



Αρ. 40 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2018

15νήμερη έκδοση για το Μόναχο

Σας ευχαριστούμε



Όλους εσάς που σήμερα ήρθατε στην 4^η φιλανθρωπική εκδήλωση των συλλόγων και φορέων Μονάχου και όλους εσάς που βοηθήσατε, με όποιο τρόπο μπορούσατε, να συγκεντρωθούν χρήματα προκειμένου να δοθούν στο ορφανοτροφείο «Λύρειο Ίδρυμα» που κήκε ολοσχερώς στις πυρκαγιές του Ιουλίου.

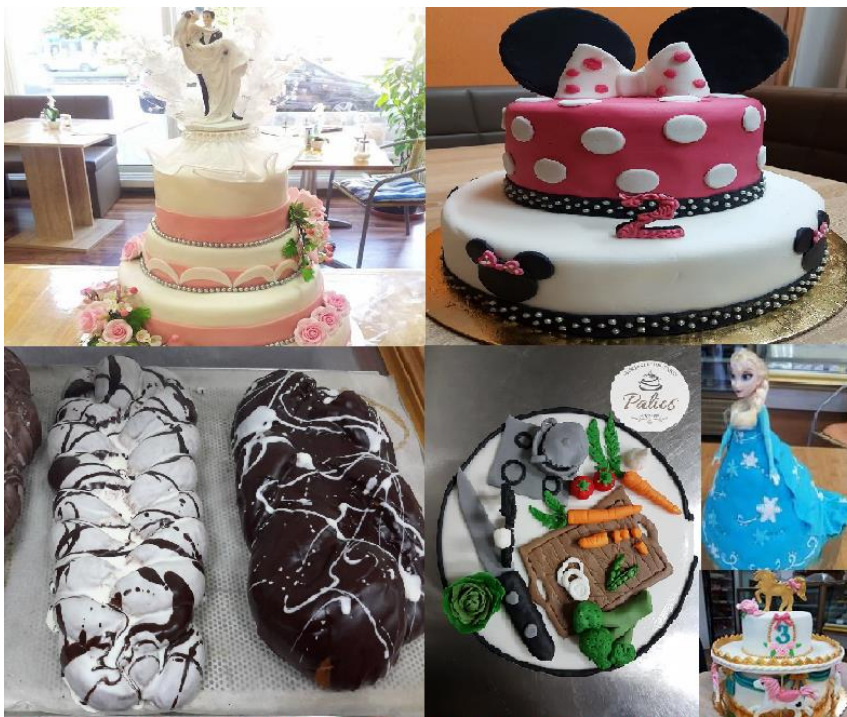
Οργανωτική Επιτροπή Φιλανθρωπικής

Dr. med. Argiri Parasiri-Bauer

*Internistin, Diabetologin DDG, Homöopathie, Ayurveda,
Psychoso. Grundvers., Hypnose, schamanische Heilverfahren*

Sprechzeiten: (Anmeldung erbeten)
Mo. Mi. Do.: 07:30-13:30 und 16:00-18:00 Uhr Di. Fr.: 07:30-13:30 Uhr
und nach Vereinbarung

Freischützstr. 9, 81927 München
Tel.: 089 / 93 93 18 19, Fax: 089 / 93 93 18 20
email: drparaba@hotmail.com



Προσφέρει και φέτος γλυκά στη φιλανθρωπική εκδήλωση των συλλόγων και φορέων στις 9 .12.2018
Bäckerei Konditorei Palios, Schleißheimerstr.203, 80 809 München

Στηρίζουν τη φιλανθρωπική εκδήλωση (δωρεάν διαφήμιση)

**Στη 12η θέση στους πίο ακριβούς
εμπορικούς δρόμους παγκοσμίως είναι
η Kaufinger-Neuhauserstr. Μονάχου**



Η έκθεση της C&W, (cushmanwakefield) όπου αναλύονται 446 εμπορικά σημεία, αφορά 65 χώρες, με την πιο ακριβή αρτηρία να αφορά την Causeway Bay στο Χονγκ Κονγκ όπου το ετήσιο μίσθωμα διαμορφώνεται σε 24.606 ευρώ.

Ακολουθεί η 5η Λεωφόρος στη Νέα Υόρκη όπου το ετήσιο ενοίκιο για κάθε τ.μ. φτάνει τα 20.733 ευρώ. Αξίζει να σημειωθεί ότι έγινε εναλλαγή στις δύο πρώτες θέσεις ενώ στην τρίτη θέση παρέμεινε η Bond Street στο Λονδίνο με ετήσιο μίσθωμα 16.071 ευρώ. Ακολουθεί η Avenue des Champs Elysees στο Παρίσι με 13,992 ευρώ, κερδίζοντας μία θέση και πέμπτη από τέταρτη πέρυσι έπεσε η Via Montnapoleone στο Μιλάνο.

Τη δεκάδα των χρυσοφόρων δρόμων του κόσμου κλείνουν οι Ginza στο Τόκιο με 11.232 ευρώ ετησίως, η Pitt Street Mall στο Σίδνεϊ με 8.882 ευρώ, στην 8η θέση είναι η Myeongdong με 8.364 ευρώ ετησίως, ένατη η Bahnhofstrasse στη Ζυρίχη με 7.872 ευρώ και δέκατη είναι η Kohlmarkt στη Βιέννη με 4.740 ευρώ.

ChocoLab

pastries - coffee - ice cream



Echte belgische Schokolade, 1911
Italienischer Kaffee Lavazza, Torino 1895
Eilles Diamond Tee, München 1873
Eis all'italiana, Emilia Romagna 1967



ChocoLab
Café Chocolaterie Pâtisserie
am Baldeplatz, Glockenbachviertel

**handmade chocolate - pastries - coffee - ice cream
breakfast, sandwiches, pitas, light meals,
gifts, wine cellar, state-of-the-art products**

Baldestr. 21, 80469 München, Tel: 089-66549777
E-Mail: info@chocolab.eu Web: www.chocolab.eu
Facebook / Instagram: chocolab.eu



Προσφέρει γλυκά σ την φιλανθρωπική εκδήλωση (δωρεάν διαφήμιση)



Helena Wulgari- Popp

ΕΛΕΝΗ ΒΟΥΛΓΑΡΗ

ΟΡΚΩΤΗ ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΡΙΑ & ΔΙΕΡΜΗΝΕΑΣ
ΔΙΕΡΜΗΝΕΑΣ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ

Beeidigte Übersetzerin & Dolmetscherin
Konferenzdolmetscherin

ΕΛΛΗΝΙΚΑ - ΑΓΓΛΙΚΑ - ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ

Barbarossastr. 14/2. Stock, 81677 München, U4: Στάση
Böhmerwaldplatz

Tel.: 089-982 75 22, Fax: 089-982 75 23, Mobil: 0172-
85 05 887

E-Mail: Helena.W-Popp@t-online.de
Internet: <http://www.translations-hwp.de>

- ↳ Επικυρωμένες μεταφράσεις στα ελληνικά, γερμανικά, αγγλικά
- ↳ Τεχνικές/επιστημονικές μεταφράσεις στα ελληνικά, γερμανικά, αγγλικά
- ↳ Διερμηνείες δικαστικές, διαλέξεων και συνεδρίων
- ↳ Beglaubigte Übersetzungen in Griechisch, Deutsch, Englisch
- ↳ Fachübersetzungen in Griechisch, Deutsch, Englisch
- ↳ Gerichts-, Verhandlungs- und Konferenzdolmetscherin

Και φέτος στήριξε οικονομικά την φιλανθρωπική εκδήλωση

Εκδηλώσεις ελληνικών εθιμοτοπικών συλλόγων Μονάχου στις γιορτές και αρχές του νέου έτους

Δεκέμβριος:

25.12.2018

Σύλλογος Ελασσονιτών: Μουσικοχορευτική Εκδήλωση στο πρώην Στέκι, Bürgerhauss
Züricherstr. 35, 81476 München

Ηπειρωτική Κοινότητα Μουσικοχορευτική Εκδήλωση Augustinerkeller, Arnulfstr. 52,
80335 München

29.12.2018

Σύλλογος Επτανησιών Μουσικοχορευτική – Θεατρική Εκδήλωση, Bürgerhauss
Züricherstr. 35, 81476 München

Ιανουάριος:

05.01.2019

Σύλλογος Ποντίων: Μουσικοχορευτική Εκδήλωση Paulaner am Nockherberg

12.01.2019

Σύλλογος Επτανησίων: Βασιλόπιτα

19.01.2019

Σύλλογος Κρητών: Μουσικοχορευτική Εκδήλωση Augustinerkeller, Arnulfstr. 52, 80335
München

20.01.2019

Ηπειρωτική Κοινότητα: Βασιλόπιτα Freizeithelm Westend, Westendstr 66^a, 80339
München

26.01.2019

Σύλλογος Ποντίων: Βασιλόπιτα Augustiner Schützengarten, Zielstattstraße 6, 81379
München

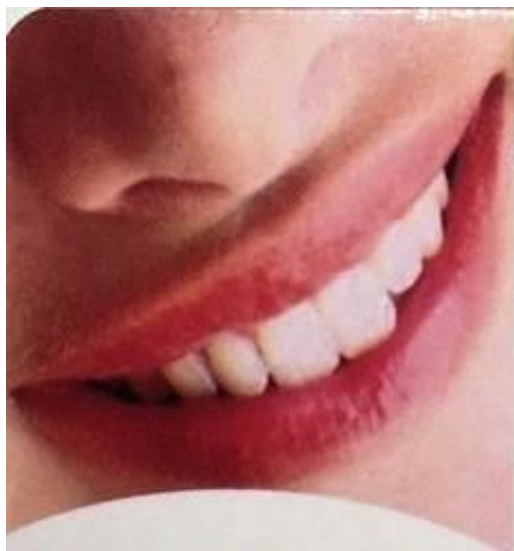
Φεβρουάριος:

02.02.2019

Θρακικός Σύλλογος Μονάχου: Βασιλόπιτα Wirtshaus zum Isartal, Brudermühlstraße 2,
81371 München

Ο κατάλογος θα συμπληρωθεί / ανανεωθεί

www.doryforos.org



ZAHNARZTPRAXIS MAROULIDOU

Bioresonanztherapie
Ästhetische Zahnheilkunde

Laser

Ozontherapie

Prophylaxe

Amalgamalternativen

Veneers

Bleaching



Chrisoula Maroulidou
Wendelsteinstraße 3
81541 München
Tel: 089 - 69 29 525
Fax: 089 - 69 37 37 52

Gesund im Mund!



Η Λέσχη Ελλήνων Επιστημόνων Μονάχου στηρίζει οικονομικά την εκδήλωση και προσφέρει και φέτος πάνω από 100 βιβλία στο "παζάρι βιβλίου" που θα πραγματοποιηθεί στο πλαίσιο της 4ης φιλανθρωπικής εκδήλωσης

ΛΥΚΕΙΟΝ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ – ΓΡΑΦΕΙΟ ΜΟΝΑΧΟΥ
LYKEION TON ELLINIDON – BÜRO MÜNCHEN e. V.
LYZEUM CLUB DER GRIECHINNEN



Ο πολιτιστικός σύλλογος «Λύκειον των Ελληνίδων Μονάχου» στηρίζει και φέτος οικονομικά τη φιλανθρωπική εκδήλωση στις 9 Δεκεμβρίου 2018 προς όφελος του Λυρικού Ιδρύματος.

Γερμανία: Έως 5% αυξήσεις στο ηλεκτρικό ρεύμα από το 2019



Με μ.ο. αυξήσεις μεταξύ 4%-5% διάφοροι πάροχοι ηλεκτρικού ρεύματος θα υποδεχτούν το νέο έτος.

Η υπηρεσία προστασίας των ταναλωτών υπολογίζει ότι μια τριμελής οικογένεια με κατανάλωση 4000 κβ ετησίως θα πρέπει να πληρώσει 55 € παραπάνω.

Πηγή: ARD

1969 - 2019
50 ΧΡΟΝΙΑ
ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΜΟΝΑΧΟΥ
ΙΠΙΡΟΤΙΚΙ GEMEINDE MÜNCHEN

Φώτης Τράσιος
τραγούδι

Κων/να Τούνη
τραγούδι

Τρύφωνας Αναστασίου
κλαρίνο

Τρίτη 25 Δεκεμβρίου 2018
Augustiner Keller
Arnulfstraße 52, 80335 München
Έναρξη: 6 μ.μ.

Είσοδος:
Άνω των 18 ετών: 12 ευρώ
Κάτω των 18 ετών: 10 ευρώ

GRIECHISCHE WEIHNACHTEN
Sonntag 16. Dez. 2018, 18 Uhr

Griechisch-Orthodoxe Kirche „Allerheiligen“
Ungererstraße 131, U6 - Nordfriedhof

Griechischer gemischter Chor München
Magdalenenchor Eching

Sofia Tselepidou, Christiana Aloneftis-Soprano
begleitet von acht exzellenten Musikern

Leitung: Michalis Amanatidis

Veranstalter: „Philharmonia“ Musikverein München
Vorverkauf bei allen Vorverkaufsstellen und an der Abendkasse
Telefonische Bestellung bei München Ticket 089/ 54 81 81

Mit Unterstützung des Bezirks Oberbayern.
www.philharmonia.de

ΕΛΣΑ ΤΣΙΤΕΡ
MAGISTER ARTIUM
ΓΕΡΜΑΝΙΚΗΣ & ΑΓΓΛΙΚΗΣ ΦΙΛΟΛΟΓΙΑΣ
Ludwig-Maximilian-Universität München

☎ (089) 54 64 40 10
☎ 0179 450 58 26
@ elsa.tsiter@gmx.de

✉ Friedenheimer Str. 70
80686 München

ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΑ

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ELSA TSITER
MAGISTER ARTIUM
GERMANISTIK & ANGLISTIK
Ludwig-Maximilian-Universität München

☎ (089) 54 64 40 10
☎ 0179 450 58 26
@ elsa.tsiter@gmx.de

✉ Friedenheimer Str. 70
80686 München

PRIVATUNTERRICHT

DEUTSCH
GRIECHISCH

FÜR ERWACHSENE UND KINDER

Στηρίζει οικονομικά τη φιλανθρωπική εκδήλωση (δωρεάν διαφήμιση)

Praxis für Orthopädie

Dr. med. Panos **Bouliopoulos**
Dr. med. Gerasimos **Petridis**

Sonnenstr. 22
80331 München

Tel. 089 - 59 99 73 72

www.orthon.de



Sakis Arampatzis Photography & Video



Save the moment

info@hawk-photo.com www.hawk-photo.com +49/17649606872

Στηρίζουν οικονομικά τη 4^η φιλανθρωπική εκδήλωση / δωρεάν
διαφήμιση

Το νέο ΔΣ της Ηπειρωτικής Κοινότητας Μονάχου που προέκυψε από τις εκλογές.

Από αριστερά Κατερίνα Παππά, Βασιλική Θανασιά, Νίκη Μπουζούκη, Γιάννης Βασιλείου, Νίκος Σταμάτης, Θεόδωρος Δούκας (το 7ο μέλος είναι η Νικολέτα Θανασιά)



Μια βραδιά στην μπουατ λίγο διαφορετική ...

Μια χριστουγεννιάτικη εορταστική βραδιά με ένα μεγάλο αφιέρωμα στα τραγούδια του παλιού ελληνικού κινηματογράφου !!!

27 Δεκ στις 8 μ.μ. – 28 Δεκ στις 11 μ.μ. στην αίθουσα εκδηλώσεων του ΙΝ των Αγίων Πάντων



Μεγάλη επιτυχία της εκδήλωσης "παιδιά βοηθούν παιδιά" του Συλλόγου Ποντίων Μονάχου





Ο υπ. Νεολαίας της ΟΣΕΠΕ Παπαδόπουλος Χρ., το μέλος του ΔΣ της ΟΣΕΠΕ και πρ. Πρόεδρος του Συλλόγου Μονάχου Χρ. Χαζαρίδης, ο νυν Πρόεδρος Χάρης Φωτιάδης και ο Αρχιμανδρίτης π. Γεώργιος Σιώμος

Το Deutsches Museum στο Μόναχο είναι το μεγαλύτερο μουσείο τεχνολογίας στον κόσμο



Σε περισσότερους από 50 τομείς της επιστήμης και της τεχνολογίας, εκτίθενται περίπου 28.000 αντικείμενα.

Από το κλουβί Faraday ως ένα ιστορικό ορυχείο και μια ατμομηχανή. Κάθε χρόνο το μουσείο έχει περίπου 1,5 εκατομμύριο επισκέπτες, που σημαίνει ότι αποτελεί τουριστικό πόλο έλξης.

Εκτός από την εκτεταμένη έκθεση, υπάρχει μια συλλογή μελέτης με περίπου 94.000 αντικείμενα, μια ειδική βιβλιοθήκη για την ιστορία της επιστήμης και της τεχνολογίας με περίπου 850.000 τόμους και αρχεία που περιέχουν πολλά πρωτότυπα έγγραφα.



Γνωρίζετε ότι το Μόναχο:



Είναι, μετά την Νέα Υόρκη, η πόλη με τους περισσότερους εκδοτικούς οίκους. 140 εκδοτικοί οίκοι έχουν την έδρα τους στο Μόναχο, εκδίδουν κάθε χρόνο περίπου 8.000 νέα βιβλία και πραγματοποιούν τζίρο 1,2 δισ €

Άνοιξε το παγοδοδρόμιο στο Stachus

Στις 23 Νοεμβρίου, Παρασκευή, ανοίγει φέτος το παγοδοδρόμιο στο Stachus το οποίο θα μπορεί να υποδεχτεί μικρούς και μεγάλους μέχρι 13 Ιανουαρίου 2019
Ωρες λειτουργίας από 10.30 έως 10 το βράδυ (Παραμονή Χριστουγέννων και Πρωτοχρονιά έως 4 μ.μ.)

Τιμές εισιτηρίων :

Οι τιμές εισιτηρίων χωρίζονται σε κατηγορίες ανάλογα με την ώρα επίσκεψης

Έτσι η είσοδος μεταξύ 10.30 π.μ. έως 13.00 κοστίζει 3,5 € για παιδιά έως 12 ετών και 5 € για ενήλικες ενώ μεταξύ 19.30 και 22.00 το εισιτήριο για παιδιά είναι 6 € και για ενήλικες 8,50 €



Muttersprachlicher Ergänzungsunterricht in Griechisch ©
Τμήματα Ελληνικής Γλώσσας Μονάχου

Τα Τμήματα Ελληνικής Γλώσσας Μονάχου στηρίζουν και φέτος οικονομικά τη φιλανθρωπική εκδήλωση στις 9 Δεκεμβρίου 2018 προς όφελος του Λυρείου Ιδρύματος.

Γερμανία: Σε ποιες ακόμη πόλεις θα απαγορευτούν τα πετρελαιοκίνητα



Η οργάνωση Umweltschutz δημοσίευσε χάρτη με τις πόλεις στις οποίες έχει αποφασιστεί και έχουν τεθεί απαγορεύσεις στην κυκλοφορία πετρελαιοκίνητων ΙΧ (σε συγκεκριμένους δρόμους) έχει αποφασιστεί αλλά η απαγόρευση θα ισχύει στο μέλλον η οργάνωση έχει/θα καταθέσει μήνυση για απαγόρευση Συγκεκριμένα :

ήδη απαγορεύεται η κίνηση πετρελαιοκίνητων με νόρμα Euro 1 -4 στο Αμβούργο (Stresemannstraße, Max - Brauer- Alee

Απαγορεύσεις το 2019

Στουτγάρδη από Ιανουάριο 2019

Φρανκφούρτη από Φεβρουάριο 2019
Κολωνία από Απρίλιο 2019
Βόννη από Απρίλιο 2019
Βερολίνο από Ιούλιο 2019
Gelsenkirchen-Essen από Ιούλιο 2019
Mainz από Σεπτέμβριο 2019

Πόλεις που κινδυνεύουν με απαγορεύσεις

Κιέλο
Αννόβερο
Paderborn
Halle
Dortmund
Bochum
Düsseldorf
Düren
Aachen
Limburg
Offenbach
Wiesbaden
darmstadt
Heilbronn
Ludwigsburg
Marbach
Esslingen
Backnang
Reutlingen
Μόναχο

Σύνθεση Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων Μονάχου και Περιχώρων 2018/2019

Ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων Μονάχου σας ενημερώνει ότι μετά από τις εκλογές των μελών στις 14/10/2018 και τη σύγκληση αυτών σε σώμα η νέα σύνθεση του συλλόγου μας έχει ως εξής:

Σύνθεση Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων Μονάχου και Περιχώρων 2018/2019

Πρόεδρος	Ιωάννα Αντωνάκη
Αντιπρόεδρος	Σοφία Τσιλιγκαρίδου
Γραμματέας Α'	Ευθυμία Δήμα
Γραμματέας Β'	Κυριακή Χαρπαντίδου
Ταμίας	Αθανάσιος Σαββίδης
Μέλος	Μαρία Κουφού
Μέλος	Νίκος Τικιστιρμάς

Προσβλέπουμε σε μία αγαστή συνεργασία και ευχόμαστε για μια ομαλή και δημιουργική χρονιά!

Μπορείτε να μας βρείτε στην ιστοσελίδα του συλλόγου www.sgg-m.de όπως επίσης και στο Facebook Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων Μονάχου και Περιχώρων. Επικοινωνήστε μαζί μας sylogos_goneon_monaxou@web.de.

Με εκτίμηση
Για το Δ.Σ. του Συλλόγου

Η Πρόεδρος
Αντωνάκη Ιωάννα

Η Γραμματέας
Δήμα Ευθυμία



Private Client Culture

THEMIS

Rechtsanwältin

Maria Markatou

Türkenstraße 11
80333 München

Telefon: +49 89 9901 8300
Telefax: +49 89 9901 830 20


markatou@themispartners.eu

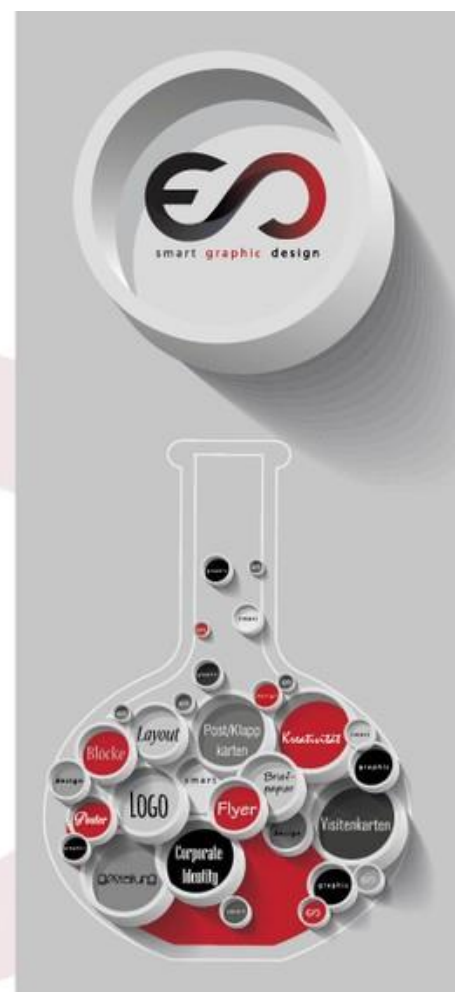
FÜR EINE GEZIELTE WERBUNG...

Visitenkarten	Gutscheine	PVC Poster
Briefpapier	Aufkleber	Plakate
Briefumschläge	Labels/Etiketten	Post/Klappkarten
Broschüren	Bücher	Corporate Identity
Blöcke/ Quittungsblöcke	Lieferscheine/ Rechnungen	Logogestaltung
Kataloge	Urkunden/ Zeugnisse	Webdesign
Umschläge/Tüten	Speisekarten	Innenraum Fotografie
Flyer		Werbeartikel

ES smart graphic design - T: 0174 20 11 306

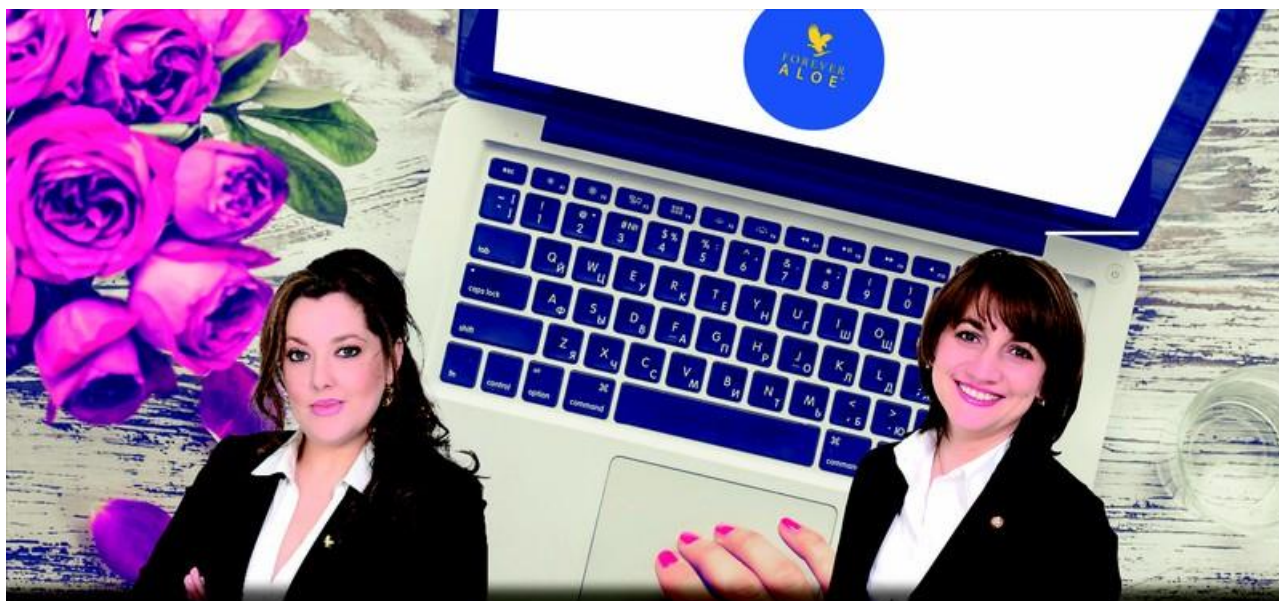
E: info@es-sgd.com - www.es-sgd.com

 ES smart graphic design



Στήριξαν οικονομικά την 4^η φιλανθρωπική εκδήλωση

Καθημερινά νέα για το Μόναχο www.doryforos.org



Αυτό το διάστημα επεκτείνουμε την δουλειά μας και ψάχνουμε για καινούργια στελέχη στην εταιρεία μας. Πρόκειται για αυτοαπασχόληση δίχως minimum ή maximum αμοιβών, και όχι για υπαλληλική-μισθωτική θέση. Δυνατότητα συνεργασίας τόσο για συμπληρωματικό όσο και για κύριο εισόδημα.
Στοιχεία επικοινωνίας:

Business Owner
Maria P. Tsoutsou
☎ 0170 99 69 619 • ✉ mtsoutsou@yahoo.de

Business Owner
Maria Zikyri
☎ 0152 33 53 28 15 • ✉ mariazikyri@gmail.com

GASTSTÄTTE
MINOA
IM SPORHTHAUS NEUBIBERG

Zwinger Str. 28
85579 Neubiberg

Tel.: 089 / 60 666 652
Fax: 089 / 60 667 595

Kretische & Mittelmeesspezialitäten
Preiswerte Mittagsmenüs
Tageskarte seasonsbedingt
Großer sonniger Biergarten
Nebenraum bis 60 Personen
4 Bundeskegelbahnen
Partyservice

Täglich geöffnet 15.00 bis 24.00 Uhr,
Samstag, Sonntag, feiertags 11.00 bis 24.00 Uhr

Δωρεάν διαφημίσεις (προσφορά του Δορυφόρου) στους κεντρικούς χορηγούς της 4^{ης} φιλανθρωπικής εκδήλωσης

Produkte mit besonders hoher Qualität



exklusiv bei...

Die griechische Sonne scheint das ganze Jahr in ...

SEIT 2007 ... Ihrem Laimer -Feinkostladen



Elsenheimerstr. 15, 80687 München
T: +49 89 579 527 -69 6 -91
MO-FR 8:00 - 19:00, SA 9:00 - 16:00

Summer 2018
coming soon ...

pen^{te}20
Πέντε
- great taste -

Δωρεάν διαφημίσεις (προσφορά του Δορυφόρου) στους υποστηρικτές της 4^{ης} φιλανθρωπικής εκδήλωσης στις 9.12.2018

Ioannis Papagiannoulas

Landsberger Str. 428

81241 München

info@farbkopierer-mieten.de

Tel.: 089/3795046

Sparen an der richtigen Stelle



Beratungsgespräch



Individuelles
Angebot



Installation und
Einweisung



ΒΑΣΙΚΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

Δωρεάν διαφημίσεις (προσφορά του Δορυφόρου) στους κεντρικούς χορηγούς της 4^{ης} φιλανθρωπικής εκδήλωσης στις 9.12.2018

MUSIKINSTITUT

ERLEBE MUSIK

GENIMA

Unterricht

Studio

Bands

Events



Instrumental
Vocal
Theorie
Harmonie
Gehörbildung
Früherziehung
Music-Producing
Musik & Computer
Lehrkraft-Ausbildung

MUSIKUNTERRICHT An allen Instrumenten für jedes Alter

AUSBILDUNG Zur Lehrkraft für Musik & zum Musicproducer

TON-STUDIO Aufnahmen von Sprache &
Songproduktion
CD-Design & Vervielfältigung
Sounddesign & -Branding
Videoclip-Produktion



Sonnenstr. 15
80331 München
Tel: 089 / 55 07 95 59

www.musikinstitutgenima.de

Δωρεάν διαφημίσεις (προσφορά του Δορυφόρου) στους κεντρικούς χορηγούς της 4^{ης} φιλανθρωπικής εκδήλωσης στις 9.12.2018

ΣΥΝΤΑΓΗ: Μοσχάρaki κοκκινιστό με ρύζι πολύχρωμο



Υλικά

1.200gr. μοσχάρaki ελιά κομμένο σε μερίδες
2 φύλλα δάφνης
3 κόκκους μπαχάρι
¼ φλιτζανιού ελαιόλαδο
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
½ κιλό ντομάτες φρέσκες ξυσμένες στον τρίφτη
1 κουτ. σούπας πελτέ ντομάτας
2-3 κομμάτια πορτοκαλόφλουδας
1 ξύλο κανέλας
1 κουτ. γλυκού ζάχαρη
αλάτι, πιπέρι
Για το πολύχρωμο ρύζι
2 φλιτζάνια ρύζι parboiled
5½ φλιτζάνια ζωμό λαχανικών ή αλατισμένο νερό
1 φλιτζάνι ανάμικτα λαχανικά κατεψυγμένα (καρότο, φασολάκι, αρακά, καλαμπόκι)
1 κουτ. σούπας βούτυρο φρέσκο
τριμμένη κεφαλογραβιέρα για το σερβίρισμα

Διαδικασία

Βράζετε το μοσχάρaki σε κατσαρόλα με μπόλικο νερό μαζί με τα δαφνόφυλλα και το μπαχάρι, για 1 ώρα περίπου, ξαφρίζοντας όποτε χρειαστεί. Όταν μείνει με λίγο νερό το κρέας, το στραγγίζετε, κρατάτε το ζωμό και πετάτε τη δάφνη και το μπαχάρι.

Βάζετε το κρέας ξανά στην κατσαρόλα με το ελαιόλαδο και τα κρεμμύδια και σοτάρετε για λίγο. Προσθέτετε στη συνέχεια τις ντομάτες, τον πελτέ ντομάτας διαλυμένο σε μισό φλιτζάνι νερό, τα κομμάτια πορτοκαλόφλουδας, την κανέλα, τη ζάχαρη, αλάτι και πιπέρι.

Σιγοβράζετε το φαγητό μέχρι να μαλακώσει καλά το κρέας και να μελώσει η σάλτσα του. Ενδιάμεσα ελέγχετε και, όποτε είναι απαραίτητο, προσθέτετε στο φαγητό ζωμό από αυτόν που κρατήσατε για να μη σας πιάσει το φαγητό στην κατσαρόλα. Το κρέας πρέπει να μείνει με πλούσια σάλτσα.

Σερβίρετε το φαγητό μαζί με πλάφι που θα φτιάξετε ως εξής: βάζετε σε κατσαρόλα το ζωμό ή το αλατισμένο νερό να πάρουν βράση και, όταν το νερό κοχλάσει, ρίχνετε το ρύζι parboiled. Ανακατεύετε και μετά από 10 λεπτά προσθέτετε τα ανάμικτα λαχανικά.

Όταν το πλάφι πει όλο σχεδόν το νερό του και μείνει με ελάχιστο, τραβάτε την κατσαρόλα από τη φωτιά, τη σκεπάζετε πρώτα με βαμβακερή πετσέτα και μετά με το καπάκι και το αφήνετε για 10 λεπτά να ηρεμήσει και να φουσκώσει. Ανακατεύετε μέσα το βούτυρο και σερβίρετε το πλάφι ως συνοδευτικό του κρέατος, πασπαλίζοντας αν θέλετε με λίγη τριμμένη κεφαλογραβιέρα.

Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος - Food styling: Elena Jeffrey

Η συνταγή δημοσιεύτηκε στο www.olivemagazine.gr και είναι της

Γεωργίας Κοφινά

**Καθημερινά νέα για το
Μόναχο www.doryforos.org**



Αποκτήστε ΤΩΡΑ το εξοχικό σας στην Ελλάδα με ένα μόνο κλικ!

Ανακαλύψτε ένα νέο κόσμο
σύγχρονων υπηρεσιών &
βρείτε το σπίτι των ονείρων σας,
εύκολα και γρήγορα!



FERIMMO

www.ferimmo.de

Η μεγαλύτερη online
πλητφόρμα για ακίνητα στην Ελλάδα
τώρα κοντά σας.

Take the first step to your dream house in Greece

Δωρεάν διαφημίσεις (προσφορά του Δορυφόρου) στους υποστηρικτές της 4^{ης} φιλανθρωπικής εκδήλωσης στις 9.12.2018