



Γαστρονομικές Διαδρομές στο Διδυμότειχο

1ο ΕΠΑΛ ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟΥ «ΕΥΓΕΝΙΟΣ ΕΥΓΕΝΙΔΗΣ»



ΜΙΑ ΝΕΑ ΑΡΧΗ ΣΤΑ ΕΠΑΛ 2019-2020
ΥΠΟΔΡΑΣΗ 4



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης
Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Μικίκια της Γιαγιάς!!!	2
Γκιουζλεμέδες	3
Ρυζόγαλο.....	5
Παραδοσιακή καρυδόπιτα.....	6
Λαγγίτες.....	8
Ζυμαρικά	9

ΜΙΚΙΚΙΑ ΤΗΣ ΓΙΑΓΙΑΣ!!!



Υλικά

- ✓ 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη
- ✓ 40-50 γραμμάρια νωπή μαγιά ή δύο φακελάκια ξηρή μαγιά
- ✓ 2 1/2 - 3 ποτήρια νερό χλιαρό

Εκτέλεση

Διαλύουμε τη μαγιά, τη ζάχαρη και το αλάτι στο χλιαρό νερό. Έπειτα, προσθέτουμε το αλεύρι και ζυμώνουμε καλά τα υλικά μέχρι να ενωθούν καλά, χωρίς να υπάρχουν σβόλοι στη ζύμη. Η ζύμη μας πρέπει να είναι αρκετά μαλακή. Σε αντίθετη περίπτωση προσθέτουμε λίγο νερό (χλιαρό).

Αφήνουμε τη ζύμη σε ζεστό μέρος να φουσκώσει. Όταν φουσκώσει η ζύμη βάζουμε σε μια κατσαρόλα ή ένα βαθουλωτό τηγάνι λάδι και το αφήνουμε να κάψει καλά. Στη συνέχεια παίρνουμε ένα μικρό κομματάκι από τη ζύμη και το πλάθουμε στην παλάμη μας σε σχήμα στρόγγυλο.

Με τον αντίχειρά μας κάνουμε μία τρύπα στη μέση και καθώς το ταλαντεύουμε στα δάχτυλα μας για να γίνει μεγαλύτερο το άνοιγμα, το ρίχνουμε στο καυτό λάδι. Με αυτό τον τρόπο τηγανίζουμε όλα τα μικίκια (μέχρι να ροδίσουν) και τα σερβίρουμε ζεστά κυρίως με μέλι, ζάχαρη, λευκή ή μαύρη σοκολάτα λιωμένη.

ΓΚΙΟΥΖΛΕΜΕΔΕΣ



Οι γκιουζλεμέδες είναι τηγανιτά τυροπιτάκια, έχουν σχήμα φακέλου με λεπτό τραγανό φύλλο και γέμιση φέτας.

Τα υλικά που χρειάζονται είναι απλά αν και υπάρχει πληθώρα γέμισης, με πιο δημοφιλή τη φέτα.

Υλικά

Για τη γέμιση:

- ✓ 2 μικρά αυγά ή 1 μεγάλο
- ✓ 400 γρ φέτα

Για το φύλλο:

- ✓ 500 γρ αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ✓ 1 ½ ΚΣ ελαιόλαδο
- ✓ 250 ml νερό
- ✓ 1 ΚΣ ξύδι
- ✓ 1 πρέζα αλάτι
- ✓ ελαιόλαδο ή σπορέλαιο για τηγάνισμα

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ αναμειγνύω το νερό, το ξύδι, το ελαιόλαδο και το αλάτι.

Ρίχνω σταδιακά το αλεύρι, ανακατεύοντας αρχικά με μια κουτάλα ενώ στη συνέχεια με τα χέρια. Όταν η ζύμη είναι ελαστική και δεν κολλάει στα χέρια, δεν χρειάζεται άλλο αλεύρι.

Τη χωρίζω σε 10 ίσα μέρη και τα πλάθω σε μπαλίτσες.

Σε ένα άλλο μπολ χτυπάω τα αυγά, θρυμματίζω με τα χέρια τη φέτα, προσθέτω και λίγο ψιλοκομμένο δυόσμο και ανακατεύω καλά όλα τα υλικά να ενωθούν.



Σε αλευρωμένη επιφάνεια ανοίγω με τον πλάστη κάθε μπαλίτσα ζύμης όσο πιο λεπτή μπορώ. Στη μέση τοποθετώ από 2 ΚΣ γέμιση φέτας και κλείνω σε σχήμα φακέλου το φύλλο πρώτα δεξιά και αριστερά και έπειτα πάνω κάτω. Στις ενώσεις αλείφω λίγο νερό για να μην ανοίξουν.

Κάθε γκιουζλεμέ που φτιάχνω τον τοποθετώ σε ένα ταψί με πετσέτα κουζίνας αλευρωμένη και σκεπάζω με μια άλλη πετσέτα για να μην ξεραθεί το φύλλο.

Γεμίζω με 2 εκ σπορέλαιο το τηγάνι και το βάζω σε δυνατή ένταση μέχρι να ανέβει η θερμοκρασία του.



Με ένα πινέλο τινάζω από κάθε γκιουζλεμέ το αλεύρι που έχει πάνω του και τον βάζω ένα ένα προσεκτικά, όχι πολλούς μαζί, για να μην πέσει πολύ η θερμοκρασία του λαδιού και μειώνω λίγο την ένταση.

Τους αφήνω να τηγανιστούν πρώτα από τη μία πλευρά και έπειτα γυρίζω κι από την άλλη. Συνολικά θα χρειαστούν για κάθε τηγανιά 6-7 λεπτά (μπορώ να τους ψήσω και στο φούρνο, στους 200°C στον αέρα, αφού πρώτα τους έχω αλείψει με λίγο αυγό αραιωμένο με νερό, για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να χρυσαφίσουν).



Όταν έχουν τηγανιστεί και το φύλλο έχει χρυσαφίσει με μια τρυπητή κουτάλα ή δυο πιρούνια τους μεταφέρω σε ένα πιάτο με χαρτί κουζίνας.

ΡΥΖΟΓΑΛΟ



Υλικά Συνταγής

- ✓ 3/4 φλ. ρύζι γλασέ ή Καρολίνα
- ✓ 1 πρέζα αλάτι
- ✓ 2 φλ. νερό
- ✓ 1/2 φλ. ζάχαρη
- ✓ 5 φλ. φρέσκο γάλα
- ✓ 1/4 κ.γλ. κοπανισμένη μαστίχα
- ✓ 2 γεμάτες κ.σ. κορν φλάουρ
- ✓ κανέλα για το πασπάλισμα

Εκτέλεση

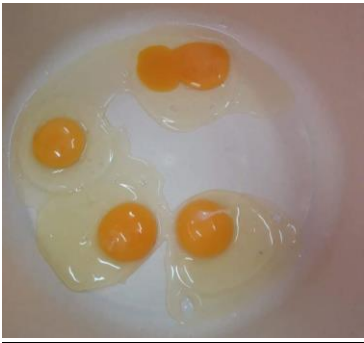
Ξεκινάμε το παραδοσιακό ρυζόγαλο, βάζοντας σε μία κατσαρόλα το ρύζι με το νερό και το αλάτι. Σιγοβράζουμε για 10 λεπτά, μέχρι να σκάσει το ρύζι. Προσθέτουμε κατόπιν το γάλα, τη ζάχαρη και ανακατεύουμε.

Όταν το ρύζι βράσει, τότε διαλύουμε το κορν φλάουρ σε μισό φλ. κρύο νερό κι ανακατεύοντας το ρίχνουμε στην κατσαρόλα.

Σιγοβράζουμε για λίγο να αρχίσει να πήζει. Όπως είναι ζεστό, το μοιράζουμε σε 6 μπολάκια ή σε 6 κολονάτα ποτήρια.

Το αφήνουμε να κρυώσει καλά και το παγώνουμε στο ψυγείο. Αφού κρυώσει πασπαλίζουμε με κανέλα λίγο πριν το σερβίρουμε

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΑ



Συστατικά:

Για το σιρόπι

- ✓ 800 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- ✓ 800 γρ. νερό
- ✓ 1 στικ κανέλα
- ✓ φλούδες λεμονιού, από 1 λεμόνι

Για την καρυδόπιτα

- ✓ 250 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
- ✓ 200 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- ✓ 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- ✓ 360 γρ. αλεύρι σκληρό
- ✓ 4 αβγά, μεσαία
- ✓ 200 γρ. καρυδόπιτσα
- ✓ 1/2 κ.γ. γαρίφαλο
- ✓ 1 κ.σ. κανέλα
- ✓ 1 κ.σ. μπέικιν πάουντερ
- ✓ 1 πρέζα αλάτι
- ✓ 120 γρ. γάλα
- ✓ βούτυρο, για το ταψί
- ✓ αλεύρι γ.ο.χ., για το ταψί

Εκτέλεση

Για το σιρόπι

Βάζουμε σε μία κατσαρόλα τη ζάχαρη, το νερό, την κανέλα και τις φλούδες από το λεμόνι.

Μεταφέρουμε σε μέτρια φωτιά και αφήνουμε μέχρι να πάρει μια βράση και λιώσει η ζάχαρη.

Αφαιρούμε και αφήνουμε στην άκρη να κρυσώσει καλά.



Για την καρυδόπιτα

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170ο C στον αέρα.

Βάζουμε στον κάδο του μίξερ το βούτυρο, τη ζάχαρη, τη βανίλια και χτυπάμε με σύρμα, σε δυνατή ταχύτητα, για 3-4 λεπτά για να αφρατέψει το μείγμα.

Προσθέτουμε 2 κ.σ. από το αλεύρι, ένα ένα τα αβγά και συνεχίζουμε να χτυπάμε.

Περιμένουμε να απορροφηθεί το ένα αβγό για να προσθέσουμε το επόμενο.

Σε ένα μπλεντεράκι βάζουμε τα καρύδια, το γαρίφαλο, την κανέλα και χτυπάμε τόσο ώστε να πάρουν τα καρύδια το μέγεθος που θέλουμε να έχουν μέσα στην καρυδόπιτα.

Μεταφέρουμε τα καρύδια σε ένα μπολ και προσθέτουμε το αλεύρι, το μπέικιν και το αλάτι.

Βάζουμε στον κάδο του μίξερ το γάλα, τα στερεά υλικά και χτυπάμε για 10 δευτερόλεπτα.

Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε ένα ταψί 25x32 εκ. και απλώνουμε το μείγμα μας. Ψήνουμε για 40-50 λεπτά.

Αφαιρούμε και περιχύνουμε αμέσως με το κρύο σιρόπι με τη βοήθεια μιας κουτάλας.

Αφήνουμε 1 ώρα να απορροφηθεί όλο το σιρόπι και σερβίρουμε με παγωτό βανίλια

ΛΑΓΓΙΤΕΣ



Λαγγίτες, από τα παλιά,

Μια συνταγή από τις παλιές, αυτές τις συνταγές που όταν τις βλέπουμε, τις φτιάχνουμε και τις γευόμαστε, έρχονται στο μυαλό μας οι πιο όμορφες αναμνήσεις! Οι λαγγίτες είναι η πιο απλή και εύκολη συνταγή για τηγανίτες, μια συνταγή της γιαγιάς!

Απολαύστε τις ως πρωινό ή σνάκ!

Υλικά

- ✓ 200 gr. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ✓ 3 gr. μαγιά ξηρή
- ✓ 250 ml. νερό σε θερμοκρασία δωματίου
- ✓ 2 κουταλιές της σούπας τσίπουρο
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη
- ✓ Ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

Εκτέλεση

Σε ένα λεκανάκι κοσκινίζουμε το αλεύρι.

Βάζουμε σε ένα μπολ την μαγιά, την ζάχαρη και διαλύουμε με λίγο χλιαρό νερό.

Προσθέτουμε το μείγμα της μαγιάς και το νερό στο αλεύρι, ανακατεύουμε πολύ καλά μέχρι να πάρουμε ένα παχύρευστο χυλό. Σκεπάζουμε και αφήνουμε τον χυλό για 30 λεπτά.

Σε ένα τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί καλά.

Ρίχνουμε τον χυλό, σχηματίζοντας στρογγυλές τηγανίτες.

Αν θέλετε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα χωνί, μέσα στον οποίο θα βάλετε τον χυλό, χρησιμοποιήστε το δάχτυλό σας στο στόμιο αφήνοντας τον χυλό να ρέει και δημιουργήστε τέλειες και ομοιόμορφες τηγανίτες!

ΖΥΜΑΡΙΚΑ



Συστατικά

- ✓ 500 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- ✓ 5 αβγά, μέτρια
- ✓ 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- ✓ 1 κ.σ. αλάτι

Εκτέλεση

Βάζουμε όλα τα υλικά στον κάδο του μίξερ και χτυπάμε καλά με τον γάντζο μέχρι να δημιουργηθεί μια ελαστική ζύμη. Η υγρασία του μείγματος είναι λίγη και προέρχεται από τα αβγά. Θέλει δυνατό μίξερ και αρκετή ώρα ζύμωμα ώστε να πάρουμε μια σωστή ζύμη.

Ελέγχουμε εάν η ζύμη έχει την κατάλληλη σύσταση, αλλιώς συνεχίζουμε το ζύμωμα για μερικά λεπτά ακόμα.

Σε περίπτωση που δεν έχουμε μίξερ μπορούμε να τη ζυμώσουμε με τα χέρια μας. Δεν είναι δύσκολο, παίρνει απλά περισσότερο χρόνο.

Τυλίγουμε τη ζύμη σε μεμβράνη και τη βάζουμε στο ψυγείο να ξεκουραστεί για τουλάχιστον 1 ώρα.

Με τη βοήθεια του ειδικού μηχανήματος για ζυμαρικά ή με έναν πλάστη και αρκετό έξτρα αλεύρι, ανοίγουμε λεπτό φύλλο. Για να δώσουμε σχήμα στα ζυμαρικά, χρειαζόμαστε ένα κοφτερό μαχαίρι

Είτε μπορούμε να κόψουμε το φύλλο σε κομμάτια χωρίς κάποιο ιδιαίτερο σχήμα είτε να διπλώσουμε το φύλλο και να κόψουμε ροδέλες, οι οποίες θα ανοίξουν σε ταλιατέλες.

ΚΑΛΗ ΣΑΣ ΟΡΕΞΗ!!!