

ΒΙΒΛΙΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

Comenius Programme

Τρεις παραδοσιακές
συνταγές από την Ελλάδα



ΜΟΥΣΑΚΑΣ

ΥΛΙΚΑ

1κιλό μελιτζάνες

160 γρ. ελαιόλαδο

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

450 γρ. κιμά

1 ποτήρι άσπρο κρασί

350 γρ. ντομάτες ψιλοκομμένες

1 κουταλάκι του γλυκού κανέλλα

1 κουταλάκι του γλυκού μοσχοκάρυδο

Αλάτι και μαύρο πιπέρι

1 κουταλάκι του γλυκού ρίγανη

25 γρ. παρμεζάνα

Κεφαλοτύρι

Μαϊδανό ψιλοκομμένο για τη μπεσαμέλ

80 γρ. βούτυρο

80 γρ. αλεύρι

600 γρ. ζεστό γάλα

Αλάτι και άσπρο πιπέρι

30 γρ. παρμεζάνα

Κρόκους 2 αυγών

60 γρ. παρμεζάνα

4 κουταλιές της σούπας τριμμένη φρυγανιά



ΕΚΤΕΛΕΣΗ



Αφαιρείτε τα κοτσάνια από τις μελιτζάνες και τις κόβετε σε χοντρές φέτες πάχους 1 εκατ.

Τις αλατίζετε και τις βάζετε σε ένα σουρωτήρι για ½ ώρα περίπου.

Τις ξεπλένετε με άφθονο νερό και τις στύβετε με το χέρι σας να φύγουν τα πολλά νερά. Τις στεγνώνετε και τις τηγανίζετε σε άφθονο λάδι μέχρι να ροδοκοκκινίσουν. Τις ακουμπάτε επάνω σε απορροφητικό χαρτί για να σουρώσουν.

Ετοιμάζετε τον κιμά. Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε το τριμμένο κρεμμύδι μέχρι να γυαλίσει. Ρίχνετε τον κιμά και μαγειρεύετε ανακατεύοντας συνέχεια να ανακατευτεί καλά με το κρεμμυδάκι

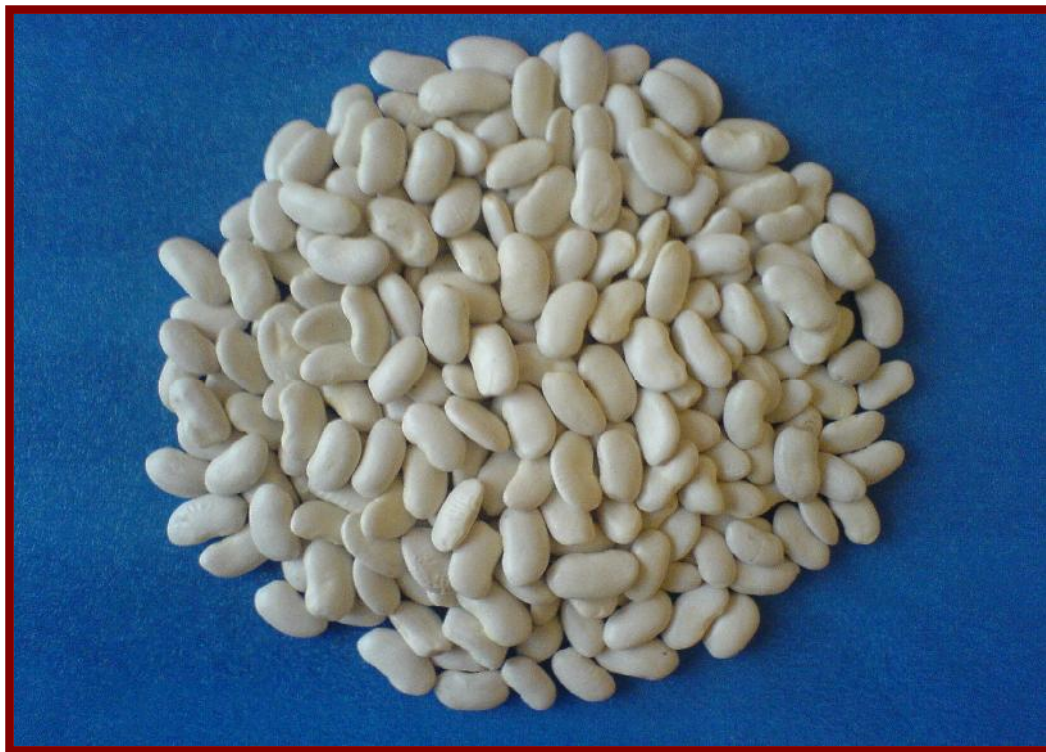
Σβήνετε με το λευκό κρασί. Αφήνετε να μαγειρευτεί καλά το μίγμα μέχρι να εξατμιστεί καλά το κρασί. Διαλύετε τον πελτέ σε λίγο νερό και τον ρίχνετε μέσα στον κιμά.

Βάζετε την κανέλα, το μπαχάρι, αλατάκι και πιπεράκι. Ανακατεύετε και μαγειρεύετε μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά και να στεγνώσει ο κιμάς. Τον αφήνετε να κρυώσει

Ετοιμάζετε τη μπεσαμέλ. Ζεσταίνετε το φρέσκο βούτυρο μέσα σε μια κατσαρόλα, ρίχνετε το αλεύρι και το σοτάρετε μέχρι να σκουρύνει και

ρίχνετε το γάλα ζεστό ανακατεύοντας συνέχεια για να μη κάνει γρομπαλάκια. Μόλις πήξει η μπεσαμέλ την αποσύρετε από τη φωτιά και ρίχνετε μέσα το μοσχοκάρυδο, ελάχιστο αλάτι και μπόλικο πιπέρι. Αδειάζετε το κασέρι και ανακατεύετε και ρίχνετε τα αβγά, ανακατεύετε γρήγορα μέχρι να απορροφηθούν από το μίγμα. Την αφήνετε να περιμένει.

Παίρνετε ένα ταψί του φούρνου και ακουμπάτε στον πάτο του μια στρώση από μελιτζάνες στριμωχτά να μη μείνουν κενά. Αδειάζετε τον κιμά από πάνω και τον ισιώνετε να πάει παντού και κάνετε μια δεύτερη στρώση με τις υπόλοιπες μελιτζάνες. Περιχύνετε με τη μπεσαμέλ. Την ισιώνετε με ένα μαχαίρι και φουρνίζετε το ταψί στο φούρνο για περίπου 1 ώρα και μέχρι από πάνω να σχηματιστεί μια χρυσή κρούστα. Πριν κόψετε τον μουσακά σε κομμάτια αφήστε τον να κρυσώσει, ώστε να κόβεται καλύτερα.



ΦΑΣΟΛΑΔΑ

ΥΛΙΚΑ

500γρ. φασόλια χοντρά

2-3 καρότα κομμένα ροδέλες

1κρεμμύδι ψιλοκομμένο

4κλωνάρια σέλινο

1/2 κόκκινη πιπεριά

200γρ. ντομάτα τριμμένη

1 κουταλιά της σούπας ντοματοπελτές

1 φλυτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο

χυμό από μισό λεμόνι

1 κ.γ. μπούκοβο προαιρετικά

αλάτι, πιπέρι

Τρόπος μαγειρέματος

1. Βάζουμε τα φασόλια από το βράδυ σε νερό μαζί με μία κουταλιά σόδα μαγειρικής.
2. Το πρωί ξεκινάμε το μαγείρεμα. Αφήνουμε τα φασόλια να πάρουν μια βράση και πετάμε το πρώτο νερό.
3. Μετά ξαναβάζουμε τα φασόλια στην κατσαρόλα και ρίχνουμε βραστό νερό για να βράσουν πιο γρήγορα. Μόλις αρχίζουν να μαλακώνουν ρίχνουμε και τα υπόλοιπα υλικά, αφήνοντας προς το τέλος την ντομάτα, τον ντοματοπολτό και το χυμό λεμονιού.



Μελομακάρονα

(Χριστουγεννιάτικο γλύκισμα)



ΥΛΙΚΑ

2 ποτήρια του νερού λάδι

1 ποτήρι του νερού φυτίνη (σε θερμοκρασία δωματίου)

1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι

Ξύσμα από ένα πορτοκάλι

- 1 ποτήρι του κρασιού κονιάκ
- 1 ποτήρι του κρασιού ζάχαρη
- 1 κουταλάκι σόδα
- 1 κουταλάκι μπέικιν πάουντερ
- 1 βανίλια
- 1 ποτήρι του νερού σιμιγδάλι
- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ½ κουταλάκι γαρύφαλλο
- 1 κουταλάκι κανέλλα

Για το σιρόπι

- 3 ποτήρια του νερού ζάχαρη
- 1 ½ ποτήρι νερό
- 3 κουταλιές μέλι
- ½ λεμόνι στυμμένο
- 1 ξύλο κανέλλας
- Γαρύφαλλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Χτυπάω μαζί τη φυτίνη, το λάδι και τη ζάχαρη μέχρι να ασπρίσουν στο μίξερ.
2. Ρίχνω στη συνέχεια το χυμό πορτοκαλιού, το ξύσμα, το κονιάκ και ανακατεύω.
3. Στη συνέχεια ρίχνω τη σόδα, το μπέικιν, τη βανίλια, ανακατεύω και ύστερα αρχίζω και ρίχνω και το αλεύρι και όσο πάρει.
4. Βουτυρώνω το ταψί και σχηματίζω τα μελομακάρονα.

5. Τα βάζω στο φούρνο στους 250 βαθμούς στον αέρα.
6. Μόλις ψηθούν τα μελομακάρονα τα βγάζω και τα αφήνω μέσα στο ταψί.
7. Αρχίζω αμέσως να φτιάχνω το σιρόπι.
8. Ρίχνω όλα τα συστατικά σε ένα κατσαρολάκι εκτός από το λεμόνι, βράζει το μείγμα για 5 λεπτά, ύστερα ρίχνω το λεμόνι και βράζει για άλλα 5 λεπτά. Όπως είναι τα μελομακάρονα χλιαρά και στο σιρόπι καυτό, ρίχνω το σιρόπι στο ταψί και αφήνω να ρουφήξει. Τα γυρίζω και από την άλλη. Τα τοποθετώ σε μια πιατέλα και ρίχνω καρύδια τριμμένα.

**Μαγειρέψτε τα
και καλή
επιτυχία!!!**

