

# Γαστρονομικό ημερολόγιο



## Υλικά:

- 300 γρ. αλεύρι 00
- 700 γρ. αλεύρι χωριάτικο
- 1 κ. σ. μαγιά
- Λίγο αλάτι
- 1 κ. σ. ζάχαρη
- 60 γρ. πουρέ σκόνη πατάτας + 300 ml νερό ή πατάτες φρέσκες (1/2 κιλό), βρασμένες και λιωμένες
- 600 ml περίπου χλιαρό νερό

## Μέθοδος

1. Ενώνετε όλα τα υλικά μαζί (πρώτα τα στεγνά και μετά τα υγρά), τέλος τον πουρέ πατάτας που ετοιμάσετε
2. Αφού κάνετε τη ζύμη την αφήνετε να μπει για ½ ώρα.
3. Χτυπάτε καλά τη ζύμη, την αφήνετε να ξεκουραστεί και επαναλαμβάνετε το καλό κτύπημα.
4. Ζεσταίνετε το λάδι, ελέγχετε την θερμοκρασία και κόβετε μέσα τη ζύμη με την βοήθεια ενός κουταλιού του γλυκού, το οποίο κατά διαστήματα βουτάτε σε νερό ή λάδι, για να ξεκολλά η ζύμη κατά το κόψιμο και το τηγάνισμα.
5. Τους λουκουμάδες τους σερβίρετε (αν θέλετε να αποφύγετε τη ζάχαρη) με μέλι και καρύδια.
6. Συνοδεύσετε τους λουκουμάδες με παγωτό βανίλιας ή μαστίχα

### Chef's tips

- Οι λουκουμάδες μπορούν να γίνουν και με βρασμένο λιωμένο άσπρο ρύζι αντί πατάτα πουρέ.
- Παλιά οι λουκουμάδες ονομάζονταν «ξεροθήνα» και γίνονταν μόνο με αλεύρι και νερό, συνοδεύονταν με μέλι ή χαρουπόμελο ή έψημα (μέλι σταφυλιού) ή και σκέτη ζάχαρη.

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

## Συνταγή:

Λουκουμάδες (για 10 άτομα)



# ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ – Τι θα βρούμε στην αγορά:

## Λαχανικά - Χόρτα:

Άνηθο, κόλιανδρο, μπρόκολο, παντζάρια, ραπανάκια, μαϊντανό, ρόκα, κραμπι (λάχανο), σπανάκι, μάραθο, αβοκάντο, κουνουπίδι, μαρούλια, καρότα, σέλινο

## Φρούτα:

Πορτοκάλια, λεμόνια, μανταρίνια, γκρέιπ φρουτ, κόμμελα, μαντόρες, μπανάνες

## Ξηροί καρποί - Όσπρια:

Σταφίδες, καρύδια, αμύγδαλα, κάστανα, φακές, φασόλια, λουβιά (φασόλια μαυρομάτικα), κουκιά αποξηραμένα

## Ψάρια:

Πέστρες, χταπόδια, μπαρμπούνια

## Πουλερικά - Κρέατα:

Κοτόπουλο, χοιρινό, βοδινό, αρνί, κατσίκι

## Εδέσματα:

Αλλαντικά (λουκάνικα, χοιρομέρι, λούντζα, ποσιρτή), πουρέκια χαλουμιού, πουρέκια αναρής, δάκτυλα, γαλακτοπούρεκα, λουκουμάδες, σιάμιση, πόμπες, σάμαλι, γλυκά του κουταλιού





## Υλικά:

- 2 φλιτζάνια τραχανάς αποξηραμένος ή φρέσκος
- 2 λίτρα ζωμό κοτόπουλου
- 100 γρ. χαλούμι κομμένο σε κύβους
- Λίγο φρεσκοαλεσμένο μαύρο πιπέρι
- Λίγα κρουτόνια
- Λίγο ελαιόλαδο για γαρνίρισμα

## Μέθοδος

1. Τοποθετείτε τον αποξηραμένο τραχανά μέσα σε κλιάρο ζωμό και ανακατεύετε μέχρι να μαλακώσει και να διαλυθεί καλά
2. Ψήνετε μέχρι να μαλακώσει και να βγάλει τα αρώματά του
3. Σε ένα ζεστό αντικολητικό τηγάνι ρίχνετε τους κύβους από το χαλούμι δίνοντας τους ξανθό ωραίο χρώμα
4. Ετοιμάζετε τα ψωμάκια – κρουτόνια, τηγανίζοντάς τα σε λίγο ελαιόλαδο ή ψήνοντάς τα στο φούρνο με λίγο ελαιόλαδο
5. Κανονίζετε τη γεύση (λεμόνι, αλάτι, πιπέρι) του τραχανά και τον σερβίρετε
6. Γαρνίρετε με τους σοταρισμένους κύβους χαλουμιού, τα ροδοκοκκινισμένα κρουτόνια και ραντίζετε με λίγες σταγόνες ελαιόλαδο

### Chef's tips

- Συνήθως ο τραχανάς δεν χρειάζεται επιπλέον αλάτι ή λεμόνι. Αν όμως χρειαστεί προσθέστε λίγο επιπλέον
- Σε κάποιες περιοχές της Κύπρου συνήθιζαν κατά τη διάρκεια του βρασμού του τραχανά να σπάζουν μέσα μικρά αυγά και να ψήνονται ποσέ μαζί με τη σούπα
- Αν θέλετε ο τραχανάς να γίνει πιο κρεμώδης, τότε μπορείτε να τον κτυπήσετε στο blender με λίγο γάλα πριν να τον σερβίρετε
- Σε μερικές περιοχές της Κύπρου στον τραχανά προσθέτουν και λίγο φιδέ (vermicelli)

## ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

### Συνταγή:

Τραχανάς σούπα (για 10 άτομα)



# ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - Τι θα βρούμε στην αγορά:

## Λαχανικά - Χόρτα:

Αγρέλια (σπαράγγια άγρια), αγκινάρες, άνηθο, μαϊντανό, μπρόκολα, παντζάρια, ραπανάκια, κραμπι (λάχανο), σπανάκι, μάραθο, αβοκάντο, κουνουπίδι, μαρούλια, καρότα, σέλινο, πάγκαλους, μολόχες, κουκιά φρέσκα,μανιτάρια άγρια

## Φρούτα:

Πορτοκάλια, λεμόνια, μανταρίνια, γκρέιπ φρουτ, κόμελα, μαντόρες, μπανάνες

## Ξηροί καρποί - Όσπρια:

Σταφίδες, καρύδια, αμύγδαλα, κάστανα, φακές, φασόλια, λουβιά (φασόλια μαυρομάτικα), κουκιά αποξηραμένα, λουβάνα

## Ψάρια:

Πέστροφες, λυθρίνια, χταπόδια, μπαρμπούνια, μαρίδες

## Πουλερικά - Κρέατα:

Κοτόπουλο, χοιρινό, βοδινό, αρνί, κατσίκι

## Εδέσματα:

Σούπα τραχανά, σούπα λουβάνα, ορεκτικά νηστίσιμα (ταχίνι, ταραμάς), γλυκό κιτρόμηλο (νεράντζι), χαλβάς κατσαρόλας νηστίσιμος, ταχινόπιτες, κουλουράκια με το μέλι - «Τζιροτζιλλούθκια»



## Υλικά:

- 2 δέσμες (300 γρ) αγρέλια κομμένα και καθαρισμένα
- 4 αυγά
- 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- Χυμό από ένα λεμόνι
- Αλάτι
- Φρέσκο αλεσμένο πιπέρι

## Μέθοδος

1. Κόβετε τις τρυφερές άκριες και τις πλένετε καλά με νερό
2. Σε τηγάνι αντικολλητικό τοποθετείτε το ελαιόλαδο και ρίχνετε τα αγρέλια στο τηγάνι
3. Σοτάρετε ανακατεύοντας, σε χαμηλή φωτιά για αρκετή ώρα και ακολούθως αλατο πιπερώνετε
4. Ρίχνετε τα αυγά αφού τα ανακατέψετε λίγο
5. Ανακατεύετε να γίνουν σαν μια ομελέτα και προσθέτετε τον χυμό λεμονιού
6. Τέλος προσθέτετε φρέσκα βότανα όπως ρίγανη, δυόσμο και μαϊντανό

### Chef's tips

- Για να μην πικρίζουν μπορείτε να τα τοποθετήσετε προτού τα βάλετε στο τηγάνι σε καυτό νερό για μόνο 1 λεπτό
- Τα άγρια σπαράγγια εκτός από τηγανιτά με τα αυγά μπορούν να γίνουν και ξιδάτα
- Στην Κύπρο κάνουν την εμφάνισή τους μετά τις πρώτες βροχές και διαρκούν μέχρι και την άνοιξη!

ΜΑΡΤΙΟΣ

## Συνταγή:

Αγρέλια (σπαράγγια άγρια)

(για 4 άτομα)



# ΜΑΡΤΙΟΣ - Τι θα βρούμε στην αγορά:

## Λαχανικά - Χόρτα:

Αγρέλια (σπαράγγια άγρια), κάπαρι, αγκινάρες, άνηθο, μαϊντανό, μπρόκολα, παντζάρια, ραπανάκια, κραμπί (λάχανο), σέλινο, σπανάκι, λάχανα (σέσκουλα), μάραθο, αβοκάντο, κουνουπίδι, μαρούλια, καρότα, πάγκαλους, μολόχες, κουκιά φρέσκα,μανιτάρια άγρια, μπιζέλια (αρακά), λουβάνα, λαψάνες, γλυστιρίδα (γλιστριδα)

## Φρούτα:

Πορτοκάλια, λεμόνια, μανταρίνια, γκρέιπ φρουτ, κόμμελα, μαντόρες, φράουλες, μπανάνες, μέσπιλα (μούσμουλα)

## Ξηροί καρποί - Όσπρια:

Σταφίδες, καρύδια, αμύγδαλα, φακές, φασόλια, λουβιά (φασόλια μαυρομάτικα), κουκιά αποξηραμένα

## Ψάρια:

Πέστροφες, καλαμάρια, χταπόδια, μπαρμπούνια, μαρίδες, γόπες

## Πουλερικά - Κρέατα:

Αρνάκι, κατσικάκι, βοδινό, χοιρινό

## Εδέσματα:

Κυπριακά τυριά (τυρί παφίτικο, χαλούμι, αναρή φρέσκα στον νορό, αναρή αλατισμένη, αναρή ανάλατη, κεφαλοτύρι), ετοιμασίες ξιδάτων, λαγάνες, ελιωτές ζυμωτές, γλυκά (φράουλας, αμύγδαλο, περγαμόντο), πορτοκαλόπιτα, τσιπόπιττα, πίτες με το μέλι, πσιές, σιάμαλι, κολοκοτές





## Υλικά:

- 10 κομμάτια κατσικάκι
- 10 πατάτες μέτριες, καθαρισμένες
- 1 μέτριο κρεμμύδι καθαρισμένο και κομμένο στα τέσσερα
- 2 ντομάτες, κόκκινες, τριμμένες
- 2 φύλλα δάφνης
- 2 κλωνάρια δεντρολίβανο
- 1 κλωνάρια ρίγανη
- ½ κ.γ. ρίγανη αποξηραμένη
- ½ κ.γ. φρέσκο αλεσμένο πιπέρι
- ½ κ.γ. αλάτι
- 1 ντομάτα κόκκινη, κομμένη σε φέτες
- 1 φλιτζάνι νερό
- 2 κ.σ. κονιάκ

## Μέθοδος

1. Καθαρίζετε καλά το κρέας από το λίπος
2. Κόβετε τις καθαρισμένες και πλυμένες πατάτες, στη μέση
3. Αρωματίζετε με τα αρωματικά και προσθέτετε λίγο αλάτι
4. Βάζετε τις κόκκινες τριμμένες ντομάτες
5. Τα ανακατεύετε όλα μαζί σε μια λεκάνη
6. Τα τοποθετείτε σε ένα πήλινο δοχείο ή σε ταψί και από πάνω βάζετε τις φέτες ντομάτας
7. Ρίχνετε το νερό, το κονιάκ και το κρεμμύδι
8. Σκεπάζετε το δοχείο με το καπάκι του και με επιπλέον αλουμινόχαρτο, αν θα το ψήσετε σε πυρωμένο παραδοσιακό φούρνο
9. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C

### Chef's tips

- Το φαγητό αυτό θα πρέπει να το παρακολουθείτε, για την περίπτωση που χρειαστεί επιπλέον νερό και γύρισμα το κρέας
- Αν θέλετε καλύτερο άρωμα μπορείτε να προσθέσετε μέσα από την αρχή και άλλα λαχανικά όπως καρότο, σέλινο και ντομάτες κόκκινες κομμένες σε μεγάλες φέτες

## ΑΠΡΙΛΙΟΣ

### Συνταγή:

Κατσικάκι ψητό (για 10 άτομα)





# ΑΠΡΙΛΙΟΣ - Τι θα βρούμε στην αγορά:

## Λαχανικά - Χόρτα:

Κολοκυθάκια, κουκιά, αγκινάρες, αβοκάντο, άνηθο, μπιζέλια (αρακά), λάχανα (σέσκουλα), καρότα, κουνουπίδια, κρεμμύδια φρέσκα, λαχανάκια Βρυξελλών, μαϊντανό, μαρούλι, μπρόκολα, παντζάρια, πράσα, ραδίκια, σπαράγγια, σπανάκι.

## Φρούτα:

Λεμόνια, πορτοκάλια, πόμελα, φράουλες, μέσπιλα (μούσμουλα)

## Ξηροί καρποί - Όσπρια:

Σταφίδες, καρύδια, αμύγδαλα, φακές, φασόλια, λουβιά (φασόλια μαυρομάτικα), κουκιά αποξηραμένα, σχίνος

## Ψάρια:

Πέστροφες, καλαμάρια, χταπόδια, μπαρμπούνια, μαρίδες, γόπες

## Πουλερικά - Κρέατα:

Αρνάκι, κατσικάκι, βοδινό, χοιρινό

## Εδέσματα:

Φλαούνες, αρνί ψητό, πασκιές με αρνάκι, κουκιά με αγκινάρες λεμονάτες, κουλούρια στον ξυλόφουρνο, χαλουμόπιπτες ζυμωτές, νηστίσιμα γλυκά, τσουρέκια, χαλβάς σιμιγδαλένιος, κολοκοτές



## Υλικά:

- 1 κιλό μπιζέλι καθαρισμένο
- ½ δέσμη άνηθο ψιλοκομμένο
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια μέτρια κομμένα σε πολύ λεπτές φέτες
- 3 καρότα μέτρια κομμένα σε ροδέλες
- 3 πατάτες κομμένες σε κομμάτια καρέ
- 3 ντομάτες κόκκινες ώριμες ψιλοκομμένες
- 1 κ.σ. ντομάτα πουρέ (ντοματόπαστα)
- Λίγο ζωμό
- 1 κομματάκι μικρό κανέλα
- 1 φύλλο δάφνης
- Αλάτι και φρεσκοαλεσμένο πιπέρι
- 10 μέτρια μπαρμπούνια περασμένα από αλεύρι (για όλες τις χρήσεις) και τηγανισμένα σε αρκετό ηλιανθέλαιο ή ελαιόλαδο

## Μέθοδος

1. Σε κατσαρόλα σοτάρετε το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο και ακολούθως προσθέτετε το καρότο και την πατάτα
2. Βάζετε το μπιζέλι και συνεχίζετε το ελαφρύ σοτάρισμα
3. Προσθέτετε τη ντοματόπαστα και τις φρέσκες, κόκκινες, ψιλοκομμένες ντομάτες
4. Καλύπτετε με το ζωμό και ρίχνετε το φύλλο δάφνης

### Chef's tips

- Για να έχουν καλύτερη εμφάνιση κατά το τηγάνισμα τα μπαρμπούνια θα πρέπει να είναι στραγγισμένα καλά και το λάδι μπόλικο και καυτό

ΜΑΪΟΣ

## Συνταγή:

Μπιζέλι με λαχανικά και μπαρμπούνια τηγανιτά

(για 10 άτομα)



# ΜΑΪΟΣ - Τι θα βρούμε στην αγορά:

## Λαχανικά - Χόρτα:

Αβοκάντο, βλήτα, πράσιμα αγγούρια, πράσινες μελιτζάνες, άνηθο, αντίδια, μπιζέλια (αρακά), καρότα, κολοκυθάκια, κραμπί (λάχανο), μαϊντανό, μάραθο, μαρούλι, παντζάρια, πιπεριές, ραδικία, ραπανάκια, σέλινο, λάχανα (σέσκουλα), σπανάκι, σπαράγγια, μπρόκολα, ντομάτες, κολοκάσι, φρέσκο φασολάκι

## Φρούτα:

Καλοκαιρινά πορτοκάλια (βαλέντσια), φράουλες, κεράσια, χρυσόμηλα (βερίκοκα), μέσπιλα (μούσμουλα), πράσιμα πεπόνια, πράσιμα καρπούζια

## Ξηροί καρποί - Όσπρια:

Σταφίδες, καρύδια, αμύγδαλα, φακές, φασόλια, λουβιά (φασόλια μαυρομάτικα), κουκιά αποξηραμένα, ρεβίθια

## Ψάρια:

Πέστροφες, λαβράκια γλυκού νερού, καλαμάρια, χταπόδια, μπαρμπούνια, μαρίδες, γόπες

## Πουλερικά - Κρέατα:

Κοτόπουλο, αρνί, κατσίκι, βοδινό, χοιρινό

## Εδέσματα:

Μέλι από ανθούς, γλυκό από ανθούς εσπεριδοειδών, κολοκάσι με σέλινο (προαιρετικό κρέας)





## Υλικά:

- 2 κιλά μπάμιες
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές φέτες
- 3 σκελίδες σκόρδο κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 φύλλο δάφνης
- 5-6 κόκκινες ντομάτες ψιλοκομμένες ή τριμμένες
- 1 φλιτζάνι ντοματάκι κονσέρβας ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. ντομάτα πουρέ (ντοματόπαστα)
- Ζωμό λαχανικών
- Χυμό από 1 λεμόνι
- Λίγο αλάτι
- Λίγο φρεσκοαλεσμένο πιπέρι

## Μέθοδος

1. Σοτάρετε στο ελαιόλαδο το κρεμμύδι, το σκόρδο και τις μπάμιες, τις οποίες καθαρίσατε προηγουμένως χωρίς να τις πλύνετε
2. Προσθέτετε τη ντοματόπαστα και τις υπόλοιπες ντομάτες, φρέσκιες και κονσέρβας
3. Καλύπτετε με ζωμό λαχανικών (μόλις να τις καλύπτει)
4. Προσθέτετε το χυμό λεμονιού και το αλάτι καθώς και το φύλλο δάφνης, τις ψήνετε στο φούρνο ή στην κατσαρόλα
5. Σερβίρονται με φέτα τυρί και σαλάτα

### Chef's tips

- Αποφεύγουμε να πλένουμε τις μπάμιες γιατί δημιουργείται γλοιώδης ουσία όπως και στο κολοκάσι
- Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε μπάμιες τρυφερές από την ίδια σοδιά

# ΙΟΥΝΙΟΣ

## Συνταγή: Μπάμιες γιαχνι

(για 10 άτομα)



# ΙΟΥΝΙΟΣ - Τι θα βρούμε στην αγορά:

## Λαχανικά - Χόρτα:

Μπάμιες, αγγούρια, άνηθο, αντίδια, μπιζέλια (αρακά), βλήτα, κολοκυθάκια, φρέσκα κρεμμύδια, κραμπί (λάχανο), μαϊντανό, μάραθο, μαρούλι, πιπεριές, ραδικία, σέλινο, λάχανα (σέσκουλα), σκόρδο, ντομάτες, παντζάρια, κολοκάσι, ραπανάκια, καρότα, μελιτζάνες, πατάτες, φασολάκι φρέσκο, λουβί φρέσκο

## Φρούτα:

Χρυσόμηλα (βερίκοκα), καϊσιά, φράουλες, κεράσια, ροδάκινα (ορισμένες ποικιλίες), καρπούζια, βύσσινα, πεπόνια, αχλάδια, μέσπιλα (μούσμουλα), πορτοκάλια

## Ξηροί καρποί - Όσπρια:

Σταφίδες, καρύδια, αμύγδαλα, φακές, φασόλια, λουβιά (φασόλια μαυρομάτικα), κουκιά αποξηραμένα, ρεβίθια

## Ψάρια:

Πέστροφες, λαβράκια γλυκού νερού, μπαρμπούνια, μαρίδες, γόπες, κουρκούνες (γερμανούες), σαργούς, σκάρους, μελάνες

## Πουλερικά - Κρέατα:

Κοτόπουλο, αρνί, κατσίκι, βοδινό, χοιρινό

## Εδέσματα:

Κολοκάσι με σέλινο, (προαιρετικό κρέας), κουπέπια (ντολμάδες) με φρέσκα κληματόφυλλα (αμπελόφυλλα), πουλλες, μέλι θυμαρίσιο



## Υλικά:

- 5 φλιτζάνια νερό
- 5 κ.σ. νισεστέ
- 5 κ.σ. ροδόσταγμα

## Για το σερβίρισμα

- 10 κ.σ. σιρόπι τριαντάφυλλου
- 10 κ.γ. ροδόσταγμα

## Μέθοδος

1. Ζεσταίνετε σε μια κατσαρόλα τα 4 φλιτζάνια νερού
2. Διαλύετε το νισεστέ στο υπόλοιπο 1 φλιτζάνι κρύο νερό και ρίχνετε το διαλυμένο νισεστέ στο νερό το οποίο συνεχίζει να ζεσταίνεται σε χαμηλή φωτιά
3. Προσθέτετε το μισό ροδόσταγμα και συνεχίζετε το ανακάτεμα μέχρι να ψηθεί καλά και να ασπρίσει
4. Σε πυρέξ ή μικρό ταψί ραντίζετε με το υπόλοιπο ροδόσταγμα και ρίχνετε τον αχνιστό χυλό, το μαχαλεπί
5. Το αφήνετε να κρυώσει και το τοποθετείτε στο ψυγείο για να πήξει και να παγώσει καλά
6. Το βγάζετε την επόμενη μέρα και το κόβετε σε κομμάτια, σε σχήματα της αρεσκείας σας
7. Το σερβίρετε με φυσικό σιρόπι, αραιωμένο με νερό και ροδόσταγμα

### Chef's tips

- Κατά το ψήσιμο, αν θέλετε να είναι πιο γυαλιστό, προσθέτετε πολύ λιγη ζάχαρη
- Αν το θέλετε πιο παραδοσιακό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε παγωτό τριαντάφυλλου στη θέση του σιροπιού από τριαντάφυλλο
- Το καλό ψήσιμο στο μαχαλεπί το κάνει πιο τραγανό

## ΙΟΥΛΙΟΣ

### Συνταγή: Μαχαλεπί

(για 10 άτομα)





# ΙΟΥΛΙΟΣ - Τι θα βρούμε στην αγορά:

## Λαχανικά - Χόρτα:

Μπάμιες, αγγούρια, άνηθο, αντίδια, μπιζέλια (αρακά), βλήτα, κολοκυθάκια, φρέσκα κρεμμύδια, κραμπί (λάχανο), μαϊντανό, μάραθο, μαρούλι, πιπεριές, ραδίκια, σέλινο, λάχανα (σέσκουλα), σκόρδο, ντομάτες, παντζάρια, ραπανάκια, καρότα, κολοκύθες, μελιτζάνες, πατάτες, κολοκάσι, πούλλες, φασολάκι φρέσκο, λουβι φρέσκο

## Φρούτα:

Χρυσόμηλα (βερικοκα), κεράσια, ροδάκινα (ορισμένες ποικιλίες), καρπούζια, βύσσινα, πεπόνια, αχλάδια

## Ξηροί καρποί - Όσπρια:

Σταφίδες, καρύδια, αμύγδαλα, φακές, φασόλια, λουβιά (φασόλια μαυρομάτικα), κουκιά αποξηραμένα, ρεβίθια

## Ψάρια:

Πέστροφες, λαβράκια γλυκού νερού, μπαρμπούνια, μαρίδες, γόπες, κουρκούνες (γερμανούς), σαργούς, σκάρους, μελάνες

## Πουλερικά - Κρέατα:

Κοτόπουλο, αρνί, κατσίκι, βοδινό, χοιρινό

## Εδέσματα:

Λουβι φρέσκο με κολοκύθια, μελιτζάνες γιαχνί, μπάμιες, φασολάκι με ντομάτα



## Υλικά:

- 2 κόκκινες, μέτριες ντομάτες
- 2 κολοκυθάκια
- 2 πιπεριές πράσινες ή χρωματιστές
- 2 μεγάλα κρεμμύδια (προαιρετικά)
- 2 μικρές μελιτζάνες (προαιρετικά)
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ½ φλιτζάνι ρύζι γλασέ
- 150 γρ. χοιρινό κιμά
- Χυμό από ½ λεμόνι
- Λίγο αλάτι
- ½ δέσμη ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 ντομάτες κόκκινες, μέτριες τριμμένες ή ψιλοκομμένες
- Λίγο δυόσμο αποξηραμένο
- Λίγη κανέλα
- Λίγο φρεσκοαλεσμένο πιπέρι

## Μέθοδος

1. Καθαρίζετε προσεκτικά τα λαχανικά
2. Σοτάρετε ελαφρά τα λαχανικά εκτός τις ντομάτες
3. Αναμειγνύετε όλα τα υπόλοιπα υλικά για τη γέμιση και γεμίζετε τα λαχανικά
4. Τα περιχύνετε με λίγο ζωμό και τα πασπαλίζετε με λίγη κόκκινη τριμμένη ντομάτα
5. Ψήνονται στο φούρνο για περίπου 25-30 λεπτά σε θερμοκρασία 180°C
6. Σερβίρονται με παραδοσιακό γιαούρτι και κυπριακή σαλάτα

### Chef's tips

- Για να γίνει πιο υγιεινή η συνταγή μπορείτε αντί να σοτάρετε τα λαχανικά να τα προ-ζεστάνετε στο φούρνο
- Η γέμιση μπορεί να μπει και εντελώς άψητη, φτάνει να μην σοτάρετε ούτε τα λαχανικά για να αντέξουν περισσότερη ώρα στο ψήσιμο

# ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

## Συνταγή:

### Γεμιστά λαχανικά

(για 10 άτομα)



# ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - Τι θα βρούμε στην αγορά:

## Λαχανικά - Χόρτα:

Κολοκάσι, αγγούρια, άνηθο, αντίδια, βλήτα, καρότα, κολοκύθες, κολοκυθάκια, κρεμμύδια, λάχανα (σέσκουλα), μαϊντανό, μάραθο, μαρούλι, μελιτζάνες, μπάμιες, παντζάρια, πατάτες, πιπεριές, ραδίκια, ραπανάκια, σέλινο, σκόρδο, ντομάτες, φασολάκι φρέσκο, λουβιά φρέσκα

## Φρούτα:

Αχλάδια, καρπούζια, μήλα, ροδάκινα, πεπόνια, σταφύλια, σύκα, φορμόζες, δαμάσκηνα, ρόδια

## Ξηροί καρποί - Όσπρια:

Σταφίδες, καρύδια, αμύγδαλα, φακές, φασόλια, (φασόλια μαυρομάτικα), κουκιά αποξηραμένα, ρεβίθια

## Ψάρια:

Πέστροφες, λαβράκια γλυκού νερού, καλαμάρια, χταπόδια, κουρκούνες (γερμανούς), μαριδες, γόπες

## Πουλερικά - Κρέατα:

Κοτόπουλο, αρνί, κατσίκι, βοδινό, χοιρινό

## Εδέσματα:

Γεμιστά λαχανικά





## Υλικά:

- 3 κιλά κολοκάσι
- 1 ½ κιλό χοιρινό κρέας κομμένο σε μεγάλους κύβους (κατά προτίμηση μπέικον και λαιμό)
- 2 κ.σ. ντομάτα πουρέ (ντοματοπάστα)
- 5-6 ντομάτες κόκκινες τριμμένες ή ψιλοκομμένες
- Χυμό από 2 λεμόνια
- ½ ξυλαράκι κανέλα
- 2 φλιτζάνια κομμένο σέλινο
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- Λίγο αλάτι
- Λίγο φρεσκοαλεσμένο πιπέρι
- Ζωμό λαχανικών (μόλις να σκεπάσει το κολοκάσι)

## Μέθοδος

1. Καθαρίζετε, σκουπίζετε και κόβετε «τσακριστό» το κολοκάσι
2. Σε κατσαρόλα σοτάρετε το χοιρινό μέχρι να ροδίσει και το αφαιρείτε
3. Στην ίδια κατσαρόλα σοτάρετε το κολοκάσι, με κρεμμύδι και το σέλινο κομμένο σε μικρά κομμάτια
4. Βάζετε στο κολοκάσι και πάλι το κρέας και προσθέτετε την πάστα ντομάτας, τις κόκκινες, ψιλοκομμένες ντομάτες και τον ζωμό λαχανικών
5. Σιγοψήνετε και προσθέτετε το αλάτι το πιπέρι και τέλος το χυμό λεμονιού, αφού το δοκιμάσετε και έχει μόλις αρχίσει να μαλακώνει

### Chef's tips

- Αποφύγετε να αλατίσετε και να ρίξετε στο κολοκάσι χυμό λεμονιού προτού σχεδόν ψηθεί, γιατί το σκληραίνει τόσο το αλάτι, όσο και το λεμόνι
- Το κολοκάσι πάντοτε πρέπει να κόβεται με απότομο κόψιμο (τσακριστό)

# ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

## Συνταγή:

### Κολοκάσι με σέλινο και χοιρινό κρέας

(για 10 άτομα)



# ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ – Τι θα βρούμε στην αγορά:

## Λαχανικά - Χόρτα:

Κολοκάσι, κολοκυθάκια, ντομάτες, μπάμιες, κρεμμύδια ξερά, πατάτες, φασολάκι φρέσκο

## Φρούτα:

Σταφύλια, σύκα, αχλάδια, μήλα, δαμάσκηνα, ρόδια, πεπόνια, χαρούπια

## Ξηροί καρποί - Όσπρια:

Φουντούκια, χαλεπιανά (φιστίκια Αιγίνης), νωπά καρύδια, σταφίδες, αμύγδαλα, φακές, φασόλια, λουβιά (φασόλια μαυρομάτικα), κουκιά αποξηραμένα, ρεβίθια

## Ψάρια:

Πέστροφες, λαβράκια γλυκού νερού, καλαμάρια, χταπόδια, μπαρμπούνια, μαρίδες, γόπες

## Πουλερικά - Κρέατα:

Κοτόπουλο, αρνί, κατσίκι, βοδινό, χοιρινό

## Εδέσματα:

Παλουζέ (μουσταλευριά), σουτζιούκος, συκόπιτες, έψημα (μέλι σταφυλιού), κυδωνόπαστο, χαρουπόμελο, παστέλι



## Υλικά:

- 8 φέτες σκληρό χαλούμι (στεγνώστε τα καλά)
- 2 μεγάλες, κόκκινες και σφικτές ντομάτες
- 3 χρωματιστές πιπεριές
- 4 φλιτζάνια φύλλα φρέσκο σπανάκι/τρουφερό
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ½ φλιτζάνι χαρουπόμελο
- 2 κ.σ. φιλοκομμένα αρωματικά βότανα (ρίγανη, θυμάρι, βασιλικό, δεντρολίβανο)
- Αλάτι, πιπέρι

## Μέθοδος

1. Πλένετε και στεγνώνετε όλα τα λαχανικά. Αλείψετε με ελαιόλαδο τις πιπεριές και τις ψήνετε στο φούρνο στους 180°C για 30 περίπου λεπτά. Κατά διαστήματα τις γυρίζετε για να ροδίσουν από όλες τις πλευρές
2. Κόβετε τις ντομάτες σε κάθετες, στρογγυλές, χοντρές φέτες και τις αλείψετε, με ελαιόλαδο
3. Όταν ψηθούν οι πιπεριές τις βγάζετε από το φούρνο, τις ξεφλουδίζετε, τις κόβετε προσεκτικά στη μέση, τις καθαρίζετε από τους σπόρους τους και τις αφήνετε σε μια καθαρή πετσέτα να στραγγίσουν
4. Τις βάζετε σε ένα μπολ, τις πασπαλίζετε με τα αρωματικά και τις περιχύνετε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Τις αφήνετε να μαρινarisτούν για 1 βράδυ
5. Σε ένα μικρό τηγάνι ζεσταίνετε 2-3 κουταλιές ελαιόλαδο και μαραίνετε ελαφρά το σπανάκι σε μέτρια φωτιά. Το αλατοπιπερώνετε, το βγάζετε από το τηγάνι και το διατηρείτε ζεστό. Στο ίδιο τηγάνι μαραίνετε τις ντομάτες και από τις δύο πλευρές για 1 λεπτό την κάθε πλευρά
6. Βάζετε ένα τηγάνι τύπου γκριλ στη φωτιά να ζεσταθεί καλά και ψήνετε το χαλούμι και από τις δύο πλευρές για μερικά λεπτά μέχρι να ροδίσει
7. Παρουσιάζετε τα πιάτα με το παραδοσιακό χαλούμι με ένα ξεχωριστό και πρωτότυπο τρόπο: Βάζετε στη βάση του πιάτου σπανάκι και από πάνω ντομάτα, πιπεριά και χαλούμι. Επαναλαμβάνετε ξανά με ντομάτα, πιπεριά, χαλούμι και πιπεριά. Ραντίζετε με σταγόνες χαρουπόμελο και διακοσμείτε ανάλογα

## ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

### Συνταγή:

Πύργος με Χαλούμι σχάρας μαρινarisμένες πιπεριές και χαρουπόμελο

(για 8 άτομα)



### Chef's tips

- Αν βρείτε χωριάτικο σκληρό χαλούμι θα έχετε έξοχη γεύση και άρωμα.
- Προσέξτε να μην σας λιώσουν στο σοτάρισμα οι ντομάτες.
- Στην αγορά υπάρχουν πολύ ωραία ελαιόλαδα αρωματισμένα με ρίγανη, άρωμα λεμονιού και θυμαριού.



# ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - Τι θα βρούμε στην αγορά:

## Λαχανικά - Χόρτα:

Τελευταία βλήτα, κολοκάσι, κολοκυθάκια, μάραθο, μελιτζάνες, πιπεριές, ραπανάκια, ντομάτες, αγγούρια, αντίδια, άνηθο, καρότα, κολοκύθες, κουνουπίδι, κραμπί (λάχανο), μαϊντανό, παντζάρια, μαρούλι, πράσα, ραδίκια, σέλινια, λάχανα (σέσκουλα), σπανάκι, μπρόκολα, φινόκιο, φασολάκι φρέσκο

## Φρούτα:

Ακτινίδια, κυδώνια, μήλα, σταφύλια, σύκα, λωτοί, ρόδια

## Ξηροί καρποί - Όσπρια:

Αμύγδαλα, καρύδια, φουντούκια, χαλεπιανά (φιστίκια Αιγίνης), παστά σύκα, σταφίδες, φακές, φασόλια, κουκιά αποξηραμένα, ρεβίθια

## Ψάρια:

Πέστροφες, λαβράκια γλυκού νερού, καλαμάρια, χταπόδια, μπαρμπούνια, μαρίδες, γόπες

## Πουλερικά - Κρέατα:

Κοτόπουλο, αρνί, κατσίκι, βοδινό, χοιρινό

## Εδέσματα:

Παλουζέ (μουσταλευριά), σουτζιούκος, συκόπιτες, έψημα (μέλι σταφυλιού), κυδωνόπαστο, χαρουπόμελο, παστέλι



## Υλικά:

- 5 κιλά χταπόδι
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 φλιτζάνι κρασί κόκκινο ξηρό
- 1/3 φλιτζανιού ξύδι
- 2 γαρύφαλλα
- 1 μικρό ξυλάκι κανέλα
- 2 φύλλα δάφνης

## Μέθοδος

1. Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και αφού κάψει ρίχνετε το χταπόδι το οποίο έχει καθαριστεί καλά εκ των προτέρων
2. Τοποθετείτε όλα τα αρωματικά σκεπάζοντας την κατσαρόλα. Αφήνετε το χταπόδι να κατεβάσει και να απορροφήσει τα υγρά του.
3. Ακολούθως προσθέτετε το κρασί και το ξύδι μέχρι να απορροφήσει και αυτά τα υγρά και να γλασάρει

### Chef's tips

- Συνοδεύεται με φακές ή άλλα όσπρια

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

## Συνταγή: Χταπόδι καθιστό

(για 10 άτομα)



# ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - Τι θα βρούμε στην αγορά:

## Λαχανικά - Χόρτα:

Αντίδια, παντζάρια, καρότα, κουνουπίδι, κραμπί (λάχανο), λαχανάκια Βρυξελλών, μαρούλι, μπρόκολα, πατάτες, πράσα, ραδίκια, σέλινο, λάχανα (σέσκουλα), σπανάκι, φινόκιο, φασολάκι φρέσκο

## Φρούτα:

Αχλάδια, μήλα, ρόδια, λεμόνια, μανταρίνια, γκρέιπ φρουτ, πορτοκάλια

## Ξηροί καρποί - Όσπρια:

Αμύγδαλα, καρύδια, φουντούκια, κάστανα, χαλεπιανά (φιστίκια Αιγίνης), παστά σύκα, σταφίδες, φακές, φασόλια, λουβιά (φασόλια μαυρομάτικα), κουκιά αποξηραμένα, ρεβίθια

## Ψάρια:

Πέστροφες, λαβράκια γλυκού νερού, καλαμάρια, χταπόδια, μπαρμπούνια, μαρίδες, γόπες

## Πουλερικά - Κρέατα:

Κοτόπουλο, αρνί, κατσίκι, βοδινό, χοιρινό

## Εδέσματα:

Παλουζέ (μουσταλευριά), σουτζιούκος, συκόπιτες, έψημα (μέλι σταφυλιού), κυδωνόπαστο, χαρουπόμελο, παστέλι



## Υλικά:

- 225 γρ. λάδι
- 225 γρ. φυτικό βούτυρο
- 440 γρ. ζάχαρη
- 8 αυγά
- Ξύσμα 2 πορτοκαλιών
- 1/2 ποτήρι χυμό πορτοκάλι
- 1/4 ποτήρι κονιάκ
- 1/4 ποτήρι ανθόνερο
- 3 κ.γ. baking powder
- 825 γρ. αλεύρι φαρίνα 00
- 10 γρ. βανίλια
- 5 γρ. mixed spices (κανέλα, μοσχοκάρυδο, γαρίφαλο)
- Αμυγδαλόψιχα χοντροαλεσμένη

## Μέθοδος

1. Κτυπούμε στο μίξερ με φτερό το φυτικό βούτυρο, το λάδι, την ζάχαρη, την βανίλια και το ξύσμα πορτοκαλιού μέχρι να φουσκώσουν καλά
2. Προσθέτουμε τα μισά αυγά ένα προς ένα και το μισό αλεύρι λίγο-λίγο
3. Ανακατεύουμε λίγο και προσθέτουμε με τον ίδιο τρόπο τα υπόλοιπα αυγά και αλεύρι
4. Τελικά προσθέτουμε το κονιάκ, το χυμό πορτοκαλιού, το ανθόνερο, τα ανάμεικτα βότανα (mixed spices) και την αμυγδαλόψιχα
5. Βάζουμε το μίγμα σε σέρκι (μεταλλικό στεφάνι) ή φόρμα και ψήνουμε στους 170°C για 1 ώρα

### Chef's tips

- Τα υλικά πρέπει να είναι σε θερμοκρασία δωματίου
- Ο φούρνος δεν πρέπει να ανοίξει πριν περάσουν 30 λεπτά
- Στην Κύπρο προτού βάλουμε τη βασιλόπιττα στο φούρνο τοποθετούμε νόμισμα, τυλιγμένο σε αλουμινόχαρτο, ούτως ώστε αυτός που θα το βρει στο κομμάτι του να αναδειχθεί ως ο τυχερός της χρονιάς

## ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

### Συνταγή: Βασιλόπιτα





# ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ – Τι θα βρούμε στην αγορά:

## Λαχανικά - Χόρτα:

Αντίδια, καρότα, κουνουπίδι, κραμπι (λάχανο), λαχανάκια Βρυξελλών, μαρούλι, μπρόκολα, παντζάρια, πατάτες, πράσα, ραδίκια, σέλινο, λάχανα (σέσκουλα), σπανάκι, φινόκιο, αβοκάντο, άνηθο, μαϊντανό, φασολάκι φρέσκο

## Φρούτα:

Μανταρίνια, πορτοκάλια, λεμόνια, γκρέιπ φρουτ, μήλα, αχλάδια

## Ξηροί καρποί - Όσπρια:

Αμύγδαλα, καρύδια, φουντουκία, χαλεπιανά (φιστίκια Αιγίνης), σταφίδες, παστά σύκα, φακές, φασόλια, λουβιά (φασόλια μαυρομάτικα), κουκιά αποξηραμένα, ρεβίθια

## Ψάρια:

Πέστροφες, λαβράκια γλυκού νερού, καλαμάρια, χταπόδια, μπαρμπούνια, μαρίδες, γόπες

## Πουλερικά - Κρέατα:

Κοτόπουλο, αρνί, κατσίκι, βοδινό, χοιρινό

## Εδέσματα:

Γαλοπούλα, μελομακάρονα, κουραμπιέδες

