

Δημιουργικές συνταγές με κάστανα Χανίων

Στο πλαίσιο του προγράμματος: «Διερεύνηση των δυνατοτήτων διατήρησης του ιδιόρρυθμου γενετικού υλικού καστανιάς του ν. Χανίων μέσω της προστασίας γενοτύπων των εντόπιων ποικιλιών και της ενίσχυσης της εμπορευσιμότητας του κάστανου. Πιλοτική εφαρμογή»

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΚΑΣΤΑΝΑ ΧΑΝΙΩΝ

ΤΙΤΛΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Διερεύνηση των δυνατοτήτων διατήρησης του ιδιόρρυθμου γενετικού υλικού καστανιάς του ν. Χανίων μέσω της προστασίας γενοτύπων των εντόπιων ποικιλιών και της ενίσχυσης της εμπορευσιμότητας του κάστανου. Πιλοτική εφαρμογή. (castanea.maich.gr)

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΣ: Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας, Γενική Διεύθυνση Δασών και Δασικού Περιβάλλοντος

ΑΝΑΔΟΧΟΣ: Μεσογειακό Αγρονομικό Ινστιτούτο Χανίων (ΜΑΙΧ)

ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ ΦΟΡΕΑΣ: Αποκεντρωμένη Διοίκηση Κρήτης - Διεύθυνση Δασών Χανίων

ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΩΝ ΔΗΜΩΝ: Πλατανιά, Καντάνου-Σελίνου και Κισσάμου

ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ: Πράσινο Ταμείο

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 11/2016 – 3/2021



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
& ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ



ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΑΜΕΙΟ



Αποκεντρωμένη
Διοίκηση Κρήτης
Διεύθυνση Δασών Χανίων



CIHEAM
MAI CHANIA

© MAIX - 2021

CC BY-SA 4.0 

Το παρόν έντυπο αδειοδοτείται υπό τους όρους της άδειας Creative Commons Αναφορά Δημιουργού - Παρόμοια Διανομή 4.0 Διεθνές (CC BY-SA 4.0).

Για να δείτε ένα αντίγραφο της άδειας αυτής επισκεφτείτε τον ιστότοπο

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.el>

Έκδοση: Μεσογειακό Αγρονομικό Ινστιτούτο Χανίων (ΜΑΙΧ)

T: 28210 35000, E: info@maich.gr, W: www.iamc.ciheam.org



Δημιουργικές συνταγές
με κάστανα Χανίων

Περιεχόμενα

Εισαγωγικό σημείωμα	1
Κάστανα σαγανάκι με απάκι και κρητικά τυριά	2
Βελουτέ σούπα κάστανου με ανθότυρο Κρήτης	4
Νηστίσιμα κανελόνια με κιμά από κάστανο	6
Φιλέτο αρνίσιο γεμιστό με κάστανα και συκωτάκια αρνίσια, μανιτάρια Παρισίων και λάπαθα, συνοδευόμενο με κάστανα και κρεμμύδια confit και μια μικρή κρέμα από κάστανα	8
Αρνίσια παιδάκια με μπεσαμέλ κάστανου, τσιπς γλυκοπατάτας και σάλτσα από ακτινίδιο	10
Gyoza χοιρινό με κάστανα	12
Χοιρινό γεμιστό με κάστανα, μανίτες και σταφίδες, πουρέ κάστανο και σάλτσα κρασιού	14
Κουνέλι με κάστανα και χαρουπόμελο	16
Τερίνα κουνελιού με γλάσσο κάστανου	18
Φιλέτο κοτόπουλο με τζίντζερ και πορτοκάλι, κρέμα κάστανου και σάλτσα κάστανου με εσαλότ και απάκι	20
Τορνεντό ροσίνι πεσκανδρίτσας με πουρέ από κάστανο, πατάτες πομ σουφλέ και σάλτσα από λιαστό ρωμέικο	22
Φιλέτο σολομού με σάλτσα κάστανο, σταμναγκάθι, πουρέ κάστανου και πατάτες σοτέ μαγειρεμένες σε ζωμό λαχανικών	24
Γλυκό του κουταλιού κάστανο	26
Σοκολατένια Μαρκίζ με κρέμα κάστανο	28
Νηστίσιμο brownies με κάστανα	30
Τάρτα ανθοτύρου με κάστανα και μαρόν γλασέ	32

Εισαγωγικό σημείωμα

Τα καστανοδάση του ν. Χανίων ήταν ανέκαθεν σημαντικά αγροδασικά οικοσυστήματα συνδεδεμένα με πολλές δραστηριότητες (κτηνοτροφία, παραγωγή ξυλείας, κλπ) με κυριότερη την παραγωγή κάστανου, ενός καρπού πηγή θρεπτικών συστατικών με αξιοσημείωτο οικονομικό και κοινωνικό ρόλο.

Η συλλογή 16 συνταγών με βασικό υλικό τα κάστανα Χανίων δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος «Διερεύνηση δυνατοτήτων διατήρησης του ιδιόρρυθμου γενετικού υλικού καστανιάς του ν. Χανίων μέσω της προστασίας γενότυπων των εντόπιων ποικιλιών και της ενίσχυσης της εμπορευσιμότητας του κάστανου. Πιλοτική εφαρμογή» σε μια προσπάθεια προώθησης του πολύτιμου αυτού καρπού από επιχειρήσεις εστίασης, προϊόντων διατροφής και τουρισμού αλλά και απλούς καταναλωτές και με απώτερο στόχο την ανάδειξη, ενίσχυση και διαφύλαξη ενός τοπικού προϊόντος με ιδιαίτερη σημασία, χαρακτηριστικά και δυναμική.

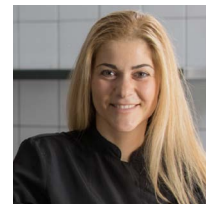
Μάγειρες και ζαχαροπλάστες ανταποκρίθηκαν στην πρόσκλησή μας και δημιούργησαν συνταγές και πιάτα απλά ή άλλα περισσότερο ευφάνταστα και απαιτητικά όσον αφορά στις τεχνικές και τα υλικά αλλά πάντα χρησιμοποιώντας ως βασικό υλικό το χανιώτικο κάστανο. Πάντρεψαν την παραδοσιακή με τη μοντέρνα, περισσότερο δημιουργική κουζίνα και αναμφίβολα απέδειξαν πως το κάστανο ή αλλιώς το κατά το μεσαίωνα «ψωμί των φτωχών», μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ποικίλους τρόπους, με διαφορετικές μορφές και σε αμέτρητες παρασκευές.

Είναι ώρα λοιπόν να ανακαλύψουμε και πάλι τον υγιεινό, πλούσιο σε βιταμίνες καρπό της καστανιάς. Ας μαγειρέψουμε με κάστανα Χανίων.

Ας χρησιμοποιήσουμε αυτό τον ξεχωριστό καρπό σε πολλές συνταγές για να δημιουργήσουμε νόστιμα και υγιεινά πιάτα συμβάλλοντας ταυτόχρονα στη διαφύλαξη ενός σημαντικού φυτικού θησαυρού της περιοχής μας.

Κυριακή Κληρονομάκη

Sous Chef στο Atlantica Creta Paradise, Χανιά



Κάστανα σαγανάκι με απάκι και κρητικά τυριά

Υλικά 4 μερίδες

200 γρ. κάστανα βρασμένα
50 γρ. κρεμμύδι
100 γρ. τριμμένη ντομάτα
100 γρ. ντοματίνια
100 ml κρασί λευκό
100 γρ. απάκι
60 γρ. μυζήθρα
60 γρ. γραβιέρα τριμμένη
60 γρ. γραβιέρα σε κύβους
50 γρ. στακοβούτυρο
20 ml πετιμέζι
Θυμάρι, ρίγανη, μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Χαράζουμε τα κάστανα και τα βράζουμε για 20 λεπτά. Τα καθαρίζουμε. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σοτάρουμε μαζί με τα κάστανα στο στακοβούτυρο. Κόβουμε το απάκι σε κύβους και το προσθέτουμε. Όταν σοταριστεί και αυτό ελαφρά σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε την τριμμένη ντομάτα και τα ντοματίνια κομμένα στη μέση και ξεφλουδισμένα. Βάζουμε το πετιμέζι, το αλάτι, το πιπέρι και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά. Το μεταφέρουμε σε πυρίμαχο σκεύος προσθέτουμε τα μυρωδικά, τη μυζήθρα και τους κύβους γραβιέρας και το βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 5 λεπτά. Σερβίρουμε με τριμμένη γραβιέρα.

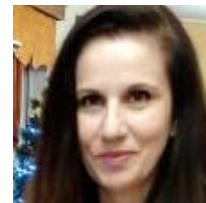
Διατροφική αξία / μερίδα		ΣΗΠ*
Ενέργεια	540kcal	27,0%
Πρωτεΐνες	15,6γρ	31,2%
Λιπαρά	36,6γρ	52,3%
Κορεσμένα λιπαρά	17,7γρ	88,4%
Υδατάνθρακες	36,9γρ	14,2%
Σάκχαρα	7,7γρ	8,5%
Φυτικές ίνες	3,3γρ	13,0%
Αλάτι	1,5γρ	25,2%

ΣΗΠ*: Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη



Φωτεινή Τολιοπούλου

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος



Βελουτέ σούπα κάστανου με ανθότυρο Κρήτης

Υλικά 6 μερίδες

240 γρ. πράσα
20 γρ. σκόρδο
400 γρ. κάστανα βρασμένα & καθαρισμένα
200 γρ. καρότα
30 γρ. σέλερι
200 γρ. πατάτες
20 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
3 γρ. σκόνη τζίντζερ
3 γρ. πάπρικα
80 ml ρακή
2 λίτρα νερό
αλάτι, πιπέρι

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

150 γρ. φρέσκο ανθότυρο Κρήτης

Εκτέλεση

Τοποθετούμε μια κατσαρόλα σε υψηλή θερμοκρασία και βάζουμε το ελαιόλαδο. Κόβουμε τα πράσα σε μικρά κομμάτια και τα σοτάρουμε στην κατσαρόλα. Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το προσθέτουμε στην κατσαρόλα. Κόβουμε και προσθέτουμε τα καρότα, τις πατάτες και το σέλερι.

Στη συνέχεια, προσθέτουμε τα κάστανα, το τζίντζερ, την πάπρικα, το αλάτι και το πιπέρι και αφού σοταριστούν όλα μαζί, σβήνουμε με τη ρακή και ανακατεύουμε.

Προσθέτουμε το νερό και σιγοβράζουμε για 30 λεπτά. Αφαιρούμε λίγο από τον ζωμό και πολτοποιούμε με το ραβδομπλέντερ. Προσθέτουμε ζωμό μέχρι να έχουμε την επιθυμητή υφή.

Σερβίρουμε σε ένα βαθύ πιάτο με μια μπάλα ανθότυρου στο κέντρο του πιάτου.

Διατροφική αξία / μερίδα		ΣΗΠ*
Ενέργεια	370kcal	18,5%
Πρωτεΐνες	5,0γρ	10,0%
Λιπαρά	12,6γρ	18,4%
Κορεσμένα λιπαρά	5,7γρ	28,6%
Υδατάνθρακες	49,1γρ	18,9%
Σάκχαρα	9,3γρ	10,3%
Φυτικές ίνες	5,9γρ	23,4%
Αλάτι	0,6γρ	10,4%

ΣΗΠ: Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη



Μαρία Βεριβάκη

Καθηγήτρια Αγγλικών MAIX, Food Blogger



Νηστίσιμα κανελόνια με κιμά από κάστανο

Υλικά 4 μερίδες

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

250 γρ. κάστανα, βρασμένα και ψιλοκομμένα
1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
1 καρότο, κομμένο σε μικρούς κύβους
1 πράσινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
3 κ.σ. σόγια σος
1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
½ φλιτζάνι ζεστό νερό
150 γρ. σπανάκι
⅓ ξυλάκι κανέλας
2 φύλλα δάφνης
ρίγανη, κύμινο, μοσχοκάρυδο, αλάτι, πιπέρι
½ κουτί κανελόνια

Εκτέλεση

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

Ζεσταίνουμε λίγο ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα. Προσθέσουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και σοτάρουμε σε υψηλή φωτιά για 2 λεπτά έως ότου το κρεμμύδι μαραθεί. Προσθέτουμε τα κάστανα, το καρότο, τη πιπεριά και τα μπαχαρικά και σοτάρουμε για 3 λεπτά. Προσθέτουμε τη σάλτσα σόγιας και τον πελτέ ντομάτας και αφού τσιγαριστούν ελαφρά προσθέτουμε το ζεστό νερό και μαγειρεύουμε για 15 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει. Σε ένα τηγάνι σοτάρουμε το σπανάκι για 2-3 λεπτά μέχρι να μαραθεί.

ΓΙΑ ΤΗ ΜΠΕΣΑΜΕΛ

Σ' ένα κατσαρολάκι ζεσταίνουμε λίγο ελαιόλαδο, προσθέτουμε τον πουρέ κάστανου και σοτάρουμε για 2 λεπτά. Προσθέτουμε ζεστό το γάλα βρώμης ή αμυγδάλου και ταυτόχρονα ανακατεύουμε το μείγμα έτσι ώστε να μην σβολιάσει. Σε ένα ποτηράκι ανακατεύουμε το αλεύρι με λίγο νερό και

ΓΙΑ ΤΗ ΜΠΕΣΑΜΕΛ

150 γρ. κάστανα, βρασμένα,
αλεσμένα στο μούλτι πουρέ

500 ml γάλα βρώμης/αμυγδάλου, ζεστό

25 γρ. αλεύρι σίτου

μοσχοκάρυδο, αλάτι, πιπέρι

το ρίχνουμε στη κατσαρόλα. Συνεχίζουμε να ανακατεύουμε έως ότου το μείγμα πήξει. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο.

Σε ένα ταψί 15x15 εκ. γεμίζουμε τα κανελόνια με το μείγμα κάστανου. Ρίχνουμε μισό φλιτζάνι ζεστό νερό και βάζουμε το υπόλοιπο μείγμα πάνω από τα κανελόνια. Στη συνέχεια απλώνουμε το μαραμένο σπανάκι, ρίχνουμε τη μπεσαμέλ και την απλώνουμε ομοιόμορφα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C για 40-45 λεπτά.

Διατροφική αξία / μερίδα		ΣΗΠ*
Ενέργεια	590kcal	29,5%
Πρωτεΐνες	10,5γρ	21,1%
Λιπαρά	17,0γρ	24,3%
Κορεσμένα λιπαρά	2,3γρ	11,6%
Υδατάνθρακες	96,9γρ	37,3%
Σάκχαρα	22,7γρ	25,2%
Φυτικές ίνες	9,1γρ	36,3%
Αλάτι	1,9γρ	32,3%

ΣΗΠ*: Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη



Ιωσήφ Πετρώφ

Καθηγητής Μαγειρικής Ζαχαροπλαστικής δημόσιο ΙΕΚ Χανίων



Φιλέτο αρνίσιο γεμιστό με κάστανα και συκωτάκια αρνίσια,μανιτάρια Παρισίων και λάπαθα, συνοδευόμενο με κάστανα και κρεμμύδια confit και μια μικρή κρέμα από κάστανα

Υλικά 4 μερίδες

ΓΙΑ ΤΟ ΑΡΝΙ

500 γρ. care αρνίσιο
Δέρμα από το αρνί
2 σκελίδες σκόρδο
50 γρ. λευκό κρεμμύδι
50 γρ. κάστανα καθαρισμένα
50 γρ. συκωτάκια αρνίσια
50 γρ. μανιτάρια Παρισίων
10 γρ. κουκουνάρι
1 ματσάκι λάπαθα μόνο το πράσινο μέρος
20 γρ. μυρώνια
1 κλωναράκι θυμάρι
20 γρ. βούτυρο
Ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

ΓΙΑ ΤΟ ΑΡΝΙ

Παίρνουμε το φιλέτο του αρνιού και κρατάμε τα κόκκαλα και το δέρμα. Για τη γέμιση, κόβουμε σε μικρή brunoise τα συκωτάκια, τα μανιτάρια Παρισίων και τα κάστανα αφού τα έχουμε καθαρίσει. Μπλανσάρουμε τα λάπαθα και κόβουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο ,το σκόρδο καθώς και τα μυρώνια. Σ' ένα τηγάνι ζεσταίνουμε ελαιόλαδο και βούτυρο και σοτάρουμε το κρεμμύδι, μετά το συκώτι, τα μανιτάρια, τα κάστανα, το θυμάρι και αλατοπιπερώνουμε. Προς το τέλος του ψησίματος προσθέτουμε το σκόρδο, το κουκουνάρι και βάζουμε λίγο νερό. Ρίχνουμε και τα μυρώνια. Μεταφέρουμε την γέμιση σε ένα σκεύος και την αφήνουμε να κρυώσει. Ετοιμάζουμε το κρέας βάζοντας αλάτι και πιπέρι από τις δυο μεριές. Σ' ένα τηγάνι ζεσταίνουμε ελαιόλαδο και βούτυρο και σοτάρουμε το κρέας και από τις δύο μεριές. Το αφήνουμε να κρυώσει. Για το τύλιγμα, βάζουμε εναλλάξ το φιλέτο κομμένο στην μέση, τα λάπαθα και δημιουργούμε έναν κύλινδρο, το τυλίγουμε σε διαφανή μεμβράνη και το παγώνουμε. Ανοίγουμε το δέρμα βάζουμε την γέμιση και από πάνω το αρνί που είχαμε παγώσει νωρίτερα.

ΓΙΑ ΤΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ ΚΑΙ ΚΑΣΤΑΝΑ CONFIT

100 γρ. κάστανα καθαρισμένα
100 γρ. κρεμμύδια στιφάδου
400 ml ελαιόλαδο
2 σκελίδες σκόρδο
1 φύλλο δάφνη
1 κλωνάρι θυμάρι
Κόκκους μαύρου πιπεριού

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ ΑΠΟ ΤΑ ΚΑΣΤΑΝΑ

200 γρ. κρέμα γάλακτος
100 γρ. κάστανα καθαρισμένα
50 γρ. μπέικον
1 σκελίδα σκόρδο
½ κρεμμύδι
50 γρ. βούτυρο

Το τυλίγουμε σε διαφανή μεμβράνη και το παγώνουμε ξανά. Βγάζουμε από το ψυγείο αφαιρούμε την μεμβράνη και ζεσταίνουμε τον ζωμό από το αρνί και βρέχουμε συνεχώς με τον ζωμό του μέχρι να ψηθεί η πέτσα. Στο τέλος περνάμε το αρνί με λίγο λάδι από το τηγάνι για να πάρει χρώμα.

ΓΙΑ ΤΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ ΚΑΙ ΚΑΣΤΑΝΑ CONFIT

Σ' ένα μικρό ταψάκι βάζουμε όλα τα υλικά μαζί και ψήνουμε στους 100°C για περίπου 1 ώρα.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ ΑΠΟ ΚΑΣΤΑΝΑ

Ψιλοκόβουμε το μπέικον, το κρεμμύδι και το σκόρδο. Σε μια μικρή κατσαρόλα λιώνουμε το βούτυρο και τα σοτάρουμε και στην συνέχεια προσθέτουμε τα κάστανα. Σε μια άλλη κατσαρόλα δίνουμε μια βράση στην κρέμα γάλακτος. Ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος στο μείγμα με τα κάστανα και σιγοβράζουμε για 20-25 λεπτά. Πολτοποιούμε και περνάμε την κρέμα από ένα σουρωτήρι και δοκιμάζουμε εάν θέλει λίγο αλάτι.

Διατροφική αξία / μερίδα		ΣΗΠ*
Ενέργεια	858kcal	42,9%
Πρωτεΐνες	22,8γρ	45,5%
Λιπαρά	49,0	70,0%
Κορεσμένα λιπαρά	21,1	105,5%
Υδατάνθρακες	89,1	34,4%
Σάκχαρα	13,2	14,6%
Φυτικές ίνες	18,3	73,2%
Αλάτι	3,5	59,2 %

ΣΗΠ*: Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη



Γιώργος Βασίλης Μπαουράκης

Μαθητής Α' Λυκείου, Junior Chef



Αρνίσια παιδάκια με μπεσαμέλ κάστανου, τσιπς γλυκοπατάτας και σάλτσα από ακτινίδιο

Υλικά 2 μερίδες

260 γρ. κάστανα καθαρισμένα

450 γρ. αρνίσια παιδάκια

1 γλυκοπατάτα

200 ml γάλα

10 γρ. νισεστέ (cornflour)

25 γρ. βούτυρο

½ ώριμο ακτινίδιο

1 κ.γ. καστανή ζάχαρη

1 κ.γ. κανέλα

1 κ.γ. τζίντζερ

λίγο σκόρδο σκόνη

1 κλωνάκι δενδρολίβανο

2 φύλλα αρμπαρόριζα

1 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

ΓΙΑ ΤΗ ΜΠΕΣΑΜΕΛ

Χαράζουμε τα κάστανα και τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 150°C για περίπου 20 λεπτά. Τα καθαρίζουμε και τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα με 1 λίτρο νερό τη ζάχαρη, την κανέλα, και την αρμπαρόριζα και τα βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν. Όταν είναι έτοιμα, κρατάμε μία κούπα από το νερό. Ζεσταίνουμε ελαφρά το γάλα και το προσθέτουμε στο μπλέντερ μαζί με τα κάστανα, τη μισή κούπα από το νερό που κρατήσαμε, το βούτυρο, το νισεστέ, το τζίντζερ, λίγη κανέλα, αλάτι και πιπέρι και τα πολτοποιούμε. Γυρίζουμε το μείγμα στην κατσαρόλα και το βράζουμε, ανακατεύοντας μέχρι να πήξει.

ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΪΔΑΚΙΑ

Αλατοπιπερώνουμε τα παιδάκια και τα αλείφουμε με ελαιόλαδο. Σε ένα μικρό ταψί βάζουμε αλουμινοχαρτό και από πάνω λαδόκολλα, τοποθετούμε τα παιδάκια, το δενδρολίβανο και κλείνουμε σαν πουγκί. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C βαθμούς σε αέρα για 40-45 λεπτά.

ΓΙΑ ΤΗ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ

Πλένουμε καλά τη γλυκοπατάτα και την κόβουμε σε λεπτές φέτες. Αλατοπιπερώνουμε, ρίχνουμε λίγη ρίγανη, ελαιόλαδο και τις τοποθετούμε σε ένα ταψί αφού το έχουμε στρώσει με αντικολλητικό χαρτί. Ψήνουμε στους 150°C σε αέρα μέχρι να ροδίσουν.

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ

Σε ένα μικρό κατσαρολάκι ρίχνουμε την υπόλοιπη μισή κούπα νερό από τα κάστανα. Προσθέτουμε το μισό ακτινίδιο αφού πρώτα το έχουμε αλέσει στο μπλέντερ. Σε μισό ποτηράκι του κρασιού νερό διαλύουμε 1 κ.γ. νισεστέ και το προσθέτουμε στο κατσαρολάκι. Ανακατεύουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα.

Διατροφική αξία / μερίδα		ΣΗΠ*
Ενέργεια	764 kcal	38,2%
Πρωτεΐνες	18,8γρ	37,7%
Λιπαρά	41,7γρ	59,5%
Κορεσμένα λιπαρά	4,3γρ	21,5%
Υδατάνθρακες	78,3γρ	30,1%
Σάκχαρα	13,9γρ	15,4%
Φυτικές ίνες	8,4γρ	33,7%
Αλάτι	1,4γρ	25,7%

ΣΗΠ*: Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη



Albert Hazma

Σεφ στο Dionisos Restaurant Elounda Beach Hotel



Γγοζα χοιρινό με κάστανα

Υλικά 2 μερίδες

ΓΙΑ ΤΗΝ ΖΥΜΗ

200 γρ. αλεύρι 00

100 γρ. νερό

5 γρ. αλάτι

ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΕΜΙΣΗ

200 γρ. χοιρινό κιμά (λαιμό)

150 γρ. κάστανα

100 γρ. κινέζικο λάχανο ψιλοκομμένο

40 γρ. κρεμμύδι φρέσκο ψιλοκομμένο

15 γρ. τζιντζερ φρέσκο τριμμένο

1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη

30 γρ. σόγια σως

3 γρ. σετσουάν πιπέρι

Εκτέλεση

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ ΓΥΟΖΑ

Βράζουμε το νερό και το ρίχνουμε στο μπολ με το αλεύρι με το αλάτι. Αναμιγνύουμε με μια κουτάλα αρχικά για να μην καούμε. Έπειτα ζυμώνουμε καλά για να γίνει μια σκληρή ζύμη, το αφήνουμε να ξεκουραστεί για 1 ώρα περίπου και ανοίγουμε σε στρογγυλά φύλλα με την βοήθεια ενός τσέρκι σε διάμετρο 10 εκατοστών και πάχος 2 χιλιοστών.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΕΜΙΣΗ

Χαράζουμε όλα τα κάστανα και τα ψήνουμε στο φούρνο στους 180°C για 20 λεπτά. Τα καθαρίζουμε και τα ψιλοκόβουμε. Σε ένα μπολ προσθέτουμε όλα τα υλικά για τη γέμιση και τα κάστανα και τα αναμιγνύουμε. Τα αφήνουμε να μαριναριστούν για περίπου 1 ώρα στο ψυγείο.

ΓΙΑ ΤΟ PONZU ΜΕ ΚΑΣΤΑΝΟ

50 γρ. κάστανα ψιλοκομμένα

40 γρ. σόγια σως

½ χυμό πορτοκάλι

1 λάιμ

30 ml mirin

30 γρ. σουσάμι

ΓΙΑ ΤΟ PONZU

Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά μαζί και τα βάζουμε σε ένα μικρό μπολάκι.

ΓΙΑ ΤΟ ΤΕΛΕΙΩΜΑ

Παίρνουμε λίγη γέμιση κάνοντας ένα μπαλάκι και στο άλλο χέρι ένα φύλλο gyoza. Κλείνουμε προσεκτικά τα gyoza βρέχοντας τα με λίγο νερό να κολλήσουν και τα τοποθετούμε σ ένα χαρτί αντικολητικό. Τα ψήνουμε στον ατμό για 7 λεπτά περίπου και τα σερβίρουμε πάνω σε φύλλο μπανάνας.

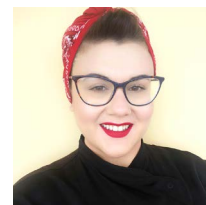
Διατροφική αξία / μερίδα		ΣΗΠ*
Ενέργεια	810kcal	40,5%
Πρωτεΐνες	38,2γρ	76,4%
Λιπαρά	14,8γρ	21,2%
Κορεσμένα λιπαρά	3,9γρ	19,6%
Υδατάνθρακες	135,1γρ	52,0%
Σάκχαρα	12,9γρ	14,3%
Φυτικές ίνες	17,2γρ	68,9%
Αλάτι	4,7γρ	78,8%

ΣΗΠ: Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη



Ειρήνη Μηνά

Σεφ στο SanSal Boutique Hotel, Χανιά



Χοιρινό γεμιστό με κάστανα, μανίτες και σταφίδες, πουρέ κάστανο και σάλτσα κρασιού

Υλικά 3 μερίδες

ΓΙΑ ΤΟ ΡΟΛΟ

750 γρ. φιλέτο χοιρινό από μπούτι ανοιγμένο και χτυπημένο

150 γρ. μανίτες (πλευρώτους)

1 κρεμμύδι

100 γρ. κάστανα βρασμένα

30 γρ. σταφίδες σουλτανίνες

Αλάτι, πιπέρι, θυμάρι

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ

100 ml ελαιόλαδο

300 γρ. κρασί της αρεσκείας σας

1 φύλλο δάφνης

3 κόκκους μπαχάρι

500 γρ. ζωμό λαχανικών

1 κ.γ. κορνφλάουρ

Εκτέλεση

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σοτάρουμε σε λίγο ελαιόλαδο. Προσθέτουμε τα κομμένα μανιτάρια και μόλις μαλακώσουν προσθέτουμε τα κάστανα και τις σταφίδες και σοτάρουμε για 1 λεπτό. Αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.

Αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα και τοποθετούμε την γέμιση μοιράζοντας την διαδοχικά. Ρολάρουμε και δένουμε με τον σπάγκο για να μην ανοίξουν στο μαγείρεμα. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε ελαιόλαδο και μόλις ζεσταθεί, προσθέτουμε τα ρολάκια. Αφήνουμε 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά να πάρουν χρώμα και στην συνέχεια προσθέτουμε το κρασί, τα μπαχαρικά, αλάτι και πιπέρι. Ψήνουμε σε δυνατή φωτιά να εξατμιστεί το κρασί και προσθέτουμε το ζωμό λαχανικών και χαμηλώνουμε την φωτιά σε μεσαία θερμοκρασία. Μαγειρεύουμε για 40 λεπτά. Μόλις ψηθεί το ρολό, το αφαιρούμε από την κατσαρόλα. Βάζουμε σε ένα φλιτζάνι 4 κ.σ. νερό και το κορνφλάουρ, ανακατεύουμε και το προσθέτουμε στην κατσαρόλα για να δέσει η σάλτσα.

ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΥΡΕ

200 γρ. πατάτες

500 γρ. κάστανα ψημένα και καθαρισμένα

½ lt ζωμό κότας

100 γρ. βούτυρο

100 γρ. κρέμα γάλακτος

Αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο

Βάζουμε τις κομμένες πατάτες στο ζωμό κότας να βράσουν μαζί με τα κάστανα. Βράζουμε για 30 λεπτά περίπου, μέχρι να μαλακώσουν όλα και να πιούν το ζωμό. Με την βοήθεια ενός μίξερ χειρός ή μιας πρέσας για πουρέ, τα λιώνουμε και προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, το βούτυρο, αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο.

Ιδανικά σερβίρουμε φέτες από το ρολό, πάνω σε πουρέ και προσθέτουμε την σάλτσα!

Διατροφική αξία / μερίδα		ΣΗΠ*
Ενέργεια	838kcal	41,9%
Πρωτεΐνες	36,6γρ	73,3%
Λιπαρά	46,3γρ	66,2%
Κορεσμένα λιπαρά	18,3γρ	91,7%
Υδατάνθρακες	63,7γρ	24,5%
Σάκχαρα	13,7γρ	15,2%
Φυτικές ίνες	7,0γρ	28,0%
Αλάτι	1,1γρ	17,8%

ΣΗΠ*: Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη



Γιάννης Κατσιφαράκης

Σεφ στην Ορθόδοξο Ακαδημία Κρήτης, Κολυμπάρι Χανίων



Κουνέλι με κάστανα και χαρουπόμελο

Υλικά 4 μερίδες

1 kg κουνέλι
50 γρ. αλεύρι
1 μικρή σελινόριζα
2 καρότα
1 κρεμμύδι
1 σκελίδα σκόρδο
2 κ.σ. θυμάρι
1 κ.γ. κουκούτσια κέδρου
2 φυλλα δάφνης
500 ml κόκκινο ξηρό κρασί
50 ml χαρουπόμελο
20 καστανά βρασμένα
40 ml ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Αλατοπιπερώνουμε και αλευρώνουμε το κουνέλι. Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κουνέλι από όλες τις πλευρές. Το βγάζουμε σε μια πιατέλα.

Προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο στην ίδια κατσαρόλα και βάζουμε το φιλοκομμένο κρεμμύδι και σκόρδο, τη σελινόριζα και τα καρότα κομμένα σε μικρούς κύβους, τη δάφνη, τα κουκούτσια κέδρου καλά κοπανισμένα, το θυμάρι, αλάτι και πιπέρι και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 2-3 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Σβήνουμε με κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ. Βάζουμε πάλι το κουνέλι και προσθέτουμε νερό σχεδόν να καλύψει τα υλικά. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 40 λεπτά μέχρι να μαλακώσει το κουνέλι. Προσθέτουμε τα κάστανα και το χαρουπόμελο, ανακατεύουμε απαλά και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 10 λεπτά μέχρι να αναμιχθούν τα αρώματα και οι γεύσεις.

Διατροφική αξία / μερίδα		ΣΗΠ*
Ενέργεια	725kcal	36,3%
Πρωτεΐνες	48,0γρ	95,9%
Λιπαρά	28,0ρ	40,0%
Κορεσμένα λιπαρά	5,5γρ	20,6%
Υδατάνθρακες	72,4γρ	27,8%
Σάκχαρα	20,4γρ	22,7%
Φυτικές ίνες	7,6γρ	30,6%
Αλάτι	0,9γρ	16,1%

ΣΗΠ*: Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη



Γρηγόρης Μαρινάκης

Σεφ στο Matzenta cucina del sol, Χανιά



Τερίνα κουνελιού με γλάσσο κάστανου

Υλικά 4 μερίδες

ΓΙΑ ΤΕΡΙΝΑ

250 γρ. ψιλοκομμένο κρεμμύδι
300 γρ.μανιτάρια λευκά
½ σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
10 γρ. μαϊντανός ψιλοκομμένος
2 γρ. θυμάρι φρέσκο, 2 γρ. ρίγανη φρέσκια
200 γρ. κάστανα προψημένα ψιλοκομμένα
1 αυγό
1 κομμάτι αρνίσιας μπόλιας
100 ml ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι

ΓΙΑ ΣΚΟΥΡΟ ΖΩΜΟ ΚΟΥΝΕΛΙΟΥ

1 κιλό κουνέλι μεριδοποιημένο
50 ml ελαιόλαδο
1 πιπεριά πράσινη σε μεγάλους κύβους
300 γρ. μπέικον σε κύβους

Εκτέλεση

ΓΙΑ ΤΟ ΖΩΜΟ ΚΟΥΝΕΛΙΟΥ Σε μια κατσαρόλα βάζουμε 50 ml ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κουνέλι και το μπέικον μέχρι να πάρουν σκούρο χρώμα. Προσθέτουμε τα λαχανικά και τα σοτάρουμε. Βάζουμε τον πελτέ και μόλις κάψει σβήνουμε με κόκκινο κρασί. Τέλος προσθέτουμε το νερό και βράζουμε με κλειστό καπάκι για 35 λεπτά. Μόλις μαλακώσει το κουνέλι περνάμε από σουρωτήρι τον ζωμό και τον τοποθετούμε στην άκρη. Κρατάμε τα κομμάτια του κουνελιού και όταν κρυώσουν τα ξεψαχνίζουμε.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΕΡΙΝΑ Σε ένα τηγάνι σοτάρουμε το κρεμμύδι, το μανιτάρι και το σκόρδο και τα αφήνουμε να κρυώσουν. Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά της τερίνας και το ξεψαχνισμένο κουνέλι εκτός από την μπόλια και τα ανακατεύουμε καλά να ομογενοποιηθούν. Σε μια ορθογώνια φόρμα τοποθετούμε διαφανή μεμβράνη, έπειτα την μπόλια και γεμίζουμε μέσα το μείγμα της τερίνας. Κλείνουμε σφιχτά με την μπόλια και στην συνέχεια με την μεμβράνη και τοποθετούμε το σκεύος σε ένα βαθύ ταψί με νερό (μπένμαρι). Βάζουμε το ταψί σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C και ψήνουμε για

1 κρεμμύδι ακαθάριστο στα τέσσερα
1 σκελίδα σκόρδο ακαθάριστη
1 καρότο σε χοντρά κομμάτια
1 κλωνάρι πράσο χοντροκομμένο
5 γρ. κόκκους πιπεριού, 2 φύλλα δάφνης
1 κ.σ. πελτέ τομάτας
200 ml κόκκινο κρασί
1 lt νερό

ΓΙΑ ΓΛΑΣΟ ΚΑΣΤΑΝΟΥ

500 ml ζωμό κουνελιού
200 γρ. κάστανα προψημένα
10 γρ. ζελατίνη
20 γρ. βούτυρο ζωϊκό
1 κ.σ. χυμό λεμόνι, αλάτι, πιπέρι

Διατροφική αξία / μερίδα		ΣΗΠ*
Ενέργεια	790kcal	39,5%
Πρωτεΐνες	48,0γρ	96,0%
Λιπαρά	39,5γρ	56,4%
Κορεσμένα λιπαρά	9,1γρ	45,3%
Υδατάνθρακες	55,0γρ	21,1%
Σάκχαρα	10,7γρ	11,9%
Φυτικές ίνες	6,4γρ	25,5%
Αλάτι	3,4γρ	58,2%

ΣΗΠ*: Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη

1.30 ώρα. Βγάζουμε την τερίνα από τον φούρνο, τοποθετούμε από πάνω ένα αλουμινοχαρτο και βάζουμε από πάνω βάρος να συμπιεστούν τα υλικά. Μετά από 1 ώρα αφαιρούμε τα περιττά υγρά και την τοποθετούμε στην κατάψυξη.

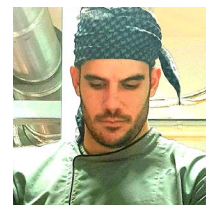
ΓΙΑ ΤΟ ΓΛΑΣΟ ΚΑΣΤΑΝΟΥ Σε μια κατσαρόλα τοποθετούμε τα κάστανα για το γλάσσο και 500 ml από τον ζωμό. Βράζουμε έως ότου να μαλακώσουν τελείως τα κάστανα και τα πολτοποιούμε σε μίξερ προσθέτοντας μέσα την ζελατίνη, (αφού έχουμε μαλακώσει σε κρύο νερό) το βούτυρο, το αλάτι και το πιπέρι.

ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΒΗΜΑ Αφαιρούμε την τερίνα από την κατάψυξη, βγάζουμε την μεμβράνη και την τοποθετούμε πάνω σε σχάρα τοποθετώντας από κάτω ένα ταψί. Περιχύνουμε την τερίνα με το χλιαρό γλάσσο και την τοποθετούμε στο ψυγείο για 1 ώρα. Επαναλαμβάνουμε άλλες 2 φορές την ίδια διαδικασία. Τέλος σεβρίουμε την τερίνα και γαρνίρουμε με φύλλα θυμαριού φρυγανισμένο ψωμί και ψητά κάστανα.



Αποστόλης Κουκαδάκης

Μάγειρας στο εστιατόριο Mitsos Αγία Μαρίνα, Χανιά



Φιλέτο κοτόπουλο με τζίντζερ και πορτοκάλι, κρέμα κάστανου και σάλτσα κάστανου με εσαλότ και απάκι

Υλικά 2 μερίδες

2 φιλέτα στήθος κοτόπουλο
200 γρ. κρεμμύδια εσαλότ
100 γρ. απάκι σε μικρό καρέ
10 γρ. τζίντζερ, ψιλοκομμένο
2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
150 γρ. λευκό ξηρό κρασί
1 αστεροειδή γλυκάνισο
500 γρ. ζυμό κοτόπουλο
100 γρ. χυμό πορτοκάλι
300 γρ. κάστανα
60 γρ. βούτυρο
50 γρ. κρέμα γάλακτος
50 γρ. ελαιόλαδο
σχοινόπρασο ψιλοκομμένο
αλάτι. πιπέρι

Εκτέλεση

Χαράζουμε τα κάστανα σταυρωτά και τα ψήνουμε στο φούρνο 40 λεπτά περίπου. Τα τυλίγουμε με μια πετσέτα 5 λεπτά και τα ξεφλουδίζουμε.

Σοτάρουμε σε ένα τηγάνι στο μισό ελαιόλαδο το κοτόπουλο αφού το δέσουμε με σπάγκο για να του δώσουμε στρογγυλό σχήμα μέχρι να πάρει χρώμα. Αφαιρούμε το κοτόπουλο και στο ίδιο σκεύος προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και σοτάρουμε το απάκι ελαφρά. Αφαιρούμε το απάκι και προσθέτουμε τα εσαλότ κομμένα σε φέτες, το τζίντζερ, τον αστεροειδή γλυκάνισο και το σκόρδο. Ρίχνουμε το κρασί και αφού εξατμιστεί προσθέτουμε τον χυμό πορτοκάλι και τον μισό από τον ζυμό. Προσθέτουμε ξανά το κοτόπουλο στο σκεύος το αφήνουμε να μαγειρευτεί σε χαμηλή φωτιά για 30 λεπτά περίπου. Προσθέτουμε το απάκι και τα μισά κάστανα και σιγοβράζουμε ακόμα 10 λεπτά. Αφαιρούμε το κοτόπουλο και δένουμε την σάλτσα με 30γρ. βούτυρο.

Στο μπλέντερ αλέθουμε τα υπόλοιπα κάστανα με το βούτυρο, τον υπόλοιπο ζωμό, το αλάτι, το πιπέρι και προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος. Σερβίρουμε το κοτόπουλο μενταγιόν με την σάλτσα από πάνω και δίπλα το πουρέ κάστανο.

Πασπαλίζουμε με το σχινόπρασο και προσθέτουμε στο τέλος λίγο ελαιόλαδο.

Διατροφική αξία / μερίδα		ΣΗΠ*
Ενέργεια	830kcal	41,5%
Πρωτεΐνες	41,1γρ	82,1%
Λιπαρά	36,2γρ	51,7%
Κορεσμένα λιπαρά	13,3γρ	66,4%
Υδατάνθρακες	81,6γρ	31,4%
Σάκχαρα	18,0γρ	20,0%
Φυτικές ίνες	8,3γρ	33,2%
Αλάτι	2,2γρ	37,4%

ΣΗΠ*: Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη



Γιάννης Βρουλάκης

Α' Μάγειρας Domez Zeen στα Χανιά



Τορνεντό ροσίφι πεσκανδρίτσας με πουρέ από κάστανο, πατάτες πομ σουφλέ και σάλτσα από λιαστό ρωμείο

Υλικά 1 μερίδα

ΓΙΑ ΤΟ ΦΙΛΕΤΟ ΠΕΣΚΑΝΔΡΙΤΣΑΣ

250 γρ. φιλέτο πεσκανδρίτσας
1 σκελίδα σκόρδο, 50 ml ελαιόλαδο
1 κλωνάρι θυμάρι

ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΚΩΤΙ ΠΕΣΚΑΝΔΡΙΤΣΑΣ

150 γρ. συκώτι πεσκανδρίτσας
200 ml γάλα, 100 γρ. βούτυρο
1 κλωνάρι δενδρολίβανο

ΓΙΑ ΤΗΝ ΝΤΕΜΙΓΚΛΑΣ ΨΑΡΙΟΥ

2 κόκκινα κρεμμύδια, 5 κεφαλές σκόρδο
2 καρότα, 1 πράσο, 4 κλωνάρια σέλερι
2 κλωνάρια θυμάρι, 1 φύλλο δάφνης
1 μάτσο μαϊντανό
30 γρ. πελτέ
50 ml κονιάκ, 100 ml κόκκινο κρασί

Εκτέλεση

ΓΙΑ ΤΟ ΦΙΛΕΤΟ ΠΕΣΚΑΝΔΡΙΤΣΑΣ Σε ένα τηγάνι ρίχνουμε το λάδι, το σκόρδο και 1 κλωνάρι θυμάρι. Όταν κάψει το λάδι τοποθετούμε το ψάρι από τη μεριά που είναι το δέρμα. Μόλις πάρει ωραίο χρυσαφένιο χρώμα το γυρνάμε και ρίχνουμε ένα κομμάτι βούτυρο και ψήνουμε για 3-5 λεπτά ακόμα.

ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΚΩΤΙ ΠΕΣΚΑΝΔΡΙΤΣΑΣ Καθαρίζουμε το συκώτι από την εξωτερική μεμβράνη. Το πλένουμε και το τοποθετούμε σε ένα μπολ με γάλα και ένα κλωνάρι δενδρολίβανο για 4 ώρες. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία με το ψάρι για να το ψήσουμε.

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΛΙΑΣΤΟΥ ΡΩΜΑΪΚΟΥ Βάζουμε τα κόκκαλα και το κεφάλι της πεσκανδρίτσας στο φούρνο στους 200°C μέχρι να πάρουν όμορφο καφέ χρώμα. Ταυτόχρονα κόβουμε σε χοντρά κομμάτια όλα τα λαχανικά εκτός από τα κρεμμύδια και τα σκόρδα τα οποία τα κόβουμε στη μέση χωρίς να τα καθαρίσουμε από τα σόφλια τους και τα ψήνουμε στη σχάρα μέχρι να πάρουν και αυτά καφέ χρώμα. Ρίχνουμε το λάδι στην κατσαρόλα και σοτάρουμε τα λαχανικά, τα κόκκαλα και το κεφάλι, μαζί με δάφνη και θυ-

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΛΙΑΣΤΟΥ ΡΩΜΕΙΚΟΥ

1 λευκό κρεμμύδι, 1 κεφαλή σκόρδο
1 κλωνάρι δενδρολίβανο
200 ml λιαστό ρωμείο κρασί
100 γρ. βούτυρο

ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΥΡΕ ΚΑΣΤΑΝΟ

200 γρ. κάστανα ψημένα
50 ml κρέμα γάλακτος
50 γρ. βούτυρο

ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΠΟΜ ΣΟΥΦΛΕ

2 πατάτες
100 γρ. κορν φλάουρ
3 αβγά
300 ml ηλιέλαιο

Διατροφική αξία / μερίδα		ΣΗΠ*
Ενέργεια	930kcal	46,6%
Πρωτεΐνες	58,0γρ	116,0%
Λιπαρά	45,2γρ	65,0%
Κορεσμένα λιπαρά	15,4γρ	77,1%
Υδατάνθρακες	71,2γρ	27,5%
Σάκχαρα	8,6γρ	9,5%
Φυτικές ίνες	6,9γρ	27,4%
Αλάτι	3,5γρ	59,5%

ΣΗΠ*: Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη

μάρι. Προσθέτουμε τον πελτέ και τα σοτάρουμε. Σβήνουμε με κονιάκ και όταν εξατμιστεί ρίχνουμε το κρασί περιμένοντας και αυτό να εξατμιστεί. Σκεπάζουμε με κρύο νερό και μαγειρεύουμε το ζωμό σε χαμηλή φωτιά για 4 ώρες. Όταν είναι έτοιμος ο ζωμός τον σουρώνουμε. Σε μια κατσαρόλα κατεβάζουμε το λιαστό κρασί μέχρι να δέσει. Ρίχνουμε το ζωμό, αφήνουμε να δέσουν και προσθέτουμε το βουτύρου σε κύβους.

ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΥΡΕ ΚΑΣΤΑΝΟ Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος, το βούτυρο και τα ψημένα κάστανα και τα βράζουμε όλα μαζί. Λιώνουμε με ραβδομπλέντερ και περνάμε τον πουρέ από σίτα για τέλεια υφή.

ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΟΜ ΣΟΥΦΛΕ Κόβουμε τη πατάτα πολύ λεπτές φέτες στο μαντολίνο. Αλείφουμε τη μια φέτα πατάτα με ασπράδι αυγού και την άλλη την πασπαλίζουμε με κορν φλαουρ. Τοποθετούμε τη μια πάνω στην άλλη και κόβουμε με ένα μικρό στρογγυλό τσέρκι. Τηγανίζουμε σε ηλιέλαιο μέχρι να πάρουν χρυσαφένιο χρώμα.



Ολυμπία Μαρκουλάκη

Μαγείρισσα στο Μεσογειακό Αγρονομικό Ινστιτούτο Χανίων



Φιλέτο σολομού με σάλτσα κάστανο, σταμναγκάθι, πουρέ κάστανου και πατάτες σοτέ μαγειρεμένες σε ζωμό λαχανικών

Υλικά 2 μερίδες

2 φιλέτα σολομού
300 γρ. κάστανα
1 κρεμμύδι, χοντροκομμένο
200 γρ. πατάτες
300 γρ. σταμναγκάθι
200 γρ. ζωμό λαχανικών
20 ml κρέμα γάλακτος
40 γρ. βούτυρο
3 ντομάτες
χυμός λεμόνι, ελαιόλαδο, θυμάρι, αλάτι,
πιπέρι, λίγο άνηθο

Εκτέλεση

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΣΤΑΝΟ

Ψήνουμε τα μισά κάστανα στους 180°C για 20 λεπτά και τα καθαρίζουμε. Σε μια κατσαρόλα προσθέτουμε ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι. Προσθέτουμε τα κάστανα, αλάτι, πιπέρι και φρέσκο θυμάρι. Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, 10 γρ. βούτυρο κατεβάζουμε από τη φωτιά και χτυπάμε το μίγμα στο ραβδομπλέντερ. Περνάμε το μίγμα από ένα σουρωτήρι και προσθέτουμε ψιλοκομμένο άνηθο.

ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΟΤΕ

Κόβουμε τις πατάτες σε κυλίνδρους και τις σοτάρουμε σε ελαιόλαδο και από τις δύο πλευρές. Προσθέτουμε ζωμό λαχανικών, αλάτι, πιπέρι και θυμάρι. Τις αφήνουμε να μαλακώσουν και τις αποσύρουμε. Κρατάμε τον ζωμό για τον πουρέ κάστανο.

ΓΙΑ ΤΟ ΠΟΥΡΕ ΚΑΣΤΑΝΟ

Βράζουμε τα υπόλοιπα κάστανα για 20 λεπτά αφού πρώτα τα χαράξουμε. Σε μια άλλη κατσαρόλα βράζουμε τις πατάτες. Όταν είναι έτοιμα τα βάζουμε στο μούλτι και τα πολτοποιούμε μαζί με λίγο ζωμό από τις πατάτες σοτέ. Προσθέτουμε 30 γρ. βούτυρο, 20 γρ. κρέμα γάλακτος, αλάτι και πιπέρι.

ΓΙΑ ΤΑ ΦΙΛΕΤΑ ΣΟΛΟΜΟΥ

Χαράζουμε την πέτσα του ψαριού. Σε ένα τηγάνι προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο και το αφήνουμε να κάψει καλά και προσθέτουμε το ψάρι από τη μεριά της πέτσας. Αφού κάνει κρούστα το γυρίζουμε από την άλλη πλευρά ψήνουμε για 3-5 λεπτά ακόμα και το αφαιρούμε από το τηγάνι.

Διατροφική αξία / μερίδα		ΣΗΠ*
Ενέργεια	820kcal	41%
Πρωτεΐνες	34,9γρ	69,8%
Λιπαρά	62,2γρ	88,9%
Κορεσμένα λιπαρά	9,9γρ	49,5%
Υδατάνθρακες	32,5γρ	12,5%
Σάκχαρα	4,3γρ	5,3%
Φυτικές ίνες	4,8γρ	12,9%
Αλάτι	1,7γρ	28,4%

ΣΗΠ*: Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη



Κωνσταντίνος Ντάνας

Pastry Chef και ιδιοκτήτης ζαχαροπλαστείου Σκέτη Γλύκα, Χανιά



Γλυκό του κουταλιού κάστανο

Υλικά 50 μερίδες

1 κιλό κάστανα
800 γρ. ζάχαρη
400 γρ. μέλι θυμαρίσιο
χυμός από 1 μικρό λεμόνι
800 ml νερό
4 φύλλα αρμπαρόριζα
10 καρφάκια γαρίφαλο

Εκτέλεση

Χαράζουμε τα κάστανα και τα βράζουμε για 40 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Τα καθαρίζουμε, προσέχοντας να μείνουν όσο το δυνατόν ολόκληρα. Τα αφήνουμε στην άκρη.

Σε καθαρή κατσαρόλα ρίχνουμε τη ζάχαρη, το μέλι, τον χυμό λεμονιού και το μετρημένο νερό και τα βράζουμε σε δυνατή φωτιά για 3-4 λεπτά, μετρώντας τον χρόνο από τη στιγμή του βρασμού, μέχρι να φτιάξουμε ένα ελαφρύ σιρόπι. Αποσύρουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε τα κάστανα και φροντίζουμε να καλυφθούν από το σιρόπι. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα με καθαρό πανί και αφήνουμε κατά μέρος για 1 βράδυ.

Την επόμενη μέρα, μεταφέρουμε τα κάστανα με τρυπητή κουτάλα σε ένα μεγάλο μπολ. Βάζουμε την κατσαρόλα με το σιρόπι να βράσει μέχρι να αρχίσει να κοχλάζει. Αποσύρουμε, το αφήνουμε για 10-15 λεπτά να κρυώσει ελαφρώς, ρίχνουμε ξανά τα κάστανα, την αρμπαρόριζα και τα γαρίφαλα, κατεβάζουμε τη κατσαρόλα από την φωτιά, τη σκεπάζουμε με πανί και την

αφήνουμε για άλλο 1 βράδυ στην άκρη.

Τέλος, την επόμενη ημέρα (τρίτη κατά σειρά) βράζουμε όλο μαζί το περιεχόμενο της κατσαρόλας (σιρόπι και κάστανα) για περίπου 15 λεπτά, μέχρι τα κάστανα να μελώσουν και να δέσει το σιρόπι. Τα μοιράζουμε σε αποστειρωμένα βαζάκια.

Διατροφική αξία / μερίδα		ΣΗΠ*
Ενέργεια	129kcal	6,4%
Πρωτεΐνες	0,5γρ	1,0%
Λιπαρά	0,5γρ	0,7%
Κορεσμένα λιπαρά	0,1γρ	0,4%
Υδατάνθρακες	31,7γρ	12,2%
Σάκχαρα	23,9γρ	26,5%
Φυτικές ίνες	1,6γρ	6,5%
Αλάτι	0,03γρ	0,0%

ΣΗΠ*: Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη



Σωτήρης Ματσούκας

Σεφ στο εστιατόριο Almy Vita στην Αλμυρίδα Χανίων



Σοκολατένια Μαρκίζ με κρέμα κάστανο

Υλικά 14 μερίδες

ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΡΚΙΖ

300 γρ. βούτυρο
260 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα
325 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
6 αβγά

ΓΙΑ ΤΗ ΠΡΑΛΙΝΑ ΚΑΣΤΑΝΟ

125 γρ. σοκολάτα γάλακτος
125 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
125 γρ. κάστανα βρασμένα
375 γρ. κρέμα γάλακτος
4 γρ. ζελατίνη

Εκτέλεση

ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΡΚΙΖ

Βουτυρώνουμε και πασπαλίζουμε ζάχαρη ένα ταψί. Λιώνουμε σε μπεν μαρί τη σοκολάτα. Στο μίξερ χτυπάμε τη ζάχαρη με το βούτυρο (σε θερμοκρασία δωματίου) μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέτουμε την λιωμένη σοκολάτα σε κορόνι προσέχοντας να μην είναι καυτή. Τέλος προσθέτουμε τα αβγά ένα-ένα. Προσθέτουμε το μείγμα στο ταψί και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 175°C για 20 λεπτά περίπου. Την αφήνουμε να κρυώσει.

ΓΙΑ ΤΗ ΠΡΑΛΙΝΑ ΚΑΣΤΑΝΟ

Βάζουμε τη ζελατίνη σε κρύο νερό. Λιώνουμε τη σοκολάτα γάλακτος μαζί με την κρέμα γάλακτος. Καραμελώνουμε με τη ζάχαρη τα κάστανα και έπειτα τα αλέθουμε στο μούλτι μέχρι να βγάλει το κάστανο τα έλαια του και να δημιουργηθεί μια ομοιόμορφη πάστα. Έπειτα, προσθέτουμε τη ζελατίνη στο μείγμα με τη σοκολάτα και τη κρέμα γάλακτος και το προσθέτουμε στην πάστα από το κάστανο. Τα ομογενοποιούμε και απλώνουμε το μείγμα σε ένα ταψί. Το τοποθετούμε στο ψυγείο μέχρι να παγώσει καλά.

Για τη σύνθεση του πιάτου, κόβουμε με ένα τσέρκι τις αρεσκειάς μας ένα κομμάτι και το τοποθετούμε στο πιάτο. Πάνω από την μαρκίζ τοποθετούμε την κρέμα κάστανου και ιδανικά σερβίρουμε με παγωτό βανίλια και ξηρούς καρπούς τις αρεσκειάς μας .

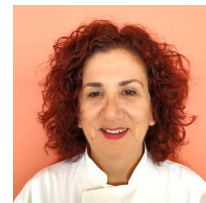
Διατροφική αξία / μερίδα		ΣΗΠ*
Ενέργεια	562kcal	28,1%
Πρωτεΐνες	6,2γρ	12,3%
Λιπαρά	36,3γρ	51,9%
Κορεσμένα λιπαρά	21,6γρ	108,1%
Υδατάνθρακες	53,1γρ	20,4%
Σάκχαρα	45,5γρ	50,6%
Φυτικές ίνες	2,1γρ	8,4%
Αλάτι	0,4γρ	7,4%

ΣΗΠ: Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη



Ελένη Παπαμιχαήλ

Σεφ στο εστιατόριο Ταμάμ στα Χανιά



Νηστίσιμο brownies με κάστανα

Υλικά 12 μερίδες

250 γρ. φαρίνα
180 γρ. ζάχαρη καστανή
250 γρ. χαλβά με φουντούκι
4 μήλα Ζαγορίου
2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
60 γρ. κακάο
60 γρ. σταφίδες ξανθές
30 ml κονιάκ
100 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα
1 λοβό βανίλιας
150 γρ. κάστανα βρασμένα
200 γρ. πουρέ κάστανο
80 γρ. φουντούκια καβουρντισμένα
1 φασόλι τόνκα τριμμένη
ξύσμα από ένα πορτοκάλι

Εκτέλεση

ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΥΡΕ ΚΑΣΤΑΝΟ

Βάζουμε όλα τα υλικά μαζί σε μια κατσαρόλα και βράζουμε για 10 λεπτά μέχρι να μείνει ελάχιστο υγρό. Πολτοποιούμε το μείγμα σε μούλτι μέχρι να γίνει πουρές. Διατηρούμε στο ψυγείο για 1 εβδομάδα και μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε και σε άλλες παρασκευές, όπως γέμιση για τσουρέκια, κρέπες, κέικ και τούρτες.

ΓΙΑ ΤΑ BROWNIES

Σε ένα μπολ βάζουμε τα τριμμένα μήλα, το θρυμματισμένο χαλβά, την καστανή ζάχαρη, τα βρασμένα κάστανα κομμένα στην μέση, τον πουρέ κάστανο, τις σταφίδες που έχουμε μουλιάσει στο κονιάκ, το ξύσμα πορτοκαλιού, την βανίλια, λίγο τριμμένη τόνκα, την κουβερτούρα και τέλος την φαρίνα μαζί με το μπέικιν και το κακάο κοσκινισμένα. Ανακατεύουμε με μια μαριζ όλα τα υλικά και βάζουμε σε ταψάκι 32x25 αφού πρώτα στρώσουμε αντικολλητικό χαρτί.

ΓΙΑ ΤΟ ΠΟΥΡΕ ΚΑΣΤΑΝΟ

200 γρ. κάστανα βρασμένα

80 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη

350 ml νερό

20 ml κονιάκ

1 λοβό βανίλιας

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα στους 175°C για 30 λεπτά. Προαιρετικά λιώνουμε σοκολάτα κουβερτούρα και περιχύνουμε το brownies.

Διατροφική αξία / μερίδα		ΣΗΠ*
Ενέργεια	464kcal	18,2%
Πρωτεΐνες	6,7γρ	13,3%
Λιπαρά	12,5γρ	17,8%
Κορεσμένα λιπαρά	3,0γρ	13,0%
Υδατάνθρακες	59,3γρ	22,8%
Σάκχαρα	36,2γρ	40,2%
Φυτικές ίνες	5,0γρ	20,0%
Αλάτι	0,2γρ	0,3%

ΣΗΠ*: Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη



Παναγιώτα Τσουνάπη

Σεφ στο Μεσογειακό Αγρονομικό Ινστιτούτο Χανίων



Τάρτα ανθοτύρου με κάστανα και μαρόν γλασέ

Υλικά 12 μερίδες

ΓΙΑ ΤΟ ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΚΑΣΤΑΝΟΥ

150 γρ. αλεύρι μαλακό
50 γρ. αλεύρι ολικής
100 γρ. κάστανα βρασμένα
100 γρ. άχνη ζάχαρη
100 γρ. βούτυρο
1 αυγό
1 βανίλια
1 πρέζα αλάτι



Εκτέλεση

ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΡΟΝ ΓΛΑΣΕ

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το νερό με τη ζάχαρη και τα αφήνουμε να βράσουν σε μέτρια φωτιά για 5 λεπτά. Έπειτα προσθέτουμε τα βρασμένα κάστανα, την αρμπαρόριζα και συνεχίζουμε το βράσιμο σε χαμηλή φωτιά για 10 λεπτά. Τέλος, προσθέτουμε το κονιάκ και το λεμόνι και βράζουμε για άλλα 5 λεπτά. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσουν.

ΓΙΑ ΤΟ ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΚΑΣΤΑΝΟΥ

Πολτοποιούμε τα κάστανα για το μπισκότο στο μούλι μαζί με ένα κουταλάκι του γλυκού αλεύρι. Σ' ένα μπόλ βάζουμε τα αλεύρια, την άχνη, τη βανίλια, το αλάτι και τα αλεσμένα κάστανα. Προσθέτουμε το παγωμένο βούτυρο κομμένο σε μικρούς κύβους και το αυγό. Ανακατεύουμε αρχικά με ένα κουτάλι και στην συνέχεια ομογενοποιούμε ελαφρά με τα χέρια μας. Δεν πρέπει να μαλακώσει πολύ η ζύμη. Απλώνουμε στον πάτο και στα τοιχώματα μιας στρογγυλής φόρμας για τζιζκέικ. Τρυπάμε με ένα πιρούνι τη ζύμη και τη βάζουμε στην κατάψυξη για 20 λεπτά. Την αφαιρούμε

ΓΙΑ ΤΗ ΚΡΕΜΑ ΑΝΘΌΤΥΡΟΥ

350 γρ. ανθότυρο φρέσκο

300 ml κρέμα γάλακτος

160 γρ. ζάχαρη

Χυμό από μισό λεμόνι

3 αβγά

3 κρόκους

1 πρέζα αλάτι

ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΡΟΝ ΓΛΑΣΕ

300 γρ. ολόκληρα κάστανα βρασμένα

300 ml νερό

300 γρ. ζάχαρη

Χυμό από ¼ λεμόνι

1 φύλλο αρμπαρόριζας

½ σφηνάκι κονιάκ

από την κατάψυξη και βάζουμε από πάνω λαδόκολλα και κάποια όσπρια ή ρύζι για να μην φουσκώσει το μπισκότο. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 10 λεπτά, αφαιρούμε τα όσπρια και τη λαδόκολλα και ψήνουμε για άλλα 10 λεπτά. Την αφαιρούμε από τον φούρνο και την αφήνουμε 45 λεπτά να κρυώσει.

ΓΙΑ ΤΗ ΚΡΕΜΑ ΑΝΘΌΤΥΡΟΥ

Στο μούλι προσθέτουμε όλα τα υλικά της κρέμας ανθότυρου και πολτοποιούμε ώπου να ομογενοποιηθούν καλά και να μην υπάρχουν μπαλάκια από τον ανθότυρο (σαν ένας αραιός χυλός). Στη συνέχεια ρίχνουμε τη μιση κρέμα πάνω από το ψημένο μπισκότο και προσθέτουμε γύρω γύρω περιμετρικά περίπου 20 ολόκληρα μαρόν γλασέ κάστανα και ρίχνουμε την υπόλοιπη κρέμα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα στους 160°C για 50 λεπτά περίπου μέχρι να πάρει ένα ελαφρύ χρώμα από πάνω. Πολτοποιούμε τα υπόλοιπα μαρόν γλασέ με το σιρόπι. Σερβίρουμε ιδανικά σε κάθε κομμάτι με 2 κουταλιές πολτοποιημένο μαρόν γλασέ.

Διατροφική αξία / μερίδα		ΣΗΠ*
Ενέργεια	560kcal	28,0%
Πρωτεΐνες	9,6γρ	19,2%
Λιπαρά	30,7γρ	43,9%
Κορεσμένα λιπαρά	17,7γρ	88,1%
Υδατάνθρακες	62,5γρ	24,0%
Σάκχαρα	34,6γρ	38,4%
Φυτικές ίνες	2,5γρ	9,9%
Αλάτι	0,5γρ	8,9%

ΣΗΠ*: Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη



Διατροφική αξία κάστανου

Φωτεινή Τολιοπούλου

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, απόφοιτος του
Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας - Διατροφής
του Χαροκοπείου Παν/μίου Αθηνών
email: ftoliopoulou@gmail.com

Τα κάστανα ανήκουν στην οικογένεια των αμυλούχων καρπών και αποτελούν πηγή θρεπτικών συστατικών, απαραίτητων για την υγεία του ανθρώπου. Είναι πηγή φυτικών ινών, ω-3 και ω-6 λιπαρών οξέων, βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Περιέχουν βιταμίνη C και νιασίνη, ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο και ψευδάργυρο. Αποτελούν τρόφιμο υψηλής διατροφικής αξίας για όλες τις ηλικιακές ομάδες, συμβάλλοντας στην κάλυψη των διατροφικών τους αναγκών.

Συστατικά ανά 100γρ	Ωμά ξεφλουδισμένα κάστανα	Ψητά κάστανα	Βρασμένα κάστανα
Νερό	52,00g	40,48g	68,15g
Θερμίδες	196 kcal	245kcal	131kcal
Πρωτεΐνες	1,63g	3,17g	2,00g
Λιπαρά	1,25g	2,20g	1,38g
Υδατάνθρακες	44,17g	52,96g	27,76g
Ασβέστιο	19mg	29mg	46mg
Σίδηρος	0,94mg	0,91mg	1,73mg
Μαγνήσιο	30mg	33mg	54mg
Φώσφορος	38mg	107mg	99mg
Μαγγάνιο	0,336mg	1,180mg	0,854mg
Κάλιο	484mg	592mg	715mg
Ψευδάργυρος	0,49mg	0,57mg	0,25mg
Βιταμίνη C	40,2mg	26,0mg	26,7mg
Νιασίνη (B3)	1,102mg	1,342mg	0,731mg
Νάτριο	2mg	2mg	27mg
Κορεσμένα λιπαρά	0,235g	0,414g	0,260g
Ω-3 λιπαρά οξέα	0,053g	0,093g	0,058g
Ω-6 λιπαρά οξέα	0,440g	0,776g	0,487g
Φυτικές ίνες	8,10g	6,10g	5,00g

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Στους Μάγειρες – Ζαχαροπλάστες που διέθεσαν τις συνταγές τους.

Στον καστανοπαραγωγό Νικόλαο Μπομπολάκη από τα Παλαιά Ρούματα για την προσφορά των κάστανων που χρησιμοποιήθηκαν στις συνταγές.

Στη Διαιτολόγο – Διατροφολόγο, κ. Φωτεινή Τολιοπούλου για την σύνταξη της διατροφικής αξίας του κάστανου και των συνταγών.

Στον Σέφ κ. Ιωάννη Αποστολάκη, Μέλος του Δικτύου Κρητικής Γαστρονομίας για τη βοήθειά του στην συγκέντρωση των συνταγών.

Σε όλους όσους συνέβαλαν στη δημιουργία της συλλογής αυτής.



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ
ΣΥΝΤΑΓΕΣ
ΜΕ ΚΑΣΤΑΝΑ
ΧΑΝΙΩΝ



ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΘΕΣΗ