

Πέντε Χαρακτηριστικές Συνταγές του Έβρου



Interreg
Greece-Bulgaria



DIONYSOS

European Regional Development Fund



ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ
ΒΙΟΤΕΧΝΙΚΩΝ & ΕΜΠΟΡΙΚΩΝ
ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΕΒΡΟΥ

FEDERATION OF PROFESSIONAL,
CRAFTS AND TRADE ASSOCIATIONS
OF EVROS, GREECE

Κοτόπουλο με λάχανο τουρσί

Υλικά :

- 1 μεγάλο χωριάτικο κοτόπουλο
- λάχανο τουρσί, 1,5 κιλό ή 2 λάχανα τουρσί μικρά
- 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). Σοτάρουμε την τουρσί σε λίγο ελαιόλαδο. 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 βράσουν 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**.

Καβουρμάς με αυγά

Υλικά

- 2 φέτες καβουρμά πάχους (300 γρ Καβουρμά)
- 2 αυγά
- 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. Κατόπιν, προσθέτουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Ανακατεύουμε κι ύστερα από ένα λεπτό ρίχνουμε τα 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.

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.

Κατσικάκι γεμιστό Σαμοθράκης

Υλικά:

- 1 μικρό κατσικάκι
- 1 συκωταριά
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 8 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 500 γραμ. κρεμμύδι
- 2 φλιτζάνια ρύζι
- ελαιόλαδο ½ φλιτζάνι
- μάραθος, δυόσμος, θυμάρι, δενδρολίβανο
- αλάτι, πιπέρι



Εκτέλεση:

Για να ετοιμάσουμε τη γέμιση, σοτάρουμε τα εντόσθια ώσπου να πάρουν χρώμα και μετά τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα, μαζί φρέσκα και ξερά. Στη συνέχεια, προσθέτουμε το ρύζι και το ανακατεύουμε για περίπου για πέντε λεπτά. Βάζουμε μέσα το μάραθο, το δυόσμο, αλάτι και πιπέρι, δυο ποτήρια νερό και αφήνουμε να σιγοβράσει ώσπου να πιει το ζουμί του. Έπειτα, προθερμαίνουμε το φούρνο στους 150°C.

Τρίβουμε το εσωτερικό της κοιλιάς του κατσικιού με το σκόρδο και το θυμάρι, την αλατίζουμε, γεμίζουμε με τη γέμιση και τη ράβουμε με βελόνα ή την κλείνουμε με ξυλάκια για σουβλάκια. Αλείφουμε το κασίκι γύρω-γύρω με λάδι και το αλατίζουμε καλά. Απλώνουμε τα κλαριά από δενδρολίβανο σε μια μεγάλη γάστρα, ακουμπάμε πάνω το κατσικάκι, ρίχνουμε 1 φλιτζάνι νερό, σκεπάζουμε ερμητικά με το καπάκι ή με λαδόκολλα και το αφήνουμε να σιγοψηθεί για περίπου πέντε ώρες. Την τελευταία μισή ώρα το ξεσκεπάζουμε έτσι ώστε να ξεροψηθεί η πέτσα.

Παραδοσιακά το κατσικάκι ψηνόταν σε ξυλόφουρνο που είχε το κάθε σπίτι στην αυλή του.

Λαλαγγίτες

Υλικά:

- 1 φακελάκι ξερή μαγιά
- 1 φλιτζάνι χλιαρό γάλα
- 1 φλιτζάνι χλιαρό νερό
- αλεύρι, 500 γρ
- ζάχαρη, αλάτι



Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε σε ένα μπολ ένα κουταλάκι αλάτι και ζάχαρη με τη μαγιά. Ρίχνουμε το γάλα και το νερό και ανακατεύουμε με το σύρμα ή με το μίξερ. Έπειτα, ρίχνουμε σιγά-σιγά αλεύρι μέχρι η ζύμη να γίνει "νερουλή". Σκεπάζουμε τη λεκάνη με την ζύμη, με βαμβακερή πετσέτα και από πάνω με ένα μάλλινο ρούχο. Αφήνουμε την ζύμη σκεπασμένη για περίπου μία ώρα να φουσκώσει. Όταν η επιφάνεια της, μοιάζει σαν να έχει βγάλει αφρούς είναι έτοιμη για ψήσιμο. Γεμίζουμε την κουτάλα της σούπας και ρίχνουμε τη ζύμη σε αντικολητικό τηγάνι, το απλώνουμε και αφήνουμε περίπου ένα με δυο λεπτά να ψηθεί από τη μία μεριά και έπειτα τη γυρνάμε και από την άλλη μεριά. Στην συνέχεια βγάζουμε την λαλαγγίτα σε μια πιατέλα και αλείφουμε με βούτυρο όλη την επιφάνεια της. Σερβίρουμε τις λαλαγγίτες με ζάχαρη ή μέλι. Τα τελευταία χρόνια οι νέοι προτιμούν μερέντα ή νουτέλα.

Το όνομα Λαλαγγίτα προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη «λαλαγγίς», που σημαίνει χυλός από αλευρόνερο. Οι λαλαγγίτες στα χωριά τα παλιά χρόνια ψήνονταν πάνω σε στρόγγυλες πέτρες που πυρώνονταν και ονομάζονταν «σάτς(ι)».

Μπάμπου ή Μπάμπω

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
- 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 και προσθέτουμε ένα ποτήρι ζεστό νερό. Μόλις φουσκώσουν λίγο τα κατεβάζουμε από τη φωτιά και τα αφήνουμε να κρυώνουν. 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.

Κατεξοχήν 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.

4+3

Συνταγές του Έβρου με κρασί και αμπελόφυλλα



ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ
ΒΙΟΤΕΧΝΙΚΩΝ & ΕΜΠΟΡΙΚΩΝ
ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΕΒΡΟΥ

FEDERATION OF PROFESSIONAL,
CRAFTS AND TRADE ASSOCIATIONS
OF EVROS, GREECE

Interreg
Greece-Bulgaria
DIONYSOS

European Regional Development Fund



Τσιγαρίδες

Υλικά : Για 4 Άτομα

- 2 κιλά κρέας χοιρινό μαζί με το λίπος του (κομμένο μαζί με την πέτσα σε κύβους)
- 4 κρεμμύδια χοντροκομμένα
- 8 σκελίδες σκόρδο
- 2 ποτήρια κρασί κόκκινο
- 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 κρεμμύδι, 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 ξίδι. Ακολούθως βάζουμε τη ζάχαρη και νερό (να καλυφθεί το κρέας). Σιγομαγειρεύουμε για 30 λεπτά. Μεταφέρουμε σε ένα μεγάλο τηγάνι και το τσιγαρίζουμε για 5 λεπτά. Αραδιάζουμε σε μια πιατέλα με χαρτί κουζίνας για να στεγνώσουν οι τσιγαρίδες.

Οι Τσιγαρίδες είναι κομμάτια κρέατος διατηρημένα σε λίπος

Λαγός Στιφάδο Θρακιώτικος

Υλικά:

- 1 μέτριος λαγός
- 600 γρ. κρεμμυδάκια στιφάδου
- 300 γρ. μανιτάρια ολόκληρα
- 1 κουταλιά βούτυρο
- 1/2 φλιτζ. Ελαιόλαδο
- Αλάτι-πιπέρι



Για τη μαρινάδα:

- 1 λίτρο κόκκινο κρασί
- 1 κουταλιά θυμάρι
- 5-6 σκελίδες σκόρδο, κοπανισμένες
- 1 μεγάλο καρότο σε φέτες
- 2 μεγάλα κρεμμύδια σε φέτες
- 300 γρ. δαμάσκηνα με κουκούτσι
- 10 κόκκοι πιπέρι
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε το λαγό και τον τοποθετούμε σε μπολ, μαζί με τα υλικά της μαρινάδας, στο ψυγείο. Γυρίζουμε το λαγό μέσα στη μαρινάδα κάθε 5 λεπτά, για μία ώρα, και κατόπιν όσο πιο συχνά γίνεται. Την επομένη, στραγγίζουμε το λαγό, βάζουμε το λάδι με το βούτυρο να «κάψουν», και τον ροδίζουμε. Αποσύρουμε το λαγό από την κατσαρόλα και στο ίδιο λάδι σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια, τα μανιτάρια και τα δαμάσκηνα της μαρινάδας. Βγάζουμε από την κατσαρόλα τα υλικά και ξαναβάζουμε το λαγό. Σουρώνουμε το κρασί από τη μαρινάδα, το ρίχνουμε στην κατσαρόλα, την κλείνουμε και αφήνουμε το λαγό να σιγοψήνεται, για 1 ώρα περίπου. Ρίχνουμε μέσα τα μανιτάρια, τα κρεμμυδάκια και τα δαμάσκηνα, αλατοπιπερώνουμε και συνεχίζουμε το ψήσιμο, μέχρι η σάλτσα να χυλώσει, και να μείνει το φαγητό με το λάδι του.

Λαχανοντολμάδες

Υλικά:

- Ένα κιλό κιμά μοσχαρίσιο
- 1 ντομάτα ώριμη
- λίγο μαυροπίπερο, μοσχοπίπερο
- 1 φλυτζάνι ρύζι
- 200 γραμμάρια ελαιόλαδο
- ½ ποτήρι του νερού άσπρο κρασί
- 1 λεμόνι
- 300 γραμμάρια νερό
- 1 λάχανο μεγάλο άσπρο



Εκτέλεση:

Ζεματάμε το λάχανο που 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.

Σερβίρισμα: Σερβίρουμε τους λαχανοντολμάδες σε ρηχό πιάτο και τους περιχύνουμε με κρέμα αυγολέμονο και κόκκινο μπρούσκο κρασί.

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

Γιαλαντζί Ντολμαδάκια

Υλικά:

- 75 αμπελόφυλλα
- 2 φλιτζάνια ρύζι
- χυμό 2 λεμονιών
- 2 κρεμμύδια
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- μαϊντανό, άνηθο, δυόσμο
- μαυροπίπερο, ρίγανη, αλάτι



Εκτέλεση:

Κόβουμε τα κοτσάνια από τα αμπελόφυλλα, τα ζεματίζουμε σε μία κατσαρόλα με νερό και μία κουταλιά λάδι για 5 λεπτά. Τα σουρώνουμε. Σοτάρουμε τα κρεμμύδια με μισό φλιτζάνι λάδι και προσθέτουμε τα μυρωδικά και το ρύζι. Ρίχνουμε 1 ½ φλιτζάνι νερό και ανακατεύουμε μέχρι να το ρουφήξει το ρύζι. Το αποσύρουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε για 10 λεπτά περίπου και έπειτα αρχίζουμε να τυλίγουμε τα ντολμαδάκια. Στην κατσαρόλα μας τοποθετούμε χιαστή ξυλάκια για σουβλάκι και από πάνω τους τοποθετούμε μερικά αμπελόφυλλα, για να στρώσουμε από πάνω τα ντολμαδάκια. Ρίχνουμε από πάνω το υπόλοιπο λάδι, 1 ½ φλιτζάνι ζεστό νερό και το χυμό των λεμονιών. Τέλος, τα σκεπάζουμε με μερικά αμπελόφυλλα και ένα πιάτο ανάποδα. Τα βράζουμε σε σιγανή φωτιά για 1 ώρα περίπου.

Ριτσέλι

Υλικά:

- 1 κιλό σάρκα γλυκοκολοκύθας, σε κομμάτια πάχους 3εκ.
- 1 κιλό πετιμέζι
- 2 – 3 φυλλαράκια αρμπαρόριζας
- Για το ασβεστόνερο
- 2 κουτ. σούπας ασβέστη σβησμένο
- 2 λίτρα νερό



Εκτέλεση:

Διαλύουμε τον ασβέστη στο νερό, περνάμε το ασβεστόνερο από σήτα στρωμένη με «τουλπάνι» και βυθίζετε μέσα τα κομμάτια της κολοκύθας. Αφήνουμε να μείνουν εκεί για 8 - 10 ώρες και μετά τα ξεβγάζουμε με άφθονο κρύο νερό. Βράζουμε τα κομμάτια της κολοκύθας σε φρέσκο νερό για λίγη ώρα, μέχρι να αρχίσει να μαλακώνει η σάρκα τους. Τα σουρώνουμε και τα αφήνουμε σε πετσέτα να στεγνώσουν. Κατόπιν βράζουμε το πετιμέζι για λίγα λεπτά και ρίχνουμε μέσα την κολοκύθα και την αρμπαρόριζα. Συνεχίζουμε να βράζουμε μέχρι να δέσει το σιρόπι και να αποκτήσει την πυκνότητα των γλυκών του κουταλιού. Αφήνουμε την κατσαρόλα ξεσκεπάστη να μείνει το ρετσέλι για 24 ώρες περίπου. Δοκιμάζουμε το σιρόπι και, αν χρειάζεται λίγο ακόμα δέσιμο, ξαναβράζουμε το ριτσέλι για μερικά λεπτά. Μεταφέρετε το ριτσέλι καυτό σε αποστειρωμένα βάζα, τα σκεπάζουμε και τα αναποδογυρίζουμε μέχρι να κρυώσουν.

*Το Ριτσέλι ή ρετσέλι είναι γλυκό του κουταλιού και είναι γνωστό με αυτό το όνομα στην περιοχή της Θράκης. Το γλυκό κουταλιού ριτσέλι με **κολοκύθα**, περιέχει και **πετιμέζι από μούστο**.*

Μουσταλευριά με Πετιμέζι

Υλικά:

- 1 φλιτζάνι τσαγιού Πετιμέζι
- 5 κουταλιές σούπας Νεσεστέ



Εκτέλεση:

Ρίχνουμε 5 κουταλιές σούπας Νεσεστέ σε 4 φλιτζάνια τσαγιού νερό και ανακατεύουμε έως ότου διαλυθεί καλά. Προσθέτουμε 1 φλιτζάνι τσαγιού πετιμέζι και βάζουμε το μίγμα στη φωτιά για να βράσει. Συνεχίζουμε το ανακάτεμα. Ρυθμίζουμε τη γλυκύτητα της Μουσταλευριάς αυξάνοντας ή μειώνοντας την ποσότητα του νερού. Ο αριθμός των κουταλιών Νεσεστέ που θα μπει στο μίγμα πρέπει να είναι ίδιος με των αριθμό των φλιτζανιών νερού και Πετιμεζιού.

Αδειάζουμε το παρασκεύασμα σε μπολάκια. Αφήνουμε να κρυώσει και σερβίρουμε προσθέτοντας (προαιρετικά) λίγη κανέλα και κοπανισμένα καρύδια ή αμύγδαλα καβουρντισμένα.

Μουστοκούλουρα

Υλικά:

- 1 κιλό αλεύρι
- ½ του νεροπότηρου λάδι
- 250 γραμμάρια ζάχαρη
- 1 νεροπότηρο μούστο
- 1 κοφτή κουταλιά αμμωνία
- ½ νεροπότηρο νερό
- Σουσάμι



Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε τα υλικά μέχρι να δέσει η ζύμη. Πλάθουμε τα κουλούρια δίνοντας διάφορα σχήματα και τα τοποθετούμε στο ταψί ή σε λαμαρίνα. Τα αλείφουμε με νερό και τα πασπαλίζουμε με το σουσάμι. Τα σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και τα ψήνουμε σε δυνατό φούρνο.