

## **«ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΤΟΠΟ ΚΑΤΑΓΩΓΗΣ ΜΑΣ»**



*Γυμνάσιο Αμπελώνα*

*Σχολικό έτος 2023-24*

*Τάξη Γ΄*

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η Σύγχρονη κοινωνία, ως πολυπολιτισμική κοινωνία, αγκαλιάζει σε κάθε σχολείο μαθητές/ριες από διάφορες περιοχές του πλανήτη. Οι μαθητές/ριες έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν διαφορετικούς πολιτισμούς (ήθη, έθιμα, αξίες αντιλήψεις), να ανταλλάξουν ιδέες και διατροφικές συνήθειες .

Ειδικότερα οι μαθητές της Γ τάξης του Γυμνασίου Αμπελώνα, έχοντας διδαχθεί την έννοια του πολιτισμού και της πολυπολιτισμικότητας, παρουσιάζουν συνταγές από τον τόπο καταγωγής τους. Στη διαδικασία αυτή ήρθαν σε επαφή με τους συγγενείς τους (γονείς, παππούδες, γιαγιάδες, θείους κλπ) ,συζήτησαν μαζί τους για τις ιδιαίτερες διατροφικές συνήθειες και κατέγραψαν αγαπημένες συνταγές.

Κάποιες συνταγές μαγειρικής ή και ζαχαροπλαστικής αν και χαρακτηρίζουν συγκεκριμένο πολιτισμό, τελικά μέσω της κοινωνικής αλληλεπίδρασης αποτελούν διατροφική συνήθεια πολλών κοινωνιών.

Παρακάτω, παρουσιάζονται ενδεικτικά κάποιες συνταγές από τον τόπο καταγωγής των μαθητών/τριών του σχολείου μας.

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| <i>Αλμυρές γεύσεις (φαγητά- πίτες)</i>   | <i>σελ.</i> |
|------------------------------------------|-------------|
| Γαριδομακαρονάδα.....                    | 4           |
| Κρεατόπιτα Αλβανίας.....                 | 5           |
| Κρητικά μυζηθοπιτάκια.....               | 6           |
| Λαχανοντολμάδες.....                     | 7           |
| Μπατζίνα.....                            | 9           |
| Μπατζίνα με κολοκύθι.....                | 10          |
| Μπλάνο.....                              | 11          |
| Μελιτζανόπιτα.....                       | 12          |
| Ντοματόρυζο με γιαούρτι Συκαμινιάς ..... | 13          |
| Παστίτσιο.....                           | 14          |
| Πέρδικα κοκκινιστή.....                  | 17          |
| Πρασόπιτα Σαμαρίνας.....                 | 18          |
| Πλαστό Θεσσαλίας.....                    | 20          |
| Ριγκατόνι στο φούρνο.....                | 22          |
| Σπανακοτυρόπιτα.....                     | 23          |
| Σπανακοτυρόπιτα.....                     | 25          |
| Σπανακόπιτα Συκαμινιάς.....              | 27          |
| Tavë kosi.....                           | 29          |
| Τυρόπιτα.....                            | 30          |
| Φασολάδα.....                            | 31          |
| Ψωμί με γαλοπούλα.....                   | 32          |
| <b><i>Γλυκίσματα</i></b>                 |             |
| Γαλατόπιτα.....                          | 34          |
| Γαλατόπιτα βλάχικη.....                  | 36          |
| Γαλατόπιτα Τυρνάβου.....                 | 38          |
| Μπισκότα πορτοκαλιού .....               | 39          |
| Λαδοραβανί.....                          | 40          |
| Λουκουμάδες Ινδίας.....                  | 41          |
| Μπουγάτσα Θεσσαλονίκης.....              | 43          |
| Τσουρέκι παραδοσιακό.....                | 44          |
| Τσουρέκι παραδοσιακό.....                | 46          |

# ΓΑΡΙΔΟΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ

**Μαθητής : Λυγούρας Ιωάννης**

## **ΥΛΙΚΑ:**

- 1 Πακέτο μακαρόνια
- μισό κιλό γαρίδες καθαρισμένες
- 1/2 κούπα ελαιόλαδο
- 1/2 κούπα χυμό ντομάτας
- 1 κρεμμύδι
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 1 κουταλιά του γλυκού μουστάρδα
- Αλάτι
- Πιπέρι



## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ:**

- Βράζουμε τα μακαρόνια για 10-15 λεπτά ( σύμφωνα με της οδηγίες της συσκευασίας)
- Έπειτα τα στραγγίζουμε.
- Στη συνέχεια σε μια κατσαρόλα, βάζουμε το ελαιόλαδο, το κρεμμύδι, τη πιπεριά, την ντομάτα και τα σοτάρουμε.
- Προσθέτουμε τις γαρίδες και τις τσιγαρίζουμε μαζί με τα υπόλοιπα υλικά.
- Ταυτόχρονα ρίχνουμε και ένα ποτήρι νερό για να βράσουν.
- Ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι και πριν τελειώσει το νερό , στη τελική βράση προσθέτουμε την μουστάρδα .
- Προαιρετικά, βάζουμε και μαϊντανό
- Τέλος, μέσα στη σάλτσα ρίχνουμε τα μακαρόνια και ανακατεύουμε.

**Καλή σας όρεξη !**

# Byrek me mish - Πίτα με κρέας

## Μαθητής : Λίκα Έρβις

Αυτό είναι ένα παραδοσιακό φαγητό της Αλβανίας . Συνταγή της γιαγιάς μου από την Αλβανία.

### Υλικά για τα φύλλα :

- 350 γραμμάρια αλεύρι
- 10 γραμμάρια αλάτι
- 10 ml ελαιόλαδο
- 150 ml χλιαρό νερό

### Για την γέμιση της πίτας :

- 300 γραμμάρια κιμά
- 2 κρεμμύδια
- 200 γραμμάρια σάλτσα ντομάτας
- 300 γραμμάρια σπιτικά φύλλα
- Λίγο αλάτι
- ελαιόλαδο
- Λίγο πιπέρι



### Εκτέλεση :

- Αρχικά για την κρεατόπιτα ετοιμάζουμε την ζύμη για τις πίτες . Βάζουμε το αλεύρι σε ένα γυάλινο δοχείο όπου προσθέτουμε περίπου 150 ml βραστό νερό , ελαιόλαδο και λίγο αλάτι .
- Ζυμώνουμε καλά την ζύμη μέχρι να φτάσουμε μια ομογενή μάζα . Σκεπάζετε το δοχείο με την ζύμη με μια πετσέτα κουζίνας και αφήνετε να ξεκουραστεί περίπου για 20 λεπτά.
- Εν το μεταξύ συνεχίζουμε με την προετοιμασία της γέμισης της πίτας .
- Σε ένα τηγάνι τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι σε κυβάκια με λίγο ελαιόλαδο . Αφού ψηθεί το κρεμμύδι προσθέτουμε την σάλτσα ντομάτας . Στη συνέχεια προσθέτουμε τον κιμά και το αφήνουμε στη φωτιά για λίγα λεπτά . Προσθέτουμε αλάτι και λίγο πιπέρι .
- Αφού ανοίξουμε της πίτες σε ένα ταψί , προσθέτουμε την γέμιση . Προσθέστε μερικά ξερά φύλλα από πάνω . Με αυτό το τρόπο η πίτα παίρνει ιδιαίτερη γεύση .
- Προσθέστε άλλες 2-3 φύλλα ρίχνοντας λίγο ελαιόλαδο . Κλείνουμε την πίτα και μετά προσθέτουμε τα τελευταία φύλλα . πριν το ψήσιμο η πίτα πρέπει να κοπεί .
- Ψήνουμε την κρεατόπιτα στο φούρνο στους 200 για 40 λεπτά . Στη συνέχεια το σερβίρουμε ζεστό.

# Κρητικά μυζηθοπιτάκια με μέλι

**Μαθήτρια : Κουτσιμάνη Ραφαέλα**

## **Υλικά**

### Για τη ζύμη

- 250 γρ. χλιαρό νερό
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 κ.σ. ρακί
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1/2 κ.γ. ξερή μαγιά
- 500- 550 γρ αλεύρι

### Για την γέμιση

- 600 γρ. νωπή μυζήθρα
- 1 αυγό
- 3-4 κλαράκια ψιλοκομμένο δυόσμο



## **Εκτέλεση**

- Ζυμώνουμε το ζυμαράκι και το αφήνουμε να ξεκουραστεί λίγο έως ότου ετοιμάσουμε τη γέμιση
- Ανοίγουμε λεπτό φύλλο και κόβουμε στρογγυλά φιλαράκια διαμέτρου 8 με 10 εκατοστά.
- Βάζουμε 1 γεμάτο κουταλάκι μυζήθρα και κλείνουμε τσιμπιτά.
- Αν θέλουμε τα φουρνίζουμε πάνω σε λαδόκολλα ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο, ή τα τηγανίζουμε σε μέτρια προς δυνατή θερμοκρασία αν θέλουμε τα σερβίρουμε με μέλι και κανέλα.

# ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΜΑΔΕΣ

## Μαθήτρια: Νταβαρούκα Κωνσταντίνα

Προέλευση συνταγής: Λάρισα

### Υλικά:

- 1 μέτριο λάχανο
- 500 γρ. κιμά
- 2 κρεμμύδια
- 2 κρεμμυδάκια
- 1 πράσο
- 2 καρότα
- ½ ματσ. Άνηθο
- 1/3 ματσ. Μαϊντανό
- 2 φλ. Ρύζι Καρολίνα
- ½ φλ. νερό
- ½ φλ. Ελαιόλαδο
- 1 Λεμόνι (χυμό)
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 2 κρόκους αυγών
- 2 λεμόνια
- 1 κ.σ. κορν φλάουρ



### Εκτέλεση

- Καθαρίζουμε τα εξωτερικά φύλλα από το λάχανο και αφαιρούμε με μαχαίρι το κοτσάνι.
- Βυθίζουμε το λάχανο, με την τρύπα που άφησε το κοτσάνι προς τα κάτω, σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει. Το βράζουμε για 7-10 λεπτά να μαλακώσει ελαφρά, και το αφήνουμε σε πιατέλα να κρυώσει.
- Βάζουμε όλα τα υλικά για τη γέμιση σε ένα μπολ. Ανακατεύουμε καλά και ζυμώνουμε έως ότου ασπρίσει ο κιμάς. Προσθέτουμε το νερό και το χυμό λεμονιού.
- Βγάζουμε ένα ένα λαχανόφυλλο και αφαιρούμε τα χοντρά νεύρα. Βάζουμε μέσα μια κουταλιά γέμιση και τυλίγουμε.
- Στρώνουμε στη βάση μιας φαρδιάς κατσαρόλας λαχανόφυλλα, φέτες κρεμμυδιού και κομμάτια καρότου. Τους τοποθετούμε επάνω στη σειρά, τον έναν κοντά στον άλλον και τους σκεπάζουμε με πιάτο για να μην ξετυλιχτούν.
- Τους περιχύνουμε με νερό, ίσα που να τους σκεπάζει. Προσθέτουμε το 1/3 φλιτζάνι ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι
- Βάζουμε το καπάκι και σιγοβράζουμε για 30 λεπτά.
- Για το αβγολέμονο Χτυπάμε 2 κρόκους αυγών με το χυμό 2 λεμονιών.

- Ρίχνοντας λίγο λίγο ζεστό ζωμό από την κατσαρόλα. Περιχύνουμε το φαγητό και ανακινούμε από τα χερούλια να πάει παντού. Για πιο παχύρρευστη σάλτσα, προσθέτουμε μία κουταλιά σούπας κορν φλάουρ.

# ΜΠΑΤΖΙΝΑ

**Μαθητής : Κόπανος Σωτήρης**

## **ΥΛΙΚΑ:**

- 6 φλιτζάνια αλεύρι
- 1 ποτήρι γάλα ή 1 ποτήρι τυρόγαλο
- 250gr Φέτα
- 1 κουταλιά σούπας Μαργαρίνη
- 1 φλιτζάνι Λάδι
- 1 φακελάκι μαγιά
- Αλάτι



## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ:**

- Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνουμε μέσα μισό ποτήρι λάδι, ένα ποτήρι από το τυρόγαλο, μαγιά, λίγο αλάτι [γιατί η φέτα που θα χρησιμοποιήσουμε είναι αλμυρή ήδη] και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε τα έξι φλιτζάνια αλεύρι και ανακατεύουμε με το χέρι γύρω γύρω τον χυλό που σχηματίζεται.
- Αν μας φαίνεται στεγνό και βλέπουμε το αλεύρι προσθέτουμε λίγο ακόμα τυρόγαλο. Μέσα στον χυλό τρίβουμε όλη τη φέτα.
- Αφήνουμε το μίγμα για μισή ώρα να φουσκώσει.
- Παίρνουμε ένα μεγάλο ταψί, το βουτυρώνουμε στον πάτο και στα πλαϊνά τοιχώματα και ρίχνουμε μέσα τον χυλό, ομοιόμορφα σε όλο το πλάτος του.
- Από πάνω ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο.
- Ψήνουμε την πίτα στους 200 βαθμούς για μία ώρα μέχρι να ροδίσει.

# Μπατζίνα με κολοκύθι

## Μαθήτρια: Κατσαρού Ελισσάβετ

Αυτή η πίτα είναι από τη Θεσσαλία και ιδιαίτερα από τα Τρίκαλα όπου εκεί έχει καταγωγή η γιαγιά μου

## Υλικά



- 1kg πράσινη κολοκύθα τριμμένη ή κολοκυθάκια τριμμέμα στον χοντρό τρίφτη(ζυγισμένα χωρίς να τα στραγγίζουμε)
- 300γρ φέτα σκληρή
- 150ml ελαιόλαδο
- 50γρ μαργαρίνη ή βούτυρο
- 250γρ καλαμποκάλευρο
- 2 κγ μπεϊκιν πάουντερ
- 1 κούπα/250ml γάλα
- αλάτι
- πιπέρι
- μάραθο ή άνηθο προαιρετικά

## Εκτέλεση

- Σε ένα μεγάλο μπολ τρίβω με ένα κουτάλι την κολοκύθα.
- Σε περίπτωση που δεν βρούμε πράσινη κολοκύθα, χρησιμοποιήστε κολοκυθάκια, τα οποία και θα τρίψετε στην χοντρή πλευρά του τρίφτη.
- Στη συνέχεια αφού αλατίσω αρκετά, στραγγίζω τα κολοκυθάκια ή την κολοκύθα πιέζοντας καλά να φύγει όλο το νερό τους.
- Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύω τα στραγγισμένα κολοκυθάκια, το μισό γάλα, το ελαιόλαδο, την φέτα και το πιπέρι.
- Επιλέγω σκληρή φέτα γιατί θέλω να μείνουν τα κομμάτια μέσα στην πίτα χωρίς να διαλυθούν.
- Προσθέτω το καλαμποκάλευρο και το μπεϊκιν. Ρίχνω το μείγμα σε ένα ταψί, το οποίο έχω βουτυρώσει πάρα πολύ καλά.
- Πάνω από το μείγμα ρίχνω κομμάτια βούτυρο και λίγη τριμμένη φέτα. Ψήνω στους 175C για 30-35 λεπτά.

# Μπλάνο

## Μαθήτρια: Σερλέτη Μαριάνθη

Παραδοσιακή συνταγή από το χωριό Πουρνάρι Λάρισας.



## ΥΛΙΚΑ

### Για το μείγμα:

- 1 κιλό χόρτα (τσουκνίδα, κρεμμυδάκια, σπανάκια και πράσα)
- 400 gr τυρί φέτα
- 300 ml λάδι
- 150 gr αλεύρι
- 260 ml γάλα
- 1/5 κ.γ. μαύρο πιπέρι
- 1 πρέζα αλάτι

### Για το ταψί:

- 50 ml λάδι
- 400 gr αλεύρι
- 30 ml νερό

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βράζουμε τα χόρτα για 10'
2. Τα στραγγίζουμε
3. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 250°C
4. Μέσα στα χόρτα προσθέτουμε 300 gr τυρί φέτα, 250 gr λάδι, 50 gr κούπας αλεύρι και το γάλα
5. Αλείφουμε το ταψί με 50 ml λάδι
6. Αλευρώνουμε το ταψί με 200 gr αλεύρι
7. Πασπαλίζουμε το ταψί με 180 ml νερό
8. Αλευρώνουμε το ταψί με 200 gr αλεύρι
9. Πασπαλίζουμε το ταψί με 180 ml νερό
10. Ρίχνουμε το μείγμα στο ταψί και το απλώνουμε ομοιόμορφα
11. Πασπαλίζουμε το μείγμα με 100 gr αλεύρι
12. Πασπαλίζουμε το μείγμα με 180 ml νερό
13. Πασπαλίζουμε το μείγμα με 100 gr τυρί φέτα και με 50 ml λάδι
14. Ψήνουμε στους 200°C για 60'-75'

# Μελιτζανόπιτα Παραδοσιακή

**Μαθήτρια: Έλενα Γκόντα**

Συνταγή της γιαγιάς από τη Ροδιά Λάρισας

## **ΥΛΙΚΑ (Για τη γέμιση )**

- 1) 1 κιλό μελιτζάνες
- 2) 2 κρεμμύδια τριμμένα
- 3) 1 φλ. λάδι
- 4) 1 ντομάτα τριμμένη
- 5) 2 κ.σ. μαϊντανό
- 6) ψιλοκομμένο
- 7) 1/2 φλ. τραχανά γλυκό
- 8) 2 αυγά
- 9) 300 γρ. φέτα
- 10) αλάτι
- 11) πιπέρι

## **ΥΛΙΚΑ ( Για το χωριάτικο φύλλο)**

- 1) 750 γρ. αλεύρι μαλακό
- 2) 2 κ.σ. ξίδι
- 3) 5κ.σ. λάδι
- 4) 1 κ. γλ. αλάτι
- 5) περίπου 1 ποτήρι νερό
- 6) αλεύρι για το άνοιγμα των φύλλων

# Ντοματόρυζο με γιαούρτι

## Μαθήτρια : Δέσποινα Γαζέτα

Τόπος προέλευσης συνταγής: Συκαμινιά Ελασσόνας

## Υλικά

- 500kg ρύζι
- 2 ντομάτες ψιλοκομμένες
- 1 κουταλιά σούπας πελτέ ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι μέτριο ψιλοκομμένο
- 500 gr νερό ζεστό
- Αλάτι-πιπέρι-ρίγανη-μαϊντανό-βασιλικό



## Εκτέλεση

- Ξεπλένουμε το ρύζι πολύ καλά σε ένα σουρωτήρι και το αφήνουμε να στραγγίξει καλά.
- Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ρίχνουμε το ελαιόλαδο και σωτάρουμε τις ψιλοκομμένες ντομάτες και αφήνουμε να πάρουν μια βράση
- Προσθέτουμε έπειτα το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και τον πελτέ
- Προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε
- Χαμηλώνουμε την φωτιά και ρίχνουμε το νερό προσθέτοντας αλάτι πιπέρι, ρίγανη, μαϊντανό και ανακατεύουμε
- Αφήνουμε να σιγοβράσει για 5 λεπτά
- Σβήνουμε την εστία και αφήνουμε πάνω στο μάτι μέχρι να τελειώσει το νερό και χυλώσει

Σερβίρουμε σε βαθύ πιάτο με μια κουταλιά μεγάλη γιαούρτι και πασπαλίζουμε βασιλικό από πάνω και κόκκινο πιπέρι

# Παστίτσιο

**Μαθήτρια : Γεωργία Καραλή**

## Υλικά

- 1) 750 γραμμάριο μοσχάρι κιμά
- 2) 2 κρεμμύδια
- 3) 1 σκ. σκόρδο
- 4) 1 κ.γ. θυμάρι, φρέσκο
- 5) 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 6) 1 κ.σ. κρυσταλλική ζάχαρη
- 7) 2 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 8) 100 ml κόκκινο κρασί
- 9) 400 γραμμάριο ντομάτα κονκασε
- 10) 1 κ.γ. κανέλα
- 11) 2 κύβους βοδινού Maggi
- 12) 2 φύλλα δάφνης
- 13) 1/2 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο



## Για την μπεσαμέλ

- 100 γρ. βούτυρο
- 100 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 λίτρο γάλα πλήρες
- αλάτι
- πιπέρι
- 1/2 κ.γ. τριμμένο μοσχοκάρυδο
- 100 γρ. γραβιέρα, τριμμένη

## Για τα μακαρόνια

- 300 γρ. μακαρόνια για παστίτσιο
- 30 ml ελαιόλαδο
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό
- 1/2 ματσάκι θυμάρι
- 2 αυγά, μεσαία
- 200 γρ. φέτα

## **Εκτέλεση**

### Για τον κιμά

- Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και το θυμάρι.
- Τοποθετούμε μια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά, ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, τα κρεμμύδια, το σκόρδο, το θυμάρι και τη ζάχαρη, και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά, μέχρι να καραμελώσουν.
- Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας και σοτάρουμε για ακόμα 2 λεπτά.
- Προσθέτουμε τον κιμά και τον σπάμε με μια κουτάλα.
- Σοτάρουμε για 4-5 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε ακόμα 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί τελείως το αλκοόλ του.
- Προσθέτουμε την ντομάτα κονκασέ, την κανέλα, τους κύβους και τα φύλλα δάφνης.
- Μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για 10-20 λεπτά μέχρι να πιει όλα τα υγρά του το φαγητό.
- Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφαιρούμε τα φύλλα δάφνης.
- Προσθέτουμε τον μαϊντανό, ανακατεύουμε, και αφήνουμε στην άκρη.

### Για την μπεσαμελ

- Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και το θυμάρι.
- Τοποθετούμε μια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά, ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, τα κρεμμύδια, το σκόρδο, το θυμάρι και τη ζάχαρη, και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά, μέχρι να καραμελώσουν.
- Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας και σοτάρουμε για ακόμα 2 λεπτά.
- Προσθέτουμε τον κιμά και τον σπάμε με μια κουτάλα.
- Σοτάρουμε για 4-5 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε ακόμα 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί τελείως το αλκοόλ του.
- Προσθέτουμε την ντομάτα κονκασέ, την κανέλα, τους κύβους και τα φύλλα δάφνης.
- Μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για 10-20 λεπτά μέχρι να πιει όλα τα υγρά του το φαγητό.
- Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφαιρούμε τα φύλλα δάφνης.
- Προσθέτουμε τον μαϊντανό, ανακατεύουμε, και αφήνουμε στην άκρη.

### Για τα ζυμαρικά

- Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και το θυμάρι.
- Τοποθετούμε μια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά, ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, τα κρεμμύδια, το σκόρδο, το θυμάρι και τη ζάχαρη, και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά, μέχρι να καραμελώσουν.
- Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας και σοτάρουμε για ακόμα 2 λεπτά.
- Προσθέτουμε τον κιμά και τον σπάμε με μια κουτάλα.
- Σοτάρουμε για 4-5 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε ακόμα 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί τελείως το αλκοόλ του.
- Προσθέτουμε την ντομάτα κονκασέ, την κανέλα, τους κύβους και τα φύλλα δάφνης.
- Μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για 10-20 λεπτά μέχρι να πιει όλα τα υγρά του το φαγητό.
- Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφαιρούμε τα φύλλα δάφνης.
- Προσθέτουμε τον μαϊντανό, ανακατεύουμε, και αφήνουμε στην άκρη.

### Για το παστίτσιο

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Ρίχνουμε στον κιμά 1 μεγάλη κουταλιά μπεσαμέλ με την κουτάλα της σούπας και ανακατεύουμε καλά για να δέσει.

- Ρίχνουμε τον κιμά πάνω από τα μακαρόνια και τον απλώνουμε καλά με ένα κουτάλι.
- Ρίχνουμε από πάνω την μπεσαμέλ, την απλώνουμε καλά και πασπαλίζουμε με την τριμμένη γραβιέρα.
- Μεταφέρουμε το ταψί στον φούρνο και ψήνουμε για 40 λεπτά ή μέχρι να πάρει χρυσαφένιο χρώμα η μπεσαμέλ.
- Αφαιρούμε το ταψί από τον φούρνο και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει και να σταθεροποιηθεί για 30 λεπτά.
- Κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε.

# Πέρδικα Κοκκινιστή

Μαθητής :Σωτήρης Παναγιώτης Γκατζιούλης

## ΥΛΙΚΑ:

- Μία πέρδικα
- Ξύδι από καλό κρασί
- 2-3 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- Ένα ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- Μια πιπεριά κομμένη σε κύβους
- 2 ντομάτες περασμένες στον τρίφτη
- 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 ποτήρι του κρασιού κρασί
- 1 ποτήρι του κρασιού λάδι
- 2 ποτήρια του κρασιού νερό
- μια πρέζα μοσχοπίπερο
- Ένα φύλλο δάφνη
- Μια πρέζα ρίγανη
- Μισό αγγούρι κομμένο σε ροδέλες.

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Καθαρίζουμε το πουλί και το καψαλίζουμε με οινόπνευμα απ' έξω, αλλά και μέσα στην κοιλιά του, για να φύγει η μυρωδιά.
- Στη συνέχεια, το μαρινάρουμε στο ξύδι, για περίπου μία ώρα.
- Βάζουμε την πέρδικα στη χύτρα ταχύτητας με νερό. Βράζουμε την πέρδικα για 25 λεπτά και πετάμε το νερό.
- Στην ίδια χύτρα και αφού την πλύνουμε, ρίχνουμε το λάδι.
- Σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια, το μαϊντανό, την πιπεριά και το σκόρδο.
- Μόλις αρχίσουν να ξανθαίνουν τα κρεμμυδάκια, ρίχνουμε τις ντομάτες.
- Προσθέτουμε τα μπαχαρικά, ένα ποτήρι κρασί και 2 ποτήρια του κρασιού νερό.
- Μαγειρεύουμε στη χύτρα την πέρδικα, για περίπου μία ώρα.
- Σερβίρουμε με πατάτες τηγανητές ή πιλάφι και γαρνίρουμε με τις ροδέλες του αγγουριού.

# Πρασόπιτα

## Μαθητής: Γιώργος Ζιάγκας

Η συνταγή είναι από την Σαμαρίνα Γρεβενών και μου την έδωσε η γιαγιά μου.

1 ώρα και 30' προετοιμασία

1 ώρα ψήσιμο

1 ώρα αναμονή

Σύνολο: 3 ώρες και 30'



## Υλικά

Για 1 ταψί διαμέτρου 30 εκ.

### Για τη ζύμη

- 430-450 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 240 ml νερό, χλιαρό
- 60 ml ελαιόλαδο
- 2 κουτ. σούπας ξίδι από κόκκινο κρασί
- 1 κουτ. γλυκού αλάτι
- 70 γρ. πρόβειο βούτυρο, λιωμένο, για το άλειμμα (ή αγελάδας)

Εναλλακτικά, χρησιμοποιούμε 6 χωριάτικα φύλλα εμπορίου

### Για τη γέμιση

- 10 μεγάλα πράσα (το λευκό και το τρυφερό πράσινο μέρος), σε λεπτές ροδέλες
- 5 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 κουτ. σούπας αλεύρι
- 4 αυγά
- 250 γρ. φέτα, θρυμματισμένη
- 150 γρ. γραβιέρα, τριμμένη
- 1 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός
- 1 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος άνηθος
- 1 κουτ. σούπας ψιλοκομμένο σέλινο
- 60 ml ελαιόλαδο
- Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

## Διαδικασία

### Ζύμη

- Για τη ζύμη της πρασόπιτας, σε μεγάλο μπολ ή στον κάδο του μίξερ ανακατεύουμε το νερό, το ελαιόλαδο και το ξίδι.
- Σε άλλο, επίσης μεγάλο, μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι με το αλάτι και τα αδειάζουμε στο μπολ ή στον κάδο με τα υγρά υλικά.
- Ζυμώνουμε με τα χέρια ή με τον γάντζο, μέχρι να φτιάξουμε μια ζύμη μαλακή και λεία, που να ξεκολλά εύκολα από τα χέρια μας ή τον κάδο.
- Σκεπάζουμε τη ζύμη για την πρασόπιτα και την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 1 ώρα.
- Γέμιση
- Για τη γέμιση της πρασόπιτας, σε μια κατσαρόλα με μπόλικο νερό που κοχλάζει ρίχνουμε τα πράσα και τα ζεματίζουμε για 1-2 λεπτά, ώστε να φύγει η αψάδα τους. Τα στραγγίζουμε καλά.
- Παράλληλα σε φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το ξερό κρεμμύδι με τα φρέσκο για 2-3 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς.
- Προσθέτουμε τα πράσα και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλα 3-4 λεπτά, μέχρι να μααραθούν.
- Πασπαλίζουμε με το αλεύρι και ανακατεύουμε για 1 λεπτό, να καβουρδιστεί ελαφρά.
- Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε λίγο το μείγμα να κρυώσει.
- Σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά, προσθέτουμε τα τυριά και τα μυρωδικά και ανακατεύουμε.
- Αδειάζουμε το μείγμα στην κατσαρόλα με την υπόλοιπη γέμιση, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε.
- Πίτα
- Για τη πρασόπιτα, σε αλευρωμένη επιφάνεια δουλεύουμε τη ζύμη με τα χέρια μας για 1 λεπτό.
- Τη χωρίζουμε σε 6 ίσα μέρη και ανοίγουμε το καθένα με τον πλάστη-βέργα σε φύλλο με διάμετρο κατά 5-6 εκ. μεγαλύτερη από αυτή του ταψιού.
- Με λίγο λιωμένο βούτυρο αλείφουμε το ταψί και στρώνουμε εκεί το ένα φύλλο, καλύπτοντας και τα τοιχώματα και αφήνοντας να εξέχουν οι άκρες από το σκεύος.
- Το βουτυρώνουμε και αυτό και στρώνουμε πάνω του άλλα 2 φύλλα, βουτυρωμένα και αυτά ένα ένα.
- Απλώνουμε πάνω τους τη γέμιση ομοιόμορφα και τη σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα 3 φύλλα, βουτυρωμένα και αυτά ένα ένα.
- Φέρνουμε προς τα μέσα τις άκρες των φύλλων που εξέχουν από το ταψί, σχηματίζοντας ένα στεφάνι περιμετρικά της πίτας, και αλείφουμε την επιφάνεια με λιωμένο βούτυρο.
- Χαράσσουμε την πρασόπιτα σε κομμάτια και την ψήνουμε σε φούρνο προθερμασμένο στους 170°C, στη λειτουργία του αέρα, για 1 ώρα.
- Αν χρειάζεται, τα τελευταία 10 λεπτά του ψησίματος δυναμώνουμε λίγο τη θερμοκρασία για να ροδίσει όμορφα η πρασόπιτα.

Σερβίρουμε τη πρασόπιτα ζεστή ή χλιαρή.

# Πλαστό Θεσσαλίας

## Μαθήτρια: Λιάπη Ελένη

Συνταγή της γιαγιά μου από τον Βρυότοπο Λάρισας.

Ο **πλαστός** είναι μια πολύ παλιά πίτα της **Θεσσαλίας**, κυρίως. Γίνεται με καλαμποκάλευρο, άφθονο στον **Θεσσαλικό** κάμπο, με χόρτα και φυσιικά με τυρί φέτα, μπόλικο βούτυρο και ελαιόλαδο.



## Υλικά

Τεμάχια: για ταψί 32 εκ.

### Για τη γέμιση

- ☐ 800 γρ. ανάμεικτα χόρτα, όπως σπανάκι, σέσκουλα κ.ά., καθαρισμένα και ψιλοκομμένα
- ☐ 10 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- ☐ 300 γρ. φέτα, κατά προτίμηση μαλακή, θρυμματισμένη
- ☐ 100 ml ελαιόλαδο
- ☐ αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Για τον χυλό

- ☐ 200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- ☐ 2 αυγά
- ☐ 400 γρ. καλαμποκάλευρο
- ☐ 100 ml ελαιόλαδο
- ☐ 400 ml χλιαρό νερό
- ☐ αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

# Πλαστό Θεσσάλιας

## Διαδικασία

### Γέμιση

1. Σε μια λεκάνη βάζουμε τα ανάμεικτα χόρτα και τα κρεμμυδάκια.
2. Ρίχνουμε αλάτι και τρίβουμε όλα τα χορταρικά με τα χέρια μας.
3. Τα αφήνουμε κατά μέρος για 30 λεπτά, τα ανακατεύουμε πάλι, αδειάζουμε τα υγρά και στύβουμε καλά τα χόρτα.
4. Προσθέτουμε τη φέτα και το ελαιόλαδο, ρίχνουμε άφθονο πιπέρι και ανακατεύουμε.
5. Αλείφουμε το ταψί με 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο και το αφήνουμε κατά μέρος.

### Χυλός

1. Σε ένα βαθύ μπολ χτυπάμε με ένα πιρούνι το γιαούρτι με τα αυγά.
2. Προσθέτουμε το καλαμποκάλευρο και ανακατεύουμε.
3. Ρίχνουμε το ελαιόλαδο, το νερό, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.

### Πίτα

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C.
2. Αδειάζουμε τον μισό χυλό στο λαδωμένο ταψί, απλώνοντάς τον σε όλο τον πυθμένα, σε λεπτή στρώση.
3. Αδειάζουμε από πάνω, ομοιόμορφα, το μείγμα των χορταρικών.
4. Ρίχνουμε τον χυλό που έχει απομείνει πάνω από τα χόρτα, καλύπτοντάς τα όσο περισσότερο μπορούμε.
5. Ψήνουμε τον πλαστό για 1 ώρα.

# Φουρνιστά ριγκατόνι με κιμά και κασέρι

Μαθητής :Μανδραβέλης Μιχάλης

## ΥΛΙΚΑ :

- 200 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος, από ελιά
- 1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 50 ml ξηρό κόκκινο κρασί
- 700 γρ. ολόκληρα ντοματάκια κονσέρβας, πολτοποιημένα στον πολυκόφτη
- 400 γρ. ριγκατόνι
- 200 γρ. κασέρι, τριμμένο
- 1 κουτ. γλυκού πάπρικα γλυκιά ή καπνιστή
- 1/3 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος
- 60 ml ελαιόλαδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



## Εκτέλεση :

- Σε μια κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό που κοχλάζει, βράζουμε τα ριγκατόνι σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.
  - Στη συνέχεια, τα στραγγίζουμε.
  - Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C, στη λειτουργία του αέρα.
  - Παράλληλα, σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά.
  - Έπειτα, σοτάρουμε τον κιμά με το κρεμμύδι, την πάπρικα και αλατοπίπερο για 3-4 λεπτά, ανακατεύοντας, μέχρι να ροδίσει και να γίνει σπυρωτός.
  - Ρίχνουμε το κρασί και αφήνουμε 2 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ.
  - Προσθέτουμε την ντομάτα.
  - Μαγειρεύουμε για 4-5 λεπτά, μέχρι να δέσει ελαφρώς η σάλτσα.
  - Ρίχνουμε τα ριγκατόνι και τον μαϊντανό, ανακατεύουμε καλά και αδειάζουμε το όλον σε μέτριο ταγί.
  - Στρώνουμε την επιφάνεια με μια σπάτουλα και πασπαλίζουμε με το τριμμένο κασέρι.
  - Ψήνουμε για 15 λεπτά ή μέχρι να λιώσει το κασέρι και να ροδίσει στην επιφάνεια.
- Σύνολο: 45'

# Σπανακοτυρόπιτα

**Μαθητής : Ουλάνης Σωτήρης**

## Υλικά

### **Για τη ζύμη:**

550 γρ. αλεύρι γ.ο.χ

10 γρ. αλάτι

15 γρ. ξύδι

220 γρ. νερό, χλιαρό

4 κ.γ. ελαιόλαδο

Κορν φλάουρ, για το πασπάλισμα

### **Για τη γέμιση:**

1 κιλό σπανάκι, χοντροκομμένο

1 μάτσο φρέσκα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα

500 γρ. φέτα, τριμμένη

1 μάτσο άνηθο, ψιλοκομμένο

¼ μάτσο δυόσμο, ψιλοκομμένο

Αλάτι

Πιπέρι

Ελαιόλαδο



## **Εκτέλεση:**

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190 °C στον αέρα.

### **Για τη ζύμη:**

- Βάζουμε σε ένα μπολ το αλεύρι, το αλάτι, το ξύδι, το νερό και το ελαιόλαδο. Ζυμώνουμε με τα χέρια, φορώντας γάντια μιας χρήσης. Μόλις σχηματιστεί η ζύμη τη μεταφέρουμε στον πάγκο εργασίας και συνεχίζουμε το ζύμωμα, μέχρι να δημιουργήσουμε μια λεία ζύμη.
- Κόβουμε τη ζύμη μας σε 7 ίσα κομμάτια και τα πλάθουμε σε μπαλάκια. Πασπαλίζουμε ένα ταψί του φούρνου με κορν φλάουρ, τοποθετούμε μέσα τα μπαλάκια, φροντίζοντας να μην ακουμπάει το ένα το άλλο. Σκεπάζουμε το ταψί με μια νωπή πετσέτα ή με μια μεμβράνη και αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για περίπου ½ ώρα.

# Σπανακοτυρόπιτα

## Για τη γέμιση:

- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Μόλις ζεσταθεί, ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο, το σπανάκι και τα κρεμμύδια, ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα και τα σοτάρουμε, μέχρι να μαραθούν.
- Αδειάζουμε το μείγμα από το σπανάκι σε ένα μπολ. Προσθέτουμε τη φέτα, τον άνηθο και τον δυόσμο, ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι, ανακατεύουμε καλά και αδειάζουμε τη γέμιση σε ένα σουρωτήρι με μπολ από κάτω, για να φύγουν τα υγρά και να κρυώσει.

## Για τη σύνθεση:

- Γεμίζουμε ένα μπολ με κορν φλάουρ. Βουτάμε ένα μπαλάκι από ζύμη στο μπολ με το κορν φλάουρ και το ανοίγουμε ελαφρώς με τα χέρια. Πασπαλίζουμε τον πάγκο εργασίας με λίγο κορν φλάουρ, τοποθετούμε επάνω το ζυμαράκι και το ανοίγουμε με μια ξύλινη βέργα, ξεκινώντας από την κάτω πλευρά και φτάνοντας τη βέργα μέχρι τη μέση.
- Γυρνάμε τη ζύμη ελαφρώς, σαν να γυρνάει ο δείκτης του ρολογιού 5 λεπτά και επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία, μέχρι να αποκτήσει το φύλλο στρογγυλό σχήμα διαμέτρου 35 εκ. και να γίνει αρκετά λεπτό. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία και για τα υπόλοιπα ζυμαράκια.
- Αλείφουμε ένα στρογγυλό ταψί 30 εκ. με ελαιόλαδο. Παίρνουμε 3 φύλλα, τα λαδώνουμε ένα ένα και τα απλώνουμε μέσα στο ταψί.
- Απλώνουμε ομοιόμορφα το 1/3 της γέμισης πάνω από τα φύλλα και καλύπτουμε με ένα φύλλο. Λαδώνουμε το φύλλο και από επάνω, απλώνουμε ακόμα 1/3 της γέμισης.
- Καλύπτουμε με ένα ακόμα φύλλο, το λαδώνουμε, από επάνω απλώνουμε ομοιόμορφα την υπόλοιπη γέμιση και σκεπάζουμε με 2 λαδωμένα φύλλα.
- Γυρίζουμε τα φύλλα προς τα μέσα, χαράσσουμε σε κομμάτια με ένα ίσιο μαχαίρι και λαδώνουμε εκ νέου.
- Ψήνουμε τη σπανακοτυρόπιτα για 1 ώρα, μέχρι να ετοιμαστεί

# ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ

Μαθητής: Καφφές Δημοσθένης

## Υλικά

### Για τη ζύμη

- 500 γρ. σκληρό αλεύρι, ή γ.ο.χ.
- 100 ml ελαιόλαδο
- 20 ml ξίδι, από λευκό κρασί
- 10 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη
- 1 1/2 κ.γ. αλάτι
- 210 ml νερό
- 200 ml ελαιόλαδο, για άλειμμα
- σιμιγδάλι, ψιλό για το άνοιγμα των φύλλων



### Για τη γέμιση

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 κιλό σπανάκι, πλυμένο
- 1/2 ματσάκι δυόσμο
- 1 ματσάκι καυκαλίθρες
- 4 κλ. ρίγανη
- 1/3 ματσάκι άνηθο
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 500 γρ. φέτα
- 200 γρ. τυρί κρέμα
- πιπέρι, αρκετό
- αλάτι

## Εκτέλεση:

### Για τη ζύμη

- Σε ένα μίξερ με τον γάντζο προσθέτουμε το αλεύρι, το ελαιόλαδο, το ξίδι από λευκό κρασί, τη ζάχαρη, το αλάτι και το νερό.
- Χτυπάμε για 5 λεπτά. Αν δεν έχουμε μίξερ, μπορούμε να ανακατέψουμε τα υλικά με τα χέρια μας για 5 λεπτά.
- Μόλις η ζύμη αρχίσει να ενώνεται και να ξεκολλάει από τα τοιχώματα του μπολ σε 5 λεπτά την αφαιρούμε από το μπολ.
- Η ζύμη μας πρέπει να είναι μαλακή και ελαστική.
- Βάζουμε τη ζύμη σε ένα άλλο μπολ και το σκεπάζουμε με μία μεμβράνη.
- Αφήνουμε στην άκρη να ξεκουραστεί για 30 λεπτά.

# ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ

## Γέμιση

- Χρειαζόμαστε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
- Προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο. Χοντροκόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια.
- Τα προσθέτουμε στο τηγάνι και ανακατεύουμε μέχρι να μαλακώσουν.
- Προσθέτουμε το σπανάκι το οποίο σπάμε σε κομμάτια με τα χέρια μας και ανακατεύουμε. Σοτάρουμε μέχρι να εξατμιστούν όλα τα υγρά του.
- Μεταφέρουμε σε ένα μπολ.
- Χοντροκόβουμε τον δυόσμο και τον προσθέτουμε στο μπολ.
- Προσθέτουμε και τις καυκαλίθρες, τη ρίγανη, τον άνηθο, το ξύσμα από 1 λεμόνι, τη φέτα την οποία σπάμε με τα χέρια μας, το τυρί κρέμα, μπόλικο πιπέρι και αλάτι.
- Ανακατεύουμε και η γέμιση μας είναι έτοιμη.

## Για να ανοίξουμε το φύλλο μας

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190° C στον αέρα.
- Μόλις είναι έτοιμη και η ζύμη μας, μεταφέρουμε στον πάγκο εργασίας και χωρίζουμε σε 6 ίσα κομμάτια. Πασπαλίζουμε με σιμιγδάλι τον πάγκο μας.
- Ξεκινάμε με ένα πλάστη να ανοίγουμε το πρώτο από τα 6 ζυμαράκια μας μέχρι να έχει διάμετρο 40-50 εκ.
- Αν δούμε ότι κολλάει το ζυμάρι, προσθέτουμε κι άλλο σιμιγδάλι.
- Πάντα ανοίγουμε το ζυμάρι, γυρνώντας τον πλάστη προς το μέρος μας.
- Στα 5 πρώτα φύλλα δεν μας ενδιαφέρει το σχήμα του εκτός από το τελευταίο που το χρησιμοποιούμε για να κλείσουμε την πίτα μας.
- Μόλις ανοίξουμε το ζυμάρι μας, το κόβουμε σε 4 κομμάτια. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία για τα άλλα 4 ζυμαρία.
- Αλείφουμε ένα στρογγυλό ταψί διαμέτρου 30 εκ. με ελαιόλαδο.
- Απλώνουμε διαδοχικά τα 4 κομμάτια από το πρώτο φύλλο στο ταψί.
- Πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο χωρίς να ακουμπάει το πινέλο στα φύλλα. Δεν πρέπει να τα ακουμπάμε με το πινέλο για να μπαίνει αέρας και να μην κολλάνε τα φύλλα μεταξύ τους. Με αυτόν τον τρόπο τα φύλλα μας θα γίνουν πιο τραγανά.
- Χρειαζόμαστε περίπου 200 ml ελαιόλαδο για να αλείψουμε τα φύλλα μας συνολικά.
- Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία για άλλα 2 φύλλα έτσι ώστε να δημιουργήσουμε τη βάση της πίτας μας.
- Πρώτα δημιουργούμε τοιχώματα στην πίτα μας και μετά γεμίζουμε τα κενά της πίτας με τα κομμάτια της ζύμης δημιουργώντας έτσι υφές στην πίτα μας.
- Απλώνουμε τη γέμιση καλά σε όλη την επιφάνεια του ταψιού και την πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο. Συνεχίζουμε με την ίδια διαδικασία για ακόμα 2 φύλλα, βάζοντας τα πάνω από τη γέμιση καλύπτοντας το σπανάκι.
- Δίνουμε μεγάλη προσοχή στο τελευταίο φύλλο που το έχουμε αφήσει ολόκληρο.
- Το βάζουμε από πάνω και γυρνάμε τις άκρες προς τα μέσα με τα χέρια μας.
- Χαράζουμε την πίτα μας με ένα μαχαίρι.
- Πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και είναι έτοιμη να τη ψήσουμε.

Ψήνουμε για 45-60 λεπτά ή μέχρι να γίνει τραγανή και πάρει χρώμα.

# ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΣΚΑΜΙΑΣ

## Μαθητές:

Βαλέρια Κότη

Γιώργος Κότης

Λουκία Κότη

Συνταγή του παππού από τη Σκαμιά Ελασσόνας .



## ΥΛΙΚΑ

- 1 πακέτο χωριάτικο φύλλο ή 6 χωριάτικα σπιτικά φύλλα
- 1/2 φλ. ελαιόλαδο
- 1 κιλο σπανάκι πλυμένο και στραγγισμένο
- 5 τρυφερά πράσα ψιλοκομμένα
- 10 φρέσκα κρεμμύδια με τα φύλλα τους κομμένα σε λεπτές φέτες
- 1 ξερό κρεμμύδι πολύ ψιλοκομμένο ή τριμμένο
- 1 μάτσο άνηθο ψιλοκομμένο
- 1 μάτσο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 μάτσο δυόσμο ψιλοκομμένο
- 1/2 φλ. τραχανά
- 450 γρ. σκληρή φέτα
- 1/2 φλ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 2 μεγάλα αυγά
- 1/4 φλ. νερό
- Αλάτι
- Πιπέρι

# ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΣΚΑΜΙΑΣ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Χοντροκόβουμε τα χόρτα σε μεγάλο μπολ.
2. Ρίχνουμε ψιλοκομμένο το ξερό και το φρέσκο κρεμμύδι προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα τρυφερά πράσα, τα τρυφερά κρεμμύδια με τα φύλλα τους, τα ψιλοκομμένα φρέσκα μυρωδικά.
3. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.
4. Με τα χέρια, τρίβουμε όλα τα υλικά μέχρι να μαραθούν, για περίπου 1-2 λεπτά.
5. Προσθέτουμε τον τραχανά, τη φέτα σε τρίμματα και ανακατεύουμε.
6. Σε μικρό μπόλ χτυπάμε τα αυγά, το εβαπορέ γάλα και το ελαιόλαδο.
7. Ρίχνουμε το μισό υγρό μείγμα στη γέμιση με τα χόρτα και ανακατεύουμε.
8. Το υπόλοιπο μισό μείγμα αυγού, το κρατάμε για τα φύλλα.
9. Αραιώνουμε το μείγμα αυγού που κρατήσαμε προσθέτοντας 50 γραμ. νερό, για να αραιώσει η υφή του.
10. Για το στήσιμο της πίτας
11. Λαδώνουμε ένα μεγάλο, ρηχό ταψί, 40 εκατ.
12. Στρώνουμε το πρώτο μεγάλο φύλλο και φροντίζουμε να εξέχει από τα τοιχώματα του ταψιού.
13. Ραντίζουμε με λίγο αραιό μείγμα αυγού.
14. Στρώνουμε άλλα δύο χωριάτικα φύλλα, ελαφρώς τσαλακωμένα να θυμίζουν σπανακόπιτα της γιαγιάς.
15. Ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο ενδιάμεσα.
16. Τα ραντίζουμε ελαφρά με μείγμα αυγού.
17. Αδειάζουμε τη γέμιση σε λεπτή στρώση πάνω στα φύλλα.
18. Σκεπάζουμε με άλλα τρία φύλλα τσαλακωμένα.
19. Κάθε φορά που στρώνουμε ένα φύλλο, ραντίζουμε ανάμεσα με μείγμα αυγού και λίγο ελαιόλαδο.
20. Τα πάνω φύλλα δεν πρέπει να εξέχουν, γι' αυτό τα τσακαλώνουμε ώστε η επιφάνεια τους να μην εξέχει από τα τοιχώματα του ταψιού.
21. Στρίβουμε τα φύλλα που εξέχουν περιμετρικά στο ταψί, σε λεπτό κόθρο.
22. Ραντίζουμε με όσο μείγμα αυγού έχει απομείνει.
23. Χαράζουμε επιφανειακά την πίτα σε κομμάτια.
24. Ραντίζουμε με λίγο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.
25. Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180°C, στις αντιστάσεις, στη κάτω σχάρα, για περίπου 1 ώρα και 10 λεπτά.

# “Tavë kosi”

## Μαθητής : Μυφτάρι Φλάβιο

Παραδοσιακό πιάτο της Αλβανίας Μαγειρεύεται κυρίως στην πόλη του Ελμπασάνι κι έχει ως κύρια υλικά το κρέας το γιαούρτι και το ρύζι. Την ίδια συνταγή την φτιάχνουν και οι Βλάχοι στην Ελλάδα.



- Όταν το κρέας είναι αρνάκι του γάλακτος ή κοτόπουλο δεν χρειάζεται να το βράσουμε.
- Το αλατοπιπερώνουμε, του βάζουμε βούτυρο από πάνω.
- Μετά το βάζουμε σε ένα ταψί. Ρίχνουμε λίγο νερό και το αφήνουμε να ψηθεί σε προθερμασμένο φούρνο στους 180-200 βαθμούς.
- όταν το αρνάκι (ή κοτόπουλο) ψήνεται, ανοίγουμε ανά τακτά χρονικά διαστήματα το φούρνο και προσέχουμε να μη στεγνώσει.
- Αν χρειαστεί ρίχνουμε και λίγο νερό.
- Μετά εφόσον έχει ψηθεί το κρέας, παίρνουμε το ζωμό του, το αραιώνουμε με λίγο νερό και φτιάχνουμε την σάλτσα μπεσαμέλ.

## Για τη Μπεσαμέλ

### Υλικά

- 500 ml γάλα
- 50 γρ αλεύρι
- 50 γρ βούτυρο
- 1 αλάτι
- λίγο μοσχοκάρυδο (ή μοσχοκάρυδο)

### Εκτέλεση

- Τοποθετούμε μια μεσαία κατσαρόλα στο μάτι της κουζίνας και λιώνουμε το βούτυρο.
- Όταν λιώσει τελείως το βούτυρο προσθέτουμε λίγο λίγο το αλεύρι ανακατεύοντας μέχρι να δημιουργηθεί μια ομοιογενής μάζα.
- Προσθέστε το αλεύρι σε αργή ροή, ανακατεύοντας τη ζύμη με ένα κουτάλι ή ένα ειδικό αεροπλάνο για να μην σχηματιστούν μπαλάκια από αλεύρι.
- Ανακατεύουμε το μοσχοκάρυδο και το μοσχοκάρυδο και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Αφήνουμε για 15 λεπτά μέχρι να γίνει καθαρή η σάλτσα.
- Ρίχνουμε την σάλτσα μπεσαμέλ πάνω από το ψημένο κρέας και πάνω της τοποθετούμε μερικά μικρά κομματάκια βουτύρου. Τέλος βάζουμε το ταψί στο φούρνο στους 180 βαθμούς και το αφήνουμε μέχρι να ροδοκοκκινίσει.

# ΤΥΡΟΠΙΤΑ

Μαθήτρια: Βλαχάβα Αλεξάνδρα

## Υλικά

- 1 πακέτο φύλλα κρούστας (10-12 φύλλα)
- 400 γρ τυρί φέτα
- 150 γρ. γραβιέρα αγελάδας τριμμένη
- 200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 3 αυγά
- πιπέρι
- 150 ml ελαιόλαδο για τα φύλλα



## Εκτέλεση

- 1) Σε μπολ θρυμματίζουμε τη **φέτα**
- 2) Την ανακατεύουμε με τη **γραβιέρα αγελάδος**, το **στραγγιστό γιαούρτι**, τα αυγά και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και την αφήνουμε στο πλάι όσο ετοιμάζουμε τα φύλλα.
- 3) Βάζουμε το ελαιόλαδο σε μπολάκι.
- 4) Λαδώνουμε ένα στρογγυλό ή μακρόστενο ταψί και απλώνουμε πέντε φύλλα, λαδώνοντας καλά το καθένα με τη βοήθεια ενός πινέλου.
- 5) Απλώνουμε όλη τη γέμιση πάνω από το πέμπτο φύλλο και συνεχίζουμε με πέντε ακόμα φύλλα, λαδώνοντας καλά το καθένα.
- 6) Διπλώνουμε καλά τις άκρες των φύλλων στο ταψί. Χαράζουμε την πίτα σε όσα κομμάτια θέλουμε και την ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 190°C, για 45-50 λεπτά.

Αφήνουμε την τυρόπιτα να κρυώσει λίγο και σερβίρουμε ζεστή, ιδανικά σε θερμοκρασία δωματίου.

# Φασολάδα

**Μαθητής : Νίκος Λάγγας**

Συνταγή της μαμάς



**Υλικά:**

- 1 σακουλάκι φασόλια
- 2 κρεμμύδια
- Λάδι
- Πιπέρι
- Αλάτι
- Σάλτσα ντομάτας
- Σέλινο

**Εκτέλεση:**

- Βάζουμε σε μία κατσαρόλα κρύο νερό, ρίχνουμε τα φασόλια και τα αφήνουμε να βράσουν για λίγο.
- Χύνουμε το νερό και τα πλένουμε, μετά βάζουμε νερό στην κατσαρόλα και ρίχνουμε μέσα τα φασόλια, τα κρεμμύδια(αφού τα έχουμε τρίψει), το σέλινο, την σάλτσα ντομάτας, το αλάτι, το πιπέρι και το λάδι.
- Τα ανακατεύουμε και τα αφήνουμε να βράσουν. Σε μια ώρα περίπου είναι έτοιμα.

# Ψωμί με γαλοπούλα

## Μαθήτρια:Φαμπιόλα Κούλι

Αυτό το φαγητό είναι το παραδοσιακό πρωτοχρονιάτικο πιάτο στην Αλβανία. Με χειροποίητο ψωμί, δυόσμο και το ζωμό από την ψημένη γαλοπούλα. Συνοδεύετε με γαλοπούλα ή κοτόπουλου ψημένο.

Πρώτα πρέπει να φτιάξουμε το ψωμί και το καλύτερο είναι να το φτιάξετε από την προηγούμενη μέρα. Έτσι και το ψωμί θα έχει κρυσώσει και δέσει καλύτερα, και εμείς γλυτώνουμε πολύ χρόνο για την επόμενη μέρα .



## ΥΛΙΚΑ

### Για το ψωμί

- 1 κιλό αλεύρι
- 1 αυγό
- 200 γρ γιαούρτι
- 1 κουτ. γλυκού μαγειρική σόδα
- Λίγο χλιαρό νερό
- 1 κουτ. γλυκού αλάτι

### Για το ζουμί

- 2 κρεμμύδια
- Τα συκωτάκια από την γαλοπούλα(αν δεν σας αρέσουν μην τα βάλετε)
- 2-3 κουτ. σουπ. δυόσμος
- Το ζουμί από την γαλοπούλα και λίγο παραπάνω ζεστό νερό αν χρειαστεί.

# Ψωμί με γαλοπούλα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Σε ένα μεγάλο ταψί ρίχνουμε το αλεύρι και κάνουμε μια μικρή λακκούβα. Ρίχνουμε εκεί τα υπόλοιπα υλικά και δουλεύουμε το ζυμάρι αρκετά με τα χέρια μας. Δεν πρέπει να είναι πολύ μαλακό το ζυμάρι. Μέτριο προς το σκληρό θα είναι. Λαδώνουμε ένα ταψί και πασπαλίζουμε με λίγο αλεύρι. Βάζουμε το ζυμάρι και ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 30-40 λεπτά να ροδίζει και πάνω και κάτω το ψωμί .
- Όταν είναι έτοιμο ψημένο το ψωμί το τυλίγουμε με μια πετσέτα και το αφήνουμε όρθιο να σταθεί και να κρυώσει εντελώς.
- Αυτό το κάνουμε από την προηγούμενη μέρα. Την επόμενη μέρα κόβουμε το ψωμί σε μικρά μικρά κομματάκια.
- Ετοιμάζουμε τώρα το ζουμί για να νοστιμεύσουμε το ψωμί.
- Ψιλοκόβουμε σε ένα μούλτι το κρεμμύδι. Κόβουμε τα συκωτάκια σε μικρά κομματάκια και τα πλένουμε καλά.
- Σε μια κατσαρόλα τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι με λίγο λάδι και προσθέτουμε τα συκωτάκια. Ανακατεύουμε για 5-10 λεπτά και προσθέτουμε το ζουμί από την ψημένη γαλοπούλα, 500 γρ νερό και το δυόσμο. Δοκιμάζετε αν χρειάζεται αλάτι. Βράζουμε για 10 λεπτά τον ζωμό.
- Προσθέτουμε το ψιλοκομμένο ψωμί και ανακατεύουμε καλά να μουσκέψει καλά όλο το ψωμί. Αν είναι λίγο το ζουμί προσθέτουμε λίγο νερό ζεστό ακόμα και ανακατεύουμε. Όταν έχει απορροφήσει το νερό αδειάζουμε το ψωμί σε ένα πυρέξ ή ταψί και το βάζετε σε ζεστό φούρνο στου 170 βαθμούς για λίγα λεπτά για να ψηθεί λίγο το ψωμί και να γίνει τραγανό. Μπορείτε να προσθέσετε παραπάνω δυόσμο αν θέλετε. Αυτό δίνει πολύ γεύση στο ψωμί.

Σερβίρετε με ένα κομμάτι γαλοπούλα και καλή σας όρεξη.

# Γαλατόπιτα

**Μαθητής : Φράγκος Δημήτριος**

## **Υλικά**

Για ταψί διαμέτρου 24-26 εκ.

- 1 λίτρο γάλα
- 180 γρ. σιμιγδάλι ψιλό
- 150 γρ. ζάχαρη + 2 κουτ. γλυκού για το πασπάλισμα
- 3 αυγά
- 1/2 κουτ. γλυκού βανιλίνη
- 1 κουτ. σούπας βούτυρο αγελάδος
- 6 φύλλα κρούστας
- 2 κουτ. γλυκού κανέλα σε σκόνη + λίγη ακόμα για το πασπάλισμα
- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

## **Διαδικασία**

1. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά το γάλα για 3-4 λεπτά και προσθέτουμε σταδιακά το σιμιγδάλι, ανακατεύοντας συνεχώς για άλλα 2-3 λεπτά, μέχρι να πήξει ελαφρώς το μείγμα.
2. Στο μεταξύ, χτυπάμε με το σύρμα ή στο μίξερ τη ζάχαρη (150 γρ.) με 2 από τα αυγά και τη βανίλια μέχρι να αφρατέψουν.
3. Αποσύρουμε το σκεύος από τη φωτιά και προσθέτουμε το μείγμα των αυγών, ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να αναμειχθούν.
4. Ξαναβάζουμε την κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και ανακατεύουμε για περίπου 2 λεπτά, μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα και να σχηματιστεί μια λεία κρέμα.
5. Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το βούτυρο και ανακατεύουμε.
6. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160° C.
7. Αλείφουμε με ελαιόλαδο το ταψί και απλώνουμε τα φύλλα κρούστας, το ένα πάνω από το άλλο (λαδώνοντας καλά το καθένα ξεχωριστά), έτσι ώστε να καλύψουμε τον πυθμένα και τα τοιχώματα, αφήνοντας τις άκρες τους να εξέχουν.

8. Το τελευταίο φύλλο το πασπαλίζουμε με την κανέλα και τη ζάχαρη.
9. Αδειάζουμε την κρέμα από πάνω, την απλώνουμε ομοιόμορφα και διπλώνουμε τις άκρες των φύλλων που εξέχουν προς τα μέσα.
10. Χτυπάμε το 1 αυγό και ραντίζουμε την επιφάνεια της κρέμας. Πασπαλίζουμε με κανέλα και ψήνουμε για 1 ώρα, μέχρι να ροδίσει η γαλατόπιτα στην επιφάνεια.

# Γαλατόπιτα Βλάχικη

**Μαθήτρια: Νίτσικα Ανδρονίκη**

Προέλευση: Συνταγή της γιαγιάς μου από την Ροδιά Λάρισας.

## **Υλικά:**

- 1,5 κιλό γάλα, κατά προτίμηση κατσικίσιο
- 4 αυγά
- 2 κουταλιές της σούπας πρόβειο βούτυρο
- Αλάτι, περίπου 2 κουταλιές της σούπας
- 8 κουταλιές της σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις



## **Για το φύλλο:**

- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- Μισό κιλό νερό χλιαρό
- 1 φλυτζάνι ελαιόλαδο
- Μισό φλυτζάνι ξύδι
- 2 κουταλιές της σούπας μαργαρίνη

## **Εκτέλεση:**

- Το πρώτο βήμα για την συνταγή αυτή είναι η παρασκευή της κρέμας. Για να γίνει αυτό, βάζουμε πρώτα σε ένα μάτι της κουζίνας μία κατσαρόλα μικρή, ανάβουμε το μάτι και αδειάζουμε το 1,5 κιλό γάλα.
- Προσθέτουμε 2 κουταλιές της σούπας και ανακατεύουμε με το αναδευτήρι.
- Κατόπιν, ρίχνουμε σταδιακά τις 8 κουταλιές της σούπας από το αλεύρι μέσω ενός σουρωτηριού και συνεχίζουμε το ανακάτεμα έως να έχουμε μία παχύρρευστη κρέμα.
- Συνεχίζουμε, ρίχνοντας στην κατσαρόλα τις 2 κουταλιές της σούπας από το πρόβειο βούτυρο.
- Χτυπάμε τα 4 αυγά και αφού αφρατέψουν τα αδειάζουμε και αυτά στην κατσαρόλα.
- Ανακατεύουμε καλά και όταν η κρέμα θα γίνει παχύρρευστη και ομοιόμορφη στα υλικά ,σβήνουμε το μάτι και αφού καλύψουμε με μεμβράνη την κατσαρόλα την αφήνουμε στην άκρη.
- Το επόμενο βήμα είναι η παρασκευή του φύλλου. Για να γίνει αυτό, βάζουμε στο δοχείο ενός μίξερ, το 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις, την μία κουταλιά της σούπας αλάτι, το φλυτζάνι με το ελαιόλαδο και το μισό φλυτζάνι από το ξύδι. Βάζουμε σε λειτουργία το μίξερ και σε λίγα λεπτά η ζύμη είναι έτοιμη.
- Βγάζουμε τώρα την ζύμη από το δοχείο του μίξερ και την αδειάζουμε στο τραπέζι αφού το αλευρώσουμε λίγο.
- Ζυμώνουμε με τα χέρια μας. Όταν θα είναι έτοιμη, κόβουμε 5 μπαλάκια από αυτήν. Την υπόλοιπη ζύμη μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να φτιάξουμε πιτάκια.
- Αλευρώνουμε τα 5 μπαλάκια της ζύμης και με τον πλάστη, τα ανοίγουμε σε μέγεθος περίπου ενός πιάτου.
- Έτσι, φτιάχνουμε 5 φύλλα από την ζύμη. Στη συνέχεια, βάζουμε μία μικρή ποσότητα από την μαργαρίνη σε κάθε φύλλο και το απλώνουμε ομοιόμορφα σε όλη την επιφάνεια.
- Μετά από κάθε στρώσιμο με μαργαρίνη του φύλλο, βάζουμε το ένα φύλλο επάνω στο άλλο. Έτσι, στο τέλος έχουμε 5 φύλλα ζύμης τα οποία δημιουργούν ένα χοντρό φύλλο το οποίο και ανοίγουμε με τον πλάστη αφού το αλευρώσουμε.

- Ανοίγουμε έτσι ένα μεγάλο φύλλο το οποίο πρέπει να είναι μεγαλύτερο από το σκεύος που χρησιμοποιούμε για το ψήσιμο της πίτας μας.
- Απλώνουμε το φύλλο στο σκεύος και το ανοίγουμε ώστε τα άκρα του να βγαίνουν έξω από αυτό.
- Βγάζουμε τη μεμβράνη από το κατσαρολάκι, αδειάζουμε την κρέμα στο σκεύος και την στρώνουμε ομοιόμορφα.
- Διπλώνουμε τώρα τις άκρες του φύλλου προς το μέσα μέρος του σκεύους.
- Σε ένα μπρίκι, λιώνουμε λίγο βούτυρο, το οποίο κατόπιν αδειάζουμε επάνω από τα άκρα του φύλλου.
- Διπλώνουμε τώρα τις άκρες του φύλλου προς το μέσα μέρος του σκεύους.
- Σε ένα μπρίκι, λιώνουμε λίγο βούτυρο, το οποίο κατόπιν αδειάζουμε πάνω από τα άκρα του φύλλου.
- Βάζουμε το σκεύος στο φούρνο στους 180 βαθμούς σε αέρα και αντιστάσεις, για περίπου 50 λεπτά.
- Μετά το ψήσιμο, αφήνουμε την πίτα να κρυώσει και είναι έτοιμη για σερβίρισμα ! Καλή σας όρεξη !

# Γαλατόπιτα Τυρνάβου

**Μαθητής : Κατσούπας Ιωάννης**

Συνταγή της γιαγιάς μου, από τον Τύρναβο.



## **ΥΛΙΚΑ:**

- 1 λίτρο γάλα
- 180 γρ. σιμιγδάλι ψιλό
- 150 γρ. ζάχαρη + 2 κουτ. γλυκού για το πασπάλισμα
- 3 αυγά
- 1/2 κουτ. γλυκού βανίλια
- 1 κουτ. σούπας βούτυρο αγελάδος
- 6 φύλλα κρούστας
- 2 κουτ. γλυκού κανέλα σε σκόνη και λίγη ακόμα για το πασπάλισμα
- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά το γάλα για 3-4 λεπτά και προσθέτουμε σταδιακά το σιμιγδάλι, ανακατεύοντας συνεχώς για άλλα 2-3 λεπτά, μέχρι να πήξει ελαφρώς το μείγμα.
2. Στο μεταξύ, χτυπάμε με το σύρμα ή στο μίξερ τη ζάχαρη (150 γρ.) με 2 από τα αυγά και τη βανίλια μέχρι να αφρατέψουν.
3. Αποσύρουμε το σκεύος από τη φωτιά και προσθέτουμε το μείγμα των αυγών, ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να αναμειχθούν.
4. Ξαναβάζουμε την κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και ανακατεύουμε για περίπου 2 λεπτά, μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα και να σχηματιστεί μια λεία κρέμα.
5. Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το βούτυρο και ανακατεύουμε.
6. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160° C.
7. Αλείφουμε με ελαιόλαδο το ταψί και απλώνουμε τα φύλλα κρούστας, το ένα πάνω από το άλλο (λαδώνοντας καλά το καθένα ξεχωριστά), έτσι ώστε να καλύψουμε τον πυθμένα και τα τοιχώματα, αφήνοντας τις άκρες τους να εξέχουν.
8. Το τελευταίο φύλλο το πασπαλίζουμε με την κανέλα και τη ζάχαρη.
9. Αδειάζουμε την κρέμα από πάνω, την απλώνουμε ομοιόμορφα και διπλώνουμε τις άκρες των φύλλων που εξέχουν προς τα μέσα.

Χτυπάμε το 1 αυγό και ραντίζουμε την επιφάνεια της κρέμας. Πασπαλίζουμε με κανέλα και ψήνουμε για 1 ώρα, μέχρι να ροδίσει η γαλατόπιτα .

# Μπισκότα πορτοκαλιού

**Μαθήτρια: Καρανίκα Ελένη**

Συνταγή της γιαγιάς από Λάρισα

## Υλικά :

- 250 γρ. βιτάμ
- 2 κούπες καλαμποκέλαιο
- 3 κούπες ζάχαρη άχνη
- 1 κούπα ψιλοκομμένα αμύγδαλα
- 1,5 κιλό αλεύρι
- Χυμός από τρία πορτοκαλιά
- Λίγο ξύσμα πορτοκαλιού
- 1 κουταλάκι σόδα
- 2 κουταλάκια μπέικεν πάουντερ
- Μια βανίλια



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ :

Για την εκτέλεση θα χρειαστούμε : 2 μεγάλα μπολ ,1 μίξερ ,ένα μεγάλο ταψί

- Βάζουμε το βιταμ σε ένα μεγάλο μπολ και το χτυπάμε για λίγα λεπτά με το μίξερ .
- Έπειτα στο ίδιο μπολ ρίχνουμε το καλαμποκέλαιο και την ζάχαρη άχνη και συνεχίζουμε να χτυπάμε.
- Αφού έχουμε χτυπήσει καλά ρίχνουμε τον χυμό πορτοκαλιού ,το ξύσμα, την βανίλια και συνεχίζουμε το χτύπημα.
- Όταν δούμε ότι έχει ομογενοποιηθεί το μείγμα προσθέτουμε τα αμύγδαλα.
- Σε ένα άλλο μπολ βάζουμε το αλεύρι και το μπέικεν παουντερ και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε το μείγμα με το αλεύρι σταδιακά στο υπόλοιπο μείγμα μέχρι να έχουμε μια καλή σύσταση.
- Σκεπάζουμε το μείγμα με μια μεμβράνη και το αφήνουμε να ξεκουραστεί για 30 λεπτά .
- Τέλος τοποθετούμε μικρές ποσότητες απλωτά σε ένα βουτυρωμένο ταψί και ψήνουμε στους 180 βαθμούς για περίπου μισή ώρα.

# Λαδοραβανί

**Μαθητής: Τσιαμπαλής Θεόδωρος**

Παραδοσιακή συνταγή από τη Σκουληκαριά Άρτας, το χωριό της μαμάς μου.

## **ΥΛΙΚΑ**

- 5 ποτήρια νερό
- 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλια.
- 1κιλο ζάχαρη σχεδόν
- 2 ποτήρια νερού σχεδόν ελαιόλαδο
- Ξύσμα από 1 πορτ. και 1 λεμονί
- 3 βανίλιες
- Λίγα ασπρισμένα αμύγδαλα.
- Μισό κιλό σιμιγδ. χοντρό
- Μισό κιλό σιμιγδ. ψιλό
- 3κ.σ.αλευρι..



## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

- Βάζουμε σε μια κατσαρόλα τα 6 πρώτα υλικά και αφήνουμε να βράσουν να λιώσει η ζάχαρη. Ανακατεύουμε ένα μπουλ τα σιμιγδάλια και το αλεύρι.
- Όταν βράσει η κατσαρόλα ρίχνουμε βροχηδόν τα σιμιγδ. Ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα. Είναι έτοιμο όταν το μίγμα ξεκολλά από την κουτάλα σε 3-4 λεπτά....
- Αδειάζουμε σε λαδωμένο ταψί νούμερο 36 το στρώνουμε όμορφα κόβουμε κομμάτια και τοποθετούμε τα αμύγδαλα.. Ψήνουμε 1 ώρα σε 220 βαθμούς μέχρι να ροδίσει.. Αν θέλουμε όταν κρυώσει βάζουμε ζάχαρη και κανέλα..

# Λουκουμάδες με ροδόνερο

## Μαθητής: Ντάντρα Γζασρατζ

Προέλευση συνταγής: Ινδία

### Υλικά:

#### Για το σιρόπι

- 450 γρ. ζάχαρη
- 6 σταγόνες ροδόνερο
- 4-5 κάψουλες κάρδαμο (κακουλέ), κοπανισμένες



#### Για τη ζύμη

- 100 γρ. γάλα σκόνη
- 2 κουτ. σούπας αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 3 κουτ. γλυκού λεπτό σιμιγδάλι
- 2 κουτ. σούπας βούτυρο
- 4 κουτ. σούπας γάλα, για ανάμειξη
- 24 κελυφωτά φιστίκια (Αιγίνης) (προαιρετικά)
- λαδί για το τηγάνισμα (ή ghee ή βούτυρο)

### Εκτέλεση:

Για να φτιάξουμε τους ινδικούς λουκουμάδες με ροδόνερο, ξεκινάμε με το σιρόπι.

- Βάζουμε σε μια μεγάλη κατσαρόλα τη ζάχαρη με 850 ml νερό. Ανακατεύουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη, έπειτα δυναμώνουμε τη φωτιά και βράζουμε για 5 λεπτά.
- Προσθέτουμε ανακατεύοντας το ροδόνερο και αποσύρουμε από τη φωτιά.

## Ζύμη

- Σε βαθύ μπολ ανακατεύουμε το γάλασκόνη, το αλεύρι, το σιμιγδάλι και το βούτυρο.
- Προσθέτουμε όσο γάλα χρειάζεται για να βγει μια μαλακή ζύμη. Χωρίζουμε τη ζύμη σε 24 κομμάτια. Αν χρησιμοποιήσουμε φιστίκια, πιέζουμε κάθε κομμάτι της ζύμης στο κέντρο του για να γίνει ένα βαθούλωμα. Βάζουμε στο βαθούλωμα ένα φιστίκι και μετά πλάθουμε τη ζύμη σε μπαλάκι. Αν δεν χρησιμοποιήσουμε φιστίκια, απλώς πλάθουμε κάθε κομμάτι της ζύμης σε μπαλάκι.
- Ρίχνουμε σε μια βαθιά κατσαρόλα τόσο λαδί μέχρι να καλύψει το 1/3 του σκεύους. Ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά, ρίχνουμε σε δόσεις τα μπαλάκια ζύμης και τηγανίζουμε για 3-4 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν ολόγυρα.
- Τα βγάζουμε με μια τρυπητή κουτάλα και τα ρίχνουμε στο σιρόπι. Όταν βάλουμε όλα τα μπαλάκια στο σιρόπι, τα ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά και, μόλις αρχίσει το σιρόπι να κοχλάζει, αποσύρουμε από τη φωτιά.
- Αφήνουμε περίπου 1 ώρα να απορροφήσουν το σιρόπι. Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τα σερβίρουμε σε μεγάλο μπολ.

# Μπουγάτσα Θεσσαλονίκης

**Μαθήτρια: Πετροπούλου Χριστίνα**

Η συνταγή είναι της γιαγιάς μου, από τη Θεσσαλονίκη!



## **ΥΛΙΚΑ** ( για 5 τεμάχια)

- 450γρ. φύλλο κρούστας
- 250γρ. βούτυρο αγελάδας , λιωμένο
- 1 λίτρο φρέσκο γάλα, πλήρες
- 200γρ. ζάχαρη
- 120γρ. σιμιγδάλι ψιλό
- 10 γρ. κορν φλάουρ
- 2 βανιλίνες
- Ζάχαρη άχνη, κανέλα για το σερβίρισμα

## **ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ-ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Ξεκινάμε βάζοντας γάλα, ζάχαρη, ψιλό σιμιγδάλι και το κορν φλάουρ σε μια κατσαρόλα και το τοποθετούμε σε μέτρια φωτιά. Ανακατεύουμε με ένα σύρμα μέχρι να βράσει, προσθέτουμε τις βανιλίνες, ανακατεύουμε και αποσύρουμε.
2. Αδειάζουμε την κρέμα σε γυάλινο μπολ, την σκεπάζουμε με μεμβράνη που να εφάπτεται στην επιφάνειά της και την αφήνουμε μία ώρα να κρυώσει.
3. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200 βαθμούς κελσίου.
4. Μετά από μία ώρα ανακατεύουμε την κρέμα για να αφρατέψει.
5. Βουτυρώνουμε δύο φύλλα κρούστας και τα τοποθετούμε το ένα πάνω στο άλλο.
6. Απλώνουμε το 1/5 της κρέμας πάνω στα φύλλα, φτιάχνοντας ένα παραλληλόγραμμο στο κέντρο.
7. Φέρνουμε τις 4 πλευρές των φύλλων προς το κέντρο για να καλύψουμε την κρέμα έτσι που στο τέλος να σχηματίσουμε ένα παραλληλόγραμμο πακετάκι. Κάθε πλευρά που διπλώνουμε την βουτυρώνουμε.
8. Μεταφέρουμε τη μπουγάτσα σε μια λαμαρίνα στρωμένη με λαδόκολλα με τις διπλωμένες άκρες προς τα κάτω, βουτυρώνουμε την επιφάνειά της.
9. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία με τις υπόλοιπες 4 μπουγάτσες.
10. Ψήνουμε στον προθερμασμένο φούρνο για περίπου μισή ώρα μέχρι να ροδίσουν.
11. Πασπαλίζουμε με άχνη και κανέλα, κόβουμε σε μπουκιές και σερβίρουμε.

# Παραδοσιακό Τσουρέκι

**Μαθήτρια :Κατή Χαρίκλεια**

## Υλικά

- 135 γρ. αγελαδινό βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
- 150 γρ. γάλα, σε θερμοκρασία δωματίου
- 230 γρ. ζάχαρη
- 4 μεσαία αυγά, σε θερμοκρασία δωματίου
- 870 γρ. αλεύρι για τσουρέκι
- 24 γρ. ξηρή μαγιά σε σκόνη
- 110 γρ. χλιαρό νερό
- ξύσμα από ένα πορτοκάλι
- 3 γρ. μαστίχα
- 7 γρ. μαχλέπι
- 1 αυγό και 1 κ.σ. νερό, για το γλασάρισμα
- φιλέ αμυγδάλου για γαρνίρισμα



Για το σιρόπι

- 150 γρ. ζάχαρη
- 150 γρ. νερό

## Εκτέλεση

1. Για να ετοιμάσετε αυτή τη συνταγή για τσουρέκι, προσθέστε σε ένα μπολ το χλιαρό νερό, μια πρέζα ζάχαρη και τη μαγιά και ανακατέψτε.
2. Τυλίξτε καλά το μπολ με πλαστική μεμβράνη και αφήστε στην άκρη για 6-7 λεπτά, μέχρι να δράσει η μαγιά και να αρχίζει να φουσκώνει και να βγάζει φυσαλίδες.
3. Προσέξτε το νερό σας να είναι χλιαρό και όχι καυτό, για να μη σκοτώσει τη μαγιά, ούτε κρύο γιατί θα πάρει πάρα πολύ ώρα να φουσκώσει το τσουρέκι. Το νερό θα πρέπει να έχει περίπου την ίδια θερμοκρασία με το δάχτυλό σας, οπότε τσεκάρτε το βάζοντας μέσα το δάχτυλό σας. Αν δεν νιώθετε διαφορά στη θερμοκρασία τότε είναι στη σωστή θερμοκρασία.
4. Χρησιμοποιήστε ένα γουδί ή ένα μούλτι για να χτυπήσετε τη μαστίχα και το μαχλέπι μαζί με λίγη ζάχαρη μέχρι να γίνουν σκόνη κι αφήστε στην άκρη. (Αυτά τα δύο αρωματικά θα δώσουν στο τσουρέκι τη χαρακτηριστική του γεύση και το άρωμα. Όμως προσέξτε μη βάλετε περισσότερη μαστίχα, απ' όση λέει η συνταγή γιατί θα πικρίσει το τσουρέκι.)
5. Προσθέστε σε ένα κατσαρολάκι το βούτυρο, τη ζάχαρη και το γάλα. Βάλτε σε χαμηλή φωτιά και ανακατέψτε το μείγμα, μέχρι να λιώσει το βούτυρο και να διαλυθεί η ζάχαρη. Αφαιρέστε το μείγμα από τη φωτιά και ελέγξτε τη θερμοκρασία του. Το μείγμα θα πρέπει να έχει τη θερμοκρασία

του δαχτύλου σας για να μη σκοτώσει τη μαγιά. Αν είναι πιο ζεστό αφήστε το λίγα λεπτά στην άκρη να κρυώσει.

6. Σε ένα μεγάλο μπολ προσθέστε το μείγμα με το βούτυρο και τα αυγά και ανακατέψτε καλά με ένα σύρμα. Προσθέστε το μείγμα της μαγιάς και ανακατέψτε με ένα σύρμα μέχρι να ενωθούν τα υλικά.
7. Προσθέστε στο μπολ του μίξερ το αλεύρι, τη χτυπημένη μαστίχα και μαχλέπι, το ξύσμα πορτοκαλιού και το μείγμα βουτύρου-αυγών-μαγιάς από το βήμα 4. Χτυπήστε τα υλικά με το γάντζο του μίξερ αρχικά σε χαμηλή ταχύτητα, μέχρι τα υλικά να αρχίσουν να ενώνονται.
8. Στη συνέχεια χτυπήστε σε μέτρια-δυνατή ταχύτητα για περίπου 15 λεπτά, μέχρι η ζύμη να μην κολλάει τα τοιχώματα του μίξερ.. (Προσέξτε να μην προσθέσετε περισσότερο αλεύρι από αυτό που λέει αυτή η συνταγή για τσουρέκι, καθώς η ζύμη πρέπει να είναι πολύ μαλακή και όχι σφιχτή.)
9. Καλύψτε το μπολ με πλαστική μεμβράνη και βάλτε σε ένα ζεστό μέρος να φουσκώσει μέχρι η ζύμη να διπλασιαστεί τουλάχιστον (περίπου 2-3 ώρες). Αν το περιβάλλον είναι κρύο, προθερμάνετε τον φούρνο στους 30C, σβήστε τον και βάλτε μέσα το μπολ.
10. Αφού φουσκώσει η ζύμη για το τσουρέκι, ξεφουσκώστε τη απαλά με τα χέρια σας και κόψτε σε 6 ίσες μερίδες. Θα φτιάξουμε δύο τσουρέκια με τρεις πλεξούδες το κάθε ένα, οπότε θα χρειαστούμε 6 λωρίδες συνολικά.
11. Πάρτε μια μερίδα από τη ζύμη σας και ρολλάρετέ τη λίγο με τα χέρια σας. Πιάστε τη λωρίδα από τις δύο άκρες με τα χέρια σας και τινάξτε τη πάνω κάτω για ανοίξει, σχηματίζοντας ένα χοντρό σκονί, όπως στις φωτογραφίες. Αυτή η τεχνική θα βοηθήσει τα πασχαλινά τσουρέκια να αποκτήσουν τη χαρακτηριστική ινώδη υφή τους. Ανοίξτε άλλες δύο λωρίδες με τον ίδιο τρόπο και πλέξτε το τσουρέκι σε πλεξούδα.
12. Μεταφέρετέ το σε ένα ταψί στρωμένο με λαδόκολλα. Ακολουθήστε την ίδια διαδικασία για να φτιάξετε το δεύτερο τσουρέκι. Αφήστε τα τσουρέκια σας να φουσκώσουν σε ζεστό μέρος για 1 ώρα ή και περισσότερο, μέχρι να διπλασιαστούν σε μέγεθος, όπως στις φωτογραφίες.
13. Σε ένα μικρό μπολάκι προσθέστε ένα αυγό και 1 κ.σ. νερό και χτυπήστε το με ένα πιρούνι. Με ένα πινέλο αλείψτε απαλά τα τσουρέκια από πάνω, προσέχοντας να μην τα ξεφουσκώσετε, διακοσμήστε με φιλέ αμυγδάλου και ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160C για περίπου 30-40 λεπτά, μέχρι να πάρουν καστανό χρώμα και είναι φουσκωτά.
14. Για να γίνουν πιο ζουμερά τα τσουρέκια σας μπορείτε να τα γλασάρετε με λίγο σιρόπι. Λίγο πριν βγάλετε τα τσουρέκια από το φούρνο ετοιμάστε το σιρόπι σας. Σε ένα κατσαρολάκι προσθέστε τη ζάχαρη και το νερό, φέρτε σε βρασμό και αφήστε να βράσει για 2-3 λεπτά. Μόλις διαλυθεί η ζάχαρη βγάλτε το σιρόπι από τη φωτιά και περιχύστε με μια κουτάλα το σιρόπι σιγά σιγά πάνω από τα ζεστά τσουρέκια.

10. Αφήστε τα τσουρέκια να κρυώσουν τελείως και τυλίξτε τα καλά με πλαστική μεμβράνη. Διατηρήστε τα 5-7 μέρες σε θερμοκρασία δωματίου.

# Τσουρέκι Παραδοσιακό

**Μαθήτρια: Μπαρμπαγιάννη Δέσποινα**

Προέλευση συνταγής : Θεσσαλονίκη

## **ΥΛΙΚΑ**

- 450 γρ. αλεύρι για τσουρέκι
- 120 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη
- 18 γρ. ξηρή μαγιά
- ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι
- 1 κ.γ. αλάτι
- 80 γρ. γάλα πλήρες
- 200 γρ. νερό
- 60 γρ. βούτυρο
- 2 αυγά
- 1 κρόκο, αραιωμένο με λίγο νερό
- 1 κ.γ. σουσάμι, λευκό
- 1 κ.γ. σουσάμι, μαύρο
- 1 κ.γ. παπαρουνόσπορο



## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

- Ανακατεύουμε 200 γρ. από το αλεύρι με τη ζάχαρη, τη μαγιά, το ξύσμα πορτοκαλιού και το αλάτι σε ένα μπολ.
- Ζεσταίνουμε το γάλα, το νερό και το βούτυρο σε ένα κατσαρολάκι μέχρι να γίνει χλιαρό το μείγμα μας(και όχι να κάψει).
- Ανακατεύουμε το μείγμα με τα υγρά με το μείγμα του αλευριού με ένα σύρμα χειρός μέχρι να ομογενοποιηθούν μεταξύ τους.
- Προσθέτουμε τα δύο αυγά και συνεχίζουμε το ανακάτεμα.
- Μεταφέρουμε το μείγμα στην επιφάνεια εργασίας μας, προσθέτουμε το υπόλοιπο αλεύρι και ξεκινάμε το ζύμωμα μέχρι να πάρουμε μια ελαστική ζύμη.
- Ζυμώνουμε για 10 λεπτά. Μπορούμε αν θέλουμε αυτή τη διαδικασία να την κάνουμε και στο μίξερ χρησιμοποιώντας τον γάντζο.
- Μεταφέρουμε τη ζύμη σε ένα μπολ ελαφρώς λαδωμένο και σκεπάζουμε με μια μεμβράνη. Αφήνουμε στην άκρη να ξεκουραστεί για μισή ώρα.

- Μοιράζουμε τη ζύμη σε τρία ίσα μέρη.
- Δημιουργούμε με το κάθε κομμάτι ζύμης ένα φυτίλι μήκους περίπου ένα μέτρο. (Φυτίλια ονομάζονται οι λωρίδες ζύμης που δημιουργούμε για την παρασκευή των τσουρεκιών.)
- Τα ενώνουμε όλα στην άκρη μεταξύ τους και πλέκουμε μια πλεξούδα. Τα ενώνουμε να γίνουν ένα στεφάνι.
- Μεταφέρουμε την πλεξούδα μας σε ένα ταψί 30x40 εκ. στρωμένο με λαδόκολλα.
- Σκεπάζουμε με μία πετσέτα και αφήνουμε σε ζεστό μέρος για μία ώρα να φουσκώσει.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Αραιώνουμε τον κρόκο με λίγο νερό και με την βοήθεια ενός πινέλου αλείφουμε το στεφάνι μας με το αυγό.
- Πασπαλίζουμε με το σουσάμι και τον παπαρουνόσπορο.
- Ψήνουμε για 35-40 λεπτά.
- Αφήνουμε να κρυώσει καλά.