

Ελληνικά Παραδοσιακά Γλυκά



της Ήβης Λιακοπούλου

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

<u>Εισαγωγή</u>	3
<u>Πνευματικά Δικαιώματα</u>	4
<u>Σχετικά με μένα</u>	5
<u>Μελένιος Μπακλαβάς με Σοκολάτα</u>	6
<u>Γαλακτομπούρεκο</u>	8
<u>Καρυδόπιτα</u>	10
<u>Λουκουμάδες</u>	12
<u>Ρεβανί</u>	14
<u>Γιαουρτόγλυκο</u>	16
<u>Χαλβάς</u>	17
<u>Γλυκό Περγαμόντο</u>	18
<u>Εκμέκ Κανταΐφι</u>	20
<u>Ρυζόγαλο</u>	22
<u>Καριόκες</u>	23
<u>Παστέλι</u>	24
<u>Μουσταλευριά</u>	25
<u>Μελομακάρονα</u>	26
<u>Κουραμπιέδες</u>	28
<u>Τα Βιβλία μου</u>	31

Εισαγωγή

Σ' αυτό το ηλεκτρονικό βιβλίο θα βρείτε τις πιο δημοφιλείς παραδοσιακές συνταγές που ελπίζω να ικανοποιήσουν τους λάτρεις των γλυκών. Πολλά από τα γλυκά μας είναι σιροπιαστά αλλά επειδή δεν μου αρέσουν τα γλυκά να είναι υπερβολικά γλυκά θα δείτε ότι είναι ανάλαφρα και δεν σε λιγώνουν. Εάν όμως σας αρέσουν να είναι πιο γλυκά δεν έχετε παρά να αυξήσετε την ποσότητα της ζάχαρης.

Μου αρέσει πολύ να φτιάχνω [Γλυκά του Κουταλιού](#), γιατί τα αξιοποιώ στις συνταγές μου. Επίσης το σιρόπι που περισεύει, το αξιοποιώ και αυτό. Το σιρόπι παίρνει το άρωμα του φρούτου και έτσι είναι κρίμα να πηγαίνει χαμένο ένα τόσο αρωματικό σιρόπι. Δοκιμάστε το και αντί π.χ. να βάλετε ζάχαρη και κάποιο υγρό να βάλετε σιρόπι στη θέση του. Φυσικά είναι ιδανικό για όλα τα σιροπιαστά. Για το σκοπό αυτό, στο βιβλίο έβαλα μόνο μια συνταγή, Γλυκό Περγαμόντο, γιατί το αναφέρω μέσα σε κάποιες συνταγές, αλλά θα βρείτε πολλά γλυκά στο μπλογκ μου.

Καλή σας Όρεξη!

Πνευματικά Δικαιώματα

Copyright © 2016 'Ηβη Λιακοπούλου

Πνευματικά Δικαιώματα

Σύμφωνα με το Νόμο 2121/1993 περί Πνευματικών Δικαιωμάτων και τους σχετικούς διεθνείς κανονισμούς που ισχύουν και στην Ελλάδα, ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η αναδημοσίευση και η αναπαραγωγή - ολική, μερική ή περιληπτική - ή η κατά παράφραση ή διασκευή και απόδοση του περιεχομένου του παρόντος βιβλίου με οποιοδήποτε τρόπο - μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή οποιοδήποτε άλλο - χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια της συγγραφέως/εκδότη.

Αυτό το βιβλίο είναι μόνο για την προσωπική σας χρήση και δεν επιτρέπεται να αντιγραφεί, να πουληθεί ή να διανεμηθεί δωρεάν σε τρίτους.

[Πίσω στον Π.Π.](#)

Σχετικά με Μένα

Γεια σας!

Είμαι η Ήβη Λιακοπούλου και είμαι η μαγείρισσα και φωτογράφος που βρίσκεται πίσω από το μπλογκ [Κοπιάστε στην Κουζίνα μου](#). Γράφω στο μπλογκ από το 2007, έχω εκδώσει δύο βιβλία, δημιουργώ δικές μου συνταγές και διδάσκω μαθήματα μαγειρικής στο Ναύπλιο, όπου ζω.

Σε αυτό το ηλεκτρονικό βιβλίο θα μάθετε να φτιάχνετε μερικά από τα πιο παραδοσιακά και υπέροχα Ελληνικά γλυκά, που ελπίζω ότι θα ικανοποιήσουν όλους τους λάτρεις των γλυκών.

Θα βρείτε πολλά άλλα γλυκά στο Κοπιάστε στην Κουζίνα μου!

Καλά μαγειρέματα!



Κοπιάστε και Καλή Όρεξη!

Ήβη

[Πίσω στον Π.Π.](#)

Μελένιος Μπακλαβάς με Μαύρη Σοκολάτα



Χρόνος Προετοιμασίας: 30 λεπτά Χρόνος ψησίματος: 15 λεπτά Μερίδες: 10

Υλικά:

300 γραμμάρια φύλλο κρούσας
150 γραμμάρια καβουρδισμένα
καρύδια
130 γραμμάρια καβουρδισμένα
αμύγδαλα
2 κουταλιές φρυγανιά τριμμένη
1/2 κ.γ. γαρίφαλα τριμμένα
1 κ.γ. κανέλα
½ κούπα ζάχαρη καστανή από
ζαχαροκάλαμο
125 γραμμάρια βούτυρο κλαριφιέ*
10 καβουρδισμένα μισά καρύδια, για
διακόσμηση (προαιρετικό)
Σιρόπι μελιού:
1 κούπα μέλι
1 κούπας νερό
3 γαρίφαλα
1 μικρό κομμάτι (περίπου 3 -4 εκ.)
ξυλάκι κανέλας
Γλάσο Γκανάς Σοκολάτας:
125 γραμμάρια μαύρη σοκολάτα (70%
κακάο)
125 ml κρέμα γάλακτος 35%
1 κουταλιά μέλι
Μια πρέζα φρεσκοτριμμένο μαύρο
πιπέρι (προαιρετικά)
Μια πρέζα χοντρό θαλασσινό αλάτι

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C . Την ώρα που προθερμαίνουμε το φούρνο, καβουρδίζουμε τους ξηρούς καρπούς για 15 λεπτά περίπου και τους αφήνουμε να κρυώσουν. Όταν κρυώσουν, τους χονδροκόβουμε στο μούλτι. Προσθέτουμε την τριμμένη φρυγανιά, την κανέλα, το γαρίφαλλο και την καστανή ζάχαρη και ανακατεύουμε.

Όσο καβουρδίζονται οι ξηροί καρποί, ετοιμάζουμε το σιρόπι. Βάζουμε το μέλι με το νερό καθώς και τα μπαχαρικά σε μια μικρή κατσαρόλα και ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί το μέλι. Το αφήνουμε να πάρει βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και το βράζουμε για 5 λεπτά. Το κατεβάζουμε από τη φωτιά και αφαιρούμε τα μπαχαρικά.

Ετοιμάζουμε το βούτυρο. Βάζουμε το βούτυρο σε κατσαρολάκι ή σ' ένα μικρό τηγάνι και το λιώνουμε σε μέτρια φωτιά. Αφαιρούμε τον αφρό που δημιουργείται από πάνω και χρησιμοποιούμε μόνο το λιωμένο βούτυρο. Τα στερεά του γάλακτος θα καθίσουν στον πάτο και δεν θα τα χρησιμοποιήσουμε.

Χρησιμοποιούμε 8 φύλλα κρούστας. Τοποθετούμε την ταρτιέρα από πάνω και χαράσσουμε τα φύλλα περίπου 3 εκατοστά πιο έξω από την ταρτιέρα.

Το κόβουμε γύρω-γύρω με ένα ψαλίδι.

Αλείβουμε την ταρτιέρα 26 εκ. με βούτυρο.

Βουρτσίζουμε δύο φύλλα κρούστας με βούτυρο και τα τοποθετούμε το ένα πάνω από το άλλο. Χρησιμοποιώντας το πινέλο, το πιέζουμε να κάτσει καλά στην ταρτιέρα.

Πασπαλίζουμε το φύλλο με το 1/4 του μίγματος των ξηρών καρπών. Τοποθετούμε άλλο ένα βουτυρωμένο φύλλο πάνω και το πιέζουμε με το πινέλο για να στρώσει.

Προσθέτουμε το άλλο ? των ξηρών καρπών καθώς και ένα άλλο βουτυρωμένο φύλλο από πάνω. Συνεχίζουμε τη διαδικασία αυτή με δύο ακόμη φύλλα και ξηρούς καρπούς τελειώνοντας με τα δύο τελευταία βουτυρωμένα φύλλα από πάνω.

Χρησιμοποιώντας το πινέλο σπρώχνουμε τις άκρες των φύλλων που προεξέχουν προς τα μέσα, ώστε να σχηματιστεί κάποιο τοίχωμα που θα κρατήσει τη σοκολάτα που θα ρίξουμε αργότερα. Βουρτσίζουμε την επιφάνεια και τα πλαϊνά με βούτυρο.

Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στους 160° C και ψήνουμε για 25-30 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει από πάνω.

Όσο ψήνεται ο μπακλαβάς ετοιμάζουμε τη σοκολάτα. Τοποθετούμε την κρέμα γάλακτος σε μπεν μαρί. Όταν αρχίσει να βράζει το νερό, προσθέτουμε τη σοκολάτα, κομμένη σε κομματάκια και ανακατεύουμε μέχρι να αρχίσει να λιώνει. Προσθέτουμε το μέλι, το αλάτι και το πιπέρι και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να λιώσει. Την αφήνουμε στην άκρη.

Όταν ο μπακλαβάς ψηθεί, όπως είναι ζεστός, με ένα κουτάλι τον βρέχουμε με το κρύο (ή χλιαρό) συρόπι από πάνω και στα πλαϊνά της τάρτας. Το αφήνουμε στην άκρη μέχρι να απορροφηθεί το συρόπι.

Τέλος προσθέτουμε τη λιωμένη σοκολάτα από πάνω. Εάν θέλετε μπορείτε να τον διακοσμήσετε με τα καβουρδισμένα καρυδιά.

[Πίσω στον Π.Π.](#)



Ο Μπακλαβάς είναι ένα πλούσιο γλυκό, που γίνεται με πολλές στρώσεις φύλλων ανάμεσα στα οποία μπαίνουν διάφοροι ξηροί καρποί και ποτίζεται με απλό σιρόπι μελιού.



Γαλακτομπούρεκο

Χρόνος Προετοιμασίας: **45 λεπτά** Χρόνος ψησίματος: **45 λεπτά** Μερίδες: **16**

Υλικά:

200 γρ. βούτυρο πρόβειο ή βούτυρο αγελάδος κλαριφιέ*

6 φύλλα κρούστας

Λίγο νερό για από πάνω

Για την Κρέμα:

1 λίτρο πλήρες γάλα (περίπου 4 κούπες) εάν θέλουμε αντικαθιστούμε 1 κούπα γάλα με κρέμα γάλακτος 4 αυγά

3/4 κούπας ζάχαρη

1 κούπα σιμιγδάλι ψιλό

½ κ.γ. εσάνς βανίλιας ή 1 αμπούλα ή ένα φακελάκι βανίλιας με άρωμα λεμονιού

1 κουταλιά ξύσμα λεμονιού

1 κουταλιά βούτυρο γάλακτος (εάν θα βάλουμε κρέμα γάλακτος δεν βάζουμε το βούτυρο)

Σιρόπι:

1 ½ κούπες ζάχαρη

1 1/4 κούπες νερό

1 ξύλο κανέλας

3- 4 γαρύφαλλα

1 φλούδα λεμονιού

2 κουταλιές χυμό λεμονιού

Ετοιμάζουμε πρώτα το σιρόπι. Βάζουμε όλα τα υλικά, εκτός από το χυμό λεμονιού να βράσουν για 5 λεπτά και στο τέλος βάζουμε το χυμό λεμονιού. Μόλις βγει το γλυκό το περιχύνουμε ζεστό με το κρύο σιρόπι.

Κτυπάμε με ένα μίξερ χειρός τη μισή ζάχαρη με τ' αυγά και τη βανίλια μέχρι να ασπρίσουν.

Βάζουμε το γάλα, την κρέμα γάλακτος και την υπόλοιπη ζάχαρη να βράσει.

Βάζουμε το γάλα σε μεγαλύτερη κατσαρόλα και προσθέτουμε το ξύσμα λεμονιού τα κτυπημένα αυγά και ανακατεύουμε μέχρι ενσωματωθούν.

Ρίχνουμε το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε με αυγογδάρι μέχρι να πήξει κρέμα.

Αποσύρουμε από τη φωτιά και ανακατεύουμε μέσα το βούτυρο.

Σκεπάζουμε την κρέμα με μεμβράνη κουζίνας και την αφήνουμε να κρυώσει.

Ετοιμάζουμε το βούτυρο κλαριφιέ*:

Σε ένα μικρό κατσαρολάκι λιώνουμε το βούτυρο. Εάν χρησιμοποιήσουμε αγελαδινό βούτυρο, αφαιρούμε τον αφρό που θα κάνει από πάνω και θα χρησιμοποιήσουμε μόνο το διαυγές, λιωμένο βούτυρο. Τα στερεά του γάλακτος θα καθίσουν στον πάτο της κατσαρόλας, τα οποία προσέχουμε να μην τα ανακατέψουμε με το διαυγές

Συναρμολογούμε το γλυκό:

Βουτυρώνουμε ένα ταψί (25 x 17.5 εκ.) με το λιωμένο βούτυρο.

Κόβουμε τα έξι φύλλα στη μέση. Αλείβουμε το κάθε φύλλο με βούτυρο και τοποθετούμε τα έξι, με τέτοιο τρόπο που να καλύψουμε όλες τις πλευρές και μέρος του φύλλου να κρέμεται απ' έξω. Κάθε φύλλο που θα προσθέτουμε θα το βουρτσίζουμε με βούτυρο. Προσθέτουμε την κρέμα. Διπλώνουμε τα φύλλα που κρέμονται απ' έξω πάνω από την κρέμα.

Καλύπτουμε από πάνω με τα βουτυρωμένα φύλλα στο μέγεθος του ταψιού. Με το πινέλο, πιέζουμε ελαφρά τις άκριες των φύλλων να μπουν προς τα μέσα. Χαράσσουμε ελαφρά μέχρι να φτάσει το κοφτερό μαχαίρι στην κρέμα (όχι να περάσει την κρέμα). Βρέχουμε τα χέρια μας με νερό και πασπαλίζουμε το φύλλο από πάνω ίσα να βραχεί (αυτό θα το αποτρέψει να φουσκώσει απότομα).

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180ο C και ψήνουμε για περίπου 45 λεπτά ή μέχρι να ροδοκοκκινίσει το φύλλο.

Περιχύνουμε αμέσως το ζεστό γαλακτομπούρεκο με το κρύο σιρόπι και το αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου ξεσκεπάστο να κρυώσει εντελώς πριν το κόψουμε.

Το υπόλοιπο το βάζουμε στο ψυγείο, αλλά καλό είναι να μην κάνουμε μεγάλη ποσότητα γιατί το φύλλο θα μαλακώσει μέσα στο ψυγείο.

[Πίσω στον Π.Π.](#)



*Το βούτυρο κλαριφιέ είναι το καθαρό λίπος από το βούτυρο, διαχωρισμένο από τα στερεά γάλακτος που υπάρχουν στο φρέσκο βούτυρο.

Καρυδόπιτα



Χρόνος Προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 1 ώρα

Μερίδες: 16

Υλικά:

250 γρ. βούτυρο
1 κούπα καστανή ζάχαρη
400 γραμμάρια (περίπου 3 κούπες) αλεύρι για όλες τις χρήσεις
3 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
½ κ.γ αλάτι
1 κ.γ. κανέλα
1 κ.γ. γαρύφαλλα τριμμένα
1 κουταλιά ξύσμα πορτοκαλιού
4 αυγά
1 κουταλιά χυμό λεμονιού
50 ml λικέρ πορτοκάλι σπιτικό ή Grand Marnier (ή κονιάκ)
¾ κούπας γάλα
180 γραμμάρια (1 ½ κούπες) χονδροκομμένα καρύδια

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, το ξύσμα πορτοκαλιού, την κανέλα και το γαρύφαλλο.

Κτυπάμε τα ασπράδια με 1 κουταλιά χυμό λεμονιού μέχρι να γίνει η μαρέγκα.

Στο μίξερ κτυπάμε το βούτυρο με τη ζάχαρη να αφρατέψει και να ασπρίσει.

Προσθέτουμε τα αυγά ένα-ένα, το λικέρ πορτοκάλι ή το κονιάκ και ανακατεύουμε ξανά για 10 λεπτά.

Προσθέτουμε το γάλα και ανακατεύουμε.

Προσθέτουμε εναλλάξ το αλεύρι με τα ασπράδια και ανακατεύουμε με σπάτουλα απαλά να ενσωματωθούν καλά.

Τέλος, ανακατεύουμε μέσα τα χονδροκομμένα καρύδια.

Αδειάζουμε το μείγμα σε καλά βουτυρωμένο και αλευρωμένο ταψί διαμέτρου 25 εκ.

Υλικά για το σιρόπι:

1 ½ κούπες σιρόπι από γλυκό του κουταλιού

ή

2 κούπες ζάχαρη

1 ½ κούπες νερό

1 φλούδα λεμονιού

1 ξύλο κανέλας

3 γαρύφαλλά

1 κουταλιά χυμό λεμονιού

Για επικάλυψη:

25 γρ. βούτυρο

1 κουταλιά ζάχαρη άχνη

1 σταγόνα εσάνς βανίλιας

70 γραμμάρια καρύδια

Δείτε ακόμη και δύο πιο μοντέρνες εκδοχές Καρυδόπιτας που έφτιαξα:

[Καρυδόπιτα Σοκολάτας με Παντζάρια και ελαιόλαδο](#)

Και

[Καρυδόπιτα με Ελαιόλαδο, Σοκολάτα και Πορτοκάλι](#)



Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για περίπου 1 ώρα ή μέχρι το μαχαίρι ή η οδοντογλυφίδα που θα βάλουμε στη μέση του γλυκού θα βγει στεγνή.

Ετοιμάζουμε το σιρόπι (ή χρησιμοποιούμε σιρόπι από γλυκό του κουταλιού κατά προτίμηση εσπεριδοειδές). Σε κατσαρόλα τοποθετούμε τη ζάχαρη, το νερό και τη φλούδα λεμονιού και βράζουμε για 15 λεπτά, προσθέτουμε και το χυμό λεμονιού.

Μόλις βγάλουμε το γλυκό από το φούρνο, το περιχύνουμε με το κρύο σιρόπι.

Ανακατεύουμε το βούτυρο με τη ζάχαρη άχνη και τη βανίλια και αλείβουμε το κέικ από πάνω. Πασπαλίζουμε με τα ψιλοτριμμένα καρύδια.

[Πίσω στον Π.Π.](#)



Καρυδόπιτα Σοκολάτας με Παντζάρια



Καρυδόπιτα με ελαιόλαδο και Πορτοκάλι



Λουκουμάδες

Χρόνος Προετοιμασίας: 5 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 25 λεπτά

Μερίδες: 10

Υλικά:

Για το χυλό:

1/2 κύβος φρέσκιας μαγιάς
(12.5 γραμμάρια) ή 1
φακελάκι μαγιά ξερή 8 γρ.
1 κ.γ. ζάχαρη
3 κουταλιές αλεύρι
1/4 κούπας χλιαρό νερό

Υπόλοιπα υλικά:

210 γραμμάρια αλεύρι για
όλες τις χρήσεις
1 κούπα χλιαρό νερό
1/8 κ.γ. αλάτι

Επιπρόσθετα υλικά:

Ελαιόλαδο ελαφρύ ή άλλο
λάδι, για το τηγάνισμα
Επιπλέον λάδι για να
βουτάμε το κουταλάκι

Διαλύουμε τη μαγιά με το χλιαρό νερό, τη ζάχαρη και μερικές κουταλιές αλεύρι. Το σκεπάζουμε με μεμβράνη κουζίνας και πετσέτα και το αφήνουμε να φουσκώσει.

Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά σε ένα μπολ μαζί με τη μαγιά. Ρίχνουμε το υπόλοιπο χλιαρό νερό, λίγο-λίγο μέχρι να γίνει χυλός σφιχτός. Το σκεπάζουμε και το αφήνουμε να φουσκώσει μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο.

Σε ένα μικρό βαθύ κατσαρολάκι, ζεσταίνουμε αρκετό ελαιόλαδο, περίπου 4 εκ και με το χέρι πιάνουμε το χυλό μέσα στη χούφτα μας και σφίγγουμε τη γροθιά μας. Μεταξύ αντίχειρα και δείκτη θα πεταχτεί πάνω λίγος χυλός τον οποίο παίρνουμε με το κουταλάκι και το ρίχνουμε στο καυτό λάδι. Συνεχίζουμε το ίδιο μέχρι να γεμίσει το κατσαρολάκι αλλά βρέχουμε τακτικά το κουταλάκι με το λάδι για να γλιστράει ο χυλός.

Ανακατεύουμε με τρυπητή κουτάλα μέχρι να ροδίσουν.

Για το σερβίρισμα:

Θυμαρίσιο μέλι
½ κ.γ. κανέλα
100 γρ. καρύδια, τριμμένα
2 κουταλιές καβουρδισμένο
σουσάμι (προαιρετικά)

Σημείωση: Χλιαρό νερό είναι όταν μπορούμε να βυθίσουμε το μικρό δακτυλάκι στο ζεστό νερό και να μετρίσουμε μέχρι το 5. Εάν έχετε θερμομέτρο η θερμοκρασία του νερού πρέπει να είναι γύρω στους 40ο C.

Τα βάζουμε σε πιατέλα, πάνω σε χαρτί κουζίνας.

Λιώνουμε τα καρύδια στο μούλι και ανακατεύουμε μέσα την κανέλα και το σουσάμι.

Τα μεταφέρουμε σε άλλη πιατέλα, ρίχνουμε μπόλικο μέλι από πάνω και πασπαλίζουμε με τα τριμμένα καρύδια.

Σερβίρουμε όσο είναι ζεστοί με παγωτό.



[Πίσω στον Π.Π.](#)

Αντί για μέλι δοκιμάστε τους με πραλίνα φουντουκιού ή φτιάξτε τους λίγο μεγαλύτερους για να φτιάξετε μίνι σαντουϊτσάκια με μαρμελάδα και γραβιέρα!





Ρεβανί

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά **Χρόνος ψησίματος: 45 - 50 λεπτά** **Μερίδες: 18**

Υλικά:

1 κούπα εξτρά παρθένο, ελαφρύ ελαιόλαδο
1 κούπα (200 γραμμάρια) ζάχαρη
4 μεγάλα αυγά, χωρισμένα οι κρόκοι από τα ασπράδια
200 ml γιαούρτι στραγγιστό
1 κουταλιά της σούπας χυμό λεμονιού
10 σταγόνες εσάνς βανίλιας
160 γραμμάρια σιμιγδάλι ψιλό
100 γραμμάρια σιμιγδάλι χονδρό
195 γραμμάρια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 κουταλιά μπέικιν πάουντερ
1/8 κ.γ. αλάτι
1 κουταλιά ξύσμα περγαμόντο
50 γραμμάρια αμύγδαλα, ξεφλουδισμένα
1 κουταλιά χυμό λεμονιού για να φτιάξουμε τη μαρέγκα
1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο για να αλείψουμε το ταψί
1 κουταλιά της σούπας αλεύρι, για το ταψί

Ετοιμάζουμε το σιρόπι. Το βράζουμε για πέντε λεπτά και στο τέλος βάζουμε το χυμό λεμονιού. Το αφήνουμε να κρυώσει. Εάν έχουμε σιρόπι από γλυκό περγαμόντο, πορτοκάλι ή νεράντζι, το χρησιμοποιούμε για περισσότερη γεύση. Ανακατεύουμε το χυμό λεμονιού με το γιαούρτι και το αφήνουμε για 10 λεπτά. Χτυπάμε το ελαιόλαδο με τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψει, για περίπου 10 λεπτά στη δυνατή ταχύτητα του μίξερ. Προσθέτουμε τους κρόκους, ένα κάθε φορά μέχρι να ενσωματωθούν. Προσθέτουμε το γιαούρτι. Ανακατεύουμε τα σιμιγδάλια και το αλεύρι, το ξύσμα περγαμόντου, το αλάτι και το μπέικιν πάουντερ. Χτυπάμε τα ασπράδια με το χυμό λεμονιού, μέχρι η μαρέγκα να στέκει. (Εάν γυρίσουμε το μπωλ δεν πρέπει να ξεκολλήσει από τα τοιχώματα). Χαμηλώνουμε την ταχύτητα του μίξερ στο ελάχιστο και προσθέτουμε το σιμιγδάλι με τα ασπράδια, εναλλάξ μέχρι να τα βάλουμε όλα.

400 ml συρόπι από γλυκό περγαμόνο

ή

Για να φτιάξουμε το συρόπι (εάν δεν έχουμε έτοιμο):

2 κούπες ζάχαρη
2 κούπες νερό
1 μικρό κομμάτι ξύλο κανέλας
3 γαρύφαλλά
Φλούδα ενός λεμονιού
2 κουταλιές χυμό λεμονιού

Ρίχνουμε το μείγμα σε ένα καλά βουτυρωμένο και αλευρωμένο ταψί 28 εκατοστών και χαράσσουμε ελαφρά τα κομμάτια. Προσθέτουμε τρία αμύγδαλα σε κάθε κομμάτι.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180ο C και ψήνουμε για περίπου 1 ώρα, μέχρι να ροδίσει.

Μόλις το βγάλουμε από το φούρνο κόβουμε τα κομμάτια εκεί που το έχουμε χαράξει και ρίχνουμε το σιρόπι με ένα κουτάλι βα πάει παντού.

Το αφήνουμε μέχρι να κρυώσει και να απορροφήσει το σιρόπι πριν να το σερβίρουμε.

Το σερβίρουμε σκέτο ή με παγωτό ή σαντιγύ.

[Πίσω στον Π.Π.](#)

Ένα υπέροχο αφράτο κέικ σαν παντεσπάνι, με διακριτικό άρωμα, σιροπιασμένο με σιρόπι από γλυκό περγαμόντο για τον καφέ σας..





Γιαουρτόγλυκο

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

Χρόνος αναμονής: 2 – 3 ώρες

Μερίδες: 8

Υλικά:

500 γραμμάρια γιαούρτι
στραγγιστό
500 ml κρέμα γάλακτος
1/2 κούπα σιρόπι από
γλυκό πορτοκάλι
? κούπας νερό
2 φύλλα ζελατίνης
1 κούπα γλυκό
πορτοκάλι, ψιλοκομμένο
1/2 κ.γ. εσάνς
πορτοκαλιού (ή
βανίλιας)
Κανέλα
Περισσότερο γλυκό του
κουταλιού για το
σερβίρισμα

Βάζουμε το φύλλο ζελατίνης σε ένα μπολ με νερό και το αφήνουμε πέντε λεπτά να μαλακώσει.

Βάζουμε το σιρόπι και το νερό σε ένα μπρίκι και μόλις αρχίσει να βράζει το αποσύρουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε τη ζελατίνη (χωρίς το νερό) και ανακατεύουμε να διαλυθεί. Την αφήνουμε στην άκρη μέχρι να κρυώσει.

Κτυπάμε την κρέμα γάλακτος μέχρι να σταθεροποιηθεί. Προσθέτουμε το γιαούρτι και την εσάνς πορτοκαλιού και τα ανακατεύουμε για μερικά δευτερόλεπτα. Προσθέτουμε το σιρόπι και το ψιλοκομμένο γλυκό και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.

Μοιράζουμε την κρέμα σε μπαλάκι και τα αφήνουμε στο ψυγείο μέχρι να πήξει.

Σερβίρουμε με κανέλα και γλυκό πορτοκάλι από πάνω.

Ανάλογα με πόσο γλυκό το θέλετε, μπορείτε να προσθέσετε και άλλο σιρόπι από πάνω..

[Πίσω στον Π.Π.](#)

Την πιο απλή εκδοχή αυτού του γλυκού θα την βρείτε [εδώ](#).



Χαλβάς Κατσαρόλας

Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 20 λεπτά

Μεριδες: 12

Υλικά:

- 1 κούπα καλό ελαφρύ ελαιόλαδο
- 2 κούπες σιμιγδάλι (μισό ψιλό και μισό χοντρό)
- 1 κούπα ινδοκάρυδο

Για το σιρόπι:

- 2 κούπες ζάχαρη*
- 3 κούπες νερό*
- 1 κούπα σιρόπι από γλυκό κουταλιού
- 1 κ.γ. ξύσμα λεμονιού ή πορτοκαλιού
- 3 - 4 ολόκληρα γαρίφαλα
- 1 ξύλο κανέλας
- 1 φλούδα λεμονιού
- 1 κουταλιά της σούπας χυμό λεμονιού

Επιπρόσθετα υλικά:

- Ινδοκάρυδο για πασπάλισμα
- Γλυκό πορτοκάλι
- Κανέλα

Σημείωση:

* Εάν δεν έχετε σιρόπι από γλυκό, θα βάλετε 3 κούπες ζάχαρη και 4 κούπες νερό.

Ετοιμάζουμε πρώτα το συρόπι. Προσθέτουμε το νερό, τη ζάχαρη, τη φλούδα λεμονιού, μερικά γαρίφαλα και την κανέλα και αφού αρχίσει να κοχλάζει, χαμηλώνουμε τη φωτιά να βράσει για πέντε λεπτά. Προσθέτουμε το σιρόπι και το χυμό λεμονιού, και συνεχίζουμε το βράσιμο για ακόμη 1 λεπτό. Βγάζουμε τη φλούδα λεμονιού, την κανέλα και τα γαρίφαλα.

Σε μια άλλη μεγάλη κατσαρόλα, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και προσθέτουμε το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε συνεχώς για να το καβουρδίσουμε. Ανακατεύουμε για περίπου πέντε λεπτά σε δυνατή φωτιά και όταν αρχίζει να ροδίζει το κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Σε αυτό το στάδιο θα πρέπει να προσθέσετε με προσοχή το συρόπι, γιατί θα αρχίσει να φουσκώνει και να πιτσιλάει. Καλό είναι να έχετε κάποιον να σας βοηθήσει για να έχετε και τα δύο χέρια ελεύθερα. Εάν είστε μόνοι, βγάλτε το από τη φωτιά και προσθέστε το σιρόπι σταδιακά. Προσθέστε το ινδοκάρυδο, ανακατεύετε και το ξαναβάζετε σε χαμηλή φωτιά. Ανακατεύετε μέχρι να δέσει ο χαλβάς.

Το βάζουμε σε μια φόρμα και αφού κρυώσει το βάζουμε στο ψυγείο.

Το ξεφορμάρουμε και το διακοσμούμε με την καρύδα, το γλυκό πορτοκάλι και λίγη κανέλα.

[Πίσω στον Π.Π.](#)

Για πετυχημένο χαλβά να θυμάστε την αναλογία 4 – 3 - 2 – 1 :
4 νερό, 3 ζάχαρη, 2 σιμιγδάλι, 1 ελαιόλαδο



Γλυκό Περγαμόντο

Χρόνος προετοιμασίας: 45 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: (βλ. οδηγίες) Μερίδες: 21

Υλικά:

7 περγαμόντα (1200 γραμμάρια φλούδες)
1200 γραμμάρια ζάχαρη*
Το χυμό ενός λεμονιού
2 κούπες νερό
Το χυμό ½ λεμονιού

Σημείωση:

Στα γλυκά που το φρούτο δεν περιέχει ζάχαρη, π.χ. οι φλούδες, η αναλογία φρούτου προς ζάχαρη είναι 1:1. Ζυγίζουμε τις καθαρισμένες φλούδες και βάζουμε την ίδια ποσότητα ζάχαρης. Επειδή η φλούδα δεν θα κατεβάσει υγρά, βάζουμε και το νερό. Για άλλα γλυκά, η ποσότητα ζάχαρης και νερού προσαρμόζεται ανάλογα.

Πλένουμε τα περγαμόντα και αφού στραγγίσουν τα τρίβουμε στη λεπτή μεριά του τρίφτη μέχρι να φύγει η εξωτερική φλούδα.

Κόβουμε τις δύο άκριες και τα κόβουμε σε 3 ή 4 κομμάτια, ανάλογα το μέγεθος. Αφαιρούμε τη ψίχα και από τη μέσα μεριά της φλούδας αφαιρούμε όλες τις ίνες, μέχρι να καθαρίσει καλά η φλούδα. Όταν τελειώσουμε με αυτή τη διαδικασία, τα ζυγίζουμε.

Παίρνουμε τα ξεφλουδισμένα κομμάτια τα κάνουμε ρολό και τα περνάμε σε οδοντογλυφίδα ή σε κλωστή.

Τα βάζουμε σε μεγάλη κατσαρόλα και τα σκεπάζουμε με νερό. Επειδή επιπλέουν βάζουμε ένα πιάτο από πάνω για να τα κρατήσει μέσα στο νερό.

Τα βράζουμε μόνο για 2 – 3 λεπτά και τα αφήνουμε πάνω στο μάτι (κεραμική εστία) μέχρι να κρυώσουν.

Αδειάζουμε το νερό και τα βράζουμε πάλι για 2 – 3 λεπτά.

Το ξύσμα που περισσεύει το αξιοποιούμε και εκτός του ότι το βάζουμε σε κέικ, μπορούμε να φτιάξουμε [Λικέρ Περγαμόντο](#). Επίσης η ψίχα που περισσεύει γίνεται μαρμελάδα.



Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία για άλλες τρεις φορές.

Επαναλαμβάνουμε ξανά, μόνο που αυτή τη φορά θα τα βράσουμε για 6 – 7 λεπτά.

Την τελευταία φορά, αφού τα βράσουμε θα χύσουμε το νερό, θα βάλουμε φρέσκο νερό και το χυμό του ενός λεμονιού. Τα ξαναβράζουμε για 10 λεπτά. Τα αποσύρουμε από τη φωτιά και τα αφήνουμε στο νερό μέχρι να κρυώσει εντελώς.

Τα στραγγίζουμε και αφαιρούμε τις οδοντογλυφίδες ή την κλωστή προσεκτικά.

Τα ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα και προσθέτουμε τη ζάχαρη και το νερό.

Τα αφήνουμε για μισή ώρα μέχρι να κατεβάσουν το νερό που έχουν ρουφήξει οι φλούδες και να λιώσει η ζάχαρη.

Το βάζουμε στη φωτιά και τα αφήνουμε να βράσουν για 15 λεπτά. Τα αποσύρουμε από τη φωτιά και τα αφήνουμε έτσι μέχρι την επομένη ημέρα.

Την επόμενη ημέρα τα ξαναβάζουμε στη φωτιά και αφού βράσουν, χαμηλώνουμε τη φωτιά και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν χωρίς το καπάκι για περίπου μία ώρα μέχρι να δέσει το συρόπι. Εάν έχετε θερμομέτρο, μέχρι να φτάσει τους 105 βαθμούς C. Κατά διαστήματα εάν έχει αφρό τον αφαιρούμε και τα ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα. Στο τέλος προσθέτουμε τον υπόλοιπο χυμό λεμονιού, ανακατεύουμε και τα αφήνουμε να κρυώσουν καλά.

Το τοποθετούμε σε καθαρά, [αποστειρωμένα βαζάκια](#).

Διατηρούνται εκτός ψυγείου για πολύ καιρό.

[Πίσω στον Π.Π.](#)

[Δείτε περισσότερα γλυκά του κουταλιού.](#)

Σημείωση:

Τα περγαμόντο είναι πολύ πικρά και για να ξεπικρίσουν πρέπει να ακολουθήσουμε τη διαδικασία αυτή μέχρι να φύγει η πικράδα τους. Εάν σας αρέσει να είναι λίγο πικρό αφήστε τα μία μέρα λιγότερη στο νερό.

Με την ίδια μέθοδο φτιάχνουμε γλυκό πορτοκάλι, νεράντζι, γκρέιπφρουτ ή άλλο εσπεριδοειδές με χονδρή φλούδα.

Το γλυκό μανταρίνι και το κουμκουάτ γίνεται με ολόκληρο το φρούτο, φτάνει να μην έχει κουκούτσια μέσα.





Εκμέκ Κανταΐφι

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 25 λεπτά

Μερίδες: 6 - 8

Υλικά:

Για τη βάση:

200 γραμμάρια κανταΐφι
115 γραμμάρια βούτυρο,
κλαριφιέ*
100 γρ. αμύγδαλα,
κοπανισμένα
½ κ.γ. κανέλα
2 κουταλιές ζάχαρη

Κρέμα ζαχαροπλαστικής:

4 κούπες γάλα πλήρες
2 κουταλιές αλεύρι
5 κουταλιές κορν φλάουρ
6 κουταλιές ζάχαρη
1/2 κ.γ. εσάνς βανίλιας ή
εσπεριδοειδών
3 αυγά
1 κουταλιά λικέρ λεμονιού
(προαιρετικό)
1 κ.γ. ξύσμα πορτοκαλιού
1 κ.γ. βούτυρο

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180ο C.

Εάν δεν χρησιμοποιήσουμε σιρόπι από γλυκό του κουταλιού, ετοιμάζουμε το σιρόπι βράζοντας όλα τα υλικά (εκτός από το λικέρ) για πέντε λεπτά. Όταν φουσκώσει θα κάνει αφρό από πάνω, αλλά χαμηλώνουμε τη φωτιά και με το συνεχές ανακάτεμα για πέντε λεπτά και θα διαλυθεί. Αφαιρούμε το φλούδα, κανέλα και γαρύφαλλα και ρίχνουμε το λικέρ. Το αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει εντελώς.

Ετοιμάζουμε το βούτυρο κλαριφιέ.

Βάζουμε σε ταψάκι το μισό κανταΐφι και το βρέχουμε με μερικές κουταλιές βούτυρο. Ανακατεύουμε τα αμύγδαλα με τη ζάχαρη και την κανέλα και τα σκορπίζουμε πάνω στο κανταΐφι. Σκεπάζουμε με το υπόλοιπο μισό και το βρέχουμε με το υπόλοιπο βούτυρο.

Το ψήνουμε για περίπου 20 - 25 λεπτά ή μέχρι να πάρει χρώμα.

Το βγάζουμε από το φούρνο και το βρέχουμε με το σιρόπι. Το αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.

Για τη σαντιγύ:

330 ml κρέμα γάλακτος 35%
3 – 4 κουταλιές ζάχαρη άχνη
3 – 4 σταγόνες εσάνς
εσπεριδοειδών ή βανίλιας

Για το συρόπι:

Συρόπι από γλυκό πορτοκάλι
ή
½ κούπα ζάχαρη
½ κούπα μέλι θυμαρίσιο (ή
μόνο 1 κούπα ζάχαρη)
1 κούπα νερό
1 φλούδα λεμονιού
1 ξυλάκι κανέλα
2 - 3 γαρύφαλλα
1 κουταλιά χυμό λεμονιού

[Πίσω στον Π.Π.](#)

Ταυτόχρονα ετοιμάζουμε τη σαντιγύ την οποία βάζουμε στο ψυγείο, μέχρι να κρυώσει η κρέμα.

Ζεσταίνουμε το γάλα, αφού κρατήσουμε 1/4 της κούπας κρύο γάλα με το οποίο θα διαλύσουμε σε κατσαρόλα το αλεύρι, κορν φλάουρ, τους κρόκους, τη βανίλια και το ξύσμα πορτοκαλιού.

Ρίχνουμε το ζεστό γάλα και ανακατεύουμε συνεχώς πάνω στη φωτιά μέχρι να πήξει η κρέμα.

Αποσύρουμε την κρέμα από τη φωτιά και προσθέτουμε το βούτυρο, ανακατεύουμε και ρίχνουμε και το λικέρ. Σκεπάζουμε την κρέμα με μεμβράνη κουζίνας και την αφήνουμε να κρυώσει εντελώς. (Εάν βιαζόμαστε να κρυώσει η κρέμα βάζουμε την κατσαρόλα σε ταψάκι με παγάκι (σαν Μαρί), ανακατεύοντας κατά διαστήματα μέχρι να κρυώσει).

Αφού κρυώσει ανακατεύουμε μέσα τα 3/4 της σαντιγύ και τη στρώνουμε πάνω στο κανταΐφι.

Στολίζουμε το γλυκό με την υπόλοιπη σαντιγύ, γλυκό πορτοκάλι και καβουρδισμένα αμύγδαλα.

Αφήνουμε να κρυώσει η κρέμα στο ψυγείο για 3 -4 ώρες πριν τη σερβίρουμε.



Ρυζόγαλο



Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 20 λεπτά

Μερίδες: 8

Υλικά:

¼ κούπας ρύζι Καρολίνα
2 κούπες νερό
Μια πρέζα αλάτι
1 κονσέρβα ζαχαρούχο γάλα
3 δοχεία νερού
(χρησιμοποιήστε το κουτί από το γάλα) Γίνεται συνολικά 5 κούπες γάλα
100 γραμμάρια κορν φλάουρ ή νισεστέ
10 σταγόνες εσάνς βανίλιας
2 κρόκοι αυγών
Κανέλα

Βάζουμε το ρύζι και το νερό σε μια κατσαρόλα και το αφήνουμε να βράσει.

Προσθέτουμε μια πρέζα αλάτι, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε μέχρι να πιει το νερό (περίπου 15 λεπτά), ανακατεύοντας συχνά να μην κολλήσει.

Προσθέτουμε το συμπυκνωμένο ζαχαρούχο γάλα και ανακατεύουμε.

Εν τω μεταξύ βάζουμε τους κρόκους, το κορν φλάουρ, τη βανίλια και το νερό σε ένα μπολ και ανακατεύουμε μέχρι να ενσωματωθούν. Το προσθέτουμε στο ρύζι και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε μέχρι να πήξει η κρέμα.

Το μοιράζουμε σε μπολ και πασπαλίζουμε κανέλα από πάνω.

Σερβίρεται χλιαρό ή σε θερμοκρασία δωματίου.

[Πίσω στον Π.Π.](#)

Εύκολο νόστιμο και θρεπτικό, τρώγεται όλες τις ώρες.



Καριόκες

Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα 30 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 10 λεπτά Γίνονται: 20

Υλικά:

170 γραμμάρια φρυγανιές
1 κούπα δημητριακά ολικής αλέσεως
1 κούπα καρύδια (συν επιπλέον για το στόλισμα)
¼ κούπας ζάχαρη καστανή ή ζάχαρη demerera (από ζαχαροκάλαμο)
100 γραμμάρια μαργαρίνη με ελαιόλαδο
1/3 κακάο, κοσκινισμένο
½ κούπα γλυκό κεράσι, χωρίς το συρόπι (προαιρετικό)
3 κουταλιές μέλι

Για επικάλυψη:

375 γραμμάρια σοκολάτα κουβερτούρα
2 κουταλιές μαργαρίνη
4 κουταλιές γάλα 0%

Σε ένα μπολ βάζουμε την τριμμένη φρυγανιά, τα δημητριακά, τα καρύδια, τη μαργαρίνη, τη ζάχαρη, το κακάο και τα κεράσια και τα ζυμώνουμε με το χέρι.

Ρίχνουμε το μέλι (ή το γάλα) και ανακατεύουμε μέχρι να κρατάνε το σχήμα τους και να μη διαλύονται. Τα πλάθουμε αρχικά στρογγυλά και μετά τα πιέζουμε να πάρουν το σχήμα της καριόκας. Τα τοποθετούμε πάνω σε λαδόκολλα. Μέχρι να ετοιμαστεί η σοκολάτα τα βάζουμε στο ψυγείο.

Σε μπαιν Μαρί λιώνουμε τη σοκολάτα και προσθέτουμε τη μαργαρίνη και το γάλα. Ανακατεύουμε μέχρι να γίνει κρεμώδες.

Την αποσύρουμε από τη φωτιά και βουτάμε την κάθε καριόκα στη σοκολάτα. Βγάζουμε τις καριόκες πάνω σε λαδόκολλα, βάζουμε το καρύδι από πάνω και τις αφήνουμε στη λαδόκολλα μέχρι να κρυώσουν και να σταθεροποιηθεί ξανά η σοκολάτα.

[Πίσω στον Π.Π.](#)

Οι Καριόκες είναι ένα πλούσιο, σοκολατένιο γλυκό με καταγωγή από την Ξάνθη. Η δική μου συνταγή είναι με λιγότερα λιπαρά.



Παστέλι

Χρόνος Προετοιμασίας: 30 λεπτά **Χρόνος Μαγειρέματος: 15 λεπτά** **Μερίδες: 25**

Υλικά:

250 γραμμάρια φιστίκια αλατισμένα, ξεφλουδισμένα και χοντροκομμένα
100 γραμμάρια καβουρδισμένο σουσάμι
100 γραμμάρια μέλι
¼ κούπας καστανή ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο
1 κουταλιά χυμό λεμονιού
1 κ.γ. [μαστιχοζάχαρη](#) (προαιρετικά)
¼ κ.γ. χονδρό, θαλασσινό αλάτι

Σημείωση:

Χρησιμοποιούμε λάδι για να βρέξουμε το κουτάλι και το μαχαίρι για να μη κολλήσει πάνω το παστέλι.

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι καβουρδίζουμε το σουσάμι για 3-4 λεπτά μέχρι να βγάλει τα αρώματά του.

Το αδειάζουμε σε ένας σκεύος ανθεκτικό στη θερμότητα και ανακατεύουμε μέσα το αλάτι και τη μαστίχα.

Βάζουμε τη ζάχαρη, το μέλι και το χυμό λεμονιού στο ίδιο τηγάνι, σε μέτρια φωτιά και ανακατεύουμε για 5 λεπτά. Προσθέτουμε τα φιστίκια και το σουσάμι και ανακατεύουμε καλά μέχρι να δέσει το σιρόπι.

Στρώνουμε λαδόκολλα σε ένα ρηχό ταψί και αδειάζουμε το μείγμα. Βρέχουμε ένα κουτάλι με ελαιόλαδο ή φυτικό λάδι και απλώνουμε το μείγμα ομοιόμορφα. Τοποθετούμε ένα κομμάτι λαδόκολλας από πάνω και με τα χέρια μας ή έναν πλάστη ή ακόμη κι μ' ένα μπουκάλι, πιέζουμε το μείγμα μέχρι να γίνει περίπου 1.2 εκ. πάχος. Αφαιρούμε τη λαδόκολλα και με μια σπάτουλα ισιώνουμε τις άκρες για να γίνει το μείγμα ορθογώνιο ή τετράγωνο.

Αλείβουμε ένα κοφτερό μαχαίρι με λάδι και όσο το μίγμα είναι ακόμα ζεστό, κόβουμε το παστέλι σε τετράγωνα κομμάτια και κάθε τετράγωνο διαγώνια για να σχηματίσουμε δύο τρίγωνα. Το αφήνουμε να κρυώσει.

Το σερβίρουμε πάνω σε φύλλα λεμονιάς ή άλλου εσπεριδοειδούς.

[Πίσω στον Π.Π.](#)

Το παστέλι, που χρονολογείται από την αρχαιότητα, είναι ένα από τα πιο υγιεινά γλυκά και γίνεται με μέλι και σουσάμι.



Μουσταλευριά

Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 15 λεπτά Μερίδες: 6

Υλικά:

½ λίτρο χυμό σταφυλιών
1 κούπα πετιμέζι
1 κούπα νερό
½ κούπα αλεύρι για όλες
τις χρήσεις μείον 2
κουταλιές
2 κουταλιές κορν φλάουρ
2 - 3 φύλλα κιούλι
(αρμπαρόριζα)
2 κουταλιές ανθόνερο
3 κουταλιές αμύγδαλα
κοπανισμένα
3 κουταλιές καρύδια
κοπανισμένα
Κανέλα σε σκόνη
½ κ.γ. ζάχαρη
(προαιρετικά)

Βράζουμε το μούστο με την αρμπαρόριζα για πέντε λεπτά.

Διαλύουμε το αλεύρι και το κορν φλάουρ με το νερό και το πετιμέζι.

Πετάμε την αρμπαρόριζα και προσθέτουμε το χυλό και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να πήξει.

Κοπανίζουμε τα αμύγδαλα και τα καρύδια και ανακατεύουμε μέσα την κανέλα και τη ζάχαρη.

Βρέχουμε ένα μπαλάκι με το ανθόνερο και το αδειάζουμε στο επόμενο, μέχρι να τα βρέξουμε όλα. Όσο περισσέψει, το ρίχνουμε μέσα στην κρέμα και ανακατεύουμε.

Σερβίρουμε την κρέμα στα μπολάκια και πασπαλίζουμε από πάνω με τα αμύγδαλα και τα καρύδια.

[Πίσω στον Π.Π.](#)

Η συνταγή αυτή είναι προσαρμοσμένη από τη συνταγή «Παλουζές» που βρίσκεται στο βιβλίο μου [“Mint, Cinnamon & Blossom Water, Flavours of Cyprus”](#)



Μελομακάρονα

Χρόνος προετοιμασίας: 45 λεπτά Χρόνος ψησίματος: 25 - 30 λεπτά Γίνονται: 60

Υλικά:

1½ κούπες (250 γρ.) ελαιόλαδο
ελαφρύ (ή 1 κούπα ελαιόλαδο και
½ κούπα ηλιέλαιο)
1 κούπα (230 γρ.) ζάχαρη καστανή
ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο
1 κούπα (250 ml) φρέσκο χυμό
πορτοκαλιού
1 κ.γ. μαγειρική σόδα
30 ml λικέρ πορτοκαλιού (ή άλλο
λικέρ ή κονιάκ)
Περίπου 7 κούπες (1 κιλό) αλεύρι
για όλες τις χρήσεις
½ κ.γ. γαρύφαλλα, τριμμένα
½ κ.γ. κανέλλα, τριμμένη
1 – 2 κουταλιές ξύσμα πορτοκαλιού

Ετοιμάζουμε πρώτα το συρόπι. Βάζουμε τη ζάχαρη, το μέλι, το νερό, το χυμό πορτοκαλιού, την κανέλα, τα γαρύφαλλα και τη φλούδα πορτοκαλιού σε μια κατσαρόλα. Ανακατεύουμε και αφήνουμε το συρόπι να βράσει. Θα αρχίσει να φουσκώνει και να αφρίζει. Χαμηλώνουμε το φωτιά, το ξαφρίζουμε και ανακατεύουμε. Το αφήνουμε να βράσει για 8 – 10 λεπτά και το αποσύρουμε από τη φωτιά.

Βάζουμε τα καρύδια στο μούλι και το γυρνάμε μια - δύο φορές ίσα να χονδοκόψουμε τα καρύδια. Προσοχή να μην γίνουν πούδρα.

Τα αδειάζουμε σε μικρό κατσαρολάκι.

Βάζουμε τους χουρμάδες στο μούλι και ρίχνουμε τα υγρά υλικά, δηλαδή το μέλι, το ανθόνερο και το λικέρ, το οποίο θα βοηθήσουν να κόψουμε τους χουρμάδες σε μικρότερα κομμάτια.

Τα μελομακάρονα είναι το παραδοσιακό χριστουγεννιάτικο γλυκό, που όμως έχει πάρα πολλές παραλλαγές. [Δοκιμάστε και αυτά με μανταρίνι.](#)

Για το συρόπι:

400 γρ. ζάχαρη, (σχεδόν 2 κούπες)
500 γρ. μέλι ανθέων (λίγο ακόμη για από πάνω)
1 κούπα νερό
1 κούπα χυμό πορτοκαλιού
1 φλούδα πορτοκαλιού
1 ξύλο κανέλας
2 – 3 γαρύφαλλα

Γέμιση με Χουρμάδες και Καρύδια

Υλικά:

200 γραμμάρια χουρμάδες (πριν να βγάλουμε το κουκούτσι)
1 κουταλιά ανθόνερο
1 κουταλιά λικέρ πορτοκάλι
100 γραμμάρια καρύδια, χονδροκομμένα
2 κουταλιές μέλι
1/4 κ.γ. γαρύφαλλο τριμμένο
1/2 κ.γ. κανέλα
60 γραμμάρια (περίπου 1 γεμάτη κουταλιά) βούτυρο ή μαργαρίνη

Επιπρόσθετα υλικά:

150 γραμμάρια καρύδια, λεπτοκοπανισμένα
Μέλι ή συρόπι για από πάνω

Τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα μαζί με τα υπόλοιπα υλικά.

Τα βάζουμε στη φωτιά για 1 – 2 λεπτά ίσα να λιώσει το βούτυρο και τα ανακατεύουμε να ενωθούν.

Τα αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.

Κοσκινίζουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε μέσα το ξύσμα, τα γαρύφαλλα και την κανέλα.

Κτυπάμε το ελαιόλαδο με τη ζάχαρη καλά, στη δυνατή ταχύτητα του μίξερ για δέκα λεπτά. Διαλύουμε τη μαγειρική σόδα στο χυμό πορτοκαλιού (προσοχή γιατί θα φουσκώσει) και το ρίχνουμε στο μείγμα. Ρίχνουμε και το λικέρ πορτοκαλιού.

Αλλάζουμε το χτυπητήρι του μίξερ στο Κ (για κέικ) ή στο γάντζο και προσθέτουμε το αλεύρι σταδιακά μέχρι να μην κολλάει στα χέρι. Εάν το μίξερ σας δεν έχει αυτά τα εξαρτήματα μπορείτε να συνεχίσετε το ανακάτεμα με το χέρι.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180ο C.

Στρώνουμε λαδόκολλα στο ταψί του φούρνου.

Πλάθουμε τα μελομακάρωνα στο μέγεθος ενός καρδιού, το πιέζουμε με τα χέρια να γίνει πλακέ και προσθέτουμε 1 κουταλάκι γέμιση. Γυρίζουμε τη ζύμη και κλείνουμε μέσα τη γέμιση, δίνοντάς του σχήμα στρογγυλό ή οβάλ. Γυρίζουμε το μελομακάρωνο από την καλή μεριά και με ένα τρίφτη ή αυγοκόπτη πιέζουμε οριζοντίως και καθέτως να κάνουμε σχέδια επάνω.

Τα τοποθετούμε στο ταψί αφήνοντας κενό μεταξύ τους και τα ψήνουμε για 20 – 25 λεπτά, ανάλογα με το φούρνο σας ή μέχρι να αρχίσουν να ροδίζουν.

Μόλις βγουν από το φούρνο τα βουτάμε στο συρόπι όσο είναι ζεστά για 1 – 2 λεπτά. Τα γυρίζουμε και τα βγάζουμε σε σουρωτήρι μέχρι να κρυώσουν. (Σ' αυτό το στάδιο τα βουτάμε στη σοκολάτα).

Τα τοποθετούμε σε πιατέλα, ρίχνουμε μέλι από πάνω και τριμμένο καρύδι.

[Πίσω στον Π.Π.](#)

Τα παραδοσιακά μελομακάρωνα γίνονται με καλής ποιότητας ελαφρύ ελαιόλαδο, ζάχαρη και αλεύρι ή σιμιγδάλι και μετά τα βουτάμε σε ένα συρόπι από μέλι με μπόλικά τριμμένα καρύδια από πάνω.



Κουραμπιέδες

Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα Χρόνος ψησίματος: 25 λεπτά Γίνονται: 50

Υλικά:

300 γραμμάρια πρόβειο και κατσικίσιο βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
100 γραμμάρια φυτικό λίπος (ή 400 γρ. μόνο πρόβειο και κατσικίσιο)
135 γραμμάρια αμύγδαλα ασπρισμένα και χονδροκομμένα
135 γραμμάρια ζάχαρη άχνη
30 ml κονιάκ
½ κ.γ. αλάτι
680 γραμμάρια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 φασόλι βανίλιας (ή 10 σταγόνες εσάνς βανίλιας)

Καβουρδίζουμε τα αμύγδαλα στο φούρνο για περίπου για 20 λεπτά και τα αφήνουμε να κρυώσουν. Αφού κρυώσουν τα χονδροκόβουμε στο μούλι με λίγο αλεύρι.

Κοσκινίζουμε πρώτα την ζάχαρη άχνη. Μετά κοσκινίζουμε το αλεύρι και προσθέτουμε το αλάτι.

Χτυπάμε στο μίξερ το βούτυρο με τη ζάχαρη, πάρα πολύ καλά στη δυνατή ταχύτητα για αρκετή ώρα μέχρι να ασπρίσει. Προσθέτουμε το κονιάκ και τη βανίλια.

Σταματάμε το μίξερ και βάζουμε το γάντζο. Ρίχνουμε τα αμύγδαλα και το αλεύρι λίγο-λίγο μέχρι η ζύμη να μην κολλάει στα χέρια.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180ο C. Φοράμε γάντια και πλάθουμε σε μπαλάκια βάρους γύρω στα 33 - 37 γραμμάρια τα οποία τοποθετούμε σε λαδόκολλα.

Οι κουραμπιέδες είναι το παραδοσιακό γλυκό που κερνούσαν παλιά σε όλες τις χαρές της οικογένειας, π.χ. σε γάμους, αρραβώνες, βαπτίσεις, γιορτές κλπ.

Για τη Γέμιση:

½ κούπα γλυκό πορτοκάλι (ή μανταρίνι, νεράντζι, περγαμόντο ή κουμκουάτ), φιλοκομμένο

50 γραμμάρια σοκολάτα μαύρη (72% κακάο), φιλοκομμένη

Για επικάλυψη:

Λίγο ανθόνερο

250 γραμμάρια ζάχαρη άχνη (περίπου για πασπάλισμα)

20 γραμμάρια κακάο

• Η γέμιση είναι προαιρετική.

• Το πρόβειο βούτυρο είναι αυτό που δίνει τη χαρακτηριστική γεύση στους κουραμπιέδες. Μπορείτε όμως να αντικαταστήσετε το πρόβειο και κατσικίσιο βούτυρο με αγελαδινό ή με βουβαλίσιο.

• Για να φτιάξετε σοκολατένιους κουραμπιέδες, αντικαταστήστε 50 γραμμάρια αλεύρι και κακάο. Επίσης πασπαλίζουμε και λίγο από πάνω.

Σε ένα πιάτο στρώνουμε μεμβράνη κουζίνας και πιέζουμε το μπαλάκι να ανοίξει. Βάζουμε λίγο γλυκό πορτοκάλι και σοκολάτα. Παίρνουμε τις δύο πλευρές της μεμβράνης και διπλώνουμε τη ζύμη ώστε να κλείσει μέσα η γέμιση. Με τα χέρια πλάθουμε τους κουραμπιέδες πάλι σε μπαλάκια.

Τους τοποθετούμε σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα και ψήνουμε γύρω στα 25 λεπτά.

Τους αφήνουμε να κρυώσουν.

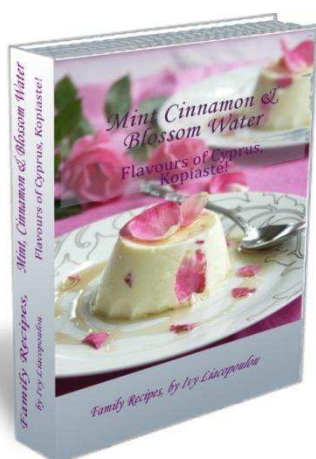
Τους αναποδογυρίζουμε και ψεκάζουμε με ανθόνερο και από τις δύο μεριές. Τους μεταφέρουμε σε ένα στεγνό δισκάκι και κοσκινίζουμε με ζάχαρη άχνη. Τους γυρνάμε και ξαναρίχνουμε άχνη. Αφού τους τοποθετήσουμε στην πιατέλα, κοσκινίζουμε και λίγο κακάο από πάνω.

Ξαναμαζεύουμε τη ζάχαρη στο κόσκινο και συνεχίζουμε με τους υπόλοιπους κουραμπιέδες.

[Πίσω στον Π.Π.](#)



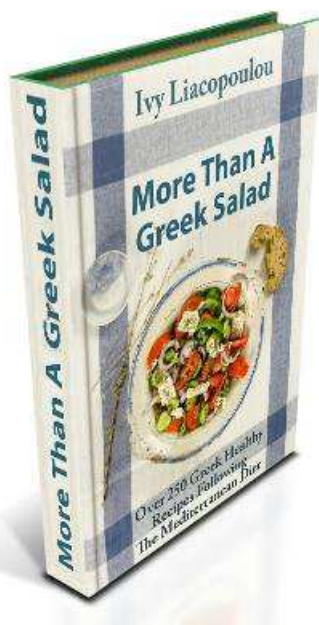
Άλλα βιβλία της Ίβης Λιακοπούλου



Το βιβλίο **“Mint, Cinnamon & Blossom Water, Flavours of Cyprus, Kopiaste”**, έχει εκδοθεί από την [Createspace](#), θυγατρική της [Amazon](#), και διατίθεται μέσω όλων των καταστημάτων της σε πολλές χώρες.

Το βιβλίο είναι μία συλλογή με 100 και πλέον από τις καλύτερες παραδοσιακές Κυπριακές Συνταγές. Έχει γραφτεί με μοντέρνα προσέγγιση, ως προς τον τρόπο μέτρησης των υλικών και με έμφαση στον υγιεινό τρόπο παρασκευής. Οι συνταγές είναι γραμμένες με σαφήνεια ως προς την εκτέλεση, με φωτογραφία του τελικού αποτελέσματος και σε μερικές δύσκολες συνταγές, φωτογραφία βήμα-βήμα για καλύτερη κατανόηση.

The above book has been revised for the e-book version and about hundred (100) more recipes have been added. This e-book is now available in digital form in two volumes, sold on all Amazon stores.



Το Πρώτο Μέρος του βιβλίου μου αυτού, κυκλοφορεί τώρα και στα Ελληνικά, σε ηλεκτρονική μορφή (pdf) με τον τίτλο **“Κοπιάστε στην Κουζίνα Μου – Γεύσεις της Κύπρου”**. Αυτό μπορείτε να το προμηθευτείτε μέσω της ιστοσελίδας μου.

Το δεύτερο βιβλίο μου [More Than A Greek Salad](#) πωλείται επίσης μέσω όλων των καταστημάτων AMAZON, σε ηλεκτρονική μορφή.

Το βιβλίο αυτό είναι στην πραγματικότητα δύο βιβλία γιατί το πρώτο μέρος καλύπτει όσα πρέπει να γνωρίζει κάποιος γύρω από τη Μεσογειακή Διατροφή. Το δεύτερο μέρος περιλαμβάνει 250 Ελληνικές συνταγές, οι οποίες έχουν τροποποιηθεί και μαγειρευτεί με λιγότερες θερμίδες, για όσους επιθυμούν να την ακολουθήσουν και να κάνουν υγιεινή διατροφή, αλλά ακόμη και να χάσουν βάρος.

Για όσους ενδιαφέρονται μόνο για τις συνταγές, μπορούν να αγοράσουν το βιβλίο αυτό με τον τίτλο, **“More Than A Greek Salad – Just The Cookbook”**, το οποίο περιλαμβάνει μόνο τις συνταγές, χωρίς όλη την ανάλυση της Μεσογειακής διατροφής.