

**ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΤΟΠΙΚΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ ΣΤΗΝ  
ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ LEADER + ΤΗΣ  
ΑΙΤΩΛΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ**

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ - ΣΥΝΤΑΓΕΣ**

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

---

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	I
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
1 ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΤΟΠΙΚΩΝ ΣΥΝΤΑΓΩΝ	2
1.1 ΓΑΜΠΑΡΗ ΣΤΟ ΤΗΓΑΝΙ.....	2
1.2 ΓΑΥΡΟΣ ΞΙΔΑΤΟΣ .....	3
1.3 ΓΑΥΡΟΣ ΣΤΟ ΛΑΔΙ ΜΕ ΤΟ ΔΥΟΣΜΟ.....	4
1.4 ΓΑΥΡΟΣ ΠΑΣΤΟΣ .....	5
1.5 ΓΙΔΙΝΟΙ ΚΕΦΤΕΔΕΣ ΜΕ ΤΡΑΧΑΝΑ .....	6
1.6 ΓΛΥΚΟ ΚΑΡΥΔΑΣ .....	7
1.7 ΚΑΤΙΜΑΡΙ.....	9
1.8 ΚΕΛΕΜΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΓΑΛΑΞΙΔΙ .....	10
1.9 ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΚΑΙ ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΣΑΛΑΤΑ .....	11
1.10 ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ.....	12
1.11 ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙ.....	13
1.12 ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ .....	14
1.13 ΚΟΥΡΚΟΥΤΗ .....	15
1.14 ΛΑΧΑΝΟΨΩΜΟ Ή ΠΛΑΣΤΟ .....	16
1.15 ΛΙΓΔΟΠΟΥΛΕΣ ΣΑΒΟΡΟ.....	17
1.16 ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΡΕΜΜΥΔΑΤΗ .....	18
1.17 ΜΑΚΑΡΟΝΟΠΙΤΑ.....	19
1.18 ΜΑΡΜΕΛΟΝΙΑ .....	20
1.19 ΜΕΛΟΠΙΤΑ.....	21
1.20 ΜΟΥΣΤΟΠΙΤΑ .....	22
1.21 ΜΠΑΜΠΑΝΕΤΣΑ Η ΜΟΥΣΟΥΝΤΡΑ.....	22
1.22 ΜΠΙΡΜΠΙΛΟΝΙΑ Ή ΣΤΡΙΦΤΑΔΙΑ .....	23
1.23 ΠΕΣΤΡΟΦΑ ΣΤΟ ΤΗΓΑΝΙ ΜΕ ΠΡΟΒΕΙΟ ΒΟΥΤΥΡΟ.....	24
1.24 ΠΙΓΟΥΛΟΠΙΤΑ .....	25
1.25 ΠΙΛΑΦΙ ΜΕ ΚΙΜΑ .....	26
1.26 ΠΙΠΕΡΟΝΑΤΑ ΜΕ ΚΑΒΟΥΡΙΑ ΤΟΥ ΓΛΥΚΟΥ ΝΕΡΟΥ.....	27

1.27	ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ .....	29
1.28	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ .....	30
1.29	ΣΠΑΡΟΙ ΠΑΣΤΟΙ .....	31
1.30	ΤΑΡΚΑΣΑ ΠΙΤΤΑ .....	32
1.31	ΤΡΑΧΑΝΟΠΙΤΑ .....	33
1.32	ΤΡΙΦΤΑΔΕΣ Ή ΜΠΙΡΜΠΙΛΟΝΙΑ .....	34
1.33	ΤΣΙΠΟΥΡΕΣ ΜΕ ΣΕΛΙΝΟ .....	35
1.34	ΤΥΡΟΠΙΤΑ Η ΠΕΤΡΟΠΙΤΑ Ή ΤΥΡΟΨΩΜΟ .....	36
1.35	ΧΑΛΒΑΣ ΑΜΦΙΛΟΧΙΑΣ .....	37
1.36	ΧΟΡΤΟΠΙΤΑ ΑΜΦΙΣΣΑΣ .....	38

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

---

Το **Παράρτημα ΙΙΙ: Συνταγές** της εμπειρογνωμοσύνης για την Τοπική Γαστρονομία περιλαμβάνει συνταγές από την περιοχή της Αιτωλίας, αλλά και τις γύρω περιοχές.

Οι πληροφορίες που δίνονται για κάθε συνταγή είναι:

- Όνομα συνταγής και άλλες γνωστές ονομασίες.
  - Υλικά παρασκευής.
  - Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.
  - Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).
  - Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.
  - Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.
- 
- Η καταγραφή αυτή βασίστηκε σε επιτόπια έρευνα (Συνεντεύξεις μελών Γυναικείων Συνεταιρισμών) και σε βιβλιογραφική έρευνα.

# 1 ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΤΟΠΙΚΩΝ ΣΥΝΤΑΓΩΝ

## 1.1 ΓΑΜΠΑΡΗ ΣΤΟ ΤΗΓΑΝΙ

Η μεγάλη μονόφθαλμη γαρίδα, γνωστή ως γάμπαρη, βρίσκεται μόνο στα νερά του Κορινθιακού και στις ακτές της βορειοδυτικής Ελλάδας. Θεωρείται ένα από τα πιο νόστιμα θαλασσινά και οι ντόπιοι της έχουν σε τόσο μεγάλη εκτίμηση που την μαγειρεύουν όσο πιο λιτά γίνεται: τηγανίζονται ολόκληρες με το όστρακό τους σε τηγάνι μόνο σε αλάτι, μια τεχνική η οποία διατηρεί το άρωμα και τη νοστιμιά της γαρίδας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και άλλη μεγάλη γαρίδα αντί για γάμπαρη.

### A. Υλικά παρασκευής. (4-6 μερίδες)

- 1 κιλό γάμπαρες ή άλλες μεγάλες γαρίδες (περίπου 85 γραμμάρια η μία).
- 2 κουταλάκια του γλυκού χοντρό αλάτι.
- 2 μεγάλα λεμόνια, κομμένα σε χοντρές φέτες.

### B. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.

1. Πλένετε και στεγνώνετε τις γαρίδες. Δεν τις καθαρίζετε αλλά χρησιμοποιώντας ένα κοφτερό μαχαίρι αφαιρείτε από μέσα τη μεμβράνη που είναι το έντερο.
2. Ρίχνετε το χοντρό αλάτι σε ένα μεγάλο, βαρύ αντικολλητικό τηγάνι, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, και το αφήνετε να ζεσταθεί, ώσπου το αλάτι να αρχίσει να χοροπηδά επάνω στο μέταλλο. Προσθέτετε τις γαρίδες και τις τηγανίζετε ώσπου να κοκκινίσουν, συνολικά 6-8 λεπτά. Τις γυρίζετε, για να ψηθούν και από την άλλη πλευρά.

### Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).

Τις βγάζετε από το τηγάνι και τις σερβίρετε με τις φέτες του λεμονιού.

### Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.

.....

### E. Πηγή προέλευσης της συνταγής.

“Η Ελλάδα της Γεύσης”, Νταϊάνα Κόχυλα, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, 2003.

## 1.2 ΓΑΥΡΟΣ ΞΙΔΑΤΟΣ

Αυτός ο απλός, αφύς, εξαιρετικός μεζές συναντάται σε πολλά μέρη της Ελλάδας. Αυτό που με ώθησε να τον συμπεριλάβω στα θαλασσινά πιάτα του Μεσολογίου ήταν το ελαφρύ και σύντομο πάστωμα των μικρών ψαριών και θαλασσινών, το οποίο αποτελεί μια καθημερινή πρακτική στις τοπικές γαστρονομικές συνήθειες. Ενώ σε άλλα μέρη της Ελλάδας η μαρινάτα του γαύρου γίνεται μόνο με ξίδι και λάδι, σ' αυτή την περιοχή εμπλουτίζεται με μαϊντανό και σκόρδο.

### Α. Υλικά παρασκευής. (8-10 μερίδες)

1 κιλό φρέσκο βούτυρο.

Αλάτι.

Ξίδι από κόκκινο κρασί.

4 σκελίδες σκόρδο, κομμένο σε πολύ λεπτές φέτες.

1 φλιτζάνι μαϊντανό, ψιλοκομμένο.

Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

### Β. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.

1. Αφαιρείτε τα εντόσθια από τους γαύρους και κόβετε τα κεφάλια. Πλένετε τα ψάρια πολύ καλά.

2. Τα τοποθετείτε σε σειρές σε ένα πλαστικό δοχείο, αλατίζοντας την κάθε σειρά με άφθονο αλάτι. Τα περιχύνετε με αρκετό ξύδι για να τα σκεπάσει. Αφήνετε τα ψάρια να μαριναριστούν, σκεπασμένα, στο ψυγείο, για 15 ώρες περίπου.

3. Στραγγίζετε το ξίδι. Αφαιρείτε τη ραχοκοκαλιά από τα ψάρια, τραβώντας απαλά αλλά σταθερά από την άκρη της ουράς. Με αυτό τον τρόπο θα πρέπει κανονικά να βγεί άνετα όλη η ραχοκοκαλιά. Βάζετε πάλι τα ψάρια πίσω στο δοχείο σε σειρές και πασπαλίζετε την κάθε σειρά με λίγο σκόρδο και μαϊντανό. Ρίχνετε αρκετό λάδι για να τα σκεπάσει. Αφήνετε να μείνουν έτσι για αρκετές ώρες, πριν τα σερβίρετε. Αν τα βάλετε στο ψυγείο, θα διατηρηθούν για αρκετές ημέρες.

### Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).

.....

### Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.

.....

### Ε. Πηγή προέλευσης της συνταγής.

“Η Ελλάδα της Γεύσης”, Νταϊάνα Κόχουλα, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, 2003.

### **1.3 ΓΑΥΡΟΣ ΣΤΟ ΛΑΔΙ ΜΕ ΤΟ ΔΥΟΣΜΟ**

Άλλη εκδοχή φρεσκοπαστωμένου γαύρου, χωρίς σκόρδο αυτή. Ό,τι εντυπωσιάζει είναι η φρεσκάδα που δίνει στη γεύση ο δυόσμος.

#### **A. Υλικά παρασκευής.**

1 κιλό γαύρο

Αλάτι

Ξίδι

1 μεγάλο μάτσο φρέσκο δυόσμο

Ελαιόλαδο

#### **B. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.**

Πλένετε το γαύρο και κόβετε το κεφάλι του τραβώντας και την κοιλιά. Στρώνετε το γαύρο σ' ένα δοχείο, αφού πασπαλίσετε πρώτα στον πάτο λίγο αλάτι. Κάθε στρώση γαύρου την αλατίζετε και στο τέλος το σκεπάζετε με ξίδι. Το αφήνετε να μείνει 2-3 μέρες.

Μετά αφαιρείτε το μεσαίο κόκαλο, που βγαίνει πια πολύ εύκολα, και στρώνετε τα φιλετάκια του γαύρου σ' ένα πήλινο, γυάλινο ή πλαστικό. Μόλις φτιάξετε μια στρώση, σκεπάζετε με φύλλα φρέσκου δυόσμου. Συνεχίζετε με φιλετάκια γαύρου και φύλλα δυόσμου εναλλάξ, σε στρώσεις. Όταν τελειώσετε, σκεπάζετε το γαύρο με λάδι

#### **Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

Τον αφήνετε 3-4 μέρες και μετά αρχίζετε να βγάζετε σε πιατάκι με λίγο λαδάκι, για μεζέ ή για ορεκτικό.

Συνοδεύεται με ούζο ή τσίπουρο.

#### **Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

#### **Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.**

(Βουτσινά Εύη Λ., Γεύση Ελληνική, , Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα 1998).

## 1.4 ΓΑΥΡΟΣ ΠΑΣΤΟΣ

*Αυτός ο γαύρος είναι φρεσκοπαστωμένο ψάρι, δεν έχει σχέση με την παστή αντζούγια.*

### **A. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.**

Ξεπλένετε τους γαύρους, πετάτε το κεφάλι και τους σχίζετε κατά μήκος. Αφαιρείτε το κόκαλο, ξανακλείνετε τα ψάρια και τα τοποθετείτε σε σουρωτήρι, το ένα δίπλα στο άλλο. Ρίχνετε μπόλικο αλάτι χοντρό, ξαναβάζετε μια στρώση γαύρο, αλάτι και τα αφήνετε να σταθούν 3-4 ώρες.

Μετά ξεπλένετε το γαύρο και τον στρώνετε σε ανάλογο δοχείο. Πάνω από κάθε στρώση ψαριού απλώνετε μια στρώση ψιλοκομμένο μαϊντανό μπόλικο σκόρδο σε φετάκια. Ο μαϊντανός πρέπει να είναι αρκετός ώστε να σκεπάζει τα ψαράκια. Όταν θα στρωθούν όλα τα ψάρια, βάζετε μια τελευταία στρώση μαϊντανό με σκόρδο και γεμίζετε το σκεύος με ξίδι, έτσι που να σκεπαστεί καλά το περιεχόμενο. Το αφήνετε έτσι 13-14 ώρες και στη συνέχεια πετάτε το ξίδι.

Μπορείτε να βάλετε στο δοχείο λάδι ή να το αφήσετε όπως είναι – πάντα όμως στο ψυγείο.

### **B. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

Σερβίρετε το γαύρο σε πιατάκι περιχυμένο με λάδι. Το μαϊντανό και το σκόρδο μπορείτε να τα σερβίρετε δίπλα στο γαύρο ή να τα πετάξετε αν δεν σας αρέσουν.

### **Γ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

.....

### **Δ. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.**

κ. Χρήστος Παπακώστας

(Βουτσινά Εύη Λ., Γεύση Ελληνική, , Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα 1998).

## 1.5 ΓΙΔΙΝΟΙ ΚΕΦΤΕΔΕΣ ΜΕ ΤΡΑΧΑΝΑ

### A. Υλικά παρασκευής. (4-6 μερίδες)

- 1 και ½ του κιλού κιμά κατσικίσιο.
- 2 μεγάλα, ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα.
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο.
- 1 φλιτζάνι φρέσκο δυόσμο, κομμένο ή 3 κουταλιές της σούπας ξερό.
- 1 φλιτζάνι κομμένο, φρέσκο μαϊντανό.
- ¼ του κιλού χωριάτικο ψωμί χωρίς την κόρα.
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι.
- ½ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.
- ½ του φλιτζανιού ανάλατο βούτυρο.
- ½ του φλιτζανιού γλυκό τραχανά.
- 2 φλιτζάνια νερό, ή περισσότερο, αν χρειάζεται.

### B. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.

1. Αναμειγνύετε τον κιμά, τα κρεμμύδια, το σκόρδο και τα μυρωδικά σε ένα μεγάλο μπολ. Μουσκεύετε ελαφρά το ψωμί και το στύβετε να φύγει το νερό. Το τρίβετε μέσα στα χέρια σας και το ρίχνετε στο μείγμα. Ρίχνετε το αλάτι και το πιπέρι και τα ζυμώνετε όλα για να ανακατευτούν τα υλικά καλά. Κάνετε μικρά μπαλάκια και τα βάζετε στην άκρη.
2. Σε ένα μεγάλο, βαθύ τηγάνι ζεσταίνετε το λάδι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και τηγανίζετε τους κεφτέδες, γυρίζοντάς τους κάθε τόσο, ώσπου να ροδίσουν καλά και να ψηθούν από όλες τις μεριές. Η όλη διαδικασία γίνεται τμηματικά. Βγάζετε τους κεφτέδες από το τηγάνι με μια τρυπητή κουτάλα και τους βάζετε επάνω σε απορροφητικό χαρτί, για να στραγγίζουν το περιττό λάδι. Αφήνετε το τηγάνι να κρυώσει και το ξύνετε για να καθαρίσει.
3. Προσθέτετε το βούτυρο στο ίδιο τηγάνι, το ζεσταίνετε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και όταν λιώσει και βγάλει φυσαλίδες ρίχνετε μέσα τον τραχανά. Τον μαγειρεύετε ανακατεύοντας συνεχώς για 5 λεπτά. Προσθέτετε το νερό, χαμηλώνετε τη φωτιά, ανακατεύοντας, ώσπου να απορροφηθεί όλο το νερό και ο τραχανάς να μαλακώσει, για 12-15 λεπτά. Προσθέτετε κι άλλο νερό, ½ -1 φλιτζάνι, αν είναι απαραίτητο. Περίπου 5 λεπτά πριν γίνει ο τραχανάς, βάζετε τους κεφτέδες πίσω στο τηγάνι.

**Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

Σερβίρονται ζεστοί.

**Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

.....

**Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.**

## **1.6 ΓΛΥΚΟ ΚΑΡΥΔΑΣ**

**A. Υλικά παρασκευής.**

1 μικρός κεσές γιαούρτι

1 μικρός κεσές αλεύρι

1 μικρός κεσές σιμιγδάλι

1 μικρός κεσές βούτυρο γάλακτος

1 μικρός κεσές ζάχαρη

1 μικρός κεσές καρύδα τριμμένη

4 αυγά

4 κουταλιές του γλυκού μπέικιν πάουντερ

3 βανίλιες

λίγα καρυδάκια

Για το σιρόπι:

3 ποτήρια του νερού ζάχαρη

2 ποτήρια του νερού νερό

**B. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.**

Χτυπάτε σε λεκάνη το βούτυρο, τους κρόκους και τη ζάχαρη, να αφρατέψουν. Προσθέτετε το γιαούρτι, το μπέικιν πάουντερ και τις βανίλιες, ανακατεύοντας συνέχεια.

Χτυπάτε χωριστά τα ασπράδια, σε μαρέγκα. Ρίχνετε στο μείγμα διαδοχικά το αλεύρι, το σιμιγδάλι και τη μαρέγκα και όλα μαζί τα ανακατεύετε καλά.

Αλείψετε το ταψί με βούτυρο, αδειάζετε μέσα το γλυκό, το ισιώνετε και το ψήνετε σε ζεστό φούρνο, ώσπου να φουσκώσει και να ροδίσει η επιφάνεια.

Βράζετε το σιρόπι πέντε λεπτά και το σιροπιάζετε όταν είναι και αυτό και το γλυκό ζεστά. Πασπαλίζετε το γλυκό με την καρύδα, όσο είναι ζεστό.

**Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

Αφήνετε να απορροφηθεί το σιρόπι, κόβετε το γλυκό σε κομμάτια και γαρνίρετε κάθε κομμάτι με μισό ή τέταρτο από ένα καρυδάκι (γλυκό του κουταλιού).

**Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

**Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.**

Πηγή: Περιοδικό «Πατροπαράδοτες Ελληνικές Συνταγές», Τεύχος 13, Εκδόσεις Φυτράκη.

## 1.7 ΚΑΤΙΜΑΡΙ

### Α. Υλικά παρασκευής.

10 φύλλα έτοιμα ή καλύτερα σπιτικά  
1 κιλό αμύγδαλα και καρύδια  
100 γρ. κανέλα και γαρύφαλλα τριμμένα  
200 γρ. σουσάμι  
4 φρυγανιές  
1 βανίλια  
Λίγο ξύσμα πορτοκαλιού  
1,5 κιλό λάδι  
2,5 κιλά ζάχαρη

### Β. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.

Κοπανάτε τα αμύγδαλα και τα καρύδια. Ύστερα τα ανακατεύετε με το ½ κιλό ζάχαρη, τη κανέλα, τα γαρύφαλλα, τη βανίλια, τις τριμμένες φρυγανιές, το ξύσμα πορτοκαλιού και το σουσάμι (ζερζεβάδια).

Απλώνετε πάνω σε πλαστήρι ένα φύλλο, πάνω σε αυτό ρίχνετε από τα ζερζεβάδια και ραντίζετε με λίγο λάδι. Από πάνω στρώνετε άλλο φύλλο και πασπαλίζεται από τα ζερζεβάδια και ραντίζετε με λάδι. Το ίδιο κάνετε ώσπου να τελειώσετε όλα τα φύλλα. Στη συνέχεια όλα μαζί τα φύλλα τα κάνετε ένα ρολό.

Αλείφετε καλά το ταψί με λάδι, βάζετε στη μέση του ταψιού το ρολό και το ξετυλίγετε να πιάσει όλη την επιφάνεια του ταψιού. Κόβετε με μυτερό μαχαίρι το γλυκό σε σειρές και τις σειρές σε κομμάτια. Ψήνετε σε μέτριο φούρνο περίπου 30' μέχρι να ροδοκοκκινίσει.

Με τα 2 κιλά ζάχαρη και 2,5 ποτήρια νερό βράζετε σιρόπι και περιχύνετε το γλυκό.

### Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).

Σερβίρεται κρύο.

### Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.

### Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.

Πηγή: Περιοδικό «Πατροπαράδοτες Ελληνικές Συνταγές», Τεύχος 13, Εκδόσεις Φυτράκη.

## 1.8 ΚΕΛΕΜΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΓΑΛΑΞΙΔΙ

### A. Υλικά παρασκευής. (6-7 μερίδες)

Αυτό το πιάτο γίνεται συνήθως με κιμά από αρνί ή κατσίκι.

12 μεγάλα, ξερά κρεμμύδια

¼ του κιλού κιμά από αρνί ή κατσίκι

¼ του κιλού άπαχο κιμά από μοσχάρι

½ του φλιτζανιού τριμμένο κεφαλοτύρι, ή άλλο σκληρό κίτρινο τυρί

1 φλιτζάνι μαϊντανό, ψιλοκομμένο

¼ του φλιτζανιού ρύζι νυχάκι

Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

1/3 του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

1 φλιτζάνι ξερό άσπρο κρασί

### B. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.

1. Καθαρίζετε τα κρεμμύδια και κόβετε τις κορυφές και τους πάτους, έτσι ώστε τα δύο άκρα τους να είναι επίπεδα, κρατώντας τα κομμένα άκρα. Βράζετε σε μια μεγάλη κατσαρόλα αλατισμένο νερό και ζεματάτε τα κρεμμύδια, για 5 λεπτά, για να μαλακώσουν. Τα στραγγίζετε σε ένα σουρωτήρι και τα ξεπλένετε με κρύο νερό. Χρησιμοποιώντας ένα κουτάλακι του γλυκού, ανοίγετε ένα βαθούλωμα στο εσωτερικό τους. Ψιλοκόβετε το μέρος των κρεμμυδιών που έχετε αφαιρέσει από το εσωτερικό, μαζί με τις άκρες που είχατε κόψει νωρίτερα.

2. Ανακατεύετε τα δύο διαφορετικά είδη κιμά, το τυρί και το μαϊντανό σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέτετε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια, το ρύζι, ρίχνετε το αλάτι και το πιπέρι και προσθέτετε το λάδι. Τα ζυμώνετε όλα μαζί καλά.

3. Γεμίζετε κάθε κρεμμύδι με το μείγμα του κιμά. Τα τοποθετείτε σε μια μεγάλη πλατιά κατσαρόλα, σε μια σειρά μόνο. Χύνετε το κρασί και νερό ίσα-ίσα για να καλύψει τα κρεμμύδια. Τοποθετείτε μια λαδόκολλα επάνω στα κρεμμύδια και τα πιέζετε με ένα πιάτο. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και, αφού πάρουν μια βράση, χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς σιγανή, και αφήνετε να σιγοβράσουν, ώσπου τα κρεμμύδια να μαλακώσουν και η γέμιση να ψηθεί καλά, για 40 λεπτά περίπου.

### Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).

Σηκώνετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήνετε να κρυώσει ελαφρά. Σερβίρετε.

### Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.

.....

**Ε. Πηγή προέλευσης της συνταγής.**

“Η Ελλάδα της Γεύσης”, Νταϊάνα Κόχυλα, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, 2003.

## **1.9 ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΚΑΙ ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΣΑΛΑΤΑ**

**Α. Υλικά παρασκευής.**

1 κιλό πιπεριές κόκκινες και πράσινες

1/ 2 ποτήρι λάδι και ξύδι

Αλάτι, πιπέρι

3 σκελίδες σκόρδο

**Β. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.**

Ζεσταίνετε το φούρνο και τοποθετείτε τις πιπεριές στη μεσαία θέση για 15'. Τις βγάξετε από το φούρνο, τις ξεφλουδίζετε, τις καθαρίζετε από σπόρους, τις κόβετε σε λεπτές φέτες, τις αλατοπιπερώνετε, τις ραντίζετε με ψιλοκομμένο σκόρδο, τις τακτοποιείτε σε βαθιά σαλατιέρα και τις περιχύνετε με το λαδόξιδο.

**Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

Τις αφήνετε να σταθούν για 24 ώρες και είναι έτοιμες να σερβιριστούν.

**Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

.....

**Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.**

Πηγή: Περιοδικό «Πατροπαράδοτες Ελληνικές Συνταγές», Τεύχος 40, Εκδόσεις Φυτράκη.

## **1.10 ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ**

### **Α. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.**

Ξύνετε τα κολοκύθια στην ξύστρα και τα αναμειγνύετε με κρόκους αυγών, βούτυρο και τρίμματα τυριού. Το μίγμα αυτό αποτελεί την γέμιση, που τοποθετείτε ανάμεσα στα φύλλα ή αλλιώς στις πέτρες. Στη συνέχεια ψήνετε την πίτα αυτή στην γάστρα όπως και την τυρόπιτα.

### **Β. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

Η κολοκυθόπιτα προτιμάται το καλοκαίρι όταν οι κήποι γεμίζουν κολοκύθια, και είναι το πιο συνηθισμένο και πρόχειρο φαγητό των κατοίκων της περιοχής παρέμβασης.

### **Γ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

.....

### **Δ. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.**

## **1.11 ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙ**

### **Α. Υλικά παρασκευής.**

Κρέας αρνίσιο ή χοιρινό σε κομματάκια 25-30γρ. το καθένα

Αλάτι – πιπέρι

Ρίγανη

3-4 κρεμμύδια τριμμένα

### **Β. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.**

Για να ψήσετε το ειδικό κοντοσούβλι που είναι ιδεώδης μεζές, ακολουθείτε τα εξής βήματα:

Κόβετε πρώτα το κρέας σε κύβους των 25-30γρ. σε λεκάνη. Στη συνέχεια, τρίβετε 3-4 κρεμμύδια στον τρίφτη και τα προσθέτετε στη λεκάνη με το κρέας, καθώς και μια χούφτα ρίγανη, αλάτι και πιπέρι. Τα ανακατεύετε καλά και τα βάζετε σε σακούλα νάυλον, την οποία δένετε και αφήνετε στο ψυγείο για 12 ώρες τουλάχιστον. Έτσι το κρέας ποτίζεται με τη μοσχοβολιά της ρίγανης και του κρεμμυδιού. Στη συνέχεια, περνάτε σε κοντή σούβλα τα κομμάτια του κρέατος και τα ψήνετε σε καλή θράκα.

**Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

**Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

.....

**Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.**

Πηγή: Περιοδικό «Πατροπαράδοτες Ελληνικές Συνταγές», Τεύχος 10, Εκδόσεις Φυτράκη.

## 1.12 ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ

### Α. Υλικά παρασκευής.

- 2 κιλά αλεύρι μαλακό
- 1 κιλό βούτυρο γάλακτος
- 100γρ. αμυγδαλόψιχα
- 3 κρόκοι αυγών
- 3 φλ. του καφέ αλισίβα
- 1 κουταλιά της σούπας κοφή σόδα
- 250γρ. ζάχαρη
- 1 ½ κιλό άχνη ζάχαρη
- λίγο ανθόνερο

### Β. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.

Χοντροκοπανάτε τα αμύγδαλα και τα καβουρδίζετε με 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο γάλακτος. Ασπρίζετε σε λεκάνη το βούτυρο, δουλεύοντας με το χέρι σας. Προσθέτετε έναν – έναν τους κρόκους των αυγών δουλεύοντας συνεχώς και κατόπιν τη ζάχαρη. Βράζετε τη στάχτη με το νερό 5 λεπτά και αφού την αφήσετε να κατασταλάξει, σουρώνετε 3 φλιτζάνια του καφέ και τα ρίχνετε στο μείγμα, δουλεύοντας συνεχώς. Προσθέτετε τα αμύγδαλα και λίγο-λίγο το αλεύρι ανακατεμένο με τη σόδα, ζυμώνοντας ώσπου να γίνει μια ζύμη μαλακιά.

Πλάθετε σε σχήματα που θέλετε τους κουραμπιέδες, τους τοποθετείτε σε βουτυρωμένη λαμαρίνα και τους ψήνετε σε μέτριο φούρνο.

Μόλις τους βγάλετε από το φούρνο, τους ραντίζετε με ανθόνερο και τους τυλίγετε ζεστούς στην ζάχαρη άχνη.

### Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).

### Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.

.....

### Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.

Πηγή: Περιοδικό «Πατροπαράδοτες Ελληνικές Συνταγές», Τεύχος 60/61, Εκδόσεις Φυτράκη.

## **1.13 ΚΟΥΡΚΟΥΤΗ**

### **A. Υλικά παρασκευής.**

### **B. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.**

Η κουρκούτη μαγειρεύεται με αλεύρι από αραβόσιτο. Σε ένα βαθύ τηγάνι ή σε μια χύτρα βράζετε νερό. Ρίχνετε μια ποσότητα κοσκινισμένου αλευριού σε κρύο νερό και αναταράσσετε μέχρι να γίνει χυλός. Χύνετε τον κίτρινο αυτό χυλό μέσα στο νερό που έχει βράσει και αναταράσσετε τη χύτρα. Προσθέτετε λάδι και ανάλογη ποσότητα άλατος.

### **Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

Η κουρκούτη σερβίρεται ζεστή και παρασκευάζεται τις κρύες μέρες του χειμώνα.

### **Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

.....

### **E. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.**

## 1.14 ΛΑΧΑΝΟΨΩΜΟ Ή ΠΛΑΣΤΟ

Παραδοσιακά, το πλαστό γινόταν πάνω σε γάστρα ή σίνι, ένα μεταλλικό – συνήθως χάλκινο – θόλο που εφάρμοζε πάνω στο ταψί, η οποία με τη σειρά της καθόταν επάνω σε ένα στρώμα από κάρβουνα, δημιουργώντας έτσι έναν αυτοσχέδιο φούρνο.

### Α. Υλικά παρασκευής. (10-12 μερίδες)

$\frac{3}{4}$  του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

1 κιλό πράσα, κομμένα σε μικρά κομμάτια και καλά πλυμένα, αφαιρείτε μόνο τα πιο σκληρά μέρη.

2 φλιτζάνια βραστό νερό.

1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι.

2 φλιτζάνια καλαμποκάλευρο.

6 μεγάλα αυγά, χτυπημένα ελαφρά.

1 και  $\frac{1}{4}$  του κιλού φέτα.

3 κουταλιές της σούπας ανάλατο βούτυρο, κομμένο σε μικρά κομμάτια.

### Β. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.

1. Ζεσταίνετε 3 κουταλιές της σούπας λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά και γιαχνίζετε τα πράσα, ώσπου να μαραθούν. Τα αποσύρετε από τη φωτιά και τα αφήνετε να κρυώσουν.

2. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 175° Κ. Παίρνετε ένα μεγάλο στρογγυλό ταψί και το αλείφετε με λάδι. Βάζετε το ζεστό νερό και το αλάτι σε ένα μπολ. Προσθέτετε το καλαμποκάλευρο αργά σε σταθερή ροή, ανακατεύοντας με μια ξύλινη κουτάλα. Ρίχνετε τα αυγά, το τυρί, τα γιαχνισμένα πράσα στο μείγμα, το οποίο θα πρέπει να γίνει ένας πολύ πηχτός πηλός. Το χτυπάτε στο λαδωμένο ταψί. Ψήνετε στο φούρνο, για 45 λεπτά σκορπάτε τους κύβους του βουτύρου επάνω και συναχίζετε το ψήσιμο, ώσπου να ροδίσει, για 45 λεπτά. Βγάζετε το ψωμί από το φούρνο, αφήνετε να κρυώσει και κόβετε το λαχανόψωμο σε μερίδες.

### Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).

Σερβίρεται ζεστό ή σε θερμοκρασία δωματίου.

### Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.

.....

### Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.

## 1.15 ΛΙΓΔΟΠΟΥΛΕΣ ΣΑΒΟΡΟ

Αυτός ο σαβόρος είναι ένα είδος σάλτσας για τα ψάρια που συνηθίζεται όχι μόνο στην περιοχή παρέμβασης αλλά και σε όλα τα παράλια της Πελοποννήσου και άλλου, και γίνεται με ή χωρίς ντομάτα. Πρέπει να ξεχωρίσουμε αυτό το πιάτο από το σαβόρο με σταφίδες, που γίνεται κυρίως για να συντηρηθούν τα ψάρια.

### Α. Υλικά παρασκευής.

1 κιλό λίγδες μικρές (λιγδοπούλες)

1 ποτήρι του κρασιού ξύδι

1 1/2 ποτήρι τριμμένη ντομάτα (ή χυμό)

12 σκελίδες σκόρδο κομμένες φετάκια

1 μέτριο κρεμμύδι τριμμένο

1 κλαδί δενδρολίβανο ή 2 φύλλα δάφνης

Αλάτι, πιπέρι

1 ποτήρι του κρασιού λάδι για τη σάλτσα

Λάδι για το τηγάνισμα

Αλεύρι για να αλευρώσετε τα ψάρια

### Β. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.

Καθαρίζετε τις λιγδοπούλες, τις πλένετε και τις αλατίζετε να μείνουν λίγο για να τις ποτίσει το αλάτι, τις αλευρώνετε και τις τηγανίζετε σε καυτό ελαιόλαδο. τις αραδιάζετε σε μια πιατέλα, τις περιχύνετε με ξύδι και με το λάδι του τηγανιού.

Σε κατσαρόλα βάζετε να βράσουν μαζί όλα τα υλικά της σάλτσας, δηλαδή λάδι, ντομάτα, σκόρδο, κρεμμύδι, δεντρολίβανο ή βάγια (δάφνη) και αλατοπίπερο. Αφήνετε τη σάλτσα να βράσει ώσπου να μαλακώσουν τα υλικά και να ξεμυρίσει η ντομάτα.

Βάζετε τότε τα ψάρια μέσα στη σάλτσα μαζί με το ζουμί που είναι στην πιατέλα, τα αφήνετε να βράσουν λίγα λεπτά για να νοστιμίσουν με τη σάλτσα και τα κατεβάζετε.

Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).

Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.

.....

## **Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.**

Κα Κική Παπακώστα.

(Βουτσινά Εύη Λ., Γεύση Ελληνική, Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα 1998).

## **1.16 ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΡΕΜΜΥΔΑΤΗ**

### **Α. Υλικά παρασκευής.**

1 πακέτο μακαρόνια μισό κιλό

1/ 2 κιλό ξερά κρεμμύδια

1 φλ. τσαγιού λάδι

1 κιλό ντομάτες

1 μικρό κουτί πελτέ

5-6 φέτες ζαμπόν

300 γρ. κεφαλοτύρι

Αλάτι, πιπέρι, ζάχαρη

### **Β. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.**

Ψιλοκόβετε το κρεμμύδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα και το τσιγαρίζετε με λάδι. Ρίχνετε τις ντομάτες περασμένες από το τρυπητό, τον πελτέ λιωμένο σε 1,5 ποτήρι του νερού νερό και τα ανακατεύετε συνέχεια με τη ξύλινη κουτάλα. Κατόπιν ρίχνετε αλάτι, πιπέρι, λίγη ζάχαρη και βράζετε τη σάλτσα 15'.

Στη συνέχεια προσθέτετε το ζαμπόν κομμένο σε μικρά κομματάκια και συνεχίζετε το βράσιμο άλλα 15'.

Χωριστά σε αλατισμένο νερό βράζετε τα μακαρόνια, τα σουρώνετε, τα ξεπλένετε με κρύο νερό και όταν στραγγίσουν τα ρίχνετε στη κατσαρόλα με τη σάλτσα αφού προηγουμένως ρίξετε στη σάλτσα το μισό τριμμένο τυρί.

Ανακατεύετε το μίγμα και το αδειάζετε σε πηλίνο. Πασπαλίζετε την επιφάνεια με το υπόλοιπο τυρί και βάζετε το φαγητό σε προθερμασμένο φούρνο 15' για να λιώσει το τυρί και να κάνει κρούστα η επιφάνεια.

### **Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

Αφήνετε λίγο να κρυώσει, κόβετε κομμάτια και σερβίρετε.

**Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

.....

**Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.**

Πηγή: Περιοδικό «Πατροπαράδοτες Ελληνικές Συνταγές», Τεύχος 50, Εκδόσεις Φυτράκη.

## **1.17 ΜΑΚΑΡΟΝΟΠΙΤΑ**

**Α. Υλικά παρασκευής.**

**Β. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.**

Ανάμεσα σε δύο φύλλα, τοποθετείτε τριμμένα μακαρόνια, τριμμένο τυρί, βούτυρο και κρόκους αυγών. Ψήνετε όπως η τυρόπιτα και η κολοκυθόπιτα.

**Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

Η μακαρονόπιτα σερβίρεται την εβδομάδα της Τυρίνης.

**Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

.....

**Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.**

## **1.18 ΜΑΡΜΕΛΟΝΙΑ**

### **A. Υλικά παρασκευής.**

500 γρ. αλεύρι

Λίγο λάδι

1 μέτριο κρεμμύδι

Αλάτι

### **B. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.**

Σε ευρύχωρη κατσαρόλα βάζετε νερό (περίπου ως τη μέση), ρίχνετε λίγο αλάτι και τη βάζετε στη φωτιά ώσπου να βράσει το νερό.

Ετοιμάζετε τα μαρμελόνια: Κοσκινίζετε σε ένα ταψάκι το αλεύρι και ρίχνετε μέσα στο ταψάκι με το αλεύρι λίγο νερό. Ανακατεύετε το αλεύρι με το νερό και στρίβετε τη ζύμη ώστε να σχηματιστούν μικροί σβώλοι.

Μόλις το νερό βράσει ρίχνετε μέσα τα μαρμελόνια και ανακατεύετε για να μη κολλήσουν. Αφήνετε τα μαρμελόνια να βράσουν και τσιγαρίζετε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Μόλις βράσουν τα μαρμελόνια σβήνετε τη φωτιά και τα αρτίζετε με το τσιγαρισμένο κρεμμύδι.

### **Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

Σερβίρονται ζεστά με φρυγανιές ή πυρωμένο χωριάτικο ψωμί.

Τα μαρμελόνια είναι φαγητό που τρώγεται συνήθως τα χειμωιάτικα πρωινά.

### **Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

### **E. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.**

Πηγή: Περιοδικό «Πατροπαράδοτες Ελληνικές Συνταγές», Τεύχος 50, Εκδόσεις Φυτράκη.

## **1.19 ΜΕΛΟΠΙΤΑ**

**A. Υλικά παρασκευής.**

**B. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.**

Ομοίως με την μουστόπιτα παρασκευάζεται και η μελόπιτα. Η διαφορά είναι ότι στο πολτό της μελόπιτας χρησιμοποιείται αντί μούστου μέλι ή τα αποπλύματα των κηρυθρών μελιού, τα οποία περιέχουν μέλι.

Βράζετε το μέλι, ρίχνετε αλεύρι και δημιουργείτε πολτός τον οποίο βράζετε για αρκετή ώρα στο κακάβι. Στην συνέχεια τοποθετείτε το μίγμα σε ταψί ή πινάκια και το αφήνετε να κρυώσει.

**Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

**Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

.....

**Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.**

## **1.20 ΜΟΥΣΤΟΠΙΤΑ**

### **A. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.**

Εντός βρασμένου γλεύκου ρίχνετε αλεύρι και δημιουργείται πολτός τον οποίο βράζετε για αρκετή ώρα στο κακάβι. Στην συνέχεια τοποθετείτε το μίγμα σε ταψί ή πινάκια και το αφήνετε να κρυώσει.

### **B. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

Η μουστόπιτα παρασκευάζεται την περίοδο του τρυγητού και την παραγωγή του γλεύκου.

### **Γ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

### **Δ. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.**

## **1.21 ΜΠΑΜΠΑΝΕΤΣΑ Η ΜΟΥΣΟΥΝΤΡΑ**

### **A. Υλικά παρασκευής.**

### **B. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.**

Σε ένα ταψί απλώνετε μια στρώση αλευριού από αραβόσιτο. Πάνω σε αυτό απλώνετε μια στρώση λάχανων αναμειγμένα με λάδι, και πάνω από αυτό άλλη μια στρώση με αλεύρι και λάχανα. Στη συνέχεια ψήνετε το παρασκεύασμα στη γάστρα ή στο φούρνο.

### **Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

Η μουσουντρα σερβίρεται κυρίως τη Μεγάλη Εβδομάδα, επειδή είναι κατάλληλη τις μέρες της αυστηρής νηστείας.

### **Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

.....

### **Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.**

## **1.22 ΜΠΙΡΜΠΙΛΟΝΙΑ Ή ΣΤΡΙΦΤΑΔΙΑ**

### **A. Υλικά παρασκευής.**

Αλεύρι σιταρένιο

Λάδι

Αλάτι

### **B. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.**

Παίρνετε το σιταρένιο αλεύρι, το κοσκινίζετε, το βάζετε στο ταψί, ρίχνετε λίγο-λίγο το νερό και το τρίβετε με τα χέρια, ώσπου να γίνει στριφτά κομματάκια.

Βάζετε σε μια κατσαρόλα ανάλογο νερό να βράσει, προσθέτετε αλάτι και λάδι και όταν βράσει το νερό ρίχνετε λίγα-λίγα τα στριφτάδια της ζύμης. Τα ανακατεύετε συνέχεια μέχρι να γίνουν σαν κρέμα.

**Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

**Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

.....

**Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.**

Πηγή: Περιοδικό «Πατροπαράδοτες Ελληνικές Συνταγές», Τεύχος 50, Εκδόσεις Φυτράκη.

## 1.23 ΠΕΣΤΡΟΦΑ ΣΤΟ ΤΗΓΑΝΙ ΜΕ ΠΡΟΒΕΙΟ ΒΟΥΤΥΡΟ

Το μυστικό για την παρακάτω συνταγή είναι στο πρόβειο βούτυρο το οποίο έχει ένα έντονο άρωμα.

### Α. Υλικά παρασκευής. (6 μερίδες)

6 μικρές, φρέσκες πέστροφες (περίπου 200 γραμμάρια η καθεμία), καθαρισμένες και πλυμένες καλά.

1-2 κουταλιές της σούπας χοντρό αλάτι.

Χυμό από 6 λεμόνια.

2/3 του φλιτζανιού καλαμποκάλευρο.

1 φλιτζάνι βούτυρο πρόβειο. (Αν δεν μπορείτε να βρείτε πρόβειο βούτυρο, χρησιμοποιείστε ανάλατο αγελαδινό.)

Ροδέλες λεμονιού για γαρνιτούρα.

### Β. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.

1. Ξεπλένετε τις πέστροφες. Τις τοποθετείτε σε ένα πλαστικό δοχείο και τις πασπαλίζετε με το χοντρό αλάτι. Τις περιχύνετε με το χυμό του λεμονιού. Τις σκεπάζετε και τις αφήνετε στο ψυγείο για 12 ώρες.

2. Βγάζετε τις πέστροφες από τη μαρινάτα. Βάζετε το αλεύρι σε ένα μεγάλο πιάτο, αλευρώνετε τις πέστροφες ελαφρά και τις τινάζετε για να φύγει το επιπλέον αλεύρι.

3. Σε ένα μεγάλο, βαρύ τηγάνι ζεσταίνετε το βούτυρο, ώσπου να αρχίσει να κάνει φυσαλίδες. Βάζετε μέσα τις πέστροφες και τις τηγανίζετε σε σιγανή φωτιά, γυρίζοντάς μία φορά για να ροδίσουν και από τις δύο πλευρές.

### Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).

Τις βγάζετε από το τηγάνι και τις σερβίρετε γαρνιρισμένες με ροδέλες λεμονιού.

### Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.

.....

### Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.

## 1.24 ΠΙΓΟΥΛΟΠΙΤΑ

Ένα από την, παραδόξως μακριά λίστα γλυκών με ζυμαρικά που ήταν κάποτε πολύ συνηθισμένα στο ελληνικό τραπέζι.

### A. Υλικά παρασκευής. (6-8 μερίδες)

¼ του κιλού φιδέ.

4 μεγάλα αυγά.

½ του φλιτζανιού ζάχαρη.

¾ του φλιτζανιού γάλα εβαπορέ.

½ του κιλού φρέσκια, ανάλατη μυζήθρα, ή ανθότυρο.

1 κουταλάκι του γλυκού τριμμένη κανέλα, ή ξυσμένη φλούδα 1 λεμονιού.

½ του φλιτζανιού ανάλατο βούτυρο, λιωμένο.

### B. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.

1. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βράζετε νερό αλατισμένο και ρίχνετε μέσα το φιδέ. Το σουρώνετε.
2. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 175° Κ. Σε ένα μεγάλο μπολ χτυπάτε μαζί τα αυγά και τη ζάχαρη. Προσθέτετε το γάλα εβαπορέ και συνεχίζετε το χτύπημα, ώσπου το μείγμα σας να γίνει λείο. Θρυμματίζετε τα τυριά και τα ρίχνετε στο μείγμα μαζί με την κανέλα, ή το ξύσμα, και τα ανακατεύετε καλά. Προσθέτετε το ζυμαρικό και το λιωμένο βούτυρο και το ανακατεύετε πολύ καλά.
3. Βουτυρώνετε ελαφρά ένα στρογγυλό ταψί μετρίου μεγέθους. Απλώνετε το μείγμα ομοιόμορφα και το ψήνετε, ώσπου να ροδίσει και να πήξει, για 1 ώρα περίπου.

### Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).

Το βγάζετε από το φούρνο, το αφήνετε να κρυώσει λιγάκι, το κόβετε σε μερίδες και το σερβίρετε ζεστό ή σε θερμοκρασία δωματίου.

### Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.

.....

### E. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.

“Η Ελλάδα της Γεύσης”, Νταϊάνα Κόχουλα, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, 2003.

## 1.25 ΠΙΛΑΦΙ ΜΕ ΚΙΜΑ

### Α. Υλικά παρασκευής.

650 γρ. ρύζι

650 γρ. κιμάς

1 κρεμμύδι

1 ½ φλ. τσαγιού κρασί

600 γρ. ώριμες ντομάτες

150 γρ. βούτυρο

Αλάτι, πιπέρι

Λίγα φύλλα ψιλοκομμένος μαϊντανός

### Β. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.

Βάζετε σε μικρή κατσαρόλα τον κιμά, το μισό βούτυρο και το ψιλοκομμένο κρεμμύδι να σιγαριστεί. Τον ανακατεύετε να διαλυθεί και τον σβήνετε με το κρασί.

Προσθέτετε το αλάτι, το πιπέρι, τις ντομάτες περασμένες από το σουρωτήρι, το μαϊντανό ψιλοκομμένο, λίγο νερό ακόμα και το σκεπάζετε. Το αφήνετε να σιγοβράσει και να πιει το ζουμί του.

Βράζετε το ρύζι και το σουρώνετε. Μετά το καίτε με το υπόλοιπο βούτυρο.

### Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).

Παίρνετε ένα στρογγυλό ταψί, ρίχνετε πρώτα τον κιμά, μετά το ρύζι, τα στρώνετε καλά και το αδειάζετε σε μια στρογγυλή πιατέλα.

### Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.

.....

### Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.

Πηγή: Περιοδικό «Πατροπαράδοτες Ελληνικές Συνταγές», Τεύχος 9, Εκδόσεις Φυτράκη.

## 1.26 ΠΙΠΕΡΟΝΑΤΑ ΜΕ ΚΑΒΟΥΡΙΑ ΤΟΥ ΓΛΥΚΟΥ ΝΕΡΟΥ

### A. Υλικά παρασκευής. (6 μερίδες)

4-6 μεγάλα καβούρια είτε θαλασσινά είτε του γλυκού νερού (μπορούν να χρησιμοποιηθούν και κατεψυγμένα).

½ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

2 μεγάλα, ξερά κρεμμύδια, χωρισμένα στα δύο και κομμένα σε λεπτές φέτες.

8 μεγάλες, πράσινες πιπεριές, κομμένες σε πολύ λεπτές φέτες.

2 φρέσκες, καυτερές πιπεριές, μακριές και λεπτές, από τις οποίες έχετε βγάλει τους σπόρους και τις έχετε κόψει σε κομμάτια.

½ του φλιτζανιού μακρύκοκκο ρύζι.

1 φλιτζάνι νερό.

Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι.

½ του φλιτζανιού φρέσκο άνηθο, ψιλοκομμένο.

½ του φλιτζανιού μαϊντανό, ψιλοκομμένο.

½ του φλιτζανιού φρέσκο δυόσμο, ψιλοκομμένο.

### B. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.

1. Αν υπάρχει τζάκι, ανάβετε μια φωτιά και την αφήνετε να καταλαγιάσει. Στο μεταξύ βράζετε σε μια μεγάλη κατσαρόλα αλατισμένο νερό και ζεματάτε τα καβούρια, ώσπου να πάρουν ένα έντονο ροζ χρώμα. Τα βγάζετε αμέσως και τα αφήνετε να κρυώσουν. Τυλίγετε τα καβούρια σε αλουμινόχαρτο και τα τοποθετείτε κάτω από τα πυρωμένα κάρβουνα. Αφήνετε να ψηθούν εκεί, ώσπου τα όστρακά τους να καρβουνιάσουν και το κρέας να μαλακώσει, για 20 λεπτά περίπου. Για να τα ψησετε σε φούρνο, απλώς προθερμαίνετε το γκριλ. Ζεματάτε τα καβούρια, τα αφήνετε να κρυώσουν και τυλίγετε το καθένα ξεχωριστά σε αλουμινόχαρτο. Τα τοποθετείτε κάτω από το γκριλ, σε απόσταση 20 εκ. περίπου, και τα αφήνετε να ψηθούν, ώσπου να καρβουνιάσουν τα όστρακά τους. Αφήνετε να κρυώσουν. Ανοίγετε τα καβούρια και αφαιρείτε τη γλυκιά κάτασπρη σάρκα τους. Την κομματιάζετε και τη βάζετε στην άκρη.

2. Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα φαρδύ και βαθύ τηγάνι σε σιγανή φωτιά και σοτάρτε τα κρεμμύδια, ώσπου να μαραθούν και να πάρουν μια γυαλάδα, για 10 λεπτά περίπου. Προσθέτετε την πράσινη πιπεριά και τις καυτερές πιπεριές και τα σοτάρτε όλα μαζί, ώσπου να μαλακώσουν, για 5 λεπτά περίπου. Προσθέτετε τα ρύζι και το νερό. Ρίχνετε το αλάτι και το πιπέρι και σκεπάζετε την κατσαρόλα. Σιγοβράζετε σε σιγανή φωτιά, ώσπου να απορροφηθεί το περισσότερο νερό, για 8 λεπτά περίπου.

3. Προσθέτετε τα μυρωδικά και το τεμαχισμένο καβούρι, τα ανακατεύετε όλα μαζί και αφήνετε να ψηθούν 5 λεπτά περίπου, ώσπου να ενωθούν τα αρώματά τους. Προσθέτετε κι άλλο αλάτι και πιπέρι, να χρειάζεται.

**Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

Σερβίρεται ζεστό ή σε θερμοκρασία δωματίου.

**Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

.....

**Ε. Πηγή προέλευσης της συνταγής.**

“Η Ελλάδα της Γεύσης”, Νταϊάνα Κόχυλα, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, 2003.

Σημείωση: Μπορείτε να ετοιμάσετε αυτό το πιάτο με έτοιμο καβούρι της αγοράς. Δεν θα έχει βέβαια το ίδιο καπνιστό άρωμα, όπως όταν ψήνεται στη σχάρα, αλλά σας εξοικονομεί χρόνο και γλιτώνετε από τη φασαρία του τσακίσματος και του καθαρίσματος των καβουριών. Υπολογίζετε στη δόση σας 2 φλιτζάνια ψίχα καβουριού και προσπερνάτε το πρώτο στάδιο.

## 1.27 ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

### Α. Υλικά παρασκευής.

1/ 2 κιλό ρύζι

1 κοτόπουλο

1 κουταλιά της σούπας πάστα ντομάτα

2 κρεμμύδια

1 φλ. Τσαγιού λάδι

Αλάτι, πιπέρι

2 κουταλιές της σούπας βούτυρο

### Β. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.

Καθαρίζετε το κοτόπουλο, το πλένετε και το κόβετε σε μερίδες. Βάζετε σε κασαρόλα το λάδι, χοντροκόβετε το κρεμμύδι και το προσθέτετε. Ρίχνετε και το κοτόπουλο και τα τσιγαρίζετε.

Λιώνετε τη ντομάτα σε ένα ποτήρι νερό, τη ρίχνετε στην κασαρόλα, αλατοπιπερώνετε, σκεπάζετε τη κασαρόλα και αφήνετε να σιγοβράσει, ώσπου να μείνει μόνο με τη σάλτσα του.

Βράζετε σε άλλη κασαρόλα το ρύζι κανονίζοντας το νερό να είναι τόσο ώστε όταν θα ψηθεί το ρύζι να είναι στεγνό σπυρωτό πιλάφι (χωρίς να λασπώσει). Κατεβάζετε τη κασαρόλα από τη φωτιά, βάζετε πάνω το τηγάνι με το βούτυρο και όταν κάψει καλά το περιχύνετε στο πιλάφι.

### Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).

Σερβίρεται ως εξής: Τοποθετείτε στο κέντρο μακρουλής πιατέλας το ρύζι σε σχήμα λόφου και γύρω-γύρω γαρνίρετε με κομμάτια από το στήθος του κοτόπουλου που βράσατε. Περιχύνετε από πάνω τη σάλτσα.

### Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.

.....

### Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.

Πηγή: Περιοδικό «Πατροπαράδοτες Ελληνικές Συνταγές», Τεύχος 50, Εκδόσεις Φυτράκη.

## **1.28 ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ**

### **A. Υλικά παρασκευής.**

3 μελιτζάνες στρογγυλές

5 πιπεριές

3 ντομάτες

3 σκελίδες σκόρδο

3 κουταλιές της σούπας ξύδι

1 φλ. Του τσαγιού λάδι

Αλάτι

### **B. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.**

Ψήνετε τις μελιτζάνες στο φούρνο ή στο μάτι, αφού τοποθετήσετε ένα κομμάτι χρυσόχαρτο. Ψήνετε τις ντομάτες και τις πιπεριές στο φούρνο μέσα σε ένα ταψάκι. Όταν ψηθούν αφαιρείτε τη φλούδα από τις πιπεριές.

Στη συνέχεια κοπανάτε το σκόρδο με λίγο αλάτι στο γουδί, μέχρι να γίνουν αλοιφή. Προσθέτετε τις πιπεριές και τις κοπανάτε καλά ώσπου να λιώσουν. Βγάζετε το μίγμα από το γουδί και ρίχνετε τις μελιτζάνες ξεφλουδισμένες και τις χτυπάτε και αυτές μέχρι να λιώσουν. Ρίχνετε ξανά τις πιπεριές στο γουδί και χτυπάτε και τα δύο μαζί να ενωθούν. Αφού τα χτυπήσετε καλά, ρίχνετε λίγο λάδι, κατόπιν λίγο ξύδι και τα δουλεύετε ώσπου να τελειώσει το λάδι και το ξύδι.

### **Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

Στο τέλος προσθέτετε τις ντομάτες ξεφλουδισμένες και χωρίς σπόρους, δουλεύετε λίγο ακόμα τη σαλάτα με το γουδοχέρι ώσπου να ενωθεί και η ντομάτα με το υπόλοιπο μίγμα και τη σερβίρετε στη σαλατιέρα.

### **Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

### **Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.**

Πηγή: Περιοδικό «Πατροπαράδοτες Ελληνικές Συνταγές», Τεύχος 41, Εκδόσεις Φυτράκη.

## **1.29 ΣΠΑΡΟΙ ΠΑΣΤΟΙ**

### **Α. Υλικά παρασκευής.**

### **Β. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.**

Ξύνετε τους σπάρους και τους καθαρίζετε. Στρώνετε σε σουρωτήρι μία στρώση σπάρους και πασπαλίζετε χοντρό αλάτι. Προσέχετε να πέφτει περισσότερο αλάτι κάτω από τα σπάραχνα. Βάζετε δεύτερη στρώση σπάρους και ξανά μία στρώση αλάτι και τελειώνετε με αλάτι. Αφήνετε τα ψάρια 3-4 ώρες, ανάλογα με το μέγεθος τους. Για να δείτε αν είναι έτοιμα, ανοίγετε λίγο ένα ψάρι κάτω από τα σπάραχνα. Αν είναι κόκκινο πρέπει να μείνει ακόμα.

Όταν είναι έτοιμοι οι σπάροι, τους γδέρνετε αρχίζοντας από πάνω προς την ουρά, πετάτε το κεφάλι, τα πλαϊνά κόκαλα και το δέρμα και τοποθετείτε τα ψαχνά των ψαριών σε σκεύος, τακτοποιώντας τα σε σειρές. Γεμίζετε το σκεύος με λάδι να σκεπαστούν τα ψάρια και το φυλάτε στο ψυγείο.

### **Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

Βγάζετε τους σπάρους στο πιάτο και προσθέτετε λάδι και λεμόνι.

### **Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

.....

### **Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.**

Κα Σοφία Παπακώστα.

(Βουτσινά Εύη Λ., Γεύση Ελληνική, , Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα 1998).

## **1.30 ΤΑΡΚΑΣΑ ΠΙΤΤΑ**

**A. Υλικά παρασκευής.**

**B. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.**

Αναμειγνύετε τραχανά με κολοκύθι, βούτυρο ή λίπος και κρόκους αυγών. Απλώνετε τον πολτό αυτό σε ένα ταψί, χωρίς να χρησιμοποιήσετε φύλλα, και το ψήνετε.

**Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

**Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

.....

**Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.**

## 1.31 ΤΡΑΧΑΝΟΠΙΤΑ

### Α. Υλικά παρασκευής.

6 ποτήρια κρασιού τραχανάς

2 μπουκάλια γάλα

8 αυγά

5 φύλλα πλαστά

1 κιλό τυρί φέτα

1/ 2 κιλό κρέας χοιρινό

1 κρεμμυδάκι

Λάδι και βούτυρο

Λίγο αλάτι

### Β. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.

Βράζετε το γάλα και ρίχνετε το τραχανά, ανακατεύοντας συνεχώς. Τον βγάζετε από τη φωτιά και τον αφήνετε να κρυώσει. Γιαχνίζετε σε κατσαρόλα με λίγο βούτυρο το κρεμμύδι. Προσθέτετε το χοιρινό (αφού το έχετε κόψει μικρά κομμάτια) μαζί με λίγο αλάτι και πιπέρι.

Χτυπάτε τα αυγά και τα προσθέτετε στο τραχανά αφού κρυώσει. Προσθέτετε και τα τσιγαρισμένα χοιρινά κομμάτια, καθώς επίσης και τη φέτα τριμμένη, να γίνουν όλα ένα μίγμα.

Λαδώνετε τα τρία φύλλα και τα στρώνετε ένα-ένα στο ταψί αφού ενδιάμεσα τρίψετε λίγο τυρί. Απλώνετε από πάνω το μίγμα της γέμισης (βάζοντας και λάδι ή λιωμένο χοιρινό λίπος). Τη στρώνετε καλά και τη σκεπάζετε με τα υπόλοιπα δύο φύλλα. Γυρίζετε τις άκρες των φύλλων, λαδώνετε καλά και ψήνετε τη πίτα.

### Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).

### Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.

.....

### Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.

Πηγή: Περιοδικό «Πατροπαράδοτες Ελληνικές Συνταγές», Τεύχος 8, Εκδόσεις Φυτράκη.

## **1.32 ΤΡΙΦΤΑΔΕΣ Ή ΜΠΙΡΜΠΙΛΟΝΙΑ**

**A. Υλικά παρασκευής.**

**B. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.**

Μέσα σε ένα μπολ, ρίχνετε αλεύρι και λίγο νερό και πλάθετε το μίγμα. Βράζετε νερό σε μια χύτρα και ρίχνετε το μίγμα. Προσθέτετε λίγο λάδι και ανάλογη ποσότητα άλατος. Περιμένετε να βράσει το μίγμα, να γίνει χυλός, και κατεβάζετε τη χύτρα από την φωτιά.

**Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

Ο χυλός αυτός σερβίρεται σε πινάκια και προτιμάται την σαρακοστή.

Είναι φαγητό που παρασκευάζεται κυρίως το χειμώνα. Στα ορεινά μέρη, ο χυλός αυτός ονομάζεται τριφτάδες, ενώ στα πεδινά λέγεται μπιρμπιλόνια.

**Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

.....

**Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.**

Πηγή: .....

### 1.33 ΤΣΙΠΟΥΡΕΣ ΜΕ ΣΕΛΙΝΟ

Το Φθινόπωρο είναι η εποχή που οι τσιπούρες αφθονούν στα νερά των δυτικών και βορειοδυτικών ακτών της Ελλάδας, όπου το πιάτο αυτό συγκεντρώνει τη γενική προτίμηση. Η τσιπούρα εμφανίζεται επίσης σε μια πικάντικη τοπική παραλλαγή: ψάρι τηγανητό σε μια γλυκόξινη σάλτσα από ξίδι, ντομάτα, σκόρδο, κρεμμύδια και φύλλα δάφνης, γνωστή και σε άλλα μέρη της Ελλάδας.

#### A. Υλικά παρασκευής. (2-4 μερίδες)

Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι.

1 κιλό τσιπούρες, καθαρισμένες και πλυμένες.

1 φλιτζάνι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

3 μεγάλα κρεμμύδια, κομμένα σε χοντρά κομμάτια.

2 μεγάλα καρότα, κομμένα σε χοντρές ροδέλες.

$\frac{3}{4}$  του κιλού σέλινο, κομμένο σε χοντρά κομμάτια.

Χυμό από 2 λεμόνια.

2 μεγάλα αυγά.

#### B. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.

1. Αλατίζετε το ψάρι μέσα και έξω καλά και το βάζετε στο ψυγείο για 1 ώρα.
2. Στο μεταξύ προετοιμάζετε τα λαχανικά σας: Ζεσταίνετε το λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα και σοτάρετε τα κρεμμύδια σε σιγανή φωτιά, ανακατεύοντας, ώσπου να μαραθούν, για 10 λεπτά περίπου. Προσθέτετε τα καρότα και το σέλινο και το ανακατεύετε για να λαδωθούν καλά. Πασπαλίζετε με αλάτι και πιπέρι, ρίχνετε το μισό χυμό του λεμονιού και αρκετό νερό για να σκεπαστούν τα λαχανικά σας. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και τα αφήνετε να βράσουν σε σιγανή φωτιά, ώσπου να μαλακώσουν τα λαχανικά, για 45 λεπτά περίπου, προσθέτοντας νερό, όποτε χρειάζεται για να μην καεί το μείγμα σας. Βάζετε το ψάρι επάνω στα λαχανικά. Σκεπάζετε πάλι την κατσαρόλα και τα σιγοβράζετε όλα μαζί, ώσπου το ψάρι να αρχίσει να ξεχωρίζει από το κόκαλο, για 15 λεπτά περίπου.
3. Ετοιμάζετε το αυγολέμονο: Χτυπάτε τα αυγά και το λεμόνι που σας έχει περισσέψει μαζί, με ένα μικρό μπολ. Με μια μεγάλη κουτάλα παίρνετε λίγο από το ζωμό του ψαριού και το χύνετε αργά στο μπολ με το αυγολέμονο, χτυπώντας παράλληλα το μείγμα, το ρίχνετε αμέσως στην κατσαρόλα.

**Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

Ανακατεύετε αργά, μαλακά, σηκώνετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και σερβίρετε.

**Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

.....

**Ε. Πηγή προέλευσης της συνταγής.**

“Η Ελλάδα της Γεύσης”, Νταϊάνα Κόχυλα, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, 2003.

## **1.34 ΤΥΡΟΠΙΤΑ Η ΠΕΤΡΟΠΙΤΑ Ή ΤΥΡΟΨΩΜΟ**

**Α. Υλικά παρασκευής.**

**Β. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.**

Σε ένα ταψί απλώνετε το φύλλο ή πέτρα και ρίχνετε πολτό από βούτυρο, αυγά και μικρά τεμάχια τυριού. Στη συνέχεια καλύπτετε με δεύτερο φύλλο και το πατάτε ελαφρώς για να απλωθεί ο παραπάνω πολτός. Μετά βάζετε τρίτο, τέταρτο φύλλο, μέχρι να απλώσετε και το τελευταίο (πίττα με σαράντα φύλλα θεωρείται πολυτελής). Πάνω στο τελευταίο φύλλο ρίχνετε κομμάτια βουτύρου και ταυτόχρονα χύνετε και τον υπόλοιπο πολτό. Ύστερα τοποθετείτε τα φύλλα στη γάστρα και τα αφήνετε μέχρι να βράσει

**Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

Η πίττα αυτή σερβίρεται κυρίως την Κυριακή της Τυρίνης, αλλά και ως φαγητό σε γάμους και πανηγύρια.

**Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

.....

**Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.**

Πηγή: .....

## **1.35 ΧΑΛΒΑΣ ΑΜΦΙΛΟΧΙΑΣ**

### **A. Υλικά παρασκευής.**

1 κιλό αλεύρι νισεστές

1 ½ κιλό ζάχαρη

200γρ. βούτυρο γάλακτος

1 φλιτζάνα αμύγδαλα καβουρδισμένα ολόκληρα

λίγη ζάχαρη άχνη

κανέλα τριμμένη

### **B. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.**

Ρίχνετε το 1 κιλό ζάχαρη σε κατσαρόλα (σκεύος χαλκοματένιο). Το γυρίζετε διαρκώς να γίνει καραμέλα και τη σβήνετε με 1 κιλό νερό, μέσα στο οποίο έχετε διαλύσει το υπόλοιπο μισό κιλό ζάχαρη. Έχετε, επίσης, διαλύσει σε άλλο 1 κιλό νερό το αλεύρι και το προσθέτετε ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα. Στη συνέχεια, ρίχνετε το βούτυρο και κατόπιν τα καβουρδισμένα αμύγδαλα, γυρίζοντας συνέχεια το χυλό με την ξύλινη κουτάλα, ώσπου να γίνει μια μάζα.

Γυρίζετε το μείγμα του χαλβά σε βουτυρωμένο ταψί και τον ψήνετε σε μέτριο φούρνο 40΄.

### **Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

Όταν βγάλετε το ταψί από τον φούρνο, πασπαλίζετε την επιφάνεια με ζάχαρη άχνη και κανέλα.

### **Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

.....

### **Ε. Φωτογραφικό υλικό και πηγή προέλευσης της συνταγής.**

Πηγή: Περιοδικό «Πατροπαράδοτες Ελληνικές Συνταγές», Τεύχος 13, Εκδόσεις Φυτράκη.

## 1.36 ΧΟΡΤΟΠΙΤΑ ΑΜΦΙΣΣΑΣ

### A. Υλικά παρασκευής. (12 μερίδες)

1 κιλό φρέσκο πλατύφυλλο σπανάκι, χοντροκομμένο και πλυμένο καλά.

1 μεγάλο πράσο, χοντροκομμένο και πλυμένο καλά.

4 φρέσκα κρεμμυδάκια, λευκά και πράσινα μέρη χοντροκομμένα.

4 μεγάλα αυγά.

1 και  $\frac{3}{4}$  του φλιτζανιού γάλα.

$\frac{1}{2}$  του κιλού τυρί φέτα, θρυμματισμένη.

$\frac{1}{4}$  του κιλού κεφαλογραβιέρα ή άλλο σκληρό κίτρινο τυρί, τριμμένο.

3 κουταλιές της σούπας γλυκό τραχανά.

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο.

Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Ρουμελιώτικο σπιτικό φύλλο σε θερμοκρασία δωματίου.

### B. Τρόπος προετοιμασίας – εκτέλεση.

1. Πλένετε και στραγγίζετε το σπανάκι πολύ καλά. Το βάζετε σε ένα μπολ μαζί με το πράσο και τα κρεμμυδάκια. Χτυπάτε τα αυγά ελαφρά και τα προσθέτετε στο μείγμα του σπανακιού. Ρίχνετε μέσα το γάλα και προσθέτετε τα τυριά, τον τραχανά και  $\frac{3}{4}$  του φλιτζανιού λάδι. Ρίχνετε το αλάτι και το πιπέρι και τα ανακατεύετε όλα μαζί.

2. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190° C. Λαδώνετε ελαφρά το ταψί του φούρνου. Αλευρώνετε ελαφρά την επιφάνεια εργασίας και χωρίζετε τη ζύμη σε 4 ίσες μπάλες. Πιέζετε την πρώτη μπάλα με τις παλάμες σας και σχηματίζετε ένα ορθογώνιο. Με τον αλευρωμένο πλάστη το ανοίγετε σε ένα μεγάλο ορθογώνιο, ελαφρά μεγαλύτερο από το ταψί. Το στρώνετε μέσα στο ταψί και με ένα πινέλο αλείφετε την επιφάνεια του με λίγο λάδι. Ανοίγετε τη δεύτερη μπάλα με τον ίδιο τρόπο, στρώνετε το φύλλο επάνω από το πρώτο και το αλείφετε με λάδι.

3. Απλώνετε τη γέμιση στρωτά επάνω στο φύλλο. Συνεχίζετε με τις 2 τελευταίες μπάλες ζύμης: ανοίγετε τα φύλλα, τα αλείφετε με λάδι, τα στρώνετε επάνω από τη γέμιση. Με τα δάχτυλά σας ενώνετε τις άκρες των φύλλων (επάνω και κάτω) και τα στρίβετε κυκλικά, σχηματίζοντας το διακοσμητικό κόθρο. Χαράζετε την πίτα σε διαγώνια κομμάτια, προσέχοντας το μαχαίρι να μην φθάνει ως τον πάτο, και την ψήνετε σε καυτό φούρνο, ώσπου το φύλλο να ροδίσει και η γέμιση να πήξει, για 1-1  $\frac{1}{2}$  ώρα.

**Γ. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης (τρόπος σερβιρίσματος, συνδυαζόμενες τροφές – ποτά, κλπ).**

Τη βγάζετε από το φούρνο, την αφήνετε να κρυώσει και τη σερβίρετε ζεστή ή σε θερμοκρασία σωματίου.

**Δ. Είδη διατροφής που παρασκευάζονται εποχιακά.**

.....

**Ε. Πηγή προέλευσης της συνταγής.**

“Η Ελλάδα της Γεύσης”, Νταϊάνα Κόχυλα, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, 2003.