

Καίτης Μαντζαρίδου

# ΝΕΑ ΝΗΣΤΗΣΙΜΑ

φαγητά και γλυκά



ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗ 1

ΕΚΔΟΣΗ Ι.Μ.Μ. ΒΑΤΟΠΑΙΔΙΟΥ



## Πρόλογος

Με ιδιαίτερη χαρά ἐγκαινιάζουμε τὴν νέα ἐκδοτικὴ σειρὰ τῆς Μονῆς μας «Φύση καὶ Παράδοση» μὲ τὸ βιβλίο τῆς κυρίας Καίτης Μαντζαρίδου «*Νέα νηστήσιμα φαγητὰ καὶ γλυκὰ*».

Ἕνα ἀπὸ τὰ μεγάλα σὲ δύναμη ὄπλο, ποὺ παρέλαβε ἀπὸ τὸν Χριστὸ καὶ διατηρεῖ ἡ Ἐκκλησία εἶναι ἡ νηστεία, ποὺ ἔχει σκοπὸ νὰ καθαρῖσει τὴν ψυχὴ καὶ τὸ σῶμα τοῦ πιστοῦ. Ἡ νηστεία μᾶς ἀπαλλάσσει ἀπὸ τὴν τυραννία καὶ τὰ δεσμὰ τῶν παθῶν καὶ βοηθᾷ νὰ γευθοῦμε τὴν ἀληθινὴ ἐλευθερία. Γι' αὐτὸ ὀνομάζεται «*παθοκτόνος*» καὶ «*φάρμακον παθῶν καθαρτήριο*».

Βαθύτερος σκοπὸς τοῦ ἐξαγνισμοῦ καὶ τῆς καθάρσεως τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος μὲ τὴν νηστεία εἶναι ἡ κοινωνία τοῦ πιστοῦ μὲ τὸν Θεό. Χωρὶς αὐτὴ τὴν προϋπόθεση εἶναι ἀδύνατο νὰ πλησιάσουμε τὸν Θεὸ καὶ νὰ γίνουμε κοινωνοὶ τῆς Χάριτός Του. Ὁ Μέγας Βασίλειος γράφει ὅτι ὁ προφήτης Ἡλίας μὲ τὴν νηστεία τῶν σαράντα ἡμερῶν καθάρισε τὴν ψυχὴ του καὶ καταξιώθηκε νὰ δεῖ, ὅσο μπορεῖ νὰ δεῖ ὁ ἄνθρωπος, τὸν Κύριο.

Στόχος τοῦ βιβλίου αὐτοῦ εἶναι νὰ ἀντιληφθεῖ ὁ κάθε ἀναγνώστης ὅτι στὰ χέρια του δὲν κρατᾷ ἓνα περίτεχνο βιβλίο συνταγῶν, ἀλλὰ ὅτι ἡ νηστήσιμη διατροφή μπορεῖ νὰ εἶναι ταυτόχρονα ὑγιεινὴ καὶ νόστιμη. Ἄλλο ἀλάδωτο φαγητὸ καὶ ἄλλο νερόβραστο!

Τὸ παρὸν βιβλίο εἶναι ἰδανικὸ καὶ χρήσιμο γιὰ τοὺς νηστεύοντες καὶ ιδιαίτερα γιὰ τοὺς νέους ὥστε νὰ ἀγαποῦν τὴν νηστεία καὶ νὰ συμμορφώνονται μὲ τοὺς κανόνες τῆς Ἐκκλησίας μας. Οἱ πολυπληθεῖς ἐπισκέπτες τῆς Μονῆς μας ἀλλὰ καὶ ὅλων τῶν Μονῶν τοῦ Ἁγίου Ὄρους ἐντυπωσιάζονται ἀπὸ τὸ νόστιμο φαγητό, ἔστω καὶ ἄλαδο, διότι ἡ πρωταρχικὴ ἀρχὴ γιὰ τὸν μάγειρα εἶναι ἡ ἀγάπη πρὸς τὸν ἀδελφὸ ἢ τὸν φιλοξενούμενο.

Στὴν ταπεινὴ μοναστηριακὴ κουζίνα μας, ἡ Παναγία μας, ἡ Κυρία Θεοτόκος, φροντίζει τὰ παιδιά Της, ποὺ καθημερινὰ κοπιᾶζουν καὶ νηστεύουν κατὰ τὸ παράδειγμα τοῦ Υἱοῦ Της καὶ Θεοῦ μας. Ἐξάλλου γιὰ



τοὺς Ἄγιορείτες μοναχοὺς ἢ Παναγία εἶναι ἢ Γερόντισσα, ἢ Οἰκονόμισσα, ἢ Πορταίτισσα, ἢ Ἐλαιοβρύτισσα ἀλλὰ καὶ ἢ Τραπεζάρισσα καὶ ἢ Μαγείρισσα.

Τὸ εὐγεστο ἀποτέλεσμα σὲ ἓνα νηστήσιμο φαγητὸ εἶναι ἄμεσα συνυφασμένο μὲ τὸν συνδυασμὸ ἐργασίας καὶ προσευχῆς. Πρὶν ἀρχίσει τὸ μαγείρεμα τῆς ἡμέρας, οἱ μάγειρες μοναχοὶ παίρνουν τὴν εὐλογία τοῦ Γέροντα καὶ κατὰ τὴν διάρκειά τοῦ μαγειρέματος προσεύχονται μὲ τὴν εὐχή, «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με».

Πολλὲς εὐχαριστίες ὀφείλουμε στὴν εὐλεβεστάτη κυρία Καίτη Μαντζαρίδου, ἢ ὁποία ἀκούραστα ἐδῶ καὶ χρόνια προσφέρει στὸ ἀναγνωστικὸ κοινὸ συνταγὲς γιὰ εὐγεστα νηστήσιμα φαγητὰ καὶ γλυκὰ, βοηθώντας καὶ ἔτσι ὅσους ἀποφεύγουν τὴν νηστεία ἰσχυριζόμενοι ὅτι δὲν ὑπάρχουν νόστιμα νηστήσιμα φαγητὰ. Ἔχουμε τὴν βεβαιότητα ὅτι τὸ βιβλίο αὐτό, καρπὸς τῆς ἀγάπης τῆς πρὸς τὸ Ἅγιον Ὄρος καὶ πρὸς ὅλους τοὺς ὀρθοδόξους ἀδελφούς, θὰ ἀποτελέσει πολύτιμο βοήθημα.

Εὐχόμαστε ἢ Κυρία Θεοτόκος, ἢ Ἡγουμένη τοῦ Ἁγίου Ὄρους, νὰ εὐλογεῖ καὶ νὰ ἐνισχύει ὅλους μας στὸν «καλὸν ἀγῶνα» τῆς νηστείας.

Ὁ Καθηγούμενος τῆς Ἱερᾶς  
Μεγίστης Μονῆς τοῦ Βατοπαιδίου

Ἰ. Ἰωάννου. Ἐβραίου





## Μελιτζανοσαλάτα (No 1)

- 5-6 μελιτζάνες
- 1 φλυτζάνι τσαγιού λάδι
- 3 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
- άλάτι
- χυμός λεμονιού

Βάζουμε τις μελιτζάνες να ψηθούν στο γκριλ ή στα κάρβουνα. Όταν έτοιμαστούν, τις ανοίγουμε με ένα μαχαίρι κατά μήκος και άδειάζουμε τη σάρκα τους. Αν έχουμε μπλέντερ, βάζουμε σε αυτό όλα τα υλικά και τα χτυπάμε, ώσπου να πολτοποιηθούν. Αν όχι, χρησιμοποιούμε το γουδί.

## Μελιτζανοσαλάτα (No 2)

Αφού κάνουμε τη μελιτζανοσαλάτα, όπως περιγράφεται πιο πάνω, προσθέτουμε 4 πράσινες πιπεριές ψημένες, ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες, μαϊδανό ψιλοκομμένο και –προαιρετικά– ψιλοκομμένη αποφλοιωμένη ντομάτα και ψιλοτριμμένο κρεμμύδι. Η ντομάτα και το κρεμμύδι πρέπει να στραγγίσουν καλά.





## Πιπεριές Φλωρίνης

- 1 κιλό κόκκινες πιπεριές Φλωρίνης
- 2-3 σκελίδες σκόρδο
- 1/2 φλυτζάνι τσαγιού λάδι
- 3 κουταλιές τής σούπας ξύδι
- άλάτι

Άφαιρούμε τὸ κοτσάνι καὶ τοὺς σπόρους ἀπὸ τὶς πιπεριές. Στρώνουμε σὲ ἓνα ταψὶ ἀλουμινόχαρτο, τὶς ἀραδιάζουμε ἐπάνω σὲ αὐτὸ καὶ τὶς ψήνουμε στὸ γκριλ. Ὄταν ψηθοῦν τὶς βάζουμε σὲ ἓνα μπῶλ καὶ τὶς καλύπτουμε μὲ διαφανὴ μεμβράνη. Τὶς ἀφήνουμε νὰ μσοκρυσώσουν. Ἔτσι καθαρίζονται πρὸ εὐκόλα. Ἐπειτα βγάζουμε τὴ φλούδα τους καὶ τὶς τοποθετοῦμε σὲ μὰ πιατέλα. Λιώνουμε τὸ σκόρδο καὶ τὸ χτυπάμε στὸ σέικερ μαζὶ μὲ τὸ λάδι, τὸ ξύδι καὶ τὸ άλάτι. Περιχύνουμε μὲ τὸ μείγμα αὐτὸ τὶς πιπεριές. (Μποροῦμε νὰ αὐξήσουμε ἢ νὰ ἐλαττώσουμε τὴν ποσότητα τοῦ σκόρδου).



## Σούπα μινεστρόνε (Ιταλική)

- 1/2 φλυτζάνι τσαγιού λάδι
- 2 κρεμμύδια κομμένα σέ δακτυλίδια
- 1-2 σκελίδες σκόρδο
- 4 ντομάτες αποφλοιωμένες και ψιλοκομμένες
- από 1 κουταλιά τής σούπας ρίγανη και ξερός βασιλικός
- 1/4 λίτρον κόκκινο κρασί
- 100 γρ. άσπρα φασόλια μισοβρασμένα
- 1,5-2 λίτρα ζεστό νερό
- 2 καρότα κομμένα σέ φέτες
- 2 πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σέ φέτες
- άλάτι, πιπέρι
- 2-3 κουταλιές τής σούπας φύλλα σέλινου ψιλοκομμένα
- 1 πολύ μικρό λάχανο, ψιλοκομμένο και ζεματισμένο
- 50 γρ. φιδές ή κοφτό μακαρονάκι

Σωτάρουμε τὸ κρεμμύδι καὶ τὸ σκόρδο στὸ λάδι καὶ ρίχνουμε τὶς ντομάτες, τὰ ἀρωματικὰ χόρτα καὶ τὸ κόκκινο κρασί. Προσθέτουμε τὰ φασόλια καὶ τὸ νερό. Ἀφήνουμε τὸ φαγητὸ νὰ βράσει ὥσπου νὰ μαλακώσουν τὰ φασόλια. Ἐπειτα βάζουμε τὰ καρότα, τὸ άλάτι, τὸ πιπέρι καὶ τὶς πατάτες. Ἀφήνουμε πάλι τὴ σούπα νὰ βράσει γιὰ 10' λεπτὰ καὶ ρίχνουμε τὸ σέλινο, τὸ λάχανο καὶ τὸ μακαρονάκι. Ὄταν βράσουν τὰ λαχανικὰ καὶ τὸ μακαρονάκι, σεοβίρουμε τὴ σούπα ζεστή.

## Ντοματόσουπα (No 1)

- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 2 κουταλιές τής σούπας λάδι
- 1 μεγάλο κουτί αποφλοιωμένα ντοματάκια ἢ 1 κιλὸ ὄριμες ντομάτες
- χυμὸς 1 λεμονιοῦ
- 1 κουταλιά τής σούπας γούστερ σῶς
- 1/2-1 κουταλιά τής σούπας κόκκινο καυτερό πιπέρι
- 3 κουταλιές τής σούπας κέτσαπ
- άλάτι

Ψιλοκόβουμε τὰ κρεμμυδάκια καὶ τὰ σκόρδα καὶ τὰ σωτάρουμε στὸ λάδι. Βγάζουμε τοὺς σπόρους ἀπὸ τὶς ντομάτες, τὶς πολτοποιοῦμε καὶ ρίχνουμε τὸ χυμὸ τους στὰ κρεμμύδια. Προσθέτουμε τὸν χυμὸ λεμονιοῦ, τὴ γούστερ σῶς, τὴν πάπρικα, τὴν κέτσαπ, μιὰ πρέζα άλάτι καὶ 2-3 ποτήρια ζεστὸ νερό. Ἀφήνουμε τὴ σούπα νὰ βράσει γιὰ λίγο σέ χαμηλὴ θερμοκρασία.





## Πορτοκάλια με γλυκό από την φλούδα τους

(αλάδωτα)

- 8 πορτοκάλια μέγριν
- 3 φλυτζάνια τσαγιού ζάχαρη
- χυμός 1 λεμονιού
- 1/2 φλυτζάνι του καφέ λικέρ πορτοκάλι ή μπράντυ

Καθαρίζουμε τὰ πορτοκάλια και τὰ κόβουμε σὲ ὀριζόντιες φέτες. Βγάζουμε ἀπὸ τὶς φλούδες τὸ ἄσπρο μέρος και κόβουμε τὸ ἐξωτερικὸ τῆς φλούδας τοῦ πορτοκαλιοῦ σὲ λεπτὰ κομματάκια σὰν σπιρτόξυλα. Τὰ βράζουμε σὲ ἄφθονο νερὸ γιὰ νὰ ξεπικρίσουν και τὰ στραγγίζουμε. Τὰ βάζουμε νὰ βράσουν γιὰ δευτέρη φορὰ προσθέτοντας τὴν ζάχαρη και μερικὲς κουταλιὲς νερό. Ὅταν τὸ σιρόπι ἀρχίσει νὰ πῆζει, προσθέτουμε τὸ λικέρ ἢ τὸ μπράντυ, και τὸ λεμόνι. Συναρμολογοῦμε πάλι τὰ πορτοκάλια ποὺ ἔχουμε κόψει σὲ ὀριζόντιες φέτες και τὰ τοποθετοῦμε στὴν πιπέτα. Ἐπάνω σὲ κάθε πορτοκάλι βάζουμε ἀπὸ μιὰ κουταλιὰ τοῦ γλυκοῦ ποὺ ἔγινε ἀπὸ τὶς φλούδες τῶν πορτοκαλιῶν.



# Άχλάδια κομπόστα

(αλάδωτη)

- 4 μεγάλα ώριμα άχλάδια
- χυμός 1 λεμονιού
- 5 κουταλιές τής σούπας ζάχαρη
- 12 κουταλιές τής σούπας νερό
- 1 κομμάτι κανέλα
- 1 ποτηράκι του λικέρ μπράντυ
- 1 κουταλάκι του γλυκού γαρύφαλα
- 2 κουταλιές τής σούπας κόντιτα
- 2 κουταλιές τής σούπας αμύγδαλα χονδροκοπανισμένα και καβουρντισμένα

Καθαρίζουμε και κόβουμε τὰ άχλάδια σὲ φέτες. Τὰ βάζουμε σὲ μιὰ κατσαρόλα μὲ τὸν χυμὸ τοῦ λεμονιοῦ, τὴ ζάχαρη, τὸ νερό, τὴν κανέλα καὶ τὰ γαρύφαλα, νὰ βράσουν γιὰ 5' λεπτά. Στὸ τέλος προσθέτουμε τὸ μπράντυ καὶ σερβίρουμε τὴν κομπόστα γαρνιρισμένη μὲ τὰ κόντιτα καὶ τὰ αμύγδαλα.

# Βερίκοκα κομπόστα

(αλάδωτη)

- 750 γρ. βερίκοκα
- 1/4 λίτρον ἄσπρο κρασί
- 1 φλυτζάνι τσαγιού ζάχαρη
- φλούδα 1/2 λεμονιού
- 2 φακελάκια βανίλια
- 2 ποτηράκια του λικέρ μπράντυ

Βουτᾶμε τὰ βερίκοκα σὲ βραστὸ νερό καὶ τὰ ἀποσύρουμε ἀμέσως. Τὰ ἀποφλοιώνουμε, τὰ κόβουμε στὴ μέση καὶ βγάζουμε τὰ κουκούτσια τους. Βάζουμε νὰ πᾶρουν μιὰ βράση τὸ κρασί, ἢ ζάχαρη μαζὶ μὲ τὴ βανίλια καὶ τὴ φλούδα τοῦ λεμονιού. Προσθέτουμε τὰ βερίκοκα καὶ τὰ ἀφήνουμε νὰ βράσουν γιὰ 5' λεπτά ἀκόμη. Ὄταν κρυώσει ἡ κομπόστα, προσθέτουμε σὲ αὐτὴν τὸ μπράντυ.







## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	5
Εισαγωγικό σημείωμα	7
Οί νηστείες τῆς Ἐκκλησίας μας	9
Ἐνημερωτικά	11

### ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

<i>Συνταγές φαγητῶν</i>	<i>.....13</i>
-------------------------	----------------



### ΣΑΛΑΤΕΣ

Ἐλιές πράσινες	14
Γαλική σαλάτα	15
Καλαμπόκι σαλάτα	15
Καρότα σαλάτα	16
Καρότα με ρεπάνια	16
Κολοκυθάκια σαλάτα	16
Κουνουπίδι σαλάτα	17
Λάχανο σαλάτα	17
Λάχανο σαλάτα με καρότα	18
Μακαρόνια με λαχανικά σαλάτα	18
Μελιτζανοσαλάτα (No 1)	19
Μελιτζανοσαλάτα (No 2)	19
Μπιζέλια σαλάτα	20
Μπρόκολα σαλάτα ζεστή	21
Μπρόκολα σαλάτα	21
Παντζάρια σαλάτα	21
Παντζάρια σαλάτα με ζελέ	22
Παντζάρια ώμα σαλάτα	22
Πάπρικα (σαλάτα σέρβικη)	23
Πατάτες με λαχανικά	23
Πατάτες σαλάτα	23
Πράσινα φασολάκια σαλάτα	24
Ἄμπελοφάσουλα σαλάτα	24







- Πιπεριές Φλωρίνης 25
- Ρεβυθοσαλάτα 26
- Σέλινο σαλάτα 26
- Ρύζι σαλάτα 27
- Ταχινοσαλάτα 27
- Ταραμάς 28
- Σπαράγγια σαλάτα 28
- Φασόλια σαλάτα 28



## ΣΑΛΤΣΕΣ

- Κέτσαπ 29
- Σάλτσα άσπρη 30
- Σάλτσα με λεμόνι και βούτυρο 30
- Σάλτσα με μουστάρδα 30
- Μαγιονέζα 31
- Σάλτσα μεμανιτάρια 31
- Σάλτσα ντομάτας (No 1) 32
- Σάλτσα ντομάτας (No 2) 32
- Πέστο με έλιές και φρέσκο δυόσμο 33
- Σάλτσα χούμους 33



## ΣΚΟΡΔΑΛΙΕΣ

- Σκορδαλιά με καρύδια 34
- Σκορδαλιά με μελιτζάνες και κόκκινες πιπεριές 34
- Σκορδαλιά με πατάτες 35
- Σκορδαλιά με σπανάκι 35



## ΣΟΥΠΕΣ

- Κουνουπίδι σούπα 36
- Κρεμμυδόσουπα 36
- Σούπα μεμανιτάρια 37
- Σούπα μινεστρόνε (Ίταλική) 38
- Ντοματόσουπα (No 1) 38
- Ντοματόσουπα (No 2) 39
- Σούπα με σπανάκι 39
- Σούπα με ταχίνι 40
- Σούπα με κίτρινη φάβα 40
- Σούπα με χόρτα 41





Σούπα με χόρτα και σουπιές 42  
Τραχανάς 43

### ΚΑΝΑΠΕΔΑΚΙΑ

Μπαλίτσες με έλιες 46  
Άμύδαλα τηγανιτά 47  
Καναπεδάκια (No 1) 47  
Καναπεδάκια (No 2) 48  
Κριτσίνια 48  
Ψωμί γεμιστό με σκόρδο 49



### ΖΥΜΑΡΙΚΑ

Κανελόνια με μανιτάρια 50  
Κριθαράκι αλάδωτο 51  
Κριθαράκι με σάλτσα 51  
Μακαρόνια με έλιες 52  
Μακαρόνια με θαλασσινά 53  
Μακαρόνια με σκόρδο 53  
Μακαρονάκι κοφτό με σάλτσα από ταχίνι 54  
Μακαρονάκι κοφτό με σάλτσα από καρύδια 54  
Μακαρόνια με σάλτσα μελιτζάνας 55  
Μακαρόνια πλατιά με ντομάτα 55  
Μακαρόνια με μανιτάρια 56  
Μακαρονάκι κοφτό με σπανάκι 57  
Μακαρόνια με σάλτσα άβοκάντο 58  
Παστίτσιο με μανιτάρια 59  
Παστίτσιο με μελιτζάνες 60



### ΠΙΤΕΣ - ΠΙΤΣΕΣ

Έλιόψωμο 61  
Κολοκυθόπιτα 62  
Κρεμμυδοπιτάκια 62  
Ντοματόπιτα 63  
Σπανακόπιτα 64  
Πιτάκια 65  
Πίτσα 66



### ΡΥΖΙ

Ντοματόρυζο στον φούρνο 68





- Ρύζι με άγγινάρες 68
- Ρύζι πλάφι με άρακά καιμανιτάρια 69
- Ρύζι πλάφι με ζουμι χορταρικών 69
- Ρύζι μεμανιτάρια 70
- Ρύζι ινδικό μεμπιζέλια 71
- Ρύζι μεπιπεριές 71
- Ρύζι μεφασόλια 72
- Ρύζι μεκαρύδια 73
- Ρύζι μεκάρυ 73
- Ρύζι μεφιδέ 73



### ΠΑΤΑΤΕΣ

- Πατάτες άκορντεόν 74
- Πατάτες πουρέ τηγανίτες 74
- Πατάτες γιαχνί 75
- Πατάτες γκούλας 75
- Πατάτες κυπριακές 76
- Πατάτες μουσακάς 77
- Πατάτες πουρέ 77
- Πατάτες στόν φούρνο 78
- Πατάτες ψητές 78
- Πατάτες με κόκκινο πιπέρι 79
- Πατάτες με άσπρη σάλτσα 79



### ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- Άγγινάρες λαδερές 82
- Άγγινάρες γεμιστές μεμανιτάρια 83
- Άγγινάρες μεκουκιά 83
- Κολοκυθάκια γεμιστά 84
- Κολοκυθάκια μαγειρεμένα 85
- Κολοκυθάκια τηγανιτά 85
- Κολοκυθολούλουδα γεμιστά 86
- Κουκιά τηγανιτά 86
- Κουκιά γιαχνί 87
- Κουνουπίδι μεκάρυ 88
- Κουνουπίδι μεμανιτάρια 88
- Κουνουπίδι τηγανιτό 89
- Κρεμμυδάκια στιφάδο 89
- Λαχανικά μεκάρυ 90







- Λαχανικά στὸν φούρνο 90  
Λάχανο γιαχνὶ 91  
Λαχανόρουζο 92  
Μανιτάρια μὲ κρεμμυδάκια 92  
Μανιτάρια γκούλας 93  
Μανιτάρια μὲ ρίγανη 94  
Μαρούλια φρικασὲ 94  
Μαρούλια φρικασὲ μὲ ταχίνι 95  
Μελιτζάνες μὲ σκόρδα 95  
Μελιτζάνες μουσακὰς μὲ πατάτες 96  
Μελιτζάνες τηγανιτὲς 97  
Μελιτζάνες ξεροψηστὲς 98  
Μελιτζάνες στὸν φούρνο 98  
Μελιτζάνες ἰμάμ 99  
Μελιτζάνες μὲ πιπεριὲς καὶ ντομάτα στὸν φούρνο 100  
Μπάμιες μὲ ντομάτα 101  
Μπριὰμ 101  
Μπιζέλια 102  
Ντολμαδάκια μὲ ἀμπελόφυλλα 103  
Πιπεριὲς καὶ ντομάτες γεμιστὲς 104  
Πιπεριὲς τηγανιτὲς μὲ σάλτσα 105  
Πιπερονάτα 106  
Πράσα βραστὰ μὲ σάλτσα 106  
Πράσα γιαχνὶ 107  
Πράσα λεμονάτα 108  
Πράσα μὲ πατάτες 108  
Πράσα τηγανιτὰ 109  
Σελινάτο 109  
Σπανάκι μὲ ἄνηθο καὶ δυόσμο 110  
Σπανάκι στὸν φούρνο 110  
Σπανακόρουζο 111  
Σπανακόρουζο μὲ ταχίνι 112  
Ρεβύθια μὲ σπανάκι 112  
Φασολάκια γιαχνὶ 113

### **ΚΕΦΤΕΔΕΣ - ΚΡΟΚΕΤΕΣ**

- Μανιταροκεφτέδες 115  
Πατατοκεφτέδες (No 1) 115  
Πατατοκεφτέδες (No 2) 115





Ρεβυθοκεφτέδες (No 1) 116

Ρεβυθοκεφτέδες (No 2) 117

Ντοματοκεφτέδες 118

Σπανακοκεφτέδες 119

Ταραμοκεφτέδες 119

## ΟΣΠΡΙΑ

Ρεβύθια λεμονάτα 122

Ρεβύθια με μελιτζάνες 123

Φάβα 124

Φακές 124

Μπαρμπουνοφάσουλα 125

Φασόλια γίγαντες στὸν φούρνο 127

Φασόλια γίγαντες με σπανάκι 128

Φασόλια πεαζ 128

Φασόλια γιαχνί 129

Φασόλια σούπα 129



## ΣΟΓΙΑ

Μακαρόνια με σάλτσα σόγιας 130

Κεφτεδάκια σόγιας με σάλτσα 131

Μουσακας με σόγια 132

Ντολμάδες 133

Κολοκυθάκια γεμιστά 134

Πιπεριές και ντομάτες γεμιστές με σόγια 135

Παστίσιο 137

Πράσα με σόγια 138

Βασική συνταγή για κοκκινιστή

σόγια σε κομμάτια 139

Σόγια με σέλινο 139

Σόγια με μαρούλια 140

Σόγια με μπιζέλια 140

Πίτα με σόγια και μανιτάρια 141

Σόγια με μελιτζάνες 141



## ΨΑΡΙΑ

Μπακαλιάρος με σάλτσα μαιδανού 144

Ειφίας σουβλάκι 145





- Ψάρι άγιορείτικο 145  
Πέρκα ώγκρατέν 146  
Σαρδέλες γεμιστές στη σχάρα 147  
Ψάρι στο άλουμινόχαρτο 148  
Ψάρι φέτα με σάλτσα μουστάρδας 149  
Σαρδέλες στον φούρνο 149  
Ψαροκεφτέδες με πατατοσαλάτα 150  
Ψάρι φούρνου με μπεσαμέλ 151

## ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ



- Γαριδομακαρονάδα 153  
Γαρίδες με μανιτάρια 154  
Γαρίδες με ντομάτα 154  
Γαρίδες με πίκλες και μπιζέλια 155  
Γαρίδες κοκτέηλ 155  
Καλαμαράκια γεμιστά 156  
Καλαμαράκια με ντομάτα 157  
Καλαμαράκια τηγανιτά 158  
Μύδια άχνιστά 159  
Μύδια με πιλάφι 160  
Μύδια γιαχνι 161  
Σουπιές πλακι 161  
Σουπιές με κρασι 162  
Σουπιές γιαχνι 163  
Χταπόδι βραστό 164  
Χταπόδι κρασάτο 165  
Χταπόδι με πατάτες στον φούρνο 165  
Χταπόδι πιλάφι 166



## ΣΑΛΙΓΚΑΡΙΑ

- Σαλιγκάρια γιαχνι 167

## ΤΥΡΙΝΑ



- Άγγινάρες με στραγγιστό γιαούρτι 170  
Κρέπες γεμιστές 171  
Μανιτάρια με τυρι 172  
Σπανάκι σουφλέ 172  
Παντζάρια με στραγγιστό γιαούρτι 173





- Παστίτσιο άπλό **174**
- Λάχανο με στραγγιστό γιαούρτι **175**
- Πατατοσαλάτα **176**
- Πατάτες ώγκρατέν **176**
- Πιπεριές γεμιστές με τυρί **177**
- Πίτσα Μαργαρίτα **178**
- Ψωμάκια γεμιστά με κασέρι **178**
- Σπανάκι με αυγά **179**
- Ταλιατέλες με γιαούρτι **180**
- Τονοσαλάτα (No 1) **181**
- Τονοσαλάτα (No 2) **182**
- Τυρόπιτα με πιπεριές **182**
- Πρόσφορο **185**
- Άρτοι άρτοκλασίας **186**

## ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

*Συνταγές γλυκών* .....185



### ΓΛΥΚΑ ΦΟΥΡΝΟΥ

- Άμέθυστα **190**
- Πουτίγκα πορτοκαλιού **191**
- Καλοκαιρινή πουτίγκα **192**
- Ρολό με καρύδια **193**
- Ρολό με μήλα φιρίκια **194**
- Σαλιγκαράκια **195**
- Σάμαλι **196**
- Σκαλτσούνια **197**
- Σταφιδόψωμο **197**
- Ταχινόπιτα της Άννας **198**
- Ταχινόπιτα της γιαγιάς μου **198**
- Τρίγωνα με άμύγδαλα **199**
- Τρίγωνα φρούτου **200**
- Φλογέρες **200**
- Κέικ καρότου **201**
- Καρυδόπιτα **202**
- Κέικ άμερικάνικο **202**
- Κέικ με κακάο **203**





- Κέικ με καρύδια 204
- Κέικ με μαρμελάδα κεράσι 204
- Κέικ γεμιστό με κρέμα 205
- Κέικ με μπανάνες 206
- Κέικ με χουρμάδες 207

### **ΤΑΡΤΕΣ**



- Τάρτα με βερίκοκα 208
- Τάρτα με διάφορες γαρνίρες 209
- Τάρτα γεμιστή με δαμάσκηνα 210
- Τάρτα με δαμάσκηνα άνοιχτή 211
- Τάρτα με κυδώνια 212
- Τάρτα με μήλα 213
- Τάρτα με μπισκότα 214
- Τάρτα με φυστίκια Αιγίνης 215
- Γαλατόπιτα 216
- Μηλόπιτα της Μαρίας 217
- Μηλόπιτα με φύλλα κρούστας 218
- Μηλόπιτα της Σούλας 219
- Φανουρόπιτα της Φωτεινής 21
- Πάστα Φλώρα 220
- Πάστα Φλώρα Γερμανική 221
- Πίτσες γλυκές 221



### **ΤΟΥΡΤΕΣ**

- Τούρτα με άνανα 222
- Τούρτα με βύσσινα 223
- Τούρτα μανταρινιού 224
- Τούρτα σοκολατένια 225

### **ΤΡΟΥΦΕΣ**



- Τρούφες με ινδοκάρυδο 226
- Τρούφες με καρύδια 227
- Τρούφες με σταφίδες 227
- Τρούφες μανταρινιού 228
- Τρούφες πορτοκαλιού 229
- Τρούφες με κάστανια 229





## ΚΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΣΟΚΟΛΑΤΑΚΙΑ

- Ζύμη άμυγδαλωτών (μάρτζιπαν) 230  
Άμυγδαλωτά με βερίκοκα 230  
Άμυγδαλωτά ταρταλέτες 230  
Άμυγδαλωτά με καρύδια και βερίκοκα 231  
Άμυγδαλωτά με δαμάσκηνα 231  
Άμυγδαλωτά γεμιστά με φυστίκια Αιγίνης 232  
Δαμάσκηνα γεμιστά 233  
Σοκολατάκια (No 1) 234  
Σοκολατάκια (No 2) 234  
Σοκολατάκια με καρύδια 235  
Σοκολατάκια με κάσταννα 235  
Σοκολατάκια με φρούτα 236  
Φοντάν με βερίκοκα 236  
Κορμός 237  
Παξιμάδια 238  
Κουλουράκια με σουσάμι 238  
Κουλουράκια βουτύρου 239  
Κουλουράκια πορτοκαλιού 239  
Κουλουράκια άμερικάνικα 239  
Κουραμπιέδες 240  
Κουραμπιέδες με άμύγδαλα 241  
Κουραμπιέδες με ινδοκάρυδο 242  
Κουραμπιέδες με φουντούκια 242  
Μπισκότα μακρόστενα 243  
Μπισκότα με μαρμελάδα 244  
Κορμός καριόκας 245

## ΓΡΑΝΙΤΕΣ

- Γρανίτα με άκτινίδια 248  
Γρανίτα με βύσσινο και δαμάσκηνα 248  
Γρανίτα με φράουλες 249  
Γρανίτα με λεμόνια 250  
Γρανίτα με μανταρίνια 250

## ΠΑΓΩΤΑ - ΖΕΛΕ - ΚΡΕΜΕΣ

- Παγωτό ροδάκινο 251  
Παγωτό με φρούτα του δάσους, Βατοπαιδινό 252  
Ζελέ βύσσινο 252





- Ζελέ φρούτων (No 1) 253
- Ζελέ φρούτων (No 2) 253
- Κρέμα με άνανά 254
- Κρέμα με λεμόνι 254
- Κρέμα με γάλα καρύδας 255

### **ΜΟΥΣ**

- Μους βύσσινο 256
- Μους κομπόστας 256
- Μους πεπόνι 257
- Μερέντα 257
- Σάλτσα από χυμό πορτοκαλιών 257



### **ΡΙΖΟΓΑΛΛΑ**

- «Ρυζόγαλο» με ταχίни της Έρμιόνης 258
- Ρυζόγαλο με γάλα σόγιας 258

### **ΓΛΥΚΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ**

- Ψωμί με φρούτα 262
- Άχλάδια σίσιλι 263
- Άχλάδια κρασάτα 264
- Γκρέιπ-φρούτ γεμιστά 264
- Κάστανα σαλάτα 265
- Κυδώνια φούρνου 265
- Κυδώνια φούρνου με κρασί 266
- Κυδωνόπαστο 266
- Μήλα ψητά 267
- Μήλα πουρές 268
- Μήλα πράσινα 268
- Πορτοκάλια με γλυκό από την φλούδα τους 269



### **ΚΟΜΠΙΟΣΤΕΣ**

- Άχλάδια κομπόστα 270
- Βερίκοκα κομπόστα 270
- Μήλα κομπόστα Γερμανική 271
- Μήλα κομπόστα με φουντούκια 272
- Κομπόστα μήλου με κράμπλ καρυδιού 272
- Χοσάφι 273







## **ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΕΣ**

- Φρουτοσαλάτα 274
- Φρουτοσαλάτα ζεστή 275
- Φρουτοσαλάτα χειμωνιάτικη 275



## **ΣΙΡΟΠΑΣΤΑ**

- Γιαννιώτικο 278
- Καταίφι 278
- Καταίφι έκμεκ με γλάσο 279
- Ίσλι 280
- Έκμεκ καταίφι με κρέμα 281
- Σαραγλι 282
- Σάμαλι 282
- Ρόξ 283
- Μπακλαβάς 283
- Τρίγωνα με καρύδια 284
- Σουσαμόπιτα 285
- Λουκουμάδες 286
- Σαλιάρια κοζανίτικα 287
- Φοινίκια 287



## **ΧΑΛΒΑΔΕΣ**

- Χαλβάς με νισεστέ (No 1) 288
- Χαλβάς με νισεστέ (No 2) 288
- Χαλβάς σιμιγδαλένιος 289
- Χαλβάς ταχινένιος στο άλουμινόχαρτο 290
- Χαλβάς Φαρσάλων 291
- Χαλβάς Κυπριακός 291



## **ΚΟΛΥΒΑ**

- Κόλυβα άγιορείτικα 292
- Κόλυβα σκοπελίτικα 292

## **ΛΙΚΕΡ**

- Λικέρ λεμονιού (λεμοντσέλο) 296
- Λικέρ με κουκούτσια από βερίκοκα 297
- Λικέρ μανταρίνι 297
- Λικέρ μπανάνα 298
- Λικέρ φράουλα 298
- Λικέρ με μαστίχα Χίου 298

## **ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ 299**