



About the Author

Gum

Η δράση αυτή υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος του Ευρωπαϊκού κέντρου Wergeland "Σχολεία για όλους - Συμπερίληψη παιδιών προσφύγων" στο οποίο συμμετείχε το σχολείο μας 106ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών τη σχολική χρονιά 2023-2024.

Αθηνά Πρωτόπαππα
Σχολική Νοσηλεύτρια

Welcome

ΕΝΑ ΤΑΞΙΔΙ ΓΕΥΣΕΩΝ.
ΠΩΣ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΑΣ ΑΠΟ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ
ΤΡΩΝΕ ;

Κάθε μέρος
του ταξιδιού αντιπροσωπεύει μια
διαφορετική διατροφική παράδοση. Μέσα
από τις διατροφικές
συνήθειες, οι μαθητές ανταλλάσσουν γεύσεις
από τις χώρες τους.

Με το βιβλίο
συνταγών μοιραστήκαν συνταγές μέσω
κειμένων και φωτογραφιών , δημιουργώντας
μια
πολυπολιτισμική γαστρονομική σύνδεση

Have fun!

Contents

Recipe 1 Adobo (ΦΙΛΙΠΠΙΝΕΣ)	05
Recipe 2 Pork Adobo (ΦΙΛΙΠΠΙΝΕΣ)	08
Recipe 3 Waragena (ΣΥΡΙΑ)	10
. . .	
Recipe 4 Τηγανόψωμο (ΕΛΛΑΔΑ)	12
Recipe 5 Μαντί (ΜΙΚΡΑ ΑΣΙΑ-ΕΛΛΑΔΑ)	14
Recipe 6 Τζολόφ (ΝΙΓΗΡΙΑ)	16
Recipe 7 Μπόρς (ΟΥΚΡΑΝΙΑ)	18
. . .	
Recipe 8 Arepas (ΒΕΝΕΖΟΥΕΛΑ)	20
Recipe 9 Lakror (ΑΛΒΑΝΙΑ)	22
Recipe 10 Μτσαντί (ΓΕΩΡΓΙΑ)	24
Recipe 11 Sarmale (ΡΟΥΜΑΝΙΑ)	26
. . .	
Recipe 12 Chicken Noodle Soup (ΚΙΝΑ)	28
.	

Serves 4 🍴 Cooking time: 50 mins

Adobo

The Best Adobo Is
Mom's Adobo
Αυτό είναι το πιο
αγαπημένο μου πιάτο!
Το Filipino Chicken
Adobo είναι το εθνικό
πιάτο των Φιλιππίνων
και μπορεί κάλλιστα να
γίνει το νέο αγαπημένο
σας ασιατικό πιάτο με
κοτόπουλο!

Υλικά

Σκόρδο
ginger

-

Κρεμμύδια

-

Κοτόπουλο ή
κρέας

-

Σόγια sause

-

Αλάτι

Λεμόνι ή ξύδι

Νερό

Στη βασική του μορφή, το κρέας, τα θαλασσινά ή τα λαχανικά πρώτα ροδίζουν σε λάδι και μετά μαρινάρονται και σιγοβράζονται σε ξύδι, αλάτι ή/και σάλτσα σόγιας και σκόρδο

Μέθοδος

1. Μαρινάρετε το κοτόπουλο:

Σε ένα μεγάλο μπολ, συνδυάστε τα κομμάτια κοτόπουλου με το ξύδι, τη σάλτσα σόγιας, και το σκόρδο.

2. Ξεκινήστε να μαγειρεύετε το *adobo*:

Συνδυάστε το κοτόπουλο και τη μαρινάδα του με το νερό σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Προσθέστε μια πρέζα αλάτι. Μην ανακατεύετε και μην σκεπάζετε. Αφήνουμε να πάρει μια βράση σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Όταν βράσει το υγρό, χαμηλώνουμε τη φωτιά για να σιγοβράσει απαλά.

3. Βγάζουμε το κοτόπουλο από την κατσαρόλα. Αφήνουμε τη σάλτσα στην άκρη, σβήνουμε από τη φωτιά.

4. Τηγανίζουμε το κοτόπουλο. Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ή βαθύ τηγάνι, ζεσταίνουμε το φυτικό λάδι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. , προσθέστε το σκόρδο και τηγανίστε για 1-2 λεπτά. Μην αφήνετε το σκόρδο να καεί ή επηρεάζει το αποτέλεσμα της γεύσης *adobo*. Αφαιρούμε με τρυπητή κουτάλα και αφήνουμε στην άκρη.

Στη συνέχεια, στο ίδιο λάδι, προσθέστε τα κομμάτια κοτόπουλου ένα-ένα και τηγανίστε το κοτόπουλο μέχρι η φλούδα να γίνει τραγανή και σκούρο καφέ, περίπου 5 λεπτά ανά πλευρά

6.Σερβίρισμα:

Δοκιμάστε τη σάλτσα και προσαρμόστε το καρύκευμα με περισσότερο αλάτι, αν χρειάζεται.

Τοποθετούμε το κοτόπουλο σε μια πιατέλα σερβιρίσματος με στεφάνι. Πασπαλίζουμε παντού το τηγανισμένο σκόρδο. Ρίξτε την υπόλοιπη σάλτσα *adobo* πάνω από τα τηγανητά κομμάτια.

Σερβίρετε ζεστό με ρύζι στον ατμό.



Η γεύση του ζουμερού κοτόπουλου στη χυμώδη σάλτσα κάνει το κοτόπουλο *adobo* μια τροφή για όλες τις ηλικίες. Από παιδιά μέχρι ενήλικες, δεν χορταίνουμε αυτό το λαχταριστό γεύμα!

Serves 4 🕒 Cooking time: 30 mins

Pork adobo

Άλλη μια εκδοχή Adobo, Φιλιππινέζικο Χοιρινό Adobo. Είναι ένα πιάτο που αποτελείται από φέτες χοιρινού κρέατος μαγειρεμένες σε σάλτσα σόγιας, ξύδι και κρεμμύδι.



Υλικά

1 κ. χοιρινο κοιλια
1 ποτηρι σάλτσα
σόγιας
1/2 ποτηρι ξύδι
1/4 ποτηρι ζαχαρη
5
γαρύφαλλα σκορδο
1/4 ποτηρι λαδι
1 ολοκληρο
κρεμμυδι
1 κουταλακι πιπερι
κοκκος
2 τεμαχια δαφνι

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. καθάρισε το χοιρινό με νερό
2. κόψε το χοιρινό σε κιβάρια
- 3.μαρινάρω το χοίρινο για μια ώρα με σόγια, ξίδι και πιπερια
4. σοτάρετε το σκόρδο μέχρι να γίνει καφέ,μετά βάλτε τα κρεμμύδια, όταν είναι αρωματικό, βάλτε το χοιρινό και σοτάρετε μέχρι να γίνει καφέ.
- 5.βάλτε την σόγια και βράστε το,μετά, βάλτε το ξυδι, ΜΗΝ ΑΝΑΚΑΤΕΨΕΤΕ ΓΙΑ 2 ΛΕΠΤΑ.
- 6.Αμα βράζει βάλτε τα πιπέρια και τις δάφνες, άφησε μέχρι το χοίρινο είναι μαλακό.
- 7.σερβίρουμε με ρύζι και είναι έτοιμο

Serves 4 🕒 Cooking time: 2 h.30 mins

Waragena

Αραβικό πιάτο.



Υλικά

Λεμόνι
Ελαιόλαδο
Ρύζι (Μαλαγκίτ)
Κρεμμύδια
Ντομάτες
Τοματοπελτές
Φρέσκος κολιανδρος
Κουρκουμάς
Πιπέρι
Μαϊντανός
Αμπελόφυλλα
Γλυκιά πάπρικα
Μελάσα ροδιού
Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Γέμιση

1.Πρώτα βάζουμε λάδι και μετά θα βάλουμε κρεμμύδια και το ανακατεύουμε. Προσθέτουμε τις ντομάτες. Όταν ροδίσουν προσθέτουμε 1 kg ρύζι και ανακατεύουμε.

προσθέτουμε αλάτι , λίγο μαύρο πιπέρι και λίγο γλυκιά πάπρικα, λίγο κουρκουμά, και σκόνη *maggi*.

Προσθέτουμε χυμό λεμονιού, ελαιόλαδο, αποξηραμένη μέντα, φρέσκο κολιαντρο,μαϊντανό μελάσα ροδιού και λίγο τοματοπελτέ.

Παρασκευή αμπελόφυλλων

1.Κάνουμε γεμιστά αμπελόφυλλα. τοποθετούμε το φύλλο με την τραχιά πλευρά προς τα πάνω , προσθέτουμε 1/2 κουταλιά της σούπας γέμιση, διπλώστε δεξιά, μετά την αριστερή πλευρά και κυλήστε το.

2. Τοποθετούμε στην κατσαρόλα ,προσθέτουμε σάλτσα ντομάτας, μαύρο πιπέρι, ελαιόλαδο νερό και λεμόνι.

3. Προσθέτουμε πατάτες σε φέτες,μελάσα ροδιού

4.Σκεπάζουμε με ένα πιάτο για να μην μετακινηθούν τα αμπελόφυλλα.

5. Βραζουμε σε μέτρια φωτιά για τουλάχιστον 2 ώρες.

Serves 4 🍴 Cooking time: 30 mins

Τηγανόψωμο

Το τηγανόψωμο είναι ό τι πιο γευστικό και παραδοσιακό μπορείς να φας και είναι ένα φαγητό που ξυπνάει αναμνήσεις καθώς δεν υπάρχει γιαγιά που να μην γέμιζε το κυριακάτικο τραπέζι με τηγανόψωμα και κάθε παραλλαγή τους



Υλικά

500γρ αλεύρι για όλες τις χρήσεις
8γρ ξηρή μαγιά ή
15γρ φρέσκια μαγιά
1κγ αλάτι
1κ.σ ξύδι
2κ.σ Ελαιόλαδο
1 1/2 φλυτζάνια χλιαρό νερό.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μεγάλη λεκάνη , βάζουμε το αλεύρι και κάνουμε μια λακούβα.

Ρίχνουμε το ξύδι, τη μαγιά, το ελαιόλαδο, το αλάτι, και το νερό.

Ζυμώνουμε καλά μέχρι η ζύμη να ξεκολλάει από τα τοιχώματα.

Σκεπάζουμε τη ζύμη και την αφήνουμε στην άκρη να ξεκουραστεί για 20 λεπτά.

Χωρίζουμε τη ζύμη σε ίσα μεγέθη μπάλες ζυμαριού ανάλογα με το μέγεθος που θέλουμε.

Απλώνουμε λίγο αλεύρι στον πάγκο και ανοίγουμε με τον πλάστη ένα λεπτό φύλλο.

Τηγανίζουμε σε αρκετά καυτό λάδι τα τηγανοψωμα μέχρι να πάρουν ρόδινο χρώμα και από τις δυο πλευρές.

Τα ακουμπάμε σε απορροφητικό χαρτί για μερικά λεπτά.

Συνοδεύουμε με τυρί φέτα, ελιές ποπ Καλαμών.

Serves 4 🕒 Cooking time: 1h 30 mins

Μαντί

Τα μαντί είναι μικρά ζυμαρικά και γεμίζονται με διάφορες γεμίσεις. Βράζουν σε ζωμό και περιχύνονται με καυτό βούτυρο και διαφορά αρωματικά.



Μαντί γεμιστά με κιμά, σερβιρισμένα με σως γιαουρτιού και καυτό αρωματισμένο βούτυρο.

Υλικά

- Για τη ζύμη
- 2 φλ. αλεύρι σκληρό
- 2 αυγά (σε θερμοκρασία δωματίου)
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- Λίγες σταγόνες νερό
- Για τη γέμιση
- 300 γρ. κιμά
- 2 μικρά κόκκινα κρεμμύδια (ψιλοκομμένα)
- 1 σκελ. σκόρδο (ψιλοκομμένη)
- 2 κ.σ. πολύ ψιλοκομμένος μαϊντανό
- 1 1/2 lt ζωμό βοδινού (ή νερό)
- Αλάτι
- Πιπέρι

Για τη ζύμη

Φτιάχνουμε πρώτα τη ζύμη. Σε ένα μπολ βάζουμε το [αλεύρι](#), το αλάτι και ανακατεύουμε.

Προσθέτουμε τα [αυγά](#) χτυπημένα και λίγες σταγόνες νερό.

Με μία ξύλινη κουτάλα ανακατεύουμε να σχηματιστεί ζύμη.

Ζυμώνουμε για λίγο τη ζύμη στον πάγκο, πασπαλίζοντας αλεύρι αν κολλάει στα χέρια.

Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί σκεπασμένη για 30'.

Χωρίζουμε την ζύμη σε 3 μέρη και ανοίγουμε λεπτό φύλλο πασπαλίζοντας αλεύρι τον πάγκο.

Αν έχετε μηχανή ζυμαρικών είναι πιο εύκολο γιατί η ζύμη είναι λίγο σφιχτή και στο χέρι θα σας δυσκολεύει στο άνοιγμα.

Χαράζουμε με ροδάκι ζύμης ή κοφτερό μαχαίρι το φύλλο σε μικρά τετράγωνα κομμάτια.

Ακουμπάμε λίγη γέμιση περίπου 1/2 κ.γλ. κιμά σε κάθε κομμάτι ζύμης.

Τσιμπάμε τις άκρες του φύλλου σχηματίζοντας μικρά τετράγωνα μαντί.

Για τη γέμιση με κιμά

Ανακατεύουμε σε ένα μπολ τον [κιμά](#), τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια, το σκόρδο, το αλάτι, το πιπέρι και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Ζυμώνουμε καλά.

Γεμίζουμε κάθε κομμάτι ζύμης με λίγη από τη γέμιση.

Βρέχουμε λίγο με τα δάχτυλα τις άκρες των φύλλων, για να κολλήσουν καλά οι ενώσεις.

Τσιμπάμε και κλείνουμε το μαντί, ανάλογα με το σχήμα που θέλουμε να του δώσουμε.

Τα αραδιάζουμε σε δίσκο αλευρωμένο.

Για το βράσιμο

Αφού τα τελειώσουμε όλα, τα βράζουμε σε αλατισμένο ζωμό για λίγα λεπτά.

Όσο βράζουν, ετοιμάζουμε το βούτυρο. Το βάζουμε σε τηγάνι και προσθέτουμε τα μπαχαρικά και το δυόσμο.

Αφήνουμε να κάψει καλά.

Ωστόσο βγάζουμε τα μαντί, τα οποία δεν χρειάζονται πάνω από μερικά λεπτά βράσιμο, όπως και όλα τα φρέσκα ζυμαρικά.

Όταν τα μαντί ανέβουν στην επιφάνεια, είναι έτοιμα.

Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα από το νερό και τα σερβίρουμε σε βαθιά πιάτα.

νακατεύουμε το γιαούρτι με το αλάτι, να αφρατέψει, και το μοιράζουμε στα πιάτα.

ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

Περιχύνουμε τα ζεστά μαντί με το αρωματικό καυτό βούτυρο που παίρνει ελαφρά κόκκινο χρώμα από την πάπρικα και το μπούκοβο.

Serves 4 🕒 Cooking time: 30 mins

Τζόλοφ (Jollof Rice)

Το εθνικό φαγητό της Νιγηρίας!!!
Είναι πεντανόστιμο!



Υλικά

1kg ρύζι
300γρ λάδι
1/2 kg κρέας
150γρ πελτέ
ντομάτας
Πιπέρι
κρεμμύδια
Αλάτι
μαρρι
Κάρυ

Ζωμός- κρέας

1. Στην πιο μεγάλη μας βαθιά κατσαρόλα ρίχνουμε το το κρέας, το κρεμμύδι, το κάρι, το πιπέρι, το αλάτι και 2 λίτρα νερό.
2. Βράζουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, για περίπου 1 ώρα, ξαφρίζοντας για όσο χρειάζεται.
3. Βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα το κρέας σε ένα μπολ.

Σάλτσα

1. Στον πολυκόφτη πολτοποιούμε όλα τα υλικά μαζί με 100 ml νερό.
2. ντοματες, κρεμμυδια,

Για το ρύζι

- 2 μέτρια ξερά κρεμμύδια σε φέτες
- 150 γρ. πελτές ντομάτας
- λίγο λάδι
- 1 κουτ. σούπας αλάτι
- 1 κιλό ρύζι μακρύκοκκο για πιλάφι, (κίτρινο parboiled ή μπασμάτι κ.α.), καλά πλυμένο σε ένα σουρωτήρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε κατσαρόλα

1. Ρίχνουμε τα κρεμμύδια και τα σοτάρουμε για 10-15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.
2. Προσθέτουμε τη σάλτσα, τον πελτέ και μαγειρεύουμε για άλλα 10 λεπτά.
3. Ρίχνουμε τον ζωμό, το βούτυρο, το αλάτι και το ρύζι, ανακατεύουμε καλά.
4. Σκεπάζουμε με το καπάκι και μαγειρεύουμε για περίπου 15-20 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει το ρύζι και να απορροφήσει όλα τα υγρά.
5. Παράλληλα, σε μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε λίγο λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τα κομμάτια του βρασμένου κρέατος για 3-4 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν , προσθέτουμε και το ρύζι.
6. Σερβίρουμε!!!

Serves 4 🕒 Cooking time: 30 mins

Λακροι

Το Λακρορ είναι ένα παραδοσιακό και κοινό τοπικό πιάτο αλβανικής πίτας της Αλβανίας που παρασκευάζεται με διαφορετικές γεμίσεις που αποτελούνται από διάφορα λαχανικά ή κρέας.



Υλικά

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

- 5 φλιτζάνια αλεύρι
- 1 1 / 2 κουταλάκια του γλυκού αλάτι
- 2 φλιτζάνια χλιαρό νερό
- 1 / 2 βούτυρο ή 1/2 lb μαργαρίνη λιωμένη

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

- 2 μικρά πράσα
- τυρί κότατζ
- τυρί φέτα
- 3 αυγά
- 1/4 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 1/4 φλιτζάνι γιαούρτι
- 1 φλιτζάνι τσαγιού λιωμένο βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Ανακατεύουμε μαζί το αλεύρι, το αλάτι και το νερό και ζυμώνουμε για πέντε λεπτά. Αφήνουμε να καθίσει για 10 λεπτά και μετά χωρίζουμε στη μέση. Ανοίγουμε το μισό μέχρι να αραιώσει και μετά βουτυρώνουμε. διπλώστε τα πλαϊνά προς το κέντρο και μετά βουτυρώνουμε ξανά. Διπλώνουμε τη ζύμη στη μέση κατά μήκος και μετά βουτυρώνουμε ξανά. Συνεχίστε μέχρι να έχετε ένα τετράγωνο πέντε ιντσών. Στη συνέχεια βουτυρώνουμε το πάνω μέρος και σκεπάζουμε με πλαστική μεμβράνη. Βάζουμε στο ψυγείο για 15 λεπτά. Επαναλάβετε με τη δεύτερη μπάλα ζύμης.
-
- Λαδώνουμε ένα ταψί για πίτες κανονικού μεγέθους. Μετά από 15 λεπτά στο ψυγείο, βγάζετε τη ζύμη και την ανοίγετε μέχρι να πάρει το μέγεθος μιας πίτας του ταψιού. Τοποθετήστε το στο κάτω μέρος, αφήνοντας περίπου μισή ίντσα να κρέμεται πάνω από τις άκρες. Τώρα είστε έτοιμοι να φτιάξετε τη γέμιση.
- Πλένουμε και κόβουμε σε λεπτές φέτες τα πράσα (μόνο τα λευκά και ανοιχτοπράσινα μέρη). Αφήνω στην άκρη.
- Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το cottage cheese, τη φέτα, τα αυγά, το αλάτι, το γιαούρτι και το λιωμένο βούτυρο. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα πράσα και ανακατεύουμε μέχρι να ενσωματωθούν όλα καλά.
- Ρίχνουμε τη γέμιση στο έτοιμο πιάτο της πίτας. Ανοίγουμε το άλλο κομμάτι της ζύμης και με αυτό από πάνω την πίτα. Σφίξτε τις άκρες ή απλώς τυλίξτε το πάνω μέρος με τη ζύμη στο κάτω μέρος. Αλείφουμε με βούτυρο.
- Ψήνουμε στους 400 βαθμούς για 45 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει η κορυφή της πίτας.

Serves 4 🍴 Cooking time: 30 mins

ΜΠΟΡΣ-Borsch

Είναι ουκρανική σούπα λαχανικών, στην οποία περιλαμβάνονται συνήθως παντζάρια, τα οποία και της προσδίδουν έντονα κόκκινο χρώμα.



Υλικά

Για το ζωμο:

1½-2 λίτρα νερο.

400-500 γραμμαρια χοιρινό ή μοσχάρι με τα κόκκαλα.

Για τηγάνισμα: 2 μικρά παντζάρια, 1 μέτριο καρότο, 3 μέτρια

κρεμμύδια, 4-5 κουταλιές της σούπας φυτικό λάδι. μια πρέζα κιτρικό οξύ, λίγο επιτραπέζιο ξύδι ή ½ λεμόνι. 2 κουταλιές της σούπας πελτέ ντομάτας.

Για το μπορς:

300 g φρέσκο λευκό λάχανο. 4 μέτριες πατάτες αλάτι - για γεύση, 1-2 αποξηραμένα φύλλα δάφνης. χόρτα - για γεύση. 1 σκελίδα σκόρδο - προαιρετικά. μια πρέζα αλεσμένα γαρίφαλα - προαιρετικά. μια πρέζα αλεσμένο μαύρο πιπέρι - προαιρετικά.

Βήμα 1. Φτιάξτε το ζωμό Ρίχνουμε κρύο νερό στο τηγάνι, προσθέτουμε το κρέας και το αφήνουμε σε μέτρια φωτιά. Ο ζωμός θα είναι πιο νόστιμος αν χρησιμοποιήσετε κρέας με κόκκαλο Παρακολουθήστε τον ζωμό, αφαιρέστε

τον αφρό πριν βράσει. Όταν βράσει το υγρό, σκεπάστε το τηγάνι με ένα καπάκι και σιγοβράστε για μιάμιση ώρα.

Βήμα 2: Ψήσιμο Πλένουμε και ξεφλουδίζουμε τα παντζάρια, τα καρότα και τα κρεμμύδια. Τρίψτε τα παντζάρια στον χοντρό τρίφτη και τρίψτε τα καρότα σε μέτριο τρίφτη. Κόβουμε το κρεμμύδι σε μικρά κυβάκια, ρίχνουμε λάδι στο τηγάνι και ανάβουμε σε μέτρια φωτιά. Τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα καρότα ανακατεύοντας για περίπου 5 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα παντζάρια.

Προσθέστε κιτρικό οξύ, ζύδι ή χυμό λεμονιού σε αυτό. Χάρη σε αυτό, το μπορς θα γίνει πραγματικά κόκκινο και θα αποκτήσει μια ευχάριστη ξινίλα. Μαγειρέψτε για άλλα 5 λεπτά. Μετά από αυτό, προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας, ανακατεύουμε και αφήνουμε στη φωτιά για άλλα 5-7 λεπτά.

Βήμα 3. Όταν ψηθεί ο ζωμός, αφαιρέστε το κρέας από αυτό. Όσο κρυώνει, προσθέτουμε στο τηγάνι τριμμένο λάχανο. Μετά από 5-10 λεπτά προσθέτουμε τις πατάτες κομμένες σε λωρίδες ή κύβους. Η σειρά με την οποία προστίθενται τα λαχανικά μπορεί να αλλάξει. Αν το λάχανο είναι νεαρό, καλύτερα να το προσθέσετε μετά τις πατάτες. Λοιπόν, ή ταυτόχρονα, αν ο τύπος της πατάτας σας βράζει γρήγορα. Όσο βράζουν οι πατάτες, χωρίζετε το κρέας από το κόκκαλο και το κόβετε σε κύβους. Επιστρέψτε το στη σούπα.

Αλατίζουμε κατά βούληση, προσθέτουμε το ψητό και ανακατεύουμε, ρίχνουμε μέσα τη δάφνη και τα ψιλοκομμένα μυρωδικά. Σκεπάζετε το τηγάνι με ένα καπάκι και μαγειρεύετε για άλλα 5-7 λεπτά. Για γεύση, μπορείτε να προσθέσετε στο τηγάνι λίγο ψιλοκομμένο σκόρδο, τριμμένες σκελίδες ή μαύρο πιπέρι.

Serves 8 🕒 Cooking time: 30 mins

AREPAS

Η *Arepa* είναι ένα είδος φαγητού από αλεσμένη ζύμη καλαμποκιού γεμιστό με γέμιση. Η *αρέπα* είναι σύμβολο της γαστρονομίας της Βενεζουέλας και ένα από τα πιο κοινά προ-ισπανικά φαγητά που είναι ακόμα δημοφιλή στη Βενεζουέλα .



Υλικά

2 ½ φλιτζάνια
χλιαρό νερό

1 κουταλάκι του
γλυκού αλάτι

2 φλιτζάνια
λευκό
καλαμποκάλευρο

¼ φλιτζάνι
φυτικό λάδι, ή
όσο χρειάζεται

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Ανακατέψτε το νερό και το αλάτι μαζί σε ένα μεσαίο μπολ. Ανακατέψτε σταδιακά το καλαμποκάλευρο με τα δάχτυλά σας μέχρι το μείγμα να σχηματίσει μια μαλακή, υγρή, εύπλαστη ζύμη.
- Σχηματίστε τη ζύμη σε οκτώ μπάλες διαμέτρου 2 ιντσών. χτυπήστε κάθε μπάλα για να ισιώσει σε ένα μπιφτέκι αρέπα πάχους 3/8 ιντσών
- Ζεσταίνουμε λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά. τηγανίζουμε αρέπα σε παρτίδες μέχρι να ροδίσουν, περίπου 4 έως 5 λεπτά ανά πλευρά. Μεταφέρετε τις μαγειρεμένες επιφάνειες σε ένα πιάτο στρωμένο με χαρτί κουζίνας για να στραγγίξετε μέχρι να κρυώσουν αρκετά για να τις χειριστείτε.
- Κόψτε τη μέση κάθε αρεπας οριζόντια με ένα λεπτό οδοντωτό μαχαίρι για να σχηματίσετε μια τσέπη σαν πίτα.

Serves 4 🕒 Cooking time: 30 mins

ΜΤΣΑΝΤΙ

Το Μτσάντι (γεωργιανά: მჭადი)
είναι παραδοσιακό
Γεωργιανό καλαμποκόψωμο.
Παραδοσιακά τρώγεται μαζί
με λόμπιο και τυρί.



Υλικά

500 γρ. αλεύρι
καλαμποκιού
1 κ. γ. αλάτι
3 κ. σ. λάδι
(οποιοδήποτε)
νερό ή
ανθρακούχο νερό
όσο πάρει η
ζύμη

Εκτέλεση:

1. Σε ένα μπολ ρίξτε το καλαμποκάλευρο.
2. Προσθέστε αλάτι, λάδι και νερό ή ανθρακούχο νερό (βγαίνουν πιο αφράτα με το ανθρακούχο νερό).
3. Ανακατέψτε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
4. Ζυμώνετε τη ζύμη με τα χέρια σας μέχρι να γίνει μία ομοιόμορφη μάζα. Δεν πρέπει να είναι ούτε πολύ στεγνή ούτε πολύ υγρή.
5. Προθερμαίνετε ένα τηγάνι σε μέτρια προς υψηλή θερμοκρασία, προσθέτοντας λάδι.
6. Δημιουργήστε τηγανιτές μεσαίου μεγέθους σε σχήμα οβάλ και τηγανίζετε μέχρι να πάρουν χρυσαθenio χρώμα και από τις δύο πλευρές.

Σερβίρονται ζεστά με τυρί

Καλή απόλαυση!

Serves 4 🕒 Cooking time: 1h 30 mins

Sarmale



Το Sarmale είναι το εθνικό πιάτο της Ρουμανίας, που αποτελείται από φύλλα λάχανου γεμιστά με ένα γευστικό μείγμα από κιμά χοιρινού, ρύζι και μπαχαρικά. Αυτή η παραδοσιακή λιχουδιά απολαμβάνεται συχνά κατά τη διάρκεια των εορταστικών περιστάσεων, προβάλλοντας την πλούσια γαστρονομική κληρονομιά της Ρουμανίας με την αλμυρή γεύση και την πολιτιστική της σημασία.

Υλικά

1. 1 λάχανο μεγάλο ολόκληρο
2. 500 γρ χοιρινό κιμά
3. 1 κούπα ρύζι μπονέτ
4. 3 κρεμμύδια
5. 1/2 ματσάκι άνηθο
6. 1/2 ματσάκι μαϊντανό
7. 1 πιπεριά πολύ ψιλοκομμένη
8. 1 μεγάλο καρότο τριμμένο
9. 3 κ.σ πελτέ ντομάτας
10. 1 φλ τσαγιού ελαιόλαδο
11. 1 κσ σκόνη βοδινό
12. 1 κσ πελτέ για το τέλος
13. 2 κσ ξύδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Κόβουμε το κοτσάνι από το λάχανο μας με μαχαίρι και το βάζουμε σε κατσαρόλα με νερό να βράσει για να μαλακώσουν τα φύλλα. (Δεν πρέπει το νερό να κάνει μπουρμπουλήθρες. Πρέπει ίσα ίσα να είναι ζεστό ένα βήμα πριν τον βρασμό για να μαλακώσουν τα φύλλα μας και να μπορούν να τυλιχτούν αλλιώς θα σκίζονται). Αφήνουμε το λάχανο μας να μαλακώσει για 10'. Το σουρώνουμε.
- Στο μπλέντερ τοποθετούμε τα κρεμμύδια μαζί με τον άνηθο και τον μαϊντανό κάτι τα χτυπάμε να διαλυθούν καλά. Τα τοποθετούμε σε μπολ. Μέσα στο μπολ ρίχνουμε και την πιπεριά με το καρότο μας, τον κιμά, το ρύζι την ντομάτα πελτέ, ελαιόλαδο, την σκόνη βοδινού, αλάτι και πιπέρι. Τα ανακατεύουμε με τα χέρια μας. Γεμίζουμε τους ντολμάδες μας, τους τυλίγουμε αφαιρώντας το σκληρό μέρος από κάθε φύλλο.
- Καλύπτουμε τον πάτο μιας κατσαρόλας με φύλλα και τοποθετούμε τους ντολμάδες μας σε σειρά. Τέλος, ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Σε ένα ποτήρι με λίγο νερό αραιώνουμε μία και.σ πελτέ και το ρίχνουμε μέσα. Γεμίζουμε την κατσαρόλα μας μέχρι πάνω με νερό. Από πάνω καλύπτουμε με ένα πιάτο και πάνω από το πιάτο τοποθετούμε μία κούπα γεμάτη με νερό.
- Σιγοβράζουμε για 60'-70'. Για να καταλάβουμε αν είναι έτοιμοι οι ντολμάδες μας σκίζουμε στην άκρη έναν και δοκιμάζουμε έναν κόκκο ρυζιού. Σβήνουμε την φωτιά. Βγάζουμε το πιάτο από την κατσαρόλα, και το νερό που είχαμε στην κούπα μας το ρίχνουμε μέσα. Προσθέτουμε και το ξύδι. Θέλουμε να έχει πολύ ζουμί η κατσαρόλα μας.

Serves 4 🕒 Cooking time: 30 mins

Chicken Noodle Soup

"My dad taught me how to make noodle broth. It is really yummy. I have made this dish for my friends and they all said it was delicious. I like that you can change the ingredients. I like it best with chicken and peas".



Υλικά

- 2 πακέτα NOODLES
- 4 φλιτζάνια ζωμό
- 2 φλιτζάνια νερό
- 2 κουταλιές της σούπας αρακάς
- 2 κουταλιές της σούπας μαγειρεμένο κοτόπουλο
- Σουσαμέλαιο και σάλτσα σόγιας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βράζουμε τον ζωμό σε μέτρια κατσαρόλα.
2. Όταν πάρει βράση προσθέτουμε τα noodles στην κατσαρόλα.
3. Προσθέστε τον αρακά σας και το μαγειρεμένο κοτόπουλο.
4. Μαγειρέψτε για άλλα 3 λεπτά και στη συνέχεια προσθέστε σησαμέλαιο και σάλτσα σόγιας για γεύση.

The background is a solid yellow color with a repeating pattern of watermelon slices. Each slice is depicted with a dark outline, a lighter interior, and several small black dots representing seeds. The slices are arranged in a grid-like fashion, slightly offset from each other.

**Καλή σας
απόλαυση!!!**