

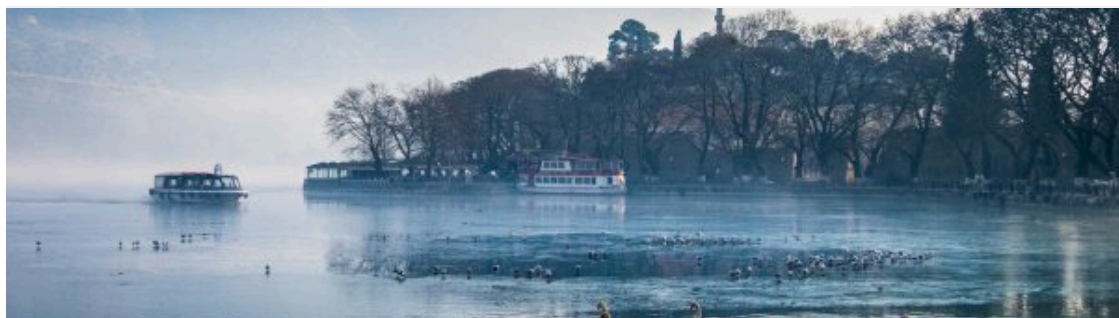
1^o LOCAL Taste of Ioannina



ΣΥΝΤΑΓΕΣ



Επιμέλεια
Ανδρέας Γεωργούλης



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

● ΒΑΤΡΑΧΟΠΟΔΑΡΑ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ	01
● ΠΕΣΤΡΟΦΑ ΤΗΓΑΝΙΤΗ ΣΤΟ ΒΟΥΤΥΡΟ	02
● ΚΑΡΑΒΙΔΕΣ ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ	03
● ΧΟΙΡΙΝΟ ΠΡΑΣΟΣΕΛΙΝΟ	04
● ΓΟΥΜΙΔΙΑ	05
● ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ	06
● ΤΡΑΧΑΝΑΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ	07
● ΠΡΑΣΑ ΜΕ ΚΕΦΤΕΔΕΣ	08
● ΖΥΜΑΡΟΠΙΤΑ	09
● ΚΡΕΑΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΘΟΡΟ	10
● ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ	11





ΒΑΤΡΑΧΟΠΟΔΑΡΑ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ

ΥΛΙΚΑ :

- 24 βατραχοπόδαρα
- Λίγο αλεύρι
- Λίγο μπύρα
- Λίγο λάδι
- 1-2 αυγά
- Αλάτι
- πιπέρι
-

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ :

Φτιάχνουμε κουρκούτι με το αλεύρι, τη μπύρα, τα αυγά και το αλατοπίπερο.

Βουτάμε τα βατραχοπόδαρα στο κουρκούτι και τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι.

ΠΕΣΤΡΟΦΑ ΤΗΓΑΝΙΤΗ ΣΤΟ ΒΟΥΤΥΡΟ

ΥΛΙΚΑ :

- 1 πέστροφα
- Λίγο βούτυρο
- 2 κρεμμύδια
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 ματσάκι μαιντανός
- 1 ποήρι λευκό κρασί

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ :

Γεμίζουμε την πέστροφα με κρεμμυδάκι, σκόρδο και μαιντανό.

Τηγανίζουμε την πέστροφα σε βούτυρο και την σβήνουμε με λευκό κρασί.





ΚΑΡΑΒΙΔΕΣ ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ

ΥΛΙΚΑ :

- 20 καραβίδες
- 8 σκελίδες σκόρδο
- Ψίχα ψωμιού
- ½ κιλό ελαιόλαδο
- ½ Κιλό ψιλοκομμένα καρύδια
- Θυμάρι
- Δάφνη
- Αλάτι
- Πιπέρι

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ :

Βράζουμε τις καραβίδες με λίγο θυμάρι και λίγο δάφνη και κρατάμε το ζωμό τους.

Καθαρίζουμε και πολτοποιούμε το κέλυφός τους.

Σουρώνουμε το μείγμα που θα προκύψει με κουτάλα ζωμού.

Στον ίδιο ζωμό προσθέτουμε ½ κιλό ψιλοκομμένα καρύδια, 8 σκελίδες ψιλοκομμένο σκόρδο, ψίχα ψωμιού και με μισό κιλό λάδι σιγοβράζουμε το μείγμα για 1 ώρα.

Τηγανίζουμε τις καραβίδες αφού πρώτα τις αλευρώσουμε.

ΧΟΙΡΙΝΟ ΠΡΑΣΟΣΕΛΙΝΟ

ΥΛΙΚΑ :

- 11/2 κιλό κρέας χοιρινό
- 1 κιλό πράσα
- 1 κιλό σέλινο (φύλλα και χοντρές ρίζες)
- 3 μέτρια κρεμμύδια χοντροκομμένα
- 3 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- 2-3 λεμόνια
- Αλάτι
- Πιπέρι

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ :

Παίρνουμε το χοιρινό σε μερίδες.

Το βράζουμε σε λίγο νερό με αλατοπίπερο.

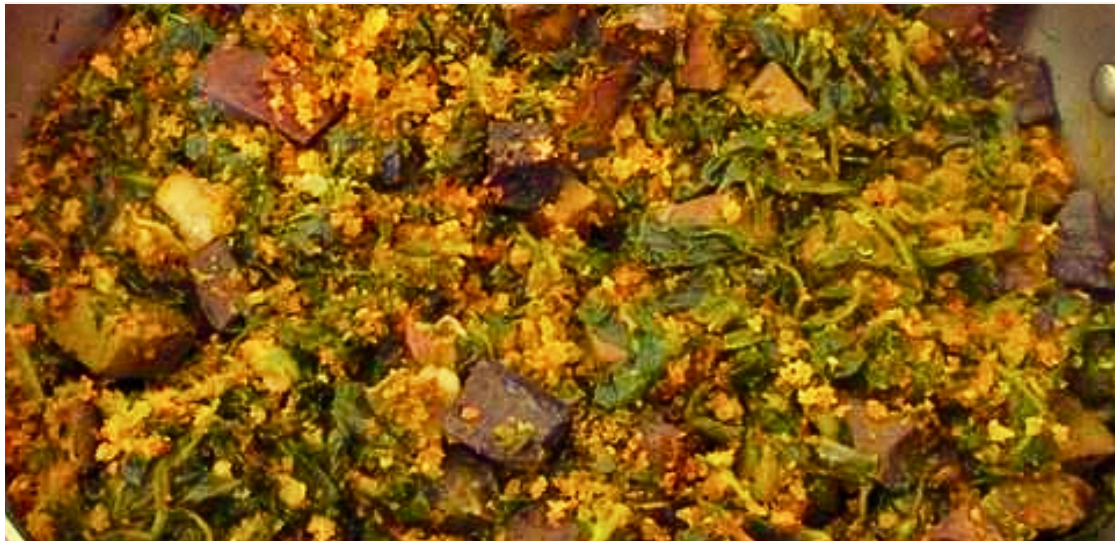
Ξαφρίζουμε το κρέας και ρίχνουμε τα κρεμμύδια.

Αφήνουμε το κρέας να σιγοβράσει και προσθέτουμε τα πρασოსέλινα τεμαχισμένα και το βούτυρο.

Τα αφήνουμε μέχρι να βράσουν καλά.

Όταν το βγάλουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε λεμόνι.





ΓΟΥΜΙΔΙΑ

ΥΛΙΚΑ :

- 1 συκωταριά αρνίσια
- 1 κεφαλάκι αρνίσιο
- 4 σκόρδα
- 1 κιλό κρεμμύδια
- 1 ματσάκι μαιντανό
- 1 ματσάκι άνηθο
- Λίγο δυόσμο
- ½ κιλό λάχανα
- 200 γραμμ. Βούτυρο
- ½ κιλό κρασί άσπρο
- 2 αυγά – 3 λεμόνια
- Αλάτι
- Πιπέρι

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ :

Πλένουμε τη συκωταριά, τη ζεματάμε και στη συνέχεια την κόβουμε σε κομματάκια. Παράλληλα βράζουμε το κεφαλάκι και κρατάμε με το ζωμό. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια, τον άνηθο, το δυόσμο και τον μαιντανό. Προσθέτουμε τα σκόρδα. Τα τσιγαρίζουμε και τα σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε το ζωμό, 3 κουταλιές βούτυρο και τα βράζουμε μαζί με τη συκωταριά. Κατά τη διάρκεια του βρασίματος ρίχνουμε τα χόρτα χοντροκομμένα. Όταν βράσουν ξεκοκαλίζουμε το κεφαλάκι και ρίχνουμε το κρέας στο μίγμα. Στο τέλος χτυπάμε τα αυγά με το χυμό λεμονιών και αυγοκόβουμε το φαγητό.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ

ΥΛΙΚΑ :

- 1 κοτόπουλο μέτριο
- ½ κιλό χυλοπίτες
- 2-3 κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες
- 250 γρ. σάλτσα ντομάτας
- Λίγο βούτυρο
- Λάδι
- Αλάτι
- Πιπέρι (μαύρο και κόκκινο)

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ :

Καθαρίζουμε το κοτόπουλο και το βράζουμε, προσθέτοντας λίγο λάδι και αλάτι.

Παράλληλα τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι, ρίχνουμε την σάλτσα και αλατοπίπερο.

Αφού βράσει αρκετά προσθέτουμε ζωμό από το βρασμένο κοτόπουλο.

Ξεκοκαλίζουμε το κοτόπουλο και ρίχνουμε το κρέας στη σάλτσα.

Εν τω μεταξύ έχουμε βράσει τις χυλοπίτες και τις περνάμε από βούτυρο.

Έπειτα, προσθέτουμε τις χυλοπίτες στη σάλτσα με το κοτόπουλο.





ΤΡΑΧΑΝΑΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ

ΥΛΙΚΑ :

- 2 κιλά κρέας (πρόβειο-μανάρι) σε κομμάτια των 15 εκ.
- ½ κιλό τραχανά
- Ντοματοπελτέ
- Λάδι
- Αλάτι
- πιπέρι

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ :

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το κρέας, το λάδι, το αλατοπίπερο και τα τσιγαρίζουμε.

Προσθέτουμε τον πελτέ με νερό για να βράσει το κρέας.

Στη συνέχεια,στραγγίζουμε το ζουμί και σε μια άλλη κατσαρόλα ρίχνουμε τον τραχανά.

Τον αφήνουμε να βράσει για αρκετή ώρα και στο τέλος προσθέτουμε το κρέας.

Ανακατεύουμε μέχρι να πήξει ο τραχανάς.

ΠΡΑΣΑ ΜΕ ΚΕΦΤΕΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ :

- 2 κιλά πράσα
- 1 κιλό κιμά
- 250 γρ. λάδι
- 100 γρ. βούτυρο
- 2 καρότα
- 1 ματσάκι σέλινο
- 1 ματσάκι μαιντανό χοντροκομμένο
- 1 ματσάκι μαιντανό ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά γλυκού δυόσμο τριμμένο
- 2 αυγά
- Κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά σούπας ντοματοπελτέ
- Αλάτι
- Πιπέρι

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ :

Ζυμώνουμε τον κιμά, τον ψιλοκομμένο μαιντανό, τα αυγά, το δυόσμο, το κρεμμύδι, αλατοπίπερο και τα πλάθουμε.

Χοντροκόβουμε τα πράσα.

Τα βάζουμε στον νταβά μαζί με το λάδι, το βούτυρο, τον ντοματοπολτό, τα καρότα, το χοντροκομμένο μαιντανό, το σέλινο.

Προσθέτουμε 2 φλιτζάνια του τσαγιού νερό. Μόλις αρχίσει το βράσιμο ρίχνουμε και τους κεφτέδες.

Τα αφήνουμε να βράσουν σε χαμηλή φωτιά για 4 ώρες.





ΖΥΜΑΡΟΠΙΤΑ

ΥΛΙΚΑ :

- 2 φλιτζάνια τσαγιού αλεύρι σταρένιο
- 2 φλιτζάνια του τσαγιού γαλα
- 2 αυγά
- 300 γρ φέτα τριμμένη
- 50 γρ μαγιά
- Λάδι
- Αλάτι

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ :

Βράζουμε το αλεύρι με το γάλα.

Όταν κρυώσει λίγο προσθέτουμε δυο χτυπημένα αυγά και μαγιά ψωμιού λιωμένη σε ζεστό νερό.

Όταν αφρατέψει βάζουμε το λάδι, τη φέτα και λίγο αλάτι.

Αφρατεύει και άλλο και την απλώνουμε στο ταψί να ψηθεί.

ΚΡΕΑΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΘΡΟ

ΥΛΙΚΑ :

- Κρέας πρόβειο (10 μερίδες)
- 4 φύλλα
- 8 κρεμμύδια
- 1 1/2 φλιτζάνι ρύζι
- 4 αυγά
- 4-5 κουταλιές βούτυρο
- Λάδι
- Αλάτι
- Πιπέρι

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ :

Βάζουμε το κρέας να πάρει μια βράση και το ξαφρίζουμε. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα, το λάδι και το αλάτι. Τα αφήνουμε να βράσουν και όταν είναι έτοιμα τα βγάζουμε. Μέσα στο ζωμό βράζουμε το ρύζι.

Στο μεταξύ, χτυπάμε τα αυγά και τα ρίχνουμε στο ρύζι πολύ προσεκτικά, ανακατεύοντας συνέχεια για να μην ψηθούν. Προσθέτουμε το βούτυρο, το πιπέρι και ένα φύλλο ψημένο για να γίνει η πίτα αφράτη. Η γέμιση είναι έτοιμη. Σε ένα λαδωμένο ταψί στρώνουμε τα φύλλα καλά βουτυρωμένα.

Βάζουμε την γέμιση, τα κρέατα στην άκρη του ταψιού και τυλίγονται με τα φύλλα που γυρίζουν προς τα μέσα, κάνοντας έτσι ένα χοντρό κόθρο και αφήνοντας ανοιχτή την υπόλοιπη πίτα. Λίγο πριν να είναι έτοιμη χτυπάμε δυο κρόκους με λίγο νεράκι και τους ρίχνουμε ομοιόμορφα πάνω στην γέμιση.

Την ξαναβάζουμε στο φούρνο.





ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ

ΥΛΙΚΑ :

- 500 γραμμ. Φύλλο κρούστας
- 1 ½ κιλό γάλα (κατά προτίμηση πρόβειο)
- 8 κουταλιές σιμιγδάλι χοντρό
- 1 2/3 ζάχαρη,
- 2-3 κουταλιές κορν φλάουρ ή νισεστέ ή ρυζάλευρο
- 2 κουταλιές βούτυρο γάλακτος (για την κρέμα)
- ½ φλιτζάνι βούτυρο γάλακτος για τα φύλλα,
- Ξύσμα από ½ λεμόνι και ½ πορτοκάλι,
- Βανίλιες
- 6-7 αυγά
- κανέλα
- ζάχαρη άχνη

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ :

Σε μια κατσαρόλα βράζουμε το μισό γάλα. Σε ένα μπολ προσθέτουμε το σιμιγδάλι και το κορν φλάουρ και το ανακατεύουμε. Σε ένα άλλο σκεύος βάζουμε τα αυγά, τη ζάχαρη και τις βανίλιες και τα χτυπάμε με το μίξερ μέχρι να αφρατέψουν και να γίνουν σαν κρέμα. Όταν αρχίσει να βράζει το γάλα, προσθέτουμε το σιμιγδάλι και το κορν φλάουρ. Ανακατεύουμε συνεχώς με ξύλινη κουτάλα μέχρι να πήξει, προσέχοντας να μη γίνει σφιχτή η κρέμα. Στη συνέχεια κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε στην κρέμα τα χτυπημένα αυγά ανακατεύοντας συνεχώς. Κατόπιν προσθέτουμε το βούτυρο και το ξύσμα. Βουτυρώνουμε ένα ταψί και στρώνουμε βουτυρωμένα και πασπαλισμένα με λίγη κανέλα ένα ένα τα φύλλα. (Στρώνουμε τα περισσότερα φύλλα από κάτω και κρατάμε 5-6 φύλλα για πάνω.) Απλώνουμε την κρέμα, στρώνουμε τα υπόλοιπα φύλλα, βουτυρωμένα και αυτά και χαράζουμε τη γαλατόπιτα σε κομμάτια. Ψήνουμε στους 180°C για 40-45' μέχρι να ροδίσει η πέτσα. Κατόπιν την αφήνουμε να κρυώσει και την πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη και κανέλα.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ



ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ
SUPER MARKETS



