

Α.Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΠΗΛΛΙΩΠΟΥΛΟΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΑΡΚΑΔΙΑΣ

ΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ

Α.Μ.: 6947

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελ.
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	5

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΟΡΕΚΤΙΚΑ – ΣΟΥΠΕΣ – ΣΑΛΑΤΕΣ – ΠΙΤΤΕΣ

Άγρια Χόρτα με Φασόλια.....	6
Βολβοί Σαλάτα	7
Γαλόπιττα	8
Καβούρια Γιαχνί	9
Καβούρια Ποταμίσια.....	10
Καβούρια σούπα	11
Καρύδια (Σκορδαλιά).....	12
Κολοκυθολούλουδα (Ντολμάδες)	13
Κολοκυθολούλουδα Τηγανιτά.....	14
Κολοκυθοκορφάδες με Αυγά	15
Κολοκυθοκορφάδες και Περφολίσια Χόρτα Γιαχνί.....	16
Κολοκυθοκορφάδες με Μυζήθρα (ή Φέτα)	17
Κολοκυθοκεφτέδες με Τυρί.....	18
Κολοκυθοκορφάδες Αυγολέμονο	19
Κουκιά με Γιαούρτι	20
Κρεατόπιττα Χωριάτικη	21
Κρεμμύδια στη Χόβολη	23
Λαχανόρυζο	24
Λαχανικά Τουρσί	25
Μανιτάρια Μακαρονάδα	26
Μανιτάρια στο Φούρνο	27
Μελιτζάνες γεμιστές.....	28
Μελιτζανάκια Τσακώνικα Τουρσί.....	29
Μελιτζάνες Τσακώνικες στο Φούρνο	30

Μελιτζανοκεφτέδες	31
Μπόλια με Ρύζι στο Ταψί	32
Μυρωνολάχανα Τσιγαριστά	33
Μυρωνολάχανα με Φασόλια	34
Μυρωνολάχανα Γιαουρτωμένα	35
Πίττα του Αρνιού Πασχαλιάτικη	36
Πίττα Χωριάτικη με Σπανάκι ή Άγρια Χόρτα	38
Πίττα Χωριάτικη με Καυκαλίθρες	40
Πίττα με «Λάχανα»	41
Ρεβυθοκεφτέδες	43
Ρεβυθοσαλάτα	44
Ρεβύθια Σκορδαλιά.....	45
Σκορδαλιά με Κάστανα.....	46
Σούπτα με Χόρτα.....	47
Τηγανίτες με Βότανα	48
Τυροκαυτερή	49
Τυροσαλάτα	50
Τυρόπιπτες Γυμνές της Λαμπρής με Μυρώνια.....	51
Τυρολουκουμάδες	52
Φακές Κεφτέδες	53
Χορταρικά Γιαχνί	54
Χορτοκεφτέδες με Μυρώνια	55
Χορτόρυζο – Λαχανόριζο	56
Χορτόπιπτα	57

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΚΡΕΑΤΑ – ΨΑΡΙΑ

Αρνάκι – Κατσικάκι με Καυκαλήθρες Αυγολέμονο.....	59
Αρνάκι – Κατσικάκι Πρωτογιάχνι	60
Αρνίσια Ποδαράκια Γιαχνί	61

Καλαμάρια - Σουπιές με Άγρια Χόρτα	62
Κόκορας Κρασάτος	63
Κόκορας Πρωτογιάχνι με Χυλοπίτες	64
Κουνέλι Γεμιστό.....	65
Κουνέλι Πρωτογιάχνι.....	67
Κουνέλι Σκορδαλιά	68
Κουνουπίδι με Λουκάνικα στο Φούρνο.....	70
Λαγός – Κουνέλι Στιφάδο	71
Λαγός Στιφάδο	72
Μελιτζάνες με Κατσικάκι Κοκκινιστό	73
Μπακαλιάρος Γιαχνί με «Λάχανα»	74
Μπακαλιάρος Παστός (με Σέλινα και Κάστανα)	75
Μπακαλιάρος Παστός Κεφτέδες.....	76
Μπακαλιάρος με Άγρια Χόρτα.....	77
Μπακαλιάρος με Άγρια Χόρτα στο Φούρνο.....	78
Μπακαλιάρος με Μυρώνια	79
Μπακαλιάρος Αλιάδα	80
Μπουμπάρι	82
Παντσέτα Χοιρινή Γεμιστή με Μυρώνια	84
Παντσέτα στο Φούρνο με Πατάτες	85
Παντσέτα Ρολό Κρύα	86
Παστό.....	87
Παστό με Αυγά και Ντομάτες.....	88
Χέλι με Μυρωδίτσες	89
Χοιρινό με Βρούβες.....	90

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

ΓΛΥΚΑ

Γλυκά Αμυγδαλάτα.....	91
Γλυκό του κουταλιού (Άγρια αχλάδια)	92

Γορτυνιακές Δίπλες	93
Δίπλες Α΄ Συνταγή.....	94
Δίπλες Β΄ Συνταγή.....	95
Εργολάβοι	96
Καλτσουνάκια.....	97
Καρυδάκι (Γλυκό του Κουταλιού)	98
Καρυδάτα	99
Καρυδόπιττα	100
Καρυδόπιττα με Σιρόπι.....	101
Καρυδόπιττα- χωρίς Σιρόπι.....	102
Κολοκυθόπιττα Γλυκιά.....	103
Κυδώνι Ξυστό	104
Μελιτζανάκι Τσακωνικό (Γλυκό του Κουταλιού).....	105
Μελομακάρονα (Α΄ Συνταγή).....	106
Μελομακάρονα (Β΄ Συνταγή).....	108
Μήλα Τριπόλεως Τηγανιτά	109
Μηλόπιττα	110
Μηλόπιττα Χωριάτικη	111
Μπακλαβάς ή Μπακλαΐ	112
Μπουγάτσα	114
Ορνοί (Άγρια σύκα)	115
Χαλβάς Σπιτικός (Α΄ Συνταγή).....	116
Χαλβάς Σπιτικός (Β΄ Συνταγή).....	117
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	118
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	119

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Αρκαδική κουζίνα διαμορφώθηκε ανάλογα με τη γεωφυσική της ανάγκη. Έτσι, στα ορεινά τμήματα, η κτηνοτροφία ήταν το σημείο αναφοράς του βιοτικού επιπέδου των κατοίκων. Κρέας και πολλά όσπρια και σχεδόν όλο το χρόνο χορταρικά και βότανα, έδωσαν με τις γευστικές παραλλαγές τους εύγεστη και γεμάτη ενέργεια τροφή στους ανθρώπους αυτής της σκληρής, άγονης και κρύας για πολλούς μήνες Ορεινής Αρκαδικής γης. Στους κάμπους και στα παραθαλάσσια μέρη, τα πράγματα ήταν πιο εύκολα, μιας και το ήπιο και ζεστότερο κλίμα επέτρεπε την άνθηση της Κτηνοτροφίας, της Γεωργίας, αλλά και όλων των θαλάσσιων προϊόντων. Με το πέρασμα των αιώνων, καθιερώθηκε μια διευρυμένη τοπικά, αλλά σε γενικές γραμμές όμοια, φιλοσοφία διατροφής! Η Αρκαδική κουζίνα!

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ
ΟΡΕΚΤΙΚΑ – ΣΟΥΠΕΣ – ΣΑΛΑΤΕΣ – ΠΙΤΤΕΣ

Άγρια Χόρτα με Φασόλια

Υλικά

1/2 κιλό φασόλια ξερά διάφορα.

1 κιλό χόρτα άγρια.

2 κρεμμύδια χοντροκομμένα.

4 σκελίδες σκόρδο.

1 φλιτζάνι λάδι.

2 λεμόνια.

3 ποτήρια νερό.

Εκτέλεση

Βράζετε τα φασόλια μαζί με το κρεμμύδι, το σκόρδο και το λάδι, και στη μέση του βρασμού προσθέτετε τα χόρτα και τα μαγειρεύετε μέχρι να μαλακώσουν σε μέτρια φωτιά και να μείνουν μόνο με το λάδι και με πολύ λίγο ζουμί.

Τα σερβίρετε και ρίχνετε από πάνω το χυμό των λεμονιών. Τα συνοδεύετε με τυρί φέτα, σαρδέλες ή ρέγγα.

Βολβοί Σαλάτα

Υλικά

1 κιλό βολβοί (βρουβιά).

Ξύδι.

Αλάτι (1 χούφτα για κάθε κιλό).

Ελαιόλαδο.

Εκτέλεση

Για να φτιάξετε τους βολβούς, τους καθαρίζετε και τους σκίζετε λίγο.

Τους βράζετε, αλλάζοντας το νερό 2 φορές.

Όταν είναι μαλακοί, τους τοποθετείτε (αφού τους σουρώσετε) σε μία βαθιά λεκάνη και τους αλλάζετε κάθε 3 ώρες το νερό μέχρι να φύγει η πικράδα.

Μετά ρίχνετε ξύδι και αρκετό αλάτι (1 χούφτα για κάθε κιλό) και τους διατηρείτε στο ψυγείο.

Όταν θέλετε να τους σερβίρετε, τους περιχύνετε με ελαιόλαδο.

Σε πολλά χωριά της Αρκαδίας, λιώνουν 10-12 σκελίδες σκόρδο στο γουδί, το ανακατεύουν με το ξύδι ή κόβουν το σκόρδο σε λεπτά φετάκια, περιχύνουν τους βολβούς και τους διατηρούν σε βάζα για πολύ καιρό.

Γαλόπιττα

Υλικά

2 μπουκάλια γάλα (περίπου 1 ½ λίτρα).

1 φλιτζάνι τσαγιού σιμιγδάλι ψιλό.

400 γραμμάρια ζάχαρη.

2 βανίλιες.

3 κουταλιές βούτυρο.

4 αυγά.

Φλούδα ενός πορτοκαλιού.

Εκτέλεση

Βράζουμε στη φωτιά το γάλα μαζί με το σιμιγδάλι, 1 κουταλιά βούτυρο, 2-3 κουταλιές ζάχαρη και τη φλούδα 1 πορτοκαλιού.

Μόλις πήξει το κατεβάζουμε, χτυπάμε την υπόλοιπη ζάχαρη με τα αυγά και τις βανίλιες και τα ρίχνουμε στη ζύμη, μόλις αυτή κρυώσει.

Βουτυρώνουμε το ταψί (No 30), ρίχνουμε το υλικό και το βάζουμε σε ζεσταμένο φούρνο.

Μόλις πάρει χρώμα, το σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και το ψήνουμε μια ώρα σε μέτριο φούρνο.

Καβούρια Γιαχνί

Υλικά

1 1/2 κιλό καβούρια ποταμίσια, μεγάλα κατά προτίμηση.

2 κρεμμύδια.

1 χούφτα μαϊντανό.

1 κουταλιά ρίγανη.

Αλατοπίπερο.

1 φλιτζάνι κόκκινο (κατά προτίμηση) κρασί.

1/2 κιλό ντομάτες ψιλοκομμένες.

1 κουταλιά μέλι ή ζάχαρη.

1 καυτερή πιπερίτσα.

Εκτέλεση

Σωτάρετε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια με το λάδι και όταν ξανθήνουν τα σβήνετε με το κρασί.

Προσθέτετε τις ντομάτες, το αλατοπίπερο, το μαϊντανό, τη ρίγανη και το μέλι.

Έχετε πλύνει τα καβούρια και τα προσθέτετε σκεπάζοντάς τα με νερό (περίπου 2 λίτρα).

Μαγειρεύετε σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να μείνουν με τη σάλτσα τους.

Σημείωση: Συνοδεύονται από άσπρο ρύζι.

Καβούρια Ποταμίσια

Τα ποταμίσια καβούρια θεωρούνται ιδανικός «μεζές» για κρασί και αποτελούν έναν από τους πιο νόστιμους μεζέδες για τους μερακλήδες.

Από τις αρχές τον Καλοκαιριού έως και το τέλος τον Φθινοπώρου, μπορείτε να τα μαζέψετε σε όλα τα ποτάμια της Αρκαδίας. Είναι τόσα πολλά, που βγαίνουν ακόμα και στους δρόμους που περνούν δίπλα από τα ποτάμια.

Στον Αλφειό και το Λούσιο υπάρχουν κάθε καλοκαίρι χιλιάδες καβούρια.

Τα μαζεύουν τα βράδια με φακούς και λάμπες.

Τις μεγαλύτερες ποσότητες μπορείτε να τις συναντήσετε στο Λούσιο.

Τα ποταμίσια καβούρια ψήνονται στα κάρβουνα, αλλά γίνονται πολύ νόστιμα, σούπα ή γιαχνί.

Προτιμούνται τα μεγάλα, γιατί έχουν περισσότερο κρέας και γεύση.

Καβούρια Σούπα

Υλικά

20 καβούρια.

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο.

1 κουταλιά κοφτή της σούπας ντοματοπελτέ.

1 φλιτζάνι ρύζι γλαρέ.

Αλατοπίπερο.

1 φλιτζανάκι τον καφέ ελαιόλαδο.

Εκτέλεση

Πλένετε τα καβούρια και αφαιρείτε τα πόδια τους, τα οποία κοπανάτε στο γουδί.

Βάζετε στην κατσαρόλα 12 ποτήρια νερό, το ελαιόλαδο, το κρεμμύδι, τα καβούρια και τα κοπανισμένα πόδια τους και μόλις πάρουν βράση, προσθέστε τον ντοματοπελτέ, το αλάτι και το πιπέρι.

Μαγειρεύετε για 15 περίπου λεπτά σε μέτρια φωτιά.

Βγάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και σουρώνετε στο σουρωτήρι των μακαρονιών το ζουμί, το οποίο ξαναβάζετε στην κατσαρόλα, πετώντας τα κελύφη και τα πόδια.

Ξαναβράζετε τη σούπα, προσθέτοντας το ρύζι.

Καρύδια (Σκορδαλιά)

Στα Ορεινά μέρη, η καρυδιά είναι το δέντρο που θρέφει και συντηρεί οικονομικά τις αγροτικές οικογένειες. Έτσι, τα καρύδια χρησιμοποιούνται σε πολλές μορφές, άλλοτε σαν βάση για γλυκά και άλλοτε για τη μαγειρική.

Υλικά για 6 μερίδες

1 φλιτζάνι καρύδια κοπανισμένα.

Τη ψίχα από μισή φρατζόλα μπαγιάτικου ψωμιού (κατά προτίμηση σικάλεως ή σταρένιο).

3/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο.

2 κουταλιές της σούπας ξύδι.

2 κουταλιές της σούπας χυμό λεμόνι. 7 δόντια σκόρδο. Αλάτι (κατά βούληση). Πιπέρι (κατά βούληση).

Εκτέλεση

Αφού έχετε στύψει καλά τη ψίχα τον ψωμιού που θα έχετε προηγουμένως μουλιάσει, τη βάζετε στο γουδί (ή στο μπλέντερ) μαζί με τα δόντια του σκόρδου που θα έχετε προηγουμένως ψιλοκόψει.

Προσθέτετε τα καρύδια και δουλεύετε καλά, ρίχνοντας λίγο - λίγο το λάδι, το χυμό του λεμονιού και του ξυδιού, το αλάτι και το πιπέρι.

Η σκορδαλιά διατηρείται στο ψυγείο επί 1 εβδομάδα (αν θέλουμε να κάνουμε μεγαλύτερη ποσότητα), καλά σκεπασμένη για να μη στεγνώσει.

Κολοκυθολούλουδα (Ντολμάδες)

Τα άνθη από τα κολοκύθια μαγειρεύονται με πολλούς τρόπους, όμως δύο είναι οι πιο συνηθισμένοι: Γεμιστά και τηγανιτά!

Υλικά

25 άνθη κολοκυθιάς.

φλιτζάνι ρύζι.

κρεμμύδια ψιλοκομμένα.

1 κουταλιά άνηθο ψιλοκομμένο.

κουταλιά δυόσμο ψιλοκομμένο η τριμμένο.

τομάτες περασμένες από τον τρίφτη του κρεμμυδιού.

1 κουταλιά βασιλικό ψιλοκομμένο.

4 δόντια σκόρδο ψιλοκομμένα.

Αλατοπίπερο.

1/3 φλιτζάνι ελαιόλαδο.

1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο για το μαγείρεμα.

Χυμός από 1 λεμόνι.

Εκτέλεση

Ανακατεύετε όλα τα υλικά και το 1/3 τον ελαιόλαδο και βάζετε από 1 κουταλάκι γέμιση στον κάθε ανθό.

Γυρίζετε και διπλώνετε τις άκρες, τοποθετώντας τους ντολμάδες τον ένα δίπλα στον άλλον, γύρω - γύρω στην κατσαρόλα, που είναι προτιμότερο να είναι πλατιά και ρηχή.

Ρίχνετε το 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο και το χυμό από το λεμόνι.

Σκεπάζετε τους ντολμάδες (καπακώνοντάς τους) με ένα πιάτο και προσθέτετε νερό, τόσο, ώστε να καλυφθεί το πιάτο.

Μαγειρεύετε για 25 λεπτά σε μέτρια φωτιά.

Κολοκυθολούλουδα Τηγανιτά

Υλικά

1/2 κιλό άνθη κολοκυθιάς.

1 ποτηράκι τον κρασιού αλεύρι.Χυμό από 1/2 λεμόνι.

2 αυγά.

Αλατοπίπερο.

Λάδι για το τηγάνι.

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ ρίχνετε το αλεύρι, τον χυμό τον λεμονιού, τα αυγά και λίγο νερό, κάνοντας ένα κουρκούτι.

Πλένετε και αλατοπιπερώνετε τα άνθη, τα βουτάτε στο χυλό και τα τηγανίζετε σε καυτό λάδι.

Κολοκυθοκορφάδες με Αυγά

Υλικά

1 κιλό κολοκυθοκορφάδες, καθαρισμένες από τις ίνες τους.

1 ματσάκι μαϊντανό.

1 γλυστρίδα (αντράκλα).

Λίγο μάραθο.

2 κρεμμύδια κομμένα σε φέτες.

5 αυγά.

100 γραμμάρια μυζήθρα τριμμένη στον τρίφτη του κρεμμυδιού.

Λάδι για το τηγάνι.

Εκτέλεση

Βράζετε τα χόρτα μαζί με το μαϊντανό, το μάραθο και τα κρεμμύδια σε πολύ λίγο νερό και σε σιγανή φωτιά.

Τα σουρώνετε και τα βάζετε σε ένα μεγάλο τηγάνι με λάδι, τσιγαρίζοντάς τα.

Χτυπάτε τα αυγά.

Ρίχνετε τη μυζήθρα και τα αυγά, μέχρι να γίνουν όλα σαν ομελέτα.

Κολοκυθοκορφάδες και Περφολίσια Χόρτα Γιαχνί

Υλικά

1/2 κιλό βλήτα.

Λίγο στύφνο.

1/2 κιλό κολοκυθάκια με τα λουλούδια τους.

1/2 κιλό πατάτες κομμένες στα τέσσερα.

1/2 κιλό κολοκυθοκορφάδες.

3 ντομάτες ώριμες, ψιλοκομμένες.

1 χούφτα δυόσμο.

5 σκελίδες σκόρδο.

3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα.

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο.

Αλατοπίπερο.

Εκτέλεση

Τσιγαρίζετε (φέρνετε 5-6 βόλτες) όλα τα χορταρικά μαζί στο λάδι, σε μία βαθιά κατσαρόλα.

Προσθέτετε 2 ποτήρια νερό, το αλατοπίπερο και τις ντομάτες, και μαγειρεύετε για 40 περίπου λεπτά σε πολύ χαμηλή φωτιά, μέχρι να τραβήξει το φαγητό το ζουμί και να μείνει με το λάδι του.

Κολοκυθοκορφάδες με Μυζήθρα (ή Φέτα)

Η συνταγή είναι για 6 μερίδες.

Υλικά

1 1/2 κιλό κολοκυθοκορφάδες, πλυμένες, απονευρωμένες και κομμένες σε μέτριο μήκος, περίπου 6 πόντους.

1/2 κιλό κρεμμύδια (κατά προτίμηση φρέσκα, αν είναι η εποχή τους), ψιλοκομμένα.

1 κιλό ντομάτες ώριμες, περασμένες από τον τρίφτη του κρεμμυδιού.

1 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο.

1 μάτσο μαϊντανό, χονδροκομμένο. Λίγο μάραθο (προαιρετικά).

8 δόντια σκόρδο, κομμένα σε λεπτές φετούλες.

Λίγο αλάτι, αρκετό πιπέρι.

100 γραμμάρι μυζήθρα χονδροκομμένη (στον τρίφτη του κρεμμυδιού), ή 150 γραμμάρια φέτα (τρίμμα κατά προτίμηση).

Εκτέλεση

Σε μια βαθιά κατσαρόλα θα μαραθεί το κρεμμύδι και το σκόρδο ελαφρά.

Θα προσθέσετε αμέσως μετά όλα τα υπόλοιπα υλικά, εκτός του τυριού.

Θα ρίξετε στην κατσαρόλα τόσο νερό όσο να σκεπάσει τα υλικά και θα μαγειρέψετε τις κολοκυθοκορφάδες επί 3 τέταρτα σε χαμηλή φωτιά.

2 λεπτά πριν κατεβάσετε το φαγητό από την φωτιά θα ρίξετε μέσα το τυρί, θα ανακατέψετε καλά και θα αφήσετε τα χορταρικά να πάρουν μερικές βράσεις ακόμα.

Κολοκυθοκεφτέδες με Τυρί

Υλικά

1 κιλό κολοκύθια περασμένα από τον τρίφτη του κρεμμυδιού.

3 μεγάλα ξερά κρεμμύδια, κομμένα σε μικρά κομματάκια.

1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένο δυόσμο.

5 αυγά.

1/2 κιλό φέτα, λιωμένη με το πιρούνι ή τρίμμα.

150 γραμμάρια σκληρό τυρί (μυζήθρα ή κεφαλίσιο), τριμμένο.

αρκετό πιπέρι, λίγο αλάτι (εξαρτάται από την φέτα).

αλεύρι, όσο πάρει.

Εκτέλεση (αφού στίψουμε λίγο τα τριμμένα κολοκύθια).

Σε ένα βαθύ και μεγάλο μπωλ ρίχνουμε όλα τα υλικά, εκτός από το αλεύρι, και ανακατεύουμε πολύ καλά, μέχρι να έχουμε μια ομοιογενή μάζα.

Αφήνουμε την γαβάθα στο ψυγείο.

Όταν θέλουμε να τηγανίσουμε τους κολοκυθοκεφτέδες, βγάζουμε το μίγμα έξω και ρίχνουμε λίγο - λίγο, σαν βροχή, αλεύρι, ανακατεύοντας συνεχώς, έως ότου έχουμε έναν πηχτό χυλό.

Όταν το λάδι έχει σχεδόν κάψει (προτιμητέο το σπορέλαιο, αν θέλετε να είναι πιο «ελαφροί» οι κεφτέδες), παίρνουμε κοφτές κουταλιές της σούπας και έναν-έναν ρίχνουμε τους κολοκυθοκεφτέδες στο τηγάνι.

Τους τηγανίζουμε σε μέτρια φωτιά, γυρίζοντας τους 2 φορές από την κάθε πλευρά, μέχρι να ροδίσουν καλά και τους σερβίρουμε πάνω σε απορροφητικό χαρτί.

Κολοκυθοκορφάδες Αυγολέμονο

Υλικά

1 1/2 κιλό κολοκυθοκορφάδες και 3-4 μικρά κολοκυθάκια που θα κόψετε στη μέση.

1/2 κιλό κρεμμύδια και 5 δόντια σκόρδο, ψιλοκομμένα.

Άνηθο και μαϊντανό, από ένα ματσάκι.

Αλάτι και πιπέρι.

3 αυγά.

Χυμός από 2 λεμόνια.

Εκτέλεση

Είναι εύκολη και γρήγορη συνταγή!

Δεν έχετε παρά να μαγειρέψετε όλα τα υλικά, διατηρώντας στο τέλος αρκετό ζουμί για το αυγολέμονο που θα κάνετε με τα 3 αυγά και τον χυμό των λεμονιών.

Κουκιά με Γιαούρτι

Υλικά

- 1 κιλό φρέσκα κουκιά καθαρισμένα.
- 1 κεσές γιαούρτι.
- 1/2 ποτήρι λάδι.
- 1 κουταλιά δυόσμο ψιλοκομμένο.
- 1 κουταλιά μαϊντανό ψιλοκομμένο.
- 3 κρεμμύδια μέτρια, ψιλοκομμένα.
- 3 ντομάτες μεγάλες, ώριμες και ψιλοκομμένες.
- 1 κοφτή κουταλιά ζάχαρη.
- 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο.

Εκτέλεση

Βάζετε όλα τα υλικά σε μία κατσαρόλα με 4 ποτήρια νερό και μαγειρεύετε επί 40 περίπου λεπτά.

Είτε οι καρποί είναι ώριμοι είτε είναι μικρά και τρυφερά (σαν φασολάκια) τα κουκιά, ο ίδιος τρόπος μαγειρέματος τα κάνει πολύ νόστιμα!

Σερβίρονται με γιαούρτι στο πλάι ή πάνω τους.

Κρεατόπιττα Χωριάτικη

Υλικά για την ζύμη

1 αυγό.

1 ποτηράκι του κρασιού λάδι.

Λίγο αλάτι.

1 κουταλιά της σούπας καλά τριμμένη ρίγανη.

1 φλιτζάνι νερό.

1/2 κιλό περίπου αλεύρι.

1 κουταλάκι μπέικιν-πάουντερ.

1/2 κουταλάκι σόδα.

Υλικά για τη γέμιση

1/2 κιλό κιμά μοσχαρίσιο ή αρνίσιο.

3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα.

1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένο δυόσμο.

1 ποτηράκι τον κρασιού λάδι.

Αλάτι.

Αρκετό πιπέρι (1 κουταλάκι γεμάτο).

6 αυγά σφιχτά, βρασμένα, κρύα και κομμένα σε 8 κομματάκια το κάθε ένα.

Εκτέλεση

Φτιάχνουμε τη ζύμη, την σκεπάζουμε και την αφήνουμε για όση ώρα ετοιμάζουμε την γέμιση, ώστε να σηκωθεί.

Σε ένα βαθύ τηγάνι τσιγαρίζουμε το λάδι, τον κιμά, το κρεμμύδι και τον δυόσμο.

Προσθέτουμε το αλατοπίπερο και σβήνουμε με 2 ποτήρια νερό.

Μαγειρεύουμε και όταν η γέμιση έχει πιεί τελείως το ζουμί της και έχει μείνει μόνο με το λάδι, κατεβάζουμε το τηγάνι από την φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει.

Αμέσως μετά προσθέτουμε τα σφιχτά αυγά και ανακατεύουμε καλά για να πάνε παντού.

Με την μισή ζύμη ανοίγουμε το κάτω φύλλο το οποίο στρώνουμε στο λαδωμένο μας ταψί, αφήνοντας τις άκρες του φύλλου να κρέμονται απ' έξω και ρίχνουμε στον πάτο το υλικό, απλώνοντας για να πάει παντού.

Σκεπάζουμε την γέμιση με το υπόλοιπο μισό της ζύμης ανοιγμένο σε φύλλο, γυρνώντας τις άκρες που κρέμονται προς τα μέσα και πιέζοντας γύρω - γύρω την πίττα με τα δόντια ενός πιρουνιού.

Ψήνουμε την κρεατόπιττα σε μέτριο φούρνο 150 βαθμών για 45-50 λεπτά, μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια της.

Η κρεατόπιττα αυτή είναι πολύ νόστιμη, τόσο ζεστή όσο και κρύα.

Κρεμμύδια στη Χόβολη

Ένας πραγματικά ορεκτικός μεζές είναι τα κρεμμύδια στη χόβολη.

Μεζές που βρίσκεται σε όλα τα σπίτια της υπαίθρου, όπου υπάρχουν τζάκια, και συνοδεύει πολλά φαγητά σαν ορεκτικό.

Υλικά

Κρεμμύδια.

Αλατοπίπερο.

Λάδι.

Ξύδι.

Εκτέλεση

Χωρίς να καθαρίσετε τα κρεμμύδια, τα βάζετε το ένα δίπλα στο άλλο σε σειρές στο τζάκι, σε ένα μέρος που να έχετε καθαρίσει, και τα σκεπάζετε με πολλή, καυτή στάχτη.

Βάζετε πάνω στη στάχτη μικρά κομμάτια κάρβουνου και τα αφήνετε για 3/4 της ώρες περίπου να ψηθούν.

Μετά, τα βγάζετε, τα καθαρίζετε και τους ρίχνετε αλάτι, πιπέρι, λάδι και ξύδι.

Λαχανόρυζο

Υλικά

Λάχανο (μάπα) 1 κιλό περίπου, κομμένο όπως στη σαλάτα.

2 μεγάλα πράσσα, κομμένα σε λεπτές ροδέλες, μαζί με τα πράσινα φύλλα τους.

1 κουταλιά της σούπας άνηθο ψιλοκομμένο.

1 κουταλιά της σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο.

2 μεγάλα κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές ροδέλες. 1 ποτηράκι του κρασιού λάδι.

Αλάτι και πιπέρι.

1 ντομάτα, κομμένη στα 6.

1 φλιτζάνι του τσαγιού ρύζι για πιλάφι.

Εκτέλεση

Δεν έχουμε παρά να βάλουμε όλα τα υλικά, εκτός από το ρύζι, σε βαθιά κατσαρόλα και να προσθέσουμε 6 ποτήρια νερό, μαγειρεύοντας το φαγητό σε μέτρια φωτιά για ένα τέταρτο της ώρας.

Αν λείπει νερό προσθέτουμε, και αμέσως μετά ρίχνουμε το ρύζι, ανακατεύοντας καλά για να πάει παντού.

Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και συνεχίζουμε το μαγείρεμα, πάντα σε μέτρια φωτιά, μέχρι να ετοιμαστεί το ρύζι.

Σερβίρεται σε βαθύ πιάτο και μπορείτε να προσθέσετε χυμό λεμονιού ή μυζήθρα τριμμένη.

Σε αρκετά χωριά, αυγοκόβεται με 3 αυγά και τον χυμό ενός λεμονιού.

Λαχανικά Τουρσί

Υλικά

1 λάχανο (μάπα) κομμένο σε χοντρές φέτες.

10 καρότα, κομμένα σε χοντρές ροδέλες.

1 ματσάκι σέλινο με τα κοτσάνια του.

10 μικρές πράσινες ντομάτες.

1 κουνουπίδι, κομμένο σε ματσάκια.

λίτρο καλό ξύδι.

Αλάτι χοντρό.

χούφτες μάραθο.

2 χούφτες μαϊντανό.

Εκτέλεση

Θα πλύνετε καλά τα λαχανικά και θα τα βάλετε σε πήλινο πιθάρι, αφού πρώτα κάνετε τη σαλαμούρα ως εξής:

Θα ρίξετε το ξύδι στο πιθάρι και νερό μέχρι λίγο πάνω από τη μέση.

Θα αρχίσετε να ρίχνετε αλάτι, ανακατεύοντας καλά για να λιώσει.

Την κανονική δόση της σαλαμούρας την ρυθμίζει ένα ωμό αυγό, το οποίο ρίχνετε μέσα με προσοχή, για να μην σπάσει. Αν το αυγό βουλιάξει, τότε προσθέτετε κι άλλο αλάτι, μέχρι να δείτε το αυγό να επιπλέει.

Τέλος, ρίχνετε μέσα τα λαχανικά, ανακατεύετε καλά και κλείνετε το στόμιο του πιθαριού.

Μανιτάρια Μακαρονάδα

Υλικά

1/2 κιλό μακαρόνια (ό,τι νούμερο θέλετε).

4 μεγάλα κρεμμύδια, κομμένασε λεπτές φέτες.

1/2 κιλό ντοματάκια ψιλοκομμένα και μια κουταλιά του γλυκού τοματοπελτέ.

Αλάτι και πιπέρι.

1/2 κιλό μανιτάρια, κομμένα σε λεπτές φέτες.

1/2 φλιτζάνι λάδι.

4 δόντια σκόρδου, κομμένα σε φετούλες.

Τριμμένη μυζήθρα.

Εκτέλεση

Σε κατσαρόλα ρίχνουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και το λάδι και τα ροδίζουμε ελαφρά.

Προσθέτουμε τις ντομάτες, το αλατοπίπερο και 6 ποτήρια νερό.

Μαγειρεύουμε τη σάλτσα περίπου 30 λεπτά και αμέσως μετά προσθέτουμε τα μανιτάρια.

Ετοιμάζουμε τα μακαρόνια και τα περιχύνουμε με τη σάλτσα και την μυζήθρα.

Μανιτάρια στο Φούρνο

Υλικά για 4 άτομα

1 κιλό μανιτάρια.

100 γραμμάρια γαλέτα τριμμένη.

1 μάτσο μαϊντανό, πολύ ψιλοκομμένο.

1 ποτήρι του κρασιού λάδι.

Τον χυμό από ένα λεμόνι.

Αλατοπίπερο.

Εκτέλεση

Κόβουμε σε κομμάτια μετρίου μεγέθους τα μανιτάρια και τα περιχύνουμε με το αλατοπίπερο και το χυμό του λεμονιού, ανακατεύοντας καλά.

Με την γαλέτα, το μαϊντανό και το λάδι, κάνουμε μια πάστα και την αναμιγνύουμε με τα μανιτάρια. Απλώνουμε το υλικό σε ένα ταψί και το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο, μέχρι να ροδίσει.

Μελιτζάνες Γεμιστές

Υλικά για 6 άτομα

12 Τσακώνικες, αρκετά μακριές μελιτζάνες.

1 κιλό ξερά κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές φέτες.

8 δόντια σκόρδο, ψιλοκομμένο.

1 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο.

1/2 κιλό ντομάτες ώριμες, ψιλοκομμένες σε κυβάκια, ή μία κονσέρβα ντοματάκια ψιλοκομμένα.

Αλάτι, πιπέρι.

Μαλακιά μυζήθρα ή κεφαλίσιο τυρί, κομμένο σε μακριά μπαστούνια, πάχους ενός μολυβιού.

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο (ή σπορέλαιο).

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί, εκτός από το τυρί, σε μια βαθιά σουπιέρα, ώστε να γίνουν μία ομοιογενής μάζα.

Στο μίγμα ρίχνουμε και το λάδι.

Πλένουμε, αφαιρούμε τα κοτσάνια και σκίζουμε κατά μήκος τις μελιτζάνες.

Τις τοποθετούμε σε ρηχή κατσαρόλα, την μία δίπλα στην άλλη, αφήνοντας διαστήματα 2 πόντων μεταξύ

τους.

Τοποθετούμε από 2 μπαστούνια τυρί κατά μήκος στην κάθε χαραγμένη μελιτζάνα και γεμίζουμε με ένα κουτάλι της σούπας το άνοιγμα με το υλικό μας. Αν περισσέψει υλικό, το τοποθετούμε στο κάτω μέρος της κατσαρόλας.

Προσθέτουμε νερό, τόσο ώστε να τις σκεπάσει, και τις μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά για 50 λεπτά περίπου.

Είναι εξίσου νόστιμες, αν αντί για την κατσαρόλα τις βάλουμε σε ταψί και τις ψήσουμε για 1 ώρα περίπου σε μέτριο φούρνο.

Μελιτζανάκια Τσακώνικα Τουρσί

Υλικά

30-35 μικρά Τσακώνικα μελιτζανάκια.

25 δόντια σκόρδο.

4 καρότα.

1 ματσάκι μαϊντανό.

2 φλιτζάνια τον τσαγιού κρασόξυδο.

1 φλιτζάνι κοντόγιομο αλάτι χοντρό.

4 φλιτζάνια ξύδι δυνατό.

1 ματσάκι σέλινα με τα κοτσάνια τους.

Εκτέλεση

Σε μία κατσαρόλα βάλτε 3 λίτρα νερό και τα δύο φλιτζάνια κρασόξυδο και βράστε ελαφρά τα μελιτζανάκια, μέχρι να μαλακώσουν.

Το καταλαβαίνετε εάν έχουν μαλακώσει, όταν τρυπηθούν εύκολα με ένα πιρουνάκι.

Σουρώστε τα, χαράξτε τα οριζόντια κι αφήστε τα να κρυώσουν και να αφήσουν τα υγρά τους, περίπου για 1 ώρα.

Εν τω μεταξύ, ψιλοκόψτε τα σκόρδα, τον μαϊντανό και τα καρότα και γεμίστε με το υλικό αυτό τις σχισμές που έχετε κάνει στα μελιτζανάκια.

Μετά δέστε τα με τα σέλινα σφικτά και βάλτε τα για 1 ημέρα στη «σαλαμούρα», που θα έχετε ετοιμάσει με το υπόλοιπο ξύδι και το χοντρό αλάτι.

Την άλλη μέρα, τα βγάζετε και τα τοποθετείτε σε γυάλινα ή πήλινα βάζα, προσθέτοντας λάδι ελιάς, μέχρι να γεμίσουν. Μπορείτε επίσης να αρχίσετε να τα τρώτε μετά την πρώτη εβδομάδα.

Μελιτζάνες Τσακώνικες στο Φούρνο

Υλικά

- 1 κιλό μελιτζάνες Τσακώνικες.
- Ελαιόλαδο για το τηγάνισμα.
- 1/2 κιλό ντομάτες ώριμες, ψιλοκομμένες.
- 1 φλιτζανάκι τον καφέ ψιλοκομμένο βασιλικό.
- 6 δόντια σκόρδο, ψιλοκομμένο.
- 150 γραμμάρια τυρί φέτα.
- αλατοπίπερο (κατά βούληση).

Εκτέλεση

Κόψτε τις μελιτζάνες σε μακριές φέτες και τηγανιστέ τις ελαφρά σε ελαιόλαδο.

Αμέσως μετά, τοποθετήστε τις σε ένα ταψί, απλώστε πάνω τους τις ντομάτες που θα έχετε προηγουμένως αναμείξει καλά με το βασιλικό και το σκόρδο, αλατοπιπερώστε και προσθέστε στην επιφάνεια του ταψιού το τυρί φέτα που θα έχετε λιώσει.

Ψήστε τις σε μέτριο φούρνο για 45 λεπτά περίπου.

Τρώγονται και ζεστές και κρύες.

Μελιτζανοκεφτέδες

Υλικά

5 Τσακώνικες μελιτζάνες.
2 μεγάλες πατάτες.
1/4 κιλού τυρί φέτα.
100 γραμμάρια μυζήθρα τριμμένη.
2 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα.
2 αυγά.
1 χούφτα μαϊντανό, ψιλοκομμένο.
Πιπέρι.
Αλεύρι.

Εκτέλεση

Ψήνετε τις μελιτζάνες και βράζετε τις πατάτες. Τις καθαρίζετε και βάζετε μαζί στο μπλέντερ ή το γουδί (όπως γινόταν παλιά) τις μελιτζάνες με τις πατάτες και το κρεμμύδι.

Αφού τα πολτοποιήσετε, τα ρίχνετε σε μία βαθιά πιατέλα και προσθέτετε τα τυριά λιωμένα, τα αυγά, το μαϊντανό και το πιπέρι. Ανακατεύετε πολύ καλά, ώστε να γίνουν μία ομοιογενής μάζα. Αμέσως μετά, αρχίζετε να ρίχνετε λίγο-λίγο το αλεύρι, ανακατεύοντας συνέχεια, μέχρι που να γίνουν μία ομοιογενής ζύμη όλα μαζί, στη πυκνότητα της ζύμης του κέικ, δηλαδή ένας αρκετά παχύς χυλός.

Ζεσταίνετε λάδι στο τηγάνι και όταν κάψει, με ένα κουτάλι της σούπας ρίχνετε κάθε φορά μία κροκέτα. Με την πρόσθεση ενός ποτηριού τον κρασιού λάδι στο μίγμα, μαζί με όλα τα υλικά και ανακατεύοντας καλά, έχετε μία πίττα!

Ρίχνετε το χυλό σε ένα στρογγυλό ταψάκι που έχετε προηγουμένως ελαφρά αλευρώσει και το ψήνετε στο φούρνο στους 160 βαθμούς για 45' περίπου. Πρόκειται για εξαιρετικά εδέσματα, που τρώγονται και ζεστά, αλλά και κρύα.

Μπόλια με Ρύζι στο Ταψί

Υλικά

- 1 συκωταριά αρνίσια.
- 1 μπόλια αρνίσια.
- 1 φλιτζανάκια ρύζι.
- 1 κρεμμύδια ψιλοκομμένα.
- 1 ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο.
- 1 κουταλιά της σούπας δυόσμο, ψιλοκομμένο.
- 3 αυγά (χτυπημένα).
- 150 γραμμάρια κεφαλοτύρι, κομμένο σε κυβάκια.
- Αλατοπίπερο.
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο.

Εκτέλεση

Ψιλοκόβετε τη συκωταριά και τη μαραίνετε με το ελαιόλαδο στο τηγάνι. Προσθέτετε το ρύζι, τον άνηθο, το δυόσμο και τα κρεμμύδια. Τα τσιγαρίζετε όλα για 5 λεπτά και τα κατεβάζετε από τη φωτιά. Τα αφήνετε να κρυώσουν λίγο, προσθέτετε τα αυγά, το αλατοπίπερο και το κεφαλοτύρι, ανακατεύοντας όλα τα υλικά πολύ καλά. Στρώνετε τη μπόλια, που θα την έχετε μαλακώσει σε χλιαρό νερό, σε λαδωμένο ταψί, αφήνοντας τη μισή έξω. Ρίχνετε στο κέντρο τα υλικά, τα στρώνετε ομοιόμορφα σε όλο το ταψί, γυρίζετε τη μπόλια, σκεπάζετε και ράβετε τις άκρες για να μη χυθεί το υλικό και την ψήνετε σε μέτριο φούρνο, για 1 ώρα περίπου.

Μυρωνολάχανα Τσιγαριστά

Υλικά

1 1/2 κιλό χόρτα φιλικά και μυρώνια ανάμεικτα.

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο.

1 ποτήρι χυμό ντομάτας.

Ελαιόλαδο.

Αλάτι και πιπέρι.

200 γραμμάρια σκληρή κασικίσια φέτα (αν θέλετε)ή150 γραμμάρια ρύζι άσπρο (αν θέλετε).

Εκτέλεση

Τσιγαρίστε απαλά στο λάδι το κρεμμύδι και μετά ρίξτε τα χόρτα και σκεπάστε την κατσαρόλα.

Σε 2-3 λεπτά ανοίξτε την κατσαρόλα και ανακατέψτε καλά.

Όταν εξατμιστεί το νερό, προσθέστε την ντομάτα, το αλατοπίπερο και λίγο νεράκι και αφήστε τα να σιγοβράσουν.

Όταν γίνουν, μπορείτε να προσθέσετε το ρύζι, αφού φροντίσετε να έχουν αρκετά υγρά, για να τα απορροφήσει.

Το ρύζι θα βράσει για 10-12 λεπτά.

Αν θέλετε να βάλετε τυρί, θα το βάλετε μόλις αποσύρετε το φαγητό από την φωτιά και λίγο πριν σερβίρετε.

Μυρωνολάχανα με Φασόλια

Υλικά

1 κιλό μυρωνολάχανα.

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο.

Λάδι.

1 ποτήρι ντοματοχυμό.

Αλατοπίπερο.

200-250 γραμμάρια φασόλια άσπρα.

Εκτέλεση

Βάζετε τα φασόλια να μουλιάσουν και μετά τα ξεπλένετε και τα βάζετε να βράσουν με μπόλικο νερό.

Όταν μισοβράσουν, τα βγάζετε και τα σουρώνετε.

Τσιγαρίζετε το κρεμμύδι στο λάδι, προσθέτετε τα μυρωνολάχανα μαζί με τα φασόλια και ανακατεύετε.

Όταν «πέσουν», βάζετε και τη ντομάτα, το αλατοπίπερο και όσο νεράκι χρειάζεται για να μαγειρευτούν. Το ίδιο μπορείτε να κάνετε με ρεβίθια ή γίγαντες.

Μυρωνολάχανα Γιαουρτωμένα

Υλικά

1 1/2 κιλό μυρωνολάχανα, η διάφορα άγρια χόρτα.

Αλατοπίπερο.

5 κουταλιές της σούπας λάδι.

1 κρεμμύδι τριμμένο.

250 γραμμάρια κατσικίσια φέτα.

1 κιλό γιαούρτι.

500 γραμμάρια κρέμα γάλακτος.

4 αυγά.

1/2 κουταλάκι κορν-φλάουρ.

Αλάτι.

Εκτέλεση

Τσιγαρίζετε στο λάδι το κρεμμύδι και προσθέτετε στην κατσαρόλα τα μυρώνια.

Ανακατεύετε καλά και αφήνετε τα μυρώνια να μαγειρευτούν με τα υγρά τους.

Αν χρειαστεί, προσθέτετε λίγο νεράκι για να μην καούν.

Όταν είναι έτοιμα, τα αδειάζετε σ' ένα πυρέξ και τα απλώνετε ομοιόμορφα.

Χτυπάτε σ' ένα μπωλ το γιαούρτι με την κρέμα, τα αυγά και το κορν-φλάουρ.

Προσθέτετε στο μίγμα γιαουρτιού τη φέτα τριμμένη με το χέρι και περιχύνετε με το μίγμα τα χόρτα.

Φουρνίζετε αμέσως σε 200 βαθμούς.

Ψήνετε μέχρι να στερεοποιηθεί το γιαούρτι (περίπου 45 με 50 λεπτά).

Πίττα του Αρνιού Πασχαλιάτικη (Σπεσιαλιτέ της Τρίπολης)

Υλικά

1 συκωταριά.

2 αρμαθιές αντεράκια.

1/2 κιλό φρέσκα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα.

4-5 σκόρδα φρέσκα, με τις πράσινες ουρές μαζί, ψιλοκομμένα.

1 φλιτζάνι μαϊντανό ψιλοκομμένο.

1 φλιτζάνι άνηθο ψιλοκομμένο.

5 αυγά.

200 γραμμάρια κεφαλοτύρι τριμμένο.

1 κουταλιά του γλυκού μπαχάρι, κοπανισμένο στο γουδί.

1/2 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι.

Ανάλογο αλάτι.

1 κουταλιά της σούπας βούτυρο γάλακτος.

1 μπόλια.

Εκτέλεση

Βράζετε το νερό και ρίχνετε τη συκωταριά (πλυμένη)

και την αφήνετε να πάρει 3-4 βράσεις.

Την ξαφρίζετε και τη βάζετε σε μία πιατέλα.

Ρίχνετε τα αντεράκια (πλυμένα και γυρισμένα) να πάρουν 2-3 βράσεις, αλατίζοντας τα.

Τα βγάζετε και τα βάζετε σε μία πιατέλα.

Ψιλοκόβετε τη συκωταριά και τα αντεράκια και τα ρίχνετε σε μία βαθιά λεκάνη.

Προσθέτετε το σκόρδο, το κρεμμύδι, το μαϊντανό και τον άνηθο.

Τα ανακατεύετε όλα μαζί και ρίχνετε επί πλέον το τριμμένο τυρί, το μπαχάρι, το αλατοπίπερο και τα αυγά που θα έχετε ήδη χτυπήσει.

Ανακατεύετε καλά όλα τα υλικά για να γίνουν ένα ομοιόμορφο μίγμα.

Βάζετε την μπόλια του αρνιού σε χλιαρό νερό για να μαλακώσει (αν είναι μικρή αγοράζετε 2 και τις ράβετε).

Αμέσως απλώνετε τη μισή σε λαδωμένο ταψί και ρίχνετε μέσα τη γέμιση.

Την ισιώνετε, τη σκεπάζετε με την άλλη μισή μπόλια και τη ράβετε για να μη χυθεί το υλικό.

Βουτυρώνετε από πάνω και ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 1 ώρα περίπου.

Πίττα Χωριάτικη με Σπανάκι ή Άγρια Χόρτα

Υλικά για τη ζύμη

1/2 κιλό αλεύρι.

1 αυγό.

1 φλιτζανάκι λάδι.

1 κουταλιά της σούπας ρίγανη.

1/2 κουταλάκι αλάτι.

3/4 ποτηριού νερό.

Λίγη μαγιά, αραιωμένη σε χλιαρό νερό.

(Σημερινή λύση: το αλεύρι που φουσκώνει μόνο του).

Υλικά για τη γέμιση

1/2 κιλό σπανάκι.

1 ματσάκι μαϊντανό.

Λίγο μάραθο η άνηθο.

3 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα.

5 αυγά.

1/2 κιλό φέτα.

1 ποτηράκι ελαιόλαδο.

Εκτέλεση

Πλάθετε καλά τη ζύμη και την αφήνετε για 1/2 ώρα σε χλιαρό νερό σκεπασμένη.

Πλένετε και ψιλοκόβετε τα χόρτα με το μάραθο και το μαϊντανό, τα ρίχνετε μαζί με το λάδι και τα κρεμμύδια σε μία ρηχή κατσαρόλα και τα μαραίνετε, ώστε να μείνουν χωρίς χυμούς.

Τα αδειάζετε σε μία βαθιά λεκάνη και προσθέτετε τα αυγά και τη φέτα, δουλεύοντας τα καλά, ώστε να έχετε μία ομοιόμορφη μάζα.

Ανοίγετε το φύλλο σε δύο κομμάτια και στρώνετε σε λαδωμένο ταψί το ένα φύλλο, αφήνοντας όλες τις άκρες να κρέμονται απ' έξω.

Ρίχνετε στο κέντρο τη γέμιση και τη σκεπάζετε με το άλλο φύλλο, γυρνώντας τις εξωτερικές άκρες προς τα μέσα, πιέζοντας με ένα πηρούνι για να κλείσει καλά γύρω - γύρω η πίττα.

Μετά, μαλακά - μαλακά, πιέζετε από το κέντρο τη γέμιση να απλωθεί σε όλη τη πίττα και τη ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 45 περίπου λεπτά, μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια. Τρώγεται εξ' ίσου ζεστή και κρύα.

Πίττα Χωριάτικη με Καυκαλίθρες

Υλικά

1 κιλό καυκαλίθρες, ζεματισμένες και ψιλοκομμένες.

1/2 κιλό τυρί φέτα.

1 κουταλάκι του τσαγιού ψιλοκομμένο δυόσμο.

1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένο μάραθο.

3 μεγάλα κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές ροδέλες.

2 πράσσα, κομμένα σε λεπτές ροδέλες.

Πιπέρι.

1 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο.

5 αυγά.

Αλεύρι, όσο χρειαστεί.

Εκτέλεση

Ανάβουμε το φούρνο μας στους 180 βαθμούς.

Στο ίδιο ταψί που θα ψήσουμε την πίττα, σπάμε τα αυγά και τα χτυπάμε μαζί με τα κρεμμύδια, τα πράσσα, τον δυόσμο, τον μάραθο και τις ψιλοκομμένες καυκαλίθρες, ώστε να γίνουν ένα ομοιόμορφο μίγμα.

Προσθέτουμε το τυρί που θα έχουμε λιώσει με πιρούνι και συνεχίζουμε το ανακάτεμα, ρίχνοντας το πιπέρι και όσο αλάτι χρειαστεί επιπλέον.

Ρίχνουμε το λάδι στο μίγμα, δουλεύουμε καλά επί 1/2 λεπτό και προσθέτουμε αλεύρι σαν βροχή, μέχρι να έχουμε έναν πηχτό χυλό.

Καθαρίζουμε γύρω - γύρω από το ταψί τις τυχόν «πιτσιλιές» και βάζουμε την πίττα στον φούρνο, χαμηλώνοντας την θερμοκρασία στους 150 βαθμούς.

Όταν η κρούστα της πίττας ροδίσει (περίπου σε 50 λεπτά), την βγάζουμε από τον φούρνο.

Η πίττα σερβίρεται ζεστή ή κρύα (αν... περισσέψει!!!).

Πίττα με «Λάχανα»

Υλικά για την γέμιση

1 1/2 κιλό διάφορα χορταρικά (ραδίκια, μυρώνια, καυκαλίθρες, βρούβες κλπ).

1 μάτσο μαϊντανό, ψιλοκομμένο.

1 κλαδάκι μάραθο, ψιλοκομμένο.

1 κουταλιά της σούπας δυόσμο (φρέσκο ή ξερό). 1/2 κιλό κρεμμύδια, κομμένα σε κυβάκια.

2 πράσσα, κομμένα σε φετούλες, μαζί με το πράσινο μέρος τους.

1 φλιτζάνι λάδι.

1/2 κιλό φέτα λιωμένη.

Πιπέρι.

5 αυγά.

Υλικά για τη ζύμη

1/2 κιλό αλεύρι.

3 κουταλιές της σούπας λάδι.

1 αυγό.

1 φλιτζάνι περίπου νερό.

1 κοφτή κουταλιά μπέικιν-πάουντερ ή ανάλογη μαγιά.

Εκτέλεση

Διαλύουμε τη μαγιά - αν την προτιμούμε - σε πολύ λίγο ζεστό νερό.

Χτυπάμε το αυγό με το λάδι, προσθέτουμε το νερό (με τη μαγιά ή το μπέικιν-πάουντερ) και λίγο - λίγο το αλεύρι.

Δουλεύουμε τη ζύμη γύρω στα 10 λεπτά και την αφήνουμε σκεπασμένη σε ζεστό μέρος για 1 ώρα περίπου.

Εν τω μεταξύ, έχουμε πλύνει καλά τα χορταρικά και τα έχουμε κόψει σε

χοντρά κομμάτια.

Τα βράζουμε για 10 λεπτά, τα σουρώνουμε καλά και τα βάζουμε σε ένα βαθύ μπωλ.

Ρίχνουμε στο μπωλ όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε καλά τη γέμιση.

Στον πάτο ενός λαδωμένου ταψιού, απλώνουμε τη μισή ζύμη που έχουμε ανοίξει σε ένα αρκετά παχύ φύλλο, σηκώνοντας γύρω από το ταψί το φύλλο για να μην χυθεί το υλικό απ' έξω.

Προσθέτουμε την γέμιση, την στρώνουμε με ένα πιρούνι ομοιόμορφα στο ταψί και κλείνουμε την πίττα με το υπόλοιπο φύλλο, πιέζοντας με το πιρούνι τα κλεισίματα του φύλλου πάνω και κάτω.

Ψήνουμε την πίττα σε μέτριο φούρνο γύρω στους 150 βαθμούς για 50 λεπτά περίπου και όταν ροδίσει, την βγάζουμε.

Τρώγεται ζεστή ή κρύα και είναι... το κάτι άλλο!!!

Ρεβυθοκεφτέδες

Υλικά για 6 άτομα

1/2 κιλό ρεβύθια, μουσκεμένα στο νερό για 30 ώρες.

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα.

1 κουταλιά της σούπας δυόσμο.

4 αυγά.

Πιπέρι.

250 γραμμάρια τυρί φέτα.

Αλεύρι.

Εκτέλεση

Βράζουμε καλά τα ρεβύθια σε νερό χωρίς αλάτι και αφαιρούμε όλες τις φλούδες (στο εμπόριο σήμερα τα βρίσκουμε και αποφλοιωμένα).

Τα λιώνουμε σαν πουρέ στο γουδί και τα ρίχνουμε σ' ένα βαθύ μπωλ.

Χτυπάμε τα αυγά και λιώνουμε την φέτα.

Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε καλά, ώστε να αναμιχθούν σε ομοιογενή μάζα.

Αρχίζουμε να ρίχνουμε στο μίγμα αλεύρι σαν βροχή, συνεχίζοντας το ανακάτεμα μέχρι να έχουμε έναν πηχτό χυλό.

Βάζουμε λάδι στο τηγάνι και όταν κάψει ρίχνουμε κουταλιά - κουταλιά τους κεφτέδες, γυρίζοντας τους μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν ελαφρά ξεροψημένοι.

Ρεβυθοσαλάτα

Υλικά για 6 άτομα

1/2 κιλό ρεβύθια, βρασμένα και αποφλοιωμένα.

2 κρεμμύδια, κομμένα σε μικρά κυβάκια.

1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο.

5 αυγά σφιχτά, κομμένα στα 4.

1 πιπεριά πράσινη, κομμένη σε λεπτές μακριές φετούλες.

4 αντσούγιες, καθαρισμένες από το κόκαλο και κομμένες σε μικρά κομματάκια.

1 κουταλιά της σούπας κάπαρη.

4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο.

Τον χυμό 1 λεμονιού ή ξύδι.

1 κουταλάκι του γλυκού μουστάρδα.

Εκτέλεση

Βράζουμε τα ρεβύθια και τα αφήνουμε να κρυώσουν μαζί με τα σφιχτά αυγά, τα οποία έχουμε καθαρίσει.

Σ' ένα βαθύ μπωλ ρίχνουμε όλα τα υλικά της σαλάτας και ετοιμάζουμε τη σάλτσα, χτυπώντας το λεμόνι μαζί με το λάδι και την μουστάρδα.

Περιχύνουμε με την σάλτσα την σαλάτα και την ανακατεύουμε καλά, ώστε να αναμιχθούν όλα τα υλικά.

Ρεβύθια Σκορδαλιά

Υλικά

250 γραμμάρια ρεβύθια βρασμένα και ξεφλουδισμένα.

1 κουταλιά της σούπας γεμάτη ταχίνι.

8 δόντια σκόρδου, ψιλοκομμένα.

Αλάτι.

Πιπέρι.

Πάπρικα γλυκιά.

Τον χυμό από 1/2 λεμόνι.

3 κουταλιές της σούπας λάδι ελιάς.

Εκτέλεση

Λιώνουμε τα ρεβύθια στο γουδί ή στο μπλέντερ.

Προσθέτουμε το ταχίνι και το σκόρδο.

Συνεχίζουμε το άλεσμα του πουρέ, ρίχνοντας λίγο - λίγο το λάδι, το λεμόνι, το αλάτι και το πιπέρι.

Αουλεύουμε καλά, μέχρι να γίνει ομοιόμορφος πουρές.

Τον βάζουμε σε βαθιά πιατέλα, πασπαλίζουμε με την κόκκινη γλυκιά πάπρικα την επιφάνεια και τον αφήνουμε στο ψυγείο μέχρι να τον σερβίρουμε.

Σκορδαλιά με Κάστανα

Υλικά

1/2 κιλό κάστανα βρασμένα.

6-8 σκελίδες σκόρδο.

3/4 φλιτζανιού λάδι (ελαιόλαδο).

2 κουταλιές ξύδι.

Αλάτι.

Εκτέλεση

Χτυπάτε στο γουδί ή στο μπλέντερ τα κάστανα με το σκόρδο (ψιλοκομμένο), μέχρι να γίνουν μία λεία μάζα, προσθέτοντας σιγά -σιγά το λάδι και το ξύδι (εναλλάξ). Συνοδεύει πολύ καλά χοιρινό ψητό ή μοσχάρι.

Σούπα με Χόρτα

Υλικά

1/2 φλιτζάνι ρύζι.

2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο.

1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο.

1 πατάτα τριμμένη στον τρίφτη του κρεμμυδιού.

1 κουταλιά της σούπας λάδι.

1 πράσο ψιλοκομμένο.

1 φλιτζάνι με ψιλοκομμένα βότανα: μαϊντανό, σέλινο, βασιλικό και δυόσμο (όπου δεν υπάρχουν φρέσκα βότανα, χρησιμοποιήστε αποξηραμένα).

1 κρόκος αυγού, χτυπημένος με δύο κουταλιές γάλα.

Εκτέλεση

Βράστε όλα τα υλικά σε λίγο νερό και σε χαμηλή φωτιά, για 15 λεπτά περίπου (εκτός από το αυγό και τα αρωματικά χόρτα).

Προσθέτετε όταν έχει μαγειρευτεί καλά το ρύζι, 4 ποτήρια γεμάτα νερό και αφήνετε να πάρει 1-2 βράσεις.

Μετά, όταν τραβήξετε τη κατσαρόλα από τη φωτιά, ρίχνετε το χτυπημένο αυγό και τα ψιλοκομμένα αρωματικά χόρτα.

Ανακατεύετε καλά και σερβίρετε.

Τηγανίτες με Βότανα

Υλικά (για 6 μερίδες)

6 αυγά.

8 φέτες ψωμί χωριάτικο, κοπανισμένο, χωρίς την κόρα.

150 γραμμάρια τυρί φέτα.

50 γραμμάρια τριμμένη μυζήθρα.

1 ματσάκι -ψιλοκομμένα αρωματικά χόρτα (δεντρολίβανο, μαντζουράνα, μαϊντανό, βασιλικό, ρίγανη).

Αλατοπίπερο.

Λάδι.

Εκτέλεση

Σπάτε τα αυγά σε ένα μπώλ και τα χτυπάτε με το αλατοπίπερο.

Κατόπιν, προσθέτετε τα τυριά, τα μυρωδικά και το ψωμί.

Ανακατεύετε καλά και αφήνετε ένα τέταρτο το μίγμα στο ψυγείο.

Σε καυτό λάδι ρίχνετε κουταλιά - κουταλιά το μίγμα και πιέζετε με το κουτάλι τις τηγανίτες για να είναι πλακουτσωτές.

Τις σερβίρετε ζεστές σε χαρτί κουζίνας, για να στραγγίξουν.

Τυροκαυτερή

Υλικά

1/ 2 κιλό φέτα.

1 κεσεδάκι γιαούρτι πρόβειο.

2 πιπερίτσες καυτερές, κόκκινες (κοπανισμένες).

3/4 ψλιτζανιού ελαιόλαδο.

Εκτέλεση

Κοπανάτε στο γουδί τη φέτα, μαζί με τις πιπερίτσες, που θα τις έχετε κόψει σε πολύ μικρά κομματάκια, μαζί με τα σπόρια τους. Προσθέτετε το γιαούρτι και συνεχίζετε το δούλεμα.

Ρίχνετε λίγο - λίγο το λάδι, μέχρι να γίνει ένας ομοιόμορφος πολτός.

Αδειάζετε το μίγμα σε ένα «τάπερ» και το βάζετε στο ψυγείο.

Διατηρείται για 10 ημέρες.

(Σημείωση: Σήμερα, μπαίνουν όλα τα υλικά στο μπλέντερ και ταχύτατα έχουμε έτοιμη την τυροκαυτερή).

Τυροσαλάτα

Υλικά

250 γραμμάρια φέτα σκληρή.

5 δόντια σκόρδο.

1 φλιτζανάκι ελαιόλαδο.

1 κουταλιά της σούπας χυμό λεμονιού.

Εκτέλεση

Λυώστε τη φέτα σε ένα μπώλ και πολτοποιήστε το σκόρδο στο γουδί.

Προσθέστε τη φέτα, λίγο - λίγο το λάδι, κοπανώντας συνέχεια, και το λεμόνι, μέχρι να γίνει ένα ομοιόμορφο μίγμα.

(Σημείωση: σε πολλά χωριά, αντί για σκόρδο, βάζουν κόκκινη, καυτερή πιπεριά.)

Τυρόπιπτες Γυμνές της Λαμπρής με Μυρώνια

Υλικά

1 κιλό τυρί αιγοπρόβειο, φρεσκοπηγμένο, ανάλατο.

200 γραμμάρια σιμιγδάλι ψιλό.

Λίγο αλεύρι.

1/2 κιλό μυρωνολάχανα.

Αλάτι και πιπέρι.

Λίγο βούτυρο.

Εκτέλεση

Ζυμώνετε το τυρί με όλα τα υλικά και τα χορταράκια ψιλοκομμένα και πλάθετε πιπτούλες με διάμετρο γύρω στα 8 εκατ. και πάχος 1 εκατ. έως 1 1/2 εκατ. Τις ψήνετε σε φούρνο 200 βαθμών μέχρι να ροδίσουν.

Τυρολουκουμάδες

Υλικά

1/2 κιλό αλεύρι λευκό.

1 καρτάκι μαγιά σε σκόνη.

1 αυγό.

1 ποτήρι του κρασιού νερό.

1/2 κιλό τυρί φέτα, λιωμένη με πιρούνι.

1 κουταλάκι τον γλυκού πιπέρι.

Τριμμένη μυζήθρα.

Εκτέλεση

Σε χλιαρό νερό (ένα ποτηράκι) διαλύουμε την μαγιά.

Σε ένα βαθύ μπωλ σπάμε και χτυπάμε το αυγό. Προσθέτουμε το νερό με τη μαγιά και λίγο - λίγο το αλεύρι, μέχρι να έχουμε μια αρκετά σφιχτή ζύμη.

Σκεπάζουμε και αφήνουμε τη ζύμη 1 ώρα σε ζεστό μέρος για να σηκωθεί.

Αναμιγνύουμε καλά το τυρί και το δυόσμο με τη ζύμη και με ένα κουταλάκι του γλυκού, που βρέχουμε συχνά σε νερό, ρίχνουμε κουταλιά - κουταλιά τους τυρολουκουμάδες σε καυτό λάδι, γυρίζοντας τους αρκετές φορές μέχρι να ροδίσουν. Τους σερβίρουμε σε απορροφητικό χαρτί και πασπαλίζουμε με την τριμμένη μυζήθρα.

Τρώγονται ζεστοί.

Φακές Κεφτέδες

Σχεδόν πάντοτε οι φακές παραμένουν μαγειρεμένες σαν σούπα και για την επόμενη μέρα.

Και εκεί, η Αρκαδική Φαντασία δημιούργησε ένα γευστικότατο έδεσμα, φτιαγμένο από τις μαγειρεμένες φακές που περίσσεψαν.

Υλικά

Φακές που έχουν απομείνει από την προηγούμενη μέρα.

3 αυγά.

Αλεύρι.

Πιπέρι.

200 γραμμάρια τυρί φέτα.

1 κουταλιά κοφτή δυόσμο τριμμένο.

1 κουταλιά λάδι.

Εκτέλεση

Σουρώνουμε τις φακές που περίσσεψαν, αφαιρώντας το ζουμί τους τελείως.

Τις περνάμε από το γουδί ή το μπλέντερ και τις κάνουμε πουρέ.

Προσθέτουμε τρία αυγά, πιπέρι και 200 γραμμάρια τυρί φέτα, αναμιγνύοντας πολύ καλά το μίγμα.

Ρίχνουμε 1 κουταλιά κοφτή δυόσμο τριμμένο και αλεύρι, μέχρι να έχουμε έναν πηχτό χυλό.

Σε λάδι που θα έχει κάψει, ρίχνουμε με την βοήθεια ενός κουταλιού της σούπας τους κεφτέδες στο τηγάνι και τους τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσουν και από τις δύο πλευρές.

Χορταρικά Γιαχνί

Υλικά

1/2 κιλό βλήτα.

1/2 κιλό κολοκυθάκια με τα λουλούδια τους.

1/2 κιλό φασολάκια.

1 ματσάκι μαϊντανό.

2 μεγάλα κρεμμύδια, κομμένα σε φέτες.

5-6 σκελίδες σκόρδο.

1/2 κιλό ντομάτες φρέσκες, ψιλοκομμένες.

Αλατοπίπερο (ή κόκκινη πιπεριά).

Εκτέλεση

Καθαρίζετε, πλένετε και κόβετε τα χορταρικά.

Τα τσιγαρίζετε ελαφρά όλα μαζί (5-6 βόλτες) σε λάδι.

Προσθέτετε τις ντομάτες, το αλατοπίπερο και 1 ποτήρι νερό και τα μαγειρεύετε για 45 λεπτά περίπου, σε πολύ χαμηλή φωτιά.

(Αν θέλετε, προσθέτετε προς το τέλος και κομματάκια μυζήθρας).

Χορτοκεφτέδες με Μυρώνια

Υλικά

1 κιλό χόρτα διάφορα με μυρώνια μαζί.

3-4 χλωρά κρεμμυδάκια.

2-3 χλωρά σκορδάκια ή δόντια σκόρδου.

1 ματσάκι άνηθο.

Αλάτι.

Πιπέρι.

Αλεύρι.

Λάδι για το τηγάνισμα.

Εκτέλεση

Ψιλοκόβετε όλα τα λαχανικά και με το αλάτι τα τρίβετε καλά να μαραθούν.

Προσθέτετε μετά αλεύρι, τόσο που να πλάθονται σαν κεφτέδες.

Τους αλευρώνετε και τους τηγανίζετε σε καυτό λάδι.

Μπορείτε να σερβίρετε τους χορτοκεφτέδες μαζί με γιαούρτι.

Χορτόρυζο – Λαχανόρυζο

Υλικά για 4 άτομα

1 κιλό διάφορα χόρτα και «μυρουδίτσες» (μυρουδίτσες λέγονται όλα τα πολύ αρωματικά βότανα, όπως η καυκαλίθρα, το μυρώνι, ο δυόσμος, η φρέσκια ρίγανη, ο άνηθος, ο μάραθος κλπ).

2 πράσσα.

2 κρεμμύδια.

2 ντομάτες ψιλοκομμένες.

1 ποτήρι λάδι.

Μυζήθρα τριμμένη στον τρίφτη του κρεμμυδιού.

1 ποτήρι του νερού ρύζι.

Αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση

Πλένουμε και ψιλοκόβουμε όλα τα χορταρικά.

Βράζουμε για πέντε λεπτά τα χόρτα και τους αφαιρούμε το πρώτο ζουμί για να φύγει η πικρίλα.

Προσθέτουμε στην κατσαρόλα όλα τα υπόλοιπα υλικά, 2 ποτήρια νερό και μαγειρεύουμε για 35 λεπτά περίπου.

Ρίχνουμε στην κατσαρόλα άλλα 4 ποτήρια νερό και το ρύζι.

Ανακατεύουμε καλά και συνεχίζουμε το μαγείρεμα μέχρι να ετοιμαστεί το λαχανόρυζο.

Λίγο πριν τραβήξουμε το φαγητό από τη φωτιά, προσθέτουμε την τριμμένη μυζήθρα, ανακατεύουμε ελαφρά για να πάει παντού και σερβίρουμε.

Χορτόπιττα

Υλικά για τη ζύμη

1/2 κιλό αλεύρι.

1/2 κουταλάκι μάγια (ή σήμερα αλεύρι που φουσκώνει μόνο του).

1/2 κουταλάκι αλάτι.

1 κουταλιά ρίγανη, τριμμένη.

Ο χυμός από μισό λεμόνι.

Υλικά για τη γέμιση

1/2 κιλό σπανάκι, χοντροκομμένο.

1 κουταλάκι δυόσμο, τριμμένο ή ψιλοκομμένο αν είναι φρέσκο.

1 κουταλάκι μάραθο, ψιλοκομμένο.

1 χούφτα μυρώνια, χοντροκομμένα.

1 χούφτα καυκαλίθρες, χοντροκομμένες.

2 μεγάλα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα.

1/2 κιλό τυρί φέτα, λιωμένη.

Πιπέρι.

1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο.

Εκτέλεση

Ετοιμάζετε τη ζύμη και την αφήνετε κάπου μέχρι να ετοιμάσετε τη γέμιση.

Σε ένα βαθύ τηγάνι με λάδι ρίχνετε τα χορταρικά και το πιπέρι μέχρι να μαραθούν.

Προσθέτετε τη φέτα και αφήνετε το υλικό να κρυώσει.

Ανοίγετε 2 φύλλα ζύμης.

Λαδώνετε τον πάτο ενός ταψιού και βάζετε το ένα φύλλο, αφήνοντας τις άκρες έξω από το ταψί.

Ρίχνετε τη γέμιση στο κέντρο του ταψιού και απλώνετε από πάνω το δεύτερο φύλλο.

Πιέζετε ελαφρά να πάει η γέμιση παντού, γυρίζετε τις άκρες και πιέζετε με πηρούνι να κλείσει γύρω – γύρω η πίττα.

Ψήνετε την πίττα για 50 λεπτά περίπου σε μέτριο φούρνο, μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΚΡΕΑΤΑ – ΨΑΡΙΑ

Αρνάκι – Κατσικάκι με Καυκαλήθρες Αυγολέμονο

Υλικά για 4 άτομα

1 1/2 κιλό κατσικάκι ή αρνάκι (ώμο ή μπουτάκι, κομμένο σε 4 μερίδες).

1/2 κιλό ξερά ή φρέσκα κρεμμύδια.

5 δόντια σκόρδου, κομμένα σε φετούλες.

1 κιλό καυκαλήθρες πλυμένες, καθαρισμένες.

1 μάτσο μαϊντανό χονδροκομμένο.

Αλάτι και πιπέρι.

3 αυγά.

Χυμό από 1 1/2 λεμόνι.

1 κοφτή κουταλιά της σούπας κορν-φλάουρ.

1 ποτηράκι του κρασιού λάδι.

Εκτέλεση

Ρίξτε το λάδι σε κατσαρόλα μαζί με τα κρεμμύδια, το σκόρδο και το κρέας και φέρτε τα βόλτα μέχρι να μαραθούν.

Σκεπάστε το φαγητό με νερό και μαγειρέψτε το μέχρι να είναι μισο-έτοιμο.

Προσθέστε τον μαϊντανό, τις καυκαλήθρες και το αλατοπίπερο. Προσθέστε νερό, τόσο ώστε, όταν είναι έτοιμο το φαγητό, να έχει τουλάχιστον 1 λίτρο ζουμί, που θα χρειαστείτε για το αυγολέμονο.

Όταν το φαγητό είναι έτοιμο να βγει από τη φωτιά, χτυπήστε τα αυγά μαζί με το κορν-φλάουρ, που θα έχετε διαλύσει σε ένα ποτηράκι του κρασιού νερό.

Προσθέστε λίγο-λίγο τον χυμό του λεμονιού και αμέσως μετά το ζουμί.

Ρίξτε το αυγολέμονο στην κατσαρόλα και κουνήστε την καλά για να πάει παντού. Διατηρήστε τη φωτιά χαμηλή μέχρι να δέσει η σάλτσα.

Αρνάκι – Κατσικάκι Πρωτογιάχνη

Τρυπολιτσιώτικο με Μυρώνια

Υλικά

2 κιλά κατσικάκι.

1 1/2 κιλό μυρωνολάχανα.

1 μέτριο κρεμμύδι τριμμένο.

1 κουταλιά πελτέ ντομάτας ή 1 φλιτζάνι χυμό.

5 κουταλιές ελαιόλαδο.

Αλάτι και μαύρο πιπέρι.

3 αυγά.

Εκτέλεση

Βάλτε στην κατσαρόλα το λάδι και τσιγαρίστε ελαφρά το κατσικάκι.

Προσθέστε και το κρεμμύδι και τσιγαρίστε τα μαζί.

Σβήστε με τη ντομάτα, αλατοπιπερώστε και προσθέστε λίγο βραστό νεράκι.

Σκεπάστε το και αφήστε το σε χαμηλή φωτιά να βράσει.

Όταν μισογίνει, προσθέστε τα χόρτα καλά πλυμένα και ανακατέψτε.

Φροντίστε να υπάρχει αρκετό νερό, ώστε το φαγητό να γίνει λίγο ζουμερό.

Μόλις βράσει, χτυπήστε με το μίξερ τα αυγά μέχρι να αφρατέψουν.

Προσθέστε το χυμό του λεμονιού και ανακατέψτε καλά. Μεταφέρετε από την κατσαρόλα στο μπωλ των αυγών ζουμί από το φαγητό, έτσι ώστε το μίγμα των αυγών να κάψει.

Όταν έχει την θερμοκρασία της κατσαρόλας περίπου, αδειάστε το μίγμα των αυγών στην κατσαρόλα και κουνήστε την καλά μέχρι η σάλτσα να γίνει ομοιογενής. Αφήστε το φαγητό για δέκα λεπτά να ηρεμήσει και σερβίρετε.

Σημείωση: Μπορείτε να κάνετε το ίδιο φαγητό χωρίς τη ντομάτα. Στην Τρίπολη και σε αρκετά μέρη της Πελοποννήσου συνηθίζουν αυτή τη μέθοδο, να βάζουν δηλαδή λίγη ντομάτα στο αυγολέμονο.

Αρνίσια Ποδαράκια Γιαχνί

Υλικά

10 ποδαράκια αρνίσια ή κατσικίσια.

1 κιλό ντομάτες ψιλοκομμένες.

5 σκελίδες σκόρδο.

2 μεγάλα κρεμμύδια.

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο.

Αλατοπίπερο.

1 κουταλιά ξύδι.

Εκτέλεση

Καθαρίζετε και ζεματάτε τα ποδαράκια για 6-7 λεπτά.

Τα τοποθετείτε σε κατσαρόλα με το λάδι, το κρεμμύδι, τα σκόρδα και το αλατοπίπερο.

Προσθέτετε 1 λίτρο νερό και σιγοβράζετε για 15 λεπτά.

Προσθέτετε το ξύδι και τις ντομάτες και μαγειρεύετε για 35-40 λεπτά, μέχρι να πήξει η σάλτσα.

Καλαμάρια - Σουπιές με Άγρια Χόρτα

Υλικά

1 κιλό καλαμαράκια ή σουπιές, πλυμένα και καθαρισμένα (αν πρόκειται για μεγάλες σουπιές, τότε τις κόβουμε σε μικρά κομμάτια).

3 κρεμμύδια κομμένα φέτες.

8 δόντια σκόρδο ψιλοκομμένο.

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο.

1 κιλό διάφορα χόρτα, πλυμένα και κομμένα στα 2-3

1 κουταλιά της σούπας ρίγανη.

Χυμό από 2 λεμόνια.

Αλατοπίπερο.

Εκτέλεση

Σωτάρετε στο λάδι τα καλαμάρια ή τις σουπιές, μαζί με τα κρεμμύδια και το σκόρδο.

Τα σκεπάζετε με νερό και μαγειρεύετε σε μέτρια φωτιά επί 1/2 ώρα.

Προσθέτετε τα χόρτα και τα υπόλοιπα υλικά και συνεχίζετε το μαγείρεμα για άλλα 45 λεπτά περίπου.

Προσθέτετε το χυμό του λεμονιού, μόλις το κατεβάσετε από τη φωτιά.

Συνοδεύονται από πατάτες βραστές ή άσπρο ρύζι.

Αν δεν αγαπάτε την λεμονάτη γεύση, αντικαταστήστε το χυμό των λεμονιών με 1/2 κιλό ντομάτες ψιλοκομμένες.

Κόκορας Κρασάτος

Υλικά

1 κόκορας γύρω στα 3 κιλά, κομμένος σε μερίδες.

2 κρεμμύδια ξερά, περασμένα από τον τρίφτη.

5 δόντια σκόρδου, κομμένα σε φετούλες.

Αλάτι.

Πιπέρι.

1 κουταλιά της σούπας ρίγανη τριμμένη.

1 κουταλιά της σούπας κορν-φλάουρ.

1 κιλό κόκκινο κρασί.

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο.

Εκτέλεση

Τσιγαρίστε στο λάδι τα κομμάτια τον πουλιού μαζί με τα κρεμμύδια και τα σκόρδα, μέχρι να μαραθούν.

Σβήνετε με το κρασί.

Προσθέτετε άλλα 5 ποτήρια νερό και σιγομαγειρεύετε τον κόκορα για 1 1/2 ώρα περίπου.

Όταν το πουλερικό είναι έτοιμο, έχοντας αρκετό ζουμί, διαλύετε το κορν-φλάουρ σ' ένα ποτηράκι τον κρασιού νερό και το ρίχνετε στην κατσαρόλα, κουνώντας την καλά για να πάει παντού.

Μόλις το φαγητό πάρει βράση και δέσει η σάλτσα, κατεβάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και σερβίρετε.

Ιδανική γαρνιτούρα το ρύζι, οι πατάτες πουρέ ή οι τηγανιτές πατάτες.

Κόκορας Πρωτογιάχνη με Χυλοπίτες

Υλικά

1 κόκορας γύρω στα 2 1/2 - 3 κιλά, κομμένος σε μικρές μερίδες.

1 κουταλιά της σούπας ρίγανη τριμμένη.

6 δόντια σκόρδου, καθαρισμένα και κομμένα σε φέτες.

1 κουταλιά της σούπας ντομάτα πελτέ.

1 κιλό ώριμες ντομάτες ψιλοκομμένες, φρέσκες ή σε κονσέρβα.

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο.

1 γεμάτη κουταλιά της σούπας μέλι.

Αλάτι.

Πιπέρι.

2 φλιτζάνια χυλοπίτες.

Μυζήθρα τριμμένη.

Εκτέλεση

Μαγειρέψτε το πουλερικό σκεπασμένο με νερό και όλα τα υλικά, εκτός από την ντομάτα, για 1 1/2 ώρα περίπου, σε μέτρια φωτιά.

Προσθέστε τις ντομάτες και συνεχίστε το μαγείρεμα για μισή ώρα ακόμα, μέχρι να μείνει το φαγητό με αρκετή σάλτσα.

Βράστε λευκές τις χυλοπίτες, αλατίζοντας ελαφρά το νερό, και σουρώστε τις.

Το φαγητό σερβίρεται με δύο τρόπους:

1ος: Βάζετε τις χυλοπίτες στα πιάτα και τις περιχύνετε με την σάλτσα και το τριμμένο τυρί ή

2ος: Τις ρίχνετε στην κατσαρόλα αφού βγάλετε έξω τις μερίδες του κόκορα, τις ανακατεύετε καλά με την σάλτσα και τις σερβίρετε με την τριμμένη μυζήθρα από πάνω.

Κουνέλι Γεμιστό

Το κουνέλι είναι μία από τις πιο «καθαρές» τροφές.

Φτωχό σε λιπαρά και πλούσιο σε πρωτεΐνες και βιταμίνες.

Αποτελεί μία πλήρη τροφή, που μαγειρεύεται με πάρα πολλούς τρόπους.

Μία από τις πιο νόστιμες συνταγές είναι και η παρακάτω!

Υλικά

1 κουνέλι γύρω στα 2 κιλά.

1 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο.

1 ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο.

2 κρεμμύδια μέτρια, ψιλοκομμένα.

1 φλιτζάνι ρύζι για πιάφι.

Αλατοπίπερο.

250 γραμμάρια φέτα λιωμένη.

2 αυγά.

1 κουταλάκι τον τσαγιού βασιλικό (φρέσκο ή ξερό).

1 κουταλάκι του τσαγιού δυόσμο (φρέσκο ή ξερό).

4 δόντια σκόρδο, ψιλοκομμένα.

1 κιλό ντομάτες ώριμες, πολτοποιημένες ή ντοματάκια (1 κιλό) ψιλοκομμένα από κονσέρβα.

1 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο.

1 κουταλιά της σούπας μέλι.

Εκτέλεση

Ψιλοκόβετε τα εντόσθια τον κουνελιού (αν δεν υπάρχουν, τότε αγοράζετε 2 κοιλίσσες και 2 συκωτάκια από κοτόπουλο).

Σε ένα τηγάνι ρίχνετε τα εντόσθια με λίγο λάδι (2 κουταλιές της σούπας).

Τα τσιγαρίζετε για δύο λεπτά, μαζί με τα κρεμμύδια, τα σκόρδα και τα μυρωδικά.

Κατεβάζετε το τηγάνι από τη φωτιά και προσθέτετε τα αυγά χτυπημένα, το ρύζι και τη φέτα, καθώς και λίγο αλάτι και πιπέρι.

Γεμίζετε το κουνέλι και το ράβετε ή το κλείνετε καλά με οδοντογλυφίδες, για να μη βγει έξω η γέμιση κατά το μαγείρεμα.

Τοποθετείτε το κουνέλι με το υπόλοιπο λάδι στη κατσαρόλα, προσθέτετε 6 ποτήρια νερό, αλάτι και πιπέρι επιπλέον.

Το μαγειρεύετε σε μέτρια φωτιά για 25 λεπτά περίπου και αμέσως μετά προσθέτετε τις ντομάτες και το μέλι.

Αν χρειαστεί, προσθέτετε λίγο νερό ακόμη και συνεχίζετε το μαγείρεμα για άλλα 30 λεπτά.

Σερβίρεται με πουρέ ή με πατάτες τηγανιτές ή με μακαρόνια.

Κουνέλι Πρωτογιάχνι

Υλικά

1 μέτριο κουνελάκι (1 1/2 κιλό περίπου).

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα.

3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες.

1/2 κιλό ντομάτες ψιλοκομμένες.

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο.

Αλατοπίπερο.

1 κουταλιά της σούπας ρίγανη.

1/2 κουταλάκι κανέλλα (προαιρετικά).

1 κουταλιά τον γλυκού ζάχαρη ή μέλι.

Εκτέλεση

Κόβετε σε μερίδες το κουνέλι και το αλευρώνετε.

Το περνάτε από τηγάνι με το ελαιόλαδο, τηγανίζοντας το ελαφρά.

Βάζετε το λάδι από το τηγάνι σε κατσαρόλα και ξανθαίνετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο.

Προσθέτετε το κουνέλι, τις ντομάτες, το αλατοπίπερο, τη ρίγανη και τη ζάχαρη, καθώς και 4 ποτήρια νερό.

Μαγειρεύετε σε μέτρια φωτιά το κουνέλι για 50 λεπτά περίπου (αν χρειαστεί, προσθέστε λίγο νερό ακόμα κατά το βράσιμο).

Όταν η σάλτσα έχει δέσει, το σερβίρετε.

Κουνέλι Σκορδαλιά

Υλικά

1 κουνελάκι γύρω στα 2 κιλά, κομμένο σε πολύ μικρά κομματάκια, μεγέθους ενός καρυδιού.

Αλεύρι.

Αλάτι.

Πιπέρι.

Χυμός 2 λεμονιών.

Λάδι για τηγάνισμα.

Υλικά για την σκορδαλιά

1/4 ξερό, μπαγιάτικο ψωμί, βρεγμένο καλά και στυμμένο.

1 φλιτζανάκι του καφέ κοπανισμένα καρύδια.

8 δόντια σκόρδου, ψιλοκομμένα.

Λάδι.

Χυμός 1 λεμονιού.

Αλάτι.

Εκτέλεση

Ετοιμάζουμε την σκορδαλιά και την αφήνουμε στο ψυγείο για να κρυώσει.

Κοπανάμε στο γουδί (ή βάζουμε στο μπλέντερ) το σκόρδο με το ψωμί και το αλάτι.

Προσθέτουμε τα τριμμένα καρύδια και λίγο - λίγο το μισό χυμό του λεμονιού και το ελαιόλαδο, μέχρι να έχουμε έναν ομοιόμορφο πουρέ.

Αλατοπιπερώνουμε καλά τα κομματάκια του κουνελιού σε ένα βαθύ μπωλ και τους ρίχνουμε τον υπόλοιπο χυμό του λεμονιού.

Τα αφήνουμε 2 ώρες να «μαριναριστούν».

Ακολουθως, τα «κυλάμε» στο αλεύρι, ώστε να κολλήσει πάνω τους κι έτσι, καλά αλευρωμένα, τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι, γυρίζοντας τα 2-3 φορές, μέχρι να ξεροψηθούν ελαφρά.

Τα σερβίρουμε με γαρνιτούρα την σκορδαλιά, ενώ συνοδεύονται θαυμάσια με όποια ωμά ή μαγειρευτά χορταρικά επιθυμούμε.

Κουνουπίδι με Λουκάνικα στο Φούρνο

Υλικά

1 χωριάτικο λουκάνικο, κομμένο σε φετάκια.

1 κουνουπίδι μικρό, γύρω στο ένα κιλό. 3 κουταλιές της σούπας μαλακό αλεύρι.

1 φλιτζάνι γάλα και 3 φλιτζάνια νερό. 3 αυγά.

250 γραμμάρια φέτα λιωμένη.

100 γραμμάρια μυζήθρα ή άλλο σκληρό τυρί τριμμένο.

Πιπέρι.

2 κουταλιές της σούπας βούτυρο.

Εκτέλεση

Με το αλεύρι, το γάλα και το βούτυρο ετοιμάζουμε μια σάλτσα «μπεσαμέλ» και την αφήνουμε να κρυώσει για 10 λεπτά.

Προσθέτουμε στη σάλτσα τα τυριά και τα αυγά και ανακατεύουμε καλά για να γίνει ομοιόμορφη.

Έχουμε βράσει ελαφρά το κουνουπίδι, το έχουμε αλατίσει και το έχουμε κομμένο και απλωμένο στο ταψί μας.

Περιχύνουμε το κουνουπίδι με την σάλτσα, προσθέτουμε τα φετάκια από το λουκάνικο και τα ανακατεύουμε καλά όλα μαζί.

Έχουμε προθερμάνει τον φούρνο στους 180 βαθμούς και ψήνουμε το φαγητό δυναμώνοντας τη φωτιά για 20-25 λεπτά περίπου, μέχρι να «γκρατιναριοτεί», να ροδοκοκκινίσει.

Λαγός – Κουνέλι Στιφάδο

Υλικά

- 1 κιλό κρεμμυδάκια για στιφάδο καθαρισμένα.
- 1 λαγό 3-4 κιλά, κομμένο σε μερίδες.
- Όλα τα δόντια από ένα σκόρδο.
- 1 1/2 κιλό ντομάτες ψιλοκομμένες ή 4 κουταλιές της σούπας ντομάτα πελτέ.
- 6 φύλλα δάφνης.
- Πιπέρι μαύρο άκοπο, σε κόκκους.
- 1 κουταλάκι τον γλυκού κανέλλα.
- 6-7 «γαρυφαλλάκια».
- 1 κουταλιά της σούπας ρέλι.
- 1 ποτήρι του νερού ξύδι.
- 1 ποτήρι νερό.
- 1 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο.

Εκτέλεση

Αλατοπιπερώνουμε από βραδύς τα κομμάτια του λαγού μέσα σε βαθιά πιατέλα και τα περιχύνουμε με το ξυδόνερο.

Τα αφήνουμε όλη νύχτα στο ψυγείο να μαριναριστούν.

Όταν είμαστε έτοιμοι να μαγειρέψουμε, ρίχνουμε τα κομμάτια του λαγού μαζί με την μαρινάδα στην κατσαρόλα.

Προσθέτουμε το λάδι, το σκόρδο, την δάφνη, το πιπέρι, τα γαρυφαλλάκια και ακόμα 6 ποτήρια νερό και μαγειρεύουμε για 3/4 της ώρες σε χαμηλή φωτιά.

Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια, τις ντομάτες και το ρέλι και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 1 ώρα ακόμα περίπου, έως ότου το φαγητό μείνει με τη σάλτσα του. (Σημείωση: Σε πολλά χωριά το στιφάδο μαγειρεύεται μόνο με χοντρά κρεμμύδια και είναι εξίσου γευστικό).

Λαγός Στιφάδο

Ο λαγός είναι ίσως το πιο νόστιμο κυνήγι, όμως απαιτεί ιδιαίτερη τέχνη και πείρα, πολύ αγνά υλικά και σωστή δοσολογία.

Υλικά

Για ένα μέτριο λαγό, γύρω στα 2 κιλά, χρειαζόμαστε: 11/2 κιλό μικρά κρεμμυδάκια (κοκκάρια).

Πολύ σκόρδο.

Γνήσιο ξύδι (από χωριάτικο κρασί).

(Εδώ κρύβεται και το μυστικό της επιτυχίας του στιφάδου).

1 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο.

Αλατοπίπερο.

Μπαχάρι.

Αρκετά φύλλα δάφνης.

Εκτέλεση

Δύο με τρεις ώρες πριν μαγειρέψετε, βάζετε το λαγό στο ξύδι.

Μετά τον κόβετε σε μερίδες και τις περνάτε από το τηγάνι.

Αφού τσεκαριστούν, τις ρίχνετε στην κατσαρόλα μαζί με όλα τα υλικά και μαγειρεύετε σε μέτρια φωτιά, γιατί το κρέας του λαγού είναι μαλακό.

Μελιτζάνες με Κατσικάκι Κοκκινιστό

Υλικά για 6 άτομα

2 κιλά κατσικάκι (κατά προτίμηση μπούτι).

2 μεγάλα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα.

5 δόντια σκόρδου, κομμένα σε φέτες.

1 κουταλιά της σούπας ρίγανη.

1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη (ή ρέλι).

Αλάτι, πιπέρι.

1 κιλό ντομάτες ώριμες, περασμένες από τον τρίφτη του κρεμμυδιού.

1 ποτηράκι του κρασιού λάδι.

8 Τσακώνικες μελιτζάνες, κομμένες σε 3 κομμάτια η κάθε μία.

Εκτέλεση

Σωτάρετε ελαφρά το κατσικάκι, που θα έχετε πλύνει και κόψει σε μερίδες, με το κρεμμύδι, το σκόρδο και το λάδι.

Μόλις ροδίσουν ελαφρά όλες οι πλευρές του, προσθέτετε την ρίγανη και νερό, τόσο ώστε να σκεπάσει το κρέας, και μαγειρεύετε σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να μαλακώσει το κατσικάκι.

Αμέσως μετά προσθέτετε τις ντομάτες, την ζάχαρη και τα κομμάτια από τις μελιτζάνες και συνεχίζετε το μαγείρεμα μέχρι το φαγητό να ετοιμαστεί, προσθέτοντας, αν χρειαστεί, νερό, ώστε να μείνει με αρκετή σάλτσα όταν το σερβίρετε.

Μπακαλιάρος Γιαχνί με «Λάχανα»

Υλικά για 4 άτομα

1 κιλό μπακαλιάρο ξαλμυρισμένο και κομμένο σε μερίδες. 1/2 κιλό ντομάτες πουρέ ή μια κουταλιά της σούπας ντομάτα πελτέ.

1 κιλό διάφορα χόρτα, μισοβρασμένα και κομμένα.

3 κρεμμύδια μέτρια, κομμένα σε φέτες.

5 δόντια σκόρδου, κομμένα σε φετούλες.

Λίγο αλάτι.

Πιπέρι.

1 φλιτζάνι λάδι.

Εκτέλεση

Βάζουμε στην κατσαρόλα το λάδι, τα κρεμμύδια και τα σκόρδα, φέρνοντας τα βόλτες μέχρι να μαραθούν.

Προσθέτουμε όλα τα χορταρικά, τις ντομάτες, το πιπέρι, λίγο αλάτι και 4 ποτήρια νερό.

25 λεπτά πριν τραβήξουμε το φαγητό από την φωτιά, τοποθετούμε στην κατσαρόλα τα κομμάτια του μπακαλιάρου.

(Σημείωση: Σε αρκετά χωριά, το φαγητό αυγοκόβεται ή μόνο με αυγά ή σαν αυγολέμονο, πράγμα που του δίνει άλλη μια διαφορετική νοστιμιά).

Μπακαλιάρος Παστός (με Σέλινα και Κάστανα)

Υλικά

1 φύλλο μπακαλιάρο αλμυρό.

1 κιλό κάστανα βρασμένα.

1 1/2 κιλό σέλινα. 1/2 κιλό ντομάτες ή ένα κουτί ντομάτες.

4 σκελίδες σκόρδο.

Αλατοπίπερο.

1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο.

Εκτέλεση

Ξαλμυρίστε τον μπακαλιάρο και καθαρίστε τον.

Πλύνετε και κόψτε τα σέλινα σε κομματάκια.

Μαγειρέψτε το σέλινο με όλα τα υλικά και στη μέση της διαδικασίας προσθέστε τον μπακαλιάρο, κομμένο σε κομματάκια, και τα κάστανα.

(Αν δεν βρείτε σέλινα, μπορείτε να προσθέσετε άγρια χόρτα τον βουνού).

Μπακαλιάρος Παστός Κεφτέδες

Υλικά

1 κιλό μπακαλιάρο, ξαρμυρισμένο και κομμένο σε κομμάτια.

1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο μαϊντανό.

2 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα. 2 αυγά.

Αλεύρι.

1/2 κουταλάκι σόδα.

Αλατοπίπερο.

Ελαιόλαδο για το τηγάνι.

Εκτέλεση

Βράζετε τον μπακαλιάρο για 10 λεπτά και όταν κρυώσει αφαιρείτε τα κόκαλα, τον κόβετε σε μικρά κομματάκια και τον βάζετε μέσα σε μία βαθιά λεκάνη.

Προσθέτετε τον μαϊντανό, το αλατοπίπερο, τα κρεμμύδια, την σόδα και ανάλογο αλεύρι, ανακατεύοντας καλά, για να γίνει ένας πηχτός, ομοιόμορφος χυλός. Κουταλιά - κουταλιά, τηγανίζετε τους κεφτέδες.

Μπακαλιάρος με Άγρια Χόρτα

Υλικά

1 κιλό περίπου μπακαλιάρο παστό, ξαλμυρισμένο και κομμένο σε μερίδες.

3 ντομάτες ώριμες, ψιλοκομμένες ή ένα κουτί ντοματάκια.

3 κρεμμύδια ,κομμένα σε λεπτές φέτες.

4 δόντια σκόρδο, κομμένα σε φετούλες.

1 1/2 κιλό χόρτα του βουνού (άγρια ραδίκια, βρούβες, ζοχιές, μυρώνια, καυκαλίθρες, παπαρούνες κλπ).

1/2 ποτήρι ελαιόλαδο.

Εκτέλεση

Καθαρίζετε, πλένετε και κόβετε τα χόρτα στα 3.

Τα βράζετε για 10 λεπτά και τα σουρώνετε.

Σε πλατιά κατσαρόλα, βάζετε το ελαιόλαδο, τον μπακαλιάρο και από πάνω τα χόρτα και τα υπόλοιπα υλικά.

Προσθέτετε 4 ποτήρια νερό και μαγειρεύετε για 1/2 ώρα περίπου σε χαμηλή φωτιά, μέχρι το φαγητό να μείνει με την σάλτσα.

Σερβίρεται ζεστό.

Μπακαλιάρος με Άγρια Χόρτα στο Φούρνο

Υλικά

1 κιλό περίπου παστό μπακαλιάρο, ξαλμυρισμένο και κομμένο σε μερίδες.

4 κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές φέτες.

6 δόντια σκόρδου, ψιλοκομμένα.

1 κουταλιά μάραθο, ψιλοκομμένο.

1 κουταλιά μαϊντανό, ψιλοκομμένο.

1 πράσο με το πράσινο μέρος του κομμένο σε ροδέλες.

1 φλιτζάνι καυκαλίθρα, ψιλοκομμένη.

1 φλιτζάνι μυρώνια, ψιλοκομμένα.

3 πατάτες, κομμένες σε ροδέλες.

Αλατοπίπερο.

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο.

1/2 κιλό ντομάτες, ώριμες, ψιλοκομμένες.

Εκτέλεση

Σε βαθύ τηγάνι μαραίνετε στο λάδι τα χορταρικά.

Προσθέτετε τη ντομάτα και 4 ποτήρια νερό, καθώς και το αλατοπίπερο, και αφήνετε να πάρουν βράσεις γύρω στα 10-15 λεπτά.

Στο ταίρι τοποθετείτε τον μπακαλιάρο και τα χορταρικά, προσθέτετε 2 ποτήρια νερό ακόμα και ψήνετε το φαγητό σε μέτριο φούρνο, για 35 περίπου λεπτά.

Μπακαλιάρος με Μυρώνια

Υλικά

- 1 φύλλο μπακαλιάρου.
- 1 1/2 κιλό μυρωνολάχανα.
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο.
- 4-5 φρέσκα κρεμμυδάκια.
- 8-10 σκελίδες σκόρδο.
- 1 κοφτό κουταλάκι πιπέρι.
- 200 γραμμάρια καλό ελαιόλαδο.

Εκτέλεση

- Κόβετε τον μπακαλιάρo σε 6 ή 8 κομμάτια, ανάλογα με το μέγεθος του. Κόβετε και πετάτε τα πτερύγια και την άκρη της ουράς.
- Πλένετε με μπόλικο τρεχούμενο νερό το ψάρι και το βάζετε σε λεκανίτσα με νερό, για να ξαλμυρίσει. Το αφήνετε για 10 – 12 ώρες.
- Καθαρίζετε τα χόρτα και τα πλένετε. Προσθέτετε το αλατάκι τους και τα τρίβετε να πέσουν.
- Τα βάζετε σε ένα ταψάκι σκεπαστό, κατά προτίμηση πήλινο, και τα απλώνετε ομοιόμορφα.
- Απλώνετε πάνω στα χόρτα τα κομμάτια του μπακαλιάρου, πιπερώνετε και περιχύνετε με το λάδι.
- Βάζετε το ταψί στο φούρνο, σκεπασμένο στην αρχή, στους 200 βαθμούς.
- Όταν είναι έτοιμο το φαγητό, ξεσκεπάζετε το ταψί για λίγο, ώστε να ροδίσει ο μπακαλιάρος.
- Το φαγητό αυτό παλιότερα φτιαχνόταν στην «μπουγάνα» (γάστρα).

Μπακαλιάρος Αλιάδα

Υλικά

1 φύλλο μπακαλιάρo.

2 κρεμμύδια ξερά.

4-5 κρεμμύδια χλωρά.

8 σκελίδες ξερό σκόρδο.

1 ματσάκι μάραθο.

1 χούφτα φύλλα δυόσμου.

1 χούφτα μυρώνια.

Αλάτι, πιπέρι.

Λάδι.

Υλικά για την αλιάδα

Νερό.

Αλεύρι.

Τα άσπρα από τα χλωρά σκόρδα.

Ξύδι.

Αλατοπίπερο.

Εκτέλεση

Κόβετε σε μερίδες τον μπακαλιάρo και τον πλένετε καλά. Τον βάζετε σε σκεύος με άφθονο νερό να μείνει 10-12 ώρες για να ξαλμυρίσει.

Κόβετε τα λαχανικά ψιλά, κρατώντας κατά μέρος τα άσπρα κομμάτια από τα χλωρά σκόρδα. Τρίβετε τα λαχανικά που φιλοκόψατε με το αλάτι και τα στρώνετε στο ταψί. Αραδιάζετε από πάνω τον μπακαλιάρo, πασπαλίζετε με το πιπέρι και περιχύνετε με το λάδι.

Βάζετε το ταψί στο φούρνο (200 βαθμοί) για να ψηθεί. Στο μεταξύ, ετοιμάζετε την αλιάδα. Χτυπάτε σε μια λεκανίτσα το αλεύρι, το ξύδι, το νερό

και το αλατοπίπερο, ώστε να γίνει ένα μέτριο κουρκούτι. Μέσα στο μίγμα φιλοκόβετε τα άσπρα από τα χλωρά σκορδάκια που έχετε κρατήσει.

Όταν σχεδόν ψηθεί ο μπακαλιάρος με τα χόρτα, περιχύνετε και βάζετε το ταψί πάλι στο φούρνο για να ψηθεί και να κάνει κρούστα.

Μπουμπάρι (Σπεσιαλιτέ Τριπόλεως)

Υλικά

- 1 συκώτι αρνιού.
- 1 πλεμόνι αρνιού.
- 2 νεφρά.
- 1 καρδιά.
- 2 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα.
- 2 κουταλιές βούτυρο γάλακτος.
- 1 φλιτζάνι κρασί λευκό.
- 1/2 κιλό ντομάτες πουρέ ή ψιλοκομμένες.
- 1/2 φλιτζάνι κοπανισμένο παξιμάδι (ή τριμμένη γαλέτα).
- 5 αυγά.
- 1 φλιτζάνι κεφαλοτύρι τριμμένο.
- Αλατοπίπερο.
- Κανέλλα.
- 1 μεγάλη ή 2 μεσαίες μπόλιες αρνιού.

Εκτέλεση

Ζεματάτε τη συκωταριά και την ψιλοκόβετε (αν έχετε στο σπίτι σας κρεατομηχανή, είναι προτιμότερο να την κάνετε κιμά).

Σωτάρετε τα κρεμμύδια με το βούτυρο στο τηγάνι και ρίχνετε τα εντόσθια.

Τα φέρνετε 5-6 βόλτες και τα «σβήνετε» με το κρασί.

Όταν εξατμιστεί, ρίχνετε τις ντομάτες, το αλατοπίπερο και την κανέλλα.

Τα σιγοτηγανίζετε μέχρι να μείνουν μόνο με το βούτυρο.

Τα αφήνετε να κρυώσουν λίγο και προσθέτετε τα αυγά (χτυπημένα), το παξιμάδι και το τυρί.

Ανακατεύετε καλά για να έχετε ένα ομοιόμορφο μίγμα.

Απλώνετε σε τραπέζι ή σε μάρμαρο ένα λαδόχαρτο και πάνω του τη

μπόλια, που Θα την έχετε προηγουμένως πλύνει ελαφρά και ζεματίσει.
Κατά το μήκος της μπόλιας και στην μία πλευρά της απλώνετε το μίγμα και το τυλίγετε σε ρολό μαζί με τη μπόλια.
Το ρολό αυτό το τυλίγετε στο λαδόχαρτο, στρίβετε τις δύο άκρες του καλά για να μη χυθεί έξω το μίγμα και το ψήνετε επί 1 ώρα σε μέτριο φούρνο.
Λίγο πριν το βγάλετε από το φούρνο αφαιρείτε το λαδόχαρτο για να ροδίσει.
Τρώγεται ζεστό, αλλά και κρύο, κομμένο σε φέτες.

Παντσέτα Χοιρινή Γεμιστή με Μυρώνια

Υλικά

1 1/2 κιλό χοιρινή παντσέτα.

1 κιλό μυρώνια.

1 ποτήρι κόκκινο κρασί.

Αλάτι και πιπέρι.

4-5 φέτες μπέικον καπνιστό.

3 κουταλιές της σούπας λάδι ελιάς.

Εκτέλεση

Καθαρίζετε καλά την παντσέτα από λίπη και πέτσες και την αλατοπιπερώνετε.

Πλένετε και φιλοκόβετε τα μυρώνια και τα τρίβετε με λίγο αλάτι να μαραθούν.

Σωτάρετε το μπέικον, κομμένο σε ψιλά κομμάτια, και το ανακατεύετε με τα χόρτα.

Αλατοπιπερώνετε.

Απλώνετε την παντσέτα και από πάνω βάζετε το μίγμα των χόρτων.

Τυλίγετε σε ρολό και το δένετε σφιχτά με βαμβακερό σπάγκο.

Βάζετε σε κατσαρόλα το λάδι και σωτάρετε το ρολό. Το σβήνετε με κρασάκι και το γυρίζετε αμέσως σε ταψάκι σκεπαστό.

Το βάζετε στο φούρνο και το αφήνετε να γίνει (1 1/2 ώρα περίπου).

Αν χρειαστεί υγρό, προσθέτετε κρασί.

Σερβίρετε το ρολό κομμένο σε φέτες, γαρνιρισμένο με κρεμμύδια ψητά ολόκληρα.

Παντσέτα στο Φούρνο με Πατάτες

Υλικά για 8 άτομα

- 3 κιλά παντσέτα με την φέρσα της (κατά προτίμηση από μικρό χοιρινό).
- 2 κιλά πατάτες, καθαρισμένες, ολόκληρες εάν είναι μικρές ή κομμένες στην μέση εάν είναι μεγάλες.
- 10 δόντια σκόρδου.
- Αλάτι και πιπέρι ανακατεμένα.
- Χυμό από 4 λεμόνια σε ένα μπωλάκι.
- 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο ή σπορέλαιο (προαιρετικά).

Εκτέλεση

Με ένα μυτερό μαχαιράκι θα τρυπήσετε βαθιά σε 10 σημεία την παντσέτα (από τα κάτω προς την φέρσα) και θα γεμίσετε την κάθε τρύπα με τα δόντια του σκόρδου (στομπώνοντας) το υπόλοιπο άνοιγμα με το αλατοπίπερο. Επίσης, θα αλατοπιπερώσετε καλά την φέρσα.

Σε ένα μεγάλο ταψί θα βάλετε το λάδι και την παντσέτα και θα την ψήσετε σε καλά προθερμασμένο φούρνο και μόλις αρχίσει να ψήνεται σε μέτρια φωτιά 180 βαθμών για 2 ώρες περίπου.

Σ' αυτό το διάστημα θα περιχύσετε 3-4 φορές την φέρσα με χυμό λεμονιού.

Όταν το χοιρινό διαπερνάται μέχρι μέσα αρκετά εύκολα με την άκρη ενός μαχαιριού, θα βράσετε τις πατάτες επί 10 λεπτά.

Θα τις σουρώσετε, θα βγάλετε την παντσέτα από το φούρνο και θα προσθέσετε τις πατάτες στο ταψί.

Θα συνεχίσετε το ψήσιμο άλλα 3 τέταρτα περίπου, ανεβάζοντας στους 220 βαθμούς την θερμοκρασία του φούρνου, ενώ σ' αυτό το διάστημα δώστε 2-3 βόλτες στις πατάτες, που όταν πάρουν χρυσό - τραγανό χρώμα, θα σας «πουν» ότι η ώρα του σερβιρίσματος έφτασε.

Η ιδανική σαλάτα γι' αυτό το φαγητό είναι η λαχανοσαλάτα.

Παντσέτα Ρολό Κρύα

Υλικά

3 κιλά παντσέτα, χωρίς την φέρσα.

2 κουταλιές της σούπας δυόσμο (φρέσκο ή ξερό).

2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο άνηθο και
μαϊντανό.

1 κουταλιά της σούπας πιπέρι μαύρο (σε κόκκους).

Αλάτι.

Εκτέλεση

Κατά μήκος της παντσέτας απλώστε τα υλικά.

Διπλώστε ρολό την παντσέτα, όπως ακριβώς κάνουμε για να διπλώσουμε ένα χαλί, και δέστε την γερά με βαμβακερό σπάγκο γύρω - γύρω.

Βράστε την παντσέτα μόνο με νερό 2 1/2 ώρες περίπου (ανάλογα με το μέγεθος του χοιρινού), προσθέτοντας λίγο αλάτι ακόμα (αν χρειαστεί).

Όταν το μαχαίρι σας καρφωθεί μέχρι την άλλη μεριά, η παντσέτα είναι έτοιμη για σερβίρισμα.

Σερβίρετέ την σε μακριά πιατέλα και αφήστε την να κρυώσει καλά πριν κόψετε τον σπάγκο και την βάλετε στο ψυγείο για να σφίξει.

Το ζουμί της είναι ιδανικό για σούπα τραχανά ή σούπας χυλοπίπτες, γι' αυτό μην το πετάξετε!

Παστό

Το Γορτυνιακό παστό θεωρείται το καλύτερο σε όλη την Ελλάδα.

Πώς φτιάχνεται όμως το πραγματικό παστό;

Κατ' αρχήν, δεν μπαίνουν στο «καζάνι» όλα τα κομμάτια τον χοιρινού, αλλά μόνο τα «καθαρά» ψαχνά, κομμένα σε κομμάτια, μαζί με πάμπολλα μυρωδικά.

Τα πιο συχνά είναι: κανέλλα, γαρύφαλλα, ρίγανη, μπαχάρια, πιπεριά, χοντρά κρεμμύδια, σκόρδα και πολύ αλάτι, που δεν τον επιτρέπει αργότερα να μουχλιάσει.

Το παστό πρέπει να βράσει πολλές ώρες, ώστε να φύγουνε από μέσα του όλα τα λίπη, τα οποία όμως τοποθετούμε στα «λαγήνια» ή στα κεραμικά «πιθάρια», γεμάτα μέχρι επάνω με λίπος, για να είναι αεροστεγή.

Μπορούμε να προσθέσουμε λουκάνικα, αλλά και «τσιγαρίδες» και να γευόμαστε όλο το χρόνο το παστό, είτε μόνο του, είτε σαν «καγιανά», που σημαίνει παστό στο τηγάνι με χτυπητά αυγά.

Παστό με Αυγά και Ντομάτες (Σπεσιαλιτέ Γορτυνίας)

Υλικά

1/2 κιλό παστό.

1/2 κιλό ντομάτες, ψιλοκομμένες.

5 αυγά.

50 γραμμάρια χοιρινό λίπος.

1 κουταλάκι κοφτό κανέλλα σκόνη.

Αλατοπίπερο.

150 γραμμάρια σκληρό τυρί, κομμένο σε μπαστουνάκια.

1 ποτήρι κόκκινο κρασί.

Εκτέλεση

Βράζετε τη ντομάτα με το βούτυρο και με ένα ποτήρι κόκκινο κρασί.

Όταν έχει βράσει καλά, προσθέτετε το παστό, κομμένο σε μικρά κομματάκια, το τυρί και τα αυγά (χτυπημένα).

Μόλις ψηθούν τα αυγά σερβίρετε και προσθέτετε και κανέλλα (προαιρετικά).

Το ίδιο φαγητό γίνεται και με χωριάτικα λουκάνικα, μαζί με το παστό η μόνα τους.

Χέλι με Μυρωδίτσες

Υλικά

1 κιλό χέλια μέτρια, καθαρισμένα και κομμένα σε κομμάτια μεγέθους δακτύλου.

1/2 κιλό κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα.

3 δόντια σκόρδο.

1 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο.

1 κουταλιά της σούπας μάραθο, ψιλοκομμένο.

1 κουταλιά της σούπας άνηθο, ψιλοκομμένο.

2 φρέσκες ντομάτες, ψιλοκομμένες η μία μικρή κονσέρβα ντοματάκια (προαιρετικά).

1 χούφτα μυρώνια. 1 χούφτα καυκαλίθρες.

(Αν δεν υπάρχουν μυρώνια και καυκαλίθρες λόγω της εποχής, αντικαταστήστε με βασιλικό [ξηρό ή χλωρό] και δυόσμο).

1 φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο. Λίγη ρίγανη. Χυμό 1 λεμονιού. Αλατοπίπερο.

Εκτέλεση

Σε μία κασαρόλα βάζετε το λάδι και τα χέλια.

Τα τσιγαρίζετε ελαφρά, δίνοντας τους 5-6 βόλτες με μία ξύλινη κουτάλα.

Προσθέτετε το κρεμμύδι και το σκόρδο και λίγο μετά (1-2 λεπτά) τα υπόλοιπα υλικά και 4 ποτήρια νερό.

Μαγειρεύετε τα χέλια για 35 λεπτά σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να μείνουν με τη σάλτσα, ενώ προς το τέλος ρίχνετε στην κασαρόλα το χυμό ενός λεμονιού.

Σερβίρονται ζεστά και εάν θέλετε και άλλη γαρνιτούρα, προσθέτετε στο σερβίρισμα πατάτες βρασμένες και κομμένες στα τέσσερα.

Χοιρινό με Βρούβες

Το φαγητό γίνεται εξ' ίσου νόστιμο με τις ήμερες βρούβες (κοινώς λαψάνες) ή με τις μαύρες και άγριες.

Υλικά

1 κιλό βρούβες, καθαρισμένες και πλυμένες.

1 κιλό ψαχνό (μπούτι) από χοιρινό. 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο.

3 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα. 1 κουταλιά άνηθο ή μάραθο.

4 αυγά.

Χυμός από 2 λεμόνια.

1 ντομάτα μεγάλη, ώριμη, ψιλοκομμένη.

Αλατοπίπερο.

Εκτέλεση

Κόβετε το χοιρινό σε μερίδες και το σωτάρετε με το κρεμμύδι και το λάδι.

Προσθέτετε τον άνηθο, τη ντομάτα και το σκεπάζετε με νερό.

Μαγειρεύετε για 1 ώρα περίπου σε χαμηλή φωτιά και αμέσως μετά ρίχνετε τις βρούβες, που θα τις έχετε κόψει αν είναι μεγάλες, και το αλατοπίπερο.

Αφήνετε το φαγητό για άλλα 25 λεπτά στη φωτιά, μέχρι να μείνει με λίγο ζουμί.

Στο τέλος αυγοκόψτε.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

ΓΛΥΚΑ

Αμυγδαλάτα

Υλικά

400 γραμμάρια αμύγδαλα κοπανισμένα.

1/4 τον κιλού φρυγανιά τριμμένη.

1 φλιτζανάκι τον καφέ κονιάκ. 4 αυγά.

1 κουταλάκι της σούπας κανελλογαρύφαλλα σκόνη.

1/2 κουταλάκι τον γλυκού σόδα.

1/2 πακέτο άχνη ζάχαρη.

1/2 ποτήρι νερό.

2 1/2 κουταλιές της σούπας βούτυρο φρέσκο. 150 γραμμάρια αμύγδαλα για καβούρντισμα κοπανισμένα.

Εκτέλεση

Με τη ζάχαρη και το νερό ετοιμάζουμε ένα πηχτό σιρόπι.

Ζυμώνουμε όλα τα υλικά μέσα στο σιρόπι και πλάθουμε μικρά μπαλάκια η οβάλ δαχτυλάκια.

Καβουρντίζουμε ελαφρά τα 150 γραμμάρια αμύγδαλα που έχουμε χοντροκοπανήσει, και τσουλάμε τα μπαλάκια πάνω τους ώστε να καλυφθούν.

Γλυκό του κουταλιού (Άγρια Αχλάδια)

Υλικά

2 κιλά γκορτσιές.

1 κιλό ζάχαρη.

1 φλιτζανάκι τον καφέ μέλι.

3 ποτήρια νερό.

Γαρυφαλλάκια.

Το χυμό από 1 λεμόνι.

Εκτέλεση

Πλένετε τις γκορτσιές, κόβετε το κοτσανάκι τους και με ένα μυτερό μαχαιράκι αφαιρείτε από το πίσω μέρος το σκληρό, αφήνοντας μία τρυπούλα για να μπει το γαρυφαλλάκι.

Τις βράζετε αλλάζοντας 2 φορές το νερό τους, μέχρι να μαλακώσουν πολύ.

Τις σουρώνετε και όταν κρυώσουν κλείνετε την τρυπούλα «φυτεύοντας» από ένα γαρυφαλλάκι.

Δένετε το σιρόπι και ρίχνετε τις γκορτσιές και το χυμό του λεμονιού, αφήνοντας τις να πάρουν 5-6 βράσεις για άλλα 3-4 λεπτά.

Σβήνετε τη φωτιά και αφήνετε το γλυκό να κρυώσει.

Γορτυνιακές Δίπλες

Υλικά

4 αυγά.

1 φλιτζανάκι του καφέ ούζο ή μαστίχα.

2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο.

2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη.

1 ποτήρι του κρασιού χυμό πορτοκάλι.

2 φλιτζάνια τον τσαγιού καρύδια, χοντροκοπανισμένα.

Μέλι.

Αλεύρι και μισό κουταλάκι σόδα.

Κανέλλα.

Εκτέλεση

Σε μία βαθιά λεκάνη θα χτυπήσετε τα αυγά, το ούζο, το χυμό του πορτοκαλιού, τη ζάχαρη, το λάδι και αλεύρι μέχρι να γίνει μία αρκετά σφιχτή ζύμη.

Δουλέψτε καλά τη ζύμη για 5 λεπτά περίπου, σκεπάστε την με μία πετσέτα και αφήστε τη για μισή ώρα.

Ανοίξτε φύλλο πολύ λεπτό, που θα κόψετε σε φαρδιές λωρίδες, πάχους 4 εκατοστών και μήκους 8-10 εκατοστών.

Τηγανιστέ τις σε καυτό λάδι, πιέζοντας τις άκρες (για να γυρίσουν) με δύο πηρούνια και μόλις ροδίσουν και από τις δύο πλευρές, απλώστε τις σε απορροφητικό χαρτί για να φύγει το επιπλέον λάδι.

Πασπαλίστε τις με κανέλλα, ρίξτε τους μπόλικο μέλι και τέλος προσθέστε τα κοπανισμένα καρύδια.

Φίλες και φίλοι, δεν έχετε φάει ποτέ καλύτερες.

Δίπλες

Α΄ Συνταγή

Υλικά

850 γραμμάρια αλεύρι.

8 αυγά.

1/2 ποτήρι λάδι.

Ξύσμα από ένα λεμόνι.

1 κουταλιά σόδα.

Μέλι.

1 φλιτζάνι γεμάτο καρυδόψιχα χοντροκομμένη.

Εκτέλεση

Ζυμώνουμε όλα τα υλικά, μέχρι να έχουμε μία αφράτη ζύμη και την αφήνουμε σκεπασμένη για 3/4 περίπου.

Κόβουμε τη ζύμη σε μικρά κομμάτια και ανοίγουμε με τον πλάστη λεπτά φύλλα.

Με ένα μαχαίρι κόβουμε λωρίδες φάρδους 4 εκατοστών πλάτος και 15 εκατοστών μήκος.

Με την κάθε λωρίδα κάνουμε ή φιόγκο ή την διπλώνουμε ρολό.

Τηγανίζουμε σε καυτό λάδι, γυρίζοντας τις δίπλες

γρήγορα και από τις δύο μεριές και όταν τις σερβίρουμε, τις περιχύνουμε με μέλι και την καρυδόψιχα.

Δίπλες

Β΄ Συνταγή

Υλικά

6 αυγά.

1 φλιτζάνι τον καφέ ούζο.

2 κουταλιές της σούπας λάδι.

2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη.

1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι.

Αλεύρι, όσο χρειαστεί.

1 φλιτζάνι τριμμένο καρύδι.

1/3 κουταλάκι του γλυκού σόδα.

Εκτέλεση

Ετοιμάστε μια μαλακιά ζύμη και ανοίξτε την σε τετράγωνα λεπτά κομματάκια, που θα τηγανίσετε σε άφθονο καυτό λάδι, πατώντας με το πιρούνι τις δύο άκρες ώστε να διπλώσουν και να πάρουν βόλτες οι δίπλες.

Τις σερβίρετε σε απορροφητικό χαρτί και τις πασπαλίζετε με τριμμένα καρύδια.

Αραιώνετε μέλι ζεσταίνοντας το και περιχύνετε καλά τις δίπλες, αφού έχετε αφαιρέσει το απορροφητικό χαρτί.

Εργολάβοι

Υλικά

6 φλιτζάνια αμύγδαλα, καθαρισμένα και κοπανισμένα.

3 φλιτζάνια ζάχαρη άχνη.

3 ασπράδια αυτών.

4 καρτάκια βανίλια.

Εκτέλεση

Χτυπάμε τα ασπράδια μαρέγκα και ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί.

Πλάθουμε «δακτυλάκια» και τα ψήνουμε σε χαμηλό φούρνο επί 20 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν.

Σημείωση: Εάν θέλουμε, τους πλάθουμε σε μεγάλο σχήμα και τους κυλάμε σε αμύγδαλα κομμένα σε λεπτές φετούλες, πριν τους φουρνίσουμε.

Καλτσουνάκια

Υλικά

1/2 κιλό ψίχα καρυδιού, χονδροτριμμένη.

1/4 κιλό ψίχα αμυγδάλου, χονδροτριμμένη.

1 μικρό πακέτο φρυγανιές και ξερό ψωμί τριμμένα (το υλικό να είναι λιγότερο από το καρύδι + αμύγδαλο).

1 κουταλάκι του γλυκού κανέλλα.

1/2 κουταλάκι του γλυκού γαρύφαλλο.

Την τριμμένη φλούδα ενός πορτοκαλιού χτυπημένη με 4 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη.

1 κιλό μέλι (περίπου).

Υλικά για τη ζύμη του φύλλου

2 αυγά.

1/2 κιλό αλεύρι.

1/2 ποτήρι κρασιού λάδι.

1 φλιτζάνι τσαγιού νερό.

Λίγο αλάτι.

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε μεγάλη λεκάνη.

Ετοιμάζουμε τη ζύμη, ανοίγουμε τα φύλλα και τα απλώνουμε.

Με το πιατάκι του καφέ κόβουμε στρογγυλά φύλλα και στη μέση βάζουμε μια κουταλιά υλικό. Τα κλείνουμε και τα κόβουμε με οδοντωτό ροδάκι.

Ψήνουμε τα καλτσουνάκια σε μέτριο φούρνο και όταν κρυώσουν λίγο τα βουτάμε σε χλιαρό κανελλόνερο (νερό βρασμένο με κομματάκια κανέλλας).

Αμέσως μετά τα πασπαλίζουμε με αρκετή ζάχαρη άχνη.

Καρυδάκι (Γλυκό του Κουταλιού)

Υλικά

50-60 περίπου καρυδάκια ολόκληρα, που θα τα μαζέψετε γύρω στα τέλη Μαΐου με μέσα Ιουνίου, πριν η φλούδα τους ξυλοποιηθεί.

2 φλιτζάνια ψίχα καρυδιού (σε άλλα χωριά βάζουν αμύγδαλα ξεφλουδισμένα).

1 1/2 κιλό ζάχαρη.

1 ποτήρι νερό.

Χυμό από 2 λεμόνια.

Εκτέλεση

Θα πλύνετε πολύ καλά τα καρυδάκια και θα τα βράσετε γύρω στη μία ώρα σε πολύ νερό, μέχρι να τρυπιούνται με το πηρούνι.

Θα τα σουρώσετε, θα τα ξεπλύνετε καλά και θα τα βάλετε σε κατσαρόλα γεμάτη με νερό, αφήνοντάς τα 2 ακόμη ημέρες, αλλάζοντας όμως το νερό κάθε 8 ώρες.

Αμέσως μετά, θα τους ανοίξετε μια τρύπα και θα τους βάλετε η την καρυδόψιχα ή ένα αμύγδαλο.

Ετοιμάστε το σιρόπι και όταν δέσει, ρίξτε τα καρυδάκια, αφήνοντάς τα άλλα 15 λεπτά για να βράσουν μαζί με το σιρόπι.

Προσθέστε το χυμό τον λεμονιού στο τέλος και τραβήξτε το γλυκό από τη φωτιά, αφήνοντάς το να κρυώσει.

Αν «αφήσει νερό» και θέλει κι άλλο δέσιμο, ξαναβάλετε το γλυκό στη φωτιά για 10 περίπου λεπτά την επόμενη μέρα.

Καρυδάτα

Υλικά

11/2 κιλό καρύδια κοπανισμένα.

1 φλιτζάνι φρυγανιά τριμμένη.

Το ξύσμα και ο χυμός από ένα πορτοκάλι.

6 κουταλάκια του καφέ κακάο.

1 φλιτζανάκι κονιάκ.

1 κουταλάκι κανέλλα σκόνη.

1/4 ζάχαρη.

1/3 φλιτζανιού νερό.

Εκτέλεση

Με τη ζάχαρη και το νερό κάνουμε ένα σιρόπι.

Όταν κρυώσει, ρίχνουμε μέσα όλα τα υπόλοιπα υλικά και ζυμώνουμε καλά, μέχρι να γίνει μία πηχτή μάζα (αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγη ακόμα φρυγανιά τριμμένη).

Κάνουμε στρογγυλά μπαλάκια ή οβάλ και τα κυλάμε σε «σκουλήκι» σοκολάτας ή σε καβουρντισμένα και σπασμένα αμύγδαλα.

Καρυδόπιττα

Υλικά

1/2 φλιτζάνι του τσαγιού βούτυρο. 2 φλιτζάνια ζάχαρη.

2 αυγά και 2 κρόκους ακόμα.

1 κουταλιά της σούπας κακάο.

3 φλιτζάνια του τσαγιού αλεύρι.

2 κουταλάκια του γλυκού μπέικιν-πάουντερ.

Λίγο αλάτι.

1 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα.

1 1/2 φλιτζάνι τον τσαγιού χονδροκοπανισμένο καρύδι.

Το ξύσμα από ένα λεμόνι ή πορτοκάλι.

Εκτέλεση

Ρίχνετε όλα τα υλικά στο μπλέντερ, αφήνοντας τελευταία τα καρύδια.

Βουτυρώνετε το ταψί, αδειάζετε μέσα την ζύμη και ψήνετε το γλυκό στο φούρνο, σε μέτρια θερμοκρασία 150 βαθμών, για 45-50 λεπτά περίπου, μέχρι να πάρει όμορφο χρώμα.

Το γλυκό θα είναι έτοιμο αν, τρυπώντας το με ένα μαχαίρι στο κέντρο μέχρι τον πάτο, βγάλετε τη λάμα του μαχαιριού καθαρή.

(Σημείωση: Όταν δεν υπάρχει μπλέντερ, δουλεύετε στο χέρι σε ένα βαθύ μπωλ τα υλικά, αρχίζοντας από το βούτυρο, την ζάχαρη, τα αυγά και τελειώνοντας με τα καρύδια).

Καρυδόπιττα με Σιρόπι

Υλικά

8 αυγά.

250 γραμ. βούτυρο.

2 φλιτζάνια του τσαγιού ζάχαρη.

2 1/2 φλιτζάνια του τσαγιού αλεύρι.

2 κουταλάκια του γλυκού μπέικιν-πάουντερ. 1 κουταλάκι του γλυκού σόδα.

3 φλιτζάνια καρύδια (αλεσμένα), πολτοποιημένα.

1 γιαούρτι.

Υλικά για το σιρόπι

2 φλιτζάνια του τσαγιού ζάχαρη. 2 φλιτζάνια του τσαγιού νερό.

Εκτέλεση

Ετοιμάζετε το μίγμα, προσθέτοντας τελευταία τα καρύδια, και δουλεύετε καλά τη ζύμη.

Την απλώνετε σ' ένα ταψί, έχοντας βουτυρώσει τον πάτο του, και ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 50 λεπτά περίπου.

βγάλτε την καρυδόπιττα από τον φούρνο και αφήστε τη να κρυώσει.

Ετοιμάστε το σιρόπι και όταν βράσει καλά, όπως είναι καυτό, ρίξτε το ομοιόμορφα στο κρύο γλυκό, μέχρι να «ρουφηχτεί» το σιρόπι τελείως.

Καρυδόπιττα χωρίς Σιρόπι

Υλικά

11/2 φλιτζάνι τσαγιού χοντροχοπανισμένα καρύδια.

1 φλιτζάνι τον τσαγιού ζάχαρη.

1/2 φλιτζάνι τον τσαγιού σταφίδα μαύρη.

5 αυγά.

Τον χυμό από 2 πορτοκάλια.

250 γραμμάρια ελαιόλαδο (ένα φλιτζάνι τσαγιού).

112 κιλό αλεύρι (αυτό που φουσκώνει μόνο του).

1/2 κουταλάκι σόδα για απλό αλεύρι.

Εκτέλεση

Δουλεύετε τη ζάχαρη με τα αυγά, ρίχνετε το λάδι, το χυμό του πορτοκαλιού και λίγο - λίγο το αλεύρι, έως ότου να έχετε δουλεμένο καλά ένα πηχτό χυλό. Αμέσως μετά θα προσθέσετε τα καρύδια και τις σταφίδες και θα ανακατέψετε καλά, μέχρι να έχετε μία ομοιογενή μάζα.

Θα αλείψετε με λάδι το ταψί σας και θα ρίξετε μέσα το γλυκό, ψήνοντας το σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180 βαθμούς Κελσίου, για 45-50 λεπτά περίπου.

Βυθίζοντας την άκρη ενός μαχαιριού στο υλικό, θα δείτε αν το γλυκό είναι έτοιμο.

Όταν το μαχαίρι βγει στεγνό, το γλυκό είναι έτοιμο.

Όταν η καρυδόπιττα κρυώσει, την πασπαλίζετε με άχνη ζάχαρη.

Κολοκυθόπιττα Γλυκιά

Υλικά

112 κολοκύθι τριμμένο στον τρίφτη τον κρεμμυδιού.

1 φλιτζάνι καρύδια κοπανισμένα.

1 φλιτζάνι μαύρες σταφίδες.3/4 φλιτζανιού μέλι.

2 1/2 κουταλιές κανελλογαρύφαλλα κοπανισμένα.

1 κουταλάκι δυόσμο ψιλοκομμένο (ή ξερό, τριμμένο).

Υλικά για την ζύμη

112 κιλό αλεύρι.

2 κουταλιές της σούπας γεμάτες λάδι.1 αυγό.

1/2 ποτήρι νερό.

1 κοφτό κουταλάκι μαγιά (διαλυμένη σε χλιαρό νερό).

Εκτέλεση

Ετοιμάζετε το φύλλο και αφήνετε τη ζύμη να φουσκώσει για 1/2 ώρα.

Αμέσως μετά ανοίγετε 2 φύλλα με τον πλάστη.

Αναμιγνύετε καλά όλα τα υλικά, στρώνετε το ένα φύλλο σε λαδωμένο ταψί, ρίχνετε το μίγμα και κλείνετε την πίττα, πατώντας γύρω-γύρω με ένα πηρούνι.

Ψήνετε για περίπου 50 λεπτά το γλυκό σε μέτριο φούρνο και όταν κρυώσει το πασπαλίζετε με ζάχαρη άχνη.

Κυδώνι Ξυστό

Υλικά

1 1/2 κιλό κυδώνια.

1 1/3 ζάχαρη.

Ένα ματσάκι αρμπάρόριζα

200 γραμμάρια αμύγδαλα ξεφλουδισμένα.

1 1/2 ποτήρι νερό.

Εκτέλεση

Καθαρίστε και τρίψτε στον τρίφτη τα κυδώνια ή κόψτε τα σε λεπτά μπαστούνακια ίδιου πάχους.

Βράστε τα με λίγο νερό για 23-30 λεπτά, σουρώστε τα και αφήστε τα.

Αμέσως μετά ρίξτε τη ζάχαρη, το νερό και την αρμπάρόριζα σε κατσαρόλα και βράστε το σιρόπι σε μέτρια φωτιά, μέχρι να δέσει. Ρίξτε τα κυδώνια και βράστε τρία λεπτά

ακόμα.

Στο τέλος του βρασίματος, προσθέστε τα αμύγδαλα.

Μελιτζανάκι Τσακώνικο (Γλυκό του Κουταλιού)

Υλικά

- 45-50 μικρά μελιτζανάκια Τσακώνικα.
- 2 1/2 κιλά ζάχαρη.
- 350 γραμμάρια ξεφλουδισμένα αμύγδαλα.
- 2-3 μπαστούνια κανέλλα.
- 20 γαρυφαλλάκια.
- 1 ποτήρι νερό.

Εκτέλεση

Αφαιρέστε τα κοτσανάκια, χαράξτε με ένα μυτερό μαχαιράκι τα μελιτζανάκια στο κέντρο για να μπει μέσα το αμύγδαλο, και βάλτε τα σε μία λεκάνη γεμάτη με νερό, αλλάζοντας το κάθε 3 ώρες.

Την άλλη μέρα βράστε τα με προσοχή, για να μην διαλυθούν (10-15 λεπτά).

Σουρώστε τα και ξαναβάλτε τα σε νερό για τρία τέταρτα περίπου.

Στραγγίξτε τα στο σουρωτήρι κι αφήστε τα πάνω σε ένα απορροφητικό χαρτί ή σε πετσέτες για να στεγνώσουν.

Γεμίστε το σκίσιμο με αμύγδαλο.

Μετά ετοιμάστε το σιρόπι με τη ζάχαρη και το νερό, προσθέτοντας την κανέλλα και τα γαρυφαλλάκια, και όταν δέσει ρίξτε τα μελιτζανάκια για άλλα 5 λεπτά.

Αν την επόμενη μέρα το γλυκό θέλει κι άλλο «δέσιμο», βράστε το άλλα 3-4 λεπτά.

Μελομακάρονα (Α΄ Συνταγή)

Υλικά

4 ποτήρια λάδι.

1 1/2 ποτήρι ζάχαρη.

1 ποτήρι καρυδόψιχα κοπανισμένη.

1 ποτηράκι κονιάκ.

1 1/2 κουταλάκι σόδα.

6 πορτοκάλια (χυμό και ξύσμα ανακατεμένα μαζί).

Το ξύσμα από ένα λεμόνι.

1 κουταλάκι μπέικιν-πάουντερ.

Αλεύρι.

1 κουταλιές κανέλλα σκόνη.

1 κουταλιά γαρύφαλλο σκόνη.

Υλικά για το σιρόπι

2 ποτήρια νερό.

1 ποτήρι ζάχαρη.

1 1/2 ποτήρι μέλι.

Εκτέλεση

Σε μία βαθιά λεκάνη ρίχνουμε το χυμό και το ξύσμα των πορτοκαλιών, τη σόδα και το μπέικιν-πάουντερ, ανακατεύοντας καλά.

Ρίχνουμε το λάδι και τα χτυπάμε λίγο όλα μαζί.

Αμέσως μετά προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ρίχνουμε λίγο - λίγο το αλεύρι, μέχρι να έχουμε μία αφράτη και όχι πολύ σφικτή ζύμη.

Πλάθουμε τα μελομακάρονα και τα τοποθετούμε σε ταψί, πιέζοντας λίγο την

επιφάνεια τους με τον τρίφτη του κρεμμυδιού, ώστε ν' αποκτήσουν ανάγλυφα τετραγωνάκια, που θα επιτρέψουν στα καρύδια να κολλήσουν κατά το πασπάλισμα.

Τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 15-20 λεπτά περίπου.

Ετοιμάζουμε το σιρόπι και όταν έχουν κρυώσει τα μελομακάρονα παίρνουμε 1 ή 2 μαζί με την τρυπητή κουτάλα και τα βουτάμε στο καυτό σιρόπι, ώστε να ρουφήξουν.

Τέλος, τα πασπαλίζουμε με την τριμμένη καρυδόψιχα.

Μελομακάρονα (Β΄ Συνταγή)

Υλικά

1/2 κιλό ελαιόλαδο.

Το ζουμί και το τρίμμα από 1 λεμόνι και 2 πορτοκάλια.

1 φλιτζάνι τον καφέ κονιάκ.

1 κοφτή κουταλιά της σούπας σόδα.

1 χούφτα κανελλογαρύφαλλα σε σκόνη.

1 φλιτζάνι τον τσαγιού καρύδια τριμμένα.

Αλεύρι όσο πάρει.

Υλικά για το σιρόπι

3 ποτήρια νερό. 2 ποτήρια ζάχαρη.

1 φλιτζάνι μέλι.

Εκτέλεση

Ετοιμάζετε την ζύμη και πλάθετε τα μελομακάρονα, τοποθετώντας τα σε ένα ταψί, με μικρή απόσταση το ένα από το άλλο.

Με τον τρίφτη του κρεμμυδιού τους δίνετε ρομβοειδή σχήματα, πιέζοντας τον ελαφρά σε κάθε μελομακάρονο.

Ψήνετε τα μελομακάρονα σε μέτριο φούρνο, μέχρι να ροδίσουν.

Τα βγάζετε και τα αφήνετε να κρυώσουν.

Ετοιμάζετε το σιρόπι σε ένα μικρό και βαθύ κατσαρολάκι και με την τρυπητή κουτάλα βυθίζετε ένα - ένα τα μελομακάρονα, μέχρι να ρουφήξουν καλά το σιρόπι.

Κάθε σειρά που απλώνετε στην πιατέλα, την πασπαλίζετε με τα τριμμένα καρύδια.

Μήλα Τριπόλεως Τηγανιτά

Υλικά για 4 άτομα

6 μήλα Τριπόλεως.

5 κουταλιές της σούπας μαλακό αλεύρι.

200 γραμμάρια ψιλή ζάχαρη.

3/4 του λίτρου λάδι στο τηγάνι.

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και περνάμε τα μήλα από τον τρίφτη του κρεμμυδιού.

Τα δουλεύουμε μαζί με την μισή ποσότητα ζάχαρης και το αλεύρι σε ένα βαθύ μπωλ, κάνοντας μια ομοιογενή ζύμη.

Μ' ένα κουτάλι της σούπας ρίχνουμε στο καυτό λάδι τις κροκέτες και όταν ροδίσουν τις τοποθετούμε καταρχήν σε απορροφητικό χαρτί για να στραγγίξουν και αμέσως μετά τις τυλίγουμε στην υπόλοιπη ζάχαρη.

Τρώγονται ζεστές και πολύ ωραία γεύση παίρνουν επίσης αν τις πασπαλίσετε με κανέλλα.

Μηλόπιττα

Υλικά

100 γραμμάρια βούτυρο φρέσκο. 1/2 φλιτζάνι ζάχαρη.

3 αυγά.

2 1/4 φλιτζάνια αλεύρι που φουσκώνει μόνο του ή η ίδια ποσότητα αλεύρι με

1 κουταλάκι σόδα.

4 μήλα ξεφλουδισμένα.

4 κουταλιές της σούπας ζάχαρη (χώρια).

Ζάχαρη άχνη.

1 κουταλάκι κανέλλα.

Εκτέλεση

Χτυπήστε μαζί το βούτυρο, τα 1/2 φλιτζάνι ζάχαρη, τα αυγά και την κανέλλα.

Προσθέστε το αλεύρι.

Βουτυρώσετε ένα ταψί και απλώσετε το μισό μίγμα.

Περάστε τα μήλα από τον τρίφτη του κρεμμυδιού και προσθέστε τα στο ταψί.

Ρίξτε τη ζάχαρη που έχετε χώρια από πάνω τους και προσθέστε το υπόλοιπο μίγμα.

Ψήστε την μηλόπιττα για 35-40 λεπτά σε μέτριο φούρνο και όταν κρυώσει, πασπαλίστε την με την ζάχαρη άχνη.

Μηλόπιττα Χωριάτικη

Υλικά

125 γραμ.- βούτυρο.

6 μήλα, κομμένα σε φέτες.

3 κουταλιές της σούπας ζάχαρη άχνη.

1 κουταλιά της σούπας κανέλλα.

Υλικά για τη ζύμη

3 κουταλιές της σούπας φυτίνη.

1 ποτήρι ζάχαρη.

5 αυγά.

2 ποτήρια του νερού γεμάτα αλεύρι.

3 κουταλάκια του γλυκού κοφτά μπέικιν-πάουντερ.

Εκτέλεση

Ετοιμάζουμε τη ζύμη.

Αλείφουμε τον πάτο τον ταψιού καλά με όλο το βιτάμ.

Πάνω από το βιτάμ στρώνουμε γύρω - γύρω τις φέτες από τα μήλα, την μία ανάμεσα στην άλλη.

Ρίχνουμε από πάνω την ζύμη και ψήνουμε την μηλόπιττα σε μέτριο φούρνο για 40 λεπτά περίπου.

Αφήνουμε να κρυώσει και την τουμπάρουμε, ώστε όψη να έχουν τα μήλα.

Πασπαλίζουμε όλη την επιφάνεια με την άχνη και την κανέλλα.

Μπακλαβάς ή Μπακλαΐ

Υλικά για το φύλλο

1 κιλό αλεύρι.

Λίγο λάδι.

1 κουταλιά ζάχαρη.

1 κουταλάκι τον γλυκού αλάτι.

Χλιαρό νερό (όσο απαιτείται για τη ζύμωση).

Υλικά για την γέμιση

1 κιλό καρυδόπιχα.

300 γραμμάρια σουσάμι.

6-7 φρυγανιές.

3 κουταλιές της σούπας κανέλλα.

1 κουταλιά της σούπας γαρύφαλλο (σκόνη).

1 ποτήρι του νερού ζάχαρη.

Υλικά για το σιρόπι

1 κιλό ζάχαρη.

3 ποτήρια νερό.

1 ποτήρι μέλι.

1 ξύλο κανέλλα.

1 φλούδα λεμονιού.

Εκτέλεση

Εάν πρόκειται να ανοίξετε μόνοι σας το φύλλο, ζυμώστε όλα τα υλικά μαζί και αφήστε 1 ώρα για να σιτέψει.

Χτυπήστε στο γουδί τα καρύδια, καβουρντίστε το σουσάμι στο τηγάνι και

αφού κρυώσει χτυπήστε τα στο γουδί.

Τρίψτε τις φρυγανιές και ανακατέψτε καλά αμέσως μετά όλα τα υλικά σε ένα βαθύ μπωλ ή μία λεκάνη.

Λαδώστε ένα - ένα τα φύλλα του μπακλαβά που έχετε ανοίξει με «βέργα» και τοποθετήστε τα ένα - ένα σε ένα λαδωμένο ταψί.

Ανάμεσα σε κάθε φύλλο βάλτε γέμιση και στρώστε τη, ώστε να είναι ομαλή η επιφάνεια.

Στο κάτω και στο επάνω μέρος του ταψιού βάλτε από δύο φύλλα για να αντέχουν.

Όταν ο μπακλαβάς ψηθεί (από 50-60 λεπτά), τον βγάζετε από τον φούρνο και τον χαράζετε με μυτερό μαχαίρι, βαθιά έως κάτω.

Χύνετε πάνω στον μπακλαβά το υπόλοιπο λάδι που σας περίσσεψε από το λάδωμα των φύλλων.

Όταν ο μπακλαβάς κρυώσει, τον «σιροπιάζετε». Βράζετε επί 5 λεπτά και ύστερα περιχύνετε.

Μπουγάτσα

Υλικά

1/2 κιλό γάλα.

1/2 φλιτζάνι του τσαγιού ψιλό σιμιγδάλι.

2 βανίλιες.

2 αυγά.

1 ποτήρι ζάχαρη.

2 κουταλιές βούτυρο φρέσκο ή γάλακτος. 1 κουταλιά της σούπας κανέλλα σκόνη.

Ζάχαρη άχνη για την επιφάνεια.

Εκτέλεση

Ρίχνετε το σιμιγδάλι στο γάλα μαζί με τη ζάχαρη, ανακατεύοντας συνεχώς σε σιγανή φωτιά, μέχρι να βράσει και να δέσει.

Τραβάτε το κατσαρολάκι από τη φωτιά και αφού χλιάνει, ρίχνετε τα χτυπημένα αυγά, ανακατεύοντας καλά.

Προσθέτετε τις βανίλιες.

Έχετε ανοίξει φύλλο (ή έχετε ήδη έτοιμο).

Σε ταψάκι που το βουτυρώνετε πριν καλά, αρχίζετε να βάζετε ένα - ένα τα μισά φύλλα βουτυρωμένα.

Ρίχνετε την κρέμα και σκεπάζετε την μπουγάτσα με τον ίδιο τρόπο, με τα υπόλοιπα φύλλα.

Βρέχετε ελαφρά την επιφάνεια του φύλλου και ψήνετε την μπουγάτσα για 1/2 ώρα περίπου σε μέτριο φούρνο, μέχρι να ροδίσει.

Όταν κρυώσει, ρίχνετε την κανέλλα και την ζάχαρη άχνη.

Ορνοί (Άγρια Σύκα)

Υλικά

2 ποτήρια νερό.

80 σύκα.

1 1/2 κιλό ζάχαρη.

1 φλιτζάνι ακαθάριστα από τη φλούδα τους αμύγδαλα (τα βράζετε 5 λεπτά και όταν κρυώσουν τα ξεφλουδίζετε).

80 γαρυφαλλάκια.

Το χυμό από 2 λεμόνια.

Εκτέλεση

Αφήνετε τα σύκα 1-2 ώρες σε κρύο νερό να βγάλουν το γάλα τους.

Τα βράζετε 20-30 λεπτά, ώστε να μαλακώσουν πολύ, αλλάζοντας 2 φορές το νερό τους.

Τα ξεπλένετε και τα αφήνετε στο σουρωτήρι να διώξουν τα νερά τους.

Μετά από 3-4 ώρες, καρφώνετε στο πίσω μέρος τους ένα γαρυφαλλάκι.

Βράζετε 3-4 λεπτά τη ζάχαρη με το νερό (χωρίς να δέσει το σιρόπι) και ρίχνετε τα σύκα.

Αφήνετε άλλα 8 λεπτά να βράσουν και, χωρίς να δέσετε το σιρόπι, τραβάτε την κατσαρόλα από τη φωτιά και την αφήνετε 12 ώρες.

Ξαναδένετε το σιρόπι (αρκετά πηχτό) και 1 λεπτό πριν το κατεβάσετε από τη φωτιά, ρίχνετε τα αμύγδαλα και τον χυμό των λεμονιών.

Χαλβάς Σπιτικός (Α΄ Συνταγή)

Υλικά

- 1 φλιτζάνι λάδι (ελαιόλαδο).
- 2 φλιτζάνια σιμιγδάλι χοντρό.
- 3 φλιτζάνια ζάχαρη.
- 4 φλιτζάνια νερό.
- 1 κουταλιά της σούπας κανέλλα σκόνη.
- Ολόκληρα γαρυφαλλάκια.
- Αμύγδαλα ή καρύδια χοντροκοπανισμένα.

Εκτέλεση

Ρίχνετε το λάδι και το σιμιγδάλι στην κατσαρόλα και με μία ξύλινη (πάντοτε) κουτάλα καβουρντίζετε γυρνώντας συνεχώς τον χαλβά, έως ότου πάρει ξανθό χρώμα.

Προσθέτετε τα αμύγδαλα ή τα καρύδια και συνεχίζετε το καβούρντισμα, μέχρι να πάρει καστανό σκούρο χρώμα.

Με προσοχή (γιατί πετάει φουσκάλες) ρίχνετε το νερό και την ζάχαρη και ανακατεύετε καλά μέχρι το μίγμα να ξεκολλά από την κατσαρόλα.

Σερβίρετε το χαλβά (όσο είναι ζεστός) ή σε φορμάκια ή (με το κουτάλι της σούπας) σε φόρμα, πασπαλίζοντας με την κανέλλα και διακοσμώντας την επιφάνεια με γαρυφαλλάκια.

Χαλβάς Σπιτικός (Β΄ Συνταγή)

Υλικά

- 1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι.
- 2 φλιτζάνια του τσαγιού ψιλό σιμιγδάλι.
- 3 φλιτζάνια του τσαγιού ζάχαρη.
- 4 φλιτζάνια του τσαγιού νερό.
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού μαύρη σταφίδα.
- 1 κουταλιά της σούπας κανέλλα και άλλη μια για πασπάλισμα.
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού καρύδια κοπανισμένα.

Εκτέλεση

Σε βαθιά κατσαρόλα ρίχνουμε το λάδι και το αφήνουμε να κάψει πριν ρίξουμε το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα συνεχώς, μέχρι να «καβουρντιστεί» το χρώμα του.

Προσθέτουμε την κανέλλα, χαμηλώνοντας τη φωτιά για να μην «πετάξει», και ρίχνουμε το νερό, στο οποίο προηγουμένως έχουμε διαλύσει την ζάχαρη.

Συνεχίζουμε το ανακάτεμα χωρίς διακοπή, μέχρις ότου ο χαλβάς ξεκολλήσει τελείως από την κατσαρόλα και δεν έχει καθόλου υγρασία.

Λίγο πριν ρίχνουμε τις σταφιδούλες, συνεχίζοντας το ανακάτεμα με την ξύλινη κουτάλα, και κατεβάζουμε τον χαλβά από τη φωτιά.

Τον φορμάρουμε ή, αν δεν έχουμε σχετικά φόρμα κέικ, μπορούμε να τον σερβίρουμε χρησιμοποιώντας σαν «καλούπι» ένα φλιτζάνι του τσαγιού.

Πασπαλίζουμε με ζάχαρη, κανέλλα και με τα κοπανισμένα καρύδια.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Μια γαστρονομία, «στεφανωμένη» από γεύσεις, γνήσια και ανόθευτη ποιότητα, μια ΙΔΑΝΙΚΗ κουζίνα, που σήμερα ΔΥΣΤΥΧΩΣ εξαφανίζεται, θύμα στον βωμό των «FAST FOOD» και των σχετικών Πολυεθνικών Εταιρειών, που γνωρίζοντας πολύ καλά τους σημερινούς ρυθμούς της ζωής μας, μας «αφαιρούν» λίγο-λίγο με την σειρά τους κι αυτοί την Παραδοσιακή Αρκαδική μας Ταυτότητα και μας προσφέρουν (γνήσιο αντάλλαγμα στην άγνοιά μας) αργό θάνατο με την μορφή τροφής!

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Κοντογιάννη Θηρεσία **«Παραδοσιακές συνταγές της Αρκαδίας»**

Εκδόσεις Μάινας. Αρκαδία 2001.

Νταιάνα Κοχυλά **«Η Ελλάδα της γεύσης»**

Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα. Αθήνα 2003

Σοφία Σκούρα **«Η μικρή Ελληνική κουζίνα »**

Εκδόσεις Φυτράκη. Αθήνα 1998.

Θεόδωρος Κυριακού **«Γνήσια Ελληνική κουζίνα»**

Βιβλία Τερζόπουλος. Αθήνα 2000.

Αλέξανδρος Γιώτης, Ευθύμιος Καλοσακάς, Αχιλλέας Παναγούλης

«Ελληνική μαγειρική παράδοση, ένα παρελθόν με μέλλον»

Εκδόσεις Les livres du tourisme. Αθήνα 2003

Μαρία Καραμπελα **«Γεύσεις Πελοποννησιακής γης.**

Από το μέλανα ζωμό στο σύγκλινο»

Εκδόσεις Πατάκη. Αθήνα 2002