



Περιφερειακή Ενότητα Άρτας

# Γαστρονομικός Οδηγός



**Ενότητα 1. Συνταγές για πρώτα πιάτα και μεζέδες..... 1**

Αλιάδα (Σκορδαλιά με ζουμί από ψάρι).....	1
Γαλοτύρι.....	1
Κολοκυθοκεφτέδες.....	2
Μπουμπάρια (έντερα γεμιστά).....	2
Πατατοκεφτέδες.....	3
Πιπεριές γεμιστές.....	4
Σαγανάκι.....	4
Σκορδαλιά με καρύδι.....	5
Σπανάκι με αυγά.....	5
Στραπατσάδα.....	6
Ταραμοκεφτέδες.....	6
Ταραμοσαλάτα.....	7
Τζατζίκι.....	7
Τηγανιά.....	8
Φασόλια μαυρομάτικα σαλάτα.....	8
Φρυγαδέλια.....	9
Χουζμάρι.....	10
Ψαροκεφτέδες.....	10

**Ενότητα 2. Συνταγές για λαχανικά, όσπρια, ζυμαρικά, σούπες ..... 12**

Γίγαντες με χόρτα στο φούρνο.....	12
Γίγαντες στη γάστρα.....	12
Γομίδα (τηγανητά λάχανα).....	13
Κοτόσουπα.....	14
Λάπατα τσιγαριστά.....	15
Μαγειρίτσα.....	15
Μελιτζάνες παπουτσάκια.....	16
Ντολμαδάκια.....	18
Πατάτες βραστές (σαλάτα).....	18
Πιλάφι με γαλοτύρι και πετιμέζι.....	19
Πρασόρυζο.....	20
Ρεβίθια σούπα.....	20
Αρακάς λαδερός.....	21
Γεμιστά.....	21
Γίγαντες πλακί στην κατσαρόλα.....	22
Λαχανοντολμάδες.....	23
Σούπα τραχανάς.....	25
Τουρσί.....	25
Τσιγαριαστά ή ξηροβρασμένα (χόρτα).....	26

Τσουκνίδια αλευρωμένα (Σούπα).....	26
Τραχανάς.....	27
Φακές.....	27
Φασολάδα.....	28
Φασόλια κόκκινα με ρύζι.....	29
Φασόλια παντρεμένα.....	29
Χόρτα σαλάτα .....	30
Χυλοπίτες.....	31
<b>Ενότητα 3. Συνταγές για θαλασσινά.....</b>	<b>32</b>
Αυγοτάραχο .....	32
Γαρίδες Αμβρακικού (γάμπαρη) γιουβέτσι .....	32
Γαρίδες με κολοκυθάκια.....	33
Γαρίδες σουβλάκι.....	33
Κέφαλος πετάλι.....	34
Κέφαλος πλακί.....	34
Κέφαλος στο καλάμι .....	35
Μπακαλιάρος με πράσα .....	35
Μπακαλιάρος με ρύζι.....	36
Μύδια γεμιστά με σπανακόρυζο.....	36
Μύδια μαγειρευτά με πατάτες.....	37
Πέστροφα Γκούρας.....	38
Πέστροφα σκορδάτη σχάρας.....	38
Πίνες σιφάδο .....	39
Σουπιές στον νταβά με κρεμμύδια.....	40
Σουπιές φούρνου.....	40
Φασολάκια χλωρά με σουπιές.....	41
Χέλια Αμβρακικού στον νταβά.....	41
Χέλι κατσαρόλας.....	42
Χέλι στο κεραμίδι .....	43
Χιβάδια με λαχανικά στην κατσαρόλα .....	43
Χταποδάκια φούρνου κρασάτα.....	44
Ψάρια με λάχανα στο φούρνο .....	45
Σουπιές με σπανάκι .....	45
Ψάρια με λάχανα στο φούρνο .....	46
Ψαρόσουπα.....	47
<b>Ενότητα 4. Συνταγές για κρεατικά .....</b>	<b>48</b>
Αγριογούρουνο με κυδώνια και κάστανο.....	48
Αρνάκι γάστρας με πατάτες.....	49
Αρνάκι καπαμά .....	49

Αρνάκι με κορόμηλα .....	50
Αρνί φρικασέ.....	51
Γίδα βραστή (φθινοπωρινό φαγητό).....	51
Γίδα κοκκινιστή με τραχανά .....	52
Γίδα με μακαρόνια .....	53
Γιουβέτσι Αρτινό αρνάκι αυγολέμονο και άσπρο ρύζι .....	54
Γουρουνόπουλο στη σούβλα.....	54
Ζυγούρι με ραδίκια.....	55
Κατσικάκι με άγρια ραδίκια .....	56
Κατσίκι με λάπατα.....	57
Κεφτέδες γιαχνί με πράσο και σέλινο .....	58
Κεφτέδες με γίδινο κιμά και τραχανά .....	58
Κόκορας κοκκινιστός με ξερά κρεμμυδάκια .....	59
Κόκορας κρασάτος με μακαρόνια.....	60
Κόκορας με μακαρόνια στο φούρνο .....	60
Κοκορέτσι .....	61
Κοντοσούβλι .....	62
Κοτόπουλο με δαμάσκηνα.....	63
Κοτόπουλο με πιπεριές .....	63
Κουνέλι ή λαγός σπιτάδο .....	64
Κρέας με Κυδώνια .....	65
Κρέας στάμνας .....	65
Λουκάνικα .....	66
Μοσχαραάκι με μελιτζάνες και φασόλια .....	67
Μοσχάρι με πορτοκάλι στη γάστρα .....	68
Οφτό κλέφτικο.....	68
Πατσάς με σκορδοστούπι.....	69
Συκωταριά.....	70
Τράγος.....	70
Τρυγόνια με σάλτσα .....	71
Τσουμπλέκι (κεφτέδες με κρεμμύδια στο φούρνο).....	72
Τσουμπλέκι του χασάπη.....	73
Χοιρινό με κάστανα.....	73
Χοιρινό με κυδώνια.....	74
Χοιρινό πρασάτο .....	75
Χοιρινό πρασοσέλινο.....	75
Χυλοπίτες με μοσχάρι.....	76
Χοιρινό με σέλινο .....	77
<b>Ενότητα 5. Συνταγές για πίτες .....</b>	<b>78</b>
Γαλατόπιτα.....	78

Ζαρκόπιτα (ζάρκα: γυμνή χωρίς φύλλα).....	79
Κασιάτα ρωμανιώτικη .....	80
Κιμαδόπιτα.....	81
Κολοκυθόπιτα αλμυρή.....	82
Κολοκυθόπιτα γλυκιά.....	83
Κοσμηρί .....	84
Κοτόπιτα .....	84
Κοφτόπιτα.....	86
Κρεατόπιτα .....	86
Κρεασόπιτα – Πρωτοχρονιάτικη πίτα .....	87
Κρεμμυδόπιτα.....	89
Λαχανόπιτα.....	90
Λιγκιζές .....	91
Μακαρονόπιτα .....	91
Μανιταρόπιτα.....	92
Μουσακάς.....	92
Μπλατσάρα (Μπατσάρα, Μπλατσαριά, Μπλανό, Μπλαστή, Πλαστός) .....	94
Μπλατσάρα με ξινόγαλο.....	95
Μπλετς (ξεσκέπαστο, χωρίς φύλλο).....	96
Μυζηθρόπιτα .....	96
Ξινογαλόπιτα (μουτζόπιτα).....	97
Πατατόπιτα .....	98
Πλιγουρόπιτα .....	98
Πρασόπιτα .....	99
Πρασόπιτα νηστίσιμη.....	100
Ρυζόπιτα .....	101
Σκωτόπιτα.....	101
Σπανακόπιτα .....	102
Τραχανόπιτα.....	103
Τυρόπιτα 20φυλλη.....	104
Τυρόπιτα με ρύζι.....	105
Τυρόπιτα με ψημένα φύλλα.....	105
Τυρόπιτα μία στα τρία.....	106
Τυρόπιτα σουλιώτικη .....	106
Τυρόπιτα τσαλακωμένα .....	107
Τυρόπιτα (της Τυρινής).....	108
Τυρόπιτα χυλωμένα.....	108
Φανουρόπιτα .....	109
Χλωρόπιτα .....	110
Φύλλο (για πίτες) .....	111

<b>Ενότητα 6. Συνταγές για γλυκά, λικέρ, ποτά .....</b>	<b>112</b>
Αμυγδαλωτά .....	112
Γλυκό του κουταλιού βύσσινο .....	112
Γλυκό του κουταλιού δαμάσκηνο .....	113
Γλυκό του κουταλιού καρπούζι .....	113
Γλυκό του κουταλιού καρυδάκι .....	114
Γλυκό του κουταλιού κολοκύθα .....	115
Γλυκό του κουταλιού κυδώνι .....	115
Γλυκό του κουταλιού μελιτζανάκι .....	116
Γλυκό του κουταλιού πορτοκάλι .....	116
Γλυκό του κουταλιού σταφύλι .....	117
Γλυκό του κουταλιού συκαλάκι .....	117
Γλυκό του κουταλιού φλούδα (πορτοκάλι, περγαμόντο, λεμόνι, νεράντζι) .....	118
Μαρμελάδα εσπεριδοειδών .....	119
Μαρμελάδα Κράνα .....	119
Μελομακάρονα .....	120
Μπακλαβάς .....	121
Κανταΐφι .....	122
Καρυδόπιτα .....	123
Κουραμπιέδες .....	124
Κράνα (λικέρ) .....	124
Κυδωνόπαστο .....	125
Λαδοραβανί .....	126
Λικέρ καρυδάκι .....	126
Μπασμάδες .....	127
Μπουγάτσα .....	127
Μπουγάτσα (του γάμου) .....	128
Πασχαλινά κουλούρια .....	128
Ρυζόγαλο .....	130
Σάμαλι .....	130
Σαραγλί με σουσάμι .....	131
Σιμιγδαλόπιτα .....	132
Τηγανίτες .....	132
Τρίγωνα .....	133
Τσίπουρο .....	133
Τσοπέλες (ξερά σύκα) .....	136
Χαλβάς σιμιγδαλένιος .....	136
Χαλβάς σιμιγδαλένιος ταψιού .....	137
<b>Ενότητα 7. Συνταγές για ψωμί, κολατσιό, ειδικές περιστάσεις .....</b>	<b>139</b>

Βούτυρο (Παρασκευή) .....	139
Ζυμωτό ψωμί με προζύμι .....	140
Κουλούρα καλαμποκίσια .....	140
Κρεμμυδόψωμο καλαμποκίσιο .....	141
Μαρμελόνια .....	142
Μιρμιλιώνια .....	142
Μπαζίνα .....	143
Περπερίτσα (τυρόψωμο) .....	143
Προζύμι .....	144
Πρόσφορο .....	146
Πολυσπόρια .....	147
Στάρι .....	147
Μπομπότα με σταφίδες .....	148

## Ενότητα 1. Συνταγές για πρώτα πιάτα και μεζέδες

### *Αλιάδα (Σκορδαλιά με ζουμί από ψάρι)*

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Ελένη Τόλου από την πόλη της Άρτας

#### **Υλικά:**

το ζουμί από ένα κέφαλο βρασμένο

4 σκελίδες σκόρδου

4 πατάτες βρασμένες

χυμό από 1 λεμόνι

ελαιόλαδο

αλάτι

#### **Εκτέλεση:**

Κρατάμε το ζουμί από ένα βρασμένο κέφαλο. Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις βράζουμε σε λίγο νερό. Καθαρίζουμε τις σκελίδες σκόρδου και τις πολτοποιούμε μαζί με το αλάτι και τον μισό χυμό λεμονιού. Συνεχίζουμε ρίχνοντας τις πατάτες με τρεις κουταλιές ζουμί από τον κέφαλο και μια λάδι, πολτοποιούμε και αδειάζουμε το μίγμα σε μπολ και ρίχνουμε και τις υπόλοιπες πατάτες μία-μία με τον ίδιο τρόπο. Αν στην προτελευταία πατάτα το μίγμα είναι πολύ ρευστό λειώνουμε την τελευταία μόνο με το λάδι. Δοκιμάζουμε και προσθέτουμε ανάλογα λεμόνι ή λάδι. Συνοδεύει ψάρι ψητό ή τηγανητό.

### *Γαλοτύρι*

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Ελένη Βαγγέλη από τα Φράστα

#### **Υλικά:**

1 ½ λίτρο κατσικίσιο γάλα

1 κιλό κατσικίσιο τυρί φέτα θρυμματισμένο

500 γρ. γιαούρτι στραγγιστό

1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

#### **Εκτέλεση:**

Βράζουμε το γάλα με το αλάτι και το αφήνουμε να κρυώσει. Βάζουμε το γάλα χλιαρό, το αλάτι και το γιαούρτι σε ένα μπολ και τα ανακατεύουμε καλά.



Προσθέτουμε το θρυμματισμένο τυρί και κλείνουμε το μπολ. Συντηρούμε στο ψυγείο για 6-7 μέρες και το γαλοτύρι είναι έτοιμο.

### ***Κολοκυθοκεφτέδες***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

#### **Υλικά:**

4 μεγάλα κολοκύθια

3 αυγά

παξιμάδια (όσο για να σφίξει το μίγμα)

200 γρ. τυρί φέτα τριμμένη

αλάτι, πιπέρι

δύσμος

#### **Οδηγίες:**

Εύνουμε τα κολοκύθια με το μαχαίρι και τα βράζουμε για 10' σε αλατισμένο νερό.

Τα βάζουμε στο σουρωτήρι και τα στύβουμε. Τα αφήνουμε 1-2 ώρες μέχρι να στραγγίξει εντελώς το νερό. Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά μαζί, τα πλάθουμε σε μπάλες, τις αλευρώνουμε και τις τηγανίζουμε σε πολύ καυτό λάδι.

### ***Μπουμπάρια (έντερα γεμιστά)***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από τα Άγναντα

*Είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα φαγητά των Χριστουγέννων*

#### **Υλικά:**

1 συκωταριά και έντερα αρνίσια ή κατσικίσια

1 φλιτζάνι τσαγιού ρύζι

1 κρεμμύδι

1 ματσάκι μαϊντανό

1 ματσάκι άνηθο

2 κουταλιές της σούπας βούτυρο

μαύρο πιπέρι

κόκκινο πιπέρι

ρίγανη

αλάτι

**Εκτέλεση:**

Πλένουμε πολύ καλά τα έντερα και τα ψιλοκόβουμε (εκτός από το μεγάλο) μαζί με τη συκωταριά. Ψιλοκόβουμε τον άνηθο και το μαϊντανό. Τρίβουμε το κρεμμύδι και το ρίχνουμε μαζί με το βούτυρο στην κατσαρόλα. Σοτάρουμε και το κρέας στο κρεμμύδι. Ρίχνουμε όλα τα μπαχαρικά και τα μυρωδικά, και μόλις πάρουν μια βράση, ρίχνουμε το ανάλογο νερό. Αφού βράσει και αυτό, ρίχνουμε το ρύζι. Το ανακατεύουμε λίγο και τα βγάζουμε από τη φωτιά για να κρυώσει. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C. Γεμίζουμε το μεγάλο έντερο με το μείγμα όχι όμως τελείως γιατί το ρύζι θα φουσκώσει. Αφού το γεμίσουμε, δένουμε τις δύο άκρες του εντέρου σε μήκος 20 εκατοστών περίπου για κάθε λουκάνικο. Βάζουμε τα μπουμπάρια στο ταψί και ρίχνουμε ακόμη λίγο νερό αλάτι και πιπέρι μαύρο. Βάζουμε το ταψί στο φούρνο και ψήνουμε μέχρι να ροδίσουν από όλες τις μεριές.

***Πατατοκεφτέδες***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από το Κομμένο

**Υλικά:**

2 κιλά πατάτες

4 αυγά

300 γρ. βούτυρο

250 γρ. τριμμένη φέτα

½ ματσάκι μαϊντανό

λίγο μοσχοκάρυδο

αλεύρι για τηγάνισμα

αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε τις πατάτες, τις βράζουμε και τις λιώνουμε με το πιρούνι σαν πουρέ. Ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό, χτυπάμε τα αυγά και τα προσθέτουμε στις πατάτες μαζί με το αλάτι, το πιπέρι, το μοσχοκάρυδο, την τριμμένη φέτα και μια κουταλιά βούτυρο. Ανακατεύουμε το μίγμα μέχρι να γίνει ομοιογενές και φτιάχνουμε κεφτέδες χρησιμοποιώντας δύο κουτάλια: με το ένα παίρνουμε το μίγμα και με το άλλο φτιάχνουμε το σχήμα και τους αλευρώνουμε. Βάζουμε βούτυρο σε ένα τηγάνι και τηγανίζουμε τους κεφτέδες μέχρι να ροδοκοκκινίσουν.

**Πιπεριές γεμιστές**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Ελένη Βαγγέλη από τα Φράστα

**Υλικά:**

10 πιπεριές κέρατο

250 γρ. φέτα θρυμματισμένη

1 κουταλιά σούπας γάλα

1 ντομάτα σε κυβάκια

1 ποτηράκι του κρασιού νερό

ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

**Εκτέλεση:**

Πλένουμε τις πιπεριές και τις τοποθετούμε σε ένα ταψί και μία - μία τις ανοίγουμε, σκίζοντάς τες με ένα μαχαίρι κατά μήκος και βγάζοντας τα σπόρια προσεκτικά. Σε μια λεκάνη ανακατεύουμε τη φέτα με μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο λιώνοντας τη φέτα με το χέρι ή με ένα πιρούνι. Αν το μίγμα μας είναι πηχτό ρίχνουμε το γάλα ή κι άλλη μια κουταλιά ελαιόλαδο. Ρίχνουμε τα κυβάκια της ντομάτας, αλάτι αν θέλουμε το μίγμα μας πιο αλμυρό, πιπέρι και ρίγανη. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C. Ανακατεύουμε καλά το μίγμα μας και γεμίζουμε με το μίγμα τις πιπεριές. Όταν τελειώσουμε περιχύνουμε με ελαιόλαδο τις πιπεριές και τις αλατοπιπερώνουμε. Ρίχνουμε το νερό και ψήνουμε στον φούρνο στους 180°C μέχρι να ψηθούν καλά οι πιπεριές και να μείνουν με το λάδι τους.

**Σαγανάκι**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από τους Μελισσουργούς

**Υλικά:**

1 παραλληλόγραμμο κομμάτι ημίσκληρο τυρί πάχους 2 εκατοστών (κεφαλογραβιέρα ή κεφαλοτύρι ή φέτα)

αλεύρι σταρένιο

λεμόνι

ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

**Εκτέλεση:**

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο και το αφήνουμε να κάψει. Αλευρώνουμε τη φέτα του τυριού και την τηγανίζουμε στο καυτό λάδι μέχρι να ροδίσει. Σερβίρουμε με λεμόνι.

### **Σκορδαλιά με καρύδι**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Ελένη Τόλου από την πόλη της Άρτας

#### **Υλικά:**

1 πιατάκι καρύδι κοπανισμένο  
4 σκελίδες σκόρδο  
4 φέτες ψωμί μουλιασμένες και στραγγισμένες  
χυμός από ένα λεμόνι  
ξύδι

#### **Εκτέλεση:**

Στο γουδί χτυπάμε τα καρύδια. Αν θέλουμε απαλή την υφή της σκορδαλιάς χτυπάμε μέχρι η καρυδόψιχα να γίνει πολύ ψιλή ή λιγότερο ψιλή αν την θέλουμε ελαφρά τραγανή. Στο γουδί χτυπάμε τις σκελίδες του σκόρδου με αλάτι μέχρι να λιώσουν τελείως και προσθέτουμε τα καρύδια και τις φέτες ψωμί. Το αραιώνουμε με το χυμό από ένα λεμόνι που βοηθάει να μην μαυρίσει το μίγμα και λίγο ξύδι. Συνοδεύει πιάτα με πάπια ή λούφες.

### **Σπανάκι με αυγά**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Χρυσάνθη Τζίμα από την Άρτα

#### **Υλικά:**

1 κιλό σπανάκι  
2 ματσάκια κρεμμυδάκι φρέσκο  
1 ματσάκι άνηθο  
1 φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο  
1 φλιτζάνι τσαγιού γραβιέρα τριμμένη  
Αλάτι, πιπέρι

#### **Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε, πλένουμε και ζεματάμε το σπανάκι. Όταν κρυώσει το σουρώνουμε και το στύβουμε καλά. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια και τα σοτάρουμε ελαφρώς στο ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα. Ρίχνουμε τα σπανάκια να σιγοβράσουν για 20', μέχρι να μη μείνουν υγρά. Μετά τα ρίχνουμε στο ταψί και τα βάζουμε στο φούρνο για 10' στους 180°C ώστε να μη μείνουν πολλά υγρά. Με ένα κουτάλι σχηματίζουμε φωλίτσες στις οποίες βάζουμε ένα κομμάτι γραβιέρα και από ένα αυγό, αλάτι και πιπέρι και τα βάζουμε ξανά στο φούρνο μέχρι να γίνουν τα αυγά.

### **Στραπατσάδα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από το Πέτα

#### **Υλικά:**

1 αυγό για κάθε άτομο

1 κουταλιά βούτυρο ή ελαιόλαδο

αλάτι

πιπέρι μαύρο

πιπέρι κόκκινο

Μπορούμε να προσθέσουμε επιλεκτικά ή όλα μαζί τα εξής : πιπεριές κόκκινες ή πράσινες, ξερό κρεμμύδι, φρέσκο σκόρδο, τυρί φέτα ή κίτρινο τυρί, λουκάνικο, ντομάτα

#### **Εκτέλεση:**

Τσιγαρίζουμε σε βούτυρο τις ντομάτες και τις πιπεριές για να χάσουν τα υγρά τους, το λουκάνικο, το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέτουμε το τριμμένο τυρί και σπάμε τα αυγά πάνω από τα υλικά και ανακατεύουμε γρήγορα, ώστε να δημιουργηθούν σβώλοι του μίγματος. Αλατοπιπερώνουμε και σερβίρουμε.

### **Ταραμοκεφτέδες**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από το Πέτα

#### **Υλικά:**

200 γρ. ταραμά

2 φρέσκα κρεμμυδάκια

4 - 5 φέτες ξερό ψωμί μουσκεμένο και καλά στυμμένο

½ ματσάκι μαϊντανό  
 1 κουταλιά χυμό λεμονιού  
 πιπέρι  
 σταρένιο αλεύρι, όσο χρειαστεί  
 ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

**Εκτέλεση:**

Ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια και τον μαϊντανό. Σε μια λεκανίτσα διαλύουμε τον ταραμά με τρία ποτήρια νερό. Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια, το ψωμί, τον μαϊντανό, τον χυμό του λεμονιού και το πιπέρι και ζυμώνουμε το μίγμα πολύ καλά. Ρίχνουμε σιγά σιγά το αλεύρι ώστε να δημιουργηθεί ένας όχι πολύ πηχτός χυλός. Σε ένα τηγάνι με καυτό λάδι ρίχνουμε μια - μια κουταλιά από το μίγμα και γυρνάμε και από την άλλη μεριά για να ψηθούν και να ροδοκοκκινίσουν και από τις δύο πλευρές.

***Ταραμοσαλάτα***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

*Είναι ένα από τα φαγητά της νηστείας, Τρώγεται συνήθως την Καθαρή Δευτέρα*

**Υλικά:**

50 γρ. ταραμά  
 χυμό από 2 λεμόνια  
 1 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο

**Εκτέλεση:**

Χτυπάμε τα τρία αυτά υλικά στο μίξερ. Η ταραμοσαλάτα γίνεται και πιο αφράτη όσο περισσότερο χτυπηθεί. Μπορούμε να αυξομειώσουμε την ποσότητα του λεμονιού ανάλογα με το γούστο μας.

***Τζατζίκι***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από το Βουργαρέλι

**Υλικά:**

½ κιλό γιαούρτι  
 3 σκελίδες σκόρδο λιωμένες (ανάλογα με το πόσο σκορδάτο θέλουμε να κάνουμε το τζατζίκι)

1 αγγούρι

άνηθο

αλάτι

ελαιόλαδο

**Εκτέλεση:**

Τρίβουμε ένα αγγούρι και το στραγγίζουμε καλά. Σε ένα μπολ βάζουμε το γιαούρτι, το σκόρδο λιωμένο, το αλάτι, το ξύδι, τον άνηθο, το ελαιόλαδο και το αγγούρι. Ανακατεύουμε καλά, να ομογενοποιηθούν τα υλικά. Βάζουμε το τζατζίκι στο ψυγείο και αφού κρυώσει το σερβίρουμε.

***Τηγανιά***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από τους Μελισσουργούς

**Υλικά:**

1 κιλό χοιρινό κομμένο σε μπουκιές

2 πράσινες πιπεριές κομμένες σε λωρίδες

2 κόκκινες πιπεριές κομμένες σε λωρίδες

1 ποτήρι κρασιού τσίπουρο

1 ποτήρι κρασιού ελαιόλαδο

1 κουταλιά της σούπας καυτερή πάπρικα

1 ποτήρι του κρασιού λευκό ξηρό κρασί

1 κουταλάκι του γλυκού ρίγανη

1 κουταλιά βούτυρο ή ελαιόλαδο

½ φλιτζάνι μαϊντανό ψιλοκομμένο (προαιρετικά)

αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

**Εκτέλεση:**

Σοτάρουμε το κρέας στο βούτυρο και μόλις πάρει χρώμα προσθέτουμε τις πιπεριές και σοτάρουμε για 3-4'. Σβήνουμε με το τσίπουρο. Πασπαλίζουμε με την πάπρικα και αλατοπιπερώνουμε. Μόλις το κρέας πει όλα τα υγρά του και μείνει με το λάδι του, προσθέτουμε το κρασί και τη ρίγανη και σιγοβράζουμε για 6-7' ακόμη, ώσπου να μείνει η τηγανιά μόνο με το λάδι της. Τη σερβίρουμε ζεστή.

***Φασόλια μαυρομάτικα σαλάτα***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από το Νεοχώρι

**Υλικά:**

300 γρ. μαυρομάτικα φασόλια  
 5 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα  
 1 ξερό κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές ροδέλες  
 2 κόκκινες πιπεριές  
 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο  
 2/3 φλιτζανιού του τσαγιού ελαιόλαδο  
 χυμό από 1 λεμόνι ή ξύδι  
 αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Βάζουμε από την προηγούμενη τα φασόλια να μουσκέψουν μέσα σε χλιαρό νερό. Την επομένη τα στραγγίζουμε και τα ξεπλένουμε με άφθονο νερό. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα τα βράζουμε για 10', τα στραγγίζουμε και χύνουμε το νερό. Τα βράζουμε πάλι με καθαρό νερό όσο να τα σκεπάζει, και αλάτι, για άλλα 20'. Όταν πάρουν βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να βράσουν για άλλα 20-30 λεπτά. Στραγγίζουμε, κρατάμε ½ φλιτζάνι του τσαγιού από το ζωμό τους και τα αφήνουμε να κρυώσουν σε μια σαλατιέρα. Ψιλοκόβουμε το φρέσκο κρεμμυδάκι, το ξερό κρεμμύδι σε ροδέλες, τις πιπεριές και τον μαϊντανό, τα ρίχνουμε στην σαλατιέρα μαζί με το ζωμό που έχουμε κρατήσει και ανακατεύουμε καλά. Χτυπάμε το λάδι με το ξύδι ή το λεμόνι και περιχύνουμε. Σερβίρουμε είτε κρύα, είτε ζεστά.

***Φρυγαδέλια***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από τον Καταρράκτη

*Μαγειρεύονταν την Κυριακή του Πάσχα*

**Υλικά:**

½ κιλό μοσχαρίσιο συκώτι  
 1 πάνα από αρνί (μπόλια)  
 χυμό από 1 λεμόνι  
 ρίγανη  
 αλάτι, πιπέρι  
 ελαιόλαδο



ξυλάκια για σουβλάκια ή οδοντογλυφίδες

### **Εκτέλεση:**

Πλένουμε καλά το συκώτι και την πάνα. Κόβουμε σε μικρές μπουκιές το συκώτι και σε αντίστοιχα κομμάτια την πάνα του αρνιού. Αλατοπιπερώνουμε τα κομμάτια του συκωτιού και παίρνουμε ένα – ένα τα κομμάτια και τα τυλίγουμε με την πάνα. Αφού ετοιμάσουμε όλα τα κομματάκια του συκωτιού τα στερεώνουμε με μια οδοντογλυφίδα για να μην ανοίξουν ή τα περνάμε σε ξυλάκια για σουβλάκια. Ρίχνουμε την ρίγανη και τα ψήνουμε στην σχάρα του φούρνου ή σε κάρβουνα. Πριν το σερβίρισμα χτυπάμε το λάδι με το λεμόνι, αλάτι, πιπέρι και ρίγανη και τα περιχύνουμε.

### ***Χουζμάρι***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο ‘Εδεσματολόγιον Ηπείρου’ του Αλέξανδρου Γιώτη<sup>1</sup>

### **Υλικά:**

6 κουταλιές της σούπας βούτυρο

3 αυγά

150 γρ. τυρί κεφαλίσιο

3 φλιτζάνια του τσαγιού νερό

1 φλιτζάνι του τσαγιού καλαμποκάλευρο

Πιπέρι μαύρο

Πιπέρι κόκκινο γλυκό (προαιρετικά)

### **Εκτέλεση:**

Ρίχνουμε στο τηγάνι το βούτυρο και αφού λιώσει, προσθέτουμε το τριμμένο τυρί και το τσιγαρίζουμε. Χτυπάμε καλά τα αυγά με το αλεύρι διαλυμένο στο νερό και το ρίχνουμε στο τηγάνι, ανακατεύοντας συνεχώς. Ίσως λίγο αλάτι να είναι χρήσιμο. Το ανακάτεμα πρέπει να γίνεται γρήγορα, για να μην σβολιάσει το μίγμα. Αφού απορροφηθεί το νερό τελείως και μείνει μόνο το βούτυρο, το κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τα πιπέρια.

### ***Ψαροκεφτέδες***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

---

<sup>1</sup>Γιώτης Α.Α., Εδεσματολόγιον Ηπείρου, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.28

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την Κορωνησία

**Υλικά:**

1 κιλό φιλέτο μπακαλιάρου ή άλλο φιλέτο ψαριού

1 ματσάκι μαϊντανό

1 ματσάκι άνηθο

2 ξερά κρεμμύδια

1 φλιτζάνι του τσαγιού ψίχα από ψωμί

χυμό από 1 λεμόνι

2 σκελίδες σκόρδου πολτοποιημένου

αλεύρι για το τηγάνισμα

ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε καλά το ψάρι και το βράζουμε μαζί με ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τον μαϊντανό και τον άνηθο. Μόλις βράσει το ψάρι, αφαιρούμε τα κόκκαλα και το αλέθουμε. Βρέχουμε το ψωμί με το χυμό του λεμονιού. Στη συνέχεια ζυμώνουμε το αλεσμένο ψάρι με το ψωμί, τον μαϊντανό, το σκόρδο, λίγο κρεμμύδι και αλατοπίπερο. Πλάθουμε χρησιμοποιώντας δύο κουτάλια της σούπας τον κάθε κεφτέ, τους αλευρώνουμε και τους τηγανίζουμε σε καυτό λάδι.

## Ενότητα 2. Συνταγές για λαχανικά, όσπρια, ζυμαρικά, σούπες

### *Γίγαντες με χόρτα στο φούρνο*

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

#### **Υλικά:**

½ κιλό γίγαντες

3 ντομάτες τριμμένες στον τρίφτη

1 ½ κιλό χόρτα (σπανάκι, μυρώνια, μαϊντανό, άνηθο, δυόσμο)

1 ματσάκι κρεμμυδάκια φρέσκα

2 κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

Αλάτι, πιπέρι μαύρο και κόκκινο

#### **Εκτέλεση:**

Από το προηγούμενο βράδυ μουσκεύουμε τους γίγαντες σε μια λεκάνη με άφθονο νερό. Την επόμενη μέρα τους στραγγίζουμε και τους βράζουμε σε μια κατσαρόλα με νερό. Καθαρίζουμε, πλένουμε καλά και χοντροκόβουμε τα χόρτα, τα κρεμμύδια και τα μυρωδικά και στρώνουμε μια δόση σε ένα ταψί. Μόλις μαλακώσουν οι γίγαντες τους στραγγίζουμε, τους απλώνουμε πάνω από τα χόρτα, ρίχνουμε τις ντομάτες και στρώνουμε από πάνω τα υπόλοιπα χόρτα. Προσθέτουμε το λάδι, το αλάτι, τα πιπέρια και νερό και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C, στον αέρα για περίπου 1 ώρα.

### *Γίγαντες στη γάστρα*

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε ο κύριος Κώστας Βασιλείου από το Βαθύκαμπο.

#### **Υλικά:**

½ κιλό γίγαντες

3 ντομάτες τριμμένες στον τρίφτη

1 ½ κιλό χόρτα (σπανάκι, μυρώνια, μαϊντανό, άνηθο, δυόσμο)

1 ματσάκι κρεμμυδάκια φρέσκα

1 κλαράκι σέλινο  
 2 καρότα σε φέτες  
 2 κρεμμύδια σε φέτες  
 1 κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη  
 1 ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο  
 ½ φλιτζάνι ρύζι  
 1-2 χωριάτικα λουκάνικα  
 Αλάτι, πιπέρι μαύρο και κόκκινο

### **Εκτέλεση:**

Από το προηγούμενο βράδυ μουσκεύουμε τους γίγαντες σε μια λεκάνη με άφθονο νερό. Την επόμενη μέρα τους στραγγίζουμε και τους βράζουμε σε μια κατσαρόλα με νερό. Καθαρίζουμε, πλένουμε καλά και χοντροκόβουμε τα χόρτα και τα μυρωδικά. Σε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο σε Μέτριος φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμύδια και την πιπεριά για 2 - 3 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Βάζουμε τους γίγαντες στη γάστρα, προσθέτουμε τα σοταρισμένα κρεμμύδια και την πιπεριά, τις ντομάτες, το σέλινο, τα πιπέρια, το αλάτι και ανακατεύουμε καλά. Περιχύνουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και 2 φλιτζάνια νερό και ανακατεύουμε πάλι. Κλείνουμε τη γάστρα και τη βάζουμε στο φούρνο για μία ώρα ή μέχρι οι γίγαντες να μαλακώσουν καλά και να μείνουν με μια μελωμένη, πηχτή σάλτσα. 10' πριν βγάλουμε το ταψί από το φούρνο ρίχνουμε τα κομμένα λουκάνικα και ανακατεύουμε.

### ***Γομίδια (τηγανητά λάχανα)***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε ο κύριος Νικόλαος Κούκος από τα Φράστα

### **Υλικά:**

Διάφορα λάχανα(Λάπατα, ζοχούς, σπανάκι, τσουκνίδες)  
 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο  
 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια  
 1 ματσάκι άνηθο  
 Αλάτι, πιπέρι μαύρο και κόκκινο

### **Εκτέλεση:**

Πλένουμε, καθαρίζουμε καλά τα χόρτα και τα χοντροκόβουμε. Τσιγαρίζουμε στο ελαιόλαδο τα κρεμμύδια, ρίχνουμε τα χόρτα και ανακατεύουμε καλά να βράσουν με

το ελαιόλαδο. Προσθέτουμε τον άνηθο ψιλοκομμένο, το αλάτι και τα πιπέρια. Συμπληρώνουμε με λίγο νεράκι αν χρειάζεται, και βράζουμε μέχρι να μείνουν με το λάδι τους για 30'.

### **Κοτόσουπα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

#### **Υλικά:**

1 κοτόπουλο

150 γρ. ρύζι καρολίνα

1 καρότο

1 κρεμμύδι

1 κλαράκι σέλινο

ελαιόλαδο

*Για την αυγόκοψη:*

2 αυγά

1 λεμόνι

#### **Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε καλά το κοτόπουλο, βγάζουμε την πέτσα και στη συνέχεια το πλένουμε και το αλατίζουμε. Κόβουμε σε ροδέλες το καρότο, σε φέτες το κρεμμύδι και χοντροκόβουμε το σέλινο. Γεμίζουμε μια κατσαρόλα μέχρι το μέσον και λίγο παραπάνω με νερό και μόλις βράσει το νερό ρίχνουμε το κοτόπουλο να βράσει μαζί με τα λαχανικά και με μια κουταλιά λάδι. Όταν βράσει έτσι ώστε το κρέας να ξεκολλάει από τα κόκκαλα, τα αφαιρούμε από το κρέας και κρατάμε το υπόλοιπο ζεστό για να το σερβίρουμε μαζί με τη σούπα. Σουρώνουμε το ζωμό, αφαιρούμε τα λαχανικά και ξαναβάζουμε τον ζωμό στη φωτιά για να βράσει σε μέτρια φωτιά με το ρύζι, αλάτι και μια κουταλιά λάδι. Ανακατεύουμε και αφήνουμε να βράσει μέχρι να μαλακώσει το ρύζι. Αποσύρουμε από τη φωτιά και την αφήνουμε 5' να κρυώσει λίγο. Εν τω μεταξύ ετοιμάζουμε την αυγόκοψη, χτυπώντας τα αυγά μαζί με το λεμόνι σε ένα μπολ και προσθέτουμε 1 κουταλιά από το ζωμό, ανακατεύουμε και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα με την σούπα και ανακατεύουμε. Εάν θέλουμε το ζωμό μας πιο χυλωμένο, αφήνουμε την κατσαρόλα λίγο ακόμα στη φωτιά.

**Λάπατα τσιγαριστά**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από το Πέτα

**Υλικά:**

1 κιλό λάπατα (ή ό,τι χόρτα υπάρχουν)

1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια

5-6 σκελίδες σκόρδο

ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε, πλένουμε και χοντροκόβουμε τα χόρτα. Ζεματίζουμε τα λάπατα και τα στραγγίζουμε. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια και το σκόρδο. Σε μια κατσαρόλα ανακατεύουμε το λάδι με τα λάπατα, τα κρεμμυδάκια, το σκόρδο και προσθέτουμε πιπέρι και αλάτι. Ρίχνουμε 1 ποτήρι νερό και βράζουμε μέχρι τα χόρτα να μείνουν με το λάδι τους, για 30' περίπου.

**Μαγειρίτσα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Αγγελική Κατσούλη από το Κομμένο

*Μαγειρεύεται την Κυριακή του Πάσχα*

**Υλικά:**

1 αντεριά αρνίσια (αρνί γάλακτος)

1 συκωταριά αρνίσια (αρνί γάλακτος)

3 μαρούλια

3 ματσάκια άνηθο

15 φρέσκα κρεμμυδάκια

1 κουταλιά μαργαρίνη

1 φλιτζάνι ρύζι

αλάτι, πιπέρι

**Για το αυγολέμονο:**

3 λεμόνια

2 αυγά

**Εκτέλεση:**

Πλένουμε τα έντερα και την συκωταριά καλά με ζεστό νερό. Ύστερα τα βράζουμε σε μια κατσαρόλα για 30' περίπου. Όταν κρυώσουν τα ψιλοκόβουμε. Πλένουμε και χοντροκόβουμε τα μαρούλια, ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια και τον άνηθο. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα τη μαργαρίνη, το πιπέρι έπειτα τη συκωταριά και τα λαχανικά και τα καβουρδίζουμε για 10'. Προσθέτουμε το αλάτι και το ρύζι και όσο νερό χρειαστεί και τα βράζουμε για 30' σε σιγανή φωτιά. Ετοιμάζουμε το αυγολέμονο χτυπώντας τα δύο αυγά με το λεμόνι, το ρίχνουμε μέσα ανακατεύοντας συνέχεια. Ρίχνουμε το πιπέρι και είναι έτοιμη για σερβίρισμα.

***Μελιτζάνες παπουτσάκια***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο των Νάντια Σαραντοπούλου και Γιάννη Σαραντόπουλου 'Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας'<sup>2</sup>

**Υλικά:**

5 μελιτζάνες φλάσκες

3 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα

3 κουταλιές μαϊντανό ψιλοκομμένο

500 γρ. κιμά μοσχαρίσιο

½ ποτηράκι κρασί

½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

2 ώριμες ντομάτες ξεφλουδισμένες, ξεσποριασμένες και τριμμένες στον τρίφτη

1 γεμάτη κουταλιά πελτέ ντομάτας

1 κουταλάκι ζάχαρη

½ ξυλάκι κανέλα

1-2 κόκκους μπαχάρι

στη μύτη του κουταλιού τριμμένο μοσχοκάρυδο

1-2 κουταλιές φρυγανιά τριμμένη

αλάτι, πιπέρι

½ φλιτζάνι κεφαλογραβιέρα τριμμένη

**Υλικά για την μπεσαμέλ:**

<sup>2</sup>Σαραντοπούλου Ν.- Σαραντόπουλος Γ., *Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας : Έθιμα, παραδόσεις και αυθεντικές συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής*, Αθήνα, Σαββάλας, 2011,σελ.94

- 1 λίτρο γάλα
- 6 γεμάτες κουταλιές κορνφλάουρ
- 2 κουταλάκια βούτυρο
- 1 αυγό ολόκληρο και 1 κρόκο
- 1 κοφτό κουταλάκι αλάτι
- 1 φλιτζάνι γραβιέρα τριμμένη
- ½ φλιτζάνι κεφαλοτύρι τριμμένο

### **Εκτέλεση:**

Πλένουμε τις μελιτζάνες, τις κόβουμε σε δύο κομμάτια την καθεμία και τις βάζουμε σε μία λεκάνη με άφθονο νερό αλατισμένο να σταθούν για 30'. Κατόπιν τις ξεπλένουμε, τις στραγγίζουμε και με ένα μυτερό μαχαίρι χαράζουμε και αφαιρούμε ένα κομμάτι από τη σάρκα τους. Τοποθετούμε τις μελιτζάνες σ' ένα ταψί, τις αλείφουμε με ελαιόλαδο και τις ψήνουμε στο φούρνο (κατά προτίμηση στο γκριλ με αέρα) μέχρι να μαλακώσουν και να ροδίσουν. Στο μεταξύ ψιλοκόβουμε τη σάρκα που αφαιρέσαμε απ' τις μελιτζάνες, ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο σ' ένα τηγάνι και τη ροδίζουμε. Σε άλλη κατσαρόλα ρίχνουμε ελαιόλαδο και μόλις κάψει ρίχνουμε τον κιμά να σοταριστεί. Κατόπιν προσθέτουμε τα κρεμμύδια, ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα μέχρι να μαραθούν και σβήνουμε με το κρασί. Μόλις εξατμισθεί το κρασί, προσθέτουμε μισό φλιτζάνι νερό, την κανέλα, το μπαχάρι, το μοσχοκάρυδο και τη σάρκα απ' τις μελιτζάνες και βράζουμε τον κιμά για 10'. Στη συνέχεια προσθέτουμε τις ντομάτες, τον πελτέ, τη ζάχαρη, το αλάτι, το μαϊντανό και το πιπέρι και βράζουμε τον κιμά σε Μέτριας θερμοκρασία μέχρι να πει τα υγρά του. Ετοιμάζουμε την μπεσαμέλ κρατώντας ένα φλιτζάνι γάλα από το ένα λίτρο στο οποίο διαλύουμε το κορνφλάουρ. Το υπόλοιπο το βάζουμε να βράσει και ρίχνουμε μέσα, ανακατεύοντας συνεχώς, το γάλα με το κορνφλάουρ μέχρι να γίνει μια πηχτή κρέμα. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα απ' τη φωτιά και προσθέτουμε τα αυγά, ανακατεύοντας πολύ γρήγορα, το αλάτι, το βούτυρο και τέλος τα τυριά. Καλύπτουμε την επιφάνεια της κρέμας με μεμβράνη για να μην κάνει κρούστα. Όταν ο κιμάς πει τα υγρά του, τον κατεβάζουμε απ' τη φωτιά, αφαιρούμε τα μπαχαρικά και ρίχνουμε μέσα ανάλογα μία-δύο κουταλιές φρυγανιά. Βγάζουμε τις μελιτζάνες απ' το φούρνο, τις πασπαλίζουμε με κεφαλογραβιέρα, τις γεμίζουμε με τον κιμά και από πάνω καλύπτουμε τον κιμά με μπεσαμέλ. Πασπαλίζουμε την επιφάνεια της μπεσαμέλ με κεφαλογραβιέρα και λίγη τριμμένη φρυγανιά. Ρίχνουμε μισό φλιτζάνι νερό στο ταψί και ψήνουμε το φαγητό σε προθερμασμένο φούρνο στους 180-200<sup>0</sup> C για 40-45' μέχρι να ροδίσει η μπεσαμέλ.



**Ντολμαδάκια**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Την συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

**Υλικά:**

250 γρ. αμπελόφυλλα

1 φλιτζάνι του τσαγιού ρύζι

3 κρεμμύδια

2 ντομάτες

1 ματσάκι άνηθο

1 ματσάκι δυόσμο

½ ματσάκι μάραθο

ελαιόλαδο

αλάτι

πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Πλένουμε και ζεματάμε για 2' - 3' τα αμπελόφυλλα. Ψιλοκόβουμε όλα τα υλικά σε μία λεκάνη ρίχνουμε και το ρύζι, το λάδι, αλάτι-πιπέρι και τα ανακατεύουμε καλά. Στην συνέχεια παίρνουμε ένα - ένα τα αμπελόφυλλα τους βάζουμε λίγη γέμιση και τυλίγουμε. Προσέχουμε να μην είναι πολύ σφιχτά γιατί θα φουσκώσει το ρύζι και θα ανοίξουν κατά το ψήσιμο. Τα στρώνουμε σε κύκλο σε κατσαρόλα ή ταψί και τα σκεπάζουμε με ένα πιάτο (στην κατσαρόλα) ή αμπελόφυλλα (στον φούρνο) ανάλογα που θέλουμε να τα μαγειρέψουμε. Προσθέτουμε μετά νερό και λάδι και τα ψήνουμε. Συνοδεύονται με γιαουρτάκι.

**Πατάτες βραστές (σαλάτα)**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Έλια Στασινού από το Αθαμάνιο

**Υλικά:**

4 πατάτες

1 ξερό κρεμμύδι

5-6 ελιές

½ ματσάκι μαϊντανό

ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις βράζουμε. Όταν βράσουν πετάμε το νερό και τις αφήνουμε να κρυώσουν. Τις κόβουμε σε κομμάτια και τις βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ όπου προσθέτουμε τα κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες, τις ελιές, το αλάτι, το πιπέρι, το ελαιόλαδο και τον μαϊντανό.

***Πιλάφι με γαλοτύρι και πετιμέζι***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο των Νάντια Σαραντοπούλου και Γιάννη Σαραντόπουλου 'Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας'<sup>3</sup>

**Υλικά:**

½ κιλό ρύζι σπυρωτό

½ κουταλιά βούτυρο αγελαδινό

½ ποτηράκι λάδι

1 σκελίδα σκόρδο

½ κουταλάκι ζάχαρη

1 κουταλάκι μπούκοβο γλυκό χοντροκομμένο

γαλοτύρι

πετιμέζι

**Εκτέλεση:**

Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το λάδι, το βούτυρο και το σκόρδο και τα τσιγαρίζουμε. Κατόπιν αφαιρούμε το σκόρδο, ρίχνουμε το ρύζι και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να ροδίσει. Στη συνέχεια συμπληρώνουμε 6 ποτήρια νερό ζεστό, τη ζάχαρη και το μπούκοβο, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να βράσει για περίπου 20'. Σβήνουμε τη φωτιά και το σκεπάζουμε με μια πετσέτα μέχρι να εξατμίζουν τα υγρά του. Σερβίρουμε το ρύζι με δύο κουταλιές γαλοτύρι και ρίχνουμε δύο κουταλάκια πετιμέζι.

---

<sup>3</sup>Σαραντοπούλου Ν.- Σαραντόπουλος Γ., *Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας : Έθιμα, παραδόσεις και αυθεντικές συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής*, Αθήνα, Σαββάλας, 2011,σελ.88

**Πρασόρυζο**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

**Υλικά:**

4-5 πράσα σε ροδέλες

1 κλαράκι σέλινο

2 καρότα ροδέλες

5-6 ντομάτες

1 φλιτζάνι του τσαγιού ρύζι

ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Κόβουμε τα πράσα και τα καρότα σε ροδέλες. Τρίβουμε τις ντομάτες στον τρίφτη. Σοτάρουμε σε μια κατσαρόλα τα πράσα με το λάδι. Προσθέτουμε τα καρότα, το σέλινο και τις ντομάτες και αφήνουμε το φαγητό να βράσει. Μόλις είναι έτοιμα τα πράσα, προσθέτουμε τρία ποτήρια νερό και μόλις βράσει, ρίχνουμε το ρύζι. Αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε να βράσει σε χαμηλή φωτιά μέχρι να γίνει το ρύζι.

**Ρεβίθια σούπα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

*Νηστήσιμο, χειμερινό φαγητό*

**Υλικά:**

½ κιλό ρεβίθια

2/3 ενός φλιτζανιού ελαιόλαδου

2 ξερά κρεμμύδια

αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Βάζουμε από την προηγούμενη τα ρεβίθια να μουσκέψουν μέσα σε χλιαρό νερό. Την επομένη τα στραγγίζουμε και τα ξεπλένουμε με άφθονο νερό. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το λάδι, τα κρεμμύδια και ανακατεύουμε για 2'. Προσθέτουμε τα ρεβίθια και νερό μέχρι να τα σκεπάσει. Σιγοβράζουμε περίπου

για 1 ώρα, μέχρι να μαλακώσουν. Ρίχνουμε αλάτι και βράζουμε τα ρεβίθια άλλα 15'. Αποσύρουμε από τη φωτιά και πασπαλίζουμε με το πιπέρι. Σερβίρονται με ελιές, διάφορα τουρσιά και παστά ψάρια.

### ***Αρακάς λαδερός***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

#### **Υλικά:**

1 κιλό φρέσκος αρακάς

1 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο

1 πατάτα

8 φρέσκα κρεμμύδια

4-5 ώριμες ντομάτες

½ κουταλιά της σούπας άνηθο

αλάτι, πιπέρι

#### **Εκτέλεση:**

Πλένουμε καλά τον αρακά και ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τον άνηθο. Τρίβουμε τις ντομάτες σε τρίφτη. Καθαρίζουμε και κόβουμε την πατάτα κυδωνάτη. Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε σε λάδι τα κρεμμυδάκια. Ρίχνουμε τον αρακά και την πατάτα και ανακατεύουμε για 1'. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και ένα φλιτζάνι νερό και σιγοβράζουμε το φαγητό, ώσπου να μαλακώσει ο αρακάς και να γίνει η πατάτα. Προσθέτουμε κι άλλο νερό αν χρειάζεται. Σερβίρουμε το φαγητό με τυρί φέτα.

### ***Γεμιστά***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

#### **Υλικά:**

5 ώριμες ντομάτες

4 πράσινες πιπεριές

4 μακρόστενες μελιτζάνες

4 Μέτριος κολοκυθάκια

3-4 πατάτες

1 φλιτζάνι ρύζι

1 ματσάκι μαϊντανό

2 ξερά κρεμμύδια  
 1 πιπεριά ψιλοκομμένη  
 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο  
 1 σκελίδα σκόρδο  
 1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη  
 αλάτι, πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Ψιλοκόβουμε το μαϊντανό, τα κρεμμύδια και το σκόρδο. Πλένουμε καλά τα λαχανικά και κόβουμε τα κοτσάνια. Κόβουμε το πάνω μέρος (εκεί που ήταν το κοτσάνι) από τις ντομάτες και βγάζουμε την ψίχα τους, την οποία ψιλοκόβουμε. Κόβουμε το πάνω μέρος (εκεί που ήταν το κοτσάνι) από τις πιπεριές και αφαιρούμε τα σπόρια. Ανοίγουμε κατά μήκος τις μελιτζάνες και αφαιρούμε μέρος από την ψίχα τους. Κόβουμε το πάνω μέρος (εκεί που ήταν το κοτσάνι) από τα κολοκυθάκια και αφαιρούμε την ψίχα.

Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε με το μισό λάδι τα κρεμμύδια και το σκόρδο. Προσθέτουμε την ψίχα από τα κολοκυθάκια, τις μελιτζάνες, τις ντομάτες και στη συνέχεια το ρύζι, την ψιλοκομμένη πιπεριά, τα μυρωδικά και το αλατοπίπερο. Ανακατεύουμε καλά και βράζουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να γίνει το ρύζι. Τοποθετούμε σε ένα ταψί τα λαχανικά που θα γεμίσουμε, αφού πρώτα αλατίσουμε το εσωτερικό τους και βάλουμε κι από λίγη ζάχαρη. Προσθέτουμε τη γέμιση μέχρι τη μέση, κλείνουμε τα καπάκια, βάζουμε τις πατάτες κομμένες κυδωνάτες γύρω- γύρω, περιχύνουμε με το υπόλοιπο λάδι και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 90'. Αν περισσέψει γέμιση την τοποθετούμε γύρω από τα λαχανικά. Η συνταγή αυτή γίνεται και με κιμά.

### ***Γίγαντες πλακί στην κατσαρόλα***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο των Νάντια Σαραντοπούλου και Γιάννη Σαραντόπουλου 'Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας'<sup>4</sup>

### **Υλικά:**

½ κιλό γίγαντες

---

<sup>4</sup>Σαραντοπούλου Ν.- Σαραντόπουλος Γ., *Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας : Έθιμα, παραδόσεις και αυθεντικές συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής*, Αθήνα, Σαββάλας, 2011,σελ.93

- ¾ του φλιτζανιού του τσαγιού ελαιόλαδο
- 3 καρότα κομμένα σε ροδέλες
- 3 μεγάλα κρεμμύδια χοντροκομμένα
- 3 τρυφερά κοτσανάκια σέλινο ψιλοκομμένα
- 1 κόκκινη γλυκιά πιπεριά κομμένη σε μπαστούνια
- 2 φλιτζάνια ζωμό κοτόπουλου ή κρέατος
- 1-2 σκελίδες σκόρδο κομμένο σε φέτες χωρίς τη φύτρα
- 3 κουταλιές άνηθο ψιλοκομμένο
- αλάτι, πιπέρι
- 4 κουταλιές πελτέ ντομάτας
- 1 κουταλιά ζάχαρη

### **Εκτέλεση:**

Από το προηγούμενο βράδυ μουσκεύουμε τους γίγαντες. Την επομένη τους ξεπλένουμε, τους ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το ανάλογο νερό και τους βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν. Σε άλλη κατσαρόλα ρίχνουμε το μισό ελαιόλαδο και σοτάρουμε σε σιγανή φωτιά τα κρεμμύδια, τα καρότα, την πιπεριά και το σκόρδο μέχρι να μαραθούν ελαφρά, χωρίς να πάρουν χρώμα. Κατόπιν προσθέτουμε το ζωμό, το αλάτι, το πιπέρι και το σέλινο και τα αφήνουμε να βράσουν μέχρι να μαλακώσουν. Στη συνέχεια ρίχνουμε τον πελτέ, τη ζάχαρη και το υπόλοιπο ελαιόλαδο και τα αφήνουμε να βράσουν μέχρι το φαγητό να πει τα περισσότερα υγρά του. Μόλις βράσουν οι γίγαντες, τους ξεπλένουμε με βραστό νερό, τους στραγγίζουμε και τους αδειάζουμε στην κατσαρόλα με τη σάλτσα. Αφήνουμε να βράσουν για 6-7', προσθέτουμε τον άνηθο, κλείνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και την αφήνουμε για 2-3'. Στη συνέχεια αδειάζουμε τους γίγαντες σε πιατέλα, τους πασπαλίζουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και τους σερβίρουμε.

### ***Λαχανοντολμάδες***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

*Είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα φαγητά των Χριστουγέννων*

### **Υλικά:**

- 800 γρ. από 3 είδη κρέατος (χοιρινό, αρνίσιο και μοσχαρίσιο)
- 1 μεγάλο λάχανο (για κάθε ½ κιλό κιμά 1 κιλό λάχανο)
- 4 κρεμμυδάκια χλωρά

4 πράσα  
1 ματσάκι μαϊντανό  
100 γρ. βούτυρο  
3 ½ φλιτζάνια του καφέ ελαιόλαδο  
2 φλιτζάνια του καφέ ρύζι σουπέ  
1 ποτήρι του νερού γάλα  
3 κουταλιές της σούπας αλεύρι  
2 κουταλάκια του γλυκού αλάτι  
πιπέρι  
2 αυγά  
χυμό από 2 λεμόνια

### **Εκτέλεση:**

Κόβουμε το κοτσάνι από το λάχανο και το τρυπάμε μέχρι το κέντρο. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα νερό και όταν βράσει ρίχνουμε τα λάχανα ένα-ένα για 8-10 λεπτά περίπου να βράσουν. Αφού βράσουν τα βγάζουμε να κρυώσουν (αν είναι μεγάλα τα κόβουμε στη μέση). Τα λαχανόφυλλα είναι έτοιμα για να τυλίξουμε τον κιμά.

*Για τον κιμά:* Ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια, τα πράσα και τον μαϊντανό. Σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια σε λίγο λάδι. Τσιγαρίζουμε τον κιμά σε λίγο λάδι και βάζουμε τα κρεμμυδάκια, τα πράσα ψιλοκομμένα, το ρύζι, το μαϊντανό ψιλοκομμένο, μισό φλιτζάνι του καφέ ελαιόλαδο, 100 γρ. βούτυρο, 2 ασπράδια αυγών, 3 φλιτζάνια του καφέ νερό και τα ανακατεύουμε όλα πολύ καλά. Παίρνουμε ένα φύλλο λάχανο, βάζουμε ένα κουτάλι από το μείγμα του κιμά και το διπλώνουμε. Τυλίγουμε όλα τα φύλλα. Βάζουμε στον πάτο της κατσαρόλας τα κοτσάνια που έχουν βράσει και δεν χρειαζόμαστε στο τύλιγμα. Βάζουμε από πάνω όλους τους ντολμάδες και ρίχνουμε 1 κουταλάκι αλάτι και τέσσερα ποτήρια ζεστό νερό, δύο φλιτζάνια του καφέ ελαιόλαδο, λίγο βούτυρο, κλείνουμε την κατσαρόλα και βράζουμε για μία ώρα.

*Για το αυγολέμονο:* Χτυπάμε τους δύο κρόκους αυγών με το λεμόνι και ρίχνουμε λίγο ζεστό ζωμό από τους ντολμάδες και τρεις κουταλιές αλεύρι. Ανακατεύουμε για να διαλυθεί το αλεύρι και ρίχνουμε λίγο ζεστό νερό ακόμη, το ξαναχτυπάμε και ρίχνουμε ένα ποτήρι γάλα. Το ανακατεύουμε και ρίχνουμε λίγο-λίγο το μείγμα στους ντολμάδες. Το αφήνουμε να βράσει για 8-10' σε σιγανή φωτιά κουνώντας την κατσαρόλα για να μην κολλήσουν και να πάει το αυγολέμονο παντού.

**Σούπα τραχανάς**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Έλια Στασινού από το Αθαμάνιο

**Υλικά:**

150γρ. τυρί τριμμένο

½ φλιτζάνι γάλα

1 φλιτζάνι τραχανά

5 φλιτζάνια νερό

1 κουταλιά της σούπας βούτυρο

λίγο αλάτι

**Εκτέλεση:**

Βράζουμε σε μια κατσαρόλα νερό τον τραχανά κι όταν πάρει την πρώτη βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά, ανακατεύουμε και συνεχίζουμε το βράσιμο για 30' ακόμη, προσέχοντας μην κολλήσει το φαγητό. Ανακατεύουμε με ξύλινο κουτάλι. Λίγο πριν τελειώσει το βράσιμο ρίχνουμε το γάλα, το βούτυρο και το τυρί σε κομμάτια που λιώνουμε με το χέρι.

***Τουρσί***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Την συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας.

**Υλικά:**

Λαχανικά (καρότα, λάχανο, μικρά αγγουράκια, μελιτζάνες)

αλάτι χοντρό

ξίδι λευκό

μπαχαρικά

*Για την άλμη:*

1 ½ κουταλιά της σούπας ξίδι

1 κουταλιά της σούπας χυμό λεμονιού

1 ½ κουταλιές της σούπας αλάτι

¼ φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο

**Εκτέλεση:**

*Για την άλμη:*



Για βάζο του 1 λίτρου, βάζουμε σε μία κατσαρόλα 2 φλιτζάνια τσαγιού νερό, το ξίδι, το χυμό λεμονιού, το αλάτι, και το λάδι. Βράζουν για πέντε λεπτά και το ρίχνουμε σε γυάλινο αποστειρωμένο βάζο στο οποίο θα βάλουμε τα λαχανικά.

*Για το τουρσί:*

Πλένουμε καλά τα λαχανικά μας και αφαιρούμε τα κοτσάνια. Αλατίζουμε με χοντρό αλάτι και τα αφήνουμε για λίγο να βγάλουν τα νερά τους. Στη συνέχεια τα βουτάμε στην άλμη έτσι ώστε να καλυφθούν εντελώς. Τα σκεπάζουμε με ένα πιάτο και τα αφήνουμε στην άλμη για 1 - 2 μέρες. Μετά τα ξεβγάζουμε με κρύο νερό και τα στραγγίζουμε πολύ καλά. Στη συνέχεια, τα τοποθετούμε σε αποστειρωμένα βάζα, αφήνοντας ένα περιθώριο τριών πόντων επάνω για να γεμίσουμε με ξίδι το μισό και με λάδι το υπόλοιπο. Κλείνουμε τα βάζα και τα αφήνουμε για 10 μέρες σε δροσερό και ξηρό περιβάλλον πριν καταναλωθούν.

### ***Τσιγαριαστά ή ξηροβρασμένα (χόρτα)***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Χαρούλα Σκουτέλα από τα Θεοδώριανα.

*Ένα από τα φαγητά των Βλάχων: το έφτιαχναν και το έτρωγαν με το κουτάλι γύρω από το ταψί.*

#### **Υλικά:**

1 κιλό χόρτα (διάφορα)

1 φλιτζανάκι ρύζι

ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι κόκκινο

#### **Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε, πλένουμε και χοντροκόβουμε τα χόρτα. Σε μία κατσαρόλα, βάζουμε λάδι και μόλις κάψει ρίχνουμε τα χόρτα. Ανακατεύουμε για 5' και προσθέτουμε το ρύζι, λίγο νερό και αλάτι. Μόλις βράσει το ρύζι ρίχνουμε το πιπέρι και σερβίρουμε.

### ***Τσουκνίδια αλευρωμένα (Σούπα)***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Γεωργία Ζωή –Αναστασίου από την Ροδαυγή

*Νηστίσιμο. Τρώγεται την Καθαρή Δευτέρα και την Μεγ. Παρασκευή*

#### **Υλικά:**

1 κιλό τσουκνίδια  
 άνηθο  
 φλούδια από φυτεμένο σκόρδο  
 1 κούπα καλαμποκίσιο αλεύρι άσπρο  
 αλάτι

**Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα τσουκνίδια. Ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει τα τσουκνίδια ολόκληρα με τον άνηθο και τα φλούδια του σκόρδου για ½ ώρα περίπου. Τα σουρώνουμε και κρατάμε το ζουμί. Χτυπάμε με το γουδί να λιώσουν τα χόρτα και ρίχνουμε μια κούπα αλεύρι καλαμποκίσιο. Ρίχνουμε σιγά-σιγά το ζουμί και τα βάζουμε να ξαναβράσουν μέχρι να γίνει μια αραιή σούπα. Ρίχνουμε λίγο αλάτι. Σερβίρεται με ξύδι.

***Τραχανάς***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος  
 Τη συνταγή έδωσε η κυρία Έλια Στασινού από το Αθαμάνιο

**Υλικά:**

5 κιλά πρόβειο γάλα ή κατσικίσιο  
 5 κιλά αλεύρι ανάμεικτο λευκό και ολικής αλέσεως  
 1 χούφτα αλάτι

**Εκτέλεση:**

Σε μια μεγάλη λεκάνη ανακατεύουμε τα υλικά, τα ζυμώνουμε καλά και κάνουμε μικρές μπαλίτσες που τις απλώνουμε στον ήλιο να στεγνώσουν. Παίρνουμε στη συνέχεια τις μπαλίτσες, τις τρίβουμε στο κόσκινο και τις ξαναπλώνουμε στον ήλιο για ένα τρίωρο. Βάζουμε από πάνω ένα τούλι για να αποφεύγουμε τα ζώφια και το αποθηκεύουμε σε σκιερό μέρος για να έχει σταθερή θερμοκρασία.

***Φακές***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος  
 Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από το Κομπότι

**Υλικά**

350 γρ. φακές  
 2 κρεμμύδια

- 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 2 ώριμες ντομάτες
- 1 κουταλιά της σούπας ντοματοπελτέ
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο
- 2 δαφνόφυλλα
- 2 κουταλιές της σούπας ξύδι (προαιρετικά)
- αλάτι, πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Τρίβουμε τις ντομάτες στον τρίφτη και ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και το σκόρδο. Βράζουμε τις φακές, σε νερό που να τις σκεπάζει για 5', τις στραγγίζουμε και τις ξεπλένουμε σε σουρωτήρι και πετάμε το νερό. Σοτάρουμε σε μια κατσαρόλα με λάδι τα κρεμμύδια και το σκόρδο. Προσθέτουμε και τις φακές και σοτάρουμε για λίγο ακόμα ώστε να λαδωθούν καλά. Ρίχνουμε τον πελτέ, το χυμό ντομάτας, τα δαφνόφυλλα, το αλάτι, το πιπέρι και νερό ώστε να σκεπάζει τις φακές και λίγο ακόμα. Σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε έως ότου χυλώσουν οι φακές και απορροφήσουν όλα τα υγρά τους, ή αν θέλουμε να γίνει πιο σούπα προσθέτουμε κι άλλο νερό. Σερβίρουμε με το ξύδι.

### **Φασολάδα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από το Κομπότι

*Η φασολάδα είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα φαγητά της Ελλάδας αλλά και της Άρτας. Στις 24 Ιουνίου ημέρα των γενεθλίων του Προδρόμου είναι ημέρα νηστείας και μαγειρεύονταν φασολάδα.*

### **Υλικά:**

- 1/2 κιλό φασόλια
- 2 κλωνάρια σέλινο
- 2 καρότα σε κομμάτια
- 1 ντομάτα τριμμένη
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 2 - 3 κουταλιές της σούπας ντοματοπελτέ
- 1 πιπερίτσα καυτερή (προαιρετικά)

αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Μουσκεύουμε τα φασόλια από την προηγούμενη ημέρα. Τα στραγγίζουμε και τα πλένουμε. Κόβουμε σε ροδέλες τα καρότα, ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και τρίβουμε στον τρίφτη την ντομάτα. Βάζουμε τα φασόλια να βράσουν και μόλις πάρουν βράση πετάμε το πρώτο νερό, τα ξαναβάζουμε με νερό στην κατσαρόλα και προσθέτουμε το λάδι, το κρεμμύδι, το καρότο και το σέλινο. Όταν μαλακώσουν ρίχνουμε τη ντομάτα, το πιπέρι και προαιρετικά την πιπερίτσα. Αν χρειαστεί, ρίχνουμε κι άλλο νερό, ανάλογα με το πόσο ζουμί θέλουμε. Στο τέλος ρίχνουμε το αλάτι. Τα βράζουμε για περίπου 2 ώρες μέχρι να χυλώσουν.

***Φασόλια κόκκινα με ρύζι***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Νίκη Γιαννούλη από τα Άγναντα

**Υλικά:**

300 γρ. κόκκινα ξερά φασόλια

3 κρεμμύδια ξερά

1 φλιτζανάκι του καφέ ρύζι μακρύκοκκο

5-6 ντομάτες τριμμένες στον τρίφτη

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Βάζουμε τα φασόλια να φουσκώσουν από το προηγούμενο βράδυ σε νερό που τα σκεπάζει. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τρίβουμε τις ντομάτες στον τρίφτη. Στραγγίζουμε τα φασόλια, τα ξεπλένουμε και τα βράζουμε με το κρεμμύδι και την ντομάτα. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι. Τοποθετούμε το ρύζι σε ένα ταψί, από πάνω τον μαϊντανό και τον άνηθο και στη συνέχεια τα φασόλια. Αλατοπιπερώνουμε και περιχύνουμε με λάδι. Ψήνουμε στο φούρνο στους 180°C μέχρι να γίνει το ρύζι.

***Φασόλια παντρεμένα***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Βαγγελιώ Γεωργογιάννη από την Ροδαυγή Άρτας

**Υλικά:**

½ κιλό φασόλια μπαρμπούνια (χάντρες) ξερά

1 φλιτζάνι του τσαγιού ρύζι καρολίνα

3 πράσα

1 ματσάκι άνηθο

χυμό ντομάτας

ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Βάζουμε από την προηγούμενη τα φασόλια να μουσκέψουν μέσα σε χλιαρό νερό. Την επομένη τα στραγγίζουμε και τα ξεπλένουμε με άφθονο νερό. Βράζουμε τα φασόλια μέχρι να μαλακώσουν και τα σουρώνουμε. Ψιλοκόβουμε τα πράσα και το άνηθο. Ανακατεύουμε σε ένα ταψί όλα τα υλικά μαζί και ρίχνουμε νερό βραστό μέχρι να τα σκεπάσουμε. Ψήνουμε στους 200°C για 1 ώρα.

***Χόρτα σαλάτα***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από τα Άγναντα

**Υλικά**

1½ κιλό χόρτα (βλίτα, ζοχοί, ραδίκια, αντίδια)

¼ κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα

ελαιόλαδο

χυμό από 1-2 λεμόνια

2 κουταλιές της σούπας ξύδι

αλάτι

**Εκτέλεση**

Καθαρίζουμε πολύ καλά τα χόρτα, αφαιρώντας ξερά φύλλα και χοντρά κοτσάνια. Τα βάζουμε σε μια μεγάλη λεκάνη με νερό και τα ξεπλένουμε. Χύνουμε το νερό και επαναλαμβάνουμε αρκετές φορές με καθαρό νερό μέχρι το νερό να μείνει καθαρό. Στο τελευταίο νερό, βάζουμε και το ξύδι που λειτουργεί ως απολυμαντικό. Όταν καθαρίσουν τα αφήνουμε στην άκρη να στραγγίσουν.

Σε μία μεγάλη και βαθιά κατσαρόλα βάζουμε νερό μέχρι τη μέση να βράσει. Μόλις πάρει βράση ρίχνουμε το αλάτι, τη σόδα, τα χόρτα και τα πιέζουμε ελαφρά με μια ξύλινη κουτάλα. Βράζουμε σε δυνατή φωτιά για 25'- 30' περίπου, μέχρι να μαραθούν,

ανακατεύοντας δυο - τρεις φορές. Τα ρίχνουμε σε σουρωτήρι και τα αφήνουμε να στραγγίξουν καλά. Περιχύνουμε με λεμόνι και ελαιόλαδο, αλατίζουμε και σερβίρουμε. Συνοδεύουν ψάρι ή κρέας. Τρώγονται ζεστά ή κρύα.

### **Χυλοπίτες**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο του Αλέξανδρου Γιώτη 'Εδεσματολόγιο Ηπείρου'<sup>5</sup>

#### **Υλικά:**

1 κιλό χυλοπίτες

5 κιλιά νερό

½ κιλό φέτα τριμμένη

250 γρ. βούτυρο

2 κουταλιές της σούπας αλάτι

#### **Εκτέλεση:**

Βράζουμε το νερό και στη συνέχεια προσθέτουμε τις χυλοπίτες, το βούτυρο, το τυρί και το αλάτι. Βράζουν όλα μαζί σε 20' περίπου.

---

<sup>5</sup>Γιώτης Α.Α., *Εδεσματολόγιον Ηπείρου*, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.54

## Ενότητα 3. Συνταγές για θαλασσινά

### **Αυγοτάραχο**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Τη συνταγή έδωσε ο κύριος Δημοσθένης Πατέντας από την Κορωνησία

#### **Υλικά:**

αυγά από κέφαλο (μπάφα)

κερί

χοντρό αλάτι

#### **Εκτέλεση:**

Αφαιρούμε από τη μπάφα (θηλυκός κέφαλος) τα αυγά και τα βάζουμε σε χοντρό αλάτι για δύο-τρεις ώρες ανάλογα με το μέγεθος του αυγοτάραχου. Το ζυμώνουμε για 3' – 4', πέντε με έξι φορές και μετά το βάζουμε στον ήλιο για δέκα μέρες. Μετά το κερώνουμε, το περιβάλλουμε δηλαδή με φυσικό κερί μέλισσας, ώστε να διατηρείται ανέπαφη η γεύση και η θρεπτική του αξία σε όλη τη διάρκεια ζωής του.

### **Γαρίδες Αμβρακικού (γάμπαρη) γιουβέτσι**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Κωνσταντίνα Θεοδώρου-Γεράσιμου από το Μενίδι της Άρτας

#### **Υλικά:**

1 κρεμμύδι

2 ντομάτες ξεφλουδισμένες τριμμένες στον τρίφτη

3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

2 φύλλα δάφνης

7-10 γαρίδες

1 κούπα κριθαράκι

1 κουταλιά της σούπας βούτυρο

αλάτι, πιπέρι

#### **Εκτέλεση:**

Σε ένα τηγάνι σοτάρουμε σε ελαιόλαδο το κρεμμύδι, ώσπου να γυαλίσει. Ρίχνουμε το κριθαράκι και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε την ντομάτα, το νερό και το κρασί, το αλάτι, το πιπέρι και τη δάφνη. Πριν πήξει βάζουμε τις γαρίδες και ψήνονται μαζί.

Εναλλακτικά βράζουμε τις γαρίδες, κρατάμε το ζουμί τους και το ρίχνουμε αντί για το νερό. Σερβίρεται με τυρί φέτα.

### **Γαρίδες με κολοκυθάκια**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Κωνσταντίνα Θεοδώρου-Γεράσιμου από το Μενίδι της Άρτας.

#### **Υλικά:**

- 1 κολοκυθάκι μέτριο
- 2 ντομάτες ώριμες τριμμένες στον τρίφτη
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 6-7 γαρίδες
- 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- μαϊντανό
- 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο
- αλάτι, πιπέρι

#### **Εκτέλεση:**

Κόβουμε σε μέτριες ροδέλες το κολοκυθάκι και ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το μαϊντανό. Σε ένα τηγάνι βάζουμε ελαιόλαδο και σοτάρουμε το σκόρδο, το κολοκυθάκι, τις ντομάτες, το μαϊντανό. Βάζουμε 10' πριν το τέλος τις γαρίδες. Ρίχνουμε το βούτυρο λίγο πριν τις βγάλουμε από τη φωτιά.

### **Γαρίδες σουβλάκι**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Την συνταγή έδωσε ο κύριος Δημοσθένης Πατέντας από την Κορωνησία

#### **Υλικά:**

- 15-20 μεγάλες γαρίδες Αμβρακικού
- ½ φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο
- χυμό από 2 λεμόνια και ξύσμα
- 4 κουταλιές της σούπας ξίδι
- ½ κουταλάκι του γλυκού κόκκινο πιπέρι
- 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 2 πιπεριές πράσινες
- 2 πιπεριές κόκκινες
- αλάτι



πιπέρι

ξύλινα σουβλάκια

### **Εκτέλεση:**

Σε ένα μεγάλο γυάλινο δοχείο αναμειγνύουμε το λάδι με το χυμό από τα λεμόνια και το ξύσμα, το ξίδι, το σκόρδο, το αλάτι και το κόκκινο πιπέρι. Πλένουμε τις γαρίδες και με ένα μαχαιράκι σκίζουμε το κέλυφός τους κατά μήκος της κοιλιάς. Τις αφήνουμε στη μαρινάδα, μαζί με τις πιπεριές για 1 ώρα. Περνάμε τις γαρίδες στο σουβλάκι, με τα κομμάτια της πιπεριάς ανάμεσα. Τις ψήνουμε για 2' – 3' από κάθε πλευρά, ιδανικά στα κάρβουνα ή στο γκριλ.

### ***Κέφαλος πετάλι***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε ο κύριος Δημοσθένης Πατέντας από την Κορωνησία

### **Υλικά:**

1 κέφαλος

χοντρό αλάτι

λαδολέμονο

ρίγανη

### **Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε το ψάρι και το σκίζουμε από τη ράχη μέχρι την ουρά κατά μήκος. Το αφήνουμε 1 ½ - 2 ώρες στο αλάτι. Έπειτα το ξεπλένουμε και μετά το αφήνουμε άλλη 1 ώρα στον ήλιο. Μετά το μαρινάρουμε σε χοντρό αλάτι, ρίγανη και λάδι για 15'. Το ψήνουμε κατά προτίμηση στα κάρβουνα και σερβίρουμε με λαδολέμονο και ρίγανη.

### ***Κέφαλος πλακί***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Κωνσταντίνα Θεοδώρου-Γεράσιμου από το Μενίδι της Άρτας

### **Υλικά:**

1 κέφαλος (1 κιλό περίπου)

3 πατάτες μέτριες

2 ντομάτες σε φέτες

1 κρεμμύδι ξερό

1 κεφάλι σκόρδο  
 1 κόκκινη πιπεριά  
 1 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο  
 αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

**Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε και πλένουμε το ψάρι και το κόβουμε σε μερίδες. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Κόβουμε σε φέτες τις ντομάτες και την πιπεριά. Βάζουμε το ψάρι και τις πατάτες, ρίχνουμε το αλάτι, το πιπέρι και τη ρίγανη. Βάζουμε λίγο νεράκι και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για μία ώρα περίπου. Όταν ψηθεί το ψάρι, σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο για να ψηθούν και οι πατάτες.

***Κέφαλος στο καλάμι***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε ο κύριος Δημοσθένης Πατέντας από την Κορωνησία

**Υλικά:**

2 κιλά κέφαλος  
 χοντρό αλάτι  
 1 καλάμι

**Εκτέλεση:**

Κόβουμε τον κέφαλο σε κομμάτια και περνάμε το καλάμι προσπαθώντας να έχουμε από την ίδια μεριά κόκκαλο και καλάμι. Αλατίζουμε με χοντρό αλάτι και αφήνουμε δίπλα στην φωτιά για 1 ώρα σε μια κατασκευή από δύο τούβλα. Όταν περάσει η 1 ώρα τραβάμε από τη φωτιά μερικά κάρβουνα και ξεροψηγούμε το ψάρι.

***Μπακαλιάρος με πράσα***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Ειρήνη Υφαντή από το Γλυκόριζο Άρτας

*Μαγειρεύεται την 25η Μαρτίου*

**Υλικά:**

6-7μεγάλα πράσα  
 1 ξερό κρεμμύδι  
 1 φύλο μπακαλιάρου  
 ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

αλάτι, πιπέρι μαύρο και κόκκινο

**Εκτέλεση:**

Πλένουμε τα πράσα προσεκτικά και κόβουμε σε μικρές ροδέλες το άσπρο μέρος τους (περίπου ένα δάχτυλο). Κόβουμε το κρεμμύδι σε ροδέλες και τα περνάμε από το τηγάνι με λίγο λάδι. Αφού γυαλίσουν τα βάζουμε σε ένα ταψί, προσθέτουμε το μπακαλιάρο σε κομμάτια, το αλάτι, τα πιπέρια και ένα ποτήρι νερό. Τα βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C έως ότου μαλακώσουν τα πράσα και πιούν το νεράκι τους.

***Μπακαλιάρος με ρύζι***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Γεωργία Ζωή –Αναστασίου από την Ροδαυγή χαρακτηρίζοντας τον μπακαλιάρο ‘ψάρι του βουνού’

**Υλικά:**

μπακαλιάρος

4-5 κρεμμύδια ξερά

ελαιόλαδο

μαϊντανός

1 ½ κούπα ρύζι

**Εκτέλεση:**

Κόβουμε το ψάρι κομμάτια και το βάζουμε στο νερό για να ξαρμυρίσει για 2 μέρες. Αλλάζουμε το νερό τρεις-τέσσερις φορές την ημέρα. Κόβουμε σε λεπτές φέτες τα κρεμμύδια και ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό. Λαδώνουμε ένα ταψί μεγάλο και βάζουμε 1 ½ κούπα ρύζι. Απλώνουμε τα κομμάτια του μπακαλιάρου πάνω στο ρύζι, και πάνω από το ψάρι τα κρεμμύδια μαζί με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό. Περιχύνουμε με λάδι και καυτό νερό μέχρι να σκεπάσει τον μπακαλιάρο και ψήνουμε μέχρι να γίνει το ρύζι.

***Μύδια γεμιστά με σπανακόρυζο***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Ελένη Τόλου από την πόλη της Άρτας

**Υλικά:**

1 κιλό μύδια

1 ξερό κρεμμύδι  
 1 ματσάκι χλωρά κρεμμύδια  
 850 γρ.σπανάκι  
 150 γρ. ρύζι καρολίνα  
 1 ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο  
 αλάτι, πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Πετάμε τα μύδια που έχουν ανοικτό ή σπασμένο κέλυφος. Τρίβουμε τα κλειστά κέλυφη με σκληρή βούρτσα και κόβουμε τα "γένια" τους. Τα πλένουμε καλά με τρεχούμενο νερό και τα αφήνουμε να στραγγίσουν. Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα ψιλοκόβουμε. Τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα με λίγο νερό και τα αχνίζουμε μέχρι να ανοίξουν. Κρατάμε το ζουμάκι τους. Πλένουμε, στραγγίζουμε και χοντροκόβουμε το σπανάκι. Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το μισό φλιτζάνι λάδι και σοτάρουμε ελαφρά τα κρεμμύδια. Προσθέτουμε το σπανάκι και το ρύζι και τα σοτάρουμε μαζί για 1'-2'. Ρίχνουμε ένα φλιτζάνι του τσαγιού ζουμί από το άχνισμα των μυδιών. Με ένα κουταλάκι γεμίζουμε τα μύδια με τη γέμιση και τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα με το υπόλοιπο λάδι και το υπόλοιπο ζουμί από τα μύδια. Το αφήνουμε σε σιγανή φωτιά μέχρι να βράσει το ρύζι.

### ***Μύδια μαγειρευτά με πατάτες***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από την Κορωνησία και αναφέρεται στο το βιβλίο της Εύης Βουτσινά Άστεων γεύσεις, ημερολόγιο 2004: 250 συνταγές από την αστική κουζίνα του Ελληνισμού<sup>6</sup>

### **Υλικά:**

2 κιλά μύδια με το κέλυφος  
 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
 2-3 σκελίδες σκόρδο τριμμένο  
 700 γρ. πατάτες  
 1 ποτήρι του κρασιού ελαιόλαδο  
 1 ποτήρι του κρασιού λευκό κρασί  
 χυμό 1 λεμονιού

<sup>6</sup>Βουτσινά, Εύη. Άστεων γεύσεις, ημερολόγιο 2004 : 250 συνταγές από την αστική κουζίνα του Ελληνισμού / Εύη Βουτσινά. - Αθήνα , Καλειδοσκόπιο, 2003, σελ.280

αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Πλένουμε καλά τα μύδια με συρμάτινη βούρτσα. Τα βάζουμε σε κατσαρόλα με ένα φλιτζανάκι νερό. Κλείνουμε την κατσαρόλα και τα βάζουμε στη φωτιά. Όταν ανοίξουν, τα αποσύρουμε, σουρώνουμε το ζουμί και, αν θέλουμε, τα καθαρίζουμε. Μπορούμε να καθαρίσουμε τα μισά και να αφήσουμε τα άλλα με τα κελύφια, για καλύτερο αισθητικό αποτέλεσμα. Σε καθαρή κατσαρόλα βάζουμε λίγο από το λάδι και τσιγαρίζουμε ελαφρά το κρεμμύδι και τις πατάτες κομμένες ροδέλες. Αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε το σκόρδο και σβήνουμε με το κρασί. Βάζουμε στην κατσαρόλα τα μύδια, λίγο βραστό νερό και το υπόλοιπο λάδι και τα αφήνουμε να μαγειρευτούν. Όταν είναι έτοιμα, ρίχνουμε το λεμόνι, δοκιμάζουμε το αλάτι και προσθέτουμε μπόλικο φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Το ίδιο ακριβώς μπορούμε να κάνουμε με κοφτό μακαρονάκι ή χοντρό κριθαράκι. Σε αυτή την περίπτωση, μετράμε ένα ποτήρι ζυμαρικό και δύο ποτήρια βραστό νερό.

***Πέστροφα Γκούρας***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Την συνταγή έδωσε η κυρία Έλια Στασινού από το Αθαμάνιο

**Υλικά:**

1 πέστροφα

σταρένιο αλεύρι

φρέσκο πρόβειο βούτυρο

αλάτι

**Εκτέλεση:**

Ανοίγουμε την πέστροφα πετάλι, δηλαδή τη σκίζουμε από την ράχη μέχρι την ουρά κατά μήκος και ανοίγουμε στα δύο. Αλευρώνουμε, αλατίζουμε και τηγανίζουμε στο βούτυρο.

***Πέστροφα σκορδάτη σχάρας***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο του Αλέξανδρου Γιώτη ‘Εδεσματολόγιο Ηπείρου’<sup>7</sup>

**Υλικά:**

---

<sup>7</sup>Γιώτης Α.Α., *Εδεσματολόγιον Ηπείρου*, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.71

1 κιλό πέστροφες  
 5 σκελίδες σκόρδο  
 1 πιπεριά καυτερή  
 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο  
 3 κλαδάκια σέλινο ψιλοκομμένο  
 ελαιόλαδο  
 αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε καλά τις πέστροφες, τις πλένουμε και τις αλατίζουμε. Κόβουμε τα σκόρδα σε μικρά κομματάκια, ψιλοκόβουμε τις πιπεριές και τα μυρωδικά και τα ανακατεύουμε με λίγο αλάτι και πιπέρι. Με το μείγμα γεμίζουμε την πέστροφα. Αλείφουμε με λάδι και ψήνουμε στη σχάρα.

***Πίνες στιφάδο***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από την Κορωνησία και αναφέρεται στο βιβλίο της Εύης Βουτσινά Άστεων γεύσεις, ημερολόγιο 2004: 250 συνταγές από την αστική κουζίνα του Ελληνισμού<sup>8</sup>

**Υλικά:**

10-12 πίνες  
 1 κιλό κρεμμυδάκια  
 1 ποτήρι του κρασιού πολτό ντομάτας  
 1 ποτήρι του κρασιού κρασί  
 μπόλικο μαύρο πιπέρι  
 1 μικρό ματσάκι άνηθο  
 1 ποτήρι του κρασιού λάδι

**Εκτέλεση:**

Ξεκολλάμε τις πίνες από το όστρακο με τη βοήθεια ενός μαχαιριού. Αφαιρούμε το καρβουνάκι που βρίσκεται ακριβώς κάτω από την άσπρη φιλντισένια μάζα, που τη λένε σφοντύλι. Εκεί κοντά είναι ένα έντερο σκούρο που μοιάζει με σκουληκάκι. Αφαιρέστε το και εκείνο.

---

<sup>8</sup>Βουτσινά, Εύη. Άστεων γεύσεις, ημερολόγιο 2004 : 250 συνταγές από την αστική κουζίνα του Ελληνισμού / Εύη Βουτσινά. - Αθήνα : Καλειδοσκόπιο, 2003 σελ.132

Πλένουμε καλά τις πίνες και αφήνουμε να στραγγίξουν. Τις αλευρώνουμε ελαφρά και τις τηγανίζουμε λίγο. Βάζουμε την κατσαρόλα όλα τα υλικά, εκτός από την άνηθο. Αυτόν θα το βάλουμε στο τέλος.

Αφήνουμε να μαγειρευτεί σιγανά, μέχρι να μελώσει.

### **Σουπιές στον νταβά με κρεμμύδια**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η Ελένη Τόλου από την πόλη της Άρτας.

*Νηστίσιμο. Τρώγεται την Μεγάλη Εβδομάδα*

#### **Υλικά:**

1 κιλό κρεμμύδια σε φέτες

500 γρ. σουπιές καθαρισμένες και πλυμένες

το μελάνι από μία σουπιά

1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη

½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι

#### **Εκτέλεση:**

Κόβουμε τις σουπιές σε μπουκιές και τις βάζουμε να στραγγίξουν. Κρατάμε το μελάνι από μία σουπιά. Σε ένα ταψί με καπάκι βάζουμε όλα τα υλικά, περιχύνουμε με το λάδι, αλατοπιπερώνουμε και ψήνουμε στο φούρνο για 1 ώρα στους 180°C μέχρι να λιώσει το κρεμμύδι και η σουπιά να είναι τραγανή.

### **Σουπιές φούρνου**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από την Κορωνησία και αναφέρεται στο βιβλίο της Εύης Βουτσινά Άστεων γεύσεις, ημερολόγιο 2004: 250 συνταγές από την αστική κουζίνα του Ελληνισμού<sup>9</sup>

#### **Υλικά:**

10 μέτριες σουπιές

2 φύλλα δάφνης

1 ποτήρι του κρασιού λάδι

<sup>9</sup>Βουτσινά, Εύη. Άστεων γεύσεις, ημερολόγιο 2004 : 250 συνταγές από την αστική κουζίνα του Ελληνισμού / Εύη Βουτσινά. - Αθήνα : Καλειδοσκόπιο, 2003 σελ. 105

1 ποτήρι του νερού κρασί  
μαύρο πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Κρατάμε 2-3 μελάνια από τις σουπιές, τις καθαρίζουμε, τις πλένουμε και τις ρίχνουμε για 2' σε κοχλαστό νερό. Τις σουρώνουμε και τις βάζουμε στο ταψί με τα μελάνια και τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατεύουμε και ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να μαλακώσουν καλά οι σουπιές.

***Φασολάκια χλωρά με σουπιές***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Φρειδερίκη Πατέντα από την Κορωνησία

**Υλικά:**

1 κιλό φασολάκια φρέσκα  
1 κιλό σουπιές  
2 κουταλιές της σούπας πελτέ ντομάτας  
1 σκελίδα σκόρδο  
1 κρεμμύδι ξερό  
½ ματσάκι μαϊντανό

**Εκτέλεση:**

Ψιλοκόβουμε το μαϊντανό και το κρεμμύδι. Καβουρντίζουμε το κρεμμύδι με το λάδι, ρίχνουμε και το σκόρδο και τις σουπιές και βράζουμε για 1 ώρα για να μαλακώσουν. Ρίχνουμε και το μαϊντανό. Όταν μαλακώσουν ρίχνουμε τα φασολάκια με την πάστα και λίγη ζάχαρη και βράζουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα και να γίνουν τα φασολάκια. Προσθέτουμε λίγο νερό αν χρειαστεί.

***Χέλια Αμβρακικού στον νταβά***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Ευφροσύνη Κίτσου από το Νεοχώρι

**Υλικά:**

1 ½ -2 κιλά χέλια χονδρά  
1 κρεμμύδι ξερό  
1 ματσάκι σκόρδα φρέσκα  
¼ φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο



1 ποτήρι χυμό ντομάτας  
 1 κουταλιά ντοματοπελτέ  
 ½ φλιτζάνι του τσαγιού μαϊντανό  
 αλάτι  
 2 φύλλα δάφνης  
 κόκκινο πιπέρι γλυκό

### **Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε τα χέλια, αφαιρώντας τα εντόσθια και τα πλένουμε καλά. Τα κόβουμε σε κομμάτια και τα ξεπλένουμε πάλι σε άφθονο νερό. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και το μαϊντανό. Βάζουμε τα χέλια στο ταψί, ρίχνουμε το χυμό ντομάτας, το ντοματοπελτέ αραιωμένο σε ένα ποτήρι νερό, αλάτι, πιπέρι και τη δάφνη. Τα ανακατεύουμε και βάζουμε τον νταβά (ταψί) στο φούρνο για μία ώρα περίπου στους 250°C. Αν τα χέλια είναι πολύ χοντρά μπορεί να φθάσουμε και στις 2 ώρες ψησίματος.

### ***Χέλι κατσαρόλας***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο του Αλέξανδρου Γιώτη ‘Εδεσματολόγιο Ηπείρου’<sup>10</sup>

### **Υλικά:**

1 χέλι (1 κιλό περίπου)  
 1 φλιτζάνι του καφέ ελαιόλαδο  
 1 κουταλιά βούτυρο  
 1 ποτήρι του κρασιού άσπρο κρασί  
 1 κρεμμύδι  
 ρίγανη ή δεντρολίβανο  
 αλάτι, πιπέρι  
 μοσχοκάρυδο τριμμένο

### **Εκτέλεση:**

Γδέρνουμε το χέλι και το κόβουμε σε κομμάτια. Το πασπαλίζουμε με αλάτι, μοσχοκάρυδο και ρίγανη. Κόβουμε το κρεμμύδι σε χοντρές φέτες και το τσιγαρίζουμε με το λάδι και το βούτυρο σε σιγανή φωτιά. Όταν ξανθύνει προσθέτουμε το χέλι, ώσπου να ροδοκοκκινίσει και αυτό. Στη συνέχεια ρίχνουμε το κρασί και συνεχίζουμε

<sup>10</sup>Γιώτης Α.Α., *Εδεσματολόγιον Ηπείρου*, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.64

το μαγείρεμα σε σιγανή φωτιά, ώσπου να βράσει το χέλι. Σερβίρεται πολύ ζεστό. Σε ορισμένες περιοχές στα αρωματικά προστίθενται και μαντζουράνα.

### ***Χέλι στο κεραμίδι***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Την συνταγή έδωσε ο κύριος Δημοσθένης Πατέντας από την Κορωνησία

#### **Υλικά:**

- 1 χέλι
- 1-2 ντομάτες
- 1 κρεμμύδι
- 2-3 σκελίδες σκόρδο
- 1 φύλλο δάφνης
- λίγο ζυμάρι
- ελαιόλαδο
- αλάτι
- 1 κεραμίδι

#### **Εκτέλεση:**

Σε ένα καθαρό κεραμίδι τοποθετούμε στις άκρες του ζυμάρι για να μην τρέξει η σάλτσα. Φτιάχνουμε το ζυμάρι με αλεύρι και νερό. Γδέρνουμε το χέλι και το κόβουμε σε κομμάτια και το απλώνουμε στο λαδωμένο κεραμίδι μαζί με την ντομάτα, το κρεμμύδι το σκόρδο και τη δάφνη. Σκεπάζουμε το φαγητό με μια λαδόκολλα και ψήνουμε σε φούρνο στους 130°C για 1 ½ ώρα.

### ***Χιβάδια με λαχανικά στην κατσαρόλα***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε ο υπεύθυνος για τον ιστοχώρο 'Κυνηγότοπος Άρτας'

#### **Υλικά:**

- Για 4 μερίδες
- 2 κιλά χιβάδια
- 2 φλιτζάνια του τσαγιού ρύζι
- 2 κιλά χόρτα (σπανάκι, σέσκουλα και λάπατα)
- 3 χλωρά κρεμμυδάκια
- 3 χλωρά σκόρδα

½ ματσάκι άνηθο  
 ½ ματσάκι μαϊντανό  
 αλάτι, πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Πλένουμε πολύ καλά τα λαχανικά και τα ψιλοκόβουμε. Τα τοποθετούμε σε μια λεκάνη και προσθέτουμε το ρύζι, το πιπέρι, το αλάτι και λίγο λάδι. Ανακατεύουμε τα υλικά και δημιουργούμε ένα μίγμα. Παίρνουμε τα όστρακα και τα πλένουμε πολύ καλά, τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα και προσθέτουμε νερό, τόσο όσο να τα σκεπάσει. Τα τοποθετούμε στην φωτιά και όταν ζεσταθεί το νερό τα όστρακα μας θα ανοίξουν για να μας δώσουν την δυνατότητα να τα γεμίσουμε με την γέμιση που έχουμε φτιάξει. Στην συνέχεια στραγγίζουμε τα χιβάδια μας για να φύγει το περιττό νερό από την βράση που έχουμε κάνει και αρχίζουμε να τα γεμίζουμε ένα - ένα με την γέμιση που έχουμε φτιάξει. Όταν τα γεμίσουμε όλα, τα βάζουμε με την σειρά σε μια κατσαρόλα και προσθέτουμε νερό τόσο που θα σκεπάσει τα χιβάδια και τα βάζουμε σε σιγανή φωτιά. Όταν απορροφηθεί το νερό και μείνει ελάχιστο ζουμί στην κατσαρόλα τα βγάζουμε από την φωτιά. Το πιάτο μας είναι έτοιμο, προσθέτουμε αρκετό λεμόνι και τα σερβίρουμε έχοντας ένα καλό λευκό κρασί στο ποτήρι μας.

### ***Χταποδάκια φούρνου κρασάτα***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από την Κορωνησία και αναφέρεται στο το βιβλίο της Εύης Βουτσινά Άστεων γεύσεις, ημερολόγιο 2004: 250 συνταγές από την αστική κουζίνα του Ελληνισμού<sup>11</sup>

### **Υλικά:**

2-3 χταποδάκια (1.200 γρ. συνολικά)  
 4 κόκκινα κρεμμύδια σε χοντρές φέτες  
 1 φλιτζάνι φυλλαράκια μαϊντανού  
 2-3 φύλλα δάφνης  
 μπόλικο μαύρο πιπέρι  
 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο  
 1 ποτήρι του νερού κόκκινο ξηρό κρασί

<sup>11</sup>Βουτσινά, Εύη. Άστεων γεύσεις, ημερολόγιο 2004 : 250 συνταγές από την αστική κουζίνα του Ελληνισμού / Εύη Βουτσινά. - Αθήνα : Καλειδοσκόπιο, 2003 σελ.259

**Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε τα χταπόδια\*, τα πλένουμε καλά, το κόβουμε ανάλογα με το μέγεθος τους και τα βάζουμε στο ταψί με μισό φλιτζάνι νερό και όλα τα υλικά, εκτός από το κρασί.

Τα βάζουμε στο φούρνο στους 180<sup>0</sup>C και όταν κοντεύουν να γίνουν, ρίχνουμε το κρασί και συνεχίζουμε για λίγο το ψήσιμο.

\*μπορούμε να το μαγειρέψουμε και με μοσχοχτάποδα

***Ψάρια με λάχανα στο φούρνο***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο του Αλέξανδρου Γιώτη 'Εδεσματολόγιο Ηπείρου'<sup>12</sup>

**Υλικά:**

1 κιλό ψάρια μετρίου μεγέθους

1 κιλό σπανάκι και άλλα χόρτα (και ξινολάπαθα)

3 φρέσκια κρεμμύδια

3 φρέσκα σκόρδα

άνηθο

μαϊντανό

αλάτι

ελαιόλαδο

κόκκινο πιπέρι

λεμόνι

**Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε τα ψάρια από την προηγούμενη ημέρα, τα αλατίζουμε, τα περιχύνουμε με λεμόνι και τα αφήνουμε σκεπασμένα στο ψυγείο. Την άλλη μέρα, καθαρίζουμε τα λαχανικά και τα κόβουμε. Τα πλένουμε, τα τρίβουμε με αλάτι, τα ξεπλένουμε και τα στύβουμε καλά, ώστε να φύγουν τα ζουμιά. Βάζουμε τα λάχανα στο ταψί, τοποθετούμε από πάνω τα ψάρια, τα περιχύνουμε με λάδι, τα πασπαλίζουμε με το κόκκινο πιπέρι και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο, μέχρι να σωθούν τα υγρά.

***Σουπιές με σπανάκι***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

<sup>12</sup>Γιώτης Α.Α., *Εδεσματολόγιον Ηπείρου*, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.69

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Αλεξία Κουφούλη από την πόλη της Άρτας

**Υλικά:**

1 κιλό σουπιές  
 1 κιλό σπανάκι  
 3 ματσάκια μαϊντανό  
 1 ποτήρι νερό  
 χυμό από 1,5 λεμόνι  
 ελαιόλαδο  
 αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό και το σπανάκι. Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά τις σουπιές και τις κόβουμε σε κομμάτια. Σε μια κατσαρόλα βράζουμε τις σουπιές και το μαϊντανό χωρίς νερό ή λάδι, αφήνοντάς τες να βγάλουν τα υγρά τους. Πριν πιούν τα υγρά τους εντελώς, ρίχνουμε το λάδι, ανακατεύουμε και σκεπάζουμε το φαγητό για λίγο. Μετά από 5' προσθέτουμε ένα ποτήρι νερό και αφήνουμε τις σουπιές να σιγοβράσουν για 40' περίπου σε σιγανή φωτιά. Προσθέτουμε το σπανάκι ψιλοκομμένο, το αφήνουμε λίγο να μαραθεί και ανακατεύουμε. Προς το τέλος του βρασίματος ρίχνουμε το αλάτι και το πιπέρι. Σβήνουμε με το λεμόνι και σερβίρουμε.

***Ψάρια με λάχανα στο φούρνο***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο του Αλέξανδρου Γιώτη 'Έδεσματολόγιο Ηπείρου'<sup>13</sup>

**Υλικά:**

1 κιλό ψάρια μετρίου μεγέθους  
 1 κιλό σπανάκι και άλλα χόρτα (και ξινολάπαθα)  
 3 φρέσκια κρεμμύδια  
 3 φρέσκα σκόρδα  
 άνηθο  
 μαϊντανό  
 αλάτι  
 ελαιόλαδο  
 κόκκινο πιπέρι  
 λεμόνι

---

<sup>13</sup>Γιώτης Α.Α., *Έδεσματολόγιον Ηπείρου*, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.69

**Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε τα ψάρια από την προηγούμενη ημέρα, τα αλατίζουμε, τα περιχύνουμε με λεμόνι και τα αφήνουμε σκεπασμένα στο ψυγείο. Την άλλη μέρα, καθαρίζουμε τα λαχανικά και τα κόβουμε. Τα πλένουμε, τα τρίβουμε με αλάτι, τα ξεπλένουμε και τα στύβουμε καλά, ώστε να φύγουν τα ζουμιά. Βάζουμε τα λάχανα στο ταψί, τοποθετούμε από πάνω τα ψάρια, τα περιχύνουμε με λάδι, τα πασπαλίζουμε με το κόκκινο πιπέρι και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο, μέχρι να σωθούν τα υγρά.

***Ψαρόσουπα***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Κωνσταντίνα Θεοδώρου-Γεράσιμου από το Μενίδι

**Υλικά:**

1 κρεμμύδι

1 καρότο

1 κλαράκι σέλινο

2 πατάτες

ελαιόλαδο

χυμό από ένα λεμόνι

1 κέφαλο

1 τσιπούρα

1 γλώσσα

1 γαρίδα

**Εκτέλεση:**

Βάζουμε όλα τα λαχανικά να βράσουν σε πολύ νερό, μαζί με ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Μόλις βράσουν και η πατάτα κόβεται, ρίχνουμε τα ψάρια. Όταν βράσουν τα ψάρια σηκώνονται προς τα πάνω, τότε ρίχνουμε το χυμό ενός λεμονιού και σερβίρουμε αμέσως.

## Ενότητα 4. Συνταγές για κρεατικά

### *Αγριογούρουνο με κυδώνια και κάστανο*

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε ο κύριος Κώστας Βασιλείου από τον Βαθύκαμπο

#### **Υλικά:**

- 1 κιλό αγριογούρουνο
- 1 κιλό κυδώνια
- ½ κιλό κάστανα καθαρισμένα
- 1 κιλό μήλα
- 1 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο
- 1 ποτήρι του κρασιού λευκό κρασί
- 1 ποτήρι του κρασιού κόκκινο γλυκό κρασί
- 2 ξερά κρεμμύδια
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 κουταλιά πελτές
- 1 ποτήρι του κρασιού ξύδι
- αλάτι, πιπέρι
- δαφνόφυλλο
- φασκόμηλο
- μαντζουράνα
- ρίγανη
- 1 ξυλαράκι κανέλας

#### **Εκτέλεση:**

Πλένουμε το κρέας. Το κόβουμε σε μερίδες και το μαρινάρουμε με τα αρωματικά φυτά, το κρασί και το ξύδι για δώδεκα ώρες. Την επόμενη ημέρα βράζουμε το κρέας και πετάμε το πρώτο νερό. Χαράζουμε ελαφρά τα κάστανα, τα ψήνουμε στο φούρνο και τα καθαρίζουμε. Κόβουμε τα μήλα, τα κυδώνια και τα κάστανα σε κομμάτια. Τσιγαρίζουμε το κρέας με το κρεμμύδι και το σκόρδο και σβήνουμε με κόκκινο γλυκό κρασί. Το βάζουμε να βράσει μαζί με τα κυδώνια, τα μήλα και τα κάστανα για 5 ώρες μέχρι τα φρούτα να είναι τραγανά.

**Αρνάκι γάστρας με πατάτες**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε ο κύριος Κώστας Βασιλείου από τον Βαθύκαμπο

*Είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα φαγητά του γάμου, των Χριστουγέννων και της*

*Πρωτοχρονιάς*

**Υλικά:**

2 κιλά αρνάκι

8 μεγάλες πατάτες

χυμό από 2 λεμόνια

5 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες

½ κρασοπότηρο ελαιόλαδο

1 ξερό κρεμμύδι

φρέσκα αρωματικά φυτά: δεντρολίβανο, θυμάρι, μαντζουράνα, φασκόμηλο, ρίγανη,

φρέσκια μέντα

χυμό από 1 πορτοκάλι

αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Πλένουμε το κρέας. Το κόβουμε σε μερίδες και το τοποθετούμε σε πλήρη γάστρα ή σε ταψί με καπάκι. Προσθέτουμε όλα τα υλικά και 1 ποτήρι νερό. Βάζουμε τη γάστρα σε ξυλόφουρνο ή στο φούρνο στους 250°C. Μόλις ροδίσει το κρέας ρίχνουμε και τις πατάτες. Διάρκεια ψησίματος 2 ½ -3 ώρες.

**Αρνάκι καπαμά**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Άννα Τσιρώνη από τα Άγναντα

**Υλικά:**

2 ½ κιλά αρνί για 10 άτομα από μπούτι κομμένο σε μερίδες

1 κούπα ελαιόλαδο

αλεύρι σταρένιο

2 αυγά

χυμό από 1 ½ λεμόνι

αλάτι, πιπέρι

*Για την αυγόκοψη:*

2 αυγά



χυμό από 1 ½ λεμόνι  
και λίγο ζωμό από το κρέας

### **Εκτέλεση:**

Αλατοπιπερώνουμε τις μερίδες, βάζουμε αλεύρι και τηγανίζουμε σε μια κούπα λάδι μέχρι να ροδοκοκκινίσει. Βάζουμε το κρέας σε μια κατσαρόλα μαζί με το λάδι με το οποίο το τηγανίσαμε. Στο τηγάκι που τηγανίσαμε καβουρδίζουμε 2 ½ κουταλιές αλεύρι και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα, το ανακατεύουμε να πάει παντού και μετά ρίχνουμε νερό μέχρι να το σκεπάσει. Βράζουμε για 30' - 45' στους 200°C και βγάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Χτυπάμε τους κρόκους των αυγών σε ένα κοίλο σκεύος, με ένα σύρμα μέχρι να φουσκώσουν καλά. Εξακολουθώντας να χτυπάμε το μείγμα ακατάπαυστα προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και λίγο από το ζωμό του κρέατος ρίχνοντάς τα λίγο-λίγο. Με το μείγμα αυτό περιχύνουμε το κρέας και σερβίρουμε.

### ***Αρνάκι με κορόμηλα***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο του Αλέξανδρου Γιώτη 'Εδεσματολόγιο Ηπείρου'<sup>14</sup>

### **Υλικά:**

1 ½ κιλό αρνί μπροστινό μέρος (*χεράκι*) και *ψαχνό*

750 γρ. ξινά κορόμηλα

1 μάτσο φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα

Χυμό από 2 νεράντζια

1 ποτήρι του κρασιού λευκό κρασί

1 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο

1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

αλάτι, πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Μαρινάρουμε το κρέας σε κομμάτια με όλα τα υλικά για 2 ώρες. Στη συνέχεια τσιγαρίζουμε το κρέας με λίγο λάδι. Φουρνίζουμε για περίπου 2 ώρες το τσιγαρισμένο κρέας με τη μαρινάδα, προσέχοντας να έχει πάντα υγρά

<sup>14</sup>Γιώτης Α.Α., *Εδεσματολόγιον Ηπείρου*, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.79

(συμπληρώνουμε με νερό, αν χρειαστεί). Το σερβίρουμε, όταν σωθούν τα υγρά, με πατάτες βραστές ή ρύζι ή, ακόμα καλύτερα, με πλιγούρι.

### ***Αρνί φρικασέ***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

#### **Υλικά:**

1 κιλό αρνί

4 μεγάλα μαρούλια

1 ματσάκι κρεμμυδάκια φρέσκα

1 ματσάκι άνηθο

2 κρόκους αυγών

χυμό από 1 λεμόνι

2 κουταλιές της σούπας αλεύρι σταρένιο

1 κουταλιά της σούπας βούτυρο

ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι

#### **Εκτέλεση:**

Κόβουμε το αρνί σε μερίδες, τις πλένουμε, τις στεγνώνουμε και αλατοπιπερώνουμε. Κόβουμε τα κρεμμυδάκια και τον άνηθο, πλένουμε καλά το μαρούλι και το κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια. Βάζουμε στην κατσαρόλα το λάδι και μια κουταλιά βούτυρο και σοτάρουμε το αρνί τόσο ώστε να κρατήσει τα υγρά του, ρίχνουμε τα κρεμμυδάκια και τα ανακατεύουμε με το κρέας για δέκα λεπτά. Ρίχνουμε τον άνηθο, ανακατεύουμε για λίγο και ρίχνουμε το μαρούλι. Ανακατεύουμε, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και βράζουμε για 1 ώρα. Το αφήνουμε να κρυώσει για να το αυγοκόψουμε. Βάζουμε σε ένα μπολ τους δύο κρόκους και το λεμόνι και τα χτυπάμε. Προσθέτουμε λίγο χλιαρό ζουμί από το φαγητό, ρίχνουμε το αλεύρι κι ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί. Ξαναβάζουμε λίγο χλιαρό ζουμί από το φαγητό και το χτυπάμε ελαφρά. Το ρίχνουμε στην κατσαρόλα και το αφήνουμε να βράσει για 3'-4' κουνώντας συνέχεια την κατσαρόλα για να μην κολλήσει και χαλάσει η αυγόκοψη.

### ***Γίδα βραστή (φθινοπωρινό φαγητό)***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Αναστασία Αηδόνη από τα Άγναντα

**Υλικά:**

2 κιλά γίδα  
 4 πατάτες χοντροκομμένες  
 5 καρότα χοντροκομμένα  
 1 μεγάλο κρεμμύδι  
 2-3 πράσα  
 1 κλαράκι σέλινο  
 αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Πλένουμε καλά το κρέας και το βάζουμε να βράσει. Χύνουμε το πρώτο το νερό, αντικαθιστούμε το νερό με νέο βάζουμε ένα κρεμμύδι και αλάτι χοντρό και βράζουμε έως ότου μαγειρευτεί το κρέας, έχοντας αρκετό ζωμό (σούπα). Καθαρίζουμε, πλένουμε τα λαχανικά μας και κόβουμε τις πατάτες και το σέλινο σε μεγάλα κομμάτια και τα καρότα και το πράσο σε κυλίνδρους.

Σουρώνουμε, ώστε να μην υπάρχουν κόκκαλα στον ζωμό. Βάζουμε στην κατσαρόλα το κρέας με το ζωμό και προσθέτουμε τα κομμένα καρότα, μετά βάζουμε τα πράσα και στο τέλος τις πατάτες και το σέλινο. Συμπληρώνουμε αλάτι, πιπέρι και βράζουμε σε Μέτριος φωτιά (το νερό να κοχλάζει ελαφρώς), έως ότου βράσουν και τα υπόλοιπα υλικά.

Σημείωση: Δεν υπάρχουν συγκεκριμένοι χρόνοι μαγειρέματος σε αυτό το φαγητό.

***Γίδα κοκκινιστή με τραχανά***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Σταυρούλα Μπαλωμένου από τα Πιστιανά

**Υλικά:** (για 6 άτομα)

1 ½ κιλό γίδα κομμένη σε μερίδες  
 8 ντομάτες  
 4 κρεμμύδια  
 2 κουταλιές της σούπας πελτέ ντομάτας  
 2-3 ντομάτες  
 1 φλιτζάνι της σούπας τραχανά  
 3 σκελίδες σκόρδο

ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι κόκκινο και μαύρο

**Εκτέλεση:**

Πλένουμε καλά το κρέας και το κόβουμε σε κομμάτια. Βράζουμε τη γίδα και πετάμε το πρώτο νερό. Καθαρίζουμε, ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τα σοτάρουμε σε ελαιόλαδο. Μόλις γυαλίσουν σοτάρουμε και τα κομμάτια το κρέας μαζί με τα πιπέρια και το αλάτι. Τρίβουμε τις ντομάτες και ανακατεύουμε με τον πελτέ και τα πιπέρια. Ρίχνουμε στην κατσαρόλα τις σκελίδες σκόρδο, κομμένες στη μέση και τις ντομάτες. Ανακατεύουμε καλά, προσθέτουμε ένα λίτρο νερό, κλείνουμε το καπάκι και βράζουμε μέχρι να μαγειρευτεί καλά η γίδα. Λίγο πριν τελειώσει ο βρασμός ρίχνουμε το αλάτι. Στραγγίζουμε το νερό μην τυχόν υπάρχουν κοκαλάκια και ρίχνουμε ξανά μέσα στην κατσαρόλα. Ρίχνουμε τον τραχανά και αν χρειάζεται προσθέτουμε σε αναλογία 4 φλιτζάνια νερό: 1 φλιτζάνι τραχανά. Βράζουμε μέχρι να γίνει και ο τραχανάς.

***Γίδα με μακαρόνια***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο των Νάντια Σαραντοπούλου και Γιάννη Σαραντόπουλου 'Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας'<sup>15</sup>

**Υλικά:**

2 κιλά κρέας γίδας με το κόκαλο

½ κιλό χοντρά μακαρόνια

3 φρέσκιες ντομάτες τριμμένες

¼ του φλιτζανιού ελαιόλαδο

1 κρεμμύδι

αλάτι, πιπέρι

μπαχάρι

1 ξύλο κανέλας

κεφαλοτύρι τριμμένο

**Εκτέλεση:**

---

<sup>15</sup>Σαραντοπούλου Ν.- Σαραντόπουλος Γ., *Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας : Έθιμα, παραδόσεις και αυθεντικές συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής*, Αθήνα, Σαββάλας, 2011,σελ.119

Πλένουμε και κόβουμε το κρέας σε μερίδες. Το βράζουμε για λίγη ώρα ξαφρίζοντας το συνέχεια. Σε άλλη κατσαρόλα ρίχνουμε το κρεμμύδι τριμμένο, προσθέτουμε το λάδι, βάζουμε το κρέας και το σοτάρουμε για 5'. Κατόπιν ρίχνουμε νερό, ώστε να σκεπάζει το κρέας, προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι, την κανέλα, το μπαχάρι και τις ντομάτες και σιγοβράζουμε. Στη συνέχεια σουρώσουμε το κρέας, και στον ζωμό ρίχνουμε τα μακαρόνια να βράσουν ανακατεύοντας συνεχώς για να μην κολλήσουν. Σερβίρουμε με κεφαλοτύρι τριμμένο.

### **Γιουβέτσι Αρτινό αρνάκι αυγολέμονο και άσπρο ρύζι**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Ελένη Τόλου από την πόλη της Άρτας.

#### **Υλικά:**

1 κιλό αρνί

1-2 ποτήρια ρύζι

3-4 κουταλιές της σούπας βούτυρο

3 αυγά

χυμός από 2 λεμόνια

#### **Εκτέλεση:**

Πλένουμε το αρνί και το κόβουμε σε μερίδες. Αλατοπιπερώνουμε και τοποθετούμε τις μερίδες του κρέατος σε ένα ταψί και ψήνουμε με βούτυρο. Όταν είναι έτοιμο το κρέας ρίχνουμε το ρύζι μαζί με καυτό νερό. Η αναλογία είναι ένα ποτήρι ρύζι: δύομιση ποτήρια νερό. Μόλις είναι έτοιμο το ρύζι, φτιάχνουμε το αυγολέμονο, χτυπώντας τα αυγά με λεμόνι και περιχύνουμε. Βάζουμε πάλι το φαγητό στο φούρνο για να κάνει μια κρούστα στην επιφάνεια του.

### **Γουρουνόπουλο στη σούβλα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο των Νάντια Σαραντοπούλου και Γιάννη Σαραντόπουλου 'Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας'<sup>16</sup>

*Είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα φαγητά της Πρωτοχρονιάς*

<sup>16</sup>Σαραντοπούλου Ν.- Σαραντόπουλος Γ., *Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας : Έθιμα, παραδόσεις και αυθεντικές συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής*, Αθήνα, Σαββάλας, 2011,σελ.115

**Υλικά:**

1 γουρουνόπουλο

αλάτι, πιπέρι

ελαιόλαδο

**Εκτέλεση:**

Το γουρουνόπουλο δεν πρέπει να είναι περισσότερο από 8 κιλά. Πρώτη προτεραιότητα είναι να καθαρίσουμε καλά τη σούβλα στην οποία θα περάσουμε το γουρουνόπουλο. Επίσης το σύρμα με το οποίο θα δέσουμε το γουρουνόπουλο πρέπει να είναι ανοξειδωτο, ώστε να μη σκουριάζει. Τοποθετούμε το γουρουνόπουλο σε μια επίπεδη επιφάνεια. Έπειτα περνάμε τη σούβλα από τη μια άκρη ως την άλλη, ξεκινώντας από την ουρά και καταλήγοντας στο κεφάλι. Τραβάμε το γουρουνόπουλο προς τα πίσω και καρφώνουμε τα πίσω πόδια στο μυτερό «Π» της σούβλας. Κατόπιν δένουμε με σύρμα τα πόδια του στη σούβλα. Μετά δένουμε την πλάτη του, έτσι ώστε να «κολλήσει» καλά η σπονδυλική στήλη στη σούβλα. Τέλος, δένουμε σφιχτά το λαιμό. Μόλις τελειώσει η διαδικασία του δεσίματος, αλείφουμε το γουρουνόπουλο με λαδολέμονο, τρίβουμε καλά την κοιλιά του με αλατοπίπερο και τη ράβουμε με σακοράφα και σπάγκο. Αν θέλουμε, προσθέτουμε σκελίδες σκόρδου μέσα στην κοιλιά, στον ανοιγμένο λαιμό καθώς και εσωτερικά στα μπούτια. Ετοιμάζουμε τη φωτιά βάζοντας προσανάμματα, με τα λεπτά κλαδιά ή κληματόβεργες, αν έχουμε, και τέλος προσθέτουμε χοντρά ξύλα ή κάρβουνα. Μόλις καούν τα ξύλα και πέσει η φλόγα, απλώνουμε τη θράκα που σχηματίζεται και βάζουμε τη σούβλα με το γουρουνόπουλο να ψηθεί. Ετοιμάζουμε ένα μείγμα με αλάτι και λάδι, αλείφουμε πολύ καλά όλο το σώμα εξωτερικά και ψήνουμε το γουρουνόπουλο πρώτα ψηλά πάνω από τη φωτιά, για να ψηθεί από μέσα προς τα έξω, και μετά πιο κοντά στη φωτιά. Το ψήσιμο διαρκεί από 3 ½ μέχρι 5 ώρες. Όταν το γουρουνόπουλο αποκτήσει ροδοκόκκινο χρώμα, είναι δείγμα ότι έχει ψηθεί. Το καρφώνουμε με μυτερό μαχαίρι στα μπούτια και στην πλάτη, έτσι ώστε να διαπιστώσουμε αν έχει ψηθεί καλά, αλλά και για να φύγουν τα υγρά του. Αφαιρούμε τα σύρματα και τους σπάγκους και κόβουμε το γουρουνόπουλο σε μερίδες.

***Ζυγούρι με ραδίκια***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Κυριακούλα Κουτσούμπα από τους Μελισσοουργούς

**Υλικά:**

1 κιλό ζυγούρι  
 1 κιλό άγρια ραδίκια  
 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο  
 2 λεμόνια  
 αλάτι, πιπέρι μαύρο

**Εκτέλεση:**

Πλένουμε και στεγνώνουμε με χαρτί κουζίνας το ζυγούρι και το κόβουμε σε μερίδες. Σε ένα τηγάνι με ελαιόλαδο τσιγαρίζουμε ελαφρά τα κομμάτια του κρέατος. Στη συνέχεια βράζουμε το κρέας καλά για 40'. Καθαρίζουμε, πλένουμε και στραγγίζουμε τα ραδίκια. Σε άλλη κατσαρόλα καβουρντίζουμε το κρεμμύδι με τα ραδίκια και λίγο αλάτι και βράζουμε τα ραδίκια στα υγρά που βγάζουν, ανακατεύοντας συνεχώς. Αφού βράσει και το ζυγούρι, βάζουμε και τα ραδίκια μαζί για να πάρουν μια βράση. Αλατοπιπερώνουμε και ρίχνουμε και το χυμό από τα δύο λεμόνια. Όταν έχει μαλακώσει το κρέας ρίχνουμε και το πιπέρι.

***Κατσικάκι με άγρια ραδίκια***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο των Νάντια Σαραντοπούλου και Γιάννη Σαραντόπουλου 'Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας'<sup>17</sup>

**Υλικά:**

1 ½ κιλό κατσικάκι κομμένο σε μερίδες  
 2 κιλά ραδίκια  
 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα  
 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα  
 1 αυγό ολόκληρο και 1 κρόκο  
 ½ φλιτζάνι χυμό λεμονιού  
 ελαιόλαδο  
 αλάτι, πιπέρι  
 3 κουταλιές άνηθο ψιλοκομμένο

**Εκτέλεση:**

<sup>17</sup>Σαραντοπούλου Ν.- Σαραντόπουλος Γ., *Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας : Έθιμα, παραδόσεις και αυθεντικές συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής*, Αθήνα, Σαββάλας, 2011,σελ.118

Καθαρίζουμε και πλένουμε πολύ καλά τα ραδίκια. Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε άφθονο νερό και 1 κουταλιά αλάτι και, μόλις αρχίσει να βράζει, ρίχνουμε μέσα τα ραδίκια. Τα βράζουμε για 5-6', τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε στην άκρη. Πλένουμε καλά και σκουπίζουμε με απορροφητικό χαρτί τις μερίδες του κρέατος. Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε λάδι και σοτάρουμε το κρέας καλά από όλες τις πλευρές. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια και τα κρεμμυδάκια και σοτάρουμε μέχρι να μαραθούν (όχι να πάρουν χρώμα). Προσθέτουμε 2 φλιτζάνια νερό, αλάτι και πιπέρι, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσει το κρέας. Κατόπιν ρίχνουμε και τα ραδίκια και συνεχίζουμε να βράζουμε το φαγητό μέχρι να μείνει με λίγο ζωμό και να έχουν βράσει τα ραδίκια. Προσθέτουμε και τον άνηθο και συνεχίζουμε να βράζουμε το φαγητό για 3-4'. Σε ένα μπολ ρίχνουμε τα αυγά και το χυμό λεμονιού και με ένα πιρούνι τα χτυπάμε καλά. Με μια κουτάλα παίρνουμε ζωμό από το φαγητό και το ρίχνουμε σιγά - σιγά στο αυγολέμονο. Ρίχνουμε έπειτα το αυγολέμονο στο φαγητό, ενώ κουνάμε την κατσαρόλα να πάει παντού. Αφήνουμε το φαγητό να πάρει 2-3 βράσεις και στη συνέχεια το αποσύρουμε από τη φωτιά και το σερβίρουμε.

### **Κατσίκι με λάπατα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Την συνταγή έδωσε η κυρία Νίκη Γιαννούλα από τα Άγναντα

*Είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα φαγητά του Πάσχα*

#### **Εκτέλεση:**

1 ½ κιλό κατσίκι

Χόρτα (λάπατα)

1 ματσάκι άνηθο

1 ματσάκι μαϊντανό

1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια

ελαιόλαδο

βούτυρο σε κύβους

#### **Εκτέλεση:**

Πλένουμε τα χόρτα και τα χοντροκόβουμε. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια. Κόβουμε το κρέας σε κομμάτια, τα στεγνώνουμε και τα τοποθετούμε σε λαδωμένο ταψί. Από πάνω βάζουμε τα χόρτα, τα κρεμμυδάκια και τα μυρωδικά. Αλατοπιπερώνουμε, ρίχνουμε και τα κομμάτια βουτύρου και ψήνουμε στους 180°C μέχρι να μαλακώσει το κρέας ανακατεύοντας συχνά.



**Κεφτέδες γιαχνί με πράσο και σέλινο**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Βαγγελιώ Γεωργογιάννη από την Ροδαυγή Άρτας

**Υλικά:**

*Για τους κεφτέδες:*

½ κιλό μοσχαρίσιος κιμάς

150 γρ. γλυκός τραχανάς

2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια

1 ματσάκι μαϊντανό

2 αυγά

ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι

*Για την κατσαρόλα:*

4-5 πράσα

1 ματσάκι σέλινο

χυμός από 3 ντομάτες

ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τον μαϊντανό και τα ανακατεύουμε με το κιμά, τον τραχανά, τα αυγά, το λάδι και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι. Πλάθουμε τους κεφτέδες. Χοντροκόβουμε τα πράσα και το σέλινο. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το λάδι και σοτάρουμε τα πράσα και το σέλινο. Μόλις μαραθούν αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε τον ντοματοχυμό και νερό μέχρι να τα σκεπάσει. Από πάνω τοποθετούμε τους κεφτέδες και αφήνουμε να βράσουν σε σιγανή φωτιά μέχρι να μείνουν με το ζουμί τους.

**Κεφτέδες με γίδινο κιμά και τραχανά**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Έλια Στασινού από το Αθαμάνιο

**Υλικά:**

1 κιλό κιμάς (½ μοσχάρι, ½ γίδινο)

4 ντομάτες τριμμένες στον τρίφτη  
 1 κρεμμύδι ξερό  
 μπαγιατικό ψωμί  
 1/2 φλιτζάνι τσαγιού τραχανά  
 4-5 κουταλιές της σούπας  
 ελαιόλαδο  
 αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Ζυμώνουμε τον κιμά με το μπαγιατικό ψωμί, το κρεμμύδι και λίγο ελαιόλαδο. Τηγανίζουμε ελαφρά τα κεφτεδάκια με ελαιόλαδο και ρίχνουμε την ντομάτα. Μόλις δέσει η ντομάτα με τα κεφτεδάκια, ρίχνουμε λίγο βραστό νερό και αφού βράσει η σάλτσα ρίχνουμε τον τραχανά. Το φαγητό είναι έτοιμο, όταν ο τραχανάς μαλακώσει.

***Κόκορας κοκκινιστός με ξερά κρεμμυδάκια***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Αλέκα Παπαλάμπρη από την Ροδαυγή

**Υλικά:**

1 χωριάτικος κόκορας κομμένος σε τέσσερα κομμάτια  
 ½ κιλό ντομάτες τριμμένες στον τρίφτη  
 2 κιλά κρεμμυδάκια ξερά  
 ελαιόλαδο  
 αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Κόβουμε τον κόκορα σε κομμάτια. Πλένουμε καλά και στραγγίζουμε. Τρίβουμε τις ντομάτες και κόβουμε τα κρεμμυδάκια μικρά τετράγωνα. Βάζουμε στην κατσαρόλα λίγο λάδι και σοτάρουμε τον κόκορα μέχρι να πάρει ένα ελαφρύ κόκκινο χρώμα, να ροδίσει. Στη συνέχεια ρίχνουμε τη φρέσκια ντομάτα και μισοβράζουμε. Ρίχνουμε και τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια στην κατσαρόλα μαζί με νερό, να σκεπάσει σχεδόν το φαγητό. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και αφήνουμε σε Μέτριος φωτιά να βράσουν όλα μαζί για περίπου 1 ώρα. Ανά διαστήματα ελέγχουμε και προσθέτουμε νερό αν χρειάζεται. Τσιμπάμε με ένα πιρούνι και εφόσον έχει βράσει και έχει σωθεί το νερό, αποσύρουμε από τη φωτιά και σερβίρουμε ζεστό.

***Κόκορας κρασάτος με μακαρόνια***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Κυριακούλα Κουτσούμπα από τους Μελισσουργούς

**Υλικά:**

1 κόκοραχωριάτικο κατά προτίμηση

1 φλιτζάνι του καφέκρασί

1 κρεμμύδιψιλοκομμένο

3 ντομάτες τριμμένες στον τρίφτη

2 κουταλιές της σούπαςντοματοπολτέ

1 κουταλάκι του γλυκούκανέλα

1 πακέτο μακαρόνια νούμερο 5

2 φύλλαδάφνης

2 σκελίδεςσκόρδο

ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι κόκκινο και μαύρο

**Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε, κόβουμε σε μερίδες και βράζουμε τον κόκορα. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και τρίβουμε τις ντομάτες στον τρίφτη. Αφαιρούμε τους αφρούς που δημιουργούνται κατά το βρασμό. Μετά από 20' χύνουμε το ζουμί, ζεσταίνουμε ελαιόλαδο στην κατσαρόλα και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι με τον κόκορα. Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να πάρει μια βράση. Προσθέτουμε τα μπαχαρικά, το σκόρδο, το ντοματοπελτέ και τις ντομάτες, το αλάτι και τα φύλλα δάφνης. Βράζουμε μέχρι να μαλακώσει το κρέας. Ετοιμάζουμε τα μακαρόνια σε μια άλλη κατσαρόλα. Σερβίρουμε περιχύνοντας τα μακαρόνια με τη σάλτσα από το κοτόπουλο.

***Κόκορας με μακαρόνια στο φούρνο***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από το Κομπότι

**Υλικά**

1 ½ κιλό περίπου κόκορα

500 γρ. χυλοπίτες

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

4-5 ντομάτες

1 κρασοπότηρο κόκκινο κρασί  
αλάτι, πιπέρι κόκκινο και μαύρο

**Εκτέλεση:**

Πλένουμε καλά τον κόκορα και τον κόβουμε σε μερίδες. Τρίβουμε τις ντομάτες στον τρίφτη. Σε μια κατσαρόλα, σοτάρουμε με λίγο λάδι τον κόκορα. Μόλις αρχίσει να παίρνει ξανθό χρώμα, προσθέτουμε το κρεμμύδι και ανακατεύουμε προσεκτικά. Αφού ροδίσει καλά, ρίχνουμε στην κατσαρόλα το κρασί να σβήσει και στη συνέχεια προσθέτουμε την φρέσκια ντομάτα, λίγο αλάτι, λίγο πιπέρι, το υπόλοιπο λάδι, και λίγο νερό. Αφήνουμε το φαγητό να σιγοβράζει ώσπου να δούμε ότι έχει μαλακώσει ο κόκορας. Μόλις μαλακώσει, βγάζουμε τον κόκορα από την κατσαρόλα και στο ίδιο ζουμί βράζουμε για 15' τις χυλοπίτες. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C. Τοποθετούμε τις μερίδες του κόκορα σε μια γάστρα και ρίχνουμε μέσα τις χυλοπίτες. Σκεπάζουμε τη γάστρα και βάζουμε το φαγητό στο φούρνο χαμηλώνοντας τη θερμοκρασία στους 150°C. Αφήνουμε να ψηθεί για 25'-30'.

***Κοκορέτσι***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο των Νάντια Σαραντοπούλου και Γιάννη Σαραντόπουλου 'Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας'<sup>18</sup>

*Μαγειρεύεται την Κυριακή του Πάσχα*

**Υλικά:**

1-2 αντεριές από αρνί ή κατσίκι  
1-2 συκωταριές (πνευμόνι, σπλήνα, γλυκάδια, συκώτι, καρδιά)  
σκέπη  
αλάτι, πιπέρι  
ρίγανη  
χυμό από 4 λεμόνια  
λίγο φρέσκο δυόσμο

**Εκτέλεση:**

Βασική προϋπόθεση είναι να καθαρίσουμε καλά τα έντερα. Με ένα χοντρό βελονάκι ή ένα μολύβι γυρίζουμε τα έντερα, ώστε να βγει έξω το εσωτερικό και να καθαριστεί

<sup>18</sup>Σαραντοπούλου Ν.- Σαραντόπουλος Γ., *Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας : Έθιμα, παραδόσεις και αυθεντικές συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής*, Αθήνα, Σαββάλας, 2011,σελ.79

καλύτερα. Αφού λοιπόν τα γυρίσουμε ανάποδα, τα πλένουμε με άφθονο νερό και τα αφήνουμε για λίγη ώρα σε μια λεκάνη με νερό και το χυμό λεμονιού. Προσθέτουμε και λίγο αλάτι και ρίγανη και αφήνουμε τα έντερα ν' ασπρίσουν και να σφίξουν, έτσι ώστε να τυλίγονται πιο εύκολα και σφιχτά. Κατόπιν τα αφήνουμε να στραγγίσουν. Στο μεταξύ κόβουμε τη συκωταριά σε μέγεθος κάστανου και βάζουμε τα κομμάτια σε ένα μπολ μαζί με αλάτι, πιπέρι, λίγο δυόσμο και ρίγανη και τα ανακατεύουμε καλά με το χέρι.

Στη συνέχεια τα περνάμε εναλλάξ στη σούβλα, δυο κομμάτια συκώτι, ένα κομμάτι πνευμόνι, ένα κομμάτι σπλήνας, ένα γλυκάδι κ.λπ., φροντίζοντας να είναι σφιχτό το ένα δίπλα στο άλλο και να μην υπάρχουν κενά.

Κατόπιν τα τυλίγουμε με τη σκέπη και μετά με τις αντεριές, τις οποίες τυλίγουμε χιαστί γύρω από το κοκορέτσι ξεκινώντας από την άκρη της αντεριάς στην αρχή του κοκορετσιού. Μόλις ολοκληρώσουμε τη διαδικασία, στερεώνουμε καλά την τελευταία άκρη για να μην ξετυλιχτεί. Καθώς τυλίγουμε τις αντεριές, πρέπει να φροντίσουμε την ομοιόμορφη κατανομή τους σε όλη τη σούβλα. Στερεώνουμε κάθετα τη σούβλα μέσα σε ένα ταψάκι να στραγγίσουν όλα τα υγρά και μετά βάζουμε το κοκορέτσι να ψηθεί, στην αρχή σε χαμηλή φωτιά και σε αρκετή απόσταση από τα κάρβουνα και χαμηλώνοντας τη σούβλα σταδιακά για να μην αρπάζει το κοκορέτσι.

### ***Κοντοσούβλι***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο του Αλέξανδρου Γιώτη 'Εδεσματολόγιο Ηπείρου'<sup>19</sup>

### **Υλικά:**

2 κιλά κρέας πρόβειο ή χοιρινό

2-3 ντομάτες

2-3 πιπεριές

1 μεγάλο κρεμμύδι

λίγο ελαιόλαδο

χυμό λεμονιού

αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

### **Εκτέλεση:**

Πλένουμε το κρέας και το κόβουμε σε κομμάτια των 6-7 εκατοστών. Σε ένα μπολ αναμειγνύουμε το λάδι με το χυμό λεμονιού, τη ρίγανη, το αλάτι και το πιπέρι,

<sup>19</sup>Γιώτης Α.Α., *Εδεσματολόγιον Ηπείρου*, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.80

προσθέτουμε τα κομμάτια του κρέατος, τα ανακατεύουμε και τα αφήνουμε μία νύχτα στο ψυγείο να ποτίσουν. Την επομένη πλένουμε τις ντομάτες και τις πιπεριές και τις κόβουμε μαζί με το κρεμμύδι σε τέταρτα. Περνάμε τα κομμάτια του κρέατος σε μια κοντή σούβλα τοποθετώντας ενδιάμεσα τις πιπεριές, τις ντομάτες και το κρεμμύδι. Ψήνουμε το κοντοσούβλι στα κάρβουνα για 1 - 1½ ώρα αλείφοντάς το ανά διαστήματα με λάδι και χυμό λεμονιού.

### ***Κοτόπουλο με δαμάσκηνα***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο του Αλέξανδρου Γιώτη 'Εδεσματολόγιο Ηπείρου'<sup>20</sup>

#### **Υλικά:**

1-1 ½ κιλό κοτόπουλο  
20 ξερά δαμάσκηνα  
6 κουταλιές της σούπας βούτυρο  
2 κουταλιές της σούπας ξίδι  
1 κουταλιά της σούπας ντοματοπελτέ  
αλάτι, πιπέρι

#### **Εκτέλεση:**

Τσιγαρίζουμε το κοτόπουλο σε δύο κουταλιές βούτυρο. Στη συνέχεια προσθέτουμε το υπόλοιπο βούτυρο, αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε λίγο νερό ή λευκό κρασί και μισοβράζουμε. Ρίχνουμε τον ντοματοπελτέ και λίγο πριν το τέλος προσθέτουμε τα δαμάσκηνα, τη ζάχαρη και το ξίδι.

### ***Κοτόπουλο με πιπεριές***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

#### **Υλικά:**

1 κιλό κοτόπουλο περίπου  
4 πιπεριές  
4 κρεμμύδια  
4 ώριμες ντομάτες

---

<sup>20</sup>Γιώτης Α.Α., *Εδεσματολόγιον Ηπείρου*, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.98

4 σκελίδες σκόρδο  
 2 κουταλιές σούπας βασιλικό  
 ½ φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο  
 1 καυτερή πιπεριά (προαιρετικά)  
 κανέλα  
 γαρίφαλο  
 μπαχάρι  
 αλάτι, πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Κόβουμε τις πιπεριές σε ροδέλες, χοντροκόβουμε τα κρεμμύδια, ψιλοκόβουμε τον βασιλικό και το σκόρδο και τρίβουμε τις ντομάτες στον τρίφτη. Πλένουμε το κοτόπουλο και το κόβουμε σε μερίδες. Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι, ροδίζουμε το κοτόπουλο και στη συνέχεια προσθέτουμε τα κρεμμύδια, τις πιπεριές και τις ντομάτες. Τα ανακατεύουμε, προσθέτουμε τα μπαχαρικά και τα βράζουμε σε κατσαρόλα μαζί με αλάτι, πιπέρι και ένα ποτήρι νερό και για περίπου 30'.

### ***Κουνέλι ή λαγός στιφάδο***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Αντιγόνη Σερβετά από το Πέτα

### **Υλικά:**

1½ κιλό κρέας κουνελιού ή λαγού  
 1 ½ κιλό κρεμμυδάκια για στιφάδο  
 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
 1 σκόρδο ολόκληρο  
 2 ώριμες ντομάτες  
 1 φλιτζάνι του τσαγιού χυμό ντομάτας  
 1 κουταλιά της σούπας πελτέ ντομάτας  
 1 ποτήρι του νερού κόκκινο κρασί  
 1 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο  
 1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη  
 1 δαφνόφυλλο  
 ½ κουταλάκι του γλυκού κανέλλα  
 2-3 γαρίφαλλα

1 φλιτζανάκι του καφέ ξύδι

αλάτι, πιπέρι μαύρο

**Εκτέλεση:**

Τρίβουμε τις ντομάτες στον τρίφτη και καθαρίζουμε τα κρεμμυδάκια. Κόβουμε το κρέας σε μερίδες. Σοτάrouμε σε μια κατσαρόλα με λάδι τις μερίδες του κουνελιού. Στη συνέχεια ρίχνουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο και τις σκελίδες το σκόρδο. Σβήνουμε με κόκκινο κρασί. Στη συνέχεια ρίχνουμε τις ντομάτες, το χυμό, τον πελτέ και τα μπαχαρικά. Συμπληρώνουμε λίγο νερό και τα αφήνουμε να βράσουν για 50' μέχρι να μαλακώσει το κρέας, όχι όμως τελείως. Εν τω μεταξύ σοτάrouμε τα κρεμμυδάκια σε λάδι, τα ρίχνουμε κι αυτά στην κατσαρόλα και βράζουμε για άλλα 50', μέχρι να μαλακώσει το κρέας και να δέσει η σάλτσα με τα κρεμμυδάκια. 10' πριν αποσύrouμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, ρίχνουμε το ξύδι.

***Κρέας με Κυδώνια***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

**Υλικά:**

1 ½ κιλό κρέας πρόβειο ή μοσχάρι

1 ½ κιλό κυδώνια

150 γρ. ελαιόλαδο

1 φλιτζάνι χυμό ντομάτας

1 μέτριο κρεμμύδι

αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Κόβουμε το κρέας σε κανονικές μερίδες και το καβουρδίζουμε λίγο μαζί με το λάδι και το ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Προσθέτουμε το χυμό ντομάτας, 2-3 φλιτζάνια νερό, αλάτι, πιπέρι και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν μέχρι το κρέας να μαλακώσει. Στο μεταξύ καθαρίζουμε τα κυδώνια από τη φλούδα και τους σπόρους, τα κόβουμε σε χοντρές φέτες, όπως τις πατάτες, τα ρίχνουμε στο κρέας να βράσουν μαζί. Το φαγητό πρέπει να μείνει με λίγη σάλτσα.

***Κρέας στάμνας***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος



Η συνταγή είναι από το βιβλίο του Αλέξανδρου Γιώτη ‘Εδεσματολόγιο Ηπείρου’<sup>21</sup>

**Υλικά:**

1 κιλό μοσχάρι  
 4 πατάτες κομμένες στα τέσσερα  
 κεφαλοτύρι κομμένο σε κύβους  
 αλάτι, πιπέρι  
 1 κρεμμύδι ξερό  
 5 σκελίδες σκόρδο  
 μπαχάρι  
 λίγο βούτυρο

**Εκτέλεση:**

Κόβουμε το μοσχάρι σε κύβους, το τσιγαρίζουμε με βούτυρο και όταν ροδοκοκκινίσει προσθέτουμε τα χοντροκομμένα σκόρδα και κρεμμύδια, αλατοπιπερώνουμε και τοποθετούμε τα υλικά στη στάμνα με το τυρί τελευταίο και λίγο βούτυρο από πάνω. Κλείνουμε το καπάκι με ζυμάρι, και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο (150°C) για 1 ώρα και 30’. Όταν βγάλουμε τη στάμνα από το φούρνο, αφήνουμε για 5-10’ και στη συνέχεια αφαιρούμε το ζυμάρι.

***Λουκάνικα***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος  
 Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από το Βουργαρέλι

**Υλικά:**

3 κιλά χοιρινό κρέας από σπάλα  
 1 κιλό λίπος χοιρινό παστό  
 1 κιλό χοιρινό έντερο παστό σε αλάτι  
 2 κιλά πράσα  
 2-3 ματσάκια μαϊντανό  
 αλάτι αναλόγως την γεύση που επιθυμούμε  
 10 γρ. κόκκινο πιπέρι  
 10 γρ. μαύρο πιπέρι

**Εκτέλεση:**

---

<sup>21</sup>Γιώτης Α.Α., *Εδεσματολόγιον Ηπείρου*, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.139

Ψιλοκόβουμε τα πράσα και τον μαϊντανό. Κόβουμε το κρέας στην κρεατομηχανή - παλιά κοβόταν με μαχαίρι- μαζί με το λίπος και ζυμώνουμε μαζί με όλα τα υλικά όπως το ψωμί. Πλένουμε το έντερο και περνάμε το μείγμα μέσα στο έντερο, κόβουμε ανά 20 εκατοστά και δένουμε και από τις δύο πλευρές.

### **Μοσχαράκι με μελιτζάνες και φασόλια**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

#### **Υλικά:**

½ κιλό μοσχαρίσιο κρέας χωρίς κόκαλο

2 μέτριες φλάσκες μελιτζάνες

1 φλιτζάνι βρασμένα φασόλια

1 ξερό κρεμμύδι

2 σκελίδες σκόρδο

2 πράσινες πιπεριές

½ κιλό ντομάτες

1 κουταλάκι του γλυκού πάπρικα

½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

½ φλιτζάνι λευκό κρασί

½ ματσάκι μαϊντανό

αλάτι

πιπέρι κόκκινο

#### **Εκτέλεση:**

Κόβουμε τις μελιτζάνες σε φέτες και μετά πάλι στην μέση. Κόβουμε το κρεμμύδι και τις πιπεριές σε λεπτές λωρίδες. Κόβουμε τις ντομάτες σε μεγάλα κυβάκια και το κρέας σε μικρά κομμάτια. Ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό. Βάζουμε τις μελιτζάνες σε μια λεκανίτσα με αλατισμένο νερό να ξεπικρίσουν για 20' , τις πλένουμε και μετά τις στραγγίζουμε σε ένα σουρωτήρι. Τηγανίζουμε σε ελαιόλαδο. Σοτάρουμε με το σκόρδο το κρεμμύδι και τις πιπεριές στο ελαιόλαδο. Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε το κρέας ώστε να ροδίσει από όλες τις πλευρές και σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε τις ντομάτες, αλάτι, πιπέρι, την πάπρικα και 1 φλιτζάνι νερό και βράζουμε για 45' σε Μέτριος φωτιά προσέχοντας μήπως το φαγητό μας χρειάζεται νερό. Προσθέτουμε τις μελιτζάνες, τα φασόλια και το μαϊντανό και βράζουμε για ακόμη 10' λεπτά.

**Μοσχάρι με πορτοκάλι στη γάστρα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από το Νεοχώρι

**Υλικά:**

1 κιλό μοσχάρι χωρίς κόκαλο σε μεγάλα κομμάτια

1 μπουκάλι κόκκινο κρασί

½ ποτήρι ξύδι

1 πορτοκάλι

1 κουταλιά σούπας ντοματοπολτέ

2 καρότα

2 κρεμμύδια ξερά

4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο

2 γαρίφαλα

1 ματσάκι μαϊντανό

αλάτι, πιπέρι

2-3 σκελίδες σκόρδο

**Εκτέλεση:**

Από την προηγούμενη κόβουμε τα καρότα σε ροδέλες και ψιλοκόβουμε το σκόρδο. Τα τοποθετούμε μαζί με το κρέας κομμένο σε μεγάλα κομμάτια, το κρασί, το ξύδι, λίγο λάδι, αλάτι και πιπέρι σε ένα γυάλινο δοχείο και μαρινάρουμε για 12 ώρες. Την επομένη στεγνώνουμε το κρέας και το τσιγαρίζουμε για μερικά λεπτά. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια χοντροκομμένα, τον ντοματοπολτέ, το σκόρδο και τα γαρίφαλα και συμπληρώνουμε με το μίγμα της μαρινάδας αφού πρώτα το σουρώσουμε. Βράζουμε σε δυνατή φωτιά έως ότου η μαρινάδα μειωθεί κατά τα 2/3 από ότι ήταν. Ξύνουμε την επιφάνεια του πορτοκαλιού ώστε να πάρουμε ένα κουταλάκι του γλυκού ζύσμα, στύβουμε το χυμό του και τα προσθέτουμε μαζί με τα καρότα της μαρινάδας και το μαϊντανό. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να σιγοβράσει για 2 ώρες. Αδειάζουμε το φαγητό σε πήλινη γάστρα ή σε ταψί με κούμπωμα και ψήνουμε στο φούρνο για περίπου 1 ώρα σε χαμηλή φωτιά.

**Οφτό κλέφτικο**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από το Αθαμάνιο

**Υλικά:**

1 αρνί

λίγο βούτυρο

αλάτι, πιπέρι

3-4 σκόρδα

**Εκτέλεση:**

Στο έδαφος σε ένα χώρο 50x50εκ., ετοιμάζουμε φωτιά με ξύλα και κάρβουνα. Μόλις κοκκινίσουν τα βάζουμε στην άκρη. Σκάβουμε το χώμα τόσο ώστε να χωράει το σκεύος μας με το αρνί. Τοποθετούμε κλαδιά από κληματαριές και από πάνω στη συνέχεια θα βάλουμε το ταψί μας ή τη λαδόκολλα με το αρνί. Αλατοπιπερώνουμε το αρνί και το αλείφουμε με βούτυρο, βάζουμε 3-4 σκόρδα στα μπούτια και στα πόδια και το τοποθετούμε ολόκληρο σε ταψί ή στη λαδόκολλα. Το σκεπάζουμε με γάστρα ή με κλαδιά από έλατο. Ρίχνουμε γύρω – γύρω τα αναμμένα κάρβουνα λίγα - λίγα με λίγη φωτιά. Μετά από 1 – 1 ½ ώρα προσθέτουμε τις πατάτες. Το ψήνουμε συνολικά για 3 ώρες.

***Πατσάς με σκορδοστούπι***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Έλια Στασινού από το Αθαμάνιο

*Ήταν ένα από τα πιο συνηθισμένα φαγητά του γάμου*

**Υλικά:**

1 ½ κιλό ποδαράκια και κοιλιά του μοσχαριού ή χοιρινό

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

12 κόκκους μαύρο πιπέρι

4 σελίδες σκόρδο

2-3 κουταλιές της σούπας μπούκοβο

½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

**Για το σκορδοστούπι**

Σκελίδες από 1 κεφάλι σκόρδο

500 γρ. ξίδι

**Εκτέλεση:**

Πλένουμε πολύ καλά και καθαρίζουμε τα ποδαράκια και την κοιλιά. Τα βράζουμε μέσα σε 4 λίτρα νερό, ξαφρίζοντας ανά διαστήματα κι όταν μαλακώσουν ρίχνουμε το κρεμμύδι, το αλάτι, το πιπέρι και το λάδι. Συνεχίζουμε το βράσιμο για 3 ώρες. Βγάζουμε το κρέας από το νερό και το ψιλοκόβουμε όσο θέλουμε (ψιλοκομμένος πατσάς ή χοντροκομμένος πατσάς). Βράζουμε ξανά με το σκόρδο (αναλογία 4 κιλά πατσάς -4 σκελίδες σκόρδο) και λίγη ρίγανη μέχρι να δέσει ο ζωμός. Σερβίρουμε σε βαθιά πιάτα με μπούκοβο και σκορδοστόυπι. Το σκορδοστόυπι φτιάχνεται βάζοντας τις σκελίδες από το σκόρδο, καθαρισμένες και πολτοποιημένες μέσα σε ένα μπουκάλι ξύδι.

***Συκωταριά***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από τους Μελισσουργούς

**Υλικά:**

1 αρνίσια συκωταριά με τα γλυκάδια

χυμό από 2 λεμόνια

ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

**Εκτέλεση:**

Πλένουμε καλά την συκωταριά και την κόβουμε κομματάκια. Την ζεματάμε σε μια κατσαρόλα με λίγο νερό. Πετάμε το νερό και την βάζουμε στην κατσαρόλα με δύο ποτήρια νερό να βράσει. Όταν βράσει την αποσύρουμε από την κατσαρόλα και την τηγανίζουμε σε ένα μεγάλο τηγάνι. Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι. Όταν ροδίσει ρίχνουμε την ρίγανη. Περιχύνουμε τον χυμό λεμονιού και σερβίρουμε.

***Τράγος***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε ο κύριος Κώστας Βασιλείου από τον Βαθύκαμπο

**Υλικά:**

2 ½ κιλά τραγίσιο κρέας

1 κρεμμυδάκι φρέσκο

3-4 κρεμμύδια ξερά

πιπεριά πράσινη

αλάτι

πιπέρι  
 ρίγανη  
 θυμάρι  
 δεντρολίβανο  
 χυμό από ένα λεμόνι

**Εκτέλεση:**

Πλένουμε το κρέας και το κόβουμε σε Μέτριος κομμάτια. Βάζουμε το κρέας σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που να το καλύπτει και το αφήνουμε να πάρει βράση. Πετάμε το πρώτο νερό. Τσιγαρίζουμε το κρέας με κρεμμυδάκι και πιπεριά. Στη συνέχεια βάζουμε πάλι νερό στην κατσαρόλα και βράζουμε για 4 ώρες με τις πατάτες και τα κρεμμύδια. Ρίχνουμε λεμόνι, βάζουμε το φαγητό στη γάστρα ή στο ταψί και στο φούρνο για 10' στους 200°C.

***Τρυγόνια με σάλτσα***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε ο υπεύθυνος για τον ιστοχώρο 'Κυνηγότοπος Άρτας'

**Υλικά:**

4 - 5 τρυγόνια  
 1 κιλό ώριμες ντομάτες  
 1 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο  
 1 πιπεριά  
 1 σκελίδα σκόρδο  
 3 κρεμμύδια  
 1 ποτήρι του κρασιού αρετσίνωτο κρασί  
 αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Μαδάμε τα πούπουλα από τα τρυγόνια, καθαρίζουμε τις κοιλίες τους, κρατάμε μόνο τα συκωτάκια τους και πετάμε τα υπόλοιπα εντόσθια. Κατόπιν τα καψαλίζουμε για να φύγουν οι τρίχες τους, τα πλένουμε και τα βάζουμε στο τρυπητό να στραγγίσουν. Τσιγαρίζουμε με λάδι στην κατσαρόλα τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα. Ρίχνουμε στη συνέχεια τα πουλιά και αφού ροδίσουν, τα σβήνουμε με το κρασί. Περνάμε από το μύλο των χορταρικών τις ντομάτες και τις προσθέτουμε. Προσθέτουμε επίσης το σκόρδο και την πιπεριά ψιλοκομμένα, αλάτι, πιπέρι και λίγο νερό και τα αφήνουμε να

σιγοβράζουν. Κατά διαστήματα, προσθέτουμε λίγο νερό για να μείνουν με αρκετή σάλτσα. Τα σερβίρουμε σε πιατέλα και τα συνοδεύουμε με τηγανητές πατάτες ή άσπρο ρύζι και σαλάτα.

### ***Τσουμπλέκι (κεφτέδες με κρεμμύδια στο φούρνο)***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Ελένη Τόλου από την πόλη της Άρτας

#### **Υλικά:**

*Για τους κεφτέδες:*

½ κιλό κιμάςμοσχαρίσιος

1 κρεμμύδι

1 ματσάκι μαϊντανό

1 ½ φλιτζανάκι ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι

1 αυγό

4 φέτες μπαγιάτικο ψωμί βουτηγμένες στο νερό, μουσκεμένο και στυμμένο

λίγο νερό

*Για το ταψί:*

1 κιλό ξερά κρεμμύδια

½ ποτήρι του νερού ελαιόλαδο

αλεύρι σταρένιο

*Για την αυγόκοψη:*

3 αυγά

1 ποτηράκι του κρασιού ξύδι

#### **Εκτέλεση:**

*Για τους κεφτέδες:* Μουσκεύουμε τις φέτες μπαγιάτικο ψωμί στο νερό και τις στύβουμε. Ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό, και το ένα κρεμμύδι. Προσθέτουμε τον κιμά και τις φέτες μπαγιάτικο ψωμί καθώς και το αλάτι, το πιπέρι, το λάδι και το αυγό. Ζυμώνουμε τους κεφτέδες.

*Για το ταψί:* Κόβουμε τα υπόλοιπα κρεμμύδια σε φέτες στρογγυλές και χοντρές. Σε ένα μεγάλο τηγάνι τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια με ½ ποτήρι λάδι και ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι, μαζί με ½ ποτήρι κρασιού νερό. Στρώνουμε τα κρεμμύδια στο ταψί, αλευρώνουμε τους κεφτέδες και τους βάζουμε από πάνω και πάνω από κάθε κεφτέ

βάζουμε ένα κομμάτι βούτυρο. Ρίχνουμε στο ταψί ½ φλιτζάνι νερό και το αφήνουμε να σιγοψηθεί για 1 ώρα και 15'. Αυγοκόβουμε με τα τρία αυγά και το ποτηράκι του ξυδιού και περιχύνουμε τους κεφτέδες. Το αφήνουμε στο φούρνο για λίγο για να κάνει κρούστα.

### **Τσουμπλέκι του χασάπη**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Την συνταγή έδωσε η κυρία Βαγγελιώ Σπαή από το Αθαμάνιο

#### **Υλικά:**

½ κιλό πρόβιο κρέας

½ κιλό γίδινο κρέας

½ κιλό μοσχαρίσιο κρέας

½ κιλό χοιρινό κρέας

2 κιλά ντομάτες

2 κιλά κρεμμύδια

Ελαιόλαδο

Αλάτι

Πιπέρι

#### **Εκτέλεση:**

Κόβουμε σε μεγάλες μπουκιές το κρέας, σε φέτες τις ντομάτες και ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια. Βάζουμε όλα τα υλικά μας στον νταβά (ταψί) και περιχύνουμε με ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 3 ½ ώρες.

### **Χοιρινό με κάστανα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο των Νάντια Σαραντοπούλου και Γιάννη Σαραντόπουλου 'Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας'<sup>22</sup>

#### **Υλικά:**

1 ½ κιλό χοιρινό κομμένο σε φέτες

1 κιλό κάστανα βρασμένα και καθαρισμένα

<sup>22</sup>Σαραντοπούλου Ν.- Σαραντόπουλος Γ., *Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας : Έθιμα, παραδόσεις και αυθεντικές συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής, Αθήνα, Σαββάλας, 2011,σελ.110*



1 μήλο κομμένο σε λεπτές φέτες

1 ποτηράκι κονιάκ

2 κουταλιές βούτυρο

2 κουταλιές ελαιόλαδο

1 σκελίδα σκόρδο

1 κουταλάκι μουστάρδα

1 κουταλάκι μέλι

χυμό από 1 λεμόνι

αλάτι, πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το βούτυρο και το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρέας. Προσθέτουμε τις φέτες του μήλου και το σκόρδο να σοταριστούν και τα σβήνουμε με το κονιάκ. Κατόπιν, προσθέτουμε νερό, τη μουστάρδα, το μέλι, αλάτι και πιπέρι και αφήνουμε το φαγητό να σιγοβράσει μέχρι να μαλακώσει σχεδόν το κρέας. Ρίχνουμε στην κατσαρόλα και τα κάστανα και τα αφήνουμε να βράσουν μέχρι να μαλακώσει καλά το κρέας. Στη συνέχεια προσθέτουμε το χυμό από το λεμόνι και αφήνουμε το φαγητό να πάρει δύο τρεις βράσεις ακόμα πριν το κατεβάσουμε από τη φωτιά.

### ***Χοιρινό με κυδώνια***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο του Αλέξανδρου Γιώτη 'Εδεσματολόγιο Ηπείρου'<sup>23</sup>

### **Υλικά:**

1 ½ κιλό χοιρινό σε κομμάτια

2 κιλά κυδώνια

1 μέτριο κρεμμύδι

1 φλιτζάνι του τσαγιού βούτυρο

1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη

1 κουταλιά της σούπας ξίδι

2 φλιτζάνια του τσαγιού λευκό κρασί

αλάτι, πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

---

<sup>23</sup>Γιώτης Α.Α., *Εδεσματολόγιον Ηπείρου*, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.94

Τρίβουμε το κρεμμύδι στον τρίφτη και στη συνέχεια το καβουρντίζουμε. Προσθέτουμε τα κομμάτια του χοιρινού, αλατοπιπερώνουμε και, αφού το τσιγαρίσουμε καλά, σβήνουμε με το κρασί και ίσως με λίγο νερό. Αφήνουμε να βράσει για 10’.

Καθαρίζουμε τα κυδώνια και τα κόβουμε σε φέτες. Αφού τα τσιγαρίσουμε ελαφρά με λίγο βούτυρο, τα προσθέτουμε στο κρέας μαζί με τη ζάχαρη και το ξίδι. Αφήνουμε να σιγοβράσουν μέχρι να σωθούν τα υγρά και να μείνουν με τη σάλτσα τους.

### ***Χοιρινό πρασάτο***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

*Είναι ένα από τα φαγητά της γιορτινής μέρας των Χριστουγέννων*

#### **Υλικά:**

2 κιλά χοιρινό

10 μεγάλα πράσα

1 φλιτζάνι του τσαγιού χυμό ντομάτας

1 κουταλιά της σούπας πελτέ ντομάτας

1 ξερό κρεμμύδι

αλάτι

Πιπέρι κόκκινο

#### **Εκτέλεση:**

Κόβουμε τα πράσα σε μεγάλα κομμάτια και ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι. Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι, και στη συνέχεια τα κομμάτια του χοιρινού, πασπαλίζουμε με το πιπέρι και ανακατεύουμε μέχρι να ροδίσει το κρέας. Ρίχνουμε το χυμό ντομάτας και το πελτέ διαλυμένο σε νερό, προσθέτουμε νερό μέχρι να σκεπάσει το φαγητό και αφήνουμε να βράσει μέχρι να μαλακώσει το κρέας. 15’ πριν αποσύρουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε τα πράσα και τα αφήνουμε να βράσουν μέχρι να πήξει η σάλτσα.

### ***Χοιρινό πρασοσέλινο***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο των Νάντια Σαραντοπούλου και Γιάννη Σαραντόπουλου 'Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας'<sup>24</sup>

*Είναι ένα από τα φαγητά της γιορτινής μέρας των Χριστουγέννων*

**Υλικά:**

- 1 ½ κιλό κρέας χοιρινό κομμένο σε μερίδες
- 1 κιλό πράσα (το άσπρο μέρος) χοντροκομμένα
- 1 κιλό σέλινο (σελινόριζα και φύλλα)
- 2 κρεμμύδια ξερά χοντροκομμένα
- 2 κουταλιές βούτυρο
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- χυμό από 2 λεμόνια
- Αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Σε μία κατσαρόλα ρίχνουμε μία κουταλιά βούτυρο και μία κουταλιά ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρέας μέχρι να ροδίσει από όλες τις μεριές. Στη συνέχεια ρίχνουμε νερό, προσθέτουμε τα κρεμμύδια και το σέλινο και βράζουμε σε σιγανή φωτιά μέχρι να μαλακώσει σχεδόν το κρέας. Προσθέτουμε τα πράσα, το υπόλοιπο λάδι και το βούτυρο, το αλάτι και το πιπέρι και τα αφήνουμε να βράσουν καλά. Όταν είναι έτοιμο το φαγητό, προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και αφήνουμε να πάρει δύο - τρεις βράσεις ακόμα πριν το σερβίρουμε.

***Χυλοπίτες με μοσχάρι***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο των Νάντια Σαραντοπούλου και Γιάννη Σαραντόπουλου Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας<sup>25</sup>

**Υλικά:**

- 1 κιλό μοσχάρι
- ½ κιλό χυλοπίτες
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο

<sup>24</sup>Σαραντοπούλου Ν.- Σαραντόπουλος Γ., *Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας : Έθιμα, παραδόσεις και αυθεντικές συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής*, Αθήνα, Σαββάλας, 2011,σελ.109

<sup>25</sup>Σαραντοπούλου Ν.- Σαραντόπουλος Γ., *Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας : Έθιμα, παραδόσεις και αυθεντικές συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής*, Αθήνα, Σαββάλας, 2011,σελ.106

- 1 μεγάλη ώριμη ντομάτα
- 1 κουταλιά πελτέ ντομάτας
- αλάτι
- λίγο πιπέρι κόκκινο και μαύρο
- λίγο μπαχάρι
- 2 κρεμμύδια μεγάλα
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 φύλλο δάφνης (προαιρετικά)

### **Εκτέλεση:**

Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε το κρέας στο ελαιόλαδο. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και στη συνέχεια τα υπόλοιπα υλικά, τα ανακατεύουμε καλά και βράζουμε το φαγητό για 1 ώρα περίπου μέχρι να μαλακώσει το κρέας. Σε άλλη κατσαρόλα με πολύ νερό αλατισμένο βάζουμε τις χυλοπίτες, προσθέτουμε μία κουταλιά ελαιόλαδο και τις βράζουμε για περίπου 10' προσέχοντας να μην λιώσουν. Κατόπιν τις στραγγίζουμε, τις σοτάρουμε με λίγο βούτυρο και τις σερβίρουμε μαζί με το κρέας. Αν θέλουμε, προσθέτουμε τριμμένο τυρί.

### ***Χοιρινό με σέλινο***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Θεοδώρα Μαλιγιάννη από το Κομπότι

### **Υλικά:**

- 2 κιλά χοιρινό σπάλα
- 1 ½ κιλό σέλινο με σελινόριζα
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι
- Για το αυγολέμονο:*
- 2 αυγά χωριάτικα κατά προτίμηση
- χυμό από 2 λεμόνια

### **Εκτέλεση:**

Κόβουμε το κρέας σε μεγάλα κομμάτια και το ροδίζουμε με ελαιόλαδο προσθέτοντας αλάτι και πιπέρι. Μετά ρίχνουμε το κρεμμύδι και ανακατεύουμε μέχρι να μελώσει. Προσθέτουμε το νερό μέχρι να σκεπάσει το φαγητό. Σε άλλη κατσαρόλα ζεματάμε το

σέλινο χοντροκομμένο. Στη συνέχεια προσθέτουμε το σέλινο και την σελινόριζα κομμένη σε μικρά κομμάτια και αφήνουμε να σιγοβράσει για ½ ώρα. Μόλις γίνει το φαγητό μας, αφήνουμε να κρυώσει ελαφρώς και ετοιμάζουμε το αυγολέμονο. Χτυπάμε πρώτα τα ασπράδια, ρίχνουμε τους κρόκους και στη συνέχεια το λεμόνι. Μετά προσθέτουμε στο αυγολέμονο σιγά – σιγά λίγο ζωμό από το φαγητό μας. Στη συνέχεια ρίχνουμε το αυγολέμονο στο φαγητό και κουνάμε την κατσαρόλα μας για να μοιραστεί παντού.

## Ενότητα 5. Συνταγές για πίτες

### *Γαλατόπιτα*

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Αναστασία Ρούκη από την Άρτα

*Μαγειρεύονταν και στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου*

### **Υλικά:**

*Για τη γέμιση:*

2 ½ λίτρα γάλα

3 φλιτζάνια ζάχαρη

1 φλιτζάνι σιμιγδάλι χοντρό

1 φλιτζάνι αλεύρι σταρένιο

2 βανίλιες

7 αυγά

ξύσμα λεμονιού ή πορτοκαλιού

4 κουταλιές σούπας βούτυρο

1 πρέζα αλάτι

1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα

*Για τα φύλλα:*

250 γρ. αλεύρι κίτρινο

100-150ml νερό χλιαρό

2 γρ. αλάτι

3 γρ. ξίδι

100 γρ. βούτυρο

½ κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη

νισεστέ

### **Εκτέλεση:**

*Για τα φύλλα:* Κοσκινίζουμε το αλεύρι και το βάζουμε σε ένα μπολ, μαζί με το αλάτι, τη ζάχαρη, το ξίδι και το βούτυρο και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι. Προσθέτουμε σιγά σιγά το νερό και ζυμώνουμε μέχρι η ζύμη να γίνει μαλακή και να μην κολλάει στα χέρια. Τη χωρίζουμε σε 6 μπαλίτσες που τις αφήνουμε να ξεκουραστούν για 1 ώρα σε θερμοκρασία δωματίου. Πασπαλίζουμε μια επιφάνεια με νισεστέ, παίρνουμε ένα ένα μπαλάκι ζύμης και το ανοίγουμε αρχικά με το μικρό ρολό ζύμης, και στη συνέχεια με τη λεπτή βέργα για φύλλο πίτας ώστε να φτάσει στο μέγεθος του ταψιού μας.

*Για τη γέμιση:*

Ζεσταίνουμε το γάλα και προσθέτουμε το σιμιγδάλι ανακατεύοντας καλά με αυγοδάρτη. Χτυπάμε τα 2½ φλιτζάνια ζάχαρη με τα αυγά και προσθέτουμε τις βανίλιες, το αλάτι και το ξύσμα με το αλεύρι. Βάζουμε στην κατσαρόλα το μείγμα με το υπόλοιπο γάλα και ανακατεύουμε καλά μέχρι να δέσει η κρέμα σε σιγανή φωτιά. Μόλις δέσει βγάζουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε δύο κουταλιές της σούπας βούτυρο και ανακατεύουμε. Βουτυρώνουμε ένα ταψί του φούρνου και στρώνουμε δύο βουτυρωμένα φύλλα. Πασπαλίζουμε με τη ζάχαρη και την κανέλλα. Συνεχίζουμε με τα μισά από τα υπόλοιπα φύλλα, ρίχνουμε το μείγμα και βάζουμε τα υπόλοιπα φύλλα βουτυρωμένα. Γυρίζουμε τα φύλλα που εξέχουν σε ρολό στην άκρη. Ψήνουμε στους 180°C για 40-50' μέχρι να ροδίσει.

### ***Ζαρκόπιτα (ζάρκα: γυμνή χωρίς φύλλα)***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από το Νεοχώρι

*Μαγειρεύονταν και στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου*

### **Υλικά:**

1 φλιτζάνι του τσαγιού σιμιγδάλι

1 φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη

6 ποτήρια γάλα

2 αυγά

1 βανίλια

ξύσμα λεμονιού

½ φλιτζάνι του καφέ ελαιόλαδο

λίγη κανέλα

**Εκτέλεση:**

Βράζουμε το γάλα σε μια κατσαρόλα, ρίχνουμε το σιμιγδάλι και τη ζάχαρη και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να γίνει μια πηχτή κρέμα. Προσθέτουμε το λάδι και ανακατεύουμε. Αφήνουμε την κρέμα να κρυώσει. Στο μεταξύ χτυπάμε ελαφρά τα αυγά, προσθέτουμε τη βανίλια και το ξύσμα και ρίχνουμε το μίγμα στη χλιαρή κρέμα. Ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ομοιογενές. Βάζουμε το μίγμα σε λαδωμένο μέτριο ταψί ή πυρέξ, αφού το πασπαλίσουμε με λίγη κανέλα. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο μέχρι να ροδίσει. Σερβίρουμε με γλυκό σταφύλι ή οποιοδήποτε γλυκό κουταλιού.

***Κασιάτα ρωμανιώτικη***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Κυριακούλα Κουτσούμπα από τους Μελισσουργούς  
*Μαγειρεύονταν και στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου*

**Υλικά:**

*Για τα φύλλα:*

750 γρ. αλεύρι σταρένιο

1 κουταλιά της σούπας ξύδι

2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

2 φλιτζάνια νερό χλιαρό

*Για τη γέμιση:*

750 γρ. τυρί φέτα σκληρή

1 φλιτζάνι του τσαγιού βούτυρο

3 αυγά

2 κρόκους αυγών

4-5 κουταλάκια του γλυκού βούτυρο

3 κουταλιές της σούπας γάλα

**Εκτέλεση:**

Σε μια λεκανίτσα, βάζουμε το αλεύρι, το αλάτι, το νερό, το ξίδι, το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε. Ύστερα, προσθέτουμε σιγά σιγά το νερό και ζυμώνουμε έως ότου το νερό τελειώσει κι έχουμε μια ζύμη που δεν κολλάει στα χέρια. Χωρίζουμε τη ζύμη σε

δόσεις και τις αφήνουμε να ‘ξεκουραστούν’. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C. Ανοίγουμε ένα μεγάλο και ένα μικρότερο φύλλο με ένα πλάστη.

Τρίβουμε το τυρί με το χέρι μας σε μικρά κομμάτια σε μια λεκανίτσα. Χτυπάμε τα αυγά και τα προσθέτουμε στο τυρί. Σε ένα μεγάλο βουτυρωμένο ταψί απλώνουμε το μεγάλο φύλλο, ώστε να περισσεύει απέξω και τοποθετούμε τη γέμιση. Σκεπάζουμε με το μικρό φύλλο και διπλώνουμε το περίσσευμα προς τα μέσα. Χτυπάμε τους κρόκους με 2-3 κουταλιές της σούπας γάλα και αλείφουμε την επιφάνεια της πίτας. Ρίχνουμε μερικά κομμάτια βούτυρο σε όλη την επιφάνεια. Βάζουμε την πίτα στο φούρνο να ψηθεί στους 200° C.

### **Κιμαδόπιτα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι της κυρίας Ελένης Μεγάλη από το βιβλίο ‘Εδεσματολόγιον Ηπειρού’ του Αλέξανδρου Γιώτη<sup>26</sup>

#### **Υλικά:**

αλεύρι για 8 φύλλα

1 ½ κιλό κιμά πρόβειο

λίγο γάλα

8 παξιμάδια

6 αυγά

4 κουταλιές της σούπας βούτυρο

λίγο τυρί τριμμένο

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

1 χούφτα μαϊντανό ψιλοκομμένο

1 κουταλιά της σούπας ντοματοπολτέ

Αλάτι, πιπέρι

ξύλο κανέλας ή μπαχάρι

#### **Εκτέλεση:**

Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι, με βούτυρο σε μια κατσαρόλα, έως ότου ξανθύνει και προσθέτουμε τον κιμά. Ανακατεύουμε και ρίχνουμε τον πελτέ. Αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε το μαϊντανό και την κανέλα. Αφήνουμε να σιγοβράζει ο κιμάς σε σιγανή φωτιά, ώσπου να πει τα ζουμιά του. Εν τω μεταξύ μουσκεύουμε τα παξιμάδια

<sup>26</sup>Γιώτης Α.Α., Εδεσματολόγιον Ηπειρού, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.128



με γάλα και, αφού τα στύψουμε, τα ρίχνουμε στο κιμά μαζί με το τριμμένο τυρί και τα αυγά που έχουμε ήδη χτυπήσει. Βουτυρώνουμε ένα ταψί και στρώνουμε τα μισά φύλλα αλείφοντάς τα με λιωμένο βούτυρο. Απλώνουμε τη γέμιση, τη στρώνουμε και σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα φύλλα, που αλείφουμε ένα - ένα πάλι με βούτυρο. Χαράζουμε την πίτα σε κομμάτια με μυτερό μαχαίρι και την ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 45'.

### **Κολοκυθόπιτα αλμυρή**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Ελένη Μάνου από την Ροδαυγή

*Συνήθως μαγειρεύονταν στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου*

### **Υλικά:**

*Για το φύλλο:*

500 γρ. αλεύρι σταρένιο

λίγο ελαιόλαδο

λίγο αλάτι

λίγο ξύδι

2 ποτήρια νερό

*Για τη γέμιση:*

4 φλιτζάνια τσαγιού κολοκύθι τριμμένο και στυμμένο

6 αυγά

1 κούπα σιμιγδάλι ή ρύζι

1 ποτήρι γάλα

½ κιλό τυρί φέτα

1 κρεμμύδι ξερό

1 ματσάκι άνηθο

### **Εκτέλεση:**

Σε μια λεκάνη ανακατεύουμε το αλεύρι, το αλάτι, το νερό, το ξίδι και το ελαιόλαδο. Προσθέτουμε σιγά σιγά το νερό και ζυμώνουμε εωσότου το νερό τελειώσει κι έχουμε μια ζύμη που δεν κολλάει στα χέρια. Χωρίζουμε τη ζύμη σε δόσεις (μία ανά φύλλο) και τις αφήνουμε να 'ξεκουραστούν'. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C. Ανοίγουμε το φύλλο με ένα πλάστη. Βάζουμε την τριμμένη κολοκύθα σε ένα σουρωτήρι, την πασπαλίζουμε με πολύ λίγο αλάτι και την αφήνουμε μέσα σε μια λεκάνη για να βγάλει τα υγρά της. Την αφήνουμε για 15'-20', στύβουμε ξανά και

πετάμε το νερό. Προσθέτουμε τα αυγά, το σιμιγδάλι, το γάλα, τη φέτα, το κρεμμύδι και τον άνηθο και ανακατεύουμε καλά. Στρώνουμε 2 φύλλα ζύμης σε ένα ταψί, απλώνουμε το μίγμα και μετά δύο φύλλα ζύμης από πάνω. Ψήνουμε στο φούρνο για 1 ώρα και 10' στους 180°C.

### **Κολοκυθόπιτα γλυκιά**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Άννα Ευθυμίου από την Ροδαυγή

*Συνήθως μαγειρεύονταν στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου*

### **Υλικά:**

*Για το φύλλο:*

500 γρ. αλεύρι σταρένιο

λίγο ελαιόλαδο

λίγο αλάτι

λίγο ξύδι

2 ποτήρια νερό

*Για τη γέμιση:*

500γρ. κολοκύθι.

1 κούπα του τσαγιού σιμιγδάλι

1 κούπα ζάχαρη

2 κουταλιές της σούπας μέλι

1 κουταλάκι κανέλα

1 χούφτα ρύζι

### **Εκτέλεση:**

Σε μια λεκάνη ανακατεύουμε το αλεύρι, το αλάτι, το νερό, το ξίδικαιτο ελαιόλαδο. Ύστερα, προσθέτουμε σιγά σιγά το νερό και ζυμώνουμε εωσότου το νερό τελειώσει κι έχουμε μια ζύμη που δεν κολλάει στα χέρια. Χωρίζουμε τη ζύμη σε δόσεις (μία ανά φύλλο) και τις αφήνουμε να 'ξεκουραστούν'. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C. Ανοίγουμε το φύλλο με ένα πλάστη. Καθαρίζουμε την κολοκύθα και πετάμε τα σποράκια και τα νεύρα της κολοκύθας ενώ με ένα κουτάλι ξύνουμε και μαζεύουμε την ψίχα σε ένα μεγάλο μπολ. Βάζουμε την τριμμένη κολοκύθα σε ένα σουρωτήρι, την πασπαλίζουμε με πολύ λίγο αλάτι και την αφήνουμε μέσα σε μια λεκάνη για να βγάλει τα υγρά της. Την αφήνουμε για 15'-20', στύβουμε ξανά και πετάμε το νερό. Προσθέτουμε την ζάχαρη, το σιμιγδάλι, το μέλι, την κανέλα και το

ρύζι και ανακατεύουμε καλά. Στρώνουμε δύο φύλλα ζύμης σε ένα ταψί, λαδώνουμε τα φύλλα, απλώνουμε τη γέμιση και προσθέτουμε δύο φύλλα ζύμης από πάνω. Ψήνουμε στο φούρνο για 1 ώρα και 10' στους 180°C.

### ***Κοσμηρί***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Κυριακούλα Κουτσούμπα από τους Μελισσουργούς  
Λέγεται και ζαρκόπιτα, αλευρόπιτα, κασιόπιτα, κουσμέρι, καθαρόπιτα, ζυμαρόπιτα  
*Μαγειρεύονταν και στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου*

### **Υλικά:**

½ κιλό αλεύρι σταρένιο (για μεγάλο ταψί)

1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα

400 γρ. τυρί φέτα

2 αυγά

100 γρ. τυρί τριμμένο, κίτρινο ή φέτα

1 κουταλιά της σούπας βούτυρο

2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

### **Εκτέλεση:**

Ανακατεύουμε το αλεύρι με το γάλα, ρίχνουμε στο μείγμα και την φέτα τριμμένη και συνεχίζουμε το ανακάτεμα. Χτυπάμε τα δύο αυγά και τα ρίχνουμε στο μείγμα. Στο φούρνο ζεσταίνουμε το ταψί με το βούτυρο και το ελαιόλαδο μέχρι να κάψουν. Βγάζουμε το ταψί από το φούρνο και απλώνουμε το μείγμα στο καυτό λάδι και το βούτυρο. Ρίχνουμε από πάνω το τριμμένο τυρί. Ψήνουμε για 30' στους 180°C σε προθερμασμένο φούρνο.

### ***Κοτόπιτα***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Κωνσταντίνα Χούμη– Αηδόνη από τα Άγναντα  
*Συνήθως μαγειρεύονταν στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου*

### **Υλικά:**

Η δοσολογία είναι βαθύ ταψί φούρνου

*Για το φύλλο:*

½ κιλό αλεύρι σταρένιο

ελαιόλαδο

3 αυγά

1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα φρέσκο

αλάτι,πιπέρι

*Για τη γέμιση:*

1 κότα χωριάτικη περίπου στα τρία κιλά

6 Μέτριος κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες

7αυγά

1/2 λίτρο γάλα φρέσκο

ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

*Για τα φύλλα:*

α) Φύλλα ψημένα για τη γέμιση:Από την προηγούμενη ημέρα ή μέρες πριν (αφού κρυώσουν, διατηρούνται σπασμένα στο ψυγείο για καιρό). Βάζουμε σε ένα μπολ έξι χούφτες γεμάτες αλεύρι, αλάτι και λίγο λάδι στη μέση και τρία αυγά και ανακατεύουμε, προσθέτοντας χλιαρό νερό εναλλάξ με γάλα ώστε να γίνει μια απαλή ζύμη. Ανοίγουμε τα φύλλα, βγαίνουν γύρω στα τέσσερα μεγάλα και τα απλώνουμε σε ένα ταψί και τα ψήνουμε στον αέρα στους 200°C, να ροδίσουν καλά και να μην έχουν άψητα σημεία. Στην περίπτωση που υπάρχουν άψητα σημεία στα φύλλα, τα αφαιρούμε και τα φουρνίζουμε λίγο παραπάνω.

β)Βάζουμε σε ένα μπολ δύο χούφτες γεμάτες αλεύρι, αλάτι και λίγο λάδι στη μέση και ένα αυγό και ανακατεύουμε, προσθέτοντας χλιαρό νερό εναλλάξ με γάλα ώστε να γίνει μια απαλή ζύμη. Ανοίγουμε δύο φύλλα,τα οποία τοποθετούμε σε λαδωμένο ταψί, με λίγο λάδι ανάμεσά τους, να προεξέχουν.

*Για την γέμιση:*

Κατά προτίμηση κότα χωριάτικη ή κοτόπουλο (τότε προσθέτουμε και δύο κύβους-νοστιμιάς κοτόπουλου) ή συνδυασμός των δύο (τρία κιλά σύνολο) καλά πλυμένο και κομμένο σε μερίδες, και το βάζουμε σε μια μεγάλη κατσαρόλα μαζί με τα κρεμμύδια μέχρι να ροδίσουν, σε αρκετό λάδι. Αλατοπιπερώνουμε καλά και προσθέτουμε νερό να σκεπαστούν τα υλικά καλά, βράζουμε έως ότου το κοτόπουλο να ξεκοκαλίζεται εύκολα και ταυτόχρονα να υπάρχει αρκετός ζωμός. Χωρίζουμε το κρέας από το ζωμό, τον οποίο κρατάμε και ελέγχουμε ότι δεν έχει κόκαλα, εκεί προσθέτουμε ένα

κουτί γάλα εβαπορέ ή το αντίστοιχο φρέσκο και επτά αυγά και τα ανακατεύουμε. Ξεκοκαλίζουμε το κοτόπουλο.

Πάνω στο ταψί με τα φρέσκα φύλλα, σπάμε σε κομμάτια μια στρώση ψημένα φύλλα, να καλύψουν επαρκώς την βάση του ταψιού. Από πάνω ρίχνουμε το ξεψαχνισμένο κοτόπουλο, ώστε να καλύψει επαρκώς την βάση του ταψιού όσο το δυνατόν πιο ομοιόμορφα και σπάμε και τα υπόλοιπα ψημένα φύλλα, τουλάχιστον δύο στρώσεις. Περιχύνουμε με τον ζωμό, να πάει παντού και να μουσκέψει τα υλικά του ταψιού. Τέλος γυρνάμε τα φύλλα που προεξέχουν περιμετρικά του ταψιού προς τα μέσα, λαδώνοντας τα αν έχουν ξεραθεί και ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C πάνω - κάτω για περίπου 1 ώρα και λίγο παραπάνω, ελέγχοντας ότι το εσωτερικό της πίτας έχει ψηθεί.

### **Κοφτόπιτα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο του Αλέξανδρου Γιώτη 'Εδεσματολόγιο Ηπείρου'<sup>27</sup>

*Μαγειρεύονταν στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου*

#### **Υλικά:**

Κοφτό

Βούτυρο

Αυγά

Τυρί φέτα

Γάλα

αλάτι

#### **Εκτέλεση:**

Βράζουμε με νερό τον κοφτό. Όταν κρυώσει, προσθέτουμε, και στις ποσότητες που εμείς επιθυμούμε, χτυπημένα αυγά, τριμμένο τυρί φέτα, γάλα, βούτυρο και τα ανακατεύουμε καλά. Μετά απλώνουμε τη γέμιση στο ταψί και ψήνουμε την πίτα για 30' περίπου.

Ο κοφτός είναι στάρι αλεσμένο σε χειροκίνητο μύλο που αλέθει χοντρά.

### **Κρεατόπιτα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

<sup>27</sup>Γιώτης Α.Α., *Εδεσματολόγιον Ηπείρου*, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.125

Τη συνταγή έδωσε κυρία Μαίρη Στάμου-Παπαθεοδώρου από τα Φράστα

**Υλικά:**

σταρένιο αλεύρι για 6 φύλλα (βλ. συνταγή για Φύλλο)

2 κιλά κρέας

8-10 αυγά

12 κρεμμύδια ξερά

1 κρεμμύδι για το κρέας

1 ντομάτα τριμμένη (προαιρετικά)

1 κουταλιά του γλυκού κόκκινο πιπέρι καυτερό

**Εκτέλεση:**

Ετοιμάζουμε τα φύλλα μας. Ζυμώνουμε τα έξι φύλλα και ψήνουμε τα τρία. Βράζουμε το κρέας με το κρεμμύδι, τη φρέσκια ντομάτα και το καυτερό κόκκινο πιπέρι μέχρι να γίνει πολύ μαλακό. Κόβουμε μεγάλα κομμάτια τα κρεμμύδια και τα βράζουμε μέχρι να φύγει το κάψιμο τους. Τα σουρώνουμε. Ανοίγουμε το φύλλο. Ψιλοκόβουμε το κρέας, ώστε να είναι τελείως καθαρό και κρατάμε το ζωμό του. Τρίβουμε τα ψημένα φύλλα σε κομματάκια μέσα σε μια λεκανίτσα. Λαδώνουμε ένα ταψί και απλώνουμε δύο φύλλα να ξεχειλίζουν γιατί θα το αφήσουμε ανοιχτό από πάνω. Στρώνουμε επάνω το ψιλοκομμένο κρέας, τα κρεμμύδια και τα φύλλα που ψήσαμε κομματιασμένα. Χτυπάμε τα αυγά και τα ρίχνουμε από πάνω. Γυρίζουμε τις άκρες του φύλλου και στο ανοιχτό κομμάτι ρίχνουμε το ζωμό. Ψήνουμε για 1 ώρα και 15' στους 180°C, μέχρι να ψηθεί το φύλλο.

***Κρεασόπιτα - Πρωτοχρονιάτικη πίτα***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο των Νάντια Σαραντοπούλου και Γιάννη Σαραντόπουλου 'Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας'<sup>28</sup>

*Είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα φαγητά της Πρωτοχρονιάς*

**Υλικά:**

*Για το φύλλο:*

1 ½ κιλό σταρένιο αλεύρι

2 κούπες χλιαρό νερό (όσο να γίνει μαλακό το ζυμάρι)

<sup>28</sup>Σαραντοπούλου Ν.- Σαραντόπουλος Γ., *Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας* : Έθιμα, παραδόσεις και αυθεντικές συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής, Αθήνα, Σαββάλας, 2011,σελ.252

1 φλιτζανάκι ελαιόλαδο  
 1 κουταλάκι αλάτι  
 ½ φλιτζάνι βούτυρο  
 ½ φλιτζάνι λάδι για το άλειμμα

*Για την γέμιση:*

2 κιλά κρέας πρόβειο ή αρνίσιο (όχι πολύ παχύ)  
 1 κιλό ξερά κρεμμύδια  
 1 κουταλάκι μαύρο πιπέρι σε κόκκους  
 2 κουταλιές βούτυρο ή λάδι  
 αλάτι

### **Εκτέλεση:**

Σε μια λεκάνη βάζουμε το αλεύρι με το αλάτι και ρίχνουμε χλιαρό νερό σιγά σιγά. Ζυμώνουμε λαδώνοντας τα χέρια μας, ώστε η ζύμη να γίνει λίγο μαλακή και όχι σκληρή. Χωρίζουμε τη ζύμη σε δώδεκα μπαλάκια, τα σκεπάζουμε με μία πετσέτα και τα αφήνουμε να σταθούν για μία ώρα. Στο μεταξύ έχουμε καθαρίσει τα κρεμμύδια από το προηγούμενο βράδυ τα έχουμε βάλει στο νερό. Κατόπιν πλένουμε το κρέας και, αφού το σκουπίσουμε, το σοτάρουμε στην κατσαρόλα μαζί με το βούτυρο ή το λάδι και ένα ξερό τριμμένο κρεμμύδι. Στη συνέχεια στραγγίζουμε και τα υπόλοιπα κρεμμύδια και, αφού τα τρίψουμε, τους ρίχνουμε λίγο αλάτι, τα στύβουμε και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα να σοταριστούν ελαφρά. Ύστερα προσθέτουμε νερό έως ότου σκεπαστούν τα υλικά και ρίχνουμε το πιπέρι. Αφήνουμε το φαγητό να σιγοβράσει, μέχρι το κρέας να μαλακώσει και τα κρεμμύδια να λιώσουν. Μόλις βράσει το κρέας το αφαιρούμε από την κατσαρόλα, το μεταφέρουμε σε μία πιατέλα και το ξεκοκαλίζουμε. Κατόπιν, βγάζουμε και τα κρεμμύδια και, αφού αφαιρέσουμε τους κόκκους από το πιπέρι, τα πατάμε με ένα πιρούνι μέχρι να χυλώσουν και τα μεταφέρουμε όλα μαζί σε μία μικρή λεκάνη, ρίχνοντας μέσα μιάμιση κουτάλα από το ζωμό. Τον υπόλοιπο ζωμό (περίπου τρεις κουτάλες) τον σουρώνουμε να μην έχει κόκαλα και τον κρατάμε χωριστά. Στη συνέχεια ανοίγουμε δώδεκα φύλλα, εκ των οποίων τα εννιά πρέπει να είναι μικρότερα, και τα ψήνουμε ένα-ένα στο φούρνο ώσπου να ροδίσουν. Αφού ψηθούν όλα, βάζουμε το ένα από αυτά ολόκληρο και τα υπόλοιπα οκτώ τα τρίβουμε σε μεγάλα κομμάτια και τα κρατάμε στην άκρη. Κατόπιν λιώνουμε μισό φλιτζάνι βούτυρο με μισό φλιτζάνι λάδι σε ένα τηγανάκι και, αφού αλείψουμε το ταψί, στρώνουμε τα τρία μεγαλύτερα φύλλα ραντίζοντας το καθένα με το λιωμένο βούτυρο και το λάδι. Κατόπιν στρώνουμε από πάνω το ψημένο φύλλο, το

ραντίζουμε με λίγο από το ζωμό που φυλάξαμε και στρώνουμε από πάνω τα τριμμένα φύλλα. Ύστερα ρίχνουμε σιγά σιγά με το χέρι μας το μείγμα του κρέατος και των κρεμμυδιών, προσέχοντας να πάει παντού και ειδικά στις άκρες. Κατόπιν γυρνάμε ένα - ένα τα φύλλα σε κρόθο, τα λαδώνουμε με το μείγμα του βουτύρου και του λαδιού και τα ραντίζουμε με τρεις τέσσερις κουταλιές ζωμό (η πίτα αυτή από πάνω δε σκεπάζεται με φύλλο). Τέλος, ψήνουμε την πίτα σε προθερμασμένο φούρνο στους 200-220<sup>0</sup> C και σε 30' τη βγάζουμε, την πασπαλίζουμε με λίγο τριμμένο πιπέρι, προσθέτουμε τον υπόλοιπο ζωμό και συνεχίζουμε το ψήσιμο μέχρι να ροδοκοκκινίσει.

### **Κρεμμυδόπιτα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από τον Καταρράκτη

*Μαγειρεύονταν και στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου*

#### **Υλικά:**

σταρένιο αλεύρι για 6 φύλλα (βλ. συνταγή για φύλλο)

2 κιλά ξερά κρεμμύδια

½ κιλό τυρί φέτα τριμμένο

1 φλιτζάνι γάλα

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

3 κουταλιές καλαμποκίσιο αλεύρι

1/2 κούπα ψιλοκομμένο μαϊντανό

5 αυγά

αλάτι, πιπέρι

#### **Εκτέλεση:**

Κόβουμε τα κρεμμύδια σε φέτες. Ετοιμάζουμε τα φύλλα. Τσιγαρίζουμε στο λάδι τα κρεμμύδια και το πιπέρι, ρίχνουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε γρήγορα να μη σβωλιάσει. Προσθέτουμε το γάλα και σιγοβράζουμε μέχρι να γίνει πηκτός ζωμός. Αποσύρουμε από τη φωτιά, αλατίζουμε και προσθέτουμε τον μαϊντανό, το τριμμένο τυρί και τα αυγά (χτυπημένα). Απλώνουμε σε λαδωμένο ταψί τα δύο φύλλα, λαδώνουμε τα φύλλα και τοποθετούμε τη μισή γέμιση. Στη συνέχεια καλύπτουμε με τα άλλα δύο φύλλα και την υπόλοιπη γέμιση και κλείνουμε με τα υπόλοιπα δύο



φύλλα. Ραντίζουμε με το υπόλοιπο λάδι, χαράζουμε και ψήνουμε στους 180° C για μία 1 ώρα μέχρι να ροδίσει.

### **Λαχανόπιτα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Έλια Στασινού από το Αθαμάνιο

*Μαγειρεύονταν και στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου*

### **Υλικά:**

αλεύρι για 8 φύλλα (βλ. συνταγή Φύλλο)

1 ½ κιλό χόρτα (λάπατα, σπανάκι, ζόγια, τσουκνίδες, σέσκουλα)

2 κρεμμύδια ξερά

1 ματσάκι κρεμμύδια φρέσκα

2 πράσα ψιλοκομμένα

1 ματσάκι μαϊντανό

1 ματσάκι άνηθο

1-2 αυγά (προαιρετικά)

650 γρ. τυρί φέτα

2 κουταλιές της σούπας ψιλό σιμιγδάλι

1 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο

1 φλιτζανάκι του καφέ ρύζι σουπέ (ή τραχανά ή καλαμποκίσιο αλεύρι)

αλάτι, πιπέρι μαύρο

### **Εκτέλεση:**

Ετοιμάζουμε τα φύλλα μας (βλ. συνταγή Φύλλο). Πλένουμε και ψιλοκόβουμε τα χόρτα, τα κρεμμύδια, τα πράσα και τα μυρωδικά σε μια λεκάνη, τα αλατίζουμε και τα στραγγίζουμε με τα χέρια. Προσθέτουμε το σιμιγδάλι, τη φέτα χοντροκομμένη, τα αυγά, το ρύζι, το αλάτι και το πιπέρι και ανακατεύουμε καλά, μέχρι το μίγμα να γίνει ομοιόμορφο. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C. Λαδώνουμε το ταψί και στρώνουμε δύο φύλλα τα οποία τα λαδώνουμε κι αυτά. Απλώνουμε το μίγμα και αν περισσεύει το φύλλο το γυρνάμε στις άκρες. Λαδώνουμε και άλλα δύο φύλλα, το καθένα ξεχωριστά και τα στρώνουμε πάνω από το μίγμα. Εναλλακτικά τυλίγουμε το μίγμα σε φύλλο σε μπαστούνια σε όποιο μέγεθος θέλουμε. Ψήνουμε στους 180°C για 1 ώρα περίπου μέχρι να γίνει το φύλλο μας.

**Λιγκιζές**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε ο κύριος Νικόλαος Κούκος από τα Φράστα

**Υλικά:**

αλεύρι καλαμποκίσιο

ελαιόλαδο

1 κρεμμύδι ξερό

**Εκτέλεση:**

Καίμε στο τηγάνι το αλεύρι μέχρι να ροδίσει. Ρίχνουμε βραστό νερό, να γεμίσει το τηγάνι και να πήξει. Ρίχνουμε από πάνω κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο και λάδι.

**Μακαρονόπιτα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Άννα Ευθυμίου από την Ροδαυγή

*Συνήθως μαγειρεύονταν στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου*

**Υλικά:**

*Για το φύλλο:*

500 γρ. αλεύρι σταρένιο

λίγο ελαιόλαδο

λίγο αλάτι

λίγο ξύδι

2 ποτήρια νερό

*Για την γέμιση:*

500 γρ. μακαρόνια Νο5

500 γρ. φέτα

2 κουταλιές της σούπας βούτυρο

1 λίτρο γάλα

5 χωριάτικα αυγά

πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Βράζουμε τα μακαρόνια. Παράλληλα ετοιμάζουμε το φύλλο ως εξής: σε μια λεκανίτσα, βάζουμε το αλεύρι, το αλάτι, το νερό, το ξίδι, το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε. Ύστερα, προσθέτουμε σιγά σιγά το νερό και ζυμώνουμε έως ότου το

νερό τελειώσει κι έχουμε μια ζύμη που δεν κολλάει στα χέρια. Χωρίζουμε τη ζύμη σε δόσεις (μία ανά φύλλο) και τις αφήνουμε να ‘ξεκουραστούν’. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C. Ανοίγουμε το φύλλο με ένα πλάστη. Σε μια λεκανίτσα ανακατεύουμε τα μακαρόνια με την φέτα, το βούτυρο, το γάλα, τα αυγά και το πιπέρι. Στρώνουμε δύο φύλλα ζύμης σε ένα ταψί, λαδώνουμε τα φύλλα, απλώνουμε τη γέμιση και προσθέτουμε δύο φύλλα ζύμης από πάνω. Ψήνουμε στο φούρνο για 1 ώρα και 10’ στους 180°C.

### **Μανιταρόπιτα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Στέλλα Πολύζου από το Πέτα

*Μαγειρεύονταν και στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου*

#### **Υλικά:**

σταρένιο αλεύρι για 4 φύλλα (βλ. συνταγή για Φύλλο)

1 κιλό κρεμμύδια ξερά

1 κιλό μανιτάρια

7-8 αυγά

300 γρ. διάφορα τυριά τριμμένα

βούτυρο

1 αυγό (προαιρετικά)

#### **Εκτέλεση:**

Πλάθουμε τέσσερα φύλλα. Βράζουμε τα κρεμμύδια και πετάμε το νερό. Παράλληλα σοτάρουμε τα μανιτάρια με λίγο βούτυρο. Στη συνέχεια σε μια λεκανίτσα λιώνουμε τα κρεμμύδια, προσθέτουμε τα μανιτάρια κομμένα, τα τυριά, τα αυγά ελαφρά χτυπημένα, αλάτι, πιπέρι και 3-4 κουταλιές βούτυρο. Λαδώνουμε το ταψί, στρώνουμε δύο φύλλα, ρίχνουμε το μείγμα, στρώνουμε άλλα δύο φύλλα από πάνω, γυρίζουμε τα φύλλα στις άκρες και τα περνάμε με πινέλο βουτηγμένο σε λίγο λάδι με νερό ή σε μίγμα με γάλα και αυγό, χαράζουμε την πίττα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 1 ώρα περίπου.

### **Μουσακάς**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο των Νάντια Σαραντοπούλου και Γιάννη Σαραντόπουλου *Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας*<sup>29</sup>

**Υλικά:**

½ κιλό κιμά μοσχαρίσιο  
 6-7 μελιτζάνες φλάσκες  
 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
 1 κουτάλι μαϊντανό ψιλοκομμένο  
 2 ώριμες ντομάτες τριμμένες  
 1 κουταλιά πελτέ ντομάτας  
 1 ποτηράκι λευκό κρασί  
 ½ φλιτζάνι τριμμένη φρυγανιά  
 1 φλιτζάνι γραβιέρα  
 1 φλιτζάνι κεφαλοτύρι  
 1/3 του φλιτζανιού ελαιόλαδο  
 1 μικρό ξυλάκι κανέλα  
 1 κουταλάκι μοσχοκάρυδο  
 1 κουταλάκι ζάχαρη  
 αλάτι, πιπέρι  
*Για την μπεσαμέλ:*  
 6 κουταλιές βούτυρο  
 7 κουταλιές αλεύρι  
 4 φλιτζάνια φρέσκο γάλα  
 2 κρόκοι αυγών  
 αλάτι  
 μοσχοκάρυδο (προαιρετικά)

**Εκτέλεση:**

Κόβουμε τις μελιτζάνες σε φέτες πάχους ενός δαχτύλου και τις τηγανίζουμε ή τις ψήνουμε στο γκριλ αλείφοντάς τις με λίγο λάδι. Σοτάρουμε τον κιμά με το ελαιόλαδο προσθέτοντας το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και τα σβήνουμε με το κρασί. Κατόπιν ρίχνουμε την κανέλα, το μοσχοκάρυδο, το αλατοπίπερο και ένα ποτήρι νερό και αφήνουμε να βράσει ο κιμάς. Στη συνέχεια προσθέτουμε τις ντομάτες, τον πελτέ, το

<sup>29</sup>Σαραντοπούλου Ν.- Σαραντόπουλος Γ., *Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας : Έθιμα, παραδόσεις και αυθεντικές συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής*, Αθήνα, Σαββάλας, 2011,σελ.96

μαϊντανό και τη ζάχαρη και συνεχίζουμε το βράσιμο. Αλείφουμε ένα ταψί με λίγο λάδι και το πασπαλίζουμε με τη φρυγανιά. Στρώνουμε σε σειρές τις μελιτζάνες και πασπαλίζουμε εναλλάξ με τα τυριά, φυλάσσοντας ένα μέρος από το τυρί για να το ρίξουμε στον κιμά. Όταν ο κιμάς πιεί όλα τα υγρά του, προσθέτουμε το τριμμένο τυρί που είχαμε φυλάξει και ανακατεύουμε. Κατόπιν στρώνουμε τον κιμά πάνω από τις μελιτζάνες. Απλώνουμε από πάνω άλλη μια σειρά μελιτζάνες και τις πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο τυρί.

Για να φτιάξουμε την μπεσαμέλ, ζεσταίνουμε το βούτυρο, χωρίς να το κάψουμε, και ρίχνουμε μέσα το αλεύρι ανακατεύοντας συνεχώς με ξύλινη κουτάλα για 10' περίπου. Κατόπιν ρίχνουμε λίγο - λίγο το γάλα χλιαρό και το ανακατεύουμε για να μη σβολιάσει. Βράζουμε μέχρι να πήξει το μίγμα και να γίνει κρέμα.

Στη συνέχεια ρίχνουμε τα αυγά, το αλάτι και αν θέλουμε το μοσχοκάρυδο, ανακατεύουμε και στρώνουμε την μπεσαμέλ πάνω στις μελιτζάνες μέχρι να καλύψει όλο τα ταψί. Πασπαλίζουμε με λίγο τριμμένο τυρί και ψήνουμε το μουσακά στους 180°C για περίπου 1 ώρα μέχρι να ψηθεί και να ροδίσει η μπεσαμέλ.

### ***Μπλατσάρα (Μπατσάρα, Μπλατσαριά, Μπλανό, Μπλαστή, Πλαστός)***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε ηκυρία Άννα Ευθυμίου από την Ροδαυγή

*Συνήθως μαγειρεύονταν στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου*

#### **Υλικά:**

*Για την κρέμα:*

500 γρ.αλεύρι καλαμποκίσιο άσπρο

1 λίτρο γάλα

λίγο αλάτι

*Για την γέμιση:*

2 πράσα

2 κιλά από ό,τι πράσινο λαχανικό του κήπου (σέσκουλα, λάπατα, σπανάκι, μυρώνια, καυκαλήθρες)

1 ματσάκι κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα

άνηθο

μαϊντανό

500 γρ. φέτα

αλεύρι καλαμποκίσιο άσπρο για πασπάλισμα

1 κούπα ελαιόλαδο

2 αυγά

αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Πλένουμε τα λάχανα και τα χοντροκόβουμε σε μια λεκάνη. Ρίχνουμε το τυρί θρυμματισμένο, τα αυγά, το αλεύρι και το λάδι και ανακατεύουμε. Πασπαλίζουμε το ταψί με καλαμποκίσιο αλεύρι μπόλικο, απλώνουμε την γέμιση και τα λάχανα από πάνω. Πασπαλίζουμε με καλαμποκάλευρο. Κάνουμε την κρέμα με το γάλα και το αλεύρι και την ρίχνουμε από πάνω. Ψήνουμε για 1 ώρα και 10' στους 180°C.

***Μπλατσάρα με ξινόγαλο***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο του Αλέξανδρου Γιώτη 'Εδεσματολόγιο Ηπείρου'<sup>30</sup>

*Μαγειρεύονταν και στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου*

**Υλικά:**

1 κιλό καλαμποκάλευρο

2 κιλά λάχανα (άγρια του βουνού και ήμερα, ανάμεικτα)

600 γρ. ελαιόλαδο

200 γρ. φέτα τριμμένη

3 αυγά

αλάτι

1 κιλό ξινόγαλο

**Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε τα λάχανα, τα πλένουμε, τα κόβουμε, τα τρίβουμε (όπως το λάχανο για σαλάτα) και τα αφήνουμε σε σουρωτήρι μέχρι να στραγγίσουν. Αφού στραγγίσουν καλά, τα βάζουμε σε μια λεκάνη και τα ανακατεύουμε με μία κουταλιά της σούπας αλάτι, με το τυρί, με 200 γρ. λάδι, τα τρία αυγά – χτυπημένα καλά σε βαθύ πιάτο – και τα πασπαλίζουμε με λίγο καλαμποκάλευρο. Η γέμιση της μπατσαριάς είναι έτοιμη. Παίρνουμε κατάλληλο ταψί και το αλείφουμε με λάδι. Πασπαλίζουμε το ταψί με το μισό περίπου καλαμποκάλευρο, έτσι που να μη διακρίνεται ο πάτος του ταψιού. Στρώνουμε από πάνω τη γέμιση με τα λάχανα, ομοιόμορφα, και σκεπάζουμε με το

---

<sup>30</sup>Γιώτης Α.Α., *Εδεσματολόγιον Ηπείρου*, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.151

υπόλοιπο αλεύρι. Ραντίζουμε όλη την επιφάνεια με το ξινόγαλο και τέλος με το υπόλοιπο λάδι. Ψήνουμε την πίτα σε μέτριο φούρνο, για 45' περίπου.

### **Μπλετς (ξεσκέπαστο, χωρίς φύλλο)**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Χαρούλα Σκουτέλα από τα Θεοδώριανα

*Είναι το φαγητό των Βλάχων και των αγροτών. Επίσης μαγειρεύονταν στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου*

#### **Υλικά:**

1 μεγάλο κολοκύθι

½ ποτήρι του κρασιού τραχανά

4-5 αυγά

τυρί φέτα όσο θέλουμε

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

1 κουταλιά της σούπας βούτυρο

2-3 κουταλιές της σούπας τριμμένη φρυγανιά

#### **Εκτέλεση:**

Ξύνουμε ένα μεγάλο κολοκύθι ή με τον τρίφτη ή με το κουτάλι. Μόλις το ξύσουμε μετράμε πέντε κούπες του τσαγιού κολοκύθι. Σε μια λεκάνη ρίχνουμε το κολοκύθι, τον τραχανά, τα αυγά, το τυρί και ανακατεύουμε. Βουτυρώνουμε ένα ταγί και ρίχνουμε από πάνω τριμμένη φρυγανιά και μετά το μείγμα. Ψήνουμε για 1 ώρα και 10' στους 180°C.

### **Μυζηθρόπιτα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Ντίνα Δήμου από το Βουργαρέλι

*Μαγειρεύονταν και στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου*

#### **Υλικά:**

*Για τη μυζήθρα:*

1 ½ λίτρο τυρόγαλο

3 ½ λίτρα φρέσκο γάλα ή παστεριωμένο πλήρες

αλάτι χοντρό

1 κομμάτι τυρόπανο ή τούλι πυκνό

*Για την πίτα:*

½ κιλό μυζήθρα (ανάλογα με το ταψί)

½ κιλό γάλα

2-3 αυγά

100 γρ. φέτα

5-6 κουταλιές καλαμποκάλευρο

ελαιόλαδο

### **Εκτέλεση:**

*Για τη μυζήθρα:* Το τυρόγαλο, το γάλα που στράγγισε από την παραγωγή του τυριού μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε για να φτιάξουμε μυζήθρα. Το ζεσταίνουμε στους 60°C, ρίχνουμε δύο λίτρα γάλα και συνεχίζουμε το ζέσταμα μέχρι τους 80°C. Ταυτόχρονα σουρώνουμε με σουρωτήρι το τυρί που ανεβαίνει στην επιφάνεια και το βάζουμε σε τσαντίλα ή σε τούλι να στραγγίσει. Αφαιρούμε το τούλι και τυλίγουμε τη μυζήθρα με χοντρό αλάτι και την αφήνουμε να στεγνώσει σε σκιερό αλλά καλά αεριζόμενο προστατευμένο μέρος σκεπασμένη με σήτα ή με τούλι, μέχρι να στραγγίσει και να μην βγάζει άλλα υγρά. *Για την πίτα:* Ανακατεύουμε τη μυζήθρα με το γάλα, τα αυγά, τη φέτα και το καλαμποκάλευρο. Λαδώνουμε ένα ταψί και ψήνουμε στο φούρνο για 1 ώρα στους 200°C.

### ***Ξινογαλόπιτα (μουτζόπιτα)***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Άννα Τσιρώνη από τα Άγναντα

*Μαγειρεύονταν στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου*

### **Υλικά:**

1 λίτρο ξινόγαλα

1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα

½ φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο

3 φλιτζάνια του τσαγιού καλαμποκίσιο αλεύρι άσπρο

½ φλιτζάνι του τσαγιού βούτυρο

4 αυγά

αλάτι

### **Εκτέλεση:**

Ρίχνουμε το ξινόγαλο στην κατσαρόλα, το γάλα, αλάτι και τις 2 ½ κούπες καλαμποκίσιο αλεύρι. Ανακατεύουμε σε Μέτριος φωτιά μέχρι να αρχίσει να



κοχλάζει. Μετά την βγάζουμε από την φωτιά και ρίχνουμε το υπόλοιπο αλεύρι για να πήξει στο ψήσιμο ώστε να γίνει αρκετά πηχτός χυλός. Χτυπάμε δύο αυγά και τα ρίχνουμε με μισή κούπα λάδι. Ανακατεύουμε και προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C. Λαδώνουμε ένα ταψί και ρίχνουμε το χυλό. Με όλα τα δάχτυλα κάνουμε τρύπες στην επιφάνεια του μείγματος και ρίχνουμε στις φωλιές που έχουν δημιουργηθεί δύο αυγά με λίγο γάλα και μετά βούτυρο στις τρύπες αλλά και σε όλη την πίττα καθώς και τριμμένο τυρί. Ψήνουμε στους 200°C μέχρι να ροδίσει.

### **Πατατόπιτα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Κυριακούλα Κουτσούμπα από τους Μελισσουργούς

#### **Υλικά:**

σταρένιο αλεύρι για 4 φύλλα (βλ. συνταγή για φύλλο)

2 κιλά πατάτες

450 γρ. ελαιόλαδο

1 πράσο ψιλοκομμένο

1 ξερό κρεμμύδι

1 φλιτζάνι του τσαγιού σταρένιο αλεύρι

λίγο μαϊντανό (προαιρετικά)

αλάτι, πιπέρι

#### **Εκτέλεση:**

Βράζουμε τις πατάτες, τις καθαρίζουμε και τις πατάμε με το πιρούνι να λιώσουν σαν πουρές. Παράλληλα τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και το πράσο και στη συνέχεια τα αναμιγνύουμε με τον πουρέ. Προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, προαιρετικά λίγο μαϊντανό και ανακατεύουμε. Απλώνουμε τα δύο φύλλα σε λαδωμένο ταψί, λαδώνουμε από πάνω, βάζουμε τη γέμιση και κλείνουμε με τα άλλα δύο φύλλα. Ραντίζουμε με λίγο λάδι και ψήνουμε στους 180°C για 40'.

### **Πλιγουρόπιτα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Βασιλική Στασινού από το Αθαμάνιο

*Μαγειρεύονταν και στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου*

#### **Υλικά:**

*Για το φύλλο:*

500 γρ. σταρένιο αλεύρι

λίγο ελαιόλαδο

λίγο αλάτι

λίγο ξύδι

2 ποτήρια νερό

*Για τη γέμιση:*

½ φλιτζάνι πλιγούρι

250 γρ. φέτα

4-5 αυγά

600 γρ. γάλα

ελαιόλαδο

### **Εκτέλεση:**

*Για το φύλλο:* Σε μια λεκανίτσα κουζίνας, βάζουμε το αλεύρι, το αλάτι, το νερό, το ξίδι, το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε. Ύστερα, προσθέτουμε σιγά σιγά το νερό και ζυμώνουμε έως ότου το νερό τελειώσει κι έχουμε μια ζύμη που δεν κολλάει στα χέρια. Χωρίζουμε τη ζύμη σε δόσεις (μία ανά φύλλο) και τις αφήνουμε να ‘ξεκουραστούν’. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C. Ανοίγουμε το φύλλο με ένα πλάστη.

*Για τη γέμιση:* Βράζουμε το πλιγούρι και όταν μαλακώσει το σουρώνουμε και το ανακατεύουμε με τα αυγά, το τυρί και το γάλα. Στρώνουμε έναφύλλο ζύμης σε ένα ταψί, λαδώνουμε, απλώνουμε τη γέμιση και προσθέτουμε 1 φύλλο ζύμης από πάνω. Ψήνουμε στο φούρνο για μια ώρα και 10’ στους 180°C.

### ***Πρασόπιτα***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από τον Καταρράκτη

*Μαγειρεύονταν και στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου*

### **Υλικά:**

σταρένιο αλεύρι για 6 φύλλα (βλ. συνταγή για φύλλο)

1 ματσάκι φρέσκα κρεμμύδια

1 ξερό κρεμμύδι

1-2 πιπεριές κόκκινες κομμένες σε μπαστουνάκια

1 κιλό πράσα

1/3 φλιτζάνι του τσαγιού αλεύρι σταρένιο

300γρ. τριμμένη φέτα

3 αυγά

½ ματσάκι μαϊντανό

½ ματσάκι άνηθο

½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

½ φλιτζάνι βούτυρο

½ φλιτζάνι γάλα

### **Εκτέλεση:**

Ψιλοκόβουμε το πράσο, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το κρεμμύδι, τον άνηθο, τον μαϊντανό και τις πιπεριές σε μπαστούνια. Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε για 10' το πράσο, το κρεμμύδι και τα κρεμμυδάκια. Ανακατεύοντας προσθέτουμε το αλεύρι. Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι, τον άνηθο και το μαϊντανό. Αφήνουμε το μίγμα να κρυώσει λίγο και στη συνέχεια προσθέτουμε το τυρί και τα αυγά που θα έχουμε χτυπήσει, και ανακατεύουμε καλά. Λαδώνουμε ένα ταψί και στρώνουμε δύο φύλλα, λαδώνοντάς τα ανάμεσά τους. Βάζουμε τη μισή γέμιση και καλύπτουμε με δύο φύλλα. Επαναλαμβάνουμε προσθέτοντας την υπόλοιπη γέμιση και σκεπάζοντας με τα δύο τελευταία φύλλα. Με ένα πινέλο, αλείφουμε το τελευταίο φύλλο με βούτυρο και γάλα. Ψήνουμε για 1 ώρα περίπου σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C και μέχρι η πίτα να ροδίσει καλά.

### ***Πρασόπιτα νηστίσιμη***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από τον Καταρράκτη

*Μαγειρεύονταν και στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου*

### **Υλικά:**

σταρένιο αλεύρι για 8 φύλλα (βλ. συνταγή για φύλλο)

1 κιλό πράσα (προαιρετικά και σέσκουλα, σπανάκι, μαϊντανό, άνηθο)

200 γρ. ελαιόλαδο

αλάτι

### **Εκτέλεση:**

Πλάθουμε τα φύλλα μας. Ψιλοκόβουμε τα πράσα και τα άλλα χόρτα, αν τα χρησιμοποιήσουμε. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C. Λαδώνουμε το ταψί

και στρώνουμε 5-6 φύλλα και από πάνω απλώνουμε τα πράσα. Σκεπάζουμε με 2 φύλλα και ψήνουμε για 50' στους 180°C.

### ***Ρυζόπιτα***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Σταυρούλα Μπαλωμένου από τα Πιστιανά

*Πέτρο λεγόταν το φύλλο και γινόταν με το πλάστη που λεγόταν πετρόβεργο*

*Συνήθως μαγειρεύονταν στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου*

### **Υλικά:**

*Για το φύλλο πέτρο:*

500 γρ. αλεύρι σταρένιο

1 φλιτζάνι γάλα

λίγο ελαιόλαδο

αλάτι

*Για την γέμιση:*

2 κούπες ρύζι καρολίνα

1μπώλ φύλλο πέτρο

1 ½ φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο

4 κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες

3 ντομάτες χωρίς φλούδα σε ροδέλες

νερό βρασμένο

αλάτι, πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

*Για το φύλλο πέτρο:* Σε μια λεκανίτσα, βάζουμε το αλεύρι, το αλάτι, και το γάλα και ανακατεύουμε. Ζυμώνουμε έως ότου η ζύμη μην κολλάει στα χέρια. Αφήνουμε τη ζύμη να 'ξεκουραστεί'. Ανοίγουμε το φύλλο με ένα πλάστη και το κόβουμε σε λουρίδες όπως τις χυλοπίτες. Στο ταψί στρώνουμε το ρύζι, βάζουμε από πάνω τα κρεμμύδια, ρίχνουμε ένα μπολ φύλλο πέτρο κι απλώνουμε από πάνω τις ντομάτες, αλατοπιπερώνουμε και ρίχνουμε το λάδι και βρασμένο νερό μέχρι να σκεπάσει το μίγμα. Ψήνουμε στο φούρνο για 1 ώρα στους 200°C.

### ***Σκωτόπιτα***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο του Αλέξανδρου Γιώτη ‘Εδεσματολόγιο Ηπείρου’<sup>31</sup>

*Μαγειρεύονταν και στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου*

**Υλικά:**

σταρένιο αλεύριγια 10 φύλλα

συκωταριά

200 γρ. βούτυρο

2 κρεμμύδια

αλάτι, πιπέρι μαύρο

**Εκτέλεση:**

Πλάθουμε δέκα φύλλα. Απ’ αυτά αφήνουμε τα δύο άψητα και τα υπόλοιπα τα ψήνουμε – θα χρησιμοποιηθούν τριμμένα αντί για το ρύζι. Βράζουμε τη συκωταριά, την τεμαχίζουμε και την τσιγαρίζουμε με βούτυρο, προσθέτοντας το κρεμμύδι στο τσιγάρισμα. Στρώνουμε στο ταψί δύο άψητα φύλλα και πάνω τους βάζουμε ένα ψημένο. Πάνω τρίβουμε τα ψημένα φύλλα και έπειτα βάζουμε τη γέμιση. Ύστερα ρίχνουμε το ζωμό που κρατήσαμε από το βράσιμο της συκωταριάς και ραντίζουμε με βούτυρο. Σκεπάζουμε με ένα φύλο. Ψήνουμε όσο να ροδίσει και να πιει το ζουμί της.

**Σπανακόπιτα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Την συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

**Υλικά:**

σταρένιο αλεύρι για 4 φύλλα (βλ. συνταγή για φύλλο)

½ κιλό φρέσκο σπανάκι

½ κιλό διάφορα χόρτακαι μυρωδικά: ραδίκια, ζοχοί, καυκαλήθρες, λάπατα, τσουκνίδες

2 πράσα

4 φρέσκα κρεμμυδάκια

1 φλιτζανάκι του καφέ ελαιόλαδο

1 ματσάκι άνηθο

1 ματσάκι μαϊντανό

ελαιόλαδο για το άλειμμα των φύλλων

½ κιλό φύλλο κρούστας σπιτικό ή έτοιμο χοντρό

---

<sup>31</sup>Γιώτης Α.Α., *Εδεσματολόγιον Ηπείρου*, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.134

αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Πλάθουμε 4 φύλλα. Πλένουμε καλά και καθαρίζουμε το σπανάκι και τα χόρτα. Αφαιρούμε τα μαραμένα φύλλα από το σπανάκι και κρατάμε μόνο το φύλλο. Ζεματίζουμε το σπανάκι και το αφήνουμε να στραγγίσει στο σουρωτήρι. Ψιλοκόβουμε τα πράσα (μόνο το άσπρο μέρος), τα κρεμμυδάκια, τον μαϊντανό και τον άνηθο. Κόβουμε και το σπανάκι. Τσιγαρίζουμε ελαφρά τα κρεμμυδάκια και το πράσο, και προσθέτουμε το σπανάκι, τα χόρτα, τον άνηθο και τον μαϊντανό και αλατοπιπερώνουμε. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C. Στρώνουμε σε ένα λαδωμένο ταψί δύο φύλλα λαδωμένα και απλώνουμε τη γέμιση. Στρώνουμε από πάνω τα άλλα δύο φύλλα λαδωμένα και χωρίζουμε με ένα μαχαιράκι την πίττα σε κομμάτια. Αλείφουμε με όσο ελαιόλαδο περίσσεψε και ψήνουμε στους 200°C μέχρι να ροδίσουν τα φύλλα. Εναλλακτικά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε φύλλο κρούστας έτοιμο και να στρώσουμε τρία-τέσσερα φύλλα κάτω και άλλα τόσα για να κλείσουμε την πίττα.

***Τραχανόπιτα***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Έλια Στασινού από το Αθαμάνιο

*Συνήθως μαγειρεύονταν στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου*

**Υλικά:**

*Για το φύλλο:*

500 γρ. αλεύρι σταρένιο

λίγο ελαιόλαδο

λίγο αλάτι

λίγο ξύδι

2 ποτήρια νερό

*Για την γέμιση:*

1 ½ κιλό γάλα

500 γρ. τραχανά ψιλό

1 κουταλιά βούτυρο γάλακτος

1 κιλό κρέας σε κομματάκια (γίδα ή πρόβειο)

350 γρ. φέτα τριμμένη

5 αυγά

ελαιόλαδο

αλάτι

**Εκτέλεση:**

*Για τα φύλλα:*

Σε μια λεκανίτσα, βάζουμε το αλεύρι, το αλάτι, το νερό, το ξίδι, το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε. Ύστερα, προσθέτουμε σιγά σιγά το νερό και ζυμώνουμε έως ότου το νερό τελειώσει κι έχουμε μια ζύμη που δεν κολλάει στα χέρια. Χωρίζουμε τη ζύμη σε δόσεις (μία ανά φύλλο) και τις αφήνουμε να ‘ξεκουραστούν’. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C. Ανοίγουμε το φύλλο με ένα πλάστη.

*Για την γέμιση:*

Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το γάλα, τον τραχανά και λίγο αλάτι και τα βράζουμε σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να μαλακώσει ο τραχανάς και να πήξει σαν κρέμα. Αποσύρουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε το βούτυρο. Βράζουμε το κρέας με νερό, λίγο λάδι, αλάτι. Όταν βράσει το μαδάμε σε κομματάκια σε λίγο από το ζουμί του. Στρώνουμε ένα φύλλο κάτω στο ταψί, απλώνουμε τον τραχανά, τα κομματάκια το κρέας, την φέτα και ένα φύλλο από πάνω. Ψήνουμε στο φούρνο για 1 ώρα στους 180°C.

***Τυρόπιτα 20φυλλη***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο του Αλέξανδρου Γιώτη ‘Εδεσματολόγιο Ηπείρου’<sup>32</sup>

*Μαγειρεύονταν την μέρα της Αναλήψεως του Σωτήρος, στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου, ενώ ήταν από τα πιο συνηθισμένα φαγητά του γάμου.*

**Υλικά:**

σταρένιο αλεύρι για 20 φύλλα

½ κιλό φέτα τριμμένη

10 αυγά

200 γρ. βούτυρο

**Εκτέλεση:**

Πλάθουμε είκοσι φύλλα. Τρίβουμε το τυρί και προσθέτουμε τα χτυπημένα αυγά. Μετά το άπλωμα κάθε φύλλου, βάζουμε την ανάλογη γέμιση. Ραντίζουμε κάθε φύλλο με βούτυρο. Ψήνουμε για 30’ περίπου.

<sup>32</sup>Γιώτης Α.Α., *Εδεσματολόγιον Ηπείρου*, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.137

**Τυρόπιτα με ρύζι**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο του Αλέξανδρου Γιώτη ‘Εδεσματολόγιο Ηπείρου’<sup>33</sup>

*Μαγειρεύονταν την μέρα της Αναλήψεως του Σωτήρος, στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου, ενώ ήταν από τα πιο συνηθισμένα φαγητά του γάμου.*

**Υλικά:**

σταρένιο αλεύρι για 6 φύλλα

1 κιλό φέτα τριμμένη

10 αυγά

20 γρ. βούτυρο

½ κιλό γάλα

200 γρ. σιμιγδάλι

150 γρ. ρύζι

**Εκτέλεση:**

Πλάθουμε έξι φύλλα. Βράζουμε το γάλα με το σιμιγδάλι, ώσπου να χυλώσουν. Όταν κρυώσει ο χυλός, προσθέτουμε χτυπημένα τα αυγά, τη φέτα, το ρύζι και ανακατεύουμε καλά.

Απλώνουμε στο ταψί δύο φύλλα και πάνω ρίχνουμε το μισό της γέμισης, μετά άλλα δύο φύλλα και την υπόλοιπη γέμιση και πάνω βάζουμε δύο φύλλα. Όλα τα φύλλα βουτυρώνονται. Ψήνουμε για 30’ περίπου.

**Τυρόπιτα με ψημένα φύλλα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο του Αλέξανδρου Γιώτη ‘Εδεσματολόγιο Ηπείρου’<sup>34</sup>

*Μαγειρεύονταν στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου, ενώ ήταν από τα πιο συνηθισμένα φαγητά του γάμου.*

**Υλικά:**

σταρένιο αλεύρι για 8 φύλλα

1 κιλό τυρί φέτα

10 αυγά

<sup>33</sup>Γιώτης Α.Α., *Εδεσματολόγιον Ηπείρου*, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.137

<sup>34</sup>Γιώτης Α.Α., *Εδεσματολόγιον Ηπείρου*, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.140



200 γρ. βούτυρο

**Εκτέλεση:**

Πλάθουμε οκτώ φύλλα και ψήνουμε τα δύο. Σε κατάλληλο σκεύος τρίβουμε ένα κιλό φέτα και τα ψημένα φύλλα. Χτυπάμε δέκα αυγά, τ' ανακατεύουμε καλά με τα άλλα υλικά, προσθέτοντας πέντε κουταλιές της σούπας λιωμένο βούτυρο. Απλώνουμε στο ταψί τέσσερα φύλλα και πάνω βάζουμε το μισό της γέμισης. Τοποθετούμε άλλο ένα φύλλο και μετά το άλλο μισό της γέμισης. Σκεπάζουμε με το τελευταίο φύλλο. Ραντίζουμε την πίττα με βούτυρο. Ψήνουμε για 40' περίπου.

***Τυρόπιτα μία στα τρία***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο του Αλέξανδρου Γιώτη 'Εδεσματολόγιο Ηπείρου'<sup>35</sup>

*Μαγειρεύονταν την μέρα της Αναλήψεως του Σωτήρος, στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου, ενώ ήταν από τα πιο συνηθισμένα φαγητά του γάμου.*

**Υλικά:**

σταρένιο αλεύρι για 6 φύλλα

1 ½ κιλό φέτα κομμένη

8 αυγά

200 γρ. βούτυρο

½ κιλό γάλα

**Εκτέλεση:**

Πλάθουμε έξι φύλλα. Τρίβουμε το τυρί σ' ένα σκεύος και προσθέτουμε τα χτυπημένα αυγά, γάλα και λιωμένο βούτυρο. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά. Στρώνουμε στα ταψί δύο φύλλα, βουτυρώνουμε και ρίχνουμε το 1/3 της γέμισης, κατόπιν απλώνουμε ένα φύλλο, άλλο 1/3 γέμισης, άλλο ένα φύλλο και το υπόλοιπο 1/3 της γέμισης. Κλείνουμε με δύο φύλλα, ραντίζουμε με βούτυρο και ψήνουμε για 30'.

***Τυρόπιτα σουλιώτικη***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο του Αλέξανδρου Γιώτη 'Εδεσματολόγιο Ηπείρου'<sup>36</sup>

<sup>35</sup>Γιώτης Α.Α., *Εδεσματολόγιον Ηπείρου*, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.138

<sup>36</sup>Γιώτης Α.Α., *Εδεσματολόγιον Ηπείρου*, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.139

*Μαγειρεύονταν και στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου, ενώ ήταν από τα πιο συνηθισμένα φαγητά του γάμου.*

**Υλικά:**

*Για το φύλλο:*

σταρένιο αλεύρι για 5 φύλλα (βλ. συνταγή για φύλλο)

*Για την γέμιση:*

½ κιλό τυρί φέτα

8 αυγά χτυπημένα

½ φλιτζάνια του τσαγιού γάλα

200 γρ. βούτυρο

200 γρ. καλαμποκάλευρο

**Εκτέλεση:**

Πλάθουμε πέντε φύλλα. Σε μια λεκανίτσα τρίβουμε το τυρί και προσθέτουμε τα αυγά, το καλαμποκάλευρο και το γάλα, ανακατεύοντας καλά. Σε κάθε φύλλο βάζουμε ανάλογη γέμιση. Από πάνω σκεπάζουμε με ένα φύλλο. Ραντίζουμε με βούτυρο. Ψήνουμε για 40' περίπου.

***Τυρόπιτα τσαλακωμένη***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο του Αλέξανδρου Γιώτη 'Εδεσματολόγιο Ηπείρου'<sup>37</sup>

*Μαγειρεύονταν την μέρα της Αναλήψεως του Σωτήρος, στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου, ενώ ήταν από τα πιο συνηθισμένα φαγητά του γάμου.*

**Υλικά:**

σταρένιο αλεύρι για 10-15 φύλλα

1 αυγό για κάθε φύλλο

50 γρ. φέτα τριμμένη για κάθε φύλλο

**Εκτέλεση:**

Πλάθουμε δέκα ως δεκαπέντε φύλλα. Χτυπάμε τα αυγά με το τριμμένο τυρί φέτα. Κάθε φύλλο που πλάθουμε το ραντίζουμε με το υλικό αυτό και ύστερα το σπρώχνουμε με τα δύο χέρια από τα πλάγια σχηματίζοντας μία στενόμακρη μάζα. Αρχίζουμε την τοποθέτησή τους από το κέντρο του ταψιού, σε σχήμα σπείρας και γεμίζουμε το ταψί. Ραντίζουμε με βούτυρο λιωμένο και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 40'.

<sup>37</sup>Γιώτης Α.Α., *Εδεσματολόγιον Ηπείρου*, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.142

**Τυρόπιτα (της Τυρινής)**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Νίκη Γιαννούλη από τα Άγναντα

*Η τυρόπιττα αυτή γίνεται ανήμερα της Κυριακής της Τυρινής που το έθιμο είναι τυρόπιτες και άλλα φαγητά με βάση το τυρί. Μαγειρεύονταν και στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου, ενώ ήταν από τα πιο συνηθισμένα φαγητά του γάμου.*

**Υλικά:**

*Για το φύλλο:*

σταρένιο αλεύρι για 8 φύλλα (βλ. συνταγή για φύλλο)

25 αυγά

1 φλιτζάνι του τσαγιού βούτυρο

*Για την κρέμα:*

σιμιγδάλι ψιλό

1 λίτρο γάλα

2 ποτήρια του νερού νερό

1 κουταλιά της σούπας βούτυρο

1 κιλό τυρί φέτα

**Εκτέλεση:**

Πλάθουμε τα φύλλα μας. Σε μια κατσαρόλα βράζουμε το γάλα και προσθέτουμε το σιμιγδάλι, το νερό και το βούτυρο και ανακατεύουμε. Αποσύρουμε και μόλις κρυσταίσει ρίχνουμε τα αυγά και ανακατεύουμε. Τοποθετούμε ένα φύλλο σε ένα λαδωμένο ταψί, αλείφουμε με βούτυρο καλά και με μια κουτάλα ρίχνουμε από το μείγμα ενώ σκορπάμε χοντροκομμένο το τυρί. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο μέχρι το τελευταίο φύλλο. Γυρνάμε προς τα μέσα το αρχικό φύλλο, τοποθετούμε και το τελευταίο γυρίζοντας και αυτό προς τα μέσα και αλείφουμε με βούτυρο και αυγό ώστε να κάνει κρούστα. Ψήνουμε στους 180°C για 1 ώρα περίπου.

**Τυρόπιτα χυλωμένη**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο του Αλέξανδρου Γιώτη ‘Εδεσματολόγιο Ηπείρου’<sup>38</sup>

<sup>38</sup>Γιώτης Α.Α., *Εδεσματολόγιον Ηπείρου*, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.139

*Μαγειρεύονταν την μέρα της Αναλήψεως του Σωτήρος, στα πανηγύρια του Ιουλίου και του Αυγούστου, ενώ ήταν από τα πιο συνηθισμένα φαγητά του γάμου.*

**Υλικά:**

4 φλιτζάνια του τσαγιού καλαμποκάλευρο

1 ½ κιλό φέτα

10 αυγά

½ κιλό γάλα

200 γρ. βούτυρο

**Εκτέλεση:**

Βράζουμε το γάλα με το καλαμποκάλευρο και κάνουμε έναν πηχτό χυλό. Τρίβουμε μέσα το τυρί, προσθέτουμε 10 χτυπημένα αυγά και ανακατεύουμε καλά. Απλώνουμε το χυλό στο ταψί και πάνω βάζουμε τη γέμιση. Ψήνουμε για 45' περίπου.

**Φανουρόπιτα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Την συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

*Στις 27 Αυγούστου που τιμάται ο Άγιος Φανούριος, συνηθίζεται οι νοικοκυρές να φτιάχνουν φανουρόπιτες, τις οποίες μοιράζουν στη γειτονιά αφού ευλογηθούν πρώτα από την εκκλησία. Με το πέρασμα των χρόνων, καθιερώθηκε να φτιάχνουμε φανουρόπιτα για να βρούμε κάτι που χάσαμε. Πολλοί, εξάλλου, συνδέουν αυτή την ιδιότητα του Αγίου Φανουρίου και της πίτας με το όνομα του Αγίου, που προκύπτει από το ρήμα «φαίνω» που σημαίνει αποκαλύπτω.*

**Υλικά:**

½ κιλό αλεύρι σταρένιο

1 φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο

1 φλιτζάνι τσαγιού ζάχαρη

1 φλιτζάνι τσαγιού χυμό πορτοκαλιού

1 κουταλάκι γλυκού σόδα

100 γραμμάρια σταφίδα μαύρη

100 γραμμάρια σταφίδα ξανθή

150 γραμμάρια καρύδια κοπανισμένα

ξύσμα λεμονιού

1 κουταλάκι γλυκού κανέλα  
 1 κουταλάκι γλυκού γαρύφαλλο  
 1 κουταλάκι γλυκού μοσχοκάρυδο  
 ζάχαρη άχνη

**Εκτέλεση:**

Σε μια λεκάνη βάζουμε το λάδι, τα μυρωδικά, τη ζάχαρη, το χυμό πορτοκαλιού και ανακατεύουμε πολύ καλά με σύρμα μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη και να γίνει το μείγμα κρεμώδες. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C. Προσθέτουμε το αλεύρι σιγά σιγά, ανακατεύοντας και ζυμώνουμε καλά μέχρι να γίνει μια ζύμη μαλακιά. Τέλος προσθέτουμε τη σταφίδα και ζυμώνουμε άλλη μια φορά το μείγμα. Το αδειάζουμε στο λαδωμένο ταψί και το στρώνουμε να έχει το ίδιο πάχος παντού. Ψήνουμε τη φανουρόπιτα στους 180°C, περίπου για 1 ώρα. Όταν είναι έτοιμη την πασπαλίζουμε με ζάχαρη.

***Χλωρόπιτα***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Χαρούλα Σκουτέλα από τα Θεοδώριανα

**Υλικά:**

*Για το φύλλο:*

½ κιλό αλεύρι σταρένιο  
 4-5 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο  
 1 κουταλιά ξίδι  
 αλάτι

*Για την γέμιση:*

1/2 κιλό τυρί χλωρό (το τυρί που είναι φρέσκο μόλις βγει από την τσαντίλα)  
 ½ ποτήρι κρασιού καλαμποκάλευρο ή σιμιγδάλι  
 5 αυγά  
 ελαιόλαδο

**Εκτέλεση:**

*Για τα φύλλα:*

Σε μια λεκανίτσα, βάζουμε το αλεύρι, το αλάτι, το νερό, το ξίδι, το λάδι και ανακατεύουμε. Ύστερα, προσθέτουμε σιγά σιγά το νερό και ζυμώνουμε έως ότου το νερό τελειώσει κι έχουμε μια ζύμη που δεν κολλάει στα χέρια. Χωρίζουμε τη ζύμη σε

δόσεις (μία ανά φύλλο) και τις αφήνουμε να ‘ξεκουραστούν’. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C. Ανοίγουμε το φύλλο με ένα πλάστη.

*Για την γέμιση:*

Σε μια λεκάνη ανακατεύουμε όλα τα υλικά για τη γέμιση. Στρώνουμε δύο φύλλα κάτω στο ταψί, απλώνουμε την γέμιση και δύο φύλλα από πάνω. Ψήνουμε στο φούρνο για 1 ώρα στους 180°C.

### **Φύλλο (για πίτες)**

Βαθμός δυσκολίας: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο του Αλέξανδρου Γιώτη ‘Εδεσματολόγιο Ηπείρου’

### **Υλικά:**

*Για 4 φύλλα:*

4 φλιτζάνια του τσαγιού αλεύρι σταρένιο

1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

1 φλιτζάνι του τσαγιού νερό (περίπου)

λίγο ελαιόλαδο ή 3-4 κουταλιές της σούπας βούτυρο λιωμένο (προαιρετικά)

2 κουταλιές της σούπας ξύδι (προαιρετικά)

### **Εκτέλεση:**

Σύμφωνα με την έρευνα του Αλέξανδρου Γιώτη<sup>39</sup> η ποσότητα του νερού και γενικότερα το μέτρημα γίνεται καλύτερα με το μάτι παρά με τον «επιστημονικό» τρόπο γιατί τόσο το είδος του αλευριού που θα χρησιμοποιήσουμε όσο και το νερό και οι θερμοκρασίες μεταβάλλουν την πυκνότητα άρα και την ελαστικότητα της ζύμης. Η ελαστικότητα και η μαλακότητα είναι η συνταγή της επιτυχίας του φύλλου μας.

Σε μια λεκανίτσα βάζουμε το αλεύρι, το αλάτι, το νερό, το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε. Μπορούμε να προσθέσουμε το ξίδι αν θέλουμε το φύλλο μας να γίνει πιο τραγανό.

Ύστερα, προσθέτουμε σιγά σιγά το νερό και ζυμώνουμε έως ότου το νερό τελειώσει κι έχουμε μια ζύμη που δεν κολλάει στα χέρια. Χωρίζουμε τη ζύμη σε δόσεις (μία ανά φύλλο) και τις αφήνουμε να ‘ξεκουραστούν’. Ανοίγουμε το φύλλο με ένα πλάστη.

<sup>39</sup>Γιώτης Α.Α., *Εδεσματολόγιον Ηπείρου*, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.104

## Ενότητα 6. Συνταγές για γλυκά, λικέρ, ποτά

### *Αμυγδαλωτά*

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία ΚυριακούλαΚουτσούμπα από τους Μελισσουργούς

#### **Υλικά:**

12 ασπράδια αυγών

450 γρ. ζάχαρη

ξύσμα λεμονιού

550 γρ. αμύγδαλα

1 κουταλιά φρυγανιά

#### **Εκτέλεση:**

Τρίβουμε τα αμύγδαλα σε πολύ ψιλά κομμάτια. Χτυπάμε τα ασπράδια με τη ζάχαρη μέχρι να γίνει μια πολύ σφιχτή μαρέγκα. Προσθέτουμε λίγο ξύσμα λεμονιού. Τα ανακατεύουμε ελαφρά με το χέρι, προσθέτουμε μια κουταλιά φρυγανιά τριμμένη και ψήνουμε αμέσως σε μέτριο φούρνο για 30'.

### *Γλυκό του κουταλιού βύσσινο*

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

#### **Υλικά:**

Για 2 κιλά γλυκό

2 κιλά βύσσινα

1 ½ κιλό ζάχαρη

½ ποτήρι νερό

2 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού

#### **Εκτέλεση:**

Πλένουμε τα βύσσινα και τα στεγνώνουμε καλά με χαρτί κουζίνας. Αφαιρούμε με το ειδικό εργαλείο τα κουκούτσια τους, πάνω από την κατσαρόλα που θα φτιάξουμε το γλυκό, ώστε να κρατηθούν οι χυμοί που βγαίνουν από τα βύσσινα. Προσθέτουμε στην κατσαρόλα τη ζάχαρη και το νερό, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε τα βύσσινα για 12 ώρες. Την επομένη βράζουμε σε μέτρια φωτιά, μέχρι να αφρίσει

οπότε και το γλυκό να δέσει. Αφαιρούμε με μια κουτάλα τον αφρό που σχηματίστηκε στην επιφάνεια και αφήνουμε το γλυκό στην κατσαρόλα για 5' ακόμη. Λίγο πριν το αποσύρουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε το χυμό λεμονιού. Αφήνουμε το γλυκό να κρυώσει, ανακινώντας την κατσαρόλα συχνά για να ανακατεύουν τα βύσσινα και να φουσκώσουν. Μοιράζουμε το γλυκό σε γυάλινα, αποστειρωμένα βάζα.

### ***Γλυκό του κουταλιού δαμάσκηνο***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Άννα Τάσιου από το Βουργαρέλι

#### **Υλικά:**

1 κιλό ζάχαρη

1 κιλό δαμάσκηνα

Αμύγδαλα

λεμόνι

#### **Εκτέλεση:**

Ξεφλουδίζουμε τα δαμάσκηνα και βγάζουμε το κουκούτσι. Βάζουμε τον ασβέστη μέσα σε ένα τουλπάνι ή πυκνό τούλι και τον τοποθετούμε μαζί με τα δαμάσκηνα σε μια μεγάλη λεκάνη. Το βάζουμε στον ήλιο για 2 ώρες για να σφίξει. Το πλένουμε και το βάζουμε να βράσει για 15' για να μαλακώσει λίγο. Το βγάζουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε να κρυώσει. Μόλις κρυώσει βάζουμε ένα αμύγδαλο μέσα σε κάθε δαμάσκηνο. Την επόμενη μέρα το βράζουμε για περίπου 1 ώρα μέχρι να δέσει. Το αποσύρουμε από τη φωτιά κι όταν κρυώσει ρίχνουμε πέντε με έξι σταγόνες λεμόνι για να μην ζαχαρώσει.

### ***Γλυκό του κουταλιού καρπούζι***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

#### **Υλικά:**

1 κιλό φλούδα καρπουζιού

1 κιλό ζάχαρη

χυμό μισού λεμονιού

2 βανίλιες

2-3 φύλλα αρμπαρόριζα



2 κουταλιές σούπας ασβέστη

**Εκτέλεση:**

Αφαιρούμε από το καρπούζι την πράσινη του φλούδα, το εσωτερικό κόκκινο και κόβουμε το λευκό του κομμάτι που έχει απομείνει σε μαστουνάκια ή τετράγωνα κομμάτια. Διαλύουμε τον ασβέστη σε δύο κιλά νερό. Ζυγίζουμε και βάζουμε το ασβεστόνερο για 1 ώρα στον ήλιο. Ξεπλένουμε πολύ καλά και βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν. Βγάζουμε με μια τρυπητή κουτάλα και τα βάζουμε για 1 ώρα σε κρύο νερό. Τα στραγγίζουμε και τα απλώνουμε σε ένα ταψί στον ήλιο. Βράζουμε σε μια μεγάλη κατσαρόλα τόση ζάχαρη όσο το βάρος που ζυγίσαμε πριν ασβεστώσουμε τα κομμάτια του καρπουζιού με δύο ποτήρια νερό και προσθέτουμε το καρπούζι, τις βανίλιες και την αρμπαρόριζα μέχρι να δέσει το σιρόπι. Στο τέλος ρίχνουμε τον χυμό του μισού λεμονιού.

***Γλυκό του κουταλιού καρυδάκι***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Αναστασία Αηδόνη από τα Άγναντα

**Υλικά:**

1 κιλό καρύδια

1 ½ κιλό ζάχαρη

γαρύφαλλο

χυμό από ένα λεμόνι

**Εκτέλεση:**

Τα καρύδια μαζεύονται γύρω στα τέλη Μαΐου, πριν δημιουργηθεί το τσόφλι τους. Κάνουμε τρύπες στα καρύδια και στις τέσσερις πλευρές τους, π.χ. με ένα καθαρό μεγάλο καρφί και τα βάζουμε για δεκαπέντε μέρες στο νερό, αλλάζοντάς το κάθε μέρα, ώστε να ξεπικρίσουν. Στραγγίζουμε, βάζουμε καινούργιο νερό και τα βράζουμε για 10'. Στραγγίζουμε και αντικαθιστούμε το νερό. Την επόμενη μέρα και για συνολικά τρεις μέρες κάνουμε το ίδιο, τέλος τα σουρώνουμε καλά.

Για κάθε κιλό καρύδια χρησιμοποιούμε ενάμιση κιλό ζάχαρη περίπου και δύο ποτήρια νερό. Βάζουμε τη ζάχαρη και το νερό από την προηγούμενη στην κατσαρόλα χωρίς να βράσουν. Σε κάθε καρύδι μπήγουμε και ένα γαρύφαλλο. Την επομένη ρίχνουμε τα καρύδια μέσα στην κατσαρόλα μέχρι να πάρει βράση και τα αποσύρουμε από τη φωτιά. Μια μέρα μετά βράζουμε μέχρι να δέσει το σιρόπι και ρίχνουμε το χυμό

από ένα λεμόνι. Το σιρόπι έχει δέσει, όταν ρίχνοντας μια σταγόνα σε ένα πιάτο και το γείρουμε η σταγόνα αργεί να κυλήσει. Το γλυκό φυλάσσεται σε αποστειρωμένα βάζα για μήνες ολόκληρους.

### **Γλυκό του κουταλιού κολοκύθα**

Βαθμός δυσκολίας: Δύσκολος

Την συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

#### **Υλικά:**

2 κιλά κολοκύθα

2 φλιτζάνια του τσαγιού ασβέστη

χυμό 1 λεμονιού

2  $\frac{3}{4}$  κιλά ζάχαρη

1 λίτρο νερό

#### **Εκτέλεση:**

Αφαιρούμε την φλούδα από την κολοκύθα και την κόβουμε σε κομμάτια. Λιώνουμε τον ασβέστη σε αρκετό νερό και ρίχνουμε τα κομμάτια κολοκύθας για 24 ώρες ώστε να γίνουν τραγανά. Την επομένη τα ξεπλένουμε καλά και τα ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει, προσθέτοντας το χυμό του λεμονιού. Αφήνουμε να βράσει τρεις φορές και σουρώνουμε. Βράζουμε τη ζάχαρη με το ένα λίτρο νερό και όταν δέσει το σιρόπι, βράζουμε και τα κομμάτια της κολοκύθας μέχρι να δέσει το γλυκό. Αφήνουμε 24 ώρες στο σιρόπι και την επομένη ξαναβράζουμε. Όταν δέσει μοιράζουμε το γλυκό σε αποστειρωμένα βάζακια.

### **Γλυκό του κουταλιού κυδώνι**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Σταυρούλα Μπαλωμένου από τα Πιστιανά

#### **Υλικά:**

3 κιλά κυδώνια

2 κιλά ζάχαρη

λεμόνι

καρύδια σε κομματάκια (προαιρετικό)

#### **Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε τα κυδώνια: βγάζουμε το φλούδι και από μέσα ότι έχει και κόβουμε σε φέτες και μετά μικρά μικρά κομματάκια. Τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα με ενάμιση

ποτήρι νερό και την ζάχαρη και το βράζουμε μέχρι να δέσει το σιρόπι. Ρίχνουμε δύο σταγόνες λεμόνι, βάζουμε το καρύδι και μοιράζουμε το γλυκό μας σε αποστειρωμένα γυάλινα βαζάκια.

### ***Γλυκό του κουταλιού μελιτζανάκι***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Σταυρούλα Μπαλωμένου από τα Πιστιανά

#### **Υλικά:**

2 κιλά μελιτζανάκι

2 ½ κιλά ζάχαρη

χυμό από ½ λεμόνι

#### **Εκτέλεση:**

Κόβουμε τα κοτσάνια από τα μελιτζανάκια. Τα ξεπλένουμε καλά και τα βάζουμε σε μία λεκάνη με νερό (να καλύπτει τα μελιτζανάκια). Βάζουμε τον ασβέστη μέσα σε ένα τουλπάνι ή πυκνό τούλι και τον τοποθετούμε μέσα στα μελιτζανάκια, ανακατεύοντας το νερό. Το αφήνουμε όλη την νύχτα για να σφίξουν οι μελιτζάνες και να γίνουν τραγανές. Την άλλη μέρα πετάμε το νερό και βράζουμε 2 φορές τα μελιτζανάκια αλλάζοντας το νερό κάθε φορά. Για μια μέρα αλλάζουμε τα νερά για ξεπικρίσει. Την επομένη μέρα βράζουμε τα μελιτζανάκια με την ζάχαρη σε 3 ποτήρια νερό και το αφήνουμε για ένα βράδυ. Την επόμενη μέρα τα ξαναβράζουμε για να τραβήξει το σιρόπι. Στο τέλος ρίχνουμε χυμό από μισό λεμόνι. Το μοιράζουμε σε βάζα όταν κρυώσει.

### ***Γλυκό του κουταλιού πορτοκάλι***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

#### **Υλικά:**

2 κιλά πορτοκάλια με χοντρή φλούδα

2 κιλά ζάχαρη

5 φλιτζάνια του τσαγιού νερό

2 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού

#### **Εκτέλεση:**

Πλένουμε και ξύνουμε ελαφρά τα πορτοκάλια με λεπτό τρίφτη. Σε μια κατσαρόλα με αρκετό νερό βράζουμε ολόκληρα τα πορτοκάλια και χύνουμε το νερό.

Επαναλαμβάνουμε 1 φορά. Στο τρίτο νερό ρίχνουμε τη σόδα για να μαλακώσουν. Όταν μαλακώσουν, χύνουμε το νερό και ετοιμάζουμε το σιρόπι, βράζοντας τη ζάχαρη με το χυμό του λεμονιού και το νερό. Κόβουμε τα πορτοκάλια σε ημικυκλικές φέτες με το μαχαίρι και αφαιρούμε με ένα ψαλίδι τις χοντρές ίνες. Βράζουμε για 20' στο σιρόπι τσεκάροντας πρώτα να έχει περίπου την ίδια περίπου θερμοκρασία με τα πορτοκάλια, και δοκιμάζουμε αν έχει δέσει.

### **Γλυκό του κουταλιού σταφύλι**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Κωνσταντίνα Χούμη–Αηδόνη από τα Άγναντα.

#### **Υλικά:**

1 κιλό σταφύλι

½ κιλό ζάχαρη

χυμό από ένα λεμόνι

#### **Εκτέλεση:**

Παίρνουμε σταφύλι, με γλυκιά γεύση, χωρίς κουκούτσια. Για ένα κιλό σταφύλι χρησιμοποιούμε μισό κιλό ζάχαρη. Πλένουμε και χωρίζουμε τις ρώγες του σταφυλιού, τις βάζουμε σε μια κατσαρόλα μαζί με την αντίστοιχη ζάχαρη για όλο το βράδυ (όχι βράσιμο). Την επόμενη μέρα βάζουμε την κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά να πάρει μια βράση. Απομακρύνουμε από τη φωτιά. Την επομένη βράζουμε μέχρι να δέσει το σιρόπι και ρίχνουμε το χυμό από ένα λεμόνι. Το σιρόπι έχει δέσει όταν ρίξουμε μια σταγόνα σε ένα πιάτο και όταν την κάνουμε να κυλήσει αυτή αργά να προχωρήσει. Το γλυκό φυλάσσεται σε αποστειρωμένα βάζα για μήνες ολόκληρους.

### **Γλυκό του κουταλιού συκαλάκι**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Νίκη Αγγέλου από το Αθαμάνιο.

#### **Υλικά:**

1 κιλό σύκα

1 κιλό ζάχαρη

λεμόνι

#### **Εκτέλεση:**

Βάζουμε τα σύκα να ξεπικρίσουν για τρεις μέρες στην κατσαρόλα. Την πρώτη μέρα βράζουμε για πέντε λεπτά και χύνουμε το νερό και ξαναβράζουμε. Αυτό το κάνουμε τρεις φορές την ημέρα και τις υπόλοιπες ώρες αφήνουμε τα σύκα μέσα στο νερό. Την τέταρτη μέρα ρίχνουμε την ζάχαρη και βράζουμε μέχρι να δέσει. Ρίχνουμε 5-6 σταγόνες λεμόνι για να μην ζαχαρώνει.

***Γλυκό του κουταλιού φλούδα (πορτοκάλι, περγαμόντο, λεμόνι, νεράντζι)***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την Ροδαυγή

**Υλικά:**

2 κιλά πορτοκάλια με χοντρή φλούδα

2 κιλά ζάχαρη

5 φλιτζάνια του τσαγιού νερό

2 κουταλιές χυμό λεμονιού

**Εκτέλεση:**

Βάζουμε τα πορτοκάλια σε μια λεκάνη με κρύο νερό για να μαλακώσει και να καθαρίσει εντελώς η φλούδα τους. Ζεσταίνουμε νερό σε ένα κατσαρολάκι και βουτάμε ένα - ένα τα φρούτα για 1'. Σκουπίζουμε τα φρούτα και τα αφήνουμε να στεγνώσουν εντελώς. Ξύνουμε τα πορτοκάλια με λεπτό τρίφτη. Χαράζουμε τη φλούδα σε φέτες ανάλογα με το μέγεθος του φρούτου: από 4 μέχρι 8 φέτες. Με το δάχτυλό ή με ένα μαχαίρι αφαιρούμε προσεκτικά τη φλούδα από το φρούτο. Περνάμε σε μια διπλή λευκή κλωστή τα φρούτα σαν γιρλάντα, διπλωμένα σαν ρολάκια, σταθεροποιώντας με κόμπο κάθε ρολάκι. Ζυγίζουμε τα φρούτα πριν το βράσιμο για να υπολογίσουμε τη ζάχαρη.

Ξεπικρίζουμε βράζοντας τα φρούτα 3 φορές επί 10' σε καινούριονερό κάθε φορά και στραγγίζουμε. Δοκιμάζουμε κι αν είναι πικρό ξαναβράζουμε γιατί η πίκρα δεν θα φύγει όσο κι αν προσθέσουμε ζάχαρη αργότερα. Αν το φρούτο μαλακώσει πολύ ρίχνουμε λίγο αλάτι στο βράσιμο. Βγάζουμε τη γιρλάντα από το νερό και την αφήνουμε να στεγνώσει για 30'. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα με νερό τα ρολά με τη ζάχαρη και βράζουμε για 20'. Τα αφήνουμε για μια μέρα και την επομένη βράζουμε ξανά μέχρι να δέσει το σιρόπι. Πριν το τέλος ρίχνουμε το χυμό του λεμονιού. Βάζουμε τα γλυκά στα βάζα πριν κρυώσουν και γεμίζουμε τα βάζα με σιρόπι. Την ίδια διαδικασία ακολουθούμε για την παρασκευή των άλλων φρούτων περγαμόντο και λεμόνι, ενώ στο νεράντζι θα χρειαστούμε επιπλέον ξεπίκρισμα.

**Μαρμελάδα εσπεριδοειδών**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Την συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

**Υλικά:**

1 κιλό εσπεριδοειδή (12 μεγάλα πορτοκάλια, 4 μανταρίνια, 2 γκρέιπφρουτ, 1 περγαμόντο)

2 μέτρια λεμόνια

1 κιλό ζάχαρη

2 κιλά νερό

**Εκτέλεση:**

Διαλέγουμε αν είναι δυνατόν βιολογικά φρούτα και ακέρωτα και τα πλένουμε πολύ καλά. Κόβουμε όλα τα εσπεριδοειδή και τα λεμόνια σε κομματάκια χωρίς να καθαρίσουμε τη φλούδα τους, έχοντας αφαιρέσει πιο πριν με το ψαλίδι τα κουκούτσια και τα σκληρά μέρη. Βάζουμε όλα τα κομμάτια των φρούτων σε μπολ, τα σκεπάζουμε με νερό και τα αφήνουμε για 24 ώρες. Σε ένα μικρό μπολ με λίγο από το νερό των δύο κιλών βάζουμε τα κουκούτσια. Ρίχνουμε τα φρούτα μαζί με το νερό σε μία κατσαρόλα και σιγοβράζουμε για 40' σε μέτρια φωτιά. Στραγγίζουμε το νερό από τα κουκούτσια και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα, συνεχίζουμε με τη ζάχαρη και βράζουμε για 1 ½ ώρα ακόμη, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα για να μην κολλήσουν τα φρούτα. Αφαιρούμε με μια κουτάλα τον αφρό που έχει δημιουργηθεί στην επιφάνεια και αφήνουμε τη μαρμελάδα να κρυώσει ανακατεύοντας κατά διαστήματα, ώστε να επιτύχουμε ομοιομορφία στο μίγμα. Όταν κρυώσει την τοποθετούμε σε γυάλινα αποστειρωμένα βάζα και τη διατηρούμε στο ψυγείο.

**Μαρμελάδα Κράνα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Κυριακούλα Κουτσούμπα από τους Μελισσουργούς

**Υλικά:**

2 κιλά κράνα

1 κιλό ζάχαρη

1 κουταλιά της σούπας από χυμό λεμονιού

**Εκτέλεση:**

Πλένουμε τα κρίνα και τα στραγγίζουμε. Βάζουμε σε κατσαρόλα δύο φλιτζάνια του τσαγιού νερό με τα κρίνα να βράσουν για 10'. Αφαιρούμε τα κρίνα με μια τρυπητή κουτάλα και τα βάζουμε σε σουρωτήρι, το οποίο στηρίζουμε σε μια κατσαρόλα. Πατάμε με κουτάλι τα φρούτα έτσι, ώστε να περάσει ο πολτός στην κατσαρόλα και ρίχνουμε και λίγο-λίγο το νερό που έχουμε κρατήσει από το βράσιμο για να διευκολύνουμε, μέχρι να ξεπλυθούν και τα κουκούτσια. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και βράζουμε για 15' σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να πήξει το μίγμα. Προσθέτουμε το χυμό του λεμονιού για να μην ζαχαρώνει, ανακατεύουμε και γεμίζουμε με την μαρμελάδα τα βάζα μας.

***Μελομακάρονα***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο των Νάντια Σαραντοπούλου και Γιάννη Σαραντόπουλου 'Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας'<sup>40</sup>

*Τα ετοιμάζουν οι γυναίκες για τα Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονιά*

**Υλικά:**

½ κιλό μαλακό σταρένιο αλεύρι

1 φλιτζανάκι σιμιγδάλι ψιλό

1 ½ ποτήρι καλαμποκέλαιο

½ ποτήρι χυμό πορτοκαλιού

½ ποτήρι χυμό μανταρινιού

ξύσμα από 1 πορτοκάλι

1 κουταλάκι σόδα

2 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ

½ ποτηράκι κονιάκ

½ ποτήρι ζάχαρη

1 κουταλιά κανέλα τριμμένη

½ κουταλάκι γαρίφαλο τριμμένο

½ κουταλάκι αλάτι

250 γρ. καρύδια

---

<sup>40</sup>Σαραντοπούλου Ν.- Σαραντόπουλος Γ., *Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας : Έθιμα, παραδόσεις και αυθεντικές συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής*, Αθήνα, Σαββάλας, 2011,σελ.247

*Για το σιρόπι:*

2 ποτήρια ζάχαρη

2 ποτήρια μέλι

1 ½ ποτήρι νερό

1 πορτοκάλι κομμένο στα δύο

1-2 ξυλάκια κανέλας

### **Εκτέλεση:**

Σε μια λεκάνη ρίχνουμε τη ζάχαρη και τους χυμούς πορτοκαλιού και μανταρινιού και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Προσθέτουμε και το καλαμποκέλαιο και, αφού τα ανακατέψουμε για 2', ρίχνουμε το ξύσμα, τα μυρωδικά, το κονιάκ, τη σόδα, το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι και ανακατεύουμε. Κατόπιν ρίχνουμε το σιμιγδάλι, ανακατεύοντας ακόμη για 3-4', και τέλος προσθέτουμε το αλεύρι και με απαλές κινήσεις προσπαθούμε να ενοποιηθεί με τα υπόλοιπα υλικά, χωρίς να το ζυμώνουμε. Όταν το μείγμα μας πάρει τόσο αλεύρι, ώστε να γίνει μια λεία και μαλακή ζύμη, πλάθουμε τα μελομακάρωνα, τα τοποθετούμε στο ταψί (όχι πολύ κοντά το ένα στο άλλο, γιατί φουσκώνουν) και με ένα πιρούνι χαράζουμε την επιφάνειά τους δίνοντάς τους και ρομβοειδές σχήμα. Τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160-170<sup>0</sup>C για 20-25'. Στο μεταξύ σε μια πλατιά κατσαρόλα βράζουμε τη ζάχαρη, το νερό, το μέλι, τα ξυλάκια κανέλας και το κομμένο πορτοκάλι για 4-5' και ξαφρίζουμε τακτικά το σιρόπι. Όταν είναι έτοιμο, βγάζουμε τα ξυλάκια κανέλας και το πορτοκάλι, ρίχνουμε μέσα λίγα - λίγα τα ψημένα μελομακάρωνα και τα αφήνουμε στο σιρόπι για 1-2' να μαλακώσουν. Κατόπιν τα βάζουμε σε πιατέλα και τα πασπαλίζουμε με αρκετό τριμμένο καρύδι.

### ***Μπακλαβάς***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

### **Υλικά:**

½ κιλό βούτυρο

1 κιλό φύλλο κρούστας

½ κιλό αμυγδαλόψιχα ή καρυδόψιχα

1-2 κουταλιές της σούπας κανέλα

½ κουταλιά της σούπας γαρίφαλο



*Για το σιρόπι:*

½ κιλό μέλι

½ κιλό ζάχαρη

2 φλιτζάνια του τσαγιού νερό

3 βανίλιες

χυμό από 1 λεμόνι

### **Εκτέλεση:**

Ρίχνουμε σε ένα μπολ την αμυγδαλόψιχα ή την καρυδόψιχα, την κανέλα, το γαρίφαλο και τα ανακατεύουμε. Αλείφουμε με βούτυρο ένα ταψί, στρώνουμε έξι φύλλα κρούστας βουτυρωμένα και πασπαλίζουμε με το μίγμα της γέμισης. Σκεπάζουμε με άλλα δύο φύλλα βουτυρωμένα και πασπαλίζουμε με το μίγμα της γέμισης. Επαναλαμβάνουμε μέχρι να τελειώσουν τα φύλλα και σκεπάζουμε με τέσσερα εναπομείναντα φύλλα. Χαράζουμε το γλυκό σε κομμάτια και ραντίζουμε την επιφάνεια με λιωμένο βούτυρο. Ψήνουμε τον μπακλαβά στους 150<sup>0</sup>C για 2 ώρες. Εντωμεταξύ ετοιμάζουμε το σιρόπι βράζοντας σε δύο φλιτζάνια του τσαγιού νερό το μέλι, τη ζάχαρη, τις βανίλιες και το χυμό από το λεμόνι. Όταν ο μπακλαβάς είναι έτοιμος τον περιχύνουμε αμέσως μόλις βγει από το φούρνο με το καυτό σιρόπι.

### ***Κανταΐφι***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο των Νάντια Σαραντοπούλου και Γιάννη Σαραντόπουλου 'Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας'<sup>41</sup>

### **Υλικά:**

500 γρ. φύλλο κανταΐφι

250 γρ. φύλλο κρούστας

250 γρ. καρυδόψιχα τριμμένη

½ φλιτζάνι ζάχαρη

1 κοφτή κουταλιά κανέλα

250 γρ. βούτυρο γάλακτος λιωμένο

*Για το σιρόπι:*

2 ½ φλιτζάνια νερό

---

<sup>41</sup>Σαραντοπούλου Ν.- Σαραντόπουλος Γ., *Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας : Έθιμα, παραδόσεις και αυθεντικές συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής*, Αθήνα, Σαββάλας, 2011,σελ.259

4 φλιτζάνια ζάχαρη  
χυμό από 1 λεμόνι

**Εκτέλεση:**

Σε μια μικρή λεκάνη ρίχνουμε την καρυδόπιχα, τη ζάχαρη και την κανέλα και τα ανακατεύουμε. Βουτυρώνουμε καλά ένα ταψί, στρώνουμε τα μισά φύλλα κρούστας βουτυρωμένα και απλώνουμε το μείγμα της καρυδόπιχας. Ανοίγουμε το φύλλο κανταΐφι, σκεπάζουμε την καρυδόπιχα και ραντίζουμε με το βούτυρο. Κατόπιν το σκεπάζουμε με έξι φύλλα κρούστας πολύ καλά βουτυρωμένα και χαράζουμε ελαφρά σε κομμάτια την επιφάνεια του γλυκού. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160-170<sup>0</sup>C για 60'. Στο μεταξύ ετοιμάζουμε το σιρόπι και το αδειάζουμε χλιαρό στο γλυκό μόλις το βγάλουμε από το φούρνο. Σερβίρουμε το γλυκό αφού το αφήσουμε να κρυώσει και να τραβήξει καλά το σιρόπι.

***Καρυδόπιτα***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Κωνσταντίνα Χούμη–Αηδόνη από τα Άγναντα

**Υλικά:**

(Ανάλογα με τον αριθμό των αυγών μετράμε και τις κουταλιές της σούπας των άλλων υλικών και ούτω καθ' εξής).

20 αυγά σε θερμοκρασία δωματίου  
20 κουταλιές της σούπας φρυγανιά τριμμένη (γαλέτα)  
20 κουταλιές της σούπας ζάχαρη  
20 κουταλιές της σούπας καρύδια τριμμένα  
2 βανίλιες  
1 φακελάκι μπέικιν πάουντερ  
1 φλιτζάνι του καφέ κονιάκ

*Για το σιρόπι:*

800 γραμμάρια ζάχαρη  
4 ποτήρια νερό  
"γαρύφαλλα"  
ξύλα κανέλας  
φλούδα από ένα λεμόνι

**Εκτέλεση:**

Από την προηγούμενη ημέρα έχουμε βράσει τα υλικά για το σιρόπι για 5' από τη στιγμή που αρχίζει ο βρασμός.

Για την καρυδόπιτα, χωρίζουμε τους κρόκους από τα ασπράδια των αυγών και χτυπάμε τα ασπράδια μαρέγκα. Χτυπάμε καλά τους κρόκους με τη ζάχαρη μέχρι να ασπρίσει και προσθέτουμε εναλλάξ τη φρυγανιά και τα καρύδια, καθώς και το κονιάκ. Στο τέλος προσθέτουμε τη μαρέγκα ανακατεύοντας απαλά, ώστε να μην ξεφουσκώσει το μίγμα αλλά και να ομογενοποιηθεί τελείως η μαρέγκα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στον αέρα στους 170°C για περίπου 1 ώρα. Αποσύρουμε από το φούρνο και περιχύουμε το ζεστό γλυκό με το κρύο σιρόπι.

### ***Κουραμπιέδες***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από τους Μελισσουργούς

*Χριστουγεννιάτικο γλυκό*

#### **Υλικά:**

1 κιλό βούτυρο γάλακτος λιωμένο

1 πιατελάκι του γλυκού ζάχαρη άχνη

½ ποτηράκι του κρασιού κονιάκ

1 κουταλάκι του γλυκού σόδα

250 γρ. αμύγδαλα, κομμένα με το χέρι σε μικρά κομμάτια

2 κιλά μαλακό αλεύρι κοσκινισμένο

#### **Εκτέλεση:**

Για να γίνουν αφράτοι οι κουραμπιέδες μας χτυπάμε το βούτυρο πολύ καλά ώσπου να γίνει άσπρο (καλύτερα με το χέρι) για περίπου μισή ώρα. Αφού αφρατέψει, προσθέτουμε τη ζάχαρη, το κονιάκ, τη σόδα και τα αμύγδαλα. Τα αμύγδαλα να είναι ασπρισμένα και αν θέλουμε καβουρδισμένα. Χτυπάμε λίγο ακόμα να ανακατευτούν όλα. Βάζουμε το μείγμα σε μπολ και προσθέτουμε σιγά σιγά το αλεύρι. Ίσως να μην πάρει και τα 2 κιλά. Θέλει αρκετό αλεύρι όμως, να μην είναι η ζύμη πολύ μαλακή. Πλάθουμε τους κουραμπιέδες και τους ψήνουμε στους 200° C για 25-30', μέχρι να ροδίσουν ελαφρώς. Τους βγάζουμε από το φούρνο, τους στρώνουμε σε μια λαδόκολλα και τους πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη.

### ***Κράνα (λικέρ)***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Σταυρούλα Μπαλωμένου από τα Πιστιανά

**Υλικά:**

½ κιλό κονιάκ

½ κιλό κρίνα

½ κιλό ζάχαρη

1 ξυλάκι κανέλλα

10 γαρύφαλλα

**Εκτέλεση:**

Σε ένα μπουκάλι γυάλινο βάζουμε όλα τα υλικά και τα αφήνουμε για δύο μήνες το καλοκαίρι στον ήλιο μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Κουνάμε κατά διαστήματα το μπουκάλι.

***Κυδωνόπαστο***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία ΚυριακούλαΚουτσούμπα από τους Μελισσουργούς

**Υλικά:**

3 κιλά κυδώνια

ζάχαρη

μέλι

1 κιλό καρύδια για πασπάλισμα

**Εκτέλεση:**

Ψήνουμε τα κυδώνια στο φούρνο, μέχρι να σκάσει η φλούδα τους. Τα αφήνουμε να κρυώσουν και τα ξεφλουδίζουμε. Τα τρίβουμε στον τρίφτη, ένα-ένα αφαιρώντας τα κουκούτσια τους τα οποία βράζουμε σε μικρή ποσότητα νερού για να πάρουμε τη ζελατίνη. Το ζουμί το προσθέτουμε στο τριμμένο κυδώνι. Ζυγίζουμε το πολτοποιημένο κυδώνι και βάζουμε ζάχαρη τόση όση είναι η ποσότητα του κυδωνιού πλην ενός κιλού το οποίο αντικαθιστούμε με μέλι. Κατόπιν ψήνουμε στο φούρνο ωσότου η μάζα αυτή στερεοποιηθεί. Όπως είναι ζεστή την τοποθετούμε σε φόρμες, προσθέτοντας άφθονα καρύδια. Την αφήνουμε για μισή μέρα να κρυώσει και την βγάζουμε από τις φόρμες μέσα σε ταψιά για να σταθεροποιηθεί γιατί είναι ακόμα ρευστή. Πασπαλίζουμε με ολόκληρα καρύδια. Δεν έχει συντηρητικά και διατηρείται εκτός ψυγείου για ένα χρόνο.

**Λαδοραβανί**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Κυριακούλα Κουτσούμπα από τους Μελισσουργούς

**Υλικά:**

1 πακέτο αλεύρι σταρένιο

1 κιλό ζάχαρη

1.150 ml νερό

400 γρ. ελαιόλαδο

χυμό από ένα λεμόνι

σουσάμι

κανέλα

**Εκτέλεση:**

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το λάδι, το νερό, τη ζάχαρη και το χυμό ενός λεμονιού. Αφού πάρει την πρώτη βράση ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα και προσθέτουμε αλεύρι. Όταν βράσει και δημιουργήσει φυσαλίδες στην επιφάνειά του, το γυρνάμε σε ένα ταψί και ρίχνουμε από πάνω σουσάμι, κανέλα και ζάχαρη.

**Λικέρ καρυδάκι**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτρια

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

**Υλικά:**

1 κιλό κονιάκ ή τσίπουρο

1 κιλό ζάχαρη

3 ½ ποτήρια νερό

4 - 5 πράσινα καρυδάκια

3 - 4 καρφάκια γαρίφαλο

1 μεγάλο ξυλάκι κανέλας

**Εκτέλεση:**

Βάζουμε τα βατόμουρα στο κονιάκ ή στο τσίπουρο για περίπου 8 μέρες και μετά τα βγάζουμε. Βράζουμε τη ζάχαρη μαζί με το νερό για 20' και αφήνουμε να κρυώσει. Στη συνέχεια το ρίχνουμε μέσα στο τσίπουρο ή το κονιάκ και το αφήνουμε λίγες μέρες ακόμα. Κατά τον ίδιο τρόπο μπορούμε να φτιάξουμε λικέρ μανταρίνι ή πορτοκάλι (βάζοντας μέσα στο κονιάκ ή το τσίπουρο φλούδες από μανταρίνι ή πορτοκάλι).

**Μπασμάδες**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από την κυρία Μάνου Ευαγγελία από την Ροδαυγή

**Υλικά:**

άσπρα σύκα

καρύδια

γαρύφαλλο τριμμένο

ρίγανη

**Εκτέλεση:**

Μαζεύουμε τα άσπρα σύκα που είναι για τσοπέλες (αρμαθιές από ξερά σύκα) και τα απλώνουμε στον ήλιο για να ξεραθούν (τα γυρίζουμε 1-2 φορές), τα κόβουμε στα δύο και αφήνουμε να ξεραθούν ακόμα λίγο. Τα ανοίγουμε πάνω σε μια σανίδα για να ρουφάει τα ζουμιά και να ξεραίνεται το σύκο. Όταν είναι έτοιμα και έχουν ψηθεί από τον ήλιο, τα μαζεύουμε και τα βάζουμε σε ζεστό νερό για 20' για να μαλακώσουν και μετά τα περνάμε στην μηχανή του κιμά, παλιά τα έκοβαν ψιλά-ψιλά με μαχαίρι. Προσθέτουμε τα καρύδια κοπανισμένα, λίγο γαρύφαλλο τριμμένο, ρίχνουμε λίγη ρίγανη (για να μην τα τρώει ο σκόρος και σκουληκιάζουν) και τα πλάθουμε σαν μεγάλα μπιφτέκια. Τα απλώνουμε στον ήλιο για να ξεραθούν. Τα πατικώσουμε ώστε να είναι 1,5 – 2 δάκτυλα στο πάχος και το ακουμπάμε ανάμεσα σε λεμονόφυλλα. Τρώγονται το χειμώνα με τσίπουρο και κρασί.

**Μπουγάτσα**

Βαθμός δυσκολίας: Δύσκολος

Την συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

**Υλικά:**

2 φύλλα σφολιάτας

1 λίτρο γάλα

1 φλιτζάνι του τσαγιού ψιλό σιμιγδάλι

1 φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη

4 κουταλιές της σούπας μαργαρίνη

1 βανίλια

βούτυρο

**Εκτέλεση:**

Ετοιμάζουμε αρχικά την κρέμα: βάζουμε στην κατσαρόλα το γάλα, το σιμιγδάλι και τη ζάχαρη σε χαμηλή φωτιά και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει κρέμα. Αποσύρουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε τη μαργαρίνη και τη βανίλια και ανακατεύουμε. Βουτυρώνουμε καλά ένα πυρέξ. Κόβουμε το φύλλο σφολιάτας σε λωρίδες και τυλίγουμε την γέμιση σε μπαστουνάκια, με την κρέμα να είναι στο κέντρο για να μην μας χύνεται από τα πλάγια. Ψήνουμε μέχρι να γίνει το φύλλο. Πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη και σερβίρουμε.

### **Μπουγάτσα (του γάμου)**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Άννα Τάσιου από το Βουργαρέλι

*Την ετοιμάζαν στους γάμους.*

### **Υλικά:**

5 αυγά

400 γρ. προζύμι

2 ½ κιλά σταρένιο αλεύρι

1 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο

1 ½ ποτήρι του νερού ζάχαρη

1 ποτήρι του νερού γάλα

½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι

μέλι για επάλειψη

### **Εκτέλεση:**

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά εκτός από το αλεύρι σε μια λεκάνη. Στη συνέχεια προσθέτουμε σιγά σιγά το αλεύρι, ζυμώνοντας πολύ καλά. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C. Κρατάμε λίγο ζυμάρι για τα σχέδια που θα φτιάξουμε πάνω στην κουλούρα και τοποθετούμε το υπόλοιπο σε ένα μεγάλο λαδωμένο ταψί. Φτιάχνουμε τα σχέδια που θέλουμε πάνω στην επιφάνεια της κουλούρας. Ψήνουμε για 2 ώρες περίπου στους 200°C. Μόλις ροδίσει σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και συνεχίζουμε το ψήσιμο. Μόλις κρυώσει ζεσταίνουμε λίγο μέλι και αλείφουμε την επιφάνεια με ένα πινέλο. Στολίζουμε με κουφέτα.

### **Πασχαλινά κουλούρια**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο των Νάντια Σαραντοπούλου και Γιάννη Σαραντόπουλου 'Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας'<sup>42</sup>

**Υλικά:**

10 αυγά

800 γρ. - 1 κιλό μαλακό αλεύρι (ανάλογα αν τα θέλουμε πολύ αφράτα ή λίγο πιο σκληρά)

480 γρ. ζάχαρη άχνη

240 γρ. βούτυρο γάλακτος (λιωμένο, όχι ζεστό σε θερμοκρασία περιβάλλοντος)

25 γρ. αμμωνία

5 βανίλιες

1 κουταλάκι μαστίχα κοπανισμένη

χυμό από 1 μέτριο λεμόνι

ροδόνερο ή βανίλια αραιωμένη σε νερό

ζάχαρη άχνη για το πασπάλισμα

**Εκτέλεση:**

Σε μια λεκάνη ρίχνουμε τους κρόκους των αυγών, τη ζάχαρη και το βούτυρο και τα χτυπάμε με το μίξερ στη μεσαία ταχύτητα για 25-30'. Σε άλλη λεκάνη χτυπάμε τ' ασπράδια να γίνουν μαρέγκα (όχι σφιχτή). Κατόπιν στο μείγμα με τους κρόκους προσθέτουμε τη μαρέγκα, τη μαστίχα, τις βανίλιες, την αμμωνία διαλυμένη στο χυμό λεμονιού και λίγο - λίγο το αλεύρι και τα ανακατεύουμε στη χαμηλή ταχύτητα του μίξερ μέχρι να ενωθούν καλά και να έχουμε μια ζύμη τόσο μαλακή, που δε θα πλάθεται.

Στη συνέχεια στρώνουμε στο ταψί αντικολητικό χαρτί και με ένα κουταλάκι παίρνουμε τόση ζύμη όσο ένα μικρό καρύδι και την τοποθετούμε στο ταψί. Με βουτυρωμένο το δάχτυλό μας, ανοίγουμε μια τρύπα στη μέση και σχηματίζουμε το κουλούρι. Ολοκληρώνουμε τη διαδικασία με όλη τη ζύμη τοποθετώντας τα κουλούρια στο ταψί αραιά για να μην κολλήσουν. Ψήνουμε τα κουλούρια σε προθερμασμένο φούρνο στους 200<sup>0</sup> C για 10-12'. Την επόμενη ημέρα αλείφουμε τα κουλούρια ένα ένα με πινέλο βουτηγμένο σε ροδόνερο ή σε βανίλια αραιωμένη με νερό και τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

<sup>42</sup>Σαραντοπούλου Ν.- Σαραντόπουλος Γ., *Εδεσματολόγιον Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας : Έθιμα, παραδόσεις και αυθεντικές συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής*, Αθήνα, Σαββάλας, 2011,σελ.76



**Ρυζόγαλο**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Ελένη Τόλου από την πόλη της Άρτας

**Υλικά:**

- 1 φλιτζανάκι του καφέ ρύζι γλασέ
- 2 φλιτζάνια του τσαγιού νερό
- 1 κιλό κατσικίσιο γάλα και λίγο ακόμα για τον ανθό αραβοσίτου
- 1 ½ φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη
- 2 κουταλιές της σούπας ανθό αραβοσίτου
- 1 κρόκο αυγού
- κανέλα για πασπάλισμα

**Εκτέλεση:**

Σε μία κατσαρόλα βράζουμε το ρύζι με δύο φλιτζάνια του τσαγιού νερό. Ανακατεύουμε καλά και μόλις γίνει το ρύζι, ρίχνουμε ένα κιλό γάλα και ένα φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη και ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί. Χτυπάμε ένα κρόκο αυγού με τρεις κουταλιές ζάχαρη. Μόλις βράσει το γάλα ρίχνουμε το αυγό με την ζάχαρη. Ζεσταίνουμε οκτώ κουταλάκια του γλυκού γάλα και διαλύουμε τον ανθό αραβοσίτου και στη συνέχεια το ρίχνουμε μέσα στο ρύζι ανακατεύοντας πολύ καλά μέχρι να αρχίσει να πήξει. Μοιράζουμε με κουτάλα της σούπας το ρυζόγαλο σε μπολάκια και πασπαλίζουμε με κανέλα.

**Σάμαλι**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας

**Υλικά:**

- 2 φλιτζάνια του τσαγιού χονδρό σμιγδάλι
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού ψιλό σμιγδάλι
- 1 ½ φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη
- 2 κουταλιές της σούπας μπεϊκιν πάουντερ ανακατεμένες σε λίγο χυμό πορτοκάλι
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα
- 2 φλιτζάνια του τσαγιού γιαούρτι
- 1 φακελάκι κοπανισμένη μαστίχα
- 2-3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο ή βούτυρο

*Για το σιρόπι*

1 ½ φλιτζάνι του τσαγιού νερό

2 ½ φλιτζάνια του τσαγιού ζάχαρη

**Εκτέλεση:**

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά καλά και βάζουμε το μίγμα σε ένα ταψί και το αφήνουμε για 2 ώρες. Στη συνέχεια το ψήνουμε στους 180°C για 1 ώρα περίπου. Εν τω μεταξύ φτιάχνουμε το σιρόπι, βράζοντας σε ένα κατσαρολάκι το νερό με τη ζάχαρη για 5'. Βγάζουμε το γλυκό από το φούρνο και γυαλίζουμε την επιφάνεια με λάδι ή βούτυρο και ρίχνουμε το σιρόπι.

***Σαραγλί με σουσάμι***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο του Αλέξανδρου Γιώτη 'Εδεσματολόγιο Ηπείρου'<sup>43</sup>

**Υλικά:**

8 φύλλα κρούστας

1 φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη

βούτυρο για τα φύλλα

½ κιλό σουσάμι

*Για το σιρόπι:*

4 φλιτζάνια του τσαγιού ζάχαρη

3 φλιτζάνια του τσαγιού νερό

κανέλα

γαρίφαλα

**Εκτέλεση:**

Ρίχνουμε το σουσάμι σε κατσαρόλα και το βάζουμε να ψηθεί σε Μέτριος φωτιά για 10'. Ανακατεύουμε συνεχώς, για να μην κολλήσει. Όταν ψηθεί, το αφήνουμε να κρυώσει, και στη συνέχεια το ανακατεύουμε με τη ζάχαρη. Ανοίγουμε τα φύλλα. Αλείφουμε ένα - ένα τα φύλλα με λιωμένο βούτυρο, τα πασπαλίζουμε με σουσάμι, τα τυλίγουμε σε ρολό και τα τοποθετούμε σε βουτυρωμένο ταψί ελικοειδώς, ξεκινώντας από το κέντρο. Ρίχνουμε από πάνω βούτυρο και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο, για 20'. Για το σιρόπι, βράζουμε τη ζάχαρη με το νερό, την κανέλα και τα γαρίφαλα και, όταν κρυώσει το σαραγλί, το περιχύνουμε όσο είναι ακόμη καυτό.

<sup>43</sup>Γιώτης Α.Α., *Εδεσματολόγιον Ηπείρου*, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.159

**Σιμιγδαλόπιτα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο του Αλέξανδρου Γιώτη 'Εδεσματολόγιο Ηπείρου' <sup>44</sup>

**Υλικά:**

σταρένιο αλεύρι για 8 φύλλα (βλ. συνταγή για Φύλλο)

2 κιλά γάλα

1 φλιτζάνι του τσαγιού σιμιγδάλι

6 αυγά

2 κουταλιές της σούπας βούτυρο

2 ποτήρια του νερού ζάχαρη

αλάτι

**Εκτέλεση:**

Πλάθουμε οκτώ φύλλα. Βράζουμε το γάλα με το σιμιγδάλι και όταν κρυώσει, προσθέτουμε τα αυγά – χτυπημένα - και τη ζάχαρη. Στρώνουμε ένα βουτυρωμένο ταψί με πέντε φύλλα, ρίχνουμε την κρέμα και από πάνω τα υπόλοιπα φύλλα. Ψήνουμε για 45'. Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε βανίλια (μπαστούνι, βρασμένη στο γάλα), κανέλα, σταφίδα μαύρη, καρύδι τριμμένο, ζάχαρη άχνη.

**Τηγανίτες**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Αναστασία Βαγγέλη από τη Ροδαυγή

*Οι τηγανίτες προσφέρονταν συνήθως στις λεχώνες. Επίσης ετοιμάζονταν και τα Χριστούγεννα που η Παναγία ήταν λεχώνα.*

**Υλικά:**

1 κιλό σταρένιο αλεύρι

½ κιλό προζύμι

5 αυγά

½ ποτήρι του νερού τσίπουρο

**Εκτέλεση:**

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε μια λεκάνη προσθέτοντας χλιαρό νερό μέχρι να γίνει το μίγμα ένας πηκτός χυλός. Στη συνέχεια τηγανίζουμε σε καυτό λάδι, ρίχνοντας με

---

<sup>44</sup>Γιώτης Α.Α., *Εδεσματολόγιον Ηπείρου*, Ελληνικά γράμματα, Αθήνα, 2003, σελ.157

ένα κουτάλι σούπας ή με μια ξύλινη κουτάλα, κουταλιά-κουταλιά το μίγμα, χωρίς να το απλώνουμε. Τηγανίζουμε από όλες τις πλευρές μέχρι να ροδοκοκκινίσουν. Τις σερβίρουμε με μέλι, κανέλα, σουσάμι και καρύδια ή σκέτες.

### **Τρίγωνα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Άννα Τάσιου από το Βουργαρέλι

### **Υλικά:**

500γρ. φύλλο κρούστας

1 κιλό καρύδια

8 αυγά

ζάχαρη άχνη

2 φρυγανίτσες

λιωμένο βούτυρο (η αναλογία είναι όσες κουταλιές καρύδι τόσες και βούτυρο)

1 πράσινο νεράντζι

1 κουταλιά του γλυκού κακάο

*Για το σιρόπι:*

3 ποτήρια ζάχαρη

2 ½ ποτήρια νερό

2 βανίλιες

λίγο μπαρμπαρόζα

### **Εκτέλεση:**

Αλέθουμε τα καρύδια και τα αναμειγνύουμε με την άχνη. Κόβουμε ψιλά-ψιλά κομματάκια πράσινο νεράντζι και λίγο κακάο και τα ρίχνουμε κι αυτά στο μείγμα. Ρίχνουμε τα αυγά ελαφρώς χτυπημένα και ανακατεύουμε. Ανοίγουμε το φύλλο πάνω σε ένα τραπέζι και το χωρίζουμε σε λωρίδες ανάλογα με το πόσο μικρά ή μεγάλα θέλουμε να γίνουν τα τρίγωνα. Παίρνουμε μία λωρίδα και αφού την βουτυρώσουμε ελαφρώς, βάζουμε ένα κουτάλι του γλυκού από τη γέμιση και διπλώνουμε σε τρίγωνο. Αλείφουμε το τρίγωνο με βούτυρο και το τοποθετούμε στο ταγί. Ψήνουμε στους 180°C περίπου μέχρι να ροδίσουν. Εντωμεταξύ βράζουμε το νερό με τη ζάχαρη, τις βανίλιες και το μπαρμπαρόζα. Περιχύνουμε με το σιρόπι τα τρίγωνα αφού έχουν κρυώσει.

### **Τσίπουρο**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Οι πληροφορίες για το τσίπουρο, την τεχνική της απόσταξης και τις αποστακτικές συσκευές από χαλκό είναι αποσπάσματα από την έκδοση ‘Το τσίπουρο. Από το φύτεμα της αμπέλου μέχρι την απόσταξη’ του Πολιτιστικού Συλλόγου Φρασιωτών ‘Ο Άραχθος’ από τα Φράστα

Τα βήματα της εκτέλεσης έδωσε ένας κύριος από το Αθαμάνιο

### **Τι είναι το τσίπουρο**

Το τσίπουρο είναι απόσταγμα που παίρνεται από την απόσταξη των ζυμωμένων στέμφυλων των σταφυλιών. Δεν είναι διάλυμα αλκοόλης που αρωματίζεται με αιθέρια έλαια ώστε να θυμίζει τσίπουρο (τσίπουρο εμπορίου). Για την παραγωγή ενός καλού γευστικού και γνήσιου τσίπουρου απαιτούνται τρεις τουλάχιστον βασικές προϋποθέσεις:

A) Η πρώτη ύλη που είναι τα σταφύλια να έχουν ωριμάσει με μεγάλο βαθμό σακχάρων που με την ζύμωση θα μετατραπούν σε αλκοόλη.

B) Η αλκοολική ζύμωση να γίνεται με καλές συνθήκες θερμοκρασίας, υγρασίας και καθαριότητας.

Γ) Η τεχνική της απόσταξης παίζει σπουδαίο ρόλο στην ποιότητα του τσίπουρου, καθώς και οι κατάλληλες αποστακτικές συσκευές που χρησιμοποιούνται.

Στα Τζουμερκοχώρια το τσίπουρο που παράγεται προέρχεται κατά 90% από την ποικιλία σταφυλιού Ζαμπέλα. Παράγεται με παραδοσιακό τρόπο, δεν είναι βιομηχανοποιημένο και δεν βρίσκεται εύκολα στο εμπόριο. Κάθε σπιτικό έχει το δικό του τσίπουρο και είναι για όλους το καλύτερο ποτό όλο το χρόνο. Σερβίρεται με πολλούς παραδοσιακούς μεζέδες, που φτιάχνει την διάθεση και ανοίγει την όρεξη. Βέβαια η κατανάλωση πρέπει να γίνεται με μέτρο λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας σε οινόπνευμα (50% vol.). Τον χειμώνα με το κρύο πίνεται και βραστό (ποντζ).

### **Εκτέλεση:**

Μαζεύουμε το σταφύλι και το βάζουμε μέσα σε βαρέλι. Ένα ειδικό μηχάνημα απομακρύνει τα τσάμπουρα, τα κοτσάνια του σταφυλιού, τα οποία είναι βλαβερά λόγω της μεθανόλης. Τα σταφύλια μένουν για ένα μήνα στο βαρέλι όπου και γίνεται η αλκοολική ζύμωση. Το ανακατεύουμε κατά διαστήματα. Μετά το μήνα το παραγόμενο προϊόν (διάλυμα αλκοόλης) είναι έτοιμο για απόσταξη και μπαίνει στο καζάνι.

Ένα καλό και γευστικό τσίπουρο προϋποθέτει μια καλή απόσταξη, κατάλληλες αποστακτικές συσκευές χάλκινες ή ανοξείδωτες, καθαριότητα των σκευών και σταθερή θερμοκρασία όταν ξεκινήσει η ατμοποίηση και καλό σύστημα ψύξης στην

υγροποίηση σημείο βρασμού της αιθυλικής αλκοόλης είναι 78,4 C σε όλη τη διάρκεια της απόσταξης.

Το απόσταγμα που παραλαμβάνουμε στην αρχή της λέγεται κεφαλή (πρωτοποράκι), το ενδιάμεσο μέρος αποτελεί την καρδιά του τσίπουρου και τέλος παραλαμβάνουμε την ουρά (σιαμούτα), που συνήθως το τελευταίο τμήμα το παίρνουμε χωριστά και εμπλουτίζουμε τα τσίπουρα του επόμενου καζανιού.

Στα Τζουμερκοχώρια το παραγόμενο τσίπουρο προέρχεται κατά πλειοψηφία από τη ποικιλία του σταφυλιού που λέγεται ζαμπέλα και η απόσταξη γίνεται με χάλκινες αποστακτικές συσκευές οι οποίες είναι επικασιτερωμένες ήτοι επαλειμμένες με καλάι (γανωμένες).

Το τσίπουρο που παράγουμε από την παραπάνω ποικιλία σταφυλιού το βγάζουμε μέχρι 20 γράδα όχι παραπάνω. Για όσους δεν ξέρουν τι είναι το γράδα αναφέρω ότι (1) γράδα αντιστοιχεί σε 2,4 έως 2,5 (vol) αλκοολικούς βαθμούς (20X2,5)=50 άρα ένα τέλειο τσίπουρο είναι δυνατότερο από περιεκτικότητας αλκοόλης από ένα καλό ούισκι 42 (vol).

Ένα σοβαρό θέμα που πρέπει να προσέχουμε στην παραγωγή του τσίπουρου είναι να αποφεύγουμε την απ' ευθείας υπερβολική θέρμανση του πυθμένα του βραστήρα, γιατί έχει σαν αποτέλεσμα την υπερθέρμανση των στερεών που βρίσκονται μέσα σ' αυτόν και ακουμπούν στον πυθμένα. Η υπερθέρμανση προκαλεί πυρόλυση και δημιουργεί οσμηρά συστατικά που μεταδίδουν στο απόσταγμα τη μυρωδιά του καμένου (τσίκνισμα).

Υπάρχουν και άλλες λεπτομέρειες που πρέπει να προσέξει κάποιος που ασχολείται με την απόσταξη του τσίπουρου. Σ' αυτό το θέμα παίζει ρόλο και η εμπειρία του καθενός. Οι βασικές αρχές όμως πρέπει να τηρούνται κατά γράμμα.

#### **Αποστακτικές συσκευές από χαλκό**

Στην περιοχή των Τζουμέρκων οι αποστακτικές συσκευές του τσίπουρου είναι κατά κανόνα χάλκινες (καθαρός χαλκός). Ο χαλκός έχει το πλεονέκτημα να είναι εύκολος στη κατεργασία και είναι ο καλύτερος αγωγός της θερμότητας. Έχει επίσης το πλεονέκτημα να σχηματίζει διάφορες δυσδιάλυτες ενώσεις με ανεπιθύμητα θειούχα συστατικά που περιέχονται στα ζυμωμένα υγρά με αποτέλεσμα να μην περνούν στο απόσταγμα.

Μια αποστακτική συσκευή αποτελείται από τον βραστήρα (καζάνι) το κάλυμμα (καπάκι) και την ψυκτήρα (λουλάς).

Συνήθως ο βραστήρας και το καπάκι είναι εσωτερικά επικαλυμμένα με κασσίτερο (καλάι), γανωμένα δηλαδή ενώ ο ψυκτήρας δεν πρέπει να είναι επικασσιτερωμένος (γανωμένος) γιατί εμπλουτίζει το απόσταγμα με κασσίτερο κατά τη ψύξη που είναι επιβλαβής στην υγεία. Ο ψυκτήρας καλό είναι σήμερα να είναι κατασκευασμένος από ανοξείδωτο χάλυβα που μπορείς εύκολα να βρεις στην αγορά.

Τα τελευταία χρόνια άρχισαν να χρησιμοποιούνται και ανοξείδωτες αποστακτικές συσκευές με καλές εφαρμογές και καλό ψυκτικό σύστημα γιατί οι λιγστοί χαλκουργοί τεχνίτες τείνουν προς εξαφάνιση.

### ***Τσοπέλες (ξερά σύκα)***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Την συνταγή έδωσε η κυρία Ντίνα Δήμου από το Βουργαρέλι

#### **Υλικά:**

σύκα

1 τουλουπάνι

μια σχάρα

ανθεκτικό νήμα

#### **Εκτέλεση:**

Μαζεύουμε τα σύκα, τα απλώνουμε σε μια σχάρα και τα σκεπάζουμε με ένα τουλουπάνι για τα έντομα. Τα αφήνουμε στον ήλιο για 10 μέρες να στεγνώσουν από τα υγρά τους ενώ τα γυρνάμε καθημερινά. Όταν είναι έτοιμα τα περνάμε αρμάθα, δηλαδή κάνουμε μια τρύπα στο κέντρο του φρούτου και τα περνάμε από ένα ανθεκτικό νήμα. Στη συνέχεια τα ζεματάμε με καυτό νερό για λίγα λεπτά και τα κρεμάμε να στεγνώσουν. Όταν στεγνώσουν τα βάζουμε σε ένα ταψί και τα ψήνουμε στο φούρνο για 15' στους 100°C. Τρώγονται όλο το χρόνο με τσίπουρο. Τα άσπρα σύκα θα μας χρησιμεύσουν για να κάνουμε τους μπασμάδες (βλ. συνταγή Μπασμάδες).

### ***Χαλβάς σμιγδαλένιος***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Μαρία Παπαβασιλείου από την Ροδαυγή

#### **Υλικά:**

*Για το χαλβά:*

1 ποτήρι λάδι  
 1 ποτήρι αλεύρι  
 1 ποτήρι σιμιγδάλι ψιλό  
 ½ κουταλάκι του γλυκού κανέλλα  
 2 καρύδια

*Για το σιρόπι:*

3 ποτήρια ζάχαρη  
 4 ποτήρια νερό

*Για το πασπάλισμα:*

150 γρ. καρύδια  
 κανέλλα

### **Εκτέλεση:**

Φτιάχνουμε το σιρόπι, βράζοντας την ζάχαρη με το νερό μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη. Σε μία κατσαρόλα καβουρδίζουμε το σιμιγδάλι με το λάδι και το αλεύρι μέχρι να πάρει χρώμα. Προσθέτουμε την κανέλλα, τα δύο καρύδια κοπανισμένα και το σιρόπι λίγο - λίγο. Ανακατεύουμε καλά και βάζουμε το μείγμα σε φορμάκια. Πασπαλίζουμε με καρύδια κοπανισμένα και κανέλλα.

### ***Χαλβάς σιμιγδαλένιος ταψιού***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε μια νοικοκυρά από τους Μελισσουργούς

### **Υλικά:**

1 πακέτο χονδρό σιμιγδάλι  
 1 κιλό ζάχαρη  
 2 βανίλιες  
 250 γρ. μαργαρίνη  
 2 κουταλιές της σούπας ηλιέλαιο  
 χυμό από 1 λεμόνι

### **Εκτέλεση:**

Καβουρδίζουμε το σιμιγδάλι με την μαργαρίνη και το λάδι, μέχρι να πάρει το χρώμα που θέλουμε. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα τη ζάχαρη, το νερό, τον χυμό του λεμονιού και μόλις πάρει μια βράση, ρίχνουμε τις βανίλιες. Στη συνέχεια ρίχνουμε το σιρόπι στο καβουρδισμένο σιμιγδάλι και ανακατεύουμε σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να πήξει. Απλώνουμε το μίγμα σε ένα ταψί και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους



200°C για 20' και άλλα 10' αφού σβήσουμε το φούρνο. Όταν κρυώσει ο χαλβάς, τον κόβουμε σε κομμάτια και τον σεββίρουμε.

## Ενότητα 7. Συνταγές για ψωμί, κολατσιό, ειδικές περιπτώσεις

### **Βούτυρο (Παρασκευή)**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Δύσκολος

Τη συνταγή για την παρασκευή βουτύρου στο σπίτι έδωσε μια νοικοκυρά από την πόλη της Άρτας.

Τον παραδοσιακό τρόπο μας έδειξε η κυρία Αναστασία Βαγγέλη από την Ροδαυγή

*Στα ορεινά χωριά της Άρτας το βούτυρο γίνεται μέσα σε ξύλινο δοχείο που λέγεται μπουτινέλλα, στο οποίο τοποθετείται το γάλα και παραμένει να ζυμωθεί και να ξινίσει.*

*Για να γίνει το βούτυρο χτυπιέται τουλάχιστον τριακόσιες φορές με ένα μακρύ κυλινδρικό ξύλο που καταλήγει σε ένα ξύλινο δίσκο και λέγεται φουρλέτσι.*

### **Υλικά:**

1 λίτρο κρέμα γάλακτος καλής ποιότητας με όλα τα λιπαρά

80 ml πλήρες γιαούρτι ή ξινόγαλα χωρίς συντηρητικά

αλάτι

πάγος ή παγωμένο νερό

### **Εκτέλεση:**

Σ' ένα καθαρό γυάλινο ή κεραμικό δοχείο ανακατεύουμε ελαφρά την κρέμα με το γιαούρτι ή το ξινόγαλο. Κλείνουμε το δοχείο και το αφήνουμε για 1 βράδυ σε θερμοκρασία 20-23°C. Ελέγχουμε αν η κρέμα έπηξε και αν όχι, το αφήνουμε για λίγες ώρες ακόμα. Στη συνέχεια βάζουμε το δοχείο μέσα στο ψυγείο για 24 ώρες. Την επομένη όταν θα το βγάλουμε από το ψυγείο, το αφήνουμε να φτάσει περίπου στην θερμοκρασία των 15°C και ξεκινάμε να χτυπάμε την κρέμα στο μίξερ ή στο χέρι με σύρμα. Στο μίξερ τα εξαρτήματα που θα χρησιμοποιηθούν για το χτύπημα, θα πρέπει να είναι σχετικά πλατιά, να έχουν δηλαδή μορφή που να προσεγγίζει την μορφή στενής σπάτουλας. Όταν σχηματιστούν "κορυφές" ελαττώνουμε την ταχύτητα στο μίξερ και παρατηρούμε ότι η κρέμα αρχίζει να σπάει σε μικρά κίτρινα κομματάκια βουτύρου που επιπλέουν. Συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να σταματήσουν να σχηματίζονται άλλα κομματάκια. Στη συνέχεια με γάντια μιας χρήσης ή με σπάτουλα ζυμώνουμε το βούτυρο με τον πάγο ή με παγωμένο νερό προκειμένου να αφαιρεθεί

όποιο ίχνος από βουτυρόγαλα, το οποίο θα χαλάσει το βούτυρο μας. Ρίχνουμε όσο παγωμένο νερό χρειάζεται μέχρι να μείνει εντελώς καθαρό. Το τοποθετούμε σε δοχεία που σφραγίζουν καλά, στο ψυγείο ή στην κατάψυξη διότι λόγω της έλλειψης συντηρητικών είναι ευαίσθητο στα βακτήρια.

### ***Ζυμωτό ψωμί με προζύμι***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Αναστασία Αηδόνη από τα Άγναντα

#### **Υλικά:**

1 ½ κιλό σταρένιο αλεύρι

350 γρ. προζύμι

1 φλιτζανάκι του καφέ χοντρό αλάτι

1 μικρό κύβο φρέσκια μαγιά

ελαιόλαδο

#### **Εκτέλεση:**

Από την προηγούμενη μέρα, βάζουμε σε μια λεκάνη με καπάκι ένα ποτήρι προζύμι (το οποίο κρατάμε στο ψυγείο), ένα βαθύ πιάτο αλεύρι κοσκινισμένο και ένα φλιτζανάκι του καφέ χοντρό αλάτι, τα ανακατεύουμε και τα αφήνουμε για ένα βράδυ. Τον χειμώνα σκεπάζουμε την λεκάνη με κάτι ζεστό, π.χ. μια κουβέρτα. Την επόμενη μέρα, συμπληρώνουμε ακόμη δύο πιάτα κοσκινισμένο αλεύρι και έναν μικρό κύβο φρέσκια μαγιά διαλυμένη σε χλιαρό νερό, αν χρειαστεί συμπληρώνουμε χλιαρό νερό. Προσοχή να μην καίει το νερό γιατί δεν θα φουσκώσει το ζυμάρι. Βάζουμε το ζυμάρι στο ταψί που θα ψηθεί (ελαφρά λαδωμένο) και το αφήνουμε σκεπασμένο καλά να φουσκώσει. Μόλις φουσκώσει, του κάνουμε μερικές τρύπες από πάνω και το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180°C, στον αέρα, για περίπου 1 ώρα και 15'. Μόλις το βγάλουμε από τον φούρνο, ψεκάζουμε την επιφάνειά του (ή περνάμε με το χέρι) με νερό, για να μην είναι πολύ σκληρή και το αναποδογυρίζουμε σε ένα καθαρό πανί, σκεπάζοντας το μέχρι να κρυώσει. Το κόβουμε σε κομμάτια και τα αποθηκεύουμε και στην κατάψυξη.

### ***Κουλούρα καλαμποκίσια***

Λέγεται και μπομπότα, ανιβατό, μπουκουβάλα, κραμποκούκι ή σταχτοκουλούρα

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Ελένη Βαγγέλη από τα Φράστα

**Υλικά:**

2 φλιτζάνια του τσαγιού καλαμποκίσιο λευκό αλεύρι

1 φλιτζάνι του τσαγιού αλεύρι σταρένιο

1 κουταλιά αλάτι

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

νερό βραστό

**Εκτέλεση:**

Σε μια λεκάνη ανακατεύουμε το καλαμποκίσιο αλεύρι με το σταρένιο αλεύρι και το αλάτι. Κάνουμε ένα βαθούλωμα στη μέση όπου ρίχνουμε σιγά – σιγά το βραστό νερό και ανακατεύουμε, ώσπου η ζύμη να μην είναι ούτε πολύ μαλακή ούτε πολύ σφιχτή. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200° C. Βάζουμε το μείγμα στο ταψί αφού το αλείψουμε προηγουμένως με λάδι και ψήνουμε στο φούρνο στους 200° C για 30’-35’.

***Κρεμμυδόψωμο καλαμποκίσιο***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Βασιλική Στασινού από το Αθαμάνιο

**Υλικά:**

*Για το ψωμί:*

2 φλιτζάνια του τσαγιού καλαμποκίσιο αλεύρι άσπρο

1 φλιτζάνι του τσαγιού αλεύρι σταρένιο

1 κουταλιά αλάτι

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

νερό βραστό

*Για τα κρεμμύδια*

400 γρ. κρεμμύδια ξερά

2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

**Εκτέλεση:**

Σε μια λεκάνη ανακατεύουμε το καλαμποκίσιο, το σταρένιο αλεύρι και το αλάτι. Κάνουμε ένα βαθούλωμα στη μέση, κι εκεί ρίχνουμε σιγά – σιγά το βραστό νερό και ανακατεύουμε ώσπου η ζύμη να γίνει ούτε πολύ μαλακή, ούτε πολύ σφιχτή. Καθαρίζουμε και κόβουμε τα κρεμμύδια μας σε ροδέλες. Σε ένα τηγάνι σοτάρουμε με το λάδι, σε Μέτριος φωτιά τις ροδέλες των κρεμμυδιών ανακατεύοντας, μέχρι να μαλακώσουν καλά και αλατοπιπερώνουμε. Προσθέτουμε λίγη ζάχαρη, χαμηλώνουμε

τη φωτιά, ανακατεύουμε μέχρι τα κρεμμύδια να καραμελώσουν. Στραγγίζουμε τα κρεμμύδια σε σουρωτήρι να φύγουν τα λάδια και τα αφήνουμε να κρυώσουν τελείως. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C. Μόλις κρυώσουν τα κρεμμύδια τα προσθέτουμε στη ζύμη μας και πλάθουμε καλά έτσι ώστε να σκορπιστούν ομοιόμορφα στο μίγμα. Πλάθουμε κουλούρες ή ψωμάκια ή φραντζολίτσες τις οποίες βάζουμε στο ταψί αφού το αλείνουμε προηγουμένως με λάδι και ψήνουμε στο φούρνο στους 200° C για 30’-35’ μέχρι να ροδίσουν.

### **Μαρμελόνια**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε ο κύριος Νικόλαος Κούκος από τα Φράστα

#### **Υλικά:**

250 γρ. αλεύρι σταρένιο

1 ξερό κρεμμύδι

ελαιόλαδο για τηγάνισμα

#### **Εκτέλεση:**

Ρίχνουμε λίγο αλεύρι σε ένα ταψί με λίγο νερό και λίγο αλάτι. Πλάθουμε λίγο τη ζύμη μέσα στο ταψί την πετάμε ψηλά και γίνεται μικρά μικρά μπαλάκια τα οποία τα περνάμε στο τηγάνι με λίγο λάδι και κρεμμύδι.

### **Μιρμιλιώνια**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Εύκολος

Τη συνταγή έδωσε ο κύριος Νικόλαος Κούκος από τα Φράστα

#### **Υλικά:**

250 γρ. σταρένιο αλεύρι

2 κρεμμύδια

κόκκινο πιπέρι

ελαιόλαδο

#### **Εκτέλεση:**

Τρίβουμε σε τρίφτη τα κρεμμύδια. Ανακατεύουμε το αλεύρι με νερό, με το χέρι μας, ώσπου να γίνει μικρά κομμάτια. Ρίχνουμε τα κομμάτια σε βραστό νερό μέχρι να σχηματιστεί χυλός. Τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια σε λάδι και πασπαλίζουμε με κόκκινο

πιπέρι. Όταν είναι έτοιμα τα ρίχνουμε κι αυτά στην κατσαρόλα. Ανακατεύουμε και τα μιρμιλιώνια είναι έτοιμα.

### **Μπαζίνα**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Μαρία Παπαέτρου από τα Φράστα

Η μπαζίνα τρώγεται και ως φαγητό και ως γλύκισμα

### **Υλικά:**

1 φλιτζάνι του τσαγιού καλαμποκίσιο αλεύρι

4 φλιτζάνια του τσαγιού νερό

1 κρεμμύδι ξερό

½ φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο

αλάτι

λίγο φρέσκο βούτυρο (προαιρετικά)

### **Εκτέλεση:**

Κοσκινίζουμε καλά το αλεύρι. Στα τέσσερα φλιτζάνια νερό προσθέτουμε ένα φλιτζάνι αλεύρι και βράζουμε ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να γίνει ένας πυκνός χυλός. Σε ένα τηγάνι τσιγαρίζουμε ένα κρεμμύδι σε μισό φλιτζάνι λάδι και το προσθέτουμε στο χυλό ανακατεύοντας και προσθέτοντας λίγο αλάτι. Ο ίδιος χυλός μετατρέπεται και σε γλύκισμα, αφού προσθέσουμε στο χυλό που βράζει ένα φλιτζάνι ζάχαρη και λίγο φρέσκο βούτυρο.

### **Περπερίτσα (τυρόψωμο)**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο της Εύης Βουτσινά 'Το ψωμί'<sup>45</sup>

### **Υλικά:**

1 κιλό ζύμη για άσπρο ψωμί

700 γρ. περίπου φέτα

μαύρο πιπέρι

200 ml ελαιόλαδο

άσπρο αλεύρι (όσο χρειαστεί)

### **Εκτέλεση:**

---

<sup>45</sup>Βουτσινά Ε., *Το ψωμί*, Αθήνα : Εκδόσεις Τροχαλία, 1995, σελ. 157

Αρχίζουμε να ζυμώνουμε τη ζύμη με το πιπέρι και το τυρί. Προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε λίγο αλεύρι. Συνεχίζουμε ζυμώνοντας και προσθέτοντας το λάδι. Το αλεύρι το βάζουμε όταν κολλάει η ζύμη, για να ισορροπήσει. Αν η ζύμη μας γίνει τελικά πηχτή, προσθέτουμε ελάχιστο ζεστό νεράκι και ζυμώνουμε καλά. Λαδώνουμε γενναιόδωρα ένα μεγάλο ταψί και βάζουμε τη ζύμη. Την πατάμε να απλωθεί συμμετρικά. Δεν πρέπει να είναι ψηλότερη από 2εκ. (αν όχι, βάλτε μεγαλύτερο ταψί). Χαράζουμε την ζύμη με μαχαίρι, σταυρωτά, για να χωριστεί σε τετράγωνα και την αφήνουμε ν' ανέβει. Ψήνουμε σε 180°C μέχρι να ροδίσει.

### **Προζύμι**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Η συνταγή είναι από το βιβλίο της Εύης Βουτσινά 'Γεύση ελληνική : Ψωμιά, κουλούρια, παξιμαδερά, πιτίτσες'<sup>46</sup>

### **Υλικά:**

150 γρ. αλεύρι

### **Εκτέλεση:**

Βάζουμε σε ένα μπολ 150γρ. αλεύρι, προσθέτουμε λίγο νερό ζεστό σιγά σιγά και το πλάθουμε με το χέρι μέχρι να γίνει ένα ζυμαράκι απαλό. Πλάθουμε μια μπάλα, λαδώνουμε ολόγυρα και την αφήνουμε μέσα στο μπολ σκεπασμένο. Το μπολ φροντίζουμε να είναι σε μέρος που δεν έχει ρεύματα και κρύο. Την επόμενη μέρα προσθέτουμε στο ζυμαράκι αυτό μια χουφτίτσα αλεύρι και λίγο νεράκι και το πλάθουμε πάλι να γίνει ένα ζυμαράκι πάλι απαλό, λίγο μεγαλύτερο. Το λαδώνουμε, το σκεπάζουμε και το αφήνουμε πάλι. Την τρίτη μέρα θα ξανακάνουμε ακριβώς το ίδιο και πάλι θα το αφήσουμε σκεπασμένο. Την τέταρτη μέρα, όταν το ανοίξουμε, θα είναι φουσκωμένο. Αν δεν είναι, θα ξανακάνουμε το ίδιο, οπότε στα σίγουρα θα φουσκώσει την επομένη. Όταν δούμε ότι φούσκωσε το προζύμι, είναι έτοιμο. Αν το κόψουμε με τα δάχτυλα, θα δούμε ότι είναι γεμάτο μικρές τρυπίτσες, φουσκίτσες με αέρα. Είναι οι μύκητες που το κάνουν αυτό όταν αναπτύσσονται μέσα στο αλευρόνερο. Το αφήνουμε μια - δυο μέρες να ωριμάσει και να βελτιωθεί.

### **Πως θα ζυμώσουμε με προζύμι**

Για να φτιάξουμε ψωμί με το προζύμι, πρέπει πρώτα να το «αναπιάσουμε». Τι σημαίνει αυτό; Θα μετρήσουμε πρώτα όλο το αλεύρι που πρόκειται να ζυμώσουμε,

<sup>46</sup>Βουτσινά Ε., Γεύση ελληνική : Ψωμιά, κουλούρια, παξιμαδερά, πιτίτσες, Αθήνα , Εκδόσεις Καστανιώτη, 1998, σελ.17

θα πάρουμε το 1/3 της ποσότητας αυτής, θα βάλουμε μέσα το προζύμι και προσθέτοντας σιγά σιγά χλιαρό νερό θα φτιάξουμε μια απαλή ζύμη. Θα τη σκεπάσουμε αφού λαδώσουμε λίγο την επιφάνειά της και θα την αφήσουμε στα ζεστά για 10-12 ώρες, να «γίνει» ή «να ανέβει» ή «να μπει» - έτσι λέγεται η διαδικασία πολλαπλασιασμού των μυκήτων μέσα στη ζύμη, που θα την κάνουν ικανή να «ανεβατίσει», δηλαδή να φουσκώσει, το σύνολο του ψωμιού.

Όταν περάσουν οι 10-12 ώρες, η ζύμη που αναπιάνουμε είναι σχεδόν διπλάσια σε όγκο. Τη βάζουμε μέσα στο υπόλοιπο αλεύρι, προσθέτουμε το ανάλογο αλάτι και με χλιαρό νερό ζυμώνουμε καλά - καλά μέχρι να γίνει το ζυμάρι ελαστικό και λείο. Θα το καταλάβουμε εύκολα γιατί στην αρχή η ζύμη είναι σαν λάσπη, αλλά σιγά - σιγά με το ζύωμα γίνεται ομοιογενής και λαστιχωτή.

### **Πλάσιμο και ψήσιμο, κρύωμα:**

Στη συνέχεια θα πλάσουμε το ψωμί, θα λαδώσουμε ταψάκια ή φόρμες και θα βάλουμε μέσα το ζυμάρι πλασμένο φροντίζοντας η επιφάνειά του να είναι λεία. Μπορούμε να στρώσουμε λαδόχαρτο στο μεγάλο ρηχό ταψί του φούρνου μας, να το βουρτσίσουμε με λάδι και να βάλουμε πάνω τη ζύμη πλασμένη σε καρβελάκια ή φραντζολάκια, υπολογίζοντας χώρο μεταξύ τους γιατί θα φουσκώσουν. Το ίδιο ισχύει για ταψάκια και φόρμες. Θα βάλουμε τις φόρμες ή το μεγάλο ταψί σκεπασμένο σε μέρος ζεστό, για να ανέβει. Για να δούμε αν έγινε το ψωμί, θα το πιέσουμε με τα δάχτυλα σ' ένα σημείο· αν επανέρχεται, είναι έτοιμο.

Ο φούρνος πρέπει να είναι ζεστός. Αν θέλουμε να κάνουν ωραία όψη τα ψωμιά μας, τα αλείφουμε λίγο πριν τα φουρνίσουμε με χτυπημένο ασπράδι αυγού ή με γάλα, ή τα αλείφουμε με νερό και τα αλευρώνουμε. Κατά κανόνα τα ψωμιά με προζύμι τα ψήνουμε στους 175-180°C για να σιγοψηθούν μέχρι μέσα.

Για να δούμε αν ψήθηκε, βγάζουμε το καρβέλι στο χέρι μας (με πετσέτα, να μην καούμε) και το χτυπάμε με τα δάχτυλα από κάτω. Αν είναι έτοιμο, κάνει κούφιο ήχο - αντηχεί. Βγάζουμε τα ψωμιά μας από το φούρνο και τα βάζουμε πάνω σε σχάρα με στρωμένη πετσέτα από κάτω. Τα σκεπάζουμε με πετσέτα να μείνουν ώσπου να κρυώσουν. Η σχάρα χρειάζεται για να μη βρέχονται τα ψωμιά από τους υδρατμούς.

### **Πως θα διατηρήσουμε προζύμι**

Κάθε φορά που ζυμώνουμε, πριν πλάσουμε τα ψωμιά, κόβουμε ένα κομμάτι μεγάλο σαν μήλο και το λαδώνουμε ολόγυρα. Το βάζουμε σ' ένα πήλινο σκεύος, αλατίζουμε την επιφάνειά του και το διατηρούμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος. Κρατάει έξι με οκτώ μέρες.



Άλλος τρόπος για να κρατάμε μόνιμα προζύμι: κόβουμε ένα κομμάτι ζυμάρι μεγάλο σαν δύο γροθιές και το βάζουμε σ' ένα ευρύχωρο τάπερ αφού το έχουμε λαδώσει. Το φυλάμε στο ψυγείο. Κάθε φορά που θέλουμε να ζυμώσουμε, κόβουμε το μισό προζύμι και το αφήνουμε έξω από το ψυγείο για να πάρει θερμοκρασία δωματίου. Αυτό που θα μείνει μέσα στο τάπερ θα το «ταΐσουμε», δηλαδή θα του προσθέσουμε δύο χούφτες αλεύρι και όσο νεράκι ζεστό χρειάζεται και θα το κάνουμε ζυμαράκι. Θα το κλείσουμε στο τάπερ και θα το ξαναβάλουμε στο ψυγείο. Με αυτό τον τρόπο ανανεώνεται διαρκώς το προζύμι.

### **Πρόσφορο**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Βασιλική Στασινού από το Αθαμάνιο

### **Υλικά:**

5 φλιτζάνια αλεύρι κοσκινισμένο (4 φλιτζάνια κίτρινο σκληρό και 1 φλιτζάνι άσπρο).

2 φλιτζάνια χλιαρό νερό

λίγο αλάτι (μια κουταλιά του γλυκού κοφτή)

προζύμι μια χούφτα

μαγιά νωπή μπύρας στο μέγεθος μισού αμυγδάλου (την οποία βάζουμε κατά την ώρα του ζυμώματος).

### **Εκτέλεση:**

Διαλύουμε τη μαγιά σε χλιαρό νερό σε ένα φλιτζάνι. Βάζουμε το αλεύρι σε μία λεκάνη λίγο μεγάλη και ανοίγουμε στο κέντρο μια λακκούβα όπου ρίχνουμε το αλάτι, τη διαλυμένη μαγιά, το υπόλοιπο ανάλογο νερό και αρχίζουμε να ζυμώνουμε καλά για αρκετή ώρα. Όταν είναι έτοιμο το κάνουμε σαν μία μπάλα, την χωρίζουμε σε δύο και πιέζουμε τα κομμάτια να πάρουν τη μορφή του πρόσφορου. Ζεσταίνουμε το ταψί στο μάτι του φούρνου και το περνάμε με λίγο κερί. Αφού κρυώσει το αλευρώνουμε ελαφρά. Βάζουμε το πρόσφορο και πιέζουμε τη σφραγίδα αφού την έχουμε αλευρώσει. Τρυπάμε γύρω- γύρω με μια οδοντογλυφίδα και στις γωνιές του κέντρου της σφραγίδας, όχι επάνω στα γράμματα. Ενώνουμε με το δεύτερο κομμάτι. Σκεπάζουμε το ταψάκι με μια πετσέτα για να μην κρυώσει και το αφήνουμε 45 περίπου λεπτά με 1 ώρα για να φουσκώσει έως την επιφάνεια του ταψιού. Προθερμαίνουμε το φούρνο 10'-15' και ψήνουμε για 1 ώρα περίπου στους 150° βαθμούς.

**Πολυσπόρια**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Λαμπρινή Στάμου από τα Φράστα

*Στις 21 Νοεμβρίου στη γιορτή των Εισοδίων της Θεοτόκου, όπως και στις 30 Νοεμβρίου του Αγ. Ανδρέα, οι γυναίκες έφτιαχναν τα λεγόμενα 'πολυσπόρια'. Είναι έθιμο προερχόμενο από την αρχαιότητα. Οι αρχαίοι Έλληνες πρόσφεραν «πανσπερμία» στη θεά Δήμητρα (προστάτιδα της Γεωργίας) και σε θεότητες της ευφορίας της γης. Προσφέρεται σε συγγενείς και φίλους για το καλό του σπιτιού και των σπαρτών.*

**Υλικά:**

200 γρ. ρεβίθια

200 γρ. φασόλια

300 γρ. καλαμπόκι άσπρο

200 γρ. σιτάρι

4 κουταλιές ελαιόλαδο

ζάχαρη για το πασπάλισμα

200 γρ. καρύδια

κανέλα

αλάτι

**Εκτέλεση:**

Βάζουμε για δύο μέρες το καλαμπόκι στο νερό να μουλιάσει. Την επομένη βάζουμε τα ρεβίθια και τα φασόλια σε νερό και τα αφήνουμε κι αυτά να μουλιάσουν για ένα βράδυ. Τα σουρώνουμε, τα βράζουμε ανάλογα με το χρόνο που θέλουν να βράσουν: βάζουμε πρώτα το πιο σκληρό π.χ. το καλαμπόκι, μετά τα ρεβίθια μετά το σιτάρι και στη συνέχεια τα φασόλια με ελάχιστο αλάτι. Όταν βράσουν, τα αποσύρουμε από τη φωτιά και όταν κρυώσουν προσθέτουμε ζάχαρη, καρύδια, κανέλλα.

**Στάρι**

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Βασιλική Στασινού από το Αθαμάνιο

*Το στάρι αυτό το δίνουν στους συγγενείς και φίλους μετά τις κηδείες*

**Υλικά:**

1 κιλό στάρι

1 κιλό τριμμένα καρύδια  
 ½ κιλό αμύγδαλο τριμμένο  
 ½ κιλό φρυγανιά  
 250 γρ. σουσάμι  
 1 κιλό ζάχαρη  
 250 γρ. σταφίδα  
 1 ρόδι  
 μαϊντανό  
 αλάτι

### **Εκτέλεση:**

Βράζουμε το στάρι σε νερό μέχρι να βράσει πολύ καλά, να ανοίξει τελείως και το απλώνουμε να στεγνώσει. Ψήνουμε το αμύγδαλο και μετά το τρίβουμε. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά εκτός από τη μισή ζάχαρη. Στρώνουμε το στάρι και βάζουμε από πάνω μια στρώση φρυγανιά για να μην τραβήξει το στάρι την ζάχαρη κι από πάνω την υπόλοιπη ζάχαρη. Στα 9μερα δίνουν το ίδιο στάρι προσθέτοντας στο μείγμα ψιλοκομμένο μαϊντανό.

### ***Μπομπότα με σταφίδες***

Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: Μέτριος

Τη συνταγή έδωσε η κυρία Ντίνα Δήμου από το Βουργαρέλι

### **Υλικά:**

1 κιλό καλαμποκάλευρο  
 2 κουταλάκια σόδα ή μπέικιν πάουντερ  
 2/3 φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη  
 1 φλιτζάνι μαύρες σταφίδες  
 ζύσμα λεμονιού ή πορτοκαλιού  
 1 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο  
 κανέλα  
 κρύο νερό (τόσο όσο να έχουμε μία ζύμη αραιή)

### **Εκτέλεση:**

Σε μια λεκάνη ρίχνουμε όλα τα υλικά και τα ανακατεύουμε καλά. Λαδώνουμε ένα ταψί, το πασπαλίζουμε με λίγο αλεύρι, αδειάζουμε μέσα το μείγμα και ψήνουμε στους 180°C μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια.