

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ – ΘΡΑΚΗΣ



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΕΒΡΟΥ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΜΠΟΡΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

# ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΟΥ ΕΒΡΟΥ



ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ, ΜΑΪΟΣ 2014

**ΈΚΔΟΣΗ:**

Περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας & Θράκης  
Γενική Διεύθυνση Ανάπτυξης  
Διεύθυνση Ανάπτυξης Περιφερειακής Ενότητας Έβρου  
Τμήμα Εμπορίου & Τουρισμού  
Καραολή Δημητρίου 40, 68100, Αλεξανδρούπολη  
Τηλέφωνο: 25513-57106  
Fax: 25510-50526  
e-mail: anaptixi.evrou@pamth.gov.gr

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ:**

**Τσόγκα Ελπινίκη**, Συντονίστρια, Προϊσταμένη Τμήματος Εμπορίου & Τουρισμού  
**Αλεξάκη Μαρία, Καβανόζης Αθανάσιος, Κυριακίδης Κοσμάς**, Επιμέλεια κειμένων  
στα Γαλλικά  
**Αλεξανδρίδου Όλγα**, Επιμέλεια κειμένων στα Ρώσικα  
**Αλεξάνδρου Ουρανία, Ραλλού Τερζή**, Επιμέλεια κειμένων στα Τούρκικα  
**Καμπούρη Γκίνκα**, Επιμέλεια κειμένων στα Βουλγάρικα  
**Σκλίδα Σωτηρία**, Επιμέλεια κειμένων στα Ελληνικά και Αγγλικά  
**Τζιανταρίδου Σταυρούλα**, Επιμέλεια κειμένων στα Ιταλικά  
**Τοπτσή Ελένη, Γεωργία Μπάτζιου**, Επιμέλεια κειμένων στα Ισπανικά

**Πηγή:** Σύλλογος Γυμναστικής Γυναικών ΚΑΠΗ Δήμου Τυχερού

**Ιδιαίτερες ευχαριστίες** για τις ενδιαφέρουσες λαογραφικές πληροφορίες στον  
κ. Δημήτριο Μανανά

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Αλμυρή Γαλατόπιτα .....	4
Γιαλαντζή Ντολμαδάκια .....	5
Γκιουζλεμέδες .....	6
Γκόλιο .....	7
Ιφκάδια Σουφλέ .....	8
Κατσικάκι Σαμοθράκης Γεμιστό .....	9
Κόκορας με Πλιγούρι Γάστρας .....	10
Κοτόπουλο με Τουρσί .....	11
Κοτόπουλο με Τραχανά .....	12
Κουρμπάνι με Αρνί .....	13
Λαλαγγίτες .....	14
Λαλαγγίτες με κοτόπουλο .....	15
Λαχανοντολμάδες Καπαμά .....	16
Λουκουμάδες .....	17
Μάτια .....	18
Μηλίνες .....	19
Μπάμπου .....	20
Μπουρανί ή Χορτόπιτα .....	21
Σαραγλί με Σουσάμι .....	22
Τυρόψωμο Πετ-Πετ .....	23
Φασόλια με Λάχανο Τουρσί .....	24
Χαλβάς Λιουγκού – Λιουγκού .....	25
Χασλαμάς .....	26
Χυλοπίτες με Καβουρμά .....	27

## ΑΛΜΥΡΗ ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ



### Υλικά:

- 1 πακέτο χειροποίητα χωριάτικα φύλλα
- 1 λίτρο γάλα
- 1 κουταλιά τυρομαγιά
- 4 αυγά
- $\frac{3}{4}$  φλιτζανιού ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

### Εκτέλεση:

Ζεσταίνουμε λίγο το γάλα και το βάζουμε μέσα σ' ένα μπολ, προσθέτουμε και ανακατεύουμε καλά την τυρομαγιά. Σκεπάζουμε με μία πετσέτα και το αφήνουμε για 1 ώρα να πήξει το γάλα. Μόλις πήξει, παίρνουμε ένα μαχαίρι και χαράζουμε το τυρί σε τετραγωνάκια. Παράλληλα, χτυπάμε τα αυγά, προσθέτοντας το λάδι, το αλάτι και το πιπέρι για να τα ρίξουμε όλα στο μπολ με το πηγμένο γάλα.

Λαδώνουμε καλά ένα ταψί και στρώνουμε το πρώτο φύλλο. Το φύλλο προσπαθούμε να το σουρώσουμε και όχι να το αφήσουμε τεντωμένο. Ρίχνουμε με μία κουτάλα τη γέμιση να πάει παντού. Στρώνουμε το δεύτερο φύλλο με τον ίδιο τρόπο και στη συνέχεια ρίχνουμε από πάνω μια ακόμη δόση γέμισης. Επαναλαμβάνουμε ώσπου να τελειώσουν τα φύλλα και η γέμιση. Το τελευταίο φύλλο το αλείφουμε με λίγο λάδι ανακατεμένο με νερό. Τρυπάμε με ένα μαχαίρι σε πολλά σημεία για να φεύγει ο ζεστός αέρας και να μπορέσει να ψηθεί καλά. Τέλος, ψήνουμε στους 180°C για 20 λεπτά περίπου, μέχρι να ροδίσει από πάνω. Τότε, σκεπάζουμε από πάνω με λαδόκολλα και ψήνουμε άλλα 15–20 λεπτά για να ψηθεί καλά και από κάτω.

*Ετοιμάζονταν ως  
συννοδεντικό για τα  
Κυριακάτικα  
οικογενειακά  
γεύματα.  
Θεωρούνταν μία  
εύκολη πίτα,  
κυρίως λόγω των  
υλικών της, ενώ  
επιπλέον  
φτιαχνόταν για να  
αξιοποιηθεί και το  
γάλα που είχε  
περισσέφει στην  
οικογένεια.*

## ΓΙΑΛΑΝΤΖΗ ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ



### Υλικά:

75 αμπελόφυλλα  
2 φλιτζάνια ρύζι  
χυμό 2 λεμονιών  
2 κρεμμύδια  
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο  
μαϊντανό, άνηθο, δυόσμο  
μαυροπίπερο, ρίγανη, αλάτι

### Εκτέλεση:

Κόβουμε τα κοτσάνια από τα αμπελόφυλλα, τα ζεματίζουμε σε μία κατσαρόλα με νερό και μία κουταλιά λάδι για 5 λεπτά. Τα σουρώνουμε. Σοτάρουμε τα κρεμμύδια με μισό φλιτζάνι λάδι και προσθέτουμε τα μυρωδικά και το ρύζι. Ρίχνουμε 1 ½ φλιτζάνι νερό και ανακατεύουμε μέχρι να το ρουφήξει το ρύζι. Το αποσύρουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε για 10 λεπτά περίπου και έπειτα αρχίζουμε να τυλίγουμε τα ντολμαδάκια. Στην κατσαρόλα μας τοποθετούμε χιαστή καλαμάκια για σουβλάκι και από πάνω τους τοποθετούμε μερικά αμπελόφυλλα, για να στρώσουμε από πάνω τα ντολμαδάκια. Ρίχνουμε από πάνω το υπόλοιπο λάδι, 1 ½ φλιτζάνι ζεστό νερό και το χυμό των λεμονιών. Τέλος, τα σκεπάζουμε με μερικά αμπελόφυλλα και ένα πιάτο ανάποδα. Τα βράζουμε σε σιγανή φωτιά για 1 ώρα περίπου.

*Μαγειρευόταν  
συνήθως τον Μάιο που  
γινόταν τρυφερά τα  
φύλλα της  
κληματαριάς και  
αφθονούσαν το  
πράσινο κρεμμυδάκι  
και ο άνηθος. Τα  
έφτιαχναν, κυρίως, οι  
αμπελουργοί για να  
πάει καλά η σοδειά  
τους. Στις γιορτές  
γινόταν και με κιμά,  
αλλά συνήθως ήταν  
νηστίσιμα για αυτό και  
λέγονται γιαλαντζή  
(φειδύτικα).*

## ΓΚΙΟΥΖΛΕΜΕΔΕΣ



### Υλικά:

15 κουταλιές αλεύρι  
5 αυγά  
½ κιλό τυρί φέτα  
250 γραμ. ανθότυρο  
ελαιόλαδο, ξύδι, νερό  
αλάτι

### Εκτέλεση:

Ετοιμάζοντας τη ζύμη: σ' ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, 1 κουταλιά ξύδι και ελαιόλαδο, 1 κουταλάκι αλάτι, 1 αυγό και τα ζυμώνουμε ρίχνοντας ταυτόχρονα όσο νερό χρειαστεί για να δέσει. Χωρίζουμε τη ζύμη σε 15 μπαλάκια και τα ανοίγουμε φύλλο.

Ετοιμάζοντας τη γέμιση: σ' ένα μπολ τρίβουμε το τυρί και το ανθότυρο προσθέτοντας 4 αυγά και τα ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένα μείγμα. Στο ανοιχτό φύλλο διπλώνουμε τις δύο πλευρές και τις ενώνουμε στο κέντρο δημιουργώντας ένα παραλληλόγραμμο. Τοποθετούμε 2 κουταλιές της γέμισης στο κέντρο απλώνοντας το και διπλώνουμε τις περισσευούμενες πλευρές αλληλοκαλύπτοντας η μία την άλλη και σχηματίζουμε ένα φάκελο. Σε αντικολητικό τηγάνι τα τηγανίζουμε ένα-ένα σε μέτρια θερμοκρασία βάζοντας κάθε φορά λίγο ελαιόλαδο.

*Τινόταν όλες τις εποχές και ιδιαίτερα όταν γύριζαν από τον αλωνισμό το απόγευμα σαν γρήγορο και θρεπτικό φαγητό. Ακόμα, το έφτιαχναν οι νοικοκυρές από τη ζύμη που τους περίσσευε όταν ετοιμάζαν πίτες για φούρνο. Για αυτό την τηγανίζαν και ήταν έτοιμη πιο γρήγορα από την κανονική πίτα. Τηγανιζόταν σε τηγάνι ή σε καυτή πέτρα, που ονομαζόταν σάτσι.*

## ΓΚΟΛΙΟ



*«Γκόλιο» σημαίνει γυμνό, η πίτα πήρε την ονομασία αυτή γιατί είναι φτιαγμένη χωρίς φύλλο, επομένως γυμνή. Θεωρούνταν μία εύκολη πίτα, που γινόταν με υλικά που υπήρχαν πάντα σε κάθε σπίτι της εποχής εκείνης.*

### Υλικά:

- 1 κιλό κολοκυθάκια
- 4 αυγά
- 1 ½ φλιτζάνι γάλα
- 1 κουταλάκι μπέικιν
- 1 φλιτζάνι αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- αλάτι, πιπέρι

### Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τα κολοκυθάκια από το πράσινο μέρος τους, τα τρίβουμε, τα ανακατεύουμε με το αλάτι και αφήνουμε να στραγγίσουν. Χτυπάμε τα αυγά με το γάλα, το αλεύρι, το μπέικιν και αν θέλουμε προσθέτουμε και επιπλέον αλάτι και πιπέρι. Στη συνέχεια, στύβουμε καλά τα κολοκυθάκια και τα προσθέτουμε στο μείγμα. Λαδώνουμε ένα ταψί και το πασπαλίζουμε με λίγο αλεύρι για να ρίξουμε μέσα το χυλό. Τέλος, ρίχνουμε πάνω στο χυλό λίγο λάδι και λίγο αλεύρι. Ψήνουμε στους 180°C για περίπου 45 λεπτά, μέχρι να ροδίσει.

## ΙΦΚΑΔΙΑ ΣΟΥΦΛΕ



### Υλικά:

- 1 σακουλάκι ιφκάδια
- 2 μεγάλα κρεμμύδια
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 ντομάτα
- 1 ποτήρι ελαιόλαδο
- τριμμένη φρυγανιά
- 350 γραμ. κασέρι
- 150 γραμ. κεφαλοτύρι
- 150 γραμ. ζαμπόν

### Εκτέλεση:

Βράζουμε τα ιφκάδια για 5 λεπτά σε αλατισμένο νερό και τα ξεπλένουμε με κρύο νερό. Στη συνέχεια, κόβουμε τα κρεμμύδια και τα σοτάρουμε με τη τριμμένη ντομάτα. Σε ένα μπολ τρίβουμε το μισό κασέρι και κεφαλοτύρι και προσθέτουμε μια πράσινη πιπεριά σε κομματάκια. Έπειτα, βουτυρώνουμε το ταψί και ρίχνουμε λίγη τριμμένη φρυγανιά. Βάζουμε τα ιφκάδια στο ταψί, ρίχνουμε το μισό κασέρι, μετά τα κρεμμύδια, τη ντομάτα, την πιπεριά και το ζαμπόν και τέλος ρίχνουμε πάνω το υπόλοιπο κασέρι και κεφαλοτύρι. Τα βάζουμε στο φούρνο σκεπασμένα με αλουμινόχαρτο για να ψηθούν περίπου 40 λεπτά στους 200°C. Στο τέλος, τα ξεσκεπάζουμε για να ροδίσουν λίγο.

*Τα Ιφκάδια ή Γιουφκάδες είναι ουσιαστικά σπιτικές χυλοπίτες. Καθαρά Θρακιώτικη συνταγή που έφεραν οι Θρακιώτες πρόσφυγες από την Ανατολική Θράκη. Η ονομασία προέρχεται από την τούρκικη λέξη Yufka, που είναι ένα είδος φύλλου πολύ διαδεδομένο στην Τουρκία. Ψήνονται πάνω σε ένα ειδικό σκεύος με μεγάλη μαυτεμένια επιφάνεια, που από κάτω έχει κάρβουνα.*



## ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ ΣΑΜΟΘΡΑΚΗΣ ΓΕΜΙΣΤΟ



### Υλικά:

- 1 μικρό κατσικάκι
- 1 συκωταριά
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 8 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 500 γραμ. κρεμμύδι
- 2 φλιτζάνια ρύζι
- ελαιόλαδο
- μάραθος, δυόσμος, θυμάρι, δενδρολίβανο
- αλάτι, πιπέρι

### Εκτέλεση:

Για να ετοιμάσουμε τη γέμιση, σοτάρουμε τα εντόσθια ώσπου να πάρουν χρώμα και μετά τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα, μαζί φρέσκα και ξερά. Στη συνέχεια, προσθέτουμε το ρύζι και το ανακατεύουμε για περίπου 5 λεπτά. Βάζουμε μέσα το μάραθο, το δυόσμο, αλάτι και πιπέρι, 2 ποτήρια νερό και αφήνουμε να σιγοβράσει ώσπου να πιει το ζουμί της. Έπειτα, προθερμαίνουμε το φούρνο στους 150°C. Τρίβουμε το εσωτερικό της κοιλιάς του κατσικιού με το σκόρδο και το θυμάρι, την αλατίζουμε, γεμίζουμε με τη γέμιση και τη ράβουμε με βελόνα ή την κλείνουμε με ξυλάκια για σουβλάκια. Αλείφουμε το κατσίκι γύρω-γύρω με λάδι και το αλατίζουμε καλά. Απλώνουμε τα κλαριά από δενδρολίβανο σε μια μεγάλη γάστρα, ακουμπάμε πάνω το κατσικάκι, ρίχνουμε 1 φλιτζάνι νερό, σκεπάζουμε ερμητικά με το καπάκι ή με λαδόκολλα και το αφήνουμε να σιγοψηθεί για περίπου 5 ώρες. Την τελευταία μισή ώρα το ξεσκεπάζουμε έτσι ώστε να ξεροψηθεί η πέτσα.

*Συνταγή που προέρχεται από τη Σαμοθράκη, γνωστή για το εξαιρετικό ντόπιο κατσικάκι και κατεξοχήν Πασχαλιάτικο πιάτο. Παραδοσιακά ψήνεται σε ξυλόφουρνο, ενώ αποτελεί παραλλαγή του κλασικού γεύματος που είναι το σουβλιστό κατσικάκι.*

## ΚΟΚΟΡΑΣ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ ΓΑΣΤΡΑΣ



### Υλικά:

- 1 κόκορας τεμαχισμένος σε μερίδες
- 2 φλιτζάνια πλιγούρι
- 1 πιπεριά Φλωρίνης
- 1 πιπεριά πράσινη
- 2 μέτρια κρεμμύδια
- 4 ντοματάκια
- κόκκινο πιπέρι, ρίγανη
- αλάτι, μαυροπίπερο
- ελαιόλαδο

### Εκτέλεση:

Βράζουμε τον κόκορα για περίπου 20 λεπτά. Σοτάρουμε σε μία κατσαρόλα το κρεμμύδι, τις πιπεριές προσθέτοντας τα μπαχαρικά και τα ντοματάκια τριμμένα. Στη συνέχεια το πλιγούρι και ανακατεύοντας προσθέτουμε τον κόκορα. Παίρνουμε 6 φλιτζάνια ζουμί από τον κόκορα και βράζουμε όλα τα υλικά μαζί. Αφού βράσει ο κόκορας τον τοποθετούμε στη γάστρα και τον ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C για 45 με 60 λεπτά, περίπου.

*Μαγειρεύονταν του Αγίου Δημητρίου και την ημέρα της πρώτης σποράς. Η ευχή της νοικοκυράς προς τον αγρότη που πάει να σπείρει ήταν «όσα σπυριά έχει το πλιγούρι τόσα αμπάρια να γεμίσει η καινούρια σοδειά». Συνήθως έσφραζαν τον μεγαλύτερο κόκορα, που ήταν ενός έτους.*

## ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΤΟΥΡΣΙ



### Υλικά:

1 κοτόπουλο  
λάχανο τουρσί  
1 καρότο  
1 κόκκινη πιπεριά  
ελαιόλαδο

### Εκτέλεση:

Ψιλοκόβουμε το λάχανο, στραγγίζουμε το νερό που έχει και το σοτάρουμε σε λίγο ελαιόλαδο. Προσθέτουμε την πιπεριά και το καρότο κομμένα σε μικρούς κύβους και τα αφήνουμε να βράσουν. Μπορούμε να προσθέσουμε λίγο νερό αν είναι απαραίτητο. Ταυτόχρονα βράζουμε το κοτόπουλο σε ξεχωριστό σκεύος με λίγο αλάτι (προσοχή στην ποσότητα του αλατιού γιατί το λάχανο τουρσί έχει αρκετό). Όταν βράσουν και τα δυο, τα τοποθετούμε σε ταψί και τα ψήνουμε ως ότου ροδίσει το κοτόπουλο. Κατά τη διάρκεια του ψησίματος ανακατεύουμε το λάχανο για να μη μαυρίσει από επάνω.

*Το μαγειρεύαν  
συνήθως τη δεύτερη ή  
τρίτη μέρα των  
Χριστουγέννων. Με  
τουρσί συνήθως  
μαγειρεύαν κοτόπουλο,  
αλλά μπορούσε η ίδια  
συνταγή να γίνει και  
με χοιρινό κρέας.  
Επιπλέον, ανά τόπους  
υπήρχε η συνομασία  
«Λαχαρνιά» όταν  
γινόταν με λάχανο και  
«Λαχαρνιά» όταν το  
λάχανο ήταν τουρσί.*

## ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΤΡΑΧΑΝΑ



### Υλικά:

- 1 κοτόπουλο
- 3 φλιτζάνια τραχανά
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 3 ντομάτες τριμμένες
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

### Εκτέλεση:

Βράζουμε το κοτόπουλο για 1 ώρα περίπου και στη συνέχεια το ξεχωρίζουμε από το ζωμό του. Σε μία κατσαρόλα τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι, αφού κάψει καλά το λάδι. Προσθέτουμε τη ντομάτα, το αλατοπίπερο και τα αφήνουμε να βράσουν. Στη συνέχεια, βάζουμε το ζωμό από το βρασμένο κοτόπουλο και μόλις αρχίσει να βράζει ρίχνουμε και τον τραχανά. Το αφήνουμε να πάρει μια - δυο βράσεις και το αδειάζουμε σε ένα ταψί στο οποίο έχουμε βάλει και το κοτόπουλο. Στο τέλος, ψήνουμε στους 150°C μέχρι να ροδίσει το κοτόπουλο και ο τραχανάς να πιάσει μια ροδαλή κρούστα.

*Ήταν συνήθως χειμερινό φαγητό. Το κοτόπουλο γινόταν επίσης με πλιγούρι ή τουρσί. Ο τραχανάς ως συνοδευτικό ήταν η πιο οικονομική και εύκολη λύση για τις οικογένειες.*

## ΚΟΥΡΜΠΑΝΙ ΜΕ ΑΡΝΙ



### Υλικά:

- 2 ½ κιλά αρνί
- 1 ½ κιλό μπαγιατίτικο ψωμί
- 3 ματσάκια πράσινα κρεμμυδάκια
- 1 ματσάκι δυόσμο
- 2 φλιτζάνια φρέσκο γάλα
- 200 γραμ. φυτίνη
- πάπρικα, μαυροπίπερο, αλάτι, κόκκινο πιπέρι

### Εκτέλεση:

Πλένουμε το κρέας, το βουτυρώνουμε με 100 γραμ. φυτίνη, το αλατοπιπερόνουμε και το τοποθετούμε στον φούρνο στους 200°C για 30 λεπτά. Στη συνέχεια χαμηλώνουμε τον φούρνο στους 150°C, προσθέτουμε 1 φλιτζάνι νερό και το ψήνουμε για 2 ώρες. Σε μεγάλο μπολ ψιλοκόβουμε το ψωμί προσθέτοντας το πράσινο τμήμα από τα 2 ματσάκια κρεμμυδάκια μαζί με το μισό δυόσμο και ανακατεύουμε. Ψιλοκόβουμε το άσπρο τμήμα των 2 κρεμμυδιών και ολόκληρο το τρίτο ματσάκι και τα σοτάρουμε με την υπόλοιπη φυτίνη. Στη συνέχεια προσθέτουμε τον υπόλοιπο δυόσμο και την πάπρικα καθώς και 2 φλιτζάνια ζωμό από το ψημένο κρέας. Αφού πάρουν μία βράση προσθέτουμε το γάλα και το αποσύρουμε από την φωτιά. Τέλος ραντίζουμε τον ζεστό ζωμό σιγά – σιγά στο μπολ με το ψωμί ανακατεύοντας συνέχεια ώστε να γίνει ένα μίγμα και το αδειάζουμε σ' ένα ταψί. Τοποθετούμε από πάνω το αρνί ρίχνουμε από πάνω λίγο κόκκινο πιπέρι και το αφήνουμε στο φούρνο για μία ώρα περίπου στους 150°C, μέχρι να ροδοκοκκινίσει.

*Μαγειρεύεται  
συνήθως του Αγίου  
Γεωργίου ή το  
Πάσχα. Έχει  
θρησκευτική έννοια  
σαν τιμή στον Άγιο  
Γεώργιο. Έπρεπε  
να φαν όλοι για  
αυτό  
χρησιμοποιούσαν  
πολύ το ψωμί.  
Συνοδεύεται με  
αριάκι ή ξινόγαλο.*

## ΛΑΛΑΓΓΙΤΕΣ



### Υλικά:

- 1 φακελάκι ξερή μαγιά
- 1 φλιτζάνι χλιαρό γάλα
- 1 φλιτζάνι χλιαρό νερό
- αλεύρι
- ζάχαρη, αλάτι

### Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε σε ένα μπολ 1 κουταλάκι αλάτι και ζάχαρη με τη μαγιά. Ρίχνουμε το γάλα και το νερό και χτυπάμε με το μίξερ. Έπειτα, ρίχνουμε σιγά-σιγά αλεύρι μέχρι η ζύμη να γίνει "νερουλή". Είναι έτοιμη όταν βυθίζουμε ένα κουτάλι και βγάζοντας το φεύγει όλη η ζύμη. Την αφήνουμε για περίπου μία ώρα. Όταν η επιφάνεια της μοιάζει σαν να έχει βγάλει αφρούς είναι έτοιμη για ψήσιμο. Γεμίζουμε την κουτάλα της σούπας και ρίχνουμε τη ζύμη στο τηγάνι για κρέπες, το απλώνουμε και αφήνουμε περίπου 1-2 λεπτά να ψηθεί από τη μία μεριά και έπειτα τη γυρνάμε και από την άλλη.

TIPS σερβιρίσματος: Μπορούμε να απλώσουμε μέλι, σοκολάτα, φρούτα και τυρί... ή οτιδήποτε άλλο της αρεσκείας μας...

Οι λαλαγγίτες ουσιαστικά είναι παραδοσιακές κρέπες. Το όνομα τους προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη «λαλαγγίς», που σημαίνει χυλός από αλευρόνερο. Οι λαλαγγίτες φημόνταν πάνω σε στρόγγυλες πέτρες που πυρώνονταν και ονομάζονταν «σάτσι».

## ΛΑΛΑΓΓΙΤΕΣ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ



### Υλικά:

1 κοτόπουλο  
50 γραμ. μαγιά  
αλεύρι  
2 ποτήρια χλιαρό νερό  
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο  
1 φλιτζάνι ντοματοπελτέ  
1 κρεμμύδι  
ρίγανη, πιπέρι, αλάτι

### Εκτέλεση:

Σ' ένα μπολ με χλιαρό νερό λιώνουμε τη μαγιά προσθέτοντας 1 κουταλάκι αλάτι, όσο αλεύρι χρειασθεί και το ανακατεύουμε για να γίνει χυλός. Το αφήνουμε σκεπασμένο σε ζεστό μέρος 30 λεπτά για να φουσκώσει. Σε λαδωμένο αντικολητικό τηγάνι ρίχνουμε μία κουταλιά από την ζύμη, την απλώνουμε και την ψήνουμε και από τις δύο μεριές μέχρι να σταθεροποιηθεί. Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία για όλη μας τη ζύμη.

Παράλληλα, σε μία κατσαρόλα ρίχνουμε το λάδι και σοτάρουμε το κοτόπουλο. Προσθέτουμε το κρεμμύδι, τον ντοματοπελτέ, τα μυρωδικά και όσο νερό χρειασθεί για να σκεπαστεί το κοτόπουλο και το βράζουμε για μία ώρα. Αφού βράσει παίρνουμε 1 φλιτζάνι χλιαρό ζωμό και προσθέτουμε σε αυτό μία κουταλιά αλεύρι, ανακατεύουμε καλά και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα για να χυλώσει όλος ο ζωμός. Στρώνουμε σε βαθιά πιατέλα τις λαλαγγίτες και τις κόβουμε σε τετραγωνάκια. Ρίχνουμε ζεστό το χυλωμένο ζωμό από πάνω και προσθέτουμε το κοτόπουλο.

*Μαγειρευόταν  
συνήθως των 40  
Μαρτύρων.  
Λέγεται πως  
γινόταν 40  
λαλαγγίτες και οι  
γυναίκες έλεγαν το  
απόφθεγμα  
«σαράντα φάει,  
σαράντα πει,  
σαράντα δώσει για  
ψυχή».*

## ΛΑΧΑΝΤΟΛΜΑΔΕΣ ΚΑΠΑΜΑ



### Υλικά:

- 1 κοτόπουλο
- 1 λάχανο τουρσί
- 2 φλιτζάνια ελαιόλαδο
- 300 γραμ. συκωτάκια – στομάχια
- 2 φλιτζάνια ρύζι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- λίγο μαυροπίπερο, μοσχοκάρυδο, κόκκινο πιπέρι, ρίγανη

### Εκτέλεση:

Σοτάρουμε με ένα φλιτζάνι λάδι το κρεμμύδι. Ρίχνουμε ψιλοκομμένα τα συκωτάκια, τη ρίγανη, το πιπέρι, το μοσχοκάρυδο και μία σκελίδα σκόρδο. Συνεχίζουμε να τα σοτάρουμε προσθέτοντας το ρύζι και σταδιακά νερό μέχρι 1 ½ φλιτζάνια. Το αποσύρουμε από την φωτιά για να τραβήξει το ρύζι. Παίρνουμε το λαχανόφυλλο τουρσί, το απλώνουμε σε ένα πιάτο, τοποθετούμε μία κουταλιά γέμιση και το τυλίγουμε. Αυτό το κάνουμε έως ότου μείνουν 4 λαχανόφυλλα. Στη συνέχεια στρώνουμε δύο λαχανόφυλλα κάτω στην κατσαρόλα και τοποθετούμε το ωμό κοτόπουλο αφού πρώτα του έχουμε βάλει μέσα του 3-4 ντολμαδάκια. Με τα υπόλοιπα ντολμαδάκια γεμίζουμε την κατσαρόλα. Στο τέλος απλώνουμε από πάνω πάλι δύο λαχανόφυλλα και ρίχνουμε ένα φλιτζάνι λάδι, ένα φλιτζάνι ζουμί από το λάχανο τουρσί και λίγο κόκκινο πιπέρι. Το σκεπάζουμε και το αφήνουμε να βράσει σε σιγανή φωτιά 1-1,30 ώρα.

*Μαγειρευόταν την Πρωτοχρονιά ή των Φώτων. Το φύλλο από το λάχανο συμβόλιζε τα σπάργανα του Ιησού. Επίσης, ο τυλιγμένος ντολμάς συμβόλιζε την φορτωμένη με υγεία και αγαθά Νέα Χρονιά. Μαγειρευόταν με την κάτω σιαγόνα του χοιρινού την οποία την κρατούσαν από τα Χριστούγεννα και για να εξισορροπήσουν το παχύ κρέας χρησιμοποιούσαν τουρσί λάχανο.*



## ΛΟΥΚΟΥΜΑΔΕΣ



### Υλικά:

4 ποτήρια νερό  
50 γραμ. μαγιά  
1 λίτρο λάδι  
αλεύρι  
αλάτι, ζάχαρη

### Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ με χλιαρό νερό λιώνουμε τη μαγιά προσθέτοντας 1 κουταλάκι ζάχαρη και αλάτι και όσο αλεύρι χρειασθεί για να γίνει η ζύμη μαλακή. Το αφήνουμε σκεπασμένο σε ζεστό μέρος 30 λεπτά για να φουσκώσει. Σε 1 λίτρο καυτό λάδι ρίχνουμε με βρεγμένα δάχτυλα ζύμη σε μέγεθος αυγού αφού την διαμορφώσουμε σε δακτύλιο. Τηγανίζουμε όσο να ροδίσει και το γυρνάμε από την άλλη μεριά. Με σουρωτή κουτάλα τοποθετούμε τον λουκουμά σε χαρτί κουζίνας για να απορροφήσει το πολύ λάδι. Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία για όλη μας τη ζύμη.

*Μετά το πρώτο  
άλεσμα της  
καινούριας σοδειάς  
το πρώτο αλεύρι  
γινόταν  
λουκουμάδες σαν  
δοκιμή της  
ποιότητας του.  
Επίσης ήταν  
καθιερωμένο  
κέρασμα προς τη  
λεχώνα.  
Συνοδευόταν με  
πετιμέζι ή μέλι.  
Στο βόρειο Έβρο η  
ονομασία τους ήταν  
«Μικίκια».*

## ΜΑΤΙΑ – ΘΡΑΚΙΩΤΙΚΑ ΡΑΒΙΟΛΙΑ



### Υλικά:

½ κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
χλιαρό νερό  
1 ποτηράκι λάδι  
αλάτι  
τυρί φέτα  
100 γραμ. βούτυρο  
τριμμένο κασέρι

### Εκτέλεση:

Βάζουμε το αλεύρι σε μία μικρή λεκάνη, κάνουμε στο κέντρο μια μικρή λακκούβα και μέσα του βάζουμε το αλάτι και το λάδι μαζί με το νερό. Στη συνέχεια ζυμώνουμε μέχρι η ζύμη να γίνει απαλή και να μην κολλάει στα χέρια μας. Την αφήνουμε σκεπασμένη για 1 ώρα περίπου. Ύστερα χωρίζουμε σε τρία κομμάτια τη ζύμη μας και την πλάθουμε σε μικρές μπάλες. Παίρνουμε την πρώτη και με την βοήθεια ενός πλάστη την ανοίγουμε, ώστε να γίνει ένα λεπτό φύλλο. Με ένα μαχαίρι χαράζουμε το φύλλο και το κόβουμε σε τετραγωνάκια. Σε κάθε τετραγωνάκι βάζουμε ένα κομμάτι τυρί και το κλείνουμε δημιουργώντας μικρά τριγωνάκια τα οποία τα τοποθετούμε σε μια πετσέτα για να ξεραθούν. Μόλις ξεραθούν βάζουμε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό να βράσει με λίγο αλάτι και λίγο λάδι. Μόλις πάρει βράση ρίχνουμε με προσοχή τα ραβιόλια μας και λίγο αλάτι. Όταν ανέβουν στην επιφάνεια είναι έτοιμα. Τα σουρώνουμε και τα απλώνουμε σε μία φαρδιά πιατέλα και τα περιχύνουμε με το λιωμένο βούτυρο. Μπορούν να συνοδέψουν άψογα το κρέας, πασπαλισμένο με τριμμένο κασέρι.

*Τα Μάτια είναι ουσιαστικά ραβιόλια και αποτελούν παραδοσιακά ζυμαρικά της Θράκης. Την ονομασία τους αυτή τη συναντούμε κυρίως στο βόρειο Έβρο και ονομάζονται έτσι λόγω του σχήματός του.*

## ΜΗΛΙΝΕΣ



### Υλικά:

αλεύρι  
νερό  
1 κουταλιά ζάχαρη  
λάδι  
2 αυγά  
τυρί

### Εκτέλεση:

Ζεσταίνουμε λίγο το νερό για να ανακατέψουμε το αλεύρι και τη ζάχαρη ώστε να γίνουν μια ομοιόμορφη μάζα και η ζύμη να σφίξει. Στη συνέχεια, κάνουμε μικρές μπάλες με τη ζύμη που φτιάξαμε και τις ανοίγουμε σε φύλλα.

Για τη γέμιση, τρίβουμε το τυρί και το ανακατεύουμε σε ένα μπολ με τα αυγά. Παίρνουμε ένα φύλλο κάθε φορά, βάζουμε λίγη γέμιση και το κλείνουμε σε σχήμα φακέλου. Όταν τελειώσουμε με όλα τα φύλλα, ζεσταίνουμε το λάδι και ρίχνουμε μία - μία τις πίτες για να τις τηγανίσουμε. Μόλις ροδοκοκκινίσουν είναι έτοιμες.

*Είναι ένα είδος εύκολης πίτας που έφεραν στην περιοχή του Έβρου οι Σαρακατσάνικες και οι Βλάχικες οικογένειες, με τον ερχομό τους. Οι πίτες αυτές έγιναν γρήγορα γνωστές και αγαπητές και στις οικογένειες των ντόπιων, λόγω των εύκολων υλικών που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή τους.*

## ΜΠΑΜΠΟΥ



### Υλικά:

½ κιλό έντερο χοιρινό  
300 γραμ. μοσχαρίσιο κρέας  
300 γραμ. χοιρινό κρέας  
300 γραμ. μοσχαρίσιο κιμά  
300 γραμ. μοσχαρίσιο συκώτι  
200 γραμ. πλιγούρι  
½ πράσο  
1 μέτριο κρεμμύδι  
σάλτσα ντομάτας  
δάφνη, μαϊντανό, ρίγανη  
μαυροπίπερο, μπαχάρι, κόκκινο πιπέρι,

αλάτι, ξύδι, λεμόνι, ελαιόλαδο

### Εκτέλεση:

Πλένουμε πολύ καλά το έντερο πρώτα απ' έξω και εν συνεχεία με ένα ξυλάκι το γυρνάμε και το πλένουμε και από μέσα. Το βάζουμε σε ασβεστόνερο για μία ώρα ώστε να απολυμανθεί και για ακόμη μία ώρα σε νερό με ξύδι. Το πλένουμε πάλι καλά και το βάζουμε για λίγο ακόμη σε νερό με λεμόνι. Το ξεβγάζουμε πολύ καλά και το βάζουμε σε ένα τρυπητήρι για να στραγγίσει. Σοτάρουμε ψιλοκομμένο το κρεμμύδι, το πράσο και τον μαϊντανό, προσθέτουμε τα μπαχαρικά και τα κρεατικά βρασμένα και κομμένα σε μικρά κυβάκια. Στη συνέχεια το πλιγούρι και το ανάλογο νερό. Αφού έχουμε σοτάρει όλα μας τα υλικά παίρνουμε το έντερο το δένουμε από την μία του άκρη με κλωστή και από την άλλη τοποθετούμε ένα χωνί και με την βοήθεια ενός κουταλιού γεμίζουμε το εντεράκι μας. Πρέπει να προσέξουμε να μην γεμίσουμε πολύ το έντερο γιατί μπορεί να σπάσει όταν το πλιγούρι στο ψήσιμο θα απορροφήσει νερό. Το βάζουμε σε ένα ταψί, προαιρετικά το τρυπάμε με μία οδοντογλυφίδα και το καλύπτουμε μέχρι την μέση περίπου με νερό, ρίχνουμε την σάλτσα ντομάτας, ρίγανη, μαυροπίπερο, αλάτι και το ψήνουμε στους 180°C για 2 ώρες περίπου ή μέχρι να ροδοκοκκινίσει.

*Κατεξοχήν  
Χριστουγεννιάτικο  
φαγητό της  
Ανατολικής Θράκης.  
Χρησιμοποιούσαν τα  
εντόσθια του  
χοιρινού που  
έσφαζαν για τα  
Χριστούγεννα καθώς  
και πλιγούρι και  
πράσο που ήταν  
άφθονα. Πήρε το  
όνομα από τη  
Μπάμπου (γιαγιά)  
που συνήθως σαν πιο  
έμπειρη και  
πρακτική μαμή  
ξεγεννούσε τις  
γυναίκες (Χριστού  
Γέννηση).*

## ΜΠΟΥΡΑΝΙ ή ΧΟΡΤΟΠΙΤΑ



### Υλικά:

- 3 ποτήρια χλιαρό νερό
- 1 φακελάκι μαγιά
- 1 κιλό σπανάκι
- 1 ματσάκι πράσινο κρεμμυδάκι
- 1 ματσάκι δυόσμο
- 1 ματσάκι άνηθο
- 5 αυγά
- ½ κουτί γάλα εβαπορέ
- 750 γραμ. τυρί φέτα
- αλεύρι
- ξύδι, ελαιόλαδο, αλάτι

### Εκτέλεση:

Ετοιμάζοντας τη ζύμη: διαλύουμε την μαγιά σε χλιαρό νερό, προσθέτουμε 2 κουταλιές ξύδι και ελαιόλαδο, το αλάτι και προσθέτουμε αλεύρι καθώς το ζυμώνουμε μέχρι να σταθεροποιηθεί. Αφήνουμε στην ζύμη σε ζεστό μέρος σκεπασμένη για μία ώρα ώστε να φουσκώσει. Αφού την χωρίσουμε στη μέση πλάθουμε τα δύο μέρη στο μέγεθος του ταψιού.

Ετοιμάζοντας τη γέμιση: σοτάρουμε το κρεμμύδι με το δυόσμο και τον άνηθο σε μισό φλιτζάνι λάδι. Προσθέτουμε το σπανάκι και το αφήνουμε μέχρι να τραβήξουν τα υγρά τους. Σ' ένα μπολ χτυπάμε τα τέσσερα αυγά με το γάλα προσθέτοντας το τυρί τριμμένο και τα σοταρισμένα υλικά μας καθώς ανακατεύουμε. Σε λαδωμένο ταψί βάζουμε το ένα φύλλο ζύμης και προσθέτουμε τη γέμιση. Σκεπάζουμε τη γέμιση με το άλλο φύλλο και την κόβουμε. Τέλος, την περιχύνουμε μ' ένα χτυπημένο αυγό και την ψήνουμε στους 200°C για μία ώρα περίπου.

*Ήταν φραγητό όλης  
της χρονιάς. Την  
ημέρα που ζύμωνε  
το φωμί η  
νοικοκυρά, επειδή  
δεν είχε χρόνο να  
μαγειρέψει,  
έπαιρνε λίγο  
ζυμάρι από την  
σκάφη και ζύμωνε  
στα γρήγορα μια  
χορτόπιτα για να  
χορτάσει όλη η  
οικογένεια.  
Συνοδεύονταν με  
αριάνι ή ξινόγαλο.*

## ΣΑΡΑΓΛΙ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ



### Υλικά:

- 250 γραμ. καρύδια τριμμένα
- 1 φλιτζάνι αραβοσιτέλαιο
- 4 φλιτζάνια σουσάμι
- 1 φλιτζανάκι ζάχαρη
- 2 κουταλάκια κανέλα
- 6 φύλλα πίτας
- (για το σιρόπι): 2 φλιτζάνια νερό, 1 φλιτζάνι ζάχαρη

### Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ ρίχνουμε και ανακατεύουμε σουσάμι, καρύδια και ζάχαρη. Απλώνουμε ένα φύλλο το ραντίζουμε με το λάδι μας και απλώνουμε 3 κουταλιές από την γέμιση μας. Στη συνέχεια το τυλίγουμε ρολό και το τοποθετούμε στο κέντρο του ταψιού σε στρογγυλή μορφή. Το ίδιο κάνουμε και με τα υπόλοιπα φύλλα τοποθετώντας τα στο ταψί γύρω από το πρώτο φύλλο σε ελικοειδή μορφή. Το ψήνουμε στους 180°C για 30 λεπτά. Για να κάνουμε το σιρόπι ανακατεύουμε τη ζάχαρη με καυτό νερό και το ρίχνουμε κρύο στο ζεστό σαραγλί.

*Νηστίσιμο  
γλύκισμα που  
προτιμούνταν  
ιδιαίτερα στο  
πανηγύρι του  
χωριού Τυχερό στις  
29 Αυγούστου την  
ημέρα της  
Αποκεφάλισης του  
Ιωάννου  
Προδρόμου.*

## ΤΥΡΟΨΩΜΟ ΠΕΤ-ΠΕΤ (ΠΕΤΟΥΡΟ – ΠΕΤΟΥΡΟ)



### Υλικά:

600 γραμ. αλεύρι  
1 ½ ποτήρι νερό  
50 γραμ. μαγιά  
ζάχαρη, αλάτι, ξύδι  
600 γραμ. τυρί φέτα  
250 γραμ. βούτυρο  
1 αυγό  
ελαιόλαδο

### Εκτέλεση:

Ετοιμάζοντας τη ζύμη: σ' ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, 2 κουταλιές ελαιόλαδο, ½ κουταλάκι αλάτι, 1 κουταλάκι ξύδι, 1 κουταλάκι ζάχαρη και 1 ½ ποτήρι με χλιαρό νερό και την μαγιά διαλυμένη. Το ζυμώνουμε μέχρι να γίνει η ζύμη μαλακή. Το σκεπάζουμε και το αφήνουμε να φουσκώσει για 30 λεπτά.

Ετοιμάζοντας τη γέμιση: σ' ένα μπολ τρίβουμε το τυρί. Ανοίγουμε τη ζύμη σε μία επίπεδη επιφάνεια σαν ένα χοντρό φύλλο. Λιώνουμε το βούτυρο και το αλείφουμε μαζί με 1 φλιτζανάκι ελαιόλαδο σε όλη τη ζύμη. Με τα 2/3 του τριμμένου τυριού καλύπτουμε το μισό φύλλο και το διπλώνουμε στη μέση ώστε να σκεπάσει η ζύμη μας το τυρί. Το υπόλοιπο τυρί πάλι το βάζουμε στο μισό φύλλο και το ξανασκεπάζουμε. Το βάζουμε σε λαδωμένο ταψί και το πατάμε μέχρι να καλυφθεί όλη η επιφάνεια του ταψιού. Τέλος, το αλείφουμε με το αυγό και το βάζουμε στο φούρνο για 20 λεπτά στους 50°C, ώστε να φουσκώσει και στην συνέχεια αυξάνουμε στους 180°C για 45 λεπτά.

*Γινόταν συνήθως της Αναλήψεως σαν σαραντάημερο μνημόσυνο του Χριστού. Πήρε το όνομα του από τις πολλές στρώσεις που λεγόταν πέτουρο πέτουρο (πετ πετ). Οι νοικοκυρές το πήγαιναν στην εκκλησία και μετά το μοίραζαν σαν συχώριο.*

## ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΤΟΥΡΣΙ



### Υλικά:

3 φλιτζάνια φασόλια  
λάχανο τουρσί  
1 κρεμμύδι ξερό  
2 καρότα  
1 ντομάτα  
ελαιόλαδο  
δυόσμος, μαϊντανός  
αλάτι, κόκκινο πιπέρι

### Εκτέλεση:

Βάζουμε τα φασόλια να βράσουν περίπου για μιάμιση ώρα. Έπειτα, προσθέτουμε το κρεμμύδι, τα καρότα, το λάδι, το αλάτι και το δυόσμο. Όταν αρχίσουν να χυλώνουν ρίχνουμε τη ντομάτα ψιλοκομμένη και αφού το φαγητό μας πάρει μια βράση προσθέτουμε και το λάχανο τουρσί. Τα αφήνουμε να βράσουν ώσπου να χυλώσουν καλά. Παράλληλα, βάζουμε λίγο λάδι σε ένα κατσαρολάκι να καεί και ρίχνουμε σ' αυτό το κόκκινο πιπέρι. Τέλος, μόλις κατεβάσουμε τα φασόλια από το μάτι προσθέτουμε το μείγμα που ετοιμάσαμε και ανακατεύουμε καλά. Γαρνίρουμε με λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό.

*Το φαγητό αυτό  
γινόταν, συνήθως,  
από όσα  
νερόβραστα  
φασόλια  
περίσσευαν από τη  
φασολάδα. Το  
μαγείρευαν στη  
νηστεία της  
Σαρακοστής,  
καθώς τα φασόλια  
έχουν υψηλή  
διατροφική αξία  
και αποτελούσαν  
υποκατάστατο του  
κρέατος.*



## ΧΑΛΒΑΣ ΛΙΟΥΓΚΟΥ - ΛΙΟΥΓΚΟΥ



### Υλικά:

- 1 φλιτζάνι σπορέλαιο
- 2 φλιτζάνια ζάχαρη
- 2 φλιτζάνια αλεύρι
- 4 φλιτζάνια νερό
- Λίγη κανέλα

### Εκτέλεση:

Σε μία κατσαρόλα καίμε το λάδι και προσθέτουμε το αλεύρι. Το ανακατεύουμε μέχρι να ροδίσει αρκετά. Βράζουμε το νερό με την ζάχαρη και το προσθέτουμε στην κατσαρόλα με το μίγμα σιγά – σιγά ανακατεύοντας συνέχεια για να μην σβολιάσει μέχρι να πήξει. Το κατεβάζουμε από την φωτιά και μετά από 5 λεπτά παίρνουμε κουταλιά – κουταλιά (λιουγκού – λιουγκού) και το τοποθετούμε σε μία πιατέλα. Προαιρετικά προσθέτουμε από πάνω λίγη κανέλα.

*Γινόταν κατά τους χειμερινούς μήνες σαν πρόχειρο γλύκισμα και προτιμούνταν στα νυχτέρια (βραδινές παρείστικες συναθροίσεις). Επίσης, εορταστικά το κερνούσαν τη δεύτερη μέρα του γάμου.*

## ΧΑΣΛΑΜΑΣ



*Προέρχεται από το νησί της Σαμοθράκης και ήταν ένα εύκολο και πρόχειρο γλυκό, που γινόταν σε ευκαιριακές συναντήσεις, όπως τα νυχτέρια.*

### Υλικά:

3 ποτήρια ηλιέλαιο  
1 ποτήρι σταχτόνερο  
½ κιλό αλεύρι  
ξύσμα από 1 λεμόνι  
φλούδα από 1 λεμόνι  
2 φλιτζάνια ζάχαρη  
κανέλα, γαρίφαλο

### Εκτέλεση:

Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το ηλιέλαιο και το σταχτόνερο και ανακατεύουμε καλά. Σε μια λεκάνη ρίχνουμε 1 φλιτζάνι ζάχαρη, το ξύσμα από λεμόνι, την κανέλα, το γαρίφαλο και το μείγμα από ηλιέλαιο με σταχτόνερο. Σταδιακά προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε μέχρι να δέσουν τα υλικά. Μόλις δέσουν, τα ζυμώνουμε ώσπου να γίνει λεία η ζύμη. Έπειτα απλώνουμε τη ζύμη σ' ένα ταψί και με ένα μαχαίρι, τη χαράζουμε σε σχήμα ρόμβων. Ψήνουμε για περίπου 1 ώρα στους 200°C.

Παράλληλα, σε μια κατσαρόλα βράζουμε περίπου 2 φλιτζάνια νερό με 1 φλιτζάνι ζάχαρη και τη φλούδα ενός λεμονιού μέχρι να δέσουν ελαφρά. Μόλις το γλυκό ψηθεί το περιχύνουμε με το σιρόπι, όσο ακόμη είναι ζεστό.

## ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ ΜΕ ΚΑΒΟΥΡΜΑ



### Υλικά:

500 γραμ. χυλοπίτες  
300 γραμ. κεφαλοτύρι τριμμένο  
400 γραμ. κρέμα γάλακτος  
300 γραμ. καβουρμά  
400 γραμ. συμπυκνωμένο χυμό ντομάτας  
1 κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη  
1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
ζάχαρη, πάπρικα, βασιλικό  
αλάτι, πιπέρι

### Εκτέλεση:

Βράζουμε τις χυλοπίτες για 15 λεπτά. Παράλληλα, τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και την πιπεριά, προσθέτουμε το χυμό ντομάτας και το νερό από τα ζυμαρικά και αφήνουμε να βράσουν. Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι, το βασιλικό, την πάπρικα και τη ζάχαρη. Ανακατεύουμε και αφήνουμε να βράσουν σε χαμηλή φωτιά για 6-8 λεπτά, περίπου. Αφού κρυώσει λίγο η σάλτσα προσθέτουμε 150 γραμ. κρέμα γάλακτος και την ανακατεύουμε για να μη κολλήσει.

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι βάζουμε τον καβουρμά κομμένο σε κυβάκια, χωρίς τη λιπαρή του ύλη και ζεσταίνουμε για 2-3 λεπτά έτσι ώστε να αναδειχθεί το άρωμα και η γεύση του. Προσθέτουμε τον καβουρμά στη σάλτσα και περιχύνουμε τις χυλοπίτες. Ανακατεύουμε για να "πάει" παντού η σάλτσα. Πασπαλίζουμε με το κεφαλοτύρι και περιχύνουμε την υπόλοιπη κρέμα γάλακτος. Στο τέλος, βάζουμε στο φούρνο για 25-30 λεπτά έως ότου ροδοκοκκινίσει η επιφάνεια του φαγητού. Αφήνουμε να κρυώσει περίπου 10 λεπτά πριν σερβίρουμε.

*Οι χυλοπίτες ήταν ένα σύνθετο ζυμαρικό της ευρύτερης περιοχής του Έβρου. Μαγειρευόταν με καβουρμά κυρίως από τις οικογένειες των κτηνοτρόφων. Ο καβουρμάς παλιότερα γινόταν από βρασμένο αρνίσιο και κατσικίσιο κρέας μαζί με το ζωμό του.*

*Καλή όρεξη!!!*