

It's  
a tasty  
world!

Στην κουζίνα  
με τη...

# Γιολάντα Μπαλαούρα



Θεωρεί τη μαγειρική πράξη αγάπης. Από τις δημιουργίες της δε λείπει το σαφράν. Στο τραπέζι της βρίσκεις μόνο ελληνικά προϊόντα. Κορίτσι της διπλανής πόρτας, πρόσχαρο και αισιόδοξο, η Γιολάντα μπήκε στην κουζίνα της «Μαύρης Θάλασσας» και δημιούργησε δύο υπέροχα πιάτα θαλασσινών, με την καθοδήγηση του Αλέξανδρου Τοκίδη.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΜΙΧΑΗΛΙΔΟΥ  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΣΙΑΜΙΔΗΣ  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΣΗΣ:  
ΚΥΡΙΑΚΗ ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ





## Σκορπιός αχνιστός

### ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ)

1 σκορπιός (1 kg)  
αλάτι, πιπέρι  
200 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο  
χυμός από 2 λεμόνια

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε σε μία μεγάλη κατσαρόλα όλα τα υλικά και βράζουμε εκεί τον σκορπιό μέχρι να ξεκολλήσει η σάρκα από το κόκαλο. Αφαιρούμε το ψάρι από την κατσαρόλα και το αφήνουμε στην άκρη. Σουρώνουμε το ζωμό που έχει μείνει στο σκεύος μας και τον ξαναβράζουμε μέχρι να χυλώσει. Καθαρίζουμε τον σκορπιό από τα κόκαλα και περιχύνουμε με τη σάλτσα μας.



6 Κατανοώ ότι όλοι έχουμε ανάγκη το γέλιο, αλλά νομίζω ότι είναι μια εποχή που πρέπει να προβληματιστούμε γιατί συμβαίνουν όλα όσα συμβαίνουν. Είμαι αισιόδοξη, πάντως. Πιστεύω πως αυτή την κρίση θα τη χρησιμοποιήσουμε για να βγούμε πιο πλούσιοι ψυχικά και συναισθηματικά. Θα ξαναβρούμε τον εαυτό μας, την ταυτότητά μας, ατομικά και ως λαός. 9





## Γαριδοκαραβιδομακαρονάδα

### ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ)

1 κιλό φρέσκες καραβίδες  
και γαρίδες  
4 - 5 ντομάτες, τριμμένες  
½ κ. σ. πελτές  
αλάτι, πιπέρι  
1 πακέτο μακαρόνια  
έξτρα παρθένο ελαιόλαδο  
μαϊντανός, ψιλοκομμένος

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρουμε την ντομάτα με τον πελτέ και προσθέτουμε ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Αφαιρούμε τα κεφάλια από τις γαρίδες και τις καραβίδες και τα βάζουμε να βράσουν μέσα στη σάλτσα ντομάτας. Περίπου 5' πριν ολοκληρωθεί ο βρασμός της σάλτσας, προσθέτουμε την ψίκα από τις γαρίδες και τις καραβίδες. Σε μια άλλη κατσαρόλα με αλατισμένο, καυτό νερό, βράζουμε τα μακαρόνια, για 2' λιγότερα από το χρόνο βρασμού που αναγράφεται στη συσκευασία των μακαρονιών. Σουρώνουμε τα μακαρόνια, κρατώντας λίγο από το νερό στο οποίο έβρασαν και τα ενώνουμε με τη σάλτσα ντομάτας. Στο τέλος, προσθέτουμε λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό.





6 Μ' αρέσει να φτιάχνω χοιρινό με σελίνο, ακολουθώντας πιστά τη συνταγή της μητέρας μου. Ένα άλλο πιάτο που λατρεύω είναι το ψαρονέφρι με λιαστή ντομάτα, χαλούμι και λαζάνια. Μου αρέσουν διάφορες συνταγές, αλλά λατρεύω τους πειραματισμούς. Προτιμώ σε καθετί καινούργιο που μαγειρεύω να προσθέτω και κάτι δικό μου. 9



**INFO:** Η Πολλάντα Μπαλαούρα πρωταγωνιστεί στη θεατρική παράσταση του Κ.Θ.Β.Ε. «Το τρομπόνι», σε σκηνοθεσία Δημήτρη Σακατζή, η οποία περιοδεύει μέχρι τα μέσα Απριλίου σε πόλεις της Βόρειας Ελλάδας, από το Κιλμάρκιο Μακεδονίας - Θράκης. Για πληροφορίες, καλέστε στο τηλ. 2315 200200.

