



Παλιές παραδοσιακές συνταγές, μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα της εφημερίδας μας: www.ηχώνα.gr



Μαγειρέματα

Ηχώ...

Μακαρονάδα με θαλασσινά

Η μακαρονάδα, φίλες μου, είναι εύκολο πιάτο. Σου λύνει τα χέρια! Όταν για οποιονδήποτε λόγο δεν προλαβαίνεις να μαγειρέψεις, μια μακαρονάδα, συνοδευμένη με μια σαλάτα, σε βγάζει από τη δύσκολη θέση. Γίνεται σε χρόνο μηδέν, χορταίνει, αρέσει σε όλους και το κυριότερο, είναι από τα αγαπημένα πιάτα των παιδιών. Μερικά δε την



προτιμούν περισσότερο και από τις τηγαντές πατάτες! Μαγειρεύεται με χίλιους δυο τρόπους. Εμείς, τα μακαρόνια το χειμώνα τα τρώγαμε σκέτα, περικυμμένα με φρέσκο, ροδοκοκκινισμένο κατσαϊκίσιο βούτυρο και τριμμένη φέτα. Σκέτη απόλαυση! Όταν δε το καλοκαίρι ωριμάζαν οι ντομάτες στον κήπο μας, χωρίς πολλά – πολλά με λίγο ελαιόλαδο, ψιλοκομμένη ντο-



ματούλα, σκόρδο και φρέσκο μυρωδάτο δυόσμο, έφτιαχνε η γιαγιά μου μια σάλτσα μμμ... μοσχομύριζε το σύμπαν! Και από γεύση; Όνειρο!

Για σήμερα, όμως, σας έχω μια πιο σύνθετη μακαρονάδα, πρόταση της φίλης Σοφίας, της Κερκυραίας, οικοδέσποινας της «Λαδόκολλας». Θα μαγειρέψουμε μακαρονάδα με θαλασσινά. Επειδή την έχω δοκιμάσει, και επειδή ό,τι μαγειρεύουν τα μαγικά χεράκια της Σοφίας είναι αριστούργημα, σας τη συνιστώ ανεπιφύλακτα.

Υλικά

- 1 πακέτο μακαρόνια της αρεσκείας σας
- 500 γραμ. Καλαμαράκια
- 500 γραμ. Γαρίδες χωρίς το κέλυφος
- 500 γραμ. Μύδια
- 100 γραμ. καβούρι
- 2 ντομάτες μεγάλες ώριμες ψιλοκομμένες
- ½ ποτηριού λευκό κρασί
- Ένα φλιτζάνι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 3-4 πιπεριές κόκκινες, πράσινες, κίτρινες ψιλοκομμένες
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Ελαιόλαδο

Εκτέλεση



Βάλτε σε μια κατσαρόλα νερό και το αλάτι. Μόλις αρχίζει να κοκλάζει, ρίξτε τα μακαρόνια ολόκληρα, και αφήστε να βράσουν όσο μαλακά τα θέλετε. Διαφορετικά, ακολουθείστε τις οδηγίες για το χρόνο βρασμού που έχει η συσκευασία. Αδειάστε τα στο σουρωτήρι, ξεπλένετέ τα με κρύο νερό και αφήστε τα να στραγγίξουν. Καθαρίστε τα θαλασσινά. ψιλοκόψτε τα καλαμαράκια και αφού ζεσταθεί το ελαιόλαδο που έχετε



βάλει προηγουμένως σε βαθύ τηγάνι, ρίξτε τα να σοταριστούν. Ανακατέψτε για λίγο και ρίξτε τις ψιλοκομμένες πιπεριές. Σβήστε με κρασί και αφήστε λίγο να εξατμιστεί το οινόπνευμα. Προσθέστε την ντομάτα, το



μαϊντανό, το αλάτι και το πιπέρι. Χαμηλώστε το μάτι και αφήστε να μαγειρευτούν τα υλικά και να ανταλλάξουν τις γεύσεις και τα αρώματά τους.



Καλή επιτυχία φίλες μου και μέχρι την άλλη Τετάρτη, να θυμάστε ότι μια λέξη είναι αυτή που απελευθερώνει από τους πόνους της ζωής και αυτή είναι η αγάπη.

