



από τη Βέφα
Αλεξιάδου

Οι 20

Β' ΜΕΡΟΣ

2ος
Πανελλήνιος
ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ
ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

70267
TOFARIDES

3.68

βραβευμένες ελληνικές συνταγές ΝΗΣΙΩΤΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ



7 ΜΕΡΕΣ
TV

Φίλες και φίλοι μου,

Μετά το πρώτο βιβλίο με τις συνταγές της Ηπειρωτικής Ελλάδας που βραβεύτηκαν στο 2ο Πανελλήνιο Διαγωνισμό Μαγειρικής, δημοσιεύονται σήμερα οι βραβευμένες συνταγές της Νισιωτικής Ελλάδας. Συνταγές που έρχονται να συμπληρώσουν τη χαρτογράφηση της ελληνικής γαστρονομικής παράδοσης. Ένα βήμα ακόμη για τη διάσωση και τη διάδοση της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας μας.

Το έργο της κριτικής επιτροπής ήταν κι αυτή τη φορά το ίδιο δύσκολο, γιατί και η κουζίνα των νησιών μας είναι το ίδιο πλούσια. Και μάλιστα όχι μόνο με θαλασσινές συνταγές όπως θα περίμενε κανείς αλλά και συνταγές με γεωργικά και κτηνοτροφικά προϊόντα από τα ορεινά χωριά των νησιών μας. Ιδιαίτερη μνεία αξίζει στην Κρήτη και τη διάσημη ανά τον κόσμο κουζίνα της, που σύμφωνα με τη γνώμη των ειδικών αποτελεί σημαντικό παράγοντα της μακροβιότητας των Κρητών. Είναι επίσης επιβεβλημένο να αναφερθούμε στην Κύπρο, όπου η ελληνικότητα του νησιού γίνεται ιδιαίτερα αισθητή μέσα από την κουζίνα του. Η κουζίνα κάθε λαού είναι συνδεδεμένη με τον τόπο, το κλίμα, τις συνήθειες και τον πολιτισμό του. Η στεριά και η θάλασσα, με τα προϊόντα που παράγουν, δημιουργούν και χαρακτηρίζουν την κουζίνα των διαφόρων περιοχών. Στις παραθαλάσσιες περιοχές είναι φυσικό οι διατροφικές ανάγκες των ανθρώπων, να καλύπτονται κατά το μεγαλύτερο μέρος από τα προϊόντα της θάλασσας, ενώ αντίθετα στις ηπειρωτικές περιοχές οι άνθρωποι τρέφονται κατά μεγάλο ποσοστό με κρέας. Παράλληλα οι εναλλαγές των εποχών, επηρεάζοντας την παραγωγή των διαφόρων προϊόντων, επιδρούν στη διαμόρφωση της κουζίνας. Κι ακόμη τολμώ να πω πως η κουζίνα κάθε τόπου επηρεάζεται ή παίρνει στοιχεία από τις περιοχές αυτές.

Αυτό που έχω διαπιστώσει βέβαια παλαιότερα και που επιβεβαιώνεται με τις συνταγές σας των δύο διαγωνισμών, είναι ότι σε όλη την επικράτεια της χώρας μας, τα περισσότερα φαγητά είναι όμοια, φτιαγμένα με τα ίδια υλικά, αλλά με διαφορετικές ονομασίες. Μου έκανε ιδιαίτερη εντύπωση η καλαμποκόπιτα που ψήνονταν στη γάστρα και που τελικά πολιτογραφήθηκε στην Ήπειρο «Μπατσαριά» αν και φτιάχονταν και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας όπως στη Θεσσαλία «Πλαστός» και στον Όλυμπο «Πλατσάρα».

Είναι πολύ δύσκολο να ξεχωρίσει κανείς γαστρονομικά τις διάφορες περιοχές της Ελλάδας. Επιχειρώντας το θα ανακαλύψει με έκπληξη, ότι είναι ελάχιστες οι συνταγές που ανήκουν αποκλειστικά στην κάθε μια από

αυτές. Με μια προσεκτικότερη ματιά και κάποιο σχολαστικό συσχετισμό, τα φαγητά είναι σχεδόν παντού τα ίδια με μικρές διαφορές στον τρόπο κοπής και μαγειρέματος και ειδικότερα στο αρωμάτισμά τους. Χαρακτηριστική είναι η χρήση της κανέλας, του κύμινου, του σαφρανιού και άλλων μυρωδικών στα νησιά μας. Πριν ξεκινήσω την ευρύτερη και βαθύτερη ενασχόλησή μου με τη κουζίνα, είχα την εντύπωση πως το σφάξιμο του γουρουνιού και το πάστωμά του ήταν προνόμιο της Μακεδονίας όπου έτυχε να ζήσω τα πρώτα παιδικά μου χρόνια. Το ίδιο πίστευα και για το λάχανο τουρσί και τα διάφορα άλλα διατηρημένα στην άλμη λαχανικά. Εντυφώντας αργότερα και επεκτείνοντας τις γνώσεις μου, ανακάλυψα με έκπληξη πως γουρουνάκια σφάζονταν και παστώνονταν από τη Θράκη έως την Πελοπόννησο και από τη Κρήτη έως τη Κύπρο. Διαφορετικές ήταν μόνο οι ονομασίες των διατηρητέων χοιρινών, ανάλογα με την περιοχή και τον τρόπο συντήρησης όπως «Καβουρμάς» στη Θράκη, «Πασπαλάς» στη Θεσσαλία, «Παστός» στη Μεσσηνία, «Σύγκλινα» και «Απάκι» στην Κρήτη. Φυλλομετρώντας ένα βιβλίο Κρητικής κουζίνας ή κάποια άλλα από αυτά που κυκλοφορούν με τίτλους «Νησιώτικη» ή «Αιγαιοπελαγίτικη» κουζίνα, θα διαπιστώσετε ότι επαναλαμβάνονται οι ίδιες συνταγές, οι συνταγές της Ελληνικής κουζίνας. Γκιουβέτσι, αρνάκι με πατάτες, μοσχάρι με κολοκύθια, χοιρινό με λάχανο, ντοματοπιπεριές γεμιστές, παστίσιο, μουσακάς, πίτες διάφορες, λαχανικά γιαχνί, τραχανάς, χυλοπίτες, ραβιόλες, μακαρούνες, κοτόπουλο γεμιστό ή λεμονάτο με πατάτες, ντολμαδάκια, ψάρια πλακί στο φούρνο, τηγανητά, ψητά ή μαρινάτα.

Όμως όπως είπαμε, υπάρχουν μικρές διαφορές και φυσικά κάποιες αποκλειστικές χαρακτηριστικές συνταγές της κάθε περιοχής. Είναι σημαντικό να ψάξουμε και να βρούμε αυτές τις μικροδιαφορές στους τρόπους και στις τεχνικές που χρησιμοποιούσαν οι πρόγονοί μας στις διάφορες περιοχές της χώρας όπου κατοικούσαν. Φίλες και φίλοι μου, περιμένω και πάλι τις παλιές αγαπημένες, παραδοσιακές συνταγές σας στον φετινό διαγωνισμό. Αν και δεν μπορώ, μ' όλο που θα το ήθελα, να υποσχεθώ ένα βραβείο στην καθεμιά και στον καθένα, εγγυώμαι πως θα αξιοποιήσω τις συνταγές σας, ταξινομώντας τις και εντάσσοντάς τις στους κανόνες της μαγειρικής τέχνης με τα διεθνή μέτρα και σταθμά, ώστε να είναι επαναλήψιμες για να διασθούν και να διαδοθούν έξω από τα ελληνικά σύνορα και για να αποτελέσουν τεκμήρια διατροφής των Ελλήνων στην ιστορία της γαστρονομίας για τις μετέπειτα γενιές.

Βέφα.

«ΟΙ 20 ΒΡΑΒΕΥΜΕΝΕΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ» (ΝΗΣΙΩΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ)

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

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΛΕΞΙΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ

Copyright© ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ

ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ ΝΗΣΤΗΣΙΜΗ



ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ ΝΗΣΤΗΣΙΜΗ



**ΕΠΤΑΝΗΣΑ - 1^ο βραβείο
Ολυμπία Δουκάκη
Κέρκυρα**

**Μερίδες 4-5
Χρόνος προετοιμασίας 20'
Χρόνος μαγειρέματος 20'**

ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ. ταραμά
- 3/4 κούπας λάδι
- 1 κούπα ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 3 σκελίδες σκόρδο σε δοντάκια
- 2 κούπες χυμό ντομάτας
- 2 φύλλα δάφνης
- αλάτι, πιπέρι
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- 1/2 κιλού μακαρόνια No 5
- 1/2 κούπας τριμμένη φρυγανιά
- 1 κούπα καρυδόψιχα κοπανισμένη
- 3 κουταλιές ψιλοκομμένο μαϊντανό

Μια παλιά νηστήσιμη Κερκυραϊκή συνταγή με απλά υλικά, πολύ γευστική και συγχρόνως χορταστική.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βάλτε τον ταραμά σε χλιαρό νερό κι αφήστε τον να σταθεί 1 ώρα να ξαλμυρίσει. Στραγγίστε τον καλά. Σε μια κατσαρόλα βάλτε το λάδι να ζεσταθεί και σοτάρете το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέστε τον ταραμά κι ανακατέψτε επάνω στη φωτιά. Προσθέστε το χυμό ντομάτας, τη δάφνη, το πιπέρι και τη ζάχαρη. Αφήστε τη σάλτσα να βράσει 15' περίπου, ώσπου να δέσει. Στο μεταξύ, βράστε τα μακαρόνια σε μπόλικο αλατισμένο νερό με 2 κουταλιές λάδι και στραγγίστε τα. Σε μια πιατέλα σερβιρίσματος απλώστε μια στρώση μακαρόνια και πασπαλίστε τα με τριμμένη φρυγανιά και καρύδια. Περιχύστε τα με λίγη σάλτσα. Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία, ώσπου να τελειώσουν τα υλικά. Σερβίρετε τη μακαρονάδα ζεστή, πασπαλισμένη με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΨΙΛΟΚΟΥΛΟΥΡΑ ΝΙΣΥΡΟΥ



ΨΙΛΟΚΟΥΛΟΥΡΑ ΝΙΣΥΡΟΥ



ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ - 2^ο βραβείο
Αλεξάνδρα Ζαφειροπούλου
Νίσυρος

Γίνονται 1½ κιλού κουλούρια
Χρόνος προετοιμασίας 1 ώρα και 30΄
Χρόνος ψησίματος 20΄

ΥΛΙΚΑ

- 1½ κούπας φυτικό μαγειρικό λίπος
- 1 κούπα ζάχαρη
- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κουταλιά κανέλα
- 1/2 κουταλάκι γαρύφαλο
- 1/2 κουταλάκι μαστίχα
- 100 γρ. προζύμι (από το φούρνο της γειτονιάς) ή 100 γρ. μαγιά νωπή

Πασχαλινά κουλουράκια που φτιάχνουν οι νοικοκυρές στη Νίσυρο και στην Κω. Συ-

νοδεύουν θαυμάσια τον πρωινό καφέ.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Χτυπήστε το φυτικό λίπος με τη ζάχαρη στο μίξερ σε μέτρια ταχύτητα, ώσπου ν' αφρατέψει. Προσθέστε όλα τα υπόλοιπα υλικά, συνεχίζοντας το χτύπημα με το γάντζο ζυμώματος και ρίχνοντας λίγο, λίγο το νερό, ώσπου να γίνει μια ζύμη σφιχτή κι εύπλαστη. Πάρτε κομματάκια από τη ζύμη και πλάστε κορδόνια μήκους 10 εκ. στο πάχος δαχτύλου. Διπλώστε τα κορδόνια της ζύμης σε στρογγυλά κουλουράκια ή φιογκάκια. Αραδιάστε τα σε ταψιά σε κάποια απόσταση το ένα από το άλλο, γιατί θα φουσκώσουν. Αφήστε τα κουλούρια να σταθούν μια νύχτα, αν τα φτιάξετε με προζύμι. Αν χρησιμοποιήσετε μαγιά, θα φουσκώσουν γρηγορότερα σε 2-3 ώρες. Αλείψτε τα με αυγό και ψήστε τα στους 175 °C, 20΄ περίπου, ώσπου να ροδίσουν.

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΠΙΤΑ ΚΟΡΑΚΙΑΝΝΙΤΙΚΗ



ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΠΙΤΑ ΚΟΡΑΚΙΑΝΝΙΤΙΚΗ



ΕΠΤΑΝΗΣΑ - 3^ο βραβείο
Αγλαΐα Βραχωρίτη
Γαϊός - Παξοί

Μερίδες 8-10

Χρόνος προετοιμασίας 2 ημέρες
Χρόνος ψησίματος 1 ώρα και 30΄

ΥΛΙΚΑ

- 1½ κιλού μπακαλιάρo παστό
- 3 κούπες ρύζι για σούπα
- 5½ κούπας γάλα νωπό ή εβαπορέ
- 2 κουταλάκια πιπέρι
- 3 κουταλιές αλεύρι
- 1/3 κούπας μαύρη σταφίδα
- 1 κουταλάκι κανέλα

Μια πολύ παλιά συνταγή από την Κορακιάννα της Κέρκυρας.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βάλτε τον μπακαλιάρo να σταθεί σε νερό 2 ημέρες, να ξαλμυρίσει. Στο διάστημα αυτό αλλάξτε το νερό αρκετές φορές. Στραγγίστε τον κι αφαιρέστε προσεχτικά το δέρμα και τα κόκκαλα. Κόψτε τον σε κομμάτια μπουκιάς. Σ' ένα μπολ ανακατέψτε το αλεύρι, το πιπέρι κι ελάχιστο νερό, να γίνει χυλός. Ρίξτε μέσα τα κομμάτια του μπακαλιάρου κι ανακατέψτε τα, να ενωθούν με το χυλό. Λαδώστε ένα ταψί κι απλώστε σε όλη την επιφάνειά το ρύζι. Τοποθετήστε επάνω τα κομμάτια του μπακαλιάρου ομοιόμορφα και πασπαλίστε με τη σταφίδα, που έχετε προηγουμένως μουσκέψει σε νερό μια νύχτα. Ρίξτε από πάνω το γάλα λίγο, λίγο και πασπαλίστε με την κανέλα. Ψήστε την πίτα στους 180°C, 1 ώρα και 30΄, να στεγνώσει, χωρίς όμως να ξεραθεί.

ΚΟΛΟΚΟΤΕΣ



ΚΟΛΟΚΟΤΕΣ



ΚΥΠΡΟΣ - 3^ο βραβείο
Νικόλ Ευστρατίου
Μελίσια

Γίνονται 30-35 κολοκοτές
Χρόνος προετοιμασίας 1 ώρα και 30'
Χρόνος ψησίματος 35'

ΥΛΙΚΑ

για τη γέμιση

- 2 κιλά κολοκύθια
- 1/3 κούπας λάδι
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 κούπα μπλιγούρι
- 1½ κούπας σταφίδα μαύρη Κορινθιακή
- 1 κουταλιά αλεσμένο γλυκάνισο
- 1 κουταλάκι κανέλα

για τη ζύμη

- 1/2 κιλού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1/2 κουταλάκι αλάτι
- 1/2 κούπας λάδι
- 1 κούπα χλιαρό νερό
- 1 κουταλιά λεμόνι
- 1 κουταλάκι κονιάκ

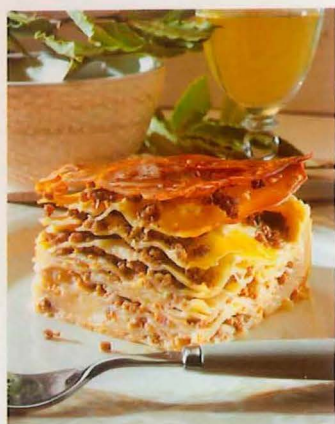
Κυπριακές κολοκυθόπιτες με μπλιγούρι και σταφίδες.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε τη γέμιση. Τρίψτε τα κολοκύθια στο χοντρό τρίφτη του κρεμμυδιού και βάλτε τα σ' ένα τρυπητό. Πασπαλίστε τα με λίγο αλάτι κι αφήστε τα να στραγγίσουν. Σ' ένα τηγάνι ζεστάνετε το λάδι και σοτάρετε ελαφρά το κρεμμύδι, να γίνει διάφανο. Μεταφέρετέ το μαζί με όλα τα υπόλοιπα υλικά και το τριμμένο κολοκύθι, σ' ένα μπολ κι ανακατέψτε τα να ενωθούν. Αν θέλετε, προσθέστε 2-3 κουταλιές ζάχαρη. **Στο μεταξύ ετοιμάστε το φύλλο.** Σ' ένα μπολ κοσκινίστε το αλεύρι με το αλάτι, προσθέστε το λάδι και τρίψτε το ελαφρά με το αλεύρι. Ανακατέψτε μέσα στο νερό το χυμό λεμονιού και το κονιάκ και προσθέστε τα στο αλεύρι. Ζυμώστε, ώσπου να επιτύχετε μια ζύμη μαλακιά που να μην κολλάει στα δάχτυλα. Αφήστε τη να σταθεί 1 ώρα. Επάνω σε αλευρωμένη επιφάνεια, ανοίξτε με τη ζύμη λεπτά φύλλα και μ' ένα κουπι πατ κόψτε δίσκους με διάμετρο 10-12 εκ. Βάλτε 1 κουταλάκι γέμιση σε κάθε δίσκο και διπλώστε, να σχηματιστεί μισοφέγγαρο. Τοποθετήστε τις κολοκοτές σε λαμαρίνα ελαφρά λαδωμένη κι αλείψτε τες με λίγο λάδι. Ψήστε τες σε φούρνο 180°C, 35' ή ώσπου να ροδίσουν.

ΜΑΚΑΡΟΥΝΑ



ΜΑΚΑΡΟΥΝΑ



**ΚΩΣ - βραβείο
ΒΕΦΑ
ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ
Αργυρώ
Χαρτοφύλη
Κως**

**Μερίδες 6-8
Χρόνος ετοιμα-
σίας 2 ώρες
Χρόνος ψησί-
ματος 1 ώρα
και 30΄**

ΥΛΙΚΑ

για τη ζύμη

- 4 αυγά
- 2 κουταλιές λάδι
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1 κουταλιά βούτυρο λιωμένο
- 200 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις (όσο σηκώνει)
- 200 γρ. νισεστέ

για τη γέμιση

- 1/2 κούπας βούτυρο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι τριμμένο
- 1 κιλό κιμά μοσχαρίσιο ή ανάμικτο με χοιρινό
- 1/4 κουταλάκι μπαχάρι τριμμένο
- 1/8 κουταλάκι κανέλα
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 3 κούπες τριμμένη ξερή μυζήθρα γλυκιά, Κώτικη (350 γρ.)
- 1½ κούπας ζωμό κρέατος
- 3/4 κούπας γάλα

Η Πασά-Μακαρούνα, τα κομμάτια της οποίας μοιάζουν με παστίτσιο, φτιαχνόταν σε επίσημα γεύματα, κυρίως σε γάμους ή αρραβώνες. Έχει την προέλευσή της από την εποχή της Τουρκοκρατίας. Η ονομασία της το ομολογεί : Μακαρονάδα του Πασά. Κι αυτό, γιατί θεωρείται ακριβό και μπε-

λαλίδικο φαγητό.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ **Ετοιμάστε τη ζύμη.** Χτυπήστε ελαφρά τα αυγά με το λάδι, το αλάτι και το βούτυρο και ρίξτε λίγο, λίγο το αλεύρι και το νισεστέ στην αρχή ανακατεύοντας και ύστερα ζυμώνοντας, ώσπου να επιτύχετε μια ζύμη μάλλον σφιχτή. Χωρίστε τη σε 10 μικρά μπαλάκια, αραδιάστε τα σ' ένα ταψί, σκεπάστε τα με πλαστική μεμβράνη κι αφήστε τα να σταθούν αρκετές ώρες. Ετοιμάστε τη ζύμη καλύτερα από το βράδυ της προηγούμενης ημέρας. Ανοίξτε κάθε μπαλάκι με τον πλάστη ή τη μηχανή για λαζάνια σε λεπτά φύλλα. Χωρίστε τα σε φαρδιές λωρίδες και τοποθετήστε τες σε πετσέτες ή σε ταψί. Όταν ετοιμαστούν όλες, πάρτε τες μια, μια και ρίξτε τες μέσα σε αλατισμένο νερό που βράζει. Αφήστε τες 1'- 2' να ζεματιστούν. Βγάλτε τες με τρυπητή κουτάλα και ρίξτε τες μέσα σε κρύο νερό, επίσης αλατισμένο, για να μπορείτε να τις πιάσετε και να τις βάλετε να στραγγίσουν επάνω σε βαμβακερή πετσέτα. **Ετοιμάστε τη γέμιση.** Ζεστάνετε το βούτυρο και σοτάρете ελαφρά το κρεμμύδι. Ρίξτε τον κιμά, το μπαχάρι, την κανέλα και το αλατοπίπερο. Ανακατέψτε λίγο, ώσπου να ξεχωρίσει ο κιμάς, σκεπάστε και σιγοβράστε, ώσπου να μείνει σχεδόν με το βούτυρο. Βουτυρώστε ένα πυρέξ σκέυος 24x35 εκ., στρώστε μια σειρά φύλλα, καλύπτοντας τον πάτο και πασπαλίζετε τα με μυζήθρα. Στρώστε άλλη μια σειρά φύλλα και πασπαλίζετε με μυζήθρα και κιμά. Συνεχίστε στρώνοντας τα φύλλα σε σειρές και πασπαλίζοντας μυζήθρα και κιμά ενδιάμεσα. Στην τελευταία στρώση θα βάλετε μόνο μυζήθρα και θα τελειώσετε καλύπτοντας τη μυζήθρα με φύλλα. Χωρίστε σε τετράγωνα κομμάτια και ψήστε το φαγητό στους 180° C, 1 ώρα ή ώσπου να ροδίσει. Περιχύστε το με το ζωμό και το γάλα και ραντίστε την επιφάνεια με λίγο λιωμένο βούτυρο. Συνεχίστε το ψήσιμο, ώσπου να πάρει η επιφάνεια χρυσοξανθο χρώμα. Αφήστε το να σταθεί 15', πριν το σερβίρετε.

ΝΤΑΜΚΑΔΕΣ



Τιμητικός Έπαινος Πολυξένη Χρήστου Θεσσαλονίκη

Γίνονται 80 νταμκάδες
Χρόνος προετοιμασίας 15΄
Χρόνος τηγανίσματος 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 15 αυγά σε θερμοκρασία δωματίου
- 2½ κούπας νερό
- 5 κουταλιές ούζο
- 500 γρ. νισεστέ
- 400 γρ. αλεύρι
- ½ κουταλάκι αλάτι
- ¾ κούπας φυτικό μαγειρικό λίπος
- 1 λίτρο σπορέλαιο (ηλιέλαιο ή καλαμποκέλαιο)
- 500 γρ. ζάχαρη άχνη
- 2 βανίλιες

Παραδοσιακό γλυκό, που φτιάχνεται μόνο στο χωριό Γέφυρα της Θεσσαλονίκης, οι κάτοικοι του οποίου κατάγονται από τη Σωζόπολη της Βουλγαρίας. Ερχόμενοι ως πρό-

σφυγες έφεραν μαζί τους την ειδική φόρμα Ντάμκα, από ατσάλι, που είναι απαραίτητη για να γίνει το γλυκό αυτό. Η φόρμα αυτή σήμερα κατασκευάζεται μόνο κατόπιν παραγγελίας. Η ιδιαιτερότητά της είναι ότι δεν πρέπει να πλυθεί μετά τη χρήση.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σ' ένα μπολ βάλτε τα αυγά και ρίξτε λίγο, λίγο το νερό ανακατεύοντας με σύρμα. Προσθέστε το ούζο, το νισεστέ, το αλεύρι και το αλάτι κι ανακατέψτε ελαφρά, ώστε το μίγμα να μην κάνει αφρό. Σ' ένα μεγάλο τηγάνι βάλτε το ηλιέλαιο και το φυτικό λίπος επάνω σε μέτρια φωτιά, να ζεσταθεί καλά. Τοποθετήστε μέσα τη φόρμα ντάμκα κι αφήστε τη να ζεσταθεί. Έτσι όπως είναι ζεστή, βουτήξτε τη μέσα στο μίγμα των αυγών κι αμέσως μετά στο καυτό λάδι για 1΄, κουνώντας την πάνω κάτω. Ακουμπήστε την ντάμκα σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας, να φύγει η περίσσεια του λαδιού. Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία, ώσπου να τελειώσει το μίγμα των αυγών. Προσοχή, η φόρμα πρέπει να είναι πάντα πολύ ζεστή, γιατί αλλιώς δεν θα κολλήσει το μίγμα των αυγών επάνω της.

ΚΟΠΑΝΙΣΤΟΠΙΤΕΣ



- ζεστό νερό (40 °C)
- κοπανιστή
- αλεύρι για το αλεύρωμα
- τριμμένο κεφαλοτύρι
- λάδι για το τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σ' ένα μπολ ανακατέψτε τα δύο αλεύρια με το λάδι και νερό, όσο χρειάζεται, να γίνει ζύμη εύπλαστη που να μην κολλάει στα δάχτυλα. Στη ζύμη δεν βάζουμε αλάτι, γιατί η κοπανιστή είναι αλμυρή. Χωρίστε τη ζύμη σε μπαλάκια, σκεπάστε τα με υγρή πετσέτα κι αφήστε τα να σταθούν 30'. Ανοίξτε φύλλα ανάλογα με το μέγεθος του τηγανιού που θα χρη-

ΝΗΣΙΑ ΑΝ. ΑΙΓΑΙΟΥ - 2^ο βραβείο
Δέσποινα Παντέλογλου
Χίος

Μερίδες 6
Χρόνος προετοιμασίας 50'
Χρόνος τηγανίσματος 30'

ΥΛΙΚΑ

- 250 γρ. αλεύρι μαλακό
- 250 γρ. αλεύρι ολικής αλέσεως
- 3 κουταλιές λάδι

σιμοποιήσετε. Αλείψτε κάθε φύλλο με κοπανιστή. Βάλτε λίγη κοπανιστή, γιατί έχει έντονη πιπεράτη γεύση. Αλείψτε την περιφέρεια του φύλλου με λίγο νερό για να κολλήσουν στο δίπλωμα. Διπλώστε στα δύο κι αλευρώστε τις πίτες ελαφρά. Τηγανίστε τες σε λάδι κι από τις δύο πλευρές, ώπου να ροδίσουν. Αφήστε τις κοπανιστόπιτες να στραγγίσουν σε απορροφητικό χαρτί και σερβίρετέ τες πασπαλισμένες με τριμμένο κεφαλοτύρι.

ΚΟΤΑ ΜΕ ΡΑΒΙΟΛΕΣ



ΚΟΤΑ ΜΕ ΡΑΒΙΟΛΕΣ



ΚΥΠΡΟΣ - 1^ο βραβείο Άννα Γεωργαντοπούλου Πάτρα

Μερίδες 10

Χρόνος προετοιμασίας 3 ώρες

Χρόνος μαγειρέματος 45'

ΥΛΙΚΑ

- 1 κοτόπουλο • 1 μέτριο κρεμμύδι
- 1 κλωνάρι σέλινο • 1 καρότο
- 1 πατάτα • αλάτι, πιπέρι • 1 κουταλάκι
δυόσμο • 2 κουταλιές λάδι

για τη ζύμη

- 4 κούπες αλεύρι • 1 αυγό
- 1/4 κούπας λάδι • 1 κούπα ζεστό νερό (40 °C)
- λίγο αλάτι

για τη γέμιση

- 2 συσκευασίες χαλούμι τριμμένο (500 γρ.
περίπου)
- 2-3 αυγά • 1 κουταλάκι δυόσμο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πλύντε καλά το κοτόπουλο και τρίψτε το μέσα κι έξω με λεμόνι και αλάτι. Βάλτε

το να βράσει σε μπόλικο νερό μαζί με τα λαχανικά, αλάτι και πιπέρι, 1 ώρα περίπου, ώσπου να μαλακώσει. Βγάλτε το κοτόπουλο από την κατσαρόλα και κρατήστε το ζωμό. Αφήστε το να κρυώσει, αφαιρέστε τα κόκκαλα και κόψτε το σε μικρά κομμάτια. Κρατήστε το στην άκρη. **Ετοιμάστε τη γέμιση.** Σε μια λεκάνη βάλτε το τριμμένο χαλούμι και σπάστε μέσα τ' αυγά ένα, ένα, να γίνει μίγμα μάλλον σφιχτό. Προσθέστε το δυόσμο, ανακατέψτε κι αφήστε τη γέμιση να σταθεί 1 ώρα στο ψυγείο. **Ετοιμάστε τη ζύμη.** Σε μια βαθιά λεκάνη κοσκινίστε το αλεύρι και κάντε στο κέντρο ένα λάκκο. Ρίξτε μέσα το αυγό ελαφρά χτυπημένο μαζί με το λάδι, το νερό και το αλάτι και ζυμώστε παίρνοντας το αλεύρι λίγο, λίγο από τριγύρω. Προσθέστε όσο ακόμη νερό χρειαστεί, ώσπου να επιτύχετε μια ζύμη μάλλον σφιχτή. Αφήστε τη να σταθεί 15'. Πάρτε μικρά κομμάτια από τη ζύμη κι ανοίξτε με τον πλάστη ή καλύτερα, αν έχετε, μηχανή φύλλου στενόμακρες λωρίδες κι απλώστε τες σε αλευρωμένη επιφάνεια. Στο κέντρο κάθε λωρίδας, αρχίζοντας από την αριστερή άκρη, βάλτε σε όλο το μήκος της από 1 κουταλάκι γέμιση σε απόσταση 4 εκ. το ένα από το άλλο. Κολλήστε με λίγο νερό το επάνω μέρος της λωρίδας με το κάτω. Πιέστε με το δάχτυλο τα ενδιάμεσα διαστήματα να κολλήσουν. Μ' ένα οδοντωτό κουπ πατ κόψτε τις ραβιόλες σε ημικύκλιο, τετράγωνα ή στρογγυλά κομμάτια. Γίνονται 130-140 ραβιόλες. Αλευρώστε τες κι αραδιάστε τες σε δίσκο. Στο στάδιο αυτό, μπορείτε να τις φυλάξετε στην κατάψυξη. Ρίξτε στο ζωμό του κοτόπουλου που έχετε φυλάξει, το δυόσμο, το λάδι, αλάτι και πιπέρι και βάλτε την κατσαρόλα επάνω σε δυνατή φωτιά. Όταν φτάσει στο σημείο βρασμού, ρίξτε μέσα τις ραβιόλες και βράστε τες 15' περίπου. Πασπαλίστε με μπόλικο τριμμένο χαλούμι μια πιατέλα και βάλτε στο κέντρο τα κομμάτια του κοτόπουλου. Αραδιάστε τριγύρω τις ραβιόλες.

ΓΛΥΚΟ ΚΟΥΦΕΤΟ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ



ΚΥΚΛΑΔΕΣ - 1^ο βραβείο Μαρία Λιλλή Μήλος

Μερίδες 18-20
Χρόνος ετοιμασίας 3 ώρες

ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγάλη άσπρη κολοκύθα
- ασβεστόνερο
- ζάχαρη
- αμύγδαλα ασπρισμένα και ελαφρά καβουρντισμένα

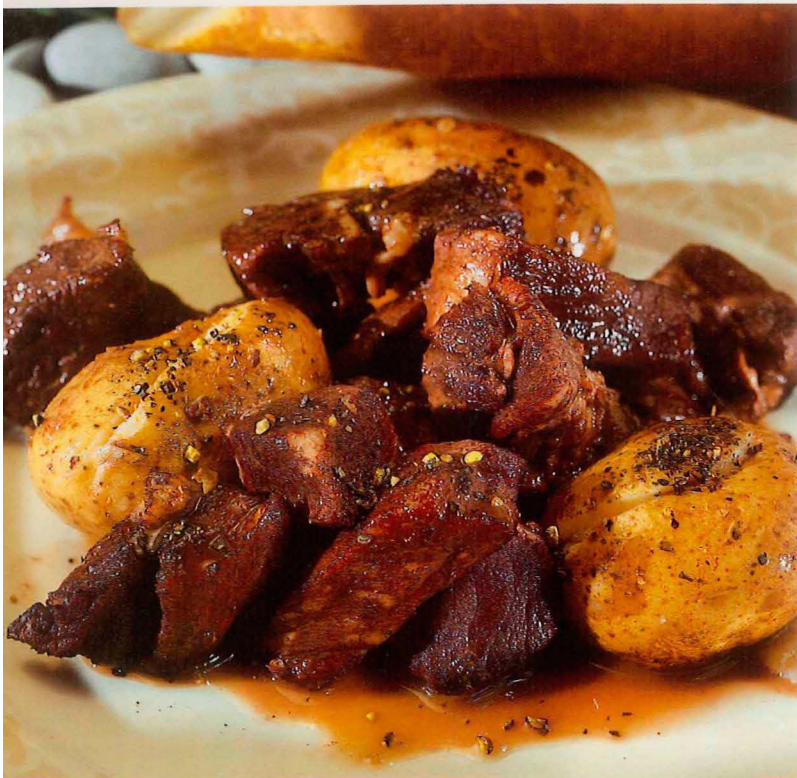
Ένα πολύ νόστιμο γλυκό κουταλιού που το πρόσφεραν στα Κυκλαδίτικα νησιά, την περίοδο των ετοιμασιών του γάμου.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Καθαρίστε την κολοκύθα από τη σκληρή φλούδα της και κόψτε την ψίχα σε κύβους 3 εκ. Βάλτε το ασβεστόνερο σε λεκάνη, ρίξτε μέσα τους κύβους κι αφήστε τους να σταθούν 2 ώρες. Ξεπλύντε τους με άφθονο τρεχούμενο νερό και τρυπήστε τους με μια ξύλι-

νη φουρκέτα για να φύγει όλο το νερό. Απλώστε τους σε πετσέτα, να στεγνώσουν. Όταν είναι εντελώς στεγνοί, μπήξτε στον κάθε κύβο από ένα αμύγδαλο, ολόκληρο ή κομμένο στη μέση, ανάλογα με το μέγεθός τους. Σε μια κατσαρόλα βάλτε ζάχαρη, τόση όσο είναι το βάρος των κύβων του κολοκυθιού και νερό, όσο το μισό βάρος της ζάχαρης. Βράστε επάνω σε δυνατή φωτιά, ώσπου να δέσει το σιρόπι. Ρίξτε μέσα τους κύβους της κολοκύθας και συνεχίστε το βράσιμο, ώσπου να δέσει και πάλι το σιρόπι. Κατεβάστε από τη φωτιά κι αφήστε το να κρυώσει. Το γλυκό είναι επιτυχημένο όταν το κολοκύθι είναι διάφανο και φαίνεται στη μέση το αμύγδαλο.

Εναλλακτικά, καθαρίστε την κολοκύθα και κόψτε την σε μπαστούνια. Μέσα σε κατσαρόλα βάλτε ζάχαρη, ίση με το βάρος των μπαστουινιών και τη μισή ποσότητα βάρους μέλι. Βράστε όλα τα υλικά μαζί, ώσπου να δέσει το γλυκό. Στο τέλος προσθέστε τ' αμύγδαλα ασπρισμένα και κομμένα στη μέση. Αφήστε το γλυκό να κρυώσει σκεπασμένο με πετσέτα και κατόπιν βάλτε το σε βάζα.

ΧΟΙΡΙΝΟ ΑΦΕΛΙΑ



ΚΥΠΡΟΣ - 2^ο βραβείο Βίκυ Κατσένιου Αγρίνιο

Μερίδες 6

Χρόνος προετοιμασίας 2 ώρες

Χρόνος μαγειρέματος 2 ώρες

ΥΛΙΚΑ

- 1½ κιλού κρέας χοιρινό(πλάτη ή λαιμός)
σε κύβους
- 1½ κούπας κόκκινο ξηρό κρασί
- 2 κουταλιές κοπανισμένους σπόρους
κόλιαντρο
- 1 κούπα λάδι
- 1/2 κούπας νερό
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βάλτε το κρέας σ' ένα μπολ με σκέ-

πασμα. Πασπαλίστε το με το μισό κόλιαντρο και περιχύστε το με 1 κούπα κρασί. Κλείστε το μπολ κι αφήστε το κρέας να σταθεί 2 ώρες στο ψυγείο, να μαρινариστεί. Στραγγίστε το, σκουπίστε το με απορροφητικό χαρτί και φυλάξτε τη μαρινάτα. Σε μια κατσαρόλα βάλτε το λάδι να ζεσταθεί και σοτάρετε τους κύβους του χοιρινού, ώσπου να ροδίσουν. Ρίξτε στην κατσαρόλα τη μαρινάτα, το υπόλοιπο κρασί, το νερό, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Σιγοβράστε για 2 ώρες περίπου, ώσπου να μαλακώσει καλά το κρέας και να μείνει με λίγη σάλτσα. Λίγο πριν το κατεβάσετε από τη φωτιά,

ρίξτε κι ανακατέψτε το υπόλοιπο κόλιαντρο. Σερβίρετε το φαγητό ζεστό, συνοδεύοντάς το με πατάτες αντιναχτές.

Για να ετοιμάσετε πατάτες αντιναχτές, θα χρειαστείτε 1 κιλό μικρές φρέσκιες πατάτες. Πλύντε τες πολύ καλά, χωρίς να τις καθαρίσετε και χτυπήστε τες ελαφρά με το σφυράκι του κρέατος. Σε μια κατσαρόλα βάλτε 1/2 κούπας λάδι, να ζεσταθεί καλά και τηγανίστε τις πατάτες σε μέτρια φωτιά κουνώντας την κατσαρόλα και τινάζοντάς τες, ώσπου να ροδίσουν. Προσθέστε 1/2 κούπας κόκκινο ξηρό κρασί και 1 κουταλιά κοπανισμένο κόλιαντρο και τινάξτε τις πατάτες αρκετές φορές και πάλι κουνώντας την κατσαρόλα επάνω στη φωτιά, ώσπου να μαλακώσουν. Αδειάστε τες σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίσει το πολύ λάδι τους. Αλατοπιπερώστε και σερβίρετέ τες με κρέας ή κυνήγι.

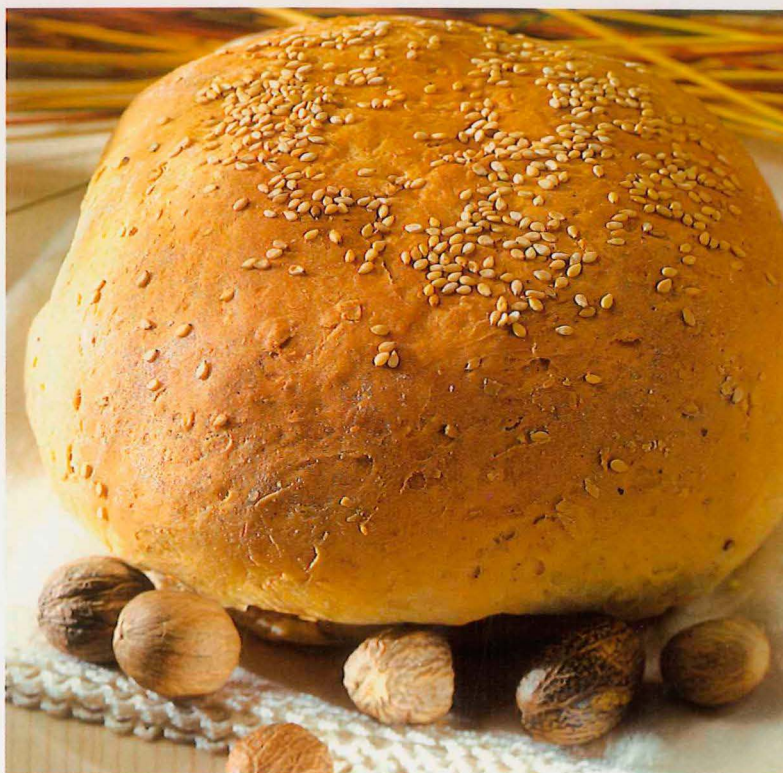
ΧΩΡΙΑΤΙΚΟΣ ΑΡΤΟΣ

ΚΡΗΤΗ - 2^ο βραβείο
Ιωάννα Ρασούλη
Αγ. Νικόλαος Κρήτης

Γίνονται 5 μικροί άρτοι
Χρόνος προετοιμασίας
2 ημέρες
Χρόνος ψησίματος 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 100 γρ. προζύμι • 2 κιλά αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1½ κούπας λάδι • 1 κούπα ζάχαρη • 1 κούπα μέλι
- θυμαρίσιο • 1/4 κούπας λευκό ξηρό κρασί
- 2 κουταλιές μαύρο σουσάμι
- 2 κουταλιές άσπρο σουσάμι
- 1½ κουταλιές κανέλα
- 1/2 κουταλάκι μοσχοκάρυδο
- 1/2 κουταλάκι γαρύφαλο
- 3 κούπες ζεστό νερό (40°)
- 1 κουταλιά αλάτι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Διαλύστε το προζύμι σε 1/2 κούπας ζεστό νερό. Προσθέστε 1/2 κιλού από το αλεύρι και 3/4 κούπας ζεστό νερό. Ανακατέψτε, να ενωθούν τα υλικά, σκεπάστε κι αφήστε το αναπιασμένο προζύμι να σταθεί σε ζεστό, υγρό μέρος μια νύχτα, ώσπου να φουσκώσει και να διπλασιαστεί. Όταν είναι έτοιμο, ρίξτε τη ζάχαρη, 1/2 κούπας λάδι, 1/2 κιλού αλεύρι, αλάτι και αρκετό ζεστό νερό, να γίνει ζύμη πολύ μαλακή. Σκεπάστε τη ζύμη κι αφήστε τη να σταθεί 1 ώρα περίπου ή ώσπου να διπλασιαστεί. Προσθέστε το μέλι, το κρασί, το υπόλοιπο αλεύρι, μέσα στο οποίο έχετε ανακατέψει τα μυρωδικά και τα δύο σουσάμια, κρατώντας ένα μέρος για το πασπάλισμα. Ζυμώστε πολύ καλά, προσθέτοντας όσο ζεστό νερό χρειαστεί, ώστε να επιτύχετε ζύμη εύπλαστη, που να μην κολλάει. Συνεχίστε το ζύμωμα ρίχνοντας λίγο, λίγο το υπόλοιπο λάδι ενσωματώνοντάς το στη

ζύμη. Σκεπάστε κι αφήστε τη να διπλασιαστεί ξανά σε όγκο. Χωρίστε τη ζύμη σε 5 μπάλες. Πασπαλίστε με τα δύο σουσάμια τον πάγκο εργασίας και πλάστε 5 στρογγυλούς άρτους, πιέζοντάς τους ελαφρά επάνω στο σουσάμι. Με μια ξύλινη φουρκέτα κάντε 4 τρύπες σταυρωτά στην επιφάνεια, για να φεύγει ο αέρας κατά το ψήσιμο. Μεταφέρετέ τους άρτους επάνω σε καθαρό ύφασμα, πασπαλισμένο με αλεύρι. Σκεπάστε τους κι αφήστε τους να σταθούν, ώσπου να διπλασιαστούν σε όγκο. Ψήστε τους στους 180°C, 1 ώρα περίπου. Βγάλτε τους από το φούρνο κι αλείψτε την επιφάνειά τους με λίγο νερό, όσο είναι ακόμη ζεστοί. Όταν κρυώσουν, τοποθετήστε τους σε πανέρια ντυμένα με λευκές δαντέλες και στολίστε με κλαδιά βασιλικού. **Εναλλακτικά**, σε περίοδο νηστείας, κάντε την ίδια ζύμη και πλάστε για καθημερινή χρήση μακρόστενα ψωμάκια.

ΒΑΣΙΛΗΣ



ΚΥΚΛΑΔΕΣ - 3^ο βραβείο
Μαργαρίτα Παρασκευοπούλου
Σέριφος

Μερίδες 8 -10

Χρόνος προετοιμασίας 12 ώρες

Χρόνος μαγειρέματος 1 ώρα και 30΄

ΥΛΙΚΑ

- 250 γρ. σιτάρι
- 400 γρ. ρεβίθια
- 400 γρ. πεδούλια (χοιρινό παστό κρέας με το λίπος)
- 3/4 κούπας λάδι
- 1/2 κούπας ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 800 γρ. γλώσσα χοιρινή
- 8 κούπες νερό
- 1 κλαδάκι δεντρολίβανο
- 2 φύλλα δάφνης

Παραδοσιακό φαγητό που το έφτιαχναν την

Πρωτοχρονιά στο χωριό Παναγιά της Σερίφου. Τους καρπούς τους έβαζαν για να είναι καρπερή και γόνιμη η χρονιά και τη γλώσσα για τις κακογλωσσίες.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βάλτε το σιτάρι και τα ρεβίθια χωριστά, να σταθούν σε νερό που να τα σκεπάζει, μια νύχτα. Στο νερό που θα σταθούν τα ρεβίθια βάλτε μπόλικο αλάτι. Ξεπλύντε καλά τα πεδούλια, να φύγει το αλάτι και βάλτε τα κι αυτά να σταθούν σε νερό μια νύχτα. Ζεματίστε τη γλώσσα και πετάξτε το νερό. Κόψτε την σε κομματάκια. Σε μια κασαρόλα βάλτε το λάδι να ζεσταθεί και σοτάρετε το κρεμμύδι και τα κομματάκια της γλώσσας. Προσθέστε τα πεδούλια, το νερό, τα ρεβίθια καλά ξεπλυμένα, το σιτάρι, τη δάφνη και το δεντρολίβανο. Αφήστε το φαγητό να σιγοβράσει 1 ώρα και 30΄. Σερβίρετέ το ζεστό, πασπαλισμένο με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και περιχυμένο με χυμό λεμονιού.

ΚΡΕΑΣ ΜΕ ΔΡΟΣΕΡΑ ΑΜΥΓΔΑΛΑ



ΚΡΗΤΗ - 1^ο βραβείο
Ελένη Πεπονάκη
Ηράκλειο Κρήτης

Μερίδες 4

Χρόνος προετοιμασίας 30΄

Χρόνος μαγειρέματος 1 ώρα και 30΄

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό κρέας σε μερίδες (μοσχάρι ή αρνί ή λαγό)
- 1 κούπα λάδι
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1/2 κιλού ώριμες ντομάτες ψιλοκομμένες ή 400 γρ. ντοματάκια κονσέρβας
- 600 γρ. δροσερά αμύγδαλα
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 1/4 κούπας κρασί λευκό ξηρό
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Δροσερά αμύγδαλα είναι τα πράσινα αμύ-

γδαλα ή τσάγαλα όπως τα λέμε, που δεν έχουν σκληρύνει στο εσωτερικό. Στην Κρήτη, τα τρυφερά αμυγδαλάκια στην εποχή τους είναι ο καλύτερος μεζές που συνοδεύει την τσικουδιά.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πλύντε καλά το κρέας, αλατίστε και σοτάρετέ το στο λάδι απ' όλες τις πλευρές. Προσθέστε το κρεμμύδι και σοτάρετέ το κι αυτό. Ρίξτε τις ντομάτες και αρκετό πιπέρι, σκεπάστε κι αφήστε το φαγητό να σιγοβράσει, ώσπου να μισομαλακώσει το κρέας. Στο μεταξύ πλύντε τα αμύγδαλα και χαράξτε τα με κοφτερό μαχαίρι κι από τις δυο πλευρές. Ρίξτε τα μαζί με το κρασί στην κατσαρόλα με το κρέας. Σκεπάστε κι αφήστε το φαγητό να βράσει 1 ώρα περίπου, ώσπου να μαλακώσει το κρέας και τα αμύγδαλα και να μείνει σχεδόν με το λάδι του. Λίγα λεπτά πριν το κατεβάσετε από τη φωτιά, περιχύστε το με το χυμό λεμονιού. Σερβίρετε το φαγητό ζεστό.

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΜΠΟΥΡΔΕΤΟ



ΕΠΤΑΝΗΣΑ - 2^ο βραβείο
Μαρία Καρύδη - Πέτροβιτς
Κέρκυρα

Μερίδες 6

Χρόνος προετοιμασίας 15΄

Χρόνος μαγειρέματος 40΄

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μπακαλιάρο παστό
- 3/4 κούπας λάδι
- 1/2 κιλού πράσα σε κομματάκια
- 1 κιλό πατάτες σε φέτες
- κόκκινο πιπέρι
- αλάτι
- 1/4 κούπας χυμό λεμονιού
- 2 κουταλιές πελτέ ντομάτας

Το μπουρδέτο στην πρωτότυπη εκδοχή του είναι καταπληκτικός ψαρομεζές και όχι φαγητό. Γίνεται πιο νόστιμος με συνδυασμό ψαριών κυρίως σκορπίνες ή μαύρους σκορπιούς, πέγκες, γαλέο. Εκτός από μπόλικο κρεμμύδια, κόκκινο πιπέρι και ελαιόλαδο δεν βάζουμε τίποτε άλλο. Μερικοί βάζουν 1-2 κουταλιές πελτέ ντομάτας, για να κοκκινίσει η σάλτσα. Η συνταγή αυτή με το μπακαλιάρο είναι παραλλαγή που έκαναν στα χωριά του νησιού, για να προσφερθεί σαν φαγητό και να χορτάσει η οικογένεια.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Κόψτε τον μπακαλιάρο σε κομμάτια, τραβήξτε κι αφαιρέστε την πέτσα. Βάλτε τον να σταθεί 12 ώρες σε νερό που να τον σκεπάζει κι αλλάξετε το 3-4 φορές. Στραγγίστε τον κι αφαιρέστε τα κόκκαλα. Σε μια κατσαρόλα βάλτε

το λάδι να ζεσταθεί και σοτάρετε τα πράσα 5΄ περίπου, να μαραθούν. Προσθέστε τις πατάτες, αλάτι και μπόλικο κόκκινο πιπέρι. Διαλύστε τον πελτέ σε 1/2 κούπας νερό και ρίξτε τον στην κατσαρόλα προσθέτοντας άλλη 1 κούπα νερό. Σκεπάστε και σιγοβράστε το φαγητό, ώσπου να μισομαλακώσουν οι πατάτες και να μείνουν με ελάχιστο ζουμί. Βάλτε μέσα στην κατσαρόλα τα κομμάτια του μπακαλιάρου και το χυμό λεμονιού κι αφήστε το φαγητό να βράσει 10΄-15΄, ακόμη, ώσπου να μαλακώσει το ψάρι. Σερβίρετε τον μπακαλιάρο με τις πατάτες και τα πράσα και περιχύστε τον με λίγη από τη σάλτσα. Αντί πράσα, μπορείτε να βάλετε 1/2 κιλού κρεμμύδια.

ΦΡΕΣΚΑ ΚΟΥΚΙΑ ΤΗΓΑΝΗΤΑ



ΝΗΣΙΑ ΑΝ. ΑΙΓΑΙΟΥ - 1^ο βραβείο
Κατερίνα Κουρεβέλη
Περιστέρι

Μερίδες 4-5

Χρόνος προετοιμασίας 30΄

Χρόνος μαγειρέματος 30΄

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό φρέσκα μικρά και τρυφερά κουκιά
- αλεύρι για το αλεύρωμα
- λάδι για το τηγάνισμα
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Καθαρίστε τα κουκιά κόβοντας με προσοχή τις μυτούλες και πλύντε τα πολύ

καλά. Αχνίστε τα 5΄ σε αλατισμένο νερό που βράζει και βάλτε τα σε τρυπητό να στραγγίσουν πολύ καλά. Σε μια πλαστική σακούλα βάλτε αρκετό αλεύρι, ρίξτε μέσα τα μισά στραγγισμένα κουκιά, κλείστε το άνοιγμα της σακούλας με το χέρι σας και κουνήστε τη ν΄ αλευρωθούν τα κουκιά. Αδειάστε τα σ΄ ένα τρυπητό και κοσκινίστε τα να φύγει η περίσσεια του αλευριού. Σ΄ ένα μεγάλο και πλατύ τηγάνι βάλτε το λάδι να ζεσταθεί καλά και τηγανίστε τα κουκιά, όπως τηγανίζετε τα ψάρια, κι από τις δυο πλευρές, ώσπου να ροδίσουν ελαφρά. Βγάλτε τα από το λάδι και στραγγίστε τα σε απορροφητικό χαρτί. Σερβίρετέ τα ζεστά ή κρύα, υπέροχος μεζές.

ΜΑΓΓΙΡΙ



ΚΡΗΤΗ - 3^ο βραβείο
Εύα Κουτσογιαννάκη
Ηράκλειο Κρήτης

Μερίδες 10

Χρόνος προετοιμασίας 1 ώρα

Χρόνος μαγειρέματος 15'

ΥΛΙΚΑ

- 700 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1/4 κούπας λάδι
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1 1/3 κούπας νερό
- 1 κούπα λάδι για το τηγάνισμα
- 1 κουταλιά αλάτι
- 2 λίτρα νερό

Νόστιμο, νηστήσιμο, ελαφρύ φαγητό. Ο παπούς της Εύας έλεγε χαρακτηριστικά «Μαγγίρι κι ως τ' αχούρι» και εννοούσε πως ώσπου να πάει ως τ' αχούρι να ταΐσει τα ζώα και να γυρίσει, χώνευε και ξανάτρωγε.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σ' ένα μπολ βάλτε το αλεύρι, το νερό, το λάδι και το αλάτι και ζυμώστε καλά, να επιτύχετε μια ζύμη μάλλον σφιχτή. Ανοίξτε τη σε λεπτά φύλλα και τυλίξτε τα ένα, ένα γύρω από τον πλάστη. Μ' ένα κοφτερό μαχαίρι κόψτε το φύλλο κατά μήκος του πλάστη, ώστε να σχηματιστούν στενόμακρες φαρδιές λωρίδες η μία επάνω στην άλλη. Κόψτε τις

λωρίδες κατά μήκος σε στενότερες και κατόπιν σε μικρά τετράγωνα κομμάτια, αλευρώνοντάς τα, για να μην κολλήσουν μεταξύ τους. Σ' ένα μεγάλο τηγάνι βάλτε το λάδι να ζεσταθεί καλά και τηγανίστε μέσα σ' αυτό τα μισά κομματάκια, να ροδίσουν και να γίνουν κριτσανιστά. Τα υπόλοιπα, βράστε τα μέσα σε 2 λίτρα αλατισμένο νερό. Όταν τα φυλλαράκια ανεβούν στην επιφάνεια του νερού, είναι έτοιμα. Κατεβάστε από τη φωτιά και ρίξτε μέσα στην κατσαρόλα τα τηγανισμένα φυλλαράκια, μαζί με αρκετό από το λάδι όπου τηγανίστηκαν. Ανακατέψτε και σερβίρετε το φαγητό, σε βαθιά πιάτα με μπόλικο ζουμί, αμέσως, για να είναι κριτσανιστά τα τηγανητά φυλλαράκια.

ΚΟΥΦΕΤΟ



ΚΟΥΦΕΤΟ



ΚΥΚΛΑΔΕΣ - 2^ο βραβείο
Μαργαρίτα Ρούσσου - Καβαλλάρη
Κοντοχώρι Σαντορίνης

Μερίδες 10

Χρόνος προετοιμασίας 30΄

Χρόνος μαγειρέματος 30΄

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλού αμυγδαλόψιχα καθαρισμένη και χωρισμένη στα δύο
- 1/2 κιλού μέλι
- 2 κουταλιές κονιάκ

Παραδοσιακό γλυκό της Σαντορίνης, που προσφέρεται στους γάμους αλλά και σε βα-

φτίσια ή αρραβωνιάσματα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σε μια κατσαρόλα βάλτε την αμυγδαλόψιχα και το μισό μέλι. Βράστε επάνω σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας συνεχώς. Όταν η αμυγδαλόψιχα καβουρντιστεί και πάρει ένα ωραίο ροδίνο χρώμα, ρίξτε το κονιάκ και το υπόλοιπο μέλι. Αφήστε το γλυκό επάνω στη φωτιά 10΄ ακόμη. Προσοχή, δεν πρέπει να βράσει πολύ, γιατί θα σφίξει. Μεταφέρετε το γλυκό σε πιατέλα κι αφήστε το να κρυώσει.

Προσοχή, για να πετύχει το γλυκό, η αμυγδαλόψιχα πρέπει να είναι εντελώς στεγνή. Αφήστε την 2-3 ημέρες στον ήλιο, ή βάλτε τη σε φούρνο με αέρα στους 80 °C, 10΄.

ΛΑΜΠΡΟΠΙΤΕΣ



ΛΑΜΠΡΟΠΙΤΕΣ



ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ - 1^ο βραβείο
Μαρία Πιλάτου
Κορυδαλλός

Γίνονται 30 λαμπρόπιτες
Χρόνος προετοιμασίας 1 ώρα
Χρόνος ψησίματος 20΄

ΥΛΙΚΑ

για τη γέμιση

- 1/2 κιλού ανθότυρο
- αλάτι, πιπέρι
- 1/8 κουταλάκι μοσχοκάρυδο
- 1/4 κούπας γάλα ζεστό
- 1/8 κουταλάκι σαφράν
- 2 κροκάδια
- 2 κουταλιές βούτυρο λιωμένο
- λευκό και μαύρο σουσάμι για το πασπάλισμα

για τη ζύμη

- 250 γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη
- 850 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κούπα ζεστό γάλα (40°)

- 35 γρ. μαγιά νωπή
- 1/2 κουταλάκι κοπανισμένη μαστίχα
- 1/4 κουταλάκι μοσχοκάρυδο
- 1/4 κουταλάκι πιπέρι
- 2 κουταλάκια αλάτι

Οι λαμπρόπιτες είναι το πιο αντιπροσωπευτικό Πασχαλινό έδεσμα της Α-στυπάλαιας. Όλες οι νοικοκυρές και οι φούρνοι του νησιού το φτιάχνουν με το νόστιμο ντόπιο ανθότυρο, που παίρνει το χρυσαφένιο χρώμα του σαφρανιού. Η φήμη τους είναι τέτοια που οι φούρνοι και οι ζαχαροπλάστες τις ετοιμάζουν όλο το χρόνο για τους τουρίστες του νησιού.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε τη γέμιση. Περάστε το ανθότυρο από πρεσ πουρέ. Βάλτε το σε μπολ και προσθέστε όλα τα υπόλοιπα υλικά της γέμισης. Ανακατέψτε καλά, να γίνει ένα λείο, κίτρινο μίγμα. Αν είναι πολύ σφιχτό, ρίξτε λίγο ακόμη γάλα. **Για να ετοιμάσετε τη ζύμη** χτυπήστε το βούτυρο ή τη μαργαρίνη στο πολυμίξερ ν' αφρατέψει και ν'ασπρίσει. Μέσα σε μια λεκάνη βάλτε το αλεύρι και κάντε στο κέντρο ένα λάκκο. Διαλύστε τη μαγιά στο ζεστό γάλα και ρίξτε το μέσα στο αλεύρι μαζί με τα υπόλοιπα υλικά. Ζυμώστε παίρνοντας το αλεύρι λίγο, λίγο από τριγύρω, ώσπου να επιτύχετε μια ζύμη μαλακιά κι εύπλαστη όπως του ψωμιού. Χωρίστε τη ζύμη σε μπαλάκια κι ανοίξτε τα σε φύλλα με διάμετρο 12 εκ. και πάχος 2-3 χιλ. Βάλτε στο κέντρο κάθε φύλλου μια γεμάτη κουταλιά γέμιση και πασπαλίστε με τα δύο σουσάμια. Διπλώστε τις τέσσερις άκρες του φύλλου προς τα μέσα, να σχηματίσετε τετράγωνες πίτες, χωρίς να τις ενώσετε στο κέντρο, ώστε να φαίνεται η γέμιση. Αραδιάστε τες σε ταψί κι αφήστε τες να φουσκώσουν, 30΄. Αλείψτε τις με κροκάδι αραιωμένο με λίγο νερό και ψήστε τες στους 180°C, για 20΄ ή ώσπου να ροδίσουν.

MAEPIA





ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ - 2^ο βραβείο Μαρία Γιακουμάρου Κως

Μερίδες 10

Χρόνος προετοιμασίας 5'

Χρόνος μαγειρέματος 10'

ΥΛΙΚΑ

- 100 γρ. κορν φλάουρ
- 3 κούπες νερό
- 2 κούπες θυμαρίσιο μέλι (750 γρ.)
- κανέλα
- ψιλοκομμένα καρύδια

Παραδοσιακό γλυκό που κερνούσαν στις γιορτές και στους αρραβώνες. Δείχνει την ευρηματικότητα των γυναικών που σε μια εποχή που δεν υπήρχε η αφθονία και η ποιικιλία των διατροφικών αγαθών που υπάρ-

χει σήμερα, με το τίποτα σχεδόν, με τα λίγα που διέθεταν, αυτά που τους έδιναν τα ζώα, τα μελίσσια, ο μπαξές και τα χωράφια τους, δημιουργούσαν φαγητά και γλυκάκια, όχι μόνο για την οικογένεια αλλά και για τα τραταρίσματα των φίλων στα μεγάλα γεγονότα όπως γάμοι, βαφτίσια, αρραβώνες.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάλτε το κορν φλάουρ, το νερό και το μέλι κι ανακατέψτε καλά με ξύλινη κουτάλα, να διαλυθεί το κορν φλάουρ. Βάλτε την κατσαρόλα επάνω σε μέτρια φωτιά κι όταν το μίγμα αρχίσει να βράζει και να κάνει φούσκες, βράστε το ανακατεύοντας συνεχώς 2'-3', ώσπου να γίνει πηχτή, διαυγής κρέμα. Κατεβάστε από τη φωτιά κι αδειάστε την κρέμα σε τετράγωνο ταψάκι. Πασπαλίστε με την κανέλα και τα καρύδια. Αφήστε τη μαερία να κρυώσει και κόψτε την σε τετράγωνα κομμάτια.

ΑΓΓΟΥΡΑΚΙΑ ΤΗΣ ΚΑΠΑΡΗΣ ΤΟΥΡΣΙ

ΝΗΣΙΑ ΑΝ.
ΑΙΓΑΙΟΥ -
3^ο βραβείο
Μαργαρίτα Κο-
λύβα Φασιανού
Αργυρούπολη

ΥΛΙΚΑ

- αγγουράκια
- σέλινο
- σκόρδο
- λάδι
- ξύδι

Τα αγγουράκια της κάπαρης γίνονται από το λουλούδι της κάπαρης που ανθίζει τον Ιούνιο και εξελίσσεται σε αγγουράκι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πάρτε όσα αγγουράκια θέλετε, μήκους 2 εκ. και μ' ένα κοφτερό μαχαιράκι χαράξτε τα ένα, ένα από τη μια πλευρά κι αφαιρέστε τα σπόρια τους. Βάλτε τα σε νερό κι αφήστε τα να σταθούν 3 ημέρες. Αλλάζετε το νερό 2 φορές την ημέρα. Στραγγίστε τα, αλατίστε τα κι αφήστε τα να σταθούν 2 ημέρες, να στεγνώσουν. Σ' ένα μπολ βάλτε ψιλοκομμένο σέλινο και σ' ένα άλλο σκελίδες σκόρδο σε δοντάκια. Γεμίστε τ' αγγουράκια με λίγο σέλινο και 2-3 δοντάκια σκόρδο και τοποθετήστε τα σ' ένα μεγάλο βάζο

ή σε 2-3 μικρά. Βάλτε στο βάζο 1 κλωνάρι σέλινο και γεμίστε το με ξίδι. Ρίξτε 2-3 κουταλιές λάδι, να καλυφθεί η επιφάνεια και κλείστε το βάζο ερμητικά. Αφήστε το τουρσί να σταθεί 1 εβδομάδα πριν το σερβίρετε. Διατηρείται 2 χρόνια. Εξαιρετικός μεζές για ούζο.



ΜΕΡΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

208 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ

NEO

ερωτικές
δουλάριες

ΑΛΕΞΙΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ

ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟ ΣΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ VEFASHOUSE ΚΑΙ ΣΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ

Τα προϊόντα μας αποστέλλονται ταχυδρομικώς σε όλη την Ελλάδα, με δικαίωμα αλλαγής. Τηλεφωνικές παραγγελίες: τηλ.: 01-28.49.360-3

ΓΡΑΦΕΙΑ: Σοφοκλή Βενιζέλου 36 & Κρέσνας 1, Λυκόβρυση, ΤΗΛ. & FAX: 2846.984, e-mail: info@vefashouse.gr, <http://vefashouse.com>

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

ΑΤΤΙΚΗ: ΚΕΝΤΡΙΚΟ: ΛΥΚΟΒΡΥΣΗ: Σοφοκλή Βενιζέλου 36 & Κρέσνας 1, **ΠΕΙΡΑΙΑΣ:** Κουντουριώτου 143 & Βασ. Γεωργίου Α', **ΧΑΛΑΝΔΡΙ:** HONDOS CENTER (2ος όροφος), Πεντέλης 4, **NEO ΟΜΟΝΟΙΑ:** HONDOS CENTER (κάτω αίθουσα), πλατεία Ομονοίας.

ΥΠΟΛΟΙΠΗ ΕΛΛΑΔΑ:

ΠΑΤΡΑ: Μαιζώνος & Πατρέως 31, **ΚΩΣ:** Κανάρη 44, **ΕΔΕΣΣΑ:** Αριστοτέλους 2,

ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ: Έβανς 26, **ΧΙΟΣ:** Ευστρατίου Αργέντη, **ΚΑΛΥΜΝΟΣ:** Ενορία Χριστού,

ΡΟΔΟΣ: Αλεξάνδρου Παπάγου 25-26, **ΣΑΜΟΣ:** Καπετάν Σταμάτη 9, **ΧΑΛΚΙΔΑ:** Φαβιέρου 40,

NEO ΜΥΤΙΛΗΝΗ: Ερμού 196,

NEO ΤΡΙΚΑΛΑ: Απόλλωνος 15

NEO ΑΡΓΟΣ: Δαναού 18.

Σύντομα και στη Ναύπακτο.

VEFA'S
HOUSE
μοναδικά & μπλε



ISBN 960-8125-15-4



9 789608 125155