

ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

‘ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΤΗΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ’



ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Κος Ι. Σπηλιόπουλος

Τρικουράκη Άλκηστις-Μαρία
Δημητρακόπουλος Γεώργιος

ΠΑΤΡΑ, Μάιος 2005

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	3
ΝΟΜΟΣ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ	5
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ	6
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ	8
ΝΟΜΟΣ ΑΡΚΑΔΙΑΣ	23
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΡΚΑΔΕΙΑΣ	24
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΡΚΑΔΕΙΑΣ	26
ΝΟΜΟΣ ΑΧΑΪΑΣ.....	41
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΧΑΪΑΣ	42
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΧΑΪΑΣ	43
ΝΟΜΟΣ ΗΛΕΙΑΣ	61
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΗΛΕΙΑΣ	62
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΗΛΕΙΑΣ.....	63
ΝΟΜΟΣ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ	82
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ	83
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ	85
ΝΟΜΟΣ ΛΑΚΩΝΙΑΣ.....	100
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΛΑΚΩΝΙΑΣ	101
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΛΑΚΩΝΙΑΣ.....	103
ΝΟΜΟΣ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ	123
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ.....	124
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ.....	127
ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΜΕΝΟΥ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ	143
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ-ΠΗΓΕΣ INTERNET	151

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ

Γη του μύθου...

...πατρίδα του Πέλοπα εγγονού του Δία, αλλά και της Ωραίας Ελένης και της Κλυταιμνήστρας και της Ηλέκτρας και της Ιφιγένειας και του Αγαμέμνονα και του Μενέλαου. Θεοί και ημίθεοι, βασιλιάδες και θνητοί σ' ένα γοητευτικό γαϊτανάκι που χάνεται στο χρόνο.

Γη της ιστορίας...

...η μυκηναϊκή εποχή τελειώνει, οι Δωριείς φθάνουν στην Πελοπόννησο και ιδρύουν το ισχυρότερο κέντρο τους, τη Σπάρτη. Το βιβλίο της ιστορίας ανοίγει και καταγράφει περιόδους ειρήνης και καταστροφικούς πολέμους. Το Λεωνίδα της Σπάρτης αλλά και τους Παλαιολόγους του Μυστρά. Την κυριαρχία Ρωμαίων, Φράγκων, Τούρκων αλλά και τον Κολοκοτρώνη του Μοριά, τον Παπαφλέσσα στο Μανιάκι, τον Καποδίστρια στο Ναύπλιο.

Γη του πολιτισμού...

Ακροκόρινθος, Μυκήνες, Τίρυνθα, Γόρτυνα, Επίδαυρος, Ολυμπία, Πύλος και Μεθώνη, Μυστράς, Μονεμβασιά, Μάνη...

Από τις πολύχρυσες Μυκήνες ως τον ένδοξο Βυζάντιο, η Πελοποννησιακή γη είναι σπαρμένη με μνημεία σπάνια. Οι

αρχαιολογικοί χώροι και τα μουσεία μας κιβωτοί του ελληνισμού, ορθάνοιχτοι για Έλληνες και ξένους.

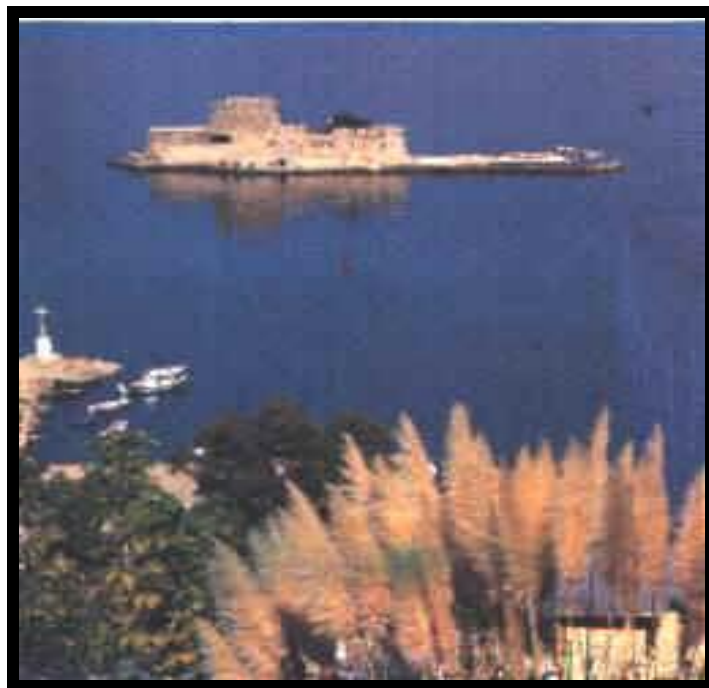
Γη της γεύσης...

...παραδοσιακή κουζίνα και ζαχαροπλαστική, απολάυσεις βγαλμένες μέσα από την ίδια τη ζωή. Συνταγές που επικράτησαν διαμέσου των αιώνων, για τις έντονες και χαρακτηριστικές τους γεύσεις.

Πολλά τα σημεία έλξης για τους επισκέπτες σε καθέναν από τους νομούς της Πελοποννήσου:

- Ø Ν. Αργολίδας – πρωτεύουσα Ναύπλιο
- Ø Ν. Αρκαδίας – πρωτεύουσα Τρίπολη
- Ø Ν. Αχαΐας – πρωτεύουσα Πάτρα
- Ø Ν. Ηλείας – πρωτεύουσα Πύργος
- Ø Ν. Κορινθίας – πρωτεύουσα Κόρινθος
- Ø Ν. Λακωνίας – πρωτεύουσα Σπάρτη
- Ø Ν. Μεσσηνίας – πρωτεύουσα Καλαμάτα

ΝΟΜΟΣ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ



ΑΡΓΟΛΙΔΑ



Πόλος έλξης τουριστών για τους πλούσιους αρχαιολογικούς θησαυρούς του, το φημισμένο ετήσιο Φεστιβάλ της Επιδαύρου, αλλά και τα κοσμοπολίτικα καλοκαιρινά θέρετρα, ο νομός Αργολίδας είναι η ιδανική λύση ακόμα και για τα Σαββατοκύριακα, λόγω της κοντινής απόστασης από την Αττική. Από εδώ έχετε τη δυνατότητα να επισκεφθείτε και τα γραφικά νησιά του Αργοσαρωνικού. Οι **Μυκήνες** με την περίφημη **Πύλη των Λεόντων**, το **Άργος** με τη δική του ιστορία, το ονειρεμένο, κουκλίστικο **Ναύπλιο**, το **θέατρο της Επιδαύρου**, οι χρυσές αμμουδιές και τα παραθεριστικά κέντρα από το **Τολό** και το **Δρέπανο** μέχρι το **Πόρτο Χέλι** και την **Κόστα**, όλη η ανατολική πλευρά από τις παραλίες της **Νέας** και της **Παλαιάς Επιδαύρου** μέχρι την **Ερμιόνη**, όσο και η πανέμορφη **ορεινή Αργολίδα**. Ο νομός συνορεύει βόρεια με την Κορινθία, δυτικά και νότια με την Αρκαδία και νοτιοανατολικά βρέχεται από τον Σαρωνικό κόλπο.

Ιστορία: Η περιοχή κατοικείται από την 8η χιλιετία π.Χ. και η ανάπτυξη της Αργολίδας αρχίζει από το 1600 π.Χ., με τη δημιουργία του μυκηναϊκού πολιτισμού. Τον 13ο αιώνα π.Χ., ο αχαιϊκός πολιτισμός εξαπλώθηκε από την Αργολίδα σε όλη την περιοχή της Μεσογείου.



Μετά τον Πελοποννησιακό Πόλεμο, η Αργολίδα αποτέλεσε μέλος της Αχαιϊκής Συμπολιτείας, στη συνέχεια κατακτήθηκε από τους Ρωμαίους και, τελικά, έγινε τμήμα του βυζαντινού κράτους. Αργότερα ήρθαν νέοι κατακτητές, οι Φράγκοι, οι Ενετοί και οι Τούρκοι (1460, με εξαίρεση το Ναύπλιο, που αλώθηκε το 1540), οι οποίοι κράτησαν την περιοχή μέχρι την Επανάσταση του 1821. **Ναύπλιο:** (148 χλμ.) Όλη η ομορφιά φαντάζει σ' αυτή τη σύγχρονη πόλη των 10.000 κατοίκων σκέτη ζωγραφιά, λες κι έχει βγει από τα παραμύθια. Το **Παλαμήδι** στέκει προστατευτικά πάνω από το Ναύπλιο και το **Μπούρτζι** ξεπροβάλλει σαν γεννημένο απ' τη θάλασσα. Περιδιαβαίνοντας την πρώτη πρωτεύουσα της νεότερης Ελλάδας, η γοητεία της ξεδιπλώνεται σε κάθε σας βήμα. Νεοκλασικά κτίρια, ιστορικές πλατείες, παλιές εκκλησίες, βενετσιάνικα μπαλκόνια και τούρκικα τζαμιά θυμίζουν μέχρι σήμερα την ιστορία αυτού του τόπου.



Στο ξακουστό Παλαμήδι, με την έντονη μεσαιωνική ατμόσφαιρα δεσπόζουν τα ερείπια

επτά οχυρών. Θα δείτε τα κελιά που χρησίμευαν ως φυλακές και το ιστορικό εκκλησάκι του Αγίου Ανδρέα, από την εποχή των Ενετών. Η χερσόνησος του Ναυπλίου, η Ακροναυπλία, με το κάστρο των Ελλήνων στη νότια πλευρά και το κάστρο των Φράγκων στη δυτική, συγκοινωνούσε με το Παλαμήδι με μυστικό πέρασμα. Στο Μπούρτζι, που αποτελούσε στρατηγικό σημείο, θα δείτε το μικρό φρούριο που έχτισαν οι Ενετοί. Στην πόλη του Ναυπλίου θα δείτε το τζαμί που στέγαζε την πρώτη Βουλή των Ελλήνων. Την εκκλησία του Αγίου Σπυριδώνος, όπου δολοφονήθηκε το 1831 ο πρώτος Κυβερνήτης της ελεύθερης Ελλάδας, Ιωάννης Καποδίστριας. Στην εκκλησία του Αγίου Γεωργίου θα θαυμάσετε αντίγραφα μεγάλων Ιταλών ζωγράφων, ανάμεσά τους κι ένα αντίγραφο του Μυστικού Δείπνου του Λεονάρντο ντα Βίντσι. Θα θαυμάσετε το κτίριο όπου έμενε ο Όθωνας, όταν πρωτοήρθε ως βασιλιάς, το κτίριο όπου στεγαζόταν η πρώτη Σχολή Ευελπίδων και τις κατοικίες Βαυαρών αξιωματούχων.

Στην πλατεία Τριών Ναυάρχων βρίσκεται το κτίριο όπου λειτουργούσε το πρώτο φαρμακείο της Ελλάδας, του Βονιφάτιου Βονιφατίν, και όπου ταριχεύτηκε ο δολοφονηθείς Καποδίστριας. Επισκεφθείτε το Αρχαιολογικό Μουσείο, που στεγάζεται στις αποθήκες του ενετικού στόλου, ένα υπέροχο βενετσιάνικο κτίριο με καμάρες, όπου εκτίθενται ευρήματα από τις Μυκήνες και την Τίρυνθα. Επίσης, μην παραλείψετε να επισκεφθείτε το Λαογραφικό Μουσείο και το Πολεμικό Μουσείο. Θα φάτε σε εστιατόρια και ταβέρνες, που απλώνονται στην προκουμαία και στα στενά της πόλης. Το βράδυ τα πολλά μπαράκια σας εγγυώνται τη διασκέδασή σας. **Παραλίες:** Η Αργολίδα έχει πολλές ωραίες αμμουδιές στον Σαρωνικό, αλλά κυρίως στον Αργολικό κόλπο: **Αρβανιτιά, Καραθώνας, Νέα Κίος, Μύλοι, παραλία Ασίνης, Τολό, Δρέπανο, Βιβάρι** και τα **Ίρια**. Στο δρόμο Κρανιδίου και Ερμιόνης: **Σαλάντι, Κοιλιάδα, Πόρτο Χέλι, Κόστα, Πετροθάλασσα**, οι όρμοι κοντά στην **Ερμιόνη**, το **Πλέπι** απέναντι από την Ύδρα. Και στον Σαρωνικό: **Νέα και Παλαιά Επίδαυρος** και **Γαλατάς**



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ

Τηγανόψωμα

ΥΛΙΚΑ

- αλεύρι
- αλάτι
- μαγιά
- νερό
- μαϊντανός ψιλοκομμένος
- λάδι για τηγάνισμα
- τριμμένο τυρί ή μυζήθρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λιώνουμε τη μαγιά με λίγο χλιαρό νερό, προσθέτουμε αλεύρι και νερό, ώσπου να κάνουμε ένα ζυμάρι σαν του φούρνου. Το αφήνουμε σε μέρος ζεστό, περίπου μισή ώρα, και μετά παίρνουμε κομμάτια ζύμης και τα ανοίγουμε σαν πιατάκι.

Βάζουμε μέσα τους τριμμένο τυρί ή μυζήθρα και ψιλοκομμένο μαϊντανό (περίπου μια κουταλιά της σούπας τυρί τριμμένο ή περισσότερο), τα κλείνουμε καλά και με τον πλάστη τα ανοίγουμε σε πολύ λεπτά φύλλα στο μέγεθος του τηγανιού μας. Έτσι πλάθουμε όλο το ζυμάρι.

Βάζουμε στο τηγάνι μπόλικο λάδι και, όταν κάψει, ρίχνουμε ένα τηγανόψωμα, το τρυπάμε με το πιρούνι για να μην παραφουσκώσει και, όταν ροδίσει από το ένα μέρος, το γυρίζουμε και από το άλλο, να ροδίσει κι απ' αυτό. Έτσι κάνουμε για όλα τα τηγανόψωμα. Τρώγονται ζεστά ή κρύα.

Σημείωση: Γίνονται και χωρίς μαγιά, με όλα τα άλλα υλικά, αλλά δεν αφήνουμε το ζυμάρι να ξεκουραστεί. Γίνονται, επίσης, και μόνο με αλεύρι, νερό και αλάτι.

Αγκινάρες με πατάτες και καρότα

ΥΛΙΚΑ

- 8 αγκινάρες
- 1 κιλό πατάτες
- 1 κιλό καρότα
- 1 φλιτζάνι του κρασιού λάδι καλό
- φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- άνηθο ψιλοκομμένο
- αλάτι, πιπέρι
- φύλλα μαρουλιού
- 3 λεμόνια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε καλά τις αγκινάρες, τις τρίβουμε με λεμονόκουπα, τις κόβουμε στα 4 και τις βάζουμε σε λεκάνη με νερό και χυμό ενός λεμονιού.

Μαραίνουμε λίγο, σε κατσαρόλα με καυτό λάδι, τα ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια και τον άνηθο. Προσθέτουμε τα κοτσάνια από τις αγκινάρες, τις πατάτες – καθαρισμένες και κομμένες κυδωνάτες - , τα καρότα και ανάλογο νερό.

Όταν έχουν μισοβράσει όλα αυτά, ρίχνουμε στην κατσαρόλα και τις αγκινάρες, βάζουμε αλάτι και πιπέρι, στίβουμε και τα δύο λεμόνια αφήνουμε να σιγοψηθούν ώσπου να μείνουν μόνο με το λάδι τους.

Τις σερβίρουμε, γαρνίροντάς τις με φύλλα μαρουλιού.



Μελιτζάνες φούρνου με σκορδαλιά

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μελιτζάνες μακριές
- 1,5 κιλό πατάτες
- 10 σκελίδες σκόρδο
- αλεύρι
- αλάτι
- ξίδι
- λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τις μελιτζάνες στο μάκρος και σε πάχος ενός πόντου και τις ρίχνουμε σε νερό αλατισμένο, που έχει πάρει βράση. Τις αφήνουμε στη φωτιά μέχρι να μαλακώσουν, χωρίς να βράσουν τελείως, και τις στραγγίζουμε σε σουρωτήρι.

Τις αλευρώνουμε μία μία και τις στρώνουμε –τη μία δίπλα στην άλλη– σε λαδωμένο τετράγωνο ταψί της κουζίνας. Ρίχνουμε λίγο αλάτι ακόμη, αν χρειάζεται, λίγο λάδι και βάζουμε το ταψί στο φούρνο να ψηθούν, ώσπου να πιουν όσο νερό έχει απομείνει και να πάρουν και χρώμα.

Στο μεταξύ, έχουμε ετοιμάσει σκορδαλιά (με τις βρασμένες πατάτες, το σκόρδο, το αλάτι, το ξίδι και λάδι), αρκετά πικάντικη, και τη ρίχνουμε στις ψημένες μελιτζάνες σε μια στρώση, που να τις καλύπτει όλες. Αφήνουμε τη σκορδαλιά να βράσει λίγο και να πάρει χρυσόξανθο χρώμα. Κόβουμε σε τετράγωνα κομμάτια και σερβίρουμε.

Σημείωση: Το φαγητό αυτό το συνηθίζουν στα χωριά της Αργολίδας σαν κύριο και το φουρνίζουν στους χωριάτικους φούρνους μαζί με το ψωμί που ζυμώνουν.

Μελιτζάνες φούρνου με τυρί

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μελιτζάνες τσακώνικες
- 3/4 κεφαλοτύρι επιτραπέζιο (γλυκό)
- 3 κρεμμύδια μέτρια
- 1 κιλό ντόματες πολύ κόκκινες περασμένες απο τρυπητό
- 1 ματσάκι μαϊντάνο
- αλάτι , πιπέρι
- 300γρ. λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βαζουμε σε κατσαρόλα μεγάλη μπόλικο νερό με μιά χούφτα μικρή αλάτι. Μόλις πάρει βράση, ρίχνουμε τις μελιτζάνες, καθαρισμένες και χαραγμένες στο μάκρος. Όταν μαλακώσουν αρκετά τις βάζουμε και τις αφήνουμε σε τρυπητό να στραγγίσουν.

Σε μεγάλο τηγάνι βάζουμε το λάδι και τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα και τα γιαχνίζουμε ωσπού να πάρουν χρυσό χρώμα. Ρίχνουμε την ντόματα, το μαϊντανό, λίγο νερό και αφήνουμε τη σάλτσα να δέσει πολύ καλά.

Αραδιάζουμε τις μελιτζάνες σε ελαφρά λαδωμένο ταψι. Τις ανοίγουμε και βάζουμε μέσα τυρί κεφαλίσιο. Τις κλείνουμε, τις περιχύνουμε με τη σάλτσα και τις ψήνουμε ωσότου πιούν τα υγρά και κάνουν κρούστα.

Φασολάκια με ανθόγαλα

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό φασολάκια
- 1 κρεμμύδι μέτριο
- 1 φλιτζάνι λάδι
- νερό
- 1 ποτήρι του νερού ανθόγαλο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε στην κατσαρόλα το κρεμμύδι ψιλοκομμένο και το λάδι. Αφού μαραθεί το κρεμμύδι, ρίχνουμε τα φασολάκια (καθαρισμένα και

πλυμένα) και τα καβουρδίζουμε αρκετή ώρα.
Προσθέτουμε το νερό και το αλάτι και τα αφήνουμε να βράσουν (κανονίζουμε ώστε όταν βράσουν να μη μείνει νερό).

Όταν κοντεύουν να βράσουν, ρίχνουμε το ανθόγαλο (ένα ποτήρι του νερού στο κιλό τα φασολάκια) και τα ανακατεύουμε, χαμηλώνοντας στο ελάχιστο τη φωτιά, ώσπου να πιουν το νερό τους ή ώσπου να γίνει το ανθόγαλο κρέμα πηχτή. Σερβίρονται κατά προτίμηση ζεστά.

Σημείωση: Με τον ίδιο τρόπο γίνονται και τα φρέσκα κολοκυθάκια. Τα έτρωγαν παλιά σαν κύριο φαγητό.

Μακαρούνες

ΥΛΙΚΑ

- 2 - 3 φλιτζάνια αλεύρι (ανάλογα με την ποσότητα που θέλουμε να φτιάξουμε)
- λίγο αλάτι
- ανάλογο νερό
- βούτυρο γάλακτος
- 2 - 3 κρεμμύδια
- τριμμένη μυζήθρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Με το αλεύρι, το νερό και το αλάτι φτιάχνουμε μια όχι πολύ μαλακιά ζύμη, την κόβουμε σε κομμάτια και τα ανοίγουμε με τις παλάμες μας σε μακριά μακαρόνια πάχους ενός δαχτύλου, ρίχνοντας στο τέλος από πάνω λίγο αλεύρι.

Αφού τελειώσει όλη η ζύμη, κόβουμε με μαχαιράκι τα μακαρόνια σε μικρά κομμάτια μήκους 4 - 5 εκ. το καθένα. Πατάμε με τα τρία μεσαία δάχτυλά μας κάθε κομμάτι και το ρολάρουμε προς το μέρος μας, έτσι ώστε να γίνει σαν σωληνάκι.

Βράζουμε νερό, το ρίχνουμε μέσα και, μόλις ψηθούν, τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τα τοποθετούμε σε ταψί.

Σωτάρουμε σε τηγάνι με μπόλικο καυτό βούτυρο γάλακτος τα φιλοκομμένα κρεμμύδια, ωσότου ξανθήνουν, και περιχύνουμε με αυτό το μίγμα τις μακαρούνες.

Τέλος, τις πασπαλίζουμε με μπόλικη μυζήθρα αλμυρή τριμμένη και σερβίρουμε.

Αγκινάρες γεμιστές αργίτικες

ΥΛΙΚΑ

- 6 αγκινάρες μεγάλες
- 2 φλιτζάνια τσαγιού ψίχα ψωμιού τριμμένη και στεγνή
- 1 φλιτζάνι κεφαλοτύρι τριμμένο
- 1 ματσάκι κρεμμύδια φρέσκα
- 3 αυγά
- 2 κουταλιές της σούπας άνιθο
- 1 1/2 φλιτζάνι λάδι
- αλάτι, πιπέρι
- λεμόνια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις αγκινάρες από τα ξερά φύλλα, τις περνάμε με λεμόνι και τις ρίχνουμε σε νερό που έχουμε βάλει αλάτι και λεμόνι.

Ετοιμάζουμε τη γέμιση (ψωμί ψίχα, κεφαλοτύρι τριμμένο, κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα, άνιθο, 1 αυγό, 1 φλιτζάνι λάδι, πιπέρι και αλάτι όσο πάρει γιατί το κεφαλοτύρι είναι αλμυρό). Παίρνουμε μια - μια τις αγκινάρες, κάνουμε γούβα, βάζουμε μέσα τη γέμιση, και τις τοποθετούμε με τη σειρά σε κατσαρόλα με κατάλληλο μέγεθος, ώστε να χωρούν ακριβώς οι αγκινάρες για να μην πέσει η γέμιση.

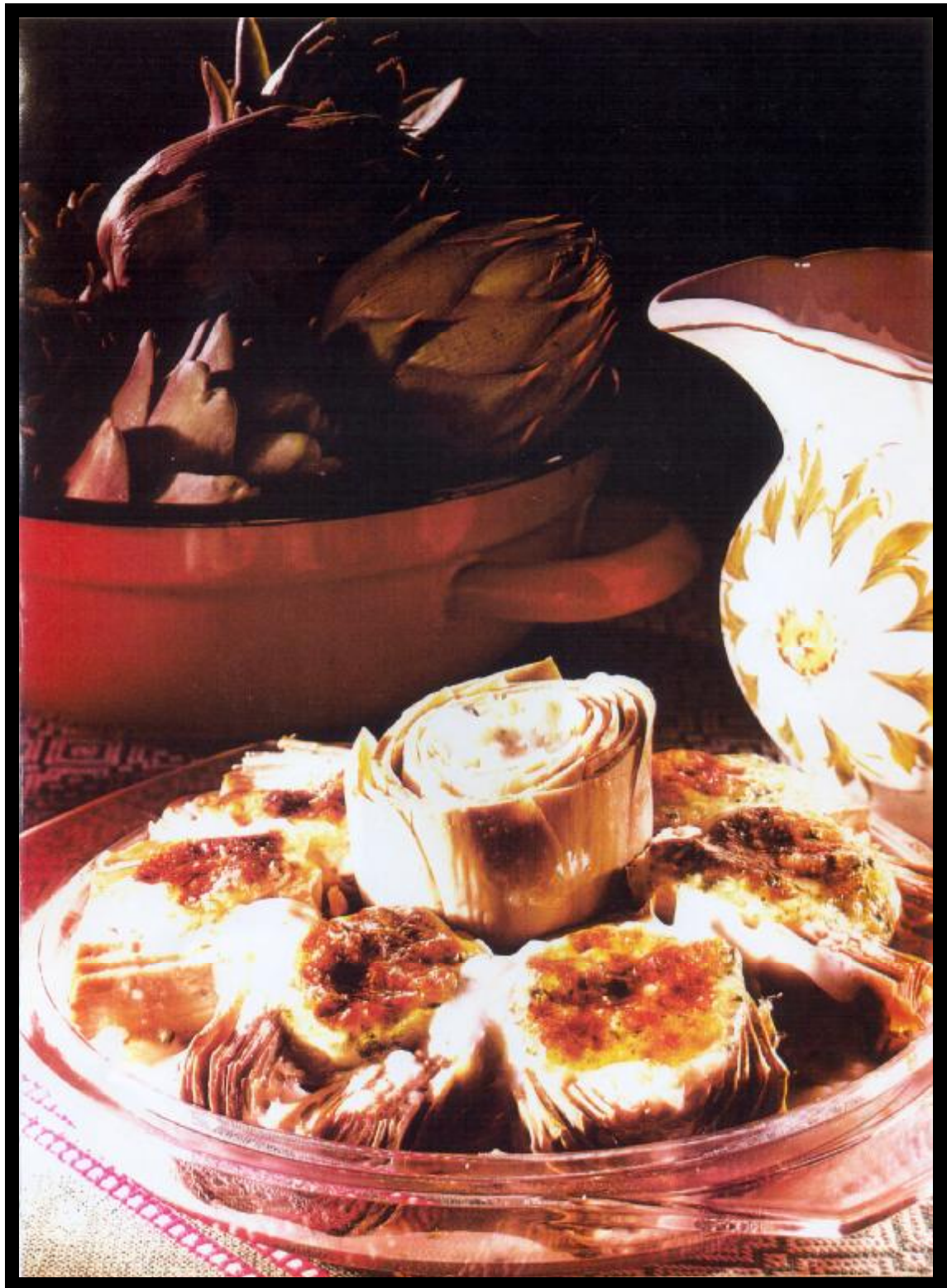
Ρίχνουμε το υπόλοιπο λάδι και νερό μέχρι τη μέση (να μην σκέπαστουν) και αφήνουμε να σιγοβράσουν σε μέτρια φωτιά μισή ώρα.

Χτυπάμε τα 2 αυγά, ρίχνουμε το λεμόνι, λίγο ζουμί από τις αγκινάρες και περιχύνουμε το φαγητό.

Σημείωση:

Αν θέλουμε μπορούμε να κάνουμε πιο πυκνό το μίγμα του γεμίσματος, προσθέτοντας του και κρέμα γάλακτος ή και οποιοδήποτε άλλο

ποίκιλμα της αρεσκείας μας. Μπορούμε επίσης να ροδίσουμε τις αγκινάρες μας περνώντας τις από το Grill του φούρνου, για λίγα λεπτά, πριν τις σερβίρουμε.



Μυζηθρόπιτες

Υλικά:

½ φλιτζάνι τσαγιού γάλα
½ φλιτζάνι τσαγιού βούτυρο
½ φλιτζάνι τσαγιού ζάχαρη
30 γραμ. μαγιά μπύρας
4 κουταλιές σούπας χλιαρό νερό
Ελάχιστο αλάτι
1 αυγό και 2 κρόκους
Αλεύρι σκληρό (περίπου 5 φλιτζάνια)
½ κιλό μυζήθρα γλυκιά
2 κουταλιές σούπας γεμάτες ζάχαρη
½ φλιτζάνι τσαγιού κόντιτα (αν προτιμάτε)
½ φλιτζάνι τσαγιού ασπρισμένα κι αλεσμένα αμύγδαλα
1 κουταλιά σούπας κοφτή ξύσμα πορτοκαλιού
2 ασπράδια αυγών

Εκτέλεση:

Ζεσταίνετε το γάλα και προσθέτετε το βούτυρο, τη ζάχαρη και ελάχιστο αλάτι. Όταν το μίγμα γίνει χλιαρό προσθέτετε τη μαγιά, αφού τη διαλύσετε στο χλιαρό νερό.

Αφού χτυπάτε το αυγό και τους κρόκους ρίχνετε στο μίγμα και προσθέτετε αρκετό αλεύρι για να γίνει ζύμη λίγο μαλακότερη από τη ζύμη του ψωμιού. Τη σκεπάζετε και αφήνετε να μείνει σε χλιαρό μέρος έως ότου διπλασιασθεί σε όγκο.

Χτυπάτε στο μίξερ τη μυζήθρα με τη ζάχαρη, προσθέτετε τα κόντιτα, τ' αμύγδαλα και το ξύσμα πορτοκαλιού. Προσθέτετε επίσης τ' ασπράδια, αφού πριν τα χτυπήσετε στο Pimer και γίνουν μαρέγκα πηχτή. Ανακατεύετε το μίγμα ελαφρά.

Ξαναζυμώνετε τη ζύμη και αφήνετε να μείνει 10 λεπτά. Παίρνετε κομμάτια ζύμης και τα πλάθετε σε μικρές πίπτες στη διάμετρο που έχει ένα πιατάκι τσαγιού. (Το πάχος της ζύμης πρέπει να είναι λεπτό).

Βάζετε στο κέντρο μία κουταλιά από το μίγμα της μυζήθρας, υγραίνετε τις άκρες και τις σηκώνετε επάνω από το μείγμα, στις τέσσερις πλευρές, ώστε να σχηματισθούν τετράγωνες μυζηθρόπιτες με άνοιγμα στο κέντρο. (Η ζύμη στις τέσσερις γωνιές πρέπει να κολλήσει, για να μην ανοίξουν οι μυζηθρόπιτες με το ψήσιμο).

Βάζετε τις μυζηθρόπιτες σε ταψί βουτυρωμένο, τις σκεπάζετε κι αφήνετε να μείνουν σε χλιαρό μέρος έως ότου διπλασιασθούν σχεδόν σε όγκο. Τις αλείφετε στην επιφάνεια (τη ζύμη μόνο) με λίγο αυγό χτυπημένο με γάλα και τις ψήνετε σε μέτριο προς δυνατό φούρνο (180 βαθμούς Κελσίου) επί 15 περίπου λεπτά.

Τις σερβίρετε σκέτες πασπαλισμένες με ζάχαρη άχνη ή με μαρμελάδα ή με γλυκό κουταλιού.

ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ ΜΕ ΧΟΝΤΡΟ ΠΙΠΕΡΙ

Υλικά

4 μπριζόλες χωρίς κόκκαλο, πάχους 2 εκ.
1/4 του φλιτζανιού του τσαγιού μαύρο πιπέρι, χοντροκομμένο
1½ κουτάλι της σούπας φυτικό λάδι
1 κουτάλι της σούπας βούτυρο
500 γρ. μανιτάρια, καθαρισμένα και κομμένα λεπτά
1 εσαλότ, κομμένο
1 κουτάλι της σούπας κομμένος μαϊντανός
2 κουτάλια της σούπας κονιάκ
1 φλιτζάνι του τσαγιού πηχτή κρέμα γάλακτος
αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 70°C.
Καλύπτουμε και τις δύο πλευρές της μπριζόλας με το χοντροκομμένο πιπέρι και το πιέζουμε.
Καίμε το μισό λάδι σ' ένα μεγάλο τηγάνι. Προσθέτουμε το κρέας και το τηγανίζουμε για 3 ως 4 λεπτά σε δυνατή φωτιά. Γυρίζουμε το κρέας, το αλατίζουμε και συνεχίζουμε το τηγάνισμα για 3 ως 4 λεπτά. Βγάζουμε το κρέας από το τηγάνι και κρατάμε τις μπριζόλες ζεστές στο φούρνο.
Προσθέτουμε το βούτυρο, τα μανιτάρια, το εσαλότ και το μαϊντανό στο τηγάνι. Μαγειρεύουμε για 3 ως 4 λεπτά σε μέτρια φωτιά.
Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε το κονιάκ. Μαγειρεύουμε για 1 λεπτό.
Προσθέτουμε την κρέμα και αλατοπιπερώνουμε καλά.
Μαγειρεύουμε για 3 ως 4 λεπτά σε μέτρια-δυνατή φωτιά.
Βγάζουμε το κρέας από το φούρνο και αδειάζουμε τους χυμούς του στη σάλτσα. Ξαναβάζουμε τις μπριζόλες στο φούρνο. Ανακατεύουμε τη σάλτσα και μαγειρεύουμε για 2 λεπτά.

ΨΑΡΙ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ ΜΕ **ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ**

ΥΛΙΚΑ

- 400 γρ. μικρές πατάτες, ακαθάριστες και κομμένες στη μέση
- 4 φιλέτα (1 κιλό συνολικά) από λευκό ψάρι, όπως μπακαλιάρο, γαλέο, σφυρίδα κ.ά.
- 1 ματσάκι σπαράγγια
- 2 μέτριες τομάτες, κομμένες στα τέσσερα
- 300 γρ. κίτρινα τοματάκια κοκτέιλ, κομμένα στη μέση
- 100 γρ. ανάμικτα πράσινα φύλλα για σαλάτα, όπως ρόκα, μαρούλι κ.ά.

ΓΙΑ ΤΟ ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ

- 1/3 φλιτζανιού χυμό πορτοκαλιού
- 2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- 2 κουτ. του γλυκού ξίδι από λευκό κρασί
- 1 κουτ. της σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1/2 κουτ. του γλυκού κοπανισμένους σπόρους από μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ετοιμάζουμε το ντρέσινγκ: αναμιγνύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολάκι, ανακατεύουμε καλά και διατηρούμε κατά μέρος, μέχρι να το χρησιμοποιήσουμε.
2. Ετοιμάζουμε την υπόλοιπη συνταγή: βράζουμε τις κομμένες πατατούλες σε αλατισμένο νερό, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρά. Κατόπιν τις τοποθετούμε, με την κομμένη πλευρά προς τα κάτω, στη σχάρα του φούρνου ή στα κάρβουνα. Ψήνουμε τις πατάτες σε δόσεις, μέχρι να ροδίσουν ελαφρά και να γίνουν τραγανές.
3. Κατόπιν τοποθετούμε στη σχάρα τα φιλέτα του ψαριού, αλειμμένα ελαφρά με λάδι, και ψήνουμε μέχρι να ροδίσουν και να μαλακώσουν. Τα αφήνουμε να κρυώσουν. Αφαιρούμε κάθε κόκκαλο που πιθανόν υπάρχει και κόβουμε τα φιλέτα σε μεγάλα κομμάτια.
4. Καθαρίζουμε τα σπαράγγια, αφαιρώντας τα σκληρά «μάτια» από τα κοτσάνια τους, και κατόπιν τα κόβουμε στη μέση. Τα βράζουμε στον ατμό ή σε αλατισμένο νερό, μέχρι να αρχίσουν να μαλακώνουν, τα ξεβγάζουμε αμέσως με κρύο νερό και τα στραγγίζουμε καλά.
5. Αναμιγνύουμε τις πατάτες, τα κομμάτια του ψαριού, τα σπαράγγια, τις

τομάτες, τα τοματάκια και τα πράσινα φύλλα σε ένα μπολ και ανακατεύουμε μέχρι να αναμιχθούν τα υλικά, χωρίς να διαλυθούν. Περιχύνουμε με το ντρέσινγκ και σερβίρουμε αμέσως.

ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΡΕΜΑ

Υλικά

8 φέτες φρέσκου σολομού
1/2 φλιτζανιού κρασί Καλλίστη
λίγα φύλλα φρέσκου βασιλικού
400 γρ. τυρί κρέμα
1 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος
4-5 κόκκοι πράσινου πιπεριού
ζυμαρικά της αρεσκείας μας (αχιβάδες, πένες κτλ.)

Εκτέλεση

Αχνίζουμε το σολομό με λίγο νερό σε αντικολλητικό τηγάνι για 3 λεπτά. Προσθέτουμε το κρασί και το βασιλικό και συνεχίζουμε το βράσιμο για ακόμη 2 λεπτά. Βγάζουμε το τηγάνι από τη φωτιά και τοποθετούμε το σολομό στην πιατέλα που θα τον σερβίρουμε. Στο ίδιο τηγάνι ανακατεύουμε το τυρί κρέμα και την κρέμα γάλακτος, αφήνουμε να βράσουν για λίγα λεπτά και προσθέτουμε τους κόκκους του πιπεριού. Όταν η σάλτσα είναι έτοιμη, περιχύνουμε το σολομό. Ετοιμάζουμε τα ζυμαρικά και συνοδεύουμε με αυτά το σολομό.

Κολοκυθοκεφτέδες

Υλικά:

Κολοκύθι,
αλεύρι,
μάραθα,
σκόρδο,
κρεμμύδι,
πιπέρι,

αλάτι,
αυγό.

Εκτέλεση:

Ξύνουμε την ψίχα από το κολοκύθι στον τρίφτη και την στύβουμε καλά ώστε να φύγουν όλα τα υγρά. Κατόπιν ρίχνουμε λίγο αλεύρι και το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το σκόρδο και τα μάραθα.

Στη συνέχεια προσθέτουμε ένα ή δύο αυγά χτυπημένα και αλάτι όσο χρειάζεται και τα ζύμωνουμε όλα μαζί.

Ύστερα πλάθουμε μικρές μπαλίτσες, τις αλευρώνουμε και τις τηγανίζουμε σε μπόλικο λάδι. Οι κολοκυθοκεφτέδες είναι τότε έτοιμοι για σερβίρισμα.



ΚΑΒΟΥΡΟΣΑΛΑΤΑ "ΤΟΥ ΛΙΜΑΝΙΟΥ"

ΥΛΙΚΑ

2 φλιτζάνια καβουρόψιχα κονσέρβα,
½ φλιτζάνι μαγιονέζα
1/4 κουτ. του γλυκού Γουόστερσαϊρ σος
2 σταγόνες ταμπάσκο
1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο σέλινο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμιγνύουμε τη μαγιονέζα, τη Γουόστερσαϊρ σος και το ταμπάσκο σε ένα μπολ και ανακατεύουμε καλά. Σε μία σαλατιέρα αναμιγνύουμε την κομματιασμένη καβουρόψιχα και το σέλινο και περιχύνουμε με το υγρό μίγμα. Τοποθετούμε στο ψυγείο για, τουλάχιστον, 1½ ώρα. Σερβίρουμε από το μπολ ή το μοιράζουμε σε ατομικά μπολάκια, τα οποία ξεφορμάρουμε μετά σε πιάτα.

ΔΡΟΣΕΡΗ, ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ

- 3 ώριμες, σφιχτές τομάτες
- 1 αγγούρι πλυμένο, όχι καθαρισμένο, και κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 μεγάλο, ξερό κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές ροδέλες
- 2 κουτ. της σούπας κάππαρη
- 1 φλιτζάνι ελιές Καλαμών
- 1 φλιτζάνι τριμμένη φέτα
- 1 πράσινη πιπεριά, κομμένη σε ροδέλες
- αλάτι και πιπέρι
- λίγο ελαιόλαδο
- 1 κουτ. της σούπας ρίγανη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Απλώνουμε, κυκλικά, σε μια μεγάλη πιατέλα τις τομάτες κομμένες στα 8, τις ροδέλες του κρεμμυδιού, τις φετούλες του αγγουριού, τις ροδέλες της πιπεριάς και την κάππαρη. Στη μέση τοποθετούμε την τριμμένη φέτα.
2. Πασπαλίζουμε με τη ρίγανη, απλώνουμε ελαιόλαδο και νοστιμίζουμε με αλατοπίπερο. Σερβίρουμε τη σαλάτα κρύα.

ΚΥΔΩΝΟΠΑΣΤΟ

Υλικά:

- 1/2 κιλό ΖΑΧΑΡΗ
- 1 κιλό, ξεφλουδισμένα και κομμένα ΚΥΔΩΝΙΑ
- 1 κουταλάκι χυμό από ΛΕΜΟΝΙ

Εκτέλεση:

1. Βράζετε τα κυδώνια σε κατσαρόλα με 200 γρ. νερό ώσπου να μαλακώσουν και μετά τα λιώνετε στο μπλέντερ.
2. Βάζετε τον πολτό σε κατσαρόλα με τη ζάχαρη και τον χυμό λεμονιού και αφήνετε το μίγμα στη φωτιά, ανακατεύοντας συνέχεια ώσπου να ξεκολλάει από τον πάτο της κατσαρόλας.
3. Ανοίγετε πάνω σε αλουμινόχαρτο με τον πλάστη το κυδωνόπαστο σε πάχος ½ εκ. και το αφήνετε μερικές μέρες (3 με 4 μέρες) να στεγνώσει σε θερμοκρασία δωματίου. Το κόβετε σε διάφορα σχήματα της αρεσκείας σας και το τυλίγετε με ζάχαρη. Διατηρούνται σε κουτί που κλείνει αεροστεγώς τοποθετημένα σε σειρές ανάμεσα σε λαδόχαρτο.

ΝΟΜΟΣ

ΑΡΚΑΔΙΑΣ



ΑΡΚΑΔΙΑ



Ατέλειωτα δάση, ονειρεμένα γραφικά χωριά με άγρια φύση, αλλά κι ένα όμορφο μικρό κομμάτι θάλασσας με ωραίες αμμουδιές –**Παράλιο Άστρος, Τυρό, Λιβάδι** και **Σαμπατική**– συνθέτουν την εικόνα του νομού. Ο **Πάρνωνας** με τα όμορφα χωριά και τα πλούσια μοναστήρια, η **Τρίπολη** στο γόνιμο αρκαδικό οροπέδιο, **οι αρχαιότητες της Τεγέας, της Μαντινείας και του Ορχομενού**, **οι πλαγιές του Μαίναλου** και η γραφική **Δημητσάνα**, το ιστορικό **Άστρος**, τα τουριστικά θέρετρα της **Βυτίνας**, της **Στεμνίτσας**, η **Καρύταινα** με το φημισμένο ενετικό της κάστρο, η **Μεγαλόπολη** και η ναυτική πόλη του **Λεωνιδίου**, σας προσφέρουν μια ποικιλία από αξιοθέατα κάνοντας το ταξίδι σας πραγματική απόλαυση.

Ιστορία: Η Αρκαδία ήταν η πατρίδα των Πελασγών και εδώ εγκαταστάθηκαν οι Δωριείς. Οι αρκαδικές πόλεις της αρχαιότητας είχαν πολλές αποικίες, αλλά και προστριβές με τη Σπάρτη. Το 369 π.Χ. ιδρύθηκε στη Μεγαλόπολη το Κοινό των Αρκάδων και



αργότερα η Αρκαδία προσχώρησε στην Αχαϊκή Συμπολιτεία. Με τη Ρωμαιοκρατία άρχισε η παρακμή της και αργότερα ερημώθηκε εντελώς με τις επιδρομές του Αλάρικου και των Σλάβων. Τον 12ο αιώνα ήρθαν οι Φράγκοι και το 1458 αρχίζει η Τουρκοκρατία. Στην Επανάσταση του 1821 έγιναν μεγάλες και αποφασιστικής σημασίας μάχες με τους Τούρκους. **Τρίπολη:** (165 χλμ.) Η καρδιά της Πελοποννήσου χτυπά σ' αυτήν εδώ την πόλη, χτισμένη σε υψόμετρο 650 μέτρων, σε κατάφυτο περιβάλλον. Η Τρίπολη, που αποτέλεσε σημαντικό διοικητικό και στρατιωτικό κέντρο κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας, έπαιξε σημαντικό ρόλο στην Επανάσταση του 1821.



Στο κέντρο της πόλης θα δείτε το χαρακτηριστικό νεοκλασικό κτίριο στο οποίο

στεγάζεται το Μαλλιαροπούλειο Ίδρυμα, το σπίτι του ποιητή Κώστα Καρυωτάκη και το μεγάλο κτίριο στην πλατεία Άρεως στο οποίο στεγάζονται οι δικαστικές αρχές. Επιβλητική είναι η βυζαντινή εκκλησία του Αγίου Βασιλείου, μητρόπολη της πόλης, καθώς και η μονή της Παναγίας της Επάνω Χρέπας. Στο Αρχαιολογικό Μουσείο της Τρίπολης εκτίθενται ευρήματα από τις ανασκαφές αρχαίων θέσεων της Αρκαδίας. Στα περίχωρα της Τρίπολης βρίσκονται πολλά γραφικά χωριά (Στενό, Βουνό, Ρίζες κ.ά.), που προσφέρονται για κοντινές εξορμήσεις σε πανέμορφο περιβάλλον. Μπορείτε να επισκεφθείτε το μοναστήρι του Αγίου Νικολάου των Βαρσών (12 χλμ.) και το μοναστήρι της Γοργοεπηκούου (17 χλμ.) σε υψόμετρο 650 μέτρων.

Η περιοχή της αρχαίας Τεγέας, της σημαντικότερης πόλης της Αρκαδίας στην αρχαιότητα, απέχει από την Τρίπολη 10 χιλιόμετρα, ανάμεσα στα χωριά Αλέα και Στάδιο. Ο αρχαϊκός ναός, που κήκε το 395 π.Χ. περίπου, ανοικοδομήθηκε από τον γλύπτη Σκόπα το 340 π.Χ. για να στεγάσει το ελεφάντινο άγαλμα της Αθηνάς, ελάχιστα τμήματα του οποίου σώζονται. Η Τεγέα είχε σημαντική αγορά, μαρμάρινο θέατρο (175 π.Χ.) και στάδιο, όπου γίνονταν οι τοπικοί αγώνες Αλεαία. Στο κοίλο του θεάτρου βρίσκεται σήμερα η εκκλησία της Επισκοπής (1888). Στο μουσείο της Τεγέας υπάρχουν ευρήματα από τις ανασκαφές στην περιοχή. Σε απόσταση 12 χιλιομέτρων από την Τρίπολη, βρίσκονται τα ερείπια μιας άλλης ξακουστής πόλης της αρχαιότητας, της Μαντίνειας. **Παραλίες:** Πηγαίνοντας νότια, όμορφες παραλίες με αμμουδιές απλώνονται κατά μήκος του νομού: **Ξηροπήγαδο, Παράλιο Άστρος, Άγιος Ανδρέας, παραλία Τυρού** με πεντακάθαρα νερά, **Σαπουνακέικα, Λιβάδι, Σαμπατική, Λάκκος, Πλάκα Λεωνιδίου** και τα **Πούλιθρα**.



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΑΡΚΑΔΙΑΣ

Κρεμμυδοκαγιανάς

ΥΛΙΚΑ

- μισό κιλό κρεμμύδια
- μισό κιλό ντομάτες κόκκινες
- 6 αυγά
- 1 κύβος κνόρ
- 3 ποτήρια του κρασιού λάδι
- αλάτι, πιπέρι
- κανέλα
- γαρίφαλο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια, τα πλένουμε, τα κόβουμε στενόμακρες φέτες και τα βάζουμε στο τηγάνι να βράσουν, μέχρι να μαλακώσουν, με ένα ποτήρι νερό.

Ξεφλουδίζουμε τις ντομάτες, τις ψιλοκόβουμε και τις ρίχνουμε μέσα στα κρεμμύδια, αφήνοντας να βράσουν μαζί μέχρι να πιουν όλο το νερό.

Όταν πιουν τελείως το νερό, ρίχνουμε το μισό λάδι, τον κύβο κνόρ, το αλατοπίπερο και τα κανελογαρίφαλα.

Το υπόλοιπο λάδι το βάζουμε σε τηγάνι επάνω στη φωτιά να κάψει. Χτυπάμε τα αυγά με το αλατοπίπερο, τα ρίχνουμε στο τηγάνι και, μόλις ροδίσουν από τη μία μεριά, τα γυρίζουμε και από την άλλη.

Τα σεβήρουμε σε πιατέλα και πάνω από τα αυγά βάζουμε την κρεμμυδάτη σάλτσα.

Αυγά στο φούρνο με τυρί

ΥΛΙΚΑ

- 10 αυγά
- 1/2 κιλό φέτα
- 250 γρ. γραβιέρα
- 3 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- 3 κουταλιές της σούπας αλεύρι
- 1 φλιτζάνι τσαγιού γάλα
- λίγο άνηθο
- πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λιώνουμε τη φέτα με το πιρούνι μέσα σε μια λεκανίτσα. Τρίβουμε στον τρίφτη τη γραβιέρα και την ανακατεύουμε με τη φέτα. Χτυπάμε χωριστά τα αυγά και τα ρίχνουμε στη λεκανίτσα. Λιώνουμε το αλεύρι με το γάλα και το προσθέτουμε και αυτό και όλα μαζί τα ανακατεύουμε καλά με το κουτάλι, ώσπου να γίνουν ένα μίγμα. Στο τέλος ψιλοκόβουμε τον άνηθο και τον ρίχνουμε στο μίγμα.

Βουτυρώνουμε ένα μέτριο ταψί, ρίχνουμε μέσα το μίγμα, από πάνω ρίχνουμε το υπόλοιπο βούτυρο και βάζουμε το ταψί στο φούρνο. Ψήνουμε σε μέτρια θερμοκρασία 40 λεπτά περίπου, ώσπου να ροδίσει η επιφάνεια και, όταν βάζουμε ένα μαχαίρι να μην κολλάει.

Χωριάτικη σαλάτα

ΥΛΙΚΑ

- μισό κιλό ντομάτες
- 1 αγγουράκι
- 1 πιπεριά
- 1 κρεμμύδι κόκκινο
- 100 γραμ. φέτα
- 50 γραμ. μαύρες ελιές
- 1 σκελίδα σκόρδο
- ρίγανη, σέλινο ή μαϊντανό
- αλάτι, πιπέρι
- ξίδι, λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε και κόβουμε τις ντομάτες και την πιπεριά σε φέτες. Καθαρίζουμε το αγγούρι και το κρεμμύδι και τα κόβουμε σε ροδέλες. Μέσα σε γυάλινη σαλατιέρα ανακατεύουμε τα κομμένα σαλατικά. Περιχύνουμε με το λαδόξιδο, αλατοπιπερώνουμε και γαρνίρουμε με μαύρες ελιές. Προσθέτουμε θρυμματισμένη τη φέτα, το σκόρδο στομπισμένο, το μαϊντανό ή το σέλινο ψιλοκομμένο και πασπαλίζουμε με τη ρίγανη.

Η σαλάτα μας είναι έτοιμη και ορεκτική για να συνοδεύσει οποιοδήποτε φαγητό.

Μελιτζάνες με σκόρδο

ΥΛΙΚΑ

- 10 μικρές μελιτζάνες τσακώνικες
- 1 κεφάλι σκόρδο
- 150 γραμ. φέτα
- αλάτι
- πιπέρι

- ρίγανη
- λάδι για τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τα κοτσάνια από τις μελιτζάνες, τις πλένουμε, τις χαράζουμε σε 3-4 μέρη και τις βάζουμε σε νερό με αλάτι να σταθούν 2 ώρες. Κατόπιν τις στύβουμε με τα χέρια μας για να φύγει η πικρίλα τους, αλλά χωρίς να τις στραπατσάρουμε.

Σ' ένα πιάτο ψιλοκόβουμε τα σκόρδα, τα ανακατεύουμε με την τριμμένη φέτα, τη ρίγανη, πιπέρι και λίγο αλάτι. Γεμίζουμε τις σχισμές που κάναμε στις μελιτζάνες με το μίγμα.

Βάζουμε λίγο λάδι στο τηγάνι, βάζουμε τις μελιτζάνες, τις σκεπάζουμε με καπάκι και τις τηγανίζουμε σε πολύ χαμηλή φωτιά μισή ώρα, γυρίζοντάς τες κάθε τόσο από την άλλη μεριά.

Τρώγονται ζεστές ή κρύες και είναι γευστικότετος μεζές για μπεκρήδες.

Μελιτζανάκι τουρσί γεμιστό

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μελιτζανάκι
- 2 μέτρια καρότα
- λίγος μαϊντανός
- λίγο σέλινο
- 1 κόκκινη καυτερή πιπεριά
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 φύλλο από λάχανο
- λίγο πράσο
- μερικά σπυριά πιπέρι μαύρο
- 1 μικρό κεφάλι σκόρδο
- μακριά κλωνάρια σέλινο, όσα είναι τα μελιτζανάκια, για να τυλιχτούν μετά το γέμισμα
- ξίδι, λάδι, αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε και καθαρίζουμε τα μελιτζανάκια από το κοτσάνι τους. Τα χαράζουμε κατά μήκος και τα βάζουμε σε αλατισμένο νερό να βράσουν ωστόσο μαλακώσουν (προσοχή μην παραβράσουν).

Τα σουρώνουμε σε τρυπητό, να φύγει όλο το νερό τους, και τα τοποθετούμε σε χάρτινες πετσέτες να τραβήξουν τα υγρά τους.

Στο μεταξύ, κόβουμε όλα τα λαχανικά σε πολύ λεπτά κομματάκια, μεγέθους φακής, και τα ανακατεύουμε καλά, ρίχνοντάς τους λίγο ξίδι, λάδι και αλάτι.

Παίρνουμε ένα-ένα τα μελιτζανάκια, τα γεμίζουμε, τα δένουμε με τα κλωνάρια του σέλινου, τα τοποθετούμε σε τάπερ ή σε εμαγιέ σουπιέρα, τα σκεπάζουμε με καλό ξίδι και τα αφήνουμε για 24 ώρες. Τα βγάζουμε από το ξίδι και, αφού τα αφήσουμε σε τρυπητό να στραγγίσουν εντελώς, τα τοποθετούμε σε γυάλινο βάζο και τα σκεπάζουμε με αρκετό λάδι.

Τρώγονται μετά από 10-15 ημέρες και είναι ένα υπέροχο και γευστικότατο ορεκτικό.

Χόρτα ψιλά γιαχνί

ΥΛΙΚΑ

- μισό κιλό σπανάκι
- μισό κιλό διάφορα χόρτα αγρού (εκτός από ραδίκια)
- λίγος μαϊντανός
- λίγος δυόσμος
- λίγο άνηθο
- λίγο μάραθο
- μισό κιλό κρεμμυδάκια φρέσκα
- μισό πράσο
- 1 κρεμμύδι ξερό
- 1 κουταλιά ντομάτα πελτέ
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα χορταρικά. Σοτάρουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι με το λάδι. Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια και τα διάφορα μυρωδικά ψιλοκομμένα να σοταριστούν κι αυτά, και τέλος το σπανάκι με τα χόρτα κομμένα στα τρία.

Όταν σοταριστούν όλα, προσθέτουμε τη ντομάτα πελτέ και, αφού πάρει μερικές βράσεις με τη ντομάτα, ρίχνουμε ανάλογο νερό, αλατοπιπερώνουμε κι αφήνουμε να βράσουν και να μείνουν με λίγη σάλτσα.

Σημείωση: Γίνεται ένα γευστικό χορτόρυζο όταν, προτού βράσει, του προσθέτουμε μισό φλιτζάνι του τσαγιού ρύζι γλασέ.

Αγκινάρες με ρύζι αυγολέμονο

ΥΛΙΚΑ

- 6 αγκινάρες
- 2 φλιτζάνια τσαγιού ρύζι
- 1 φλιτζάνι λάδι
- 4 ντομάτες ώριμες
- 2-3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- λίγο άνηθο
- 1 αυγό
- λεμόνια
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις αγκινάρες από τα εξωτερικά και χοντρά τους φύλλα, αφήνουμε 2-3 πόντους από τη βάση τους και κόβουμε το υπόλοιπο κοτσάνι. Τις κόβουμε στη μέση, αφαιρούμε με μυτερό μαχαίρι το χνούδι από μέσα, τις τρίβουμε με λεμόνι και τις βάζουμε αμέσως σε δοχείο με νερό, λεμόνι και αλάτι για να μη μαυρίσουν.

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα κρεμμυδάκια και τα κόβουμε ως ένα πόντο (μαζί και τις ουρές τους). Καθαρίζουμε, πλένουμε και ψιλοκόβουμε τον άνηθο. Βάζουμε σε κατσαρόλα με το μισό λάδι τα κομμένα κρεμμυδάκια και άνηθο και, μόλις μαραθούν, προσθέτουμε τη ντομάτα λιωμένη και λίγο νεράκι.

Όταν πάρουν βράση, τοποθετούμε τις αγκινάρες κοντά - κοντά, ρίχνουμε το υπόλοιπο λάδι, αλάτι και πιπέρι, και τις αφήνουμε να βράσουν. Δοκιμάζουμε με πιρούνι και, όταν δούμε ότι μπαίνει εύκολα, τις βγάζουμε από την κατσαρόλα προσεχτικά και τις αφήνουμε να περιμένουν.

Συμπληρώνουμε στην κατσαρόλα ανάλογο νερό. Μόλις πάρει βράση, ρίχνουμε το ρύζι, καθαρισμένο και πλυμένο, αφήνουμε να βράσει 15 λεπτά και βάζουμε στη σειρά ξανά τις αγκινάρες στην κατσαρόλα, να πάρουν μια βράση όλα μαζί.

Στο μεταξύ, χτυπάμε το αυγό, προσθέτουμε το λεμόνι, τα περιχύνουμε στο φαγητό, κουνάμε την κατσαρόλα να πάει παντού και σερβίρουμε.

Τρούκολο

ΥΛΙΚΑ

- μισό κιλό σπανάκι
- 1 φλιτζάνι τσαγιού τυρί τριμμένο
- 4 αυγά
- μισό φλιτζάνι τσαγιού βούτυρο
- πιπέρι

Για τη ζύμη:

- 1,5 φλιτζάνι τσαγιού αλεύρι
- 1 αυγό
- αλάτι
- 1 κουταλιά σούπας βούτυρο
- λίγο αλεύρι για το άνοιγμα του φύλλου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε το σπανάκι, το ζεματάμε, το στραγγίζουμε και το περνάμε από τη μηχανή του πουρέ. Το σοτάρουμε με το βούτυρο, το βγάζουμε απ' τη φωτιά και, αφού κρυώσει λίγο, προσθέτουμε τα αυγά, το αλάτι, το πιπέρι και το τριμμένο τυρί.

Φτιάχνουμε ζύμη σφιχτή με το αλεύρι, το αυγό, το αλάτι, μια κουταλιά βούτυρο και λίγο νερό, και την ανοίγουμε σε φύλλο ορθογώνιο, στο πάχος τάλιρου.

Απλώνουμε το μίγμα του σπανακιού σε όλη την επιφάνεια. Κατόπιν, τυλίγουμε φύλλο και γέμιση σε ρολό, σε ένα τουλουπάνι, και δένουμε τις δύο άκρες.

Το βάζουμε σε βαθύ ταψί με ζεστό νερό να το σκεπάζει και το ψήνουμε στο φούρνο επί 1 ώρα. Το σερβίρουμε, κομμένο, σε χοντρές φέτες.

Σημείωση: Μπορούμε, αν θέλουμε, να προσθέσουμε στη γέμιση αυγά ολόκληρα, βρασμένα σφικτά. Γίνεται νοστιμότερο και ωραιότερο σε εμφάνιση.



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ

ΥΛΙΚΑ

4 φιλέτα από στήθος κοτόπουλου
αλάτι και πιπέρι
4 πράσινα λεμόνια
2 1/2 κουτ. του γλυκού ξίδι από λευκό κρασί
6 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
2 1/2 κουτ. της σούπας ψιλοκομμένο βασιλικό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Τρίβουμε τα φιλέτα με αλάτι και πιπέρι και τα βάζουμε σε ρηχό ταψάκι, το οποίο τοποθετούμε κατά μέρος. Εν τω μεταξύ στύβουμε το χυμό από τα δύο λεμόνια και κόβουμε τη φλούδα τους σε πολύ λεπτές λωρίδες.
2. Ρίχνουμε το χυμό των 2 αυτών λεμονιών, καθώς και τις λωρίδες της φλούδας τους σε ένα μπολάκι μαζί με το ξίδι και 4 κουταλιές της σούπας από το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε καλά για να αναμιχθούν τα υλικά. Περιχύνουμε με το μίγμα αυτό τα φιλετάκια του κοτόπουλου μέσα στο ταψάκι και τα αφήνουμε να μαριναριστούν για τουλάχιστον 4 ώρες μέσα στο ψυγείο, σκεπασμένα.
3. Βγάζουμε τα φιλέτα από τη μαρινάδα, στύβοντάς τα καλά, και τα ψήνουμε για 30 έως 35 λεπτά στο φούρνο, στους 175 °C, μέχρι να ροδίσουν ελαφρά και να είναι ζουμερά και μαλακά.
4. Στο μεταξύ, καθαρίζουμε τα δύο υπόλοιπα πράσινα λεμόνια από τη φλούδα τους, αφαιρώντας ταυτόχρονα και το λευκό τους τμήμα, και τα κόβουμε σε λεπτές, στρογγυλές φέτες. Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και προσθέτουμε τις φετούλες των λεμονιών και το βασιλικό. Τηγανίζουμε για 1 λεπτό σε δυνατή φωτιά μέχρι να αρχίσει να αναδίδεται το έντονο και δυνατό άρωμα του βασιλικού και να μαλακώσουν τα λεμόνια.
5. Σερβίρουμε τα φιλέτα του κοτόπουλου συνοδεύοντας με τις φέτες του λεμονιού και διακοσμώντας με φυλλαράκια βασιλικού.

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΨΩΜΙΟΥ ΜΕ ΦΕΤΑ

Υλικά

3 μεγάλες ώριμες τομάτες, κομμένες σε μικρούς κύβους (Φυλάτε το χυμό)
1 μέτριο κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε μικρούς κύβους
μισή κούπα τριμμένη φέτα
1 φλιτζάνι μαύρες ελιές ξιδάτες, κομμένες
1/4 φλιτζανιού χυμό φρέσκου λεμονιού-ξίδι (μπαλσάμικο προαιρετικά)
1/3 φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
½ κιλό χοντροκομμένο ψωμί ή 3-4 ημερών μπαγιάτικο ή παξιμάδι Λήμνου ή Κρήτης
1/4 φλιτζανιού χοντροκομμένη φρέσκια μέντα ή μαϊντανό

Εκτέλεση

Σ' ένα μεγάλο βαθύ μπολ (μία σαλατιέρα) ανακατεύουμε καλά τις τομάτες με το χυμό τους, τις ελιές, το χυμό λεμονιού και το ξίδι, το ελαιόλαδο, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύουμε ξανά και τα αφήνουμε 1 ώρα. Λίγο πριν σερβίρουμε, προσθέτουμε τα κομμάτια ψωμιού και τη φέτα και τα ανακατεύουμε. Γαρνίρουμε με τα φύλλα μέντας ή μαϊντανού και σερβίρουμε αμέσως.

Μήλα Τριπόλεως τηγανιτά

Υλικά

6 μήλα Τριπόλεως
5 κουταλιές της σούπας μαλακό αλεύρι
200 γρ. ψιλή ζάχαρη
3/4 του λίτρου λάδι (για το τηγάνισμα)

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και περνάμε τα μήλα από τον τρίφτη του κρεμμυδιού. Τα δουλεύουμε με το αλεύρι και τη μισή ποσότητα ζάχαρης σε ένα βαθύ μπολ μέχρι να γίνει μία ομοιογενής ζύμη. Με ένα κουτάλι της σούπας ρίχνουμε στο καυτό λάδι τις κροκέτες και, αφού ροδίσουν, τις τοποθετούμε κατ' αρχάς σε απορροφητικό χαρτί για να στραγγίξουν το λάδι και στη συνέχεια τις τυλίγουμε στην υπόλοιπη ζάχαρη. Εάν θέλουμε, τις πασπαλίζουμε με κανέλα. Τρώγονται ζεστές.

ΧΑΛΒΑΣ

Υλικά

- 1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι
- 2 φλιτζάνια τσαγιού ψιλό σιμιγδάλι
- 3 φλιτζάνια τσαγιού ζάχαρη
- 4 φλιτζάνια τσαγιού νερό
- 1 φλιτζάνι τσαγιού μαύρη σταφίδα
- 1 κουταλιά σούπας κανέλα
- 1 φλιτζάνι τσαγιού καρύδια κοπανισμένα

Εκτέλεση

Σε βαθιά κατσαρόλα βάζουμε το λάδι και, όταν κάψει, ρίχνουμε το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα συνεχώς μέχρι να 'καβουρντιστεί'. Προσθέτουμε την κανέλα και, χαμηλώνοντας τη φωτιά, ρίχνουμε το νερό, στο οποίο προηγουμένως έχουμε διαλύσει τη ζάχαρη. Συνεχίζουμε το ανακάτεμα χωρίς διακοπή, έως ότου ο χαλβάς ξεκολλήσει τελείως από την κατσαρόλα και δεν έχει καθόλου υγρασία. Λίγο πριν τον βγάλουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε τη σταφίδα. Τον βάζουμε σε φορμάκια και τον σερβίρουμε πασπαλισμένο με ζάχαρη, κανέλα και κοπανισμένα καρύδια.

Λαγωτό

ΥΛΙΚΑ

- 1,5 κιλό χοιρινό (μπούτι)
- 2 μέτρια κρεμμύδια
- 1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι
- 4-5 σκελίδες σκόρδο
- 1,5 φλιτζάνι τσαγιού καρυδόπιχα
- λίγο ξίδι (2-3 κουταλάκια γλυκού)
- ελάχιστο αλάτι
- 1/4 του κιλού ψωμί μπαγιάτικο
- πιπέρι, αλάτι
- ντομάτες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χωρίζουμε το κρέας σε μερίδες. Ζεσταίνουμε σε κατσαρόλα το λάδι και σοτάρουμε τα κομμάτια του χοιρινού με τα κρεμμυδάκια φιλοκομμένα. Περνάμε τις ντομάτες από το μύλο των χόρτων και τις προσθέτουμε στο κρέας. Ρίχνουμε το αλάτι, το πιπέρι και αρκετό νερό να σκεπαστεί το κρέας. Σιγοβράζουμε ωσότου μαλακώσει και μείνει με λίγη σάλτσα.

Ετοιμάζουμε τη σκορδαλιά: Κοπανίζουμε σε γουδί το σκόρδο, προσθέτουμε τα καρύδια, το αλάτι και το ψωμί (την ψίχα μόνο), αφού το μουσκέψουμε σε νερό και το στίψουμε καλά. Ρίχνουμε και το ξίδι, κοπανίζοντας καλά, μέχρι να γίνει το μίγμα λείο. Σερβίρουμε το κρέας, αφού έχουμε ανακατέψει καλά τη σάλτσα του χοιρινού με τη σκορδαλιά.

Μακαρονόπιτα

ΥΛΙΚΑ

- μισό κιλό μακαρόνια Νο 5
- 1 κιλό φέτα
- 9 αυγά
- λίγο κεφαλοτύρι
- 1,5 μπουκάλι γάλα
- λάδι ή βούτυρο
- 4 φύλλα που θα τα ανοίξουμε εμείς

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα μακαρόνια, τα σουρώνουμε και τα βάζουμε σε λεκάνη. Προσθέτουμε τη φέτα τριμμένη, τα αυγά χτυπημένα, το γάλα, λίγο λάδι ή βούτυρο και τα ανακατεύουμε.

Βουτυρώνουμε ένα ταψί μακρόστενο ή τετράγωνο. Βάζουμε τα δύο φύλλα από κάτω και ρίχνουμε το μίγμα. Το σκεπάζουμε με τα άλλα δύο φύλλα και ρίχνουμε βούτυρο ή λάδι για να μην ξεραθούν. Ψήνουμε τη μακαρονόπιτα στους 250 βαθμούς.

Κολοκυθάκια με αυγά

ΥΛΙΚΑ

- 1,5 κιλό κολοκυθάκια (όχι πολύ μικρά)
- 1 πακετάκι φρέσκο βούτυρο
- φέτα
- 3-4 κρεμμυδάκια φρέσκα
- 2 αυγά
- 1 κουτί χυμός ντομάτας
- λάδι για τηγάνισμα
- λίγος δυόσμος φρέσκος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κουφώνουμε τα κολοκυθάκια. Σε βαθύ τηγάνι, καβουρδίζουμε φιλοκομμένα τα κρεμμυδάκια με το μισό βούτυρο και προσθέτουμε την ψίχα των κολοκυθιών. Βγάζουμε από τη φωτιά το υλικό και προσθέτουμε τη φέτα (τριμμένη), δύο αυγά ελαφρά χτυπημένα και λίγο φρέσκο δυόσμο.

Γεμίζουμε τα κολοκυθάκια, κλείνοντάς τα με τα καπάκια τους. Τα σοτάρουμε ελαφρά με λάδι και βούτυρο, προσθέτουμε ένα κουτί χυμό ντομάτας και τ' αφήνουμε στη φωτιά ωσότου ψηθούν εντελώς.

Σημείωση: Αν θέλετε, όταν βράσουν τα κολοκυθάκια, τα αυγοκόβετε με τρία αυγά και δύο λεμόνια. Στην περίπτωση αυτή, δεν θα βάλετε ντομάτα, αλλά σκέτο νερό.

Παστό Γορτυνίας

ΥΛΙΚΑ

- χοιρινό χωριάτικο
- αλάτι μπόλικο
- κρασί
- νερό
- τριμμένη κανέλλα και γαρίφαλο
- ρίγανη
- πιπέρι
- πορτοκαλόφλουδα μπόλικη
- πλαστήρι (πάχος μέσα από την μπόλια του χοιρινού)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε το κρέας, αφού το κόψουμε σε μεγάλα κομμάτια και το αλατίζουμε καλά. Το αφήνουμε 2 - 3 μέρες με το αλάτι να στραγγίξει. Έπειτα, το βράζουμε με νερό και κρασί (μέχρι να σκεπαστεί το κρέας). Ρίχνουμε τις φλούδες από πορτοκάλι και το αφήνουμε να πιεί όλο το υγρό και να ξεροτσιγαριστεί.

Το κατεβάζουμε από τη φωτιά και το αρωματίζουμε πασπαλίζοντας το με την κανέλλα, το γαρύφαλλο, το πιπέρι και τη ρίγανη (όλα τριμμένα).

Το τοποθετούμε σε πήλινο δοχείο και το σκεπάζουμε με το λίπος που έχουμε βγάλει από το πλαστήρι (βράζοντας το, κομμένο σε κομμάτια σε ελάχιστο νερό ,ανακατεύοντας και πιέζοντας με κουτάλα τα κομμάτια μέχρι να βγάλουν λιωμένο όλο το λίπος τους).

ΝΟΜΟΣ

ΑΧΑΪΙΑΣ



ΑΧΑΪΑ

Ο Νομός Αχαΐας συνδυάζει το βουνό με τη θάλασσα. Η ορεινή Αχαΐα έχει να επιδείξει τα ιστορικά Καλάβρυτα και τη Χαλανδρίτσα, αλλά και το Χελμό – με το χιονοδρομικό κέντρο, τη λίμνη Τσιβλού και το σπήλαιο των Καστριών – το Παναχαϊκό και τον Ερύμανθο, τα βασικά βουνά του νομού. Οι παραλίες του νομού, από την Καλογριά, το μοναδικό δάσος με τη μαγευτική αμμουδιά, ως την Ακράτα και την Αιγείρα, επίσης αναδεικνύουν την ομορφιά της περιοχής.

Από την Αχαΐα περνάει κανείς με φέριμποτ στις ακτές της Φωκίδας, της Αιτωλο-καρνανίας και στα νησιά του Ιονίου.

Πρωτεύουσα του νομού είναι η Πάτρα, η οποία αποτελεί μεγάλο συγκοινωνιακό κόμβο για τον εισερχόμενο τουρισμό από τη Δυτική Ευρώπη. Η Πάτρα είναι η τρίτη πόλη της Ελλάδας. Πήρε το όνομά της από τον Πατρέα, τον αρχηγό των Αχαιών που εγκαταστάθηκαν στην περιοχή μετά τη δωρική κατάκτηση. Στην πόλη δίδαξε και μαρτύρησε ο απόστολος Ανδρέας (68 μ.Χ.), ο οποίος είναι και ο Άγιος της Πάτρας.

Άλλη σημαντική πόλη του νομού είναι το Αίγιο, η πρώτη πόλη που ελευθερώθηκε από τους Τούρκους κατά την Επανάσταση του 1821 (26 Μαρτίου), όπως και τα Καλάβρυτα, που έπαιξαν πρωταγωνιστικό ρόλο στη διάρκεια του Αγώνα. Όμορφα παραθαλάσσια χωριά είναι η Ακράτα, ο Ψαθόπυργος κ.ά. Η ομορφότερη παραλία του νομού είναι η Καλογριά.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΑΧΑΪΑΣ

Καγιανός με φέτα

ΥΛΙΚΑ

- 4 αυγά
- 1 κουταλιά βούτυρο ή ανάλογο λάδι
- 200 γρ. τυρί φέτα σκληρή (Καλαβρύτων)
- λίγο αλεύρι για τηγάνισμα
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τη φέτα σε λεπτές φέτες και τις τοποθετούμε στο τηγάνι, όπου έχει ήδη κάψει το βούτυρο. Χτυπάμε τα αυγά με πολύ λίγο αλάτι (ή καθόλου αν η φέτα είναι πολύ αλμυρή) , λίγο πιπέρι και ρίχνουμε στο τηγάνι.

Όταν ροδοκοκκινίσει από τη μια μεριά, γυρίζουμε την ομελέτα και από την άλλη. Σερβίρεται ζεστή.

Αν χρησιμοποιήσουμε μαλακό ή φρέσκο τυρί, θα πρέπει να το αλευρώσουμε για να μην λιώσει.

Διαμάντω Γεωργοπούλου
Φλάμπουρα – Καλαβρύτων

Μελιτζάνες γιαχνί με ρύζι

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μελιτζάνες
- 1 χυμό ντομάτας
- 250 γρ. λάδι
- 2 κρεμμύδια
- αλάτι, πιπέρι κόκκινο
- 150 – 200 γρ. ρύζι σπυρωτό
- λίγο μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνουμε σε κατσαρόλα το λάδι, ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το γιαχνίζουμε. Ψιλοκόβουμε τις μελιτζάνες, τις ρίχνουμε στο κρεμμύδι και τις αφήνουμε να ροδοκοκκινίσουν.

Προσθέτουμε τα χυμό της ντομάτας και λίγο νερό. Αφού βράσουν καλά, ρίχνουμε και το ρύζι και το αφήνουμε να βράσει για 15 λεπτά.

Στο τέλος, προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και σκορπάμε πάνω στο φαγητό λίγα φύλλα μαϊντανό.

Ομελέτα με τυρί και μανιτάρια

ΥΛΙΚΑ

- 6 αυγά
- 100 γρ. κεφαλοτύρι
- 150 γρ. μανιτάρια
- 50 γρ. γάλα
- 50 γρ. βούτυρο
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σπάμε τα αυγά σε μία σουπιέρα. Κόβουμε το κεφαλοτύρι σε πολύ μικρά τετραγωνάκια. Κόβουμε τα μανιτάρια σε μικρά κομμάτια. Τα ρίχνουμε στη σουπιέρα με τα αυγά μαζί με αλάτι και πιπέρι, το γάλα και τα χτυπάμε για λίγα λεπτά.

Βάζουμε το τηγάνι στη φωτιά με το βούτυρο να κάψει και ρίχνουμε το μίγμα στο τηγάνι. Ανακατεύουμε με ένα πιρούνι συνεχώς μέχρι να δέσει η ομελέτα.

Αφήνουμε να ροδίσει η κάτω πλευρά και με μια σπάτουλα το κάνουμε ρολό, αρχίζοντας από τη μια άκρη του τηγανιού προς την άλλη. Σερβίρεται ζεστή.



Αυγά με κολοκυθάκια στο φούρνο

ΥΛΙΚΑ

- 6 αυγά
- ½ κιλό κολοκυθάκια
- 750 γρ. ντομάτες
- 250 γρ. ζαμπόν
- 150 γρ. λάδι
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα κολοκυθάκια, τα πλένουμε, τα κόβουμε πολύ ψιλές φέτες και τα αλατίζουμε. Πλένουμε τις ντομάτες και τις περνάμε από τον τρίφτη, αφού προηγουμένως αφαιρέσουμε τις φλούδες και τους σπόρους.

Κόβουμε το ζαμπόν φέτες και στη συνέχεια λαδώνουμε το ταψί. Στρώνουμε κάτω τη μισή ντομάτα, από πάνω αραδιάζουμε τα κολοκυθάκια, κατόπιν το ζαμπόν και καλύπτουμε όλη την επιφάνεια με την υπόλοιπη ντομάτα.

Πάνω από τη ντομάτα σπάμε τα αυγά μάτια, τα πασπαλίζουμε με αλάτι και στο τέλος περιχύνουμε με το λάδι. Βάζουμε το ταψί στο φούρνο στους 250 βαθμούς και το ψήνουμε για 45 λεπτά.

Κουκιά στο φούρνο με φύλλο χωριάτικο

ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ κιλό κουκιά φρέσκα, χωρίς τις φλούδες
- ½ κιλό αλεύρι
- 1 ποτήρι κρασιού λάδι
- 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια
- άνηθο
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε καλά τα κουκιά και τα στραγγίζουμε στο σουρωτήρι. Στο μεταξύ, κάνουμε τη ζύμη με το αλεύρι, λίγο νερό και αλάτι, η οποία να πλάθεται σε φύλλο. Κόβουμε τη ζύμη σε τρία κομμάτια και με τον πλάστη ανοίγουμε τρία φύλλα, όπως στις πίτες.

Ανακατεύουμε καλά σε μία λεκάνη τα κουκιά με το αλάτι, το πιπέρι, το λάδι, τον άνηθο και τα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα.

Αλείφουμε το ταψί με λάδι και στρώνουμε το πρώτο φύλλο στον πάτο, ίσα – ίσα να τον σκεπάζει χωρίς να πιάνει και τα τοιχώματα. Τοποθετούμε πάνω του μια στρώση κουκιά και βάζουμε και το δεύτερο φύλλο όπως το πρώτο. Συνεχίζουμε έτσι και για το τρίτο φύλλο. Η τελευταία στρώση θα είναι κουκιά.

Ψήνουμε στο φούρνο για 45 περίπου λεπτά.

Μπάμιες λαδερές

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μπάμιες
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- λάδι
- 2 – 3 ντομάτες φρέσκιες
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

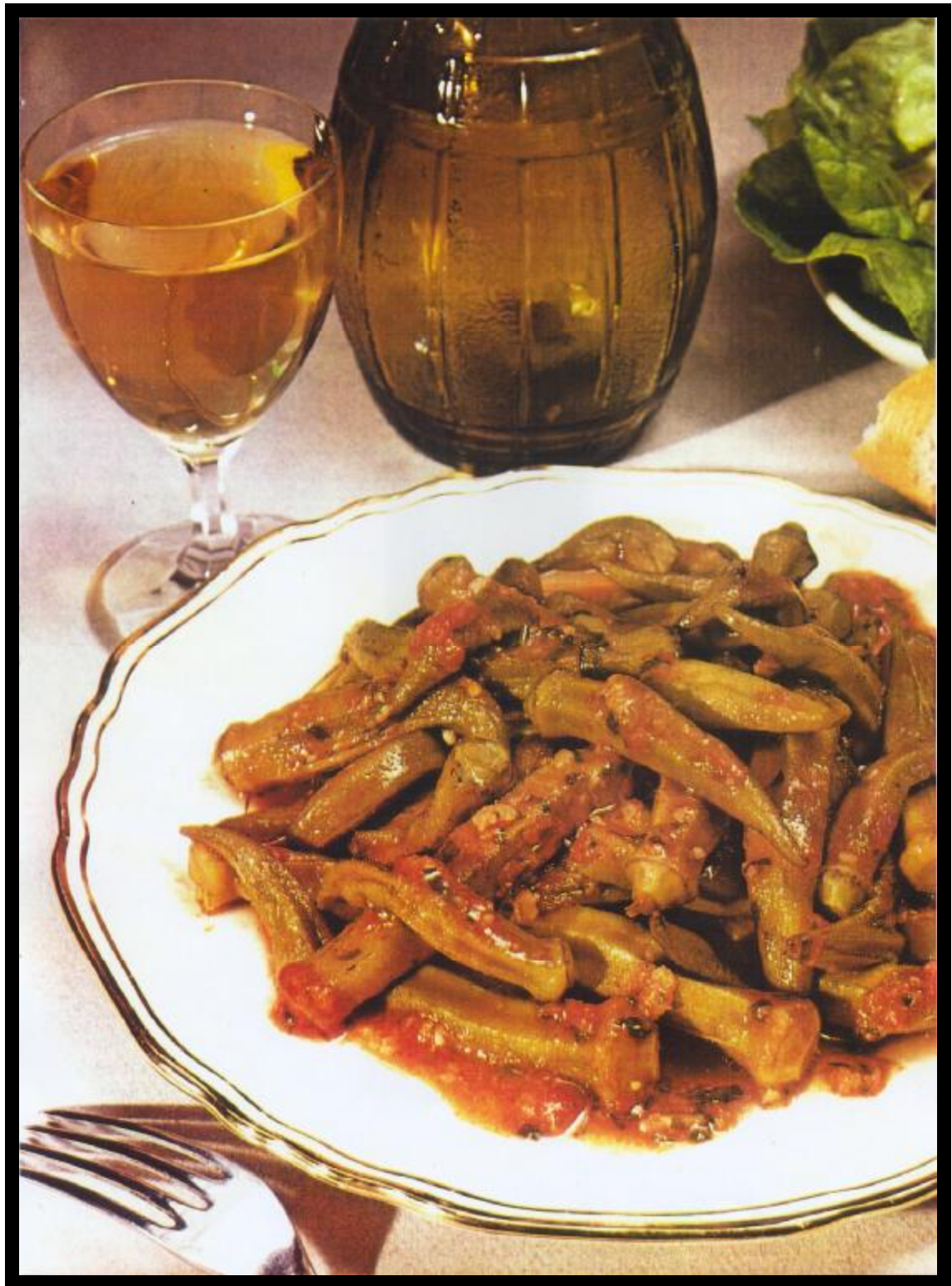
Καθαρίζουμε τις μπάμιες κανονικά, τις πλένουμε, τις αφήνουμε λίγο να στραγγίξουν, τις τοποθετούμε σε ένα ταψί, τις αλατίζουμε και τις ραντίζουμε με λίγο ξύδι.

Τις αφήνουμε στον ήλιο 2 – 3 ώρες περίπου, τις σκουπίζουμε ελαφρά σε μια καθαρή πετσέτα και τις ροδίζουμε λίγες – λίγες σε τηγάνι με λάδι.

Τρίβουμε στην κατσαρόλα ένα μέτριο κρεμμύδι, το σωτάρουμε ελαφρά με λάδι, το σβήνουμε με τη ντομάτα περασμένη από τρίφτη κι αφήνουμε να βράσει ώσπου να δέσει η σάλτσα.

Πιπερώνουμε τη σάλτσα, ρίχνουμε και τις μπάμιες κι αφήνουμε να βράσουν, προσθέτοντας αν χρειαστεί λίγο νεράκι, και κουνάμε κάθε τόσο την κατσαρόλα για να μην κολλήσουν.

Δοκιμάζουμε στο τέλος για αλάτι (επειδή τις είχαμε αλατίσει στο λιάσιμο) και όταν μείνουν μόνο με τη σάλτσα τους, τις κατεβάζουμε από τη φωτιά.



Ροβίτσα στιφάδο

ΥΛΙΚΑ

- 4 φλιτζάνια του καφέ ροβίτσα
- 1 κρεμμύδι μέτριο
- 2 – 3 σκελίδες σκόρδο
- 3 ντομάτες ώριμες
- 3 φύλλα δάφνης
- λίγο δεντρολίβανο
- ρίγανη
- λάδι
- αλάτι
- 4 κουταλιές της σούπας ξύδι
- ½ φλιτζάνι τσαγιού αλεύρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τη ροβίτσα σε μέτρια φωτιά για μισή ώρα. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα και προσθέτουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, το σκόρδο, τη δάφνη, το δεντρολίβανο, λίγη ρίγανη, τις ντομάτες περασμένες από το τρυπητό, λάδι και ανάλογο αλάτι, συμπληρώνοντας – αν χρειαστεί – και λίγο νερό. Ξαναβάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά και αφήνουμε να βράσουν.

Πέντε λεπτά πριν ολοκληρωθεί το βράσιμο, διαλύουμε το αλεύρι σε 1 ½ φλιτζάνι του τσαγιού νερό, προσθέτουμε 4 κουταλιές της σούπας ξύδι και λίγο αλάτι.

Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από την φωτιά και το ρίχνουμε σιγά – σιγά, ανακατεύοντας συνεχώς για να μην σβωλιάσει το αλεύρι. Αφού δέσει αρκετά – χωρίς να πήξει – το στιφάδο είναι έτοιμο.

Σερβίρουμε το στιφάδο ζεστό, συνοδεύοντάς το με κάποιο εόδος παστού της αρεσκείας μας (ρέγκα, λακέρδα, τσίρο κτλ.) ή μόνο με σκέτες ελιές. Είναι γευστικότατο, θρεπτικό και χορταστικό φαγητό.

Σημείωση: η ροβίτσα είναι ένα πολύ ψιλό φασολάκι στο μέγεθος της φακής. Καλλιεργείται στην περιοχή των Καλαβρύτων και το στιφάδο της ροβίτσας θεωρείται τοπική σπεσιαλιτέ.

Φασόλια κόκκινα ξεσπυριστά

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά φασολάκια για ξεσπύρισμα (πωλούνται στην αγορά το φθινόπωρο)
- 3 ντομάτες φρεσκοιες
- 1 κρεμμύδι ξερό
- 1 ποτήρι λάδι
- 3 φύλλα δάφνης
- 2 κουταλιές της σούπας ξύδι
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα φασολάκια από τις φλούδες και κρατάμε μόνο τους σπόρους (πρέπει να είναι φασολάκια μπαρμπούνια που έχει ξεραθεί η φλούδα τους).

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι στην κατσαρόλα και το τσιγαρίζουμε με το λάδι. Προσθέτουμε τις ντομάτες περασμένες από το τρυπητό, λίγο νεράκι και μόλις πάρουν βράση ρίχνουμε τα φασόλια, τη δάφνη και λίγο πιπέρι.

Τα βράζουμε μία ώρα, προσθέτοντας κατά διαστήματα λίγο νερό. Προς το τέλος ρίχνουμε το αλάτι και το ξύδι.

Αφήνουμε λίγο ακόμα να βράσουν, μέχρι να μείνουν μόνο με το λαδάκι τους (να μελώσουν) και το φαγητό μας είναι έτοιμο.

Σερβίρουμε σε βαθιά πιάτα, συνοδεύοντας με ελιές ξιδάτες και με ρέγκα ή με οποιοδήποτε άλλο παστό της αρεσκείας μας.

Κολοκυθοκορφάδες

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό κορφάδες (βλαστοί της κολοκυθιάς)
- 200 γρ. βλίτα
- 200 γρ. φασολάκια φρέσκα
- 200 γρ. κολοκυθάκια μικρά με το άνθος
- 1 κιλό ντομάτες ώριμες
- μερικά φύλλα σέσκουλα
- 250 γρ. τυρί φέτα
- 2 φλιτζάνια λάδι
- 2 κρεμμύδια μεγάλα ξερά
- 1 κουταλιά της σούπας κοφτή αλάτι
- ½ κουταλάκι του γλυκού πιπέρι
- μαϊντανός
- μάραθος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε όλα τα χορταρικά, (τις κορφάδες τις καθαρίζετε τραβώντας τις ίνες από τη βάση του βλασταριού προς την κορυφή του), τα πλένετε και τα στραγγίζετε.

Πλένετε τις ντομάτες, τις ξεφλουδίζετε, αφαιρείτε τους σπόρους και τις κόβετε κομμάτια. Καθαρίζετε και τρίβετε τα κρεμμύδια σε κατσαρόλα και τα τσιγαρίζετε με το λάδι. Προσθέτετε τις κορφάδες, τα σέσκουλα, τα βλίτα, το μαϊντανό και τα μάραθο. Τα γυρίζετε σιγά σιγά για 10-15 λεπτά.

Ρίχνετε στη κατσαρόλα τα φασολάκια και τα κολοκυθάκια, κομμένα στα δύο και αφού τα γυρίσετε λίγο, προσθέτετε ένα ποτήρι νερό και το αλάτι. Τα αφήνετε να βράσουν σε χαμηλή φωτιά. Όταν πιούνε τα νερά τους και έχουν βράσει όλα τα χόρτα, ρίχνετε τη ντομάτα και το πιπέρι.

Όταν λιώσει η ντομάτα και μείνει φαγητό με τη σάλτσα του, σκορπίζετε πάνω του τη φέτα (σε κομμάτια) και, αφού πάρει βράση, το κατεβάζετε από τη φωτιά και σερβίρετε.

Μελιτζάνες τηγανιτές με τζατζίκι

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μελιτζάνες στρογγυλές
- 1 ποτήρι λάδι
- αλάτι

Για το τζατζίκι :

- 7-8 σκελίδες σκόρδο
- 1 κεσεδάκι γιαούρτι
- λάδι
- αλάτι
- ξύδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και κόβουμε σε φέτες τις μελιτζάνες, τις αλατίζουμε, τις ξεπικρίζουμε σε μπόλικο νερό και τις στίβουμε καλά με τα χέρια για να φύγει εντελώς η πικρίλα.

Τις αλευρώνουμε, τις τηγανίζουμε σε μπόλικο λάδι και τις τοποθετούμε σε πιατέλα στη σειρά.

Ετοιμάζουμε το τζατζίκι : κοπανάμε καλά το σκόρδο με λίγο αλάτι, προσθέτουμε το γιαούρτι, λίγο λάδι και ξύδι και τα ανακατεύουμε καλά.

Περιχύνουμε με αυτό τις μελιτζάνες και τις βάζουμε στο ψυγείο.

ΠΑΤΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ

ΥΛΙΚΑ

- 3 φέτες καπνιστό μπέικον
- 2 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 450 γρ. μικρές πατάτες
- 450 γρ. ξερά κρεμμύδια
- 2 ½ φλιτζανιού ζωμό κότας
- 2 ½ φλιτζανιού φρέσκο γάλα
- 100 γρ. ζυμαρικό κοχυλάκι
- 3/4 φλιτζανιού κρέμα γάλακτος
- αρκετά φυλλαράκια φρέσκου βασιλικού, ψιλοκομμένα
- αλάτι και πιπέρι

- φλούδες παρμεζάνας για το σερβίρισμα
- μερικές φέτες σκορδόψωμου για συνοδευτικό

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ

- 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο, φρέσκο μαϊντανό
- 2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
- 2/3 φλιτζανιού κουκουναρόσπορους κοπανισμένους
- 2 κουτ. της σούπας φρέσκα φύλλα βασιλικού
- 2/3 φλιτζανιού παρμεζάνα τριμμένη
- 1 πρέζα άσπρο πιπέρι
- 3/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ετοιμάζουμε πρώτα τη σάλτσα πέστο: ρίχνουμε όλα τα υλικά της στο μπλέντερ και τα δουλεύουμε για 2 λεπτά. Η σάλτσα είναι έτοιμη. Τη διατηρούμε κατά μέρος, μέχρι να τη χρησιμοποιήσουμε.
2. Ψιλοκόβουμε το μπέικον, τα κρεμμύδια και τις πατάτες. Τηγανίζουμε το μπέικον, χωρίς λάδι ή βούτυρο, σε μια μεγάλη κατσαρόλα και σε μέτρια φωτιά, για 4 λεπτά. Προσθέτουμε το βούτυρο, τις πατάτες και τα κρεμμύδια και μαγειρεύουμε για 12 λεπτά ανακατεύοντας διαρκώς, για να μην κολλήσουν τα υλικά.
3. Προσθέτουμε το ζωμό της κότας και το φρέσκο γάλα και αφήνουμε το μίγμα να πάρει μία βράση. Χαμηλώνουμε, κατόπιν, τη θερμοκρασία και σιγοβράζουμε για 10 λεπτά. Προσθέτουμε τα ζυμαρικά και συνεχίζουμε το βράσιμο σε χαμηλή φωτιά για άλλα 14 λεπτά.
4. Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος και σιγοβράζουμε για 5 λεπτά. Προσθέτουμε το μαϊντανό και 2 κουταλιές της σούπας από τη σάλτσα πέστο. Ανακατεύουμε.
5. Μεταφέρουμε τη σούπα σε ατομικά μπολ ή βαθιά πιάτα και σερβίρουμε με τις φλούδες της παρμεζάνας και φρέσκο ψωμί, κατά προτίμηση σκορδόψωμο.

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

ΥΛΙΚΑ

4 φιλέτα μπακαλιάρου φρέσκα ή κατεψυγμένα
4 φρέσκες τομάτες, κομμένες κύβους, ή κουτί κονκασέ
λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό
αλάτι και πιπέρι
1 κρεμμύδι ξερό, πολύ ψιλοκομμένο
400 γρ. χυλοπίτες
ψιλοκομμένο μαϊντανό για τη διακόσμηση

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένουμε καλά τον μπακαλιάρo και τον ρίχνουμε σε ένα μεγάλο μπολ με νερό και λίγο ξίδι, για 30 λεπτά. Τον βγάζουμε, τον ξεπλένουμε καλά και τον στραγγίζουμε.
2. Τοποθετούμε τα φιλέτα του μπακαλιάρου σε ένα ταψί φούρνου και προσθέτουμε το λάδι, 1 ποτήρι νερό, τις τομάτες, τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, το κρεμμύδι και μπόλικο αλατοπίπερο. Ψήνουμε για 40 λεπτά στους 180 °C, γυρνώντας τα φιλέτα μία φορά για να ψηθούν ομοιόμορφα.
3. Μόλις γίνει το ψάρι, το βγάζουμε από το ταψί και το διατηρούμε ζεστό. Προσθέτουμε τις χυλοπίτες και, αν χρειαστεί, επιπλέον νερό και ψήνουμε για 20 λεπτά ακόμη μέχρι να γίνουν. 5 λεπτά πριν από το τέλος του ψησίματος, ξαναβάζουμε τον μπακαλιάρo στο ταψί και αφήνουμε να πάρει μια βράση. Σερβίρουμε το φαγητό ζεστό, γαρνιρόντας με φρέσκο, ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΒΑΚΑΛΑΟ

ΥΛΙΚΑ

300 γρ. ψίχα βακαλάου
8 αυγά ορτυκίου (βραστά)
2 αυγά κότας
100 γρ. ψίχα ψωμιού
3 κουτ. κάρυ
ζωμός ψαριού (κεφάλι και κόκκαλα βακαλάου)
½ ποτηριού κρέμα γάλακτος
κρασί λευκό
ποτό Martini dry

βούτυρο
αλεύρι
ελαιόλαδο
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε το ζωμό, το κρασί, το Martini dry και αφήνουμε να εξατμιστεί το μισό. Ανακατεύουμε την ψίχα βακαλάου με την ψίχα του ψωμιού (αφού πρώτα τη φουρνίσουμε για λίγο και την τρίψουμε). Προσθέτουμε αλάτι, ένα αυγό και κάρυ. Τυλίγουμε το μίγμα γύρω απ' όλα τα βραστά αυγά. Αλευρώνουμε τα κεφτεδάκια βακαλάου, τα περνάμε από χτυπημένο αυγό και τηγανίζουμε για 5 ως 6 λεπτά. Στο ζωμό προσθέτουμε το υπόλοιπο κάρυ, την κρέμα γάλακτος και αφήνουμε να πήξει. Βγάζουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε βούτυρο σε κομματάκια και σερβίρουμε με τα κεφτεδάκια.

ΤΑΡΑΜΟΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ

200 γρ. μπαγιάτικο άσπρο ψωμί
100 γρ. κόκκινο ή άσπρο ταραμά
3 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
4 κουτ. της σούπας χυμό λεμονιού
30 γρ. μαϊντανό
50 γρ. ελιές θρούμπες ή Καλαμών

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρούμε την κόρα από το ψωμί και το μουλιάζουμε σε χλιαρό νερό. Στύβουμε καλά. Τρίβουμε το ψωμί με τα χέρια μας και το κάνουμε λεπτά ψίχουλα. Το πιέζουμε κατόπιν και το κάνουμε μία λασπώδη μάζα. Προσθέτουμε τον ταραμά και ανακατεύουμε καλά με το μίξερ ή με μία ξύλινη κουτάλα, μέχρι να ετοιμάσουμε ομοιογενές μίγμα. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το χυμό του λεμονιού εναλλάξ, ανακατεύοντας διαρκώς, και νοστιμίζουμε με όσο αλάτι επιθυμούμε. Σκεπάζουμε την ταραμοσαλάτα και τη βάζουμε για 1 ώρα στο ψυγείο. Σερβίρουμε με το μαϊντανό και συνοδεύουμε με τις ελιές και λευκό, ξηρό κρασί.

ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

Το γευστικότερο αυτό πιάτο με χοιρινό, συνοδεύεται με βραστές πατάτες.

ΥΛΙΚΑ

- 8 – 10 πιπεριές πράσινες, κέρατα
- 500 γρ χοιρινό κιμά
- 1 μικρό, ξερό κρεμμύδι, τριμμένο
- 50 γρ λαρδί
- 50 γρ ρύζι για γεμιστά
- 1 κιλό ώριμες ψιλοκομμένες ντομάτες
- 40 γρ αλεύρι
- λίγη ζάχαρη
- λίγο αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τα καπάκια από τις πιπεριές και αφαιρούμε τις εσωτερικές ίνες και τα σπόρια. Βάζουμε το κρεμμύδι να μαραθεί σε 10 γρ λαρδί για 30 δευτερόλεπτα. Σε ένα μπολ, αναμιγνύουμε τον κιμά με το ρύζι, το αλάτι και το κρεμμύδι. Γεμίζουμε τις πιπεριές με το μίγμα του κιμά, χωρίς να τις παραγεμίσουμε. Τις τοποθετούμε σε μια κατσαρόλα και προσθέτουμε αλατισμένο νερό να τις καλύψει. Μαγειρεύουμε με σκεπασμένο το σκεύος σε χαμηλή φωτιά. Εν τω μεταξύ, σε μια άλλη κατσαρόλα, μαγειρεύουμε τις ντομάτες με λίγο νερό και περνάμε το μίγμα από μια σίτα για να πάρει βελούδινη υφή. Ετοιμάζουμε ένα ρου με το αλεύρι και το υπόλοιπο λαρδί, το προσθέτουμε στον πουρέ της ντομάτας, νοστιμίζουμε με αλάτι και πιπέρι και περιχύνουμε με αυτή τη σάλτσα τις έτοιμες πιπεριές. Μαγειρεύουμε για 10 λεπτά ακόμη και σερβίρουμε με βραστές πατάτες.
Σημείωση: για να φτιάξουμε το ρου, απλά ανακατεύουμε ίσα μέρη από λαρδί και αλεύρι, χτυπώντας συνεχώς με το σύρμα, μέχρι να ροδίσει το μίγμα.

ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΚΡΑΣΙ ΣΤΟΝ ΑΤΜΟ

ΥΛΙΚΑ

800 γρ. μοσχάρι ουρά
1 ξερό κρεμμύδι
2 καρότα
100 γρ. φρέσκα μανιτάρια
150 γρ. άπαχο ζαμπόν
1 ποτήρι δυνατό κόκκινο, ξηρό κρασί
200 γρ. πατάτες
μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε το κρέας, το σκουπίζουμε καλά και το κόβουμε σε μεγάλους κύβους. Καθαρίζουμε το κρεμμύδι και το ψιλοκόβουμε. Καθαρίζουμε τα καρότα και τα κόβουμε φετούλες. Πλένουμε και στραγγίζουμε καλά τα μανιτάρια και τα κόβουμε στη μέση. Τέλος, κόβουμε σε μικρούς κύβους το ζαμπόν.

Ρίχνουμε όλα τα παραπάνω υλικά σε πυρίμαχη κατσαρόλα με καπάκι, προσθέτουμε το κρασί και πολύ πιπέρι και τόσο νερό που να σκεπάζει το κρέας.

Κλείνουμε καλά το σκεύος και ψήνουμε είτε στο φούρνο για 2½ ώρες στους 190 °C, είτε στη χύτρα ταχύτητας για 45 λεπτά, είτε στο μάτι της κουζίνας για 1½ ώρα. Προσθέτουμε τότε τις καθαρισμένες και χοντροκομμένες πατάτες και ψήνουμε για άλλη μία ώρα στο φούρνο είτε 15 λεπτά στη χύτρα. Σερβίρουμε με λευκό ψωμί και σαλάτα με φρέσκα λαχανικά. Συνοδεύουμε με καλό, κόκκινο κρασί.

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. φρέσκα φασολάκια
- λίγο αλάτι
- 1 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- 1/4 φλιτζανιού τριμμένη παρμεζάνα
- 1 κουτ. της σούπας πολύ ψιλοκομμένο μαϊντανό
- μερικοί κοπανισμένοι σπόροι μαύρου πιπεριού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένουμε καλά τα φασολάκια και τα καθαρίζουμε. Τα ρίχνουμε σε μια μεγάλη κατσαρόλα και τα σκεπάζουμε με νερό. Προσθέτουμε αλάτι. Αφήνουμε να πάρουν μία βράση και κατόπιν χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία και σιγοβράζουμε, μέχρι να μαλακώσουν τα φασολάκια, αλλά να παραμείνουν τραγανά. Τα στραγγίζουμε και αμέσως τα στεγνώνουμε με μια καθαρή πετσέτα.
2. Τα αδειάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ ή σαλατιέρα και προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατεύουμε ελαφρά και σερβίρουμε.

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΠΟΣΕΙΔΩΝΑ

Όπως λέει και το όνομά της, η σαλάτα αυτή είναι γεμάτη δροσιά και αρμύρα. Τα υλικά της μπορεί να μας φανούν λίγο ακραία αλλά πραγματικά, αξίζει τον κόπο να τα βρούμε για να απολαύσουμε τη νοστιμιά της σαλάτας σε όλο το μεγαλείο της.

ΥΛΙΚΑ

- 500γρ. χτένια
- 2 ποτήρια άσπρο κρασί
- 200 γρ γαρίδες μεσαίου μεγέθους καθαρισμένες
- 2 αβοκάντο
- 1 σαλάτα κόκκινο, σγουρό μαρούλι

ΓΙΑ ΤΗ ΣΟΣ

- 2 κουτ. του γλυκού ξύδι από σέρι
- 1 κουτ. του τσαγιού μουστάρδα
- 2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- αλάτι και πιπέρι
- λίγο άνηθο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τα χτένια με άφθονο νερό για να αφαιρέσουμε πιθανά κατάλοιπα άμμου. Τα στραγγίζουμε και τα ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα με το κρασί. Βράζουμε σε μέτρια φωτιά. Κουνάμε την κατσαρόλα συνεχώς μέχρι να ανοίξουν όλα τα χτένια.

Ξεφλουδίζουμε τα αβοκάντο, τα κόβουμε στα δύο, αφαιρούμε τα κουκούτσια και τα κόβουμε σε λεπτές φετούλες.

Πλένουμε το μαρούλι και το κόβουμε με το χέρι σε μεγάλα κομμάτια. Το στραγγίζουμε. Τοποθετούμε τα υλικά σε μια μεγάλη πιατέλα, το καθένα σε λοφάκι. Συμπληρώνουμε με τις φέτες του αβοκάντο σε σχήμα βεντάλιας.

Ετοιμάζουμε τη σος, ανακατεύοντας τα σε ένα σέικερ, μέχρι να γίνουν μια λεία κρέμα. Ψιλοκόβουμε τον άνηθο, και σερβίρουμε τη σαλάτα με τη σος σε σαλτσιέρα. Πασπαλίζουμε με τον ψιλοκομμένο άνηθο.

Φραγκοστάφυλα του «αγρού»

Υλικά

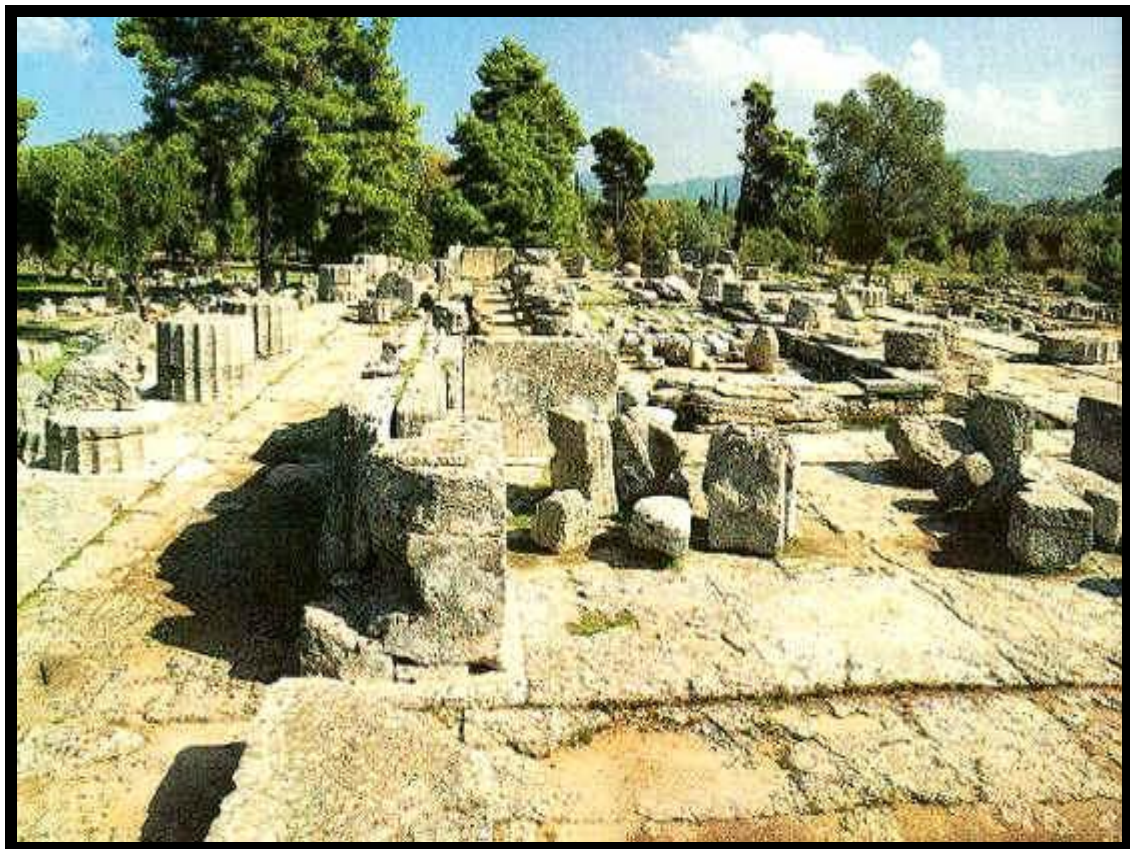
500 γρ. φραγκοστάφυλα ή σταφύλια χωρίς κουκούτσι
1 κουτ. σούπας ζάχαρη
2 κουτ. σούπας μέλι
250 γρ. γιαούρτι σακούλας
½ φλυτζάνι γάλα
1 κουτ. γλυκού κανέλα σκόνη
άρωμα βανίλια

Εκτέλεση

Πλένετε τα φρούτα και στραγγίζετε. Τα βάζετε σε μπολ ραντισμένα με τη ζάχαρη. Σκεπασμένα τα τοποθετείτε για ½ ώρα στο ψυγείο. Χτυπάτε στο μίξερ το μέλι με το γάλα και το γιαούρτι, την κανέλα και τη βανίλια. Μοιράζετε το μίγμα σε 4 ψηλά όμορφα ποτήρια με πόδι, εναλλάξ φρούτα-κρέμα.

ΝΟΜΟΣ

ΗΛΕΙΑΣ





Ο Νομός Ηλείας είναι ιδιαίτερα προικισμένος από της φύση. Το ήπιο κλίμα και οι πολλές βροχοπτώσεις δίνουν την πλούσια βλάστηση.

Ο συνολικός πληθυσμός είναι περίπου 180.000 κάτοικοι. Πρωτεύουσα του νομού είναι ο Πύργος με 28.000 κατοίκους. Στην Ηλεία μπορούμε να φτάσουμε οδικώς.

Η Ηλεία έχει μακραίωνη ιστορία. Πιστεύεται ότι πήρε το όνομά της από το βασιλιά Ηλείο.

Οι πρώτοι κάτοικοι ήταν οι Επειοί που κατάγονταν από τους Αχαιοούς και εγκαταστάθηκαν στην Ήλιδα στα 1.500 π.Χ. Επίσης εγκαταστάθηκαν και διάφοροι άλλοι λαοί στο πέρασμα του χρόνου, όπως: Σλάβοι, Άραβες, Ενετοί, Φράγκοι και Τούρκοι.

Τα ιστορικά μνημεία και οι πεντακάθαρες θάλασσες συνδυάζονται με όμορφα τοπία και γραφικά μέρη. Τα σπουδαιότερα από αυτά είναι: ο Καϊάφας, η παραλία της Κουρούτας, της Κυλλήνης, της Σκαφιδιάς και του Αγίου Ανδρέα.

Με την Αρχαία Ολυμπία και την Αρχαία Ήλιδα, η Ηλεία είναι ένας τόπος, που με τις εκδηλώσεις του, συνεχίζει να τροφοδοτεί με πολιτισμό και θέαμα, αυτούς που την αγαπούν.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΗΛΕΙΑΣ

Ομελέτα με σπανάκι

ΥΛΙΚΑ

- 6 αυγά
- 1 κιλό σπανάκι
- 1 φλιτζάνι τσαγιού βούτυρο
- 2 – 3 κρεμμυδάκια φρέσκα
- 4 κουταλιές της σούπας τριμμένη φρυγανιά
- 6 κουταλιές της σούπας γάλα
- 2 – 3 κλωνάρια σέλινο
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά το σπανάκι. Το βάζουμε στην κατσαρόλα χωρίς νερό, το σκεπάζουμε και αφήνουμε να βράσει με τον ατμό του για 10 λεπτά. Κατόπιν το αφήνουμε λίγο να κρυώσει, το στραγγίζουμε (αν έχει ζουμιά ακόμα) και το κόβουμε.

Βάζουμε το μισό βούτυρο στο τηγάνι και σωτάρουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια (βάζουμε και τις τρυφερές ουρές) και τον άνιθο. Προσθέτουμε το σπανάκι, αλάτι, πιπέρι και τα γυρίζουμε όλα μαζί για μερικά λεπτά. Κατόπιν αδειάζουμε το περιεχόμενο του τηγανιού σε ένα πρόχειρο σκεύος.

Χτυπάμε τα αυγά, προσθέτουμε σιγά – σιγά το γάλα, τη φρυγανιά και κάνουμε ένα μείγμα.

Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο βούτυρο στο τηγάνι. Ανακατεύουμε το μείγμα αυγών με το σπανάκι και τα ρίχνουμε όλα στο τηγάνι.

Ψήνουμε σιγά – σιγά την ομελέτα από τη μια μεριά, τη γυρίζουμε στην πιατέλα και την ψήνουμε και από την άλλη μεριά για περίπου 10 λεπτά. Αν θέλουμε μπορούμε να τη βάλουμε σε βουτυρωμένο ταψάκι και να την ψήσουμε στο φούρνο.

Τη σερβίρουμε σε στρογγυλή πιατέλα και την κόβουμε σε 7 – 8 τρίγωνα κομμάτια.

Φασόλια γίγαντες στο φούρνο με μυρουδιές

ΥΛΙΚΑ

- ½ κιλό φασόλια γίγαντες
- 2 κουταλιές της σούπας ντομάτα πελτές ή ½ κιλό φρέσκιες ντομάτες
- λίγα φύλλα πράσινα από φρέσκα κρεμμυδάκια
- λίγα φύλλα πράσινα από φρέσκα σκόρδα
- 2 – 3 καυκαλίθρες
- λίγος μαϊντανός
- 1 μικρό κρεμμύδι
- λάδι
- ρίγανη
- αλάτι, πιπέρι

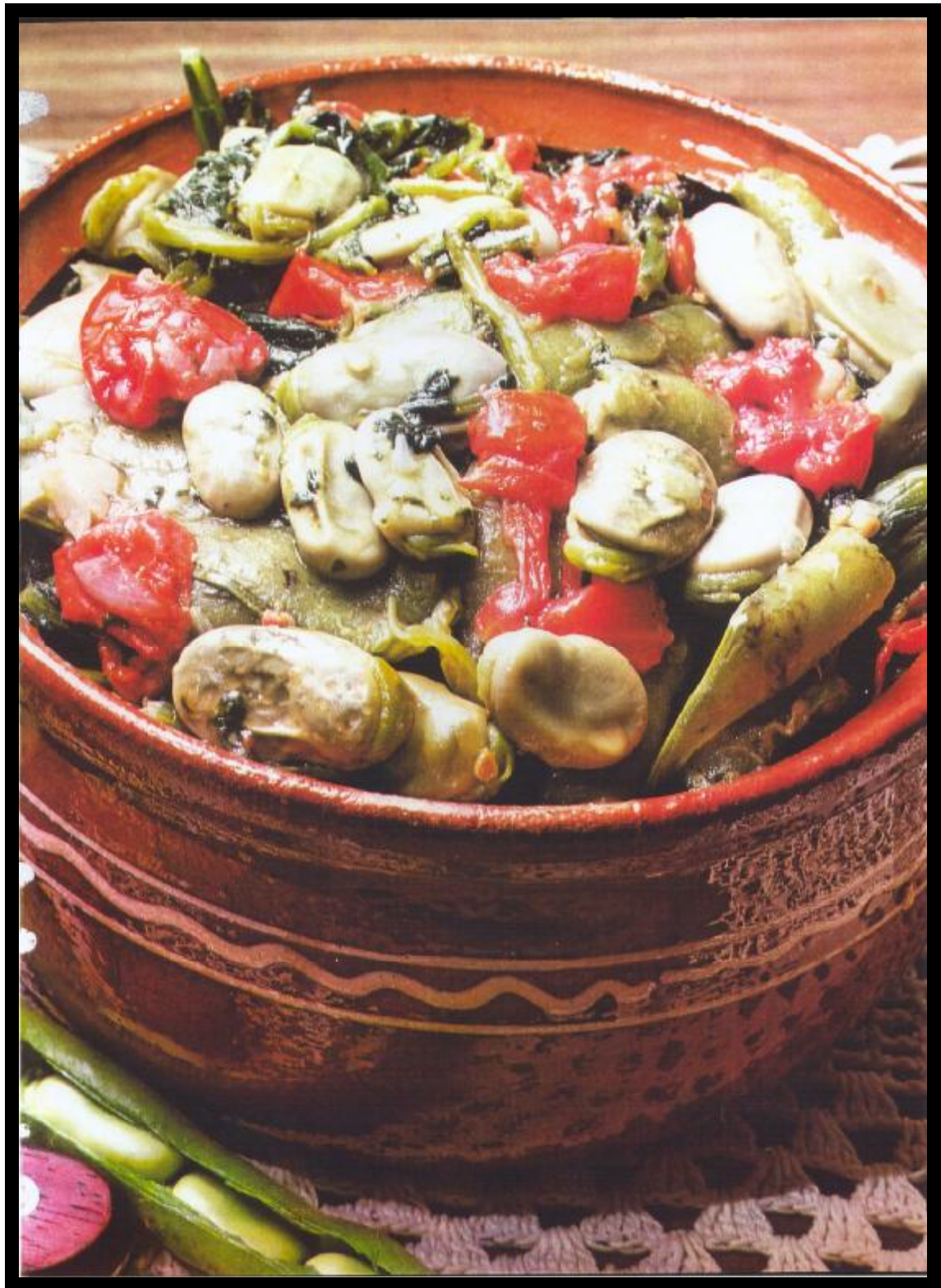
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουσκεύουμε τα φασόλια από το βράδυ σε νερό. Το πρωί τα ξεπλένουμε, τα βράζουμε καλά σε αλατισμένο νερό, τα σουρώνουμε και τα αδειάζουμε σε ταψί.

Σκορπάμε πάνω στα φασόλια όλες τις μυρουδιές, καθαρισμένες και ψιλοκομμένες, προσθέτουμε και το ντοματοπελτέ λιωμένο σε νερό ή τις φρέσκιες ντομάτες περασμένες από τρυπητό.

Περιχύνουμε το φαγητό με μπόλικο λάδι, πασπαλίζουμε με αλάτι, πιπέρι και ρίγανη και προσθέτουμε τόσο νερό όσο να μισοσκεπαστούν τα φασόλια στο ταψί.

Τα βάζουμε σε κανονικό φούρνο να ψηθούν και να μείνουν μόνο με τη σάλτσα τους.



Σφουγγάτο στο φούρνο

ΥΛΙΚΑ

- 9 αυγά
- 1 κιλό κολοκυθάκια μεγάλα
- 1 μεγάλη πατάτα
- 2 κουταλιές της σούπας φρυγανιά τριμμένη
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια ή ένα μέτριο ξερό
- 1 φλιτζάνι τσαγιού τυρί τριμμένο
- 1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι
- 150 γρ. κασέρι
- αλάτι, πιπέρι
- άνηθο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα κολοκυθάκια και την πατάτα και τα ξύνουμε σε χοντρό τρίφτη μέσα στην κατσαρόλα. Βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά και σιγοβράζουμε ώσπου να πιούν όλο το νερό.

Ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια ή το ξερό κρεμμύδι στη κατσαρόλα ή στο τηγάνι και τα τσιγαρίζουμε με το λάδι. Αφού τσιγαριστεί το κρεμμύδι, ρίχνουμε τα κολοκυθάκια, τον άνηθο, αλάτι, πιπέρι και όλα μαζί τα ανακατεύουμε πάνω στη φωτιά μερικά λεπτά. Τα κατεβάζουμε από τη φωτιά και τα αφήνουμε λίγο να κρυώσουν.

Στη συνέχεια, χτυπάμε ελαφρά τα αυγά, προσθέτουμε το τυρί και τα ανακατεύουμε με τα κολοκυθάκια.

Λαδώνουμε ένα μικρό ταψί φούρνου ή ένα πυρέξ, αδειάζουμε μέσα το μίγμα το πασπαλίζουμε με τριμμένη φρυγανιά και με το κασέρι χοντροκομμένο. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο 30 - 40 λεπτά.

Φρατζόλα γεμιστή

ΥΛΙΚΑ

- 1 φρατζόλα ψωμί, όχι ξεροψημένη
- 250 γρ. κρέας μοσχάρι πολύ τρυφερό
- 250 γρ. τυρί κεφαλίσιο όχι πολύ αλμυρό
- 4 αυγά βρασμένα σφιχτά και ξεφλουδισμένα
- βούτυρο βιτάμ ή γάλακτος
- 3 σκελίδες σκόρδο
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανοίγουμε τη φρατζόλα με ένα μαχαίρι στο πλάι, βγάζουμε την ψίχα (και την πετάμε) και την αλείφουμε μέσα με βούτυρο, αλάτι, πιπέρι και σκόρδο ψιλοκομμένο.

Κόβουμε το μοσχάρι, ωμό, σε κύβους μικρούς και το ίδιο κάνουμε και με το τυρί. Τους βάζουμε αλάτι και πιπέρι και βουτυρώνουμε και γεμίζουμε τη φρατζόλα. Μετά, βάζουμε και τα αυγά ολόκληρα.

Αλείφουμε τη φρατζόλα από έξω με βούτυρο, την τυλίγουμε σε λαδόκολλα, τη σφίγγουμε με ένα σπάγκο, την ξανατυλίγουμε από πάνω με εφημερίδα και τη βάζουμε σε μέτριο φούρνο, για μισή ώρα περίπου, να ψηθεί καλά το κρέας.

Όταν είναι έτοιμη, τη βγάζουμε, την αφήνουμε να κρυώσει λίγο και την κόβουμε σε φέτες.

Σημείωση : Η γεμιστή φρατζόλα μπορεί να σερβιριστεί και σαν κύριο φαγητό. Είναι πολύ νόστιμη και πικάντικη. Η συνταγή αυτή είναι πολύ παλιά.



Ρύζι με μανιτάρια και αρακά

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλό ρύζι για πιλάφι
- 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού ντομάτα λιωμένη
- 250 γρ. βούτυρο γάλακτος
- 4 κουταλιές της σούπας τυρί τριμμένο
- 1 κιλό αρακά φρέσκο (με τη φλούδα)
- 1/2 κιλό μανιτάρια
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε κατσαρόλα νερό να βράσει. Ρίχνουμε το ρύζι καθαρισμένο και πλυμένο και το βράζουμε για 12 -15 λεπτά. Ρίχνουμε κρύο νερό για μείνει σπυρωτό, και το στραγγίζουμε όπως τα μακαρόνια. Βάζουμε στο τηγάνι μια κουταλιά βούτυρο να κάψει, γυρίζουμε το ρύζι στην κατσαρόλα και το ζεματάμε για να μην κολλήσει.

Ετοιμάζουμε τη σάλτσα : βάζουμε σε μικρή κατσαρόλα μια κουταλιά βούτυρο, προσθέτουμε τη λιωμένη ντομάτα και αλάτι, τη βράζουμε για 5 λεπτά και την αφήνουμε να περιμένει.

Καθαρίζουμε τον αρακά, τον βράζουμε σε νερό με λίγο αλάτι και όταν πιεί το νερό του και είναι βρασμένος, ρίχνουμε λίγο βούτυρο και τον σωτάρουμε.

Καθαρίζουμε τα μανιτάρια, τα πλένουμε καλά - καλά, τα στραγγίζουμε από τα νερά και τα περνάμε από το τηγάνι με το βούτυρο.

Για το σερβίρισμα, χρησιμοποιούμε μακρόστενη πιατέλα : βάζουμε στη μέση το ρύζι και το πασπαλίζουμε με το τριμμένο τυρί. Στη μια άκρη της πιατέλας βάζουμε το σωταρισμένο αρακά και στην άλλη μεριά τα μανιτάρια. Στο τέλος, περιχύνουμε το φαγητό με τη σάλτσα που ετοιμάσαμε.



Χοιρινό παστό, χοιρινό λίπος και τσιγαρίδες

ΥΛΙΚΑ

- χοιρινό
- χοντρό αλάτι
- φύλλα βάγια
- λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σφάζουμε το χοιρινό, το γδέρνουμε, το αφήνουμε δύο μέρες να στεγνώσει, το χωρίζουμε στα δύο, το κόβουμε σε φέτες 10 εκ. πλάτους, αφαιρούμε το λίπος (που το βάζουμε στην άκρη) και χαράζουμε τις φέτες βαθιά, χωρίς να φτάσει το κόψιμο στην άκρη.

Στρώνουμε τις φέτες σε μεγάλο πανέρι, τις πασπαλίζουμε με χοντρό αλάτι και μερικά φύλλα βάγια, σκεπάζουμε το πανέρι με πετσέτα και αφήνουμε να απορροφήσουν το αλάτι και να στραγγίσουν τα ζουμιά 5 μέρες.

Βγάζουμε τότε τις χοντρές φέτες από το πανέρι, τις μισοβράζουμε σε καζάνι και τις στραγγίζουμε.

Αφήνουμε το ζουμί που περίσσεψε από το βράσιμο να παγώσει, παίρνουμε το λίπος, το βάζουμε σε άλλο καζάνι, ρίχνουμε μέσα και το μισοβρασμένο κρέας και το τσιγαρίζουμε από όλες τις μεριές.

Αφού τσιγαριστούν όλες οι φέτες του κρέατος, τις τοποθετούμε με τη σειρά σε πήλινα δοχεία, τις σκεπάζουμε από πάνω με το λίπος και τις φυλάμε σκεπασμένες με πετσέτα σε στεγνό και δροσερό μέρος.

Διατηρούνται όλο το χειμώνα και τρώγονται σαν κύριο φαγητό.

Κόβουμε σε κομμάτια το λίπος που αφήσαμε στην άκρη, το βάζουμε να βράσει με λίγο νερό και αλάτι και, καθώς λιώνει με το βράσιμο, το αφαιρούμε λίγο - λίγο και το βάζουμε σε δοχεία. Ό,τι απομείνει, το πατάμε με ξύλινη κουτάλα να λιώσει όλο το λίπος.

Στο τέλος θα μείνουν μόνο οι πέτσες του λίπους, ροδοκοκκινισμένες και τραγανές. Αυτές είναι οι νοστιμότετες τσιγαρίδες, που μπορούμε να τις ρίξουμε στη φακή, στα φασόλια ή να τις κάνουμε με πράσα.

Αγκινάρες με ρύζι και αυγολέμονο

ΥΛΙΚΑ

- 6 αγκινάρες
- 2 φλιτζάνια τσαγιού ρύζι
- 1 φλιτζάνι λάδι
- 4 ντομάτες ώριμες
- 2 - 3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- λίγο άνηθο
- 1 αυγό
- λεμόνια
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις αγκινάρες από τα εξωτερικά φύλλα, αφήνουμε 2 - 3 πόντους από τη βάση τους και κόβουμε το υπόλοιπο κοτσάνι. Τις κόβουμε στη μέση, αφαιρούμε με μυτερό μαχαίρι το χνούδι από μέσα, τις τρίβουμε με λεμόνι και τις βάζουμε αμέσως σε δοχείο με νερό, λεμόνι και αλάτι για να μην μαυρίσουν.

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα κρεμμυδάκια και τα κόβουμε ως ένα πόντο (μαζί και τις ουρές τους). Καθαρίζουμε, πλένουμε και ψιλοκόβουμε τον άνηθο.

Βάζουμε σε κατσαρόλα με το μισό λάδι τα κομμένα κρεμμυδάκια και άνηθο και, μόλις μαραθούν, προσθέτουμε τη ντομάτα λιωμένη και λίγο νεράκι.

Όταν πάρουν βράση, τοποθετούμε τις αγκινάρες κοντά - κοντά, ρίχνουμε το υπόλοιπο λάδι, αλάτι, πιπέρι και τις αφήνουμε να βράσουν. Δοκιμάζουμε με πιρούνι και, όταν δούμε ότι μπαίνει εύκολα, τις βγάζουμε από την κατσαρόλα προσεκτικά και τις αφήνουμε να περιμένουν.

Συμπληρώνουμε στην κατσαρόλα ανάλογο νερό. Μόλις πάρει βράση, ρίχνουμε το ρύζι καθαρισμένο και πλυμένο, το αφήνουμε να βράσει 15 λεπτά και βάζουμε στη σειρά ξανά τις αγκινάρες στην κατσαρόλα, να πάρουν μια βράση όλα μαζί. Στο μεταξύ, χτυπάμε το αυγό, προσθέτουμε το λεμόνι, τα περιχύνουμε στο φαγητό, κουνάμε την κατσαρόλα να πάει παντού και σερβίρουμε.

Μπρόκολα γιαχνιστά

ΥΛΙΚΑ

- 1 1/2 κιλό μπρόκολα
- 2 - 3 καρότα
- 3 - 4 σκελίδες σκόρδο
- 5 - 6 φρέσκες ντομάτες ή δυο κουταλιές πελτέ
- 1 μεγάλη κούπα λάδι
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα μπρόκολα, τα κόβουμε σε μπουκέτα και τα βάζουμε σε τρυπητό να στραγγίσουν. Βάζουμε στην κατσαρόλα το μισό λάδι και ξανθαίνουμε το σκόρδο ψιλοκομμένο.

Τοποθετούμε όρθια τα μπουκέτα του μπρόκολου, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, τα καρότα κομμένα σε φετούλες και τη ντομάτα περασμένη από τρυπητό (ή τον πελτέ διαλυμένο σε ελάχιστο νερό), το υπόλοιπο λάδι και ανάλογο νεράκι.

Σκεπάζουμε την κατσαρόλα, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε, ώσπου να μείνει το φαγητό μόνο με τη σάλτσα του. Κατά διαστήματα παίρνουμε λίγη σαλτσούλα από την κατσαρόλα και περιχύνουμε το μπρόκολο να ποτιστεί με τη σάλτσα του.

Παξιμάδι χωριάτικο

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά σταρένιο αλεύρι χωριάτικο με πίτουρο
- προζύμι χωριάτικο
- νερό
- αλάτι
- 1 φλιτζάνι λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κρिसαρίζουμε το αλεύρι από το πίτουρο. Βάζουμε το προζύμι στη μέση στο αλεύρι, ρίχνουμε το λάδι και το αλάτι, διαλυμένο, και ρίχνοντας λίγο νερό χλιαρό, διαλύουμε το προζύμι.

Ζυμώνουμε και το υπόλοιπο αλεύρι μαζί, να γίνει μια μαλακιά

ζύμη. Την πλάθουμε σε φρατζόλες που τις χαράζουμε σε μεγάλα παξιμάδια, τις σκεπάζουμε και τις αφήνουμε να φουσκώσουν.

Τις ψήνουμε στο φούρνο, περίπου μια ώρα. Κατόπιν, κόβουμε τα παξιμάδια και τα ξαναβάζουμε στο φούρνο να ξεραθούν καλά. Για να τα φάμε, τα μουσκεύουμε, τα βάζουμε σε πετσέτα, τα αφήνουμε λίγο και τα χωρίζουμε σε πιάτα. Ρίχνουμε αλάτι, λάδι, ξύδι, ρίγανη και τυρί τουλουμίσιο και είναι έτοιμα.

Ελιές τσακιστές πράσινες

ΥΛΙΚΑ

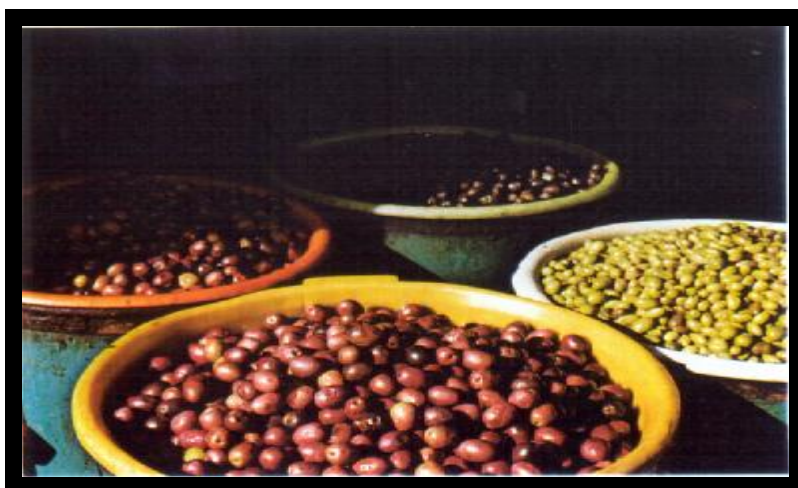
- ελιές
- νερό
- ρίγανη
- λάδι
- φέτες λεμονιών
- 1/2 κιλό αλάτι χονδρό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Διαλέγουμε πράσινες ελιές, πριν ακόμα αρχίσουν να μαυρίζουν, τις τσακίζουμε προσεκτικά (προσπαθώντας να μην σπάσουμε το κουκούτσι) και τις βάζουμε σε ένα πήλινο ή γυάλινο δοχείο με νερό που να τις σκεπάζει και το αλλάζουμε κάθε μέρα επί 15 μέρες.

Τις βάζουμε μετά σε γυάλα, τις ανακατεύουμε με λίγη ρίγανη και με φέτες λεμονιών και τις αφήνουμε να σταθούν 3 μέρες.

Ετοιμάζουμε κατόπιν την άρμη : ρίχνουμε σε δοχείο 5 κιλά νερό και 1/2 κιλού αλάτι χονδρό, το αφήνουμε να λιώσει και το ρίχνουμε στη γυάλα με τις ελιές, προσθέτουμε από πάνω και 2 - 3 δάχτυλα λάδι και ύστερα από μια εβδομάδα είναι έτοιμες.



ΣΤΗΘΟΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΑΚΙΑ ΚΑΙ ΜΠΡΟΚΟΛΟ

Άλλη μία εύκολη και γρήγορη κινέζικη συνταγή με ελαφριά υλικά και πεντανόστιμη γεύση. Αν δεν βρείτε μίνι καλαμποκάκια σε κονσέρβα, χρησιμοποιήστε καλαμπόκι σε κονσέρβα σε σπόρους που θα το βρείτε παντού.

ΥΛΙΚΑ

1 λεμόνι
1 κουτ. του γλυκού ξερό θυμάρι
1/2 κουτ. του γλυκού αλάτι
1 πρέζα άσπρο πιπέρι
500 γρ. φιλέτο από στήθος κοτόπουλου ή γαλοπούλας, κομμένο λωρίδες
500 γρ. μπρόκολο
1 φλιτζάνι ζωμό κοτόπουλου
1 κουτ. της σούπας κορν φλάουρ
1 κουτ. της σούπας βούτυρο
200 γρ.μανιτάρια φρέσκα, καθαρισμένα και κομμένα φέτες
1 μέτριο, ξερό κρεμμύδι κομμένο ροδέλες
1 κονσέρβα μίνι καλαμποκάκια στραγγισμένα
μαγειρεμένο ρύζι για το γαρνίρισμα
φετούλες λεμονιού για τη διακόσμηση

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ ρίχνουμε το ξύσμα και 2 κουτ. της σούπας από το χυμό του λεμονιού. Προσθέτουμε το θυμάρι, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε τις λωρίδες του κοτόπουλου, έτσι ώστε να σκεπαστούν. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε κι άλλο λεμόνι.

Πλένουμε καλά το μπρόκολο και το κόβουμε σε φουντίτσες. Τις τοποθετούμε κατά μέρος. Ρίχνουμε 4 φλιτζάνια νερό στο γουόκ ή σε βαθύ και μεγάλο τηγάνι και αφήνουμε να πάρει βράση. Ρίχνουμε το μπρόκολο και το ζεματίζουμε για 3 λεπτά. Το βγάζουμε, το ξεπλένουμε με κρύο νερό, το στραγγίζουμε και το τοποθετούμε κατά μέρος. Αδειάζουμε το ζουμί που τα ζεματίσαμε σε ένα μπολ και διαλύουμε εκεί το κορν φλάουρ.

Ζεσταίνουμε ξανά το γουόκ ή το τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσθέτουμε μία κουταλιά λάδι και το βούτυρο. Μόλις λιώσει το βούτυρο, προσθέτουμε τα μανιτάρια και ανακατεύουμε για 3 λεπτά. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και μαγειρεύουμε για ακόμη 2 λεπτά.

Βγάζουμε τα λαχανικά με τρυπητή κουτάλα και τοποθετούμε σε μεγάλο μπολ.

Ζεσταίνουμε στο γουόκ ή το τηγάνι 1 κουταλιά λάδι. Τηγανίζουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά το μισό κοτόπουλο για 2 λεπτά, μέχρι να

ροδίσει ελαφρά. Μεταφέρουμε στο μπολ με τα μανιτάρια και το κρεμμύδι. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία με το υπόλοιπο κοτόπουλο και το ρίχνουμε και αυτό στο μπολ. Ρίχνουμε στο γουόκ το καλαμπόκι και τηγανίζουμε για 1 λεπτό. Προσθέτουμε το διαλυμένο κορν φλάουρ μέχρι να αρχίζει να αφρίζει και τότε προσθέτουμε το μπρόκολο, το κοτόπουλο, τα μανιτάρια και το κρεμμύδι. Μαγειρεύουμε για 5 λεπτά. Σερβίρουμε με ρύζι. Διακοσμούμε με φετούλες λεμονιού.

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΦΕΤΑ

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ μοσχαρίσιο κιμά
- 1 μέτριο ξερό κρεμμύδι
- 30 γρ μαϊντανό
- 1 κουταλιά σούπας ρίγανη
- 1/2 κουταλάκι πάπρικα σκόνη
- 1/2 κουταλάκι κίμυνο
- αλάτι
- 2 φέτες μπαγιάτικο, ξερό ψωμί
- 2 αυγά
- 150 γρ τυρί φέτα
- 6 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε τον κιμά σε ένα μεγάλο μπολ. Ξεπλένουμε τον μαϊντανό, ψιλοκόβουμε τον μισό και τον ρίχνουμε στον κιμά, ενώ τον υπόλοιπο τον κρατάμε κατά μέρος. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το προσθέτουμε στον κιμά, μαζί με την πάπρικα, τη ρίγανη, το κίμυνο και λίγο αλάτι. Μουλιάζουμε το ψωμί μέσα σε νερό, το στίβουμε πολύ καλά και το ρίχνουμε στον κιμά μαζί με τα αυγά. Ανακατεύουμε καλά όλο το μίγμα, μέχρι να γίνει λείο και ομοιογενές. Το πλάθουμε σε 8 μπιφτέκια. Χωρίζουμε το τυρί σε 8 ίσα μέρη και ποθετούμε το κάθε κομμάτι στο κέντρο του κάθε μπιφτεκιού, κλείνοντάς το μετά καλά για να σφραγιστεί η φέτα. Τηγανίζουμε τα μπιφτέκια σε ένα βαρύ τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο για δύο λεπτά από κάθε πλευρά. Σερβίρουμε με χοντροκομμένο μαϊντανό

ΡΟΛΟ ΤΥΛΙΓΜΕΝΟ ΣΕ ΜΠΕΙΚΟΝ

Απλό και πολύ εμφανίσιμο, το ρολό αυτό δεν εξυπηρετεί άψογα μονάχα το κυριακάτικο ή γιορτινό τραπέζι. Μπορούμε να το μεταφέρουμε, άνετα, μαζί μας για ένα πικ νικ στην εξοχή, όσο μας το επιτρέπει ακόμη ο καιρός, ή να το κόψουμε σε φέτες και να ετοιμάσουμε καταπληκτικά σάντουιτς με μαρούλι, τομάτα ή άλλα λαχανικά της προτίμησής μας.

ΥΛΙΚΑ

- 45 γρ. δημητριακά βρώμης (κυκλοφορούν έτοιμα, σε μορφή νιφάδων, για πρωινό)
- 15 γρ. βούτυρο
- 500 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 375 γρ. κιμά χοιρινό
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 2 κουτ. της σούπας πελτέ τομάτας
- 1 αυγό, ελαφρά χτυπημένο
- λίγο ξερό θυμάρι
- 1 κουτ. της σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 250 γρ. μπέικον, κομμένο σε λεπτές λωρίδες
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 °C. Ρίχνουμε τα δημητριακά στο μπλέντερ και δουλεύουμε, μέχρι να ετοιμάσουμε ψιχουλιαστό μίγμα.
2. Λιώνουμε το βούτυρο σε μέτρια φωτιά, σε ένα σκεύος με βαρύ πάτο, και ρίχνουμε τα αλεσμένα δημητριακά. Ανακατεύουμε διαρκώς για 2 λεπτά. Μεταφέρουμε τα δημητριακά σε ένα μεγάλο μπολ και προσθέτουμε το χοιρινό και το μοσχαρίσιο κιμά, τα ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια, τον τοματοπελτέ, το αυγό, το θυμάρι και το μαϊντανό. Νοστιμίζουμε με αλατοπίπερο και ανακατεύουμε πολύ καλά όλα τα υλικά.
3. Απλώνουμε τις λωρίδες του μπέικον σε μια πυρίμαχη και μακρόστενη φόρμα για κέικ ή ρολό. Προσέχουμε ώστε να καλύψουμε καλά τον πυθμένα, αλλά και τα τοιχώματα. Αδειάζουμε το μίγμα του κιμά μέσα στη φόρμα ισιώνοντας καλά την επιφάνεια.
4. Ψήνουμε το ρολό για 1 ½ ώρα, μέχρι να μαγειρευτεί καλά, ακόμη και στο κέντρο του. Ξεφορμάρουμε το ρολό σε μεγάλη πιατέλα και το σερβίρουμε ζεστό ή χλιαρό, συνοδεύοντας με ποικιλία από λαχανικά (μπρόκολο, τομάτες ακαθάριστες πατάτες και πιπεριές), κατά προτίμηση ψημένα στο γκριλ.

Σφιγγοί με μέλι και μέλι και κανέλλα

Υλικά:

200 γραμ. νερό
100 γραμ. βούτυρο
5 γραμ. αλάτι
15 γραμ. ζάχαρη
150 γραμ. μαλακό αλεύρι
4 αυγά
2 κιλά λάδι ραφινέ

Εκτέλεση:

Βάζετε το νερό, το βούτυρο, τη ζάχαρη και το αλάτι σε μια κατσαρόλα και ψήνετε σε χαμηλή φωτιά. Μόλις το μίγμα αρχίζει να βράζει ρίχνετε σιγά-σιγά το αλεύρι ανακατεύοντας συνεχώς για τρία περίπου λεπτά έως ότου γίνει λείο.

Κατεβάζετε την κατσαρόλα απ' τη φωτιά και αφήνετε να κρυώσει τελείως. Ρίχνετε ένα-ένα τα αυγά στο κρύο μίγμα ανακατεύοντας προσεκτικά έως ότου αφομοιωθούν εντελώς. Χτυπάτε το μίγμα στο μίξερ δυνατά για 15 λεπτά. Αφήνετε το μίγμα να ηρεμήσει για 2-3 ώρες.

Σε βαθιά κατσαρόλα ζεσταίνετε το λάδι. Όταν ζεσταθεί αρκετά, πριν όμως αρχίσει να καπνίζει, παίρνετε με ένα κουτάλι του γλυκού λίγο-λίγο από το μίγμα και το ψήνετε στο ζεστό λάδι ένα-ένα χωριστά. Όταν οι σφιγγοί ανέβουν στην επιφάνεια, τους γυρίζετε και συνεχίζετε το ψήσιμο μέχρι να ροδίσουν.

Τους σερβίρετε περιχυμένους με ζεστό μέλι και κανέλλα.

Γαλακτομπούρεκο

Υλικά

1 1/2 κιλό γάλα
1 ποτήρι κρασιού σιμιγδάλι
1 ποτήρι κρασιού ζάχαρη
125 γρ. βούτυρο φρέσκο
1/2 κιλό φύλλο
Αρωμα βανίλιας ή λεμονιού ή πορτοκαλιού

Για το σιρόπι

2 1/2 ποτήρια νερού ζάχαρη

2 1/2 ποτήρια νερό

Εκτέλεση

Βάζουμε το γάλα σε κατσαρόλα και το βράζουμε μαζί με το σιμιγδάλι ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να πήξει η κρέμα και στη συνέχεια την αφήνουμε να κρυώσει. Χτυπάμε τους κρόκους των αυγών με τη ζάχαρη και χωριστά τα ασπράδια σε μαρέγκα. Τα προσθέτουμε στην κρύα κρέμα και ανακατεύουμε καλά. Σε βουτυρωμένο ταψί στρώνουμε 6-8 φύλλα τα οποία βουτυρώνουμε ένα ένα. Αφήνουμε τα δύο πρώτα φύλλα να εξέχουν από το ταψί. Ρίχνουμε την κρέμα και γυρίζουμε πάνω της τα εξέχοντα φύλλα. Στρώνουμε πάνω στην κρέμα 6-8 φύλλα βουτυρωμένα επίσης ένα ένα. Αλείφουμε με βούτυρο την επιφάνεια των φύλλων και χαράσσουμε ελαφρά, όπως θα το κόψουμε, προσέχοντας να μη βγει κρέμα. Το ψήνουμε μία ώρα σε 200 βαθμούς Κελσίου.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΓΟΥΡΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΖΥΜΑΡΙΚΑ

Αυτή η σαλάτα ξεφεύγει από το συνηθισμένο τρόπο που σερβίρουμε το μαρούλι που εδώ παίζει περισσότερο διακοσμητικό ρόλο. Όμως, το σγουρό μαρούλι μπορεί να φαγωθεί άνετα σε αυτή τη σαλάτα που αποτελεί από μόνη της ένα ελαφρύ γεύμα με πλούσια γεύση και λίγα λιπαρά.

ΥΛΙΚΑ

- 250 γρ. ζυμαρικά κοχυλάκι ή άλλο κοντό ζυμαρικό, βρασμένο
- 1/2 φλιτζάνι ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι
- 1/2 φλιτζάνι πράσινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
- 1 κουτ. της σούπας λάδι
- 1 φλιτζάνι τυρί τύπου γκούντα, κομμένο κυβάκια
- 1/2 φλιτζάνι καλαμπόκι βρασμένο ή κονσέρβας
- 2 κουτ. της σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 3/4 του φλιτζανιού μαγιονέζα, ανάμικτη με 1 κουτ. του γλυκού μουστάρδα πικάντικη
- 1 φλιτζάνι ντοματάκια μικρά, κομμένα στη μέση
- 1 μικρό, σγουρό μαρούλι

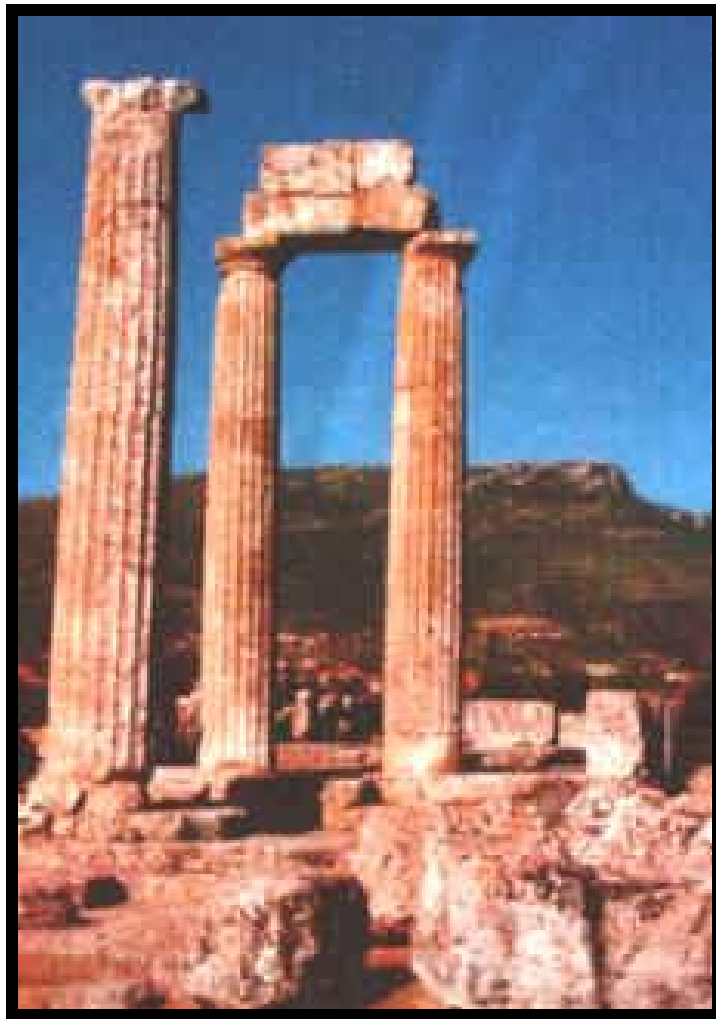
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε το μαρούλι και κόβουμε τα φύλλα του ένα ένα. Τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε κατά μέρος. Στραγγίζουμε τα βρασμένα λαχανικά και τα τοποθετούμε κατά μέρος. Σε ένα κατσαρόλι, σωτάρουμε στο λάδι το κρεμμυδάκι, την πιπεριά και το σκόρδο, για 5 λεπτά μέχρι να μαραθούν. Τοποθετούμε κατά μέρος.

Σε μια σαλατιέρα, απλώνουμε τα φύλλα του σγουρού μαρουλιού με όμορφο τρόπο, ώστε να ντύσουμε τα τοιχώματα και τον πυθμένα. Σε ένα μεγάλο μπολ αναμιγνύουμε το τυρί, το καλαμπόκι, το μαϊντανό, τα ζυμαρικά και το μίγμα του κρεμμυδιού που σωτάρουμε. Αδειάζουμε το μίγμα αυτό στη σαλατιέρα με το μαρούλι, σκεπάζουμε και αφήνουμε τη σαλάτα στο ψυγείο για 2 ώρες να παγώσει. Λίγο πριν τη σερβίρουμε, προσθέτουμε τα ντοματάκια, περιχύνουμε με το μίγμα της μαγιονέζας και, αν θέλουμε, γαρνίρουμε με τριμμένο κεφαλοτύρι ή παρμεζάνα.

ΝΟΜΟΣ

ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ



ΚΟΡΙΝΘΟΣ



Αξιόλογοι αρχαιολογικοί χώροι, ωραίες παραλίες, καταπράσινες πλαγιές, σύγχρονες πόλεις, αλλά και καζίνο, και όλα αυτά δίπλα στην πρωτεύουσα Αθήνα. Το σύγχρονο εμπορικό κέντρο της **Κορίνθου**, αλλά και η **αρχαία Κόρινθος**, τα **Ίσθμια**, το κοσμοπολίτικο **Λουτράκι** με τη γραφική **λίμνη της Βουλιαγμένης**, τα **Λουτρά της Ωραίας Ελένης**, η **Νεμέα** με τις αρχαιότητες και τα περίφημα κρασιά της, η **λίμνη της Στυμφαλίας**, τα όμορφα **Τρίκαλα** και η ελατόφυτη **Ζήρεια**, το **χιονοδρομικό κέντρο**, η ορεινή **Εβροστίνη** και ο **εθνικός δρυμός στο Σαραντάπηχο**, κρύβουν πολλές εκπλήξεις. Ο νομός Κορινθίας συνορεύει νότια με την Αργολίδα, δυτικά με την Αχαΐα και βορειοανατολικά βρέχεται από τον Κορινθιακό και τον Σαρωνικό κόλπο.

Ιστορία: Κατοικείται από τη νεολιθική εποχή και η αρχαία Κόρινθος γνώρισε ευημερία και ακμή, ιδιαίτερα από τον 9ο μέχρι τον 5ο αιώνα π.Χ. Υπήρξε φημισμένη εμπορική και ναυτική δύναμη. Στη διάρκεια του Πελοποννησιακού Πολέμου τάχθηκε με τη Σπάρτη. Αργότερα έγινε μέλος της Αχαϊκής Συμπολιτείας, ενώ το 146 π.Χ. κατακτήθηκε από τους Ρωμαίους. Γνώρισε νέα ακμή κατά την περίοδο της ρωμαϊκής κατοχής, ενώ το 52 μ.Χ. ήρθε εδώ και δίδαξε το χριστιανισμό ο Απόστολος Παύλος. Η περιοχή τους επόμενους αιώνες γνώρισε νέα δεινά με τις επιθέσεις Γότθων, Σλάβων, πειρατών, Φράγκων, Ιπποτών της Ρόδου, Ενετών και Τούρκων.



Κόρινθος: (84 χλμ.) Αξίζει να επισκεφθείτε τον μητροπολιτικό ναό του Αποστόλου Παύλου και το Εκκλησιαστικό Μουσείο. Σε απόσταση 7 χιλιομέτρων, βρίσκεται ο αρχαιολογικός χώρος της αρχαίας Κορίνθου, από τους σπουδαιότερους της Πελοποννήσου. Σημαντικότερα μνημεία είναι η μυθική **Κρήνη της Γλαύκης**, ο **ναός του Απόλλωνα**, η **οδός Λεχαιίου**, που συνέδεε την πόλη με το λιμάνι του Λεχαιίου στον Κορινθιακό, η **Κρήνη Πειρήνη** και κοντά η **Ιουλία Βασιλική**, που ονομάστηκε έτσι επειδή περιείχε

αγάλματα της οικογένειας του Ιουλίου Καίσαρα, η **Νότια Στοά**, ένα από τα μεγαλύτερα κτίρια στην αρχαία Ελλάδα. Στις αίθουσες του Αρχαιολογικού Μουσείου εκτίθενται ευρήματα κυρίως από την αρχαία αγορά της Κορίνθου. Η **Ακροκόρινθος**, πίσω από την πόλη, αποτελεί όχι μόνο το μεγαλύτερο, αλλά και το παλαιότερο κάστρο της Πελοποννήσου.

Ίσθμια: (8 χλμ.) Ήσυχο παραλιακό χωριό, χτισμένο στην ανατολική άκρη της διώρυγας του Ισθμού. Η διώρυγα, που χωρίζει την Πελοπόννησο από τη Στερεά Ελλάδα, κατασκευάστηκε στο τέλος του 19ου αιώνα και διευκολύνει εξαιρετικά τη ναυσιπλοΐα,



περιορίζοντας κατά 185 μίλια τα δρομολόγια. Η σκέψη αυτή υπήρχε από την αρχαιότητα και πρώτος ο Περίανδρος, αλλά και διάφοροι Ρωμαίοι αυτοκράτορες, είχαν κάνει μελέτες, χωρίς όμως το τεράστιο για την εποχή εκείνη έργο να υλοποιηθεί. Αντ' αυτού, είχε κατασκευαστεί ένας δίορκος με τον οποίο μεταφέρονταν τα πλοία από το ένα άκρο της ξηράς στο άλλο. Στο χωριό Κυραβρύση, βρίσκονται κατάλοιπα από το **ιερό του Ποσειδώνα** (7ος αι. π.Χ.). **Παραλίες:** Στον Κορινθιακό, πριν από τον Ισθμό, το **Λουτράκι**, η **λίμνη Βουλιαγμένης**, τα **Στραβά** κ.ά. Μετά τον Ισθμό, οι ωραιότερες παραλίες είναι: **Λέχαιο**, **Κοκκώνι**, **Νεράτζα**, **Κάτω Διμηνιό**, **Μελίσσι**, ο περίφημος **Πευκιάς του Ξυλοκάστρου**, **Λυκοποριά** και **Δερβένι**. Στον Σαρωνικό, πριν από τον Ισθμό, η παραλία των **Αγίων Θεοδώρων** και το **Καλαμάκι**. Προς τον δρόμο της Επιδαύρου: **Παλιό Καλαμάκι**, **Κεχριές**, **Λουτρά Ωραίας Ελένης**, **Αλμυρή** και **Κόρφος**. Επίσης, μεταξύ των δύο τελευταίων είναι: **Λυχνάρι**, **Φραγκολίμανο**, **Μικρό** και **Μεγάλο Αμόνι** και το **Καλογερολίμανο**, όλες πεντακάθαρές παραλίες.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΚΟΡΙΝΘΟΥ

Τραχανόπιτα χωριάτικη

ΥΛΙΚΑ

Για τη γέμιση:

- μισό κιλό τραχανάς γλυκός (σιταρένιος)
- 2 κιλά γάλα φρέσκο
- 15 αυγά
- 200 γραμ. βούτυρο φρέσκο
- άνηθο ψιλοκομμένο
- αλάτι, πιπέρι

Για τα φύλλα:

- μισό κιλό αλεύρι
- 4 αυγά
- λίγο αλάτι
- νερό (αν χρειαστεί)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζυμώνουμε όλα τα υλικά των φύλλων μαζί και, αφού γίνει μια μαλακιά ζύμη, την ανοίγουμε σε τέσσερα φύλλα. Το ένα από τα φύλλα θα πρέπει να γίνει μεγαλύτερο για να τοποθετηθεί πρώτο, και τα άλλα θα γίνουν στο μέγεθος του ταψιού. Τα φύλλα τα ανοίγουμε με πλάστη.

Βάζουμε σ' ένα δοχείο το γάλα και τον τραχανά και τα αφήνουμε ωσότου μαλακώσει ο τραχανάς. Ρίχνουμε τα αυγά σ' αυτό το μίγμα, χτυπημένα σαν ομελέτα, το βούτυρο (αφού κρατήσουμε λίγο για το βουτύρωμα των φύλλων), το αλάτι, το πιπέρι και το άνηθο ψιλοκομμένο και τα ανακατεύουμε μ' ένα κουτάλι. Παίρνουμε το μίγμα που έχουμε ετοιμάσει. Γυρίζουμε τις άκρες του φύλλου που προεξέχουν, γύρω γύρω από το μίγμα, για να μη χυθεί, και από πάνω βάζουμε τα άλλα δύο φύλλα καλοβουτυρωμένα.

Τοποθετούμε στο φούρνο το ταψί και το αφήνουμε να ψηθεί επί μία ώρα περίπου. Βγάζουμε από το φούρνο την πίτα, την αφήνουμε λίγο να κρυώσει και την κόβουμε σε μπακλαβαδωτά κομμάτια.

Φασόλια με λάχανα

ΥΛΙΚΑ

- 300 γρ. Φασόλια μέτρια (ξερά)
- 2 Κιλά χόρτα (που γίνονται γιαχνί, όπως : λάπαθα, καυκαλίθρες, μυρώνια, βλίτα, σέσκουλα, μερικά κολοκυθάκια κτλ)
- 2 κρεμμύδια μέτρια ψιλοκομμένα
- 1/2 κιλό φρέσκιες ντομάτες κομμένες κομμάτια
- 150 - 200 γρ. λάδι
- αλάτι , πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα φασόλια. Τα βάζουμε στην κατσαρόλα , τα σκεπάζουμε με νερό και τα αφήνουμε να βράσουν. Όταν πάρουν λίγες βράσεις, χύνετε το νερό τους, τους βάζουμε άλλο, ζεστό, και τα αφήνουμε να βράσουν. Τα κατεβάζουμε από τη φωτιά μισοβρασμένα.

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά τα χόρτα. Τα χοντροκόβουμε και τα μαραίνουμε μαζί με το κρεμμύδι και το μισό λάδι. Όταν μαραθούν, προσθέτουμε και τα μισοβρασμένα φασόλια με το ζουμί τους, το υπόλοιπο λάδι, τις ντομάτες, αλάτι και πιπέρι. Αφήνουμε να ψηθούν και να μείνουν με το λάδι τους.

BIBI ΚΙΛΙΑ
ΤΡΙΚΑΛΑ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

Αυγά φυλακισμένα

ΥΛΙΚΑ

- όσες πατάτες θέλετε (να είναι μεγάλες)
- αυγά, όσα και οι πατάτες
- βούτυρο
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Διαλέγουμε μεγάλες πατάτες. Τις πλένουμε καλά και τις ψήνουμε ακαθάριστες στο φούρνο. Αφού ψηθούν, κόβουμε μ' ένα μαχαίρι ένα μέρος από την άκρη της κάθε πατάτας και το κρατάμε για καπάκι.

Μ' ένα κουταλάκι αδειάζουμε τις πατάτες, ρίχνουμε λίγο βούτυρο, αλάτι, πιπέρι και σπάζουμε μέσα σε κάθε πατάτα ένα αυγό ωμό.

Αφού γεμίσουμε όλες τις πατάτες, τις σκεπάζουμε με το καπάκι και τις ψήνουμε μερικά λεπτά ακόμη στο φούρνο. Όταν ψηθεί το αυγό, τις βγάζουμε από το φούρνο, τις καθαρίζουμε προσεχτικά και τις σερβίρουμε.



Χόρτα γιαχνί τυροτρίμματα

ΥΛΙΚΑ

- διάφορα χόρτα του βουνού (όχι πικρά)
- τυροτρίμματα
- κρεμμύδι
- ντομάτα πελτές
- λάδι
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χρησιμοποιούμε μυριστικά χόρτα (καυκαλίθρες, μυρώνια, ραδίκια όχι πικρά, παπαρούνες και άλλα άγρια χορταρικά), τα καθαρίζουμε καλά και τα πλένουμε.

Τοποθετούμε τη χύτρα στη φωτιά. Βάζουμε μέσα τα χόρτα, ένα κρεμμύδι κομμένο, λάδι, σάλτσα από πελτέ και τα βράζουμε με λίγο νερό.

Πριν βράσουν καλά, προσθέτουμε το τρίμμα (από καυτερή φέτα τυριού), αφήνουμε ν' αποβράσουν και τα κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Σημείωση: Αν η εποχή έχει κολοκυθάκια φρέσκα, βάζουμε μέσα και λίγα από αυτά, αν θέλουμε. Είναι χωριάτικο παραδοσιακό φαγητό, νοστιμότατο και ευκολοχώνευτο.

Κολοκυθοτυρόπιτα

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά κολοκύθια φρέσκα
- 250 γραμ. φέτα
- 1 ποτήρι του κρασιού ρύζι
- 5 αυγά
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
- 1 φλιτζάνι του καφέ γάλα
- 13 φύλλα έτοιμα
- λίγο δυόσμο
- λίγο μαϊντανό
- αλάτι
- πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξύνουμε τα κολοκυθάκια εξωτερικά και τα τρίβουμε με τον τρίφτη του κρεμμυδιού μέσα σε σουρωτήρι για να στραγγίσουν. Τα πατάμε λίγο με το χέρι μας για να φύγουν τα πολλά ζουμιά και κατόπιν τα βάζουμε σε λεκάνη.

Μισοβράζουμε το ρύζι, το στραγγίζουμε και το ρίχνουμε στη λεκάνη. Προσθέτουμε το τυρί λιωμένο, ψιλοκομμένο το δυόσμο και το μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι, δύο κουτάλια της σούπας λάδι και τα αυγά χτυπημένα, εκτός από έναν κρόκο που τον κρατάμε χωριστά.

Αλείφουμε ένα ταψί με λάδι, στρώνουμε 5 φύλλα αλειμμένα ένα - ένα με λάδι. Ρίχνουμε το μισό μίγμα και το απλώνουμε. Στρώνουμε από πάνω άλλα 2-3 φύλλα, πάλι αλειμμένα με λάδι, ρίχνουμε την υπόλοιπη γέμιση και τη σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα 4-5 φύλλα αλειμμένα, επίσης ένα - ένα, με λάδι. Χαράζουμε την πίτα με κοφτερό μαχαίρι σε τετράγωνα κομμάτια, την ραντίζουμε με το υπόλοιπο λάδι και την ψήνουμε σε μέτρια θερμοκρασία για μία ώρα.

Στη μέση του ψησίματος, χτυπάμε τον κρόκο που κρατήσαμε μαζί με το γάλα και τα ρίχνουμε στα χωρίσματα της πίτας.

Σπανακόπιτα χωριάτικη

ΥΛΙΚΑ

- 1,5 κιλό σπανάκι
- 1-2 πράσα
- 3-5 κρεμμυδάκια φρέσκα
- 4 αυγά
- 250 γραμ. φέτα τριμμένη
- μισό κιλό φύλλο μπακλαβά
- 1,5 ποτήρι λάδι
- 3/4 (μιας μπουκάλας) γάλα
- 4 αυγά
- μισό φλιτζάνι λάδι για φύλλα
- άνηθο
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Έχουμε καθαρίσει, πλύνει και κόψει το σπανάκι. Σοτάρουμε 1 ποτήρι λάδι με τα πράσα, κρεμμύδια, άνηθο και, τέλος, το σπανάκι, σε δυνατή φωτιά, για να πιεί το νερό του και να μείνει με το λάδι του. Ρίχνουμε το αλατοπίπερο.

Μόλις κρυώσει, προσθέτουμε την τριμμένη φέτα και τα 4 αυγά ελαφρά χτυπημένα. Αλείφουμε με λάδι ένα μέτριο ταψί και βάζουμε τα μισά φύλλα, αλειμμένα με λάδι. Ρίχνουμε το μίγμα του σπανακιού, σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα φύλλα και τα χαράζουμε.

Ετοιμάζουμε το χυλό ως εξής: Διαλύουμε το αλεύρι με το γάλα, ρίχνουμε τα άλλα 4 αυγά, ελαφρά χτυπημένα, μισό φλιτζάνι λάδι, τα ανακατεύουμε και τα ρίχνουμε πάνω στη σπανακόπιτα, γυρίζοντας πέρα δώθε το ταψί, για να πάει ο χυλός παντού.

Κουνουπίδι κοκκινιστό

ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγάλο κουνουπίδι
- 1 κρεμμύδι
- 4 μεγάλες ντομάτες
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χωρίζουμε το κουνουπίδι σε μπουκετάκια, περνάμε τις ντομάτες από τον τρίφτη και κόβουμε το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες.

Σε μια κατσαρόλα, σοτάρουμε το κρεμμύδι στο λάδι, ρίχνουμε την ντομάτα και το κουνουπίδι και, με σκεπασμένο το καπάκι, τα αφήνουμε να σιγοβράσουν 15-20 λεπτά, ανακατεύοντας πού και πού. Αν πιει όλο το ζουμί του, συμπληρώνουμε λίγο ζεστό νερό.

Μόλις το κουνουπίδι μαλακώσει αρκετά, προσθέτουμε το αλάτι και το πιπέρι. Χαμηλώνουμε κι άλλο τη φωτιά και τ' αφήνουμε για άλλα 5 λεπτά περίπου.

Γίγαντες φούρνου με σύγκλινο

ΥΛΙΚΑ

- 1 πακέτο γίγαντες
- 4 ντομάτες ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες
- 1 φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι τριμμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 2 φύλλα δάφνης
- 4 κουταλιές της σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι του γλυκού ρίγανη
- 1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη
- 300 γραμ. παστό μανιότικο σύγκλινο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουσκεύουμε σε νερό τους γίγαντες αποβραδής. Κατόπιν, τους νεροβράζουμε μέχρι να μαλακώσουν. Σοτάρουμε στο λάδι το σκόρδο και το κρεμμύδι και προσθέτουμε το παστό κομμένο σε κομμάτια. Ανακατεύουμε καλά, προσθέτουμε 1 φλιτζάνι του τσαγιού καυτό νερό και ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170 βαθμούς μέχρι να χυλώσουν ελαφρά.

ΜΑΙΡΗ ΠΑΝΑΓΑΚΟΥ

Κουκιά φρέσκα λαδέρα

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά κουκιά
- 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια
- 2-3 κλωνάρια άνηθο
- 1,5 φλιτζάνι τσαγιού λάδι
- αλάτι, πιπέρι
- 1 κουταλιά της σούπας κοφτή κορν φλάουρ
- 2 λεμόνια ζουμερά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεφλουδίζουμε τα κουκιά. Αν είναι πολύ τρυφερά, τα αφήνουμε ολόκληρα, καθαρίζοντας τις κλωστές που βρίσκονται κατά μήκος στις δύο άκρες (όπως στα φασολάκια). Τα πλένουμε καλά και τα αφήνουμε στο τρυπητό να στραγγίσουν.

Βάζουμε το λάδι στην κατσαρόλα, ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια και το άνηθο και τα τσιγαρίζουμε ελαφρά.

Ρίχνουμε λίγο νερό και, μόλις πάρει βράση, βάζουμε μέσα τα κουκιά, τα ανακατεύουμε με ξύλινο κουτάλι, προσθέτουμε λίγο αλάτι, πιπέρι και λίγο λεμόνι και βράζουμε σε σιγανή φωτιά.

Όταν κοντεύουν να βράσουν, λιώνουμε το κορν φλάουρ σε λίγο νερό και περιχύνουμε το φαγητό. Κουνάμε την κατσαρόλα να πάει παντού, ρίχνουμε και το λεμόνι, αφήνουμε να πάρει το φαγητό μια βράση, να ασπρίσει και να πήξει το ζουμάκι του, και είμαστε έτοιμοι να σερβίρουμε.

Γαλατόπιτα Νεμέας

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό γάλα (κατσίκας ή προβάτου) άβραστο
- 2 φλιτζάνια τσαγιού λάδι
- 1 πιάτο βαθύ αλεύρι κοφτό
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- δυόσμος (μισό ματσάκι ξερό ή χλωρό)
- 8 αυγά
- λίγο αλάτι
- κανέλα τριμμένη
- πιπέρι τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνουμε το γάλα σε μια κατσαρόλα, μετά το αλεύρι, το λάδι, τα αυγά, τα κρεμμύδια, δυόσμο, αλάτι, κανέλα, πιπέρι. Τα ανακατεύουμε στην κατσαρόλα, όλα μαζί, με ένα πιρούνι ή ελαφρά με μίξερ.

Παίρνουμε το ταψί και το αλείφουμε με λάδι ή βούτυρο. Μετά, ρίχνουμε το μίγμα στο ταψί.

Ανάβουμε το φούρνο, βάζουμε μέσα την πίτα και την αφήνουμε μέχρι να ψηθεί, να φουσκώσει και να πήξει. Κατόπιν, τη βγάζουμε και την αφήνουμε να κρυώσει. Την κόβουμε σε κομμάτια και τη σερβίρουμε κρύα.

Είναι μια τοπική σπεσιαλιτέ της Νεμέας Κορινθίας και λέγεται γαλατόπιτα.

ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙ

ΥΛΙΚΑ

1 μπούτι κατσικίσιο (950 γρ. περίπου)
αλάτι, πιπέρι
6 κουτ. ελαιόλαδο
100 γρ. κρεμμύδι
80 γρ. καρότο
80 γρ. πράσο
50 γρ. σέλινο
40 γρ. μαϊντανό (ρίζα)
1 κλωναράκι μαϊντανό
250 ml λευκό κρασί
300 ml ζωμό από κύβο κρέατος
1 κουτ. γλυκού δενδρολίβανο και μαϊντανό τριμμένο
250 γρ. κρεμμύδι
1 κουτ. ελαιόλαδο

ΓΙΑ ΤΟ ΚΡΕΑΣ

Αλατοπιπερώνουμε το κατσικίσιο μπούτι και το αλευρώνουμε ελαφρώς. Τσιγαρίζουμε το κρέας και το σουρώνουμε. Πλένουμε, καθαρίζουμε, ψιλοκόβουμε και τσιγαρίζουμε τα λαχανικά και έπειτα προσθέτουμε το μαϊντανό (ψιλοκομμένο) και το κρέας. Σβήνουμε με το κρασί και φουρνίζουμε για 35 ώς 40 λεπτά στους 200 ° C . Κάθε τόσο περιχύνουμε το κρέας, με ζωμό για να μη στεγνώσει. Βγάζουμε από το φούρνο το κρέας και περιμένουμε 10 λεπτά πριν κόψουμε το κρέας. Σουρώνουμε τη σάλτσα.

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

Καθαρίζουμε και κόβουμε σε μεγάλες φέτες τα κρεμμύδια. Ζεσταίνουμε μία κουταλιά λάδι και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι για πέντε λεπτά. Προσθέτουμε τη σουρωμένη σάλτσα και αλατοπιπερώνουμε.

Πασπαλίζουμε το κρέας με δενδρολίβανο και μαϊντανό και σερβίρουμε μαζί με τη σάλτσα και το κρεμμύδι.

ΜΑΡΟΥΛΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΡΑΣΙΝΑΔΕΣ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- 3 κουτ. της σούπας σκληρό κατσικίσιο τυρί, τριμμένο
- 2 κουτ. της σούπας γιαούρτι με λίγα λιπαρά
- 2 κουτ. της σούπας γάλα φρέσκο
- 2κουτ. της σούπας ψιλοκομμένο τσάιβς
- 1 πρέζα πιπέρι
- 4 φλυτζάνια ανάμικτα πράσινα σαλατικά όπως μαρούλι σαλάτα, απλό μαρούλι, σγουρό μαρούλι, ρόκα
- 3 μικρά ντοματάκια, κομμένα στη μέση και ξεσποριασμένα
- 1 κόκκινη πιπεριά γλυκιά, ψημμένη στο φούρνο, ξεσποριασμένη, ξεφλουδισμένη και κομμένη λωρίδες
- λίγο αλάτι
- φύλλα μαρουλιού, πλυμένα και στραγγισμένα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζουμε το ντρέσσινγκ σε ένα μικρό μπολ, αναμιγνύοντας το τριμμένο τυρί, το γιαούρτι, το γάλα και το πιπέρι, και χτυπάμε για λίγα δευτερόλεπτα στο μπλέντερ. Το ντρέσσινγκ αυτό, μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο για 1 εβδομάδα, αν το φυλάξουμε σε ένα μπολάκι που να κλείνει αεροστεγώς.

Για να σερβίρουμε, μοιράζουμε τις πρασινάδες σε 4 ατομικά πιάτα, στρώνοντας κάτω κάτω τα φύλλα του μαρουλιού και μπιράζοντας τις υπόλοιπες πρασινάδες με όμορφο τρόπο γύρω γύρω στο πιάτο. Γαρνίρουμε το κάθε πιάτο με 5τα ντοματάκια, την πιπεριά σε λωρίδες και περιχύνουμε με τη σος.

ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΜΕ

ΚΟΛΟΚΥΘΑΝΘΟΥΣ

ΥΛΙΚΑ

- 750 γρ. χωριάτικο λουκάνικο, κατά προτίμηση λεπτό
- 500 γρ. κολοκυθανθοί, καθαρισμένοι και καλά πλυμένοι
- 1 μεγάλη ώριμη τομάτα
- 1 κομμάτι λεμονόφλουδα ψιλοκομμένη
- 200 γρ. μικρές, μαύρες ελιές Κρήτης
- αλάτι και πιπέρι
- λίγο νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνουμε τα λουκάνικα σε μια μεγάλη, φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα και τα σκεπάζουμε με νερό. Αφήνουμε να πάρουν μία βράση και τότε τα τρυπάμε με μια οδοντογλυφίδα, ώστε να βγάλουν τα υγρά τους. Συνεχίζουμε το βράσιμο και, όταν έχει σχεδόν τελειώσει, προσθέτουμε τους κολοκυθανθούς, την τομάτα και τη φλούδα του λεμονιού. Χαμηλώνουμε λίγο τη θερμοκρασία και συνεχίζουμε το βράσιμο, μέχρι να βράσουν καλά τα λουκάνικα και οι κολοκυθανθοί. Όταν το φαγητό είναι έτοιμο, προσθέτουμε τις ελιές, νοστιμίζουμε με αλατοπίπερο και το σερβίρουμε ζεστό.

ΔΡΟΣΕΡΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΠΕΠΟΝΙ

ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ. ζυμαρικά κοχύλι
- 1 πεπόνι
- μερικές τοματούλες κοκτέιλ
- 10 cl κρασί μοσχάτο (σαμιώτικο)
- 4 φέτες ζαμπόν Πάρμας
- 30 γρ. σπόρους κουκουναριού
- 2 κουτ. της σούπας ξίδι λευκό
- 6 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- ο χυμός από ½ λεμόνι
- 5 κουτ. του γλυκού μέλι
- 1 ματσάκι φρέσκο βασιλικό
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Κόβουμε το πεπόνι στη μέση, αφαιρούμε τα σπόρια και με το ειδικό κουτάλι κόβουμε τη σάρκα του σε μπαλίτσες. Τις ρίχνουμε σε ένα μπολ με το μοσχάτο κρασί, για να αρωματιστούν.
2. Βράζουμε τα ζυμαρικά σε αλατισμένο νερό, μέχρι να γίνουν *al dente*. Αναμιγνύουμε σε ένα μπολάκι το χυμό του λεμονιού, το ξίδι, το μέλι και το λάδι και αλατοπιπερώνουμε. Στραγγίζουμε τα ζυμαρικά και τα περιχύνουμε με την παραπάνω σάλτσα. Τα διατηρούμε στο ψυγείο για 30 λεπτά.
3. Ψιλοκόβουμε το βασιλικό, αφήνοντας κατά μέρος μερικά φυλλαράκια για το στολισμό των πιάτων. Καβουρντίζουμε ελαφρά τα κουκουνάρια. Ξεπλένουμε και στεγνώνουμε τις τοματούλες κοκτέιλ.
4. Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά σε μια σαλατιέρα ή σε ατομικά πιάτα, χρησιμοποιώντας και τα υγρά τους. Αλατοπιπερώνουμε και σερβίρουμε τη σαλάτα, απαραίτητα κρύα.

ΩΜΟΠΛΑΤΗ ΓΕΜΙΣΤΗ

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό περίπου χοιρινή ωμοπλάτη χωρίς κόκκαλα
- 120 γρ. ψίχα από μπαγιάτικο ψωμί
- 50 γρ. ψίχα από φρέσκο ψωμί
- 150 γρ. λουκάνικο
- 1 κρεμμύδι
- λίγο γάλα
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 1 γλυκιά πιπεριά
- 30 γρ. βούτυρο
- ελαιόλαδο
- 1 λίτρο λευκό κρασί
- αλάτι
- πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χαράζουμε το κρέας. Το τοποθετούμε σε ένα βαθύ μπολ, το περιχύνουμε με το κρασί και το αφήνουμε να μαρινάρει. Μαλακώνουμε την μπαγιάτικη ψίχα με γάλα, τη στίβουμε και την ανακατεύουμε με το ψιλοκομμένο λουκάνικο. Προσθέτουμε σκόρδο, μαϊντανό, ψιλοκομμένο κρεμμύδι, αλάτι και πιπέρι. Σουρώνουμε το κρέας, το γεμίζουμε με το παραπάνω μίγμα και το ράβουμε. Φουρνίζουμε στους 170° C για 80 λεπτά. Ψιλοκόβουμε την πιπεριά, την ανακατεύουμε με τη φρέσκια ψίχα, το μαϊντανό (ψιλοκομμένο), το λειωμένο βούτυρο και πασπαλίζουμε με

αυτό το μίγμα το κρέας. Συνεχίζουμε το ψήσιμο 10 λεπτά ακόμα, αφήνουμε για 5 λεπτά και σερβίρουμε. Συνοδεύουμε αυτό το ψητό με απλές πατάτες, σκόρδο με τη φλούδα και δενδρολίβανο, όλα ψημένα στο φούρνο.

ΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΖΥΜΑΡΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ

- 4 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1/2 φλιτζανιού ζωμό λαχανικών
- 900 γρ. τομάτες, ξεφλουδισμένες και χοντροκομμένες
- 1 πρέζα μαγειρική σόδα
- 2 φλιτζάνια ζυμαρικά βίδες
- 1 κουτ. της σούπας ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος
- αλάτι και πιπέρι
- φυλλαράκια από φρέσκο βασιλικό για το γαρνίρισμα
- τριμμένη παρμεζάνα για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Λιώνουμε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα και προσθέτουμε το κρεμμύδι. Τηγανίζουμε για 3 λεπτά. Προσθέτουμε 1 φλιτζανιού από το ζωμό των λαχανικών μαζί με τις κομμένες τομάτες και τη σόδα. Αφήνουμε τη σούπα να πάρει βράση, χαμηλώνουμε κατόπιν τη θερμοκρασία και σιγοβράζουμε για 20 λεπτά.
2. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήνουμε κατά μέρος, για να κρυώσει το φαγητό. Περνάμε το μίγμα μας από το μπλέντερ και κατόπιν από ψιλή σήτα, ώστε να πάρει τη μορφή βελούδινου πουρέ.
3. Προσθέτουμε τον υπόλοιπο ζωμό λαχανικών και τα ζυμαρικά και νοστιμίζουμε με αλατοπίπερο. Προσθέτουμε, στη συνέχεια, τη ζάχαρη και αφήνουμε το μίγμα να πάρει βράση. Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία και σιγοβράζουμε για 15 λεπτά.
4. Μεταφέρουμε τη σούπα σε μεγάλη σουπιέρα με καπάκι και προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος χωρίς να ανακατέψουμε. Πασπαλίζουμε με την παρμεζάνα, σκορπίζουμε φυλλαράκια βασιλικού και σερβίρουμε αμέσως.

ΤΑΡΤΑΚΙΑ ΜΕ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ

1 1/3 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1/4 κουτ. του γλυκού αλάτι
1/4 φλιτζανιού ζάχαρη
1/2 πακέτο βούτυρο παγωμένο, κομμένο κομματάκια
1 αυγό χτυπημένο

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

1 κιλό γλυκοπατάτες
1/3 πακέτου βούτυρο
1/2 φλιτζάνι καφέ ζάχαρη
χτυπημένη κρέμα γάλακτος για το γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μεγάλο μπολ αναμιγνύουμε όλα τα υλικά της ζύμης και πλάθουμε καλά με τα χέρια μας. Την απλώνουμε σε ατομικά φορμάκια για ταρτάκια και τα τοποθετούμε στο ψυγείο για 30 λεπτά. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170 βαθμούς. Ψήνουμε τα ταρτάκια για 15 λεπτά. Στο μεταξύ ετοιμάζουμε τη γέμιση. Βράζουμε τις πατάτες ξεφλουδισμένες και τις λιώνουμε σε πουρέ. Προσθέτουμε το βούτυρο στο ζεστό πουρέ και τη ζάχαρη και αναμιγνύουμε καλά. Μόλις τα ταρτάκια κρυώσουν λίγο, τα ξεφορμάρουμε και τα τοποθετούμε σε σχάρα να κρυώσουν. Γεμίζουμε τα ταρτάκια με τη γέμιση και γαρνίρουμε με χτυπημένη κρέμα γάλακτος.

ΝΟΜΟΣ

ΛΑΚΩΝΙΑΣ



ΛΑΚΩΝΙΑ



Μοναδικές φυσικές ομορφιές σ' ένα γοητευτικό τοπίο, ιδανικό για περιήγηση, αναζήτηση και ξεκούραστες διακοπές. **Βυζαντινά και φράγκικα φρούρια**, ο γοητευτικός **Μυστράς**, ειδυλλιακός **ο βράχος της Μονεμβασιάς**, η θρυλική **Μάνη** με τους παραδοσιακούς πέτρινους πύργους, **τα σπήλαια Διρού** και **η Σπάρτη**, αποτελούν πόλο έλξης τουριστών όλες τις εποχές του χρόνου. Ο **Ταΰγετος** καταλήγει στο **ακρωτήριο Ταίναρο**, ενώ η προέκταση του **Πάρνωνα** κατεβαίνει και φτάνει ως τον **Κάβο Μαλιά**. Εδώ κοντά είναι η ήρεμη **αμμουδιά της Νεάπολης** και πιο πέρα η **Ελαφώνησος**, ο κρυμμένος παράδεισος με τους αμμόλοφους και τους μικρούς κέδρους. Όποια εποχή κι αν βρεθείτε στη Λακωνία, θα περάσετε αξέχαστες στιγμές γαλήνης και ξεκούρασης, σε συνδυασμό με τη γνωριμία τόπων που είναι πλούσιοι σε αξιοθέατα.

Ιστορία: Κατοικείται από τη νεολιθική εποχή και ο πρώτος βασιλιάς της ήταν ο Λέλεγας. Οι Δωριείς, που ήρθαν το 1100 π.Χ., δημιούργησαν στη Σπάρτη το δωρικό κέντρο τους, που σταδιακά εξελίχθηκε σε μεγάλη δύναμη και μετά τον Πελοποννησιακό Πόλεμο κυριάρχησε στην Ελλάδα. Την κατέλαβαν οι Ρωμαίοι το 146 π.Χ., τη λεηλάτησαν οι Γότθοι το 395 μ.Χ., εγκαταστάθηκαν εδώ οι Σλάβοι το 750 περίπου, την κατάκτησαν οι Φράγκοι το 1205, οι Τούρκοι το 1458 και στο διάστημα 1685–1715 είχαν κυριαρχήσει οι Ενετοί. Απελευθερώθηκε το 1828. **Σπάρτη:** (225 χλμ.) Χτισμένη στη μέση του εύφορου κάμπου, πλάι στον ποταμό Ευρώτα, στην ίδια θέση που ήταν η αρχαία Σπάρτη, η πόλη αποτελεί ένα σύγχρονο αστικό κέντρο με καλή ρυμοτομία. Η νέα πόλη έχει χτιστεί εξαρχής, με βάση το πολεοδομικό σχέδιο που εκπόνησαν Βαυαροί το 1834, στη θέση όπου βρισκόταν η αρχαία Σπάρτη. Οι συγκρούσεις με την αρχαία Αθήνα οδήγησαν στον Πελοποννησιακό Πόλεμο, από τον οποίο αναδείχθηκε κυρίαρχη.



Ελάχιστα είναι τα ερείπια που έχουν βρεθεί στην άλλοτε κραταιά Σπάρτη, όπως του **ιερού της Χαλκιοίκου Αθηνάς**, που λατρευόταν μέχρι τον 4ο αιώνα μ.Χ., του

θεάτρου, του τείχους και ρωμαϊκής στοάς. Στα ανατολικά του ναού ανασκάφηκαν τα θεμέλια της **εκκλησίας Σωτήρος Χριστού**, με την οποία συνδεόταν ο όσιος Νίκων (10ος αιώνας). Σε κοντινές αποστάσεις υπάρχουν ερείπια από το **Λεωνιδαίο**, στο οποίο είχαν μεταφερθεί τα οστά του Λεωνίδα, το **ιερό της Ορθίας Αρτέμιδος** και το **Μενελάειο**. Στο χωριό **Αμύκλες**, βρέθηκαν ελάχιστα ίχνη της αρχαίας πόλης, ενώ στο λόφο **Βαφειός** οι ανασκαφές αποκάλυψαν θολωτό τάφο μυκηναϊκής εποχής. Πολύτιμα κτερίσματα από τους τάφους εκτίθενται στο Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο της Αθήνας. Στη Σπάρτη υπάρχει Αρχαιολογικό Μουσείο με πλούσια εκθέματα, κυρίως αρχαϊκών χρόνων. Γύρω από τη Σπάρτη, μπορείτε να επισκεφθείτε τα γραφικά χωριά **Αναβρυτή**, όπου υπάρχει το **μοναστήρι της Φανερωμένης**, **Λογκανίκος**, **Γεωργίτσι** και **Χρύσαφα**, όπου υπάρχουν οι **βυζαντινές εκκλησίες** της **Χρυσαφιώτισσας** (1290), των **Αγίων Πάντων** (1367), καθώς και η εκκλησία του **Αγίου Δημητρίου** (1641).

Μυστράς: (5 χλμ.) Σκαρφαλωμένη στην πλαγιά του Ταΰγετου, η νεκρή πολιτεία του Μυστρά ατενίζει σιωπηλά τα νερά του Ευρώτα. Άλλοτε υπήρξε η πρωτεύουσα του βυζαντινού και μεσαιωνικού Μυστρά. Το ισχυρό φρούριο το έχτισε στην κορυφή του λόφου το 1249 ο Γουλιέλμος Β΄ Βιλαρδουίνος. Στο βόρειο μέρος του κάστρου θα διακρίνετε τα παλάτια και τα σπίτια των αρχόντων, στο νότιο τα σπίτια των αστών, καθώς και εκκλησίες. Στο τέλος του 13ου αιώνα, χτίστηκαν σπίτια και έξω από το τείχος της πόλης και δημιουργήθηκε η Κάτω Χώρα ή Μεσοχώρα. Θα θαυμάσετε το μεγαλόπρεπο ανάκτορο του δεσπότη, καθώς και την εκκλησία του παλατιού, αφιερωμένη στην Αγία Σοφία (1350). Τον κύριο ναό της μονής Περιβλέπτου (14ος αιώνας) με τις υπέροχες τοιχογραφίες που φιλοτεχνήθηκαν κατά τη διάρκεια της βασιλείας του Μανουήλ Κατακουζηνού. Τη μονή Παντάνασσας, τις εκκλησίες της Αγίας Σόφιας, της Ευαγγελιστρίας, των Αγίων Θεοδώρων, την Οδηγήτρια και το Βυζαντινό Μουσείο, που στεγάζεται στη μητρόπολη. **Παραλίες:** Μικρές αλλά γραφικές αμμουδιές απλώνονται κατά μήκος της Λακωνίας, στους δύο μεγάλους κόλπους, τον Λακωνικό και τον Μεσσηνιακό. Εξαίρεση αποτελούν οι μεγάλες αμμουδιές στη **Νεάπολη**, στο χαριτωμένο νησάκι **Ελαφόνησος** και στο **Γύθειο**. Από το Κυπαρίσσι μέχρι τη Μονεμβασιά όλες οι παραλίες είναι καλές. Στον Λακωνικό κόλπο: **Νεάπολη**, **Αρχάγγελος**, **Πλύτρα**, **Ελιά**, **Κοκκινιά**, **Κυανή Ακτή**, **Βαλτάκι**, **Γύθειο**, **Μαυροβούνι**, **Βαθύ**, **Αγερανός**, **Κότρωνας**, **Κοκκάλα**, **Άγιος Κυπριανός**, **Αχίλλειο**, **Πάλιρος**.



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΛΑΚΩΝΙΑΣ

Μαυρομάτικα φασόλια με τσιγαρολάχανα

ΥΛΙΚΑ

- μισό κιλό μαυρομάτικα φασόλια
- 1 κιλό τσιγαρολάχανα
- 2 κουταλιές ντομάτα πελτέ
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 1 κούπα λάδι
- 2-3 σκελίδες σκόρδο
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα φασόλια ώσπου να μαραθούν και να φουσκώσουν, τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε για λίγο.

Σοτάρουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τα χόρτα και τα σκόρδα με το λάδι. Ρίχνουμε και τα υπόλοιπα υλικά, αφήνουμε να βράσουν σχεδόν καλά και κατόπιν προσθέτουμε τα φασόλια.

Σημείωση: Αυτό το φαγητό είναι φθινοπωρινό, γιατί τα τσιγαρολάχανα βγαίνουν ακριβώς την εποχή αυτή.



Κουκιά μαυρομάτικα με ραδίκια

ΥΛΙΚΑ

- 1,5 κιλό κουκιά μαυρομάτικα
- 1-1,5 κιλό ραδίκια
- 100-150 γραμ. λάδι
- μια κουταλιά της σούπας ντομάτα πελτέ
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα κουκιά, τα πλένουμε και τα βάζουμε σε χύτρα με νερό, σε δυνατή φωτιά. Αφού μισοβράσουν, τα κατεβάζουμε από τη φωτιά και τους χύνουμε το νερό.

Τα περνάμε σε άλλη καθαρή χύτρα, ρίχνουμε μέσα το λάδι, την ντομάτα πελτέ, το ανάλογο αλάτι και τα αφήνουμε να τσιγαριστούν.

Προηγουμένως, έχουμε βάλει και τα ραδίκια να μισοβράσουν μόνα τους και τα έχουμε στραγγίσει.

Αφού τσιγαριστούν τα κουκιά για 10-15 λεπτά, ρίχνουμε μέσα ένα ποτήρι νερό και προσθέτουμε τα ραδίκια.

Τα αφήνουμε να βράσουν για μισή ώρα περίπου.

Μυρωλάχανα τσιγαριστά

ΥΛΙΚΑ

- 1,5 κιλό χόρτα ανάμικτα
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 ποτήρι χυμό ντομάτας
- ελαιόλαδο
- αλάτι και πιπέρι
- 150 γραμ. ρύζι άσπρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τσιγαρίζουμε απαλά στο λάδι το κρεμμύδι και μετά ρίχνουμε τα χόρτα και σκεπάζουμε την κατσαρόλα. Σε 2-3 λεπτά, ανοίγουμε την κατσαρόλα και ανακατεύουμε καλά.

Όταν εξατμιστεί το νερό, προσθέτουμε τη ντομάτα, το αλατοπίπερο και λίγο νερό και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν. Όταν γίνουν, μπορούμε να προσθέσουμε το ρύζι, αφού φροντίσουμε να έχουν αρκετά υγρά για να απορροφήσει. Το ρύζι βράζει 10-15 λεπτά.

ΜΑΙΡΗ ΠΑΝΑΓΑΚΟΥ
Κότρωνας Λακωνίας

Σέλινο με λάχανο αυγολέμονο

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό σέλινο
- 1 κιλό λάχανο
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
- 1 κουταλιά ντομάτα πελτέ
- 1 αυγό
- 2 λεμόνια
- μισή κόκκινη πιπεριά
- 1 κρεμμύδι
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε καλά τα σέλινα, τα κόβουμε κομμάτια, τα πλένουμε καλά και τα μισοβράζουμε με μπόλικο νερό και λίγο αλάτι.

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το τσιγαρίζουμε με το λάδι, κόβουμε το λάχανο κομμάτια, το προσθέτουμε και το μαραίνουμε ελαφρά.

Στη συνέχεια, ρίχνουμε τη ντομάτα λιωμένη σε λίγο νερό, το σέλινο, την πιπεριά, αλάτι και τα βράζουμε σε σιγανή φωτιά.

Όταν δούμε ότι το φαγητό είναι βρασμένο, χτυπάμε το αυγό, προσθέτουμε και τα λεμόνια, παίρνουμε λίγο ζουμί από το φαγητό, το ανακατεύουμε με το αυγό-λεμόνι και περιχύνουμε το φαγητό.

Τηγανόπιτες με τσιγαριστά χόρτα

ΥΛΙΚΑ

Για τη γέμιση:

- 1 κιλό χόρτα διάφορα
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1 φλιτζάνι λάδι
- αλάτι, πιπέρι, δυόσμο

Για το φύλλο:

- μισό κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 φλιτζάνι λάδι
- 1 φλιτζάνι νερό
- χυμό και ξύσμα 1 λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χοντροκόβουμε και τσιγαρίζουμε λίγο με το λάδι τα κρεμμύδια και τα χόρτα, ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι και το δυόσμο.

Φτιάχνουμε τη ζύμη και ανοίγουμε φύλλο. Με το πιατάκι του τσαγιού κόβουμε στρογγυλά κομμάτια, βάζουμε πάνω στο μισό μια κουταλιά χόρτα, τα σκεπάζουμε με το άλλο μισό και το πατάμε για να κλείσει με τα δόντια ενός πιρουιού.

Τηγανίζουμε τα πιτάκια σε μπόλικο λάδι να ροδίσουν.

Μωραϊτική μακαρονάδα

ΥΛΙΚΑ

- 1,5 κιλό κρέας μοσχαρίσιο
- 1,5 κιλό κρεμμύδια
- 1 κιλό ντομάτες
- μισό κιλό μαϊντανό
- τυρί τριμμένο
- 6 κουταλιές σούπας βούτυρο
- αλάτι, πιπέρι
- κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για να πετύχει αυτό το φαγητό, χρειάζεται το κρέας και τα κρεμμύδια να έχουν το ίδιο βάρος.

Πλένουμε το κρέας. Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα βάζουμε με το κρέας σε κατσαρόλα. Τα σκεπάζουμε όλα με νερό κι αφήνουμε να βράσουν σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να απορροφήσουν όλα τα υγρά. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και 3 κουταλιές βούτυρο και, όταν ροδοκοκκινίσουν, τα σβήνουμε με το χυμό ενός κιλού ντομάτας, τα αρωματίζουμε με κανέλα και αφήνουμε ν' αποβράσουν και να μείνουν το κρέας και τα κρεμμύδια μόνο με το βούτυρό τους.

Βράζουμε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό, να κρατάνε λίγο. Τα στραγγίζουμε και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το κρέας και το κρεμμύδια. Τα αφήνουμε να πάρουν μια βράση όλα μαζί και τα ζεματάμε με τρεις κουταλιές καμένο βούτυρο.

Τα σερβίρουμε πασπαλίζοντας τα με άφθονο τριμμένο τυρί.

Κοτόπιτα παλαιολαδίτικη

ΥΛΙΚΑ

- 2 κότες περίπου 1.200 γραμ. η καθεμιά
- 6-7 κρεμμύδια
- μοσχοκάρυδο, μοσχοπίπερο, μαυροπίπερο

Για τη ζύμη:

- 500 γραμ. αλεύρι
- αλάτι
- 1 φλιτζάνι λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις κότες και τις κομματιάζουμε. Αφού κρυώσουν, αφαιρούμε και τις φτερούγες, ξεκοκαλίζουμε και το υπόλοιπο και κόβουμε το κρέας σε μικρά κομματάκια. Καθαρίζουμε 6-7 κρεμμύδια, τα περνάμε στον τρίφτη, τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα και τα γιαχνίζουμε με δύο κουταλιές βούτυρο.

Κατόπιν, ρίχνουμε τον μισό ζωμό από τις βρασμένες κότες και τις αφήνουμε να βράσουν.

Όταν αρχίσει να σώνεται το ζουμί, βάζουμε και την κομματιασμένη κότα. Προσθέτουμε το μοσχοπίπερο, τριμμένο μοσχοκάρυδο, μαύρο πιπέρι, αλάτι και αφήνουμε να βράσουν, μέχρι να πιει το ζουμί και να μείνουν με το λίπος. Αφήνουμε τη γέμιση να κρυώσει καλά.

Ετοιμάζουμε τη ζύμη για τρία φύλλα, για ταψί Νο 38.

Αλείφουμε το ταψί με βούτυρο, στρώνουμε το ένα φύλλο της ζύμης και το αλείφουμε με βούτυρο, βάζουμε τη μισή γέμιση της κότας, από πάνω στρώνουμε το δεύτερο φύλλο, το αλείφουμε με βούτυρο και βάζουμε την υπόλοιπη γέμιση.

Σκεπάζουμε από πάνω, με το τρίτο φύλλο, που το βουτυρώνουμε κι αυτό. Το φύλλο που περισσεύει από το ταψί, το γυρίζουμε και κάνουμε τον κόθρο.

Την ψήνουμε στους 300 βαθμούς, από κάτω στην αρχή και μετά από πάνω για να ροδίσει προς το τέλος, περίπου για μία ώρα.

Σαβόρι χωριάτικο λαδερό

ΥΛΙΚΑ

- 2 μελιτζάνες μέτριες
- 6 μπάμιες, 6 φασολάκια
- 2 κολοκυθάκια με τις κορφάδες
- 2 πιπεριές πράσινες
- 3 ντομάτες ώριμες
- 1 κρεμμύδι
- λίγος δυόσμος
- 1,5 φλιτζάνι λάδι
- αλάτι, πιπέρι, λίγο νερό

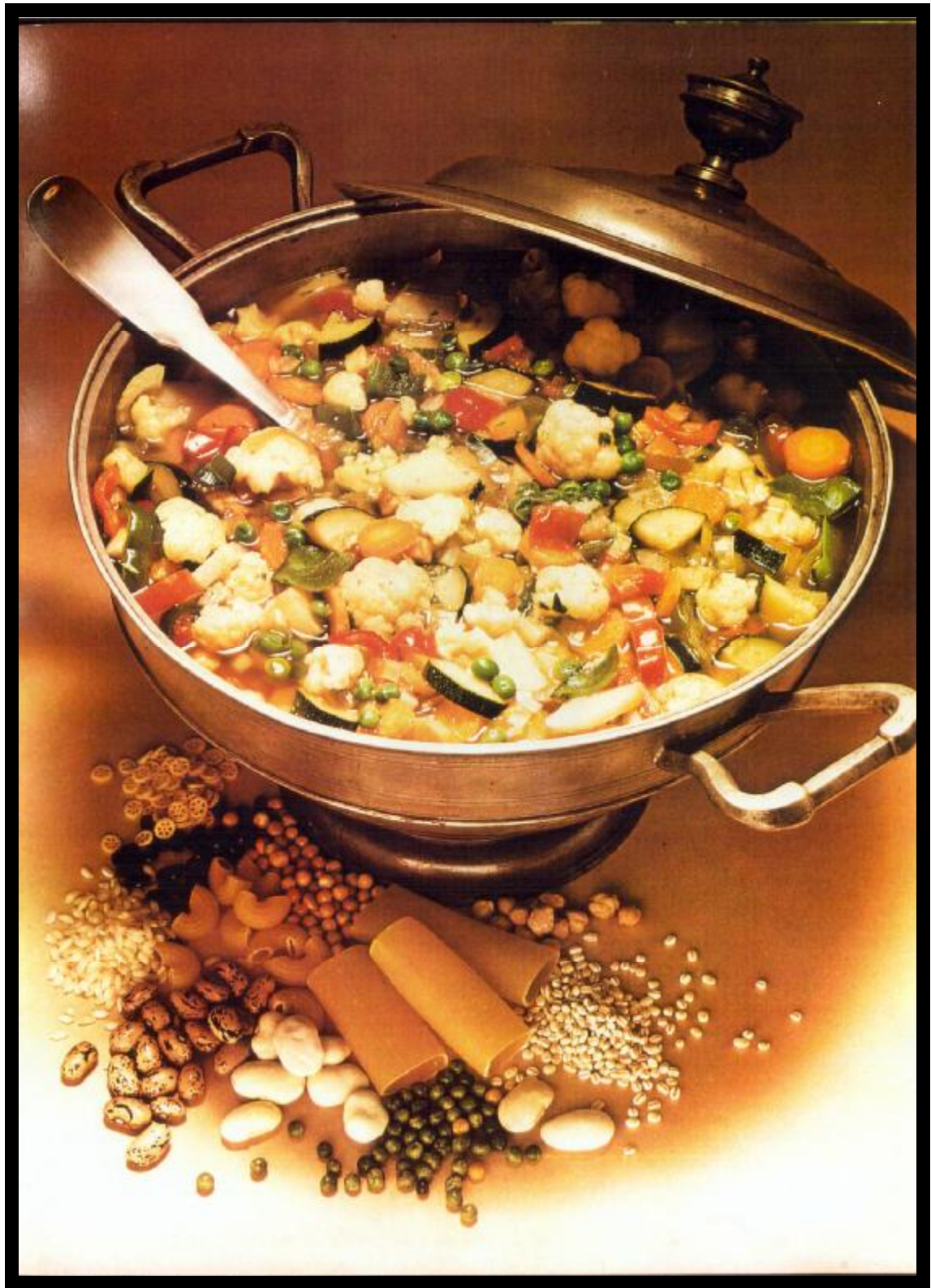
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τις μελιτζάνες και τα κολοκυθάκια σε στρογγυλά κομμάτια και τα αλατίζουμε. Κατόπιν, τα πλένουμε για να φύγει η πικρίλα.

Καθαρίζουμε τις μπάμιες, και τα φασολάκια, καθώς και τις πιπεριές από τους σπόρους και τις κόβουμε στα τέσσερα. Τρίβουμε το κρεμμύδι και τις ντομάτες.

Βάζουμε το λάδι στην κατσαρόλα και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι. Ρίχνουμε τις ντομάτες και, όταν βράσουν, προσθέτουμε όλα τα ζαρζαβατικά, το δυόσμο, αλάτι, πιπέρι και, χωρίς κουτάλα, τα ανακατεύουμε πότε πότε κουνώντας την κατσαρόλα.

Τα βράζουμε σε μέτρια φωτιά από την αρχή, ωστόσο μείνουν με την κανονική τους σάλτσα, οπότε είναι έτοιμα για σερβίρισμα.



Πηχτή μανιότικη

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά χοιρινό
- 4 κουταλιές ξίδι καλό
- 1 λεμόνι
- 4 φύλλα δάφνης
- λίγα σπυριά πιπέρι και μπαχάρι
- κολοκυθάκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε και στραγγίζουμε το κρέας. Το αλατοπιπερώνουμε. Έχουμε από πριν ζεστάνει αρκετά το λάδι και βάζουμε τις φέτες να ροδίσουν ελαφρά και από τις δύο πλευρές.

Καθαρίζουμε τα κολοκυθάκια, τα πλένουμε καλά και, χωρίς να τα σκίσουμε τελείως, τους κάνουμε μια τομή κατά μήκος. Τα αλατοπιπερώνουμε και, αφού βγάλουμε το κρέας από την κατσαρόλα, βάζουμε τα κολοκυθάκια στο ίδιο λάδι να ροδίσουν ελαφρά.

Όταν βγουν τα κολοκύθια, ρίχνουμε ψιλοκομμένο το άνηθο και το κρεμμύδι τριμμένο στον τρίφτη, μέχρι να μαραθούν απλώς. Προσθέτουμε τρία φλιτζάνια νερό και, όταν πάρει βράση, ρίχνουμε πάλι τις φέτες το κρέας να σιγοβράσουν.

Μέχρι να βράσουν καλά, μπορεί να χρειαστεί να προσθέσουμε λίγο νερό ακόμη. Όταν βράσουν, ρίχνουμε τα κολοκυθάκια, βάζοντάς τα πάνω από το κρέας. Δεν ανακατεύουμε με κουτάλα. Απλώς, κουνάμε τη χύτρα μέσα στα χέρια μας.

Χτυπάμε τους τρεις κρόκους καλά. Προσθέτουμε λίγο λίγο το χυμό λεμονιού και λίγο από το ζωμό του φαγητού. Ρίχνουμε το αυγολέμονο στο φαγητό, αφού χαμηλώσουμε πολύ τη φωτιά, κουνώντας την κατσαρόλα σιγά σιγά.

Το φαγητό τώρα είναι έτοιμο για να σερβιριστεί.

Ορτύκια παστά μανιάτικα

ΥΛΙΚΑ

- Ορτύκια
- Θαλασσινό αλάτι

Η Μάνη ήταν το πέρασμα των ορτυκιών που πήγαιναν προς τη Μασσαλία για να περάσουν το χειμώνα. Πολυπληθέστατα σμήνη περνούσαν για μέρες το φθινόπωρο, τον Οκτώβρη. Άπλωναν, λοιπόν, δίχτυα, και τα παιδιά αναλάμβαναν, χτυπώντας κατσαρόλες με ξύλα ώστε να κάνουν θόρυβο, να σπρώξουν τα πουλιά στα δίχτυα, οπότε οι μεγάλοι τα έπιαναν κατά δεκάδες. Μια και ήταν τόσα πολλά, δεν πρόφταναν να φαγωθούν φρέσκα, κι έτσι τα πάστωναν.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Δοκιμάστε να παστώσετε ορτύκια που κυκλοφορούν στο εμπόριο και μεγαλώνουν σε φάρμες στην Ελλάδα και την Κύπρο. Είναι τόσο εύκολο να έχετε έτοιμο έναν ξεχωριστό μεζέ. Μπορείτε να τον βάλετε σε πλαστικό δοχείο, το πήλινο είναι πιο ωραίο.

Ανοίγετε τα ορτύκια από την πλευρά του στήθους, έτσι ώστε ν' ανοίξουν στα δύο και ν' απλώσουν. Τα πλένετε καλά και αφαιρείτε από το εσωτερικό τους ίχνη εντοσθίων που μπορεί να υπάρχουν. Αλατίζετε καλά τα πουλάκια με θαλασσινό αλάτι, που το έχετε τρίψει. Χρειάζεται περίπου μία κουταλιά αλάτι για κάθε ορτύκι.

Παίρνετε ένα πήλινο δοχείο, ρίχνετε αλάτι στον πάτο του και στρώνετε μια σειρά ορτύκια αλατισμένα. Συνεχίζετε στρώνοντας όσα έχετε. Βάζετε από πάνω ένα πιάτο και πάνω του ένα βάρος για να το κρατάει σταθερά. Αυτά, με το αλάτι, θα βγάλουν τα υγρά τους και θα γίνει άρμη που θα τα σκεπάσει. Αν τυχόν μετά από μερικές μέρες δεν είναι σκεπασμένα με την άρμη τους, φτιάχνετε χωριστά λίγη και την προσθέτετε στο δοχείο.

Το αφήνετε έτσι μέσα στην άρμη 3 μήνες. Μετά μπορείτε να αρχίσετε να βγάζετε ορτύκια, τα οποία πια είναι σαν ψημένα. Τα ξεπλένετε με νερό και τα βάζετε σε πιατάκι.

Σύγκλινο ή χοιρινό παστό

ΥΛΙΚΑ

- κρέας χοιρινό
- φασκόμηλο
- δεντρολίβανο
- θυμάρι
- πουρνάρι
- ρίγανη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το κρέας σε φέτες, όχι πολύ μακριές ούτε πολύ πλατιές. Τις φέτες του χοιρινού τις κρεμάμε σε απόσταση από το έδαφος περίπου 1 – 1,5 μέτρο.

Ακριβώς κάτω από τις κρεμασμένες φέτες, ανάβουμε φωτιά στα μυρωδικά χόρτα, φροντίζοντας να μην έχουν φλόγα, αλλά απλώς να καπνίζουν, ώστε η κάπνα να καπνίζει το κρέας.

Το κάπνισμα θα διαρκέσει όσο μπορούμε περισσότερο, 2 ή και 3 ώρες. Όταν τελειώσουμε με το κάπνισμα, πλένουμε το κρέας καλά και το βάζουμε στην κατσαρόλα, με ανάλογο νερό και αλάτι για να βράσει.

Όταν βράσει καλά, όλο μαζί το περιεχόμενο της κατσαρόλας, το τοποθετούμε σε πήλινα δοχεία (κιούπια). Αφήνουμε να παγώσει και είναι έτοιμο για φάγωμα.

Περιορισμός στην ποσότητα του κρέατος που θα παστώσουμε δεν υπάρχει. Φτιάχνουμε όσο θέλουμε, μια και μπορεί να διατηρηθεί πάρα πολύ καιρό.

Στο σερβίρισμα μπορεί να πάρει μέρος σαν πρώτο πιάτο ή ακόμη και σαν ορεκτικό.



Πλαστάρια (χωριάτικο μανεστρικό)

ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ κιλό αλεύρι
- λίγο αλάτι
- νερό όσο πάρει
- λάδι αγνό
- χωριάτικη μυζήθρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Με το αλεύρι, το αλάτι και το νερό, φτιάχνουμε μία σφικτή ζύμη. Βάζουμε το σοφρά γερτό. Κόβουμε ένα κομμάτι ζυμάρι και με το δεξί μας χέρι πλάθουμε επάνω στο γερτό σοφρά, το ζυμάρι να κατεβαίνει όσο φιλό το θέλουμε. Το κόβουμε σε όποιο μήκος θέλουμε και τα τοποθετούμε σε αλευρωμένο τραπέζι. Κατά τον ίδιο τρόπο τελειώνουμε όλη τη ζύμη.

Τα βράζουμε όπως τα μακαρόνια αλλά περίπου μία ώρα. Τα στραγγίζουμε και τα τυρώνουμε με μυζήθρα καλά.

Καίμε λάδι αγνό στο τηγάνι και ρίχνουμε μέσα μια χούφτα μυζήθρα να πάρει ξανθό χρώμα. Σερβίρουμε τα πλαστάρια στα πιάτα και περιχύνουμε το κάθε πιάτο με το μίγμα βουτύρου – μυζήθρας.

ΤΑΡΤΑΚΙΑ ΜΕ ΛΕΥΚΟ ΨΑΡΙ

Υλικά

350 γρ. φιλέτο μπακαλιάρου ή άλλου λευκού ψαριού, βρασμένο, χωρίς πέτσα και κομμένο σε λεπτά κομμάτια

100 γρ. μαλακό κατσικίσιο τυρί

2 κρόκους αυγών, ελαφρά χτυπημένους

2 κουτ. κρέμα γάλακτος

2-3 κουτ. του γλυκού φύλλα φένελ, ψιλοκομμένα

Για τη ζύμη

100 γρ. αλεύρι ολικής αλέσεως

100 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

μια πρέζα αλάτι

100 γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη

2 κουτ. της σούπας κρύο νερό

Εκτέλεση

Πρώτα, ετοιμάζουμε τη ζύμη, ανακατεύοντας το αλεύρι και το αλάτι. Τρίβουμε το βούτυρο μέσα στο αλεύρι, ώστε να γίνει ψιχουλιαστή ζύμη. Ραντίζουμε με το νερό και πλάθουμε τη ζύμη, για να δέσει. Φτιάχνουμε μια μπάλα με τη ζύμη και την αφήνουμε να κρυώσει στο ψυγείο για περίπου 20 ως 30 λεπτά, πριν τη χρησιμοποιήσουμε. Ανοίγουμε τη ζύμη με έναν πλάστη και με φορμάκι για ταρτάκια ή μπισκότα φτιάχνουμε περίπου 12 λεπτά μπουρεκάκια. Τα ψήνουμε σε φούρνο προθερμασμένο στους 200° C για 10 ως 12 λεπτά. Τα αφήνουμε να κρυώσουν σε μια σχάρα. Όταν έχουν πια κρυώσει, απλώνουμε σε καθένα απ' αυτά μια στρώση ψαριού. Αναμιγνύουμε το τυρί με τους κρόκους των αυγών, την κρέμα και το φενέλ και τοποθετούμε από μια κουταλιά σε κάθε ταρτάκι πάνω στο ψάρι. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200° C, για λίγο παραπάνω από 10 λεπτά. Σερβίρουμε τα ταρτάκια κρύα ή ζεστά, με γαρνιτούρα από πράσινη σαλάτα.

ΦΙΛΕΤΟ ΞΙΦΙΑ ΜΕ ΠΡΑΣΙΝΟΥΣ ΚΟΚΚΟΥΣ ΠΙΠΕΡΙΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΣΚΟΡΔΟΥ

Υλικά

2 1/2 κουτ. σούπας φρέσκους πράσινους κόκκους πιπεριού
7 1/2 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού
5 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
αλάτι
4 μεγάλα φιλέτα ξιφία
1 αυγό
1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένο
2/3 κούπας σπορέλαιο
2 1/2 κουτ. γλυκού ρίγανη
αλάτι
πιπέρι

Εκτέλεση

Χτυπάμε ελαφρά τους κόκκους πιπεριού στο χαβάνι. Αναμιγνύουμε το χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο, το αλάτι και τους χτυπημένους κόκκους πιπεριού. Τοποθετούμε τα φιλέτα ξιφία σε πυρίμαχο ταψί και τα περιχύνουμε με το μίγμα λαδιού. Βάζουμε το ταψί στο ψυγείο για 12 ώρες γυρνώντας τα φιλέτα συχνά. Χτυπάμε στο μπλέντερ το αυγό και το σκόρδο, προσθέτουμε σιγά-σιγά το σπορέλαιο και συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να πήξει η σάλτσα. Πασπαλίζουμε τα φιλέτα με τη ρίγανη και τα ψήνουμε στο grill για 15 λεπτά, γυρνώντας τα συχνά. Σερβίρουμε με τη σάλτσα σκόρδου.

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΣΑ

ΥΛΙΚΑ

- 45 γρ. βούτυρο
- 2 πράσα κομμένα λεπτές ροδέλες
- 1 κουτ. της σούπας μουστάρδα
- 250 γρ. μανιτάρια κομμένα φετούλες
- 2 κουτ. του γλυκού ξερό θυμάρι
- 4 φλυτζάνια ζωμό λαχανικών
- 125 γρ. ζυμαρικά κοντά, μικρού μεγέθους, όπως κοχυλάκι κ. ά.
- 1/2 φλυτζάνι κρέμα γάλακτος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λιώνουμε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και σωτάρουμε τα πράσα με τη μουστάρδα για 5 λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς, μέχρι να μαλακώσουν και να μαραθούν τα πράσα. Προσθέτουμε τα μανιτάρια και το θυμάρι και μαγειρεύουμε για ακόμη 5 λεπτά. Ρίχνουμε το ζωμό και τα ζυμαρικά και δυναμώνουμε τη φωτιά. Μόλις πάρει βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 15 λεπτά, μέχρι να γίνουν τα ζυμαρικά. Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος και σιγοβράζουμε για 5 ακόμη λεπτά. Σερβίρουμε τη σούπα ζεστή.

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΙΦΑΔΟ

Υλικά

1 γαλοπούλα
2-3 κιλά πατάτες
4-5 φύλλα δάφνης
μερικές σκελίδες σκόρδο
2 κουτ. της σούπας τοματοπελτέ
1 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Πλένουμε τη γαλοπούλα πολύ καλά, την καφαλίζουμε (για να φύγουν οι τρίχες και τα πούπουλα) και την κόβουμε σε μερίδες. Αν είναι σκληρή, μπορούμε να τη βράσουμε για λίγο. Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε σε μέτριο μέγεθος. Τα τοποθετούμε όλα σε ταψί, αλατοπιπερώνουμε και τα περιχύνουμε με την τομάτα, που έχουμε διαλύσει σε 4 φλιτζάνια τσαγιού νερό. Προσθέτουμε τα φύλλα της δάφνης, το σκόρδο και το λάδι και ψήνουμε στο φούρνο.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΩΜΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

ΥΛΙΚΑ

1 σκελίδα σκόρδο
500 γρ. αντίβ (σικορέ), με τα φύλλα χωρισμένα και πλυμένα
150 γρ. μανιτάρια κομμένα λεπτές φέτες
1 γλυκιά κόκκινη πιπεριά, πλυμένη και κομμένη λεπτές, κοντές λωρίδες
1 κουτ. της σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
2 κουτ. της σούπας δυνατό ξίδι
1 κουτ. της σούπας σάλτσα σόγιας
1 κουτ. του γλυκού πικάντικη μουστάρδα
1/2 κουτ. του γλυκού ζάχαρη
1/2 φλιτζάνι σπορέλαιο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το σκόρδο στη μέση και αλείφουμε με αυτό ένα μπολάκι εσωτερικά. Ρίχνουμε εκεί το ξίδι, τη σόγια, τη μουστάρδα και τη ζάχαρη και χτυπάμε με το σύρμα. Χωρίς να σταματήσουμε το χτύπημα, προσθέτουμε λίγο λίγο το λάδι, ώστε να σχηματίσουμε μία ομοιογενή και αραιή σάλτσα.

Κόβουμε τις μύτες από τα φύλλα του σικορέ και διακοσμούμε 4 ατομικά πιάτα, γύρω γύρω. Ψιλοκόβουμε το υπόλοιπο σικορέ και το αναμιγνύουμε μαζί με τα μανιτάρια και την πιπεριά. Μοιράζουμε το μίγμα αυτό στα 4 πιάτα και περιχύνουμε με τη σάλτσα.

Πασπαλίζουμε με μαϊντανό και σερβίρουμε τη σαλάτα αμέσως για να μη χαθεί το άρωμα και η γεύση της.

Παξιμάδια λαδιού μανιάρια

ΥΛΙΚΑ

- ζύμη μαγιάς (τη μαγιά τη λιώνουμε σε χλιαρό νερό, ρίχνουμε όσο αλεύρι πάρει το νερό και αφήνουμε τη ζύμη τουλάχιστον 12 ώρες να φουσκώσει)
- 2 κιλά αλεύρι για κάθε 350 γρ. παξιμάδια
- λάδι (ανάλογα με το πόσα παξιμάδια θέλουμε, κανονίζουμε τη δόση)
- λίγο αλάτι
- λίγα γαρίφαλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε τα υλικά και ρίχνουμε χλιαρό νερό με το αλάτι λιωμένο. Τα ζυμώνουμε καλά, τα πλάθουμε σε φρατζόλες, χαράζουμε τα παξιμάδια και αφήνουμε να φουσκώσουν καλά.

Τα ψήνουμε σε δυνατό φούρνο. Όταν ψηθούν, τα βγάζουμε, τα κόβουμε και μετά τα φρίζουμε σε χαμηλή φωτιά.

Δίπλες

ΥΛΙΚΑ

- 600-650 γραμ. σιμιγδάλι ψιλό
- 8 αυγά
- χυμός 3 πορτοκαλιών
- 6 γραμ. σόδα
- 40 γραμ. χονδροκομμένα καρύδια
- 30 γραμ. σουσάμι καβουρδισμένο
- μέλι
- λάδι για τηγάνισμα
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμειγνύουμε το σιμιγδάλι με τη σόδα, τα αυγά, το χυμό από τα πορτοκάλια και δύο πρέζες αλάτι. Ζυμώνουμε σε μια σφιχτή ζύμη και ανοίγουμε επάνω σε αλευρωμένη επιφάνεια με τον πλάστη. Κόβουμε τη ζύμη σε φαρδιές λωρίδες με τη ροδίτσα.

Φτιάχνουμε φιόγκους ή τυλίγουμε ελαφρά την κάθε λωρίδα. Τηγανίζουμε σε μπόλικο καυτό λάδι, ώσπου να πάρουν ένα χρυσαφένιο ξανθό χρώμα. Βγάζουμε τις λωρίδες από το τηγάνι με την τρυπητή κουτάλα και τις ακουμπάμε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας, ώσπου να αφήσουν το περιττό λίπος.

Περιχύνουμε με μέλι. Πασπαλίζουμε με σουσάμι και καρύδια.

Μπουρεκάκια

ΥΛΙΚΑ

- 6 φλιτζάνια τσαγιού γάλα
- 6 κουταλιές της σούπας ρυζάλευρο
- 1 κουταλιά της σούπας φρέσκο βούτυρο
- 300 γραμ. φέτα
- 300 γραμ. κασέρι
- 20 φύλλα μπακλαβά
- 6 αυγά
- αλάτι
- πιπέρι

- 3 κουταλιές βούτυρο γάλακτος
- 1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε μια βαθιά λεκανίτσα το ρυζάλευρο και το ανακατεύουμε καλά με ένα φλιτζάνι γάλα. Βάζουμε στην κατσαρόλα το υπόλοιπο γάλα και μόλις πάρει μια βράση το κατεβάζουμε.

Χτυπάμε μόνο τους κρόκους των αυγών και τους ρίχνουμε στο ρυζάλευρο. Ρίχνουμε το μίγμα λίγο λίγο στην κατσαρόλα με το γάλα. Βάζουμε ξανά την κατσαρόλα στη φωτιά και ανακατεύουμε διαρκώς με ξύλινο κουτάλι ώσπου να πήξει. Προσθέτουμε τα τυριά τριμμένα, το φρέσκο βούτυρο, λίγο αλάτι και πιπέρι και κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.

Λιώνουμε το βούτυρο και το ανακατεύουμε με το λάδι. Κόβουμε φύλλα στο μάκρος πλατιές λουρίδες. Το κάθε κομμάτι το λαδώνουμε καλά. Βάζουμε κι ένα κουταλάκι γέμιση και τυλίγουμε μπουρεκάκια ή ό,τι άλλο σχήμα θέλουμε.

Αραδιάζουμε τα μπουρεκάκια σε ένα βουτυρωμένο ταψί, ρίχνουμε από πάνω και το υπόλοιπο βούτυρο, λαδώνουμε και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 30 λεπτά. Αν θέλουμε, μπορούμε να μην τα ψήσουμε στο φούρνο, αλλά να τα τηγανίσουμε με βούτυρο ή λάδι.

Πουγκιά

ΥΛΙΚΑ

- 1 1/2 φλ. τσαγιού αλεύρι
- 1 φλ. τσαγιού ζάχαρη
- 4 αυγά
- 1 φλ. τσαγιού λάδι
- 1 κ. γ μπέικιν πάουντερ
- 1 φλ. τσαγιού καρύδι τριμμένο
- 1/2 φλ. τσαγιού φρυγανιά τριμμένη
- 2 κ.γ γλυκού γαρίφαλο και κανέλα τριμμένη
- 1/2 φλ. τσαγιού μέλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάτε στο μπλέντερ τη ζάχαρη με τα αυγά για 10 λεπτά περίπου. Στη συνέχεια ρίχνετε το αλεύρι και το λάδι, ανακατεύοντας μέχρι να γίνει ζύμη σφικτή .

Ανακατεύετε σε άλλο μπωλ το καρύδι, τη φρυγανιά, το κανελογαρύφαλο και το μέλι.

Ανοίγετε ένα λεπτό φύλλο και το κόβετε με κουπ πατ στρογγυλά, διαμέτρου 15 εκατοστών. Το γεμίζετε με μια κουταλιά από το μίγμα και μαζεύετε το φύλλο προς τα επάνω, ώστε να σχηματιστεί ένα πουγγί. Το αλείφετε εξωτερικά με κρόκο αυγού αραιωμένο με νερό.

Συνεχίζετε την ίδια διαδικασία, ανοίγοντας φύλλα γεμίζοντας τα και σχηματίζοντας πουγκιά μέχρι να τελειώσει το μίγμα και το φύλλο.

Σε ταψί που έχετε λαδώσει ή βουτυρώσει στρώνετε λαδόκολλα και τοποθετείτε τα πουγκιά.

Ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 35 λεπτά.

Σερβίρονται κρύα ή ζεστά.

NOMOS

ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ



ΜΕΣΣΗΝΙΑ



Εκτεταμένες παραλίες με αμμουδιά, αλλά και γραφικοί κολπίσκοι, καταπράσινα ορεινά χωριά, ήπιο κλίμα, ήρεμη φύση, κάστρα, μοναστήρια, εύφοροι κάμποι και καταπράσινοι λόφοι, απλώνονται παντού σ' αυτό το κομμάτι της Πελοποννήσου. Στο μυχό του Μεσσηνιακού κόλπου, η **Καλαμάτα**, η πρωτεύουσα με την όμορφη προκουμαία, τα νεοκλασικά της σπίτια και την απέραντη αμμουδιά. Στην ανατολική ακτή η γλυκιά **Κυπαρισσία**. Στο ένα άκρο η γραφική **Μεθώνη** και στο άλλο η **Κορώνη**, που θυμίζει έντονα τις κυκλαδίτικες πολιτείες. Ο **όρμος του Ναβαρίνου** φιλοξενεί την όμορφη πολιτεία της **Πύλου**, με έντονο νησιώτικο χρώμα και τις χαρακτηριστικές καμάρες των κτιρίων της. Αξίζει να επισκεφθείτε τη Μεσσηνία.

Ιστορία: Πρώτοι κάτοικοι της Μεσσηνίας ήταν οι Λέλεγες, η βασίλισσα των οποίων ήταν η Μεσσήνη. Μετά την κάθοδο των Δωριέων στην Πελοπόννησο, η Μεσσηνία υπέστη επίθεση τους το 743 π.Χ., οπότε άρχισαν οι Μεσσηνιακοί πόλεμοι. Μετά την ήττα τους από τους Σπαρτιάτες, οι Μεσσήνιοι έφυγαν και εγκαταστάθηκαν σε μια ιταλική πόλη που την ονόμασαν Μεσσήνη. Παρέμειναν υπό την κυριαρχία των Σπαρτιατών μέχρι το 371 π.Χ., ενώ το 146 π.Χ. η Μεσσήνη καταλήφθηκε από τους Ρωμαίους και από το 395 μ.Χ. άρχισαν οι επιδρομές Γόθων, Αβάρων και Σλάβων. Το 1205 καταλήφθηκε από τους Φράγκους. Πήρε μέρος εξαρχής στην Επανάσταση και απελευθερώθηκε το 1828. **Καλαμάτα:** (238 χλμ.) Χτισμένη στο μυχό του Μεσσηνιακού κόλπου, με τη μεγάλη προκουμαία και την απέραντη αμμουδιά της, η Καλαμάτα, χτυπημένη πολλές φορές από καταστρεπτικούς σεισμούς, κοντά στην αρχαία πόλη Φαραί, την οποία αναφέρει πρώτος ο Όμηρος, μπόρεσε να ξαναβρεί το ρυθμό της ζωής της. Εξακολουθεί να διατηρεί τη γοητεία της παλιάς αρχοντικής πόλης, σε συνδυασμό με τα μοντέρνα κτίρια και τα πανέμορφα νεοκλασικά της. Το 1209 ορίστηκε έδρα βαρονίας και την κατείχαν οι Φράγκοι μέχρι το 1381, οπότε περιήλθε στους Ναβαρραίους και αργότερα απελευθερώθηκε από τους Παλαιολόγους. Ακολούθησε η τουρκική κατοχή, πλην της περιόδου 1685–1715, όταν ανήκε στους Ενετούς. Στις 23 Μαρτίου 1821, οι Μανιάτες, υπό τον Πετρόμπεη Μαυρομιχάλη, κατέλαβαν την πόλη και κήρυξαν την Επανάσταση, εγκαθιστώντας ελεύθερη διοίκηση. Η **μονή Καλογραιών**, χτισμένη τον 18ο αιώνα, φημίζεται για τα μεταξωτά που υφαίνουν οι καλόγριες. Οι πιο αξιόλογες εκκλησίες της πόλης είναι των



Αγίων Αποστόλων, στην οποία ορκίστηκαν οι πρόκριτοι κατά την Επανάσταση του 1821, και ο **μητροπολιτικός ναός της Υπαπαντής**.



Το Αρχαιολογικό Μουσείο της Καλαμάτας στεγάζεται στο αρχοντικό Μπενάκη. Σε παλιό αρχοντικό στεγάζεται και το Δημαρχείο, ενώ η βιβλιοθήκη περιλαμβάνει 60.000 τόμους και η πινακοθήκη έργα κυρίως Ελλήνων ζωγράφων. Η θάλασσα της περιοχής είναι πεντακάθαρη.

Εκτός από τις παραλίες που βρίσκονται κοντά στην πόλη, μπορεί κανείς να κολυμπήσει ακόμα και στο λιμάνι. **Στούπα:** Μία από τις ομορφότερες παραλίες της νοτιοδυτικής Πελοποννήσου με καλή ξενοδοχειακή υποδομή και ωραίες ψαροταβέρνες, γνωρίζει χρόνο με το χρόνο αλματωδώς αυξανόμενη τουριστική κίνηση. Εδώ έζησε για μεγάλο χρονικό διάστημα ο Νίκος Καζαντζάκης, όπου και εμπνεύστηκε το διάσημο έργο του «Νίκος Ζορμπάς». **Μεσσήνη:** (11 χλμ.) Κοντά στην όχθη του ποταμού Πάμισου, απλώνεται η κωμόπολη της Μεσσήνης. Το όνομα της προέρχεται από την αρχαία πόλη Μεσσήνη (20 χλμ.), που βρίσκεται βόρεια κοντά στο χωριό Μαυρομμάτι. Ιδρύθηκε το 369 π.Χ. στους δυτικούς πρόποδες της Ιθώμης από τον Επαμεινώνδα, ο οποίος την όρισε ως νέα πρωτεύουσα. Επιβλητικά είναι τα ερείπια του τείχους με τους 30 διώροφους πύργους και τις τέσσερις πύλες του, το **θέατρο**, το **βουλευτήριο**, το **Ασκληπιείο**, το **ναό της Αρτέμιδος** κ.ά. Η πόλη καταστράφηκε το 395 μ.Χ. από τους Βησιγότθους του Αλάριχου. Όχι μακριά από τον αρχαιολογικό χώρο της Μεσσήνης, στην κορυφή του όρους Ιθώμη, ήταν το **μοναστήρι Βουρκάνου** (1725), δίπλα από το περίφημο **ιερό του Ιθωμάτα Διός**.

Καρδαμύλη: (37 χλμ.) Δίπλα στα πεντακάθαρα νερά του Μεσσηνιακού κόλπου, κοντά στην είσοδο της περίφημης χαράδρας του Βυρού και κάτω από τον Προφήτη Ηλία, την ψηλότερη κορυφή του Ταΰγετου (2.704 μ.), η Καρδαμύλη θεωρείται ως το πιο αξιόλογο



χωριό της Έξω Μάνης, όπως ονομάζουν οι ντόπιοι τη Μεσσηνιακή Μάνη. Στην αρχαιότητα υπήρξε ένα από τα λιμάνια της Σπάρτης. Αξιοθέατα είναι η **αρχαία ακρόπολη**, το **μεσαιωνικό κάστρο** (12ος αιώνας), ο **τάφος των Διόσκουρων**, η σημαντική **βυζαντινή εκκλησία του Αγίου Σπυριδωνος** (6ος αιώνας) και ο **πύργος του Μούρτζινου** (αρχές 19ου αιώνα). Σε απόσταση 300 μέτρων από την παραλία της Καρδαμύλης βρίσκεται το νησάκι **Μερόπη**, όπου υπάρχουν ερείπια ενετικών τειχών. **Παραλίες:** Οι θαυμάσιες αμμουδιές της Μεσσηνίας

απλώνονται τόσο στο Ιόνιο όσο και στον Μεσσηνιακό κόλπο. Ακολουθώντας το δρόμο από την Ηλεία: **Ελιά, Καλό Νερό**, την **αμμουδιά της Κυπαρισσίας, Άγριλο, Αγία Κυριακή, Λαγκούβαρδος, Μαραθόπολη** (επίνειο των Γαργαλιάνων), **Χρυσή Άμμος** ή **Μάτι** και στον **όρμο Ναβαρίνου**. Στη δυτική ακτή της χερσονήσου του Καρυφάσιου είναι η εκπληκτική αμμουδιά της **Βοϊδοκοιλιάς**. Επίσης, η παραλία της **Μεθώνης**, η **Φοινικούντα** και η **Κορώνη** με μεγάλη αμμουδιά, το **Πεταλίδι** και η περίφημη **Μπούκα** (έχει βραβευθεί από την ΕΟΚ). Από την Καλαμάτα προς τη Μάνη συναντάμε τις παραλίες: **Αβία, όρμος Αλμυρού, Ακρογιάλι, Καρδαμύλη, Στούπα** και **Άγιος Νικόλαος**.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ

Τσίμουλες με αυγά και κεφαλοτύρι

ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ κιλό τσίμουλες (χόρτα)
- 1 ¼ φλιτζάνι τσαγιού λάδι
- 6 αυγά
- 1 φλιτζάνι τσαγιού χυμό ντομάτας ή μια κουταλιά πελτέ ντομάτας
- 1 κρεμμύδι
- 6 φέτες κεφαλοτύρι
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις τσίμουλες, τις πλένουμε καλά και τις κόβουμε μικρά κομμάτια. Τις βάζουμε στην κατσαρόλα μαζί με το λάδι και το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και τις ανακατεύουμε να μαραθούν και να γιαχνιστούν ελαφρά. Ρίχνουμε το χυμό ντομάτας ή τον πελτέ λιωμένο σε ένα φλιτζάνι νερό, αλάτι και πιπέρι. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να βράσουν σε σιγανή φωτιά περίπου 1 ώρα. Φροντίζουμε να μείνουν στο τέλος με λίγη σάλτσα και μαζί με το λάδι τους.

Τότε σπάμε προσεχτικά ένα – ένα τα αυγά, γύρω – γύρω στην κατσαρόλα και ανάμεσά τους τοποθετούμε τις φέτες από το κεφαλοτύρι.

Αφήνουμε να ψηθούν μέσα στη σάλτσα περίπου 10 λεπτά και το φαγητό μας είναι έτοιμο και πολύ νόστιμο.

Αν δεν βρίσκουμε τσίμουλες, μπορούμε να ετοιμάσουμε το φαγητό με αντίδια ή σπανάκι. Στην περίπτωση αυτή θα ζεματίσουμε πρώτα τα αντίδια ή το σπανάκι και μετά θα συνεχίσουμε με τον ίδιο τρόπο.

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΑΥΓΑ **(ΚΑΛΑΜΑΤΑ)**

ΥΛΙΚΑ

- ½ κιλό μακαρόνια σπαγγετινή
- 10 αυγά
- 200 γρ. τυρί φέτα
- 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο ψητό κρέας (προαιρετικό)
- αλάτι, πιπέρι
- βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό, να κρατούν. Τα στραγγίζουμε στο σουρωτήρι.

Βάζουμε σε ένα μεγάλο τηγάνι 3 κουταλιές βούτυρο και όταν κάψει ρίχνουμε τα μισά μακαρόνια.

Χτυπάμε, στο μεταξύ, τα 5 αυγά με τη μισή φέτα λιωμένη, λίγο αλάτι, πιπέρι και τα μισά κρεατάκια κομμένα και τα ρίχνουμε στο τηγάνι με τα μακαρόνια.

Ανακατεύουμε να πάνε παντού τα αυγά και να δέσουν με τα μακαρόνια. Όταν ροδοκοκκινίσει η κάτω μεριά της ομελέτας, τη γυρίζουμε να ψηθεί και η άλλη μεριά.

Εργαζόμαστε με τον ίδιο τρόπο και για τα υπόλοιπα μακαρόνια. Σερβίρονται ζεστά και είναι νοστιμότητα.

ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΠΙΤΑ **(ΚΑΛΑΜΑΤΑ)**

ΥΛΙΚΑ

- 8 αγκινάρες
- 6 αυγά
- 1 λεμόνι
- αλάτι
- λάδι
- αλεύρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις αγκινάρες από τα χοντρά έξω φύλλα, τις ισιώνουμε με το μαχαίρι κι αφαιρούμε το χνούδι του κέντρου με ένα κουταλάκι.

Τις τρίβουμε με λεμόνι, για να μην μαυρίσουν, και τις ρίχνουμε σε μία λεκάνη με νερό, στο οποίο έχουμε προσθέσει και χυμό λεμονιού.

Μετά τις παίρνουμε, τις κόβουμε στη μέση και τις βάζουμε σε αλατισμένο νερό, στο οποίο πάλι έχουμε προσθέσει χυμό λεμονιού. Τις στραγγίζουμε σε τρυπητό.

Παίρνουμε ένα μεγάλο τηγάνι και βάζουμε το λάδι να κάψει. Αλευρώνουμε τις αγκινάρες και τις τηγανίζουμε, μέχρι να ροδοκοκκινίσουν πάνω και κάτω.

Χτυπάμε με λίγο αλάτι τα αυγά ομελέτα και τα ρίχνουμε πάνω στις αγκινάρες, να απλωθούν και να τις σκεπάσουν.

Μόλις ψηθεί το αυγά από την πάνω μεριά, με τη βοήθεια ενός πιάτου την αναποδογυρίζουμε και την αφήνουμε να ψηθεί και από την άλλη πλευρά.

Σερβίρουμε την πίτα σε πιατέλα. Τρώγεται ζεστή.

ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ **(ΦΙΛΙΑΤΡΑ)**

ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ κιλό σπανάκι
- ½ κιλό μαυρομάτικα φασόλια
- 250 γρ. λάδι
- 1 κουταλιά της σούπας πελτέ ντομάτας
- 2 κρεμμύδια μέτρια
- αλάτι, πιπέρι
- 2 – 3 καυκαλίθρες (αν υπάρχουν)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε, πλένουμε και βράζουμε το σπανάκι σε αλατισμένο νερό. Μετά το στραγγίζουμε.

Καθαρίζουμε τα μαυρομάτικα φασόλια και τα βράζουμε σε αλατισμένο νερό. Μόλις βράσουν τα στραγγίζουμε και αυτά.

Καθαρίζουμε, πλένουμε και ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι. Το τσιγαρίζουμε με λάδι στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε το βρασμένο σπανάκι, τα φασόλια και λίγο νερό και τα αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί, μέχρι να μείνουν μόνο με το λάδι τους.

Το φαγητό θα γίνει καλύτερο αν ρίξουμε στο σπανάκι και λίγες καυκαλίθρες.

Μαρία Καραμπάτσου
Φιλιανρά

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ κιλό μελιτζάνες στρογγυλές
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 1 κεφάλι σκόρδο
- 1 κιλό ντομάτες
- 1 φλιτζάνι λάδι
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τις μελιτζάνες φέτες και τις βάζουμε για λίγο στο νερό με αλάτι. Τις στραγγίζουμε καλά και τις τηγανίζουμε.

Φτιάχνουμε τη σάλτσα χωριστά : βάζουμε στο τηγάνι το λάδι, το σκόρδο ψιλοκομμένο, αλάτι, πιπέρι, το μαϊντανό ψιλοκομμένο και τις ντομάτες ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες. Αν θέλουμε προσθέτουμε και λίγο βασιλικό ψιλοκομμένο και λίγη ζάχαρη. Τα αφήνουμε να βράσουν με λίγο νερό καλά σε σιγανή φωτιά.

Στρώνουμε τις τηγανισμένες μελιτζάνες σε μια πιατέλα και τις περιχύνουμε με τη σάλτσα.

ΣΥΜΠΕΘΕΡΙΟ (ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΙ)

ΥΛΙΚΑ

- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι μεγάλο ψιλοκομμένο
- 100 γρ. ντομάτα ώριμη ξεφλουδισμένη και ψιλοκομμένη
- 500 γρ. αμπελοφάσουλα
- 4 μικρά κολοκυθάκια κομμένα στα 4
- 4 μέτριες μελιτζάνες
- 100 γρ. μπάμιες

- σέλινο ψιλοκομμένο
- 1 ματσάκι βλίτα
- 2 – 3 πατάτες
- δυόσμο ξερό και τριμμένο
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το λάδι σε κατσαρόλα και ροδοκοκκινίζουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Προσθέτουμε τη ντομάτα και την αφήνουμε να βράσει αρκετά.

Αρχίζουμε να ρίχνουμε τα καθαρισμένα και κομμένα στη μέση αμπελοφάσουλα καθώς και τα καρυκεύματα. Τα αφήνουμε να πάρουν μια βράση για 5 λεπτά και μετά βάζουμε τα υπόλοιπα υλικά. Τέλος, ρίχνουμε και νερό τόσο όσο να σκεπάσει το περιεχόμενο της κατσαρόλας.

Σκεπάζουμε καλά την κατσαρόλα, την κουνάμε κατά διαστήματα ή χρησιμοποιώντας ξύλινη κουτάλα, ανακατεύουμε πότε – πότε.

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟ **(ΠΛΑΤΑΝΟΣ)**

ΥΛΙΚΑ

- ½ κιλό κολοκυθάκια
- ½ κιλό μελιτζάνες μακριές
- ½ κιλό πατάτες
- ½ κιλό μπάμιες
- ½ κιλό ντομάτες
- 2 – 3 πιπεριές
- 1 κρεμμύδι μέτριο
- σκόρδο
- μαϊντανό
- 300 γρ. λάδι
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε και σκίζουμε στα 4 τις μελιτζάνες και τα κολοκυθάκια και ύστερα τα κόβουμε εγκάρσια σε 2 – 3 μέρη (μπουκιές). Κόβουμε τις πατάτες κυδωνάτες χονδρές.

Τηγανίζουμε σε μπόλικο λάδι ελαφρά, μόλις να μαραθούν, με τη σειρά : τα κολοκυθάκια, τις μελιτζάνες, τις πατάτες, τις μπάμιες και τις πιπεριές σκισμένες στα 4. τα βγάζουμε και τα αλατίζουμε ομοιόμορφα.

Ψιλοκόβουμε το μαϊντανό, το κρεμμύδι και 4 – 5 σκελίδες σκόρδο και τα περνάμε και αυτά στο λάδι, που τηγανίσαμε τα υπόλοιπα υλικά, ελαφρά ώστε να μαραθούν και αυτά.

Βάζουμε όλα τα τηγανισμένα υλικά στην κατσαρόλα κατά στρώσεις ανάμικτα, και προσθέτουμε πιπέρι σε κάθε στρώση κατά βούληση.

Κόβουμε τη ντομάτα (φέτες ή ξυστή) και τη ρίχνουμε από πάνω, ή τη μοιράζουμε στις στρώσεις.

Προσθέτουμε το λάδι που χρησιμοποιήσαμε και τα αφήνουμε να βράσουν σε μέτρια φωτιά.

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΞΕΣΠΙΝΙΣΤΑ (ΚΑΛΑΜΑΤΑ)

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό φασολάκια
- 3 κανονικές ντομάτες
- 1 ½ φλιτζάνι λάδι
- 1 κούπα νερό ή κρεατόζουμο
- 1 κρεμμύδι
- 2 πατάτες
- 200 γρ. χόρτα ή και λίγο περισσότερα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεσπινάμε τα φασολάκια και τα βάζουμε να βράσουν. Όταν πιούνε το νερό τους, ρίχνουμε το λάδι, τη ντομάτα και το κρεμμύδι και τα αφήνουμε λίγα λεπτά να βράσουν.

Προσθέτουμε τα χόρτα ψιλοκομμένα, τις πατάτες κομμένες κομμάτια και λίγο νεράκι. Τα αφήνουμε να βράσουν σε σιγανή φωτιά και να μείνουν με τη σαλτσούλα τους.

ΚΡΕΜΜΥΔΟΖΟΥΜΙ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ **(ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΙ)**

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό κρεμμύδια χοντροκομμένα
- ½ κιλό ντομάτες όχι πολύ ώριμες
- μυζήθρα
- λάδι
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε και γιαχνίζουμε ελαφρά τα κρεμμύδια με το λάδι. Κόβουμε τις ντομάτες σε τετράγωνα κομμάτια, τις ξεφλουδίζουμε και όταν μαραθούν τα κρεμμύδια με το λάδι, τις ρίχνουμε στην κατσαρόλα.

Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και όταν είναι έτοιμο το φαγητό, ρίχνουμε μέσα στην κατσαρόλα αρκετή τριμμένη μυζήθρα. Το φαγητό συνοδεύεται με τυρί φέτα.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό γαρίδες
- 2 αγκινάρες
- 2 αυγά
- 1 κουταλάκι του γλυκού μουστάρδα
- 2 λεμόνια
- 3-4 κουταλιές της σούπας λάδι
- μαϊντανό
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις γαρίδες και τις βράζουμε σε αλατισμένο νερό. Αφαιρούμε κατόπιν το καύκαλο προσεχτικά, για να μείνουν ολόκληρες.

Καθαρίζουμε τις αγκινάρες από τα εξωτερικά σκληρά φύλλα. Τις κόβουμε στη μέση και αφαιρούμε το χνούδι που έχουν εσωτερικά. Κόβουμε το κοτσάνι τους και τις τρίβουμε με λεμονόκουπα. Στη συνέχεια, τις μισοβράζουμε με νερό, λίγο αλάτι και λεμόνι (αν θέλουμε, μπορούμε να τις αφήσουμε και ωμές). Τις κόβουμε μικρά κομμάτια και τις τοποθετούμε στη μέση της πιατέλας. Κόβουμε τα αυγά φέτες και τα

τοποθετούμε γύρω από τις αγκινάρες. Πάνω στα αυγά βάζουμε τις γαρίδες ολόκληρες και, όσες περισσέψουν, τις σκορπάμε πάνω στις αγκινάρες.

Διαλύουμε τη μουστάρδα με το λάδι και 2-3 κουταλιές λεμόνι, τα χτυπάμε καλά και περιχύνουμε τη σαλάτα. Στο τέλος, ψιλοκόβουμε το μαϊντανό, καλοπλυμένο, και γαρνίρουμε τη σαλάτα.

ΣΥΚΟΜΑΪΔΕΣ **(ΚΑΛΑΜΑΤΑ)**

ΥΛΙΚΑ

- ώριμα μαύρα σύκα
- 4 ποτήρια μούστο
- 1 φλιτζάνι του καφέ στάχτη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παίρνουμε γερά ώριμα σύκα, από τα μαύρα. Τα ανοίγουμε στη μέση και τα βάζουμε σε σανίδες στον ήλιο να ξεραθούν καλά.

Στη συνέχεια, τα βουτάμε σε βραστό νερό να μαλακώσουν και τα βάζουμε πάλι να στεγνώσουν, σε μέρος ζεστό, όχι όμως στον ήλιο.

Ετοιμάζουμε τότε το πετιμέζι. Η αναλογία με τα υλικά που αναγράφονται είναι 1 ½ φλιτζάνι πετιμέζι.

Βράζουμε το μούστο με τη στάχτη, τον ξαφρίζουμε, τον αφήνουμε μια νύχτα να κατασταλάξει και την επόμενη τον ξαναβράζουμε στραγγισμένο, ώσπου να μας δώσει την αναλογία που αναφέραμε.

Τον αφήνουμε να κρυώσει καλά και ρίχνουμε μέσα τα σύκα. Ποτίζονται με το πετιμέζι και είναι ένα πολύ πρωινό που το τρώμε με το ψωμί μας.

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

ΥΛΙΚΑ

450 γρ. φρέσκα μανιτάρια
400 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
2 αυγά
ψίχα από 2 ψωμάκια, βρεγμένη με γάλα
40 γρ. τυρί τριμμένο (παρμεζάνα)
1/2 κρεμμύδι
7-8 κουτ. ελαιόλαδο
½ κούπας ζωμό
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε τον κιμά με τα αυγά, την ψίχα, την παρμεζάνα, λίγο αλάτι και πλάθουμε μικρά κεφτεδάκια. Καθαρίζουμε, ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το ρίχνουμε σε ένα πιρέξ με λάδι, σκεπάζουμε και φουρνίζουμε σε πολύ δυνατή φωτιά για 2 λεπτά. Προσθέτουμε τα κεφτεδάκια, το ζωμό και τα μανιτάρια (ψιλοκομμένα). Σκεπάζουμε και ψήνουμε για 10 λεπτά, ανακατεύοντας 2 φορές κατά τη διάρκεια του ψησίματος. Αφήνουμε να «ξεκουραστεί» για 3 λεπτά και σερβίρουμε.

Μεσσηνιακή χορτόπιτα

ΥΛΙΚΑ

- μισό κιλό περίπου χόρτα (μόνο κορυφές, πολύ τρυφερές, παπαρούνες, λάπατα, καυκαλίδες, λίγα ραδίκια, παπαδίτσες, ζοχιές, φρέσκα κρεμμύδια, λίγο σπανάκι)
- 1 μάτσο άνηθο με μαϊντανό
- 1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη
- 1,5 φλιτζάνι τσαγιού λάδι
- αλάτι, πιπέρι
- 3 φλιτζάνες τσαγιού αλεύρι
- 1 φλιτζάνα τσαγιού τυρί φέτα τριμμένο (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε, πλένουμε και ψιλοκόβουμε όλα τα χόρτα. Τα βάζουμε σε λεκάνη, τα αλατίζουμε και τα τρίβουμε με τα χέρια μας καλά. Μετά, τα στύβουμε γερά, ώστε να φύγει όλο το υγρό τους.

Ρίχνουμε έπειτα το άνηθο και το μαϊντανό, ψιλοκομμένα, τη ζάχαρη, ένα φλιτζάνι τσαγιού λάδι, λίγο πιπέρι και, κατά προτίμηση, το τυρί.

Προσθέτουμε σε όλα και μια φλιτζάνα τσαγιού αλεύρι, αφού το κάνουμε κουρκούτι με λίγο νερό. Η γέμιση είναι έτοιμη.

Λαδώνουμε ένα μέτριο ταψί και στρώνουμε στον πυθμένα μια δεύτερη φλιτζάνα κουρκούτι και λίγο αλάτι. Βάζουμε από πάνω τη γέμιση και στρώνουμε επάνω και τρίτη φλιτζάνα αλεύρι φτιαγμένη κουρκούτι.

Αλείφουμε από πάνω μισό φλιτζάνι λάδι, και ψήνουμε για 30-45 λεπτά σε μέτριο φούρνο.

ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΓΕΜΙΣΤΗ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ

- 4 τσιπούρες (συνολικά 1.200 γρ.)
- 160 γρ. κόκκινη πιπεριά
- 140 γρ. ρέβα
- 160 γρ. πράσινη πιπεριά
- 160 γρ. καρότα
- 160 γρ. ξερά κρεμμύδια
- 250 γρ. βούτυρο
- αλάτι και πιπέρι
- ½ της μεζούρας ούζο
- 1/2 ματσάκι ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 300 γρ. γαρίδες Νο 2, βρασμένες ελαφρά και κομμένες καρέ

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΒΑΝΙΛΙΑ

- 200 γρ. κρεμμύδι
- 100 γρ. σέλερι
- 1 φύλλο δάφνης
- 300 γρ. ζωμό ψαριού
- 1 ξυλαράκι βανίλιας
- 50 γρ. κορν φλάουρ

- 150 ml λευκό, ξηρό κασί
- 150 γρ. κρέμα γάλακτος
- αλάτι και πιπέρι
- 10 γρ. ολόκληρους κόκκους πράσινου πιπεριού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ετοιμάζουμε τη γέμιση: κόβουμε τα λαχανικά, εκτός από το κρεμμύδι (πιπεριές, ρέβα, καρότα), σε λεπτές λωρίδες (ζιλιέν). Σοτάρουμε τη μισή ποσότητα των λαχανικών σε λίγο βούτυρο. Αποσύρουμε από τη φωτιά.
2. Σοτάρουμε το κρεμμύδι σε λίγο βούτυρο, προσθέτουμε τις γαρίδες και σοτάρουμε ελαφρά. Σβήνουμε με το ούζο, νοστιμίζουμε με αλατοπίπερο και αποσύρουμε από τη φωτιά. Προσθέτουμε τα λαχανικά που έχουμε σοτάρει, ανακατεύουμε και γεμίζουμε τις καθαρισμένες και πλυμένες τσιπούρες με το μίγμα αυτό. Κλείνουμε το άνοιγμα του κάθε ψαριού με οδοντογλυφίδες. Αλατοπιπερώνουμε τα ψάρια και τα τοποθετούμε σε βουτυρωμένο ταψί. Προσθέτουμε λίγο νερό και τοποθετούμε στο φούρνο. Ψήνουμε για 20 λεπτά στους 180 °C.
3. Μόλις ψηθούν, κόβουμε τις τσιπούρες σε ροδέλες και τις τοποθετούμε σε πιάτο.
4. Ετοιμάζουμε τη γαρνιτούρα: σοτάρουμε τα υπόλοιπα υλικά που έχουμε αφήσει κατά μέρος, τα αλατοπιπερώνουμε και τα μοιράζουμε σε φορμάκια καραμελέ, για να φορμαριστούν.
5. Ετοιμάζουμε τη σάλτσα βανίλια: σοτάρουμε σε λίγο βούτυρο το κρεμμύδι και το σέλερι. Σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε τη δάφνη και τους κόκκους του πράσινου πιπεριού. Σβήνουμε με το ζωμό ψαριού και αφήνουμε τη σάλτσα να βράσει για 10 λεπτά. Την περνάμε από σήτα, την ξαναρίχνουμε στην κατσαρόλα για να πάρει βράση και προσθέτουμε τη βανίλια. Μετά από 2 λεπτά δένουμε τη σάλτσα με το κορν φλάουρ και προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος.
6. Σερβίρουμε τα ψάρια με τα φορμαρισμένα λαχανικά και περιχύνουμε με τη σάλτσα βανίλια

ΣΟΥΠΑ ΤΟΥ ΨΑΡΑ

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό φιλέτα λευκού ψαριού (πέρκα, κυπρίνο, γατόψαρο, οξύρρυγχο κ.α.)
- 500 γρ μικρόσωμα ψάρια
- 1 μεγάλο, ξερό κρεμμύδι, κομμένο σε πολύ λεπτές ροδέλες
- 2 κουταλάκια πάπρικα σκόνη
- λίγο αλάτι
- 2 πράσινες πιπεριές, κομμένες σε μικρά κυβάκια
- 1 ντομάτα κομμένη σε μικρά κυβάκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλατίζουμε καλά τα φιλέτα του ψαριού. Βράζουμε τα μικρά ψάρια μαζί με τα κρεμμύδια σε μια κατσαρόλα με νερό που μόλις τα σκεπάζει. Μόλις πάρουν βράση, προσθέτουμε την πάπρικα. Όταν μαλακώσουν, τα περνάμε από μια σίτα και κρατάμε το ζουμί. Πετάμε τα κρεμμύδια και τα μικρά ψάρια. Προσθέτουμε αρκετό νερό για να γίνει μια πλούσια σούπα. Προσθέτουμε τις πράσινες πιπεριές και την ντομάτα. Ρίχνουμε στη σούπα τα φιλέτα ψαριών, χωρίς να τα ξεβγάλουμε από το αλάτι και σιγοβράζουμε για 30 λεπτά ακόμα. Στη διάρκεια του μαγειρέματος, δεν ανακατεύουμε τη σούπα, μόνο ανακινούμε τακτικά την κατσαρόλα.

Σερβίρουμε τη σούπα, τοποθετώντας τα ψάρια μέσα στα πιάτα, βγάζοντας τα από την κατσαρόλα με μια τρυπητή κουτάλα και από πάνω περιχύνουμε με τη σούπα. Συνοδεύουμε με φρέσκο, άσπρο ψωμί.

ΛΙΘΡΙΝΙ ΚΡΑΣΑΤΟ

ΥΛΙΚΑ

- 1 λιθρίνι 1 κιλό περίπου
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1/3 ποτυριού λευκό ξηρό κρασί
- θυμάρι
- ματζουράνα
- βασιλικό
- δεντρολίβανο
- μαϊντανό

μελισσόχορτο
αλάτι, πιπέρι
4 κολοκυθάκια
12 ντομάτες ώριμες
1/2 ποτήρι ελαιόλαδο
αλάτι χοντρό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1) Πλένετε, καθαρίζετε τα αρωματικά φυτά και κρατήστε μόνο τα φυλλαράκια. Ψιλοκόβετε το σκόρδο και το μαϊντανό, τα τοποθετήτε σε ένα μπόλ, αλατοπιπερώνετε και περιχύνετε με το κρασί και το λάδι.
- 2) Καθαρίζετε πολύ καλά το ψάρι από τα λέπια και τα εντόσθια του. Το χαράζετε διαγώνια και το τοποθετήτε σε ένα αλουμινόχαρτο πάνω σε μια πιατέλα.
- 3) Περιχύνετε με 4 κουτ. καρύκευμα και από τις δύο πλευρές του ψαριού γαι να "ποτίσει" καλά. Ρίχνετε στο εσωτερικό 1/2 κουταλάκι χοντρό αλάτι, τυλίγετε το ψάρι με το αλουμινόχαρτο και διατηρείτε στο ψυγείο για 2 ώρες.
- 4) Πλένετε, σκουπίζετε τις ντομάτες και τα κολοκυθάκια (κομμένα σε κομμάτια των 3 εκατοστών). Με αυτά τα λαχανικά φτιάχνετε σουβλάκια εναλλάσσοντας τις γεύσεις.
- 5) Φουρνίζετε το ψάρι τυλιγμένο στο αλουμινόχαρτο και τα καλαμάκια λαχανικών για 30 λεπτά. Τοποθετήτε σε πιατέλα και σερβίρετε συνοδεύοντας με τα υπόλοιπα αρωματικά φυτά που είχαν περισέψει

ΚΥΔΩΝΟΠΑΣΤΟ

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλό ΖΑΧΑΡΗ
1 κιλό, ξεφλουδισμένα και κομμένα ΚΥΔΩΝΙΑ

1 κουταλάκι χυμό από ΛΕΜΟΝΙ

Εκτέλεση:

1. Βράζετε τα κυδώνια σε κατσαρόλα με 200 γρ. νερό ώσπου να μαλακώσουν και μετά τα λιώνετε στο μπλέντερ.
2. Βάζετε τον πολτό σε κατσαρόλα με τη ζάχαρη και τον χυμό λεμονιού και αφήνετε το μίγμα στη φωτιά, ανακατεύοντας συνέχεια ώσπου να ξεκολλάει από τον πάτο της κατσαρόλας.
3. Ανοίγετε πάνω σε αλουμινόχαρτο με τον πλάστη το κυδωνόπαστο σε πάχος ½ εκ. και το αφήνετε μερικές μέρες (3 με 4 μέρες) να στεγνώσει σε θερμοκρασία δωματίου. Το κόβετε σε διάφορα σχήματα της αρεσκείας σας και το τυλίγετε με ζάχαρη. Διατηρούνται σε κουτί που κλείνει αεροστεγώς τοποθετημένα σε σειρές ανάμεσα σε λαδόχαρτο.

ΣΑΜΟΥΣΑΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

Εκτέλεση:

Για άλειμμα φύλλων
½ φλυτζάνι ΑΛΤΙΣ
½ φλυτζάνι ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ

Σιρόπι

3 φλυτζάνια ζάχαρη
2 ½ φλυτζάνια νερό
1 φλυτζάνι μέλι
1 ξύλο κανέλα

1. Κτυπάτε τα αυγά με το σύρμα σε λεκάνη.
2. Προσθέτετε την ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ, το λάδι ΑΛΤΙΣ, το αλεύρι και το χυμό πορτοκαλιού και ανακατεύετε μέχρι να γίνει μία ζύμη σφικτή.
3. Αφήνετε να ξεκουραστεί λίγο η ζύμη και τη χωρίζετε σε τέσσερα μέρη.
4. Ανοίγετε σε λεπτό φύλλο το κάθε μέρος, λιώνετε τη ΝΕΑ ΦΥΤΙΝΗ και την αναμειγνύετε με το λάδι.
5. Αλείφετε τα φύλλα με το μίγμα ΝΕΑΣ ΦΥΤΙΝΗΣ και λαδιού.
6. Αναμειγνύετε την καρυδόπιχα με το σουσάμι και το κανελογαρίφαλο και βάζετε από 2 κουταλιές σε κάθε φύλλο. Τυλίγετε το φύλλο σε ρολό.
7. Κόβετε το ρολό σε τεμάχια μήκους 10 εκατοστών, τα βάζετε σε λαδωμένο ταψί και ψήνετε σε φούρνο προθερμασμένο για 25-30 λεπτά στους 200° να ξανθύνουν.

8. Αφού ψηθούν, τα αποσύρετε από το φούρνο και τα βουτάτε στο σιρόπι που έχετε ήδη ετοιμάσει.

ΣΥΚΟΜΑΪΔΕΣ **(ΚΑΛΑΜΑΤΑ)**

ΥΛΙΚΑ

- ώριμα μαύρα σύκα
- 4 ποτήρια μούστο
- 1 φλιτζάνι του καφέ στάχτη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παίρνουμε γερά ώριμα σύκα, από τα μαύρα. Τα ανοίγουμε στη μέση και τα βάζουμε σε σανίδες στον ήλιο να ξεραθούν καλά.

Στη συνέχεια, τα βουτάμε σε βραστό νερό να μαλακώσουν και τα βάζουμε πάλι να στεγνώσουν, σε μέρος ζεστό, όχι όμως στον ήλιο.

Ετοιμάζουμε τότε το πετιμέζι. Η αναλογία με τα υλικά που αναγράφονται είναι 1 ½ φλιτζάνι πετιμέζι.

Βράζουμε το μούστο με τη στάχτη, τον ξαφρίζουμε, τον αφήνουμε μια νύχτα να κατασταλάξει και την επόμενη τον ξαναβράζουμε στραγγισμένο, ώσπου να μας δώσει την αναλογία που αναφέραμε.

Τον αφήνουμε να κρυώσει καλά και ρίχνουμε μέσα τα σύκα. Ποτίζονται με το πετιμέζι και είναι ένα πολύ πρωινό που το τρώμε με το ψωμί μας.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ

ΜΕΝΟΥ

ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

ΝΟΜΟΣ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ 23/05/05

ΓΕΥΜΑ:

1. Κουβέρ
2. Μυζηθρόπιτα
3. Μελιτζάνες φούρνου με τυρί/σκορδαλιά
4. Μπριζόλα με χοντρό πιπέρι
5. Δροσερή ελληνική σαλάτα
6. Κυδωνόπαστο

ΔΕΙΠΝΟ:

1. Κουβέρ
2. Κολοκυθοκεφτέδες
3. Σολωμός με τυρί κρέμα
4. Ψάρι στα κάρβουνα με πατατοσαλάτα
5. Καβουροσαλάτα 'ΤΟΥ ΛΙΜΑΝΙΟΥ'
6. Φρούτα εποχής

ΝΟΜΟΣ ΑΡΚΑΔΙΑΣ

ΤΡΙΤΗ 24/05/05

ΓΕΥΜΑ:

1. Κουβέρ
2. Κρεμμυδοκαγιανάς
3. Χόρτα ψιλά γιαχνί
4. Λαγωτό
5. Χωριάτικη σαλάτα
6. Μήλα Τριπόλεως τηγανιτά

ΔΕΙΠΝΟ:

1. Κουβέρ
2. Μακαρονόπιτα
3. Τρούκολο
4. Κοτόπουλο ψητό με λεμόνι
5. Σαλάτα τομάτας και ψωμιού με φέτα
6. Χαλβάς σπιτικός

ΝΟΜΟΣ ΑΧΑΪΑΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ 25/05/05

ΓΕΥΜΑ:

1. Κουβέρ
2. Ταραμοσαλάτα
3. Κεφτέδες με βακαλάο
4. Μπακαλιάρος με χυλοπίτες στο φούρνο
5. Σαλάτα του 'ΠΟΣΕΙΔΩΝΑ'
6. Φρουτοσαλάτα

ΔΕΙΠΝΟ:

1. Κουβέρ
2. Πατατόσουπα με μαιντανό και βασιλικό
3. Γεμιστές πράσινες πιπεριές
4. Μοσχάρι με κρασί στον ατμό
5. Φασολάκια καλοκαιρινά
6. Φραγκοστάφυλα του αγρού

ΝΟΜΟΣ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

ΠΕΜΠΤΗ 26/05/05

ΓΕΥΜΑ:

1. Κουβέρ
2. Σπανακόπιτα
3. Αυγά φυλακισμένα
4. Κατσικάκι με κρεμμύδι
5. Μαρουλοσαλάτα με πρασινάδες και πιπεριά
6. Ταρτάκια με γλυκοπατάτα

ΔΕΙΠΝΟ:

1. Κουβέρ
2. Τοματόσουπα κρέμα με ζυμαρικά
3. Χωριάτικα λουκάνικα με κολοκυθοανθούς
4. Ωμοπλάτη γεμιστή
5. Δροσερή σαλάτα με ζυμαρικά και πεπόνι
6. Γαλατόπιτα Νεμέας

ΝΟΜΟΣ ΛΑΚΩΝΙΑΣ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27/05/05

ΓΕΥΜΑ:

1. Κουβέρ
2. Τηγανόπιτες με τσιγαριστά χόρτα
3. Ταρτάκια με λευκό ψάρι
4. Φιλέτο ξιφία με πράσινους κόκκους πιπεριού και σάλτσα σκόρδου
5. Δροσερό πιάτο με τόνο, γλυκοπατάτες και αυγό
6. Δίπλες

ΔΕΙΠΝΟ:

1. Κουβέρ
2. Σούπα με μανιτάρια και πράσα
3. Ορτύκια παστά μανιάρια
4. Γαλοπούλα στο φούρνο με πατάτες στιφάδο
5. Σαλάτα με ωμά μανιτάρια
6. Πουγκιά

ΝΟΜΟΣ ΗΛΕΙΑΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ 28/05/05

ΓΕΥΜΑ:

1. Κουβέρ
2. Σφουγγάτο στο φούρνο
3. Ρύζι με μανιτάρια και αρακά
4. Μπιφτέκια γεμιστά με φέτα
5. Μπρόκολα γιαχνιστά
6. Γαλακτομπούρεκο

ΔΕΙΠΝΟ:

1. Κουβέρ
2. Ελιές πράσινες τσακιστές και παξιμάδι χωριάτικο
3. Ρολό τυλιγμένο σε μπέικον
4. Στήθος κοτόπουλο με καλαμπόκι και μπρόκολο
5. Σαλάτα σγουρό μαρούλι και λαχανικά
6. Σφίγγοι με μέλι και κανέλλα

ΝΟΜΟΣ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ

ΚΥΡΑΚΗ 29/05/05

ΓΕΥΜΑ:

1. Κουβέρ
2. Συμπεθεριό
3. Κεφτεδάκια μοσχαρίσια με μανιτάρια
4. Αρνάκι με δεντρολίβανο
5. Φασολάκια ξεσπινιστά
6. Σαμουσάδες

ΔΕΙΠΝΟ:

1. Κουβέρ
2. Σούπα του ψαρά
3. Λιθρίνι κρασάτο
4. Τσιπούρα γεμιστή με λαχανικά και γαρίδες
5. Γαριδοσαλάτα με αγκινάρες
6. Κυδωνόπαστο

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ø 'Πατροπαράδοτες Ελληνικές Συνταγές' / Τόμος Ε' / Εκδόσεις Φυτράκης
- Ø 'Νησισίμες Συνταγές' / Ευφροσύνη / Α.Γρηγοριάδου-Βακιρτζόγλου
- Ø 'Σαρακοσιανά' / Μ.Δ. Κοκκίνου / Γ.Σ Κοφινά / Εκδόσεις Ακρίτας
- Ø 'Το μεσογειακό κελάρι' / Αγλαΐα Κρεμεζή / Εκδόσεις Ωκεανίδα
- Ø 'Γαστρονομία της Μεσογείου' / Ηλίας Μαμαλάκης / Εκδόσεις Road

ΠΗΓΕΣ INTERNET

- Ø www.arcadians.gr
- Ø www.e-city.gr
- Ø www.otonet.gr/recipes
- Ø www.elais.gr
- Ø www.infotis.gr
- Ø www.gefsi.gr