

# Περιεχόμενα

Εισαγωγή..... 7

## Τα βασικά από το Μιχέ Ντουλάι

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Ραπίνι πέστο, το κορυφαίο! .....      | 10 |
| Άλειμμα αλλαντικών .....              | 10 |
| Αυθεντική ραντς μπάρμπεκιου σος ..... | 11 |
| Κέτσαπ με κύμινο και τσίλι .....      | 11 |
| Τραγανή βάση τάρτας .....             | 12 |
| Το φάρμακο για τον Ρίτσαρντ:          |    |
| Μαρμελάδα βατόμουρου .....            | 13 |
| Κρέμα λεμονιού .....                  | 13 |
| Ζωμός γαλοπούλας .....                | 14 |
| Ζωμός λαχανικών .....                 | 14 |
| Πίκλες .....                          | 15 |
| Τραγανά εσαλότ .....                  | 15 |

## Πρωινό

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Η αδυναμία του Μαρσέλ: Σοκολατένιες, τραγανές φέτες (Γεμιστό γαλλικό τοστ) .....         | 19 |
| Παρφέ με αποξηραμένα φρούτα και γκρανόλα της Ρέιτσελ .....                               | 20 |
| Μπάρες για μετά το τρέξιμο της Φίμπι.....                                                | 21 |
| Οι «Δεν-το-πιστεύω!» τηγανίτες της Τζάνις ..                                             | 23 |
| Μπέιγκελ «Καλά ξυπνητούρια!».....                                                        | 25 |
| Αυγά à la Τσάντλερ.....                                                                  | 27 |
| Οι τσιλακίλες του Ρος .....                                                              | 29 |
| Σπέσιαλ πρωινό του 1950: Οι κύριοι επιθυμούν ψωμάκια με σος από λουκάνικο για πρωινό.... | 30 |



## Ορεκτικά & ονακ

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Πατάτες τηγανητές μόνο για τον Τζόι.....                       | 35 |
| Γεμιστές λικουδιές με κρέμα τυριού.....                        | 36 |
| Λουκανικοπιτάκια ...γαμήλια finger food .....                  | 37 |
| Όλοι ξέρουμε τι λένε για τα στρείδια... ..                     | 39 |
| Καβουροκροκέτες .....                                          | 40 |
| Ντιπ με τόνο «Ο Ταγκ στο πιάτο».....                           | 41 |
| Γαρίδες σεβίτσε με ιαπωνική σος και τηγανητά γουόν τον .....   | 43 |
| Ντιπ αγκινάρας, η αδυναμία της Τζάνις .....                    | 44 |
| Σκορδόψωμο έκτακτης ανάγκης .....                              | 45 |
| Τυρένια πανδαισία: Tips για μια ονειρεμένη πιατέλα τυριών..... | 46 |

## Συνοδευτικά

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Μμμ... Σούπα με νουντλς!.....                    | 51 |
| Κρύα σούπα με αγγούρι & ροδάκινο .....           | 52 |
| Η τέλεια συνοδευτική σαλάτα από τη Ρέιτσελ ..... | 53 |
| Η φρουτοσαλάτα της Μέλανι .....                  | 54 |
| Μαγικά φασόλια .....                             | 55 |
| Τα μαύρα φασόλια του Τσικ & της Ντακ .....       | 56 |
| Σαλάτα με κέιλ .....                             | 57 |
| Μεθυσμένα πράσινα ντοματίνια .....               | 58 |
| Κουσκούς με κεράσι και καραμελωμένο βούτυρο..    | 59 |

## Σάντουιτς

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Ο ζουμερός μεσάζοντας! .....                                | 62 |
| Σάντουιτς με ρολό γαλοπούλας από τη Μόνικα .....            | 64 |
| Σάντουιτς τριλογία με παστράμι γαλοπούλας από τον Ρος ..... | 65 |
| Σάντουιτς με... σπαγγέτι! .....                             | 66 |
| Ζεστά χοτ ντογκ με... αστακό από τη Ρέιτσελ .....           | 67 |
| Ιταλικό street σάντουιτς: Το αγαπημένο του Τζόι....         | 69 |
| Σάντουιτς με ελιόψωμο & άλειμμα αλλαντικών .....            | 70 |
| Ανοιχτό σάντουιτς «χάου-γιου-ντούιν» με κοτοσαλάτα.....     | 71 |
| Ρολά μελιτζάνας «σήμερα δεν έχει μπριζόλες!» .....          | 72 |
| Φαλάφελ από... την καντίνα του Ρος .....                    | 73 |
| Με ψημένο τυρί... γιορτινό, από τον Τσάντλερ .....          | 74 |

## Πίτσα και ζυμαρικά

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Ζύμη για πίτσα.....                    | 78 |
| Σάλτσα μαρινάρα από τον Τζόι.....      | 79 |
| Σπέσιαλ Τζόι: 2 πίτσες! .....          | 80 |
| Η πίτσα του Τζορτζ Στεφανόπουλος ..... | 81 |

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Λαζάνια... αυστηρώς ακατάλληλα<br>για χορτοφάγους ..... | 83 |
| Λαζάνια... κατάλληλα για χορτοφάγους .....              | 84 |
| Κλασικό και αγαπημένο mac 'n' cheese .....              | 85 |
| Πανεύκολα ζυμαρικά σε ένα σκεύος .....                  | 87 |
| Φιλέτο ψαριού κατζούν αλφρέντο .....                    | 88 |

## Κυρίως ωνάτα

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Ψητή γεμιστή πατάτα και κόλα διαίτης...<br>από τη Ρέιτσελ .....  | 93  |
| Πίτα του βοσκού ...χωρίς τράιφλ! .....                           | 94  |
| Ταρτελέτες κρεμμυδιού από τη Μόνικα .....                        | 95  |
| Η κατά λάθος πολύχρωμη κίς λορέν της Μόνικα .....                | 97  |
| Πάρτι με χοτ ντογκ! .....                                        | 98  |
| Μαμαδίστικο μαροκινό σακσούκα με ρεβίθια .....                   | 101 |
| Χαβανέζικα ποκ μπόουλς με μαριναρισμένο σολομό .....             | 102 |
| Ζουμερό κοτόπουλο «μπρικ»... στο μαντέμι .....                   | 104 |
| Τηγανητό πικάντικο κοτόπουλο .....                               | 105 |
| Ζεματιστές φαχίτας από τον Ρος .....                             | 107 |
| Πατέ πάπιας (αυτό με το καλάθι του πικ νικ<br>στο γραφείο) ..... | 108 |
| Ζουμερή σπαλομπριζόλα με βούτυρο τσιμιτσούρι .....               | 110 |
| Η μπουγιαμπέσα του Allesandro's .....                            | 113 |

## Μενού με τα αγαπημένα της Ψαρέας

### «Η τροφή των προγόνων του Τσάντλερ»:

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| <b>Κινέζικο!</b> .....                      | 116 |
| Νουντλς με κρέας και λαχανικά .....         | 118 |
| Τοστ με γαρίδα .....                        | 119 |
| Πικάντικη σαλάτα με αγγούρι .....           | 120 |
| Τηγανητό ρύζι με λαχανικά .....             | 121 |
| <b>Faceless vegan για τη Φίμπι</b> .....    | 122 |
| Ταϊλανδέζικο κάσιους κάρι με κολοκύθα ..... | 124 |
| Πικάντικο τηγανητό κουνουπίδι .....         | 125 |

### Μενού για την Ημέρα των Ευχαριστιών

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>από τη Μόνικα</b> .....                                        | 126 |
| Γαλοπούλα στον φούρνο .....                                       | 129 |
| Πουρές πατάτας .....                                              | 130 |
| Σάλτσα ψητού (gravy) .....                                        | 130 |
| Γέμιση με καλαμποκόψωμο .....                                     | 131 |
| Κράνμπερι ή «Τσάντμπερι» σος .....                                | 131 |
| Χειμωνιάτικη σαλάτα .....                                         | 132 |
| Πικάντικα καραμελωμένα πεκάν .....                                | 132 |
| Ημέρα των Ευχαριστιών με vegan κεφτεδάκια<br>(για τη Φίμπι) ..... | 133 |

## Ποτά & επιδόρδια

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Τα ιταλικά μπισκότα αμυγδάλου του Central Perk ... | 137 |
| Κέικ ποπς με φιστικοβούτυρο .....                  | 138 |
| Ατομικές πουτίγκες με ακτινίδιο και κίτρο .....    | 139 |
| Φλαν για τα γενέθλια της Ρέιτσελ .....             | 141 |



|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Μάφιν γενεθλίων στο Central Perk .....                         | 142 |
| Μακαρόν από τα «Καφέ Πουλιά» της Αμερικής .....                | 144 |
| Τα διάσημα κούκις με κομματάκια σοκολάτας<br>της γιαγιάς ..... | 146 |
| Σκοτσέζικα σκόουνς με σπιτική μαρμελάδα .....                  | 147 |
| Το παγωτό σάντουιτς με μπισκότα βρόμης<br>από τη Φίμπι .....   | 149 |
| Μαμαδίστικο κέικ με... μπέρμπον .....                          | 150 |
| Πουτίγκα με ντόνατς .....                                      | 151 |
| Μιλκσέικ δημητριακών από τον Κάπτεν Κραντς ...                 | 153 |
| Χιονάτη γρανίτα για πάρτι από τη Φίμπι .....                   | 154 |
| Μικρές γιορτινές σταγόνες από τον παράδεισο ...                | 155 |
| Αρωματική τάρτα... με ζουμερά κεράσια .....                    | 157 |
| Αυτό με την τεράστια σοκολάτα .....                            | 158 |
| Μάφινς με βατόμουρα .....                                      | 159 |
| Τσιζκέικ... έγκλημα .....                                      | 160 |
| «Αλμυρό» τράιφλ διά χειρός Ρέιτσελ .....                       | 163 |

## Ποτά

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Κρύος καφές από τον Γκάνθερ .....                            | 167 |
| Ρεϊτσελρίτα .....                                            | 168 |
| Pj's παντς .....                                             | 169 |
| Δεσποινίς Τσανάντλερ Μπονγκ .....                            | 170 |
| Το τσάι παρηγοριάς για τα 72 τριαντάφυλλα<br>της Έμιλι ..... | 171 |
| Ρετζίνα Φαλάντζι .....                                       | 172 |
| Το επίσημο βιβλίο κανόνων για το Fireball .....              | 173 |
| Ροσατρόν .....                                               | 173 |
| «Smelly cat» παντς ή αυτό με τη γάτα .....                   | 174 |
| Milk Master 2000 .....                                       | 174 |
| Το κύπελλο Γκέλερ .....                                      | 175 |



# F.R.I.E.N.D.S

## Εισαγωγή



Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι το φαγητό αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της λατρεμένης αυτής σειράς. Ποιος μπορεί να ξεχάσει το «αλμυρό» τράιφλ της Ρέιτσελ, ενώ ποιος μπορεί να θυμηθεί έστω και ένα επεισόδιο όπου ο Τζόι δεν τρώει; Θα ήταν το ίδιο αστείο αν τα κοιλιακά προβλήματα του Ρος δεν οφείλονταν στα αμφιβόλου ποιότητας τάκος; Και η Μόνικα αν δεν ήταν σεφ;

Καθώς βλέπουμε και ξαναβλέπουμε τα επεισόδια, αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε ότι το σπιτικό φαγητό και το «όλοι μαζί» στο τραπέζι είναι από τα πιο δυνατά στοιχεία που ενώνουν μια κοινότητα, ένα κοινωνικό σύνολο. Πού αλλού θα μπορούσε να βρει κανείς ό,τι θέλει για να μαγειρέψει αν όχι στη Νέα Υόρκη; Και με ποιον θα το μοιραζόταν αν όχι με τους γείτονές του, τους φίλους στο καφέ, ακόμη και τους συνεπιβάτες του στο μετρό;

Οι ιστορίες του Ρος, της Μόνικα, του Τσάντλερ, του Τζόι, της Φίμπι και της Ρέιτσελ διαδραματίζονται σε μια Νέα Υόρκη γεμάτη φρέσκες ιδέες, διαφορετικές κουλτούρες και απέραντες δυνατότητες. Οι έθνικ συνταγές όπως και οι δυσκολίες που αντιμετωπίζει κανείς στα είκοσι και στα τριάντα, προσπαθώντας να καταφέρει κάτι ξεχωριστό στη ζωή του, αποτελούν τα σημαντικότερα στοιχεία ταύτισης εκατομμυρίων φανατικών της σειράς σε όλο τον κόσμο.

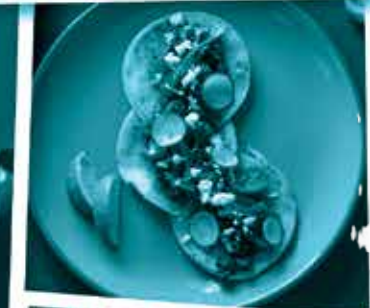
Όπως και οι χαρακτήρες της σειράς, έτσι κι εγώ «έχτισα» σχέσεις στους χώρους όπου ζω και εργάζομαι, καλημερίζοντας τους γείτονες όταν τους συναντούσα στον διάδρομο και βοηθώντας τους κάθε φορά που τους έβλεπα να ανεβαίνουν φορτωμένοι τις σκάλες. Και έπειτα έκανα την κίνηση που ένιωθα πως ήταν η πιο σημαντική, τουλάχιστον τότε: τους κάλεσα όλους στο σπίτι μου για φαγητό. Αδύνατο να θυμηθώ τι μαγείρεψα εκείνη τη μέρα που 15 άτομα είχαν στριμωχτεί στο μικροσκοπικό μου διαμέρισμα· θυμάμαι πολύ καλά, όμως, πως οι άνθρωποι που καθίσαμε γύρω από το ίδιο τραπέζι εκείνο το βράδυ παραμένουν ως σήμερα οι πιο πολύτιμοι φίλοι μου.

Έτσι, λοιπόν, η πρόβλεψη στις συνταγές αυτού του βιβλίου είναι για αρκετές μερίδες, ώστε να μπορεί κανείς να τις μοιραστεί με τους φίλους και την οικογένειά του. Επίσης, οι συνταγές αυτές αντανakλούν τις προτιμήσεις των πρωταγωνιστών της σειράς αλλά και πολλών χαρακτήρων που εμφανίστηκαν σε αυτήν κατά καιρούς. Στις συνταγές της Μόνικα διακρίνουμε τις ικανότητές της ως σεφ, στις συνταγές της Ρέιτσελ εντοπίζουμε πιο ιδιαίτερα συστατικά λόγω της αστικής καταγωγής της και, τέλος, στις συνταγές του Τζόι αναγνωρίζουμε τα φαγητά που αρέσουν σε όλους. Αν και κάθε συνταγή έχει το δικό της ξεχωριστό ύφος, ο στόχος τους είναι κοινός: να μαζευτούν όλοι στο ίδιο τραπέζι και να απολαύσει ο ένας τη συντροφιά του άλλου.

Με το βιβλίο μαγειρικής που κρατάτε στα χέρια σας, ελπίζω, εκτός από την αγάπη για την ίδια τη σειρά, να τονώσω και την αγάπη για τις αξίες που ενυπάρχουν σε αυτήν. Εξάλλου, είναι αυτές που την κάνουν διαχρονική και ανεπανάληπτη: ο τρόπος που η Ρέιτσελ συγχωρεί τον Ρος, η γενναιοδωρία που χαρακτηρίζει τον Τσάντλερ και τον Τζόι (εκτός αν πρόκειται για φαγητό: όλοι ξέρουμε πως ο Τζόι δεν μοιράζεται ποτέ φαγητό!), η αφοσίωση της Μόνικα, η ειλικρίνεια και το χιούμορ της Φίμπι. Πάνω από όλα, όμως, να νιώσουμε τη χαρά του να είμαστε μαζί και να απολαμβάνουμε αυτά που μας αρέσουν με τους αγαπημένους μας!

— Amanda Yee







# Τα βασικά από το Μιχέ Ντουλάπι

Ερασιτέχνης ή επαγγελματίας, κάθε σεφ που σέβεται τον εαυτό του έχει πάντα έτοιμες κάποιες βασικές παρασκευές βάσει των οποίων δημιουργεί υπέροχα γεύματα και γιορτινά μενού για τους αγαπημένους του. Το πάντα γεμάτο με τις σωστές προμήθειες «Μιχέ Ντουλάπι» της Μόνικα ήταν αυτό που έσωζε την κατάσταση κάθε φορά που ένας γκουρμέ γευσιγνώστης φίλος εμφανιζόταν απροειδοποίητα για φαγητό ή κάθε φορά που η Μόνικα έπρεπε να οργανώσει ένα αποχαιρετιστήριο πάρτι για τη Ρέιτσελ. Εφοδιαστείτε με τα βασικά και μεταμορφώστε απλά πιάτα σε αξέχαστες γευστικές εμπειρίες. Απλώς να θυμάστε να ξεσκονίζετε τα βάζα σας πού και πού, ή και καθημερινά αν είναι δυνατόν, αν μοιάζετε έστω και λίγο με τη Μόνικα!

Ραπίνι πέστο, το κορυφαίο!

Άλειμμα αλλαντικών

Αυθεντική ραντς μπάρμπεκιου σας

Κέτσαπ με κύμινο και τσίλι

Τραγανή βάση τάρτας

Το φάρμακο για τον Ρίτσαρντ: Μαρμελάδα βατόμουρου

Κρέμα λεμονιού

Ζωμός γαλοπούλας

Ζωμός λαχανικών

Πίκλες

Τραγανά εσαλότ



# Ραβίνι ψέστο, το κουρφαίο!

8ος κύκλος, επεισόδιο 5  
«Αυτό με το ραντεβού  
της Ρέιτσελ»

ΜΕΡΙΔΕΣ: 4  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 10 λεπτά

Στην κουζίνα του εστιατορίου της Μόνικα, η Φίμπι αναρωτιέται εάν το πέστο του Τιμ, του καινούργιου και πολύ χαριτωμένου βοηθού σεφ, είναι «κουρφαίο» ή απλώς «πολύ καλό». Παρότι η Μόνικα επιμένει πως ο Τιμ πρέπει να φύγει γιατί δεν είναι καλός στη δουλειά του, το πέστο με ραβίνι και ψημένα αμύγδαλα παραμένει κουρφαίο!

1 ματσάκι ραβίνι (μπρόκολο ραμπέ)  
½ φλ. ψημένα αμύγδαλα  
ξύσμα και χυμός από 1 λεμόνι  
⅓ φλ. τριμμένο πεκορίνο  
⅓ φλ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο  
αλάτι και πιπέρι

Ρίχνουμε στο μπλέντερ όλα τα υλικά εκτός από το ελαιόλαδο και χτυπάμε για να ενωθούν. Συνεχίζοντας το χτύπημα, προσθέτουμε σιγά σιγά το ελαιόλαδο, σε ροή κλωστής και μέχρι να αποκτήσει το μείγμα σφικτή υφή πάστας. Αλατοπιπερώνουμε, μεταφέρουμε σε αεροστεγές δοχείο και συντηρούμε το πέστο στο ψυγείο για έως και 2 εβδομάδες.

# Άλειμμα αβαντικίων

ΜΕΡΙΔΕΣ: 4  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20 λεπτά

⅓ φλ. πιπεριές τσίλι Καλαβρίας  
σε ελαιόλαδο  
½ φλ. κύβοι από ιταλικό γκουαντισιάλε  
(*guanciale*) ή μπέικον ή πανσέτα  
⅓ φλ. κόκκινο κρασί  
250 γρ. σαλάμι σε φέτες  
2 κ.σ. ελαιόλαδο  
¼ φλ. (½ κύβος) βούτυρο  
αλάτι και πιπέρι

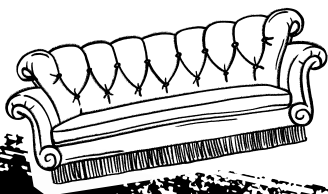
Αφαιρούμε τους σπόρους από τις πιπεριές και τις στραγγίζουμε από το ελαιόλαδο, το οποίο κρατάμε στην άκρη. Βάζουμε τις πιπεριές στο μπλέντερ.

Προσθέτουμε το γκουαντισιάλε, το κρασί, το σαλάμι, το ελαιόλαδο και το βούτυρο και χτυπάμε για περίπου 5-7 λεπτά, μέχρι να αποκτήσει το μείγμα υφή σφικτής πάστας.

Συνεχίζοντας το χτύπημα, προσθέτουμε σιγά σιγά το ελαιόλαδο που κρατήσαμε από τις πιπεριές. Αλατοπιπερώνουμε, μεταφέρουμε το μείγμα σε αεροστεγές δοχείο και συντηρούμε στο ψυγείο για έως και 2 εβδομάδες.



**TIPS ΑΠΟ ΤΗ ΣΕΦ ΜΟΝΙΚΑ:** Η συγκεκριμένη συνταγή σχεδόν επιβάλλει τις αυθεντικές πιπεριές Καλαβρίας, όμως μπορούμε επίσης να την ετοιμάσουμε με απλές πιπεριές τσίλι και καλής ποιότητας καυτερό ελαιόλαδο. Ωστόσο, σε αυτές τις περιπτώσεις η γεύση θα είναι σίγουρα λίγο διαφορετική.



# Αυθεντική ραντς μυάμπεκιου σας

ΜΕΡΙΔΕΣ: 4  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 5 λεπτά  
ΑΝΑΜΟΝΗ: 2 έως 4 ώρες

½ φλ. ξινόγαλο, πλήρες  
½ φλ. κρέμα γάλακτος ή ξινόκρεμα  
3 κ.σ. μαγιονέζα  
2 κ.σ. αποξηραμένος άνηθος  
1 κ.σ. σκόρδο σε σκόνη  
1 κ.σ. κρεμμύδι σε σκόνη  
¼ φλ. ψιλοκομμένο σχοινόπρασο  
2 κ.σ. γουόστερ σος  
(Worcestershire sauce)  
1 κ.σ. λευκό ξίδι  
αλάτι και πιπέρι  
2 κ.σ. έτοιμη μπάμπεκιου σος

Σε μεγάλο μπολ, προσθέτουμε το ξινόγαλο, την κρέμα γάλακτος, τη μαγιονέζα, τον άνηθο, το σκόρδο, το κρεμμύδι, το σχοινόπρασο, τη γουόστερ σος και το ξίδι. Ανακατεύουμε καλά σε ομοιογενές μείγμα. Αλατοπιπερώνουμε κατά προτίμηση. Αφήνουμε το μείγμα σκεπασμένο στο ψυγείο για 2 έως 4 ώρες.

Πριν σερβίρουμε, ανακατεύουμε με την μπάμπεκιου σος. Μπορούμε να προσθέσουμε και λίγη ακόμη σε περίπτωση που θέλουμε πιο έντονη γεύση. Συντηρούμε τη σος στο ψυγείο, πάντα σε δοχείο με καπάκι, για 1 εβδομάδα.

# Κέτσαπ με κύμινο και τσίλι

ΜΕΡΙΔΕΣ: 4  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 5 λεπτά

1 κ.σ. κύμινο σε σκόνη  
1 ½ κ.σ. τσίλι σε σκόνη  
ξύσμα και χυμός από 1 λάιμ  
300 ml έτοιμη κέτσαπ  
αλάτι και πιπέρι

Σε ένα μικρό μπολ, ανακατεύουμε το κύμινο, το τσίλι, το ξύσμα και τον χυμό του λάιμ και την κέτσαπ. Αλατοπιπερώνουμε. Μπορούμε να συντηρήσουμε τη σπιτική κέτσαπ σε αεροστεγές δοχείο στο ψυγείο έως και 2 εβδομάδες.

