

«Αν σ' αρέσει μπάρμπα Λάμφο ξαναπέγα  
από την Άνδρο»



Όπως καταλάβατε αυτή η αρμενά γυναι-  
κή φράση μιλάει για την Άνδρο και τον  
Λάμφο Κατούνη ο οποίος αποδείχθηκε ότι  
ήταν μεγάλος ήρωας της επανάστασης του  
1788 που ήταν η περίοδος που η Ρωσία  
ξεσηκώσε για δεύτερη φορά τον ελληνοκομό εναντίον των τούρ-  
κων. Η

«Στην Άνδρο θέριζον στην Τζια αλωνίζουν»

«Πάρε γυναίκα από την Άνδρο γάνε όμορφη σαν μάντρο»

Η Ανδριωτική φουρτάλια είναι μια παραδοσιακή συνταγή  
του νησιού. Συνταγή από την Άνδρο

με πατάτες, αυγά και λουκάνικα  
για μια ομελέτα στο τηγάνι! Για να  
την συνταγή θα χρειαστείς: 500 γρ κινό  
πατάτες, 4 αυγά, λάδι ή βούτυρο για  
το τηγάνισμα. Αφού σμηκνώνσεις όλα τα  
υλικά βάζεις στο λάδι ή το βούτυρο  
στο τηγάνι μετέπειτα προσθέτουμε τις πα-  
τάτες και τις αφήνουμε να τηγανιστούν. Χτυπάμε τα αυγά σε  
ένα μπολ, αλατοπιπερίζουμε και τα προσθέτουμε επάνω με  
αυτά. Αφού τηγανιστεί η ομελέτα την βάζεις σε ένα πιάτο  
και αν θέλεις την γαρνίζεις με λουκάνικα.



Στην Κορυφή της λίστας των Sunday Times με τα 25 κοσμι-  
κά νησιά της Ευρώπης χηρες συνωστισμό, για φέτος βρι-  
σκέται η Άνδρος. Επισκεφτείτε την όπωςδηποτε!!!

Κατερίνα Σαλκίκη F1