

**"LET'S SHARE OUR CULTURE"**

«Ας Μοιραστούμε τον Πολιτισμό μας»

**ΒΙΒΛΙΟ**

**ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ**

**SCOALA PETRESTI (ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΤΡΕΣΤΙ)**

**DAMBOVITA (ΝΤΑΜΠΟΒΙΤΑ)**

**Romania (ΡΟΥΜΑΝΙΑ)**

**ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2010**

Αυτό το βιβλίο είναι μέρος μιας δραστηριότητας του Προγράμματος Comenius

# ΡΟΥΜΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

## Σαλάτα μελιτζάνας με μαγιονέζα

### Υλικά:

1 κιλό μελιτζάνες  
1 κρεμμύδι σε λεπτές φέτες  
3 κουταλιές μαγιονέζα  
Αλάτι  
2 ντομάτες για διακόσμηση

### Εκτέλεση:

Ψήστε τις μελιτζάνες. Αφού μαγειρευτούν και κρυώσουν λίγο, ξεφλουδίστε τες και βάλτε τες σε μια γυρτή επιφάνεια για να φύγουν τα ζουμιά, καθώς κρύνουν.

Μετά τις τοποθετείτε σε μια ξύλινη σανίδα κοπής και τις ψιλοκόβετε με ένα ξύλινο μαχαίρι (Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και ξύλινη σπάτουλα). Αναμείξτε τις ψιλοκομμένες μελιτζάνες με τη μαγιονέζα.





Education and Culture DG

Lifelong Learning Programme



Μετά προσθέστε αλάτι και το κρεμμύδι.



Για διακόσμηση μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ντομάτες ή κόκκινες πιπεριές.

**Αυτό το βιβλίο είναι μέρος μιας δραστηριότητας του Προγράμματος Comenius**





Το σερβίρετε με φρεσκοψημένο ψωμί.



Αυτό το βιβλίο είναι μέρος μιας δραστηριότητας του Προγράμματος Comenius

## ΒΡΑΣΤΑ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ

### Υλικά:

500 γραμ. φασόλια  
1 μεγάλο κρεμμύδι  
1 πιπεριά  
Καπνιστά λουκάνικα  
4-5 κουταλιές από sauce ντομάτα  
1 καρότο  
καλαμποκέλαιο  
άνηθος  
μαϊντανός  
Αλάτι και πιπέρι (Μπορείτε επίσης να προσθέσετε κατσαρό λάχανο και τάραγκον)

### Εκτέλεση:

Αφού πλύνετε τα φασόλια, βάλτε σε νερό σε μέτρια φωτιά. Μόλις πάρει μια βράση, αλλάξτε το νερό (προσοχή! Να χρησιμοποιήσετε ζεστό νερό, γιατί το κρύο νερό σκληραίνει τα φασόλια). Όταν τα φασόλια μισοβράσουν, προσθέστε το ψιλοκομμένο καρότο. Όταν τα φασόλια και το καρότο είναι σχεδόν έτοιμα, ψιλοκόψτε το κρεμμύδι και βάλτε τα όλα σε ένα ζεστό τηγάνι με λίγο καλαμποκέλαιο. Μόλις μαγειρευτεί ελαφρώς, βάλτε την ψιλοκομμένη πιπεριά και αφήστε τα να βράσουν για περίπου πέντε λεπτά, ενώ ανακατεύετε. Προσθέστε τη σάλτσα στην κατσαρόλα και ανακατέψτε. Όταν αυτό γίνει πηχτή σάλτσα, προσθέστε τα καρυκεύματα.



Αυτό το βιβλίο είναι μέρος μιας δραστηριότητας του Προγράμματος Comenius



Education and Culture DG

Lifelong Learning Programme

Ρίξτε τη σάλτσα μέσα στην κατσαρόλα με τα φασόλια και ανακατέψτε. Αφήστε το να βράσει για άλλα 15-20 λεπτά. Στο μεταξύ, ψιλοκόψτε τα λουκάνικα και τηγανίστε τα σε ένα τηγάνι κι έπειτα βάλτε τα στα υπόλοιπα που βράζουν. Όταν είναι έτοιμο, προσθέστε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και τον άνηθο.



**Αυτό το βιβλίο είναι μέρος μιας δραστηριότητας του Προγράμματος Comenius**



## Μαμαλίγκα με τυρί και ξινή κρέμα

### Υλικά:

1,5 λίτρο νερό  
Κορν φλάουρ  
2 αυγά  
2 κουταλιές καλαμποκέλαιο  
250 γραμ. τυρί  
250 γραμ. ξινή κρέμα  
Αλάτι



### Εκτέλεση:

Βάλτε το νερό σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε το αλάτι και το λάδι. Όταν αρχίσει να βράζει προσθέστε σιγά σιγά το κορν φλάουρ, ανακατεύοντας μέχρι να πήξει. Αφήστε το να μαγειρευτεί ακόμα 5 με 10 λεπτά. Ανακατέψτε το τυρί με την ξινή κρέμα και τα αυγά.



Σε ένα πιάτο βάλτε τη μαμαλίγκα (μπορείτε να της δώσετε όποιο σχήμα θέλετε) και βάλτε το μίγμα τυριού, αυγών και ξινής κρέμας δίπλα της.

Αυτό το βιβλίο είναι μέρος μιας δραστηριότητας του Προγράμματος Comenius

## Λαχανοντολμάδες (Σαρμαδάκια)

### Υλικά:

1,5 κιλό ξινολάχανο  
1 κιλό χοιρινό κιμά ή οποιοδήποτε άλλο κρέας  
50 – 100 γραμ. ρύζι  
100 γραμ. ψιλοκομμένο κρεμμύδι  
100 ml σάλτσα ντομάτα  
Βραστό νερό  
καλαμποκέλαιο  
1 ή 2 φύλλα δάφνης  
άνηθο  
αλάτι και πιπέρι  
2 κουταλιές της σούπας ξινή κρέμα

### Εκτέλεση:

Μαγειρέψτε το κρεμμύδι με 2 κουταλιές καλαμποκέλαιο για 2 λεπτά περίπου. Ανακατέψτε τον κιμά με το κρεμμύδι και το ρύζι (αφού το πλύνετε και το στραγγίσετε). Προσθέστε επίσης λίγο αλάτι και πιπέρι.





Πάρτε ένα φύλλο ξινολάχανο, βάλτε ένα κουταλάκι κιμά και τυλίξτε το. Βεβαιωθείτε ότι έχετε κλείσει τις άκρες για να μη βγει έξω ο κιμάς. Κάντε το ίδιο με τα υπόλοιπα φύλλα.





Ψιλοκόψτε τα φύλλα που είναι πολύ μικρά για να τα τυλίξετε.  
Για να μαγειρέψετε τα ντολμαδάκια χρειάζεστε μια κατσαρόλα 4-5 λίτρων.  
Βάλτε μισό από το κομμένο λάχανο στον πάτο της κατσαρόλας, έπειτα βάλτε  
τα ντολμαδάκια και από πάνω το υπόλοιπο κομμένο λάχανο. Βάλτε τα φύλλα  
δάφνης και περίπου 20μ κόκκους πιπέρι και ψιλοκομμένο άνηθο.



Αυτό το βιβλίο είναι μέρος μιας δραστηριότητας του Προγράμματος Comenius

Κατόπιν ρίξτε τη σάλτσα ντομάτας και βραστό νερό, ώστε να τα καλύπτει. Σκεπάστε τα με ένα καπάκι και αφήστε τα να μαγειρευτούν σε μέτρια φωτιά μέχρι να αρχίσουν να βράζουν και έπειτα χαμηλώστε τη φωτιά. Αφήστε τα να μαγειρευτούν για μιάμιση ώρα περίπου. Σερβίρονται με μαμαλίγκα και ξινή κρέμα.



**ROFTA BUNA!!!!!!! (ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ !!!!)**