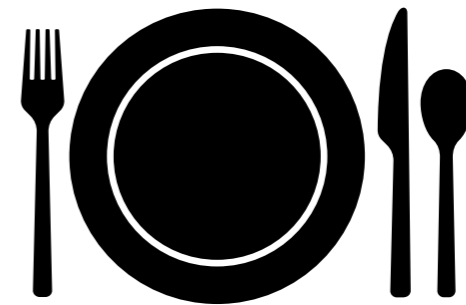
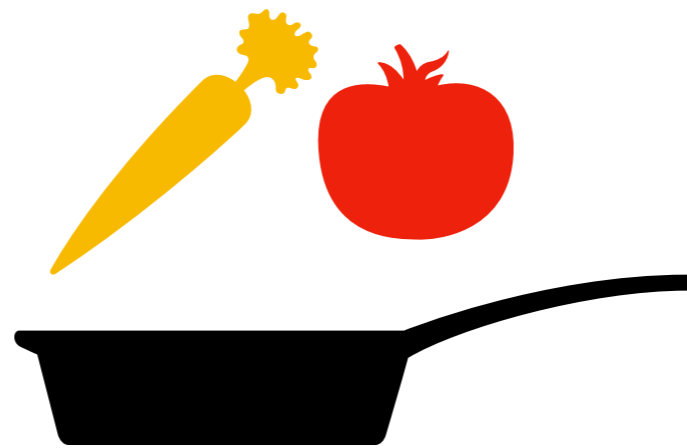
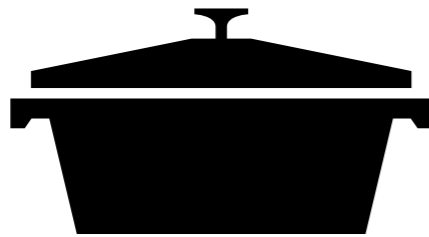




Recipes

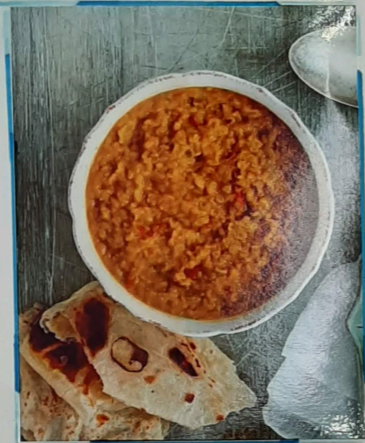
by D1, D2 students



EASY LENTIL DAHL

Ingredients to serve 4

- 8oz red lentils
- 1 tsp turmeric
- 1 tsp ground cumin
- 1 onion
- 1 tbsp sunflower oil
- 1/4 tsp salt
- Coriander (optional)



Method

Bring the lentils to boil in 800 ml of water (no more!). A few minutes after it starts to boil, skim off any scum then add turmeric and salt. Turn down the heat and cook on low for 15 minutes until the lentils have the consistency of a thick soup. In a skillet, heat the oil and add the cumin. Leave on a very low heat while you peel and finely chop the onion. Then add the onion to the skillet and cook until golden brown. Add the onions to the lentil but do not stir. Cover lentil pan and cook for a further 5 minutes. Stir and serve. Chop fresh coriander to sprinkle on as a garnish.

Δι
Nikolas & Αναστασία

Ingredients

- 450g plain flour
- 250g milk
- 3g dry yeast
- 250g water
- 2 medium eggs
- 1 tsp sugar
- 1.5 tsp salt

- 2 courgettes
- 3 small tomatoes
- 1 medium onion
- a little parsley
- 200g Greek feta cheese

Recipe

On a bowl put 2 medium eggs, 250g milk, 250g water, 3g dry yeast and 1 tsp sugar. Then mix the ingredients very well. Add 450g plain flour on the bowl and put 1 tsp salt and let the blend rest for 1 hour. Then you can grate 2 courgettes on large pieces and add some salt and drain these ingredients. Cut 3 small tomatoes, a little parsley with one medium onion. And add the tomatoes, the courgette, the onion and the parsley on a big plate. After that add the vegetables which the blend and mix very well. Put 200g Greek feta cheese and then you can take the blend ^{in a frying pan} on cook on low heat 3-4 minutes. Then our recipe is done.

RECIPE

Ingredients

1 fresh octopus
2 onions
1/2 cup extra-virgin olive oil
1/2 cup dry white wine
1 pinch of oregano
1 cup grated tomato
1 cup of tomatoes past
1/2 packet of pasta
salt
pepper

Instructions

- First clean the octopus.
- Cut the octopus into pieces.
- Boil the octopus for a few more minutes.
- Until it changes color.
- Add the tomato past, the onions, grated tomatoes, white wine, oregano and olive oil.
- After than boil for 30 minutes.
- When boiling short pasta add into the octopus.

the plate





Τιτζερά (συνταγή)

Περνουμε πρώτα ένα μπράκι και βάζουμε
λίγο νερό και νερό, ανακατεύουμε μέχρι να γίνει
λίγο γερούλο (αχι τσάο) μετά περνουμε
αυτό το πράγμα που ψιχαχνουμε χρέπες,
το βάζουμε με ένα (μεσαία) κουτάλι
και αφήστε το μέχρι να δείτε ότι έχει.
Όταν τελίωσε κάνει την δόσ. Θα χρειαστείς:
Βάλει λίγαν φακές (ούτε πολύ ούτε λίγο)
μετά βάζουμε τσμάτο δόσ, και νερό,
επειδεις κάποιοι βάζουν αχια αλλά δεν
είναι σοβαρό να βάλεις τσούρα ο φακός.
Ο φακός μεσαίος ούτε κούτες ούτε
τσότος. (στη συνταγή να βάλετε και
πιππερία / πιππερίες)



ΧΥΛΙΚΑ
 κρεσδάκια
 1/2kg κουρδούκια γιαούρτι
 Σάχαρα
 Μυλό 4
 Μπανόνι 6
 Φρούδες 11
 Ανονάι 1
 Αχλάδα 4.
 ΕΚΤΕΛΕΣΗ
 Περνάει ένα μπόλ
 βαζεις μισα γιαούρτι
 βαζεις σαχαρα για να ζηκόνει το γιαούρτι
 Το ανακατεύεις το γιαούρτι με την σαχαρα και
 καλό
 Μετα κόβεις τα φρούτα καλά καλά
 και τα βαζεις μισο στο μπόλ
 με το γιαούρτι.
 ΣΕΡΒΙΡΕΤΕ
 Κρύα



Omelette (ομελέτα).
 12/6/5/2022
 Ingredients (=ΥΛΗΚΑ)
 2 eggs
 1 potato
 1 green pepper.
 1 red pepper
 1 onion
 1 oil
 salt
 pepper.

 Prescription
 Fry the peppers, the potatoes
 and the onion.
 Mix the eggs and put them
 together.
 Turn over when it is done.
 Add some salt and pepper.
 Enjoy!
 Σταθης

Κρύα ηρόσα
 ΕΑ ΔΗΝΥΚΑ
 ΥΛΗΚΑ
 1kg ηρόσα
 450g κρεμμύδια
 1/2kg πιπέρι
 1/2kg ντομάτας
 20g ρύζι
 ηλίανθο
 ξύδι σταφυλιού
 Σάχαρα
 ΑΥΔΗΚΑ
 Ingredients
 1kg κρεμμύδια
 450g πιπέρι
 1/2kg ντομάτας
 20g ρύζι
 ηλίανθο
 ξύδι σταφυλιού
 Σάχαρα
 Σερβίρετε: Σερβίρετε ζεστό αν προτιμάτε βαζετε
 λίγο φέτα ζεστό ψωμί και είναι έτοιμο
 Served: it is served hot and if you like put
 some feta, hot bread and its ready