

## Το δικό μας βιβλίο μαγειρικής.....



### **Ο ΜΑΓΕΙΡΑΣ**

Πήρα από τα παραμύθια  
τα κουκιά και τα ρεβίθια,  
μία φασολιά πελώρια,  
το λαγό και τα κοκόρια.  
Πήρα όλα τα καρβέλια,  
τα σταφύλια από τ' αμπέλια,  
τα επτά τα κατσικάκια  
και τα τρία γουρουνάκια.

Έχουμε σας λέω πανηγύρια.  
Φέρτε πιάτα, φέρτε και ποτήρια.  
Μάγειρας Τσελεμεντές θα γίνω  
κι ότι μαγειρεύω θα το δίνω  
στα παιδιά.

Φέρτε τα μαχαιροπήρουνα σας  
και τα παραμύθια της γιαγιάς σας,  
τα παιδιά να φάνε και να πιούνε  
και ποτέ, ποτέ μην κοιμηθούνε  
νηστικά.

Με το ζόρι απ τη φωλιά τους  
πήρα τη φωτιά απ' τους δράκους  
κι απ' τις μάγισσες καζάνια,  
κατσαρόλες και τηγάνια.  
Έριξα τα υλικά μου  
και τ' αλατοπίπερά μου.  
Απ' τα παραμύθια κλέβω  
να 'χω για να μαγειρεύω.

## **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

**ΣΥΝΤΑΓΗ 1η:ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ**

**ΣΥΝΤΑΓΗ 2η:ΚΕΪΚ ΜΕ ΜΗΛΟ**

**ΣΥΝΤΑΓΗ 3η:ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ**

**ΣΥΝΤΑΓΗ 4η:ΚΟΡΜΟΣ ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ**

**ΣΥΝΤΑΓΗ 5η:ΓΛΥΚΟ ΨΥΓΕΙΟΥ**

**ΣΥΝΤΑΓΗ 6η:ΒΑΦΛΑ ΠΙΤΣΑΣ**

**ΣΥΝΤΑΓΗ 7η:ΣΤΑΦΙΔΟΨΩΜΟ**

**ΣΥΝΤΑΓΗ 8η:ΠΑΒΛΟΒΑ**

**ΣΥΝΤΑΓΗ 9η:ΓΛΥΚΟ ΨΥΓΕΙΟΥ ΜΕ ΣΑΒΑΓΙΑΡ**

**ΣΥΝΤΑΓΗ 10η:Therime ή Rosnica με κοτόπουλο**

**ΣΥΝΤΑΓΗ 11η:ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΜΕ ΦΕΤΑ**

**ΣΥΝΤΑΓΗ 12η:ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΑΛΕΥΡΟ BALLOKUME  
ELBASANI**

## [Γιάννης]

### ΣΥΝΤΑΓΗ 1η

#### ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ

##### Υλικά:

- 1 ποτήρι νερού χυμό πορτοκαλιού
- 1 ποτήρι νερού ελαιόλαδο ή σπορέλαιο
- 1 ποτήρι νερού ζάχαρη
- ξύσμα πορτοκαλιού (προαιρετικά)
- 1 βανίλια ή κονιάκ
- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις

##### Εκτέλεση:

Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνουμε τα υλικά, τα ανακατεύουμε καλά και φτιάχνουμε μια σφιχτή ζύμη. Φτιάχνουμε τα κουλουράκια στρογγθλά ή πλεξούδες και τα βάζουμε σε ένα ταγί με αντικολλητικό χαρτί. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 15 με 20 λεπτά.

### ΣΥΝΤΑΓΗ 2η

#### ΚΕΪΚ ΜΕ ΜΗΛΟ

##### Υλικά:

- 2 αυγά
- 1/2 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο
- 1/2 ποτήρι του νερού γάλα εβαπορέ, αραιωμένο με χυμό πορτοκαλιού ή χυμό μήλου
- 1 ποτήρι του νερού ζάχαρη
- 1 βανίλια
- 1 μήλο ψιλοκομμένο ή τριμμένο στον τρίφτη
- αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

##### Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ χτυπάμε με το μίξερ όλα τα υλικά μαζί. Αλευρώνουμε και βουτυρώνουμε μια μικρή φόρμα για κέικ. Αδειάζουμε το μείγμα από το μπολ στη φόρμα και ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 45 λεπτά περίπου.

## ΣΥΝΤΑΓΗ 3η

### ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

#### Υλικά:

- 4 μοσχαρίσια φιλετάκια
- ρίγανη
- θυμάρι
- αλάτι
- πιπέρι
- ελαιόλαδο
- ζωμός λαχανικών σε σκόνη

#### Εκτέλεση:

Τοποθετούμε τα φιλέτα σε ένα γυάλινο ταψί. Τα αλοιφούμε με τα μυρωδικά και ρίχνουμε το ελαιόλαδο. Σκεπάζουμε και ψήνουμε στους 200 βαθμούς για μια ώρα. Τα συνοδεύουμε με πουρέ ή πατάτες τηγανιτές.

## [Νίκος]

## ΣΥΝΤΑΓΗ 4η

### ΚΟΡΜΟΣ ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ

#### Υλικά:

- 1 ζαχαρούχο γάλα
- 2 αυγά
- λίγο αλάτι
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού σόδα
- 2 βανίλιες
- 1 ποτήρι του νερού αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- μαρμελάδα ή μερέντα

#### Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε με το μίξερ όλα τα υλικά μαζί. Σε μια λαμαρίνα τοποθετούμε αντικολλητικό χαρτί και ψήνουμε στους 180 βαθμούς στο αερόθερμο, μέχρι να πάρει χρώμα. Στη συνέχεια το βγάζουμε από τον φούρνο το ξεκολλάμε από το αντικολλητικό χαρτί, το αλοιφούμε με μαρμελάδα ή μερέντα και το τυλίγουμε σε ρολό, τέλος το διπλώνουμε σφιχτά με το αντικολλητικό χαρτί και το αφήνουμε να κρυώσει.

## ΣΥΝΤΑΓΗ 5η

### ΓΛΥΚΟ ΨΥΓΕΙΟΥ

#### Υλικά:

- 4 κρέμες στιγμής βανίλια
- 2 ζαχαρούχα
- 3 κουτιά(από το ζαχαρούχο) νερό παγωμένο
- 1 garni
- τρούφα
- μπισκότα
- ζάχαρη άχνη
- κανέλα
- κονιάκ

#### Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ χτυπάμε με το μίξερ: τις 4 κρέμες, τα 2 ζαχαρούχα και τα 3 κουτιά νερό. Σε ένα μπολ με καπάκι στρώνουμε τα μπισκότα, τα βρέχουμε με κονιάκ, τα πασπαλίζουμε με λίγη κανέλα και ρίχνουμε το περιεχόμενο του μπολ. Σε ένα άλλο μπολ χτυπάμε το garni και το ρίχνουμε πάνω από την κρέμα, τέλος προσθέτουμε την τρούφα και το βάζουμε στο ψυγείο να παγώσει.

## ΣΥΝΤΑΓΗ 6η

### ΒΑΦΛΑ ΠΙΤΣΑΣ

#### Υλικά:

- 2 φλιτάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 κουταλάκια γλυκού baking powder
- 2 κουταλάκια γλυκού αλάτι
- 2 μεγάλα αυγά
- 2 φλιτζάνια γάλα
- 8 κουταλιές της σούπας λιωμένο βούτυρο

#### Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί ( με το σύρμα) μέχρι να ομοιογενοποιηθούν. Έπειτα σε προθερμασμένη συσκευή για βάφλες ρίχνουμε λίγο-λίγο το μείγμα. Ενώ οι βάφλες μας είναι ζεστές, τους προσθέτουμε υλικά της αρεσκείας μας όπως: τριμμένο τυρί, μπέικον, πιπεριές, ελιές.....

## [Βασίλης]

### ΣΥΝΤΑΓΗ 7η

#### ΣΤΑΦΙΛΟΥΩΜΟ

##### Υλικά:

- 500 γραμμάρια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 4 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
- 1 φακελάκι μαγιά
- 1 και 1/2 κουταλιά του γλυκού αλάτι
- 3 με 4 κουταλιές του γλυκού κανέλα
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού γαρύφαλλο
- 270 ml νερό
- όσες σταφίδες θέλετε
- λίγο λάδι

##### Εκτέλεση:

Στον κάδο του μίξερ ρίχνουμε το αλεύρι, τη ζάχαρη, το αλάτι, τη μαγιά, το γαρύφαλλο, την κανέλα και τέλος το λάδι. Χτυπάμε σε χαμηλή ταχύτητα και προσθέτουμε σιγά-σιγά το νερό. Όταν χτυπηθεί καλά το μείγμα βάζουμε και τις σταφίδες και ανακατεύουμε για λίγο ακόμα σε χαμηλή ταχύτητα. Το βάζουμε να φουσκώσει και ψήνουμε στον αέρα για 20 με 25 λεπτά στους 160 βαθμούς.

### ΣΥΝΤΑΓΗ 8η

#### ΠΑΒΛΟΒΑ

Υλικά και εκτέλεση μαζί:

##### Για την μαρέγκα:

Χτυπάμε 6 ασπράδια αυγών με 2 φλυτζάνια ζάχαρη που την ρίχνουμε σταδιακά.

Προσθέτουμε 1 βανίλια και 1/2 κουταλάκι γλυκού κρεμόριο.

Απλώνουμε την μαρέγκα πάνω σε μια λαδόκολλα σχηματίζοντας δύο κύκλους. Τους ψήνουμε στους 70 με 100 βαθμούς για μία ώρα και τριάντα λεπτά, σε καλά προθερμασμένο φούρνο. Την αφήνουμε άλλη μια ώρα να κρυώσει καλά.

Χτυπάμε τη σαντιγύ με 330 ml κρέμα γάλακτος με 1/2 φλυτζάνι ζάχαρη άχνη, μέχρι να έρθει στη μορφή που πρέπει και τη βάζουμε στο ψυγείο.

Κόβουμε τις φράουλες σε κομμάτια και κρατάμε και μερικές ολόκληρες για να τις τοποθετήσουμε από πάνω στο τέλος.

##### Σως φράουλας:

Χτυπάμε στο μπλέντερ τις φράουλες με 1 κουταλιά σούπας ζάχαρη άχνη. Όταν κρυώσει η μαρέγκα στήνουμε το γλυκό.

## ΣΥΝΤΑΓΗ 9η

### ΓΛΥΚΟ ΨΥΓΕΙΟΥ ΜΕ ΣΑΒΑΓΙΑΡ

#### Υλικά:

- 3 πακέτα σαβαγιάρ
- κουβερτούρα γαλακτος

#### σαντιγύ:

- 1 γάλα ζαχαρούχο
- 2 ερμόλ
- 1 βανίλια

#### για το σιρόπι:

- 5 ποτήρια νερού νερό
- 5 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
- 5 κουταλιές της σούπας κακάο

#### Εκτέλεση:

Αφού φτιάξουμε το σιρόπι, βουτάμε μέσα τα σαβαγιάρ γρήγορα (ώστε να μην υγροποιηθούν πολύ και αφού κρυσώσει πρώτα το σιρόπι). Στρώνουμε τα σαβαγιάρ και από πάνω βάζουμε τη σαντιγύ, στρώνουμε δεύτερη στρώση σαβαγιάρ και από πάνω πάλι σαντιγύ και στο τέλος τρίβουμε την κουβερτούρα γαλακτος (την οποία τρίβουμε με τον τρίφτη, να γίνει σαν φύλλα).

## [Αλβι]

## ΣΥΝΤΑΓΗ 10η

### Therime ή Rosnica με κοτόπουλο

#### Υλικά:

- 500 γραμμάρια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κοτόπουλο
- 100 γραμμάρια βούτυρο
- 1 αυγό
- 3 λίτρα νερό
- λάδι
- χυμό λεμονιού
- 3 σκελίδες σκόρδο
- αλάτι
- πιπέρι

#### Εκτέλεση:

Κόβουμε το κοτόπουλο σε μερίδες και το τσιγαρίζουμε στο λάδι, στη συνέχεια προσθέτουμε τα 3 λίτρα νερό και το σκόρδο (μετά από 5 λεπτά το βγάζουμε). Προσθέτουμε το αλάτι και το πιπέρι και αφήνουμε το κοτόπουλο να βράσει.

### THERIMET:

Σε ένα ταψί ρίχνουμε το αλεύρι μαζί με το αυγό, σε ένα μπολ έχουμε νερό για να βρέχουμε τα χέρια μας και να πλάθουμε το μίγμα. Πλάθουμε μικρά πολύ μικρά μπαλάκια. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το βούτυρο και τσιγαρίζουμε τα μπαλάκια που έχουμε φτιάξει και τα τσιγαρίζουμε καλά. Παίρνουμε ζουμί από το κοτόπουλο που βράσαμε και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα με τα μπαλάκια, ανακατεύουμε καλά για να μην κολλήσουν μεταξύ τους. Βράζουμε για μία ώρα σε χαμηλή φωτιά. Αφού βράσουν προσθέτουμε το κοτόπουλο και το λεμόνι.

## ΣΥΝΤΑΓΗ 11η

### ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΜΕ ΦΕΤΑ

#### Υλικά:

- 500 γραμμάρια πένες
- 1 λίτρο και μισό γάλα
- 500 γραμμάρια φέτα
- 5 αυγά
- αλάτι
- λάδι

#### Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ ρίχνουμε το γάλα(χλιαρό) και τις πένες μαζί, τα αφήνουμε για τριάντα λεπτά. Στη συνέχεια ρίχνουμε τη φέτα που την τρίβουμε με τα χέρια μας, προσθέτουμε και τα αυγά που πριν τα έχουμε χτυπήσει σε ένα πιάτο με το αλάτι και το λάδι. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί και τα ρίχνουμε στο ταψί. Προθεραμαίνουμε τον φούρνο στους 250 βαθμούς για μισή ώρα και ψήνουμε στους 200 βαθμούς για μία ώρα.

## ΣΥΝΤΑΓΗ 12η

### ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΑΛΕΥΡΟ

### BALLOKUME ELBASANI

#### Υλικά:

- 500 γραμμάρια καλαμποκάλευρο
- 250 γραμμάρια βούτυρο
- 400 γραμμάρια ζάχαρη κρυσταλική
- 4 αυγά σε θερμοκρασία δωματίου
- 4 κουταλιές της σούπας γάλα



### Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ χτυπάμε το βούτυρο με την ζάχαρη μέχρι να ασπρίσει. Προσθέτουμε ένα – ένα τα αυγά και τα χτυπάμε καλά. Προσθέτουμε το γάλα και στη συνέχεια το αλεύρι, ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα. Αφήνουμε το μείγμα να ξεκουραστεί για μισή ώρα. Θερμαίνουμε τον φούρνο στους 170 βαθμούς. Σε ένα ταψί βάζουμε λαδόκολλα και με ένα κουτάλι παίρνω το μείγμα και το τοποθετώ πάνω στην λαδόκολλα, ψήνουμε στους 170 βαθμούς για 40 λεπτά. Αφήνουμε να κρυσώσουν κι έπειτα τα βγάζουμε από το ταψί για να μην σπάσουν.

**Το δικό μας βιβλίο μαγειρικής**  
**γιατί καλύτερα τα σπιτικά**  
**παρά τα αγοραστά**  
**γλυκά και φαγητά!!!**



Οι μαθητές: Γιάννης, Νίκος, Βασίλης, Άλβι  
Η εκπαιδευτικός: Δήμητρα Δημογέροντα-Γκούμα  
Νηπιαγωγείο Αρχαίων Κλεωνών  
2021-2022