

REGIONE DELLA MACEDONIA ORIENTALE-TRACIA



MODULO REGIONALE EVROS

DIREZIONE PER LO SVILUPPO

DIPARTIMENTO DEL COMMERCIO E DEL TURISMO

RICETTE DI EVROS



ALESSANDROPOLI, MAGGIO 2014

EDIZIONE:

Regione della Macedonia Orientale e Tracia
Direzione Generale per lo Sviluppo
Sviluppo Regionale Sezione Indirizzo Evrou
Dipartimento del Commercio e del Turismo
Karaoli Dimitriou 40, 68100, Alessandropoli
Telefono: 25513-57106
Fax: 25510-50526
e-mail: anaptixi.evrou@pamth.gov.gr

CORREZIONE DI BOZZE:

Tsogka Elpiniki, Coordinatore, Capo del dipartimento del commercio del turismo
Alexaki Maria, Kiriakidis Kosmas, Athanasios Kavanozis, Correzione di bozze in francese
Alexandridou Olga, Correzione di bozze in russo
Alexandrou Ourania, Rallou Terzi, Correzione di bozze in turco
Kambouri Gkinka, Correzione di bozze in bulgaro
Sklida Sotiria, Correzione di bozze in greco e in inglese
Tziantaridou Stavroula, Correzione di bozze in italiano
Toptsi Eleni, Georgia Batziou, Correzione di bozze in spagnolo

Fonte: Fitness Club Femminile KAPH Comune di Tycherò

Grazie per le informazioni interessanti di folclore signor Dimitrios Manana

CONTENUTO

Torta Salata Con Latte	4
Gialantzi ripieno di foglie di vite	5
Gkioyzlemedes	6
Golio	7
Soyffle di Ifkadia	8
Capra di Samotracia farcito	9
Pollo con Pligoyri Hull.....	10
Pollo con Toyrsi	11
Pollo con Trachanas.....	12
Koyrbani con Agnello.....	13
Lalaghites	14
Lalaghites con pollo.....	15
Cavolo Kapama.....	16
Ciambelle	17
Matia – Ravioli di Tracia.....	18
Milines	19
Baboy	20
Boyrani o Torta di Verdura	21
Saragli con Sesamo.....	22
Pane di Formaggio Pet-Pet (Petouro – Petouro)	23
Fagioli con Cavolo Toyrsi	24
Halva Lioygou – Lioygou	25
Chaslamas	26
Tagliatelle con kavoyrma.....	27

TORTA SALATA CON LATTE



Ingredienti:

1 pacchetto di carte tradizionali fatti a mano
1 litro di latte
1 cucchiaio tyromagia
4 uova
 $\frac{3}{4}$ tazza di olio di oliva
sale, pepe

Procedimento:

Scaldare il latte e mettetelo in una ciotola, aggiungere e mescolare bene su tyromagia. Coprire con un asciugamano e lasciare per 1 ora per far coagulare il latte. Una volta addensato, prendere un coltello e tagliare il formaggio a quadrati. Nel frattempo, sbattere le uova, aggiungendo l'olio, il sale e il pepe a prendere tutto nella ciotola con la ricotta.

Ungere bene una teglia da forno e porre il primo foglio. Il foglio cercando di strizzare e di non lasciare allungato. Versare un cucchiaio il ripieno per andare ovunque. Posare il secondo strato nello stesso modo e poi versare sopra un'altra dose di ripieno. Ripetere finché non si esaurisce di carte e il ripieno. L'ultimo foglio del pennello con un po' olio mescolato con acqua. Foratura con un coltello in diverse località di lasciare l'aria calda e di poter cucinare bene. Infine, infornare a 180°C per 20 minuti, fino a doratura in cima. Quindi, coprire con carta oleata e cuocere altri 15-20 minuti a cucinare bene e qui sotto.

*Solitamente
preparato come
accompagnamento per
cene di famiglia di
domenica. Essere
considerato una torta
facile, soprattutto a
causa dei ingredienti,
mentre in più fatto
per sfruttare e latte
che aveva lasciato la
famiglia.*

GIALANTZI RIPIENO DI FOGLIE DI VITE



Ingredienti:

75 foglie di vite
2 tazze di riso
succo di 2 limoni
2 cipolle
1 tazza di olio di oliva
prezzemolo, aneto, menta
pepe nero, origano, sale

Procedimento:

Tagliare i gambi delle foglie di vite, scottati in una casseruola con acqua e un cucchiaio d'olio per 5 minuti. Il ceppo. Soffriggere le cipolle con mezzo bicchiere di olio d'oliva e aggiungere le spezie e il riso. Versare 1½ tazza di acqua e mescolare fino a quando il riso succhiare. Il togliere dal calore e lasciate per 10 minuti e poi iniziare a avvolgere le foglie di vite ripiene. Nella nostra casseruola mettere spiedini e cannuce traverso il luogo alcune foglie di vite, a stendere sopra i ripieno di foglie di vite. Versare sopra il rimanente olio, 1½ tazza calda acqua e il succo di limone. Infine, coprire con alcune foglie di vite e un piatto capovolto. Far bollire a fuoco basso per 1 ora.

Cucinato solitamente in maggio che diventano teneri foglie di intaglio e fiore la cipolla verde e aneto. Il fatto, principalmente, i viticoltori di andare bene il raccolto. Alle feste era con carne macinata, ma di solito era senza carne per questo e sono chiamati gialantzi (falso).

GKIOYZLEMEDES



Ingredienti:

15 cucchiari di farina
5 uova
½ chilo di formaggio feta
250 grammi formaggio ricotta
olio d'oliva, aceto, acqua
sale

Procedimento:

Preparando l'impasto, in una ciotola, mettere la farina e olio d'oliva, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di aceto, 1 uovo e impastare contemporaneamente gettando tant'acqua come devi legare. Dividete l'impasto in palline e arrotolarli foglio 15. Preparare il ripieno, in una ciotola, grattugiate il formaggio e la ricotta con l'aggiunta di 4 uova e mescolare fino a quando diventa una miscela. Su carta scoperta piegare entrambi i lati e unendosi al centro, creando un parallelogramma. Posto 2 cucchiari del ripieno al centro e piegare l'allungamento lati allilokalyptontas reciprocamente e formuliamo una cartella. In antikolitiko Pan friggerli uno ad uno a temperatura moderata mettendo ogni volta un po' di olio d'oliva.

Fatto tutta la stagione e soprattutto quando essi si aggiravano da coltivazione il pomeriggio come cibo veloce e nutriente. Ancora, le casalinghe fatte da lievito che aveva Noo quando sua torte per il forno. Per questo il tiganizan ed era pronto prima del normale torta. Tiganizotan in una padella o su una pietra calda, chiamato satsi.

GOLIO



“Golio” significa nudo, la torta ha ottenuto questo nome perché è fatto senza il foglio, così nudo. Essere considerato una torta facile, che è stato fatto con materiali che esisteva in ogni casa di quell'epoca.

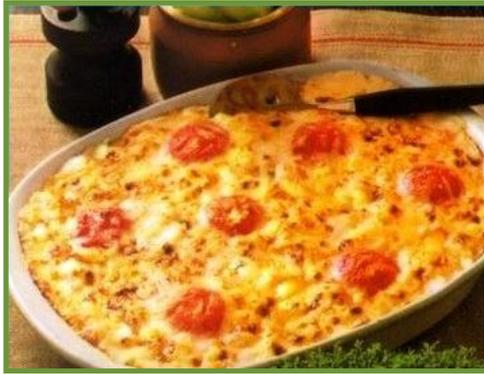
Ingredienti:

1 kg zucchini
4 uova
1 ½ tazza di latte
1 cucchiaino di lievito in polvere
una tazza di farina
sale, pepe

Procedimento:

Sbucciare le zucchini dal partito verde, grattugiare, mescolare con il sale e lasciare sgocciolare. Sbattere le uova con il latte, farina, cuocere e se aggiungiamo ulteriori sale e pepe. Poi, spremere le zucchini e aggiungere al composto. Ungere una teglia piatto e cospargere con un po' di farina per prendere il porridge. Infine, versare sopra la pastella un po' olio e un po' di farina. Infornare a 180 oC per circa 45 minuti, fino a doratura.

SOYFFLE DI IFKADIA



Ingredienti:

- 1 bustina ifkadia*
- 2 grosse cipolle
- 1 peperone verde
- 1 pomodoro
- 1 bicchiere di olio di oliva
- 350 grammi formaggio
- 150 grammi kefalotyri formaggio
- 150 grammi prosciutto

Procedimento:

Bollire i ifkadia per 5 minuti in acqua bollente salata e sciacquare con acqua fredda. Poi, affettare le cipolle e soffriggere con pomodori, grattugiati. In una ciotola, grattugiate il formaggio, metà del kefalotyri formaggio e aggiungi un mezzo peperone a pezzetti. Quindi, imburrare la teglia e versarvi un poco di pane grattugiato. Abbiamo messo il ifkadia nella padella, versarvi la metà del formaggio, cipolle, pomodoro, peperone verde e prosciutto e infine versare sopra il rimanente formaggio e formaggio duro. Metterli in forno, coperto con carta stagnola per cuocere circa 40 minuti a 200°C. E alla fine l'espore a rosolare un po'.

Ifkadia o Gyojfkades sono essenzialmente le tagliatelle fatte in casa. Ricetta pulita che ha portato i villaggi Traci rifugiati provenienti dalla Tracia orientale. Il nome deriva dalla Yufka parola turca, è una sorta di foglia molto diffuso in Turchia. Cotto su un utensile speciale con una superficie grande ghisa, sotto esso è alla brace.

*Ifkadia : Tipo di Pasta

CAPRA DI SAMOTRACIA FARCITO



Prescrizione deriva da Samotracia, noto per l'ottimo agnello locale e letterale piatto di Pasqua. Tradizionale cuoce in forno, mentre è una variante del classico pranzo arrosto di agnello.

Ingredienti:

1 piccolo agnello
1 fegato
2 spicchi d'aglio
8 fresco cipolle
500 grammi cipolla
2 tazze di riso
olio d'oliva
finocchio, menta, timo, rosmarino
sale, pepe

Procedimento:

Preparare il ripieno, rigaglie soffriggere fino ad ottenere il colore e poi il trito di cipolla, con freschi e secchi. Quindi, aggiungere il riso e mescolare per circa 5 minuti. Metterlo nel finocchio, menta, sale e pepe, 2 tazze d'acqua e portare a ebollizione fino a quando il brodo da bere. Successivamente, preriscaldare il forno a 150°C. Strofinare l'interno del ventre del ragazzo con aglio e timo, aggiustare di sale e riempire con il ripieno e cucire con un ago o sbattere con le bacchette su spiedini. Spazzolare bene il ragazzo intorno con olio e stagione. Distribuite i rami di rosmarino in una grande pentola, si sviluppa su agnello , versare 1 tazza di acqua, coprire con il coperchio o con carta oleata e lasciarla cuocere lentamente per circa 5 ore. L'ultima mezz'ora la denuncia al fine di catturare la superficie crosta.

POLLO CON PLIGOYRI HULL



Ingredienti:

- 1 gallo tagliato in porzioni
- 2 tazze di pligoyri*
- 1 peperoni Florinis
- 1 pepe verde
- 2 cipolle medie
- 4 pomodorini
- pepe rosso, origano
- sale, pepe nero
- olio d'oliva

Procedimento:

Soffriggere la cipolla in una casseruola, i peperoni aggiungendo spezie e plum pomodorini grattugiati. Poi la farina d'avena e mescolando il pollo dopo abbiamo scremato. Prendere 6 tazze di brodo da gallo e bollire tutti gli ingredienti insieme. Dopo l'ebollizione il gallo in luogo di hull e cuocere in forno preriscaldato a 170°C per 45-60 minuti, circa.

Cucinato di Saint Dimitrios e il giorno della prima semina. Il desiderio della casalinga per l'agricoltore che va per seminare era "che cosa è i brufoli di farina d'avena così tenere per riempire il nuovo raccolto". Solitamente hanno massacrato il pollo più grande, che è stato un anno di età.

*pligoyri: Tipo di frumento commestibile

POLLO CON TOYRSI



Ingredienti:

1 pollo
Toyrsi
1 carota
1 pepe rosso
Olio d'oliva

*La coppia solitamente
il secondo o terzo
giorno di Natale. Pollo
cucinato solitamente
con toyrsi, ma potrebbe
la stessa ricetta fatta
con carne di maiale.
Inoltre, per ogni nome
esistevano siti
«Lakhaniá» quando
fare con cavolo e
"Lacharnia", quando il
cavolo è stato pickle.*

Procedimento:

Finemente tritate il cavolo, scolare l'acqua e rosolare in poco olio d'oliva. Aggiungere il peperone e la carota tagliate a bollire e piccoli cubetti. Possiamo aggiungere un po' acqua se necessario. Contemporaneamente Lessare il pollo in una padella separata con un po' di sale (attenzione alla quantità di sale perché toyrsi ha abbastanza). Quando entrambi bollire, metterli su una teglia da forno e cuocere fino a quando il pollo rosolato. Durante la cottura mescolare il cavolo per non-tan dall'alto.

POLLO CON TRACHANAS



Era di solito cibo invernale. C'era anche un pollo con bulgur o toyrsi. Pasta in supporto era la soluzione più facile ed economica per le famiglie.

Ingredienti:

1pollo
3 tazze di trachanas*
1 cipolla tritata
3 pomodori grattugiati
½ tazza di olio di oliva
Sale, pepe

Procedimento:

Lessare il pollo per 1 ora e poi ci separiamo da brodo. In una padella soffriggere la cipolla, dopo ustione il pozzo di petrolio. Aggiungere il pomodoro, sale e pepe e portare a bollore. Quindi, versare il brodo dal pollo cotto e iniziare le bolle versare e trachana. Lasciate un paio di pochi e versare in una teglia in cui abbiamo messo il pollo. Alla fine, cuocere a 150°C fino al pollo rosolato e trachana per catturare una crosta rosa.

*Trachanas : Tipo di pasta di grano

KOYRBANI CON AGNELLO



Ingredienti:

2 ½ kg di agnello
1 ½ kg di pane raffermo
3 mazzi di cipolle verdi
1 mazzetto di menta
2 tazze di latte fresco
200 gr. di burro vegetale
paprica, pepe nero, sale, pepe rosso

Procedimento:

Lavare la carne, mettere sale e pepe e vegetale burro e metterlo in forno a 200°C per 30 minuti. Quindi abbassare il forno a 150°C, aggiungere 1 tazza di acqua e cuocere per 2 ore. In una ciotola grande, tritare il pane aggiungendo la sezione verde di 2 grappoli scalogno insieme a metà della menta e mescolare. Tritare finemente la sezione cipolla 2 e l'intero mazzo terzo e soffriggere con il resto del burro vegetale. Quindi aggiungere il resto della menta e paprica e 2 tazze di brodo di carne cotta. Dopo l'ebollizione, aggiungere il latte e togliete dal fuoco. Infine cospargere il brodo caldo gradualmente nella ciotola con il pane poi mescolando per rendere un mix e versare in una teglia da forno. Versarvi sopra il versare agnello sopra un po' di pepe rosso e lasciare in forno per circa un'ora a 150°C fino a doratura.

Cucinato solitamente di Saint George o Pasqua. Aveva un significato religioso come prezzo a Saint George. Dovrebbe van tutti per essa utilizzato molto pane. Accompagnato con Ayran o latte acido.

LALAGHITES



Ingredienti:

1 lievito secco bustina
1 tazza di latte tiepido
1 tazza di acqua tiepido
farina
zucchero, sale

Procedimento:

In una ciotola mescolare 1 cucchiaino di sale e lo zucchero con il lievito. Versare il latte e l'acqua e sbattere con il mixer. Poi aggiungere lentamente la farina fino a quando l'impasto diventa "poltiglia". È pronto quando affondiamo una parodia e sballare le foglie tutto l'impasto. Lasciare per circa un'ora. Quando la superficie sembra che ha tirare fuori la schiuma è pronto per la cottura. Riempire il mestolo di brodo e versare l'impasto nella padella per crepes, la diffusione e permettono di circa 1-2 minuti da cuocere su un lato e poi giriamo e da altro.

Che servono consigli: noi possiamo allungare fuori miele, cioccolato, frutta e formaggio... o nulla di tua scelta...

Lalaghites è essenzialmente tradizionali crepes. Il loro nome deriva dall'antica parola greca "lalaghis" che significa poltiglia da farina con acqua. Lalaghites erano essere cotto sul coltivazione in pietre rotonde che sono stati chiamati "satsi".

LALAGHITES CON POLLO



Ingerdienti:

1 pollo
50 grammi lievito
farina
2 tazze di acqua tiepida
1 tazza di olio d'oliva
1 tazza polpa di pomodoro
1 cipolla
origano, pepe
sale

Procedimento:

In una ciotola con acqua tiepida sciogliere il lievito con l'aggiunta di 1 cucchiaino farina, farina all'occorrenza e il mix di diventare poltiglia. Lasciarla coperta in luogo caldo 30 minuti a salire. In padella antiaderente unta d'olio, versare un cucchiaino di impasto, stenderlo e cuocere su entrambi i lati, fino a quando si è stabilizzato. Continuare il processo stesso per tutta la nostra pasta.

Nel frattempo, in una casseruola, versare l'olio e soffriggere il pollo. Aggiungere la cipolla, la polpa di pomodoro, spezie e tanto acqua necessaria a coprire il pollo e fate bollire per un'ora. Dopo abbiamo bollire 1 tazza di brodo caldo e aggiungete un cucchiaino di farina, mescolare bene e versare nella pentola a o fino a quando tutto il brodo. Giaceva nel profondo il piatto lalaggites e tagliare a quadrati. Versare il brodo caldo sopra e aggiungere il pollo.

Cucinato solitamente di 40 testimoni. Si dice che lalaghites aveva 40 anni e le donne dicono l'Adagio di "quaranta quaranta, mangiare bere, quaranta paga per l'anima".

CAVOLO KAPAMA



Ingredienti:

- 1 pollo
- 1 toursi
- 2 tazze l'olio di oliva
- 300 grammi fegati – stomaci
- 2 tazze di riso
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cipolla medio
- un'po pepe nero , noce moscata, pepe rosso, origano

Procedimento:

Soffriggere in un bicchiere d'olio con la cipolla. Versare i fegatini tritati, origano, pepe, noce moscata e uno spicchio d'aglio. Continuare a soffriggere il riso e aggiungendo gradualmente acqua a 1½ tazze. Il ritiro dal fuoco per afferrare il riso. Prendiamo il lachanofyllo sottaceto, spalmato su un piatto, mettere un cucchiaino di ripieno e avvolgere. Facciamo questo fino al soggiorno 4 cavolo foglie. Posare due foglie di cavolo, giù per la padella e mettere il pollo crudo dopo che abbiamo messo in foglie di vite ripiene di 3-4. Con le restanti foglie di vite ripiene, riempire la pentola. Alla fine, diffondere nuovamente in due foglie di cavolo e versare una tazza di olio, una tazza di brodo dai crauti e un po' di pepe rosso. Coprire e lasciare per cuocere a fuoco basso 1-1,30 ore.

Cucinato il nuovo anno o luci. La foglia del cavolo simboleggiava l'infanzia di Gesù. Dolma avvolto simboleggiava anche la salute e le merci caricate con il nuovo anno. Mageireyotan con guanciaie di maiale qui sotto che tiene di Natale e per bilanciare la carne spessa utilizzata crauti.

CIAMBELLE



Ingredienti:

4 tazze di acqua
50 grammi lievito
1 litro di olio
farina
sale, zucchero

Procedimento:

In una ciotola, sciogliere l'acqua tiepida lievito aggiungendo 1 cucchiaino di zucchero e sale e la farina necessaria a rendere la pasta morbida. Lasciarla coperta in luogo caldo 30 minuti a salire. In 1 litro olio caldo versare con impasto le dita bagnate nella dimensione uovo dopo la forma di anello. Friggere fino a doratura e girare da altra parte. In Souroti mestolo posizionare il ciabella su carta assorbente per assorbire un sacco di olio. Continuare il processo stesso per tutta la nostra pasta.

*Dopo la fresatura
prima del nuovo
raccolto è stato il
prima farina ciambelle
come qualità del test.
C'era anche una corsa
per trattare stabilito.
Accompagnato con
melassa o miele.
L'Evros settentrionale
il loro nome era
"Mikikja".*

MATIA – RAVIOLI DI TRACIA



Gli «Matia» sono essenzialmente sono la tradizionale pasta e ravioli di Tracia. Nome questo incontro principalmente nell'Evros settentrionale e sono chiamati così a causa della sua forma.

Ingredienti:

½ kg di farina per tutti gli usi
acqua tiepida
1 tazza di olio
sale
formaggio feta
100 grammi burro
kasseri grattugiato

Procedimento:

Mettere la farina in una piccola ciotola, fare al centro una piccola pozza e metà mettiamo sale e olio insieme all'acqua. Impastare fino a quando l'impasto diventa morbido e non appendere nelle nostre mani. Congedo che e coperto per circa 1 ora. Quindi dividete l'impasto in tre pezzi e forma in piccole palline. Prendiamo la prima e con l'aiuto di un matterello per stendere un foglio sottile di fare. Con un coltello tagliata il foglio e tagliatela a quadrati. In ogni casella mettiamo un pezzo di formaggio e lo sbattere creando una piccola forma triangolare che metterli in un asciugamano per asciugare. Una volta asciutto Metti una pentola d'acqua a bollire con poco sale e poco olio. Basta bollire buttiamo i nostri ravioli con cautela e un po' di sale. Quando si salgono in superficie sono pronti. Scolare e diffondere in un piatto da portata largo e versare il burro fuso. Senza soluzione di continuità può accompagnare la carne, cosparsa di kasseri grattugiato.

MILINES



Ingredienti:

farina
acqua
1 cucchiaio di zucchero
olio
2 uova
formaggio

Procedimento:

Scaldare un po' acqua per mescolare farina e zucchero per fare massa uniforme e la pasta a tremare. Quindi, fare piccole palline con l'impasto, costruiamo e stendete i fogli.

Per il ripieno, grattugiare il formaggio e mescolare in una ciotola con le uova. Otteniamo un foglio ogni volta, mettere un po' imbottitura e sbattere in forma. Quando avremo finito con tutti i generi, scaldare l'olio e versare-uno le torte per friggere. Una volta pronta marrone.

È una sorta di torta facile che ha portato nella regione di Evros Vlach e Sarakatsani famiglie, con la loro venuta. Queste torte erano famiglie rapidamente note e preziose e locali, a causa della facili materiali utilizzati per produrli.

BABOY



Ingredienti:

½ kg intestino di maiale
300 grammi vitello
300 grammi maiale
300 grammi carne macinata di manzo
300 grammi fegato di vitello
200 grammi pligoyri
½ porro
1 cipolla media
salsa di pomodoro
foglia di alloro, prezzemolo, origano
pepe nero , pimento, pepe rosso, sale
aceto, limone, olio d'oliva

Procedimento:

Lavaggio dell'intestino molto bene prima e poi con un bastone il turno e lavare e dall'interno. Metterlo in acqua di calce per 1 ora per disinfettare e per anche un'ora in acqua con aceto. Lavare nuovamente bene e messo su un po ' più a lungo in acqua con limone. Il risciacquo molto bene e metterlo un una per drenare. Soffriggere prezzemolo, porro e cipolla tritata, aggiungere le spezie e le carni cotte e tagliate a cubetti piccoli. Poi la farina d'avena e acqua simile. Dopo ci sotarei tutti i nostri materiali abbiamo sventrare la manetta su uno del bordo con filo e posto un imbuto e con l'aiuto di un cucchiaio versare il enteraki noi. Fare attenzione a non riempire molto l'intestino, perché si può rompere quando il pligoyri in cottura assorbirà l'acqua. Mettere in una teglia, facoltativamente contrassegnata con un stuzzicadenti e coprire fino a metà con acqua, versare la salsa di pomodoro, origano, pepe nero, sale e cuocere a 180°C per 2 ore o fino a doratura.

Pasto di Natale letterale della Tracia orientale. Hanno usato le interiora di maiale macellato per Natale, nonché di pligoyri e porri erano abbondanti. Ha preso il nome da Babou (nonna), che solitamente come più esperto e pratico ostetrica (nascita di Cristo).

BOYRANI O TORTA DI VERDURA



Ingredienti:

3 tazze di acqua tiepida
1 bustina lievito
1 kg di spinaci
1 mazzetto cipolla verde
1 mazzetto di menta
1 mazzetta di aneto
5 uova
250 ml di latta latte evaporato
750 grammi formaggio feta
farina
aceto, olio, sale

Pocedimento:

Preparando la pasta, sciogliere il lievito in acqua tiepida, aggiungere 2 cucchiari di aceto e olio d'oliva, sale e aggiungere la farina e impastare fino a quando non si è stabilizzato. Lasciare l'impasto in luogo tiepido coperto per un'ora a gonfiarsi. Dopo la divisione in mezzo formano le due parti alla dimensione del piatto di cottura.

Preparare il ripieno, fate soffriggere la cipolla con la menta e l'aneto in mezzo bicchiere di olio. Aggiungere gli spinaci e mollare per catturare il liquido. In una terrina sbattere le uova con il latte quattro aggiungendo il formaggio grattugiato e saltate gli ingredienti e mescolare. In padella unta mettete uno strato di pasta e aggiungere il ripieno. Coprire il ripieno con l'altro foglio e tagliare. Infine, condire con un uovo sbattuto e cuocere in forno a 200°C per circa un'ora.

Egli stava mangiando tutto l'anno. Il giorno che ha fermentato solo pane la casalinga, perché non hai tempo per cucinare, prendere un piccolo impasto fuori le barche e fermentato scremato solo torta di verdura per ottenere alimentato tutta la famiglia. Accompagnato con Ayran o latte acido.

SARAGLI CON SESAMO



Ingredienti:

250 grammi noci grattugiati

1 tazza di olio di mais

4 tazze di semi di sesamo

1 tazza di zucchero

2 cucchiaini di cannella

6 lascia la torta

(Per lo sciroppo): 2 tazze di acqua, 1 tazza di zucchero

Procedimento:

In una ciotola versare e mescolare zucchero, noci e semi di sesamo. Stendere un foglio cospargere con olio e diffondere 3 cucchiari di ripieno. Poi avvolgete il rotolo e nel centro di pan a stampo rotondo. La stessa cosa con le carte rimanenti mettendoli in padella tutto il primo foglio in forma elicoidale. Cuocere a 180°C per 30 minuti. Per rendere lo sciroppo mescolare lo zucchero con acqua calda e versare il freddo al caldo saragli.

*Zona dolce
quaresimale
soprattutto nella
celebrazione del
villaggio Tychoero il
29 agosto, il giorno
del Apokefalisis di
Giovanni Battista.*

PANE DI FORMAGGIO PET - PET (PETOURO – PETOURO)



Ingredienti:

600 grammi farina
1 ½ bicchiere d'acqua
50 grammi lievito
Zucchero, sale, aceto
600 grammi formaggio feta
250 grammi burro
1 uovo
olio d'oliva

Procedimento:

Preparando l'impasto, in una ciotola, mettere la farina, 2 cucchiaini di olio d'oliva, ½ cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di aceto, 1 cucchiaino di zucchero e 1½ bicchiere con acqua tiepida e il lievito sciolto. Impastare fino a quando l'impasto è morbido. Coprire e lasciare lievitare per 30 minuti.

Preparare il ripieno, in una ciotola, grattugiate il formaggio. Stendere la pasta su una superficie piana come un foglio spesso. Sciogliere il burro e spennellare con olio d'oliva 1 tazza in tutto l'impasto. Con 2/3 di formaggio schiacciato coprire metà foglio e piegarlo a metà così esagerando il nostro impasto di formaggio. Il restante formaggio nuovamente messo in mezzo foglio e coprire nuovamente. Metterlo su una teglia unta e premere fino a coprire tutta la superficie della padella. Infine, spennellare con l'uovo e metterlo in forno per 20 minuti a 50°C a gonfiare e poi aumentare a 180°C per 45 minuti.

Ascensione era solitamente come un memoriale di Cristo sarantaimero. Ha preso il nome da molti cappotti chiamato petoyro petoyro (farfalla farfalla). Casalinghe andavano alla Chiesa e poi consegnati come sychwrio.

FAGIOLI CON CAVOLO TOYRSI



Ingredienti:

3 tazze di fagioli
cavolo toysi
1 cipolla secca
2 carote
1 pomodoro
olio d'oliva
menta, prezzemolo
sale, pepe rosso

Procedimento:

Mettere i fagioli a bollire per circa un'ora e mezza. Quindi, aggiungere la cipolla, carote, olio di oliva, sale e menta. Quando iniziano a chylwnoyrn versare il pomodoro tritato e dopo il nostro cibo bollore aggiungere i crauti. Lasciate bollire fino a diventare poltiglia . Allo stesso tempo, mettere un po' olio in una casseruola e versare nel bruciare questo pepe rosso. Infine, una volta scaricati i fagioli dall'occhio, aggiungere la miscela preparata e mescolare bene. Guarnire con prezzemolo tritato un po'.

Il cibo era, solitamente, da quello che era rimasto dalla zuppa di fagioli nerobrasta. Cotto nel digiuno di Quaresima, i fagioli hanno elevato valore nutrizionale e costituiva un sostituto per la carne.

HALVA LIOYGOU - LIOYGOU



Ingredienti:

- 1 tazza olio vegetale
- 2 tazze di zucchero
- 2 tazze di farina
- 4 tazze di acqua
- piccolo cannella

Procedimento:

In una padella scaldare l'olio e aggiungere la farina. Mescolare fino a quando bruniti abbastanza. Far bollire l'acqua con lo zucchero e aggiungere gradualmente nella pentola con la miscela, mescolando il sequel di impedire la coagulazione fino addensato. Togliere dal fuoco e dopo 5 minuti abbiamo ottenere scoop-cucchiaio (lioygkou – lioygkou) e posizionarlo su un piatto. Facoltativamente, aggiungere sopra la cannella.

Fatto durante i mesi invernali come zona di appunti e nella pasticceria nychteria (raduni di sera). Inoltre, festoso nel suo secondo giorno di matrimonio.

CHASLAMAS



Proviene dall'isola di Samotracia e un facile e appunti dolce, era in incontri opportunistici, come ad esempio nychteria.

Ingredienti:

3 tazze di olio
1 bicchiere stachtonero
½ kg farina
Scorza di 1 limone
Buccia di 1 limone
2 tazze di zucchero
Cannella, chiodi di garofano

Procedimento:

In una casseruola versate il girasole e la stachtonero e mescolare bene. In una ciotola aggiungere 1 tazza di zucchero, la scorza di limone, cannella, chiodi di garofano e la miscela di girasole con stachtonero. Gradualmente aggiungere la farina e mescolare fino a materiali di nastratura. Basta legare, impastare fino a quando l'impasto diventa liscio. Poi stendere la pasta in una teglia da forno e con un coltello, tagliate a forma di rombo. Cuocere per circa 1 ora a 200°C. Nel frattempo, in una casseruola fate bollire circa 2 tazze di acqua con 1 tazza di zucchero e la buccia di un limone fino alla cravatta leggermente. Una volta cotto il dolce versare lo sciroppo, mentre è ancora caldo.

TAGLIATELLE CON KAVOYRMA



Ingredienti:

500 grammi tagliatelle
300 grammi formaggio a pasta dura grattugiato
400 grammi crema
300 grammi kavourmas*
400 grammi succo di pomodoro concentrato
1 peperone rosso tritato
1 grossa cipolla tritata
zucchero, paprica, basil
sale, pepe

Procedimento:

Lessare la pasta per 15 minuti. Nel frattempo, soffriggere la cipolla e pepe, aggiungere il succo di pomodoro e l'acqua dalla pasta e lasciate bollire. Aggiungere sale, pepe, basilico, paprica e zucchero. Mescolare e portare a bollore a fuoco basso per 6-8 minuti, circa. Dopo che la salsa si raffredda un po', aggiungere 150 gr. panna acida e mescolare per evitare che si attacchi.

In una padella mettere il kaboyrma tagliato a dadini, senza il grasso del materiale e del calore per 2-3 minuti in modo da far risaltare l'aroma e il sapore. Aggiungere il kaboyrma nella salsa e versare sopra le tagliatelle. Mix di "andare" dappertutto la salsa. Cospargere con il formaggio e versare la crema rimasta. Alla fine, metterlo in forno per 25-30 minuti fino a doratura della superficie del cibo. Lasciar per raffreddare circa 10 minuti prima di servire.

*Kavoyrmas: Tipo di salumeria da pezzi di carne cotta e un po' di brodo.

Le tagliatelle sono una pasta di solito nella regione di Evros. Cucinato con kaboyrma principalmente da famiglie di pastori. La più antica è stata kaboyrmas da lessata cosciotto di agnello e di capra con sugo.

Bon appétit!!!