



ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΞΕΡΕΙ ΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ!

Χρυσές Συνταγές



Σκανάρετε το
QR CODE που
βρίσκεται σε
κάθε συνταγή και
βρείτε, απευθείας,
στο κινητό ή το
tablet σας, όλες
τις λεπτομέρειες
που την αφορούν.

Σεβίτσε Λαβράκι με
Μάνγκο, Lime και
Φρέσκα Καλιανόρα

Οι δημιουργοί του αύριο

Η νέα γενιά της γαστρονομίας μάς
συστήνεται μέσα από τις συνταγές της

ΧΟΡΗΓΟΣ



Τεχνολογικό
Πανεπιστήμιο
Κύπρου

Τμήμα Διοίκησης
Τουρισμού και
Φιλοξενίας



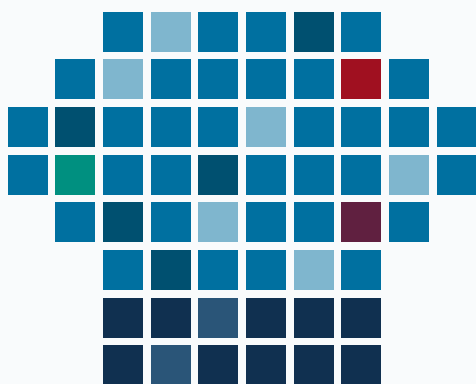
Τεχνολογικό
Πανεπιστήμιο
Κύπρου

Τμήμα Διοίκησης
Τουρισμού και
Φιλοξενίας

Σχολή Διοίκησης Τουρισμού, Φιλοξενίας και Επιχειρηματικότητας

ΝΕΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ · ΠΑΦΟΣ

Μαγείρεψε το μέλλον σου.



ΠΤΥΧΙΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

Το πάθος για τη γεύση γίνεται επιστήμη, τέχνη και επάγγελμα – στο πρώτο πτυχίο Μαγειρικών Τεχνών από δημόσιο πανεπιστήμιο στην Κύπρο.

4 ΧΡΟΝΙΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

8 ακαδημαϊκά εξάμηνα

2 ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

Chef & Fine Dining · Ζαχαροπλαστική & Αρτοποιία

3 ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

ασκήσεις σε μονάδες του κλάδου

1 ΠΑΘΟΣ

για τη γεύση και τη δημιουργία

Η τέχνη της γεύσης αποκτά έδρα.



facebook.com/HTMCUTUni

Χρυσές Συνταγές

Η νέα γενιά της κυπριακής γαστρονομίας

Η γαστρονομία του αύριο διαμορφώνεται σήμερα, μέσα στις αίθουσες διδασκαλίας, στα εργαστήρια και, κυρίως, στις κουζίνες όπου μια νέα γενιά μαθαίνει, δοκιμάζει, πειραματίζεται και αναζητά τον δικό της τρόπο να εκφραστεί μέσα από το φαγητό. Στο ξεχωριστό αυτό τεύχος των «Χρυσών Συνταγών», φοιτητές και εκπαιδευτές του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου μοιράζονται μαζί μας τις δημιουργίες τους και μας δίνουν μια αισιόδοξη εικόνα για το μέλλον της γαστρονομίας.

Από σαλάτες και ορεκτικά μέχρι πιάτα με κρέας, κέικ, γλυκά και κοκτέιλ, οι συνταγές που ακολουθούν αποτυπώνουν διαφορετικές ιδέες, τεχνικές και προσεγγίσεις. Πίσω από κάθε πιάτο, όμως, υπάρχει και μια ευρύτερη σκέψη: η επιλογή των υλικών, η αξιοποίησή τους, το περιβαλλοντικό τους αποτύπωμα και οι πρακτικές που μπορούν να κάνουν τη σύγχρονη κουζίνα πιο υπεύθυνη και βιώσιμη. Αυτό είναι ίσως και το στοιχείο που κάνει τη νέα γενιά επαγγελματιών της γαστρονομίας τόσο ενδιαφέρουσα. Το ταλέντο και η δημιουργικότητα συνοδεύονται από γνώση, περιβαλλοντική συνείδηση και διάθεση να επανεξετάσουν όσα θεωρούσαμε δεδομένα στην κουζίνα. Οι νέοι δημιουργοί γνωρίζουν ότι το καλό φαγητό του μέλλοντος θα κρίνεται τόσο από τη γεύση και την τεχνική όσο και από τον τρόπο με τον οποίο παράγεται και φτάνει στο πιάτο μας.

Σκανάροντας το QR code που συνοδεύει κάθε συνταγή, μπορείτε να ανακαλύψετε αναλυτικές πληροφορίες για τη γαστρονομική ιδέα πίσω από τη δημιουργία της, το περιβαλλοντικό της αποτύπωμα και τις βιώσιμες πρακτικές που ακολουθήθηκαν. Και αν αυτές οι συνταγές αποτελούν ένα πρώτο δείγμα όσων έρχονται, τότε έχουμε κάθε λόγο να κοιτάζουμε με αισιοδοξία το αύριο της γαστρονομίας. Η νέα γενιά έχει ιδέες, γνώσεις, ευαισθησίες και, πάνω απ' όλα, διάθεση να δημιουργήσει.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

4. Σαλάτα Φρέσκου Κολοκυθίου
6. Αλλιώτικη Χωριάτικη Σαλάτα
8. Δροσιστική Gazpacho
10. Βιετναμέζικα Spring Rolls
12. Σεβίτσε Λαβράκι
13. Κριθαρότο Τραχανά
14. Risotto με Θαλασσινά
18. Αρωματικό Αρνί σε Χειροποίητη Ζύμη
20. Αρνί Φιλέτο με Κρούστα Panko

22. Vegan Κέικ με Ταχίνι
23. Τάρτα Λεμονιού με Ιταλική Μαρέγκα
24. Σοκολατένια Τάρτα με Αλατισμένη Καραμέλα
26. Paris-Brest Cheesecake με Σμέουρα
28. Κυπριακό Sunset Fizz
29. Commandaria Spritz
30. My Chic Dish

ΕΚΔΟΤΗΣ ΝΙΚΟΣ ΧΡ. ΠΑΤΤΙΧΗΣ
ΑΝΩΤΑΤΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ:

ΤΑΣΟΣ Σ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ ΓΕΥΣΗΣ Νταϊάνα Αζά

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ Τασούλα Ιωακείμ

ART DIRECTOR Κυριάκος Κωνναρής

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ Χριστόδουλος Κάτπου

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ Σάββας Σάββα, Γαλάτεια

Παμπορίδη, Μάρσα Νικολάου, Λουίζα Ζεμπύλα

Ραφαήλ, Χριστιάνα Συκοπετρίτου-Κυριακίδου

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΕΧΝΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

Σταύρος Φουκαρίδης

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ N & M MEDIAMORFOSIS LTD

Διογένους 1, Έγκωμη ΤΘ 21094, 1501, Λευκωσία,

Τηλ Κέντρο: 22744000, Σύνταξη φαξ: 22590122.

Λογιστήριο τηλ.: 22744211, φαξ: 22590170

Διαφημίσεις τηλ.: 22744468, φαξ: 22590470

Οι Χρυσές Συνταγές είναι συνδεδεμένο περιοδικό

με το Δημοσιογραφικό Οργανισμό

Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΛΤΔ • www.phileletherosgroup.com



Σαλάτα Φρέσκου Κολοκυθιού με Ανθούς Κολοκυθιού, Κρέμα Ρικότας και Σάλτσα Γιαουρτιού

Αγαθοκλής Χρίστου (Εκπαιδευτής Μαγειρικών Τεχνών)
και Αθηνά Μοδέστου (Φοιτήτρια Μαγειρικών Τεχνών)

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ)

Για το φρέσκο κολοκύθι:

- 400 γρ. μικρά φρέσκα κολοκυθάκια
- 30 ml εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 20 ml χυμό λεμονιού
- Ξύσμα από 1 λεμόνι
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Για την κρέμα ρικότας με ψητά κολοκυθάκια και άνηθο:

- 250 γρ. ρικότα
- 300 γρ. κολοκυθάκια κομμένα σε φέτες
- 40 ml εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 κλωνάρι θυμάρι
- 25 γρ. φρέσκος άνηθος, ψιλοκομμένος
- 20 ml χυμός λεμονιού
- Ξύσμα από ½ λεμόνι
- Αλάτι
- Λευκό πιπέρι

Για τους ανθούς κολοκυθιού:

- 12 φρέσκοι ανθοί κολοκυθιού
- 80 γρ. ρικότα
- 10 γρ. φρέσκος άνηθος, ψιλοκομμένος
- Ξύσμα λεμονιού
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τα καβουρδισμένα φουντούκια:

- 70 γρ. φουντούκια, χοντροκομμένα

Για τη σάλτσα γιαουρτιού με λεμόνι και μυρωδικά:

- 150 γρ. στραγγιστό γιαούρτι
- 30 ml εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 20 ml χυμός λεμονιού
- Ξύσμα από 1 λεμόνι
- 15 γρ. φρέσκος δυόσμος, ψιλοκομμένος
- 10 γρ. φρέσκος άνηθος, ψιλοκομμένος
- 1 μικρή σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη (προαιρετικά)
- Αλάτι
- Λευκό πιπέρι

Για το τελείωμα:

- Φρέσκα φύλλα δυόσμου
- Μικρά φύλλα βασιλικού
- Βρώσιμα άνθη
- Λίγες σταγόνες εξαιρετικού παρθένου ελαιολάδου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αρχικά, κόβουμε τα φρέσκα κολοκυθάκια σε λεπτές κορδέλες και τα μαρινάρουμε με ελαιόλαδο, χυμό και ξύσμα λεμονιού, αλάτι και πιπέρι. Τα αφήνουμε για λίγα λεπτά ώστε να απορροφήσουν τα αρώματα, διατηρώντας παράλληλα την τραγανή τους υφή.

Για την κρέμα ρικότας, ψήνουμε τα κολοκυθάκια σε σχαρπηλιά με ελαιόλαδο, σκόρδο και θυμάρι μέχρι να αποκτήσουν ελαφρύ χρώμα και καπνιστό άρωμα. Αφήνουμε να κρυώσουν και τα αναμειγνύουμε με τη ρικότα, τον άνηθο, το χυμό και το ξύσμα λεμονιού. Πολτοποιούμε μέχρι να δημιουργηθεί μια λεία και αρωματική κρέμα. Καθαρίζουμε προσεκτικά τους ανθούς κολοκυθιού και τους γεμίζουμε με ρικότα, άνηθο, ξύσμα λεμονιού και πιπέρι. Τους διατηρούμε φρέσκους για πιο δροσερή παρουσίαση ή τους ψήνουμε ελαφρά για λίγα λεπτά.

Καβουρδίζουμε τα φουντούκια σε στεγνό τηγάνι μέχρι να αποκτήσουν χρυσαφένιο χρώμα και έντονο άρωμα.

Για τη σάλτσα γιαουρτιού, αναμειγνύουμε όλα τα υλικά μέχρι να δημιουργηθεί μια λεία και δροσερή σάλτσα. Την αφήνουμε για λίγα λεπτά ώστε να ενωθούν τα αρώματα των μυρωδικών.

Παρουσίαση Πιάτου: Τοποθετούμε την κρέμα ρικότας με τα ψητά κολοκυθάκια ως βάση στο πιάτο. Προσθέτουμε τις κορδέλες φρέσκου κολοκυθιού και τους γεμιστούς ανθούς. Προσθέτουμε μικρές πινελιές από τη σάλτσα γιαουρτιού και ολοκληρώνουμε με τα καβουρδισμένα φουντούκια, φρέσκα μυρωδικά, βρώσιμα άνθη και λίγες σταγόνες εξαιρετικού παρθένου ελαιολάδου.

Chef's Tip: Η επιτυχία του πιάτου βασίζεται στη σωστή διαχείριση των υφών. Χρησιμοποιούμε το φρέσκο κολοκύθι ωμό για τραγανότητα και τα ψητά κολοκυθάκια στην κρέμα ρικότας για βάθος και καπνιστό χαρακτήρα. Η σάλτσα γιαουρτιού πρέπει να παραμένει ελαφριά και δροσερή, ώστε να ισορροπεί τη γεύση της ρικότας και να αναδεικνύει τα αρώματα των βοτάνων.



Σκανάρετε εδώ

Αλλιώτικη Χωριάτικη Σαλάτα με Μους Φέτας, Παντεσπάνι Ντομάτας, Χώμα Ελιάς και Σάλτσα Αγγουριού με Κόλιανδρο

Ανδρόνικος Παπαδάτος (Φοιτητής Μαγειρικών Τεχνών)

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ)

Για τη μους φέτας:

- 400 γρ. φέτα
- 200 γρ. γάλα
- 20 γρ. φρέσκος κόλιανδρος
- 4 φύλλα ζελατίνης

Για τη γέμιση της χωριάτικης:

- 80 γρ. αγγούρι
- 100 γρ. ντομάτα
- 40 γρ. πράσινη πιπεριά
- 40 γρ. κόκκινο κρεμμύδι
- 25 γρ. κουτρουύβι (κάπαρη βλαστός)

Για το παντεσπάνι ντομάτας:

- 60 γρ. πάστα ντομάτας
- 15 γρ. αλεύρι
- 2 γρ. baking powder
- 4 αυγά

Για το χώμα ελιάς:

- 100 γρ. μαύρες ελιές
- 25 γρ. παξιμάδι
- Ξύσμα από 1 λάιμ

Για τη σάλτσα αγγουριού και κόλιανδρου:

- 150 γρ. αγγούρι
- 20 γρ. φρέσκος κόλιανδρος
- 15 γρ. χυμός λάιμ
- 10 γρ. Ultratex 3
- Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μους φέτας: Μουλιάζουμε τις ζελατίνες σε κρύο νερό μέχρι να μαλακώσουν. Ζεσταίνουμε μικρή ποσότητα από το γάλα και διαλύουμε μέσα τις ζελατίνες. Τοποθετούμε τη φέτα, το υπόλοιπο γάλα και τον φρέσκο κόλιανδρο στο μπλέντερ. Προσθέτουμε το μείγμα της ζελατίνης και πολτοποιούμε μέχρι να δημιουργηθεί μια λεία και βελούδινη μους. Μεταφέρουμε τη μους σε σακούλα ζαχαροπλαστικής και την αφήνουμε στο ψυγείο μέχρι να σταθεροποιηθεί.

Γέμιση χωριάτικης σαλάτας: Κόβουμε το αγγούρι, την ντομάτα, την πράσινη πιπεριά, το κόκκινο κρεμμύδι και το κουτρουύβι σε πολύ μικρούς κύβους (brunoise). Ανακατεύουμε απαλά ώστε να διατηρηθεί

η φρεσκάδα και η τραγανή υφή των λαχανικών.

Παντεσπάνι ντομάτας: Τοποθετούμε την πάστα ντομάτας, το αλεύρι, το baking powder και τα αυγά στο μπλέντερ και πολτοποιούμε μέχρι να δημιουργηθεί ένα λείο μείγμα. Περνάμε το μείγμα από λεπτή σήτα και το μεταφέρουμε σε χάρτινα ανακυκλώσιμα ποτήρια, γεμίζοντάς τα μέχρι το ένα τρίτο. Ψήνουμε στον φούρνο μικροκυμάτων για περίπου 2 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσει και στη συνέχεια σπάμε το παντεσπάνι σε ακανόνιστα κομμάτια.

Χώμα ελιάς: Απλώνουμε τις μαύρες ελιές σε ταψί και τις αφυδατώνουμε στους 160°C για περίπου 25–30 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσουν και τις πολτοποιούμε μαζί με το παξιμάδι και το ξύσμα λάιμ μέχρι να αποκτήσουμε υφή που θυμίζει χώμα.

Σάλτσα αγγουριού και κόλιανδρου: Πολτοποιούμε το αγγούρι, τον κόλιανδρο, τον χυμό λάιμ και λίγο αλάτι. Περνάμε το μείγμα από λεπτή σήτα και προσθέτουμε το Ultratex 3, χτυπώντας μέχρι να αποκτήσει βελούδινη και ελαφρώς δεμένη υφή.

Παρουσίαση Πιάτου: Τοποθετούμε στο κέντρο του πιάτου τη μους φέτας και προσθέτουμε τη γέμιση της χωριάτικης σαλάτας. Διακοσμούμε με κομμάτια από το παντεσπάνι ντομάτας και πασπαλίζουμε με το χώμα ελιάς. Ολοκληρώνουμε με σταγόνες από τη σάλτσα αγγουριού και κόλιανδρου, λίγο εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, μικρολαχανικά και φρέσκα φύλλα κόλιανδρου.

Chef's Tip: Για πιο έντονη γεύση, χρησιμοποιούμε ώριμες καλοκαιρινές ντομάτες και ποιοτική βαρελίσια φέτα. Το παντεσπάνι ντομάτας πρέπει να παραμείνει αφράτο, ενώ το χώμα ελιάς να προστίθεται λίγο πριν το σερβίρισμα ώστε να διατηρήσει την τραγανότητά του.



Σκανάρετε εδώ



Σκανάρετε εδώ



Δροσιστική Gazpacho με Μαριναρισμένες Γαρίδες, Καλοκαιρινά Λαχανικά και Αρωματικά Βότανα

Αντρέας Καβάζης (Εκπαιδευτής Μαγειρικών Τεχνών)

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ)

Για το Gazpacho:

- 800 γρ. ώριμες ντομάτες
- 1 κόκκινη πιπεριά (περίπου 150 γρ.)
- 150 γρ. αγγούρι, καθαρισμένο
- ½ μικρό κόκκινο κρεμμύδι (περίπου 50 γρ.)
- 1 μικρή σκελίδα σκόρδο
- 40 γρ. ψίχα λευκού ψωμιού χωρίς κόρα
- 50 ml εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 15 ml ξίδι sherry ή λευκό ξίδι
- 80 ml παγωμένο νερό (αν χρειάζεται)
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Για τις μαριναρισμένες γαρίδες:

- 12 μεγάλες γαρίδες Νο 16/20, καθαρισμένες
- 25 ml εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- Χυμός από ½ λεμόνι
- Ξύσμα από ½ λεμόνι
- 1 κ.σ. φρέσκος άνηθος, ψιλοκομμένος
- 1 κ.γ. φρέσκος μαϊντανός, ψιλοκομμένος
- ½ κ.γ. καπνιστή πάπρικα
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το γαρνίρισμα:

- Αγγούρι κομμένο σε μικρούς κύβους
- Ντομάτα κονκασέ
- Μικρολαχανικά ή baby ρόκα
- Φρέσκος άνηθος
- Λίγες σταγόνες εξαιρετικού παρθένου ελαιολάδου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προετοιμασία Gazpacho: Χαράζουμε τις ντομάτες σταυρωτά και τις ζεματίζουμε για 30 δευτερόλεπτα. Τις μεταφέρουμε σε παγωμένο νερό, αφαιρούμε τη φλούδα και τις κόβουμε σε κομμάτια. Κόβουμε την πιπεριά, το

αγγούρι και το κόκκινο κρεμμύδι σε μεγάλα κομμάτια. Μουλιάζουμε την ψίχα του ψωμιού σε λίγο νερό και τη στραγγίζουμε. Τοποθετούμε στο μπλέντερ τις ντομάτες, την πιπεριά, το αγγούρι, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το ψωμί, το ελαιόλαδο και το ξίδι. Χτυπάμε μέχρι να δημιουργηθεί μια απόλυτα λεία και βελούδινη υφή. Περνάμε το μείγμα από λεπτή σήτα για πιο εκλεπτυσμένο αποτέλεσμα. Ρυθμίζουμε τη σύσταση με παγωμένο νερό, αν χρειάζεται, και αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες ώστε να σερβιριστεί πολύ κρύο.

Προετοιμασία γαρίδων: Αναμειγνύουμε το ελαιόλαδο, τον χυμό και το ξύσμα λεμονιού, τον άνηθο, τον μαϊντανό, την καπνιστή πάπρικα, το αλάτι και το πιπέρι. Προσθέτουμε τις γαρίδες και τις αφήνουμε να μαριναριστούν για περίπου 20 λεπτά. Ψήνουμε τις γαρίδες σε πολύ ζεστό αντικολητικό τηγάνι για περίπου 1½ λεπτό από κάθε πλευρά, μέχρι να αποκτήσουν χρώμα και να παραμείνουν ζουμερές.

Παρουσίαση Πιάτου: Σερβίρουμε το παγωμένο gazpacho σε βαθιά πιάτα ή μπολ. Τοποθετούμε στο κέντρο 3 γαρίδες ανά μερίδα και προσθέτουμε μικρούς κύβους αγγουριού και ντομάτας. Ολοκληρώνουμε με μικρολαχανικά ή baby ρόκα, φρέσκο άνηθο και λίγες σταγόνες εξαιρετικού παρθένου ελαιολάδου.

Chef's Tip: Το gazpacho αποκτά πιο έντονο και ισορροπημένο χαρακτήρα όταν παραμένει στο ψυγείο για μερικές ώρες πριν το σερβίρισμα. Για καλύτερη υφή στις γαρίδες, αποφεύγουμε το παρατεταμένο ψήσιμο ώστε να διατηρήσουν τη φυσική γλυκύτητα και τη ζουμερή τους υφή.

Βιετναμέζικα Spring Rolls με Μαριναρισμένο Σολομό, Τραγανά Λαχανικά και Σάλτσα Φυστικοβούτυρου

Αντρέας Καβάζης (Εκπαιδευτής Μαγειρικών Τεχνών)

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 8 SPRING ROLLS)

Για τη μαρινάδα του σολομού:

- 320 γρ. φιλέτο σολομού, χωρίς πέτσα και κόκαλα
- 15 ml σάλτσα σόγιας
- 15 ml σπασμέλαιο
- 5 ml χυμός lime
- 5 γρ. μέλι
- 5 γρ. σουσάμι
- Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Για τη σάλτσα φυστικοβούτυρου:

- 65 γρ. φυστικοβούτυρο
- 25 ml σάλτσα σόγιας
- 15 ml χυμός lime
- 12 γρ. μέλι
- 5 ml σπασμέλαιο
- ½ κ.γ. φρέσκο τζίντζερ, τριμμένο
- ½ μικρή σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- 30–40 ml χλιαρό νερό
- Λίγες σταγόνες sriracha (προαιρετικά)

Για τη συναρμολόγηση:

- 8 φύλλα ρυζιού (Rice Paper)
- 80 γρ. noodles ρυζιού
- 1 μεγάλο καρότο, κομμένο σε λεπτό julienne
- 1 μικρό αγγούρι, κομμένο σε λεπτό julienne
- 15 γρ. φρέσκος κόλιανδρος
- Προαιρετικά: φύλλα δυόσμου ή Thai basil

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προετοιμασία του σολομού: Αναμειγνύουμε τη σάλτσα σόγιας, το σπασμέλαιο, τον χυμό lime, το μέλι και το πιπέρι. Αλείφουμε τον σολομό με τη μαρινάδα και τον αφήνουμε να ξεκουραστεί για περίπου 15 λεπτά. Ψήνουμε τον σολομό σε καλά προθερμασμένο αντικολητικό τηγάνι για 3–4 λεπτά από κάθε πλευρά, ανάλογα με το πάχος του, μέχρι να παραμείνει ζουμερός στο εσωτερικό. Αφήνουμε να κρυώσει ελαφρώς, τον χωρίζουμε σε μεγάλες φλοίδες και πασπαλίζουμε με το σουσάμι.

Προετοιμασία των noodles: Μου-

λιάζουμε τα noodles ρυζιού σε ζεστό νερό σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Τα στραγγίζουμε, τα ξεπλένουμε με κρύο νερό και τα κόβουμε ελαφρά ώστε να διευκολύνουν τη συναρμολόγηση των spring rolls.

Προετοιμασία της σάλτσας: Αναμειγνύουμε το φυστικοβούτυρο, τη σάλτσα σόγιας, τον χυμό lime, το μέλι, το σπασμέλαιο, το τζίντζερ και το σκόρδο. Προσθέτουμε σταδιακά το χλιαρό νερό μέχρι να δημιουργηθεί μια λεία, βελούδινη σάλτσα. Αν επιθυμούμε, προσθέτουμε λίγες σταγόνες sriracha για ήπια πικάντικη επίγευση.

Συναρμολόγηση: Βυθίζουμε κάθε φύλλο ρυζιού σε χλιαρό νερό για περίπου 8–10 δευτερόλεπτα μέχρι να μαλακώσει. Τοποθετούμε στο κάτω μέρος λίγα noodles ρυζιού, καρότο, αγγούρι, φρέσκο κόλιανδρο, προαιρετικά φύλλα δυόσμου ή Thai basil και φλοίδες σολομού. Διπλώνουμε πρώτα το κάτω μέρος του φύλλου, στη συνέχεια τις δύο πλευρές προς τα μέσα και τυλίγουμε σφιχτά μέχρι να σχηματιστεί ένα ομοιόμορφο ρολό.

Παρουσίαση Πιάτου: Κόβουμε κάθε spring roll διαγώνια στη μέση και τα τοποθετούμε σε πιάτο με την κομμένη πλευρά προς τα επάνω. Σερβίρουμε τη σάλτσα φυστικοβούτυρου σε μικρό μπολ στο πλάι και ολοκληρώνουμε με λίγο καβουρδισμένο σουσάμι, φρέσκο κόλιανδρο και λεπτές φέτες lime για επιπλέον φρεσκάδα.

Chef's Tip: Για καλύτερο αποτέλεσμα, τυλίγουμε τα spring rolls λίγο πριν το σερβίρισμα ώστε το φύλλο ρυζιού να παραμείνει ελαστικό και να μη στεγνώσει. Ο σολομός πρέπει να παραμείνει ελαφρώς ζουμερός, ώστε να διατηρήσει τη βουτυρένια υφή του και να ισορροπεί με την τραγανότητα των λαχανικών.



Σκανάρετε εδώ





Σεβίτσε Λαβράκι με Μάνγκο, Lime και Φρέσκο Κόλιανδρο

Χριστίνα Βασιλείου (Φοιτήτρια Μαγειρικών Τεχνών)



Σκανάρετε εδώ

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ)

- 600 γρ. φιλέτο λαβράκι, χωρίς πέτσα και κόκαλα
- 80 ml χυμός lime
- 40 ml φρέσκος χυμός πορτοκαλιού
- 20 ml εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 1 πράσινη πιπεριά τσίλι, ψιλοκομμένη
- 240 γρ. ώριμο μάνγκο, κομμένο σε μικρούς κύβους
- 40 γρ. φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
- 200 γρ. ντομάτα, χωρίς σπόρους, κομμένη σε μικρούς κύβους
- 15 γρ. φρέσκος κόλιανδρος, ψιλοκομμένος
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το φιλέτο λαβρακιού σε μικρούς, ομοιόμορφους κύβους και το τοποθετούμε σε γυάλινο ή ανοξείδωτο σκεύος. Προσθέτουμε τον χυμό lime, τον χυμό πορτοκαλιού, το ελαιόλαδο και την ψιλοκομμένη πιπεριά τσίλι. Ανακατεύουμε απαλά και αφήνουμε το ψάρι να μαριναριστεί στο ψυγείο για περίπου 30 λεπτά, μέχρι να αλλάξει ελαφρώς χρώμα και να αποκτήσει τη χαρακτηριστική υφή του ceviche. Προσθέτουμε το μάνγκο, το φρέσκο κρεμμυδάκι, την ντομάτα και τον ψιλοκομμένο κόλιανδρο. Αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε απαλά ώστε να διατηρηθεί η υφή των υλικών. Σερβίρουμε αμέσως.

Παρουσίαση Πιάτου: Τοποθετούμε το ceviche στο κέντρο ενός παγωμένου βαθιού πιάτου ή μέσα σε δαχτυλίδι παρουσίασης για πιο κομψό αποτέλεσμα. Γαρνίρουμε με μικρολαχανικά, φύλλα φρέσκου κόλιανδρου, λεπτό ξύσμα lime και λίγες σταγόνες εξαιρετικού παρθένου ελαιολάδου. Προαιρετικά συνοδεύουμε με τραγανά chips γλυκοπατάτας ή λεπτές φρέτες ψημένου προζυμμένου ψωμιού.

Chef's Tip: Το λαβράκι πρέπει να είναι εξαιρετικά φρέσκο και κατάλληλο για ωμή κατανάλωση. Μαρινάρουμε το ψάρι μόνο όσο χρειάζεται, ώστε να διατηρήσει τη μετὰξένια υφή του και να μην αλλοιωθεί από την υπερβολική οξύτητα του lime.

Κριθαρότο Τραχανά με Ψητούς Κύβους Χαλλουμιού, Ντοματίνια Κονφί και Λάδι Βασιλικού



Σκανάρετε εδώ

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ)

Για το κριθαρότο:

- 280 γρ. κριθαράκι μέτριο
- 80 γρ. ξινός τραχανάς
- 1 λίτρο ζεστός ζωμός λαχανικών ή κοτόπουλου
- 40 ml εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 30 γρ. βούτυρο
- 1 μικρό κρεμμύδι (80 γρ.), ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 80 ml λευκό ξηρό κρασί
- 50 γρ. τριμμένο χαλλούμι
- Ξύσμα από 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού
- Λευκό πιπέρι
- Αλάτι (εφόσον χρειάζεται)

Για τους ψητούς κύβους χαλλουμιού:

- 240 γρ. χαλλούμι, κομμένο σε κύβους 1,5 x 1,5 εκ.
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Για τα ντοματίνια κονφί:

- 200 γρ. ντοματίνια
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κλωνάρι θυμάρι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- Αλάτι και πιπέρι

Για το λάδι βασιλικού:

- 50 ml εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 20 γρ. φρέσκα φύλλα βασιλικού

Για το τελείωμα:

- Μικροβότανα ή φρέσκος δυόσμος
- Ξύσμα λεμονιού
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αρχικά, ετοιμάζουμε τα ντοματίνια κονφί. Τα ανακατεύουμε με το ελαιόλαδο, το θυμάρι, το σκόρδο, το αλάτι και το πιπέρι. Τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 140°C για 40-45 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν και να αποκτήσουν πιο έντονη γλυκύτητα και αρώματα. Στη συνέχεια, παρασκευάζουμε το λάδι βασιλικού. Ζεματίζουμε τα φύλλα βασιλικού για λίγα δευτερόλεπτα και τα κρυώνουμε αμέσως σε παγωμένο νερό. Τα στεγνώνουμε καλά και τα πολτοποιούμε με το ελαιόλαδο. Περνάμε το μείγμα από λεπτή σήτα ώστε να δημιουργήσουμε ένα αρωματικό λάδι με έντονο χρώμα και γεύση. Για το κριθαρότο, σοτάρουμε το κρεμμύδι με το ελαιόλαδο μέχρι να γίνει διάφανο. Προσθέτουμε το σκόρδο και το κριθαράκι



και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 2 λεπτά ώστε να αναπτύξει αρώματα. Σβήνουμε με το λευκό κρασί και αφήνουμε το αλκοόλ να εξατμιστεί. Προσθέτουμε σταδιακά τον ζεστό ζωμό, ανακατεύοντας συνεχώς ώστε να πετύχουμε μια κρεμώδη υφή. Μετά από περίπου 7 λεπτά προσθέτουμε τον ξινό τραχανά και συνεχίζουμε το μαγείρεμα μέχρι να μαλακώσουν τα υλικά και να αποκτήσουμε ένα δεμένο αποτέλεσμα. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το βούτυρο, το τριμμένο χαλλούμι, το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού. Ανακατεύουμε καλά και διορθώνουμε τη γεύση.

Για τους κύβους χαλλουμιού, ζεσταίνουμε πολύ καλά ένα σχαροτηγάνι. Αλείφουμε ελαφρά τους κύβους με ελαιόλαδο και τους ψήνουμε για 1-2 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να αποκτήσουν χρυσαφένια κρούστα και έντονα σημάδια σχάρας.

Παρουσίαση Πιάτου: Σερβίρουμε το κριθαρότο σε βαθύ πιάτο και τοποθετούμε επάνω τους ψητούς κύβους χαλλουμιού και τα ντοματίνια κονφί. Ολοκληρώνουμε με λίγες σταγόνες από το λάδι βασιλικού, φρέσκα μυρωδικά, ξύσμα λεμονιού και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Chef's Tip: Για ένα πιο κρεμώδες και γευστικό αποτέλεσμα, προσθέτουμε τον τραχανά προς το τέλος του μαγειρέματος ώστε να διατηρήσει την ιδιαίτερη υφή και το χαρακτηριστικό του άρωμα. Ψήνουμε το χαλλούμι σε πολύ καλά ζεσταμένο σχαροτηγάνι για να δημιουργηθεί καραμελωμένη επιφάνεια, ενώ το εσωτερικό παραμένει μαλακό. Η προσθήκη φρέσκου λεμονιού και αρωματικού λαδιού βοτάνων ισορροπεί την αλμυρότητα του χαλλουμιού και αναδεικνύει τον καλοκαιρινό χαρακτήρα του πιάτου.

Risotto με Θαλασσινά, Ούζο, Αρωματικά Βότανα και Κρέμα Παρμεζάνας

Πρόδρομος Προδρόμου (Φοιτητής Μαγειρικών Τεχνών)

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ)

Για το ριζότο:

- 300 γρ. ρύζι για ριζότο (Carnaroli ή Arborio)
- 200 γρ. κρεμμύδι εσαλότ, ψιλοκομμένο
- 200 γρ. καρότο, ψιλοκομμένο
- 140 γρ. σέλινο, ψιλοκομμένο
- 140 γρ. φινόκιο, ψιλοκομμένο
- 150 ml λευκό κρασί
- 100 ml ούζο
- 1,2 λίτρα ζεστός ζωμός λαχανικών ή θαλασσινών
- 100 γρ. βούτυρο
- 140 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Για τα θαλασσινά:

- 8 γαρίδες τίγρης 13/15
- 4 καλαμαράκια ολόκληρα
- 4 πλοκάμια χταποδιού, βρασμένα
- 100 γρ. φέτα ή μανούρι

Για τα αρωματικά:

- 1 ματσάκι φρέσκος βασιλικός
- 1 ματσάκι σχοινόηρασο
- 1 ματσάκι φρέσκος μαϊντανός
- 4 λάιμ (χυμός και ξύσμα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προετοιμασία θαλασσινών: Καθαρίζουμε τις γαρίδες και τα καλαμαράκια. Τα σοτάρουμε ξεχωριστά σε δυνατή φωτιά με λίγο ελαιόλαδο ώστε να αποκτήσουν χρώμα και έντονα αρώματα. Ψήνουμε τα πλοκάμια χταποδιού σε σκαροτηγάνι μέχρι να αποκτήσουν ελαφριά καραμελωμένη επιφάνεια. Κρατάμε τα θαλασσινά στην άκρη μέχρι την τελική σύνθεση του πιάτου.

Παρασκευή ριζότο: Σε μεγάλη κατσαρόλα σοτάρουμε το εσαλότ, το καρότο, το σέλινο και το φινόκιο μέχρι να μαλακώσουν και να απελευθερώσουν τα αρώματά τους. Προσθέτουμε το ρύζι και το καβουρδίζουμε για 2 λεπτά, ανακατεύοντας, μέχρι οι κόκκοι να γίνουν ελαφρώς διάφανοι στις άκρες. Σβήνουμε με το λευκό κρασί και το ούζο και αφήνουμε

να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε τον ζεστό ζωμό μία κουτάλα κάθε φορά, ανακατεύοντας τακτικά και περιμένοντας να απορροφηθεί πριν από την επόμενη προσθήκη. Μαγειρεύουμε για 16–18 λεπτά, μέχρι το ρύζι να γίνει al dente και το ριζότο να αποκτήσει κρεμώδη, ρευστή υφή. Αποσύρουμε από τη φωτιά και κάνουμε το mantecatura, προσθέτοντας το κρύο βούτυρο και την παρμεζάνα. Ανακατεύουμε ζωηρά μέχρι το ριζότο να γίνει πλούσιο, γυαλιστερό και βελούδινο.

Τελική σύνθεση: Ενσωματώνουμε τα θαλασσινά στα τελευταία 2–3 λεπτά του μαγειρέματος, ανακατεύοντας απαλά ώστε να ζεσταθούν χωρίς να παραψηθούν και να ενωθούν οι γεύσεις. Ολοκληρώνουμε με φρέσκο βασιλικό, σχοινόηρασο, μαϊντανό, ξύσμα και χυμό λάιμ. Αν χρειάζεται, προσθέτουμε λίγο ακόμη ζεστό ζωμό ώστε το ριζότο να παραμείνει ρευστό. Διορθώνουμε τη γεύση με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Παρουσίαση Πιάτου: Σερβίρουμε αμέσως το ριζότο σε βαθύ πιάτο, διατηρώντας την κρεμώδη και ελαφρώς ρευστή υφή του. Τοποθετούμε τις γαρίδες, τα καλαμαράκια και τα πλοκάμια χταποδιού πάνω από το ριζότο. Προσθέτουμε μικρά κομμάτια φέτας ή μανούρι για μια δροσερή αλμυρή νότα και ολοκληρώνουμε με φρέσκα μυρωδικά, ξύσμα λάιμ και λίγες σταγόνες εξαιρετικού παρθένου ελαιολάδου.

Chef's Tip: Επιλέγουμε ρύζι Carnaroli ή Arborio και προσθέτουμε τον ζωμό σταδιακά, ώστε να απελευθερωθεί σωστά το άμυλο χωρίς να χαθεί η υφή al dente. Το mantecatura γίνεται εκτός φωτιάς και το ριζότο σερβίρεται αμέσως. Για πιο έντονο θαλασσινό χαρακτήρα μπορούμε να παρασκευάσουμε ζωμό από τα κελύφη των γαρίδων.



Σκανάρετε εδώ





Οι δημιουργοί της γεύσης του αύριο

Το πρώτο Πτυχίο στη Διοίκηση Μαγειρικών Τεχνών από δημόσιο πανεπιστήμιο στην Κύπρο συνδέει τη δημιουργικότητα της κουζίνας με τη γνώση, την καινοτομία και τη σύγχρονη αγορά.

Η κυπριακή γαστρονομία είναι περισσότερο από αγαπημένες συνταγές. Είναι μνήμη, πολιτισμός, φιλοξενία και πολύτιμο κομμάτι της τουριστικής ταυτότητας του τόπου. Για να συνεχίσει, όμως, να εξελίσσεται, χρειάζεται ανθρώπους που αγαπούν τη γεύση, κατανοούν την πρώτη ύλη και μπορούν να μετατρέψουν μια δημιουργική ιδέα σε ολοκληρωμένη εμπειρία. Αυτούς τους επαγγελματίες φιλοδοξεί να προετοιμάσει το νέο Πτυχίο στη Διοίκηση Μαγειρικών Τεχνών του ΤΕΠΑΚ- το πρώτο πτυχίο στο συγκεκριμένο αντικείμενο που προσφέρεται από δημόσιο πανεπιστήμιο στην Κύπρο.

Το πρόγραμμα προσφέρεται από το Τμήμα Διοίκησης Τουρισμού και Φιλοξενίας της Σχολής Διοίκησης Τουρισμού, Φιλοξενίας και Επιχειρηματικότητας και ενώνει τρεις αδιαχώριστους κόσμους της σύγχρονης εστίασης: τη μαγειρική τέχνη, τη διοίκηση και την καινοτομία. Πίσω από κάθε εξαιρετικό πιάτο δεν βρίσκονται μόνο η τεχνική και η φαντασία. Υπάρχουν, επίσης, η σωστή οργάνωση, ο έλεγχος κόστους, η ομαδική εργασία, η γνώση του πελάτη, η επαγγελματική δεοντολογία και το επιχειρηματικό όραμα.

Η αγορά δείχνει πόσο αναγκαίος είναι αυτός ο συνδυασμός. Στοιχεία της Αρχής Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού δείχνουν ότι την περίοδο 2022–2032 προβλέ-

πεται αύξηση 10,9% για τους μάγειρες και 11,8% για τους επαγγελματίες αρτοποιίας και ζαχαροπλαστικής. Οι ετήσιες ανάγκες προσλήψεων στον τομέα HoReCa υπολογίζονται σε 1.176 επαγγελματίες. Τα δεδομένα αυτά αναδεικνύουν την ανάγκη για αποφοίτους με ακαδημαϊκή βάση, επαγγελματική ωριμότητα, δημιουργική σκέψη και ικανότητα προσαρμογής.

Το πτυχίο είναι τετραετές, πλήρους φοίτησης και αντιστοιχεί σε 240 ECTS. Στα πρώτα τρία χρόνια, οι φοιτητές αποκτούν γερές βάσεις στις μαγειρικές τεχνικές, στην ασφάλεια και υγιεινή τροφίμων, στη διατροφή, στην οργάνωση κουζίνας, στη δημιουργία μενού και στη λειτουργία εστιατορίων. Παράλληλα, γνωρίζουν τη λογιστική, το μάρκετινγκ, τη διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού, τον έλεγχο κόστους, τις ψηφιακές εφαρμογές και την επιχειρηματικότητα. Η κυπριακή γαστρονομία συναντά τις διεθνείς κουζίνες, ενώ η επιστήμη της γεύσης και η αισθητηριακή ανάλυση δίνουν εργαλεία δημιουργίας. Στο τέταρτο έτος προσφέρονται δύο κατευθύνσεις: Επαγγελματικές Μαγειρικές Τέχνες και Υψηλή Γαστρονομία ή Αρτοποιία και Ζαχαροπλαστική. Με προηγμένες τεχνικές, ανάπτυξη προϊόντων, Signature Dish Development και στρατηγική διοίκηση τροφίμων και ποτών, κάθε φοιτητής διαμορφώνει τη δική του επαγγελματική



**Αθηνά
Μοδέστου**



**Ανδρόνικος
Παπαδάτος**



**Αντρέας
Καβάζης**



**Χριστίνα
Βασιλείου**



**Πρόδρομος
Προδρόμου**



**Χρήστος
Παμπακάς**



**Παναγιώτης
Μακρής**



**Μαρία
Χαρίτου**



**Μικαέλλα
Παπαδοπούλου**



**Χρήστος
Χριστοδούλου**



**Ραφαέλλα
Νεοκλέους**



**Ραφάελλα
Ελένη
Παούν**



Αλεξ Λιτσεβ



**Αγαθοκλής
Χρίστου**



ταυτότητα. Η πτυχιακή εργασία και τα μαθήματα επιλογής ανοίγουν επιπλέον δρόμους προς την εξειδίκευση, την έρευνα και τις μεταπτυχιακές σπουδές. Θεωρία και πράξη συνδέονται συστηματικά. Διαλέξεις, επιδείξεις και εντατική εργαστηριακή εκπαίδευση συνδυάζονται με τρεις οργανωμένες πρακτικές ασκήσεις, διάρκειας τεσσάρων μηνών η καθεμία. Πραγματοποιούνται τα καλοκαίρια μετά το πρώτο, το δεύτερο και το τρίτο έτος, σε πραγματικές συνθήκες εργασίας και με επαγγελματική σύμβαση. Έτσι, οι φοιτητές γνωρίζουν από νωρίς τον ρυθμό μιας επαγγελματικής κουζίνας, συνεργάζονται με ανθρώπους του κλάδου και αποκτούν εμπειρία που ενισχύει την απασχολησιμότητά τους.

Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στη βιωσιμότητα, στη μείωση της σπατάλης, στην υπεύθυνη επιλογή πρώτων υλών και στην ανάπτυξη νέων γαστρονομικών προϊόντων. Μια διεπιστημονική ομάδα ακαδημαϊκών και ειδικού διδακτικού προσωπικού συνδέει τις μαγειρικές τέχνες και τη ζαχαροπλαστική με τη φιλοξενία, τη διοίκηση, τα οικονομικά και την ψηφιακή τεχνολογία. Η αξιολόγηση περιλαμβάνει πρακτικές δοκιμασίες, εργασίες, παρουσιάσεις και ομα-

δικά έργα, αποτυπώνοντας όχι μόνο όσα γνωρίζει ο φοιτητής, αλλά και όσα μπορεί να δημιουργήσει.

Οι απόφοιτοι θα έχουν τη δυνατότητα να δραστηριοποιηθούν σε ξενοδοχεία, εστιατόρια, επαγγελματικές κουζίνες, αρτοποιεία και εργαστήρια ζαχαροπλαστικής, καθώς και στη διοίκηση επισιτιστικών επιχειρήσεων, στην ανάπτυξη προϊόντων, στην εκπαίδευση και στην έρευνα. Θα μπορούν ακόμη να συνεχίσουν σε μεταπτυχιακές σπουδές ή να μετατρέψουν τη δική τους γαστρονομική ιδέα σε βιώσιμη επιχείρηση.

Με αφετηρία την κυπριακή γεύση και προορισμό τη διεθνή επαγγελματική σκηνή, το νέο Πτυχίο στη Διοίκηση Μαγειρικών Τεχνών επενδύει στους δημιουργούς του αύριο: ανθρώπους που θα γνωρίζουν όχι μόνο πώς γεννιέται ένα εξαιρετικό πιάτο, αλλά και πώς μια επιχείρηση εστίασης σχεδιάζεται, οργανώνεται, καινοτομεί και ξεχωρίζει στην Κύπρο και διεθνώς. Το μέλλον της κυπριακής γαστρονομίας ξεκινά εδώ!

Μαρία Χαρίτου
Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό στη
διδασκαλία Μαγειρικών Τεχνών

Αρωματικό Αρνί σε Χειροποίητη Ζύμη με Δροσερό Ντιπ Γιαουρτιού

Χρήστος Παμπακάς (Φοιτητής Μαγειρικών Τεχνών)

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 8 ΑΤΟΜΙΚΑ ΠΙΤΑΚΙΑ)

Για το Pulled Lamb:

- 1 κιλό αρνίσιο κρέας, σε μερίδες
- 800 γρ. πατάτες, κομμένες σε μεγάλα κομμάτια
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 2 κλωνάρια φρέσκο δεντρολίβανο
- 2 κλωνάρια φρέσκο θυμάρι
- 2 φύλλα δάφνης
- Χυμός από 1 λεμόνι
- Ξύσμα από 1 λεμόνι
- 80 ml εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 80 ml νερό
- 1 κ.γ. ρίγανη
- 1 κ.γ. γλυκιά πάπρικα
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Για τη χειροποίητη ζύμη:

- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 100 ml φρέσκος χυμός πορτοκαλιού
- 400–450 ml χλιαρό νερό
- 40 ml ελαιόλαδο
- 10 γρ. αλάτι

Για το ντιπ γιαουρτιού:

- 200 γρ. στραγγιστό γιαούρτι
- 15 ml εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- Χυμός από ½ λεμόνι
- Ξύσμα από ½ λεμόνι
- 1 μικρή σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- ½ κ.γ. ρίγανη
- ½ κ.γ. γλυκιά πάπρικα
- Λίγος φρέσκος δυόσμος, ψιλοκομμένος
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προετοιμασία του Pulled Lamb:

Μαρινάρουμε το αρνίσιο κρέας με το ελαιόλαδο, τον χυμό και το ξύσμα λεμονιού, τη ρίγανη, τη γλυκιά πάπρικα, το σκόρδο, το δεντρολίβανο, το θυμάρι, τη δάφνη, αλάτι και πιπέρι. Αφήνουμε να μαριναριστεί για τουλάχιστον δύο ώρες. Τοποθετούμε το κρέας μαζί με τις πατάτες σε ταψί, προσθέτουμε τη μαρινάδα και το νερό, σκεπάζουμε καλά και

ψήνουμε στους 170°C για περίπου 2½–3 ώρες, μέχρι να γίνει πολύ τρυφερό. Αφαιρούμε το κρέας, το ξεψαχνίζουμε με δύο πιρούνια και το αναμειγνύουμε με λίγα από τα ζουμιά του ψησίματος ώστε να παραμείνει ζουμερό.

Προετοιμασία της ζύμης: Αναμειγνύουμε το αλεύρι με το αλάτι και προσθέτουμε τον χυμό πορτοκαλιού, το ελαιόλαδο και σταδιακά το χλιαρό νερό. Ζυμώνουμε μέχρι να αποκτήσουμε μια λεία και ελαστική ζύμη. Την αφήνουμε να ξεκουραστεί για περίπου 30 λεπτά.

Συναρμολόγηση: Χωρίζουμε τη ζύμη σε οκτώ ίσα κομμάτια και ανοίγουμε λεπτά φύλλα. Τοποθετούμε στο κέντρο κάθε φύλλου μια γενναίοδωρη ποσότητα από το pulled lamb και κλείνουμε καλά δημιουργώντας ατομικά πιτάκια ή πουγκάκια. Τοποθετούμε σε ταψί με λαδόκολλα και ψήνουμε στους 180°C για περίπου 25–30 λεπτά, μέχρι να αποκτήσουν τραγανή και χρυσαφένια επιφάνεια.

Προετοιμασία του ντιπ: Αναμειγνύουμε το γιαούρτι με το ελαιόλαδο, τον χυμό και το ξύσμα λεμονιού, το σκόρδο, τη ρίγανη, την πάπρικα και τον δυόσμο. Αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε το ντιπ στο ψυγείο για περίπου 20 λεπτά ώστε να ενωθούν τα αρώματα.

Παρουσίαση Πιάτου: Σερβίρουμε δύο ζεστά πιτάκια ανά άτομο, συνοδεύοντας με το δροσερό ντιπ γιαουρτιού σε ξεχωριστό σκεύος. Ολοκληρώνουμε με φρέσκα φύλλα δυόσμου, λίγο ξύσμα λεμονιού και λίγες σταγόνες εξαιρετικού παρθένου ελαιολάδου για επιπλέον άρωμα και φρεσκάδα.

Chef's Tip: Το μυστικό της συνταγής βρίσκεται στη σωστή υγρασία της γέμισης. Αναμειγνύουμε πάντα το pulled lamb με λίγα από τα ζουμιά του ψησίματος ώστε να παραμείνει ζουμερό μετά το ψήσιμο μέσα στη ζύμη. Για ακόμη πιο τραγανό αποτέλεσμα, αλείφουμε τα πιτάκια με λίγο ελαιόλαδο πριν μπουν στον φούρνο.



Σκανάρετε εδώ

Αρνί Φιλέτο με Κρούστα Panko και Χαλέπιανο, Πουρέ Σελινόριζας με Δεντρολίβανο, Κροκέτα Αρνιού και Μανιταριών, Σάλτσα Κόκκινου Κρασιού και Πίκλα Κόκκινου Κρεμμυδιού

Παναγιώτης Μακρής (Φοιτητής Μαγειρικών Τεχνών)

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ)

Για το αρνί φιλέτο με κρούστα panko και χαλέπιανο:

- 600 γρ. αρνίσιο φιλέτο
- 80 γρ. panko
- 60 γρ. χαλέπιανο, ψιλοκομμένο ή αλεσμένο
- Ξύσμα από 1 λεμόνι
- 40 γρ. βούτυρο
- 20 γρ. μουστάρδα Dijon
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Για τον πουρέ σελινόριζας με δεντρολίβανο:

- 600 γρ. σελινόριζα, καθαρισμένη και κομμένη σε κύβους
- 200 ml κρέμα γάλακτος
- 80 γρ. βούτυρο
- 1 κλωνάρι φρέσκο δεντρολίβανο
- Αλάτι
- Λευκό πιπέρι

Για την κροκέτα αρνιού και μανιταριών:

- 300 γρ. κιμάς αρνιού
- 150 γρ. λευκά μανιτάρια, ψιλοκομμένα
- 30 γρ. μανιτάρια porcini
- 1 shallot, ψιλοκομμένο
- 50 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη
- 50 γρ. καπνιστό τυρί
- 10 ml λάδι τρούφας
- 50 ml κόκκινο κρασί
- Αλάτι
- Μαύρο πιπέρι

Για το πανάρισμα:

- 50 γρ. αλεύρι
- 2 αυγά
- 120 γρ. panko

Για τη σάλτσα κόκκινου κρασιού:

- 300 ml κόκκινο κρασί
- 400 ml ζωμός αρνιού
- 50 γρ. κρύο βούτυρο
- Αλάτι

Για την πίκλα κόκκινου κρεμμυδιού:

- 2 κόκκινα κρεμμύδια (200 γρ.)
- 80 ml ξίδι κόκκινου κρασιού
- 10 γρ. ζάχαρη
- 5 γρ. αλάτι
- 20 ml ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αρνί φιλέτο με κρούστα panko και χαλέπιανο: Αρχικά, καθαρίζουμε και καρυκεύουμε το αρνίσιο φιλέτο με αλάτι και πιπέρι. Το σοτάρουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να πάρει χρώμα και ολοκληρώνουμε το ψήσιμο στον φούρνο ώστε να διατηρήσει ροζ εσωτερικό και ζουμερή υφή. Παράλληλα, αναμειγνύουμε το panko με το χαλέπιανο και το καβουρδίζουμε ελαφρά σε βούτυρο μέχρι να γίνει τραγανό. Προσθέτουμε το ξύσμα λεμονιού για φρεσκάδα. Αλείφουμε το αρνί με λεπτή στρώση μουστάρδας και πιέζουμε την τραγανή κρούστα στην επιφάνειά του.

Πουρές σελινόριζας: Σοτάρουμε ελαφρά τη σελινόριζα με λίγο βούτυρο. Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος και το δεντρολίβανο και σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσει. Αφαιρούμε το δεντρολίβανο, προσθέτουμε το υπόλοιπο βούτυρο και πολτοποιούμε μέχρι να δημιουργηθεί ένας λείος και βελούδινος πουρές.

Κροκέτα αρνιού και μανιταριών: Σοτάρουμε το shallot και τα μανιτάρια μέχρι να αποβάλουν τα υγρά τους. Προσθέτουμε τον κιμά αρνιού και συνεχίζουμε το μαγείρεμα. Σβήνουμε με κόκκινο κρασί και αφήνουμε να συμπυκνωθούν οι γεύσεις. Προσθέτουμε την παρμεζάνα, το καπνιστό τυρί και το λάδι τρούφας. Αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει, πλάθουμε τις κροκέτες, τις παγώνουμε και τις πανάρουμε με αλεύρι, αυγό και panko. Τηγανίζουμε στους 170°C μέχρι να αποκτήσουν χρυσαφένια και τραγανή κρούστα.

Σάλτσα κόκκινου κρασιού: Μειώνουμε το κόκκινο κρασί μέχρι να συμπυκνωθούν τα αρώματά του. Προσθέτουμε τον ζωμό αρνιού και αφήνουμε να δέσει η σάλτσα.

Στο τέλος μοντάρουμε με κρύο βούτυρο για γυαλάδα και βελούδινη υφή.

Πίκλα κόκκινου κρεμμυδιού: Κόβουμε το κόκκινο κρεμμύδι σε λεπτές φέτες με



Σκανάρετε εδώ



μαντολίνο. Προσθέτουμε το ξίδι κόκκινου κρασιού, τη ζάχαρη, το αλάτι και το ελαιόλαδο. Αφήνουμε να μαριναριστεί για 10-15 λεπτά ώστε να αποκτήσει γλυκόξινη γεύση και τραγανή υφή.

Παρουσίαση Πιάτου: Τοποθετούμε τον πουρέ σελινόριζας ως βάση στο πιάτο. Προσθέτουμε το αρνίσιο φιλέτο με την τραγανή κρούστα panko και χαλέπιανου. Συνοδεύουμε με την κροκέτα αρνιού και μανιταριών, προσθέτουμε τη σάλτσα κόκκινου κρασιού και ολοκληρώνουμε με την πίκλα κόκκινου

κρεμμυδιού για ισορροπία οξύτητας και φρεσκάδας.

Chef's Tip: Για ένα άριστο αποτέλεσμα στο αρνίσιο φιλέτο, ελέγχουμε προσεκτικά το ψήσιμο ώστε να παραμείνει ροζ και ζουμερό. Η κρούστα panko και χαλέπιανου πρέπει να προστεθεί στο τέλος, ώστε να διατηρήσει την τραγανότητά της. Η πίκλα κόκκινου κρεμμυδιού λειτουργεί ως στοιχείο ισορροπίας, μειώνοντας την ένταση του αρνιού και αναδεικνύοντας τη συνολική γεύση του πιάτου.



Vegan Κέικ με Ταχίνι, Πορτοκάλι και Καρύδια

Μαρία Χαρίτου (Εκπαιδεύτρια Μαγειρικών Τεχνών)



Σκανάρετε εδώ

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 8–10 ΑΤΟΜΑ)

Μείγμα Α:

- 350 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 320 γρ. ζάχαρη άχνη
- 20 γρ. baking powder
- 3 γρ. μαγειρική σόδα
- 6 γρ. κανέλα, σε σκόνη
- 4 γρ. γαρύφαλλο, σε σκόνη
- Ξύσμα από 1 πορτοκάλι
- Ξύσμα από 1 λεμόνι

- 2 γρ. αλάτι

Μείγμα Β:

- 100 γρ. ταχίνι
- 20 γρ. κονιάκ
- 150 γρ. φρέσκος χυμός πορτοκαλιού

Μείγμα Γ:

- 100 γρ. καρύδια, χοντροκομμένα
- 80 γρ. μαύρες σταφίδες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προετοιμασία του μείγματος: Σε ένα μεγάλο μπολ αναμειγνύουμε όλα τα υλικά του Μείγματος Α, ώστε να κατανεμθούν ομοιόμορφα τα διογκωτικά και τα αρωματικά. Προσθέτουμε το ταχίνι, το κονιάκ και τον χυμό πορτοκαλιού και ανακατεύουμε απαλά με σύρμα χειρός μέχρι να δημιουργηθεί ένα λείο και ομοιογενές μείγμα. Τέλος, ενσωματώνουμε τα καρύδια και τις σταφίδες, ανακατεύοντας ελαφρά ώστε να κατανεμθούν σε όλο το μείγμα.

Ψήσιμο: Μεταφέρουμε το μείγμα σε φόρμα ή ταψί στρωμένο με αντικολλητικό χαρτί ψησίματος. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για περίπου 50 λεπτά, μέχρι το κέικ να αποκτήσει χρυσαφένιο χρώμα και ένα ξύλινο καλαμάκι

να βγαίνει καθαρό από το κέντρο. Αφήνουμε το κέικ να κρυώσει πάνω σε σχάρα πριν το ξεφορμάρουμε.

Παρουσίαση Πιάτου: Σερβίρουμε το κέικ σε φέτες και ολοκληρώνουμε με ελαφρύ πασπάλισμα από άχνη ζάχαρη ή με λίγο καβουρδισμένο σουσάμι και φλούδα πορτοκαλιού για πιο σύγχρονη παρουσίαση. Συνοδεύεται ιδανικά με φρέσκα εποχικά φρούτα ή ένα αρωματικό αφέψημα βοτάνων.

Chef's Tip: Για πιο έντονο άρωμα, αφήνουμε το κέικ να ξεκουραστεί για μία ημέρα πριν το σερβίρισμα. Τα αρώματα των εσπεριδοειδών, των μπαχαρικών και του ταχινιού θα δέσουν ακόμη καλύτερα, ενώ η υφή του θα γίνει πιο αφράτη και ζουμερή.

Τάρτα Λεμονιού με Ιταλική Μαρέγκα

Μικαέλλα Παπαδοπούλου (Φοιτήτρια Μαγειρικών Τεχνών)

ΥΛΙΚΑ

Για την Pâte Sucrée:

- 150 γρ. αλεύρι 00
- 75 γρ. βούτυρο
- 50 γρ. άχνη ζάχαρη
- 25 γρ. σκόνη αμυγδάλου
- 1 αυγό
- 1 γρ. αλάτι

Για το Lemon Curd:

- 100 γρ. χυμός λεμονιού
- Ξύσμα από 2 λεμόνια
- 120 γρ. ζάχαρη
- 2 αυγά
- 100 γρ. βούτυρο
- 3 γρ. ζελατίνη (προαιρετικά για σταθερότητα)

Για την Ιταλική Μαρέγκα:

- 100 γρ. ασπράδια αυγού
- 200 γρ. ζάχαρη
- 60 γρ. νερό

Για το Blueberry Gel:

- 200 γρ. blueberries
- 40 γρ. ζάχαρη
- 15 γρ. χυμός λεμονιού
- 3 γρ. άγαρ-άγαρ

Αφήνουμε να κρυώσει, πολτοποιούμε ξανά και δημιουργούμε ένα λείο gel.

Ιταλική Μαρέγκα: Βράζουμε τη ζάχαρη με το νερό μέχρι να φτάσει στους 118°C. Χτυπάμε τα ασπράδια στο μίξερ και προσθέτουμε σταδιακά το ζεστό σιρόπι. Συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι η μαρέγκα να κρυώσει και να αποκτήσει γυαλιστερή, σταθερή υφή.

Παρουσίαση Πιάτου: Τοποθετούμε την τάρτα με την κρέμα λεμονιού στο κέντρο του πιάτου. Προσθέτουμε μικρές σταγόνες blueberry gel γύρω από την τάρτα. Δημιουργούμε διακοσμητικές κορυφές από ιταλική μαρέγκα και τις καίμε ελαφρά με φλόγιστρο. Ολοκληρώνουμε με φρέσκα blueberries, ξύσμα λεμονιού και μικρά φύλλα μέντας.

Chef's Tip: Για τραγανή Pâte Sucrée, είναι σημαντικό η ζύμη να παραμένει κρύα σε όλα τα στάδια. Η μαρέγκα πρέπει να παρασκευάζεται λίγο πριν το σερβίρισμα ώστε να διατηρεί τη γυαλιστερή υφή και τη σταθερότητά της.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Pâte Sucrée: Χτυπάμε το βούτυρο με την άχνη ζάχαρη μέχρι να δημιουργηθεί ένα λείο μείγμα. Προσθέτουμε το αυγό και στη συνέχεια το αλεύρι, τη σκόνη αμυγδάλου και το αλάτι. Ζυμώνουμε απαλά μέχρι να δημιουργηθεί ομοιογενής ζύμη. Τυλίγουμε τη ζύμη και την αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 30 λεπτά. Ανοίγουμε τη ζύμη, επενδύουμε τις φόρμες τάρτας και ψήνουμε στους 165°C για περίπου 20–25 λεπτά μέχρι να αποκτήσει χρυσαφένιο χρώμα.

Lemon Curd: Ζεσταίνουμε τον χυμό και το ξύσμα λεμονιού. Χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη και προσθέτουμε σταδιακά το ζεστό μείγμα. Επαναφέρουμε στην κατσαρόλα και μαγειρεύουμε σε χαμηλή θερμοκρασία μέχρι να πήξει. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το βούτυρο και τη ζελατίνη. Ομογενοποιούμε και αφήνουμε να κρυώσει. Γεμίζουμε τις βάσεις της τάρτας.

Blueberry Gel: Βράζουμε τα blueberries με τη ζάχαρη και τον χυμό λεμονιού για λίγα λεπτά. Πολτοποιούμε και περνάμε από λεπτή σήτα. Προσθέτουμε το άγαρ-άγαρ και βράζουμε για 1 λεπτό.



Σκανάρετε εδώ



Σοκολατένια Τάρτα με Αλατισμένη Καραμέλα, Μους Μαύρης Σοκολάτας και Σορμπέ Φρούτων του Δάσους

Χρίστος Χριστοδούλου (Φοιτητής Μαγειρικών Τεχνών)

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ)

Για τη σοκολατένια τάρτα:

- 115 γρ. ανάλατο βούτυρο
- 75 γρ. άχνη ζάχαρη
- 1 γρ. αλάτι
- 45 γρ. αυγό
- 240 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 30 γρ. κακάο

Για την αλατισμένη καραμέλα σοκολάτας:

- 300 γρ. ζάχαρη
- 90 γρ. γλυκόζη ή μέλι
- 120 γρ. νερό
- 300 γρ. κρέμα γάλακτος, ζεστή
- 150 γρ. ανάλατο βούτυρο, κρύο σε κύβους
- 4 γρ. αλάτι
- 100 γρ. μαύρη σοκολάτα

Για τη μους μαύρης σοκολάτας:

- 100 γρ. γάλα
- 200 γρ. μαύρη σοκολάτα
- 440 γρ. κρέμα γάλακτος
- ½ λοβός βανίλιας

Για το σορμπέ φρούτων του δάσους:

- 500 γρ. φρούτα του δάσους (φρέσκα ή κατεψυγμένα)
- 140 γρ. νερό
- 130 γρ. ζάχαρη
- 40 γρ. γλυκόζη ή μέλι
- 20 γρ. χυμός λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοκολατένια τάρτα: Χτυπάμε το βούτυρο μέχρι να αφρατέψει και προσθέτουμε την άχνη ζάχαρη και το αλάτι. Ενσωματώνουμε το αυγό και στη συνέχεια το αλεύρι με το κακάο μέχρι να δημιουργηθεί μια ομοιογενής ζύμη. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί στο ψυγείο, την ανοίγουμε σε λεπτό φύλλο και επενδύουμε τις φόρμες της τάρτας. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 165°C για περίπου 30 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσει εντελώς.

Αλατισμένη καραμέλα σοκολάτας: Ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος μέχρι να αρχίσει να ανιζεί. Σε κατσαρόλα καραμελώνουμε τη ζάχαρη, τη γλυκόζη και το νερό μέχρι να αποκτήσουν βαθύ κεχριμπαρένιο χρώμα. Προσθέτουμε προσεκτικά τη ζεστή

κρέμα και ανακατεύουμε συνεχώς. Βράζουμε για περίπου ένα λεπτό και αφήνουμε το μείγμα να πέσει στους 70°C. Προσθέτουμε το βούτυρο, το αλάτι και τη μαύρη σοκολάτα και ομογενοποιούμε με ραβδομπλέντερ μέχρι να αποκτήσουμε μια λεία και γυαλιστερή καραμέλα.

Μους μαύρης σοκολάτας: Ζεσταίνουμε το γάλα μαζί με τη βανίλια μέχρι να αρχίσει να βράζει. Περιχύνουμε τη σοκολάτα και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει πλήρως. Αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει περίπου στους 30°C. Χτυπάμε την κρέμα γάλακτος σε απαλή σαντιγί και την ενσωματώνουμε σταδιακά στο μείγμα σοκολάτας με απαλές κινήσεις, μέχρι να δημιουργηθεί μια ανάλαφρη και βελούδινη μους.

Σορμπέ φρούτων του δάσους: Βράζουμε το νερό, τη ζάχαρη και τη γλυκόζη για περίπου ένα λεπτό και αφήνουμε το σιρόπι να κρυώσει. Πολτοποιούμε τα φρούτα του δάσους και τα αναμειγνύουμε με το σιρόπι και τον χυμό λεμονιού. Αφήνουμε το μείγμα να ωριμάσει στο ψυγείο για 4-6 ώρες και στη συνέχεια το επεξεργαζόμαστε σε παγωτομηχανή μέχρι να αποκτήσει λεία υφή σορμπέ.

Παρουσίαση Πιάτου: Γεμίζουμε τη βάση της τάρτας με μια στρώση αλατισμένης καραμέλας και αφήνουμε να σταθεροποιηθεί. Προσθέτουμε τη μους σοκολάτας δημιουργώντας λεία επιφάνεια ή διακοσμητικές ροζέτες. Σερβίρουμε δίπλα μία quenelle από σορμπέ φρούτων του δάσους και ολοκληρώνουμε με φρέσκα berries, τρίμμα σοκολάτας, φύλλα μικρής μέντας και λίγες νιφάδες ανθού αλατιού.

Chef's Tip: Για άψογο αποτέλεσμα, αφήνουμε την καραμέλα να κρυώσει πριν προστεθεί στη βάση της τάρτας, ώστε να δημιουργηθούν καθαρές στρώσεις. Η μους αποκτά πιο σταθερή και μεταξένια υφή όταν παραμείνει στο ψυγείο για τουλάχιστον τέσσερις ώρες πριν το σερβίρισμα.



Σκανάρετε εδώ



Paris-Brest Cheesecake με Σμέουρα

Ραφαέλλα Νεοκλέους (Φοιτήτρια Μαγειρικών Τεχνών)

ΥΛΙΚΑ

Για την *râte à choux*:

- 200 γρ. γάλα
- 100 γρ. βούτυρο
- 150 γρ. αλεύρι 00
- 4 αυγά
- 20 γρ. ζάχαρη
- Μια πρέζα αλάτι

Για την κρέμα Raspberry Cheesecake:

- 200 γρ. cream cheese
- 100 γρ. λευκή σοκολάτα
- 120 γρ. πολτός από φρέσκα σμέουρα (περασμένος από σήτα)
- 200 γρ. κρέμα γάλακτος
- 40 γρ. άχνη ζάχαρη
- 3 φύλλα ζελατίνης
- Ξύσμα από 1 λεμόνι

Για το κομπότ σμέουρων:

- 80 γρ. φρέσκα σμέουρα
- 20 γρ. ζάχαρη
- 10 ml χυμός λεμονίου

Για το γαρνίρισμα:

- Φρέσκα σμέουρα
- Χοντροκομμένο φιστίκι Αιγίνης
- Ξύσματα λευκής σοκολάτας
- Άχνη ζάχαρη
- Μικροφύλλα μέντας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παρασκευή της *râte à choux*:

Ζεσταίνουμε το γάλα, το βούτυρο, τη ζάχαρη και το αλάτι μέχρι να λιώσει το βούτυρο. Προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε δυνατά μέχρι η ζύμη να ξεκολλά από τα τοιχώματα της κατσαρόλας. Μεταφέρουμε τη ζύμη στον κάδο του μίξερ και την αφήνουμε να κρυώσει ελαφρώς. Προσθέτουμε σταδιακά τα αυγά μέχρι να αποκτήσουμε μια λεία και γυαλιστερή *râte à choux*. Με κορνέ σχηματίζουμε τέσσερις δακτυλίους διαμέτρου περίπου 10–12 εκ. και ψήνουμε στους 170°C για περίπου 35–40 λεπτά, μέχρι να αποκτήσουν βαθύ χρυσαφένιο χρώμα. Αφήνουμε να κρυώσουν εντελώς πριν τα κόψουμε οριζόντια.

Παρασκευή της κρέμας Raspberry Cheesecake: Μουλιάζουμε τα φύλλα ζελατίνης σε κρύο νερό. Πολτοποιούμε τα φρέσκα

σμέουρα και περνάμε τον πολτό από λεπτή σήτα ώστε να αφαιρέσουμε τα σποράκια. Λιώνουμε τη λευκή σοκολάτα σε μπεν μαρί. Χτυπάμε το cream cheese με την άχνη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψει και προσθέτουμε τη λευκή σοκολάτα, τον πολτό σμέουρων και το ξύσμα λεμονιού. Λιώνουμε τη ζελατίνη και την ενσωματώνουμε στο μείγμα. Χτυπάμε την κρέμα γάλακτος σε απαλή σαντιγί και την προσθέτουμε με απαλές κινήσεις μέχρι να δημιουργηθεί μια αέρινη, βελούδινη κρέμα με φυσικό ροζ χρώμα. Μεταφέρουμε την κρέμα σε σακούλα ζαχαροπλαστικής και αφήνουμε να σταθεροποιηθεί στο ψυγείο για τουλάχιστον 4 ώρες.

Παρασκευή του κομπότ σμέουρων: Τοποθετούμε τα σμέουρα, τη ζάχαρη και τον χυμό λεμονιού σε μικρή κατσαρόλα. Σιγοβράζουμε για περίπου 6–8 λεπτά μέχρι να δέσει ελαφρά το μείγμα και αφήνουμε να κρυώσει εντελώς.

Παρουσίαση Πιάτου: Κόβουμε το Paris-Brest στη μέση. Στην κάτω βάση δημιουργούμε πλούσιες ροζέτες από την κρέμα Raspberry Cheesecake. Τοποθετούμε ανάμεσα μικρές ποσότητες από το κομπότ και φρέσκα σμέουρα. Κλείνουμε με το επάνω μέρος της ζύμης και διακοσμούμε με ακόμη λίγη μαρμελάδα ή κομπότ σμέουρων, χοντροκομμένο φιστίκι Αιγίνης, φρέσκα σμέουρα και ξύσματα λευκής σοκολάτας. Ολοκληρώνουμε με ελαφρύ πασπάλισμα άχνης ζάχαρης και μικρά φύλλα μέντας, δημιουργώντας μια κομψή παρουσίαση, όπως αυτή ενός σύγχρονου boutique pâtisserie.

Chef's Tip: Για σταθερή και βελούδινη κρέμα, αφήνουμε τη γέμιση να ωριμάσει στο ψυγείο για αρκετές ώρες πριν τη χρήση. Γεμίζουμε το Paris-Brest λίγο πριν το σερβίρισμα ώστε η *râte à choux* να διατηρήσει την τραγανότητά της, ενώ η κρέμα παραμένει ανάλαφρη και δροσερή.



Σκανάρετε εδώ



Κυπριακό Sunset Fizz

Ραφέλλα Ελένη Πασούν (Φοιτήτρια Εστιάτορικών Τεχνών)



Σκανάρετε εδώ

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 4 COCKTAILS)

- 12 cl παλαιωμένη ζιβανία
- 8 cl σιρόπι γλυκού καρπουζιού
- 4 cl cordial τριαντάφυλλου
- 4 cl φρέσκος χυμός λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Γεμίζουμε ένα shaker με πάγο και προσθέτουμε την παλαιωμένη ζιβανία, το σιρόπι καρπουζιού, το cordial τριαντάφυλλου, τον χυμό λεμονιού και το νερό χαλλουμιού. Ανακινούμε δυνατά για περίπου 15 δευτερόλεπτα και σουρώνουμε σε ψηλό ποτήρι γεμάτο πάγο. Συμπληρώνουμε με παγωμένη σόδα και αναδεύουμε απαλά.

- 16 σταγόνες νερό από χαλλούμι
- 400 ml σόδα
- Παγάκια

Παρουσίαση: Γαρνίρουμε με λεπτή φέτα καρπουζιού, αποξηραμένο πέταλο τριαντάφυλλου και μια λεπτή φλούδα λεμονιού.

Bartender's Tip: Το νερό από το χαλλούμι προσθέτει διακριτική αλμυρότητα που ενισχύει τη γλυκύτητα του καρπουζιού και αναδεικνύει τα αρώματα της ζιβανίας χωρίς να κυριαρχεί.

Commandaria Spritz

Αλεξ Λιτσεβ (Φοιτητής Εστιάτορικών Τεχνών)

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 4 COCKTAILS)

- 10 cl Κουμανταρία
- 8 cl Campari
- 18 cl φρέσκος χυμός πορτοκαλιού

- 16 cl Sprite
- Παγάκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Γεμίζουμε ένα μεγάλο ποτήρι κρασιού ή balloon με πάγο. Προσθέτουμε την Κουμανταρία, το Campari και τον χυμό πορτοκαλιού. Συμπληρώνουμε με Sprite και αναδεύουμε απαλά ώστε να διατηρηθεί ο αφρισμός.

Παρουσίαση: Γαρνίρουμε με μια φέτα αφυδατωμένου πορτοκαλιού, φρέσκια

φλούδα πορτοκαλιού και ένα κλωνάρι δεντρολίβανου.

Bartender's Tip: Σερβίρουμε όλα τα υλικά καλά παγωμένα ώστε να μη χρειαστεί υπερβολικός πάγος, διατηρώντας αναλλοίωτη την ισορροπία των γεύσεων και των αρωμάτων.



Σκανάρετε εδώ





Χριστιάνα Συκοπετρίτου-Κυριακίδου

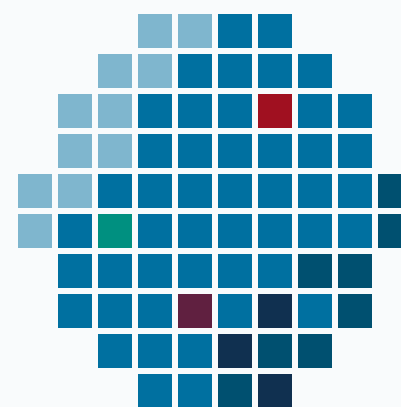
Καλοκαίρι, διακοπές, πάρτι και υπαίθρια οικογενειακά τραπέζια... ε όλο και κάπου θα χρειαστούμε μια σαλάτα να μας χαρίσει τη δροσερή της αύρα! Μια εντυπωσιακή σαλάτα-γυrolάντα με θαλασσινά και ολόφρεσκα χόρτα είναι το στολίδι του Αυγούστου που θα κλέψει την παράσταση. Μια ευχάριστη συναρμολόγηση που θα βγάλει τον καλλιτέχνη από μέσα σας και θα διασκεδάσει την παρέα με το απρόβλεπτο στυλ και τη ρουστίκ φινέτσα της. Ελαφρώς πικάντικη με έντονα αρώματα και γευστικές προκλήσεις, θα σας βάλει και πάλι στο επίκεντρο του δημιουργικού χάρτη και θα χαρίσει πολυτέλεια και αισθητική στους λάτρεις της ευρηματικής κουζίνας. Φιλική συμβουλή: αυτοσχεδιάστε ελεύθερα!

Η σαλάτα του καλοκαιριού

- Σε μια μεγάλη στρογγυλή επίπεδη πιπέλα απλώνουμε γύρω-γύρω ανάλαφρα τα χόρτα σαλάτας της αρεσκείας μας, σαν στεφάνι.
- Εγώ επέλεξα ανάμεικτα είδη μαρουλιού.*Για να διατηρήσουμε το στρογγυλό σχήμα τοποθετούμε στη μέση ένα ποτήρι ή φλυτζάνι που θα αφαιρέσουμε μετά.
- Φτιάχνουμε ροζέτες από λεπτές φέτες καπνιστού σολομού και τις στολίζουμε περιμετρικά.
- Μπορούμε να φτιάξουμε περίπου τόσες όσα και τα άτομα που θα παρευρεθούν.
- Ρίχνουμε ακανόνιστα μπόλικα ντοματίνια, ελιές Καλαμών και φετούλες λεμονιού.
- Τέλος, προσθέτουμε τις πικάντικες γαρίδες που προετοιμάσαμε ως εξής: επιλέγουμε μεγάλες αποφλοιωμένες γαρίδες και τις ξεπαγνώνουμε βουτώντας τις σε καυτό νερό για μερικά λεπτά.
- Τις στραγγίζουμε και τις ρίχνουμε σε ένα τηγάνι με 2 κουταλιές ελαιόλαδο και μια σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο.
- Τις τοιγαρίζουμε γρήγορα και τις σβήνουμε με λίγες σταγόνες λεμόνι, αλάτι, πιπέρι και μπουκόβο.
- Σε αυτό το στάδιο μπορούμε να βάλουμε και τη σαλάτα και τις γαρίδες στο ψυγείο σκεπάζοντας με μεμβράνη και να συνεχίσουμε τη συναρμολόγηση την ώρα του σερβιρίσματος.
- Στολίζουμε τις γαρίδες επιμελώς στημέλητα ανάμεσα στα υπόλοιπα στοιχεία, αφήνοντας τα ζουμάκια τους από το τηγάνι να τις συνοδεύσουν.
- Ραντίζουμε με ελαιόλαδο, λεμόνι, αλάτι και πιπέρι.
- Για γευστική και αρωματική απογείωση στάζουμε και μερικές σταγόνες από λάδι τρούφας. Το μυστικό: επιλέξτε όλα τα συστατικά να είναι εξαιρετης ποιότητας, ολόφρεσκα και ζωντανά. Αξίζει η επένδυση!



Ταξίδεψε το μέλλον σου.



MSc ΔΙΕΘΝΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ

♦ ΤΩΡΑ ΚΑΙ ΣΕ ΥΒΡΙΔΙΚΗ ΜΟΡΦΗ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Το επιστημονικό υπόβαθρο, οι αναλυτικές δεξιότητες και η ηγετική σκέψη που απαιτεί η παγκόσμια βιομηχανία τουρισμού και φιλοξενίας — σε ένα δημόσιο πανεπιστήμιο, με προσιτά δίδακτρα.

3 ΕΞΑΜΗΝΑ

πλήρης φοίτηση — με δυνατότητα μερικής

90 ECTS

με Διατριβή ή Διοικητική Εκπαίδευση

10 ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ

από αειφορία & events έως ψηφιακό μάρκετινγκ

1 ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ

η κορυφή της βιομηχανίας

Ο τουρισμός του αύριο σχεδιάζεται εδώ.



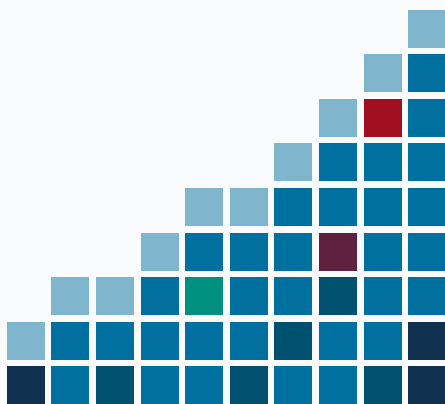
Τεχνολογικό
Πανεπιστήμιο
Κύπρου

Τμήμα Διοίκησης
Τουρισμού και
Φιλοξενίας

Σχολή Διοίκησης Τουρισμού, Φιλοξενίας και Επιχειρηματικότητας

ΣΠΟΥΔΕΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ & ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ · ΠΑΦΟΣ

Ο τουρισμός προσλαμβάνει. Πάντα.



ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ

Η βαριά βιομηχανία της Κύπρου — και μία από τις μεγαλύτερες του κόσμου — αναζητά διαρκώς νέα στελέχη. Σπουδές με άμεση επαγγελματική προοπτική, υψηλές απολαβές και διεθνή καριέρα, σε δημόσιο πανεπιστήμιο με προσιτά δίδακτρα.

8,6 εκ. ΚΕΝΕΣ ΘΕΣΕΙΣ

παγκόσμια έλλειψη στελεχών φιλοξενίας ως το 2035 (WTTC)

€3,7 δις. ΕΣΟΔΑ 2025

έτος-ρεκόρ για τον κυπριακό τουρισμό

1.176 ΘΕΣΕΙΣ / ΧΡΟΝΟ

ετήσιες ανάγκες του κλάδου στην Κύπρο ως το 2032 (ΑνΑΔ)

4 ΕΠΙΠΕΔΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Δίπλωμα · Πτυχίο · Μεταπτυχιακό · Διδακτορικό

Το μέλλον της Κύπρου σπουδάζει τουρισμό.



facebook.com/HTMCUTUni