



# ΤΑΣΕΙΣ

- Πού θα φάτε σήμερα;  
- Στο μπαρ

ΟΛΟΕΝΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ  
ΕΙΣΟΔΟΙ ΜΕ ALL DAY BAR  
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ ΕΜΠΛΟΥΤΙΖΟΥΝ ΤΟΝ  
ΧΑΡΤΗ ΤΟΥ ΑΘΗΝΑΪΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ

ΤΗΣ ΚΙΚΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΗ

**Η** βασική συνταγή απαιτεί ωραίους χώρους που αποπνέουν ζεστασιά, ποιοτικούς καφέδες και άλλα ροφήματα, ενδιαφέρουσες επιλογές για πρόγευμα, χορταστικά πιάτα για μεσημεριανό ή βραδινό σε λογικές τιμές, mixologists στο μπαρ, οι οποίοι εκτός από τα δικά τους κοκτέιλ είναι πρόθυμοι να ικανοποιήσουν κάθε γευστική προτίμηση, ενώ η μουσική και ενίοτε ο DJ συμβάλλουν στη δημιουργία ιδιαίτερης ατμόσφαιρας. Τα all day bar εστιατόρια, μπιστρό στην ουσία, από αυτά που συναντά κανείς παντού στην Κεντρική Ευρώπη, είναι μία από τις πιο δυνατές τάσεις της εποχής και το μόνο που αλλάζει είναι το concept καθενός. Μένουν ανοικτά από νωρίς το πρωί μέχρι αργά το βράδυ και στις άνετες πολυθρόνες τους δεν είναι απίθανο να δεις νεαρούς και νεαρές αφοσιωμένους στην οθόνη του λάπτοπ.

Το **Spollati** (Αιόλου 27Α, Πλατεία Αγίας Ειρήνης, Μοναστηράκι) βρίσκεται σε κομβικό σημείο. Εδώ θα συνοδεύσεις τα - ωραία πειραγμένα - πιάτα του Τόλη Κράβαρη, όπως η σαλάτα με κινόα ή το τραχανότο με άγρια μανιτάρια, μασκαρπόνε και χωριάτικο λουκάνικο σάφας, με ένα ποτήρι κρασί, αγναντεύοντας την εκκλησία και την κίνηση στον πεζόδρομο. Απέναντι, στον χώρο που παλιά στέγαζε τα Υφάσματα Συμεωνίδης, το **Osterman** (Πλατεία Αγίας Ειρήνης 10) δανείζεται το όνομα και τη νουάρ αισθητική του από την ομώνυμη ταινία του Σαμ Πέκινπα («Οστερμαν, το 48ωρο των κατασκόπων», 1983) και δηλώνει την κουζίνα του ευρωπαϊκή. Στο Κολωνάκι, το εντυπωσιακό **Nice n Easy** (Ομήρου 60 & Σκουφά) με τα ομώνυμα αδελφάκια στη Μύκονο και την Κηφισιά - «μια ωδή στον Φρανκ Σινάτρα», σύμφωνα με τον ιδιοκτήτη του Δημήτρη Χριστοφορίδη - αγαπάει τις βιολογικές πρώτες ύλες και τη λιγότερη δυνατή παρέμβαση, γαστρονομική φιλοσοφία που εκφράζει με τα πιάτα του ο σεφ Χρήστος Αθανασιάδης.

Τέλος, αξίζει οπωσδήποτε μια βόλτα στην Κηφισιά, στο **Yellow** (Χ. Τρικούπη και Κρήτης 27), τόσο για το καλαίσθητο ντεκόρ όσο και για την απολαυστική κουζίνα του Βασίλη Αλβανίδη, αλλά και στο Γκολφ της Γλυφάδας, έστω και αν δεν ασχολείσαι με το ευγενές σπορ. Στο φιλόξενο **T-Square** (τέρμα Κωνσταντίνου Καραμανλή) σε περιμένει ένα μενού - υπερπαραγωγή που επιμελείται ο πολύ καλός σεφ Γιάννης Στανίτσας.



Με ατμόσφαιρα που θυμίζει θαλπωρή σπιτού, με έθνικ χρώματα και τεράστια πορτρέτα γυναικών του Θιβέτ, το **Yellow** είναι ένα από τα καλύτερα ολοήμερα στέκια στην Κηφισιά

## TIPS

Ο Γιάννης Στανίτσας, σεφ του **T-Square** (Τέρμα Κων. Καραμανλή, Γκολφ Γλυφάδας) προτείνει:

**Συκώτι με μήλο και καραμελωμένο σέσκουλο**

Για κάθε μερίδα, μαρινάρουμε 1 φέτα συκώτι (130 γρ.) όλη τη νύχτα σε 1 ποτήρι φρέσκο γάλα. Βράζουμε ελάχιστα 1 κ.γλ. μέλι με 1 κ.γλ. χυμό εσπεριδοειδών. Στο σιρόπι μαρινάρουμε 1 φύλλο σέσκουλο και κατόπιν το βάζουμε στον φούρνο στους 90 βαθμούς για 25 λεπτά. Κόβουμε 1/4 πράσινο μήλο σε πολύ λεπτές φέτες και τις καραμελώνουμε στο τηγάνι με 1 κ.γλ μαύρη



ζάχαρη και μια πρέζα σκόνη κόλιανδρου.

Βράζουμε για 10-12 λεπτά 100 ml ζυμό βοδινού μαζί με 5-6 σπόρους γλυκάνισου, 1 φύλλο δάφνη και 1 κόκκο μπαχάρι, αλατοπιπερώνουμε και δένουμε τη σάλτσα με λίγο βούτυρο, λάδι και ξίδι (από 1 κ.γλ).

Στεγνώνουμε το συκώτι με χαρτί κουζίνας, αλείφουμε ένα αντικοληπικό τηγάνι με λίγο λάδι και το ψήνουμε σε μέτρια φωτιά για 4-5 λεπτά από κάθε πλευρά. Σβήνουμε με λίγο λευκό ξίδι ή κρασί και σερβίρουμε αμέσως με το φύλλο του σέσκουλου, το μήλο και τη σάλτσα βοδινού.

**in** γεύση