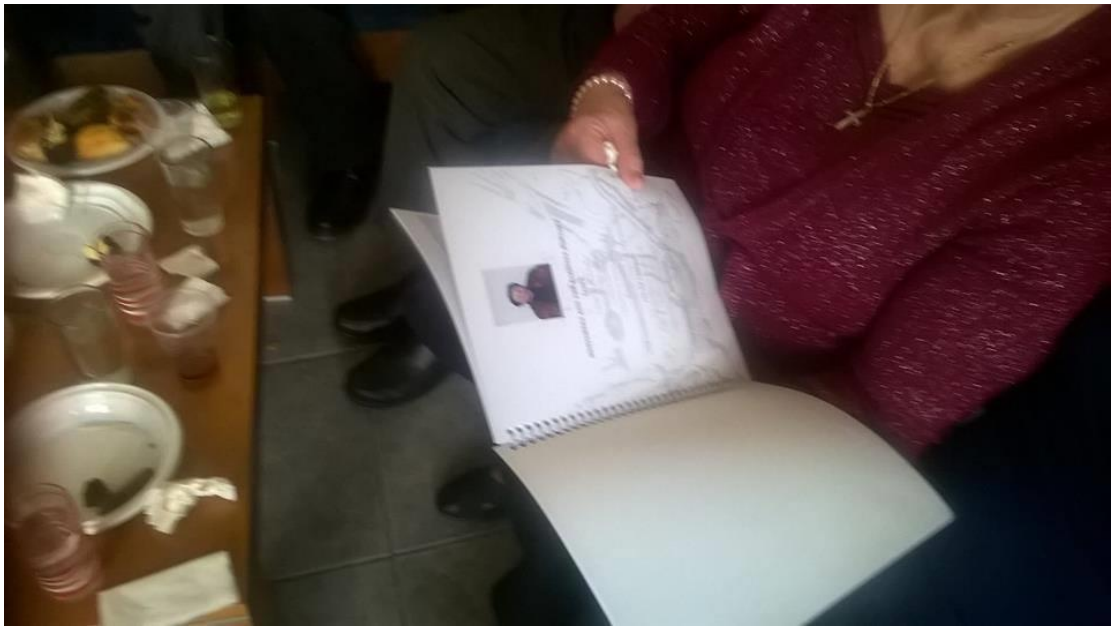
Ένα "νόστιμο" βιβλίο! Το πρώτο βιβλίο συνταγών μαγειρικής από το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων (.Κ.Η.Φ.Η.) του Δήμου Εορδαίας!! Συγχαρητήρια στο προσωπικό και στα μέλη!







ΚΕΙΚ ΤΑΨΙΟΥ ΤΗΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΛΥΨΩΣ

ΥΛΙΚΑ

5 αβγά

1 ½ φλιτζάνι ζάχαρη

3 φλιτζάνι αλεύρι

1 μπέικιν πάουντερ

½ φλιτζάνι γάλα

Χυμό από 1 πορτοκάλι και το ξύσμα του

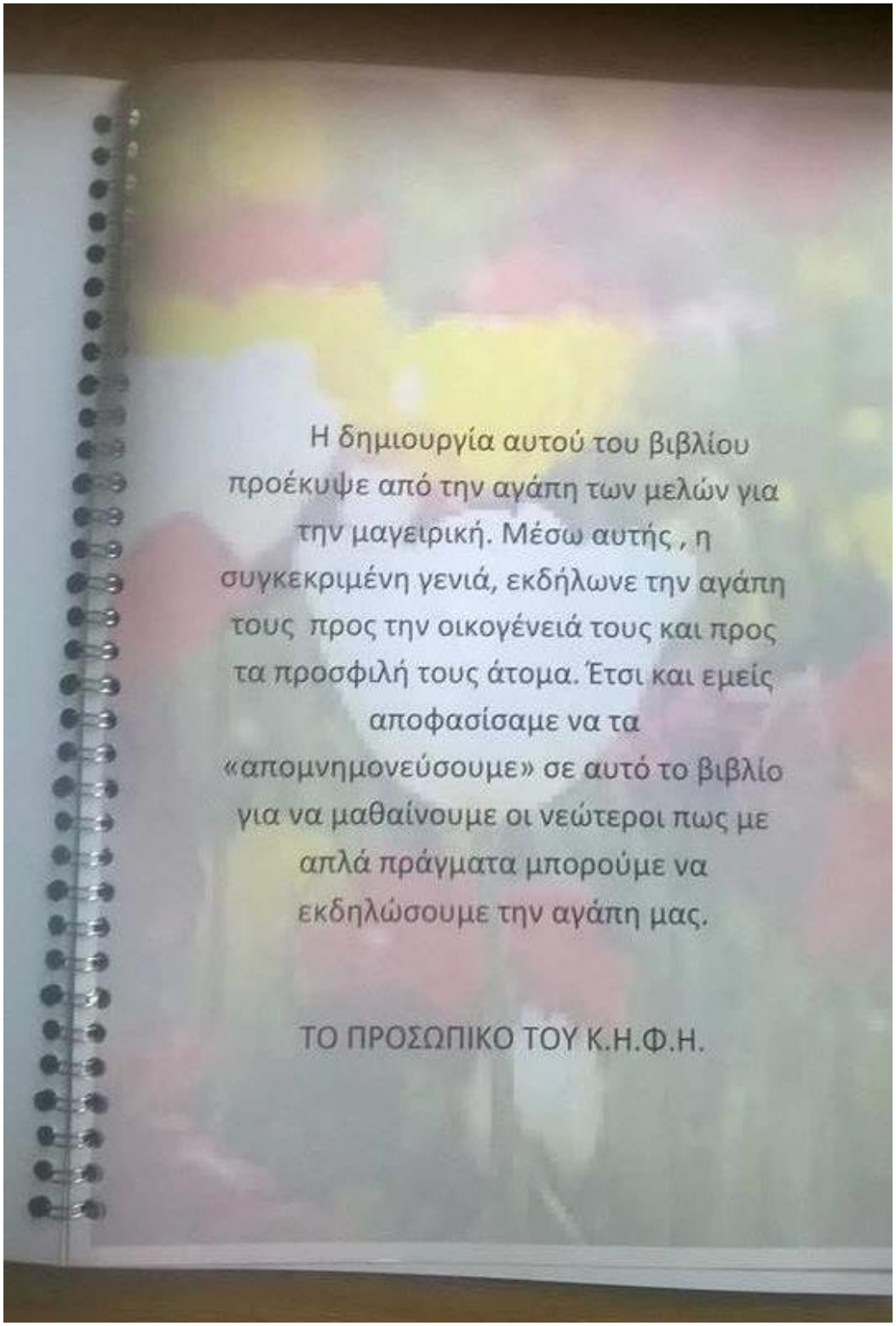
Ξύσμα από ένα λεμόνι

½ φλιτζάνι λάδι

2 κουταλιές της σούπας Μαρμελάδα πορτοκάλι , 2 κουταλιές κακάο και καρύδια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύω όλη τη ώρα μαζί. Βάζω χαρτί από το μείγμα 2 κουταλιές της σούπας και προσθέτω τη μαρμελάδα, το κακάο και τα καρύδια. Λαδώνω το ταψί ,βάζω το μείγμα και στο τέλος από πάνω απλώνω με ένα κουτάλι το μείγμα που κρατήσαμε χωρίς. Το φούρνο στους 180 βαθμούς πάνω –κάτω για 50 λεπτά


Η δημιουργία αυτού του βιβλίου προέκυψε από την αγάπη των μελών για την μαγειρική. Μέσω αυτής , η συγκεκριμένη γενιά, εκδήλωνε την αγάπη τους προς την οικογένειά τους και προς τα προσφιλή τους άτομα. Έτσι και εμείς αποφασίσαμε να τα «απομνημονεύσουμε» σε αυτό το βιβλίο για να μαθαίνουμε οι νεώτεροι πως με απλά πράγματα μπορούμε να εκδηλώσουμε την αγάπη μας.
ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΟΥ Κ.Η.Φ.Η.



ΤΕΜΠΕΛΟΠΙΤΑ ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ

ΥΛΙΚΑ

½ του κιλού φύλλο κρούστας

4 αυγά

½ λίτρο γάλα

Φέτα όση θέλεις

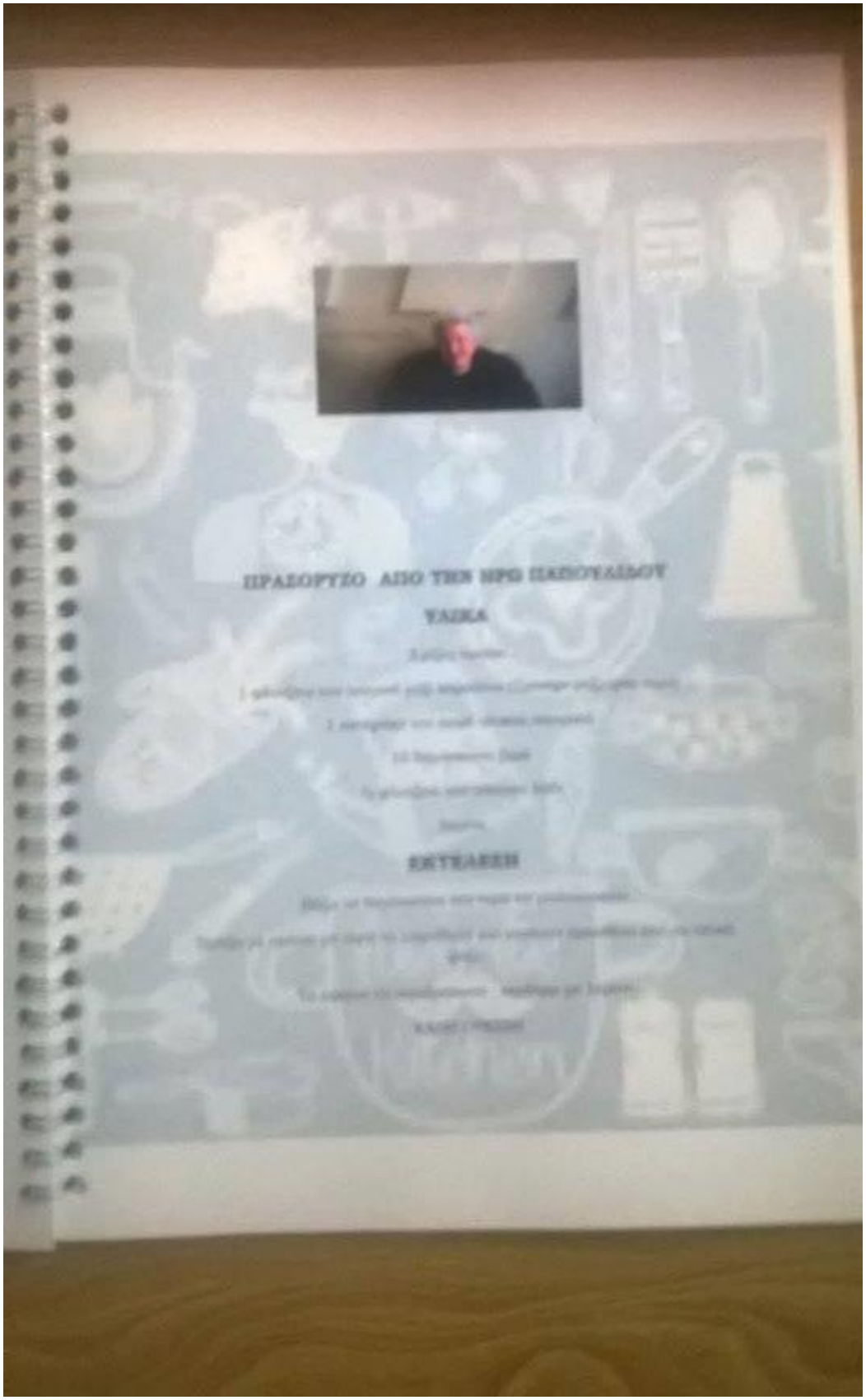
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμιγνύω το γάλα με τα αβγά και τη φέτα

Λαδώνω το ταψί και το φύλλο και ρίχνω το μείγμα. Κατόπιν το σουρώνω μέσα στο ταψί.

Ακολουθώ την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσουν όλα τα φύλλα.

Ψήνω σε προθερμασμένο φούρνο για ¾ της ώρας στους 200 βαθμούς.



ΠΡΑΣΟΡΥΖΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΠΟ ΠΑΠΟΥΛΙΔΟΥ

ΥΛΙΚΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ



ΜΕΘΥΣΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΕΝΙΤΣΑ ΚΟΝΤΑΚΑ

ΥΛΙΚΑ

1 ποτήρι του νερού ρετσινα

2 ποτήρια του νερού σιπρέλαιο

1 μπέικιν πάουντερ

1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα

Ελάχιστο αλάτι

Αλεύρι όσο πάρει (η ζύμη να είναι μαλακή όπως στους κουραμπιέδες)

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

Μαρμελάδα της προτίμησής μας

Καρύδια κονδροκομμένο

1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού κανέλα και 1 γαρυφαλλο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύω όλα τα υλικά μαζί και πλάθω μια μαλακή ζύμη. Ανοίγω με το χέρι λίγη ζύμη, βάζω τη γέμιση και το τυλίγω. Τα ψήνω σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς. Μόλις τα ξεφουρνίσουμε, τα αφήνω λίγο να κρυώσουν. Έπειτα τα βάζουμε σε μπολική άχνη να τραβήξουν. Τα αφήνουμε όσο θέλουμε. Τα βγάζουμε, τα τινάζουμε λίγο από την πολύ άχνη, τα αραδιάζουμε γιορτινα και με το κοσκινάκι τα πασπαλίζουμε ομοιόμορφα.



ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΤΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΣ ΖΑΡΚΑΔΑ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

1 φλιτζάνι πορτοκαλάδα

Λίγο ξύδι

Λίγο αλάτι

2 μπρίκια νερό

Αλεύρι όσο πάρει(πάνω από κιλό)

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

1 κιλό σπανάκι

Μαϊντανό

Φρέσκο κρεμμυδάκι

Άνηθο

3 αβγά

Φέτα όση θέλεις

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανοίξτε το σπανάκι με λάδι έως ότου μαραθεί και προσθέτω τον μαϊντανό το κρεμμυδάκι και τον άνηθο. Μόλις ψηθούν το αφήνω να κρυώσει και προσθέτω τα αβγά με τη φέτα.

Αρχίζουμε να ετοιμάζουμε τη ζύμη: ανακατεύω όλα τα υλικά μαζί και το χωρίζω σε μικρά μπαλάκια. Ανοίγω το κάθε μπαλάκι λίγο με το χέρι και αλείφω με λάδι ή βούτυρο. Πρέπει να γίνουν 12 μπαλάκια , 6 για κάθε φύλλο βουτυρώνω το ταψί και απλώνω τα 6 μπαλάκια σε ένα φύλλο. Βάζω τη γέμιση και το σκεπάζω με το άλλο φύλλο. Το χαράζω και το αλείφω με λάδι. Ψήνω σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 και μετά στους 200 βαθμούς κελσίου.



ΣΑΡΜΑΔΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΕΩΡΓΙΑ ΜΑΥΡΟΓΕΝΝΙΔΟΥ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

1 κιλό κιμά

1 κρεμμύδι

Σάλτσα

Μαυροπίπερο

Μαϊντανός

Μαύρα λάχανα

Νερό-αλάτι-λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεματάω τα φύλλα και τα αφηνω να κρυώσουν. Στο μεταξύ σοτάρω το κρεμμύδι, τη σάλτσα ,τον κιμά το μαυροπίπερο και τον μαϊντανό. Βάζω λίγη γέμιση στο κάθε φύλλο και το τυλίγω. Τα τοποθετώ κυκλικά σε κατσαρόλα και τα σκεπάζω με νερό και λάδι. Το νερό να είναι δύο δάκτυλα πιο πάνω από τα σαρμαδάκια. Βάζω σε δυνατή φωτιά και όταν αρχίσουν να βράσουν τα χαμηλώνω και τα ψήνω για μια ώρα περίπου.



ΓΛΩΣΣΕΣ ΠΑΝΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΗ ΧΟΝΔΡΟΜΑΤΙΔΟΥ

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό γλώσσες φιλέτο

Αλάτι

Λεμόνι

Αλεύρι

Λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλατίζω τις γλώσσες και τις βάζω σε τσιγάρι με λίγο λάδι και λίγο νερό ,ίσα να τα σκεπάζει. Τα ψήνω για 10 λεπτά περίπου από τη στιγμή που θα αρχίσουν να βράζουν. Πιάνω ½ ποτήρι νερό με λίγο αλεύρι, το ανακατεύω και το ρίχνω πάνω στη ψάρια ,το δένω μια βράση ακόμα και στύβω πάνω το λεμόνι. Έτοιμο!



ΛΙΚΕΡ ΒΥΣΣΙΝΑΔΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΘΕΝΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΔΟΥ

ΥΛΙΚΑ

2 κιλά βύσσινα

1 κιλό κονιάκ

1 κιλό ούζο

2 κιλά ζαχαρη

2 ζιλάκια κανέλας

1 μοσχοκάρυδο

3-6 κομμάτια γαρίφαλου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού πλύνω τα βύσσινα πολύ καλά τα βράζω μια φορά και μετά προσθέτω όλα τα υπολοιπα. Τα βράζω για μιση ωρα ακόμα ,να βγουν ελαφρά. Τα στραγγίζω καλα-καλά με το χέρι και μετά τα περνάω μέσα από τουλι. Το αφήνω να κρυώσει και το αποθηκεύσουμε σε μπουκάλι.



ΣΙΡΟΝ(ΠΟΝΤΙΑΚΟ) ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΣΑΜΑΣΛΙΔΟΥ

ΥΛΙΚΑ

Φύλλα για σιρόν

½ του κιλού πασκιτάν

175 γρ. αγελαδινό βούτυρο

Σκόρδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σιρώνω το σιρόν στο ταψί, ρίχνω βραστό νερό και τα σκεπάζω για 15΄.τα στραγγίζω.

Κατόπιν αραιώνω με νερό το πασκιτάν να γίνει κρέμα. Το απλώνω στα φύλλα. Βάζω το βούτυρο να κάψει με το σκόρδο και το περιχύνω.

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ!



ΠΕΛΤΕΣ ΚΥΔΩΝΙΟΥ ΑΠΟ ΤΗ ΣΟΦΙΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ

ΥΛΙΚΑ

Φλούδα και κουκούτσια από κυδώνια

4 ποτήρια νερό 3 ποτήρια ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζω τα κουκούτσια με τις φλούδες μέχρι να φηθούν και να φέρουνε έναν αρκετά πυκνό χρώμα. Κατόπιν τα στραγγίζω και τα στύβω πολύ καλά.

Προσθέτω στο υγρό τη ζάχαρη και το νερό και το αφήνω να βράσουν μέχρι να πυκνώσει (θέλει πολύ ώρα) ,να γίνει σαν ζελές. Το αδειάζω σε τάπερ , το αφήνω να κρυώσει και το κόβω σε μικρά κυβάκια. Έτοιμο!



ΤΡΑΧΑΝΟΠΙΤΑ (ΤΡΑΛΝΙΚ) ΤΗΣ ΣΑΜΑΡΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗΣ

ΥΛΙΚΑ

Ένα σακουλάκι τραχανάς ξινός

Τσιγαρίδες ή λουκάνικα χωριάτικα ή τυρί φέτα

Βούτυρο αγελαδινό ή χοιρινό λίπος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζω νερό στην κατσαρόλα και ρίχνω μέσα τον τραχανά με αλάτι. Το μισοφήνω να γίνει ρευστό (σαν τη ζύμη του κέικ).

Αλείφω το ταψί με βούτυρο ή χοιρινό λίπος . Ρίχνω το μείγμα και από πάνω το υπόλοιπο βούτυρο, το καπακώνω και το ψήνω στο φούρνο στους 200 βαθμούς. Όταν καπακνίσει βάζω από πάνω τις τσιγαρίδες ή τα λουκάνικα ή το τυρί και το ξαναψήνω μέχρι να ροδίσουν καλά. Το βγάζω από το φούρνο το τοποθετώ στη μέση του τραπεζιού και όλοι μαζί γύρω-γύρω τρώμε!



ΠΕΙΝΙΡΔΙ ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΜΑΡΝΑΣΙΔΟΥ

ΥΛΙΚΑ

2 ποτήρια χλιαρό νερό

1 πυρομαγιάνωστή

4 αβγά

1 κουπάκι γιαούρτι

1 κουπάκι γάλα

1 κουπάκι σπορέλαιο

Αλεύρι όσο πάρει (η ζύμη να είναι μαλακή)

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

Λίγη φέτα

Κασέρι μοριαδέλα

Μπέικον

1 πράσινη πιπεριά

1 κόκκινη πιπεριά

Αβγό και γάλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύω τη μαγιά με το χλιαρό νερό. Κατόπιν βάζω όλα τα υλικά μαζί και πλάθω μια μαλακή ζύμη. Την αφήνουμε να φουσκώσει. Την κόβω σε μικρά μπαλάκια και τα ανοίγω, βάζουμε στη μέση τη γέμιση και το κλείνουμε από τις δυο άκρες. Αλείφω με αβγό και γάλα και ψήνω στους 180 πάνω κάτω μέχρι να ροδίσουν.



ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΤΗΣ ΜΑΥΡΙΔΟΥ ΜΑΡΘΑΣ

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό μοσχαρίσιος κιμάς

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

Λίγο σκόρδο

Λίγη ρίγανη

Μαϊντανό

2 αβγά

Τριμμένο μπαγιάτικο ψωμί

Αλάτι

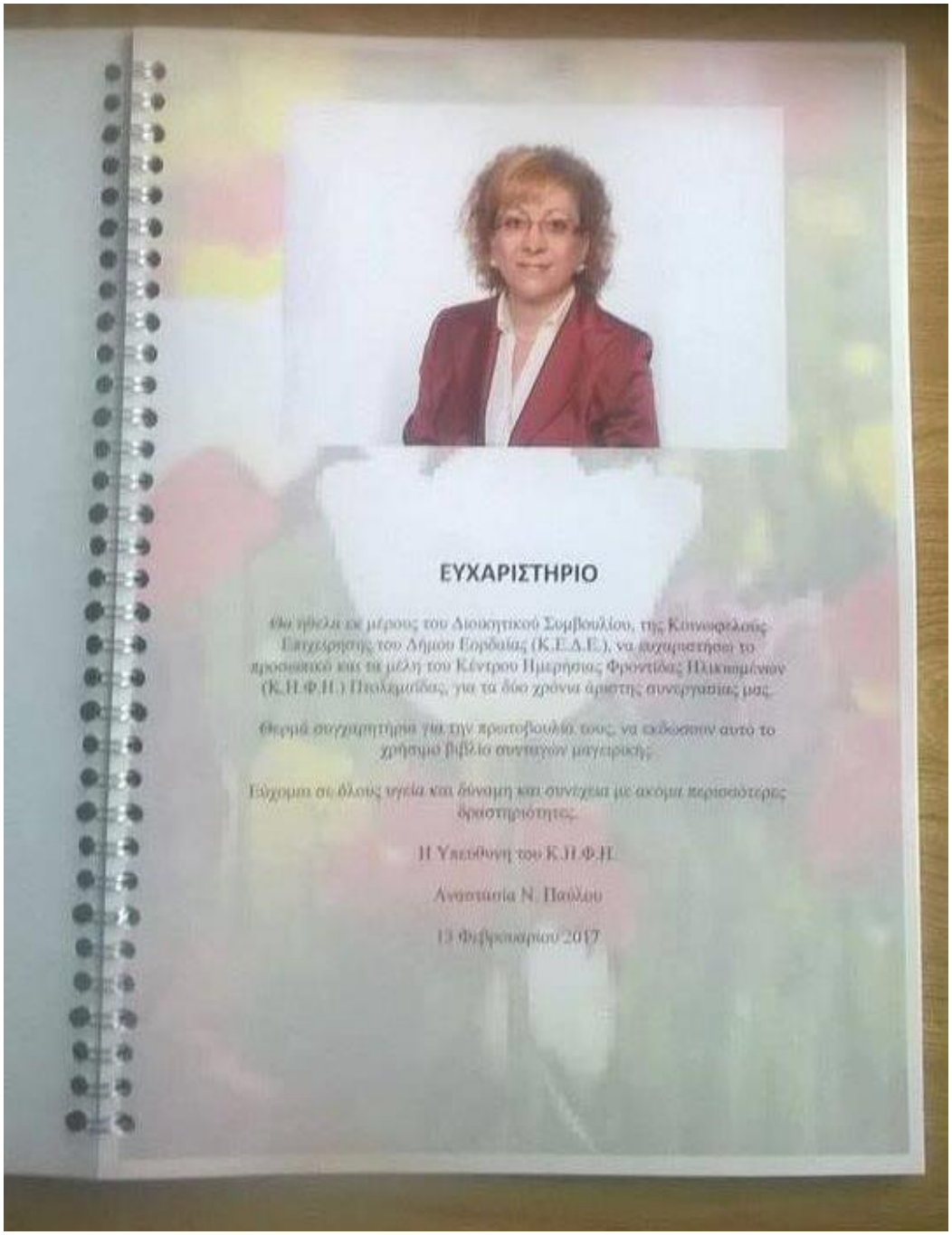
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύω όλα τα υλικά μαζί πολύ καλά μέχρι να γίναν μια ομοιόμορφη μάζα.

Τα σκεπάζω και το βάζω για μισή ώρα στο ψυγείο. Τα πλάθω και τηγανίζω σε μέτρια φωτιά.

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ!



ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Θα ήθελα εκ μέρους του Διοικητικού Συμβουλίου, της Κοινωφελούς Επιχείρησης του Δήμου Ευρδοίας (Κ.Ε.Δ.Ε.), να ευχαριστήσω το προσωπικό και τα μέλη του Κέντρου Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων (Κ.Η.Φ.Η.) Πολεμιάδας, για τα δύο χρόνια άριστης συνεργασίας μας.

Θερμά συγχαρητήρια για την πρωτοβουλία τους, να εκδώσουν αυτό το χρήσιμο βιβλίο συνταγών μαγειρικής.

Εύχομαι σε όλους υγεία και δύναμη και συνέχεια με ακόμα περισσότερες δραστηριότητες.

Η Υπεύθυνη του Κ.Η.Φ.Η.

Αναστασία Ν. Παύλου

13 Φεβρουαρίου 2017