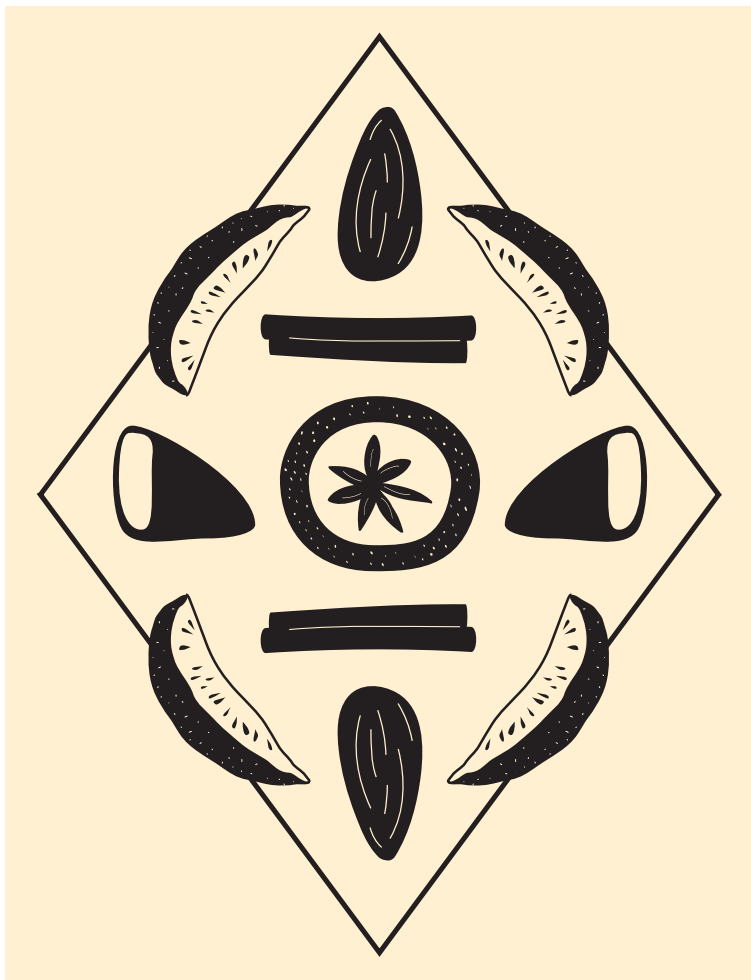
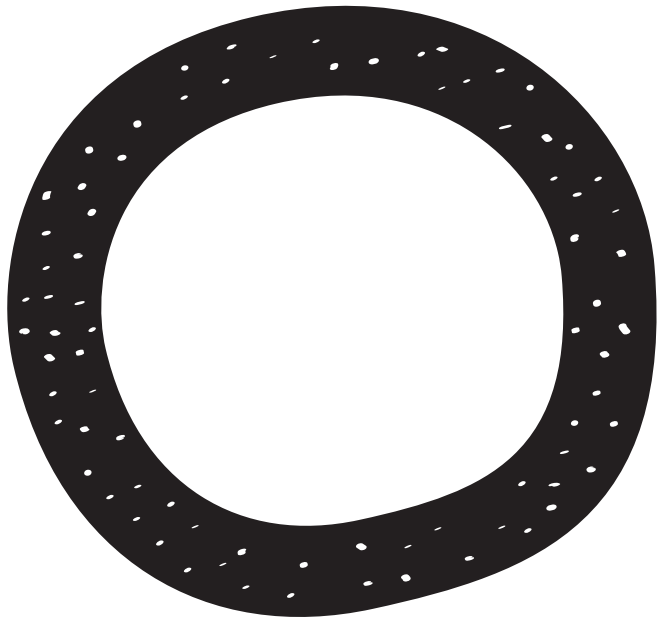


THESSALONIKI

— *food stories* —



— *πιάτα με ιστορία* —



Η Θεσσαλονίκη είναι ένα σταυροδρόμι γεύσεων, μία γαστρονομική μητρόπολη. Πουθενά αλλού στην Ελλάδα δεν πρόκειται ο επισκέπτης να βρεί τόσες πολλές διαφορετικές γεύσεις συνδυασμένες στο ίδιο τραπέζι, Βυζαντινές γεύσεις και τεχνικές συνεχίζουν να υπάρχουν σήμερα με την συνύπαρξη Οθωμανικών, Εβραϊκών και Γαλλικών επιρροών, ιδεών και προϊόντων. Τα απομεινάρια των Βυζαντινών συνηθειών, η κληρονομιά των Οθωμανικών παλατιών, οι παραδόσεις των προσφύγων από τον Πόντο, την Μικρά Ασία και την Κωνσταντινούπολη αναμείχθηκαν με τις Βαλκανικές παραδόσεις, τις Εβραϊκές συνήθειες και τη Γαλλική πρωτοπορία, δημιουργώντας το γαστρονομικό προφίλ της Θεσσαλονίκης. Διάσημη η πόλη για την παραδοσιακή της κουζίνα, για τα ψάρια και τα θαλασσινά της, μαγειρεμένα με τρόπους που προδίδουν την προέλευσή τους και τις επιρροές τους. Η Θεσσαλονίκη δε θα μπορούσε παρά να δημιουργήσει την ιδιαίτερη κουζίνα της, επηρεασμένη από την ιστορία της, με εξαιρετικά αποτελέσματα.

Thessaloniki is a crossroads of flavours, a metropolis of tastes, a gastronomic capital. Nowhere else in Greece can one find so many different flavours combined on the same table. The heritage of the Ottoman palaces and the traditions of Greek refugees from Asia Minor and Istanbul with their own bold and rich gastronomical identity features, as well as distant Pontus, are combined with gastronomical customs of the Balkan hinterland fashioning the distinct gastronomic profile of the city. Byzantine flavours and techniques have been incorporated in the local cuisine. The coexistence of the Turkish, Jewish, French and Greek communities resulted in a multitude of dishes, since the city cuisine borrowed techniques, ideas, products and moods. Thessaloniki is famous for its traditional cuisine, especially fish and seafood, cooked in manners that betray the origin of their various influences. Therefore, the city's cuisine could not but be influenced and developed, producing admittedly worthy results.

Κουλούρι Θεσσαλονίκης

Υλικά

- 1/2 kg αλεύρι σκληρό
- 1/2 κούπα χλιαρό νερό (για τη μαγιά)
- 1 κύβος νωπή μαγιά
- 2 κουταλιές ζάχαρη
- 3 κουταλιές αλεύρι
- 4 κουταλιές σπορέλαιο
- 1 κουταλιά αλάτι
- 1/2 κούπα (περίπου) χλιαρό νερό
- 2 κουταλιές ηλιέλαιο (για το ταψί)
- 2 κούπες νερό
- 1 κούπα ζάχαρη
- 2 κούπες σουσάμι

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ ρίχνετε μισή κούπα χλιαρό νερό και διαλύετε καλά τη μαγιά και τη ζάχαρη. Ρίχνετε το αλεύρι και ανακατεύετε. Σκεπάζετε με μια διαφανή μεμβράνη και αφήνετε τη μαγιά να φουσκώσει για 30' λεπτά. Στον κάδο του μίξερ (με γάντζο) βάζετε το αλεύρι. Ανοίγετε μια λακούβια και ρίχνετε τη μαγιά, το λάδι, το νερό και το αλάτι. Ζυμώνετε στην αρχή για 3' λεπτά σε χαμηλή ταχύτητα και μετά σε δυνατή για άλλα 5' λεπτά. Σκεπάζετε τον κάδο με μια πετσέτα και αφήνετε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 30' λεπτά. Την ξαναζυμώνετε για 5 λεπτά στο μίξερ. Χωρίζετε τη ζύμη σε 15 έως 18 μπαλάκια και πλάθετε (σε αλευρωμένη επιφάνεια) κορδόνια περίπου 30 εκατοστών. Στο μεγάλο ταψί της κουζίνας στρώνετε λαδόκολλα την οποία αλείφετε με λάδι. Ανακατεύετε το νερό με την ζάχαρη. Βουτάτε τα κορδόνια, κρατώντας τα από τις άκρες, πρώτα στο ζαχαρόνερο και μετά στο σουσάμι.



Τα κλείνετε σχηματίζοντας το κουλούρι. Τοποθετείτε τα κουλούρια στο ταψί αφήνοντας απόσταση ανάμεσα τους. Σκεπάζετε το ταψί με μια πετσέτα και τα αφήνετε να φουσκώσουν για 30' λεπτά. Γίνονται 3 ή 4 ταψιά. Τα ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 200° βαθμούς, για περίπου 15' λεπτά.

3 - 4 ταψιά.

Το κουλούρι ξεκίνησε να παρασκευάζεται στην πόλη μας από τους πρόσφυγες και έμεινε ως το παραδοσιακό ελληνικό προϊόν που πουλούσαν οι κουλουρτζήδες με τους ταβάδες στο κεφάλι από τα ξημερώματα. Αποτελεί μία από τις πιο υγιεινές πηγές υδατανθράκων, πρωτεϊνών και άλλων θρεπτικών συστατικών και ενέργειας. Η πόλη της Θεσσαλονίκης σε κάθε της γωνιά είναι γεμάτη με κουλουρτζήδες που πουλάνε το ζεστό και φρέσκο κουλούρι της Θεσσαλονίκης, το οποίο είναι πλέον ξακουστό σε όλο τον κόσμο.

Preparation

First, stir the sugar, 3 tbsp. flour and the yeast into 1/2 cup of warm water (it should feel just warm to your pinky). Put it aside until it's frothy, about 30 minutes.

In a dough mixer bowl, whisk together the flour, the yeast mixture, the salt, the oil and the rest of the water. Mix it all together and knead on a low speed for 3 minutes and on a high speed for 5 minutes more. Put the dough aside for 30 minutes.

Once risen knead for 5 more minutes.

Divide your dough into 10 - 18 pieces. Roll each piece of dough to make a nice long rope of 30cm. Put a greased with oil baking sheet on a pan. Mix 2 cups of water with 1 cup of sugar in a large plate and stir well. Put the sesame seeds on a large plate as well. Roll each rope in the sugar water and then in the sesame seeds. Pinch the ends of the ropes together, and put them on the baking sheet. Cover the dough rings with a cloth and let them rise in a warm place for 30 min. Bake the rings in a preheated oven at 200 C (375 F) for about 15 minutes.

3 - 4 oven pans.

One of the most traditional Greek snacks that awaken the sweetest memories of our childhood. The classic Thessaloniki sesame-seed koulouri was the first to be made by the refugees that came to the city, mainly from Asia Minor. At the same time one of the healthiest sources of carbohydrates, proteins and other nutrients and energy. The city of Thessaloniki is known for the street vendors in every corner, selling the famous fresh and warm koulouri Thessalonikis, from very early in the morning.

Koulouri Thessalonikis sesame seed bread ring

Ingredients

- 1/2 kg all purpose flour
- 1/2 cup warm water (for the yeast)
- 2 tsp active dry yeast (1 pck)
- 2 tbsp. sugar
- 3 tbsp flour
- 4 tbsp oil
- 1 tbsp salt
- 1/2 cup warm water
- 2 tbsp oil (for the pan)
- 2 cups water
- 1 cup sugar
- 2 cups sesame seeds

Τραχανάς με τυρί και φρυγανισμένο ψωμί

Υλικά

- 6 κούπες ζωμός κοτόπουλου ή νερό
- 2 κουταλιές βούτυρο αγελαδινό
- 1 κούπα τραχανάς
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 200 gr. τυρί φέτα θρυμματισμένο
- 4 φέτες φρυγανισμένο ψωμί

Εκτέλεση

Βράζετε το ζωμό, ρίχνετε μέσα τον τραχανά, το βούτυρο και ανακατεύετε για να μη σβολιάσει. Σιγοβράζετε για 6-7 λεπτά και προς το τέλος αλατίζετε. Αφήνετε τον τραχανά να χυλώσει. Σερβίρετε προσθέτοντας το τυρί. Συνοδεύετε τη σούπα με φρυγανισμένο ψωμί. Παραλλαγή: Μπορείτε να μαγειρέψετε τον τραχανά με ελαιόλαδο αντί για βούτυρο και να αντικαταστήσετε το τυρί με στραγγιστό γιαούρτι.

Μερίδες 4.

Παραδοσιακό φαγητό με το οποίο μεγάλωσαν ολόκληρες γενιές. Θρεπτικό, νόστιμο και υγιεινό, συνήθως τρώγεται ζεστό και αποτελεί ένα από τα κύρια πιάτα του πρωινού μας. Μπορείτε να απολαύσετε τραχανά γλυκό, ξινό ή και τραχανά λαχανικών. Μετά από πολλές προσπάθειες της Λέσχης Αρχιμαγείρων Βορείου Ελλάδος ο τραχανάς καθιερώθηκε ως γκουρμέ πρωινό σε όλα τα καλά ξενοδοχεία της πόλης μας.



Trahanas with feta cheese and toasted bread

Ingredients

- 6 cups of chicken stock or water
- 2 tbsp butter
- 1 cup ζα cheese
- 4 slices toasted bread

Preparation

Bring chicken broth or water to boil. Pour in Trahana and butter and stir well. Low the heat, boil for 6 - 7 minutes, or until trahana makes a lightly thick soup, stirring at all time. Add the crumbled cheese and serve with the toasted bread aside.

You may cook Trahana with olive oil instead butter and greek yoghurt instead feta cheese.

Serves 4.

A traditional food, nutritious, healthy and delicious. It's a traditional pasta made by flour, milk or yoghurt or vegetables. Served warm. It's one of the main breakfast dishes that can be found in most of the Hotels' breakfast buffets in the city.

Μπουγάτσα Θεσσαλονίκης με κρέμα

Υλικά
1+ 1/2 λίτρο γάλα
250 gr. ζάχαρη
1 πρέζα αλάτι
3 βανίλιες
250 gr σμιγδάλι ψιλό
3 κουταλιές βούτυρο αγελαδινό
1 πακέτο φύλλο κρούστας
150 gr βούτυρο γάλακτος
80 - 100 gr ζάχαρη άχνη
λίγη κανέλα

Εκτέλεση

Σε μέτρια φωτιά βράζετε το γάλα με τη ζάχαρη, το αλάτι και τις βανίλιες. Ρίχνετε λίγο λίγο το σμιγδάλι. Ανακατεύετε γρήγορα με το σύρμα μέχρι να πήξει η κρέμα. Προς το τέλος αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτετε το βούτυρο. Αφήνετε την κρέμα να κρυώσει και να σφίξει λίγο. Σε βουτυρωμένο ταψί 34X36 στρώνετε τα επτά φύλλα βουτυρωμένα ένα ένα. Αδειάζετε μέσα την κρέμα και την απλώνετε καλά. Τα φύλλα που προεξέχουν τα διπλώνετε προς τα μέσα. Κλείνετε με τα υπόλοιπα φύλλα επίσης βουτυρωμένα ένα ένα. Ραντίζετε με το βούτυρο και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 C βαθμούς στον αέρα στην μεσαία σχάρα για περίπου 30' λεπτά. Ψιλοκόβετε τις μερίδες και τις σερβίρετε πασπαλίζοντας με την ζάχαρη άχνη και την κανέλα.

Μερίδες 6.



Πριν 40 χρόνια έγινε γνωστή η μπουγάτσα στη Θεσσαλονίκη όταν κάποιοι Σερραίοι μάστορες εγκαταστάθηκαν εδώ. Μέσα σε λίγα χρόνια γέμισε η πόλη από μπουγατσατζήδικα. Σήμερα, περίπου χίλια είναι τα μαγαζιά που μπορεί κάποιος να γευτεί μπουγάτσα με κρέμα, με τυρί, με κιμά, με σπανάκι ή και σκέτο φύλλο με χοντρή ζάχαρη.

Bougatsa with custard cream phyllo custard pie

Ingredients
1+ 1/2 lt Milk
250 gr caster sugar
1/2 tsp vanilla extract
250 gr fine semolina flour
3 tbsps unsalted butter
Pinch of salt
1 pck filo pastry (phyllo)
150 gr unsalted butter
80-100 gr icing sugar to dust
2 tsp ground cinnamon

Preparation

Combine the sugar and milk in a medium-size saucepan. Place over a medium heat and bring to a simmer, stirring to dissolve the sugar. Stirring constantly, gradually add the semolina and a pinch of salt and cook for 3 minutes until the mixture thickens. Add 1 tablespoon of butter and the vanilla extract and stir to combine. Pour the mixture into a bowl, cover the surface with baking paper and allow to cool completely. Melt the remaining butter and set aside. Unroll the filo pastry and place between two clean tea towels on the benchtop. Brush a 34X36 cm cake tin with butter. Brush a sheet of filo with butter and lay it in the tin with the edges overhanging. Repeat with 6 more sheets changing the angle slightly each time as you lay the filo into the tin (this creates an even edge of filo around the tin). Spoon the semolina custard evenly over the filo. Cover the surface of the tin folding the overhanging sheets buttering one by one. Brush each of the remaining sheets with butter and fan the sheets over the tin to cover the surface.

Brush with butter on the top, place the baking tin in the oven and bake at 180 C for 30 minutes until golden. Allow to cool. Combine the icing sugar and cinnamon and generously dust the surface before cutting into slices.

Serves 6.

Bougatsa became known in Thessaloniki when some traditional confectioners from a nearby area moved to the City. This luscious custard pastry became a much loved sweet snack and hundreds of special pastry shops opened where a sweet, or salty with cheese, minced meat, or spinach, bougatsa is served.



Λουκουμάδες με μέλι και κανέλα

Υλικά

1/2 kg αλεύρι

1 φακελάκι ξερή μαγιά

2 κουταλιές ζάχαρη

1 βανίλια

1 κουταλιά ελαιόλαδο

2 κούπες χλιαρό νερό (περίπου)

1 πρέζα αλάτι

Λάδι για τηγάνισμα

1/2 κούπα μέλι

1/2 κούπα καρύδια ψιλοκομμένα

Λίγη κανέλα

Εκτέλεση

Σε βαθύ μπολ ρίχνετε το αλεύρι, με τη μαγιά, τη ζάχαρη, τη βανίλια και ανακατεύετε.

Ανοίγετε μια λακούβα στη μέση. Ρίχνετε το νερό λίγο λίγο και συνεχίζετε το ανακάτεμα μέχρι να γίνει λείος χυλός. Τέλος ρίχνετε το αλάτι. Τον σκεπάζετε με μια πετσέτα και τον αφήνετε σε ζεστό μέρος μέχρι να φουσκώσει (περίπου μία ώρα).

Ανακατεύετε ελαφρά και παίρνετε στη χούφτα σας χυλό. Με ένα κουταλάκι, που το βρέχετε συνεχώς, κόβετε κομματάκια χυλού και τα ρίχνετε σε άφθονο ζεστό λάδι. Με μια τρυπητή κουτάλα πιέζετε προς τα κάτω τους λουκουμάδες για να ροδίσουν καλά. Τους βγάζετε και τους αραδιάζετε σε χαρτί κουζίνας για να στραγγίσουν. Τους σερβίρετε ζεστούς σε μεγάλη πιατέλα και τους πασπαλίζετε με το μέλι, τα καρύδια και την κανέλα.

Κομμάτια 35- 40.

Οι λουκουμάδες είναι το αγαπημένο σνακ των Θεσσαλονικέων. Στα λουκουματζήδικα της πόλης μας μπορεί να βρει κανείς μεγάλη ποικιλία από λουκουμάδες. Η εξαιρετική τους γεύση ξετρελαίνει μικρούς και μεγάλους. Μπορεί να τους απολαύσει κανείς όλες τις ώρες της ημέρας, από τα πανηγύρια που τους πουλούν οι πλανόδιοι πωλητές μέχρι τα καλύτερα gourmet εστιατόρια των ξενοδοχείων. Με μέλι και καρύδια, με άσπρη, μαύρη ή καφέ σοκολάτα, όπως και να τους δοκιμάσετε είναι μοναδικοί.



Loukoumades with honey and cinnamon yeast-risen dough puffs

Ingredients

1/2kg all purpose flour

1 pck dry yeast

2 tbsp caster sugar

1/2 tsp vanilla extract

1 tbsp olive oil

2 cups warm water

Frying oil

Pinch of salt

1/2 cup honey

1/2 cup crumbled wall nuts

Ground cinnamon

Preparation

Mix well flour, yeast, sugar and vanilla extract in a large bowl. Gradually add the warm water (no more than 100 degrees F , 40 degrees C) stirring well. Add the salt, cover the bowl and let rise until doubled in bulk, in a warm place (an hour or more). Stir again. Place a large tea spoon in a glass of water near the batter. Scoop up about 4 tablespoons of dough per puff with the wet spoon, drop it into the wet palm of your hand, and roll it back into the spoon to create a small ball. Do not overhandle the puffy, soft dough. Drop the dough balls into the hot oil in batches, wetting the spoon each time you make a dough ball. Fry in the hot oil until golden brown on the bottom, and roll them over to cook the other side, 2 to 3 minutes per batch. Gently set the loukoumades aside to drain on paper towels. Drizzled with honey syrup and sprinkled with cinnamon. Serve warm.

35 - 40 puffs.



Loukoumades is the favourite snack of the locals. A great variety can be found in the special stores and restaurants. Can be served also with white, dark or milk chocolate.

Πιροσκή με πατάτα

Υλικά

1 κιλό αλεύρι (για όλες τις χρήσεις)

1 κύβος νωπή μαγιά

2 κουταλιές ζάχαρη

1/2 μισή κούπα χλιαρό νερό

1 κουταλιά αλάτι

1 φλιτζανάκι σπορέλαιο

1/2 φλιτζανάκι ξίδι

1+1/2 κούπα νερό χλιαρό

Λίγο σπορέλαιο επιπλέον (για τα χέρια)

Άφθονο λάδι για τηγάνισμα

Γέμιση

6-7 μέτριες πατάτες βρασμένες

1/3 κούπα ελαιόλαδο

1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

3-4 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα

1/2 ματσάκι μαϊντανός ψιλοκομμένος

Λίγη ρίγανη, αλάτι,

μαύρο πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Εκτέλεση

Διαλύετε καλά τη μαγιά με τη ζάχαρη στο χλιαρό νερό. Σε μία μεγάλη λεκάνη βάζετε το αλεύρι, ρίχνετε το αλάτι και τα ανακατεύετε. Ανοίγετε στη μέση μια λακουβίτσα. Ρίχνετε τη μαγιά, το σπορέλαιο, το ξίδι και τα ανακατεύετε ελαφρώς. Προσθέτετε λίγο λίγο το νερό και ζυμώνετε μέχρι να γίνει μια πολύ μαλακή ζύμη. Τη σκεπάζετε καλά και την αφήνετε να ξεκουραστεί για μία ώρα και να φουσκώσει καλά. Τη ξαναζυμώνετε ελαφρώς, κόβετε μικρά κομμάτια ζύμης και τα ανοίγετε με τα λαδωμένα χέρια σας σε μικρά μακρόστενα πιτάκια. Τα αραδιάζετε πάνω σε αλευρωμένη επιφάνεια. Πατάτε μ' ένα πιρούνι τις πατάτες για να πολτοποιηθούν. Σε καυτό λάδι σοτάρετε πολύ καλά πρώτα τα κρεμμύδια και μετά τις πατάτες.

Ρίχνετε το μαϊντανό, τη ρίγανη, το αλάτι, το πιπέρι, ανακατεύετε και αφήνετε το μείγμα να κρυσώσει. Μοιράζετε τη γέμιση στα πιτάκια, τα κλείνετε και πατάτε τις άκρες τους για να κλείσουν καλά. Τα τηγανίζετε σε άφθονο καυτό λάδι. Τα σερβίρετε ζεστά.

Κομμάτια 30.

Τα πιροσκή είναι ένα παραδοσιακό ποντιακό έδεσμα. Τη συνταγή την έφεραν οι πρόσφυγες από τον Πόντο και από τις γαλιάδες και τις μαμάδες διαδόθηκε μέχρι τη σημερινή νεότερη γενιά. Εκτός από τη πατάτα μπορείτε να γεμίσετε τα πιροσκή με τυρί, πράσο, κιμά, λουκάνικο. Σε πολλές περιοχές της Ελλάδας τους καλοκαιρινούς μήνες από τους Πόντιους στήνονται πανηγύρια, γιορτές και διαγωνισμοί αφιερωμένοι στα πιροσκή.



Potato Piroshki

Ingredients

1 kg all-purpose flour

2 pck dry yeast or one small cube baker's

Yeast

2 tbsp caster sugar

1/2 cup warm water

1tbsl salt

1 espresso cup oil

1/2 espresso cup vinegar

1/2 cup warm water

Frying oil

Filling

6-7 medium potatoes, boiled

1/3 cup olive oil

1 big onion

3-4 spring onions

1/2 Parsley

Pinch of oregano

Salt, black pepper

Preparation

Dissolve the yeast with the caster sugar in warm water. In a big bowl mix the flour with the salt. Add the yeast, the oil and the vinegar and mix well. Add gradually the warm water. Knead to make a fairly soft dough. Cover the bowl and let for an hour to rise. Mash the boiled potatoes. Saute diced onion in olive oil until brown, add the mashed potatoes, parsley, salt, oregano, black pepper and let it cold.

Knead the dough again, take small pieces of dough and roll on floured surface. They should be large enough to be filled and folded, but not too fragile to manipulate. Put 1 heaping table spoon filling in centre of circle of dough. Moisten edges of dough with water. Fold over in a half circle over. Seal edges by pressing with fork. Dip in hot oil until brown. Serve warm

30 pieces.

A traditional snack from Pontus. The recipe brought here by the immigrants. Piroshki can be filled with cheese, minced meat, sausage or leek.

Ντολμαδάκια γιαλαντζί με άνηθο και δυόσμο

Υλικά

60 αμπελόφυλλα

1/2 + 1/2 κούπα ελαιόλαδο

1 ματσάκι κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
(όχι τα φύλλα)

2 κούπες ρύζι Καρολίνα

6-7 κλαδάκια άνηθος ψιλοκομμένος

3 κλαδάκια φρέσκος δυόσμος
ψιλοκομμένος

2 λεμόνια (το χυμό τους)

Ζωμός λαχανικών ή νερό

Αλάτι, μαύρο πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Τα ντολμαδάκια είναι ένας εξαιρετικός μεζές που μπορούν να συνοδεύουν όλα τα φαγητά μας σ' ένα γιορτινό τραπέζι αλλά και μόνα τους αποτελούν ένα κυρίως πιάτο νόστιμο και απολύτως υγιεινό. Η καταγωγή τους είναι από την Μικρά Ασία, ες' ού και το "γιαλαντζί" που σημαίνει ψεύτικο, δηλαδή χωρίς κρέας. Τα έφεραν οι πρόσφυγες με τον ερχομό τους στην Ελλάδα. Σήμερα τα ντολμαδάκια είναι γνωστά σε όλη την υφήλιο.



Εκτέλεση

Σε μισή κούπα καυτό λάδι σοτάρετε τα κρεμμυδάκια. Προσθέτετε το ρύζι και συνεχίζετε το σοτάρισμα. Ρίχνετε τον άνηθο, το δυόσμο, το χυμό ενός λεμονιού, το αλάτι, το πιπέρι και τα ανακατεύετε καλά.

Ζεματάτε τα αμπελόφυλλα σε νερό που βράζει. Μερικά (4-5) από τα φύλλα, τα στρώνετε στη βάση της κατσαρόλας. Βάζετε λίγη γέμιση στην άκρη του φύλλου. Τυλίγετε το κάθε φύλλο διπλώνοντας τις άκρες προς τα μέσα. Τα αραδιάζετε κυκλικά σε φαριδιά κατσαρόλα. Ρίχνετε το υπόλοιπο λάδι, το υπόλοιπο λεμόνι και το ζωμό, μέχρι να σκεπαστούν. Βάζετε επάνω ένα βαρύ πιάτο και τα σιγοβράζετε για περίπου 35 λεπτά. Τα σερβίρετε με γιαούρτι ή με τζατζίκι.

Μερίδες 5.

Dolmadakia Yalantzi with herbs stuffed vine leaves

Ingredients

60 (approx. 240 g) vine leaves, fresh,
frozen or vacuum packed in brine

1 cup olive oil, 4-5 spring onions

2 cups short grain rice

1/2 bunch of dill, finely chopped

1 handful fresh or dried spearmint leaves
rubbed between the palms

1 tsp salt, or more, to taste

2 lemons, juiced, or more, to taste

2-3 cups vegetable broth or water

Black pepper to taste

Preparation

Saute spring onions in hot olive oil (use half cup of olive oil). Add rice and keep stirring. Add dill, spearmint, lemon juice (from 1 lemon), salt and pepper. Blanch vine leaves in boiling water for a couple of minutes and then refresh in batches of cold water to cool. Place some leaves on the bottom of a large casserole

Place the vine leaves on a flat surface with the ribs facing upwards and the stalk end facing towards you. Place a teaspoon of stuffing (varying slightly with the size of the leaf) towards the stalk end of the leaf. Firmly roll the stalk end over leaf, then tuck in the sides and roll up completely. Place seam side down in a large casserole dish. Place close together, in layers, so they don't unravel.

Place a big dinner plate on top of the dolmades to weigh them down. Pour over the broth or water and remaining olive oil until to cover the plate, season with salt and pepper. Cover and cook for about 35 minutes until rice is cooked. Remove dinner plate, add lemon juice and serve dolmades with yoghurt or tzatziki.

Serves 5.

A great appetizer or main course, famous worldwide. Originally from Asia Minor, Dolmadakia yalantzi (yalantzi means "fake" without meat) became really popular in Thessaloniki after the settlement of the refugees in 1920s.





Μαντί

Υλικά Ζύμη

300 gr αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 αβγό
Λίγο αλάτι
1/2 κούπα (περίπου) χλιαρό νερό

Γέμιση

200 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος
200 γρ. κιμάς πρόβιος
1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 σκελίδα σκόρδο τριμμένη
6-7 κλαδάκια μαϊντανός ψιλοκομμένος
Λίγο μοσχοκάρυδο, λίγο μπαχάρι
Λίγο κύμινο, αλάτι
1/3 κούπας ελαιόλαδο
3 κούπες ζωμός μοσχαρίσιος ή πρόβιος
1 κουταλιά κόκκινο πιπέρι γλυκό

Σάλτσα γιαουρτιού

1/2 κιλό γιαούρτι στραγγιστό
2-3 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
1 κουταλιά ελαιόλαδο
2 κουταλιές ζωμός μοσχαρίσιος
Λίγο μπούκοβο

Εκτέλεση

Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνετε το αλεύρι, το αβγό, το αλάτι και λίγο λίγο το νερό. Ζυμώνετε καλά, σχηματίζετε μια μπάλα, τη σκεπάζετε και την αφήνετε να ξεκουραστεί για 1 ώρα. Ανακατεύετε τους κιμάδες και προσθέτετε το κρεμμύδι, το σκόρδο, το μαϊντανό, τα μπαχαρικά και το αλάτι.

Σε αλευρωμένη επιφάνεια ανοίγετε ένα μεγάλο τετράγωνο φύλλο, το κόβετε σε λωρίδες με φάρδος 4-5 εκατοστά, και ξανακόβετε την κάθε λωρίδα σχηματίζοντας τετράγωνα πιτάκια. Με ένα κουταλάκι μοιράζετε τη γέμιση στα πιτάκια. Κλείνετε τις τέσσερις άκρες σχηματίζοντας "πουγκάκια". Τα στρώνετε σε λαδωμένο αντικολητικό ταψάκι και τα ραντίζετε με το λάδι.

Ψήνετε στους 180 βαθμούς σε προθερμασμένο φούρνο για περίπου 30 λεπτά.

Αφού ροδίσουν καλά βγάζετε το ταψί από το φούρνο, ρίχνετε με μια κουτάλα λίγο λίγο το ζωμό και πασπαλίζετε με το κόκκινο πιπέρι. Αφήνετε το φαγητό να απορροφήσει καλά το ζωμό του. Ανακατεύετε το γιαούρτι με τα υπόλοιπα υλικά. Σερβίρετε περιχύνοντας με ο γιαούρτι και πασπαλίζοντας με λίγο μπούκοβο.

Μερίδες 6.

Το μαντί είναι ένα παραδοσιακό φαγητό που έφεραν μαζί τους οι πρόσφυγες από τις αλησμόνητες πατρίδες πριν από 90 χρόνια. Είναι υγιεινό, πλούσιο σε θρεπτικές αξίες και θεωρείται φαγητό ιδανικό για τις κρύες μέρες του χειμώνα. Θα το βρείτε σε όλα τα καλά εστιατόρια της πόλης μας. Απολαύστε το.

Manti meat dumplings

Ingredients Dough

**300 gr plain flour, sifted,
plus extra, to dust**
1 egg, a pinch of salt
1/2 cup warm water

Filling

200gr ground lamb
200gr ground veal
1 small onion, coarsely grated
1 clove of garlic crushed
1 cup finely chopped flat-leaf parsley
**A pinch of ground nutmeg,
all spice, cumin, salt**
1/3 cup olive oil
3 cups meat stock
1 tbsp sweet paprika

Yoghurt sauce

1/2 kg greek yoghurt
2-3 cloves of grated garlic
1 tbsp olive oil
2 tbsp meat stock
Hot chili pepper to taste

Preparation

To make the dough, place flour, salt, egg in a large bowl. Start drawing in the flour while gradually adding water. Add only enough water for the mixture to just come together. The dough should be soft but not too sticky. Knead dough for 5 minutes or until smooth and elastic. Let it stay for an hour. Roll out a piece of dough on a lightly floured work surface until 2 mm thick and cut into 4 cm squares.

Place 1/2 tsp meat filling in the centre of each square, then using a wet pastry brush, lightly brush the edges.

Bring each corner together to meet in the centre and press the edges together to seal and form a pyramid-shaped dumpling. Place on a lightly floured tray. Repeat with remaining dough and meat filling.

In a greased pan place the dumplings drizzle with olive oil and bake in a preheated oven at 180 C for 30 minutes.

When baked, gradually add the stock in the pan and season with the red paprika.

Let manti to stay in the stock.

Mix yoghurt with the ingredients for the yoghurt sauce and serve manti with the sauce.

Serves 6.

A traditional dish brought by the refugees 90 years ago. A great meal for the cold winter days can be found in all the good restaurants in town.



Πατσάς με σκορδοστούμπι και μπούκοβο (σπιτικός)

Υλικά

2 κιλά πατσάς (κοιλίες και
ποδαράκια καθαρισμένα)
Άφθονο νερό
1/2 κούπα χυμός λεμονιού
2 κουταλιές ελαιόλαδο
2 κουταλιές πελτές ντομάτας
1/2 κούπα ξίδι
4 σκελίδες σκόρδο λιωμένο
Λίγο μπούκοβο
Αλάτι

Εκτέλεση

Πλένετε καλά τον πατσά. Σε μια λεκανίτσα με νερό ρίχνετε το χυμό λεμονιού. Προσθέτετε τον πατσά και τον αφήνετε για 1 ώρα. Τον ξαναπλένετε καλά και τον βάζετε να βράσει σε άφθονο αλατισμένο νερό για 2-3 ώρες. Παίρνετε τον αφρό με ένα κουτάλι. Ψιλοκόβετε τις κοιλίες. Κρατάτε το κρέας από τα ποδαράκια και το κόβετε σε μικρά κομμάτια. Πετάτε τα κοκαλάκια. Σουρώνετε το ζωμό, τον προσθέτετε στο κρέας και τα αφήνετε να σταθούν στο ψυγείο για 2-3 ώρες. Το πηχτό μείγμα σαν λίπος, που δημιουργείται επάνω από το ζωμό, το παίρνετε με μια μεγάλη κουτάλα και το βάζετε σε ένα κατσαρολάκι. Το βράζετε με λίγο λάδι και τον πελτέ ντομάτας (αραιωμένος σε 1 κούπα νερό). Ανακατεύετε το ξίδι με το σκόρδο. Ζεσταίνετε την κατσαρόλα με τον πατσά. Σερβίρετε ρίχνοντας μια κουταλιά λίπος με ντομάτα, λίγες σταγόνες σκορδοστούμπι και λίγο μπούκοβο.

Μερίδες 6-8.

Η ιστορία του πατσά στη Θεσσαλονίκη ξεκινάει πριν από 60 χρόνια. Η προετοιμασία του πατσά είναι πραγματική ιεροτελεσσία και μας δίνει ένα πιάτο δυναμωτικό, τονωτικό, χορταστικό και εύγευστο. Ο πατσάς ήταν ανέκαθεν το φαγητό της φτωχολογιάς. Το ποδαράκι, η κοιλιά, το στομάχι (σαρδένι), το παχύ έντερο, το πάγκρεας (τόπι), όλα από μοσχάρι, είναι τα πέντε βασικά είδη που μπαίνουν στο καζάνι και βράζουν για αρκετές ώρες. Ο σπιτικός πατσάς είναι λίγο διαφορετικός γιατί οι νοικοκυρές συνήθως προτιμούν τα χοιρινά ποδαράκια, τις κοιλίες ή το χοιρινό κεφαλάκι. Παλαιότερα στη Θεσσαλονίκη υπήρχαν πάρα πολλά πατσασιδικά, ενώ σήμερα είναι ελάχιστα με πιο γνωστό το πατσασιδικο του Τσαρουχά. Ψιλοκομμένος ή χοντροκομμένος, με ή χωρίς μπούκοβο παραμένει πάντοτε υπέροχος.



Patsas with garlic and vinegar tripe soup

Ingredients

2 kg pork belly and pork leg
1/2 cup lemon juice
2 tbsp olive oil
2 tbsp tomato paste
1/2 cup vinegar
4 garlic cloves, mashed
1 small chilli pepper
Salt

Preparation

Wash the meat well. Fill in a pot with water and salt, place the meat and simmer for 2-3 hours. Using a tablespoon, remove and throw away the white stuff on the top. Cut the meat on really small cubes. Strain the stock and let it stay with the meat for 2-3 hours in the fridge. Remove the jellied stuff on the top and bring it to boil with the tomato paste. Mix the vinegar with the garlic and the chilli pepper. Heat the pot with the stock and the meat, serve patsa adding on every plate a tbsp of the jellied-tomato sauce and a few drops of the vinegar-garlic sauce.

Serves 6-8.

For the last 60 years, it's one of the most traditional dishes of the city. A soup not included in the daily diet but traditionally referred to as the Greek hangover cure, patsas is mostly eaten in the early morning. The ingredients consist of a kind of gel, which eventually protects and lines the stomach. It used to be a basic meal of the poor. Made of Veal hocks, belly, legs and stomach, the home made version consists pork head, legs and belly and stomach. The most commonly visited place to have patsa is the Patsatzidika restaurants that can be found around the city.

Λαχανοντολμάδες με αβγολέμονο

Υλικά

1 μέτριο λάχανο
400 γρ. κιμάς μοσχάρισιος
200 γρ. κιμάς χοιρινός
1+1/2 κούπες ρύζι γλασέ
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1/2 ματσάκι μαϊντανός ψιλοκομμένος
6-7 κόκκοι γαρίφαλο, κοπανισμένοι
1 κουταλάκι κύμινο
3 κουταλιές ελαιόλαδο
1/2 κούπα ελαιόλαδο, επιπλέον
ζωμός λαχανικών ή νερό
Αλάτι, μαύρο πιπέρι φρεσκοτριμμένο
2 αβγά
1 λεμόνι (το χυμό του)

Εκτέλεση

Καθαρίζετε το λάχανο και χαράζετε σταυρωτά το κοτσάνι του. Το ζεματάτε για λίγα λεπτά σε άφθονο αλατισμένο νερό. Το βγάζετε σε μεγάλο ταψί και ξεχωρίζετε τα φύλλα του. Σε μεγάλο μπολ ρίχνετε τους κιμάδες, το ρύζι, το κρεμμύδι, το μαϊντανό, τα γαρίφαλα, το κύμινο, το λάδι, το αλάτι και το πιπέρι. Τα ζυμώνετε καλά. Βάζετε λίγη γέμιση στην άκρη κάθε φύλλου, γυρίζετε τις άκρες προς τα μέσα και το τυλίγετε. Στρώνετε 3-4 φύλλα στον πάτο μεγάλης κατσαρόλας. Τοποθετείτε μέσα τους ντολμάδες κυκλικά σε σειρές. Ρίχνετε το λάδι και ζωμό μέχρι να σκεπαστούν. Τους καλύπτετε με 3-4 φύλλα. Βάζετε επάνω ένα βαρύ πιάτο. Βράζετε το φαγητό για περίπου 30 λεπτά. Χτυπάτε το αβγολέμονο με το γνωστό τρόπο και το περιχύνετε στους ντολμάδες.

Μερίδες 6.

Οι λαχανοντολμάδες είναι ένα παραδοσιακό φαγητό που έφεραν οι πρόσφυγες από την Πόλη. Το προτιμούν οι Θεσσαλονικείς γιατί είναι από τα πιο νόστιμα και θρεπτικά πιάτα. Έχουν συνδεθεί με το Κυριακάτικο τραπέζι και το τραπέζι των Χριστουγέννων.

Lahanodolmades Avgolemono stuffed cabbage leaves with egg & lemon sauce

Ingredients

1 medium cabbage
400 gr ground beef
400 gr ground pork
1+1/2 cup short grain rice
1 medium onion finely chopped
1/2 bunch of parsley finely chopped
6-7 cloves, grounded
1 tsp cumin
3 tbsps olive oil
1/2 cup olive oil
Vegetable stock or water
Salt and black pepper
2 eggs
Juice of 1 lemon

Mix the ground meat, rice, dill, the onion, parsley, ground cloves, cumin, olive oil, salt and pepper and knead to mix thoroughly. Add more water or oil if needed.

In a large soup pot, bring salted water to a boil. Remove the core of the cabbage, and stick a large fork into the center. Immerse the cabbage, leaving the fork in. When the outer leaves turn bright green, lift using the fork and remove softened leaves. Return to pot and repeat until all cabbage leaves have been removed. Using the large outer leaves, place the meat mixture in the leaf and roll, using the same technique as for Dolmadakia.

Line the bottom of a lidded pot with smaller cabbage leaves that were too small for rolling. Lay the stuffed cabbage rolls, fold side down, on top in snugly packed layers. Place an inverted plate on top to hold them down when cooking. Add water or stock to cover, and bring to a boil. When boil is reached, turn down the heat, cover, and simmer for 1 hour. A few minutes before the cabbage is done, make the avgolemono sauce:

Whisk the egg yolks and a tablespoon of water. Stir in 1/2 cup of liquid from the pot, lemon juice, and corn starch, whisking until smooth. Remove cabbage from heat, remove the plate, and pour in the egg-lemon sauce.

Serves 6.

Lahanodolmades it's a traditional plate brought by the refugees from Asia minor and Istanbul. It's a common plate for the Sunday's lunch and the Christmas table. In Northern Greece, stuffed cabbage called *yiaprakia*, are made with brined cabbage and ground pork. This simpler version can also be made with large Romaine lettuce leaves, or Chinese cabbage.



Μυδοπίλαφο με άνηθο

Υλικά

- 1/2 κιλό μύδια με το κέλυφος
- 1/2 κιλό μύδια καθαρισμένα
- 1/2 κούπα ελαιόλαδο
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 4-5 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα (όχι τα φύλλα)
- 2 κούπες ρύζι bonet
- 1/2 ματσάκι άνηθος ψιλοκομμένος
- 4 κούπες ζωμός λαχανικών ή νερό
- Αλάτι, μαύρο πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Χιλιάδες τόνοι μυδιών αλιεύονται κάθε χρόνο σε παραθαλάσσιες περιοχές κοντά στην πόλη της Θεσσαλονίκης. Οι Θεσσαλονικείς έχουν τη δυνατότητα να απολαμβάνουν φρέσκα και ευωδιαστά μύδια σε πολύ προσιτές τιμές. Το μυδοπίλαφο είναι ένα εξαιρετικό πιάτο που μπορεί να το απολαύσει κανείς σε όλα τα εστιατόρια και ουζερί της πόλης, συνοδεύοντας το πάντοτε με ένα ποτήρι λευκό κρασί που αναδύει υπέροχα αρώματα.

Εκτέλεση

Καθαρίζετε με ένα μαχαιράκι εξωτερικά το κέλυφος των μυδιών, αφαιρείτε την τρίχα τους και τα πλένετε πολύ καλά. Πλένετε τα καθαρισμένα μύδια και τα στραγγίζετε.

Σε καυτό λάδι σοτάρετε τα κρεμμύδια και το ρύζι. Ρίχνετε τα καθαρισμένα μύδια, τα μύδια με το κέλυφος και συνεχίζετε το σοτάρισμα. Όσα μύδια δεν ανοίξει το κέλυφος της τα πετάτε. Προσθέτετε τον άνηθο, το αλάτι, το πιπέρι, τα ανακατεύετε και τα αδειάζετε σε βαθύ αντικολλητικό ταψάκι. Ρίχνετε το νερό, τα στρώνετε και ψήνετε στους 190 βαθμούς, σε προθερμασμένο φούρνο για περίπου 35 λεπτά.

Μερίδες 5.



Midopilafo mussels pilaf

Ingredients

- 1/2 kg mussels with the shell, leaned and bearded
- 1/2 kg mussels without shells
- 1/2 cup olive oil
- 1 onion finely chopped
- 4-5 spring onions, finely chopped
- 2 cups long grain rice
- 1/2 bunch of dill, finely chopped
- 4 cups vegetable stock
- Salt and black pepper

Preparation

Place the mussels in a large colander and rinse them very well under running water for 3-4 minutes to get rid of the sand and any impurities. Discard any mussels whose shell is broken.

You will notice that there will be mussels whose shell is tightly closed and others whose shell is open. Those whose shell is closed are safe to keep. You need to tap on the shell of the ones that are open and if they close, then you can keep them. If not, discard them, they are dead.

Grip and pull away the beard of each mussel. The beard is a mass of tough, brown fibers that stick out between the two shell halves of the mussel. It helps the mussels (as well as other mollusks) cling and attach to rocks or other objects in the water. If you're having trouble pulling away the beard with your bare hand, use a knife to assist you in the tugging. Give mussels a good scrub with a brush, removing any barnacles that are attached to their shells. Then give them one last rinse and let them drain in the colander. Wash well the cleaned mussels.



Heat the oil in a saucepan. Fry the onion, add the rice, put the cleaned and the shelled mussels. Add dill, salt and pepper and mix well. Pour the mixture, in deep non stick pan, add the water and bake at 190 C in a preheated oven for about 35 minutes, or until rice is done.

Stack the mussels onto a serving platter when ready to serve. To eat, break off the top shell, squeeze on a little lemon juice, then use the loose shell to scoop out the contents.

Serves 5.

The bay of Thessaloniki is producing thousands of tones of mussels every year. Midopilafo is the favourite specialty of Thessalonians and can be found in all the restaurants, tavernas and ouzeri (appetizer eateries) in town. Goes with a chilled white wine.

Σαρδέλες παντρεμένες στα κάρβουνα

Υλικά

- 1 κιλό μεγάλες σαρδέλες
 - 3 κουταλιές ελαιόλαδο
 - 2 κρεμμύδια σε μισές ροδέλες
 - 1 ματσάκι μαϊντανός ψιλοκομμένος
 - 3-4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
 - 2 ντομάτες ώριμες ψιλοκομμένες
 - λίγη ρίγανη
 - 1 λεμόνι (το χυμό του)
- Αλάτι, μαύρο πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Εκτέλεση

Καθαρίζετε τις σαρδέλες, κόβετε τα κεφάλια τους και αφαιρείτε το κόκαλό τους. Τις πλένετε και τις στραγγίζετε. Τις αλατοπιπερώνετε και τις ραντίζετε με το λάδι. Τις ανοίγετε και μοιράζετε στο εσωτερικό τους κρεμμύδι, μαϊντανό, σκόρδο, λίγη ντομάτα και πασπαλίζετε με τη ρίγανη. Τις κλείνετε και τις στρώνετε σε αντικολλητική πλάκα ή σε σχάρα με κάρβουνα. Τις ψήνετε και από τις δύο πλευρές. Τις σερβίρετε ζεστές και τις ραντίζετε με το χυμό λεμονιού.

Μερίδες 4.

Ένα πιάτο πλούσιο σε ω3 λιπαρά. Ο πιο εξαιρετικός μεζές στα ουζερί της πόλης μας. Περπατώντας κανείς στα στενά του Μοδιάνο, στην πλατεία Αθωνος, στα Λαδάδικα, στα ταβερνάκια της Κρήνης απολαμβάνει την ευωδιά της ψητής σαρδέλας και φυσικά δεν μπορεί να αντισταθεί σ' αυτόν τον γευστικό πειρασμό που συνδυάζεται μοναδικά με ένα δροσερό ουζάκι.



Sardeles pantremenes charcoal grilled sardines

Ingredients

- 1 kg big fresh sardines
- 3 tbsps olive oil
- 2 onions sliced
- 1 bunch of parsley finely chopped
- 3-4 garlic cloves finely chopped
- 2 tomatoes finely chopped
- Oregano
- Juice of 1 lemon
- Salt and black pepper

Preparation

Wash the sardines well, remove the heads and the bone. Wash well again. Sprinkle salt, pepper and olive oil. Place inside the sardines onion, parsley, garlic, tomatoes and oregano. Close the sardines and place them on a non stick pan and cook or on the barbecue. Eat the sardines warm.

Serves 4.

A dish rich in Omega 3 fatty acids. A great appetizer that can found in the Local Tavernas or just walking by the food markets of Kapani and Modiano and the areas of Ladadika and Athonos.

Αβγά Haminados

Υλικά
10 αβγά
Φλούδες κρεμμυδιού
(από 20 ξερά κρεμμύδια)
1 γεμάτη κουταλιά
ελληνικός καφές αλεσμένος
1 κουταλιά ελαιόλαδο
1/2 κουταλιά μαύρο πιπέρι
1/2 κουταλιά αλάτι

Εκτέλεση

Πλένετε καλά τα αβγά και τα αφήνετε σε θερμοκρασία δωματίου για 2-3 ώρες. Τα τοποθετείτε σε βαθιά κατσαρόλα και ρίχνετε άφθονο νερό. Προσθέτετε όλα τα υπόλοιπα υλικά. Βράζετε σε δυνατή θερμοκρασία για 5-6 λεπτά και μετά χαμηλώνετε τη φωτιά στο ελάχιστο. Τα σιγοβράζετε για 8 ώρες.

Τη συνταγή αυτή την έφεραν το 1492 οι Εβραίοι Σεφαραδείμ όταν ήρθαν στη Θεσσαλονίκη. Διασώθηκε από γενιά σε γενιά και παραμένει μέχρι σήμερα μία από τις πιο αντιπροσωπευτικές συνταγές των Εβραίων της Θεσσαλονίκης. Το «Σαμπάτ» (Ιερό Σάββατο) ήταν η καθιερωμένη μέρα που συνήθιζαν να κερνούν στους επισκέπτες αυτά τα αβγά, τα οποία συμβολίζουν την διαρκή ανανέωση της ζωής.



Haminados Eggs huevos haminados

Ingredients

10 eggs
Onion skins, (the outer layer of 20 onions)
1 tbsp ground coffee
1 tbsp olive oil
1/2 tbsp black pepper
1/2 tbsp salt

Preparation

Wash well the eggs and let them stay in room temperature (2-3 hours aprox.). Place all ingredients into a pot and cover well with lukewarm water. Bring water to a boil (5 min.), cover and reduce the heat to very low. Cook for at least 8 hours.

A recipe brought in Thessaloniki in 1492, by the Sephardic Jews who arrived in the city. One of the most important recipe, Huevos haminados appear on the Sephardic table throughout the year at holidays including Passover, Yom Kippur and the Sabbath.

Τρίγωνα Πανοράματος

Υλικά

1/2 kg φύλλο κρούστας
150 gr. βούτυρο γάλακτος

Κρέμα ζαχαροπλαστικής

1 κούπα ζάχαρη
1/3 κούπας κορν φλάουρ
1/2 κούπας αλεύρι
2 βανίλιες
2+1/2 κούπες γάλα
5 αβγά (μόνο τους κρόκους)
100 gr. Βούτυρο γάλακτος

Σιρόπι

2+1/2 κούπες νερό
3 κούπες ζάχαρη
2 βανίλιες 2 φλούδες λεμονιού
2 κουταλιές γλυκόζη
6-7 κόκκοι γαρίφαλο

Εκτέλεση

Απλώνετε τα φύλλα και τα κόβετε σε τρεις λωρίδες από τη μακριά τους πλευρά. Βάζετε δύο μακρόστενες λωρίδες βουτυρωμένες τη μία πάνω στην άλλη. Τις διπλώνετε σχηματίζοντας τρίγωνο, συνεχίζοντας το δίπλωμα μέχρι το τέλος του φύλλου. Με τον ίδιο τρόπο διπλώνετε όλες τις μακρόστενες λωρίδες σε τρίγωνα. Τα στρώνετε στο μεγάλο ταψί της κουζίνας, πάνω σε βουτυρωμένη λαδόκολλα. Τα βουτυρώνετε καλά και τα ψήνετε στους 180 C βαθμούς για περίπου 30 λεπτά. Μόλις κρυώσουν τα κόβετε προσεκτικά με ένα ψαλίδι, αφαιρώντας λίγο φύλλο από το εσωτερικό τους. Για την κρέμα ανακατεύετε τη ζάχαρη με το κορν φλάουρ, το αλεύρι και τις βανίλιες. Βράζετε το γάλα και τα ρίχνετε μέσα (λίγο λίγο σαν βροχή) ανακατεύοντας γρήγορα.

Μόλις βράσει και πήξει η κρέμα την αποσύρετε από τη φωτιά και προσθέτετε έναν έναν τους κρόκους συνεχίζοντας το γρήγορο ανακάτεμα. Προσθέτετε το βούτυρο, την ανακατεύετε, την αδειάζετε σε ένα μπολ και την σκεπάζετε με διαφανή μεμβράνη η οποία πρέπει να εφάπτεται στην κρέμα. Μόλις κρυώσει την βάζετε στο ψυγείο για 3-4 ώρες. Για το σιρόπι, βράζετε το νερό με τη ζάχαρη, τις βανίλιες, τις φλούδες λεμονιού και τα γαρίφαλα για 7-8 λεπτά. Πετάτε τις φλούδες και τα γαρίφαλα και προς το τέλος προσθέτετε τη γλυκόζη. Ρίχνετε λίγα λίγα τα τρίγωνα στο ζεστό σιρόπι για ένα λεπτό και τα αφαιρείτε με τρυπητή κουτάλα. Τα βάζετε να στραγγίσουν σε σχάρα με το άνοιγμα τους προς τα κάτω. Βάζετε την κρέμα σε σακούλα ζαχαροπλαστικής και γεμίζετε τα τρίγωνα. Τα διατηρείτε στο ψυγείο.

Τεμάχια 18.

Η ιστορία "Τρίγωνα Πανοράματος" καλά κρατεί εδώ και 50 χρόνια. Οι Θεσσαλονικείς, ειδικά τις Κυριακές, ανηφορίζουν στο Πανόραμα (προάστιο της Θεσσαλονίκης) για να απολαύσουν ένα εξαιρετικό γλυκό. Οι τουρίστες αλλά και οι κάθε λογής επισκέπτες της πόλης τα αναζητούν για να απολαύσουν την μοναδική τους γλύκα, το τραγανό τους φύλλο και την υπέροχη κρέμα τους. Αναζητήστε τα και εσείς και θα σας μείνουν αξέχαστα.



Trigona Panoramatos phyllo triangle pastries with custard

Ingredients

1/2 kg filo pastry
150 gr unsalted butter

Custard

1 cup caster sugar
1/3 cup corn starch
1/2 cup all-purpose flour
1 tsp vanilla extract
5 eggs (yolks only)
100 gr unsalted butter
2 1/2 cups of milk

Syrup

2 1/2 cups water
3 cups caster sugar
1 tsp vanilla extract
2 tbsp glucose
6-7 cloves

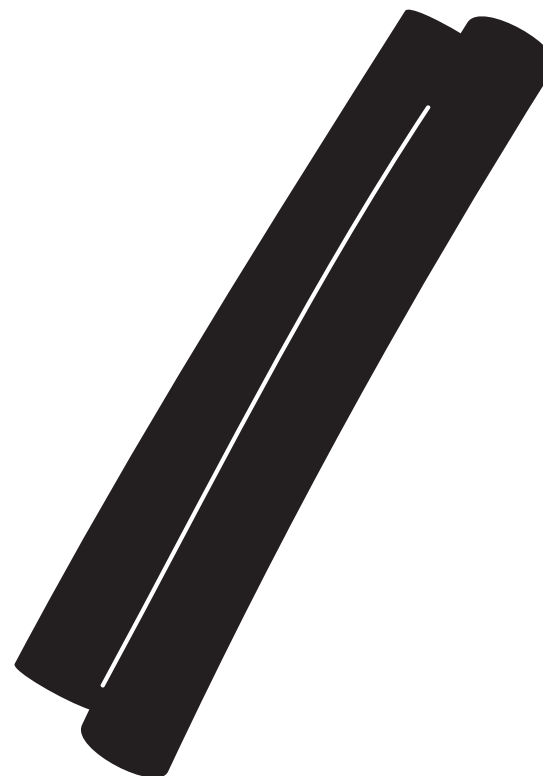
Preparation

Unroll the filo dough and place on a working surface. Using a sharp knife cut the sheets of phyllo in three lanes (cut the longer side in three lanes) and set aside. Lay one piece on the working surface and using a cooking brush drizzle with melted butter. Spread one more sheet on top and drizzle with some more butter. Fold one corner to form a triangle and continue folding the triangle upon itself, until the entire piece of phyllo is used. Continue with the rest phyllo sheets. Line a large baking tray with baking sheet, place the phyllo triangles on top and brush them with melted butter. Bake in preheated oven at 180 C for about 30 minutes, until nicely coloured. Let them cold cut each triangle in half making two and carefully expand with your fingers the phyllo triangle to make an opening. Prepare the custard for the pastries. Mix well the corn starch, the flour and sugar.

Bring milk to boil and gradually add the flour-sugar mixture, stirring well. Add vanilla extract. Whisk continuously. Remove the custard from the heat when has thickened and is smooth and creamy, add egg yolks one by one stirring well. Add the butter and stir. Pour the custard in a large tray, cover with some plastic wrap (the plastic wrap should be touching the custard, so that it doesn't form a crust) and place in the fridge to cool. (3-4 hours). Make the syrup. In a pan add the sugar, vanilla extract, lemon peel, cloves and water and bring to the boil. The syrup is ready after 7-8 minutes of boiling. Remove lemon peel and cloves. Dip phyllo triangles them in the hot syrup, turning them sides; remove with a slotted spoon and set aside (the opening down side) to cool down. Using a pastry bag, fill the triangles with the custard.

18 pieces.

Trigona, which mean triangles in Greek, is a regional speciality from the district of Thessaloniki, Panorama, where they get their name from. The crunchy phyllo bending with the taste of syrup and cream, absolutely divine and worth every minute of preparation.



CITY OF THESSALONIKI

Tourism Dept City Hall
1, V. Georgiou A' str.
54640, Thessaloniki, Greece
t +302313318206
tourism@thessaloniki.gr

Με τη συνεργασία /
With the cooperation
Λέσχη Αρχιμαγείρων &
Ζαχαροπλαστών Β. Ελλάδος /
Chefs' Club of Northern Greece
www.chefsclub.gr

Συνταγές / Recipes
Κική Εμμανουηλίδου /
Kiki Emmanouilidou
Chef-Συγγραφέας /
Chef-Cookbook author

Recipes' adaptation
in English - copy editing
Γιώργος Μπαζμαδέλης /
Yorgos Bazmadelis

Φωτογραφίες / Photographs
Ιωάννα Ρουφοπούλου /
Ioanna Roufopoulou

Food Styling
Ελεονώρα Κανάκη /
Eleonora Kanaki

Προετοιμασία συνταγών /
Recipes preparation
The Met Hotel

This document is available
to download at
www.foodfestival.thessaloniki.gr
www.thessaloniki.gr
© Municipality of Thessaloniki 2014



CITY OF **THESSALONIKI**



THESSALONIKI
Food Festival



GREECE
ALL TIME CLASSIC



Thessaloniki
Many stories, one heart

