

Νίκη Μνταρέα

με Κρασί

και Ελληνικά

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΨΟΥΝ ΚΑΤΙ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟ
ΚΑΙ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ ΟΙΚΕΙΟ

Φωτογραφίες
Αναστασία Αδαμάκη



Περιεχόμενα

Για το κρασί

- 10..... «Όπου και να ταξιδέψω, η γευστική
Ελλάδα με μαγεύει»
12..... Με Κρασί και Ελληνικά
14..... Από το παλιό στο καινούργιο
16-25..... Για το κρασί, το φαγητό και το βιβλίο
26-33..... Η κουζίνα μας μιλάει πλέον ελληνικά
34-37..... Εισαγωγή στον κόσμο του κρασιού
38-43..... Ελληνικές ποικιλίες – Λευκά
44-47..... Ερυθρά
48-49..... Διεθνείς ποικιλίες – Λευκά
50-51..... Ερυθρά
52..... Θερμοκρασία σερβιρίσματος
54..... Μετάγγιση και ανάσα
56-58..... Εργαλεία σερβιρίσματος
58..... Τα μυστικά του φελλού
60..... Τα ποτήρια του κρασιού
62..... Τι πρέπει να προσέχουμε
στο σερβίρισμα του κρασιού
64-71..... Συνδυασμός κρασιού και εδεσμάτων
72..... Μαγειρεύοντας με κρασί
74-75..... Κανόνες και επιλογές
76..... Το κρασί στη φωτιά
78-79..... Μαρινάρισμα
79..... Βράσιμο και ζεμάτισμα
80..... Και... φλαμπέ
80..... Γλασάρισμα και αραίωση

Ορεκτικά

- 84..... Λαχανικά σε αρωματικό ζωμό
με κατίκι
86..... Σπαράγγια γιαχνί με τραγανές
φλούδες από απάκι και λευκά σταφύλια
88..... Κολοκύθια γεμιστά με ρύζι
και μυριστικά
90..... Μανιτάρια σαγανάκι σε σάλτσα
κρασιού με τυρί αρσενικό Νάξου
92..... Κρεατόπιτα κεφαλονίτικη
94..... Κρεατόσουπα ευφραντική
96..... Ντολμάδες με θαλασσινά
98..... Ψαρόσουπα με λευκό κρασί
100..... Τραχανάς με μύδια
και καλαθάκι Λήμνου
102..... Αυγό σαγανάκι με χάντρες, πιπεριές
Φλωρίνης και παστοურμά
104..... Πικάντικο πείνιρλί με κιμά
και κασέρι Ξάνθης
106..... Ταλαγάνι Μεσσηνίας ψητό
με σάλτσα από ροζέ κρασί, σταφίδες
και μαρμελάδα πορτοκάλι

Ψάρια, θαλασσινά

- 110..... Κυδώνια και γυαλιστερές με αλμύρα
112..... Συναγρίδα με αρωματικά χόρτα
114..... Χταπόδι με κρασί Λιάτικο
116..... Σαρδέλες γεμιστές με σάλτσα
μαραθόριζας και περγαμόντο
118..... Σκορπίνα με αγκινάρες, μυρώνια,
μάραθο και ροζ πιπέρι
120..... Σαλατούρι Πάρου
122..... Μπακαλιάρος πλακί με σταφίδες
124..... Μπαρμπούνια αχνιστά με λουίζα
126..... Γαρίδες σουθλάκι με μαυροσούσαμο
128..... Πεσκανδρίτσα με δεντρολίθανο
και σαλάτα με σταφύλι

Πουλερικά, κυνήγια

- 132..... Κοτόπουλο φιλέτο
με σάλτσα μοσχολέμονου
134..... Κουνέλι με μάρθο, φινόκιο
και ροζακί σταφύλι στη γάστρα
136..... Φραγκόκοτα με κοκκάρια
και ξερά φρούτα στο πήλινο
138..... Αγριογούρουνο με πετιμέζι
και ψητά μήλα
140..... Κόκορας κρασάτος με χυλοπίτες

Κρέατα

- 144..... Κοκκινιστό βουβάλι
με ελιές και θυμάρι
146..... Σμυρναίικα σουτζουκάκια
148..... Ψαρονέφρι με σάλτσα ρετσίνας
και βερίκοκα
150..... Γίδα με μυρωδικά, χοντρά
μακαρόνια και ξερή μυζήθρα
152..... Μοσχαρίσιες μπριζόλες
με σύκα και ξινομυζήθρα
154..... Μοσχαρίσια ουρά κοκκινιστή με
κεδροκούκουτσα και κεφαλοτύρι Ελασσόνας
156..... Κότσι χοιρινό
με μούστο στη γάστρα
158..... Χοιρινές μπριζόλες με μαυροδάφνη
και χιώτικη μαστίχα
160..... Κατσικάκι με σταμναγκάθι
αυγολέμονο
162..... Κεμπάπ με αλιάδα κάππαρης
και αμπελόφυλλου
164..... Αρνάκι καπαμάς
166..... Αρνάκι με μελιτζάνες
και κρασί στο πήλινο
168..... Φιλέτο μοσχαρίσιο με σάλτσα
γλυκού κρασιού
170..... Παϊδάκια μαριναρισμένα
με χαρουπόμελο, κρασί και δυόσμο

Ζυμαρικά, ρύζι, όσπρια

- 174..... Σκιουφιχτά με ντοματίνια,
καβουρμά και βασιλικό
176..... Μανέστρα με γαρίδες,
τυρί βολάκι Ανδρου και ρόκα
178..... Σπανακόρυζο με σουπιές
και χυμό πορτοκαλιού
180..... Σπαγγέτι με κρασί και αυγοτάραχο
182..... Φλωμάρια με καλαμαράκια,
φέτα και βασιλικό
184..... Κουσκουσάκι
με καπνιστό χέλι και ρόδι
186..... Γίγαντες Πρεσπών
με σέσκουλα και τυρί σφέλα
188..... Πλιγούρι με λουκάνικα
μαύρου χοίρου
190..... Ελαιοπίλαφο με συκωτάκια,
κάρδαμο και φιστίκι Αιγίνης
192..... Φακές Εγκλουβής με λούζα
194..... Μαυρομάτικα φασόλια
με χταπόδι και μανταρίνι
196..... Μιρμιτζέλι με μανιτάρια
και σύγκλινο Μάνης

Γλυκά

- 200..... Λευκό κρασί με ανθρακούχο νερό
αρωματισμένο με μαστίχα και σταφύλι
202..... Μπαμπά με σιρόπι
από αφρώδες κρασί και γλυκάνισο
204..... Μαρμελάδα σύκο με κόκκινο κρασί
206..... Φράουλες με ροζέ αφρώδες κρασί
208..... Γρανίτα από γλυκό κρασί
μαυροδάφνη
210..... Λουκουμάδες με σιρόπι
κόκκινου κρασιού
212..... Μους πικρής σοκολάτας
με καραμέλα από κόκκινο κρασί και παστέλι
214..... Ζελέ κρασιού με πεπόνι και βασιλικό

«Όπου και να ταξιδέψω, η γευστική Ελλάδα με μαγεύει»

Στα χρόνια της επαγγελματικής ζωής μου κράτησα πολυάριθμες γευστικές εμπειρίες από τις επαφές μου με προϊόντα που παράγονται σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Θαυμαστός και νόστιμος κόσμος που πάντα με συναρπάζει. Γι' αυτό τον ψάχνω, τον αναζητώ. Κάθε ταξίδι μου στις γωνιές του τόπου μας είναι και μια αφορμή για αναζήτηση. Των τοπικών προϊόντων, των συνταγών, των ανθρώπων που προσπαθούν να κρατήσουν ζωντανή τη γευστική μας κληρονομιά. Και το αποτέλεσμα ποτέ δε με απογοήτευσε. Πάντα έβρισκα κάτι καλό να προσθέσω στο «τετράδιο» της γευστικής μου μνήμης. Τόσο πολλά και τόσο καλά, που συχνά είχα την ευκαιρία να σκεφτώ αντίθετα από ό,τι πίστευε ο ποιητής: «Όπου και να ταξιδέψω, η γευστική Ελλάδα με μαγεύει». Και, ανάμεσα στα τόσα ελληνικά προϊόντα, το κρασί να κρατά το νήμα της παράδοσης και να μιλά στους ίδιους γευστικούς κώδικες από τόσο σε τόπο.

Ενθουσιάστηκα όταν διαπίστωσα ότι άρχισαν να πολλαπλασιάζονται τα τοπικά προϊόντα και να εμπλουτίζεται η ομάδα εκείνων των ανθρώπων που προσπαθούν να τα κάνουν καλύτερα και να τα στείλουν σε όλη την Ελλάδα και όχι μόνο. Όπως με είχε συναρπάσει αρκετά χρόνια πριν η διαδικασία αναγέννησης του ελληνικού κρασιού. Μπορούσα πλέον να προμηθευτώ εξαιρετικά ελληνικά προϊόντα και να ταβάλω εύκολα στην κουζίνα μου και ταυτόχρονα χαίρόμουν που το ίδιο μπορούσαν να κάνουν και χιλιάδες άλλοι, γιατί ποτέ δεν αναζήτησα τον ρόλο του

ελιτίστικου ερευνητή που θέλει να κρατά τις μεγάλες αλήθειες διαθέσιμες μόνο στη μικρή ομάδα των μυημένων. Πιστεύω ότι αξίζει όλοι να γευόμαστε την πατρίδα μας.

Εκείνα τα προϊόντα λοιπόν αποτέλεσαν την έμπνευση και την πρώτη ύλη για αυτό το βιβλίο. Πήρα από όλη την Ελλάδα υλικά που αναδίνουν τις ιδιαιτερότητες του τόπου που τα γέννησε και τα συνδύασα στο μαγείρεμα με τα αρώματα των ελληνικών κρασιών γιατί πιστεύω ότι το κρασί έχει πολλά να προσθέσει –ως ώριμο και σύνθετο υλικό– στην παρασκευή του φαγητού. Προσπάθησα επίσης να ταιριάξω τις συνταγές που προέκυψαν με το κατάλληλο κρασί στο τραπέζι, ώστε να μεγαλώσει η ευχαρίστηση που αντλούμε από το φαγητό.

Το είδος της μαγειρικής που παρουσιάζεται στο βιβλίο μου δεν είναι η παραδοσιακή προσέγγιση. Ούτε η «πειραγμένη» προσέγγιση, όπως έχουμε συνηθίσει να αποκαλούμε την επαγγελματική προσπάθεια για αυξημένη δημιουργικότητα σε κλασικές συνταγές. Ούτε βεβαίως είναι δική μου επινόηση. Είναι η μαγειρική όσων επαγγελματιών ή ερασιτεχνών μαγείρων σέβονται την παράδοση, μαγεύονται από τα ελληνικά προϊόντα, γοητεύονται από την ιδέα να μαγειρέψουν κάτι γνώριμο που θα ξαφνιάζει ταυτόχρονα. Είναι η κουζίνα της σύγχρονης ελληνικής καθημερινότητας, η οποία θα μπορούσε να γίνει τόσο κλασική ώστε να θεωρείται «η κουζίνα τη μαμάς» έπειτα από μία γενιά.



Με Κρασί και Ελληνικά

Μαγειρεύοντας *Με Κρασί και Ελληνικά*, επέλεξα 60+1 συνταγές απλές, με κοινά χαρακτηριστικά ότι το κρασί έχει ρόλο στην παρασκευή τους και ότι η εντοπιότητα των ελληνικών προϊόντων που αξιοποιούν ισχυροποιεί το στίγμα της κουζίνας μας, διατηρεί την αυθεντικότητα του γευστικού μας πολιτισμού. Το βιβλίο μου εύχομαι να σας παρακινήσει να εκτιμήσετε την αδιατίμητη αξία της μαγειρικής και τις αξεπέραστες συνταγές που ευωδιάζουν Ελλάδα. Να παίξει τον ρόλο του οδηγού σας στην απόλαυση του κρασιού και του φαγητού. Να σας ξεσηκώσει να μπείτε στην κουζίνα και να μαγειρέψετε. Να σας ωθήσει να αγαπήσετε ή να ερωτευτείτε το κρασί και να εμβαθύνετε στα μυστικά του. Να γνωρίσετε τον ρόλο του κρασιού στη μαγειρική, που δίνει μια άλλη γευστική διάσταση αλλά και μια αφορμή για ένα μοναδικό παιχνίδι χρωμάτων και αρωμάτων ως συνοδευτικό του φαγητού.

Θέλω οι συνταγές να σας ξελογιάσουν, κάποιες να σας ξαφνιάσουν, ώστε να ανακαλύψετε τη χαρά της μαγειρικής. Με εύκολο και

διασκεδαστικό τρόπο. Η προετοιμασία του φαγητού σε διδάσκει πολλά. Ο τρόπος που θα μαγειρέψεις, το πώς θα αξιοποιήσεις τα υλικά σε μαθαίνουν να διακρίνεις τις γεύσεις, να κρατάς ισορροπίες και κυρίως να μπορείς να ξεχωρίζεις πότε ένα φαγητό είναι έξοχο και πότε δεν αξίζει να φαγωθεί. Κάθε φορά που μαγειρεύω ανακαλύπτω πόσο «ακονίζω» τη φαντασία μου. Ανακαλύπτω τις χάρες των υλικών και τις ιδιότητές τους. Η μαγειρική για μένα είναι χαρά, είναι χαλάρωση. Χαζεύω το παιχνίδι των υλικών που αλλάζουν, ενώνονται, συνδυάζονται σε κάτι νόστιμο για να καταλήξουν στο πιάτο σε ένα δημιουργήμα. Επιβράβευση είναι τα χαρούμενα πρόσωπα που το δοκιμάζουν και τα επιφωνήματα χαράς. Μπαίνοντας στην κουζίνα για να μαγειρέψουμε, εκμεταλλευόμενοι λίγο από τον χρόνο που συνήθως σπαταλάμε αφειδώς, θα είχαμε πολύ περισσότερα να κερδίσουμε όσον αφορά την ψυχική μας ισορροπία, τη διατροφή και την υγεία μας.



Από το παλιό στο καινούργιο

Πριν από εννέα χρόνια εξέδωσα το πρώτο μου βιβλίο, τα *Οινομαγειρέματα*, με θέμα το πώς μπορεί να λειτουργήσει το κρασί στην κουζίνα. Τα *Οινομαγειρέματα* διακρίθηκαν τότε ως το καλύτερο ελληνικό βιβλίο μαγειρικής με κρασί και το 2006, στον διεθνή διαγωνισμό Gourmand World Cookbook Awards, βραβεύτηκαν ως το καλύτερο βιβλίο «Cooking with Wine» στον κόσμο και το δεύτερο καλύτερο στην κατηγορία «Cooking with Spirits». Σήμερα, επτά χρόνια μετά την τρίτη έκδοση εκείνου του βιβλίου (δύο ελληνικές και μία στην αγγλική γλώσσα), υπήρξε η ανάγκη για επανέκδοση, καθώς το θέμα της μαγειρικής με κρασί δεν αφορά περιστασιακές τάσεις στην κουζίνα αλλά μια τεχνική που ουδέποτε θεωρήθηκε ξεπερασμένη: αντίθετα εκτιμάται ως σταθερή αξία από όλους τους επαγγελματίες της κουζίνας. Καθώς λοιπόν τέθηκε το θέμα της επανέκδοσης, προέκυψε το ερώτημα αν θα ήταν επανекτύπωση του ίδιου υλικού ή αν θα υπήρχε ανανέωση. Η απάντηση είναι το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας. Νέος εκδοτικός οίκος, νέοι συνεργάτες, νέες φωτογραφίες και κυρίως νέο υλικό, αφού οι συνταγές που περιλαμβάνονται στο *Με Κρασί και Ελληνικά* είναι σχεδόν στο σύνολό τους καινούργιες. Και, το σημαντικότερο όλων, η προσέγγιση είναι πλέον απόλυτα «ελληνική» με συνταγές και υλικά που «μυρίζουν Ελλάδα». Ένα και-

νούργιο βιβλίο. Το μόνο που παρέμεινε ίδιο ήταν το κεφάλαιο της γενικής εισαγωγής στο κρασί, των τεχνικών της μαγειρικής με κρασί, του συνδυασμού κρασιού και έδεσμάτων. Δεν άλλαξε γιατί όσα έχουν καταγραφεί είναι απολύτως σταθερά και ισχυρά στο πέρασμα του χρόνου.

Πιστεύω πως το *Με Κρασί και Ελληνικά* έχει να πει πολλά στον αναγνώστη που για πρώτη φορά θα θελήσει να παίξει με τα αρώματα και τις γεύσεις του κρασιού στην κουζίνα του, θα φτιάξει φαγητό το οποίο στην παρασκευή του θα περιλαμβάνει την ευεργετική παρουσία ενός προϊόντος τόσο πολύπλοκου όπως το κρασί, θα αναζητήσει στο τραπέζι έναν καλό συνδυασμό του φαγητού με το κρασί που θα το συνοδεύσει. Ταυτόχρονα όμως το βιβλίο αυτό θα δώσει αφορμή για νέες γευστικές αναζητήσεις στους έμπειρους «εραστές» του κρασιού και του φαγητού και σε όσους μου έκαναν την τιμή να έχουν ήδη τα *Οινομαγειρέματα* στην προσωπική τους βιβλιοθήκη.



berthomieu
FRANCE

CM A 12

3429-2

berthomieu
FRANCE

CM N 12

3429-7

berthomieu
FRANCE

CM N 12

COU





ορεκτικά

σούπες

σαλάτες

Λαχανικά σε αρωματικό ζωμό με κατίκι

Το κατίκι Δομοκού ακολουθεί την παραδοσιακή τυροκομική συνταγή και παρασκευάζεται από αιγοπρόβριο γάλα που παράγεται στις πιστοποιημένες φάρμες του Δομοκού. Συνδυάζει πλούσια γεύση με χαμηλά λιπαρά και τιμά με τον καλύτερο τρόπο την ελληνική παράδοση που περιλαμβάνει εξαιρετικά τυριά με ελαφρά κρεμώδη υφή. Ένα από τα λίγα κρασιά που θα τα έβγαζε πέρα με το ξίδι και το λευκό, ξινούτσικο τυρί κατίκι της συνταγής είναι ένα ποπ Σαντορίνη, με κοφτερή και ατσαλένια οξύτητα και γεμάτο στο στόμα. Εναλλακτικά, μια ζωηρή και έντονη Μαλαγουζιά θα ταίριαζε ως συνοδός του πιάτου αλλά θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και ως υλικό της συνταγής.

υλικά για 2 άτομα

1 κούπα τυρί κατίκι Δομοκού

1 κούπα λευκό κρασί

1 σκελίδα σκόρδο

2 κ.σ. λευκό ξίδι

χυμός από 1 λεμόνι

3 κλωνάρια θυμάρι

12 σπαράγγια

150 γρμ. φασολάκια

6 μικρά κολοκυθάκια

6 φρέσκα κρεμμυδάκια

3 κ.σ. φύλλα βασιλικός

3 κ.σ. φύλλα σέλερι

8 κ.σ. ελαιόλαδο

αλάτι

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Βράζουμε το κρασί με το ξίδι, το σκόρδο, τα σπαράγγια, τα φασολάκια, τα κολοκυθάκια, τα κρεμμυδάκια και το θυμάρι για 6 λεπτά. Αφαιρούμε με τρυπητή κουτάλα τα λαχανικά. Στον ζωμό προσθέτουμε βασιλικό, σέλερι, ελαιόλαδο, χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι και τα χτυπάμε όλα στο μούλτι μέχρι να γίνει μια παχύρρευστη σάλτσα. Τοποθετούμε τα λαχανικά σε πιατέλα ή γυάλινο βάζο, τα περιχύνουμε με τη σάλτσα και προσθέτουμε επάνω το κατίκι.



Σπαράγγια γιαχνί με τραγανές φλούδες από απάκι και λευκά σταφύλια

Η ιδιόμορφη γευστική προσωπικότητα του σπαραγγιού συναντά σε αυτό το πιάτο το απάκι, αλλαντικό με καταγωγή από την Κρήτη που παρασκευάζεται από χοιρινό κρέας, μαρινάρεται σε ξίδι από κρασί και καπνίζεται με αρωματικά φυτά του τόπου.

Το απάκι ενισχύει με τη χαρακτηριστική υπόξινη γεύση του όσπρια, λαδερά και σάλτσες, αλλά σε αυτήν τη χωρίς πρόσθετα συνταγή ανεβάζει τις εντάσεις των σπαραγγιών με την πλούσια γεύση του.

Τα έντονα και χαρακτηριστικά αρώματα των σπαραγγιών ταιριάζουν κλασικά με τη διεθνή ποικιλία Sauvignon Blanc, η οποία στη χώρα μας έχει εγκλιματιστεί εξαιρετικά. Ένα Sauvignon Blanc, μια αρωματική ποικιλία με έντονες φυτικές νότες, θα ταιριάζει με σπαράγγια ή αβρωνιές, όπως λέγονται στην Κρήτη. Καλή επιλογή είναι και ένα Sauvignon Blanc από ψυχρό κλίμα του οποίου η φυτικότητα πλησιάζει έντονα στο σπαράγγι, χαρακτήρα που βρίσκουμε στη βόρεια Ελλάδα. Η υψηλή οξύτητα του κρασιού θα αντέξει ακόμα και το τραγανό κρητικό απάκι που συμμετέχει στο πιάτο. Στο μαγείρεμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί το ίδιο ή ένα οποιοδήποτε λευκό ξηρό κρασί, αφού τα αρώματα των υλικών είναι ήδη εντονότατα.

υλικά για 2 άτομα

½ κ. σπαράγγια

3 ξερά κρεμμύδια χοντροκομμένα

1 κούπα λευκό ξηρό κρασί

150 γρμ. απάκι κομμένο σε λεπτές φέτες

½ κούπα ελαιόλαδο

αλάτι

½ κούπα λευκά σταφύλια

Καθαρίζουμε τα σπαράγγια κόβοντας το σκληρό μέρος τους. Σοτάρουμε στο ελαιόλαδο το κρεμμύδι για 5 λεπτά και σβήνουμε με το κρασί. Μόλις εξατμιστεί το κρασί, ρίχνουμε τα σπαράγγια, σοτάρουμε για 5 λεπτά, τα καλύπτουμε με νερό και αλάτι και μαγειρεύουμε για 10 λεπτά. Πριν από το τέλος ρίχνουμε τις ρώγες των σταφυλιών. Σε ζεστό τηγάνι αντικολλητικό ρίχνουμε 1 κουταλιά ελαιόλαδο και ξεροψήνουμε το απάκι μέχρι να γίνει τραγανό. Σερβίρουμε σε βαθύ πιάτο τα σπαράγγια και γαρνιρουμε με τις τραγανές φλούδες από απάκι.



Κολοκύθια γεμιστά με ρύζι και μυριστικά

Τα γεμιστά κολοκυθάκια είναι ένα παραδοσιακό πιάτο, δωρικό στη σύλληψή του, αλλά το κρασί στο μαγείρεμα το ανανεώνει, του προσθέτει πλούσια αρώματα που συνταιριάζονται με αυτά των μυριστικών της συνταγής. Ιδανικός οινικός σύντροφος για το φαγητό αυτό, τόσο στην κατσαρόλα όσο και στο τραπέζι, είναι ένα κομψό Μοσχοφίλερο, με πληθωρικά αρώματα και ευχάριστη οξύτητα, που θα κατακτήσει αμέσως τον ουρανίσκο.

Υλικά για 4 άτομα

8 μεγάλα κολοκύθια

1 μεγάλο κρεμμύδι φιλοκομμένο

2 φρέσκα κρεμμυδάκια φιλοκομμένα

½ ματσάκι άνηθος φιλοκομμένος

½ ματσάκι μαϊντανός φιλοκομμένος

½ ματσάκι δυόσμος φιλοκομμένος

2-3 καρότα κομμένα σε ροδέλες

1 κ.γ. ρίγανη

αλάτι

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

½ κ.γ. μπούκοβο καυτερό

1 κούπα ρύζι γλασέ

½ κούπα ελαιόλαδο

1 κούπα λευκό κρασί

χυμός από 1 ½ λεμόνι

Πλένουμε τα κολοκύθια και τα αδειάζουμε από την ψίχα τους. Σε βαθύ αντικολλητικό τηγάνι σοτάρουμε με λίγο ελαιόλαδο τα κρεμμύδια έως ότου μαραθούν. Προσθέτουμε το κρασί και το ρύζι, ανακατεύουμε και όταν εξατμιστεί το αλκοόλ αποσύρουμε από τη φωτιά. Ρίχνουμε όλα τα μυριστικά και ανακατεύουμε καλά. Γεμίζουμε τα κολοκύθια χωρίς να ξεχειλίζει η γέμιση και τα κλείνουμε σφραγίζοντας με ένα κομμάτι κολοκυθιού. Τα τοποθετούμε στην κατσαρόλα σε σειρά, ρίχνουμε και τα καρότα και τα σκεπάζουμε με ένα πιάτο. Ρίχνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και νερό έως ότου σκεπαστεί το πιάτο. Μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά για 20 περίπου λεπτά. Πριν από το τέλος περιχύνουμε με τον χυμό λεμονιού και ανακινούμε την κατσαρόλα για να πάει παντού.

Εναλλακτικά
μπορούμε να προσθέσουμε
στη γέμιση κιμά ή τραχανά
στο ¼ της ποσότητας του ρυζιού.

