

Η Παραδοσιακή Ελληνική Κουζίνα της Μαρίας

Μαρία Χαραλαμπί Αριστέα Λουκά

Traditional Greek foods have always been Maria's specialty. The rich flavours of the recipes are exceptional and the taste just wonderful.

Maria's recipes follow the more traditional method of cooking, using healthy ingredients, herbs, and spices for all to enjoy, which can be shared from everyday casual meals to special gatherings.

Τα παραδοσιακά ελληνικά φαγητά ήταν πάντα η σπεσιαλιτέ της Μαρίας. οι πλούσιες γεύσεις των συνταγών είναι εξαιρετικές και η γεύση απλά υπέροχη.

Οι συνταγές της Μαρίας ακολουθούν την πιο παραδοσιακή μέθοδο μαγειρέματος, χρησιμοποιώντας υγιεινά υλικά, βότανα και μπαχαρικά για να τα απολαύσουν όλοι, τα οποία μπορούν να μοιραστούν από καθημερινά περιστασιακά γεύματα έως ειδικές συγκεντρώσεις.



MARIA'S TRADITIONAL GREEK KITCHEN - Η ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ

RECIPES IN GREEK AND ENGLISH

Maria's Traditional Greek Kitchen

A Taste of the Mediterranean

Maria Haralambis

Aristeia Lucas

Maria's Traditional Greek Kitchen

Maria Haralambis Aristeia Lucas

Η Παραδοσιακή Ελληνική Κουζίνα της Μαρίας

Μαρία Χαραλαμπή Αριστέα Λουκά



❖ Αναγνωρίσεις από την Αριστέα ❖



Στον Ιωάννη Λούκα

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον σύζυγο μου Ιωάννη για όλη τη δουλειά που έχει κάνει και που με ενέπνευσε να δημιουργήσω ένα βιβλίο με όλες τις συνταγές μου. Είναι τελειομανής και πάντα θέλει να διασφαλίσει ότι οι συνταγές παρουσιάζονται με τρόπο που ταιριάζει στην αφήγηση. Ήταν πολύ υποστηρικτικός και η βοήθεια του τεράστια. Πραγματικά το βιβλίο αυτό δεν θα υπήρχε χωρίς την βοήθεια του. Τον ευχαριστώ θερμά.

Στην μητέρα μου

Την βαθιά ευγνωμοσύνη στην οικογένεια μου και ειδικά τη μητέρα μου, με τις συνταγές της, για την ενθάρρυνση και τη βοήθεια σε όλο αυτό το ταξίδι προκειμένου να ολοκληρωθεί αυτό το βιβλίο μαγειρικής.

Η μητέρα μου είναι μια σπουδαία μαγείρισσα και ένα εξαιρετικό πρότυπο που μου μετέφερε το ενδιαφέρον και την αγάπη για τη μαγειρική. Μεγαλώνοντας μέσα σε μια ελληνική οικογένεια, παρακολουθούσα και έμαθα από την μητέρα μου να μαγειρεύω για την οικογένεια και τους φίλους μου. Αυτό μας έφερε κοντά σαν οικογένεια αναδεικνύοντας με αυτό τον τρόπο την αγάπη, τις όμορφες στιγμές αλλά και τον αλληλοσεβασμό μεταξύ μας για τα οποία είμαι ειλικρινά ευγνώμων καθώς συνεχίζω αυτή την παράδοση.

Στον Αντώνη & Πόπη Αμπατζή

Με το μεγάλο ενδιαφέρον και το πάθος του Αντώνη για την ελληνική γλώσσα, και με την συνδρομή της γυναίκας του Πόπης, εργάστηκαν ακούραστα για να «περάσουν» από κάθε συνταγή και να διασφαλίσουν ότι η ελληνική μετάφραση ήταν εύκολα κατανοητή. Σκοπός τους η σαφήνεια, η απλότητα, αλλά και το ενδιαφέρον γι' αυτό το βιβλίο.

❖ Acknowledgments by Aristea ❖

John Lucas

I would like to thank my husband John for his inspiration and hard work helping me plan and produce this book of my mums' recipes. The book would not exist without his generous help and invaluable insights.

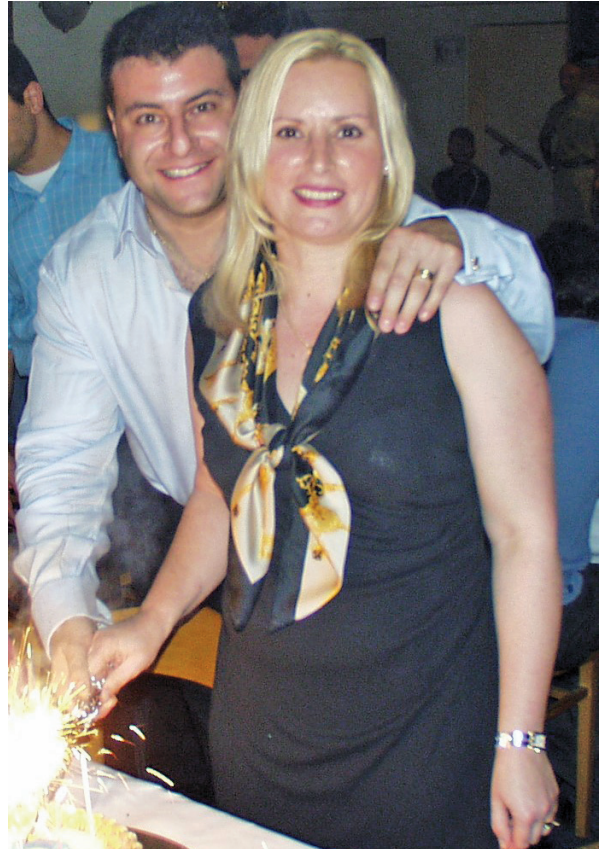
Mum

I would like to thank my family and especially my mum for all their encouragement and support throughout this journey.

My mum is a great cook and an excellent role model that gave me the desire, interest, and love for family and traditional cooking. Growing up, I watched how her food brought family and friends together to celebrate special events and have gratefully tried to continue the tradition.

Andoni & Poppy Abatzi

Andoni and Poppy worked tirelessly reviewing each recipe and ensuring the Greek translation was clear and easy to understand. Their persistence, patience, perfectionism infused the cookbook with much clarity and interest.



❁ Εισαγωγή ❁



Γεννήθηκα στο Παπαρούσι στις 14 Νοεμβρίου του 1937. Το Παπαρούσι βρίσκεται κοντά σε μια πόλη που ονομάζεται Καρπενήσι και βρίσκεται περίπου τρεις ώρες, βόρεια, δυτικά της Αθήνας. Η πολιτεία της Ελλάδας από την οποία κατάγομαι ονομάζεται Στερεάς Ελλάδας.

Έρθα από ταπεινό ξεκίνημα και αγάπησα και απόλαυσα τη μαγειρική από μικρή ηλικία, βλέποντας τη δική μου μαμά, την Κωνσταντίνα, να μαγειρεύει για την οικογένεια.

Έφτιαξα την πρώτη μου σπανακόπιτα, σε ηλικία εννέα ετών και την πήγα στους γονείς μου που δούλευαν στη γη για τα προς το ζην, εκείνη την εποχή.

Έρθα στην Αυστραλία το 1957 και παντρεύτηκα τον σύζυγό μου Απόστολο Χαραλάμπη το 1960. Είχαμε τρία παιδιά, τον Κόστα, την Αριστέα και τον Άρη, που είναι όλοι παντρεμένοι και έχουν δικά τους παιδιά.

Αγαπώ και απολαμβάνω το μαγείρεμα για την οικογένεια και τους φίλους μου, το οποίο φέρνει όλους μαζί με υπέροχο, ελληνικό φαγητό, αγάπη και γέλιο. Ελπίζω η μαγειρική μου και η έμπνευση του ελληνικού φαγητού να περάσει στις επόμενες γενιές που θα έρθουν, με τον ίδιο τρόπο ενέπνευσε την κόρη μου, Αριστέα.

❧ Introduction ❧



I was born on 14 November 1937 in Paparousi, Steria Ellada, which is near Karpenisi and situated about three hours, north-west of Athens, Greece.

Although our family was of modest means, we were close-knit and loving. My love of cooking began at an early age as I watched my mum, Konstantina, cook for the family. I made my first spinach pie [spanakopita], when I was nine and proudly took it to my parents to enjoy, who were working on the land, at the time.

I migrated to Australia in 1957 and married my husband Paul Haralambis in 1960. We had three children, Con, Aristeia and Ari, who are all married and have children of their own.

My greatest pleasure is cooking traditional Greek food for my family and friends as it's a fantastic way to bring everyone together with great food, love and laughter.

Throughout this book, I hope my love of cooking Greek is passed on to the generations to come, the same way it has inspired my daughter, Aristeia.

Published by Alpha Centauri Australia Pty Ltd in 2023

Text © Aristeia Lucas 2023

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted or otherwise be copied for public or private use—other than for “fair use” as brief quotations embodied in articles and reviews— without prior written permission of the publisher.



A catalogue record for this book is available from the National Library of Australia

Thank you for visiting Maria’s Traditional Greek Kitchen. I hope you enjoy our recipes.

We are neither professional chefs nor experienced recipe developers. We are simply people who love to cook and sharing our home-cooked food. Most of our recipes are created based on Maria’s experience cooking for her family and personal taste and some are inherited from people she has met. Every recipe has been tested and has been deemed to be delicious.

The success of a recipe depends on many factors – ingredients, timing, equipment, knowledge, experience, cooking ability and judgement. Maria’s Traditional Greek Kitchen and the writers do not take any responsibility as to the successful outcome of any of the recipes and recommend each reader test, experiment and cook food to suit their individual taste.

At all times, people cooking should take extra care when using ingredients that may cause allergic reactions in people eating their food.

This book is available in print and eBook formats.

✿ How to use this Cookbook ✿

Maria's traditional Greek cookbook is easy to read and understand. The recipes are a combination of traditional and authentic foods that have become part of the stable diet in the Mediterranean.

The cookbook is in English and Greek, which makes it more accessible in both languages. When you are having a dinner party you can start with cheese triangles and the Greek salad. The main course can be roast lamb with potatoes in the oven or a popular food such as moussaka followed by dessert, which can be a custard cake or sweet. This is just an example of a three-course meal of some of the delicious Greek recipes you can use or even vary if you like.

Ingredient	Common substitute
Kalamata olives	Normal black olives
Greek feta cheese	Bulgarian or Danish feta
Whole chicken	Chicken pieces of your choice
Self-raising flour	Plain flour with baking powder
Homemade pastry	Fine filo pastry
Semolina	Corn flour
Fresh yeast	Dry yeast

✿ Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο ✿

Το παραδοσιακό ελληνικό βιβλίο μαγειρικής της Μαρίας είναι εύκολο στην ανάγνωση και την κατανόηση. Οι συνταγές είναι ένας συνδυασμός παραδοσιακών και αυθεντικών τροφίμων που έχουν γίνει μέρος της σταθερής διατροφής στη Μεσόγειο.

Το βιβλίο μαγειρικής είναι στα αγγλικά και τα ελληνικά, γεγονός που το καθιστά πιο προσιτό και στις δύο γλώσσες. Όταν έχετε ένα δείπνο μπορείτε να ξεκινήσετε με τιροπιτάκια και την ελληνική σαλάτα. Το κυρίως πιάτο μπορεί να είναι ψητό αρνί με πατάτες στο φούρνο ή ένα δημοφιλές φαγητό όπως ο μουσακάς που ακολουθείται από ένα κέικ κρέμας ή γλυκό. Αυτό είναι μόνο ένα παράδειγμα ενός γεύματος τριών πιάτων με μερικές από τις νόστιμες ελληνικές συνταγές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ή ακόμα και να αλλάξετε αν θέλετε.

Συστατικό	Κοινό υποκατάστατο
Ελιές Καλαμών	Κανονικές μαύρες ελιές
Φέτα	Φέτα Βουλγαρίας ή Δανίας
Ολόκληρο κοτόπουλο	Κομμάτια κοτόπουλου της επιλογής σας
αλεύρι που φουσκώνει	Αλεύρι για όλες τις χρήσεις με μπέικιν πάουντερ
Σπιτική ζύμη	Εκλεκτό φύλλο κρούστας
Σιμιγδάλι	Καλαμποκάλευρο
Φρέσκια μαγιά	Ξηρή μαγιά

COLOUR KEY/ ΠΛΗΚΤΡΟ ΧΡΩΜΑΤΟΣ

	VEGETARIAN/ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΑ
	MEAT/ΚΡΕΑΣ
	POULTRY/ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ
	SEAFOOD/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ
	DESSERTS/ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ
	BREADS/ΨΩΜΙΑ

❖ Table of Contents / Περιεχομένα ❖

Αφιέρωση	2
Dedication	3
Αναγνωρίσεις από την Αριστεά.....	4
Acknowledgments by Aristeia.....	5
Εισαγωγή 6	
Introduction	7
How to use this Cookbook	9
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο	9
SALADS/ΣΑΛΑΤΕΣ	13
Greek Salad Χωριάτικη Σαλάτα.....	14
Avocado Salad Σαλάτα Αβοκάντο	16
Green Salad Μαρουλοσαλάτα	18
Cabbage Salad Λαχανοσαλάτα.....	20
Potato Salad Πατατοσαλάτα	22
MEZEDES/ΜΕΖΕΔΕΣ	25
Tarama Dip Ταραμοσαλάτα	26
Yoghurt Dip Τζατζίκι	28
Garlic Dip Σκορδαλιά	30
Zucchini Fritters Κολοκυθοκεφτέδες.....	32
Cheese Triangles Τυροπιτάκια	34
Vine Leaf Rolls Ντολμαδάκια.....	36
Cabbage Rolls Λαχανοντολμάδες	38
Beef Meatballs Κεφτέδες.....	40
Chicken Meatballs Κεφτεδάκια Κοτίσα.....	42
SOUPS/ΣΟΥΠΕΣ	45
Lentil Soup Φακές	46
Bean Soup Φασολάδα	48
Chickpea Soup Ρεβίθια	50
Chicken Soup Αυγολέμονο.....	52
MAIN/ΚΥΠΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	55
Green Beans Φασολάκια.....	56
Spinach Rice Σπανακόριζο	58
Vegetarian Pasta Μακαρόνια με Λαχανικά	60
Spinach Pie Σπανακόπιτα	62
Cheese Pie Τυρόπιτα.....	66
Milk and Cheese Pie Γαλατόπιτα	68
Macaroni and Cheese Μακαρονόπιτα	70
Potato Crème Πατάτες με Κρέμα	72
Cauliflower with Crème Κουνουπίδι με Κρέμα	74
Baked Vegetables Μπριάμ	76

Stuffed Tomatoes Γεμιστά.....	78
Pastitsio Παστίτσιο.....	80
Moussaka Μουσακάς.....	82
Baked Eggplants Μελιτζάνες στο Φούρνο.....	86
Greek Lasagne Ελληνική Λαζάνια	88
Spaghetti Bolognese Μακαρόνια με Κιμά	90
Mince and Pasta Roll Ρολό στο Φούρνο	92
Roast Lamb Αρνί στο Φούρνο	94
Baked Pork Neck Χοιρινό στο Φούρνο.....	96
Stifado Στιφάδο	98
Lemon Meatballs Γιουβαρελάκια	100
Papoutsakia Παπουτσάκια	102
Lamb Souvlakia Αρνίσια Σουβλάκια.....	106
Fricasse Φρικασέ.....	108
Greek Fried Rice Ρύζι άλλα Ελληνικά	110
Pasta with Chicken Μακαρόνια με Κοτόπουλο	112
Chicken with Potatoes Κοτόπουλο με Πατάτες.....	114
Baked Thigh Fillets Κοτόπουλο με Λαχανικά	116
Pasta with Salmon Μακαρόνια με Σολομό	118
Fish Soup Ψαρόσουπα	120
Baked Salmon Σολομός στο Φούρνο	122
DESSERTS/ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ	125
Honey Walnut Biscuits Μελομακάρονα	126
Greek Twisted Biscuits Κουλουράκια	130
Sugar Biscuits Κουραμπιέδες.....	132
Folded Sweets Δίπλες	134
Custard with Syrup Γαλακτομπούρεκο	138
Traditional Custard Μπουγάτσα.....	140
Traditional Baklava Μπακλαβάς	142
Rolled Baklava Ρολό Μπακλαβά	146
Carrot Cake Κέικ Καρότου	150
Sweet Semolina Cake Ραβανί.....	152
Orange Pie Πορτοκαλόπιτα	154
Sweet Walnut Cake Καρυδόπιτα	156
Chocolate Cake Κέικ Σοκολάτας.....	158
Marble Cake Μάρπλ Κέικ	160
Cream Caramel Κρέμα Καραμελέ	162
Fruit Biscuits Μπισκότο Φρούτων	164
Aniseed Biscuits Παξιμάδια.....	166
BREADS/ΨΩΜΙΑ	169
Village Bread Χωριάτικο Ψωμί	170
Sweet Easter Bread Τσουρέκι	172
New Year's Sweet Bread Βασιλόπιτα	174

Greek Salad

This refreshing salad is full of rich flavours, including olive oil and oregano, which are often used in traditional cooking. It's very easy to make and can be enjoyed as an entree or to complement a meat dish. With its brilliant colours, the Greek salad perhaps the best-known example of Greek cuisine.

Serves 4

Ingredients

4 tomatoes
3 cucumbers
½ cup kalamata olives
1 red capsicum
1 green capsicum
1 Spanish onion
¼ cup chopped parsley (optional)
100g Greek feta cheese
Olive oil
Pinch of salt and pepper
1 teaspoon oregano (optional)

Method

1. Cut tomatoes into quarters and place in a bowl.
2. Cut cucumbers into slices.
3. Cut the capsicums in long strips and then in half again.
4. Place the cucumbers and capsicums in the bowl with the tomatoes.
5. Put in a pinch of salt.
6. Drizzle some olive oil over the salad and mix.
7. Slice the Spanish onion and add to the salad.
8. Add chopped parsley.
9. Add the olives and mix the salad.
10. Cut up the feta cheese into cubes and place last, on the salad.
11. Sprinkle with oregano over salad.



Χωριάτικη Σαλάτα

Αυτή η δροσιστική σαλάτα είναι γεμάτη από πλούσιες γεύσεις, όπως ελαιόλαδο και ρίγανη, που χρησιμοποιούνται συχνά στην παραδοσιακή μαγειρική. Είναι πολύ εύκολο να το φτιάξετε και μπορείτε να το απολαύσετε ως είσοδος ή για να συμπληρώσετε ένα πιάτο με κρέας. Με τα λαμπερά χρώματά της, η χωριάτικη σαλάτα είναι ίσως το πιο γνωστό παράδειγμα ελληνικής κουζίνας.

Για 4 άτομα

Υλικά

4 ντομάτες
3 αγγούρια
1/3 Φλιτζάνι ελιές καλαμών
1 κόκκινη πιπεριά
1 πράσινη πιπεριά
1 κόκκινο κρεμμύδι
1/4 Φλιτζάνι ψιλοκομμένο μαϊντανό (προαιρετικά)
100 γρ. ελληνική φέτα
Ελαιόλαδο
Μια πρέζα αλάτι και πιπέρι
1 κουταλάκι του γλυκού ρίγανη (προαιρετικά)

Μέθοδος

1. Κόβουμε τις ντομάτες σε τέταρτα και τις βάζουμε σε ένα μπολ.
2. Κόβουμε τα αγγούρια σε φέτες.
3. Κόβουμε τις πιπεριές σε μακριές λωρίδες και στη συνέχεια ξανά στη μέση.
4. Βάζουμε τα αγγούρια και τις πιπεριές στο μπολ με τις ντομάτες.
5. Προσθέτουμε μια πρέζα αλάτι.
6. Περιχύνουμε λίγο ελαιόλαδο πάνω από τη σαλάτα και ανακατεύουμε.
7. Κόβουμε το κόκκινο κρεμμύδι σε φέτες και το προσθέτουμε στη σαλάτα.
8. Προσθέτουμε ψιλοκομμένο μαϊντανό.
9. Προσθέτουμε τις ελιές και ανακατεύουμε τη σαλάτα.
10. Κόβουμε τη φέτα σε κυβάκια και την τοποθετούμε τελευταία στη σαλάτα.
11. Πασπαλίστε με ρίγανη πάνω από τη σαλάτα.



Beef Meatballs

Meatballs are a classic dish and essential part of any family gathering. Everyone loves them as a finger food, especially the children.

Serves 6 -8

Ingredients

1kg of beef mince
1 brown onion
2 tablespoons of chopped parsley
2 teaspoons of lemon
2 tablespoons of olive oil
4 slices of old bread
1 teaspoon of baking powder
2 eggs
Salt and pepper to taste
1 teaspoon of paprika
1 teaspoon of nutmeg
Flour to cover the meatballs for frying
Extra olive oil
Extra vegetable oil

Method

1. Place the beef mince in a large bowl.
2. Finely chop the onion and add to the mince.
3. Add chopped parsley and eggs.
4. Cut off the edges of the slices of bread.
5. Wet the bread slightly and squeeze out excess moisture.
6. Grate the bread and add to the mince.
7. Add the baking powder and lemon juice.
8. Add the olive oil.
9. Add salt and pepper.
10. Add the paprika and nutmeg.
11. Mix all the ingredients well together.
12. Prepare a separate plate with 1 ½ cups of flour on the plate.
13. Make a round ball with the mince mixture to make the meatballs.
14. Place the meatballs in the flour so they are all covered with the flour.
15. Prepare a pan with half olive oil and half vegetable oil so the meatballs are covered with the oil.



Κεφτέδες

Τα κεφτεδάκια είναι ένα κλασικό πιάτο και ουσιαστικό μέρος κάθε οικογενειακής συγκέντρωσης. Όλοι τους αγαπούν ως φαγητό στο χέρι, ειδικά τα παιδιά.

Μερίδες 6 -8

Υλικά

1 κιλό μοσχαρίσιο κιμά
1 κρεμμύδι
2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
2 κουταλάκια του γλυκού λεμόνι
2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
4 φέτες μπαγιάτικο ψωμί
1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
2 αυγά
Αλάτι και πιπέρι για γεύση
1 κουταλάκι του γλυκού πάπρικα
1 κουταλάκι του γλυκού μοσχοκάρυδο
Αλεύρι για να καλυφθούν τα κεφτεδάκια για το τηγάνισμα
Έξτρα ελαιόλαδο
Επιπλέον φυτικό έλαιο

Μέθοδος

1. Τοποθετήστε τον μοσχαρίσιο κιμά σε ένα μεγάλο μπολ.
2. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το προσθέτουμε στον κιμά.
3. Προσθέστε ψιλοκομμένο μαϊντανό και αυγά.
4. Βγάζουμε από το ψωμί την κόρα και κρατάμε την ψύχα.
5. Βρέξτε ελαφρά το ψωμί να μαλακώσει και στραγγίστε ώστε να φύγει το πολύ νερό.
6. Τρίβουμε το ψωμί και προσθέτουμε στον κιμά.
7. Προσθέστε το μπέικιν πάουντερ και το χυμό λεμονιού.
8. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο.
9. Βάζουμε αλάτι και πιπέρι.
10. Προσθέτουμε την πάπρικα και το μοσχοκάρυδο.
11. Ανακατέψτε καλά όλα τα υλικά μαζί.
12. Προετοιμάστε ένα ξεχωριστό πιάτο με 1 1/2 φλιτζάνια αλεύρι.
13. Κάντε μια στρογγυλή μπάλα με το μείγμα κιμά για να φτιάξουμε τα κεφτεδάκια.



16. Fry the meatballs on a low to medium heat until they brown and are cooked through.
17. Place the meatballs on a platter after frying.

14. Αλευρώνουμε τα κεφτεδάκια.
15. Ετοιμάζουμε ένα τηγάνι με μισό ελαιόλαδο και μισό φυτικό λάδι για να καλυφθούν τα κεφτεδάκια με το λάδι.
16. Τηγανίζουμε τα κεφτεδάκια σε χαμηλή προς μέτρια φωτιά μέχρι να ροδίσουν.
17. Τοποθετήστε τα κεφτεδάκια σε μια πιατέλα μετά το τηγάνισμα.

Baked Vegetables



Μπριάμ

This is a very popular Greek vegetarian dish is quite tasty and filling and can be served with a variety of meats or with some cheese triangles as side dishes. As this is meat-free, it can be enjoyed as a vegetarian or fasting main.

Serves 6

Ingredients

3 potatoes
2 zucchinis
1 large eggplant
1 sweet potato
1 brown onion
¼ cup chopped parsley
200g tomato paste
½ cup olive oil
Salt and pepper
1 teaspoon paprika
1 teaspoon nutmeg
Tomatoes (optional)

Method

1. Prepare a baking pan 30cms x 24cms and 7.5cms deep.
2. Cut up the vegetables and place them all in the baking pan.
3. Chop up the onion and place over the vegetables.
4. Add the parsley.
5. Add the olive oil over the vegetables.
6. Add salt and pepper.
7. Add paprika and nutmeg.
8. Add tomato paste over the vegetables and mix well together.
9. Add a little bit of water.
10. Bake for 2 hours in the oven or till vegetables are tender.
11. Bake at 180 degrees.

Πρόκειται για ένα πολύ δημοφιλές ελληνικό χορτοφαγικό πιάτο αρκετά νόστιμο και χορταστικό. Μπορεί να σερβιριστεί με κρέας ή χωρίς π.χ με τυροπιτάκια. Επίσης σαν κυρίως πιάτο συνοδεύει τα γεύματα κατά την περίοδο των νηστειών, την Μεγάλη Εβδομάδα ή ακόμα και την περίοδο πριν τα Χριστούγεννα.

Μερίδες 6

Υλικά

3 πατάτες
2 κολοκυθάκια
1 μεγάλη μελιτζάνα
1 γλυκοπατάτα
1 κρεμμύδι
1/4 Φλιτζάνι ψιλοκομμένο μαϊντανό
200 γρ. πελτέ ντομάτας
1/2 Φλιτζάνι ελαιόλαδο
Αλάτι και πιπέρι
1 κουταλιά του γλυκού πάπρικα
1 κουταλιά του γλυκού μοσχοκάρυδο
Ντομάτες (προαιρετικά)

Μέθοδος

1. Ετοιμάστε ένα ταψί 30 εκ. x 24 εκ. και 7.5 εκ.
2. Κόψτε τα λαχανικά και τα βάζουμε όλα στο ταψί.
3. Κόψτε το κρεμμύδι και τοποθετήστε το πάνω από τα λαχανικά.
4. Προσθέστε τον μαϊντανό.
5. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο πάνω από τα λαχανικά και ανακατέψτε καλά μαζί.
6. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι την πάπρικα και το μοσχοκάρυδο.
7. Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας πάνω από τα λαχανικά μαζί με λίγο νερό.
8. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 2 ώρες στο φούρνο ή μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.



Greek Lasagne

I learned to make lasagne more than 20 years ago but have since added my own variation to it. The bechamel sauce on top adds a lovely, creamy taste that has deliciously rich flavours.

Serves 8

Ingredients

1 packet of fresh lasagne sheets
750g of beef mince
1 onion
1 red capsicum
1 green capsicum
1 carrot grated
Olive oil
Extra olive oil
1 cinnamon stick
100g of tomato paste
500mls of milk
300g of fresh cream
1 cup of semolina
Pinch of salt
¼ cup chopped parsley
1 ½ cups grated cheese
Salt and pepper
1 teaspoon of paprika
1 teaspoon of nutmeg

Method

Prepare a baking pan 30cms x 24cms and 7.5cms deep. Grease the baking pan with olive oil all around.

(See mince sauce and bechamel sauce from the pastitsio recipe).

1. Lay the lasagne sheets in the baking pan as the first layer and add some of the mince sauce to cover the lasagne sheets then add the grated cheese around the baking pan on the mince sauce. Add the grated cheese a little at a time for each layer.
2. Repeat the process and lay another layer of lasagne sheets as previously.



Ελληνική Λαζάνια

Έμαθα να φτιάχνω λαζάνια πριν από περισσότερα από 20 χρόνια, αλλά από τότε έχω προσθέσει τη δική μου παραλλαγή σε αυτό. Η κρέμα μπεσαμέλ προσθέτει υπέροχη γεύση με υπέροχα πλούσια αρώματα.

Για 8 άτομα

Υλικά

1 πακέτο φρέσκα φύλλα λαζάνια
750 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς
1 κρεμμύδι
1 κόκκινη πιπεριά
1 πράσινη πιπεριά
1 καρότο τριμμένο
Ελαιόλαδο
Έξτρα ελαιόλαδο
1 ξυλάκι κανέλας
100 γρ. πελτέ ντομάτας
500 ml γάλα
300 γρ. κρέμα γάλακτος
1 φλιτζάνι σιμιγδάλι
Πρέζα αλάτι
1/4 Φλιτζάνι ψιλοκομμένο μαϊντανό
1 1/2 φλιτζάνι τριμμένο τυρί
Αλάτι και πιπέρι
1 κουταλάκι του γλυκού πάπρικα
1 κουταλάκι του γλυκού μοσχοκάρυδο

Μέθοδος

Ετοιμάστε ένα ταψί 30 εκ. x 24 εκ. και 7,5 εκ. βάθος. Λαδώνουμε το ταψί περιμετρικά.

(Δείτε σάλτσα κιμά και σάλτσα μπεσαμέλ από τη συνταγή για παστίτσιο).

1. Απλώνουμε τα φύλλα από τα λαζάνια μας στο ταψί μας ως πρώτη στρώση και προσθέτουμε λίγη από τη σάλτσα κιμά για να τα καλύψουμε. Στη συνέχεια πασπαλίζουμε το τριμμένο τυρί πάνω από την σάλτσα του κιμά. Για κάθε στρώση ακολουθούμε την ίδια διαδικασία.
2. Φτιάχνουμε τρεις στρώσεις από λαζάνια με σάλτσα κιμά και τριμμένο τυρί.



3. Make three layers of the lasagne sheets and mince sauce with the grated cheese.
4. On the final layer add the bechamel sauce to cover the baking pan and add some grated cheese on top.
5. Cook the lasagne for 1 1/2 hours or till golden brown.

Ready to serve.

3. Στην τελική στρώση προσθέτουμε τη μπεσαμέλ για να καλύψουμε το ταψί μας και προσθέστε λίγο τριμμένο τυρί από πάνω.
4. Ψήνουμε τα λαζάνια για 1 1/2 ώρα ή μέχρι να ροδίσουν.

Έτοιμο για σερβίρισμα.

Folded Sweets



Δίπλες

This recipe is my variation of the traditional recipe. 'Diples' are amongst the most popular and traditional Greek sweets with a wonderful taste. They're very crispy and almost irresistible for anyone with a sweet tooth.

Ingredients

30 pieces of folded sweets with walnuts and honey
500g flour (approximately)
2 eggs
2 ½ cups of water
1 orange
4 cloves
1 cinnamon stick

For the syrup

2 cups of water
1 cup of sugar
2 cups of honey

For the frying of the diples

1 cup vegetable oil
1 cup olive oil
For completion
2 cups grated walnuts

Method

1. Place 2 ½ cups water in a pot.
2. Place half an orange piece in the water.
3. Add the cloves and the cinnamon stick.
4. Boil the water for 5 minutes and then let it cool for an hour.
5. Take out the orange piece and cloves from the water. Squeeze the orange juice into the water.
6. When the water has cooled down place in a large bowl (remove cinnamon stick).
7. Add slowly the flour and the eggs.
8. Make a dough that is not sticky and is slightly soft.
9. Divide the dough into six pieces.
10. Using a rolling pin, roll out the dough till its slightly thin.

Αυτή η συνταγή είναι η παραλλαγή της παραδοσιακής συνταγής μου. Οι «Δίπλες» είναι από τα πιο δημοφιλή και παραδοσιακά ελληνικά γλυκά με υπέροχη γεύση. Είναι πολύ τραγανά και σχεδόν ακαταμάχητα για όποιον έχει γλυκιά γεύση.

Υλικά

30 κομμάτια διπλωμένα γλυκά με καρύδια και μέλι
500 γρ. αλεύρι (περίπου)
2 αυγά
2 1/2 φλιτζάνια νερό
1 πορτοκάλι
4 γαρίφαλα
1 ξυλάκι κανέλας

Για το σιρόπι

2 φλιτζάνια νερό
1 φλιτζάνι ζάχαρη
2 φλιτζάνια μέλι

Για το τηγάνισμα

1 φλιτζάνι φυτικό έλαιο
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
Για την ολοκλήρωση
2 φλιτζάνια τριμμένα καρύδια

Μέθοδος

1. Τοποθετήστε 2 1/2 φλιτζάνια νερό σε μια κατσαρόλα.
2. Τοποθετήστε μισό πορτοκαλί κομμάτι στο νερό.
3. Προσθέτουμε το γαρίφαλο και την κανέλα.
4. Βράζουμε το νερό για 5 λεπτά και στη συνέχεια το αφήνουμε να κρυώσει για μια ώρα.
5. Βγάζουμε το πορτοκαλί κομμάτι και τα γαρίφαλα από το νερό. Στίβουμε το χυμό πορτοκαλιού στο νερό.
6. Όταν το νερό έχει κρυώσει τοποθετήστε το σε ένα μεγάλο μπολ (αφαιρέστε το ξυλάκι κανέλας).
7. Προσθέτουμε σιγά σιγά το αλεύρι και τα αυγά.
8. Κάνουμε μια ζύμη που δεν είναι κολλώδης και είναι μαλακή.
9. Χωρίζουμε τη ζύμη σε έξι κομμάτια.
10. Χρησιμοποιώντας έναν πλάστη, ανοίγουμε τη ζύμη μέχρι να γίνει ελαφρώς λεπτή.

