

Μαρί Κυριακού



Μάικ ο Φασολάκης

Μαγειρεύοντας με την Αργυρώ

Εικονογράφηση: Λήδα Βαρβαρούση



ΤΡΑΪΔΙ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Μάικ ο Φασολάκης – Μαγειρεύοντας με την Αργυρώ**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Μαρί Κυριακού

ΚΕΙΜΕΝΑ ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Αργυρώ Μπαρμπαρίγου

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: Λήδα Βαρβαρούση

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Άννα Μαράντη

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μερσίνα Λαδοπούλου

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Δημήτρης Χαροκόπος

© Μαρί Κυριακού, 2016

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2016

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2016, 4.000 αντίτυπα

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-1815-5

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-1816-2

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Έδρα: Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 · fax: 2102819550 · e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr · http://blog.psychogios.gr

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 · fax: 2102819550 · e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr · http://blog.psychogios.gr

© ΜΑΡΙ ΚΥΡΙΑΚΟΥ, 2016 / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ, 2016

Μαρί Κυριακού

Μάικ ο Φασολάκης

Μαγειρεύοντας με την Αργυρώ



Εικονογράφηση:
Λήδα Βαρβαρούση



© ΜΑΡΙ ΚΥΡΙΑΚΟΥ, 2016 / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ, 2016



*Μέσα από την καρδιά μου, ευχαριστώ
την αγαπημένη μου Αργυρώ για την άμεση
ανταπόκρισή της στο κάλεσμα του Μάικ μου...
Σ' αγαπώ πολύ!*





*Η Αργυρώ μας μαγειρεύει
κι όπως πάντα μας μαγεύει.
Συνταγές υγιεινές,
νόστιμες και θρεπτικές!*

*Μοσχομυριστό φαγάκι
από παιδικό χεράκι,
πλούσιο σε λαχανικά,
με σαλτσούλες και γλυκά.*

*Με την Αργυρώ παρέα,
θα περάσουμε ωραία!
Θα μάθουμε να μαγειρεύουμε,
τη μαμά να μην παιδεύουμε!*



Στο σπίτι του Μάικ του Φασολάκη και της Αγάπης επικρατούσε πανζουρλισμός! Ο Βλάρος ο Γλάρος, τα πουλάκια –ο Σβέρδας και η Σβίρδα–, η Κέιτι η Πασχαλίτσα, τα κολοκύθια, οι ντομάτες, οι μελιτζάνες, ο Μπάμπης ο Αρακάς, τα καρότα, οι πιπεριές, όλοι μαζί περίμεναν με ανυπομονησία να υποδεχτούν την αγαπημένη μας Αργυρώ Μπαρμπαρίγου. Το πιο γλυκό κορίτσι που βλέπουμε κάθε πρωί στην τηλεόραση και μας μαγειρεύει τα πιο απίθανα και υγιεινά φαγητά.

«Πόσο φανταστική ημέρα είναι σήμερα!» είπε ο Μάικ ο Φασολάκης στην Αγάπη, κι εκείνη του χαμογέλασε πλατιά. «Επιτέλους! Η Αργυρώ θα έρθει σπίτι μας! Θα μας μάθει να μαγειρεύουμε εύκολα και νόστιμα, και όλοι εμείς, οι φίλοι μου,

τα λαχανικά κι εγώ, με τις συνταγές της Αργυρώς θα βοηθήσουμε τα παιδιά να γίνουν γερά και δυνατά, τρώγοντας λαχανικά!»

«Να την! Ήρθε! Ελάτε όλοι μαζί να την καλωσορίσουμε!» φώναξε η Αγάπη και άνοιξε την πόρτα.

Η Αργυρώ μπήκε κρατώντας ένα καλάθι με τρόφιμα και λαχανικά.

«Γεια σας, φίλοι μου!» είπε ζωηρά ζωηρά.



«Είστε έτοιμοι να μαγειρέψουμε και να διασκεδάσουμε παρέα;»

«Ναιiiii!!!» αναφώνησαν όλοι μαζί και πήγαν στην κουζίνα τρέχοντας.

«Ξέρω ότι ο καθένας σας έχει μια αγαπημένη συνταγή», συνέχισε η Αργυρώ. «Ήρθε η ώρα να μάθουμε όλες αυτές τις συνταγές στα παιδιά και στις μαμάδες τους. Θέλω τα παιδιά να καταλάβουν πως τα λαχανικά είναι νόστιμα, θρεπτικά και πως, όταν μαγειρευτούν σωστά, θα τα ζητάνε συνέχεια στο τραπέζι τους... Θα κάνουμε και φανταστικά γλυκά μαζί με την Αγάπη και την Κέιτι την Πασχαλίτσα! Είστε έτοιμοι λοιπόν;» τους ρώτησε.

«Ναι, ναι!» ακούστηκαν ζωηρές, χαρούμενες φωνές.

«Πάμε να φτιάξουμε πρώτα τα Φασολάκια του Μάικ».

«Ξέρω πόσο με αγαπάνε τα παιδιά», πετάχτηκε ο Μάικ, «και θέλω οι μαμάδες να μαγειρεύουν φασολάκια, ώστε να είμαστε παρέα και την ώρα του φαγητού. Φύγαμε, λοιπόν!»



Φασολάκια α/ά Μάικ



Υλικά

- 1 κιλό φασολάκια, καθαρισμένα
- 2 πατάτες
- 2 κολοκύθια τρυφερά
- 1/3 φλ. ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

- 3 σκελίδες σκόρδο, σπασμένες ή ψιλοκομμένες
- 1 κιλό ντομάτες φρέσκιες, τριμμένες
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 1/2 ματσάκι δυόσμο, ψιλοκομμένο (προαιρετικά)
- Αλάτι – Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΜΕΡΙΔΕΣ: 5 • ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 15 λεπτά • ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ: 50 λεπτά

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τα φασολάκια, τα πλένουμε και τα στραγγίζουμε. Κόβουμε τις πατάτες σε μεγάλα κομμάτια και τα κολοκύθια σε χοντρές ροδέλες. Ζεσταίνουμε το μισό από το ελαιόλαδο σε πλαστέ κατσαρόλα (φαρδιά και ρηχή). Ρίχνουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το αφήνουμε για λίγα λεπτά σε μέτρια φωτιά να γίνει διάφανο. Προσθέτουμε το σκόρδο, τις πατάτες, τα κολοκύθια και τα φασολάκια. Ανακατεύουμε τα λαχανικά να λαδωθούν καλά. Τέλος, προσθέτουμε τις ντομάτες και σκεπάζουμε το φαγητό. Σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 45-50 λεπτά. Προς το τέλος του βρασμού, προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε και πασπαλίζουμε με τα μυρωδικά. Κατά τη διάρκεια του ψησίματος ελέγχουμε τα υγρά του φαγητού. Τα φασολάκια πρέπει να μείνουν με το λάδι τους.



Ο Μάικ ο Φασολάκης συναντά την Αργυρώ Μπαρμπαρίγου και μαγειρεύουν μαζί συνταγές εύκολες, γρήγορες, αλλά κυρίως υγιεινές και πεντανόστιμες!

Όλα τα λαχανικά -η παρέα του Μάικ- μπαίνουν στις συνταγές της Αργυρώς και με πολύ χιούμορ μας χαρίζουν απολαυστικά και νόστιμα φαγητά που θα ξετρελάνουν μικρούς και μεγάλους.



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**
www.psychogios.gr



ISBN: 978-618-01-1815-5



ΚΩΔ. ΒΙΒΛΙΟΤΗΚΗΣ: 10081

