



IOANNINA
OLD. NEW. YOU
GREECE



Η Γιαννιώτικη Κουζίνα

Αυθεντικές Συνταγές
της τοπικής κουζίνας του
Δήμου Ιωαννιτών

Η Γιαννιώτικη αυθεντική γαστρονομία

Η γαστρονομία στα Γιάννενα, είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τον τρόπο ζωής των ανθρώπων της ορεινής και ημιορεινής περιοχής αλλά και τις επιρροές των διαφορετικών πολιτισμών και λαών που πέρασαν από την περιοχή.

Βασίζεται σε αγαθά που προέρχονται από τον πρωτογενή τομέα, όπως γαλακτοκομικά προϊόντα (βούτυρο, γάλα, τυρί) από τοπικούς κήπους, αγροκτήματα και ορεινές περιοχές (λαχανικά, φρούτα, χόρτα, άλευρα), τα ντόπια κρέατα αλλά και ποταμίσια και λιμνίσια ψάρια.

Η κουλτούρα από την αρχαιότητα, οι επιρροές των κατακτητών (Ρωμαίοι, Βυζαντινοί, Φράγκοι, Οθωμανοί), οι Ρωμανιώτες ως η παλαιότερη κοινότητα Εβραίων στην Ευρώπη, τα νομαδικά μεταναστευτικά φύλα (Σαρακατσάνοι, Βλάχοι, Σλάβοι, Αρβανίτες), οι κλιματολογικές συνθήκες, σε συνδυασμό με τη γεωλογική θέση και τις τοπικές συνήθειες, διαμόρφωσαν τη γαστρονομική φυσιογνωμία της περιοχής.

Δεν υπάρχουν ευδιάκριτα γαστρονομικά στοιχεία των διαφορετικών Π.Ε της Ηπείρου. Η κουζίνα της Ηπείρου αποτελείται από ένα σύνολο προϊόντων που κατά κύριο λόγο παράγονται εκτός της αστικής ζώνης του Δήμου Ιωαννιτών, με τους επισκέπτες/τουρίστες να αναζητούν την πηγή προέλευσης και πολλές φορές να επιλέγουν να την επισκεφθούν.

Ωστόσο, το φυσικό τοπίο της πόλης με κυρίαρχο το υγρό στοιχείο (Λίμνη Παμβώτιδα) και η πολυπολιτισμική ταυτότητα της πόλης έχουν διαμορφώσει συνταγές και συνήθειες που ορίζουν την γαστρονομική κουλτούρα των Ιωαννίνων.



Αλευρόπιτα

 60'

 8

Υλικά

2 αυγά
1 κεσεδάκι γιαούρτι
350 γρ. αλεύρι
3 κ.σ. βούτυρο
αλάτι
250 γρ. γάλα
2 κ.σ ελαιόλαδο
3 κ.σ ηλιέλαιο
250 γρ. φέτα

Αλείφουμε το ταψί με ηλιέλαιο, το βάζουμε στον φούρνο και το αφήνουμε να κάψει καλά. Ρίχνουμε σε ένα μπολ το αλάτι, το γάλα, τα αυγά και τα χτυπάμε καλά. Προσθέτουμε το αλεύρι και το γιαούρτι και ανακατεύουμε ώστε να δημιουργηθεί ένας αραιός χυλός. Τον απλώνουμε στο ταψί και προσθέτουμε από πάνω κομματιασμένη φέτα και το βούτυρο.

Ψήνουμε για περίπου 1 ώρα 200° C μέχρι να ροδίσει.



Μπατσαριά

🕒 90'

🍴 8

Υλικά

Για το χυλό

- 1 κούπα ελαιόλαδο
- 500 γρ. καλαμποκάλευρο
- 2 αυγά
- 1 γιαούρτι
- 1½ κούπα γάλα

Για τη γέμιση

- 1 κιλό χόρτα εποχής (σπανάκι, σέσκουλα κτλ)
- 2 κρεμμυδάκια φρέσκα
- 1 πράσο
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 1 ματσάκι άνηθο
- 200 γρ. φέτα
- αλάτι, πιπέρι



Για τη γέμιση

Καθαρίζουμε, πλένουμε όλα τα χόρτα και τα στραγγίζουμε καλά.

Σε μια λεκάνη βάζουμε τα χόρτα, τα $\frac{3}{4}$ του λαδιού, αλάτι, φέτα τριμμένη και 1 φλιτζάνι από το αλεύρι και τα ανακατεύουμε.

Για τον χυλό

Σε μια μπασίνα (σουπιέρα ή ανοξείδωτο μπολ) ρίχνουμε τα αυγά, γιαούρτι, γάλα και χτυπάμε καλά. Προσθέτουμε αλάτι, αλεύρι και ανακατεύουμε καλά μέχρι να γίνει χυλός.

Σύνθεση

Παίρνουμε ένα ταψί, το λαδώνουμε πολύ καλά και από πάνω ρίχνουμε ελάχιστο αλεύρι. Στη συνέχεια ρίχνουμε τα $\frac{3}{4}$ του μείγματος. Πάνω από το μείγμα ρίχνουμε τα χόρτα, ισιώνουμε την επιφάνεια τους και πασπαλίζουμε πάλι με λίγο αλεύρι. Με τον χυλό που απομένει καλύπτουμε τα χόρτα, ραντίζουμε με ελαιόλαδο και ψήνουμε για 1 ώρα στους 200° C, μέχρι να πάρει χρώμα.

Ντιπ τυριού



Υλικά

100 γρ. φέτα
½ ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
10 – 20 γρ. ξύδι
(αναλόγως το πόσο ξινό το θέλουμε)
λίγο ελαιόλαδο

Τρίβουμε τη φέτα μέσα σε ένα μπολ και προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατεύουμε καλά μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιογενές και το σερβίρουμε.



Κοθρόπιτα

 105'

 8

Υλικά

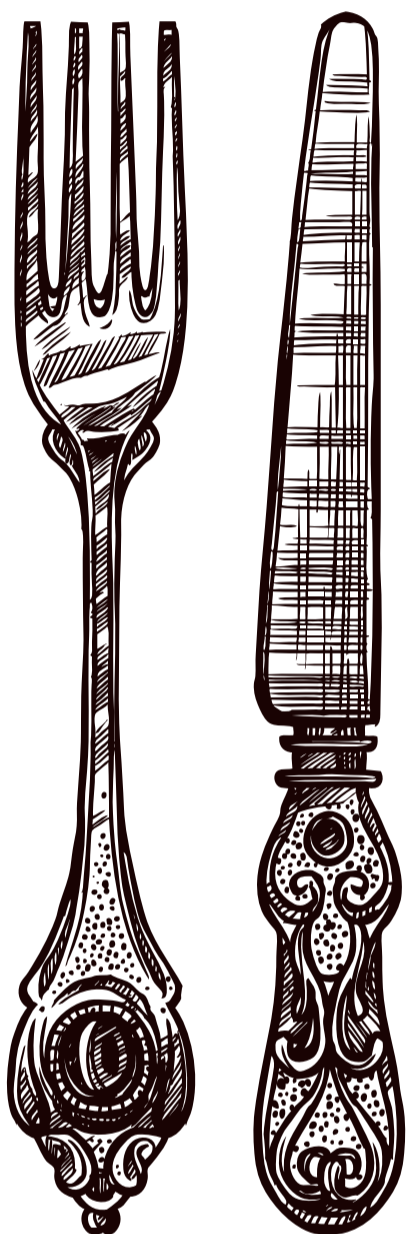
Για τη ζύμη

- 400 γρ. αλεύρι
- 60 ml ελαιόλαδο
- 1 αυγό
- 150 ml νερό χλιαρό
- 1 κ.γ. αλάτι

Για τη γέμιση

- 2 κιλά μπούτι από αρνί ή ζυγούρι, κομμένο σε κομμάτια
- 2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια
- 2 φύλλα δάφνης
- 3 κούπες ρύζι
- λάδι
- αλάτι, πιπέρι, μπαχάρι





Για τη ζύμη

Σε ένα μπολ αναμειγνύουμε όλα τα υλικά της ζύμης ρίχνοντας σταδιακά το νερό. Ζυμώνουμε μέχρι να πάρουμε μια μαλακή ζύμη η οποία δεν θα κολλάει στο χέρι μας. Στη συνέχεια λαδώνουμε τη ζύμη και την αφήνουμε σκεπασμένη να ξεκουραστεί για μισή ώρα τουλάχιστον.

Για τη γέμιση

Σε μια κατσαρόλα, προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια μαζί με λίγο αλάτι. Έπειτα προσθέτουμε το κρέας και ανακατεύουμε. Μόλις πάρει χρώμα, ρίχνουμε τα μυρωδικά και συμπληρώνουμε με τόσο νερό ώστε να σκεπαστεί το κρέας. Ψήνουμε για 1 ώρα στη χύτρα, μέχρι να μαλακώσει τελείως το κρέας.

Μόλις είναι έτοιμο, το βγάζουμε από την χύτρα, αφαιρούμε το λίπος και κόβουμε σε μπουκιές. Το βάζουμε στο πλάι μαζί με τον ζωμό του γιατί θα χρειαστεί στην συνέχεια.

Πλένουμε το ρύζι, το σουρώνουμε, προσθέτουμε 2 κουταλιές σούπας λάδι, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε.

Σύνθεση

Λαδώνουμε καλά το ταψί σε όλες τις πλευρές του. Χωρίζουμε το ζυμάρι σε ίσες μπάλες. Ανοίγουμε το πρώτο φύλλο και το απλώνουμε στο ταψί, φροντίζοντας να προεξέχει από το ταψί μας ώστε να μπορούμε να το γυρίσουμε μετά και να τυλίξουμε το κρέας. Το λαδώνουμε και στρώνουμε ομοίως τα άλλα 3 φύλλα, λαδώνοντας το καθένα για να μην κολλήσει με τα υπόλοιπα.

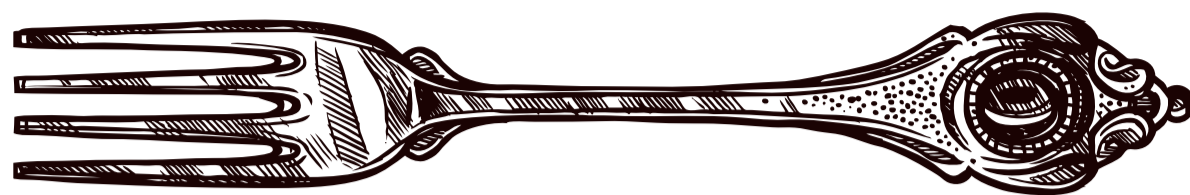
Στρώνουμε το ρύζι σε όλο το ταψί και τοποθετούμε το κρέας στις άκρες τους σκεύους περιμετρικά. Γυρίζουμε τις άκρες των φύλλων που προεξέχουν προς τα μέσα και κλείνουμε το κρέας σε κόθρο.

Ρίχνουμε 2 κουτάλες από τον ζωμό στην πίτα και την υπόλοιπη ποσότητα στο ρύζι.

Τοποθετούμε την πίτα στο κάτω ράφι του φούρνου και την ψήνουμε στους 200° C με αντιστάσεις για 50 λεπτά. Την αφήνουμε μισή ώρα να κρυώσει, κόβουμε τα κομμάτια και σερβίρουμε.



Γουμίδα



Υλικά

- 1 κιλό συκωταριά
- 1,5 κιλό ποικιλία χόρτων εποχής (μαζέματα)
- 1 ματσάκι άνηθο
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 5 - 6 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- αλάτι, πιπέρι
- ελαιόλαδο

Για τη συκωταριά

Αρχικά πλένουμε την συκωταριά. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάζουμε αρκετό νερό και μόλις βράσει, προσθέτουμε τη συκωταριά και αλατοπιπερώνουμε. Αφήνουμε να βράσει για 30 λεπτά και ανά διαστήματα ξαφρίζουμε. Όταν βράσει τη σουρώνουμε και κρατάμε το ζουμί της το πλάι. Μόλις κρυώσει, τεμαχίζουμε όλα τα μέρη της συκωταριάς σε μέγεθος μπουκιάς.

Σύνθεση

Σε μια κατσαρόλα, σε μέτρια προς δυνατή ρίχνουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο, το ξερό κρεμμύδι, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα κομματάκια της συκωταριάς και τα τσιγαρίζουμε, ανακατεύοντας συνέχεια, για 3 - 4 λεπτά. Έπειτα, προσθέτουμε τα υπόλοιπα μαζέματα και τα σοτάρουμε για άλλα 3 - 4 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε σταδιακά το ζουμί από το την συκωταριά και περιμένουμε να απορροφηθεί. Σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 40 λεπτά. Προς το τέλος, αφαιρούμε το καπάκι και προσθέτουμε τον άνηθο και το μαϊντανό και συνεχίζουμε μέχρι να εξατμιστεί το ζουμί. Προαιρετικά, προσθέτουμε στο τέλος μια κουταλιά βούτυρο και ανακατεύουμε.



Γίγαντες με λουκάνικα

 90'

 6



Υλικά

500 γρ. γίγαντες
2 μεγάλα λουκάνικα
2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια
2 πιπεριές κόκκινες
2 πιπεριές πράσινες
1 καρότο
1 πράσο
½ ματσάκι σέλινο
½ ματσάκι μαϊντανό
2 φύλλα δάφνη
150 ml κόκκινο κρασί
αλάτι, πιπέρι, πάπρικα
250 γρ. σάλτσα ντομάτας
150 ml ελαιόλαδο

Για τους γίγαντες

Μουλιάζουμε από την προηγούμενη μέρα τους γίγαντες για 24 ώρες. Τους στραγγίζουμε, τους βάζουμε σε κατσαρόλα και μόλις κοχλάσει, χύνουμε το πρώτο νερό. Τους βάζουμε στην χύτρα, τους καλύπτουμε με νερό και βράζουμε 20 λεπτά. Μόλις είναι έτοιμοι, κρατάμε το νερό στην άκρη.

Για τα λαχανικά

Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι με το ελαιόλαδο, ρίχνουμε το πράσο, το καρότο κομμένο σε ροδέλες, τις ψιλοκομμένες πιπεριές. Μόλις είναι έτοιμα, προσθέτουμε μαϊντανό και σέλινο, σβήνουμε με κρασί. Έπειτα προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, πάπρικα, σάλτσα ντομάτας και αφήνουμε να βράσει για 2 λεπτά.

Σύνθεση

Σε ένα ταψί προσθέτουμε τους γίγαντες με το νερό τους, τη δάφνη, τα λαχανικά, ελαιόλαδο και τα λουκάνικα ψιλοκομμένα και το βάζουμε στον φούρνο 1 ώρα στους 180° C .

Γιαπράκια

 90'

 10

Υλικά

1 μεγάλο άσπρο λάχανο
(να μην είναι σφιχτό)

Για τη γέμιση

500 γρ. κιμά 70% μοσχάρι
- 30% χοιρινό
2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια
½ ματσάκι άνηθο
½ ματσάκι μαϊντανό
100 ml ελαιόλαδο
100 γρ. βούτυρο αγελάδας
100 γρ. ρύζι Καρολίνα
αλάτι, πιπέρι

Για σερβίρισμα

3 αυγά και χυμό από 2
μέτρια λεμόνια για αυγο-
λέμονο.

Για το λάχανο

Βράζουμε το λάχανο για 10 – 15 λεπτά αφού έχουμε αφαιρέσει το σκληρό του κοτσάνι και το αφήνουμε να ξεκουραστεί. Εναλλακτικά μπορούμε να βάλουμε το λάχανο σε καταψύκτη από την προηγούμενη και να το βγάλουμε 2 ώρες πριν το χρησιμοποιήσουμε, εξίσου και πιο εύκολα θα γίνει.

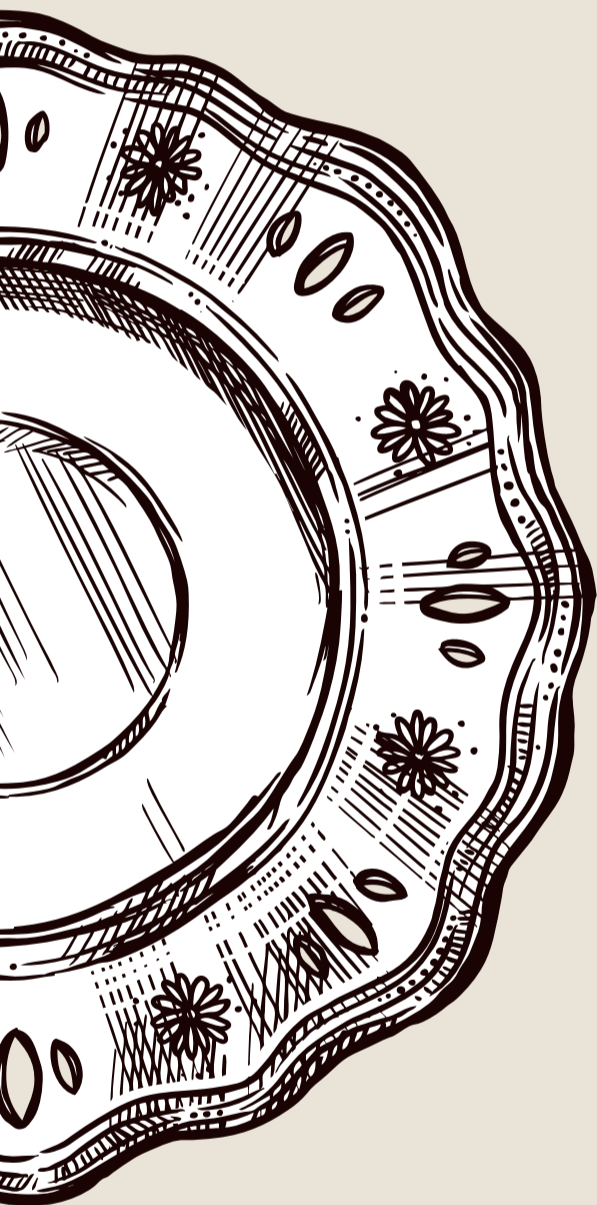
Για τη γέμιση

Σε μια μπασίνα βάζουμε τον κιμά, το κρεμμύδι καρέ ψιλοκομμένο, άνηθο, μαϊντανό, ρύζι, αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο, τα ζυμώνουμε και τα βάζουμε στο ψυγείο για 2 ώρες.

Σύνθεση

Τυλίγουμε τα γιαπράκια τοποθετώντας 1 μεγάλη κ.σ μείγματος σε φύλλο από το λάχανο και τυλίγουμε σφιχτά. Αν το έχουμε βράσει το λάχανο στύβουμε το γιαπράκι με το χέρι μας για να φύγουν τα περιττά υγρά και για να δέσει καλύτερα το γιαπράκι.

Τα τοποθετούμε σε πλατιά κατσαρόλα αφού τοποθετώντας στον πάτο της τα χοντρά κομμάτια από το λάχανο. Σκεπάζουμε τα γιαπράκια με ένα πιάτο, ρίχνουμε νερό να σκεπαστούν, το βούτυρο και τα βράζουμε σε σιγανή φωτιά για 40 – 50 λεπτά περίπου. Στο τέλος φτιάχνουμε αυγολέμονο και το ενσωματώνουμε στον ζωμό για να αυγοκόψουμε.







Χοιρινό πρασοσέλινο



90'



6

Υλικά

Για το χοιρινό πρασοσέλινο
1,2 κιλά χοιρινή σπάλα,
κομμένη σε κύβους 3 - 4
εκ.
1 ρίζα σέλινο
1 ξερό κρεμμύδι
1,5 κιλά πράσο, κομμένο
σε ροδέλες
½ ματσάκι άνηθο
90 ml ελαιόλαδο
150 γρ. λευκό κρασί
αλάτι, πιπέρι

Για τη σάλτσα

χυμός από 1 λεμόνι
ξύσμα από 1 λεμόνι
αλάτι, πιπέρι

Για το χοιρινό πρασοσέλινο

Πλένουμε, καθαρίζουμε και κόβουμε το σέλινο σε φέτες. Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε το κρεμμύδι για 3 λεπτά. Έπειτα ρίχνουμε το χοιρινό το οποίο έχουμε αλατοπιπερώσει, το σοτάρουμε για άλλα 5 λεπτά και το σβήνουμε με ένα ποτήρι κρασί. Μόλις εξατμιστεί το κρασί σκεπάζουμε το χοιρινό με βραστό νερό και το αφήνουμε να βράσει για 40 λεπτά περίπου. Μετά ρίχνουμε το πράσο και το σέλινο στην κατσαρόλα και το αφήνουμε να βράσει για άλλα 15 – 20 λεπτά.

Για τη σάλτσα

Μόλις το φαγητό είναι έτοιμο προσθέτουμε το λεμόνι και το ξύσμα λεμονιού.

Βατραχοπόδαρα πανέ με σκορδαλιά

🕒 20'

🍴 2

Υλικά

Για τη σκορδαλιά

250 γρ. ψωμί (χωρίς κόρα)

1 φλ. καρυδόψιχα

4-5 σκελίδες σκόρδο

10 ml ξύδι

1 φλ. ελαιόλαδο

Αλάτι

Για τα βατραχοπόδαρα

250γρ. βατραχοπόδαρα

1 αυγό

½ φλιτζάνι καλαμποκάλευρο

½ φλιτζάνι ηλιέλαιο

αλάτι, πιπέρι



Για τη σκορδαλιά

Μουλιάζουμε το ψωμί σε νερό για περίπου 5 λεπτά. Στη συνέχεια, στραγγίζουμε το ψωμί καλά και το μεταφέρουμε στο μπλεντερ (ή στο γουδί) μαζί με το σκόρδο, το ξύδι και τα καρύδια, αλάτι και πιπέρι και τα αλέθουμε σε δυνατή ταχύτητα, ρίχνοντας σε δόσεις το ελαιόλαδο. Σε περίπτωση που έχει γίνει πολύ σφιχτή, προσθέτουμε λίγο νερό μέχρι να αποκτήσει την επιθυμητή υφή.

Για τα βατραχοπόδαρα

Σε ένα μπολ ρίχνουμε και χτυπάμε ένα αυγό, προσθέτουμε το καλαμποκάλευρο και το αλάτι και φτιάχνουμε ένα χυλό. Βουτάμε τα βατραχοπόδαρα στο χυλό και τα βάζουμε στο τηγάνι με καυτό λάδι να τηγανιστούν. Κατόπιν μόλις πάρουν χρώμα και από τις δύο πλευρές, τα σερβίρουμε με σκορδαλιά.

Καπνιστή πέστροφα με φάβα



Υλικά

Για την καπνιστή πέστροφα
4 φιλέτα καπνιστή πέ-
στροφα
4 κ.σ. χυμό λεμονιού
Λίγο ελαιόλαδο

Για τη φάβα

200 γρ. φάβα
1 μεσαίο κρεμμύδι
1 καρότο
1 σκελίδα σκόρδο
1,2 λίτρα ζεστό νερό
40 ml. ελαιόλαδο
Αλάτι, πιπέρι

Για την καπνιστή πέστροφα

Τοποθετούμε τα φιλέτα καπνιστής πέστροφας σε ένα βαθύ σκεύος, ανακατεύουμε λίγο λάδι με το χυμό λεμονιού και τις περιχύνουμε.

Για τη φάβα

Κόβουμε το κρεμμύδι, τρίβουμε το καρότο και σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε λίγο λάδι, περιμένουμε να κάψει και ρίχνουμε τα λαχανικά να σοταριστούν για 4-5 λεπτά. Προσθέτουμε τη φάβα στην κατσαρόλα, τη σοτάρουμε και στη συνέχεια προσθέτουμε το ζεστό νερό. Βράζουμε τη φάβα σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντας ανά διαστήματα για να μην κολλήσει η φάβα στον πάτο της κατσαρόλας. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και όταν πλέον η φάβα έχει λιώσει και είναι πηχτή, την αφαιρούμε απ' το μάτι και με μίξερ χειρός την ομογενοποιούμε. Διορθώνουμε αν χρειάζεται σε αλάτι και πιπέρι και την σερβίρουμε μαζί με την καπνιστή πέστροφα.



Σπάργανα του Χριστού

 30'

 10



Υλικά

Για τις τηγανίτες

300 γρ. αλεύρι

500 γρ. νερό

1 κ.γ. αλάτι

λίγο λάδι για το τηγάνι

Για το σιρόπι

1 κούπα νερό

1 κούπα ζάχαρη

1 στικ κανέλας

Για τη σύνθεση

120 γρ καρύδια χοντροκομμένα

1 κ.γ. κανέλα σκόνη

Για τις τηγανίτες

Σε ένα μπολ προσθέτουμε το αλεύρι, το αλάτι και σταδιακά ρίχνουμε το νερό ανακατεύοντας πολύ καλά, ώστε το μείγμα να γίνει ομοιογενές και το αφήνουμε να ξεκουραστεί για 1 ώρα. Ρίχνουμε λίγο λάδι σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, προσθέτουμε περίπου 70 ml χυλού, κουνάμε το τηγάνι ώστε να απλωθεί το μείγμα παντού και περιμένουμε να πάρει χρώμα ώστε να το γυρίσουμε και από την άλλη πλευρά. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσει ο χυλός μας.

Για το σιρόπι

Βάζουμε όλα τα υλικά για το σιρόπι σε μια κατσαρόλα, τα βράζουμε 4 λεπτά από τη στιγμή που θα κοχλάσει και μετά το αφήνουμε να κρυώσει.

Σύνθεση

Στρώνουμε την κάθε τηγανίτα και από πάνω ρίχνουμε καρύδι και κανέλα. Όταν τοποθετηθούν όλες η μια πάνω στην άλλη, τις χαράσσουμε και ρίχνουμε το σιρόπι.

Χουσμερί

🕒 55'

🍴 14

Υλικά

Για το χουσμερί

- 1 κιλό ανάλατη μυζήθρα
- 8 αυγά
- 200 γρ. ζάχαρη
- 200 γρ. βούτυρο λιωμένο
- 240 γρ. γάλα
- 300 γρ αλεύρι και σιμιγδάλι
- 2 κ.γλ. μπεϊκιν πάουντερ
- 2 βανίλιες

Για το σιρόπι

- 900 γρ. ζάχαρη
- 500 γρ. νερό



Για το χουσμερί

Χτυπάμε το βούτυρο με τη ζάχαρη. Αφού αφρατέψουν ρίχνουμε τους κρόκους των αυγών έναν-έναν, και τα χτυπάμε καλά. Μετά ρίχνουμε το σπασμένο τυρί, τις βανίλιες και το γάλα εναλλάξ με το αλεύρι, δημιουργώντας ένα αφράτο μίγμα.

Χτυπάμε ξεχωριστά τα ασπράδια (μαρέγκα). Ανακατεύουμε, ρίχνοντας τη μαρέγκα στο μίγμα κουταλιά-κουταλιά, με μαρίζ απαλά, ώστε να αφρατέψει.

Όλο το μίγμα το απλώνουμε στο ταψί σε ομοιόμορφο πάχος και το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° C για μια περίπου ώρα ή μέχρι να πάρει χρώμα.

Για το σιρόπι

Βάζουμε όλα τα υλικά για το σιρόπι σε μια κατσαρόλα, τα βράζουμε 4 λεπτά από τη στιγμή που θα κοχλάσει και μετά το αφήνουμε να κρυώσει. Ρίχνουμε το κρύο σιρόπι στο ζεστό γλυκό και το αφήνουμε μέσα στο φούρνο (αναμμένος) μέχρι να απορροφηθεί.

* Ο Ρωμανιώτικος πληθυσμός θεωρείται ότι αντιπροσωπεύει τον αρχαιότερο μόνιμο Εβραϊκό οικισμό στην Ευρώπη. Οι επιζώντες μετά την καταστροφή του Δεύτερου Ναού το 70 μ.Χ, κατάφεραν να φτάσουν στην Ελλάδα και εγκαταστάθηκαν ανάμεσα στους Έλληνες σε μια περιοχή που θα γινόταν αργότερα η πόλη των Ιωαννίνων. Υιοθέτησαν τα Ελληνικά έθιμα και τον Ελληνικό πολιτισμό αλλά παρέμειναν Εβραίοι. Η κουζίνα των Ρωμανιωτών Εβραίων είναι κλασικά Ελληνική με τη χρήση τοπικών και εποχιακών προϊόντων.



Καρυδόπιτα



90'



12

Υλικά

Για τη καρυδόπιτα

- 220 γρ. καρύδια αλεσμένα σε μικρά κομματάκια
- 1 ποτήρι νερού φρυγανιά τριμμένη
- 300 γρ. ζάχαρη
- 50 ml κονιάκ
- 8 αυγά
- 2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 2 κ.σ. κανέλα

Για το σιρόπι

- 500 γρ. ζάχαρη
- 500 ml νερό
- 1 στικ κανέλας
- χυμός λεμονιού από ½ λεμόνι

Για την καρυδόπιτα

Σε ένα μπολ προσθέτουμε τους κρόκους με τη ζάχαρη και με σύρμα χειρός χτυπάμε καλά μέχρι να ασπρίσει το μείγμα.

Σε ένα μίξερ χτυπάμε καλά τα ασπράδια μέχρι να γίνουν μια αφράτη μαρέγκα. Στη συνέχεια, προσθέτουμε όλα τα υλικά της συνταγής και το μείγμα με τους κρόκους και τη ζάχαρη. Ανακατεύουμε πολύ απαλά με μαρίζ, μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα και να έχουμε έναν αφράτο χυλό. Ανακατεύουμε απαλά για να μην χάσει τον αέρα του το γλυκό.

Αδειάζουμε το μείγμα μας σε ένα μεσαίο ταψί, το οποίο προηγουμένως έχουμε βουτυρώσει και αλευρώσει και ψήνουμε για περίπου 1 ώρα στους 180° C.

Για το σιρόπι

Βάζουμε όλα τα υλικά για το σιρόπι σε μια κατσαρόλα και τα βράζουμε 4 λεπτά από τη στιγμή που θα κοχλάσει. Ρίχνουμε το κρύο σιρόπι στο ζεστό γλυκό και αφήνουμε το γλυκό για τουλάχιστον 1 ώρα. Το γλυκό μας είναι έτοιμο για σερβίρισμα.

Δήμος Ιωαννιτών
Τμήμα Τουρισμού
Μουλαϊμίδα 10, 45444, Ιωάννινα
+30 2651 037017
info@travelioannina.com

Με τη συνεργασία
Λέσχη Γαστρονομίας Ηπείρου «Αλέξανδρος Γιώτης»

Συνταγές - Προετοιμασία
Λέσχη Γαστρονομίας Ηπείρου «Αλέξανδρος Γιώτης»

Επιμέλεια παραγωγής
Wise Ram SA

Το αρχείο είναι διαθέσιμο:
www.travelioannina.com

© Δήμος Ιωαννιτών 2023

