



ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ  
ΦΥΤΙΚΕΣ  
ΙΝΕΣ

ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ  
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ

ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ

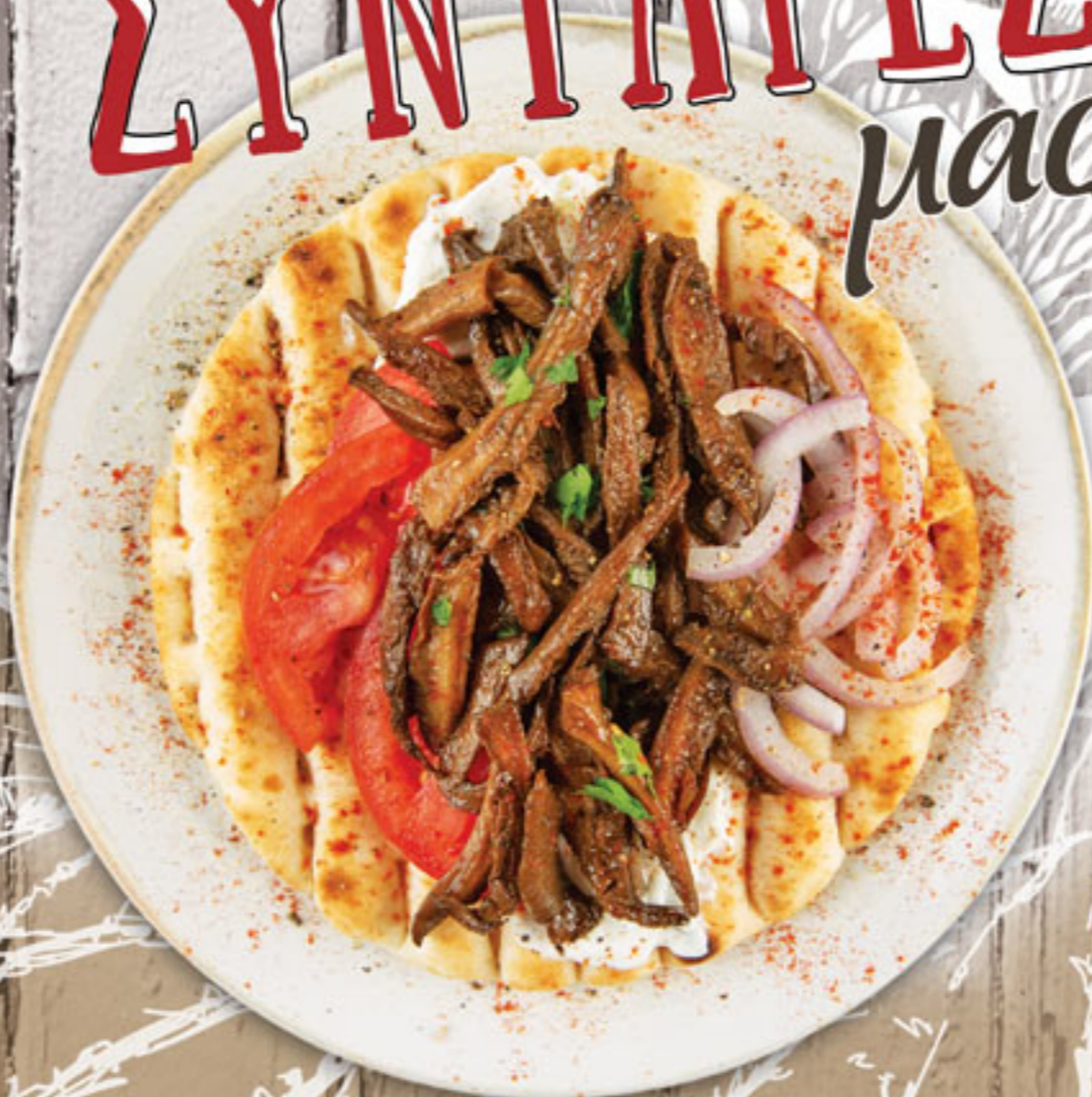
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ  
ΔΙΡΦΥΣ

ΜΑΝΙΤΑΡΟΠΡΟΙΟΝΤΑ



ΑΠΟ ΤΗΝ  
ΕΥΒΟΙΑ

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ  
μας





# ΣΟΤΑΡΙΣΜΑ



## ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΣΟΤΑΡΙΣΜΑ ΤΩΝ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ

Κόβουμε τα μανιτάρια σε φετούλες ίδιου πάχους (περίπου 0,5εκ) με το μαχαίρι (Λεντινούλα, Αγαρικά, Βασιλομανιτάρια, κτλ) ή τα σκίζουμε με το χέρι (Πλευρώτους). Ζεσταίνουμε καλά το τηγάνι μας. Μπορούμε να κάνουμε έναν έλεγχο, ρίχνοντας 2-3 σταγόνες νερό. Εάν εξατμιστούν γρήγορα το τηγάνι είναι έτοιμο.

Προσθέτουμε 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο ή 1-2 κ.σ. φρέσκο βούτυρο.

Τοποθετούμε τα μανιτάρια το ένα δίπλα στο άλλο προσέχοντας να μην σκεπάζει το ένα μανιτάρι το άλλο.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια προς δυνατή ένταση (στο 2 για κουζίνες με κλίμακα έως το 3, στο 6 - 7 για κουζίνες με κλίμακα έως το 9). Τα αφήνουμε να ροδίσουν καλά από την πλευρά που ακουμπά στο τηγάνι (περίπου 4 λεπτά).

Γυρίζουμε τα μανιτάρια από την άλλη πλευρά και τα αφήνουμε για άλλα 4 λεπτά.

Στο τέλος, μπορούμε να προσθέσουμε αλάτι και πιπέρι. Επίσης, μπορούμε να τα «σβήσουμε» με κάποιο αλκοολούχο ποτό, όπως λευκό κρασί, κονιάκ, κτλ.

**Τι μπορούμε να κάνουμε με τα σοταρισμένα μανιτάρια!**

- 1 Να τα σερβίρουμε μόνα τους ή σαν γαρνιτούρα σε άλλα φαγητά αμέσως μετά το σοτάρισμα.
- 2 Να αξιοποιήσουμε το φαγητό που μας έμεινε από την προηγούμενη ημέρα. Απλά, αντί να τα σβήσουμε με κρασί, προσθέτουμε στα σοταρισμένα μανιτάρια, στο τηγάνι, το ζουμάκι από το φαγητό κατσαρόλας που έχει περισσέψει και το αφήνουμε να πάρει μια βράση. Στη συνέχεια, το ανακατεύουμε στην κατσαρόλα με το υπόλοιπο φαγητό. Το «πάντρεμα» θα σας ενθουσιάσει.
- 3 Μετά το τέλος του σοταρίσματος προσθέτουμε κρέμα γάλακτος ή σάλτσα και τα αφήνουμε να δέσουν.

**Μία απλή ιδέα για γρήγορα - υγιεινά & γευστικά Πλευρώτους στο φούρνο.**

Απλώνουμε τα πλευρώτους (χωρίς να τα πλύνουμε) σε ένα ταψί μαζί με ροδέλες κρεμμυδιού, ντομάτας και πιπεριάς. Πασπαλίζουμε με λίγο αλάτι και πιπέρι, ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο και λίγο τριμμένη φρυγανιά και ψήνουμε στο φούρνο (στον αέρα) στους 180°C για 20 λεπτά!







## ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΑ

«**Μαρινάρισμα**» είναι η διαδικασία εμβάπτισης των τροφίμων σε ένα υγρό προκειμένου να ενισχύσουμε τα γευστικά χαρακτηριστικά τους και να βελτιώσουμε την υφή τους.

Το υγρό αυτό, παρασκευάζεται συνήθως με ανάμιξη μιας λιπαρής ουσίας (π.χ. ελαιόλαδο, βούτυρο, σπασμέλαιο, κτλ), ένα όξινο στοιχείο (ξύδι, λεμόνι, κρασί, ντομάτα, κτλ) και καρυκεύματα (διάφορα βότανα, μπαχαρικά, σκόρδο, ούζο). Μπορεί ακόμη, να χρησιμοποιηθεί και κάποιο ενζυματικό συστατικό (π.χ. πρωτεολυτικά ένζυμα που βρίσκονται σε αμυλάσες από όσπρια, διάφορους καρπούς όπως το τζίντζερ, η παπάγια, το ακτινίδιο). Το υγρό αυτό, ονομάζεται «**μαρινάδα**» και ο όρος προήλθε αρχικά από τη χρήση θαλασσινού νερού για τη συντήρηση του κρέατος. Η ρίζα της λέξης προέρχεται από τη λατινική λέξη «mare» για τη θάλασσα. Αρχικά, χρησιμοποιήθηκε από τους Γάλλους, ενώ οι πρώτες γραπτές αναφορές βρίσκονται σε αγγλικά κείμενα του 1640.

«Μαρινάδες» συναντάμε και στην αρχαία Αίγυπτο. Οι Ασιάτες χρησιμοποιούσαν επίσης μαρινάδες με το δημοφιλές συστατικό τη σάλτσα σόγιας. Στη ρωμαϊκή εποχή συναντάμε την χρήση των μαρινάδων σε διάφορα πιάτα με λαχανικά. Οι Γάλλοι άρχισαν να μαρινάρουν τα φαγητά τους από τον 13ο αιώνα και οι Μεξικανοί χρησιμοποιούσαν παπάγια για να μαλακώσουν το κρέας τους.

## Η ΜΑΡΙΝΑΔΑ ΜΑΣ !

**Υλικά για 10 σουβλάκια ή 1 κιλό πλευρώτους**

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε: 1/2 ποτήρι του κρασιού ελαιόλαδο, 1 σφηνάκι λευκό κρασί (ή ούζο), 4 κ.σ. μουστάρδα, χυμό από 2 λεμόνια και από 1 πορτοκάλι, 1κ.γ. ξύσμα από πορτοκάλι, πιπέρι, μια πρέζα κουρκουμά, λίγη πάπρικα (καυτερή ή γλυκιά).

Εμβραπίζουμε τα μανιτάρια (ή τα σουβλάκια) ένα-ένα μέσα στη μαρινάδα και στη συνέχεια τα τοποθετούμε σε ταψάκι πάνω σε λαδόκολλη. Τα πλευρώτους ψήνονται καλύτερα ανάποδα (με τα ελάσματα προς τα πάνω). Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180-200°C για 18 λεπτά.



**tips**

**Χρήσιμες πληροφορίες για την συντήρηση των ΦΡΕΣΚΩΝ μανιταριών**

- 1** Αφαιρούμε την μεμβράνη για την καλύτερη συντήρηση των φρέσκων μανιταριών στο οικιακό μας ψυγείο. Τα βοηθάει να αναπνεύσουν και να συντηρηθούν καλύτερα.
- 2** Προσέχουμε το λευκό ετικετάκι πάνω στις συσκευασίες. Αναγράφει (εκτός των άλλων) την ημερομηνία παραγωγής. Υπολογίζουμε μέγιστο χρόνο συντήρησης 9 ημέρες από την αναγραφόμενη ημερομηνία.
- 3** Αποφεύγουμε να πλένουμε τα μανιτάρια. Απορροφούν νερό κατά το πλύσιμο και δεν σιτάρονται σωστά. Είναι το πιο βιολογικό λαχανικό που υπάρχει! Είναι πεντακάθαρα και δεν έχει χρησιμοποιηθεί κανενός είδους φυτοφάρμακο στην παραγωγή τους!





# ΓΙΟΥΒΕΤΣΑΚΙ ΜΕ ΒΑΣΙΛΟΜΑΝΙΤΑΡΑ & ΓΑΡΙΔΕΣ

Σεφ Αντωνιάδης Ηλίας

ΜΕΡΙΔΕΣ 4

## ΥΛΙΚΑ

1 συσκευασία "Κριθαρότο με βασιλομανίταρα Δίρφους 280g"

6-8 μεγάλες γαρίδες ή 10 μικρές

5 ντοματίνια κομμένα στη μέση

2 μεγάλα ψιλοκομμένα κρεμμύδια

5 κ.σ. ελαιόλαδο

1 ποτήρι κρασιού λευκό ξηρό κρασί

αλάτι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αδειάζουμε το ελαιόλαδο σε ένα βαθύ αντικολλητικό τηγάνι και σοτάρουμε τις γαρίδες μαζί με το κρεμμύδι και τα ντοματίνια μέχρι να ροδίσουν. Αφαιρούμε τις γαρίδες και αδειάζουμε το περιεχόμενο της συσκευασίας στο τηγάνι.

Συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 4 λεπτά με το υπάρχον λάδι και σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε 2 φλιτζάνια τσαγιού ζεστό νερό, λίγο αλάτι και τις γαρίδες και συνεχίζουμε το βράσιμο για 3-4 λεπτά. Ρίχνουμε αλλά 2 φλιτζάνια ζεστό νερό, ανακατεύουμε και αφήνουμε να απορροφήσει τα υγρά του. Σερβίρουμε στρώνοντας το κριθαράκι στο πιάτο μας και γαρνίρουμε με τις γαρίδες.





## ΒΕΛΟΥΤΕ ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

ΜΕΡΙΔΕΣ 2

### ΥΛΙΚΑ

1 συσκευασία "Βελουτέ  
κολοκυθόσουπα  
(2x20g) 40g"

200g φρέσκα  
πλευρώτους κομμένα  
σε λεπτές φετούλες

1 σφηνάκι κονιάκ

1 κ.σ. φρέσκο βούτυρο

λίγο ψιλοκομμένο  
σχινόπρασσο

450ml νερό

λίγο αλάτι και πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μικρό κατσαρολάκι σοτάρουμε τα μανιτάρια στο φρέσκο βούτυρο για 6 λεπτά. Σβήνουμε με το κονιάκ, προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι. Κρατάμε 2-3 μανιτάρια στην άκρη για γαρνιτούρα. Αδειάζουμε το νερό μέσα στα υπόλοιπα μανιτάρια και τα 2 σακουλάκια της κολοκυθόσουπας και βράζουμε για 3 λεπτά ανακατεύοντας συνεχώς. Σερβίρουμε γαρνίροντας με τα σοταρισμένα μανιτάρια που κρατήσαμε, το σχινόπρασσο και λίγο φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι.



## ΠΡΟΤΑΣΗ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΖΕΔΑΚΙΑ ΔΙΡΦΥΣ

Ο «ΜΕΖΕΣ» αποτελεί το ιδανικό συνοδευτικό για ελληνικό τσίπουρο, ούζο, κρασί ή μπύρα. Μπορούμε να τον σερβίρουμε μόνο του (αφού στραγγίξουμε το λάδι), σε πράσινες σαλάτες ή ακόμη να τον μαγειρέψουμε μαζί με άλλα λαχανικά ή κρέας.





## ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΩΝ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ

1. Γεμίζουμε το βαζάκι με χλιαρό νερό ή εναλλακτικά με ζωμό, κονιάκ ή κρασί.
2. Μόλις μαλακώσουν, στραγγίζουμε, πιέζοντάς τα μαλακά με τα δάχτυλά μας προκειμένου να βγάλουν λίγα υγρά.
3. Σοτάρουμε σε χαμηλή φωτιά με ελαιόλαδο ή βούτυρο, απλώνοντας τις φετούλες από την μία πλευρά για 1 λεπτό και για άλλο 1 λεπτό από την άλλη πλευρά. Σβήνουμε με το υγρό του μουλιάσματος. Προσθέτουμε λίγο αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Το υγρό του μουλιάσματος είναι γεμάτο γεύση και άρωμα. Μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε σαν ζωμό σε όλες μας τις συνταγές. Το υγρό από τα άγρια μανιτάρια χρειάζεται ελαφρύ σούρωμα.

**Τα ενυδατωμένα μανιτάρια μπορούμε να τα κρατήσουμε στο ψυγείο μέχρι και 5 ημέρες.**



Η νέα μας συσκευασία  
αγαπάει το περιβάλλον!  
**100% Βιοδιασπώμενη** από βιομάζα  
ζαχαροκάλαμου.

## D VITAMIN

ΤΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΕΙΝΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ  
ΤΡΟΦΗ ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ  
ΤΟΥ ΣΥΜΠΛΕΓΜΑΤΟΣ  
B & D και έχουν πλούσια  
αντιοξειδωτική και λιποδιαλυτική  
δράση.

Τα προϊόντα με αποξηραμένα μανιτάρια  
και αποξηραμένα λαχανικά είναι  
πλούσια σε **φυτικές ίνες** και **πρωτεΐνες**.  
Είναι εύκολα και γρήγορα στο μαγείρεμα.

## ΧΡΗΣΙΜΑ ΜΥΣΤΙΚΑ

### 1. Ένα ιδιαίτερο μπαχαρικό στη κουζίνα μας!

Μπορούμε να θρυμματίσουμε τα ξερά  
μανιτάρια μέσα σε μπλέντερ ή μούλτι και  
να γεμίσουμε ξανά το βαζάκι μας με την  
πούδρα που θα προκύψει. Αρκεί 1 κ.σ. 5  
λεπτά πριν το τέλος για να  
ενισχύσουμε γευστικά  
ομελέτες, σούπες, σάλτσες,  
όσπρια!

### 2. Μια αθλιώτικη γέμιση για γεμιστά!

Μπορούμε να τα σπάσουμε σε  
μικρά κομματάκια με τα χέρια μας  
και να τα ανακατέψουμε στη  
γέμιση για γεμιστά.







03

## ΠΑΝΤΡΕΜΕΝΑ ΡΕΒΙΘΙΑ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

ΜΕΡΙΔΕΣ 4

### ΥΛΙΚΑ

1 συσκευασία "Κριθαρότο με βασιθομανίτσα Δίρφος 280g"

500g ρεβίθια (μουλιασμένα από το προηγούμενο βράδυ)

2 κρεμμύδια μέτρια ψιλοκομμένα

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

χυμό από 1 λεμόνι

1 κ.σ. αλάτι

1 κ.γ. πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνουμε όλα τα υλικά (εκτός από το κριθαρότο και το μισό ελαιόλαδο) σε χύτρα ταχύτητας και τα σκεπάζουμε με νερό μέχρι και 4-5 εκατοστά πάνω από την επιφάνειά τους.

Μόλις αρχίσει να σφυρίζει η χύτρα, βράζουμε για άλλα 20 λεπτά. Κατεβάζουμε από τη φωτιά, ανοίγουμε το καπάκι και προσθέτουμε τη συσκευασία κριθαρότο. Βράζουμε σε μέτρια φωτιά για άλλα 15-20 λεπτά, με ανοιχτό καπάκι, μέχρι να χυλώσει το φαγητό (εάν δείτε ότι τα υγρά δεν φτάνουν αδειάστε και ένα ποτήρι ζεστό νερό). Περιχύνουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και το λεμόνι. Σερβίρουμε με φρέσκια ρίγανη και ένα φυλλαράκι δυόσμο όπως στη φωτογραφία.

04

## ΜΑΝΙΤΑΡΟΓΥΡΟΣ ΣΕ ΠΙΤΟΥΛΑ ΤΡΙΦΤΗΣ ΠΑΤΑΤΑΣ

### ΥΛΙΚΑ

3 μέτριες πατάτες (περίπου 380g)

5 κ.σ. ελαιόλαδο

1 συσκευασία "Μανιταρόγυρος Δίρφος 220g"

1 μικρή ντομάτα κομμένη φετούλλες

λίγες φετούλλες κόκκινη και πράσινη πιπεριά

θυμάρι ή ρίγανη

αλάτι, πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τρίβουμε στο τρίφτη του τυριού την πατάτα χοντροκομμένη.

Τυλίγουμε την τριμμένη πατάτα σ' ένα πανί κουζίνας και τη στύβουμε καλά, ώστε να χάσει τα υγρά της. Αλατίζουμε.

Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι (περίπου 24-26εκ) σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε το μισό ελαιόλαδο.

Στρώνουμε απαλά τη μισή ποσότητα της τριμμένης πατάτας, καλύπτοντας ομοιόμορφα όλη την επιφάνεια του τηγανιού, με ελαφρύ πάτημα για να στρώσει και να κολληθούν οι πατάτες μεταξύ τους.

Ρίχνουμε λίγο ακόμα ελαιόλαδο στην επιφάνεια της πατάτας και λίγο στην άκρη του τηγανιού (περιμετρικά εκεί που τελειώνει η πατάτα).

Τηγανίζουμε ελαφρά μέχρι η επιφάνεια της πατάτας να γίνει τραγανή και χρυσαφένια. Γυρίζουμε πλευρά και μαγειρεύουμε μέχρι και αυτή να γίνει τραγανή και χρυσαφένια.

Παρασκευάζουμε τον μανιταρόγυρο σύμφωνα με τις οδηγίες που αναγράφονται στην ετικέτα του μανιταρόγυρου. Σοτάρουμε ελαφρά τις φετούλλες της πιπεριάς. Γεμίζουμε την πιτούλλα της πατάτας με τον γύρο και τις πιπεριές σαν φάκελο. Εναλλακτικά, τοποθετούμε το γύρο και τις πιπεριές πάνω στην ανοιχτή πίτα.







## ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΔΙΡΦΥΣ

### ΣΑΣ ΠΡΟΣΚΑΛΟΥΜΕ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΙΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΜΑΣ

#### Μανιταροπωλείο

Ένας ζεστός χώρος με ρετρό αποχρώσεις σας περιμένει για να σας ταξιδέψει στον κόσμο των μανιταριών μας. Εδώ θα βρείτε μια μεγάλη ποικιλία με μανιτάρια και μανιταροπροϊόντα. Μπορείτε να δοκιμάσετε πεντανόστιμα μεζεδάκια με τα προϊόντα μας

Ωράριο Μανιταροπωλείου:

Καθημερινά: 09:00-16:00

Σαββατοκύριακο: 10:00-18:00

#### Ξεναγήσεις - Σεμινάρια

Ξεναγήση στους θαλάμους καλλιέργειας  
Εξειδικευμένα σεμινάρια για τα μανιτάρια

Για ξεναγήση και σεμινάρια παρακαλούμε  
όπως επικοινωνήσετε μαζί μας.



Καθενοί 34018, Εύβοια, Τ: 22280 71300, [www.manitariadirfis.gr](http://www.manitariadirfis.gr), [info@manitariadirfis.gr](mailto:info@manitariadirfis.gr)

