιά 150
Μεζές στο χαρτί 152
Κολοκυθοκεφτέδες 154

ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΟ

στα ανέμελα καλοκαίρια μας!

Μεζέδες στα Τσαμάκια

Όλα τα καλοκαίρια μου ως παιδί τα περνούσα μαζί με τα αδέλφια μου στη Μυτιλήνη, τόπο καταγωγής της μαμάς μου και λατρεμένο νησί του μπαμπά μου. Κάθε πρωί, ψάρευα στο λιμάνι και κατά τις δώδεκα πηγαίναμε οικογενειακώς για μπάνιο στα Τσαμάκια, στην πλαζ.

Ήταν το σημείο συνάντησης για μικρούς και μεγάλους, η στιγμή της χαλάρωσης, της απόλαυσης του καυτού ήλιου, της θάλασσας, της ξεγνοιασιάς. Οι μεγάλοι κάθονταν κάτω από τα αλμυρίκια, κουτσομπόλευαν, έπαιζαν τάβλι, ενώ εμείς κάναμε βουτιές, παίζαμε ανέμελα... μέχρι να έρθει η ώρα του μεζέ!

Τα τάπερ έκαναν την εμφάνισή τους και τα λευκά τραπεζάκια γέμιζαν με χρώμα, με μικρά αριστουργήματα νοστιμιάς. Η κυρία Αφρούλα έφερνε τους διάσημους κεφτέδες της, η κυρία Μέλπω, παστές σαρδέλες Καλλονής, η κυρία Μύρνα, μοσχοβολιστούς κολοκυθανθούς, η κυρία Μαρούλα, αγγουράκια και ντομάτες από το μποστάνι της μαζί με χοντροκομμένα κομμάτια κεφαλοτύρι και ελιές, ο μπαμπάς, τη δυνατή αλλά φανταστική σκορδαλιά του, η μαμά, το τρυφερό, θεϊκό κρασάτο χταποδάκι, και η κυρία Νίκα απογείωνε τον ουρανίσκο μας με αχινούς, που μόλις είχε βγάλει από τη θάλασσα. Εγώ έτρεχα στην καντίνα να φέρω ούζο και παγάκια.

Ο μεζές είναι η αποθέωση του ελληνικού καλοκαιριού μοιρασμένη σε πιατάκια. Έρχεται εκείνη ακριβώς τη στιγμή που έχουμε χορτάσει τη θάλασσα, που νιώθουμε την αλμύρα πάνω στο δέρμα μας, όταν το χάδι του ήλιου είναι τόσο όσο και επιθυμούμε να δροσίσουμε τα χείλη μας με λίγο ούζο που θα το συνοδεύσουμε με κάτι μικρό αλλά πεντανόστιμο. Απολαμβάνεται δίπλα στη θάλασσα, κάτω από τον πλάτανο της πλατείας του χωριού, αλλά και στο σπίτι, πάντα με παρέα. Δεν είναι φαγητό, είναι μια τελετουργία. Είναι η συνάντηση της παρέας γύρω από ένα τραπέζι.

Το *MY GREEK MEZE* συγκεντρώνει τις πιο νόστιμες και γνωστές συνταγές μεζέδων που απολαμβάνουμε στην Ελλάδα, με την υπογραφή της Ελένης Ψυχούλη. Φιλοδοξεί, μέσα από τις σελίδες του, να φέρνει ξανά και ξανά την ξεγνοιασιά του ελληνικού καλοκαιριού στο δικό σας σπίτι, ακόμα και τις πιο συννεφιασμένες ημέρες του χειμώνα. Οι μεζέδες δεν έχουν κόπο, το μυστικό της επιτυχίας τους κρύβεται απλώς στο μεράκι που θα βάλετε για την προετοιμασία τους.

Γιατί ο μεζές είναι ανεμελιά, χαρά, μοίρασμα... είναι η αφορμή για να έχουμε πάντα λιακάδα στην καρδιά και την ψυχή μας.

Ιωάννα Μ. Παυλάκη