

ОБЛАСТ ИЗТОЧНА МАКЕДОНИЯ И ТРАКИЯ

ОКРЪГ ЕВРОС

ДИРЕКЦИЯ РАЗВИТИЕ

ОТДЕЛ ТЪРГОВИЯ И ТУРИЗЪМ



# РЕЦЕПТИ ОТ ЕВРОС



АЛЕКСАНДРУПОЛИ, МАЙ 2014

**ИЗДАВА:**

Област Източна Македония и Тракия  
Главна Дирекция Развитие  
Дирекция Развитие на Област Еврос  
Отдел Търговия и Туризм  
Ул. Караоли Димитриу 40, 68100, Александрополи  
Телефон: 25513-57106  
Факс: 25510-50526  
e-mail: anaptixi.evrou@pamth.gov.gr

**РЕДАКТИРАНЕ НА ТЕКСТА:**

**Цонга Елпиники**, Координатор, Началник отдел Търговия и Туризм  
**Алексаки Мария, Кириакидис Козмас, Каванозис Сакис**, Редактиране на текста на френски език  
**Александриду Олга**, Редактиране на текста на руски език  
**Александру Урания, Ралы Терзи**, Редактиране на текста на турски език  
**Камбури Гинка**, Редактиране на текста на български език  
**Склида Сотиря**, Редактиране на текста на английски език  
**Тзияндариду Ставрула**, на италиански език  
**Топци Елени, Грузия Бъдж**, Редактиране на текста на испански език

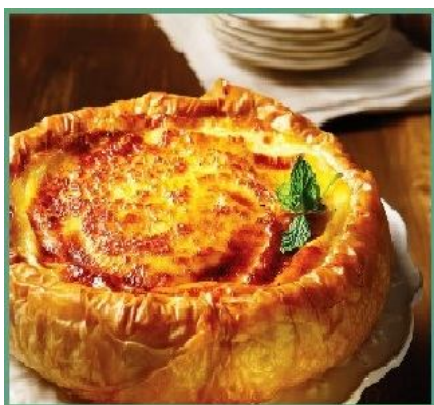
**Източник:** Дамско спортно дружество КАПИ, общ. Тихеро

**Благодарим** на г-н Димитриос Мананас за интересните данни за народните обичаи.

## СЪДЪРЖАНИЕ

Солена млечна баница .....	4
Лъжливи (постни) лозови сармички .....	5
Гюзлемета .....	6
Гóлио .....	7
Ифка́диа Суфле .....	8
Пълнено агнешко – о-в Самотраки .....	9
Петел с булгур .....	10
Пиле с кисело зеле .....	11
Пиле с траханá .....	12
Агнешко курбан .....	13
Лалангúтес .....	14
Лалангúтес с пиле .....	15
Зелеви сарми капамá .....	16
Лукума́дес (Понички).....	17
Ма́тия (Очи).....	18
Милúни .....	19
Ба́бу (Бумбар) .....	20
Буранú .....	21
Сарагú със сусам .....	22
Сиренки Пет-Пет .....	23
Фасул с кисело зеле .....	24
Халва Люнгú - Люнгú .....	25
Хасламáс .....	26
Хилопúтес със саздърма.....	27

## СОЛЕНА МЛЕЧНА БАНИЦА



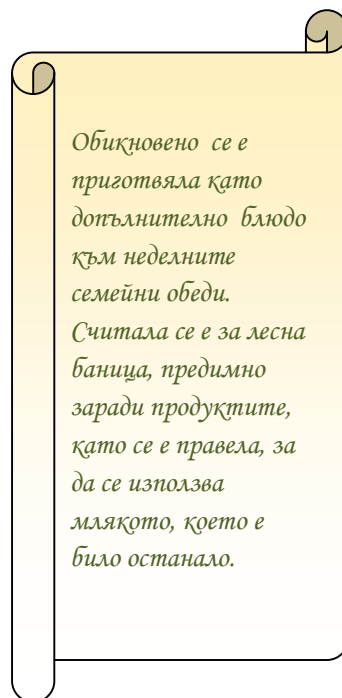
### Продукти:

1 пак. ръчно точени кори  
1 л прясно мляко  
1 с. л. мая за сирене  
4 яйца  
 $\frac{3}{4}$  к. ч. зехтин  
сол, пипер

### Приготвяне:

Затопляме леко млякото и го слагаме в дълбок съд, добавяме маята и разбъркваме добре. Покриваме с кърпа и оставяме за 1 час за да се подсири млякото. Щом се сгъсти, с ножа нарязваме сиренето на квадратчета. Едновременно с това разбиваме яйцата, прибавяме зехтина, солта, пипера и ги добавяме в съда с подсиреното мляко.

Подмазваме добре тавата и поставяме първата кора. Тя не трябва да бъде опъната, а леко нагърена. С черпак взимаме от сместта и разпределяме по цялата кора. Нарездаме втората кора по същия начин и отново слагаме плънка. Продължаваме докато свършат корите и сместта. Намазваме последната кора с малко зехтин, разбъркан с вода. Надупчваме с нож на няколко места, за да излиза топлият въздух и да се изпече добре. Накрая печем на 180°C за ок. 20 минути, докато се зачерви отгоре. Тогава покриваме с хартия за печене и оставяме още 15–20 минути, за да се изпече добре и отдолу.



## ЛЪЖЛИВИ (ПОСТНИ) ЛОЗОВИ САРМИЧКИ



### Продукти:

75 лозови листа  
2 к. ч. ориз  
сокът от 2 лимона  
2 гл. кромид лук  
1 к. ч. зехтин  
магданоз, копър, джоджен  
черен пипер, риган, сол

### Приготвяне:

Режем дръжките на лозовите листа, попарваме ги в тенджера с вода и 1 лъж. зехтин за 5 минути. Изцеждаме ги. Задушаваме лука с ½ к. ч. зехтин и добавяме подправките и ориза. Прибавяме 1½ к. ч. вода и разбъркваме докато ориза я поеме. Махаме от огъня и оставяме за около 10 минути, след което започваме да завиваме сармичките. В тенджера нареждаме дръжки за шишчета под формата на кръст, отгоре покриваме с няколко лозови листа и започваме да нареждаме сармичките. Изсипваме отгоре останалия зехтин, 1½ к.ч. топла вода и лимоновия сок. Накрая ги покриваме с няколко лозови листа и една чиния, обърната обратно. Варим ги на слаб огън за ок. 1 час.

Обичайно са ги приготвяли през м. май, когато лозовите листа са нежни и зеления лук и копър са в изобилие. Предимно собствениците на лозя са ги правели, за да имат добра реколта. На празниците са ги приготвяли и с кайма, но най-вече са били постни и затова са се наричали лъжливи.

## ГЮЗЛЕМЕТА



### Продукти:

15 с.л. брашно  
5 яйца  
½ кг сирене фета  
250 г извара  
зехтин, оцет, вода  
сол

### Приготвяне:

За да приготвим тестото, в дълбок съд слагаме брашното, 1 с.л. оцет и зехтин, 1 к.л. сол, 1 яйце и месим като добавяме необходимото количество вода. Разделяме на 15 топчета и разточваме кори.

За да приготвим пълнката, в дълбок съд натрошаваме сиренето и изварата, прибавяме 4 яйца и разбъркваме. Сгъваме двете страни на разточената кора и ги съединяваме в центъра, за да се образува правоъгълник. Поставяме 2 с.л. от сместта в средата и разстиламе, сгъваме останалите две страни към средата като ги припокриваме, образувайки плик. Пържим едно по едно в незалепващ тиган на средна температура, като всеки път добавяме по малко зехтин.

*Правели са ги през всички сезони, особено когато са се връщали от жътва следобед като бърза и питателна храна. Дори домакините са ги приготвяли от тестото, което им е било останало от баниците за печене. Пърженето е ставало по-бързо от правенето на баница. Шо се е осъществявало в тиган или на нагорещен камък, наречен сач.*

## ГОЛИО



### Продукти:

- 1 кг тиквички
- 4 яйца
- 1 ½ к.ч. прясно мляко
- 1 ч.л. бакпулвер
- 1 к.ч. брашно за обща употреба
- сол, черен пипер

### Приготвяне:

Почистваме тиквичките от зелената част, настъргваме ги, разбъркваме със солта и ги оставяме да се изцедят. Разбиваме яйцата с млякото, брашното, бакпулвера и ако желаем добавяме сол и черен пипер. След това изцеждаме добре тиквичките и ги прибавяме към сместта. Намазняваме тавата, поръсваме с малко брашно и изсипваме готовата смес. Отгоре накапваме малко зехтин и поръсваме с брашно. Печем на 180°C за ок. 45 минути докато се зачерви.

«Гóлио» означава гол, баницата е получила наименованието си, защото е приготвена без кори, т.е. гола. Считала се е за лесна баница, която се прави от продукти, намиращи се във всяка къща от онази епоха.

## ИФКА́ДИА СУФЛЕ



### Продукти:

- 1 пак. ифка́диа\*
- 2 големи глави кромид лук
- 1 зелена чушка
- 1 домати
- 1 ч. зехтин
- 350 г кашкавал
- 150 г пармезан
- 150 г шунка

### Приготвяне:

Варим макароните (ифка́диа) за 5 минути в подсолена вода и измиваме със студена вода. Нарязваме лука и го запържваме леко заедно с настъргания домати. В дълбок съд настъргваме половината кашкавал и пармезан и добавяме зелената чушка, нарязана на парченца. След това намазляваме тавата и посипваме с малко галета. Слагаме макароните в тавата, поръсваме с половината от кашкавала, после лука, домата, чушката, шунката и накрая останалия кашкавал и пармезан. Покриваме с алуминиево фолио и слагаме във фурната да се пече ок. 40 минути на 200°C. Накрая откриваме, за да почервене леко.

*Ифка́диа или Юфка́диа всъщност са домашни макаронени изделия. Чисто тракийска рецепта, която са донесли бежанците от Източна Тракия. Наименованието произхожда от турската дума Yufka, която означава вид кори, много разпространени в Турция. Печали са се върху специален съд с голяма желязна повърхност, под която е имало въглища.*

\* ифка́диа – вид макаронени изделия



## ПЪЛНЕНО АГНЕШКО – о-в САМОТРАКИ



### Продукти:

- 1 малко козле
- 1 комплект дреболии
- 2 ск. чесън
- 8 стръка зелен лук
- 500 г кромид лук
- 2 к.ч. ориз
- зехтин
- копър, джоджен, мащерка, розмарин
- сол, черен пипер

### Приготвяне:

За да приготвим пълнежа, запържваме дреболиите докато почервенеят, добавяме нарязания на ситно пресен и стар лук. Прибавяме ориза и разбъркваме за ок. 5 минути. Слагаме копъра, джоджена, сол, черен пипер, 2 ч.ч. вода и оставяме да ври на слаб огън докато поеме бульона. Загряваме фурната на 150°C. Натъркваме вътрешната част на корема на козлето с чесън и мащерка, посоляваме, напълваме с пълнежа и го зашиваме или го затваряме с дръжки за шишчета. Намазваме козлето навсякъде със зехтин и го осоляваме добре. Слагаме стръковете розмарин в подходящ дълбок съд, поставяме отгоре козлето, сипваме 1 к.ч. вода, запечатваме добре с капака или с хартия за печене и го оставяме да се пече на бавен огън за ок. 5 часа. Последния половин час го откриваме, за да стане хрупкава кожичката.

*Рецептата произхожда от о-в Самотраки, известен с уникалното местно козле и е страхотно Великденско блюдо. По традиция се пече във фурна с дърва и представлява вариант на класическото козле, печено на шиш.*

## ПЕТЕЛ С БУЛГУР



### Продукти:

- 1 петел нарязан на порции
- 2 к.ч. плигúри\* (булгур)
- 1 червена чушка (капия)
- 1 зелена чушка
- 2 средни гл. кромид лук
- 4 домата (малки)
- червен пипер, риган
- сол, черен пипер
- зехтин

### Приготвяне:

В тенджера задушаваме лука и чушките, добавяме подправките и настърганите домати. Прибавяме булгура и петела, на който сме отстранили пяната. Взимаме 6 к.ч. бульон от петела и варим всички продукти заедно. След като се свари, го поставяме в дълбок съд с капак и печем в предварително загрята фурна на 170°C за около 45 до 60 минути.

*Приготвяло се е на  
св. Димитър и Деня  
на първата сеитба.  
Пожеланието на  
стопанката към  
сеяча е било:  
«қолқото зърна има  
булгура, толқова  
хамбара да напълни  
новата реқолта».  
Обиқновено са қолели  
най-големия петел,  
қойто е бил на една  
година.*

\*плигúри: пълнозърнеста пшеница (булгур)

## ПИЛЕ С КИСЕЛО ЗЕЛЕ



### Продукти:

- 1 пиле
- кисело зеле
- 1 морков
- 1 червена чушка
- зехтин

### Приготвяне:

Нарязваме зелето на ситно, изцеждаме водата му и го запържваме леко в малко зехтин. Добавяме чушката и моркова, нарязани на малки кубчета и ги оставяме да заврат. Можем да прибавим малко вода, ако е необходимо. Едновременно с това сваряваме пилето в друг съд с малко сол (внимавайте с количеството на солта, защото киселото зеле има достатъчно). Когато се сварят и двете ги слагаме в тава и печем докато пилето порозовее. По време на печенето разбъркваме зелето, за да не почернее отгоре.

*Обикновено се е готвело втория или третия ден на Коледа. С кисело зеле най-често са приготвяли пиле, но същата рецепта може да се направи и със свинско месо. В някои райони наименованието е било «Лаханія», когато се е правело с пряно зеле и «Лахарниа», когато зелето е било кисело.*

## ПИЛЕ С ТРАХАНА́



### Продукти:

- 1 пиле
- 3 к.ч. траханá\*
- 1 гл. кромид лук, нарязан на ситно
- 3 настъргани домата
- ½ к.ч. зехтин
- сол, черен пипер

### Приготвяне:

Сваряваме пилето за около 1 час и отделяме бульона. В тенджера загреваме добре зехтина и запържваме леко лука. Прибавяме домата, солта и пипера и ги оставяме да поврат. После слагаме бульона от свареното пиле и щом започне да ври пускаме и траханата. Оставяме малко да поври и изсипваме в тава, в която предварително сме сложили пилето. Печем на 150°C докато пилето почервене и траханата образува розова коричка.

*Считало се е за зимно ястие. Пилето се е правило също с булгур или кисело зеле. Траханата като гарнитура е била най-икономичното и лесно решение за семействата.*

\*траханá: вид макаронено изделие на гранули

## АГНЕШКО КУРБАН



### Продукти:

- 2 ½ кг агнешко
- 1 ½ кг стар хляб
- 3 вр. зелен лук
- 1 вр. джоджен
- 2 к.ч. прясно мляко
- 200 г маргарин
- Паприка, черен пипер, сол, червен пипер

### Приготвяне:

Измиваме месото, намазваме го със 100г. маргарин, посоляваме го, поръсваме с черен пипер и го поставяме във фурната на 200°C за 30 минути. След това намаляваме фурната на 150°C, добавяме 1 к.ч. вода и печем още 2 часа. В голям съд нарязваме на ситно хляба, добавяме зелената част от 2-те връзки лук, половината джоджен и разбъркваме. Нарязваме на ситно бялата част на 2-те вр. лук и цялата 3-та връзка и задушаваме с останалия маргарин. После добавяме останалия джоджен, паприката и 2 к.ч. бульон от печеното месо. След като поврят добавяме млякото и отегляме от огъня. Накрая постепенно изливаме топлия бульон в съда с хляба като бъркаме непрекъснато, докато се получи равномерна смес, която изсипваме в тава. Поставяме отгоре агнешкото, поръсваме с червен пипер и печем във фурната на ок. 150°C докато почервене.

*Обикновено са го приготвяли за св.Георги или за Великден. Имало е религиозно значение като отдаване на почит към св. Георги. Пръбвало е всички да ядат, затова са използвали много хляб. Считава се с айрян или мътеница.*

## ЛАЛАНГЇТЕС



### Продукти:

1 пак. суха мая  
1 к.ч. хладко прясно мляко  
1 к.ч. хладка вода  
брашно  
захар, сол

### Приготвяне:

В дъкбок съд разбъркваме 1 к.л. сол и захар заедно с маята. Добавяме пр. мляко, вода и разбъркваме с миксер. Прибавяме по малко брашно докато сместта стане „течна“. Готова е, когато потапайки лъжицата, като я извадим цялата смес се отделя. Оставяме за ок. 1 час. Когато повърхността ѝ заприлича на пяна, е готова за печене. Пълним супен черпак от сместта и изсипваме в тиган за палачинки, разстиламе и оставяме ок. 1-2 мин. да се изпече, след което обръщаме от другата страна.

Съвети за сервиране: Можем да залеем с мед, шоколад, плодове и сирене или каквото предпочитаме...

*Всъщност лалангѝтес са традиционни палачинки. Името им произхожда от старогръцката дума «лалангѝс», която означава каша от вода и брашно. Лалангѝтес са се печали върху кръгли камъни, които са се нагривали на огъня и са се наричали «сачове».*

## ЛАЛАНГИТЕС С ПИЛЕ



*Приготвяло се е най-често на св.40 мъченици. Говори се, че са правили 40 лалангити и жените са казвали поговорката: «40 изяж, 40 изпий, 40 дай за душата».*

### Продукти:

1 пиле  
50 г мая  
брашно  
2 ч. хладка вода  
1 к.ч. зехтин  
1 к.ч. доматиен сок  
1 кромид лук  
риган, черен пипер  
сол

### Приготвяне:

В дълбок съд с хладка вода разтваряме маята, прибавяме брашно, колкото е необходимо, за да се получи гъста каша. Покриваме и оставяме на топло за 30 минути да се надуе. В намазнен незалепващ тиган изсипваме 1 с.л. от сместа, разстиламе и печем и от двете страни докато се стабилизира. Изпълняваме същата процедура с останалата смес.

Едновременно с това, в тенджерата изсипваме зехтина и задушаваме пилето. Добавяме доматиения сок, подправките и вода, колкото е нужно, за да се покрие пилето. Варим 1 час. След като се свари взимаме 1 к.ч. хладък бульон и прибавяме към него 1 с.л. брашно, разбъркваме добре и го връщаме в тенджерата, за да се сгъсти. В дълбока чиния нареждаме лалангитите и ги нарязваме на квадратчета. Заливаме с топлия сос и прибавяме пилето.

## ЗЕЛЕВИ САРМИ КАПАМА́



### Продукти:

- 1 пиле
- 1 кисело зеле
- 2 к.ч. зехтин
- 300 г дробчета – воденички
- 2 к.ч. ориз
- 1 скл. чесън
- 1 ср. гл. кромид лук
- малко черен пипер, индийско орехче
- червен пипер, риган

### Приготвяне:

Задушаваме лука с 1 к.ч. зехтин. Прибавяме нарязаните на ситно дробчета, ригъна, черния пипер, инд. орехче и 1 скилидка чесън. Продължаваме запържването като добавяме ориза и постепенно вода (до 1 ½ чаша). Оттегляме от огъня, за да поеме ориза. В чиния разстиламе зелево листо, слагаме 1 с.л. плънка и го завиваме. Продължаваме така докато останат 4 листа. След това нареждаме 2 листа на дъното на тенджерата и суровото пиле, което сме напълнили с 3-4 сърмички. Допълваме тенджерата с останалите сърмички. Накрая покриваме с 2-те зелени листа и изсипваме 1 к.ч. зехтин, 1 к.ч. зелен сок и поръсваме с малко червен пипер. Захлупваме и оставяме да ври на слаб огън 1 – 1:30 часа.

*Готвели са ги на  
Нова Година или на  
Богоявление.  
Зелевото листо е  
символизирано  
пелените на Иисус.  
Също така завитата  
сърма е  
символизирана  
изпълнената със  
здраве и благополучие  
Нова Година.  
Приготвяли са ги с  
долната челюст на  
прасето, която са  
запазили от Коледа и  
за да урівновесят  
тлъстото месо, са  
използвали кисело  
зеле.*



## ЛУКУМА́ДЕС (ПОНИЧКИ)



### Продукти:

4 ч. вода  
50 г мая  
1 литър зехтин  
брашно  
сол, захар

### Приготвяне:

В дълбок съд с хладка вода размиваме маята и добавяме 1 к.л. захар, сол и колкото брашно е необходимо, за да се получи меко тесто. Покриваме го и оставяме на топло 30 минути да се надуе. С намокрени пръсти откъсваме от тестото топчета колкото яйце и ги оформяме като пръстен. Пържим ги в 1 литър горещ зехтин. Като почервенеят ги обръщаме от другата страна. Изваждаме с решетъчна лъжица и ги поставяме на кухненска хартия, за да поеме излишната мазнина. Продължаваме по същия начин и с останалото тесто.

*След първото смилане на зърното от новата реколта, първото брашно е ставало на лукумадес като проверка на качеството му. Също така са били утвърдена почерпка за скоро родилата жена. Сервира се с петмез или мед. В северен Еврос наименованието им е било «Миқіқца».*

## МА́ТИЯ (ОЧИ) – ТРАКИЙСКИ РАВИОЛИ



*Очите са всъщност равиоли и представляват традиционните макаронени изделия на Тракия. Това наименование се среща главно в северен Еврос и са се наричали така поради формата им.*

### Продукти:

½ кг брашно за обща употреба  
хладка вода  
1 чашка зехтин  
сол  
сирене фета  
100 г масло  
настърган кашкавал

### Приготвяне:

Слагаме брашното в дълбок съд, правим в средата кладенче и вътре слагаме солта, зехтина и водата. Месим докато тестото стане меко и да не залепва по ръцете. Покриваме го и оставяме за около 1 час. След това разделяме на 3 парчета и омесваме малки топки. Взимаме първата и с помощта на точилка я разточваме докато се получи тънка кора. Нарязваме с нож на квадратчета. Във всяко от тях слагаме по едно парче сирене и затваряме като правим малки квадрати, които поставяме върху кърпа, за да подсъхнат. Когато изсъхнат поставяме голяма тенджерата с вода, малко сол и зехтин на огъня. Щом заври пускаме внимателно равиолите и малко сол. Когато изплуват на повърхността са готови. Изцеждаме ги подреждаме в широка плитка чиния и заливаме с разтопеното масло. Идеални са за месо, поръсено с настърган кашкавал.

## МИЛЙНИ



### Продукти:

брашно  
вода  
1 с.л. захар  
зехтин  
2 яйца  
сирене

*Шова е вид лесна баница, която са донесли в района на Еврос Каракачанските и Влашки семейства с пристигането си. Шези баници бързо са станали известни и любими и на местните семейства поради лесните продукти, които са се използвали за приготвянето им.*

### Приготвяне:

Леко загреваме водата, за да разбъркаме брашното и захарта докато се получи еднородна смес и тестото да стегне. Оформяме малки топки и разточваме кора.

За плънката настъргваме сиренето и в подходящ съд го разбъркваме с яйцата. На всяка кора слагаме по малко плънка и я затваряме във формата на плик. Когато свършим с всички кори, загреваме зехтина и пържим една по една. Щом се зачервят, са готови.

## БА́БУ (БУМБАР)



### Продукти:

½ кг. свински черва  
300 г телешко месо  
300 г свинско месо  
300 г телешка кайма  
300 г телешки дроб  
200 г булгур  
½ стрък праз  
1 ср. глава кромид лук  
доматен сок  
дафинов лист, магданоз, риган  
черен пипер, бахар, червен пипер, сол  
оцет, лимон, зехтин

### Приготвяне:

Много добре измиваме св. черво най-напред отвън, после го обръщаме с помощта на дървена пръчица и го измиваме отвътре. Слагаме го във вода с вар за един час, за да се унищожат микробите и за още един час във вода с оцет. Отново го измиваме добре и го поставяме за малко във вода с лимон. Изплакваме много добре и го слагаме в гевгир да се отцеди. Леко запържваме ситно нарязания лук, прераза и магданоза. Добавяме подправките и свареното месо, нарязано на малки кубчета. Прибавяме булгура и съответното количество вода. След като продуктите се задушат, връзваме червото от единия край с конец, а на другия край поставяме фуния и с лъжица започваме да го пълним. Трябва да внимаваме да не се напълни прекалено много, защото при печенето булгурът ще поеме вода. Поставяме го в тава. Можем да го надупчим с клечка за зъби. Доливаме вода докато червото се покрие наполовина, изсипваме доматения сок, поръсваме с риган, черен пипер и сол. Печем на 180°C за ок. 2 часа докато почервенее.

*Оригинално Коледно ястие от Източна Тракия. Използвали са червата на прасето, което са козелли на Коледа, както и булгур и праз, които са имали в изобилие. Наименованието идва от Ба́бу (баба), която като най-опитна и похватна акушерка помага на родилките (Рождество Христово).*

## БУРАНИИ или БАНИЦА С ТРЕВА



### Продукти:

3 ч. хладка вода  
1 пак. мая  
1 кг спанак  
1 вр. зелен лук  
1 вр. джоджен  
1 вр. копър  
5 яйца  
250 мл прясно мляко  
750 г сирене фета  
брашно  
оцет, зехтин, сол

### Приготвяне:

За да приготвим тестото, разтваряме маята в хладка вода, добавяме 2 с.л. оцет и зехтин. Слагаме сол и брашно и месим докато се оформи тестото. Покриваме го и оставяме на топло за 1 час, за да се надуе. След това разделяме тестото наполовина и разточваме две кори с размера на тавата.

За да подготвим пълнката, задушаваме лука, джоджена и копъра в ½ к.ч. зехтин. Добавяме спанака и оставяме на огъня докато поеме течността. В дълбок съд разбиваме 4-те яйца с млякото, прибавяме натрошеното сирене и задушните продукти и разбъркваме. В намазнена тава поставяме едната кора и разпределяме пълнката. Покриваме с другата кора и разрязваме. Накрая разбиваме 1 яйце, заливаме и печем на 200°C за ок. 1 час.

*Било е целогодишно ястие. В деня, в който стопанката е месила хляб, тъй като не е имала време да готви, отделяла малко тесто и набързо е замесвала баница със зелени, за да се нахрани цялото семейство. Придружава се с айрян или мътеница.*

## САРАГЛІ СЪС СУСАМ



*Постен сладкиш,  
предпочитан по  
време на панаирите в  
с. Пихеро на 29  
август, в Деня на  
обезглавяването на  
Йоан Кръстител.*

### Продукти:

250 г настъргани орехи  
1 к.ч. царевично олио  
4 к.ч. сусам  
1 к.ч. захар  
2 к. л. канела  
6 кори за баница  
(за сироп): 2 к.ч. вода, 1 к.ч. захар

### Приготвяне:

В дълбок съд слагаме сусама, орехите, захарта и ги объркваме. Разстиламе една кора, напръскваме със зехтин и разпределяме 3 с.л. от плънката. Навиваме на руло и поставяме в средата на кръгла тава. По същия начин продължаваме с останалите кори като ги поставяме около първата във формата на спирала. Печем на 180°C за 30 мин. За приготвянето на сироп, разбъркваме захарта във вряла вода и след като изстине, я изсипваме върху горещото сарагли.

## СИРЕНКИ ПЕТ - ПЕТ (ПÉТУРО – ПÉТУРО)



### Продукти:

600 г брашно  
1 ½ ч.ч. вода  
50 г мая  
захар, сол, оцет  
600 г сирене фета  
250 г масло  
1 яйце  
зехтин

### Приготвяне:

За да приготвим тестото, в дълбок съд слагаме брашното, 2 с.л. зехтин, ½ к.л. сол, 1 к.л. оцет, 1 к.л. захар и 1 ½ ч.ч. хладка вода заедно с размитата мая. Месим докато се получи меко тесто. Покриваме и оставяме да се надуе за 30 мин.

За да приготвим плънката, в подходящ съд натрошаваме сиренето. На гладка повърхност разточваме дебела кора. Стопяваме маслото и добавяме 1 к.ч. зехтин. Намазваме цялата кора. Разпределяме 2/3 от натрошенето сирене върху половината кора. Сгъваме наполовина, така че тестото да покрие сиренето. Останалото сирене отново го разпределяме върху половината кора и също го покриваме. Поставяме в намаслена тава и го притискаме, за да изпълни цялата площ на тавата. Накрая, намазваме с яйце и слагаме във фурната за 20 мин. на 50°C, за да се надуе, след което увеличаваме на 180°C за 45 мин.

*Обикновено са се приготвяли на Възнесение Господне като 40-дневен помен на Христос. Получили са наименованието си от многото пластове, които са се наричали пѐтуро пѐтуро (пет пет). Домакините са ги носили в църквата и след това са раздавали за Бог да прости.*

## ФАСУЛ С КИСЕЛО ЗЕЛЕ



### Продукти:

3 к.ч. фасул  
кисело зеле  
1 гл. кромид лук  
2 моркова  
1 домати  
зехтин  
джоджен, магданоз  
сол, червен пипер

### Приготвяне:

Слагаме фасула да ври за около час и половина. Добавяме лука, морковите, зехтина, солта и джоджена. Когато започне да се сгъстява прибавяме ситно нарязания домати. Щом заври добавяме киселото зеле. Оставяме да ври докато се сгъсти. Междувременно загреваме малко зехтин в тенджерка и слагаме червения пипер. Накрая, щом свалим фасула от огъня, прибавяме приготвената смес и разбъркваме добре. Поръсваме с малко нарязан магданоз.

*Това ястие се е приготвяло обикновено от останалия сварен фасул, когато преди това са правили фасул като основно ядене. Готвели са го по време на 40-дневните пости, тъй като фасула има високи хранителни качества и е представлявал заместител на месото.*



## ХАЛВА ЛЮНГУ́ - ЛЮНГУ́



*Приготвяли са я през зимата като бърз сладкиш и се е предпочитала на седенките (вечерни събирания). Също така, като за празник, с халва са чертели на втория ден на сватбата.*

### Продукти:

- 1 к.ч. олио
- 2 к.ч. захар
- 2 к.ч. брашно
- 4 к.ч. вода
- малко канела

### Приготвяне:

Загряваме зехтина в тенджера и прибавяме брашното. Бъркаме до зачервяване, сваряваме водата със захарта и бавно я изсипваме в тенджерата със сместта като разбъркваме, докато се сгъсти, за да не стане на бучки. Сваляме от огъня и след 5 минути, с помощта на лъжица, взимаме от сместта и поставяме в голяма плитка чиния. По желание поръсваме с малко канела.

## ХАСЛАМА́С



*Произлиза от о-в  
Самотраќи и е бил  
лесен и достъпен  
сладкиш, който се е  
приготвял на  
евентуални  
събирания, като  
напр. седенките.*

### Продукти:

3 ч. олио  
1 ч. пепелна вода  
½ кг брашно  
настърганата кора на 1 лимон  
кората на 1 лимон  
2 к.ч. захар  
канела, карамфил

### Приготвяне:

В тенджера слагаме олиото и пепелната вода и разбъркваме добре. В дълбок съд изсипваме 1 к.ч. захар, настъргана кора от лимон, канела, карамфил и олиото с пепелната вода. Добавяме брашното постепенно като разбъркваме докато стане хомогенна смес. Тогава омесваме, докато се получи гладко тесто. Разстиламе го в тава и нарязваме във формата на ромбове. Печем на 200°C за ок. 1 час. Междувременно, в тенджера, варим 2 к.ч. вода с 1 к.ч. захар и кората на един лимон, докато леко се сгъсти. Когато сладкишът се изпече, го сиропираме топъл.

## ХИЛОПІТЕС СЪС САЗДЪРМА



### Продукти:

500 г хилопїтес\*  
300 г настърган пармезан  
400 г сметана  
300 г кавурмáс\*\*  
400 г концентриран доматиен сок  
1 червена чушка, нарязана на ситно  
1 голяма гл. кромид лук, нарязан на ситно  
захар, паприка, босилек  
сол, пипер

### Приготвяне:

Варим макароните за 15 мин. Едновременно с това запържваме леко лука и чушката, добавяме доматиения сок и водата от макароните и оставяме да поврят. Добавяме солта, черния пипер, босилека, паприката и захарта. Разбъркваме и оставяме да врят на слаб огън за ок. 6-8 мин. След като сосът поизстине прибавяме 150 г сметана и разбъркваме да не загори. В незалепващ тиган слагаме саздърмата, нарязана на кубчета, без маста, загтяваме за 2-3 мин, за да се подчертае/засили аромата и вкуса ѝ. Слагаме саздърмата в соса и изсипваме върху хилопїтес. Разбъркваме, за да може соса „да отиде“ навсякъде. Накрая поставяме във фурната за 20'-30', докато повърхността на ястието почервене. Оставяме да поизстине за ок. 10 мин. преди да сервираме.

\*хилопїтес: вид макаронено изделие

\*\*кавурмáс: вид колбас от варено нарязано месо и малко от бульона (саздърма)

*Хилопїтес са били  
обичайно макаронено  
ястие в голяма част  
на област Еврос.  
Приготвяли са ги със  
саздърма предимно в  
семействата на  
животновъдите.  
Преди години  
саздърмата се е  
правела от варено  
агнешко и козе месо,  
заедно с бульона.*

***Добър апетит!!!***