

Παραδοσιακά γλύκα και φαγήτα νομού Βισαλτίας

Γκουλιάρια απο την Νιγρίτα Σερρών



Υλικά:

200 γρ γιαούρτι στραγγιστό πλήρες λιπαρών

1 φλ. σιμιγδάλι ψιλό

1 φλ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του 350 γρ.

φέτα λειωμένη με το πιρούνι

4 αυγά

βούτυρο για το ταψί + 50 γρ. βούτυρο σε μικρά κομματάκια

50 ml νερό Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Ψωμί παραδοσιακό



Υλικά:

- 7 φλιτζάνια τσαγιού αλεύρι μαλακό
- 2 1/2 φλιτζάνια τσαγιού χλιαρό νερό
- 1 1/2 κ.σ. μαγιά σκόνη
- 1 κ.σ. ζάχαρη
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1/4 φλιτζάνι βούτυρο

Εκτέλεση συνταγής:

Βάζουμε σε μία λεκάνη 1/2 φλιτζάνι από το νερό, διαλύουμε την μαγιά και τη ζάχαρη και αφήνουμε το μείγμα να γίνει κρεμώδες, γύρω στα 15 λεπτά.

Προσθέτουμε το υπόλοιπο νερό και το μισό αλεύρι και ζυμώνουμε καλά. Συνεχίζουμε να ζυμώνουμε προσθέτοντας και το υπόλοιπο αλεύρι. Προσθέτουμε το αλάτι και ζυμώνουμε μέχρι να γίνει η ζύμη ομοιόμορφη. Προσθέτουμε το βούτυρο λίγο λίγο τη φορά και συνεχίζουμε το ζύμωμα.

Εάν η ζύμη διαλυθεί με το βούτυρο δεν ανησυχούμε, θα επανέλθει με το ζύμωμα ξανά στην κανονική της κατάσταση.

Πλάθουμε τη ζύμη σε σχήμα μπάλας, την τοποθετούμε σε ένα βουτυρωμένο μπολ και την φέρνουμε μερικές βόλτες ώστε να λαδωθεί από όλες τις πλευρές και σκεπάζουμε σφιχτά το μπολ με καθαρή πετσέτα.

Αφήνουμε μία ώρα να διπλασιαστεί η ζύμη σε μέγεθος. Αφού φουσκώσει την ξεσκεπάζουμε και την ζυμώνουμε ελαφρά.

Βουτυρώνουμε δύο ταψάκια ψωμιού και χωρίζουμε τη ζύμη σε δύο ίσα μέρη.

Ανοίγουμε το κάθε κομμάτι σε ένα παραλληλόγραμμο

και το διπλώνουμε ως εξής: Φέρνουμε το επάνω κομμάτι στη μέση του παραλληλογράμμου και μετά το κάτω επίσης να συναντήσει το πρώτο. Το κλείνουμε “τσιμπώντας” τις άκρες.

Βάζουμε τη ζύμη στο κάθε ταψάκι με το ενωμένο μέρος προς τα κάτω Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 190 C. Σκεπάζουμε τα ταψάκια με μία βουτυρωμένη μεμβράνη (διαφανές πλαστικό φύλλο, που σκεπάζουμε φαγητό) και αφήνουμε το ψωμί να φουσκώσει για περίπου μία ώρα. Ξεσκεπάζουμε τα ψωμιά και τα ψήνουμε για 20 με 30 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν.

Μόλις είναι έτοιμα τα βγάζουμε από τον φούρνο και τα αφήνουμε να κρυώσουν.

Σπανακόπιτα



ΥΛΙΚΑ:

Για το φύλλο:

4 φλ. του τσαγιού αλεύρι

1 φλ. του τσαγιού νερό

1 κ.σ ξύδι

4 κ.σ. λάδι

1 κ.γ κοφτό αλάτι

λάδι και αλεύρι για το άνοιγμα φύλλων

Για τη γέμιση:

1 κ.σ λάδι

1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

3 πράσα ψιλοκομμένα

400 γρ σπανάκι

300 γρ φέτα (θρυμματισμένη)

1/2 κούπα στραγγιστό γιαούρτι

2 αυγά

αλάτι και πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ:

Σοτάρετε σε λίγο ελαιόλαδο το κρεμμύδι με τα πράσα, και μόλις μαλακώσουν προσθέτουμε το σπανάκι. Αλατοπιπερώστε και αφήστε μέχρι η γέμιση να πιει τα νερά της. Όταν είναι έτοιμη μεταφέρετέ την σε ένα μπολ και αφήστε την να κρυώσει.

Για το φύλλο, βάλτε το αλεύρι σε ένα μπολ κι προσθέστε το νερό, το λάδι, το ξύδι και το αλάτι και ανακατέψτε προσεκτικά, στην αρχή με ένα κουτάλι. Όταν η ζύμη σας αρχίζει να γίνεται σιγά σιγά ομοιόμορφη, μεταφέρετέ την σε μία αλευρωμένη επιφάνεια και ξεκινήστε το ζύμωμα, μέχρι να μην κολλάει καθόλου και να είναι λεία και απαλή.

Σκεπάστε την με μία πετσέτα και αφήστε την για 15 λεπτά. Μέχρι να ετοιμαστεί ζύμη σας, προσθέστε στη γέμιση το γιαούρτι και τη φέτα και ανακατέψτε καλά.

Μοιράστε τη ζύμη σας στα δύο και σε μία αλευρωμένη επιφάνεια ανοίξτε φύλλο, ανάλογα με το σχήμα και το μέγεθος του ταψιού σας. Βάλτε το ένα φύλλο στο ταψί, έπειτα ρίξτε από πάνω τη γέμιση και στη συνέχεια σκεπάστε με το άλλο φύλλο. Κόψτε την πίτα σε κομμάτια και αλείψτε καλά με λάδι. Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 45 με 50 λεπτά μέχρι να πάρει το επιθυμητό χρώμα.

Σαρμαδάκια



Αμπελόφυλλα.
ελαιόλαδο,
κρεμμύδια, ξερά και φρέσκα
δυόσμος,
άνηθο,

μαϊντανό

μαύρο πιπέρι,

αλάτι,

ρύζι Καρολίνα

λεμόνι το οποίο βάζω και στην γέμιση και στο νερό στην κατσαρόλα μαζί με λάδι και αλάτι.

Εκτέλεση :

Βάζουμε όλα τα φιλοκομμενα μας λαχανικά σε λεκανίτσα ρίχνουμε και το λάδι το αλατοπίπερο το ρύζι ανακατεύουμε και τυλίγουμε τα σαρμαδάκια μας η γιαπράκια η ντολμαδάκια ,τα τοποθετούμε στην κατσαρόλα στην σειρά .Στο τέλος βάζουμε νερό στην κατσαρόλα να τα σκεπάζει στοίβουμε και ανάλογο λεμόνι εξαρτάται πόσο ξυνά τα θέλουμε εγώ πάντα 2 λεμόνια ζουμερά βάζω .λίγο λάδάκι αλάτι -πιπέρι και σκεπάζουμε με αμπελόφυλλα άν έχουν περισσέψει και μία φέτα λεμόνι.Από πάνω τοποθετούμε ένα πιάτο να μην

δυναλύνουν και σιγομαγειρεύουμε να πιούν όλο το ζουμάκι τους .

Σερβίρουμε με γιαουρτάκι η σκέτα.

Μπομπάρι



- Παχύ έντερο από μοσχάρι ή τράγο
- Αρκετό δυόσμο
- ½ κ. κιμά ανάμεικτο
- 3 μέτρια κρεμμύδια φρέσκα
- 300 γρ. ρύζι

- 1 κρασοπότηρο λάδι
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Κύμινο

Εκτέλεση - Directions

1. Τσιγαρίζουμε ελαφρά το κρεμμύδι ψιλοκομμένο με τον κιμά, το αλάτι το πιπέρι, το κύμινο, τον δυόσμο και λίγο νερό και τέλος προσθέτουμε το ρύζι (πλυμένο-στραγγισμένο).
2. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε 5' να σιγοβράσει η γέμιση.
3. Πλένουμε καλά το έντερο με νερό και ξύδι ή λεμόνι.
4. Δένουμε το έντερο από τη μία πλευρά και το γεμίζουμε με προσοχή χωρίς να το μπουκώσουμε για να μην σκιστεί στο βράσιμο, όταν διογκωθεί το ρύζι.
5. Μόλις τελειώσουμε το γέμισμα το δένουμε και από την άλλη άκρη.

6. Με μια οδοντογλυφίδα το τρυπάμε κατά διαστήματα και το τοποθετούμε στο ταψί.
7. Περιχύνουμε με λάδι.
8. Ψήνουμε στους 200 βαθμούς για 1 με 1 ½ ώρα.

Τηγανιά



Υλικά συνταγής:

- 1 κιλό χοιρινή τηγανιά

- 1 κιλό πράσα
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 250γρ. ντομάτα κομμένη σε κύβους
- 1 ποτ. κρασ. κρασί λευκό
- $\frac{3}{4}$ φλιτζ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. ρίγανη
- 1 κ.γ. πάπρικα γλυκιά
- αλάτι
- πιπέρι

Εκτέλεση:

- 1.Σοτάρουμε στο ελαιόλαδο το κρεμμύδι και το πράσο.
- 2.Προσθέτουμε το κρέας και σοτάρουμε για 10 λεπτά περίπου, μέχρι να πάρει χρώμα απ' όλες τις πλευρές.
- 3.Σβήνουμε με κρασί. Αφήνουμε μερικά λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ.
- 4.Ρίχνουμε την πάπρικα, αλάτι και πιπέρι και προσθέτουμε 1 $\frac{1}{2}$ φλιτζ. καυτό νερό.

- 5.Κλείνουμε με καπάκι το τηγάνι, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία και σιγοβράζουμε για 10 λεπτά περίπου.
- 6.Προσθέτουμε τη ντομάτα και σιγοβράζουμε για άλλα 15 λεπτά. Τέλος προσθέτουμε την ρίγανη και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για άλλα 5 λεπτά.
7. Σερβίρουμε την τηγανιά με [ρύζι](#) ή [πουρέ πατάτας](#).

Γιουβαρλάκια



Υλικά

- 500 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 4 κουτ. σούπας ρύζι γλασέ
- 1 κρεμμύδι μεγάλο ψιλοκομμένο
- 1 μικρό ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο

- 1 λίτρο ζωμό κότας σπιτικό
- 10 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουτ. σούπας πελτέ
- αλάτι, πιπέρι
- λάδι για το τηγάνι

Εκτέλεση:

Ροδίζουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι σε ένα τηγανάκι με 4 κουταλιές ελαιόλαδο. Στη συνέχεια, βάζουμε τον κιμά σε λεκανάκι και προσθέτουμε το τσιγαρισμένο κρεμμύδι, τον άνηθο, το ρύζι και το αλατοπίπερο. Ζυμώνουμε με τα χέρια μας και προσθέτουμε μισό ποτηράκι νερό για να γίνουν τα γιουβαρλάκια πιο αφράτα. Πλάθουμε το μείγμα σε μικρά μπαλάκια, αλευρώνουμε και τηγανίζουμε σε καυτό λάδι μέχρι να πάρουν χρώμα. Αφήνουμε να σταθούν πάνω σε χαρτί κουζίνας. Όσο τηγανίζουμε τα γιουβαρλάκια, βάζουμε το λάδι να κάψει σε κατσαρόλα και προσθέτουμε

τον ντοματοπελτέ. Ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα για 3-4 λεπτά. Σβήνουμε με τον ζωμό και αφήνουμε να βράσει. Βάζουμε τα γιουβαρλάκια μέσα στον ζωμό, αλατοπιπερώνουμε και σιγοβράζουμε για μισή ώρα.

Γλύκα:

Ωτία



Υλικά

- 500 γρ. γιαούρτι
- 500 γρ. ζάχαρη
- ½ κουτ. γλυκού αλάτι
- 3 αυγά
- 1 κουτ. γλυκού σόδα
- 1 κιλό αλεύρι μαλακό και όσο επιπλέον χρειαστεί
- 1 λίτρο καλαμποκέλαιο ή ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

Εκτέλεση:

Αναμειγνύουμε τη σόδα με 2 κουτ. σούπας γιαούρτι. Αναμειγνύουμε σε λεκάνη το γιαούρτι, τα αυγά, το αλάτι, τη ζάχαρη και το μείγμα σόδας. Κοσκινίζουμε το αλεύρι και το προσθέτουμε στη λεκάνη σιγά σιγά δουλεύοντας με το χέρι τη ζύμη μέχρι να γίνει απαλή και εύπλαστη. Σκεπάζουμε και αφήνουμε να ξεκουραστεί 2-3 ώρες. Κόβουμε τη ζύμη σε κομμάτια. Αλευρώνουμε τον πάγκο και ανοίγουμε φύλλο, όχι πολύ λεπτό. Χαράζουμε σε μακρόστενες λωρίδες και μετά σε διαγώνια κομμάτια 10x2 εκατοστά. Κάνουμε μια σχισμή με μαχαίρι στο κέντρο κάθε κομματιού και περνάμε μέσα τη μία

άκρη της ζύμης κάθε ρόμβου σχηματίζοντας τα ωτία. Ζεσταίνουμε σε βαθιά κατσαρόλα το λάδι. Τηγανίζουμε τα φιογκάκια σε καυτό λάδι μέχρι να πάρουν χρώμα. Απλώνουμε σε χαρτί κουζίνας να φύγει το περιττό λάδι. Σερβίρουμε με ζάχαρη άχνη.

Ο κλασικός χαλβάς



Υλικά

- 1 φλιτζ. ελαιόλαδο

- . 2 φλιτζ. σιμιγδάλι χοντρό
- . 3 φλιτζ. ζάχαρη
- . 4 φλιτζ. νερό
- . 2 ξυλάκια κανέλας
- . 150 γρ. αμύγδαλα ή καρύδια, ψιλοκομμένα
- . κανέλα σε σκόνη, για πασπάλισμα

Διαδικασία:

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μια βαθιά κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, χωρίς να το

αφήσουμε να κάψει, γιατί ο χαλβάς θα μυρίζει έντονα.

Ρίχνουμε το σιμιγδάλι και το καβουρδίζουμε, ανακατεύοντας συνεχώς με ξύλινη κουτάλα για 10 - 12 λεπτά, μέχρι να πάρει χρώμα.

Παράλληλα βράζουμε για 5 λεπτά σε χαμηλή φωτιά τη ζάχαρη, το νερό και τις κανέλες. Δεν μας νοιάζει να φτιάξουμε σιρόπι, αλλά να λιώσει η ζάχαρη και να βγουν τα αρώματα της κανέλας.

Όταν καβουρδιστεί το σιμιγδάλι, τραβάμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέτουμε τους ξηρούς καρπούς και ρίχνουμε το καυτό μείγμα ζάχαρης, ανακατεύοντας προσεκτικά γιατί πιτσιλάει και καίει, σαν λάβα.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά και ξαναβάζουμε πάλι επάνω την κατσαρόλα.

Ανακατεύουμε, καπακώνουμε και αφήνουμε για 2 - 3 λεπτά, μέχρι ο χαλβάς να κοχλάσει και να σωθούν τα υγρά.

Αφαιρούμε τα ξύλα κανέλας και τον αδειάζουμε στην κλασική φόρμα του κέικ με την τρύπα. Αφήνουμε να σταθεί για περίπου 20 λεπτά, ώστε να ξεφορμαριστεί χωρίς πρόβλημα. Αναποδογυρίζουμε τη φόρμα σε μια πιατέλα, γαρνίρουμε με τους ξηρούς καρπούς και πασπαλίζουμε με κανέλα. Ο χαλβάς σφίγγει καθώς κρυώνει.

Cake



Τι χρειαζόμαστε:

- 500 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1½ κούπες καστανή ζάχαρη
- ½ κούπα λευκή ζάχαρη
- 3 κ.σ. ινδική καρύδα
- 4 αυγά
- 1 πορτοκάλι (χυμός και ξύσμα)
- 250 γρ. μαργαρίνη σε θερμοκρασία περιβάλλοντος

Εκτέλεση:

Χτυπάμε στο mixer το βούτυρο με τη ζάχαρη. Ρίχνουμε ένα-ένα τα αυγά χτυπώντας καλά. Έπειτα ρίχνουμε τον χυμό, το ξύσμα πορτοκαλιού και την καρύδα και στο τέλος το αλεύρι συνεχίζοντας το χτύπημα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Μετά αδειάζουμε το μείγμα σε μία μεγάλη φόρμα cake καλά βουτυρωμένη. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για μία ώρα περίπου. Όταν ψηθεί το αφήνουμε για 10 λεπτά να σταθεί και ξεφορμάρουμε.

Μουσταλευριά παραδοσιακή

Υλικά

- Για κάθε 4 νεροπότηρα, ελαφρά συμπυκνωμένο

μούστο

- 1 νεροπότηρο αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 νεροπότηρο καρύδια χοντροκομμένα
- κανέλλα σκόνη

Εκτέλεση: Βάζουμε το μούστο σε κατσαρόλα, αφού κρατήσουμε 2 νεροπότηρα για να διαλύσουμε το αλεύρι.

Διαλύουμε το αλεύρι στο μούστο που κρατήσαμε, φτιάχνοντας ένα χυλό. Το χυλό αυτό, τον αδειάζουμε στην κατσαρόλα, περνώντας τον μέσα από ένα σουρωτήρι, για να μην έχει καθόλου σβολάκια

Μ' ένα κουτάλι, ανακατεύουμε το χυλό στο σουρωτήρι, μέχρι ν' αδειάσει τελείως.

Αν μας έχουν μείνει σβολάκια στο σουρωτήρι, πιάνουμε μούστο απ' την κατσαρόλα και ανακατεύουμε με το κουτάλι μέχρι να περάσουμε όλο το χυλό Βάζουμε την κατσαρόλα στην κουζίνα, ανάβουμε το μάτι στο μισό και περιμένουμε να πήξει, σιγοβράζοντας, για 15' - 20' περίπου, ανακατεύοντας συνεχώς, με ξύλινη κουτάλα. Όταν πήξει και γίνει κρέμα, σερβίρουμε σε μπολ ή σε ξέβαθα πιάτα και πασπαλίζουμε με το χοντροκομμένο καρύδι και κανέλα σκόνη.

Πονηρό γλυκό απο τη Νιγρίτα Σερρών



Υλικά:

- 1 σφολιάτα
- 150 γραμ. βούτυρο
- 400 γραμ. καρύδια
- 1 σαντιγύ φυτική
- 4 κ.σ. άχνη

Για το σιρόπι:

4 ποτήρια ζάχαρη

3 ποτήρια νερό

4 κ.σ. γλυκόζη

1 βανίλια

Κόβουμε τη σφολιάτα σε δώδεκα κομμάτια, τα αλείφουμε με βούτυρο και τυλίγουμε ένα - ένα κομμάτι τη σφολιάτα με ένα καλάμι. Τέλος κολλάμε με νερό τη σφολιάτα και τα βάζουμε στο ταψί σε σιγανό φούρνο για μια ώρα. Τα σιροπιάζουμε για δύο ώρες, παίρνουμε και βγάζουμε τα καλάμια, τα γεμίζουμε με σαντιγύ μέσα-έξω και βάζουμε το καρύδι. (Εγώ πρόσθεσα και κανέλλα εξωτερικά, του πάει πολύ).

**Συνταγή για αφράτα κουλουράκια
κανέλας εύκολα και γρήγορα**



ΥΛΙΚΑ:

2 ποτήρια νερό

1 φλ. του τσαγιού ζάχαρη

1 φλ. του τσαγιού λάδι

περίπου ένα φακελάκι ξερή μαγιά (λίγο λιγότερο)

μία πρέζα αλάτι

2 κ.σ κανέλα

αλεύρι όσο χρειαστεί ώστε να μην κολλάει η ζύμη στα χεριά.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ:

Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ και πλάστε τη ζύμη. . Σκεπάστε την με μία πετσέτα και αφήστε την να ξεκουραστεί για αρκετή ώρα, μέχρι να φουσκώνει.

Στη συνέχεια πλάστε τα κουλουράκια και αφήστε τα πάλι να φουσκώσουν σκεπασμένα με μία πετσέτα. Όταν είναι έτοιμα, βάλτε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°c μέχρι να αποκτήσουν ένα ρόδινο χρώμα!