

2 LOCAL TASTE... OF IOANNINA



ΣΥΝΤΑΓΕΣ 2025



Επιμέλεια

Ανδρέας Γεωργούλης

ΕΝΩΣΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ ΗΠΕΙΡΟΥ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

● ΖΥΜΑΡΟΠΙΤΑ	01
● ΚΟΛΟΚΥΘΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΜΕ ΚΑΣΚΑΒΑΛ	02
● ΡΟΛΑΚΙΑ ΚΑΤΑΪΦΙΟΥ ΜΕ ΚΑΣΚΑΒΑΛ ΠΙΝΔΟΥ	03
● ΠΡΑΣΑ ΜΕ ΚΕΦΤΕΔΕΣ	04
● ΠΑΤΑΤΟΠΙΤΑ ΗΠΕΙΡΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΧΡΥΣΟΒΙΤΣΑΣ	05
● ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΧΡΥΣΟΒΙΤΣΑΣ	06
● ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙΑ ΜΕ ΚΑΣΚΑΒΑΛ & ΘΥΜΑΡΙ	07
● ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ ΜΕ ΚΑΣΚΑΒΑΛ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ	08
● ΤΡΑΧΑΝΑΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ	09
● ΚΡΕΑΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΘΡΟ	10
● ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ	11





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.

ΚΟΛΟΚΥΘΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΜΕ ΚΑΣΚΑΒΑΛ

ΥΛΙΚΑ :

- 2 τεμ. κολοκύθια
- 100 γρ. κασκαβάλ
- 1 τεμ. αυγά
- Αλεύρι
- Δυόσμος

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ :

Τρίβουμε τα κολοκύθια

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά

Πλάθουμε

Τηγανίζουμε





ΡΟΛΑΚΙΑ ΚΑΤΑΪΦΙΟΥ ΜΕ ΚΑΣΚΑΒΑΛ ΠΙΝΔΟΥ

ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΑΠΟ ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΔΑΣΟΥΣ & ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΑΡΥΔΙΑ

ΥΛΙΚΑ :

- 800 γρ. τυρί κασκαβάλ Πίνδου σε φραντζόλα
- 1 πακέτο φύλλο κανταΐφι
- Ηλιέλαιο για τηγάνισμα
- Μαρμελάδα φρούτα του δάσους
- 500 γρ. κατεψυγμένα ολόκληρα φρούτα του δάσους
- 350 γρ. ζάχαρη
- Χυμός από μισό λεμόνι
- Καραμελωμένα καρύδια:
- 100 γρ. καρύδια ψίχα
- Λίγη ζάχαρη

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ :

Κόβουμε το τυρί σε μπαστουνάκια με πάχος 1 εκατ. και τυλίγουμε με το κανταΐφι σε σφιχτά ρολάκια. Αφήνουμε στο ψυγείο μέχρι να ετοιμάσουμε όλες τις παρασκευές.

Για τη μαρμελάδα βάζουμε σε κατσαρολάκι όλα τα υλικά και βράζουμε μέχρι να λιώσει η ζάχαρη και να πήξει ελαφρώς η μαρμελάδα. Αφήνουμε να κρυώσει.

Για να καραμελώσουμε τα καρύδια, λιώνουμε τη ζάχαρη σε μικρό τηγάνι μέχρι να γίνει καραμέλα, προσθέτουμε την καρυδόψιχα και αποσύρουμε από τη φωτιά. Μόλις κρυώσουν, τα σπάμε σε μικρότερα κομμάτια.

Πριν το σερβίρισμα ζεσταίνουμε το ηλιέλαιο σε βαθύ τηγάνι μέχρι να κάψει καλά και τηγανίζουμε τα ρολάκια μέχρι να πάρουν ξανθό χρώμα και να λιώσει το τυρί στο κέντρο. Βγάζουμε σε απορροφητικό χαρτί και σερβίρουμε με 1 κουταλιά μαρμελάδα και λίγα καρύδια πάνω από κάθε ρολό.

ΠΡΑΣΑ ΜΕ ΚΕΦΤΕΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ :

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

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ :

Ζυμώνουμε τον κιμά, τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, 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 μαϊντανό, 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.





ΠΑΤΑΤΟΠΙΤΑ ΗΠΕΙΡΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΧΡΥΣΟΒΙΤΣΑΣ

ΥΛΙΚΑ :

- 1 κιλό πατάτες
- Τυρί
- Πράσο φύλλο
- Ελαιόλαδο

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ :

Γεμίζουμε το φύλλο με το μείγμα.

Ψήνουμε 1 ώρα στους 180°C.

ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΧΡΥΣΟΒΙΤΣΑΣ

ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ & ΚΑΠΑΡΗ

ΥΛΙΚΑ :

- 500 γρ. πατάτες
- Μουστάρδα
- Κάπαρη
- Μαϊντανός

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ :

Βράζουμε τις πατάτες.

Τις κόβουμε.

Ανακατεύουμε με όλα τα υλικά.





ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙΑ ΜΕ ΚΑΣΚΑΒΑΛ & ΘΥΜΑΡΙ

ΥΛΙΚΑ :

- Σφολιάτα
- 200 γρ. κασκαβάλ τριμμένο
- 1 κ.σ. φρέσκο θυμάρι
- 1 τεμ. αυγό

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ :

Κόβουμε τη σφολιάτα σε τετράγωνα

Γεμίζουμε με τυρί και θυμάρι

Κλείνουμε και ψήνουμε στους 180°C για 20 λεπτά.

ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ ΜΕ ΚΑΣΚΑΒΑΛ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ

ΥΛΙΚΑ :

- 500 γρ. χυλοπίτες (κατά προτίμηση χωριάτικες)
- 200 γρ. κασκαβάλ (τριμμένο ή κομμένο σε μικρά κομμάτια)
- 150 γρ. κεφαλοτύρι ή γραβιέρα (προαιρετικά, για πιο έντονη γεύση)
- 2 κ.σ. βούτυρο ή ελαιόλαδο
- 500 ml γάλα ή κρέμα γάλακτος
- 2 τεμ. αυγά
- Αλάτι & πιπέρι
- Λίγο μοσχοκάρυδο (προαιρετικά)
- Τριμμένη φρυγανιά (προαιρετικά, για τραγανή κρούστα)

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ :

Βράζουμε τις χυλοπίτες σε αλατισμένο νερό 2-3 λεπτά λιγότερο από τον χρόνο της συσκευασίας, τις στραγγίζουμε και ανακατεύουμε με λίγο βούτυρο ή ελαιόλαδο για να μην κολλήσουν. Σε μπολ χτυπάμε τα αυγά, ρίχνουμε το γάλα (ή την κρέμα), αλάτι, πιπέρι και προαιρετικά μοσχοκάρυδο. Σε μεγάλη κατσαρόλα ή μπολ ανακατεύουμε τις χυλοπίτες με το κασκαβάλ και το κεφαλοτύρι αν χρησιμοποιείται. Περιχύνουμε με το μείγμα αυγών και ανακατεύουμε καλά. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Βουτυρώνουμε ταψάκι ή πυρέξ και απλώνουμε το μείγμα. Αν θέλουμε, πασπαλίζουμε από πάνω φρυγανιά ή τυρί για τραγανή κρούστα. Ψήνουμε 30-40 λεπτά μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια και να δέσει το φαγητό.





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.

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.

Ο Δήμος Ιωαννιτών
σας προσκαλεί στο

2LOCAL TASTE... OF IOANNINA



Παρουσίαση

**Nomad Chef
Ανδρέας Λαγός**

Π.Ο.Π. Μαγειρική - EPT 1



Επιμέλεια

Chef

ΑΝΔΡΕΑΣ ΓΕΩΡΓΟΥΛΗΣ

Ένωση Γαστρονομίας Ηπείρου

Καταξιωμένοι Σεφ της πόλης παρουσιάζουν
ζωντανά στην σκηνή τον γαστρονομικό
πλούτο της πόλης και
τις αυθεντικές
συνταγές
του

&

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

29

ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

ΣΑΒΒΑΤΟ

30

ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ



Ώρα: 18.00

ΠΑΡΚΟ ΛΙΘΑΡΙΤΣΙΑ - GO LOCAL & TASTE

Δώρα
Κεράσματα,
δραχμισματάκια
εξ
δωρεάν οδηγός
των συνταγών



Ευχαριστούμε



balsamico
Παραδοσιακό Εστιατόριο

Η ΔΩΔΩΝΗ
Παραδοσιακό Εστιατόριο



Τρόφιμα από όλο τον κόσμο...!



ioannina
bars.gr
... παίζει στην πόλη

Socolata

