

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΟΛΕΩΣ ΧΡΥΣΟΧΟΥΣ

Γευστικά
Παραδοσιακά
Εδέσματα της
Κύπρου



ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2015-2016

Πρόλογος

Στα πλαίσια του προγράμματος ΕΔΣΠΥ (Ευρωπαϊκό Δίκτυο Σχολείων Προαγωγής Υγείας) στο οποίο συμμετέχει φέτος το σχολείο μας, δραστηριοποιηθήκαμε αναζητώντας παραδοσιακές συνταγές. Μαθητές/τριες και οι καθηγήτριες της Οικιακής Οικονομίας συνέλεξαν δοκιμασμένες παραδοσιακές συνταγές της περιοχής μας, οι οποίες εμπερικλείονται στο συγκεκριμένο βιβλιαράκι.

Γευστικά Παραδοσιακά Εδέσματα της Κύπρου

Ιδιοκτήτης: Ανδρέας Αλέξη, Διευθυντής

Συλλογή και συγγραφή συνταγών:

- ❖ *Ιφιγένεια Χριστοδούλου, καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας*
- ❖ *Αγλαΐα Ευσταθίου Κωνσταντίνου, καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας*
- ❖ *Ομάδα μαθητών*

Κατηγοριοποίηση και επεξεργασία συνταγών:

- ❖ *Ιφιγένεια Χριστοδούλου, καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας*

Εξώφυλλο:

- ❖ *Ιφιγένεια Χριστοδούλου, καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας*

Διόρθωση Κειμένων:

- ❖ *Μελανή Μιχαήλ και Αγγέλω Θεοδώρου, καθηγήτριες Φιλολογικών*
- ❖ *Φαίδρα Ιωακείμ – Γεωργίου, καθηγήτρια Βιολογίας*

Γενική εποπτεία:

- ❖ *Ιφιγένεια Χριστοδούλου, καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας*

Τεχνική Επιμέλεια:

- ❖ *Μιχάλης Ξενοφώντος, καθηγητής Ηλεκτρονικών Υπολογιστών*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελίδα

1. Σαλάτες

- 1.1 Σαλάτα Χωριάτικη 1
- 1.2 Σαλάτα με πένες και σάλτσα μυρωδικών 2

2. Σούπες

- 2.1 Χορτόσουπα..... 3
- 2.2 Σούπα Αυγολέμονο..... 4
- 2.3 Ψαρόσουπα..... 5
- 2.4 Σούπα κολοκύθας με φακές της γιαγιάς..... 6

3. Κυρίως Πιάτο

- 3.1 Ψάρι στο φούρνο..... 7
- 3.2 Γεμιστοί Ανθοί Κολοκυθιάς 8
- 3.3 Κουπέπια 9
- 3.4 Μακαρόνια παστίσιο..... 10

4. Ζύμες

- 4.1 Κουλούρια Λυσιώτικα 11-12
- 4.2 Πασκιές..... 13
- 4.3 Ελιόπιπτα..... 14
- 4.4 Κυπριακές ραβιόλες..... 15
- 4.5 Καττιμέρια.....16
- 4.6 Πουρέκια με αναρή..... 17

5. Κέικ

- 5.1 Κέικ γεωγραφίας..... 18
- 5.2 Μιλλόπιτες..... 19

6. Κρέμες

- 6.1 Μαχαλεπί..... 20

1. Σαλάτες

1.1 Σαλάτα Χωριάτικη

Υλικά:

- 1 μαρούλι
- 4 μέτριες ντομάτες κομμένες στα 8
- 4 τρυφερά αγγουράκια κομμένα σε μισές ροδέλες
- 7-8 μαύρες ελιές
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 1 κομμένο τυρί φέτα
- 1 φλιτζανάκι ελαιόλαδο
- 2-3 κουταλιές ξύδι
- Χυμό από ½ λεμόνι
- Αλάτι



Εκτέλεση:

- Πλένουμε καλά όλα μας τα λαχανικά και τα στραγγίζουμε σε ένα τρυπητό. Τα κόβουμε και τα βάζουμε σε μια μεγάλη σαλατιέρα.
- Σε ένα μπολ χτυπάμε με το σύρμα το λάδι, το ξύδι, τον χυμό λεμονιού και το αλάτι και τα περιχύνουμε στα λαχανικά.
- Σκορπάμε από πάνω τις ελιές και τη φέτα και σερβίρουμε.

Εύα Μαρία Δαμιανού, Α΄ 4

Πόλη Χρυσοχούς

1.2 Σαλάτα με πένες και σάλτσα μυρωδικών

Υλικά για 4 άτομα:

- 300 γρ. πένες
- 600 γρ. σφικτές και ώριμες ντομάτες
- 4 κουτάλια της σούπας λευκό ξύδι
- 6 κουτάλια της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 ματσάκι διάφορα αρωματικά (βασιλικός, θυμάρι, μαϊντανός, μαντζουράνα, φρέσκα κρεμμυδάκια)
- 40 γρ. πράσινες ελιές
- 20 κλωναράκια κάπαρη
- Αλάτι και πιπέρι

Χρόνος Παρασκευής: 30' συν ο χρόνος ανάπαυσης

Βαθμός δυσκολίας: εύκολο

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΚΡΑΣΙ: λευκή ρομπόλα



Εκτέλεση:

- Βγάζουμε τα κουκούτσια από τις ελιές και τις κόβουμε σε χοντρά κομματάκια. Ξεπλένουμε την κάπαρη και τη στεγνώνουμε προσεκτικά με χαρτί κουζίνας. Ξεφλουδίζουμε και κοπανάμε ελαφριά το σκόρδο.
- Βράζουμε νερό σε μια κατσαρόλα και ζεματίζουμε τις ντομάτες για 1 λεπτό. Κατόπιν τις σουρώνουμε, αφαιρούμε τη φλούδα και τους σπόρους, τις κόβουμε σε πολύ μικρούς κύβους, τις βάζουμε σε ένα σουρωτήρι και τις αφήνουμε τουλάχιστον 30' για να φύγει το νερό τους.
- Μεταφέρουμε τις ντομάτες σε ένα μπολ και προσθέτουμε το σκόρδο, τις ελιές και την κάπαρη. Ακολουθώντας, περιχύνουμε με το μισό ελαιόλαδο και το ξύδι, ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε για να δέσουν καλά τα υλικά.
- Πλένουμε τον βασιλικό, τον μαϊντανό, το θυμάρι, τη μαντζουράνα και τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα στεγνώνουμε με χαρτί κουζίνας. Στη συνέχεια, τα φιλοκόβουμε και τα προσθέτουμε στις ντομάτες.
- Βάζουμε να βράσει άφθονο νερό, το αλατίζουμε και μαγειρεύουμε τις πένες «αλ νέντε». Τις στραγγίζουμε, τις περιχύνουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και τις αφήνουμε να κρυώσουν, καλά απλωμένες πάνω σε ένα μεγάλο πιάτο. Κατόπιν, τις μεταφέρουμε σε ένα μπολ, προσθέτουμε τη σάλτσα ντομάτας που ετοιμάσαμε, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

Για ποικιλία

Η ίδια συνταγή μπορεί να παρασκευαστεί προσθέτοντας , στο μείγμα ντομάτας, κάπαρης και ελιών, 120-150 γρ. τόνο σε ελαιόλαδο, καλά στραγγισμένο και τεμαχισμένο.

Γιώργος Ζαχαρία, Α' 3

Πόλη Χρυσοχούς

2. Σούπες

2.1 Χορτόσουπα

Υλικά:

- 2 κουταλιές ζωμό κότας
- 2 πατάτες
- 2 καρότα
- 2 κρεμμύδια φρέσκα
- 2 ντομάτες
- Αλάτι, πιπέρι
- Λίγο σέλινο
- Μισό ποτήρι ρύζι
- Χυμός ενός λεμονιού



Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε, πλένουμε και ψιλοκόβουμε όλα τα χορταρικά. Ρίχνουμε σε κατσαρόλα το νερό, το ζωμό, τα χορταρικά και τα βράζουμε. Ρίχνουμε το ρύζι και τα αφήνουμε να ψηθούν. Τέλος, προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και σερβίρουμε με κρουτόν.

2.2 Σούπα Αυγολέμονο

Υλικά:

- 6 φλιτζάνια ζωμό κότας
- 1 φλιτζάνι ρύζι
- ½ φλιτζάνι χυμό λεμονιού
- 3 αυγά
- Αλάτι, πιπέρι
- Λίγη κανέλα (προαιρετικά)



Εκτέλεση:

- Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το ζωμό να βράζει και ρίχνουμε μέσα το ρύζι μέχρι να μαλακώσει.
- Στο μεταξύ, σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά με το χυμό λεμονιού. Κατόπιν κατεβάζουμε το ζωμό από τη φωτιά και ρίχνουμε σταδιακά τον μισό στο μείγμα των αυγών ανακατεύοντας συνεχώς, για να μην κόψει το αυγολέμονο, μετά τον προσθέτουμε στον υπόλοιπο ζωμό και ξαναβάζουμε την κατσαρόλα σε σιγανή φωτιά για 3-4 λεπτά.
- Ανακατεύουμε συνεχώς χωρίς να αφήσουμε τη σούπα να κοχλάσει. Προς το τέλος αλατοπιπερώνουμε. Σερβίρουμε τη σούπα ζεστή και αν θέλουμε βάζουμε κανέλα.

2.3 Ψαρόσουπα

Υλικά:

- 1 ψάρι ορφό
- 1 σέλινο
- 3-4 καρότα
- 2 κολοκυθάκια
- 2 κρεμμύδια
- 3-4 ντομάτες κόκκινες μεγάλες
- 1 ½ ποτήρι ρύζι Καρολίνα
- Ελαιόλαδο
- Μαϊντανό
- Αλάτι-πιπέρι



Εκτέλεση:

- Πλένουμε το ψάρι, το κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια, το βάζουμε σε μια μεγάλη κατσαρόλα να βράσει σε νερό και ρίχνουμε λίγο από το σέλινο, το ένα κρεμμύδι ψιλοκομμένο και το πιπέρι. Αφήνουμε το ψάρι να βράσει, όχι να λιώσει.
- Στη συνέχεια, ψιλοκόβουμε τα λαχανικά μας. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε λίγο ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, προσθέτουμε τα λαχανικά, τα αφήνουμε για λίγο και μετά βάζουμε και τις ντομάτες τριμμένες και τα αφήνουμε για λίγο να σοταριστούν όλα μαζί.
- Αφού ψηθεί το ψάρι το βγάζουμε σε μια πιατέλα, σουρώνουμε το ζουμί του και το προσθέτουμε στα λαχανικά. Επίσης, ρίχνουμε το ρύζι μέσα για να ψηθεί.
- Καθαρίζουμε το ψάρι από τα κόκαλα. Όταν ψηθεί το ρύζι βάζουμε αλάτι, πιπέρι και μαϊντανό, κλείνουμε την κατσαρόλα και την κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Εύα Μαρία Δαμιανού, Α΄ 4

Πόλη Χρυσοχούς

2.4 Σούπα κολοκύθας με φακές της γιαγιάς

Υλικά:

- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 κοφτό κουταλάκι κύμινο σε σκόνη
- 1 κοφτό κουταλάκι κόλιανδρο σε σκόνη
- 1 κιλό κολοκύθα
- 2/3 φλιτζάνια φακές
- 4 φλιτζάνια κρύο νερό
- 1 κύβο ζωμού λαχανικών ή κότας
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Ελληνικές πίτες για το σερβίρισμα



Εκτέλεση:

Ξεφλουδίζουμε την κολοκύθα, αφαιρούμε τα σπύρια της και την κόβουμε σε κύβους. Ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά το λάδι σε μια κατσαρόλα και σοτάρουμε μέσα το κρεμμύδι για 2 λεπτά, μέχρι να μαραθεί. Έπειτα προσθέτουμε το σκόρδο, το κύμινο και τον κόλιανδρο και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 1 λεπτό. Παράλληλα βάζουμε μέσα την κολοκύθα και την σοτάρουμε ανακατεύοντας για 5 περίπου λεπτά. Μετά προσθέτουμε στην κατσαρόλα το νερό και ύστερα τις φακές. Αφήνουμε το μείγμα να κοχλάσει, χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε τη σούπα για 20-30 περίπου λεπτά μέχρι να μαλακώσουν οι φακές και η κολοκύθα. Προς το τέλος του ψησίματος ανακατεύουμε μέσα τον κύβο ζωμού, το πιπέρι και το αλάτι. Αλέθουμε τη σούπα ή με μπλεντεράκι χειρός ή στο πολυμίξερ και ελέγχουμε το αλατοπίπερό του. Την ζεσταίνουμε στην κατσαρόλα και την σερβίρουμε πασπαλισμένη με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και τρίγωνα κομμάτια ελληνικής πίτας ψημένα στην τοστιέρα.

Πελοπίδας Παύλου, Α' 1

Πελαθούσα

3. Κυρίως Πιάτο

3.1 Ψάρι στο φούρνο

Υλικά:

- 1 ολόκληρο φαγκρί ή κάποιο άλλο μεγάλο ψάρι
- 3 κλωνάρια σέλινο κομμένα όχι μικρά κομμάτια
- 2 κρεμμύδια κομμένα ροδέλες
- 2 ντομάτες κόκκινες κομμένες σε φέτες
- Λίγο μαϊντανό ή ρίγανη
- Μισό φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι και λίγο χυμό λεμονιού



Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά το ψάρι. Κόβουμε όλα τα λαχανικά. Στρώνουμε όλα τα λαχανικά στο ταψί και βάζουμε πιπέρι και αλάτι. Τοποθετούμε πάνω από τα λαχανικά το ψάρι και βάζουμε στην κοιλιά του τον μαϊντανό.

Τοποθετούμε πάνω από το ψάρι τις ντομάτες, το ελαιόλαδο, τον χυμό λεμονιού και ακόμα λίγο πιπέρι. Κλείνουμε με λαδόχαρτο και αλουμινόχαρτο, και ψήνουμε στους 200° C για 40 λεπτά. Ξεσκεπάζουμε και ψήνουμε για ακόμη 15 λεπτά.

Συνοδεύουμε με πράσινη σαλάτα!

ΚΑΛΗ ΣΑΣ ΟΡΕΞΗ!!

Δώρος Σπύρου, Α΄ 3

Προδρόμι

3.2 Γεμιστοί Ανθοί Κολοκυθιάς

Υλικά:

- 1 κιλό κείμα
- 5 δέσμες ανθούς
- 2 ½ φλιτζάνια ρύζι
- ½ δέσμη μαϊντανό (170 γρ.) φιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι δυόσμο φιλοκομμένο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι φιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- Χυμός δύο λεμονιών
- 6 ντομάτες τριμμένες
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Κανέλλα
- Νερό όσο να καλυφθούν οι ανθοί



Εκτέλεση:

- Ετοιμάζουμε πρώτα τη γέμιση:
Βάζουμε σε κατσαρόλα το λάδι, ρίχνουμε το κρεμμύδι και το τσιγαρίζουμε. Προσθέτουμε τον κείμα και αφήνουμε να πάρουν μερικές βράσεις.
Ρίχνουμε το δυόσμο, το μαϊντανό, το αλάτι, το πιπέρι, την κανέλλα και την τριμμένη ντομάτα και αφήνουμε να βράζουν για 1-2 λεπτά.
Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε το ρύζι και το χυμό λεμονιού και ανακατεύουμε όλα τα υλικά να δέσουν.
- Κόβουμε το κοτσάνι και τα μικρά φύλλα που είναι γύρω από τους ανθούς. Τους πλένουμε και τους στραγγίζουμε.
- Γεμίζουμε τους ανθούς με ένα κουταλάκι γέμιση. Αν είναι μεγάλοι, βάζουμε περισσότερη γέμιση (να μην τους παραγεμίζουμε γιατί, όταν ψηθούν σπάζουν).
- Παίρνουμε τις άκρες των ανθών και τις γυρίζουμε προς τα μέσα, για να κλειστεί καλά η γέμιση.
- Τοποθετούμε τους ανθούς πλαγιστούς σε σειρές μέσα στην κατσαρόλα σε αλληπάλληλες στρώσεις.
- Τους καλύπτουμε με νερό και λίγο ελαιόλαδο και τοποθετούμε πάνω τους ένα πιάτο.
- Τους ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να εξατμιστεί το νερό τους.

Ανδρομάχη Χρίστου, Β΄ 2

Λύση Αμμόχωστου

3.3 Κουπέπια

Υλικά:

- Κληματόφυλλα φρέσκα
- ½ κιλό κιμά
- 1/3 ποτήρι λάδι
- 1 φλιτζάνι ντομάτα ώριμη τριμμένη
- ½ φλιτζάνι ρύζι
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Κανέλα
- Δυόσμο
- 1 κρεμμύδι
- Μαϊντανό ψιλοκομμένο
- Χυμό από 3-4 λεμόνια



Εκτέλεση:

- Πλένουμε τα κληματόφυλλα και τα βάζουμε σε κοχλαστό νερό.
- Τα αφήνουμε να βράσουν για 2 λεπτά, τα βγάζουμε και τα στραγγίζουμε.
- Τηγανίζουμε ελαφριά το κρεμμύδι σε λίγο λάδι και προσθέτουμε τον κιμά. Τον αφήνουμε να κοκκινίσει λίγο.
- Προσθέτουμε τη ντομάτα και την αφήνουμε στη φωτιά για 5 λεπτά περίπου, ανακατεύοντας κατά διαστήματα.
- Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά (ρύζι, αλάτι, πιπέρι, κανέλα, δυόσμο, τον μισό χυμό λεμονιού και τον μαϊντανό).
- Ανοίγουμε ένα-ένα τα κληματόφυλλα, με τις νεύρες προς τα μέσα, βάζουμε 1 κουταλάκι από το μίγμα του κιμά και το τυλίγουμε σφιχτά για να μην ανοίξουν τα κουπέπια.
- Τα τοποθετούμε σε κατσαρόλα, στην οποία έχουμε απλώσει λίγα κληματόφυλλα, προσθέτουμε λίγο ντοματοπολτό, λίγο ελαιόλαδο, τον υπόλοιπο χυμό λεμονιού, λίγο νερό και αφού τοποθετήσουμε ένα πιάτο από πάνω, τα ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά για 30 λεπτά περίπου.

Νεόφυτος Φραγκέσκου, Α' 4

Πομός

3.4 Μακαρόνια παστίσιο

Υλικά:

- 1 πακέτο μακαρόνια χοντρά Ά Μισοίδη
- 650 γρ. κιμά
- 5 κουταλιές λάδι
- 1 κουταλάκι τριμμένο κρεμμύδι
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 μικρή κουταλιά βούτυρο ψωμιού
- 2 αυγά
- Μισό ποτήρι χαλούμι



Για την μπεσαμέλ:

- 1 λίτρο γάλα ζεστό (4 ποτήρια)
- ¼ πακέτο βούτυρο ψωμιού
- 6 κουταλιές αλεύρι
- 2 αυγά
- Μισό ποτήρι χαλούμι
- Ελάχιστο αλάτι

Εκτέλεση:

- Ρίχνουμε σε κατσαρόλα το λάδι, τον κιμά, το κρεμμύδι, το αλάτι και το πιπέρι και βράζουμε σε μέτρια φωτιά. Ο κιμάς αρχίζει να κατεβάζει το νερό και τα ψήνουμε ενώ κάθε τόσο ανακατεύουμε μέχρι να απορροφηθεί το νερό.
- Μόλις αρχίσει ο κιμάς να ροδίζει, ρίχνουμε και τον μαϊντανό και σε λίγα δευτερόλεπτα τα κατεβάζουμε από τη φωτιά και βράζουμε σε μπόλικο, αλατισμένο νερό τα μακαρόνια για να ψηθούν κανονικά.
- Αφού τα στραγγίσουμε σε τρυπητό, τα ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα, ρίχνουμε την 1 κουταλιά βούτυρο, τα δύο αυγά τα οποία έχουμε κτυπήσει με πιρούνι και το χαλούμι και τα ανακατεύουμε προσεκτικά.
- Ενώ ψήνονται τα μακαρόνια ετοιμάζουμε συγχρόνως και την κρέμα μπεσαμέλ με τα πιο πάνω υλικά. Σκορπίζουμε σε τετράγωνο ταψί 3-4 κουταλιές μπεσαμέλ και αλείφουμε τη βάση του.
- Βάζουμε τα μισά μακαρόνια και από πάνω σκορπίζουμε και απλώνουμε 4-5 κουταλιές μπεσαμέλ. Μετά κατά σειρά απλώνουμε τον κιμά και τα υπόλοιπα μακαρόνια και όλη την μπεσαμέλ. Στη συνέχεια, σκορπίζουμε λίγο χαλούμι.

Δέσποινα Αντρέου, Α΄ 4

Αγία Μαρίνα Χρυσοχούς

4. Ζύμες

4.1 Κουλούρια Λυσιώτικα

Υλικά:

- 500g αλεύρι «φαρίνα 00»
- 50g ζάχαρη
- 40ml Ηλιέλαιο
- ½ κ.γ. μαστίχα αλεσμένη
- ½ κ.γ. κανέλα αλεσμένη
- ½ κ.γ. μέχλεπι αλεσμένο
- ½ κ.γ. γλυκάνισο ολόκληρο
- ½ Σακουλάκι Μαγιά ή 130g Προζύμι
- Σουσάμι
- 1 πρέζα αλάτι
- 250ml χλιαρό νερό
- Χυμό από μισό λεμόνι

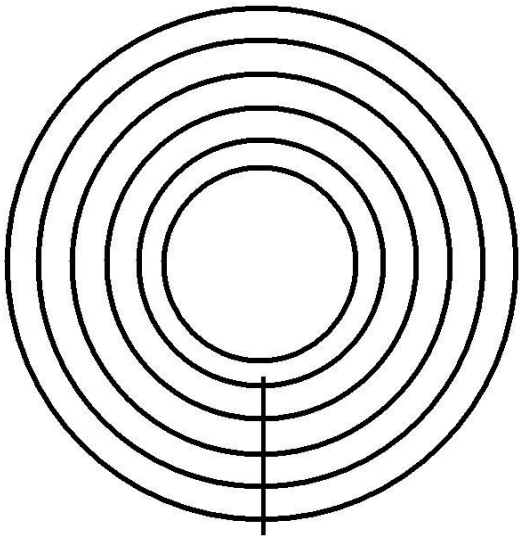


Εκτέλεση:

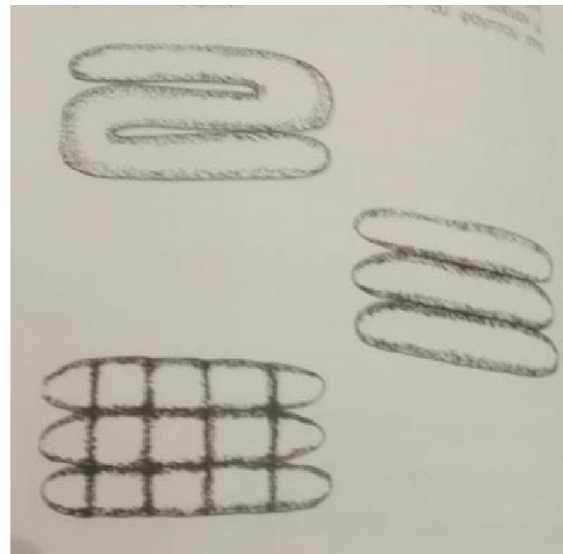
- Αρχικά, εάν θα χρησιμοποιήσουμε προζύμι θα πρέπει να το έχουμε ανακινήσει από την προηγούμενη μέρα.
- Ακολούθως βράζουμε για 5-6 λεπτά το σουσάμι και το στραγγίζουμε στο τρυπητό.
- Κατόπιν ραντίζουμε το σουσάμι με το χυμό λεμονιού και το ξεπλένουμε καλά με κρύο νερό. Το στραγγίζουμε και το βάζουμε σε μια πετσέτα. Το αφήνουμε έτσι όλο το βράδυ.
- Πλένουμε τον γλυκάνισο, τον στραγγίζουμε και τον προσθέτουμε μέσα στο σουσάμι.
- Σε μια λεκάνη προσθέτουμε το αλεύρι, το λάδι και τα «ρυζιάζουμε» καλά. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, τη μαστίχα, το μεχλέπι, την κανέλα και το αλάτι και τα ανακατεύουμε μέχρι να αναμειχθούν.
- Αν χρησιμοποιήσουμε μαγιά, την προσθέτουμε σε αυτό το στάδιο, ενώ εάν χρησιμοποιήσουμε προζύμι, δημιουργούμε άδειο χώρο στη λεκάνη και διαλύουμε το προζύμι με το χλιαρό νερό.
- Ζυμώνουμε πολύ καλά μέχρι να δημιουργηθεί μια ζύμη.

- Αφήνουμε τη ζύμη «να ξεκουραστεί» για 30'.
- Μόλις περάσουν τα 30' ξεκινούμε να πλάθουμε με τη ζύμη μας 5-5 κορδόνια μήκους 50cm. Στη συνέχεια, κλείνουμε τις άκριες, με τον ακόλουθο τρόπο (δες σημείο 1). Άλλο ένα σχήμα είναι το ακόλουθο (δες σημείο 2).
- Τυλίγουμε τα κουλούρια μας στο σουσάμι και τον γλυκάνισο και τα χαράζουμε.

Σημείο1



Σημείο2



- Τέλος, προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190°C.
- Βάζουμε τα κουλούρια στον φούρνο χαμηλώνοντας τη θερμοκρασία στους 150°C. Ψήνουμε τα κουλούρια μας για περίπου 65' μέχρι να ροδοκοκκινίσουν.
- Τα βγάζουμε από τον φούρνο και τα κόβουμε σε μικρά κομματάκια όπως είναι χαραγμένα.
- Εάν θέλουμε να τα κάνουμε παξιμάδια, τα βάζουμε κομμένα μέσα στον φούρνο σε χαμηλή θερμοκρασία, μέχρι να γίνουν παξιμάδια.

ΚΑΛΗ ΣΑΣ ΟΡΕΞΗ !!!

Ανδρομάχη Χρίστου, Β' 2

Λύση Αμμόχωστου

4.2 Πασκιές

Υλικά:

Για το ζυμάρι θα χρειαστείτε:

- 2 κιλά αλεύρι
- Γάλα όσο χρειαστεί
- Λίγο λάδι
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 2-3 αυγά
- Σουσάμι – Προαιρετικά



Για τη γέμιση θα χρειαστείτε:

- 2 κιλά κρέας ρίφι ή κοτόπουλο ή κουνέλι
- ½ κιλά κρεμμύδια
- Κανέλα
- Μοσχοκάρυδο
- Πιπέρι
- Αλάτι
- Γέμιση φλαούνας (½ τυρί χωριάτικο, 6 αυγά, δυόσμος, κανέλα, μέχλεπι, μαστίχα)

Εκτέλεση:

- Φτιάχνουμε το ζυμάρι και το αφήνουμε να ξεκουραστεί για μισή ώρα.
- Στη συνέχεια κόβουμε σε κύβους το κρέας και το τσιγαρίζουμε με τα αρωματικά του.
- Μετά κόβουμε τα κρεμμύδια και τα τσιγαρίζουμε σε ξεχωριστό τηγάνι.
- Ύστερα τα βάζουμε μαζί και βάζουμε και τη γέμιση της φλαούνας και τα ανακατεύουμε.
- Τέλος, ανοίγουμε σε φύλλα το ζυμάρι και βάζουμε μέσα τη γέμιση.
- Χτυπάμε τα αυγά σε ένα μπολ και αλείφουμε τις πασκιές. Αν θέλουμε βάζουμε και λίγο σουσάμι από πάνω.
- Όταν τελειώσουμε με όλο, ανάβουμε τον ξυλόφουρνο. Βάζουμε ξύλα μέχρι να πάρει τη σωστή θερμοκρασία, μετά βγάζουμε έξω τα κάρβουνα και αρχίζουμε να βάζουμε μέσα τις πασκιές.
- Τις ψήνουμε για 40' μέχρι να ροδοκοκκινίσουν.
Καλή σας όρεξη!!!

Χρυσταλλίνη Νεοφύτου, Β΄ 2

Αγία Μαρίνα Χρυσοχούς

4.3 Ελιόπιττα

Υλικά:

- 1 ποτήρι λάδι μαύρο
- 1 ποτήρι γάλα
- 4 αυγά
- 3 κουταλάκια baking powder
- 3 ποτήρια αλεύρι φαρίνα
- 1 ½ ποτήρι ελιές
- λίγο δυόσμο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- ½ δέσμη κόλιαντρο



Εκτέλεση:

- Χτυπάμε καλά τα αυγά, μετά προσθέτουμε το λάδι και το γάλα, τα ξανακτυπάμε για λίγο και στη συνέχεια προσθέτουμε το αλεύρι. Χτυπάμε μέχρι να γίνει αφράτο το μείγμα.
- Σε ένα άλλο καθαρό μπολ, καθαρίζουμε τις ελιές και προσθέτουμε τον δυόσμο, το κρεμμύδι και τον κόλιαντρο.
- Στο τέλος, ενώνουμε τα μπολ με τις ελιές και τα υπόλοιπα υλικά μας με τη ζύμη και αναμειγνύουμε ελαφρά.
- Στη συνέχεια, βάζουμε το μείγμα σε μια φόρμα αφού πρώτα τη λαδώσουμε και την αλευρώσουμε. Ψήνουμε σε μέτρια θερμοκρασία φούρνου για 40-45 λεπτά.

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ !!!

Χρυσταλλίνη Νεοφύτου, Β΄ 2

Αγία Μαρίνα Χρυσοχούς

4.4 Κυπριακές ραβιόλες

Υλικά:

Συστατικά για ζύμη:

- 500 γραμμάρια αλεύρι σκληρό
- 1 κουταλάκι λάδι
- Νερό όσο σηκώσει
- ½ κ.γ. αλάτι

Για τη γέμιση:

- 1 χαλούμι ή τυρί σκληρό τριμμένο
- Δυόσμο ξερό
- 1 κρόκο αυγού



Εκτέλεση:

Κοσκινίζουμε το αλεύρι, προσθέτουμε το λάδι και ζυμώνουμε με νερό (ζεστό) μέχρι να γίνει μια μαλακή και εύπλαστη ζύμη και την αφήνουμε να «ξεκουραστεί» για μισή ώρα. Εν τω μεταξύ τρίβουμε το χαλούμι, προσθέτουμε τον κρόκο και αρκετό δυόσμο, ανακατεύουμε καλά, μοιράζουμε τη ζύμη στα δύο και ανοίγουμε δύο φύλλα. Παίρνουμε το ένα φύλλο και με ένα κουτάλι βάζουμε τη γέμιση (σε μπαλάκια) στη σειρά (τα μπαλάκια πρέπει να έχουν μικρή απόσταση το ένα από το άλλο). Με το δεύτερο φύλλο καλύπτουμε το πρώτο και πιέζουμε τη ζύμη γύρω από τη γέμιση για να κολλήσουν τα δύο φύλλα. Κόβουμε τις ραβιόλες μας με το στόμιο ενός μικρού ποτηριού(ή με ειδικό εργαλείο). Ρίχνουμε τις ραβιόλες σε μπόλικο ζεστό νερό όπου έχουμε προσθέσει ένα κύβο ζωμού κότας και ψήνουμε για 8-10 λεπτά περίπου. Σερβίρουμε με τριμμένο χαλούμι.

Νεόφυτος Φραγκέσκου, Β' 2

Πόλη Χρυσοχούς

4.5 Καττιμέρια

Υλικά:

- 1 κιλό αλεύρι χωριάτικο
- ½ ποτήρι ελαιόλαδο
- 2 ποτήρια νερό χλιαρό
- Ζάχαρη
- Αλάτι



Εκτέλεση:

Σε ένα μπόλ ρίχνουμε το αλεύρι, το λάδι, το νερό και λίγο αλάτι. Ζυμώνουμε με τα χέρια μας τα υλικά και αφήνουμε τη ζύμη να «ξεκουραστεί» για 30 λεπτά. Όταν περάσουν τα 30 λεπτά, κόβουμε τη ζύμη σε μικρές μπάλες και τις ανοίγουμε σιγά σιγά σε πολύ λεπτό φύλλο. Αλείφουμε το φύλλο με λίγο ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε με ζάχαρη. Τέλος, τα διπλώνουμε σε σχήμα φακέλου και τα ψήνουμε στη σάτζη.

Γεωργία Χαραλάμπους, Γ΄ 4

Αργάκα

4.6 Πουρέκια με αναρή:

Υλικά:

Για τη ζύμη:

- 6 ποτήρια αλεύρι
- ¾ ποτήρια λάδι
- Μια πρέζα αλάτι
- Ξύσμα πορτοκαλιού ή λεμονιού
- Νερό όσο χρειάζεται για να γίνει η ζύμη μαλακή

Για τη γέμιση:

- 1 κιλό φρέσκα αναρή (ανάλατη)
- 1-2 κουταλάκια τσαγιού κανέλλα σε σκόνη
- 3-4 κουταλάκια τσαγιού ζάχαρη
- Λίγο ανθόνερο
- Ζάχαρη άχνη
- Λάδι για τηγάνισμα



Εκτέλεση:

- Για να ετοιμάσουμε τη ζύμη, αναμειγνύουμε το αλεύρι, το λάδι, το αλάτι και νερό (όσο χρειαστεί για να γίνει η ζύμη μαλακή). Αφήνουμε στην άκρη το μείγμα να «ξεκουραστεί» για λίγο πριν αρχίσουμε το ζύμωμα.
- Ετοιμάζουμε τη γέμιση αναμειγνύοντας σε ένα μπόλ όλα τα υλικά μαζί.
- Ανοίγουμε τη ζύμη σε φύλλο λεπτό (αν θα χρησιμοποιήσουμε τη μηχανή, φτάνουμε μέχρι το προτελευταίο στάδιο).
- Βάζουμε πάνω στο φύλλο κουταλιές γέμισης, τοποθετώντας τη μια δίπλα στην άλλη σχηματίζοντας σειρές. Ακολουθώντας, τις σκεπάζουμε με δεύτερο φύλλο (πλάτος περίπου 3 εκ.) και τις κόβουμε είτε με φόρμες είτε με φλυτζανάκι του καφέ, σχηματίζοντας έτσι τα πουρέκια μας.
- Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσει όλη η γέμιση.
- Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα τηγάνι και τηγανίζουμε τα πουρέκια μέχρι να ροδίσουν.
- Τοποθετούμε τα τηγανισμένα πουρέκια σε πιατέλα και τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

5. Κέικ

5.1 Κέικ γεωγραφίας

Υλικά:

- 1 ποτήρι λάδι
- 1 ½ ποτήρια ζάχαρη
- 4 αυγά
- 2 ½ ποτήρια αλεύρι (plain flour)
- 2 κουταλάκια του γλυκού baking powder
- Λίγο κονιάκ
- 1 φακελάκι βανίλια
- Ξύσμα πορτοκαλιού
- 1 ποτήρι γάλα (το ¼ με το κακάο)
- 3 κουταλιές σούπας κακάο



Εκτέλεση:

Σε ένα ταψί 26 εκ. βάζουμε λαδόκολλα και την αλείφουμε με λάδι. Ρίχνουμε σε λεκάνη το λάδι και τη ζάχαρη και τα κτυπάμε καλά. Κτυπάμε καλά τα αυγά και τα προσθέτουμε στο μείγμα. Προσθέτουμε τη βανίλια, το ξύσμα πορτοκαλιού και συνεχίζουμε ρίχνοντας λίγο-λίγο το αλεύρι μαζί με το Baking powder και τα ¾ του ποτηριού γάλα εναλλάξ. Ρίχνουμε ¾ ζύμης στο ταψί. Στην υπόλοιπη ζύμη ρίχνουμε το κακάο και το ¼ του ποτηριού γάλα και τα αναμειγνύουμε. Ρίχνουμε τη σκούρα ζύμη πάνω από την πρώτη ζύμη. Το ψήνουμε σε φούρνο 50 λεπτά περίπου στους 180° C.

5.2 Μιλλόπιτες

Υλικά:

- 1 κιλό αλεύρι
- Λίγη κανέλα
- 1 βούτυρο srgy
- 1 ποτήρι ζάχαρη
- 1 πρέζα αλάτι



Εκτέλεση:

Ζυμώνουμε το αλεύρι με νερό όσο χρειαστεί. Χωρίζουμε τη ζύμη μας σε μικρές μπαλίτσες και την καθεμία την ανοίγουμε σε φύλλο. Λιώνουμε το βούτυρο να γίνει σαν λάδι και αλείφουμε με ένα βουρτσάκι το φύλλο. Ύστερα βάζουμε λίγη κανέλα και λίγη ζάχαρη. Το κάθε φύλλο το τυλίγουμε σε ρολό, το κόβουμε σε κομμάτια και το κάθε κομμάτι το πιέζουμε ώστε να σχηματιστεί μικρή πιπτούλλα. Γίνεται η ίδια η διαδικασία μέχρι να τελειώσει το ζυμάρι. Τέλος, τις τηγανίζουμε και τις πασπαλίζουμε με ζάχαρη.

6. Κρέμες

6.1 Μαχαλεπί

Υλικά:

- 2 φλιτζάνια νησιαστό
- 1-2 κουταλιές ζάχαρη (προαιρετικά)
- 10 φλιτζάνια νερό
- Ανθόνερο
- Τριαντάφυλλο



Εκτέλεση:

- Σε μια κατσαρόλα αναμειγνύουμε τα 10 φλιτζάνια νερό με το νησιαστό και τη ζάχαρη. Τα βάζουμε στη φωτιά και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να πήξει το μείγμα και να κάνει φυσαλίδες.
- Κατόπιν προσθέτουμε το υπόλοιπο νερό και συνεχίζουμε το ανακάτεμα.
- Στη συνέχεια, το ρίχνουμε σε βρεγμένα ρηχά πιάτα, το αφήνουμε να κρυώσει και έπειτα το βάζουμε σε μια λεκάνη με κρύο νερό.
- Το τοποθετούμε στο ψυγείο και το σερβίρουμε παγωμένο και πασπαλισμένο με ζάχαρη και ανθόνερο ή τριαντάφυλλο.

Εύα Μαρία Δαμιανού, Α΄ 4

Πόλη Χρυσοχούς