



ΜΟΥΣΕΙΟ
ΚΥΠΡΙΑΚΩΝ
ΤΡΟΦΙΜΩΝ
ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Culinary Bridges across Europe

ΛΕΥΚΩΣΙΑ 2015

Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής
Κύπρος

Δημοσιεύθηκε στην Κυπριακή Δημοκρατία από το Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων
και Διατροφής
<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/>

Το βιβλίο αυτό περιλαμβάνεται στις δράσεις του έργου Culinary Bridges across Europe,
το οποίο χρηματοδοτείται από το υποπρόγραμμα Leonardo da Vinci στα πλαίσια του
προγράμματος Education and Culture, Lifelong Learning Programme.

© Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής 2015

Αυτό το e-book προστατεύεται από πνευματικά δικαιώματα.

Με την επιφύλαξη των εκ του νόμου εξαιρέσεων και με τις διατάξεις των σχετικών
συλλογικών συμφωνιών περί πνευματικών δικαιωμάτων, ουδεμία αναπαραγωγή του όλου
ή οποιουδήποτε τμήματος μπορεί να γίνει χωρίς την έγγραφη άδεια
του Μουσείου Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής.

Πρώτη δημοσίευση 2015

Culinary Bridges across Europe / από Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής
64 p., ill., 297 mm.

Συμμετέχοντες Οργανισμοί



UNEPRO (United European Projects)
www.unepro.gr



Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής
www.foodmuseum.cs.ucy.ac.cy



Fundacja Gama
www.fundacjagama.za.pl



Zweckverband Volkshochschule für den
Landkreis Regen
www.vhs-regen.de



Galeria Smaku
www.galeriasmaku.sisg.org.pl



Arberland Service GmbH Tagungshaus
Bayerischer Wald
www.tagungshaus-bayerischer-wald.de



Associazione Bar e Ristoranti di Roma (Associazione Esercenti Latterie Bar
Gelaterie Pubblici Esercizi e Similari di Roma e Provincia)
www.associazionebar.com/site

Πίνακας Περιεχομένων

CULINARY BRIDGES ACROSS EUROPE - ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ

Γενικές πληροφορίες	i
Στόχοι προγράμματος	ii

GERMANIA

Στράμερ μαξ Strammer max	01
Η εντράδα του Pichlsteiner Pichlesteiner	02
Ομπάζντα Obatzda	03
Σαλάτα με λουκάνικα Wurstsalat	04
Κότσι με πατάτες και λάχανο τουρσί Schweinshaxen mit Kartoffelknödeln und Sauerkraut	05
Κρέμα Βαυαρίας Bayerische Creme	07
Γιουβαρλάκια από συκώτι Leberknödelsuppe	09
Κέικ τα κύματα του Δούναβη Donauwelle	10
Noodles με τυρί Käsespätzle	11
Ντόνατς Βαυαρίας Auszogne	12

ΕΛΛΑΔΑ

Γεμιστά	13
Μουσακάς	15
Πράσο με καρότα και σέλινο	16
Παστίτσιο	17
Στιφάδο	19
Ντολμαδάκια	20
Χωριάτικη σαλάτα	21
Φανουρόπιττα	22
Χαλβάς	23

ITALIA

Ζυμαρικά με χοιρινό Bucatini all' Amatriciana	25
Ζυμαρικά με τυρί και πιπέρι Pasta cacio e pepe	26
Σπαγγέτι αλα καρμπονάρα Spaghetti alla carbonara	27
Αγκινάρες με κρασί και λεμόνι Carciofi alla Romana	28

Πίνακας Περιεχομένων

Ουρά βοδινού με φρέσκια ντομάτα Coda alla Vaccinara	29
Φετουτσίνι αλα Γκρίτσια Fettuccine alla Gricia	30
Ψωμί με ντομάτα και βασιλικό Panzanella Romana	31
Μπριζόλα μοσχάρι με προσούτο Saltimbocca alla Romana	32
Κροκέτες ρυζιού Supplì	33
Πατσάς με σάλτσα κρέατος ή ντομάτας Trippa alla Romana	34

ΚΥΠΡΟΣ

Μπουρέκια με τυρί τύπου ricotta Πουρέκκια με την αναρή	35
Πατάτες με κρασί και κόλιανδρο Πατάτες αντιναχτές	36
Χοιρινό με κρασί και κόλιανδρο Αφελια με κόλιαντρο	37
Ραβιόλια με γέμιση χαλλούμι Ραβιόλες με χαλλούμι	38
Κροκέτες πλιγούρι με γέμιση κιμά Κούπες κεϊμά	39
Γλυκό με σιρόπι και αμυγδαλόψιχα Δάκτυλα κυριών	40
Φακές με ρύζι Φακές μπουτζίεντρα	41
Μανιτάρια με κρασί και κόλιανδρο Μανιτάρκα κρασάτα	42
Ελιόπιτα	43
Μικρά χοιρινά ρολά Σιεφταλιές	44

ΠΟΛΩΝΙΑ

Στραπατσάδα με μανιτάρια Jajecznic z grzybami	45
Σούπα τζούρεκ Żurek	46
Σούπα μπρος με πατάτες και κρέμα γάλακτος Barszcz czerwony	47
Σούπα φλάκι ή Πολωνικός πατσάς Flaki zupa	48
Πιερόγκι με λάχανο και μανιτάρια Pierogi lub uszka	49
Κέικ/κορμός με παπαρούνα Makowiec	51
Πολωνέζικη πατατοσαλάτα Sałatka warzywna	53
Κέικ με τυρί Sernik	54
Σούπα σορέλ Zupa szczawiowa	55
Τσόντνικ Chłodnik	56

Culinary Bridges across Europe:

Γενικές πληροφορίες



Στο διετές πρόγραμμα με τίτλο *Χτίζοντας γαστρονομικές γέφυρες στην Ευρώπη* οι εταίροι αποφάσισαν να κάνουν ένα πρόγραμμα για σπουδαστές που εργάζονται σε εστιατόρια με σκοπό να τους βοηθήσουν να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους, να αποκτήσουν περισσότερα προσόντα, να αποκτήσουν την ικανότητα ώστε να βρίσκουν δουλειά σε άλλες Ευρωπαϊκές χώρες και να ενσωματώνονται πιο εύκολα σε διαφορετικά κοινωνικά περιβάλλοντα, εάν απαιτηθεί. Στο εταιρικό σχήμα περιλαμβάνονται επίσης ενώσεις που δραστηριοποιούνται στο χώρο της γαστρονομίας. Οι γνώσεις τους στα θέματα των κλάδων αυτών είναι πολύτιμες, καθώς αυτοί αντιμετωπίζουν τα καθημερινά προβλήματα και βιώνουν τις δυσκολίες όσων εργάζονται στον τομέα αυτό.

Το πρόγραμμα έχει δημιουργήσει ένα ιστοχώρο, φιλικό προς το χρήστη, το οποίο λειτουργεί ως βάση δεδομένων με συνταγές μαγειρικής της εθνικής κουζίνας των εταίρων. Το τελευταίο λειτουργεί ως το ηλεκτρονικό βιβλίο μαγειρικής του προγράμματος και είναι διαθέσιμο σε όλες τις γλώσσες των εταίρων. Οι εταίροι έχουν συμφωνήσει να τον διατηρήσουν ενεργό για πέντε χρόνια μετά τη λήξη του προγράμματος.

Το πρόγραμμα επίσης δίνει μια μοναδική και ιδανική ευκαιρία για όλους μας να συμβάλλουμε στην πολύτιμη ιδέα της συνεχούς κατάρτισης και επαγγελματικής βελτίωσης σε πανευρωπαϊκό επίπεδο και ευελπιστούμε ότι τα αποτελέσματά του θα οδηγήσουν σε πιο γόνιμη συνεργασία στο μέλλον.

Culinary Bridges across Europe:

Στόχοι προγράμματος

- ❖ Να προωθήσει την Ευρωπαϊκή διάσταση στη δια βίου μάθηση με μέσο την διακρατική συνεργασία δίνοντας έμφαση στην επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση ατόμων που εργάζονται ή πρόκειται να εργαστούν στον τομέα της εστίασης.
- ❖ Να βοηθήσει τους σπουδαστές να γνωρίσουν τη μαγειρική τέχνη, την καθημερινή ζωή και τις συνθήκες εργασίας σε άλλες Ευρωπαϊκές χώρες. Να δημιουργήσει μια συλλογή από εθνικά ή τοπικά πιάτα, να τους τα διδάξει και να τα περιλάβει στην ιστοσελίδα του προγράμματος ώστε να υπάρχουν στη διάθεση του καθενός (με μετάφραση στις γλώσσες των εταίρων).
- ❖ Να διδάξει με πρακτικό τρόπο τις βασικές αρχές της χρήσης του υπολογιστή και έμμεσα και των ξένων γλωσσών σε πολυπολιτισμικό περιβάλλον. Να βοηθήσει τους σπουδαστές να βελτιώσουν τις γνώσεις τους στη χρήση του διαδικτύου με σκοπό να βρίσκουν ευκαιρίες εργασίας στην Ευρώπη.
- ❖ Να δώσει έμφαση στην σπουδαιότητα της πολυπολιτισμικής επικοινωνίας στην Ευρώπη ώστε να κατανοούν τον τρόπο με τον οποίο σκέπτονται οι άλλοι. Να ευαισθητοποιήσει τους σπουδαστές σε θέματα της κοινής Ευρωπαϊκής πολιτιστικής κληρονομιάς.
- ❖ Να προσφέρει στους σπουδαστές νέους τρόπους για να βελτιώσουν τις γνώσεις τους, να διευρύνουν τις ικανότητές τους, να ταξιδέψουν σε άλλες Ευρωπαϊκές χώρες, να γνωρίσουν άλλους ανθρώπους και να έρθουν σε επαφή με διαφορετικούς τρόπους ζωής.
- ❖ Να κινητοποιήσει ανθρώπους χαμηλής μόρφωσης. Να βοηθήσει μετανάστες που έχουμε στα μαθήματά μας να ενσωματωθούν στο περιβάλλον.
- ❖ Να δημιουργήσει σχέσεις συνεργασίας με ιδρύματα που δραστηριοποιούνται στην επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση όσων εργάζονται στον κλάδο της εστίασης. Να βοηθήσει τους επαγγελματίες της εστίασης να δημιουργήσουν επαφές με συναδέλφους τους σε άλλες Ευρωπαϊκές χώρες.
- ❖ Να ευαισθητοποιήσει τους κοινωνικούς εταίρους στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι σε αυτούς και να προσπαθήσουν να τα ελαχιστοποιήσουν.
- ❖ Να βοηθήσει τους εταίρους να διευρύνουν τις γνώσεις και εμπειρίες τους ανταλλάσσοντας ιδέες και παραδείγματα ορθής πρακτικής.
- ❖ Να δώσει τη δυνατότητα σε συναδέλφους που προέρχονται από διαφορετικό πολιτισμικό περιβάλλον να μοιραστούν εμπειρίες και ορθές πρακτικές.



Strammer max

Στράμερ μαξ

ΥΛΙΚΑ

- 4 κουταλάκια βούτυρο ανάλατο
- 3 φέτες ψωμί (χωριάτικο)
- 4 φέτες προσούτο
- 2 αυγά
- 1 κουταλάκι ψιλοκομμένο σχινόπρασο
- αλάτι
- πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε βαθύ τηγάνι σοτάρουμε το ψωμί στο βούτυρο για 5-6 λεπτά. Το μεταφέρουμε στα πιάτα και βάζουμε πάνω σε κάθε φέτα μία φέτα προσούτο.

Στο βούτυρο που έχει μείνει τηγανίζουμε τα αυγά. Προσέχουμε ώστε τα ασπράδια να τηγανιστούν καλά αλλά ο κρόκος να παραμείνει υδαρής. Χρειάζονται 2-3 λεπτά.

Βάζουμε ένα αυγό πάνω σε κάθε φέτα και ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι. Γαρνίρουμε με ψιλοκομμένο σχινόπρασο.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Στη Γερμανική κουζίνα υπάρχουν πολλά δημοφιλή πιάτα που ανήκουν στην κατηγορία των απλών φαγητών. Ονομάζονται Hausmannskost, ή επίσης και Kneipenessen, απλά πιάτα που σερβίρονται σε μπαράκια, μπουραρίες χωριών αλλά και μπιστρό σε όλη τη Γερμανία. Ένα τέτοιο πιάτο είναι και το Strammer Max που είναι απλά ένα ζεστό ανοιχτό σάντουιτς. Ο τίτλος σημαίνει 'ο στρυφνός Μαξ' μια ονομασία που πρωτακούστηκε στην ανατολική πολιτεία της Σαξονίας το 1920 και μέχρι το Βερολίνο όπου και καθιερώθηκε ως τοπικό πιάτο.



Pichlsteiner

Η εντράδα του Pichlsteiner

ΥΛΙΚΑ

- ¼ κιλού σπάλα αρνίσια (χωρίς κόκκαλο)
- ¼ κιλού σπάλα βοδινού (χωρίς κόκκαλο)
- ¼ κιλού χοιρινό (χωρίς κόκκαλο)
- 4 κουτάλια βούτυρο ή λαρδί
- 900 γραμμάρια ζωμός λαχανικών
- 3 μεγάλα καρότα
- 1½ κούπα λάχανο
- 1 κούπα σελινόριζα
- 1 κούπα γογγύλι
- 1 κούπα λάχανο (τοπικής ποικιλίας)
- ½ κούπα ψιλοκομμένα κρεμμύδια
- 3 μέτριες πατάτες
- αλάτι
- πιπέρι
- μαϊντανός

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τα κρέατα σε μικρούς κύβους. Σοτάρουμε σε ελαιόλαδο και τα αφήνουμε στην άκρη. Στο ίδιο σκεύος σοτάρουμε τα κρεμμύδια και μετά τα λαχανικά.

Τοποθετούμε τα υλικά όλα σε μεγάλη κατσαρόλα σε στρώσεις. Πρώτα τα κρέατα, μετά τα κρεμμύδια, από πάνω τα λαχανικά και τελευταίες τις πατάτες.

Περιχύνουμε με ζωμό των λαχανικών και όταν πάρει βράση χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε καλά και μαγειρεύουμε για 1.5 ώρα. Δεν θέλει ανακάτεμα.

Σερβίρουμε κατευθείαν από την κατσαρόλα.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Στα τέλη του 18ου αιώνα, η γυναίκα ενός φτωχού αγρότη από τη Νότια Βαυαρία αναγκάστηκε να μαγειρέψει για μια συμμορία. Δεν διέθετε πολλά, μόνο λίγα λαχανικά και λιγοστά κομμάτια κρέας. Τα έριξε όλα σε μία χύτρα και παραδόξως έγινε ένα τόσο ωραίο φαγητό που οι ληστές χάρισαν τη ζωή στην οικογένειά. Η νοικοκυρά έμαθε τη συνταγή και στα παιδιά της. Αργότερα, το 1879, ζητήθηκε από το θρυλικό μάγειρα Auguste Winkler να ετοιμάσει φαγητά για ένα μεγάλο υπαίθριο πάρτυ. Ήταν Ιούλιος, αλλά ο καιρός ήταν βροχερός και κρύος. Σκέφτηκε, λοιπόν, να μαγειρέψει την τοπική συνταγή, το φαγητό της μεγάλης χύτρας. Από τότε το φαγητό αυτό ονομάζεται Pichelsteiner και το πάρτυ εξελίχθηκε στο μεγαλύτερο φεστιβάλ της ΝΑ Βαυαρίας. Πραγματοποιείται κάθε Ιούλιο και το Pichelsteiner αποτελεί το τέλειο φαγητό για τις κρύες μέρες του χειμώνα.



Obatzda

Ομπάζντα

ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμάρια τυρί Κάμαμπερ
- 40 γραμμάρια μαλακό βούτυρο
- 200 γραμμάρια μαλακό τυρί
- 80 γραμμάρια ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 2 κουταλάκια ψιλοκομμένο σχινόπρασο (σαν φρέσκο κρεμμυδάκι)
- 60 γραμμάρια κρεμμύδι σε ροδέλες
- 6-8 κουταλάκια μπύρα
- αλάτι
- πιπέρι
- πάπρικα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πολτοποιούμε το τυρί με ένα πηρούνι, προσθέτουμε το βούτυρο, την κρέμα γάλακτος και τα κρεμμύδια.

Αλατίζουμε, προσθέτουμε τα υπόλοιπα μυρωδικά και σταδιακά τη μπύρα. Ανακατεύουμε.

Για το σερβίρισμα. Βάζουμε μια κουταλιά από το μίγμα σε κάθε πιάτο και γαρνίρουμε με τις ροδέλες κρεμμυδιού και το σχινόπρασο. Συνοδεύουμε με ψωμί σικάλεως ή ολικής και ρεπανάκια.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Η τοπική αυτή συνταγή δημιουργήθηκε σε εποχές λιτότητας όταν οι νοικοκυρές δεν ήθελαν να 'πετούν' το τυρί που τους περίσσευε. Έτσι το ανακάτευαν με βούτυρο και διάφορα μυρωδικά και το σέρβιραν πάλι. Υπάρχουν διάφορες παραλλαγές της συνταγής αυτής ανάλογα με τα υλικά που είναι διαθέσιμα. Συνήθως για το πιάτο αυτό χρησιμοποιούσαν τυρί Κάμαμπερ με κύριο μπαχαρικό την πάπρικα. Η συνταγή αυτή πρωτοπαρουσιάστηκε στην μπυραρία Weihenstephan της πόλης Freising το 1920 και από τότε έγινε πολύ αγαπητή και σύντομα ξεπέρασε τα σύνορα της Βαυαρίας. Η Ομπάτζντα είναι αναπόσπαστο μέρος της Βαυαρικής κουζίνας και έχει γίνει γνωστή σε όλο τον κόσμο.



Wurstsalat

Σαλάτα με λουκάνικα

ΥΛΙΚΑ

- 8 λουκάνικα (προβρασμένα, έτοιμα για κατανάλωση)
- 2 αγγουράκια τουρσί
- 2 μεγάλα κρεμμύδια
- 4 κουταλάκια ξύδι
- 4 κουταλάκια ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- σχινόπρασο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αποφλοιώνουμε και κόβουμε τα λουκάνικα σε λεπτές φέτες. Κόβουμε το κρεμμύδι σε ροδέλες. Ψιλοκόβουμε τα αγγουράκια. Βάζουμε όλα τα υλικά σε βαθύ πιάτο. Ανακατεύουμε καλά το ελαιόλαδο, το ξύδι, πιπέρι, αλάτι και λίγη ζάχαρη. Ρίχνουμε το μίγμα πάνω στα λουκάνικα και ανακατεύουμε απαλά.

Η σαλάτα πρέπει να μείνει στο ψυγείο για μισή ώρα. Γαρνίρουμε με ψιλοκομμένο και φρέσκο σχινόπρασο.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Το συναντούμε κυρίως στη νότια Γερμανία παρόλο ότι το βρίσκουμε και σε άλλες περιοχές αλλά και σε περιοχές της Ευρώπης. Η χρήση των λουκάνικων, πικάντικων ή όχι, τα αγγουράκια, το τουρσί και τα άλλα υλικά κάνουν το πιάτο αυτό να μπορεί να παρουσιαστεί με διάφορες παραλλαγές, σε όλες όμως τα απαραίτητα συστατικά είναι τα λουκάνικα, το ξύδι και τα κρεμμύδια. Στο πιάτο αυτό χρησιμοποιούνται ωμά όλα τα υλικά και τα λουκάνικα συνήθως είναι 'του αέρος'. Στις περισσότερες παραλλαγές χρειάζεται απλά η ανάμειξη των υλικών και τα μπαχαρικά.

Όλα τα λουκάνικα αέρος είναι κατάλληλα για τη συνταγή αυτή. Στη Βαυαρία συνήθως χρησιμοποιούν τα τοπικά λουκάνικα που ονομάζονται Regensburger. Το πιάτο αυτό συνοδεύεται με μπύρα και σερβίρεται στις τοπικές γιορτές κάθε Οκτώβρη μήνα που ονομάζονται Oktoberfest.



Schweinshaxen mit Kartoffelknödeln und Sauerkraut

Κότσι με πατάτες και λάχανο τουρσί

ΥΛΙΚΑ

Για το χοιρινό κότσι

- 2 καρότα (ψιλοκομμένα)
- 200 γραμμάρια σελινόριζα (ψιλοκομμένη)
- 1 πράσο (ψιλοκομμένο)
- 1 κρεμμύδι (ψιλοκομμένο)
- 4 μικρά κότσια από χοιρινό
- 300 ml σκούρη μπύρα
- φύλλα δάφνης
- κόκκους πιπέρι

Για το λάχανο

- 2 κούπες μπέικον (σε κύβους)
- ½ κιλό ξινό λάχανο
- 4 κούπες κρεμμύδια (ψιλοκομμένα)
- 3 κουτάλια πιπέρι μαύρο
- 1 φύλλο δάφνης
- ½ κούπα σάλτσα μήλου (προαιρετικά)
- ¼-½ κούπα νερό

Για τα dumplings πατάτας

- 1 κιλό πατάτες
- 150 γραμμάρια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 αυγά
- μαϊντανός (για το γαρνίρισμα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το κρέας

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 190°C (210°C στον αέρα).

Βράζουμε τα καρότα, το σέλινο, το πράσο, τα κρεμμύδια, τα φύλλα δάφνης με τα μπαχαρικά σε αλατισμένο νερό (2.5 λίτρα)

Βράζουμε το κρέας σε χαμηλή φωτιά για περίπου 1 ώρα και 15 λεπτά, ξαφρίζουμε.

Αφαιρούμε από τη φωτιά, χαράζουμε την πέτσα και το ψήνουμε στο φούρνο για 1 ώρα και 90 λεπτά. Στη μισή ώρα βρέχουμε το κρέας με τη μπύρα. Στα τελευταία 10 λεπτά ανάβουμε το γκρίλ ώστε το κρέας να ροδίσει. Στη διάρκεια του ψησίματος ίσως χρειαστεί να προσθέτουμε λίγο από το ζωμό.

Για το λάχανο

Σοτάρουμε το μπέικον. Αφαιρούμε και στο ίδιο λάδι σοτάρουμε τα κρεμμύδια.

Σε ταψί τοποθετούμε το λάχανο, το μπέικον, τα κρεμμύδια, το πιπέρι. Προσθέτουμε αρκετό νερό, τόσο όσο να είναι αρκετό για ψήσιμο μιας ώρας (190°C ή 210°C στον αέρα). Στην αρχή προσθέτουμε 1.4 της κούπας νερό και συνεχίζουμε ανακατεύοντας σταδιακά προσέχοντας να μην καεί το λάχανο και αν χρειαστεί προσθέτουμε και άλλο νερό.



Schweinshaxen mit Kartoffelknödeln und Sauerkraut

Κότσι με πατάτες και λάχανο τουρσί

ΥΛΙΚΑ

Για το χοιρινό κότσι

- 2 καρότα (ψιλοκομμένα)
- 200 γραμμάρια σελινόριζα (ψιλοκομμένα)
- 1 πράσο (ψιλοκομμένο)
- 1 κρεμμύδι (ψιλοκομμένο)
- 4 μικρά κότσια από χοιρινό
- 300 ml σκούρη μπύρα
- φύλλα δάφνης
- κόκκους πιπέρι

Για το λάχανο

- 2 κούπες μπέικον (σε κύβους)
- ½ κιλό ξινό λάχανο
- 4 κούπες κρεμμύδια (ψιλοκομμένα)
- 3 κουτάλια πιπέρι μαύρο
- 1 φύλλο δάφνης
- ½ κούπα σάλτσα μήλου (προαιρετικά)
- ¼-½ κούπα νερό

Για τα dumplings πατάτας

- 1 κιλό πατάτες
- 150 γραμμάρια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 αυγά
- μαϊντανός (για το γαρνίρισμα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τα dumplings πατάτας

Βράζουμε τις πατάτες (κατά προτίμηση με τη φλούδα), αποφλοιώνουμε και τις πολτοποιούμε. Προσθέτουμε τα αυγά, μοσχοκάρυδο, αλάτι και 2.3 από το αλεύρι μέχρι να σχηματιστεί μια μαλακή ζύμη. Τη χωρίζουμε σε μικρές στρογγυλές μερίδες. Τις ρίχνουμε μια μια σε νερό που βράζει και τις αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 20 λεπτά.

Στήσιμο του πιάτου

Αφαιρούμε το κρέας από το ταψί. Αραιώνουμε τη σάλτσα προσθέτοντας μπύρα ή νερό. Συνοδεύουμε με τα dumplings και το λάχανο. Προσθέτουμε τη σάλτσα και γαρνίρουμε με μαϊντανό.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Το Oktoberfest είναι ένα φεστιβάλ που γίνεται στο Μόναχο κάθε Οκτώβρη και διαρκεί 16-18 μέρες. Είναι το μεγαλύτερο δημόσιο φεστιβάλ στον κόσμο και κάθε χρόνο το επισκέπτονται 6 εκατομμύρια επισκέπτες. Πολλοί συμμετέχοντες φορούν τις τοπικές τους στολές: οι άνδρες το Lederhosen και οι γυναίκες το Dirndl. Υπάρχουν επίσης και διάφορες άλλες εκδηλώσεις αλλά και λούνα παρκ με πολλά παιχνίδια. Το φεστιβάλ έχει ως κύριο χαρακτηριστικό την πολύ μπύρα και το πολύ φαγητό. Το πιάτο με το χοιρινό κότσι και το ξινό λάχανο είναι το πιο φημισμένο φαγητό στο φεστιβάλ αυτό.



Bayerische Creme

Κρέμα Βαυαρίας

ΥΛΙΚΑ

3	κρόκοι αυγών (μέτρια)
40	γραμμάρια ζάχαρη
¼	λίτρου γάλα
3	φύλλα ζελατίνη κόκκινη
3	φύλλα ζελατίνη λευκή
750	γραμμάρια φράουλες
2	κουταλάκια γλυκού χυμό λεμονιού
3	κουταλάκια γλυκού ζεστό λικέρ φράουλας
300	ml κρέμα γάλακτος
	βανίλια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε τους κρόκους των αυγών και τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψουν. Κόψτε το λοβό βανίλιας κατά μήκος και ξύστε εσωτερικά τα σποράκια, ρίξτε τα στο γάλα και αφήστε τα να βράσουν. Αφαιρέστε τα σποράκια. Ανακατεύουμε το γάλα στο μίγμα των αυγών και τη ζάχαρη και το ζεσταίνουμε ελαφρά, ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι το μείγμα να πήξει. Μαλακώνουμε τις ζελατίνες σε κρύο νερό.

Πολτοποιούμε τις φράουλες σε πουρέ 300g και προσθέτουμε το λεμόνι. Στραγγίζουμε το περίσσειο του νερού από τη ζελατίνη και διαλύουμε στο ζεστό λικέρ φράουλας. Ανακατεύουμε τον πουρέ στο μίγμα των αυγών και τη ζάχαρη και τοποθετούμε στο ψυγείο.

Μόλις το μείγμα σφίξει, χτυπούμε την κρέμα ξανά και κρατούμε τρεις κουταλιές για το γαρνίρισμα. Βάζουμε την υπόλοιπη στο ψυγείο για 30 λεπτά ακόμα.

Κόβουμε τις υπόλοιπες φράουλες τις πασπαλίζουμε με τη ζάχαρη και μαρινάρουμε για 15 λεπτά.

Διακοσμούμε το γλυκό με τις φράουλες και τις ξαναβάζετε στο ψυγείο για 2 ώρες επιπλέον.

Χρησιμοποιούμε την υπόλοιπη κρέμα για το γαρνίρισμα.



Bayerische Creme

Κρέμα Βαυαρίας

ΥΛΙΚΑ

- 3 κρόκοι αυγών (μέτρια)
- 40 γραμμάρια ζάχαρη
- ¼ λίτρου γάλα
- 3 φύλλα ζελατίνη κόκκινη
- 3 φύλλα ζελατίνη λευκή
- 750 γραμμάρια φράουλες
- 2 κουταλάκια γλυκού χυμό λεμονιού
- 3 κουταλάκια γλυκού ζεστό λικέρ φράουλας
- 300 ml κρέμα γάλακτος βανίλια

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Κανείς δεν είναι πραγματικά σίγουρος για την προέλευση της Βαυαρικής κρέμας, αλλά κατά τα τέλη του 17ου και στις αρχές του 18ου αιώνα πολλοί Γάλλοι σεφ εργάστηκαν στην αυλή του Wittelsbach (Μια γερμανική οικογένεια που κυβέρνησε την Βαυαρία από τον 12ο αιώνα έως το 1918). Ο διάσημος Γάλλος σεφ Carême (1783-1833) δίνει συνταγές γι 'αυτό στις αρχές του 18ου αιώνα. Έτσι - εν ολίγοις, η πιο πιθανή προέλευση είναι από τους Γάλλους σεφ που εργάζονταν για τους Βαυαρούς κυβερνώντες (οι Wittelsbachs) και όταν επέστρεψαν στη Γαλλία συνέχισαν να το κάνουν, και το ονόμασαν Crème Bavaroise.



Leberknödelsuppe

Γιουβαρλάκια από συκώτι

ΥΛΙΚΑ

- ½ λίβρα μοσχάρισιο ή βοδινό
συκώτι αλεσμένο
- ½ λίβρα κιμά μοσχάρισιο ή
βοδινό
- 1 φλιτζάνι γάλα
- 1 μικρό κρεμμύδι,
ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά βούτυρο
- 3 κουταλάκια γλυκού μαϊντανό
ψιλοκομμένο
- 1 αυγό
- ψωμί μπαγιάτικο τριών ημερών
- ψίχουλα ψωμιού
- αλεύρι
- αλάτι
- πιπέρι
- μαντζουράνα
- ζωμό κρέατος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το ψωμί σε μικρούς κύβους και το βάζουμε σε μπολ. Ρίχνουμε το γάλα πάνω στο ψωμί και αφήνουμε να μουλιάσει για 30 λεπτά. Το στύβουμε καλά.

Σε ένα τηγάνι αφήνουμε το βούτυρο να λιώσει.

Σωτάρουμε τα κρεμμύδια στο βούτυρο μέχρι να γίνουν διάφανα. Προσθέτουμε το μουλιασμένο ψωμί μαζί με το μαϊντανό, το αυγό, τον κιμά, το αλεσμένο συκώτι, αλάτι, πιπέρι και τη μαντζουράνα. Ζυμώνουμε απαλά το μείγμα. Προσθέτουμε τα ψίχουλα ψωμιού και το αλεύρι, ίσα-ίσα μέχρι να κρατά το μίγμα ώστε να μπορούμε να το πλάσουμε σε μπαλάκια.

Σε μεγάλη κατσαρόλα, βράζουμε το ζωμό. Ρίχνουμε τα μπαλάκια στον ζωμό και χαμηλώνουμε τη φωτιά να σιγοβράσει. Το κρέας είναι πλήρως μαγειρεμένο όταν τα μπαλάκια επιπλέουν στην επιφάνεια του ζωμού.

Για να σερβίρουμε ρίχνουμε λίγο ζωμό σε μπολ, προσθέτουμε δύο μπαλάκια κρέατος και ρίχνουμε λίγο φρέσκο ψιλοκομμένο μαϊντανό για διακόσμηση.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Στη Βαυαρία, τα γιουβαρλάκια από συκώτι σερβίρονται ως σούπα, ως ορεκτικό ή ως γαρνιτούρα σε διάφορα πιάτα με βοδινό κρέας και χοιρινό κρέας. Στην περιοχή Palatinate, σερβίρονται με ξινολάχανο και πατάτες πουρέ.



Κέικ τα κύματα του Δούναβη

ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμάρια βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου
- 360 γραμμάρια ζάχαρη
- 2 πρέζες αλάτι
- 7 αυγά
- 300 γραμμάρια αλεύρι
- 1 κοφτό κουταλάκι γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 3 κουταλιές σκόνη κακάο
- 1 λίτρο γάλα
- 2 βάζα βύσσινα (3 φλιτζάνια)
- 2 συσκευασίες πουτίγκα βανίλια σκόνη
- 75 γραμμάρια ζάχαρη άχνη
- 300 γραμμάρια σκούρα σοκολάτα
- 40 γραμμάρια λίπος καρύδας
- 150 γραμμάρια κρέμα γάλακτος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάτε το βούτυρο, τη ζάχαρη, το αλάτι και τα αυγά μέχρι να γίνουν κρεμώδη. Ανακατεύετε το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ και τα προσθέτετε στο μίγμα.

Μοιράζουμε το μείγμα στα δύο. Στο μισό αναμιγνύουμε 2 κουταλιές σκόνη κακάο με 2 κουταλιές γάλα και τα χτυπούμε έως ότου όλα ανακατευτούν καλά.

Στραγγίζετε τα βύσσινα σε ένα σουρωτήρι.

Τοποθετούμε σε ένα βαθύ ταψί λαδόκολλα. Πρώτα απλώνουμε το μίγμα βανίλιας και στη συνέχεια το μίγμα με το κακάο. Σχεδιάζουμε κύματα με πιρούνι. Ρίχνουμε τα βύσσινα επάνω και προσπαθούμε να τα βυθίσουμε στο μίγμα.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για περίπου 40 λεπτά (180 °C/356 °F).

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Η συνταγή γίνεται σε στρώσεις εναλλάσσοντας τη ζύμη βανίλιας και σοκολάτας, κατόπιν τα βύσσινα και τέλος πάλι κρέμα βανίλιας. Όταν το κέικ ψηθεί το αφήνουμε να κρυώσει και το καλύπτουμε με ένα στρώμα σοκολάτας, στην κορυφή του κέικ σχεδιάζουμε κύματα χρησιμοποιώντας ένα πιρούνι. Όταν το κέικ κόβεται σε τετράγωνα, μοιάζει λίγο σαν τα κύματα του ποταμού Δούναβη. Το κέικ 'Κύματα του Δούναβη' φαίνεται πολύ όμορφο και έχει υπέροχη γεύση με τις διάφορες στρώσεις από κέικ και σοκολάτα.



Käsespätzle

Noodles με τυρί

ΥΛΙΚΑ

- 400 γραμμάρια αλεύρι
- 150 γραμμάρια γάλα
- 4 αυγά (μεγάλα)
- $\frac{1}{2}$ κουταλάκι γλυκού αλάτι
- 300 γραμμάρια τυρί έμενταλ τριμμένο
- 3 κόκκινα κρεμμύδια (κομμένα στα δύο και στη συνέχεια κομμένα σε λεπτές ημικυκλικές ροδέλες)
- 1 κουταλιά βούτυρο
- πιπέρι
- σχοινόπρασο (ψιλοκομμένο)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε το αλεύρι, το γάλα, τα αυγά και το αλάτι καλά μέχρι να έχουμε ζύμη ελαφρώς κολλώδη, αλλά ελαστική. Ζεσταίνουμε το βούτυρο σε ένα τηγάνι και προσθέτουμε ψιλοκομμένα κρεμμύδια. Σοτάρουμε σε μέτρια θερμοκρασία μέχρι να αποκτήσουν ένα καφέ χρώμα. Βράζουμε τα noodles σε μια μεγάλη κατσαρόλα γεμάτη με αλατισμένο νερό. Αφήνουμε να βράσουν μέχρι να ανέβουν στην επιφάνεια.

Βουτυρώνουμε ένα μπολ ή ένα ταψί και μεταφέρετε τα noodles σε αυτό. Ανακατεύουμε με το τυρί. Ψήνουμε στο φούρνο (περίπου 180 °C) μέχρι το τυρί να λιώσει. Γαρνίρουμε με τα καραμελωμένα κρεμμύδια και schoinopraso.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Η γεωγραφική προέλευση των noodles δεν είναι γνωστή και διάφορες περιοχές διεκδικούν την ιδέα δημιουργίας τους. Γραπτές αναφορές έχουν βρεθεί σε έγγραφα που χρονολογούνται από το 1725, αν και οι μεσαιωνικές απεικονίσεις δείχνουν ότι τοποθετούνται χρονικά ακόμη νωρίτερα. Σήμερα τα noodles αυτά συνδέονται εν γένει με το γερμανικό κρατίδιο της Βάδης-Βυρτεμβέργης. Η συνολική εκτιμώμενη ετήσια παραγωγή στη Γερμανία είναι περίπου 40.000 τόνοι. Το πιάτο αυτό είναι ιδανικά ζεστό για μια μέρα του χειμώνα, ύστερα από ώρες στις πίστες του σκι ή εργασία σε εξωτερικούς χώρους.



Auszogne

Ντόνατς Βαυαρίας

ΥΛΙΚΑ

500	γραμμάρια αλεύρι
250	ml γάλα
2	αυγά
50	γραμμάρια βούτυρο
40	γραμμάρια ζάχαρη
20	γραμμάρια μαγιά
1	πρέζα αλάτι περίπου
1	κιλό λάδι για τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε τα υλικά κάνοντας μια ελαφριά ζύμη και ζυμώνουμε.

Χωρίζουμε τη ζύμη σε ίσου μεγέθους κομμάτια και σχηματίζουμε μικρές μπάλες. Αφήστε τη ζύμη να φουσκώσει σε θερμοκρασία δωματίου.

Με λαδωμένα δάχτυλα πλάθουμε με το ζυμάρι έναν κύκλο περίπου 15 εκατοστών διάμετρο δημιουργώντας αφήνοντας το κέντρο πιο λεπτό.

Τηγανίζουμε σε φριτέζα (180 °C). Είναι έτοιμα όταν οι άκρες να ροδίσουν.

Τα βάζουμε σε χαρτί κουζίνας και αφήνουμε να κρυώσουν.

Πασπαλίζουμε με ζάχαρη ή ζάχαρη άχνη πριν να τα σερβίρουμε.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Αυτό το παραδοσιακό τηγανητό ζύμης το συναντούμε στις περιοχές Βαυαρίας, Franconia, Swabia και Θουριγγία της ανατολικής Γερμανίας και Δυτικής Αυστρίας. Το κέντρο έπρεπε να είναι αρκετά λεπτό και διάφανο "ώστε να μπορείτε να διαβάσετε γράμματα της αγάπης μέσα από αυτό", ενώ τα άκρα παραμένουν χοντρά. Τα κέικ ζύμης τηγανίζονται σε καυτό βούτυρο, λαρδί ή λάδι και στο τέλος πασπαλίζονται με ζάχαρη άχνη. Στο παρελθόν αποτελούσε έδεσμα κυρίως κατά την περίοδο συγκομιδής του φθινοπώρου και στις αργίες.



Γεμιστά

Γεμιστά

ΥΛΙΚΑ

- 6 μεγάλες ντομάτες
- ½ κιλό πιπεριές για γέμισμα
- ½ κιλό μοσχαρίσιο κιμά
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο, συν λίγο ακόμα για ράντισμα
- 2 κρεμμύδια (ψιλοκομμένα)
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι φρέσκο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1½ φλιτζάνι ρύζι
- αλάτι
- πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε μια φέτα από την κορυφή της τομάτας (από την πλευρά αντίθετα από το κοτσάνι, αυτή η φέτα θα χρησιμοποιηθεί για να καλύψει αργότερα τις ντομάτες) και της πιπεριάς. Αφαιρούμε πολύ προσεκτικά όλη τη σάρκα της τομάτας χρησιμοποιώντας ένα μικρό κουτάλι και το κρατούμε στην άκρη. Να είμαστε προσεκτικοί ώστε να μη σπάσουμε το φλοιό της ντομάτας.

Βάζουμε το εσωτερικό της ντομάτας σε μπλέντερ και το χτυπάμε.

Βάζουμε λίγο αλάτι στο κάτω μέρος της ντομάτας και τις τοποθετούμε στο ανάποδα, έτσι ώστε το αλάτι να απορροφήσει τα υγρά.

Προετοιμασία της γέμισης

Σοτάρουμε τα κρεμμύδια σε ελαιόλαδο, προσθέτουμε το κρέας και να συνεχίζουμε το σοτάρισμα.

Προσθέτουμε 0,5 φλιτζάνι νερό, αλάτι, πιπέρι και μαϊντανό και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να απορροφηθεί το νερό.

Προσθέτουμε το ρύζι, ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά. Προσθέτουμε 1 φλιτζάνι του υγρού ντομάτας και ανακατεύουμε.

Γεμίζοντας τα λαχανικά

Τακτοποιούμε τις ντομάτες και τις πιπεριές σε ένα ταψί.



Γεμιστά

Γεμιστά

ΥΛΙΚΑ

- 6 μεγάλες ντομάτες
- ½ κιλό πιπεριές για γέμισμα
- ½ κιλό μοσχαρίσιο κιμά
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο, συν λίγο ακόμα για ράντισμα
- 2 κρεμμύδια (ψιλοκομμένα)
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι φρέσκο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1½ φλιτζάνι ρύζι
- αλάτι
- πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Με ένα κουτάλι γεμίζουμε τα λαχανικά με το μίγμα που έχουμε ετοιμάσει. Γεμίζουμε τα λαχανικά μέχρι τη μέση γιατί κατά το ψήσιμο το ρύζι θα φουσκώσει. Στην κορυφή της κάθε πιπεριάς βάζουμε μια κουταλιά από το υγρό της ντομάτας.

Καλύπτουμε τα λαχανικά με τα καπάκια τους και αλατίζουμε.

Ρίχνουμε 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο από πάνω και προσθέτουμε το υπόλοιπο του υγρού ντομάτας στο ταψί.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο (200 °C) για περίπου μία ώρα.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Αυτή η συνταγή είναι τέλεια για το καλοκαίρι, όταν οι ντομάτες είναι στην εποχή της ωρίμανσής τους. Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε την ίδια γέμιση και για μελιτζάνες, κολοκυθάκια, ή οποιαδήποτε άλλα λαχανικά μπορεί να είναι διαθέσιμα.

Μουσακάς



Μουσακάς

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μελιτζάνες
- ½ κιλό κιμά
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 κούπα ντομάτες ψιλοκομμένες
- 2 κουταλιές μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κούπα νερό
- αλάτι
- πιπέρι

Για τη μπεσαμέλ

- 9 κουταλιές αλεύρι
- 6 κουταλιές βούτυρο ή ελαιόλαδο
- 2 κούπες γάλα
- 1 αυγό (προαιρετικά)
- αλάτι
- πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρουμε το κρεμμύδι σε ελαιόλαδο και προσθέτουμε τον κιμά ενώ ανακατεύουμε διαρκώς.

Προσθέτουμε τη ντομάτα, το νερό, το μαϊντανό και τα άλλα μυρωδικά και μαγειρεύουμε σε μέτρια προς σιγανή φωτιά για περίπου 30 λεπτά μέχρι το κρέας να μαγειρευτεί τελείως.

Κόβουμε τις μελιτζάνες σε φέτες, τις αλατίζουμε και αφήνουμε για 30 λεπτά σε τρυπητό να στραγγίσουν. Τις πλένουμε καλά και τις τηγανίζουμε σε ελαιόλαδο.

Τοποθετούμε τις μελιτζάνες σε ταψί και ρίχνουμε το μίγμα κιμά. Επαναλαμβάνουμε με άλλη μία στρώση με μελιτζάνες. Τέλος περιχύνουμε με την μπεσαμέλ.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο (200 °C) έως η μπεσαμέλ να ροδίσει.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Ο μουσακάς αποτελεί ένα από τα πιο αγαπητά και νόστιμα Ελληνικά φαγητά. Είναι φαγητό καλοκαιρινό διότι τότε οι μελιτζάνες και οι ντομάτες είναι φρέσκοι. Ο μουσακάς μπορεί να γίνει και με πατάτες ή συνδυασμό πατάτες και μελιτζάνες. Μια άλλη παραλλαγή είναι να προσθέσουμε 1 κούπα τριμμένο κίτρινο τυρί (γραβιέρα ή κασέρι) πάνω από το μίγμα του κιμά πριν ρίξουμε τη δεύτερη στρώση με τις μελιτζάνες. Το τυρί προσθέτει περισσότερη γεύση (αλλά και λίπος) στο φαγητό. Ο μουσακάς ταιριάζει απόλυτα με κρύα ρετσίνα.



Πράσο με καρότα και σέλινο

Πράσο με καρότα και σέλινο

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό πράσα
- 250 γραμμάρια καρότα
- 1 μικρή ρίζα σέλινο
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο αλάτι

Για το αυγολέμονο

- 1 αυγό
- χυμό λεμονιού (λεμόνι)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά τα λαχανικά και τα κόβουμε.

Αχνίζουμε τα πράσα.

Βάζουμε όλα τα λαχανικά σε κατσαρόλα με το ελαιόλαδο και σοτάρουμε. Προσθέτουμε νερό και αφήνουμε να μαγειρευτούν σε χαμηλή φωτιά. Δεν ανακατεύουμε,

Χτυπούμε το αυγό με το χυμό λεμονιού για το αυγολέμονο. Προσθέτουμε 3 κουταλιές από το ζωμό των λαχανικών στο αυγολέμονο και συνεχίζουμε το χτύπημα. Ρίχνουμε το αυγολέμονο στο φαγητό.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Η Ελληνική κουζίνα προσφέρει πολλά πιάτα για χορτοφάγους. Το ελαιόλαδο είναι ιδανικό όταν χρησιμοποιείται στα λαδερά όπως τα φασολάκια, τις μπάμιες, τον αρακά και τις μελιτζάνες. Τα καρότα είναι ιδανικά για σουφλέ, σε φαγητά κατσαρόλας, πουρέ, σούπες ακόμη και κέικ. Είναι νοστιμότατα και κύρια πηγή βήτα-καροτίνης.



Παστίτσιο

Παστίτσιο

ΥΛΙΚΑ

- 1 πακέτο μακαρόνια χονδρά

Για την σάλτσα κιμά

- ½ κιλό μοσχαρίσιο κιμά
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι (ψιλοκομμένο)
½ ποτήρι κόκκινο κρασί
1 φλιτζάνι σάλτσα ντομάτας
1 ξυλάκι κανέλλας
αλάτι
πιπέρι
μοσχοκάρυδο
κεφαλοτύρι
μαϊντανός

Για την μπεσαμέλ

- 6 κουταλιές βούτυρο
10 κουταλιές αλεύρι
2 κούπες γάλα
αλάτι
πιπέρι
μοσχοκάρυδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Το παστίτσιο γίνεται με ζυμαρικά, σάλτσα με κιμά και μπεσαμέλ για την επίστρωση. Αυτά τα τρία συστατικά τοποθετούνται σε στρώσεις.

Πρώτα βράζουμε τα μακαρόνια σε πολύ ζεστό νερό για περίπου 10 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε στην άκρη.

Για τη σάλτσα με τον κιμά

Σοτάρουμε το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο και συνεχίζουμε με το κρέας. Συνεχίζουμε για περίπου πέντε λεπτά και σβήνουμε με το κρασί. Αφήνουμε 2 λεπτά για να εξατμιστεί το αλκοόλ.

Προσθέτουμε τη σάλτσα ντομάτας, το μαϊντανό, το μπαχάρι, το ξυλάκι της κανέλας, το αλάτι και το πιπέρι και αφήνουμε τη σάλτσα να σιγοβράσει σε χαμηλή φωτιά για 10 λεπτά μέχρι να απορροφηθούν όλα τα υγρά. Αφαιρούμε την κανέλα.

Για την μπεσαμέλ

Λιώνουμε το βούτυρο σε χαμηλή φωτιά. Προσθέτουμε το αλεύρι στο λιωμένο βούτυρο ανακατεύοντας συνεχώς και αφήνουμε να μαγειρευτεί για ένα λεπτό. Προσθέτουμε το γάλα στο μείγμα ανακατεύοντας συνεχώς. Το προσθέτουμε σιγά-σιγά μέχρι να δέσει η σάλτσα.



Παστίτσιο

Παστίτσιο

ΥΛΙΚΑ

- 1 πακέτο μακαρόνια χονδρά

Για την σάλτσα κιμά

- ½ κιλό μοσχαρίσιο κιμά
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι (ψιλοκομμένο)
½ ποτήρι κόκκινο κρασί
1 φλιτζάνι σάλτσα ντομάτας
1 ξυλάκι κανέλλας

αλάτι
πιπέρι
μοσχοκάρυδο
κεφαλοτύρι
μαϊντανός

Για την μπεσαμέλ

- 6 κουταλιές βούτυρο
10 κουταλιές αλεύρι
2 κούπες γάλα
αλάτι
πιπέρι
μοσχοκάρυδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και λίγο μοσχοκάρυδο. Σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι το μίγμα να γίνει παχύρρευστο. Η μπεσαμέλ πρέπει να είναι αρκετά σφικτή έτσι ώστε να παραμένει πάνω πάνω στο ταψί και να μη γλιστράει μέσα στο μείγμα.

Όταν τα τρία συστατικά είναι έτοιμα, λαδώνουμε το κάτω μέρος και τις πλευρές του ταψιού με ελαιόλαδο.

Πρώτη στρώση: απλώνουμε κάτω τα μισά ζυμαρικά.

Δεύτερη στρώση: προσθέτουμε το μίγμα του κρέατος.

Τρίτη στρώση: απλώνουμε και τα υπόλοιπα ζυμαρικά.

Τέταρτη στρώση: Απλώνουμε ομοιόμορφα την μπεσαμέλ ώστε να καλύψει ολόκληρο το ταψί.

Ρίχνουμε λίγο τριμμένο κεφαλοτύρι στην κορυφή.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο (200 °C) για 45 λεπτά, μέχρι η μπεσαμέλ να πάρει ένα ανοιχτό καφέ χρώμα.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Το παστίτσιο είναι ένα παραδοσιακό ελληνικό πιάτο που βασίζεται στα μακαρόνια και τον κιμά. Το κεφαλοτύρι το οποίο προστίθεται, έχει μια ήπια αλμυρή γεύση και παρασκευάζεται από πρόβιο και κατσικίσιο γάλα. Προσφέρεται ως ορεκτικό αλλά συνήθως τριμμένο πάνω σε μακαρονάδες. Είναι ιδανικό για τηγάνισμα αλλά και τριμμένο πάνω σε διάφορα φαγητά.



Στιφάδο

Στιφάδο

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό κρέας (κομμένο σε κομμάτια)
- 2 κιλά κρεμμύδια (μικρά)
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 κονσέρβα πελτέ ντομάτας
- 1 κούπα κόκκινο κρασί
- 1 σκελίδα σκόρδο (σπασμένο)
- 1 ξυλάκι κανέλα
- ¼ κουταλάκι γλυκού μοσχοκάρυδο
- 1 φύλλο δάφνης
- αλάτι
- πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρουμε το κρέας σε ελαιόλαδο μέχρι να πάρει χρώμα. Το αποσύρουμε από το τηγάνι.

Σοτάρουμε τα κρεμμύδια μέχρι να πάρουν λίγο χρώμα. Ρίχνουμε το κρασί και αφήνουμε μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ.

Τοποθετούμε το κρέας πίσω στην κατσαρόλα, προσθέτουμε την ντομάτα και όλα τα μπαχαρικά εκτός από το αλάτι και το πιπέρι. Σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για περίπου μία ώρα μέχρι το κρέας να μαλακώσει. Δεν επιτρέπεται ανακάτεμα, μπορούμε να κουνήσουμε μόνο την κατσαρόλα αν είναι απαραίτητο. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι πέντε λεπτά πριν την ολοκλήρωσή του φαγητού.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Το πιάτο αυτό μπορεί να γίνει με κρέας ή πουλερικά και είναι επίσης ιδανικό αν αντικαταστήσουμε το κρέας με κουνέλι. Στο στιφάδο χρησιμοποιούνται μικρά κρεμμύδια. Η ποσότητα των κρεμμυδιών είναι συνήθως ίση με το βάρος του κρέατος.



Ντολμαδάκια

Ντολμαδάκια

ΥΛΙΚΑ

50 αμπελόφυλλα
1 κούπα ελαιόλαδο
250 γραμμάρια ρύζι
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
5 φρέσκα κρεμμυδάκια
χυμός λεμονιού
άνηθος
μαϊντανός
δυόσμος
αλάτι
πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά (εκτός από το ελαιόλαδο και το χυμό λεμονιού) σε βαθύ μπωλ.

Παίρνουμε ένα ένα τα αμπελόφυλλα και τα τοποθετούμε με το στέλεχος του φύλλου από πάνω.

Βάζουμε 1 κουταλάκι από το μίγμα στο μέσο του φύλλου. Διπλώνουμε καλά και το ρολάρουμε ώστε το μίγμα να είναι διασφαλισμένο. Επαναλαμβάνουμε μέχρι το μίγμα να τελειώσει.

Τοποθετούμε πέντε φύλλα στον πάτο της κατσαρόλας και τοποθετούμε τα ντολμαδάκια από πάνω με τρόπο ώστε να είναι τοποθετημένα σφικτά μεταξύ τους. Καλύπτουμε με ένα μεταλλικό πιάτο για να μην σπάσουν κατά τη διάρκεια του ψησίματος.

Περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και το χυμό λεμονιού και τα σκεπάζουμε με νερό.

Μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 40 λεπτά.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Η Ελληνική κουζίνα αποτελεί παράδειγμα υγιεινής διατροφής καθώς σ' αυτήν γίνεται ευρεία χρήση λαχανικών και ελαιόλαδου. Τα λαδερά φαγητά είναι αναπόσπαστο μέρος της και περιλαμβάνουν πολύχρωμες σαλάτες με λαχανικά, πίττες, και λαχανικά τα οποία μαγειρεύονται με διάφορους τρόπους. Τα ντολμαδάκια είναι ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα λαδερού φαγητού και συνοδεύονται με γιουρτί.



Χωριάτικη σαλάτα

Χωριάτικη σαλάτα

ΥΛΙΚΑ

- 2 ντομάτες (σε μεγάλους κύβους)
- 1 αγγουράκι (σε κύβους)
- 1 κρεμμύδι (σε ροδέλες)
- 2 πράσινες πιπεριές (σε ροδέλες)
- 100 γραμμάρια φέτα (σε μικρά κομμάτια)
- 5 ελιές
- ρίγανη ή μαϊντανός

Για το ντρέσιγκ

- 3 κουταλάκια ελαιόλαδο
- χυμός από ένα λεμόνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμιγνύουμε τις ντομάτες, τις πιπεριές, τις ελιές και το αγγουράκι σε μεγάλο μπωλ. Ρίχνουμε το ντρέσιγκ και ανακατεύουμε ώστε να καλύψει όλα τα υλικά.

Τοποθετούμε τα κρεμμύδια και την φέτα στην κορυφή της σαλάτας.

Γαρνίρουμε με ρίγανη ή μαϊντανό.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Η χωριάτικη σαλάτα αποτελεί παραδοσιακή καλοκαιρινή σαλάτα και μπορεί να συνοδεύσει κάθε φαγητό. Στην εκτέλεσή της χρησιμοποιούμε δύο εξαιρετικά υλικά της Ελληνικής γης, το ελαιόλαδο και την φέτα.

Η φέτα είναι λευκό τυρί από μίγμα πρόβιου και κατσικίσιου (έως 30%) γάλακτος. Έχει χρόνο ωρίμανσης 3 μήνες, είναι πολύ εύγευστο και θρεπτικό με διακριτικό άρωμα. Μπορεί να συνοδεύσει όλα τα φαγητά και ιδιαίτερα τα λαδερά.

Το παρθένο Ελληνικό ελαιόλαδο χρησιμοποιείται στις σαλάτες ωμό και συνήθως αναμιγνύεται με λεμόνι ή ξύδι στις σαλάτες. Σύμφωνα με έρευνες το ελαιόλαδο έχει αποδειχθεί πολύ καλό για το πεπτικό σύστημα, βοηθάει ώστε τα μαλλιά μας να είναι λαμπερά, λειτουργεί προληπτικά κατά της δημιουργίας πιτυρίδας, κάνει καλό στην ξηρότητα του δέρματος, βοηθάει στη πρόληψη των ρυτίδων, μαλακώνει το δέρμα, σκληραίνει τα νύχια, ανακουφίζει τα κουρασμένα πόδια και καθαρίζει την επιδερμίδα από τα σπυράκια της ακμής.



Φανουρόπιττα

Φανουρόπιττα

ΥΛΙΚΑ

- 1 κούπα ελαιόλαδο
- 1 κούπα ζάχαρη
- 1 κούπα χυμό πορτοκάλι
- 1 κουταλάκι ξύσμα πορτοκαλιού
- 3 κούπες αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1 κουταλάκι μαγειρική σόδα
- 1 κουταλιά μίγμα κανέλας και γαρύφαλλου
- ½ κούπα χονδροκομμένα καρύδια
- ½ κούπα σταφίδες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπούμε καλά όλα τα υλικά (εκτός από το αλεύρι). Προσθέτουμε το αλεύρι και τη σόδα μέχρι να δημιουργηθεί ένα ομοιογενές μίγμα.

Τέλος προσθέτουμε τις σταφίδες και τα καρύδια.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο (180 °C) για 45 λεπτά. Όταν κρυώσει το γαρνίρουμε με άχνη.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Η Φανουρόπιττα είναι πολύ αγαπητό γλύκισμα σε όλη την Ελλάδα. Είναι αφιερωμένο στον Άγιο Φανούριο ο οποίος γιορτάζεται στις 27 Αυγούστου. Κατά την Ελληνική Ορθόδοξη Εκκλησία ο Άγιος Φανούριος είναι ο άγιος των χαμένων αντικειμένων. Παλαιότερα οι άνθρωποι πίστευαν ότι αν κανείς έχανε κάτι και δεν μπορούσε να το βρει αν έκανε αυτό το κέικ και το πήγαινε στην εκκλησία ο Άγιος θα τον βοηθούσε στην προσπάθειά του να το βρει.

Επίσης παλαιότερα οι άνθρωποι πίστευαν ότι αν μια ανύπαντρη κοπέλα έκανε αυτό το κέικ και το αφιέρωνε στον Άγιο, θα έβλεπε στο όνειρό της τον άνδρα που θα παντρευόταν.

Από όλες αυτές τις συνήθειες του παρελθόντος αυτό που παραμένει ακόμη και σήμερα είναι ότι οι πιστοί κάνουν αυτό το γλύκισμα και το πηγαίνουν στην εκκλησία την ημέρα της γιορτής του.



Χαλβάς

ΥΛΙΚΑ

Για το χαλβά

- $\frac{1}{2}$ κούπα ελαιόλαδο
- 1 κούπα σιμιγδάλι
- $\frac{1}{2}$ κούπα ψιλοκομμένα αμύγδαλα

Για το σιρόπι

- $1\frac{1}{2}$ κούπα ζάχαρη
- 2 κούπες νερό
- 2-3 γαρύφαλλα
- 1 ξυλάκι κανέλα
- λίγο ξύσμα πορτοκαλιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε όλα τα υλικά για το σιρόπι μαζί για 3-4 λεπτά και αφήνουμε το μίγμα να κρυώσει.

Σε άλλο σκεύος σοτάρουμε το σιμιγδάλι μέχρι να πάρει χρώμα. Αποσύρουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε το ζεστό σιρόπι και τα αμύγδαλα.

Ανακατεύουμε σε σιγανή φωτιά έως ότου το σιρόπι να απορροφηθεί.

Αποσύρουμε το σκεύος από τη φωτιά το σκεπάζουμε με μια καθαρή πεσέτα και το αφήνουμε μέχρι να κρυώσει. Βάζουμε τον χαλβά σε φόρμα ώστε να πάρει το σχήμα που θέλουμε και τον τοποθετούμε σε πιατέλα. Η μητέρα μου τον σέρβιρε σε πιατέλα σε ατομικό μέγεθος χρησιμοποιώντας το κουτάλι του παγωτού.

Πασπαλίζουμε με σκόνη κανέλας.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Το σιμιγδάλι είναι αλεσμένος κόκκος από σκληρό σιτάρι και περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά από το εσωτερικό του κόκκου. Διαθέτει πολλές βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία και είναι ιδανικό για μια υγιεινή διατροφή. Η ρίζα της λέξης προέρχεται από τα αρχαία Ελληνικά. Ο χαλβάς είναι ιδανικός για τις ημέρες της νηστείας διότι δεν περιέχει καθόλου λιπαρά συστατικά.



Μελομακάρονα

Μελομακάρονα

ΥΛΙΚΑ

Για το μίγμα

- 1 κούπα ελαιόλαδο
- 1 κούπα λιωμένο βούτυρο
- 1 κούπα χυμό πορτοκαλιού
- 7½ κούπες αλεύρι
- ¾ κούπας ζάχαρη
- ¼ κούπας μπράντυ
- 1 κουταλάκι γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 1 κουταλάκι γλυκού μαγειρική σόδα
- φλούδα πορτοκαλιού
- κανέλα

Για το σιρόπι

- 3 κούπες ζάχαρη
- 2 κούπες νερό
- 1 κούπα μέλι
- 1 ξυλάκι κανέλας
- χυμός λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το μείγμα

Χτυπάμε καλά το ελαιόλαδο με τη ζάχαρη και μετά προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά (εκτός αλεύρι) και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε αλεύρι με μπέικιν πάουντερ και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει μια μαλακή ζύμη.

Παίρνουμε μικρά κομμάτια και δίνουμε οβάλ σχήμα στη ζύμη στρογγυλεύοντας τις άκρες. Τα τοποθετούμε σε ταψί με 2 εκατοστά απόσταση μεταξύ τους.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο (150 °C) για 20 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν.

Για το σιρόπι

Βάζουμε όλα τα υλικά σε κατσαρόλα και αφήνουμε να βράσουν για 4 λεπτά.

Βουτάμε ένα ένα τα μελομακάρονα (μόλις βγουν από το φούρνο) σε κρύο σιρόπι για μερικά δευτερόλεπτα. Τα τοποθετούμε σε πιατέλα, ρίχνουμε μέλι σε όλα και πασπαλίζουμε με σπασμένα καρύδια.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Τα μελομακάρονα είναι μια παραδοσιακή συνταγή που την κληρονομήσαμε από τις γιαγιάδες μας. Αυτό το σπιτικό γλυκό φτιάχνεται τα Χριστούγεννα σε όλα τα σπίτια και από όλες οι νοικοκυρές, οι οποίες τα φτιάχνουν για να δώσουν μια πραγματική γεύση Χριστουγέννων τόσο στα παιδιά όσο και στους μεγάλους.



Bucatini all' Amatriciana

Ζυμαρικά με χοιρινό

ΥΛΙΚΑ

- 350 γραμμάρια ζυμαρικά Bucatini
- 200 γραμμάρια “guanciale” (μέτρια αλατισμένη καπνιστή πανσέτα)
- ½ ποτήρι ντόπιο λευκό κρασί
- 50 γραμμάρια τριμμένο τυρί Pecorino Romano
- 2-3 ντομάτες
- καυτερό πιπέρι chili
- αλάτι (προαιρετικό)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το κρέας σε λεπτές λωρίδες και σοτάρουμε σε χαμηλή θερμοκρασία. Σβύνουμε με λευκό κρασί και προσθέτουμε το καυτερό πιπέρι chili.

Προσθέτουμε τις ντομάτες κομμένες σε κύβους και αφήνουμε στη φωτιά για περίπου 10 λεπτά.

Σε άλλη κατσαρόλα βράζουμε τα ζυμαρικά για 10-12 λεπτά (σύμφωνα με τον κατασκευαστή) σε ζεστό αλατισμένο νερό.

Στραγγίζουμε και τα ρίχνουμε στη σάλτσα μαζί με το τριμμένο τυρί.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Το “bucatini” είναι ένα είδος μακρόστενων ζυμαρικών σαν спаггέτι με τρύπα στη μέση και είναι χαρακτηριστικό προϊόν της περιοχής Λάτσιο. Η σάλτσα πήρε το όνομά της από την πόλη Amatrice (100 km από τη Ρώμη), η οποία αποτελεί γενέτειρα πολλών Ρωμαίων μαγείρων. Η πραγματική δυσκολία στη συνταγή αυτή είναι να βρει κανείς το αυθεντικό “guanciale”. Επιτρέπονται οι παραλλαγές, αλλά η συνταγή δεν θα είναι η αυθεντική



Pasta cacio e pepe

Ζυμαρικά με τυρί και πιπέρι

ΥΛΙΚΑ

- 350 γραμμάρια φρέσκα ζυμαρικά (tagliolini, bucatini, σπαγγέτι ή λιγκουίνι)
- 3 κουταλιές κρέμα γάλακτος ή βούτυρο
- 1 κουταλιά κόκκοι μαύρου πιπεριού
- 150 γραμμάρια ψιλοτριμμένο ντόπιο πρόβειο τυρί Pecorino

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα ζυμαρικά σε μια κατσαρόλα με καλά αλατισμένο νερό. Στραγγίζουμε κρατώντας τουλάχιστον ένα ποτήρι από το νερό της κατσαρόλας.

Κόβουμε το πιπέρι σε πολύ χοντρά κομμάτια. Σοτάρουμε το πιπέρι στο βούτυρο. Προσθέτουμε το 0.5 ποτήρι από το νερό όπου είχαν βράσει τα μακαρόνια μαζί με την κρέμα και αφήνουμε να σιγοβράσουν. Προσθέτουμε τα ζυμαρικά.

Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία και προσθέτουμε το μισό Pecorino, ανακατεύοντας με λαβίδα μέχρι το τυρί να λιώσει. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το υπόλοιπο Pecorino. Ανακατεύουμε μέχρι όλα τα υλικά να ομογενοποιηθούν. Σε αυτό το σημείο προσθέτουμε λίγο ακόμη από το νερό όπου έβρασαν τα μακαρόνια για να υγρανθεί το πιάτο (πρέπει να είναι μεταξένιο και κρεμώδες, όχι στεγνό).

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Τα ζυμαρικά με τυρί και πιπέρι αποτελούν πιάτο απλό και γρήγορο, ως εκ τούτου δημοφιλές στους Ιταλούς. Μαζί με άλλα πιάτα ζυμαρικών διαμορφώνουν τη βάση της ιταλικής κουζίνας.



Spaghetti alla carbonara

Σπαγγέτι αλα καρμπονάρα

ΥΛΙΚΑ

- 350 γραμμάρια σπαγγέτι
- 200 γραμμάρια καπνιστή πανσέτα σε φέτες
- 2 αυγά
- 2 έξτρα κρόκοι αυγών
- 100 γραμμάρια πρόβειο τυρί Pecorino Romano ψιλοτριμμένο και έξτρα για το σερβίρισμα
- 50 γραμμάρια κρέμα γάλακτος
- 2 κουταλιές εξαιρετικό παρθένο ιταλικό ελαιόλαδο
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα σπαγγέτι για 8-10 λεπτά (ανάλογα με τη μάρκα) σε αλατισμένο νερό, αφού προσθέσουμε ένα κουταλάκι ελαιόλαδο.

Παράλληλα, ζεσταίνουμε το τηγάνι και προσθέτουμε την πανσέτα, χωρίς επιπλέον λάδι, για πέντε λεπτά περίπου μέχρι να γίνει χρυσή και τραγανή.

Κτυπούμε τα αυγά, τους κρόκους και την κρέμα σε ένα μπολ και προσθέτουμε το μαύρο πιπέρι. Στη συνέχεια προσθέτουμε το τυρί.

Όταν βράσουν τα σπαγγέτι, στραγγίζουμε γρήγορα σε σουρωτήρι αφήνοντας λίγη υγρασία.

Βάζουμε τα σπαγγέτι στο τηγάνι και προσθέτουμε την πανσέτα κι ένα κουτάλι ελαιόλαδο, μαζί με το μείγμα αυγού και κρέμας. Ανακατεύουμε πολύ καλά ώστε η σάλτσα να στρωθεί ομοιόμορφα και το αυγό να ψηθεί γρήγορα όταν έρθει σε επαφή με τη ζεστή πάστα.

Σερβίρουμε σε ζεστά βαθουλά πιάτα και προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο και τριμμένο τυρί Pecorino.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Στα ιταλικά η λέξη “carbonaro” περιέγραφε αυτόν που μετέφερε κάρβουνα και πιθανόν το πιάτο να πρωτοφτιάχτηκε σαν θρεπτικό γεύμα για τους Ιταλούς εργάτες του κάρβουνου. Σήμερα το πιάτο αυτό έγινε παγκοσμίως γνωστό, καθώς είναι πολύ εύγευστο.

Αγκινάρες με κρασί και λεμόνι



Carciofi alla Romana

ΥΛΙΚΑ

- 8 αγκινάρες μεσαίου μεγέθους με τα φύλλα κομμένα ως το κίτρινο τμήμα, τα κοτσάνια ξεφλουδισμένα και τα πράσινα πάνω μέρη τους κομμένα ως το κίτρινο τμήμα
- 50 γραμμάρια έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 6 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 2 φρέσκα κλωναράκια δυόσμου
- ½ κουταλάκι γλυκού αλάτι
- 50 ml ξηρό τοπικό λευκό κρασί
- 30 γραμμάρια μαϊντανό
- 1 μεγάλο λεμόνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε λίγο σκόρδο, δυόσμο και μαϊντανό ψιλοκομμένα στο κέντρο της κάθε αγκινάρας.

Θερμαίνουμε το ελαιόλαδο μέσα σε μεγάλο σκεύος με καπάκι σε μέτρια φωτιά και τοποθετούμε τις αγκινάρες όρθιες από πάνω προς τα κάτω. Τις αφήνουμε για λίγα λεπτά ώσπου να πάρουν χρυσαφί χρώμα, τις γυρίζουμε από την άλλη πλευρά μια φορά, μετά προσθέτουμε περισσότερο σκόρδο, φύλλα δυόσμου και αλάτι.

Καλύπτουμε το σκεύος με το καπάκι και αφήνουμε να σιγοβράσουν για 6 ως 7 λεπτά, μετά προσθέτουμε το κρασί, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία, καλύπτουμε το σκεύος με το καπάκι και τις αφήνουμε να μαγειρευτούν για 15 ως 20 λεπτά μέχρι να γίνουν πολύ τρυφερές.

Στύβουμε το λεμόνι, ρίχνουμε το χυμό λεμονιού πάνω στις αγκινάρες και τις σερβίρουμε σε θερμοκρασία δωματίου με τη σάλτσα από κρασί και λάδι.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Οι αγκινάρες αποτελούν ιδιαίτερο και πολύ αγαπητό υλικό για την ιταλική κουζίνα. Ο συνδυασμός με λεμόνι και κρασί στη συνταγή αυτή συνθέτουν ένα πιάτο πλούσιο σε βιταμίνες, σίδηρο και αντιοξειδωτικά. Το πιάτο συνοδεύεται με λευκό ξηρό κρασί.



Coda alla Vaccinara

Ουρά βοδινού με φρέσκια ντομάτα

ΥΛΙΚΑ

- 1 βοδινή ουρά (περίπου 1½ κιλό)
- 12 κλωνάρια σέλινο
- 2 καρότα
- 1 μεγάλο λευκό κρεμμύδι
- 50 γραμμάρια εξαιρετικό παρθένο ιταλικό ελαιόλαδο
- 200 ml κόκκινο ξηρό ιταλικό κρασί
- 800 γραμμάρια φρέσκες ιταλικές ντομάτες San Marzano
- 5 γαρίφαλα
- 3 φύλλα δάφνης
- λίγο ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό
- θαλασσινό αλάτι
- φρέσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε την ουρά, αφαιρούμε το λίπος και την κόβουμε. Καθαρίζουμε ένα κλωνάρι σέλινο, τα καρότα και το κρεμμύδι, τα τεμαχίζουμε και προσθέτουμε μαϊντανό.

Θερμαίνουμε το λάδι σε ένα μεγάλο σκεύος, σε μεσαία προς υψηλή φωτιά. Ρίχνουμε τα τεμαχισμένα λαχανικά και σοτάρουμε ανακατεύοντας με μια ξύλινη κουτάλα μέχρι να πάρει το κρεμμύδι χρυσαφί χρώμα.

Προσθέτουμε τη βοδινή ουρά, λίγο αλάτι και αφήνουμε να μαγειρευτεί για περίπου 15 λεπτά.

Ρίχνουμε μέσα το κρασί και το αφήνουμε να βράσει μέχρι να εξατμιστεί.

Προσθέτουμε τις ντομάτες, πολύ νερό, τα γαρίφαλα και τα φύλλα δάφνης.

Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στο ελάχιστο και το σιγοβράζουμε, μερικώς σκεπασμένο για περίπου 2 ώρες προσθέτοντας κι άλλο νερό αν χρειάζεται.

Κόβουμε τα υπόλοιπα κλωνάρια σέλινο, σε πολύ λεπτές ράβδους στο μέγεθος μισού δακτύλου. Τα προσθέτουμε στο στιφάδο και σιγοβράζουμε με το καπάκι για 40 λεπτά. Σερβίρουμε σε βαθυλό πιάτο.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Το κρέας και η σάλτσα βοδινής ουράς χρησιμοποιούνται επίσης και ως σάλτσα για ζυμαρικά φετουτσίνι ή για άλλα τοπικά ζυμαρικά.



Fettuccine alla Gricia

Φετουτσίνι αλα Γκρίτσια

ΥΛΙΚΑ

- 400 γραμμάρια φετουτσίνι
(φρέσκα ζυμαρικά με αυγό)
- 200 γραμμάρια τριμμένο
Pecorino Romano
- 80 γραμμάρια “guanciale”
(μέτρια αλατισμένη χοιρινή
πανσέτα)
- 60 ml εξαιρετικό παρθένο
ιταλικό ελαιόλαδο
μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνουμε το λάδι στο τηγάνι και προσθέτουμε το “guanciale”.

Τηγανίζουμε το “guanciale” σε χαμηλή φωτιά μέχρι να γίνει ζουμερό και αφράτο.

Βράζουμε τα φετουτσίνι σε αλατισμένο νερό (ανάλογα με τη μάρκα).

Αφαιρούμε από τη φωτιά το “guanciale” και προσθέτουμε ένα φλιτζάνι από το νερό των ζυμαρικών. Μαγειρεύουμε τα ζυμαρικά με τρόπο «al dente» και τα αφήνουμε να στραγγίσουν.

Προσθέτουμε τα φετουτσίνι στο τηγάνι και τα πασπαλίζουμε με το τριμμένο Pecorino.

Έπειτα, σερβίρουμε τα φετουτσίνι, πασπαλίζουμε για άλλη μια φορά με το τριμμένο Pecorino και με φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Για να φτιάξουμε την συνταγή επιλέγουμε μεταξύ ζυμαρικών με αυγό όπως τα φετουτσίνι και ξηρών ζυμαρικών όπως τα σπαγγέτι ή τα μπουκατίνι. Εάν δεν βρούμε στην αγορά “guanciale” μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μπέικον.



Panzanella Romana

Ψωμί με ντομάτα και βασιλικό

ΥΛΙΚΑ

- 8 φέτες ψωμί τύπου “Casareccio” ή “Lariano” (ψημένο σε ξυλόφουρνο)
- 6 ντομάτες
- 2 σκελίδες σκόρδο
- φύλλα βασιλικού
- εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- ρίγανη
- αλάτι
- πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Εάν το ψωμί είναι πολύ ξηρό ραντίζουμε τις φέτες με ζεστό νερό και τις τοποθετούμε στο πιάτο σερβιρίσματος. Πάνω σε κάθε φέτα βάζουμε λίγο λεπτοκομμένο σκόρδο, μερικές φέτες ντομάτας, μια πρέζα ρίγανη και μερικά φύλλα βασιλικού.

Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και ελαιόλαδο.

Αφήνουμε την παντζανέλα να «ησυχάσει» για τουλάχιστο 30 λεπτά και τη σερβίρουμε

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Η λέξη casareccio σημαίνει σπιτικό. Το ψωμί Casareccio φτιάχνεται με άσπρο αλεύρι, είναι τραγανό εξωτερικά και μαλακό σπογγώδες εσωτερικά. Το ψωμί Lariano φτιάχνεται με αλεύρι ολικής άλεσης και πήρε το όνομά του από την πόλη Lariano που βρίσκεται νότια της Ρώμης. Στο παρελθόν την παντζανέλα την έφτιαχναν οι ναύτες με μπαγιάτικο ψωμί «πλυμένο» με κανονικό ή θαλασσινό νερό. Για να γίνει πιο εύγεστο το μπαγιάτικο ψωμί, πρόσθεταν ελαιόλαδο, αλάτι και μερικά λαχανικά που διέφεραν από περιοχή σε περιοχή. Η λέξη “panzanella” πολύ πιθανόν να προέρχεται από την λέξη Pan (ψωμί) και Zarella (πιάτο σούπας στο οποίο γινόταν η ανάμιξη του μπαγιάτικου ψωμιού με το νερό και τα λαχανικά).



Saltimbocca alla Romana

Μπριζόλα μοσχάρι με προσούτο

ΥΛΙΚΑ

- 4 λεπτές μπριζόλες
μοσχαρίσιες (σκαλοπίνια)
- 4 λεπτές φέτες προσούτο
- 8 φρέσκα φύλλα φασκόμηλου
(έξτρα για γαρνιτούρα)
- 2 κουταλιές εξαιρετικά
παρθένο ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές βούτυρο
- 50 ml λευκό ξηρό κρασί
- 50 ml ζωμό κοτόπουλου
- φέτες λεμονιού για γαρνίρισμα
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε τις μοσχαρίσιες μπριζόλες σε πλαστικό περιτύλιγμα και τοποθετούμε ένα κομμάτι προσούτο πάνω από κάθε κομμάτι κρέατος.

Χτυπούμε με έναν πλάστη μέχρι τα κομμάτια να έχουν πάχος περίπου 0,5 εκ. και το προσούτο να ενωθεί με τα σκαλοπίνια.

Πάνω από κάθε μπριζόλα βάζουμε φασκόμηλο και με μια οδοντογλυφίδα στερεώνουμε το γεμιστό κρέας και το πασπαλίζουμε με λίγο αλεύρι. Έπειτα αλατοπιπερώνουμε. Σε μεγάλο τηγάνι βάζουμε 1 κ.σ. βούτυρο να λιώσει σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το κρέας και το σοτάρουμε για 2-3 λεπτά σε κάθε πλευρά. Μόλις ροδίσει τοποθετούμε το κρέας σε ένα πιάτο.

Ρίχνουμε στο τηγάνι το υπόλοιπο βούτυρο, το κρασί και το ζωμό για ένα λεπτό. Μόλις εξατμιστεί το αλκοόλ η σάλτσα είναι έτοιμη και την περιχύνουμε πάνω από τα σκαλοπίνια.

Σερβίρουμε με φύλλα φασκόμηλου και φέτες λεμονιού.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

"Saltimbocca" στα ιταλικά σημαίνει άλματα στο στόμα. Η ονομασία έχει δοθεί στο φαγητό γιατί πρέπει να φαγωθεί αμέσως μετά το μαγείρεμα.



Κροκέτες ρυζιού

ΥΛΙΚΑ

350 γραμμάρια ρύζι
500 γραμμάρια σάλτσα ragù
(είδος κρέατος)
2 αυγά
100 γραμμάρια μοτσαρέλα
κομμένη σε κύβους
100 γραμμάρια τριμμένη
παρμεζάνα
1000 ml ζωμό κρέατος
αλεύρι
ψωμί ψίχα (για την επίστρωση)
εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρουμε σε ελαιόλαδο το ρύζι για 2 λεπτά. Προσθέτουμε συνεχώς ζωμό ώστε να μαγειρευτεί το ρύζι.

Όταν το ρύζι είναι “al dente” προσθέτουμε αλάτι, λίγο ελαιόλαδο, σάλτσα ragù, παρμεζάνα και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει κρεμώδες. Σβήνουμε τη φωτιά και το αφήνουμε να κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου.

Σχηματίζουμε δίσκο με το μίγμα ρυζιού στις παλάμες μας και στο κέντρο του βάζουμε κύβους μοτσαρέλας. Κλείνουμε το χέρι μας και πλάθουμε σε οβάλ σχήμα. Επαναλαμβάνουμε μέχρι να τελειώσουν τα υλικά μας.

Πανάρουμε τις κροκέτες μας με αλεύρι, αυγό και ψίχα ψωμιού, έως ότου καλυφθούν εντελώς.

Βάζουμε 5 εκ. ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και τηγανίζουμε σε πολύ ψηλή θερμοκρασία τα σουπλί μέχρι να πάρουν το χρυσαφί χρώμα που θέλουμε.

Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τα τοποθετούμε σε πιατέλα με απορροφητικό χαρτί. Σερβίρονται ζεστά.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Στη Ρώμη το τοπικό όνομα του φαγητού αυτού είναι “Suppli al telefono”. Ο τίτλος είναι χιουμοριστικός και περιγράφει το γεγονός ότι αν κόψεις με το χέρι σου την κροκέτα στα δύο, εμφανίζεται η μοτσαρέλα σαν λάστιχο. Σήμερα το φαγητό αυτό είναι ευρέως διαδεδομένο σε όλη την Ιταλία και γενικώς σερβίρεται σε πιτσαρίες ως ορεκτικό.



Trippa alla Romana

Πατσάς με σάλτσα κρέατος ή ντομάτας

ΥΛΙΚΑ

- 800 γραμμάρια εντόσθια μοσχαριού (πατσάς)
- 1 δέσμη σέλινο
- 2 καρότα
- 1 κρεμμύδι
- 600 γραμμάρια σάλτσα κρέατος ή σάλτσα ντομάτας
- δυόσμος
- τριμμένο πρόβειο τυρί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αγοράζουμε τον πατσά ήδη βρασμένο, μετά τον κόβουμε σε λεπτά κομμάτια και τον τοποθετούμε σε μια μεγάλη κατσαρόλα, στην οποία έχουμε ήδη μαγειρέψει τα καρότα, το σέλινο και το κρεμμύδι.

Ενώ ο πατσάς μαγειρεύεται, ετοιμάζουμε τη σος κρέατος ή ντομάτας. 3. Σιγοβράζουμε τον πατσά στη σος κρέατος για 30 λεπτά, προσθέτουμε αλάτι αν χρειάζεται, μετά βάζουμε τριμμένο τυρί, προσθέτουμε φρεσκοκομμένο δυόσμο και το σερβίρουμε ζεστό.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Στο παρελθόν ο πατσάς ήταν φαγητό για τους φτωχούς και τα ζώα, ενώ τώρα αποτελεί εκλεκτό φαγητό. Τον περασμένο αιώνα ο πατσάς πωλείτο από γειτονιά σε γειτονιά στη Ρώμη από πλανόδιους πωλητές. Σήμερα πρέπει να τον παραγγείλεις από τον κρεοπώλη σου και συνήθως πωλείται ήδη βρασμένος. Ένα ρωμαϊκό ρητό για τον πατσά είναι: "non c'è trippa per gatti" (δεν υπάρχει πατσάς για τις γάτες) που σημαίνει ότι δεν υπάρχει καμιά ελπίδα να το μοιραστούμε.



Πουρέκκια με την αναρή

Μπουρέκια με τυρί τύπου ricotta

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη

- 8 φλιτζάνια αλεύρι
- 2½ φλιτζάνια νερό
- 1 φλιτζάνι λάδι

Για τη γέμιση

- 1 κιλό αναρή ανάλατη
- 2 κουταλάκια γλυκού κανέλα
- ½ ή 1 φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη (ανάλογα με την προτίμηση)
- ½ φλιτζάνι ανθόνερο ή ροδόσταγμα

λάδι για τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζουμε τη ζύμη.

Ανοίγουμε φύλλο λεπτό.

Το κόβουμε σε ομοιόμορφα τετράγωνα κομμάτια και βάζουμε μέσα τη γέμιση.

Το διπλώνουμε και το κόβουμε με ένα ποτήρι.

Τηγανίζουμε τα πουρέκια σε μπόλικο καυτό λάδι μέχρι να ξανθύνουν.

Στη συνέχεια τα βάζουμε σε τρυπητό να στραγγίσουν.

Τα τοποθετούμε σε πιατέλα και τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Τα πουρέκια φτιάχνονται με γέμιση διαφόρων ειδών, όπως με χαλούμι, κιμά, άγρια χόρτα, μανιτάρια ή κόκκινο κολοκύθι. Παλαιότερα τα έφτιαχναν κατά τις περιόδους των Χριστουγέννων, των αποκριών (σήκωσες) και του Πάσχα. Τα πουρέκια με άγρια χόρτα συνηθίζονταν την περίοδο της νηστείας.



Πατάτες αντιναχτές

Πατάτες με κρασί και κόλιανδρο

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό πατάτες μικρές φρέσκιες
- 2 κουτάλια κόλιανδρο κοπανισμένο
- ½ φλιτζάνι κρασί κόκκινο ξηρό αλάτι και πιπέρι
λάδι για τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά τις πατάτες, τις στραγγίζουμε και τις χαράζουμε ελαφρά.

Βάζουμε το λάδι να κάψει καλά και ρίχνουμε τις πατάτες.

Τις αφήνουμε να τηγανιστούν σε σιγανή φωτιά.

Όταν είναι έτοιμες αφαιρούμε το λάδι, προσθέτουμε τον κόλιανδρο και τις σβήνουμε με το κρασί.

Αφήνουμε τις πατάτες στη φωτιά για ακόμα 2-3 λεπτά.

Κατά διαστήματα τινάσσουμε (κουνάμε) την

κατσαρόλα για να ανακατευτούν καλύτερα οι πατάτες.

Αλατοπιπερώνουμε και σερβίρουμε.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Οι πατάτες για τη συνταγή αυτή πρέπει να είναι μικρές σε μέγεθος, έτσι ώστε να τηγανίζονται εύκολα ολόκληρες χωρίς ξεφλούδισμα. Το πιάτο είναι από τα πιο γνωστά και εκλεκτά φαγητά των Κυπρίων και συνήθως σερβίρεται ως συνοδευτικό σε πιάτα με κρέας, όπως είναι τα αφέλια,



Αφέλια με κόλιαντρο

Χοιρινό με κρασί και κόλιανδρο

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό κρέας χοιρινό
- 1 φλιτζάνι κρασί κόκκινο
- 2 κουταλιές σούπας κόλιανδρο (κοπανισμένο)
- ½ φλιτζάνι λάδι
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το κρέας σε μικρά κομμάτια και το βάζουμε στη μαρινάτα (κρασί με κόλιανδρο) να φουσκώσει από το βράδυ.

Το βγάζουμε από τη μαρινάτα και το στραγγίζουμε. Βάζουμε το λάδι στη φωτιά και προσθέτουμε το κρέας. Το αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά να ροδοκοκκινίσει. Το σβήνουμε με το κρασί και τον κόλιανδρο της μαρινάτας.

Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και λίγο νερό και τα αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά με σκεπασμένη κατσαρόλα μέχρι να ψηθεί και να μαλακώσει το κρέας. Σερβίρονται με πατάτες τηγανητές ή πιλάφι.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Τα αφέλια παλαιότερα προσφέρονταν σε ιδιαίτερες περιστάσεις ως κυρίως πιάτο ή ως μεζές.



Ραβιόλες με χαλλούμι

Ραβιόλια με γέμιση χαλλούμι

ΥΛΙΚΑ

Για το φύλλο-ζύμη

6 φλιτζάνια αλεύρι (μισό
χωριάτικο-μισό φαρίνα)
λίγο αλάτι
νερό χλιαρό για να γίνει ζύμη σφιχτή

Για τη γέμιση

2 χαλούμια σκληρά (παλιά)
1 χαλούμι φρέσκο τριμμένο
2-4 αυγά
δυόσμο
κανέλα χοντροκοπανισμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζουμε τη ζύμη. Για να ανοίγει πιο εύκολα η ζύμη, την αφήνουμε 1 ώρα περίπου σκεπασμένη και μετά ανοίγουμε φύλλο.

Ανοίγουμε φύλλο και βάζουμε τη γέμιση (1 κουταλάκι) σε διαστήματα (περίπου 5 εκατοστόμετρα).

Σκεπάζουμε με άλλο φύλλο. Πατάμε καλά και κόβουμε τις ραβιόλες με ειδικό εργαλείο ή με μικρό ποτήρι.

Συνεχίζουμε μέχρι να τελειώσει όλη η ζύμη και η γέμιση.

Διατηρούμε τις ραβιόλες καλύτερα στην κατάψυξη αν δεν πρόκειται να τις βράσουμε αμέσως ή τις βράζουμε σε ζωμό από κότα όπως τα μακαρόνια και σερβίρουμε με τρίμμα από χαλλούμι και δυόσμο.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Σε πολλές περιοχές η γέμιση γίνεται με φρέσκια αναρή αντί χαλούμι. Η λέξη «ραβιόλες» είναι ο πληθυντικός αριθμός του ουσιαστικού «ραβιόλα», σε αντίθεση με την ιταλική λέξη που στον ενικό είναι «raviolo» και στον πληθυντικό «ravioli». Η λέξη αυτή πιθανόν να είναι κατάλοιπο της περιόδου της Ενετοκρατίας στην Κύπρο (1489-1571 μ.Χ.). Παλαιότερα φτιάχνονταν συνήθως την περίοδο των αποκριών, πριν από τη νηστεία του Πάσχα.



Κροκέτες πλιγούρι με γέμιση κιμά

ΥΛΙΚΑ

Για τις κούπες

- 3 φλιτζάνια νερό
- 3 κουτάλια λάδι
- αλάτι, πιπέρι, κανέλα
- 3 φλιτζάνια πλιγούρι λεπτό για κούπες
- λάδι για τηγάνισμα

Για τη γέμιση

- ½ κιλό κρεμμύδια
- ½ φλιτζάνι λάδι
- ½ κιλό κιμά χοιρινό
- μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι και κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε το νερό με το λάδι, το πιπέρι και την κανέλα. Μόλις κοχλάσει ρίχνουμε το πλιγούρι και κατεβάζουμε από τη φωτιά, ανακατεύουμε καλά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε το μίγμα να κρυώσει.

Κόβουμε τα κρεμμύδια και τα βράζουμε με λίγο νερό. Προσθέτουμε το λάδι, τον κιμά και σιγοψήνουμε μέχρι να ροδίσει ο κιμάς.

Ρίχνουμε ψιλοκομμένο μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι, κανέλα, τα κατεβάζουμε από τη φωτιά και στραγγίζουμε.

Ζυμώνουμε καλά το μίγμα από πλιγούρι, παίρνουμε λίγη από τη ζύμη και πλάθουμε σε μπαλίτσα. Με το βραγμένο δάχτυλό κάνουμε ένα βαθούλωμα στο κέντρο, και πλάθουμε να πάρει κυλινδρικό σχήμα με λεπτές πλευρές, ή χρησιμοποιούμε την ειδική μηχανή. Γεμίζουμε το κενό με τη γέμιση, κλείνουμε και πλάθουμε τις άκρες, ενώ βρέχουμε συνεχώς το δάχτυλό μας.

Τηγανίζουμε τις κούπες σε πολύ και καυτό λάδι.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

ΤΗ λέξη «κούπα» προέρχεται από την αραβική λέξη «kubba», η οποία σημαίνει μπάλα. Συνήθως τις κούπες τις έφτιαχναν σε πανηγύρια ονομαστικών εορτών έξω από τις εκκλησίες. Σερβίρονται με στυμμένο λεμόνι.



Δάκτυλα κυριών

Γλυκό με σιρόπι και αμυγδαλόψιχα

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη-φύλλο

- 8 φλιτζάνια αλεύρι (4 χωριάτικο και 4 φαρίνα)
- 1 φλιτζάνι λάδι
- λίγο αλάτι
- 2½ φλιτζάνια νερό (περίπου)

Για τη γέμιση

- 400 γραμμάρια αμυγδαλόψιχα κοπανισμένη
- 3-4 κουταλιές ανθόνερο κανέλα
- λίγη ζάχαρη

Για το σιρόπι

- 4 φλιτζάνια ζάχαρη
- 3 φλιτζάνια νερό
- 1 κομμάτι κανέλα
- 3-4 γαρίφαλα
- λίγο χυμό λεμονιού
- ανθόνερο

λάδι για τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρυζιάζουμε (τρίβουμε με τα δάχτυλα) το αλεύρι με το λάδι.

Προσθέτουμε αλάτι, νερό και ζυμώνουμε καλά τη ζύμη. Τη σκεπάζουμε και την αφήνουμε για μισή με μία ώρα. Ανοίγουμε φύλλο λεπτό και το κόβουμε σε μικρά κομμάτια 8 x 12 εκ. περίπου.

Βάζουμε λίγη γέμιση στην άκρη και τα τυλίγουμε. Με ένα πιρούνι πιέζουμε τις άκρες.

Τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι ελαφρά και στη συνέχεια τα ρίχνουμε σε κρύο σιρόπι για λίγο και τα βάζουμε σε τρυπητό για να στραγγίσουν.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Έχουν σχήμα λεπτό και μακρύ όπως τα δάχτυλα των χεριών και γι' αυτό ονομάζονται «δάκτυλα κυριών». Επίσης σερβίρονταν στα σπίτια των κυριών. Παλαιότερα υπήρχε ως έθιμο αρραβώνα οι οικογένειες του ζευγαριού να ετοιμάζουν δάκτυλα και χαλούμι και να τα πηγαίνουν στην εκκλησία με πανέρια για να προσφέρουν στον κόσμο.



Φακές μουτζιέντρα

Φακές με ρύζι

ΥΛΙΚΑ

- 1 φλιτζάνι φακές
- 4 φλιτζάνια νερό
- ¼ φλιτζανιού ρύζι
- 1 κρεμμύδι μεγάλο κομμένο κατά μήκος σε λωρίδες
- ¼ φλιτζανιού ελαιόλαδο
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά τις φακές.

Τις ρίχνουμε σε κατσαρόλα με το νερό και τις βάζουμε στη φωτιά να βράσουν ξαφρίζοντάς τις κατά διαστήματα.

Όταν βράσουν προσθέτουμε το ρύζι καθαρισμένο και πλυμένο και τα αφήνουμε να βράσουν μαζί. Αν χρειαστεί προσθέτουμε και άλλο νερό. Παράλληλα, βάζουμε το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο, το κοκκινίζουμε ελαφρά και το προσθέτουμε στις ψημένες φακές.

Συνεχίζουμε το βράσιμο για ακόμα 5 λεπτά.

Αλατίζουμε και σερβίρουμε.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Το όνομα «μουτζιέντρα» προέρχεται από την αραβική ονομασία του πιάτου «mujaddara». Σερβίρεται συνήθως με λαχανικά εποχής και μαύρες ελιές.



Μανιτάρκα κρασάτα

Μανιτάρια με κρασί και κόλιανδρο

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μανιτάρια
- ½ φλιτζάνι λάδι
- ½ φλιτζάνι κρασί μαύρο, ξηρό
- κόλιανδρο, πιπέρι, και αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά, στραγγίζουμε και κόβουμε τα μανιτάρια.

Τα σοτάρουμε στο λάδι και όταν ροδίσουν, προσθέτουμε το κρασί και τον κόλιανδρο και σκεπάζουμε την κατσαρόλα να ψηθούν με το κρασί μέχρι να καταστηθούν (απορροφήσουν τα υγρά).

Στη συνέχεια προσθέτουμε το αλατοπίπερο, ανακατεύουμε και τα σερβίρουμε ζεστά.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Τα μανιτάρια, ιδιαίτερα τα κυπριακά κοκκινομανιτάρια (*Lactarius Deliciosus*), θεωρούνται ένας από τους πιο περιζήτητους και αγαπητούς μεζέδες της κυπριακής παραδοσιακής κουζίνας. Σπάνια απαντώνται στους πάγκους των υπεραγορών, γεγονός που τα καθιστά περιζήτητα. Θεωρούνται πολύ εύγεστα, αλλά και δυσεύρετα, καθώς εμφανίζονται μόνο το φθινόπωρο και χειμώνα στη διάρκεια εναλλασσόμενων περιόδων βροχής και λιακάδας, συνήθως κάτω από πεύκους και θάμνους.



Ελιόπιτα

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό αλεύρι φαρίνα
- 1½ φλιτζάνι λάδι
- 1 κουταλάκι γλυκού αλάτι
- 2 κουταλάκια γλυκού μαγιά
- 1 φλιτζάνι ελιές μαύρες (κομμένες)
- 3 φρέσκα κρεμμύδια
- λίγα κλωναράκια κόλιανδρο φρέσκο
- δυόσμος
- νερό για ζύμωμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προσθέτουμε το αλάτι και τη μαγιά στο αλεύρι, ρυζιάζουμε (τρίβουμε με τα δάχτυλα) με το 1 φλιτζάνι λάδι και ζυμώνουμε καλά, αφού προσθέσουμε νερό. Αφήνουμε τη ζύμη να φουσκώσει, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και πλάθουμε μικρές ελιόπιτες. Περιμένουμε να φουσκώσουν ξανά και τις ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Παλαιότερα ζύμωναν τις ελιόπιτες με προζύμι και όχι με baking powder. Συνηθίζονταν κατά τις περιόδους των νηστειών. Τις έψηναν σε παραδοσιακούς φούρνους, τους οποίους άναβαν με ξύλα.



Μικρά χοιρινά ρολά

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό κιμά χοιρινό
- 4 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 φέτες ψωμί βρεγμένο (όχι στραγγισμένο)
- 1 δέσμη μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι, πιπέρι
- πάννα (σκέπη) χοιρινή

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά και ζυμώνουμε καλά. Κόβουμε την πάννα (σκέπη) σε μικρά τετράγωνα κομμάτια, προσθέτουμε μια κουταλιά γέμιση και τυλίγουμε τις σεφταλιές. Ψήνουμε στα κάρβουνα.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Στο παρελθόν τις σεφταλιές παρασκεύαζαν κυρίως οι σουβλιτζίδες και χρησίμευε ως πρόγευμα. Σήμερα αποτελεί ξεχωριστό μεζέ και συνοδευτικό γευμάτων, ενώ απαντάται παντού σε ταχυφαγεία. Θεωρείται ως ένα από τα πιο χαρακτηριστικά πιάτα της κυπριακής παραδοσιακής κουζίνας.



Jajecznica z grzybami

Στραπατσάδα με μανιτάρια

ΥΛΙΚΑ

300 γραμμάρια μανιτάρια
8 αυγά
βούτυρο για το τηγάνισμα
αλάτι
πιπέρι
σχινόπρασο
ψωμί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα μανιτάρια και τα ρίχνουμε σε ζεστό τηγάνι μέχρι να εξατμιστεί το νερό που περιέχουν.

Τα τηγανίζουμε σε βούτυρο για 15 λεπτά μέχρι να πάρουν ένα χρυσό χρώμα.

Προσθέτουμε τα αυγά και συνεχίζουμε το τηγάνισμα, αλάτι και πιπέρι.

Ρίχνουμε ψιλοκομμένο σχινόπρασο.

Σερβίρουμε με ψωμί.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Τα μανιτάρια είναι αγαπητή τροφή στην Πολωνία και η συνταγή αυτή απαντάται σε αρκετές παραλλαγές σε ότι αφορά τα είδη μανιταριών που χρησιμοποιούνται, αλλά και τα υλικά πρόσμιξης.



Żurek

Σούπα τζούρεκ

ΥΛΙΚΑ

Για το προζύμι

- ½ κούπα αλεύρι σικάλεως
- 2 σκελίδες σκόρδου
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κούπα νερό (χλιαρό)
- κόρα από μια φέτα ψωμί ολικής

Για τη σούπα

- 2 άσπρα λουκάνικα (σε κύβους)
- 1 κρεμμύδι (μέτριο)
- 3 πατάτες
- 3 κουτάλια κρέμα ξινή (18% λιπαρά)
- 1 κουταλάκι γλυκού μαντζουράνα

προζύμι

μισό ματσάκι μαϊντανός

αλάτι

πιπέρι

βραστά αυγά σφικτά

(για σερβίρισμα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το προζύμι

Ανακατεύουμε το αλεύρι με το σκόρδο και προσθέτουμε όσο χλιαρό νερό χρειάζεται για να δημιουργηθεί ένα παχύρρευστο μίγμα. Το αφήνουμε σε ζεστό μέρος για 4-5 μέρες. Η ζύμη αποκτά μια υπόξινη οσμή η οποία φεύγει κατά το ψήσιμο.

Για τη σούπα

Ρίχνουμε το προζύμι σε πυρίμαχο σκεύος, προσθέτουμε λίγο νερό ή ζωμό κρέατος και το βάζουμε στη φωτιά.

Αφού βράσει, προσθέτουμε φύλλα δάφνης, μυρωδικά και λουκάνικα. Σε άλλο σκεύος βράζουμε τις πατάτες.

Μαγειρεύουμε μέχρι η σούπα να δέσει. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι. Μαγειρεύουμε για δύο λεπτά ακόμη. Αποσύρουμε από τη φωτιά προσθέτουμε την κρέμα (ξινή), τα αυγά και τις πατάτες. Ανακατεύουμε απαλά.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Το πιάτο είναι παραδοσιακό της Πολωνικής κουζίνας. Η γεύση του προέρχεται από την ζύμωση που γίνεται όταν αναμιχθεί το ψωμί με το αλεύρι. Πολλές οικογένειες σερβίρουν τη σούπα αυτή στο τραπέζι του Πάσχα, συχνά μέσα σε βαθειά φραντζόλα. Στη σούπα αυτή προσθέτουν βραστά αυγά και ωμό λουκάνικο, καπνιστό μπέικον ή κάποια παντσέτα. Συνοδεύεται πάντα με ψωμί και αποτελεί πολύ αγαπητό φαγητό στην Πολωνία.

Σούπα μπορς με πατάτες και κρέμα γάλακτος



Barszcz czerwony

ΥΛΙΚΑ

- 3 καρότα (λεπτές φέτες)
- ½ πράσο (λεπτές φέτες)
- ⅓ σέλινο (ψιλοκομμένο)
- 400 γραμμάρια κατεψυγμένα λαχανικά (σε αντικατάσταση των παραπάνω)
- ½ κούπα ζωμό κρέατος
- 2-3 παντζάρια (ψιλοκομμένα)
- 10 κόκκοι πιπέρι
- 5 φύλλα δάφνης
- 2 σκελίδες σκόρδου
- 2 κρεμμύδια (ψιλοκομμένα)
- 5-6 κουτάλια θρυμματισμένο ψωμί
- 2-3 κουτάλια κρέμα γάλακτος
- ελαιόλαδο ή βούτυρο για σοτάρισμα
- ζάχαρη
- μπαχάρι
- πατάτες (σε κύβους)
- μαϊντανό ή άνιθο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε τα λαχανικά σε κατσαρόλα με 1.5-2 λίτρα νερό, το ζωμό κρέατος και τα βράζουμε.

Σοτάρουμε σε βαθύ τηγάνι τα παντζάρια και προσθέτουμε 1/3 ζωμό λαχανικών. Βράζουμε με κλειστό καπάκι για 20 λεπτά. Όταν τα παντζάρια μαλακώσουν, τα στραγγίζουμε και προσθέτουμε τον υπόλοιπο ζωμό.

Προσθέτουμε σκόρδο, μπαχάρι, πιπέρι και τα φύλλα δάφνης και τα βράζουμε όλα μαζί.

Σοτάρουμε σε βούτυρο τα κρεμμύδια και προσθέτουμε τα μισά στη σούπα, ενώ τα υπόλοιπα τα κρατάμε. Σοτάρουμε το ψωμί και το προσθέτουμε στη σούπα.

Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος και τη ζάχαρη στη σούπα και ανακατεύουμε απαλά.

Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει. Βράζουμε τις πατάτες, τις πολτοποιούμε και αλατίζουμε. Σερβίρουμε και σε κάθε πιάτο, πάνω από τη σούπα ρίχνουμε πατάτες, σοταρισμένο κρεμμύδι που έχουμε φυλάξει, άνιθο και μαϊντανό.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Η βάση της σούπας αυτής είναι ο ζωμός από τα βρασμένα παντζάρια για το λόγο αυτό έχει και την χαρακτηριστική γλύκα από το παντζάρι. Συχνά συνοδεύεται με παραγεμισμένα ζυμαρικά που θυμίζουν τα Ιταλικά ραβιόλι.



Flaki zupa

Σούπα φλάκι ή Πολωνικός πατσάς

ΥΛΙΚΑ

2 κιλά εντόσθια από μοσχάρι
8-10 κύβοι ζωμού βοδινού
3 καρότα
2 ματσάκια μαϊντανός
2 πράσα
σέλινο

Για τη βάση της σάλτσας
50 γραμμάρια βούτυρο
1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι
αλεύρι
μαντζουράνα
μοσχοκάρυδο
πιπερόριζα
άσπρο πιπέρι
γλυκό κόκκινο πιπέρι
μπαχάρι
φύλλα δάφνης
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε το κρέας για 15 λεπτά. Σουρώνουμε, αφαιρούμε τα υγρά και κρατάμε το κρέας. Αλλάζουμε σκεύος και βράζουμε σε 4 λίτρα ζεστό νερό στο οποίο έχουμε διαλύσει τους κύβους για περίπου 4 ώρες.

Αφαιρούμε το κρέας και το κόβουμε σε λωρίδες λεπτές. Το βάζουμε πάλι στην κατσαρόλα συνεχίζοντας το βράσιμο. Στο μεταξύ ετοιμάζουμε τα λαχανικά και τα κόβουμε σε λεπτές λωρίδες. Τα βράζουμε με λίγο βούτυρο και τα προσθέτουμε στο κρέας. Ανακατεύουμε καλά.

Σοτάρουμε το κρεμμύδι σε βούτυρο και προσθέτουμε το αλεύρι. Ανακατεύουμε και σταδιακά προσθέτουμε λίγο ζωμό μέχρι να γίνει ομοιογενές το μίγμα και να εξαφανιστούν σβώλοι αλευριού. Ρίχνουμε το μίγμα στην κατσαρόλα του κρέατος ανακατεύοντας απαλά.

Προσθέτουμε μπαχαρικά και μυρωδικά ανακατεύοντας σταδιακά. Συνεχίζουμε το μαγείρεμα για άλλα 15 λεπτά. Προσθέτουμε το αλάτι και βράζουμε άλλα 15-20 λεπτά.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Το πιάτο φλάκι αποτελεί μια παραδοσιακή πολωνέζικη σούπα με κυρίως υλικό ψιλοκομμένα εντόσθια μοσχαριού. Άλλωστε στα Πολωνικά σημαίνει εντόσθια. Όπως και άλλες σούπες είναι αρκετά πικάντικη και πρέπει να συνοδεύεται με ψωμί.



Pierogi lub uszka

Πιερόγκι με λάχανο και μανιτάρια

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό λάχανο τουρσί
- 2-3 κούπες στεγνά μανιτάρια
- 2 μέτρια κρεμμύδια
- 8-10 φύλλα δάφνης
- 1 κουταλιά θρυμματισμένο ψωμί (προαιρετικό)
- ελαιόλαδο ή βούτυρο για σοτάρισμα
- αλάτι
- πιπέρι

Για τη ζύμη

- 3 κούπες αλεύρι
- ½ κουταλιά αλάτι
- ¾ κούπας βραστό νερό
- ¼ κούπας κρύο νερό
- μισό κουταλάκι ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεπλένουμε τα μανιτάρια με κρύο νερό και τα αφήνουμε για 15-20 λεπτά σε ζεστό νερό. Βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν. Τα σουρώνουμε και τα κόβουμε σε λωρίδες. Κρατούμε τα υγρά.

Στο νερό των μανιταριών βράζουμε το λάχανο μέχρι να μαλακώσει. Το σουρώνουμε και όταν κρυώσει το κόβουμε σε λωρίδες.

Σοτάρουμε το κρεμμύδι σε ζεστό βούτυρο ή ελαιόλαδο και συνεχίζουμε το σοτάρισμα προσθέτοντας το λάχανο και τα μανιτάρια. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και τα φύλλα δάφνης. Σκεπάζουμε και αφήνουμε να μαγειρευτούν για 10 λεπτά.

Αφήνουμε το μίγμα να κρυώσει ώστε να είναι έτοιμο για τα pierogi.

Εκτέλεση της ζύμης

Βάζουμε το αλεύρι (καλά κοσκινισμένο) σε μπωλ και προσθέτουμε το αλάτι. Ρίχνουμε το βραστό νερό ενώ ανακατεύουμε με δυνατές κινήσεις. Το αφήνουμε σκεπασμένο για 5 λεπτά. Προσθέτουμε το κρύο νερό και ανακατεύουμε πάλι με δυνατές κινήσεις. Σκεπάζουμε και αφήνουμε να μείνει για 15 λεπτά. Ξεσκεπάζουμε. Προσθέτουμε το σπορέλαιο και αρχίζουμε το ζύμωμα. Στο στάδιο αυτό χρειάζονται δυνατές κινήσεις.



Pierogi lub uszka

Πιερόγκι με λάχανο καιμανιτάρια

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό λάχανο τουρσί
- 2-3 κούπες στεγνάμανιτάρια
- 2 μέτρια κρεμμύδια
- 8-10 φύλλα δάφνης
- 1 κουταλιά θρυμματισμένο ψωμί (προαιρετικό)
- ελαιόλαδο ή βούτυρο για σοτάρισμα
- αλάτι
- πιπέρι

Για τη ζύμη

- 3 κούπες αλεύρι
- ½ κουταλιά αλάτι
- ¾ κούπας βραστό νερό
- ¼ κούπας κρύο νερό
- μισό κουταλάκι ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Συνεχίζουμε μέχρι να δημιουργηθεί μια ζύμη ομοιογενής που ελαφρά να κολλάει στα χέρια.

Ανοίγουμε σε λεπτό φύλο πάχους 2-3 χιλιοστά. Κόβουμε σε κύκλους με τη βοήθεια μιας κούπας.

Βάζουμε το μίγμα-γέμιση στο μέσο και κλείνουμε τις άκρες καλά.

Τα βράζουμε για 5-8 λεπτά σε αλατισμένο νερό και ένα κουταλάκι ελαιόλαδο.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Τα pierogi αποτελούν ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα εδέσματα της Πολωνικής κουζίνας. Είναι σπιτικά ζυμαρικά σε κάπως μεγάλο μέγεθος και παραγεμισμένα με γέμιση. Είναι πολύ αγαπητά και δημοφιλή ίσως διότι τα βρίσκουμε με διάφορες παραλλαγές ανάλογα με τη γέμιση. Υπάρχουν pierogi με κρέας,μανιτάρια, λάχανο ακόμη και γλυκά pierogi με τυρί και φρέσκα φρούτα όπως βατόμουρα και φράουλες.



Makowiec

Κέικ/κορμός με παπαρούνα

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη

- 3 κούπες αλεύρι
- $\frac{3}{4}$ κούπας χλιαρό γάλα
- 3 κρόκους (τα ασπράδια θα χρειαστούν αργότερα)
- 3 πακετάκια ξηρή μαγιά
- 6 κουταλάκια ζάχαρη
- $1\frac{1}{2}$ κουταλάκι σπορέλαιο
- $1\frac{1}{2}$ κουταλάκι αλκοόλ (βότκα)
- 16 γραμμάρια ζάχαρη βανίλιας
- 150 γραμμάρια βούτυρο λειωμένο αλάτι

Για το μίγμα

- 500 γραμμάρια σπόρους παπαρούνας
- 250 γραμμάρια ζάχαρη
- 100 γραμμάρια σταφίδες
- 50 γραμμάρια καρύδια ψιλοκομμένα
- 1 κουταλιά μέλι
- $1\frac{1}{2}$ κουταλάκι εσάνς αμύγδαλου
- 1 κουταλάκι κανέλα
- 6 ασπράδια
- 5-6 κουτάλια καραμελωμένο ξύσμα πορτοκαλιού

Για το μίγμα

- $\frac{1}{2}$ κούπα ζάχαρη άχνη
- σπόροι παπαρούνας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη ζύμη

Αναμιγνύουμε τη μαγιά στο χλιαρό γάλα και τη ζάχαρη. Αφήνουμε σε ζεστό μέρος για 15 λεπτά.

Αναμιγνύουμε τα υπόλοιπα υλικά (εκτός από το βούτυρο). Ζυμώνουμε για 10 λεπτά μέχρι να σχηματιστούν φυσσιλίδες.

Προσθέτουμε το βούτυρο.

Αφήνουμε τη ζύμη για μισή ώρα σε ζεστό μέρος ώστε να φουσκώσει.

Για τη γέμιση

Σκεπάζουμε τους σπόρους με το βραστό νερό. Αφήνουμε να κρυώσουν. Αλέθουμε (δύο φορές).

Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά. Τελειώνουμε προσθέτοντας τα ασπράδια και ανακατεύουμε απαλά.

Η συναρμολόγηση του κέικ

Χωρίζουμε τη ζύμη σε τρία μέρη και στο καθένα δίνουμε το σχήμα παραλληλόγραμμου.

Σε κάθε κομμάτι ρίχνουμε το $\frac{1}{3}$ από το μίγμα. Διπλώνουμε κάθε κομμάτι δίνοντας το σχήμα ρολού.

Βάζουμε τα ρολά σε ταψί που έχουμε λαδώσει ώστε να μην κολλήσουν. Η άκρες του κάθε ρολού πρέπει να είναι από κάτω. Εναλλακτικά μπορούμε να τα τυλίξουμε σε αντικολλητικό χαρτί.



Makowiec

Κέικ/κορμός με παπαρούνα

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη

- 3 κούπες αλεύρι
- $\frac{3}{4}$ κούπας χλιαρό γάλα
- 3 κρόκους (τα ασπράδια θα χρειαστούν αργότερα)
- 3 πακετάκια ξηρή μαγιά
- 6 κουταλάκια ζάχαρη
- $1\frac{1}{2}$ κουταλάκι σπορέλαιο
- $1\frac{1}{2}$ κουταλάκι αλκοόλ (βότκα)
- 16 γραμμάρια ζάχαρη βανίλιας
- 150 γραμμάρια βούτυρο λειωμένο αλάτι

Για το μίγμα

- 500 γραμμάρια σπόρους παπαρούνας
- 250 γραμμάρια ζάχαρη
- 100 γραμμάρια σταφίδες
- 50 γραμμάρια καρύδια ψιλοκομμένα
- 1 κουταλιά μέλι
- $1\frac{1}{2}$ κουταλάκι εσάνς αμύγδαλου
- 1 κουταλάκι κανέλα
- 6 ασπράδια
- 5-6 κουτάλια καραμελωμένο ξύσμα πορτοκαλιού

Για το μίγμα

- $\frac{1}{2}$ κούπα ζάχαρη άχνη
- σπόροι παπαρούνας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο (180 °C). Αφήνουμε να κρυώσουν.

Ετοιμάζουμε το γλάσο. Αναμιγνύουμε την άχνη με ζεστό νερό μέχρι να δημιουργηθεί ένα ομοιογενές μίγμα.

Ρίχνουμε το γλάσο πάνω στα κέικ και πασπαλίζουμε με τους σπόρους.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Το κέικ αυτό αποτελεί παραδοσιακό Πολωνικό γλύκισμα και μπορεί επίσης να γίνει και σαν κορμός. Είναι κέικ με βάση τη μαγιά και γέμιση από αλεσμένους σπόρους παπαρούνας. Όταν βγει από το φούρνο γαρνίρουμε με άχνη ή ξύσμα πορτοκαλιού. Το κέικ αυτό συνήθως το φτιάχνουν την περίοδο του Πάσχα, αλλά και των Χριστουγέννων.



Salatka warzywna

Πολωνέζικη πατατοσαλάτα

ΥΛΙΚΑ

- 5 βραστές πατάτες (κομμένες σε κύβους)
- 5 αυγά βραστά
- 5 βρασμένα καρότα
- 1 μέτριο μήλο (κομμένο σε κύβους χωρίς τη φλούδα)
- 1 κρεμμύδι (κομμένο σε κύβους)
- 2 βραστά γογγύλια κομμένα σε κύβους
- 5 μέτρια αγγουράκια τουρσί
- 1-1½ κούπα βρασμένο αρακά
- 350 γραμμάρια μαγιονέζα
- 1 κουταλιά μουστάρδα
- αλάτι
- πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα λαχανικά και τα αφήνουμε να κρυώσουν. Τα κόβουμε σε κύβους και ανακατεύουμε απαλά, προσθέτουμε και τον αρακά. Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε τη μαγιονέζα και τη μουστάρδα.

Εναλλακτικά μπορούμε να τελειώσουμε απλώνοντας μια λεπτή στρώση μαγιονέζας. Αφήνουμε στο ψυγείο για 1-2 ώρες.

Γαρνίρουμε με ραπανάκια, φύλλα μαϊντανού, αρακά και βρασμένα καρότα.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Όταν κόβουμε τα υλικά σε κύβους να προσέξουμε ώστε να είναι σε όμοια μεγέθη.



Sernik

Κέικ με τυρί

ΥΛΙΚΑ

- 225 γραμμάρια μπισκότα
δισαιτητικά (digestive)
- 100 γραμμάρια βούτυρο
- 3 κουταλάκια σκόνη ζελατίνης
- 300 ml κρύα κρέμα γάλακτος
- 5 κουταλιές ζάχαρη άχνη
- 300 γραμμάρια μαλακό τυρί
- 1 συσκευασία ζελέ για το
γαρνίρισμα
- 1 λευκή σοκολάτα
(προαιρετικά)
- 1 κούπα φρέσκα φρούτα
(προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Θρυμματίζουμε τα μπισκότα και προσθέτουμε το βούτυρο. Τα τοποθετούμε στην βάση φόρμας με σούστα. Μουλιάζουμε τη ζελατίνη σε κρύο νερό, χτυπάμε την κρέμα γάλακτος και προσθέτουμε άχνη μέχρι να γίνει η κρέμα σαντιγύ. Προαιρετικά λιώνουμε τη λευκή σοκολάτα σε μπαίν μαρί και προσθέτουμε έξτρα άχνη. Αναμιγνύουμε τη σαντιγύ με το πολτοποιημένο τυρί και προσθέτουμε τη λιωμένη σοκολάτα. Ανακατεύουμε μέχρι να δημιουργηθεί ένα ομοιογενές μίγμα. Διαλύουμε τη ζελατίνη σε βραστό νερό (1/4 κούπας), ανακατεύουμε και την ενώνουμε με τα άλλα υλικά. Ρίχνουμε το μίγμα στη βάση μπισκότου και βάζουμε στο ψυγείο να παγώσει. Παράλληλα διαλύουμε τη σκόνη ζελέ σε 1/2 κούπα βραστό νερό και βάζουμε στο ψυγείο να παγώσει. Όταν τα δύο μίγματα στερεοποιηθούν, κόβουμε κομματάκια φρούτων στην επιφάνεια και ρίχνουμε από πάνω το κρύο ζελέ. Αφήνουμε στο ψυγείο για 2-3 ώρες, αφαιρούμε τη σούστα και σερβίρουμε.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Η πολωνική εκδοχή του τσήζ κέικ αποτελεί ένα πολύ γευστικό γλυκό. Εναλλακτικά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα κρεμώδες τυρί σε μίξη με ζελατίνη, το γλύκισμα αυτό γίνεται και με Ιταλικό τυρί μασκαρπόνε.



Zupa szczawiowa

Σούπα σορέλ

ΥΛΙΚΑ

Για το ζωμό

- 1920 γραμμάρια κρέας με το κόκκαλο
- 1920 γραμμάρια λαχανικά (καρότα, μαϊντανός, σέλινο, πράσα)
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- πιπέρι
- φύλλα δάφνης
- αλάτι

Για τη σούπα

- 6 κούπες ζωμό κρέατος
- 1 κουτάλι αλεύρι
- 90 γραμμάρια αλεύρι
- 300 γραμμάρια ξινή κρέμα (εναλλακτικά γιαούρτι)
- 250 γραμμάρια κρέμα σορέλ (λαχανικό σαν σπανάκι με πικρή γεύση που πωλείται και συσκευασμένο)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προετοιμάζουμε το ζωμό. Πλένουμε πολύ καλά με ζεστό νερό το κρέας και τα κόκκαλα και τα βράζουμε με 6 κούπες νερό σε χαμηλή φωτιά για μια ώρα περίπου.

Πλένουμε τα λαχανικά και όταν το κρέας βράσει τα προσθέτουμε και συνεχίζουμε το βράσιμο. Στο τέλος προσθέτουμε τα καρυκεύματα.

Αφαιρούμε τα λαχανικά από την κατσαρόλα και ψιλοκόβουμε το κρέας.

Πλένουμε τα λαχανικά σορέλ, τα ψιλοκόβουμε και τα βράζουμε στο φιλτραρισμένο ζωμό. Εναλλακτικά μπορούμε να τα σοτάρουμε σε βούτυρο και μετά να τα προσθέσουμε στο ζωμό.

Αναμιγνύουμε το αλεύρι με την κρέμα (ή γιαούρτι) τη ρίχνουμε στη σούπα και την αφήνουμε να πάρει μια βράση.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Η σούπα αυτή σερβίρεται με βραστά αυγά. Εναλλακτικά βράζουμε μέσα στη σούπα πατάτες (σε κύβους) τις οποίες έχουμε ήδη βράσει στον ζωμό.



Chłodnik

Τσόντνικ

ΥΛΙΚΑ

- ¼ προζύμι από παντζάρια ή
προζύμι από αγγουράκια
- ¼ ξινή κρέμα
- ½ λίτρα γιαούρτι
- 1 μέτριο παντζάρι
- 1 ματσάκι άνιθο
- 1 ματσάκι σχινόπρασο
- 1 αγγουράκι
- 1 ματσάκι ραπανάκια
- 1 πρέζα ζάχαρη άχνη
- αλάτι
- πιπέρι
- βραστά αυγά για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το προζύμι με παντζάρια

Αναμιγνύουμε βολβούς από παντζάρια, σκόρδο, ψωμί ολικής αλέσεως και μυρωδικά. Αφήνετε 5-10 μέρες για να ομοιογενοποιηθεί.

Για το προζύμι με αγγουράκια

Αναμιγνύουμε αγγουράκια, ρεπάνι, νερό, αλάτι, άνιθο. Αφήνετε 5-10 μέρες για να ομοιογενοποιηθεί.

Για τη σούπα

Αναμιγνύουμε τα μίγματα από παντζάρια ή αγγουράκια με ξινή κρέμα και το γιαούρτι. Προσθέτουμε χυμό από παντζάρια (για το χρώμα) αλάτι, πιπέρι και την άχνη.

Προσθέτουμε τον άνιθο και ψιλοκομμένο σχινόπρασο (θυμίζει τα φρέσκα κρεμμυδάκια). Επίσης προσθέτουμε το αγγουράκι (σε κύβους) και τα ραπανάκια.

Αφήνουμε στο ψυγείο για 2-3 ώρες, Σερβίρουμε σε μπολ όπου γαρνίρουμε με αυγά βραστά.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ

Η σούπα αυτή αποτελεί παραδοσιακό πιάτο της Πολωνικής και της Λιθουανικής κουζίνας. Σερβίρεται κρύα και είναι πλούσια σε βιταμίνες, αφήνει ωραία επίγευση και είναι πολύ δροσιστική. Υπάρχει και σε παραλλαγές αλλά η συγκεκριμένη βρίσκεται σε όλους τους οδηγούς μαγειρικής της Πολωνικής κουζίνας.



Education and Culture
Lifelong learning programme
LEONARDO DA VINCI

Culinary bridges across Europe



ΜΟΥΣΕΙΟ
ΚΥΠΡΙΑΚΩΝ
ΤΡΟΦΙΜΩΝ
ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ