

Οι μικροί Master Chef στη κυπριακή κουζίνα!

ΚΥΠΡΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΜΙΚΡΟΥΣ ΜΑΓΕΙΡΕΣ
Ε' και Στ' Τάξεις

2011



ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

**ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ MASTER CHEF
ΣΤΗ ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ!**
(Κυπριακές συνταγές για μικρούς μάγειρες)

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ MASTER CHEF ΣΤΗ ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ!

(Κυπριακές συνταγές για μικρούς μάγειρες)

Ε΄ και ΣΤ΄ Τάξεις Δημοτικού

Βιβλίο για το μαθητή

Συγγραφή: Γεωργία Ολυμπίου
Σκεύη Χριστοδούλου

Εικονογράφηση: Γεωργία Ολυμπίου
Σκεύη Χριστοδούλου

Φωτογραφίες: Γεωργία Ολυμπίου
Σκεύη Χριστοδούλου

Εποπτεία συγγραφής: Χρυσταλλίνη Λαζάρου

Μαγειρικά Σκεύη



Λεκάνη



Τρυπητά



Μαχαιροπίρουνα



Πλάστης



Ξύλινα κουτάλια



Τρυπητή και
βαθουλή κουτάλα



Τρίφτης



Σανίδια κοπής



Ταψιά



Κατσαρόλες



Τηγάνι



Φλιτζάνι



Ποτήρι



Αποχυμωτής

Ηλεκτρικές Συσκευές



Μάτια Κουζίνας



Φούρνος / Σχάρα

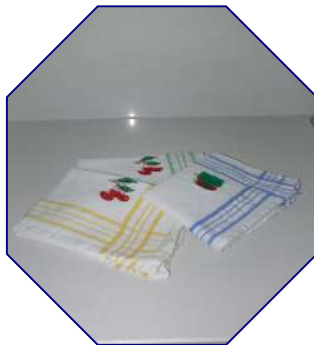
Άλλος Εξοπλισμός



Ποδιά



Χαρτοπετσέτες &
Αλουμινόχαρτο



Πετσέτες



Σκούφος

Οδηγίες Έναρξης Μαγειρέματος!

Χωρίσαμε τις συνταγές σε 3
μέρη. Όποιος από εσάς
καταφέρει να εκτελεί και
συνταγές τρίτου βαθμού
δυσκολίας, τότε θα ονομάζεται
«Μικρός Master Chef»!



ΠΡΩΤΟΥ ΒΑΘΜΟΥ: Απλές συνταγές για σένα που τώρα μαθαίνεις να μαγειρεύεις.



ΔΕΥΤΕΡΟΥ ΒΑΘΜΟΥ: Συνταγές για σένα που γνωρίζεις λίγο να μαγειρεύεις.



ΤΡΙΤΟΥ ΒΑΘΜΟΥ: Δύσκολες συνταγές για σένα που έχεις εμπειρία στο μαγείρεμα.



- ▲ Μάζεψε τα μαλλιά σου πίσω και τοποθέτησε το σκούφο.
- ▲ Κάνε τα μανίκια σου πάνω.
- ▲ Ξέπλυνε τα χέρια σου. (τα νύχια σου πρέπει να είναι πάντα κομμένα)
- ▲ Φόρεσε την ποδιά σου.

Καλή Επιτυχία!

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το βιβλίο «οι μικροί master chef στη κυπριακή κουζίνα» αποτελεί μέρος της πτυχιακής μας εργασίας με θέμα: «Εκπαιδευτικές δραστηριότητες που προωθούν την Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή (ΠΜΔ)».

Σκοπός του βιβλίου αυτού είναι να γνωρίσετε στο ελάχιστο την Παραδοσιακή Κυπριακή Κουζίνα. Τα χωριά που πήραμε τις συνταγές που βρίσκονται μέσα στο βιβλιαράκι σας είναι: Κυπερούντα, Γούρρι, Κάτω Μόνη και Μάντρες Βαρωσίου.



Στο νησί μας από όσων γνωρίζουμε έχουν περάσει πολλοί κατακτητές όπως Φοίνικες, Αιγύπτιους, Πέρσες, Ρομανούς, Λουζινιανούς, Βενετούς, Οθωμανούς και Εγγλέζους οι οποίοι άφησαν και αυτοί κάτι δικό τους στο οποίο επηρέασε ποικιλοτρόπως την παράδοση μας.

Η Κυπριακή παραδοσιακή κουζίνα βασίζεται στην Μεσογειακή διατροφή όπου τα πιάτα που φτιάχνονται είναι υγιεινά αφού μαγειρεύονται με ελαιόλαδο αντί

με λάδι. Η Κυπριακή κουζίνα είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, βασισμένη σε φρέσκα και αγνά υλικά. Μερικά από τα συστατικά τις είναι: χοιρινό, αρνί, κοτόπουλο, φρέσκο ψάρι, φρούτα και λαχανικά, γιαούρτι, άγρια χόρτα, τυρί και μπαχαρικά όπου δίνουν άρωμα και καλύτερη γεύση στα φαγητά.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Αρνί Ψητό	15
Κεφτέδες.....	17
Κουπέπια.....	19
Κοτόπουλο βραστό ρύζι αυγολεμονο	21
Κοτόπουλο με φασολάκι.....	23
Χαλβάς με εψιμα.....	25
Γέρους.....	27
Σούπα Τραχανά.....	29
Ταλατούρι	31
Ρυζόγαλο	33
Ελιόπιτες	35
Φακές με Λάχανα.....	37
Λουβάνα Σούπα	39
Μπακαλιάρος.....	41
Πατάτες Γιαχνί με Σέλινο	43
Τουρλού - τουρλού	45
Πατάτες Γιαχνί με Μάραθο.....	47
Κουνουπίδι γιαχνί	49
Λεμονάδα	51
Ππαλουζές	53

Τζερετζελούθκια.....	55
Μπουρέκια με ρύζι.....	57
Αυγά με κολοκυθακια	59
Αυγά με ντοματες.....	61
Βιβλιογραφία	63

ΑΡΝΙ ΨΗΤΟ

Ιστορικό της συνταγής

Η συνταγή αυτή φτιαχνόταν στη Κυπερούντα μια φορά την εβδομάδα, συνήθως κάθε Κυριακή, πριν πολλά χρόνια. Φτιαχνόταν τον χειμώνα εκτός την περίοδο των νηστειών. Σήμερα φτιάχνεται μια φορά τον μήνα. Μπορείτε να αντικαταστήσετε το αρνί με χοιρινό ή κοτόπουλο.

Υλικά

- 🍷 8-10 πατάτες μέτριες
- 🍷 1 κιλό αρνί κομμένο σε μερίδες
- 🍷 αλάτι
- 🍷 πιπέρι
- 🍷 1 ποτήρι λάδι (ελαιόλαδο)
- 🍷 1 ποτήρι νερό
- 🍷 4-5 κρεμμύδια μικρά (σωστά)



Εκτέλεση

1. Άναψε τον φούρνο στους 200°C για να προθερμανθεί.
2. Πλύνε το κρέας, αλατοπιπέρωσέ το και τοποθέτησέ το στο κέντρο του ταψιού.
3. Καθάρισε, πλύνε τις πατάτες και κόψε τις στην μέση.
4. Κατά μήκος κάθε μισής πατάτας κάνε με το μαχαίρι μια χαρακιά.
5. Τοποθέτησε τις πατάτες γύρω από το κρέας και ρίξε τους λίγο αλάτι.
6. Καθάρισε, πλύνε τα κρεμμύδια και τοποθέτησε τα μέσα στο ταψί.
7. Ρίξε το λάδι και το νερό μέσα στο ταψί.
8. Σκεπάστε το με αλουμινόχαρτο και τοποθέτησε το στον φούρνο στους 150 °C για 2 ώρες.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Για να πετυχαίνει πάντα
το σωστό ψήσιμο στην
κατάλληλη ώρα πρέπει
να προθερμαίνεις το
φούρνο.

ΚΕΦΤΕΔΕΣ

Ιστορικό της συνταγής

Η συνταγή αυτή φτιαχνόταν στη Κυπερούντα, μια φορά τον μήνα και στα παλιά χρόνια. Φτιάχνεται και σήμερα περίπου δυο φορές τον μήνα. Το κιμά στα παλιά χρόνια τον άλεθαν με μια μικρή μηχανή του χεριού που είχαν στο σπίτι. Το κρέας που χρησιμοποιούσαν δεν το αγόραζαν αλλά έπαιρναν από τις φάρμες που είχαν στα σπίτια τους.

Υλικά

- 🍴 1 κιλό κιμά χοιρινό
- 🍴 3 πατάτες μεγάλες
- 🍴 3 κρεμμύδια
- 🍴 $\frac{1}{2}$ δέσμη μαϊντανό
- 🍴 1 κουταλιά ξερό δυόσμο
- 🍴 2 αυγά
- 🍴 Αλάτι-πιπέρι-κανέλα
- 🍴 Λάδι (ελαιόλαδο)



Εκτέλεση

1. Τοποθέτησε τον κιμά σε μια λεκάνη.
2. Πλύνε τον μαϊντανό και ψιλοκόψε το σε σανιδάκι κοπής και ρίξε το και αυτό στη λεκάνη.
3. Καθάρισε, πλύνε και τρίψε τις πατάτες. Στράγγιξε λίγο τις πατάτες με τα δυο σου χέρια και τοποθέτησε τις στη λεκάνη.
4. Καθάρισε, πλύνε και ψιλοκόψε τα κρεμμύδια σε σανιδάκι κοπής και ρίξε το και αυτό στη λεκάνη.
5. Ρίξε τον δυόσμο, το αλάτι, το πιπέρι, την κανέλα και 2 κουταλιές ελαιόλαδο μέσα στη λεκάνη.
6. Σπάσε τα αυγά και ρίξε τα μέσα στη λεκάνη.
7. Ζύμωσε καλά όλα τα υλικά μέχρι να ενωθούν.
8. Τοποθέτησε αρκετό λάδι μέσα σε μια κατσαρόλα.
9. Πλάσε στρογγυλούς κεφτέδες και τηγάνισε τους μέσα σε καυτό λάδι.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Για να γνωρίζουμε αν τα αυγά είναι χαλασμένα ή όχι, μέσα σε ένα ποτήρι νερό τοποθετούμε ένα-ένα το αυγό. Αν το αυγό ανέβει στη επιφάνεια του νερού τότε είναι χαλασμένο. Αν μείνει στον πάτο τότε είναι καλό.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Μπορείτε να ψήσετε τους κεφτέδες στο φούρνο, για καλύτερη διατροφή.

ΚΟΥΠΕΤΣΙΑ

Ιστορικό της συνταγής

Η συνταγή αυτή φτιαχνόταν στη Κυπερούντα, κάθε δεκαπέντε μέρες στα παλιά χρόνια. Φτιάχνεται και σήμερα μια φορά το μήνα. Τα κληματόφυλλα τα παλιά χρόνια τα μάζευαν και τα περνούσαν πάνω σε μια κλωστή και τα κρέμαζαν έξω από το σπίτι για να ξεράνουν.

Υλικά

- 🍷 1 κιλό κιμά χοιρινό
- 🍷 1 κρεμμύδι
- 🍷 $\frac{1}{2}$ δέσμη μαϊντανό
- 🍷 1 κουταλιά ξερό δυόσμο
- 🍷 1 ποτήρι ρύζι
- 🍷 2 ντομάτες κόκκινες
- 🍷 Αλάτι-πιπέρι-κανέλα
- 🍷 Λάδι (ελαιόλαδο)
- 🍷 Κληματόφυλλα
- 🍷 Νερό
- 🍷 Λεμόνι



Εκτέλεση

1. Μέσα σε μια λεκάνη με κρύο νερό τοποθέτησε τα κληματόφυλλα για να φουσκώσουν και να μαλακώσουν.
2. Ρίξε λίγο λάδι σε μια κατσαρόλα.
3. Καθάρισε, πλύνε και ψιλοκόψε το κρεμμύδι σε σανιδάκι κοπής και ρίξε το στη κατσαρόλα.
4. Τοποθέτησε την κατσαρόλα σε ένα μάτι του γκαζιού και άφησε το να τσιγαριστεί.
5. Ρίξε τον κιμά στην κατσαρόλα.
6. Πλύνε και τρίψε τις ντομάτες πάνω στη χοντρή πλευρά του τρίφτη και τοποθέτησε τις στη κατσαρόλα. Άφησε τα να τσιγαριστούν.
7. Πλύνε τον μαϊντανό και ψιλοκόψε το σε σανιδάκι κοπής και ρίξε το και αυτό στη κατσαρόλα.
8. Ρίξε τον δυόσμο, το αλάτι, το πιπέρι, την κανέλα και το ρύζι μέσα στη κατσαρόλα. Ανακάτεψε τα.

9. Πάρε ένα φύλλο τοποθέτησε το μέσα σε ένα πιάτο και στην άκρια του τοποθέτησε μια κουταλιά από την γέμιση και τύλιξε το.
10. Στον πάτο μιας κατσαρόλας τοποθέτησε μια στρώση με κληματόφυλλα και πάνω από αυτά με σειρά τα κουπέπια.
11. Ψήσε τα ρίχνοντας πάνω από τα κουπέπια λίγο αλάτι, λεμόνι, λάδι και νερό μέχρι να σκεπάσει τα κουπέπια.
12. Σκέπασε με ένα μικρό πιάτο τα κουπέπια και ψήσε τα σε σιγανή φωτιά.
13. Είναι έτοιμα σε 45 λεπτά με 1 ώρα.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Πάντοτε ελέγχω τα φαγητά που βάζω νερό για ψήσιμο αν το νερό έχει απορροφηθεί και δεν έχουν ψηθεί να προσθέτω ακόμη λίγο.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΒΡΑΣΤΟ ΡΥΖΙ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ

Ιστορικό της συνταγής

Η συνταγή αυτή φτιαχνόταν στο Γούρρι, συνήθως το χειμώνα. Χρησιμοποιούσαν πάντα δικής τους παραγωγής κοτόπουλα. Την φτιάχνουν και σήμερα την περίοδο του χειμώνα, πάλι με δικής τους παραγωγής κοτόπουλα.

Υλικά

- 🍳 1 κοτόπουλο
- 🍳 1 φλιτζάνι ρύζι
- 🍳 Νερό
- 🍳 3 αυγά
- 🍳 Λεμόνια
- 🍳 αλάτι



Εκτέλεση

1. Πλύνε το κοτόπουλο και τοποθέτησε το σε μια αυτόματη κατσαρόλα, με μπόλικο νερό. (μέχρι να το σκεπάσει)
2. Αλάτισε το και τοποθέτησέ το στη φωτιά. Μόλις αρχίσει να κοχλάζει το νερό κλείσε την κατσαρόλα και άφησέ την να σφυρίσει για 15' λεπτά.
3. Βγάλε το κοτόπουλο από την κατσαρόλα μέσα σε μια λεκάνη και σκέπασέ το.
4. Πλύνε μέσα σε ένα τρυπητό το ρύζι και ρίξε το στη κατσαρόλα. Είναι έτοιμο μέσα σε 20' περίπου.
5. Πλύνε και στρίψε τα λεμόνια για να πάρεις το χυμό τους.
6. Κτύπησε τα αυγά μέσα σε μια λεκάνη. Ρίξε σε αυτά το χυμό λεμονιού και ανακάτεψε.
7. Πάρε από την κατσαρόλα λίγο ζουμί και το ρίξε λίγο - λίγο μέσα στα αυγά, ανακατεύοντας αμέσως και γρήγορα.
8. Κατέβασε τη σούπα από τη φωτιά και ρίξε λίγο - λίγο το αυγολέμονο ανακατεύοντας συνεχώς και γρήγορα. Η σούπα είναι έτοιμη.
9. Σε ένα πιάτο τοποθέτησε λίγο κοτόπουλο και λίγη σούπα. Τώρα μπορείς να φας.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Πάντοτε προσθέτουμε
στα αυγά λίγο ζεστό
ζουμί από την σούπα, για
να πάρει την
θερμοκρασία της και να
μην κόψουν τα αυγά.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙ

Ιστορικό της συνταγής

Η συνταγή αυτή φτιαχνόταν στο Γούρρι, την περίοδο που είχαν παραγωγή δική τους από φασολάκια. Όσο για το κοτόπουλο είχαν δικό τους κοτέτσι. Το φτιάχνουν και σήμερα την περίοδο που βγαίνει το φασολάκι. Περίπου το Μάιο μέχρι το Σεπτέμβρη.

Υλικά

- @ 1 κοτόπουλο
- @ 1 κιλό φασολάκι
- @ 2 κρεμμύδια
- @ 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- @ 3 - 4 ντομάτες
- @ 1 κουταλιά πάστα ντομάτας
- @ Αλάτι
- @ Πιπέρι



Εκτέλεση

1. Πλύνε το κοτόπουλο, κόψε το σε μερίδες και στραγγίσε το.
2. Πλύνε, καθάρισε το φασολάκι από τις ίνες και μοίρασε το στη μέση κατά μήκος.
3. Πλύνε το ξανά και τοποθέτησέ το σε τρυπητό να στραγγίσει.
4. Τοποθέτησε μέσα σε μια κατσαρόλα το ελαιόλαδο μαζί με το κοτόπουλο και άφησε το να τηγανιστεί λίγο.
5. Καθάρισε τα κρεμμύδια, ψιλόκόψε τα και τοποθέτησε τα στη κατσαρόλα.
6. Πλύνε τις ντομάτες, ψιλόκοψε τις και πρόσθεσε τις στη κατσαρόλα.
7. Μέσα σε ένα φλιτζάνι νερό διάλυσε την πάστα ντομάτας και ρίξε τη στη κατσαρόλα. Άφησέ τα να μισοψηθούν.
8. Ρίξε το φασολάκι, λίγο αλάτι, πιπέρι και άφησέ τα να σιγοψηθούν.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Το κοτόπουλο πρέπει να το τηγανίζουνε λίγο και μετά να το ρίχνουμε στη κατσαρόλα.

Ακόμη μπορείτε να το ψήσετε στη σχάρα για καλύτερη διατροφή.

ΧΑΛΒΑΣ ΜΕ ΕΨΙΜΑ

Ιστορικό της συνταγής

Η συνταγή αυτή φτιαχνόταν στη Κυπερούντα, περισσότερο τα καλοκαίρια που έφτιαχναν τον τραχανά. Χρησιμοποιούσαν το αλεύρι από το πλιγούρι για το γλυκό αυτό. Σήμερα δεν την φτιάχνουν πολύ συχνά.

Υλικά

- 🍷 Λάδι (ελαιόλαδο)
- 🍷 2 ποτήρια έψιμα
- 🍷 5 κουταλιές σιμιγδάλι



Εκτέλεση

1. Τοποθέτησε το λάδι σε μια κατσαρόλα.
2. Πρόσθεσε το αλεύρι.
3. Τοποθέτησε την κατσαρόλα στη φωτιά και ανακάτεψέ τα να ενωθούν καλά.
4. Πρόσθεσε λίγο - λίγο το έψιμα και ανακάτεψε μέχρι να πήξει.
5. Στο τέλος πλάσε το σε μικρές μπαλίτσες.
6. Μπορείς να το φας.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Πάντοτε προσέχω να
ανακατεύω καλά το
έψιμα με το σιμιγδάλι για
να μην σβολιάσει.

ΓΕΡΟΥΣ

Ιστορικό της συνταγής

Η συνταγή αυτή φτιαχνόταν στη Κάτω Μόνη κάθε εβδομάδα, πριν πολλά χρόνια. Την έφτιαχναν τόσο συχνά γιατί ήταν ένα από τα λίγα γλυκά τους. Σήμερα φτιάχνεται δυο με τρεις φορές τον χρόνο.

Υλικά

- 🍷 2 φλιτζάνια νερό
- 🍷 2 κουταλάκια μπέικιν πάουτερ
- 🍷 $\frac{1}{2}$ κουταλάκι αλάτι
- 🍷 3-4 ποτήρια αλεύρι φαρίνα 00
- 🍷 Λάδι για τηγάνισμα (ελαιόλαδο)



Εκτέλεση

7. Τοποθέτησε το νερό σε μια λεκάνη.
8. Πρόσθεσε το αλάτι και το μπέικιν πάουτερ και ανακάτεψε μέχρι να διαλυθεί.
9. Ρίξε λίγο-λίγο το αλεύρι και ανακάτεψε, μέχρι να γίνει ένας παχύρευστος χυλός.
10. Σκέπασέ το για λίγο με μια βρεγμένη πετσέτα μέχρι να φουσκώσει η ζύμη.
11. Μέσα σε βαθουλή κατσαρόλα ρίξε αρκετό λάδι και τοποθέτησέ το στη φωτιά μέχρι να ζεσταθεί αρκετά.
12. Όταν ζεσταθεί πάρε μια βαθουλή κουτάλα και πάρε λίγο από το χυλό και χύστε το μέσα στη κατσαρόλα.
13. Μόλις αρχίσει να κοκκινίζει η μια πλευρά, παίρνεις την τρυπητή κουτάλα και το αναποδογυρίζεις να κοκκινίσει και η άλλη πλευρά.
14. Το βγάζεις μέσα σε μια πιατέλα με χαρτοπετσέτα για να απορροφήσει το λάδι.
15. Επαναλαμβάνεις το ίδιο μέχρι και για τον υπόλοιπο χυλό.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Για να πετυχαίνει
πάντα η συνταγή
πρέπει να
ακολουθείς βήμα -
βήμα τις οδηγίες.

ΣΟΥΠΑ ΤΡΑΧΑΝΑ

Ιστορικό της συνταγής

Η συνταγή αυτή φτιαχνόταν στις Μάντρες Βαρωσίου. Ο τραχανάς φτιάχνεται πάντα το καλοκαίρι γιατί χρειάζεται αρκετό ήλιο για να ξεράνει. Για να δημιουργήσουν το ξερό τραχανά, έπαιρναν κατσικίσιο γάλα και το άφηναν μέσα σε δοχεία γι μέρες μέχρι να γίνει ξινό. Μέσα σε αυτό πρόσθεταν και γιαούρτι. Στη συνέχεια χρησιμοποιούσαν ένα μεγάλο χαρτζιή (κατσαρόλα), όπου έβαζαν μέσα το ξινό γάλα και το κονάρι (πλιγούρι). Το ανακάτευαν μέχρι να πήξει. Όταν κρύωνε το έκοβαν σε μικρά κομμάτια και το τοποθετούσαν σε πανέρια και τα έβγαζαν στον ήλιο για να ξεράνουν. Την σούπα την έφτιαχναν το χειμώνα και αυτό φτιάχνεται μέχρι σήμερα.

Υλικά

- 🍲 5 φλιτζάνια νερό
- 🍲 1 κουταλάκι αλάτι
- 🍲 2 φλιτζάνια τραχανά
- 🍲 Ζωμό κότας ή και λαχανικών
- 🍲 Χαλούμι προαιρετικό



Εκτέλεση

1. Τοποθέτησε το τραχανά σε μια κατσαρόλα.
2. Ακολούθως βάλε το νερό, το αλάτι και το ζωμό.
3. Τοποθέτησε τη κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά.
4. Κατά διαστήματα ανακάτεψε με ένα κουτάλι.
5. Κόψε το χαλούμι σε κύβους.
6. Όταν περάσουν τα 20 λεπτά τοποθέτησε το χαλούμι.
7. Ανακάτεψε μια φορά και σβήσε τη φωτιά.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Ανακάτεψε συνεχώς
το τραχανά για να
μην κολλήσει κάτω
στη κατσαρόλα.

ΤΑΛΑΤΤΟΥΡΙ

Ιστορικό της συνταγής

Η συνταγή αυτή φτιαχνόταν στη Κάτω Μονή, κατά την περίοδο που είχαν φρέσκο γάλα από τις κασίκες τους. Το έφτιαχναν χρησιμοποιώντας νερό, λίγο από το γιαούρτι της προηγούμενης φορές και τα διάλυαν μαζί. Στη συνέχεια το έριχναν μέσα στο φρέσκο γάλα που είχαν ζεστάνει καλά από πριν. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργούσαν το γιαούρτι.

Υλικά

- 🍷 1 Γιαούρτι στραγγιστό
- 🍷 2 -3 μικρά αγγουράκια
- 🍷 1 σκελίδα σκόρδο
- 🍷 ξερό δυόσμο
- 🍷 Αλάτι
- 🍷 1 κουταλάκι ελαιόλαδο



Εκτέλεση

1. Πλύνε τα αγγουράκια και καθάρισε τα όπου χρειάζεται.
2. Τρίψε τα αγγουράκια στο χοντρό τρίφτη και τοποθέτησε τα μέσα σε τρυπητό για να στραγγίσουν.
3. Μέσα σε μια λεκάνη τοποθέτησε το γιαούρτι.
4. Επίσης τοποθέτησε λίγο αλάτι, δυόσμο, λάδι, σκόρδο και τα αγγουράκια. Ανακάτεψε τα καλά.
5. Τοποθέτησε το στο ψυγείο προτού το σερβίρεις.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Τα αγγουράκια μπορείτε να τα κόψετε και σε μικρούς λεπτούς κύβους. Έτσι δεν θα χρειαστεί να τα στραγγίσετε.

ΡΥΖΟΓΑΛΟ

Ιστορικό της συνταγής

Η συνταγή αυτή φτιαχνόταν στο Γούρρι, την περίοδο του καλοκαιριού γιατί ήταν ένα δροσερό γλυκό. Την φτιάχνουν και σήμερα πολύ σπάνια.

Υλικά

- 🍷 1 φλιτζάνι ρύζι (καρολίνα)
- 🍷 6 φλιτζάνια νερό
- 🍷 1 $\frac{1}{2}$ λίτρο γάλα
- 🍷 4 κουταλιές γεμάτες κορν φλάουερ
- 🍷 8 κουταλιές κοφτές ζάχαρη
- 🍷 2 - 3 κουταλιές ροδόσταγμα
- 🍷 κανέλλα



Εκτέλεση

1. Μέσα σε μια κατσαρόλα τοποθέτησε το νερό και άφησέ το να ζεσταθεί.
2. Πλύνε το ρύζι και ρίξε το στο νερό όταν ζεσταθεί. Ανακάτεψέ το και άφησε το να ψηθεί. Είναι έτοιμο μόλις απορροφήσει το νερό.
3. Διάλυσε το κορν φλάουερ σε ένα φλιτζάνι κρύο γάλα.
4. Ρίξε το υπόλοιπο γάλα στο ρύζι και άφησε το να ζεσταθεί.
5. Πριν κοχλάσει εντελώς ρίξε το διαλυμένο κορν φλάουερ, τη ζάχαρη και ανακάτεψε μέχρι να αρχίσει να βγάζει φυσαλίδες.
6. Κατέβασέ το από τη φωτιά και πρόσθεσε το ροδόσταγμα.
7. Μέσα σε βαθουλά πιατάκια τοποθέτησε το ρυζόγαλο. Όταν κρυώσει τοποθέτησέ το στο ψυγείο.
8. Σέρβιρέ το, πασπαλίζοντάς το με λίγη κανέλα.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Αν θέλετε να είναι σαν
σούπα μην τοποθετήσετε
κορν φλάουερ. Τρώγετε
ζεστό και φτιάχνεται
έτσι την περίοδο του
χειμώνα.

ΕΛΙΟΠΙΤΕΣ

Ιστορικό της συνταγής

Η συνταγή αυτή φτιαχνόταν στη Κάτω Μονή την περίοδο των νηστειών. Την έφτιαχναν με την δική τους παραγωγή ελιών. Αν δεν είχαν δεν έφτιαχναν. Συνεχίζεται μέχρι σήμερα η συνταγή αυτή κατά την περίοδο των νηστειών.

Υλικά

- 🍷 4 φλιτζάνια αλεύρι χωριάτικο
- 🍷 4 φλιτζάνια αλεύρι φαρίνα
- 🍷 3 φακελάκια μαγιά ξερή
- 🍷 1 $\frac{1}{2}$ κουταλάκι κοφτό ζάχαρη
- 🍷 1 κουταλάκι κοφτό αλάτι
- 🍷 $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 🍷 2 $\frac{1}{2}$ φλιτζάνια ελιές μαύρες
- 🍷 1 κρεμμύδι
- 🍷 4 κρεμμυδάκια φρέσκα
- 🍷 2 φλιτζάνια κόλιαντρο η λίγο δυόσμο ξερό
- 🍷 2 φλιτζάνια χλιαρό νερό



Εκτέλεση

1. Τοποθέτησε σε μια λεκάνη τα 2 είδη από αλεύρι, το αλάτι, το ελαιόλαδο και ρύζιασέ τα. (Δηλαδή ανακάτεψέ τα)
2. Πρόσθεσε τη ζάχαρη, τη μαγιά, λίγο - λίγο το νερό και ζύμωσε τα. Η ζύμη να ξεκολλά από τα χέρια.
3. Σκέπασε τη ζύμη τις με πετσέτα και μάλλινα ρούχα και άφησε τη για $\frac{1}{2}$ ώρα περίπου να μπει. (δηλαδή να φουσκώσει)
4. Πλύνε και καθάρισε τις ελιές από τα κουκούτσια.
5. Πλύνε το κόλιαντρο (αν θα το χρησιμοποιήσεις), τα κρεμμύδια και ψιλοκόψε τα στο σανίδι κοπής.
6. Πρόσθεσε στις ελιές, το κόλιαντρο ή το ξερό δυόσμο, τα κρεμμύδια και ανακάτεψε τα μέχρι να αναμιχθούν.
7. Πάρε λίγη από τη ζύμη και με τον πλάστη άνοιξε ένα φύλλο, σε στρογγυλό μέγεθος.

8. Στο φύλλο που άνοιξες, με ένα κουτάλι πάρε λίγη από την γέμιση και τοποθέτησε την στην μία πλευρά του φύλλου. Να καλύψει η γέμιση από την μια άκρια του φύλλου στην άλλη.
9. Τύλιξε το φύλλο μέχρι το τέλος. Πρόσεχε να μην σου φεύγει η γέμιση.
10. Επανάλαβε το ίδιο μέχρι να τελειώσει η ζύμη
11. Τοποθέτησε τις ελιόπιπτες σε λαδωμένο ταψί, Ψήσε τις σε προθερμασμένο φούρνο, στους 150° βαθμούς μέχρι να ροδοκοκκινίσουν.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Όταν ανοίγεις φύλλα
πάντοτε πρέπει να
ρίχνεις αλεύρι στο
τραπέζι που θα τα
φτιάξεις, για να μην
κολλήσει η ζύμη.

ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΑ

Ιστορικό της συνταγής

Η συνταγή αυτή φτιαχνόταν στο Γούρρι κάθε εβδομάδα, πριν πολλά χρόνια. Σήμερα φτιάχνεται τουλάχιστο μια φορά το μήνα.

Υλικά

- 🍷 1 φλιτζάνι φακές
- 🍷 Νερό
- 🍷 Λεμόνι
- 🍷 1 δέσμη Λάχανα
- 🍷 Ελαιόλαδο
- 🍷 Αλάτι



Εκτέλεση

1. Διάλεξε τις φακές.
2. Πλύνε τα λάχανα.
3. Τοποθέτησε το νερό και τις φακές σε μια κατσαρόλα.
4. Τοποθέτησε την κατσαρόλα στη φωτιά.
5. Μόλις αρχίσει να κοχλάζει ξέπλυνε τις φακές και τοποθέτησε τις πίσω στη κατσαρόλα.
6. Πρόσθεσε τα λάχανα, το νερό και λίγο αλάτι.
7. Άφησε τα να ψηθούν, ανακατεύοντας κατά διαστήματα.
8. Όταν είναι έτοιμες τις τρως προσθέτοντας λεμόνι και ελαιόλαδο.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Διαλέγουμε πάντα
προσεχτικά τα όσπρια
από ακαθαρσίες που
μπορεί να έχουν.
(πετρούλες, κριθάρι κτλ)

ΛΟΥΒΑΝΑ ΣΟΥΠΤΑ

Ιστορικό της συνταγής

Η συνταγή αυτή φτιαχνόταν στο Γούρρι μια φορά την βδομάδα, κατά την περίοδο των νηστειών. Σήμερα δεν φτιάχνεται σχεδόν καθόλου.

Υλικά

- 🍷 1 φλιτζάνι Λουβানা
- 🍷 Νερό
- 🍷 3 Λεμόνια
- 🍷 Κρεμμύδι
- 🍷 Ελαιόλαδο
- 🍷 Αλάτι



Εκτέλεση

1. Διάλεξε τη Λουβানা.
2. Καθάρισε και ψιλοκόψε το κρεμμύδι πάνω στο σανίδι.
3. Πλύνε και σφίξε τα λεμόνια.
4. Τοποθέτησε το νερό και τη λουβানা σε μια κατσαρόλα.
5. Τοποθέτησε την κατσαρόλα στη φωτιά.
6. Μόλις αρχίσει να κοχλάζει ξέπλυνε τη λουβানা και τοποθέτησε τη πίσω στη κατσαρόλα.
7. Πρόσθεσε το νερό και το λεμόνι.
8. Άφησε τη να ψηθεί, μέχρι να ασπρίσει και ανακάτεψε τη κατά διαστήματα.
9. Όταν είναι έτοιμη την κουλιάζεις μέσα σε ένα τρυπητό.
10. Μέσα σε ένα τηγάνι πρόσθεσε λίγο ελαιόλαδο, το κρεμμύδι, τη λουβানা και λίγο αλάτι.
11. Ανακάτεψέ τα με ένα κουτάλι ξύλινο και άφησέ τα μέχρι να τσιγαριστούν λίγο.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Πάντα το χερούλι του τηγανιού να είναι προς τα μέσα, για να μην το σπρώξουμε και χυθούν όλα επάνω μας, με αποτέλεσμα να έχουμε εγκαύματα.

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ

Ιστορικό της συνταγής

Η συνταγή αυτή φτιαχνόταν στη Κάτω Μονή, κάθε φορά που πήγαιναν για ψάρεμα. Σήμερα φτιάχνεται πολύ συχνά γιατί βρίσκουμε πιο εύκολα ψάρι.

Υλικά

- 🍷 $\frac{1}{2}$ κιλό μπακαλιάρο
- 🍷 Ελαιόλαδο
- 🍷 Αλεύρι
- 🍷 αλάτι



Εκτέλεση

1. Πλύνε το μπακαλιάρο και κόψε το σε σανίδι κοπής, σε 4 κομμάτια.
2. Μέσα σε ένα τηγάνι τοποθέτησε το ελαιόλαδο και άφησε το να ζεσταθεί αρκετά.
3. Τοποθέτησε αλεύρι μέσα σε μια λεκάνη.
4. Αλάτισε ελαφρά το μπακαλιάρο και ρίξε το στο αλεύρι. Αλεύρωσε το καλά από όλες τις μεριές.
5. Ρίξε το στο καυτό λάδι. Είναι έτοιμο όταν ροδοκοκκινίσει και από τις δυο μεριές.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Πάντοτε τα τηγανητά
ψάρια τα αλευρώνεις και
τα τηγανίζεις σε καυτό
λάδι.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Το ψάρι μπορείς να
ψήσεις και στο φούρνο,
για πιο υγιεινή διατροφή .

ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ ΜΕ ΣΕΛΙΝΟ

Ιστορικό της συνταγής

Η συνταγή αυτή φτιαχνόταν στη Κυπερούντα μια φορά την βδομάδα, πριν πολλά χρόνια. Σήμερα φτιάχνεται αρκετά συχνά.

Υλικά

- 🍳 8-10 πατάτες μέτριες προς μεγάλες
- 🍳 ελαιόλαδο
- 🍳 αλάτι - πιπέρι
- 🍳 1 δέσμη σέλινο
- 🍳 πάστα ντομάτας
- 🍳 1 κρεμμύδι
- 🍳 νερό



Εκτέλεση

1. Πλύνε, καθάρισε και κόψε πάνω σε σανίδι τις πατάτες σε κύβους ή στενόμακρες.
2. Καθάρισε και ψιλοκόψε το κρεμμύδι πάνω στο σανίδι.
3. Πλύνε το σέλινο και κόψε το σε μικρά κομμάτια πάνω στο σανίδι.
4. Τοποθέτησε στην κατσαρόλα λίγο ελαιόλαδο και το κρεμμύδι, βάλε τα στη φωτιά μέχρι να τσιγαριστεί.
5. Πρόσθεσε τις πατάτες, το σέλινο, αλάτι και πιπέρι.
6. Ανακάτεψε τα με μια ξύλινη κουτάλα για να ενωθούν.
7. Πρόσθεσε την πάστα ντομάτας και όσο νερό χρειαστεί για να τα σκεπάσει καλά.
8. Άφησε το να ψηθεί για 45 λεπτά με 1 ώρα.
9. Κατά την διάρκεια του ψησίματος πρόσθεσε νερό αν χρειαστεί και ανακάτεψε.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Πάντα να
χρησιμοποιείτε το
σανίδι κοπής για να
κόβετε τα λαχανικά.

ΤΟΥΡΛΟΥ - ΤΟΥΡΛΟΥ

Ιστορικό της συνταγής

Η συνταγή αυτή φτιαχνόταν στη Κυπερούντα, μια φορά το μήνα στα παλιά τα χρόνια. Τώρα φτιάχνεται περισσότερο τα καλοκαίρια που έχουν δική τους παραγωγή από λαχανικά

Υλικά

- 🍷 3 πατάτες μεγάλες
- 🍷 3 βαζάνια
- 🍷 3 κολότζια όχι πολύ μεγάλα
- 🍷 πιπέρια
- 🍷 ντομάτες
- 🍷 αλάτι
- 🍷 πιπέρι
- 🍷 ελαιόλαδο
- 🍷 νερό



Εκτέλεση

1. Άναψε το φούρνο να προθερμανθεί στους 200° C.
2. Πλύνε όλα τα λαχανικά, πατάτες, βαζάνια, κολότζια, πιπέρια και ντομάτες.
3. Καθάρισε και κόψε πάνω σε σανίδι τις πατάτες σε κύβους ή στενόμακρες.
4. Επανάλαβε το ίδιο για τα βαζάνια, τα κολότζια και για τα πιπέρια.
5. Τοποθέτησε τα όλα σε ένα ταψί.
6. Ψιλοκόψε τις ντομάτες με ένα μαχαίρι σε σανίδι και ρίξε τις στο ταψί.
7. Τοποθέτησε αλάτι και πιπέρι πάνω από όλα που βρίσκονται στο ταψί και ανακάτεψε.
8. Ρίξε λίγο ελαιόλαδο και νερό.
9. Σκέπασέ τα με αλουμινόχαρτο και ψήσε τα 1 $\frac{1}{2}$ - 2 ώρες στους 170° C βαθμούς.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Πάντοτε προσέχω να
αφήνω προς το τέλος τα
βαζάνια να τα κόβω για
να μην μαυρίζουν.

ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ

Ιστορικό της συνταγής

Η συνταγή αυτή φτιαχνόταν στη Κάτω Μονή μια φορά την βδομάδα, πριν πολλά χρόνια. Σήμερα φτιάχνεται δυο με τρεις φορές το χρόνο.

Υλικά

- 🍳 1 κιλό πατάτες
- 🍳 $\frac{1}{2}$ ποτήρι ελαιόλαδο
- 🍳 $\frac{1}{2}$ ποτήρι ρύζι
- 🍳 2 κουταλάκια σάλτσα
- 🍳 $\frac{1}{2}$ κουταλάκι αλάτι
- 🍳 Μάραθο



Εκτέλεση

1. Πλύνε, καθάρισε και κόψε πάνω σε σανίδι τις πατάτες σε κύβους.
2. Πλύνε το μάραθο και κόψε το σε μικρά κομμάτια πάνω στο σανίδι.
3. Διάλεξε και πλύνε το ρύζι.
4. Τοποθέτησε στην κατσαρόλα το ελαιόλαδο και τις πατάτες, βάλε τα στη φωτιά μέχρι να κοκκινίσουν.
5. Πρόσθεσε το μάραθο λίγο - λίγο και ανακατεύεις με μια ξύλινη κουτάλα.
6. Πρόσθεσε την σάλτσα ντομάτας και όσο νερό χρειαστεί για να τα σκεπάσει καλά.
7. Όταν κοχλάσει το νερό ρίχνεις μέσα στη κατσαρόλα και το ρύζι. Το ανακατεύεις για να ενωθούν.
8. Άφησε το να ψηθεί για 45 λεπτά..



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Πάντα πλένουμε
πολύ καλά τα
λαχανικά πριν την
χρήση τους.

ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΓΙΑΧΝΙ

Ιστορικό της συνταγής

Η συνταγή αυτή φτιαχνόταν στη Κυπερούντα, τη περίοδο που παρήγαν κουνουπίδια. Σήμερα φτιάχνεται κατά την περίοδο των νηστειών.

Υλικά

- 🍳 1 κουνουπίδι μέτριο
- 🍳 2 κρεμμύδια
- 🍳 5 - 6 ντομάτες
- 🍳 Αλάτι-πιπέρι
- 🍳 2 ποτήρια νερό
- 🍳 Ελαιόλαδο



Εκτέλεση

1. Κόψε τα σκληρά κοτσάνια και τα φύλλα από το κουνουπίδι.
2. Χώρισέ το σε μικρά κλωναράκια.
3. Πλύνε το και τοποθέτησέ το τρυπητό να στραγγίσει.
4. Καθάρισε, πλύνε τα κρεμμύδια και ψιλόκοψε τα πάνω σε σανίδι κοπής.
5. Πλύνε τις ντομάτες και τρίψε τις στο χοντρό του τρίφτη.
6. Μέσα σε ένα ταψί τοποθέτησε το κουνουπίδι, τα κρεμμύδια, τις τριμμένες ντομάτες και αλατοπιπέρωσε τα.
7. Ρίξε πάνω από αυτά το ελαιόλαδο, το νερό και σκέπασε το ταψί με αλουμινόχαρτο.
8. Τοποθέτησέ τα σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° βαθμούς για 1 με 1 $\frac{1}{2}$ ώρα.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Μπορείτε να το φτιάξετε και στη κατσαρόλα, αλλά πρώτα τηγανίζετε το κουνουπίδι και τα κρεμμύδια ξεχωριστά. Τα ενώνεται όλα μαζί και τα αφήνετε να καταστηθούν.

ΛΕΜΟΝΑΔΑ

Ιστορικό της συνταγής

Τη συνταγή αυτή την έφτιαχναν και στη Κυπερούντα, όταν είχαν αρκετά λεμόνια. Την φτιάχνουν και σήμερα γιατί έχουν αρκετές λεμονιές

Υλικά

- 🍷 5 φλιτζάνια χυμό λεμονιού
- 🍷 5 φλιτζάνια ζάχαρη



Εκτέλεση

1. Πλύνε τα λεμόνια, σκούπισέ τα πολύ καλά και μοίρασέ τα στη μέση.
2. Χρησιμοποίησε τον αποχυμωτή και στύψε τα λεμόνια.
3. Πάρε ένα ποτήρι και μέτρησε το χυμό λεμονιού που έστυψες.
4. Ρίξε το χυμό και τη ζάχαρη μέσα σε μια λεκάνη .
5. Πάρε ένα κτυπητήρι του χεριού και ανακάτεψε το χυμό λεμονιού μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη.
6. Η λεμονάδα είναι έτοιμη.
7. Πάρε αποστειρωμένη μπουκάλια και ρίξε τη λεμονάδα μέσα.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 1:

Πάντοτε προσέχω να μην αφήσω ούτε και μια σταγόνα νερό στα λεμόνια γιατί αν πέσει έστω και λίγο η λεμονάδα θα ξυνίσει.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 2:

Πλένω πολύ καλά τις μπουκάλες και τις αφήνω να στεγνώσουν καλά. Τις βάζω σε χαμηλό φούρνο για να αποστειρωθούν.

ΠΠΑΛΟΥΖΕΣ

Ιστορικό της συνταγής

Η συνταγή αυτή φτιαχνόταν στη Κυπερούντα, το φθινόπωρο που μάζευαν τα σταφύλια. Το ίδιο φτιάχνεται και σήμερα. Το μούστο τον έπαιρναν αλέθοντας τα σταφύλια. Τον κούλιαζαν και το έβραζαν μαζί με ένα ειδικό χώμα για να καθαρίσει. Κατά την διάρκεια του βρασίματος του αφαιρούσαν τον αφρό που έβγαζε. Ήταν έτοιμος ο μούστος όταν σταματούσε να βγάζει αφρό. Στο τέλος το κούλιαζαν ξανά για να το χρησιμοποιήσουν για να κάνουν τον ππαλουζέ.

Υλικά

- 🍷 6 κιλά μούστο
- 🍷 1 κιλό αλεύρι χωριάτικο
- 🍷 1 κλωνί βασιλιτζιά
- 🍷 ροδόσταγμα



Εκτέλεση

1. Τοποθέτησε το μούστο σε μια μεγάλη κατσαρόλα και βάλε το στη φωτιά για να ζεσταθεί.
2. Πρόσθεσε κι ένα κλωνί βασιλιτζιά για να μυρίσει ο μούστος.
3. Ανακατεύεις το αλεύρι μέσα σε μια λεκάνη, με λίγο από το μούστο που θα πάρεις από την κατσαρόλα, μέχρι να γίνει χυλός.
4. Ρίξε το χυλό αυτό μέσα στο μούστο που βράζει, περνώντας το από τρυπητό.
5. Ανακάτεψε συνεχώς μέχρι να ψηθεί, με ένα ξύλινο κουτάλι.
6. Προς το τέλος ρίξε και λίγο ροδόσταγμα.
7. Ο ππαλουζές είναι έτοιμος όταν τοποθετήσεις λίγο σε ένα πιάτο και ξεκολλά.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Πάντοτε πρέπει να περνάς το αλεύρι από ένα τρυπητό για να το ελέγχεις από ανεπιθύμητα αντικείμενα.

ΤΖΕΡΤΖΕΛΟΥΘΚΙΑ

Ιστορικό της συνταγής

Η συνταγή αυτή φτιαχνόταν στις Μάντρες Βαρωσιού μια φορά την βδομάδα, κατά την περίοδο των νηστειών. Σήμερα φτιάχνεται στις δυο μεγάλες περιόδους των νηστειών.

Υλικά

- 🍳 1 πακέτο αλεύρι χωριάτικο
- 🍳 3 φλιτζάνια νερό
- 🍳 $\frac{1}{2}$ μπουκάλι Μέλι...(τερατσόμελο)
- 🍳 Νερό για την κατσαρόλα



Εκτέλεση

1. Τοποθέτησε το αλεύρι σε μια λεκάνη και το νερό στο κέντρο του αλευριού.
2. Ανακάτεψε λίγο - λίγο το αλεύρι με το νερό μέχρι να γίνει ζυμάρι.
3. Μέσα σε μια κατσαρόλα τοποθέτησε νερό για να ζεσταθεί.
4. Πλάσε κουλουράκια μέχρι να ζεσταθεί το νερό.
5. Μόλις κοχλάσει το νερό ρίξε μέσα τα κουλουράκια. Είναι έτοιμα όταν ροδοκοκκινίσουν.
6. Με μια τρυπητή κουτάλα βγάλε τα κουλουράκια και τοποθέτησέ τα σε ένα τρυπητό για να στραγγίσουν.
7. Μέσα στη κατσαρόλα με το νερό βάλε το μελί και άφησε το να ζεσταθεί.
8. Τοποθέτησε τα κουλουράκια μέσα στη κατσαρόλα με το μέλι για να απορροφήσουν λίγο από το μέλι.
9. Άφησε τα για 3 με 4 λεπτά και βγάλε τα μέσα σε μια πιατέλα.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Μια ζύμη για να
είναι έτοιμη δεν
πρέπει να κολλά
στα χέρια.

ΜΠΟΥΡΕΚΙΑ ΜΕ ΡΥΖΙ

Ιστορικό της συνταγής

Η συνταγή αυτή φτιαχνόταν στη Κυπερούντα, πριν να αρχίσει η νηστεία για το Πάσχα δηλαδή τις σήκωσες, όπως τις λέμε. Φτιάχνονται και σήμερα αυτό τον καιρό.

Υλικά

- 🍳 5 ποτήρια αλεύρι
- 🍳 $\frac{1}{2}$ ποτήρι λάδι
- 🍳 Νερό
- 🍳 Αλάτι
- 🍳 Δυόσμο
- 🍳 1 χαλούμι
- 🍳 1 ποτήρι ρύζι
- 🍳 2 ποτήρια νερό
- 🍳 1 αυγό



Εκτέλεση

1. Τοποθέτησε σε μια λεκάνη το αλεύρι, το λάδι και όσο νερό χρειαστεί για να γίνει ζύμη.
2. Ψήσε το ρύζι μέσα στα 2 ποτήρια νερό. Όταν ψηθεί ξέπλυνέ το με κρύο νερό.
3. Τρίψε το χαλούμι στο λεπτό του τρίφτη και τοποθέτησε το σε μια λεκάνη.
4. Πρόσθεσε το βρασμένο ρύζι, το δυόσμο και το αυγό. Ανακάτεψέ τα καλά με ένα κουτάλι μέχρι να ενωθούν.
5. Πάρε λίγη από την ζύμη και άνοιξε φύλλο με τον πλάστη.
6. Τοποθέτησε σε αυτό λίγη γέμιση.
7. Πάρε την μια άκρια του φύλλου και ένωσέ τη με την άλλη άκρια.
8. Πίεσε την άκρια με ένα πιρούνι για να κλείσει καλά.
9. Σε ένα τηγάνι αντικολλητικό τοποθέτησε τα μπουρέκια, άφησέ τα μέχρι να ροδοκοκκινίσουν και από τις δυο μεριές.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Το χαλούμι είναι καλύτερα να το πλύνεις από μέρες και να το τοποθετήσεις στο ψυγείο να ξεραθεί. Έτσι θα τρίβεται πολύ καλύτερα.

ΑΥΓΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ

Ιστορικό της συνταγής

Η συνταγή αυτή φτιαχνόταν στη Κυπερούντα, τον καιρό που καλλιεργούσαν οι ίδιοι οι άνθρωποι τα λαχανικά τους. Φτιάχνεται και σήμερα περισσότερο τα καλοκαίρια που υπάρχουν αρκετά φρέσκα λαχανικά και όχι εισαγόμενα.

Υλικά

- 🍷 2 μέτρια κολοκύθια
- 🍷 4 αυγά
- 🍷 αλάτι
- 🍷 ελαιόλαδο



Εκτέλεση

1. Πλύνε τα κολοκύθια και καθάρισέ τα όπου χρειάζεται.
2. Κόψε πάνω σε σανίδι τα κολοκύθια σε ροδέλες.
3. Τοποθέτησε σε ένα τηγάνι λίγο λάδι, τα κολοκύθια και τοποθέτησέ τα στη φωτιά.
4. Ανακάτεψε κατά διαστήματα προσεκτικά.
5. Σπάσε τα αυγά σε ένα μπολ και κτύπησε τα με ένα πιρούνι.
6. Όταν τα κολοκύθια είναι έτοιμα τότε ρίξε λίγο αλάτι και πάνω από αυτά τα αυγά.
7. Όταν ψηθούν από την μια μεριά γύρισέ τα και από την άλλη.
8. Βγάλε τα σε μια πιατέλα και είναι έτοιμα.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Αν θέλω να αποφύγω το τηγάνισμα τα τοποθετώ σε μια πιατέλα, ρίχνω λίγο λάδι από πάνω και τα αφήνω στο φούρνο στους 200° C .

Προσθέτω μετά τα αυγά και τα τοποθετώ πίσω στο φούρνο για ακόμη λίγα λεπτά και είναι έτοιμα.

ΑΥΓΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΕΣ

Ιστορικό της συνταγής

Η συνταγή αυτή φτιαχνόταν στη Κυπερούντα, το καλοκαίρι που έχει ντομάτες. Φτιάχνεται και σήμερα αλλά όχι τόσο συχνά.

Υλικά

- 🍳 8 -10 κόκκινες ντομάτες
- 🍳 4 αυγά
- 🍳 αλάτι
- 🍳 ελαιόλαδο



Εκτέλεση

1. Πλύνε και ψιλοκόψε τις ντομάτες σε σανίδι κοπής.
2. Τοποθέτησε μέσα σε μια κατσαρόλα το λάδι, τις ψιλοκομμένες ντομάτες και άφησέ τις να καταστηθούν.
3. Σπάσε τα αυγά σε ένα μπολ και κτύπησε τα.
4. Πρόσθεσε τα μέσα στη κατσαρόλα με τις ντομάτες, λίγο αλάτι και ανακάτεψε μέχρι να ενωθούν και να ψηθούν τα αυγά.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Μην τρίψετε τις
ντομάτες στο τρίφτη
γιατί δεν θα φτιάξετε
πάστα αλλά φαγητό μεζέ.

Βιβλιογραφία

Οι συνταγές πάρθηκαν από: Ευθυμίου, Π., Αντρέου, Τ., Πολυκάρπου, Γ., Κουτσιογιάννη, Ε. (2010)

Cy Chefs. Αναρτήθηκε από:

<http://www.cychefts.com/el/kypriaki-kouzina/istoria-k-koultoura/355-cyprus-traditional-cuisine>

