

N E W S L E T T E R

# ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ΑΒΕΕ ΤΟ ΣΗΣΑΜΙ ΚΑΙ ΜΕΙΣ

ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΠΟΛΛΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ

Τεύχος Νο 9 Απρίλιος 2009 • ΑΠΟΣΤΕΛΛΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

EDITORIAL

Αγαπητοί φίλοι καταναλωτές

**Πάσχα 2009** και εμείς επανερχόμαστε στο καθιερωμένο μας ραντεβού. Αυτή τη φορά όμως επιλέξαμε κάτι διαφορετικό. Σας καλούμε να κάνουμε μαζί με τον σεφ Νίκο Κατσάνη ένα γευστικό ταξίδι στη Μεγάλη Εβδομάδα, με ιδέες και προτάσεις που θα διευκολύνουν την, απόλυτα κατανοητή, διατροφική αμχανία που αισθανόμαστε όλοι τούτες τις μέρες. Ο σεφ, μας προτείνει επίσης και μία ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα παραλλαγή μαγειρέματος του παραδοσιακού πασχαλινού αρνιού που αξίζει να δοκιμάσετε.

Προτού όμως σας αφήσουμε να ακολουθήσετε τη γευστική διαδρομή που σας προτείνουμε, δείτε και κάτι ακόμη που σας ενδιαφέρει. Εντάξτε στην καθημερινότητά σας και απολαύστε μια **νέα** υγιεινή διατροφική συνήθεια, το **Μακεδονικό Ταχίνι με Κακάο**. Θα ενθουσιάσει μικρούς και μεγάλους! Γευτείτε το κάθε στιγμή της μέρας. Στο ψωμί ή τη φρυγανιά, για ένα υγιεινό και γευστικό ξεκίνημα. Σαν σοκολατένια γέμιση σε κρέπες ή κρουασάν, για ένα γλυκό απογευματινό σνακ. Το **Μακεδονικό Ταχίνι με Κακάο**, θα ικανοποιήσει κάθε επιθυμία σας για κάτι υγιεινό, σοκολατένιο και ταυτόχρονα πολύ ξεχωριστό!



**Καλό Πάσχα** λοιπόν και να θυμάστε ότι είμαστε στη διάθεσή σας καθημερινά (εκτός Σαββάτου & Κυριακής) από τις 8.00 πμ έως τις 16.00 μμ και μπορείτε να μας καλείτε στην ανοιχτή γραμμή επικοινωνίας **800 11 83131**, χωρίς χρέωση, εφόσον επιθυμείτε πρόσθετες πληροφορίες. Επίσης μπορείτε να στέλνετε τα μηνύματά σας στην ηλεκτρονική διεύθυνση **info@sesame.gr**.

Με εκτίμηση  
Στέλλα Τσάρα  
Υπευθ. Δημοσίων Σχέσεων

## ΞΕΡΕΤΕ ΟΤΙ Η ΜΕΓΑΛΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΜΕ ΚΑΛΑΝΤΑ!

† Του Λαζάρου

Σε εποχές όπου η προσμονή της Αναστάσεως κρατούσε σαράντα μέρες και όλα έπρεπε να διευθετηθούν μέχρι την Κυριακή των Βαΐων, κάποιοι έπρεπε να ενημερώσουν ότι οι ημέρες πλησίασαν, ο χρόνος για τις δουλειές τελείωνε και ότι άρχιζε η εβδομάδα των Παθών. Μία εβδομάδα αυστηρής προσευχής, νηστείας και περισυλλογής που οδηγούσε στο μήνυμα της Αναστάσεως, της ελπίδας και της νέας ζωής.

Έτσι, μόνο κορίτσια - οι «Λαζαρίνες» - έχοντας στολίσει καλαθάκια με λουλούδια γύριζαν από σπίτι σε σπίτι και τραγουδούσαν τα κάλαντα για να ενημερώσουν τα νοικοκυριά ώστε να μην ...την πάθουν σαν τις μωρές παρθένες!

**“Ήρθε ο Λάζαρος ήρθαν τα Βάγια, ήρθε των Βαγιών η εβδομάδα.**

**Ξύπνα Λάζαρε και μιν κοιμάσαι,**

**ήρθε η μέρα σου και η χαρά σου. Πού ήσουν Λάζαρε; Πού ήσουν κρυμμένος;**

**Κάτω στους νεκρούς στους πεθαμένους.....Ήρθε ο Λάζαρος, ήρθαν τα Βάγια,**

**ήρθε η Κυριακή που τρων’ τα ψάρια.**

**Βάγια, Βάγια και Βαγιώ, τρώνε ψάρι και κοιλιά.....”**

Αλλά και τα αγόρια, αποκλεισμένα από τα κάλαντα, γύριζαν και τραγουδούσαν τους “Αγερμούς”, κρατώντας ένα ομοίωμα του Λαζάρου:

**“-Πες μας Λάζαρε τι είδες εις τον Άδη που επέγες;**

**-Είδα φόβους, είδα τρόμους, είδα βάσανα και πόνους....”**

Οι νοικοκυραίοι λοιπόν τότε πρόσφεραν στους καλαντιστές τα «Λαζαράκια» ή «Λαζόνια». Δηλαδή, μικρά ψωμάκια πλασμένα σε σχήμα ανθρώπου, χωρίς πόδια και χέρια σπαργανωμένα. Μέσα στη ζύμη έβαζαν μέλι, καρύδια, σταφίδες ή ότι άλλο έβγαζε ο κάθε τόπος. Στην Ασυπτάλεια και στην Κάρπαθο τα αρωμάτιζαν με ζαφορά, ενώ αλλού με κανελόνηρο.

Το έθιμο λέει ότι όποιος δεν πλάσει Λαζαράκια, δεν θα χορτάσει ψωμί.

Για να χορτάσετε λοιπόν ψωμί και επειδή κανένα παιδί δεν θα έρθει στις μέρες μας να σας πει τα κάλαντα, ετοιμάστε “Λαζαράκια” όπως σας προτείνω, χαρίστε λίγα σε φίλους και γνωστούς και τα υπόλοιπα καταναλώστε τα τη Μεγάλη Εβδομάδα με ταχινό και μέλι για πρωινό.

### Λαζαράκια

#### Υλικά:

- 1 κιλό αλεύρι για τσουρέκι
- 1/2 φλιτζάνι ζάχαρη
- 1/2 φλιτζάνι Παρθένο Σησαμέλαιο
- 2 φλιτζάνια σταφίδα
- 1 φλιτζάνι καρύδια ψιλοκομμένα
- 2 φακελάκια μαγιά Ξηρή
- 3 κοφτά κουταλάκια
- κανελογαρίφαλα για διάκοσμο
- σποάμι για πασπάλισμα

#### Εκτέλεση:

Σε ένα ποτήρι χλιαρό νερό διαλύουμε τα δύο φακελάκια της μαγιάς.

Σε ένα μεγάλο μπωλ ρίχνουμε το αλεύρι και στη μέση κάνουμε μια λακουβίτσα, μέσα στην οποία ρίχνουμε τη ζάχαρη, το σησαμέλαιο και τη διαλυμένη μαγιά.

Αρχίζουμε το ζύμωμα και προσθέτουμε όσο χλιαρό νερό χρειαστεί ώστε να πάρουμε μια σχετικά σφιχτή ζύμη.

Προσθέτουμε στη ζύμη αυτή, τις σταφίδες, τα καρύδια και την κανέλα και ζυμώνουμε καλά. Η τελική ζύμη πρέπει να μην κολλάει στα χέρια μας.

Αν αυτό συμβαίνει θα πρέπει να προσθέσουμε λίγο αλεύρι ακόμη.

Με τη ζύμη αυτή πλάθουμε μικρά ανθρωπάκια και τα απλώνουμε σε ένα ταψί στο οποίο έχουμε βάλει αντικολλητικό χαρτί. Με τα γαρίφαλα στολίζουμε τα “λαζαράκια” μας, φτιάχνοντάς τους μάτια, στόμα, μύτη. Τα αφήνουμε να φουσκώσουν σε ζεστό μέρος, τα πασπαλίζουμε με σποάμι και τα ψήνουμε στους 200 βαθμούς έως ότου ροδίσουν.



Μετά την Κυριακή της Ορθοδοξίας είναι η πιο σημαντική Κυριακή της Εκκλησίας μας.

Είναι η μέρα που οι νιόπαντροι της χρονιάς φέρνουν κλαδιά ανθισμένης δάφνης στην εκκλησία για να διαβαστούν και να μοιραθούν στους πιστούς.

Μετά το τέλος της λειτουργίας οι πιστοί χαιρετιούνται σείοντας και χτυπώντας τη δάφνη πάνω στον ώμο ο ένας του άλλου, ευχόμενοι Χρόνια Πολλά.

Όταν γυρίζουν στο σπίτι βάζουν ένα κλαράκι από αυτά τα βάγια στο εικονοστάσι και τα υπόλοιπα τα κρεμούν σε ξερό και ανήλιο μέρος για να στεγνώσουν και να τα χρησιμοποιήσουν σε μελλοδικά μαγειρέματα.

Των Βαΐων είναι η μέρα που καταλύεται το ψάρι και τουλάχιστον στη Χαλκιδική παραδοσιακά μαγειρεύουν μπακαλιάρο - Αγιορείτικο τον λένε - με κρεμμύδια και πατάτες, αρτίζοντας με τη δάφνη που αντικατέστησαν από το εικονοστάσι.



## Μπακαλιάρος Αγιορείτικος

### Υλικά:

800 γρ. μπακαλιάρο, καθαρισμένο και ξαρμυρισμένο  
1 κιλ. κρεμμύδια ξερά, κομμένα σε ροδέλες  
½ κιλ. πατάτες σε φέτες ελαφρώς τηγανισμένες  
1 κουταλάκι πελτέ ντομάτας  
12 δαμάσκηνα ξινά  
Παρθένο Σησαμέλαιο,  
πιπέρι σπυρί, μπαχάρι σπυρί, χυμό από δύο λεμόνια

### Εκτέλεση:

Σε μέτρια φωτιά σωτάρουμε τα κρεμμύδια σε Παρθένο Σησαμέλαιο και ρίχνουμε το μπαχάρι και το πιπέρι. Μόλις μαραθούν προσθέτουμε νερό για να βράσουν τα κρεμμύδια. Όταν είναι σχεδόν έτοιμα ρίχνουμε τον πελτέ της ντομάτας και ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί. Στη συνέχεια τοποθετούμε τις πατάτες στη βάση της κατσαρόλας, απλώνουμε το μπακαλιάρο και στα κενά βάζουμε τα δαμάσκηνα. Δυναμώνουμε τη φωτιά και βράζουμε το φαγητό για 10 λεπτά. Κατά διαστήματα ανακινούμε την κατσαρόλα χωρίς να ανακατεύουμε με κουτάλι. Όταν είναι έτοιμο ρίχνουμε το χυμό του λεμονιού, φροντίζοντας να πάει σε όλο το φαγητό. Σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.



**13**  
Απριλίου  
Μ. Δευτέρα



## Ρεβίθια στο φούρνο

### Υλικά:

1/2 κιλό ρεβίθια  
1 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο σε ζάρια και 1 μικρό ολόκληρο  
1 ματσάκι άνηθο  
χυμό από 1 λεμόνι  
δενδρολίβανο (μία κορυφή)  
αλάτι, πιπέρι  
100 ml Παρθένο Σησαμέλαιο

### Εκτέλεση:

Μουλιάζουμε τα ρεβίθια για 12 ώρες τουλάχιστον, αλλάζοντας το νερό 2 φορές. Τα βράζουμε σε άφθονο νερό μαζί με ένα κλωνάρι δενδρολίβανο (το οποίο καρφώνουμε σε ένα μικρό κρεμμύδι) για 1½ ώρα. Στη μισή ποσότητα του σησαμελαίου "καίμε" το κομμένο κρεμμύδι και στη συνέχεια, σ' ένα ταψί, τοποθετούμε τα ρεβίθια, το κρεμμύδι, τον άνηθο, το αλατοπίπερο, το χυμό του λεμονιού και το υπόλοιπο σησαμέλαιο. Ψήνουμε για 45 λεπτά σε μέτρια θερμοκρασία 160 βαθμών, μέχρι να χυλώσουν τα υλικά. Εάν θέλουμε χρώμα και άρωμα σερβίρουμε προσθέτοντας λίγα σπυριά από ρόδι.

**TIPS:** Το περίσσειμα των ρεβιθιών, τα αλέθουμε στο blender, προσθέσουμε 1 σκελίδα σκόρδο, λίγη πάπρικα, μία-δύο κουταλιές Μακεδονικό Ταχίνι και λίγο Παρθένο Σησαμέλαιο και κάνουμε μία σαλάτα αλοιφή, δηλαδή χούμους, για τις υπόλοιπες μέρες της νηστείας.

**14**  
Απριλίου  
Μ. Τρίτη



## Πατάτες Αγιορείτικες με ταραμά

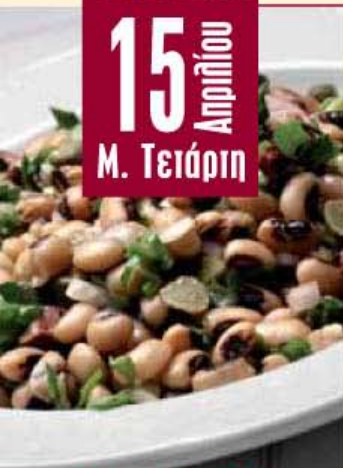
### Υλικά:

1.200 γρ. πατάτες καθαρισμένες κομμένες κυδωνάτες  
80 γρ. λευκό ταραμά  
2 κρεμμύδια λευκά ψιλοκομμένα  
½ ματσάκι άνηθο ή μάραθο  
χυμό από 2 λεμόνια  
150 ml Παρθένο Σησαμέλαιο  
αλάτι, πιπέρι

### Εκτέλεση:

Σε Παρθένο Σησαμέλαιο αχνίζουμε το κρεμμύδι και τις πατάτες. Μόλις το κρεμμύδι μαραθεί σκεπάζουμε τις πατάτες με νερό, χαμηλώνουμε τη φωτιά και τις μαγειρεύουμε. Λίγο πριν γίνουν, προσθέτουμε το πιπέρι, το χυμό λεμονιού και πολύ λίγο αλάτι, αφού ο ταραμάς που θα τις συνοδεύει θα αλμυρίζει επίσης. Σε λίγο ζωμό και νερό διαλύουμε τον ταραμά και περιχύνουμε τις πατάτες που είναι ήδη σχεδόν έτοιμες. Κουνάμε την κατσαρόλα ώστε να πάει παντού ο ταραμάς, ρίχνουμε τον μάραθο ή τον άνηθο, σβήνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το φαγητό επάνω. Σερβίρουμε σε 10 λεπτά.

**15**  
Απριλίου  
Μ. Τετάρτη



## Φασόλια πιάζ

### Υλικά:

300 γρ. φασόλια μαυρομάτικα  
1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια  
2 αγγουράκια τουροί ψιλοκομμένα  
3 κουτάλια σούπας μαύρες ελιές σε φετούλες  
2 κουτάλια σούπας μαϊντανός ψιλοκομμένος  
1 κουτάλι σούπας κάρφη  
1 κουταλάκι σκόνη μουστάρδα  
ρίγανη, πιπέρι, αλάτι  
80 ml ξύδι  
150 ml Παρθένο Σησαμέλαιο

### Εκτέλεση:

Φουσκώνουμε τα φασόλια για 2 ώρες, τα στραγγίζουμε και τα βράζουμε στην κατσαρόλα για 30 λεπτά. Τα στραγγίζουμε και όταν κρυώσουν ανακατεύουμε μαζί με όλα τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από το σησαμέλαιο, το ξύδι, το αλάτι και τη μουστάρδα.

Σε blender χτυπάμε καλά το σησαμέλαιο, το ξύδι, το αλάτι και τη μουστάρδα μέχρι να γίνουν κρέμα και ρίχνουμε το μείγμα πάνω από τη σαλάτα μας.

Την ανακατεύουμε, την αφήνουμε για 2 ώρες στο ψυγείο και στη συνέχεια τη σερβίρουμε.



## Μεγάλη (κόκκινη) Πέμπτη

† Ο Μυστικός Δείπνος

Είναι η ημέρα που βάφονται τα αυγά, γι αυτό και τη Μεγάλη Πέμπτη την ονομάζουμε και κόκκινη. Οι νοικοκυρές μόλις ξημερώσει κρεμούν κάτι κόκκινο στο μπαλκόνι, βάφουν τα αυγά και κάνουν τα τσουρέκια και τις μπουγάτσες

(στρογγυλά πλεχτά τσουρέκια με κόκκινο αυγό), τα οποία το Μεγάλο Σάββατο θα τα προσφέρουν στους κουμπάρους και τα παιδιά στους νονούς.

Είναι μία δύσκολη μέρα γιατί όλα θα πρέπει αφενός να πετύχουν και αφετέρου να γίνουν στην ώρα τους.

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν από την πρώτη δουλειά της ημέρας, τα κόκκινα αυγά



### Για 30 αυγά:

- 1 φακελάκι βαφή
- αυγά λευκά χωρίς στίγματα
- 1,5 λίτρο ή 6 κούπες χλιαρό νερό
- 6 κουτάλια σούπας ξύδι

Βγάζουμε τα αυγά από το ψυγείο από το προηγούμενο βράδυ, τα πλένουμε καλά και τα κρατούμε σε θερμοκρασία δωματίου. Γεμίζουμε μία κασαρόλα με νερό, βάζουμε αλάτι, τοποθετούμε μέσα προσεκτικά τα αυγά και τα βράζουμε για 15 λεπτά.

Κρυώνουμε αμέσως το νερό (για να ξεφλουδίζονται εύκολα τα αυγά). Στη συνέχεια τα βγάζουμε από το νερό, τα σκουπίζουμε και διαλέγουμε τα γερά. Σε μια κασαρόλα βάζουμε 1,5 λίτρο χλιαρό νερό, το ξύδι και τη βαφή και ανακατεύουμε πολύ καλά. Τοποθετούμε τα βρασμένα αυγά σε μία στρώση και τα αφήνουμε στη βαφή 5 - 8 λεπτά. Ύστερα τα βγάζουμε, τα αφήνουμε να στεγνώσουν καλά και στη συνέχεια τα γυαλίζουμε με ένα πανάκι βουτηγμένο σε λάδι.

## Τσουρέκια

### Υλικά:

- 1 κιλό αλεύρι
- 3 κουταλιές της σούπας ξηρή μαγιά
- 1 ½ φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη
- ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- ½ κουταλιά της σούπας μαχλέπι κοπανισμένο
- 1 κουταλάκι του γλυκού μαστίχα κοπανισμένη
- ½ φλιτζάνι του τσαγιού γάλα καυτό
- 5 αυγά
- 2 φλιτζάνια του τσαγιού βούτυρο λιωμένο ζεστό

### Για το άλειμμα και το γαρνίρισμα:

- 1 κρόκος αυγού χτυπημένος με λίγο νερό
- 50 γρ. σησάμι
- βαμμένα αυγά (εάν θέλετε)



### Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ ρίχνουμε ½ φλιτζάνι του τσαγιού χλιαρό νερό και διαλύουμε τη μαγιά. Προσθέτουμε μια ποσότητα αλευριού και ανακατεύουμε μέχρι να αποκτήσουμε έναν πηχτό χυλό. Σκεπάζουμε το μπολ και το αφήνουμε σε ζεστό μέρος για 30 λεπτά μέχρι το μείγμα μας να φουσκώσει και να γίνει διπλάσιο σε όγκο. Σε μια μεγάλη λεκάνη ανακατεύουμε τη ζάχαρη με το μαχλέπι, τη μαστίχα, δύο κουταλιές της σούπας βούτυρο και το καυτό γάλα. Προσθέτουμε τα αυγά σπάζοντας τους κρόκους με τα χέρια μας. Κατόπιν ρίχνουμε τη μαγιά - η οποία στο μεταξύ έχει φουσκώσει - και δουλεύουμε το μείγμα πάλι με τα χέρια μας. Συνεχίζουμε ρίχνοντας το αλεύρι κοσκινισμένο με το αλάτι κατά μεγάλες ποσότητες και δουλεύουμε το μείγμα πάντα με τα χέρια, μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά. Με τις χούφτες μας παίρνουμε λιωμένο - ζεστό βούτυρο και ραντίζουμε τη ζύμη. Τη διπλώνουμε πολλές φορές, χωρίς όμως να τη ζυμώνουμε. Συνεχίζουμε έτσι προσθέτοντας βούτυρο και διπλώνοντας. Αφήνουμε τη ζύμη να φουσκώσει για 2 - 3 ώρες και να διπλασιαστεί σε όγκο.

Πλάθουμε 3 πλεξούδες τσουρέκια, ενώνουμε τις άκρες για να γίνουν στρογγυλές και τα τοποθετούμε σε βουτυρωμένα ταψιά ή σε στρωμένα με βουτυρωμένη λαδόκολλα. Σκεπάζουμε με μαλακές πετσέτες και αφήνουμε τα τσουρέκια για 45 λεπτά να φουσκώσουν πάλι. Τα αλείφουμε με χτυπημένο κρόκο και τα πασπαλίζουμε με το σησάμι. Στη ραφή κάθε τσουρεκιού βάζουμε εάν θέλουμε από ένα βαμμένο αυγό και τα ψήνουμε για 40 - 45 λεπτά στους 200 βαθμούς μέχρι να ροδίσουν.

17  
Απριλίου

Μ. Παρασκευή



## Φαρφάλες με πέστο ταχινού

### Υλικά:

- 1 πακέτο φαρφάλες
- 4 κουτάλια Μακεδονικό Ταχίνι
- 1 φλιτζάνι, φύλλα βασιλικού
- 50 ml Παρθένο Σησαμέλαιο
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 2 κουτάλια κουκουνάρι
- ½ κουταλάκι αλάτι
- ½ κουταλάκι πιπέρι

### Εκτέλεση:

Ξεφλουδίζουμε το σκόρδο και το πολτοποιούμε στο μπλέντερ. Στη συνέχεια, προσθέτουμε τα φύλλα του βασιλικού, πλυμένα και σκουπισμένα, το κουκουνάρι, το ταχίνι, το σησαμέλαιο, το αλάτι και το πιπέρι. Χτυπάμε τα υλικά, έως ότου γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα. Εν τω μεταξύ, σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό βράζουμε τις φαρφάλες, σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας τους. Τις στραγγίζουμε και τις βάζουμε σε βαθιά πιατέλα τις περχνούμε με την σάλτσα που έχουμε ήδη έτοιμη και σερβίρουμε αμέσως.



18  
Απριλίου

Μ. Σάββατο

Η γιαγιά μου έλεγε:

- Το λάδι καταλήνεται όλα τα Σάββατα εκτός του Μεγάλου Σαββάτου.

Έτσι ήθελε να δείξει ότι η νηστεία τελειώνει με την απόλυση της

Αναστάσιμης λειτουργίας. Παρ' όλου λοιπόν που όλοι αρχίζουμε την προετοιμασία της μαγειρίτσας από νωρίς το Μεγάλο Σάββατο, δεν δοκιμάζουμε ούτε στο αλάτι παρά μόνο τελευταία τη στιγμή όταν την αυγοκόβουμε.

† Η εις Άδου Κάθοδος του Κυρίου



## Σούπα μαγειρίτσα

### Υλικά:

- 1 σουκωταριά
- ½ φλιτζάνι Παρθένο Σησαμέλαιο
- 2 ματσάκια κρεμμυδάκια φρέσκα
- 1 ματσάκι άνηθο
- 1 ματσάκι δυόσμο
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- ½ φλιτζάνι τσαγιού ρύζι

### Υλικά για το αυγολέμονο:

- 3 αυγά, μόνο τους κρόκους
- χυμό 2 λεμονιών
- 1 κουταλιά σούπας κορν -φλαουρ

### Εκτέλεση:

Πλένουμε καλά τη σουκωταριά και τη βράζουμε για πέντε λεπτά, εξαφρίζοντας την συνεχώς. Τη βγάζουμε από την κατσαρόλα, την πλένουμε ξανά και στη συνέχεια την ψιλοκόβουμε σε μικρούς τετράγωνους κύβους. Ζεσταίνουμε το σησαμέλαιο στην κατσαρόλα, προσθέτουμε την ψιλοκομμένη σουκωταριά και τη σοσάρουμε λιγάκι.

Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα και ανακατεύουμε καλά. Στη συνέχεια ρίχνουμε νερό και αφήνουμε τη σουκωταριά να βράσει μαζί με τα λαχανικά για 40 λεπτά. Προσθέτουμε το ρύζι και τα μισά ψιλοκομμένα μυρωδικά, βράζουμε για άλλα 10 λεπτά περίπου και κλείνουμε τη φωτιά. Το βράδυ, γυρίζοντας από την εκκλησία, δίνουμε στη σούπα μας μία βράση ρίχνοντας και τα υπόλοιπα μυρωδικά, τη δοκιμάζουμε και φτιάχνουμε το αυγολέμονο. Δηλαδή, χτυπάμε καλά μόνο τους κρόκους των αυγών, ρίχνουμε το χυμό λεμονιού και το κορν φλαουρ και χτυπάμε καλά. Στη συνέχεια ρίχνουμε στο αυγολέμονο λίγο - λίγο ζωμό από την κατσαρόλα, μέχρι αυτό να πάρει την ίδια θερμοκρασία με αυτήν της σούπας και στη συνέχεια το προσθέτουμε στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε πολύ καλά.



Την Κυριακή του Πάσχα συνήθως σε όλη την Ελλάδα, κάνουμε ένα σχεδόν πανομοιότυπο φαγητό.

Αρνί ή κατσίκι πασχαλιάτικο. Άλλοι στη σούβλα και άλλοι στο φούρνο.

Εμείς στη Χαλκιδική αυτό το πασχαλινό φαγητό το ονομάζουμε κρεμμυδούλια ή ψήμα και είναι αρνί με φρέσκα κρεμμυδάκια, άνηθο ή μάραθο, σταφίδες ή δαμάσκηνα με ρύζι ή πλιγούρι.



## Πασχαλιάτικο ψήμα

### Υλικά:

1,5 kg αρνί ή κατσίκι από σπάλα και στήθος  
3 ματσάκια κρεμμυδάκια  
2 ματσάκια άνηθο  
15 δαμάσκηνα Ξινά Σκοπέλου  
300 γρ. ρύζι «Καρολίνα»  
Παρθένο Σησαμέλαιο  
αλάτι, πιπέρι

### Εκτέλεση:

Σε 1 λίτρο ζωμό αρνιού ζεματάμε τα κομμάτια του κρέατος, τα τοποθετούμε σ' ένα ταψάκι, τα σκεπάζουμε και τα ψήνουμε στο φούρνο στους 200 βαθμούς για 20 λεπτά. Στο μεταξύ σε μια κατσαρόλα "μαραίνουμε" τα κομμένα κρεμμυδάκια, ρίχνουμε το ρύζι και το "γυρίζουμε" να ζεσταθεί και να "πιει" τα υγρά των κρεμμυδιών. Βγάζουμε το κρέας από το φούρνο και από το ταψάκι και ρίχνουμε στο ταψί το ρύζι με τα κρεμμυδάκια και τα δαμάσκηνα. Τοποθετούμε το κρέας το επάνω κάτω, προσθέτουμε αλατοπίπερο, διπλάσιο ζωμό από το ρύζι, τον άνηθο κομμένο, στρώνουμε το φαγητό, το σκεπάζουμε και το ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να φουσκώσει το ρύζι.



## Ελληνικό cheese cake

### Υλικά για την κρέμα:

800 γρ. φρέσκο ανθότυρο  
400 γρ. γιαούρτι στραγγιστό  
500 γρ. κρέμα γάλακτος  
300 γρ. ζάχαρη  
4 φύλλα ζελατίνη

### Υλικά για τη βάση:

300 γρ. βούτυρο  
300 γρ. αλεύρι  
100 γρ. ζάχαρη  
1 αυγό

### Εκτέλεση:

Ζυμώνουμε την τάρτα, την τυλίγουμε σε μεμβράνη και την ξεκουράζουμε για 1 ώρα στο ψυγείο. Ανοίγουμε φύλλο και το στρώνουμε σε ταψάκι τάρτας (34 εκ). Στην επιφάνειά του ανοίγουμε τριπούλες με οδοντογλυφίδα και ψήνουμε για 40-45 λεπτά στους 170 βαθμούς. Βγάζουμε την τάρτα από το φούρνο και την αφήνουμε να κρυώσει. Μουσκεύουμε τη ζελατίνη σε λίγο κρύο νερό και σε μίξερ χτυπάμε τη ζάχαρη με τη ζελατίνη, προσθέτοντας λίγο-λίγο το γιαούρτι. Αφού το μείγμα μας γίνει κρέμα, προσθέτουμε το ανθότυρο και πάλι σιγά-σιγά την κρέμα γάλακτος. Απλώνουμε αυτή την κρέμα στην τάρτα και την βάζουμε στο ψυγείο για 4-6 ώρες μέχρι να σφίξει. Κόβουμε και σερβίρουμε με γλυκό βύσσινο.

**Μόλις περάσει το Πάσχα οι περισσότεροι αναρωτιόμαστε.**

**Τι κάνουμε με όλα αυτά που περίσσεψαν;**

**Τι μπορούμε να περισώσουμε όσο γίνεται καλύτερα;**

Πόσα αυγά μπορούμε να φάμε;

Άιντε να φάει και ένα το καναρίνι!

Τα υπόλοιπα; Μα θα τα κάνουμε τουρσί!

#### Τα υλικά μας:

Όλα τα ραγισμένα και σπασμένα αυγά

1 λίτρο λευκό ξύδι

2 κουταλιές αλάτι

1 καυτερή πιπεριά

1 κρεμμύδι ξερό μέτριο

2 κλωναράκια μάραθο

1 κουταλιά μαραθόσπορο

1 κουταλιά κόλιανδρο ξερό

1 κουταλιά ζάχαρη

Παρθένο Σπασμέλαιο

#### Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τα αυγά και τα τοποθετούμε σε γυάλινα βάζα. Ζεσταίνουμε το ξύδι, λιώνουμε μέσα τη ζάχαρη και το αλάτι και κρυώνουμε το μείγμα. Ενδιάμεσα στα αυγά βάζουμε την καυτερή πιπεριά κομμένη σε λωρίδες, τον μάραθο, τον κόλιανδρο, το κρεμμύδι και τα φύλλα του μαραθου. Ρίχνουμε και σκεπάζουμε τα υλικά μας με το μείγμα του ξυδιού, προσθέτουμε μέχρι το χείλος Παρθένο Σπασμέλαιο και σε 8 ημέρες έχουμε πικάντικα αυγά τουρσί για... το ουζάκι μας.

**Μα και από το αρνί (σούβλας ή ψητό) έχει περισσέψει αρκετό. Τι θα κάνουμε:**

Ξεψαχνίζουμε και ψιλοκόβουμε τα κρέατα. Μαραίνουμε στο τηγάνι λίγο φρέσκο κρεμμυδάκι, ρίχνουμε το αρνάκι, ανακατεύουμε και τραβάμε από τη φωτιά. Προσθέτουμε τα περισσέματα των τυριών μας τριμμένα (φέτα, κασέρι, κεφαλοτύρι), λίγη μπεσαμέλ και ψιλοκομμένο άνηθο κι έχουμε έτοιμο ένα μείγμα, με το οποίο είτε γεμίζουμε μικρά τρίγωνα πιτάκια, είτε κάνουμε μικρά κεφτεδάκια, τα οποία πανάρουμε με αλεύρι, χτυπημένο αυγό και γαλέτα και τα διατηρούμε στην κατάψυξη.

Σε περίπτωση που δεν επιθυμείτε να λαμβάνετε το ενημερωτικό έντυπο της εταιρείας, συμπληρώστε την ειδική φόρμα και επιστρέψτε την στη διεύθυνση: **ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ΑΒΕΕ, 570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

Ας μη ξεχάσουμε όμως και τα τσουρέκια. Σίγουρα οι κουμπάρες και οι νονές θα ...φρόντισαν!

Τα κόβουμε λοιπόν σε φέτες (2 εκ.) και τα ψήνουμε στο φούρνο στους 100 βαθμούς για να γίνουν παξιμάδια και τα διατηρούμε σε μεταλλικά δοχεία.

Αν θέλουμε όμως μπορούμε να φτιάξουμε και μια ωραιότατη πουτίγκα για την Πρωτομαγιά, που μέχρι να ...χωνέψουμε ότι φάγαμε το Πάσχα, θα φθάσει!

#### Πουτίγκα με ξερό τσουρέκι

##### Υλικά:

4 φλιτζάνια τσουρέκι κομμένο σε ζάρια

½ φλιτζάνι σταφίδες ξανθές

½ φλιτζάνι σταφίδες μαύρες

1 φλιτζάνι ζάχαρη

6 φλιτζάνια γάλα

5 αυγά

ξύσμα πορτοκαλιού ή ψιλοκομμένο κακουλέ

##### Εκτέλεση:

Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε μια φόρμα του κέικ. Ρίχνουμε μέσα τα τσουρέκια και τις σταφίδες, φροντίζοντας να πάνε παντού. Χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη και τα αρωματικά (πορτοκάλι ή κακουλέ), προσθέτουμε το γάλα κλιαρό, ανακατεύουμε και ρίχνουμε το μείγμα σιγά-σιγά στη φόρμα με τα υπόλοιπα υλικά. Τοποθετούμε τη φόρμα σ' ένα ταψάκι, ρίχνουμε στο ταψάκι τόσο βραστό νερό όσο να σκεπάζει τη μισή φόρμα και ψήνουμε για 35 - 40 λεπτά στους 140 -150 βαθμούς. Η πουτίγκα μας είναι έτοιμη όταν φουσκώσει λίγο και όταν η οδοντογλυφίδα που θα βουτήξουμε βγαίνει στεγνή. Ξεφορμάρουμε σε 40 λεπτά και σερβίρουμε.

**ΝΕΟ**

από τον  
Νίκο Κατσάνη

**ΒΙΒΛΙΟ ΣΥΝΤΑΓΩΝ**

Αποκτήστε το  
τηλεφωνώντας στο 800 11 83131  
ή στέλνοντας μήνυμα στο  
info@sesame.gr



Παρακαλώ να μη με συμπεριλαμβάνετε στις αποστολές ενημερωτικού υλικού της εταιρείας σας

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: .....

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Οδός ..... Αριθμ. .... ΠΟΛΗ: .....