



**“Developing Identity ON Yield,
SOil and Site” “DIONYSOS”**

MIS Code: 5016090

Website: dionysosvine.eu

ΠΑΡΑΔΟΤΕΟ D4.4.4

ΑΝΑΔΕΙΞΗ ΤΗΣ ΤΟΠΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ:

**10 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΙΣ ΤΟΠΙΚΕΣ ΟΙΝΙΚΕΣ
ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ**



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΚΑΒΑΛΑΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ Ο.Τ.Α.

Kavala Development Agency- Local Authorities Enterprise



The Project is co-funded by the European Regional Development Fund (ERDF) and by national funds of the countries participating in the Interreg V-A “Greece-Bulgaria 2014-2020” Cooperation Programme



The contents of this document are sole responsibility of the Kavala Development Agency-Local Authorities Enterprise and can in no way be taken to reflect the views of the European Union, the participating countries the Managing Authority and the Joint Secretariat

(παραμένει λευκή επί σκοπού)

PROGRAMME	INTERREG V-A ΕΛΛΑΔΑ – ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ 2014-2020
------------------	---

Priority Axis	2. A Sustainable and Climate adaptable Cross-Border area
Thematic Objective	06 - Preserving and protecting the environment and promoting resource efficiency
Investment Priority	6c. Conserving, protecting, promoting and developing natural and cultural heritage
Specific Objective	4.To valorise CB area cultural and natural heritage for tourist purposes
Project Title	Developing Identity ON Yield, SOil and Site
Project Acronym	DIONYSOS
Project Webpage	http://www.greece-bulgaria.eu/approved-project/17
Subsidy Contract	B2.6c.04 / 01-11-2017
Project Beneficiary	Kavala Development Agency - Local Authorities Enterprise  ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΚΑΒΑΛΑΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ Ο.Τ.Α.
Project Budget	735,778.70 €
Beneficiary Budget	157,885.40 €
Project MIS Code	5016090
Project ΠΔΕ Code	2017ΕΠ23160051
Deliverable	D4.4.4 Ανάδειξη της τοπικής κουζίνας : 10 συνταγές μαγειρικής με βάση τις τοπικές οινικές ποικιλίες
Author:	 ΔΟΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΙΚΕ (www.domikoinep.gr)

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	6
Στόχος της Δράσης.....	6
Περί της «δημιουργικότητας» των συνταγών	6
Οι συνταγές του Παγγαίου	7
Μελιτζάνες με τυρί Παγγαίου	8
Σαρμαδάκια με ρύζι, πλιγούρι και κάστανο.....	10
Γαύρος τυλιχτός σε αμπελόφυλλο	12
Κοκκινιστό λαβράκι ρολό	13
Ρεβίθια σούπα με κάστανα	15
Οι συνταγές του Σουφλίου	17
Καβουρμάς με αυγά	18
Λαχανοντολμάδες	20
Μπάμπου (ή Μπάμπω ή Μπομπάρι).....	22
Τσιγαρίδες	25
Κοτόπουλο με λάχανο τουρσί	27

Εισαγωγή

Το έργο DIONYSOS αποσκοπεί στην αναβίωση των τοπικών αμπελοοινικών ποικιλιών και της αμπελοοινικής παράδοσης ως μέσου για τη διατήρηση της βιοποικιλότητας αλλά και ως μοχλού για την ανάπτυξη της περιοχής.

Η παρούσα έκθεση αφορά στο παραδοτέο D4.4.4 «Ανάδειξη της Τοπικής Κουζίνας: 10 συνταγές μαγειρικής με βάση τις τοπικές οινικές ποικιλίες». Η δράση περιλαμβάνει τη δημιουργία 10 τοπικών συνταγών των περιοχών του Παγγαίου και του Σουφλίου με βάση τις οινικές ποικιλίες αυτών των δύο περιοχών.

Στόχος της Δράσης

Για τις συνταγές που δημιουργήθηκαν στα πλαίσια της παρούσας Δράσης καθοριστικό ρόλο αποτέλεσε το να κινήσουν το ενδιαφέρον και να εμπνεύσουν στη δημιουργία, λαμβάνοντας υπόψη τα τοπικά προϊόντα των περιοχών και την παραδοσιακή κουζίνα, με έμφαση στις τοπικές οινικές ποικιλίες.

Περί της «δημιουργικότητας» των συνταγών

Στα πλαίσια της συγκεκριμένης δράσης ο Ανάδοχος συγκέντρωσε καταρχήν τα χαρακτηριστικά τοπικά προϊόντα των 2 περιοχών (του Παγγαίου και του Σουφλίου) καθώς και τις τοπικές οινικές ποικιλίες. Στη συνέχεια μελέτησε βιβλιογραφικές πηγές και συνεργάστηκε με επαγγελματίες της εστίασης, σχετικά με τις χαρακτηριστικές παραδοσιακές συνταγές του κάθε τόπου.

Έπειτα, από ένα σύνολο περίπου 25 συνταγών που συμφωνούσαν με τα ζητούμενα χαρακτηριστικά, επιλέχθηκαν (σε συνεργασία με ειδικό σε θέματα μαγειρικής) τα 10 «πιάτα» (5 από κάθε περιοχή) της «δημιουργικής» τοπικής κουζίνας.

Ο όρος «δημιουργική» κουζίνα αναφέρεται σε εμπνευσμένους συνδυασμούς, σε νέες τεχνικές, σε πρωτότυπες συνταγές. Η τοπική «δημιουργική» μαγειρική γεννιέται από τη γνώση της παραδοσιακής τοπικής κουζίνας και με έμπνευση και «δημιουργικότητα» προσφέρονται νέες γεύσεις που είναι πιο κοντά στις σημερινές γευστικές συνήθειες.

Οι συνταγές του Παγγαίου



Οι συνταγές που επιλέχθηκαν από τη περιοχή του Παγγαίου για το μενού, οι οποίες θα αξιοποιήσουν τις τοπικές γεύσεις και θα αναδείξουν τον χαρακτήρα των γηγενών ποικιλιών αμπέλου, είναι οι εξής:

1. Μελιτζάνες με τυρί Παγγαίου
2. Σαρμαδάκια με ρύζι, πλιγούρι και κάστανο
3. Γαύρος τυλιχτός σε αμπελόφυλλο
4. Κοκκινιστό λαβράκι ρολό
5. Ρεβύθια σούπα με κάστανα

Μελιτζάνες με τυρί Παγγαίου

Υλικά:

- 1 κιλό μελιτζάνες φλάσκες
- 1 κιλό τυρί Παγγαίου
- 1 κιλό ντομάτες
- 150 ml **κόκκινο κρασί**
(συνιστάται ποικιλιακή σύνθεση με Μοσχόμαυρο και Λημνιό)
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 κουταλιά του γλυκού ζάχαρη
- αλάτι
- πιπέρι
- ρίγανη
- μαϊντανός
- λάδι για το τηγάνισμα
- 4 ντομάτες τριμμένες στον τρίφτη



Εκτέλεση:

Κόβουμε τις μελιτζάνες κατά μήκος. Τις βάζουμε σε αλατόνερο για να ξεπικρίσουν για μισή ώρα. Τις στεγνώνουμε και τις τηγανίζουμε. Τις αφήνουμε στην άκρη.

Σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο ελαφρά και μετά προσθέτουμε την ντομάτα. Σβήνουμε με το κρασί, προσθέτουμε τη ζάχαρη και λίγο νερό και αφήνουμε να βράσει.

Παίρνουμε τις μελιτζάνες που έχουμε τηγανίσει και τοποθετούμε πάνω τους τυρί σε μπαστουνάκια. Τις τυλίγουμε σε ρολό, τις βάζουμε στο ταψί, ρίχνουμε από πάνω την σάλτσα ντομάτας και ψήνουμε στο φούρνο για 30 λεπτά.

Σερβίρουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.



Σαρμαδάκια με ρύζι, πλιγούρι και κάστανο

Υλικά:

- 100 **αμπελόφυλλα** φρέσκα
- 500 γραμμάρια ρύζι γλασέ
- 250 γραμμάρια πλιγούρι
- 500 γραμμάρια κάστανα καθαρισμένα και βρασμένα
- 1 ματσάκι κρεμμυδάκια φρέσκα
- 2 κρεμμύδια ξερά
- κύμινο
- αλάτι
- πιπέρι
- δυόσμος
- άνηθος
- ½ ποτήρι **λευκό κρασί**
(Προτείνεται Ραζακί Παγγαίου)
- 1 κούπα λάδι
- 2 κούπες νερό



Εκτέλεση:

Σοτάρουμε τα ξερά κρεμμύδια, προσθέτουμε το ρύζι και το πλιγούρι και σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε το νερό, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, αλάτι, πιπέρι, κύμινο, μυρωδικά και το φον λαχανικών.

Μόλις βράσει το ρύζι, ρίχνουμε τα κάστανα κι ανακατεύουμε. Με τη γέμιση γεμίζουμε τα αμπελόφυλλα και τα τυλίγουμε από τα πλάγια προς τα μέσα και στη συνέχεια το τυλίγουμε σε σαρμαδάκι. Τα βάζουμε στην κατσαρόλα με τη σειρά. Προσθέτουμε λάδι. Τοποθετούμε ένα βάρος από πάνω τους (π.χ. πιάτο) και βράζουμε σε σιγανή φωτιά για περίπου 45 λεπτά.

Σερβίρουμε με γιαούρτι περιοχής.



Γαύρος τυλιχτός σε αμπελόφυλλο

Υλικά:

- 30 τεμάχια γαύρο
- 30 αμπελόφυλλα
- αλάτι
- πιπέρι
- ξύσμα λεμονιού
- χυμός λεμονιού



Εκτέλεση:

Αλατοπιπερώνουμε τους γαύρους και τους τυλίγουμε στο αμπελόφυλλο.

Ψήνουμε στη σχάρα για 5 λεπτά από κάθε μεριά και πασπαλίζουμε με ξύσμα λεμονιού.

Σερβίρουμε σε ροδέλες κρεμμυδιού και μισό λεμόνι.



Κοκκινιστό λαβράκι ρολό

Υλικά:

- ½ καρότο
- ½ κολοκυθάκι
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 1 πιπεριά πράσινη
- 1 κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- ξύσμα από 1 λεμόνι
- 150 ml **κόκκινο κρασί**
(προτείνεται ξινόμαυρο, μόνο του ή σε ανάμειξη)
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- 4 ντομάτες
- 2 φύλλα δάφνη
- αλάτι
- πιπέρι



Εκτέλεση:

Φιλετάrouμε το λαυράκι αλλά κρατάμε τα 2 φιλέτα ενωμένα στην ουρά.

Κόβουμε την πιπεριά σε μακριά σπιρτόξυλα. Καθαρίζουμε το καρότο και το κόβουμε σε μικρά σπιρτόξυλα. Καθαρίζουμε το κολοκυθάκι και το κόβουμε σε μακριά σπιρτόξυλα, Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το κρεμμύδι. Σοτάρουμε όλα τα λαχανικά.

Τρίβουμε τις ντομάτες και τις βάζουμε να βράσουν. Προσθέτουμε την δάφνη, την ζάχαρη, το σκόρδο και το κρασί. Αφήνουμε για 20 λεπτά στην φωτιά. Περνάμε την σάλτσα από το μπίμερ (ραβδομπλέντερ) και ξαναβράζουμε για άλλα 3 λεπτά.

Γεμίζουμε τα φιλέτα με τα λαχανικά ώστε να προεξέχουν και τα τυλίγουμε ρολό. Προσέχουμε να στέκεται όρθια η ουρά και πιάνουμε με οδοντογλυφίδες για να μην χάσει το σχήμα του το ρολό.

Βάζουμε σε ταψάκι με λαδόκολλα και προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο και το ξύσμα από το λεμόνι.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200° C για 15 λεπτά και μετά στο γκριλ στους 180° C για άλλα 7 λεπτά.



Ρεβίθια σούπα με κάστανα

Υλικά:

- 250 γραμμάρια ρεβίθια μουσκεμένα από την προηγούμενη βραδιά με λίγη μαγειρική σόδα και λίγο αλάτι
- 2 λίτρα νερό
- 2 κ.σ. **ροζέ κρασί**
(προτείνεται οίνος ποικιλίας Παμίδι)
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 κλαδάκι δενδρολίβανο
- 30 κάστανα ψημένα
- 3 κ.σ. λάδι
- 150 γραμμάρια ντομάτα τριμμένη
- 1 καρότο ψιλοκομμένο
- 1 κύβος λαχανικών
- ½ κύβο κότας
- αλάτι
- πιπέρι
- λίγο γιαούρτι Παγγαίου για γαρνίρισμα



Εκτέλεση:

Ξεπλύνουμε τα ρεβίθια και τα βάζουμε σε κατσαρόλα να βράσουν. Μόλις πάρουν βράση, πετάμε το πρώτο νερό, ξαναβάζουμε την κατσαρόλα πάνω στη φωτιά με νερό, προσθέτουμε 2 κουταλιές της σούπας κρασί και επιπλέον προσθέτουμε το σκόρδο και το κρεμμύδι ψιλοκομμένα και το κλαδάκι δενδρολίβανου. Αφήνουμε να βράσουν.

Προς το τέλος του βρασμού προσθέτουμε την ντομάτα, το καρότο, τους δύο κύβους, αλάτι, πιπέρι, λάδι και τα ψημένα κάστανα. Σε χαμηλή φωτιά βράζουμε για άλλα 20 λεπτά.

Σερβίρουμε ζεστή την σούπα, γαρνιρισμένη με κενέλ γιαουρτιού Παγγαίου.



Οι συνταγές του Σουφλίου



Αντίστοιχα, οι συνταγές που επιλέχθηκαν από τη περιοχή του Σουφλίου για το μενού, με το ίδιο σκεπτικό ως προς την αξιοποίηση των ιδιαίτερων γεύσεων χαρακτηριστικών των γηγενών ποικιλιών αμπέλου, είναι οι εξής:

1. Καβουρμάς με αυγά
2. Λαχανοντολμάδες
3. Μπάμπου (Μπάμπω , Μπομπάρι)
4. Τσιγαρίδες
5. Κοτόπουλο με λάχανο τουρσί

Καβουρμάς με αυγά

Υλικά:

- 2 φέτες καβουρμά πάχους (300 γρ. καβουρμά)
- 3 αυγά (2 για μέσα και ένα στο σερβίρισμα)
- 1 ποτήρι (150ml) **ξηρό λευκό κρασί**
(ιδανική ποικιλία Κερατσούδα)
- 1 μεσαίο κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο ή βούτυρο
- αλάτι, πιπέρι
- μπούκοβο (λίγο)



Εκτέλεση:

Ζεσταίνουμε το λάδι ή το βούτυρο και σωτάρουμε το ξερό κρεμμύδι. Λίγο πριν τον καβουρμά, ρίχνουμε και το μπούκοβο. Προσθέτουμε τον καβουρμά που τον έχουμε ανοίξει ή σπάσει, με το πιρούνι ή με τα χέρια μας.

Αφήνουμε σε μέτρια φωτιά να καβουρδιστεί ο καβουρμάς για τρία λεπτά φροντίζοντας να τον γυρίζουμε μια ή δυο φορές. Σβήνουμε με το λευκό κρασί. Κατόπιν, προσθέτουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Ανακατεύουμε κι ύστερα από ένα λεπτό ρίχνουμε τα δυο αυγά.

Μόλις πήξει το ασπράδι των αυγών, σπάμε με ένα πιρούνι τον κρόκο των αυγών και τον σκορπάμε πάνω από τον καβουρμά. Προσθέτουμε το αλάτι και το πιπέρι κι ύστερα από ένα ή δύο λεπτά, αποσύρουμε από τη φωτιά και σερβίρουμε τοποθετώντας ένα αυγό μάτι από επάνω.

Σε παραλλαγή της συνταγής χτυπάμε τα αυγά και τα σκορπάμε στον καβουρμά και ψήνουμε και από τις δυο μεριές.



Ο καβουρμάς γίνεται με πολλά είδη κρεάτων, ανάλογα με τη διαθεσιμότητα της περιοχής: Χοίρος, μοσχάρι, κύρια για τους Εβρίτες και βουβάλι, πρόβατο ή κατσίκι για άλλες περιοχές. Σε παλαιότερες εποχές – χωρίς ψύξη, το καβούρντισμα ήταν συνηθισμένη μέθοδος συντήρησης του κρέατος.

Λαχανοντολμάδες

Υλικά:

- Ένα κιλό κιμά μοσχαρίσιο
- 1 ντομάτα ώριμη
- λίγο μαυροπίτερο, μοσχοπίτερο
- 1 φλιτζάνι ρύζι
- 200 γραμμάρια ελαιόλαδο
- 250 ml **κόκκινο ημίξηρο κρασί**
(κατά προτίμηση οίνος με ανάμειξη Μπογιαλαμά)
- 1 κουταλιά της σούπας κρέμα βαλσαμικού
- 1 κουταλιά του γλυκού κούσταρ πάουντερ
- 1 λεμόνι
- 300 γραμμάρια νερό
- 1 λάχανο μεγάλο



Εκτέλεση:

Ζεματάμε το λάχανο το οποίο το έχουμε ανοίξει σε φύλλα. Ζυμώνουμε τα υλικά όλα μαζί.

Χρησιμοποιούμε τα φύλλα από το λάχανο που έχουμε ανοίξει και βάζουμε μέσα σ' αυτά με το κουτάλι το γιόμο, όπως ακριβώς κάνουμε τα ντολμαδάκια.

Βάζουμε στην κατσαρόλα ένα - ένα τους ντολμάδες κυκλικά. Βάζουμε το ελαιόλαδο και ένα ποτήρι λαχανόζουμο κι ένα ποτήρι νερό και τα αφήνουμε να βράσουν σε σιγανή φωτιά περίπου δύο ώρες.

Φτιάχνουμε τη σάλτσα κρασιού με 250 γραμμάρια ημίγλυκο κόκκινο κρασί, μια κουταλιά της σούπας κρέμα βαλσαμικού και μια κουταλιά του γλυκού κούσταρ πάουντερ. Είναι έτοιμη και αποσύρουμε από τη φωτιά όταν μείνει περίπου το 1/3 της ποσότητας.

Σερβίρουμε τους λαχανοντολμάδες σε ρηχό πιάτο και τους περιχύνουμε με κρέμα αυγολέμονο και σάλτσα κρασιού.



Οι Λαχανοντολμάδες είναι ένα φαγητό το οποίο σερβίρεται και ως κυρίως πιάτο αλλά και πολλές φορές ως ορεκτικό.

Μπάμπου (ή Μπάμπω ή Μπομπάρι)

Υλικά:

- ½ κιλό έντερο χοιρινό
- 300 γραμ. μοσχαρίσιο κρέας
- 300 γραμ. χοιρινό κρέας
- 300 γραμ. μοσχαρίσιο κιμά
- 300 γραμ. μοσχαρίσιο συκώτι
- 200 γραμ. πλιγούρι ή ρύζι
- 1 ποτήρι **κόκκινο κρασί**
(Καρναχαλός μονοποικιλιακός ή σε ανάμειξη)
- ½ πράσο
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- σάλτσα ντομάτας
- δάφνη, μαϊντανό, ρίγανη
- μαυροπίπερο, μπαχάρι, κόκκινο πιπέρι,
- αλάτι, ξύδι, λεμόνι, ελαιόλαδο



Εκτέλεση:

Αποβραδís πλένουμε τα χοιρινά έντερα πολύ καλά, μέσα έξω, απ την καλή και την ανάποδη, αφαιρούμε το πάχος και τ' αφήνουμε για μια ώρα μέσα σε λεκάνη με νερό, ξύδι και λεμόνι (το λεμόνι τα ασπρίζει, το ξύδι κόβει τη μυρωδιά). Τα παλιά χρόνια χρησιμοποιούσαν και ασβεστόνερο για την απολύμανση των εντέρων. Στην συνέχεια ξανά

πλένουμε καλά τα έντερα τα ξεβγάζουμε πολύ καλά και τα βάζουμε σε ένα σουρωτήρι για να στραγγίσουν.

Κόβουμε σε πολύ μικρά κομματάκια το κρέας και το συκώτι, με το μπαλταδάκι και τα τοποθετούμε σε μία λεκάνη, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και τα ζυμώνουμε όλα μαζί πολύ καλά. Τα σοτάρουμε όλα μαζί, τα σβήνουμε με το ένα ποτήρι κόκκινο κρασί (μπρούσκο) και προσθέτουμε ένα ποτήρι ζεστό νερό.

Μόλις φουσκώσουν λίγο τα κατεβάζουμε από τη φωτιά και τα αφήνουμε να κρύνουν. Τα έντερα είναι έτοιμα για γέμισμα. Παίρνουμε ένα χωνί και ένα κουτάλι και με αυτά γεμίζουμε τα έντερα αφού δέσουμε την μία τους άκρη. Αφού τελειώσουμε με την γέμιση δένουμε και την δεύτερη άκρη. Πρέπει να προσέξουμε να μην γεμίσουμε πολύ το έντερο γιατί μπορεί να σπάσει στο ψήσιμο όταν το πλιγούρι ή το ρύζι, θα απορροφήσει νερό.

Βάζουμε τα γεμιστά έντερα σε ταψί, η σε κατσαρόλα, σε σχήμα «σαλιγκάρι», προαιρετικά το τρυπάμε με μία οδοντογλυφίδα και το καλύπτουμε μέχρι την μέση περίπου με νερό, ρίχνουμε επίσης ρίγανη, μαυροπίπερο, αλάτι και το ψήνουμε στους 180° C για δύο ώρες περίπου ή μέχρι να ροδοκοκκινίσει.



Κατεχοχήν Χριστουγεννιάτικο φαγητό του Έβρου αλλά και όλης της Ανατολικής Θράκης. Χρησιμοποιούσαν τα εντόσθια του χοιρινού που έσφαζαν για τα Χριστούγεννα καθώς και πλιγούρι και πράσο που ήταν άφθονα. Πήρε το όνομα από τη Μπάμπου (γιαγιά) που συνήθως σαν πιο έμπειρη και πρακτική μαμή ξεγεννούσε τις γυναίκες (Χριστού Γέννηση).

Η εκτροφή του χοίρου ήταν απαραίτητη σε κάθε σπίτι των χωριών του Έβρου. Από το γουρούνι που σφαζόταν παραμονή των Χριστουγέννων **δεν πετιόταν τίποτα**. Τα "καλά" κομμάτια κρέατος αλατιζόταν και διατηρούνταν για αργότερα, κρέας, (νωπό, καπνιστό, λουκάνικα), λίπος (λαρδί, λίγδα), τσιγαρίδες (κομμάτια κρέατος διατηρημένα σε λίπος), πασιουρτί, (κρέας μαγειρευτό με πράσο και λίπος) ενώ από τα εντόσθια και συκώτια του χοίρου, κομμάτια δηλαδή που έπρεπε να καταναλωθούν άμεσα, οι νοικοκυρές έφτιαχναν αυτό το μοναδικό έδεσμα, **τη Μπάμπω**.

Τσιγαρίδες

Υλικά:

- 2 κιλά κρέας χοιρινό μαζί με το λίπος του (περίπου 200 γραμμάρια, κομμένο μαζί με την πέτσα σε κύβους)
- 4 κρεμμύδια χοντροκομμένα
- 6 σκελίδες σκόρδο
- 2 ποτήρια **κόκκινο κρασί** (σίνος Μαυρούδι ερυθρός)
- ½ φλιτζάνι ξίδι
- 1 κουτ. γλυκού φασκόμηλο
- 2 κουτ. σούπας ζάχαρη
- 2 κουτ. γλυκού κόλιαντρο
- 2 κουτ. σούπας αλάτι χοντρό
- 2 κουτ. γλυκού πιπέρι



Εκτέλεση:

Ροδίζουμε σε δυνατή φωτιά το κρέας, ανακατεύοντας συνεχώς.

Προσθέτουμε το σκόρδο, το κόλιαντρο, το πιπέρι, το αλάτι και το φασκόμηλο. Ανακατεύουμε πολύ καλά για 7 λεπτά περίπου. Σβήνουμε με το κρασί και μόλις αυτό εξατμιστεί προσθέτουμε το ξύδι.

Ακολουθως βάζουμε τη ζάχαρη και νερό για να καλυφθεί το κρέας. Σιγομαγειρεύουμε για 30 λεπτά. Παράλληλα τηγανίζουμε το λίπος σε ένα άλλο τηγάνι μέχρι να γίνει crispy.

Αραδιάζουμε σε μια πιατέλα με χαρτί κουζίνας για να στεγνώσουν οι τσιγαρίδες και στη συνέχεια το ενσωματώνω το λίπος στο κυρίως φαγητό.



Οι Τσιγαρίδες είναι κομμάτια κρέατος διατηρημένα σε λίπος

Κοτόπουλο με λάχανο τουρσί

Υλικά :

- 1 μεγάλο χωριάτικο κοτόπουλο
- λάχανο τουρσί, 1,5 κιλό ή 2 λάχανα τουρσί μικρά
- 150 ml λευκό κρασί
(ενδείκνυται ένα Ζουμιάτικο με Ροδίτη)
- ελαιόλαδο, 2 κουταλιές της σούπας
- βούτυρο 2 κουταλιές της σούπας



Εκτέλεση:

Ξαλμυρίζουμε την τουρσί αφήνοντάς την, τρεις ώρες στο νερό (κατά άλλες παραλλαγές της συνταγής δεν ξαλμυρίζουμε την τουρσί, απλά την πλένουμε καλά). Στη συνέχεια ξεπλένουμε καλά την τουρσί, τη στραγγίζουμε και την ψιλοκόβουμε.

Παράλληλα βράζουμε το κοτόπουλο σε ξεχωριστό σκεύος με λίγο αλάτι (προσοχή στην ποσότητα του αλατιού γιατί το λάχανο τουρσί έχει αρκετό). Σοτάrouμε την τουρσί σε λίγο ελαιόλαδο και κατόπιν σβήνουμε με ένα ποτήρι λευκό κρασί.

Όταν σωθούν τα υγρά του λάχανου προσθέτουμε ζωμό από το βρασμένο κοτόπουλο και συνεχίζουμε το μαγείρεμα το οποίο θα σταματήσουμε όταν το δούμε να χυλώνει και να μαλακώνει το λάχανο.

Όταν βράσουνε και τα δυο, τα τοποθετούμε σε ένα ταψί και τα ψήνουμε στους 200°C για ½ ώρα ή μέχρι να ροδίσει η κρούστα του κοτόπουλου. Καλό είναι να ανακατέψουμε το λάχανο στη διάρκεια του ψησίματος.



Το κοτόπουλο τουρσί είναι ένα παραδοσιακό φαγητό του Έβρου και της Θράκης το οποίο έφτιαχναν οι νοικοκυρές κυρίως στις γιορτινές μέρες των Χριστουγέννων (το μαγείρευαν συνήθως τη δεύτερη ή τρίτη μέρα των Χριστουγέννων).

Η ίδια συνταγή μπορεί να εκτελεστεί και με χοιρινό κρέας οπότε έχουμε **Χοιρινό με λάχανο τουρσί**.

Το Έργο συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης
και από τα εθνικά κονδύλια των χωρών που συμμετέχουν
στο Πρόγραμμα Συνεργασίας InterregV-A “Ελλάδα-Βουλγαρία 2014-2020”