

# ΜΕ ΝΟΥ ΚΑΙ ΦΑΝΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΜΙΚΡΑ ΑΣΙΑ



Από τους μαθητές της Β' Τάξης του σχολείου

Επιμέλεια: Θέκλη Καρλαύτη

*Αγαπητοί γονείς,*

*Στα χέρια σας κρατάτε ένα μικρό δείγμα μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής από τη Μικρά Ασία.*

*Ελπίζουμε πως θα εκτιμήσετε την προσπάθειά μας και θα τις τιμήσετε όλες, δοκιμάζοντάς τες.*

*Σας ευχαριστούμε και σας ευχόμαστε Καλή όρεξη.*

*Οι μαθητές της Β' τάξης*



*Είναι πολύ σημαντικό να επισημάνουμε πως η διατροφική συμπεριφορά των Μικρασιατών διαφέρει από αυτήν των Κωνσταντινουπολιτών. Οι γεωγραφικές και κλιματολογικές συνθήκες του χώρου που διαβίωσαν οι Μικρασιάτες, τα τοπικά προϊόντα, οι επιρροές που δέχθηκαν από εθνότητες με τις οποίες συγκατοίκησαν και η οικονομική ευμάρεια και ευρηματικότητα της Μικρασιάτισσας νοικοκυράς διαμόρφωσαν ξεχωριστό χαρακτήρα από αυτόν της Κωνσταντινούπολης.*

## Ευρετήριο Συνταγών Μαγειρικής

Γιουβαρλάκια ανατολίτικα

Γκιούλμπασι στη λαδόκολλα

Ζεϊτινγιαυλί γιαπράκ σαρμά

Ιμάμ-μπαϊλντι παραδοσιακό

Κατιμέρια από τα Σώκια Αϊβαλίου

Κεφτεδάκια από την Καππαδοκία

Κιμαδόταρτα χωρίς φύλλο

Κοτόπουλο με ρύζι στον φούρνο

Λαχματζούν

Τελ σεγριγκλί πιλάφ

Χταπόδι χουνκιάρ μπεγιεντι

## Ευρετήριο Συνταγών Ζαχαροπλαστικής

Αυθεντικό Τούρκικο Καζάν Ντιπι

Βασιλόπιτα Σμύρνης γεμιστή

Γιαουρτογλυκό σιροπιαστό

Ζίπλες μικρασιάτικες

Κουλουράκια Πασχαλινά Σμυρναίικα

## Τιουβαρλάκια ανατολίτικα



### Τι χρειαζόμαστε:

#### Για τον κιμά:

- 1/2 κιλό κιμά μοσχαρίσιο
- 1 κρεμμύδι φιλοκομμένο
- 1 αυγό
- αλάτι, πιπέρι

#### Για τη σάλτσα:

- 4 κρεμμύδια μέτρια
- 4 καρότα
- 4 πατάτες μέτριες
- λίγο σέλινο
- λίγο μαϊντανό φιλοκομμένο
- 3 κουταλιές χυμό ντομάτας
- αλάτι, πιπέρι
- 1 φλιτζάνι λάδι
- 3-4 ποτήρια νερό

### Πώς το κάνουμε:

Αφού ζυμώσουμε τον κιμά, τον πλάθουμε σε μικρές μπάλες και τις τοποθετούμε σε δίσκο με αλεύρι για να μην κολλήσουν.

### ***Για τη σάλτσα:***

- 1. Βάζουμε σε κατσαρόλα τα κρεμμύδια, τα καρότα, τις πατάτες, το σέλινο, τον μαϊντανό και τον χυμό ντομάτας.*
- 2. Προσθέτουμε 3-4 ποτήρια νερό, το αλάτι, το πιπέρι και 1 φλιτζάνι λάδι και τ' αφήνουμε να βράσουν για 15 λεπτά.*
- 3. Στη συνέχεια ρίχνουμε προσεκτικά με ένα κουτάλι τα γιουβαρλάκια ένα ένα στην κατσαρόλα με τα υπόλοιπα υλικά και τ' αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί σε μέτρια φωτιά για άλλα 20 λεπτά περίπου. Καλή επιτυχία!*

## Γκιούλμπασι στη λαδόκολλα



### Τι χρειαζόμαστε:

- 2 κιλά αρνί (ή μοσχάρι ή χοιρινό ή καλύτερα και τα τρία μαζί) μπουτί (ολόκληρο όχι σε κομμάτια)
- 6-10 σκελίδες σκόρδο
- 300 γραμμάρια κεφαλογραβιέρα ή γραβιέρα Αμφιλοχίας
- βούτυρο
- μουστάρδα (προαιρετικά)
- αλάτι
- πιπέρι

### Πώς το κάνουμε:

1. Χρησιμοποιούμε ολόκληρο κομμάτι κρέας και καλύτερα δύο ή και τρία κομμάτια διαφορετικών κρεάτων (π.χ. αρνί με μοσχάρι ή καλύτερα ζυγούρι με μοσχάρι κ.λπ.). Πλένουμε καλά το κρέας, το στεγνώνουμε και το αφήνουμε στην άκρη.

2. Σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε αλατοπίπερο. Κατόπιν παίρνουμε ένα μυτερό μαχαίρι και κάνουμε τρύπες στο κρέας μέσα στις οποίες βάζουμε με το δάχτυλό μας αλατοπίπερο και μία σκελίδα σκόρδο. Επίσης τρυπάμε και σε άλλα σημεία το κρέας και βάζουμε στις τρύπες κεφαλογραβιέρα ή γραβιέρα κομμένη σε σφήνες. Η ποσότητα

του αλατοπίπερου, του σκόρδου και του τυριού είναι ανάλογη της αρεσκείας μας. Επειδή όμως το κρέας δεν είναι κομμένο σε κομματάκια αλλά ολόκληρο, προσέχουμε να το τρυπήσουμε σε αρκετά σημεία ώστε να αλατιστεί μέχρι μέσα, έχοντας πάντα στο μυαλό μας ότι και η γραβιέρα ή κεφαλογραβιέρα είναι αλμυρή και το κρέας εκτός από το υπέροχο άρωμα του τυριού που θα πάρει, θα αλατιστεί κιόλας.

3. Αφού τελειώσουμε με αυτή τη διαδικασία, ρίχνουμε ελαφρώς αλατοπίπερο και εξωτερικά. Αλείφουμε το κρέας με βούτυρο και μουστάρδα (προαιρετικά). Μετά τυλίγουμε σφιχτά το κρέας με 3-4 λαδόκολλες και το δένουμε με σπάγκο σφιχτά σταυρωτά.

4. Το τοποθετούμε σε ένα ταψί και το βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 220 βαθμούς. Το ψήνουμε σε αυτή τη θερμοκρασία για 20-30 λεπτά και μετά χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στους 160 βαθμούς για άλλες 2 ώρες περίπου.

5. Γυρίζουμε το πακετάκι κατά τη διάρκεια του ψησίματος 2-3 φορές, ώστε να μην μαζεύονται τα υγρά του στο κάτω μέρος.

**Συμβουλή:** Είναι εκλεκτός μεζές για μας και τους φίλους μας, τον οποίο μπορούμε να τον γευτούμε συνοδευόμενο με πατάτες φούρνου τις οποίες θα ήταν προτιμότερο να τις ψήσουμε με ζωμό κρέατος και μουστάρδα. Όταν ψηθεί το κρέας, κόβουμε τον σπάγκο, ανοίγουμε με ένα μαχαίρι τη λαδόκολλα στο πάνω μέρος και την τυλίγουμε σιγά-σιγά και γύρω-γύρω, ώστε να δίνει την εντύπωση ότι είναι ένα σκεύος πήλινο, το βάζουμε όλο αυτό σε μια πιατέλα και το σερβίρουμε. Καλή επιτυχία!

#### **Διατροφή χωρίς γλουτένη**

Για να γίνει η συνταγή ασφαλής γι' αυτούς που ακολουθούν διατροφή χωρίς γλουτένη, κάνουμε τα εξής:

- ελέγχουμε τη μουστάρδα, αν βάλουμε και
- χρησιμοποιούμε αυθεντική κεφαλογραβιέρα ελεγχμένη.



## Ζεϊτινγιαγλί γιαπράκ σαρμά



### **Τι χρειαζόμαστε:**

- 1/2 κιλό αμπελόφυλλα
- 5 φλιτζάνια νερό
- χυμό λεμονιού
- 1 λεμόνι
- 1/2 φλιτζάνι νερό επιπλέον
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- αλάτι

### **Για τη γέμιση:**

- 1 1/2 φλιτζάνι ρύζι
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- κουκουνάρια λευκά
- 250 γραμμάρια κρεμμύδια φιλοκομμένα



- 1/2 κουταλιά του γλυκού πιπέρι καγιέν
- 1/2 κουταλιά ζάχαρη
- λίγες σταφίδες (προαιρετικό)
- 1 1/2 φλιτζάνι νερό ζεστό
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό φιλοκομμένο
- 1/2 ματσάκι άνηθο φιλοκομμένο
- 1/2 ματσάκι δυόσμο φιλοκομμένο

### ***Πώς το κάνουμε:***

1. Βράζουμε 5 φλιτζάνια νερό, ρίχνουμε μέσα χυμό λεμονιού και βάζουμε τα αμπελόφυλλα, αφού αφαιρέσουμε τα κοτσανάκια τους.
2. Ζεματάμε για 5' λεπτά και από τις 2 πλευρές. Αφήνουμε να κρυώσουν και στραγγίζουμε καλά.
3. Στον πάτο της κατσαρόλας στρώνουμε αμπελόφυλλα. Βάζουμε στο κάθε φύλλο 1 κουταλιά από τη γέμιση, διπλώνουμε τις δυο άκρες και τα τυλίγουμε.
4. Τα τοποθετούμε το ένα δίπλα από το άλλο, προσθέτουμε 1/2 φλιτζάνι νερό, τη ζάχαρη, το αλάτι και το ελαιόλαδο.
5. Κόβουμε το λεμόνι σε λεπτές φέτες, το τοποθετούμε πάνω στα αμπελόφυλλα και κλείνουμε το καπάκι. Μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για μισή ώρα και αφήνουμε να κρυώσει.

### **Για τη γέμιση:**

1. Μουσκεύουμε το ρύζι για μισή ώρα σε αλατισμένο νερό και μετά ξεπλένουμε καλά.
2. Καίμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κουκουνάκια ωστόσο ξαθύνουν. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια, σοτάρουμε μέχρι να ροδίσουν και στη συνέχεια βάζουμε και το ρύζι στην κατσαρόλα και σοτάρουμε για ακόμα 4-5 λεπτά.
3. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, το αρωματικό πιπέρι, τις σταφίδες (προαιρετικά) και το ζεστό νερό και το αφήνουμε να πάρει μια βράση. Προσθέτουμε και τον μαϊντανό, τον άνηθο και τον δυόσμο.

*4. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να βράσει για 15 λεπτά, ώσπου να εξατμιστεί το νερό. Καλή επιτυχία!*

*Λίγα μυστικά ακόμα*

*Μπορούμε, άμα θέλουμε, να αντικαταστήσουμε τον δυόσμο με κόμινο και να μη βάλουμε ποτέ σταφίδες για να έχει αυτή τη γλυκόξινη γεύση.*

## *Γιάμ-μπαϊλντί παραδοσιακό*



### *Τι χρειαζόμαστε:*

- 8 μελιτζάνες όχι πολύ μεγάλες
- 4 μεγάλα ξερά κρεμμύδια (κομμένα σε φέτες)
- 3-4 σκελίδες σκόρδο σε φετάκια
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό φιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι τσαγιού ντομάτα σάλτσα (από βάζο ή ντομάτα φρέσκια τριμμένη)
- 1 κουτάλι της σούπας ζάχαρη
- 1/2 φλιτζάνι τσαγιού λευκό κρασί ή ρετσίνα
- 1 κουταλιά της σούπας κόκκινο πιπέρι
- 10 κόκκους μαύρο πιπέρι
- 5-6 κόκκους μπαχάρι
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κουταλιά της σούπας ρίγανη
- αλάτι (κατά τα γούστα μας)

- 1/2 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο για τη γέμιση και λίγο ακόμα για να τηγανίσουμε τις μελιτζάνες

### **Πώς το κάνουμε:**



- 1) Πλένουμε και σκουπίζουμε καλά τις μελιτζάνες. Αφαιρούμε έναν σταυρό από τη φλούδα (στις 4 πλευρές). Τις χαράζουμε από τη μία πλευρά, χωρίς να βγει το μαχαίρι από την άλλη. Μ' αυτό τον τρόπο δημιουργούμε μια τσέπη, όπου θα μπει η γέμιση.



- 2) Τηγανίζουμε ελαφρά σε χαμηλή φωτιά, για να μαλακώσουν λίγο.



- 3) Μαραίνουμε τα κρεμμύδια στο καθαρό ελαιόλαδο, μέχρι να γίνουν διάφανα, όχι να τηγανιστούν.



- 4) Προσθέτουμε και το σκόρδο για 1-2 λεπτά.



- 5) Σβήνουμε με το κρασί και περιμένουμε 2 λεπτά για να εξατμιστεί το αλκοόλ.



- 6) Προσθέτουμε την ντομάτα, τη ζάχαρη, το κόκκινο πιπέρι, αλατίζουμε και προσθέτουμε 1 φλιτζάνι νερό. Αφήνουμε να βράσουν τα κρεμμύδια για 15 λεπτά περίπου, μέχρι να πιουν τα υγρά και να μαλακώσουν.



7) Σβήνουμε τη φρωτιά και προσθέτουμε τον μαϊντανό και τη ρίγανη.



8) Αφήνουμε 5 λεπτά να κρυώσει η γέμιση.



9) Γεμίζουμε με προσοχή την τσέπη σε κάθε μελιτζάνα και τοποθετούμε σε κατσαρόλα χαμηλή (πλακερό ή τηγανιέρα με καπάκι).



10) Σκορπάμε ανάμεσα στις μελιτζάνες τα μπαχαρικά και τις δάφνες.



11) Αν μας περισσέψουν κρεμμύδια, μπορούμε να γεμίσουμε μανιτάρια, τα οποία θα τοποθετήσουμε ανάμεσα στις μελιτζάνες. Αν δεν έχουμε ή δε θέλουμε...



12) Αδειάζουμε τη σάλτσα που μας περίσσεψε ανάμεσα στις μελιτζάνες, τις σκεπάζουμε και τις αφήνουμε να σε χαμηλή φρωτιά για ½ ώρα περίπου. Προσοχή... δε θα βάλουμε άλλο λάδι, εκτός από αυτό της γέμισης.



13) Να μελώσουν και να μείνουν με το λαδάκι τους. Καλή επιτυχία!

### *Λίγα μυστικά ακόμα*

*Ένα πολύ νόστιμο φαγητό που τρώγεται το ίδιο ευχάριστα και την άλλη μέρα. Τα  
μανιτάρια μπορούν να μαγειρευτούν και μόνα τους και να γίνουν ένας καταπληκτικός  
μεζές.*



## Κατιμέρια από τα Σώκια Αϊβαλίου



**Τι χρειαζόμαστε:**

### Για τη ζύμη:

- 2 κούπες αλεύρι
- 3 /4 κούπας νερό
- 1/4 κούπας ελαιόλαδο
- αλάτι (κατά βούληση)
- 1/2 κουταλιά του γλυκού ξίδι
- λάδι για τηγάνισμα (συνιστάται ελαιόλαδο)

### Για τη γέμιση:

- 350 γραμμάρια τυρί φέτα
- 1 αυγό
- πιπέρι
- αλάτι, αν το τυρί δεν είναι αλμυρό

## **Πώς το κάνουμε:**

Σε ένα τάπερ μέτριου μεγέθους, που να κλείνει καλά, βάζουμε όλα τα υλικά της ζύμης μαζί.

1. Κλείνουμε το τάπερ μας και πιάνουτάς το καλά το ανακινούμε με δύναμη για λίγο (π.χ. μισό λεπτό). Αυτό γίνεται για να χτυπηθούν τα υλικά.

2. Το ανοίγουμε και μαζεύουμε τη ζύμη από τα πλαϊνά του τάπερ και από το καπάκι και φτιάχνουμε μια μπάλα ζύμης.

3. Αν η ζύμη μάς φανεί στεγνή, προσθέτουμε λίγο νερό ή λάδι.

4. Αν πάλι μάς φανεί αραχή, βάζουμε λίγο ακόμα αλεύρι ΑΛΛΑ η ζύμη πρέπει να είναι εύπλαστη.

5. Χωρίζουμε τη ζύμη σε μικρά μπαλάκια και τα βάζουμε σε μια λαδόκολλα να περιμένουν.

6. Φτιάχνουμε τη γέμιση.

7. Ανοίγουμε τα μπαλάκια ζύμης σε μικρά πιτάκια πάχους μέχρι μισό δάχτυλο. Μπορούμε να τα ανοίξουμε με το χέρι ή με το πλαστάκι που φτιάχνουμε πιτάκια.

8. Κάθε φορά που ανοίγουμε ένα πιτάκι, βάζουμε τη γέμιση, το κλείνουμε πατώντας τα άκρα με πιρούνι και το βάζουμε πίσω στη λαδόκολλα. (Συνήθως βάζουμε ένα κοφτό κουταλάκι του γλυκού γέμιση, για να μην είναι βαριά τα κατιμέρια. Αν τα πλάσουμε μεγαλύτερα ή μας αρέσει να είναι γεμάτα, βάζουμε παραπάνω.)

9. Μόλις τελειώσουμε, βάζουμε λάδι στο τηγάκι και το αφήνουμε να κάψει καλά. Καλύτερα να χρησιμοποιήσουμε μη αντικολλητικό τηγάκι.

10. Τηγανίζουμε μέχρι να ροδοκοκκινίσουν και φρυσικά, τα γυρίζουμε. Καλή όρεξη!

## Κεφτεδάκια από την Καππαδοκία



### Τι χρειαζόμαστε:

- 1 κιλό μοσχαρίσιο κιμά
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ξερό
- 1 φέτα, παχιά, ψωμί (ψίχα καλύτερα από μπαγιάτικο ψωμί, περίπου δύο χούφτες)
- 2 αυγά
- 1 κουτάλι σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουτάλι σούπας κοφτό αλάτι
- 1/2 κουτάλι σούπας κοφτό μαυροπίπερο
- 1 κουτάλι σούπας κοφτό ρίγανη
- δυο-τρεις σταγόνες ξίδι

### Πώς το κάνουμε:

◇ Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και ζυμώνουμε.

Το μυστικό για αφράτους κεφτεδες είναι:

1. Ζύμωμα περίπου για 10 λεπτά αλλά όχι όπως το ζύμωμα ζύμης, αλλά όπως βάζουμε τα δάχτυλά μας στην άμμο. Δηλαδή συνεχόμενο τέτοιο ζύμωμα.

2. Όταν πλάθουμε τα κεφτεδάκια θέλει και εκεί έναν χρόνο πλασίματος (μετράμε μέχρι τα 15, καθώς πλάθουμε το κεφτεδάκι ανάμεσα στα δάκτυλά μας)
3. Τα βάζουμε στο ψυγείο, πριν τα τηγατίσουμε, για να δέσουν τα υλικά.
4. Καλό επίσης είναι να μην είναι πολύ μεγάλα τα κεφτεδάκια. Καλή επιτυχία!

### *Λίγα μυστικά ακόμα*

**Συμβουλή:** Μπορούμε να αγοράσουμε τον κιμά της εβδομάδας, να τον ζυμώσουμε, να πλάσουμε τα κεφτεδάκια και να βάλουμε στην κατάψυξη σε διαφορετικά δοχεία τα έτοιμα ζυμωμένα κεφτεδάκια για μελλοντικές χρήσεις! Καλή όρεξη!

## Κυμαδόταρτα χωρίς φύλλο



*Τι χρειαζόμαστε:*

*Για τη βάση:*

- 1 κιλό κιμά
- 300 γραμμάρια φρωμί μπαργιάτικο χωρίς κόρα
- 1 ποτηράκι κόκκινο κρασί
- 1 κρεμμύδι φιλοκομμένο
- 1 πιπεριά σε κυβάκια
- 1 σκελίδα σκόρδο σε μικρά κυβάκια
- αλάτι
- πιπέρι
- πάπρικα
- δυόσμο
- ελαιόλαδο
- 250-300 γραμμάρια κασέρι σε φέτες
- 1 ντομάτα σε φέτες

### *Πώς το κάνουμε:*

- 1. Λαδώνουμε με ελάχιστο ελαιόλαδο ένα πυρέξ.*
- 2. Ετοιμάζουμε τη βάση. Σε μια λεκάνη βάζουμε τα υλικά της βάσης και ζυμώνουμε πολύ καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν.*
- 3. Στρώνουμε ομοιόμορφα την κιμαδένια βάση στο πυρέξ και την πατάμε καλά.*
- 4. Σκεπάζουμε τη βάση με τις φέτες από το κασέρι και στο τέλος προσθέτουμε και τις φέτες της ντομάτας.*
- 5. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για περίπου 1 ώρα. Καλή επιτυχία!*



## Κοτόπουλο με ρύζι στον φούρνο



### Τι χρειαζόμαστε:

- κοτόπουλο σε μερίδες ή ολόκληρο
- ρύζι για πιλάφι - 1/2 με 1 πακέτο ανάλογα τα άτομα
- φιδές (περίπου 2 μπαλάκια)
- βούτυρο
- ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

### Πώς το κάνουμε:

1. Βράζουμε το κοτόπουλο για λίγο, μέχρι να αρχίσει να μαλακώνει. Δεν πετάμε το ζουμί. Ανάβουμε τον φούρνο σε αέρα ή πάνω κάτω στους 180 βαθμούς.
2. Βάζουμε σε ένα ταψί διάσπαρτο και τριμμένο τον φιδέ. Πασπαλίζουμε με το λάδι και το ανακατεύουμε να πάει παντού. Ψήνουμε στον φούρνο μέχρι να ροδίσει ο φιδές. Πρόσοχη γιατί καίγεται εύκολα.
3. Όταν ροδίσει βγάζουμε από τον φούρνο και βάζουμε το ρύζι πλυμένο, τον ζωμό από το βρασμένο κοτόπουλο, λάδι, αλάτι, πιπέρι και τα ανακατεύω καλά. Τοποθετούμε από πάνω το κοτόπουλο με βούτυρο και αλατοπιπερώνουμε.

*4. Ψήνουμε στον φούρνο μέχρι να ροδίσει το κοτόπουλο και να βράσει το ρύζι. Καλή επιτυχία!*

*Λίγα μυστικά ακόμα*

- *Το ζουμί που θα βάλουμε στον φούρνο εξαρτάται από την ποσότητα του ρυζιού. Περίπου 2 φλιτζάνια υγρά για 1 φλιτζάνι ρύζι.*
- *Ο ψημένος φιδές δίνει στο φαγητό φροβερή γεύση.*

## Λαχματζούν



### Τι χρειαζόμαστε:

- 1/4 περίπου ανάμικτο κιμά μοσχαρίσιο με αρνίσιο
- 3 κουταλιές σούπας κρεμμύδι φιλοκομμένο
- 5 κουταλιές σούπας ντομάτα φρέσκια φιλοκομμένη
- 2 κουταλιές σούπας πιπεριά πράσινη φιλοκομμένη
- 3 κουταλιές σούπας πελτέ
- 3 κουταλιές του γλυκού μπούκοβο
- αλάτι
- μαϊντανό και λίγο άνηθο φιλοκομμένο
- 500 γραμμάρια αλεύρι, αλάτι, νερό για το ζυμάρι

### Πώς το κάνουμε:

1. Φτιάχνουμε ένα μαλακό ζυμάρι και το αφήνουμε στην άκρη.
2. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά.
3. Ανοίγουμε 4 λεπτές πιτούλες με το ζυμάρι μας.

*4. Απλώνουμε τη γέμιση που έχουμε φτιάξει.*

*5. Ψήνουμε σε ζεστό φούρνο στους 180 βαθμούς για 8'-20', ανάλογα με τον φούρνο μας (μέχρι να δούμε να γίνει ο κιμάς δηλαδή).*

*6. Σερβίρεται με κομμένη ροδέλες πιπεριά, φύλλα μαρουλιού ή ροδέλες ντομάτας και στομμένο λεμόνι. Καλή επιτυχία!*

## Τελ σεγριγκλί πιλάφ



### Τι χρειαζόμαστε:

- 1 ποτήρι του νερού ρύζι
- 2 1/2 ποτήρια ζωμό κρέατος
- 1 χούφτα φιδέ
- 3 κουταλιές βούτυρο
- αλάτι, πιπέρι

### Πώς το κάνουμε:

1. Πλένουμε το ρύζι και το σουρώνουμε.
2. Σε κατσαρόλα λιώνουμε τις 2 κουταλιές βούτυρο, ρίχνουμε τον φιδέ και σοτάρουμε μέχρι να ροδίσει.
3. Προσθέτουμε αμέσως το ρύζι και ανακατεύουμε αρκετές φορές.
4. Προσθέτουμε τον ζωμό του κρέατος, το αλάτι, το πιπέρι και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά.
5. Όταν το φαγητό απορροφήσει τον ζωμό, προσθέτουμε 1 κουταλιά λιωμένο βούτυρο.  
Καλή όρεξη!

## *Χταπόδι χουνκιάρ μπεγιεντί*



### *Τι χρειαζόμαστε:*

- 1 μεγάλο χταπόδι (περίπου 1.800 γραμμάρια)
- 1 φλιτζάνι ξίδι
- 2 δαφνόφυλλα
- 1 κουταλιά του γλυκού κόκκους μαύρου πιπεριού
- 2 μεγάλα κρεμμύδια φιλοκομμένα
- 4 ντομάτες ώριμες περασμένες από τον τρίφτη
- 6 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 1 μικρό ματσάκι μαϊντανό φιλοκομμένο
- 4 κουταλιές της σούπας κάππαρη ξαρμυρισμένη
- 1 πορτοκάλι (το ξύσμα του)
- 1 κουταλιά του γλυκού κοφτό ζάχαρη
- αλάτι, πιπέρι
- 2 μεγάλες μελιτζάνες φλάσκες (ψημένες στο μάτι της κουζίνας)
- 1 φλιτζάνι σάλτσα μπεσαμέλ



- 1 κουταλιά σούπας βούτυρο αγελαδινό
- 200 γραμμάρια κασέρι πικάντικο τριμμένο
- αλάτι, πιπέρι
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο

### ***Πώς το κάνουμε:***

*Βάζουμε μια κατσαρόλα να κάψει καλά σε δυνατή φωτιά. Ακουμπάμε το χταπόδι στον πάτο της, σκεπάζουμε με το καπάκι και το αφήνουμε να «βγάλει τη θάλασσά του», για περίπου 15 λεπτά.*

- 1. Προσθέτουμε το ξίδι, τα δαφνόφυλλα και το πιπέρι, χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε πάλι και αφήνουμε το χταπόδι να μισομαγειρευτεί για άλλα περίπου 10 λεπτά.*
- 2. Το σουρώνουμε και με ένα μαχαιράκι χωρίζουμε τα πλοκάμια του.*
- 3. Σε μια φαρδιά κατσαρόλα αχνίζουμε το κρεμμύδι με το ελαιόλαδο.*
- 4. Προσθέτουμε τις ντομάτες, τον μαϊντανό, την κάππαρη, τη ζάχαρη και το αλατοπίπερο.*
- 5. Αφήνουμε τη σάλτσα να βράσει μέχρι να μείνει με το λαδάκι της.*
- 6. Προσθέτουμε τα πλοκάμια του χταποδιού και το ξύσμα του πορτοκαλιού και αφήνουμε να πάρει μια-δυο βράσεις ακόμα.*
- 7. Καθαρίζουμε τις μελιτζάνες από την καμένη φλούδα τους, τις φιλοκόβουμε και τις αφήνουμε στο σουρωτήρι να στραγγίσουν.*
- 8. Τσιγαρίζουμε την ψίχα με το βούτυρο σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε την μπεσαμέλ.*
- 9. Ανακατεύουμε καλά και τελειώνουμε τον πουρέ με το κασέρι, το μοσχοκάρυδο και το αλατοπίπερο.*
- 10. Σερβίρουμε το χταπόδι με τον πουρέ και μπόλικο φιλοκομμένο μαϊντανό. Καλή επιτυχία!*

*Λίγα μυστικά ακόμα*

*Αν το χταπόδι μάς φαίνεται βαρύ, μπορούμε να το αντικαταστήσουμε με φρέσκιες σουπιές.*

ΣΥΝΤΑΓΕΣ  
ΖΑΧΑΡΩΠΛΑΣΤΙΚΗΣ

## *Αυθεντικό Τούρκικο Καζάν Ντιπι*



### *Τι χρειαζόμαστε:*

- 1 λίτρο γάλα
- 2 κουταλιές της σούπας αλεύρι
- 2 κουταλιές της σούπας νισεστέ ή κορν φλάουρ
- 2 κουταλιές της σούπας ρυζάλευρο
- 1 ποτήρι του νερού ζάχαρη
- λίγη ζάχαρη άχνη για το ταψί
- λίγο βούτυρο για το ταψί

### *Πώς το κάνουμε:*

1. Χρησιμοποιούμε ένα ταψί ή ένα τηγάκι το οποίο το βουτυρώνουμε και το πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη.
2. Στη συνέχεια σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, το νισεστέ και το ρυζάλευρο με λίγο γάλα.
3. Τοποθετούμε σε μία κατσαρόλα το υπόλοιπο γάλα και τη ζάχαρη και τα αφήνουμε να πάρουν μια βράση. Πάιρνουμε με μια κουτάλα λίγο από το ζεστό γάλα και το

ρίχνουμε στο μπολ με τα υπόλοιπα υλικά ανακατεύοντάς τα. Συνεχίζουμε ρίχνοντας όλο αυτό το μείγμα στην κατσαρόλα με το ζεστό γάλα και βράζουμε σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντας συνεχώς, ώστε να μην κολλήσουν, μέχρι που να γίνει κρέμα.

4. Χρησιμοποιούμε τώρα το βουτυρωμένο ταψί και το τοποθετούμε στο μάτι. Ρίχνουμε μία μεγάλη κουταλιά από την κρέμα και την αφήνουμε να ψηθεί σε μέτρια φωτιά έως ότου να αρχίσει να καίγεται η κρέμα. Ελέγχουμε με μια κουτάλα, αναποδογυρίζοντας στην άκρη. Αφού αρχίσει να καίγεται, αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε στο ταψί την υπόλοιπη κρέμα και συνεχίζουμε το ψήσιμο πάλι μέχρι να πάρει μια βράση.

5. Αφού κρυώσει, το βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα.

6. Κόβουμε σε ροδέλες και τις τυλίγουμε (προσοχή οι ροδέλες να μην έχουν πολύ μήκος).

7. Σερβίρουμε με την καμένη πλευρά από πάνω και, αν θέλουμε, πασπαλίζουμε με λίγη κανέλα. Καλή επιτυχία!

### ***Λίγα μυστικά ακόμα***

*Προσοχή να μην καεί πολύ η κρέμα γιατί μετά πικρίζει. Πρέπει να πάρει ένα ωραίο ανοιχτό καφέ σαν το χρώμα της κανέλας!*

## Βασιλόπιτα Σμόρνης γεμιστή



*Η κλασική βασιλόπιτα κέικ "πειραγμένη" προς το απολαυστικότερο!*

### **Τι χρειαζόμαστε:**

#### **Για τη ζύμη:**

- 6 αυγά
- 6 κούπες αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 2 κουταλιές μπέικιν πάουντερ
- 1 πακέτο βούτυρο
- χυμό από ένα πορτοκάλι
- 1 φλιτζάνι καστανή ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι άσπρη ζάχαρη
- 1 ποτήρι του κρασιού κονιάκ
- ζύσμα από ένα περγαμόντο

#### **Για τη γέμιση:**

- 5 κάστανα βρασμένα, κομμένα σε κομμάτια και καθαρισμένα
- 4 δαμάσκηνα κομμένα στα τέσσερα



- 1 κουταλιά γλυκού σταφίδες
- 1 κουταλιά γλυκού αμυγδαλόπιχα
- 1 κουταλιά γλυκού γαρίφαλο κοπανισμένο
- 1 κουταλιά γλυκού καστανή ζάχαρη
- 100 γραμμ. σοκολάτα κουβερτούρα λιωμένη

### **Πώς το κάνουμε:**

1. Ετοιμάζουμε τη γέμιση, ανακατεύοντας όλα τα υλικά και την αφήνουμε κάπου ζεστά (σε μπεν μαρι ή φούρνο μικροκυμάτων), για να μην παγώσει.
2. Ξεχωρίζουμε τα ασπράδια από τους κρόκους
3. Στο μίξερ ανακατεύουμε τους κρόκους των αυγών με τα δύο φλιτζάνια ζάχαρη για περίπου 5-7 λεπτά στη μέγιστη ταχύτητα (η καστανή ζάχαρη θέλει πιο πολύ ώρα να διαλυθεί).
4. Προσθέτουμε το βούτυρο (που είναι προηγουμένως σε θερμοκρασία δωματίου και μαλακωμένο) και συνεχίζουμε το χτύπημα για άλλα 3 λεπτά.
5. Προσθέτουμε το χυμό πορτοκάλι, το κονιάκ και το ξύσμα από περαγμόντο.
6. Αφού έχουν χτυπηθεί καλά όλα τα υλικά, τα αδειάζουμε σε μία λεκάνη.
7. Χτυπάμε τα αυγά σε μια σφιχτή μαρέγκα.
8. Αφού έχουμε κοσκινώσει το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ προσθέτουμε στο μείγμα σταδιακά λίγη λίγη ποσότητα αλεύρι-μπέικιν πάουντερ και μαρέγκα και ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα με απαλές κινήσεις.
9. Αδειάζουμε το μισό μείγμα σε ένα ταψί, το ισιώνουμε με μαχαίρι ή μαρίζ και προσθέτουμε τη γέμιση. Προσθέτουμε το νόμισμα τυλιγμένο σε αλουμινόχαρτο.
10. Αδειάζουμε το υπόλοιπο μείγμα και το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς (πάνω κάτω αντιστάσεις και αέρας) για περίπου μία ώρα. (Φούρνος με φούρνο διαφέρει, γι' αυτό ας κάνουμε το κλασικό πείραμα με την οδοντογλυφίδα).
11. Όταν ψηθεί, γλασάρουμε τα τοιχώματα και διακοσμούμε με ζάχαρη άχνη, νιφάδες σοκολάτας ή με ό,τι άλλο θέλουμε. Καλή επιτυχία!

## Γιαουρτογλυκό σιροπιαστό



### Τι χρειαζόμαστε:

- 3/4 φλ. μαργαρίνη
- 1/4 φλιτζάνι λάδι
- 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- 3/4 φλιτζάνι γιαούρτι αγελάδος
- 1/4 φλιτζάνι γάλα εβαπορέ
- 5 αυγά
- 3 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 φακελάκι μπέικιν πάουντερ
- 1 βανίλια
- 2 λεμόνια (από 1 1/2 λεμόνι παίρνω το ξύσμα και από το άλλο μισό τη φλούδα για το σιρόπι )

### Για το σιρόπι

- 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι νερό

- φλούδα από μισό λεμόνι

### Για το γαρνίρισμα

- αμυγδαλόφριχα ή ζάχαρη άχνη με φρούτα γλασέ ή γλυκό του κουταλιού

### *Πώς το κάνουμε:*

1. Ξεκινάμε βράζοντας τα υλικά για το σιρόπι, για 5 λεπτά, ώστε να προλάβει να κρυώσει.
2. Βάζουμε σε ένα μπολ τη μαργαρίνη, το λάδι, τη ζάχαρη, το γιαούρτι, το γάλα, τους κρόκους των αυγών και το ζύσμα λεμονιού, ανακατεύοντας συνεχώς.
3. Προσθέτουμε στο μείγμα το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ κοσκινισμένα και τέλος τη βανίλια.
4. Χτυπάμε τα ασπράδια των αυγών σε μαρέγκα και τη ρίχνουμε στο μείγμα, ανακατεύοντας απαλά.
5. Ρίχνουμε το μείγμα σε φόρμα βουτυρωμένη και πασπαλισμένη με λίγο αλεύρι.
6. Ψήνουμε στους 170 βαθμούς για 1 ώρα περίπου σε προθερμασμένο φούρνο, στη μεσαία σκάλα σε αέρα.
7. Αφού ψηθεί, τρυπάμε το κέικ σε αρκετά σημεία και το σιροπιάζουμε.
8. Αναποδογυρίζουμε τη φόρμα και γαρνίρουμε. Καλή όρεξη!

## *Δίπλες μικρασιάτικες*



### *Τι χρειαζόμαστε:*

- 1/2 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 400 ml νερό ή σταχτόνερο (αλισίβα)
- 1 1/2 κουταλιά του γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 1/2 κουταλιά του γλυκού αλάτι
- κορν φλάουρ για το άνοιγμα των φύλλων
- 1/2 φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο για τα φύλλα

### *Για το σερβίρισμα:*

- 1/2 κιλό μέλι ή πετιμέζι
- 3-4 κουταλιές σούπας ζάχαρη άχνη
- κανέλα

### ***Πώς το κάνουμε:***

- 1. Σε μια λεκάνη ανακατεύουμε το αλάτι, το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ.*
- 2. Προσθέτουμε το λάδι και λίγο νερό ή σταχτόνερο και ζυμώνουμε.*
- 3. Κατά τη διάρκεια του ζυμώνματος προσθέτουμε σταδιακά το νερό, μέχρι να δημιουργηθεί ένα μαλακό ζυμάρι που να μην κολλάει στα χέρια.*
- 4. Αφήνουμε το ζυμάρι να ξεκουραστεί για μισή ώρα, σκεπασμένο με μια πετσέτα.*
- 5. Ανοίγουμε τα φύλλα. Σε μια καθαρή επιφάνεια ρίχνουμε το κορν φλάουρ, παίρνουμε μικρά μπαλάκια από το ζυμάρι και τα ανοίγουμε με τον πλάστη, όσο πιο λεπτά μπορούμε.*
- 6. Κόβουμε το φύλλο σε λωρίδες φάρδους 8-10 εκ., τις σουρώνουμε κατά μήκος και τις στρώνουμε σε ταψί ή πυρέξ.*
- 7. Όταν γεμίσουμε το ταψί, τις αλείφουμε με ελαιόλαδο και τις κόβουμε σε κομμάτια.*
- 8. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 45-50', προσέχοντας μην ξεραθούν τα φύλλα.*
- 9. Μόλις βγάλουμε τις δίπλες από τον φούρνο, τις πασπαλίζουμε με την άχνη, την κανέλα και περιχύνουμε με το μέλι ή το πετιμέζι. Καλή επιτυχία!*

### ***Λίγα μυστικά ακόμα***

*Το ιδανικό για αυτή τη συνταγή είναι να γίνει σε στρογγυλό ταψί, έτσι ώστε το άπλωμα των φύλλων να γίνει σαν σαλίγκαρος.*

## Κουλουράκια Πασχαλινά Σμυρναίικα



### Τι χρειαζόμαστε:

- 1 κιλό (περίπου) αλεύρι μαλακό
- 250 γραμμάρια φυτίνη ή μαργαρίνη
- 250 γραμμάρια βούτυρο γάλακτος/φρέσκο
- 1 αυγό
- 1 ποτήρι πορτοκαλάδα
- 350 γραμμάρια ζάχαρη
- 1/4 ποτηριού του κρασιού κονιάκ
- 2 βανίλιες
- 1 κουταλάκι του γλυκού (γεμάτο) μπέικιν πάουντερ
- 1/2 ποτήρι ελαιόλαδο
- 1-2 αυγά για το άλειμμα των κουλουριών

### ***Πώς το κάνουμε:***

- 1. Χτυπάμε το βούτυρο και τη μαργαρίνη με τη ζάχαρη με μίξερ. Αυτά να είναι σε θερμοκρασία δωματίου. Αν θέλουμε μπορούμε να λιώσουμε το βούτυρο/μαργαρίνη και να χτυπήσουμε το μείγμα μας με σύρμα.*
- 2. Προσθέτουμε το αυγό και κατόπιν όλα τα υγρά (πορτοκαλάδα, κονιάκ, λάδι).*
- 3. Προσθέτουμε τις βανίλιες και το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ σιγά σιγά.*
- 4. Ζυμώνουμε μέχρι να πετύχουμε μια μαλακή και εύπλαστη ζύμη και πλάθουμε σε κουλουράκια.*
- 5. Αλείφουμε με αυγό και φήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς περίπου 25 λεπτά, ανάλογα με τον φούρνο μας. Καλή επιτυχία!*