



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ
DISTRIBUTED FREE OF CHARGE

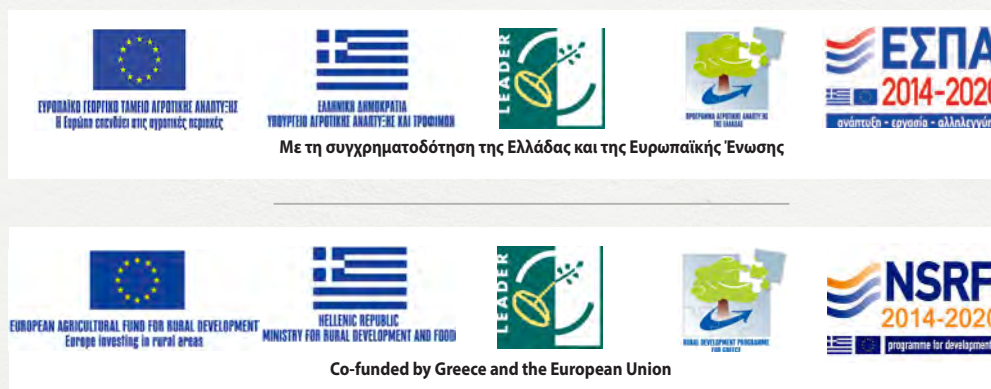
BIO EFFECT GREECE

Γαστρονομικός Οδηγός Νοτιοδυτικής Ελλάδας

Culinary guide of Southwestern Greece

Ο γαστρονομικός οδηγός δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του σχεδίου διατοπικής συνεργασίας «Το βιολογικό τραπέζι της νοτιοδυτικής Ελλάδας II – BIO EFFECT GREECE», του Προγράμματος "Αγροτικής Ανάπτυξης της Ελλάδας 2014 -2020" (ΠΑΑ), Μέτρο 19, Υπομέτρο 19.3 - Διατοπική και Διακρατική Συνεργασία».

The culinary guide was created within the framework of the inter-regional cooperation project "The organic table of southwestern Greece II - BIO EFFECT GREECE", of the "Rural Development Programme for Greece 2014 -2020" (RDP), Measure 19, Sub-measure 19.3 - Inter-regional and Transnational Cooperation".



Εκεί όπου η θάλασσα συναντά τους κάμπους, και οι πλαγιές ευωδιάζουν από θυμάρι, ελιά και λεμονανθό, απλώνεται μια γη εύφορη, πλούσια και σοφή. Από την Πρέβεζα ως τη Μεσσηνία, η Νοτιοδυτική Ελλάδα συνθέτει ένα γεωγαστρονομικό μωσαϊκό μοναδικής ταυτότητας.

Το BIO EFFECT GREECE καταγράφει αυτό το μωσαϊκό ανθρώπων, γεύσεων και εδαφών. Έξι περιοχές – Αιτωλοακαρνανία, Ηλεία, Μεσσηνία, Αχαΐα, Άρτα και Πρέβεζα – ενώνονται μέσα από μια κοινή διαδρομή: από τον βιολογικό αγρό στο οικογενειακό τραπέζι. Από το μποστάνι στο ταψί. Από το χώμα, στο γαστρονομικό μας DNA.

Κάθε προϊόν εδώ έχει πρόσωπο και καταγωγή. Κι όλα έρχονται στο πιάτο σου με καθαρότητα. Όχι μόνο επειδή είναι χωρίς χημικά, αλλά γιατί παράγονται από ανθρώπους που αγαπούν τον τόπο όσο αγαπούν κι αυτό που σου προσφέρουν. Αυτό είναι το Βιολογικό Τραπέζι της Νοτιοδυτικής Ελλάδας II. Κουζίνες που μοσχοβολούν καγιανά, χλωρό τυρί τηγανητό, κατσικάκι λαδορίγανη ή γιουβέτσι, αγριογούρουνο στιφάδο, σούπα ροβίτσα, φρικασέ με προβατίνα, σουφλέ με σπαράγγια, κοτόπουλο γεμιστό με ντόπια κάστανα, φασολάδα γιαχνί με ρίγανη, κόκορα κοκκινιστό με χυλοπίτες, μακαρονάδα μανιότικη, χορτόπιτα, γαλατόπιτα και γλυκιά κολοκυθόπιτα, μουσταλευριά, παραδοσιακή ραβανή, κουταλίδες, χαλβά κατσαρόλας, παστέλι με μέλι και πολλά άλλα πιάτα.

Στρώνεται κάθε μέρα σε σπίτια και αυλές, σε ταβερνάκια δίπλα στη θάλασσα, σε γιορτές και πανηγύρια. Και σε καλεί, όχι απλώς να φας, αλλά να θυμηθείς, πόσο απλό και όμορφο είναι να τρως κάτι που έχει φτιαχτεί με αλήθεια.

Αυτή είναι η γαστρονομία της Νοτιοδυτικής Ελλάδας. Όχι ως ανάμνηση. Ως συνέχεια.

Where the sea meets the plains, and the slopes are fragrant with thyme, olive and lemon blossom, a fertile, rich and wise land spreads out. From Preveza to Messinia, Southwestern Greece forms a geogastronomic mosaic of a unique identity. BIO EFFECT GREECE captures this mosaic of people, flavors and landscapes. Six areas – Aitolokarnania, Ilia, Messinia, Achaia, Arta and Preveza – are united through a common journey: from the organic field to the family table. From the vegetable garden to the oven. From the soil, to our gastronomic DNA.

Every product here has a face and an origin. And everything comes to your plate with purity. Not only because it is chemical-free, but because it is produced by people who love their land as much as they love what they offer you.

This is the Organic Table of Southwestern Greece II. Cuisine that smells kagiana, fried fresh cheese, goat meat with oregano or rice, wild boar stew, mung beans soup, fricassee with sheep meat and wild greens, asparagus souffle, stuffed chicken with local chestnuts, bean stew with oregano, braised rooster with hylopites, traditional pasta from Mani, vegetable pie, milk and sweet pumpkin pie, grape must pudding (moustalevria), traditional ravani, fried dough bites (koutalides), halva, pasteli with honey and many other dishes. It is spread every day in homes and courtyards, in taverns by the sea, at celebrations and festivals. And it invites you, not just to eat, but to remember how simple and beautiful it is to taste something that has been made with truth.

This is the gastronomy of Southwestern Greece. Not as a memory. As a continuation.

σαλάτα

ΚΟΛΟΚΥΘΟΚΟΡΦΑΔΕΣ ΜΕ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ

Υλικά παρασκευής:

Κολοκυθοκορφάδες και κολοκυθοανθοί
Μικρά κολοκυθάκια
Ελαιόλαδο Μεσολογγίου
½ κιλό φέτα περίπου
Αλάτι και πιπέρι

Τρόπος παρασκευής:

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα λαχανικά μας, βάζουμε σε μια κατσαρόλα νερό και μόλις χοχλάσει βράζουμε τα λαχανικά για 15 περίπου λεπτά. Στη συνέχεια τα σουρώνουμε, τοποθετούμε την κατσαρόλα στη φωτιά με ελαιόλαδο και μόλις κάψει, ρίχνουμε τα λαχανικά να τσιγαριστούν λίγο. Προσθέτουμε τη φέτα σε μικρά κομμάτια (με τη θερμοκρασία θα λιώσει), το αλάτι και το πιπέρι κατά βούληση και ανακατεύουμε ελαφρώς. Μόλις σωθούν λίγο τα υγρά αποσύρουμε από τη φωτιά και σερβίρουμε. Λίγο ξύσμα λεμονιού ή λίγος χυμός λεμόνι ταιριάζει τέλεια.



salad

ZUCCHINI TIPS WITH FETA CHEESE

Ingredients:

Zucchini tips and blossoms
Small zucchinis
Messolonghi olive oil
About ½ kg feta cheese
Salt and pepper

Instructions:

Clean and wash the vegetables. Bring water to a boil in a pot and cook the vegetables for about 15 minutes. Drain them, then return the pot to the stove with olive oil. Once hot, add the vegetables to lightly sauté. Add the feta cheese in small pieces (it will melt with the heat), season with salt and pepper to taste, and stir gently. Once the liquid has mostly evaporated, remove from the heat and serve. A little lemon zest or juice pairs perfectly.

Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 200kcal / Πρωτεΐνη: 9,4γρ. / Σάκχαρα: 5,2γρ.
Λιπαρά: 15,5γρ. / Φυτικές ίνες: 2,1γρ. / Υδατάνθρακες: 6,7γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 200kcal / Protein: 9,4g / Sugar: 5,2g
Fat: 15,5g / Fiber: 2,1g / Carbohydrates: 6,7g

σαλάτα

ΠΑΤΑΤΕΣ ΒΡΑΣΤΕΣ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ

Υλικά παρασκευής:

8 πατάτες
1 κρεμμύδι
3 κ.σ. ελιές Μεσολογγίου κομμένες σε ροδέλες
2 κ.σ. κάπαρη
Λίγη ρίγανη
1 κ.σ. ξύδι
Ανθός αλατιού (αφρίνα Μεσολογγίου)
Φρέσκο αλεσμένο πιπέρι

Τρόπος παρασκευής:

Πλένουμε καλά τις πατάτες και τις τοποθετούμε σε μία κατσαρόλα γεμάτη νερό (να τις σκεπάζει). Μόλις βράσουν οι πατάτες, τις αφαιρούμε προσεκτικά από την κατσαρόλα και τις ξεφλουδίζουμε με ένα πιρούνι. Στη συνέχεια τις κόβουμε σε κομμάτια. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το πασπαλίζουμε στις πατάτες. Προσθέτουμε τις ελιές, την κάπαρη, το ξύδι, τη ρίγανη, το πιπέρι και αλατίζουμε με αφρίνα Μεσολογγίου.



salad

BOILED POTATOES WITH ONION AND MESSOLONGHI OLIVES

Ingredients:

8 potatoes
1 onion
3 tbsp sliced Messolonghi olives
2 tbsp capers
A little oregano
1 tbsp vinegar
Messolonghi sea salt flakes (afrina)
Freshly ground pepper

Instructions:

Wash the potatoes well and boil them in a pot with water until soft. Remove and carefully peel with a fork, then cut into pieces. Finely chop the onion and sprinkle it over the potatoes. Add olives, capers, vinegar, oregano, pepper, and season with afrina salt.

Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 190kcal / Πρωτεΐνη: 4,7γρ. / Σάκχαρα: 2,3γρ.
Λιπαρά: 2,2γρ. / Φυτικές ίνες: 5,1γρ. / Υδατάνθρακες: 38,4γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 190 kcal / Protein: 4,7g / Sugar: 2,3g
Fat: 2,2g / Fiber: 5,1g / Carbohydrates: 38,4g

ορεκτικό

MATIA (ματιά)

Υλικά παρασκευής:

Εντόσθια από χοιρινό (εκτός από το συκώτι)
Έντερα από χοιρινό (τα πιο μεγάλα)
1 κρεμμύδι ξηρό
1 κούπα ρύζι (βρασμένο)
1 πορτοκάλι (τον χυμό)
Κανέλα
Γαρύφαλλο
Ρίγανη
Αλάτι, πιπέρι

Τρόπος παρασκευής:

Πλένουμε πολύ καλά τα εντόσθια και τα έντερα, τα οποία τα γυρίζουμε με τη βοήθεια μίας βελόνας πλεξίματος, από μέσα προς τα έξω. Τα τοποθετούμε σε μία λεκάνη με ξύδι για απολύμανση και για τη μυρωδιά. Τα αφήνουμε στη λεκάνη για 2 - 3 ώρες. Στη συνέχεια ψιλοκόβουμε τα εντόσθια σε μικρούς κύβους (με τη βοήθεια ψαλιδιού) και ρίχνουμε μέσα στο ψιλοκομμένο μείγμα όλα τα υλικά, ανακατεύοντάς τα ώστε να ενσωματωθούν. Δένουμε με μία κλωστή τη μία άκρη του εντέρου και γεμίζουμε με το μείγμα από την άλλη άκρη. Μόλις γεμίσει, δένουμε με κλωστή και την άλλη άκρη του. Τα τοποθετούμε σε ταψί, ρίχνουμε μέσα στο ταψί λίγο νερό και τρυπάμε με βελόνι τις ματιές σε διάφορα σημεία για να μη σκάσουν κατά τη διάρκεια του ψησίματος. Ψήνουμε τις ματιές σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180°C, έως ότου πάρουν χρώμα και τις γυρίζουμε για να πάρουν χρώμα και από την άλλη μεριά. Μόλις είναι έτοιμες, τις αφαιρούμε, τις αφήνουμε να κρυώσουν και σερβίρουμε.



appetizer

MATIA (STUFFED PORK INTESTINES)

Ingredients:

Pork offal (excluding liver)
Large pork intestines
1 onion
1 cup cooked rice
Juice of 1 orange
Cinnamon
Clove
Oregano
Salt, pepper

Instructions:

Thoroughly wash the offal and intestines, turning the intestines inside out using a knitting needle. Soak them in vinegar for 2 - 3 hours to disinfect and remove odor. Cut the offal into small cubes. Mix with all the other ingredients. Tie one end of the intestine with thread and fill it with the mixture, until it is full, then tie the other end. Place then in a baking tray with a little water. Pick them in a few places with a needle so they don't burst while baking. Bake in a preheated oven at 180°C until browned, turning to brown on all sides. Let cool slightly before serving.

Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 357kcal / Πρωτεΐνη: 33,6γρ. / Σάκχαρο: 3,8γρ.
Λιπαρά: 15,8γρ. / Φυτικές ίνες: 0,9γρ. / Υδατάνθρακες: 21,1γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 357kcal / Protein: 33,6g / Sugar: 3,8g
Fat: 15,8g / Fiber: 0,9g / Carbohydrates: 21,1g

ορεκτικό

ΧΛΩΡΟ ΤΥΡΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ

Υλικά παρασκευής:

Ένα κομμάτι χλωρό τυρί (κατά προτίμηση αλατισμένο)
(Φροντίζουμε να εξασφαλίσουμε το χλωρό τυρί από κάποιον που φτιάχνει τυρί. Μπορεί να μείνει και κάνα δυο μέρες στο ψυγείο)

Αλεύρι για το πανάρισμα

Ελαιόλαδο Μεσολογγίου

Χυμό από μισό λεμόνι (προαιρετικά)

Τρόπος παρασκευής:

Κόβουμε το χλωρό τυρί σε φέτες, περίπου 0,5 με 1 εκατοστό. Σε ένα ρηχό πιάτο έχουμε απλώσει αλεύρι και πανάρουμε το τυράκι μας και από τις δύο πλευρές. Σε ένα τηγάνι βάζουμε ελαιόλαδο περίπου στο ύψος του τυριού να κάψει καλά. Προσθέτουμε το τυρί στο καυτό ελαιόλαδο, χαμηλώνουμε τη φωτιά και τηγανίζουμε καλά και από τις δύο πλευρές να πάρει χρυσαφί χρώμα. Προσοχή δεν αφήνουμε το τυρί με το αλεύρι πολλή ώρα διότι θα χάσει την ωραία κρούστα με το τηγάνισμα. Πανάρουμε και τηγανίζουμε αμέσως. Αφού γίνει, εάν θέλουμε το περιχύνουμε με λεμόνι. Σερβίρεται ζεστό και ιδανικά συνοδεύεται με φρυγανισμένο ψωμάκι.



appetizer

FRIED FRESH CHEESE

Ingredients:

A slice of fresh (salted) cheese
(Ideally sourced from a local cheesemaker.
It can be refrigerated for a couple of days beforehand).

Flour for dredging

Messolonghi olive oil

Juice of half a lemon (optional)

Instructions:

Cut the cheese into slices about 0,5–1 cm thick. Dredge both sides in flour. Heat enough olive oil in a pan to almost cover the cheese. Lower the heat and fry the cheese on both sides until golden. Do not leave the cheese coated in flour too long before frying or it will lose its crust. Serve hot, optionally with a squeeze of lemon and toasted bread.

Διατροφική αξία/μερίδα (100γρ.)

Θερμίδες: 415kcal / Πρωτεΐνη: 19γρ.

Λιπαρά: 32γρ. / Υδατάνθρακες: 8,5γρ.

Nutritional value/per serving (100g)

Calories: 415kcal / Protein: 19g

Fat: 32g / Carbohydrates: 8,5g

κυρίως πιάτο

ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ (ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ) ΜΕ ΑΣΠΡΟ ΡΥΖΙ

Υλικά παρασκευής:

1 κιλό κατσίκι (κομμένο σε μερίδες)
1 κούπα ελαιόλαδο Μεσολογγίου
2 σκελίδες σκόρδο
½ λεμόνι
4 ποτήρια νερό
½ κιλό ρύζι
1 κεσεδάκι γιαούρτι

Τρόπος παρασκευής:

Τοποθετούμε το λάδι σε μία κατσαρόλα και το αφήνουμε να κάψει. Προσθέτουμε το σκόρδο ανακατεύοντας για 1 λεπτό. Στη συνέχεια προσθέτουμε τις μερίδες κρέατος και τις σοτάρουμε. Το σβήνουμε με λίγο λεμόνι και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και λίγο νερό να βράσει μέχρι να μαλακώσει το κρέας. Στη συνέχεια το γυρνάμε σε πυρέξ ή σε ένα πήλινο σκεύος και συμπληρώνουμε νερό (περίπου 3 - 4 ποτήρια). Μόλις χοχλάσει βάζουμε το ρύζι, το ανακατεύουμε λίγο και το αφήνουμε 1 τέταρτο με 20 λεπτά μέχρι να δέσει. Σερβίρουμε με γιαούρτι!



main dish

GOAT GIOUVETSI (WITH WHITE RICE)

Ingredients:

1 kg goat (cut into portions)
1 cup Messolonghi olive oil
2 garlic cloves
Juice of ½ lemon
4 cups water
½ kg rice
About 200g greek yogurt

Instructions:

Heat the olive oil in a pot, add garlic, and stir for 1 minute. Add the meat and sauté. Deglaze with lemon juice and season with salt and pepper. Add a bit of water and simmer until the meat softens. Transfer to a baking dish, add more water (3 - 4 cups). When it boils, add the rice, stir, and cook for 15 - 20 minutes until it thickens. Serve with yogurt!

Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 450kcal / Πρωτεΐνη: 36γρ.
Λιπαρά: 20γρ. / Υδατάνθρακες: 29γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 450kcal / Protein: 36g
Fat: 20g / Carbohydrates: 29g

Συνδυάστε το κυρίως πιάτο
με κολοκυθοκορφάδες και ματιά

Pair the main course
with zucchini blossoms and matia

κυρίως πιάτο

ΣΤΙΦΑΔΟ ΜΟΣΧΑΡΙ (ΓΑΣΤΡΑ)

Υλικά παρασκευής:

1 κιλό μοσχάρι (χτένι ή ελιά μερίδες)
1 κιλό κρεμμύδια για στιφάδο
2 - 3 σκελίδες σκόρδου
2 φύλλα δάφνης
1 ποτήρι κρασιού (μικρό) ελαιόλαδο
1 ποτήρι κρασιού ξύδι
1 κουτί τοματοπολτό
Αλάτι - πιπέρι
1 κ.σ. μέλι
1 μπαστούνι κανέλας

Τρόπος παρασκευής:

Πλένουμε το κρέας και το τοποθετούμε στη μία άκρη της γάστρας. Στην άλλη άκρη της γάστρας βάζουμε τα κρεμμύδια και προσθέτουμε το σκόρδο, τα φύλλα δάφνης, το λάδι, το ξύδι, τον τοματοπολτό, το αλάτι και το πιπέρι και το μπαστούνι κανέλας. Τα σκεπάζουμε και το τοποθετούμε στον φούρνο στους 220°C. Μόλις το μείγμα χοχλάσει, κατεβάζουμε τη θερμοκρασία στους 180°C και το αφήνουμε στον φούρνο για 2 ώρες. Όταν θα δούμε ότι είναι έτοιμο βάζουμε μία κοφή της σούπας μέλι και το κουνάμε μέχρι να πάει παντού.



main dish

BEEF STIFADO (BAKED STEW)

Ingredients:

1 kg beef (shoulder or chuck)
1 kg pearl onions
2 - 3 garlic cloves
2 bay leaves
1 small wine glass olive oil
1 small wine glass vinegar
1 can tomato paste
Salt and pepper
1 tbsp honey
1 cinnamon stick

Instructions:

Place the beef on one side of a deep cooking pot. On the other side of the pot, place the onions and add garlic, bay leaves, oil, vinegar, tomato paste, salt, pepper, and cinnamon. Cover and bake at 220°C. Once it bubbles, reduce to 180°C and cook for 2 hours. When ready, add 1 tbsp honey and shake the dish gently to distribute.

Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 360kcal / Πρωτεΐνη: 27γρ. / Σάκχαρα: 9,6γρ.
Λιπαρά: 20,2γρ. / Φυτικές ίνες: 2,9γρ. / Υδατάνθρακες: 17,3γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 360 kcal / Protein: 27g / Sugar: 9,6g
Fat: 20,2g / Fiber: 2,9g / Carbohydrates: 17,3g

κυρίως πιάτο

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΚΑΣΤΑΝΑ ΟΡΕΙΝΗΣ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ

Υλικά παρασκευής:

1 κοτόπουλο 2,5 κιλά
15 κάστανα ορεινής Ναυπακτίας
1 κούπα ρύζι
250 γρ. άσπρη σταφίδα
250 γρ. κουκουνάρι
300 γρ. κιμά
2 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
1 ντομάτα τριμμένη
λίγο μαϊντανό
1 κούπα νερό
Αλάτι και πιπέρι, ½ κ.γ. κανέλα
1 ποτήρι λευκό κρασί

Τρόπος παρασκευής:

Βάζουμε στην κατσαρόλα το ελαιόλαδο να κάψει, προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και ανακατεύουμε μέχρι να ροδίσουν. Στη συνέχεια τοποθετούμε τον κιμά και ανακατεύουμε και βάζουμε και την τριμμένη ντομάτα με το νερό. Μόλις πάρει βράση, προσθέτουμε το ρύζι, το οποίο το έχουμε πλύνει πριν και το αφήνουμε να βράσει. Μόλις γίνει και το ρύζι προσθέτουμε τα κουκουνάρια, τον μαϊντανό, τη σταφίδα, τα κάστανα και την κανέλα. Στη συνέχεια ανοίγουμε την κοιλιά από το κοτόπουλο, το γεμίζουμε με τη γέμιση και το ράβουμε με σκοινί μαγειρικής και βελόνα. Το τοποθετούμε σε ταψί στον φούρνο και το περιχύνουμε με το κρασί για να ψηθεί στους 180°C σε χαμηλή φωτιά για περίπου 2 ώρες. Μόλις γίνει, το αφήνουμε να κρυώσει λίγο και το κόβουμε προσεκτικά για να μη μας διαλυθεί η γέμιση.

main dish

STUFFED CHICKEN WITH MOUNTAINOUS NAFPAKTIA CHESTNUTS

Ingredients:

1 whole chicken (2.5 kg)
15 chestnuts (from mountainous Nafpaktia)
1 cup rice
250g white raisins
250g pine nuts
300g ground meat
2 tbsp olive oil
1 finely chopped onion
1 finely chopped garlic clove
1 grated tomato
A little parsley
1 cup water
Salt and pepper
½ tsp cinnamon
1 glass white wine



Instructions:

Heat olive oil in a pot. Add the onion and garlic and saute until golden. Add the ground meat, mix it with the onions and garlic and continue with the grated tomato and the water. When it boils, add washed rice and simmer until cooked.

Once the rice is cooked, add pine nuts, parsley, raisins, chestnuts, and cinnamon. Slice the chicken open and stuff it with the filling. Once its stuffed, sew it shut with kitchen twine and needle. Place in a baking dish, pour wine over, and bake at 180°C for about 2 hours. Let it cool slightly and slice it carefully so it won't fall apart.

Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 400kcal / Πρωτεΐνη: 20γρ. / Σάκχαρα: 10γρ.
Λιπαρά: 10γρ. / Φυτικές ίνες: 4γρ. / Υδατάνθρακες: 35γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 400kcal / Protein: 20g / Sugar: 10g
Fat: 10g / Fiber: 4g / Carbohydrates: 35g

Συνδυάστε το κυρίως πιάτο
με κολοκυθοκορφάδες και χλωρό τυρί τηγανητό

Pair the main course
with zucchini blossoms and fried fresh cheese

επιδόρπιο

ΧΑΛΒΑΣ ΜΕ ΑΛΕΥΡΙ (ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ)

Υλικά παρασκευής:

1 κύπα ελαιόλαδο Μεσολογίου
2 κύπες ζάχαρη
2 κύπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 κύπα σιμιγδάλι ψιλό
4 κύπες νερό
15 - 20 αμύγδαλα κομμένα στα 3
1 κ.γ. κανέλα

Τρόπος παρασκευής:

Σε μια κατσαρόλα τοποθετούμε το νερό, τη ζάχαρη και την κανέλα και μόλις πάρει μία βράση, το αφαιρούμε από τη φωτιά. Σε μία άλλη κατσαρόλα βάζουμε το λάδι. Μόλις κάψει το λάδι σε μέτρια φωτιά, τοποθετούμε το αλεύρι και το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε συνεχώς με ξύλινη κουτάλα, μέχρι το μείγμα να πάρει χρώμα καστανό (καρυδί) και τότε πετάμε μέσα τα κομμένα αμύγδαλα. Τα φέρνουμε 2 - 3 γύρες στη φωτιά, μέχρι να κρατσανίσουν και αποσύρουμε. Στη συνέχεια ρίχνουμε το νερό σιγά σιγά μέχρι να το πάρει όλο (καυτά και τα δύο), ανακατεύοντας συνεχώς. Το βάζουμε πάλι στη φωτιά και ανακατεύουμε για να μην μας κολλήσει και να δέσει. Αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και βάζουμε μία μικρή ποσότητα σε ένα κουτάλι για να πάρει σχήμα. Αν θέλουμε πασπαλίζουμε με κανέλα.

dessert

HALVA WITH FLOUR (BAKED IN A POT)

Ingredients:

1 cup Messolonghi olive oil
2 cups sugar
2 cups all-purpose flour
1 cup fine semolina
4 cups water
15 - 20 almonds, cut into thirds
1 tsp cinnamon

Instructions:

In a pot, boil water with sugar and cinnamon. Set aside. In another pot, heat the oil, add the flour and semolina, and stir constantly with a wooden spoon, over medium heat until golden brown. Add almonds, stir for a couple more minutes until they are crunchy and remove the pot from the heat. Slowly add hot water until the water is absorbed, while stirring constantly. Return to heat and stir until thickened. Shape with a spoon and sprinkle with cinnamon if desired.



Διατροφική αξία/μερίδα (80γρ.)

Θερμίδες: 384kcal / Πρωτεΐνη: 3,7γρ. / Σάκχαρα: 31γρ.
Λιπαρά: 17,6γρ. / Φυτικές ίνες: 0,8γρ. / Υδατάνθρακες: 53γρ.

Nutritional value/per serving (80g)

Calories: 384kcal / Protein: 3,7g / Sugar: 31g
Fat: 17,6g / Fiber: 0,8g / Carbohydrates: 53g

επιδόρπιο

ΜΠΑΚΛΑΒΑΣ ΜΕ ΚΑΡΥΔΙ

Υλικά παρασκευής:

1 κιλό φύλλο κρούστας
1 κιλό καρύδι χοντροκομμένο (προτιμότερο να κοπεί με το χέρι και όχι στον πολυκόπτη)
Ελαιόλαδο για τα φύλλα
3 κ.σ. φρυγανιά τριμμένη
3 κ.σ. ζάχαρη για τη γέμιση
1 κ.γ. κανέλα τριμμένη
½ κ.γ. γαρύφαλλο τριμμένο
Γαφυφαλλάκια για το στόλισμα

Για το σιρόπι:

8 ποτήρια ζάχαρη, 7 ποτήρια νερό
2 φλούδες λεμόνι, 1 ξυλαράκι κανέλα

Τρόπος παρασκευής:

Σε ένα μπολ βάζουμε την καρυδόψιχα και προσθέτουμε τη φρυγανιά, τη ζάχαρη, την κανέλα και το γαρύφαλλο και ανακατεύουμε καλά. Λαδώνουμε το ταψί και βάζουμε τέσσερα φύλλα κρούστας λαδώνοντάς τα ένα ένα. Συνεχίζουμε με λίγη γέμιση και εναλλάξ μετά από κάθε φύλλο, ρίχνουμε λίγη από τη γέμιση κρατώντας τέσσερα φύλλα για το τέλος τα οποία βάζουμε λαδώνοντάς τα. Στη συνέχεια κόβουμε τον μπακλαβά σε ρόμβους και καρφώνουμε σε κάθε κομμάτι ένα γαρυφαλλάκι. Ψήνουμε τον μπακλαβά σε καλά προθερμασμένο φούρνο στις αντιστάσεις στους 140°C, για περίπου 2 ώρες ώστε να πάρει ωραίο χρυσαφί χρώμα. Ιδανικά το σιρόπι να είναι χλιαρό και ο μπακλαβάς καυτός από τον φούρνο, οπότε πριν βγάλουμε τον μπακλαβά από τον φούρνο ετοιμάζουμε το σιρόπι ως εξής: βάζουμε όλα τα υλικά μαζί και βράζουμε για περίπου 7 - 8 λεπτά από το σημείου βρασμού. Μόλις βγάλουμε από τον φούρνο το γλυκό, το σιροπιάζουμε.



dessert

WALNUT BAKLAVA

Ingredients:

1 kg phyllo dough
1 kg coarsely chopped walnuts (hand-chopped preferred)
Olive oil for brushing
3 tbsp breadcrumbs
3 tbsp sugar (for filling)
1 tsp ground cinnamon
½ tsp ground clove
Whole cloves for garnish

For the syrup

8 glasses sugar, 7 glasses water
2 lemon peels, 1 cinnamon stick

Instructions:

In a bowl, mix walnuts, breadcrumbs, sugar, cinnamon, and clove. Grease a baking pan and layer four phyllo sheets, brushing each with oil. Add some filling, then alternate one sheet with filling, saving four sheets for the top, which we brush with olive oil. Cut into diamond shapes and place one whole clove in each piece. Bake in a preheated oven at 140°C for about 2 hours until golden. While baking, prepare the syrup: boil all ingredients for 7 - 8 minutes. When baklava is hot from the oven, pour lukewarm syrup over it using a ladle.

Διατροφική αξία/μερίδα (80γρ.)

Θερμίδες: 450kcal / Πρωτεΐνη: 9γρ. / Σάκχαρα: 25γρ.
Λιπαρά: 25γρ. / Φυτικές ίνες: 3γρ. / Υδατάνθρακες: 55γρ.

Nutritional value/per serving (80g)

Calories: 450 kcal / Protein: 9g / Sugar: 25g
Fat: 25g / Fiber: 3g / Carbohydrates: 55g

σαλάτα

ΟΒΡΙΕΣ ΒΡΑΣΤΕΣ

Υλικά παρασκευής:

1 ματσάκι άγριες οβριές
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Ελαιόλαδο
Ξύδι ή λεμόνι

Τρόπος παρασκευής:

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά τις οβριές. Με ένα μαχαιράκι κόβουμε το σκληρό κάτω κομμάτι και το πετάμε. Σε μια κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, με αλατισμένο νερό, βράζουμε τις οβριές, μέχρι να μαλακώσουν. Τις στραγγίζουμε και τις σερβίρουμε με λάδι και ξύδι ή λεμόνι.



salad

BOILED WILD ASPARAGUS (TAMUS COMMUNIS)

Ingredients:

1 bunch of wild asparagus (tamus communis)
Salt
Freshly ground pepper
Olive oil
Vinegar or lemon

Instructions:

Clean and wash the wild asparagus well. Cut off the tough bottom part, using a knife, and discard it. Boil them in a medium pot, with salted water, until they soften. Drain them and serve with olive oil and vinegar or lemon.

Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 110kcal / Πρωτεΐνη: 3,5γρ. / Σάκχαρα: 1,5γρ.
Λιπαρά: 9,5γρ. / Φυτικές ίνες: 4γρ. / Υδατάνθρακες: 8γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 110kcal / Protein: 3,5g / Sugar: 1,5g
Fat: 9,5g / Fiber: 4g / Carbohydrates: 8g

σαλάτα

ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΜΥΡΩΔΙΕΣ ΧΟΡΤΑΡΙΚΩΝ

Υλικά παρασκευής:

½ κιλό μαυρομάτικα φασόλια
2 κρεμμύδια σε φέτες
1 κ.γ. αλάτι
2 μαρούλια χοντροκομμένα
1 πράσο κομμένο
½ κιλό καυκαλήθρες κομμένες
3 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
½ κιλό νερό
1 ματσάκι άνηθο
2 φλυτζάνια ελαιόλαδο

Τρόπος παρασκευής:

Τοποθετούμε τα μαυρομάτικα σε μια μεγάλη κατσαρόλα και προσθέτουμε αρκετό νερό για να τα σκεπάσει και τα βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν. Σε μια άλλη κατσαρόλα, προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τα κρεμμύδια, τα χόρτα (μυρωδικά), το νερό και βράζουμε για 40 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα μαυρομάτικα και το αλάτι. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και σερβίρουμε.



salad

BLACK-EYED PEAS WITH HERBS

Ingredients:

½ kg black-eyed peas
2 onions, sliced
1 tsp salt
2 large lettuces, roughly chopped
1 leek, chopped
½ kg wild greens (such as hartwort)
3 tbsp parsley, finely chopped
½ kg water
1 bunch of dill
2 cups olive oil

Instructions:

Place the black-eyed peas in a large pot and add enough water to cover them. Boil them until tender. Add the olive oil, the onions, the wild greens, and the water in another pot and boil for 40 minutes. Then, add the black-eyed peas and salt. Stir all the ingredients together and serve.

Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 400kcal / Πρωτεΐνη: 12,5γρ. / Σάκχαρα: 6,5γρ.
Λιπαρά: 36γρ. / Φυτικές ίνες: 11γρ. / Υδατάνθρακες: 17,5γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 400kcal / Protein: 12,5g / Sugar: 6,5g
Fat: 36g / Fiber: 11g / Carbohydrates: 17,5g

ορεκτικό

ΓΡΗΓΟΡΟ ΣΟΥΦΛΕ ΜΕ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ

Υλικά παρασκευής:

500 γρ. σπαράγγια
1 μικρή φόρμα για κέικ
Ψωμί του τοστ
4 αυγά
1 φλ. κρέμα γάλακτος
1 φλ. γάλα
1 φλ. τριμμένη γραβιέρα
1 φλ. κίτρινο τριμμένο τυρί
Λίγο βούτυρο
Αλάτι
Πιπέρι

Τρόπος παρασκευής:

Βράζουμε τα σπαράγγια σε αλατισμένο νερό για 5 λεπτά, τα στραγγίζουμε και τα ψιλοκόβουμε. Βουτυρώνουμε τη φόρμα, κόβουμε τις φέτες του ψωμιού στη μέση και στρώνουμε μία σειρά. Πασπαλίζουμε με λίγη ποσότητα από τα τριμμένα τυριά, βάζουμε λίγα σπαράγγια και επαναλαμβάνουμε με την ίδια σειρά με το υπόλοιπο ψωμί, τυρί και σπαράγγια. Χτυπάμε την κρέμα με τα αυγά και το γάλα και περιχύνουμε το σουφλέ. Ψήνουμε στους 180°C για 30 λεπτά περίπου και σερβίρουμε αμέσως όσο είναι ζεστό.



appetizer

QUICK ASPARAGUS SOUFFLÉ

Ingredients:

500g asparagus
1 small cake pan
Toast bread
4 eggs
1 cup heavy cream
1 cup milk
1 cup grated graviera cheese
1 cup yellow cheese, grated
A little butter
Salt
Pepper

Instructions:

Boil the asparagus in salted water for 5 minutes, drain, and chop them finely. Butter the cake pan, cut the toast bread slices in half, and arrange one layer at the bottom. Sprinkle some of the grated cheese, then add a layer of asparagus and repeat with the remaining bread, cheese, and asparagus. Whisk the cream with the eggs and milk, then pour the mixture over the soufflé. Bake at 180°C for about 30 minutes and serve immediately while still warm.

Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 600kcal / Πρωτεΐνη: 23γρ. / Σάκχαρα: 2,5γρ.
Λιπαρά: 25γρ. / Φυτικές ίνες: 2γρ. / Υδατάνθρακες: 31γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 600kcal / Protein: 23g / Sugar: 2,5g
Fat: 25g / Fiber: 2g / Carbohydrates: 31g

ορεκτικό

ΑΥΓΑ ΜΑΤΙΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ

Υλικά παρασκευής:

2 αβγά
2 ντομάτες μικρές, ώριμες, τριμμένες
2 κ.σ. ελαιόλαδο
Λίγη ρίγανη
Λίγο βασιλικό
Λίγο θυμάρι
Λίγο τυρί τριμμένο
½ κ.γ. ζάχαρη
Αλάτι, πιπέρι

Τρόπος παρασκευής:

Ρίχνουμε το ελαιόλαδο, την ντομάτα, το αλατοπίπερο, τη ζάχαρη και τα αρωματικά στο τηγάνι. Τα αφήνουμε 4 - 5 λεπτά να βράσουν και να "σφίξει" λίγο το μείγμα. Σπάμε και ρίχνουμε τα αβγά στο τηγάνι και τα σκεπάζουμε, αφήνοντάς τα να μαγειρευτούν σε σιγανή φωτιά για 2 - 3 λεπτά. Στη συνέχεια, κατεβάζουμε το τηγάνι από τη φωτιά και σερβίρουμε με λίγο τριμμένο τυρί, βασιλικό και πιπέρι.



appetizer

FRIED EGGS WITH TOMATO

Ingredients:

2 eggs
2 small, ripe tomatoes, grated
2 tbsp olive oil
A little oregano
A little basil
A little thyme
A little cheese, grated
½ tsp sugar
Salt, pepper

Instructions:

Heat the olive oil in a pan, add the grated tomato, salt, pepper, sugar and the aromatic herbs. Let it cook for 4 - 5 minutes until the mixture thickens slightly. Crack the eggs into the pan, cover, and let them cook on low heat for 2 - 3 minutes. Remove the pan from the heat and serve with some grated cheese, basil and a sprinkle of pepper.

Διατροφική αξία/μερίδα (150γρ.)

Θερμίδες: 243kcal / Πρωτεΐνη: 9,5γρ. / Σάκχαρο: 3γρ.
Λιπαρά: 21γρ. / Φυτικές ίνες: 1γρ. / Υδατάνθρακες: 3,5γρ.

Nutritional value/per serving (150g)

Calories: 243kcal / Protein: 9,5g / Sugar: 3g
Fat: 21g / Fiber: 1g / Carbohydrates: 3,5g

κυρίως πιάτο

ΚΡΑΣΑΤΟ ΑΓΡΙΟΓΟΥΡΟΥΝΟ ΣΤΙΦΑΔΟ ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

Υλικά παρασκευής:

2 κιλά αγριογούρουνο, 2 κ.σ. αλεύρι
5 κρεμμύδια ξερά, 1 σκελ. σκόρδο
½ φλ. ελαιόλαδο
1½ φλ. κόκκινο ξηρό κρασί, ½ φλ. κονιάκ, ¼ φλ. ξύδι μπαλσάμικο
1 κ.σ. ζάχαρη, 2 ντομάτες
1 πορτοκάλι (τη φλούδα του)
2 κ.σ. μέλι, 2 δαφνόφυλλα, 5 κόκκους μπαχάρι
Αλάτι, πιπέρι (φρεσκοτριμμένο)

Τρόπος παρασκευής:

Μαρινάδα: Σ' ένα μπολ κόβουμε το κρέας σε μερίδες, πασπαλίζουμε 2 κ.σ. χοντρό αλάτι, περιχύνουμε με ⅓ ξύδι και το σκεπάζουμε με κρύο νερό. Το αφήνουμε από 5 - 24 ώρες στο ψυγείο. Αφαιρούμε το αγριογούρουνο από τη μαρινάδα και το στραγγίζουμε. Κόβουμε τα κρεμμύδια στα τέσσερα. Σε πλαστέ κατσαρόλα ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο και σε μέτρια φωτιά αφήνουμε τα κρεμμύδια να μαραθούν για 10 λεπτά. Τέλος, τα πασπαλίζουμε με τη ζάχαρη και προσθέτουμε το σκόρδο. Βάζουμε το κρέας σε μπολ και το πασπαλίζουμε με το αλεύρι. Ζεσταίνουμε σε τηγάνι το υπόλοιπο ελαιόλαδο και λίγα λίγα ροδίζουμε τα κομμάτια του κρέατος απ' όλες τις πλευρές και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με τα κρεμμύδια. Ρίχνουμε το κονιάκ, το κρασί και το μπαλσάμικο και αφήνουμε να βράσουν δυνατά για 4 - 5 λεπτά. Στη συνέχεια, χαράζουμε σταυρωτά τις ντομάτες, τις προσθέτουμε στην κατσαρόλα και συνεχίζουμε με τα δαφνόφυλλα, το μπαχάρι και τη φλούδα πορτοκαλιού. Σκεπάζουμε το αγριογούρουνο και σιγοβράζουμε το φαγητό για περίπου 2.30 ώρες έως ότου το κρέας να λιώνει στο στόμα και η σάλτσα να δέσει καλά και να μελώσει. Προς το τέλος του βρασμού ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι και προσθέτουμε το μέλι. Κατά τη διάρκεια του βρασμού ελέγχουμε τα υγρά της κατσαρόλας. Εάν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο νερό. Σερβίρουμε το κρασάτο αγριογούρουνο στιφάδο με πουρέ πατάτας ή πιλάφι.

Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 370kcal / Πρωτεΐνη: 25γρ. / Σάκχαρα: 7,5γρ.
Λιπαρά: 24γρ. / Υδατάνθρακες: 12,5γρ.

main dish

WINE-BRAISED WILD BOAR STEW WITH HONEY AND ORANGE

Ingredients:

2 kg wild boar, 2 tbsp flour
5 dry onions, 1 garlic clove
½ cup olive oil
1 tbsp sugar, 2 tomatoes
1½ cups dry red wine, ½ cup brandy, ¼ cup balsamic vinegar
2 tbsp honey, 2 bay leaves, 5 allspice berries
Salt, freshly ground pepper

Instructions:

Marinade: Cut the meat into portions and place it in a bowl. Sprinkle with 2 tbsp coarse salt, pour ⅓ of the vinegar over it, and cover with cold water until the meat is fully submerged. Let it marinate in the fridge for 5 hours to overnight. Remove the meat from the marinade and drain it on paper towels. Cut the onions into quarters. Heat half of the olive oil in a large pot, over medium heat and sauté the onions for 10 minutes until softened. Sprinkle with sugar and add the garlic. Place the meat in a bowl and sprinkle with flour. Heat the remaining olive oil in a frying pan and brown the pieces of meat in batches, turning to brown all sides. Once browned, transfer the pieces to the pot with the onions. Add the brandy, wine, and balsamic vinegar, and let them cook over high heat for 4 - 5 minutes. Cut an «X» on the tomatoes and add them to the pot, followed by the bay leaves, allspice berries, and orange peel. Cover the pot and simmer for about 2 hours and 30 minutes, or until the meat is tender and the sauce has thickened and is syrupy. Towards the end of the cooking, add salt, pepper and honey. During the simmering process, check the liquid levels in the pot. If necessary, add a little water. Serve the wine-braised wild boar stew with mashed potatoes or pilaf.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 370kcal / Protein: 25g / Sugar: 7,5g
Fat: 24g / Carbohydrates: 12,5g



κυρίως πιάτο

ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ

Υλικά παρασκευής:

1 κιλό μοσχάρι
1 κρεμμύδι μεγάλο
1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
2 ντομάτες μέτριες
1 φλυτζάνι ελαιόλαδο
Αλάτι, πιπέρι

Για το πιλάφι:

½ κιλό ρύζι οποιασδήποτε ποικιλίας
1 λεμόνι
2 αυγά

Τρόπος παρασκευής:

Τσιγαρίζουμε το κρέας στο λάδι και όταν πάρει χρώμα ρίχνουμε και το κρεμμύδι. Αφού τσιγαριστεί και το κρεμμύδι, ρίχνουμε το αλάτι, το πιπέρι και συμπληρώνουμε νερό μέχρι να σκεπαστεί το κρέας. Προσθέτουμε τον πελτέ και την 1 από τις 2 ντομάτες που έχουμε τρίψει και το αφήνουμε να βράσει μέχρι να πήξει η σάλτσα. Μόλις είναι έτοιμο αφαιρούμε το κρέας από την κατσαρόλα, ρίχνουμε νερό στη σάλτσα και την αφήνουμε να βράσει. Μόλις πάρει βράση ρίχνουμε το ρύζι. Όταν είναι έτοιμο το ρύζι, το αυγοκόβουμε με τα αυγά και το λεμόνι.



main dish

BEEF WITH RICE PILAF

Ingredients:

1 kg beef
1 large onion
1 tbsp tomato paste
2 medium tomatoes
1 cup olive oil
Salt, pepper

For the pilaf:

½ kg rice (any variety)
1 lemon
2 eggs

Instructions:

Brown the beef in the olive oil. Once the meat is browned, add the onion. After the onion has sautéed, add salt, pepper, and enough water to cover the meat. Add the tomato paste and 1 of the 2 grated tomatoes, then let it cook until the sauce thickens. Once the beef is cooked, remove it from the pot. Add water to the sauce and bring it to a boil. When it starts to boil, add the rice. Once the rice is ready, beat the eggs with the lemon and pour the egg mixture into the rice to make an egg-lemon sauce (avgolemono).

Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 660kcal / Πρωτεΐνη: 31γρ. / Σάκχαρα: 2,5γρ.
Λιπαρά: 57γρ. / Φυτικές ίνες: 1γρ. / Υδατάνθρακες: 4,5γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 660kcal / Protein: 31g / Sugar: 2,5g
Fat: 57g / Fiber: 1g / Carbohydrates: 4,5g

Συνδυάστε το κυρίως πιάτο
με οβριές βραστές και σουφλέ με σπαράγγια

Pair the main course
with boiled wild asparagus and asparagus soufflé

κυρίως πιάτο

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΛΙΑΣΤΗ ΝΤΟΜΑΤΑ

Υλικά παρασκευής:

4 στήθη κοτόπουλου, ανοιγμένα στη μέση
150 γρ. χαλούμι, κομμένο σε στικς
2 λεπτοκομμένες φέτες μπέικον, κομμένες στη μέση
200 γρ. λιαστές ντομάτες
Αλάτι, πιπέρι
Ελαιόλαδο

Τρόπος παρασκευής:

Αλατοπιπερώνουμε καλά τα στήθη κοτόπουλου και από τις δύο πλευρές. Γεμίζουμε τα στήθη κοτόπουλου με το χαλούμι, το μπέικον, τη λιαστή ντομάτα και τα κλείνουμε καλά σαν ρολάκι. Απλώνουμε δύο φύλλα μεμβράνης στο πάγκο εργασίας και τοποθετούμε επάνω το 1 ρολό κοτόπουλου. Το τυλίγουμε καλά με τη μεμβράνη και κλείνουμε τις άκρες σαν καραμέλα. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία και για τα υπόλοιπα ρολά κοτόπουλου. Τοποθετούμε μια κατσαρόλα με αρκετό νερό σε μέτρια φωτιά. Μόλις αρχίζει και κοχλάζει το νερό, προσθέτουμε τα ρολά κοτόπουλου, καλύπτουμε την κατσαρόλα με το καπάκι και τα βράζουμε για 40 λεπτά. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, αφαιρούμε τα ρολά κοτόπουλου από το νερό και τα αφήνουμε λίγο να κρυώσουν. Αφαιρούμε από το καθένα τη μεμβράνη και τα αφήνουμε στην άκρη. Στη συνέχεια τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Μόλις ζεσταθεί, προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο και σοτάρουμε καλά τα ρολά κοτόπουλου από όλες τις πλευρές, μέχρι να πάρουν χρυσαφί χρώμα.

main dish

CHICKEN STUFFED WITH SUN-DRIED TOMATOES

Ingredients:

4 chicken breasts, split in half
150g halloumi cheese, cut in sticks
2 thinly sliced bacon slices, cut in half
200g sun-dried tomatoes
Salt, pepper
Olive oil

Instructions:

Place the chicken breasts on your worktop, and season them well with salt and pepper on both sides. Stuff the chicken breasts with halloumi, bacon, and sun-dried tomatoes, then roll them up tightly. Lay two sheets of plastic wrap on the work surface and place one of the chicken rolls on top. Wrap it tightly with the plastic wrap, securing the ends like a candy wrapper. Repeat the same process for the remaining chicken rolls. Place a pot with enough water over medium heat. Once the water begins to boil, add the chicken rolls, cover the pot, and cook for 40 minutes. Remove the pot from the heat, take out the chicken rolls from the water, and let them cool slightly. Remove the plastic wrap from each roll and set them aside. Next, heat a frying pan over medium heat. Once it's hot, add a bit of olive oil and sauté the chicken rolls on all sides until they turn golden brown.



Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 600kcal / Πρωτεΐνη: 62γρ. / Σάκχαρα: 6,8γρ.
Λιπαρά: 35γρ. / Υδατάνθρακες: 10γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 600kcal / Protein: 62g / Sugar: 6,8g
Fat: 35g / Carbohydrates: 10g

Συνδυάστε το κυρίως πιάτο

με μαυρομάτικα φασόλια και αυγά μάτια με ντομάτα

Pair the main course

with black-eyed peas and fried eggs with tomato

επιδόρπιο

ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΓΛΥΚΙΑ

Υλικά παρασκευής:

1 κιλό κολοκύθα
500 γρ. φύλλο κρούστας
125 γρ. ζάχαρη
1 κ.γ. κανέλα, ¼ κ.γ. γαρύφαλλο
1 κάψουλα βανίλιας ή υγρή βανίλια
40ml ελαιόλαδο και επιπλέον για τα φύλλα

Τρόπος παρασκευής:

Κόβουμε στη μέση την κολοκύθα και αφαιρούμε τους σπόρους με ένα κουτάλι. Τρίβουμε την κολοκύθα, στο χοντρό του τρίφτη και τη βάζουμε σε μια κατσαρόλα με 2 φλυτζάνια του τσαγιού νερό. Βράζουμε την κολοκύθα, μέχρι να βγάλει όλα τα υγρά της και να στεγνώσει. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τη ζάχαρη, την κανέλα και το γαρύφαλλο και το βράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 5 λεπτά. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Σε ένα λαδωμένο ταψί απλώνουμε τα 3 φύλλα κρούστας και κρατάμε 3 φύλλα για το τέλος. Κάθε φορά λαδώνουμε το κάθε φύλλο με ένα πινέλο. Μετράμε τα φύλλα και κάνουμε στρώσεις με τη γέμιση εναλλάξ με 2 φύλλα κάθε φορά, μέχρι να τελειώσουν τα υλικά. Δεν ξεχνάμε να λαδώνουμε καλά τα φύλλα. Τέλος καλύπτουμε με τα 3 φύλλα, αλείφουμε την επιφάνεια με ελαιόλαδο και χαράζουμε σε τετράγωνα κομμάτια. Ψήνουμε στους 180°C για 1 ώρα, χωρίς αέρα. Αφήνουμε την πίτα να κρυώσει ελαφρά και σερβίρουμε. Αν θέλουμε πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη και κανέλα και απολαμβάνουμε!



dessert

SWEET PUMPKIN PIE

Ingredients:

1kg pumpkin
500g phyllo dough
125g sugar
1 tsp cinnamon, ¼ tsp clove
1 vanilla vial or liquid vanilla extract
40ml olive oil (plus extra for the phyllo dough)

Instructions:

Cut the pumpkin in half and remove the seeds with a spoon. Grate the pumpkin using the coarse side of a grater and place it in a pot with 2 cups of water. Boil the pumpkin until it releases all its liquid and becomes dry. Add the olive oil, sugar, cinnamon, and clove and cook over low heat for 5 minutes. Remove from heat and let the mixture cool. Preheat the oven to 180°C. In a well-oiled baking tray, lay 3 sheets of phyllo dough, saving 3 sheets for the top. Each time, brush each sheet with olive oil, using a brush. Layer the filling alternately with 2 sheets of phyllo at a time until all the ingredients are used up. Don't forget to brush each phyllo sheet with olive oil. Finally, cover with the remaining 3 sheets of phyllo, brush the top sheet with olive oil, and score the pie into square pieces. Bake in the oven at 180°C for 1 hour, without fan (conventional setting). Let the pie cool slightly, then serve. If desired, sprinkle with powdered sugar and cinnamon, and enjoy!

Διατροφική αξία/μερίδα (80γρ.)

Θερμίδες: 150kcal / Πρωτεΐνη: 2,5γρ. / Σάκχαρα: 7,5γρ.
Λιπαρά: 5,5γρ. / Υδατάνθρακες: 22γρ.

Nutritional value/per serving (80g)

Calories: 150kcal / Protein: 2,5g / Sugar: 7,5g
Fat: 5,5g / Carbohydrates: 22g

επιδόρπιο

ΜΟΥΣΤΑΛΕΥΡΙΑ

Υλικά παρασκευής:

8 φλυτζάνια μούστο καθαρισμένο
1¼ φλιτζανιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 φυλλαράκι αρμπαρόριζα
Λίγη κανέλα
Λίγο σουσάμι καβουρδισμένο
Λίγη καρυδόψιχα χοντροαλεσμένη

Τρόπος παρασκευής:

Καβουρδίζουμε για μερικά λεπτά το αλεύρι σε αντικολλητικό τηγάνι και σε χαμηλή φωτιά να αποκτήσει απαλό μπεζ χρώμα. Διαλύουμε το καβουρδισμένο αλεύρι σε 1 φλυτζάνι μούστο και βάζουμε να βράσουν τα υπόλοιπα 7 φλυτζάνια μαζί με την αρμπαρόριζα. Στη συνέχεια, ρίχνουμε το διαλυμένο αλεύρι στο μούστο που βράζει και ανακατεύουμε συνεχώς, με ξύλινη κουτάλα και σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να πήξει και να γίνει σαν κρέμα. Το μείγμα στην αρχή είναι θολό. Όταν πήξει γίνεται διαυγές. Μοιράζουμε τη μουσταλευριά σε μπουλ, μικρά ποτήρια με ανοιχτό στόμιο ή πιάτα και την αφήνουμε να κρυώσει. Πασπαλίζουμε με κανέλα, σουσάμι και καρυδόψιχα πριν τη σερβίρουμε.



dessert

GRAPE MUST PUDDING (MUSTALEVRIA)

Ingredients:

8 cups of clean must (grape juice)
1¼ cups of all-purpose flour
1 sprig of apple geranium
A little cinnamon
A bit of toasted sesame seeds
A bit of coarsely ground walnut kernels

Instructions:

Roast the flour in a non-stick pan over low heat for a few minutes, until it turns a soft beige color. Dissolve the roasted flour in 1 cup of must and bring the remaining 7 cups of must to a boil with the apple geranium sprig. Once the must is boiling, add the dissolved flour and stir continuously with a wooden spoon over low heat, until the mixture thickens and becomes creamy. Initially, the mixture will be cloudy, but it will become clear as it thickens. Pour the mustalevria into bowls, small glasses with an open top, or plates, and let it cool. Before serving, sprinkle with cinnamon, sesame seeds and walnut kernels.

Διατροφική αξία/μερίδα (80γρ.)

Θερμίδες: 79kcal / Πρωτεΐνη: 1,1γρ. / Σάκχαρα: 10,5γρ.
Λιπαρά: 0,9γρ. / Υδατάνθρακες: 16,6γρ.

Nutritional value/per serving (80g)

Calories: 79kcal / Protein: 1,1g / Sugar: 10,5g
Fat: 0,9g / Carbohydrates: 16,6g

σαλάτα

ΠΟΛΥΧΡΩΜΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΡΙΝΘΙΑΚΗ ΣΤΑΦΙΔΑ ΚΑΙ ΑΛΛΟΥΣ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ

Υλικά παρασκευής:

1 μεσαίο μαρούλι
1 μεσαίο αγγούρι
3 ντομάτες
150 γρ. κρουτόν
200 γρ. βρασμένο καλαμπόκι
10 σπασμένα κάσιους αλμυρά
5 φέτες ξεροψημένο μπέικον ψιλοκομμένο
100 γρ. μαύρη σταφίδα
150 γρ. ελαιόλαδο
50 γρ. ξύδι μπαλσάμικο
2 - 3 κ.σ. μέλι
1 πρέζα αλάτι

Τρόπος παρασκευής:

Έχουμε ροδίσει και κρατήσουμε στην άκρη το μπέικον και τις σταφίδες. Σε πιατέλα κόβουμε το μαρούλι και από επάνω ψιλοκόβουμε το αγγούρι. Περιμετρικά της πιατέλας βάζουμε τις ντομάτες κομμένες σε ροδέλες. Αλατίζουμε, κατόπιν προσθέτουμε το καλαμπόκι, τα κάσιους τα κρουτόνς, το μπέικον και τις σταφίδες. Σε μπολ, χτυπάμε καλά με σύρμα το μέλι, το μπαλσάμικο και το ελαιόλαδο και ρίχνουμε το μείγμα από πάνω στη σαλάτα.



salad

COLORFUL SALAD WITH CORINTHIAN RAISINS AND OTHER NUTS

Ingredients:

1 medium lettuce
1 medium cucumber
3 tomatoes
150g croutons
200g corn, boiled
10 salted cashews, broken
5 slices of crispy bacon, finely chopped
100g black raisins
150g olive oil
50g balsamic vinegar
2 - 3 tbsp honey
A pinch of salt

Instructions:

Sauté the bacon until crispy and set it aside, along with the raisins. Chop the lettuce and place it in a serving platter and finely chop the cucumber on top. Arrange the sliced tomatoes around the edge of the platter. Add a pinch of salt, then add the corn, cashews, croutons, bacon, and raisins. Whisk together the honey, balsamic vinegar, and olive oil in a bowl, then pour the mixture over the salad.

Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 600kcal / Πρωτεΐνη: 12γρ. / Σάκχαρα: 56γρ.
Λιπαρά: 44γρ. / Φυτικές ίνες: 4,5γρ. / Υδατάνθρακες: 25γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 600kcal / Protein: 12g / Sugar: 56g
Fat: 44g / Fiber: 4,5g / Carbohydrates: 25g

σαλάτα

ΠΑΝΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ

Υλικά παρασκευής:

500 γρ. παντζάρια μέτρια
300 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
2 σκελ. σκόρδο πολτοποιημένες
2 κ.σ. ξύδι από κρασί
2 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κ.σ. άνηθο ή δυόσμο ψιλοκομμένο
½ φλ. καρύδια ψίχα
Αλάτι, λίγη ρόκα για το σερβίρισμα

Τρόπος παρασκευής:

Πλένουμε καλά και βράζουμε τα παντζάρια με τη φλούδα τους, για 30 λεπτά περίπου, μέχρι να μαλακώσουν και να τρυπιούνται με το πιρούνι. Τα στραγγίζουμε και μόλις κρυώσουν ελαφρώς, τα ξεφλουδίζουμε. Κόβουμε τα παντζάρια σε μικρά καρέ και τα αφήνουμε να κρυώσουν τελείως. Μεταφέρουμε τα παντζάρια σε ένα μπολ. Ρίχνουμε το σκόρδο, το ξύδι, το ελαιόλαδο και λίγο αλάτι και ανακατεύουμε καλά να μαριναριστούν. Μόλις βγάλουν υγρασία στο μπολ, προσθέτουμε το στραγγιστό γιαούρτι. Ελέγχουμε την οξύτητα και το αλάτι και αν χρειάζεται, συμπληρώνουμε ανάλογα με τις προτιμήσεις μας. Ανακατεύουμε με κουτάλι και μεταφέρουμε την παντζαροσαλάτα στο ψυγείο να κρυώσει. Λίγο πριν τη σερβίρουμε, ενσωματώνουμε τον δυόσμο ή τον άνηθο και τα καρύδια ψιλοκομμένα. Σερβίρουμε την παντζαροσαλάτα σε πιατέλα γαρνίροντας με λίγη τρυφερή ρόκα και φρέσκα φύλλα δυόσμου ή άνηθου. Λίγα καρύδια στην επιφάνεια ολοκληρώνουν ιδανικά το στήσιμο του πιάτου.

salad

BEETROOT SALAD WITH YOGURT AND WALNUTS

Ingredients:

500g medium-sized beetroots
300g strained yogurt
2 cloves of garlic, crushed
2 tbsp wine vinegar
2 tbsp olive oil
1 tbsp chopped dill or mint
½ cup walnut pieces
Salt, a little arugula for serving

Instructions:

Wash the beetroots well and boil them with their skin on for about 30 minutes, until they soften and can be pierced with a fork. Drain the beetroots, and once they're slightly cooled, peel them. Cut the beetroots into small cubes and allow them to cool completely. Transfer them to a bowl. Add the garlic, vinegar, olive oil, and a little salt, then stir well with a spoon to marinate. After a few minutes, when the beetroots release moisture, add the strained yogurt. Taste the salad and adjust the acidity and salt according to your preferences.

Stir again and place the beetroot salad in the refrigerator to chill and allow the flavors to blend together. Just before serving, mix in the chopped mint or dill and the crushed walnuts. Serve the beetroot salad on a platter, garnished with a little tender arugula and fresh mint or dill leaves. A few walnuts on top complement the presentation.



Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 160kcal / Πρωτεΐνη: 11γρ. / Σάκχαρο: 16γρ.
Λιπαρά: 5γρ. / Φυτικές ίνες: 3γρ. / Υδατάνθρακες: 19γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 160kcal / Protein: 11g / Sugar: 16g
Fat: 5g / Fiber: 3g / Carbohydrates: 19g

ορεκτικό

ΤΥΡΟΚΑΥΤΕΡΗ ΑΧΑΪΑΣ ΜΕ ΦΕΤΑ ΚΑΛΑΒΡΥΤΩΝ

Υλικά παρασκευής:

400 γρ. φέτα βαρελίσια ΠΟΠ Καλαβρύτων
150 γρ. ανθότυρο
100 γρ. γιαούρτι
1 καυτερή πιπεριά πράσινη ψιλοκομμένη
Μισή κουταλιά μπούκοβο
1 πιπεριά Φλωρίνης ψιλοκομμένη
100 γρ. ελαιόλαδο
1 κ.σ. ξύδι

Τρόπος παρασκευής:

Ανακατεύουμε όλα μαζί τα υλικά και τα χτυπάμε στο μίξερ ή στο μπλέντερ εάν θέλουμε να γίνει το μείγμα λείο.



appetizer

SPICY CHEESE DIP WITH FETA CHEESE FROM KALAVRYTA

Ingredients:

400g barrel-aged PDO feta cheese from Kalavryta
150g anthotyro (a soft, fresh cheese)
100g yogurt
1 green chili pepper, finely chopped
½ tsp paprika (boukovo)
1 pepper from Florina, finely chopped
100g olive oil
1 tbsp vinegar

Instructions:

Combine all the ingredients in a bowl and blend them together using a mixer or blender if you prefer a smooth texture.

Διατροφική αξία/μερίδα (80γρ.)

Θερμίδες: 253kcal / Πρωτεΐνη: 8,9γρ. / Σάκχαρο: 0,4γρ.
Λιπαρά: 22,6γρ. / Υδατάνθρακες: 2,4γρ.

Nutritional value/per serving (80g)

Calories: 253kcal / Protein: 8,9g / Sugar: 0,4g
Fat: 22,6g / Carbohydrates: 2,4g

ορεκτικό

ΚΑΓΙΑΝΑΣ ΜΕ ΑΥΓΑ, ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Υλικά παρασκευής:

5 αυγά, 5 ντομάτες
1 κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο
Λίγο ελαιόλαδο, λίγο τριμμένο σκόρδο
2 κίτρινες πιπεριές
1 κ.γ. πελτέ ντομάτας
1 κ.γ. ρίγανη Χελμού, ½ κ.γ. κύμινο
½ κ.γ. μαύρη ζάχαρη
Αλάτι, μαύρο πιπέρι
150 γρ. φέτα βαρελίσια ΠΟΠ Καλαβρύτων
θρυμματισμένη

Τρόπος παρασκευής:

Τρίβουμε τις 4 από τις 5 ντομάτες. Αφήνουμε σε ένα μπολ το μείγμα από τις ντομάτες. Έπειτα πλένουμε, καθαρίζουμε, ξεσποριάζουμε τις πιπεριές και τις τρίβουμε μαζί με τη 1 ντομάτα που κρατήσαμε. Τις πολτοποιούμε και μεταφέρουμε στο μπολ. Τοποθετούμε ένα τηγάνι στη φωτιά μέχρι να ζεσταθεί. Έπειτα προσθέτουμε το κρεμμυδάκι, το τριμμένο σκόρδο και τα αφήνουμε να καραμελώσουν. Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας και σοτάρουμε για 1 λεπτό ακόμη. Αδειάζουμε το μείγμα του μπολ μαζί με τη ρίγανη, το κύμινο, τη ζάχαρη, βάζουμε αλάτι πιπέρι και σκεπάζουμε για μισή ώρα περίπου έως ότου δέσει η σάλτσα. Μόλις δέσει, αδειάζουμε σε ένα μπολ τα αυγά, τα ρίχνουμε μέσα στη σάλτσα και ανακατεύουμε συνεχώς. Γαρνίρουμε με 150 γρ. φέτα βαρελίσια Καλαβρύτων θρυμματισμένη. Σερβίρουμε με φρυγανισμένο ψωμί.



appetizer

“KAGIANAS” SCRAMBLED EGGS WITH TOMATOES AND OLIVE OIL

Ingredients:

5 eggs, 5 tomatoes
1 onion, finely chopped
A little olive oil, a little grated garlic
2 yellow peppers
1 tsp tomato paste
1 tsp oregano from Helmos, ½ tsp cumin
½ tsp brown sugar
Salt, black pepper
150g barrel-aged PDO feta cheese from Kalavryta, crumbled

Instructions:

Grate 4 of the 5 tomatoes and set the mixture aside in a bowl. Wash, peel, and deseed the peppers, then grate them along with the 1 tomato you kept aside. Blend them and pour the mixture to the bowl. Heat a pan over medium heat. Once hot, add the chopped onion and grated garlic, and sauté until caramelized. Add the tomato paste and sauté for another minute. Pour the tomato mixture from the bowl into the pan, along with the organic oregano, cumin, sugar, salt, and black pepper. Cover and simmer for about half an hour until the sauce thickens. Once the sauce is ready, crack the eggs into a bowl, and gently add them into the sauce. Stir continuously until the eggs cook. Garnish with the 150g crumbled feta cheese from Kalavryta. Serve with toasted bread.

Διατροφική αξία/μερίδα (100γρ.)

Θερμίδες: 97kcal / Πρωτεΐνη: 5,5γρ. / Σάκχαρα: 2,1γρ.
Λιπαρά: 6,9γρ. / Φυτικές ίνες: 0,9γρ. / Υδατάνθρακες: 3,7γρ.

Nutritional value/per serving (100g)

Calories: 97kcal / Protein: 5,5g / Sugar: 2,1g
Fat: 6,9g / Fiber: 0,9g / Carbohydrates: 3,7g

κυρίως πιάτο

ΚΟΚΟΡΑΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟΣ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ

Υλικά παρασκευής:

1 κόκορα περίπου 1.500 γρ., σε 6 - 8 κομμάτια
3 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
5 - 6 ώριμες ντομάτες, ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες
1 φύλλο δάφνης, 400ml νερό
200 γρ. χυλοπίτες, 100 γρ. ξερή μυζήθρα, τριμμένη
1 μάτσο δυόσμο, ψιλοκομμένο, 100ml ελαιόλαδο
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Τρόπος παρασκευής:

Πλένουμε, σκουπίζουμε και αλατοπιπερώνουμε τον κόκορα. Ζεσταίνουμε το μισό λάδι σε φαρδιά κατσαρόλα και σοτάρουμε τον κόκορα σε δυνατή φωτιά για 5 - 6 λεπτά, μέχρι να ροδίσει καλά. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια, σοτάρουμε για 2 - 3 λεπτά ακόμη, ρίχνουμε το σκόρδο και σοτάρουμε για 1 λεπτό. Ρίχνουμε την ντομάτα και τη δάφνη, χαμηλώνουμε αρκετά τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε για περίπου 30 - 35 λεπτά, με σκεπασμένη κατσαρόλα, μόνο με την ντομάτα. Στη συνέχεια αφαιρούμε τα κομμάτια με το στήθος και συνεχίζουμε το μαγείρεμα των υπόλοιπων κομματιών για άλλα 15 λεπτά. Υπολογίζουμε πιο πολύ χρόνο (30 λεπτά) για το στήθος και το μπούτι. Περίπου 10 λεπτά πριν ολοκληρωθεί το μαγείρεμα, ρίχνουμε στην κατσαρόλα τον ζωμό και τις χυλοπίτες. Μαγειρεύουμε για όσο χρόνο αναγράφεται στη συσκευασία των ζυμαρικών. Βάζουμε ξανά στην κατσαρόλα τα κομμάτια με το στήθος, αποσύρουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε τον δυόσμο, αλατοπίπερο και το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε απαλά, αφήνουμε για 10 λεπτά για να ξεκουραστεί ο κόκορας και σερβίρουμε, πασπαλίζοντας κάθε μερίδα με τριμμένη μυζήθρα.

main dish

BRAISED ROOSTER WITH HYLOPITES (TRADITIONAL PASTA)

Ingredients:

1 rooster, weighing approximately 1.500g, (6 - 8 pieces)
3 large onions, 3 garlic cloves
5 - 6 large ripe tomatoes, peeled and finely chopped
1 bay leaf, 400ml water
200g hylopites (Greek pasta)
100g dried mizithra cheese, grated
¼ bunch fresh mint, finely chopped
100ml olive oil, salt, freshly ground pepper

Instructions:

First wash, dry, and season the meat with salt and pepper. Heat half of the olive oil in a large pot and sauté the meat over high heat for 5 - 6 minutes, until it is well browned on both sides. Add the onions and sauté for 2 - 3 more minutes, then add the garlic and sauté for another minute. Add the tomatoes and bay leaf, reduce the heat and simmer for about 30 - 35 minutes, with the lid on. Then, remove the breast pieces and continue cooking the remaining pieces for another 15 minutes.

Estimate more time (about 30 minutes) for the breast and thigh. About 10 minutes before the cooking is finished, add the broth and the hylopites to the pot. Increase the heat and cook for the time indicated on the pasta package. Return the breast pieces to the pot, remove from the heat, and add the mint, salt, pepper, and the remaining olive oil. Gently stir, let the food rest for 10 minutes, and serve, sprinkling each portion with grated mizithra cheese.

Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 650kcal / Πρωτεΐνη: 43,5γρ.
Λιπαρά: 43,5γρ. / Υδατάνθρακες: 20γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 650kcal / Protein: 43,5g
Fat: 43,5g / Carbohydrates: 20g

Συνδυάστε το κυρίως πιάτο
με παντζαροσαλάτα με γιαούρτι και τυροκαυτερή

Pair the main course
with beetroot salad with yogurt and spicy cheese dip with feta

κυρίως πιάτο

ΑΣΠΡΗ ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΓΙΑΧΝΙ ΜΕ ΡΙΓΑΝΗ

Υλικά παρασκευής:

2 μεσαία κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
½ κιλό μεσαία λευκά φασόλια, μουσκεμένα αποβραδής και στραγγισμένα
1 κλωνάρι σέλινο κομμένο σε κομμάτια
1 ματσάκι μαϊντανό (μόνο τα φύλλα), ψιλοκομμένο
2 καρότα κομμένα σε ροδέλες
1 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο, χυμό από 1 λεμόνι
½ κ.γ. ξερή ρίγανη
Αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Τρόπος παρασκευής:

Αφότου πάρουν μία βράση τα φασόλια, πετάμε το πρώτο νερό. Ζεσταίνουμε 2 - 3 κ.σ. από το ελαιόλαδο σε μια μεγάλη κατσαρόλα με καπάκι και σοτάρουμε τα κρεμμύδια για 2 - 3 λεπτά, μέχρι να μαραθούν. Προσθέτουμε τα φασόλια, το σέλινο και τα καρότα. Ανακατεύουμε και ρίχνουμε ζεστό νερό, που να τα σκεπάζει. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε τα φασόλια να σιγοβράσουν για 1 ώρα, μέχρι να μαλακώσουν. Δυναμώνουμε τη φωτιά, ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι και περιχύνουμε το φαγητό με το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Μόλις αρχίσει να χυλώνει και να μην έχει πολλά ζουμιά, ρίχνουμε τον χυμό λεμονιού, πασπαλίζουμε με μπόλικο μαϊντανό και ρίγανη και σερβίρουμε.

Λίγα μυστικά ακόμα:

*Αν έχουμε χύτρα τα αφήνουμε για 30 λεπτά περίπου και είναι έτοιμα.

*Αν μας αρέσουν οι πικάντικες γεύσεις, μπορούμε να προσθέσουμε στο φαγητό λίγο μπούκοβο, σε φλοίδες ή 1 καυτερή πιπεριά (τσίλι), ψιλοκομμένη.

Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 499kcal / Πρωτεΐνη: 19,5γρ. / Σάκχαρα: 0,7γρ.
Λιπαρά: 25,7γρ. / Φυτικές ίνες: 12,6γρ. / Υδατάνθρακες: 50,2γρ.

main dish

WHITE BEAN STEW WITH OREGANO

Ingredients:

2 medium onions, finely chopped
½ kg medium white beans, soaked overnight and drained
1 stalk celery, cut into pieces
1 bunch of parsley (only the leaves), finely chopped
2 carrots, sliced
1 cup olive oil, juice of 1 lemon
½ tsp dried oregano
Salt, freshly ground pepper

Instructions:

Once the beans come to a boil, discard the first water. Heat 2 - 3 tablespoons of olive oil in a large pot with a lid and sauté the onions for 2 - 3 minutes, until they soften. Add the beans, celery, and carrots. Stir and add water, until all covered and let the beans simmer for about 1 hour, until they soften. Increase the heat, season with salt and pepper, and drizzle the remaining olive oil over the stew. Once the stew thickens and most of the liquid is absorbed, add the lemon juice, sprinkle with plenty of parsley and oregano, and serve.

A few extra tips:

- * If you're using a pressure cooker, reduce the cooking time at about 30 minutes.
- * If you like spicy flavors, you can add some chili flakes or 1 finely chopped hot pepper (chili) to the stew.



serve.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 499 kcal / Protein: 19,5g / Sugar: 0,7g
Fat: 25,7g / Fiber: 12,6g / Carbohydrates: 50,2g

κυρίως πιάτο

ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ

Υλικά παρασκευής:

1.300 γρ. κατσίκι (σπάλα ή μπούτι), σε κομάτια
1 φλ. ελαιόλαδο, 1 ποτήρι λευκό κρασί (π.χ. ροδίτης)
3 μεγάλα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα, 2 σκελίδες σκόρδο
Χυμό από 2 λεμόνια
2 - 3 κλαδάκια φρέσκου δενδρολίβανου
2 - 3 κλαδάκια φρέσκιας ρίγανης Χελμού
2 ποτήρια νερό
½ κ.γ. αλάτι, ½ κ.γ. μαύρο πιπέρι
½ κ.γ. αποξηραμένη ρίγανη
800 γρ. πατάτες
Ελαιόλαδο για τηγάνισμα, αλάτι

Τρόπος παρασκευής:

Πλένουμε το κρέας και το στεγνώνουμε με χαρτί κουζίνας. Σε κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, σοτάρουμε σε ελαιόλαδο το κρέας από όλες τις πλευρές, να πάρει χρώμα. Βγάζουμε το κρέας σε πιατέλα. Προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, αλάτι και πιπέρι, σοτάρουμε για 10 λεπτά, να μαραθούν. Προσθέτουμε το κρασί και αφήνουμε για 5 λεπτά να εξατμιστεί. Καθαρίζουμε τον πάτο της κατσαρόλας, προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού και το νερό. Βάζουμε το κρέας στη σάλτσα, χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε και σιγοψήνουμε για 1½ ώρα, γυρίζοντας το κρέας στα μισά του ψησίματος. 10 λεπτά πριν σβήσουμε τη φωτιά προσθέτουμε τη ρίγανη και το δενδρολίβανο. Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσουν. Οι πατάτες να καλύπτονται από το λάδι και να μην είναι στριμωγμένες. Αφαιρούμε τις πατάτες από το τηγάνι και τις ακουμπάμε σε χαρτί κουζίνας. Σερβίρουμε το κρέας με τη σάλτσα μαζί με τις πατάτες.

main dish

GOAT MEAT WITH OREGANO AND FRIED POTATOES

Ingredients:

1.3kg goat meat (shoulder or leg), cut into pieces
1 cup olive oil, 1 glass of white wine (e.g. roditis)
3 large onions, finely chopped, 2 garlic cloves
juice of 2 lemons
2 - 3 sprigs of fresh rosemary
2 - 3 sprigs of fresh oregano from Helmos
2 glasses of water
½ tsp salt, ½ tsp black pepper
½ tsp dried oregano
800g potatoes
Olive oil for frying, salt



Instructions:

Wash the meat and dry it with paper towels. Heat the olive oil in a medium-sized pot, and sauté the meat on all sides until it is browned. Remove the meat and set it aside on a plate. Add the onions, garlic, salt, and pepper to the pot. Sauté for 10 minutes until the onions soften. Add the wine and let it evaporate for 5 minutes. Scrape the bottom of the pot, add the lemon juice and water to the pot. Place the meat to the pot again, lower the heat, cover, and simmer for about 1½ hours, turning the meat halfway through cooking. Ten minutes before turning off the heat, add the oregano and rosemary. Peel the potatoes and cut them into pieces suitable for frying. Heat the oil in a frying pan and fry the potatoes until golden brown. Remove the potatoes from the pan and place them on paper towels to drain. Serve the goat meat with its sauce alongside the fried potatoes.

Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 443kcal / Πρωτεΐνη: 36γρ.
Λιπαρά: 24γρ. / Φυτικές ίνες: 2γρ. / Υδατάνθρακες: 20γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 443kcal / Protein: 36g
Fat: 24g / Fiber: 2g / Carbohydrates: 20g

Συνδυάστε το κυρίως πιάτο
με πολύχρωμη σαλάτα και τυροκαυτερή

Pair the main course
with colorful salad and spicy cheese dip with feta

επιδόρπιο

ΠΑΓΩΤΟ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΜΑΥΡΗ ΣΤΑΦΙΔΑ ΑΙΓΙΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΡΟΥΜΙ

Υλικά παρασκευής:

500 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
1 κ.σ. μαύρη ζάχαρη
150 γρ. σταφίδα μαύρη
100ml ρούμι
1 κ.σ. μέλι

Τρόπος παρασκευής:

Ζεσταίνουμε το ρούμι και το ρίχνουμε μέσα σε μπολ με σταφίδες. Αφήνουμε να φουσκώσουν για μισή ώρα. Στραγγίζουμε και κρατάμε το ρούμι. Αραιώνουμε μέσα στο ρούμι το μέλι. Βάζουμε στο μίξερ το γιαούρτι και το χτυπάμε με τη ζάχαρη, μέχρι να γίνει αφράτο. Προσθέτουμε το μέλι με το ρούμι και χτυπάμε για λίγο ακόμη. Σταματάμε το μίξερ, ανακατεύουμε μέσα τις σταφίδες με μια σπάτουλα και βάζουμε το μείγμα να παγώσει σε παγωτομηχανή. Το σερβίρουμε αμέσως, μόλις το βγάλουμε από την παγωτομηχανή ή μεταφέρουμε σε μπολ και το αφήνουμε στην κατάψυξη.



dessert

ICE CREAM WITH YOGURT, BLACK RAISINS FROM AIGIALEIA AND RUM

Ingredients:

500g strained yogurt
1 tbsp black sugar
150g black raisins
100ml rum
1 tbsp honey

Instructions:

Heat the rum and pour it over a bowl with the raisins. Let them soak for half an hour until they plump. Drain the raisins and keep the rum. Mix the honey into the rum to dilute it. Put the yogurt into a mixer and whisk it with the sugar until it becomes fluffy. Add the honey and rum mixture and continue whisking for a little longer. Turn off the mixer, fold in the raisins with a spatula, and transfer the mixture to an ice cream maker to freeze. Serve immediately after removing it from the ice cream maker, or transfer it to a bowl and place it in the freezer to harden.

Διατροφική αξία/μερίδα (100γρ.)

Θερμίδες: 215kcal / Πρωτεΐνη: 2γρ. / Σάκχαρα: 30γρ.
Λιπαρά: 3γρ. / Φυτικές ίνες: 1γρ. / Υδατάνθρακες: 40γρ.

Nutritional value/per serving (100g)

Calories: 215kcal / Protein: 2g / Sugar: 30g
Fat: 3g / Fiber: 1g / Carbohydrates: 40g

επιδόρπιο

ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ

Υλικά παρασκευής:

2 λίτρα φρέσκο γάλα αγελάδας
4 αυγά
2 βανίλιες
2 ½ φλυτζάνια τσαγιού ζάχαρη
1 λεμόνι (τη φλούδα του)
1 φλυτζάνι τσαγιού σιμιγδάλι ψιλό ή αλεύρι
2 κ.σ. βούτυρο

Τρόπος παρασκευής:

Αρχικά βάζουμε σε μια κατσαρόλα το γάλα για να βράσει, προσθέτοντας το βούτυρο, τη φλούδα λεμονιού και μισό φλυτζάνι ζάχαρη. Μόλις αρχίσουν να βράζουν, ρίχνουμε στο μείγμα και το σιμιγδάλι σταδιακά και σιγά σιγά, όχι όλο μαζί, ανακατεύοντας με μια κουτάλα για να μην κολλήσει. Όταν δέσει το μείγμα, αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Σε αυτό το χρονικό σημείο χτυπάμε τα 4 αυγά με τις βανίλιες και την υπόλοιπη ζάχαρη και τα ρίχνουμε μέσα στην κατσαρόλα όσο το μείγμα είναι ακόμη ζεστό. Τα ανακατεύουμε και αυτά με γρήγορο ρυθμό για να ενσωματωθούν με τα υπόλοιπα υλικά. Προθερμαίνουμε τον φούρνο, βουτυρώνουμε ένα ταψί και αδειάζουμε το μείγμα. Η γαλατόπιτα ψήνεται στους 170°C για 45 λεπτά. Μπορούμε αν θέλουμε να τη γαρνίρουμε με μέλι και κανέλα.



dessert

MILK PIE

Ingredients:

2 lt fresh cow's milk
4 eggs
2 vanillin vials
2 ½ cups sugar
1 lemon (its zest)
1 cup fine semolina or flour
2 tbsb butter

Instructions:

Begin by placing the milk in a saucepan to boil, adding the butter, lemon zest, and half a cup of sugar. Once it begins to boil, gradually add the semolina (not all at once), stirring with a spoon to prevent it from sticking. When the mixture thickens, remove the saucepan from the heat. At this point, beat the 4 eggs with the vanilla and the remaining sugar, then add them to the saucepan, while the mixture is still warm. Stir quickly to blend the eggs with the rest of the ingredients. Preheat the oven, butter a baking dish, and pour in the mixture. Bake the milk pie at 170°C for 45 minutes. Garnish with honey and cinnamon.

Διατροφική αξία/μερίδα (100γρ.)

Θερμίδες: 122kcal / Πρωτεΐνη: 2,5γρ. / Σάκχαρα: 10γρ.
Λιπαρά: 4,5γρ. / Φυτικές ίνες: 0,1γρ. / Υδατάνθρακες: 15γρ.

Nutritional value/per serving (100g)

Calories: 122kcal / Protein: 2,5g / Sugar: 10g
Fat: 4,5g / Fiber: 0,1g / Carbohydrates: 15g

σαλάτα

salad

ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ

GREEN SALAD WITH KIWI

Υλικά παρασκευής:

½ μαρούλι

1 ακτινίδιο

4 - 5 ντοματίνια

Φλοίδες κεφαλογραβιέρας, (ΚΕΦΑΛΟΓΡΑΒΙΕΡΑ Π.Ο.Π.
ΜΠΑΦΑΣ)

Ελαιόλαδο

Λευκό ξύδι

Αλάτι

Πιπέρι

Ingredients:

½ head of lettuce

1 kiwi

4 - 5 cherry tomatoes

Shavings of Kefalograviera cheese (P.D.O. Bafas Kefalograviera)

Olive oil

White vinegar

Salt

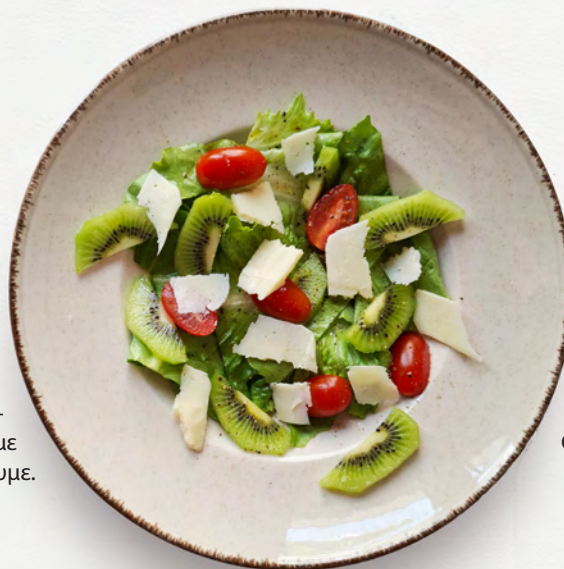
Pepper

Τρόπος παρασκευής:

Πλένουμε και χοντροκόβουμε το μαρούλι και το στρώνουμε στη βάση μιας σαλατιέρας. Καθαρίζουμε το ακτινίδιο και το κόβουμε σε μισοφέγγαρα. Κόβουμε τα ντοματίνια στα 2 ή στα 4. Τα προσθέτουμε στη σαλάτα μαζί με φλοίδες κεφαλογραβιέρας, αλατοπιπερώνουμε και ραντίζουμε με ξύδι και ελαιόλαδο. Κάνουμε ένα γρήγορο ανακάτεμα και σερβίρουμε.

Instructions:

Wash and roughly chop the lettuce, then place it at the bottom of a salad bowl. Peel the kiwi and cut it into slices. Cut the cherry tomatoes in half or quarters. Add the kiwi and tomatoes to the salad along with shavings of Kefalograviera cheese. Season with salt and pepper, then drizzle with vinegar and olive oil. Give the salad a quick toss and serve.



Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 250kcal / Πρωτεΐνη: 6γρ.

Λιπαρά: 20γρ. / Φυτικές ίνες: 3γρ. / Υδατάνθρακες: 13γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 250 kcal / Protein: 6g

Fat: 20g / Fiber: 3g / Carbohydrates: 13g

σαλάτα

ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

Υλικά παρασκευής:

1 κιλό πατάτες
2 πορτοκάλια, καθαρισμένα και κομμένα σε κυβάκια
1 κρεμμύδι μέτριο, κομμένο σε λεπτές φέτες
½ φλ. ελιές, μικρές (όχι ξιδάτες)
⅔ φλ. ελαιόλαδο
Χυμό από 1 λεμόνι
4 - 5 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο για γαρνίρισμα
Αλάτι

Τρόπος παρασκευής:

Πλένουμε καλά τις πατάτες και τις βράζουμε σε κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό. Τις στραγγίζουμε και αφού κρυώσουν λίγο για να μπορούμε να τις πιάσουμε, τις ξεφλουδίζουμε και τις κόβουμε σε κύβους. Καθαρίζουμε και κόβουμε τα πορτοκάλια σε κυβάκια και το κρεμμύδι σε φετούλες. Μεταφέρουμε τις πατάτες σε μεγάλο μπολ σερβιρίσματος, προσθέτουμε το πορτοκάλι, το κρεμμύδι και τις ελιές και αλατίζουμε. Χτυπάμε το λάδι με τον χυμό λεμονιού και περιχύνουμε τη σαλάτα. Γαρνίρουμε τη σαλάτα με ψιλοκομμένο μαϊντανό και σερβίρουμε αμέσως.



salad

POTATO SALAD WITH ORANGE

Ingredients:

1 kg potatoes
2 oranges, peeled and cut into small cubes
1 medium onion, thinly sliced
½ cup small olives (not pickled)
⅔ cup olive oil
Juice of 1 lemon
4-5 tbsp chopped parsley, for garnish
Salt

Instructions:

Wash the potatoes thoroughly and boil them in a pot with plenty of salted water. Once they are cooked, drain them and let them slightly cool so you can handle them. Then peel and cut them into cubes. Peel and cut the oranges into cubes and slice the onion into thin pieces. Place the potatoes into a large serving bowl, add the orange, onion, and olives, and season with salt. Whisk the olive oil with the lemon juice and pour it over the salad. Garnish with chopped parsley and serve immediately.

Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 347kcal / Πρωτεΐνη: 4,3γρ.
Λιπαρά: 25γρ. / Φυτικές ίνες: 2γρ. / Υδατάνθρακες: 23γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 347kcal / Protein: 4,3g
Fat: 25g / Fiber: 2g / Carbohydrates: 23g

ορεκτικό

ΚΙΜΑΔΟΠΙΤΑ

Υλικά παρασκευής:

1 πακέτο φύλλο σφολιάτας, 1 κιλό μοσχαρίσιος κιμάς
4 κ.σ. ελαιόλαδο, ½ φλ. κόκκινο κρασί
1 σκ. σκόρδο, 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι, 1 κ.σ. πελτέ
1 δαφνόφυλλο, 1 ξυλάκι κανέλα
2 κ.σ. μαϊντανός ψιλοκομμένος, 4 ντομάτες σε φέτες
250 γρ. κασέρι χοντροτριμμένο
2 φωλιές φιδέ σπασμένο, 2 αυγά
100 γρ. κρέμα γάλακτος
2 κ.σ. σουσάμι, αλάτι, πιπέρι

Τρόπος παρασκευής:

Ξεπαγώνουμε το φύλλο σφολιάτας. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και ροδίζουμε τον κιμά. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και ανακατεύουμε για 5 - 6 λεπτά. Προσθέτουμε τον πελτέ, ρίχνουμε το κρασί, προσθέτουμε το δαφνόφυλλο, το ξύλο κανέλας και ½ φλ. νερό και ανακατεύουμε. Αλατοπιπερώνουμε και βράζουμε για λίγα λεπτά, μέχρι να πιει ο κιμάς τα υγρά του. Αφαιρούμε τη δάφνη και την κανέλα και πασπαλίζουμε με μαϊντανό. Αφήνουμε λίγο να κρυώσει. Σε λαδωμένο ταψί στρώνουμε το ένα φύλλο σφολιάτας και σπάμε τις φωλιές φιδέ από πάνω του. Δημιουργούμε μία στρώση κιμά και καλύπτουμε με τριμμένο κασέρι. Ακολουθεί μία στρώση φέτες ντομάτας. Στη συνέχεια, χτυπάμε τα αυγά με την κρέμα, τα αλατοπιπερώνουμε και τα ρίχνουμε πάνω από τις ντομάτες. Καλύπτουμε με το άλλο φύλλο σφολιάτας. Σφραγίζουμε τις άκρες. Χαράζουμε σε κομμάτια την επιφάνεια, τη λαδώνουμε και προσθέτουμε το σουσάμι. Ψήνουμε για περίπου 1 ώρα στους 180°C, έως ότου ροδίσει καλά.

appetizer

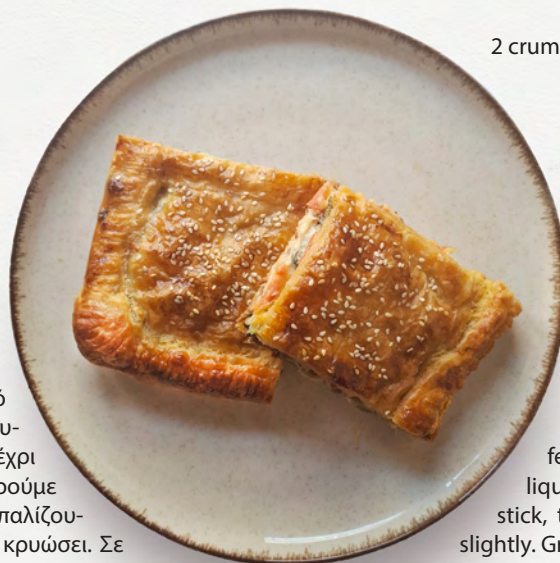
MEAT PIE (KIMADOPITA)

Ingredients:

1 package puff pastry, 1 kg ground beef
4 tbsp olive oil, ½ cup red wine
1 garlic clove, 1 finely chopped onion, 1 tbsp tomato paste
1 bay leaf, 1 cinnamon stick
2 tbsp chopped parsley, 4 tomatoes, sliced
250g coarsely grated kasseri cheese
2 crumbled nests of vermicelli noodles, 2 eggs
100g heavy cream
2 tbsp sesame seeds, salt, pepper

Instructions:

Let the puff pastry thaw to room temperature. Heat the olive oil in a pan and brown the ground beef. Add the onion and garlic, and sauté, for about 5 - 6 minutes. Add the tomato paste and stir. Pour in the wine and stir well. Add the bay leaf, cinnamon stick, and ½ cup water. Season with salt and pepper, then simmer for a few minutes until the meat absorbs the liquids. Remove the bay leaf and cinnamon stick, then sprinkle with parsley. Let it cool slightly. Grease a baking pan and lay one sheet of puff pastry. Crumble the nests of vermicelli and spread over it. Add a layer of the meat mixture and cover it with grated Kasseri cheese. Then, add a layer of sliced tomatoes on top. In a bowl, whisk the eggs with the cream, season with salt and pepper, and pour over the tomatoes. Cover with the second sheet of puff pastry. Seal the edges. Score the top into pieces, brush it with olive oil or egg wash, and sprinkle with sesame seeds. Bake for about 1 hour at 180°C until it's golden and crispy.



Διατροφική αξία/μερίδα (100γρ.)

Θερμίδες: 270kcal / Πρωτεΐνη: 10γρ. / Σάκχαρο: 1γρ.
Λιπαρά: 13γρ. / Φυτικές ίνες: 2γρ. / Υδατάνθρακες: 26γρ.

Nutritional value/per serving (100g)

Calories: 270kcal / Protein: 10g / Sugar: 1g
Fat: 13g / Fiber: 2g / Carbohydrates: 26g

ορεκτικό

ΠΙΤΑ ΜΠΛΑΤΣΑΡΑ

Υλικά παρασκευής:

2 φλ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 φλ. καλαμποκάλευρο
1 κ.γ. αλάτι
½ φλ. ελαιόλαδο
2 ½ φλ. νερό (περίπου)
500 γρ. χόρτα (σπανάκι, λάπαθα κ.λπ.)
4 - 5 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
½ ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
250 γρ. φέτα σκληρή θρυμματισμένη,
(ΦΕΤΑ Π.Ο.Π. ΜΠΑΦΑΣ)
Πιπέρι, αλάτι
½ φλ. ελαιόλαδο
2 κ.σ. τραχανάς (ή σιμιγδάλι)
Λίγο ελαιόλαδο για το ράντισμα της
πίτας

Τρόπος παρασκευής:

Πλένουμε, στραγγίζουμε και ψιλοκό-
βουμε τα χόρτα. Τα αλατίζουμε και τα
αφήνουμε 5 - 10 λεπτά να ιδρώσουν.
Τα στύβουμε καλά και τα βάζουμε σε
μπολ. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τη
φέτα, τα κρεμμύδια, τα μυρωδικά, τον τρα-
χανά, πιπέρι, και ανακατεύουμε καλά. Σε μπολ
βάζουμε το αλεύρι, το λάδι, αλάτι και 2 φλυτζάνια
νερό, ώστε να γίνει πηχτός χυλός. Σε λαδωμένο μεγάλο ρηχό
ταψί στρώνουμε με το κουτάλι τα $\frac{2}{3}$ του χυλού. Απλώνουμε
πάνω τη γέμιση και απαλά την πατάμε με τα δάχτυλα. Στον
χυλό που έχει απομείνει ρίχνουμε ½ φλυτζάνι νερό και ανα-
κατεύουμε να αραιώσει. Περιχύνουμε την πίτα. Ραντίζουμε με
λίγο ελαιόλαδο και ψήνουμε στους 200°C για 1 ώρα, μέχρι να
ροδίσει καλά.

appetizer

BLATSARA PIE

Ingredients:

2 cups all-purpose flour
1 cup cornmeal
1 tsp salt
½ cup olive oil
2 ½ cups water (approximately)
500g greens (spinach, rumex, etc.)
4 - 5 fresh spring onions, finely chopped
½ bunch of fresh dill, finely chopped
250g hard feta cheese, crumbled
(preferably P.D.O. Bafas Feta)
Pepper and salt
½ cup olive oil
2 tbsp trahanas (or semolina)
A little olive oil for drizzling the
pie

Instructions:

Wash, drain, and finely chop the
greens. Salt them and let them stay
for 5 - 10 minutes. Then squeeze out
the excess water and place them in a
bowl. Add olive oil, feta, spring onions,
herbs, trahanas, pepper, and mix well. In
a separate bowl, combine the flour, olive oil,
salt, and 2 cups of water to make a thick batter.
Grease a large, shallow baking pan and spread $\frac{2}{3}$ of the
batter in the pan with a spoon. Spread the filling over the
batter and gently press it down with your fingers. Add ½ cup
of water to the remaining batter and mix to thin it out. Pour
this over the pie. Drizzle with a little olive oil and bake at 200°C
for 1 hour, until the top is golden brown.



Διατροφική αξία/μερίδα (100γρ.)

Θερμίδες: 280kcal / Πρωτεΐνη: 7γρ. / Σάκχαρα: 4γρ.
Λιπαρά: 16γρ. / Φυτικές ίνες: 4γρ. / Υδατάνθρακες: 35γρ.

Nutritional value/per serving (100g)

Calories: 280kcal / Protein: 7g / Sugar: 4g
Fat: 16g / Fiber: 4g / Carbohydrates: 35g

κυρίως πιάτο

ΚΟΚΟΡΑΣ ΚΡΑΣΑΤΟΣ ΜΕ ΤΡΑΧΑΝΑ

Υλικά παρασκευής:

1 κόκορα περίπου 2 κιλά, κομμένο σε κομμάτια
160 γρ. τραχανά γλυκό (1 φλυτζάνι)
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι
1 ποτήρι κόκκινο ξηρό κρασί
½ κουταλιά γλυκιά πάπρικα
4 μεγάλες ντομάτες, περασμένες στον τρίφτη
Λίγο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
Αλάτι, πιπέρι

Τρόπος παρασκευής:

Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο και προσθέτουμε τον κόκορα. Τον γυρίζουμε από όλες τις πλευρές, ώστε να πάρει χρώμα και προσθέτουμε την ντομάτα. Αλατίζουμε, ρίχνουμε 2 φλυτζάνια νερό και τον αφήνουμε να βράσει έως ότου μαλακώσει, ελέγχοντας να έχει αρκετό ζουμί. Αφού μαλακώσει ο κόκορας και έχει εξατμισθεί το νερό του, τον σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε ξεσκεπάστη την κατσαρόλα για 3 - 4 λεπτά ώστε να εξατμιστεί το αλκοόλ. Βράζουμε το φαγητό για ακόμη 15 λεπτά προσθέτοντας 1 φλυτζάνι βραστό νερό και ρίχνουμε τον τραχανά. Ανακατεύουμε συχνά με ξύλινη κουτάλα, προσέχοντας να μην κολλήσει και το αφήνουμε να βράσει για περίπου επιπλέον 8 λεπτά. Αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο ακόμη βραστό νερό. Σερβίρουμε στα πιάτα με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

main dish

WINE-BRAISED ROOSTER WITH TRAHANA

Ingredients:

1 rooster (about 2 kg), cut into pieces
160g sweet tarhanas (1 cup)
1 large dry onion
1 glass red dry wine
½ tbsp sweet paprika
4 large tomatoes, grated
A little extra virgin olive oil
Salt and pepper

Instructions:

Sauté the onion in olive oil and add the rooster pieces. Brown the meat on all sides and then add the grated tomatoes. Season with salt, add 2 cups of water, and let it cook until the meat becomes tender, checking that there is enough liquid. Once the meat is cooked and the water has evaporated, deglaze the pan with the wine. Leave the pot uncovered for 3 - 4 minutes to let the alcohol evaporate. Continue cooking for another 15 minutes, adding 1 cup of hot water, and then add the tarhanas. Stir frequently with a wooden spoon, making sure it doesn't stick, and let it cook for about 8 more minutes. If needed, add a little more hot water. Serve on plates with freshly ground black pepper.



Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 420kcal / Πρωτεΐνη: 37γρ. / Σάκχαρα: 6γρ.
Λιπαρά: 14,5γρ. / Φυτικές ίνες: 2γρ. / Υδατάνθρακες: 38γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 420kcal / Protein: 37g / Sugar: 6g
Fat: 14,5g / Fiber: 2g / Carbohydrates: 38g

κυρίως πιάτο

ΦΡΙΚΑΣΕ ΜΕ ΠΡΟΒΑΤΙΝΑ ΚΑΙ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ

Υλικά παρασκευής:

4 - 5 μερίδες προβατίνα, από μπούτι, μαζί με το κόκκαλο
2 μεγάλα κόκκινα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
Αλάτι, πιπέρι
Λίγο ελαιόλαδο
½ κ.σ. φρέσκο βούτυρο αγελάδας
1,5 κιλό άγρια χόρτα εποχής, καθαρισμένα
και πλυμένα
Χυμό από 2 ζουμερά λεμόνια

Τρόπος παρασκευής:

Γεμίζουμε τη χύτρα με νερό, μέχρι να καλύψει το κρέας και μόλις πάρει την πρώτη βράση, χύνουμε όλο το νερό και πλένουμε πολύ καλά το κρέας και την κατσαρόλα. Στη συνέχεια, και αφού σκουπίσουμε το κρέας με χαρτί κουζίνας, το ροδίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και λίγο βούτυρο. Αφού ροδίσει καλά, ρίχνουμε το κρεμμύδι και αλατοπιπερώνουμε, προσθέτοντας ελάχιστο νερό. Βάζουμε τα ήδη ζεματισμένα χόρτα στη χύτρα, κλείνουμε το καπάκι και βράζουμε για περίπου μία ώρα μετά το σφύριγμα της βαλβίδας. Όταν το φαγητό είναι έτοιμο και αφού ανοίξουμε με προσοχή το καπάκι της χύτρας, έχοντας βγάλει τον ατμό, προσθέτουμε τον χυμό λεμόνι. Το φαγητό πρέπει να μείνει με το λάδι του και με λίγο ζουμάκι, όχι με πολλά υγρά. Απολαμβάνουμε με ζεστό ζυμωτό ψωμί και ένα καλό λευκό κρασί.

main dish

FRICASSEE WITH SHEEP MEAT AND WILD GREENS

Ingredients:

4 - 5 portions of sheep meat (from the leg), with bone
2 large red onions, finely chopped
Salt and pepper
A little olive oil
½ tbsp fresh cow butter
1.5 kg wild seasonal greens, cleaned and washed
Juice of 2 lemons

Instructions:

Fill the pressure cooker with water until it covers the meat. Once it reaches a boil, pour out all the water and wash the meat and the pot thoroughly. After wiping the meat dry with paper towels, brown it in a little olive oil and butter. Once the meat is well-browned, add the onion, season with salt and pepper, and add a small amount of water. Add the pre-blanch wild greens to the pressure cooker, close the lid, and cook for about one hour after the valve starts whistling. When the food is ready and after carefully opening the lid of the pressure cooker (after releasing the steam), add the lemon juice. The food should be left with its oil and a little juice, not too much liquid. Serve with warm, homemade bread and good white wine.



Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 520kcal / Πρωτεΐνη: 41γρ. / Σάκχαρα: 2,5γρ.
Λιπαρά: 37γρ. / Φυτικές ίνες: 2,8γρ. / Υδατάνθρακες: 8γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 520kcal / Protein: 41g / Sugar: 2,5g
Fat: 37g / Fiber: 2,8g / Carbohydrates: 8g

Συνδυάστε το κυρίως πιάτο
με πατατοσαλάτα με πορτοκάλι και κιμαδόπιτα

Pair the main course
with potato salad with orange and meat pie

κυρίως πιάτο

ΓΕΜΙΣΤΑ ΟΡΦΑΝΑ

main dish

STUFFED VEGETABLES (GEMISTA)

Υλικά παρασκευής:

8 ντομάτες, 2 πιπεριές
Ελαιόλαδο
½ - ⅔ φλ. ρύζι
1 μέτρια βρασμένη πατάτα, σε κυβάκια
1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
3 σκελίδες σκόρδου, ψιλοκομμένες
3 κολοκυθάκια, σε κυβάκια
¼ φλυτζάνι λευκό κρασί
1 - 2 κ.σ. αλάτι
½ κ.γ. μαύρο πιπέρι
1 κ.γ. ξηρό δυόσμο
½ κ.γ. θυμάρι
½ κ.γ. ξηρό βασιλικό
2 - 3 κ.σ. φρέσκο άνηθο
ψιλοκομμένο
1 κ.σ. φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο

Τρόπος παρασκευής:

Βράζουμε το ρύζι και το αφήνουμε στην άκρη. Τηγανίζουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα κολοκυθάκια μέχρι να μαλακώσουν καλά. Τσιγαρίζουμε την πατάτα και αλατοπιπερώνουμε. Σβήνουμε με κρασί και περιμένουμε 5 - 10 λεπτά. Προσθέτουμε το ρύζι, λίγο λάδι, αλάτι και πιπέρι και όλα τα μυρωδικά. Καθαρίζουμε τις πιπεριές και τις ντομάτες και αφαιρούμε το εσωτερικό τους. Ψιλοκόβουμε το εσωτερικό τους και το προσθέτουμε κι αυτό. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C στις αντιστάσεις. Λαδώνουμε ελαφρά ένα πυρέξ. Γεμίζουμε τις ντομάτες και τις πιπεριές με το μείγμα. Τοποθετούμε στο πυρέξ και κλείνουμε με το «καπάκι» τους. Ραντίζουμε με λίγο λάδι. Ψήνουμε για 50 - 60 λεπτά.

Ingredients:

8 tomatoes, 2 bell peppers
Olive oil
½ - ⅔ cup rice
1 medium boiled potato, diced
1 large onion, finely chopped
3 garlic cloves, grated or finely chopped
3 zucchinis, diced
¼ cup white wine
1 - 2 tbsp salt
½ tsp black pepper
1 tsp dried mint
½ tsp thyme
½ tsp dried basil
2 - 3 tbsp fresh dill, finely chopped
1 tbsp fresh parsley, finely chopped

Instructions:

Cook the rice and set it aside. Sauté the onion, garlic, and zucchinis until they are well-softened. Fry the boiled potato and season with salt and pepper. Deglaze with the white wine and let it cook for 5 - 10 minutes. Add the rice, a little olive oil, salt, pepper, and all the herbs. Clean the bell peppers and tomatoes, remove the seeds, and chop the interior. Add the chopped bell pepper to the mixture. Preheat the oven to 200°C with top and bottom heat. Lightly grease a baking pan. Stuff the tomatoes and bell peppers with the rice mixture and place them in the baking pan. Place the vegetables' «lids». Drizzle with a little olive oil. Bake for 50 - 60 minutes until the vegetables are tender and cooked through.

Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 250kcal / Πρωτεΐνη: 10γρ. / Σάκχαρα: 5γρ.
Λιπαρά: 10γρ. / Φυτικές ίνες: 2,5γρ. / Υδατάνθρακες: 25γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 250 kcal / Protein: 10g / Sugar: 5g
Fat: 10g / Fiber: 2,5g / Carbohydrates: 25g

Συνδυάστε το κυρίως πιάτο

με πράσινη σαλάτα με ακτινίδιο και με κιμαδόπιτα

Pair the main course

with green salad with kiwi and meat pie

επιδόρπιο

ΓΛΥΚΟ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ ΝΕΡΑΝΤΖΟΛΕΜΟΝΟ

Υλικά παρασκευής:

1 κιλό νεραντζολέμονα μικρά, όχι παραγινωμένα, καθαρισμένα
2 λεμόνια
50 γρ. ζάχαρη
2 φύλλα αρμπαρόριζας

Τρόπος παρασκευής:

Καθαρίζουμε τα νεραντζολέμονα. Σε μια λεκάνη, τα σκεπάζουμε με νερό, πού έχουμε στύψει τα λεμόνια και αφήνουμε να σφίξουν για 4 - 5 ώρες. Στη συνέχεια, ξεπλένουμε αρκετά και στραγγίζουμε τα νερά. Στη λεκάνη μας, ξανασκεπάζουμε τα νεραντζολέμονα με τη ζάχαρη, χωρίς νερό, τα κλείνουμε με διάφανη μεμβράνη και τα αφήνουμε για 12 ώρες στο ψυγείο, να βγάλουν τα ζουμιά τους. Σε μια κατσαρόλα, αδειάζουμε το περιεχόμενο της λεκάνης και τα βράζουμε για 20 λεπτά (ή μέχρι να δούμε ότι τα νεραντζολέμονα μαλακώνουν εξωτερικά). Αποσύρουμε την κατσαρόλα απ' τη φωτιά και αφήνουμε για 3 - 4 ώρες να κρυώσουν. Αφαιρούμε τα νεραντζολέμονα προσεκτικά με ένα κουτάλι, για να μην τα «χαλάσουμε» και ξαναβράζουμε το ζουμί που έμεινε στην κατσαρόλα, προσθέτοντας και τα φύλλα αρμπαρόριζας για να σωθεί λίγο. Τέλος ξαναβάζουμε (προσεκτικά) στην κατσαρόλα τα νεραντζολέμονα κι αφού πάρουν μια βράση, τα μεταφέρουμε σε αποστειρωμένα βάζα, γεμίζοντας τα κενά με το «σιρόπι». Αναποδογυρίζουμε τα βάζα και αφού κρυώσουν (ελέγχουμε αν τα καπάκια έχουν «ρουφηχτεί», ώστε να έχει γίνει η στεγανοποίηση), τα αποθηκεύουμε.

dessert

SOUR ORANGE PRESERVE

Ingredients:

1 kg small sour oranges, not overripe, washed
2 lemons
50g sugar
2 pelargonium graveolens leaves

Instructions:

Wash the sour oranges. In a bowl, cover them with water mixed with the juice of the lemons, and let them sit for 4 - 5 hours to tighten. Then, rinse thoroughly and drain the water. In the same bowl, cover the sour oranges with sugar, without adding water, wrap the bowl with plastic wrap, and leave them in the refrigerator for 12 hours to release their juices. In a pot, pour the content of the bowl and boil for 20 minutes (or until you notice the sour oranges soften on the outside). Remove the pot from the heat and let it cool for 3 - 4 hours. Carefully remove the sour oranges with a spoon so as not to squash them. Boil the remaining liquid in the pot, adding the pelargonium leaves, and let it reduce. Finally, carefully place the sour oranges in the pot again. Once the syrup boils again, transfer them into sterilized jars, filling the gaps with the syrup. Turn the jars upside down and, after they cool, check if the lids have sealed and once sealed, store them.



Διατροφική αξία/μερίδα (80γρ.)

Θερμίδες: 34kcal / Πρωτεΐνη: 0,8γρ. / Σάκχαρα: 6,6γρ.
Λιπαρά: 0,16γρ. / Φυτικές ίνες: 1,8γρ. / Υδατάνθρακες: 6,6γρ.

Nutritional value/per serving (80g)

Calories: 34kcal / Protein: 0,8g / Sugar: 6,6g
Fat: 0,16g / Fiber: 1,8g / Carbohydrates: 6,6g

επιδόρπιο

ΛΑΔΟΠΙΤΑ

Υλικά παρασκευής:

1 κιλό λάδι
1 κιλό νερό
1 ποτήρι πορτοκαλάδα
1 κιλό ζάχαρη
1 κιλό αλεύρι
½ κιλό σιμιγδάλι
Σουσάμι
Αμύγδαλα ασπρισμένα

Τρόπος παρασκευής:

Βάζουμε σε κατσαρόλα το λάδι, το νερό, την πορτοκαλάδα και τη ζάχαρη. Μόλις βράσουν καλά ρίχνουμε το αλεύρι και στη συνέχεια το σιμιγδάλι. Ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να πήξει και τότε κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Σε μέτριο ταψάκι ρίχνουμε στον πάτο λίγο σουσάμι. Αδειάζουμε το μείγμα της κατσαρόλας και χαράζουμε σε κομμάτια. Βάζουμε από ένα αμύγδαλο σε κάθε κομμάτι και πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο σουσάμι. Σε προθερμασμένο φούρνο ψήνουμε στους 200°C βαθμούς περίπου, μέχρι να πατώσει καλά η πίτα και να πάρει ωραίο σκούρο χρώμα.



dessert

OIL PIE (LADOPITA)

Ingredients:

1 kg oil
1 kg water
1 glass of orange juice
1 kg sugar
1 kg flour
½ kg semolina
Sesame seeds
Blanched almonds

Instructions:

In a pot, combine the oil, water, orange juice, and sugar. Once it boils well, add the flour, then the semolina. Keep stirring until it thickens, then remove the pot from the heat. In a medium-sized baking pan, place some sesame seeds at the bottom. Pour the mixture from the pot into the pan and score it into pieces. Place one blanched almond on each piece and sprinkle with the remaining sesame seeds. Bake in a preheated oven at 200°C until the cake is nicely browned and firm.

Διατροφική αξία/μερίδα (80γρ.)

Θερμίδες: 348kcal / Πρωτεΐνη: 3,8γρ. / Σάκχαρο: 18,3γρ.
Λιπαρά: 20γρ. / Φυτικές ίνες: 1,4γρ. / Υδατάνθρακες: 39γρ.

Nutritional value/per serving (80g)

Calories: 348kcal / Protein: 3,8g / Sugar: 18,3g
Fat: 20g / Fiber: 1,4g / Carbohydrates: 39g

σαλάτα

ΜΑΝΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ

Υλικά παρασκευής:

2 - 3 πορτοκάλια γλυκά κομμένα σε φιλετάκια ή σε κομμάτια
1 ντομάτα κομμένη σε φέτες
1 φρέσκο κρεμμυδάκι
½ κρεμμύδι ξερό κομμένο
7 - 8 ελιές Καλαμών χωρίς κουκούτσι
½ κ.γ. μαύρη ζάχαρη
Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο Καλαμάτας
100 γρ. σε κύβους σφέλα Μεσσηνίας
Κάπαρη ή φύλλα κάπαρης
Ρίγανη
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Τρόπος παρασκευής:

Σε μια πιατέλα κόβουμε την ντομάτα και το κρεμμυδάκι, αλατίζουμε, ρίχνουμε τη μαύρη ζάχαρη και τα βάζουμε στο ψυγείο για 20 λεπτά με μισή ώρα. Μετά από μισή ώρα καθαρίζουμε τα πορτοκάλια από τις φλούδες τους, τα κόβουμε σε φιλετάκια ή σε κομμάτια και τα ρίχνουμε σε ένα μπολ. Κόβουμε το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες και το ρίχνουμε στο μπολ. Βγάζουμε την πιατέλα με την ντομάτα από το ψυγείο και τοποθετούμε τα κομμάτια πορτοκαλιού με το κρεμμύδι. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τις ελιές και ανακατεύουμε να ενωθούν οι γεύσεις. Συνεχίζουμε προσθέτοντας την κάπαρη ή τα φύλλα κάπαρης και τη σφέλα. Ελέγχουμε το αλάτι, ρίχνουμε λίγο πιπέρι και σερβίρουμε. Αν το πορτοκάλι είναι ακέρωτο μπορούμε να γαρνίρουμε με ξύσμα πορτοκαλιού. Πριν σερβίρουμε ραντίζουμε τη σαλάτα με κρέμα μπαλσάμικου με άρωμα εσπεριδοειδών.



salad

MANIATIKI SALAD (MESSENIAN SALAD)

Ingredients:

2 - 3 sweet oranges, cut into fillets or pieces
1 tomato, sliced
1 fresh spring onion
½ dry onion, sliced
7 - 8 Kalamata olives, pitted
Salt
½ tsp brown sugar
Extra virgin olive oil from Kalamata
100g sfela cheese (in cubes) from
Messinia
Capers or caper leaves
Oregano

Instructions:

Slice the tomato and the spring onion in a platter, add salt, sprinkle the brown sugar, and place it in the fridge for 20 to 30 minutes. After half an hour, peel the oranges and cut them into fillets or pieces, then place them in a bowl. Slice the dry onion into thin rings and add it to the bowl. Remove the platter with the tomato from the fridge and add the orange pieces and onion to it. Add the olive oil, the olives, and mix to combine the flavors. Continue by adding the capers or caper leaves and the sfela cheese cubes. Taste and adjust the salt, add a little pepper, and serve. If the oranges are unwaxed, you can garnish with orange zest. Before serving, drizzle the salad with balsamic cream with a citrus aroma.

Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 250kcal / Πρωτεΐνη: 8,1γρ. / Σάκχαρα: 16,1γρ.
Λιπαρά: 15,8γρ. / Φυτικές ίνες: 4,1γρ. / Υδατάνθρακες: 22,4γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 250kcal / Protein: 8,1g / Sugar: 16,1g
Fat: 15,8g / Fiber: 4,1g / Carbohydrates: 22,4g

σαλάτα

ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΥΡΙ ΣΦΕΛΑ

salad

CHEESE SALAD WITH SFELA CHEESE

Υλικά παρασκευής:

300 γρ. τυρί σφέλα Μεσσηνίας ή φέτα
2 κ.σ. γεμάτες τυρί κρέμα
1 - 2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
2 κ.σ. εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο Καλαμάτας
½ κ.γ. ξύδι
1 πιπεριά Φλωρίνης μέτρια, χωρίς σπόρους
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Τρόπος παρασκευής:

Στο γκριλ βάζουμε την κόκκινη πιπεριά και την ψήνουμε με λίγο ελαιόλαδο. Όπως είναι ζεστή βγάζουμε τη σάρκα με ένα κουταλάκι. Σε ένα μπολ τρίβουμε τη σφέλα ή τη φέτα με χοντρό τρίφτη ή τη σπάμε με το πιρούνι σε μικρά τρίμματα. Προσθέτουμε το τυρί κρέμα, τη λιωμένη πιπεριά και όλα τα υπόλοιπα υλικά. Με το πιρούνι ανακατεύουμε πολύ καλά όλα τα υλικά και δοκιμάζουμε αν θέλουμε επιπλέον σκόρδο ή πιπέρι. Διακοσμούμε με μια φέτα πιπεριά. Το πιάτο διατηρείται σε κλεισμένο μπολ μέσα στο ψυγείο.



Ingredients:

300g sfela cheese from Messinia or feta cheese
2 heaping tbsp cream cheese
1 - 2 garlic cloves, minced
2 tbsp extra virgin olive oil from Kalamata
½ tsp vinegar
1 medium red pepper from Florina, deseeded
Freshly ground pepper

Instructions:

Place the red pepper under the grill and roast it with a little olive oil. While it's still hot, remove the flesh using a small spoon. Grate the sfela or feta cheese in a bowl, using a coarse grater or crumble it with a fork into small pieces. Add the cream cheese, the roasted pepper and all the remaining ingredients. Mix everything well with a fork and taste to see if you want more garlic or pepper. Garnish with a slice of pepper. The dish can be kept in a sealed container in the refrigerator.

Διατροφική αξία/μερίδα (100γρ.)

Θερμίδες: 288kcal / Πρωτεΐνη: 13,4γρ. / Σάκχαρα: 1,8γρ.
Λιπαρά: 25,3γρ. / Φυτικές ίνες: 0,44γρ. / Υδατάνθρακες: 4,2γρ.

Nutritional value/per serving (100g)

Calories: 288kcal / Protein: 13,4g / Sugar: 1,8g
Fat: 25,3g / Fiber: 0,44g / Carbohydrates: 4,2g

ορεκτικό ΛΑΛΑΓΓΙΑ

Υλικά παρασκευής:

1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 ποτήρι του νερού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο Καλαμάτας
1 κύβο ξερή μαγιά
1 κ.γ. στάχτη (τη βάζουμε σε ένα ποτήρι νερό, το αφήνουμε να κρυώσει, κατακάθεται και το σουρώνουμε. Έτσι χρησιμοποιούμε μόνο το νερό)
½ ποτήρι του κρασιού κονιάκ
1 κ.γ. αλάτι
Μια μύτη κ.γ. γαρύφαλλο σε σκόνη

Τρόπος παρασκευής:

Από το προηγούμενο βράδυ τρίβουμε με τα χέρια το μισό αλεύρι με το λάδι έως ότου απορροφηθεί το λάδι και σκουρύνει το αλεύρι. Αυτό θα κάνει τραγανά τα λαλάγγια. Λιώνουμε τη μαγιά σε μισό ποτήρι χλιαρό νερό και τη ρίχνουμε στο προηγούμενο μείγμα. Το ζυμώνουμε λίγο ώσπου να γίνει εύπλαστη η ζύμη και τα αφήνουμε να φουσκώσουν όλη τη νύχτα. Την επόμενη το πρωί ρίχνουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και τα ζυμώνουμε πολύ καλά σε μια σφιχτή ζύμη. Την αφήνουμε μέχρι να φουσκώσει και κόβουμε από αυτή στρογγυλά κομματάκια. Τα πλάθουμε σε λεπτά κορδόνια και τα τηγανίζουμε σε μπόλικο καυτό ελαιόλαδο. Στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί. Συνδυάζονται θαυμάσια με το παραδοσιακό μανιάτικο τυρί σφέλα, αλλά και με την κλασική φέτα.



appetizer LALAGGIA

Ingredients:

1 kg all-purpose flour
1 glass of extra virgin olive oil from Kalamata
1 cube of dry yeast
1 tsp ash (place it in a glass of water, let it cool, let it settle, then strain it and use only the water)
½ glass of brandy
1 tsp salt
A pinch of ground cloves

Instructions:

The night before, rub half of the flour with the olive oil by hand until the oil is absorbed and the flour darkens. This will make the lalaggia crispy. Dissolve the yeast in half a glass of lukewarm water and add it to the flour-oil mixture. Knead it a bit until the dough becomes soft and pliable, then let it rise overnight. The next morning, add all the remaining ingredients and knead well to form a firm dough. Let it rise again, then cut the dough into small round pieces. Roll each piece into thin ropes and fry them in plenty of hot olive oil. Drain on paper towels. The lalaggia pair wonderfully with traditional sfela cheese from Mani, but also with classic feta cheese.

Διατροφική αξία/μερίδα (100γρ.)

Θερμίδες: 355kcal / Πρωτεΐνη: 6,8γρ. / Σάκχαρο: 1γρ.
Λιπαρά: 17,5γρ. / Φυτικές ίνες: 2,5γρ. / Υδατάνθρακες: 47,5γρ.

Nutritional value/per serving (100g)

Calories: 355kcal / Protein: 6,8g / Sugar: 1g
Fat: 17,5g / Fiber: 2,5g / Carbohydrates: 47,5g

ορεκτικό

ΚΑΛΑΜΑΤΙΑΝΟΣ ΚΑΓΙΑΝΑΣ ΜΕ ΧΟΙΡΙΝΟ ΠΑΣΤΟ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΑ

Υλικά παρασκευής:

6 - 8 ντομάτες μέτριες περασμένες από τον τρίφτη
8 αυγά
400 - 500γρ. χοιρινό παστό σε κομματάκια
¼ φλ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο Καλαμάτας
Πιπέρι φρεσκοτριμμένο
Λίγη ρίγανη

Τρόπος παρασκευής:

Ρίχνουμε τις τριμμένες ντομάτες σε βαθύ τηγάνι και τις αφήνουμε να βράσουν για λίγο. Προσθέτουμε το παστό χοιρινό, λίγο ελαιόλαδο και πιπέρι. Αφήνουμε τη σάλτσα σε χαμηλή φωτιά μέχρι να δέσει. Μόλις πάρει μία βράση, προσθέτουμε τα αυγά χτυπημένα, ανακατεύουμε απαλά και προσθέτουμε τη ρίγανη. Μαγειρεύουμε για 10 λεπτά περίπου, ώστε να δέσει το μείγμα. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και σερβίρουμε με ένα πιπέρι.



appetizer

KALAMATA-STYLE KAGIANAS WITH SALTED PORK AND TOMATO

Ingredients:

6 - 8 medium tomatoes, grated
8 eggs
400 - 500g salted pork, cut into pieces
¼ cup extra virgin olive oil from Kalamata
Freshly ground pepper
A little oregano

Instructions:

Place the grated tomatoes in a deep frying pan and let them cook for a while. Add the salted pork, a little olive oil, and pepper. Let the sauce simmer on low heat until it thickens. Once it starts to boil, add the beaten eggs, stir gently, and add the oregano. Cook for about 10 minutes until the mixture thickens. Remove from heat and serve with extra pepper.

Διατροφική αξία/μερίδα (100γρ.)

Θερμίδες: 208kcal / Πρωτεΐνη: 8,8γρ. / Σάκχαρο: 1,67γρ.
Λιπαρά: 17,8γρ. / Φυτικές ίνες: 0,7γρ. / Υδατάνθρακες: 2,36γρ.

Nutritional value/per serving (100g)

Calories: 208kcal / Protein: 8,8g / Sugar: 1,67g
Fat: 17,8g / Fiber: 0,7g / Carbohydrates: 2,36g

κυρίως πιάτο

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΣΟΥΠΑ ΡΟΒΙΤΣΑ

Υλικά παρασκευής:

500 γρ. φασόλια ροβίτσα
1 κρεμμύδι τριμμένο
Νερό
1 κ.γ. ρίγανη
Χυμό από 2 λεμόνια
½ κούπα έξτρα παρθένο ελαιόλαδο Καλαμάτας
& λίγο για το σερβίρισμα
Λίγο αλεύρι (προαιρετικό)
Αλάτι κατά βούληση

Τρόπος παρασκευής:

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε τη ροβίτσα αφού πρώτα την έχουμε καθαρίσει από τυχόν πετραδάκια και την έχουμε ξεπλύνει. Έπειτα, προσθέτουμε 2 λίτρα νερό και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 30 λεπτά ελέγχοντας τακτικά μέχρι να δούμε τις φλούδες στον αφρό. Στη συνέχεια ξαφρίζουμε με μία τρυπητή κουτάλα και ξανακλείνουμε την κατσαρόλα αφού πρώτα ρίξουμε λίγο κρύο νερό. Μόλις η ροβίτσα αφρίσει ξανά, ξαφρίζουμε και πάλι τον αφρό. Όσο βγάζουμε τις φλούδες πρέπει να έχει αρκετό νερό για να ξαφρίζεται. Επαναλαμβάνουμε δύο με τρεις φορές ώστε να αφαιρεθούν οι περισσότερες φλούδες. Στη συνέχεια προσθέτουμε το τριμμένο κρεμμύδι και τη ρίγανη. Αφήνουμε να βράσει άλλα 15 - 20 λεπτά. Τέλος, προσθέτουμε το αλάτι και τον χυμό λεμονιού. Αν η σούπα δεν έχει δέσει προσθέτουμε και λίγο αλεύρι ώστε να πυκνώσει. Σερβίρουμε με φρέσκο λάδι.

main dish

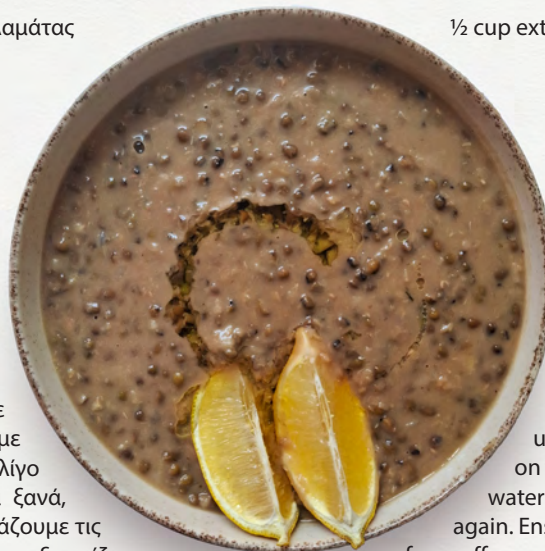
TRADITIONAL MUNG BEANS SOUP

Ingredients:

500g mung beans
1 onion, grated
Water
1 tsp oregano
Juice of 2 lemons
½ cup extra virgin olive oil from Kalamata, plus
A little extra for serving
A little flour (optional)
Salt to taste

Instructions:

Put the mung beans in a pot, after cleaning them from any pebbles and rinsing them. Then, add 2 liters of water and bring to a boil over medium heat for about 30 minutes, checking regularly until you see the skin floating on the surface. Next, skim off the foam using a slotted spoon and place the lid on the pot again after adding a little cold water and repeat once the beans foam up again. Ensure there's enough water to skim the foam off as needed. Repeat this process two or three times to remove most of the skins. Then, add the grated onion and oregano. Let it boil for another 15 - 20 minutes. Finally, add the salt and lemon juice. If the soup hasn't thickened, add a little flour to help it thicken. Serve with fresh olive oil.



Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 413kcal / Πρωτεΐνη: 16γρ. / Σάκχαρα: 2γρ.
Λιπαρά: 23,3γρ. / Φυτικές ίνες: 13,5γρ. / Υδατάνθρακες: 35,5γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 413kcal / Protein: 16g / Sugar: 2g
Fat: 23,3g / Fiber: 13,5g / Carbohydrates: 35,5g

Συνδυάστε το κυρίως πιάτο
με τυροσαλάτα με τυρί σφέλα και με λαλάγγια

Pair the main course
with cheese salad with sfela cheese and lalaggia

κυρίως πιάτο

ΓΟΥΡΝΟΠΟΥΛΑ ΨΗΤΗ

main dish

ROAST PIGLET (GOURNOPOULA)

Υλικά παρασκευής:

2 κιλά χοιρινό (μπροστινό) με την πέτσα
1 κιλό πατάτες
1/3 ποτήρι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο Κалаμάτας
Αλάτι χοντρό, λίγη ρίγανη
Λίγη θρούμπη
1 μεγάλο λεμόνι
Πιπέρι

Τρόπος παρασκευής:

Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε. Προσθέτουμε αλάτι χοντρό, λίγο πιπέρι, ρίγανη, τον χυμό από τα λεμόνια και το λάδι. Πλένουμε το κρέας. Το βάζουμε στο ταψί με την πέτσα προς τα κάτω και ρίχνουμε αλάτι, ρίγανη, θρούμπη και πιπέρι. Το γυρνάμε και σκουπίζουμε με χαρτί κουζίνας την πέτσα. Στη συνέχεια τρίβουμε με χοντρό αλάτι την πέτσα (για να γίνει τραγανή). Τοποθετούμε τις πατάτες στο ταψί γύρω από το κρέας αδειάζοντας το λαδολέμονο προσέχοντας να μην ρίξουμε το λαδολέμονο στην πέτσα. Όλο το μυστικό για να πετύχεις ζουμερό κρέας και τραγανιστή πέτσα οφείλεται στο αλάτι και στον χρόνο ψησίματος. Όσα κιλά είναι το κρέας τόσες ώρες χρειάζεται για να ψηθεί. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 220°C (το ταψί στη μεσαία θέση) για μισή ώρα και μετά συνεχίζουμε το ψήσιμο για περίπου άλλη 1½ ώρα αφού χαμηλώσουμε τη θερμοκρασία (180-200°C).



Ingredients:

2 kg pork (front cut) with skin
1 kg potatoes
1/3 cup extra virgin olive oil from Kalamata
Coarse salt, a little oregano
A little savory
1 large lemon
Pepper

Instructions:

Peel the potatoes and cut them into pieces. Add coarse salt, a little pepper, oregano, lemon juice, and olive oil. Wash the meat and place it in a roasting pan with the skin side down. Sprinkle with salt, oregano, savory and pepper. Turn it over and dry the skin with paper towels. Then, rub coarse salt onto the skin (this helps it become crispy). Place the potatoes around the meat in the pan and pour the lemon-olive oil mixture over the potatoes, being careful not to pour it over the skin. The secret to achieving juicy meat and crispy skin lies in the salt and cooking time. The weight of the meat determines the cooking time (for every kilogram of meat, you need 1 hour of cooking). Roast in a preheated oven at 220°C (with the pan in the middle position) for 30 minutes. Then, reduce the temperature to 180-200°C and continue roasting for about another 1½ hours.

Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 525kcal / Πρωτεΐνη: 32,5γρ. / Σάκχαρα: 1,3γρ.
Λιπαρά: 35γρ. / Φυτικές ίνες: 2,5γρ. / Υδατάνθρακες: 18,8γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 525kcal / Protein: 32,5g / Sugar: 1,3g
Fat: 35g / Fiber: 2,5g / Carbohydrates: 18,8g

κυρίως πιάτο

ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ ΜΑΝΙΑΤΙΚΗ (ΤΣΟΥΧΤΗ)

Υλικά παρασκευής:

1 πακέτο μακαρόνια No 5
250 γρ. μυζήθρα (και λίγο ακόμη ψιλοτριμμένη για το σερβίρισμα)
100ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο Καλαμάτας (και λίγο ακόμη για το τηγάνισμα των αυγών)
4 αυγά (ή περισσότερα ανάλογα με τα πόσα θέλει ο καθένας στη μερίδα του)
2 κ.σ. βούτυρο
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Αλάτι

Τρόπος παρασκευής:

Σε μια μεγάλη καθαρόλα, με άφθονο αλατισμένο νερό, βράζουμε τα μακαρόνια σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου. Παράλληλα, σε ένα μεγάλο τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο και το βούτυρο σε μέτρια φωτιά να ζεσταθούν καλά. Προσθέτουμε την τριμμένη μυζήθρα και ανακατεύουμε με μια ξύλινη σπάτουλα και σοτάρουμε για περίπου 4 - 5 λεπτά μέχρι να ροδίσει. Σουρώνουμε τα μακαρόνια και τα επαναφέρουμε στην καθαρόλα, αδειάζουμε πάνω τους το μείγμα του τυριού και ανακατεύουμε ώστε να μοιραστεί ομοιόμορφα. Σε ένα αντικολητικό τηγάνι τηγανίζουμε τα αυγά μάτια (κατά προτίμηση μελάτα). Σερβίρουμε στο πιάτο μακαρόνια και από πάνω προσθέτουμε τα αυγά. Αν θέλουμε, τρίβουμε πιπέρι και επιπλέον μυζήθρα και σπάμε τον κρόκο για να «τρέξει» μέσα στα μακαρόνια.

main dish

TRADITIONAL PASTA FROM MANI (TSOUCTI)

Ingredients:

1 package of pasta No 5
250g mizithra cheese (plus a little more grated for serving)
100ml extra virgin Kalamata olive oil (plus a little more for frying the eggs)
4 eggs (or more, depending on how many eggs you want per serving)
2 tbsp butter
Freshly ground pepper
Salt



Instructions:

Cook the pasta in a large pot with plenty of salted water, according to the package instructions. Meanwhile, heat the olive oil and butter in a large pan, over medium heat, until hot. Add the grated mizithra cheese and stir with a wooden spatula, sautéing for about 4 - 5 minutes until it turns golden brown. Drain the pasta and place it into the pot again. Pour the cheese mixture over the pasta and mix well to evenly distribute.

Fry the eggs sunny-side-up (preferably soft yolks) in a non-stick pan. Serve the pasta on plates and top with the fried eggs. If desired, sprinkle with more freshly ground pepper and extra mizithra cheese and break the yolk, so it runs into the pasta.

Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 700kcal / Πρωτεΐνη: 22,5γρ. / Σάκχαρα: 2γρ.
Λιπαρά: 39γρ. / Φυτικές ίνες: 3,2γρ. / Υδατάνθρακες: 66γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 700kcal / Protein: 22,5g / Sugar: 2g
Fat: 39g / Fiber: 3,2g / Carbohydrates: 66g

Συνδυάστε το κυρίως πιάτο
με μανιάτικη σαλάτα και λαλάγγια

Pair the main course
with maniatiki salad and lalaggia

επιδόρπιο ΚΟΥΤΑΛΙΔΕΣ

Υλικά παρασκευής:

1 ποτήρι του νερού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 ποτήρι νερό (αν θέλουμε να φουσκώσουν,
αντικαθιστούμε με σόδα)
Χυμό από ½ λεμόνι
½ κ.γ. αλάτι
Αρκετό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο Κалаμάτας
για το τηγάνισμα
Μέλι, κανέλα, κοπανισμένα καρύδια για το
γαρνίρισμα

Τρόπος παρασκευής:

Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά μέχρι να γίνει ένας πηχτός χυλός. Σε ένα μεγάλο και βαθύ τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο. Μόλις κάψει, παίρνουμε με το κουτάλι μικρές δόσεις από τον χυλό και τις βυθίζουμε στο ελαιόλαδο. Τηγανίζουμε για περίπου 1 - 2 λεπτά, μέχρι να χρυσίσουν και από τις δυο πλευρές. Τις αφαιρούμε με τρυπητή κουτάλα και τις ακουμπάμε σε ένα πιάτο με απορροφητικό χαρτί για να στραγγίσουν. Μεταφέρουμε σε μια πιατέλα και πασπαλίζουμε με τριμμένα καρύδια και κανέλα. Περιχύνουμε με μέλι. Τρώγονται κατά προτίμηση ζεστές.



dessert

FRIED DOUGH BITES (KOUTALIDES)

Ingredients:

1 glass of all-purpose flour
1 glass of water (if you want them to puff up,
substitute with soda)
Juice of ½ lemon
½ tsp salt
Plenty of extra virgin olive oil from Kalamata for
frying
Honey, cinnamon, and crushed walnuts
for garnish

Instructions:

Mix all the ingredients in a bowl, until a thick batter forms. Heat the olive oil in a large, deep frying pan. Once it's hot, take small spoonfuls of the batter and drop them into the oil. Fry for about 1 - 2 minutes, until they turn golden brown on both sides. Remove them with a slotted spoon and place them on a plate lined with paper towels to drain. Finally, place them into a serving dish and sprinkle with crushed walnuts and cinnamon and drizzle with honey. Serve warm for a better taste.

Διατροφική αξία/μερίδα (100γρ.)

Θερμίδες: 320kcal / Πρωτεΐνη: 5γρ. / Σάκχαρα: 15γρ.
Λιπαρά: 18γρ. / Φυτικές ίνες: 2γρ. / Υδατάνθρακες: 35γρ.

Nutritional value/per serving (100g)

Calories: 320kcal / Protein: 5g / Sugar: 15g
Fat: 18g / Fiber: 2g / Carbohydrates: 35g

επιδόρπιο

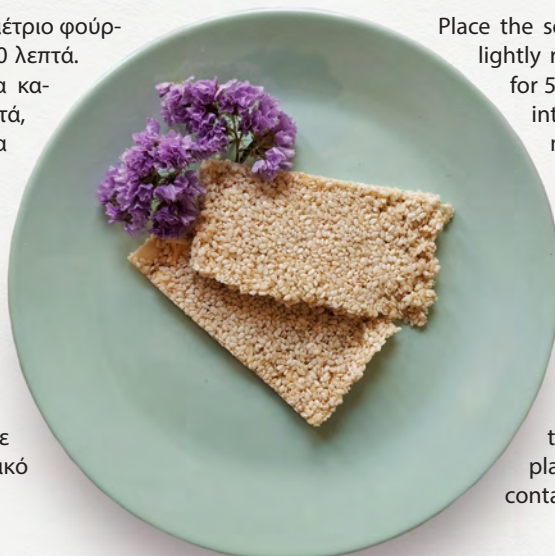
ΚΑΛΑΜΑΤΙΑΝΟ ΠΑΣΤΕΛΙ

Υλικά παρασκευής:

450 γρ. μέλι
600 γρ. σουσάμι
Λίγο σησαμέλαιο

Τρόπος παρασκευής:

Βάζουμε το σουσάμι σε ταψάκι και σε μέτριο φούρνο το καβουρδίζουμε ελαφρά για 5 - 10 λεπτά. Στη συνέχεια, βάζουμε το μέλι σε μια κατσαρόλα και το βράζουμε για 3 - 4 λεπτά, μέχρι να αρχίσει να δένει (με το ζέσταμα θα αναλιγώσει πρώτα και με τον βρασμό θα ξαναδέσει). Τέλος, προσθέτουμε το σουσάμι και ανακατεύουμε μόνο με ξύλινη κουτάλα. Το αφήνουμε να πάρει 2 - 3 βράσεις. Όπως είναι καυτό το αδειάζουμε πάνω στο μάρμαρο της κουζίνας ή σε ταψί που έχουμε λαδώσει καλά. Δίνουμε ό,τι σχήματα και μεγέθη επιθυμούμε. Μόλις κρυώσουν ελαφρώς τα τυλίγουμε σε μεμβράνη ή τα τοποθετούμε σε πλαστικό δοχείο.



dessert

KALAMATA-STYLE SESAME HONEY BARS (PASTELI)

Ingredients:

450g honey
600g sesame seeds
A little sesame oil

Instructions:

Place the sesame seeds on a baking tray and lightly roast them in a medium heat oven for 5 - 10 minutes. Next, pour the honey into a saucepan and boil for 3 - 4 minutes, until it starts to thicken (it will first dissolve with heating, and then thicken again as it boils). Add the roasted sesame seeds and stir with a wooden spoon. Let it simmer for 2 - 3 more minutes. While it's still hot, pour it onto a marble countertop or into a well-oiled baking tray. Shape it into any desired form and size. Once they slightly cool, wrap them in plastic wrap or store them in a plastic container.

Διατροφική αξία/μερίδα (100γρ.)

Θερμίδες: 470kcal / Πρωτεΐνη: 10,4γρ. / Σάκχαρα: 35γρ.
Λιπαρά: 30γρ. / Φυτικές ίνες: 6,9γρ. / Υδατάνθρακες: 48,3γρ.

Nutritional value/per serving (100g)

Calories: 470kcal / Protein: 10,4g / Sugar: 35g
Fat: 30g / Fiber: 6,9g / Carbohydrates: 48,3g

σαλάτα

ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ

Υλικά παρασκευής:

Φρέσκιες ντομάτες
Αγγούρι
Κοκκινωπά κρεμμύδια ή φρέσκα κρεμμυδάκια
Πράσινες πιπεριές, σε μεγάλες ροδέλες
Ελιές ξιδάτες ή πολύ λίγο ξύδι
Τυρί φέτα
Φρέσκια ρίγανη
Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Ελαιόλαδο

Τρόπος παρασκευής:

Για την προετοιμασία της ντοματοσαλάτας δεν υπάρχει ειδική διαδικασία, η ποικιλία δε των υλικών που χρησιμοποιούνται για την προετοιμασία της διαφοροποιείται, ανάλογα με την τοπική παραγωγή. Για τη δημιουργία της σαλάτας κόβουμε όλα τα υλικά και τα ανακατεύουμε. Η μόνη διαφοροποίηση γίνεται κατά την περίοδο του Πάσχα, αφού οι νοικοκυρές συνήθιζαν να στολίζουν τη λαμπριάτικη ντοματοσαλάτα με λεπτές φέτες από τα σφιχτοβρασμένα κόκκινα αυγά. Τον υπόλοιπο χρόνο την εμπλουτίζουν ανάλογα με τα κηπευτικά της εποχής, όπως π.χ. με αντράκλες (γλιστρίδα), ένα αυτοφυές χορταρικό που τους καλοκαιρινούς μήνες αφθονεί στην περιοχή μας.



salad

GREEK SALAD (HORIATIKI SALAD)

Ingredients:

Fresh tomatoes
Cucumber
Red onions or green spring onions
Green bell peppers, cut into large rings
Olives (preserved in vinegar) or a little vinegar
Feta cheese
Fresh oregano
Salt and freshly ground black pepper
Olive oil

Instructions:

There is no special procedure for the preparation of the tomato salad; the variety of ingredients used may differ depending on local production. To prepare the salad, simply chop all the ingredients and mix them together. The only variation occurs during Easter, when housewives usually decorate the Easter version of the salad with thin slices of hard-boiled red eggs. For the rest of the year, the salad is enriched depending on the seasonal vegetables, such as purslane, a wild herb that is abundant in the area during the summer months.

Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 265kcal / Πρωτεΐνη: 7γρ. / Σάκχαρα: 8,5γρ.
Λιπαρά: 21,3γρ. / Φυτικές ίνες: 3,3γρ. / Υδατάνθρακες: 11,3γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 265kcal / Protein: 7g / Sugar: 8,5g
Fat: 21,3g / Fiber: 3,3g / Carbohydrates: 11,3g

σαλάτα

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΡΟΔΙ ΚΑΙ ΜΥΡΩΔΙΕΣ

Υλικά παρασκευής:

1 μαρούλι
1 κρεμμυδάκι
Μυρωδιές (άνηθος)
1 ρόδι
1 αγγούρι (προαιρετικό)
Λαδόξιδο ή λαδολέμονο

Τρόπος παρασκευής:

Καθαρίζουμε και πλένουμε πολύ καλά τα φύλλα του μαρουλιού. Τα στεγνώνουμε και στη συνέχεια τα κόβουμε πολύ ψιλά. Ψιλοκόβουμε επίσης το φρέσκο κρεμμυδάκι και τον άνηθο. Ξεσπυρίζουμε το ρόδι και το προσθέτουμε. Τα ανακατεύουμε απαλά, τα αλατίζουμε και περιχύνουμε τη σαλάτα με λαδόξιδο ή λαδολέμονο. Μπορούμε να προσθέσουμε αν θέλουμε και αγγουράκι κομμένο σε φέτες, γιατί ταιριάζει πολύ.



salad

LETTUCE SALAD WITH SPRING ONION, POMEGRANATE, AND HERBS

Ingredients:

1 lettuce
1 spring onion
Herbs (dill)
1 pomegranate
1 cucumber (optional)
Olive oil or lemon-olive oil dressing

Instructions:

Clean and wash the lettuce leaves thoroughly. Dry them, then finely chop them. Finely chop the spring onion and dill too. Deseed the pomegranate and add it to the salad. Gently mix the ingredients, season with salt, and drizzle with olive oil or lemon-olive oil dressing. If desired, you can add cucumber slices as it pairs well with the salad.

Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 155kcal / Πρωτεΐνη: 2γρ. / Σάκχαρα: 12,5γρ.
Λιπαρά: 10,5γρ. / Φυτικές ίνες: 3,8γρ. / Υδατάνθρακες: 16γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 155kcal / Protein: 2g / Sugar: 12,5g
Fat: 10,5g / Fiber: 3,8g / Carbohydrates: 16g

ορεκτικό ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ

Υλικά παρασκευής:

1 κιλό γάλα
2 κούπες σιμιγδάλι (χονδρό)
6 - 7 αυγά
300 γρ. περίπου τυρί φέτα
1 φλ. λάδι ή 1 μπουλοβίνα (χούφτα) φρέσκο βούτυρο
1 χειροποίητο φύλλο ή 3 κρούστας

Τρόπος παρασκευής:

Τοποθετούμε την κατσαρόλα στη φωτιά με το γάλα. Πριν πάρει βράση και όταν είναι ακόμη χλιαρό, ρίχνουμε λίγο λίγο το σιμιγδάλι. Ανακατεύουμε καλά και συνεχώς, για να μη σβολιάσει η κρέμα. Όταν η κρέμα πάρει βράση, αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και την αφήνουμε στην άκρη για να κρυώσει λίγο. Στη συνέχεια ρίχνουμε μέσα δύο κουταλιές βούτυρο ή μισή κούπα από το λάδι, το τυρί και τα αυγά, αφού πρώτα τα έχουμε χτυπήσει με λίγο γάλα που έχουμε κρατήσει. Λαδώνουμε με το υπόλοιπο λάδι ή βουτυρώνουμε το ταψί και στρώνουμε το φύλλο. Κατόπιν ρίχνουμε μέσα την κρέμα και την απλώνουμε ομοιόμορφα. Γυρίζουμε περιμετρικά το περισσευούμενο φύλλο προς το κέντρο του ταψιού και περιχύνουμε με λάδι ή με λίγο βούτυρο. Τέλος, τρίβουμε στην επιφάνεια της κρέμας λίγο τυρί με το ρεντέ. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 175 - 180°C για 1 ώρα περίπου ή έως ότου η πίτα μας πάρει ένα χρυσόξανθο χρώμα.

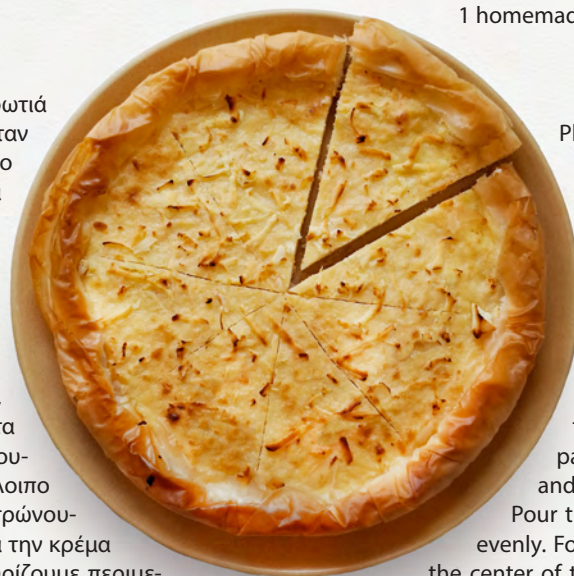
appetizer MILK PIE

Ingredients:

1 liter of milk
2 cups of coarse semolina
6 - 7 eggs
About 300g feta cheese
1 cup of olive oil or 1 handful of fresh butter
1 homemade phyllo dough (or 3 sheets of phyllo dough found in the market)

Instructions:

Place a pot with the milk on the stove. Before it boils and while still warm, slowly add the semolina, stirring continuously to avoid lumps. Once the mixture thickens, remove the pot from the heat and let it cool slightly. Add two tablespoons of butter or half a cup of olive oil, feta cheese, and the beaten eggs (add a bit of milk you've reserved to beat the eggs). Grease the baking pan with the remaining oil or butter and lay down a sheet of phyllo dough. Pour the batter into the pan and spread it evenly. Fold any excess phyllo dough towards the center of the pan and drizzle with more oil or butter. Grate some cheese over the top. Bake in a preheated oven at 175-180°C for about 1 hour, or until the pie turns golden-brown.



Διατροφική αξία/μερίδα (100γρ.)

Θερμίδες: 210kcal / Πρωτεΐνη: 7,5γρ. / Σάκχαρο: 2,5γρ.
Λιπαρά: 13,5γρ. / Φυτικές ίνες: 0,5γρ. / Υδατάνθρακες: 14,5γρ.

Nutritional value/per serving (100g)

Calories: 210kcal / Protein: 7,5g / Sugar: 2,5g
Fat: 13,5g / Fiber: 0,5g / Carbohydrates: 14,5g

ορεκτικό

ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ

Υλικά παρασκευής:

1 μέτριο κολοκύθι τριμμένο
5 αυγά, 300 γρ. τυρί φέτα
1 κούπα γάλα, 1 κούπα ελαιόλαδο
Λίγο βούτυρο, 4 χειροποίητα φύλλα
1½ χούφτα σιμιγδάλι χοντρό

Τρόπος παρασκευής:

Πρώτα τεμαχίζουμε το κολοκύθι κατά μήκος σε δύο μεγάλα κομμάτια και κατόπιν το ξύνουμε με ένα κουτάλι. Το στύβουμε καλά και στη συνέχεια, αφού το τρίψουμε με μια κουταλιά χοντρό αλάτι, το τοποθετούμε σε ένα σουρωτήρι για να στραγγίσει περισσότερο. Σε μια μεγάλη λεκάνη ανακατεύουμε το στραγγισμένο κολοκύθι μαζί με τα υπόλοιπα υλικά, αφού πρώτα έχουμε χτυπήσει τα αυγά ξεχωριστά. Λαδώνουμε ή βουτυρώνουμε το ταψί και απλώνουμε το πρώτο φύλλο. Αφού το βουτυρώσουμε καλά, απλώνουμε και το δεύτερο. Στη συνέχεια ρίχνουμε στο ταψί τον κρεστέ (μείγμα) και τον απλώνουμε καλά για να γίνει ομοιόμορφη η πίτα μας. Σκεπάζουμε με το τρίτο φύλλο και αφού το βουτυρώσουμε καλά απλώνουμε και το τέταρτο. Γυρίζουμε προς τα μέσα τα φύλλα που εξέχουν, για να δημιουργηθεί ο κόθρος. Αλείφουμε την επιφάνεια με βούτυρο και ραντίζουμε με λίγο νερό. Τρυπάμε την πίτα με ένα πιρούνι σε 3 - 4 μεριές, για να μη φουσκώσει. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 1 ώρα περίπου. Όταν περάσει η μισή ώρα και η πίτα μας έχει πάρει χρυσόξανθο χρώμα, τη βγάζουμε από τον φούρνο και την αναποδογυρίζουμε. Την ξαναβάζουμε στον φούρνο και σε μισή ώρα περίπου είναι έτοιμη.

Διατροφική αξία/μερίδα (100γρ.)

Θερμίδες: 225kcal / Πρωτεΐνη: 7,5γρ. / Σάκχαρο: 1,7γρ.
Λιπαρά: 16γρ. / Φυτικές ίνες: 0,8γρ. / Υδατάνθρακες: 13γρ.

appetizer

BUTTERNUT PUMPKIN PIE

Ingredients:

1 medium butternut pumpkin, grated
5 eggs, 300g feta cheese
1 cup of milk, 1 cup of olive oil
A little butter, 4 sheets homemade phyllo dough
1½ handful of coarse semolina

Instructions:

Cut the butternut pumpkin lengthwise into two large pieces, then scrape out the inside with a spoon. Squeeze out as much moisture as possible, then mix the grated butternut pumpkin with a spoonful of coarse salt and place it in a strainer to drain further. In a large bowl, mix the drained butternut pumpkin with the rest of the ingredients, having already beaten the eggs separately. Grease or butter the baking pan and place the first sheet of phyllo dough in it. After buttering it well, add the second sheet. Pour the mixture into the pan and spread it out evenly. Cover with the third sheet of phyllo dough, butter it well, and add the fourth sheet. Fold in the edges of the phyllo dough to create a border. Brush the surface with butter and sprinkle a little water on top. Pierce the pie with a fork in three or four places to prevent puffing. Bake in a preheated oven at 180°C for about 1 hour. When it turns golden-brown halfway through, remove it from the oven, flip it over, and bake for another 30 minutes.



Nutritional value/per serving (100g)

Calories: 225kcal / Protein: 7,5g / Sugar: 1,7g
Fat: 16g / Fiber: 0,8g / Carbohydrates: 13g

κυρίως πιάτο

ΚΟΝΤΟΣΟΥΦΛΙ ΠΡΟΒΑΤΙΝΑΣ

Υλικά παρασκευής:

1 κιλό πρόβειο κρέας από μπούτι ή σπάλα
2 κρεμμύδια σε ροδέλες, 3 - 4 κλωνάρια θυμάρι
2 κλωνάρια δενδρολίβανο
Λίγο ελαιόλαδο, λίγο ξύδι από λευκό κρασί
Μπόλια

Τρόπος παρασκευής:

Κόβουμε το κρέας σε μικρά κομμάτια πάχους περίπου 6 - 7 εκ. και τα τοποθετούμε σε μια μεγάλη λεκάνη. Τα αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε τα κρεμμύδια, το θυμάρι, το δεντρολίβανο, το ελαιόλαδο και το ξύδι. Ανακατεύουμε καλά και τα τοποθετούμε στο ψυγείο για περίπου 12 ώρες. Γυρίζουμε τα κομμάτια όσο πιο συχνά μπορούμε, για να μαριναριστούν ομοιόμορφα. Λίγο πριν από το σούβλισμα βγάζουμε το κρέας από τη μαρινάδα του χωρίς να το σκουπίσουμε. Περνάμε τα κομμάτια σε ανοξείδωτες σούβλες. Μόλις τελειώσουμε με όλα τα κομμάτια του κρέατος, απλώνουμε την μπόλια σε ένα τραπέζι και τοποθετούμε επάνω τη σούβλα με το κρέας. Τυλίγουμε προσεκτικά, φροντίζοντας να μη σκιστεί, πρώτα το ένα κομμάτι στο μισό κάτω μέρος της σούβλας και κατόπιν το δεύτερο στο πάνω κομμάτι. Όταν τελειώσουμε με το τυλίγμα, στερεώνουμε τη μπόλια με σπάγκο διπλάσιου μήκους από τη σούβλα. Κάνοντας ένα σφικτό κόμπο στην αρχή στη σούβλα, περιστρέφουμε ελικοειδώς μέχρι να φτάσουμε στην κορυφή της, οπότε και τη στερεώνουμε. Τοποθετούμε το κοντοσούφλι στον φούρνο στους 180°C στον αέρα για 30 λεπτά. Μετά τα 30 λεπτά το γυρίζουμε και το αφήνουμε για άλλα 30 λεπτά. Σερβίρεται ζεστό, αφού στύψουμε επάνω αρκετό λεμόνι.

main dish

ΚΟΝΤΟΣΟΥΦΛΙ (ROAST LAMB SKEWERS)

Ingredients:

1 kg of lamb meat (from the leg or shoulder)
2 onions, sliced into rings, 3 - 4 sprigs of thyme
2 sprigs of rosemary
A little olive oil, a little white wine vinegar
Caul fat

Instructions:

Cut the meat into small pieces, 6-7 cm thick and place them in a large bowl. Season with salt and pepper, and add the onions, thyme, rosemary, olive oil, and a little white wine vinegar. Mix everything well and refrigerate for about 12 hours. Mix the pieces as often as possible to ensure they marinate evenly. Just before skewering, remove the meat from the marinade. There's no need to dry it off. Place the pieces onto stainless steel skewers. Once all the meat pieces are on the skewers, lay the caul fat on a table and place the skewer with the meat on top. Carefully wrap the caul fat, ensuring it doesn't tear, first around the bottom half of the skewer and then around the top half. Once wrapped, secure the caul fat with a piece of string that is twice as long as the skewer. Tie a tight knot at the start of the skewer and twist the string in a spiral motion until you reach the top, then secure it in place. Place the kontosoufli on a baking pan in the center of the oven and bake at 180°C with air circulation for the first 30 minutes. After 30 minutes, turn it so that it cooks evenly on the other side and leave it for another 30 minutes. Serve while hot, squeezing plenty of lemon on top.



Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 825kcal / Πρωτεΐνη: 62γρ. / Σάκχαρα: 1,8γρ.
Λιπαρά: 62γρ. / Υδατάνθρακες: 2,5γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 825kcal / Protein: 62g / Sugar: 1,8g
Fat: 62g / Carbohydrates: 2,5g

κυρίως πιάτο ΓΙΔΑ ΒΡΑΣΤΗ

Υλικά παρασκευής:

1 κιλό γίδα
2 κρεμμύδια ξερά, χοντροκομμένα
1 σέλινο
5 - 6 πατάτες μικρές
1 λεμόνι
Αλάτι
Πιπέρι

Τρόπος παρασκευής:

Μέσα σε μπόλικο νερό βράζουμε τη γίδα και μετά από μερικούς βρασμούς τη στραγγίζουμε, την ξεπλένουμε και ανανεώνουμε το νερό της κατσαρόλας με φρέσκο. Καθαρίζουμε δύο μεγάλα κρεμμύδια, τα χοντροκόβουμε και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα. Συνεχίζουμε το βράσιμο σε μέτρια φωτιά, για τουλάχιστον 1½ ώρα. Στο σημείο αυτό προσθέτουμε ψιλοκομμένο σέλινο και μερικές ολόκληρες μικρές πατάτες. Αλατοπιπερώνουμε και συνεχίζουμε το βράσιμο, μέχρις ότου το κρέας μαλακώσει καλά. Πριν σερβίρουμε, περιχύνουμε το φαγητό με χυμό από ένα λεμόνι, αφού πρώτα πάρει μερικές βράσεις.



main dish GOAT MEAT SOUP

Ingredients:

1 kg of goat meat
2 large onions, coarsely chopped
1 celery stalk
5 - 6 small potatoes
1 lemon
Salt
Pepper

Instructions:

Boil the goat meat in a large pot of water. After a few boils, drain the meat, rinse it and refresh the water in the pot. Peel and coarsely chop two large onions, then add them to the pot. Continue boiling over medium heat for at least 1½ hours. At this point, add finely chopped celery and some small whole potatoes to the pot. Season with salt and pepper. Continue boiling until the meat becomes tender. Before serving, pour the juice of one lemon in the soup and let it boil for a few more minutes.

Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 375kcal / Πρωτεΐνη: 32,5γρ. / Σάκχαρα: 2,5γρ.
Λιπαρά: 22,5γρ. / Φυτικές ίνες: 2,5γρ. / Υδατάνθρακες: 15γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 375kcal / Protein: 32,5g / Sugar: 2,5g
Fat: 22,5g / Fiber: 2,5g / Carbohydrates: 15g

Συνδυάστε το κυρίως πιάτο με σαλάτα μαρούλι με κρεμμυδάκι, ρόδι και μυρωδιές και κολοκυθόπιτα

Pair the main course with lettuce salad with spring onion, pomegranate, and herbs and butternut pumpkin pie

κυρίως πιάτο

ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ

Υλικά παρασκευής:

600 γρ. μοσχάρι χτένι
500 γρ. χυλοπίτες
1 πιπεριά κόκκινη
1 πιπεριά πράσινη
1 κρεμμύδι ξερό
Ρίγανη, πάπρικα, αλάτι, πιπέρι
2 - 3 ντομάτες ώριμες, ελαιόλαδο

Υλικά για τις χυλοπίτες

1 κιλό αλεύρι
3 - 4 αυγά
1 φλυτζάνι γάλα περίπου
1 κ.γ. αλάτι
Λίγο λάδι

Τρόπος παρασκευής:

Σοτάρουμε σε λάδι το κρέας σε χαμηλή φωτιά. Προσθέτουμε τα λαχανικά και σκεπάζουμε την κατσαρόλα. Κατόπιν τρίβουμε τις ντομάτες, τις προσθέτουμε και αφήνουμε να δέσει η σάλτσα και να μαλακώσει το κρέας. Το μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για να σιγοψηθεί. Μόλις γίνει το κρέας, προσθέτουμε τις χυλοπίτες και αφήνουμε να βράσουν για 8-10 περίπου λεπτά ακόμη. Αν χρειαστεί προσθέτουμε νερό. Σερβίρουμε με φέτα ή μυζήθρα.

Τρόπος παρασκευής χυλοπιτών

Ανοίγουμε μια λακκουβίτσα στο αλεύρι, ρίχνουμε τα αυγά ελαφρά χτυπημένα, το αλάτι, το γάλα λίγο λίγο και ζυμώνουμε, ώσπου να γίνει μια ζύμη ελαστική. Την αφήνουμε να «ξεκουραστεί» για 1 ώρα. Παίρνουμε όση ζύμη χωράει στη χούφτα μας και φτιάχνουμε μπαλάκια, που τα αλείφουμε με λίγο λάδι. Ανοίγουμε το κάθε μπαλάκι σε λεπτό φύλλο με τον πλάστη. Απλώνουμε τα φύλλα στον ήλιο, σε καθαρά σεντόνια, για να στεγνώσουν. Όταν αρχίζουν να στεγνώνουν στο κέντρο, τα γυρίζουμε από την άλλη μεριά. Την επόμενη μέρα, εφόσον έχει φύγει τελείως η υγρασία, τα τρίβουμε ή τα κόβουμε σε μικρά κομματάκια.

main dish

BRAISED BEEF WITH TRADITIONAL PASTA (HYLOPITES)

Ingredients for Hylopites:

1kg flour
3 - 4 eggs
1 cup milk (approximately)
1 tsp salt
A little olive oil

Ingredients:

600g beef (chuck)
500g hylopites (traditional pasta)
1 red bell pepper
1 green bell pepper
1 dry onion
Salt, pepper, oregano, paprika
2 - 3 ripe tomatoes, olive oil

Instructions:

Sauté the beef in olive oil on low heat. Add the vegetables and cover the pot. Grate the tomatoes, add them to the pot, and let the sauce thicken and the beef soften. Cook on low heat so the beef simmers. Once the beef is tender, add the hylopites and let them cook for about 8-10 more minutes. If necessary, add more water. Serve with feta cheese or mizithra cheese, as preferred.

Instructions:

Make a puddle in the flour and add the lightly beaten eggs, salt, and milk little by little. Knead until the dough becomes elastic. Let the dough rest for an hour. Take as much dough as fits in your hand and form small balls, brushing them with a little oil. Roll each ball into a thin, round sheet with a rolling pin. Lay the sheets on clean cotton fabric out in the sun to dry. When they begin to dry in the center, turn them over to the other side. The next day, once all the moisture has evaporated, crush or cut them into small pieces.



Διατροφική αξία/μερίδα (250γρ.)

Θερμίδες: 390kcal / Πρωτεΐνη: 22,5γρ. / Σάκχαρα: 6,3γρ.
Λιπαρά: 15γρ. / Φυτικές ίνες: 3γρ. / Υδατάνθρακες: 40γρ.

Nutritional value/per serving (250g)

Calories: 390kcal / Protein: 22,5g / Sugar: 6,3g
Fat: 15g / Fiber: 3g / Carbohydrates: 40g

επιδόρπιο

ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΑ ΜΕ ΑΛΕΥΡΙ

Υλικά παρασκευής:

3 κούπες αλεύρι σκληρό, 1 κούπα ζάχαρη, 10 αυγά

1 κ.σ. κανελογαρύφαλλα

1 ποτηράκι του λικέρ κονιάκ, ½ κιλό καρύδια

1 κ.γ. σόδα, 1 κούπα λάδι

Χυμό από 1 λεμόνι, 1 κούπα γάλα

Σιρόπι: 3 κούπες ζάχαρη, 1½ κούπα νερό, χυμό ½ λεμονιού, φλούδα από 1 λεμόνι

Τρόπος παρασκευής:

Χτυπάμε με τον αυγοδάρτη τους κρόκους των αυγών με τη ζάχαρη, μέχρι να διπλασιαστεί ο όγκος τους και να ασπρίσουν. Διαλύουμε τη σόδα στο κονιάκ. Χτυπάμε ξεχωριστά το λάδι με τον χυμό λεμονιού και το ρίχνουμε στο μείγμα των κρόκων. Συνεχίζουμε το χτύπημα, προσθέτουμε το γάλα, το κονιάκ με τη σόδα, τα κανελογαρύφαλλα, τα καρύδια χοντροκομμένα και το αλεύρι. Στη συνέχεια, χτυπάμε τα ασπράδια σε σφικτή μαρέγκα και τα προσθέτουμε με σπάτουλα στο μείγμα, ανακατεύοντας με απαλές κινήσεις, από κάτω προς τα πάνω. Προσέχουμε να μην κόψει η μαρέγκα, γιατί δεν θα φουσκώσει το γλυκό. Μεταφέρουμε το μείγμα σε βουτυρωμένο ταψί και ψήνουμε την καρυδόπιτα σε φούρνο προθερμασμένο στους 180°C για 40 - 45 λεπτά περίπου. Όταν ψηθεί το γλυκό, το αφήνουμε να κρυώσει. Ετοιμάζουμε στο μεταξύ το σιρόπι. Βράζουμε όλα τα υλικά μαζί για 5 - 7 λεπτά, αρχίζοντας να μετράμε απ' τη στιγμή που αρχίζει ο βρασμός. Αφαιρούμε τη φλούδα λεμονιού. Όταν κρυώσει λίγο το σιρόπι, το ρίχνουμε χλιαρό κουταλιά - κουταλιά στην κρύα καρυδόπιτα. Αφήνουμε το σιρόπι να απορροφηθεί εντελώς. Κόβουμε την καρυδόπιτα σε τετράγωνα κομμάτια και τη σερβίρουμε σε πιατέλα.

dessert

WALNUT CAKE WITH FLOUR

Ingredients:

3 cups all-purpose flour (strong flour), 1 cup sugar, 10 eggs

1 tbsp cinnamon and cloves

1 small glass of brandy (liquor), ½ kg walnuts

1 tsp baking soda, 1 cup oil

Juice of 1 lemon, 1 cup milk

For the syrup:

3 cups sugar, 1½ cups water
juice of ½ lemon, zest of 1 lemon

Instructions:

Beat the egg yolks with the sugar until they double in volume and turn white. Dissolve the baking soda in the brandy. Beat the oil with the lemon juice and add it to the yolk mixture. Continue beating and then add the milk, brandy with soda, cinnamon, cloves, chopped walnuts, and flour. Beat the egg whites into stiff peaks. Gently fold the meringue into the batter using a spatula, stirring from the bottom up, being careful not to deflate the meringue, so the cake will rise properly.

Pour the batter into a greased baking pan.

Bake the walnut cake in a preheated oven at 180°C for about 40 - 45 minutes and once baked let it cool. In the meantime, prepare the syrup by boiling all the syrup ingredients together for 5 - 7 minutes, starting the timer as soon as the mixture begins to boil. When the syrup is ready, remove the lemon zest. Once the syrup has cooled slightly, pour it slowly over the cooled cake, spoon by spoon, allowing it to absorb completely. Once the syrup is absorbed, cut the walnut cake into square pieces and serve on a platter.

Διατροφική αξία/μερίδα (100γρ.)

Θερμίδες: 435kcal / Πρωτεΐνη: 6γρ. / Σάκχαρο: 27γρ.

Λιπαρά: 28γρ. / Φυτικές ίνες: 2γρ. / Υδατάνθρακες: 35γρ.

Nutritional value/per serving (100g)

Calories: 435kcal / Protein: 6g / Sugar: 27g

Fat: 28g / Fiber: 2g / Carbohydrates: 35g

επιδόρπιο

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΡΑΒΑΝΗ Ή ΡΕΒΑΝΗ

Υλικά παρασκευής:

1 λίτρο νερό
½ κιλό λάδι εκλεκτό
1 κιλό ζάχαρη
1 κιλό σιμιγδάλι (μισό χοντρό, μισό ψιλό)
Ξύσμα από 1 λεμόνι, χυμό από ένα ζουμερό λεμόνι
3 βανίλιες, σουσάμι για πασπάλισμα
Κανέλα, αμύγδαλα ξεφλουδισμένα

Τρόπος παρασκευής:

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ρίχνουμε το νερό, το λάδι, τη ζάχαρη, το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού και την τοποθετούμε σε μέτρια έως δυνατή φωτιά. Ανακατεύουμε κάπου κάπου για να διαλυθεί η ζάχαρη. Όταν το μείγμα αρχίζει να βράζει ρίχνουμε σιγά σιγά το σιμιγδάλι και τις βανίλιες και ανακατεύουμε συνεχώς και γρήγορα, για να μη σβολιάσει. Όταν η κουτάλα αρχίσει να ξεκολλάει από την κρέμα, το γλυκό είναι έτοιμο για να το στρώσουμε στο ταψί. Αλείφουμε το ταψί με λάδι και το πασπαλίζουμε με σουσάμι. Ρίχνουμε το υλικό στο ταψί και το πιέζουμε με την κουτάλα, για να πάει παντού με ομοιόμορφο τρόπο. Αφού στρώσουμε καλά το υλικό, το χαράζουμε σε ρομβοειδή κομμάτια. Πασπαλίζουμε με σουσάμι και το πιέζουμε ελαφρά, για να κολλήσει καλά στην επιφάνεια του γλυκού. Τοποθετούμε στο μέσον κάθε κομματιού ένα αμύγδαλο ολόκληρο. Ψήνουμε στους 180°C σε προθερμασμένο φούρνο, για μία ώρα περίπου. Όταν κρυώσει η ρεβανή, πριν από το σερβίρισμα μπορούμε να την πασπαλίσουμε με λίγη κανέλα.



dessert

TRADITIONAL RAVANI (OR REVANI)

Ingredients:

1 liter of water
½ kg of good quality oil
1 kg of sugar
1 kg of semolina (half coarse, half fine)
Zest of 1 lemon, juice of 1 juicy lemon
3 vanillin vials, sesame seeds
Cinnamon, blanched almonds

Instructions:

Add the water, oil, sugar, lemon zest, and lemon juice in a large pot. Place it on medium to high heat. Stir occasionally to dissolve the sugar. When the mixture starts to boil, gradually add the semolina and vanillin, stirring constantly and quickly to prevent clumping. Once the mixture starts to come away from the sides of the pot and the spoon begins to pull away from the cream, the batter is ready to be poured into the baking pan. Grease the baking pan with oil and sprinkle with sesame seeds. Pour the mixture into the pan and press it evenly with a spoon to ensure it is evenly distributed. Once evenly spread, score the dessert into diamond-shaped pieces. Sprinkle with more sesame seeds and press lightly so they stick to the surface. Place a whole almond in the center of each piece. Bake in a preheated oven at 180°C for about one hour. Once the ravani has cooled, you can sprinkle a little cinnamon on top before serving.

Διατροφική αξία/μερίδα (100γρ.)

Θερμίδες: 500kcal / Πρωτεΐνη: 14γρ. / Σάκχαρα: 35γρ.
Λιπαρά: 25γρ. / Φυτικές ίνες: 2γρ. / Υδατάνθρακες: 50γρ.

Nutritional value/per serving (100g)

Calories: 500kcal / Protein: 14g / Sugar: 35g
Fat: 25g / Fiber: 2g / Carbohydrates: 50g