



REGIÓN ESTE Macedonia – Tracia

ENTIDAD REGIONAL DE EVROS

DESARROLLO DE GESTIÓN

DEPARTAMENTO DE COMERCIO Y TURISMO

RECETAS DE EVROS



ALEXADROUPOLI, MAYO 2014

COMUNICADO:

Región de Macedonia Oriental y Tracia

Unidad de Desarrollo de Negocios de la Región de Evros

Departamento de Comercio y Turismo

Karaoli 40, 68100 Alexandroupolis

Teléfono: 25.513-57106

Fax: 25510-50526

e-mail: anaptixi.evrou @ pamth.gov.gr

EDICIÓN:

Tsonga Elpiniki, Coordinador, Jefe de Comercio y Turismo

Alexaki Maria, Kavanozis Athanasios, Kyriakidis Kosmas, Corrección de textos en Francés

Alexandridou Olga, Corrección de textos en Ruso

Alexandrou Ourania, Rallou Terzi ,Corrección de textos en Turco

Kambouri Gkinka, Corrección de textos en Búlgaro

Sklida Sotiria, Corrección de textos en Griego y en Inglés

Tziantaridou Stavroula, Corrección de textos en Italiano

Toptsi Helena, Georgia Batziou, Corrección en Español

Fuente: Asociación de Mujeres Gimnasia KAPH municipio Tycheroy

Gracias por la información interesante folclore Sr. Dimitrio Manana

CONTENIDOS

NATILLAS SAVORY	4
HOJAS GIALANTZI RELLENOS DE LA VID	5
GKIOYZLEMEDES	6
GKOLIO.....	7
IFKADIA (PASTA) SOYFLE.....	8
CABRITO RELLENO DE SAMOTHRAKI.....	9
GALLO CON GRAÑONES EN CASCARA.....	10
POLLO CON VINAGRETA	11
POLLO CON FRUMENTY.....	12
KOURBANI (PAN CON LECHE) CON CORDERO	13
LALANGITES (TIPO DE CREPE)	14
LALANGITES CON POLLO	15
LACHANONTOLMADES (REPOLLO CON RELLENO) CAPE.....	16
DONUTS	17
OJOS-RAVIOLIA (TORTELLINI) DE TRACIA	18
MILINES (TARTA SALADA).....	19
BABOU (INTESTINO DE CERDO RELLENO)	20
BOURANI O TARTA CON HIERBA.....	21
SARAGLI (TARTA DULCE).....	22
PAN DE QUESO.....	23
FRIJOLES CON CHUCRUT.....	24
HALVA CUCHARADA-CUCHARADA.....	25
CHASLAMAS (DULCE CON ALMIBAR)	26
FIDEOS CON KAVOURMAS (CARNE COCIDO)	27

NATILLAS SAVORY



Ingredientes:

- 1 paquete de hojas hechas a mano rústicas
- 1 litro de leche
- 1 cucharada de cuajo
- 4 huevos
- ¾ de taza de aceite de oliva
- sal y pimienta

Ejecución:

Calienten un poco de leche y pónganla en un bol, mezclen bien y añadan el cuajo. Cubren con una toalla y dejen actuar durante 1 hora para que la leche coagula. Una vez espesado, tomen un cuchillo y tallen el queso en cuadrados. Mientras tanto, batan los huevos, añadan el aceite, la sal y la pimienta a viertan todo en el plato de requesón.

Engrasen bien una sartén y pongan la primera hoja. No la dejen estirado. Viertan un cucharón del relleno para ir a todas partes. Coloquen la segunda hoja de la misma manera y luego espolvoreen otra dosis de relleno. Repitan hasta que se terminen las hojas y el relleno. Deben mojar la última hoja por un cepillo con un poco de aceite mezclado con agua. Agujen con un cuchillo en varios lugares para que el aire caliente disipe y sea capaz de cocinar bien . Por último, horneen a los 180°C durante 20 minutos hasta que estén doradas en la parte superior. Luego, cubran la parte superior con papel de hornear y horneen durante otros 15-20 minutos para conseguir un buen resultado por debajo.

Por lo general, constitúan la preparación del acompañamiento de las cenas familiares los domingos. Se consideraba fácil, sobre todo por el material y se hacía para explotar la leche que se sobraba en la familia.

HOJAS DE VID RELLENADAS (GIALANTZI)



Un plato cocinado por lo general en mayo que había hojas tiernas de la vid y abundante cebolla verde y el eneldo. Estos los hacían especialmente los productores para asurar buen éxito para sus cultivos. Por lo general se hacían sin carne y por esta razón se

Ingredientes:

75 hojas
2 tazas de arroz
jugo de 2 limones
2 cebollas
1 taza de aceite de oliva
perejil, eneldo, menta
pimienta negra, orégano, sal

Ejecución:

Corten los tallos de las hojas, blanquéenlas en una olla con agua y una cucharada de aceite durante 5 minutos. Escurran . Salteen las cebollas con media taza de aceite y añadan las hierbas y el arroz. Viertan 1½ taza de agua y revuelvan hasta que el arroz chupe. Retiren del fuego y dejen actuar durante 10 minutos y luego comiencen a envolver peluche. En una cacerola pongan pajas cruzadas pincho y colóquenlos en unas cuantas hojas. Espolvoreen con el resto del aceite, 1½ taza de agua tibia y el jugo de limón. Por último, cubran con algunas hojas y un plato boca abajo. Hiervan a fuego lento durante 1 hora aproximadamente .

GKIOYZLEMEDES



Ingredientes:

15 cucharadas de harina
5 huevos
½ kilo de queso feta
250 gramos de queso ricotta
aceite de oliva, vinagre, agua
sal

Ejecución:

Para la preparación de la pasta, en un bol pongan la harina, 1 cucharada de vinagre y aceite de oliva, 1 cucharadita de sal, 1 huevo y amasen simultáneamente tirando tanta agua como ustedes necesitan atar. Dividan la masa en bolas y háganlas rodar en 15 hojas.

Preparen el relleno. En un tazón, rallen el queso y añadan 4 huevos mezclando hasta que se convierte en una mezcla. En carta abierta doblen ambos lados y unan en el centro, creando un paralelogramo. Pongan 2 cucharadas de relleno en el centro y doblen estirando los lados cubridos uno al otro formulando una carpeta. En contra cola pan fréyenlas uno por uno en temperatura moderada poniendo cada vez un poco de aceite de oliva.

Se hacían en todas las estaciones, especialmente cuando regresaban desde la trilla tarde. Era una comida tan rápida y nutritiva. Sin embargo, los hacían las amas de casa de la masa sobrante de la preparación de pasteles para el horno. Por eso los alevines estaban listos más rápidamente que el pastel normal. Los fréían en una sartén o una piedra caliente llamada Satsias.

GKOLIO



Ingredientes:

1 libra calabacín
4 huevos
1 ½ taza leche
1 cucharadita de polvo para hornear
harina
sal, pimienta

Ejecución:

Pelen los calabacines del partido verde, rállenlos, mezclen con la sal y déjenlos drenar. Batan los huevos con la leche, la harina y agreguen más sal y pimienta. Luego, aprieten el calabacín y agreguen a la mezcla. Engrasen un plato para hornear y espolvoreen con un poco de harina en la avena. Finalmente, viertan sobre la mezcla un poco de aceite y un poco de harina. Horneen a los 180°C durante unos 45 minutos hasta que se dore.

“Gkolio” significa desnudo, el pastel debe su nombre porque se hace sin hoja, tan desnuda. Se consideró un pastel de fácil, la cual estaba con materiales que siempre han existido en todas las casas de la época.

IFKADIA (PASTA) SOYFLE



Ingredientes:

- 1 bolsa de Ifkadia
- 2 cebollas grandes
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 1 vaso de aceite de oliva
- 350 gramos. Kasseri
- 150 gramos de queso Kefalotyri
- 150 gramos de Jamón

Ejecución:

Hiervan los ifkadia durante 5 minutos en agua salada y enjuaguen con agua fría. Luego, corten las cebollas y rehoguen con tomates rallados. En un tazón, rallen la mitad del queso, el queso y añadan un pimiento verde en trozos pequeños. Luego, desprendan en el plato de la hornada la mantequilla y viertan un poco de pan rallado. Pongan los ifkadia en la sartén, viertan la mitad del queso, las cebollas, los tomates, el pimiento verde y el jamón y finalmente viertan el queso restante y el queso duro. Pónganlos en el horno, cubierto con papel de aluminio para hornear unos 40 minutos a los 200°C. Al final expongan el papel de aluminio para que se dore un poco.

El Ifkadia o Gioufkades es esencialmente fideos caseros. Receta tracio Net trajo refugiados de Tracia desde la Tracia Oriental. El nombre proviene de la palabra turca Yufka, que es una especie de hoja extendida en Turquía. Al horno en una cacerola con una superficie de hierro fundido de gran fondo es el carbón vegetal.

CABRITO RELLENO DE SAMOTHRAKI



Ingredientes:

1 cordero
1 entraña
2 dientes de ajo
8 cebollas de primavera
500 gramos de cebolla
2 tazas de arroz
aceite de oliva
hinojo, menta, tomillo, romero
sal, pimienta

Ejecución:

Para preparar el relleno, saltean las menudencias hasta que se coloren y luego las cebollas picadas. Luego, añadan el arroz y revuelvan durante 5 minutos. Pongan el hinojo, menta, sal y pimienta, 2 tazas de agua y lleven al fuego lento. A continuación, precalienten el horno a los 150°C. Froten el interior del vientre del cordero con ajo y tomillo, sazoneen con sal, rellenen con el relleno y cosan con una aguja o cierran con palillos de brochetas. Cepillen con aceite y sazoneen bien. Pongan las ramas del romero en una olla grande, metan el cordero por encima, viertan 1 taza de agua, tapen herméticamente con una tapa o con papel parafinado y dejen asar durante unas 5 horas. La última media hora abran la olla y dejen hornear hasta que se dore.

Receta proviene de Samotracia, conocido por su excelente cabra local y todo plato Pascua. Hornear en el horno tradicional, mientras que una variación de la comida clásica es el cordero en el asador.

GALLO CON GRAÑONES EN CASCARA



Ingredientes:

un gallo cortado en porciones
2 tazas de pasta triga
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
2 cebollas medianas
4 tomates
pimienta roja
orégano
sal
pimienta negra
aceite de oliva

Ejecución:

Cocinen en una sartén la cebolla, los pimientos dulces, añadan las especias y los tomates rallados. A continuación, los copos de avena y después el gallo. Tomen 6 tazas del caldo del gallo y hiervan todos los ingredientes juntos. Después, añadan la pasta y horneen en horno precalentado a los 170°C durante 45 a 60 minutos, aproximadamente.

Cocineros de San Demetrio y el día de la primera siembra. El deseo de la ama de casa al agricultor que va a sembrar era "lo que ha espinillas avena a fin de celebrar para llenar la nueva cosecha." Por lo general, la sacrificados polla más grande, que era de un año.

POLLO CON VINAGRETA



Ingredientes:

1 pollo
1 col vinagreta
1 zanahoria
1 pimiento rojo
aceite de oliva

Ejecución:

Piquen el repollo, drenen el agua y salteen con un poco de aceite de oliva. Agreguen el pimiento y la zanahoria cortada en ebullición y cubos pequeños. Pueden añadir un poco de agua si es necesario. Al mismo tiempo hiervan el pollo en una sartén aparte con un poco de sal (atención a la cantidad de sal porque el Sauerkraut tiene suficiente). Cuando ambos se hiervan, colóquenlos en una bandeja de horno y horneen hasta que se dore el pollo.

. Una receta preparada el segundo o tercer día de Navidad. Se hacía con pollo cocido, pero podía ser preparada con carne de cerdo. Se llamaba "verduras" o "Lachania".

POLLO CON FRUMENTI



Ingredientes:

- 1 pollo
- 3 tazas frumenti
- 1 cebolla picada finamente
- 3 tomates no lijadas
- ½ taza de aceite de oliva
- sal y pimienta

Ejecución:

Hiervan el pollo por 1 hora y a continuación, el distinguido del caldo. En una cacerola pongan la cebolla tras quemar el aceite. Agreguen el tomate, la sal y dejen hervir. A continuación, pongan el caldo de pollo hervido y una vez reducido arrojen el trachana. Dejen hasta que se drene a través de un molde para hornear. Al final, horneen a los 150°C hasta que estén dorados.

Por lo general era la comida del invierno. Era un tipo de pasta preparada por la harina de avena o en escabeche. Los trachanas como acompañamiento era la solución más económica y fácil para las familias

KOURBANI (PAN CON LECHE) CON CORDERO



Ingredientes:

2 ½ kg cordero
1 ½ kilo pan
3 verde chalotes
1 bunch y menta
2 tazas leche fresca
200 gramos de margarina
pimentón
pimienta negra
sal
pimienta roja

Ejecución:

Laven la carne, mantequillen con 100 gram de margarina, arrógenla con sal y pimienta negra y pongan en el horno a los 200°C durante 30 minutos. Luego bajen el horno a los 150°C, añadan 1 taza de agua y cocien durante 2 horas. En un tazón grande, corten el pan y añadan la parte verde de las 2 manojos cebolletas con medio menta y revuelvan. Piquen la parte blanca de 2 cebollas y el manojito entero y salteen el resto de la margarina. A continuación, añadan la menta y el pimentón restante y 2 tazas del caldo de la carne cocida. Después de hervir, añadan la leche y retiren del fuego. Finalmente espolvoreen el caldo caliente poco a poco - lentamente en el cuenco con el pan removiendo continuamente para hacer una mezcla y viertan en un molde para hornear. Coloquen el cordero por encima espolvoreen un poco de pimienta roja y dejen en el horno durante una hora a los 150°C hasta que se dore.

*Por lo general,
cocinado el día de
St. Jorge o Pascua.
Él tenía un
significado religioso
como valor en Agios
Georgios. Tuvo que
estar preparado todo
por él usando pan
mismo. Servido con
leche agria o regla.*

LALANGITES (TIPO DE AREPAS)



Las lalangites son caepas tradicionales. El nombre proviene de la antigua palabra griega "lalangis", que significa papilla de alefronero. Las lalangites eran horneadas en piedras redondas llamadas "Satsi".

Ingredientes:

1 sobre de levadura seca
1 taza de leche caliente
1 taza de agua tibia
harina
azúcar, sal

Ejecución:

Mezclen una cucharadita de sal y azúcar en un tazón con levadura. Viertan la leche y el agua y batan con la batidora. A continuación, añadan poco a poco la harina hasta que la masa esté "aguada". Déjenla durante aproximadamente una hora. Cuando la superficie parece que ha tirado espumas está listo para hornear. Llenen la cuchara de sopa y viertan la mezcla en el molde para tortas, propajen y dejen unos 1-2 minutos para cocinar de un lado y luego del otro.

CONSEJOS porción: Pueden añadir miel, chocolate, fruta y queso... o cualquier otra cosa de su elección...

LALANGITES CON POLLO



Ingredientes:

1 pollo
50 g de levadura
harina
2 tazas de agua tibia
1 taza de aceite de oliva
pasta de tomate 1 taza
1 cebolla
orégano, pimienta
sal

Ejecución:

En un recipiente con agua tibia, pongan la levadura añadiendo 1 cucharadita de harina, harina cuanto sea necesario y mezclen para hacer la masa. Cubran la cacerola en un lugar caluroso durante 30 minutos para que se suba. En laminado molde engrasado viertan una cucharada de la masa, difúndanla y cocinen por ambos lados hasta que se estabilice. Sigán el mismo procedimiento para todas nuestras masas.

Mientras tanto, en una cacerola, añadan el aceite y rehoguen el pollo. Añadan la cebolla, el puré de tomate, las hierbas y el agua si es necesario para que se cubra el pollo e hiervan durante una hora. Después pongan 1 taza de caldo caliente y agreguen una cucharada de harina, mezclen bien y viertan en la olla. Añadan las lalangites y agreguen el pollo.

Comida preparada generalmente para la fiesta de 40 Mártires. Se dice que era 40 lalangites y las mujeres decían el adagio "cuarenta comen, beben cuarenta, cuarenta dan al alma".

LACHANONTOLMADES (REPOLLO CON RELLENO)



Ingredientes:

- 1 pollo
- 1 sauerkraut
- 2 tazas de aceite de oliva
- 300g hígados de pollo - estómagos
- 2 tazas de arroz
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla mediana
- un poco de pimienta negra, nuez moscada, pimienta roja, orégano

Ejecución:

Salteen una taza de cebolla en aceite. Vierta los menudillos picados, el orégano, la pimienta, la nuez moscada y un diente de ajo . Continuen salteando el agua de arroz y añadiendo poco a poco hasta 1½ tazas. Retiren del fuego para tire el arroz. Tomen la salmuera sauerkraut, repartida en un plato, coloquen una cucharada de relleno y envuelten. Dejen hasta 4 lachanofylla. A continuación, coloquen dos lachanofylla en el bote y coloquen el pollo crudo y después pongan la vid. Llenen la olla. Al final, viertan una taza de aceite, una taza de jugo de col fermentado y un poco de pimienta roja. Tapen y lleven a ebullición a fuego lento por 1 a 1,30 horas.

Plato de Navidad o Epifanía. La hoja de la col simboliza la infancia de Jesús. También, el envuelto Dolmas simbolizaba la abundancia de las mercancías y la salud del Año Nuevo. Cocinen con la mandíbula inferior del cerdo que mantuvo la Navidad y para equilibrar la carne gruesa se

DONUTS



Ingredientes:

4 tazas de agua
50 g de levadura
1 litro de aceite
harina
sal, azúcar

Ejecución:

En un recipiente con agua tibia, derretan la levadura añadiendo 1 cucharadita de azúcar y la sal y la mayor cantidad de harina si es necesario para hacer la masa suave. Cubran la cacerola en un lugar cálido durante 30 minutos para que se suba. En 1 litro de aceite caliente viertan con los dedos mojados masa en el tamaño del huevo después de formar un anillo. Friegan hasta que se doren. Por una cuchara coloquen la bolas de masa sobre un papel de cocina para que se absorba el exceso del aceite. Sigán el mismo procedimiento para todas las masas.

Después de la primera rutina de la nueva cosecha se aparecieron las primeras bolas de masa de harina para demostrar la calidad del ensayo. También eran un regalo para la nueva madre. Se sirven con miel o melaza. En nombre del norte Evros era

OJOS-RAVIOLIA (TORTELLINI) DE TRACIA



Los ojos son esencialmente ravioles y pasta tradicional de Tracia. El nombre se encuentra sobre todo en el norte de Evros y su nombre se debe a su forma.

Ingredientes:

½ kilo de harina para todos los usos
agua tibia
1 taza de aceite
sal
queso feta
100 g de mantequilla
queso rallado

Ejecución:

Pongan la harina en un tazón pequeño, hagan en el centro un pequeño charco y pongan la sal y el aceite con el agua. Luego amasen hasta que la masa esté suave y no se pegue en las manos. Dejen marinar durante 1 hora aproximadamente. Luego dividen en tres trozos de masa y el molde en pequeñas bolas. Tomen la primera y con la ayuda de un rodillo para rodar conviértanla en una película. Con un cuchillo, tallen la hoja y corten en cuadrados. En cada caja pongan un pedazo de queso y portazos creando pequeños triángulos que los colocan sobre una toalla para que se sequen. Una vez secas, pongan una olla grande con agua a hervir con un poco de sal y aceite. Una vez que se hierva, añadan los raviolis y un poco de sal. Cuando se levanten a la superficie están listos. Escurren y pónganlos sobre una amplia fuente y rocien con la mantequilla derretida. Pueden acompañar con carne espolvoreado con queso rallado.

MILINES (TARTA SALADA)



Ingredientes:

harina
agua
1 cucharada de azúcar
aceite
2 huevos
queso

Es un plato fácil que trajeron las familias de Saraḱatsaniy Vlachi desde su llegada a Evros. Se hacían como las empanadas conocidas y apreciadas en las familias de los lugareños rápidamente debido a los materiales sencillos utilizados

Ejecución:

Calienten un poco de agua para mezclar la harina y el azúcar para hacer una masa de pasta uniforme y firme. A continuación, hagan bolitas con la masa que y abiertan la hoja. Para el relleno, rallen el queso y mezclen en un bol con los huevos. Tomen una hoja a la vez, pongan un poco de relleno y estrellen contra el archivo de forma. Cuando terminen con todos los ingredientes, calienten el aceite y friegan las empanadas. Una vez doradas están listas.

BABOU (INTESTINO DE CERDO RELLENADO)



Ingredientes:

½ kilo de intestino de cerdo
300 g de ternera
cerdo 300 g
300 g de carne picada
300 g hígado de ternera
200 g bulgur
½ puerro
1 cebolla mediana
catchup, laurel, perejil, orégano, pimienta negra
pimienta de Jamaica, pimienta roja, sal, vinagre, limón, aceite de oliva

Ejecución:

Laven bien los intestines destripándo los por las dos partes con agua abundante. Pongan en agua hervida durante una hora para ser descontaminados y por otra hora en agua con vinagre. Lávenlos bien de nuevo y pongan un poco más de agua con limón. Salteen la cebolla picada, el puerro y perejil, añadan las especias y carnes cocidas y cortadas en cubos pequeños. A continuación, el bulgur y agua suficiente. Después de que se salteen todos los materiales con la ayuda de una cuchara de llenen los intestinos. Tengan cuidado de no llenar demasiado el intestino, ya que puede romperse durante la cocina. Pongan en una fuente para horno y cubran la mitad con agua, viertan la salsa de tomate, el orégano, la pimienta negra, sal y horneen a los 180°C durante 2 horas o hasta que estén dorados.

*Alimentos de
Navidad de Tracia
Oriental.
Utilizaban las
entrañas del cerdo
sacrificado para la
Navidad y el puerro
y la harina de avena
eran abundantes.
Tomó esunombre de
la Bamboo (abuela)
que normalmente
ayudaba a las
mujeres a dar la luz.
Simbolizaba el
nacimiento de
Cristo).*

BOURANI O TARTA CON HIERBA



Ingredientes:

3 tazas de agua tibia
1 sobre de levadura
1 libra de espinaca
1 manojo de cebolletas
1 manojo de menta
1 manojo de eneldo
5 huevos
200 ml de leche
750 g de queso feta
harina
vinagre, aceite de oliva, sal

Ejecución:

Para la preparación de la masa, disuelvan la levadura en agua tibia, agreguen 2 cucharadas de vinagre y aceite de oliva, la sal y la harina y amasen hasta que se estabilice. Dejen la masa cubierta en un lugar tibio durante una hora para que se suba. Abran hojas en el tamaño de la sartén. Preparen el relleno rehogando la cebolla con la menta y el eneldo en media taza de aceite. Agreguen las espinacas y dejen redactar sus fluidos. En un bol, batan cuatro huevos con leche y añadan el queso rallado y los ingredientes salteados. En molde engrasado pongan una hoja de masa y agreguen el relleno. Cubran el relleno con la otra hoja y corten. Por último, llovíznala con un huevo batido y horneen a los 200°C durante una hora.

*Se comía todo el año.
El día que la ama de
casa amasa el pan
porque no tenía
tiempo para cocinar,
tomaba un poco de
masa y amasarba
rápidamente una
tarta para saciar a
toda la familia.
Servida con leche*

SARAGLI (TARTA DULCE)



Ingredientes:

250 g de nueces ralladas
1 taza de maíz
4 tazas de sésamo
1 taza de azúcar
2 cucharaditas de canela
6 trozos de tarta
(jarabe): 2 tazas de agua, 1 taza de azúcar

*Postre preferible
sobre todo en fiesta
de pueblo Lucky, el
29 de agosto, día de
la decapitación de
Juan el Bautista.*

Ejecución:

En un bol, viertan y mezclen las semillas de sésamo, las nueces y el azúcar. Extiendan una hoja, mógenla con el aceite y llénanla con 3 cucharadas de la mezcla de las semillas. Colóquenlo en el centro de la sartén en forma redonda. Hagan lo mismo con las hojas restantes colocándolas en la bandeja de la vuelta de la primera hoja en forma helicoidal. Horneen a los 180°C durante 30 minutos. Para hacer el almíbar, mezclen el azúcar con el agua caliente y añádanlo sobre el saragli caliente.

PAN DE QUESO



Ingredientes:

600 g de harina
1 ½ taza de agua
50 g de levadura
azúcar, sal, vinagre
600 g de queso feta
250 g de mantequilla
1 huevo
aceite de oliva

Ejecución:

Para la preparación de la masa, en un bol, agreguen la harina, 2 cucharadas de aceite de oliva, ½ cucharadita de sal, 1 cucharadita de vinagre, 1 cucharadita de azúcar y 1 vaso y medio de agua tibia y la levadura disuelta. Amásen hasta que la masa se ablande. Cubran y dejen crecer durante 30 minutos. Preparen el relleno. En un bol, rallen el queso. Estiren la masa sobre una superficie plana como una hoja gruesa. Derretan la mantequilla por un pincel con 1 cucharada de aceite de oliva por toda la masa. Pongan en los 2/3 de la media portada el queso rallado y doblen por la mitad para que la pasta cubra el queso. Pongan en el molde engrasado y presionen hasta que cubra toda la superficie de la sartén. Por último, cubran la superficie con el huevo y pongan en el horno durante 20 minutos a los 50°C y luego aumenten la temperatura a los 180°C durante 45 minutos.

Era preparado por lo general el día de a Ascensión para conmemorar a Cristo. Tomó su nombre de las numerosas capas llamadas petouro petouro (pet pet). Las amas de casa se iban a la iglesia y luego la entregaban como sychorio.

FRIJOLES CON CHUCRUT



Este plato era generalmente granos de la leche y el agua de lo que quedaba de la semilla. El cocinero de la Cuaresma, y los frijoles tienen un alto valor nutritivo y eran un sustituto de la carne.

Ingredientes:

3 tazas de frijoles
chucrut
1 cebolla
2 zanahorias
1 tomate
aceite de oliva
menta, perejil
sal, pimienta roja

Ejecución:

Pongan los frijoles a hervir durante media hora. A continuación, añadan la cebolla, la zanahoria, el aceite de oliva, sal y menta. Cuando estén listos añadan el tomate picado y después nel chucrut. Deje hervir hasta que esté bien quelato. Al mismo tiempo, pongan un poco de aceite en una cacerola y viertan el pimienta roja. Por último, sólo tienen que descargar los granos del ojo, agregar la mezcla preparada y mezclar bien. Decoren con un poco de perejil picado.

HALVA CUCHARADA-CUCHARADA



Ingredientes:

1 taza aceite vegetal
2 tazas de azúcar
2 tazas de harina
4 tazas de agua
canela

Ejecución:

En una olla pongan el aceite hasta que se queme y añadan la harina. Agiten hasta que esté bien dorada. Hiervan el agua con el azúcar y añadan a la olla con la mezcla lentamente - revolviendo lentamente de forma continua para evitar la coagulación hasta que se espese. Retiren del fuego y después de 5 minutos tomen cucharadas de la mezcla y colóquenlas en un plato de servir. Opcionalmente, agreguen un poco de canela en la parte superior.

Se servía durante los meses del invierno como caramelos chatarra y preferible en discoteca (reuniones nocturnas). Además, se trataba el segundo día de la boda.

CHASLAMAS (DULCE CON ALMIBAR)



Ingredientes:

3 vasos de girasol
1 vaso agua con ceniza
½ kilo de harina
ralladura de 1 limón
cáscara de 1 limón
2 tazas de azúcar
canela, clavo de olor

Ejecución:

En una cacerola, añadan el girasol y el agua con ceniza y mezclen bien. En un bol, agreguen 1 taza de azúcar, la ralladura del limón, la canela, el clavo y la mezcla del girasol con agua con ceniza. Añadan poco a poco la harina y revuelvan hasta que los materiales formen una pasta. Amasen hasta que la masa se vuelve suave. A continuación, extiendan la masa en una sartén con un cuchillo, tallen en forma de pastillas. Horneen durante aproximadamente 1 hora a los 200°C. Mientras tanto, en una cacerola, hiervan 2 tazas de agua con 1 taza de azúcar y la cáscara de un limón. Una vez que el pastel esté cocido viertan el almíbar mientras aún está caliente.

Viene de la isla de Samotracia y era un bocado fácil y dulce, que se trataba durante las fiestas populares.

FIDEOS CON KAVOURMAS (CARNE COCIDO)



Ingredientes:

500 gr fideos
300 gr de parmesano rallado
400 gr de nata
300 gr kavourmas
400 gr de jugo de tomate
1 pimiento rojo picado
1 cebolla grande picada
azúcar, pimentón, albahaca
sal y pimiento

Ejecución:

Hiervan los fideos durante 15 minutos. Mientras tanto, salteen la cebolla y la pimienta, añadan el zumo de tomate y el agua y la pasta y lleven a ebullición. Añadan sal, pimienta, albahaca, pimentón y azúcar. Revuelvan y dejen que se hierva a fuego lento durante 6-8 minutos aproximadamente. Una vez enfriado ligeramente, añadan la nata 150 gr de salsa y revuelvan para evitar que se pegue. En una sartén antiadherente pongan los kavourmas cortados en cubos, sin materia grasa y calienten durante 2-3 minutos con el fin de resaltar el aroma y el sabor. Añadan el kavourmas en salsa y viertan sobre los fideos. Revuelvan para "ir" en cualquier lugar de salsa. Espolvoreen con el queso y viertan la leche crema restante. Al final, pongan en el horno durante 25'- 30' hasta que se dore la superficie del alimento. Dejen enfriar unos 10 minutos antes de servir.

Los fideos eran una pasta típica de la región más amplia de Evros. Kavourmas era carne de cordero y carne hervidas.

Buen provecho!!!