

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΟΝΙΤΣΑΣ

Εγκόλπιο

παραδοσιακών συνταγών
Ζαχαροπλαστικής-Μαγειρικής
περιοχής Κόνιτσας



ΚΟΝΙΤΣΑ ΜΑΪΟΣ 2001

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΟΝΙΤΣΑΣ

ΔΗΜΟΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ	
ΚΟΝΙΤΣΑΣ	
ΑΡ. ΕΙΣΑΓΟΓΗΣ	47865
ΗΜΕΡ. ΕΙΣΑΓΟΓΗΣ	12/6/2001
ΤΑΞΙΝ. ΑΡΙΘΜ.	641.5 ΕΓΚ

κωδ. εγχ 8934

Εγκόλπιο

παραδοσιακών συνταγών
Ζαχαροπλαστικής-Μαγειρικής
περιοχής Κόνιτσας

ΚΟΝΙΤΣΑ ΜΑΪΟΣ 2001

Αναδρομές...

*Κι αν θα μιλούσα με πάθος
για τη σκυταλοδρομία της ανθρώπινης ιστορίας
δε θα ορκιζόμουν σε τίποτε άλλο παρά σ' αυτή τη σκυταλοδρομία
αυτό το τρέξιμο των γενεών
που έχουν μυρίσει και θα μυρίσουν
αρχαίες μυρωδιές*

[Ιωάννης Μπρόντσκι]

Το εγκόλπιο δε φιλοδοξεί να φέρει νέες γεύσεις στο τραπέζι σας, ευελπιστεί όμως να θυμίσει στους παλιότερους γεύσεις παλιές κι αγαπημένες, μυρωδιές νοσταλγικές που τείνουν να ξεχαστούν και να φέρει τους νεότερους σε επαφή με την παραδοσιακή κουζίνα και την υγιεινή διατροφή.

Οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων τα τελευταία χρόνια κινήθηκαν πάνω σε ξενόφερτα πρότυπα. Φαγητό γρήγορο, εύκολο, πρόχειρο και φυσικά ανθυγιεινό.

Οι επιστημονικές ανακοινώσεις και εκτιμήσεις όμως, συγκλίνουν στο συμπέρασμα ότι πολλές ασθένειες έχουν άμεση σχέση με τη διατροφή αλλά και ότι η μεσογειακή δίαιτα αποτελεί καθοριστικό παράγοντα μακροζωίας.

Καιρός είναι λοιπόν να γυρίσουμε πίσω στο γνήσιο ελληνικό τραπέζι. Σε κείνες τις γεύσεις και μυρωδιές που ανέστησαν γενιές και που στο όνομα ενός αμφίβολου εκμοντερνισμού αφορίστηκαν. Ώρα είναι να μάθουν τα παιδιά κυρίως ότι μπορεί η εποχή μας να είναι βιαστική και έντονη αλλά το γεύμα, μια από τις μικρές χαρές της ζωής, πρέπει να παραμείνει γαλήνιο, απολαυστικό και κυρίως υγιεινό.

Απαύγασμα αυτής της φιλοδοξίας και προσπάθειας στάθηκε το εγκόλπιο.

Η ομάδα μας με ενθουσιασμό έτρεξε ρώτησε, συγκέντρωσε, δοκίμασε συνταγές της περιοχής Κόνιτσας. Πηγές μας οι γυναίκες της Κόνιτσας γιαγιάδες και νεότερες αλλά και οι ταβέρνες και τα εστιατόρια της περιοχής που προσπαθούν να διατηρήσουν το ντόπιο χρώμα και την παραδοσιακή γεύση.

Τους ευχαριστούμε όλους.

Δυο λόγια από την ομάδα εργασίας

Η ιδέα για την έκδοση αυτού του βιβλίου κυοφορήθηκε και υλοποιήθηκε στην Κόνιτσα στα πλαίσια του περιβαλλοντικού προγράμματος, που ανέλαβε το γυμνάσιο Κόνιτσας.

Οι περισσότερες συνταγές είναι νηστήσιμες λόγω και των μεγάλων περιόδων νηστείας αλλά και λόγω ανεπάρκειας κάποιων αγαθών σε εποχές παλιότερες. Βέβαια υπάρχουν και οι αρτήσιμες, λίγες αλλά ιδιαίτερα πλούσιες και ορεκτικές για τις μέρες τις καλές, τις γιορτινές.

Ειδικά στις δεύτερες, μη σας εκπλήξει η ύπαρξη κάποιων σύγχρονων υλικών. Οφείλεται στη δημιουργική παρέμβαση νοικοκυρών της περιοχής έτσι που να διευκολυνθεί και να βελτιωθεί η εφαρμογή τους.

Την ομάδα εργασίας αποτέλεσαν:

1) Οι μαθητές των Α', Β' και Γ' τάξεων του Γυμνασίου Κόνιτσας

Α' τάξη:

Βάκκα Πολυξένη
Γκόγκα Αικατερίνη
Κυρτζόγλου Αντωνία
Παπαβασιλείου Μαρία
Πασχάλη Αθηνά

Β' τάξη:

Βαζούκης Άγγελος
Βάκκας Κων/νος
Ηλία Ανδρομάχη
Ιατρού Αποστόλης
Καζατζίδου Στεύη
Καλλιντέρη Ανδρομάχη
Καπακλής Δημήτρης
Κολόκας Γεώργιος
Μέμου Μαρία
Ντίνου Δήμητρα
Πασσιά Δήμητρα
Πολύζου Παρασκευή
Τούσια Δήμητρα
Τσάμη Νεκταρία
Φώτος Κων/νος

Γ' τάξη:

Κολόκας Κοσμάς

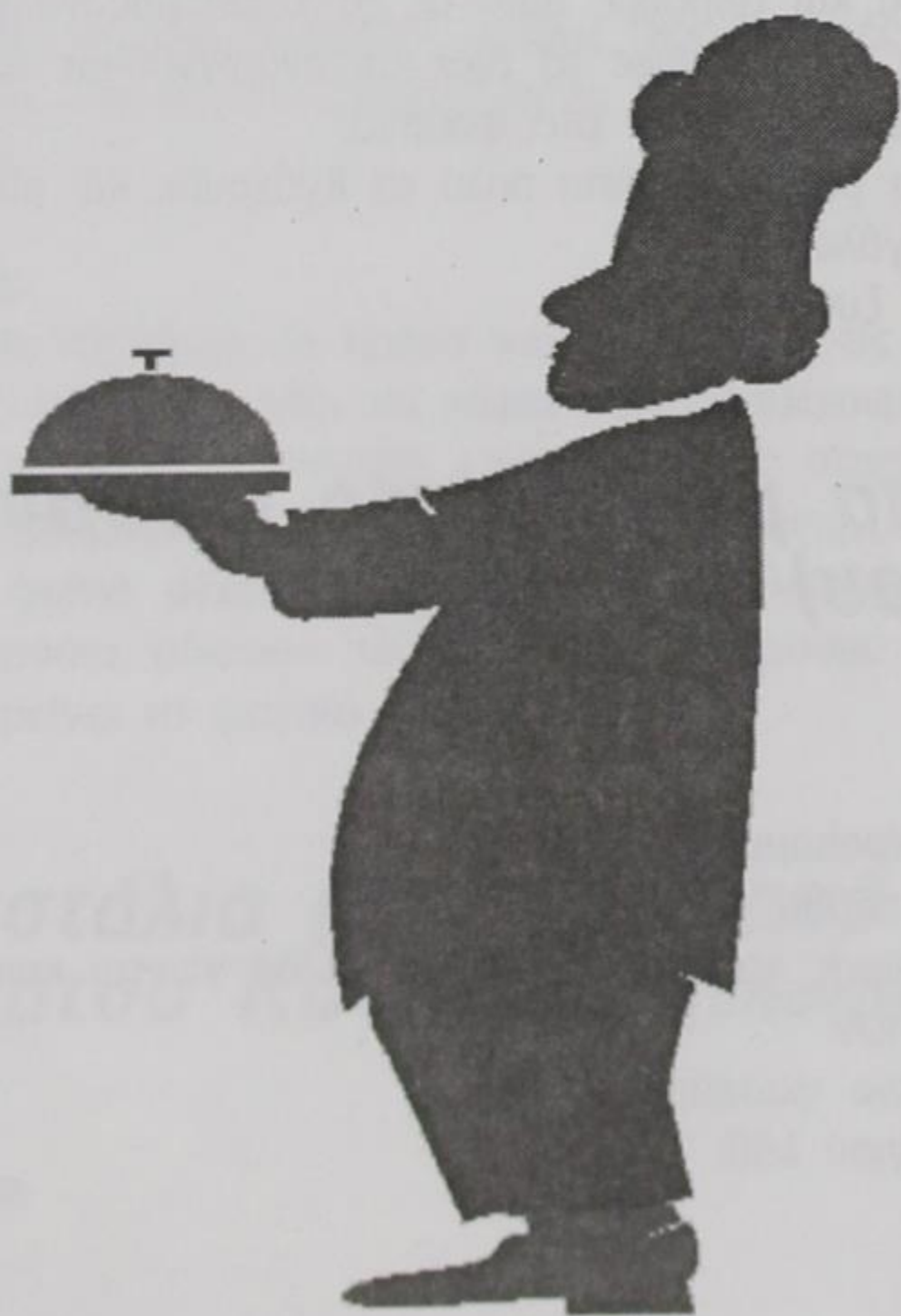
2) Οι καθηγήτριες Σωμάκου Βασιλική ΠΕ3 και Χαϊδάκη Σταυρούλα ΠΕ2.

Ευρετήριο Φαγητών

Οι αριθμοί δηλώνουν τον αύξοντα αριθμό της συνταγής

- A**
Αμύγδαλο γλυκό 36
- B**
Βασιλόπιτα 53
- Γ**
Γίδα βραστή με πληγούρι κοφτό 27
Γουλιανός (ψαρόσουπα) 32
- Δ**
Δίπλες (ξεροτήγανα) 42
- E**
Ελιές 17
Ελιοπιτάκια - Ελιόπιτα 18
- Θ**
Θειάσο (ρόφημα) 33
- K**
Κουκιά ξερά γιαχνί 7
Κολοκύθα κόκκινη τηγανητή 9
Κρεμμυδοκεφτέδες 13
Κολοκυθάκια με πατάτες 23
Κολοκυθόπιτα με κόκκινη κολοκύθα 50
Καρυδόπιτα 52
Καρυδωτό 54
Καρυδόπαστα 55
Κοτόπιτα του Αϊ-Βασίλη
Κότα γεμιστή 26
Κρέας στιφάδο 29
Κρανάδα (ποτό) 34
Κάσια 37
Καρυδάκι γλυκό 35
Κέικ με κρασί 57
Κέικ βραστό 58
Κουραμπιέδες 59
Κουλουράκια με κρασί 63
Κουλουράκια πασχαλινά 64
Κλωστό (Σαραγλί) 66
- Λ**
Λαγός στιφάδο 30
Λουκάνικα γεμιστά 31
- M**
Μανιτάρια γεμιστά στο φούρνο 19
Μπιφτέκια 14
Μπαμπανότσα 20
Μουσταλευριά 38
- Μήλα τηγανητά 46
Μπουγάτσα χωριάτικη 48
Μηλόπιτα με ταχίни 49
Μελομακάρονα 61
Μουστοκούλουρα 62
Μπακλαβάς Γιαννιώτικος 67
- N**
Ντολμαδάκια γιαλαντζί 8
- Π**
Πρασόψωμο 1
Πράσα με πατάτες 2
Πρασόρυζο 3
Παστάλια 4
Πατατόπιτα 21
Πιπέκι 24
Παστέλι 40
Πατσαβούρα 56
Πολύσποροι 68
- P**
Ρεβυθοκεφτέδες 12
Ρυζοπρασόπιτα 22
Ρυζόπιτα 51
- Σ**
Σκορδαλιά με καρύδι 15
Σκορδαλιά με πατάτες 16
Σκέτο 28
Σουμπέκια 29
Σεκέρ μπουρέκια 41
Σκαλτσούια 45
Σταφιδόψωμο 65
Σαραγλί (κλωστό) 66
- T**
Τουρσιά 11
Τηγανίτες με μήλο 44
Τηγανίτες 43
Ταχινοκουραμπιέδες 60
- Φ**
Φασολάκια μαυρομάτικα με χόρτα 5
Φασολάκια μαυρομάτικα με κολοκύθα κόκκινη 6
Φύλλο σφολιάτα 19
Φοινίκια 47
- Ψ**
Ψαρόσουπα με γουλιανό 32

ΦΑΓΗΤΑ



Ο Α. Πασιδάς

Διοργανωτής

○ 1. Πρασόψωμο

1 Kgr πράσα ψιλοκομμένα
1 Kgr αλεύρι από καλαμπόκι
2 αυγά
½ Kgr λάδι
300 γρ. τυρί φέτα
αλάτι, πιπέρι
½ Kgr φρέσκο γάλα
νερό βραστό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε το αλεύρι σε ταψί (σινί) και βράζουμε αρκετό νερό ώστε ρίχνοντάς το στο αλεύρι να δημιουργηθεί ένα βουνό από ζύμη (ζεμάτισμα). Απομακρύνουμε την ζύμη αυτή προς την άκρη του ταψιού.

Τώρα στη μέση ακριβώς ρίχνουμε τα πράσα ψιλοκομμένα, αλάτι, πιπέρι, το λάδι, τα αυγά και τρίβουμε αυτά με τα χέρια μας να μαραθούν.

Αφού μαραθούν προσθέτουμε το τυρί και αναμιγνύουμε όλα τα υλικά στο ταψί μας. Βάζουμε αυτό στο φούρνο.

Αφού ψηθεί και ροδοκοκκινίσει πολύ το βγάζουμε και ρίχνουμε αμέσως το ζεστό γάλα.

Συνοδεύεται με ξυνόγαλο.

○ 2. Πράσα με πατάτες φούρνου (φούρνου)

1 Kgr πράσα
½ Kgr πατάτες
1 κρεμμύδι χοντροκομμένο
5-6 σκελίδες σκόρδο με το φλούδι τους
2 κουταλιές σούπας κοπανισμένο παξιμάδι (αν γίνεται κριθαρένιο)
χυμό 2-3 λεμονιών
ρίγανη ή τριμμένο φασκόμηλο
1 φλυτζάνι τσαγιού λάδι
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζουμε τα πράσα, τα πλένουμε και τα κόβουμε σε κομμάτια μεγέθους 3 εκ.. Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε κυδωνάτες. Στρώ-

νουμε τα πράσα και τις πατάτες σε ανάλογο σκεύος για φούρνο. Προσθέτουμε το χοντροκομμένο κρεμμύδι και το σκόρδο και σκορπίζουμε από πάνω το παξιμάδι, τη ρίγανη ή το φασκόμηλο, το λάδι, το λεμόνι και το αλάτι. Προσθέτουμε και λίγο νερό και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο, μέχρι να μαλακώσουν και να μείνει το φαγητό μόνο με το λάδι του.

○ **3. Πρασόρυζο (νηστήσιμη)**

2 μεγάλα πράσα
3-4 κλωνάρια σέλινο χοντροκομμένα
λίγο μαϊντανό
λίγο άνηθο
2/3 φλυτζανιού τσαγιού ρύζι
1 κόκκινη πιπεριά (προαιρετική)
3/4 φλυτζανιού τσαγιού λάδι
2-3 κουταλιές σούπας σταφίδες μαύρες (προαιρετικές)
1 μικρό κουτί ντοματάκια αποφλοιωμένα ή 2-3 φρέσκιες ντομάτες
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζουμε, πλένουμε τα πράσα και τα κόβουμε σε κομμάτια μήκους 3 δακτύλων. Βάζουμε το λάδι να κάψει και προσθέτουμε τα πράσα, το σέλινο, το μαϊντανό, τον άνηθο, την πιπεριά, τις σταφίδες, το αλάτι και το πιπέρι. Προσθέτουμε και τη ντομάτα και τα αφήνουμε να βράσουν σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να σιγοψηθούν. Προσθέτουμε το ανάλογο νερό και, όταν βράσει, ρίχνουμε το ρύζι και το αφήνουμε να ψηθεί, φροντίζοντας να μείνει το φαγητό ζουμερό.

○ **4. Παστάλια (Παραδοσιακό φαγητό Διστράτου Κονίτσης) (νηστήσιμη)**

Φασολάκια
3 κρεμμύδια
μαϊδανός
δυόσμος
2 καρότα
1 κόκκινη πιπεριά
χυμός ντομάτας

αλάτι

1 πιάτο ρύζι

1 περίπου κούπα λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τα φασολάκια, τα οποία έχουμε μαζέψει το καλοκαίρι, αφού είχαν πιάσει σπυρί, τα έχουμε καθαρίσει και αρμαθιάσει και τα αφήσαμε στον ήλιο να στεγνώσουν, τα παίρνουμε το χειμώνα, τα βγάζουμε απ' την κλωστή και τα βάζουμε να μουσκέψουν από το βράδυ.

Το πρωί τα ζεματάμε και χύνουμε το νερό. Κατόπιν το ετοιμάζουμε με τα μυρωδικά τους. Ψιλοκόβουμε 3 κρεμμύδια, μαϊδανό, δυόσμο, καρότα σε φέτες και την κόκκινη πιπεριά. Προσθέτουμε το λάδι και νερό και τα αφήνουμε να βράσουν.

Αφού βράσουν ρίχνουμε τσ' αλάτι και το χυμό ντομάτας, τα γυρίζουμε στο ταψί και ρίχνουμε το ρύζι μισοβρασμένο. Το βάζουμε στο φούρνο και το ψήνουμε.

○ **5. Φασολάκια μαυρομάτικα με χόρτα (νηστήσιμη)**

½ Kgr φασολάκια μαυρομάτικα

2 σέσκουλα

λίγο σέλινο

λίγο άνηθο

1 κρεμμύδ ή 2-3 φρέσκα κρεμμυδάκια

½ φλυτζάνι τσαγιού λάδι

αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλένουμε τα φασολάκια και τα βάζουμε να βράσουν με αρκετό νερό για 5 λεπτά. Τους αλλάζουμε το νερό και τα ξαναβάζουμε να βράσουν προσθέτοντας τα υπόλοιπα υλικά ψιλοκομμένα και αρκετό νερό, για να τα σκεπάσει. Τα αφήνουμε να βράσουν, μέχρι να μαλακώσουν καλά. Προσθέτουμε τότε το λάδι και το αλάτι και τα βράζουμε λίγο ακόμα. Η σούπα είναι έτοιμη.

○ 6. Φασολάκια μαυρομάτικα με κολοκύθα κόκκινη (νηστήσιμη)

½ Kgr φασολάκια μαυρομάτικα
1 κρεμμύδι φιλοκομμένο
½ Kgr κόκκινη κολοκύθα κομμένη σε μικρά κομμάτια
½ φλυτζάνι τσαγιού λάδι
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλένουμε τα φασολάκια και τα βάζουμε να βράσουν με αρκετό νερό για 5 λεπτά. Τους αλλάζουμε το νερό και τα ξαναβάζουμε να βράσουν μαζί με το κρεμμύδι, την κολοκύθα και αρκετό νερό που να τα σκεπάζει. Όταν είναι σχεδόν έτοιμα, προσθέτουμε το λάδι και το αλάτι και αφήνουμε το φαγητό να βράσει, μέχρι να χυλώσει.

○ 7. Ξερά κουκιά γιαχνί (νηστήσιμη)

½ Kgr κουκιά
1 κρεμμύδι μεγάλο κομμένο σε φέτες
½ φλυτζάνι τσαγιού ντοματάκια αποφλοιωμένα ή 2-3 φρέσκιες ντομάτες
1/4 φλυτζανιού τσαγιού λάδι
χυμό 1 λεμονιού
λίγη ρίγανη ή λίγο μάραθο (ξερό)
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Μουσκεύουμε αποβραδής τα κουκιά. Το πρωί βγάζουμε τα μαύρα ματάκια. Βάζουμε τα κουκιά να βράσουν για 3-4 λεπτά και τα σουρώνουμε. Βάζουμε το λάδι να κάψει, ρίχνουμε το κρεμμύδι να ξανθύνει, και προσθέτουμε τα κουκιά. Ρίχνουμε αρκετό νερό, για να σκεπαστούν και να βράσουν, μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε τότε τη ντομάτα λιωμένη, το αλάτι και το πιπέρι και τα αφήνουμε να βράσουν, μέχρι να δέσει η σάλτσα τους. Τα σερβίρουμε με λεμόνι και ρίγανη ή μάραθο.

Σημείωση: Αν φτιάχνουμε το φαγητό χωρίς λάδι, νεροβράζουμε το κρεμμύδι και συνεχίζουμε όπως πιο πάνω.

○ 8. Ντολμαδάκια γιαλαντζί (νηστήσιμη)

300 γρ. φρέσκα κληματόφυλλα ή από κονσέρβα

1½ Kgr κρεμμύδια

1 φλυτζάνι τσαγιού και 3 κουταλιές σούπας ρύζι τύπου καρολίνα

2 φλυτζάνια τσαγιού λάδι (το ένα για τη γέμιση, το άλλο για από πάνω)

1 μάτσο άνηθο

λίγο δυόσμο

χυμό 2-3 λεμονιών

αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλένουμε τα κληματόφυλλα και τα ρίχνουμε σε αλατισμένο νερό που βράζει να πάρουν μια-δυό βράσεις. Τα βγάζουμε σε πιατέλα. Αν χρησιμοποιήσουμε φύλλα από κονσέρβα, τα ξεπλένουμε και τα αφήνουμε να στραγγίσουν. Τα φρέσκα γίνονται πάντα πολύ πιο νόστιμα. Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια, τα ψιλοκόβουμε, τα βάζουμε σε σουρωτήρι, τα ξεπλένουμε με νερό και τα αφήνουμε να στραγγίσουν. Βάζουμε σε κατσαρόλα 1 φλυτζάνι από το λάδι και ρίχνουμε τα κρεμμύδια να ξανθύνουν. Προσθέτουμε το ρύζι πλυμένο και τα καβουρδίζουμε λίγο. Ρίχνουμε το μισό από το χυμό του λεμονιού, τον άνηθο και το δυόσμο ψιλοκομμένο, το αλάτι, το πιπέρι και ½ φλυτζάνι νερό και το αφήνουμε να βράσει, για να πιεί το ζουμί του. Τυλίγουμε τα ντολμαδάκια ως εξής: απλώνουμε κάθε κληματόφυλλο με τη γυαλιστερή του πλευρά προς τα κάτω και βάζουμε επάνω μια μικρή κουταλιά από τη γέμιση. Διπλώνουμε πρώτα τις δυό άκρες προς τα μέσα και εν συνεχεία τυλίγουμε το ντολμαδάκι σαν τσιγάρο. Τα τοποθετούμε στην κατσαρόλα με το διπλωμένο μέρος προς τα κάτω. Προσθέτουμε το υπόλοιπο λάδι, λίγο αλάτι και πιπέρι και τα σκεπάζουμε με ένα ρηχό πιάτο, για να τα συγκρατεί. Προσθέτουμε ζεστό νερό, μέχρι να τα σκεπάσει, ρίχνουμε και το χυμό του λεμονιού και τα βράζουμε σε σιγανή φωτιά, μέχρι να μαλακώσει το ρύζι. Μπορούμε να τα σερβίρουμε με άσπρη σάλτσα. Διαλύουμε 1½ κουταλιά σούπας κορν φλάουρ σε 1 ποτήρι νερό, το προσθέτουμε στο φαγητό και το αφήνουμε να πάρει μια βράση, μέχρι να δέσει η σάλτσα.

○ 9. Κολοκύθα κόκκινη τηγανητή (νηστίσιμη)

1 Kgr κολοκύθα κόκκινη χοντροτριμμένη
3-4 κρεμμύδια κομμένα σε φέτες
1 φλυτζάνι τσαγιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις (περίπου)
αλάτι, πιπέρι
λάδι για το τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τρίβουμε την κολοκύθα και την ανακατεύουμε με τα κομμένα κρεμμύδια, το αλεύρι, το αλάτι και το πιπέρι. Βάζουμε στο τηγάνι το λάδι να κάψει και αδειάζουμε μέσα αρκετό από το μίγμα της κολοκύθας. Το απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια του τηγανιού. Όταν η κολοκύθα ροδίσει, τη γυρίζουμε και από την άλλη πλευρά με πλατιά σπάτουλα προσεκτικά, για να μη σπάσει. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο με το υπόλοιπο μίγμα. Γίνονται σαν μεγάλες ομελέτες. Σερβίρονται ζεστές.

Σημείωση: Μπορούμε να τηγανίσουμε την κολοκύθα σκέτη, κομμένη σε λωρίδες πάχους 0,5 εκ.. Αφού αλατοπιπερώσουμε τα κομμάτια, προσθέτουμε λίγη ρίγανη, τα αλευρώνουμε και τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι. Σερβίρονται ζεστά.

○ 10. Μανιτάρια γεμιστά στο φούρνο (νηστίσιμη)

1 Kgr μεγάλα, φρέσκα μανιτάρια
1-2 μεγάλα κρεμμύδια
άνηθο ή μαϊντανό ψιλοκομμένο
3 μέτριες ώριμες ντομάτες
4 κουταλιές σούπας λάδι
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Διαλέγουμε μεγάλα μανιτάρια. Τα πλένουμε καλά και τραβώντας, τους αφαιρούμε τα κοτσάνια.
Βάζουμε το λάδι να κάψει και ρίχνουμε τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα να τσιγαριστούν καλά. Προσθέτουμε και τα κοτσάνια ψιλοκομμένα, τον άνηθο ή το μαϊντανό και τα ανακατεύουμε.

Τοποθετούμε τα μανιτάρια σε ανάλογο σκεύος για φούρνο με το κοίλο μέρος προς τα επάνω, τα αλατίζουμε, τα γεμίζουμε με τη γέμιση, τα σκεπάζουμε από πάνω με μια φέτα ντομάτας, τα βάζουμε στο φούρνο και τα ψήνουμε σε σιγανή φωτιά για 30-45 λεπτά περίπου. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε ελάχιστο νερό.

○ **11. Τουρσιά (νηστήσιμη)**

Παίρνουμε κουνουπίδι, μικρές ντοματούλες πράσινες, λάχανο, καρότα, ρίζα σέλινου, πιπερίτσες καυτερές, αγγουράκια μικρά, μελιτζάνες κομμένες σε κομμάτια και ό,τι άλλο zarzavatiko έχουμε. Τα στοιβάζουμε μέσα σε βάζα και τα σκεπάζουμε με άρμη (4 ποτήρια νερό - 2 κουταλιές σούπας αλάτι και 1-2 κουταλιές σούπας μύρα). Κλείνουμε καλά τα βάζα και τα αφήνουμε 2-3 μέρες. Ανοίγουμε κατόπιν τα βάζα και αδειάζουμε την άρμη σε ένα μπολ. Με την ίδια άρμη επαναλαμβάνουμε αυτή τη διαδικασία κάθε μέρα για 8-10 μέρες. Τοποθετούμε πάλι τα τουρσιά στα βάζα μαζί με την άρμη και διατηρούμε έτσι τα τουρσιά, μέχρι να γίνουν και να καταναλωθούν.

○ **12. Ρεβυθοκεφτέδες (νηστήσιμη)**

1½ φλυτζάνι τσαγιού ρεβύθια
1 μεγάλο κρεμμύδι τριμμένο
λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο
λίγο δυόσμο ψιλοκομμένο
½ φλυτζάνι τσαγιού περίπου αλεύρι και όσο ακόμη χρειαστεί για να αλευρώσουμε τους κεφτέδες
αλάτι, πιπέρι
σπορέλαιο για το τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Μουσκεύουμε αποβραδής τα ρεβύθια σε νερό. Το πρωί τα βράζουμε για λίγη ώρα, προσέχοντας να μη λιώσουν. Τα σουρώνουμε, τα περνάμε από το μύλο των χορταρικών, αφαιρούμε τα φλούδια και τα ανακατεύουμε με όλα τα υπόλοιπα υλικά. Παίρνουμε κουταλιές από το μίγμα, πλάθουμε και αλευρώνουμε τους κεφτέδες και τους τηγανίζουμε σε καυτό λάδι. Τους βγάζουμε σε χαρτοπετσέτα, για να ρουφήξει το λάδι τους.

○ 13. Κρεμμυδοκεφτέδες (νηστήσιμη)

½ Kgr κρεμμύδια τριμμένα
½ Kgr αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
1 ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο ή 2 κουταλιές σούπας ξερό
1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
πιπέρι
λίγη ρίγανη
σπορέλαιο για το τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί. Αν χρειαστεί, αραιώνουμε το μίγμα με λίγο νερό. Παίρνουμε κουταλιές από το μίγμα και τηγανίζουμε τους κεφτέδες σε καυτό λάδι. Τους βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα πάνω σε χαρτοπετσέτα, για να ρουφήξει το λάδι τους.

○ 14. Μπιφτέκια (μερίδες 4)

½ Kgr κιμά
¾ κούπας κρεμμύδι τριμμένο
2 κουταλιές φρυγανιά τριμμένη
1 κουταλιά σιμιγδάλι ψιλό
1 αυγό
1 μικρή ντομάτα τριμμένη στον τρίφτη
1-2 κουταλάκια ρίγανη
4 κουταλιές λάδι
2 κουταλιές κεφαλοτύρι γλυκό τριμμένο
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σ' ένα μπολ ανακατεύουμε τον κιμά με τα υπόλοιπα υλικά. Ζυμώνουμε καλά το μίγμα, βρέχοντας συχνά τις παλάμες μας με νερό, ώσπου να γίνει αφράτο. Αν θέλουμε ζυμώνουμε το μίγμα, βρέχοντας τα χέρια με μύρα αντί νερό.

Σκεπάζουμε το μίγμα και το αφήνουμε να σταθεί στο ψυγείο 2 ώρες. Πλάθουμε 4 μπιφτέκια, τα αλείφουμε με λάδι και τα ψήνουμε στα κάρβουνα, στο τηγάνι ή στο γκριλ 7-8 λεπτά από την κάθε πλευρά. Τα γαρνίρουμε με τέταρτα λεμονιού και τα συνοδεύουμε με μελιτζανοσαλάτα, τζατζίκι και ταραμοσαλάτα.

Μπιφτέκι στάμνας

Φτιάχνουμε τον κιμά, όπως στην προηγούμενη συνταγή. Πλάθουμε ένα μπιφτέκι και το βάζουμε σε πήλινο σκεύος. Ψιλοκόβουμε μπέικον, πιπεριά, λουκάνικο και τα απλώνουμε πάνω απ' το μπιφτέκι. Τέλος βάζουμε μια στρώση τυρί τριμμένο και το ψήνουμε στον φούρνο για 3 λεπτά.

○ **15. Σκορδαλιά (με καρύδι) (νηστήσιμη)**

3 φέτες ψωμί μπαγιάτικο ή αντίστοιχες φρυγανιές
4 κουταλιές σούπας καρυδόψιχα ψιλοκοπανισμένη
2-3 σκελίδες σκόρδο
3 κουταλιές σούπας ξύδι
½ φλυτζάνι τσαγιού λάδι
λίγο αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Μουσκεύουμε το ψωμί ή τις φρυγανιές, αφού αφαιρέσουμε την κόρα. Το στραγγίζουμε καλά και το βάζουμε στο μπλέντερ μαζί με το σκόρδο, τα καρύδια κοπανισμένα, το ξύδι και το αλάτι και σιγά-σιγά προσθέτουμε το λάδι. Τα αφήνουμε να χτυπηθούν καλά. Μπορούμε να φτιάξουμε τη σκορδαλιά και στο γουδί.

○ **16. Σκορδαλιά (με πατάτες) (νηστήσιμη)**

1 Kgr πατάτες βρασμένες
4-5 σκελίδες σκόρδο
χυμό 1-2 λεμονιών
3 κουταλιές σούπας ξύδι
1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
1 φλυτζάνι τσαγιού λάδι

Εκτέλεση:

Ξεφλουδίζουμε τις βρασμένες πατάτες και τις διατηρούμε ζεστές. Βάζουμε το σκόρδο μαζί με το αλάτι στο γουδί και το κοπανίζουμε καλά. Περνάμε τις πατάτες από το μύλο και τις προσθέτουμε, ρίχνοντας μαζί

λίγο-λίγο το λεμόνι και το λάδι εναλλάξ. Αν δούμε ότι η σκορδαλιά είναι πολύ πυκνή, προσθέτουμε λίγο νερό, που έχουμε φυλάξει από τις βρασμένες πατάτες.

Μπορούμε να φτιάξουμε τη σκορδαλιά στο μίξερ ή στο μπλέντερ. Επίσης, μπορούμε να προσθέσουμε 1/3 φλυτζανιού τσαγιού ασπρισμένα και ψιλοκοπανισμένα αμύγδαλα. Αν μας αρέσει, μπορούμε να αντικαταστήσουμε το μισό λεμόνι με ξύδι.

○ 17. **Ελιές (πώς φτιάχνονται) (νηστήσιμη)**

ΧΑΡΑΚΤΕΣ

Παίρνουμε ελιές μαύρες όχι ζαρωμένες ή πράσινες αλλά μεστωμένες. Πλένουμε τις ελιές, τις χαράζουμε σε δύο μεριές με μαχαίρι και τις βάζουμε σε ένα δοχείο με άφθονο νερό, το οποίο αλλάζουμε καθημερινά, ώσπου να ξεπικρίσουν.

Όταν οι ελιές είναι έτοιμες (χρειάζονται τουλάχιστον 10 μέρες) τις βάζουμε για 2 περίπου μέρες σε άρμη μαζί με λίγο ξύδι. Όταν αλμυρίσουν όσο θέλουμε, ή τις διατηρούμε μέσα στην άρμη ή μέσα σε λάδι μαζί με φέτες λεμονιού (προαιρετικά).

ΘΡΟΥΜΠΕΣ

Παίρνουμε ελιές πολύ ώριμες. Τις πλένουμε και τις τρυπάμε μια φορά μ' ένα πηρούνι. Έχουμε ένα καλάθι και τοποθετούμε τις ελιές σε στρώσεις με αλάτι χοντρό ανάμεσα. Τοποθετούμε ένα μεγάλο πιάτο κάτω από το καλάθι, για να μη χύνεται κάτω το ζουμί από τις ελιές.

Μετά από μια εβδομάδα περίπου τις δοκιμάζουμε και, αν έχουν ξεπικρίσει, ή τις αφήνουμε στο καλάθι ή, για να διατηρηθούν καλύτερα, τις βάζουμε σε βάζο στο ψυγείο αφού προσθέσουμε λίγο λάδι.

ΤΣΑΚΙΣΤΕΣ

Παίρνουμε πράσινες ελιές. Τις πλένουμε και τις τσακίζουμε μια-μια. Τις βάζουμε σε δοχείο με άφθονο νερό που αλλάζουμε καθημερινά, ώσπου να ξεπικρίσουν. Τότε, τις βάζουμε σε άρμη μαζί με λίγο μάραθο. Αν θέλουμε, προσθέτουμε και λίγο ξύδι (3 μέρη άρμη - 1 μέρος ξύδι). Προσθέτοντας λίγο λάδι, οι ελιές διατηρούνται περισσότερο. Μπορούμε επίσης να τις διατηρήσουμε σε σκέτη άρμη και, όταν πρόκειται να τις σερβίρουμε, προσθέτουμε κομμάτια ολόκληρη ακαι χυμό λεμονιού με λίγο κόλιαντρο κοπανισμένο.

ΑΡΜΗ

Μετράμε όσο νερό χρειάζεται, για να σκεπαστούν οι ελιές. Προσθέτου-

με στο νερό αρκετό αλάτι και ανακατεύουμε. Δοκιμάζουμε αν είναι η άρμη καλή δηλ. αν έχει τη σωστή ποσότητα αλατιού ως εξής: βάζουμε μέσα στην άρμη ένα φρέσκο αυγό, το οποίο πρέπει να ανεβαίνει στην επιφάνεια και να φαίνεται μέχρι μια δραχμή έξω από το νερό.

○ 18. *Ελιοπιτάκια-Ελιόπιτα (νηστήσιμη)*

ΓΙΑ ΤΟ ΦΥΛΛΟ

1 ποτήρι νερού χυμό πορτοκαλιού
1 ποτήρι νερού λάδι ($\frac{1}{2}$ καλαμποκέλαιο + $\frac{1}{2}$ ελαιόλαδο)
 $3\frac{1}{2}$ -4 φλυτζάνια τσαγιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
 $2\frac{1}{2}$ κουταλάκια του γλυκού μπέικιν πάουντερ

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

2-3 ποτήρια νερού ελιές (μαύρες και όχι ξυδάτες)
3-4 μεγάλα κρεμμύδια
λίγο δυόσμο
3-4 κουταλιές σούπας λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ζυμώνουμε το αλεύρι με το λάδι, το χυμό πορτοκαλιού και το μπέικιν πάουντερ. Η ζύμη πρέπει να είναι αρκετά μαλακή. Την αφήνουμε λίγο να φουσκώσει.

Ετοιμάζουμε τη γέμιση. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το βάζουμε μαζί με το λάδι να τσιγαριστεί. Βγάζουμε τα κουκούτσια από τις ελιές και τις προσθέτουμε μαζί με το δυόσμο ψιλοκομμένο.

Ανοίγουμε έπειτα φύλλο από το ζυμάρι χοντρό και κόβουμε στρογγυλά κομμάτια με ένα ποτήρι. Μπορούμε να ανοίξουμε το φύλλο παίρνοντας κομμάτια ζύμης στη χούφτα μας και ανοίγοντάς τα με το χέρι μας. Βάζουμε μια κουταλιά σούπας γέμιση και κλείνουμε τα πιτάκια, πιέζοντάς τα στις άκρες.

Τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο, μέχρι να ροδίσουν.

Μπορούμε να φτιάξουμε ολόκληρη πίτα. Ανοίγουμε τότε όλο το ζυμάρι σε ένα μακρόστενο φύλλο και απλώνουμε κατά μήκος όλη τη γέμιση. Το τυλίγουμε σε ρολό. Το τοποθετούμε σε ταψί. Στην περίπτωση αυτή, χρειάζεται περισσότερο ψήσιμο από τα μικρά πιτάκια. Μπορούμε, τέλος, να φτιάξουμε την ελιόπιτα σε ταψί, όπως και όλες τις άλλες πίτες.

○ 19. Φύλλο σφολιάτα (νηστήσιμη)

½ Kgr αλεύρι σκληρό
3 κουταλιές σούπας λάδι
1 ποτήρι νερού χλιαρό νερό (περίπου)
1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
1 κουταλιά σούπας λεμόνι (προαιρετικό)
κορν φλάουρ ή νισεστέ για το άνοιγμα των φύλλων

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε το αλεύρι σε μια λεκάνη, κάνουμε μια λακουβίτσα στη μέση και προσθέτουμε το αλάτι, το λάδι και λίγο-λίγο το νερό και το λεμόνι, ώσπου να γίνει η ζύμη όχι πολύ σφικτή. Τη χωρίζουμε σε 12 περίπου μπαλάκια, τα πασπαλίζουμε με κορν φλάουρ ή νισεστέ και τα αφήνουμε να μείνουν 30 λεπτά.

Ανοίγουμε 3 από τα μπαλάκια σε φύλλο μεγέθους πιάτου φαγητού και τα τοποθετούμε το ένα επάνω στο άλλο αλείφοντάς τα ενδιάμεσα με λάδι. Διπλώνουμε τα 3 φύλλα μαζί σαν φάκελο, αλείφοντας πάντα με λάδι. Μετά, όπως είναι έτσι διπλωμένα, τα ανοίγουμε σε ένα φύλλο στοομέγεθος του ταψιού που θα χρησιμοποιήσουμε. Ετοιμάζουμε και τα υπόλοιπα φύλλα με τον ίδιο τρόπο. Γίνονται έτσι συνολικά 4 φύλλα. Τα φύλλα αυτά είναι σα σφολιάτα. Στρώνουμε 2 κάτω και 2 πάνω από τη γέμιση, αλείφοντας πάντα με λάδι. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το φύλλο για πιτάκια μικρά, αλμυρά ή γλυκά.

Σημείωση: Μπορούμε να ανοίξουμε τα φύλλα κανονικά ένα-ένα. Χωρίζουμε τότε το ζυμάρι σε τόσα μπαλάκια, όσα φύλλα θα ανοίξουμε.

○ 20. Μπαμπανάτσα (νηστήσιμη)

Η μπαμπανάτσα είναι ένας χυλός που χρησιμοποιείται αντί φύλλου στις χορτόπιτες. Γίνεται εύκολα και γρήγορα και είναι πολύ νόστιμη.

½ Kgr αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
5 κουταλιές σούπας λάδι
νερό όσο πάρει (4-5 φλυτζάνια τσαγιού περίπου)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε το αλεύρι σε λεκάνη και προσθέτουμε το αλάτι, το λάδι και αρκετό νερό, όσο χρειάζεται για να γίνει ένας χυλός μάλλον πηκτός.

Λαδώνουμε το ταψί που θα χρησιμοποιήσουμε και χύνουμε μέσα το μισό από το χυλό, απλώνοντάς τον ώστε να έχει παντού το ίδιο πάχος. Κατόπιν, απλώνουμε τη γέμιση όπως και στις άλλες πίτες και, τέλος, ρίχνουμε σιγά-σιγά τον υπόλοιπο χυλό και τον απλώνουμε, έτσι που να καλύψει παντού τη γέμιση. Ρίχνουμε 3-4 κουταλιές σούπας λάδι από πάνω και φουρνίζουμε την πίτα σε μέτριο φούρνο για 45 λεπτά έως 1 ώρα.

Αν δεν νηστεύουμε, βάζουμε στη γέμιση 1/4 Kgr τυρί φέτα τριμμένη.

○ **21. Πατατόπιτα (νηστήσιμη)**

1 δόση φύλλο-σφολιάτα (βλ. συνταγή 19)

2 κιλά πατάτες

2 φλυτζάνια τσαγιού λάδι

1 πράσο

1 φλυτζάνι τσαγιού αλεύρι

αλάτι, πιπέρι

λάδι για να αλείψουμε τα φύλλα

νισεστέ ή κορν φλάουρ για το άνοιγμα των φύλλων

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε λεπτές φέτες. Προσθέτουμε το πράσο ψιλοκομμένο και αρκετό αλάτι (η πίτα πρέπει να είναι λίγο αλμυρή), το πιπέρι, 1 φλυτζάνι τσαγιού αλεύρι και 3/4 φλυτζανιού τσαγιού από το λάδι. Τα ανακατεύουμε όλα καλά. Ανοίγουμε τα μισά φύλλα και τα στρώνουμε σε ανάλογο λαδωμένο ταψί με αρκετό λάδι ανάμεσά τους. Ρίχνουμε τη γέμιση και από πάνω στρώνουμε τα υπόλοιπα φύλλα, αφού τα λαδώσουμε. Ρίχνουμε από πάνω αρκετό λάδι, χαράζουμε την πίτα σε κομμάτια και την ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 1 περίπου ώρα.

○ **22. Ρυζοπρασόπιτα (νηστήσιμη)**

1 Kgr πράσα

250 gr ρύζι

αλάτι, πιπέρι

500 gr λάδι

λίγο μαϊντανό

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ
500 gr αλεύρι
λίγο λάδι, αλάτι, νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανοίγουμε πρώτα 3 φύλλα ζύμης μαζί και τα βάζουμε σε λαδωμένο ταψί. Κατόπιν βάζουμε ακόμη ένα, αφού λαδώσουμε πρώτα το προηγούμενο φύλλο. Ανακατεύουμε τα κομμένα πράσα, το ρύζι, το λάδι, το αλάτι, το πιπέρι, το μαϊντανό και ρίχνουμε αυτή τη γέμιση πάνω στο φύλλο. Στρώνουμε τα υπόλοιπα φύλλα, αφού τα λαδώσουμε. Ψήνουμε στους 250°C περίπου μία ώρα.

○ 23. Κολοκυθόπιτα με πατάτες (νη-στήσιμη)

1 δόση φύλλο-σφολιάτα (βλ. συνταγή 19)
1 κιλό κολοκύθια χοντροτριμμένα
2-3 μικρές πατάτες χοντροτριμμένες
1 μεγάλο κρεμμύδι
λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο
λίγο άνηθο ψιλοκομμένο
½ φλυτζάνι τσαγιού ρύζι
1-2 κουταλάκια του γλυκού κανέλα (προαιρετική)
1 φλυτζάνι τσαγιού λάδι
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε τα 3/4 φλυτζανιού τσαγιού λάδι να κάψει και ρίχνουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο να ξανθύνει. Προσθέτουμε το ρύζι, το μαϊντανό, τον άνηθο ψιλοκομμένο και εν συνεχεία τα τριμμένα κολοκύθια και πατάτες. Τα αφήνουμε σε σιγανή φωτιά να μισοψηθούν. Προσθέτουμε τότε την κανέλα, το αλάτι και το πιπέρι και ανακατεύουμε να ενωθούν όλα καλά. Παίρνουμε ανάλογο ταψί, το αλείφουμε με λάδι, ανοίγουμε τα φύλλα, στρώνουμε τα μισά αλειμμένα με λάδι και αδειάζουμε μέσα στο ταψί τη γέμιση. Ανοίγουμε τα υπόλοιπα φύλλα και τα στρώνουμε πάνω από τη γέμιση, αλείφοντάς τα με λάδι.

Χαράζουμε την πίτα σε κομμάτια και την ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 1 περίπου ώρα.

Σημείωση: Μπορούμε να φτιάξουμε μικρά πιτάκια, τα οποία τηγανίζουμε σε καυτό λάδι.

○ 24. Πιπέκι (πίτα με κολοκύθι)

2-3 κολοκυθάκια

6 αυγά

½ Kgr γάλα

1 ποτήρι νερού σπορέλαιο

αλεύρι (όσο πάρει για να είναι μαλακή η ζύμη)

1 μπέικιν πάουντερ

250 gr φέτα τυρί

λίγο αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τρίβουμε στον τρίφτη 2-3 κολοκυθάκια. Πασπαλίζουμε με αλάτι και τα πατάμε να φύγουν τα υγρά.

Χτυπάμε ελαφρά αυγά, γάλα και σπορέλαιο. Ανακατεύουμε το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ. Λιώνουμε το τυρί. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά και ρίχνουμε το μίγμα σε λαδωμένο ταψί. Ψήνουμε μέχρι να κοκκινίσει.

○ 25. Κοτόπιτα του Αϊ-Βασίλη

1 κότα 2 Kgr περίπου

2 κρεμμύδια ξερά

αλάτι, πιπέρι

λίγο ρίγανη από πάνω

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

½ Kgr αλεύρι

λίγο λάδι

νερό, αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΖΥΜΗ: Βάζουμε σε μια λεκανίτσα το αλεύρι, ανοίγουμε στη μέση μια λακούβα, προσθέτουμε το λάδι, το αλάτι και σιγά-σιγά το νερό ώστε να γίνει μια ζύμη μαλακή. Χωρίζουμε την ζύμη σε 13 περίπου μπάλες και τις αφήνουμε κατά μέρος σκεπασμένες με βρεγμένη πετσέτα.

ΓΕΜΙΣΗ: Βράζουμε την κότα, αφού την κόψουμε σε μικρές μερίδες με 2 κρεμμύδια, αλάτι, πιπέρι μέχρι να μαλακώσει αρκετά.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ: Παίρνουμε ένα μεγάλο ταψί (σινί) το λαδώνουμε και στρώνουμε τα πρώτα 3 πέτουρα τα οποία έχουμε ανοίξει μαζί

αφού πριν βάλουμε λίγο λάδι ανάμεσά τους.

Κατόπιν λαδώνουμε την επιφάνεια, κάνουμε ακόμη ένα πέτουρο (φύλλο ζύμης) και το στρώνουμε από πάνω.

Τα υπόλοιπα 9 πέτουρα τα ανοίγουμε ένα-ένα και τα ψήνουμε στο επάνω μέρος της σόμπας. Τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια και τα τοποθετούμε επάνω.

Με μια κουτάλα αφαιρούμε το λίπος της κότας και περιχύνουμε τα πέτουρα μ' αυτό. Βάζουμε αυτό στο φούρνο να ξεροψηθεί. Αφού ξεροψηθεί προσθέτουμε το ζουμί από την κότα, βάζουμε τις μερίδες από πάνω και το ξαναβάζουμε στο φούρνο μέχρι να ψηθεί τελειωτικά.

○ **26. Κότα γεμιστή (συνταγή της κ. Σουζάνας Τάσσιου, 92 ετών)**

1 κότα χωριάτικη

λίγο ρύζι

6 αυγά

αλάτι, πιπέρι

βούτυρο

παξιμάδια ή φρυγανιές

σταφίδες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κομματιάζουμε τα συκωτάκια και τα τηγανίζουμε με βούτυρο. Ρίχνουμε στο τηγάνι τις σταφίδες, το ρύζι καθώς και αλάτι και πιπέρι. Γεμίζουμε με τα υλικά αυτά την κότα και τη ράβουμε. Όπως είναι τώρα η κότα τη βράζουμε για λίγη ώρα.

Χτυπάμε 4 αυγά και βουτάμε μέσα τα παξιμάδια. Τα τηγανίζουμε με βούτυρο όπως τις αυγόφετες.

Παίρνουμε την κότα και τη βάζουμε στη μέση στο ταψί. Μετά στρώνουμε τα τηγανισμένα παξιμάδια σε μια ή δύο σειρές. Χτυπάμε 2-3 αυγά με λίγο από το ζουμί που βράσαμε την κότα και το ρίχνουμε στο ταψί, πάνω στα παξιμάδια.

Τα βάζουμε να ψηθούν στο φούρνο για 30 λεπτά.

○ 27. Γίδα βραστή με πληγούρι - κοφτό (σιτάρι κομμένο)

Κρέας (γίδινο)
σιτάρι κομμένο
λάδι
πιπέρι κόκκινο
αλάτι
ντοματοπολτός
φυτίνη
κρεμμύδια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σωτάρουμε το κρεμμύδι με το λάδι, στη συνέχεια ρίχνουμε το κρέας, το αλάτι και το πιπέρι και ανακατεύουμε καλά. Στη συνέχεια προσθέτουμε τον ντοματοπολτό και το ανάλογο νερό για να βράσει το κρέας. Αφού βράσει το κρέας το αφαιρούμε από την κατσαρόλα. Στο ζωμό του κρέατος που βράζει ρίχνουμε σιγά-σιγά το πληγούρι (το οποίο έχουμε διαλύσει σε κρύο νερό για να μη σβολιάσει). Το αφήνουμε να βράσει σε σιγανή φωτιά, μέχρι να πιεί το νερό του. Χρειάζεται προσοχή να μην κολλήσει. Στο τέλος καίμε την φυτίνη με το πιπέρι και ζεματάμε το πληγούρι. Προσέχουμε να μείνει το πληγούρι σπυρωτό. Σερβίρουμε το πληγούρι ή κοφτό με το κρέας.

Γιαχνί (κρέας γίδινο ή πρόβειο με κρεμμύδια)

Κρέας
κρεμμύδια
λάδι
αλάτι, πιπέρι
ντοματοπολτός

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σωτάρουμε το κρέας με το λάδι και προσθέτουμε το αλάτι και το πιπέρι. Στη συνέχεια ρίχνουμε το ανάλογο νερό για να βράσει το κρέας. Αφού βράσει το κρέας ρίχνουμε αρκετά κρεμμύδια και αφήνουμε να βράσουν αρκετή ώρα μέχρι να διαλυθούν τα κρεμμύδια. Προς το τέλος προσθέτουμε τον ντοματοπολτό και αφήνουμε να βράσουν για λίγο μέχρι να μείνει το φαγητό με τη σάλτσα του.

○ 28. Σκέτο (Σούπα από το Πάπιγκο που σερβίρεται ως πρώτο πιάτο)

Ο λαιμός και το κεφάλι ενός κατσικιού
αλάτι, πιπέρι

4 κουταλιές σούπας βούτυρο (αγελαδινό κατά προτίμηση)
λίγα καρότα, μαϊντανό ψιλοκομμένο
2-3 κουταλιές σούπας αλεύρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τεμαχίζουμε το λαιμό και τον βάζουμε να βράσει με το κεφαλάκι για λίγο. Χύνουμε το πρώτο νερό και ξαναβράζουμε τα κρέατα μαζί με τα καρότα, δύο κουταλιές βούτυρο και αλάτι. Όταν βράσουν βγάζουμε το κεφαλάκι σε μια πιατέλα και αφού κρυώσει το ξεκοκκαλίζουμε, ενώ το μυαλό το διαλύουμε με λίγο ζωμό. Ρίχνουμε τα κρέατα τού κεφαλιού και το μυαλό στην κατσαρόλα με τα υπολοιπα υλικά και το μαϊντανό ψιλοκομμένο. Αφού πάρει δύο-τρεις βράσεις το κλείνουμε. Σε μικρό τηγανάκι καίμε δύο κουταλιές βούτυρο με το αλεύρι και μαυροπίπερο. Μόλις σκουρύνει ελαφρώς το μίγμα, το ρίχνουμε στην κατσαρόλα με τα υπολοιπα τλικά. Αφού πάρει δύο-τρεις βράσεις το κλείνουμε. Χτυπάμε αυγολέμονο με λίγο ζωμό της σούπας και ανακατεύουμε με γρήγορες κινήσεις.

○ 29. Κρέας στιφάδο

4 Kgr κρέας
5 Kgr κρεμμύδια
200 gr λάδι
200 gr ντοματοπολτός
2 κλωνάρια δενδρολίβανο
1 σκελίδα σκόρδο
100 gr ξύδι
8-10 φύλλα δάφνη
αλάτι, πιπέρι, μπαχάρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβουμε το κρέας σε μερίδες, το πλένουμε και το βάζουμε στο σουρωτήρι να στραγγίσει. Κατόπιν κόβουμε 200 gr ψιλό κρεμμύδι και το

καβουρδίζουμε ελαφρώς με λάδι. Κατόπιν ρίχνουμε τον ντοματοπολτό αραιωμένο με νερό να σκεπάσει καλά το κρέας, προσθέτουμε το αλάτι, πιπέρι, 10-15 κόκκους μπαχάρι, το δενδρολίβανο και τα φύλλα δάφνης και αφήνουμε το κρέας να βράσει. Αφού βράσει το αφαιρούμε από τον ζωμό ρίχνουμε τα κρεμμύδια καθαρισμένα και ολόκληρα, εάν είναι μικρά, χαραγμένα στα πλάγια, αφού πρώτα τα έχουμε σωτάρει σε λίγο καυτό λάδι. Εάν είναι μεγάλα τα κρεμμύδια τα κόβουμε λίγο χοντροκομμένα τα περνάμε και αυτά από σωτάρισμα και τα ρίχνουμε στο ζωμό του κρέατος ρίχνοντας και το ξύδι. Όταν βράζουν για να μην διαλυθούν τα κρεμμύδια δεν τα ανακατεύουμε αλλά κουνάμε ελαφρώς την κατσαρόλα για να μην κολλήσουν.

○ **30. Λαγός στιφάδο**

1 λαγός
1 Kgr κρεμμύδια
1 ποτήρι κρασί
1 ποτήρι λάδι
2 φύλλα δάφνης
ξύδι
αλάτι, μαυροπίπερο

Εκτέλεση:

Πλένουμε το λαγό με ξύδι. Τον κόβουμε σε μερίδες και τον μαρινάρουμε με ξύδι, λάδι και δάφνη, περίπου 24 ώρες.

Τον καβουρδίζουμε με λάδι, αλατοπιπερώνουμε και τον βράζουμε με τα αναφερόμενα υλικά, περίπου 1 ώρα, σε χαμηλή φωτιά και σε χύτρα ταχύτητας.

○ **31. Λουκάνικα γεμιστά με χοιρινό κρέας**

Τα λουκάνικα τα γέμιζαν παραμονές Χριστουγέννων γιατί έκανε παγωσιά και θα ξεραινόταν έξω στο μπαλκόνι χωρίς να χαλάσουν. Τα λουκάνικα γινόταν από χοιρινό έντερο και χοιρινό κρέας.

2 Kgr χοιρινό κρέας με λίγο λίπος

300 gr μαϊντανό
300 gr ρίγανη
300 gr δυόσμο
αλάτι, πιπέρι μαύρο
3 πιπεριές σε μικρά κομμάτια
1 σκελίδα σκόρδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Έπαιρναν το κρέας το τοποθετούσαν σε ένα κούτσουρο (μικρό κορμό δέντρου) και με ένα κοφτερό σκεπάρνι το έκοβαν σε πολύ μικρά κομμάτια. Κατόπιν το έβάζαν σε μεγάλη λεκάνη και έριχναν όλα τα παραπάνω υλικά (αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό, ρίγανη, δυόσμο, σκόρδο, πιπεριές). Με την γέμιση αυτή γέμιζαν το χοιρινό έντερο και το κρέμαγαν στα μπαλκόνια αφού το τρυπούσαν με μια βελόνα εδώ-εκεί.

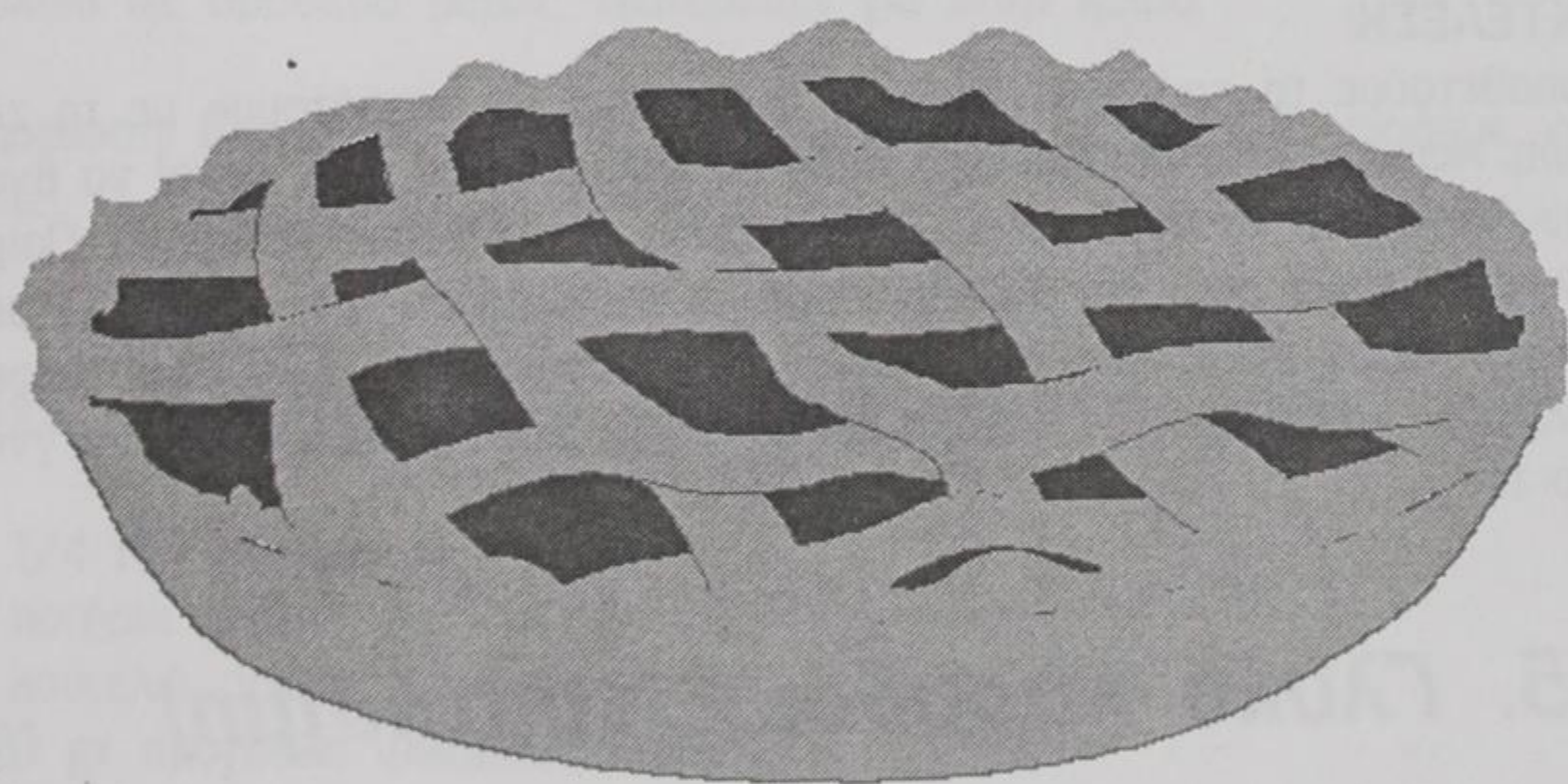
○ **32. Γουλιανός ψαρόσουπα (Αώος)**

1 γουλιανός 1 Kgr περίπου
100 gr μαϊντανό
100 gr κρεμμυδάκι φρέσκο
100 gr καρότο τριμμένο
1 πατάτα
1 κρεμμύδι ξερό τριμμένο
100 gr ρύζι
100 gr κριθαράκι
200 gr λάδι
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζουμε το γουλιανό με το λάδι και το αλάτι για 10 λεπτά περίπου. Αφού βράσει σουρώνουμε το ζουμί ώστε να μην πέσουν τυχόν αγκάθια και προσθέτουμε όλα τα παραπάνω υλικά. Δηλαδή την πατάτα, το καρότο, το κρεμμύδι, το κρεμμυδάκι, το μαϊντανό. Αφού βράσουν αυτά αρκετά προσθέτουμε το ρύζι και το κριθαράκι. Πρέπει η σούπα μας να μην είναι αραιή. Δηλαδή να την αφήσουμε να πήξει αρκετά. Συνοδεύουμε το ψάρι με λαδολέμονο.

ΓΛΥΚΑ



○ 33. **Θειάσο (ρόφημα από αμύγδαλα)**

½ Kgr αμύγδαλα

½ Kgr νερό

500 gr ζάχαρη

λίγη μπαρμπαρόζα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ρίχνουμε τα αμύγδαλα σε νερό βραστό και τα ξεφλουδίζουμε. Τα βάζουμε σε ταψί και τα ψήνουμε ώστε να φύγουν τα υγρά τους και να ροδοκοκκινίσουν.

Τα κοπανάμε σε γουδί. Τα ρίχνουμε σε κατσαρόλα με το νερό και τη ζάχαρη και αφήνουμε το μίγμα τόσο ώστε να γίνει ένα πηχτό ρόφημα. Προσθέτουμε λίγη μπαρμπαρόζα.

Σημείωση: Προσφέρεται σε λεχώνες.

○ 34. **Κρανάδα (ποτό)**

Κράνα

ζάχαρη

τσίπουρο ή κονιάκ

κανέλα, γαρίφαλο (κομματάκια ξύλο)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τοποθετούμε τα κράνα σε γυάλινο δοχείο και τα σκεπάζουμε με τη ζάχαρη. Αφήνουμε το δοχείο αυτό αρκετές ημέρες στον ήλιο, μέχρι να βγάλουν τα κράνα τα υγρά τους. Στη συνέχεια σουρώνουμε τα κράνα. Παίρνουμε το ζωμό αυτό και αναμιγνύουμε με το τσίπουρο ή το κονιάκ (1 μέρος τσίπουρο με 3 μέρη κρανοζωμό). Το τοποθετούμε σε γυάλινο μπουκάλι ρίχνοντας μέσα την κανέλα και το γαρίφαλο. Γίνεται ένα ωραίο γνήσιο ποτό.

○ 35. **Γλυκό καρυδάκι (νηστήσιμη)**

2 Kgr καρύδες πράσινες (συνήθως τις αγοράζουμε τέλη Μαΐου που είναι μαλακές χωρίς ξύλο)

1 βελόνα Νο 3

4 Kgr ζάχαρη

κανέλα ξύλο

γαρίφαλο

βανίλια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τρυπάμε κάθε καρύδα σταυρωτά με τη βελόνα. Τις βάζουμε σε μεγάλη κατσαρόλα με πολύ νερό και τις αφήνουμε εκεί 7 ημέρες, αλλάζοντάς τους κάθε μέρα το νερό. Την όγδοη ημέρα, αφού αλλάξουμε το νερό, τις βράζουμε μισή ώρα, σκεπασμένες καλά με καπάκι για να μη ζαρώσουν.

Την επομένη χύνουμε το νερό με το οποίο έβρασαν και βάζουμε καθαρό. Επί πέντε μέρες αλλάζουμε το νερό κάθε πρωί. Την έκτη μέρα της βράζουμε για μισή ώρα και τις αφήνουμε σκεπασμένες μέχρι την επομένη που θα αλλάξουμε το νερό.

Για άλλες 5 μέρες, αλλάζουμε το νερό κάθε πρωί. Την έκτη μέρα τις βράζουμε ξανά, για άλλη μισή ώρα και τις αφήνουμε σκεπασμένες.

Την επομένη, τις πλένουμε καλά, τις βάζουμε στην κατσαρόλα με 4 Kgr ζάχαρη και νερό μέχρι που να τις καλύπτει, προσθέτουμε τη βανίλια, το γαρίφαλο, την κανέλα και τις αφήνουμε να βράσουν μέσα στο σιρόπι (με την κατσαρόλα πάντα σκεπασμένη) για μισή ώρα.

Την άλλη μέρα, βγάζουμε το καπάκι της κατσαρόλας, την ξαναβάζουμε στη φωτιά, αφήνουμε τα καρυδάκια να βράσουν μέχρι να δέσουν το σιρόπι και κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Όταν κρυώσει εντελώς, τοποθετούμε το γλυκό μας σε γυάλινα ή πήλινα δοχεία σε δροσερό μέρος. Διατηρείται για πολύ καιρό.

Σημείωση: Για να μη μαυρίσουν τα χέρια όταν τις τρυπάμε, φοράμε γάντια.

○ **36. Αμύγδαλο γλυκό (νηστήσιμη)**

1 1/4 Kgr ζάχαρη

2 ποτήρια νερό

1 κουταλιά σούπας χυμό λεμονιού

320 gr αμύγδαλο ψιλοκοπανισμένο

1 βανίλια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ασπρίζουμε το αμύγδαλο και το αφήνουμε αρκετές ώρες να στεγνώσει πολύ καλά. Το κοπανίζουμε πάρα πολύ καλά, έτσι που να γίνει σαν λεπτή σκόνη. Βάζουμε το νερό με τη ζάχαρη να βράσουν και αφήνουμε το σιρόπι να γίνει πολύ πυκνό. Δοκιμάζουμε αν είναι καλό, ρίχνοντας μια σταγόνα σε ένα ποτήρι νερό. Πρέπει να μείνει αδιάλυτη. Προσθέτουμε

τότε το χυμό λεμονιού και τη βανίλια και αποσύρουμε το σιρόπι από τη φωτιά. Το ανακατεύουμε συνέχεια με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να κρυώσει και να ασπρίσει, όπως η μαστίχα. Όταν ασπρίσει και κρυώσει εντελώς, αρχίζουμε να ρίχνουμε κουταλιά-κουταλιά το ψιλοκοπανισμένο αμύγδαλο, χτυπώντας πάντα το μίγμα με ξύλινη κουτάλα. Όταν ρίξουμε όλο το αμύγδαλο, αφού ανακατέψουμε το μίγμα πολύ καλά, το αφήνουμε να κρυώσει εντελώς και το σερβίρουμε σε γυάλινα καθαρά και στεγνά βάζα.

○ **37. Κάσια (γλύκισμα πολύ παλιό) (νηστίσιμη)**

250 gr σιρόπι από γλυκό καρυδάκι

250 gr νερό

5 κουταλιές αλεύρι

αμύγδαλα ολόκληρη ασπρισμένα

μπαρμπάρτζα (αρωματικό φυτό αμπαρόριζα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το σιρόπι με το νερό να πάρει βράση. Αφού πάρει βράση ρίχνουμε το αλεύρι αφού πρώτα τα έχουμε διαλύσει σε κρύο νερό-σιρόπι. Γίνεται ένα παχύρευστο μίγμα στο οποίο κατόπιν ρίχνουμε τα αμύγδαλα ασπρισμένα και λίγο μπαρμπάρτζα για άρωμα. Μοιράζουμε την κρέμα σε μπολ ή πιάτα και σερβίρουμε.

○ **38. Μουσταλευριά ή Κάσια (νηστίσιμη)**

3 ποτήρια μούστο σταφυλιών

1 ποτήρι αλεύρι

καρύδια χοντροκομμένα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Λιώνουμε το αλεύρι (όπως στην κρέμα) στο μούστο, ανακατεύουμε και βράζουμε μέχρι να πήξει. Προσθέτουμε καρύδια και μοιράζουμε σε πιάτα ή μπολ.

○ **39. Σουμπέκια ή Σμπέκια**

Βάζουμε σε μια βελόνα σπάγκο και περνάμε μέσα σ' αυτόν πολλά καρύδια.

Βουτάμε το σπάγκο με τα καρύδια μέσα στη μουσταλευριά, τον κρεμάμε και τον αφήνουμε κρεμασμένο μέχρι να πήξει η μουσταλευριά.

○ 40. Παστέλι (νηστήσιμη)

1½ φλυτζάνι τσαγιού μέλι
2 φλυτζάνια τσαγιού σουσάμι
λίγο σουσαμόλαδο ή σπορέλαιο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζουμε καλά το σουσάμι. Το βάζουμε σε ταψάκι σε μέτριο φούρνο για 5-10 λεπτά να καβουρδιστεί. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το μέλι και το βράζουμε για 3-4 λεπτά. Όταν δέσει το μέλι, ρίχνουμε το σουσάμι, το ανακατεύουμε, το αφήνουμε να πάρει μια-δυό βράσεις και το αδειάζουμε σε μάρμαρο ή ταψάκι που το έχουμε προηγουμένως λαδώσει με σουσαμόλαδο ή σπορέλαιο. Το αφήνουμε να κρυώσει εντελώς και το κόβουμε σε κομμάτια.

Σημείωση: Μπορούμε να προσθέσουμε ½ φλυτζάνι τσαγιού αμυγδαλόψιχα ασπρισμένη και καβουρδισμένη.

○ 41. Σεκέρ μπουρέκια (νηστήσιμη)

½ Kgr αμύγδαλα ασπρισμένα και ψημένα
1 Kgr άχνη ζάχαρη
1 κουτάλι της σούπας κοφτό δροσάγκαθο (στις πόλεις είναι γνωστό ως Γκομ ντε ντραγκάτ)
½ ποτήρι γκιούλς (ροδόσταγμα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Περνάμε τα αμύγδαλα στην ψιλή μηχανή του πουρέ και μέσα σε λεκάνη τ' ανακατεύουμε με το δροσάγκαθο (που το είχαμε από το βράδυ βαλμένο στο ποτήρι με τη γκιουλς, ώστε το πρωί να έχει γίνει ένας πολτός) και ένα πιατάκι του καφέ ζάχαρη άχνη. Ζυμώνουμε τα υλικά καλά, για να γίνει μια ζύμη που να πλάθεται εύκολα.

Παίρνουμε από τη ζύμη μικρά κομματάκια και τα πλάθουμε σε σχήμα σβόλου, συνεχίζουμε το ίδιο ώσπου να τελειώσει η ζύμη. Στρώνουμε στο τραπέζι μουσαμά και ρίχνουμε την άχνη ζάχαρη κάνοντας στο κέντρο της μια μικρή λακούβα, μέσα στην οποία ρίχνουμε λίγο δροσάγκαθο, ώστε η ζάχαρη να νοτίσει και να ζυμωθεί για να μην κολλάει στα χέρια.

Παίρνουμε λίγη ζάχαρη και την απλώνουμε πάνω στην παλάμη μας. Βάζουμε πάνω από τη ζάχαρη ένα σβολάκι από τη ζύμη αμυγδαλού και πά-

νω απ' αυτό λίγη ακόμα από τη ζάχαρη. Πιέζουμε ελαφρά, στα χέρια μας, όλο αυτό το κράμα, ώστε η ζάχαρη να καλύψει εντελώς το σβολάκι με τα αμύγδαλα.

Συνεχίζουμε το ίδιο ώσπου να τελειώσουν το ίδιο η ζύμη και η ζάχαρη. Πλάθουμε τα μπουρέκια μας, σε ό,τι σχήμα θέλουμε (τρίγωνα, στρογγυλά κ.λπ.), τα βάζουμε σε σκεύος με μπόλικη άχνη ζάχαρη (από κάτω κι από πάνω να τυλιχτούν καλά στην άχνη), τ' αφήνουμε να στεγνώσουν (δεν ψήνονται στο φούρνο) και είναι έτοιμα για σερβίρισμα.

Σημείωση: Το γλυκό αυτό είναι το γνωστό νυφιάτικο που τα παλιά τα χρόνια έστελνε η νύφη στο γαμπρό, όταν τελείωναν οι αρραβώνες.

○ 42. Δίπλες (ξεροτήγανα) (νηστέσιμη)

2 φλυτζάνια τσαγιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις

3 κουταλιές σούπας λάδι

1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

3 κουταλάκια του γλυκού μπέικιν πάουντερ

3/4 φλυτζανιού τσαγιού νερό (περίπου)

σπορέλαιο για το τηγάνισμα

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

1 φλυτζάνι τσαγιού μέλι

1 φλυτζάνι τσαγιού ζάχαρη

1 φλυτζάνι τσαγιού νερό

1 φλούδα μανταρινιού ή πορτοκαλιού

1 φλυτζάνι τσαγιού καρυδόψιχα ή αμυγδαλόψιχα ψιλοκοπανισμένη κανέλα

λίγο σουσάμι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε το αλεύρι σε ένα μπολ και προσθέτουμε το αλάτι, το μπέικιν πάουντερ, το λάδι και τόσο νερό, ώστε να γίνει μια ζύμη μέτρια. Μπορούμε να προσθέσουμε λίγο χυμό πορτοκαλιού. Παίρνουμε μερικές μπάλες από το ζυμάρι και τις πασπαλίζουμε με αλεύρι. Τις ανοίγουμε σε πάρα πολύ λεπτά φύλλα. Κόβουμε τα φύλλα σε λωρίδες φάρδους 3 εκ. (υπάρχει ειδικό εργαλείο) και τις τυλίγουμε σε σχήμα τριαντάφυλλου ή φιόγκου. Τις πιέζουμε σε ένα-δυό σημεία και τις ρίχνουμε σε καυτό λάδι. Γυρίζουμε τα ξεροτήγανα και φροντίζουμε να τα βγάλουμε γρήγορα, πριν κοκκινίσουν. Τα βάζουμε πάνω σε χαρτοπετσέτα, για να ρουφήξει το λάδι. Ετοιμάζουμε το σιρόπι και βουτάμε μέσα τα ξεροτήγανα. Τα πασπαλίζουμε με καρυδόψιχα κοπανισμένη, κανέλα και λίγο σουσάμι.

○ 43. Τηγανίτες

450 gr αλεύρι
230 gr γάλα
115 gr ζάχαρη
4 αυγά
35 gr μπέικιν πάουντερ
βανίλια, λίγο αλάτι
μέλι
αμύγδαλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χτυπάμε καλά τη ζάχαρη με τα αυγά. Ανακατεύουμε το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ, τη βανίλια και το αλάτι. Προσθέτουμε το μίγμα των αυγών και χτυπάμε με το σύρμα ώστε να έχουμε ένα ομοιογενές μίγμα. Καίμε λάδι σε τηγάνι και ρίχνουμε κουταλιές του μίγματος για να τηγανιστούν και από τις δύο μεριές και να φουσκώσουν.

Τις περιχύνουμε με μέλι και κοπανισμένα αμύγδαλα.

○ 44. Τηγανίτες με μήλο (νηστήσιμη)

1 μήλο μέτριο καθαρισμένο και τριμμένο στον τρίφτη
½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
2 κουταλιές σούπας ούζο ή τσίπουρο
1½ φλυτζάνι τσαγιού αλεύρι που φουσκώνει μόνο του (περίπου)
νερό όσο πάρει (περίπου 3/4 φλυτζανιού τσαγιού)
κanéλα
σπορέλαιο για το τηγάνισμα
μέλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και ρίχνουμε λίγο-λίγο το νερό, μέχρι να γίνει μια ζύμη πηχτή, όπως στους λουκουμάδες. Βάζουμε μπόλικο λάδι στο τηγάνι και, όταν κάψει, ρίχνουμε τη ζύμη κουταλιά-κουταλιά. Όταν φουσκώσουν και ροδίσουν από τη μια μεριά οι τηγανίτες, τις γυρίζουμε από την άλλη. Τις σερβίρουμε με ζεστό μέλι και τις πασπαλίζουμε με κανέλα, κοπανισμένα καρύδια και σουσάμι.

○ 45. Σκαλτσούνια (νηστήσιμη)

- 2 φλυτζάνια τσαγιού καρυδόψιχα
- 2 φλυτζάνια τσαγιού αμυγδαλόψιχα
- 4 κουταλιές σούπας ζάχαρη
- 1 κουταλιά σούπας κανελογαρίφαλα τριμμένα
- ξύσμα 1 πορτοκαλιού
- 3-4 κουταλιές σούπας μέλι
- ½ Kgr αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 2-3 κουταλιές σούπας λάδι
- ανθόνερο
- άφθονη άχνη ζάχαρη, για να τα τυλίξουμε

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χονδροκοπανίζουμε την καρυδόψιχα και την αμυγδαλόψιχα και την ανακατεύουμε τη ζάχαρη, τη σκόνη από κανελογαρίφαλα, το ξύσμα πορτοκαλιού και ανάλογο μέλι, ώστε να δημιουργηθεί ένα σφιχτό μίγμα. Ανακατεύουμε το αλεύρι με το αλάτι και το μπέικιν πάουντερ και το ζυμώνουμε με το λάδι και αρκετό νερό, για να γίνει μια ζύμη μάλλον σφικτή. Ανοίγουμε το ζυμάρι σε φύλλο πάχους 0,5 εκ. και με κουπ-πατ κόβουμε σε στρογγυλά κομμάτια το φύλλο. Γεμίζουμε το κάθε ένα με ένα κουταλάκι από τη γέμιση και διπλώνουμε το φύλλο, έτσι που να γίνει σαν μισοφέγγαρο. Φροντίζουμε να κολλήσουν καλά οι άκρες του φύλλου, υγραίνοντάς τες με λίγο νερό. Τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο, προσέχοντας να μην σκουρύνουν. Όταν τα βγάλουμε από το φούρνο, τα ραντίζουμε με λίγο ανθόνερο και τα τυλίγουμε σε άφθονη άχνη ζάχαρη.

○ 46. Μήλα τηγανητά (νηστήσιμη)

- 3 μέτρια μήλα
- 1½ φλυτζάνι τσαγιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 φλυτζάνι τσαγιού υγρή σόδα (εμφιαλωμένη) (περίπου)
- 2 κουταλιές σούπας ζάχαρη
- σπορέλαιο για το τηγάνισμα
- ½ φλυτζάνι τσαγιού περίπου ζάχαρη άχνη ή ½ φλυτζάνι τσαγιού μέλι
- κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζουμε τα μήλα ολόκληρα και αφαιρούμε τα κουκούτσια, προσέχοντας να μη χαλάσουν τα μήλα. Τα κόβουμε σε φέτες, έτσι που να σχηματίζονται ροδέλες πάχους το πολύ 0,5 εκ.. Ετοιμάζουμε κυλό με το αλεύρι και τη σόδα (μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε νερό αντί για σόδα) και

προσθέτουμε τη ζάχαρη. Ο κυλός πρέπει να είναι μάλλον πηχτός. Βάζουμε το λάδι να κάψει, βουτάμε τα μήλα στο κυλό και τα τηγανίζουμε, μέχρι να ροδίσουν και από τις δύο πλευρές. Τα βγάζουμε σε χαρτοπετσέτα, για να ρουφήξει καλά το λάδι τους και τα σερβίρουμε με κανέλα και άχνη ζάχαρη ή μέλι, κατά προτίμηση ζεστά.

○ 47. Φοινίκια (νηστήσιμη)

1 Kgr και 900 gr σιμιγδάλι

2 2/3 φλυτζάνια τσαγιού λάδι

2 φλυτζάνια τσαγιού ζάχαρη

2/3 φλυτζάνια τσαγιού μέλι

1 φλυτζάνι τσαγιού νερό

λίγη κανέλα

1/2 φλυτζάνι τσαγιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις (περίπου)

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ:

1 1/2 ποτήρι νερού μέλι

1 ποτήρι νερού ζάχαρη

1 ποτήρι νερό

1 φλούδα λεμονιού

1 1/2 ποτήρι νερού καρύδι κοπανισμένο

κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αποβραδís βάζουμε το λάδι να κάψει και το ρίχνουμε στο σιμιγδάλι. Το τρίβουμε καλά, το σκεπάζουμε με μι καθαρή πετσέτα και το αφήνουμε όλη τη νύχτα να φουσκώσει. Το πρωί βράζουμε το νερό με τη ζάχαρη και το μέλι και τα ρίχνουμε σιγά-σιγά στο μίγμα με το σιμιγδάλι, καθώς το ζυμώνουμε. Προσθέτουμε και το αλεύρι και, αφού ζυμωθεί καλά και σμίξει το ζυμάρι, πλάθουμε μπαστούνια χοντρά στο μέγεθος του καρπού του χεριού και κόβουμε τα μπαστούνια, έτσι που να δημιουργηθούν μπακλαβαδωτά κομμάτια. Τα τοποθετούμε σε ταψί και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 20-30 λεπτά.

Ετοιμάζουμε το σιρόπι, βουτάμε τα φοινίκια μέσα και τα σερβίρουμε σε πιατέλα, πασπαλισμένα με καρυδόψιχα και κανέλα.

○ 48. Μπουγάτσα χωριάτικη (νηστήσιμη)

1 ποτήρι του νερού λάδι

2 πιάτα βαθιά αλεύρι

1/2 Kgr ζάχαρη

2 κουταλάκια γαρίφαλο τριμμένο

2 κουταλάκια κανέλα τριμμένη
3 πορτοκάλια (χυμός) ή 3 γιαρμάδες τριμμένοι
½ λεμόνι (χυμός)
1 κουταλάκι σόδα
ξύσμα ενός λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καίμε το λάδι και το ανακατεύουμε με το αλεύρι και τη σόδα. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, την κανέλα, τα γαρίφαλα, το χυμό των πορτοκαλιών ή τους γιαρμάδες τριμμένους, το χυμό και το ξύσμα του λεμονιού. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί.

Βάζουμε το μίγμα σε λαδωμένο ταψάκι. Κάνουμε με το πηρούνι στην επιφάνεια διάφορα σχήματα.

Το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο, τρία τέταρτα της ώρας.

○ **49. Μηλόπιτα με ταχίνι (νηστήσιμη)**

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ:

1 φλυτζάνι τσαγιού ταχίνι
1 φλυτζάνι τσαγιού και 2 κουταλιές σούπας νερό
4 φλυτζάνια τσαγιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
1-2 κουταλιές σούπας ζάχαρη

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ:

9-10 μήλα
7 κουταλιές σούπας ζάχαρη
2 κουταλάκια του γλυκού κανέλα
2 κουταλιές σούπας μέλι
2 κουταλιές σούπας γαλέτα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χτυπάμε πολύ καλά το ταχίνι και προσθέτουμε σιγά-σιγά το νερό, έτσι που να ενωθούν καλά. Προσθέτουμε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και τη ζάχαρη και τα ζυμώνουμε καλά. Η ζύμη πρέπει να είναι μάλλον σφιχτή. Την τυλίγουμε σε διάφανη μεμβράνη και την αφήνουμε να μείνει 30 λεπτά.

Ετοιμάζουμε εν τω μεταξύ τη γέμιση. Καθαρίζουμε και κόβουμε σε μικρά κομμάτια τα μήλα. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, την κανέλα, τη γαλέτα και το μέλι και τα ανακατεύουμε να ενωθούν καλά.

Κόβουμε το ζυμάρι στα δύο και ανοίγουμε το ένα φύλλο λίγο μεγαλύτερο από το μέγεθος του ταψιού που θα χρησιμοποιήσουμε, έτσι ώστε να καλύπτονται και τα πλάγια. Απλώνουμε πάνω στο φύλλο τη γέμιση και,

αφού ανοίξουμε και το υπόλοιπο ζυμάρι, το στρώνουμε πάνω από τη γέμιση. Πιέζουμε το φύλλο στις άκρες με ένα πηρούνι και χράζουμε στη μέση της πίτας ένα μικρό κύκλο σε μέγεθος τάληρου. Την ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 1 περίπου ώρα. Όταν η πίτα κρυώσει, την πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη.

Μπορούμε να φτιάξουμε πίτα και σε ρολό. Τότε, αφού ανοίξουμε το ζυμάρι σε φύλλα πάχους 0,5 εκ., στρώνουμε πάνω τη γέμιση και τυλίγουμε το φύλλο με τη γέμιση σε ρολό. Βρέχουμε τις άκρες του φύλλου, για να ενωθούν καλά και να μην ανοίξουν στο ψήσιμο και τοποθετούμε τα ρολά σε ταψί. Τα χαράζουμε σε κομμάτια και τα ψήνουμε σε δυνατό φούρνο τα πρώτα 10 λεπτά και σε μέτριο την υπόλοιπη ώρα. Χρειάζονται συνολικά 45 περίπου λεπτά ψήσιμο. Όταν ψηθούν και κρυώσουν, τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

○ 50. Κολοκυθόπιτα με κόκκινη κολοκύθα (νηστήσιμη)

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ:

2 Kgr κόκκινη κολοκύθα

3 κουταλιές σούπας λάδι

2 κουταλιές σούπας μέλι

1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα

½ φλυτζάνι τσαγιού καρυδόψιχα χονδροκοπανισμένη (προαιρετική)

ΓΙΑ ΤΟ ΦΥΛΛΟ:

½ Kgr αλεύρι

½ φλυτζάνι τσαγιού λάδι

1 κουταλιά σούπας μπέικιν πάουντερ

ελάχιστο αλάτι

1½ φλυτζάνι τσαγιού περίπου νερό ή ζουμί από αυτό που έβρασε μέσα το κολοκύθι

κορν φλάουρ ή νισεστέ για το άνοιγμα των φύλλων

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ετοιμάζουμε την κολοκύθα. Την καθαρίζουμε, την κόβουμε σε μικρά κομμάτια και τη βάζουμε να βράσει, μέχρι να μαλακώσει πολύ καλά. Τη στραγγίζουμε και, αφού φύγουν τα πολλά νερά, την τοποθετούμε σε καθαρή πετσέτα και τη δένουμε. Την κρεμάμε κάπου, για να στραγγίσει πιο πολύ το υγρό της. Την αφήνουμε έτσι κάμποσες ώρες ή 1 νύχτα.

Ετοιμάζουμε το φύλλο. Βάζουμε σε ένα λεκανάκι το αλεύρι, το αλάτι, το μπέικιν πάουντερ, το λάδι και τόσο νερό, όσο ζυμώνοντας να γίνει μια

ζύμη μαλακή. Αφήνουμε το ζυμάρι να μείνει περίπου 30 λεπτά, πριν το ανοίξουμε.

Αδειάζουμε εν τω μεταξύ την κολοκύθα σ' ένα μπολ και προσθέτουμε το λάδι, το μέλι, την κανέλα και την καρυδόπιχα. Ανοίγουμε 2 φύλλα στο μέγεθος του ταψιού που θα χρησιμοποιήσουμε, τα στρώνουμε αλείφοντάς τα ενδιάμεσα με λάδι και εν συνεχεία απλώνουμε τη γέμιση. Ανοίγουμε και τα υπόλοιπα 2 φύλλα και τα στρώνουμε πάνω από τη γέμιση. Αλείφουμε την πίτα με λάδι, τη χαράζουμε σε κομμάτια και την ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 30 περίπου λεπτά. Μπορούμε να τη σερβίρουμε ζεστή ή κρύα με μέλι.

○ 51. Ρυζόπιτα (νηστήσιμη)

2 φλυτζάνια τσαγιού ρύζι γλασέ

3/4 φλυτζανιού τσαγιού λάδι

4 φλυτζάνια τσαγιού νερό

2½ φλυτζάνια τσαγιού ζάχαρη

250 gr καρυδόπιχα κοπανισμένη

1 βανίλια

1 κουταλιά σούπας κανέλα

400 gr φύλλο του εμπορίου

λάδι, για να αλείψουμε τα φύλλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε το νερό με το λάδι να βράσει και προσθέτουμε το ρύζι. Όταν ψηθεί και χυλώσει, ρίχνουμε 1½ φλυτζάνι από τη ζάχαρη, την κανέλα και τη βανίλια. Στρώνουμε 4 από τα φύλλα, αλείφοντάς τα με λάδι. Ανακατεύουμε τα καρύδια με την υπόλοιπη ζάχαρη και λίγη κανέλα και ρίχνουμε αρκετό απ' αυτό το μίγμα πάνω στα φύλλα, όπως γίνεται στο μπακλαβά. Στρώνουμε ένα άλλο φύλλο και απλώνουμε επάνω αρκετό από το μίγμα του ρυζιού. Συνεχίζουμε στρώνοντας καρύδι και ρύζι εναλλάξ. Όταν τελειώσει το καρύδι και το ρύζι, στρώνουμε 3 φύλλα, τα οποία λαδώνουμε ενδιάμεσα. Χαράζουμε την πίτα σε κομμάτια. Την ψήνουμε σε μέτριο φούρνο, μέχρι να ροδίσει. Όταν βγάλουμε τη ρυζόπιτα από το φούρνο, την αφήνουμε να κρυώσει, την κόβουμε σε κομμάτια και τη σερβίρουμε.

○ 52. Καρυδόπιτα (νηστήσιμη)

1 φλυτζάνι τσαγιού σπορέλαιο

1½ φλυτζάνι τσαγιού ζάχαρη

1½ φλυτζάνι τσαγιού καρυδόπιχα χοντροκοπανισμένη.

½ φλυτζάνι τσαγιού σταφίδες μαύρες
½ φλυτζάνι τσαγιού σταφίδες ξανθές
2 φλυτζάνια τσαγιού νερό
½ φλυτζάνι τσαγιού κονιάκ
1 κουταλιά σούπας κανελογαρίφαλα
4 φλυτζάνια τσαγιού αλεύρι σκληρό
1 κουταλιά σούπας ξύσμα λεμονιού
3 κουταλάκια του γλυκού μπέικιν πάουντερ
1 κουταλάκι του γλυκού σόδα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χτυπάμε το λάδι με τη ζάχαρη και προσθέτουμε το νερό, τη σόδα λιωμένη στο κονιάκ, το ξύσμα λεμονιού, τις σταφίδες και την καρυδόψιχα. Ανακατεύουμε το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ και τα κανελογαρίφαλα και τα προσθέτουμε στο μίγμα. Το ανακατεύουμε να ενωθούν όλα τα υλικά μαζί και το αδειάζουμε σε λαδωμένο ταψάκι. Ψήνουμε την καρυδόπιτα σε μέτριο φούρνο για 1 περίπου ώρα. Όταν κρυώσει, την πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη και κανέλα.

○ **53. Βασιλόπιτα**

900 gr αλεύρι
6 αυγά
1 πακέτο βούτυρο
½ Kgr ζάχαρη
1 φλυτζάνι του καφέ κονιάκ
90 gr μπέικιν πάουντερ
½ ποτήρι χυμό πορτοκαλιού
ξύσμα λεμονιού
κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χτυπάμε πολύ καλά το βούτυρο με τη ζάχαρη, ρίχνουμε τους κρόκους των αυγών και συνεχίζουμε το χτύπημα.
Χτυπάμε σε μαρέγκα τα ασπράδια και προσθέτουμε το κονιάκ, το χυμό πορτοκαλιού και το ξύσμα λεμονιού.
Αναμιγνύουμε το μίγμα της μαρέγκας με το μίγμα των κρόκων και ρίχνουμε αργά-αργά το αλεύρι με μπέικιν πάουντερ.
Βάζουμε το μίγμα σε βουτυρωμένο ταψί και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο. Όταν ψηθεί το πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη και κανέλα.

○ 54. Καρυδωτό (νηστήσιμη)

- 300 gr μέλι
- 300 gr ζάχαρη
- 400-450 gr καρυδόψιχα
- 4-5 κουταλιές σούπας κονιάκ
- 1 κουταλάκι του γλυκού σόδα
- 1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 1 κουταλάκι του γλυκού κανελογαρίφαλα σκόνη
- 2 φλυτζάνια τσαγιού χυμό πορτοκαλιού ή χλιαρό νερό
- 3½ φλυτζάνια τσαγιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Λιώνουμε το μέλι μέσα στο πορτοκάλι ή το χλιαρό νερό. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, το κονιάκ, την καρυδόψιχα ψιλοκοπανισμένη (σαν τραχανά), τα κανελογαρίφαλα και τέλος το αλεύρι ανακατεμένο με το μπέικιν πάουντερ και τη σόδα. Πρέπει να γίνει ένας κυλός μάλλον αραιός. Το βάζουμε σε λαδωμένο ταψί και το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 45 λεπτά έως 1 ώρα περίπου. Όταν κρυώσει, το σκεπάζουμε με σάλτσα σοκολάτας.

○ 55. Καρυδόπαστα

- 6 αυγά
- 1 κούπα λάδι ελαφρύ
- 2 κούπες ζάχαρη
- 3 κούπες αλεύρι
- 1 κουταλάκι του γλυκού σόδα
- 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
- 1 νεροπότηρο κόκα-κόλα
- 1 κούπα καρύδια (τριμμένα)
- 1 μπέικιν πάουντερ
- 2 βανίλιες

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ:

- 4 ποτήρια νερό
- 4 ποτήρια ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χτυπάμε το λάδι με τη ζάχαρη για 10 λεπτά περίπου, μετά προσθέτουμε τα αυγά ένα-ένα. Ρίχνουμε την κόκα-κόλα μαζί με τη σόδα μετά προ-

σθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και στο τέλος το αλεύρι. Βάζουμε το μίγμα σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 45-60 λεπτά. Το αφήνουμε να κρυώσει τελείως και το σιροπιάζουμε. (Το σιρόπι να είναι καυτό και το γλυκό κρύο).

ΣΙΡΟΠΙ: Ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα το νερό και τη ζάχαρη. Ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Μόλις βράσει και είναι έτοιμο ρίχνουμε ½ φλυτζάνι του καφέ λεμόνι.

Σημείωση: Αν θέλουμε ρίχνουμε και ένα κουταλάκι του γλυκού τριμμένο γαρίφαλο και τα καρύδια να είναι βρεγμένα με κονιάκ.

○ 56. Πατσαβούρα

½ Kgr φύλλο
1 γιαουρτάκι
1 ποτήρι λάδι
1 ποτήρι ζάχαρη
5 αυγά
1 μπέικιν πάουντερ
2 βανίλιες

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ:

4 ποτήρια νερού ζάχαρη
3 ποτήρια νερού νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη πολύ καλά, ρίχνουμε το λάδι και συνεχίζουμε το χτύπημα. Στη συνέχεια ρίχνουμε το γιαουρτάκι, το μπέικιν πάουντερ και τις βανίλιες. Βουτάμε μέσα στο μίγμα ένα-ένα τα φύλλα και τα τοποθετούμε σουρωμένα στο ταψί. Ψήνουμε στους 180°C περίπου 1 ώρα. Όταν ψηθεί το σιροπιάζουμε.

Σημείωση: Ζεστό το γλυκό, κρύο το σιρόπι ή αντίστροφα.

○ 57. Κέικ με κρασί

1 βιτάμ
1 ποτήρι ζάχαρη
1 ποτήρι κρασί
4 αυγά
1 φαριν απ

- 2 βανίλιες
- 2 κουταλάκια κανέλα
- 2 κουταλάκια κακάο
- 1 φάκελο τρούφα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χτυπάμε καλά το βιτάμ με τη ζάχαρη. Προσθέτουμε τα αυγά και τις βανίλιες και συνεχίζουμε το χτύπημα.

Ρίχνουμε τα υπόλοιπα υλικά και τα χτυπάμε κι αυτά καλά. Βάζουμε το μίγμα στη φόρμα ή σε ταψί και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο περίπου 45 λεπτά.

○ 58. Κέικ βραστό (σοκολάτας)

- 2½ ποτήρια νερού ζάχαρη
- 8 κουταλιές σούπας κακάο
- 1 ποτήρι, νερό
- 5 αυγά
- 2 βανίλιες
- 1 μπέικιν πάουντερ
- 1 βιτάμ
- 1 ποτήρι αλεύρι (και 2 δάχτυλα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε το βιτάμ στην κατσαρόλα και στη φωτιά. Μόλις λιώσει ρίχνουμε το μίγμα (όπου ήδη είχαμε ανακατέψει σε μια λεκάνη: κακάο, ζάχαρη, νερό). Το αφήνουμε να πάρει βράση (μέχρι να φουσκώσει). Κρατάμε ένα ποτήρι από το βρασμένο μίγμα. Μόλις χλιαρύνει το μίγμα της κατσαρόλας ρίχνουμε το αλεύρι (με τις βανίλιες και το μπέικιν πάουντερ) και μετά ρίχνουμε τα χτυπημένα αυγά και το ανακατεύουμε καλά.

Κατόπιν ρίχνουμε όλο το μίγμα σε βουτυρωμένη φόρμα και ψήνουμε στους 180°C και για 25' της ώρας. Αφού ψηθεί, βγάζουμε τη φόρμα και ρίχνουμε από πάνω το 1 ποτήρι γλάσο και αφού κρυώσει καλά το κόβουμε και σερβίρουμε.

○ 59. Κουραμπιέδες

- 5 ποτήρια νερού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 ποτήρια νερού βούτυρο αγελαδινό
- 1 ποτήρι ζάχαρη άχνη
- 7 βανίλιες

1 ποτήρι καβουρδισμένα αμύγδαλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χτυπάμε πολύ το βούτυρο με τη ζάχαρη και τις βανίλιες. Προσθέτουμε λίγο-λίγο το αλεύρι. Ρίχνουμε τα αμύγδαλα. Πλάθουμε τους κουραμπιέδες, τους τοποθετούμε σε βουτυρωμένο ταψί και τους ψήνουμε στους 180°C περίπου ½ ώρα.

Τους αφήνουμε να κρυώσουν και τους ραντίζουμε με ανθόνερο. Τους τυλίγουμε σε ζάχαρη άχνη.

○ 60. Ταχινοκουραμπιέδες (νηστήσιμη)

4-5 φλυτζάνια αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

2 φλυτζανάκια του καφέ ταχίνι

1½ φλυτζάνι τσαγιού νερό χλιαρό

λίγο μαχλέπι σε σκόνη

μαγιά όσο ένα μεγάλο αμύγδαλο

3/4 φλυτζανιού ζάχαρη

λίγο αλάτι

1 κουταλάκι μπέικιν πάουντερ

ανθόνερο

ζάχαρη άχνη

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ:

1 φλυτζάνι τσαγιού χονδροκομμένο καρύδι

1 κουταλάκι κοφτό κανέλλα

1 φλυτζάνι τσαγιού ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Στο χλιαρό νερό λιώνουμε τη μαγιά και το ταχίνι. Ρίχνουμε όλα τα υλικά και τελευταία το αλεύρι στο οποίο έχουμε ανακατέψει το μπέικιν. Γίνεται μια ζύμη μαλακή. Κάνουμε μπαλάκια, τα πλάθουμε και με το δάχτυλό μας πλαγίως κάνουμε λακουβίτσα και βάζουμε λίγη γέμιση. Κλείνουμε τη ζύμη σε σχήμα κουραμπιέ. Όταν ψηθούν τα ραντίζουμε με το ανθόνερο και τα τυλίγουμε στην άχνη.

○ 61. Μελομακάρονα (νηστήσιμη)

3 ποτήρια νερού λάδι

1 ποτήρι χυμό πορτοκαλιού

1½ Kgr αλεύρι για όλες τις χρήσεις

½ ποτήρι ζάχαρη
1½ κουταλάκι του καφέ σόδα
1 κουταλάκι κανέλα
1 κουταλάκι γαρίφαλο τριμμένο
100 gr καρυδόψιχα
ξύσμα 2 πορτοκαλιών

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ:

2 ποτήρια ζάχαρη
2 ποτήρια μέλι
2 ποτήρια νερό
½ ποτήρι κρασιού κονιάκ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χτυπάμε για λίγο το λάδι, το χυμό πορτοκαλιού, όπου έχουμε διαλύσει τη σόδα, τη ζάχαρη, την κανέλα, το γαρίφαλο και το ξύσμα πορτοκαλιών. Ρίχνουμε λίγο-λίγο το αλεύρι και ανακατεύουμε. Πλάθουμε τα μελομακάρονα, τα τοποθετούμε σε λαδωμένο ταψάκι και τα ψήνουμε περίπου 20' λεπτά στους 200°C.

Τα μελώνουμε χλιαρά πάνω στη φωτιά, δηλ. όταν βράζει το σιρόπι και τα πασπαλίζουμε με καρύδι τριμμένο.

○ 62. Μουστοκούλουρα (νηστήσιμη)

1½ φλυτζάνι τσαγιού λάδι
1 ¾ φλυτζάνι τσαγιού ζάχαρη
1 ποτήρι νερού μούστο
1 φλυτζάνι τσαγιού αλυσίβα
4 κουταλιές σούπας λεμόνι
4 κουταλάκια του γλυκού σόδα (διαλυμένη μέσα στο λεμόνι)
7 κουταλιές σούπας κονιάκ
1 κουταλιά σούπας κανελογαρίφαλα σκόνη
½ κουταλάκι του γλυκού αμμωνία
1 Kgr και 2 φλυτζάνια τσαγιού αλεύρι (περίπου)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χτυπάμε το λάδι με τη ζάχαρη, το μούστο, την αλυσίβα, το λεμόνι με τη σόδα, την αμμωνία διαλυμένη στο κονιάκ, τα κανελογαρίφαλα και τέλος προσθέτουμε το αλεύρι. Η ζύμη πρέπει να γίνει μαλακή. Πλάθουμε τα κουλουράκια και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 30 περίπου λεπτά.

Σημείωση: Η αλυσίβα ετοιμάζεται ως εξής: Παίρνουμε 5-6 φλυτζάνια τσα-

γιού νερό και τα βράζουμε με 2 κουταλιές σούπας στάχτη για 5 λεπτά περίπου. Αφήνουμε την αλυσίδα να κατασταλάξει, τη σουρώνουμε και τη χρησιμοποιούμε αμέσως ή μπορούμε να τη διατηρήσουμε για αρκετές μέρες στο ψυγείο.

○ **63. Κουλουράκια με κρασί (νηστήσιμη)**

1½ φλυτζάνι τσαγιού αραβοσιτέλαιο
1 φλυτζάνι τσαγιού κρασί κόκκινο γλυκό ή ημίγλυκο
1 φλυτζάνι τσαγιού ζάχαρη
7 κουταλιές σούπας κονιάκ
2 βανίλιες
1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
5½ φλυτζάνια τσαγιού αλεύρι μαλακό (περίπου)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Δουλεύουμε το λάδι με τη ζάχαρη και προσθέτουμε το κρασί, το κονιάκ, τη βανίλια και τέλος το αλεύρι ανακατεμένο με το μπέικιν πάουντερ. Η ζύμη πρέπει να είναι μαλακή. Πλάθουμε τα κουλουράκια και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 20 περίπου λεπτά.

○ **64. Κουλούρια Πασχαλινά**

500 gr αλεύρι για όλες τις χρήσεις
230 gr βούτυρο
½ Kgr ζάχαρη
4 αυγά
25 gr μπέικιν πάουντερ
7 gr σόδα
βανίλια
160 gr γιαούρτι
αμύγδαλα και ζάχαρη για πασπάλισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Δουλεύουμε καλά το βούτυρο και ρίχνουμε αργά-αργά τη ζάχαρη. Χτυπώντας χωρίς διακοπή ρίχνουμε ένα-ένα τα αυγά και προσθέτουμε το γιαούρτι, τη βανίλια και σταδιακά το αλεύρι ανακατεμένο με τη σόδα και το μπέικιν. Ζυμώνουμε τα υλικά, ώστε η ζύμη να γίνει μαλακή και πλάθουμε τα κουλουράκια. Τα βάζουμε σε βουτυρωμένο ταψί, τα αλείφουμε με αυγό και τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη και αμύγδαλα κοπανισμέν. Τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο μέχρι να πάρουν χρώμα.

○ 65. Σταφιδόψωμο (νηστίσιμη)

- ½ Kgr αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 50 gr νωπή μαγιά μύρας
- ¾ φλυτζανιού τσαγιού ζάχαρη
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 1 φλυτζάνι τσαγιού μαύρες σταφίδες
- 1 κουταλιά σούπας κανέλα
- ½ φλυτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 φλυτζάνι τσαγιού χλιαρό νερό (περίπου)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Διαλύουμε τη μαγιά στο ½ φλυτζάνι από το νερό και προσθέτουμε το αλάτι. Βάζουμε το αλεύρι σε ένα μπόλ, κάνουμε μια λακουβίτσα στη μέση και προσθέτουμε τη ζάχαρη, την κανέλα, το λάδι, τις σταφίδες, τη διαλυμένη μαγιά και το υπόλοιπο νερό και τα ζυμώνουμε καλά, για να γίνει μια ζύμη μαλακή, όπως του ψωμιού. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε λίγο ακόμη νερό. Πλάθουμε τη ζύμη σε μικρά ψωμάκια ή τη μοιράζουμε σε μακρόστενες φόρμες και τα αφήνουμε να ανέβουν, μέχρι να διπλασιαστούν σε όγκο (2 έως 3 ώρες). Τα ψήνουμε σε δυνατό φούρνο για 30 περίπου λεπτά.

○ 66. Σαραγλί ή Κλωστό (νηστίσιμη)

- 1 Kgr καρυδόπιχα
- ¾ - 1 Kgr φύλλο χωριάτικο ή του εμπορίου
- 12 φρυγανιές μικρές τριμμένες
- 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα (σκόνη)
- ½ κουταλάκι του γλυκού γαρίφαλο (σκόνη)
- 1 ποτήρι νερού ζάχαρη
- 6 κουταλιές σούπας κονιάκ
- 1 - 1½ φλυτζάνι τσαγιού λάδι για να αλείψουμε τα φύλλα

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ:

- 4 ποτήρια νερού ζάχαρη
- 4 ποτήρια νερό
- 1 ποτήρι νερού μέλι
- 1 λεμονόφλουδα
- 1 κουταλάκι του γλυκού χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χονδροκοπανίζουμε το καρύδι και προσθέτουμε την τριμμένη φρυγανιά,

τη ζάχαρη και τα κανελογαρίφαλα. Ραντίζουμε το μίγμα με το κονιάκ και το ανακατεύουμε καλά.

Απλώνουμε 1 χωριάτικο φύλλο ή 2-3 φύλλα του εμπορίου, τα αλείφουμε με λάδι και πασπαλίζουμε με αρκετό από το μίγμα της καρυδόψιχας. Τυλίγουμε στριφογυριστά το φύλλο. Τοποθετούμε τη μια άκρη του φύλλου στο κέντρο του ταψιού σχηματίζοντας σαλίγκαρο. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο και με τα υπόλοιπα φύλλα. Περιχύνουμε με λάδι και τα ψήνουμε στους 200°C για 30-40 λεπτά.

Βάζουμε τη ζάχαρη με το νερό και το μέλι να βράσουν και προσθέτουμε τη λεμονόφλουδα και το χυμό λεμονιού. Αφήνουμε το σιρόπι να βράσει για 10 λεπτά. Αφού κρυώσει το σαραγλί, το περιχύνουμε με το ζεστό σιρόπι.

○ 67. Μπακλαβάς γιαννιώτικος (νηστήσιμη)

250 gr καρυδόψιχα

½ Kgr κανταΐφι

½ Kgr φύλλο του εμπορίου για μπακλαβά

1 κουταλιά σούπας κανέλα

1 φλυτζάνι τσαγιού λάδι

3 φρυγανιές τριμμένες

1 φλυτζάνι τσαγιού ζάχαρη

ξύσμα λεμονιού

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ:

1 Kgr και 600 gr ζάχαρη

4 φλυτζάνια τσαγιού νερό

2½ κουταλιές σούπας χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χωρίζουμε σε δύο μέρη το κανταΐφι και το φύλλο. Παίρνουμε ανάλογο ταψί και στρώνουμε τα μισά φύλλα, αλείφοντάς τα με λάδι. Απλώνουμε πάνω το μισό κανταΐφι και το σκεπάζουμε με την κοπανισμένη καρυδόψιχα ανακατεμένη με τη ζάχαρη, τις φρυγανιές, το ξύσμα λεμονιού και την κανέλα. Στρώνουμε από πάνω το υπόλοιπο κανταΐφι και το ραντίζουμε με λάδι. Το σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα φύλλα, αλείφοντάς τα πάντα με λάδι. Χαράζουμε το μπακλαβά σε κομμάτια και τον ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 1 ώρα. Βάζουμε τη ζάχαρη με το νερό και το λεμόνι να βράσουν για 5 λεπτά. Όταν μισοκρυώσει ο μπακλαβάς, τον περιχύνουμε με το ζεστό σιρόπι και τον αφήνουμε να κρυώσει.

○ 68. Πολυσπόροι (νηστήσιμη)

- 1 φλυτζάνι τσαγιού ξερά φασόλια άσπρα
- 1 φλυτζάνι τσαγιού ξερά φασόλια γίγαντες
- 1 φλυτζάνι τσαγιού ξερά ρεβύθια
- 1 φλυτζάνι τσαγιού ξερά κουκιά
- 1 φλυτζάνι τσαγιού ξερό στάρι
- ½ φλυτζάνι τσαγιού ξερό καλαμπόκι
- ½ φλυτζάνι τσαγιού φακές
- 1 φλυτζάνι τσαγιού σταφίδες
- καρυδόπιχα
- ζάχαρη ή μέλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε τα όσπρια και το στάρι αποβραδής να μουσκέψουν. Τα κουκιά και τις φακές τα ανακατεύουμε χωριστά. Το πρωί βγάζουμε τη φλούδα και τα μαύρα ματάκια από τα κουκιά. Βράζουμε για 1 λεπτό τις φακές και πετάμε το νερό, για να μη μαυρίσει το φαγητό. Μετά τα βράζουμε όλα μαζί για 1 λεπτό και πετάμε το πρώτο νερό. Τα ξαναβάζουμε σε τσουκάλι με μπόλικο ζεστό νερό και τα αφήνουμε να βράσουν ώσπου να ψηθούν αλλά να μη λιώσουν. Επειδή πρέπει να είναι αρκετά ζουμερά, ίσως χρειαστεί να προσθέσουμε νερό κατά τη διάρκεια του ψησίματος. Όταν ψηθούν και πριν το σερβίρισμα, προσθέτουμε τις σταφίδες. (Οι σταφίδες δεν πρέπει να βράσουν). Σερβίρουμε το φαγητό σε βαθύ πιάτο. Έχουμε στο τραπέζι ψιλοκοπανισμένη καρυδόπιχα και ζάχαρη ή μέλι, για να βάλει ο καθένας όσο θέλει στο πιάτο του.

Σημείωση: Αυτό το φαγητό συνηθιζόταν να σερβίρεται στη γιορτή των Εισοδίων της Θεοτόκου. Βράζανε διάφορους σπόρους της καινούργιας σοδειάς για την ημέρα των Εισοδίων της Θεοτόκου σαν μια προσφορά στην Παναγία, για να ευλογήσει τη χρονιά και να κάνει την επόμενη σοδειά πλούσια και καρπερή.

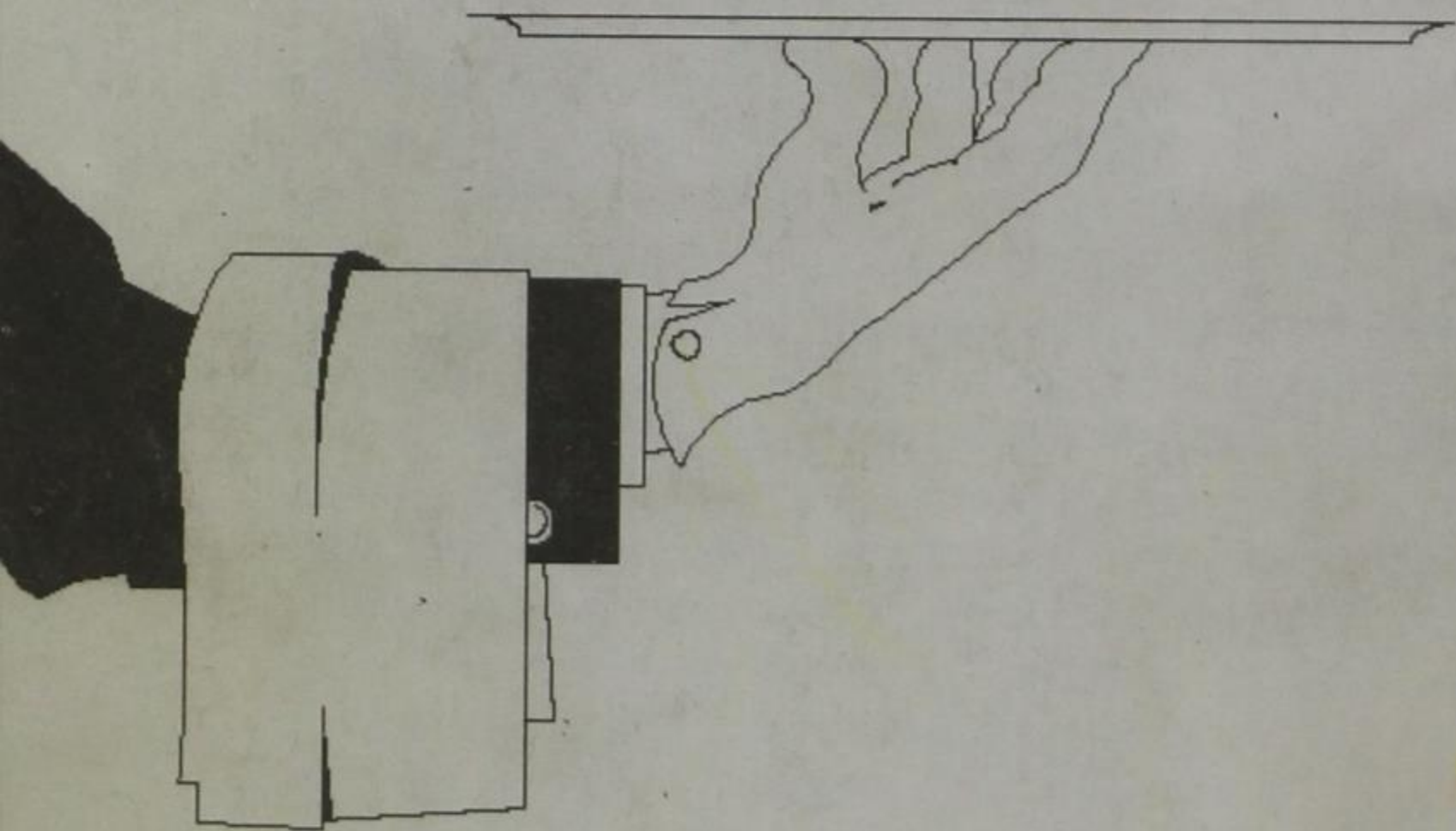
○ 68. Πολυσπόροι (νηστήσιμη)

- 1 φλυτζάνι τσαγιού ξερά φασόλια άσπρα
- 1 φλυτζάνι τσαγιού ξερά φασόλια γίγαντες
- 1 φλυτζάνι τσαγιού ξερά ρεβύθια
- 1 φλυτζάνι τσαγιού ξερά κουκιά
- 1 φλυτζάνι τσαγιού ξερό στάρι
- ½ φλυτζάνι τσαγιού ξερό καλαμπόκι
- ½ φλυτζάνι τσαγιού φακές
- 1 φλυτζάνι τσαγιού σταφίδες
- καρυδόπιχα
- ζάχαρη ή μέλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε τα όσπρια και το στάρι αποβραδής να μουσκέψουν. Τα κουκιά και τις φακές τα ανακατεύουμε χωριστά. Το πρωί βγάζουμε τη φλούδα και τα μαύρα ματάκια από τα κουκιά. Βράζουμε για 1 λεπτό τις φακές και πετάμε το νερό, για να μη μαυρίσει το φαγητό. Μετά τα βράζουμε όλα μαζί για 1 λεπτό και πετάμε το πρώτο νερό. Τα ξαναβάζουμε σε τσουκάλι με μπόλικο ζεστό νερό και τα αφήνουμε να βράσουν ώσπου να ψηθούν αλλά να μη λιώσουν. Επειδή πρέπει να είναι αρκετά ζουμερά, ίσως χρειαστεί να προσθέσουμε νερό κατά τη διάρκεια του ψησίματος. Όταν ψηθούν και πριν το σερβίρισμα, προσθέτουμε τις σταφίδες. (Οι σταφίδες δεν πρέπει να βράσουν). Σερβίρουμε το φαγητό σε βαθύ πιάτο. Έχουμε στο τραπέζι φιλοκοπανισμένη καρυδόπιχα και ζάχαρη ή μέλι, για να βάλει ο καθένας όσο θέλει στο πιάτο του.

Σημείωση: Αυτό το φαγητό συνηθιζόταν να σερβίρεται στη γιορτή των Εισοδίων της Θεοτόκου. Βράζανε διάφορους σπόρους της καινούργιας σοδειάς για την ημέρα των Εισοδίων της Θεοτόκου σαν μια προσφορά στην Παναγία, για να ευλογήσει τη χρονιά και να κάνει την επόμενη σοδειά πλούσια και καρπερή.



47865



KON