

Τόπων εδέσματα

...της Β' τάξης... μαγειρέματα...

2017-2018



B2 - B4



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



Καλτσούνια (σελ. 1)



Καριόκες (σελ. 3)



Ραβανί (σελ. 4)



Μελομακάρονα (σελ. 5)



Ωτία (σελ. 14)



Σκαλτσούνια (σελ. 15)



Κουραμπιέδες (σελ. 18)



Σπιτικός γαύρος με ντοματίνια & σκόρδο (σελ. 6)



Παξιμάς (σελ. 7)



Μουσακάς-1 (σελ. 9)



Παραδοσιακός τραχανάς (σελ. 11)



Αρνάκι φρικαδέ (σελ. 12)



Μουσακάς-2 (σελ. 16)



Καλιτσούνια

- ✖ Από τα πιο φημισμένα και αγαπητά γλυκά της Κρήτης. Είναι το κατεξοχήν γλυκό του Πάσχα.
- ✖ Υπάρχουν πολλών ειδών καλιτσούνια ανάλογα την περιοχή. Τα γλυκά καλιτσούνια γίνονται χρησιμοποιώντας γλυκιά μυζήθρα και υπάρχουν δύο είδη: τα λυχναράκια και τα ανεβατά
- ✖ Τα ανεβατά είναι πιο μπελαλίδικα, όχι από άποψη παρασκευής τους αλλά όπως λέει και η ονομασία τους είναι ανεβατά δηλαδή πρέπει να περιμένουμε τη ζύμη να φουσκώσει.
- ✖ Από την άλλη μεριά της Κρήτης, στα Χανιά συναντάμε τα αλμυρά καλιτσούνια, που έχουν χόρτα και γίνονται είτε στο φούρνο είτε τηγανιτά, μοιάζουν με χορτοπιτάκια.



✓ Για τη ζύμη

- ✖ 500 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- ✖ 10 γρ. μπέικιν πάουντερ
- ✖ 1/4 κ.γ. σόδα
- ✖ 100 γρ. ζάχαρη
- ✖ 1/2 φλυτζάνι γάλα
- ✖ 1/4 φλυτζάνι λάδι
- ✖ 2 αυγά
- ✖ ξύσμα από 1 λεμόνι λεπτοτριμμένο

Περνάμε τα στερεά υλικά για τη ζύμη από ένα κόσκινο και τα βάζουμε στο μπολ του μίξερ. Προσθέτουμε και τα υγρά υλικά ένα ένα με τελευταία τα αυγά και ανακατεύουμε με το γάντζο μέχρι να πάρουμε μια μαλακή και ελαστική ζύμη..

Αφαιρούμε τη ζύμη από το μίξερ, την βάζουμε σε ένα μπολ ελαφρά λαδωμένο, την σκεπάζουμε με μεμβράνη και την αφήνουμε μέσα στο ψυγείο για μια ώρα ώστε να ξεκουραστεί και να μπορούμε μετά να την πλάσουμε πιο εύκολα.

Με τη βοήθεια επιπλέον αλευριού και του πλάστη ανοίγουμε τη ζύμη σε φύλλο πάχους 2 χιλιοστών.

Προθερμαίνουμε το φούρνο μας στους 180 βαθμούς.

Με τη βοήθεια ενός τσερκιού που έχει διάμετρο 9 εκ κόβουμε κυκλάκια από το φύλλο και τα βάζουμε το ένα πάνω από το άλλο ελαφρά αλευρωμένα για να μην πιάνουν πολύ χώρο πάνω στο τραπέζι. Καλό θα είναι αν αργούμε και δεν είμαστε πολύ γρήγοροι στο άνοιγμα του φύλλου να τα διατηρούμε σκεπασμένα με μια πετσέτα στο ψυγείο για να μην ξεραίνεται και σπάει η ζύμη μας.

✓ Για τη γέμιση

- ✕ 1 κιλό ανθότυρο
- ✕ 300 γρ. ζάχαρη
- ✕ 1 αυγό και 1 ασπράδι αυγού
- ✕ 1 κοφτή κουταλιά βούτυρο
- ✕ 1 κ.γ. κοφτό κανέλα
- ✕ 1 βανίλια
- ✕ ξύσμα από 1 λεμόνι λεπτοτριμμένο

Για να ετοιμάσουμε τη γέμιση, σπάμε το ανθότυρο με ένα πιρούνι σε ένα βαθύ μπολ, προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε με ένα πιρούνι ή μια ξύλινη σπάτουλα μέχρι να πάρουμε μια ομοιογενή πάστα.

✓ Για τα καλτσούνια

Βάζουμε από 1 κ.σ. από τη γέμιση στο κέντρο κάθε φύλλου και με τη βοήθεια μιας οδοντογλυφίδας που την βάζουμε από κάτω από το φύλλο το ανασηκώνουμε ελαφρά και κάνουμε με τα δάχτυλά μας τα ιδιαίτερα αυτά "τσιμπήματα" δημιουργώντας το "στεφανάκι" γύρω από τη γέμισή μας. Μιας και είναι πολύ μαλακά και εύθραυστα τα καλτσούνια μας όταν είναι άψητα, τα μεταφέρουμε με τη βοήθεια μιας σπάτουλας πάνω σε ταψιά που τα έχουμε καλύψει με λαδόκολλα.

Ψήνουμε στους 180 με αέρα για 20 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσουν πάνω σε σχάρα. Αν θέλουμε τα αλείφουμε με λίγο κρόκο πριν τα ψήσουμε για να πάρουν ακόμα περισσότερο χρώμα.



Ελένη Στ., Έφη Τσ, Υρώ Τζ., Μαρία Στ.



Καριόκες

ΥΛΙΚΑ

- 250 γραμ. μαργαρίνη σε θερμοκρασία δωματίου
- 4 ολόφρεσκα αυγά κατά προτίμηση βιολογικά
- 450 γραμ. μπισκότα πτι μπερ (ολικής άλεσης)
- 500 γραμ. καρυδόψιχα χοντροκομμένη
- 200 γραμ. άχνη
- 3 κ.σ. άγλυκο κακάο
- 1 φλιτζάνι του ελληνικού καφέ κονιάκ
- 1 βανίλια
- 600 γραμ. λιωμένη κουβερτούρα για την επικάλυψη

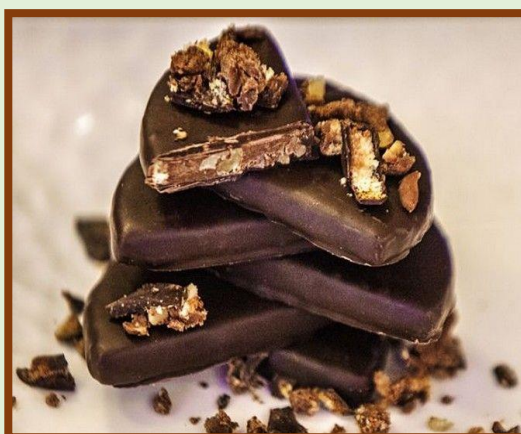
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλέθουμε σε σκόνη τα μπισκότα. Χτυπάμε τα αυγά στο μίξερ σε δυνατή ταχύτητα με την άχνη για 10΄ μέχρι να αφρατέψει και να γίνει κρέμα το μείγμα. Προσθέτουμε σιγά σιγά πρώτα τη μαργαρίνη, μετά το κακάο, το μπισκότο, το κονιάκ, τη βανίλια και τέλος, την καρυδόψιχα. Τελειώνουμε το ζύμωμα των υλικών με το χέρι.

Χωρίζουμε σε 4 κομμάτια τη ζύμη και πλάθουμε σε ρολό. Τυλίγουμε τα ρολά σε μεμβράνη στρίβοντας τις άκρες σαν καραμελόχαρτο, για να συμπιεστεί το ρολό και να πάρει καλύτερο σχήμα. Παγώνουμε τα ρολά για 1 + 1/2 ώρα στην κατάψυξη. Έπειτα, αφαιρούμε τη μεμβράνη, κόβουμε σε φέτες με κοφτερό μαχαίρι, πάχους 1 εκ., και μία μία βουτάμε τις καριόκες σε σοκολάτα που έχουμε λιώσει σε μπεν μαρί.

Γυρίζουμε με τη βοήθεια δύο πιρουινιών κι από την άλλη πλευρά. Αφήνουμε τις καριόκες σε λαδόκολλα, για να κρυώσει και να σφίξει η σοκολάτα.

Τις διατηρούμε στο ψυγείο.



Άγγελος Κ., Ανδρεάνα Μ., Κατερίνα Λ.

Ραβανί

ΥΛΙΚΑ

- 1 φλιτζάνι του τσαγιού σιμιγδάλι ψιλό
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού ηλιέλαιο
- 1 φακελάκι μπεικιν παουντερ
- 1 κεσεδάκι γιαούρτι στραγγιστό
- 3 βανίλιες
- 4 αυγά
- ξύσμα από ένα πορτοκάλι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αρχικά, τακτοποιούμε τα υλικά μας, δηλαδή, σε ένα μπόλ βάζουμε τα ασπράδια από τα αυγά, σε ένα άλλο μπόλ βάζουμε το σιμιγδάλι με το αλεύρι το μπεικιν και τις βανίλιες και σε άλλο ένα μπόλ τη ζάχαρη με το ηλιέλαιο.

Στη συνέχεια χτυπάμε τα ασπράδια να γίνουν μαρέγκα και αφήνουμε το μπόλ στην άκρη. Έπειτα χτυπάμε το ηλιέλαιο και τη ζάχαρη με το μίξερ προσθέτουμε το γιαούρτι, τους κρόκους των αυγών και το ξύσμα και μετά προσθέτουμε σταδιακά το μίγμα με το σιμιγδάλι, το αλεύρι, το μπεικιν και τις βανίλιες.

Τέλος, ρίχνουμε λίγη λίγη τη μαρέγκα μας μέσα στο μίγμα και ανακατεύουμε από κάτω προς τα πάνω μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά πλήρως.

Λαδώνουμε λίγο το ταψί μας και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς στο πάνω κάτω για περίπου 50 λεπτά με 1 ώρα ανάλογα το φούρνο.

Για το **σιρόπι**, βάζουμε σε μία κατσαρόλιτσα το νερό με τη ζάχαρη και τη φλούδα και στην πρώτη βράση το αφήνουμε για 5'. Μετά αποσύρουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε να κρυώσει.

Όταν βγάλουμε το γλυκό από τον φούρνο το τρυπάμε σε πολλά σημεία με μια οδοντογλυφίδα για να τραβήξει τα υγρά και το σιροπιάζουμε κατά μήκος με τη σειρά χωρίς να αφήνουμε ασιρόπιαστα σημεία.



Το δικό μας ραβανί!!



Μελομακάρονα

ΥΛΙΚΑ

Μείγμα 1ο

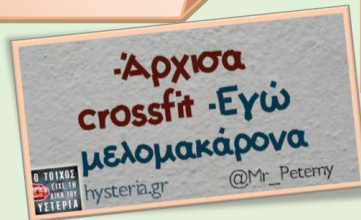
- 400 γρ. χυμό πορτοκαλιού
- 400 γρ. σπορέλαιο
- 180 γρ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. ζάχαρη άχνη
- 1/2 κ.γ. γαρίφαλο
- 2-3 κ.γ. κανέλα
- 1/4 κ.γ. μοσχοκάρυδο
- 1 κ.γ σόδα
- 2 πορτοκάλια ξύσμα

Μείγμα 2ο

- 1 κιλό αλεύρι γ.ο.χ.
- 200 γρ. σιμιγδάλι ψιλό

Σιρόπι

- 500 γρ. νερό
- 800 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 150 γρ. μέλι
- 3 στικ κανέλας
- 3 ολόκληρα γαρίφαλα
- 1 πορτοκάλι κομμένο στη μέση



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το σιρόπι

- Βάζουμε τα υλικά για το σιρόπι, εκτός από το μέλι, να βράσουν.
- Σημειώστε ότι πρέπει να ξεκινήσουμε το σιρόπι 3-4 ώρες πριν αρχίσουμε να φτιάχνουμε τα μελομακάρονα, για να προλάβει να έχει κρυσώσει, όταν βγουν τα μελομακάρονά μας από τον φούρνο.
- Μόλις το σιρόπι πάρει μία βράση, αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το μέλι.
- Ανακατεύουμε και αφήνουμε το σιρόπι να κρυσώσει.

Για τα μελομακάρονα

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190° στον αέρα.
- Βάζουμε όλα τα υλικά του μείγματος 1 σε ένα μεγάλο μπολ και τα ανακατεύουμε με σύρμα.
- Σε ένα δεύτερο μπολ ανακατεύουμε τα υλικά του μείγματος 2.
- Προσθέτουμε το μείγμα 1 στο μείγμα 2 και ανακατεύουμε απαλά με τα χέρια, για πολύ λίγο (το πολύ για 10 δευτερόλεπτα), για να μην κόψει το μείγμα.
- Πλάθουμε τα μελομακάρονα σε ομοιόμορφο σχήμα (3-4 εκ. διάμετρο, 30 γρ. το κάθε ένα) και ψήνουμε για περίπου 20-25 λεπτά μέχρι να γίνουν τραγανά και να πάρουν ωραίο χρώμα.
- Μόλις είναι έτοιμα, ρίχνουμε τα καυτά μελομακάρονα στο κρύο σιρόπι και αφήνουμε για 10-15". Στη συνέχεια τα σουρώνουμε και τα πασπαλίζουμε με μέλι και καρύδια.



Σπιτικός γαύρος μαρινάτος με ντοματίνια και σκόρδο

ΥΛΙΚΑ (Μερίδες: 6-8)

1 κιλό γαύρος
500 γρ. χοντρό αλάτι
200 ml ξίδι πολύ καλής ποιότητας
200 ml λάδι
κόκκους πιπέρι
20 ντοματίνια
3 σκόρδα ψιλοκομμένα
1 φλυτζάνι μαϊντανό ψιλοκομμένο



Ένας σπιτικός φρέσκος μαριναρισμένος γαύρος είναι ο καλύτερος μεζές για τα ούζα και τα τσίπουρα του καλοκαιριού και όχι μόνο!

ΕΚΤΕΛΕΣΗ (Χρόνος: 60')

Καθαρίζουμε το γαύρο, τραβώντας και αφαιρώντας το κεφάλι με τα εντόσθια και βγάζοντας τη ραχοκοκαλιά του.

Τον πλένουμε καλά και τον βάζουμε να στραγγίξει.

Τον βάζουμε μέσα σε ένα μπολ με χοντρό αλάτι για 1 ώρα περίπου.

Στη συνέχεια τον βγάζουμε από το αλάτι τον ξεπλένουμε καλά και τον βάζουμε μέσα σε ένα ταψάκι με μπόλικο καλό ξύδι για 2 ώρες περίπου.

Στραγγίζουμε το ξίδι και προσθέτουμε το σκόρδο ψιλοκομμένο, εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο και το μαϊντανό και τον βάζουμε για 2-3 ώρες ακόμα στο ψυγείο.

Σερβίρουμε με τα κομμένα ντοματίνια, κάπαρη και καπαρόφυλλα Σαντορίνης



Παστίτσιο*



ΥΛΙΚΑ

Για τα μακαρόνια

350 (ή και 500 γρ.)
μακαρόνια
25 γρ. Βούτυρο
2 κ.σ. αλάτι

Για τον κιμά

1.200 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
70 μλ. ελαιόλαδο
2 κρεμμύδια μεσαία
ψιλοκομμένα σε μούλτι
5 φύλλα δάφνης
3 κ.σ. τριμμένο μοσχοκάρυδο
200 γρ. τοματοπολτός
1 κ.γ. ζάχαρη
1 κ.γ. αλάτι

Για μπεσαμέλ

200 γρ. βούτυρο
200 γρ. Αλεύρι
1 λίτρο γάλα
 $\frac{1}{2}$ λίτρο γάλα με χαμηλά
λιπαρά
50 γρ. τριμμένη γραβιέρα
50 γρ. τριμμένη παρμεζάνα
3 πρέζες μοσχοκάρυδο
αλατοπίπερο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

A. Ετοιμάζετε τον κιμά (15')

1. Ψιλοκόβετε το κρεμμύδι στο μούλτι και μαζεύετε γύρω σας όλα τα υλικά που θα χρειαστείτε (λάδι, κιμάς, κρεμμύδι, αλάτι, πιπέρι, τριμμένο μοσχοκάρυδο, δάφνη, ζάχαρη, πελτές). Σε ανοιχτή και χαμηλή κατσαρόλα ή σε μεγάλο τηγάνι με καπάκι, βάζετε σε μεσαία ένταση το λάδι να κάψει. Προσθέτετε το κρεμμύδι και σοτάρете ανακατεύοντας για 1-2 λεπτά. Τότε προσθέτετε σταδιακά και τον κιμά ανεβάζοντας την ένταση της εστίας στο δυνατό. Σοτάρете και ανακατεύετε μέχρι κάθε κόκκος κιμά να έχει πάρει χρώμα.

2. Προσθέτετε τα μπαχαρικά (μοσχοκάρυδο και δάφνη), αλάτι και πιπέρι. Μόλις νιώσετε τα αρώματά τους στη μύτη, προσθέτετε και τον πελτέ με τη ζάχαρη, ανακατεύετε καλά και χαμηλώνετε την ένταση πάλι στο μεσαίο. Δοκιμάζετε και διορθώνετε αν χρειαστεί σε αλατοπίπερο, μοσχοκάρυδο. Ο κιμάς πρέπει να έχει τις εντάσεις τους ισορροπημένα. Αφήνετε την κατσαρόλα για 6-7' με καπάκι να σιγομαγειρευτεί και να βγάλει όλα τα υγρά. Αφαιρείτε την κατσαρόλα απ' το μάτι, αφαιρείτε τα φύλλα της δάφνης μέσα απ' τον κιμά και περιμένετε να γίνουν τα υπόλοιπα υλικά.



Β. Ετοιμάζετε τα μακαρόνια (10')

3. Σε ευρύχωρη κατσαρόλα και σε δυνατή φωτιά βάζετε τουλάχιστον 4 λίτρα νερό. Αφού έρθουν σε βρασμό προσθέτετε 2 κ.σ. αλάτι και καθώς κοχλάζει, ρίχνετε τα μακαρόνια μέσα. Τα ανακατεύετε να μπουν σιγά-σιγά όλα κάτω απ' το νερό που βράζει.

4. Σουρώνετε τα μακαρόνια και ρίχνετε πάνω τους (μέσα στο σουρωτήρι) 25 γρ. βούτυρο και με κυκλικές κινήσεις τα ανακατεύετε πάνω απ' τον νεροχύτη, να λιώσει και να μείνει πάνω τους. Τα βάζετε στο ταψί που θα ψηθούν στον φούρνο και με τα δάκτυλα τα "χτενίζετε ελαφρά" ώστε να είναι όσο το δυνατόν προς μία κατεύθυνση. Τα αφήνετε εκεί μέχρι να ετοιμαστούν και τα υπόλοιπα υλικά ώστε να γίνει η τελική σύνθεση.

Γ. Ετοιμάζετε την Μπεςαμέλ (10')

5. Ζεσταίνετε το γάλα σε μια κατσαρόλα απλά ν' αχνίζει και σε άλλη κατσαρόλα ρίχνετε 200 γρ. βούτυρο σε χαμηλή ένταση. Όταν λιώσει προσθέτετε σταδιακά αντίστοιχη ποσότητα αλευριού και αρχίζετε με το σύρμα να ενσωματώνετε το ένα στο άλλο, μέχρι να φτάσει το μίγμα σε σημείο που να είναι οριακά πηχτό ώστε να μην απλώνεται πια. Λογικά τότε έχει ενσωματωθεί στο βούτυρο η αντίστοιχη ποσότητα αλευριού. Το μίγμα ονομάζεται «ρού» (Roux)

6. Αρχίζετε με κουτάλα κουζίνας να ρίχνετε μια ποσότητα γάλακτος μέσα στο μίγμα βουτύρου-αλευριού (το Roux) και με το σύρμα την γυρνάτε ώστε να ενσωματωθεί στο roux. Αυτό επαναλαμβάνεται κουτάλα-κουτάλα για 4-5 λεπτά μέχρι η μπεςαμέλ να ενσωματώσει τη μισή περίπου ποσότητα γάλακτος και να γίνει παχύρρευστη. Τότε μπορείτε να αρχίσετε να ρίχνετε το γάλα σε πιο μεγάλες δόσεις συνεχίζοντας να δουλεύετε τη σάλτσα με το σύρμα. Σ' αυτό το στάδιο προσθέστε το μοσχοκάρυδο, αλατοπίπερο και δοκιμάστε την. Όταν όλο το γάλα ενσωματωθεί θα πρέπει η μπεςαμέλ σας να είναι ρευστή.

Δ. Σύνθεση και Ψήσιμο (1:10')

(Έχετε γύρω σας το ταψί με τα μακαρόνια μέσα, τον κιμά, την μπεςαμέλ και το τριμμένο τυρί. Βάζετε τον φούρνο για προθέρμανση στους 180°C πάνω-κάτω.)

7. Απλώνετε τα μακαρόνια τακτοποιημένα (Ανάλογα με τα γούστα σας, μπορείτε να τα πασπαλίσετε με λίγο τυρί)

8. Στη συνέχεια ρίχνετε τον κιμά πάνω απ' τα τακτοποιημένα μακαρόνια. Τον απλώνετε με μια κουτάλα σε ενιαία επιφάνεια και στη συνέχεια με τη κουτάλα τον πιέζετε ώστε να γίνει σφιχτός και να εισχωρήσει σε σημεία ανάμεσα στη βάση των μακαρονιών, πάλι για να βοηθήσετε το δέσιμο των τριών στρώσεων με τα βασικά υλικά.

9. Τέλος, ρίχνετε την μπεςαμέλ πάνω απ' τον κιμά, την απλώνετε με μια σπάτουλα και πασπαλίζετε με το μίγμα τυριών και φρεσκοτριμμένο πιπέρι (και λίγο μοσχοκάρυδο) την πάνω της επιφάνεια.

10. Βάζετε το φαγητό στον προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 1 ώρα. Το ελέγχετε στα 50' γιατί κάποιοι φούρνοι είναι πιο ζεστοί απ' όσο δείχνουν οι ενδείξεις τους. Όταν το βγάλετε ακουμπάτε το ταψί σας στη κουζίνα και όσο είναι καυτό, με ένα μαχαιράκι ξεκολλάτε την μπεςαμέλ απ' το ταψί, για να κοπεί καλά αργότερα.

**Υλικά για ένα ταψί (36 εκ.), παστίτσιο για 8 άτομα*



Μουσακάς-1

Προέρχεται από την Περσία που αποτελεί σύνδεση αρνιού με την μελιτζάνα . Στην Ελλάδα βγήκε τον 20ο αιώνα. Το 1919 ο μουσακάς έγινε γνωστός από το Νικόλα Τσελεμεντέ. Η διάφορα είναι στην πρόσθεση της μπεσαμέλ και την αφαίρεση των μπαχαρικών.



ΥΛΙΚΑ

Για τη βάση

3-4 Μελιτζάνες
3-4 Πατάτες

Για τον κιμά

Λάδι για τηγάνισμα
750 γρ κιμά μοσχαρίσιο
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
1 κονσέρβα ντοματάκια
2 κ. σ. ντομάτα πελτέ
1 κ. γλυκού ζάχαρη (απλή)
1 ποτηρί κόκκινο κρασί
Αλάτι και πιπέρι φρέσκοτριμμένο
1 φυλλαράκι δάφνη
Λίγη κανέλα ή στικ κανέλας
 $\frac{1}{4}$ της κούπας ελαιόλαδο

Για μπεσαμέλ

900 ml γάλα (3 και $\frac{3}{4}$ της κούπας)
120 γρ. βούτυρο
Λίγο μοσχοκάρυδο
2 κρόκους αυγών
100 γρ. κεφαλοτύρι / παρμεζάνα/
γραβιέρα τριμμένη



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1) Αρχίζουμε, με τις πατάτες και τις μελιτζάνες.

Απ' τις μελιτζάνες θα βγάλουμε το κοτσάνι και θα τις κόψουμε περίπου 1 εκατοστό σε πάχος. Τις πλένουμε, τις αλατίζουμε, τις βάζουμε σε ένα σουρωτήρι και θα τις αφήσουμε για 30 λεπτά.

Ξεφλουδίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε σε ροδέλες 1 εκατοστό σε πάχος.

Στεγνώνουμε τα παραπάνω υλικά με λίγο χαρτί και τα τηγανίζουμε μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρώμα! Βγάζοντάς τις πατάτες και τις μελιτζάνες από το τηγάνι τις τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί και στη συνέχεια τις ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200° μέχρι να μισομαλακώσουν.

2) Ζεσταίνουμε μια κατσαρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και βάζουμε λάδι, ρίχνουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και τα σοτάρουμε μέχρι να μαλακώσουν.

Ανακατεύουμε, αφού προσθέσαμε το σκόρδο με το ντοματοπελτέ αλλά και το κιμά, αφού τον σπάσουμε. Ρίχνουμε το γαρύφαλλο, το φύλλο δάφνης, και αλατοπίπερο και σοτάρουμε καλά το μίγμα. Τον σβήνουμε με κόκκινο κρασί και σιγοβράζουμε για περίπου 30 λεπτά, μέχρι να δέσει και να φύγουν τα ζουμιά του. Αφού μαγειρευτεί ο κιμάς, βγάζουμε τη δάφνη, το γαρύφαλλο αλλά και την κανέλα.

3) Ετοιμάζουμε την μπεσαμέλ: Σε μια μεγάλη κατσαρόλα λιώνουμε το βούτυρο σε μέτρια φωτιά. Βάζουμε το αλεύρι και το ανακατεύουμε συνέχεια, για να φτιαχτεί μια "πάστα". Σιγά, σιγά ρίχνουμε γάλα σε κανονική- σταθερή ροή, ενώ την ανακατεύουμε με σύρμα. Βάζουμε σε χαμηλή φωτιά τη ρευστή μπεσαμέλ και ανακατεύουμε. Βγάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ρίχνουμε τους κρόκους, το αλάτι και το πιπέρι, το μοσχοκάρυδο, το τριμμένο τυρί και το ανακατεύουμε πάλι, με το σύρμα.

4) Θα χρειαστούμε ένα μεγάλο ταψί. Βουτυρώνουμε τον πάτο αλλά και τα πλαϊνά του ταψιού και στον πάτο βάζουμε στριμωχτά τις πατάτες, για να μην μείνουν κενά. Από πάνω, βάζουμε τις μελιτζάνες και τις πασπαλίζουμε με γραβιέρα τριμμένη. Ρίχνουμε όλον τον κιμά από πάνω ώστε να πάει παντού. Απλώνουμε την μπεσαμέλ, και πασπαλίζουμε με τριμμένο τυρί.

5) Ψήνουμε τον μουσακά σε προθερμασμένο φούρνο για 1 ώρα, έτσι ώστε να φτιαχτεί μια πολύ ωραία κρούστα. Πριν κόψουμε τον μουσακά μας τον αφήνουμε για μισή ή 1 ώρα, για να κρυώσει.

Καλή σας όρεξη!!!!!!



Ταξίαρχης Τσ.



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΤΡΑΧΑΝΑΣ

ΥΛΙΚΑ

- 2 ΚΟΥΠΕΣ ΤΡΑΧΑΝΑ
- 4 ΚΟΥΠΕΣ ΝΕΡΟ
- 1 κ.γ. ΑΛΑΤΙ
- 100 γρ. ΦΕΤΑ
- ΛΙΓΟ ΠΙΠΕΡΙ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μέτρια κατσαρόλα ανακατεύουμε το νερό με το τραχανά σε μέτρια φωτιά, μέχρι να πάρει βράση. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το φαγητό να βράσει για περίπου 15 λεπτά ενώ έχουμε ρίξει το πιπέρι και το αλάτι. Θρυμματίζουμε την φέτα και την ρίχνουμε στο φαγητό ανακατεύοντας. Μόλις πάρει μια βράση το φαγητό σερβίρεται ζεστό.

Αν επιθυμείτε μπορείτε να τηγανίσετε ψωμάκι κομμένο σε κύβους και να το ρίξετε στο πιάτο σας



ΚΑΛΗ
ΟΡΕΞΗ



Αρνάκι Φρικασέ



ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 - 1.200 κιλά αρνί, σπάλα ή μπούτι σε κομμάτια
- ✓ λίγο ελαιόλαδο
- ✓ 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- ✓ 1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- ✓ 1 μαρούλι, χοντροκομμένο
- ✓ 1 ματσάκι αντίδια, χοντροκομμένα
- ✓ $\frac{1}{2}$ ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο
- ✓ 2 κ. γ. κορν Φλάουερ ✓ 1 αυγό
- ✓ 1 $\frac{1}{2}$ χυμό λεμονιών ✓ αλάτι ✓ πιπέρι

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ:

20΄

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ:

1 ΩΡΑ Κ΄ 20΄

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ψιλοκόβω όλα τα κρεμμύδια.
2. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα με λίγο ελαιόλαδο και μέτρια προς δυνατή φωτιά σοτάρω το κρέας γύρω - γύρω (το ρίχνω σε δύο δόσεις ώστε κάθε φορά να καλύπτεται μόνο ο πάτος της κατσαρόλας). Όταν το κρέας πάρει ένα πιο ανοιχτό χρώμα το βγάζω σε μια πιατέλα.
3. Ρίχνω στην κατσαρόλα τα κρεμμύδια και τα σοτάρω ελαφρά ίσα να μαραθούν. Μειώνω τη φωτιά σε μέτρια και προσθέτω πάλι το κρέας, αλάτι,

πιπέρι και βραστό νερό μέχρι σχεδόν να σκεπαστεί το κρέας. Το αφήνω με το καπάκι λίγο ανοιχτό ίσα να βγαίνει λίγος ατμός για μια ώρα. Αν εντωμεταξύ χρειαστεί νερό συμπληρώνω πάντα με βραστό.

4. Όσο βράζει το κρέας κόβω τα χορταρικά μου, ψιλοκόβω τον άνηθο και κόβω σε μεγάλα κομμάτια (3 - 4 το κάθε φύλλο) από τα μαρούλια και τα αντίδια.

5. Όταν περάσει η μια ώρα με την κουτάλα βάζω όλο το κρέας στην μισή πλευρά της κατσαρόλας και ρίχνω τον άνηθο, το μαρούλι και τα αντίδια στο υπόλοιπο. Αν δεν χωράνε όλα τα χορταρικά μέσα στην κατσαρόλα, βάζω όσα χωράνε, σκεπάζω με το καπάκι και αφήνω να μαραθούν και να πέσει ο όγκος τους. Τότε προσθέτω και τα υπόλοιπα, ανακινώντας ελαφρά την κατσαρόλα για να ανακατευτούν. Αφήνω να ψηθούν για άλλα 20 λεπτά και όταν το κοτσάνι είναι μαλακό είναι έτοιμα.

6. Για να πήξω τη σάλτα σε ένα κυπελάκι με 1 δάχτυλο νερό διαλύω 2 κ. γ. κορν Φλάουερ και το ρίχνω σταδιακά σε διάφορα σημεία στην κατσαρόλα ανακινώντας την ελαφρά ώστε να ανακατευτεί χωρίς να ανακατέψω με την κουτάλα μέσα γιατί το κρέας έχει ψηθεί, είναι μαλακό και θα θρυμματιστεί.

7. Κατεβάζω την κατσαρόλα από τη φωτιά και εντωμεταξύ φτιάχνω το αυγολέμονο. Σε ένα μπολάκι σπάω κι ανακατεύω καλά το αυγό να αφρατέψει. Προσθέτω το χυμό από 1 $\frac{1}{2}$ λεμόνια και ανακατεύω πάλι. Ρίχνω το αυγολέμονο σταδιακά (όπως το κορν Φλάουερ) σε διάφορα σημεία μέσα στην κατσαρόλα, ανακινώντας την καλά. δοκιμάζω αν χρειάζεται επιπλέον αλάτι - πιπέρι ή λεμόνι και προσθέτω ανάλογα.

8. Το σερβίρω αμέσως ζεστό με φρέσκο ψωμί και φέτα.



Κλασσικό αγαπημένο φαγητό για τους περισσότερους αφού περιέχει κρέας αλλά και πολλά χορταρικά που ενώνονται με το υπέροχο αυγολέμονο, χαρίζοντας τους νοστιμιά και λεμονάτη γεύση. Τα χορταρικά κατευνάζουν το λιπαρό αρνί και η ισορροπία είναι τέλεια και γευστικότητα.

Ωτία

ΥΛΙΚΑ

5 αβγά
1 κούπα ζάχαρη
2 κεσεδάκια γιαούρτι αγελάδος
1 φακελάκι μπέικιν πάουντερ
2-3 κουταλιές ελαιόλαδο
αλεύρι όσο πάρει (κάτι λιγότερο από κιλό)

Για περίπου 30 κομμάτια



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε καλά τα αβγά με τη ζάχαρη και προσθέτουμε και το γιαούρτι. Συνεχίζουμε να ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα.

Στη συνέχεια ρίχνουμε το μπέικιν και λίγο λίγο το αλεύρι ώσπου να γίνει μία μαλακή εύπλαστη ζύμη που να μην κολλάει στα χέρια. Στο ζύμωμα θα μας βοηθήσει το ελαιόλαδο με το οποίο θα ρίξουμε στα χέρια μας.

Στη συνέχεια, ανοίγουμε φύλλο πάχους περίπου ενός δακτύλου και κόβουμε μπακλαβαδωτά κομμάτια (σχήμα ρόμβου δηλαδή).

Με το μαχαίρι κάνουμε μία τρυπούλα στη μέση. Παίρνουμε την μία άκρη από το κομμάτι του ρόμβου (την πλαϊνή καλύτερα) την γυρνάμε από πάνω και την περνάμε μέσα από την τρυπούλα. Έτσι το σχήμα που θα βγεί θα θυμίζει ωτί δηλαδή αυτάκι.

Ρίχνουμε λίγα λίγα τα ωτία σε καυτό ελαιόλαδο, χαμηλώνουμε την φωτιά και ψήνουμε έως ότου αρχίζουν να ροδίζουν

Σκαλτσούνια

ΥΛΙΚΑ

- ❖ 1 πακέτο χωριάτικο φύλλο
- ❖ 700 γραμ. καρυδόπιχα χοντροκομμένη
- ❖ 1 φλ. μέλι θυμαρίσιο
- ❖ 1/2 φλ. σουσάμι καβουρδισμένο
- ❖ ξύσμα και χυμό από 1 πορτοκάλι
- ❖ 4 κ.σ ζάχαρη
- ❖ 1 κόφτη κ.σ. κανέλα
- ❖ 1 κοφτό κ.γλ. γαρύφαλλο
- ❖ άχνη για πασπάλισμα



Φτιάξτε αυτά τα κρητικά και νησιώσιμα κεράσματα με τη φανταστική γέμιση και όλοι θα παραμιλάνε από τη νοστιμιά τους!

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τα γλυκά σκαλτσούνια γεμιστά με καρύδια και μέλι, βάζουμε σε κατσαρόλα το μέλι, το χυμό και τη ζάχαρη, να ζεσταθούν απλά και να λιώσουν.

Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τα καρύδια, το σουσάμι και τα μπαχαρικά. Ανακατεύουμε καλά, να γίνει ομοιογενές το μείγμα. Αφήνουμε να κρυώσει καλά η γέμιση.

Απλώνουμε ένα φύλλο στον πάγκο. Κόβουμε με ποτήρι ή με κουπάτ, δίσκους με διάμετρο 6-8 εκατοστά.

Βρέχουμε περιμετρικά το φύλλο. Ακουμπάμε ένα κουταλάκι γέμιση, κλείνουμε σε μισοφέγγαρο.

Πατάμε με πιρούνι τις ενώσεις να κολλήσουν.

Αραδιάζουμε σε λαδωμένη ή στρωμένη με αντικολλητικό χαρτί λαμαρίνα και ψήνουμε για περίπου 30' σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 βαθμούς C.

Αφήνουμε 5' να σταθούν και τα πασπαλίζουμε με μπόλικη άχνη.



Μουσακάς-2

ΥΛΙΚΑ

Για τα λαχανικά

- 3 μεγάλες πατάτες (βρασμένες & ξεφλουδισμένες)
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 2 μεσαία κολοκύθια
- 2 μελιτζάνες μικρές ή 1 μεγάλη
- θυμάρι



Για μπεσαμέλ

- 100 γρ. βούτυρο
- 100 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 750 ml γάλα 3,5% λιπαρά
- τριμμένο πιπέρι
- 1 πρέζα από τριμμένο μοσχοκάρυδο
- 100 γρ. τριμμένη παρμεζάνα
- 3 κρόκους αυγών

Για τον κιμά

- 1 κρεμμύδι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο, για το σοτάρισμα
- 1 σκ. σκόρδο
- 3 πρέζες ζάχαρη
- 1/2 κ.γ. μοσχοκάρυδο
- 1 κ.γ. κανέλα, κοφτή
- 1 κ.σ. πελτέ τομάτας
- 500 γρ. μοσχαρίσιο κιμά
- 1 κονσέρβα ντομάτα κονκασέ
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C.

Για τα λαχανικά

- Βάζουμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά.
- Κόβουμε τις πατάτες σε ροδέλες 1 εκ. και τις ψήνουμε στο τηγάνι μαζί με 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο, μέχρι να πάρουν καλό χρώμα και από τις δύο πλευρές (και να σπάσουν δεν πειράζει).
- Σε ένα ταψί (25x30) με ελάχιστο ελαιόλαδο στρώνουμε τις πατάτες (1η στρώση), ρίχνουμε θυμάρι και αλατοπιπερώνουμε.
- Κόβουμε το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες και το ρίχνουμε στο ίδιο τηγάνι μαζί με λίγο ελαιόλαδο. Σοτάρουμε το κρεμμύδι μέχρι να καραμελώσει και το βάζουμε στο ταψί πάνω από τις πατάτες.
- Κόβουμε τα κολοκυθάκια σε ροδέλες και τα ρίχνουμε στο ίδιο τηγάνι μαζί με λίγο ελαιόλαδο. Περιμένουμε μέχρι να πάρουν λίγο χρώμα και τα στρώνουμε πάνω στις πατάτες (2η στρώση), ρίχνουμε θυμάρι και αλατοπιπερώνουμε.



- Κόβουμε τις μελιτζάνες σε ροδέλες και τις ρίχνουμε στο ίδιο τηγάνι μαζί με λίγο ελαιόλαδο. Περιμένουμε μέχρι να πάρουν λίγο χρώμα και τις στρώνουμε πάνω από τα κολοκύθια (3η στρώση), ρίχνουμε θυμάρι και αλατοπιπερώνουμε

Για τον κιμά

- Χοντροκόβουμε το κρεμμύδι και το ρίχνουμε στο ίδιο τηγάνι που χρησιμοποιήσαμε για τα λαχανικά μαζί με λίγο ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά.
- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το ρίχνουμε μέσα στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε τη ζάχαρη, το μοσχοκάρυδο, την κανέλα, τον πελτέ και ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα. Σε αυτό το σημείο ξύνουμε με την κουτάλα τον πάτο του τηγανιού για να ανακατευτεί καλά ο πελτές, να πάρει χρώμα και να φύγει η πικρή του γεύση.
- Προσθέτουμε τον κιμά στο τηγάνι και ανακατεύουμε πολύ καλά μέχρι να καραμελώσει και να πάρει ωραίο χρώμα.
- Σβήνουμε με την τομάτα κονκασέ, ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε να δέσει σε χαμηλή φωτιά για 10-15 λεπτά. Ανακατεύουμε ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
- Λίγο πριν αφαιρέσουμε από τη φωτιά, αλατοπιπερώνουμε.

Για τη μπεσαμέλ

- Βάζουμε ένα κατσαρολάκι σε χαμηλή φωτιά.
- Προσθέτουμε το βούτυρο. Μόλις λιώσει ρίχνουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με το σύρμα.
- Προσθέτουμε το γάλα, σταδιακά σε δόσεις. Είναι πολύ σημαντικό να ρίχνουμε το γάλα σε μικρές δόσεις. Μόλις απορροφηθεί η πρώτη (να μην έχει γρομπαλάκια), τότε ρίχνουμε την επόμενη δόση. Ανακατεύουμε συνεχώς έτσι ώστε να μη μας σβολιάσει το μείγμα. Κάνουμε αυτή τη διαδικασία μέχρι να απορροφηθεί τελείως το γάλα.
- Μόλις η μπεσαμέλ αρχίσει να βγάζει φουσκάλες, είναι έτοιμη. Θα πρέπει να είναι κρεμώδης και λεία.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε μέσα τριμμένο πιπέρι, τριμμένο μοσχοκάρυδο, λίγη παρμεζάνα, τους κρόκους από τα αυγά και ανακατεύουμε καλά.

Για τη συναρμολόγηση

- Ρίχνουμε 200 γρ. από τη μπεσαμέλ μέσα στον κιμά. Με αυτόν τον τρόπο θα κρατηθούν όλα τα υλικά του μουσακά μας ενωμένα.
- Προσθέτουμε αν χρειάζεται αλάτι και πιπέρι.
- Στρώνουμε τον κιμά στο ταψί με τα λαχανικά (4η στρώση).
- Τέλος, προσθέτουμε τη μπεσαμέλ (προσέχουμε να τη στρώσουμε καλά σε όλο το ταψί) και πασπαλίζουμε με τριμμένη παρμεζάνα.
- Ψήνουμε στον φούρνο 35-40 λεπτά μέχρι να πάρει χρυσαφί χρώμα.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει καλά για 1 ώρα.
- Κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε!!!



Κουραμπιέδες

ΥΛΙΚΑ

- ▣ 800 γρ. αλεύρι φρέσκο καλής ποιότητας για όλες τις χρήσεις
- ▣ 500 γρ. φρέσκο βούτυρο αγελαδινό ή καλύτερα πρόβειο αν βρείτε
- ▣ 150-200 γρ. ζάχαρη άχνη
- ▣ 2 βανίλιες
- ▣ 150 γρ. ξεφλουδισμένο και καβουρντισμένο ανάλατο αμύγδαλο
- ▣ ζάχαρη άχνη για το πασπάλισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1) Βγάζουμε 2-3 ώρες νωρίτερα το βούτυρο από το ψυγείο και το αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου (23-26 βαθμούς), για να μαλακώσει
- 2) Χτυπάμε καλά στο μίξερ το ήδη μαλακό βούτυρο για 5-6 λεπτά σε δυνατή σκάλα μέχρι να πάρει ένα άσπρο χρώμα και εν συνεχεία προσθέτουμε την άχνη ζάχαρη και συνεχίζουμε το χτύπημα για άλλα 5-7 λεπτά για να ομογενοποιηθούν.
- 3) Στον ενδιαμέσο δεύτερο χρόνο προσθέτουμε τις βανίλιες και σταδιακά και το αλεύρι μας.
- 4) Έχουμε δημιουργήσει τώρα μια μαλακιά και λιπαρή ζύμη πολύ εύπλαστη που δεν κολλάει στα χέρια
- 5) Κόβουμε μπαλάκια ζύμης στο μέγεθος καρυδιού (25 γρ.) και στο κάθε ένα φυτεύουμε από 2 ολόκληρα αμύγδαλα και τα τοποθετούμε σε σειρά πάνω σε αντικολλητικό ταψί ή σε λαδόκολλα.
- 6) Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στην δεύτερη από κάτω θέση σε αντιστάσεις και στους 180 βαθμούς για 35-40 λεπτά ανάλογα την δύναμη του φούρνου σας μέχρι να πάρουν ένα χρυσαφί χρώμα
- 7) Αφαιρώντας το ταψί από τον φούρνο θα δούμε ότι οι κουραμπιέδες μας είναι κάπως μαλακοί λόγω του βουτύρου και γι' αυτό τούς αφήνουμε να σταθούν σε θερμοκρασία δωματίου για 1-2 ώρες περίπου έτσι ώστε να στερεοποιηθούν
- 8) Σε ένα στραγγιστήρι βάζουμε την ποσότητα της άχνης ζάχαρης που επιθυμούμε και με κινήσεις δεξιά-αριστερά τούς πασπαλίζουμε μέχρι να ασπρίσουν.



Τόπων εδέσματα

...της Β' τάξης... μαγειρέματα...

2017-2018



B2 - B4

