

# Κανταΐφι παραδοσιακό

# σιροπιαστό

## ΣΥΝΤΑΓΗ

- 1 πακέτο φύλλο κανταΐφι 500 γραμ.
- 250 γραμ. λιωμένο αιγοπρόβειο βούτυρο
- 30 γραμ. φιστίκι Αιγίνης ωμή ψίχα (ψιλοκομμένη)
- 3 κ.σ ζάχαρη
- 2 κ.σ. φρυγανιά
- 1 κ.γλ. κανέλα
- 2 κ.σ. ανθόνερο ή ροδόνηρο
- αποξηραμένα ροδοπέταλα για το γαρνίρισμα (βρώσιμα που βρίσκετε σε καταστήματα μπαχαρικών)

### Για το σιρόπι

- 600 γραμ. ζάχαρη
- 500 γραμ. νερό
- 1 κ.σ. χυμό λεμόνι
- 2 κ.σ. ανθόνερο



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανοίγουμε πρώτα το φύλλο κανταΐφιού και αφρατεύουμε τις κλωστές του με τα χέρια. Κρατάμε 2-3 κουταλιές από το λιωμένο βούτυρο και περιχύνουμε λίγο λίγο με το υπόλοιπο όλο το κανταΐφι, αφρατεύοντάς το πάλι , ώστε να βουτυρωθεί παντού.

Βουτυρώνουμε ρηχό ταψί (περίπου 35 εκ.) και κάνουμε μία στρώση το μισό βουτυρωμένο κανταΐφι. Βάζουμε σε μπολ το φιστίκι, τη ζάχαρη, την κανέλα και τη φρυγανιά. Τα ανακατεύουμε και τα κάνουμε μια στρώση σε όλη την επιφάνεια του κανταΐφιού. Ραντίζουμε με το ανθόνερο, καλύπτουμε με το υπόλοιπο βουτυρωμένο κανταΐφι, σκεπάζοντας τα υλικά. Ραντίζουμε με όσο βούτυρο έχει περισσέψει.

Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 170 βαθμούς , Στις αντιστάσεις για 45΄περίπου, μέχρι να ροδίσει καλά το κανταΐφι. Αν ψήσετε στον αέρα, χαμηλώστε κι άλλο τη θερμοκρασία (140-150 βαθμούς ) και ψήστε το μέχρι να ροδίσει καλά.

Σιροπιάζουμε το καυτό γλυκό με το ζεστό σιρόπι σιγά σιγά, μέχρι να ποτίσει και να ρουφήξει καλά. Αφήνουμε να κρυώσει τελείως, όπως όλα τα σιροπιαστά γλυκά. Ψήστε το να ροδίσει καλά πάνω και κάτω.

### **Για το σιρόπι**

Βάζουμε τα υλικά για το σιρόπι σε κατσαρόλα και ανακατεύουμε να λιώσει η ζάχαρη. Από την ώρα που θα πάρει βράση, βράζουμε για 4-5΄ και αφήνουμε λίγο το σιρόπι να σταθεί για 10΄πριν το ρίξουμε στο γλυκό.

---

# Υπέροχο Κελαϊδι Σερρών !

*Το Κελαϊδί Σερρών είναι ένα αγαπημένο πιάτο πολλών καλοφαγάδων εντός και εκτός συνόρων. Η απολαυστικότητα και ο συνδυασμός γεύσεων που περικλείει αυτό το πλούσιο πιάτο, το οδήγησε από τα ελληνικά χωριά στις κουζίνες των διασημότερων εστιατορίων στην Γαλλία !*

**ΥΛΙΚΑ** : 1 κιλό Μοσχάρι,

3 πιπεριές πράσινες,

2 πιπεριές κόκκινες, 2 πιπεριές κίτρινες,

2 κρεμμύδια,

3/4 Φέτα τυρί,

3-4 ντομάτες,

Σκόρδο ψιλοκομμένο,

Αλάτι & Πιπέρι, 1 ποτήρι νερού Ελαιόλαδο  
Καλαμάτας.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ** : Κόβουμε μόνοι μας ή ζητάμε απο τον κρεοπώλη να μας κόψει το μοσχάρι σε ψηλές φέτες. Κόβουμε τις πιπεριές σε ένα μπολ και τρίβουμε τη φέτα σε ψιλό τρίμα. Παράλληλα έχουμε ετοιμάσει τις ντομάτες κόβοντας τες σε ροδέλες. Στη συνέχεια, προσθέτουμε το ψιλοκομμένο σκόρδο, κατά την προτίμησή μας, ανάλογα με το πόσο πικάντικο θέλουμε να είναι το αποτέλεσμα. Χρησιμοποιούμαι ταψί ή γάστρα ( για περισσότερο ζουμερό φαγητό) . Εάν χρησιμοποιήσουμε ταψί, σκεπάζουμε το φαγητό με αλουμινόχαρτο.

Στρώνουμε όλη την επιφάνεια του ταψιού ή της γάστρας με τις φέτες μοσχαριού και πάνω απο κάθε φέτα προσθέτουμε με την

σειρά μία στρώση πιπεριά, μία στρώση ντομάτα, μια στρώση κρεμμύδι και σκόρδο. Συνεχίζουμε έτσι μέχρι να τελειώσουν τα υλικά μας ενώ στο τέλος προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και λάδι κατά το δοκούν.

**Μυστικό** : Εάν το φαγητό μαγειρευτεί σε γάστρα δεν προσθέτουμε καθόλου νερό. Εάν μαγειρευτεί σε ταψί προσθέτουμε 1 φλιτζάνι νερό. Το φαγητό σερβίρεται ιδανικά με ριζότο, πατάτες ή πουρέ.

**ΚΑΛΗ ΣΑΣ ΟΡΕΞΗ !**

---

# Ζυγούρι στη γάστρα από Μακεδονία

**ΖΥΓΟΥΡΙ ΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑ ΝΑΟΥΣΑΣ. ΜΙΑ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΙΚΗ  
ΣΥΝΤΑΓΗ ΚΑΙ ΕΥΚΟΛΗ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ**

**ΥΛΙΚΑ**: 2 κιλά ζυγούρι (με κόκκαλο),  $\frac{1}{2}$  κούπα ελαιόλαδο Καλαμάτας, 2-3 μεγάλες ώριμες ντομάτες, 2 μεγάλα κρεμμύδια, 2 πράσινες πιπεριές, 2 μανιτάρια φρέσκα ( προαιρετικά), μαϊντανό, αλάτι – πιπέρι – μπαχάρι σε κόκκους.



**ΕΚΤΕΛΕΣΗ** : (Συνταγή για 4 άτομα)

Βράζουμε το ζυγούρι για 10 λεπτά στη κατσαρόλα και πετάμε το νερό. Ξεφλουδίζουμε τις ντομάτες, βγάζουμε τους σπόρους και τις κόβουμε σε κύβους. Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα κόβουμε σε φέτες. Κόβουμε σε ροδέλες τις πιπεριές και ταμανιτάρια σε φέτες.

Βάζουμε όλα τα παραπάνω υλικά στη γάστρα ρίχνουμε το αλάτι, το πιπέρι και το μπαχάρι. Προσθέτουμε ελάχιστο νερό (περίπου  $\frac{1}{2}$  της κούπας) και περιχύνουμε όλα τα υλικά με το ελαιόλαδο Καλαμάτας.

Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο στους 180 με 200 βαθμούς περίπου για 2 ώρες. Κατά την διάρκεια του ψησίματος ελέγχουμε το φαγητό, μπορεί να χρειαστεί να προσθέσουμε λίγο νερό ή να το ψήσουμε λίγο παραπάνω. Τέλος περίπου 10 λεπτά πριν τελειώσει το ψήσιμο ρίχνουμε το μαϊντανό.

Το φαγητό μπορούμε να το γαρνίρουμε με τηγανιτές πατάτες ή πατάτες φούρνου, με πιλάφι ή ζυμαρικά.

**ΚΑΛΗ ΣΑΣ ΟΡΕΞΗ !**

---

# **Αρνίσιο κεμπάπ με σάλτσα γιαουρτιού**

**ΜΙΑ ΚΑΘΑΡΑ ΑΝΑΤΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΣΥΝΤΑΓΗ,  
ΑΛΛΑ ΛΙΧΟΥΔΙΑ ΚΑΙ ΑΠΛΗ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ**

Πάντα η Ανατολίτικη, η Πολίτικη κουζίνα, δίχαζε τους Έλληνες. Σε άλλους άρεσε, για άλλους όμως τη θεωρούσαν βαριά. Σήμερα σας παρουσιάζουμε μια συνταγή που είναι για γερά στομάχια, αλλά όμως υπέροχη, νόστιμη για καλοφαγάδες !



## **ΥΛΙΚΑ:**

**Υλικά για 8-10 κεμπάπ**

**1 κιλό αρνίσιο κιμά, κατά προτίμηση από μπούτι, χωρίς να αφαιρεθεί κανένα κομμάτι από το λίπος**

1 κρεμμύδι λειωμένο στο μίξερ, 3 κουταλιές βούτυρο γάλακτος σε θερμοκρασία περιβάλλοντος, Αλάτι, Φρεσκοτριμμένο πιπέρι, Λίγο μπούκοβο (καυτερό πιπέρι), Για τη σάλτσα γιαουρτιού, 250 γραμμάρια στραγγιστό γιαούρτι, 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο, 1 κουταλιά ξύδι, 4-5 φυλλαράκια φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένα, 1 φλιτζανάκι ψιλοκομμένο φρέσκο άνηθο, 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο αγγουράκι με τη φλούδα του

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Ζυμώνετε τον κιμά σε μια λεκάνη μαζί με το κρεμμύδι, το βούτυρο, το αλατοπίπερο και το καυτερό πιπέρι.

2. Πλάθετε με το χέρι μακρόστενα κεφτεδάκια μήκους περίπου 6-7 εκατοστών το ένα. Τα αφήνετε για 1 ώρα στο ψυγείο.

3. Ετοιμάζετε τη σάλτσα αναμειγνύοντας σ' ένα μπολ με τη βοήθεια ενός πιρουνιού το γιαούρτι με το ελαιόλαδο, το ξύδι, το δυόσμο, το αγγούρι και τον άνηθο. Διατηρείτε τη σάλτσα για 15-20 λεπτά περίπου στο ψυγείο.

4. Ψήνετε τα κεμπάπ στο γκρίλ στους 180ο μέχρι να ψηθούν και από τις δυο πλευρές.

5. Τέλος, παίρνετε πιτούλες μακρόστενες, τις κυπριακές, τις ανοίγετε στη μέση και βάζετε ένα φύλλο μαρουλιού, 2-3 φετούλες από τις ντομάτες, λίγη σάλτσα γιαουρτιού και από πάνω, ανάλογα την όρεξή σας, 1-2 κομμάτια κεμπάπ

6. Γαρνίρετε με φυλλαράκια μαϊντανού και καλή σας όρεξη

**Πηγή:** Βιβλίο, "κάτι μαγειρεύει ο Ηλίας"

---

## Αγριογούρουνο στη Γάστρα

Πόσοι από τους αναγνώστες μας έχουν φάει ποτέ αγριογούρουνο ; Και όμως το αγριογούρουνο, όχι μόνο τρώγεται αλλά το κρέας του είναι και από τα πιο νόστιμα ! Ας μάθουμε λοιπόν σήμερα πως φτιάχνουμε αγριογούρουνο στη γάστρα...



### Υλικά:

- 2 κιλά αγριογούρουνο από ωμοπλάτη ή μπούτι
- $\frac{1}{4}$  κούπας ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια, κομμένα στα τέσσερα
- 1- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 3 – 5 κοτσάνια σέλινο ψιλοκομμένα
- 4-5 καρότα, χονδροκομμένα.
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

### Για το μαρινάρισμα

- 6 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
- 2 φύλλα δάφνης.
- $\frac{1}{2}$  κ.γ. κόκκους μαύρου πιπεριού.
- 6 κόκκους μπαχάρι.
- 2 κουταλιές μέλι.
- 2 κουταλιές σ. ξύδι βαλσάμικο.
- $\frac{1}{3}$  κούπας ελαιόλαδο.



- 1 1/2 κούπα κρασί κόκκινο ξηρό.
- 1 1/2 κουταλιά σούπας ξύσμα πορτοκαλιού.
- 1 κούπα χυμό πορτοκαλιού.
- 1 κ.γ. θυμάρι ξερό.
- 1 κ.γ. αλάτι και πιπέρι.

**Χρόνος Μαριναρίσματος:** 24 ώρες

**Χρόνος προετοιμασίας:** 30 λεπτά

**Χρόνος ψησίματος:** 2 1/2 – 4 ώρες



### **Εκτέλεση:**

1. Πλένουμε το κρέας και το βάζουμε σε μια λεκανίτσα με όλα τα υλικά της μαρινάδας και το ανακατεύουμε. Το σκεπάζουμε και το αφήνουμε στο ψυγείο να μαριναριστεί από 24 ώρες.
2. Όταν ολοκληρωθεί το μαρινάρισμα, τότε βγάζουμε το κρέας και το βάζουμε σε μια κατσαρόλα με νερό και μπόλικά δαφνόφυλλα και το βράζουμε για 30-40 λεπτά.
3. Όσο βράζει το κρέας, εμείς καθαρίζουμε και ετοιμάζουμε τις πατάτες. Μέσα σε ένα ταψί θα βάλουμε τις πατάτες, θα ρίξουμε λίγο ζουμί από το κρέας που βράζει στην κατσαρόλα,

ένα μικρό κρεμμυδάκι, λίγο πράσο, λίγο αλατάκι και λίγη ρίγανη φρέσκια.

4. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C/390°F.

5. Όταν βράσει το κρέας στην κατσαρόλα, έχουμε ετοιμάσει τη γάστρα και έχουμε βάλει χιαστί κλιματόβεργες να το κάνουμε σαν πλέγμα. Ρίχνουμε το κρασί μέσα, να φτάσει μέχρι τις κλιματέβεργες, ρίχνουμε και αρκετό από το ζωμό του κρέατος και όλα τα υπόλοιπα υλικά.

6. Σκεπάζουμε τη γάστρα με κομμάτι αλουμινάχαρτου που του κάνουμε και μερικές τρύπες και το ψήνουμε για μια ώρα στους 260° C. Χαμηλώνουμε τη φωτιά στους 180°C – 350°F και το ψήνουμε για άλλες 2 περίπου ώρες.

7. Περίπου κάπου στο μισό χρόνο γυρίζουμε το κρέας από την άλλη μεριά.

8. (Μια και μισή ώρα πριν το τέλος βάζουμε και το ταψάκι με τις πατάτες από πάνω).

9. Το υπέροχο φαγητό μας με το αγριογούρουνο που με το μαρινάρισμα του μοσχοβόλαγε, είναι έτοιμο. Το σερβίρουμε με τις Πατάτες Φούρνου.

**Καλή σας απόλαυση, η νοστιμιά του θα σας εντυπωσιάσει !**

---

# Σπανακοτυροκεφτέδες Καβάλας

**ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ** (Συνταγή από την Καβάλα)

Πρόκειται για μια Παραδοσιακή Μακεδονίτικη συνταγή, η οποία και σπάνια είναι και πάρα πολύ νόστιμη και σχετικά είναι εύκολη και γρήγορη ! Παρακάτω η συνταγή...



**ΥΛΙΚΑ** : 1  $\frac{1}{2}$  κούπα αλεύρι για όλες τις χρήσεις,

προαιρετικά 1 κούπα ανθρακούχο νερό,

1 κ.γ. Baking Powder

2 αυγά (και ασπράδι και τον κρόκο),

1 κ.σ. ρίγανη (προτιμώμενη φρέσκια),

2 κ.σ. αγνό παρθένο ελαιόλαδο Καλαμάτας.

Πιπέρι (φρεσκοτριμμένο),

αλάτι χοντρό (φρεσκοτριμμένο),

1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα,

**200-300 γρ ψιλοκομμένο σπανάκι,**

**3 κ.σ. άνηθο ή μάραθο ψιλοκομμένο,**

**1 φλιτζ. σαγιού μυρώνια, μαιντανό και σφελίτσι,**

**1 φλ. τσαγιού ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι,**

**1 ξερό ψιλοκομμένο κρεμμύδι,**

**200 γρ. τυρί φέτα**

**200 γρ. τριμμένο κίτρινο τυρί.**

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Ρίχνουμε το αλεύρι και το baking σε μια λεκανίτσα. Τα ανακατεύουμε πολύ καλά για 30´´, και ρίχνουμε την καπνιστή πάπρικα, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε πολύ καλά. Συνεχίζουμε και ρίχνουμε τα 2 αυγά, το ελαιόλαδο Καλαμάτας, το ανθρακούχο νερό και ανακατεύουμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά.

Αν δούμε ότι είναι πολύ αραιό το μείγμα, τότε προσθέτουμε λίγο ακόμη αλεύρι (όσο πάρει) για να μην κολλάει στα χέρια μας. Μετά από αυτό ρίχνουμε το κίτρινο τυρί και τη φέτα χοντροτριμμένα.

Τέλος, ρίχνουμε το σπανάκι, τον άνηθο, τα μυρώνια, το σφελίτσι, το φρέσκο κρεμμυδάκι, και το ψιλοκομμένο ξερό κρεμμύδι.

Όλα αυτά τα ανακατεύουμε πολύ καλά, φροντίζουμε η ζύμη να μην κολλάει στα χέρια μας, και την αφήνουμε στο ψυγείο για 20´.

Βγάζουμε από τη λεκανίτσα από το ψυγείο. Βάζουμε σε ένα μπολάκι λίγο ελαιόλαδο, παίρνουμε ένα κουτάλι σούπας, το βουτάμε στο ελαιόλαδο και παίρνουμε μια κουταλιά από το μείγμα. Την πλάθουμε καλά και την κάνουμε σαν μπιφτέκι (πλακέ) και το τοποθετούμε μέσα σε ένα ταψί, όπου το έχουμε στρώσει με αντικολλητικό χαρτί. Μετά από αυτό βουτάμε πάλι

το κουτάλι στο ελαιόλαδο και πατάμε τα «μπιφτέκια» λίγο να γίνουν πιο πλακέ.

Έχουμε προθερμάνει το φούρνο και βάζουμε το ταψί μέσα στους 220° C για περίπου 30 λεπτά. Στα τελευταία 10' αν θέλουμε τα κεφτεδάκια μας να γίνουν πιο τραγανά, βάζουμε να ψηθούν στον αέρα.

Είναι βέβαιο, ότι θα απολαύσετε τα καλύτερα κεφτεδάκια που έχετε φάει ποτέ.

Καλή σας απόλαυση !!

---

## Μια νόστιμότατη θαλασσινή συνταγή !

### ΚΑΡΑΒΙΔΟΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ

Μια που πλησιάζει καλοκαίρι, και ο καιρός είναι εξαιρετικός, ας δούμε μια πολύ νόστιμη και εύκολη στην εκτέλεση θαλασσινή συνταγή που είναι η καραβιδομακαρονάδα...

### ΥΛΙΚΑ

15 ΓΑΡΙΔΕΣ (NO 5)

250 ΓΡ. ΛΙΓΚΟΥΙΝΙ

1 ΝΤΟΜΑΤΑ

1 ΚΡΕΜΜΥΔΙ

1 ΠΡΑΣΙΝΗ ΠΙΠΕΡΙΑ ΚΕΡΑΤΟ

1 ΣΚΕΛ. ΣΚΟΡΔΟ

**½ Κ.Σ. ΠΕΛΤΕ ΝΤΟΜΑΤΑΣ**  
**2 Κ.Σ. ΠΑΣΤΑ ΓΛΥΚΟΠΙΚΑΝΤΙΚΗΣ ΠΙΠΕΡΙΑΣ ΑΛΜΙΤΟ**  
**1 Κ.Σ. ΒΟΥΤΥΡΟ LURPAK**  
**½ Κ.Γ. ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ**  
**2 Κ.Σ. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ**  
**1/2 ΜΑΤΣ. ΜΑΪΝΤΑΝΟ**  
**ΑΛΑΤΙ-ΠΙΠΕΡΙ**



## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

**ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΗ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΜΗ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ**

Βράζουμε τα λιγκουίνι σε αλατισμένο νερό. Καθαρίζουμε τις γαρίδες. Κόβουμε το κρεμμύδι, τη ντομάτα, το σκόρδο και τις πιπεριές σε κυβάκια.

Σωτάρουμε σε ελαιόλαδο το κρεμμύδι και την πράσινη πιπεριά, προσθέτουμε το βούτυρο, τις γαρίδες, τη ντομάτα, το αλάτι, το πιπέρι και το σκόρδο. Αφαιρούμε τις γαρίδες, ρίχνουμε τον πελτέ ντομάτας, την πάστα γλυκοπικάντικης πιπεριάς, το δενδρολίβανο και λίγο νερό. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα βρασμένα λιγκουίνι και ανακατεύουμε. Στο τέλος βάζουμε τις γαρίδες, σερβίρουμε, γαρνίρουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό και πασπαλίζουμε με πιπέρι.

---

# Μια εξαιρετική Θεσσαλική συνταγή

## ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΚΑΣΕΡΙ ΣΤΟ ΠΗΛΙΝΟ

**Υλικά :** 1 1/5 κιλό χοιρινό μπούτι κομμένο σε μικρά κομματάκια (κύβους), 1 κονσέρβα τεμαχισμένα μανιτάρια ή και νωπά , μία κονσέρβα κονκασέ ντοματάκια ψιλοκομμένα ή ψιλοκομμένη φρέσκια ντομάτα, 2 μέτρια κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες, ένα ποτηράκι κρασιού κρασί κόκκινο, ελαιόλαδο Καλαμάτας, 250 γρ. κασέρι ή ρεγκάτο, αλάτι, πιπέρι.

**Εκτέλεση:** Πλένουμε το κρέας , το αλατοπιπερώνουμε και το περνάμε λίγο από το τηγάνι να ροδίσει. Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε τα κρεμμύδια ροδέλες και τα μανιτάρια για λίγα λεπτά. Εν συνεχεία προσθέτουμε τα κομματάκια ντομάτας και βράζουμε την σάλτσα για 10 λεπτά περίπου σε μέτρια φωτιά. Στην συνέχεια προσθέτουμε τα κομματάκια χοιρινού και το κρασί.

Αφήνουμε για 20 λεπτά τουλάχιστον το φαγητό να βράσει και αφού έχει το χοιρινό σχεδόν ψηθεί ρίχνουμε το φαγητό σε ένα πήλινο ή και πυρέξ (εάν δεν έχουμε πήλινο ) προσθέτουμε το τυρί κομμένο σε μικρούς κύβους και ψήνουμε το φαγητό στους 200 βαθμούς για 20 περίπου λεπτά ακόμα μέχρις ότου λιώσει το τυρί και βράσει ικανοποιητικά το κρέας. Σερβίρεται με ρύζι, πουρέ ή πατάτες τηγανιτές.

**Καλή σας απόλαυση !**

---

## Ζαχαρομπακλαβάς Πάρου

Ένα πολύ απλό στην κατασκευή του νησιώτικο-νησιτίσιμο γλύκισμα είναι ο ζαχαρομπακλαβάς Πάρου, που ουσιαστικά είναι μια γλυκιά

διασταύρωση μπακλαβά και αμυγδαλωτού, και φτιάχνεται ως εξής...

**Υλικά** 1 1/5 κ. αμύγδαλο με τη φλούδα του 1 1/5 κ. μέλι 1 κ.σ. κανέλα σκόνη 100 γρ. σιμιγδάλι Ζάχαρη άχνη για γαρνίρισμα

**Εκτέλεση** Σε κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, ζεσταίνουμε το μέλι, ανακατεύοντας συνεχώς με ξύλινη κουτάλα. Όταν το μέλι καραμελώσει, προσθέτουμε το αμύγδαλο και ανακατεύουμε καλά για 7-8 λεπτά μέχρι να σφίξει το μείγμα. Ρίχνουμε την κανέλα και το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά. Όταν το μείγμα αποκτήσει συμπαγή υφή, είναι έτοιμο. Σερβίρουμε σε κομμάτια και γαρνίρουμε με άχνη ζάχαρη και κανέλα.

**Πηγή:** [www.lifo.gr](http://www.lifo.gr)

---

## Νηστίσιμοι Ρεβυθοκεφτέδες Πάρου

Ρεβυθοκεφτέδες νηστίσιμοι, εύκολοι και οικονομικοί. Δοκιμάστε όλοι αυτή την παραδοσιακή συνταγή από την Πάρο και δεν θα πιστεύετε τη νοστιμιά της !

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- ΥΛΙΚΑ: 2 ½ φλ. ρεβύθια μαγειρεμένα (κατσαρόλας ή φούρνου)



- 2 φλ. τρίμματα ψωμιού
- 1 ξερό κρεμμύδι τριμμένο
- 2 φρ. κρεμμυδάκια τρυφερά ψιλοκομμένα με τα φύλλα τους
- 1/2 ματσάκι άνηθο
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό
- 1/2 ματσάκι δυόσμο
- 1 φλ. τριμμένη καρυδόψιχα
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- λίγο αλεύρι για πανάρισμα
- λίγο ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
- λεμόνι για το σερβίρισμα

#### ▪ Για τη σάλτσα σερβιρίσματος

- 2-3 ώριμα αβοκάντο
- 1 ντομάτα ψιλοκομμένη
- λίγο χυμό λεμονιού
- λίγο αλάτι/
- ΕΚΤΕΛΕΣΗ :

Για να γίνουν οι ρεβυθοκεφτέδες σας πετυχημένοι, πρέπει τα ρεβύθια που θα χρησιμοποιήσετε να είναι μαγειρεμένα προηγουμένως, είτε σαν [σούπα](#), είτε [στο φούρνο](#).

Στραγγίζουμε πολύ καλά τα μαγειρεμένα ρεβύθια. Τα λιώνουμε με πιρούνι ή τα πολτοποιούμε στο μπλέντερ.

Ψιλοκόβουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά, ή τα αλέθουμε στο μπλέντερ.

Βάζουμε όλα τα υλικά για τους ρεβυθοκεφτέδες σε ένα μεγάλο μπολ και τα ζυμώνουμε καλά, μέχρι να πάρει το μείγμα ένα ομοιόμορφο χρώμα. Η ζύμη πρέπει να πλάθεται σε κεφτέ, γι αυτό αν είναι αρκετά αραιή προσθέτουμε λίγη τριμμένη ψίχα ψωμιού, είτε λίγο αλεύρι είτε νιφάδες βρώμης, φρυγανιά κλπ.

Αν έχουμε χρόνο, αφήνουμε το μείγμα στο ψυγείο για

περίπου 30 λεπτά. Αφού κρυώσει λίγο και πλάθεται καλύτερα, παίρνουμε κουταλιες από το μείγμα και πλάθουμε μεγάλους πλακέ κεφτέδες.

Τους αλευρώνουμε ελαφρά (κολλάνε λίγο εξωτερικά) και τους τηγανίζουμε για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά να ροδίσουν ομοιόμορφα. Τους στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας να στεγνώσουν.

Εάν θέλετε να αποφύγετε το τηγάνισμα, αφού πλάσετε τους ρεβυθοκεφτέδες, βάλτε τους σε ένα ταψί στρωμένο με αντικολλητικό χαρτί και ψήστε τους στους 200 βαθμούς C για 15 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν.

## • Για τη σάλτσα σερβιρίσματος για τους ρεβυθοκεφτέδες

Κρατάμε λίγα από τα βότανα και λίγο ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι, τα οποία βάζουμε σε ένα μπολ. Λιώνουμε μέσα στο μπολ το ώριμο αβοκάντο με πιρούνι, προσθέτουμε τη ντομάτα και λίγο χυμό λεμονιού. Αλατοπιπερώνουμε κι ανακατεύουμε.

Βουτάμε τους ρεβυθοκεφτέδες σε αυτήν την σάλτσα.

## Πληροφορίες για τη συνταγή

Οι ρεβυθοκεφτέδες σερβίρονται και κρύοι, σαν υγιεινό σνακ και είναι μία συνταγή που φτιάχνουμε όλοι στην Πάρο όχι μόνο [στην περίοδο της νηστείας](#) αλλά όλο τον χρόνο.

Στην Πάρο τα ρεβύθια στο φούρνο είναι