

Μ Α Γ Ε Ι Ρ Ι Κ Η

ΑΠΟΤΟ

Σ Ο Υ Φ Λ Ι

επιμέλ.Κ.Π.Μπάμυτσου

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελ.
Εισαγωγή	α'
1. Αβγά μάτια	1
2. Αβγόνιασια ή κάσια	1
3. Βαρβάρα	2
4. Γαλατόπιτα	3
5. Γιαούρτι (συνεκτικό ή παραδοσιακό)	4
6. Καβουρμάς Α'	5
7. Καβουρμάς Β' (πουσιουρτή)	5
8. Κατσιαμάκι	6
9. Κατσ(ι)βελόπιτα	6
10. Κολοκύθι ξινδ	7
11. Κολοκυθόπιτα	7
12. Κο(υ)σμερί	8
13. Κο(υ)σμερί γιαλαντζί	8
14. Κότα με κρεμμύδια	9
15. Κότα γεμιστή με μπλιγούρι	9
16. Κο(υ)τσιανούδια (σπανακόσουπα)	10
17. Κουκιά με μπλιγούρι ή ρύζι	11
18. Κ(ου)λλουρούδες	11
19. Κουρμπάνι	12
20. Κουσκούσια	12
21. Κρέας με λάχανο	13
22. Κρέας με σπανάκι	13
23. Κρεμμύδια φητά	14
24. Λα(λα)γγίτες	15
25. Λουκάνικα (σουτζιούκια)	16
26. Λουκάνικα (σουτζιούκια) σκορδιστά	16
27. Λουκουμάδες (μικίκια)	17
28. Μαγειρίτσα	18
29. Μαϊμού	18
30. Μανιτάρια (φτίτσια) με κρεμμύδια	19
31. Μαντζανοτσιορβάς Α' (νηστήσιμος)	19
32. Μαντζανοτσιορβάς Β'	20
33. Μαντζανοτσιορβάς Γ'	20
34. Μελιτζάνες φητές Α'	21
35. Μελιτζάνες φητές Β'	21
36. Μουστολαμπάδες	22
37. Μουστοτραχανάς	22
38. Μπακλαβού κουλλουριαστή	23
39. Μπακλαβού σουφρωτή	23
40. Μπάμπω Χριστουγέννων	24
41. (Μ)πι(μ)περίτσα	25
42. Μπλιγουροτσιορβάς	25
43. Μπομπότα	25
44. Μύδια σκορδαλιά (τζιαβίδις)	26
45. Νεζεστέ	26
46. Παλαμίδα με ρύζι (ή μπλιγούρι)	27
47. Παπάρα ή τρίμμα ή ταχινόσουπα	27
48. Παστός	28
49. Παστός με κρεμμύδια	28
50. Παστουρμάς	29
51. Πετιμεζόνασια	29
52. Πέτουρα	29

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελ.

53. Πιπεριές γεμιστές	30
54. Πιπεριές τουρσί	30
55. Πιπεριές φητές	30
56. Πουσιουρτή	31
57. Πρασοκεφτέδες	31
58. Πρασόπιτα	32
59. Πρασοτσιορβάς	32
60. Πράσο με φασόλια	33
61. Ρετσέλια	33
62. Ρουσνίτσια Α', τσιγαρισμένα	34
63. Ρουσνίτσια Β', με γάλα	34
64. Σαλέπι	34
65. Σαρμάς	35
66. Σερμπέτι	35
67. Σκορδαλιά-ταρατόρι	36
68. Σκορδαλιά βραστή	36
69. Σκορδαλιά με καρύδια	36
70. Σκορδαλιά με μελιτζάνες	36
71. Σπανακόπιτα	37
72. Σπανακόπιτα ή γκολιόπιτα	37
73. Σπανακόρυζο	38
74. Σταφ' λαρμιά	38
75. Ταραμάς	39
76. Ταραμάς με μπλιγούρι	39
77. Τοματο-μελιτζανο-πιπερο-σαλάτα	39
78. Τοματόρυζο (ή τοματομπλίγουρο)	40
79. Τουρλιού γκιουβέτσι	40
80. Φακή ξινή	41
81. Φασόλια	41
82. Χοίριο	42
83. Χουσάφι (ή κ' σιάφ')	42
84. Ψάρι με κρεμμύδια	43
85. Ψάρι σκορδαλιά	43
86. Ψαροτσιορβάς (φαρόσουπα)	44
87. Ψαροτσιορβάς χωρίς φάρι	44
88. Ψωμί (παραδοσιακό)	45

ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΚΕΤΑ ΕΙΔΟΣ

Α' Αβγά: υπ' αριθμ. 1, 2 και 9, βλ. σελ. 1 και 6.

Β' Γαλακτοκομιά: υπ' αριθμ. 5, 12 και 13, βλ. σελ. 4 και 8.

Γ' Γλυκά: υπ' αριθμ. 18, 36, 37, 38, 39, 43, 51, 61, 64, 66 και 74, βλ. σελ. 11, 22, 23, 25, 29, 33, 34, 35 και 38.

Δ' Δημητριακά-δσπρια: 3, 8, 17, 45, 80 και 81, βλ. σελ. 2, 6, 11, 26 & 41.

Ε' Ζυμαρικά: υπ' αριθμ. 20, 24, 27, 52, 62, 63 και 88, βλ. σελ. 12, 15, 17, 29, 34 και 45.

Στ' Κρεατικά-πουλερικά: 6, 7, 14, 15, 21, 22, 25, 26, 28, 40, 48, 49, 50, 56, 65 και 82, βλ. σελ. 5, 9, 13, 16, 18, 24, 28, 29, 31, 35 και 42.

Ζ' Λαχανικά: υπ' αριθμ. 10, 19, 23, 30, 34, 35, 41, 53, 54, 55, 57, 60, 67, 68, 69, 70, 73, 77, 78 και 79, βλ. σελ. 7, 12, 14, 19, 21, 30, 31, 33, 36, 38, 39 και 40.

Η' Πίτες: υπ' αριθμ. 4, 11, 58, 71 και 72, βλ. σελ. 3, 7, 32 και 37.

Θ' Σούπες: 16, 29, 31, 32, 33, 42, 47, 59, 83, 86 και 87, βλ. σελ. 10, 18, 19, 20, 25, 27, 32, 42 και 44.

Ι' Ψαρικά: υπ' αριθμ. 44, 46, 75, 76, 84 και 85, βλ. σελ. 26, 27, 39 & 45.-

Εισαγωγή

Η "Μαγειρική από το Σουφλί" περιλαμβάνει συνταγές που είντε τις χρησιμοποιούσαν παλιότερα οι Σουφλιώτισσες (π.χ. Κατσιαμάκη, Μαντζανοτσιορβάς, Ρουσνίτσια, Παστός κ.ά.) είντε τις χρησιμοποιούν (τις περισσότερες) και σήμερα.

Οι σχετικές πληροφορίες αντλήθηκαν βασικά από το οικογενειακό, και συμπληρωματικά από το ευρύτερο, περιβάλλον του συλλέκτη-καταγραφέα. Εξαίρεση αποτελούν οι σελίδες 4 (Γιαούρτι) και 45 (Ψωμί) που προέρχονται από πρόσφατη, σχετικά, έρευνα και εμπειρία του ιδίου.-

Αθήνα, Οκτώβρης 2007.

Α β γ ἄ μά τι α

-αβγά 4-5
-αλάτι
-βούτυρο ή λάδι
-πιπέρι κόκκινο

- Βράζετε νερό με λίγο αλάτι,
 - ρίχνετε μέσα 4-5 αβγά προσεκτικά για να μείνουν στρογγυλά.
 - Βγάζετε τα αβγά όταν βράσουν και τα στραγγίζετε.
 - Τσιγαρίζετε τ' αβγά με βούτυρο ή λάδι και κόκκινο πιπέρι,
και, τέλος, ρίχνετε μέσα και το βρασμένο νερό.-
-

Α β γ δ κασι α ή κάσι α

-αβγά 4-5
-αλεύρι 4-5 κουταλιές
-πιπέρι μαύρο
-βούτυρο ή λάδι
-γάλα
-αλάτι

- Ψήνετε βούτυρο ή λάδι σε μεγάλο τηγάνι,
 - βάζετε 4-5 κουταλιές αλεύρι ανακατεύοντας συνεχώς με
ξύλινο κουτάλι και μόλις ξανθίσει το αλεύρι,
 - ρίχνετε γάλα και τ' αφήνετε να γίνουν σαν ορέμα.
 - Χτυπάτε 4-5 αβγά, προσθέτοντας λίγο αλάτι και μαύρο πιπέρι.
 - Ανακατεύοντας συνεχώς την ορέμα και
 - χύνοντας τ' αβγά μέσα σιγά-σιγά για να μη κόφουν,
• φτιάχνετε την αβγόκασια.-
-

Β α ρ β ἀ ρ α

—σιτάρι
—αλάτι
—καρύδια
—σταφίδες
—ταχίνι
—ζάχαρη ή πετιμέζι ή μέλι
—καννέλα

- Βράζετε σε χαμηλή θερμοκρασία αποφλοιωμένο σιτάρι μέχρι να χυλώσει,
 - το ξαναβράζετε την επομένη βάζοντας και ελάχιστο αλάτι,
 - ρίχνετε μέσα λειωμένο με χλιαρό νερό ταχίνι και
 - ανακατεύετε συνεχώς για να μη κόψει.
 - Σερβίρετε τη "βαρβάρα" σε βαθύ σκεύος και ο καθένας τη γλυκαίνει με ζάχαρη ή πετιμέζι ή μέλι κατά βούληση.
 - Μπορεί να προστεθούν κοπανισμένα καρύδια, καννέλα και σταφίδες.-
-

Σημ.: του Αγίου Ανδρέα ετοίμαζαν το σιτάρι της "βαρβάρας": μούσκευαν 1-2 κιλά καθαρισμένο σιτάρι επί μία ώρα περίπου. Το στούμπιζαν στην κάδη (τη λεγόμενη υτουμπόλα) βάζοντας 2-3 χούφτες τη φορά, μέχρι να αποφλοιωθεί. Μετά το άπλωναν σε καθαρό πανί να στεγνώσει και το λίχνιζαν για να φύγει το πίτουρο. Αυτό το αποφλοιωμένο σιτάρι την παραμονή της Αγίας Βαρβάρας τόπλευναν με 2-3 νερά και τόβραζαν για να το κάνουν την επομένη "βαρβάρα".

Σήμερα, στα καταστήματα τροφίμων πουλιέται αποφλοιωμένο σιτάρι συσκευασμένο σε μισό ή ένα κιλό.-

Γ α λ α τ δ πιτα*

-αλεύρι λευκό
-γάλα 1 - 1 1/2 κιλ.
-αβγά 14
-βούτυρο 400-450 γρ.
-αλάτι
-μαύρο πιπέρι

- Ανοίγετε 13-14 φύλλα και τα φήνετε λίγο σε λαμαρίνα που τη βάζετε σε χαμηλή φωτιά.**
- Ετοιμάζετε το γέμισμα: για 14 φύλλα βάζετε 14 αβγά, 1 - 1 1/2 κιλ. γάλα πρόβειο, κατά προτίμηση, λίγο αλάτι, μαύρο πιπέρι και τα χτυπάτε δλα μαζί.
- Παίρνετε και 400-450 γρ. φρέσκο βούτυρο.
- Αλείφετε το ταφί με βούτυρο, βάζετε ένα φύλλο, βάζετε σ' αυτό κομματάκια βούτυρο και 2-3 χούφτες αβγόγαλα σ' όλη την επιφάνεια του φύλλου. Την ίδια διαδικασία συνεχίζετε στα επόμενα φύλλα. Το τελευταίο διωριστό φύλλο το απλώνετε άφητο, αλείφοντάς το με βούτυρο και αβγόγαλα.

* Η γαλατόπιτα γίνεται τυρόπιτα, εάν βάλετε μισό γάλα και μισό τυρί.

** αντί για φήσιμο στη λαμαρίνα, μπορεί να απλωθούν τα φύλλα σε απορροφητικό χαρτί για να στεγνώσουν.

Γιαούρτι (συνεκτικό ή παραδοσιακό)

-γάλα φρέσκο παστεριωμένο-ομογενοποιημένο,
πλήρες, ελαφρύ ή ανάμικτο
-γιαούρτι φρέσκο, για μαγιά

- Βράζουμε το γάλα σε κατσαρόλα και σε χαμηλό βρασμό 90° - 95°C επί 5 λεπτά περίπου, ανακατεύοντας συνεχώς για να μη φουσκώσει.
- Κρυώνουμε το γάλα στους 50°C στην επιφάνεια,
- Βάζουμε τη γιαουρτομαγιά* στην κατσαρόλα ανακατεύοντας απαλά από αριστερά προς τα δεξιά,
- μοιράζουμε το εμβολιασμένο γάλα σε πήλινα, κατά προτίμηση, σκεύη,
- τοποθετούμε τα σκεύη στο φούρνο της ηλεκτρικής κουζίνας για 2-3 ώρες και σε θερμοκρασία 40° - 44°C , οπότε το γάλα πήζει και μετατρέπεται σε γιαούρτι.
- Μόλις επιτευχθεί η πήξη, κλείνουμε την παροχή ρεύματος στο φούρνο και ανοίγουμε την πόρτα για να αεριστεί το γιαούρτι επί τόπου.
- Μετά από 10-15 λεπτά, περίπου, τοποθετούμε το γιαούρτι με πολλή προσοχή στον πάγκο για να κρυώσει και
- τέλος, τοποθετούμε τα σκεύη στο φυγείο και καταναλώνουμε το γιαούρτι από την επομένη μέρα, οπότε έχει ωριμάσει.-

* Σημ.: γιαουρτομαγιά είναι το φρέσκο γιαούρτι που προτιμούμε, χωρίς την επιδερμίδα (πέτσα) και σε ποσοστό 30/0 ή ένα (1) κουταλάκι του γλυκού γεμάτο για μάθε λίτρο γάλακτος, διαλυμένο με διπλάσια ποσότητα νερού βρύσης. Όταν γίνει ο εμβολιασμός συνολικά στο γάλα, δηλαδή στην κατσαρόλα όπως αναφέρεται παραπάνω, τότε το γιαούρτι γίνεται συνεκτικό. Εάν όμως μπεί η μαγιά στο μάθε σκεύος ξεχωριστά, τότε το γιαούρτι γίνεται παραδοσιακό, δηλαδή με επιδερμίδα (πέτσα).-

Κ α β ο υ ρ μ ἄ σ Α'

-κρέας
-αλάτι
-μυρωδικά

- Βράζετε το κρέας καλά σε μεγάλη κατσαρόλα,
- το ξεκοκκαλίζετε και το ζυμώνετε με αλάτι και μυρωδικά.
- Γεμίζετε με τον καβουρμά χοντρά έντερα ή πήλινα ή γυάλινα δοχεία.
- Διατηρείται δλο το χρόνο εντός φυγείου ή εκτός φυγείου το χειμώνα και μαγειρεύεται ή τρώγεται ως έχει.-

Κ α β ο υ ρ μ ἄ σ Β' (πουσιουρτή)

-κρέας
-πράσο
-αλάτι
-μυρωδικά (μπαχάρι, ρίγανη, πιπέρι μαύρο, κίμινο)

- Σε μεγάλη κατσαρόλα βάζετε το κρέας που περισσεύει από τα χριστούγεννα (χοιρινό, μοσχαρήσιο, αρνήσιο), νερό 2 φλιτζάνες και το βράζετε πολύ καλά.
- Όταν βράσει το κρέας ώστε να βγαίνουν τα κόκκαλά του καθαρά, μαζεύετε το λίπος από την επιφάνεια και κατεβάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά.
- Όταν μισοκρυώσει το κρέας, το ξεκοκκαλίζετε και το ζυμώνετε μέχρι να λειώσει.
- Βάζετε στην κατσαρόλα το λίπος που έβγαλε το κρέας, φιλοκόβετε ένα πράσο, το καβουρντίζετε και μόλις ξανθίσει ρίχνετε δλο το λειωμένο κρέας και το καβουρντίζετε λίγο, ρίχνοντας μαύρο πιπέρι, μπαχάρι, κίμινο, ρίγανη κι αλάτι.
- Το κατεβάζετε απ' τη φωτιά κι δταν μισοκρυώσει το μαζεύετε σε χοντρά έντερα ή σε πήλινα ή γυάλινα δοχεία.
- Διατηρείται σε φυγείο, ή εκτός φυγείου το χειμώνα, και καταναλώνετε μαγειρεμένο ή όπως είναι.-

Κατσιαμάκι*

- καλαμποκάλευρο
- πετιμέζι ή ζάχαρη ή φρουκτόζη
- λάδι
- αλάτι

- Βάζετε την κατσαρόλα με νερό και ελάχιστο αλάτι στη φωτιά, κι όταν πάρει βράση, ρίχνετε λίγο-λίγο καλαμποκάλευρο, ανακατεύοντας συνεχώς.
- Ρίχνετε τόσο αλεύρι, ώσπου να γίνει ο χυλός πηχτός σαν γιαούρτι.
- Αφήνετε το χηλό στη φωτιά ** να βράσει καλά, ανακατεύοντας διαριώς με ξύλινο κουτάλι.
- Όταν βράσει τον χύνετε σε ταφί λαδωμένο,
- τον περιχύνετε με πετιμέζι ή πασπαλίζετε ζάχαρη ή φρουκτόζη και το κατσιαμάκι είναι έτοιμο.
- Τρώγεται ζεστό ή κρύο, τσιγαρισμένο *** ή μη.

* τουρκ. KACAMAK, είδος πλακούντος από αλεύρι αραβοσίτου και λάδι (ελαιόλαδο ή σησαμέλαιο).

** βράζει σε χαμηλή φωτιά, 100° - 150°C , επί 10-15 λεπτά.

*** το κατσιαμάκι γίνεται και τσιγαρισμένο: όταν βράσει και πηχτώσει, το αδειάζουν σε ταφί, ρίχνουν πάνω τσιγαρισμένο λάδι ανακατεύοντας καλά. Το τσιγαρισμένο κατσιαμάκι τρώγεται γλυκό (με πετιμέζι, ζάχαρη κλπ.) ή άγλυκο.

Κατσ(ι)βελδπιτα

- αβγά 3-4
- αλάτι και πιπέρι
- βούτυρο λίγο ή λάδι
- φωμί σε φέτες

- Χτυπάτε 3-4 αβγά και βάζετε λίγο αλάτι και πιπέρι.
- Κόβετε φωμί σε φέτες, τις βουτάτε στα χτυπημένα αβγά και τις τηγανίζετε με λίγο βούτυρο ή λάδι και τις τρώγετε ζεστές.

Κολοκύθι* ξινδ

-κολοκύθια (φρέσκα ή και μεγάλα)
-αβγά
-αλεύρι
-αλάτι
-ρίγανη
-πιπέρι ήδηκινό^{*}
-ξίδι
-λάδι

- Βάζετε την κατσαρόλα με νερό να βράσει,
 - κόβετε τα κολοκύθια σε μικρά κομμάτια και
 - τα ρίχνετε στο νερό όταν βράσει, μαζί με
 - αλάτι, ρίγανη, πιπέρι, λάδι και τ' αφήνετε να βράσουν καλά.
 - Μετά τα ξινίζετε με αλεύρι, ξίδι και αβγό, ανακατεύοντας πολύ καλά.-
-

* κολοκύθι, ο εδώδιμος καρπός της κολοκυθιάς, υποκ. κολοκυθάκι, μεγεθ. κολοκύθα.

Κολοκυθόπιτα

-κολοκύθι
-αλεύρι
-αβγά
-λάδι
-αλάτι

- Κόβετε το κολοκύθι σε κομμάτια, βάζετε λάδι και αλάτι και τ' ανακατεύετε καλά.
 - Το βάζετε σε ταψί, βάζετε επάνω αβγά και αλεύρι και
 - το φήνετε στο φούρνο μέχρι να ροδίσει.-
-

Κ ο (v) σ μ ε ρ ḥ *

- τυρί φρέσκο ανάλατο 1 - 1 1/2 κιλό
- σιμιγδάλι 2 κουταλιές σούπας
- ζάχαρη 2 φλιτζάνες

- Παίρνετε 1 - 1 1/2 κιλό ανάλατο τυρί φρέσκο, κατά προτίμηση πρόβειο.
- Το βάζετε σε κατσαρόλα και το ζυμώνετε καλά μέχρι να "λειανίσει".
- Βάζετε την κατσαρόλα σε σιγανή φωτιά και το ανακατεύετε συνεχώς μέχρι να γίνει σαν γάλα.
- Δυναμώνετε λίγο τη φωτιά και μόλις αρχίσει να πήξει,
- ρίχνετε 2 κουταλιές σούπας σιμιγδάλι και ανακατεύετε με ξύλινο κουτάλι γύρω-γύρω την κατσαρόλα για να μη κολλήσει.
- Όταν αρχίσει να ξεκολλά από την κατσαρόλα βγάζοντας το βούτυρό του, ρίχνετε δύο (2) φλιτζάνες ζάχαρη και ανακατεύετε μέχρι να λειώσει καλά η ζάχαρη και να πήξει το κουσμερί.
- Το βάζετε σε ταφί ή ρηχά πιάτα και τρώγεται χλιαρό ή κρύο.-

Κ ο (v) σ μ ε ρ ḥ γιαλαντζί

- τυρί
- φωμί

- Βάζετε φωμί φίχα και τυρί σ'ένα τουρμπάνι,
- το στρέβετε και το ζουλάτε μέχρι να γίνει σα μπάλα και
- το γιαλαντζί κουσμερί είναι έτοιμο.-

*Σημ.: τουρκ. HOSMERIM ή HOŞMERYEM = γλύκισμα ή φαγητό από υωπό ανάλατο τυρί και αλεύρι με ζάχαρη ή χωρίς ζάχαρη.

Κότα με κρεμμύδια

-κότα κομμένη σε μερίδες
-κρεμμύδια
-βούτυρο
-αλάτι
-ξέδι
-ρίγανη
-πιπέρι κόκκινο
-πιπέρι μαύρο
-αβγό

- Κόβετε την κότα σε μερίδες και την καβουρντίζετε με βούτυρο μέχρι να κοκκινίσει.
 - Βάζετε μαζί με την κότα και κρεμμύδια κομμένα σε φέτες να καβουρντιστούν κι αυτά.
 - Ρίχνετε και λίγη ρίγανη, κόκκινο και μαύρο πιπέρι, αλάτι και νερό και τ' αφήνετε να βράσουν.
 - Όταν βράσει το φαγητό, το αβγοξιδώνετε.-
-

Κότα γεμιστή με μπλιγούρι

-κότα
-μπλιγούρι (ή ρύζι)
-κρεμμύδια 1-2
-βούτυρο
-κρασί μαύρο 1 ποτήρι
-πιπέρι κόκκινο
-ρίγανη
-αλάτι

- Ψιλοκόβετε 1-2 κρεμμύδια και τα τσιγαρίζετε με βούτυρο.
 - Μόλις κοκκινίσουν τα κρεμμύδια, ρίχνετε κόκκινο πιπέρι, ρίγανη, το μπλιγούρι (ή ρύζι) και αλάτι, τα ανακατεύετε και ρίχνετε και 1 ποτήρι μαύρο κρασί.
 - Γεμίζετε την κότα με τη γέμιση αυτή, τη ράβετε και την καβουρντίζετε με βούτυρο.
 - Όταν κοκκινίσει η κότα, την περιχύνετε με λίγο κρασί και νερό και την αφήνετε να βράσει καλά.-
-

Κ ο (υ) τ σι α ν ο ύ δι α (σπανακόσουπα)

-κοτσάνια από 1 - 1 1/2 κιλ. χοντρό σπανάκι
-κρεμμυδάκια 1-2
-μάλαθρο ή άνηθο
-πιπέρι κόκκινο
-ρύζι ή μπλιγούρι, λίγο
-αβγό 1 ή αλεύρι 1 κουτάλι
-λάδι
-δυνδύμο
-ξίδι
-αλάτι

- Κόβετε από τα σπανάκια τα κοτσάνια, τα πλένετε καλά και τα βάζετε σε κατσαρόλα.
 - Ρίχνετε στην κατσαρόλα 1-2 φιλοκομμένα κρεμμυδάκια, δυνδύμο, μάλαθρο ή άνηθο, κόκκινο πιπέρι και αλάτι.
 - Όλα μαζί τα καβουρτίζετε με λάδι ή τα αχνίζετε με λίγο νερό μέχρι να μαραθούν.
 - Μετά προσθέτετε νερό για να γίνουν σούπα και μόλις πάρουν βράση ρίχνετε το ρύζι ή το μπλιγούρι (λίγο).
 - Όταν βράσουν, τα κατεβάζετε από τη φωτιά και τα ξινίζετε με 1 αβγό και λίγο ξίδι, ανακατεύοντάς τα καλά.
 - Εάν δεν τρώτε το αβγό, μπορείτε να το αντικαταστήσετε με αλεύρι ως εξής: ανακατεύετε μια κουταλιά αλεύρι με ξίδι ώσπου να γίνει χυλός, ρίχνετε τον χυλό στη σπανακόσουπα, την αφήνετε να βράσει λίγο, και τα κο(υ)τσιανούδια είναι έτοιμα.-
-

Κουκιά με μπλιγούρι ή ρύζι

-κουκιά 1 - 1 1/2 κιλό
-μπλιγούρι ή ρύζι
-σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο
-κρεμμυδάκια 2-3
-αλάτι
-δυόσμο
-μάλαθρο ή άνηθο
-πιπέρι κοκκινο
-πιπέρι μαύρο

- Καθαρίζετε 1 - 1 1/2 κιλό κουκιά κρατώντας μόνο τα σπυριά.
- Σε κατσαρόλα βάζετε σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο,
- φιλοκόρβετε 2-3 κρεμμυδάκια, ρίχνετε δυόσμο, μάλαθρο ή άνηθο, κόκκινο πιπέρι και τα καβουρντίζετε ή τ' αχνίζετε μέχρι να μαραθούν.
- Μετά ρίχνετε και τα κουκιά, τ' ανακατεύετε λίγο, ρίχνετε νερό κι αλάτι και τ' αφήνετε να βράσουν.
- Όταν βράσουν τα κουκιά, ρίχνετε το ανάλογο μπλιγούρι ή ρύζι και τ' αφήνετε να φουσκώσουν.
- Όταν τα σερβίρετε στο πιάτο, πασπαλίζετε μαύρο πιπέρι.-

Κ (ou) λλουρούδες

-ζύμη
-πετιμέζι ή μέλι ή σιρόπι
-βούτυρο

- Παίρνετε ζύμη φωμιού, την πλάθετε και την κουλλουριάζετε σα σαλίγκαρο σε βουτυρωμένο ταφί που το βάζετε στο φούρνο σε θερμοκρασία 200°C περίπου.
- Όταν ροδοκοκκινίσουν, τις βγάζετε από το φούρνο, τις περιχύνετε με αραιωμένο πετιμέζι ή μέλι ή σιρόπι και τις σκεπάζετε τις κ(ou)λλουρούδες για να φουσκώσουν.-

Κ ο υ ρ μ π ἄ ν τ

-σκόρδο φρέσκο
-αλάτι

- Παίρνετε ένα φρέσκο σκόρδο στο οποίο έχουν σχηματιστεί οι σκελίδες.
 - Βγάζετε την εξωτερική φλούδα, το κόβετε στη μέση οριζόντια, με το κοτσάνι επάνω και τις ρίζες κάτω,
 - το αλείφετε με αλάτι και το τρώτε με φωμί και τυρί.-
-

Κ ο υ σ κ ού σια *

-κουσκούσια
-βούτυρο

- Βράζετε νερό και ρίχνετε μέσα τα κουσκούσια.
 - Όταν βράσουν, τα τσιγαρίζετε με βούτυρο και τα τρώτε ζεστά.-
-

* τουρκ. KUSKUS, μικρά σφαιρικά σα σκάγια ζυμαρικά. Περιέχουν αβγά και γάλα, σχηματοποιούνται καθώς περνά η ζύμη από χοντρό κόσκινο και αποξηραίνονται στον ήλιο.-

Κρέας με λάχανο

-κρέας μοσχαρήσιο ή χοιρινό
-λάχανο
-κρεμμύδι 1
-πιπέρι μαύρο ακοπάνιστο
-ρίγανη
-βούτυρο
-πιπεριά καφτερή 1
-αλάτι

- Καβουρντίζετε το κρέας, κομμένο σε μερίδες, με βούτυρο κι ένα φιλοκομμένο κρεμμύδι. Όταν ξανθίσει το κρεμμύδι, ρίχνετε και το λάχανο κομμένο και το αφήνετε μέχρι να μαραθεί καλά.
- Βάζετε και λίγο μαύρο πιπέρι ακοπάνιστο, μια κόκκινη καφτερή πιπεριά, ρίγανη, αλάτι, λίγο νερό και τα βράζετε σε χαμηλή θερμοκρασία* (150°C περίπου) και κατά προτίμηση σε πήλινο σκεύος.-

* Θερμοκρασία χαμηλή $150^{\circ}\text{-}175^{\circ}\text{C}$, μέση $175^{\circ}\text{-}200^{\circ}\text{C}$ και υψηλή $200^{\circ}\text{-}230^{\circ}\text{C}$.

Κρέας με σπανάκι

-κρέας αρνάκι
-σπανάκι
-βούτυρο
-κρεμμύδι 1
-δυόσμο
-μάλαθρο ή άνηθο
-πιπέρι κοκκινού
-ξίδι
-αβγό 1
-αλάτι

- Καβουρντίζετε με βούτυρο 1 κρεμμύδι, λίγο δυόσμο, μάλαθρο ή άνηθο και κοκκινού πιπέρι.
- Κόβετε το αρνάκι σε μερίδες, το αλατίζετε και το καβουρντίζετε μέχρι να κοκκινίσει λίγο.
- Ρίχνετε λίγο νερό, κι δταν βράσει ρίχνετε τα σπανακόφυλλα.
- Όταν βράσει το φαγητό, το κατεβάζετε απ' τη φωτιά, χτυπάτε ένα αβγό, βάζετε λίγο ξίδι και το αβγοκόβετε.-

Κρεμμύδια φητά

-κρεμμύδια ξερά
-σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο
-ξίδι
-αλάτι

- Βάζετε τα κρεμμύδια σε χόβιλη ή σε χωνευμένα κάρβουνα.
 - Τα γυρίζετε μια-δυο φορές.
 - Όταν καλοφθιούν και γίνουν πολύ μαλακά, τα ξεφλουδίζετε προσεχτικά για να μη χαλάσει το σχήμα τους.
 - Τα σερβίρετε σε ρηχό πιάτο με λίγο αλάτι, σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο, και ξίδι κατά βούληση, ως κύριο πιάτο ή ως σαλάτα.-
-

Λα (λα) γγίτες

-αλεύρι
-προζύμι
-λάδι (ελαιόλαδο ή σησαμέλαιο)
-πετιμέζι ή μέλι ή ζάχαρη
-καρύδια κοπανισμένα
-αλάτι

- Λειώνουμε με χλιαρό νερό το προζύμι,
- ζυμώνουμε αραίη σα χυλό ζύμη, βάζοντας λίγο αλάτι, και
- την αφήνουμε σε ζεστό μέρος, δχι πάνω από 30°, σκεπασμένη, μέχρι ν' ανεβεί και να φουσκαλιάσει.
- Βάζουμε το σάτσι* ή αντικολλητικό τηγάνι στη φωτιά να κάψει, το αλείφουμε με ελαιόλαδο ή σησαμέλαιο,
- χύνουμε χυλό που τον απλώνουμε με λεπτή βέργα ή φαρδιά ξύλινη σπάτουλα σ' δλη την επιφάνεια,
- κι όταν φηθεί η λα(λα)γγίτα από τη μια μεριά, τη γυρνάμε να φηθεί κι απ' την άλλη.
- Τις φημένες λα(λα)γγίτες τις βάζουμε σε ταφί τη μια πάνω στην άλλη και, τέλος,
- τις βουτούμε μια-μια σε πετιμέζι ή αραιωμένο μέλι ή σε ζάχαρη,
- τις πασπαλίζουμε με κοπανισμένη καρυδόφυχα και,
- τις τρώμε ζεστές.-

* σάτσι, τουρκ. SAC, στρογγυλή και λειασμένη πέτρινη πλάκα στην οποία έφηναν τις λα(λα)γγίτες (βλ. Παραμύθια και μασάλια από το Σουφλί της Θράκης, επιμ. Κ.Π.Μπάμνιου, ΚΕ8).

Σημ.: τις λα(λα)γγίτες τις έτρωγαν στη γιορτή των Σαράντα Μαρτύρων, 9 Μαρτίου, κι έλεγαν:

Σαράντα φάει, Σαράντα πιεί,
Σαράντα δώσει για φυχή.

Λ ο υ κ & ν ι κ α (σουτζιούκια)

- κρέας χοιρινό 1
- " μοσχαρήσιο 1
- έντερα
- αλάτι 20 γραμμ./κιλό
- μυρωδικά 20 γραμμ./κιλό, ήτοι:
 - πιπέρι μαύρο 6 γρ. ή 8 γρ.
 - μπαχάρι τριμμένο 6 γρ. ή 8 γρ.
 - κίμινο 3 γρ. ή 4 γρ.
 - ρίγανη 5 γρ. ή κατά βούληση

Λ ο υ κ & ν ι κ α (σουτζιούκια) σ κ ο ρ δ ι σ τ ά

- κρέας
- έντερα
- ρίγανη
- πράσο
- σκόρδο
- αλάτι 22 γραμμ./κιλό
- πιπέρι 2 " " "
- μπαχάρι 1 " " "

- Ζυμώνετε δλα μαζί τα υλικά και ξαναζυμώνετε αργότερα.
 - Γεμίζετε τα έντερα με τη μηχανή του κιμά, δένετε το κάθε λουκάνικο χωριστά στο μέγεθος που επιθυμείτε, και τα ξεριμάτε στον αέρα να στεγνώσουν.-
-

Λ ουκουμάδες (μικρια)

- αλεύρι
- προζύμι τή νωπή μαγιά αρτοποιίας
- σησαμέλαιο τή ελαιόλαδο
- αλάτι
- πετιμέζι τή μέλι τή ζάχαρη

- Παίρνετε προζύμι τή νωπή μαγιά αρτοποιίας, το/τη λειώνετε με χλιαρό νερό, βάζετε λίγο αλεύρι, ζυμώνετε και αφήνετε τη ζύμη σκεπασμένη για να "γίνει".
- Μόλις φουσκώσει, προσθέτετε 2 περίπου κιλά αλεύρι, λίγο αλάτι και ζυμώνετε βάζοντας χλιαρό νερό μέχρι να γίνει χυλός. Τον σκεπάζετε και τον αφήνετε σε ζεστό μέρος για να "γίνει".
- Μόλις φουσκαλιάσει ο χυλός, κι αρχίσουν οι φουσκάλες να σπάνε, βάζετε σε βαθιά κατσαρόλα σησαμέλαιο τή ελαιόλαδο, περίπου 1 λίτρο, και το φήνετε καλά.
- Μόλις φηθεί το λάδι, παίρνετε το χυλό κι ένα βαθύ σκεύος με νερό. Βρέχετε τα χέρια σας στο νερό, παίρνετε με το χέρι λίγη ζύμη, τη δουλεύετε γρήγορα ανοίγοντας στη μέση τρύπα σαν κουλούρι* και τη ρίχνετε στο λάδι που βράζει. Συνεχίζετε την ίδια διαδικασία μέχρι να γεμίσει η κατσαρόλα.
- Μόλις φηθούν οι λουκουμάδες-μικρια από τη μια μεριά, τους γυρίζετε κι απ' την άλλη με μια λεπτή βέργα που τη χωνεύετε στην τρύπα.
- Βγάζετε τα μικρια απ' το λάδι, τ' αφήνετε λίγο να στραγγίσουν, τα περιχύνετε με πετιμέζι τή μέλι τή ζάχαρη και τα τρώτε ζεστά.-

* το συνηθισμένο σχήμα του λουκουμά είναι το σφαιρικό. Αυτό γίνεται εύκολα, βάζοντας χυλό στο βραστό λάδι με κουτάλι σούπας.

Μαγειρίτσα

-εντόσθια αρνιού
-πάχος "
-δυόσμο
-πιπέρι κόκκινο
-ξίδι ή λεμόνι
-αλάτι
-κρεμμύδια φρέσκα 2-3
-μάλαθρο ή άνηθο
-αβγά 1-2

- Πλένετε δλα τα εντόσθια του αρνιού και τα βάζετε στην κατσαρόλα με νερό και λίγο αλάτι να βράσουν.
- Μόλις βράσουν, τα βγάζετε, τα κόβετε σε κομματάκια και τα ξαναρίχνετε στην κατσαρόλα μαζί με λίγο ρύζι. Μόλις βράσει το ρύζι κατεβάζετε την κατσαρόλα απ' τη φωτιά.
- Κόβετε κομματάκια πάχους από την ουρά ή άλλο μέρος του αρνιού και τα βάζετε στο τηγάνι μέχρι να λειώσουν.
- Ψιλοκόβετε και 2-3 φρέσκα κρεμμύδια, βάζετε λίγο δυόσμο, μάλαθρο ή άνηθο, κόκκινο πιπέρι, τα καθουρντίζετε δλα μαζί καλά και τα ρίχνετε στη σούπα.
- Χτυπάτε και 1-2 αβγά, βάζετε λίγο ξίδι ή λεμόνι και αβγοκόβετε τη σούπα, και η μαγειρίτσα είναι έτοιμη.-

Μαϊμού

-νερό δροσερό
-ξινδ
-ζάχαρη

- Βάζετε σε μια σουπιέρα δροσερό νερό, ζάχαρη, λίγο ξινό και ανακατεύετε.
 - Βάζετε και μπουκιές φωμιού, κι αφού φουσκώσουν καλά, τρώτε τη "μαϊμού".-
-

Μανιτάρια (φτίτσια) με κρεμμύδια

-μανιτάρια (φτίτσια)
-κρεμμύδια
-σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο
-τοματοπολτό ή τοματάκια
-ρίγανη
-πιπέρι οδοκινο
-αλάτι

- Πλένετε καλά τα μανιτάρια και τ' αφήνετε να στραγγίσουν.
- Βάζετε σε κατσαρόλα σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο και αρκετά κρεμμύδια να καθουρντιστούν ως που να ξανθίσουν.
- Μετά βάζετε και τα μανιτάρια, λίγο οδοκινο πιπέρι, ρίγανη, αλάτι, τοματοπολτό ή τοματάκια φιλοκομμένα, λίγο νερό και τα καθουρντίζετε. Σε 20-30 λεπτά της ώρας θα είναι έτοιμα.-

Μαντζανότσιορβάς Α' (υηστήσιμος)

-μαντζάνες (μίσχος άνθους κρεμμυδιών)
-μαϊντανός
-αλεύρι
-αλάτι
-ρίγανη
-πιπέρι οδοκινο
-ξίδι

- Παίρνετε μαντζάνες από φρέσκα κρεμμύδια, τις πλένετε καλά και τις φιλοκόβετε.
- Τις ρίχνετε σε νερό δταν αρχίσει να κοχλάζει και τις βράζετε πολύ μέχρι να λειώσουν.
- Μετά ρίχνετε αλάτι, ρίγανη, μαϊντανό, πιπέρι οδοκινο και κατεβάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά.
- Ξενίζετε τη σούπα με λίγο αλεύρι και ξίδι, ανακατεύοντάς.

Μαντζανοτσιορβάς Β'

-μαντζάνες (μίσχος άνθους κρεμμυδιών)
-πιπέρι κόκκινο
-λάδι
-αλάτι
-ξέδι
-μπλιγούρι ή ρύζι

- Παίρνετε μαντζάνες (μίσχος του άνθους των κρεμμυδιών), τις πλένετε καλά και τις κόβετε σε κομματάκια.
- Τις καβουρντίζετε στην κατσαρόλα με λάδι και βάζετε και ένα κουταλάκι κόκκινο πιπέρι.
- Αφού καβουρντιστούν βάζετε και το ανάλογο νερό ώστε να γίνουν σούπα και μόλις πάρουν βράση ρίχνετε αλάτι και λίγο μπλιγούρι ή ρύζι.
- Αφήνετε στη φωτιά να βράσει καλά και μετά ξινίζετε του μαντζανοτσιορβά με ξέδι.-

Μαντζανοτσιορβάς Γ'

-μαντζάνες
-πιπέρι κόκκινο
-δυόσμος
-αλάτι
-λάδι
-μάλαθρος
-μπλιγούρι
-αβγό 1
-ξέδι

- Κόβετε τις μαντζάνες σε μικρά κομμάτια και
- τις καβουρντίζετε με λάδι, πιπέρι κόκκινο, μάλαθρο, δυόσμο,
- βάζετε νερό, μπλιγούρι και λίγο αλάτι και τ' αφήνετε να βράσουν.
- Τα κατεβάζετε απ' τη φωτιά και τα ξινίζετε μ' ένα αβγό και λίγο ξέδι.-

Μελιτζάνες φητές Α'

-μελιτζάνες μεγάλες
-αλάτι
-καρύδια 1 χούφτα
-σκόρδο 1
-μαϊντανό

- Ψήνετε τις μελιτζάνες στη σχάρα,
 - τις ξεφλουδίζετε και τις κόβετε σε βαθύ σκεύος.
 - Καθαρίζετε και κοπανίζετε 1 σκόρδο με λίγο αλάτι και ανακατεύετε μέχρι να γίνουν σαν κρέμα.
 - Κοπανίζετε και 1 χούφτα ή και παραπάνω καρύδια, τα αραιώνετε με λίγο χλιαρό νερό και τα ρίχνετε πάνω στις μελιτζάνες.
 - Μπορείτε ακόμη να προσθέσετε και λίγο μαϊντανό.-
-

Μελιτζάνες φητές Β'

- Ψήνετε τις μελιτζάνες ολόκληρες στη σχάρα,
 - τις ξεφλουδίζετε και τις κόβετε.
 - Βάζετε λάδι, αλάτι και τομάτες και τα ανακατεύετε.-
-

Μουστολαμπάδες

- μούστο 4 ποτήρια
- καρύδια
- αλεύρι
- νεζεστέ

- Σπάζετε με προσοχή καρύδια, βγάζετε την φίχα ολόκληρη και την περνάτε σε γερή κλωστή μήκους 30-40 εκατοστών.
- Βράζετε 4 ποτήρια μούστο. Για κάθε ποτήρι μούστο λειώνετε πέντε (5) κουταλιές αλεύρι και δύο (2) κουταλιές νεζεστέ.
- Μόλις αρχίσει να βράζει ο μούστος, ρίχνετε μέσα το μείγμα και ανακατεύετε συνεχώς.
- Μόλις πήξει, βουτάτε μέσα τα καρύδια.
- Το μείγμα αυτό, που είναι η γνωστή μουσταλευριά, το παρασκευάζετε κάθε μέρα και βουτάτε μέσα τις "μουστολαμπάδες", κάνοντάς τις δύο χοντρές επιθυμείτε.
- Τέλος, κρεμάτε τις μουστολαμπάδες και τις αφήνετε στον αέρα να στεγνώσουν.-

Μουστοτραχανάς

- μούστο 4 ποτήρια
- αλάτι
- σιτάρι σπασμένο και κοσκινισμένο
- καρύδια 1 χούφτα
- συκόφυλλα 1-2

- Βάζετε σε κατσαρόλα 4 ποτήρια μούστο, λίγο αλάτι και μια χούφτα καρύδια φίχα.
- Βάζετε την κατσαρόλα στη φωτιά και μόλις αρχίσει να βράζει ο μούστος, ρίχνετε λίγο-λίγο το σπασμένο σιτάρι, ανακατεύοντάς το συνεχώς για να μη κολλήσει.
- Μόλις βράσει το σιτάρι, το χύνετε σε ταψί ή ρηχό πιάτο, πασπαλίζετε κοπανισμένα καρύδια και το αφήνετε να πήξει.
- Στο μούστο όταν βράζει, μπορείτε να βάλετε 1-2 συκόφυλλα για μυρωδιά και μετά τα πετάτε.-

Μ π α κ λ α β ο δ κ ου λ λ ο υ ρ ι α σ τ ή

-φύλλα πίτας 6-7
-ζάχαρη
-πετιμέζι 2 ποτήρια
-σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο 250 χ.λ.
-καρύδια
-καννέλα

- Ανοίγετε 6-7 φύλλα όπως της πίτας. Κοπανίζετε αρκετά καρύδια, τα ανακατεύετε με λίγη ζάχαρη και καννέλα και πασπαλίζετε το κάθε φύλλο, το οποίο έχετε κόφει σε 5-6 λωρίδες.
 - Παίρνετε μια λωρίδα, τη στρίβετε και την τυλίγετε στο σχήμα του σαλίγκαρου. Το ίδιο κάνετε μέχρι να γεμίσει το ταφί, και πασπαλίζετε με καρύδια δλα τα κομμάτια.
 - Μετά, τσιγαρίζετε σε τηγάνι σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο (250 χ.λ. περίπου για 6-7 φύλλα), περιχύνετε δλη την επιφάνεια της μπακλαβού και την φήνετε στο φούρνο μέχρι να ροδίσει.
 - Μόλις φηθεί, την περιχύνετε με χλιαρό σιρόπι και τη σκεπάζετε για να φουσκώσει.
 - Το σιρόπι γίνετε με πετιμέζι και νερό 1 προς 1 ή με ζάχαρη.-
-

Μ π α κ λ α β ο δ σ ο υ φ ρ ω τ ή

-φύλλα πίτας 6-7
-ζάχαρη
-σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο 250 χ.λ.
-καρύδια
-καννέλα
-πετιμέζι 2 ποτήρια

- Ανοίγετε 6-7 φύλλα, κοπανίζετε καρύδια, τα ανακατεύετε με ζάχαρη και καννέλα, πασπαλίζετε το κάθε φύλλο και το τυλίγετε σε λεπτό πλάστη. Μετά σπρώχνετε τις άκρες του φύλλου μέχρι να σουφρώσει, το βγάζετε και το κόβετε σε κομμάτια μιας σπιθαμής, περίπου, τα βάζετε στο ταφί, τα περιχύνετε με το καφτό λάδι, την φήνετε και τη σιροπιάζετε.
- Το σιρόπι γίνεται με πετιμέζι 1 και 1 ή με ζάχαρη.-

Μ πάμπω Χριστούγεννων

-κρέας χοιρινό παχύ 1 κιλό, χωρίς κόκκαλο
-κρέας μοσχαρήσιο 1/2 " " "
-κρέας αρνήσιο 1/2 " " "
-πράσο μετρίου μεγέθους 1
-ρύζι 150-200 γρ.
-πιπέρι μαύρο
-πιπέρι κόκκινο
-ρίγανη
-μπαχάρι ολόκληρο
-καρυδόφυλλα 2-3
-τομάτα ώριμη 1 ή τοματοπολτό
-αλάτι
-έντερα χοιρινά ή ζερά

- Κόβετε τα κρεατικά σε πολύ μικρά κομμάτια ή τα κάνετε χοντρό κιμά,
- Φιλοκόβετε και το πράσο,
- Βάζετε και το ρύζι, το αλάτι, το κόκκινο και το μαύρο πιπέρι, τη ρίγανη και λίγο μπαχάρι ακοπάνιστο και
- τα ζυμώνετε δλα μαζί καλά.
- Το βράδυ της παραμονής των Χριστουγέννων ξαναζυμώνετε το μείγμα, ξεπλένετε τα έντερα σε αλατοξιδωμένο νερό, τα γεμίζετε χαλαρά* και τα δένετε στις άκρες με κλωστή. Τα τρυπάτε με πιρούνι σε πολλές μεριές, τα βάζετε προσεκτικά και κουλλουριαστά στην κατσαρόλα, βάζετε στη μέση μια ξεφλουδισμένη τομάτα ή λίγο τοματοπολτό, 2-3 γαρύφαλλα (καρυδόφυλλα) και τα σκεπάζετε με νερό.
- Αργά το βράδυ της παραμονής, βράζετε τη μπάμπω σε σιγανή φωτιά και τα ξημερώματα των Χριστουγέννων, μετά την απόλυση της εκκλησίας, είναι έτοιμη να φαγωθεί.-

* Σημ.: το γέμισμα των εντέρων γίνετε με την αλεστική μηχανή ή με κοντόχοντρο χωνί και τον αντίχειρα (δαχ' λίνα).

(Μ)πι(μ) περίτσα

-πιπέρι κόκκινο 1 κουταλάκι
-πιπέρι μαύρο 1 κουταλάκι
-δυόσμο 1 1/2 κουταλάκι
-αλάτι 1 κουταλάκι

- Τρίβετε 1 1/2 κουταλάκι δυόσμο, βάζετε 1 κουταλάκι κόκκινο πιπέρι, 1 κουταλάκι μαύρο πιπέρι, 1 κουταλάκι αλάτι και τ'ανακατεύετε δλα μαζί.
- Ψήνετε φέτες φωμιού, τις βουτάτε στο ζουμί βρασμένων φασολιών ή απλά τις βρέχετε με λίγο νερό, τις πασπαλίζετε με (μ)πι(μ)περίτσα* και τις τρώτε.-

* Σημ.: στο μείγμα της (μ)πι(μ)περίτσας έβαζαν, παλιότερα, και τριμμένες πατλάκες (φημένα καλαμπόνια).

Μπλιγούροτσιορβάς

-μπλιγούρι
-αλάτι

- Βάζετε στη φωτιά μια κατσαρόλα με νερό κι αλάτι, κι όταν πάρει βράση το νερό, ρίχνετε και το μπλιγούρι, τ'αφήνετε να βράσει καλά και η μπλιγούρδσουπα είναι έτοιμη.-

Μπομπότα

-πετιμέζι 2 ποτήρια
-καλαμποκάλευρο
-σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο 1/2 ποτήρι
-σησάμι
-σόδα φαγητού
-αλάτι

- Ζυμώνετε καλαμποκάλευρο, βάζετε 2 ποτήρια πετιμέζι*, νερό 2 ποτήρια, λίγη σόδα, λίγο αλάτι, μισό ποτήρι λάδι, λαδώνετε ένα ταφί, χύνετε μέσα το χυλό, πασπαλίζετε σησάμι, και το βάζετε στο φούρνο.-

*Σημ.: η μπομπότα γίνεται και χωρίς πετιμέζι.

Μύδια σκορδαλιά (τζιαβίδις)

-μύδια
-λάδι
-αλάτι
-αλεύρι
-σκόρδο 1 κεφάλι

- Ζεματάτε τα μύδια, και μόλις ανοίξουν, παίρνετε τη σάρκα τους, τα αλευρώνετε και τα τηγανίζετε.
- Καθαρίζετε 1 κεφάλι σκόρδο, το κοπανίζετε με αλάτι και το λειώνετε με νερό.
- Καβουρντίζετε στο τηγάνι (στο ίδιο λάδι που τηγανίσατε τα μύδια ή σε άλλο λάδι) 3-4 κουταλιές αλεύρι μέχρι να κοκκινίσει, ρίχνετε μέσα το αραιωμένο με νερό σκόρδο, και μόλις πήξει, βάζετε μέσα και τα τηγανισμένα μύδια.-

Νεζεστέ *

-σιτάρι καθαρισμένο
-νερό

- Βάζετε σιτάρι σε πήλινο τσουκάλι μέχρι τη μέση και μετά το γεμίζετε με νερό.
- Αλλάζετε το νερό πρωΐ και βράδυ επί 8-10 μέρες.
- Όταν αρχίσει το νερό να μυρίζει, δοκιμάζετε το σιτάρι αν είναι πολύ μαλακό σαν αλοιφή, οπότε το βάζετε σε πάνινο σακούλι, το δένετε και τοποθετείτε το σακούλι σε μεγάλο ταφί.
- Πατάτε με τα πόδια το σακούλι χύνοντας λίγο-λίγο το νερό, μέχρι να χυλώσει το περιεχόμενο.
- Αφήνετε το χυλό να κατασταλδξει καλά, πετάτε με προσοχή το νερό από την επιφάνειά του και βάζετε άλλο νερό. Αλλάζετε το νερό ακόμη 2-3 φορές και μετά το στραγγίζετε προσεκτικά.
- Μαζεύετε τον πηχτό πιά χυλό σε ταφί και τον βάζετε στον ήλιο για να στεγνώσει καλά.
- Αφού στεγνώσει, τον τρίβετε με τα χέρια, τον κοσκινίζετε και τον μαζεύετε τον νεζεστέ σε πάνινα σακούλια.-

*Σημ.: τουρκ. NISASTA, NISASTE ή NIESTE = άμυλο. Η νεζεστόκασια ή μουσταλευριά γίνεται με νεζεστέ και πετιμέζι.

Παλαμίδα με ρύζι (ή μπλιγούρι)

-παλαμίδα
-ρύζι ή μπλιγούρι
-αλάτι
-λάδι
-κρεμμύδι 1
-ρίγανη
-πιπέρι μαύρο

- Βάζετε σε ρηχή κατσαρόλα λάδι, φιλοκόβετε ένα κρεμμύδι και το καβουρντίζετε μέχρι να κοκκινίσει.
- Καβουρντίζετε λίγο και την παλαμίδα και ρίχνετε λίγη ρίγανη, αλάτι και νερό. Όταν πάρει βράση το νερό, βάζετε και το ρύζι ή το μπλιγούρι.
- Όταν βράσει η παλαμίδα με το ρύζι και μοσχομυρίσει, την κατεβάζετε από τη φωτιά, στείβετε ένα λεμόνι, πασπαλίζετε μαύρο πιπέρι και την τρώτε.-

Παπράρα* ή τρίμμα ή ταχινόσουπα

-ταχίνι
-φωμί ξερό ή φρυγανισμένο
-αλάτι
-νερό

- Βάζετε στη φωτιά μια κατσαρόλα με νερό και λίγο αλάτι.
- Λειώνετε σε βαθύ σκεύος ταχίνι με χλιαρό νερό,
- το ρίχνετε στο νερό που βράζει και
- κατεβάζετε την κατσαρόλα απ' τη φωτιά.
- Σε σουπιέρα βάζετε ξερό φωμί κομμένο σε μπουκιές ή τριμένο,
- περιχύνετε με το αρατωμένο ταχίνι και
- σκεπάζετε την κατσαρόλα για να φουσκώσει το φωμί.-

*Σημ.: η παπάρα ή τρίμμα ή ταχινόσουπα, γινόταν συνήθως κατά το τριήμερο της Μεγάλης Σαρακοστής του Πάσχα και τρωγόταν με φρέσκο κρεμμύδι ή πράσο.

Π α σ τ ὄς

-χοιρινό λίπος
-αλάτι

- Κόβετε χοιρινό πάχος σε μεγάλα κομμάτια και τα βάζετε σε λεκάνη με νερό για 48 ώρες.
- Μετά τα στραγγίζετε, βάζετε σ'ένα μεγάλο πανέρι καθαρό πανί, στο πανί πασπαλίζετε μπόλικο χοντρό αλάτι, πάνω στο αλάτι βάζετε μια σειρά παστό, πάνω στον παστό πάλι αλάτι, άλλη σειρά παστό, αλάτι κ.ο.κ., σκεπάζετε με πανί και σε οκτώ μέρες ο παστός είναι έτοιμος.-

Σημ.: ο παστός τρώγονταν με σαλάτα τουρσί ή με φρέσκα κρεμμύδια, τηγανίζονταν με αβγά χτυπητά, ή μαγειρεύονταν με φασόλια και με ξερά κρεμμύδια (βλ.επόμ.).

Π α σ τ ὄς μ ε κ ρ ε μ μ ύ δι α

-παστός
-κρεμμύδια
-πιπέρι κόκκινο
-αλάτι

- Κόβετε τον παστό σε κομματάκια και τον καβουρντίζετε με κόκκινο πιπέρι και αλάτι.
- Όταν ροδίσει ο παστός ρίχνετε και τα κρεμμύδια κομμένα σε φέτες, βάζετε και νερό και τα αφήνετε να βράσουν.-

Π α σ τ ο υ ρ μ &ς

-αρνί ή κατσίκι (ή βουβάλι, παλιότερα)
-αλάτι χοντρό

- Χωρίζετε το αρνί ή το κατσίκι κατά μήκος στα δύο.
- Αφαιρείτε με προσοχή δύλα τα κόκκινα του.
- Το χαράζετε σε διαστήματα 3-4 εκατοστών, αλατίζετε με μπόλικο χοντρό αλάτι και το τυλίγετε σφιχτά σε ρολό.
- Βάζετε σε πανέρι ένα καθαρό λευκό πανί, τοποθετείτε τα δύο ρολά, επάνω στο κρέας ένα καθαρό σανίδι και μια πέτρα για βάρος και τ' αφήνετε για οκτώ (8) μέρες.
- Την ενάτη μέρα βράζετε νερό. Στο νερό που κοχλάζει, βούτατε τον παστούρμα, τον βγάζετε αμέσως, τον ξαναβουτάτε, τον βγάζετε πάλι και τον κρεμάτε για δύο μέρες στον αέρα να στεγνώσει, και ο παστούρμας είναι έτοιμος.
- Για να γίνει ο παστούρμας πιο νόστιμος, μπορεί να τοποθετηθεί σε ταφί και να μπει στο φούρνο για μια, περίπου, ώρα και σε χαμηλή θερμοκρασία 100° C, περίπου.-

Π ε τ ι μ ε ζ δ κ α σ ι α

-αλεύρι
-πετιμέζι
-λάδι
-νερό

- Ψήνετε το αλεύρι και ρίχνετε μέσα αραιωμένο με νερό πετιμέζι. Όταν πηχτφσει, το βάζετε σε πιάτα, το αφήνετε να κρυώσει και το κόβετε με μαχαίρι σε μερίδες.-

Π έ τ ο υ ρ α*

-πέτουρα
-αλάτι
-βούτυρο
-νερό

- Βάζετε νερό με αλάτι κι όταν αρχίσει να βράζει, ρίχνετε τα πέτουρα και μόλις βράσουν τα στραγγίζετε και τα περιχύνετε με τσιγαρισμένο βούτυρο.-

*Σημ.: τα πέτουρα είναι μικρά ορθογώνια κομμάτια από λεπτό φύλλο ζύμης που έχει πλαστεί από ζυμάρι με αβγά, γάλα και νερό και έχει ξεραφθεί στον ήλιο και στο φούρνο.-

Π ι π ε ριές γεμιστές

-πιπεριές
-μπλιγούρι ή ρύζι
-λάδι
-αλάτι
-μαϊντανό
-δυόσμο
-κρεμμύδι ξερό
-πιπέρι

- Καβουρντίζετε το μπλιγούρι ή ρύζι μαζί με αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό, δυόσμο και φιλοκομμένο ξερό κρεμμύδι,
 - γεμίζετε τις πιπεριές και τις βράζετε με λίγο νερό.-
-

Π ι π ε ριές τουρσί

-πιπεριές
-καλαμποκόφυλλα ή κληματόβεργες
-αλάτι
-πέτρα 1
-νερό

- Πλένετε τις πιπεριές και τις βάζετε σε πήλινο τσουκάλι..
 - Γεμίζετε το δοχείο με άλμη, βάζετε στο στόμιο λίγα καλαμποκόφυλλα ή κληματόβεργες, επάνω μια πέτρα για να καθίσουν οι πιπεριές και τις αφήνετε να γίνουν.-
-

Π ι π ε ριές φητές

-πιπεριές
-αλάτι
-ξίδι
-λάδι

- Ψήνετε τις πιπεριές, τις ξεφλουδίζετε και τις βάζετε σε σουπιέρα.
 - Τις πασπαλίζετε με λίγο αλάτι και τις σκεπάζετε με ξίδι.
 - Τρώγονται με αλάδωτα φασόλια, στη διάρκεια της Σαρακοστής του Δεκαπενταύγουστου, συνήθως.
 - Προσθέτονται στις φημένες πιπεριές λάδι, γίνονται νόστιμη σαλάτα.-
-

Π ο ν σ ι ο υ ρ τ ή

-κρέας
-πράσο 1
-μπαχάρι
-ρίγανη
-λίπος
-πιπέρι μαύρο
-κίμινο
-αλάτι

- . Σε μεγάλη κατσαρόλα βάζετε το κρέας που περισσεύει από τα Χριστούγεννα (χοιρινό, μοσχάρι, αρνί), νερό 2 φλιτζάνες και το βράζετε πολύ καλά.
- . Όταν βράσει το κρέας ώστε να βγαίνουν τα κόκκινα του καθαρά, μαζεύετε το λίπος από την επιφάνεια και κατεβάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά.
- . Όταν μισοκρυώσει το κρέας, το ξεκοκκαλίζετε και το ζυμώνετε μέχρι να λειώσει.
- . Βάζετε σε μεγάλη κατσαρόλα λίπος απ' αυτό που έβγαλε το κρέας, φιλοκόβετε ένα πράσο, το καβουρντίζετε και μόλις ξανθίσει βάζετε δλο το λειωμένο κρέας και το καβουρντίζετε λίγο, ρίχνοντας μαύρο πιπέρι, μπαχάρι, κίμινο, ρίγανη κι αλάτι.
- . Το κατεβάζετε απ' τη φωτιά κι δταν μισοκρυώσει το μαζεύετε σε χοντρά έντερα ή σε πήλινα δοχεία για να καταναλωθεί στη διάρκεια του χειμώνα.-

Π ρ α σ ο κ ε φ τ έ δ ε σ

-πράσα
-λάδι
-αλεύρι
-αλάτι

- . Κόβετε τα πράσα σε πολύ μικρά κομματάκια, ρίχνετε αλεύρι, αλάτι και τ' ανακατεύετε καλά.
- . Με το κουτάλι ρίχνετε το μείγμα στο τηγάνι με το καντό λάδι και τηγανίζετε τους πρασοκεφτέδες.-

Πρασόπιτα

-πράσα 4-5
-σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο
-ρύζι ή μπλιγούρι 1 φλιτζάνα
-αλεύρι
-πιπέρι μαύρο
-μπαχάρι
-αλάτι

- Ψιλοκόβετε τα πράσα και τα καβουρντίζετε με σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο.
- Μόλις καβουρντιστούν ρίχνετε μαύρο πιπέρι, μπαχάρι, αλάτι και το ανάλογο νερό.
- Όταν πάρουν βράση ρίχνετε και μια φλιτζάνα ρύζι ή μπλιγούρι και τ' αφήνετε στη φωτιά να βράσουν.
- Τα κατεβάζετε από τη φωτιά για να κρυώσουν και ανοίγετε 12-14 φύλλα από καλό αλεύρι.
- Στεγνώνετε ή φήνετε λίγο τα φύλλα, και τα βάζετε ένα-ένα στο ταφί που το αλείφετε με λάδι, δπως αλείφετε με λάδι και το κάθε φύλλο που απλώνετε με προσοχή.
- Ανάμεσα στα φύλλα βάζετε μια-δυο φούχτες γέμιση.
- Στο τελευταίο φύλλο βάζετε μόνο σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο και την φήνετε σε φούρνο με μέτρια θερμοκρασία (200°C περίπου).

Πρασοτσιορβάς

-πράσα
-λάδι
-ρίγανη
-ρύζι ή μπλιγούρι
-πιπέρι
-αλάτι
-νερό

- Καβουρντίζετε τα πράσα με λάδι, ρίχνοντας και αλάτι, πιπέρι και ρίγανη.
- Βάζετε και νερό και μετά το ρύζι ή μπλιγούρι, και τ' αφήνετε να βράσουν.-

Π ρ & σ ο μ ε φ α σ δ λ i α

- πράσα 4 μέτρια
- κρεμμύδια, κατά βούληση
- φασόλια βρασμένα 2-3 φλιτζάνες
- τομάτα 1 ή τοματοπελτέ
- πιπέρι κόκκινο
- πιπέρι μαύρο
- λεμόνι 1
- αλάτι
- νερό

- . Κόβετε 4 πράσα σε μέτρια κομμάτια, κρεμμύδια δσα θέλετε, μια τομάτα ή τοματοπολτό, τα βάζετε σε κατσαρόλα με λίγο νερό, αλάτι, κόκκινο πιπέρι, λίγο λάδι και τα σοτάρετε, ή τα τσιγαρίζετε χωρίς νερό. Μετά το σοτάρισμα ή τσιγάρισμα ρίχνετε νερό και τ' αφήνετε να βράσουν.
- . Όταν βράσουν αρκετά, ρίχνετε και τα βρασμένα φασόλια. Μόλις πάρουν μια βράση κι αυτά, βάζετε το κανονικό λάδι και κατεβάζετε την κατσαρόλα απ' τη φωτιά.
- . Στο τέλος, ή στο κάθε πιάτο χωριστά, βάζετε λεμόνι και πασπαλίζετε μαύρο πιπέρι.-

Ρ ε τ σ έ λ i α

- μούστος
- καρπούζι (φλούδα)
- ασβέστης
- κολοκύθι κέτρινο
- σησάμι
- κυδώνια
- σύκα ξερά ή άλλα φρούτα αποξηραμένα
- βασιλικό ή φύλλο συκιάς

- . Παίρνετε μούστο, τον αφήνετε να κατασταλάξει και μετά τον βράζετε.
- . Στο μεταξύ ετοιμάζετε τα φρούτα: κόβετε σε φιλές φέτες κέτρινο κολοκύθι, κυδώνια και φλούδα καρπουζιού, τα ξεφλουδίζετε και τα βάζετε για μια ώρα σε ασβεστόνερο. Μετά τα πλένετε και τα στραγγίζετε σε σουρωτήρι ή σε πανέρι.
- . Όταν βράσει ο μούστος αρκετά και μείνει ο μισός, ρίχνετε τα φρούτα και τα βράζετε μέχρι να πήξει το πετιμέζι.
- . Μπορείτε να βάλετε και λίγο σουσάμι, σύκα ή άλλα ξερά φρούτα βρασμένα, καθώς και λίγο βασιλικό ή ένα φύλλο συκιάς για άρωμα.-

Ρουσνίτσια Α', τσιγαρισμένα

-αλεύρι
-λάδι (ελαιόλαδο ή σησαμέλατο)
-αλάτι
-κρεμμύδι
-πιπέρι κόκκινο
-ρίγανη
-νερό

- Βράζετε σε κατσαρόλα νερό με λίγο αλάτι.
- Κοσκινίζετε αλεύρι σε βαθύ πιάτο ή ταφί και ρίχνετε λίγο-λίγο ζεστό νερό ανακατεύοντας το αλεύρι μέχρι να σχηματιστούν μικροί σβώλοι, τα λεγόμενα ρουσνίτσια ή ζυκρουβαλούδια.
- Κοσκινίζετε τα ρουσνίτσια για να φύγει το αλεύρι,
- τα ρίχνετε στο νερό που βράζει ανακατεύοντάς τα και τα αφήνετε να βράσουν για δέκα, περίπου, λεπτά.
- Μετά τα τσιγαρίζετε με σησαμέλατο ή ελαιόλαδο, ένα φιλοκομμένο κρεμμύδι και κόκκινο πιπέρι.
- Τέλος, πασπαλίζετε λίγη ρίγανη και είναι έτοιμα.
- Τρώγονται συνήθως χλιαρά, μασημέρι, βράδυ ή και πρωΐ.-

Ρουσνίτσια Β', με γάλα

- Παρασκευάζονται δπως και τα προηγούμενα Α'.
- Στο βράσιμο δμως βάζετε γάλα και δεν τα τσιγαρίζετε.-

Σαλέπι *

-σαλέπι 1 κουταλάκι γλυκού
-νερό 1 φλιτζάνα
-γάλα
-κανέλλα

- Βάζετε στη φωτιά ένα μπρίκι με νερό, και μόλις ζεσταθεί,
- ρίχνετε λίγο-λίγο το σαλέπι ανακατεύοντας συνεχώς.
- Το κατεβάζετε από τη φωτιά μόλις αρχίσει να φουσκώνει.
- Προσθέτετε και λίγο γάλα ή ζάχαρη, αν το προτιμάτε γλυκό, και πασπαλίζετε κανέλλα.
- Πίνεται ζεστό και κυρίως το χειμώνα.-

*Σημ.: τουρκ. SALEP, αποξηραμένοι και αλευροποιημένοι κόνδυλοι ορισμένων ειδών του γένους 'Ορχις (ή κοινώς σαλέπι ή σερνι-κοβδότανο) και κατ' επέκταση το αφέφημα που παρασκευάζεται από το αλεύρι των κονδύλων αυτών.-

Σ α ρ μ & σ

-ποδιά αρνιού (διάφραγμα)
-εντόσθια αρνιού
-βούτυρο ή λίπος αρνιού
-δυόσμος
-πιπέρι κόκκινο
-ρύζι ή μπλιγούρι 2-3 φλιτζάνες
-αβγό 1
-κρεμμύδια φρέσκα 1-2
-μάλαθρος
-πιπέρι μαύρο
-αλάτι

- Βράζετε δλα τα εντόσθια του αρνιού, εκτός από την ποδιά του, και τα φιλοκόβετε.
- Σε κατσαρόλα βάζετε βούτυρο ή λίπος αρνιού, φιλοκόβετε 1-2 φρέσκα κρεμμυδάκια, δυόσμο, μάλαθρο, πιπέρι κόκκινο και μαύρο. Όταν φηθούν καλά ρίχνετε 2-3 φλιτζάνες ρύζι ή μπλιγούρι, κα-βουρντίζετε λίγο, ρίχνετε αλάτι και ένα φλιτζάνι νερό για να φουσκώσει λίγο το ρύζι ή το μπλιγούρι.
- Σε ταφί στρώνετε τη μισή ποδιά του αρνιού, βάζετε πάνω τα εντόσθια με το ρύζι ή το μπλιγούρι, τα σκεπάζετε καλά με την υπόλοιπη ποδιά, χτυπάτε ένα αβγό, αλείφετε την ποδιά καλά και βάζετε το ταφί στο φούρνο να φηθεί σε μέτριο φούρνο.-

Σ ε ρ μ π έ τ ι *

-πετιμέζι ή ζάχαρη
-ξινό
-νερό
-φωμί

- Σε βαθύ πιάτο βάζετε νερό, πετιμέζι ή ζάχαρη και λίγο ξινό και ανακατεύετε,
- Βάζετε και κομμάτια φωμιού και αφήνετε να φουσκώσουν, για να το φάτε όταν πεινάσετε πολύ.-

*Σημ.: τουρκ. SERBET

Σκορδαλιά - ταρατόρι

-σκόρδο 4-5 σκελίδες- 1 κεφάλι
-φωμή φίχα
-αλάτι
-λάδι
-νερό
-αγγούρι
-ξέδι
-γιαούρτι

- Καθαρίζετε μισό έως ένα κεφάλι σκόρδο και το στουμπίζετε στο γουδί με λίγο αλάτι.
- Μουσκεύετε φίχα φωμιού, την στραγγίζετε και την κοπανίζετε μαζί με το σκόρδο μέχρι να γίνει σαν αλοιφή.
- Ρίχνετε εναλλάξ λίγο λάδι και λίγο νερό ανακατεύοντας συνεχώς, μέχρι να γίνει και γαλακτερή, οπότε η σκορδαλιά είναι έτοιμη.
- Αραιώνοντας τη σκορδαλιά με νερό (ή γιούρτι) και λίγο ξέδι και προσθέτοντας ένα φιλοκομμένο αγγούρι, κάνετε το λεγόμενο ταρατόρι (λ.τουρκ.TARATOR=σκορδαλιά).-

Σκορδαλιά βραστή

-σκόρδα
-αλεύρι
-αλάτι
-νερό

- Βάζετε σε τηγάνι νερό να βράσει, ρίχνετε κοπανισμένα σκόρδα, αλάτι, αλεύρι και ανακατεύετε μέχρι να πήξει.
- Κατεβάζετε τη σκορδαλιά από τη φωτιά και αφήνετε να κρυώσει.-

Σκορδαλιά με καρύδια

-σκόρδα
-καρύδια
-αλάτι
-νερό

- Στουμπίζετε ξεφλουδισμένα σκόρδα, αλάτι και καρύδια, τ' αραιώνετε με λίγο νερό και η νηστήσιμη σκορδαλιά είναι έτοιμη.-

Σκορδαλιά με μελιτζάνες

- Σκορδαλιά δύως προηγουμένως, με φημένες μελιτζάνες και λάδι.-

Σ π α ν α κ δ π ι τ α

-σπανάκι 2 κιλά
-κρεμμύδια 1-2
-μάλαθρος ή άνηθος
-αλάτι
-σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο
-πιπέρι μαύρο ή κόκκινο
-ρύζι ή μπλιγούρι 2 χούφτες

- Ανοίγετε 10-14 φύλλα και τα φήνετε λίγο ή τα στεγνώνετε.
- Παίρνετε 2 κιλά σπανάκι και πλένετε καλά τα φύλλα μόνο.
Μετά τα καβουρντίζετε με σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο και 1-2 κρεμμύδια, λίγο δυόσμο, μάλαθρο ή άνηθο, πιπέρι μαύρο ή κόκκινο, αλάτι, βάζετε νερό και 2 χούφτες ρύζι ή μπλιγούρι και τ' αφήνετε να βράσουν καλά.
- Μετά κατεβάζετε τη γέμιση αυτή από τη φωτιά και αφού κρυώσει λίγο, λαδώνετε ένα ταφί, απλώνετε ένα φύλλο, βάζετε γέμιση και λίγο λάδι, μετά δλλο φύλλο, γέμιση κ.ο.κ.
- Το τελευταίο φύλλο το αλέίφετε μόνο με λάδι και φήνετε τη σπανακόπιτα στο φούρνο μέχρι να ροδίσει.-

Σ π α ν α κ δ π ι τ α ή γ κ ο λ ι δ π ι τ α *

-σπανάκι -κρεμμύδια κλπ. δπως προηγουμένως και
-αλεύρι

- Πλένετε καλά τα σπανάκια και παίρνετε μόνο τα φύλλα, τα λειανίζετε, τα ζυμώνετε με αλάτι και πετάτε το νερό που βγάζουν.
- Ρίχνετε μετά λίγο μάλαθρο ή άνηθο, λίγο δυόσμο, τα κρεμμύδια φιλοκομμένα, πιπέρι κόκκινο ή μαύρο, 1 χούφτα ρύζι ή μπλιγούρι, λάδι 2-3 κουταλιές και τ' ανακατεύετε όλα μαζί.
- Μετά τ' απλώνετε σε ταφί, πασπαλίζετε λίγο αλεύρι (και 1 αβγό εάν θέλετε) και βάζετε το ταφί στο φούρνο για να φθεί η γκολιόπιτα.-

*Σημ.: Γκολιόπιτα=πίτα χωρίς φύλλο. Έτσι λέγεται και η πίτα που γίνεται με πέτουρα, καβουρντισμένα σπανάκια και μπλιγούρι.-

Σ π α ν α κ δ ρ υ ζ ο

-σπανάκια
-δυόσμο
-πιπέρι κόκκινο
- " μαύρο
-ρύζι
-λεμόνι
-κρεμμυδάκια 1-2
-μάλαθρο ή άνηθο
-αλάτι
-σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο

- Καθαρίζετε τα σπανάκια και παίρνετε μόνο τα φύλλα.
- Καβουρντίζετε με λάδι (ή αχνίζετε με λίγο νερό) στην κατσαρόλα 1-2 κρεμμυδάκια, δυόσμο, μάλαθρο ή άνηθο, κόκκινο πιπέρι, ρίχνετε μέσα τα σπανακόφυλλα, αλάτι και νερό, και μόλις πάρουν βράση ρίχνετε και το ρύζι.
- Όταν βράσει το σπανακόρυζο, το κατεβάζετε απ' τη φωτιά και βάζετε λεμόνι και μαύρο πιπέρι.-

Σ τ α φ' λ α ρ μ ι ἄ

-σταφύλια ἀσπρα
-μούστο
-σινάπι 250 γρ.
-στάχτη 1 χούφτα
-μουστόχωμα 2 χούφτες
-ασβέστη 1 χούφτα

- Διαλέγετε ἀσπρα σταφύλια, τα πλένετε, τα στεγνώνετε και τα αραδιάζετε προσεκτικά μέσα σε πήλινο τσουκάλι.
- Από βραδύς βάζετε σ' ένα δοχείο μούστο, 2 χούφτες μουστόχωμα, 1 χούφτα στάχτη και 1 κουταλιδα ασβέστη. Το πρωΐ παίρνετε τον κατασταλαγμένο μούστο και τον βράζετε μέχρι να μείνουν τα 2/3. Μόλις κρυώσει, τον χύνετε στο πήλινο τσουκάλι όπου έχετε βάλει τα σταφύλια.
- Σε λεπτό πανί βάζετε 250 γρ. περίπου αλεσμένο σινάπι, το δένετε και το βάζετε στο τσουκάλι που είναι γεμάτο μέχρι το στόμιο με μούστο. Σκεπάζετε μετά το τσουκάλι με πήλινο καπάκι, το κολλάτε με ζυμάρι και το δένετε με καθαρό ἀσπρό πανί. Αν στο ἀσπρό πανί δείτε να μαζεύονται μυγάκια, τότε πρέπει να ρίξετε κι ἄλλο σινάπι και λίγο ακόμη πετιμέζι.
- Η σταφλαρμιά ανοίγεται και τρώγεται το χειμώνα.-

Τ α ρ α μ & σ

- ταραμάς 100 γραμμ.
- φωμί μπαγιάτικο 1 φέτα
- λεμόνι 1
- κρεμμυδάκι 1
- λάδι 2 φλιτζάνες

- Κοπανίζετε στο γουδί 100 γραμμάρια ταραμά, μετά
 - φιλοκόβετε 1 κρεμμυδάκι και το κοπανίζετε μαζί με τον ταραμά,
 - μουσκεύετε και μια φέτα ξερό φωμί, το στραγγίζετε και τα κοπανίζετε όλα μαζί μέχρι να γίνουν σαν αλοιφή.
 - Μετά ρίχνετε λίγο-λίγο λάδι ανακατεύοντας, μέχρι να χωνέψει ο ταραμάς 2 φλιτζάνες λάδι.
 - Τέλος, ρίχνετε σιγά-σιγά το χυμό ενδις λεμονιού ανακατεύοντας και ο ταραμάς είναι έτοιμος.-
-

Τ α ρ α μ & σ με μπλιγούρι

- ταραμάς
- κρεμμύδι
- μπλιγούρι
- λάδι

- Καθουρντίζετε φιλοκομμένο κρεμμύδι, βάζετε μέσα τον ταραμά με το μπλιγούρι ανακατεύοντας και όταν φηθούν,
 - ρίχνετε νερό και τ' αφήνετε να βράσουν.-
-

Τ ο μ α τ ο-μ ε λ ι τ ζ α ν ο-π ι π ε ρ ο-σ α λ ά τ α

- τομάτες 2-3
- μελιτζάνες 2-3
- πιπεριές 2-3
- κρεμμύδια 1-2
- μαϊντανό
- αλάτι
- λάδι

- Ψήνετε στη φωτιά 2-3 μελιτζάνες, 2-3 πιπεριές, τις ξεφλουδίζετε και τις κόβετε, κόβετε και 2-3 τομάτες,
 - φιλοκόβετε 1-2 κρεμμύδια και λίγο μαϊντανό, βάζετε αλάτι και λάδι, τ' ανακατεύετε όλα μαζί και η σαλάτα είναι έτοιμη.-
-

Τοματόρυζο (ή τοματομπλίγουρο)

- τομάτες 3-4
- ρύζι ή μπλιγούρι 1-2 φλιτζάνες
- κρεμμύδια 2-3
- πιπέρι αρνικινο
- πιπέρι μαύρο
- αλάτι
- λάδι

- Ψιλοκόβετε τις τομάτες και τα κρεμμύδια, ρίχνετε αλάτι και λίγο αρνικινο πιπέρι και τα καβουρντίζετε με λάδι ή τα αχνίζετε με λίγο νερό.
- Μετά βάζετε μετρημένο νερό που μόλις πάρει βράση ρίχνετε το ανάλογο ρύζι ή μπλιγούρι (2 1/2 περίπου νερό και 1 ρύζι ή μπλιγούρι) και το αφήνετε να βράσει σε σιγανή φωτιά.
- Όταν βράσει το τοματόρυζο, το αδειάζετε σε ταφί και το φουρνίζετε στους 175°-200°C, μέχρι να πιάσει στην επιφάνεια ελαφριά κρούστα.
- Τέλος, το σερβίρετε σε ρηχά πιάτα και πασπαλίζετε μαύρο πιπέρι.-

Τουρλιού* γκιονβέτσι

- μελιτζάνες 2-3
- πατάτες 3-4
- κολοκυθάκια 2-3
- μπάμιες 1 χούφτα
- τομάτες 3-4
- πιπεριές 2-3
- σκόρδα 3-4 σκελίδες
- μαϊντανό 1 ματσάκι
- κρεμμύδια 2-3
- αλάτι
- λάδι

- Καθαρίζετε και κόβετε τις μελιτζάνες, πατάτες, κολοκυθάκια, κρεμμύδια, πιπεριές, τομάτες, μπάμιες (αφού βουτήξετε το καθαρισμένο κεφάλι τους στο ξίδι), μαϊντανό γάζετε και 3-4 καθαρισμένες επίσης σκελίδες σκόρδο, αλάτι και αρκετό λάδι και ανακατεύετε καλά.
- Μετά τα βάζετε σε πήλινο γκιονβέτσι με λίγο νερό, κολλάτε το καπάκι του με ζυμάρι γύρω-γύρω και το φήνετε σε μέτρια θερμοκρασία του φούρνου επί 1 ώρα περίπου.-

* Σημ.: το τουρλιού, λ. τουρκ. TÜRLÜ, γίνεται και με κρέας.-

Φ α κή ξινή

-φακή
-αλάτι
-πιπέρι κόκκινο
-λάδι
-σκόρδο
-ρίγανη
-ξίδι

- Καθαρίζετε και σπάζετε στο χειρόμυλο φακή, την πασίζετε (την καθαρίζετε από τη φλούδα της φυσώντας την), βάζετε στη φωτιά την κατσαρόλα με νερό και λίγο αλάτι, κι όταν πάρει το νερό βράση, ρίχνετε και τη φακή.
- Κοπανίζετε 1 σκόρδο με λίγο αλάτι, ρίγανη και κόκκινο πιπέρι, τα ανακατεύετε με λίγο ξίδι, τα ρίχνετε όλα μαζί στην κατσαρόλα με τη φακή, και την αφήνετε να βράσει.
- Στο τέλος βάζετε και δύο λάδι επιθυμείτε ή την τρώτε αλάδωτη.-

Φ α σ δ λ i α *

-φασόλια
-πιπέρι κόκκινο
-κρεμμύδι 1
-ρίγανη
-αλάτι
-λάδι

- Βράζετε νερό και ζεματίζετε τα φασόλια. Μετά τα βάζετε σε πήλινο τσουκάλι, με βραστό νερό και σε μέτρια φωτιά. Όταν μαλακώσουν λίγο, βάζετε ένα φιλοκομμένο κρεμμύδι, αλάτι και λίγο λάδι.
- Όταν βράσουν, τα κατεβάζετε απ' τη φωτιά και τα τσιγαρίζετε μ' ένα φιλοκομμένο κρεμμύδι, κόκκινο πιπέρι και ρίγανη.-

* Σημ.: τα φασόλια τρώγονται και νερόβραστα, μαγειρεύονται με ρύζι, με σπανάκι ή και φήνονται στο φούρνο.-

Χοίριο *

-χοιρινό με πάχος 1 - 1 1/2 κιλό
-κρεμμύδι μεγάλο 1
-τοματοπελτές
-πιπέρι κόκκινο
-πιπέρι μαύρο
-μπλιγούρι 2 φλιτζάνες
-αλάτι
-ρίγανη
-λεμόνι

- Παίρνετε 1 - 1 1/2 κιλό χοιρινό κρέας με πολύ πάχος, το κόβετε σε μερίδες και το καβουρντίζετε μέχρι να κοκκινίσει.
- Ψιλοκόβετε 1 μεγάλο κρεμμύδι και το καβουρντίζετε μαζί με το κρέας μέχρι να ροδίσει.
- Βάζετε και τοματοπελτέ, κόκκινο πιπέρι, ρίγανη, αλάτι και νερό δύο θέλετε και τ' αφήνετε στη φωτιά.
- Μόλις βράσει το κρέας, ρίχνετε στο ταφί 2 φλιτζάνες μπλιγούρι σιγά-σιγά για να μη σβωλιάσει, το ανακατεύετε καλά και το βάζετε στο φούρνο να φηθεί.
- Όταν το βγάλετε από το φούρνο, στραγγίζετε λεμόνι, πασπαλίζετε μπόλικο μαύρο πιπέρι, και το χοίριο είναι έτοιμο να φαγωθεί.-

* Σημ.: το χοίριο το μαγείρευαν συνήθως την τρίτη μέρα των Χριστουγέννων.-

Χουσάφι *(ή κ' σιάφι)

-δαμάσκηνα φρέσκα ή ξερά ή δλλα αποξεραμένα φρούτα
-ζάχαρη
-νερό

- Σε νερό που βράζει ρίχνετε φρέσκα ή αποξεραμένα (σκίσματα) δαμάσκηνα ή δλλα φρούτα.
- Όταν βράσουν και μαλακώσουν, ρίχνετε και λίγη ζάχαρη.-

* Σημ.: τουρκ.λ. HOSAF.-

Ψάρι με κρεμμύδια

-φάρι
-κρεμμύδια
-σκόρδο
-τομάτες
-μαϊντανό
-πιπέρι μαύρο
-αλάτι
-λάδι

- Καθαρίζετε το φάρι, το πλένετε, αφαιρείτε το κεφάλι του και βάζετε το υπόλοιπο σε ταφί.
 - Κόβετε αρκετά κρεμμύδια σε φέτες, καθαρίζετε λίγες σκελίδες σκόρδου, φιλοκόβετε αρκετές τομάτες, βάζετε μαϊντανό, αλάτι, μαύρο πιπέρι και αρκετό λάδι, τ' ανακατεύετε με προσοχή και βάζετε το ταφί στο φούρνο.-
-

Ψάρι * σκορδαλιά

-φάρι (κεφάλι και ουρά, μόνο)
-αλεύρι 2-3 κουταλιές
-σκόρδο
-αλάτι
-λάδι

- Τηγανίζετε το φάρι (το κεφάλι και την ουρά) και στο διο λάδι φήνετε και αλεύρι 2-3 κουταλιές.
 - Κοπανίζετε ένα σκόρδο με αλάτι και το αραίωνετε με νερό.
 - Μόλις φηθεί το αλεύρι, ρίχνετε το σκόρδο με το νερό και ανακατεύετε μέχρι να πήξει η σκορδαλιά.
 - Μετά, βάζετε μέσα στη σκορδαλιά το κεφάλι και την ουρά του φαριού και τ' αφήνετε να βράσουν.-
-

* Σημ.: κατά προτίμηση, γουλιανό από τον Έβρο.-

Ψ αροτσιορβάς (φαρδσουπά)

-φάρι
-ρύζι
-ρίγανη
-ξίδι 2-3 κουταλιές
-λάδι
-πιπέρι κόκκινο
-αβγά 1-2
-κρεμμύδι 1
-μαϊντανό
-αλάτι

- Στην κατσαρόλα βάζετε λάδι, φιλοκόβετε 1 κρεμμύδι, και την βάζετε στη φωτιά. Όταν ξανθίσει το κρεμμύδι, βάζετε ένα κουτάλι κόκκινο πιπέρι, ρίγανη, αλάτι και νερό.
- Μόλις πάρει βράση το νερό, ρίχνετε το φάρι, λίγο ρύζι και μαϊντανό.
- Σε μισή, περίπου, ώρα κατεβάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά, χτυπάτε 1-2 αβγά με 2-3 κουταλιές ξίδι και αβγοξιδώνετε του φαροτσιορβά.-

Ψ αροτσιορβάς χωρίς φάρι

-λάδι 2-3 κουταλιές
-αλάτι
-μπλιγούρι ή ρύζι
-κρεμμύδια 4-5
-πιπέρι κόκκινο
-ξίδι
-νερό

- Σε μια κατσαρόλα βάζετε 2-3 κουταλιές της σούπας λάδι, 4-5 κρεμμύδια φιλοκομμένα, αλάτι, κόκκινο πιπέρι, και τα καβουρντίζετε. Μόλις ξανθίσουν τα κρεμμύδια, ρίχνετε αρκετό νερό.
- Μόλις αρχίσει να βράζει το νερό, ρίχνετε λίγο μπλιγούρι ή ρύζι και τ' αφήνετε να βράσουν.
- Τέλος, τα ξινίζετε με ξίδι.-

Ψωμι (παραδοσιακό)

- αλεύρι σκληρού σίτου¹
- προζύμι²
- αλάτι³
- νερό⁴

- Αναπιάνουμε το προζύμι αποβραδίς με το 1/3 του αλευριού,
- ζυμώνουμε το υπόλοιπο αλεύρι με χλιαρό νερό την επομένη ενσωματώνοντας το προζύμι και το ανάλογο αλάτι (20/0),
- σκεπάζουμε τη ζύμη και την αφήνουμε σε ζεστό μέρος για ν' ανεβεί⁵, δηλ.να φουσκώσει ή να γίνει,
- ξαναζυμώνουμε σύντομα την ώριμη ζύμη, πλάθουμε τα φωμιά, τα σκεπάζουμε και τ' αφήνουμε να φουσκώσουν πάλι, οπότε τα φήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο⁶ με μειούμενη θερμοκρασία.
- Ξεφουρνίζουμε το φωμί δταν ροδίσει και ηχεί σαν κούφιο χτυπώντας το στο κάτω μέρος, το αλείφουμε με λίγο γάλα ή νερό για να πάρει χρώμα και το σκεπάζουμε σε σχάρα για να κρυώσει.-

Σημ.: 1. Στην αγορά υπάρχουν διάφορα άλευρα κοινά και βιολογικά, πολύ καλά, με καλύτερα όμως τα Ελληνικά.

2. Το προζύμι ή η λεγόμενη ξινή μαγιά, γίνεται εύκολα με τον εξής τρόπο: σε πήλινο ή γυάλινο σκεύος βάζουμε ένα φλιτζάνι αλεύρι και χλιαρό νερό, το ζυμώνουμε, το σκεπάζουμε και το αφήνουμε να ηρεμήσει. Την επομένη μέρα προσθέτουμε άλλο τόσο αλεύρι και χλιαρό νερό, μαλάζουμε και το αφήνουμε πάλι. Την τρίτη μέρα το ίδιο, την τέταρτη το ίδιο και την πέμπτη μέρα το προζύμι είναι φουσκωμένο και έτοιμο για χρήση. "Δυνατό" προζύμι, γίνεται με αλεύρι ολικής αλέσεως κοινό ή βιολογικό. Διατηρείται στο φυγέιο για μία βδομάδα και στην κατάψυξη για μήνες. Το προζύμι, που είναι η παραδοσιακή ξινή μαγιά για το ζυμωμα φωμιού, αντικαθίσταται με τη νωπή μαγιά αρτοποιίας σε αναλογία 20 γραμμάρια μαγιά / 1 κιλό αλεύρι. (Η νωπή μαγιά πουλιέται σε κύβους των 42 γραμμ. και η αφυδατωμένη ή ξερή μαγιά σε φακελάκια των 8 γραμμ. σε καταστήματα τροφίμων.)

3. Το αλάτι, που είναι βασικό στοιχείο για τη νοστιμιά του φωμιού, μπαίνει σε ποσοστό 20/0 περίπου.

4. Το νερό, που πρέπει να είναι χλιαρό, καθαρό και χωρίς άλατα κατά το δυνατό, μπαίνει σε ποσοστό 50/0 περίπου, ανάλογα πάντοτε με το είδος του αλεύρου.

5. Το ανέβασμα ή γίνωμα γίνεται συντομώτερα με μαγιά αρτοποιίας (σε 1/2-1 ώρα) και σε τριπλάσιο, σχεδόν, χρόνο με προζύμι. Βάζοντας όμως προζύμι και λίγη μαγιά, συντομεύουμε το ανεβάσιμα και βελτιώνουμε την ποιότητα του φωμιού. Ωρίμανση ζύμης, δταν διπλασιάζεται σχεδόν ο δγκος της ή σκάζει ελαφρά ή επανέρχεται αμέσως μετά το πάτημα με τα δάχτυλα.

6. Εγδεικτικές θερμοκρασίες: 200°C για ολικής και μαύρο φωμί, 200°-225°C για σύμμικτο και 225°-230°C για λευκό. Χρόνος: 1 ώρα, γενικά, με μειούμενη θερμοκρασία για καλό φήσιμο.