

# Παραδοσιακές συνταγές traditional recipes



## Γιουβαρζάνια (4 προϊόντα πιάτα)

<u>Υλικά</u>	<p>500 γραμ. κρεμμυδιές κίτριες                  2-3 κρεμμυδάκια φρέσκα                  1 ζερό κρεμμύδι ψιλό                  1 πράσο                  1 κάρδο                  100 γραμ. ρύζι (βραστό)                  1 αυγό                  1 κουταλιά βούτυρο ελαιόλαδο                  αλάτι- πιπέρι                  από 2 κουτ. βούτυρο, φρέσκο γλυκομαρμένο άνιδο,                  καϊντανό, δυόσμο                  ριζο αχέρι για αρωματισμό</p>
<u>Για την ματσαρόλα</u>	<p>1 1/2 λίτρο νερό ή ζωμό (γαλακτικών ή υφάλτων)                  100 ml ελαιόλαδο</p>
<u>Για το αυγορέμυχο</u>	<p>1 μεγάλο αυγό                  χυμό από 1 1/2 λεμόνι                  ριζο γλυκομαρμένο άνιδο</p>

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεπλένουμε μαζά το ρύζι και το αφήνουμε σε μπύρ με νερό να σταθεί μια ώρα να θουλωθεί. Ψιλοκόβουμε το πράσο (μόνο το λευκό μέρος), τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το ζερό κρεμμύδι. Τα θινάμε σε ένα τηγάνι με ριζο νερό μέχρι να εξατμισθεί ή να αχνυνούμε στην ατμή να υφθούν. Καθαρίζουμε και τρίβουμε το κάρδο στην ψιλή ηστέρα των εστρώσεων. Σε ένα μπύρ μεγάλο, ρίχνουμε τον κίτρινό, το ρύζι

αφού το βουλώσουμε μαζά, ή όλα τα υπόλοιπα υλικά, (1 κουταλιά βούτυρο ελαιόλαδο, κρεμμύδια, πράσο, κάρδο, γλυκομαρμένο κρεμμύδι, ή αρακάκι, πιπέρι). Ξηλώνουμε μαζά, ενώ πατάμε με κρέμα ή ή αφήνουμε για ριζο στο γυφείο να ξεφουραστεί (για 30 περίπου λεπτά).

- Σε ένα πιάτο, ρίχνουμε ριζο αχέρι, ηλιόσπορο γιουβαρζάνια (κρεμμυδάκια) ή σα αχέρι νουμε. Τινάξουμε το περίσσο αχέρι ή σα αχέρι νουμε ξανά ένα στην ατμή. Σε αυτή τη φάση μπορούμε να βάζουμε τα κρέμα στην κατσαρόλα.
- Σε κατσαρόλα, βράζουμε το νερό ή το ζωμό, προσθέτουμε το ελαιόλαδο και όταν αρχίσει να κοχλάζει, με μια κουταλιά ματσαρόλα, ρίχνουμε μέσα τα Γιουβαρζάνια. Μόλις παρουν βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά ή αφήνουμε να διχνοβράσουν για 20-30 λεπτά. Σε αυτή τη φάση αν είναι πορτός ο ζωμός, μπορούμε να βάζουμε τα Γιουβαρζάνια σε ένα μπύρ ή βράζουμε το ζωμό, ώστε να μείνει η ποσότητα που θέλουμε.

### Αυγορέμυχο

Σε ένα μπύρ χτυπάμε το αυγάρι τον αυγό να γίνει ελαφριά μαρέμα, προσθέτουμε τον χυμό ή συνεχίζουμε το χτυπήμα, προσθέτουμε τον χυμό ή ριζο-ριζο το χυμό λεμόνι. Με μια κουταλιά βαδεία προσθέτουμε αλάτι-βρα ζωμό από την ματσαρόλα ή όταν γεμάται μαζά το αυγορέμυχο, το κρέμα νουμε στην κατσαρόλα ή ανακατεύουμε. Ρίχνουμε παρτί μέσα στην κατσαρόλα τα Γιουβαρζάνια, ή κουνάμε την κατσαρόλα να αναμιχθούν τα φαγητά.

Σημείωση: Το αχέρι που έχουν τα Γιουβαρζάνια, δεν αχέρι τον ζωμό, γιαυτό δεν πρέπει να το βράδουμε πορ ώρα αν θέλουμε να είναι πορ πιχτή. —

Καλή επιτυχία

## ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ [YOU-var-LA'-kia] MEATBALL SOUP

This recipe makes four filling servings !

### Ingredients

500 grams of beef minced meat

2-3 fresh spring onions

1 onion

1 leek



1 carrot [ medium size to large ]

100 grams of rice [ glaze rice ]

1 medium sized egg

1 spoonful of extra fine Greek olive oil [ or any other top quality olive oil to get the best flavour]

salt & pepper [ as desired ]

also 2 tablespoons of EACH >>> FRESH finely chopped dill ,parsley

AND fresh peppermint leaves

1/2 cup of flour to dredge the meatballs in BEFORE cooking

Putting it together ;]

STEP 1 >> wash the rice in a sieve AND then put it into a bowl with water --let it sit , until it has softened a bit [ BEFORE using the



RICE , you must strain it!! You MUSTN'T forget to do this !]]

STEP 2 >> leek -- finely chop only the white part

STEP 3 >> spring onions & onion -- finely cop

STEP 4 >> SAUTE' with extra fine Greek olive oil AND a wee bit of water >STEP 2+ STEP 3[ leek , spring onion & onion ] >>when done ,



put aside ,let it cool ! make sure that you are left without any



juices in the pan !!<<  
MORE TO COME....

STEP 5 >>peel and finely grind the carrot  
This next step is really easy !!!



STEP 6 >> Get a nice big bowl and ADD ALL of the above ingredients in , PLUS the SAUTE'D onions AND leek AND THE



strained RICE ! Mix everything together BY HAND



!You can do it ! ADD ONE MORE tablespoon of extra fine GREEK olive oil and keep on moulding . WHEN all the ingredients have been nicely combined , cover your bowl with a cellophane and place your bowl straight into your refrigerator for 30 MINUTES . >>>>>>In the meanwhile ,



sit and enjoy a nice cup of tea !

30 minutes later ...

Find your bowl with the flour .

GET a nice big plate [ You'll need this to be near you, so that you can place your meatballs there after dredging them in the flour ]

Take your mixture out of the refrigerator

Start making meatballs , dredge them in the flour , PLACE in plate

Get your cooking pot ready !

add 1 & 1/2 litre of water or stock [ either vegetable stock OR meat stock ] >>BRING to a boil

NOW ADD>>

100 ml of extra fine Greek olive oil

ADD the meatballs , using a big ladle

LET THEM BOIL for 20 - 30 minutes

WHEN ready set your cooking pot aside \*\* HERE at this stage if you see that you there is too much juice in your pot you should empty some of it out with a big ladle , but don't leave them with less than enough --



REMEMBER >>THE final outcome should resemble a soup



--not something dry |

---

The finishing touch ..

Egg sauce

1 large egg

the juice of 1/2 a lemon

a wee bit of dill

Here you'll need a bowl

1] crack the egg , give it a good whisk

2] take one heaping full of the juice from your POT AND to the mixture

3] whisk away

4] slowly add your lemon juice

5] whisk away

6] add the dill

7] whisk away

8] ADD to your pot – PLEASE do NOT use a spoon here >> grab the handles of your pot and swirl it around a few times –just to get the sauce evenly over your meal !



[YOU var-LA'-kia] Meatball soup >> Mission accomplished!



Serving suggestion >



Enjoy this fabulous dish with warm bread , Greek feta cheese



, extra lemon



juice , freshly ground pepper and nice

glass of Greek wine  
Cheers!



!

---

Λίδια

- Μελιτζανόπιττα
- 1/2 κιλό γύψο προύτσας (για πιπέρι)
  - 1 κιλό μελιτζάνες
  - 2-3 μονταρίσι σούπας βούτυρο ή λάδι
  - 1 κρεμμύδι, γιγασομημένο
  - 1 πράσινη πιπεριά γιγασομημένη
  - 2 φέτες γαρίφου >>
  - 2 >> κηέικον
  - 1/2 κιλό ντομάτες ξεφλουδισμένες-γιγασομημένες
  - 300 γραμμάκια ξηρά βιτάρα

Για τη μπε-  
σακέζ

- 4 μονταρίσι σούπας βούτυρο
- 4 " " αλάτι
- 3 φρουτζάνια ζάχαρη χέβτο (στη γάρ)
- 3-4 αυγά χτυπημένα
- αλάτι-πιπέρι

Επιτέλεση

Κόβω τις μελιτζάνες, κούβους ή τις βάζω σαν ματσα-  
ρόζα με νερό να βράσουν (να μαλακώσουν), όταν  
μαλακώσουν, βάζω βούτυρο, κρεμμύδι, πιπερία, κηέικον  
γαρίφου, τα βιτάρα ή προσθέτω τις ντομάτες.  
Μόλις πουν τα αυγά, ρίχνω το τυρί.

Μπεσακέζ

Βάζω σε υδαράφι τα υλικά της μπεσακέζ, κοποθετώ  
στη φωτιά ή αναστατεύω, μέχρι να πήξει. Όταν  
πήξει, τη ρίχνω μέσα στο μίγμα με τις μελιτζα-  
νές. Σερβίρω σε ταγι ή πυρίφη μεσαίο, τα μισά  
γύψα, αφού τα αλείψω με λάδι, ή βούτυρο, ή βουτυ-  
ρωμένο βρώσο, ταγι ή πυρίφη ή ρίχνω το μίγμα.  
Συνοδεύω με τα υπόλοιπα γύψα, τα οποία αλείψω

ή αυτά με βούτυρο ή λάδι. Χαραίω σε υδαράφι  
μαλακώσω το δεύτερο γύψο ή γίνω σε προθερμα-  
σμένο φέτρο φούρνο 180° για 1 ώρα περίπου.

Καλή Επιτυχία

MELITZANOPIITA --MELITZANOPITA [me-li-tzan-NO- pita ]

\*\* Eggplant  pie  \*\*\*

Ingredients

1/2 kilo of PHYLLO [Fi-lo-ou] dough \*PHYLLO DOUGH is very thin sheet-like dough used in Greece for sweet and sour pies ]

1 kilo eggplants

2-3 tablespoons of butter or extra virgin Greek olive oil \*\* Try to use the finest quality in butter and Olive oil so as not to fail in getting the most out of the flavour of the EGGPLANT pie \*\*

1 onion finely chopped

1 green bell pepper finely chopped

2 slices of ham finely chopped



2 slices of bacon finely chopped

1/2 kilo of tomatoes --peeled and finely chopped

300 grams of Greek Kefalograviera [ke - fa-lo-grv-vie-ra ]



\*\*\* KEFALOGRAVIERA is a Greek cheese which closely resembles that of PARMESAN cheese -- so in the case that you can't find the first , you can definitely substitute it with the latter without really changing the true flavour of the specific pie \*\*



### Bechamel Sauce

4 tablespoons of butter

4 tablespoons of flour

3 cups of lukewarm milk

3-4 eggs [ depending on the size--if LARGE use 3 --if MEDIUM -SIZED use 4 ]

salt +pepper [ according to your preference]

Putting it together ;]

Cut the eggplants into cubes and place them in a pot

Add enough water to cover them -- set to boil

When they are soft and mushy add the BUTTER , ONION , GREEN BELL PEPPER, BACON, HAM and SAUTE'

Add the tomatoes

When they've soaked all their juices [ When you're left with something that resembles a THICK SAUCE , go ahead and add the GREEK



### KEFALOGRAVIERA CHEESE

### Bechamel Sauce

I add ALL of the ingredients for the BECHAMEL SAUCE into a big pot AND stir using a whisk , until it's thickened

When it's thickened , REMOVE from the stove , add it to the eggplant mixture AND stir in the BECHAMEL SAUCE using a laddle this time

Next , I get my baking tray Or a medium-sized pyrex ready

Now , on a buttered BAKING TRAY or PYREX ADD HALF of the PHYLLO onto the Baking tray or PYREX >>one sheet at a time buttering each PHYLLO as you go along -- PHYLLO sheet + butter , PHYLLO sheet + butter etc.. until you've used up half

NOW add the EGGPLANT MIXTURE and go through the same procedure with the PHYLLO >> PHYLLO + butter , PHYLLO + butter , PHYLLO + butter etc , until you've used up the remaining HALF of the PHYLLO .

Butter the TOP PHYLLO

CUT the pie into pieces now

Preheat your oven to 180 degrees

Bake for 1 hour

Good Luck !!

---



### Σύνταξη

<u>Υγία</u>	2 κεεδάκια γιαούρτι (μανονιω με πέτρα) 5 αυγά 1 1/2 ποτήρια νερού επιμυδαί χοντρό 2 " " αλεύρι (για όρε τις κρέμας) 1 1/2 " " ζάχαρη 1 πράγα αυγά 1 ηπέτιν πάουντερ (Γαλλική) 1 κονταράι γλυκού εδά κασιγα χιλ.
<u>Σιρόπι</u>	5-6 ποτήρια νερό, νερό 5-6 " " ζάχαρη 3 βανίλιες ζεμονόζουδα σταρόνι τυφού ζεμόνι
<u>Εκτέλεση</u>	Στο μίξερ, κοπάρτε τα αυγά με τη ζάχαρη, προσθέτουμε τα γιαούρτια στα οποία έχουμε δια- λυεί τη εδά, το επιμυδαί, το αλεύρι ή το ηπέτιν, που έχουμε ανακατέψει στο αλεύρι. Κινη- με με χιχ ζίχο εδά, μέχρι να ανακατευθούν τα

υγία. Μετα στα υγία ρίχνω 4-5 μπαράκια βατί-  
 και χιλ τα οποία έχω πριν τυπώθει στο ζουδι να  
 γίνουν σιδόνι. Για να τρίγουν εύκολα, βάζω το μα-  
 βτί, στην κατάνυξη, ή τυπώω μαζί με ζάχαρη  
 τήνουμε στους 200° σε μπρόνδρα με ζουδι σε κατ, η 38  
Σιρόπι για 25-30 ώρες περίπου. —

Πριν βράσουμε το γλυκό από το γούρο, βάζουμε σε  
 κατσαρόλα τα υγία για το σιρόπι 15 απο των ώρα  
 που θα πάρει βρασίτη το αβήνονε 2 περίπου ζελά,  
 ή αποσύρουμε από τη φωτιά. Όταν βράσουμε το γλυκό  
 από τη φωτιά ρίχνουμε το σιρόπι αμέσως με μία  
 κονταράι ή αβήνονε να ρουφίξει. Πρέπει να είναι  
 ζεστό το σιρόπι, ζεστό το γλυκό.

Μεγάλη επιτυχία

SAMALI [sa-ma-li]



This is a traditional cake like dessert !

## INGREDIENTS

2 small plastic pots -220 grams each -of Greek yoghurt made from cows' milk [if possible try to find and buythem with a fine crust layering the top part of the yoghurt-- it makes the difference in the taste ]

5 eggs

1 1/2 cups SEMOLINA



2 cups ALL PURPOSE FLOUR

1 1/2 cups of caster sugar

1 PINCH of salt

1 packet of baking powder

1 teaspoon of soda

\*\* PLUS a special ingredient called >>MASTIHA CHIOS --ma-sti'-ha hee-os --OR >> CHIOS MASTIC -- hee-os ma-stik'----- this ingredient dates back a long way-- in the past , it was originally used as chewing gum-it comes from the RESIN of a tree which can only be found on the Greek island of CHIOS --when the RESIN has dried up it looks like washed up pieces of glass



that you may find on a beach -- it's got a great aroma when ground! So , here's what you'll need now in order to complete the list of ingredients <<\*\*

4 or 5 pebble-like pieces of MASTIHA , CHIOS [BEFORE grinding them- here's a little secret - , you could try putting them in the freezer OR grind them to a powder with some sugar .NOTE -- if you have a mortar ,you'll definitely be able to get the best result] Hasn't the aroma blown you away yet ? ;]

---

## SYRUP



5-6 cups of water  
5-6 cups of sugar  
3 capsules of vanilla  
1 lemon peel  
a few drops of lemon juice

Okay !! Let's see if we can do this!!

Get your mixer ready !!

Add the eggs and the sugar in your mixer and beat

Get your two pots of yoghurt and dissolve the SODA in them >> and to your mixture , BEAT away

BEFORE ADDING the SEMOLINA , the FLOUR and the BAKING POWDER



place them in a bowl and MIX them together with a spoon

[ you need to get them evenly distributed ]

NOW add the SEMOLINA , FLOUR and BAKING POWDER mixture into your mixer !

Mix at a moderate speed

ADD the Mastiha , CHIOS to the mixture and mix until everything is nicely combined

Prepare your oven !

Pre-heat oven to 180 degrees

Use a buttered baking pan size 38'

Pour in the batter

Bake for approximately 25 mins

**\*\*AROUND 5 minutes before baking time is up , start preparing your SYRUP \*\***

Syrup

BEFORE you take your cake out of the oven , prepare your syrup

Place a pot onto your stove , ADD all the ingredients for your SYRUP into your pot

When it begins to boil , allow 2 minutes more , then remove from the stove

Finishing touches

Remove your HOT cake from the oven , ADD the HOT SYRUP ---slowly - very slowly - YOU can use a ladle or even a big spoon for this task - to cover the whole cake

Let the cake absorb the syrup

**\*\* NOTE > both the CAKE and the SYRUP have to be hot -- otherwise , the outcome won't be correct!**

Good Luck!

**\*\* Serving suggestions - a piece of SAMALI served with vanilla ice-cream!**

## Γαλακτομπούρεαο

<u>Υλικά</u>	1200 γρ. γάλα 120 " βιφιτόφι 8 αυγά (5 αυγά + 3 κρόκους) 75 γρ. βούτυρο φρέσκο 2 βανίλιες ζύμια από 1 πορτοκαλάκι 450 γρ. ζάχαρη 1/2 φούφο υδρόστασι (για ζύμια)
<u>Σιρόφι</u>	2 1/2 ποτήρια νερό ζάχαρη 1 1/2 " " νερό 1 κούτα βούτυρο κρέμα ζεφτανού 1 βανίλια 1 ζύμο μανέτας
<u>Επιτέρεση</u>	Σε κατσαρόλα βάζω όλα τα υλικά (γάλα, ζάχαρη μόνο τους κρόκους αψημημένους ελαφρά, βιφιτόφι, βούτυρο ή βανίλια ή την τοποθετώ στη φωτιά ανακατεύοντας συνέχεια, μέχρι το μίγμα να δέσει και να πήξει. Κατεβάω την κατσαρόλα από τη φωτιά, ανακατεύοντας πάλι λίγο, μέχρι να κρυώσει λίγο. Εν τω μεταξύ, πηνάω τα αβγά βράζοντας και ρίχνω ζιφ-ζιφ στην κρέμα, ανακατεύοντας κρηφάρα ή στη συνέχεια ρίχνω το ζύμια πορτοκαλάκι. Βουτυρώνω ταίρι Νο. 36 ή μεγαλύτερο πηρέζ ή εστρώνω τα μικρά φύλλα, βουτυρώνοντας ένα-ένα. Αλείφω την κρέμα στα φύλλα ή σιπάζω με τα υπολείμματα, αλείφοντας ή σιπάζω με βούτυρο. Χαίρω το τελευταίο φύλλο, όχι πολύ βράζει. Πηνάω σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° για 15-20'

ή χαμηλώνω τη θερμοκρασία στους 160° C, 5 γήνω  
ή για 35' ώσπου να ροδίθουν καλά τα φύλλα.  
Σιρόφι

- Βράζουμε όλα τα υλικά μαζί για το σιρόφι 5' ζεστά, από τη στιγμή που θα αρχίσει η βράση, ή περιχύνουμε το γαλακτομπούρεο που ταίρι-κον ταίρι (βαθιά που ταίρι) μόλις το βγάσουμε από το φούρνο. Αφήνουμε να κρυώσει, χωρίς να το μαζεύουμε για να μη μαλακώσει το φούφο, ή κούουμε σε κομμάτια.

Γαλακτομπούρεκο [ galak -to-bou-re-ko ] A type of CUSTARD pie wrapped in pasrty  
PHYLLO dough

#### INGREDIENTS

1200 grams of milk  
120 grams of SEMOLINA



8 eggs [ 5 whole eggs & 3 egg yolks ]

75 grams of fresh butter

2 vanilla capsules

the ring of one orange

450 grams of sugar

1/2 packet

of

PASTRY

PHYLLO

DOUGH

#### SYRUP

2 1/2 glasses of sugar

1 1/2 glasses of water

1 tablespoon of lemon juice

1 cinnamon stick

How to ...

Grab a cooking pot [ preferably a large one ]

Add all the ingredients together >> milk , sugar , ONLY the 3 egg YOLKS -- slightly whipped -- , SEMOLINA , butter & vanilla capsules

Place your cooking pot on the stove AND stir continuously until you get a nice thick custard

Remove your pot from the stove

Continue with a little less stirring until the custard cools

Whip the egg whites into a merengue

Pour the merengue slowly into custard

Continue stirring fast this time

Add the orange rind

>Butter a size 36 baking pan OR a large Pyrex <

Lay half of your pastry PHYLLO dough one at a time, BUT you must follow this procedure >> PHYLLO + butter , PHYLLO + butter etc

When done -- ADD the custard

NOW start layering with the remaining half of your pastry PHYLLO dough >> PHYLLO + BUTTER , PHYLLO + BUTTER etc .. until all have been used up

Use a sharp kitchen knife and carve diagonally [ BUT NOT TOO DEEP into the PHYLLO sheets [approximately top 2 - 3 PHYLLO SHEETS ] from right to left side AND then crossover from the other side . The end result of each piece should resemble



a Rhombus OR Parallelogram

Preheat your oven to 180 degrees

Whichever your heart desires



!



Bake for 15 - 20 minutes

Lower the temperature to 160 degrees

Bake for another 35 minutes or until the PHYLLO is a golden brown colour

### SYRUP

Place all of the ingredients for the SYRUP into a pot and boil for 5 minutes

As soon as it starts to BUBBLE remove from the stove AND remove your pie from the oven [ BOTH must be hot to get the perfect result -- you can and will !]



Use a ladle to empty the syrup over your pie one ladle at a time [ NOTE >>> If you empty the whole pot of SYRUP onto your pie your end result will look like



something soggy -- you don't want that -- it should resemble



something crispy ]

All's the hard work is done now !

Let your GALAKTOBOUREKO cool ...



Cut out one of your Rhombus / Parallelogram pieces and simply sit down and enjoy !!

Serving suggestions -with a steaming cup of your favourite coffee!



Good Luck and sincerely enjoy !