

# μίζερ

Τεύχος #8, Ιούλιος-Αύγουστος 2024

SWEET & SOUR MAGAZINE by **STELIOS PARLIAROS**



## ταξίδι γεύσης

Το γαστρονομικό μας ταξίδι στην Ελλάδα ξεκινά.  
Σε αυτό θα γευτούμε μαζί τοπικά προϊόντα από τριάντα γωνιές της ελληνικής γης.  
Φορέστε τις ζώνες σας. Απογειωνόμαστε.

**ATHENS** voice

# gastron<sup>o</sup>mics

Η γεύση στα ύψη



Απογειωθείτε στην υψηλή γαστρονομία με νέο menu,  
νέα λίστα κρασιών και ανανεωμένη ομάδα κορυφαίων chef.

Businessclass



# ΤΑΞΙΔΕΥΟΝΤΑΣ με το Μίξερ

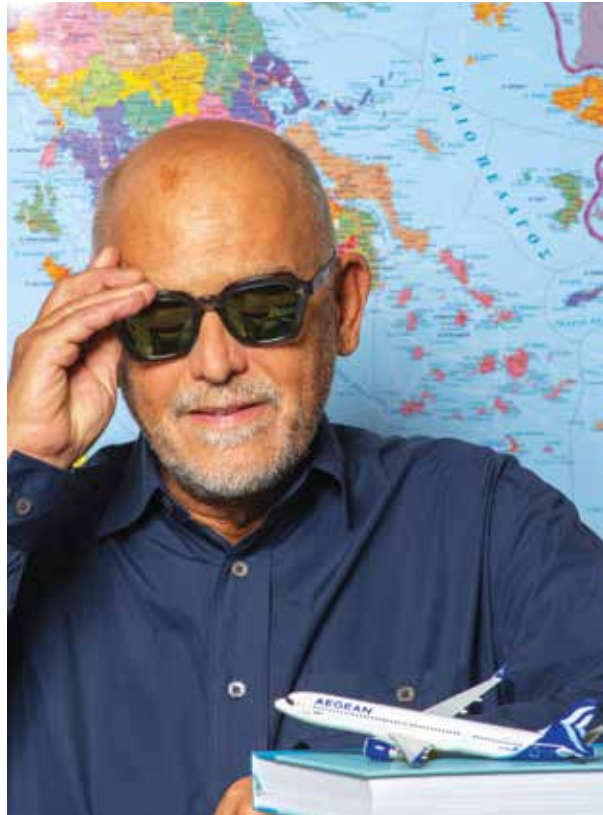
Αύγουστος. Υπάρχει άραγε καλύτερος μήνας; Το κινητό μπαίνει σε λειτουργία πτήσης και ο προορισμός είναι ένας, η Ελλάδα μας.

Κάθε καλοκαίρι, η χώρα μας φιγουράρει στις πρώτες θέσεις με τους πιο δημοφιλείς προορισμούς παγκοσμίως. Ίσως είναι οι ζωντανές πόλεις και τα γραφικά χωριά της ιδανικά ώστε να γεμίσουν ολόκληρες σελίδες ταξιδιωτικών περιοδικών. Ίσως είναι η μαγική φύση, τα βουνά, οι θάλασσες και τα μοναδικά νησιά της που σε καλούν να τα εξερευνήσεις. Ίσως η ιστορία της και τα αξιοθέατα: η Ακρόπολη, ο Λευκός Πύργος, το νησάκι της Κυράς Φροσύνης, η Πορτάρια, το «εξωγήινο» Σαρακίνικο... Ίσως πάλι να είναι οι φιλόξενοι άνθρωποι της, οι μουσικές και οι χοροί στα πανηγύρια που σε κάνουν να υποσχεθείς αβίαστα ότι θα επιστρέφεις μέχρι να χορέψεις σε όλα!

Η Ελλάδα τελικά είναι μια μαγική χώρα.

Φαντάζει λες και έχει συνωμοτήσει με τον Θεό με έναν σκοπό: να ξυπνήσει όλες μας τις αισθήσεις. Με τις εικόνες, τους ήχους, τα αρώματά της. Από αυτές είναι αδύνατο να λείπει η γεύση που της δίνει το «εισιτήριο» για την πρωτιά, με το φαγητό της. Απλό ή περίπλοκο, ικανοποιεί ακόμη και τους πιο πολυταξιδεμένους και απαιτητικούς ουρανίσκους.

Στην Ελλάδα, το φαγητό δεν είναι απλώς τροφή – είναι ιστορία, πολιτισμός, συναίσθημα. Κάθε μπουκιά κρύβει μια ιδιαίτερη συνταγή φτιαγμένη με τα υλικά του κάθε μέρους, κάθε γεύμα φέρνει κοντά τους ανθρώπους και κάθε τραπέζι είναι μια γιορτή ζωής.



Ο τόπος μας είναι μια αστείρευτη πηγή έμπνευσης και δημιουργίας, γι' αυτό και δύσκολα χωράει σε ένα πιάτο. Ποιο είναι στα αλήθεια το υλικό που χαρακτηρίζει την Ελλάδα; Είναι το ελαιόλαδο και η ελιά, η φέτα, η ντομάτα, το σύκο; Δύσκολη η απάντηση. Μη θέλοντας να αδικήσω κανένα υλικό, τα συμπεριέλαβα όλα σε ένα «ταξίδι γεύσης» με την ίδια αφετηρία και τον ίδιο προορισμό... την Ελλάδα!

Κάθε γωνιά της έχει τη δική της γευστική ιστορία και σε αυτήν την καλοκαιρινή έκδοση του *Μίξερ*, του συλλεκτικού μηνιαίου περιοδικού γεύσης της *Athens Voice*, αποφάσισα να σας τις αφηγηθώ από τη δική μου ματιά. Πήρα απ' άκρη σ' άκρη τον χάρτη και επέλεξα 30 προορισμούς, ηπειρωτικούς και νησιωτικούς, «ταξίδεψα» από την Αλεξανδρούπολη στα Χανιά κι από την Κέρκυρα στο Καστελόριζο, και ιδού... Συνδύασα τα τοπικά προϊόντα, αυτά που χαρακτηρίζουν τον κα-

θένα από αυτούς τους προορισμούς, μπήκα στην κουζίνα και δημιούργησα αλμυρές και γλυκές συνταγές που αποτυπώνουν την ψυχή και την παράδοση του τόπου μας στην πιο σύγχρονη εκδοχή του.

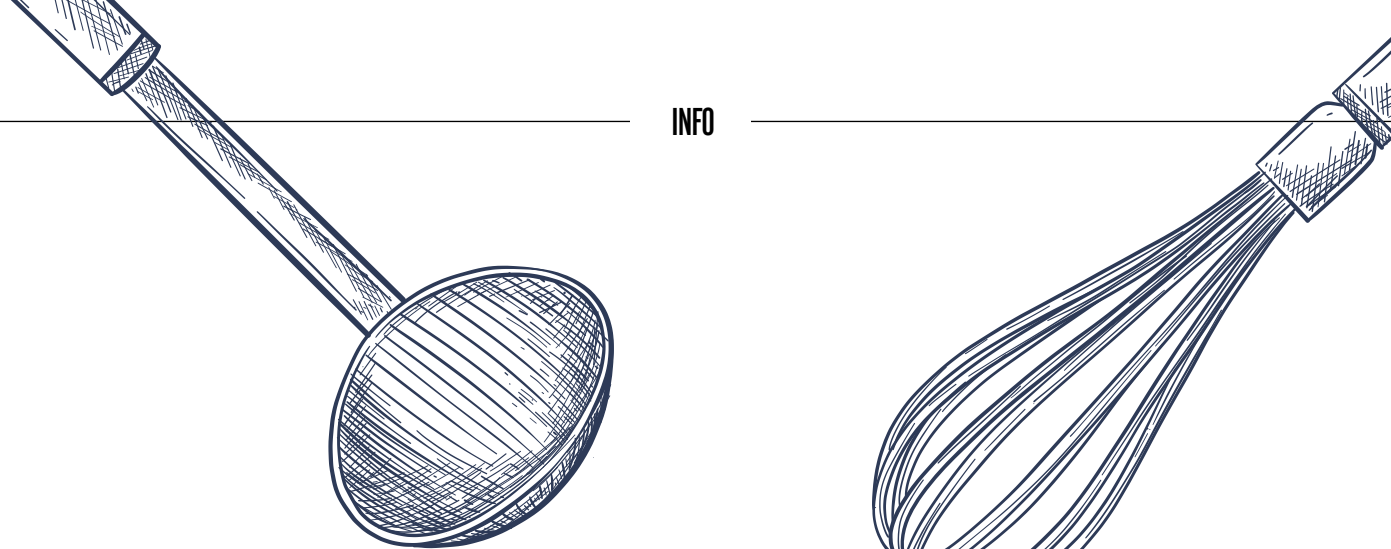
30 προορισμοί. 30 γευστικά ταξίδια. Η πτήση με αριθμό 8 είναι έτοιμη για αναχώρηση. Παρακαλώ φορέστε τις ποδιές σας και παραμείνετε στον πάγκο σας έως ότου να σβήσει η φωτεινή ένδειξη... του φούρνου!

*Στέλιος Παρλιάρος*

ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ

**AEGEAN** 

**Μίξερ Περιοδική Γαστρονομική Έκδοση:** Chef - Δημιουργικός υπεύθυνος: Στέλιος Παρλιάρος | Αρχισυντάκτρια: Μαρία-Ιωάννα Σιγαλού | Διόρθωση: Φανή Κουλούντζου | Art Director: Νικόλας Φαράκλας | Φωτογραφίες: Άλκης Καλούδης | Κυκλοφορεί κάθε μήνα με την **ATHENS VOICE** | Ιδιοκτησία - έκδοση: Athens Voice Ανώνυμη Εκδοτική Εταιρεία, Χαρ. Τρικούπη 22, Αθήνα, 106 79, τηλ. 210 3617360, email: info@athensvoice.gr | Εκδότης - Διευθυντής: Φώτης Γεωργελάς | Διευθύντρια σύνταξης: Αγγελική Μπιρμπίλη | Διεύθυνση διαφήμισης: Λουίζα Ναθαναήλ τηλ. 210 3617530, email: louiza@athensvoice.gr



# Δημιουργώντας ΜΕ ΤΟΠΙΚΑ ΥΛΙΚΑ

## ΚΑΘΕ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΤΟΠΟΣ ΕΝΑΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ

Κυρίες και κύριοι, καλώς ήλθατε στην Ελλάδα! Μια χώρα μαγική, με εύφορη γη που προσφέρει απλόχερα την πρώτη ύλη της και «καμαρώνει» για τα εθνικά εδέσματά της. Με τοπικά προϊόντα και παραδοσιακές παρασκευές που κάνουν την ελληνική κουζίνα ξεκουστή στα πέρατα του κόσμου. Σε όποια γωνιά της Ελλάδας και αν στραφείς, θα σου χαρίσει μαγειρικούς λόγους για να ασχοληθείς μαζί της. Από τα άγρια χόρτα και τα αρωματικά βότανα των βουνών, τα μοναδικά ξηρικά προϊόντα των Κυκλάδων, τους ελαιώνες και τα αμπέλια που δίνουν το κρασί. Υλικά και άνθρωποι, ιστορία και παράδοση, γεύσεις και συνταγές δημιουργούν το κατάλληλο σκηνικό ώστε κάθε τόπος να αποτελεί έναν γαστρονομικό προορισμό.

Έτσι και οι συνταγές σε αυτό το *Μίξερ* συνδέουν την παράδοση με τις σύγχρονες τεχνικές και τάσεις, τη μνήμη με τη γεύση, το τότε με το τώρα. Μπαίνουμε στην κουζίνα, παίρνουμε ένα χαρακτηριστικό υλικό ή μια συνταγή από καθεμιά από τις 30 γωνιές της Ελλάδας και ξεκινάμε τη δημιουργία. Ας τις εξερευνήσουμε μία μία.

Η **Αθήνα** φημίζεται από παλιά για τα αστικά

γλυκά της. Στα παραδοσιακά γλυκά της χώρας μας ανήκουν ο **καβαλιώτικος** κουραμπιές, χειμώνα καλοκαίρι, τα αμυγδαλωτά «γεμάτα» **Μυτιλήνης**, η φριτούρα **Ζακύνθου** που μοιάζει με το *leche frita* της Βόρειας Ισπανίας, το παστέλι **Ρόδου** που σερβίρεται σε φύλλα λεμονιάς, τα διπλοφουρνιστά μπισκότα **Σπείας**, ο μπακλαβάς στο **Καστελόριζο**, με επιρροές από τη γειτονική Τουρκία, και τα βενιζελικά **Λήμνου**, μικρά φοντάν με λευκό γλάσο και αμύγδαλο που πήραν το όνομά τους από την επίσκεψη του Βενιζέλου στο νησί τον Μάιο του 1934. Του άρεσαν τόσο πολύ που ζήτησε κι άλλα!

Η **Θεσσαλονίκη** φημίζεται για το κουλούρι της, του οποίου η ιστορία ξεκινάει την εποχή της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας. Το επάγγελμα του αρτοποιού/κουλουροποιού στην Κωνσταντινούπολη ασκούσαν κατά κύριο λόγο Έλληνες από την Ήπειρο. Η παράδοση λέει ότι το σχήμα της κεφαλής των Ηπειρωτών προέρχεται από το βάρος της τάβλας των κουλουριών που κουβαλούσαν στο κεφάλι τους οι πωλητές. Στην **Αλεξανδρούπολη**, και σε όλη τη Θράκη, φτιάχνουν τη Βαρβάρα, ένα πλήρως θρεπτικό γλυκό με σιτάρι, ρόδι και καρύδια το οποίο φτιάχνεται

προς τιμήν της Αγίας Βαρβάρας, στις 4 Δεκεμβρίου, βασισμένο σε ένα πολύ παλιό χριστιανικό έθιμο.

Μαγειρεύουμε επίσης με χαρούπια από το **Ηράκλειο**, καρύδια από την **Ικαρία**, ντοματίνια από τη **Σαντορίνη**, ζουμερά πορτοκάλια από την **Καλαμάτα** –εκτός από τα σύκα και τις ελιές–, μανταρίνια από τη **Χίο**, δαμάσκηνα από τη **Σκιάθο**, μάντολες από την **Κεφαλονιά**, μέλι από τα **Κύθηρα**, μάνγκο από την **Πάρο** – από πρόσφατες φυτείες στο νησί. Για την όμορφή μας **Μήλο**, επιλέγουμε μια συνταγή από μαρέγκα, γιατί μας θυμίζει τα λευκά βράχια του Σαρακήνικου.

Από το μενού μας δεν λείπουν και τα ονομαστά τυριά της χώρας μας, φέτα **Ηπείρου**, κοπανιστή **Μυκόνου**, αρσενικό **Νάξου**, μανούλι **Καρπάθου**, κρασοτύρι **Κω**, ξινομυζήθρα **Χανίων**. Αλλά ούτε και τα παραδοσιακά ποτά, κουμκουάτ **Κέρκυρας**, νίνδουχ **Σάμου** και σουμάδα **Λέρου**. Ξεχωριστό είναι και το τυρόψωμο **Σκύρου**.

Εκ μέρους του κυβερνήτη και του πληρώματος του *Μίξερ*, σας ευχόμαστε καλά μαγειρέματα!





# ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

με τον *Στέφιο*





# Η Ελλάδα στο Μίζερ



# ΑΘΗΝΑ

## κρεμ καραμελέ

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΑΜΕΛΑ

500 γρ. ζάχαρη  
100 γρ. νερό  
200 γρ. ζεστό νερό

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

600 γρ. γάλα  
400 γρ. κρέμα γάλακτος 35-36% λιπαρά  
6 αυγά  
4 κρόκοι  
200 γρ. ζάχαρη

Η κρεμ καραμελέ είναι ένα από  
τα πιο αστικά γλυκά που έφτιαχναν  
οι μαμάδες σε όλα τα σπίζια από  
τη δεκαετία του '60.

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

#### ΚΑΡΑΜΕΛΑ

Σε μια μικρή κατσαρόλα ρίχνουμε τη ζάχαρη με το νερό και βράζουμε έως ότου να δημιουργηθεί μια σκούρα καραμέλα. Με πολλή προσοχή προσθέτουμε και το ζεστό νερό, ανακατεύουμε ώστε να ομογενοποιηθεί και αφήνουμε να κρυώσει. Όταν η καραμέλα γίνει παχύρρευστη, αδειάζουμε σε φορμάκια της κρεμ καραμελέ.

#### ΚΡΕΜΑ

Ζεσταίνουμε το γάλα και την κρέμα γάλακτος σε κατσαρολάκι και το αφαιρούμε από τη φωτιά πριν βράσει. Σε ένα βαθύ σκεύος ρίχνουμε τη ζάχαρη με τα αυγά και ανακατεύουμε πολύ καλά. Στη συνέχεια προσθέτουμε το ζεστό μείγμα γάλακτος, ανακατεύουμε και σουρώνουμε. Έπειτα γεμίζουμε τα φορμάκια με την κρέμα, τα τοποθετούμε σε ένα ταψάκι με νερό και ψήνουμε σε μπεν μαρί, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 130°C για 1 ώρα και 30 λεπτά περίπου. Τέλος, αφήνουμε να κρυώσουν πολύ καλά, ξεφορμάρουμε και σερβίρουμε.

#### Μέτριας δυσκολίας

Χρόνος προετοιμασίας: 40 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 1,5 ώρα

Μερίδες: 10





# ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

## κουλούρι Θεσσαλονίκης

### ΥΛΙΚΑ

550 γρ. αλεύρι σκληρό  
200 γρ. χλιαρό νερό  
50 γρ. γάλα  
15 γρ. αλάτι  
25 γρ. ζάχαρη  
1 φακελάκι ξερή μαγιά (8-9 γρ.)  
100 γρ. βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου (πολύ μαλακό)  
300 γρ. σουσάμι

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Διαλύουμε τη μαγιά στο χλιαρό νερό του οποίου η θερμοκρασία δεν πρέπει να υπερβαίνει τους 50°C. Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το αλεύρι, το αλάτι, τη ζάχαρη, το χλιαρό νερό με τη μαγιά, το γάλα, και με τον γάντζο του μίξερ ζυμώνουμε για 10 λεπτά (η ζύμη πρέπει να είναι λίγο σφιχτή). Στη συνέχεια προσθέτουμε το βούτυρο και συνεχίζουμε το ζύμωμα έτσι ώστε η ζύμη να ξεκολλάει από τα τοιχώματα και να μαζεύεται στον γάντζο. Την τοποθετούμε σε ένα μπολ, τη σκεπάζουμε με μια πετσέτα και την αφήνουμε σε ζεστό περιβάλλον για 25 λεπτά. Έπειτα, τη χωρίζουμε σε ίσα μέρη των 80 γρ. περίπου. Σε ένα μπολ ρίχνουμε το νερό και σε ένα άλλο το σουσάμι. Στη συνέχεια πλάθουμε τη ζύμη που έχουμε χωρίσει σε μπάστούνια μήκους 30 εκ. και σχηματίζουμε κουλούρια.

Τα βουτάμε πρώτα στο νερό και μετά στο σουσάμι. Τα βάζουμε σε ταψί στρωμένο με αντικολλητικό χαρτί και τα αφήνουμε για 20 λεπτά σε ζεστό περιβάλλον ώστε να φουσκώσουν. Ψήνουμε τα κουλούρια σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 18-20 λεπτά. Τα κουλούρια πρέπει να καταναλωθούν την ίδια ημέρα.

Η συνταγή δεν θα μπορούσε να ήταν άλλη από το διάσημο τραχανό κουλούρι Θεσσαλονίκης, η ιστορία του οποίου ξεκινάει την εποχή της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας.

### Δύσκολο

Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα

Χρόνος ψήσιματος: 20 λεπτά

Τεμάχια: 12





# ΚΑΒΑΛΑ

## κουραμπιέδες

### ΥΛΙΚΑ

300 γρ. βούτυρο αγελάδος  
130 γρ. αμύγδαλα αναποφλοιώτα, καβουρδισμένα  
και χοντροκομμένα  
½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ  
110 γρ. ζάχαρη άχνη  
30 γρ. μαύρο ρούμι ή κονιάκ  
600 γρ. αλεύρι  
άχνη για το πασπάλισμα

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Στον κάδο του μίξερ ρίχνουμε το βούτυρο με τη ζάχαρη άχνη και τα χτυπάμε, σε δυνατή ταχύτητα, για περίπου 20 λεπτά. (Όσο περισσότερο χτυπηθούν τα υλικά στο μίξερ τόσο καλύτερη θα γίνει η ζύμη.) Σταδιακά ρίχνουμε στο μείγμα το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα αμύγδαλα και έπειτα το αλκοόλ, και συνεχίζουμε το χτύπημα για 10 λεπτά ακόμη. Πλάθουμε τους κουραμπιέδες στρογγυλούς με διάμετρο 3 χιλ. και ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170°C για 25 λεπτά. Βγάζουμε από τον φούρνο τους κουραμπιέδες και τους αφήνουμε για αρκετές ώρες να κρυώσουν πολύ καλά. Τέλος, τους βουτάμε στην άχνη ζάχαρη, τους τοποθετούμε σε μια πιατέλα σε σειρά και πασπαλίζουμε με έξτρα ζάχαρη άχνη. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία πολλές φορές.

### Μέτριας δυσκολίας

Χρόνος προετοιμασίας: 1,5 ώρα  
Χρόνος ψησίματος: 25 λεπτά  
Βάρος: 1.200 γρ.

Όπου και να πας στην Καβάλα, θα δεις καταστήματα που πουλάνε τον διάσημο καβαλιώτικο κουραμπιέ.





# ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ

## ασουρέ ή βαρβάρσονπα

### ΥΛΙΚΑ

200 γρ. σιτάρι  
2 κιλά νερό  
200 γρ. ζάχαρη  
50 γρ. σύκα ξερά ψιλοκομμένα  
50 γρ. καρύδια ψιλοκομμένα  
50 γρ. βερίκοκα ξερά ψιλοκομμένα  
50 γρ. σταφίδες  
50 γρ. ρόδι  
2 ξυλάκια κανέλας  
κανέλα σε σκόνη

Στην Αλεξανδρούπολη, όπως και σε όλη τη Θράκη, φτιάχνουν τη βαρβάρρα, ένα γλυκό προς τιμήν της Αγίας Βαρβάρας, που εμφανίζεται στην παράδοση τόσο των χριστιανών όσο και των μουσουλμάνων. Στην Τουρκία το ονομάζουν ασουρέ ή γλυκό του Νάε.

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Μουσκεύουμε το σιτάρι για ένα βράδυ. Σε μια μικρή κατσαρόλα τοποθετούμε τα σύκα, τις σταφίδες και τα βερίκοκα, τα σκεπάζουμε με νερό και τα σιγοβράζουμε για 5 λεπτά. Στη συνέχεια, σιγοβράζουμε το σιτάρι σε νερό έως ότου να μαλακώσει. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε τα ξυλάκια κανέλας και τη ζάχαρη, επαναφέρουμε στη φωτιά και σιγοβράζουμε για 5 λεπτά ακόμη. Μόλις αρχίσει να βράζει και πήξει το μείγμα, αφαιρούμε από τη φωτιά την κατσαρόλα, βγάζουμε τα ξυλάκια κανέλας και προσθέτουμε τα καρύδια και τα βρασμένα ξερά φρούτα, μαζί με τα υγρά τους. Έπειτα μοιράζουμε σε μπολ, αφήνουμε να κρυώσει, γαρνίρουμε με τα ρόδια και πασπαλίζουμε με τη σκόνη κανέλας.

### Εύκολο

Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα

Μερίδες: 4-5





# ΛΗΜΝΟΣ

## βενιζελικά

### ΥΛΙΚΑ

550 γρ. αμύγδαλο σε σκόνη  
130 γρ. χοντροκομμένα καρύδια  
50 γρ. σταγόνες σοκολάτας  
60 γρ. κακάο  
150 γρ. ζάχαρη άχνη  
50 γρ. λικέρ πορτοκάλι  
60 γρ. χυμό πορτοκαλιού

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΓΛΑΣΟ

250 γρ. ζάχαρη άχνη  
50 γρ. γάλα

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά (εκτός από αυτά του γλάσου) και φτιάχνουμε ένα ζυμάρι. Πλάθουμε με αυτό μπαλάκια των 30 γρ. και τα αφήνουμε για 2 ώρες να στεγνώσουν. Φτιάχνουμε το γλάσο ανακατεύοντας τη ζάχαρη άχνη με το γάλα. Στη συνέχεια βουτάμε τα μπαλάκια ένα ένα στο γλάσο χρησιμοποιώντας ένα πηρούνι ώστε να στραγγίξουν καλά. Τα αφήνουμε να στεγνώσουν και τα ξαναβουτάμε άλλη μία φορά.

### Μέτριας δυσκολίας

Χρόνος προετοιμασίας: 3 ώρες  
Βάρος: 1.200 γρ.

Τα περίφημα βενιζελικά  
Λήμνου είναι μικρά φοντάν  
με λευκό γλάσο και  
αμύγδαλο που πήραν  
το όνομά τους από  
την επίσκεψη του βενιζέλου  
στο νησί, τον Μάιο του 1934.  
Λέγεται ότι του άρεσαν τόσο  
που ζήτησε κι άλλα. Το ίδιο  
θα κάνετε και εσείς!





# ΜΥΤΙΑΗΝΗ

## αμυγδαλωτά

### ΥΛΙΚΑ

100 γρ. ασπράδι αυγού (από 3 μεγάλα αυγά)  
350 γρ. αμύγδαλο σε σκόνη  
150 γρ. ζάχαρη άχνη  
ξύσμα από ένα λεμόνι  
άχνη ζάχαρη για το σερβίρισμα

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη σκόνη αμυγδάλου με τη ζάχαρη άχνη και προσθέτουμε το ασπράδι και το ξύσμα ανακατεύοντας παράλληλα. Αφήνουμε τη ζύμη στο ψυγείο για 1 ώρα ώστε να σφίξει. Στη συνέχεια πλάθουμε τη ζύμη σε οβάλ σχήμα των 30 γρ. με τη βοήθεια άχνης ζάχαρης, αλλιώς η ζύμη κολλάει στα χέρια. Ρολάρουμε τα αμυγδαλωτά στη ζάχαρη άχνη και τα τοποθετούμε σε μια λαμαρίνα φούρνου στην οποία έχουμε στρώσει αντικολλητικό χαρτί. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 150°C για 12-14 λεπτά. (Προσοχή στο ψήσιμο για να μη στεγνώσουν τα αμυγδαλωτά.)

### Εύκολο

Χρόνος προετοιμασίας: 25 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 14 λεπτά

Τεμάχια: 18-20

Σε όλη την Ελλάδα φτιάχνουν αμυγδαλωτά,  
αλλά νομίζω τα αμυγδαλωτά της Μυτιλήνης  
είναι ξεχωριστά.





# ΧΙΟΣ

## αμυγδαλωτά με μανταρίνι Βίον

### ΥΛΙΚΑ

70 γρ. χυμό μανταρίνι  
ξύσμα από 1 μανταρίνι  
100 γρ. ζάχαρη άχνη  
350 γρ. λευκό αμύγδαλο σε σκόνη

### ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ

300 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική  
ξύσμα από 2 μανταρίνι

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Ρίχνουμε στο μπλέντερ τον χυμό και το ξύσμα μανταρινιού, τη ζάχαρη άχνη και τη σκόνη αμυγδάλου και φτιάχνουμε την αμυγδαλόπαστα (μάρτσιπαν). Αφήνουμε για λίγο τη ζύμη να ξεκουραστεί και στη συνέχεια φτιάχνουμε μικρά μπαλάκια. Για την επικάλυψη, τρίβουμε με τις παλάμες μας το ξύσμα μανταρινιού με τη ζάχαρη και ρολάρουμε σε αυτό το μείγμα τα μπαλάκια αμυγδαλόπαστας. Τα διατηρούμε κλεισμένα σε μεταλλικό σκεύος.

### Εύκολο

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά  
Βάρος: 550 γρ.

Μπορεί να είναι διάσημη για τη μαστίχα της, αλλά είναι εξίσου γνωστή για τα αρωματικά μανταρίνια της. Αναζητήστε τα για να φτιάξετε αυτό το εύκολο και γρήγορο αμυγδαλωτό με μανταρίνι.





# ΣΑΜΟΣ

## ζελέ με γλυκό κρασί Σάμου

### ΥΛΙΚΑ

750 ml γλυκό κρασί Σάμου  
5 φύλλα ζελατίνης (25 γρ.)  
700 γρ. ρόγες από σταφύλι

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Μουσकेύουμε τα φύλλα ζελατίνης σε κρύο νερό για να μαλακώσουν. Σε ένα κατσαρολάκι ζεσταίνουμε λίγο από το κρασί και ρίχνουμε τα φύλλα ζελατίνης, αφού πρώτα τα έχουμε στραγγίσει από το νερό, ανακατεύοντας γρήγορα ώστε να διαλυθούν, και ενσωματώνουμε και το υπόλοιπο κρασί. Στη συνέχεια αφήνουμε το ζελέ να κρυώσει έτσι ώστε να αρχίσει να πήζει. Προσθέτουμε τις ρόγες από τα σταφύλια και αδειάζουμε σε μια φόρμα 1,5-2 λίτρων. Αφήνουμε στο ψυγείο για αρκετές ώρες ή για ένα βράδυ ώστε να σταθεροποιηθεί το ζελέ. Τέλος, ξεφορμάρουμε βουτώντας τη φόρμα σε ζεστό νερό και αναποδογυρίζουμε σε πιατέλα.

### Εύκολο

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά  
Μερίδες: 6-8



Το γλυκό σαμικό κρασί είναι διάσημο,  
γί αυτό σας προτείνω ένα υπέροχο ζελέ  
με πολλά πολλά σταφύλια.



# ΙΚΑΡΙΑ

## μπράουνι

### ΥΛΙΚΑ

150 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα 55%  
180 γρ. βούτυρο  
150 γρ. ζάχαρη  
3 αυγά  
90 γρ. αλεύρι  
300 γρ. καρύδια

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Λιώνουμε τη σοκολάτα με το βούτυρο σε μπεν μαρί, έτσι ώστε να είναι ζεστά, περίπου στους 45-50°C. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα αυγά και τη ζάχαρη με έναν αυγοδάρτη, και προσθέτουμε το μείγμα της σοκολάτας ανακατεύοντας παράλληλα με μια μαρίζ. Στη συνέχεια προσθέτουμε το αλεύρι και τα καρύδια. Αδειάζουμε το μείγμα σε μια βουτυρωμένη και αλευρωμένη μακρόστενη φόρμα του κέικ, διαστάσεων 30x10 εκ. Ψήνουμε στους 160°C για 25 λεπτά και αφήνουμε να κρυώσει για αρκετή ώρα, πριν το κόψουμε σε κομμάτια.

### Εύκολο

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά  
Χρόνος ψησίματος: 25 λεπτά  
Μερίδες: 10

Γνωστή για τα καρύδια της, με ενέπνευσε  
ώστε να δημιουργήσω μια σοκολατένια πίττα  
με καρύδια.





# ΙΩΑΝΝΙΝΑ

## μους φέτας

### ΥΛΙΚΑ

250 γρ. φέτα  
60 γρ. ζάχαρη άχνη  
50 γρ. κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά  
100 γρ. κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά, χτυπημένη  
σε παχύρρευστη μορφή  
πιπέρι φρεσκοτριμμένο

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Στο μπλέντερ χτυπάμε τη φέτα, τη ζάχαρη άχνη και τα 50 γρ. κρέμα γάλακτος. Στο μείγμα αυτό ενσωματώνουμε και την παχύρρευστη κρέμα γάλακτος ανακατεύοντας απαλά με μια μαρίζ και προσθέτουμε το πιπέρι. Στη συνέχεια τοποθετούμε ένα κομμάτι τουλπάνι σε ατομικά φορμάκια ή σε μεγάλη φόρμα και γεμίζουμε με τη μους. Αφήνουμε τη φόρμα στο ψυγείο και μόλις σταθεροποιηθεί η μους ξεφορμάρουμε τραβώντας το τουλπάνι. Συνοδεύουμε με γλυκό του κουταλιού ντοματίνι.

### Εύκολο

Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά

Μερίδες: 6

Για την ονομαστική φέτα Ηλείου ταφιάζει μια συνταγή για την πιο νόστιμη μους φέτας.





# ΚΕΡΚΥΡΑ

## Γλυκό του κονταφιού κουμκουάτ

### ΥΛΙΚΑ

400 γρ. ζάχαρη  
400 γρ. νερό  
300 γρ. κουμκουάτ

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Τρυπάμε τα κουμκουάτ σε διάφορα σημεία με μια οδοντογλυφίδα και τα τοποθετούμε σε ένα μπολ. Στη συνέχεια βράζουμε μισό περίπου κιλό νερό και το αδειάζουμε στο μπολ. Αφήνουμε τα κουμκουάτ να κρυώσουν στο νερό και τα στραγγίζουμε. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τη ζάχαρη με το νερό και την τοποθετούμε στη φωτιά. Ρίχνουμε τα κουμκουάτ και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν σε χαμηλή φωτιά έως ότου να μείνει λίγο ρευστό το σιρόπι.

### Εύκολο

Χρόνος προετοιμασίας: 2 ώρες

Βάρος: 800 γρ.



Η Κέρκυρα είναι γνωστή για τα μοναδικά κουμκουάτ της, ορίστε λοιπόν η συνταγή για να φτιάξετε το δικό σας υπέροχο γλυκό του κονταφιού κουμκουάτ.



# ΚΕΦΑΛΟΝΙΑ

## Κέικ με κόκκινες μάντολες

### ΥΛΙΚΑ

6 αυγά  
150 γρ. ζάχαρη  
125 γρ. Βούτυρο λιωμένο  
400 γρ. κόκκινες μάντολες Κεφα-  
λονιάς  
50 γρ. αλεύρι

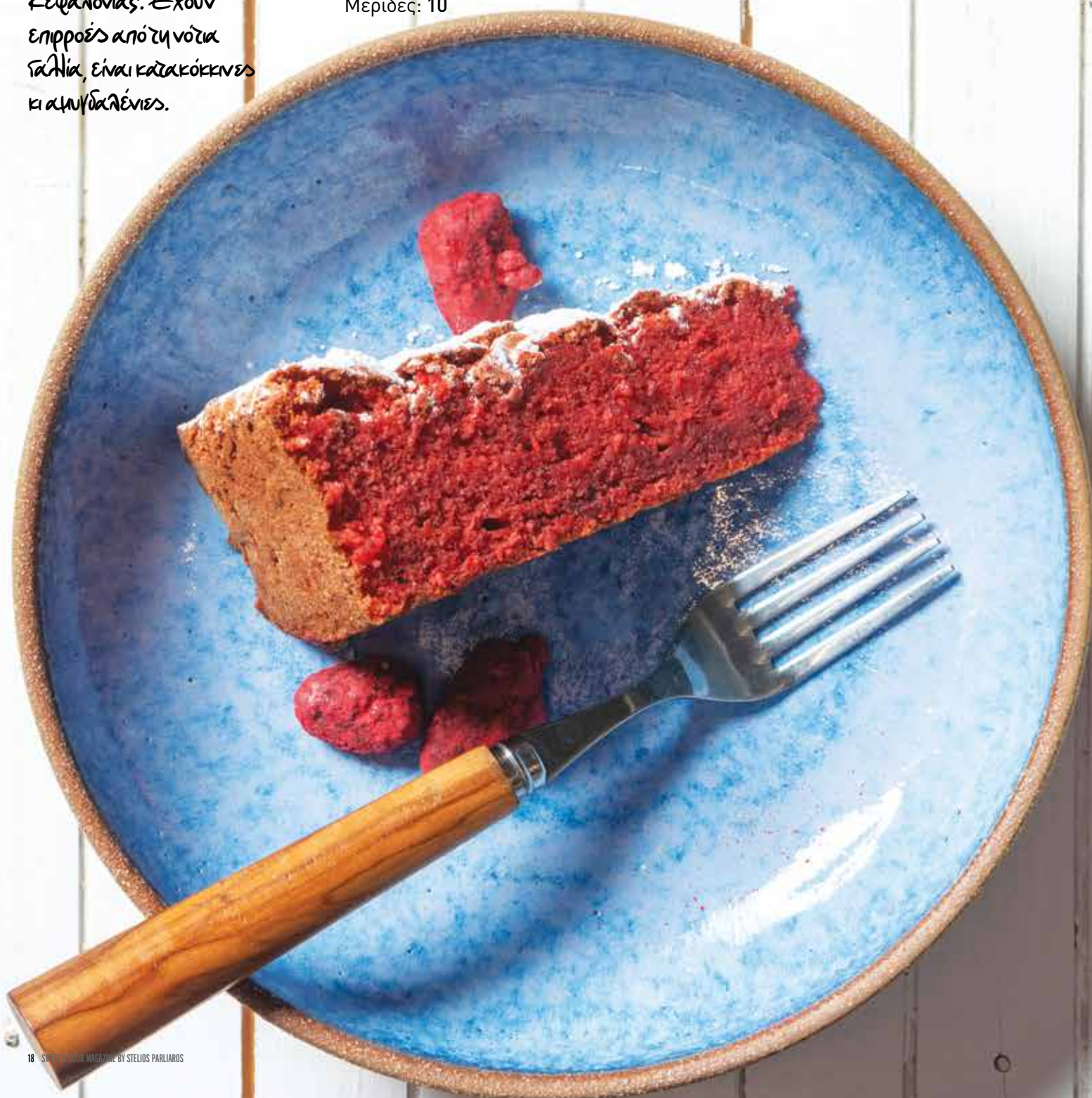
Σε όλο το νησί θα βρούμε  
τις περίφημες μάντολες  
Κεφαλονιάς. Έχουν  
επιρροές από τη νότια  
Ιταλία, είναι κατακόκκινες  
κι αμυγδαλένιες.

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Στο μπλέντερ αλέθουμε τις μάντολες σε σκόνη. Σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά και τη ζάχαρη έως ότου να αφρατέψουν πολύ καλά. Στη συνέχεια προσθέτουμε τη σκόνη από τις μάντολες και το αλεύρι, και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε το λιωμένο βούτυρο και ανακατεύουμε ξανά. Έπειτα αδειάζουμε το μείγμα σε ένα στρογγυλό ταψί διαμέτρου 20-22 εκ. στο οποίο έχουμε τοποθετήσει αντικολλητικό χαρτί και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 30-35 λεπτά περίπου. Αν χρειαστεί ψήνουμε λίγο παραπάνω. Το κέικ βγαίνει υγρό. Βγάζουμε από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει. Προαιρετικά πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

### Εύκολο

Χρόνος προετοιμασίας: 25 λεπτά  
Χρόνος ψησίματος: 35 λεπτά  
Μερίδες: 10





# ΖΑΚΥΝΘΟΣ

*φριτούρα*

## ΥΛΙΚΑ

1.100 γρ. νερό  
300 γρ. σιμιγδάλι ψιλό  
½ κ.γ. αλάτι  
Βούτυρο κλαριφιέ για τηγάνισμα  
ζάχαρη και κανέλα για το σερβίρισμα

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε μια κασαρόλα βάζουμε το νερό και το αλάτι, και την τοποθετούμε στη φωτιά. Πριν πάρει βράση το νερό, ρίχνουμε το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε πολύ γρήγορα έως ότου να δημιουργηθεί μια σφικτή κρέμα. Στη συνέχεια αδειάζουμε το μείγμα σε ένα τσέρκι διαμέτρου 20 εκ., καλύπτουμε την επιφάνεια με μεμβράνη και αφήνουμε στο ψυγείο για αρκετές ώρες έως ότου να παγώσει καλά. Ξεφορμάρουμε, κόβουμε σε τετράγωνα κομμάτια και τα τηγανίζουμε σε βούτυρο κλαριφιέ από όλες τις πλευρές έως ότου να ροδίσουν. Τέλος, ρολάρουμε τα κομμάτια σε ζάχαρη και κανέλα και αφήνουμε να κρυώσει ελαφρώς.

## Εύκολο

Χρόνος προετοιμασίας: 40 λεπτά

Κομμάτια: 9



Η φριτούρα της Ζακύνθου, που θυμίζει το ισπανικό *leche frita*, είναι η πιο γνωστή τηγανητή κρέμα, ένα *street food* με επιρροές από τη Μεσόγειο.



# ΣΚΥΡΟΣ

## τυρόψωμο

### ΥΛΙΚΑ

500 γρ. αλεύρι  
1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ  
1 κ.γ. ανθός αλατιού  
3-4 κλωνάρια φρέσκια ρίγανη  
300 γρ. διάφορα τυριά τριμμένα  
200 γρ. ελαιόλαδο + λίγο για την επιφάνεια  
160 γρ. χυμό πορτοκαλιού  
λίγο πιπέρι φρεσκοτριμμένο

### ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

ελαιόλαδο  
ντοματίνια  
ελιές  
ανθός αλατιού  
δεντρολίβανο

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι. Κάνουμε μια λακκούβα και ρίχνουμε σιγά σιγά τον χυμό πορτοκαλιού και το ελαιόλαδο, ανακατεύοντας παράλληλα. Στο τέλος προσθέτουμε τα τυριά και τη ρίγανη. Με το ζυμάρι πλάθουμε μια λεπτή λαγάνα και αλείφουμε την επιφάνειά της με λίγο ελαιόλαδο. Στη συνέχεια την τοποθετούμε στη λαμαρίνα του φούρνου στην οποία έχουμε στρώσει αντικολλητικό χαρτί. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C για 30 λεπτά και στους 160°C για 10-15 λεπτά ακόμη. Τέλος, τοποθετούμε το τυρόψωμο ζεστό σε μια πιατέλα με τα υλικά του σερβιρίσματος.

### Εύκολο

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 45 λεπτά

Βάρος: 1 κιλό

Στη Σκύρο αγαπούν το τυρόψωμο  
γι' αυτό και σκέφτηκα μια ελληνική  
συνταγή τυρόψωμου με ντοματίνια,  
ελιές και ελαιόλαδο.



# ΣΚΙΑΘΟΣ

## δαμάσκηνα γεμιστά με σοκολάτα καλυμμένα με κακάο

### ΥΛΙΚΑ

30 δαμάσκηνα χωρίς κουκούτσια (μεγάλα και μαλακά)  
60 γρ. κρέμα γάλακτος  
170 γρ. κουβερτούρα τεμαχισμένη σε μικρά κομμάτια  
80 γρ. βούτυρο (μαλακό)  
100 γρ. κακάο σε σκόνη

Οι Σποράδες φιμίζονται για τα υπέροχα δαμάσκηνα...  
δυστυχώς η παραγωγή τους είναι πολύ μικρή.

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος και, πριν βράσει, την αδειάζουμε στην τεμαχισμένη κουβερτούρα. Ανακατεύουμε καλά έως ότου να ομογενοποιηθούν και αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει, αλλά όχι να πήξει. Στη συνέχεια προσθέτουμε λίγο λίγο το βούτυρο και ανακατεύουμε μέχρι να σχηματιστεί μια λεία κρέμα, με την οποία γεμίζουμε τα δαμάσκηνα. Τα αφήνουμε για 1 ώρα στο ψυγείο και έπειτα τα βουτάμε στο κακάο, τα τινάζουμε και τα διατηρούμε στο ψυγείο υ μία εβδομάδα.

### Εύκολο

Χρόνος προετοιμασίας: 25 λεπτά

Τεμάχια: 30





# ΚΑΛΑΜΑΤΑ

## γλυκό του κονταζιού πορτοκάφι

### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό πορτοκάλια, κατά προτίμηση χωρίς κουκούτσια  
ζάχαρη  
χυμός πορτοκαλιού

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Πλένουμε και βράζουμε τα πορτοκάλια σε αρκετό νερό για 40-60 λεπτά έως ότου να μαλακώσουν. Αφήνουμε να κρυώσουν και τα κόβουμε σε πολύ λεπτές φέτες. Στη συνέχεια αφαιρούμε τα κουκούτσια εάν υπάρχουν, ζυγίζουμε τα πορτοκάλια μαζί με τον χυμό τους και προσθέτουμε για κάθε 1 κιλό πορτοκαλιού (τελικό προϊόν), 800 γρ. ζάχαρη και 100 γρ. χυμό πορτοκάλι. Ανακατεύουμε και βράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 20-30 λεπτά περίπου έως ότου να δέσει το γλυκό.

### Μέτριας δυσκολίας

Χρόνος προετοιμασίας: 2,5 ώρες

Βάρος: 2 κιλά

Ξέρατε ότι η καλαμάτα, εκτός από ελαιόλαδο και σύκα, έχει και ζουμερά πορτοκάλια; Ξεφτιάξα, λοιπόν, γλυκό του κουταλιού με πορτοκάλι.





# ΚΥΘΗΡΑ

## άφρισμα με μέλι και λευκή σοκολάτα

### ΥΛΙΚΑ

100 γρ. λευκή σοκολάτα  
250 γρ. μέλι

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Λιώνουμε τη λευκή σοκολάτα και ζεσταίνουμε ελαφρώς το μέλι. Ανακατεύουμε πολύ καλά τα δύο υλικά και τοποθετούμε το μείγμα σε βάζο.

### Εύκολο

Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά  
Βάρος: 350 γρ.

Τα κύθηρα είναι γνωστά για το υπέροχο μέλι τους.

Αν σας αρέσει και η λευκή σοκολάτα, αυτό το άλειμμα μελιού με λευκή σοκολάτα θα γίνει το γλυκό σας.





# ΧΑΝΙΑ

## κρητικό cheesecake

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΑΣΗ

150 γρ. ντάκο κρητικό, τριμμένο στο μπλέντερ  
100 γρ. Βούτυρο λιωμένο  
100 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική  
40 γρ. αλεύρι  
30 γρ. νερό

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

400 γρ. κρητικό ανθότυρο ή φρέσκια μυζήθρα  
600 γρ. φρέσκο τυρί κρέμα  
150 γρ. κρέμα γάλακτος  
160 γρ. ζάχαρη άχνη  
150 γρ. αυγό

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

αρκετό μέλι  
κανέλα

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

#### ΒΑΣΗ

Ανακατεύουμε τον τριμμένο ντάκο με το λιωμένο βούτυρο, τη ζάχαρη, το νερό και το αλεύρι. Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα τσέρκι 24 εκ. και πιέζουμε πολύ καλά.

#### ΚΡΕΜΑ

Στο μίξερ χτυπάμε πολύ καλά το ανθότυρο ή τη μυζήθρα, το φρέσκο τυρί κρέμα και την άχνη ζάχαρη με το φτερό, και προσθέτουμε σιγά σιγά το αυγό. Στη συνέχεια βάζουμε την κρέμα γάλακτος και συνεχίζουμε το χτύπημα. Ρίχνουμε στη βάση την κρέμα τυριού και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160-170°C για 60 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσει και σερβίρουμε με αρκετό μέλι και κανέλα.

#### Μέτριας δυσκολίας

Χρόνος προετοιμασίας: 40 λεπτά

Χρόνος ψήσιματος: 1 ώρα

Μερίδες: 12 -14

Τι καλύτερο από ένα κρητικό cheesecake με τυρί από τον τόπο τους και βάση από κρητικό ντάκο;





Η Κρήτη ψιμίζεται  
και για τα χαρούπια  
της γι' αυτό επινοήσα  
μια ωραία και  
πρωτότυπη κρέμα από  
χαρουπόμελο.



# ΗΡΑΚΛΕΙΟ

*κρέμα φούρνου  
με χαρουπόμελο*

## ΥΛΙΚΑ

750 γρ. κρέμα γάλακτος 35-36% λιπαρά  
250 γρ. γάλα  
10 κρόκοι αυγού  
200 γρ. χαρουπόμελο

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε ένα καθαρολάκι ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος και το γάλα. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τους κρόκους με το χαρουπόμελο, προσθέτουμε το ζεστό μείγμα της κρέμας και ομοιογενοποιούμε πολύ καλά με μπλέντερ χειρός. Στη συνέχεια γεμίζουμε ατομικά πυρίμαχα μπολ (μέχρι 2 εκ. σε ύψος, ώστε να πετύχουμε καλύτερη υφή κατά το ψήσιμο) και τα τοποθετούμε σε ένα ταψί, στο οποίο προσθέτουμε νερό (μπεν μαρί). Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 140°C για 30-40 λεπτά περίπου.

## Εύκολο

Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά  
Χρόνος ψησίματος: 40 λεπτά  
Μερίδες: 8

# ΣΗΤΕΙΑ

*διπλοφουρνιστά μπισκότα  
με ελαιόλαδο και πορτοκάλι*

## ΥΛΙΚΑ

|                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| 250 γρ. ελαιόλαδο         | 1.125 γρ. αλεύρι        |
| 270 γρ. άχνη ζάχαρη       | ½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ |
| 330 γρ. χυμός πορτοκαλιού | ½ κ.γ. σόδα             |
| ξύσμα από 1 πορτοκάλι     |                         |

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε ένα μπολ ρίχνουμε το ελαιόλαδο, τον χυμό πορτοκαλιού, τη ζάχαρη άχνη και ανακατεύουμε καλά. Στη συνέχεια προσθέτουμε το μπέικιν πάουντερ, τη σόδα, το ξύσμα πορτοκαλιού και στο τέλος το αλεύρι, και ανακατεύουμε ξανά. Πλάθουμε μακρόστενα μπιστούνια πάχους 3 εκ., τα οποία αλείφουμε με λίγο νερό, τα πασπαλίζουμε με κρυσταλλική ζάχαρη και τα χαράζουμε ανά 1 εκ. περίπου. Τα ψήνουμε στους 160°C για 30-35 λεπτά. Τα βγάζουμε από τον φούρνο, τα κόβουμε στο σημείο όπου τα έχουμε χαράξει και τα απλώνουμε στη σχάρα του φούρνου. Τα ψήνουμε στους 130°C για 15-20 λεπτά ακόμη.

## Μέτριας δυσκολίας

Χρόνος προετοιμασίας: 45 λεπτά  
Χρόνος ψησίματος: 1 ώρα  
Βάρος: 1.800 γρ.

Η Σητεία είναι γεμάτη  
καταστήματα με μπισκότα,  
φρυγανιές και παξιμάδια  
διπλοφουρνιστά. Έχοντας αυτό  
κατά νου, προλίνω αυτά  
τα νόστιμα μπισκότα.





# ΚΑΣΤΕΛΟΡΙΖΟ

## μπακλαβάς με φιστίκι Αιγίνης

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΜΠΑΚΛΑΒΑ

40 φύλλα κρούστας  
400 γρ. Βούτυρο λιωμένο  
300 γρ. φιστίκι Αιγίνης αλεσμένο σε σκόνη

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

650 γρ. ζάχαρη  
400 γρ. νερό  
100 γρ. γλυκόζη

Το Καστελόριζο έχει πολλές επιρροές από την Τουρκία κι έτσι δεν μπορούσα παρά να προτείνω έναν μπακλαβά.

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

#### ΜΠΑΚΛΑΒΑΣ

Βουτυρώνουμε ελάχιστα ένα ένα τα φύλλα κρούστας, έτσι ώστε να μπορούν να κολλήσουν μεταξύ τους, και απλώνουμε τα μισά σε ένα παραλληλόγραμμο ταψί 30x40 εκ. Ρίχνουμε το φιστίκι και καλύπτουμε με τα υπόλοιπα φύλλα βουτυρώνοντάς τα ένα ένα. Στη συνέχεια τοποθετούμε το ταψί στο ψυγείο ώστε να παγώσουν τα φύλλα και να μπορέσουμε να χαράξουμε σε τετράγωνα κομμάτια. Περικύνουμε με το υπόλοιπο βούτυρο και ψήνουμε τον μπακλαβά σε προθερμασμένο φούρνο, στους 150°C για 1½-2 ώρες περίπου.

#### ΣΙΡΟΠΙ

Για να φτιάξουμε το σιρόπι, τοποθετούμε σε κατσαrolάκι τη ζάχαρη, το νερό και τη γλυκόζη και βράζουμε για 3 λεπτά ακόμη από το σημείο βρασμού.

Βγάζουμε τον μπακλαβά από τον φούρνο και σιροπιάζουμε με το ζεστό σιρόπι. Τέλος, βουτάμε το ταψί σε παγωμένο νερό και αφήνουμε να κρυώσει.

#### Εύκολο

Χρόνος προετοιμασίας:

40 λεπτά

Χρόνος ψησίματος:

2 ώρες

Βάρος: 2 κιλά





Παστέλι ή μελεκούνι,  
αυτό είναι το γλυκό  
που στη Ρόδο  
το σερβίρουν  
στα βαφτίσια και  
στους γάμους πάνω  
σε φύλλο λεμονιάς.



## ΡΟΔΟΣ *παστέλι*

### ΥΛΙΚΑ

400 γρ. θυμαρίσιο μέλι  
400 γρ. σουσάμι  
ξύσμα από μισό λεμόνι

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το μέλι και την τοποθετούμε στη φωτιά. Αφήνουμε να βράσει στους 125-130°C και αποσύρουμε την κατσαρόλα από το μάτι. Στη συνέχεια προσθέτουμε το σουσάμι και το ξύσμα λεμονιού. Ανακατεύουμε και απλώνουμε το μείγμα σε χοντρό νάilon ή σε μια επιφάνεια σιλικόνης (σιλπ πατ) και το καλύπτουμε με ένα άλλο νάilon ή σιλπ πατ. Έπειτα πιέζουμε με έναν πλάστη έτσι ώστε το παστέλι να έχει 5 χιλ. πάχος. Αφήνουμε να κρυώσει και κόβουμε στο σχήμα που θέλουμε. Διατηρούμε τα παστέλια σε κουτί, μακριά από υγρασία, ή τα τυλίγουμε με σελοφάν.

### Μέτριας δυσκολίας

Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα  
Βάρος: 700 γρ.

## ΛΕΡΟΣ *κρέμα με σουμιάδα*

### ΥΛΙΚΑ

900 γρ. γάλα  
450 γρ. σουμιάδα  
80 γρ. κορν φλάουερ  
80 γρ. νερό κρύο  
καβουρδισμένο αμύγδαλο φιλέ για γαρνίρισμα  
άχνη για πασπάλισμα

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Τοποθετούμε σε μια κατσαρόλα το γάλα και τη σουμιάδα. Έπειτα διαλύουμε το κορν φλάουερ στο νερό και, πριν το γάλα βράσει, το ρίχνουμε στο μείγμα γάλακτος. Μόλις η κρέμα δέσει, την αδειάζουμε σε ατομικά μπολ ή σε ένα πυρίμαχο σκεύος διαμέτρου 22 εκ. και την αφήνουμε να κρυώσει. Τέλος, καλύπτουμε την κρέμα με αμύγδαλο φιλέ και πασπαλίζουμε με άχνη.

### Εύκολο

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά  
Μερίδες: 10

Η Λέρος και η γύρω περιοχή φημίζεται για τη σουμιάδα της, οπότε επιλέγουμε μια ωραία κρέμα με σουμιάδα και αμύγδαλα.





# ΚΩΣ

## σαγανάκι κρασοτύρι

### ΥΛΙΚΑ

1 μικρό κεφάλι κρασοτύρι κομμένο σε ροδέλες  
1 μικρό πορτοκάλι κομμένο σε ροδέλες  
μέλι  
αμύγδαλο φιλέ  
λίγο βούτυρο  
πιπέρι φρεσκοτριμμένο

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε ένα αντικολητικό τηγάνι που έχουμε τοποθετήσει σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε το βούτυρο, λίγο μέλι και τις φέτες από το πορτοκάλι. Ψήνουμε και από τις δύο πλευρές τις φέτες πορτοκαλιού έως ότου να ροδίσουν ελαφρώς. Στη συνέχεια προσθέτουμε τις ροδέλες από το κρασοτύρι και τις ψήνουμε και από τις δύο πλευρές. Τέλος, ρίχνουμε το αμύγδαλο και το φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σερβίρουμε.

Εύκολο

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

Μερίδες: 4

Το υπέροχο κρασοτύρι της Κω γίνεται ένα πρωτότυπο σαγανάκι με πορτοκάλι, μέλι και αμύγδαλο.





# ΚΑΡΠΑΘΟΣ

## *cheesecake με τυρί μανούρι*

### ΥΛΙΚΑ

500 γρ. φρέσκο τυρί κρέμα  
3 αυγά  
250 γρ. κρέμα γάλακτος  
250 γρ. τυρί μανούρι Καρπάθου (αν είναι ανάλατο προσθέτουμε λίγο αλάτι)  
πιπέρι φρεσκοτριμμένο

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε ένα μπολ τοποθετούμε το φρέσκο τυρί κρέμα, τα αυγά και την κρέμα γάλακτος, και ομογενοποιούμε με ένα μπλέντερ χειρός. Προσθέτουμε το μανούλι, το πιπέρι και το αλάτι (εφόσον χρειάζεται), και ομογενοποιούμε πολύ καλά έως ότου να έχουμε μια λεία κρέμα. Σε ένα ταψί διαμέτρου 18-20 εκ. τοποθετούμε αντικολλητικό χαρτί, αδειάζουμε το μείγμα και το τοποθετούμε σε ένα μεγαλύτερο ταψί με νερό. Ψήνουμε σε μπεν μαρί στους 130°C για περίπου 30 λεπτά, μέχρι το κέντρο του γλυκού να είναι ελαφρώς τρεμουλιαστό. Αφήνουμε να κρυώσει, αναποδογυρίζουμε σε μια πιατέλα και σερβίρουμε, κατά προτίμηση, με μαρμελάδα λεμόνι.

### Εύκολο

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 30 λεπτά

Μερίδες: 10

*Στην Κάρπαθο ανακάλυψα ένα πολύ ωραίο και πολύ μαλακό τυρί σαν μανούρι, που το ονομάζουν μανούλι. Μου έδωσε έμπνευση για ένα υψάλημο γλυκό που το σερβίρουμε ιδανικά με μαρμελάδα λεμόνι.*





# ΜΥΚΟΝΟΣ

## πίτα με κοπανιστή Μυκόνου

### ΥΛΙΚΑ

300 γρ. κοπανιστή Μυκόνου  
200 γρ. κρέμα γάλακτος  
200 γρ. γάλα  
30 μικρά αυγά

### ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

παξιμάδια σπασμένα  
ντοματίνια κομμένα στα δύο  
ελιές  
μυρωδικά της αρεσκείας μας  
λίγο ελαιόλαδο

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Στο μπλέντερ χτυπάμε το τυρί προσθέτοντας ένα ένα τα αυγά και έπειτα σιγά σιγά το γάλα και την κρέμα γάλακτος. Στη συνέχεια αδειάζουμε το μείγμα σε ένα πυρίμαχο σκεύος διαμέτρου 22 εκ. και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 35-40 λεπτά. Βγάζουμε από τον φούρνο και αφήνουμε την πίτα να κρυώσει. Σερβίρουμε σκορπώντας στην επιφάνεια τα παξιμάδια, τα ντοματίνια, τις ελιές και τα μυρωδικά. Τέλος, ραντίζουμε με ελαιόλαδο.

### Εύκολο

Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 40 λεπτά

Μερίδες: 10



Η κοπανιστή Μυκόνου δίνει προς  
έξαράνιση με τόσο ζουρισμό.  
Για να την ζήήσω τη συνδυάσα  
με μια χωριάτικη σαλάτα.



# ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ

## Γλυκό του κονταφιού ντοματίνι

### ΥΛΙΚΑ

600-700 γρ. ντοματίνια  
400 γρ. ζάχαρη  
1 λίτρο νερό  
½ κ.γ. μαύροι και πράσινοι κόκκοι πιπεριού  
1-2 τεμάχια αστεροειδή γλυκάνισο (ανίς)

Τα πεντανόστιμα ξερικά ντοματάκια της,  
τι άλλο θα μπορούσαν να γίνουν  
από γλυκό του κονταφιού ντοματάκι  
με αρωματικά;

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Ρίχνουμε τα ντοματίνια σε βραστό νερό για 1 λεπτό. Στη συνέχεια τα βάζουμε σε νερό με πάγο και τα ξεφλουδίζουμε. Αδειάζουμε τη ζάχαρη, το νερό και τα μυρωδικά σε μια κατσαρόλα και την τοποθετούμε σε χαμηλή φωτιά. Βράζουμε μέχρι το σιρόπι να «πιει» το μισό νερό του. Έπειτα ρίχνουμε τα ντοματίνια και βράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 40 λεπτά περίπου, έως ότου να μείνει λίγο σιρόπι.

### Μέτριας δυσκολίας

Χρόνος προετοιμασίας: 2 ώρες  
Βάρος: 1 κιλό





# ΜΗΛΟΣ

## μαρεγκάκια

### ΥΛΙΚΑ

100 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική  
100 γρ. ζάχαρη άχνη κοσκινισμένη  
3-4 ασπράδια αυγού (100 γρ.)

Η Μήλος με τα λευκά βράχια της σε παράξενους σχηματισμούς μου θυμίζει μια απέραντη αφράτη μαρέγκα. Γι' αυτό φαντάστηκα μια συνταγή με μαρεγκάκια που να φέρνει στο μυαλό το Σαρακήνικο.

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Στο μίξερ χτυπάμε σε χαμηλή ταχύτητα τα ασπράδια και την κρυσταλλική ζάχαρη σε σφικτή μαρέγκα. Σταματάμε το χτύπημα και ρίχνουμε σιγά σιγά την άχνη ζάχαρη ανακατεύοντας με μια μαρίζ. Τοποθετούμε στη λαμαρίνα του φούρνου ένα αντικολλητικό χαρτί, γεμίζουμε ένα κορνέ με τη μαρέγκα και φτιάχνουμε μικρά μαρεγκάκια. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 90-100°C για 1 ώρα και 30 λεπτά. Αφήνουμε να στεγνώσουν για αρκετές ώρες. Διατηρούμε τα μαρεγκάκια εκτός ψυγείου και μακριά από υγρασία.

### Μέτριας δυσκολίας

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 1,5 ώρα

Βάρος: 250-280 γρ.





# ΠΑΡΟΣ

## *ζελέ από μάνγκο Πάρον*

### ΥΛΙΚΑ

500 γρ. μάνγκο Πάρου, ώριμα και πολτοποιημένα (καθαρό βάρος)  
3 φύλλα ζελατίνης (15 γρ.)  
200 γρ. κρέμα γάλακτος χτυπημένη σε σαντιγί  
200 γρ. γιαούρτι πλήρες

Μάνγκο Πάρου: Ναι! Τα τελευταία 10 χρόνια στην Πάρο καθιεργούν αυτό το υπέροχο τροπικό φρούτο. Μια νέα καλλιέργεια με γεύση... μεσογείου, ένα αρωματικό μάνγκο το οποίο δεν έχει σχέση με αυτά που ζεράλι.

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Μαλακώνουμε τα φύλλα ζελατίνης σε κρύο νερό. Σε μια μικρή κατσαρόλα ζεσταίνουμε λίγο από τον πολτό μάνγκο και διαλύουμε, γρήγορα και με προσοχή για να μην καούν, τα φύλλα ζελατίνης, αφού πρώτα τα έχουμε στραγγίσει. Στη συνέχεια ενσωματώνουμε στο μείγμα τον υπόλοιπο πολτό μάνγκο, ανακατεύουμε και γεμίζουμε 4-5 ποτήρια μέχρι τη μέση, τα οποία τοποθετούμε στο ψυγείο. Τέλος, ανακατεύουμε το γιαούρτι με τη σαντιγί ώστε να δέσει ελαφρώς και γαρνίρουμε τα ποτήρια πριν τα σερβίρουμε.

### Μέτριας δυσκολίας

Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά  
Μερίδες: 4-5





# ΝΑΞΟΣ

## αψιμυρά μπισκότα με αρσενικό Νάξου

### ΥΛΙΚΑ

500 γρ. αλεύρι  
250 γρ. αρσενικό τυρί Νάξου τριμμένο  
300 γρ. βούτυρο  
35 γρ. κορν φλάουερ  
60 γρ. γάλα  
10 γρ. πιπέρι φρεσκοτριμμένο  
10 γρ. ανθό αλατιού

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Ζυμώνουμε όλα τα υλικά και αμέσως ανοίγουμε σε λεπτό φύλλο 3 χιλ. Με κουπάτ της αρεσκείας μας κόβουμε μπισκότα και τα τοποθετούμε σε λαμαρίνα φούρνου στην οποία έχουμε στρώσει αντικολλητικό χαρτί. Έπειτα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 18-20 λεπτά. Διατηρούμε τα μαρεγκάκια σε δοχείο που κλείνει αεροστεγώς.

### Εύκολο

Χρόνος προετοιμασίας: 40 λεπτά  
Χρόνος ψησίματος: 20 λεπτά  
Βάρος: 900 γρ.

Είναι γνωστή για τα ωραία τυριά της, αλλά ξεχωρίζει το αρσενικό Νάξου, ένα σκληρό τυρί με βουτυρένια, απαλή υφή, πικάντικη γεύση και υπέροχη επίγευση γίδινου αρωματικού γάλακτος.







Terra Grazia  
NAXOS

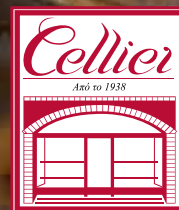


## 28<sup>th</sup> BERLINER WINE TROPHY

The world's largest international OIV wine competition



Terra Grazia  
FOKIANO 2022



[www.terragrazia.gr](http://www.terragrazia.gr)

 terragrazia

ΒΡΕΙΤΕ ΜΑΣ  
ΣΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ





μίξερ

**ATHENS**  
voice