



Συνταγές του νοτιο-ανατολίου της Τεχέας

Κοινοφελές Ίδρυμα
Μιχαήλ Ν. Στασινοπούλου ~ Βιοχάλλο
σε συνεργασία με το
Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού

TEGEA 2007

Περιεχόμενα

Πρόλογος	7
Ορεκτικά και πίτες	9
Κύρια πιάτα με λαδερά και όσπρια	17
Κύρια πιάτα με κρέας	25
Κύρια πιάτα με ψάρι	42
Γλυκίσματα	47



Εκδοσι:

Κοινωνοφελές Ίδρυμα Μιχαήλ Ν. Στασινόπουλος-Βιοχάλκο
Λ. Μεσογείων 2-4, 115 27 Αθήνα, Τηλ: 210-6861486, fax: 210-6861427
www.stassinopoulos-viohalcofoundation.gr

Επιμέλεια κειμένων: Ιωάννα Αντωνιάδου-Κουμάτου
Σχεδιασμός έκδοσης: Ευάγγελος Κασσαβέτης
Εκτύπωση-Βιβλιοδεσία: Παναγιώτης Καρύδης

Πρόλογος

Η συλλογή αυτών των συνταγών, πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια ενός προγράμματος αγωγής υγείας με θέμα την διατροφή που έγινε με πρωτοβουλία του «Κοινωνικού Ιδρύματος Μικαήλ Ν. Στασινοπούλου-Βιοχάλκο» στα παιδιά των δημοτικών σχολείων Σταδίου και Ριζών της Τεγέας, τη σχολική χρονιά 2005-2006. Την επιστημονική υποστήριξη του προγράμματος ανέλαβε το «Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού», το οποίο ως ερευνητικός φορέας πρόληψης και εκπαίδευσης στο πεδίο της Δημόσιας Υγείας του παιδικού πληθυσμού της χώρας μας, έχει μια μεγάλη πορεία στα θέματα αγωγής υγείας.

Όλους μας απασχολεί ιδιαίτερα η διατροφή των παιδιών. Αναγνωρίζουμε την μεταβολή των ρυθμών ζωής και των συνθηκών της Ελληνικής οικογένειας και την εισαγωγή συνθειών από άλλες χώρες. Επίσης αναγνωρίζουμε τη σημασία του στρωμένου τραπέζιού για όλη την οικογένεια, η οποία έχει περιορισθεί, γιατί το φαγητό ακολουθεί συνήθως τους προσωπικούς ρυθμούς κάθε μέλους της.

Στόχος του προγράμματος αυτού ήταν να ενημερωθούν τα παιδιά για την αξία των τροφών, τη σημασία της μεσογειακής διατροφής, δηλ. την αξία της διατήρησης της παράδοσής μας. Επίσης για την σημασία κάθε



γεύματος χωριστά και ιδιαίτερα του πρωινού. Προσπαθώντας να εμφυσήσουμε στα παιδιά το ενδιαφέρον για τα φαγητά και την ιστορία του τόπου τους, ζητήσαμε να μαζέψουν παραδοσιακές συνταγές από την περιοχή τους ρυθύνοντας τις μητέρες ή τις γιαγιάδες τους. Σε αυτή την πρόσκληση, υπήρξε μεγάλη ανταπόκριση και προσπαθήσαμε να διαλέξουμε τις πιο αντιπροσωπευτικές, ίσως και τις πιο υγιεινές, όπως διατηρήθηκαν μέσα από τις οικογενειακές συνήθειες. Τις παρουσιάζουμε όπως τις έγραφαν τα παιδιά, με ελάχιστες παρεμβάσεις.

Θέλουμε να ευχαριστήσουμε όλα τα παιδιά των Δημοτικών σχολείων Στάδου και Ριζών και τους γονείς τους, καθώς και τους δασκάλους τους που με φροντίδα και μεράκι υποστηρίζουν παρόμοια προγράμματα.

Ελπίζουμε να μείνετε ικανοποιημένοι από το αποτέλεσμα και ακόμη περισσότερο ελπίζουμε οι συνταγές αυτές να υποστηρίξουν γεύματα που θα φτιάξετε μαζί με τα παιδιά σας, για όλη την οικογένεια.

Ιωάννα Αντωνιάδου Κουμάτου

Παιδιάτρος

Διευθύντρια Κοινωνικής & Αναπτυξιακής Παιδιατρικής
Του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού



Εύκολη Σπανακόπιτα

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό αλεύρι
- 2 αυγά
- 1 κιλό σπανάκι ψιλοκομμένο
- 2.00 γραμμάρια τυρί φέτα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύουμε το αλεύρι, τα αυγά, το σπανάκι και το τυρί και μετά βάζουμε το μείγμα στο φούρνο να ψηθεί.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Πραγματικά εύκολη συνταγή, μπορούμε να προσέσουμε και λίγο λαδάκι...

Παραδοσιακή Σπανακόπιτα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΛΙΣΗ:

- 1 κιλό σπανάκι
- 1 μάτσο άνηθο, 1/2 μάτσο δυόσμο
- 1 μάτσο φρέσκο κρεμμύδι
- 1/2 κιλό φέτα
- 1 ντομάτα
- αλάτι, πιπέρι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΦΥΛΛΟ:

- 700 γραμμάρια αλεύρι
- λίγο αλάτι, πιπέρι, λίγη ζάχαρη
- 1 κουταλιά σούπας ξίδι
- 1 αυγό, 1 ποτήρι λευκό κρασί
- 1 ποτήρι λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζουμε και πλένουμε το σπανάκι. Ψιλοκόβουμε τον άνηθο, το κρεμμύδι, το δυόσμο, την ντομάτα και τη φέτα και τα ανακατεύουμε με το σπανάκι. Προσθέτουμε στο μείγμα αλατοπίπερο και λάδι. Αναμειγνύουμε τα υλικά του φύλλου και ανοίγουμε τη ζύμη σε 2 φύλλα. Λαδύνουμε το ταψί και το στρώνουμε το ένα φύλλο κάτω, ρίχνουμε το μείγμα και σκεπάζουμε με το δεύτερο φύλλο. Ψήνουμε την πίτα μέχρι να ροδοκοκκινίσει.

*ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Σιγοψήνουμε την πίτα και αλείφουμε από πάνω μερικές φορές με λάδι και γάλα σε ίσες δόσεις.
Το φύλλο γίνεται πολύ τραγανό!*

Κολοκυθοκεφτέδες

ΥΛΙΚΑ:

1 μεγάλο κολοκύθι
τριμένο τυρί, αλάτι
δύοσμο και μαϊντανό κατά βούληση
αλεύρι όσο πάρει για να πλάθεται το μείγμα σε κεφτέδες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Παίρνουμε ένα κολοκύθι μεγάλο. Αφαιρούμε την φλούδα και τα σπώρια. Έπειτα κόβουμε το κολοκύθι σε μικρά κομματάκια, το τρίβουμε στον τρίφτη και το βάζουμε σε μια λεκάνη. Ρίχνουμε αλάτι και στίβουμε το κολοκύθι πολύ καλά. Ύστερα ρίχνουμε λίγο τυρί τριμμένο, μαϊντανό, δύοσμο, λίγο αλεύρι και ζυμνύουμε. Πλάθουμε το μείγμα σε μικρά μπαλάκια και τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Βγάζοντας τους κεφτέδες από το τηγάνι, τους βάζουμε σε χαρτί κουζίνας μέσα σε ταψάκι για να στραγγίσουν από το πολύ λάδι και τους σερβίρουμε πολύ ζεστούς...

Μπουκιές ή Γκογκές ή Σκατζιαστά*

ΥΛΙΚΑ:

(ανάλογα με τα άτομα)
αλεύρι
νερό (όσο χρειαστεί για να γίνει σφικτή η ζύμη)
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά καλά, μετά παίρνουμε κομμάτια από την ζύμη και πλάθουμε χοντρά κορόνια (σαν μακαρόνια χοντρά). Στη συνέχεια τα κόβουμε κομματάκια, στο μέγεθος της μπουκιάς. Παίρνουμε το πίσω μέρος ενός τρίφτη και πιέζουμε με τα δάχτυλά μας τις μπουκιές, έτσι ώστε να αποκτήσουν σχήμα κοχυλίου. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα μπόλικο αλατισμένο νερό και όταν κοχιάσει ρίχνουμε μέσα τις μπουκιές να βράσουν. Όταν βράσουν, τις ρίχνουμε στο σουρωτήρι να στραγγίσουν. Τους ρίχνουμε επίσης λίγο κρύο νερό από επάνω. Ακολούθως τις πασπαλίζουμε με μπόλικη τριμμένη μυζήθρα μέσα σε λεκάνη. Κάιμε καθαρό βούτυρο και τις περικόνουμε.

* Παραδοσιακή συνταγή της Τυρινής.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Καλύτερα να μην τα παραβράσουμε...

Μαρούλια Ξιδάτα

ΥΛΙΚΑ:

- 60 ml ξίδι*
- 60 ml ελαιόλαδο
- 1 κουτί ζάχαρη καστανή (αν βρούμε)
- 3 τρυφερές καρδιές από μαρούλια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύουμε σε ένα μπολ το ξίδι, το λάδι και τη ζάχαρη. Ξεπλένουμε καλά με τρεχούμενο νερό τα μαρούλια και τα κόβουμε στη μέση. Ζεσταίνουμε αλατισμένο νερό σε φαρδιά κατσαρόλα και ρίχνετε μέσα τα μαρούλια για 2'-3' να ξεματιστούν χωρίς να διαλυθούν. Τα σουρώνουμε και τα αραδιάζουμε σε ρηχό πιάτο. Τα περιχύνουμε με το μείγμα από το ξίδι μπαλσάμικο και τα αφήνουμε να κρυύσουν πριν τα σερβίρουμε.

* Το ξίδι μπαλσάμικο, αν και δεν είναι του τόπου μας,

παιριάζει πολύ σε αυτή την συνταγή...

Καλό και πολύ υγιεινό, είναι και το μηλόξυδο!

Μακαρονοσαλάτα (για 4-6 άτομα)

ΥΛΙΚΑ:

- 1 φλιτζάνι τσαγιού κοχυλάκια (ζυμαρικά)
- 2 φλιτζάνια ψηλοκομμένο καρότο σε κύβους (βρασμένο)
- 1/2 φλιτζάνι τσαγιού καλαμπόκι (βρασμένο)
- 1 φλιτζάνι τσαγιού μπιζέλι (βρασμένο)
- 1 ντομάτα κομμένη σε κύβους
- 1 φλιτζάνι τσαγιού μαύρες ελιές χωρίς κουκούτσια
- 1 κουταλάκι σούπας ψηλοκομμένο μαϊντανό
- αλάτι, πιπέρι (λίγο)

ΥΛΙΚΑ ΠΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ:

- 3/4 φλιτζανιού τσαγιού λάδι
- 1/4 φλιτζανιού τσαγιού ξίδι
- 1 κουταλάκι γλυκού ψηλοκομμένο κρεμμύδι
- 1 κουταλάκι γλυκού μουστάρδα σε σκόνη
- 1/4 κουταλάκι γλυκού σκόνη σκόρδου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζουμε τα κοχυλάκια να βράσουν χωρίς να μαλακώσουν πολύ και τα σουρύνουμε. Τα ξεβγάζουμε με μπόλικο κρύο νερό. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τα κοχυλάκια με τα υπόλοιπα υλικά. Σε ένα μικρό μπολ χτυπάμε με ένα πιρούνι τα υλικά για τη σάλτσα και τα προσθέτουμε στη σαλάτα. Ανακατεύουμε καλά και τοποθετούμε την σαλάτα στο ψυγείο για 2-4 ώρες πριν την σερβίρουμε.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Καλό είναι να βάλουμε το κρεμμύδι τελευταία στιγμή για να μην πάρει βαριά μυριδιά...



Παραδοσιακές πατάτες με σέλινο

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό πατάτες
- 1 κιλό σέλινο
- 1 κρεμμύδι
- 2 ώριμες ντομάτες
- αλάτι, πιπέρι
- ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε ένα ποτήρακι κρασιού ελαιόλαδο στην κατσαρόλα. Τρίβουμε το κρεμμύδι το ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το ελαιόλαδο και το τσιγαρίζουμε ελαφρά. Κόβουμε τις καθαρισμένες πατάτες κυδινάτες. Πλένουμε το σέλινο καλά, το κόβουμε σε δύο κομμάτια και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το κρεμμύδι και τις πατάτες. Σιτάρουμε λίγο τα υλικά που έχει μέσα η κατσαρόλα, ρίχνουμε τις τριμμένες ντομάτες με το αλατοπίπερο και 2 ποτήρια νερό. Αφήνουμε το φαγητό να βράσει για 45' περίπου ώσπου να μείνει με λίγο ζουμί.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Νοστιμότατο χειμνωιάτικο φαγάκι...
Μαζ' με λίγο ντόπιο τυρί είναι ένα υπαίτιο γεύμα!

Μυρωνολάχανα τσιγαριστά*

ΥΛΙΚΑ:

- 1+1/2 κιλό χόρτα ψιδικά... και μυρινία ανάμικτα
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 ποτήρι χυμό ντομάτας
- ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι
- 2.00 γραμμάρια σκληρή κατσικίσια φέτα (προαιρετική)
- 150 γραμμάρια ρύζι άσπρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τσιγαρίζουμε απαλά στο λάδι το κρεμμύδι και μετά ρίχνουμε τα χόρτα και σκεπάζουμε την κατσαρόλα. Σε 2'-3' ανοίγουμε την κατσαρόλα και ανακατεύουμε καλά. Όταν εξατμιστεί το νερό, προσθέτουμε την ντομάτα, το αλατοπίπερο και λίγο νεράκι και αφήνουμε να σιγοβράσουν. Όταν είναι έτοιμα, μπορούμε να προσθέσουμε το ρύζι (φροντίζουμε να υπάρχουν αρκετά υγρά) και βράζουμε για 10'-12'. Αν επιλέξουμε να προσθέσουμε την κατσικίσια φέτα, αυτό γίνεται μόλις αποσύρουμε το φαγητό από τη φωτιά και λίγο πριν σερβίρουμε.

* Υπέροχη τοπική συνταγή, δεν χορταίνεις να τρως!

Κουνουπίδι με σάλτσα ντομάτα

ΥΛΙΚΑ:

- (για 4 άτομα):
- 1½/2 κιλό κουνουπίδι
- 3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1 κουτί ντοματάκια
- 2 φλιτζάνια τσαγιού λάδι
- άνυδρο ψιλοκομμένο*
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζουμε το κουνουπίδι από τα φύλλα και το κοτοάνι και το κόβουμε σε κομμάτια. Σιτάρουμε τα κρεμμύδια με το λάδι και ρίχνουμε τα ντοματάκια, αλατοπίπερο και τον άνηθο και τα αφήνουμε να πάρουν βράση. Προσθέτουμε το κουνουπίδι και αφήνουμε να βράσει για περίπου 30'. Αν χρειαστεί συμπληρώνουμε και λίγο νερό. Σερβίρεται ζεστό ή κρύο.

* Αντί για άνηθο, μερικοί προτιμούν ένα μικρό κομματάκι ξύλο κανέλας...

Τουρλίου

ΥΛΙΚΑ:

- 300 γραμμάρια φασολάκια
- 300 γραμμάρια μελιτζάνες
- 300 γραμμάρια κοτοκυθάρια
- 300 γραμμάρια ντομάτες
- 150 γραμμάρια καρότα
- 2 πιπεριές πράσινες
- 2-3 ντομάτες ξεφλουδισμένες και κομμένες σε φέτες
- 1 κουταλιά σούπας ντοματοπελτέ
- 1 κοφτό κουταλάκι γλυκού ζάχαρη
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 2 κύβους ζωμό κότας
- μαϊντανό, δυόσμο (προαιρετικά)
- ¾ φλιτζανιού λάδι
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζουμε, πλένουμε και κόβουμε τα λαχανικά σε περίπου ίσια κομμάτια. Πασπαλίζουμε με μπόλικο αλάτι τις μελιτζάνες και τα κοτοκυθάρια και τα αφήνουμε να σουρύνουν περίπου μισή ώρα. Μετά τα ξεπλένουμε και τα στίβουμε ή τα στραγγίζουμε καλά. Ζεσταίνουμε το λάδι στην κατσαρόλα και σιτάρουμε τα κρεμμύδια υσώτου ροδίσουν. Προσθέτουμε όλα τα υλικά, κλείνουμε την κατσαρόλα και μαγειρεύουμε το φαγητό για 20'-30'.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Το φαγητό μας, γίνεται υγιεινότερο και στο φούρνο. Βάζουμε όλα τα υλικά μαζί και είναι κι ελαφρύτερο... Το γνωστό μπιρίκι.

Ντομάτες γεμιστές με γαλέτα

ΥΛΙΚΑ:

- 6-8 ντομάτες μετρίου μεγέθους
- 2 φλιτζάνια γαλέτα
- 1/2 φλιτζάνι βούτυρο*
- 1 φλιτζάνι κρεμμύδι ψιλό
- 1/2 ποτήρι κρασί
- αλάτι, πιπέρι
- λίγο δυόσμο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανοίγουμε τις ντομάτες όπως συνήθως, για γεμιστές. Τις αλατίζουμε λίγο από μέσα, τις πασπαλίζουμε με λίγη ζάχαρη και ετοιμάζουμε την γέμιση ως εξής: Κόβουμε τα κρεμμύδια ψιλά και βάζουμε σε τηγάνι με το βούτυρο να ζαυθύνουν. Ρίχνουμε τότε τις ψίκες της ντομάτας, προσθέτουμε το κρασί, μαϊντανό, αλατοπίπερο, δυόσμο και λίγη ζάχαρη. Αφού πάρουν 2-3 βράσεις, ρίχνουμε τη γαλέτα, τα ανακατεύουμε καλά να γίνει ομοιόμορφο μείγμα και γεμίζουμε με αυτό τις ντομάτες. Η προσθήκη της γαλέτας πρέπει να γίνεται με υπολογισμό, ώστε η μάζα να είναι αρκετά σφικτή και να απορροφά κατά το ψήσιμο το ζουμί που βγάζουν οι ντομάτες. Αν παρατηρήσουμε ότι με τη δόση της γαλέτας η μάζα δεν είναι αρκετά σφικτή, τότε προσθέτουμε ακόμη λίγη. Το ψήσιμο γίνεται όπως και στις άλλες γεμιστές ντομάτες με τη διαφορά ότι προτού τις βάλουμε να ψηθούν τις περιλούζουμε με μια υραία σάλτσα ντομάτας και τις ραντίζουμε με λίγο βούτυρο λιωμένο. Τις αφήνουμε να ψηθούν για 20' της ύρας.

* Είναι πιο υγιεινό και ελαφρό, αντί για βούτυρο να βάλουμε ελαιόλαδο...

Φασολάδα

ΥΛΙΚΑ:

- 1/2 κιλό φασόλια που τα βάζουμε στο νερό από το βράδυ
- 1 μεγάλο κρεμμύδι τριμμένο
- 2 καρότα ψιλοκομμένα
- 1 ματσάκι σέλινο
- 200 γραμμάρια λάδι
- 2 κουταλιές ντοματοπελτέ
- αλάτι, πιπέρι,
- 1 πρέζα ζάχαρη
- 1 λίτρο νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζουμε τα φασόλια σε μπόλικο νερό για 4-5 λεπτά, και μετά σουρώνουμε. Ξαναβάζουμε ζεστό νερό, όλα τα υλικά, αφήνοντας το λάδι για το τέλος. Σιγοβράζουμε, μέχρι να μαλακώσουν τα φασόλια, όση ώρα χρειάζεται...

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Πολλοί βάζουν το λάδι στο πιάτο τους υμό.

Είναι πιο ελαφρό και υγιεινό.

Συνοδεύουμε την υπέροχη φασολάδα με ελιές ή ρέγγα ή παστό, ότι μας αρέσει...

Αγγινάρες και μανιτάρια αλά πολίτα

ΥΛΙΚΑ

(για 4 μερίδες):

- 1 μεγάλη κονσέρβα αγγινάρες
- 1 μικρή κονσέρβα μανιτάρια
- 1 κουταλιά σούπας λάδι
- 4 κλωνιά μαιντανό ψιλοκομμένο
- 4 κλωνιά άνηθο ψιλοκομμένο
- 1-2 λεμόνια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σουριύνουμε τις αγγινάρες και τα μανιτάρια. Τα πλένουμε πολύ καλά και τα στραγγίζουμε. Τα βάζουμε σε κατσαρόλα με νερό. Προσθέτουμε και όλα τα υπόλοιπα υλικά. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσουν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορούμε να συνοδέψουμε το φαγητό μας, με γιαούρτι... Είναι νοστιμότατο!



Χοιρινό παστό

ΥΛΙΚΑ:

- 3 κιλά χοιρινό κομμένο σε κομμάτια
- 500 γραμμάρια κόκκινο κρασί
- 50 γραμμάρια ελαιόλαδο
- 5 γραμμάρια πιπέρι ολόκληρο
- 5 γραμμάρια μπαχαρί ολόκληρο
- 2 γραμμάρια γαρύφαλλο
- αλάτι, δάφνη, ρίγανη
- δεντρολίβανο
- φλούδα από 2 πορτοκάλια
- κόμμο τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε τα κομμάτια του κρέατος, το κρασί και όλα τα υπόλοιπα υλικά, το λάδι και ελάχιστο νερό ίσα-ίσα για να σκεπάζει το κρέας. Το αφήνουμε να βράσει και να πει όλα τα υγρά. Βγάζουμε τα κομμάτια και τα σερβίρουμε σε μία πιατέλια.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Το χοιρινό πάει πολύ με πατάτες πουρέ...

Παστό καγιανά με σκόρδα*

Έχουμε φτιάξει το χοιρινό παστό με πολλά μπαχαρικά, κρασί, κομμάτια για πορτοκαλιού και στο τέλος τσιγαρίζουμε λάδι. Φυλάγεται σε λαινες σκεπασμένο με λίπος και έτσι διατηρείται για μήνες. Τηγανίζουμε φρέσκα σκόρδα κομμένα σε μικρά κομμάτια και ρίχνουμε μέσα το παστό για 10' να τηγανιστούν μαζί. Τέλος ρίχνουμε αυγά χυπημένα, μέχρι να φουσκώσουν και να ροδίσουν.

* Φαγητό με... πολλές θερμίδες,
καλύτερα να φαγωθεί μια κρύα χειμωνιάτικη μέρα...

Κατσικάκι κοκκινιστό με μελιτζάνες

ΥΛΙΚΑ:

- (για 6 άτομα)
- 2 κιλά κατσικάκι (κατά προτίμηση μπούτι)
- 2 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 5 δόντια σκόδου κομμένα σε φέτες
 - 1 κουταλιά σούπας ρίγανη
- 1 κουταλιά σούπας ζάχαρη ή μέλι
- 1 κιλό ντομάτες ώριμες, περασμένες από τον τρίφτη του κρεμμυδιού
 - 1 ποτηράκι κρασιού λάδι
- 8 τσακύνικες μελιτζάνες κομμένες σε 3 κομμάτια η κάθε μία
 - αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τηγανίζουμε ελαφρά το κατσικάκι που το έχουμε πλύνει και κόψει σε μερίδες, με το κρεμμύδι, το σκόρδο και το λάδι. Μόλις ροδίσουν ελαφρά όλες οι πλευρές του, προσθέτουμε τη ρίγανη και νερό, τόσο ώστε να σκεπιάσει το κρέας και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να μαλακώσει το κατσίκι. Αμέσως μετά προσθέτουμε τις ντομάτες, τη ζάχαρη και κομμάτια από τις μελιτζάνες και συνεχίζουμε το μαγείρεμα μέχρι το φαγητό να ετοιμαστεί προσθέτοντας αν χρειαστεί νερό, ώστε να μείνει με αρκετή σάλτσα όταν το σερβίρουμε.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Συνοδεύουμε με πατάτες τηγανιτές ή ρυζί άσπρο...

Λαγυτό

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κιλά κρέας χοιρινό ή κουνέλι ή λαγό
 - αλάτι, λάδι
- ντομάτα φρέσκια ή πελτές
 - 1 ποτήρι κρασιού ξίδι
 - 5-6 σκελίδες σκόρδο
- 2 κούπες τσαγιού (περίπου) ψιλοαλεσμένο καρύδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τσιγαρίζουμε το κρέας με το λάδι, ρίχνουμε το αλάτι, την ντομάτα και προσθέτουμε νερό. Αφήνουμε το κρέας να βράσει καλά. Όταν είναι περίπου έτοιμο και πριν πει όλο το νερό, προσθέτουμε το ξίδι, το σκόρδο ψιλοκομμένο και το καρύδι. Αφήνουμε να βράσει λίγο, μέχρι να πει όλο το νερό.

Ωραία συνταγή, τη βρίσκουμε μόνο στην περιοχή μας, και βέβαια είναι καλύτερη με λαγό...

Ψητά φαγητά στη χόβολη

ΥΛΙΚΑ:

- 1 αρνί
- 1 κιλό πατάτες στρογγυλές μικρές
 - 2-3 σκελίδες σκόρδο
- αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, λάδι
- 1 πάλινη γάστρα με σκέπασμα
- λίγο νερό και αλεύρι για το κόλλημα της γάστρας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζουμε τις πατάτες. Βάζουμε το κρέας και τις πατάτες μέσα στη γάστρα. Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και προσθέτουμε τη ρίγανη, το λάδι και λίγο νερό. Σκεπάζουμε τη γάστρα. Με το νερό και το αλεύρι φτιάχνουμε μια σφιχτή ζύμη και την κολλάμε στη ραφή του σκεπασματος για να το στεγανοποιήσουμε. Εν τω μεταξύ έχουμε κάψει ξύλα σε ξυλόφουρνο. Ανοίγουμε μια τρύπα στο κύμα. Τη γεμίζουμε με καυτή στάχτη, βάζουμε επάνω τη γάστρα και τη σκεπάζουμε πάλι με στάχτη και επάνω κύμα. Αφήνουμε να ψηθεί το φαγητό για περίπου 2 ώρες. Ξεκινούμε τη γάστρα την ξεσφραγίζουμε από το ζυμάρι και το φαγητό είναι έτοιμο.

Σε πολλές περιοχές τα φαγητά εξακολουθούν να μαγειρεύονται με τον παλιό τρόπο.

Κοτόπουλο με χυλοπίτες

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κοτόπουλο
- χυλοπίτες
- 1 κρεμμύδι
- αλάτι, πιπέρι
- μπαχάρι, γαρύφαλλο
- λίγο κρασί
- πελτέ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβουμε το κοτόπουλο σε μερίδες και το πλένουμε. Βάζουμε στην κατσαρόλα το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, με το λάδι και το αφήνουμε να τσιγαριστεί. Ρίχνουμε το κοτόπουλο στην κατσαρόλα να τσιγαριστεί κι αυτό, και μετά το σβήνουμε με λίγο κρασί, ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι, τα μπαχαρικά, πελτέ και νερό όσο χρειαστεί για να βράσει το κοτόπουλο. Όταν βράσει το βγάζουμε και στο ζουμί ρίχνουμε τις χυλοπίτες. Σερβίρουμε αμέσως, για να μη στεγνώσει το ζυμαρικό...

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Προσέχουμε πάντα, να μη βάζουμε πολύ νερό στις χυλοπίτες, γιατί λιώνουν και γίνονται σαν λάσπη...

Μια συνταγή που την έγραφαν πολλά παιδιά,
άρα από τις αγαπημένες...

Λαχανοντολμάδες*

ΥΛΙΚΑ:

- 500 γραμμάρια κιμάς μοσχαρίσιος
- 500 γραμμάρια κιμάς χοιρινός
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
- 3-4 κουταλάκια μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 3 κουταλάκια άνηθο ψιλοκομμένο
- 200 γραμμάρια ρύζι μακρύκοκκο
- 100 ml αγνό ελαιόλαδο
- 1 αυγό, αλάτι, πιπέρι
- 1 μεγάλο λάχανο (1-2 κιλά)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ:

- χυμός από 2 λεμόνια
- 2 αυγά
- 1 κουταλάκι αλεύρι
- 1/2 φλιτζάνι γάλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χαράζουμε σταυρωτά το κοτσάνι του λάχανου και το βάζουμε να βράσει σε φαρδιά κατσαρόλα βγάζοντας σιγά-σιγά τα φύλλα που ξεκολλάνε. Το απλώνουμε σε καθαρή επιφάνεια και συνεχίζουμε να ξεκολλάμε φύλλα ώσπου να ανοίξουν όλα. Σε μπόλ ανακατεύουμε τον κιμά, το κρεμμύδι, το σκόρδο, τον μαϊντανό, τον άνηθο, το ρύζι, το μισό λάδι, το αυγό, και αλατοπιπερώνουμε. Ζυμνώνουμε και προσθέτουμε λίγο νερό να αφρατέψει η γέμιση.

Παίρνουμε ένα φύλλο, το κόβουμε στη μέση αν είναι μεγάλο, αφαιρούμε τα χοντρά κοτσάνια και βάζουμε ένα κουταλάκι γέμιση στη άκρη. Διπλώνουμε προς τα μέσα τα δυο πλαϊνά και τυλίγουμε σε ρολό. Συνεκρίζουμε μέχρι να τελειώσουν φύλλα και γέμιση.

Στρώνουμε στον πιάτο μιας φαρδιάς κατσαρόλας λίγα φύλλα λάχανο, τοποθετούμε τους λαχανοντολμάδες και περιχύνουμε με το υπόλοιπο λάδι και ζεστό νερό μέχρι να τους σκεπιάσουμε. Ακουμπάμε επάνω τους ένα ρηχό πιάτο για να μην ανοίξουν οι ντολμάδες. Σιγοβράζουμε για 30'-40'. Όταν βράσουν οι ντολμάδες βγάζουμε το πιάτο από την κατσαρόλα.

Σε ένα μπόλ χτυπάμε τα αυγά, το χυμό λεμονιού, το αλεύρι, το γάλα και ζουμί από την κατσαρόλα. Περιχύνουμε τους ντολμάδες με το αυγό-λέμονο, κουνάμε κυκλικά την κατσαρόλα και αφύνεουμε να σιγοβράσουν για 2'-3' μέχρι να πύξει η σάλτσα. Σερβίρουμε αμέσως.

* Υπέροχο πιάτο.

Το μυστικό είναι να φτιάζουμε τους ντολμάδες μικρούς.

Σε πολλούς δεν αρέσει το σκόρδο, οπότε το παραλείπουμε...

Πιχτή

Η πιχτή γίνεται από χοιρινό κεφάλι. Παίρνουμε ένα χοιρινό κεφάλι, το πλένουμε καλά και το βάζουμε σε μπόλικο νερό να βράσει σε μέτρια φωτιά. Ρίχνουμε αλάτι, λίγο πιπέρι και όταν αρχίσει να κάνει αφρούς το ξαφρίζουμε συνεχώς. Αφού βράσει καλά, βγάζουμε το κεφάλι και το κόβουμε σε μικρά κομματάκια.

Καθαρίζουμε 2-3 κεφάλια σκόρδα, τα λιώνουμε, ρίχνουμε 5-6 κουταλιές ξίδι στο ζυμό, -η όσο μας αρεσει- τα σκόρδα και το κρέας κομματιασμένο. Τα αφήνουμε να πάρουν μερικές βράσεις και το κατεβάζουμε από τη φωτιά. Βάζουμε τα κομμάτια σε φόρμα αφού στολίσουμε με καρότο αυγά και αγγουράκια τουρσί. Σερβίρεται κρύο την άλλη μέρα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να γίνει πιο νόστιμη η πιχτή,

όταν ξαφρίζουμε το κεφάλι,

προσθέτουμε ένα κρεμμύδι, σέλινο, καρότο,

ένα μίλο, φλούδι από πορτοκάλι.

Είναι θέμα γούστου...

Μπριζόλες χοιρινές με λαχανικά και κρασί*

ΥΛΙΚΑ:

- 4 χοιρινές μπριζόλες
- 2-3 μικρά κρεμμυδάκια κομμένα στη μέση
 - 1/2 φλιτζάνι κρασί
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
 - 2 σκελίδες σκόρδο
 - 2 ντομάτες ώριμες
- 150 γραμμάρια μανιτάρια κομμένα σε φετάκια
 - αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε αντικολλητικό τηγάνι και ροδίζουμε τις μπριζόλες, αφού τις αλατοπιπερώσουμε. Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια, το σκόρδο και τα μανιτάρια και συνεχίζουμε το σντάρισμα 4'-5'. Σβήνουμε με το κρασί. Σιγοβράζουμε 20' γυρίζοντας συχνά τις μπριζόλες μέσα στην σάλτσα. Κατόπιν προσθέτουμε τις ντομάτες χωρίς τις φλούδες κομμένες σε φέτες και αλατοπιπερώνουμε. Συνεχίζουμε το ψήσιμο στο τηγάνι μέχρι να εξατμισθούν τα υγρά εντελώς.

* Μμμμμ... με πατάτες τηγανιτές, μούρλια!

Χοιρινό με σέλινα

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό χοιρινό κρέας (σπιάλα)
- 1 και μισό κιλό σέλινο, ή σελινόριζα
 - 2 κουταλιές σούπας βούτυρο
 - 2 κουταλιές σούπας αλεύρι
- 1 φλιτζάνι τσαγιού λευκό κρασί αρετσίνωτο
 - 1 κιλό αυγολέμονο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλένουμε το κρέας και το κόβουμε σε μερίδες. Ζεσταίνουμε το βούτυρο, ροδίζουμε το κρέας και το πασπαλίζουμε με αλεύρι. Συνεχίζουμε το σωτάρισμα και προσθέτουμε κατόπιν 2-3 φλιτζάνια του τσαγιού ζεστό νερό και το κρασί. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε το κρέας να σιγοβράζει για μια ώρα. Καθαρίζουμε τα σέλινα και την σελινόριζα και την κόβουμε σε κομμάτια, τα ξεματάμε, τα στραγγίζουμε και τα ρίχνουμε στο κρέας. Συνεχίζουμε το ψήσιμο για 30' περίπου. Ετοιμάζουμε την σάλτσα αυγολέμονου, την περιχύνουμε στο φαγητό και σερβίρουμε.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Σ' αυτό το φαγητό πάει πολύ το λεμόνι.

Το αυγολέμονο να είναι προς το ξινό...

Λαγός σαλήμι*

ΥΛΙΚΑ:

- 1 λαγός
 - 1 ποτήρι ξίδι
 - 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 2.00 γραμμάρια σκληρό τυρί
- 3 κουταλιές ντομάτα πελτέ
χυμός από 2 λεμόνια
αλάτι, πιπέρι
- 1 κουταλιάκι ρίγανη
- 2 ποτήρια κόκκινο κρασί
- 1 κουταλιάκι ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζουμε το λαγό και τον κόβουμε σε κομμάτια. Ύστερα τα βάζουμε σε ένα μπολ, ρίχνουμε μέσα το ξίδι και τα αφήνουμε για 3 ώρες. Βγάζουμε τα κομμάτια κρέατος από το ξίδι και τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι μέχρι να ξεροψηθούν. Σβήνουμε με κρασί και προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά, εκτός της ντομάτας, μαζί με 3 ποτήρια νερό. Σιγοβράζουμε για μισή ώρα περίπου και μετά προσθέτουμε την ντομάτα και όσο νερό ακόμα χρειάζεται. Συνεχίζουμε το μαγείρεμα για ακόμα 1 ώρα μέχρι ο λαγός να μείνει με πικτή σάλτσα. Λίγο πριν κατεβάσουμε το λαγό από τη φωτιά προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και το κομμένο τυρί σε μικρά κομματάκια.

* Το χειμώνα, στην περιοχή μας έχουμε πολλούς λαγούς.
Μπορούμε να τους διατηρήσουμε στην κατάψυξη, αρκετούς μήνες...

Σουτζουκάκια

ΥΛΙΚΑ:

160 γραμμάρια κηιά
650 γραμμάρια κηιά
160 γραμμάρια ψωμί μουλιασμένο σε κρασί άσπρο
λίγο σκόρδο ψιλοκομμένο
λίγο κύμινο κοπανισμένο
480 γραμμάρια ντομάτες
αλάτι, πιπέρι, κουταλάκι ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύουμε τα υλικά πολύ καλά και τα ζυμνύνουμε. Τα πλάθουμε σε σχήμα κυλινδρικό πάχους σαν το δαχτυλίο μας, γιατί στο τηγάνι μαζεύουν. Αλευρώνουμε τα σουτζουκάκια και τα τηγανίζουμε σε λάδι ή λίπος. Αφού τελειώσουμε το τηγάνισμα, στο ίδιο λάδι του τηγανιού προσθέτουμε τις ντομάτες περασμένες από τον τρίφτη. Προσθέτουμε και τα σουτζουκάκια και τα αφήνουμε να βράσουν για 5'-10'.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Το ψωμί πρέπει να είναι στυμένο πολύ καλά. Επίσης, το φαγητό μας είναι ελαφρύτερο αν αντί για λίπος, χρησιμοποιήσουμε λάδι.

Ζυμαρικά με λουκάνικα

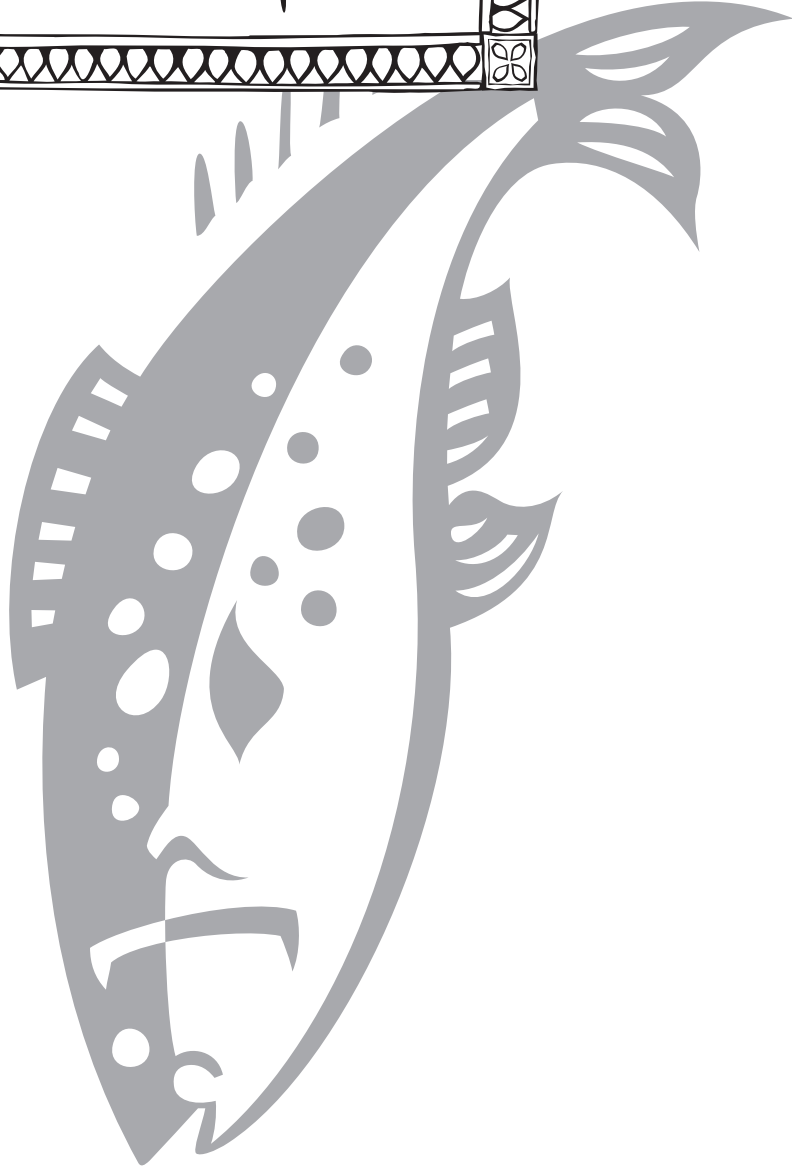
ΥΛΙΚΑ:

60 γραμμάρια ζυμαρικά
50 γραμμάρια λουκάνικα
1 κουταλάκι λάδι
1 κουταλιά τριμμένη παρμεζάνα*
1 μικρή καρδιά μαρουλιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αφού ετοιμάσουμε τα μακαρόνια, τα περιχύνουμε με το λάδι και την παρμεζάνα. Ρίχνουμε από πάνω τα λουκάνικα ψιμένα και κομμένα σε κομματάκια και τέλος βάζουμε την καρδιά του μαρουλιού.

* Μπορούμε να αντικαταστήσουμε την παρμεζάνα, με ντόπιο σκληρό τυρί. Είναι κι αυτό πολύ νόστιμο...



Κεφτεδάκια με ψάρι

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό σαρδέλες μεγάλες φρέσκες
- 60 γραμμάρια ρύζι
- 1 κουταλάκι γλυκού κόλιανδρο ψιλοκομμένο ή μαϊντανό
- 3 σκελίδες σκόρδο, 2 κουταλάκια γλυκού πάπρικα
- 1/2 κουταλάκι γλυκού κύμινο, αλάτι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ:

- 500 γραμμάρια ντοματούλες ψιλοκομμένες
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο, 2 κουταλάκια ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζουμε το ρύζι στην κατασρόλα με αλατισμένο νερό για 8'-10' να μαλακώσει. Σουρνώνουμε και αφήνουμε στην άκρη. Ξεπλένουμε καλά τις σαρδέλες, αφαιρούμε το κεφάλι και την ουρά, τις ανοίγουμε προσεκτικά στη μέση και αφαιρούμε το κεντρικό κόκκαλο. Τις βάζουμε στο μπλέντερ λίγες-λίγες με το κόλιανδρο ή τον μαϊντανό και το σκόρδο. Τις χτυπάμε μέχρι να γίνουν ομοιογενές μείγμα, τις αδειάζουμε σε ένα μπολ και προσθέτουμε το ρύζι, την πάπρικα, το κύμινο και αλάτι. Ζυμνώνουμε και πλάθουμε μικρά κεφτεδάκια. Ετοιμάζουμε την σάλτσα ντομάτας: Ζεσταίνουμε το λάδι σε κατασρόλα και τηγανίζουμε το κρεμμύδι για 5'-6' να μαλακώσει. Προσθέτουμε τις ντοματούλες, αλατοπιπρινώνουμε και σιγοβράζουμε για 20'. Ρίχνουμε μέσα στην σάλτσα τα κεφτεδάκια του ψαριού και τα βράζουμε για 20'-25'. Τα αραδιάζουμε επάνω σε φύλλα σαλάτας και σερβίρουμε ζεστά με φρέσκο ψωμί.

... Μπελαλίδικο, αλλά νοστιμότητα φαγντό!

Και οι σαρδέλες είναι ψάρια με ποιλιά και ιφρέλιμα συστατικά...

Χταπόδι με σπανάκι

ΥΛΙΚΑ:

- 1 χταπόδι μεγάλο (φρέσκο ή κατεψυγμένο)
- 1 φλιτζάνι λάδι
- 1 κρεμμύδι μεγάλο τριμμένο
- 1 κουταλιά πελτέ ή χυμό ντομάτας
- 1^{1/2} κιλό σπανάκι
- σφελήτσι (2 ματσάκια περίπου), ή μαϊντανό αν δεν βρούμε σφελήτσι
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζουμε το χταπόδι καλά και το βάζουμε να βράσει με το ζουμί του. Στη συνέχεια το κόβουμε σε κομματάκια. Καθαρίζουμε το σπανάκι, το πλένουμε και το κόβουμε σε λωρίδες όχι πολύ λεπτές. Ψιλοκόβουμε και το σφελήτσι. Βάζουμε το λάδι να ζεσταθεί καλά και ρίχνουμε το χταπόδι να σιταριστεί. Στη συνέχεια προσθέτουμε το κρεμμύδι και τηγανίζουμε για λίγο. Ρίχνουμε το σφελήτσι, το αλάτι, το πιπέρι και στο τέλος τον πελτέ ή το χυμό ντομάτας. Το αφήνουμε να σιγοβράσει προσθέτοντας ένα ποτήρι του νερού ή περισσότερο αν χρειαστεί. Όταν βράσει προσθέτουμε το σπανάκι και το αφήνουμε να βράσει μέχρι να μείνει με την σάλτσα του.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορούμε να προσθέσουμε στο βράσιμο κι ένα ποτηράκι κόκκινο γλυκό κρασί.

Ψαρόσουπα

ΥΛΙΚΑ:

- 1 ψάρι μεγάλο (περίπου 1+1/2 κιλό)
 - 1/4 κούπας λευκό κρασί
 - 2 πατάτες μέτριες
- 2-3 καρότα, 3 κρεμμύδια μεγάλα
 - 1/2 ρίζα σέλινό
 - 1 κολλοκυθάκι μέτριο
- 1-2 ντομάτες ώριμες ξεφλουδισμένες
 - 1 κούπα λάδι
- 1+1/2 κούπα ρύζι νυχάκι Καρολίνα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζουμε το ψάρι από τα λέπια και τα εντόσθια, το πλένουμε πολύ καλά, το αλατίζουμε και το αφήνουμε στο σουρωτήρι να στραγγίσει. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα 6-7 κούπες νερό και ρίχνουμε όλα τα λαχανικά χοντροκομμένα και τα αφήνουμε να βράσουν 30'-40' περίπου. Ρίχνουμε το ψάρι, το κρασί, το λάδι και συνεχίζουμε μέχρι να βράσει το ψάρι. Βγάζουμε το ψάρι και τα λαχανικά σε πιπέτα και ρίχνουμε τη σούπα σε άλλη κατσαρόλα, αφού πρώτα την περάσουμε από σήτα. Βάζουμε τη σούπα στη φωτιά και όταν βράσει ρίχνουμε το ρύζι, ανακατεύουμε και το αφήνουμε να σιγοβράσει 20'. Περνάμε τα λαχανικά στο μίξερ και τα ρίχνουμε στη σούπα για μια βράση 2'-3', ρίχνουμε το χυμό λεμονιού και τη σερβίρουμε ζεστή.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν θέλουμε, κάνουμε τη σούπα αγγολέμονο, με 1 αυγό και 2 λεμόνια που κτυπάμε καλά, και προσθέτουμε σιγά-σιγά ζεστό ζουμί για να μην κόψει...

Μπακαλιάρος βραστός αγγολέμονο

ΥΛΙΚΑ:

- μπακαλιάρος ξερός-χοντρός
 - 640 γρ. κρεμμύδια
 - 320 γρ πατάτες
- 2 αυγά
 - 2 λεμόνια
- μαιντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Μουσκεύουμε τον μπακαλιάρο αποβραδís σε αρκετό νερό, που το αλλάζουμε πολλές φορές για να φύγει η αλμύρα. Καθαρίζουμε τα κομμάτια από τις πέτσες. Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε κρεμμύδια, καθαρίζουμε και κόβουμε τις πατάτες σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε όλα μαζί σε μια κατσαρόλα να βράσουν με νερό ώσπου να μισοβράσουν. Ρίχνουμε τότε το μπακαλιάρο και προσθέτουμε και νερό τόσο ώστε να σκεπαστεί ο μπακαλιάρος. Αφήνουμε να βράσει σε χαμηλή φωτιά 30' περίπου. Εντωμεταξύ κτυπάμε τα αυγά, στύβουμε τα λεμόνια και ετοιμάζουμε αγγολέμονο στο οποίο προσθέτουμε ψιλοκομμένο μαιντανό. Αγγολόβουμε το φαγητό, το αφήνουμε να πάρει 1-2 βράσεις και το σερβίρουμε.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Όλη η τέχνη σ' αυτό το φαγητό,

είναι να μην είναι το ψάρι ούτε πολύ αλμυρό, ούτε πολύ ανάλατο. Γι αυτό, το δοκιμάζουμε πριν το μαγειρέψουμε πολλές φορές...

Ψάρι στο φούρνο πλάκι

ΥΛΙΚΑ:

- 1 ψάρι μεγάλο 1+1/2 κιλό
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- σκόρδο, μαϊντανό πολύ
- αλάτι, πιπέρι
- 1 πρέζα ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε το ψάρι καθαρό στο ταψί, ανακατεύουμε το σκόρδο με το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και με το μαϊντανό και τα ρίχνουμε πάνω στο ψάρι. Μετά ρίχνουμε λίγο αλάτι, πιπέρι τη ζάχαρη και λάδι. Βάζουμε στο φούρνο να ψηθεί σιγά-σιγά στους 200° C.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν σας αρέσει, του πάει στο ψήσιμο κι ένα ποτηράκι άσπρο κρασί...



Λαμπροκουλούρα (πασχαλινό ψωμί)

Βάζουμε σε μια λεκάνη 1 κιλό αλεύρι. Ζεσταίνουμε λίγο νερό και το ρίχνουμε σε προζύμι με λίγο από το αλεύρι μας, λίγο αλάτι και λίγο μαγιά, σαν ένα φουντούκι μεγάλο. Όταν αυτό το μείγμα φουσκώσει, ανακατεύουμε με το υπόλοιπο αλεύρι που είναι στη λεκάνη και ζυμώνουμε μέχρι να γίνει η ζύμη σφιχτή.

Το πλάθουμε σε κουλούρα και την κεντάμε με την ίδια ζύμη σε μικρά μπιστουάκια φτιάχνοντας το χέρι της Παναγίας με μικρούς σταυρούς κ.ά. Αφήνουμε την κουλούρα να φουσκώσει και πάλι, την αλείφουμε με αυγό και αφού την ψήσουμε, βάζουμε στη μέση ένα κόκκινο αυγό.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να πετύχει η λαμπροκουλούρα, πρέπει να τη ζυμώσουμε πολύ καλά!

Γαλιόπιτα Νο 1

ΥΛΙΚΑ:

1+1/2 λίτρο γάλα

8 αυγά

3/4 ποτήρι του νερού σμιγδάλη

ξύσμα λεμονιού

1 κουταλιά της σούπας βούτυρο

2 βανίλιες

2 ποτήρια ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη. Βάζουμε το γάλα σε μια κατσαρόλα στη φωτιά. Παίρνουμε ένα μέρος από το μείγμα αυγών-ζάχαρης, το ανακατεύουμε με το σμιγδάλη και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το γάλα που έχει εν τω μεταξύ κάψει. Ανακατεύουμε συνεχώς υσότου το μείγμα πήζει. Σβήνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε στην κατσαρόλα το υπόλοιπο μείγμα της ζάχαρης με τα αυγά. Βουτυρώνουμε ένα ταψί και ρίχνουμε μέσα το μείγμα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 45'-50' στους 180° C. Μπορούμε να βάλουμε φύλλα κρούστας, πάνω και κάτω στο ταψί, αφού τα αλείψουμε με βτύαμ και πασπαλίσουμε ανάμεσα με ζάχαρη για να γίνουν τραγανά.

Γλυκό που σερβίρεται τις Αποκριές και το Πάσχα.

Πολύ πλούσιο σε θερμίδες,
να προσέχουν όσοι έχουν πρόβλημα κιλών...

Γαλόπιτα νηστίσιμη (χωρίς αυγά)

ΥΛΙΚΑ:

- 8 ποτήρια νερού γάλα
- 2-2+1/2 ποτήρια νερού ζάχαρη
- 3 βανίλιες
- 1 κουταλιά σούπας βιτάμ ή φυτίνη
- 1 κούπα νερού σιμιγδάλι ψιλό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε το γάλα να ζεσταθεί και προσθέτουμε λίγο-λίγο το σιμιγδάλι, ανακατεύοντας συνέχεια. Ρίχνουμε τη ζάχαρη και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε μέχρι να πιάσει το μείγμα, όχι πολύ. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε τις βανίλιες και το βιτάμ. Ρίχνουμε το μείγμα σε βουτυρωμένο ταψί και ψήνουμε έως ότου ροδίσει στους 180°-200° C.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν θέλουμε, προσθέτουμε ζύσμα λεμονιού ή πορτοκαλιού.

Κουραμπιέδες με λάδι*

ΥΛΙΚΑ:

- 3 κούπες λάδι
- 2 πιατελάκια καφέ ζάχαρη
- 2 κρόκους αυγού
- 1 ποτήρι κρασιού μαστίχα
- 1 βανίλια
- 1/2 φλιτζάνι χυμός λεμονιού
- 1 κουταλιά σόδα
- αμυγδαλόψιχα ξεφλουδισμένη
- 1/2 φλιτζάνι αλεύρι
- αλεύρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χτυπάμε καλά το λάδι. Διαλύουμε τη σόδα στο χυμό λεμονιού και ρίχνουμε το μείγμα στο λάδι. Συνεχίζοντας το χτύπημα, προσθέτουμε το αυγό, τη ζάχαρη, τη μαστίχα και τη βανίλια και τέλος την αμυγδαλόψιχα. Τηλεutaίο ρίχνουμε το αλεύρι. Ζυμώνουμε και πλάθουμε τους κουραμπιέδες. Τους ψήνουμε στο φούρνο στους 200° C. Αφού κρυνώσουν, τους ραντίζουμε με ανθόνερο και πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

* Αν δεν βάλουμε τα αυγά,
οι κουραμπιέδες μας γίνονται νηστίσιμοι...

Μουστοκούλιουρα

ΥΛΙΚΑ:

- 2 ποτήρια μούστο
- 1 ποτήρι ζάχαρη
- 2 ποτήρια λάδι
- 2 κουταλιές μπέικιν πάουντερ
- 8 ποτήρια αλεύρι
- 1 κουταλιά κανελογαρύφαλλο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χτυπάμε το λάδι με τη ζάχαρη. Προσθέτουμε το μούστο. Μετά ρίχνουμε το αλεύρι ανακατεμένο με το μπέικιν πάουντερ, το κανελογαρύφαλλο και τα ζυμώνουμε όλα μαζί. Τα πλάθουμε και τα ψήνουμε στους 200°C περίπου για 10'. Μυστικό: Για να μείνουν τραγανά τα μουστοκούλιουρα για καιρό, τα διατηρούμε σε δοχείο που κλείνει πολύ καλά.

Μηλόπιτα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΑΜΕΛΑ:

- 1 βιτάμ
- 1+1/2 κούπα ζάχαρη
- 2 κουταλιές σούπας κανέλα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΕΙΚ:

- 1 κούπα ζάχαρη
- 5 αυγά
- 1+1/2 κούπα φαρίνα
- 2 βανίλιες
- 4 μήλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Λιώνουμε σε ένα κατσαρολάκι το βιτάμ, τη ζάχαρη και την κανέλα. Τα ρίχνουμε στο ταψί. Ύστερα στρώνουμε από πάνω τα μήλα, τα οποία έχουμε κόψει σε ροδέλλες. Στο κέντρο κάθε ροδέλλας βάζουμε από ένα καρυδάκι και στα κενά ανάμεσα στις ροδέλλες ρίχνουμε καρυδόψυχα. Ετοιμάζουμε το μείγμα του κέικ και το ρίχνουμε πάνω στις ροδέλλες. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 3/4 της ώρας. Όταν ψηθεί και ενώ είναι ακόμα ζεστό, αναποδογυρίζουμε τη μηλόπιτα σε πιατέλα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορούμε να σερβίρουμε και με παγωτό βανίλια ή καϊμάκι. Πάει πολύ!

Μηλοπιτάκια

ΥΛΙΚΑ ΖΥΜΗΣ:

- 1 ποτήρι νερού σπορέλαιο
- 1/2 ποτήρι νερού κρασί ρετσίνα
- 3 κουταλιές σούπας ζάχαρη
- 4 βανίλιες
- 1 φαρινάπ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ:

- 3 μήλα πράσινα ξινά
- 1 κουταλιά κανέλα
- 1/2 ποτήρι ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τρίβουμε τα μήλα στον τρίφτη και τα βράζουμε με τη ζάχαρη και την κανέλα ύσπου να πιούν το νερό τους. Φτιάχνουμε τη ζύμη και την κόβουμε σε στρογγυλό σχήμα με ποτήρι. Γεμίζουμε με 1 κουταλάκι από τη γέμιση και διπλώνουμε στη μέση. Πιέζουμε καλά με πιρούνι για να μην ανοίξουν. Τοποθετούμε τα μηλοπιτάκια σε βουτυρωμένο ταψί και τα ψήνουμε στους 180° C. Πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

...Τρώγονται και λίγο ζεστά,
πολύ υραία τον καιρό της υιοστείας.

Καρυδόπιτα

ΥΛΙΚΑ:

- 12 αυγά
- 3 ποτήρια νερού καρύδι
- 3 ποτήρια φρυγανιά, 3 ποτήρια ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι καφέ κονιάκ
- 1 κουταλιά γλυκού σόδα, 3 βανίλιες, λίγη κανέλα

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ:

- 3 ποτήρια νερού ζάχαρη, 4 ποτήρια νερό

ΓΙΑ ΤΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΛΑΣΟ:

- 1 φλιτζάνι καφέ γάλα
- 1 κούπα τσαγιού ζάχαρη άχνη
- 2 κουταλιές σούπας βιτάμ
- 2 κουταλιές σούπας κορν φιλάντερ
- 1/2 κουτί κακάο, 2 κουβερτούρες
- τρούφα σοκολάτα για γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη καλά, προσθέτουμε σιγά-σιγά όλα τα υλικά βάζουμε σε στρογγυλό ταψάκι Νο 38 και ψήνουμε στους 200° C για 1 ώρα. Όταν είναι έτοιμη, ρίχνουμε το σιρόπι και αφήνουμε να κρυώσει. Αν θέλουμε να βάλουμε γλίσο, το φτιάχνουμε και περιχύνουμε μ' αυτό την καρυδόπιτα αφού την έχουμε αναποδογυρίσει σε πιατέλι.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για ακόμα πιο πλούσια γεύση,
σεβήρουμε με παγωτό βανίλια ή καϊμάκι...

Ατομικές Καρυδόπιτες

ΥΛΙΚΑ:

- 1/2 φλιτζάνι τσαγιού βούτυρο
- 1/2 φλιτζάνι τσαγιού ζάχαρη
- 2 αυγά
- 3 κουταλιές κανελογαρύφαλλα σε σκόνη
- 1 φλιτζάνι τσαγιού γάλα
- 2 φλιτζάνια τσαγιού μπέικιν πάουντερ
- 2 φλιτζάνια τσαγιού καρυδόψιχα

Δουλεύουμε το βούτυρο, τη ζάχαρη και τα αυγά μαζί με τα κανελογαρύφαλλα για 5'. Προσθέτουμε το γάλα και τέλος το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ και τα καρύδια. Αδειάζουμε το μείγμα σε φορμάκια βουτυρωμένα και πασπαλισμένα με ψιλή γαλέρα. Γαρνίρουμε από πάνω με καρυδόψιχα και ψήνουμε τις καρυδόπιτες σε μέτριο φούρνο.

...Θαυμάσιο δεκατιανό στο μεγάλο διάλειμμα...
ή το απόγευμα, με ένα φλιτζάνι τσάι.

Κέικ με λάδι και γιαούρτι

ΥΛΙΚΑ:

- 2 αυγά
- 1 κουτάλι καφέ σόδα
- 2 φλιτζάνια λάδι
- 2 φλιτζάνια γιαούρτι
- 1 ποτήρι ζάχαρη
- 1 ποτήρια αλεύρι
- 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένα καρύδια
- λίγο ζύσμα λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χτυπάμε σε ένα μπολ τα αυγά μαζί με τη σόδα και το λάδι. Στην συνέχεια προσθέτουμε το γιαούρτι και τη ζάχαρη, και τελευταίο λίγο-λίγο το αλεύρι. Αφού ανακατέψουμε καλά, προσθέτουμε τα καρύδια και το ζύσμα λεμονιού. Βάζουμε το μείγμα σε βουτυρωμένο ταψί και το βάζουμε στο φούρνο στους 180° C για 1 ώρα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αντί για 2 γιαούρτια, βάζουμε το ένα και αντικαθιστούμε το άλλο, με ένα ποτηράκι κονιάκ...

Μπακλαβάς

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κουτί φύλλο κρούστας
- 6 φλιτζάνια καρυδόψιχα
- 1/2 φλιτζάνι βούτυρο
λίγη κανέλα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ:

- 3 φλιτζάνια ζάχαρη
- 2 φλιτζάνια νερό
- φλούδα λεμονιού, 1 ξυλάκι κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170° C. Σε ένα μπολ βάζουμε τα καρύδια και πασπαλίζουμε με λίγη κανέλα. Βουτυρώνουμε το ταψί και στρώνουμε 4-5 φύλλα, ραντίζοντας κάθε φύλλο με βούτυρο. Βάζουμε μία στρώση με την μισή γέμιση από τα καρύδια. Από πάνω βάζουμε 2 φύλλα, ραντίζοντας κάθε φύλλο με βούτυρο. Το τελευταίο φύλλο εκτός από το βούτυρο το ραντίζουμε και με νερό. Χαράζουμε τα κομμάτια μπακλαβωτά και μπήγουμε σε κάθε κομμάτι ένα γαρύφαλλο. Ψήνουμε για 1,5 ώρα περίπου. Αφήνουμε να κρυώσει, σκεπάζουμε και το αφήνουμε για 2-4 ώρες. Φτιάχνουμε το σιρόπι. Βάζουμε το νερό να βράσει με τη ζάχαρη και τα μυρωδικά. Αφήνουμε να βράσει για 5'-10'. Βγάζουμε τα μυρωδικά και περιχύνουμε τον μπακλαβά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Ο μπακλαβάς, είναι περισσότερο Χριστουγεννιάτικο γλυκό.

Αντί να βάλουμε καρύδια, μπορούμε να τον φτιάξουμε και με ξεφλούδισμένα και στεγνά αμύγδαλα.

Καρυδάκι γλυκό του κουταλιού

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό καρυδάκια πράσινα, τρυφερά, πολύ μικρά
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού
- τη φλούδα ενός πορτοκαλιού
- ολόκληρο γαρύφαλλο
- 1 κιλό ζάχαρη
- 2+1/2 κουταλιές σούπας νερό
- 1/2 κουταλάκι ξινό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζουμε τα καρυδάκια ένα-ένα, τα τρυπάμε σταυρωτά με μια βελόνα να πλεξίματος και τα ρίχνουμε μέσα σε νερό με το χυμό λεμονιού. Όταν τελειώσουν όλα, στραγγίζουμε και ρίχνουμε μέσα σε νερό που βράζει μαζί με τη φλούδα του πορτοκαλιού. Τα βράζουμε ύστερα να μαλακώσουν και να ξεπικρίσουν, αλλιάζοντας το νερό 3 φορές. Προσθέτουμε πάντα ζεστό νερό κάθε φορά που το αλλιάζουμε. Στραγγίζουμε τα καρυδάκια, τα αφήνουμε να κρυώσουν και τρυπώντας τα με ένα χοντρό σουβλί από τη μεριά του κοτσανιού, πατάμε ένα-ένα να φύγει το νερό που έχουν ρουφίξει. Καρφώνουμε στο καθένα ένα γαρύφαλλο. Βάζουμε τη ζάχαρη και το νερό σε κατσαρόλα να βράσει, σκεπασμένο 10', ρίχνουμε μέσα τα καρυδάκια και το ξινό και βράζουμε ύστερα να δέσει καλά το σιρόπι. Αφήνουμε το γλυκό μέσα στην κατσαρόλα έως την επόμενη μέρα κι αν αραιώσει το βράζουμε λίγο ακόμα, να δέσει και πάλι. Αφήνουμε να κρυώσει και φυλάμε σε βάζα.

...Η περιοχή της Τεγέας έχει πολλές καρυδιές.

Γι' αυτό, οι νοικοκυρές του τόπου φτιάχνουν υπέροχα γλυκά με καρύδι...

