

**Interreg**  
**Greece-Bulgaria**  
European Regional Development Fund



  
CHRISTOFOROS  
IOANNIDIS

# ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΙΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

# ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

- ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ
- ΧΟΙΡΙΝΟ ΠΡΑΣΟΣΕΛΙΝΟ
- ΧΡΙΣΤΟΨΩΜΟ
- ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ

## ΠΟΤΟ:

- ΡΑΚΟΜΕΛΟ,
- ΛΙΚΕΡ ΑΠΟ ΚΡΑΝΟ



# ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ

## ΥΛΙΚΑ

- 1 λάχανο μεγάλο, περίπου 3 κιλά
- 600γρ. κιμά ανάμικτο, χοιρινό και μοσχαρίσιο
- 2/3 φλιτζανιού ρύζι γλασέ
- 1 κρεμμύδι μεγάλο , ψιλοκομμένο
- ½ φλιτζάνι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- ½ φλιτζάνι άνηθο, ψιλοκομμένο
- 2 κουτ. σούπας δυόσμο, ψιλοκομμένο (προαιρετικά)
- 4 κουτ. σούπας βούτυρο
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι
- Για τη σάλτσα αβγολέμονο
- 3 αβγά
- 2 λεμόνια, το χυμό
- 2 κουτ. σούπας αλεύρι





# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1) Ετοιμάζετε πρώτα το λάχανο: Σε μεγάλη κατσαρόλα ζεματάτε το λάχανο ολόκληρο. Χωρίζετε τα φύλλα ένα ένα όσο μαλακώνουν μέσα στο νερό. Τα αφήνετε σε σουρωτήρι για να στραγγίξουν.

2) Όταν κρυώσουν, κόβετε τα κοτσάνια και κρατάτε τα φύλλα που είναι κατάλληλα για το τύλιγμα το ένα πάνω στο άλλο. Κρατάτε τα μικρότερα φύλλα για την κατσαρόλα.

3) Ετοιμάζετε τη γέμιση: Αναμιγνύετε τον κιμά με το ρύζι, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τα μυρωδικά, το αλάτι, το πιπέρι και πέντε κουταλιές της σούπας λάδι.

4) Φτιάχνετε τους ντολμάδες: Στρώνετε τα μισά από τα μικρά φύλλα που κρατήσατε στον πάτο μιας μεγάλης κατσαρόλας.



# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

5) Παίρνετε ένα ένα τα λαχανόφυλλα και τοποθετείτε στο κέντρο του κάτω μέρους από μία κουταλιά σούπας γέμιση (ή περισσότερη ανάλογα με το μέγεθος του φύλλου). Διπλώνετε τις πλαϊνές άκρες κλείνοντας μέσα τη γέμιση και τα τυλίγετε σε ρολά.

6) Τοποθετείτε τους ντολμάδες δίπλα δίπλα στην κατσαρόλα αρχίζοντας από την περιφέρεια και προχωρώντας προς το κέντρο της. Συνεχίζετε με δεύτερη στρώση κ.ο.κ. μέχρι να τελειώσουν τα υλικά.

7) Σκεπάζετε τους ντολμάδες με τα φύλλα που έμειναν, περιχύνετε με τέσσερα πέντε φλιτζάνια νερό ή ζωμό κρέατος μέχρι να σκεπαστούν και προσθέτετε το υπόλοιπο λάδι και βούτυρο. Τοποθετείτε από πάνω ένα πιάτο και σιγοβράζετε τους ντολμάδες για 50-60 λεπτά περίπου.



# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

8) Ετοιμάζετε τη σάλτσα αβγολέμονο:  
Χτυπάτε τα αβγά με το χυμό λεμονιού και το αλεύρι. Αφαιρείτε δύο φλιτζάνια ζυμό από την κατσαρόλα και το προσθέτετε λίγο λίγο στο μίγμα ανακατεύοντας συνεχώς. Ζεσταίνετε το μίγμα σε μικρή κατσαρόλα ανακατεύοντας διαρκώς και χωρίς να το αφήνετε να βράσει γιατί θα πήξει. Σερβίρετε τη σάλτσα σε μπολ, δίπλα στους ντολμάδες.





# ΧΟΙΡΙΝΟ ΠΡΑΣΟΣΕΛΙΝΟ

## ΥΛΙΚΑ

### ΓΙΑ ΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟ

1.700 γρ. χοιρινή σπάλα, κομμένη σε κύβους 3 - 4 εκ.

περίπου 150 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1 κιλό σέλινο με τη ρίζα του

500 γρ. πράσο, κομμένο σε μέτριες φέτες

2 σκελίδες σκόρδο, σε φέτες

1/2 μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος

τα φύλλα από 6 κλωνάρια φρέσκο δυόσμο, ψιλοκομμένα

90 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



### ΓΙΑ ΤΟ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ

2 αυγά

χυμός από 2 λεμόνια

ξύσμα από 1 λεμόνι

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

## Για το χοιρινό

Χωρίζουμε τα κλωνάρια του σέλινου από τη ρίζα, τα πλένουμε και τα κόβουμε σε μέτρια κομμάτια.

Τη ρίζα την καθαρίζουμε και την ψιλοκόβουμε.

Πλένουμε το κρέας, το σκουπίζουμε καλά και το αλατοπιπερώνουμε.

Το αλευρώνουμε και τινάζουμε κάθε κομμάτι να φύγει το περιττό.

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά.

Σοτάρουμε τα αλευρωμένα κομμάτια χοιρινού (σε δόσεις) μέχρι να ροδίσουν.

Βγάζουμε, τα κομμάτια χοιρινού, με τρυπητή κουτάλα σε ένα σκεύος.

Μετριάζουμε τη φωτιά και σοτάρουμε στο ίδιο λάδι το πράσο για 5-6 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει.





# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνουμε το σέλινο, την ψιλοκομμένη ρίζα και το σκόρδο και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλα 5-6 λεπτά.

Προσθέτουμε το σοταρισμένο κρέας μαζί με το ζουμάκι που θα έχει βγάλει και ρίχνουμε τόσο νερό ώστε να καλύψει τα υλικά.

Το νερό πρέπει ίσα-ίσα να καλύπτει τα υλικά.

Αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε το φαγητό να πάρει μία βράση.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε με το καπάκι και σιγομαγειρεύουμε για 1 ώρα και 30 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει καλά το κρέας.

Ρίχνουμε τον άνηθο και τον δυόσμο και σβήνουμε τη φωτιά, αφήνοντας την κατσαρόλα στο ζεστό μάτι μέχρι να ετοιμάσουμε το αυγολέμονο.

Αφήνουμε την κατσαρόλα στο ζεστό μάτι ώστε το φαγητό να διατηρεί τη σωστή θερμοκρασία.



# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το αυγολέμονο

Σε βαθύ μπολ χτυπάμε τα αυγά με το σύρμα μέχρι να αφρατέψουν.

Ρίχνουμε το ξύσμα και σταδιακά τον χυμό λεμονιού, ανακατεύοντας διαρκώς μέχρι να ενσωματωθούν.

Προσθέτουμε σταδιακά με μια κουτάλα όσο περισσότερο ζουμί από το φαγητό μπορούμε, συνεχίζοντας το ανακάτεμα, μέχρι να ζεσταθεί το αυγολέμονο.

Το αυγολέμονο για να μην «κόψει» πρέπει να ζεσταθεί καλά και να έχει την ίδια θερμοκρασία με το ζουμί του φαγητού.

Περιχύνουμε με το αυγολέμονο το χοιρινό πρασοσέλινο και σείουμε την κατσαρόλα ώστε να πάει παντού.



# ΧΡΙΣΤΟΨΩΜΟ

## ΥΛΙΚΑ

2 φλιτζ. νερό χλιαρό

1 φακελάκι μαγιά ξερή

4 κουτ. σούπας μέλι

1 κουτ. σούπας ζάχαρη

1 κιλό αλεύρι σκληρό για ψωμί + 4 - 5 κουτ. σούπας, για την επιφάνεια εργασίας και το ταψί

1/2 κουτ. γλυκού αλάτι

1 κουτ. σούπας γλυκάνισος

1/2 κουτ. γλυκού μαχλέπι, κοπανισμένο

1/3 φλιτζ. ελαιόλαδο + λίγο, για τη λεκάνη και το ταψί



# ΧΡΙΣΤΟΨΩΜΟ

## Για το στόλισμα

1 καρύδι ολόκληρο  
λίγα αμύγδαλα λευκά  
λίγες σταφίδες  
μερικά καρφάκια γαρύφαλλου  
σουσάμι

Για την επάλειψη

1 κουτ. σούπας μέλι  
2 κουτ. σούπας νερό καυτό





# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για να φτιάξουμε πεντανόστιμο χριστόψωμο, αρχικά βάζουμε το χλιαρό νερό σε ένα μπολ. Διαλύουμε σε αυτό τη μαγιά, το μέλι και τη ζάχαρη, ανακατεύοντας καλά.

Κοσκινίζουμε μέσα στον κάδο το αλεύρι.

Προσθέτουμε το αλάτι, τον γλυκάνισο, το μαχλέπι και το ελαιόλαδο.

Ξεκινάμε να ζυμώνουμε με τον γάντζο, ρίχνοντας λίγο-λίγο το νερό με τα διαλυμένα υλικά. Αν η ζύμη βγαίνει πολύ σφιχτή, προσθέτουμε ακόμη μισό φλιτζάνι χλιαρό νερό. Συνεχίζουμε το ζύμωμα για περίπου 5 λεπτά ακόμη.

Πασπαλίζουμε με αλεύρι την επιφάνεια εργασίας και ακουμπάμε σε αυτή τη ζύμη. Ζυμώνουμε με τα χέρια μέχρι να ξεκολλάει τελείως από αυτά.



# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λαδώνουμε ελαφρώς μια λεκάνη και μεταφέρουμε εκεί τη ζύμη.

Κλείνουμε με μεμβράνη και αφήνουμε τη λεκάνη σε ζεστό μέρος για περίπου 2 ώρες, μέχρι η ζύμη να διπλασιαστεί σε όγκο.

Λαδώνουμε και αλευρώνουμε καλά ένα μεγάλο, στρογγυλό ταψί.

Ακουμπάμε τη φουσκωμένη ζύμη στην αλευρωμένη επιφάνεια εργασίας και αφαιρούμε ένα κομμάτι από αυτή για το στόλισμα.



Την ξαναζυμώνουμε ελαφρώς με τα χέρια, την πλάθουμε σε καρβέλι και τη βάζουμε στο ταψί. Αφήνουμε τη ζύμη να ξαναφουσκώσει για περίπου 30 λεπτά. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C.



# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

## Επάλειψη και στόλισμα

Ξεκινάμε, ανακατεύοντας το μέλι με το καυτό νερό.

Πλάθουμε με το κομμάτι ζύμης που έχουμε κρατήσει στολίδια της αρεσκείας μας, όπως σταυρούς, ανθρωπάκια, λουλούδια, ζωάκια, λεπτές λωρίδες κ.ά.

Ακουμπάμε τα στολίδια πάνω στο καρβέλι.

Αλείφουμε όλη την επιφάνεια με το μελόνερο, πιέζοντας ελαφρώς τα ζυμαρένια στολίδια ώστε να κολλήσουν.

Σφηνώνουμε στο κέντρο του ψωμιού το καρύδι.

Γαρνίρουμε με λίγα αμύγδαλα και σταφίδες.

Σφηνώνουμε μερικά καρφάκια γαρύφαλλου και πασπαλίζουμε με σουσάμι.



Ψήνουμε το χριστόψωμο στον φούρνο για 45 - 50 λεπτά. Γύρω στα 35 λεπτά ψησίματος, ανοίγουμε τον φούρνο και αλείφουμε πάλι το καρβέλι με μελόνερο. Συνεχίζουμε το ψήσιμο, στο χριστόψωμο, μέχρι να πάρει ωραίο χρώμα



# ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ

## ΥΛΙΚΑ

Βάρος: Για περίπου 2 κιλά

1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1 κούπα ζάχαρη

1 κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ

1 κουτ. γλυκού κανέλα

1 κοφτό κουτ. γλυκού γαρύφαλλο

ξύσμα από 1 πορτοκάλι ακέρωτο

ξύσμα από 1/2 λεμόνι ακέρωτο

1 κουτ. γλυκού σόδα μαγειρική

1 κούπα χυμός πορτοκαλιού, φρεσκοστυμμένος

1/2 κιλό ελαιόλαδο ελαφρύ

1 σφηνάκι κονιάκ

200 γρ. καρύδια, ψιλοκομμένα, για πασπάλισμα



## ΣΙΡΟΠΙ

500 γρ. ζάχαρη

500 γρ. μέλι

500 γρ. νερό

ξύσμα από 1/2 πορτοκάλι ακέρωτο

χυμός από 1/2 λεμόνι



# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τα εύκολα μελομακάρονα, προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° C, στον αέρα, και στρώνουμε με λαδόκολλα μια μεγάλη λαμαρίνα.

Αναμειγνύουμε σε ένα μεγάλο μπολ το αλεύρι, τη ζάχαρη, το μπέικιν πάουντερ, την κανέλα, το γαρύφαλλο και τα ξύσματα.

Διαλύουμε τη σόδα στον χυμό και τη ρίχνουμε στο μείγμα του μπολ.

Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το κονιάκ και ζυμώνουμε ελαφρά.

Πλάθουμε μικρά ισομεγέθη μελομακάρονα και τα αραδιάζουμε στη λαμαρίνα. Κάνουμε στην επιφάνειά τους το χαρακτηριστικό σχέδιο «πλέγμα» με ένα πιρούνι.

Τα ψήνουμε στον αέρα για 20 λεπτά. Όταν τα βγάλουμε, τα αφήνουμε να κρυώσουν για τουλάχιστον 30 λεπτά.



# Σιρόπι

Βράζουμε όλα μαζί τα υλικά, σε μέτρια φωτιά, για 4-5 λεπτά από τη στιγμή του κοχλασμού.

Ξαφρίζουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά.

Σιρόπιασμα + σερβίρισμα

Βουτάμε τα κρύα μελομακάρονα στο καυτό σιρόπι για 30 δευτερόλεπτα.

Χρησιμοποιούμε τρυπητή κουτάλα.

Τακτοποιούμε τα μελομακάρονα σε μεγάλη πιατέλα και πασπαλίζουμε με τα ψιλοκομμένα καρύδια



# ΡΑΚΟΜΕΛΟ

## ΥΛΙΚΑ

100ml τσικουδιά

35 γραμ.μέλι (κατά  
προτίμηση πευκόμελο  
δεν θολώνει και  
δίνει κεχριμπαρένιο  
χρώμα)

2 ξυλάκια κανέλας

3-4 γαρύφαλλα  
(καρφάκια).





# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Ζεσταίνετε σε ένα μπρίκι την τσικουδιά με την κανέλα και τα γαρύφαλλα και προσθέτετε το μέλι.**

**Αφήνετε το ρακόμελο σε σιγανή φωτιά για περίπου 5 λεπτά ανακατεύοντας διαρκώς με ένα ξύλινο κουτάλι.**

**Αποσύρετε από τη φωτιά και αφαιρέστε την κανέλα και τα γαρύφαλλα.**

**Και μην ξεχνάτε, το ρακόμελο πίνεται ζεστό! Στην υγεία σας!**





# ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ

- ΦΑΣΟΛΑΔΑ
- ΕΛΙΕΣ
- ΤΑΡΑΜΑΣ
- ΤΟΥΡΣΙ

**ΠΟΤΟ:**  
**ΤΣΙΠΟΥΡΟ**



# ΦΑΣΟΛΑΔΑ

## ΥΛΙΚΑ

1/2 κιλό ξερά φασόλια

1/2 φλυτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο

2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια

2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες ( προαιρετικά)

2 μεγάλα καρότα

1 κιλό φρέσκες, ώριμες ντομάτες ξεφλουδισμένες και χωρίς σπόρους ή 2 κουταλιές πελτέ ντομάτας ή 400 γρ. ντοματάκια κονσέρβας ψιλοκομμένα

2 κουταλιές σούπας κέτσαπ

5 κλωναράκια σέλινο μαζί με λίγη ρίζα σέλινου

3 κουταλιές σούπας μαϊντανό

1 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης

1 μικρή καυτερή πιπεριά (προαιρετικά)

αλάτι-πιπέρι

για το σερβίρισμα

μαϊντανό ή σέλινο ψιλοκομμένο





# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουσκεύουμε τα φασόλια από το προηγούμενο βράδυ σε βαθύ μπολ με κρύο νερό και τα αφήνουμε να μουσκέψουν για 10-12 ώρες.

Την επόμενη ημέρα τα στραγγίζουμε και τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα με ζεστό νερό (περίπου 2 λίτρα). Προσθέτουμε τα καρότα κομμένα σε λεπτές φέτες, το σέλινο ψιλοκομμένο, το μαϊντανό ψιλοκομμένο, την ντομάτα κομμένη σε κύβους (ή τα ντοματάκια ή τον πελτέ ντομάτας), την κέτσαπ, το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, 2-3 κουταλιές σούπας από το ελαιόλαδο και αφήνουμε τη φασολάδα να σιγοβράσει, μέχρι να μαλακώσουν καλά τα φασόλια, περίπου 1 1/2 ώρα.





# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λίγο πριν αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, το αλάτι και το πιπέρι. Αφήνουμε το φαγητό με όσο ζουμί θέλουμε. (Ο χρόνος βρασμού εξαρτάται από το πόσο βραστερά είναι τα φασόλια και από την ποιότητα τους). Αν χρειασθεί προσθέτουμε και άλλο ζεστό νερό.

Σερβίρουμε τη φασολάδα ζεστή σε βαθιά πιάτα, πασπαλισμένη με ψιλοκομμένο σέλινο ή ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Μπορούμε να κάνουμε τη φασολάδα άσπρη, αφαιρώντας από τη συνταγή την ντομάτα και προσθέτοντας χυμό λεμονιού.



# ΤΑΡΑΜΑΣ

## Υλικά

**Βάρος:** 500 γρ.

- 1) 120 γρ. ταραμάς λευκός
- 2) 200 γρ. μπαγιάτικο ψωμί, χωρίς την κόρα, μουλιασμένο σε νερό και καλά στυμμένο
- 3) 80 ml χυμός λεμονιού (ή λιγότερο αν δεν μας αρέσει πολύ το λεμόνι)
- 4) 300 - 350 ml ελαιόλαδο
- 5) 1 μικρό ξερό κρεμμύδι, τριμμένο



# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για να φτιάξουμε ταραμοσαλάτα, βάζουμε το κρεμμύδι σε ψιλό σουρωτήρι, το πιέζουμε να φύγουν όλα τα υγρά και το αδειάζουμε στον πολυκόφτη.

Προσθέτουμε τον ταραμά, το ψωμί και το χυμό και χτυπάμε σε δυνατή ταχύτητα για 1 λεπτό.

Χαμηλώνουμε την ταχύτητα και προσθέτουμε σταδιακά το λάδι. Αν το μείγμα γίνει πολύ πηχτό, αραιώνουμε με λίγο νερό και συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να έχουμε μια κρέμα με την υφή μαγιονέζας.





# ΤΟΥΡΣΙ

## ΥΛΙΚΑ

- 160 γρ. κουνουπίδι, κομμένο σε μπουκετάκια
- 140 γρ. καρότα, κομμένα σε ροδέλες
- 100 γρ. πιπεριές Φλωρίνης, κομμένες σε ροδέλες
- 100 γρ. πιπεριές κέρατο, κομμένες σε ροδέλες
- ½ μάτσο άνηθο
- 500 ml νερό
- 310 ml λευκό ξύδι
- 2 κ.σ. πιπέρι, σε κόκκους
- 2 κ.σ. ζάχαρη, κρυσταλλική
- 2 κ.σ. αλάτι
- 1 κ.γ. κόλιανδρο, σε κόκκους



# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1) Αποστειρώνουμε 1 βάζο
- 2) Στη συνέχεια, τοποθετούμε μία κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε το νερό, το ξύδι, το αλάτι, τη ζάχαρη, το πιπέρι, τον κόλιανδρο και τα αφήνουμε να παρουν μία βράση.
- 3) Έπειτα, αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, μεταφέρουμε τις πιπεριές, το κουνουπίδι, το καρότο, τον άνηθο στο βάζο και το γεμίζουμε με νερό από την κατσαρόλα.
- 4) Κατόπιν, κλείνουμε το βάζο καλά, το γυρνάμε ανάποδα και το αφήνουμε για 1 ώρα.
- 5) Ύστερα, μεταφέρουμε το τουρσί σε ένα σκιερό μέρος για 3 μέρες.
- 6) Τέλος, σερβίρουμε το τουρσί ή το διατηρούμε στο ψυγείο.





# 25η ΜΑΡΤΙΟΥ

- ΜΠΑΛΑΛΙΑΡΟΣ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ ΜΕ ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ
- ΠΑΝΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ

ΠΟΤΟ: ΟΥΖΟ





# ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ

## ΥΛΙΚΑ

1 φιλέτο μπακαλιάρου

1 φλ. Αλεύρι ΓΟΧ

½ κουταλάκι μπέικιν πάουντερ,

1 φλ. μπίρα

1 αβγό χωρισμένο σε ασπράδι και κρόκο και ένα ασπράδι ακόμη  
μπόλικο λάδι για τηγάνισμα (εγώ χρησιμοποιώ ελαιόλαδο)

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

λεμόνι σε τέταρτα για το σερβίρισμα

μαϊντανός

Προαιρετικά αλλά νόστιμα

250 γρ. καλαμαράκια ολόκληρα μικρά

12 γαρίδες



# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

## Ξαλμύρισμα

Με το ψαλίδι της κουζίνας αφαιρούμε τα πτερύγια και την ουρά προσεκτικά για να μην πληγώσουμε το κρέας. Ξεπλένουμε τον μπακαλιάρο καλά σε τρεχούμενο νερό, δύο-τρεις φορές.

Τον κόβουμε σε κομμάτια και τον βάζουμε σε ένα μπολ με μπόλικο νερό έτσι ώστε να τον σκεπάζει. Πρέπει να αλλάζουμε το νερό κάθε 3 ώρες, για περίπου 35-40 ώρες.

Αφού τον ξαλμυρίσουμε τον αφήνουμε να στεγνώσει σε απορροφητικό χαρτί, για να τραβήξει όλα τα υγρά.



# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Αναμιγνύουμε το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ, το αλάτι και το πιπέρι σε ένα μπολ.**

**Βάζουμε την μπίρα σε ένα άλλο μπολ και ανακατεύουμε μέσα με το σύρμα μόνο τον κρόκο του αβγού. Φτιάχνουμε μία λακουβίτσα στο κέντρο του μίγματος του αλευριού, ρίχνουμε μέσα το μείγμα της μπίρας και ανακατεύουμε με σύρμα.**



**Πλένουμε και στραγγίζουμε τον μπακαλιάρo.**

**Χτυπάμε τα ασπράδια σε μαρέγκα και τα ενσωματώνουμε στο μείγμα της μπίρας, ανακατεύοντας απαλά από κάτω προς τα πάνω.**



# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Ζεσταίνουμε καλά μπόλικο λάδι (2-3 δάχτυλα μέσα στο τηγάνι), κατά προτίμηση ελαιόλαδο, και βουτάμε τον μπακαλιάρo στο κουρκούτι. Τον τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσει, περίπου 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά, χωρίς να τον γυρνάμε συνεχώς. Μία φορά από κάθε πλευρά! Τοποθετούμε τον μπακαλιάρo πάνω σε χαρτί κουζίνας να φύγουν τα περιττά λάδια και σερβίρουμε με λεμόνι και μαϊντανό.**



# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

## ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ

### Υλικά

- 1 κιλό μπαγιάτικο λευκό ψωμί χωρίς την κόρα του(πολυτελείας)
- 60 γρ ξύδι λευκό
- Αλάτι
- 260 γρ ελαιόλαδο
- 3 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένο στο μούλι με μια κ.σ. ελαιόλαδο



# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Μουσκεύουμε το μπαγιάτικο ψωμί σε νερό.**

**Στύβουμε μέσα σε μια πετσέτα το ψωμί για να απομακρύνουμε το νερό πολτοποιούμε τα Σκόρδα.**

**Προσθέτουμε σε ένα μπολ το ψωμί με το σκόρδο και στην συνέχεια προσθέτουμε το λάδι και ξύδι σίγα σίγα όταν ανακατεύουμε τα υλικά με ένα ραβδομίξερ.**

**Εάν η σκορδαλιά γίνεται πολύ πηκτή ρίχνουμε και λίγο κρύο νερό και συνεχίζουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά.**

**Έχετε υπόψιν ότι όσο περνάει η ώρα η ένταση του σκόρδου θα είναι πιο δυνατή.**





# ΠΑΝΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ

## Υλικά

- Μισό κιλό παντζάρια χωρίς τα κοτσάνια και τα φύλλα τους
- 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές της σούπας ξύδι
- Αλάτι, πιπέρι όσο θέλεις
- Λίγο ρίγανη
- Μισή κουταλιά της σούπας σκόρδο σε σκόνη
- Λίγο μαϊντανό



# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Η διαδικασία για να φτιάξεις αυτή την υπέροχη παντζαροσαλάτα είναι πολύ εύκολη και γρήγορη. Θα χρειαστείς ένα μπλέντερ ή ένα πιρούνι για να πολτοποιήσεις τα παντζάρια και λίγα λεπτά από τον χρόνο σου.

Για αρχή πάρε και καθάρισε τα παντζάρια και κράτησε μόνο τα κεφάλια τους. Βράσε τα σε αλατισμένο νερό για περίπου 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν καλά και άσε τα στην άκρη να κρυώσουν για περίπου μισή ώρα.



# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μόλις κρυώσουν, ρίξε τα μέσα στο μπλέντερ ή πολτοποίησε τα με ένα πιρούνι και στη συνέχεια, πρόσθεσε το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι όσο θέλεις και λίγο ρίγανη και ανακάτεψε πάλι. Τέλος, πρόσθεσε και το ξύδι μαζί με το σκόρδο σε σκόνη και ψιλόκοψε τον μαϊντανό και βάλε τον και αυτόν μέσα και ανακάτεψε τα όλα μαζί στο μπλέντερ.

Αν θέλεις μπορείς να προσθέσεις και λίγη μαγιονέζα ή λίγο γιαούρτι για περισσότερη νοστιμιά. Ωστόσο, μπορείς να τη φας και έτσι χωρίς μαγιονέζα ή γιαούρτι και εκτός από νηστίσιμη, θα είναι και πολύ υγιεινή.





# ΠΑΣΧΑ

- ΑΡΝΙ ΓΑΣΤΡΑΣ
- ΤΣΟΥΡΕΚΙ
- ΑΥΓΑ ΚΟΚΚΙΝΑ
- ΜΑΓΕΙΡΙΤΣΑ
- ΤΖΑΤΖΙΚΙ



# ΑΡΝΑΚΙ ΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑ

## Υλικά

2 κιλά αρνάκι γάλακτος και λίγα  
πλευρά  
1,5 κιλό πατάτες  
Χυμό από ένα μεγάλο λεμόνι  
Χυμό από ένα πορτοκάλι  
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο  
2 κουταλιές της σούπας μουστάρδα  
Δενδρολίβανο, ρίγανη, θυμάρι κατά  
βούληση  
Αλάτι, πιπέρι κατά βούληση  
Λίγο σκόρδο (προαιρετικά)



# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και κόβουμε τις πατάτες σε μεγάλα κομμάτια. Τις περιχύνουμε με ελαιόλαδο, πασπαλίζουμε με αλάτι, πιπέρι και βάζουμε και τα υπόλοιπα μυρωδικά.

Προσθέτουμε τη δόση της μουστάρδας και ανακατεύουμε πολύ καλά ώστε να καλυφθούν όλες οι πατάτες.

Παίρνουμε τα δύο κομμάτια κρέατος και τα αλατοπιπερώνουμε πολύ καλά. Βάζουμε και δεντρολίβανο, ρίγανη και θυμάρι. Πρέπει να δώσουμε αρκετή ένταση στο αρνάκι για να αναδειχθεί όλη η νοστιμιά του.

Σκεπάζουμε με το καπάκι της γάστρας και ψήνουμε στις αντιστάσεις σε προθερμασμένο φούρνο για 1 ώρα και 40 λεπτά περίπου στους 180ο C.

Στη συνέχεια, αφαιρούμε το καπάκι της γάστρας και ψήνουμε για 30 λεπτά ακόμα ώστε να πάρει ωραίο χρώμα το αρνάκι και από τις δύο πλευρές.

Αφήνουμε το κρέας να ξεκουραστεί για λίγο και έπειτα σερβίρουμε.





# ΤΣΟΥΡΕΚΙΑ

## ΥΛΙΚΑ

120 ml γάλα πλήρες, χλιαρό

3 κ.γ. μαγιά ξηρή

100 γρ. ζάχαρη, κρυσταλλική

500 γρ. αλεύρι, γ.ο.χ.

3/4 κ.γ. αλάτι

1/4 κ.γ. μαστίχα, τριμμένη

1/4 κ.γ. μαχλέπι, τριμμένο

Ξύσμα από ένα πορτοκάλι

3 μεγάλα αυγά

150 γρ. βούτυρο, παγωμένο και κομμένο σε κύβους

2 κρόκους, αραιωμένους με λίγο νερό, για το άλειμμα



# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1) Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C, στον αέρα.
- 2) Στον κάδο του μίξερ, προσθέτουμε το χλιαρό γάλα, τη μαγιά και τη ζάχαρη. Ανακατεύουμε με το σύρμα και το αφήνουμε για 5 λεπτά, ώστε να ενεργοποιηθεί η μαγιά.
- 3) Έπειτα, προσθέτουμε το αλεύρι, το αλάτι, το μαχλέπι, τη μαστίχα, το ξύσμα πορτοκαλιού και τα αυγά. Ζυμώνουμε για 5 λεπτά με το γάντζο, σε μέτρια προς δυνατή ταχύτητα, μέχρι να αρχίσει να δημιουργείτε μια ομογενοποιημένη ζύμη.
- 4) Ανεβάζουμε την ταχύτητα του μίξερ, προσθέτουμε σιγά-σιγά το βούτυρο και ζυμώνουμε για 5-6 λεπτά, μέχρι να δημιουργήσουμε ένα μαστιχωτό ζυμάρι.
- 5) Λαδώνουμε ελαφρά ένα μπολ και τοποθετούμε μέσα το ζυμάρι. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και το αφήνουμε να φουσκώσει, για 1 ώρα.



# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 6) Μόλις ετοιμαστεί η ζύμη παίρνουμε τη μισή, τη χωρίζουμε σε 4 ίσα μέρη και αρχίζουμε να πλάθουμε το κάθε κομμάτι σε λωρίδα, μήκους 15 εκ.
- 7) Ενώνουμε την άκρη κάθε λωρίδας και δημιουργούμε μια ωραία πλεξούδα (δείτε βίντεο).
- 8) Μεταφέρουμε το τσουρέκι σε ένα ταψί φούρνου που έχουμε στρώσει με λαδόκολλα. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία με την άλλη μισή ζύμη, ώστε να κάνουμε δύο τσουρέκια.
- 9) Σκεπάζουμε τα τσουρέκια με μια πετσέτα και τα αφήνουμε να φουσκώσουν και πάλι, για 30-40 λεπτά.
- 10) Αλείφουμε τα τσουρέκια με το άλειμμα κρόκου και ψήνουμε για 20-30 λεπτά, μέχρι να χρυσαφίσουν.
- 11) Αποσύρουμε τα τσουρέκια από το φούρνο, τα αφήνουμε να κρυώσουν για 5 λεπτά και σερβίρουμε.





# ΜΑΓΕΙΡΙΤΣΑ

## Υλικά

Μερίδες: 6 - 8

1 συκωταριά αρνίσια

1 - 2 ματσάκια φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

1 ματσάκι φρέσκα σκινδιάρια (αν βρούμε), ψιλοκομμένα

1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, σε ψιλά καρέ

2 μεγάλα μαρούλια, ψιλοκομμένα (όπως για σαλάτα)

1 μάτσο μάραθος, ψιλοκομμένος

2 - 3 κουτ. σούπας δυόσμος (τα φύλλα), ψιλοκομμένος

1 φλιτζ. τσαγιού λευκό κρασί

λίγο μοσχοκάρυδο, φρεσκοτριμμένο

70 ml ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Για το αυγολέμονο

3 - 4 αυγά (κατά προτίμηση βιολογικά)

χυμός από 1 - 2 λεμόνια + λίγο ξύσμα



# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη μαγειρίτσα αυγολέμονο, πλένουμε καλά τη συκωταριά και τα έντερα και τα ζεματάμε σε κατσαρόλα με νερό που βράζει για 3-4 λεπτά.

Τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε να κρυώσουν.

Μετά, τα ψιλοκόβουμε και τα κρατάμε στην άκρη.

Σε μια ευρύχωρη κατσαρόλα ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 2-3 λεπτά, μέχρι να μαραθεί λίγο.

Προσθέτουμε τη συκωταριά και τα έντερα και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να ροδίσουν καλά και να νοστιμίσουν.

Σβήνουμε με το κρασί και μαγειρεύουμε για μερικά λεπτά ώστε να εξατμιστεί το αλκοόλ.



# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μετά προσθέτουμε 1 ½ λίτρο ζεστό νερό και αφήνουμε το όλον να πάρει βράση. Μόλις κοχλάσει το υγρό, ξαφρίζουμε για όσο σχηματίζεται αφρός στην επιφάνεια της σούπας. Αν με το ξάφρισμα βγάλουμε πολλά υγρά, προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό. Μόλις καθαρίσει η επιφάνεια της σούπας, αλατοπιπερώνουμε, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε τη μαγειρίτσα για περίπου 45 λεπτά. Προσθέτουμε τα μαρούλια, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και σκορδάκια (αν βάλουμε) και το μισό μάραθο και αφήνουμε τη σούπα να βράσει για άλλα 15-20 λεπτά. Η σούπα πρέπει να έχει πήξει μεν, αλλά να έχει ζουμί. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε λίγο βραστό νερό. Προσθέτουμε τον υπόλοιπο μάραθο, το δυόσμο, λίγο μοσχοκάρυδο και λίγο αλατοπίπερο ακόμα. Ανακατεύουμε και την τραβάμε από τη φωτιά.





# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

## Αυγολέμονο

Σπάμε σε ένα μεγάλο μπολ τα αυγά και τα χτυπάμε με αυγοδάρτη, μέχρι να ασπρίσουν και να αφρατέψουν.

Προσθέτουμε και το χυμό του λεμονιού, χτυπάμε λίγο ακόμη και μετά παίρνουμε με μια κουτάλα λίγο-λίγο από το ζεστό ζωμό της μαγειρίτσας και τον προσθέτουμε στο αυγολέμονο ανακατεύοντας συνεχώς.

Μόλις βάλουμε το μισό ζωμό της μαγειρίτσας στο μπολ με το αυγολέμονο, το αδειάζουμε στην κατσαρόλα.

Επαναφέρουμε την κατσαρόλα στο μάτι της κουζίνας και ζεσταίνουμε τη σούπα σε χαμηλή φωτιά ώστε να δέσει καλύτερα το αυγολέμονο.

Προσοχή: δεν πρέπει να βράσει γιατί θα ψηθεί το αυγό και θα κόψει η σούπα.

Σερβίρουμε, τη μαγειρίτσα αυγολέμονο, με μπόλικο φρεσκοτριμμένο πιπέρι.



# ΤΖΑΤΖΙΚΙ

## ΥΛΙΚΑ

1 αγγουράκι (½ μεσαίο ή 1/3 μεγάλο), ξεφλουδισμένο, τριμμένο και στραγγισμένο

1 ½ – 2 σκελίδες σκόρδο

3 κ. σ. ελαιόλαδο

½ κ. σ. ξύδι

1 κ. γ. αλάτι

½ κ. γ. πιπέρι

500 ml στραγγιστό γιαούρτι

5 – 6 κλοναράκια άνηθο, ψιλοκομμένο

ψωμάκι ή πίτα ή παξιμάδι,  
συνοδευτικό(προαιρετικό)



# ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζω και τρίβω το αγγούρι. Το στραγγίζω καλά είτε βάζοντας το σε μια πετσέτα κουζίνας φτιάχνοντας ένα πουγκί και σφίγγοντάς το , είτε σε ένα σουρωτήρι με τις παλάμες μου παίρνω λίγο λίγο και πιέζω καλά να βγάλει όλα τα υγρά του και το βάζω σε ένα μπολ.

Προσθέτω το σκόρδο (αν το θέλω πιο πικάντικο βάζω 2 σκελίδες), το ελαιόλαδο, το ξύδι, το πιπέρι, το αλάτι και ανακατεύω.

Αναμιγνύω στο μπολ και το γιαούρτι.

Δοκιμάζω αν χρειάζεται αλάτι ή πιπέρι.

Τέλος ρίχνω το ψιλοκομμένο άνηθο.

Βάζω το τζατζίκι σε καλά κλεισμένο μπολ, στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα (διατηρείται στο ψυγείο για 5 μέρες).

Σερβίρω με ψωμάκι, πίτα, παξιμάδι.

