

50 επιλεγμένες συνταγές

μαγειρεύω γρήγορα & νόστιμα

# μαρινάτες





Το πρόβλημα που αντιμετωπίζει ο σύγχρονος άνθρωπος, σχετικά με τη διατροφή του, είναι πώς να βρει εύκολες και γρήγορες συνταγές οι οποίες ταυτόχρονα να είναι νόστιμες και θρεπτικές.

Η λύση βρίσκεται εδώ, στα νέα βιβλία της σειράς

**50 Επιλεγμένες Συνταγές Μαγειρεύω Γρήγορα & Νόστιμα.**

Όλες οι συνταγές είναι απλές, με μικρή προετοιμασία και γρήγορη εκτέλεση, ώστε να σας αφήνουν ελεύθερο χρόνο για άλλες δραστηριότητες έξω από την κουζίνα.



## Περιεχόμενα

3-8

μαρινάτες για αρνί

9-15

μαρινάτες για βοδινό και μοσχάρι

16-19

μαρινάτες για χοιρινό

20

μαρινάτα για μυαλά

21-25

μαρινάτες για κυνήγι

26-39

μαρινάτες για όλα τα κρέατα

40-43

μαρινάτες για κοτόπουλο

44-53

μαρινάτες για ψάρια & θαλασσινά

54-59

μαρινάτες για λαχανικά

62

ευρετήριο συνταγών



ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΔΟΣΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ  
Διεύθυνση έκδοσης Σταυρούλα Τσερβάκη  
Γενική επιμέλεια Ερρίκος Μητσουρίδης (Τζανής)  
Διορθώσεις Λία Τσακτοίρα  
Lay-out - Ηλεκτρονική σελιδοποίηση Μαρία Πατικοπούλου  
Μακέτα εξωφύλλου Κυριάκος Μεγαλόπουλος

ISBN 960-239-577-X

© 2003 ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΙΔΕΙΑ / ΜΑΛΛΙΑΡΗΣ-ΠΑΙΔΕΙΑ Α.Ε.  
Αριστοτέλους 9 & 10, 546 24 Θεσσαλονίκη,  
τηλ. 0310277113, 0310262485, fax 0310264856  
www.malliaris.gr e-mail: info@malliaris.gr





## ΜΑΡΙΝΑΤΕΣ

Οι Μαρινάτες είναι μείγμα υγρών και στερεών υλικών, βοτάνων, αρωματικών φυτών, μπαχαρικών, λαχανικών κ.ά.

Στόχο έχουν να μαλακώσουν, να σιτέψουν το μαριναρισμένο υλικό, να του δώσουν άρωμα, συμπληρωματική γεύση και αρκετά υγρά ή κρούστα, ώστε να ροδίσει στο ψήσιμο, χωρίς να κολλήσει.

Στη διάρκεια του γευστικού αυτού «μπάνιου» γυρνάτε το υλικό αρκετές φορές.

Επίσης, το σκεύος όπου μαρινάρεται το υλικό πρέπει πάντα να είναι σκεπασμένο.

Σε κάθε συνταγή του βιβλίου, ανάλογα με την ποσότητα της μαρινάτας, υποδεικνύεται, ενδεικτικά, και η ποσότητα του υλικού που πρόκειται να μαριναριστεί.

## Πικάντικο Γιαούρτι



- 2 φλιτζάνια γιαούρτι στραγγιστό
- 1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένη
- 1 μικρό φρέσκο ψιλοκομμένο τσίλι, χωρίς σπόρους
- 2 κουταλάκια φρέσκος ψιλοκομμένος δυόσμος
- 1 κουταλάκι γλυκιά πάπρικα

Ανακατέψτε όλα τα υλικά προσεχτικά, με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να δημιουργηθεί ένα ομοιογενές μείγμα. Περιχύστε το μείγμα στο κρέας και αφήστε το στο ψυγείο για δύο ώρες, τουλάχιστον. Γυρίζετε ανά ώρα το κρέας. Βγάλτε το και σκουπίστε το με χαρτί κουζίνας. Κόψτε το σε μικρά κομμάτια, περάστε το σε ξυλάκια για σουβλάκι, και βάλτε τα σουβλάκια στη σχάρα αλείφοντάς τα με τη μαρινάτα, ώσπου να μαλακώσουν.

Για περίπου 1,5 κιλό κρέας.



## Μαρινάτα για Παϊδάκια



- 300 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- χυμός 4 λεμονιών ή ξύσμα της φλούδας τους
- 10 γρ. θυμάρι φρεσκοτριμμένο
- 10 κόκκοι πιπέρι μαύρο, φρεσκοαλεσμένο
- 4 σκελίδες σκόρδου ψημένες και φιλοκομμένες
- 1 κουταλιά ούζο

Ανακατέψτε όλα τα υλικά προσεχτικά, με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να δημιουργηθεί ένα ομοιογενές μείγμα. Βάλτε μέσα τα παϊδάκια και αφήστε τα για 4 τουλάχιστον ώρες στο ψυγείο. Γυρίστε τα στις 2 ώρες. Βγάλτε τα και στραγγίξτε τα. Ψήστε τα παϊδάκια στη σχάρα, αλείφοντάς τα με τη μαρινάτα.

Για περίπου 1,8 κιλά κρέας.

## Αρωματικό Κρασί



- 2 φλιτζάνια κόκκινο ξηρό κρασί
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι μέτριο, σε ροδέλες
- 1 κλωνάρι σέλινο φιλοκομμένο
- 1 πρέζα θυμάρι
- 1 πρέζα μαϊντανός φιλοκομμένος
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- 2 γαρίφαλα
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 φύλλο μαντζουράνα
- 1 πιπεριά κόκκινη καυτερή

- 10 κόκκοι πιπέρι μαύρο
- αλάτι

Ανακατέψτε όλα τα υλικά προσεχτικά, με ξύλινη κουτάλα. Περιχύστε το μείγμα στο αρνί και αφήστε το 4 ώρες στο ψυγείο. Γυρίστε το κρέας στις 2 ώρες. Στραγγίστε το αρνί και ψήστε το στη σχάρα, αλείφοντάς το με τη μαρινάτα. Γαρνίρετε με ψητές πατάτες.

Για περίπου 1,5 κιλό κρέας.



## Μαρινάτα Κρασάτη



- 50 γρ. καρότα σε κομμάτια
- 50 γρ. κρεμμύδια
- 20 γρ. σέλινο κομμένο
- 10 γρ. εστραγκόν κομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο κομμένη
- 2 γαρίφαλα
- 1 κουταλάκι βασιλικός
- 1 κουταλάκι δεντρολίβανο
- 5 κόκκοι πιπέρι μαύρο
- 100 γρ. ελαιόλαδο
- 1 λίτρο λευκό ξηρό κρασί
- 5 γρ. ξίδι

Βάλτε όλα τα υλικά, εκτός από το κρασί και το ξίδι, να σotaριστούν σε ρηχή κατσαρόλα. Σβήστε με το κρασί και το ξίδι και αφήστε τη μαρινάτα για 20 λεπτά να βράσει. Όταν κρυώσει, περιχύστε τη στο κρέας. Αφήστε το κρέας με τη μαρινάτα 6 ώρες σε ψυγείο, σκεπασμένα. Ψήστε το κρέας μαζί με τη μαρινάτα σε γάστρα, στους 150°C, για 6 ώρες.

Για περίπου 1,8 κιλά κρέας.

## Μαρινάτα για Αρνίσιο Μπούτι



- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- χυμός 2 λεμονιών
- 1 ποτήρι λευκό ξηρό κρασί
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένη

Ανακατέψτε προσεχτικά, με ξύλινη κουτάλα, όλα τα υλικά. Αλείψτε τη μαρινάτα με πινέλο στο μπούτι και αφήστε το να μείνει 6 ώρες στο ψυγείο, σκεπασμένο. Στραγγίστε το κρέας και βάλτε το σε γάστρα. Ψήστε το στους 180-190°C, για 1 1/2 ώρα. Στραγγίστε τη μαρινάτα, περιχύστε τη στο μισοψημένο μπούτι και συνεχίστε το ψήσιμο, στους 160°C, για ακόμη 30 λεπτά. Γαρνίρετε με φασόλια πλακί.

Για περίπου 3 κιλά κρέας.



## Κρασί με Λαχανικά



- 1 λίτρο κρασί λευκό ξηρό
- 1 φλιτζάνι κρασόξιδο
- $\frac{3}{4}$  φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι μεγάλο σε ροδέλες
- 2 καρότα σε ροδέλες
- 2 κλωνάρια σέλινο
- 4 φύλλα δάφνης
- 1 ματσάκι μαϊντανός
- 2 σκελίδες σκόρδο κομμένες
- 3 καρφάκια γαρίφαλο
- 10 κόκκοι πιπέρι μαύρο
- 1 κουταλάκι θυμάρι
- αλάτι

Ανακατέψτε προσεχτικά όλα τα υλικά, με ξύλινη κουτάλα. Περιχύστε το μείγμα στο κρέας και αφήστε το στο ψυγείο 6 ώρες, σκεπασμένο. Βάλτε το κρέας σε κατσαρόλα με τη μαρινάτα. Αν δεν το σκεπάζει η μαρινάτα, προσθέστε νερό. Αφήστε το κρέας να σιγοβράσει, μέχρι να μαλακώσει. Στη συνέχεια, βάλτε το σε ταψί μαζί με τη μαρινάτα και ψήστε το σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C.

Για περίπου 1,5 κιλό κρέας.

## Βραστή Μαρινάτα



- 2 λίτρα νερό
- 2 κιλά κόκαλα βοδινού
- 1 κουταλιά αλάτι
- 3 καρότα σε κομμάτια
- 2 κρεμμύδια σε ροδέλες
- 1 πράσο σε κομμάτια
- ελάχιστο σέλινο
- ελάχιστος μαϊντανός
- ελάχιστο πιπέρι

Βάλτε όλα τα υλικά να βράσουν για 30 λεπτά. Αφήστε το μείγμα να χλιαρύνει, βγάλτε τα κόκαλα και περιχύστε με το ζωμό το βοδινό. Αφήστε το κρέας να μείνει για 1 ώρα. Στραγγίστε και βάλτε το κρέας να ψηθεί με το ζωμό σε χαμηλή φωτιά. Γυρίστε το σε μια ώρα.

Για 1,5 κιλό κρέας.



## Λευκό Κρασί με Αρωματικά Χόρτα



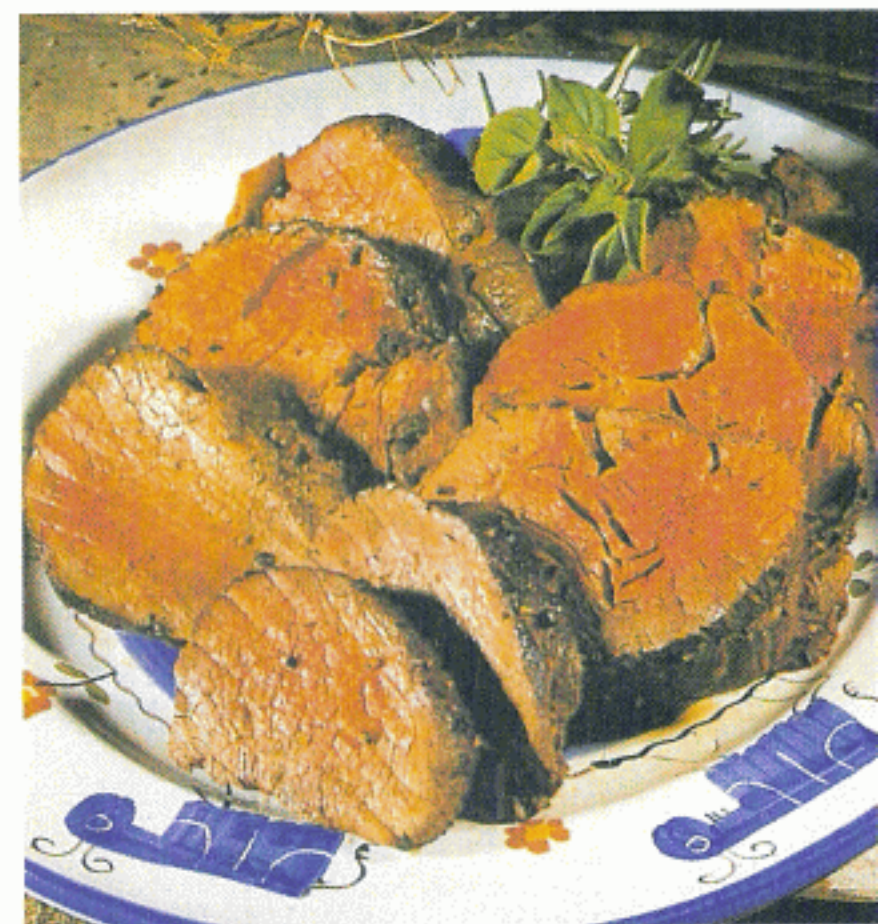
- 1 λίτρο λευκό ξηρό κρασί
- 250 γρ. ξίδι
- 100 γρ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. καρότα
- 50 γρ. κρεμμύδια
- 20 γρ. εστραγκόν
- 15 γρ. σέλινο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- λίγος μαϊντανός
- λίγο θυμάρι
- 1 φύλλο δάφνης
- 4 κόκκοι πιπέρι μαύρο
- 1 γαρίφαλο
- αλάτι
- πιπέρι

Ανακατέψτε προσεχτικά όλα τα υλικά με ξύλινη κουτάλα. Περιχύστε το μείγμα στο κρέας και αφήστε το για 8 ώρες στο ψυγείο, σκεπασμένο.

Στραγγίστε το κρέας και βάλτε το σε σχάρα να ψηθεί.

Για 2 κιλά κρέας.

## Αρωματικό Κονκασέ



- 1 λίτρο νερό
- 100 γρ. κονκασέ
- 4 κύβοι ζωμός κρέατος
- 1 κρεμμύδι σε ροδέλες
- 1 καρότο σε ροδέλες
- 1 κουταλιά σέλινο σε κομμάτια
- 1 κουταλιά μαϊντανός
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- 5 κόκκοι μαύρο πιπέρι
- αλάτι

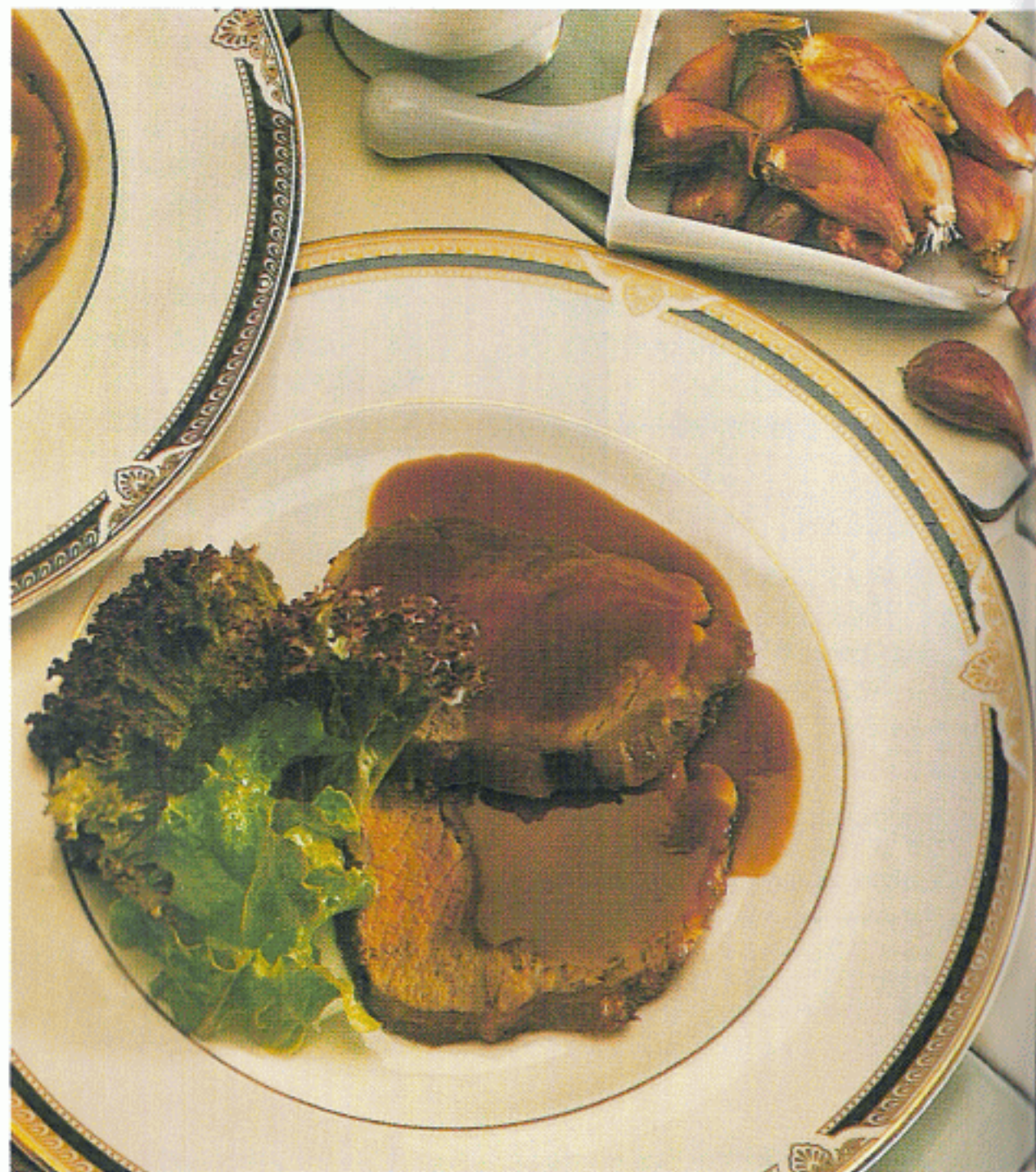
Βάλτε να βράσουν για 15 λεπτά το νερό, το κονκασέ, οι κύβοι, το κρεμμύδι, το καρότο, το σέλινο, ο μαϊντανός και τα φύλλα δάφνης. Κατεβάστε τα από τη φωτιά και αφήστε να πάρουν θερμοκρασία δωματίου. Προσθέστε τη ζάχαρη, τους κόκκους του πιπεριού και αλάτι.

Αφήστε το μείγμα να μείνει για 15 λεπτά και στη συνέχεια περιχύστε το στο μοσχάρι. Αφήστε το κρέας να μείνει για 1 ώρα. Βγάλτε το κρέας και βάλτε το να ψηθεί σε προθερμασμένο φούρνο, στους 220°C.

Για 1,5 κιλό κρέας.



## Αρωματικός Ζωμός



- 3 λίτρα νερό
- 2 κιλά κόκαλα μόσχου
- 2 καρότα
- 2 κρεμμύδια
- 2 κουταλιές πολτός ντομάτας
- 1 κουταλιά μαϊντανός
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 2 φύλλα δάφνης
- 10 κόκκοι μαύρο πιπέρι
- 5 κόκκοι κορίανδρος
- λίγο θυμάρι
- λίγη μαντζουράνα
- λίγο δεντρολίβανο
- αλάτι

Βάλτε να βράσουν, για 30 λεπτά, το νερό, τα κόκαλα, τα καρότα, τα κρεμμύδια, ο πολτός ντομάτας, ο μαϊντανός, το σκόρδο και τα φύλλα δάφνης. Κατεβάστε τα από τη φωτιά και αφήστε να πάρουν θερμοκρασία δωματίου. Στη συνέχεια προσθέστε τους κόκκους πιπεριού και κορίανδρου, το θυμάρι, τη μαντζουράνα, το δεντρολίβανο και αλάτι. Στραγγίστε το μείγμα, βάλτε μέσα το κρέας, και ψήστε το σε προθερμασμένο φούρνο, στους 220°C.

Για 2 κιλά κρέας.



## Μαρινάτα Πορτοκαλιού



- 1,5 λίτρο νερό
- 5 κύβοι ζωμός βοδινού
- 5 φλιτζάνια κονκασέ ντομάτας
- 1 φλιτζάνι λευκό κρασί
- 1/2 κουταλιά σέλινο ψιλοκομμένο
- 1/2 κουταλιά μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 2 γαρίφαλα
- 1 φύλλο δάφνης
- φλούδες από ένα πορτοκάλι
- χυμός 1 πορτοκαλιού

Βάλτε όλα τα υλικά, εκτός από το χυμό, να βράσουν για 15 λεπτά. Κατεβάστε τα από τη φωτιά και αφήστε να πάρουν θερμοκρασία δωματίου. Προσθέστε και το χυμό. Βάλτε το κρέας στο μείγμα και αφήστε το να μείνει για 6 ώρες στο ψυγείο, σκεπασμένο. Γυρίζετε το κάθε 2 ώρες. Βγάλτε το κρέας και στραγγίστε τη μαρινάτα. Βάλτε το κρέας να ψηθεί σε χαμηλή φωτιά, μαζί με τη στραγγισμένη μαρινάτα. Γαρνίρετε με μακαρόνια.

Για 2 κιλά κρέας.

## Μαρινάτα Μανιταριών



- 2 λίτρα νερό
- 1 κύβος ζωμός βοδινού
- 2 κουταλιές μανιτάρια κινέζικα ψιλοκομμένα
- 1 κουταλιά μανιτάρια άσπρα ψιλοκομμένα
- 1 κουταλιά μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 1/2 κουταλιά πάπρικα

Βάλτε όλα τα υλικά να βράσουν για 20 λεπτά. Όταν χλιαρώνει το μείγμα, περιχύστε το στο κρέας και αφήστε να μείνει για 1 ώρα στο ψυγείο. Βγάλτε το κρέας, στραγγίστε το, σκουπίστε το με χαρτί κουζίνας και βάλτε το να ψηθεί σε προθερμασμένη λαδωμένη σχάρα.

Για 2 κιλά κρέας.



## Κρασί και Χυμός Πορτοκαλιού



- 1 λίτρο κρασί ροζέ
- χυμός 2 πορτοκαλιών
- φλούδες 2 πορτοκαλιών
- 1 κρεμμύδι μεγάλο, σε ροδέλες
- φρέσκο θυμάρι
- μαϊντανός
- δάφνη
- 2 καρότα κομμένα σε ροδέλες
- 2 κουταλάκια κόκκοι πράσινο πιπέρι

Ανακατέψτε όλα τα υλικά και περιχύστε μ' αυτό το μείγμα το κρέας. Αφήστε το κρέας στη μαρινάτα για 24 ώρες στο ψυγείο, σκεπασμένο. Βάλτε το κρέας να ψηθεί, μαζί με τη μαρινάτα, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 200°C. Σερβίρετε το κρέας κομμένο σε φέτες.

Για 1,5 κιλό κρέας.

## Μαρινάτες για Χοιρινή Πανσέτα

### 1η Μαρινάτα

- 2 λίτρα νερό
- 1 καρότο χοντροκομμένο
- 1 κρεμμύδι χοντροκομμένο
- 1 πράσο χοντροκομμένο
- 1 πρέζα θυμάρι
- 2 φύλλα δάφνης
- λίγος μαϊντανός
- 10 κόκκοι μαύρο πιπέρι

### 2η Μαρινάτα

- 1 κουταλιά πολτός ντομάτας
- 1 κουταλιά μουστάρδα
- 1 κουταλιά πιπέρι καγιέν
- χυμός 1 λεμονιού
- 2 κουταλιές μέλι
- 2 σκελίδες σκόρδο



Βάλτε να βράσουν όλα μαζί τα υλικά της πρώτης μαρινάτας, για περίπου 20 λεπτά, και αφήστε το μείγμα να κρυώσει. Βάλτε όλα τα υλικά της δεύτερης μαρινάτας σε ένα σκεύος και ανακατέψτε τα με ξύλινη κουτάλα. Στη συνέχεια ανακατέψτε τα δύο μείγματα και περιχύστε το ενιαίο μείγμα στο κρέας. Αφήστε το κρέας για 12 ώρες στο ψυγείο σκεπασμένο. Βγάλτε το κρέας, στραγγίστε το και βάλτε το στο φούρνο, στους 180°C, για μία ώρα.

Για 1,5 κιλό κρέας.



## Σκορδάτη Μαρινάτα



- 500 γρ. κονκασέ ντομάτας
- 4 σκελίδες σκόρδο κομμένες
- 1 κουταλιά ζάχαρη
- 1 κουταλιά θυμάρι τριμμένο
- 10 γρ. αλάτι
- 5 γρ. πιπέρι

Ανακατέψτε με ξύλινη κουτάλα, απαλά, όλα τα υλικά, μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα. Περιχύστε το μείγμα στο κρέας και αφήστε το να μείνει στο ψυγείο 3 ώρες, τουλάχιστον, σκεπασμένο. Στη συνέχεια ψήστε το κρέας σε προθερμασμένο φούρνο, στους 200°C, μαζί με τη μαρινάτα.

Για 1,5 κιλό κρέας.

## Μαρινάτα για Χοιρινά Σουβλάκια



- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1/2 φλιτζάνι ξίδι
- χυμός 1 λεμονιού
- 1 κουταλιά μαϊντανός
- 1 κρεμμύδι σε ροδέλες

Ανακατέψτε, με ξύλινη κουτάλα και απαλές κινήσεις, όλα μαζί τα υλικά, εκτός από το κρεμμύδι. Περιχύστε το μείγμα στα σουβλάκια και από πάνω τοποθετήστε τις ροδέλες του κρεμμυδιού. Αφήστε το κρέας να μείνει για 4 ώρες στο ψυγείο, σκεπασμένο. Στραγγίστε και βάλτε τα σουβλάκια να ψηθούν στο γκριλ.

Για 1,5 κιλό κρέας.



## Μαρινάτα-Κουρκούτι για Μυαλά



- 200 γρ. νερό χλιαρό
- 120 γρ. αλεύρι
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- αλάτι
- 2 αβγά

Ανακατέψτε με ξύλινη κουτάλα, απαλά, όλα τα υλικά, εκτός από τα αβγά, μέχρι

να γίνει ομοιογενές το μείγμα.

Προσθέστε τα ασπράδια των αβγών χτυπημένα σε μαρέγκα.

Αλείψτε τα μυαλά με το μείγμα και αφήστε να μείνουν για 1 ώρα, τουλάχιστον, στο ψυγείο.

Ψήστε τα μυαλά σε φριτέζα με λάδι όχι καυτό.

Για 1,5 κιλό μυαλά.

## Σοταρισμένα Αρωματικά Χόρτα

- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι μεγάλο, κομμένο σε ροδέλες
- 2 καρότα κομμένα σε ροδέλες
- 2 κλωνάρια σέλινο κομμένα
- 4 φύλλα δάφνης
- 1 ματσάκι μαϊντανός κομμένος
- 2 σκελίδες σκόρδο κομμένες
- 1 λίτρο κόκκινο ξηρό κρασί
- 1 φλιτζάνι κρασόξιδο
- αλάτι
- πιπέρι
- θυμάρι



Σοτάρετε σε χαμηλή φωτιά, με το ελαιόλαδο, το κρεμμύδι, τα καρότα, το σέλινο, τα φύλλα δάφνης, το μαϊντανό και το σκόρδο. Σβήστε με 1 λίτρο κόκκινο ξηρό κρασί. Προσθέστε το κρασόξιδο, αλάτι, πιπέρι και θυμάρι και αφήστε τα να σιγοβράσουν για 30 λεπτά.

Όταν η μαρινάτα κρυώσει, περιχύστε τη στο κρέας. Αφήστε το κρέας να μείνει 48 ώρες στο ψυγείο, σκεπασμένο. Γυρίζετε το κάθε 8 ώρες. Κόψτε το κρέας σε μικρές μερίδες και βάλτε το να σιγοβράσει με τη μαρινάτα.

Γαρνίρετε με λαχανικά σοτέ.

Για 1,5 κιλό κρέας.

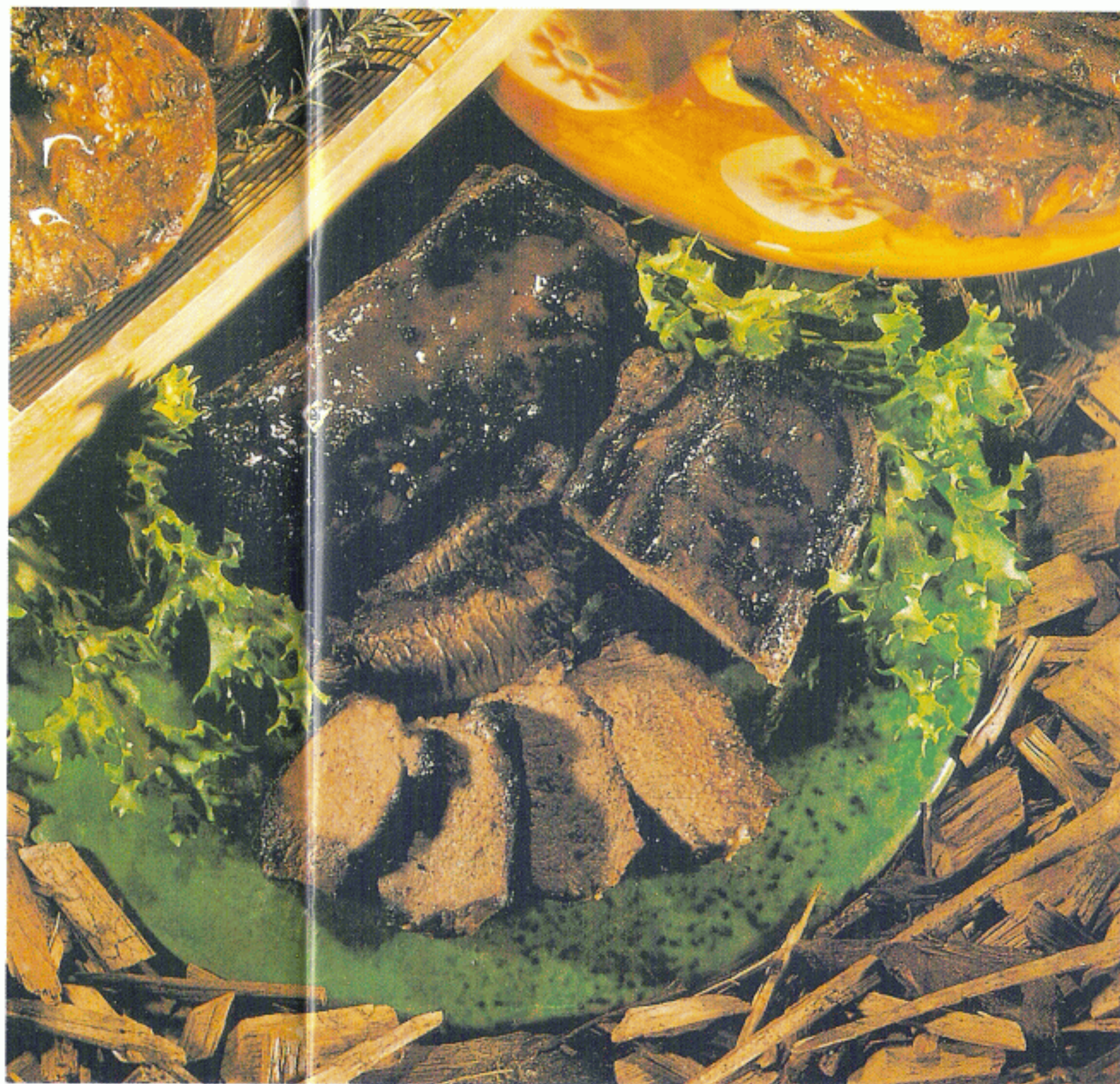


## Μαρινάτα με Ρόδι

- 1 λίτρο κόκκινο κρασί ξηρό
- 2 φλιτζάνια λάδι
- 1/2 φλιτζάνι Είδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 κρεμμύδι σε φέτες
- 10 κόκκοι μαύρο πιπέρι
- 5 καρφάκια γαρίφαλο
- 5 φύλλα δάφνης
- 1/2 φλιτζάνι σπόροι ροδιού
- 1/2 κουταλιά δεντρολίβανο τριμμένο
- 1/2 κουταλιά θυμάρι τριμμένο
- 1/2 κουταλιά μοσχοκάρυδο τριμμένο
- 1 κουταλιά ζάχαρη
- 1 κουταλιά αλάτι

Ανακατέψτε όλα τα υλικά με ξύλινη κουτάλα και απαλές κινήσεις, μέχρι να γίνει το μείγμα ομοιογενές. Περιχύστε μ' αυτό το μείγμα το κρέας και αφήστε το να μείνει για 12 ώρες, τουλάχιστον, στο ψυγείο, σκεπασμένο.

Βγάλτε το κρέας και στραγγίστε τη μαρινάτα. Βάλτε το κρέας να ψηθεί σε προθερμασμένο φούρνο, στους 220°C, μαζί με τη στραγγισμένη μαρινάτα. Γαρνίρετε με φρέσκα αντίδια.



Για 1,8 κιλά κρέας.



## “Μεθυσμένη” Μαρινάτα

- 1 λίτρο κόκκινο ξηρό κρασί
- 1 λίτρο μπράντι
- 300 γρ. λάδι
- 2 κουταλάκια φρεσκοτριμμένο θυμάρι

Ανακατέψτε όλα τα υλικά με ξύλινη κουτάλα και βάλτε μέσα σ' αυτό το μείγμα το κρέας. Αφήστε το κρέας στη μαρινάτα για 12 ώρες στο ψυγείο, σκεπασμένο. Γυρίζετε το κάθε 4 ώρες. Βγάλτε το κρέας και στραγγίστε τη μαρινάτα. Ψήστε το κρέας σε προθερμασμένο φούρνο, μαζί με τη στραγγισμένη μαρινάτα, στους 180°C.

Για 3 κιλά κρέας.

## Μαρινάτα με Ελαιόλαδο

- 50 γρ. καρότα σε φέτες
- 50 γρ. κρεμμύδι σε φέτες
- 20 γρ. εστραγκόν κομμένο
- 20 γρ. σέλινο κομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο κομμένη
- 2 καρφάκια γαρίφαλο
- 100 γρ. ελαιόλαδο
- 1 λίτρο λευκό ξηρό κρασί
- 15 γρ. ξίδι

Σοτάρετε με το ελαιόλαδο τα καρότα, το κρεμμύδι, το εστραγκόν, το σέλινο, το σκόρδο και τα γαρίφαλα. Σβήστε με το κρασί και το ξίδι και αφήστε τα να βράσουν 20 λεπτά. Όταν κρυώσει η μαρινάτα, περιχύστε τη στο κρέας. Αφήστε το κρέας για 12 ώρες στο ψυγείο, σκεπασμένο. Γυρίζετε το κάθε 4 ώρες. Βάλτε το κρέας να ψηθεί, μαζί με τη μαρινάτα, σε φούρνο προθερμασμένο, στους 200°C.

Για 3 κιλά κρέας.



## Μαρινάτα με Θυμάρι και Μαϊντανό



- 1 φλιτζάνι λευκό ξηρό κρασί
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- λίγο θυμάρι τριμμένο
- λίγος μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 2 φύλλα δάφνης

Ανακατέψτε προσεχτικά όλα τα υλικά με ξύλινη κουτάλα και βάλτε μέσα σ' αυτό το μείγμα το κρέας για 2 ώρες. Σοτάρετε το κρέας σε ρηχή κατσαρόλα, για 15 λεπτά, με τη μαρινάτα. Συμπληρώστε νερό και αφήστε το να βράσει. Στα τελευταία 5 λεπτά προσθέστε κόκκινη πιπεριά, κρεμμύδι σε ροδέλες και μικρά καλαμπόκια.

Για 1,5 κιλό κρέας.

## Μαρινάτα με Γαρίφαλα και Κόκκους Πιπεριού



- 1/2 λίτρο κρασί ξηρό λευκό
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι σε ροδέλες
- 1 καρότο σε ροδέλες
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 4-5 γαρίφαλα
- 1 λεμόνι σε φέτες
- 10 κόκκοι πιπέρι μαύρο
- 1 φλιτζάνι ξίδι
- αλάτι

Ανακατέψτε όλα τα υλικά προσεχτικά με ξύλινη κουτάλα και περιχύστε αυτό το μείγμα στο κρέας. Αφήστε το να μείνει για 24 ώρες στο ψυγείο σκεπασμένο. Κάθε 6 ώρες γυρίζετε το κρέας μέσα στη μαρινάτα. Στραγγίστε το κρέας, σκουπίστε το με χαρτί κουζίνας και βάλτε το να ψηθεί σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180° C. Γαρνίρετε με τριμμένη παρμεζάνα και φρέσκο κρεμμυδάκι.

Για 1,5 κιλό κρέας.



## Κονκασέ και Χλιαρό Κρασί



- 50 γρ. κονκασέ
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. λευκό ξηρό κρασί, χλιαρό
- 25 γρ. ξίδι
- 10 γρ. αλάτι
- 5 γρ. πιπέρι

Ανακατέψτε με ξύλινη κουτάλα, προσεχτικά, όλα τα υλικά, μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα. Περιχύστε το μείγμα στο κρέας και αφήστε το να μείνει στο ψυγείο για 3 ώρες, σκεπασμένο. Βγάλτε το κρέας και ψήστε το σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180°C.

Για 1,5 κιλό κρέας.

## Καυτερή Μαρινάτα με Βασιλικό



- 1,5 λίτρο λευκό ξηρό κρασί
- 1 φλιτζανάκι βασιλικός πολτοποιημένος
- 2 κουταλιές χυμός λεμονιού
- 1 κουταλάκι τσίλι
- 1 κουταλάκι ζάχαρη

Ανακατέψτε με ξύλινη κουτάλα όλα τα υλικά, μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα. Περιχύστε το μείγμα στο κρέας και αφήστε το να μείνει στο ψυγείο τουλάχιστον 2 ώρες, σκεπασμένο. Ψήστε το κρέας σε σχάρα αλείφοντάς το κατά διαστήματα με τη μαρινάτα.

Για 1,5 κιλό κρέας.



## Μαρινάτα με Μουστάρδα και Σκόρδο



- 1 λίτρο κόκκινο ξηρό κρασί
- 2 κουταλιές μουστάρδα ντιζόν
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 1 κουταλάκι θυμάρι φρέσκο, ψιλοκομμένο

Ανακατέψτε σε μπολ, με ξύλινη κουτάλα και απαλές κινήσεις, όλα τα υλικά, μέ-

χρι να γίνει ομοιογενές το μείγμα. Περιχύστε το μείγμα στο κρέας και αφήστε να μείνει στο ψυγείο 3 ώρες, τουλάχιστον. Γυρίστε το κρέας μερικές φορές μέσα στη μαρινάτα. Ψήστε το κρέας σε καυτή λαδωμένη σχάρα και γαρνίρετέ το με κόκκινο λάχανο και φρέσκα βότανα.

Για περίπου 2 κιλά κρέας.

## Αγγουράκι Τουρσί και Κάπαρη



- 2 φλιτζάνια λάδι
- 1/2 φλιτζάνι ξίδι
- 1/2 φλιτζάνι αγγουράκι τουρσί ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά κάπαρη
- 1 κουταλιά μαϊντανός

Ανακατέψτε όλα τα υλικά και περιχύστε αυτό το μείγμα στο κρέας (κομμένο σε

μικρές μερίδες). Αφήστε το να μείνει για 2 ώρες, τουλάχιστον, στο ψυγείο, σκεπασμένο. Γυρίστε το κρέας μερικές φορές μέσα στη μαρινάτα. Βάλτε το κρέας σε γάστρα και ψήστε το σε προθερμασμένο φούρνο, στους 220°C, μαζί με τη μαρινάτα. Γαρνίρετε με πιλάφι.

Για 2 κιλά κρέας.



## Μαρινάτα Δυόσμου



- 2 φλιτζάνια ζεστό νερό
- 1 κουταλιά ξίδι
- 2 κουταλιές ζάχαρη
- 2 κουταλιές αλάτι
- 6 κουταλιές φρέσκος δυόσμος ψιλοκομμένος

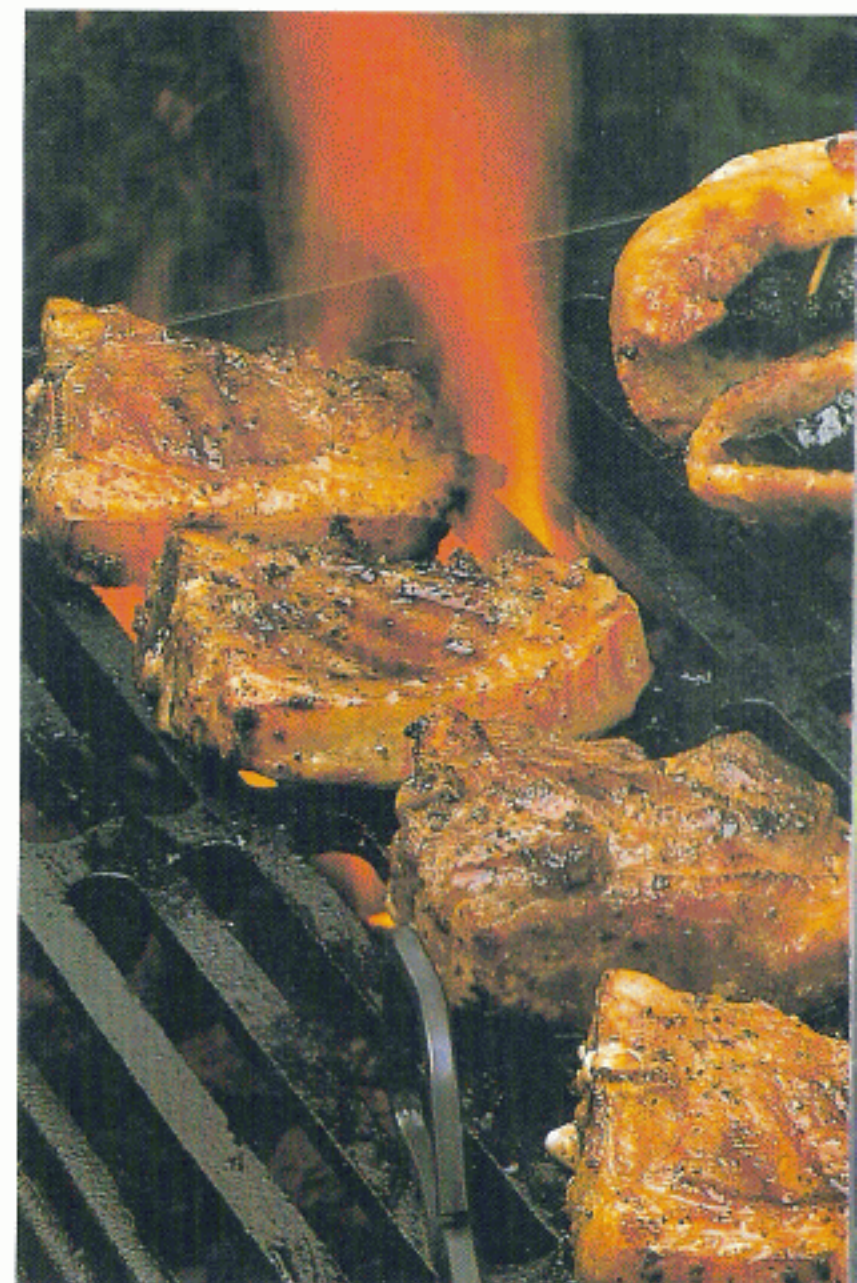
Ανακατέψτε με ξύλινη κουτάλα όλα τα υλικά και περιχύστε αυτό το μείγμα στο κρέας. Αφήστε το κρέας να μείνει τουλάχιστον 2 ώρες στο ψυγείο, σκεπασμένο. Βάλτε το κρέας να ψηθεί, στους 200°C, σε προθερμασμένο φούρνο, μαζί με τη μαρινάτα. Μόλις ολοκληρωθεί το ψήσιμο, κόψτε το κρέας σε φέτες.

Για 2 κιλά κρέας.

## Στεγνή Μαρινάτα

- 2 κουταλιές κύμινο τριμμένο
- 1 κουταλιά κορίανδρος τριμμένος
- 1 κουταλιά πάπρικα γλυκιά
- 1 κουταλιά αλάτι
- 1/2 κουταλιά τσίλι τριμμένο

Χτυπήστε σε γουδί όλα μαζί τα υλικά. Πασπαλίστε μ' αυτό το μείγμα το κρέας (κομμένο σε φέτες) και από τις δύο μεριές. Αφήστε το να μείνει, σε αεροστεγή συσκευασία, για 1 ώρα. Ύστερα ψήστε το κρέας σε καυτή λαδωμένη σχάρα. Γαρνίρετε με λεμόνια και φρέσκα βότανα.



Για περίπου 1,5 κιλό κρέας.



## Μαρινάτα με Μουστάρδα για Κρέας

- 2 φλιτζάνια λάδι
- 4 κουταλιές νερό
- 3 κουταλιές μουστάρδα γαλλικού τύπου
- 3 κουταλιές ξίδι
- 2 κουταλιές λεμόνι
- 1 κουταλάκι αγγουράκι τουρσί
- 1 κουταλάκι κάπαρη
- 1 κουταλάκι μαϊντανός ψιλοκομμένος
- αλάτι
- πιπέρι

### Γαρνιτούρα

- 12 ελιές
- 2 κόκκινες πιπεριές σε κομμάτια
- 1 κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες

Ανακατέψτε όλα τα υλικά με ξύλινη κουτάλα μέχρι να γίνει ομοιογενές το μείγμα. Περιχύστε το μείγμα στο κρέας και αφήστε το να μείνει για 2 ώρες στο ψυγείο, σκεπασμένο.

Στραγγίστε το κρέας και σοτάρτε το σε λίγη μαρινάτα, μέχρι να ροδίσει.

Σοτάρετε τα υλικά της γαρνιτούρας σε λίγη μαρινάτα.

Με την υπόλοιπη μαρινάτα βράστε το κρέας.

Σερβίρετε τη γαρνιτούρα πάνω από το κρέας.





## Μαρινάτα για Κρέας στη Σχάρα



- 100 γρ. ελαιόλαδο
- 20 γρ. χυμός λεμονιού
- λίγος μαϊντανός
- 1 κουταλάκι θυμάρι
- 1 φύλλο δάφνης

Ανακατέψτε όλα τα υλικά με ξύλινη κουτάλα. Με πινέλο αλείψτε το κρέας μ' αυτό το μείγμα. Αφήστε το κρέας μέσα στη μαρινάτα για 30 λεπτά. Στη συνέχεια ψήστε το σε σχάρα, καυτή και λαδωμένη. Πασπαλίστε με κόκκους μαύρο πιπέρι (προαιρετικά).

Για 1,8 κιλά κρέας.

## Εξωτική Μαρινάτα



- 2 φλιτζάνια σάλτσα σόγιας
- 1 κουταλιά ζεστό μέλι
- 1 κουταλιά σησαμέλαιο
- 2 κουταλιές φρέσκο τζίντζερ τριμμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες

Ανακατέψτε όλα τα υλικά προσεκτικά, με ξύλινη κουτάλα. Αλείψτε το μείγμα, με πινέλο, στο κρέας που έχετε κόψει σε φέτες. Αφήστε το κρέας, για 2 ώρες τουλάχιστον, στο ψυγείο, σκεπασμένο. Ψήστε το κρέας σε καυτή λαδωμένη σχάρα ή στο γκριλ.

Για 1,8 κιλά κρέας.



# Μαρινάτα με Βότανα

- 3 κουταλιές χοντρό αλάτι
- 1 κουταλιά σκόρδο πολτοποιημένο
- 2 κουταλάκια κύμινο
- 2 κουταλάκια ρίγανη
- 1 κουταλάκι δεντρολίβανο
- 1 κουταλάκι γλυκάνισο
- 1/2 κουταλάκι κουρκουμάς
- 1 λίτρο ελαιόλαδο

Ανακατέψτε όλα τα υλικά, εκτός από το ελαιόλαδο, σε γουδί. Στη συνέχεια ανακατέψτε το μείγμα με το ελαιόλαδο. Βάλτε το κρέας, κομμένο σε μεγάλες μερίδες, στο μείγμα και αφήστε το για 8 ώρες τουλάχιστον στο ψυγείο, σκεπασμένο. Γυρίζετε το κρέας ανά 1 ώρα να μαριναριστεί παντού. Βγάλτε το από τη μαρινάτα και βάλτε το σε γάστρα να σιγοψηθεί.

Για περίπου 1,8 κιλά κρέας.





## Ξινή Μαρινάτα με Κονκασέ

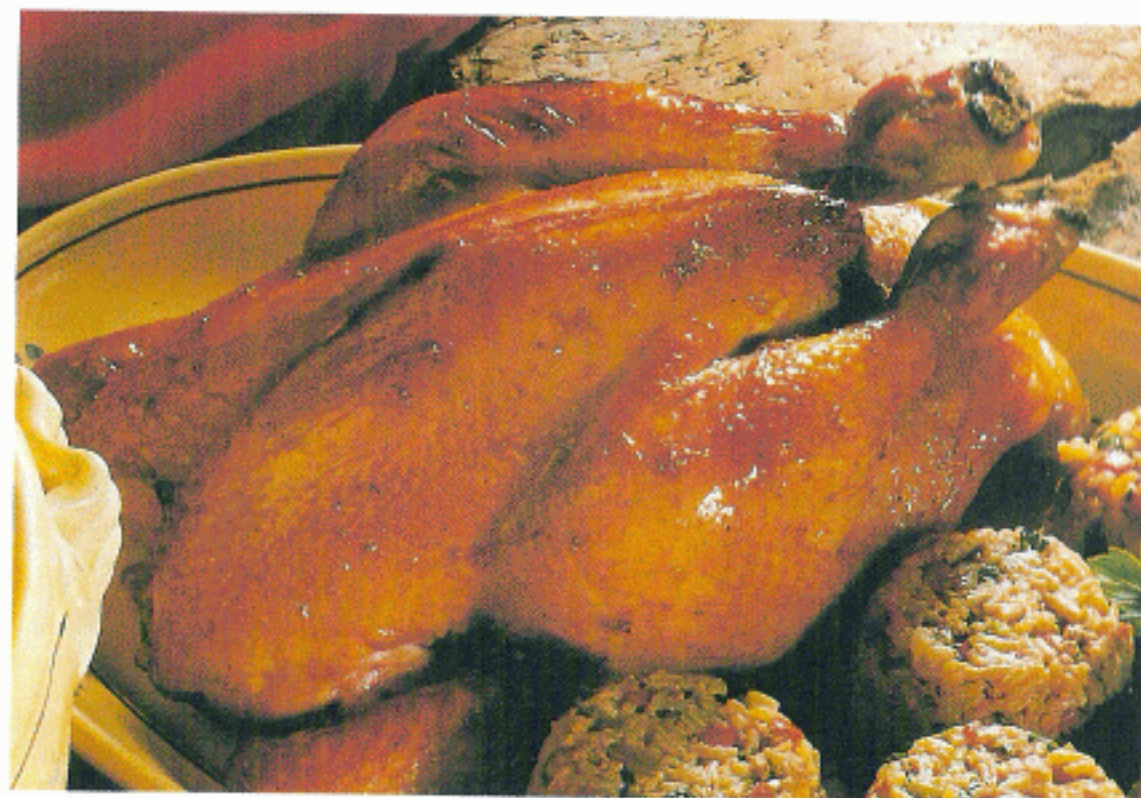


- 2 φλιτζάνια κονκασέ ντομάτας
- χυμός 1 λεμονιού
- 1 κρεμμύδι σε ροδέλες
- 1/2 κουταλιά μουστάρδα
- λίγος μαϊντανός
- αλάτι
- πιπέρι

Ανακατέψτε όλα τα υλικά με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα. Περιχύστε μ' αυτό το μείγμα το κοτόπουλο και αφήστε το για 2 ώρες, τουλάχιστον, στο ψυγείο, σκεπασμένο. Βγάλτε το κοτόπουλο από τη μαρινάτα και βάλτε το να ψηθεί σε προθερμασμένο φούρνο, στους 150°C.

Για 1,5 κιλό κοτόπουλο.

## Αρωματική Μαρινάτα Βράστη



- 2 λίτρα νερό
- 1 κιλό κόκαλα κότας
- 2 κύβοι ζωμός κότας
- 1 καρότο
- 3 κλωνάρια σέλινο
- 1 μικρό κρεμμύδι
- λίγο πράσο
- αλάτι

Βάλτε όλα τα υλικά να βράσουν για 20 λεπτά. Βγάλτε τα κόκαλα και περιχύστε

τη μαρινάτα χλιαρή στο κοτόπουλο. Αφήστε το κοτόπουλο για 1 ώρα, τουλάχιστον, στο ψυγείο. Βγάλτε το κοτόπουλο και σουρώστε τη μαρινάτα. Ψήστε το κοτόπουλο μαζί με το στραγγισμένο ζωμό της μαρινάτας, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180°C. Σε 40 λεπτά αλείψτε το κοτόπουλο με το ζουμί του ταψιού. Γαρνίρετε με ρύζι και λαχανικά.

Για 1,8 κιλά κοτόπουλο.



## Μεξικάνικη Μαρινάτα Κρασάτη



- 1 κιλό κόκαλα κότας
- 2 κύβοι ζωμός κότας
- 100 γρ. ταπιόκα
- 50 γρ. μανιτάρι μαύρο
- 50 γρ. μανιτάρι άσπρο
- 20 γρ. Μαυροδάφνη

Βράστε όλα τα υλικά, εκτός από το κρασί, για 20 λεπτά. Όταν το μείγμα πάρει

θερμοκρασία δωματίου, περιχύστε το στο κοτόπουλο. Αφήστε το να μείνει για 1 ώρα, τουλάχιστον, σκεπασμένο. Στραγγίστε το μείγμα και ψήστε μ' αυτό την κότα, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180°C. Όταν ολοκληρωθεί το ψήσιμο, περιχύστε 20 γρ. κρασί Μαυροδάφνη, στο κοτόπουλο. Γαρνίρετε με πατάτες και λαχανικά.

Για 1,8 κιλά κοτόπουλο.

## Μαρινάτα για Κοτόπουλο στη Σχάρα

- 2 φλιτζάνια ελαιόλαδο
- 1/4 φλιτζανιού αρωματισμένο ξίδι
- 1/4 φλιτζανιού χυμός λεμονιού
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 3 κουταλάκια ζάχαρη
- 2 κουταλάκια φρέσκο θυμάρι ψιλοκομμένο

Ανακατέψτε όλα τα υλικά προσεχτικά, με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα. Περιχύστε το μείγμα στο κοτόπουλο (μπούτια) και αφήστε το να μείνει στο ψυγείο για 2 ώρες, τουλάχιστον, σκεπασμένο.

Βγάλτε τα μπούτια του κοτόπουλου και βάλτε τα να ψηθούν σε σχάρα ή σε προθερμασμένο φούρνο, στους 200°C.



Για περίπου 1,5 κιλό κρέας.



## Μαρινάτα-Κουρκούτι για Τηγανητά Ψάρια



- 200 γρ. νερό χλιαρό
- 25 γρ. αλεύρι
- 25 γρ. ελαιόλαδο
- 1/2 μπουκάλι (μικρό) μπίρα ξανθιά
- 1 κρόκος αβγού
- 10 γρ. αλάτι
- 2 αβγά

Ανακατέψτε απαλά με ξύλινη κουτάλα όλα τα υλικά, εκτός από τα αβγά. Αφήστε το μείγμα να μείνει για 2 ώρες και στη συνέχεια προσθέστε τα ασπράδια των αβγών χτυπημένα σε μαρέγκα. Περιχύστε το μείγμα στα ψάρια και αφήστε τα να μείνουν για 1 ώρα, τουλάχιστον, στο ψυγείο, σκεπασμένα. Στη συνέχεια τηγανίστε τα ψάρια.

Για 1,5 κιλό ψάρια.

## Μαρινάτα με Βασιλικό και Θυμαρί

- 1 φλιτζάνι λάδι
- 1 κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες
- 1 λεμόνι κομμένο σε ροδέλες
- 1 κουταλιά θυμαρί
- 1 κουταλιά βασιλικός
- 4 φύλλα δάφνης
- 1 κουταλάκι ζαφωρά
- αλάτι
- πιπέρι σε κόκκους

Ανακατέψτε με ξύλινη κουτάλα απαλά όλα τα υλικά και περιχύστε το μείγμα στα ψάρια. Αφήστε τα ψάρια για 2 ώρες στο ψυγείο. Γυρίστε τα στη μία ώρα. Βάλτε τα ψάρια να ψηθούν σε μέτριο φούρνο για 20 λεπτά.



Για 1,5 κιλό ψάρια.

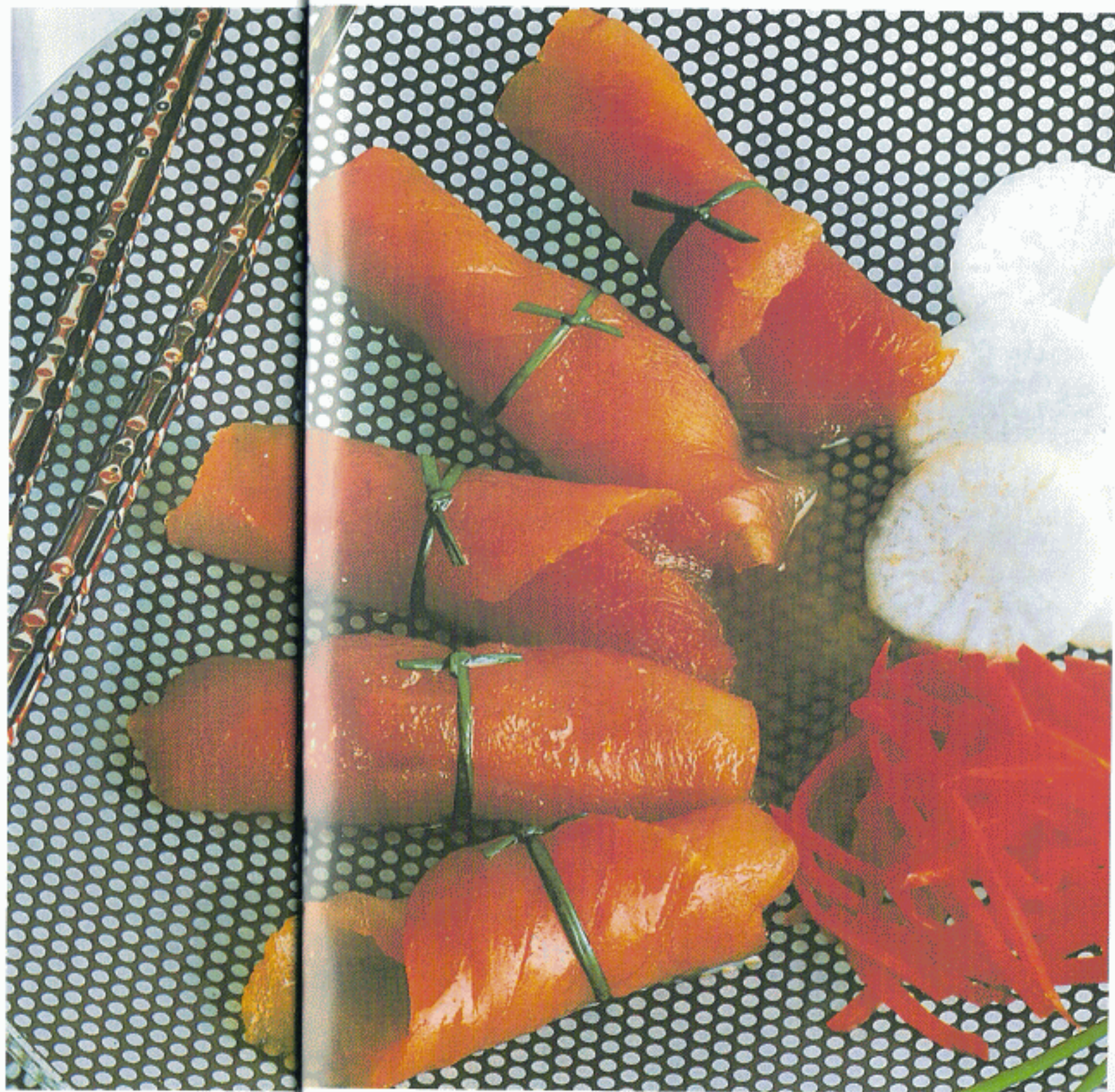


## Μαρινάτα για Παχύ Ψάρι

- 100 γρ. ζάχαρη
- 100 γρ. αλάτι χοντρό
- 40 κόκκοι πιπέρι μαύρο
- 2 ματσάκια άνηθος χοντροκομμένος

Ανακατέψτε τη ζάχαρη, το αλάτι και τους κόκκους πιπεριού. Ανοίξτε το κάτω μέρος του ψαριού σε δύο φιλέτα και βάλτε ενδιάμεσα το μείγμα της ζάχαρης. Τοποθετήστε το μαρινάτο ψάρι σε ταψί και πασπαλίστε με 2 ματσάκια άνηθο χοντροκομμένο. Σκεπάστε το ταψί με μεμβράνη και βάλτε το στο ψυγείο για 10 μέρες τουλάχιστον. Για 4 μέρες γυρνάτε το ψάρι κάθε 24 ώρες απ' την άλλη μεριά. Για να σερβίρετε, κόψτε το ψάρι πολύ λεπτές φέτες με κοφτερό μαχαίρι.

Για 100 γρ. ψαριού.





## Μαρινάτα με Άρωμα Χορταρικών

- 2 λίτρα νερό
- κόκαλα ψαριού
- 2 φλιτζάνια κονκασέ ντομάτας
- 1 φλιτζάνι λευκό ξηρό κρασί
- 3 κύβοι χορταρικών
- 20 γρ. μανιτάρια κομμένα
- $\frac{1}{3}$  κρεμμυδιού κομμένο σε ροδέλες
- 1 φύλλο δάφνης

Ανακατέψτε όλα τα υλικά και βάλτε τα να βράσουν για 20 λεπτά. Αφήστε το μείγμα να χλιαρύνει, στραγγίστε το και περιχύστε το στα ψάρια. Αφήστε τα να μείνουν για 1 ώρα στο ψυγείο, σκεπασμένα. Βάλτε τα ψάρια να ψηθούν με τη μαρινάτα σε φούρνο προθερμασμένο, στους 180°C. Αν θέλετε, πασπαλίστε στο τέλος τα ψάρια, με κόκκους μαύρο πιπέρι.

Για 1,5 κιλό ψάρια.

## Μαρινάτα για Ψάρι σε Φέτα

- 1 λίτρο νερό
- 100 γρ. λευκό ξηρό κρασί
- 50 γρ. καρότο κομμένο σε φέτες
- 30 γρ. σέλινο κομμένο σε φέτες
- 20 γρ. κρεμμύδι κομμένο σε φέτες
- 10 γρ. ξίδι
- 1 κουταλάκι μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 1 φύλλο δάφνης
- 5 κόκκοι πράσινο πιπέρι
- 1 πρέζα θυμάρι
- αλάτι χοντρό

Βάλτε όλα τα υλικά να βράσουν για 30 λεπτά. Αφήστε το μείγμα να χλιαρύνει, στραγγίστε το και περιχύστε μ' αυτό τα ψάρια. Ψήστε τα ψάρια με τη μαρινάτα, στους 180°C, σε προθερμασμένο φούρνο.

Για περίπου 1,8 κιλά ψάρια.





## Μαρινάτα για Μαλακόστρακα



- 2 λίτρα ξίδι
- 20 γρ. αλάτι χοντρό
- 20 γρ. καρότα κομμένα
- 100 γρ. κρεμμύδι κομμένο
- 10 κόκκοι πιπέρι μαύρο
- 1 κουταλάκι θυμάρι
- 1 κουταλάκι μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 1 φύλλο δάφνης

Βάλτε όλα τα υλικά να βράσουν για 20 λεπτά και στη συνέχεια στραγγίστε το μείγμα. Σ' αυτό το μείγμα βράστε τα μαλακόστρακα σε δυνατή φωτιά, μέχρι να σωθούν τα υγρά τους.

Για περίπου 2 κιλά μαλακόστρακα.

## Μαρινάτα για Φιλέτο Ρέγκας



- 100 γρ. λάδι
- 10 γρ. ξίδι
- 20 γρ. χυμός λεμονιού
- 1 κουταλάκι θυμάρι
- 1/4 κουταλάκι κανέλα
- 5 κόκκοι πιπέρι μαύρο
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 καρότο σε ροδέλες

Ανακατέψτε με ξύλινη κουτάλα όλα τα υλικά και περιχύστε το μείγμα στα φιλέτα ρέγκας. Αφήστε τα για 1 εβδομάδα στο ψυγείο. Σερβίρετε τα φιλέτα γαρνιρισμένα με λεπτές λωρίδες κόκκινης και πράσινης πιπεριάς, μανιτάρια ψιλοκομμένα και λεμόνι.

Για 200 γρ. φιλέτο ρέγκας.



## Μαρινάτα για Φιλέτα Τόνου

- 1 λίτρο κρασί Μποζολέ
- 3 κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες
- 4 καρότα κομμένα σε ροδέλες
- 250 γρ. λαρδί ψιλοκομμένο
- λίγος μαϊντανός
- λίγο θυμάρι
- 2 φύλλα δάφνης

Ανακατέψτε με ξύλινη κουτάλα απαλά όλα τα υλικά και περιχύστε το μείγμα στον τόνο. Αφήστε το ψάρι να μείνει για 3 ώρες, τουλάχιστον, στο ψυγείο, σκεπασμένο. Στραγγίστε τη μαρινάτα και σοτάρετε τον τόνο 3 λεπτά από κάθε πλευρά, με λίγο λάδι. Περιχύστε τη μαρινάτα στον τόνο και βάλτε τον να ψηθεί στο φούρνο.



Για 1,5 κιλό φιλέτα τόνου.



## Μαρινάτα-Κουρκούτι για Λαχανικά Τηγανητά



- 1,5 λίτρο νερό
- 120 γρ. αλεύρι
- 2 κουταλιές βούτυρο λιωμένο
- 1 αβγό

Ανακατέψτε όλα τα υλικά, εκτός από το αβγό, με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα. Αφήστε το μείγμα να μείνει για μια ώρα. Στη συνέχεια προσθέστε το αβγό και ανακατέψτε. Αλείψτε τα λαχανικά με τη μαρινάτα και αφήστε τα για 1 ώρα τουλάχιστον στο ψυγείο, σκεπασμένα. Έπειτα τηγανίστε τα με ελαιόλαδο.

Για περίπου 2 κιλά λαχανικά.

## Καυτερή Μαρινάτα για Ωμά Λαχανικά



- $\frac{1}{3}$  φλιτζανιού μπούκοβο
- 1 κουταλιά πάπρικα
- 1 κουταλάκι σκόρδο ψιλοκομμένο
- $\frac{1}{4}$  κουταλάκι κορίανδρος σκόνη
- $\frac{1}{2}$  κουταλάκι κύμινο σκόνη
- 1 λίτρο ελαιόλαδο
- 10 ελιές

Ανακατέψτε όλα τα υλικά με ξύλινη κουτάλα, προσεχτικά. Βάλτε τα λαχανικά στο μείγμα και αφήστε τα για μια ώρα στο ψυγείο, σκεπασμένα. Σερβίρετε τα για σαλάτα ή για γαρνιτούρα.

Για περίπου 2 κιλά λαχανικά.



## Μαρινάτα για Λαχανικά Σχάρας

- 100 γρ. ελαιόλαδο
- 10 γρ. ρίγανη
- 10 γρ. θυμάρι
- 10 γρ. εστραγκόν
- 20 γρ. χυμός λεμονιού
- αλάτι
- πιπέρι

Ανακατέψτε όλα τα υλικά και αλείψτε με αυτό το μείγμα τα λαχανικά (ντομάτες, μελιτζάνες κτλ.) που έχετε αραδιάσει σε πιατέλα, κομμένα σε ροδέλες. Σε μία ώρα αλείψτε τα πάλι με το μείγμα της μαρινάτας και βάλτε τα για 2 ώρες στο ψυγείο, σκεπασμένα. Πετάστε τα λαχανικά σε σουβλάκι και βάλτε να ψηθούν σε προθερμασμένη και αλειμμένη με λάδι σχάρα.





## Πικάντικη Μαρινάτα για Πατάτες Σχάρας

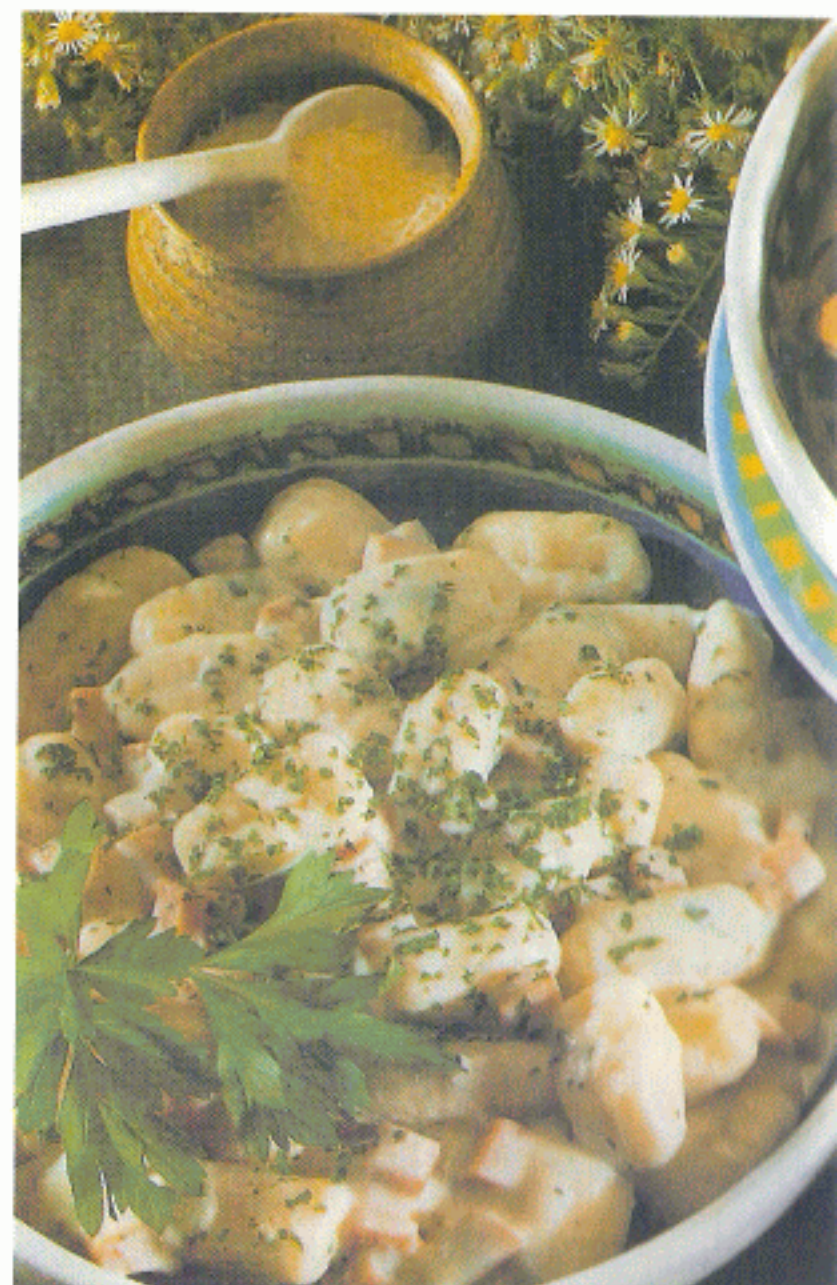


- 100 γρ. μουστάρδα καυτερή
- 30 γρ. μέλι

Ανακατέψτε τα υλικά και αλείψτε με αυτό το μείγμα τις πατάτες που έχετε κόψει σε ροδέλες. Αφήστε τις πατάτες να μείνουν για 2 ώρες, τουλάχιστον, σκεπασμένες. Στραγγίστε τις πατάτες και βάλτε τες να ψηθούν σε σχάρα. Πασπαλίστε με ρίγανη.

Για 1 κιλό πατάτες.

## Γιαούρτι και Μαγιονέζα



- 1 λίτρο νερό χλιαρό
- $\frac{1}{4}$  λίτρου ξίδι
- 1 κύβος βοδινού
- αλάτι
- πιπέρι
- γιαούρτι
- μαγιονέζα
- φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο
- μαϊντανός
- ζαμπόν

Ανακατέψτε το νερό, το ξίδι και τον κύβο και βάλτε σ' αυτό το μείγμα τις πατάτες βρασμένες και κομμένες σε μικρά κομμάτια, για 8 ώρες. Στραγγίστε τις πατάτες, αλατοπιπερώστε τες και βάλτε τες σε σαλατιέρα. Προσθέστε γιαούρτι, μαγιονέζα, φρέσκο κρεμμυδάκι, μαϊντανό και κύβους ζαμπόν.

Για 1 κιλό πατάτες.



## Μαρινάτα με Ξίδι και Σκόρδο για Μανιτάρια



- 100 γρ. ελαιόλαδο
- 10 γρ. Ξίδι μπαλσάμικο
- 1 σκελίδα σκόρδο κομμένη

Ανακατέψτε όλα τα υλικά με ξύλινη κουτάλα. Περιχύστε αυτό το μείγμα στα μανιτάρια και αφήστε τα για 4 ώρες, σκεπασμένα.

Στραγγίστε τα μανιτάρια και ψήστε τα σε καυτή λαδωμένη σχάρα.

Για περίπου 600 γρ. μανιτάρια.

## Μαρινάτα με Λευκό Κρασί για Μανιτάρια



- 100 γρ. ελαιόλαδο
- 20 γρ. λευκό ξηρό κρασί
- 10 γρ. ρίγανη
- 10 γρ. εστραγκόν

Ανακατέψτε όλα τα υλικά με ξύλινη κουτάλα και περιχύστε μ' αυτό το μείγμα τα μανιτάρια. Αφήστε τα να μείνουν για 4 ώρες, σκεπασμένα.

Στραγγίστε τα μανιτάρια και ψήστε τα σε προθερμασμένη λαδωμένη σχάρα. Γαρνίρετε με σοταρισμένα λαχανικά.

Για περίπου 600 γρ. μανιτάρια.



# Ευρετήριο

αγγουράκι τουρσί και  
κάπαρη 31

αρωματική μαρινάτα  
βραστή 41

αρωματικό κονκασέ 11

αρωματικό κρασί 5

αρωματικός ζωμός 12

βραστή μαρινάτα 9

γιαούρτι και μαγιονέζα 59

εξωτική μαρινάτα 37

καυτερή μαρινάτα για ωμά  
λαχανικά 55

καυτερή μαρινάτα με  
βασίλικό 29

κονκασέ και χλιαρό κρασί 28

κρασί και χυμός  
πορτοκαλιού 16

κρασί με λαχανικά 8

λευκό κρασί με αρωματικά  
χόρτα 10

μαρινάτα για αρνίσιο μπουτί 7

μαρινάτα για κοτόπουλο στη  
σχάρα 43

μαρινάτα για κρέας στη  
σχάρα 36

μαρινάτα για λαχανικά  
σχάρας 56

μαρινάτα για  
μαλακόστρακα 50

μαρινάτα για παϊδάκια 4

μαρινάτα για παχύ ψάρι 46

μαρινάτα για φιλέτο τόνου 52

μαρινάτα για φιλέτο  
ρέγκας 51

μαρινάτα για χοιρινά  
σουβλάκια 19

μαρινάτα για ψάρι σε φέτα 49

μαρινάτα δυόσμου 32

μαρινάτα-κουρκούτι για  
λαχανικά τηγανητά 54

μαρινάτα-κουρκούτι για  
μυαλά 20

μαρινάτα-κουρκούτι για  
τηγανητά ψάρια 44

μαρινάτα κρασάτη 6

μαρινάτα μαντιναριών 15

μαρινάτα με άρωμα  
χορταρικών 48

μαρινάτα με βασιλικό και  
θυμάρι 45

μαρινάτα με βότανα 38

μαρινάτα με γαρίφαλα και  
κόκκους πιπεριού 27

μαρινάτα με ελαιόλαδο 25

μαρινάτα με θυμάρι και  
μαϊντανό 26

μαρινάτα με λευκό κρασί για  
μανιτάρια 61

μαρινάτα με μουστάρδα για  
κρέας 34

μαρινάτα με μουστάρδα και  
σκόρδο 30

μαρινάτα με ξίδι και σκόρδο  
για μανιτάρια 60

μαρινάτα με ρόδι 22

μαρινάτα πορτοκαλιού 14

μαρινάτες για χοιρινή  
πανσέτα 17

"μεβυσμένη" μαρινάτα 24

μεξικάνικη μαρινάτα  
κρασάτη 42

ξηνή μαρινάτα με κονκασέ 40

πικάντικη μαρινάτα για  
πατάτες σχάρας 58

πικάντικο γιαούρτι 3

σκορδάτη μαρινάτα 18

σοταρισμένα αρωματικά  
χόρτα 21

στεγνή μαρινάτα 33



## 50 ΕΥΘΕΤΗΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Πολλές ιδέες και πετυχημένες συνταγές, δοκιμασμένες μία προς μία για μοναδικά γεύματα.



- οδηγίες βήμα βήμα
- έγχρωμες φωτογραφίες
- διαπολογικές πληροφορίες για κάθε συνταγή: θερμίδες, πρωτεΐνες, λιπαρά

ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ:





Οι Μαρινάτες είναι μείγμα υγρών και στερεών υλικών, βοτάνων, αρωματικών φυτών, μπαχαρικών, λαχανικών κ.ά. Στόχο έχουν να μαλακώσουν, να σιτέψουν το μαριναρισμένο υλικό, να του δώσουν άρωμα, συμπληρωματική γεύση και αρκετά υγρά ή κρούστα, ώστε να ροδίσει στο ψήσιμο, χωρίς να κολλήσει.



Η σειρά "ελληνική κουζίνα" των εκδόσεών μας τιμήθηκε με το διεθνές βραβείο βιβλίων μαγειρικής GOURMAND για το 2001.

Στην ίδια σειρά κυκλοφορεί  
**Ο ΝΕΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ**  
 με πληροφορίες για ισορροπημένη διατροφή.  
 Για να γνωρίζουμε τι και πόσο πρέπει να τρώμε.

**ΜΕ ΜΑΛΛΙΑΡΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑ**  
[www.malliaris.gr](http://www.malliaris.gr)

ISBN 960-239-577-X



9 789602 395776

85.1156