

## Πρόλογος

Στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας της Α Λυκείου για το σχολικό έτος 2014-2015 στο β! Τετράμηνο οι μαθητές επέλεξαν να ασχοληθούν με την έρευνα και συλλογή παραδοσιακών συνταγών από την περιοχή της Κέρκυρας.

Συμμετείχαν οι παρακάτω μαθητές

Αναγνώστου Αρτέμιδα

Αρμενιάκου Ελένη

Αυγούστη Αναστασία

Βαραγγούλη Χριστίνα

Βαρότση Γεωργία

Βάση Μαρία

Βενέτη Γεωργία

Βλάχση Χαραλαμπία

Βλάχος Σπυρίδων-Λεωνίδα

Γεωλδάσης Αγγελος-Σπυρίδων

Δελλή Μυρτώ

Δεπάολη Μαρία

Κοντοστάνας Θεόδωρος

Μπάμπουλη Ελένη

Επίσης ευχαριστούμε όλους όσους βοήθησαν να γραφούν αυτές οι συνταγές.

Ο επιβλέπων καθηγητής Γιώργος Σαϊτάς

# Περιεχόμενα

## Ορεκτικά

- 1) Ζυμαρόπιτα
- 2) Λιανολιές Κέρκυρας
- 3) Μπαρμπαρέλα
- 4) Πορτοκαλοσαλάτα
- 5) Σαβούρος
- 6) Στραπατσάδα
- 7) Τσιγαρέλι (I)
- 8) Τσιγαρέλλι (II)

## Πίτες

- 1) Κρεατόπιτα
- 2) Κοτόπιτα
- 3) Μπακαλαρόπιτα (I)
- 4) Μπακαλαρόπιτα (II)
- 5) Πατατόπιτα
- 6) Πίτα αποκριάς
- 7) Σπουρδόπιτα ή κολοκυθόπιτα
- 8) Χορτερή πίτα με τσιγάρι

## Κυρίως πιάτο

- 1) Αρακάς
- 2) Γκιουβέτσι κριθαράκι
- 3) Κόκορας κοκινιστός
- 4) Κουκιά φρέσκα γιαχνί
- 5) Μαγειρίτσα (τσιλίχουρδα)
- 6) Μανέστρα μπούρου-μούρου
- 7) Μπακαλιάρος κοκινιστός
- 8) Μπιάνκο (I)
- 9) Μπιάνκο (II)
- 10) Μπουρδέτο
- 11) Μπουρδέτο με σκορπιούς
- 12) Πασιτσάδα
- 13) Πασιτσάδα της Μαριγούλας
- 14) Πλεμόνα
- 15) Πράσα με μπακαλιάρo

- 16) Σούπα ανοιξιιάτικη
- 17) Σοφρίτο
- 18) Στακοφίσι
- 19) Φάβα με λάδι και λεμόνι
- 20) Φασολάκια φρέσκα γιαχνί
- 21) Χέλια μπουρδέτο
- 22) Χταπόδι γκιουβέτσι

## Γλυκά

- 1) Κιδώνι γλυκό κουταλιού
- 2) Κουμ κουατ γλυκό κουταλιού
- 3) Μπιανκέτες
- 4) Μυρμηγκάτο
- 5) Πολέντα
- 6) Πουτίγκα
- 7) Συκομαΐδες
- 8) Τζαλέτια (I)
- 9) Τζαλέτια (II)
- 10) Φογάτσα

## Ποτά

- 1) Τζι-τζι μπύρα
- 2) Λιμοντσέλλο

## Ζυμαρόπιτα

### Υλικά:

- ½ κιλό γάλα
- 3 αυγά
- 300γραμμ. τυρί φέτα
- Λίγο αλάτι και πιπέρι
- 1κ. γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 1 φλ. τσαγιού λάδι

### Εκτέλεση:

Ρίχνουμε λίγο λάδι σε ένα ταψάκι. Ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά και κρατάμε λίγο λάδι για να ρίξουμε από πάνω. Ψήνουμε στο φούρνο στους 200 βαθμούς μέχρι να ροδίσει καλά. Κόβουμε σε κομματάκια ζεστή ή και παγωμένη τη πίτα μας.

*Ευχαριστούμε την κα. Σοφία Μωραϊτη*

## Λιανολιές Κέρκυρας

### Υλικά

Νερό

Χοντρό αλάτι

Ελιές γερές αδάγκωτες απο δάκο

1 αυγό άβραστο φρέσκο

### Εκτέλεση

Παίρνουμε μία λεκάνη και ρίχνουμε τις ελιές μαζί με νερό και τις αφήνουμε 4-5 μέρες αλλάζοντας συνέχεια το νερό ώστε να ξεπικρίσουν

Σε ένα δοχείο το οποίο έχει καπάκι βάζουμε νερό της βρύσης και προσθέτουμε χοντρό αλάτι σιγά –σιγά ανακατεύοντας (έτσι γίνεται η σαλαμούρα). Η σαλαμούρα είναι έτοιμη όταν βάζοντας το φρέσκο αυγό σηκωθεί στην επιφάνεια ίσα με μία παλιά δεκάρα.

Ρίχνουμε τις ελιές μέσα στο δοχείο (τις ελιές πρέπει να τις καλύπτει η σαλαμούρα) και τις αφήνουμε περίπου 3-4 μήνες σκεπασμένες Οι ελιές είναι έτοιμες όταν δοκιμάζοντας μας αρέσει η γεύση τους.

Ευχαριστούμε την κα. Μαρία Σαϊτά

## Μπαρμπαρέλα

### Υλικά:

- 1 ½ κιλό καλαμποκίσιο αλεύρι
- 1 κιλό αλεύρι άσπρο
- Λίγο αλάτι
- Μαγιά ή προζύμι

### Εκτέλεση:

Βράζουμε νερό. Ρίχνουμε σε μια λεκάνη το αλάτι και το καλαμποκίσιο αλεύρι και μετά λίγο-λίγο το βραστό νερό ανακατεύοντας έως ότου γίνει μία μέτρια ζύμη. Έχει σημασία να είναι πολύ καυτό το νερό για να ζεματιστεί το αλεύρι. Αφού κρυώσει ρίχνουμε τη μαγιά ή το προζύμι που προηγουμένως έχουμε λιώσει σε λίγο χλιαρό νερό και το άσπρο αλεύρι. Το ζυμώνουμε καλά ώστε να γίνει μία σφιχτή ζύμη (αν χρειάζεται ρίχνουμε λίγο χλιαρό νερό ακόμη) και όταν φουσκώσει ψήνουμε το ψωμί.

*Ευχαριστούμε την κα. Μαρία Βαρότση*

## Προτοκαλοσαλάτα

### Υλικά:

- \*4-5 μεγάλα πορτοκάλια
- \*1 κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες
- \*1 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο
- \*χυμό από ένα λεμόνι
- \*αλάτι



### Εκτέλεση :

Καθαρίζουμε τα πορτοκάλια από το φλούδι τους. Μετά τα κόβουμε σε κύβους. Τα βάζουμε σε ένα μπολ. Ρίχνουμε από πάνω τις ροδέλες του κρεμμυδιού. Το περιχύνουμε με λεμόνι, αλάτι και λάδι.

Ευχαριστούμε πολύ:

την κα. Ελευθερία Μπάμπουλη

## Σαβούρος

### Υλικά

- 1 κιλό μαρίδα
- 1 φλιτζάνι ξύδι
- 1 πρέζα αλάτι
- ½ κιλό μαύρη σταφίδα
- 2 κλοναράκια δενδρολίβανο (ψιλοκομμένα)
- 4 φρέσκα σκόρδα (ψιλοκομμένα)
- Λάδι (για το τηγάνισμα και την σάλτσα)

### Εκτέλεση:

Τηγανίζουμε τα ψάρια και τα αφήνουμε να κρυώσουν. Σε μια μικρή κατσαρόλα βάζουμε το λάδι, το ξύδι και τα υπόλοιπα υλικά. Τα αφήνουμε να βράσουν, ώσπου να μείνει λίγο ζουμί. Την επόμενη μέρα βάζουμε σε ένα μπολ μια στρώση σάλτσας, η οποία να καλύπτει το κάτω μέρος του μπολ. Από πάνω βάζουμε μισά από τα ψάρια και επαναλαμβάνουμε την διαδικασία ακόμα μια φορά.

Ευχαριστούμε την κα. Κων/να Βλάσση



## Στραπατσάδα

### Υλικά:

- 2-3 πιπεριές πράσινες(κομμένες σε ροδέλες)
- 2 ντομάτες(πολτοποιημένες στο μούλτι)
- 2 αυγά(χτυπημένα)
- λίγη φέτα(2-3 σπιρτόκουτα)(τριμμένη)
- 1 πρέζα ρίγανη
- ελαιόλαδο

### Εκτέλεση:

- 1.Τσιγαρίζω τις πιπεριές μέχρι να ψιλοροδίσουν, ρίχνω τη ντομάτα στο σκεύος μου ,μαζί με τις πιπεριές και περιμένω λίγο(2-3 λεπτά) μέχρι να φύγουν τα πολλά ζουμιά της ντομάτας.
- 2.Προσθέτω σιγά-σιγά τα αυγά και συγχρόνως ανακατεύω.
- 3.Αφήνω για κάνα 2 λεπτά και βγάζω από τη φωτιά.
- 4.Μόλις βγάλω από τη φωτιά τρίβω και τη φέτα και ανακατεύω καλά.

Ευχαριστούμε πολύ:  
την κα. Ελευθερία Μπάμπουλη

## Τσιγαρέλι (νηστίσιμο ορεκτικό)

### Υλικά:

- Χόρτα της εποχής
- Κρεμμυδάκια φρέσκα (7 τεμ.)
- Σκόρδο (4 σκελ.)
- Μάραθο, άνηθο, μαϊντανός (1 ή 2 ματσάκια)
- Ελαιόλαδο (250 γρ.)
- Αλάτι
- Ντοματοπολτό (1 ½ κουταλάκι της σούπας)
- Νερό για βράσιμο

### Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε, πλένουμε τα χόρτα και τα χοντροκόβουμε. Σε μια κατσαρόλα προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τα κρεμμυδάκια και το σκόρδο σε μέτρια θερμοκρασία και τα σοτάρουμε μέχρι να πάρουν χρώμα. Στη συνέχεια, προσθέτουμε τα χόρτα που έχουμε πλύνει και καθαρίσει, μάραθο, άνηθο, αλάτι, μαϊντανό, ντοματοπολτό και τα σοτάρουμε για 10 περίπου λεπτά. Μετά ρίχνουμε το νερό, χαμηλώνουμε την θερμοκρασία και τα αφήνουμε να βράσουν μέχρι να μαλακώσουν. Σερβίρεται χλιαρό.

*Ευχαριστούμε την κα. Ελένη Βάση*

## Τσιγαρέλι

### Υλικά

- Διάφορα χορταρικά (Σέσκλο, Σκατζίκι, 2-3 Παπαρούνες, Μοσχολάχανο, Άνηθο)
- 2-3 κλωναράκια φρέσκια ρίγανη
- 1 κ.σ. κόκκινο πιπέρι
- 1 κ.σ. αλάτι
- 1 ποτήρι νερό
- 2 φρέσκα σκόρδα
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- 1 ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ντοματοπολτό



### Εκτέλεση:

Πλένουμε τα χορταρικά, τα λιανίζουμε, τα βάζουμε μέσα σε νερό και τα αφήνουμε να βράσουν για ένα τέταρτο. Στη συνέχεια τα βγάζουμε και τα σουρώνουμε έτσι ώστε να φύγει ο πράσινος ζωμός για να είναι πιο ελαφριά. Τα βάζουμε στην κατσαρόλα με τα 2 σκόρδα ψιλοκομμένα, το φρέσκο κρεμμυδάκι, το ελαιόλαδο και το πιπέρι. Προσθέτουμε τον ντοματοπολτό, το αλάτι και το νερό. Περιμένουμε μέχρι να στύψει και είναι έτοιμο για σερβίρισμα.

Ευχαριστούμε την κα. Ιωάννα Δελλή!!

## Κρεατόπιτα

### Υλικά:

Για τη γέμιση:

- 700 g κρέας (αρνί ,κατσίκι ή χοιρινό ,χωρίς κόκαλα και λίπος, κομμένο σε μικρά κομματάκια)
- 1 κουτί γάλα εβαπορέ και λίγο νερό
- Μισό φλιτζάνι του τσαγιού ρύζι
- 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 7 αυγά(τα δύο στο τέλος χτυπημένα)
- Μισό φλιτζάνι αλεύρι
- Πιπέρι ,αλάτι

Για το φύλλο:

- Ένα μικρό μπρίκι χλιαρό νερό
- 3 κουταλιές λάδι
- 1 ½ φλιτζάνι αλεύρι

### Εκτέλεση:

Ζυμώνουμε το αλεύρι με το νερό, το λάδι και το αλάτι.

Λαδώνουμε ένα μεγάλο ταψί ,φτιάχνουμε ένα φύλλο με τη ζύμη και το στρώνουμε. Σε ένα δοχείο ανακατεύουμε το κρέας, το ρύζι, το γάλα, το νερό, το σκόρδο, το κρεμμύδι, το αλάτι, το πιπέρι, το αλεύρι και τα 5 αυγά. Βάζουμε το μείγμα πάνω στο φύλλο.

Ρίχνουμε τα δύο χτυπημένα αυγά από πάνω για να κάνει κρούστα.

Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο 170 βαθμούς έως ότου ροδίσει καλά.

*Ευχαριστούμε τη κα. Μαρία Βαρότση*

## Κοτόπιτα

### Υλικά:

- \*2 στήθη κοτόπουλου βρασμένο
- \*1 πιπεριά κόκκινη,1 πιπεριά πράσινη,1 πιπεριά κίτρινη
- \*3 φέτες μπέικον ψιλοκομμένες
- \*1 κουτί κρέμα γάλακτος
- \*100 γραμμάρια τυρί ρεγγάτο
- \*100 γραμμάρια τυρί γραβιέρα
- \*λίγο κρεμμύδι τριμμένο
- \*2 φύλλα σφολιάτα



### Εκτέλεση:

Βάζουμε το κρεμμύδι και τις πιπεριές ψιλοκομμένες στο τηγάνι να τσιγαριστούν με λίγο λάδι. Ρίχνουμε το μπέικον και στη συνέχεια την κρέμα γάλακτος. Στρώνουμε στο ταψί το ένα φύλλο σφολιάτας και ρίχνουμε πάνω του το μείγμα. Προσθέτουμε τα τυριά ανακατεμένα. Σκεπάζουμε με το άλλο φύλλο σφολιάτας και ψήνουμε στο φούρνο στους 180 βαθμούς

Ευχαριστούμε πολύ την κα. Σοφία Μωραϊτη.

## Μπακαλιάρopiτα

### Υλικά :

- \*1 πακέτο φύλλα κρούστας
- \*½ κιλό μπακαλιάρo ξερό
- \*½ φλιτζάνι του τσαγιού αλεύρι
- \*1 αυγό χτυπημένο
- \*1 κουτί γάλα εβαπορέ
- \*αλάτι
- \*πιπέρι μαύρο
- \*λάδι
- \*1 φλιτζάνι του τσαγιού ρύζι

### Εκτέλεση:

Φτιάχνουμε τα φύλλα, λαδώνουμε το ταψί και βάζουμε τα φύλλα. Από το προηγούμενο βράδυ μουσκεύουμε το μπακαλιάρo και του αλλάζουμε συχνά νερό. Τον καθαρίζουμε και τον κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Σε ένα δοχείο βάζουμε τον μπακαλιάρo, το αλεύρι, το γάλα, το ρύζι, το πιπέρι το αλάτι και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε το μείγμα στο ταψί και περιχύνουμε με το χτυπημένο αυγό. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο μέχρι να ροδίσει καλά.

Ευχαριστούμε πολύ την κα. Ελένη Μπάμπουλη

## Μπακαλιαρόπιτα

### Υλικά:

- 1 ½ κιλό μπακαλιάρος παστός
- 3 κούπες ρύζι για σούπα
- 5 ½ κούπες γάλα νωπό ή εβαπορέ
- 2 κουταλάκια πιπέρι
- 2 κουταλιές αλεύρι
- 1/3 της κούπας μαύρη σταφίδα
- 1 κουταλάκι κανέλα

### Εκτέλεση:

Βάζουμε τον μπακαλιάρo για 2 ημέρες σε νερό, να ξαρμυρίσει, αλλάζοντας αρκετές φορές το νερό. Τον στραγγίζουμε και αφαιρούμε το δέρμα και τα κόκαλα. Τον κόβουμε σε κομματάκια μπουκιάς.. Σε ένα μπολ, ανακατεύουμε το αλεύρι, το πιπέρι και ελάχιστο νερό για να γίνει χυλός. Ρίχνουμε μέσα τα κομματάκια του μπακαλιάρου και τα ανακατεύουμε για να ενωθούν με το χυλό. Λαδώνουμε ένα ταψί και απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια το ρύζι. Τοποθετούμε τα κομμάτια του μπακαλιάρου ομοιόμορφα και πασπαλίζουμε με τη σταφίδα, που προηγουμένως την έχουμε μουσκέψει στο νερό για μια νύχτα Ρίχνουμε από πάνω το γάλα λίγο-λίγο και πασπαλίζουμε με την κανέλα. Ψήνουμε την πίτα για 1 ώρα και 30 λεπτά στους 180 βαθμούς μέχρι να στεγνώσει.

Ευχαριστούμε την κα.Αναγνώστου Μαρία

# Πατατόπιτα

## Υλικά:

- \*1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα
- \*1 φλιτζάνι του τσαγιού ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- \*5 αυγά(τα 2 για το τέλος χτυπημένα)
- \*1/2 φλιτζάνι του τσαγιού αλεύρι
  - \*αλάτι
  - \*πιπέρι μαύρο
  - \*λάδι
- \*1 φλ του τσαγιού δυόσμο και μάραθο ψιλοκομμένο
- \*μέτριες πατάτες βρασμένες και κομμένες σε μικρά κομμάτια

## Εκτέλεση:

Αλείφουμε με λάδι ένα ταψί. Σε ένα δοχείο ανακατεύουμε το γάλα, το κρεμμύδι, τα 5 αυγά, το αλεύρι, το αλάτι, το πιπέρι το δυόσμο, το μάραθο και τις πατάτε. Αδειάζουμε το μείγμα στο ταψί. Ρίχνουμε από πάνω τα χτυπημένα αυγά και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο μέχρι όπου ροδίσει καλά.

Ευχαριστούμε πολύ: την κα. Σοφία Μωραΐτη.



## Πίτα των απόκρεω

### Υλικά:

- \*1/2 κιλό μπακαλιάρος
- \*1 κιλό κολοκυθάκια
- \*1/2 κιλό γάλα
- \*200 γραμμάρια ρύζι
- \*1 ½ φλιτζάνι του τσαγιού παρμεζάνα
- \*1/2 φλιτζάνι του τσαγιού σταφίδα μαύρη
- \*1 ρόδι
- \*270 γρ αλεύρι
- \*βούτυρο, λάδι
- \*αλάτι πιπέρι

### Εκτέλεση:

Ψιλοκόβουμε τον μπακαλιάρo αφού αφαιρέσουμε την πέτσα και τα κόκαλα. Κόβουμε τα κολοκύθια σε λεπτές φέτες και ρίχνουμε το γάλα. Το ανακατεύουμε καλά και στην συνέχεια ρίχνουμε το ρύζι, το τυρί, την σταφίδα, το ρόδι το βούτυρο, το λάδι, το αλατοπίπερο και το αλεύρι. Το ζυμώνουμε μέχρι να γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα. Το βάζουμε σε βουτυρωμένο ταψί και το ψήνουμε στο φούρνο σε 180 βαθμούς μέχρι να ροδίσει.

Ευχαριστούμε πολύ:την κα. Ελευθερία Μπάμπουλη

## Σπουρδόπιτα ή κολοκυθόπιτα

### Υλικά:

- Για το πέτουρο (ζυμάρι για το φύλο)| καλαμποκάλευρο ή αλεύρι
- Σπούρδα σε μπαστούνια (κολοκύθα σε κομματάκια)
- Πατάτες σε μπουτσούνια
- αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό
- 4-5 αυγά
- 2 λίτρα γάλα (1 κιλό)
- Σκόρδο

### Εκτέλεση:

Αρχικά, κάνουμε το πέτουρο (φύλο) και το στρώνουμε στο ταψί. Ζεματίζουμε σε καυτό νερό καλαμποκάλευρο με κάνα-δύο πρέζες αλάτι, το δουλεύουμε για να γίνει ζυμάρι και το απλώνουμε στον πάτο του ταψιού αφού έχουμε ρίξει 3-4 κουτάλια λάδι. Καθαρίζουμε την σπούρδα και τις πατάτες και τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Ανακατεύουμε το αλάτι, πιπέρι και το μαϊντανό. Ύστερα, τα βάζουμε στο ταψί και με μια κουτάλα το στρώνουμε να γίνει ίσιο. Τα βάζουμε στον φούρνο και τα αφήνουμε μέχρι να κοκκινίσει η κορυφή του ταψιού. Σε ένα μπολ έχουμε τσακίσει τα αυγά και χτυπάμε το γάλα για να δέσουν, τα ρίχνουμε στο ταψί και τα ξαναβάζουμε στον φούρνο για 20 λεπτά. Μόλις φουσκώσει καλά, το βγάζουμε, το αφήνουμε να κρυώσει και το κόβουμε.

Ευχαριστούμε την κα. Βάση Ελένη

## Χορτερή –πήτα με τσιγάρι

Θερμολογάμε να ξεφαρμακώσουνε πεντέξι αδραξιές τσιγαριολάχανα (γρινιοπόδοι, λάπατα, παπαδιές, σκατζίκια, μοσκολάχανα, τσιμπλαριές και κάριονες ). Λιανίζομε κρεμμύδια φρέσκα τση γης (όχικα από ξιβλάστρωση, τι φέρνουνε ανεμόχαψη) σκορδαλίνες και πρασουλίδια. Τα τσουτσουριάζομε με λάδι, βάνομε καμμιάνε κοκονέλα αλάκερη, και απο μισήνε ξερή πιπεριά καούρικια λιανισμένη και σα μαγειρευτούνε αφίνομέ'τε να γένουνε χλιαπά. Αλατάμε, ρίχτομε κάνα καρτεζί λάδι, αυγά τραχτά, κοματσούλια τυρί και κάνα απλόχερο μπαρμπαράλευρο. Αλείβομε το τσουκάλι με λάδι, πιτιάζομε αλεύρι να πάει ολούθε να μη δακραίνει ο πάτος. Ρίχτομε τα λάχανα, σκεπαίνουμε με μπαρμπαράλευρο και λάδι απο το ροϊ, βουτούμε ένα κλαρί δεντρολίβανο σε νερόκρασο, ραντίζομε και ψένομε.

(Από το βιβλίο της Νινέττα Χ. Λάσκαρη «Μία ματιά μέσα στο χρόνο 1204-1864)

## Αρακάς(5 άτομα)

### Υλικά:

- \*1 κιλό αρακά
- \*2-3 πατάτες
- \*1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
- \*6 κρεμμύδια φρέσκα
- \*1 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
- \*1 κουτί μικρό ντοματάκια αποφλοιωμένα
- \*λίγο αλάτι
- \*λίγο πιπέρι



### Εκτέλεση:

Πλένουμε τον αρακά. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το λάδι μαζί με τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα, τον αρακά και τις χοντροκομμένες πατάτες.

Τις σοτάρουμε και προσθέτουμε τον άνηθο ψιλοκομμένο, α ντοματάκια, το αλάτι, το πιπέρι και λίγο νερό. Τα αφήνουμε να βράσουν για 1 ώρα περίπου. Σερβίρεται ζεστό ή κρύο.

Ευχαριστούμε πολύ:

την κα. Έφη Δαφνή

## Γιουβέτσι κριθαράκι

### Υλικά:

- \*1 κιλό κρέας μοσχαρίσιο
- \*1/2 κιλό κριθαράκι
- \*1 κουτί ντοματάκια αποφλοιωμένο
- \*1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
- \*1 φλιτζάνι του τσαγιού τυρί τριμμένο
- \* αλάτι, πιπέρι



### Εκτέλεση:

Πλένουμε και κόβουμε το κρέας σε πέντε μερίδες. Το βάζουμε σε μια κατσαρόλα μαζί με το λάδι και το σοτάρουμε. Μετά προσθέτουμε το ανάλογο νερό και το αφήνουμε να βράσει για μια ώρα περίπου. Μόλις βράσει το βάζουμε σε ένα μεγάλο ταψί, βάζουμε το κριθαράκι και το ζωμό του κρέατος, προσθέτουμε το ανάλογο νερό (αν χρειάζεται). Το ψήνουμε σε μέτριο προθερμασμένο φούρνο. Ανακατεύουμε προσεκτικά το κριθαράκι για να μην κολλήσει. Όταν το φαγητό είναι σχεδόν έτοιμο προσθέτουμε τριμμένο τυρί. Το γιουβέτσι σερβίρετε αμέσως.

Ευχαριστούμε πολύ: την κα. Έφη Δαφνή

## Κόκορας κοκκινιστός

### Υλικά:

- 1 κόκορας κομμένος σε μεριδούλες
- 2 κρεμμύδια
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 2 αυγά
- 1 λεμόνι (το χυμό του)
- 1 μικρό ποτήρι κρασί
- 500 γραμμ. χυμό ντομάτας
- Πιπέρι, αλάτι
- Λάδι

### Εκτέλεση:

Τσιγαρίζουμε στο λάδι τις μεριδούλες του κόκορα. Αμέσως μετά ρίχνουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Συνεχίζουμε για λίγο το τσιγάρισμα και σβήνουμε με το κρασί. Αφήνουμε να εξατμιστεί και ρίχνουμε το χυμό ντομάτας. Προσθέτουμε λίγο νερό και αφήνουμε το κρέας να βράσει. Μόλις το φαγητό μας είναι έτοιμο ετοιμάζουμε το αυγολέμονο. Χτυπάμε μαρέγκα τα ασπράδια των αυγών και προσθέτουμε τον κρόκο. Ρίχνουμε το χυμό από το λεμόνι και λίγο από το ζουμί του φαγητού μας. Τέλος, ρίχνουμε το μείγμα αυτό στην κατσαρόλα με τον κόκορά μας.

## Κουκιά φρέσκα γιαχνί

### Υλικά:

- \*1 κιλό φρέσκα κουκιά
- \*11/2 φλιτζάνια του τσαγιού λάδι
- \*Λίγο άνηθο ,αλάτι ,πιπέρι
- \*8 κρεμμύδια φρέσκα
- \*4 ντομάτες ώριμες

### Εκτέλεση :

Αφού κόψετε τις άκρες από τα κουκιά, τα πλένετε και τα βάζετε στην κατσαρόλα με το λάδι, τα φρέσκα κρεμμύδια, τον άνηθο, το αλάτι και το πιπέρι . Τα σοτάρετε για αρκετά λεπτά της ώρας. Κόβετε τις ντομάτες σε πολύ μικρά κομμάτια και τις ρίχνετε μέσα στη κατσαρόλα, προσθέτετε λίγο νερό και τα αφήνετε να βράσουν για 1ώρα περίπου.

Ευχαριστούμε πολύ:

Την κα. Έφη Δαφνή.

## Μαγειρίτσα (τσιλίχουρδα)

### Υλικά:

- Εντόσθια ενός ζώου (κατσίκας)
- 1½ κ.γ. πιπέρι μαύρο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1-2 φρέσκα σκόρδα
- 1 πρέζα αλάτι
- 1½ φλιτζάνι λάδι
- Χυμός λεμονιού
- 1 λίτρο νερό



### Εκτέλεση:

Πλένουμε καλά τα εντόσθια και κόβουμε σε κομματάκια τα έντερα και τη συκωταριά. Τα βάζουμε μέσα στην κατσαρόλα και τα βράζουμε μέχρι να πάρουν βράση. Προσθέτουμε τα σκόρδα και όλα τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από το λάδι. Το αφήνουμε να βράσει και αφού στύψει το τσιγαρίζουμε με το λάδι. Στη συνέχεια βάζουμε 1 λίτρο νερό, το αφήνουμε να βράσει και στη μέση του βρασμού ρίχνουμε το χυμό λεμονιού. Περιμένουμε να στύψει και είναι έτοιμο για σερβίρισμα.

Ευχαριστούμε την κα. Ιωάννα Δελλή



## Μανέστρα Μπούρου – Μπούρου

### Υλικά (για 4 άτομα) :

- 1 ξερό κρεμμύδι
- 1 ½ φλιτζάνι λάδι
- 1 κ.τ.γ. πιπέρι κόκκινο
- 1 κ.τ.σ. πολτό ντομάτας
- 1 ντομάτα
- Αλάτι (περίπου 1κ.τ.γ.)
- 1 φλιτζάνι νερό
- ½ πακέτο μακαρόνια



### Εκτέλεση:

*Βάζουμε όλα τα υλικά στην κατσαρόλα (εκτός από τα μακαρόνια) μέχρι να στύψει. Στη συνέχεια, τα τσιγαριάζουμε και μετά βάζουμε μία μπουκάλα νερό στην ίδια κατσαρόλα και όταν πάρει βράση το μείγμα προσθέτουμε τα μακαρόνια. Όταν βράσουν τα μακαρόνια τα σερβίρουμε.*

*Ευχαριστούμε την κα. Ιωάννα Δελλή!!*

## Μπακαλιάρος Κοκκινιστός

### Υλικά

- 1 μπακαλιάρος (ξηρός)
- 1 κιλό πατάτες
- 1 κ.γ. πιπέρι κόκκινο
- ½ κ.γ. πιπέρι μαύρο
- 2 κ.σ. ντοματοπολτό
- ½ ποτήρι ελαιόλαδο
- 1 πρέζα αλάτι
- 2 κρεμμύδια (μέτρια)
- 2-3 φύλλα δάφνη
- 4-5 φλιτζάνια νερό (ανάλογα με την κατσαρόλα, ώσπου να σκεπάσει τις πατάτες)



### Εκτέλεση:

*Βάζουμε τον μπακαλιάρo στο νερό για δύο μέρες και αλλάζουμε το νερό μία φορά την ημέρα. Πλένουμε καλά τον μπακαλιάρo, τον βάζουμε σε μια κατσαρόλα μαζί με τις πατάτες και προσθέτουμε το νερό, το οποίο πρέπει να σκεπάζει τις πατάτες. Στην συνέχεια, προσθέτουμε το ελαιόλαδο, κόβουμε σε φέτες μεσαίου μεγέθους τα κρεμμύδια και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά. Αφήνουμε το φαγητό να βράσει ώσπου να πήξει το ζουμί.*

*Ευχαριστούμε την κα. Κων/να Βλάσση!!*

## Μπιάνκο (I)

### Υλικά:

- 1 κιλό πατάτες
- 4 κομμάτια μπακαλάρου
- 1 κεφάλι σκόρδο
- πιπέρι μαύρο
- Λάδι
- Αλάτι (αναλόγως το μπακαλάρου)
- Αλεύρι ή κορν φλαουερ

### Εκτέλεση

Βάζεις δυο ποτήρια νερό στη κατσαρόλα. Κόβεις τις πατάτες σε φέτες και τις προσθέτεις στο νερό που βράζει στη κατσαρόλα. Με ένα μαχαίρι καθαρίζουμε τον μπακαλάρου και τον τοποθετούμε πάνω στις πατάτες. Καθαρίζεις το σκόρδο και μαζί με μισό κουτάλι πιπέρι τα ρίχνεις στην κατσαρόλα. Μετά ρίχνεις ένα ποτήρι λάδι και ένα κουτάλι του καφέ αλεύρι ή κορν φλαουερ. Σκεπάζεις την κατσαρόλα με το καπάκι και αφήνεις το φαγητό για μια ώρα στο πιο δυνατό.

*Ευχαριστούμε την κα. Μαρία Βαρότση*

## Μπιάνκο (II)

### Υλικά:

- πατάτες
- μπακαλάρος
- 4-5 σκελίδες σκόρδο
- πιπέρι άσπρο
- ρήγανι
- Λάδι ένα ποτήρι
- Αλάτι (άν χρειαστεί)
- 1 μεγάλο λεμόνι

### Εκτέλεση

Βάζεις τρία ποτήρια νερό στη κατσαρόλα μαζί με τις πατάτες κομμένες σε κύβους και τις αφήνεις να βράσουν για 15 λεπτά περίπου. Μετά βάζεις το μπακαλάρo (ο οποίος έχει ξαμυρίσει ) και όλα τα άλλα υλικά (εκτός από το χυμό λεμονιού) και ανακατεύεις . Αφήνεις να βράσουν όλα μαζί περίπου για μισή ώρα σε μέτρια φωτιά. 5 λεπτά πριν σβήσει το φαγητό προσθέτουμε το χυμό λεμονιού.

*Ευχαριστούμε την κα. Κορίνα Σαϊτά*

## Μπουρδέτο

### Υλικά:

\*1 κιλό ψάρια(σκορπιό)

\*3 κρεμμύδια

\*2 ντομάτες

\*4 πατάτες

\*2 σκελίδες σκόρδο

\*1 φλιτζάνι λάδι

\*1 κουταλάκι του γλυκού κόκκινο πιπέρι

\*1 κουταλάκι του γλυκού μαύρο πιπέρι

\*λίγο αλάτι

### Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε και κόβουμε σε κομμάτια το ψάρι. Ρίχνουμε το λάδι σε μια κατσαρόλα και το αφήνουμε να ζεσταθεί, μέσα στην κατσαρόλα προσθέτουμε το κόκκινο πιπέρι, τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και το σκόρδο, σοτάρουμε για δυο με τρία λεπτά. Στη συνέχεια καθαρίζουμε τις ντομάτες και τις πατάτες, κόβουμε σε κομμάτια και τις προσθέτουμε στην κατσαρόλα μαζί με ένα φλιτζάνι νερό. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να βράσει για περίπου είκοσι λεπτά. Ύστερα προσθέτουμε το ψάρι και το μαύρο πιπέρι καθώς και το αλάτι, σκεπάζουμε και πάλι την κατσαρόλα και αφήνουμε να βράσει για άλλα είκοσι λεπτά.

Ευχαριστούμε πολύ:  
την κα. Ελευθερία Μπάμπουλη

## Μπουρδέτο με Σκορπιούς

### Υλικά:

- 1 κιλό ψάρια σκορπιοί
- 4 κρεμμύδια μεγάλα ξερά
- 2 κ.σ. Ντοματοπολτό
- 1/2 φλιτζάνι Ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι μαύρο ή κόκκινο
- 1/2 λεμόνι
- 1/2 φλιτζάνι λάδι

### Εκτέλεση:

Ρίχνουμε 1/2 φλιτζάνι λάδι στη κατσαρόλα και τσιγαριάζουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια πολύ καλά. Ρίχνουμε 2 κούπες νερό και το ντοματοπολτό. Αφήνουμε να βράσουν πολύ καλά τα κρεμμύδια. Όταν τα κρεμμύδια είναι έτοιμα (έχουν μαλακώσει) βάζουμε τα ψάρια στη κατσαρόλα και τα αφήνουμε να βράσουν έως ότου να δέσει η σάλτσα. Στο τέλος σβήνουμε με το λεμόνι.



### Μυστικό:

Το φαγητό αυτό πρέπει να είναι λίγο καυτερό γι'αυτό προσαρμόζουμε το πιπέρι ανάλογα.

*Ευχαριστούμε την κα. Κων/να Τσιρώνη!!!*

# Παστιτσάδα

## Υλικά:

- \*1 κόκορα
- \*1 φλιτζάνι του καφέ ελαιόλαδο
- \*5 σκελίδες σκόρδο
- \*1 μεγάλο κρεμμύδι τριμμένο
- \*3 κουταλιές της σούπας ντοματοπολτό
- \*1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη
- \*λίγη κανέλα
- \*λίγο γαρύφαλλο
- \*λίγο πιπέρι
- \*λίγο αλάτι
- \*1 πακέτο μακαρόνια

## Εκτέλεση:

Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το λάδι, στη συνέχεια τοποθετούμε τον κόκορα στην κατσαρόλα μέχρι να ροδοκοκκινίσει. Στη συνέχεια ρίχνουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και συνεχίζουμε να σοτάρουμε. Διαλύουμε τον ντοματοπολτό σε δυο ποτήρια νερό και τα αδειάζουμε μέσα στην κατσαρόλα. Ύστερα προσθέτουμε τη ζάχαρη, τη κανέλα, το γαρύφαλλο, το αλάτι και το πιπέρι. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και ρίχνουμε λίγο ακόμα νερό(αν χρειάζεται) και μαγειρεύουμε τον κόκορα για μια ώρα περίπου. Μέχρι να γίνει ο κόκορας βράζουμε τα μακαρόνια και τα σουρώνουμε. Στη συνέχεια βγάζουμε τον κόκορα από την κατσαρόλα και βάζουμε μέσα τα μακαρόνια. Σερβίρουμε.

Ευχαριστούμε την:  
κα.Ελένη Μπάμπουλη

# ΠΑΣΤΙΤΣΑΔΑ ΤΗΣ ΜΑΡΙΓΟΥΛΑΣ

## Υλικά

- 1 ½ κιλο μοσχαρι
- 5 κρεμμύδια ξερά
- 3 σκελίδες σκόρδο
- ½ κουταλιά του γλυκού μπαχάρι
- ½ κουταλιά του γλυκού κανέλα
- 6-7 γαρύφαλλα
- ¼ κουταλιάς του γλυκού μοσχοκάρυδο
- 1/6 κουταλιάς του γλυκού κύμινο
- ½ κουταλιά της σούπας πάπρικα γλυκιά
- Πιπέρι μαύρο
- Αλάτι
- 1 κουταλιά της σούπας πελτέ ντομάτας
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού κόκκινο κρασί
- ½ φλιτζάνι του τσαγιού ξύδι
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
- 1 πακέτο μακαρόνια σέλινο για παστιτσάδα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το λάδι και ρίχνουμε το κρέας γυρνώντας το συνέχεια ώστε να ροδίσει από όλες τις πλευρές. Κατόπιν ρίχνουμε τα κρεμμύδια περιμένουμε να πιούν τα υγρά τους και προσθέτουμε το σκόρδο. Προσθέτουμε τα μπαχαρικά και στην συνέχεια σβήνουμε με το ξύδι. Αφήνουμε να εξατμιστεί και προσθέτουμε το κρασί και τον πελτέ. Προσθέτουμε 1 ποτήρι νερό. Χαμηλώνουμε την φωτιά και σιγομαγειρεύουμε για δυο ώρες τουλάχιστον. Βράζουμε τα μακαρόνια και τα ρίχνουμε μέσα στην σάλτσα να ανακατευτούν. Σερβίρουμε με πικάντικη κεφαλογραβιέρα ή κεφαλοτύρι.

Ευχαριστούμε την κα. Μέρριανου Μαρία



# Πλεμόνα

## Υλικά:

- 1 πλεμόνα μοσχαρίσια
- αλάτι
- πιπέρι κόκκινο
- 1 ποτήρι του νερού λάδι
- 2-3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- κανελογαρύφαλα σε ξύλο
- μερικά φύλλα δάφνης
- κρασί μαύρο

## Εκτέλεση:

Κόβουμε τη πλεμόνα σε μικρά κομμάτια. Τη πλένουμε πολύ καλά με κρύο νερό και έπειτα τη ρίχνουμε στο καυτό νερό και τη πλένουμε και με αυτό και ύστερα κάνουμε την ίδια διαδικασία με το κρύο. Μετά τη βάζουμε στη κατσαρόλα και προσθέτουμε όλα τα υλικά, ανακατεύουμε . Την αφήνουμε να βράσει .Μόλις στύψει ρίχνουμε ένα μαύρο ποτήρι του νερού κρασί. Ανακατεύουμε συχνά και μόλις 'πιεί' το κρασί ρίχνουμε νερό μέχρι να σκεπάσει η πλεμόνα. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και την αφήνουμε να βράσει για 4 ώρες περίπου.

*Ευχαριστούμε την κα. Μαριάνθη Σκολαρίκη*

## Πράσα με μπακαλιάρο

### Υλικά:

- Πράσα
- Πατάτες
- Αλάτι, κόκκινο πιπέρι
- Ντομάτα πελτέ
- Μπακαλιάρος 1 κιλό
- ½ ποτήρι λάδι

### Εκτέλεση:

Ξαφυρίζουμε τον μπακαλιάρο. Πλένουμε και κομματιάζουμε τα πράσα. Ψιλοκόβουμε το σέλινο, κόβουμε τις πατάτες και τα βάζουμε όλα μαζί στην κατσαρόλα με το λάδι. Τα τσιγαρίζουμε μέχρι να μαραθούν τα πράσα. Μετά προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι, το πελτέ και νερό μέχρι να σκεπαστούν τα υλικά. Τα αφήνουμε να πάρουν μια βράση και προσθέτουμε τον κομματιασμένο μπακαλιάρο. Μέχρι να στύψει το φαγητό τα αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί.

*Ευχαριστούμε την κα. Μαριάνθη Σκολαρίκη*

## Σούπα ανοιξιιάτικη(4 άτομα)

### Υλικά:

- \*2 μεγάλες πατάτες
- \*2 καρότα
- \*1 κουτάλι της σούπας φασόλια ξερά
- \*2 κολοκύθια μέτρια
- \*2 κρεμμύδια
- \*1/2 κιλό λάχανο
- \*1 κουτάλι της σούπας μακαρόνι κοφτό
- \*1 μικρό κουτί ντοματάκια
- \*1 κύβο ζωμό βοδιού
- \*1 φλιτζάνι βούτυρο

### Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τις πατάτες και τα καρότα και τα κόβουμε σε μικρούς κύβους. Κόβουμε το κρεμμύδι και το λάχανο και τα βάζουμε όλα μαζί με το βούτυρο σε μια κατσαρόλα στη φωτιά. Τα ανακατεύουμε μέχρι να μαραθούν. Προσθέτουμε τα ντοματάκια και τον κύβο. Βάζουμε αρκετό νερό και αφήνουμε την σούπα να βράζει. Στο μεταξύ βράζουμε τα φασόλια. Όταν βράσουν όλα τα λαχανικά προσθέτουμε τα βρασμένα φασόλια, ρίχνουμε τα μακαρόνια και τα αφήνουμε άλλα 10-15 λεπτά να βράσουν. Αν θέλουμε στο πιάτο που θα σερβίρουμε τρίβουμε λίγο κεφαλοτύρι.

Ευχαριστούμε πολύ:  
την κα. Αρβανιτάκη Αγλαΐα

## Σοφρίτο

### Υλικά

- 6 φέτες νουά μοσχαρίσιο
- 1 λίτρο νερό
- ½ κούπα ελαιόλαδο
- 5-6 σκελίδες σκόρδο  
1 ματσάκι μαϊντανό  
1/3
- του φλιτζανιού ξύδι ή καλό κρασί
- ½ κουταλάκι γλυκού πιπέρι μαύρο – αλάτι
- Αλεύρι – λάδι (για το τηγάνισμα)



### Εκτέλεση:

Αλατοπιπερώνουμε το κρέας και το αλευρώνουμε. Σε ένα τηγάνι βάζουμε λάδι αρκετό και τηγανίζουμε τις φέτες. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο, σοτάρουμε το σκόρδο και το σβήνουμε με το ξύδι (ή το κρασί). Προσθέτουμε το νερό και βάζουμε μέσα το κρέας. Το αφήνουμε να βράσει για μισή ώρα περίπου. Πριν μείνει με την σάλτσα προσθέτουμε ψιλοκομμένο το μαϊντανό. Σερβίρουμε με ρύζι ή τηγανιτές πατάτες (προαιρετικά).

### Μυστικό:

Το κρέας πρέπει να είναι σε λεπτές φέτες.

Ευχαριστούμε την κα. Ελένη Γεωργοτά!!

## Στακοφίσι

### Υλικά:

- 1 στακοφίσι
- 3-4 πατάτες
- 4 σκελίδες σκόρδο
- Αλάτι
- Πιπέρι

### Εκτέλεση:

Κόβουμε το στακοφίσι σε μερίδες και το βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ με νερό για 3 – 4 μέρες να ξαρμυρίσει. Αλλάζουμε το νερό κάθε μέρα. Σε μία κατσαρόλα βάζουμε τις πατάτες που τις έχουμε κόψει σε μικρές φέτες (μία στρώση στον πάτο μιας φαρδιάς και ρηχής κατσαρόλας). Βάζουμε το στακοφύσι, το σκόρδο και μπόλικο μαύρο πιπέρι. Γεμίζουμε την κατσαρόλα μέχρι την μέση με νερό για να σκεπάσει τις πατάτες. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να σιγοβράσει για μισή ώρα με τρία τέταρτα . Δοκιμάζουμε το φαγητό και ανάλογα προσθέτουμε αλάτι ή όχι. Αφήνουμε αρκετό ζουμί στην κατσαρόλα για να σερβίρουμε.

Ευχαριστούμε την κα. Ελένη Γεωργοτά!!

## Φάβα με λάδι και λεμόνι

### Υλικά :

- \*500 γραμμάρια φάβα
- \* ½ φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
- \* 1 μικρό κρεμμύδι
- \* Λίγο χυμό λεμονιού
- \*Αλάτι, πιπέρι
- \*5 φλιτζάνια του τσαγιού νερό



### Εκτέλεση :

Πλένετε καλά τη φάβα και τη στραγγίζετε. Σε κατσαρόλα βράζετε 5 φλιτζάνια του τσαγιού νερό . Ρίχνετε τη φάβα να βράσει σε σιγανή φωτιά για 30 λεπτά περίπου. Όταν χυλώσει και πήξει καλά, την κατεβάζετε και την ανακατεύετε με ξύλινη κουτάλα μέχρι να γίνει λείος πουρές. Προσθέτετε το λάδι και το λεμόνι και συνεχίζετε να ανακατεύετε . Σερβίρετέ τη ζεστή ή κρύα με λίγο ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι.

Ευχαριστούμε πολύ:

Την κα. Έφη Δαφνή.

## Φασολάκια φρέσκα γιαχνί(4-5 άτομα)

### Υλικά:

- \*1 κιλό φασολάκια
- \* 2-4 κρεμμύδια μέτρια
- \* 5-6 ντομάτες
- \*1 πιπεριά κόκκινη(προαιρετικά)
- \*1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
- \*λίγο αλάτι
- \*λίγο πιπέρι



### Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τα φασολάκια τα πλένουμε και τα βάζουμε στην κατσαρόλα με το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το λάδι. Το ανακατεύουμε πότε πότε για να σοταριστούν καλά. Ρίχνουμε τις ντομάτες κομμένες σε μικρά κομμάτια μαζί με την πιπεριά. Βάζουμε το αλάτι, το πιπέρι και λίγο νερό. Τα αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά να βράσουν για 1 ώρα περίπου.

Ευχαριστούμε πολύ:  
την κα. Έφη Δαφνή

## Χέλια Μπουρδέτο

### Υλικά:

- 1 κιλό χέλια καθαρισμένα
- 2 κιλά πατάτες
- 4 φύλλα δάφνη
- 1 κ.σ. πιπέρι κόκκινο καυτερό
- 1 ποτήρι λάδι
- 1 κ.σ. ντοματοπολτό (προαιρετικά)
- 2 ποτήρια νερό

### Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τα χέλια και τα βάζουμε σε ένα σουρωτήρι. Στη συνέχεια καθαρίζουμε και πλένουμε τις πατάτες, τις κόβουμε και τις βάζουμε σε μια κατσαρόλα (η κατσαρόλα να είναι ρηχή). Βάζουμε τα χέλια ανάμεσα από τις πατάτες, μετά βάζουμε ανάμεσα την δάφνη και από πάνω με το χέρι μας ρίχνουμε το πιπέρι έτσι ώστε να πάει παντού το αλάτι και το λάδι. Στο τέλος βάζουμε το νερό και το τοποθετούμε στην φωτιά για περίπου μισή ώρα. Αν θέλουμε για περισσότερο χρώμα στο φαγητό προσθέτουμε και τον ντοματοπολτό.

Ευχαριστούμε την κα. Αλεξάνδρα Βαραγγούλη.



## Χταπόδι Γιουβέτσι

### Υλικά:

- 1 χταπόδι (φρέσκο ή κατεψυγμένο)
- 1/2 κιλά μακαρόνια (κριθαράκι)
- ελαιόλαδο (για το τσιγάρισμα)
- 1 κ.γ. πιπέρι κόκκινο
- 2 κ.σ. ντοματοπολτό
- 2 γαρύφαλλα ολόκληρα
- 1 πρέζα αλάτι
- 2 κρεμμύδια (ψιλοκομμένα)



### Εκτέλεση:

Κόβουμε το χταπόδι σε κομματάκια. Το βάζουμε να βράσει για λίγη ώρα. Στη συνέχεια σε μια άλλη κατσαρόλα βάζουμε το χταπόδι να τσιγαριστεί. Προσθέτουμε λάδι και τα κρεμμύδια (ψιλοκομμένα). Μετά βάζουμε τον ντοματοπολτό, το πιπέρι, το αλάτι και τα γαρύφαλλα. Ρίχνουμε νερό το οποίο πρέπει να σκεπάζει το χταπόδι και το αφήνουμε να βράσει για μια ώρα περίπου. Στα τελευταία 5 λεπτά του βρασμού προσθέτουμε τα μακαρόνια και προσέχουμε να μην βράσουν τελείως. Σε ένα ταψί ρίχνουμε το φαγητό και το αφήνουμε στο φούρνο για 30 λεπτά (αναλόγως τον φούρνο) στους 180°.

*Ευχαριστούμε την κα. Κων/να Βλάσση!!!*

## • Γλυκό κυδώνι

### Υλικά:

- 1 κιλό κυδώνι
- 1 κιλό ζάχαρη (η ζάχαρη και το κυδώνι είναι ανάλογα)
- 2 ποτήρια νερό

### Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε το κυδώνι και το κόβουμε σε λεπτές φέτες. Μετά τις φέτες τις κόβουμε σε πιο μικρά κομμάτια και τα ζυγίζουμε για να σιγουρευτούμε πόσα κιλά είναι και να βάλουμε την ανάλογη ζάχαρη. Το πλένουμε, το στραγγίζουμε και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα.

Προσθέτουμε τα 2 ποτήρια νερό. Το αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 1 ώρα μέχρι να μαλακώσει. Μόλις θα είναι έτοιμο ρίχνουμε τη ζάχαρη και δυναμώνουμε τη φωτιά. Το αφήνουμε τώρα να βράσει ξανά για άλλη μια ώρα μέχρι να πήξει το σιρόπι. Τέλος το αφήνουμε να κρυσώσει για μια μέρα. Το τοποθετούμε σε βαζάκια.

*Ευχαριστούμε την κα. Μαριάνθη Σκολαρίκη*

## Γλυκό του κουταλιού κουμ κουάτ

### Υλικά :

- \*1 κιλό κουμ κουατ
- \*1 κιλό ζάχαρη
- \*3 κούπες νερό
- \*χυμό μισό λεμονιού



### Εκτέλεση:

Βάζουμε τα κουμ κουατ σε νερό για τρεις μέρες αλλάζοντας το νερό κάθε μέρα αφερώνοντας το κουκούτσια. Μετά από τρεις μέρες, βράζουμε τα κουμ κουατ για 10 λεπτά. Στη συνέχεια πετάμε αυτό το νερό και τα βράζουμε σε άλλο για ακόμα 10 λεπτά ,κάνουμε αλλαγές και βρασίματα άλλες συνολικά 4 φορές για να ξεπυκρίσουν. Τα αφήνουμε να στραγγίσουν σε σουρωτήρι ενώ φτιάχνουμε το σιρόπι. Βράζουμε τη ζάχαρη με το νερό για 10 λεπτά και μετά ρίχνουμε τα κουμ κουατ. Τα βράζουμε όλα μαζί για 15 λεπτά ενώ ξαφρίζουμε. Ύστερα το βγάζουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε στην κατσαρόλα για ένα 24ωρο. Την επόμενη μέρα ξαναβράζουμε για να δέσει το σιρόπι για 5 με 10 λεπτά. Προσθέτουμε το χυμό λεμονιού, ανακατεύουμε και φυλάμε σε βάζα.

**Μυστικό:** Δεν πρέπει τα κουμ κουατ να είναι πολύ ώριμα γιατί αντί για γλυκό του κουταλιού θα γίνει μαρμελάδα.

Ευχαριστούμε πολύ:

την κα. Ελευθερία Μπάμπουλη

## Μπιανκέτες Κερκυραϊκές

### Υλικά:

- 1 κιλό μανταρίνια
- 2 κούπες ζάχαρη
- 2/3 της κούπας χυμό μανταρινιού
- 3 κούπες αμύγδαλα (αποφλοιωμένα)
- ζάχαρη χοντρή (για το τύλιγμα)

### Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τις φλούδες των μανταρινιών, τις βάζουμε μέσα στο νερό και τις αφήνουμε 5-6 ώρες. Μετά τις βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν. Βάζουμε το χυμό να βράσει και μετά ρίχνουμε τη ζάχαρη μέχρι να δέσει. Ανακατεύουμε μόνο στην αρχή γιατί μετά θα ζαχαρώσει. Αλέθουμε τα αμύγδαλα να γίνουν σκόνη. Μετά στο μπλέντερ αλέθουμε και τις φλούδες, αφού τις στραγγίσουμε καλά. Για να αλεστούν καλά ρίχνουμε και λίγο ζουμί από το νερό που βράσαμε τις φλούδες. Ρίχνουμε αυτόν τον πουρέ μέσα στο σιρόπι από το χυμό των μανταρινιών και τα αλεσμένα αμύγδαλα. Το βάζουμε πάλι να βράσει και να δέσει ανακατεύοντας μέχρι να ξεκολλάει από την κατσαρόλα. Σε αντικολλητικό χαρτί βάζουμε με ένα κουταλάκι από το μείγμα και αφήνουμε να κρυώσει. Πλάθουμε σε μπαλάκια (αν κολλάει βάζουμε λίγο χυμό από τα μανταρίνια στα χέρια μας). Τα αφήνουμε λίγο να στεγνώσουν και μετά τα βουτάμε στη ζάχαρη. Τα σερβίρουμε σε ειδικές θήκες χαρτάκια.

*Ευχαριστούμε την κα. Ελένη Γεωργοτά!!*

## Κερκυραϊκό μυρμηγκάτο

### Υλικά:

- 2 ½ πακέτα μπισκότα σαβουαγιάρ
- 8 αυγά
- 1 πρέζα αλάτι
- 8 κ.σ. ζάχαρη
- 300 γρ. Κουβερτούρα (τρίμματα ή τρούφα)
- 3 πακέτα τυρί μασκαρτιόνε
- 2 φλ. τσαγιού δυνατό καφέ
- ½ φλ. τσαγιού αμαρέτο
- 1 κιλό σαντιγί
- λίγο τρίμμα σοκολάτας

### Εκτέλεση:

Χωρίζουμε τους κρόκους από τα ασπράδια. Χτυπάμε τα ασπράδια με το αλάτι σε σφιχτή μαρέγκα, στη μεσαία ταχύτητα του μίξερ, για περίπου 7-8 λεπτά μέχρι να σχηματιστούν κορυφές που στέκονται. Σε μπολ βάζουμε το μασκαρτιόνε, τη ζάχαρη και τους κρόκους. Τα χτυπάμε με μίξερ χειρός να αφρατέψουν και να κρεμόσουν. Λίγη λίγη προσθέτουμε τη μαρέγκα στην κρέμα τυριού, διπλώνοντας την απαλά να ενσωματωθεί, για να μην χάσουμε τον όγκο της μαρέγκας.

Τέλος προσθέτουμε στη κρέμα και τα τρίμματα σοκολάτας. Βάζουμε σε μπολ το καφέ και το αμαρέτο. Βουτάμε ένα-ένα τα σαβουαγιάρ μέχρι τη μέση και τα στρώνουμε σε σειρά να καλυφθεί το σκεύος. Κάνουμε μία στρώση με τη μισή κρέμα τυριού . Επαναλαμβάνουμε μία στρώση μπισκότα. Στρώνουμε μία στρώση την υπόλοιπη κρέμα τυριού. Τέλος στρώνουμε τα υπόλοιπα σαβουαγιάρ. Καλύπτουμε το γλυκό με τη σαντιγί. Πασπαλίζουμε με τη τριμμένη σοκολάτα ή τρούφα. Αφήνουμε το γλυκό να σταθεί για 3-4 ώρες στο ψυγείο να παγώσει. Το κόβουμε σε κομμάτια.

Ευχαριστούμε την κα. Αναγνώστου Μαρία

## Πουλέντα

### Υλικά:

- 2 φλιτζάνια καλαμποκάλευρο
- Νερό
- 1 κ.τ.γ. αλάτι
- 2 φλιτζάνια γάλα



### Εκτέλεση:

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε νερό (περίπου μέχρι την μέση). Προσθέτουμε αλάτι και μόλις ζεστάνει, ρίχνουμε σιγά σιγά το καλαμποκάλευρο και το γάλα ανακατεύοντας συνεχώς για να μην σβολιάσει. Το αφήνουμε να βράσει και όταν πήξει το βγάζουμε και το σερβίρουμε σε ρηχό πιάτο. Μπορούμε να βάλουμε από πάνω ζάχαρη ή κανέλα.

Ευχαριστούμε την κα. Ιωάννα Δελλή!!

## Κερκυραϊκή Πουτίγκα

### Υλικά:

- 1 φλιτζάνι χοντροκομμένα καρύδια
- 1 φλιτζάνι τσαγιού ζάχαρη
- 1 φλιτζανάκι χυμό πορτοκάλι
- ξύσμα από 1 πορτοκάλι και 1 λεμόνι
- 1 φλιτζάνι σταφίδες μαύρες
- 1 φλιτζάνι σταφίδες ξανθές
- ½ κουταλάκι κανέλα
- 2 κούπες ζεστό γάλα
- Κομμάτια από κέικ ή ξερό τσουρέκι ή ψωμί



### Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ βάζουμε το τσουρέκι ( ή ότι άλλο επιλέξουμε). Ρίχνουμε το γάλα σιγά σιγά για να μην λασπώσει, αλλά να μαλακώσει και να μουσκέψει το τσουρέκι. Μετά προσθέτουμε και τα υπόλοιπα υλικά και τα ανακατεύουμε για να γίνει ομοιόμορφο το μείγμα. Το βάζουμε σε μία φόρμα και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 1 ώρα.

Ευχαριστούμε την κα. Αλεξάνδρα Βαραγγούλη !!

## Συκόπιτες (συκομαΐδες)

### Υλικά:

- 1 φλούδα πορτοκαλιού
- 4 κιλά σύκα
- 1/2 κ.γ. πιπέρι κόκκινο
- 1/2 κ.γ. πιπέρι μαύρο
- 1 πρέζα αλάτι
- 2 κ.σ. κονιάκ
- 1 πρέζα κανέλα
- 2 κιλά σταφύλια



### Εκτέλεση: Μαζεύουμε τα σύκα όταν είναι

ώριμα, τα σχίζουμε σε τέσσερα κομμάτια και τα βάζουμε σε ένα μεγάλο τραπέζι στον ήλιο για να ξεραθούν ή σε σανίδες. Τα σκεπάζουμε με ένα τούλι για να αποφύγουμε την επαφή με διάφορα έντομα. Όταν ξεραθούν (μετά από 10 μέρες), τα βάζουμε σε ειδική μηχανή για τα σύκα ή αν δεν έχουμε τα κόβουμε σε πολύ μικρά κομμάτια με το χέρι ή με το ψαλίδι. Σε μια σκάφη ή σε μια μεγάλη λεκάνη ρίχνουμε τα ψιλοκομμένα σύκα, προσθέτουμε το κονιάκ και τα υπόλοιπα υλικά. Στύβουμε τα σταφύλια τα σουρώνουμε και ρίχνουμε λίγο λίγο το ζουμί τους στην σκάφη. Συγχρόνως ζυμώνουμε καλά το μείγμα. Κατά μήκος του τραπεζιού ή των σανίδων φτιάχνουμε ρολά και τα κόβουμε σε ίσα τμήματα. Στη συνέχεια πλάθουμε καλύτερα τα κομμάτια που έχουμε κόψει και τους δίνουμε στρογγυλό και συμπιεσμένο σχήμα. Απλώνουμε φύλλα συκιάς στη σανίδα ή στο τραπέζι και βάζουμε πάνω τις συκόπιτες. Τις σκεπάζουμε με τούλι και την επόμενη μέρα αφαιρούμε τα φύλλα. Αφήνουμε τις συκόπιτες 15 μέρες στον ήλιο να ξεραθούν και κάθε δύο μέρες τις γυρίζουμε ανάποδα. Τέλος τυλίγουμε τις συκόπιτες με λαδόχαρτο μια μια και τις δένουμε με κλωστή.

Ευχαριστούμε την κα. Κων/να Βλάσση!!



## Τζαλέτια (I)

### Υλικά:

- 750γρ. καλαμποκάλευρο
- 250γρ. αλεύρι
- Μαγιά
- 1 κ.γ. αλάτι
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο



### Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε τα υλικά ώσπου να γίνουν χυλός και τον αφήνουμε να φουσκώσει. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε άλλη κατσαρόλα και ρίχνουμε κουταλιές από το μείγμα. Αφήνουμε να ψηθούν και τα στραγγίζουμε σε χαρτί κουζίνας. Σερβίρουμε με ζάχαρη και κανέλα.

Ευχαριστούμε την κα. Ιωάννα Δελλή.

## Τζαλέτια (II)

### Υλικά:

- 2 φλιτζάνια καλαμποκάλευρο
- 1 φλιτζάνι φαρίνα
- 1 φλιτζάνι γάλα
- 2 φλιτζάνια χυμό πορτοκάλι
- τριμμένο πορτοκάλι
- κανέλα
- άσπρη σταφίδα

### Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το γάλα με το χυμό πορτοκαλιού. Όταν πάρουν βράση ρίχνουμε το αλεύρι και τη ζάχαρη. Όταν γίνει ο χυλός προσθέτουμε την κανέλα και τη σταφίδα. Ανακατεύουμε και ρίχνουμε κουταλιές σε καυτό λάδι. Σερβίρονται με ζάχαρη.

*Ευχαριστούμε την κα. Κων/να Τσιρώνη!!!*

## Κερκυραϊκή φογάτσα

### Υλικά:

- 800 γρ. Αλεύρι
- 200 γρ. Αλεύρι σκληρό
- 180 γρ. Βούτυρο
- 170 γρ. Ζάχαρη
- 3 αυγά
- 2 πορτοκάλια
- 200 mL κρασί μοσχάτο
- 50 mL λικέρ κουμ κουάτ
- 120 mL γάλα φρέσκο
- 45 γρ. Μαγιά νωπή
- 1 κάψουλα βανιλίνη ή υγρή βανίλια
- ελάχιστο αλάτι
- 1 κρόκο αυγού

### Εκτέλεση:

Προθερμαίνουμε του φούρνο στους 40 βαθμούς για 10 λεπτά και τον σβήνουμε. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το γάλα, 50 γρ. Από τη ζάχαρη και τη μαγιά μέχρι να διαλυθούν. Προσθέτουμε το σκληρό αλεύρι και ανακατεύουμε. Αφήνουμε το προζύμι για 40 λεπτά μέσα στο φούρνο. Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε το βούτυρο, την υπόλοιπη ζάχαρη, το χυμό του πορτοκαλιού, το ξύσμα, τη βανίλια και το αλάτι. Τοποθετούμε σε χαμηλή θερμοκρασία και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει το βούτυρο. Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το λικέρ, το κρασί και τα αυγά χτυπημένα ελαφρά. Κοσκινίζουμε το αλεύρι. Αρχίζουμε να προσθέτουμε σταδιακά το αλεύρι στο ζεστό μείγμα εναλλάξ μαζί με το προζύμι. Ζυμώνουμε ελαφρά τη παλάμη μας, κλείνοντας τη ζύμη μέχρι να γίνει ελαστική, που θα κολλάει ελάχιστα στα χέρια αλλά θα είναι απαλή. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί, σκεπασμένη με ελαφρά νωπή πετσέτα. Χωρίζουμε την ζύμη σε όσα τσουρέκια θέλουμε. Δημιουργούμε καρβελάκια και τοποθετούμε τη φογάτσα σε βουτυρωμένο στρογγυλό ταψάκι. Με ένα ψαλίδι κόβουμε τη ζύμη στην επιφάνεια σε σταυρό. Αφήνουμε για 40 λεπτά να φουσκώσει. Αραιώνουμε τον κρόκο του αυγού με λίγο νερό και αλείφουμε τη φογάτσα πριν τη ψήσουμε. Ψήνουμε στους 175 βαθμούς για περίπου 45 λεπτά. Αφήνουμε τις φογάτσες να κρυσώσουν καλά σε σχάρα και τυλίγουμε με μεμβράνη.

Ευχαριστούμε την κα. Βάση Ελένη

## Τζι-τζι μύρα

### Υλικά:

- \* 2 λίτρα νερό
- \* 2 κούπες ζάχαρη
- \* 4 λεμόνια
- \* 2 κουταλιές της σούπας τζίντζερ τριμμένο
- \* μισό κουταλάκι του γλυκού μαγιά σε σκόνη



### Εκτέλεση:

Σε ένα μεγάλο δοχείο βάζουμε το νερό, ρίχνουμε μέσα τις δυο κούπες ζάχαρη και ανακατέβουμε μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Στύβουμε τα λεμόνια και τα ρίχνουμε και αυτά μέσα. Στη συνέχεια προσθέτουμε το τζίντζερ και ανακατεύουμε καλά. Κλείνουμε το δοχείο και την επόμενη ημέρα ρίχνουμε μέσα την μαγιά, ανακατεύουμε και ξανακλείνουμε. Το αφήνουμε για τρεις μέρες να βράσει. Μετά από τρεις ημέρες μοιράζουμε το ποτό σε μπουκαλάκια αφήνοντας λίγο κενό. Τα βάζουμε στο ψυγείο και όταν δούμε ότι τα μπουκάλια έχουν φουσκώσει είναι έτοιμα για κατανάλωση.

### Μυστικό:

Όσο περισσότερες ημέρες μείνει το ποτό στο ψυγείο τόσο πιο ωραίο γίνεται.

### Ευχαριστούμε πολύ:

την κα. Ελευθερία Μπάμπουλη

# Limoncello

## Υλικά:

- 1.200 γρ. νερό
- 700 γρ. ζάχαρη
- 8 λεμόνια
- 1 λίτρο καθαρό οινόπνευμα ή βότκα



## Εκτέλεση:

Σε ένα γυάλινο μπολ βάζουμε τις φλούδες από τα λεμόνια μαζί με το οινόπνευμα και τα αφήνουμε για 3 - 5 μέρες και το σουρώνουμε. Μετά φτιάχνουμε το σιρόπι ως εξής. Σε μια κατσαρόλα προσθέτουμε το νερό με τη ζάχαρη , το αφήνουμε να πάρει βράση και στη συνέχεια το αφαιρούμε από τη φωτιά. Ενώνουμε τα δύο μείγματα. Το μοιράζουμε σε μπουκάλια και το βάζουμε στο ψυγείο. Πίνεται παγωμένο.

## Μυστικό:

Το σιρόπι πρέπει να είναι κρύο όταν ενωθούν τα δύο μείγματα έτσι ώστε να μην εξατμιστεί το αλκοόλ.

Ευχαριστούμε την κα. Ελένη Γεωργοτά!!