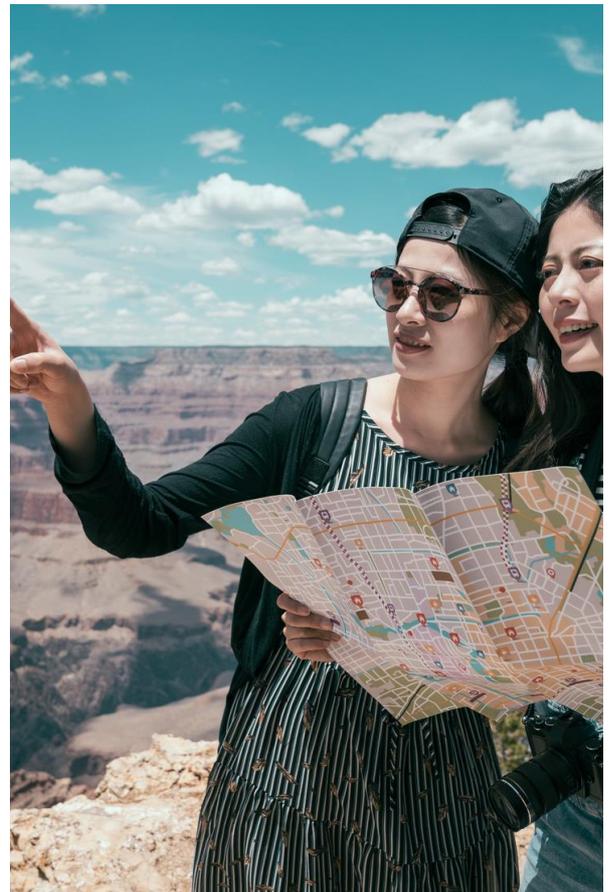
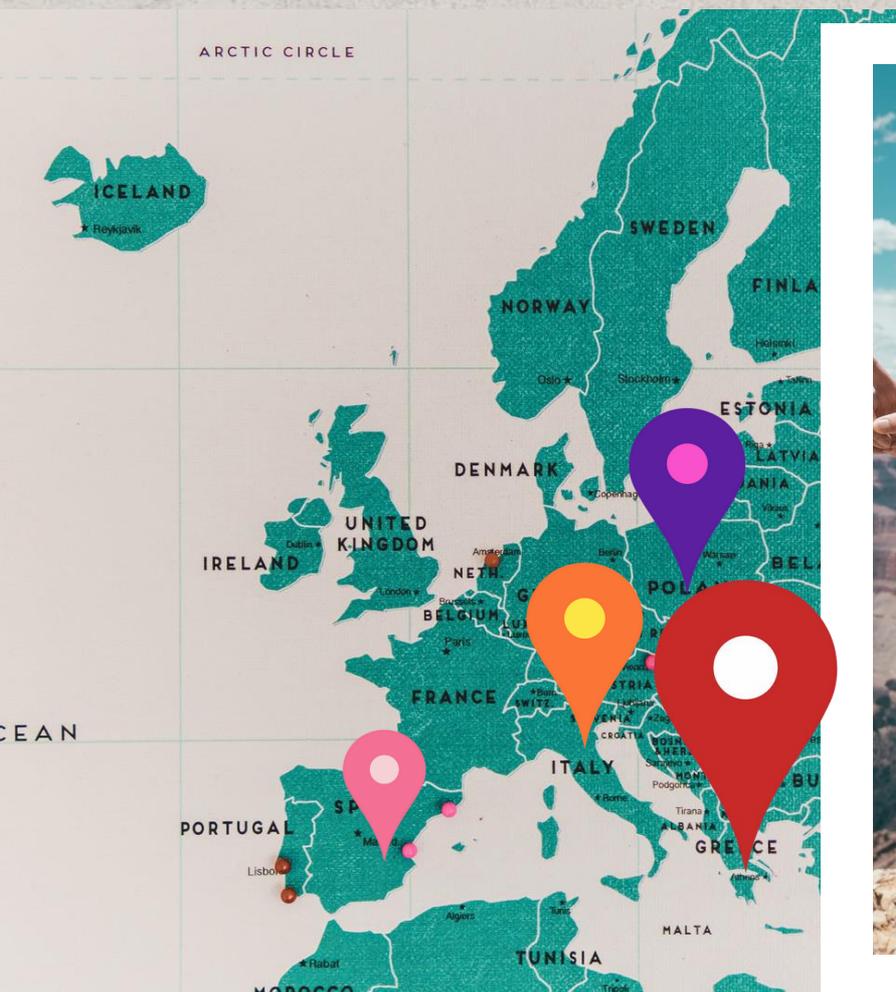




GASTRO GUIDE - ΤΟΠΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ.

<https://www.gastro-guide.eu/>



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Erasmus+ project: GASTRO-GUIDE - new professional profile for rural sustainability through education and promotion of agro-food and gastronomy

Περισσότερες πληροφορίες για το έργο:

<https://gastro-guide.eu/>

<https://www.facebook.com/GastroGuide22>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Οι συγγραφείς είναι εξαιρετικά ευγνώμονες σε όλους τους εμπνευσμένους gastro guides από τις χώρες των εταίρων που συνέβαλαν σε αυτόν τον οδηγό μοιράζοντας πληροφορίες και τεχνογνωσία σχετικά με τις τοπικές περιοχές, το φαγητό και τις συμβουλές.

Σχεδιασμός γραφικών και επιμέλεια: Łukasz Matuszewski

Συνεργάτες:

- Cámara Oficial de Comercio e Industria de Teruel, Spain
- FORMACION Y ASESORES EN SELECCION Y EMPLEO, SL, Spain
- Social Cooperative Enterprise, Syn tis Allis, Greece
- Karaiskou Eleni & Sia O.E., Greece
- ASOTSIATSIYA KULINARNI IZKUSTVA I GOSTOPRIEMSTVO, Bulgaria
- VIVA FEMINA, Poland
- ISTITUTO FORMAZIONE OPERATORI AZIENDALI, Italy
- Unione regionale delle Camere di commercio dell'Emilia-Romagna, Italy
- GRAICIUNO AUKSTOJI VADYBOS MOKYKLA, Lithuania



**Funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

04
Εισαγωγή

05
Οόδηγός
Συνταγές & Ιστορίες

06 Βουλγαρία

23 Ελλάδα

42 Ιταλία

59 Λιθουανία

76 Πολωνία

93 Ισπανία



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

"Η βάση του τουρισμού είναι η αντίληψη της διαφορετικότητας, του ότι κάτι είναι ξεχωριστό από το συνηθισμένο".

- Lucy M. Long, Γαστρονομικός Τουρισμός

Ο κύριος στόχος του έργου GASTRO-GUIDE είναι η ανάπτυξη ενός νέου επαγγελματικού προφίλ για τους συμβούλους στον τομέα της γαστρονομίας και του πολιτιστικού τουρισμού στις αγροτικές περιοχές. Το έργο επικεντρώνεται στην ανάπτυξη του νέου επαγγελματικού προφίλ του GASTRO-GUIDE. Ο GASTRO-GUIDE βοηθά τους κατοίκους του χωριού να εκφράσουν τις γνώσεις τους σε όσους έρχονται, ώστε να υποδεχτούν καλύτερα τους επισκέπτες. Κερδίζει τη διδακτική συνεργασία και τη φιλοξενία των γειτόνων του/της διδάσκοντάς τους τις δεξιότητες υποδοχής επισκεπτών. Ο/Η GASTRO-GUIDE ενθαρρύνει τους γείτονες του/της ντόπιους χωρικούς του/της να είναι επιχειρηματίες, παράγοντας χειροποίητα τρόφιμα, ανακαινίζοντας παλιά σπίτια και προτείνοντας καταλύματα φιλοξενίας, βοηθώντας τους να είναι δημιουργικοί, με χειροτεχνίες όπως κεραμικά κ.λπ. Και επίσης να δημιουργήσουν μικρές φυτείες αυτοφυών προϊόντων διατροφής, αγροτικών ζώων κ.α. Μπορεί να ενθαρρύνει τους ντόπιους κατοίκους να διατηρούν τα φυτά/τα τρόφιμα και να ενθαρρύνει όσους διατηρούν εστιατόρια να χρησιμοποιούν τοπικά τρόφιμα στην ποιοτική τοπική κουζίνα τους. Από τη μία πλευρά ο/η GASTRO-GUIDE εκπαιδεύει τους ντόπιους γείτονες του/της και από την άλλη πλευρά διδάσκει τους επισκέπτες για τον πολιτισμό του χωριού, τη γαστρονομία, τα τοπικά προϊόντα διατροφής κ.λπ. Ο GASTRO-GUIDE καθιστά το μικρό χωριό του ένα διδακτικό χώρο μάθησης και πειραματισμού για εργαζόμενους στον τομέα της εστίασης, εταιρείες παραγωγής τροφίμων και ανθρώπους όλων των ηλικιών που ενδιαφέρονται για τη γαστρονομία. Το έργο επικεντρώνεται στην περαιτέρω ενίσχυση των ικανοτήτων στον τουρισμό και ιδιαίτερα στον γαστρονομικό τουρισμό σε αγροτικές περιοχές χαμηλής ανάπτυξης μέσω της ανάπτυξης του επαγγελματικού προφίλ του ατόμου που εργάζεται ως προπονητής/εκπαιδευτής σε κατοίκους (κυρίως νέους, ανέργους, γυναίκες, άτομα με ειδικές ανάγκες) για να καλύψει τις ανάγκες.

Ο ΟΔΗΓΟΣ

«Gastro-Guide Regional Recipes»	50
GASTRO-GUIDES 6	:

Ελπίζουμε, ότι μπορείτε να βρείτε πολλή έμπνευση και κίνητρα από τους GASTRO-GUIDES μας. Στο κανάλι μας στο Youtube: <https://www.youtube.com/@gastro-guide/videos>, μπορείτε να βρείτε βίντεο των GASTRO-GUIDES και να τους γνωρίσετε καλύτερα.

ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ

01





50 λεπτά

ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ

Υλικά

4 μερίδες	Κοτόπουλο	1	Φύλλο δάφνης
6-7	Κρεμμύδια		Μαύρο πιπέρι
3-4 σκελίδες	Σκόρδο		Αλάτι
100 γρ	Αποξηραμένα δαμάσκηνα		Φρέσκος βασιλικός
400 γρ	Πελτέ ντομάτας		Ηλιέλαιο
1 κ.γ	Πάπρικα		
1 κ.γ	Αλεύρι		

Προετοιμασία

- 01** Κόψτε το κρεμμύδι και το σκόρδο σε χοντρά κομμάτια. Μουλιάστε τα δαμάσκηνα σε ζεστό νερό.
- 02** Σοτάρτε τις μερίδες κοτόπουλου με το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέστε αλάτι, πάπρικα, μαύρο πιπέρι και φύλλο δάφνης. Προσθέστε τις ντομάτες και λίγο νερό. Μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μαγειρευτούν τα υλικά. Προσθέστε τα δαμάσκηνα και προσθέστε το αλεύρι αραιωμένο σε λίγο κρύο νερό. Μαγειρέψτε λίγο ακόμα μέχρι να πήξει ελαφρώς. Πριν το σερβίρισμα, πασπαλίστε με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.
- 03** **Απολαύστε το γεύμα σας!**
Το πιάτο σερβίρεται καλύτερα ζεστό.



40 λεπτά
✓ Ψάρια και
προϊόντα ψαριών

ΛΕΦΕΡ ΦΟΥΡΝΟΥ (ΓΑΛΑΖΙΟ ΨΑΡΙ) ΜΕ ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ ΠΑΤΑΤΑΣ

Υλικά

2 τμχ	Φρέσκο leffer Μαύρης Θάλασσας	3 σκελίδες	Τσακισμένο σκόρδο
200 γρ	Ελαιόλαδο	6 κλαράκια	Δενδρολίβανο
20 γρ	Ξύσμα λεμονιού	1/2	Χυμός λεμονιού
30 γρ	Λεβιστικό	1	Λεμόνι
	Αλάτι	8	Ντοματίνια
	Λευκό πιπέρι	10ml	Αγελαδινό βούτυρο αρωματισμένο με σκόρδο
	Μαύρο πιπέρι	2 πρέζες	Ψιλοκομμένος άνηθος
1 κ.γ.	Αποξηραμένο μείγμα λαχανικών /καρότο, κρεμμύδι, πράσο/	200 γρ	Πατάτες

Προετοιμασία

- 01** Το ψάρι καθαρίζεται και φιλετάρεται. Αλατοπιπερώνετε κάθε φιλέτο και από τις δύο πλευρές με ελαιόλαδο, ξύσμα λεμονιού, λίγο αλάτι, λευκό και μαύρο πιπέρι, λίγο λιωμένο σκόρδο, ψιλοκομμένο φασκόμηλο, 4-5 μικρά κλαδάκια δεντρολίβανου, χυμό λεμονιού.
- 02** Ψήστε σε προ-θερμασμένο φούρνο για 6 λεπτά σε 65% υγρασία.
- 03** Οι καθαρισμένες πατάτες κόβονται σε κύβους, βράζονται και τηγανίζονται σε φριτέζα. Αλατοπιπερώνουμε με άνηθο, λιωμένο σκόρδο και ένα μείγμα αποξηραμένων μπαχαρικών.
- 04** Γαρνίρετε κάθε πιάτο με 2 ντοματίνια κομμένα στη μέση, ένα τέταρτο λεμόνι, ένα κλαδάκι δεντρολίβανου.
- 05** **Απολαύστε το γεύμα σας!**
Το πιάτο σερβίρεται καλύτερα ζεστό.



30 λεπτά

- ✓ Γαλακτοκομικά
- ✓ Κρέας

ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΨΗΜΕΝΑ ΣΕ ΤΗΓΑΝΙ ΑΠΟ ΜΑΝΤΕΜΙ

Υλικά

500 γρ	Χοιρινό	300 ml	Λευκό κρασί
200 γρ	Πράσινη πιπεριά	100 ml	Κρέμα μαγειρικής
200 γρ	Μανιτάρια	100 ml	Ηλιέλαιο
200 γρ	Κρεμμύδια	¼	Λεμόνι
200 γρ	Καρότα	100 γρ	Κίτρινο τυρί
200 γρ	Μπρόκολο		Βασιλικός
200 γρ	Κουνουπίδι		Μίγμα μπαχαρικών

Προετοιμασία

- 01** Κόψτε το κρέας σε μικρά κομμάτια για το μαγείρεμα. Κόψτε τα λαχανικά σε ροδέλες, εκτός από τα καρότα.
- 02** Σε ένα τηγάνι με καυτό λάδι τηγανίζουμε το κρέας. Προσθέστε το κρεμμύδι, την πράσινη πιπεριά, τα μανιτάρια, λίγο από το μείγμα μπαχαρικών. Μετά από ένα σύντομο σοτάρισμα, προσθέστε τα καρότα, τα μπρόκολα και τα κουνουπίδια και το λευκό κρασί. Σκεπάζετε το σκεύος και σιγοβράζετε μέχρι να εξατμιστεί το κρασί. Τέλος, προσθέστε την κρέμα γάλακτος.
- 03** Μεταφέρετε τα μαγειρεμένα υλικά από το τηγάνι σε ένα καυτό μαντεμένιο τηγάνι. Διακοσμήστε με 3-4 λωρίδες τυριού, ένα τέταρτο λεμονιού και ένα κλαδάκι μαϊντανό.
- 04** **Απολαύστε το γεύμα σας!**
Το πιάτο σερβίρεται καλύτερα ζεστό.



Βουλγαρία, βόρεια ακτή της
Μαύρης Θάλασσας



20 λεπτά

- ✓ Γαλακτοκομικά
- ✓ Καυτερό

ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ GAGAUZ "ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ ΤΥΡΙ"

Υλικά

200 γρ	Πράσινες καυτερές πιπεριές
300 γρ	Σπιτικό τυρί (λευκό βουλγαρικό τυρί)
3 κγ.	Ηλιέλαιο
2-3 πρέζες	Savory
2-3 πρέζες	Πάπρικα

Προετοιμασία

- 01** Αφαιρέστε τα κοτσάνια από τις καυτερές πιπεριές και κόψτε τις σε ροδέλες. Θρυμματίστε το τυρί.
- 02** Σε ένα τηγάνι με καυτό λάδι τηγανίστε τις καυτερές πιπεριές μέχρι να ροδίσουν ελαφρά. Προσθέστε το θρυμματισμένο τυρί. Ανακατεύετε μέχρι να εξατμιστεί το νερό από το τυρί και να πήξει το μείγμα. Αποσύρετε από τη φωτιά και πασπαλίζετε με το σαβαγιάρ και την πάπρικα.
- 03** Το πιάτο σερβίρεται ζεστό ως επάλειψη σε σπιτικό ψωμί ή τوست.
- 04** **Απολαύστε το γεύμα σας!**
Αλλά προσέξτε, είναι αρκετά καυτερό και πικάντικο.



30 λεπτά

✓ Χορτοφαγικό

"ΤΟΡΕΝΙΤΣΑ" ΜΕ ΨΗΤΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

Υλικά

- 500 γρ Ψητές κόκκινες πιπεριές
- 500 γρ Ψητές ντομάτες
- 2 Κρεμμύδια
- Αλάτι

Προετοιμασία

- 01** Οι ψητές κόκκινες πιπεριές καθαρίζονται από τη φλούδα, τα κοτσάνια και τους σπόρους. Ξεφλουδίστε τις ψητές ντομάτες. Καθαρίστε τα κρεμμύδια. Κάθε υλικό ψιλοκόβεται και θρυμματίζεται σε ξύλινο ή μαρμάρινο γουδί.
- 02** Σε μια κατσαρόλα κατάλληλου μεγέθους, ανακατέψτε όλα τα υλικά και προσθέστε αλάτι.
- 03** Σερβίρεται με ζεστό ψωμί για βούτυγμα.
- 04** Καλή όρεξη!



50 λεπτά

✓ Με γλουτένη

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΨΩΜΙ DOBRUDZHA

Υλικά

370 γρ	Βιολογικό λευκό αλεύρι σίτου
100 γρ	Βούτυρο/λαρδί
175 ml	Βραστό νερό
1 κ.γ.	Αλάτι
1 κ.γ.	Εύδι

Το πλατύ ψωμί μπορεί να γίνει με γέμιση (προαιρετικά). Ορισμένες επιλογές για τη γέμιση είναι οι εξής: λευκό τυρί, κίτρινο τυρί και αυγά.

Προετοιμασία

- 01** Ζυμώστε τα υλικά για να σχηματίσετε μια λεία μπάλα ζύμης που θα φουσκώσει για 20 λεπτά. Χωρίζεται σε τέσσερις μικρότερες μπάλες που ανοίγονται σε πάχος 0,5 mm. Με ένα μαχαίρι, πλάστε τα σε ορθογώνια, τετράγωνα ή άλλα σχήματα, αλλά έτσι ώστε να μπορούν εύκολα να ψηθούν και να αναποδογυριστούν.
- 02** Η γέμιση (λευκό βουλγαρικό τυρί, αυγά, κίτρινο τυρί) τοποθετείται σε ένα τετράγωνο στη φορμαρισμένη ζύμη και διπλώνεται σε τρίγωνο.
- 03** Ψήστε τη ζύμη που ανοίξατε σε ένα ταψί για 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά. Τα γεμιστά ψωμάκια ψήνονται για 6 λεπτά από κάθε πλευρά..
- 04** Το ψωμί σερβίρεται ζεστό, αλειμμένο ελαφρά από τη μία πλευρά με ηλιέλαιο εμποτισμένο με σκόρδο και δεντρολίβανο. Απολαύστε το γεύμα σας!



Βουλγαρία, Βόρεια ακτή της
Μαύρης Θάλασσας



PETROSLAV PANAYOTOV

Διευθυντής ταξιδιωτικού πρακτορείου
Βουλγαρία, Βόρεια ακτή της Μαύρης Θάλασσας

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Το πτυχίο μου είναι στα χρηματοοικονομικά με ειδίκευση στις διεθνείς τουριστικές επιχειρήσεις.

Το ενδιαφέρον μου για τον τουρισμό χρονολογείται από τα παιδικά μου χρόνια και σχετίζεται με την εργασία των γονέων μου στον τομέα αυτό.

Επί του παρόντος είμαι διευθυντής στην οικογενειακή μας εταιρεία ταξιδιωτικών γραφείων.

Με ενδιαφέρει η ανάπτυξη νέων τουριστικών προϊόντων και δρομολογίων και επιθυμώ να αποκτήσω και να αναπτύξω εμπειρία ως ξεναγός.

Πιστεύω ότι ο γαστρο- και ο αγροτουρισμός έχουν δυνατότητες ανάπτυξης και μπορούν έτσι να συμβάλουν στον τομέα του τουρισμού στο σύνολό του.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΓΙΑ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO GUIDES

Να συνδυάσουμε το παραδοσιακό με το καινοτόμο, να μετατρέψουμε τον γαστρο- και αγροτουρισμό σε μια ελκυστική εμπειρία.



Βουλγαρία, Βόρεια ακτή της
Μαύρης Θάλασσας



1 ώρα



Γλουτένη



Γαλακτοκομικά

ΣΠΙΤΙΚΗ "ΠΑΡΛΕΝΚΑ" (ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΨΩΜΙ)

Υλικά

500 γρ	Αλεύρι	3 κ.γ.	Φυτικό λάδι
14 γρ	Ξηρή μαγιά		Μαγειρική σόδα
400 γρ	Γιαούρτι		Χλιαρό νερό
1	Αυγό		
1 κ.γ.	Αλάτι		
1 κ.γ.	Ζάχαρη		

Προετοιμασία

01

Ανακατέψτε τη μαγιά, τη ζάχαρη, το χλιαρό νερό, μια πρέζα αλάτι, 1 κουταλιά της σούπας αλεύρι και αφήστε το να φουσκώσει. Προσθέστε τη μαγειρική σόδα στο γιαούρτι και χτυπήστε με το σύρμα για να ενσωματωθεί. Σπάστε το αυγό στο κοσκινισμένο αλεύρι, προσθέστε το γιαούρτι, το λάδι, το αλάτι και τη μαγιά. Ζυμώνετε μέχρι να σχηματιστεί μια όχι πολύ σφιχτή ζύμη. Αφήστε την να φουσκώσει για 30 λεπτά.

02

Χωρίστε την ζύμη σε μικρές μπάλες και ανοίξτε τις με το χέρι.

03

Ψήστε σε στεγνό τηγάνι.

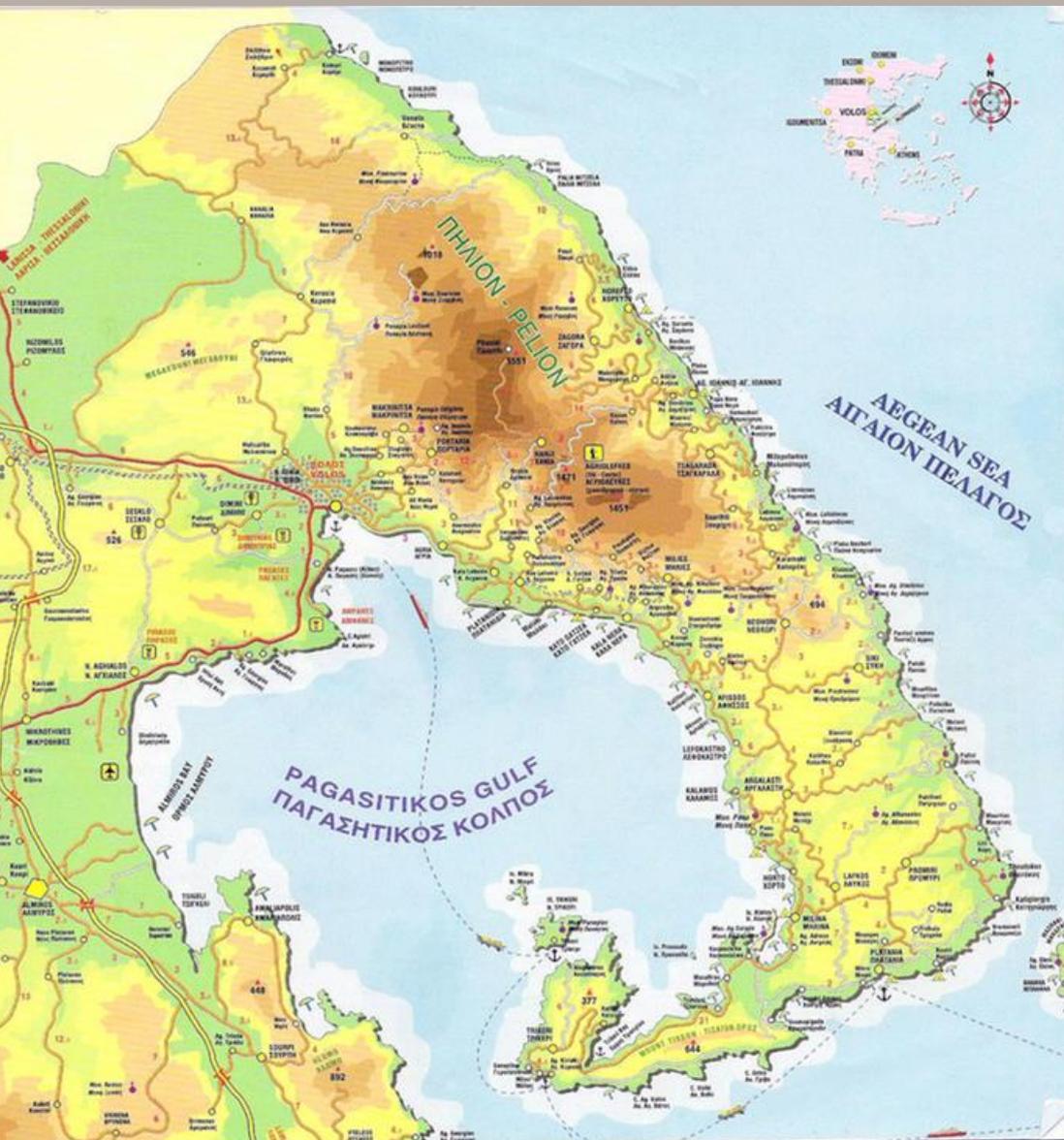
04

Σερβίρεται ζεστό, αλειμμένο με βούτυρο ή λάδι με άρωμα σκόρδου.
Απολαύστε το γεύμα σας!

ΕΛΛΑΔΑ

04

ΜΑΓΝΗΣΙΑ





25 λεπτά

✓ Vegan

ΕΛΙΟΨΩΜΟ

Υλικά

¼ φλιτζάνι	Εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο
2 φλιτζάνια	Νερό
500 γρ	Αλεύρι για όλες τις χρήσεις
200 γρ	Ελιές κομμένες σε φέτες
8 γρ	Ξερή μαγιά
1-2	Κρεμμύδια ξερά σε φέτες
	Μια πρέζα αλάτι, ρίγανη και θυμάρι

Προετοιμασία

- 01** Σε ένα τηγάνι τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια με λίγο ελαιόλαδο. Ζεσταίνουμε το νερό, να είναι χλιαρό, το μεταφέρουμε σε μια κανάτα μαζί με την μαγιά και ανακατεύουμε καλά.
- 02** Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, τη μαγιά, το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένα παχύ μείγμα. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια, το αλάτι, τις ελιές, την ρίγανη και το θυμάρι.
- 03** Βάζουμε ελαιόλαδο σε ένα ταψί και από πάνω την ζύμη, την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 30'. Ραντίζουμε την επιφάνεια με ελαιόλαδο και ψήνουμε για 30'-35'.
- 04** Τρώγεται ζεστό!!!



1 ώρα και 10 λεπτά

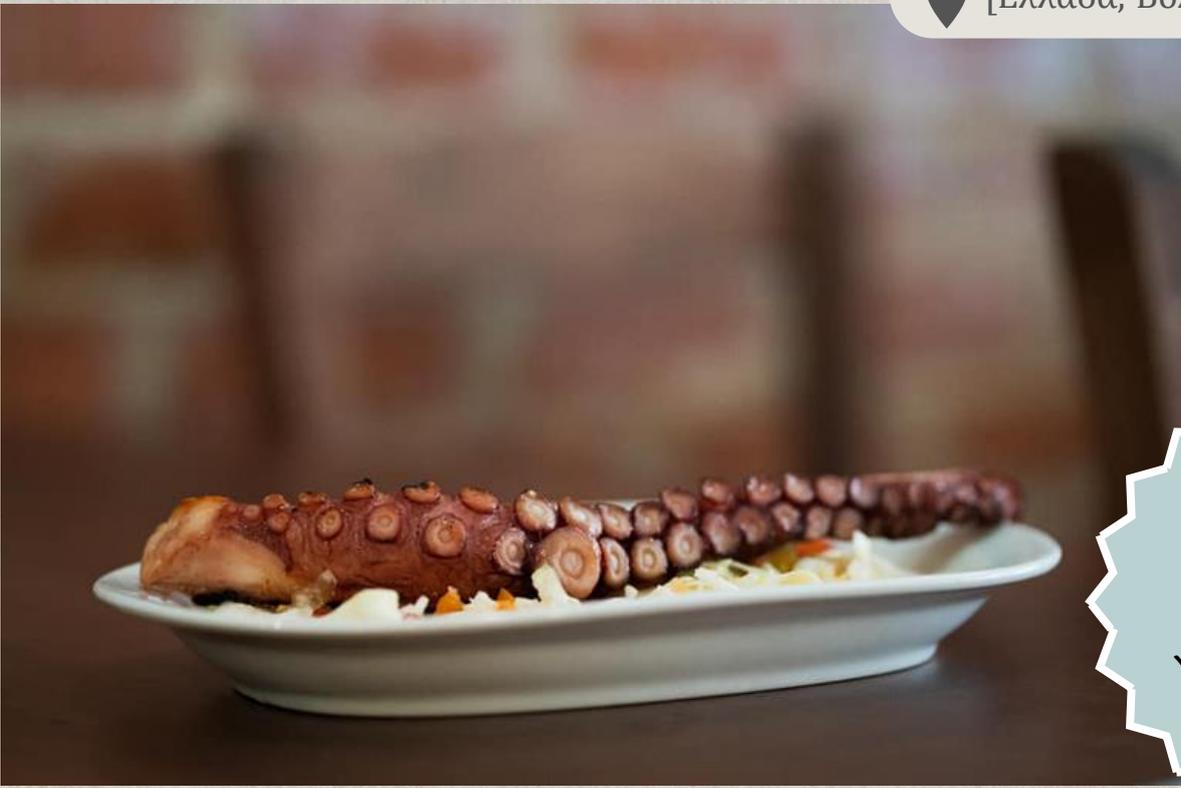
ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΣΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟΥ

Υλικά

1 φλιτζάνι	Εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο	
8	Κολοκυθάκια για γέμισμα	Για την σάλτσα αυγολέμονου
2	Ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα	3 Αυγά
½ χούφτα	Μαϊντανό, άνηθο	Χυμό από 3 λεμόνια
500 γρ	Κιμά μόσχου	1 κ.σ. κορν φλάουρ
1 φλιτζάνι	Ρύζι καρολίνα	
	Αλάτι και πιπέρι	
	1 καρότο τριμμένο & 2 καρότα κομμένα σε φέτες	

Προετοιμασία

- 01** Κόβουμε την κορυφή των κολοκυθιών και αφαιρούμε το εσωτερικό. Σε ένα μπολ βάζουμε τον κιμά, το ρύζι, $\frac{3}{4}$ του ελαιόλαδου, το κρεμμύδι, τον άνηθο, τον μαϊντανό, το τριμμένο καρότο, το μισό από το εσωτερικό των κολοκυθιών τριμμένο και μισό ποτήρι νερό. Ζυμώνουμε καλά και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.
- 02** Γεμίζουμε τα κολοκυθάκια με το μείγμα και τα τοποθετούμε σε μια φαρδιά κατσαρόλα, το ένα δίπλα στο άλλο. Προσθέτουμε νερό μέχρι να σκεπαστούν, το υπόλοιπο ελαιόλαδο και σιγοβράζουμε για περίπου 20'. Αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και κρατάμε ζεστό το ζωμό.
- 03** Διαχωρίζουμε τους κρόκους από τα ασπράδια. Σε ένα μπολ χτυπάμε τα ασπράδια, προσθέτουμε τους κρόκους, το κορν φλάουρ, το λεμόνι, το αλάτι, το πιπέρι και τα ανακατεύουμε καλά. Σταδιακά ρίχνουμε τον ζεστό ζωμό μέχρι το μείγμα να φτάσει στην ίδια θερμοκρασία. Το ρίχνουμε αργά μέσα στην κατσαρόλα. Σιγοβράζουμε για περίπου 1'. Τα γεμιστά κολοκυθάκια μας είναι έτοιμα.
- 04** Προαιρετικά: μπορεί να σερβιριστεί με ψιλοκομμένο άνηθο.



40 λεπτά

✓ Χωρίς γλουτένη

ΨΗΤΟ ΧΤΑΠΟΔΙ

Υλικά

1 ολόκληρο	Χταπόδι
3	Κρεμμύδια
3 κ.σ.	Ξύδι / κόκκινο κρασί
1 κ.γ.	Πιπέρι
50 γρ	Εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο

Προετοιμασία

01 Ξεπλύνετε τα πλοκάμια του χταποδιού για να αφαιρέσετε τη βρωμιά. Προσθέστε μεγάλα κομμάτια κρεμμυδιού σε μια κατσαρόλα μαγειρέματος και τοποθετήστε το χταπόδι πάνω στα κρεμμύδια.

02 Ρίξτε ξύδι και πιπέρι στην κατσαρόλα και καλύψτε με το καπάκι. Για να μαλακώσει το χταπόδι, βράστε το σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά για 20-25 λεπτά. Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και εξετάστε το χταπόδι για την τρυφερότητά του. Βγάλτε το χταπόδι από την κατσαρόλα και αφήστε το να κρυώσει.

03 Αφαιρέστε το στόμα και το δέρμα. Αφαιρέστε τυχόν εναπομείναντα εντόσθια και χωρίστε τα πλοκάμια του. Λαδώνετε τα πλοκάμια και τον σώμα και ψήστε στο γκριλ μέχρι να πάρει χρώμα για 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά.

04 Σερβίρετε με φρέσκα ψιλοκομμένα καρότα και λάχανο. Απολαύστε το!



40 λεπτά

Σπετζοφαί Πηλιορείτικο

Υλικά

1 κιλό	Χωριάτικα λουκάνικα
½ κιλό	Πράσινες πιπερίες
4	Ώριμες ντομάτες
2 φλιτζάνια	Εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο
1-2	Καυτερές πιπεριές
1	Σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
1 πρέζα	Αλάτι και πιπέρι

Προετοιμασία

- 01** Πλένουμε τις πιπερίες, αφαιρούμε τα κοτσάνια, τα σπόρια και τις στεγνώνουμε. Τοποθετούμε την κατσαρόλα στη φωτιά με το μισό ελαιόλαδο και τις τηγανίζουμε.
- 02** Προσθέτουμε το σκόρδο, τις ντομάτες ψιλοκομμένες, τις πιπερίες, το αλάτι και το πιπέρι.
- 03** Σε άλλο τηγάνι τηγανίζουμε τα λουκάνικα κομμένα σε φέτες με το υπόλοιπο λάδι και τα προσθέτουμε στις πιπεριές. Μαγειρεύουμε σε σιγανή φωτιά περίπου για 10'.
- 04** Το Σπεντζοφαί είναι έτοιμο όταν μείνει με τη σάλτσα του.



1 ώρα

ΚΟΚΟΡΑΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΙΚΟΣ ΜΕ ΣΠΙΤΙΚΕΣ ΧΙΛΟΠΙΤΕΣ

Υλικά

1 ολόκληρο	Κόκορα	1 ξυλαράκι	Κανέλα
1	Κρεμμύδι ψιλοκομμένο	2-3 κόκκους	Μπαχάρι
1	Τομάτα τριμμένη	2-3 φύλλα	Δάφνη
1 κ.γ.	Ντοματοπολτό	500 γρ	Χυλοπίτες ή χοντρά μακαρόνια
½ φλιτζάνι	Κόκκινο κρασί	100 γρ	Κεφαλοτύρι
1 φλιτζάνι	Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο		
1 κ.γ.	Αλάτι και πιπέρι		
1 πρέζα	Ζάχαρη		

Προετοιμασία

- 01 Τεμαχίζουμε τον κόκορα σε μερίδες, τον αλατοπιπερώνουμε και τον ροδίζουμε με το ελαιόλαδο. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και τα τσιγαρίζουμε όλα μαζί για άλλα 5 λεπτά ανακατεύοντας. Σβήνουμε το φαγητό με το κρασί και το αφήνουμε να πάρει μια βράση.
- 02 Ρίχνουμε τον χυμό και τον πελτέ τομάτας, τη ζάχαρη, την κανέλα, τα δαφνόφυλλα, το μπαχάρι και το αλάτι μαζί με 2 - 3 ποτήρια ζεστό νερό και αφήνουμε τον κόκορα να σιγοβράσει για 1 ώρα και 30 λεπτά.
- 03 Βράζουμε τις χυλοπίτες ή τα χοντρά μακαρόνια σε αλατισμένο νερό και τις σουρώνουμε. Σερβίρουμε τα ζυμαρικά με τον κόκορα και τριμμένο κεφαλοτύρι από πάνω.
- 04 Είναι πραγματικά νοστιμότατο!



ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΟΤΣΑΝΗΣ

[Γενικός διεθυντής, Αγορά 1955]

[Ελλάδα, Μαγνησία, Πορταριά]

<https://www.facebook.com/agora1955>

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Ζω και εργάζομαι στην Πορταριά Πηλίου, μια όμορφη ορεινή περιοχή της κεντρικής Ελλάδας. Η επιχείρηση στην οποία εργάζομαι ονομάζεται Agora 1955, είναι ένα κατάστημα delicatessen που ειδικεύεται στα τοπικά προϊόντα και τη γαστρονομία της περιοχής. Το μεγαλύτερο πλεονέκτημα του Πηλίου είναι η τοποθεσία του. Είναι μία από τις πρώτες περιοχές που ανακηρύχθηκαν επίσημα τουριστικός προορισμός στην Ελλάδα λόγω του φυσικού της περιβάλλοντος. Ο συνδυασμός βουνού και θάλασσας αποτελεί μια μοναδική γεωγραφική μορφολογία στην οποία αναπτύσσονται τα προϊόντα και αναγνωρίζεται η μοναδικότητά τους. Αυτό είναι το καλύτερο περιβάλλον για να εργαστεί και να ζήσει ένας Gastro-Guide.

Φεύγοντας από το Πήλιο, κάθε επισκέπτης πρέπει να πάρει μαζί του μερικά από τα βότανα, το κρασί, τις ελιές, τις μαρμελάδες ή τα γλυκά του κουταλιού.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Η συνεργασία μεταξύ των τοπικών επιχειρήσεων στον πρωτογενή (όπως η γεωργία, η εξόρυξη και η δασοκομία) και δευτερογενή τομέα (συμπεριλαμβανομένης της μεταποίησης, της επεξεργασίας και των κατασκευών) μπορεί πράγματι να προσφέρει σημαντικά οφέλη για τις αγροτικές περιοχές, ιδίως όσον αφορά την προώθηση της καινοτομίας και τη διατήρηση των νέων. Ο ρόλος των Gastro Guides είναι να διευκολύνουν αυτή την επιτυχημένη συνεργασία.





ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΚΑΡΑΪΣΚΟΣ

[Ιδιοκτήτης Αγροτουριστικής φάρμας]
[Ελλάδα, Μαγνησία, Πορταριά]
<https://www.peliongastronomy.gr>

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Είμαι ιδιοκτήτης ενός αγροτουριστικού αγροκτήματος στο Πήλιο, στην κεντρική Ελλάδα. Πιστεύω ότι τα αγροκτήματα βρίσκονται στον πυρήνα της έννοιας του Gastro-Guide. Το Πήλιο έχει μια μακρά ιστορία από την Αρχαία Ελλάδα που συχνά συνδέεται με τη γαστρονομία. Το Πήλιο ήταν ο τόπος του περίφημου γάμου του Πηλέα και της Θέτιδας, όπου ο Πάρης απένειμε το χρυσό μήλο στην Ελένη της Τροίας. Από την περιοχή μας ξεκίνησε επίσης ο Ιάσωνας την Αργοναυτική του εκστρατεία. Τέλος, η περιοχή μας θεωρείται η κατοικία του μυθικού Χείρωνα του Κενταύρου, ο οποίος ήταν ο μεγαλύτερος βοτανολόγος και δάσκαλος των ηρώων της Αρχαίας Ελλάδας, όπως ο Ηρακλής και ο Θησέας. Κατά την εμπειρία μου, ο συνδυασμός αγροτουρισμού και γαστρονομίας μπορεί να προσφέρει πολλαπλά οφέλη σε μια περιοχή.

Στο Πήλιο, υπάρχουν πάνω από 1.000 είδη βοτάνων που χρησιμοποιούνται είτε στη μαγειρική είτε ως αφεψήματα, τα οποία κάθε επισκέπτης της περιοχής πρέπει να δοκιμάσει και να πάρει μαζί του. Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά πιάτα του Πηλίου είναι τα χόρτα με αυγά, στα οποία χρησιμοποιούνται άγρια χόρτα και βότανα, ανάλογα με την εποχή.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Πριν γνωρίσω το πρόγραμμα Gastro-Guide, είχα ήδη παρακινήσει τους ανθρώπους στην περιοχή μου να ασχοληθούν με τον αγροτουρισμό και τη γαστρονομία. Ουσιαστικά, λειτουργούσα ως Gastro-Guide εμπειρικά. Επί του παρόντος, υπάρχει ένα αξιόλογο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που περιέχει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες και δεξιότητες. Ως εκ τούτου, παροτρύνω όσους ενδιαφέρονται να εμπλακούν να εγγραφούν και να παρακολουθήσουν τις εκπαιδευτικές ενότητες στην πλατφόρμα. Άτομα με εξειδίκευση στη γαστρονομία και τον αγροτουρισμό, όπως οι Gastro-Guides, μπορούν να βοηθήσουν τους νέους επιχειρηματίες να αναπτύξουν τις ιδέες τους και να βοηθήσουν έναν προορισμό να αναπτυχθεί βιώσιμα, και όλα αυτά με σεβασμό στο περιβάλλον και την τοπική κοινότητα.





ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΝΔΙΛΑΣ

[Chef]

[Ελλάδα, Μαγνησία, Πορταριά]

<https://www.hotel-kritsa.gr>

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Εργάζομαι στην Πορταριά Πηλίου ως σεφ στο Kritsa Gastronomy Hotel. Είμαι σεφ για πάνω από 15 χρόνια και συνεχώς εκπλήσσομαι από τη γαστρονομική κληρονομιά της περιοχής. Τα μοναδικά προϊόντα και οι ποικίλες γαστρονομικές παραδόσεις που βρίσκονται σε κάθε χωριό του βουνού μας δεν παύουν ποτέ να με γοητεύουν. Η σύνδεση του Πηλίου με διάφορα βότανα και μπαχαρικά προσδίδει μια ξεχωριστή γεύση σε κάθε πιάτο που δημιουργώ. Τα άφθονα τρεχούμενα νερά συμβάλλουν σε πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά έδαφος, ευνοώντας την ανάπτυξη πολλών λαχανικών και φρούτων. Η γαστρονομική μου φιλοσοφία περιστρέφεται γύρω από τη δημιουργία πιάτων που έχουν τις ρίζες τους στην πηλιορείτικη και την ελληνική κουζίνα, αγκαλιάζοντας την ουσία της σπιτικής μαγειρικής. Πέρα από τις σύγχρονες τεχνικές, δίνουμε προτεραιότητα στα τοπικά προϊόντα και τα βιολογικά συστατικά που καλλιεργούνται στο αγρόκτημά μας.

Ένα ξεχωριστό τοπικό προϊόν είναι τα "Τσιτσίραβλα", που συλλέγεται μόνο στο Πήλιο και ενσωματώνεται στην κουζίνα μας, δημιουργώντας έναν εξαιρετικό μεζέ που αντιπροσωπεύει πραγματικά την περιοχή μας.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Η γαστρονομία χρησιμεύει ως ζωτικό εργαλείο για την αναζωογόνηση των απειλούμενων αγροτικών περιοχών, παρέχοντας ευκαιρίες στους νέους να αναπτύξουν δημιουργικά και καινοτόμα επιχειρηματικά εγχειρήματα. Με την προώθηση γαστρονομικών πρωτοβουλιών, δίνουμε τη δυνατότητα στους νέους να παραμείνουν στις κοινότητές τους, συμβάλλοντας σε μια υψηλότερη ποιότητα ζωής. Ο ρόλος των Gastro-Guides είναι να βοηθήσουν όλους τους ενδιαφερόμενους να ανακαλύψουν μονοπάτια που τους επιτρέπουν να εκφράσουν τη δημιουργικότητα και να ενισχύσουν κάθε τόπο σε όλες τις οικονομικές, περιβαλλοντικές και κοινωνικές διαστάσεις, θέτοντας έτσι τις βάσεις για ένα πιο βιώσιμο μέλλον.





15 λεπτά

ΣΤΡΑΠΑΤΣΑΔΑ

Υλικά

3	Αυγά
3	Ντομάτες τριμμένες
50γρ	Τυρί φέτα σε κομμάτια
1 πρέζα	Αλάτι, ζάχαρη, φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
½ φλιτζανιού	Εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο
1-2 φέτες	Πιπεριές

Προετοιμασία

- 01** Βάζουμε το ελαιόλαδο στο τηγάνι και περιμένουμε να ζεσταθεί. Προσθέτουμε τις τριμμένες τομάτες, το αλάτι, τη ζάχαρη, το πιπέρι, και βράζουμε για 4-5'.
- 02** Στη συνέχεια προσθέτουμε τα αυγά και ανακατεύουμε συνεχώς έως ότου μαγειρευτούν τα αυγά και η στραπατσάδα μας να μείνει χωρίς υγρά.
- 03** Σερβίρουμε με φέτα τριμμένη και φρέσκο μαϊντανό .
*Αν θέλουμε προσθέτουμε στις τομάτες και πιπεριές
- 04** Είναι απίστευτα εύκολο, αλλά η γεύση του είναι εκπληκτική!



IGP PIADINA ROMAGNOLA ME PDO PIACENTINA COPPA, ΠΕΣΤΟ ΡΟΚΑΣ ΚΑΙ STRACCIATELLA

✓ Finger food

Υλικά

x4 PGI Piadine Romagnole

200 γρ	PDO Coppa Piacentina		
250 γρ	Φρέσκια stracciatella	50 γρ	Κουκουνάρια
100 γρ	Φρέσκια ρόκα	50 γρ	Τυρί Pecorino
60 γρ	PDO Parmigiano Reggiano		Αλάτι και πιπέρι
1 σκελίδα	Σκόρδο		
150 γρ	Εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο		

01

Το πρώτο βήμα θα είναι η προετοιμασία του πέστο: καθαρίστε τα φύλλα ρόκας κάτω από άφθονο κρύο νερό και στεγνώστε τα προσεκτικά σε ένα απορροφητικό χαρτί. Προσέξτε να μην τα συνθλίψετε πολύ για να μην σκουρύνουν και χάνουν το έντονο πράσινο χρώμα τους.

02

Βάλτε τα στο γουδί μαζί με τα κουκουνάρια, μια πρέζα αλάτι και πιπέρι, τα τυριά και μια πρώτη κουταλιά λάδι. Θρυμματίζετε με το γουδί, προσθέτοντας λάδι όταν χρειάζεται, μέχρι να αποκτήσετε την τυπική σύσταση του πέστο.

03

Αφήστε το να ξεκουραστεί στο ψυγείο με ένα καπάκι ή μεμβράνη ώστε να πήξει και να συγκεντρώσει όλες τις γεύσεις.

04

Εν τω μεταξύ, ζεστάνετε τα Piadina Romagna ΠΓΕ και από τις δύο πλευρές για τέσσερα λεπτά και, μόλις ψηθούν, γεμίστε τα με Coppa Piacentina ΠΟΠ, stracciatella και, ανάλογα με τις προτιμήσεις σας, το πέστο που βγάλατε από το ψυγείο λίγα δευτερόλεπτα πριν το σερβίρισμα.

05

Απολαύστε το γεύμα σας!

Προετοιμασία



ΡΙΖΟΤΟ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ ΜΕ ΒΑΛΣΑΜΙΚΟ ΞΥΔΙ MODENA ΠΓΕ

✓ Πρώτο πιάτο

Υλικά

320 γρ	Ρύζι Vialone nano
	Παλαιωμένο βαλσαμικό ξύδι Modena ΠΓΕ
1 λίτρο	Ζωμός κρέατος ή λαχανικών
½	Μικρό κρεμμύδι
	Βούτυρο για την γεύση
	Τριμμένη παρμεζάνα ΠΟΠ

01

Τοποθετήστε λίγο τριμμένο **Parmigiano Reggiano** ΠΟΠ σε ένα μπολ και προσθέστε μερικές σταγόνες παλαιωμένο βαλσαμικό **Modena** ΠΓΕ. Ανακατέψτε καλά και σχηματίστε ομοιόμορφες μπάλες τις οποίες θα τοποθετήσετε σε ένα ορθογώνιο χαρτί ψησίματος.

02

Διπλώστε το χαρτί πάνω από τη μπάλα, ισιώστε το και σχηματίστε λεπτές γκοφρέτες για να τις αφήσετε στη μέση του χαρτιού ψησίματος. Μαγειρέψτε γρήγορα σε αντικολλητικό τηγάνι και από τις δύο πλευρές. Αφαιρέστε τα από τη φωτιά.

03

Σε μια κατσαρόλα, τσιγαρίστε ελαφρά το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και μετά από μερικά λεπτά σοτάρετε το ρύζι. Συνεχίστε να μαγειρεύετε το ριζότο, προσθέτοντας λίγο-λίγο το ζωμό.

04

Μόλις μαγειρευτεί, και όταν το ρύζι είναι **al dente**, προσθέστε ένα κομμάτι κρύο βούτυρο και το **Parmigiano Reggiano** ΠΟΠ, ανακατέψτε το και αφήστε το να ξεκουραστεί σκεπασμένο για ένα λεπτό.

05

Σερβίρετε το ρύζι με 2 βάφλες ανά μερίδα και προσθέτοντας λίγο παλαιωμένο βαλσαμικό ξύδι **Modena** ΠΓΕ στο πλάι του πιάτου.

06

Απολαύστε το γεύμα σας!

Απολαύστε το ριζότο αναμειγνύοντας όλα τα υλικά ανάλογα με τη γεύση.



DANIELE DE LEO

Γεωπόνος, δάσκαλος και αφηγητής ιστοριών
Ιταλία, Emilia Romagna

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Ονομάζομαι Daniele De Leo, είμαι 58 ετών και κατάγομαι από τη Romagna. Αποφοίτησα από τη Γεωπονία, ήμουν γεωπόνος για πολλά χρόνια. Κάποια στιγμή είχα αυτή την κλίση, αυτό το συναίσθημα: Ήθελα να γίνω ένας διαφωτιστής, ήθελα να γίνω κάποιος που να μιλάει στα παιδιά, στους νεότερους, στους μεγαλύτερους, αλλά και στους περίεργους, στους καταναλωτές, σε αυτούς που αγαπούν πραγματικά τα προϊόντα μας.

Σε εκείνο το σημείο, από γεωπόνος έγινα υπέρμαχος της αγροδιατροφής και στη συνέχεια αφηγητής ιστοριών. Για παράδειγμα, το κρασί μπορεί να ειπωθεί, τα αρώματά του, η περιεκτικότητά του σε αλκοόλ, όλα πολύ ωραία και ενδιαφέροντα, αλλά πρέπει να υπάρχει κάτι περισσότερο πίσω από αυτό, ένα όνειρο, μια σκέψη, μια πρόταση. Γιατί αυτό το κρασί ονομάζεται έτσι; Αυτό πρέπει να κάνει ο Gastro-Guide! Στη συνέχεια, είναι προφανές ότι υπάρχουν εγγενή χαρακτηριστικά των προϊόντων που πρέπει να γίνουν γνωστά και να ειπωθούν, για παράδειγμα, αν το κρασί είναι *barrique*, τότε έχει περάσει ένα, ενάμιση χρόνο σε ξύλινο βαρέλι. Το αν το βαλσαμικό ξύδι είναι 12 ετών ή 25 ετών είναι σαφώς διαφορετικό. Υπάρχουν αποχρώσεις, υπάρχουν διαφορές, τις οποίες πρέπει να λέμε, αλλά πρέπει επίσης να γίνουμε "συναισθηματικοί", που είναι ένας ρόλος με νέο νόημα.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Τι πρέπει να κάνω για να γίνω Gastro Guide; Διαλύστε τις προφυλάξεις πατήστε το γκάζι, ενθουσιάστε γιατί τα προϊόντα μας είναι ξεχωριστά και πρέπει να ειπωθεί η ιδιαιτερότητά τους.



✓ Πρώτο πιάτο

PASSATELLI ΜΕ ROMAGNA ΣΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΕΙΚΟΝ ΠΓΕ ΡΙΑΣΕΝΤΙΝΑ

Υλικά

350 γρ	Θρυμματισμένο ψωμί
350 γρ	Τριμμένη παρμεζάνα Parmigiano Reggiano ΠΟΠ
50 γρ	Λευκό αλεύρι τύπου "00"
8	Αυγά
	Φλούδα λεμονιού για γεύση
	Μοσχοκάρυδο για γεύση
150 γρ	Μπέικον ΠΟΠ Piacentina
50 γρ	Κολοκυθάκια
½	Κόκκινο κρεμμύδι
	Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
	Πιπέρι

01

Ανακατέψτε όλα τα υλικά (δηλαδή τη φρυγανιά, το Parmigiano Reggiano ΠΟΠ, τα αυγά, το λευκό αλεύρι τύπου "00", το μοσχοκάρυδο και τη φλούδα λεμονιού) πολύ καλά μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές μείγμα. Μόλις φτάσετε στη σωστή συνοχή, αφήστε το να ξεκουραστεί για τουλάχιστον 3 ώρες στο ψυγείο.

02

Για τη σάλτσα, κόψτε το κόκκινο κρεμμύδι σε λωρίδες ζουλιέν και σοτάρετε σε αντικολητικό τηγάνι, προσθέστε το Μπέικον ΠΟΠ Piacentina και σβήστε τη φωτιά ώστε να παραμείνει μαλακό.

03

Ξεχωριστά, με λίγο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, σοτάρετε για λίγα λεπτά τα κολοκυθάκια, κομμένα προηγουμένως σε μισοφέγγαρα, και συνδυάστε τα όλα.

04

Χρησιμοποιώντας το κατάλληλο εργαλείο (παρόμοιο με τον πολτοποιητή πατάτας, αλλά με μεγαλύτερες τρύπες), φτιάξτε passatelli και μαγειρέψτε τα σε βραστό αλατισμένο νερό, φροντίζοντας να τα στραγγίξετε μόλις ανέβουν στην επιφάνεια.

05

Αρωματίστε τα με τη σάλτσα μπέικον ΠΟΠ Piacentina και τα κολοκυθάκια και σερβίρετε με λίγο ωμό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

Προετοιμασία



ΠΓΕ ΚΑΡΠΑΤΣΙΟ ΛΕΥΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙ ΑΠΟ ΑΡΡΕΝΝΙΝΟ CENTRALE ΜΕ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΒΑΛΣΑΜΙΚΟ ΠΟΠ ΞΥΔΙ REGGIO EMILIA

✓ Δεύτερο πιάτο

Υλικά

- 300 γρ Λευκό μοσχάρι ΠΓΕ από το Arrennino Centrale
- 150 γρ Ανάμεικτη σαλάτα
- Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο Colline di Romagna
- 3 κ.γ. Παραδοσιακό βαλσαμικό ξύδι ΠΟΠ του Reggio Emilia
- Αλάτι και λευκό πιπέρι για γεύση



Προετοιμασία

- 01 Κόψτε το φιλέτο σε λεπτές φέτες και χτυπήστε τις πολύ απαλά μέχρι να αποκτήσετε πολύ λεπτές φέτες.
- 02 Ανακατέψτε το παραδοσιακό βαλσαμικό ξύδι ΠΟΠ Reggio Emilia και το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο ΠΟΠ Colline di Romagna σε ένα μπολ για να σχηματίσετε μια σάλτσα.
- 03 Τοποθετήστε την προηγουμένως πλυμένη, προσεκτικά στραγγισμένη και ακανόνιστα ψιλοκομμένη σαλάτα στο πιάτο, προσθέστε ελαφρά έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι και τοποθετήστε από πάνω το κρέας.
- 04 Προσθέστε σε όλα το παραδοσιακό βαλσαμικό ξύδι ΠΟΠ της Reggio Emilia.
- 05 Αφήστε να ξεκουραστεί για λίγα λεπτά και σερβίρετε με γαρνιτούρα από ντοματίνια και φρέσκα αρωματικά βότανα.
- 06 Απολαύστε το γεύμα σας!



CARLA BRIGLIADORI

Σεφ, δασκάλα και ιστορικός τροφίμων
Ιταλία, Emilia Romagna

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Είμαι η Carla Brigliadori και είμαι υπεύθυνη της σχολής μαγειρικής Artusi εδώ και 13 χρόνια. Το πάθος μου για το φαγητό αυτής της περιοχής πηγάζει από τον Pellegrino Artusi, τον πατέρα της σύγχρονης ιταλικής κουζίνας, ο οποίος αγαπούσε να μεταφέρει τις αισθήσεις στην κουζίνα του, ενισχύοντάς τες με τα χέρια του, στη ζύμη πάνω απ' όλα, δουλεύοντας τα προϊόντα αυτής της υπέροχης περιοχής.

Προϊόντα που δεν μπορούν να αγνοήσουν τον παραγωγό, αλλά που μαζί στο τραπέζι ενός μάγειρα γίνονται μαγικά και θα σας μεταφέρουν στην ιστορία και το ταξίδι, στη γεύση αυτής της περιοχής που είναι πραγματικά μαγική, σπουδαία και ικανή να σας χαρίσει τόσα πολλά συναισθήματα.

Ο πατέρας της ιταλικής κουζίνας, ο Pellegrino Artusi, μας δίδασκε πάντα: καθίστε στο τραπέζι, μοιραστείτε το φαγητό, μοιραστείτε τις εμπειρίες σας, και θα κάνετε αυτό το τραπέζι ένα απέραντο τραπέζι, ενωμένο με τα προϊόντα που έχετε δώσει στους καλεσμένους σας. Το να μοιράζεστε είναι ένα συνολικό μάθημα συναισθήματος, προϊόντος και εμπειρίας. Πρέπει να δουλέψεις με τα χέρια σου, να νιώσεις ένα προϊόν, να το μυρίσεις, να το ακούσεις. Οι 5 αισθήσεις είναι θεμελιώδεις για την προσέγγιση ενός ευτυχισμένου τραπέζιου, αλλά κυρίως για την ανάρρωση, επειδή το προϊόν είναι τόσο ευπροσάρμοστο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όλα τα μέρη του, ακόμη και τα λιγότερο ευγενή, και έτσι να επινοήσετε νέα πιάτα.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Το να είσαι Gastro-Guide είναι μια πρόσκληση να μας ακολουθήσετε στην καρδιά των τοπικών προϊόντων, σε ένα απόλυτο μοίρασμα συναισθημάτων και εμπειριών.



ΚΑΛΑΘΙ PARMIGIANO REGGIANO ΠΟΠ ΜΕ ΟΥΡΑΝΙΟ ΤΟΞΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ BRISIGHELLA ΠΟΠ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

90 λεπτά

✓ Επίπεδο δυσκολίας: μέτριο

Υλικά

x4 μερίδες

200 γρ	Parmigiano Reggiano ΠΟΠ
70 γρ	Κολοκυθάκια
70 γρ	ΠΟΠ Πατάτα Bologna
70 γρ	Καρότα
70 γρ	Κίτρινη κολοκύθα
60 γρ	Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο ΠΟΠ Brisighella
	Αλάτι και λευκό πιπέρι για γεύση

01 Ξεφλουδίστε και καθαρίστε όλα τα λαχανικά και, με τη βοήθεια ενός μαντολίνου, κόψτε όλα τα λαχανικά σε μπαστούνια.

02 Στη συνέχεια, ζεματίστε τα κομμένα λαχανικά σε βραστό αλατισμένο νερό μέχρι να μαγειρευτούν.

03 Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι ζεσταίνετε ελαφρά το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο ΠΟΠ Brisighella και αλατοπιπερώστε τα λαχανικά.

04 Εν τω μεταξύ, ζεστάνετε ένα μικρό αντικολλητικό τηγάνι και καλύψτε τον πυθμένα με τριμμένο Parmigiano Reggiano ΠΟΠ μέχρι να αποκτήσετε μια λεπτή κρέπα, γυρίζοντάς την κατά διαστήματα και τοποθετώντας την πάνω σε ένα ποτήρι για να της δώσετε σχήμα καλαθιού.

05 Γεμίστε το καλάθι με τα λαχανικά σοταρισμένα σε εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο ΠΟΠ Brisighella και σερβίρετε με ζαμπόν Πάρμας ΠΟΠ, Culatello di Zibello DOP ΠΟΠ ή Spalla cotta di San Secondo.

06 Απολαύστε το γεύμα σας!



CARPELLETTI ME KREMA MPAKALIAPOY ME POPI PARMIGIANO REGGIANO FONDUE, KREMMYDI MEDICINA KAI MAYPH KREMA VOGHIERA

✓ Πρώτο πιάτο

Υλικά

200 γρ	Παραδοσιακή ζύμη σφολιάτας
2 dl	Αφαλατωμένος μπακαλιάρος
1 dl	Γάλα
	Νερό
	Αλάτι και πιπέρι
	Μαύρη κρέμα Voghiera
5 dl	Ζωμός λαχανικών
8 σκελίδες	Nero di Voghiera
	Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

01

Ξεκινάμε ανοίγοντας τη ζύμη σύμφωνα με την παραδοσιακή μέθοδο και την αφήνουμε να ξεκουραστεί.

02

Στη συνέχεια, ετοιμάστε τον ζωμό λαχανικών σύμφωνα με τη συνταγή που προτιμάτε (προτείνουμε έναν διαυγή και ντελικάτο ζωμό, με καρότα, κολοκυθάκια, πράσο και σέλινο) και βυθίστε τα κομμάτια Nero di Voghiera στον καυτό ζωμό για 3-5 λεπτά ανάλογα με το μέγεθος.

03

Μόλις περάσει ο χρόνος, αφαιρέστε τα γαρύφαλλα, βάλτε τα στο ποτήρι του μπλέντερ και χτυπήστε τα, προσθέτοντας σιγά σιγά το ζωμό μέχρι να φτάσετε στην επιθυμητή υφή, τέλος αλατοπιπερώστε με λίγο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και αφήστε τα όλα στην άκρη.

04

Τώρα μαγειρέψτε τον μπακαλιάρo για 20 λεπτά με νερό και γάλα, χτυπήστε τον με το μπλέντερ, προσθέτοντας σιγά σιγά το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο μέχρι να έχετε ένα αφρώδες μείγμα και αφήστε τον να ξεκουραστεί.

05

Ανοίξτε τη ζύμη σε τετράγωνα για τα cappelletti, γεμίστε τα με το μείγμα μπακαλιάρου και κλείστε τα.

06

Μαγειρέψτε τα cappelletti σε άφθονο αλατισμένο νερό, στραγγίστε τα και γαρνίρετε τα με την κρέμα Nero di Voghiera και ένα κλαδάκι μαϊντανό.

ΛΙΘΟΥΑΝΙΑ 04





~ 1 ώρα
Για 8 άτομα

ΚΕΙΚ ΜΕ ΜΕΛΙ

Για τα μπισκότα

370 γρ	Αλεύρι
2	Αυγά
50 γρ	Βούτυρο
50 γρ	Ζάχαρη
40 γρ	Καστανή ζάχαρη
2 κ.γ.	Μέλι
1 κ.γ.	Ξύδι
½ κ.γ.	Μαγειρική σόδα

Για την γέμιση κρέμα

1,5 κ.γ.	Ζελατίνη
900 γρ	Εινή κρέμα γάλακτος 30%
60 ml	Κρύο νερό
6 κ.γ.	Ζάχαρη άχνη
½	Λεμόνι

Υλικά

Προετοιμασία

- 01 Χτυπήστε τα αυγά σε ένα μεταλλικό μπολ, ρίξτε το μέλι, προσθέστε το βούτυρο και τη ζάχαρη και τοποθετήστε το πάνω από την κατσαρόλα με το νερό. Ζεσταίνετε, ανακατεύοντας συνεχώς, μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη και να γίνει μια στερεή μάζα, χωρίς όμως να βράσει.
- 02 Προσθέστε τη σόδα με το ξύδι στο μείγμα, και ανακατέψτε. Τέλος, προσθέστε το αλεύρι και πλάστε τη ζύμη. Η ζύμη δεν πρέπει να κολλάει καθόλου στα χέρια σας. Στη συνέχεια τη χωρίζετε σε 5 ίσα μέρη και ανοίγετε κάθε μέρος σε πολύ λεπτό φύλλο κατευθείαν πάνω σε λαδόκολλα (ανοίγετε τα φύλλα πολύ λεπτά, γιατί φουσκώνουν κατά το ψήσιμο). Ανοίξετε την ζύμη σε στρογγυλό σχήμα στο επιθυμητό μέγεθος.
- 03 Ρίχνετε τη ζελατίνη στο νερό και την αφήνετε να φουσκώσει. Διαλύστε τη ζελατίνη σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας (μην βράσετε). Αφήστε τη να κρυώσει.
- 04 Βάλτε την κρέμα γάλακτος σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέστε τη ζάχαρη άχνη και χτυπήστε μέχρι να γίνει σφιχτή. Προσθέστε το χυμό λεμονιού, ανακατέψτε, δοκιμάστε για να ελέγξετε την γεύση. Ρίξτε αργά τη ζελατίνη στην κρέμα γάλακτος ενώ χτυπάτε με το σύρμα. Βάλτε το στο ψυγείο για 5-10 λεπτά, ώστε να σφίξει λίγο η κρέμα.
- 05 Τέλος, απλώστε τα φύλλα μπισκότου και διακοσμήστε. Τοποθετήστε το στο ψυγείο για τουλάχιστον μία ημέρα.
Νοστιμότατο!!!



ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΓΓΟΥΡΙΟΥ

~ 45 λεπτά

- ✓ Vegetarian
- ✓ Για 2 άτομα

Υλικά

0.4 κιλά Παραδοσιακό γλυκό κατσίκισιο τυρί
2 Ντομάτες

Με βάση τις προτιμήσεις σας:

Φυτικό τυρί
Αλάτι
Πιπέρι
Αλεύρι
Άνηθος
Σκόρδο

Σάλτσα αγγουριού

Σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας
προσθέστε: μαγιονέζα, σκόρδο,
πιπέρι, άνηθο, αγγούρι τουρσί.

- 01 Κόψτε το κατσίκισιο τυρί και τις ντομάτες σε φέτες.
- 02 Πιέστε το σκόρδο σε ένα μπολ, πασπαλίστε με αλάτι και πιπέρι και ανακατέψτε.
- 03 Τρίψτε κάθε φέτα τυριού με πολύ σκόρδο και αφήστε την να ξεκουραστεί για 30 λεπτά.
- 04 Πασπαλίστε τις φέτες τυριού στο αλεύρι.
- 05 Ρίξτε λίγο λάδι σε ένα ζεσταμένο τηγάνι και τηγανίστε τη μία πλευρά του τυριού. Αφού γυρίσετε το τυρί, τοποθετήστε μια ντομάτα σε κάθε φέτα τυριού και πασπαλίστε με αλάτι και άνηθο.
- 06 Για να ετοιμάσετε τη σάλτσα αγγουριού για το τηγανητό τυρί, λιώστε το σκόρδο στη μαγιονέζα (αν σας αρέσει πικάντικη προσθέστε περισσότερο σκόρδο). Προσθέστε τριμμένο αγγούρι τουρσί (αν σας αρέσει πιο ξινό προσθέστε περισσότερο αγγούρι). Αλατοπιπερώνετε τη σάλτσα με πιπέρι και άνηθο. Ανακατέψτε τα όλα καλά.
- 07 **Απολαύστε το!**
Το τηγανητό κατσίκισιο τυρί με σάλτσα αγγουριού σερβίρεται ζεστό.

Προετοιμασία



~ 30 λεπτά

✓ Για 2-3 άτομα

✓ Vegetarian

ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΑΠΟ ΑΛΕΥΡΙ ΟΛΥΡΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΡΟΜΑΧΚΕ

Για τις τηγανίτες

2 φλιτζάνια Ζεστό νερό (40-50°C)
1 φλιτζάνι Αλεύρι όλυρας
1 Αυγό
Αλάτι

Για τη σάλτσα "romachke"

1 κ.γ. Βούτυρο
2 κ.γ. Ξινή κρέμα
1 Κρεμμύδι
Ανάλογα με τις προτιμήσεις σας προσθέστε καπνιστό ή αλατισμένο λίπος, αλάτι, πιπέρι και μανιτάρια (boletus ή champignons ή άλλα).

Υλικά

01 Προσθέστε το αλάτι και το αλεύρι στο νερό και ανακατέψτε. Στη συνέχεια, προσθέστε το αυγό και ανακατέψτε ξανά καλά. Η ζύμη θα πρέπει να είναι ρευστή. Αφήστε την για 15 λεπτά να ξεκουραστεί.

02 Βουτυρώστε ένα καλά προθερμασμένο τηγάνι με λίπος και ψήστε τις τηγανίτες.

03 Για να ετοιμάσουμε τη σάλτσα "romachke", αφού ετοιμάσετε τις τηγανίτες, θα ξεκινήσετε τη σάλτσα. Ψιλοκόψτε το λίπος και το κρεμμύδι. Τα τσιγαρίζετε στο τηγάνι. Προσθέστε το βούτυρο και τα μανιτάρια σε φέτες. Τα τηγανίζουμε όλα, προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, αλατοπιπερώνουμε (αν θέλουμε). Τα αφήνουμε να σιγοβράσουν λίγο.

04 Βουτήξτε τις τηγανίτες στη σάλτσα και απολαύστε τις!

Προετοιμασία



~ 2 ώρες και 15 λεπτά

✓ Για 2-3 άτομα

✓ Vegetarian

ΒΟΥΤΥΡΟ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

Υλικά

200 γρ	Βούτυρο
1 λίτρο	Αλατισμένο νερό
	Σκόρδο
	Άνηθος
	Ψωμί

Προετοιμασία

- 01** Βάλτε το βούτυρο σε αλατισμένο νερό και αφήστε το για 2 ώρες.
- 02** Αφού βγάλετε το βούτυρο από το αλατισμένο νερό, το καρυκεύετε με διάφορα βότανα και μπαχαρικά: σκόρδο, άνηθο κ.λπ.
- 03** Ανακατέψτε το μίγμα καλά.
- 04** Απλώστε το βούτυρο σε μαύρο ψωμί και σερβίρετε.
Απολαύστε το!



~ 20 λεπτά

✓ Για 2 άτομα

✓ Vegetarian

ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ

Υλικά

6	Αυγά	Φύλλα βασιλικού
1	Μελιτζάνα	Πιπέρι
1	Ντομάτα	Αλάτι
200γρ	Σκληρό τυρί	Κουρκουμά
2 κ.γ.	Ελαιόλαδο	Ρίγανη
	Βούτυρο Ghi για μαγείρεμα	Άνηθος
		Πράσινα κρεμμύδια

Προετοιμασία

- 01** Κόψτε τη μελιτζάνα σε φέτες ή μπαστούνακια και βάλτε την σε ένα μπολ.
- 02** Πασπαλίστε το με ελαιόλαδο, αλατοπιπερώστε το με μπαχαρικά.
- 03** Ζεσταίνετε ένα τηγάνι με βούτυρο και τηγανίζετε τις προετοιμασμένες μελιτζάνες.
- 04** Χτυπήστε τα αυγά και ρίξτε τα στο τηγάνι πάνω από τις μελιτζάνες. Κλείστε το καπάκι, τηγανίστε λίγο.
- 05** Στη συνέχεια, βάλτε μια στρώση από τριμμένο σκληρό τυρί, βάλτε από πάνω φέτες ντομάτας, πασπαλίστε με μπαχαρικά, προσθέστε φύλλα βασιλικού.
- 06** Αφού κλείσετε το καπάκι, τηγανίστε για λίγα λεπτά μέχρι να λιώσει το τυρί.
Απολαύστε το!



~ 15 λεπτά

✓ Για 2 άτομα

✓ Vegetarian

ΨΗΤΟ ΤΥΡΙ "LIMASOLIS" ΜΕ ΠΕΠΟΝΙ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΒΑΛΣΑΜΙΚΟΥ

Υλικά

150 γρ	Τυρί "Limasolis"
50 γρ	Βούτυρο
50 γρ	Σάλτσα βαλσάμικου
4-5	Φύλλα δυόσμου

Προετοιμασία

- 01** Σε ένα τηγάνι προσθέστε το βούτυρο και όταν λιώσει προσθέστε το τυρί. Τηγανίστε το και από τις δύο πλευρές σε χαμηλή φωτιά. Θα πρέπει να μαλακώσει και να ροδίσει.
- 02** Σε ένα άλλο πιάτο κόψτε το πεπόνι σε κύβους.
- 03** Τοποθετήστε με το πεπόνι σε φέτες το ψημένο τυρί και πασπαλίστε το με την σάλτσα βαλσάμικου.
- 04** Γαρνίρετε με φύλλα δυόσμου.
Απολαύστε το!



~ 2 ώρες και 45 λεπτά

✓ Για 3-4 άτομα

✓ Vegetarian

ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ ΤΗΣ ΣΟΦΙΑΣ

Η Sofija ήταν σύζυγος του προέδρου Antanas Smetona.

Υλικά

2	Αυγά
130γρ	Ζάχαρη
100γρ	Βούτυρο
100γρ	Μέλι
500γρ	Αλεύρι
1 πρέζα	Αλάτι, μπαχάρι, πικρό πιπέρι, γαρύφαλλο τριμμένο, βανίλια

Προετοιμασία

- 01** Βάλτε τη ζάχαρη, το μέλι, το βούτυρο, το αλάτι και τα μπαχαρικά για το μελομακάρονο σε μια κατσαρόλα. Ζεσταίνετε σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας συνεχώς, μην το αφήσετε να βράσει.
- 02** Αφού αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά, αφήστε το μείγμα να κρυώσει.
- 03** Προσθέστε τα αυγά στο κρύο μείγμα και ανακατέψτε τα όλα καλά. Το τελευταίο βήμα είναι να προσθέσετε το αλεύρι και να ζυμώσετε καλά, αφήστε τη ζύμη να ξεκουραστεί για μερικές ώρες σε δροσερό μέρος.
- 04** Έπειτα, ανοίξτε τη ζύμη μέχρι να αποκτήσει πάχος 0,5 cm, πιέστε τις επιθυμητές φόρμες, μπορείτε να τις κόψετε ή να φτιάξετε χάρτινα πατρόν εκ των προτέρων.
- 05** Ψήστε τα στο φούρνο, αλλά προσέξτε να μην καούν. Αν ψήσετε στον ηλεκτρικό φούρνο, ζεστάνετε τον στους 180 βαθμούς και ψήστε για περίπου 7-8 λεπτά.
Απολαύστε τα!



~ Μερικές εβδομάδες

✓ Vegetarian

ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΤΥΡΙ ΜΕ ΜΗΛΑ

Υλικά

5 κλά Μήλα Antanonka

1 κλό Ζάχαρη

Προετοιμασία

- 01** Καθαρίστε και κόψτε τα μήλα σε φέτες, ρίξτε τους ζάχαρη και περιμένετε μέχρι να εμφανιστεί σιρόπι.
- 02** Ρίξτε το σιρόπι σε άλλο μπολ, βράστε και μαγειρέψτε μέχρι να μείνει το μισό και προσθέστε τα ψιλοκομμένα μήλα.
- 03** Βράστε για 1,5-2 ώρες, είναι απαραίτητο να ανακατεύετε, γιατί υπάρχει πιθανότητα να κολλήσει στον πυθμένα.
- 04** Τοποθετούμε τη θερμή μάζα που προκύπτει στις σακούλες τυριού, τις πιέζουμε και την κρατάμε μέχρι να σταματήσει να τρέχει το σιρόπι.
- 05** Στεγνώστε το τυρί σε θερμοκρασία 50°-60° για 6 ώρες. Ωριμάζουμε το ήδη αποξηραμένο τυρί για αρκετές εβδομάδες πριν το καταναλώσουμε.
Απολαυστε το!

Πολωνία 05





20 λεπτά



Ένα νόστιμο
επιδόρπιο!

ΚΡΥΟ CHEESECAKE ΜΕ ΦΙΣΤΙΚΙ

Υλικά

250 γρ	Cottage τυρί
250 γρ	Mascarpone
370 γρ	Κρέμα φιστίκι
1 κ.γ.	Εκχύλισμα βανίλιας
300 ml	Γλυκιά κρέμα γάλακτος, 30% λιπαρά
3 κ.γ.	Ζελατίνη
45 ml	Νερό

Προετοιμασία

- 01** Ρίξτε νερό πάνω από τη ζελατίνη και αφήστε τη να μουλιάσει. Στη συνέχεια, διαλύστε την απαλά σε χαμηλή φωτιά, αλλά προσέξτε να μην την φέρετε σε βρασμό, διότι τότε θα χάσει τη δύναμή της.
- 02** Συνδυάστε τα τυριά στο μπλ του πολυμίξερ, προσθέστε τη βανίλια και την πάστα φιστικιών. Ανακατέψτε προσεκτικά τα πάντα μαζί.
- 03** Προσθέστε περίπου 10 κουταλιές της σούπας από το μείγμα στη διαλυμένη και κρυωμένη ζελατίνη. Ανακατέψτε και πάλι καλά και στη συνέχεια προσθέστε το στο υπόλοιπο μείγμα. Είναι σημαντικό να εξισορροπήσετε τη θερμοκρασία των δύο συστατικών και να αποφύγετε τους σβώλους.
- 04** Τώρα ρίξτε προσεκτικά το μείγμα στη φόρμα για κέικ και παγώστε το για μερικές ώρες ή κατά προτίμηση όλη τη νύχτα, ώστε το cheesecake μας να σταθεροποιηθεί καλά.



4 ώρες και 24 λεπτά

- ✓ Εξαιρετικό
- ✓ Παραδοσιακό

ΣΤΙΦΑΔΟ ΕΛΑΦΙΟΥ

Υλικά

1 κλό	Μπούτι ελαφιού
8 σκελίδες	Σκόρδο
6 κόκκοι	Μπαχάρι και φρούτα αρκεύθου
2 κ.σ.	Βαλσάμικο ξύδι
	Κρεμμύδι, καρότο, σέλινο
	Κόκκινο ξηρό κρασί

Προετοιμασία

01 Ως πρώτο βήμα, κόβουμε το κρέας του ποδιού σε μεγάλους κύβους και το μαρινάρουμε για τουλάχιστον 24 ώρες, διατηρώντας το σκεπασμένο στο ψυγείο. Η μαρινάδα μας αποτελείται από ψιλοκομμένο σκόρδο, δεντρολίβανο, μπαχάρι, άρκευθο, μαύρο πιπέρι και αλάτι.

02 Ετοιμάστε το κρεμμύδι, το καρότο και το σέλινο, τα οποία κόβονται σε μεγάλους κύβους, και τηγανίστε το μαριναρισμένο κρέας σε ένα τηγάνι.

03 Μόλις ροδίσουν καλά τα κομμάτια του ποδιού μας, τα τοποθετούμε μαζί με τα προηγουμένως ψιλοκομμένα λαχανικά σε ένα πυρίμαχο σκεύος και ρίχνουμε το κρασί, ώστε να καλυφθούν όλα με ένα στρώμα πάχους 1 εκατοστού.

04 Προσθέστε 2 κουταλιές της σούπας βαλσαμικό ξύδι, σκεπάστε και σιγοβράστε για περίπου 3-4 ώρες σε χαμηλή φωτιά. Ο δείκτης που μπορούμε να γευτούμε την πρώτη μπουκιά είναι όταν το κρέας έχει μαλακώσει και η υγρή μαρινάδα έχει μετατραπεί σε μια πηχτή και πικάντικη σάλτσα.

Καλή όρεξη!



25 λεπτά

- ✓ Vegan
- ✓ Χαμηλές θερμίδες
- ✓ Εύκολη συνταγή

ΣΟΥΠΑ ΠΕΣΤΟ ΣΚΟΡΔΟΥ

επίσης: άγριο σκόρδο, *Allium ursinum*

Υλικά

- 2 Ψιλοκομμένα κρεμμύδια
- 1 Τριμμένο καρότο
- ¼ Τριμμένη ρίζα σέλινου
- 4 Κόκκοι μπαχάρι
- 2 Φύλλα δάφνης
- 2-3 Πέστο σκόρδου

Προετοιμασία

01

Σε καυτό λάδι σε μια κατσαρόλα για σούπα, τσιγαρίστε το κρεμμύδι μέχρι να ροδίσει και στη συνέχεια προσθέστε το τριμμένο σέλινο και τα καρότα. Τηγανίστε τα όλα για περίπου 3-4 λεπτά.

02

Προσθέστε 2 λίτρα νερό και ρίξτε το μπαχάρι και τα φύλλα δάφνης. Στη συνέχεια, προσθέστε αλάτι και πιπέρι ανάλογα με τη γεύση. Βράστε τα όλα μαζί για περίπου 15 λεπτά.

03

Προσθέστε το πέστο σκόρδου. Φέρτε τα πάντα σε βρασμό και μαγειρέψτε για 5 λεπτά.

04

Σερβίρεται ιδανικά με ζυμαρικά.
Καλή όρεξη!



1 ώρα & 30 λεπτά

✓ Vegan

ΠΙΡΟΣΚΙ ΜΕ ΦΑΓΟΠΥΡΟ

Υλικά

Ζύμη

2 κούπες Αλεύρι αρχαίου σίτου
 1 κ.γ. Αλάτι σίτου
 ½ κούπας Ζεστό νερό
 Αλεύρι για το πλάσιμο

Γέμιση

1 ½ φλιτζάνι Φαγόπυρο
 2 ½ φλιτζάνια Νερό
 1 κ.γ. Κρεμμύδι
 3 Πατάτες
 1 κ.σ. Λάδι
 Αλάτι, πιπέρι, σκόρδο...

01 Για τη γέμιση. Βράστε το φαγόπυρο σε αλατισμένο ζεστό νερό. Μαγειρέψτε τις πατάτες. Σιγοβράστε το κρεμμύδι. Πολτοποιήστε τα μαζί για να φτιάξετε τη γέμιση.

02 Προετοιμασία της ζύμης. Ανακατέψτε το αλεύρι και το ζεστό νερό. Ανοίξτε τη ζύμη σε πολύ λεπτό φύλλο βάζοντας λίγο αλεύρι για να μην κολλήσει. Κόψτε την σε στρογγυλά κομμάτια με την άκρη ενός ποτηριού.

03 Βάλτε μπάλες με γέμιση στο κέντρο ενός κύκλου ζύμης, τυλίξτε τη ζύμη γύρω τους και κολλήστε τις άκρες μεταξύ τους. Αφήστε το σκεπασμένο με μια πετσέτα τσαγιού.

04 Βάλτε προσεκτικά τα πιροσκι σε αλατισμένο νερό που βράζει. Ανακατεύετε απαλά για να βεβαιωθείτε ότι δεν κολλάνε στον πάτο της κατσαρόλας. Μαγειρέψτε μέχρι να αρχίσουν να επιπλέουν στο νερό και ένα λεπτό ακόμα.

05 **Απολαύστε το γεύμα σας!**
 Σερβίρεται καλύτερα με βούτυρο.

Προετοιμασία



40 λεπτά

✓ Vegetarian

ΣΟΥΠΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ *Lactarius deliciosus*

Υλικά

500 γρ	Φρέσκα μανιτάρια <i>Lactarius deliciosus</i>
500 ml	Ζωμός λαχανικών
1	Κρεμμύδι
	Βούτυρο
4 κ.σ.	Γλυκιά κρέμα
100 ml	Πατάτες
2	Κλαδάκι φρέσκιας μέντας
	Αλάτι, πιπέρι

Προετοιμασία

- 01** Καθαρίστε και κόψτε σε κύβους τα μανιτάρια και τις πατάτες. Ψιλοκόψτε το κρεμμύδι.
- 02** Σε μια βαθιά κατσαρόλα, ζεσταίνετε το βούτυρο και προσθέτετε τα κρεμμύδια. Τηγανίστε τα μέχρι να πάρουν χρώμα.
- 03** Προσθέστε την μέντα και τις πατάτες. Τηγανίζουμε για λίγα λεπτά και τα περιχύνουμε όλα με το ζωμό λαχανικών.
- 04** Τηγανίστε τα μανιτάρια στο βούτυρο και προσθέστε τα στη σούπα. Μαγειρέψτε για λίγα λεπτά και προσθέστε την κρέμα γάλακτος.
- 05** Χτυπήστε τη σούπα με το μπλέντερ. Αλατοπιπερώνετε αν χρειάζεται.
Καλή όρεξη!



2 ώρες & 30 λεπτά

✓ 4 μερίδες

ΨΗΤΗ ΠΑΠΙΑ ΓΕΜΙΣΤΗ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ

Υλικά

- 1 Πάπια
- 200 γρ Κριθάρι ή πλιγούρι φαγόπυρου
- 3+3 Αχλάδια, μήλα
- 200 γρ Καπνιστό δαμάσκηνο
- Μπαχαρικά: αλάτι, μαντζουράνα
- Προαιρετικά: κονιάκ δαμάσκηνο ή άλλο ισχυρό αλκοόλ

Προετοιμασία

- 01** Βράστε το πλιγούρι και κόψτε το φρούτο στα τέσσερα. Γεμίστε με αυτά την πάπια και τρίψτε με αλάτι και μαντζουράνα.
- 02** Ψήστε την πάπια για περίπου 1,5 ώρα στο φούρνο στους 180 °C, περιχύνοντας την κατά διαστήματα με το λιωμένο λίπος.
- 03** Προσθέστε καπνιστά δαμάσκηνα στο ψήσιμο, τα οποία θα δημιουργήσουν μια σάλτσα και μπορείτε να περιχύσετε την πάπια στο τέλος με κονιάκ δαμάσκηνο.
- 04** **Απολαύστε το γεύμα σας!** Σερβίρετε ζεστά με τη σάλτσα ψησίματος.



30 λεπτά

✓ Συνοδευτικό

✓ Vegetarian

PROZIAKI ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΣΚΟΡΔΟΥ

Υλικά

400 γρ	Αλεύρι σίτου, ή αναμειγμένο με αλεύρι φαγόπυρου
200 ml	Κεφίρ, βουτυρόγαλα ή πηγμένο γάλα
1 κ.γ.	Μαγειρική σόδα
1 κ.γ.	Αλάτι

Βούτυρο σκόρδου

50 γρ	Masła
2 σκελίδες	Σκόρδο
	Αποξηραμένα βότανα

Προετοιμασία

- 01 Λιώστε το σκόρδο. Ανακατέψτε το βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου και τα μυρωδικά. Προσθέστε αλάτι κατά βούληση.
- 02 Ανακατέψτε όλα τα υλικά για το proziaki. Ανοίξτε τη ζύμη που προκύπτει σε μια τηγανίτα πάχους περίπου 1,5 εκ. και κόψτε τις τηγανίτες, αυτό μπορεί να γίνει με ένα καλούπι ή το χείλος ενός μπολ.
- 03 Ψήστε τις τηγανίτες σε στεγνό τηγάνι ή σε ταψί φούρνου με κάρβουνα για 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά για να μην καούν.
- 04 **Απολαύστε το γεύμα σας!** Σερβίρετε κατά προτίμηση ζεστό με βούτυρο σκόρδου ή/και οποιαδήποτε συνοδευτικά.



45 λεπτά

✓ Χωρίς γλουτένη

ΤΗΓΑΝΗΤΟΣ ΚΥΠΡΙΝΟΣ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

Υλικά

300 γρ	Μανιτάρια
3	Κρεμμύδια
250 γρ	Κυπρίνος
3 φύλλα	Δάφνη
3 κ.σ.	Αλεύρι
4 κόκκοι	Μαύρο πιπέρι
	Λάδι για το τηγάνι
	Αλάτι, αλεσμένο πιπέρι

Προετοιμασία

- 01 Καθαρίστε και κόψτε τα κρεμμύδια σε μικρά κομμάτια και τα μανιτάρια σε μικρότερα κομμάτια. Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, προσθέτετε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια, τα φύλλα δάφνης, τους κόκκους πιπεριού και το αλάτι. Σοτάρετε για λίγα λεπτά και στη συνέχεια προσθέστε τα μανιτάρια. Τηγανίζουμε για περίπου 10 λεπτά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα.
- 02 Πλύνετε και στεγνώστε τον κυπρίνο με χαρτί κουζίνας. Το ψάρι είναι ευαίσθητο, γι' αυτό χειριστείτε το προσεκτικά. Αλατοπιπερώνετε. Κόψτε τον κυπρίνο σε κομμάτια και στη συνέχεια περάστε τον από αλεύρι. Τηγανίστε τον σε λάδι μέχρι να ροδίσει και από τις δύο πλευρές.
- 03 Σερβίρετε τον κυπρίνο τοποθετημένο πάνω στα κρεμμύδια με τα μανιτάρια.
Απολαύστε!

ΙΣΠΑΝΙΑ 06





20 λεπτά

✓ Εύκολη εκτέλεση

ΓΑΛΛΙΚΗ ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΣΑΦΡΑΝ

Υλικά

- 50 ml Γάλα
- 2 Αυγά
- 5 Σαφράν (κρόκος)

Προετοιμασία

- 01** Βυθίστε το σαφράν στο γάλα με τον εξής τρόπο: ζεστάνετε το γάλα (χωρίς να βράσει), χαμηλώστε τη φωτιά και προσθέστε το σαφράν. Αφήστε το να ξεκουραστεί για 15 λεπτά.
- 02** Χτυπήστε τα αυγά για 2 λεπτά, προσθέστε το μείγμα σαφράν και αλάτι κατά βούληση.
- 03** Ρίξτε το μείγμα σε ένα τηγάνι με καυτό ελαιόλαδο, για περίπου 1 λεπτό από κάθε πλευρά.
- 04** Και απολαύσαμε μια νόστιμη γαλλική ομελέτα, με μια έξτρα πινελιά γεύσης.
Απολαύστε το!



2 ώρες

✓ Τοπική συνταγή

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ (CARNIVAL BALLS)

Υλικά

2 κλά	Χονδρή τριμμένη φρυγανιά
600 γρ	Λουκάνικο σε κονσέρβα
600 γρ	Teruel ζαμπόν
50 γρ	Σκόρδο
100 ml	Ελαιόλαδο
400 ml	Λαρδί
16	Αυγά
600 ml	Ζωμός

Προετοιμασία

01

Για να φτιάξετε τις μπάλες, ανακατέψτε τα 2 κιλά χοντρή φρυγανιά με το ζαμπόν και το λουκάνικο κομμένο σε πολύ μικρά κομμάτια (ή ψιλοκομμένα). Προσθέστε το ψιλοκομμένο σκόρδο και ανακατέψτε καλά χωρίς να στύψετε το ψωμί.

02

Από την άλλη πλευρά, ζεσταίνετε το βούτυρο και τον ζωμό, τον οποίο θα προσθέσετε επίσης στο μείγμα, καθώς και το ελαιόλαδο. Τέλος, προσθέστε τα αυγά και ζυμώστε τα όλα καλά. Αφήστε το μείγμα να ξεκουραστεί για λίγο, ώστε να μουλιάσει η φρυγανιά.

03

Μόλις η ζύμη είναι έτοιμη, πλάστε μικρές μπάλες (στο μέγεθος μιας μπάλας του γκολφ) και σερβίρετε τις μπάλες ως σούπα, με πολύ ζεστό ζωμό στον οποίο έχουν μαγειρευτεί για περίπου 10 λεπτά.

04

Για το σερβίρισμα μπορείτε να προσθέσετε μερικές τηγανητές πατάτες.

Καλή όρεξη!



🕒 2 ώρες 40 λεπτά

✓ Χωρίς γλουτένη

ΜΟΝΤΑΔΙΤΟΣ ΑΠΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΤΡΟΥΦΑ ΚΑΙ ΧΤΕΝΙ ΦΟΥΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΜΥΔÉJΑR

Υλικά

Όσο χρειάζεται	Καλοκαιρινή τρούφα
1 pinch	Εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο DO Bajo Aragón
1	Φρέσκο χτένι φουά από τη Sierra mudéjar
Όσο χρειάζεται	Χοντρό αλάτι
1 πρέζα	Ζάχαρη

Preparation

- 01** Εάν η τρούφα είναι φρέσκια, πλύνετε την καλά, στεγνώστε την καλά και καταψύξτε την. Ξεφλουδίστε τη φουά και καταψύξτε ό,τι πρόκειται να χρησιμοποιήσετε.
- 02** Κόψτε τις τρούφες σε φέτες με τον κόφτη και βάλτε τις σε ένα δοχείο με λάδι, το οποίο μπορεί να διατηρηθεί σκεπασμένο στο ψυγείο για μια εβδομάδα. Ετοιμάστε μια υγρή αλλά παχύρρευστη καραμέλα.
- 03** Τοποθετήστε τις προηγουμένως στραγγισμένες φέτες τρούφας σε μια φέτα ψωμί. Ζεσταίνετε το montadito σε φρυγανιέρα ή τηγάνι χωρίς να το φρυγανίσετε.
- 04** Ολοκληρώστε το πιάτο με ξύσματα φουά, αλάτι και καραμέλα πάνω από το φουά.
Απολαύστε το!



3 ώρες

✓ Τοπική συνταγή

ΑΡΝΙ ΧΑΜΗΛΗΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΡΑΓΟΝ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ ΜΕ ΤΡΟΥΦΑ, ΕΣΑΛΟΤ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙΑ ΚΑΙ ΤΣΙΠΣ ΜΑΝΙΟΚΑΣ

Υλικά

10 κομμάτια	Αρνί από το Aragón
1,5 λίτρο	Ελαιόλαδο
2 γρ	Πατάτες
20 γρ	Βούτυρο
200 ml	Κρέμα γάλακτος
15 γρ	Τρούφα
300 γρ	Εσαλότ κρεμμυδάκια
1 τμχ	Μανιόκα

Προετοιμασία

01 Πρώτα αλατοπιπερώνετε το αρνί και το χαράζετε. Στη συνέχεια, το τοποθετείτε σε μια μεγάλη κατσαρόλα γεμάτη με ελαιόλαδο. Μόλις περάσει ο βέλτιστος χρόνος βρασμού, χαμηλώνετε τη φωτιά στο ελάχιστο και το κρατάτε για τρεις ή τέσσερις ώρες σε χαμηλή φωτιά.

02 Μόλις περάσει το χρονικό διάστημα, τεμαχίστε το κρέας και τοποθετήστε το σε ένα ταψί με χαρτί ψησίματος από πάνω- θα πρέπει να τοποθετήσετε ένα βάρος από πάνω για να συμπιέσετε το κρέας. Στη συνέχεια, βάλτε το δίσκο στο ψυγείο για περίπου 12 ώρες. Στη συνέχεια, με τα κόκαλα, θα φτιάξουμε μια σκούρα βάση με την οποία θα ετοιμάσουμε τον χυμό.

03 Για να φτιάξετε τον πουρέ πατάτας με τρούφα, βράστε την πατάτα με τη φλούδα της για 40-45 λεπτά, ξεφλουδίστε την και βάλτε την στο μπλέντερ μαζί με το βούτυρο, την κρέμα γάλακτος και την τρούφα. Μόλις το μείγμα χτυπηθεί, χωρίς σβώλους, αλατοπιπερώνετε και ο πουρές πατάτας θα αποκτήσει κρεμώδη υφή. Όσο για τα κρεμμυδάκια, τα καθαρίζετε και τα τσιγαρίζετε για 15-20 λεπτά σε χαμηλή φωτιά σε ελαιόλαδο. Για να φτιάξετε τα τσιπς μανιόκας, κόψτε τα κομμάτια και τηγανίστε τα στους 110°C μέχρι να σταματήσουν να φουσκώνουν- στεγνώστε τα για να αφαιρέσετε το περιττό λάδι.

04 Τέλος, αφού έχουμε όλα τα υλικά έτοιμα, θα χαράξουμε το κρέας στο ταψί και θα το βάλουμε στο φούρνο για να διατηρηθεί ζεστό, οπότε και θα αρχίσουμε να το τοποθετούμε στο πιάτο. Απολαύστε το!



3 ώρες

✓ Τοπική συνταγή

ΠΕΡΔΙΚΕΣ ΣΕ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΤΙΛΛΟΣ

Υλικά

6	Πέρδικες
1.8 κιλά	Κρεμμύδια κομμένα σε φέτες ζουλιέν
2 σκελίδες	Σκόρδα
300 ml	Εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο
75 ml	Ξύδι grenache
75 ml	Κονιάκ
300 ml	“Escudella”
450 γρ	Μπέικον σε κύβους 0,5x0,5 cm
2	Νεαρά χειμερινά λάχανα
	Δεντρολίβανο, δάφνη και θυμάρι
	Αλάτι και πιπέρι

Προετοιμασία

01 Καθαρίζετε, καψαλίζετε και ψήνετε τις πέρδικες, τις αλατοπιπερώνετε και τις τσιγαρίζετε σε πήλινο ή ανοξείδωτο σκεύος μέχρι να ροδίσουν και τις βγάξετε. Προσθέτετε το κρεμμύδι και το σοτάρετε μέχρι να μειωθεί/καβουρδιστεί εντελώς, αλλά να μην καεί, στη συνέχεια προσθέτετε το μπέικον και το αφήνετε να ιδρώσει.

02 Αφού ολοκληρωθεί αυτή η διαδικασία, προσθέστε τις πέρδικες ανάποδα, με το στήθος προς τα κάτω, τη δέση των μυρωδικών, το σκόρδο, το ξύδι και το αλάτι. Αφήστε τις να μαγειρευτούν για 25 λεπτά σε χαμηλή φωτιά, αφήνοντας το αλκοόλ να εξατμιστεί, και στη συνέχεια προσθέστε τη λεκάνη και αφήστε τις να μαγειρευτούν για 45 λεπτά στο φούρνο στους 180°, καλά σκεπασμένες. Ανοίγετε την κατσαρόλα και βλέπετε αν είναι μαλακές, αν όχι, προσθέτετε λίγο ακόμα escudilla αν χρειάζεται. Αφήστε τα να ξεκουραστούν μέχρι να κρυώσουν.

03 Αφαιρέστε τα σκληρά μέρη και βράστε το λάχανο σε καλά αλατισμένο νερό ή σε ένα μπολ, μόλις βράσει, σουρώστε και κρατήστε το νερό μαγειρέματος για να φτιάξετε σούπα ή να βράσετε άλλα λαχανικά. Αφού στραγγίξετε καλά το λάχανο, φτιάχνετε δαχτυλίδια σε σχήμα κροκέτας, τα πασπαλίζετε με αλεύρι ρεβιθιού ή σιταριού ώστε να ροδίσουν. Μόλις τηγανιστούν, τα τοποθετείτε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας.

04 Κόψτε τις πέρδικες στη μέση σταυρωτά και βάλτε τις πάλι στο τηγάνι, μαζί με τις ροδέλες λάχανου, και μαγειρέψτε τις για άλλα 15 λεπτά σε χαμηλή φωτιά, έτοιμες για κατανάλωση.
Καλή όρεξη!



2 ώρες 40 λεπτά

Τοπική συνταγή

ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΟ ΜΠΟΥΤΙ ΑΡΝΙΟΥ

Υλικά

- 1 Αρνί Ojinegra χωρίς κόκαλα από το Sabor Maestro, Castellote
- 3 Αυγά από το La Brizna, Villel
- 1 Empeitre Olive Pate από την PROECMAT, Valdeltormo
- 2 Συσκευασμένα ροδάκινα Calanda από τον συνεταιρισμό La Calandina Coop, Calanda
- 8 Σαφράν la Carrasca βότανα, Blancas
- Θαλασσινό αλάτι
- 2 Κολοκύθες και γλυκά κρεμμύδια
- Χουρμάδες Ideas Coop, του CJ
- 1 Σακουλάκι τσαγιού Chai-choco του CJ

Προετοιμασία

01 Προετοιμασία της γέμισης: Ξεκοκαλίστε το πόδι. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το κόκαλο για να φτιάξετε ζωμό. Σε αυτή την περίπτωση η γέμιση ταιριάζει με την εποχή του χρόνου, αλλά θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε και άλλα υλικά. Βράστε τα αυγά, αφήστε τα να κρυώσουν και τεμαχίστε τα. Καθαρίστε και κόψτε σε φέτες τα ροδάκινα. Σε ένα γουδί αλέθουμε το αλάτι μαζί με τον κρόκο.

02 Προετοιμάστε το αρνίσιο μπούτι σε μια επίπεδη επιφάνεια και αλατίστε το εσωτερικό του με το μείγμα αλατιού και σαφράν. Καλύψτε την επιφάνεια με το πατέ ροδάκινο, το πατέ ελιάς και τα αυγά. Τυλίξτε το κρέας σε ρολό μέχρι να μπει όλη η γέμιση μέσα και δέστε το με σπάγκο κουζίνας για να μην ανοίξει. Τοποθετήστε το μπούτι σε ένα ταψί και ρίξτε από πάνω λίγο EVOO. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200° C για 10 λεπτά για να ροδίσει και στη συνέχεια χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 180° C και ψήνουμε για 40 λεπτά περίπου, ανάλογα με το φούρνο και το μέγεθος του κομματιού. Στα μισά του ψησίματος, γυρίστε το κρέας από την άλλη πλευρά. Μόλις ψηθεί, αφαιρέστε τον σπάγκο και αφήστε το κρέας να ηρεμήσει και να κρυώσει.

03 Προετοιμασία της σάλτσας: Χρησιμοποιώντας το φούρνο, ψήνουμε την κολοκύθα ολόκληρη και με τη φλούδα. Αφήνετε την κολοκύθα σε ένα ποτήρι νερό ή ζωμό λαχανικών και την προσθέτετε στο ταψί όπου ψήσαμε το μπούτι για να μαλακώσουν τα υπολείμματα που έχουν κολλήσει πάνω του. Σοτάρουμε το κρεμμύδι και καραμελώνουμε με τους χουρμάδες, προσθέτουμε λίγο πολτό κολοκύθας και τον πολτοποιούμε με το έγχυμα και τα υγρά του κρέατος. Η σάλτσα που θα προκύψει θα συνοδεύσει το κρέας.

04 Σερβίρισμα: Κόψτε το αρνί σε μενταγιόν ελαφρώς χοντρά και αλατοπιπερώστε. **Απολαύστε το!**



50 λεπτά
Τοπική συνταγή

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ RIOJANA

Για να συνοδεύσετε αυτό το πιάτο, η καλύτερη σύστασή μας είναι το υδρόμελο μας από το χωριό των λουλουδιών, με ημίγλυκες νότες, το οποίο ταιριάζει τέλεια με ψάρια, θαλασσινά και λαχανικά.

Υλικά

4	Αλατισμένα φιλέτα μπακαλιάρου (περίπου 150 γρ. το καθένα)
50	γρ Λευκό αλεύρι
3	κουταλιές AOVE της Cooperativa frutera de San Isidro de Igea
1	Κόκκινο κρεμμύδι
2	σκελίδες σκόρδο
100 ml	Λευκό κρασί DOC Rioja
	Αλάτι
500 γρ	σπιτικό ντοματοπελτέ
300 γρ	Riojan chorizo bell pepper meat
1	Ψητή κόκκινη πιπεριά κομμένη σε λωρίδες Calahorra
1	Φύλλο δάφνης

Προετοιμασία

01

Στεγνώστε με χαρτί κουζίνας 4 φιλέτα μπακαλιάρου με αλάτι και αλεύρι: βάλτε 50 γραμμάρια αλεύρι σε ένα πιάτο και περάστε τα φιλέτα από το αλεύρι. Ανακινείστε τα φιλέτα για να απομακρύνετε την περίσσεια αλευριού. Βάλτε 3 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα και ζεστάνετε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Τηγανίζετε τα αλευρωμένα φιλέτα μπακαλιάρου για 1 λεπτό από κάθε πλευρά, τα αφαιρείτε από τη φωτιά και τα αφήνετε στην άκρη.

02

Στο ίδιο τηγάνι, σοτάρете 1 κόκκινο κρεμμύδι κομμένο σε λωρίδες ζουλιέν και 2 σκελίδες σκόρδου. Προσθέστε λίγο αλάτι και μαγειρέψτε σε μέτρια φωτιά για 5 ή 6 λεπτά, μέχρι το κρεμμύδι να γίνει διάφανο. Σβήστε 100 ml λευκό κρασί, αυξήστε τη φωτιά και αφήστε το κρασί να μειωθεί για 2 λεπτά.

03

Προσθέστε τα φιλέτα μπακαλιάρου στο τηγάνι για να τελειώσει το μαγείρεμα με τη σάλτσα για 3 ή 4 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Για να μαγειρευτεί ο μπακαλιάρος εξίσου από όλες τις πλευρές, καλύπτουμε την κατσαρόλα κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος.

04

Σερβίρετε τον μπακαλιάρo τύπου Rioja με βάση τη σάλτσα και μία μερίδα μπακαλιάρου ανά άτομο.
Απολαύστε τον!



50 λεπτά
Τοπική συνταγή

ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ

Υλικά

500 γρ	Αρνάκι από το Aragon
200γρ	Κρεμμύδια
2	Ξεφλουδισμένες ντομάτες
1	Ιταλικό πιπέρι
2 σκελίδες	Σκόρδο
30 γρ	Βασιλικό
30 ml	Νερό
15 ml	Μπύρα
1 κτγ	Βούτυρο

Προετοιμασία

- 01 Για να προετοιμάσετε τη βάση, προσθέστε πιπεριά, σκόρδο, μαϊντανό, 30 ml νερό και μια σταγόνα ελαιόλαδο και χτυπήστε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μίγμα.
- 02 Για την κύρια προετοιμασία σοτάρουμε το κρεμμύδι με μια κουταλιά της σούπας βούτυρο, στη συνέχεια προσθέτουμε το αρνί Aragon, προσθέτουμε νερό μέχρι να καλυφθεί το κρέας και προσθέτουμε 20 ml από το βασικό παρασκεύασμα που αναμείξαμε προηγουμένως.
- 03 Όταν φτάσει σε σημείο βρασμού, προσθέστε 15 ml μπύρας και αφήστε το για περίπου 45 λεπτά μέχρι να ψηθεί το κρέας και να μπορεί να σερβιριστεί.
- 04 'Καλή όρεξη!



1 ώρα και 30 λεπτά
Τοπική συνταγή

ΜΠΑΡΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Υλικά

300 γρ	Βιολογικοί κόκκοι σοκολάτας
50 γρ	Βιολογικό βούτυρο σοκολάτας
150	Ζάχαρη άχνη

Σκεύη: μύλος, καλούπι και θερμομέτρο

Προετοιμασία

01 Καβουρδίζετε τους κόκκους κακάο στο φούρνο στους 110°C για 45 λεπτά. Αφού τους αφήσετε να κρυώσουν, όταν είναι ζεστοί, τους ξεφλουδίζετε αφαιρώντας προσεκτικά το φλοιό με τα δάχτυλά σας, και χωρίς τη φλούδα, ζυγίζετε το κακάο (θα πρέπει να κρατήσετε αυτή την ποσότητα στο μυαλό σας για αργότερα) και το αλέθετε με το εργαλείο που χρησιμοποιείτε συνήθως για το σκοπό αυτό (μύλος, επεξεργαστής τροφίμων...).

02 Προσθέστε το ίδιο βάρος (κακάο) σε ζάχαρη άχνη. Στη συνέχεια, προσθέστε όλο το βούτυρο κακάο. Ζεσταίνουμε το μείγμα σε μπεν μαρί μέχρι να λιώσει το βούτυρο κακάο και το μείγμα να γίνει ομοιογενές, ανακατεύουμε το μείγμα όσο το δυνατόν περισσότερο μέχρι να έχουμε μια λεπτή πάστα. Όσο πιο λεπτόρρευστη είναι, τόσο καλύτερη θα είναι η υφή στο στόμα, αυτή τη στιγμή έχουμε ήδη επεξεργαστεί τη σοκολάτα μας.

03 Το επόμενο βήμα είναι η σκλήρυνσή του, προκειμένου να σχηματιστεί και να διαμορφωθεί. Θα χρησιμοποιήσουμε ένα μπολ με πάγο και κρύο νερό. Τοποθετούμε από πάνω ένα άλλο μπολ με τη λιωμένη σοκολάτα και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι η σοκολάτα να φτάσει τους 28-29°C, προσέχοντας πολύ να μην μπει νερό στο μπολ με τη σοκολάτα ενώ ανακατεύουμε. Μόλις επιτευχθεί η θερμοκρασία, θερμαίνουμε τη σοκολάτα σε μπεν μαρί μέχρι να φτάσει τους 30-31°C. Γεμίζουμε τα καλούπια και τα αφήνουμε να ξεκουραστούν στο ψυγείο μέχρι να δούμε ότι η σοκολάτα ξεκολλάει καλά. Ξεφορμάρετε προσεκτικά. **Απολαύστε!**



1 ώρα
Τοπική συνταγή

ΓΕΜΙΣΤΟ ΑΡΝΙ TERNASCO DE ARAGON

Υλικά

- 1 150 γρ Πόδι αρνιού χωρίς κόκκαλο Ternasco de Zampon Teruel PDO
- Φέτες τυρί Patamulo de Teruel
- 1 Κρεμμύδι Fuentes de Ebro ΠΟΠ
- 1 Κουταλιά θυμάρι
- EVOO από την Bajo Aragón
- Πατάτα από Cella, Teruel
- Αλάτι και πιπέρι
- Τρίμμα τρούφας Teruel

Προετοιμασία

01

Αλατοπιπερώνετε το κρέας.

02

Σε ένα τηγάνι τσιγαρίζουμε το ζαμπόν με το κρεμμύδι, στο οποίο προσθέτουμε μια κουταλιά θυμάρι, διορθώνουμε το αλάτι. Με αυτή τη σάλτσα γεμίζουμε το κρέας και προσθέτουμε το τυρί στη γέμιση.

03

Το βάζουμε στο φούρνο και το ψήνουμε με τους χυμούς του μέχρι να ροδίσει, περίπου 40 λεπτά. Για το τέλος, το συνοδεύουμε με βραστές και καρυκευμένες πατάτες cella, στις οποίες τρίβουμε λίγη τρούφα.

Καλή όρεξη!

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΣΤΟ ΕΡΓΟ

ΛΙΘΟΥΑΝΙΑ:



ΠΟΛΩΝΙΑ:



ΙΤΑΛΙΑ:



[ISTITUTO FORMAZIONE OPERATORI
AZIENDALI, Italy](#)

ΕΛΛΑΔΑ:



[Karaiskou Eleni & Sia O.E., Greece](#)



ΙΣΠΑΝΙΑ:



[Cámara Oficial de Comercio e Industria
de Teruel, Spain](#)



ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ:



[ASOTSIATSIYA KULINARNI IZKUSTVA I
GOSTOPRIEMSTVO, Bulgaria](#)



[FORMACION Y ASESORES EN
SELECCION Y EMPLEO, SL, Spain](#)



GASTRO GUIDE
