

Επιλέξτε χρώμα:



Google™ Προσαρμοσμένη αναζήτηση



# HomeFood.gr

Τα πάντα για το σπίτι και το φαγητό !

ΑΡΧΙΚΗ	ΣΠΙΤΙ	ΦΑΓΗΤΟ	ΣΥΝΤΑΓΕΣ	ΠΡΟΪΟΝΤΑ	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ
DELIVERY					
ΖΩΔΙΑ	ΥΓΕΙΑ	ΤΑΞΙΔΙΑ	ΨΑΡΙΑ	BLOGS	ΠΡΟΒΟΛΗ
RSS					

## Γάλακτος και τυριού

Διαφήμιση

Σπουδές  
**Costyle**

- Κομμωτική
- Αισθητική
- Μανικιούρ
- Πεντικιούρ
- Τεχνητά Νύχια
- Βιολογική Ουυχοπλαστική
- Μακιγιάζ

Διαφημίσεις

**progreece**  
ζούμε ελληνικά!

**ΑΓΟΥΡΕΛΑΙΟ**  
λακωνικής γης  
**ELEA**

15L μόνο 71,88€  
(μέχρι εξαντλήσεως της παραγωγής)



### Σαλάτα με μαστέλο Χίου



για 4 άτομα

4 κ.σ. έ.π. ελαιόλαδο  
½ κιλό κρεμμύδια ψιλοκομμένα  
1 κ.σ. καστανή ζάχαρη  
1 κ.κ. αλάτι και πιπέρι  
½ φλιτζ. μαυροδάφνη  
200 γραμμ. παρμεζάνα  
1 κ.σ. έ.π. ελαιόλαδο επιπλέον  
4 μπαστουνάκια μαστέλο Χίου  
διαστάσεων 1,5x4  
φρεσκοπλυμένη πράσινη σαλάτα της  
αρεσκείας μας (λόλα, γαλλική ή ότι άλλη  
πράσινη σαλάτα θέλουμε)

#### υλικά

#### εκτέλεση

Σε πλατιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε τα κρεμμύδια. Τα γυρίζουμε λίγο ώσπου να ξανθύνουν ελαφρά και κατόπιν ρίχνουμε τη ζάχαρη και το αλατοπίπερο. Ανακατεύουμε, τοποθετούμε το καπάκι, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε ώσπου τα κρεμμύδια να πάρουν ένα διάφανο χρώμα, δηλαδή για περίπου 20 λεπτά. Ανοίγουμε το καπάκι και ρίχνουμε το κρασί. Ανεβάζουμε τη θερμοκρασία στο δυνατό και ανακατεύουμε ώσπου η σάλτσα να πάρει ένα καραμελένιο καφέ χρώμα (περίπου 10 λεπτά). Βάζουμε ένα αντικολητικό τηγάνι 18 εκατ. σε μέτρια φωτιά να κάψει. Ρίχνουμε στο τηγάνι 50 γραμμ. παρμεζάνας, λίγο λίγο, έτσι ώστε το τυρί να απλωθεί ομοιόμορφα. Το αφήνουμε να ψηθεί ώσπου το κάτω μέρος του τυριού να κάνει μια δαντελένια κρούστα -περίπου για ένα λεπτό- και με τη βοήθεια μιας σπάτουλας το ανασηκώνουμε, το γυρίζουμε και το ψήνουμε από την άλλη για μισό λεπτό ακόμη. Το μεταφέρουμε πάνω από ένα αναποδογυρισμένο ατομικό μπολ και πιέζουμε μαλακά για να πάρει το σχήμα του μπολ. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία για να φτιάξουμε και τα άλλα τρία καλαθάκια. Σε ένα άλλο τηγάνι με μια κουταλιά λάδι σε μέτρια φωτιά βάζουμε τα μπαστουνάκια μαστέλου. Τα αφήνουμε να ροδοκοκκινίσουν και από τις τέσσερις πλευρές. Στα μπολάκια από παρμεζάνα βάζουμε τη σαλάτα, συνεχίζουμε με λίγη σάλτσα κρεμμυδιών και τελειώνουμε με ένα κομμάτι μαστέλο.

Της Μίνας Κακανιά, από το **BHMAgourmet**

Comments (0) [SHARE](#)

#### Κατηγορίες

- Αυγά
- Γλυκά
- Ζυμαρικά
- Κρέας
- Κρέπες-ομελέτες
- Λαδερά
- Λαχανικά
- Μαγειρευτά
- Ορεκτικά
- Όσπρια
- Παγωτά
- Παστά-τουρσιά
- Πατάτες
- Πίτες-τάρτες
- Πίτσα
- Ποτά-λικέρ
- Πουλερικά
- Ρύζι
- Σαλάτες
- Σάλτσες
- Σούπες
- Τυριά
- Ψάρια-θαλασσινά
- Ψωμί

#### Διαφήμιση

#### [Δεν Κάνω Πια Δίαιτα](#)

Σταμάτα να Πεινάς! Αδυνατίσε χωρίς να Κάνεις Ποτέ πια Δίαιτα. Μόνημα  
[www.detoxcenter.gr](http://www.detoxcenter.gr)

#### [οι 100 πρώτες μέρες](#)

Δες το συγκεκριμένο σχέδιο του ΠΑΣΟΚ για τις πρώτες 100 ημέρες.  
[www.pasok.gr](http://www.pasok.gr)

Σπίτι	Φαγητό	Συνταγές	Διάφορα
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Λευκό και μαύρο σπάνε την...</li> <li>▶ Το origami συναντά την...</li> <li>▶ Σαλόνι και τραπεζαρία: Ένα...</li> <li>▶ Προτάσεις και έπιπλα για το...</li> <li>▶ Χρωματιστά έπιπλα και διακοσμητικά</li> <li>▶ Οι σύγχρονες τάσεις για να...</li> <li>▶ Μεσογειακό στυλ: Συνδυασμός...</li> <li>▶ Σκηνικό εμπνευσμένο από τη Μαύρη...</li> <li>▶ Μετατρέψτε το χώρο σας σε... τροπικό...</li> <li>▶ Μπλε και λευκό: Τα απόλυτα...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Γεμιστά με φαντασία</li> <li>▶ Τολήστε Βιολογικά!</li> <li>▶ Συνταγές με σπανιόλοκο ταμπεραμέντο</li> <li>▶ Εύκολες και νόστιμες σαλάτες με.....</li> <li>▶ Σύκο: Το βασιλικότερο των φρούτων...</li> <li>▶ Ονικό οδοιπορικό στην Κρήτη</li> <li>▶ Γευστικά πιάτα της Κάτω Ιταλίας</li> <li>▶ Απολαυστικές συνταγές με όστρακα...</li> <li>▶ Τα κοκτέιλ-παγωτά του καλοκαιριού</li> <li>▶ Μεσογειακές γεύσεις στο τραπέζι σας</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Κουνέλι γεμιστό με φινόκιο και...</li> <li>▶ Τηγανιτό φιλέτο άσπρου ψαριού,...</li> <li>▶ Τραχανόπιτα</li> <li>▶ Χορτόπιτα γυμνή</li> <li>▶ Σφουγγάτο με κιμά</li> <li>▶ Ντομάτες ψητές με σκόρδο και...</li> <li>▶ Σπαγγέτι με κταπόδι</li> <li>▶ Πισαλαντιέρ, η πίτσα της Νότιας...</li> <li>▶ Καπονάτα, λαδερό πιάτο της Γαλλίας</li> <li>▶ Ρατατούγι, το γαλλικό μπριάμ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Προλαμβάνονται τα καρδιαγγειακά...</li> <li>▶ Ο άμουςος</li> <li>▶ Ένας ήρωας με αερόστατο</li> <li>▶ Ρευστές καταστάσεις</li> <li>▶ Η μυστικότητα είναι μεταδοτική,...</li> <li>▶ Ο τρύγος του απογεύματος</li> <li>▶ Κάλπες ή αποχή;</li> <li>▶ Δήλωση</li> <li>▶ ΚΑΛΗΜΕΡΑ ΠΛΗΣΗ</li> <li>▶ Μεγάλες αλήθειες (2)</li> </ul>