



## Συνταγές

11ου Φεστιβάλ Κυκλαδικής Γαστρονομίας

"Νικόλαος Τσελεμεντές"

7, 8 & 9 Σεπτεμβρίου 2017 στον Αρτεμώνα της Σίφνου

Ελληνική έκδοση συνταγών

Ιστοσελίδα: <http://festivaltselementes.gr>

Οι συνταγές βρίσκονται σε διαδικασία ενημέρωσης!!!

Ημερομηνία έκδοσης PDF: Κυριακή, 18 Μαρτίου 2018



Πολιτιστικός Σύλλογος Σίφνου

## Περιεχόμενα

### Συνταγές από τις Κυκλάδες

- 1) Αμοργός - Αμοργιανό Παστέλι
- 2) Ανάφη - Σκορδομακάρονα
- 3) Άνδρος - Μπρούστουλα ή Σουσρόπιτα
- 4) Ηρακλεία - Ξεροτήγανα
- 5) Ίος - Ρεβυθοκεφτέδες
- 6) Κέα - Λουκάνικο
- 7) Κύθνος - Λουκάνικο
- 8) Μήλος - Κόκορας τηγανητός με πελτέ
- 9) Μύκονος - Κεφτέδες από χοιροσφάγια
- 10) Πάρος - Πετιμεζόπιτα
- 11) Σαντορίνη - Ντοματοκεφτέδες
- 12) Σέριφος - Λούζα
- 13) Σίκινος - Παστέλι
- 14) Σίφνος - Ρεβυθοκεφτέδες
- 15) Σύρος - Κολοκυθόπιτα αξεβράκωτη
- 16) Σχοινούσα - Σβίγγοι
- 17) Φολέγανδρος - Μουστοκούλουρα

### Συνταγές από την υπόλοιπη Ελλάδα

- 18) Δωδεκάνησα - Λευκός τόνος φρικασέ με πράσα (Κάλυμνος)
- 19) Έβρος - Λαχανιά
- 20) Καρδίτσα - Κολοκυθομπατζίνα
- 21) Κρήτη - Ξεροτήγανα
- 22) Χίος - Αχλαδάκια με μαστίχα

### Συνταγές από το εξωτερικό

- 23) Ρωσία - Μοναστηριακή συνταγή, σαλάτα "βινεγκρέτ"

# 1) Αμοργιανό Παστέλι Συνταγή από Αμοργός



## Υλικά

1 κ. σουσάμι  
1 κ. μέλι  
λίγο κύμινο  
λίγο κρασί  
φύλλα λεμονιάς (για το  
σερβίρισμα)

## Εκτέλεση

Βράζουμε το μισό μέλι σε κατσαρόλα με μεγάλη επιφάνεια.

Όταν αρχίσει να βράζει το ξαφρίζουμε (με μια κουτάλα αφαιρούμε τον αφρό από την επιφάνεια).

Ανακατεύουμε απαλά και όταν αρχίζει να "δένει" (δηλαδή να πήζει) προσθέτουμε σταδιακά το σουσάμι και το υπόλοιπο μέλι χωρίς να σταματήσουμε να ανακατεύουμε.

Συνεχίζουμε μέχρι το σουσάμι να αποκτήσει χρυσαφένιο χρώμα.

Εντωμεταξύ ετοιμάζουμε την επιφάνεια που θα το απλώσουμε. Παραδοσιακά η επιφάνεια ήταν ξύλινη ή μαρμάρινη.

Φροντίζουμε να είναι καθαρή και την περνάμε με μία πετσέτα που έχουμε μουσκέψει και στραγγίσει στο κρασί.

Αυτό γίνεται για να μην κολλήσει το παστέλι στην επιφάνεια που θα το απλώσουμε.

Μόλις το παστέλι πήξει αρκετά και αποκτήσει το χρώμα που θέλουμε, το ρίχνουμε πάνω στην προετοιμασμένη επιφάνεια, το απλώνουμε με αντικολλητική σπάτουλα και το χτυπάμε με ξύλινη βέργα για να του δώσουμε το πάχος που θέλουμε.

Στη συνέχεια το αφήνουμε να κρυώσει.

Πασπαλίζουμε με λίγο κύμινο και το κόβουμε αρχικά σε λωρίδες και μετά διαγώνια ώστε να σχηματιστούν ρόμβοι.

Τοποθετούμε το κάθε κομμάτι σε φύλλο λεμονιάς και σερβίρουμε.

Χρόνος παρασκευής: περίπου 45'

## 2) Σκορδομακάρονα Συνταγή από Ανάφη



### Υλικά

- 1 πακέτο μακαρόνια Νο7
- 1/2 κουτί συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 σκόρδο
- αλάτι
- πιπέρι
- λίγη κανέλα

### Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε το λάδι και ψιλοκόβουμε το σκόρδο.

Ρίχνουμε το σκόρδο στο λάδι και μόλις ροδίσει ελαφρά, προσθέτουμε την ντομάτα, την κανέλα, το αλάτι και το πιπέρι.

Αφήνουμε να βράσει για περίπου 20΄.

Βράζουμε νερό σε μία κατσαρόλα και ρίχνουμε τα μακαρόνια.

Τα βγάζουμε και τα σουρώνουμε όταν είναι "al dente".

Περιχύνουμε με τη σάλτσα.

Χρόνος παρασκευής: περίπου 1 ώρα



### 3) Μπρούστουλα ή Συσυρόπιτα Συνταγή από Άνδρος



#### Υλικά

1 κ. αλεύρι

50 - 60 γρμ (2-3 κύβους) νωπή μαγιά

400 γρμ λουκάνικα, λούζες, σύσυρα, λαρδάκια σε μικρά κομμάτια

250 γρμ μαλακό φρέσκο τυρί λίγο λάδι και γλίνα (λίπος) από χοιρινό

λίγο μάραθο

1 κ.γλ. ζάχαρη

αλάτι

σουσάμι για πασπάλισμα

σταφίδες και 2 κληματόβεργες για διακόσμηση

#### Εκτέλεση

Σε μία λεκάνη ή μεγάλο μπωλ βάζουμε το αλεύρι με λίγο αλάτι και ζάχαρη.

Λιώνουμε τη μαγιά σε χλιαρό νερό και την ριχνουμε στο μείγμα.

Ζυμώνουμε και το αφήνουμε να φουσκώσει.

Στη συνέχεια ρίχνουμε τα κομματάκια από τα κρεατικά, το μάραθο και το τυρί.

Αλείφουμε το ταψί με λάδι και γλίνα, το πασπαλίζουμε με σουσάμι και ρίχνουμε τη ζύμη.

Ραντίζουμε με χλιαρό νερό, πασπαλίζουμε και πάλι με σουσάμι και ρίχνουμε τις σταφίδες.

Στο τέλος βάζουμε από πάνω τις δύο κληματόβεργες σε σχήμα σταυρού (συμβολίζουν την “καλή χρονιά”).

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για μία ώρα

Χρόνος παρασκευής: περίπου 2 ώρες

## 4) Ξεροτήγανα Συνταγή από Ηρακλεία



### Υλικά

1 κ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
1 φλυτζάνι ελαιόλαδο  
2 -3 φλυτζάνια ζεστό νερό  
αλάτι  
ψιλοκομμένο σουσάμι  
ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

για το σιρόπι  
500 γρμ μέλι θυμαρίσιο  
200 γρμ ζάχαρη  
2 - 3 ποτήρια νερό

### Εκτέλεση

Σε μια λεκάνη ή μεγάλο μπωλ βάζουμε το αλεύρι και κάνουμε ένα λάκκο στη μέση.  
Εκεί ρίχνουμε το λάδι, το αλάτι και ένα φλυτζάνι ζεστό νερό.  
Ανακατεύουμε ζυμώνοντας και προσθετούμε όσο νερό ακόμα χρειαστεί για να πετύχουμε μια μαλακή ζύμη.  
Την αφήνουμε να φουσκώσει μέχρι περίπου να διπλασιαστεί.  
Στη συνέχεια ανοίγουμε τη ζύμη σε πολύ λεπτό φύλλο και το κόβουμε σε λωρίδες πλάτους 2 εκ. και μήκους 10 εκ.  
Τις διπλώνουμε σε κυκλικά σχέδια.  
Σε ένα τηγάνι βάζουμε το λάδι και περιμένουμε να κάψει.  
Τηγανίζουμε τα ξεροτήγανα ένα ένα μέχρι να ροδίζουν και τα αφήνουμε σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίσουν και να κρυώσουν.  
Ετοιμάζουμε το σιρόπι.  
Σε μία κατσαρόλα ρίχνουμε τη ζάχαρη και το νερό και περιμένουμε να πάρουν μια βράση.  
Προσθέτουμε το μέλι και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να πήξει ελαφρά (να "δέσει").  
Όταν το σιρόπι είναι έτοιμο, βάζουμε τα κρύα ξεροτήγανα σε πιατέλα και τα περιχύνουμε με το ζεστό σιρόπι.  
Πασπαλίζουμε με το σουσάμι. (μπορούμε να προσθέσουμε αμύγδαλο καρύδι ή κανέλα μαζί με το σουσάμι)

Χρόνος παρασκευής: περίπου 2 ώρες

## 5) Ρεβυθοκεφτέδες Συνταγή από 1ος



### Υλικά

- 250 γρμ ρεβύθια
- 2 φλυτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 φακελάκι ξερή μαγιά
- 1 κρεμμύδι τριμμένο
- 2 ντομάτες
- 1 ματσάκι μαιντανό ψιλοκομμένο
- 1 ματσάκι δύσομο ή δυόσμο ξερό
- 1 ματσάκι άνιθο
- 1 κ.γλ. ρίγανη
- αλάτι
- πιπέρι
- ηλιέλαιο ή καλαμποκέλαιο (για το τηγάνισμα)

### Εκτέλεση

Μουλιάζουμε τα ρεβύθια σε νερό για ένα βράδυ.

Την επόμενη μέρα τα ξεπλένουμε και τα κόβουμε/τρίβουμε.

Παραδοσιακά χρησιμοποιούσαν χειροκίνητο μύλο, σήμερα έχουμε πολλών ειδών ηλεκτρικές συσκευές.

Τρίβουμε το κρεμμύδι και τις ντομάτες.

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και αφήνουμε λίγη ώρα να φουσκώσει το μείγμα.

Μόλις το μείγμα είναι έτοιμο, παίρνουμε μικρές ποσότητες με κουτάλι της σούπας και τηγανίζουμε σε καυτό λάδι.

Εναλλακτικά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αλεύρι που φουσκώνει μόνο του, να μην βάλουμε μαγιά και να μην περιμένουμε για να φουσκώσει αλλά να τηγανίσουμε αμέσως.

Χρόνος παρασκευής: περίπου 3 ώρες

## 6) Λουκάνικο Συνταγή από Κέα



### Υλικά

6 κ. χοιρινό κιμά (για 6 -7 λουκάνικα)

περίπου 2 μέτρα έντερο χοιρινό

1 φλυτζάνι αλάτι

100 γρμ πιπέρι

1 φλυτζάνι θρούμπι (ή θρίμπη)

3 κ.σ. χοντροκομμένο μπαχάρι

600 ml "μαύρο" κρασί (με βαθύ κόκκινο χρώμα)

λίγο ακόμα από το ίδιο κρασί για να ξεπλύνουμε τα λουκάνικα

λίγο σπάγγο

### Εκτέλεση

Ανακατεύουμε τον κιμά με το αλάτι, το πιπέρι και το θρούμπι.

Ζεσταίνουμε το κρασί ώστε να είναι χλιαρό και το προσθέτουμε στο μείγμα.

Ζυμώνουμε καλά.

Πλένουμε το έντερο και το γεμίζουμε με το μείγμα.

Το κόβουμε στο μήκος που θέλουμε και το δένουμε με σπάγγο.

Ξεπλένουμε τα λουκάνικα με κρασί και τα αφήνουμε να στεγνώσουν καλά.

Στη συνέχεια τα κρεμάμε πάνω από εστία καπνού (όχι φωτιά) για 2 μέρες.

Όταν ολοκληρωθεί αυτή η διαδικασία, τα κρεμάμε σε μέρος δροσερό και σκοτεινό, να περνάει αέρας αλλά όχι ήλιος, για άλλες 10 μέρες.

Χρόνος παρασκευής: περίπου 1 ώρα



## 7) Λουκάνικο Συνταγή από Κύθνος



### Υλικά

1 κ. χοιρινό κρέας  
1 χοιρινό έντερο  
λίγο χοιρινό λίπος ("ξύγκι")  
2-3 κόκκοι μπαχάρι κοπανισμένο  
ελάχιστη κανέλα και γαρύφαλλο  
τριμμένα  
αλάτι  
πιπέρι  
λίγο κρασί  
ένα ξύλινο κοντάρι για να  
τυλίξουμε το λουκάνικο

### Εκτέλεση

Πλένουμε το έντερο.

Ψιλοκόβουμε το κρέας και το λίπος.

Σε μια λεκάνη ή μεγάλο μπωλ ανακατεύουμε όλα τα υλικά εκτός από το κρασί.

Γεμίζουμε το έντερο με χωνί.

Για να γλιστράει το κρέας μέσα στο έντερο, το βρέχουμε εσωτερικά με κρασί.

Το δένουμε με σπάγγο ή δένουμε το ίδιο το έντερο σε κόμπο.

Στη συνέχεια το τυλίγουμε σε σπείρα πάνω στο ξύλινο κοντάρι και το αφήνουμε στον ήλιο για μια εβδομάδα.

Τρώγεται ψητό ή τηγανητό αλλά πριν, πρέπει να το βράσουμε για να μην είναι πολύ αλμυρό.

Χρόνος παρασκευής: περίπου 1 ώρα

## 8) Κόκορας τηγανητός με πελτέ Συνταγή από Μήλος



### Υλικά

- 1 κόκορας κομμένος σε μικρά κομμάτια
- 1 φλυτζάνι ελαιόλαδο
- 1 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 κ.σ. μηλείκο, λιαστό ντοματοπελτέ, διαλυμένο σε χλιαρό νερό
- 2 φύλλα δάφνης
- πιπέρι
- αλάτι
- 1 φλυτζάνι κόκκινο κρασί (προαιρετικά)

### Εκτέλεση

Τσιγαρίζουμε σε βαθύ τηγάνι τον κόκορα και το κρεμμύδι.

Αφού τσιγαριστεί αρκετά, ρίχνουμε το κόκκινο κρασί ("σβήνουμε").

Η αυθεντική παλιά συνταγή δεν είχε κρασί.

Περιμένουμε λίγο (αν έχουμε ρίξει κρασί) και ρίχνουμε τον πελτέ, το πιπέρι και τη δάφνη.

Το αφήνουμε να "ψηθεί" και αν χρειαστεί στο τέλος προσθέτουμε αλάτι.

Χρόνος παρασκευής: περίπου 1 ώρα

## 9) Κεφτέδες από χοιροσφάγια Συνταγή από Μύκονος



### Υλικά

- 1 κ. χοιρινό κιμά, χοντροκομμένο με μαχαίρι
- 1/2 κ. ψωμί μουλιασμένο στο νερό και στιμμένο καλά
- 1 κρεμμύδι τριμμένο
- 2 αυγά
- αλάτι
- πιπέρι
- ρίγανη
- θρούμπι ή θρίμπη
- σπορέλαιο (για το τηγάνισμα)
- λίγο αλεύρι (για αλεύρωμα των κεφτέδων)

### Εκτέλεση

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και τα ζυμώνουμε καλά.

Πλάθουμε κεφτέδες, τους αλευρώνουμε και τηγανίζουμε σε καυτό λάδι.

Επειδή είναι μόνο χοιρινός ο κιμάς, μπορεί στο τηγάνισμα να χαλάσει λίγο το στρογγυλό σχήμα.

Χρόνος παρασκευής: 15´

## 10) Πετιμεζόπιτα Συνταγή από Πάρος



### Υλικά

- 2 κ.γλ. baking powder
- 1 κ.σ. κανέλα
- 1 κ.γλ. γαρύφαλο
- 1 φλυτζάνι χυμό πορτοκαλιού
- Ξύσμα από 1 πορτοκάλι και 1 λεμόνι
- 3,5 φλυτζάνια αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1 κ.γλ. σόδα
- 1 φλυτζάνι σπορέλαιο
- 3/4 φλυτζανιού πετιμέζι
- 1/2 φλυτζανιού ζάχαρη
- 1/4 φλυτζανιού κονιάκ
- 2 κ.σ. σουσάμι
- λίγο αλάτι

### Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170 βαθμούς και βουτυρώνουμε ένα ταψί.

Διαλύουμε τη σόδα στο χυμό πορτοκαλιού.

Χτυπάμε σε μίξερ το λάδι με τη ζάχαρη για λίγο και μετά προσθέτουμε το χυμό, τα ξύσματα πορτοκαλιού και λεμονιού, το κονιάκ, το πετιμέζι και τη σόδα.

Μειώνουμε την ταχύτητα του μίξερ και προσθέτουμε το γαρύφαλο, την κανέλα και λίγο λίγο το αλεύρι και το baking powder.

Όταν απορροφηθούν όλα τα υγρά, αδειάζουμε το μείγμα στο ταψί και πασπαλίζουμε με το σουσάμι.

Ψήνουμε για 35' - 40'. Το αφήνουμε να κρυώσει και το κόβουμε σε κομμάτια.

Χρόνος παρασκευής: 20'



## 11) Ντοματοκεφτέδες Συνταγή από Σαντορίνη



### Υλικά

- 1 κ. ντοματάκια Σαντορίνης
- 2 κρεμμύδια ξερά
- 2 φλυτζάνια αλεύρι
- φρέσκο δυόσμο και βασιλικό
- 1/2 κ.γλ. σόδα
- αλάτι
- πιπέρι
- ελαιόλαδο (για το τηγάνισμα)

### Εκτέλεση

Ψιλοκόβουμε τα ντοματάκια και το κρεμμύδι και τα βάζουμε σε ένα μπωλ.

Ψιλοκόβουμε το βασιλικό και το δυόσμο και τα προσθέτουμε στο μείγμα μαζί με τη σόδα, αλάτι, πιπέρι και όσο αλεύρι χρειαστεί ώστε να δημιουργηθεί ένας σχετικά αραιός χυλός.

Βάζουμε το λάδι στο τηγάνι και περιμένουμε να κάψει.

Με κουτάλι της σούπας παίρνουμε λίγο από το μείγμα και το βάζουμε στο τηγάνι.

Τηγανίζουμε τον πρώτο για να δούμε αν το μείγμα μας έχει δέσει καλά.

Αν διαλύεται προσθέτουμε λίγο αλεύρι ακόμα.

Συνεχίζουμε με όλο το μείγμα κουταλιά κουταλιά και τηγανίζουμε μέχρι οι ντοματοκεφτέδες να πάρουν ένα ξανθοκόκκινο χρώμα.

Σε μια συνηθισμένη παραλλαγή της βασικής συνταγής προσθέτουμε στο μείγμα 1 αυγό ή/και τυρί φέτα.

Χρόνος παρασκευής: 15´

## 12) Λούζα Συνταγή από Σέριφος



### Υλικά

- 1 κ. χοιρινό φιλέτο
- 1 έντερο χοιρινό λίγο πιο μακρύ από το μήκος του φιλέτου
- 1 κ. κόκκινο κρασί
- 4 - 5 σκελίδες σκόρδο
- 3 φλυτζάνια κύμινο
- 2 φλυτζάνια αλάτι
- 1/2 φλυτζάνι πιπέρι
- λίγη κανέλα
- σπάγγο και μία χοντρή βελόνα

### Εκτέλεση

Κόβουμε το φιλέτο στο μέγεθος που θέλουμε να έχει η λούζα μας.

Πλένουμε καλά το έντερο και το κόβουμε (αν χρειάζεται) σε μήκος λίγο μεγαλύτερο από της λούζας.

Με μικρό μαχαιράκι αφαιρούμε τυχόν νεύρα από το κρέας και το βάζουμε σε μία λεκάνη ή μπωλ με κρασί για 12 ώρες.

Στη συνέχεια το βγάζουμε από το κρασί, το τρυπάμε και στις τρύπες βάζουμε τις σκελίδες του σκόρδου (κάνουμε όσες τρύπες θέλουμε ανάλογα με το πόσο μας αρέσει το σκόρδο.

Αν δεν μας αρέσει, μπορούμε να μην βάλουμε καθόλου).

Ανακατεύουμε όλα τα μπαχαρικά (κύμινο, αλάτι, πιπέρι, κανέλα) σε ένα μείγμα που πρέπει να υπερिशύει το κύμινο.

Καλύπτουμε το φιλέτο με το μείγμα των μπαχαρικών και το βάζουμε μέσα στο έντερο.

Ράβουμε το έντερο και στις δύο άκρες και στη μία αφήνουμε μία θηλιά για να μπορεί να κρεμαστεί.

Καλύπτουμε και το έντερο με το μείγμα των μπαχαρικών και τοποθετούμε τη λούζα σε μέρος που να μπορεί να στραγγίσει καλά από τα υγρά της, κάτω από βαρύ αντικείμενο.

Την επόμενη μέρα την κρεμάμε σε καλάμι σε μέρος δροσερό και σκοτεινό, που περνάει αέρας αλλά όχι ήλιος.

Χρόνος παρασκευής: 12 ώρες και μετά 30' και μετά μερικές μέρες

## 13) Παστέλι Συνταγή από Σίκινος



### Υλικά

για 500 μερίδες

5 κιλά μέλι

2 ½ κιλά σησάμι

1 κιλό αμύγδαλα ξεφλουδισμένα,  
ανοιγμένα στη μέση

1 κιλό πορτοκάλια, ψιλοκομμένα  
αλεύρι

### Εκτέλεση

Βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά και τοποθετούμε το μέλι.

Μόλις ζεσταθεί, ρίχνουμε το σησάμι και ανακατεύουμε σταθερά και συνέχεια.

Όταν το σησάμι αρχίσει να παίρνει “χρώμα”, ρίχνουμε το ψιλοκομμένο πορτοκάλι, χωρίς να σταματήσουμε το ανακάτεμα.

Λίγο πριν κατεβάσουμε το μίγμα από τη φωτιά, ρίχνουμε σε αυτό 2 -3 χούφτες αλεύρι, ανακατεύοντας διαρκώς μέχρι που να μη διακρίνεται πλέον το αλεύρι.

Απλώνουμε το παστέλι σε βρεγμένη επίπεδη επιφάνεια (τραπέζι) και χρησιμοποιώντας ένα ξύλο («ματσόξυλο») απλώνουμε το παστέλι και του δίνουμε το “πάχος” που θέλουμε.

Κόβουμε σε κομμάτια και το τυλίγουμε πριν κρυώσει και σταθεροποιηθεί.

Χρόνος παρασκευής:

## 14) Ρεβυθοκεφτέδες Συνταγή από Σίφνος



### Υλικά

1 κ. ρεβύθια  
1/2 κ. πατάτες.  
1/2 κ. κρεμμύδια  
2 σκόρδα  
1/2 ματσάκι από μαϊντανό, άνιθο,  
μαντζουράνα, δυόσμο  
αλάτι  
πιπέρι  
αλεύρι και λάδι για το τηγάνισμα

### Εκτέλεση

Μουσκεύουμε τα ρεβύθια από την προηγούμενη μέρα.

Την επόμενη τα στραγγίζουμε.

Βράζουμε τις πατάτες και τις ξεφλουδίζουμε.

Κόβουμε τα κρεμμύδια.

Βάζουμε όλα τα υλικά στο μίξερ (ρεβύθια, πατάτες, κρεμμύδια, μυρωδικά, αλατοπίπερο) και φτιάχνουμε το μείγμα.

Αν “λασπώνει” προσθέτουμε πατάτα ή αλεύρι.

Πλάθουμε τους κεφτέδες, αλευρώνουμε και τηγανίζουμε σε ζεστό (όχι καυτό) λάδι

Χρόνος παρασκευής: περίπου 1 ώρα



## 15) Κολοκυθόπιτα αξεβράκωτη Συνταγή από Σύρος



### Υλικά

- 1.300 γρμ κολοκύθια
- 2 φλυτζάνια αλεύρι
- 1 κ.γλ. κοφτό πιπέρι
- 1 - 2 κρεμμύδια
- 1 ματσάκι άνιθο
- 4 αυγά
- 250 γρμ γραβιέρα Σύρου
- 500 γρμ τυρί φέτα
- 1 κ.γλ. αλάτι
- 1 φλυτζάνι ελαιόλαδο
- 3 κ.σ. σουσάμι

### Εκτέλεση

Σε ένα μπωλ χτυπάμε με σύρμα ή μίξερ χειρός τα αυγά και το ελαιόλαδο.

Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τα προσθέτουμε στο μπωλ μαζί με τον άνιθο, το αλάτι, το πιπέρι, και τα τυριά.

Ψιλοκόβουμε τα κολοκύθια και τα βάζουμε σε άλλο μπωλ.

Ρίχνουμε το αλεύρι και τα ανακατεύουμε πολύ καλά ώστε τα κολοκύθια να καλυφθούν από το αλεύρι.

Ρίχνουμε το μείγμα των αυγών στα αλευρωμένα κολοκύθια και ανακατεύουμε καλά.

Λαδώνουμε ένα μακρόστενο πυρίμαχο σκεύος και αδειάζουμε το μείγμα σ' αυτό.

Πασπαλίζουμε με το σουσάμι.

Βάζουμε το σκεύος στη χαμηλότερη σχάρα του φούρνου και ψήνουμε στους 170 βαθμούς για 45' - 60' μέχρι να ροδίσει και να σταθεροποιηθεί η πίτα.

Αφήνουμε να κρυώσει και κόβουμε σε κομμάτια.

Χρόνος παρασκευής: 1 ώρα και 15'

## 16) Σβίγγοι Συνταγή από Σχοινούσα



### Υλικά

- 2 φλυτζάνια νερό
- 2 φλυτζάνια αλεύρι
- 1/2 φλυτζάνι βούτυρο
- 1 ξύλο κανέλας
- λίγα ολόκληρα γαρύφαλλα
- αλάτι
- φλούδα από ένα λεμόνι ή πορτοκάλι
- 1/2 κ.γλ. baking powder
- 5 - 6 αυγά
- ηλιέλαιο (για το τηγάνισμα)
- μέλι, σουσάμι καβουρδισμένο και αλεσμένο, κανέλα σκόνη (για το σερβίρισμα)

### Εκτέλεση

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το νερό, το βούτυρο, το αλάτι, το ξύλο κανέλας, τα γαρύφαλλα και την φλούδα λεμονιού ή πορτοκαλιού.

Τα αφήνουμε στη φωτιά να βράσουν για 1-2 λεπτά.

Αφαιρούμε τα αρωματικά και ρίχνουμε το αλεύρι.

Ανακατεύουμε καλά με ξύλινη κουτάλα μέχρι η ζύμη που δημιουργείται να ξεκολλά από τα τοιχώματα της κατσαρόλας.

Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από την φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει λίγο.

Ανακατεύουμε πάλι προσθέτοντας ένα-ένα τα αυγά.

Ρίχνουμε το baking powder και συνεχίζουμε το ζύμωμα για λίγο ακόμα.

Ζεσταίνουμε λάδι σε μια χαμηλή κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και με ένα κουτάλι το οποίο βουτάμε σε νερό ρίχνουμε μια μικρή ποσότητα ζύμης στην κατσαρόλα.

Αφού ξανθίσουν λίγο τους βγάζουμε με μία τρυπητή κουτάλα και τους τοποθετούμε σε μία πιατέλα.

Σερβίρουμε τους σβίγγους ζεστούς με μέλι, σουσάμι καβουρδισμένο και κανέλα.

Χρόνος παρασκευής: περίπου 1 ώρα

## 17) Μουστοκούλουρα Συνταγή από Φολέγανδρος



### Υλικά

500 ml μούστος  
500 ml ελαιόλαδο  
250 γρμ ζάχαρη  
2 κ.γλ. baking powder  
1 κ.γλ. σόδα  
1,5 κ.γλ. κανέλα  
1,5 κ.γλ. γαρύφαλο  
1/2 φλυτζάνι κονιάκ  
1,5 κ. αλεύρι (περίπου)  
λαδόκολλα για το ψήσιμο

### Εκτέλεση

Ρίχνουμε σε ένα μεγάλο μπωλ ή λεκάνη το μούστο, το ελαιόλαδο, τη ζάχαρη, την κανέλα, το γαρύφαλο.

Διαλύουμε τη σόδα στο κονιάκ και τη ρίχνουμε στο μείγμα.

Χτυπάμε με σύρμα για να ενοποιηθεί το μείγμα.

Κοσκινίζουμε το αλεύρι, προσθέτουμε το baking powder και τα ρίχνουμε σιγά σιγά στο μπωλ με τα υπόλοιπα υλικά, ζυμώνοντας, μέχρι να έχουμε μια μαλακή ζύμη που δεν κολλάει στα χέρια.

Πλάθουμε στρογγυλά κουλούρια και τα βάζουμε σε λαμαρίνα ή ταψί στο οποίο έχουμε απλώσει λαδόκολλα.

Ψήνουμε στους 170 βαθμούς (κατά προτίμηση στον αέρα) για 40΄μέχρι να φουσκώσουν ελαφρά και να ροδίσουν ομοιόμορφα.

Χρόνος παρασκευής: περίπου 1 ώρα

## 18) Λευκός τόνος φρικασέ με πράσα (Κάλυμνος) Συνταγή από Δωδεκάνησα



### Υλικά

- 1 κ. φιλέτο λευκού τόνου
- 8 πράσα
- 6 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 ματσάκι σέλινο
- 3 μέτρια καρότα
- 6 μικρές πατάτες
- χυμό από 3 λεμόνια
- 2 κ.σ. αλεύρι
- 150 ml ελαιόλαδο
- 150 ml ξηρό λευκό κρασί
- πιπέρι
- αλάτι (αν χρειαστεί, δοκιμάζουμε)
- 1 ποτήρι νερό

### Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα με μεγάλη επιφάνεια ("νταβάς"), βάζουμε λάδι και μόλις ζεσταθεί προσθέτουμε τα πράσα και τα κρεμμυδάκια.

Ψιλοκόβουμε τα λαχανικά.

Όταν αλλάξει το χρώμα των πράσων και κρεμμυδιών στο τηγάνι, ("μαραθούν") και μαλακώσουν προσθέτουμε τα υπόλοιπα λαχανικά, πιπέρι και το νερό.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να μαγειρευτούν για άλλα 15'.

Προσθέτουμε το ψάρι και το κρασί και αφήνουμε να μαγειρευτούν για άλλα 15'.

Στη συνέχεια ανακατεύουμε το χυμό λεμονιού με το αλεύρι και ρίχνουμε στην κατσαρόλα κλείνοντας ταυτόχρονα και τη φωτιά.

Χρόνος παρασκευής: περίπου 1 ώρα



## 19) Λαχανιά Συνταγή από Έβρος



### Υλικά

8 μερίδες κρέας ζυγούρι  
(μαγειρεύεται πολύ ωραία και με  
μοσχάρι)  
2-3 λάχανα (ανάλογα με το  
μέγεθος) κομμένα σε μέτρια  
κομμάτια (περίπου 6Χ2 για να  
δώσω μια τάξη μεγέθους)  
αφαιρώντας τα κοτσάνια και τα  
πολύ σκληρά μέρη  
2 κουτιά τοματάκια  
αποφλοιωμένα και ψιλοκομμένα  
(αν είναι φρέσκια τομάτα, ακόμη  
καλύτερα)  
ελαιόλαδο  
2 μεγάλα κρεμμύδια τριμμένα  
2-3 σκελίδες σκόρδου  
αλάτι, πιπέρι  
1 κόκκινη καυτερή πιπεριά  
(προαιρετικά)

### Εκτέλεση

Βάζουμε το κρέας στην κατσαρόλα με νερό σκέτο να βράσει σε χαμηλή φωτιά για 3-4 ώρες ώσπου να μαλακώσει.

Σε μία κατσαρόλα, σωτάρουμε τα κρεμμύδια και τις σκελίδες σκόρδου ολόκληρες στο ελαιόλαδο.

Κατόπιν, προσθέτουμε τα τοματάκια και γυρνάμε λίγο τη σάλτσα.

Στη συνέχεια, προσθέτουμε το ζωμό από το κρέας που έχουμε βράσει.

Αν δούμε ότι το ζουμί είναι λίγο προσθέτουμε και λίγο νερό (πρέπει να μισοσκεπάζεται το φαγητό).

Προσθέτουμε τα λάχανα κομμένα σε μέτρια κομμάτια, αφού τα έχουμε πλύνει καλά. Προσέχουμε να τα βάζουμε λίγα λίγα για να μαραίνονται και να 'κάθονται' ανακατεύοντάς τα για να πηγαίνει παντού η σάλτσα.

Βάζουμε αλάτι και πιπέρι. Τέλος προσθέτουμε προσεκτικά το βρασμένο κρέας ανάμεσα στο λάχανο και βράζουμε το φαγητό μέχρι να μαλακώσει το λάχανο.

Το φαγητό πρέπει να μείνει με ζουμί.

Αν βάλουμε την καυτερή πιπεριά, αυτή θα δώσει ένα ελαφρύ κάψιμο στο φαγητό.

Αν κάποιος το θέλει πιο καυτερό, παίρνει την πιπεριά στο πιάτο του, τη σπάει με το πηρούνι και την ανακατεύει με το φαγητό. Το φαγητό τρώγεται αρκετά ζεστό.

Χρόνος παρασκευής: 5 ώρες

## 20) Κολοκυθομαπατζίνα Συνταγή από Καρδίτσα



### Υλικά

- 500 - 600 γρμ. αλεύρι
- 1 πολύ μεγάλο κολοκύθι ή μερικά μικρότερα (1 κιλό.)
- 1 αυγό
- 1 ποτήρι γάλα
- 100 γρμ βούτυρο ή φυτικό βούτυρο
- 1/2 φλυτζάνι ελαιόλαδο
- 1 κ.γλ. αλάτι
- 2 κ.σ. ζάχαρη
- 250 - 300 γρμ τυρί φέτα

### Εκτέλεση

Κόβουμε στη μέση το κολοκύθι, αφαιρούμε τους σπόρους και ξύνουμε με ένα κουτάλι τη σάρκα, την οποία «μαραίνουμε» με το αλάτι μέσα σε μια λεκάνη.

Εκεί μέσα ρίχνουμε τη ζάχαρη, το αυγό, το γάλα και το τυρί τριμμένο με το χέρι (από το τυρί κρατάμε 50 γρ. για τέλος).

Στη συνέχεια ρίχνουμε σιγά σιγά το αλεύρι, ανακατεύοντας, μέχρι να πετύχουμε ένας πηχτό χυλό.

Απλώνουμε το μείγμα σε βουτυρωμένο ταψί.

Από πάνω τρίβουμε το υπόλοιπο τυρί και ρίχνουμε το λάδι να απλωθεί σε όλη την επιφάνεια.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στου 200 βαθμούς για μια ώρα περίπου, μέχρι να ροδίσει .

Χρόνος παρασκευής: περίπου 1 ώρα και 30'

## 21) Ξεροτήγανα Συνταγή από Κρήτη



### Υλικά

1 κ. αλεύρι  
100 ml ελαιόλαδο  
30 ml ρακή  
350 ml νερό  
500 ml μέλι  
100 γρμ σουσάμι  
30 γρμ κανέλα  
1/2 κ.γλ. αλάτι

### Εκτέλεση

Σε μία λεκάνη ή μεγάλο μπωλ βάζουμε όλα τα υλικά εκτός από το αλεύρι και ανακατεύουμε με το χέρι. Προσθέτουμε σιγά σιγά το αλεύρι και ζυμώνουμε μέχρι να έχουμε μια μαλακή ζύμη που δεν κολλάει στα χέρια.

Αφήνουμε τη ζύμη "να ξεκουραστεί" για 1 ώρα.

Στη συνέχεια, με τον πλάστη ανοίγουμε φύλλο λεπτό και του δίνουμε διάφορα σχήματα.

Ζεσταίνουμε το λάδι και τηγανίζουμε σε χαμηλή φωτιά.

Αφήνουμε τα ξεροτήγανα να στραγγίσουν σε επιφάνεια με απορροφητικό χαρτί.

Τα μεταφέρουμε σε πιατέλα, περιχύνουμε με το μέλι και πασπαλίζουμε με το σουσάμι και την κανέλα.

Χρόνος παρασκευής: περίπου 2 ώρες

## 22) Αχλαδάκια με μαστίχα Συνταγή από Χίος



### Υλικά

- 1/2 κ. ζάχαρη καστανή
- 3/4 ποτηριού ανθόνερο
- 3/4 ποτηριού νερό
- 2 κ.σ. μέλι θυμαρίσιο ή ανθόμελο
- χυμό από μισό λεμόνι
- 1/2 κ. αμύγδαλο χοντροκομμένο
- 200 γρμ καρύδι χοντροκομμένο
- 10 - 12 φρυγανιές τριμμένες ή 2 μεγάλα κρίθινα παξιμάδια
- 1/2 κ.γλ. μαστίχα κοπανισμένη
- 1,5 κ.σ. κακάο
- 1 κ. ζάχαρη άχνη για το πασπάλισμα
- ανθόνερο για το πλάσιμο

### Εκτέλεση

Βράζουμε τη ζάχαρη με το νερό και το ανθόνερο και κάνουμε ένα σιρόπι.

Αφήνουμε να κρύνει λίγο και προσθέτουμε το μέλι και το χυμό λεμονιού. Ανακατεύουμε καλά.

Μέσα σ' αυτό το σιρόπι ρίχνουμε το αμύγδαλο, το καρύδι, τις φρυγανιές ή το παξιμάδι, τη μαστίχα και το κακάο και ανακατεύουμε και πάλι καλά.

Αφήνουμε λίγη ώρα να απορροφηθούν τα υγρά (να "σταθεί" το μείγμα).

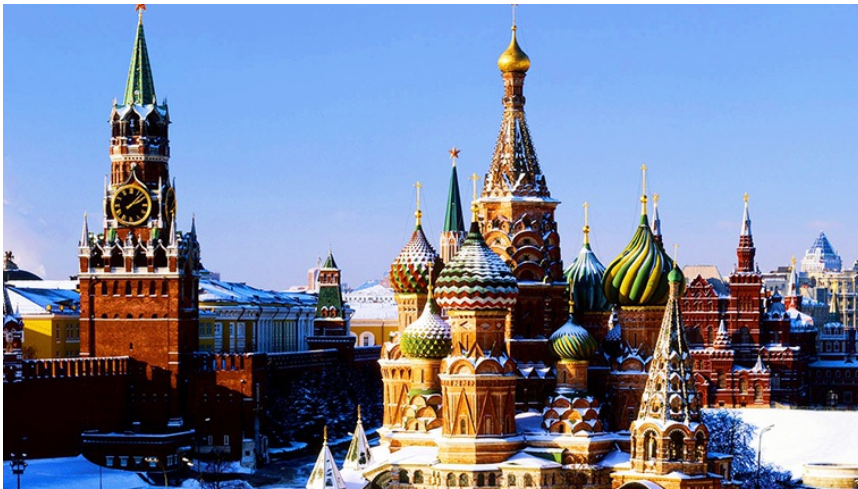
Πλάθουμε σε σχήμα μικρού αχλαδιού βρέχοντας τα χέρια μας στο ανθόνερο.

Βάζουμε την ζάχαρη άχνη σε ένα μπωλ και ρίχνουμε μέσα τα "αχλαδάκια" να καλυφθούν τελείως.

Χρόνος παρασκευής: περίπου 1 ώρα



## 23) Μοναστηριακή συνταγή, σαλάτα "βινεγκρέτ" Συνταγή από Ρωσία



### Υλικά

- 2 παντζάρια
- 3 πατάτες
- 6 καρότα
- 2 αγγουράκια τουρσί
- 1 φλυτζάνι λάχανο τουρσί
- 5 κρεμμυδάκια φρέσκα
- 1/2 κρεμμύδι ξερό
- 1/2 ματσάκι μαιντανό
- 1/2 ματσάκι άνιθο
- λίγο σέλινο
- 250 γρμ κόκκινα και άσπρα φασόλια βρασμένα
- αλάτι
- πιπέρι
- 100 ml ελαιόλαδο

### Εκτέλεση

Βράζουμε τα παντζάρια, τις πατάτες και τα καρότα και τα κόβουμε σε μικρούς κύβους.

Τα βάζουμε σε ένα μπωλ.

Προσθέτουμε τα φασόλια. Ψιλοκόβουμε τον άνιθο, τον μαιντανό, το σέλινο, το φρέσκο και το ξερό κρεμμύδι, τα αγγουράκια τουρσί και το λάχανο και τα προσθέτουμε στο μείγμα.

Ανακατεύουμε και προσθέτουμε το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.

Χρόνος παρασκευής: 1 ώρα