



GOURMET  
ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ  
ΙΟΥΛΙΟΣ 2009

ΤΑ ΓΝΗΣΙΑ ΤΗΣ ΑΓΛΑΪΑΣ

ΤΥΡΙ ΜΑΣΤΕΛΟ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΜΕ  
ΠΙΠΕΡΙΕΣ  
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόψτε  $\frac{1}{2}$  κεφαλι χιώτικο τυρί «Μαστέλο» σε κύβους  $2\frac{1}{2}$ -3 εκ. και περάστε τα κομμάτια σε σουβλάκι, μαζί με λουριδάκια πιπεριές πράσινες και κόκκινες. Πασπαλίστε με ελαιόλαδο και ψιλοκομμένο μαϊντανό ή δυόσμο αν θέλετε, και ψήστε βιαστικά στα κάρβουνα, προτού να βάλετε τις σαρδέλες.

## ΣΑΡΔΕΛΕΣ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ

### ΥΛΙΚΑ

Σαρδέλες φρέσκες υπολογίστε 3-4 το άτομο ανάλογα το μέγεθος (όσες περισσέψουν γίνονται την επόμενη υπέροχο σάντουιτς σε φρέσκο ψωμί με ελαιόλαδο και λεμόνι) αλάτι, κατά προτίμηση κρυσταλλικό από τους βράχους 2-3 λεμόνια κομμένα σε σφήνες

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανάψατε τα κάρβουνα -οι σαρδέλες δεν χρειάζονται πολλά. Τοποθετήστε τη σχάρα τόσο πάνω από τα κάρβουνα ώστε να έχετε μέτρια φωτιά - σε ύψους όπου το χέρι να παραμένει δίχως να καίγεται μέχρι να μετρήσετε ως το 10 η 12.

**Καθαρίστε τις σαρδέλες** Με μαχαίρι ανοίξτε μικρή τομή στην κοιλιά και με το χέρι τραβήξτε να αφαιρέσετε το κεφάλι. Κολλημένα στο κεφάλι θα είναι τα εντόσθια Ξεπλύντε, καθαρίζοντας με το δάχτυλο την αδειασμένη κοιλιά. Σκουπίστε με χάρτινη πετσέτα.

Απλώστε τις σαρδέλες κοντά κοντά σε διπλή σχάρα που να κλείνει, ώστε να τις αναποδογυρίσετε εύκολα. Βάλτε πάνω από τα κάρβουνα και όταν ροδίσουν από τη μια μεριά, γυρίστε και από την άλλη. Μην τις κάψετε, να είναι ζουμερές. Συνολικά ψήστε 10-15 λεπτά, ανάλογα με τη φωτιά και το μέγεθος του ψαριού. Αλατίστε και σερβίρετε με σφήνες λεμόνι.