

Αυτό που μας φέρνει κοντά!

Μια βόλτα στις κουζίνες
του κόσμου

ΚΟΥΛΑ ΠΑΝΑΓΟΥ



Εικονογράφηση
Μαρία Νίκλα

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ



network
for children's
rights
Beyond words and conventions

1.

Μαρμελάδα αχλάδι

Υλικά

- 1 κιλό αχλάδια
- 1 κιλό ζάχαρη
- 500 ml νερό
- χυμός από μισό λεμόνι

Εκτέλεση

- Κόβουμε τα αχλάδια σε μικρά κυβάκια.
- Βάζουμε όλα τα υλικά σε μια κατσαρόλα και βράζουμε σε δυνατή φωτιά.
- Μόλις τα αχλάδια αρχίσουν να αλλάζουν χρώμα, χαμηλώνουμε τη φωτιά.
- Όταν δέσει η μαρμελάδα μας, την αφήνουμε να κρυώσει και μετά τη σερβίρουμε!



2. Αδδουράκια τουρσι

Υλικά

300 ml νερό
200 ml λευκό ξύδι
100 γρ. αλάτι
½ καρότο
1 κουτ. γλυκού μπούκοβο
1 κουτ. γλυκού κόκκους πιπεριού
1 σκελίδα σκόρδο
50 γρ. ζάχαρη
2 αγγούρια



Εκτέλεση

- Πλένουμε καλά τα αγγούρια και τα κόβουμε σε λεπτές φέτες.
- Τα βάζουμε σε ένα μεγάλο γυάλινο βάζο.
- Προσθέτουμε όλα τα υλικά μέχρι να σκεπαστούν τα αγγούρια.
- Το υγρό πρέπει να θυμίζει θαλασσινό νερό. Αφήνουμε τα υλικά τουλάχιστον τρεις μέρες μέχρι τα αγγούρια να αλλάξουν χρώμα.

3.

Μηλόπιτα

Υλικά

1 κιλό μήλα
350 γρ. σιμιγδάλι ψιλό
300 γρ. αλεύρι
420 γρ. ζάχαρη
20 γρ. βανίλια
2 κουτ. γλυκού κανέλα
20 γρ. βούτυρο



Εκτέλεση

- Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε καλά το αλεύρι, το σιμιγδάλι και τη ζάχαρη.
- Σε ένα άλλο μπολ τρίβουμε τα μήλα σε χοντρό τρίφτη και προσθέτουμε τη βανίλια και την κανέλα.
- Βουτυρώνουμε καλά και αλευρώνουμε εξίσου καλά ένα ταψί.
- Ρίχνουμε το μισό μείγμα από το αλεύρι στο ταψί δημιουργώντας μια λεπτή στρώση.
- Προσθέτουμε το μείγμα με τα μήλα σε όλη την επιφάνεια και το απλώνουμε προσεκτικά.
- Προσθέτουμε το υπόλοιπο μείγμα του αλευριού και ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 40-45 λεπτά.
- Μόλις κρυώσει, σερβίρουμε.

4. Πατατοσαλάτα

Υλικά

- 1 κιλό πατάτες
- 100 γρ. ελιές κομμένες σε ροδέλες
- 90 γρ. κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- 100 γρ. ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 12 γρ. αλάτι
- 8 γρ. πιπέρι
- 8 γρ. μαϊντανός
- 50 ml ξύδι
- 150 ml ελαιόλαδο
- 25 γρ. φρέσκο κρεμμυδάκι



Εκτέλεση

- Βράζουμε τις πατάτες και στη συνέχεια τις κόβουμε σε μικρά κυβάκια.
- Ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό και τα λαχανικά.
- Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατεύουμε μαλακά!

5. Πιροσκι

Υλικά

Για τη ζύμη

500 γρ. αλεύρι
50 γρ. επιπλέον αλεύρι για το πλάσιμο
2 αυγά
25 ml γάλα
250 ml νερό
60 ml ελαιόλαδο
8 γρ. ξηρή μαγιά



Για τη γέμιση με πατάτα

250 γρ. πατάτες
1 κρεμμύδι ξερό
3 κουτ. σούπας βούτυρο
5 γρ. πιπέρι
5 γρ. αλάτι
3 γρ. μοσχοκάρυδο
1 κουτ. γλυκού κύμινο

Για τη γέμιση με λάχανο

200 γρ. ξινολάχανο ή λάχανο τουρσί
1 κρεμμύδι
2 κουτ. σούπας βούτυρο
3-4 κεδρόμηλα (κεδροκούκουτσα)
5 γρ. αλάτι
5 γρ. πιπέρι

Εκτέλεση

- Σε ένα μεγάλο μπολ κοσκινίζουμε το αλεύρι. Κάνουμε μια λακκούβα στη μέση.
- Σε ένα άλλο μπολ ρίχνουμε το νερό, το χλιαρό γάλα και τη μαγιά.
- Αφού ανακατέψουμε καλά, τα προσθέτουμε στο αλεύρι μαζί με τα υπόλοιπα υλικά.
- Ανακατεύουμε σιγά σιγά μέχρι να ενωθούν όλα τα υλικά και η ζύμη να αποκτήσει κολλώδη υφή.
- Μεταφέρουμε τη ζύμη σε έναν πάγκο και, προσθέτοντας αλεύρι, δουλεύουμε συνέχεια τη ζύμη έως ότου πάψει να κολλάει στα χέρια μας. Τη σκεπάζουμε με μια υγρή πετσέτα και περιμένουμε να διπλασιαστεί.

Για τη δέμιση με την πατάτα

- Βράζουμε τις πατάτες.
- Μόλις βράσουν, τις λιώνουμε με ένα πιρούνι.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι.
- Σε ένα τηγάνι βάζουμε το βούτυρο και σωτάρουμε το κρεμμύδι.
- Μόλις πάρει χρώμα, προσθέτουμε τις πατάτες και τα υπόλοιπα υλικά.

Για τη δέμιση με το λάχανο

- Ψιλοκόβουμε το λάχανο και το κρεμμύδι.
- Σε ένα τηγάνι βάζουμε το βούτυρο και σωτάρουμε το κρεμμύδι.
Μόλις πάρει χρώμα, προσθέτουμε το λάχανο και τα υπόλοιπα υλικά.
- Μαγειρεύουμε για 5 λεπτά.

- Παίρνουμε τη ζύμη, την κόβουμε σε δύο κομμάτια.
- Σε αλευρωμένο πάγκο, ανοίγουμε δύο φύλλα, όχι πολύ λεπτά.
- Με ένα στρογγυλό κουπ φτιάχνουμε ζυμαρένιους κύκλους.
- Τους μισούς τούς γεμίζουμε με πατάτα και τους άλλους μισούς με λάχανο.
- Προσοχή! Προσοχή! Βάζουμε μια μικρή κουταλίτσα γέμιση στη μέση του κύκλου, δημιουργώντας ένα ημικόκλιο.
- Σε ένα βαθύ τηγάνι βάζουμε ηλιέλαιο. Το ζεσταίνουμε και ρίχνουμε τα πιροσكى.
- Τα βγάζουμε όταν χρυσίσουν!



6. Ταμπουλέ

Υλικά

200 γρ. πλιγούρι
Χυμός από 3 λεμόνια
50 γρ. ελαιόλαδο
12 γρ. αλάτι
1 αγγούρι
1 ντομάτα
2 ματσάκια μαϊντανό
2 κουτ. σούπας κουκουνάρι



Εκτέλεση

- Μουλιάζουμε το πλιγούρι στον χυμό του λεμονιού. Το αφήνουμε έως ότου μαλακώσει.
- Ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό.
- Κόβουμε σε μικρά κομματάκια την ντομάτα και το αγγούρι.
- Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατεύουμε απαλά

7.

Χατσαπούρι

Υλικά

Για τη ζύμη

1 κιλό αλεύρι
200 ml γάλα
30 ml χλιαρό νερό
1 κουτ. γλυκού αλάτι
1 αυγό
1 φακελάκι ξηρή μαγιά
50 ml ελαιόλαδο

Για τη γέμιση

700 γρ. σουλγούνι (τυρί)
1 μεγάλο αυγό
2-3 κουτ. σούπας γάλα
50 ml ελαιόλαδο

Εκτέλεση

- Διαλύουμε τη μαγιά σε ένα μπολ με χλιαρό νερό.
- Σε ένα δεύτερο μπολ βάζουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε καλά.
- Προσθέτουμε το νερό με τη μαγιά.
- Ζυμώνουμε μέχρι να έχουμε μια εύπλαστη ζύμη.

- Την αφήνουμε να ξεκουραστεί.
- Σε ένα τρίτο μπολ βάζουμε όλα τα υλικά της γέμισης και ανακατεύουμε καλά.
- Χωρίζουμε τη ζύμη μας σε ίσες μερίδες.
- Τις ανοίγουμε με πλάστη.
- Γεμίζουμε με το υλικό της γέμισης και κλείνουμε καλά τις άκρες.
- Σε ένα τηγάνι λιώνουμε λίγο βούτυρο και τοποθετούμε το χατσαπούρι μέσα.
- Το πατάμε ελαφρώς, το κλείνουμε με καπάκι και το αφήνουμε να μαγειρευτεί περίπου 5 λεπτά σε χαμηλή φωτιά.
- Πριν σερβίρουμε, αλείφουμε την πίτα με λίγο βούτυρο.



8. Κόσαρι

Υλικά

- 1 φλιτζάνι ρύζι μπασμάτι
- 1 φλιτζάνι μακαρονάκι κοφτό
- 1 φλιτζάνι φακές
- 1 φλιτζάνι ρεβίθια
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 3 κρεμμύδια σε ροδέλες
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 2 ντομάτες τριμμένες στον τρίφτη
- 1 καυτερή πιπεριά ψιλοκομμένη
- αλάτι
- πιπέρι
- λάδι για το τηγάνισμα



Εκτέλεση

- Μουλιάζουμε τα ρεβίθια από το προηγούμενο βράδυ.
- Την επόμενη μέρα βράζουμε τα ρεβίθια ώσπου να μαλακώσουν.

- Βράζουμε τις φακές για 5 λεπτά, αλλάζουμε το νερό και συνεχίζουμε το βράσιμο για μισή ώρα προσθέτοντας αλάτι.
- Βράζουμε στην ίδια κατσαρόλα το ρύζι και τα μακαρονάκια. Ξεκινάμε με το ρύζι μόνο του για 5 λεπτά και στη συνέχεια προσθέτουμε τα μακαρονάκια. Τα αφήνουμε να βράσουν μαζί για 13 λεπτά.
- Σε ένα κατσαρολάκι βαθύ σωτάρουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το σκόρδο και την πιπεριά.
- Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και την ντομάτα. Αφήνουμε να βράσει μέχρι να πιει το ζουμάκι της.
- Σε ένα τηγάνι ρίχνουμε ένα φλιτζάνι λάδι και τηγανίζουμε τις ροδέλες του κρεμμυδιού μέχρι να ροδίσουν καλά.
- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά.
- Στο τέλος προσθέτουμε τη σάλτσα και το κρεμμύδι.



9.

Μαμαλίγκα

Υλικά

- 1 λίτρο νερό
- 330 γρ. πολέντα
- 100 γρ. βούτυρο
- 10 γρ. αλάτι



Εκτέλεση

- Ρίχνουμε όλα τα υλικά σε μια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά και ανακατεύουμε συνεχόμενα.
- Μόλις το μείγμα αρχίσει να πήζει, χαμηλώνουμε τη φωτιά και συνεχίζουμε το ανακάτεμα για περίπου 20 λεπτά ώσπου να έχουμε μια πολύ σφιχτή κρέμα.
- Προσθέτουμε το μείγμα σε μια φόρμα και αφήνουμε να κρυώσει καλά. Ξεφορμάρουμε και απολαμβάνουμε τη μαμαλίγκα ως συνοδευτικό με τυριά ή λουκάνικα.

10.

Ψωμί baladi (επτάζυμο)

Υλικά

- 1 φλιτζάνι αλεύρι
- 1 φλιτζάνι αλεύρι ολικής άλεσης
- ½ κουτ. γλυκού αλάτι
- 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1 φλιτζάνι νερό
- 3 κουτ. σούπας σιμιγδάλη χοντρό
- 3 κουτ. σούπας αλεύρι ολικής άλεσης



Εκτέλεση

- Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τα δύο είδη αλευριού με το αλάτι.
- Προσθέτουμε σταδιακά το νερό για να έχουμε μια λεπτή ζύμη.
- Πλάθουμε 10 μικρές μπάλες και ανοίγουμε την καθεμία με τα χέρια μας σε μέτριο στρογγυλό φύλλο.
- Αλείφουμε την επιφάνεια των 5 φύλλων με λίγο νερό και από πάνω βάζουμε τα άλλα 5 φύλλα.
- Σε μια λεία επιφάνεια πασπαλίζουμε με το μείγμα σιμιγδαλιού-αλευριού και ανοίγουμε με τον πλάστη κάθε διπλό πιτάκι σε λεπτό φύλλο.
- Στρώνουμε λαδόκολλα σε δύο λαμαρίνες.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200 βαθμούς στον αέρα.
- Αραδιάζουμε τα πιτάκια και τα ψήνουμε για 6-8 λεπτά, μέχρι να φουσκώσουν και να ροδίσουν.

11.

Roz Bel Laban

Υλικά

- 1 φλιτζάνι ρύζι
- 4 φλιτζάνια γάλα
- ½ φλιτζάνι ζάχαρη
- ½ κουτ. γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
- Κανέλα για γαρνίρισμα
- Φιστίκια θρυμματισμένα για γαρνίρισμα



Εκτέλεση

- Ξεπλένουμε το ρύζι με κρύο νερό.
- Σε μια μεσαίου μεγέθους κατσαρόλα ανακατεύουμε το ρύζι και το γάλα.
- Χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το ρύζι να σιγοβράσει για περίπου 30 λεπτά, μέχρι να πήξει το μείγμα.
- Προσθέτουμε τη ζάχαρη και το εκχύλισμα βανίλιας.
- Ανακατεύουμε για 5 λεπτά μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη και να ενωθούν οι γεύσεις. Μόλις κρυώσει, μοιράζουμε το ρυζόγαλο σε ποτήρια και πασπαλίζουμε με κανέλα και φιστίκια.

12.

Σακσούκα

Υλικά

- 1 κουτ. σούπας λάδι
- 1 κρεμμύδι κομμένο σε κύβους
- 2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
- 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένη πιπεριά
- 2 κουτ. σούπας πελτέ ντομάτας
- 600 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 1 κουτ. γλυκού τριμμένο κύμινο
- 1 κουτ. γλυκού πάπρικα
- 1 κουτ. γλυκού λευκή ζάχαρη
- 6 αυγά
- μαϊντανός ψιλοκομμένος



Εκτέλεση

- Ρίχνουμε όλα τα υλικά σε μια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά και ανακατεύουμε συνεχόμενα.

- Μόλις το μείγμα αρχίσει να πήζει, χαμηλώνουμε τη φωτιά και συνεχίζουμε το ανακάτεμα για περίπου 20 λεπτά ώσπου να έχουμε μια πολύ σφιχτή κρέμα.
- Προσθέτουμε το μείγμα σε μια φόρμα και αφήνουμε να κρυώσει καλά. Ξεφορμάρουμε και απολαμβάνουμε τη μαμαλίγκα ως συνοδευτικό με τυριά ή λουκάνικα.



13.

Κανταΐφι Μπαλλουριε

Υλικά

500 γρ. κανταΐφι νωπό
600 γρ. φιστίκι ωμό ανάλατο
100 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
80 γρ. βούτυρο αγελαδινό σε θερμοκρασία δωματίου
70 γρ. σιρόπι

Για το σιρόπι

625 γρ. ζάχαρη
350 γρ. νερό
120 γρ. γλυκόζη
1 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού
2 βανίλιες

Εκτέλεση

- Αφήνουμε το κανταΐφι σε θερμοκρασία δωματίου μέχρι να μαλακώσει καλά.
- Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε τη ζάχαρη, το νερό, τη γλυκόζη και τα βράζουμε σε χαμηλή φωτιά.



- Προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού και αφήνουμε το σιρόπι να βράσει για 1 λεπτό ακόμη.
- Αφού κρυώσει, προσθέτουμε τις βανίλιες.
- Κόβουμε το κανταΐφι σε μικρά κομμάτια.
- Αλέθουμε ελαφρά τα φιστίκια.
- Σε ένα μπολ βάζουμε τα φιστίκια, τη ζάχαρη, το σιρόπι, τα 70 γρ. βούτυρο και ανακατεύουμε απαλά.
- Με τα υπόλοιπα 10 γρ. από το βούτυρο αλείφουμε καλά ένα ταψί.
- Στρώνουμε το μισό κανταΐφι στο ταψί και πιέζουμε πολύ καλά με τα χέρια μας ώστε να μην υπάρχουν κενά.
- Απλώνουμε το μείγμα με τα φιστίκια πάνω από το κανταΐφι και πατάμε πολύ καλά. Απλώνουμε και το υπόλοιπο μείγμα με το κανταΐφι πάνω από τα φιστίκια και βάζουμε από πάνω ένα μεγάλο βάρος ώστε να πατηθεί καλά.
- Το αφήνουμε για 5 ώρες μέχρι να γίνει τελείως επίπεδο.
- Ψήνουμε το γλυκό μας σε προθερμασμένο φούρνο με αντιστάσεις πάνω κάτω στους 110 βαθμούς για 45 λεπτά.
- Αναποδογυρίζουμε το γλυκό μας και ψήνουμε για άλλα 20 λεπτά, προσέχοντας να μην πάρει καθόλου χρώμα και να μείνει κρυστάλλινο.
- Τέλος ρίχνουμε το σιρόπι σιγά σιγά, απλώνοντάς το σε όλη την επιφάνεια.
- Αφήνουμε να κρυώσει πολύ καλά και σερβίρουμε.

14.

Πρωτοχρονιατική πίτα της Κάτω Δρόπολης

Υλικά

- 15 φύλλα για πίτα
- 2 κιλά κοτόπουλο σε μικρά κομμάτια
- 2 κιλά κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 4 κούπες ελαιόλαδο
- 15 γρ. αλάτι
- 8 γρ. πιπέρι



Εκτέλεση

- Σε μια μεγάλη κατσαρόλα σωτάρουμε το κοτόπουλο, αλατοπιπερώνουμε, ρίχνουμε νερό και το αφήνουμε να σιγοβράσει για 20 λεπτά.
- Όταν το κοτόπουλο βράσει, φροντίζουμε να μείνει στην κατσαρόλα με 2 λίτρα από τον ζωμό του.
- Σε μια άλλη μεγάλη κατσαρόλα σωτάρουμε σε μέτρια φωτιά τα κρεμμύδια με 3 κούπες λάδι.

- Ψήνουμε 5 φύλλα στον φούρνο, τα τρίβουμε, τα προσθέτουμε στα κρεμμύδια και ανακατεύουμε.
- Στρώνουμε 5 φύλλα στο ταψί και τα λαδώνουμε καλά. Προσοχή, πρέπει να εξέχουν από το ταψί. Στη συνέχεια στρώνουμε ακόμα πέντε φύλλα βάζοντας ανάμεσά τους τη γέμιση με τα κρεμμύδια. Πριν βάλουμε το πέμπτο φύλλο προσθέτουμε στις άκρες του ταψιού το κοτόπουλο.
- Σκεπάζουμε το κοτόπουλο με τα φύλλα που εξέχουν σχηματίζοντας ένα ψηλό στεφάνι (κρόθο).
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς και ψήνουμε την πίτα.
- Στο μεταξύ βάζουμε τον ζωμό της κότας να κοχλάσει.
- Όταν η πίτα αρχίσει να ψήνεται, ρίχνουμε λίγο λίγο στο ταψί τον ζεματιστό ζωμό με μια κουτάλα, περιμένοντας κάθε φορά να απορροφάται.
- Η πίτα είναι έτοιμη όταν κουνάμε το ταψί και εκείνη τρέμει σαν ζελέ, και ο κρόθος είναι καλοψημένος!



15.

Αρνί με γιαούρτι στον φούρνο

Υλικά

- 1 κιλό αρνί
- 1 κιλό γιαούρτι
- 3 αυγά
- 3 κουτ. σούπας αλεύρι
- 100 γρ. βούτυρο
- 150 γρ. ρύζι καρολίνα (1 φλιτζάνι)
- 15 γρ. αλάτι
- 10 γρ. πιπέρι.



Εκτέλεση

- Κόβουμε το αρνί σε μερίδες των 200 γραμμαρίων, το πλένουμε καλά και το στραγγίζουμε με απορροφητικό χαρτί.
- Το αλείφουμε με το μισό λιωμένο βούτυρο, το αλάτι και το πιπέρι, και το βάζουμε σε ταψί.

- Ρίχνουμε ένα ποτήρι νερό και σκεπάζουμε το ταψί με βρεγμένη λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο.
- Ψήνουμε στον φούρνο στους 200 βαθμούς για περίπου μία ώρα.
- Αφαιρούμε τη λαδόκολλα και το αλουμινόχαρτο και συνεχίζουμε το ψήσιμο μέχρι να ροδοκοκκινίσει.

Για τη σάλτσα

- Σουρώνουμε τον ζωμό από το ταψί με το κρέας.
- Σε μια κατσαρόλα βάζουμε 25 γρ. βούτυρο να ζεσταθεί και προσθέτουμε το αλεύρι.
- Σωτάρουμε σε χαμηλή φωτιά και στη συνέχεια προσθέτουμε σιγά σιγά τον ζωμό, ανακατεύοντας συνεχώς για να μη σβολιάσει (αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο νερό).
- Όταν η σάλτσα αρχίσει να δένει, την αποσύρουμε από τη φωτιά και την αφήνουμε να κρυώσει.
- Σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά με έναν αυγοδάρτη και προσθέτουμε σιγά σιγά το γιαούρτι, αλάτι και πιπέρι.
- Μόλις η σάλτσα αλευριού κρυώσει, προσθέτουμε τη σάλτσα γιαουρτιού και συνεχίζουμε για λίγο το βράσιμο στην κατσαρόλα.
- Σε ένα ταψί βάζουμε το κρέας. Απλώνουμε παντού το ρύζι και αδειάζουμε τη σάλτσα γιαουρτιού σε όλο το ταψί.
- Προσθέτουμε το υπόλοιπο βούτυρο και ψήνουμε στους 200 βαθμούς για μία ώρα περίπου, μέχρι το φαγάκι μας να κάνει μια ωραία κρούστα.

16.

Κοτόπουλο μιλανέζα

Για το κοτόπουλο
και τον ζωμό

Υλικά

- 1 κοτόπουλο
- 1 κρεμμύδι
- 1 ματσάκι σέλινο
- 1 καρότο μεγάλο
- 17 γρ. αλάτι
- 8 γρ. κόκκοι πιπεριού
- 2 λίτρα νερό



Εκτέλεση

- Κόβουμε σε χοντρές φέτες το καρότο, το κρεμμύδι στα δύο και το σέλινο στη μέση.
- Τα προσθέτουμε όλα μαζί σε μια μεγάλη κατσαρόλα, μαζί και το κοτόπουλο.
- Τα σκεπάζουμε με νερό και τα βράζουμε σε δυνατή φωτιά.
- Αφαιρούμε το κοτόπουλο και τα λαχανικά σουρώνοντάς τα. Κρατάμε τον ζωμό στην άκρη.

Για το πιλάφι

Υλικά

- 400 γρ. ρύζι μακρύκοκκο
- 800 ml ζωμός

Εκτέλεση

- Βράζουμε το ρύζι στον ζωμό.

Για τη σάλτσα

Υλικά

- 50 γρ. βούτυρο
- 50 γρ. αλεύρι
- 500 γρ. ζωμός ζεστός
- 5 γρ. αλάτι
- 5 γρ. πιπέρι
- μοσχοκάρυδο
- 1 αυγό
- χυμός από 1 λεμόνι
- Γραβιέρα ή παρμεζάνα

Εκτέλεση

- Λιώνουμε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα και προσθέτουμε λίγο λίγο το αλεύρι, ανακατεύοντας με σύρμα.



- Αφού ομογενοποιηθούν, προσθέτουμε σιγά σιγά τον ζεστό ζωμό, αλάτι, πιπέρι και το μοσχοκάρυδο.
- Τρίβουμε τη γραβιέρα ή την παρμεζάνα.

Πριν το σερβίρισμα

- Ξεκοκαλίζουμε το κοτόπουλο και το κόβουμε σε μικρά κομμάτια.
- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τον κρόκο του αυγού με τον χυμό λεμονιού.
- Προσθέτουμε λίγη ζέστη σάλτσα στο μείγμα και στη συνέχεια ρίχνουμε το μείγμα ξανά στην κατσαρόλα ανακατεύοντας.
- Σερβίρουμε το κοτόπουλο, το πιλάφι και τη σάλτσα με τριμμένο τυρί.

17.

Σαρμάλες

Υλικά

Για το λάχανο

- 1 λάχανο
- 2 λίτρα νερό
- 50 γρ. ξύδι
- 50 γρ. αλάτι
- 2 κλωνάρια φρέσκο θυμάρι
- 2 κλωνάρια φρέσκο άνηθο

Για τη γέμιση

- 250 γρ. χοιρινός κιμάς
- 150 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς
- 100 γρ. ρύζι
- ½ κρεμμύδι ξερό
- ½ κόκκινη πιπεριά
- 30 ml ηλιέλαιο
- 100 γρ. σάλτσα ντομάτας

- ½ κουτ. γλυκού θυμάρι ξερό
- ½ κουτ. γλυκού κουρκουμά
- 15 γρ. αλάτι
- 1 κουτ. γλυκού πιπέρι
- ½ ματσάκι άνηθο



Για το βράσιμο στην κατσαρόλα

- 5 κλωναράκια φρέσκο άνηθο
- 5 κλωναράκια φρέσκο θυμάρι
- 12 γρ. αλάτι
- 8 γρ. πιπέρι
- 400 γρ. τοματάκι κονκασέ
- 100 γρ. ελαιόλαδο



Εκτέλεση

Για το λάχανο

- Καθαρίζουμε το λάχανο αφαιρώντας τα εξωτερικά φύλλα.
- Το αφήνουμε σε ένα μεγάλο μπολ γεμάτο νερό για τουλάχιστον τρεις μέρες.

Για το μείγμα

- Προσθέτουμε σε ένα μπολ όλα τα υλικά ψιλοκομμένα και τα ανακατεύουμε καλά.
- Αφαιρούμε το λάχανο από το νερό και ξεχωρίζουμε τα φύλλα.
- Γεμίζουμε τους ντολμάδες τυλίγοντάς τους από το σκληρό μέρος του φύλλου.

Για το βράσιμο στην κατσαρόλα

- Καλύπτουμε τον πάτο μιας κατσαρόλας με φύλλα από το λάχανο, τον άνηθο και το θυμάρι.
- Τοποθετούμε τους ντολμάδες σε σειρά. Προσθέτουμε το τοματάκι κονκασέ και το νερό.
- Ραντίζουμε με ελαιόλαδο.
- Καλύπτουμε με ένα βαρύ πιάτο την επιφάνεια και σιγοβράζουμε για μία ώρα.

