



**ΕΠΑΛ
ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ**

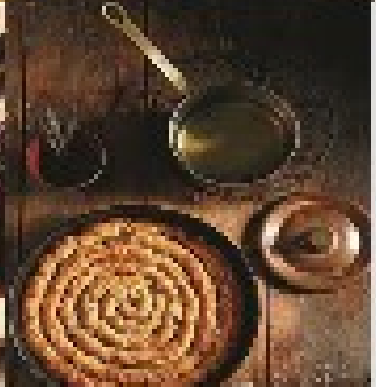


**ΤΜΗΜΑ
Α3**

ΖΩΝΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ



ΜΙΑ ΓΕΥΣΗ ΑΠΟ ΕΛΛΑΔΑ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΧΟ

Θεσπρωτίας κοτόπουλου.....	1
Κόσμηρι Άρτας	2
Γιαννιώτικη Γαλατόπιτα.....	3
Σφολιάτσα Σύρου.....	4
Νησιτίσιμη πίτσα.....	5
Μελιτίνια Σαντορίνης.....	6
Αγνόπιτες Κρήτης.....	7
Κρητική πετιμεζόπιτα.....	8
Ροζάκια Θεσσαλονίκης.....	9
Σαράγλι Χαλκιδικής.....	10
Σαμάλι Θεσσαλονίκης.....	11
Τουλουμπάκια Σερρών.....	12
Καραβίδες με κριθαράκι.....	13
Φριτούρες Ζακύνθου.....	14
Κρεμμυδοτυρόπιτα.....	15
Κεσκέκ.....	16
Αλμυρή Βασιλόπιτα.....	17

Η εργασία αυτή δημιουργήθηκε στα πλαίσια του μαθήματος <Ζώνη δημιουργικών δραστηριοτήτων> από τους μαθητές του τμήματος Α3, με σκοπό να γνωρίσουν τοπικές γεύσεις από όλα τα μέρη της Ελλάδος. Η ολοκλήρωση και επιμέλεια της εργασίας έγινε από τον μαθητή Παπανικολάου Βασίλη.

Κοτόπουλο με χυλοπίτες Θεσπρωτίας



Υλικά:

- 1 κοτόπουλο η κότα η και κόκορα 1kg περίπου
- μισό φλυτζάνι ελαιόλαδο
- 2 μέτρια κρεμμύδια
- 3 ώριμες φρέσκες ντομάτες η ντοματάκια η χυμό 200 γραμ.
- 1 ποτήρι κόκκινο κρασί
- 1 πιάτο χωριάτικες χυλοπίτες(πέτουρο)
- Αλάτι
- Πιπέρι

Εκτέλεση:

Τεμαχίζουμε το κοτόπουλο(6-7 τεμάχια). Ρίχνουμε το λάδι στην κατσαρόλα να κάψει και 2 μέτρια κρεμμύδια κομμένα φέτες. Σωτάρουμε για λίγο το κρεμμύδι και στην συνέχεια προσθέτουμε τα κομμάτια απο το κοτόπουλο, αλάτι και πιπέρι. Μόλις σωταριστή σβήνουμε με ένα ποτήρι κόκκινο κρασί. Προσθέτουμε φρέσκια ψιλοκομμένη ντομάτα η αποφλοιωμένα ντοματάκια η χυμό και αφήνουμε το κοτόπουλο να βράσει σε μέτρια φωτιά. Βράζει και μαλακώνει σχετικά γρήγορα και αν χρειαστεί συμπληρώνουμε και λίγο νερό. Μόλις βράσει βγάζουμε απο την κατσαρόλα τα κομμάτια απο το κοτόπουλο και ρίχνουμε στην κατσαρόλα 5-6 φλυτζάνες ζεστό νερό. Τόσο χρειάζεται περίπου για ενα πιάτο χυλοπίτες(Πέτουρα) η άλλο ζυμαρικό, μακαρόνια κλπ. Μόλις πάρει βράση η σάλτσα ρίχνουμε και βράζουμε τις χυλοπίτες. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα απο την φωτιά πριν πιούν τα ζυμαρικά όλο το νερό και λασπώσουν, δηλαδή οταν σβήσουμε την φωτιά να υπάρχει αρκετός ζωμός μέσα στην κατσαρόλα.

Για σπιτικές χυλοπίτες(πέτουρα) 15 λεπτά βράσιμο είναι αρκετά και επειδή βράζουν μέσα στον ζυμό απο το κοτόπουλο το φαγητό γίνεται πεντανόστιμο.

(Κατερίνα Ονούζι) 1

Κοσμηρι Άρτας



Υλικά

700 γρ γάλα

500 γρ αλεύρι

5 αυγά

Λίγη ζάχαρη

200 γρ τυρί φέτα Λίγο αλάτι

Λάδι

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς.

Χτυπάμε τα αυγά πολύ καλά και τα ρίχνουμε σε μια λεκάνη η οποία περιέχει το γάλα, συνεχίζουμε να ανακατεύουμε και ρίχνουμε τη ζάχαρη και το αλάτι.

Έπειτα ρίχνουμε το αλεύρι σιγά σιγά και τα χτυπάμε με το σύρμα και εν συνεχεία προσθέτουμε το τυρί που το τρίβουμε σε κομματάκια με το χέρι.

Λαδώνουμε το ταψί, ρίχνουμε το μίγμα και ρίχνουμε από πάνω ακόμη λίγο τυρί και λάδι.

Ψήνουμε την πίτα μέχρι να ροδίσει από πάνω και να ψηθεί από μέσα.

Γιαννιώτικη Γαλατόπιτα



Υλικά για την κρέμα

- 1 λίτρο γάλα φρέσκο
- 200 γρ. σιμιγδάλι ψιλό
- 150 γρ. ζάχαρη
- 2 αβγά
- 1κ.σ πρόβειο βούτυρο
- 1/2 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας

Υλικά για τα φύλλα

- 5 φύλλα κρούστας
- 2 κ.γ. κανέλα σκόνη για το φύλλο
- 2 κ.γ. ζάχαρη
- 100 γρ.βούτυρο πρόβειο

Υλικά για το σερβίρισμα

- Άχνη ζάχαρη
- Κανέλα σκόνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1) Βάζουμε το γάλα σε μία κατσαρόλα και το αφήνουμε σε μέτρια θερμοκρασία να ζεσταθεί, αλλά όχι να βράσει.

2) Προσθέτουμε το σιμιγδάλι και το αφήνουμε για 5 λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς με σύρμα.

3) Παράλληλα χτυπάμε σε ένα μεγάλο μπολ τα αυγά με τη ζάχαρη και τη βανίλια.

4) Κατεβάζουμε το γάλα από τη φωτιά και το ρίχνουμε στο μείγμα των αυγών σταδιακά, ανακατεύοντας ζωηρά με το σύρμα.

5) Ξαναβάζουμε το μείγμα σε μέτρια φωτιά και το αφήνουμε μέχρι να πήξει καλά (περίπου 10 λεπτά) ανακατεύοντας συνεχώς με το σύρμα. Αποσύρουμε από τη φωτιά, ανακατεύουμε την μία κουταλιά πρόβειο βούτυρο και αφήνουμε να κρυώσει τελείως.

TIP: Για να μην πιάσει κρούστα η κρέμα μας, την καλύπτουμε με μία μεμβράνη να εφάπτεται σε όλη την επιφάνεια.

6) Προθερμαίνουμε τον φούρνο στον αέρα στους 180°C. Για να ετοιμάσουμε τα φύλλα, ανακατεύουμε σε ένα μπολάκι την κανέλα και την ζάχαρη.

7) Βουτυρώνουμε τρία από τα φύλλα και τα απλώνουμε σε μία ταρτιέρα διαμέτρου 28 εκατοστών. Πασπαλίζουμε με το 1/3 της κανελοζάχαρης.

8) Βουτυρώνουμε άλλο ένα φύλλο, το απλώνουμε στην ταρτιέρα και πασπαλίζουμε με κανελοζάχαρη. Επαναλαμβάνουμε με το τελευταίο φύλλο.

9) Αδειάζουμε την κρέμα στην ταρτιέρα και κλείνουμε τα φύλλα γύρω γύρω. Ψήνουμε για 50 λεπτά με 1 ώρα και αφήνουμε να κρυώσει καλά.

Σερβίρουμε με άχνη ζάχαρη και κανέλα.

Σφολιάτσα Σύρου



Υλικά Συνταγής

- Για το σιρόπι
- 3½ φλ. ζάχαρη
- 3 φλ. νερό
- χυμό από 1/2 λεμόνι
- 1 σφηνάκι ανθόνερο

- Για τη γέμιση
- 4 αυγά
- ½ φλ. ζάχαρη
- 1 φλ. αμύγδαλα ασπρισμένα και τριμμένα
- 1 φλ. αλεύρι

- 1½ φλ. σιμιγδάλι χοντρό
 - 1½ κ.γλ. μπέικιν πάουντερ
 - 1/2 κ.γλ μαστίχα Χίου (σκόνη)
 - 1/4 φλ. ανθόνερο
 - 1 φλ. βούτυρο μαλακωμένο
 - 1 φλ. γάλα
 - ένα πακέτο φύλλο κρούστας
-
- Για το άλειμμα των φύλλων
 - βούτυρο λιωμένο και ανακατεμένο με λίγο ηλιέλαιο

Εκτέλεση

Για τη σφολιάτσα Σύρου, φιάχνουμε πρώτα το σιρόπι. Βάζουμε σε κατσαρολάκι το νερό και τη ζάχαρη, ανακατεύοντας να λιώσει η ζάχαρη. Αφού πάρει βράση, περιμένουμε 8 λεπτά και προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και το ανθόνερο. Βράζουμε πλέον 2' και εν συνεχεία το κατεβάζουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε να κρυώσει.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούςC.

Σε μπολ, ανακατεύουμε το αλεύρι, το τριμμένο αμύγδαλο, το σιμιγδάλι, τη μαστίχα και το μπέικιν πάουντερ.

Χτυπάμε στο μίξερ τα αυγά την ζάχαρη για πέντε λεπτά, μέχρι να ασπρίσει και να φουσκώσει το μείγμα. Ρίχνουμε το βούτυρο να ενωθεί καλά. Χαμηλώνουμε την ταχύτητα του μίξερ και προσθέτουμε το αλεύρι με τα αμύγδαλα λίγο, λίγο και εναλλάξ με το γάλα και το ανθόνερο. Αφού ενωθούν καλά σταματάμε το μίξερ.

Βουτυρώνουμε το ταψί του φούρνου και στρώνουμε τα 6 φύλλα βουτυρώνοντάς τα ένα- ένα, να εξέχουν από το ταψί γύρω γύρω. Προσθέτουμε το μείγμα μέσα και το ισιώνουμε με μαρίζ. Σκεπάζουμε τη γέμιση με τα φύλλα που περισσεύουν, βουτυρώνοντάς τα ενδιάμεσα, διπλωμένα στη μέση.

Με κοφτερό μαχαίρι χαράζουμε το φύλλο σε κομμάτια, ψήνουμε να ροδοκοκκινίσει.

Τα βγάζουμε από τον φούρνο και τα αφήνω πέντε λεπτά, εν συνεχεία το σιροπιάζουμε με το κρύο σιρόπι, ρίχνοντας λίγο, λίγο με κουτάλα σε τρεις δώσεις, μόλις τραβήξει την πρώτη συνεχίζουμε την δεύτερη, ομοίως και την

τρίτη, αφού απορροφήσει το σιρόπι και κρυώσει κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε.

(Ειρήνη Ντύρμα)

4

Νηστίσιμη πίτσα



Υλικά Συνταγής

- Για τη ζύμη
- 750 γραμ. αλεύρι σκληρό (ή για όλες τις χρήσεις)
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 φακελάκι μαγιά στιγμής (ή ένα κύβο φρ. μαγιάς 25 γραμ.)
- 2 πρέζες ζάχαρη
- 1 κ.γλ. αλάτι
- νερό χλιαρό όσο σηκώσει (περίπου 1½ -2 φλ.)

- Για τη γέμιση
- 3 μέτριες ντομάτες ώριμες και σφιχτές
- 3 μέτρια ξερά άνυδρα κρεμμύδια
- 1 κ.γ. ρίγανη ή θρούμπι
- αλάτι

- Προαιρετικά για τη γέμιση
- 2 χρωματιστές πιπεριές
- 1/4 φλ. ελαιόλαδο
- λίγες ψιλοκομμένες ελιές
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για την παραδοσιακή λαδένια Κιμώλου, κοσκινίζουμε πρώτα το σκληρό αλεύρι σε ένα μεγάλο μπολ ή λεκάνη.

- Πασπαλίζουμε με την ξερή μαγιά και τη ζάχαρη.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και τρίβουμε-ψιχουλιάζουμε, το αλεύρι με τα υπόλοιπα υλικά, με τα δάχτυλα. Λίγο λίγο προσθέτουμε το χλιαρό νερό και το αλάτι και ζυμώνουμε μέχρι να έχουμε μια ζύμη ομοιόμορφη, εύπλαστη που δεν κολλάει στα χέρια.
- Λαδώνουμε ελαφρά ένα μπολ με λίγες σταγόνες ελαιόλαδο. Βάζουμε μέσα τη ζύμη με τις ενώσεις προς τα κάτω να ακουμπούν στο μπολ. Σκεπάζουμε το μπολ καλά με μεμβράνη ή καθαρό πανί και την αφήνουμε να διπλασιαστεί σε όγκο και ν' ανέβει περίπου 45' έως 1 ώρα σε θερμοκρασία δωματίου.
- Στο μεταξύ, ετοιμάζουμε τα υλικά της γέμισης για την πίτσα σπιτική. Κόβουμε τις ντομάτες και αφαιρούμε τους σπόρους και τα υγρά τους, τις ψιλοκόβουμε σε καρέ. Κόβουμε τα κρεμμύδια και αν θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε τις πιπεριές σε καρέ.
- Μόλις ανέβει (διπλασιαστεί σε όγκο η ζύμη) λαδώνουμε ρηχό ταψί για πίτσα εκ. ή το ρηχό ταψί του φούρνου. Με τα δάχτυλα απλώνουμε τη ζύμη μέχρι να πιάσει όλη την επιφάνεια του ταψιού. Όπως απλώνουμε τη ζύμη πίτσας.
Ραντίζουμε με λίγο λάδι όλη την επιφάνεια της ζύμης.
- Πάνω στην ζύμη για τη πίτσα νησισιμη απο την Αργυρω βάζουμε τα ψιλοκομμένα λαχανικά, ντομάτες, κρεμμύδι, και προαιρετικά τις πιπεριές και τις ελιές. Αν χρησιμοποιήσετε πελτέ και όχι φρέσκια ντομάτα, αλείψτε τον με το κουτάλι σε όλη την επιφάνεια της λαδένιας. Συνεχίστε κανονικά με το κρεμμύδι, το ελαιόλαδο κλπ.
- Πασπαλίζουμε με θρούμπι ή ρίγανη και αλατοπιπερώνουμε τη λαδένια. Περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και ψήνουμε στους 200 βαθμούς C στις αντιστάσεις, στην τελευταία κάτω σχάρα του φούρνου, για 40' περίπου μέχρι να φουσκώσει και να ροδίσει η νησισιμη πίτσα

Μελιτίνια Σαντορίνης



Υλικά Συνταγής

- Για τη γέμιση
- 1 κιλό μυζήθρα ανάλατη περαστή
- 1 κιλό ζάχαρη
- 1/2 κουταλάκι μαστίχα κοπανισμένη
- 4 αυγά
- 4 κρόκους αυγών
- 4 βανίλιες
- 400 γραμ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

- Για τη ζύμη
- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 βανίλια
- 1/3 φλ. ελαιόλαδο
- 1/4 φλ. ρακί
- 1/4 κ.γλ. αλάτι
- 1/2 κ.γλ. ζάχαρη
- 2 κ.σ βούτυρο μαλακό
- 1 φλ. νερό
- λίγο αλεύρι για το άνοιγμα του φύλλου

Εκτέλεση

Για τα παραδοσιακά μελιτίνια Σαντορίνης, βάζουμε όλα τα υλικά στο ζυμωτήριο και ζυμώνουμε μέχρι να γίνει η ζύμη για το φύλλο σφιχτή και σταθερή. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί σκεπασμένη το λιγότερο για 30'.

Εντωμεταξύ ετοιμάζουμε τη γέμιση για τα μελιτίνια.

Για τη γέμιση

Το τυρί που θα χρησιμοποιήσουμε πρέπει να το αλέσουμε στον μύλο λαχανικών για να γίνει η γέμιση μία αφράτη κρέμα. Περνάμε τη μυζήθρα από τον μύλο να λιώσει καλά. Ρίχνουμε τη ζάχαρη και ανακατεύουμε με το χέρι ώστε να λιώσει καλά η ζάχαρη μέσα στο τυρί και να γίνει μια αφράτη κι αραιή κρέμα τυριού.

Στην συνέχεια, προσθέτουμε το μαστίχι (ή αλλιώς τη γνωστή μαστίχα), τις βανίλιες, και συνεχίζουμε το ανακάτεμα. Ρίχνουμε τα αυγά ένα ένα και τους κρόκους. Ανακατεύοντας πάντα, έχουμε τώρα μια βελούδινη και αρκετά αραιή κρέμα. Ρίχνουμε το αλεύρι για να σταθεροποιηθεί η γέμιση για τα μελιτίνια και ανακατεύουμε καλά. Η γέμιση πρέπει να στέκεται στο κουτάλι. Αφήνουμε τη γέμιση για λίγο να σταθεί .

Ανοίγουμε τη ζύμη σε πολύ λεπτό φύλλο με το ξυλίκι ή με τη μηχανή ζυμαρικών. Κόβουμε με τσέρκι στρογγυλά κομμάτια μεγάλα ή μικρά, ανάλογα τι μας αρέσει. Γύρω στα 10 εκατοστά διάμετρος είναι το κλασικό μέγεθος.

Βάζουμε μια κουταλιά από τη γέμιση και ξεκινάμε το τσίμπημα. Με τη βοήθεια μιας οδοντογλυφίδας ξεκινάμε το τσίμπημα γύρω γύρω, ανασηκώνοντας το πλαϊνό φύλλο και φυλακίζοντας την γέμιση. Τα τσιμπήματα για τα μελιτίνια Σαντορίνης πρέπει να είναι από 40 και πάνω.

Τα αραδιάζουμε όλα σε μία λαμαρίνα και τα ψήνουμε στους 180 βαθμούς C για περίπου 25' μέχρι να φουσκώσει η γέμιση και να ροδίσουν τα Μελιτίνια.

Τα αφήνουμε να κρυώσουν τελείως.

Αγνόπιτες Κρήτης



Υλικά

- 500γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 70ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 30ml τσικουδιά
- 30ml χυμό από πορτοκάλι ή λεμόνι
- ½ κουτ. γλυκού αλάτι
- 230ml νερό χλιαρό

- 400γρ. ξινομυζήθρα Κρήτης
- ελαιόλαδο
- μέλι ή πετιμέζι ή ζάχαρη άχνη ή ζάχαρη και κανέλα

- 500γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 70ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 30ml τσικουδιά
- 30ml χυμό από πορτοκάλι ή λεμόνι
- ½ κουτ. γλυκού αλάτι
- 230ml νερό χλιαρό

- 400γρ. ξινομυζήθρα
- ελαιόλαδο
- μέλι ή πετιμέζι ή ζάχαρη άχνη ή ζάχαρη
- ml τσικουδιά
- 30ml χυμό από πορτοκάλι ή λεμόνι
- ½ κουτ. γλυκού αλάτι
- 230ml νερό χλιαρό
- 400γρ. ξινομυζήθρα Κρήτης
- ελαιόλαδο
- μέλι ή πετιμέζι ή ζάχαρη άχνη ή ζάχαρη και κανέλα

Διαδικασία

Πρώτα ετοιμάζετε τη ζύμη: Κοσκινίζετε το αλεύρι σε μια λεκανίτσα και κάνετε στο κέντρο μια λακούβα. Ρίχνετε εκεί το ελαιόλαδο, την τσικουδιά, το χυμό του πορτοκαλιού ή του λεμονιού και το αλάτι. Ανακατεύετε με τα δάχτυλα να ενωθούν τα υλικά και προσθέτετε το νερό σε 2-3 δόσεις, ζυμώνοντας παράλληλα, μέχρι να πάρετε μια ζύμη «αγνιά», μαλακή κι ελαστική δηλαδή, που δεν θα κολλάει όμως στα χέρια.

Χωρίζετε τη ζύμη σε 22 κομμάτια και την πλάθετε σε μπαλάκια, που αφήνετε να ξεκουραστούν σε βαμβακερή πετσέτα. Τα σκεπάζετε με μια δεύτερη πετσέτα.

Σε ένα μπολ ρίχνετε την ξινομυζήθρα και τη σπάτε με ένα πιρούνι. Παίρνετε ένα ένα τα μπαλάκια της ζύμης και τα ανοίγετε στην παλάμη σας σε στρογγυλά πιτάκια.

Τοποθετείτε στο κέντρο του καθενός από 1 κουτ. γλυκού μυζήθρα και ξεκινάτε να τραβάτε τη ζύμη λίγο λίγο από τριγύρω και να την ανασηκώνετε προς το κέντρο, πάνω από το τυρί. Στο τέλος θα δημιουργήσετε ένα πουγκάκι και το τυρί θα κρυφτεί εντελώς. Επαναλαμβάνετε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσουν τα υλικά σας.

Βάζετε στη φωτιά ένα τηγάνι να κάψει και ρίχνετε 1 δάχτυλο ελαιόλαδο περίπου.

Τοποθετείτε στον πάγκο τα «πουγκάκια» και με έναν πλάστη τα πιέζετε και τα ισιώνετε πάνω κάτω να πλατύνουν και να γίνουν σαν στρογγυλές τηγανίτες. Κάνετε μια δοκιμή ρίχνοντας ένα μικρό κομματάκι ζύμης στο λάδι. Αν τσιτσιρίσει αμέσως, είναι έτοιμο για τηγάνισμα.

Ρίχνετε ένα ένα τα πιτάκια και τα τηγανίζετε μέχρι να πάρουν χρυσαφένιο χρώμα πρώτα από τη μία και ύστερα από την άλλη πλευρά. Τα βγάζετε σε πιατέλα στρωμένη με χαρτί ψησίματος να στραγγίξουν από το περιττό λάδι.

Σερβίρετε τις αγνόπιτες ζεστές με μέλι και κανέλα ή, αν προτιμάτε, με ζάχαρη άχνη ή κρυσταλλική και κανέλα.

Κρητική πετιμεζόπιτα



Υλικά

- 1 φλιτζάνι πετιμέζι
- 1½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1½ φλιτζάνι χυμό πορτοκαλιού
- 1½ φλιτζάνι νερό
- 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- 4½ φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 3 κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 1 κουτ. γλυκού σόδα
- 1½ κουτ. γλυκού κανέλα
- 1 κουτ. γλυκού γαρίφαλο τριμμένο
- λίγο μέλι για το άλειμμα
- φλιτζάνι χυμό πορτοκαλιού
- 1½ φλιτζάνι νερό

- 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- 4½ φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 3 κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 1 κουτ. γλυκού σόδα
- 1½ κουτ. γλυκού κανέλα
- 1 κουτ. γλυκού γαρίφαλο τριμμένο

Λίγο μέλι για το άλειμμα

Διαδικασία

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Χτυπάτε στο μίξερ στη χαμηλή ταχύτητα το ελαιόλαδο με το χυμό πορτοκαλιού, το νερό, το πετιμέζι και τη ζάχαρη μέχρι να ενωθούν καλά.

Σε ξεχωριστό μπολ ανακατεύετε το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ, τη σόδα, την κανέλα και το γαρίφαλο και προσθέτετε το μίγμα στο μίξερ. Τα χτυπάτε όλα μαζί μέχρι να γίνουν ένας πηχτός χυλός.

Λαδώνετε ένα μέτριο στενόμακρο ταψί και το πασπαλίζετε με λίγο αλεύρι. Ρίχνετε μέσα το χυλό και τον απλώνετε ομοιόμορφα.

Ψήνετε στον προθερμασμένο φούρνο για 55-60 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα η πίτα και να ψηθεί καλά στο κέντρο. Δοκιμάζετε αν είναι έτοιμο μπήγοντας ένα μυτερό μαχαίρι στο κέντρο τις πετιμεζόπιτας. Αν το μαχαίρι βγει στεγνό, τότε η πετιμεζόπιτα είναι έτοιμη.

Αφήνετε την πετιμεζόπιτα να κρυώσει και αλείφετε την επιφάνειά της με λίγο μέλι πριν την κόψετε σε κομμάτια και τη σερβίρετε.

ΡΟΞΑΚΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



Υλικά

Για τη ζύμη

700-800γρ. αλεύρι «που φουσκώνει» μόνο του, κοσκινισμένο

1 ποτήρι γάλα χλιαρό

1 πακετάκι νωπή μαγιά

1 ποτήρι αραβοσιτέλαιο

2 φρέσκα μεγάλα αυγά

1 κ.γ. κανέλα και γαρίφαλο, σε σκόνη

Ξύσμα από 1 πορτοκάλι ακέρωτο

5 κ.σ. κακάο

Για το σιρόπι

4 ποτήρια νερό

1200 γρ. ζάχαρη

Χυμός από 1 πορτοκάλι

Ξύλο κανέλας

Τρόπος παρασκευής

Σε ένα μπολ βάζουμε το γάλα, προσθέτουμε τη μαγιά και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει.

Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το λάδι, το γάλα, τα αυγά και τα χτυπάμε με το σύρμα δυνατά.

Χαμηλώνουμε την ταχύτητα και προσθέτουμε σιγά σιγά το αλεύρι και ζυμώνουμε δυνατά μέχρι να έχουμε μια εύπλαστη ζύμη.

Αφήνουμε την ζύμη «να ξεκουραστεί» για 15 λεπτά.

Μοιράζουμε την ζύμη μας σε 4 μπαλάκια. Στο ένα μπαλάκι προσθέτουμε κακάο, το ξύσμα πορτοκαλιού, τα κανελογαρίφαλα και ζυμώνουμε.

Τα υπόλοιπα 3 μπαλάκια τα αφήνουμε να φουσκώσουν για 45 λεπτά.

Χωρίζουμε τη σοκολατένια ζύμη σε 3 μέρη.

Ανοίγουμε με τον πλάστη τα λευκά κομμάτια ζύμης σε ορθογώνιο φύλλο.

Πλάθουμε την σοκολατένια ζύμη με τα χέρια σε κορδόνι.

Στην άκρη κάθε ορθογώνιου φύλλου λευκής ζύμης ακουμπάμε το σοκολατένιο κορδόνι. Τυλίγουμε τότε σε ρολό και κόβουμε σε κομμάτια περίπου 2 δάχτυλα.

Βουτυρώνουμε ένα ταψάκι και βάζουμε τα ροζάκια σε απόσταση μεταξύ τους.

Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 190οC για 20-25 λεπτά μέχρι να χρυσίσουν καλά.

Βγάζουμε το ταψί από το φούρνο από τον φούρνο και αφήνουμε τα ροζάκια να κρυώσουν.

Ετοιμάζουμε το σιρόπι.

Σε κατσαρόλα βάζουμε το νερό, τη ζάχαρη, το πορτοκάλι, την κανέλα και βράζουμε ανακατεύοντας. Αφού πάρουν βράση αφήνουμε 5 λεπτά για να δέσει το σιρόπι. Αφαιρούμε τη κανέλα.

Στο καυτό σιρόπι βυθίζουμε τα κρύα ροξάκια με τη βοήθεια μιας τρυπητής κουτάλας.

Αραδιάζουμε τα ροξάκια σε πιατέλα και μόλις κρυώσουν τα βάζουμε έτσι ώστε να σχηματίσουν πυραμίδα.

(Σπύρος Παύλου)

9

ΣΑΡΑΓΚΛΙ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ



Υλικά:

250 γρ. σουσάμι, καβουρντισμένο
250 γρ. καρύδια, χοντροκομμένα
2 κουταλάκια κανέλα
½ κουταλάκι γαρύφαλλο
½ κούπα εκλεκτό ελαιόλαδο ή καλαμποκέλαιο
10-12 φύλλα πολύ λεπτά
για το σιρόπι:
1 1/2 κούπα ζάχαρη
1 κούπα νερό
1 κουταλιά χυμό λεμονιού

Εκτέλεση:

Σ' ένα μπολ, ανακατεύουμε το σουσάμι με τα καρύδια την κανέλα και το γαρύφαλλο. Λαδώνουμε ένα ταψί και απλώνουμε 2 φύλλα. Αλείφουμε με λίγο λάδι και πασπαλίζουμε λίγο από το μίγμα σουσαμιού – καρυδιών. Συνεχίζουμε στρώνοντας τα φύλλα ένα-ένα με ενδιάμεσα γέμιση μέχρι να τελειώσουν. Λαδώνουμε και το τελευταίο φύλλο και χαράζουμε το σαραγκλί σε ρομβοειδή κομμάτια. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς μέχρι να ροδίσει καλά. Βράζουμε το σιρόπι 5 λεπτά και μόλις τη βγάλουμε από το φούρνο, την περιχύνουμε με το σιρόπι καυτό κουταλιά - κουταλιά. Αφήνουμε να κρυώσει εντελώς, πριν τη σερβίρουμε.

ΣΑΜΑΛΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



Υλικά για Σαμαλι

- ½ κιλό σμιγδάλι ψιλό
- ½ κιλό σμιγδάλι χονδρό
- 1 γιαούρτι (ή, 200 gr στραγγιστό γιαούρτι)
- 2 νεροπότηρα ζάχαρη
- 2 ½ νεροπότηρα χλιαρό νερό
- 1 κουταλάκι του γλυκού μαστίχα Χίου
- 2 βανίλιες
- 2 φακελάκια μπέικιν πάουντερ
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλεύρι για όλες τις χρήσεις

Σιρόπι

- 1 κιλό ζάχαρη
- 4 ποτήρια νερό
- φλούδα από ένα πορτοκάλι

Εκτέλεση για Σαμάλι

Θρυμματίζουμε με τον πλάστη, στον πάγκο της κουζίνας, τη μαστίχα Χίου με το ένα κουταλάκι αλεύρι και με ένα κουταλάκι ζάχαρη (η ποσότητα αφαιρείται από εκείνη, των δύο νεροπότηρων, που αναφέρεται στα υλικά), μέχρι να γίνει σκόνη.

Σε ένα μεγάλο μπωλ, ρίχνουμε τη ζάχαρη, το ψιλό και το χονδρό σιμιγδάλι, τις βανίλιες, την τριμμένη μαστίχα και το μπέικιν πάουντερ.

Φοράμε γάντια μιας χρήσης, ρίχνουμε το γιαούρτι ακριβώς πάνω στο μπέικιν πάουντερ και συνεχίζουμε με το χλιαρό νερό, ρίχνοντας λίγο λίγο κάθε φορά, πάνω στο γιαούρτι, προσπαθώντας με το άλλο χέρι να διαλύσουμε το γιαούρτι με το νερό, το μπέικιν, τις βανίλιες και τη μαστίχα, δίχως ν' ανακατευτεί πάρα πολύ το μείγμα αυτό με το σιμιγδάλι.

Θα δούμε ότι το γιαούρτι, ανακατεμένο με το χλιαρό νερό, θ' αρχίσει να αφρίζει στην επαφή του με το μπέικιν πάουντερ.

Αφού ρίξουμε όλο το νερό, τότε ανακατεύουμε το υγρό με το υπόλοιπο μείγμα σιμιγδάλι – ζάχαρη, απαλά. Όταν ομογενοποιηθεί, το ρίχνουμε στο τετράγωνο ταψί της κουζίνας – που δεν είναι απαραίτητο να το λαδώσουμε – και το στρώνουμε με το χέρι μας σε όλο το ταψί.

Χτυπάμε μερικές φορές το ταψί πάνω στον πάγκο της κουζίνας μέχρι να γίνει λεία η επιφάνεια και το βάζουμε στο φούρνο, που έχουμε προθερμάνει στους 180°.

Όλο το μυστικό αυτού του γλυκού είναι στο ψήσιμο γιατί, όσοι έχουν προσπαθήσει να το φτιάξουν, το πρόβλημα που συναντούν είναι ότι όταν ολοκληρωθεί το ψήσιμό του δεν μπορούν να το κόψουν, διότι η επιφάνειά του έχει σκληρύνει! Για να το αποφύγουμε αυτό, το αφήνουμε 10' – 15' (ανάλογα με το πώς ψήνει ο φούρνος μας) μέχρι να πάρει ένα χρυσαφί – κανελί χρώμα. Τότε, το βγάζουμε άφοβα από το φούρνο (διότι το σάμαλι δεν “πέφτει”) και το χαράζουμε σε μεγάλα κομμάτια, κάνοντας γραμμές πρώτα οριζόντια και μετά κάθετα.

Εν συνεχεία, κόβουμε διαγώνια τα τετράγωνα αυτά κομμάτια.

Βάζουμε και πάλι στο φούρνο και ψήνουμε για άλλα 25' – 30' (ανάλογα με το φούρνο), μέχρι να πάρει σε όλη την επιφάνειά του ένα έντονο, καφέ χρώμα.

Βγάζουμε από το φούρνο και ρίχνουμε το ζεστό σιρόπι, όλο μαζί.

Σιρόπι

Ρίχνουμε στην κατσαρόλα το νερό, έπειτα τη ζάχαρη και τη φλούδα του πορτοκαλιού, ανάβουμε τη φωτιά και μετράμε 4' από τη στιγμή που θα πάρει την πρώτη βράση.

Το σβήνουμε και το ρίχνουμε στο γλυκό.

Όταν το γλυκό “πει” όλο το σιρόπι και, αφού κρυώσει, το κόβουμε καλά μέχρι κάτω

Τουλουμπάκια Σερρών



Υλικά :

για τα τουλουμπάκια :

- 320 γρ. νερό
- 10 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 πρέζα αλάτι
- 50 γρ. σπορέλαιο
- 250 γρ. αλεύρι σκληρό
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 4 αβγά, μεσαία
- 600 γρ. σπορέλαιο, για το τηγάνισμα

Για το σιρόπη :

- 400 γρ. νερό
- 600 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- 1 στικ κανέλα
- 2 κ.σ. μέλι

Εκτέλεση :

Για τα τουλουμπάκια :

- Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το νερό, τη ζάχαρη, το αλάτι, το σπορέλαιο και μεταφέρουμε σε μέτρια φωτιά. Αφήνουμε να πάρει μία βράση και να λιώσει η ζάχαρη.
- Προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα μέχρι να δέσει η ζύμη και χάσει την υγρασία της.
- Μεταφέρουμε τη ζύμη στον κάδο του μίξερ, προσθέτουμε τη βανίλια και χτυπάμε σε με το σύρμα σε μέτρια ταχύτητα για να κρυώσει.
- Βάζουμε ένα ένα τα αυγά και αφήνουμε να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Μεταφέρουμε σε **σακούλα ζαχαροπλαστικής** με **μύτη αστέρι 13mm**.
- Τοποθετούμε ένα **βαθύ τηγάνι** με σπορέλαιο σε μέτρια φωτιά και αφήνουμε να κάψει καλά.
- Κόβουμε τουλουμπάκια 4-5 εκ. και βάζουμε σε δόσεις στο καυτό λάδι. Τηγανίζουμε για 3-4 λεπτά ανακατεύοντας συνέχεια με μία τρυπητή κουτάλα.
- Μεταφέρουμε αμέσως στο σιρόπι για 15-20 δευτερόλεπτα και βάζουμε σε σουρωτήρι.
- Σερβίρουμε τα τουλουμπάκια με φύλλα δυόσμου.

Για το σιρόπι :

- Σε μία **κατσαρόλα** βάζουμε το νερό, τη ζάχαρη, τον χυμό από το λεμόνι, την κανέλα και μεταφέρουμε σε μέτρια φωτιά.
- Αφήνουμε να πάρει μία βράση και να λιώσει η ζάχαρη.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά, βάζουμε το μέλι και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.

Για το σερβίρισμα

- φύλλα δυόσμου

ΚΑΡΑΒΙΔΕΣ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΖΑΝΗ



ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. καραβίδες
- 2 φλιτζ. κριθαράκι
- 5 ντομάτες τριμμένες
- 1 κ.σ. ντοματοπελτέ
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 φλιτζ. ελαιόλαδο
- ½ φλιτζ. λευκό κρασί
- 4 φλιτζ. ζεστό νερό
- αλάτι – πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μία κατσαρόλα ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρετε για 2΄-3΄, το σκόρδο και το κρεμμύδι. Βάζετε και το κριθαράκι και το σοτάρετε ανακατεύοντας με μία ξύλινη κουτάλα για 2΄-4΄. Σβήνετε με το κρασί και αφήνετε να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτετε τις ντομάτες, τον ντοματοπελτέ, αλάτι, πιπέρι και το νερό. Αφήνετε να πάρει βράση και χαμηλώνετε τη φωτιά. Σιγοβράζετε για 10΄-12΄ και ρίχνετε τις καραβίδες. Συνεχίζετε το μαγείρεμα γι 6΄-8΄ περίπου, μέχρι να πιει τα υγρά του το φαγητό.

Φριτούρες Ζακύνθου

Υλικά:

500 gr χοντρό σιμιγδάλι

2 λίτρα νερό

Αλάτι

Ζάχαρη

Ηλιέλαιο

Κανέλα

Εκτέλεση:

- 1) Ζεσταίνουμε το νερό και λίγο πριν βράσει ρίχνουμε το σιμιγδάλι και το αλάτι.
- 2) Στρώνουμε σε ένα ταψί και το αφήνουμε όλο το βράδυ.
- 3) Κόβουμε σε κυβάκια και τηγανίζουμε.
- 4) Πασπαλίζουμε με ζάχαρη και κανέλα.

Κρεμμυδοτυρόπιτα

Υλικά

6 φύλλα χωριάτικα
1 κιλό κρεμμύδια ξερά
½ κιλό φέτα
4 αβγά
1 ποτήρι γάλα
λίγο ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια, τα τρίβουμε λίγο με τα χέρια μας να φύγει το κάψιμο και τα αφήνουμε στο σουρωτήρι για 1 ώρα. Ανακατεύουμε σε λεκάνη τη φέτα σπασμένη, τα αβγά, το γάλα, λίγο ελαιόλαδο και τα κρεμμύδια. Λαδώνουμε ένα ταψί, απλώνουμε 3 χωριάτικα φύλλα (τα οποία λαδώνουμε ένα ένα), στρώνουμε τη γέμιση και σκεπάζουμε με τα άλλα 3 επίσης λαδωμένα φύλλα. Χαράζουμε την πίτα, περιχύνουμε το γάλα, τη λαδώνουμε και την ψήνουμε για 50' στους 180°C σε προθερμασμένο φούρνο.

(Αλεξάνδρα Ντόβα)

15

Κεσκέκ



Υλικά Συνταγής

Μια μεγάλη χωριάτικη κότα (2 κιλά περίπου).
2 φλιτζάνια αποφλοιωμένο σιτάρι ή κορκότο.
5-6 γεμάτες κουταλιές σούπας βούτυρο.
Αλατοπίπερο.
Λίγο μοσχοκάρυδο (προαιρετικά).

Εκτέλεση Συνταγής

- Βάζουμε το σιτάρι να μουσκέψει από τη προηγούμενη ημέρα (τουλάχιστον για 12 ώρες). Την επομένη το στραγγίζουμε.
- Καθαρίζουμε και αλατοπιπερώνουμε την κότα.

- Βάζουμε την κότα σε μια κατσαρόλα για να βράσει. Σε μια άλλη κατσαρόλα ρίχνουμε το σιτάρι με το νερό, να βράσει και αυτό.
- Αφού μισοβράσουν και τα δύο, τα βάζουμε μαζί σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Βράζουμε σε σιγανή φωτιά για 4-5 ώρες, μέχρι να μαλακώσουν.
- Κατόπιν, τα κατεβάζουμε από τη φωτιά και καθαρίζουμε καλά το κοτόπουλο από τα κόκαλα του.
- Στη συνέχεια χτυπάμε το φαγητό στο μίξερ ή με το ξύλο από το γουδί, ώστε να γίνει μια ωραία κρέμα.
- Τέλος, καίμε το φρέσκο βούτυρο και το ρίχνουμε στο μείγμα. Ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα, μέχρι το φαγητό μας να χυλώσει.
- Βγάζουμε το κεσκέκ και το σερβίρουμε σε βαθιά πιατέλα.
- Εάν θέλουμε, πασπαλίζουμε με μοσχοκάρυδο λίγο πριν το σερβίρισμα.

Αλμυρή Βασιλόπιτα



Υλικά Συνταγής

- 1 πακέτο φύλλο κρούστας
- 6 μέτρια πράσα
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 500 γραμ. χοιρινό κιμά
- 3/4 φλ. ελαιόλαδο
- 3 κ.σ. σουσάμι
- 1/2 φλ. αμυγδαλόψιχα χοντροκομμένη
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 πρέζες κύμινο
- 2 πρέζες κανέλα

•2 πρέζες μοσχοκάρυδο

Εκτέλεση

Για την παραδοσιακή αλμυρή βασιλόπιτα κρεατόπιτα από την Ξάνθη, καθαρίζουμε πρώτα τα πράσα. Τα κόβουμε σε χοντρές φέτες. Τα ζεματάμε σε αλατισμένο νερό για 5' και τα στραγγίζουμε καλά. Ζεσταίνουμε 2 κ.σ. από το ελαιόλαδο και ροδίζουμε τον κιμά να ψηθεί καλά. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και το αφήνουμε να μαραθεί. Τέλος, προσθέτουμε τα ζεματισμένα πράσα. Αφήνουμε τη γέμιση να πιει όλα τα υγρά της. Πασπαλίζουμε με τα μπαχαρικά και προσθέτουμε το σουσάμι και το αμύγδαλο. Την αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει καλά.

Σε μεγάλο ρηχό λαδωμένο ταψί για πίτα, στρώνουμε ακτινωτά 4 φύλλα κρούστας λαδωμένα. Κάνουμε λεπτή στρώση με το 1/3 της γέμισης, σκορπίζοντάς τη σε κομματάκια, σε όλη την επιφάνεια του φύλλου. Από πάνω, απλώνουμε δυο λαδωμένα φύλλα και προσθέτουμε το 1/3 της γέμισης. Σε κάποια από τις στρώσεις βάζουμε το φλουρί.

Σε μεγάλο ρηχό λαδωμένο ταψί για πίτα, στρώνουμε ακτινωτά 4 φύλλα κρούστας λαδωμένα. Κάνουμε λεπτή στρώση με το 1/3 της γέμισης, σκορπίζοντάς τη σε κομματάκια, σε όλη την επιφάνεια του φύλλου. Από πάνω, απλώνουμε δυο λαδωμένα φύλλα και προσθέτουμε το 1/3 της γέμισης. Σε κάποια από τις στρώσεις βάζουμε το φλουρί.