



από τη Βέφα
Αλεξιάδου

20+2

βραβευμένες

παραδοσιακές συνταγές

3ος
Πανελλήνιος
ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ
ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ



7 ΜΕΡΕΣ
TV

Φίλες και φίλοι μου,

Ο 3ος Πανελλήνιος Διαγωνισμός Μαγειρικής στέφθηκε, όπως και οι δύο προηγούμενοι, από πλήρη επιτυχία, χάρη σ' εσάς που με τόση προθυμία και τόση αγάπη ανταποκριθήκατε στο κάλεσμά μας, να ερευνήσουμε αυτή τη φορά τις ρίζες της γαστρονομικής κληρονομιάς των Ελλήνων της διασποράς. Του Πόντου, της Μ. Ασίας, της Ανατολικής Ρωμυλίας, της Βόρειας Ηπείρου και της Αλεξάνδρειας, τις μακρινές και αγαπημένες πατρίδες όπου γενιές Ελλήνων έζησαν, γαλουχήθηκαν και δημιούργησαν ένα γαστρονομικό πολιτισμό και διατροφικές παραδόσεις αιώνων. Η γαστρονομία ενός λαού είναι αναπόσπαστα συνδεδεμένη με τον πολιτισμό του. Μέσα σ' αυτήν ενσωματώνεται η ιστορία, η θρησκεία, οι ιδέες και οι αντιλήψεις των ανθρώπων για τη ζωή. Από τους τρόπους που ο άνθρωπος αντιμετωπίζει τις καθημερινές του ανάγκες, από τα μέσα που χρησιμοποιεί για να τις ικανοποιήσει και βασικότερα από τα εκλεπτυσμένα και καλλιεργημένα γούστα του, που φανερώνουν την καλαισθησία του, χαρακτηρίζεται ο πολιτισμός του. Το φαγητό, παράλληλα, εκτός από τρόπος συμπεριφοράς, είναι και βασική παράμετρος επικοινωνίας μίας άτυπης «τέχνης» που μεταλαμπαδεύεται από γενιά σε γενιά, με όλες τις σχετικές αλλαγές στη διάρκεια των ετών.

Οι Έλληνες της διασποράς ανέπτυξαν στο πέρασμα πολλών αιώνων έναν πολιτιστικό πλούτο και μία ατέλειωτη γευστική παράδοση έξω από τα σύνορα της μάνας πατρίδας, που αργότερα μπολιάστηκε στο βασικό κορμό της ελλαδικής κουζίνας κι έφερε την ανανέωση και τη διεύρυνση που διαμόρφωσαν τη σημερινή ελληνική κουζίνα. Αρκετές από τις συνταγές έχουν κάποιες επιρροές από τις κουζίνες των λαών με τους οποίους συμβίωναν αρμονικά οι Έλληνες της

διασποράς. Στις 5 αυτές κατηγορίες παραδοσιακών συνταγών προσθέσαμε και δύο βασικές κατηγορίες από τον κορμό της παραδοσιακής ελληνικής κουζίνας, αναζητώντας και πάλι παλιές, ξεχασμένες συνταγές της Ηπειρωτικής και της Νησιωτικής Ελλάδας. Φίλες και φίλοι μου, σας ευχαριστώ για το χρόνο που αφιερώσατε να ξεφυλλίσετε τα τετράδια των γιαγιάδων και να βγάλετε από τη στάχτη των χρόνων συνταγές πολύτιμες. Σας ευχαριστώ που μου τις εμπιστευθήκατε. Να είστε σίγουρες πως θα τις αξιοποιήσω κατά τον καλύτερο τρόπο, αξιολογώντας τις και ταξινομώντας τις, ανάλογα με τις πρώτες ύλες της παρασκευής τους και τις ιδιομορφίες της εκτέλεσής τους.

Για να διασωθούν πρέπει να ενταχθούν στους κανόνες της μαγειρικής τέχνης με τα διεθνή μέτρα και σταθμά, ώστε να είναι επαναλήψιμες. Τα υλικά πρέπει να προσδιορισθούν με ακρίβεια και η περιγραφή της εκτέλεσής τους να είναι λεπτομερής και κατανοητή.

Σήμερα, στο βιβλιαράκι που κρατάτε, δημοσιεύονται οι συνταγές που βραβεύτηκαν, χωρίς αυτό να σημαίνει πως ήταν οι μόνες καλές. Υπάρχει μία πληθώρα εκλεκτών συνταγών που θα αξιολογηθούν και θα πλαισιώσουν αυτές τις λίγες βραβευμένες για να αποτελέσουν ένα δίτομο έργο, το οποίο θα περιγράφει μέσα από τις συνταγές του την ιστορική διαδρομή της ελληνικής κουζίνας από τους αρχαίους χρόνους έως τις ημέρες μας. Ένα μεγάλο ευχαριστώ και πάλι για τη συμμετοχή σας στον 3ο Πανελλήνιο Διαγωνισμό Μαγειρικής και τη συμβολή σας σ' ένα τόσο σημαντικό έργο. Ραντεβού το Μάρτιο, για να συνεχίσουμε τη χαρτογράφηση της ελληνικής γαστρονομικής κληρονομιάς μας.

**Με αγάπη,
Βέφα.**

«ΟΙ 20+2 ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΒΡΑΒΕΥΜΕΝΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ»

Επιμέλεια συνταγών: ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ ΚΑΙ ΑΛΕΞΙΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ Φωτογράφιση: Στούντιο Γιώργος Δρακόπουλος
Styling: Μάκης Γεωργιάδης Καλλιτεχνική επιμέλεια: Μάνος Μανωλιουδάκης Υπεύθυνος παραγωγής: Χρήστος Κυρατζής

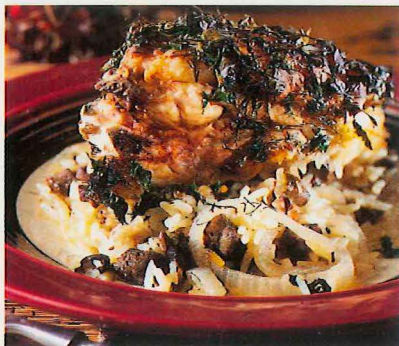
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ

Copyright© ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ

ΠΑΣΧΑΛΙΑΤΙΚΟ ΨΗΜΑ



ΠΑΣΧΑΛΙΑΤΙΚΟ ΨΗΜΑ



ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΡΩΜΥΛΙΑ Βραβείο «Βέφα Αλεξιάδου» Μυταυσή Μαρία Θεσσαλονίκη

Μερίδες 8-10

Χρόνος προετοιμασίας 2 ώρες

Χρόνος μαγειρέματος 4 ώρες

ΥΛΙΚΑ

- 3 κιλά κατσικάκι σε μερίδες
- 1 κεφαλάκι
- 1 συκωταριά
- 1/2 κιλού εντεράκια
- 3/4 κούπας λάδι
- 2 κιλά κρεμμύδια σε ροδέλες
- 1 κούπα χυμό ντομάτας
- 1 κούπα ρύζι καρολίνα
- 1 κούπα ρύζι για πιλάφι
- 1/3 κούπας χυμό λεμονιού
- 1 κουταλιά μουστάρδα
- 1 κούπα άνηθο ψιλοκομμένο
- 1 κούπα δυόσμο ψιλοκομμένο
- 1/3 κούπας βούτυρο σε κομματάκια
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πλύντε πολύ καλά τα εντεράκια μέσα κι έξω. Περιχύστε τα με ξίδι κι αφήστε τα να σταθούν 10'. Ξεπλύντε τα με άφθονο τρεχούμενο νερό κι αχνίστε τα σε νερό που βράζει μαζί με τη συκωταριά. Στραγγίστε τα, αφήστε τα να κρυώσουν και ψιλοκόψτε τα εντεράκια και

τη συκωταριά. Σε μια κατσαρόλα με βαρύ πάτο βάλτε το λάδι να ζεσταθεί και σοτάρете τα κρεμμύδια, ώσπου να γίνουν διάφανα. Ρίξτε τα εντεράκια και τη συκωταριά, το χυμό ντομάτας, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Ανακατέψτε 5' επάνω στη φωτιά. Σβήστε τη φωτιά, ρίξτε κι ανακατέψτε το ρύζι. Αραδιάστε το περιεχόμενο της κατσαρόλας σ' ένα ταψί 35 εκ. Πλύντε πολύ καλά τις μερίδες του κρέατος και το κεφαλάκι, αλείψτε τα με τη μουστάρδα, αλατοπιπερώστε τα κι αραδιάστε τα μέσα στο ταψί, επάνω από τα βρασμένα υλικά. Προσθέστε τα μυρωδικά, το βούτυρο, 1 κούπα νερό και το χυμό λεμονιού. Καλύψτε το ταψί με βρεγμένη λαδόκολα και ψήστε 3 ώρες στους 100°C. Αφαιρέστε τη λαδόκολα, ανεβάστε τη θερμοκρασία στους 200°C, και συνεχίστε το ψήσιμο 30' ακόμη, ώσπου να ροδίσει το κρέας. Σερβίρετε το φαγητό ζεστό με πράσινη σαλάτα.

Πατροπαράδοτο φαγητό της Ανατολικής Ρωμυλίας που ετοιμάζαν όλες οι νοικοκυρές το Πάσχα. Μέσα σε χωριάτικους φούρνους που πυρώνονταν με ξύλα ελιάς η κάθε γειτονιά έβαζε όσα ταψιά χωρούσαν. Τα φαγητά ψήνονταν σιγά-σιγά, για πολλές ώρες. Η προετοιμασία του φαγητού και το ψήσιμο στο φούρνο ήταν σωστό πανηγύρι. Σήμερα, στον Άγιο Νικόλαο Χαλκιδικής (Σιθωνία) όλες οι νοικοκυρές κρατώντας την παράδοση, ετοιμάζουν το πασχαλιάτικο ψήμα για την ημέρα της Λαμπρής. Πολλές φτιάχνουν το ψήμα και την Πρωτομαγιά.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΟΥΣΚΟΥΣ



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΟΥΣΚΟΥΣ



ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ ΑΙΓΥΠΤΟΥ
1^ο βραβείο - Γιαννέτσου Βασιλεία
Αιγάλεω

Μερίδες 4

Χρόνος προετοιμασίας 30΄

Χρόνος μαγειρέματος 35΄

ΥΛΙΚΑ

- 4 μπουτάκια και 1 στήθος από κοτόπουλο χωρίς την πέτσα και τα κόκαλα σε κύβους
- 1/4 κούπας κρεμμύδι τριμμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 2 κούπες ζωμό κότας
- 1 κούπα κουσκούς
- 1/4 κούπας σταφίδα Κορινθιακή
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

για τη μαρινάτα

- 3 κουταλιές καλαμποκέλαιο
- 1/2 κουταλάκι κύμινο
- 1/4 κουταλάκι καουλέ
- 1/2 κουταλάκι κουρκουμά
- 1/4 κουταλάκι κανέλα
- 1/8 κουταλάκι πιπέρι καγιέν
- 1/8 κουταλάκι μουστάρδα σκόνη
- 1/2 κουταλάκι ζάχαρη

- 1/2 κουταλάκι αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σ' ένα μπολ ανακατέψτε όλα τα υλικά της μαρινάτας. Ρίξτε μέσα τα κομμάτια του κοτόπουλου κι ανακατέψτε τα καλά να βραχούν παντού με τη μαρινάτα. Σκεπάστε κι αφήστε να σταθούν στο ψυγείο 1 ώρα. Σ' ένα τηγάνι με βαρύ πάτο βάλτε το λάδι να ζεσταθεί και σοτάρете το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέστε τα κομμάτια του κοτόπουλου και σοτάρετέ τα να ροδίσουν. Προσθέστε 1 κούπα από το ζωμό, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και αλάτι, αν χρειάζεται και σιγοβράστε 15΄ περίπου, ώσπου να μαλακώσει το κοτόπουλο. Κατεβάστε από τη φωτιά και διατηρήστε το κοτόπουλο ζεστό. Σε μια μικρή κατσαρόλα βάλτε τον υπόλοιπο ζωμό επάνω στη φωτιά. Όταν φτάσει στο σημείο βρασμού κατεβάστε από τη φωτιά, ρίξτε μέσα το κουσκούς και τις σταφίδες. Ανακατέψτε κι αφήστε το να σταθεί 10΄ περίπου, να φουσκώσει. Μεταφέρετε το κουσκούς σε πιατέλα σερβιρίσματος και τοποθετήστε επάνω τα κομμάτια του κοτόπουλου. Περιχύστε με τη σάλτσα και σερβίρετε το φαγητό ζεστό, πασπαλισμένο με καβουρντισμένο αμυγδαλάκι φιλέ.

ΠΟΥΡΜΑ (ΓΛΥΚΙΑ ΠΙΤΑ)



ΠΟΥΡΜΑ (ΓΛΥΚΙΑ ΠΙΤΑ)



ΠΟΝΤΟΣ

2° βραβείο - Αποστολίδου Αθηνά
Κιλκίς

Μερίδες 18-20

Χρόνος προετοιμασίας 1 ώρα

Χρόνος ψησίματος 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 1 δόση ζύμη για φύλλο ή
- 1/2 κιλού φύλλο κρούστας

για τη γέμιση

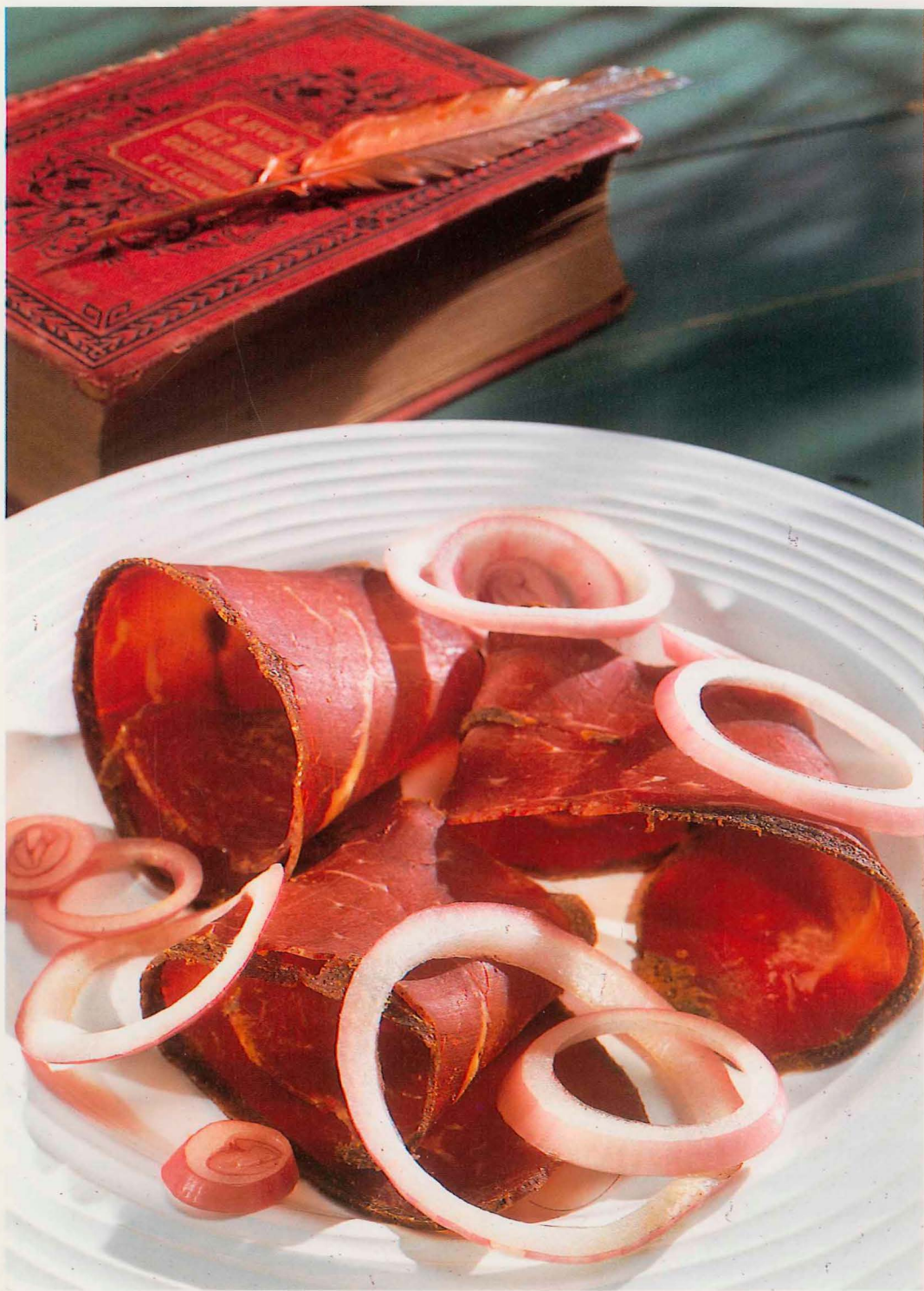
- 2 κούπες καρυδόπιχα χοντροαλεσμένη
- 1 κούπα σταφίδα ξανθή
- 1 κούπα αλεύρι καβουρντισμένο
- 1½ κούπας ζάχαρη
- 1 κουταλιά κανέλα
- 1 κουταλάκι γαρύφαλο
- ζάχαρη άχνη και κανέλα για το πασπάλισμα

για το άλειμμα

- 1/3 κούπας καλαμποκέλαιο
- 1/3 κούπας μαργαρίνη λιωμένη
- 1/3 κούπας βούτυρο λιωμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σ' ένα μπολ ανακατέψτε όλα τα υλικά της γέμισης. Απλώστε ένα φύλλο στον πάγκο εργασίας βουτυρώστε το και πασπαλίστε το με αρκετό από το μίγμα της γέμισης. Τυλίξτε το απαλά σε ρολό, ξεκινώντας από τη μακριά πλευρά και στρίψτε το σε σπирάλ. Βουτυρώστε τον πάτο και τα τοιχώματα ενός ταψιού 35 εκ. και τοποθετήστε το σπирάλ στο κέντρο του. Συνεχίστε κατά τον ίδιο τρόπο, ώσπου να τελειώσουν όλα τα υλικά, τυλίγοντας τα ρολά κυκλικά, γύρω από το σπирάλ, ώσπου να γεμίσει ο πάτος του ταψιού. Αλείψτε την επιφάνεια με όσο από το μίγμα του βουτύρου περίσσεψε και ραντίστε με λίγο νερό. Αν χρησιμοποιήσετε έτοιμο φύλλο, θα χρειαστείτε τα 2/3 του λίπους. Σκεπάστε το ταψί με αλουμινόχαρτο και ψήστε την πίτα στους 180°C, 30'. Αφαιρέστε το αλουμινόχαρτο και συνεχίστε το ψήσιμο 30' ακόμη ή ώσπου να ροδίσει η επιφάνεια. Σερβίρετε την πίτα κρύα πασπαλισμένη με ζάχαρη άχνη και κανέλα. Διατηρείται 1 εβδομάδα εκτός ψυγείου.

ΠΑΣΤΟΥΡΜΑΣ



ΠΑΣΤΟΥΡΜΑΣ



ΜΙΚΡΑ ΑΣΙΑ 2° βραβείο - Τσιούνη Αργυρώ Βύρυνας

Μερίδες
Χρόνος ετοιμασίας 25 ημέρες

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά κόντρα φιλέτο μοσχαρίσιο

για την άρμη

- 3 κιλά νερό
- 1/2 κούπας αλάτι
- 2 κουταλιές ζάχαρη
- 1 κουταλιά χημικό νίτρο
- 1 φύλλο δάφνης
- 2 σπόρους κέδρου ή μπαχάρι

για τη σάλτσα τσιμένι

- 125 γρ. σπόροι μάραθου
- 125 γρ. κόκκινο γλυκό πιπέρι
- 125 γρ. τριμμένο σκόρδο
- 1 κουταλιά αλάτι
- 1 κουταλιά κύμινο
- 1 κουταλιά μαύρο πιπέρι
- 1 κουταλιά ανακατεμένα μπαχαρικά (κανέλα, γαρίφαλο, μοσχοκάρυδο, πιπέρι)
- λίγο νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε την άρμη βράζοντας όλα τα υλικά 10'. Αφήστε να κρυώσει. Βάλτε μέσα το κρέας κι αφήστε το να σταθεί 2-3 ημέρες. Στραγγίστε το, τυλίξτε το σε τουλπάνι και βάλτε το να πατηθεί κάτω από ένα βαρύ όγκο, 24 ώρες περίπου, ώσπου να φύγουν όλα τα υγρά του. Αφήστε τον παστουρμά να σταθεί 1-2 ημέρες κρεμασμένος με σπάγγο, σε μέρος δροσερό. Στο μεταξύ ετοιμάστε τη σάλτσα τσιμένι. Σ' ένα μπολ ανακατέψτε όλα τα υλικά προσθέτοντας λίγο νερό, ώστε να επιτύχετε μια μαλακιά πάστα. Βάλτε τον παστουρμά μέσα σ' αυτή αλείφοντάς τον, να καλυφθεί ολότρογυρα κι αφήστε τον να σταθεί 1-2 ημέρες. Βγάλτε τον από τη σάλτσα προσέχοντας να έχει τσιμένι σε όλες τις πλευρές του. Κρεμάστε τον σε ξηρό, δροσερό μέρος κι αφήστε τον να στεγνώσει καλά, 10-15 ημέρες. Σερβίρετε τον παστουρμά κομμένο σε λεπτές φέτες κρύο ή ελαφρά ζεσταμένο. Εναλλακτικά αντικαταστήστε την άρμη αλατίζοντας το κρέας με χοντρό αλάτι κι αφήνοντάς το να σταθεί σε λεκάνη 1-2 ημέρες.

ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ ΣΤΕΝΗΜΑΧΙΤΙΚΗ

ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ
ΡΩΜΥΛΙΑ

2° βραβείο -
Φωτιάδου Μαρία
Καβάλα

Μερίδες 18-20
Χρόνος προετοιμα-
σίας: 30΄
Χρόνος ψησίματος:
1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλού φύλλο κρούστας
- 10 αυγά χωρισμένα
- 450 γρ. ζάχαρη
- 460 γρ. ρυζάλευρο
- 2½ λίτρα γάλα
- 1/2 κουταλάκι βανίλια
- 1 κουταλιά ξύσμα λεμονιού
- βούτυρο για το άλειμμα

για το σιρόπι

- 4 κούπες ζάχαρη
- 2 κούπες νερό
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Χτυπήστε στη δυνατή ταχύτητα του μίξερ τα κροκάδια με τη μισή ζάχαρη, ν' αφρατέψουν. Χαμηλώστε την ταχύτητα και ρίξτε σιγά, σιγά τα 2 λίτρα γάλα. Προσθέστε το ξύσμα και τη βανίλια. Σταματήστε το χτύπημα και μεταφέρετε το μίγμα σε κατσαρόλα, επάνω σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας συνεχώς, ώσπου να ζεσταθεί καλά. Διαλύστε το ρυζάλευρο στο υπόλοιπο γάλα και ρίξτε το στην κατσαρόλα. Σιγοβράστε ανακατεύοντας συνεχώς, ώσπου να δέσει σε λεία κρέμα. Κατεβάστε την κρέμα από τη φωτιά και αφήστε τη να κρυώσει ελαφρά. Στο μεταξύ χτυ-

πήστε τα ασπράδια με την υπόλοιπη ζάχαρη σε μαρέγκα απαλή κι ανακατέψτε την προσεχτικά μέσα στην χλιαρή κρέμα. Απλώστε τα μισά φύλλα σε καλά βουτυρωμένο ταψί 35 εκ., βουτυρώνοντάς τα ενδιάμεσα κι απλώστε επάνω την κρέμα. Καλύψτε την επιφάνεια με τα υπόλοιπα φύλλα, βουτυρώνοντάς τα καλά. Χαράξτε την πίτα σε λωρίδες και ψήστε την στους 180°C, 1 ώρα περίπου, ώσπου να ροδίσει καλά η επιφάνεια. Στο μεταξύ ετοιμάστε το σιρόπι, βράζοντας 5΄ όλα τα υλικά. Περιχύστε τη γαλατόπιτα με το σιρόπι αμέσως μόλις τη βγάλετε από τον φούρνο.

ΚΑΡΒΑΒΙΤΣΑ



ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΡΩΜΥΛΙΑ
1^ο βραβείο -
Θεοτοκίδου Χρυσάνθη,
Γεμεντζή Κατερίνα
Θεσσαλονίκη, Κομοτηνή

Μερίδες 10

Χρόνος προετοιμασίας 1 ώρα και 30΄

Χρόνος μαγειρέματος 45΄

ΥΛΙΚΑ

- 4-5 κομμάτια χοιρινό παχύ έντερο
- 1 συκώτι χοιρινό ● 1 καρδιά χοιρινή
- 1/2 κιλού κρέας χοιρινό χωρίς κόκαλα
- 1/2 κούπας ρύζι καρολίνα
- 1 κούπα ψιλοκομμένο πράσο
- 1 κουταλάκι ρίγανη
- 1 κουταλάκι κύμινο ● 1 κουταλάκι μπαχάρι ● 1 κουταλάκι πάπρικα
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 6 κούπες νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πλύντε πολύ καλά τα έντερα μέσα κι έξω, με νερό κι αλάτι. Βάλτε τα σε μπολ, ραντίστε τα με ξίδι κι αφήστε τα να σταθούν 10΄. Ψιλοκόψτε το συκώτι, την καρδιά και το κρέας. Σ΄ ένα μπολ ανακατέψτε τα ψιλοκομμένα υλικά με το ρύζι και τα μπαχαρικά. Γεμίστε με το μίγμα τα έντερα, δέστε πολύ σφιχτά τις άκρες και βράστε τα στο νερό, 40΄- 45΄. Τρυπήστε τα έντερα με ξύλινη φουρκέτα σε διάφορα σημεία, για να φύγει το αίμα, καθώς βράζουν. Αφαιρέστε τον αφρό που σχηματίζεται στην επιφάνεια. Όταν βράσουν κόψτε τα λουκάνικα σε κομμάτια μπουκιάς και σερβίρετέ τα μαζί με το ζουμί τους σε βαθιά πιάτα σούπας. Τη σούπα αυτή τη σέρβιραν ανήμερα τα Χριστούγεννα μετά την εκκλησία. Εναλλακτικά ψήστε τα γεμιστά έντερα στο φούρνο, αλείφοντάς τα με λίγο χοιρινό λίπος ή λάδι. Γίνονται πολύ νόστιμα κι αποτελούν ένα καταπληκτικό μεζέ για κόκκινο κρασί.

ΠΑΠΟΥΔΑ ΘΡΑΚΙΩΤΙΚΗ ΜΕ ΚΕΦΤΕΔΕΣ



ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ
1° βραβείο -
Βούλγαρης Διονύσης,
Παπουτσάκη Χρυσάνθη
Αθήνα, Θεσσαλονίκη

Μερίδες 6-8

Χρόνος προετοιμασίας 30

Χρόνος ψησίματος 50'

ΥΛΙΚΑ

• 2 κιλά κρεμμύδια σε ροδέλες • 1 κιλό κιμά μοσχαρίσιο • 3/4 κούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό • 1/3 κούπας ψιλοκομμένο κρεμμύδι • 1/3 κούπας λάδι • 2 κουταλιές ξίδι • 2 αυγά • 4 φέτες μπαγιάτικο ψωμί μουσκεμένο σε • 1/3 κούπας κόκκινο κρασί • αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

για τη σάλτσα

• 3 κροκάδια • 1/4 κούπας ξίδι • 1½ κούπας γιαούρτι στραγγιστό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βράστε τα κρεμμύδια 10' σε αλατισμένο νερό και στραγγίστε τα στο τρυπητό. Σ' ένα μπολ ζυμώστε πολύ καλά τον κιμά μαζί με όλα τα υπόλοιπα υλικά και πλάστε μεγάλους κεφτέδες. Αλείψτε με λάδι ένα σκεύος γκιουβέτσι ή ένα μεγάλο ταψί κι αραδιάστε μέσα τις βρασμένες ροδέλες των κρεμμυδιών. Αραδιάστε επάνω τους κεφτέδες και βάλτε ένα κομματάκι βούτυρο επάνω σε κάθε κεφτέ. Προσθέστε λίγο νερό στο ταψί και ψήστε στους 180 °C, 30'. Στο μεταξύ ετοιμάστε τη σάλτσα. Σ' ένα μπολ χτυπήστε τα κροκάδια και προσθέστε το γιαούρτι σε δόσεις εναλλάξ με το ξίδι. Ανακατέψτε, ώσπου να επιτύχετε ένα λείο ομοιογενές μίγμα. Ρίξτε τη σάλτσα επάνω στους ψημένους κεφτέδες και συνεχίστε το ψήσιμο 20' ακόμη ή ώσπου να ροδίσει η επιφάνεια. Σερβίρετε τους ζεστούς. Άλλες ονομασίες του φαγητού είναι «Σουβάν κεφτές» ή «Τσουμπλέκι με κεφτέδες».

ΜΥΚΙΚΙΑ



ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΡΩΜΥΛΙΑ 3^ο βραβείο - Μπλατσούκας Δημήτρης Λαμία

Γίνονται 30 μυκίκια
Χρόνος προετοιμασίας 2 ώρες
Χρόνος ψησίματος 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

για το φύλλο

- 1/2 κιλού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κουταλάκι αλάτι • 2 κουταλιές λάδι
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού • 1 κούπα νερό χλιαρό (40 °C)

για τη γέμιση

- 2 κουταλιές βούτυρο • 1/2 κούπας ψιλοκομμένο κρεμμύδι • 1/2 κιλού συκωτάκια γαλοπούλας ψιλοκομμένα • 1/2 κούπας ρύζι καρολίνα • 1/2 κουταλάκι κανέλα • αλάτι, πιπέρι • 1/2 κούπας μαύρη σταφίδα
- 1/3 κούπας κουκουνάρι • 1/2 κούπας βούτυρο σε κομματάκια • 3-4 κούπες ζωμό γαλοπούλας ζεστό • βούτυρο για το άλειμμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Κοσκινίστε σ' ένα μπολ το αλεύρι με

το αλάτι, ανοίξτε στο κέντρο ένα λάκκο και ρίξτε μέσα το λάδι, το νερό και το χυμό λεμονιού. Ζυμώστε παίρνοντας λίγο, λίγο το αλεύρι, να γίνει ζύμη απαλή που να μην κολλάει στα δάχτυλα. Τυλίξτε την σε πλαστική μεμβράνη κι αφήστε τη να σταθεί 1-2 ώρες στο ψυγείο. Στο μεταξύ σε μια κατσαρόλα ζεσάνετε το βούτυρο και σοτάρετε το κρεμμύδι και τα συκωτάκια. Ρίξτε το ρύζι κι ανακατέψτε 5' επάνω στη φωτιά. Προσθέστε την κανέλα, αλάτι, πιπέρι, τις σταφίδες και το κουκουνάρι. Ανακατέψτε, κατεβάστε από τη φωτιά κι αφήστε τη γέμιση να κρυώσει. Πάρτε κομματάκια ζύμης κι ανοίξτε φυλλαράκια με διάμετρο 10 εκ. και πάχος 2 χλστ. Βάλτε στο κέντρο από μια κουταλιά γέμιση και σκλώνοντας το φύλλο από τριγύρω στρίψτε το, να σχηματίσετε ένα πουγκί. Τοποθετήστε τα πουγκιά σε βουτυρωμένο ταψί, βάζοντας ανάμεσα τα κομματάκια του βουτύρου. Ψήστε τα στους 175° C για 30'. Βγάλτε τα από το φούρνο και περιχύστε τα με το ζωμό γαλοπούλας. Συνεχίστε το ψήσιμο 30' ακόμη ή ώσπου να απορροφηθεί ο ζωμός και να ροδίσουν τα μυκίκια. Εναλλακτικά αντικαταστήστε τα συκωτάκια και το ζωμό γαλοπούλας με ζωμό και συκωτάκια από κοτόπουλο.



ΠΟΝΤΟΣ

3° βραβείο - Ευσταθιάδου Βούλα
Λάρισα

Μερίδες 6-8

Χρόνος προετοιμασίας 2 ώρες

Χρόνος μαγειρέματος 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 1 κοτόπουλο 2 κιλά περίπου
- 1 κούπα βούτυρο καθαρισμένο και λιωμένο
- 2 κούπες καρύδια χοντροαλεσμένα

για τη ζύμη

- 1/2 κιλού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 κουταλιές λάδι
- 1 κούπα νερό
- 1/2 κουταλάκι αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε τη ζύμη. Σ' ένα μπολ κοσκινίστε το αλεύρι με το αλάτι. Κάντε στο κέντρο ένα λάκκο και ρίξτε τα υγρά υλικά.

Ζυμώστε παίρνοντας λίγο, λίγο το αλεύρι από τριγύρω, ώσπου να γίνει ζύμη απαλή που να μην κολλάει στα δάχτυλα. Καλύψτε τη ζύμη με πλαστική μεμβράνη κι αφήστε τη να σταθεί 1 ώρα. Στο μεταξύ βράστε το κοτόπουλο σε μπόλικο αλατισμένο νερό 1 ώρα περίπου, ώσπου να μαλακώσει. Χωρίστε τη ζύμη σε μπαλάκια στο μέγεθος μανταρινιού κι ανοίξτε κάθε μπαλάκι σε λεπτό φύλλο με διάμετρο 30 εκ. Ψήστε στο γκριλ τα φυλλαράκια, προσέχοντας να μη στεγνώσουν κι αφήστε τα να κρυώσουν. Κόψτε τα σταυρωτά στα τέσσερα κι αραδιάστε τα το ένα πλάι στο άλλο σ' ένα ταψί 30 εκ. καλύπτοντας τον πάτο. Περιχύστε τα με λιωμένο βούτυρο και πασπαλίστε με καρύδια. Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία χρησιμοποιώντας όλα τα φυλλαράκια και τα καρύδια, να γίνουν 4-5 στρώσεις. Κόψτε την κότα σε μερίδες και σερβίρετέ την σε πιάτα μαζί με τα τιρίτ. Συνοδέψτε με γιαούρτι και ξυνόγαλο.

ΑΡΝΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ (ΕΛΜΠΑΣΑΝ)

ΒΟΡΕΙΑ ΗΠΕΙΡΟΣ
1^ο βραβείο -
Κουλιανοπούλου
Ευαγγελία
Κατερίνη

Μερίδες 4
Χρόνος προετοιμα-
σίας 10'
Χρόνος ψήσιματος
2 ώρες

ΥΛΙΚΑ

- 1½ κιλού αρνάκι σε μερίδες
- 1/4 κούπας βούτυρο σε κομματάκια
- 1/2 κούπας ζεστό νερό
- 1/2 κιλού ρύζι για πιλάφι
- 4 κούπες βραστό νερό
- 1 κιλό γιαούρτι στραγγιστό
- 2 αυγά χτυπημένα με
- 2 κουταλιές αλεύρι
- 1/3 κούπας βούτυρο καθαρισμένο και λιωμένο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Αλατοπιπερώστε τις μερίδες του κρέατος κι αραδιάστε τες σε γκιουβέτσι. Βάλτε επάνω τα κομματάκια βούτυρο, ρίξτε 1/2 κούπας ζεστό νερό και ψήστε σε φούρνο 180°C, 1 ώρα περίπου, ώσπου να ροδίσει ελαφρά και να μισομαλακώσει το κρέας. Βγάλτε το από το φούρνο, απλώστε γύρω από το κρέας το ρύζι και προσθέστε το βραστό νερό. Συνεχίστε το ψήσιμο 1 ώρα ακόμη ή ώ-

σπου να μαλακώσει το ρύζι. Σ' ένα μπολ χτυπήστε το γιαούρτι με τα αυγά και το αλεύρι. Απλώστε το μίγμα επάνω στην επιφάνεια του φαγητού και περιχύστε το με το λιωμένο βούτυρο. Συνεχίστε το ψήσιμο, ώσπου να ροδίσει καλά η επιφάνεια. Σερβίρετέ το ζεστό. Πρόκειται για ένα φαγητό που προορίζονταν πάντα για ιδιαίτερες περιστάσεις και τραπέζια γιορτινά.

ΑΝΘΟΣ ΛΕΜΟΝΙΑΣ

ΝΗΣΙΩΤΙΚΗ
ΕΛΛΑΔΑ
1^ο βραβείο -
Φάκκου Στεργία
Κως

Γίνεται 1 κιλό
γλυκό
Χρόνος προε-
τοιμασίας 4 ώ-
ρες
Χρόνος μαγει-
ρέματος 30'

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλού πέταλα
από άνθη
λεμονιάς
- 1½ κούπας
χυμό λεμονιού

για το σιρόπι

- 2 κιλά ζάχαρη
- 2 κιλά νερό
- 1/2 κούπας χυμό
λεμονιού



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πέταλα από άνθη λεμονιάς μπο-
ρείτε να βρείτε κατά την περίοδο ανθοφο-
ρίας της λεμονιάς. Απλώστε πανιά κάτω από
το δέντρο και μαζέψτε τα άνθη. Όταν συγκε-
ντρώσετε την απαιτούμενη ποσότητα, αφαι-
ρέστε τα πέταλα ένα, ένα, τρυπήστε τα με μια
καρφίτσα, πλύντε τα κι αχνίστε τα 5' σε νερό
που βράζει, για να ξεπικρίσουν. Στραγγίστε τα,
βάλτε τα σε μια λεκάνη με νερό που να τα σκε-
πάζει και το χυμό λεμονιού κι αφήστε τα να
σταθούν 2 ώρες. Στραγγίστε τα, στίψτε τα ε-
λαφρά με τις παλάμες σας κι απλώστε τα σε
μια βαμβακερή πετσέτα, να στεγνώσουν. Στο

μεταξύ ετοιμάστε το σιρόπι, βράζοντας τη
ζάχαρη με το νερό, 5' περίπου, ώσπου να δέ-
σει. Αφήστε το να κρυώσει ελαφρά, ρίξτε κι
ανακατέψτε τα άνθη και ξαναβράστε 5' ακό-
μη. Λίγο πριν κατεβάσετε το γλυκό από τη φω-
τιά, ρίξτε το χυμό λεμονιού. Αφήστε το γλυκό
να κρυώσει εντελώς και βάλτε το σε γυάλινα
βάζα ερμητικά κλεισμένα.

Το υπέροχο αυτό γλυκό προσφέρονταν σε ε-
ξαιρετικές περιπτώσεις όπως π.χ. στην πρώ-
τη επίσκεψη του γαμπρού στο σπίτι της νύφης.
Το συνόδευαν με δροσερό νερό στο οποίο έ-
σταζαν 2-3 σταγόνες ροδόσταμο.

ΚΙΟΥΝΕΦΕ (ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΙΚΟ ΚΑΤΑΪΦΙ)

ΜΙΚΡΑ ΑΣΙΑ
3^ο βραβείο -
Βασιλοπούλου
Ευσταθία
Παλλήνη

Μερίδες 10-12
Χρόνος προετοιμα-
σίας 20'
Χρόνος ψησίματος
1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλού καταΐφι
- 1 κούπα βούτυρο καθαρισμένο και λιωμένο
- 1/2 κιλού ανθότυρο
- 1½ κούπας κρέμα γάλακτος
- 1/2 κουταλάκι βανίλια
- 1 κούπα φιστίκι Αίγινας ανάλατο και ψημένο

για το σιρόπι

- 3 κούπες ζάχαρη
- 2 κούπες νερό
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε τη γέμιση. Σ' ένα μπολ λιώστε το ανθότυρο με το πηρούνι κι ανακατέψτε το με την κρέμα γάλακτος και τη βανίλια, να γίνει λεία πάστα. Ξάνετε το καταΐφι και βουτώντας τις παλάμες σας στο βούτυρο, τρίψτε το, να βουτυρωθεί πολύ καλά. Στρώστε το μισό βουτυρωμένο καταΐφι σ' ένα ταψί 40 εκ. κι απλώστε επάνω τη γέμιση. Καλύψτε με το υπόλοιπο καταΐφι, στρώνοντάς το προσεχτικά, να σκεπαστεί όλη η επιφάνεια. Ψήστε το γλύκισμα στους 180°C, 1 ώρα περίπου, ώσπου να ροδίσει καλά το καταΐφι. Βγάλτε το

από το φούρνο κι αφήστε το να κρυώσει. Στο μεταξύ ετοιμάστε το σιρόπι. Βράστε τη ζάχαρη με το νερό 5', να δέσει ελαφρά, κατεβάστε από τη φωτιά και προσθέστε το χυμό λεμονιού. Απλώστε τα φιστίκια στην επιφάνεια του γλυκού, περιχύστε το με το ζεστό σιρόπι κι αφήστε το να κρυώσει ελαφρά, πριν το σερβίρετε, συνοδεύοντάς το με παγωτό καϊμάκι. Πρόκειται για ένα υπέροχο γλύκισμα που προέρχεται από τα βάθη της Μ. Ασίας κι έχει περάσει στην Κωνσταντινούπολη με το όνομα Κιουνέφε.

ΤΟ ΠΙΛΑΦΙ ΤΗΣ ΝΥΦΗΣ

ΠΟΝΤΟΣ

1^ο βραβείο -
Χιρπιλίδου Μαρία
Θεσσαλονίκη

Μερίδες 6

Χρόνος προετοιμα-
σίας 10'

Χρόνος μαγειρέμα-
τος 30'

ΥΛΙΚΑ

- 2 κούπες ρύζι για πιλάφι
- 5 κούπες νερό
- ελάχιστο αλάτι
- 3/4 κούπας ζάχαρη
- 1/2 κούπας σταφίδα ξανθή ή μαύρη
- 1/3 κούπας βούτυρο καθαρισμένο
- 2 κούπες σπασμένο φιδέ
- κανέλα για το πασπάλισμα
- μισά καρύδια για το στόλισμα
- μέλι για το γαρνίρισμα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σ' ένα μπολ βάλτε τις σταφίδες μέσα σε νερό που να τις σκεπάζει, αφήστε τες να σταθούν 15' για να φουσκώσουν και στραγγίστε τες. Σε μια κατσαρόλα βάλτε το νερό με λίγο αλάτι επάνω στη φωτιά κι όταν αρχίσει να βράζει ρίξτε μέσα το ρύζι. Σκεπάστε την κατσαρόλα και σιγοβράστε για 15', ρίξτε κι ανακατέψτε τη ζάχαρη κι αφήστε 5' ακόμη επάνω στη φωτιά, ώσπου να φουσκώσει καλά το ρύζι και ν' απορροφηθεί όλο το νερό. Κατεβάστε το από τη φωτιά, ρίξτε κι ανακατέψτε μέσα τις σταφίδες. Σ' ένα τηγάνι ζεστάνετε το βούτυρο και σοτάρετε το φιδέ, ώσπου να ροδίσει. Προσθέστε το σοταρισμένο φιδέ στο ρύζι κι ανακατέψτε

καλά. Σκεπάστε την κατσαρόλα, βάζοντας μια βαμβακερή πετσέτα κάτω από το καπάκι κι αφήστε να σταθεί 10'. Πατήστε το πιλάφι μέσα σε μια φόρμα και ξεφορμάρετέ το σε πιατέλα σερβιρίσματος. Πασπαλίστε το με κανέλα και στολίστε με μισά καρύδια. Σερβίρετέ το σε μπολ περιχύνοντάς το με μέλι. Εναλλακτικά φορμάρετέ το σε ατομικές φορμίτσες.

Το πιλάφι της νύφης είναι μια παλιά συνταγή από την Τρίπολη της Κερασούντας. Είναι το γλυκό που κερνούσε η νύφη στις φίλες της, οι οποίες την επισκέπτονταν λίγες ώρες πριν από το γάμο και της πρόσφεραν γλυκά και δώρα.

ΚΑΘΑΡΟΠΙΤΑ

**ΒΟΡΕΙΑ
ΗΠΕΙΡΟΣ
2° βραβείο -
Τόκας
Δημήτριος
Κ. Αχαΐα**

**Μερίδες 10-12
Χρόνος προε-
τοιμασίας 10΄
Χρόνος ψησί-
ματος 30΄**

ΥΛΙΚΑ

- 1½ κούπας αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1/2 κουταλάκι αλάτι
- 1 κούπα νερό
- 1 κούπα φέτα σκληρή, τριμμένη
- 3 κουταλιές λάδι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σ' ένα μπολ ανακατέψτε το αλεύρι με το αλάτι και το νερό, να γίνει λείος χυλός. Ρίξτε κι ανακατέψτε μέσα στο χυλό τη φέτα, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και λίγο αλάτι, αν χρειάζεται. Αλείψτε με το λάδι ένα ταψί με διάμετρο 35 εκ. και βάλτε το σε φούρνο 200°C, 2'- 3', ώπου να ζεσταθεί το λάδι και ν' αρχίσει να κάνει φυσαλίδες. Απλώστε το χυλό μέσα στο ταψί και ψήστε την πίτα στους 200°C, 30' περίπου, ώπου να ροδί-

σει καλά η επιφάνεια. Σερβίρετε την ζεστή. Την ίδια πίτα τη συναντάμε και στην Ήπειρο στα Ζαγοροχώρια με την ονομασία «Κασιόπιτα» ή «πίτα Ζαγορίσια». Το μυστικό της επιτυχίας της είναι να κάψει καλά το λάδι μέσα στο ταψί που θα ρίξουμε το χυλό, και να γίνει η πίτα όσο μπορεί πιο λεπτή. Μπορούμε να προσθέσουμε στο χυλό κάποιο άλλο τυρί καθώς και διάφορα μυρωδικά όπως ρίγανη ή θρούμπι.

ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΚΑΣΤΑΝΑ ΣΤΙΦΑΔΟ

ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ
ΕΛΛΑΔΑ
3° βραβείο -
Βλάσιου Αικατερίνη
Κ. Αχαΐα

Μερίδες 4-6
Χρόνος προετοιμα-
σίας 1 ώρα
Χρόνος μαγειρέμα-
τος 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κούπας λάδι
- 1/3 κούπας
ψιλοκομμένο
κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
σε φετάκια
- 1/2 κιλού πατάτες
σε φέτες κυδωνάτες
- 1/2 κιλού κάστανα
βρασμένα και
καθαρισμένα
- 1/2 κιλού
κρεμμυδάκια για
στιφάδο
- 2 κουταλιές ξίδι
- 1 κούπα χυμό
ντομάτας
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 ξύλο κανέλας
- 4-5 γαρίφαλα
- αλάτι και
φρεσκοτριμμένο
πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σε μια κατσαρόλα βάλτε το λάδι να ζεσταθεί και σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέστε τις πατάτες, τα κρεμμύδια, αφού τα ζεματίσετε για 5' σε καυτό νερό, τα κάστανα, τη ζάχαρη και συνεχίστε το σοτάρισμα για 5'. Σβήστε με το ξίδι. Προσθέστε όλα τα υπόλοιπα υλικά και 1 κούπα νερό.

Σκεπάστε και σιγοβράστε 1 ώρα περίπου, ώσπου να μαλακώσουν τα υλικά και το φαγητό να μείνει με το λάδι του. Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε λίγο ακόμη νερό κατά τη διάρκεια του βρασμού, εφόσον τα υλικά δεν έχουν μαλακώσει. Ένα στιφάδο «ορφανό» χωρίς κρέας. Ένα ωραίο νηστήσιμο φαγητό.

ΧΤΑΠΟΔΙ ΜΕ ΦΑΚΕΣ ΚΑΙ ΧΟΡΤΑ

ΝΗΣΙΩΤΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ

2° βραβείο -

Σάββα Κωνσταντίνα

Κ. Αχαΐα

Μερίδες 6

Χρόνος προετοιμασίας

1 ώρα

Χρόνος ψησίματος 45'

ΥΛΙΚΑ

- 1 χταπόδι (2 κιλά περίπου)
- 2 κουταλιές ξίδι
- 1/2 κούπας λευκό ξηρό κρασί
- 200 γρ. φακές χοντρές
- 2 μέτρια κρεμμύδια σε φέτες
- 1/2 κιλού διάφορα χόρτα (σπανάκι, σέσκουλα, καυκαλήθρες)
- 4 μέτριες ντομάτες σε κύβους
- 1 κόκκινη πιπεριά σε κομματάκια
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 κουταλάκι ρίγανη
- 2 σκελίδες σκόρδο σε δοντάκια
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 κούπα λάδι
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πλύντε καλά το χταπόδι και βράστε το σε νερό που να το σκεπάζει με το ξίδι και το κρασί, 1 ώρα περίπου ή ώσπου να μαλακώσει. Σε μια άλλη κατσαρόλα βράστε τις φακές μαζί με τα κρεμμύδια σε 2 κούπες νερό, 30' περίπου. Στραγγίστε το χταπόδι, κόψτε το σε κομμάτια κι αραδιάστε τα σ' ένα πήλινο σκεύος ή πυρέξ. Προσθέ-

στε τις φακές μαζί με το ζουμί που έβρασαν καθώς επίσης τα χόρτα, πλυμένα και κομμένα σε χοντρά κομμάτια. Προσθέστε όλα τα υπόλοιπα υλικά κι ανακατέψτε καλά. Καλύψτε το γκιουβέτσι με αλουμινόχαρτο και ψήστε το φαγητό σε φούρνο 200°C, 45' περίπου ή ώσπου να μείνει με το λάδι του. Σερβίρετέ το ζεστό.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΟΛΟΧΙΑ



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΟΛΟΧΙΑ



ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ ΑΙΓΥΠΤΟΥ
2° βραβείο - Κοκκίνη Ελένη
Άλιμος

Μερίδες 6
Χρόνος προετοιμασίας 1 ώρα και 30
Χρόνος μαγειρέματος 3 ώρες

ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγάλο κοτόπουλο 2 κιλά περίπου
- 6 κούπες νερό
- αλάτι
- 1/3 κούπας ρύζι
- 100 γρ. μολοχία
- 1/3 κούπας λάδι
- 5 σκελίδες σκόρδο σε δοντάκια
- 1 κουταλιά κόκκους κόλιαντρο

για τον πελτέ ροδιού

- 2 κούπες χυμό ροδιού
- 2 παντζάρια σε κομματάκια
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού

για τη γαρνιτούρα

- 1 κουταλιά βούτυρο
- 1 κουταλιά κουκουνάρια
- 2 κουταλιές αμύγδαλα ασπρισμένα
- 1/2 κουταλάκι σκόρδο σε σκόνη
(προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε τον πελτέ ροδιού. Στραγγίστε πολύ καλά το χυμό ροδιού και βράστε τον μαζί με τα παντζάρια σε χαμηλή φωτιά, 1 ώρα και 30' περίπου ώσπου να πήξει. Κατεβάστε τον από τη φωτιά, ρίξτε κι ανακατέψτε το χυμό λεμονιού. Αφήστε τον πελτέ να κρυώσει καλά και κόψτε τον σε κομμάτια. Στο μεταξύ βράστε το κοτόπουλο στο αλατισμένο νερό, 1 ώρα περίπου, ώσπου να μαλακώσει. Βγάλτε το κοτόπουλο στραγγίζοντάς το, ρίξτε μέσα στο ζωμό το ρύζι και βράστε το 20' περίπου, ώσπου να μαλακώσει. Προσθέστε στη σούπα τη μολοχία, αφού την πλύνετε και την κόψετε σε κομμάτια, κι αφήστε 3'- 4' ακόμη επάνω στη φωτιά. Σ' ένα τηγάνι βάλτε το λάδι να ζεσταθεί και σοτάρете το σκόρδο και τον κόλιαντρο. Ρίξτε κι ανακατέψτε τα σοταρισμένα υλικά μέσα στη σούπα. Ετοιμάστε τη γαρνιτούρα. Σ' ένα μικρό τηγάνι βάλτε το βούτυρο να ζεσταθεί και σοτάρете τα κουκουνάρια και τα αμύγδαλα, ώσπου να ροδίσουν ελαφρά και να γυαλίσουν. Βάλτε το κοτόπουλο σε πιατέλα σερβιρίσματος, περιτριγυρίστε το με τα κομμάτια του πελτέ και πασπαλίστε το με τα σοταρισμένα υλικά. Πασπαλίστε αν θέλετε με λίγο σκόρδο σε σκόνη. Σερβίρετε τη σούπα ζεστή, ως πρώτο πιάτο και κατόπιν το κοτόπουλο.

ΚΕΣΚΕΚΙ



ΚΕΣΚΕΚΙ



ΜΙΚΡΑ ΑΣΙΑ
1° βραβείο -
Σκελεταρά Αρχοντία,
Αμαργιανιτάκη Γαλάτεια
Κως, Μοσχάτο

Μερίδες 4

Χρόνος προετοιμασίας 12 ώρες

Χρόνος μαγειρέματος 3 ώρες

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό αρνάκι σε μερίδες
- 1 κούπα ρεβίθια (προαιρετικά)
- 1 κούπα σιτάρι κοπανισμένο
- 3/4 κούπας βούτυρο
- 1 κούπα κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- κόκκινο γλυκό πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βάλτε τα ρεβίθια και το σιτάρι σε χωριστά μπολ με νερό που να τα σκεπάζει κι αφήστε τα να σταθούν 1 νύχτα. Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα ρεβίθια με σιτάρι. Βράστε το κρέας σε 6 κούπες αλατισμένο νερό, ώσπου να μαλακώσει και σχεδόν να λιώσει, αφαιρώντας τον αφρό που σχηματίζεται στην επιφάνεια. Βγάλτε το αρνί με τρυπητή κουτάλα, προσθέστε 1 κούπα νερό στην κατσαρόλα και ρίξτε μέσα τα ρεβίθια και το σιτάρι. Βράστε τα 1-2 ώρες, ώσπου να απορροφήσουν όλο το νε-

ρό και σχεδόν να λιώσουν. Στο μεταξύ αφαιρέστε τα κόκαλα από το αρνί και λιανίστε το. Σ' ένα τηγάνι με βαρύ πάτο βάλτε το βούτυρο να ζεσταθεί και σοτάρετε το κρεμμύδι, ώσπου να γίνει διάφανο. Προσθέστε το λιανισμένο κρέας κι ανακατέψτε 2' - 3' επάνω στη φωτιά. Ρίξτε το κρέας μέσα στην κατσαρόλα με τα ρεβίθια και το σιτάρι κι ανακατέψτε καλά να ενωθούν τα υλικά. Μεταφέρετε το φαγητό σε πιατέλα σερβιρίσματος και πασπαλίστε το με το κόκκινο πιπέρι. Σερβίρεται ζεστό.

Παραδοσιακό γαμήλιο φαγητό της Μ. Ασίας η παρασκευή του οποίου αποτελούσε ιεροτελεστία. Αρκετές ημέρες πριν από το γάμο μαζεύονταν συγγενείς και φίλοι του ζευγαριού και καθάριζαν στο σινί (ταψί) μεγάλη ποσότητα σταριού, ενώ τραγουδούσαν. Οι άντρες το πήγαιναν στο «ντιπέκι» (λευκό πέτρινο γουδί σε σχήμα σκάφης) για να το κοπανήσουν. Μια ημέρα πριν το γάμο έβραζαν το αρνί σε καζάνια, σχεδόν ολόκληρη την ημέρα, ώσπου να λιώσει. Το ανακάτευαν με το σιτάρι, να ενωθεί και να κάνει «κόρδα» και το περίχυναν με βούτυρο και κρεμμύδι. Σε ορισμένες περιοχές της Μ. Ασίας το Κεσκέκι το μαγείρευαν και τα Χριστούγεννα, καθώς επίσης σε πανηγύρια και άλλα χαρμόσυνα γεγονότα και το σέρβιραν στην πλατεία έξω από την εκκλησία, μέσα από μεγάλα καζάνια.

ΔΕΡΟΠΟΛΙΤΙΚΗ ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ



ΔΕΡΟΠΟΛΙΤΙΚΗ ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ



ΒΟΡΕΙΑ ΗΠΕΙΡΟΣ 3° βραβείο - Τόλη Βασιλική Αγ. Παρασκευή

Μερίδες 16-20

Χρόνος προετοιμασίας 2 ώρες

Χρόνος ψησίματος 1 ώρα και 15'

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά κρέας πρόβειο ή
- 1 μεγάλο κόκορα
- 1 δόση ζύμη για φύλλο σπιτικό
- 1 κιλό κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 5 αυγά ελαφρά χτυπημένα
- 1 κούπα καλαμποκέλαιο
- 1/4 κούπας βούτυρο λιωμένο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βάλτε το κρέας να βράσει σε 6 κούπες νερό αλατισμένο, ώσπου να μαλακώσει καλά. Αφαιρέστε με τρυπητή κουτάλα το κρέας και κρατήστε το ζουμί που πρέπει να είναι περίπου 3 κούπες. Στο μεταξύ ετοιμάστε τη ζύμη για το φύλλο και χωρίστε την σε 12 μπαλάκια. Ανοίξτε 10 φύλλα με διάμετρο 40 εκ. και 2 μεγαλύτερα με διάμετρο 45 εκ. Τοποθετήστε στη μεσαία θέση του φούρνου ένα ταψί γυρισμένο ανάποδα και βάλτε επάνω στο αναποδογυρισμένο ταψί το ένα από τα μικρά φύλλα. Ψήστε το

στο γκριλ 1'-2', ώσπου να στεγνώσει, χωρίς να ροδίσει. Ακολουθήστε την ίδια διαδικασία, ώσπου να ψήσετε τα 9 από τα 10 μικρά φύλλα. Σε μια κασαρόλα ζεστάνετε το καλαμποκέλαιο και σοτάρете τα κρεμμύδια, ώσπου να ροδίσουν ελαφρά και σχεδόν να λιώσουν. Προσθέστε 1½ κούπας από το ζουμί που έβρασε το κρέας, τα αυγά και το βούτυρο κι ανακατέψτε καλά, να ενωθούν τα υλικά. Απλώστε τα 2 μεγάλα φύλλα σ' ένα καλά λαδωμένο ταψί 40 εκ., λαδώνοντάς τα ενδιάμεσα. Απλώστε επάνω στα φύλλα ένα ψημένο φύλλο και λίγη από τη γέμιση των κρεμμυδιών. Συνεχίστε την ίδια διαδικασία χρησιμοποιώντας όλα τα ψημένα φύλλα και τη γέμιση. Τοποθετήστε στην επιφάνεια το άψητο μικρό φύλλο που κρατήσατε. Λαδώστε τα φύλλα που προεξέχουν και γυρίστε τα προς τα μέσα, να σχηματίσουν κόθρο. Τρυπήστε την επιφάνεια σε διάφορα σημεία, μ' ένα πηρούνι, για να φεύγει ο αέρας. Βάλτε την πίτα σε φούρνο 200° C κι όταν αρχίσει να φουσκώνει περιχύστε την με το υπόλοιπο ζουμί, ρίχνοντάς το σε 3-4 δόσεις, ώσπου να απορροφηθεί όλο. Ψήστε την πίτα 1 ώρα περίπου, ώσπου να ροδίσει καλά η επιφάνεια. 15' πριν τη βγάλετε από το φούρνο, προσθέστε το κρέας μαζί με την τελευταία δόση του ζωμού. Σερβίρετε την κρεατόπιτα αμέσως. Εναλλακτικά μπορείτε να φτιάξετε την πίτα με έτοιμα φύλλα κρούστας.

ΚΑΤΣΙΚΙ ΜΕ ΜΟΣΚΟΚΟΥΛΙΑ



ΚΑΤΣΙΚΙ ΜΕ ΜΟΣΚΟΚΟΥΛΙΑ



ΝΗΣΙΩΤΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ - ΚΥΠΡΟΣ
3° βραβείο - Κάκαλη Δήμητρα
Θεσσαλονίκη

Μερίδες 6-8
Χρόνος προετοιμασίας 15'
Χρόνος ψησίματος 2 ώρες

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά κατσίκι από τη σπάλα
- 1 κούπα λάδι
- 1 κιλό μοσσκοκούλια (ασκόλυμπροι)
- 1 μέτριο κρεμμύδι σε φέτες
- 1 κούπα ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι

- 1/2 κούπας λευκό ξηρό κρασί
- 2 σκελίδες σκόρδο λιωμένο και χτυπημένο με 1 κουταλιά λάδι
- 1/2 κιλού μικρές πατάτες
- 1 κούπα καρότα σε φετάκια
- 2 μικρά λεμόνια
- 1/2 κούπας άνηθο ψιλοκομμένο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Καθαρίστε τα μοσσκοκούλια και κόψτε τα σε κομμάτια. Σε μια κατσαρόλα βάλτε το λάδι να ζεσταθεί και σοτάρετε το κρεμμύδι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Ρίξτε τα μοσκοκούλια και σοτάρετέ τα κι αυτά 3'. Ρίξτε το κρασί κι αφήστε επάνω στη φωτιά, ώσπου να εξατμιστεί. Ξύστε τα λεμόνια και ζεματίστε τα σε καυτό νερό 1'- 2'. Αλατοπιπερώστε το κρέας και βάλτε το σ' ένα βαθύ γκιουβέτσι. Ρίξτε τριγύρω του τα σοταρισμένα υλικά, το λιωμένο σκόρδο, το άνηθο, τα λεμόνια ολόκληρα, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Σκεπάστε το γκιουβέτσι και ψήστε το φαγητό στους 180°C, 2 ώρες ή ώσπου να μαλακώσει καλά το κρέας. Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε λίγο νερό κατά τη διάρκεια του ψησίματος.

ΠΗΛΕΙΩΡΙΤΙΚΑ ΤΣΙΤΣΙΡΑΥΛΑ

ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ
2° βραβείο - Ζαφειρίου Φωτεινή
Καλλιθέα

Μερίδες 4
Χρόνος προετοιμασίας 10'
Χρόνος μαγειρέματος 15'

ΥΛΙΚΑ

- 4 κούπες τσιτσίραυλα (τρυφερά βλαστάρια του σχίνου) ● 3-4 κλωνάρια σέλινο
- 1 κουταλιά χοντρό αλάτι ● αρκετούς κόκκους πιπέρι ● 1 κούπα κόκκινο αρωματικό κρασί
- 3 κούπες εκλεκτό κρασόξιδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πλύντε και καθαρίστε καλά τα τσιτσίραυλα από τα σκληρά τους φύλλα. Βράστε τα 15' σε δυνατή φωτιά, μαζί με όλα τα υπόλοιπα υλικά. Στραγγίστε τα και κλείστε τα σε γυάλινα βάζα με ξίδι. Φυλάξτε τα σε δροσερό, σκιερό μέρος. Μια συνταγή παλιά που σερβίρονταν με αλατισμένο τηγανητό ψωμί. Σερβίρεται σήμερα και συνοδεύει θαυμάσια γουρουνόπουλο, κυνήγι ή όσπρια. Για να σερβίρετε τα τσιτσίραυλα ξεπλύντε τα, όταν τα βγάλετε από το ξίδι και περιχύστε τα με λίγο εκλεκτό ελαιόλαδο.

ΠΙΛΑΦΙ ΦΙΔΑΤΟ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ
ΑΙΓΥΠΤΟΥ
3^ο βραβείο -
Ματαρά Κορίνα
Άλιμος

Μερίδες 6
Χρόνος προετοιμασίας
1 ώρα
Χρόνος μαγειρέματος
1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- τα στήθη
από 2 μικρά κοτόπουλα
- 1/3 κούπας κρεμμύδι
τριμμένο
- 1/2 κουταλάκι κύμινο
- 1/2 κουταλάκι κόλιαντρο
- 1/2 κουταλάκι πάπρικα
- 1/2 κουταλάκι μπαχάρι
- 1/2 κούπας λάδι
- 1 κούπα φιδέ σπασμένο
σε κομματάκια
- 2 κουταλιές
αμυγδαλόψιχα
ασπρισμένη και
χοντροκομμένη
- 1 κουταλιά σταφίδα ξανθή
- 2 κούπες ρύζι για πιλάφι
- 5 κούπες ζωμό
κότας ζεστό
- αλάτι, πιπέρι

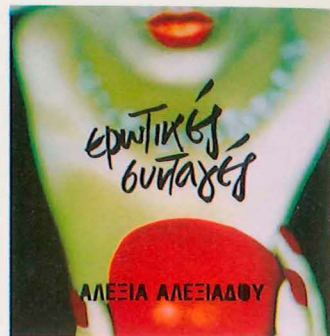
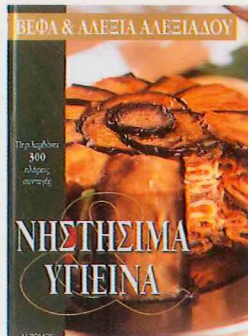
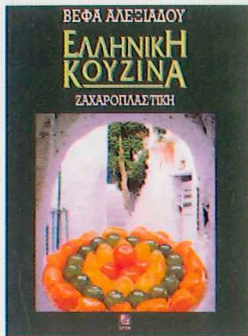
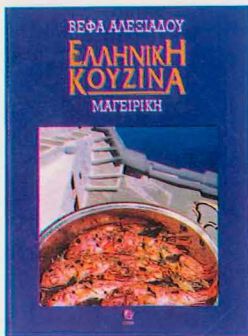


ΕΚΤΕΛΕΣΗ Αφαιρέστε την πέτσα και τα κόκαλα από το κοτόπουλο και φιλοκόψτε το. Σ' ένα μπολ ανακατέψτε καλά τα κομματάκια του κοτόπουλου με το κρεμμύδι και τα μπαχαρικά κι αφήστε τα να σταθούν 1 ώρα στο ψυγείο. Στο μεταξύ σοτάρετε στο μισό λάδι το φιδέ, τα αμύγδαλα και τις σταφίδες, ώσπου να ξανθύνουν. Σε μια άλλη κατσαρόλα σοτάρετε τα κομματάκια του κοτόπουλου με το

κρεμμύδι. Προσθέστε το ζεστό ζωμό, αλάτι, πιπέρι κι αφήστε επάνω στη φωτιά, ώσπου να φτάσει στο σημείο βρασμού. Ρίξτε το ρύζι, σκεπάστε την κατσαρόλα και σιγοβράστε 20' περίπου, ώσπου ν' απορροφηθεί ο ζωμός και να μαλακώσει το ρύζι. Λίγο πριν κατεβάσετε το φαγητό από τη φωτιά ρίξτε στην κατσαρόλα το μίγμα του φιδέ κι ανακατέψτε καλά. Σερβίρετέ το αμέσως.

ΜΕΡΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

ΜΕ ΤΗ ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ



ΤΑΨΙ ΓΙΑ ΠΙΤΕΣ 36 εκ. & 40 εκ.
Από ανοδιωμένο αλουμίνιο.
Βάθος 3 εκ.



ΜΙΚΡΟΣ ΞΥΛΙΝΟΣ ΠΛΑΣΤΗΣ

Ξύλινος πλάστης, για να απλώνετε τη ζύμη της πίτσας. Ιδανικός μικρές ποσότητες ζύμης. Μήκος 14 εκ.



ΣΕΪΚΕΡ ΚΟΣΚΙΝΙΣΜΑΤΟΣ

Πλαστικό σείκερ με μεταλλικό σουρωτηράκι, για να πασπαλίσετε τη ζάχαρη άχνη ή το κακάο στα κέικ και στα γλυκά σας. Διαστάσεις: 11x6,5 εκ.



ΜΙΚΡΟΣ ΞΥΛΙΝΟΣ ΠΛΑΣΤΗΣ

Ξύλινος πλάστης, με χερούλια που περιστρέφονται γύρω από τον κορμό του. Διαστάσεις: 19x31 εκ.

ΚΑΛΥΜΜΑ ΜΙΚΡΟΥ ΠΛΑΣΤΗ

Ντύστε τον πλάστη σας μ' αυτό το ύφασμα, για να μην κολλάει ή ζύμη επάνω του.

Τα προϊόντα μας αποστέλλονται ταχυδρομικώς σε όλη την Ελλάδα, με δικαίωμα αλλαγής. Δεν αποστέλλονται σε περιοχές που υπάρχουν καταστήματα Vefa's House (εξαιρούνται η Αθήνα και η Πάτρα). Τηλεφωνικές παραγγελίες: τηλ.: 01-28.49.360-3

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΑΤΤΙΚΗ: ΛΥΚΟΒΡΥΣΗ: Κρέσνας 1, ΠΕΙΡΑΙΑΣ: Κουντουριώτου 143, ΝΕΟ ΜΕΓΑΡΑ: Γ. Σχοινά 60, ΝΕΟ ΑΧΑΡΝΕΣ: Δεκελείας 11.

SHOP IN SHOP: HONDOS CENTER: ΧΑΛΑΝΔΡΙ: Πεντέλης 4, ΟΜΟΝΟΙΑ: Πλατεία Ομονοίας, ΝΕΟ ΚΑΛΛΙΘΕΑ: Θησείας 108-110.

ΥΠΟΛΟΙΠΗ ΕΛΛΑΔΑ: ΑΡΓΟΣ: Δαννού 18, ΕΔΕΣΣΑ: Αριστοτέλους 2, ΗΡΑΚΛΕΙΟ: Έβανς 26, ΚΑΛΥΜΝΟΣ: Ενορία Χριστού, ΚΩΣ: Κανάρη 44,

ΜΥΤΙΛΗΝΗ: Ερμού 196, ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ: Αθηνών 20, ΠΑΤΡΑ: Πατρέας 31, ΡΟΔΟΣ: Αλ. Παπάγου 25-26, ΣΑΜΟΣ: Καπεταν Σταμάτη 9,

ΤΡΙΚΑΛΑ: Απόλλωνος 15, ΧΑΛΚΙΔΑ: Φαβιέρου 40, ΧΙΟΣ: Ευστατίου Αργέντη.

VEFA'S HOUSE
μοναδικά & μπε



ΓΡΑΦΕΙΑ: Κρέσνας 1, Λυκόβρυση, ΤΗΛ. & FAX: 2846.984, e-mail: living@vefashouse.gr. **ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ FRANCHISE:** Κος Ιωάννης Ντόντορος