



Βιβλίο Μαγειρικής



‘Η τροφή είναι ο κοινός μας τόπος, μια παγκόσμια εμπειρία.’

James Beard

Η μετάφραση έγινε από τους μαθητές και τις μαθήτριες της ΣΤ΄ τάξης με τη βοήθεια της δασκάλας Αγγλικής Γλώσσας κ. Καϊάφα Σοφίας



СОУ “ЖЕЛЕЗНИК” СТАРА ЗАГОРА

Shopska salad- Σαλάτα Σόψκα

Μόλις έχουνε περάσει οι μήνες του χειμώνα και εμείς αρχίζουμε να απολαμβάνουμε τους ζεστούς μήνες του καλοκαιριού, δεν μπορούμε παρά να σκεφτόμαστε αυτή την υπέροχη Βουλγαρική σαλάτα.



Συστατικά:

- 4 φρέσκα κρεμμύδια
- 4 ντομάτες μεσαίου μεγέθους
- Μισό αγγούρι
- 2 πράσινες πιπεριές
- 100 γρ. από βουλγαρικό «сирене»
- άσπρο τυρί (ή φέτα)
- Ψιλοκομμένος φρέσκος μαϊντανός
- ελαιόλαδο
- αλάτι
- προαιρετικά: ελιές

Εκτέλεση

Ψήστε τις πιπεριές μέχρι η φλούδα τους ν' αρχίσει να σκουραίνει και να γίνεται τραγανή. Αφήστε τις να κρυώσουν, καλυμμένες για λίγα λεπτά. Μετά αφαιρέστε τις φλούδες και τα σπόρια. Κόψτε τις σε μικρούς κύβους μαζί με τα κρεμμύδια, τις ντομάτες και τα αγγούρια. Βάλτε τα έτοιμα συστατικά σε ένα μεγάλο μπολ σαλάτας. Καρυκεύετε τη σαλάτα με ψιλοκομμένο μαϊντανό, ελαιόλαδο και ανακατέψτε καλά. Σκεπάστε το με τριμμένο άσπρο τυρί και απολαύστε! Αν θέλετε, βάλτε λίγες μαύρες ελιές.





Panagurishte αυγά ποσέ

Αυτό το πιάτο πήρε το όνομά του απ' την πόλη

Panagurishte (προφέρεται παν-α-γκιορ-ισ-τε).

Συστατικά

8 αυγά
4 κουταλιές της σούπας βούτυρο
600 γρ. Φυσικό γιαούρτι (Βουλγαρικό αν είναι δυνατόν!)
5 ή 6 σκελίδες σκόρδο
5 κουταλιές της σούπας ξύδι
2 κουταλάκια του γλυκού πάπρικα
1/3 του κουταλιού του γλυκού σκόνη τσίλι
Φρεσκοκομμένος άνηθος
Αλάτι



Εκτέλεση



Πολτοποιήστε το σκόρδο και ανακατέψτε το μαζί με το γιαούρτι και μισό φλιτζάνι του καφέ αλάτι. Βράστε μια κατσαρόλα νερό (με αλάτι και ξύδι). Σπάστε ένα-ένα τα αυγά μέσα σ' ένα μπολ κι έπειτα βράστε τα μέσα στο νερό που σιγοβράζει. Μετά από τρία λεπτά μαγειρέματος, βγάλτε τα αυγά. Σε ένα πιάτο σερβιρίσματος βάλτε το γιαούρτι και έπειτα τα αυγά από πάνω. Ζεστάνετε το

βούτυρο, προσθέστε πάπρικα και τη σκόνη τσίλι. Ανακατέψτε τα μαζί για λίγα δευτερόλεπτα και βγάλτε τα από τη φωτιά. Ρίξτε τα λίγο –λίγο πάνω από τα βρασμένα αυγά. Πασπαλίστε με φρεσκοκομμένο άνηθο και σερβίρετε με φρέσκο ξεροψημένο ψωμί, για ένα νόστιμο και γρήγορο γεύμα.



Μεσενίτσα

Όλες οι ικανές νοικοκυρές είναι πεπεισμένες – ψήστε το και θα σας αγαπήσουν! ☺



Συστατικά

- 1 κιλό αλεύρι
- 2 αυγά
- 1 κούπα του τσαγιού γιαούρτι
- 1 πακέτο μαγιά
- 6 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά της σούπας ξύδι
- 250-300 γρ. άσπρο τυρί φέτα
- 1 κούπα του τσαγιού ζεστό νερό ή γάλα

Εκτέλεση

Πλάστε ζύμη με τα υλικά. Κρατήστε την σε ζεστό μέρος για να φουσκώσει. Πλάστε την ακόμα μία φορά και χωρίστε την σε 6-7 ή 8-9 κομμάτια σαν μπάλες.

Ανοίξτε φύλλα μεσαίου μεγέθους, λαδώστε τα με μαργαρίνη. Απλώστε τα σε ένα μεγάλο ταψί και πασπαλίστε τα με τυρί. Κάντε τα φύλλα ρολό και κόψτε τα σε διάφορα μέρη. Βάλτε τα κομμένα μέρη στο ταψί με το φαρδύ

μέρος προς τα πάνω. Κρατήστε το σε ζεστό μέρος για να φουσκώσει για δεύτερη φορά. Αλείψτε το με χτυπημένο αυγό και ψήστε το σε προθερμασμένο φούρνο για 40-45 λεπτά σε μέτρια θερμοκρασία.

