ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ

Αλληλεγγύη
Πρόοδος
Ευημερία

ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ

ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ

Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Άγιος Δομίνικος

Pollo Guisado Dominicano

Υλικά

1 ολόκληρο κοτόπουλο, κομμένο στα 10
1 κρεμμύδι, πολύ ψιλοκομμένο
1 κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
1 πράσινη πιπεριά κέρατο, ψιλοκομμένη
6 σκ. σκόρδο, λιωμένες
½ κ.γ. ρίγανη, ξερή
¼ κ.γ. πιπέρι, τριμμένο
½ κ.σ. πάπρικα, γλυκιά ή καπνιστή
1/3 κ.γ. Κανέλα, τριμμένη
5 σπορους κάρδαμο σπασμένους
¼ κ.γ. Πιπέρι καγιέν
2 κ.σ. soy sauce
½ lime, το χυμό του
2 κ.σ. ηλιέλαιο
50 γρ. πράσινες ελιές, χωρίς κουκούτσι
1 ½ κ.γ. πάστα ντομάτας
400 ml νερό
Ρύζι basmati, για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε μέσα το κοτόπουλο και ρίχνουμε μέσα το χυμό από το lime, το πιπέρι, τη ρίγανη, το κύβο ζωμό κοτόπουλου αφού τον έχουμε θρυμματίσει και τις ελιές. Στη συνέχεια προσθέτουμε το κρεμμύδι, την κόκκινη πιπεριά, την πράσινη πιπεριά, το σκόρδο, τις ελιές, τη soy sauce και ανακατεύουμε καλά με τα χέρια μας μέχρι η μαρινάδα να πάει γύρω από το κοτόπουλο.
Σκεπάζουμε το μπολ με μία διάφανη μεμβράνη και αφήνουμε το κοτόπουλο να μαριναριστεί για μία ώρα. Όσο περισσότερο μαρινάρουμε το κοτόπουλο τόσο καλύτερη γεύση θα έχει. Μόλις μαριναριστεί το κοτόπουλο ζεσταίνουμε μια πλατιά κατσαρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και αφού κάψει πάρα πολύ καλά προσθέτουμε το ηλιέλαιο μες στην κατσαρόλα, στη συνέχεια ρίχνουμε μέσα το κοτόπουλο, χωρίς τη μαρινάδα, και του δίνουμε καλό χρώμα απ' όλες τις πλευρές.

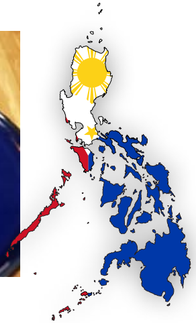
Μόλις το κοτόπουλο πάρει ωραίο καφέ χρώμα, προσθέτουμε την πάστα ντομάτας, τη μαρινάδα από το μπολ και μαγειρεύουμε για 4 – 5 λεπτά ανακατεύοντας συνεχώς με μία κουτάλα. Στη συνέχεια προσθέτουμε το νερό και σιγοβράζουμε γυρνώντας το κοτόπουλο ανά τακτά χρονιά διαστήματα με τη βοήθεια μίας τσιμπίδας ούτως ώστε να σιγουρευτούμε ότι όλα τα κομμάτια θα μαγειρευτούν σωστά. Σιγοβράζουμε για 40-50 λεπτά.
Σε περίπτωση που έχουν εξατμιστεί όλα τα υγρά και δεν έχει μαγειρευτεί το κοτόπουλο προσθέτουμε λίγο νερό. Σερβίρουμε αν θέλουμε με ρύζι.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Φιλιππίνες

Φιλιπινέζικα short ribs
(adobong tadyang)



Υλικά

3 κ.σ. ηλιέλαιο
4 μοσχαρίσια short ribs
1 ½ κ.γ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Αλάτι
1 κύβο ζωμό κοτόπουλο
240 ml. νερό
240 ml. γάλα καρύδας
200 ml. ξύδι από μήλα
200 ml. soy sauce
24 σκ. σκόρδο, ξεφλουδισμένες
3 φύλλα δάφνης
3 μικρές πιπεριές τσίλι
Ρύζι για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε το ηλιέλαιο σε μια πλατιά κατσαΣΣρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
Πασπαλίζουμε με αλάτι και 1/2κ.γ. πιπέρι το μοσχάρι και το μαγειρεύουμε μέχρι να πάρει σκούρο χρώμα για 15 λεπτά.
Αφαιρούμε το περισσευούμενο λάδι από την κατσαρόλα και ρίχνουμε το υπόλοιπο πιπέρι μέσα στην κατσαρόλα, το νερό, τον κύβο, το γάλα καρύδας, το ξύδι, τη soy sauce, τα σκόρδα, τα φύλλα δάφνης, τις πιπεριές τσίλι και τα βράζουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
Χαμηλώνουμε τη φωτιά στο μέτριο προς χαμηλό σκεπάζουμε την κατσαρόλα με το καπάκι της και σιγοβράζουμε για 2,5-3 ώρες μέχρι το κρέας να φεύγει από το κόκκαλο.
Μόλις ετοιμαστεί αφαιρούμε προσεχτικά το κρέας από την κατσαρόλα και το μεταφέρουμε σε ένα πιάτο.

Σιγοβράζουμε τη σάλτσα για άλλα 18-20 λεπτά μέχρι να δέσει και την ρίχνουμε πάνω από το μοσχάρι.

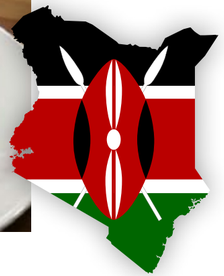
Σερβίρουμε με ρύζι.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Κένυα

Kaimati
(κενιάτικοι λουκουμάδες)



Υλικά για τη ζύμη
130 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
125 γρ. στραγγιστό γιαούρτι
120 ml. νερό
1 κ.γ. ξηρή μαγιά
1 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
1 κ.γ. κανέλα, τριμμένη
Ηλιέλαιο για το τηγάνισμα
Λιωμένη σοκολάτα κουβερτούρα για το σερβίρισμα

Υλικά για το σιρόπι
200 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
240 ml. νερό
2 κ.σ. κανέλα, τριμμένη
1 κ.σ. χυμό λεμόνι

Εκτέλεση
Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνουμε όλα τα υλικά για τη ζύμη.
Ζυμώνουμε με τα χέρια μας για λίγο μέχρι να πάρουμε ένα κολλώδες μείγμα.
Σκεπάζουμε το μπολ με μια διαφανής μεμβράνη και αφήνουμε τη ζύμη να φουσκώσει για 1-2 ώρες.
Παράλληλα ετοιμάζουμε το σιρόπι, ρίχνουμε σε ένα κατσαρολάκι τη ζάχαρη και το νερό.
Με το που πάρουν μια βράση χαμηλώνουμε τη φωτιά στο μέτριο και προσθέτουμε το χυμό λεμόνι, την κανέλα και σιγοβράζουμε για 5-8 λεπτά μέχρι να έχουμε ένα πηχτό σιρόπι.
Αφαιρούμε το κατσαρολάκι από τη φωτιά και αφήνουμε το σιρόπι να κρυώσει τελείως.
Σε ένα βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε 500ml. ηλιέλαιο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
Με τη βοήθεια ενός μικρού scoop παγωτού ή ενός κουταλιού, παίρνουμε μικρές δόσεις από τη ζύμη και τις τηγανίζουμε μέχρι να πάρουν ένα σκούρο χρυσαφί χρώμα.
Τοποθετούμε τους έτοιμους λουκουμάδες σε ένα πιάτο με απορροφητικό χαρτί και κατευθείαν τους βουτάμε μέσα στο κρύο σιρόπι για 1 λεπτό.
Σερβίρουμε με λιωμένη σοκολάτα.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Αυστραλία

Lamingtons

Υλικά
8 αυγά
250 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
250 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
30 γρ. βούτυρο, λιωμένο
400 γρ. τριμμένη καρύδα

Υλικά για τη ganache σοκολάτας
600 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα, ψιλοκομμένη
300 ml. κρέμα γάλακτος

Εκτέλεση
Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 190 βαθμούς στον αέρα.
Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνουμε τα αυγά, τη ζάχαρη και το τοποθετούμε πάνω σε μια κατσαρόλα που σιγοβράζει νερό. Χτυπάμε συνεχώς τα αυγά με το σύρμα χειρός για 5-10 λεπτά μέχρι να φουσκώσουν λίγο. Στη συνέχεια τα αδειάζουμε μέσα στον κάδο του μίξερ και τα χτυπάμε με το σύρμα για 10 λεπτά σε δυνατή ταχύτητα μέχρι να τριπλασιαστεί ο όγκος των αυγών. Αφαιρούμε τον κάδο από το μίξερ, κοσκινίζουμε το αλεύρι και το ρίχνουμε σε δόσεις σιγά-σιγά ανακατεύοντας με μια σπάτουλα.

Πριν ρίξουμε την τελευταία δόση αλευριού, ρίχνουμε μέσα το λιωμένο βούτυρο.
Χωρίζουμε τη ζύμη σε 2 τετράγωνες φόρμες για κέικ διαστάσεων 20εκ.στις οποίες έχουμε στρώσει λαδόκολλα στον πάτο τους και τις έχουμε αλείψει με λίγο λάδι.
Ψήνουμε για 20 λεπτά και μόλις ετοιμαστούν τα αφήνουμε να κρυώσουν τελείως πάνω σε μια σχάρα. Παράλληλα λιώνουμε τη σοκολάτα μαζί με την κρέμα με τη μέθοδο μπέν-μαρί. Μόλις λιώσει την αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει λίγο.

Ξεφορμάρουμε τα γλυκά αφού κρυώσουν καλά και τα κόβουμε σε τετράγωνα κομμάτια 5εκ. Χρησιμοποιώντας 2 πιρούνια βουτάμε το κάθε κομμάτι στη λιωμένη σοκολάτα αφαιρούμε την περισσευούμενη σοκολάτα κουνώντας τα λίγο και έπειτα τα ρίχνουμε μέσα στην τριμμένη καρύδα. Τα αφήνουμε για 1 ώρα να δέσει η σοκολάτα πάνω στα lamingtons και σερβίρουμε. Μπορούμε να τα διατηρήσουμε εκτός ψυγείου για 3 μέρες σε ένα καλά κλεισμένο σκεύος.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Σερβία

Cevapi με ajvar

Υλικά για τη ζύμη
750 γρ. μοσχαρίσια ελιά κιμά
400 γρ. χοιρινό μπούτι κιμά
1 μικρό κεφάλι σκόρδο κομμένο στη μέση και έξτρα 4 σκελίδες
2 κ.γ. σόδα μαγειρικής
1 large αυγό
150ml. σόδα, αναψυκτικό
Αλάτι, πιπέρι και ελαιόλαδο
6 πιπεριές Φλωρίνης
2 μελιτζάνες
1 μάτσο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
Χυμό από 2 λεμόνια
1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

Υλικά για το σερβίρισμα
6 πίτες για σουβλάκια
γιαούρτι
ελαιόλαδο

Εκτέλεση
Ρίχνουμε σε ένα μεγάλο μπολ τους κιμάδες, τις 4 σκελίδες σκόρδο καθαρισμένες και σπασμένες, τη σόδα μαγειρικής, την πάπρικα, αλάτι και πιπέρι. Προσθέτουμε μέσα το αυγό και πλάθουμε με τα χέρια μας. Στη συνέχεια προσθέτουμε και τη σόδα και συνεχίζουμε το ζύμωμα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Χωρίζουμε τον κιμά σε 12 ίσα μέρη και τα πλάθουμε σε σχήμα μικρού λουκάνικου μήκους 10εκ. Τοποθετούμε τα cevapi σε ένα λαδωμένο σκεύος το σκεπάζουμε με διαφανής μεμβράνη και το τοποθετούμε στο ψυγείο μέχρι να τα ψήσουμε.

Για το ajvar, προθερμαίνουμε το φούρνο στους 230 βαθμούς στον αέρα. Τοποθετούμε τις πιπεριές και τις μελιτζάνες σε ένα ταψί του φούρνου μαζί με το κεφάλι σκόρδου και τα ψήνουμε 30-40 λεπτά. Τοποθετούμε τις πιπεριές και τις μελιτζάνες σε ένα μπολ τις σκεπάζουμε με διαφανής μεμβράνη και τα αφήνουμε για 20 λεπτά για να μπορέσουμε να αφαιρέσουμε εύκολα τις φλούδες. Βγάζουμε τις φλούδες και τα σπόρια από τα λαχανικά και τα ψιλοκόβουμε μαζί με 6 σκελίδες από ψημένο σκόρδο. Μεταφέρουμε τα λαχανικά σε ένα μπολ και προσθέτουμε το μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι. Τέλος προσθέτουμε μέσα το χυμό λεμόνι, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και λίγο ελαιόλαδο, ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη. Ψήνουμε τα cevapi σε ένα τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά με λίγο ελαιόλαδο μέχρι να πάρουν σκούρο χρώμα και να έχουν ψηθεί μέχρι μέσα. Σερβίρουμε τα cevapi μαζί με τις πίτες το ajvar και το γιαούρτι.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Βραζιλία

Moqueca Baina (βραζιλιάνικο κοκκινιστό ψάρι)

Υλικά
500 γρ. φρέσκο μπακαλιάρο, χωρίς δέρμα και κόκκαλα, κομμένο σε κύβους 2,5εκ.
1 κ.σ. χυμό λάιμ
¼ κ.γ. αλάτι
πιπέρι
1 κ.σ. Ελαιόλαδο

Υλικά για το ζωμό
1 ½ κ.σ. ελαιόλαδο
2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
2 πιπεριές τσίλι
1 1/2 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
1 κ.σ. κύμινο, τριμμένο
1 κ.σ. πάπρικα καπνιστή
1 κ.γ. πιπέρι καγιέν
½ κ.γ. αλάτι
400 ml. γάλα καρύδας
400 γρ. ντομάτα κονκασέ
1 κύβο ζωμό ψαριού
240 ml. Νερό

Για το σερβίρισμα
1 κ.σ. χυμό λάιμ
3 κ.σ. πολύ ψιλοκομμένο κόλιανδρο

Εκτέλεση
Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το ψάρι μαζί με το χυμό λάιμ, αλάτι, πιπέρι.
Σκεπάζουμε το μπολ και το βάζουμε στο ψυγείο για 20 λεπτά.
Ζεσταίνουμε μια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά, ρίχνουμε 1κ.σ. ελαιόλαδο και ψήνουμε το ψάρι μέχρι να πάρει σκούρο χρυσαφί χρώμα σε όλες τις πλευρές.
Μόλις ετοιμαστεί το αφαιρούμε προσεχτικά από την κατσαρόλα και το τοποθετούμε σε ένα πιάτο. Χαμηλώνουμε τη φωτιά στο μέτριο προς δυνατό και στην ίδια κατσαρόλα ρίχνουμε 1 1/2κ.σ. ελαιόλαδο.
Μόλις ζεσταθεί προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και μαγειρεύουμε για 1-2 λεπτά.
Στη συνέχεια ρίχνουμε τις πιπεριές τσίλι και μαγειρεύουμε για 2 λεπτά ακόμα. Τέλος προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά για το ζωμό και σιγοβράζουμε για 20 λεπτά μέχρι να δέση η σάλτσα. Στη συνέχεια ρίχνουμε μέσα το ψάρι μαγειρεύουμε για 2 λεπτά, αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε το λάιμ.
Σερβίρουμε με το ψάρι με ρύζι και ψιλοκομμένο κόλιανδρο.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Γεωργία

Adjaruli Khachapuri
(γεωργιανό τυρόψωμο)

Υλικά για τη ζύμη
300 γρ. αλεύρι γ.ο.χ. και έξτρα για το πασπάλισμα της ζύμης
150 ml. νερό
1 κ.σ. ελαιόλαδο και έξτρα για το άλειμμα του σκεύους
1 ½ κ.γ. αλάτι
¾ κ.γ. ξηρή μαγιά

Υλικά για τη γέμιση
300 γρ. τριμμένη μοτσαρέλα
150 γρ. φέτα, τριμμένη
2 μεγάλα αυγά
2 κ.σ. βούτυρο παγωμένο κομμένο σε κύβους

Εκτέλεση
Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 260 βαθμούς στον αέρα και τοποθετούμε ένα ταψί του φούρνου ανάποδα μέσα στο φούρνο. Στον κάδο του μίξερ ρίχνουμε, το νερό, τη μαγιά, τη ζάχαρη, το ελαιόλαδο, το αλεύρι και το αλάτι. Με το γάντζο ανακατεύουμε σε χαμηλή ταχύτητα για 2-3 λεπτά, στη συνέχεια αυξάνουμε την ταχύτητα και ζυμώνουμε για 3-4 λεπτά. Μεταφέρουμε τη ζύμη σε ένα λαδωμένο μπολ τη σκεπάζουμε με μια πετσέτα και αφήνουμε να φουσκώσει για 1 ώρα. Ετοιμάζουμε τη γέμιση, ανακατεύοντας τα τυριά και σπάζοντας τα αυγά σε ένα ξεχωριστό μπόλ. Σε μια ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια, τοποθετούμε τη ζύμη και τη χωρίζουμε σε 2 ίσα μέρη. Τα πλάθουμε σε μπαλάκια τα σκεπάζουμε και αφήνουμε να ξεκουραστούν για άλλα 15 λεπτά. Πάνω σε ένα μεγάλο κομμάτι λαδόκολλα που έχουμε αλευρώσει ανοίγουμε τη ζύμη με τον πλάστη σε δίσκο διαμέτρου 25εκ. Πασπαλίζουμε το 1/4 από το μείγμα τυριών πάνω στη ζύμη αφήνοντας κενό από τις άκρες, Τυλίγουμε τη μια πλευρά της ζύμης προς τα μέσα ώστε να καλύψει το 1/3 της απόστασης από το κέντρο, Το ίδιο κάνουμε και με την απέναντι πλευρά αφήνοντας 7.5εκ. κενό στο κέντρο. Τσιμπάμε τις άκρες και τις ρολάρουμε ώστε να κλείσουν καλά. Θέλουμε στο τέλος το ζυμάρι να έχει σχήμα βάρκας. Ρίχνουμε ακόμα 1/4 από το τυρί στο κέντρο και το πατάμε ελαφρά με τα χέρια. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία με το άλλο ζυμάρι. Αφήνουμε τα ζυμάρια να ξεκουραστούν για 15 λεπτά και πριν τα ψήσουμε τα αλείφουμε με λίγο ελαιόλαδο. Μεταφέρουμε προσεχτικά τα ψωμιά στο φούρνο και τα τοποθετούμε πάνω στο ταψί χωρίς τη λαδόκολλα. Ψήνουμε για 14-16 λεπτά, στη συνέχεια ανοίγουμε το φούρνο και προσεχτικά αδειάζουμε ένα αυγό στο κέντρο του κάθε ψωμιού. Κλείνουμε το φούρνο και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 3-4 λεπτά ακόμα. Αφαιρούμε τα ψωμιά από το φούρνο και σερβίρουμε ζεστά.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Νεπάλ

Chowela
(ναπαλέζικο κοτόπουλο bbq)

Υλικά
800 γρ. μπούτι κοτόπουλο , χωρίς κόκκαλο
3 κ.σ. πλιέλαιο
1 κ.σ. φρέσκο τζίντζερ, σπασμένο
4 σκελίδες σκόρδο, σπασμένες
3-4 μικρές πράσινες πιπεριές τσίλι, ψιλοκομμένες
½ μάτσο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
3 φρέσκα κρεμμυδάκια, πολύ ψιλοκομμένα
1 κ.γ. κύμινο, τριμμένο
2 κ.σ. χυμό λεμόνι
¼ κ.γ. πιπέρι Sishuan
1 πρέζα μαύρο πιπέρι
Αλάτι
6 σπόρους κάρδαμο
2 μεγάλα κόκκινα τσίλι

Εκτέλεση
Προθερμαίνουμε μια γκριλιέρα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
Σε ένα μεγάλο μπολ αναμειγνύουμε το κοτόπουλο και το ελαιόλαδο μαζί με αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε καλά με τα χέρια μας.
Ψήνουμε τα μπούτια κοτόπουλου για 3 λεπτά από κάθε πλευρά ή μέχρι να έχουν μαγειρευτεί μέχρι μέσα.
Μόλις ετοιμαστούν τα αφήνουμε να κρυώσουν εκτός φωτιάς και έπειτα τα κόβουμε σε μπουκιές και τα βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ.
Στο ίδιο μπολ ρίχνουμε μέσα το τζίντζερ, το σκόρδο, τις πιπεριές τσίλι, τον κόλιανδρο, το φρέσκο κρεμμύδι, το κύμινο, το χυμό λεμόνι, αλάτι και τα πιπέρια.
Ζεσταίνουμε ένα τηγανάκι σε μέτρια φωτιά και ζεσταίνουμε το σιναπέλαιο.
Μόλις ζεσταθεί ρίχνουμε μέσα την τηντιλίνα και τα κόκκινα τσίλι και μαγειρεύουμε για 1-2 λεπτά μέχρι να αρωματιστεί το λάδι.
Αμέσως αδειάζουμε το αρωματικό λάδι μέσα στο κοτόπουλο και ανακατεύουμε αμέσως.
Αφήνουμε το κοτόπουλο να αρωματιστεί για 10 λεπτά και σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ιράν

Latifeh
(IRAN)

Υλικά
70 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
25 γρ. ζάχαρη και έξτρα 25γρ. για τη μαρέγκα
3 αυγά
¼ κ.γ. βανίλια εκχύλισμα και 1/4κ.γ. για τη γέμιση
240 ml. κρέμα γάλακτος, πλήρης
20 γρ. φιστίκια, χοντροκομμένα
1 κ.σ. ζάχαρη άχνη για τη σαντιγί και έξτρα για το πασπάλισμα

Εκτέλεση
Ξεχωρίζουμε τους κρόκους από τα ασπράδια.
Σε ένα μπολ χτυπάμε τους κρόκους με τα 25γρ. ζάχαρη με το σύρμα χειρός μέχρι να ασπρίσουν οι κρόκοι.
Στη συνέχεια προσθέτουμε τη βανίλια και ανακατεύουμε καλά.
Στον κάδο του μίξερ ρίχνουμε τα ασπράδια και τα χτυπάμε με το σύρμα σε δυνατή ταχύτητα μέχρι να γίνει μια μαρέγκα. Προσθέτουμε και τα υπόλοιπα 25γρ. ζάχαρη στη μαρέγκα και συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να διαλυθεί. Αφαιρούμε τον κάδο από το μίξερ και προσθέτουμε στο μείγμα των κρόκων τη μαρέγκα σε δόσεις ανακατεύοντας πολύ απαλά με μια σπάτουλα.
Ρίχνουμε στη συνέχεια το αλεύρι κοσκινισμένο και ανακατεύουμε απαλά.
Βάζουμε το μείγμα σε μια σακούλα ζαχαροπλαστικής, απλώνουμε λαδόκολλα σε ένα ταψί του φούρνου και τοποθετούμε μικρές ποσότητες από το μείγμα.(η ποσότητα περίπου είναι 1κ.σ.)
Πασπαλίζουμε τα μπισκότα με άχνη ζάχαρη με ένα αχνιστή και τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 210 βαθμούς στον αέρα για 8 λεπτά.
Μόλις ετοιμαστούν τα αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν τελείως.
Έπειτα ετοιμάζουμε τη γέμιση χτυπώντας την κρέμα γάλακτος με τη ζάχαρη μέχρι να γίνει μια σφιχτή σαντιγί. Βάζουμε μια μικρή ποσότητα από τη γέμιση πάνω σε ένα μπισκότο και καλύπτουμε με ένα άλλο, σαν να φτιάχνουμε sandwich. Τέλος βουτάμε τις άκρες της γέμισης στα φιστίκια και σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Αιθιοπία

Doro Wat
(Αιθιοπιανό κοτόπουλο)

Υλικά για το μείγμα berbere
2 κ.γ. τριμμένο τσίλι
1 κ.γ. πάπρικα γλυκιά
1 κ.σ. αλάτι
1 κ.γ. τσίντζερ, τριμμένο
1 κ.γ. σκόρδο, σκόνη
1/2 κ.γ. τριμμένο κάρδαμο
1/2 κ.γ.τριμμένο κόλιανδρο
1/4 κ.γ. τριμμένο μοσχοκάρυδο
1/8 κ.γ. τριμμένο γαρύφαλλο
1/8 κ.γ. τριμμένη κανέλα

Υλικά για το κοτόπουλο
200 γρ. βούτυρο
1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
600 ml. νερό
400 γρ. ντομάτα κονκασέ
2 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
1/2 κ.γ. τριμμένο τζίντζερ
4 στήθη κοτόπουλο, χωρίς πέτσα, χωρίς κόκκαλο, κομμένα σε κύβους
100 ml. λευκό κρασί
1/2 κ.γ. τριμμένο κάρδαμο
1/2 κ.γ. τριμμένο πιπέρι
4 αυγά βραστά

Εκτέλεση
Εκτέλεση για το μείγμα berbere:
Χτυπάμε όλα τα υλικά στο πολυκοπτικό και αδειάζουμε το μείγμα σε ένα μπολ.
Εκτέλεση για το κοτόπουλο:
Βάζουμε ένα βαθύ τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και μόλις ζεσταθεί ρίχνουμε το μισό βούτυρο. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια και μαγειρεύουμε για 5-6 λεπτά. Στη συνέχεια ρίχνουμε 120ml. νερό και την ντομάτα κονκασέ και μαγειρεύουμε για 2 λεπτά.
Έπειτα ρίχνουμε μέσα το υπόλοιπο βούτυρο, το μείγμα μπαχαρικών berbere, το σκόρδο και το τζίντζερ. Χαμηλώνουμε τη φωτιά στο χαμηλό και μαγειρεύουμε για 20-30 λεπτά μέχρι να δέσει η σάλτσα. Στη συνέχεια προσθέτουμε το υπόλοιπο νερό και το κοτόπουλο. Σιγοβράζουμε για 45 λεπτά μέχρι να μαγειρευτεί το κοτόπουλο και να δέσει η σάλτσα μας. Τέλος προσθέτουμε το λευκό κρασί, το κάρδαμο, το πιπέρι και τα βραστά αυγά. Συνεχίζουμε το μαγείρεμα για ακόμα 15 λεπτά και σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ρωσία

Μπορς
Ρώσικη σούπα

Υλικά
2 πατάτες
2 παντζάρια
2 ντομάτες
1 καρότο
1 κρεμμύδι
Μισό λευκό λάχανο
2 σκελίδες σκόρδο
2 φύλλα δάφνης
1 κ.σ. ζάχαρη
3 κ.σ. ξύδι
Αλάτι και Πιπέρι

Εκτέλεση
Καθαρίζουμε και κόβουμε σε λεπτές και μακριές λωρίδες (julienne) τα παντζάρια, τα καρότα, τις πατάτες και τα κρεμμύδια. Ψιλοκόβουμε το λάχανο. Ζεματίζουμε τις ντομάτες σε βραστό νερό, αφαιρούμε τη φλούδα τους και τις κόβουμε σε κύβους. Ξεφλουδίζουμε και πολτοποιούμε (λιώνουμε) το σκόρδο.
Σε μια κατσαρόλα, βράζουμε το νερό και στη συνέχεια ρίχνουμε μέσα τις πατάτες με το λάχανο, προσθέτουμε το αλάτι και τα μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά. Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι και ρίχνουμε τα κρεμμύδια και τα καρότα να μαραθούν για περίπου 5 λεπτά. Στη συνέχεια, προσθέτουμε τη μισή ποσότητα από τα παντζάρια, το ξίδι και τη ζάχαρη, ανακατεύουμε και σιγοβράζουμε για 10 λεπτά.
Τοποθετούμε τα υπόλοιπα παντζάρια σε ένα μπολ, τα σκεπάζουμε με βραστό νερό, προσθέτουμε 1 κουταλάκι του γλυκού ξύδι και τα αφήνουμε. Με τον τρόπο αυτό θα έχουμε ζωμό παντζαριών που θα τον χρησιμοποιήσουμε στο τέλος για να κάνουμε το χρώμα της σούπας μας πιο έντονο.
Προσθέτουμε τις ντομάτες, αλάτι, πιπέρι στο τηγάνι με τα λαχανικά και αφήνουμε σκεπασμένα τα υλικά μας να σιγοβράσουν για 20 λεπτά.
Στην κατσαρόλα με τις πατάτες και το λάχανο προσθέτουμε τα λαχανικά και τη δάφνη. Όταν αρχίσει ο βρασμός, απομακρύνουμε τον αφρό και στη συνέχεια προσθέτουμε το λιωμένο σκόρδο. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από την φωτιά, την σκεπάζουμε και την αφήνουμε να σταθεί για 10 λεπτά.
Σερβίρουμε με σμετάνα.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Αργεντινή

Μοσχαρίσια κόντρα με σάλτσα chimichurri

Υλικά για το μείγμα berbere
500 γρ. μοσχαρίσια κόντρα κομμένη σε μπουκιές
1 κγ. καπνιστή πάπρικα
1/4 κ.γ. τριμμένο κύμινο
½ κ.γ. μαύρη ζάχαρη
Αλάτι
1 μέτριο κρεμμύδι κομμένο σε μικρά κυβάκια 5*5εκ.
2-3 πιπεριές φλωρίνης κομμένες σε κυβάκια 5*5εκ.
250 γρ. ρόκα
120 ml. Ελαιόλαδο
2 σκ. Σκόρδο σπασμένες
2 κ.σ. ξύδι από κόκκινο κρασί
1/4 κ.γ. μπούκοβο
Πιπέρι
200 γρ. βούτυρο

Εκτέλεση
Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς στο γκριλ.
Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνουμε τη πάπρικα, τη ζάχαρη, το κύμινο, 1κγ. αλάτι.
Προσθέτουμε το κρέας και ανακατεύουμε καλά με τα χέρια μας ώστε να πάει παντού η μαρινάδα.
Περνάμε εναλλάξ το κρέας με τα κρεμμύδια και τις πιπεριές σε καλαμάκια. Βάζουμε μια σχάρα σε ένα ταψί του φούρνου τοποθετούμε από πάνω τα καλαμάκια και τα ψήνουμε για περίπου 8'-10' ανάλογα πόσο ψημένα τα θέλουμε.
Παράλληλα βάζουμε στο multi τη ρόκα, το ελαιόλαδο, το σκόρδο, το ξύδι, το μπούκοβο, 1κγ. αλάτι και 1/4κγ. πιπέρι. Χτυπάμε πολύ καλά μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα τελείως.
Σερβίρουμε τα καλαμάκια μας ζεστά με τη σάλτσα chimichurri.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Βιετνάμ

Κέικ ατμού με μπανάνα
(Bánh Chuoi Hap)

Υλικά για το κέικ
5 ώριμες μπανάνες
230 γρ. ρυζάλευρο
6 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
¼ κ.γ. αλάτι
1 κ.γ. βανίλια, εκκύλισμα
1 κ.γ. κίτρινο χρώμα (προαιρετικά)
400 ml νερό

Υλικά για τη σάλτσα
1 κονσέρβα γάλα καρύδας
120 ml νερό
100 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
1 κ.γ. ρυζάλευρο
Σουσάμι, για το σερβίρισμα

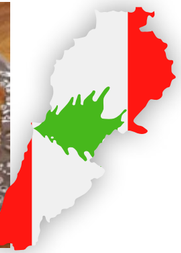
Εκτέλεση
Ξεφλουδίζουμε τις μπανάνες. Παίρνουμε τις 2 από τις 5 και τις κόβουμε σε πολύ λεπτές κάθετες φέτες. Τις υπόλοιπες τρεις τις πολτοποιούμε σε ένα μπολ με το πιρούνι. Μεταφέρουμε τις κομμένες μπανάνες και τον πουρέ μπανάνας σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέτουμε το αλάτι και τη ζάχαρη, ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε στην άκρη για 5 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε μέσα στο μπολ το αλεύρι, το νερό, τη βανίλια, το κίτρινο χρώμα και ανακατεύουμε καλά. Λαδώνουμε μία ορθογώνια φόρμα για κέικ 15 x 25 και αδειάζουμε το μείγμα μέσα. Βράζουμε σε μία κατσαρόλα αρκετό νερό και το αδειάζουμε μέσα σε ένα μικρό ταψί του φούρνου με ψηλά τοιχώματα και τοποθετούμε μέσα στο ταψί τη φόρμα του κέικ (πρέπει το νερό να φτάνει στη μέση της φόρμας).
Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 βαθμούς για 20 λεπτά.
Παράλληλα ετοιμάζουμε τη σάλτσα ρίχνοντας σε ένα μικρό μπολ το ρυζάλευρο και το νερό. Ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε στην άκρη. Σε ένα μικρό κατσαρολάκι ρίχνουμε το γάλα καρύδας, το μείγμα ρυζάλευρου νερού και το αλάτι. Ζεσταίνουμε όλα τα υλικά σε χαμηλή φωτιά μέχρι να διαλυθούν. Δυναμώνουμε τη φωτιά στο μέτριο και σιγοβράζουμε για ένα λεπτό μέχρι να πήξει η σάλτσα. Μόλις ετοιμαστεί η σάλτσα αφήνουμε στην άκρη. Μόλις ετοιμαστεί το κέικ το αφήνουμε στην άκρη για 45 λεπτά μέχρι να κρυώσει τελείως. Ξεφορμάρουμε το κέικ, ρίχνουμε από πάνω τη σάλτσα και πασπαλίζουμε με σουσάμι.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Λίβανο

Λαχματζούν με σπιτικές πίτες



Υλικά για τις πίτες
160 ml γάλα σε θερμοκρασία δωματίου
80 ml νερό σε θερμοκρασία δωματίου
1 κ.γ. ζάχαρη
2 κ.γ. μαγιά ξερή
320 γρ. αλεύρι σκληρό
1 κ.γ. άνθο αλατιού
1 κ.γ. φρέσκο θυμάρι, ψιλοκομμένο, μόνο τα φύλλα
1 κ.σ. ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
Αλάτι και Πιπέρι

Υλικά για τη γέμιση
350 γρ. κιμάς αρνίσιος
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
1 κονσέρβα κονκασέ τομάτας
200 γρ. γραβιέρα τριμμένη
2 κ.σ. κόλιανδρος ψιλοκομμένος
1 κ.σ. πάπρικα καπνιστή
1/2 κ.γ. κύμινο
1/4 κ.γ. μπούκοβο
Αλατοπίπερο

Εκτέλεση
Για τις πίτες: Βάζουμε το γάλα, το νερό, τη ζάχαρη και τη μαγιά σε ένα μπολ, και ανακατεύουμε να αναμειχθούν. Προσθέτουμε στο μπολ το αλεύρι, το αλάτι και το θυμάρι. Ζυμώνουμε μέχρι το μείγμα να ξεκολλήσει από τα χέρια μας. Βάζουμε τη ζύμη σε ένα μεγάλο μπολ με λίγο λάδι και την σκεπάζουμε με μία μεμβράνη. Την αφήνουμε να φουσκώσει μέχρι να γίνει διπλάσια σε μέγεθος. Μπορεί να πάρει από 30 λεπτά έως 1 ½ ώρα ανάλογα με την θερμοκρασία του σπιτιού μας. Μόλις το ζυμάρι μας διπλασιαστεί, το κόβουμε σε 6 ίσα κομμάτια. Ανοίγουμε σε αλευρωμένη επιφάνεια το κάθε ζυμαράκι με τον πλάστη (διάμετρος 20 εκ). Βάζουμε ένα τηγάνι σε μέτρια προς σιγανή φωτιά και ρίχνουμε το ελαιόλαδο. Ψήνουμε την κάθε πίτα μας για 1-2 λεπτά από την κάθε πλευρά, μέχρι να χρυσαφίσει. Κόβουμε τις πίτες μας στα 4 και σερβίρουμε με φρεσκοκομμένο θυμάρι και ελαιόλαδο. Αλατοπιπερώνουμε αν χρειαστεί.

Για τη γέμιση: Σοτάρουμε τον κιμά σε μια κατσαρόλα. Μόλις βγάλει υγρασία, προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και σοτάρουμε μέχρι να καραμελώσουν. Προσθέτουμε τα μπαχαρικά και σβήνουμε με το κονκασέ. Αφήνουμε να εξατμιστεί η υγρασία και αλατοπιπερώνουμε.

Για το σερβίρισμα: Βάζουμε πάνω στην πίτα τον κιμά και πασπαλίζουμε με τυρί και κόλιανδρο. Γκραντινάρουμε και κόβουμε σε κομμάτια.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Αίγυπτος

Το Αιγυπτιακό Φακόρυζο με Σάλτσα Ντομάτας

Υλικά (Για 5-6 μερίδες)
1 φλιτζάνι φακές
1 φύλλο δάφνης
¾ φλιτζανιού ρύζι Μπασμάτι
2 κουταλιές ψιλό φιδέ
1 φλιτζάνι κοφτό μακαρονάκι
2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια, κομμένα φετάκια
1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
¼ φλιτζανιού ελαιόλαδο
2 κουταλιές καβουρντισμένο κουκουνάρι

Υλικά για τη σάλτσα
1 κουτί ντοματάκια, πολτοποιημένα
3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
1 κουταλιά πελτέ ντομάτα
1 κόκκινο τσίλι, ψιλοκομμένο
½ κουταλάκι κύμινο
¼ φλιτζανιού ελαιόλαδο
Αλάτι και πιπέρι

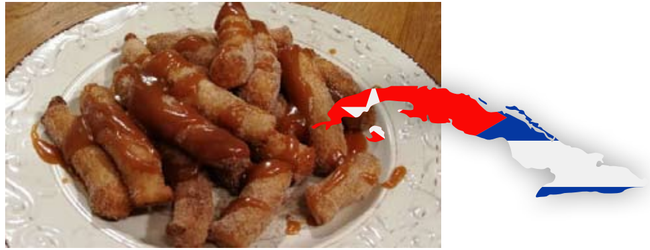
Εκτέλεση
Βράζουμε το ρύζι σε αλατισμένο νερό σκέτο ή με το φιδέ. Το σκεπάζουμε και το αφήνουμε στην άκρη. Καθαρίζουμε και ξεπλένουμε καλά τις φακές. Τις βάζουμε μέσα σε μια κατσαρόλα, τις σκεπάζουμε με νερό, προσθέτουμε το φύλο δάφνης και τις αφήνουμε να σιγοβράσουν σε χαμηλή φωτιά, μέχρις ότου απορροφηθεί σχεδόν όλο το νερό και βράσουν καλά, χωρίς να λιώσουν. Ρίχνουμε λίγο αλάτι και, αν χρειαστεί, προσθέτουμε περισσότερο νερό. Βγάζουμε τη δάφνη, τις στραγγίζουμε και τις αφήνουμε να κρυώσουν. Βράζουμε τα μακαρόνια σε αρκετό αλατισμένο νερό με μερικές σταγόνες ελαιόλαδο (περίπου 8 λεπτά) και τα στραγγίζουμε. Σε ένα βαθύ τηγάνι ρίχνουμε ¼ του φλιτζανιού ελαιόλαδο και, όταν ζεσταθεί, προσθέτουμε μία σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη, και τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Τα τσιγαρίζουμε, μέχρι να ξανθίσουν. Κατόπιν προσθέτουμε τα ντοματάκια, λιωμένα και τον πελτέ, αλάτι, πιπέρι και μισό κουταλάκι κύμινο και ανακατεύουμε. Αφήνουμε τη σάλτσα να σιγοβράσει για 10-15 λεπτά. Σε ένα άλλο τηγάνι ρίχνουμε ¼ φλιτζανιού ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε μία ψιλοκομμένη σκελίδα σκόρδο και τις φέτες των κρεμμυδιών, μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν τραγανιστές. Προσθέτουμε μισό κουταλάκι κύμινο, ανακατεύουμε. Μέσα σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τις φακές, το ρύζι και το κοφτό μακαρονάκι και τα κρεμμύδια, μαζί με το λάδι τους. Τα βάζουμε σε μια μεγάλη πιατέλα και τα γαρνίρουμε με καβουρντισμένο κουκουνάρι. Περιχύνουμε το Φακόρυζο με τη σάλτσα ντομάτας, λίγο πριν τα σερβίρουμε. Μπορούμε να προσθέσουμε στη σάλτσα περισσότερο τσίλι σε σκόνη ή φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Κούβα

Τσούρος
(Churros)



Μερίδες: 20-25
Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά
Χρόνος ψησίματος: 15 λεπτά

Υλικά
220 ml. νερό
2 1/2 κ.σ. ζάχαρη
250 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
2 κ.σ. ηλιέλαιο
1/2 κ.γ. αλάτι

Υλικά για το σερβίρισμα
Σπορέλαιο για το τηγάνισμα
100 γρ. ζάχαρη
1 κ.γ. κανέλα

Εκτέλεση
Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το νερό, τη ζάχαρη, το αλάτι, και το ηλιέλαιο και το αφήνουμε να βράσει.
Κατεβάζουμε την κατσαρόλα και προσθέτουμε το αλεύρι, ανακατεύοντας με μια σπάτουλα ζαχαροπλαστικής μέχρι να γίνει μία μπάλα ζύμης. Βάζουμε τη ζύμη σε ένα κορνέ ζαχαροπλαστικής με κατσαρή μύτη.
Βάζουμε το σπορέλαιο σε μια κατσαρόλα και το αφήνουμε να κάψει.
Μόλις κάψει καλά, κόβουμε με το κορνέ τα churros σε μακρόστενες λωρίδες κατευθείαν μέσα στην κατσαρόλα. Μόλις πάρουν ροδοκόκκινο χρώμα τα μεταφέρουμε με τρυπητή κουτάλα σε χαρτί κουζίνας.
Ανακατεύουμε τη ζάχαρη και την κανέλα και πασπαλίζουμε τα churros όσο είναι ακόμα ζεστά. Σερβίρουμε αμέσως.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Σρι Λάνκα

Sweetpotato curry

Υλικά
1 κιλό γλυκοπατάτες
2 κ.σ. ελαιόλαδο
2 κρεμμύδια
2 σκ. σκόρδο
2 πιπεριές τσίλι
100 γρ. λιαστή ντομάτα
1 κ.σ. κουρκουμάς
1 ½ κ.σ. πάστα κάρυ
θυμάρι φρέσκο
1 ½ λίτρο νερό
1 ζωμό λαχανικών
Αλάτι και Πιπέρι
½ ματσάκι κόλιανδρο ψιλοκομμένο
Κους κους για σερβίρισμα

Εκτέλεση
Ξεφλουδίζουμε τις γλυκοπατάτες, τις κόβουμε σε κύβους 2 εκ. και τις βάζουμε σε ένα μπολ.
Κόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, το τσίλι και τη λιαστή σε φέτες. Σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτια ρίχνουμε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί. Σοτάρουμε τα κρεμμύδια και το τσίλι. Προσθέτουμε τον κουρκουμά, το κάρυ και το θυμάρι. Ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα και προσθέτουμε τις γλυκοπατάτες. Ρίχνουμε νερό στην κατσαρόλα, τόσο ώστε να καλύπτει σχεδόν τις γλυκοπατάτες και τον ζωμό. Αφήνουμε να βράσουν μέχρι να μαλακώσουν για περίπου 30 λεπτά. Προσθέτουμε το γάλα καρύδας και αφήνουμε να πάρει μια βράση. Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τον ψιλοκομμένο κόλιανδρο. Σερβίρουμε με κους κους.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Βενεζουέλα

Κρέμα κακάο με crumble

Υλικά για την κρέμα
100 γρ. βούτυρο (σε θερμοκρασία δωματίου)
20 γρ. κακάο
250 γρ. dulce de leche
50 γρ. γάλα
200 γρ. άχνη ζάχαρη
Αλάτι

Υλικά για το σερβίρισμα
1 μάνγκο
2 passion fruit
10 φράουλες

Υλικά για το crumble
100 γρ. αμύγδαλο τριμμένο
100 γρ. αλεύρι
20 γρ. κακάο
100 γρ. ζάχαρη μαύρη
100 γρ. βούτυρο παγωμένο
1 πρέζα αλάτι

Εκτέλεση
Για το crumble: Προθερμαίνουμε τον φούρνο μας στους 160°C στον αέρα.

Σε ένα μπολ ρίχνουμε το αμύγδαλο, το αλεύρι, το κακάο, τη μαύρη ζάχαρη, το βούτυρο και το αλάτι. Τρίβουμε με τα χέρια μας το μείγμα, ώστε να γίνει τρίμμα.
Στρώνουμε λαδόκολλα σε ένα ταψάκι, ρίχνουμε σ' αυτό το μείγμα μας και ψήνουμε για 20-30 λεπτά.
Για την κρέμα: Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατεύουμε μέχρι να έχουμε ένα συμπαγές και λείο μείγμα. Προσθέτουμε παραπάνω γάλα αν είναι πολύ σφιχτό το μείγμα και παραπάνω κακάο αν είναι πολύ αραιό.
Σερβίρουμε σε ποτήρια με το crumble, την κρέμα από πάνω και διακοσμούμε με τα φρούτα.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ουκρανία

Lazy vareniki
(ουκρανικά ζυμαρικά)

Υλικά
250 γρ. τυρί cottage
1 αυγό
4 κ.σ. αλεύρι γ.ο.χ.
2 κ.σ. ζάχαρη
1 πρέζα αλάτι
200 γρ. sour cream
50 γρ. βούτυρο
1 σκ.σκόρδο, ψιλοκομμένη
2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
αλάτι
φρέσκο πιπέρι

Εκτέλεση
Σε ένα μπολ ανακατεύουμε με το σύρμα χειρός τη ζάχαρη, το αλάτι και τα αυγά.
Προσθέτουμε μέσα το τυρί και ανακατεύουμε καλά. Στη συνέχεια ρίχνουμε μέσα το αλεύρι και ζυμώνουμε με τα χέρια.
Αδειάζουμε τη ζύμη σε μια αλευρωμένη επιφάνεια και ζυμώνουμε μέχρι να πάρουμε μια λεία ζύμη. Ρολλάρουμε τη ζύμη και σχηματίζουμε ένα κορδόνι μήκους 25εκ. και πάχους 3εκ. Με ένα μαχαίρι κόβουμε διαγώνια τη ζύμη σε κάθετα κομμάτια 2εκ.
Ρίχνουμε τα ζυμαρικά σε μια κατσαρόλα που βράζει νερό, ρίχνουμε μέσα αλάτι και βράζουμε τα ζυμαρικά για 2-3 λεπτά μέχρι να ανέβουν στην επιφάνεια.
Με μια τρυπητή κουτάλα τα αφαιρούμε και τα βάζουμε σε ένα μπολ που έχουμε μέσα νερό με πάγο. Έπειτα τα μεταφέρουμε σε ένα λαδωμένο σκεύος και ανακατεύουμε καλά ώστε να καλυφθούν με το λάδι.
Ζεσταίνουμε σε ένα μικρό τηγάνι το βούτυρο σε μέτρια φωτιά και ρίχνουμε μέσα το σκόρδο και το αλάτι. Αφού αρωματιστεί το βούτυρο ρίχνουμε μέσα τα ζυμαρικά, μαγειρεύουμε για 1-2 λεπτά και τα αδειάζουμε σε ένα βαθύ πιάτο.
Πασπαλίζουμε με φρέσκο πιπέρι, μαϊντανό και ρίχνουμε από πάνω τη sour cream.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Καναδάς

Λαχταριστά Nanaimo Bars

Υλικά για τη βάση
100 γρ. βούτυρο ανάλατο -
σε θερμοκρασία δωματίου
50 γρ. ζάχαρη
30 γρ. κακάο άγλυκο
1 μεγάλο αυγό - ελαφρά χτυπημένο
1 κ.γ. εσάνς βανίλιας
200 γρ. μπισκότα Digestive (αλεσμένα)
50 γρ. καρύδια χοντραλεσμένα

Υλικά για τη γέμιση
60 γρ. βούτυρο ανάλατο -
σε θερμοκρασία δωματίου
2-3 κ.σ. γάλα
2 κ.σ. κούσταρ πάουντερ (custard powder)
με άρωμα βανίλιας
1/2 κ.γ. εσάνς βανίλιας
230 γρ. ζάχαρη άχνη

Υλικά για την επικάλυψη
115 γρ. κουβερτούρα
1 κ.σ. βούτυρο ανάλατο

Εκτέλεση
Εκτέλεση για τη βάση:
Σε ένα κατσαρολάκι, σε μέτρια φωτιά, λιώνουμε το βούτυρο.
Προσθέτουμε τη ζάχαρη, το κακάο και το αυγό και ανακατεύουμε μέχρι να πήξει.
Κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τη βανίλια, τα αλεσμένα μπισκότα και τα χοντροαλεσμένα καρύδια.
Βουτυρώνουμε ένα τετράγωνο ταψί και στρώνουμε τη βάση με τα δάχτυλά μας να πάει παντού ομοιόμορφα. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο για μισή ώρα

Εκτέλεση για τη γέμιση:
Χτυπάμε στο μίξερ το βούτυρο να γίνει σαν κρέμα.
Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και αναμιγνύουμε καλά.
Βγάζουμε το ταψί από το ψυγείο και απλώνουμε τη γέμιση με μια σπάτουλα.
Ξανασκεπάζουμε με μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο για μισή ώρα.

Εκτέλεση για την επικάλυψη:
Λιώνουμε σε μπεν μαρί τη κουβερτούρα και προσθέτουμε το βούτυρο.
Απλώνουμε με σπάτουλα πάνω από τη γέμιση και έτοιμο.
Κόβουμε περίπου 25 τετράγωνα κομμάτια ανάλογα το ταψί

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Κολομβία

Arepas

Υλικά για τα πιτάκια
170 γρ. καλαμποκάλευρο
50 γρ. αλεύρι γοχ
150 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
50 γρ. cheddar
240 γρ. γάλα
30 γρ. βούτυρο
100 γρ. ελαιόλαδο

Υλικά για τη γέμιση με πιπεριές
1 φιλέτο κοτόπουλο
2 πιπεριές πράσινες κέρατο
1 πιπεριά φλωρίνης κόκκινη μεγάλη
2 τσίλι πιπεριές
125 γρ. τυρί τριμμένο
1 ματσ. κόλιανδρο ψιλοκομμένο
50 γρ. βαλσάμικο ξύδι

Υλικά για την αρωματική γέμιση
1 φιλέτο κοτόπουλο
1 κρεμμύδι
400 γρ. τομάτα κονκασέ
3 κλωναράκια βασιλικού
3 κλωναράκια δυόσμου
3 κλωναράκια ρίγανης
Τυρί τριμμένο
50 γρ. φρέσκου κόλιανδρου

Εκτέλεση
Βάζουμε το τυρί, το βούτυρο, τα αλεύρια στο μίξερ και φτιάχνουμε τη ζύμη. Κόβουμε το ζυμάρι σε 10 κομμάτια και ανοίγουμε τα πιτάκια σε μέγεθος όσο ένα ψωμάκι για burger. Σε δύο τηγάνια σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε μισό ηλιέλαιο και μισή ποσότητα ελαιόλαδο και τηγανίζουμε τα πιτάκια. Συνεχίζουμε μέχρι να τελειώσει η ζύμη. Εναλλακτικά τα ψήνουμε στον φούρνο. Για τη γέμιση: Κόβουμε σε μικρά κομματάκια το ψημένο κοτόπουλο. Σε δυο τηγάνια βάζουμε ισόποση ποσότητα από το κοτόπουλο. Κόβουμε ένα κρεμμύδι και το σοτάρουμε στο ένα τηγάνι, αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε την τομάτα, αφού καραμελώσει το κρεμμύδι, προσθέτουμε βασιλικό, δυόσμο και ρίγανη. Στο άλλο τηγάνι κόβουμε τις τρεις πιπεριές και 2 τσίλι πιπερίτσες προσθέτουμε ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι και ψήνουμε μέχρι να καραμελώσουν οι πιπεριές. Σβήνουμε με 50 γρ. από βαλσάμικο ξύδι. Προσθέτουμε τριμμένο τυρί και στις δύο γεμίσεις που ετοιμάσαμε. Αποσύρουμε από την φωτιά και ψιλοκόβουμε κόλιανδρο. Ανοίγουμε τα πιτάκια arepas μας στη μέση και βάζουμε τη γέμιση της αρεσκείας μας. Επαναλαμβάνουμε με όλα τα πιτάκια.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

ΗΠΑ

Κόκκινο Mac ‘n’ Cheese

Υλικά
40 γρ. βούτυρο
40 γρ. αλεύρι
1 λίτρο γάλα
1 κ.γ. πάστα ντομάτας
1 κ.σ. μουστάρδα
150 γρ. cheddar τριμμένο
100 γρ. παρμεζάνα τριμμένη
2 φύλλα δάφνης
1 κ.σ. Worcestershire sauce
1/4 κ.γ. μοσχοκάρυδο τριμμένο
500 γρ. κοφτό μακαρονάκι
Αλατι και
Πιπερι

Εκτέλεση
Βράζουμε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Σουρώνουμε και τα πασπαλίζουμε με λίγο λάδι για να μη κολλήσουν.
Σε ένα μικρό κατσαρολάκι ρίχνουμε το γάλα και το ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά. Μόλις ζεσταθεί ρίχνουμε τα φύλλα δάφνης και σκεπάζουμε με μια μεμβράνη.
Παράλληλα, σε ένα μίξερ μπλεντάρουμε το παντζάρι και έπειτα τα σουρώνουμε να φύγουν τα ανεπιθύμητα υγρά.
Σε μία κατσαρόλα ρίχνουμε το βούτυρο και το λιώνουμε σε μέτρια φωτιά. Έπειτα ρίχνουμε το αλεύρι και με το σύρμα χειρός ανακατεύουμε καλά. Στη συνέχεια ρίχνουμε τη πάστα ντομάτας και συνεχίζουμε το ανακάτεμα, μόλις μαγειρευτεί η πάστα ρίχνουμε σιγά σιγά το γάλα ανακατεύοντας γρήγορα για να μη σβολιάσει η μπεσαμέλ. Μαγειρεύουμε για 5’-6’ μέχρι να δέσει και αποσύρουμε απο τη φωτιά.
Ρίχνουμε μέσα στη μπεσαμέλ τα τυριά, τη μουστάρδα, το θυμάρι, το μοσχοκάρυδο, τη Worcestershire sauce, τον πουρέ παντζαριού και τα μακαρόνια. Αδειάζουμε σε ένα πυρίμαχο σκεύος και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 220 βαθμούς στον αέρα για 30’ μέχρι να ροδίσουν.
Μόλις ετοιμαστεί το αφήνουμε να κρυώσει 5’ και σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ναμίμπια

Bobotie και κίτρινο ρύζι

Υλικά

2 φέτες μπαγιάτικο ψωμί
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
25 γρ. βούτυρο
2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
1/2 κιλό κιμά
2 κ.σ. carry paste
2 κ.σ. mango chutney
3 κ.σ. σταφίδες
Αλάτι
Πιπέρι
Λίγους κόκκους μπαχάρι
Λίγα γαρύφαλλα
5 φύλλα δάφνης
400ml γάλα
2 αυγά

Υλικά για το ρύζι

350 γρ. μπασμάτι
50 γρ. βούτυρο
1 κ.γ. ζάχαρη
1 κ.γ. σκόνη κανέλα και 2-3 μικρά ξυλαράκια
6 σπόρους κάρδαμο (σπασμένους)
1 κ.γ. τουμέρικ (κουρκουμά)
3 κ.σ. σταφίδες
500ml νερό

Εκτέλεση

Συγκεντρώνουμε όλα τα υλικά. Σε ένα μπολ βάζουμε σε νερό το ψωμί να μουσκεύει. Σε μεγάλο τηγάνι σοτάρουμε με το βούτυρο τα κρεμμύδια μέχρι να αρχίζουν να γυαλίζουν. Προσθέτουμε τον κιμά, ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε βγάλει τα υγρά του και να χάσει το κόκκινο του χρώμα. Προσθέτουμε το σκόρδο λιωμένο το carry και το mango, τα μπαχαρικά τα φύλλα δάφνης και τις σταφίδες ανακατεύουμε καλά κι αφήνουμε να βράσουν για περίπου 10 λεπτά ώσπου να μην έχει καθόλου υγρά. Προσθέτουμε το ψωμί αφού το στύψουμε και το θρυμματίσουμε στο μείγμα του κιμά ανακατεύουμε καλά και το αδειάζουμε σε πυρέξ. Σε ένα μπολ χτυπάμε το γάλα με τα αυγά και το αδειάζουμε πάνω από το μείγμα του κιμά. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς κι αέρα για 40 περίπου λεπτά μέχρι να πάρει ένα ροδοκόκκινο χρώμα. Συνοδεύεται με κίτρινο ρύζι η συνταγή του οποίου ακολουθεί. Όσο το φαγητό μας ψήνεται ετοιμάζουμε το ρύζι. Σε κατσαρόλα βάζουμε όλα τα υλικά και προσθέτουμε το νερό ζεστό, ανακατεύουμε και φέρνουμε σε θερμοκρασία βρασμού. Χαμηλώνουμε τη φωτιά μας και βράζουμε μέχρι να απορροφηθεί όλο το νερό, ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Αν νομίζουμε ότι θέλουμε περισσότερο βρασμένο το ρύζι δοκιμάζουμε και προσθέτουμε κι άλλο νερό πάντα ζεστό.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ιαπωνία

Miso

Υλικά

150 γρ. χοιρινό
100 γρ. λάχανο λευκό, κομμένο σε φέτες
70 γρ. καρότα, κομμένο σε λεπτές φέτες
1 λίτρο ζωμός κοτόπουλο, ζεστό
φύτρες φασολιών
4 κ.γ πάστα μίσο
½ κ.γ σησαμέλαιο
1 κ.γ πλιέλαιο
2 κ.σ μίριν
2 κ.σ σόγια σως
1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
1 κ.γ τζίντζερ φρέσκο, τριμμένο
450 γρ. νερό (για τα νούντλς)
150 γρ. αποξηραμένα νούντλς
Αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε το πλιέλαιο στο wok σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το κρέας και σοτάρουμε μέχρι να πάρει ένα καφέ χρώμα και να είναι ψημένο.
Αποσύρουμε το κρέας και προσθέτουμε το σκόρδο και το τζίντζερ και σοτάρουμε για πολύ λίγο ίσα-ίσα να μαλακώσουν.
Έπειτα προσθέτουμε το λάχανο και το καρότο και συνεχίζουμε να σοτάρουμε μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.
Σβήνουμε με το μίριν και όταν εξατμιστεί όλο το αλκοόλ προσθέτουμε τον ζωμό κοτόπουλου, την πάστα μίσο ,την σόγια και ανακατεύω ελάχιστα για να διαλυθεί το μίσο.
Παράλληλα έχουμε μουλιάσει τα νούντλς και 2 λεπτά πριν τελειώσει η παρασκευή τα προσθέτουμε.
Όταν είναι έτοιμο αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε το κρέας, τις φύτρες και σερβίρουμε σε ένα μπολ.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Μεξικό

Chili con carne

Υλικά

500 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς
500 γρ. χοιρινός κιμάς
6-8 κ.σ. ελαιόλαδο
2 κρεμμύδια, μέτρια ψιλοκομμένα
2-3 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
2 πιπεριές τσίλι, ψιλοκομμένες
4 κόκκινες πιπεριές Φλωρίνης
2 κονσέρβες μαύρα φασόλια
1 λίτρο νερό
600 γρ. ντομάτες, ψιλοκομμένες
½ κ.γ. κύμινο, τριμμένο
¼ κ.γ. πιπέρι καγιέν
100 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα
Αλάτι
Πιπέρι
200 γρ. sour cream
Nachos, για το σερβίρισμα
Ψιλοκομμένος μαϊντανός
1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
1 κ..γ. ζάχαρη

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε μια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά, μόλις ζεσταθεί αρκετά, προσθέτουμε τους κιμάδες σε δόσεις και τους καβουρδίζουμε.
Κάθε δόση που ετοιμάζετε την αδειάζουμε σε έναν μπολ.
Αφού τελειώσουμε με τους κιμάδες, στην ίδια κατσαρόλα και χαμηλώνοντας, τη φωτιά στο μέτριο προς δυνατό.
Ρίχνουμε τα κρεμμύδια, τις κόκκινες πιπεριές, τις πιπεριές τσίλι και τα σοτάρουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να καραμελώσουν.
Έπειτα ρίχνουμε το σκόρδο και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 1-2 λεπτά.
Στη συνέχεια ρίχνουμε τους κιμάδες και μαγειρεύουμε για 2 λεπτά ανακατεύοντας με μια κουτάλα.
Ρίχνουμε μέσα το κύμινο, το πιπέρι καγιέν, τις ντομάτες, το νερό, αλάτι ,πιπέρι, χαμηλώνουμε τη φωτιά στο μέτριο και σιγοβράζουμε για 25-30 λεπτά μέχρι να δέσει η σάλτσα του κιμά.
Αφού δέσει το φαγητό μας ρίχνουμε τα φασόλια, τη σοκολάτα και ανακατεύουμε, διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι και σερβίρουμε πάνω σε nachos και από πάνω βάζουμε λίγη sour cream και πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ελβετία

Fondue Σοκολάτας

Υλικά

550 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα 70%, κομμένη σε μικρά κομμάτια
450 γρ. κρέμα γάλακτος
50 γρ. βούτυρο, κομμένο σε μικρά κομμάτια
30 γρ. λικέρ πορτοκαλιού
Φράουλες για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

Βάζουμε σε ένα μπολ τη σοκολάτα και το βούτυρο.
Ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και τη θερμαίνουμε να φτάσει λίγο πριν το σημείο βρασμού.
Αποσύρουμε από τη φωτιά τη ζεστή κρέμα και την περιχύνουμε πάνω στη σοκολάτα και το βούτυρο.
Ανακατεύουμε με ένα σύρμα μέχρι να λιώσει η σοκολάτα και προσθέτουμε το λικέρ πορτοκαλιού.
Τοποθετούμε το μείγμα της σοκολάτας στο ειδικό σκεύος της φοντί και το σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Γουατεμάλα

Rum raisin flan

Υλικά
60 ml. ρούμι
4 αυγά
250 ml. ζαχαρούχο γάλα
400 ml. γάλα
150 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
120 γρ. σταφίδες
1 κ.σ. αλεύρι γ.ο.χ
1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας

Εκτέλεση
Σε ένα μικρό μπολ προσθέτουμε το ρούμι και τις σταφίδες και τις μουλιάζουμε όλο το βράδυ.
Έπειτα προσθέτουμε το αλεύρι στο μπολ και ανακατεύουμε καλά.
Χτυπάμε τα αυγά και τα προσθέτουμε στο μπολ ανακατεύοντας συνεχώς.
Προσθέτουμε το ζαχαρούχο και πλήρες γάλα, εκχυλίσματα βανίλιας και εκχύλισμα ρούμι.
Αφήνω στην άκρη.
Προσθέτουμε τη ζάχαρη σε μια και καραμελώνουμε σε μεσαία προς υψηλή θερμοκρασία μέχρι να πάρει χρυσαφί χρώμα, ανακατεύοντας συνεχώς. Βεβαιωθείτε ότι η ζάχαρη δεν καίγεται.
Προσθέστε το μίγμα και μαγειρέψτε για 10 λεπτά σε μέτρια θερμοκρασία με το καπάκι και 5 λεπτά χωρίς το καπάκι. Έπειτα αφήστε το στο ψυγείο για 30 λεπτά να κρυώσει.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη
Πρόοδος
Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Συρία

Fattoush

Υλικά
1 αραβική πίτα
2 αγγούρια, κομμένα στην μέση και μετά σε φέτες
2 μέτριες τομάτες, κομμένες ακατάστατα
4 ραπανάκια, κομμένο σε κυβάκια
1 πράσινη πιπεριά, κομμένη σε κυβάκια
4 φύλλα σαλάτα iceberg,χοντροκομμένα
2 κλωνάρια μέντα
4 κλωνάρια μαϊντανό
3 φρέσκα κρεμμύδια, κομμένα σε φέτες

Dressing
3 σκ. σκόρδο,σπασμένα
1 κ.γ. αλάτι
2 κ.γ. ελαιόλαδο
2 κ.γ. χυμός λεμόνι
2 κ.σ. σουμάκ
2 κ.σ. γλυκιά πάπρικα

Εκτέλεση
Ψήνουμε την αραβική πίτα σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς στον αέρα και στη συνέχεια αφού ψηθεί τη σπάμε με τα χέρια.
Έπειτα αναμιγνύουμε όλα τα υλικά για την σαλάτα.
Για το dressing χτυπάμε όλα τα υλικά με το σύρμα χειρός σε ένα μπολ.
Περιχύνουμε το dressing και ανακατεύουμε με το κουτάλι.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη
Πρόοδος
Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Αλβανία

Tavë Kosi-Γιαουρτοταβάς

Υλικά

700 γρ. κατσικίσιο μπούτι
50 γρ. βούτυρο λιωμένο
3 αβγά
1200 γρ. γιαούρτι
1 λίτρο ζωμό από το κρέας που βράσαμε
2-3 κ.σ αλεύρι
1-2 κ.σ. ρύζι γλασέ
Αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση

Βράζουμε το κρέας σε κατσαρόλα με βραστό νερό για 20-25 λεπτά. Έπειτα το τοποθετούμε στο ταψί και το αλείφουμε με βούτυρο και το ψήνουμε στους 180 βαθμούς στον αέρα μέχρι να πάρει καφέ χρώμα.
Με το περισσευούμενο βούτυρο το προσθέτουμε στην κατσαρόλα μαζί με το αλεύρι.
Σε σιγανή φωτιά ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα για 2-3 λεπτά μέχρι να χάσει την υγρασία το μίγμα.
Προσθέτουμε το ζωμό και ανακατεύουμε συνεχώς με το σύρμα μέχρι να δέσει για 4-5 λεπτά.
Προσθέτουμε το γιαούρτι, τα αυγά, το ρύζι εκτός φωτιάς και στο τέλος αλατοπιπερώνουμε.
Τοποθετούμε το κρέας και την λευκή σάλτσα στο ταψί και ψήνουμε στους 220 βαθμούς στον αέρα για 20-30 λεπτά.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Λίβανο

Knafeh

Υλικά για το σιρόπι

300 γρ. ζάχαρη, κρυσταλλική
200 ml. νερό
1 κ.σ. χυμό λεμόνι
2 κ.γ. ανθόνερο

Υλικά για το γλυκό

1/2 πακέτο φύλλο κανταΐφι
90γρ. πάνκο
230γρ. βούτυρο, λιωμένο
120ml. σιρόπι
230γρ. τριμμένη μοτσαρέλα
480ml. γάλα
40γρ. σιμιγδάλι ψιλό
Φυστίκια Αιγίνης σπασμένα για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

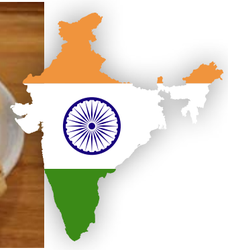
Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα κατσαρολάκι εκτός από το ανθόνερο.
Τοποθετούμε την κατσαρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και μόλις πάρουν μια βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά στο χαμηλό και σιγοβράζουμε για 5 λεπτά.
Μόλις ετοιμαστεί το σιρόπι το αφήνουμε στην άκρη ώστε να κρυώσει τελείως.
Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς στον αέρα και τοποθετούμε μια σχάρα στη μέση. Ξάνουμε το κανταΐφι και το τοποθετούμε σε δόσεις μέσα στο πολυκοπτικό με τα μαχαίρια. Το χτυπάμε μέχρι να θρυμματιστεί τελείως. Κάθε δόση που ετοιμάζουμε την αδειάζουμε σε ένα μπολ. Μέσα στο μπολ με το κανταΐφι αδειάζουμε το πανκο μαζί με το λιωμένο βούτυρο και το σιρόπι και ανακατεύουμε καλά. Βουτυρώνουμε ελαφρώς μια στρογγυλή φόρμα για κέικ διαμέτρου 24εκ., αδειάζουμε το κανταΐφι μέσα, το απλώνουμε με τα χέρια δημιουργώντας τοιχώματα και με τον πάτο ενός ποτηριού πιέζουμε πολύ καλά το φύλλο. Αδειάζουμε το τυρί σε ένα μπολ, ρίχνουμε το γάλα σε ένα κατσαρολάκι και το ζεσταίνουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσθέτουμε το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε συνεχώς για 2 λεπτά μέχρι να δέσει το μείγμα. Αδειάζουμε το περιεχόμενο της κατσαρόλας στο μπολ με το τυρί και ανακατεύουμε. Αδειάζουμε το μείγμα στη φόρμα με το φύλλο, λειαίνουμε την επιφάνεια της κρέμας με ένα κουτάλι και ψήνουμε για 30-40 λεπτά.
Μόλις ετοιμαστεί το αφήνουμε να κρυώσει για 15 λεπτά, το αναποδογυρίζουμε σε μια πιατέλα ρίχνουμε 60ml. από το σιρόπι πασπαλίζουμε με τα φιστίκια και σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ινδία

Κοτόπουλο Ταντούρι



Υλικά

8 ολόκληρα μπούτια κοτόπουλο χωρίς πέτσα και ξεκοκαλισμένα, κομμένα στα 3-4 κομμάτια το καθένα
200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
40 γρ. φρέσκο τζίντζερ
1 ½ κ.σ. πάπρικα γλυκιά
1 ¼ κ.γ. αλάτι χοντρό
1 κ.γ. κανέλα σκόνη, 1 κ.γ. γαρύφαλλο τριμ.
¾ κ.γ.κάρδαμο τριμμένο.
1/8 κ.γ. κόκκινο πιπέρι
6 φύλλα Δάφνης σπασμένα
2 σκ.σκόρδο ψιλοκομμένες
1 κρεμμύδι κομμένο σε φέτες

Υλικά για τις πίτες

7 γρ. ξερή μαγιά
1 κ.γ. μέλι
25 γρ. βούτυρο
250 γρ. αλεύρι σκληρό
3 κ.σ. γιαούρτι
1 κ.σ. μαύρο κύμινο

Υλικά για το dip γιαουρτιού

100 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
¼ κγ. τριμμένο κύμινο
Μισό αγγούρι κομμένο σε κυβάκια
Αλάτι και Πιπέρι

Εκτέλεση

Βάζουμε τα κοτόπουλα σε ένα μεγάλο μπολ. Ρίχνουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά για τη μαρινάδα σε ένα μπλέντερ προσθέτοντας 50 ml νερό. Τα χτυπάμε πολύ καλά μέχρι να γίνει ένα λείο μείγμα. Αδειάζουμε όλη τη μαρινάδα πάνω στα κοτόπουλα και ανακατεύουμε παρά πόλι καλά ώστε να πάει παντού. Σκεπάζουμε το μπολ με διαφανείς μεμβράνη και αφήνουμε στο ψυγείο για 8 ώρες η για ένα βράδυ. Ζεσταίνουμε μια γκριλιέρα η ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Ρίχνουμε λίγο πλιέλαιο στο σκεύος μας και ψήνουμε το Κοτόπουλο μας ανακατεύοντας ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Μαγειρεύουμε για 10-12 λεπτά. Μόλις ετοιμαστούν τα βάζουμε σε μια πιατέλα. Ετοιμάζουμε το dip γιαουρτιού βάζοντας όλα τα υλικά σε ένα μπολ και τα ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι. Σερβίρουμε το Κοτόπουλο μας με το dip γιαουρτιού και τις ψημένες πιτούλες μας.

Εκτέλεση για τις πίτες

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε 125ml. νερό, το μέλι, τη μαγιά και αφήνουμε για 5 λεπτά ώστε να ενεργοποιηθεί η μαγιά. Λιώνουμε το βούτυρο και παράλληλα σε ένα άλλο μπολ ρίχνουμε το αλεύρι, 1/2κ.σ. αλάτι και κάνουμε μια λακουβίτσα στη μέση με τα χέρια. Ρίχνουμε μέσα στο αλεύρι 1 κ.σ. από το λιωμένο βούτυρο, το γιαούρτι, το μείγμα της μαγιάς και ανακατεύουμε με ένα πιρούνι. Ζυμώνουμε με τα χέρια μέχρι να πάρουμε ένα κολλώδες και μαλακό ζυμάρι. Μεταφέρουμε τη ζύμη σε ένα μπολ, το σκεπάζουμε και το αφήνουμε να φουσκώσει για 1 ώρα. Μόλις ετοιμαστεί, μεταφέρουμε τη ζύμη σε μια ελαφρώς αλευρωμένη επιφάνεια και τη χωρίζουμε σε 6 ίσα μπαλάκια. Με το πλάστη ανοίγουμε το κάθε μπαλάκι σε οβάλ σχήμα πάχους 11/2εκ. Ζεσταίνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά και ρίχνουμε μια μια τις πίτες μέσα και τις ψήνουμε για 5-6 λεπτά γυρνώντας τες ανα τακτά χρονικά διαστήματα. Μόλις ετοιμαστούν τις αλείφουμε με το υπόλοιπο βούτυρο και πασπαλίζουμε με το μαύρο κύμινο.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Παλαιστίνη

Maqluda με μελιτζάνες και αρνί

Υλικά

120 ml. πλιέλαιο
1 κρεμμύδι, πολύ ψιλοκομμένο
500 γρ. αρνίσια σπάλα, κομμένη σε κύβους 6*6εκ.(πάρτε μου 3 κιλά αρνί)
1 ½ κ.γ. all spice
½ κ.γ. πιπέρι
1 κ.σ. κανέλα
3 σπόροι κάρδαμο, σπασμένοι
1 φύλλο δάφνης
1 κιλό μελιτζάνες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε φέτες
3 ντομάτες κομμένες σε φέτες
270 γρ. ρύζι μπασμάτι, πολύ καλά πλυμένο
Γιαούρτι, για το σερβίρισμα
Αλάτι

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε μέσα 1κ.σ. πλιέλαιο, το κρεμμύδι, το αρνί και μαγειρεύουμε για 5-6 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα το αρνί.
Στη συνέχεια ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι, allspice, το κάρδαμο, την κανέλα, το φύλλο δάφνης και 1λτρ. νερό. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε για 1 με 2 ώρες ανάλογα την ποιότητα του κρέατος. Παράλληλα, ζεσταίνουμε το υπόλοιπο πλιέλαιο σε ένα μεγάλο τηγάνι. Προσθέτουμε τις μελιτζάνες και τις ψήνουμε μέχρι να πάρουν χρυσαφί χρώμα και από τις δύο πλευρές. Μόλις ετοιμαστούν τις μεταφέρουμε πάνω σε χαρτί κουζίνας για να φύγουν τα λάδια. Απλώνουμε στον πάτο μιας κατσαρόλας λίγο από το ρύζι.
Από πάνω απλώνουμε το μαγειρεμένο κρέας, από πάνω απλώνουμε τις τομάτες και από πάνω τους τις μελιτζάνες. Αδειάζουμε μέσα το ζωμό από το μαγείρεμα του αρνιού και τέλος απλώνουμε και το υπόλοιπο ρύζι. (αν θέλουμε μπορούμε να ρίξουμε και λίγο αλάτι).
Μεταφέρουμε την κατσαρόλα πάνω σε μέτρια φωτιά και μόλις βράσει το φαγητό το σκεπάζουμε με το καπάκι χαμηλώνουμε τη φωτιά στο χαμηλό και σιγοβράζουμε για 20-30 λεπτά μέχρι να μαγειρευτεί το ρύζι. Αφήνουμε το φαγητό να κρυώσει για 20 λεπτά και πολύ προσεχτικά το αναποδογυρίζουμε πάνω σε μια μεγάλη πιατέλα.
Σερβίρουμε με γιαούρτι προαιρετικά.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Μπακλαντέζ

Shandesh

Υλικά
3.8 λτρ. γάλα πλήρες
6 κ.σ. χυμό λεμόνι
120 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
1κ.σ. βούτυρο κλαριφιέ
10 φιστίκια Αιγίνης, σπασμένα
6 σπόροι κάρδαμο, θρυμματισμένοι

Εκτέλεση
Σε μια βαθιά κατσαρόλα ρίχνουμε το γάλα και του δίνουμε μια βράση.
Έπειτα προσθέτουμε μέσα το χυμό λεμονιού και ανακατεύουμε μέχρι να κόψει το γάλα.
Βγάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήνουμε το γάλα να κρυώσει για λίγα λεπτά.
Παίρνουμε ένα μεγάλο μπολ και τοποθετούμε από πάνω τουλουπάνι.
Αδειάζουμε το κομμένο γάλα μέσα και πιέζουμε το τουλουπάνι ώστε να φύγει όλη η υγρασία από το τυρί. Μεταφέρουμε το τυρί σε ένα μπολ, ρίχνουμε μέσα τη ζάχαρη και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει λείο. Ρίχνουμε το βούτυρο σε ένα μεγάλο και βαθύ τηγάνι, ρίχνουμε μέσα το τυρί και μαγειρεύουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά για 7 λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς με μια κουτάλα. Προσθέτουμε τα φιστίκια, το κάρδαμο και ανακατεύουμε .
Αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά και αδειάζουμε το μείγμα σε ένα πυρίμαχο σκεύος, πιέζουμε το μείγμα καλά με ένα κουτάλι.
Κόβουμε σε ίσα κομμάτια και σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Πακιστάν

Samosas

Υλικά για τη ζύμη
550 γρ. αλεύρι και έξτρα για άνοιγμα της ζύμης
½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ
1 πρέζα αλάτι
150 ml. νερό
120 ml. ηλιέλαιο

Υλικά για τη γέμιση
400 γρ. πατάτες, κομμένες σε κύβους 2,5 εκ.
250 γρ. κουνουπίδι, κομμένο σε μπουκετάκια
125 γρ. αρακάς κτψ.
1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
2 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
10 γρ. τζίντζερ, τριμμένο
1 πιπεριά τσίλι, ψιλοκομμένη
1 κ.γ. σπόρους κύμινο, τριμμένοι
½ κ.γ. μαραθόσπορο
1 κ.γ. garam masala
1 κ.γ. κόλιανδρο, τριμμένο
Χυμό από ½ λεμόνι
Αλάτι και Πιπέρι
15 γρ. κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
Chutney μάνγκο, για το σερβίρισμα

Εκτέλεση
Για ζύμη: Βάζουμε όλα τα υλικά για τη ζύμη σε ένα μπολ και τα ζυμώνουμε με τα χέρια αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο νερό ακόμα. Μεταφέρουμε τη ζύμη σε ένα μπολ, τη σκεπάζουμε και την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 30 λεπτά.
Για τη γέμιση: Ρίχνουμε τις πατάτες σε μια κατσαρόλα με αρκετό αλατισμένο νερό και τις βράζουμε για 10-12 λεπτά. Αφού βάλουμε τις πατάτες ρίχνουμε μετά από 3 λεπτά το κουνουπίδι και το τελευταίο λεπτό ρίχνουμε και τον αρακά. Μόλις ετοιμαστούν τα λαχανικά τα σουρώνουμε. Ζεσταίνουμε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο και προσθέτουμε τα κρεμμύδια και το κύμινο. Μαγειρεύουμε για 8 λεπτά και προσθέτουμε το σκόρδο, το τζίντζερ, το τσίλι και μαγειρεύουμε για μερικά λεπτά ακόμη. Προσθέτουμε μέσα το τριμμένο άνηθο, το garam masala, το τριμμένο κόλιανδρο και ανακατεύουμε καλά. Τέλος προσθέτουμε τα βρασμένα λαχανικά στο τηγάνι και τα λιώνουμε με ένα πιρούνι(θέλουμε να έχει μερικά κομματάκια). Προσθέτουμε το χυμό λεμονιού, αλάτι και πιπέρι, αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά και αφήνουμε τη γέμιση να κρυώσει και ρίχνουμε μέσα το φρέσκο κόλιανδρο. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς στον αέρα και λαδώνουμε ελαφρός ένα ταψί του φούρνου. Μεταφέρουμε τη ζύμη σε μια αλευρωμένη επιφάνεια και τη χωρίζουμε στα 2. Με τον πλάστη ανοίγουμε τις ζύμες σε στρογγυλό σχήμα πάχους 3εκ. Με το χείλος ενός ποτηριού κόβουμε τη ζύμη σε στρογγυλά σχήματα και ανοίγουμε τη κάθε ζύμη με τον πλάστη σε δίσκο διαμέτρου 18εκ. Κόβουμε τον κάθε κύκλο στη μέση, με ένα πινέλο αλείφουμε με νερό τις ευθείες άκρες, σχηματίζουμε έναν κώνο ενώνοντας τις ίσιες άκρες μεταξύ τους και τις πιέζουμε ώστε να κλείσουν καλά. Γεμίζουμε με ένα κουτάλι τον κάθε κώνο και αλείφοντας τις άκρες πιέζοντας τες για να κλείσουν. Αλείφουμε τα samosas με λίγο ελαιόλαδο και ψήνουμε για 45 λεπτά. Σερβίρουμε ζεστά με chutney μάνγκο.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Κονγκό

Λαχανικά με σάλτσα Z'ara

Υλικά

250 γρ. λείο φυστικοβούτυρο
2 κ.σ. πελτέ τομάτας
1 μέτριο κρεμμύδι, πολύ ψιλοκομμένο
5 σκ. σκόρδο, λιωμένες
3 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κολοκυθάκι, κομμένο σε κομμάτια
1 καρότο, κομμένο σε κομμάτια
1 μεγάλη μελιτζάνα, κομμένη σε κομμάτια
1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε κομμάτια
1 φύλλο δάφνης
Αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση

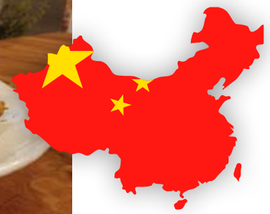
Ζεσταίνουμε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε το ελαιόλαδο, το σκόρδο και το τηγανίζουμε για 30δευτ.
Έπειτα προσθέτουμε το κρεμμύδι και μαγειρεύουμε για 4 λεπτά.
Στη συνέχεια προσθέτουμε την πάστα τομάτας και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 1 λεπτό.
Αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, ρίχνουμε μέσα το φυστικοβούτυρο και ανακατεύουμε με μια κουτάλα μέχρι να λειώσει.
Ρίχνουμε μέσα στην κατσαρόλα 600l. νερό, τη δάφνη, αλάτι και πιπέρι.
Επιστρέφουμε την κατσαρόλα στη φωτιά, τη σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε.
Σε ένα μεγάλο τηγάνι, ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο και προσθέτουμε όλα τα λαχανικά μέχρι να πάρουν χρώμα και να μαλακώσουν.
Μόλις δέσει η σάλτσα προσθέτουμε μέσα τα λαχανικά, μαγειρεύουμε για 2 λεπτά και σερβίρουμε με ρύζι.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Κίνα

Κοτόπουλο kung pao



Υλικά

60 ml. σόγια sauce, χωρισμένη στα 2
1 κ.σ. λευκό ξύδι
3 κ.γ. κορν φλαουρ, χωρισμένο στα 2
500 γρ. στήθος κοτόπουλο, κομμένο σε κύβους 2εκ.
60 ml. ζωμός κοτόπουλου
2 κ.σ. μπλόξυδο
1 κ.σ. χόισιν sauce
2 κ.γ. σησαμέλαιο
1 κ.σ. πλιέλαιο
1 κ.γ. πάστα τσίλι
2 σκ. σκόρδο, λιωμένες
1 πράσινη πιπεριά, κομμένη σε λωρίδες
3 φρέσκα κρεμμυδάκια, κομμένα σε λωρίδες
80 γρ. φιστίκια, ψιλοκομμένα

Εκτέλεση

Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατεύουμε 1 κ.σ. σόγια, το λευκό ξύδι και 1κ.γ. κόρν φλάουρ. Μόλις γίνει λείο το μείγμα ρίχνουμε μέσα το κοτόπουλο και το αφήνουμε να μαριναριστεί για 15 λεπτά.
Σε ένα μικρό μπολ, αδειάζουμε την υπόλοιπη σόγια, το υπόλοιπο κορν φλαουρ, το ζωμό κοτόπουλου, το μπλόξυδο, τη χοισιν sauce, το σησαμέλαιο, τη πάστα τσίλι και ανακατεύουμε καλά.
Σε ένα μεγάλο και βαθύ τηγάνι ρίχνουμε το πλιέλαιο και το ζεσταίνουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσθέτουμε το κοτόπουλο και το μαγειρεύουμε μέχρι να πάρει χρώμα για 10 λεπτά και να έχει μαγειρευτεί σχεδόν μέχρι μέσα.
Αφαιρούμε το κοτόπουλο από το τηγάνι και προσθέτουμε μέσα τις πιπεριές, μαγειρεύουμε για 5 λεπτά και προσθέτουμε το σκόρδο, μαγειρεύουμε για 1 λεπτό ακόμα.
Επιστρέφουμε το κοτόπουλο στο τηγάνι και σιγοβράζουμε μέχρι να μαγειρευτεί τι κοτόπουλο.
Μόλις ετοιμαστεί, αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά, πασπαλίζουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα φιστίκια και σερβίρουμε αμέσως.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Αρμενία

Αρμένικο κέικ με μοσχοκάρυδο

Υλικά
330 γρ. καστανή ζάχαρη
225 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
1 κ.γ. τριμμένο μοσχοκάρυδο
110 γρ. βούτυρο, παγωμένο και κομμένο σε κυβάκια
1 large αυγό
190 ml. γάλα
1 κ.γ. σόδα μαγειρικής
20 καρύδια

Εκτέλεση
Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 150 βαθμούς στον αέρα. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε μια στρογγυλή φόρμα για κέικ διαμέτρου 20 εκ. (καλό θα ήταν στη βάση της φόρμας να βάλετε λαδόκολλα)
Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατεύουμε το αλεύρι, τη ζάχαρη με τα χέρια. Στη συνέχεια προσθέτουμε το βούτυρο και τρίβουμε το μείγμα με τα χέρια μέχρι το μείγμα να κάνει βόλους.
Τοποθετούμε το μισό μείγμα μέσα στη φόρμα.
Σε ένα άλλο μπολ, χτυπάμε το αυγό, το γάλα, τη σόδα και τα αδειάζουμε στο μπολ με το μείγμα του αλευριού.
Ανακατεύουμε με τα χέρια και αδειάζουμε το μείγμα μέσα στη φόρμα, Τοποθετούμε από πάνω τα καρύδια και ψήνουμε για 45 λεπτά.
Μόλις ετοιμαστεί το αφήνουμε να κρυώσει εκτός φούρνου και σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Αργεντινή

Empanadas

Υλικά για τη ζύμη
500 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
250 γρ. βούτυρο παγωμένο κ κομμένο σε μικρά κυβάκια
3 κ.γ. αλάτι
1 αυγό
60 ml νερό παγωμένο
1 κ.σ. ξύδι
1 κρόκο αλλοιωμένο με νερό για το άλειμμα

Υλικά για τη γέμιση
250 γρ χοιρινό κιμά
250 γρ μοσχαρίσιο κιμά
1 κρεμμύδι μέτριο ψιλοκομμένο, +4 κομμένα σε φέτες
1 σκ. σκόρδο ψιλοκομμένη
¼ κ.γ. κανέλλα
¼ κ.γ. γαρύφαλλο
2 φύλλα δάφνης
400 γρ ντομάτα κον κασέ
1 αστεροειδή γλυκάνισο
Αλάτι και Πιπέρι
180 γρ γραβιέρα, τριμμένη
Σουσάμι για το Πασπάλισμα

Εκτέλεση
Στον κάδο του μίξερ ρίχνουμε το αλεύρι και το βούτυρο. Χτυπάμε με το φτερό σε μέτρια ταχύτητα και μόλις αρχίσει το μείγμα να μοιάζει με ψυχούλα ρίχνουμε το αλάτι, το αυγό, το νερό και το ξύδι. Συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Αφαιρούμε τη ζύμη από τον κάδο και φτιάχνουμε με αυτήν ένα δίσκο διαμέτρου 15 εκ. Τυλίγουμε με μεμβράνη τη ζύμη και την τοποθετούμε στο ψυγείο για μιάμιση ώρα. Παράλληλα ετοιμάζουμε τη γέμιση ζεσταίνοντας μία κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και αφού κάψει, ρίχνουμε 3-4 κουταλιές ελαιόλαδο, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, και το σκόρδο και σοτάρουμε μέχρι να καραμελώσουν. Στη συνέχεια ρίχνουμε τους κιμάδες αφού σοταριστούν, την κανέλα, το γαρύφαλλο, τις δάφνες και τον αστεροειδή γλυκάνισο. Χαμηλώνουμε τη φωτιά στο σιγανό και ρίχνουμε την ντομάτα κον κασέ, αλάτι και πιπέρι. Μαγειρεύουμε για 25 με 30 λεπτά, μέχρι να εξατμιστούν όλα τα υγρά. Ο κιμάς να είναι τελείως στεγνός. Παράλληλα Παίρνουμε ένα τηγάνι και το ζεσταίνουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά. Ρίχνουμε τρεις κουταλιές της σούπας λάδι και ρίχνουμε τα 4 κρεμμύδια που έχουμε κόψει σε φέτες. Ανακατεύουμε συχνά μέχρι να καραμελώσουν τελείως. Αφού ετοιμαστούν τα κρεμμύδια και ο κιμάς τα αδειάζουμε σε δύο ξεχωριστά μπολ και τα αφήνουμε να κρυώσουν τελείως. Αλευρώνουμε την επιφάνεια εργασίας μας και ανοίγουμε με τη βοήθεια ενός πλάστη τη ζύμη, θέλουμε η ζύμη να έχει τρία χιλιοστά πάχος. Με τη βοήθεια ενός ποτηριού ή με ένα τσέρκι κόβουμε κύκλους διαμέτρου 8-10 εκ. Αλείφουμε με λίγο νερό τις άκρες του κάθε κύκλου και βάζουμε λίγα καραμελωμένα κρεμμύδια, λίγο κιμά και λίγη τριμμένη γραβιέρα. Κλείνουμε το καθένα πιτάκι σε σχήμα μισοφέγγαρου πιέζοντας με τα δάχτυλα τις άκρες. Αλείφουμε με ένα πινέλο τον κρόκο που έχουμε αραιώσει με νερό Και πασπαλίζουμε με σουσάμι. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190 βαθμούς για 20 με 25 λεπτά. Μόλις ετοιμαστούν τα σερβίρουμε ζεστά.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Βιετνάμ

Καραμελωμένη πέστροφα

Υλικά
50 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
1 κ.σ. fish sauce
1 τσίλι, πολύ ψιλοκομμένο
20 γρ. τζίντζερ, λεπτοκομμένο
2 φιλέτα πέστροφας
2 κινέζικα λάχανα, κομμένα στη μέση
χυμό από μισό λεμόνι
κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
ρύζι για το σερβίρισμα

Εκτέλεση
Σε μια πλατιά κατσαρόλα ρίχνουμε τη ζάχαρη με 50ml.νερό.
Μαγειρεύουμε σε μέτρια προς σιγανή φωτιά μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Ανεβάζουμε τη θερμοκρασία μέχρι το σιρόπι να πάρει ένα σκούρο χρώμα.
Προσθέτουμε μέσα τη fish sauce, το τσίλι, το τζίντζερ και μια κουταλιά της σούπας νερό.
Σιγοβράζουμε μέχρι να δέσει το σιρόπι και προσθέτουμε το ψάρι με τη πλευρά του δέρματος να κοιτάει προς τα κάτω και τα λάχανα που η κομμένη τους πλευρά να κοιτάει προς τα κάτω.
Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε για 4-5 λεπτά μέχρι να μαγειρευτεί το ψάρι.
Μόλις ετοιμαστεί το φαγητό αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά ρίχνουμε το χυμό λεμονιού πασπαλίζουμε με τον κόλιανδρο και σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ισραήλ

Φαλάφελ με χούμους

Υλικά
500 γρ. ρεβίθια
1 κρεμμύδι μικρό ψιλοκομμένο
3 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
3 κ.σ. κόλιανδρο ψιλοκομμένο
2 σκ. σκόρδο ψιλοκομμένες
1 ½ κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 ½ κ.γ. αλάτι
2 κ.γ. κύμινο τριμμένο
¼ κ.γ. πιπέρι
¼ κ.γ. πιπέρι κόκκινο
1 πρέζα κάρδαμο τριμμένο
Ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

Υλικά για το χούμους
250 γρ. βρασμένα ρεβίθια
Χυμό από 1 μεγάλο λεμόνι
60 γρ. ταχίνι
1 σκ. σκόρδο μικρή λιωμένη
30 ml. ελαιόλαδο και 30-40 ml. Νερό
Αλάτι και ½ κ.γ. κύμινο τριμμένο

Υλικά για το σερβίρισμα
Λίγη γλυκιά πάπρικα

Εκτέλεση
Για τα φαλάφελ: Βάζουμε τα ρεβίθια σε ένα μεγάλο μπολ, τα καλύπτουμε με κρύο νερό τα σκεπάζουμε με μια μεμβράνη και τα αφήνουμε να μουλιάσουν για ένα βράδυ.Έπειτα τα στραγγίζουμε πολύ καλά και τα βάζουμε σε δόσεις στο multi μαζί με τα υπόλοιπα υλικά. Τα χτυπάμε μέχρι το μείγμα να ενώνεται μεταξύ του, δε θέλουμε να το κάνουμε αλοιφή πρέπει να έχει μερικά κομματάκια. Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα μπολ και το αφήνουμε σκεπασμένο στο ψυγείο για 1 ώρα για να δέσει η ζύμη. Τοποθετούμε μια κατσαρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και ρίχνουμε αρκετό ηλιέλαιο ώστε να τηγανίσουμε τα φαλάφελ. Το κάθε φαλάφελ να είναι περίπου 2 κ.σ. Πλάθουμε σε κεφτέδες και τα πιέζουμε λίγο στο κέντρο, τηγανίζουμε καλά και από τις δύο πλευρές μέχρι να πάρουν ένα σκούρο χρυσαφί χρώμα. Με τη βοήθεια μίας τρυπητής κουτάλας αφαιρούμε τα φαλάφελ από τη κατσαρόλα και τα τοποθετούμε πάνω σε απορροφητικό χαρτί.

Για το χούμους: Στον κάδο του multi ρίχνουμε το ταχίνι, το χυμό λεμονιού και τα χτυπάμε για 1 λεπτό. Με ένα κουτάλι καθαρίζουμε τα τοιχώματα και χτυπάμε ξανά για 30δευτ. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το σκόρδο, το κύμινο και 1/2κ.γ. αλάτι. Χτυπάμε για άλλα 30 δευτ. ακόμα. Στη συνέχεια ρίχνουμε τα μισά ρεβίθια και χτυπάμε για ακόμα 1 λεπτό. Καθαρίζουμε πάλι τα τοιχώματα με ένα κουτάλι και προσθέτουμε και υπόλοιπα ρεβίθια. Χτυπάμε για 2 λεπτά μέχρι το μείγμα να έχει μια λεία υφή. Αν το χούμους είναι πολύ πηχτό, ρίχνουμε λίγο νερό για να το αραιώσουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Άγιος Δομίνικος

Δομινικανά chimi hamburgers

Υλικά για τη σάλτσα
150γρ. κέτσαπ
150γρ. μαγιονέζα
60ml. χυμό πορτοκάλι
1κ.σ. worcestershire sauce

Υλικά για τον κιμά
1 κιλό μοσχαρίσιο κιμά
1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 σκ. σκόρδο ψιλοκομμένη
1 πράσινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
2κ.γ. αλάτι
1/2κ.γ. πιπέρι
1κ.σ.

Υλικά για τον κιμά
3κ.σ. ηλιέλαιο
1 μεγάλο κρεμμύδι, κομμένο σε κάθετες φέτες
2 μεγάλες τομάτες, κομμένες σε κάθετες φέτες
1/4 λάχανο, λεπτοκομμένο
6 ψωμιά για burgers

Εκτέλεση
Για τη σάλτσα: Ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ.θερμοκρασία μέχρι το σιρόπι να πάρει ένα σκούρο χρώμα.

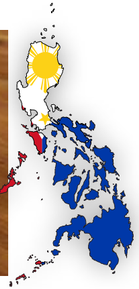
Για τα μπιφτέκια: Χτυπάμε το κρεμμύδι, την πιπεριά, το σκόρδο, το αλάτι, το πιπέρι, τη worcestershire sauce στο πολυκοπτικό με τα μαχαιριά μέχρι να γίνει μια πάστα.
Σε ένα μεγάλο μπολ, βάζουμε τον κιμά και την πάστα και ανακατεύουμε απαλά με τα χέρια. Σχηματίζουμε 6 μπιφτέκια, λαδώνουμε ελαφρά το γκριλ και ψήνουμε τα μπιφτέκια και από τις δυο πλευρές. Μόλις ετοιμαστούν τοποθετούμε τα μπιφτέκια σε ένα πιάτο, ρίχνουμε λίγο ακόμα λάδι στο γκριλ και ψήνουμε τα ψωμάκια, τα κρεμμύδια και τις ντομάτες. Ανακατεύουμε σε ένα μπολ το λάχανο με τη μισή σάλτσα που φτιάξαμε. Βάζουμε το μπιφτέκι πάνω στο ψωμάκι, από πάνω βάζουμε λίγο από το λάχανο και συνεχίζουμε βάζοντας κρεμμύδια , και τομάτες. Γαρνίρουμε με λίγη σάλτσα στο τέλος.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Φιλιππίνες

Χοιρινό sisig



Υλικά
400γρ. μπούτι χοιρινό
400γρ. πανσέτα χωρίς δέρμα
240ml. λευκό ξύδι και έξτρα 3κ.σ.
3 φύλλα δάφνης
1κ.γ. αλάτι
1/2κ.γ. πιπέρι
4κ.σ. σόγια sauce
2κ.σ. βούτυρο
2κ.σ. ελαιόλαδο
20γρ. τζίντζερ, τριμμένο
6 σκ. σκόρδο
4κ.σ. μαγιονέζα

Υλικά για το σερβίρισμα
1/2 κρεμμύδι, κομμένο σε κυβάκια
2 πιπεριές τσίλι, ψιλοκομμένες
1 αυγό τηγανιτό
2 lime το χυμό τους

Εκτέλεση
Τοποθετούμε τα κρέατα σε μια μικρή κατσαρόλα μαζί με 240ml. από το ξύδι, τα φύλλα δάφνης αλάτι και πιπέρι.
Προσθέτουμε αρκετό νερό ώστε να καλύψει τα κρέατα και βράζουμε για 20 λεπτά. Μόλις ετοιμαστούν τα σουρώνουμε και τα αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.
Ζεσταίνουμε πολύ καλά ένα γκρίλ, ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο και ψήνουμε τα κρέατα για 20 λεπτά μέχρι να πάρουν σκούρο χρώμα.
Βγάζουμε τα κρέατα από το γκριλ και τα κόβουμε κυβάκια, τα αδειάζουμε σε ένα μπολ μαζί με τη σόγια, 3κ.σ. ξύδι και το βούτυρο.
Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι, ρίχνουμε ελαιόλαδο και σοτάρουμε το τζίντζερ και το σκόρδο για 2 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το χοιρινό το ψήνουμε καλά και από τις δύο πλευρές.
Αποσσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά προσθέτουμε τη μαγιονέζα και ανακατεύουμε.
Αδειάζουμε το φαγητό σε ένα μεγάλο πιάτο και σερβίρουμε με το κρεμμύδι, τσίλι, το αυγό και χυμό από λάιμ.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Κένυα

Κενιάτικο μοσχάρι κοκκινιστό

Υλικά

500γρ. μοσχαρίσια ελιά, κομμένες σε κύβους
240ml. νερό
4κ.σ. ηλιέλαιο
1 μεγάλο κρεμμύδι, κομμένο σε κύβους
5σκ. σκόρδο, λιωμένες
20γρ. τζίντζερ, τριμμένο
3-4 ντομάτες, κομμένες σε κύβους
1κ.γ. πάστα ντομάτας
2 καρότα, κομμένα σε κύβους
5 μικρές πατάτες, κομμένες σε κύβους
3 φύλλα δάφνης
1/2κ.γ. πάπρικα καπνιστή
1/2κ.γ. κάρυ
Αλάτι
Πιπέρι
Κόλιανδρο, ψιλοκομμένο για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

Σε μια μικρή κατσαρόλα βάζουμε το κρέας, το τζίντζερ, το σκόρδο, και 240ml. νερό. Βράζουμε το κρέας για 30 λεπτά σε μέτρια φωτιά.
Αφαιρούμε το κρέας από το ζωμό, το τοποθετούμε σε ένα μπολ και αφήνουμε το ζωμό στην άκρη.
Σε μια άλλη κατσαρόλα, ζεσταίνουμε το ηλιέλαιο σε μέτρια φωτιά και ρίχνουμε τα κρεμμύδια, τα μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν και προσθέτουμε το κρέας. Μαγειρεύουμε μέχρι να πάρει σκούρο χρώμα.
Προσθέτουμε τις ντομάτες τον πελτέ ντομάτας και μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν οι ντομάτες.
Έπειτα ρίχνουμε τα μπαχαρικά και σιγοβράζουμε για 1-2 λεπτά.
Προσθέτουμε τα καρότα και τις πατάτες, ανακατεύουμε και σιγοβράζουμε για 5 λεπτά.
Τέλος αδειάζουμε το ζωμό μέσα στην κατσαρόλα, τα φύλλα δάφνης και σιγοβράζουμε για 45 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει το κρεάς.
Μόλις ετοιμαστεί το κρέας αλατοπιπερώνουμε το φαγητό και σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Αυστραλία

Αυστραλιανές κρεατόπιτες

Υλικά

1κ.σ. ελαιόλαδο
1 μεγάλο κρεμμύδι, πολύ ψιλοκομμένο
500γρ. κιμάς μοσχαριού
1κσ κορνφλαουρ
200ml. ζωμός μοσχαριού
200ml. σάλτσα ντομάτας
2κ.σ. worcestershire sauce
1κ.σ. bbq sauce
1κ.γ. τζελ μοσχαρίσιου ζωμού
2 φύλλα παγωμένης ζύμης κουρού
2 φύλλα ζύμης σφολιάτας
1 αυγό, χτυπημένο

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα βαθύ τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, ρίχνουμε το κρεμμύδι και μαγειρεύουμε για 3 λεπτά. Προσθέτουμε τον κιμά και μαγειρεύουμε για άλλα 4 λεπτά ανακατεύοντας συνεχώς με μία κουτάλα, μέχρι να πάρει ο κιμάς ένα σκούρο χρώμα. Αναμειγνύουμε το κορν φλάουρ με μια κουταλιά της σούπας από τον ζωμό μοσχαριού μέχρι να σχηματιστεί μια πάστα. Αδειάζουμε το μείγμα μέσα στο τηγάνι και προσθέτουμε μέσα τον υπόλοιπο ζωμό, το τζελ, την σάλτσα ντομάτας, τη worcestershire sauce και την bbq sauce. Χαμηλώνουμε την φωτιά στο μέτριο προς χαμηλό και σιγοβράζουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα. Μόλις ετοιμαστεί αφήνουμε τον κιμά να κρυώσει.
Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς στον αέρα και τοποθετούμε ένα ταψί του φούρνου στο φούρνο. Λαδώνουμε 2 φόρμες για cupcakes. Κόβουμε τη ζύμη κουρού σε στρογγυλά κομμάτια 4*15εκ και τα απλώνουμε στον πάτο κάθε φόρμας απλώνοντας τη ζύμη και στα τοιχώματα. Γεμίζουμε τις φόρμες με τον κιμά και αλείφουμε με λίγο νερό τις άκρες της ζύμης. Κόβουμε τη σφολιάτα σε στρογγυλά σχήματα 4*15εκ. και τοποθετούμε το κάθε κομμάτι πάνω από τον κιμά ώστε να τα κλείσουμε. Πιέζουμε τις άκρες ώστε να κλείσουν καλά και ότι ζύμη περισσεύει την κόβουμε.
Αλείφουμε την επιφάνεια της κάθε ζύμης με το αυγό και ψήνουμε για 20-25 λεπτά.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Κολομβία

Bistec a Caballo

Υλικά
1 κιλό μοσχαρίσιο διάφραγμα ή T-bone
11/2κ.σ. ελαιόλαδο
1σκ. σκόρδο, λιωμένη
2κ.σ. μουστάρδα
1κ.γ. ρίγανη ξερή
1κ.σ. τριμμένο κύμινο
Αλάτι και Πιπέρι
2κ.σ. κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
4 αυγά τηγανιτά

Υλικά για τη σάλτσα hogao
3κ.σ. πλιέλαιο
1 κρεμμύδι μεγάλο, ψιλοκομμένο
4 ντομάτες, ψιλοκομμένες
1κ.σ. σκόρδο, λιωμένες
1κ.γ. κύμινο τριμμένο
1/4κ.γ. αλάτι
1/4κ.γ. πιπέρι

Εκτέλεση
Για τη σάλτσα: Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα βαθύ τηγάνι και προσθέτουμε τις ντομάτες, τα κρεμμύδια, το σκόρδο, το κύμινο και σιγοβράζουμε για 10 λεπτά.
Χαμηλώνουμε τη φωτιά στο χαμηλό και μαγειρεύουμε για άλλα 10 λεπτά ανακατεύοντας ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Μόλις ετοιμαστεί η σάλτσα ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι και αφήνουμε στην άκρη.

Για το κρέας: Τοποθετούμε σε ένα μπολ τη μουστάρδα, τη ρίγανη, το κύμινο, το σκόρδο, αλάτι και πιπέρι. Αφήνουμε το κρέας μέσα στη μαρινάδα για 1 ώρα (σιγουρευόμαστε ότι το κρέας είναι μέσα στη μαρινάδα).
Ζεσταίνουμε το γκρίλ σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε λίγο λάδι και ψήνουμε το κρέας.
Σερβίρουμε με τη σάλτσα, τηγανιτά αυγά και ρύζι.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

ΗΠΑ

Meatloaf

Υλικά
1 κιλό μοσχαρίσιο κιμά 2 φορές περασμένο
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
4κ.σ. ελαιόλαδο
4 αυγά
1κ.γ. Worcestershire sauce
1κ.σ. μουστάρδα απαλή
50γρ. φρυγανιά τριμμένη
½ μάτσο ψιλοκομμένο μαϊντανό
Αλάτι-πιπέρι
10 φέτες μπέικον

Εκτέλεση
Ρίχνουμε νερό σε ένα κατσαρολάκι και το γεμίζουμε λίγο πιο πάνω από τη μέση. Μόλις βράσει προσθέτουμε 3 από τα 4 αυγά και τα βράζουμε για 4,5 λεπτά, στη συνέχεια αφαιρούμε το κατσαρολάκι από τη φωτιά και το βάζουμε κάτω από τρεχούμενο κρύο νερό για να κρυώσουν αμέσως τα αυγά. Όταν κρυώσουν τελείως τα βγάζουμε προσεχτικά με μια τρυπητή κουτάλα και τα τοποθετούμε σε ένα πιάτο. Σε ένα μικρό κατσαρολάκι ρίχνουμε το ελαιόλαδο και τα κρεμμύδια και τα σοτάρουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να πάρουν χρυσαφί χρώμα. Στη συνέχεια αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά και το αφήνουμε στην άκρη ώστε να κρυώσουν τα κρεμμύδια. Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνουμε τον κιμά, τα κρεμμύδια, τη μουστάρδα, το μαϊντανό, τη Worcestershire sauce, τη φρυγανιά, το 4ο αυγό, αλάτι και πιπέρι. Πλάθουμε καλά με τα χέρια μας μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα τελείως. Απλώνουμε ένα μεγάλο κομμάτι λαδόκολλα πάνω στο πάγκο και ρίχνουμε από πάνω τις φέτες μπέικον, τη μισή ποσότητα κιμά απλώνοντάς την κατά μήκος με φάρδος 10εκ. Καθαρίζουμε πολύ προσεκτικά τα αυγά χωρίς να τα σπάσουμε τα πασπαλίζουμε με αλεύρι και τα τοποθετούμε κατά μήκος του κιμά σε ίσα διαστήματα. Καλύπτουμε από πάνω με τον υπόλοιπο κιμά και σφίγγουμε καλά τα πλαϊνά ώστε να σφραγίσει το ρολό μας. Το πιέζουμε ελαφρά ώστε να σχηματίσουμε ένα ομοιόμορφο ρολό και τυλίγουμε το ρολό με τη λαδόκολλα. Μεταφέρουμε προσεκτικά το ρολό πάνω σε μια σχάρα που από κάτω έχουμε βάλει ένα ταψί του φούρνου και το μεταφέρουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς στον αέρα για 35-40 λεπτά. Στη συνέχεια το ξεσκεπάζουμε και το ψήνουμε για άλλα 5-10 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα το μπέικον. Μόλις ετοιμαστεί το αφήνουμε να ξεκουραστεί εκτός φούρνου για λεπτά και στη συνέχεια το κόβουμε σε φέτες και σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ταυλάνδη

Stir-fried με κοτόπουλο και κάρυ

Υλικά

2κ.σ. ελαιόλαδο
120γρ. κίτρινη πάστα κάρυ
500γρ. φιλέτο κοτόπουλο, λεπτοκομμένο
1 κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
1κ.σ. fish sauce
2κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
60ml. γάλα καρύδας
1 φρέσκο κρεμμυδάκι, κομμένο σε φέτες
2εκ.
1 κόκκινο τσίλι, λεπτοκομμένο

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε ένα βαθύ τηγάνι σε χαμηλή φωτιά.
Ρίχνουμε μέσα το λάδι, την πάστα κάρυ και μαγειρεύουμε για 1-2 λεπτά.
Στη συνέχεια ρίχνουμε το κοτόπουλο, δυναμώνουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε μέχρι να μαγειρευτεί τελείως.
Προσθέτουμε στο τηγάνι, τα κρεμμύδια, τη fish sauce, τη ζάχαρη και το γάλα καρύδας.
Μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι, αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά και πασπαλίζουμε το φαγητό με τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το τσίλι.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ιαπωνία

Κινέζικα ψωμάκια στον ατμό

Υλικά

300γρ. Αλεύρι γ.ο.χ.
2 ½ κ.γ. ξερή μαγιά
2κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
150ml. χλιαρό νερό και 20ml. παραπάνω αν χρειαστεί
1 πρέζα αλάτι

Εκτέλεση

Βάζουμε το χλιαρό νερό σε ένα μπολ και λιώνουμε τη ζάχαρη μέσα.
Προσθέτουμε τη μαγιά ανακατεύουμε με ένα κουτάλι και αφήνουμε το μπολ στην άκρη για 5'.
Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε το αλεύρι με το αλάτι και ρίχνουμε το νερό με τη μαγιά και τη ζάχαρη και τα ανακατεύουμε με μια σπάτουλα. Στην αρχή θα είναι αρκετά κολλώδες το μείγμα. Στη συνέχεια ζυμώνουμε με λίγο αλευρωμένα χέρια μέχρι να γίνει μια λεία ζύμη. Τοποθετούμε τη ζύμη σε ένα ελαφρά λαδωμένο μπολ το σκεπάζουμε με πετσέτα και το αφήνουμε να φουσκώσει για 1-2 ώρες μέχρι να διπλασιαστεί ο όγκος της.
Αλευρώνουμε την επιφάνεια εργασίας μας και αδειάζουμε πάνω το ζυμάρι μας, το ζυμώνουμε σε ένα μακρύ ρολό πάχους 3εκ. και με ένα κοφρετό μαχαίρι κόβουμε σε μικρά κομμάτια το ζυμάρι μας πλάτους 5εκ. το καθένα.(προσέχουμε να κρατήσουμε το αρχικό σχήμα στα κομμάτια μας)
Βάζουμε σε μια κατσαρόλα νερό μέχρι τη μέση και λίγο παραπάνω, ανάβουμε τη φωτιά στο δυνατό, από πάνω τοποθετούμε ένα σκεύος με τρύπες στη βάση του και κλείνουμε με το καπάκι. Μόλις βράσει το νερό, λαδώνουμε ελαφρά το κάτω μέρος από τα ψωμάκια μας τα βάζουμε πάνω στο σκεύος με τις τρύπες και κλείνουμε το καπάκι
Ψήνουμε για 20'-25' ανάλογα το μέγεθος που έχουμε δώσει στα ψωμάκια μας.
Σερβίρουμε ζεστά κόβοντάς τα στη μέση οριζόντια και βάζουμε ανάμεσα τυρί, γαλοπούλα και ότι άλλο θέλουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Σερβία

Karadjordje's Steak

Υλικά

500γρ. μοσχαρίσιες μπριζόλες, χωρίς κόκκαλο
150γρ. τυρί κρέμα
Αλάτι
Πιπέρι
2 αυγά χτυπημένα
αλεύρι για το πανάρισμα
φρυγανιά για το πανάρισμα

Εκτέλεση

Χτυπάμε τις μπριζόλες με ένα μπάτη μέχρι να λεπτύνει το πάχος τους και να μαλακώσουν.
Αλείφουμε την επιφάνειά τους με το τυρί κρέμα και τα τυλίγουμε σε ρολό.
Κλείνουμε τις άκρες με οδοντογλυφίδες και πανάρουμε τα κρέατα, βουτώντας τα πρώτα στο αλεύρι, μετά στο αυγό και τέλος στη φρυγανιά.
Τηγανίζουμε και σερβίρουμε

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη
Πρόοδος
Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Βραζιλία

Βραζιλιάνικο κέικ με καρύδα

Υλικά

150γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
400γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
4 αυγά. ξεχωριστά ο κρόκος από το ασπράδι
1 κ.γ. βανίλια εκχύλισμα
320γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
120 ml. γάλα
300 ml γάλα καρύδας
1κ.σ. μπέικιν παουντερ
1 πρέζα αλάτι

Υλικά για τη σάλτσα

300 ml γάλα καρύδας
1 κονσέρβα ζαχαρούχο γάλα
300γρ. καρύδα τριμμένη

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170 βαθμούς στον αέρα.
Βουτυρώνουμε μια στρογγυλή φόρμα για κέικ με αποσπώμενη βάση διαμέτρου 22εκ.
Στον κάδο του μίξερ, χτυπάμε με το σύρμα το βούτυρο, τη ζάχαρη και τους κρόκους για 3-5 λεπτά μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέτουμε τη βανίλια και συνεχίζουμε το χτύπημα,
Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, το μπέικιν παουντερ και το αλάτι.
Και σε ένα άλλο μπολ τα γάλατα. Χαμηλώνουμε την ταχύτητα στο μίξερ και ρίχνουμε σιγά-σιγά το μείγμα του αλευριού εναλλάξ με το μείγμα του γάλακτος.
Μόλις ετοιμαστεί η ζύμη την αδειάζουμε σε ένα μπολ. Σε ένα άλλο μπολ χτυπάμε τα ασπράδια με μια πρέζα αλάτι με το σύρμα χειρός μέχρι να γίνει μια ελαφριά μαρέγκα.
Αδειάζουμε τη μαρέγκα στο μπολ με τη ζύμη και την ανακατεύουμε πολύ απαλά με μια σπάτουλα μέχρι να ομογενοποιηθεί στη ζύμη. Αδειάζουμε τη ζύμη στη φόρμα και ψήνουμε το κέικ για 45-60 λεπτά. Μόλις ετοιμαστεί το αφήνουμε για 10 λεπτά να ξεκουραστεί το ξεφορμάρουμε και με μια οδοντογλυφίδα του κάνουμε τρύπες στην επιφάνειά του.
Περιχύνουμε από πάνω με τη σάλτσα πασπαλίζουμε με την καρύδα και βάζουμε το γλυκό στο ψυγείο για 4 ώρες. Σερβίρουμε παγωμένο,

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη
Πρόοδος
Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Γεωργία

Γεμιστές πίτες με αρνίσιο κιμά

Υλικά
600γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
360ml. χλιαρό νερό
2κγ. αλάτι
2κ.γ. ζάχαρη κυσταλλική
3/4κ.γ. ξερή μαγιά
Υλικά για τη γέμιση:
800γρ. αρνίσιο κιμά
3κ.σ. ελαιόλαδο
2κρεμμύδια μέτρια ψιλοκομμένα
1κ.σ. τριμμένο κόλιανδρο
2κ.γ. πάπρικα τριμμένη
2κ.γ. αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση
Διαλύουμε τη μαγιά και τη ζάχαρη μέσα στο νερό. Αδειάζουμε τα υπόλοιπα υλικά σε ένα μπολ, ρίχνουμε και το νερό με τη μαγιά και ζυμώνουμε με τα χέρια μέχρι να πάρουμε μια λεία και μαλακή ζύμη. Μεταφέρουμε τη ζύμη σε ένα λαδωμένο μπολ, το σκεπάζουμε και το αφήνουμε να φουσκώσει για 1,5 ώρα. Παράλληλα ετοιμάζουμε τη γέμιση. Ζεσταίνουμε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε μέσα το ελαιόλαδο, τα κρεμμύδια και μαγειρεύουμε για 10-12 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα κρεμμύδια.Έπειτα ρίχνουμε μέσα τον κόλιανδρο, την πάπρικα και μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά. Στη συνέχεια ρίχνουμε μέσα τον κιμά, αλάτι, πιπέρι και μαγειρεύουμε για 8-10 λεπτά. Αδειάζουμε τη γέμιση σε ένα σκεύος και την αφήνουμε να κρυώσει. Παίρνουμε τη ζύμη και τη χωρίζουμε σε 5 ίσα κομμάτια. Αλευρώνουμε την επιφάνεια εργασίας μας και ανοίγουμε ένα κομμάτι ζύμης με τον πλάστη, σε στρογγυλό σχήμα διαμέτρου 25εκ. Βάζουμε στο κέντρο ένα μέρος από τη γέμιση και κλείνουμε τις άκρες τσιμπότατες μεταξύ τους και τις ενώνουμε όλες στο κέντρο και σχηματίζουμε ένα μπαλάκι. Παίρνουμε πάλι τον πλάστη και ανοίγουμε το ζυμαράκι σε στρογγυλό σχήμα διαμέτρου 17 εκ. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία με τα άλλα ζυμάρια. Ζεσταίνουμε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Ψήνουμε μια μια τις πίτες ψήνοντας τες για 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά. Σερβίρουμε ζεστές.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Νεπάλ

Chicken momos

Υλικά για τη ζύμη
100γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
1 πρέζα αλάτι
1κ.σ. ελαιόλαδο
100-120ml. κρύο νερό

Υλικά για τη γέμιση
1κ.σ ελαιόλαδο
200γρ. κιμάς κοτόπουλου
1/2 κρεμμύδι, πολύ ψιλοκομμένο
2σκ. σκόρδο ψιλοκομμένες
12γρ. τζίνζτερ, τριμμένο
60γρ. καρότο, τριμμένο
1/4 του μάτσου κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
3/4κ.γ. garam masala
3/4κ.γ. τρυμμένο κύμινο
1/2κ.γ. πιπέρι
Αλάτι

Υλικά για το dip
1 μεγάλο τσίλι ψιλοκομμένο
2 μεγάλες ντομάτες
2σκ. σκόρδο
10γρ. τζίντζερ
1/3κ.γ. ξύδι από κόκκινο κρασί
1 πρέζα αλάτι

Εκτέλεση
Εκτέλεση για τη ζύμη: Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και τα ζυμώνουμε με τα χέρια μέχρι να δημιουργήσουμε μια ζύμη. Μόλις ετοιμαστεί την αφήνουμε σκεπασμένη με μια νωπή πετσέτα να ακουμπάει πάνω στη ζύμη.
Εκτέλεση για τη γέμιση: Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και τα ανακατεύουμε καλά.

Σύνθεση
Μεταφέρουμε τη ζύμη στη επιφάνεια εργασίας μας και την κόβουμε σε 20-22 ίσα κομμάτια. Ανοίγουμε την κάθε ζύμη με λίγο αύριο και τον πλάστη σε στρογγυλό σχήμα διαμέτρου 6-7εκ. Με ένα κουταλάκι του γλυκού βάζουμε λίγη γέμιση στο κέντρο και τσιμπάμε τις άκρες ώστε να κλείσουν καλά. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία με τα υπόλοιπα ζυμαράκια. Μεταφέρουμε τα momos στον ατμομάγειρα και μαγειρεύουμε για 12-15 λεπτά.

Εκτέλεση για το dip
Ψιλοκόβουμε τις ντομάτες και το τσίλι και τα ψήνουμε σε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά με λίγο λάδι. Μόλις μαλακώσουν προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για λίγα λεπτά και αδειάζουμε σε ένα μπολάκι και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ιράν

Kuku Sabzi

Υλικά

1/2 μάτσο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο και έξτρα για το σερβίρισμα
1 ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο
1/2 μάτσο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
1/2κ.γ. κουρκουμάς
12 αυγά, ελαφρώς χτυπημένα
1 μεγάλη πατάτα, βρασμένη και τριμμένη στον τρίφτη
1 μεγάλο πράσο, ψιλοκομμένο
Αλάτι
Πιπέρι
6κ.σ. ηλιέλαιο
Σπόροι ροδιού για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

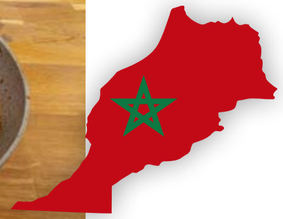
Ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ
Ζεσταίνουμε ένα μεγάλο τηγάνι διαμέτρου 30εκ. ρίχνουμε το λάδι.
Αδειάζουμε το μείγμα μέσα και μαγειρεύουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά για 16 λεπτά σκεπασμένη.
Αναποδογυρίζουμε την ομελέτα σε ένα πιάτο και την επιστρέφουμε στο τηγάνι προσεχτικά και ψήνουμε για άλλα 6 λεπτά.
Μόλις ετοιμαστεί μεταφέρουμε την ομελέτα σε ένα πιάτο γαρνίρουμε με ρόδι και κόλιναδρο και σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Μαρόκο

Κοκκινιστοί κεφτέδες με αυγά



Υλικά

250γρ. μοσχαρίσιο κιμά
250γρ. αρνίσιο κιμά
2 μέτρια κρεμμύδια, πολύ ψιλοκομμένα
1 μικρή πράσινη πιπεριά, πολύ ψιλοκομμένη
3 1/2κ.γ. καπνιστή πάπρικα
2 1/2κ.γ. κύμινο, τριμμένο
2 1/2κ.γ. αλάτι
1/2κ.γ. τριμμένη κανέλα
3/4κ.γ. πιπέρι
1/4κ.γ. πιπέρι καγιέν
1/4 του μάτσου μαιντανό ψιλοκομμένο
1/4 του μάτσου κόλιανδρο ψιλοκομμένο
1kg. ντομάτες, τριμμένες
1 φ'υλλο δάφνης
3σκ. Σκόρδο Ψιλοκομμένο
120ml. ελαιόλαδο
3 αυγά

Εκτέλεση

Αδειάζουμε τις ντομάτες σε ένα μπολ μαζί με το ένα κρεμμύδι, 1 1/2κ.γ. πάπρικα, 1 1/2 κ.γ. κύμινο,, 1 1/2κ.γ. αλάτι, 1/4κ.γ. πιπέρι. 3κ.σ. μαιντανό,3κ.σ. κόλιανδρο, το σκόρδο, το ελαιόλαδο και 1 φύλλο δάφνης.
Ανακατεύουμε πολύ καλά και αδειάζουμε το μείγμα σε μια κατσαρόλα ή ένα βαθύ τηγάνι.
Σιγοβράζουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά και σιγοβράζουμε για 15 με 20 λεπτά μέχρι να δέσει λίγο η σάλτσα.
Εκτέλεση για τα κεφτεδάκια:
Βάζουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά με σα σε ένα μπολ και ζυμώνουμε τον κιμά.
Πλάθουμε μικρά μπαλάκια και τα τοποθετούμε ομοιόμορφα μέσα στη σάλτσα, προσθέτοντας και λίγο νερό.
Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και μαγειρεύομε για 30-40 λεπτά.
Τέλος προσθέτουμε τα αυγά και μαγειρεύουμε με κλειστό το καπάκι για 7 λεπτά.
Μόλις ετοιμαστεί το φαγητό το σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Γουατεμάλα

Κοτόπουλο pepian

Υλικά

500γρ. ντοματίνια
1 μεγάλη πράσινη κομμένη στα 4
2 κ.σ. ελαιόλαδο
100γρ. πλιόσποροι
5 κόκκους πιπεριού
2 μπαχάρια
1/2κ.γ. σπόροι κύμινο
1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
4σκ. σκόρδο, λιωμένες
1/2 μάτσο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο και έξτρα για το σερβίρισμα
240ml. ζωμό κοτόπουλο
1 πιπεριά jalapeno, πολύ ψιλοκομμένη
1/2κ.γ. αλάτι
4 στήθη κοτόπουλο, κομμένα οριζόντια στη μέση
φέτες λάιμ

Εκτέλεση

Ρίχνουμε αρκετό αλατισμένο νερό σε μια κατσαρόλα και το αφήνουμε να βράσει.
Αδειάζουμε μέσα τα ντοματίνια και τα ζεματίζουμε για 15 δευτ.
Τα σουρώνουμε και τα αφήνουμε να κρυώσουν κάτω από τρεχούμενο νερό.
Αφαιρούμε προσεχτικά τη φλούδα τους και τα σοτάρουμε σε ένα τηγάνι με 2κ.γ. ελαιόλαδο μαζί με τη πιπεριά σε μέτρια φωτιά. Μόλις ετοιμαστούν τα αδειάζουμε σε ένα μπολ, στο ίδιο τηγάνι ρίχνουμε τους πλιόσπορους, τα πιπέρια, το μπαχάρι, το κύμινο και μαγειρεύουμε για 3-4 λεπτά και τα αδειάζουμε σε ένα μπολ. Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε 2κ.γ. ελαιόλαδο και το ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά, έπειτα προσθέτουμε το σκόρδο και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 1 λεπτό.
Αδειάζουμε μέσα σε ένα μίξερ, τα ντοματίνια με τη πιπεριά, τα κρεμμύδι με το σκόρδο, το κόλιανδρο, το ζωμό κοτόπουλο, τη πιπεριά jalapeno, και τους ψημένους πλιόσπορους.
Τα χτυπάμε όλα αυτά για 30δευτ, μέχρι να γίνει ένα λείο μείγμα.
Ζεσταίνουμε καλά ένα τηγάνι ψήνουμε το κοτόπουλο και από τις δυο πλευρές και ρίχνουμε από πάνω τη σάλτσα, μαγειρεύουμε για 5 λεπτά μέχρι να μαγειρευτεί μέχρι μέσα το κοτόπουλο. Μόλις ετοιμαστεί γαρνίρουμε με κόλιανδρο και τις φέτες λάιμ.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Συρία

Ταμπουλέ

Υλικά

100 γρ. πλιγούρι
60 ml Ελαιόλαδο
40 ml Χυμό λάιμ (το ξύσμα από 2 λάιμ)
3 Φρέσκα κρεμμύδια (σε ροδέλες)
100 γρ. Ντοματίνια
1 Κολοκύθι (μέτριο, σε μικρά καρέ)
1 Κρεμμύδι (μεγάλο, σε μικρά καρέ)
1 Αγγουράκι (μέτριο, σε μικρά καρέ)
Μαϊντανό Ψιλοκομμένο
Δυόσμο Ψιλοκομμένο
Αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση

Ετοιμάζουμε τα λαχανικά μας κόβοντας την ντομάτα, το αγγουράκι, το κολοκύθι και το κρεμμύδι σε μικρά κυβάκια. Τα φρέσκα κρεμμυδάκια τα κόβουμε σε ροδέλες.
Βράζουμε το πλιγούρι βάζοντας μια κατσαρόλα με 200ml. νερό να βράσει.
Ρίχνουμε μέσα αλάτι, πιπέρι και λίγο λάδι.
Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, αδειάζουμε μέσα το πλιγούρι σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να μαγειρευτεί.
Μόλις το ετοιμάσουμε το αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει ελαφρώς.
Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνουμε όλα τα λαχανικά και προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το χυμό του λάιμ και το ξύσμα. Ανακατεύουμε ελαφρά και στη συνέχεια προσθέτουμε μια γενναία δόση από τα μυρωδικά μας, αν θέλουμε ένα πιο αρωματικό αποτέλεσμα.
Τέλος ρίχνουμε το πλιγούρι που έχουμε αφήσει από πριν στην άκρη να κρυώσει και ανακατεύουμε μία τελευταία φορά.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Μολδαβία

Sarma

Υλικά

55ογγρ. Κιμά μοσχαρίσιο
500γρ. κιμά χοιρινό
250γρ. ρύζι νυχάκι
1 μεγάλο λάχανο
1 καρότο τριμμένο
1 κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές κάθετες φέτες
2 κρεμμυδάκια φρέσκα
1σκ. Σκόρδο ψιλοκομμένη
1\4κ.γ. κόλιανδρο σπόρους
2κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
4κ.σ. άνηθο
Αλάτι-πιπέρι
100ml. ελαιόλαδο για τον κιμά και 50ml. για το βράσιμο
1 κύβο ζωμό κοτόπουλο
15 φέτες μπέικον, ψιλοκομμένες
800γρ. σάλτσα ντομάτας
1ltr. Νερό χλιαρό

Εκτέλεση

Γεμίζουμε με αρκετό αλατισμένο νερό μια κατσαρόλα και τη βάζουμε σε δυνατή φωτιά, μόλις βράσει ρίχνουμε το λάχανο και το βράζουμε ολόκληρο για 10-12 λεπτά μέχρι να μαλακώσει. Μόλις ετοιμαστεί το βάζουμε σε ένα πιάτο και το αφήνουμε να κρυώσει. Βάζουμε ένα τηγανάκι σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά και ρίχνουμε 2κ.σ. ελαιόλαδο, το κρεμμύδι, το καρότο, το σκόρδο και το κόλιανδρο. Μαγειρεύουμε για 5 λεπτά μέχρι να καραμελώσουν τα λαχανικά. Στη συνέχεια τα αδειάζουμε στο multi και το χτυπάμε μέχρι να γίνει μια πάστα, μόλις ετοιμαστεί το βάζουμε σε ένα μπολ και το αφήνουμε να κρυώσει τελείως. Σε ένα μπολ βάζουμε τους κιμάδες, το ρύζι, τα 100ml. ελαιόλαδο, το φρέσκο κρεμμυδάκι, τον άνηθο, το μαϊντανό, την πάστα των λαχανικών, αλάτι και πιπέρι. Πλάθουμε καλά με τα χέρια μας και αφήνουμε στην άκρη. Παίρνουμε το λάχανο και βγάζουμε τα 4 πρώτα μεγάλα φύλλα και τα τοποθετούμε στον πάτο μιας βαθιάς κατσαρόλας. Στη συνέχεια παίρνουμε το άλλο φύλλο κόβουμε το κοτσάνι του κάτω-κάτω, παίρνουμε μια μικρή ποσότητα κιμά και το βάζουμε στο κάτω μέρους του φύλλου. Τυλίγουμε τα πλάγια προς τα μέσα και στη συνέχεια τυλίγουμε σε ρολό, μόλις ετοιμάσουμε το λαχανοντολμά τον τοποθετούμε μέσα στην κατσαρόλα. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσει ο κιμάς. Ρίχνουμε στην κατσαρόλα νερό, τη σάτσα, το μπέικον,μέχρι να καλύψει τους λαχανοντολμάδες, τον κύβο και τοποθετούμε ένα πιάτο από πάνω ώστε να παραμείνουν μέσα στο νερό οι λαχανοντολμάδες και κλείνουμε με το καπάκι της κατσαρόλας. Μαγειρεύουμε για 50-60 λεπτά και μόλις ετοιμαστεί το σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Νότιος Αφρική

Melkert

Υλικά για τη ζύμη

200γρ. βούτυρο παγωμένο και κομμένο σε κυβάκια
90γρ. άχνη ζάχαρη
320γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
3γρ. μπέικιν πάουντερ
1 πρέζα αλάτι
1 μεγάλο αυγό

Υλικά για τη γέμιση

1 λίτρο γάλα
160γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
200γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
1κ.γ. βανίλια εκχύλισμα
1κ.γ. αμύγδαλο εκχύλισμα
1 πρέζα αλάτι
4 αυγά, χωριστά ο κρόκος από το ασπράδι
1κ.σ. μαργαρίνη
2κ.γ. κανέλα τριμμένη

Εκτέλεση

Για τη ζύμη: Στον κάδο του μίξερ ρίχνουμε το αλεύρι, την άχνη, το μπέικιν πάουντερ, το αλάτι και το βούτυρο. Χτυπάμε με το φτερό μέχρι το μείγμα να μοιάζει με ψύχουλα και προσθέτουμε τον κρόκο. Συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να γίνει μια ζύμη. Μόλις ετοιμαστεί τυλίγουμε το ζυμάρι με διαφανής μεμβράνη και τη βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα να δέσει. Με τη βοήθεια του πλάστη ανοίγουμε το ζυμάρι σε στρογγυλό σχήμα πάχους 1/2εκ. ανάμεσα σε δύο λαδόκολλες πασπαλίζοντας το ζυμάρι με λίγο αλεύρι για να μη κολλάει. Αλευρωβουτυρώνουμε μια στρογγυλή φόρμα με αποσπώμενη βάση διαμέτρου 22εκ. και απλώνουμε ομοιόμορφα τη ζύμη στην επιφάνεια του. Πατάμε ελαφρώς με τα χέρια μας ώστε να κολλήσει η ζύμη στην επιφάνεια του σκεύους δημιουργώντας τοιχώματα ύψους 1εκ. Τρυπάμε σε διάφορα σημεία την επιφάνεια της ζύμης με ένα πιρούνι και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160 βαθμούς στον αέρα για 20 λεπτά. Μόλις ετοιμαστεί αφαιρούμε τη βάση από το φούρνο και την αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει τελείως.

Για τη γέμιση: Ζεσταίνουμε 900ml. από το γάλα σε μια κατσαρόλα μέχρι να βράσει. Σε ένα μεγάλο αδειάζουμε το υπόλοιπο γάλα, το αλεύρι, τη ζάχαρη, τα εκχυλίσματα, το αλάτι, τους κρόκους και τα χτυπάμε με το σύρμα χειρός. Αδειάζουμε το μείγμα του μπολ μέσα στην κατσαρόλα και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας συνεχώς με το σύρμα μέχρι να πήξει η κρέμα. Μόλις ετοιμαστεί η κρέμα αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει για 5 λεπτά. Αδειάζουμε το μείγμα μέσα στην τάρτα και τη βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα μέχρι να δέσει. Έπειτα πασπαλίζουμε με κανέλα και σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Μεξικό

Τάκος με ψητό κοτόπουλο

Υλικά

1 μέτριο κρεμμύδι, κομμένο στα 8
500γρ. μπούτια κοτόπουλου, χωρίς πέτσα και κόκκαλο
2σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
1κ.γ. κύμινο, τριμμένο
1κ.σ. πλιέλαιο
1κ.γ. αλάτι χοντρό
1/2κ.γ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι
10 τάκος
Για τη μαγιονέζα με αβοκάντο:
2 ώριμα αβοκάντο
250γρ. μαγιονέζα
Χυμό από 2 λάιμ
Μαϊντανό ή κόλιανδρο ψιλοκομμένο
Αλάτι και Πιπέρι

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε ένα βαθύ τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
Σε ένα μπολ ρίχνουμε, το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα μπούτια κοτόπουλου, το κύμινο, το πλιέλαιο, αλάτι και πιπέρι.
Ανακατεύουμε απαλά με τα χέρια μας και τα ρίχνουμε μέσα στο τηγάνι, ψήνουμε για 4 λεπτά και γυρνάμε τα μπούτια από την άλλη μεριά και τα ψήνουμε για άλλα 4 λεπτά.
Μόλις ετοιμαστούν τα αφήνουμε στην άκρη ζεστά.
Εκτέλεση για τη μαγιονέζα αβοκάντο: καθαρίζουμε με ένα κουτάλι τα αβοκάντο και τα ρίχνουμε μέσα στο μούλτι.
Τα χτυπάμε καλά μέχρι να πολτοποιηθούν και τα αδειάζουμε σε ένα μπολ μαζί με τη μαγιονέζα, το χυμό από τα λάιμ, το μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι.
Ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη.
Σύνθεση τάκος: Απλώνουμε σε κάθε τάκος, τη μαγιονέζα αβοκάντο, από πάνω βάζουμε τα μπούτια κοτόπουλου κομμένα σε μικρότερα κομμάτια μαζί με τα κρεμμύδια και αν θέλουμε πασπαλίζουμε με λίγο μαϊντανό και λίγο ξύσμα λάιμ.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Καναδάς

Πουτίνγκα με maple syrup

Υλικά

500ml. κρέμα γάλακτος
600γρ. maple syrup
450γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
4κ.γ. μπέικιν πάουντερ
1 1/2κ.γ. αλάτι
230γρ. βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου
140γρ. καστανή ζάχαρη
4 αυγά
360ml. γάλα
2κ.γ. βανίλια εκχύλισμα

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς στον αέρα.
Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε μέσα, την κρέμα γάλακτος, το maple και σιγοβράζουμε σε μέτραι φωτιά για 5 λεπτά.
Στη συνέχεια το αδειάζουμε σε ένα ορθογώνιο πυρίμαχο σκεύος 30*20εκ.
Στον κάδο του μιξερ χτυπάμε με το φτερό το βούτυρο με τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψουν.
Στη συνέχεια προσθέτουμε τα αυγά ένα-ένα, το γάλα και τη βανίλια.
Τέλος προσθέτουμε μέσα και το αλεύρι και ανακατεύουμε.
Με ένα scoop παγωτού παίρνουμε 12 κουταλιές από το μείγμα και τις βάζουμε στο σκεύος με το σιρόπι.
Ψήνουμε για 40 λεπτά μέχρι να πάρουν χρυσαφί χρώμα οι πουτίγκες.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ρωσία

Πιροσκί

Υλικά για τη ζύμη
13γρ. νωπή μαγιά ή 4γρ. ξερή
400ml. χλιαρό νερό
½ κ.γ. αλάτι
½ κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
100 ml. Ηλιέλαιο
500γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
Ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

Υλικά για τη γέμιση
Λουκάνικα μικρά Φρανκφούρτης
150γρ. βραστή πατάτα, λιωμένη με το πιρούνι ανακατεμένη με φρέσκο ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι, άνηθο, αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση
Διαλύουμε τη μαγιά στο χλιαρό νερό ανακατεύοντας με ένα κουτάλι σε ένα ποτήρι(όποια μαγιά και αν επιλέξουμε την ίδια διαδικασία ακολουθούμε). Σε ένα μπολ ρίχνουμε όλα τα υλικά εκτός από το αλάτι.
Αδειάζουμε το μείγμα νερό-μαγιάς από πάνω και ξεκινάμε να ζυμώνουμε μετά από 1' ρίχνουμε και το αλάτι. Ζυμώνουμε για 5'-6' μέχρι να γίνει μια κολλώδης ομογενοποιημένη ζύμη. Λαδώνουμε ελαφρά ένα άλλο μπολ και ρίχνουμε τη ζύμη μέσα, σκεπάζουμε με διαφανής μεμβράνη και αφήνουμε για 1-2 ώρες μέχρι να φουσκώσει η ζύμη.
Αλευρώνουμε πολύ καλά τον πάγκο εργασίας μας, ρίχνουμε τη ζύμη από πάνω, αλευρώνουμε τα χέρια μας καλά και παίρνουμε μικρά κομμάτια ζύμης περίπου 40γρ. το κάθε ένα. Ανοίγουμε τα ζυμαράκια πάνω στον αλευρωμένο πάγκο σε έναν κύκλο διαμέτρου 6-7εκ. Βάζουμε τη γέμιση που θέλουμε στο κέντρο του ζυμαριού και ενώνουμε την πάνω και τη κάτω πλευρά του ζυμαριού. Τσιμπάμε τις άκρες ώστε να κολλήσουν μεταξύ τους και με τα αλευρωμένα χέρια μας τους δίνουμε ένα όμορφο κυλινδρικό σχήμα. Ζεσταίνουμε ηλιέλαιο σε ένα κατσαρολάκι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Μόλις κάψει ρίχνουμε τα πιροσκί λίγα κάθε φορά και τα τηγανίζουμε καλά και από τις δύο πλευρές.
Με μια τρυπητή κουτάλα βγάζουμε τα πιροσκί και τα τοποθετούμε πάνω σε απορροφητικό χαρτί. Σερβίρουμε ζεστά.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Βενεζουέλα

Pan de Jamon

Υλικά για τη ζύμη
13 γρ. ξερή μαγιά
300 - 350 ml χλιαρό νερό
1 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
1 κ.σ. ελαιόλαδο
500 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 κ.σ. θυμάρι ξερό
1 κ.γ. αλάτι

Υλικά για τη γέμιση
2κ.σ. λιωμένο βούτυρο
250γρ. χαπνιστό ζαμπόν σε λεπτές φέτες
120γρ. σταφίδες
120γρ. ελιές κομμένες σε ροδέλες
1κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
1 κρόκο αυγού

Εκτέλεση
Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το μισό νερό, τη μαγιά και τη ζάχαρη. Αφήνουμε για 5 λεπτά να ενεργοποιηθεί η μαγιά. Προσθέτουμε σιγά - σιγά το αλεύρι και ζυμώνουμε με το γάντζο του μίξερ, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και ζυμώνουμε για 7 - 8 λεπτά μέχρι να γίνει μια λεία ζύμη. Ρίχνουμε τη ζύμη σε μια αλευρωμένη επιφάνεια εργασίας και τη ζυμώνουμε 5 φορές. Λαδώνουμε ένα μπολ, βάζουμε τη ζύμη μέσα, τη σκεπάζουμε με μια πετσέτα και αφήνουμε να φουσκώσει για 1 ώρα. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 190 βαθμούς στον αέρα. Χωρίζουμε τη ζύμη στα δύο και με τη βοήθεια του πλάστη ανοίγουμε τη ζύμη σε ορθογώνιο σχήμα 30 επί 20 εκατοστά. Φέρνουμε τη μεγάλη πλευρά προς εμάς, αλείφουμε με το μισό λιωμένο βούτυρο την επιφάνεια της ζύμης. Απλώνουμε πάνω στη ζύμη τη μισή ποσότητα από τα υπόλοιπα υλικά της γέμισης αφήνοντας 3 εκατοστά κενό από κάθε πλευρά. Κάνουμε ένα ρολό ξεκινώντας από τη πλευρά που είναι προς εμάς και απαλά κλείνουμε τις άκρες όπως ρολάρουμε τη ζύμη. Μόλις φτάσουμε στο τέλος πιέζουμε τη ζύμη ώστε να ενωθεί και να σφραγίσει. Διαλύουμε σε ένα μπολ το αυγό με τη ζάχαρη. Τοποθετούμε το ρολό σε ένα ταψί του φούρνου που έχουμε βάλει λαδόκολλα και αλλείφουμε την επιφάνεια με το αυγό. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία και με το άλλο ζυμάρι. Χαράσσουμε με ένα κοφτερό μαχαίρι την επιφάνειά τους και ψήνουμε για 25 - 30 λεπτά. Μόλις ετοιμαστούν αφήνουμε να κρυώσουν για 5 λεπτά, κόβουμε με ένα πριονωτό μαχαίρι και σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Σρι λάνκα

Dhal Curry

Υλικz

200 γρ. κόκκινές φακές
1κ.σ. τουρμερικ
1 κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες
1 ντομάτα, κομμένη σε κύβους
2 πράσινα τσίλι, κομμένα σε φέτες
2κ.σ. γάλα καρύδας
Αλάτι
1/2κ.σ. μουστάρδα με σιναπόσπορο
1/2κ.σ. σπόρους κύμινο
½ κ.γ. fenugreek
500 ml. νερό

Εκτέλεση

Ξεπλένουμε πολύ καλά τις φακές.
Αδειάζουμε το νερό, τις φακές μαζί με το τούρμερικ και το αλάτι μέσα σε μια κατσαρόλα.
Σιγοβράζουμε μέχρι να μαγειρευτούν αλλά να μην είναι πολύ μαλακές.
Έπειτα προσθέτουμε στις φακές το γάλα καρύδας και σιγοβράζουμε για 3 λεπτά.
Ζεσταίνουμε λίγο ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε μέσα τους κόκκους μουστάρδας, το κύμινο, το fenugreek και τα σοτάρουμε για 30δευτ.
Προσθέτουμε το τσίλι μαζί με το κρεμμύδι και μαγειρεύουμε για 2 λεπτά.
Μόλις μαλακώσουν τα κρεμμύδια, ρίχνουμε τις ντομάτες και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για άλλα 2 λεπτά. Αδειάζουμε το περιεχόμενο του τηγανιού μέσα στις φακές και σερβίρουμε ζεστό πάνω σε ψωμί ή ρύζι.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη
Πρόοδος
Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ισραήλ

Adana Kebab

Υλικά

1kg. αρνίσιος κυμάς
2 κρεμμύδια, τριμμένα
2 πιπεριές τσίλι, πολύ ψιλοκομμένες, χωρίς σπόρια
2σκ. σκόρδο, λιωμένες
1/4 μάτσο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
1κ.γ. πάπρικα καπνιστή
1κ.γ. σούμακ
1/2κ.γ. αλάτι
1/4κ.γ. πιπέρι
χυμό λεμόνι για το σερβίρισμα
πίτες
Κρεμμύδι
ψιλοκομμένο μαϊντανό
γιαούρτι

Εκτέλεση

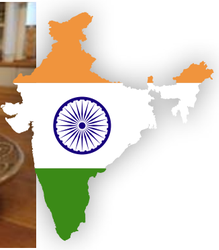
Αδειάζουμε τον κιμά σε ένα μπολ και τον αφήνουμε να πάρει θερμοκρασία δωματίου.
Ρίχνουμε όλα τα υλικά μέσα εκτός και ζυμώνουμε.
Απλώνουμε σε ξύλινα σουβλάκια τον κιμά ομοιόμορφα και ψήνουμε στη σχάρα.
Σερβίρουμε με πίτες και με τα υπόλοιπα υλικά.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη
Πρόοδος
Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ινδία

Goan Prawn Ambotik



Υλικά
10-12 μεγάλες γαρίδες, χωρίς κελύφη μόνο με την ουρά
½ κ.γ. σκόνη τούρμερικ
1 πρέζα αλάτι
3κ.σ. ηλιέλαιο
100γρ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο
70γρ. ντομάτες
400ml. νερό
1 πρέζα ζάχαρη, κρυσταλλική
1κ.γ. πάστα τάμαριντ
Κόλιανδρο ψιλοκομμένο, για το σερβίρισμα

Υλικά για την πάστα καρύδας
1κ.γ. γεμάτο τριμμένο κύμινο
1κ.σ. κόλιανδρο τριμμένο
4 γαρύφαλλα ολόκληρα
8 ξερά τσίλι
150γρ. τριμμένη καρύδα
6σκ. σκόρδο
20γρ. τζίντζερ, ψιλοκομμένο
60ml. μηλόξυδο
150ml. νερό

Εκτέλεση
Βάζουμε τις γαρίδες σε ένα μπολ μαζί με το τουρμερικ, το αλάτι και ανακατεύουμε καλά. Μόλις το ετοιμάσουμε το αφήνουμε στην άκρη. Για τη πάστα βάζουμε όλα τα υλικά στο μίξερ και τα χτυπάμε καλά. Ζεσταίνουμε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Ρίχνουμε μέσα το λάδι και τα κρεμμύδια και μαγειρεύουμε για 8 λεπτά. Μόλις ξεκινήσουν και πάρνουν χρώμα τα κρεμμύδια προσθέτουμε τις ντομάτες μαγειρεύουμε για 4 λεπτά και προσθέτουμε την πάστα καρύδας. Συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 7-8 λεπτά λεπτά ανακατεύοντας συνεχώς. Προσθέτουμε μέσα, το αλάτι, τη ζάχαρη σιγοβράζουμε για 2-3 λεπτά σε χαμηλή φωτιά και ρίχνουμε μέσα τις γαρίδες. Μαγειρεύουμε για 3 λεπτά προσθέτουμε τη πάστα τάμαριντ ανακατεύουμε και σερβίρουμε με ψιλοκομμένο κόλιανδρο και ζεστό ρύζι

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη
Πρόοδος
Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Παλαιστίνη

Mosakhan

Υλικά
1 κοτόπουλο, κομμένο στα 4
1κg κρεμμύδια, κομμένα σε κυβάκια
240ml. ελαιόλαδο
3κ.σ. σούμακ
10 πίτες ΝΑΑΝ
100γρ. φιστίκια καβουρδισμένα
γιαούρτι για το σερβίρισμα

Εκτέλεση
Βάζουμε το κοτόπουλο μια κατσαρόλα με αρκετό αλατισμένο νερό και βράζουμε το κοτόπουλο. Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι σε χαμηλή φωτιά και ρίχνουμε μέσα με τα κρεμμύδια και τα μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν, μπορούμε να βάλουμε λίγο σούμακ για το χρώμα. Στη συνέχεια ρίχνουμε μέσα το λάδι και μόλις τα κρεμμύδια αρχίσουν να βράζουν σβήνουμε τη φωτιά. Αλείφουμε με το αρωματικό λαδι τις πίτες και βάζουμε από πάνω τα κρεμμύδια. Πασπαλίζουμε την κάθε πίτα με σούμακ και φιστίκια και τοποθετούμε τις πίτες τη μια πάνω στην άλλη, Τοποθετούμε πάνω από τις πίτες το κοτόπουλο, πασπαλίζουμε με σουμακ και φιστίκια και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς στον αέρα για 10 λεπτά. Σερβίρουμε ζεστό με το γιαούρτι.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη
Πρόοδος
Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Μπαγκλαντέζ

Sulti Kabab

Υλικά
500γρ. μοσχαρίσια ελιά, κομμένη σε 2-5 μεγάλα κομμάτια
300γρ. μοσχαρίσιος κιμάς

Υλικά για τη μαρίναδα
1κ.γ. τζίντζερ σκόνη
1κ.γ. σκόρδο σκόνη
2κ.γ. τσίλι σε σκόνη
2κ.γ. κόλιανδρος σκόνη
4κ.σ. στραγγιστό γιαούρτι
2κ.σ. πελτέ ντομάτας

Υλικά για τον κιμά και το κρέας
1/2κ.γ. κρεμμύδι σκόνη
1/2λ.γ. κύμινο
1/2κ.γ. πιπέρι
1κ.γ. garam masala
αλάτι

Εκτέλεση
Χτυπάμε τα κομμάτια του μοσχαριού με τον πλάστη ώστε να τα κάνουμε πιο πλατιά και πιο λεπτά. Ενώνουμε τα υλικά για τη μαρινάδα και τα χωρίζουμε στα 2. Ρίχνουμε τα μισά στο κρέας και τα άλλα μισά στον κιμά. Σκεπάζουμε τα μπολ με μια μεμβράνη και τα βάζουμε το ψυγείο για μια νύχτα. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς στον αέρα πάνω κάτω. Ενώνουμε τα υλικά για τον κιμά για τα χωρίζουμε στα 2. Βάζουμε τα μισά στον κιμά και τα υπόλοιπα στο κρέας. Περνάμε τον κιμά σε ξύλινα σουβλάκια και σκεπάζουμε το κάθε κεμπάπ με το κρέας. Αλείφουμε με λίγο λάδι και δένουμε το κάθε κεμπάπ με σπάγκο. Ψήνουμε για 30 λεπτά σε ένα ταψί του φούρνου που έχουμε στρώσει λαδόκολλα γυρνώντας τα κεμπάπ μετά από 20 λεπτά. Σερβίρουμε με κρεμμύδια, ντομάτα, λεμόνι και μπούκοβο.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Πακιστάν

Γεμιστοί κεφτέδες με αμύγδαλο και σάλτσα κάρυ

Υλικά
1/2κ.γ. σαφράν
1kg. μοσχαρίσιο κιμά
1 αυγό ελαφρώς χτυπημένο
1/2 μάτσο κόλιανδρο ψιλοκομμένο, μόνο τα φύλλα
10γρ. τζίντζερ, τριμμένο
1 1/2κ.σ. garam masala
1/2κ.γ. τσίλι, σκόνη
1κ.σ. ρεβυθάλευρο
30 αμύγδαλα χωρίς φλούδα, βρασμένα και μουλιασμένα στο νερό για 2 ώρες
60ml. ηλιέλαιο
φύλλα κόλιανδρου και flat bread για το σερβίρισμα

Υλικά για τη σάλτσα κάρυ
3κ.σ. λιωμένο βούτυρο
2 κρεμμύδια κομμένα σε φέτες
4σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
1κ.γ. τούρμερικ
1κ.γ. κύμινο
700γρ. ντομάτες, ψιλοκομμένες
140γρ. γιαούρτι στραγγιστό

Εκτέλεση
Βάζουμε όλα τα υλικά για τον κιμά και τα πλάθουμε σε 30 μπαλάκια. Πιέζουμε το κέντρο κάθε κεφτέ και βάζουμε ένα αμύγδαλο. Πλάθουμε ώστε να καλύψουμε. Ζεσταίνουμε ένα βαθύ τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και ρίχνουμε το λάδι. Ψήνουμε τους κεφτέδες σε 3 δόσεις για 4 λεπτά. Κάθε δόση που ετοιμάζουμε την τοποθετούμε σε ένα πιάτο με χαρτί κουζίνας. Παράλληλα ετοιμάζουμε τη σάλτσα, βάζοντας μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Ρίχνουμε μέσα το βούτυρο και τα κρεμμύδια και τα μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν. Έπειτα ρίχνουμε τα σκόρδα και μαγειρεύουμε για 2 λεπτά. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά, χαμηλώνουμε τη φωτιά στο χαμηλό και σιγοβράζουμε για 10 λεπτά. Προσθέτουμε μέσα στην κατσαρόλα τους κεφτέδες και 125ml. νερό σκεπάζουμε με το καπάκι και μαγειρεύουμε για άλλα 10 λεπτά. Σερβίρουμε τους κεφτέδες με το κόλιναδρο και τις πίτες.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Κονγκό

Παγκάσιους τυλιγμένα σε φύλλα μπανάνας

Υλικά

6 φιλέτα παγκάσιους
1 κύβο ζωμό κοτόπουλου ή λαχανικών
5σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
4 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
10γρ. τζίντζερ, ψιλοκομμένο
1 ντομάτα, πολτοποιημένη
3κ.γ. μοσχοκάρυδο, τριμμένο
2 καυτερές πιπεριές
2 φύλλα δάφνης
6 φύλλα μπανάνας.
Αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση

Τοποθετούμε τα φιλέτα μέσα σε ανά μπολ. Απλώνουμε τον κύβο ζωμού κοτόπουλου στη σάρκα κάθε φιλέτου. Προσθέτουμε μέσα τις ντομάτες, το σκόρδο, το τζίντζερ, τα κρεμμύδια, το μοσχοκάρυδο αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε απαλά σκεπάζουμε το μπολ με μεμβράνη και το βάζουμε στο ψυγείο για 4 ώρες. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς στον αέρα. Σε ένα μπολ για σαλάτα απλώνουμε 2 μεγάλα κομμάτια αλουμινόχαρτο σταυρωτά. Απλώνουμε μέσα τα φύλλα μπανάνας και τοποθετούμε μέσα τα ψάρια.Κλείνουμε πολύ καλά με το αλουμινόχαρτο ώστε να δημιουργήσουμε ένα πουγκί. Μεταφέρουμε το πουγκί σε ένα ταψί του φούρνου ρίχνουμε νερό μέσα και ψήνουμε για 30 λεπτά. Σερβίρουμε με ρύζι.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη
Πρόοδος
Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Κίνα

Μοσχάρι με σουσάμι και τζίνζερ

Υλικά

500γρ. μοσχαρίσια κόντρα, κομμένη σε λεπτές φέτες
Αλάτι
Πιπέρι
3κ.σ. κορνφλάουρ
1 ½ κ.σ. Ηλιέλαιο
500γρ. λεπτά πράσινα φασολάκια
3σκ. σκόρδο, λιωμένες
20γρ. τζίντζερ, τριμμένο
100ml. σόγια sauce
1κ.σ. ξύδι από λευκό κρασί
3κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
1κ.σ. σουσάμι

Εκτέλεση

Βάζουμε σε ένα μπολ το κρέας, αλάτι, πιπέρι και το κορνφλάουρ.
Ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε στην άκρη. Ζεσταίνουμε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσθέτουμε μέσα 1κ.γ. λάδι και μαγειρεύουμε για 1 λεπτό τα φασολάκια. Ρίχνουμε 2κ.σ. νερό, σκεπάζουμε με ένα καπάκι και μαγειρεύουμε για 1 λεπτό ακόμα. Αναφέρουμε τα φασολάκια σε ένα μπολ αφαιρώντας το νερό.
Επιστέφουμε το τηγάνι στη φωτιά και το ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά.
Ρίχνουμε μέσα 1 κ.σ λάδι και μόλις κάψει, προσθέτουμε μέσα το κρέας.
Μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά. Χαμηλώνουμε τη φωτιά ρίχνουμε τα υπόλοιπα υλικά μέσα, ανακατεύουμε καλά, αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά, προσθέτουμε μέσα τα φασολάκια, τα κρεμμυδάκια και το σουσάμι. Σερβίρουμε αμέσως.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη
Πρόοδος
Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Αρμενία

Manti

Υλικά

1 πακέτο wonton
1.250γρ. κιμά(μισό μοσχαρίσιο, μισό γαλοπούλας)
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
2σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
1κ.γ. πιπέρι
1κ.γ. μπούκοβο
1/3κ.γ. πιπέρι καγιέν
50-100ml. νερό
1/2 μάτσο, ψιλοκομμένο μαϊντανό
ελαιόλαδο, για άλειμμα του σκεύους
Για τη σάλτσα ντομάτας:
400γρ. σάλτσα ντομάτας
1/2κ.γ. αλάτι και 1/2κ.γ. πιπέρι
1/3κ.γ. κύμινο, τριμμένο
1/2κ.γ. μπούκοβο
1σκ. σκόρδο, λιωμένη
2κ.σ.ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 2οο βαθμούς στον αέρα.
Λαβώνουμε ένα στρογγυλό ταψί του φούρνου και το αφήνουμε στην άκρη.
Ανακατεύουμε όλα τα υλικά για τον κιμά και αφήνουμε στην άκρη.
Τοποθετούμε μια γεμάτη κουταλιά του γλυκού από τον κιμά στο κέντρο του κάθε wonton, και αλείφουμε τις άκρες με λίγο νερό.
Ενώνουμε τις άκρες σαν να σχηματίζουμε βαρκούλες.
Τοποθετούμε το κάθε manti στο ταψί και επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία με τα υπόλοιπα. Ψήνουμε για 20-25 λεπτά μέχρι να πάρουν ένα χρυσαφί χρώμα.
Αφαιρούμε το ταψί από το φούρνο, ρίχνουμε μέσα 120ml. νερό ή ζωμό κοτόπουλο και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 10-15 λεπτά.
Εκτέλεση για τη σάλτσα: Ρίχνουμε όλα τα υλικά σε μια κατσαρόλα για τα σιγοβράζουμε μέχρι να δέσει λίγο η σάλτσα. Σερβίρουμε τα manti με τη σάλτσα.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Αυστραλία

Chiko roll

Υλικά

2κ.γ. βούτυρο
1/4 λάχανο, ψιλοκομμένο
1 στίκ σέλερι, κομμένο σε λεπτές φέτες
1 καρότο, τριμμένο
1 κρεμμύδι, κομμένο λεπτές φέτες
200γρ. μαγειρεμένο αρνί μπούτι, κομμένο σε μικρά κυβάκια
1 κύβο ζωμό κοτόπουλο
1κ.σ. αλεύρι γ.ο.χ.
8-10 φύλλα spring roll
1 αυγό, ελαφρώς χτυπημένο
Ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

Εκτέλεση

Λιώνουμε το βούτυρο σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε μέσα το κρεμμύδι, το λάχανο, το σέλερι, το καρότο και μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν.
Προσθέτουμε μέσα το αρνί, τον κύβο κοτόπουλο και μαγειρεύουμε μέχρι να ζεσταθεί το κρέας. Τέλος προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε.
Απλώνουμε ένα φύλλο spring roll, απλώνουμε 3κ.σ. από τη γέμιση στο κάτω μέρος του φύλλου.
Τυλίγουμε τις άκρες πεος τα μέσακαι τυλίγουμε σε ρολό, αλλείφουμε την άκρη με λίγο αυγό και κλείνουμε το ρολό.
Κάθε ρολό που ετοιμάζουμε το τυλίγουμε με βρεγμένη πετσέτα.
Τηγανιζουμέ τα ρολάκια μέχρι να πάρουν ένα χρυσό χρώμα και σερβίρουμε με γλυκιά σάλτσα chili.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Άγιος Δομίνικος

Κέικ με καλαμποκάλευρο και καρύδα

Υλικά

3κ.σ βούτυρο και έξτρα 1κ.σ. βούτυρο για το άλειμμα της φόρμας
300γρ. καλαμποκάλευρο
800ml.γάλα
600ml. γάλα καρύδας
1/2κ.γ. αλάτι
80γρ. σταφίδες ξανθές
4 στικ κανέλας
330γρ. καστανή ζάχαρη

Εκτέλεση

Βουτυρώνουμε μια στρογγυλή φόρμα για κέικ διαμέτρου 20εκ. και τοποθετούμε λαδόκολλα στον πάτο του.
Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170 βαθμούς στον αέρα.
Σε μια κατσαρόλα αδειάζουμε μέσα το βούτυρο, το καλαμποκάλευρο, το γάλα καρύδας, το αλάτι, τις σταφίδες την κανέλα και τη ζάχαρη.
Τοποθετούμε την κατσαρόλα πάνω σε μέτρια φωτιά και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να πήξει λίγο.
Αφαιρούμε τις κανέλες και αδειάζουμε το μείγμα μέσα στη φόρμα του κέικ.
Ψήνουμε για 30-40 λεπτά και μόλις ετοιμαστεί το αφήνουμε να κρυώσει καλά και σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Φιλιππίνες

Ρύζι με Κοτόπουλο και Σαφράν

Υλικά

2κ.σ. πλιέλαιο
6 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
20γρ. τζίντζερ, κομμένο σε κάθετες φέτες
1 μικρό κρεμμύδι, κομμένο σε κυβάκια
1 πρέζα σαφράν
500γρ. μπουτί κοτόπουλο, χωρίς κόκκαλο, κομμένο σε κύβους
200γρ. ρύζι jasmine
1.500ml. ζωμό κοτόπουλου
Αλάτι και Πιπέρι
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, λεπτοκομμένα για το σερβίρισμα
2 λάιμ για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα, σοτάρουμε το σκόρδο με λίγο λάδι σε μέτρια φωτιά και μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να φρυγανίσει.
Μεταφέρουμε το σκόρδο σε ένα πιάτο με απορροφητικό χαρτί.
Στην ίδια κατσαρόλα ρίχνουμε μέσα το τζίντζερ, το κρεμμύδι, το σαφράν λίγο λάδι και μαγειρεύουμε για 3 λεπτά.
Προσθέτουμε μέσα το κοτόπουλο και μαγειρεύουμε για 5-6 λεπτά.
Προσθέτουμε το ρύζι, το ζωμό, το αλάτι, πιπέρι, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 25 λεπτά, ανακατεύοντας.
Αν χρειαστεί παραπάνω νερό συμπληρώνουμε.
Σερβίρουμε το ρύζι με φρέσκο κρεμμύδι, το τραγανό σκόρδο και λάιμ.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Κένυα

Kuku Paka

Υλικά

1 κοτόπουλο κομμένο στα 8
1 κρεμμύδι , ψιλοκομμένο
2 πιπεριές τσίλι, ψιλοκομμένες
20γρ. τζίντζερ, ψιλοκομμένο
2κ.σ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
100ml. ελαιόλαδο
1κ.σ. κάρυ σκόνη
2κ.γ. σπόρους κύμινου
3-4 ντομάτες, ψιλοκομμένες
500ml. γάλα καρύδας
Αλάτι
Πιπέρι
1/2 μάτσο κόλιναδρο, ψιλοκομμένο

Εκτέλεση

Στο πολυκοπτικό με τα μαχαίρια ρίχνουμε μέσα το κρεμμύδι, το τζίντζερ, το σκόρδο και τα χτυπάμε, αν χρειάζεται προσθέτουμε λίγο νερό μέσα.
Ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και ρίχνουμε μέσα το μείγμα με το κρεμμύδι, το κάρυ, το κύμινο και μαγειρεύουμε ανακατεύοντας για 5-8 λεπτά.
Ρίχνουμε μέσα τις ντομάτες και σιγοβράζουμε για 3-4 λεπτά.
Στη συνέχεια προσθέτουμε το κοτόπουλο, το γάλα καρύδας, αλάτι και πιπέρι.
Χαμηλώνουμε τη φωτιά στο χαμηλό για σιγοβράζουμε για 30 λεπτά.
Μόλις ετοιμαστεί ρίχνουμε μέσα τον κόλιανδρο, διορθώνουμε τη γεύση με αλάτι και πιπέρι και σερβίρουμε με ρύζι.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη
Πρόοδος
Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Σερβία

Gibanica

Υλικά

3 μεγάλα αυγά
500γρ. τυρί ricotta
500γρ. τυρί φέτα, θρυμματισμένη με τα χέρια
2-3κ.σ. γιαούρτι
80ml. γάλα
80ml. Σόδα αναψυκτικό
1κ.γ. άνηθο ξερό
Πιπέρι, Αλάτι
500γρ. φύλλο κρούστας
50γρ. βούτυρο λιωμένο

Εκτέλεση

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τα αυγά, τη ricotta, το γιαούρτι, το γάλα, τη σόδα.
Έπειτα ρίχνουμε το πιπέρι, τον άνηθο, ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη.
Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς στον αέρα.
Λαδώνουμε ένα ταψί ορθογώνιο ταψί του φούρνου 30*20εκ.
Τοποθετούμε στον πάτο του ένα φύλλο κρούστας και το βουτυρώνουμε.
Τοποθετούμε ένα φύλλο στα πλάγια του σκεύους, ώστε το μισό φύλλο να είναι απ' έξω.
Κάνουμε το ίδιο και στις άλλες πλευρές.
Αφήνουμε 3 φύλλα στην άκρη και τα υπόλοιπα τα βουτάμε μέσα στη γέμιση.
Τα πιέζουμε μέσα και τα τοποθετούμε μέσα στο σκεύος.
Κλείνουμε με τα υπόλοιπα φύλλα βουτυρώνοντάς τα, και διπλώνουμε μέσα τα φύλλα από τις πλευρές που ήταν απ' έξω.
Βουτυρώνουμε καλά τα φύλλα και ψήνουμε για 35-45 λεπτά.
Μόλις ετοιμαστεί αφήνουμε την πίτα να κρυώσει και σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη
Πρόοδος
Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Βραζιλία

Γαρίδες με σάλτσα από καρύδα

Υλικά
700γρ. μεγάλες γαρίδες, καθαρισμένες
5κ.σ. πλιέλαιο
3σκ. σκόρδο, 1 λιωμένη και 2 ψιλοκομμένες
1κ.γ. αλάτι και 1κ.γ. πιπέρι
1/2 λευκό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 κόκκινη πιπεριά κομμένη σε λωρίδες
200γρ. ντομάτα, κονκασέ
2 μεγάλα φύλλα βασιλικού, και έξτρα για το σερβίρισμα
2κ.σ. κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
1 κουτάκι γάλα καρύδας
80ml. ζωμό κοτόπουλο
2κ.σ. χυμό λάιμ
1κ.γ. τζίντζερ, τριμμένο
1κ.γ. πάπρικα γλυκιά
50γρ. τυρί κρέμα
1 κόκκινη πιπεριά τσίλι, κομμένη σε λεπτές φέτες

Εκτέλεση
Βάζουμε σε ένα μπολ τις γαρίδες, 1κ.σ. λάδι, το λιωμένο σκόρδο, 1/2κ.γ. αλάτι και 1/2κ.γ. πιπέρι.
Ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη.
Ζεσταίνουμε ένα μεγάλο τηγάνι και ρίχνουμε μέσα 2κ.σ. λάδι. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και τη πιπεριά και μαγειρεύουμε για 3 λεπτά. Προσθέτουμε τις υπόλοιπες 2 σκελίδες σκόρδο και μαγειρεύουμε για 1 λεπτό. Ρίχνουμε μέσα τις ντομάτες, το βασιλικό και τον κόλιανδρο, μαγειρεύουμε για 2 λεπτά και μεταφέρουμε τα λαχανικά μέσα στο μπλέντερ μαζί με το γάλα καρύδας, το ζωμό κοτόπουλο, το λαίμ, το τζίντζερ, την πάπρικα, αλάτι και πιπέρι και τα χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
Στο ίδιο τηγάνι ρίχνουμε μέσα τις υπόλοιπες 2κ.σ. λάδι και ψήνουμε τις γαρίδες για 2 λεπτά από κάθε πλευρά. και τις μεταφέρουμε σε ένα μπολ.
Ρίχνουμε μέσα στο τηγάνι το μείγμα από το μπλέντερ και σιγοβράζουμε για 5 λεπτά, προσθέτουμε το τυρί κρέμα ανακατεύουμε και προσθέτουμε τις γαρίδες.
Μαγειρεύουμε για 1 λεπτό αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά και σερβίρουμε με λίγα φύλλα βασιλικού, κόλιναδρο και το ψιλοκομμένο τσίλι.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Κόστα Ρίκα

Arroz con leche

Υλικά
250ml. ζαχαρούχο γάλα
250ml. συμπυκνωμένο γάλα
1.400ml. γάλα
190γρ. ρύζι μακρύκοκο
120ml. νερό
1/2κ.γ. βανίλια εκχύλισμα
2 στικ κανέλα
80γρ. σταφίδες
1κ.γ. μοσχοκάρυδο

Εκτέλεση
Βράζουμε το ρύζι μαζί με το νερό και 1ltr. από το γάλα, τη βανίλια και το μοσχοκάρυδο σε μέτρια φωτιά.
Σιγοβράζουμε για 5 λεπτά και προσθέτουμε το ζαχαρούχο και χαμηλώνουμε τη φωτιά.
Ρίχνουμε σιγά-σιγά το υπόλοιπο γάλα και σιγοβράζουμε μέχρι να πήξει λίγο το μείγμα.'
Προσθέτουμε τις σταφίδες και μαγειρεύουμε για 10 λεπτά ακόμα.
Σερβίρουμε σε θερμοκρασία δωματίου.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ινδία

Σολωμός με σάλτσα από μουστάρδα

Υλικά

4 φιλέτα σολομού, χωρίς κόκκαλο και χωρίς δέρμα
Αλάτι
1/2κ.γ. τούρμερικ
1/2κ.γ. πιπέρι καγιέν
1κ.σ. μουστάρδα σκόνη
2κ.σ. ελαιόλαδο
1/4κ.γ. μουστάρδα με σιναπόσπορο
1/4κ.γ. σπόρους κύμινο
1/4κ.γ. σπόρους μάραθου
2 καυτερές πιπεριές κομμένες στη μέση

Εκτέλεση

Βάζουμε το σολομό σε ένα πιάτο και το πασπαλίζουμε με αλάτι, λίγο από το τούρμερικ και λίγο από το πιπέρι καγιέν.
Σε ένα μπολ ρίχνουμε μέσα αλάτι, το υπόλοιπο τούρμερικ και καγιέν, τη σκόνη μουστάρδα και 120ml. νερό.
Ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη.
Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και ψήνουμε τους σπόρους μουστάρδας για 1-2 λεπτά. Προσθέτουμε το κύμινο, το μάραθο και μαγειρεύουμε για 30δευτ.
Ρίχνουμε μέσα τη πάστα από τα μπαχαρικά, τις καυτερές πιπεριές, το ψάρι και μαγειρεύουμε για 10-12 λεπτά μέχρι να ψηθεί το ψάρι.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Μαρόκο

Αρνί με χουρμάδες

Υλικά

1κ.σ. ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 κιλό αρνίσιο μπούτι, κομμένο σε κύβους
300γρ. γλυκοπατάτα, κομμένη σε μικρά κυβάκια
2κ.γ. κόλιανδρο, τριμμένο
2κ.γ. κανέλα, τριμμένη
1κ.σ. πελτέ ντομάτας
50γρ. χουρμάδες, χωρίς κουκούτσι
2κ.σ. κόλιανδρο, ψιλοκομμένο για το σερβίρισμα
Κουσκούς για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε μια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά, ρίχνουμε μέσα το ελαιόλαδο και το αρνί, μαγειρεύουμε μέχρι να πάρει σκούρο χρώμα και προσθέτουμε το κρεμμύδι.
Συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 3-4 λεπτά και ρίχνουμε μέσα τα μπαχαρικά.
Προσθέτουμε 425ml. νερό, τη πάστα ντομάτας και φέρνουμε το περιεχόμενο σε βρασμό.
Σκεπάζουμε την κατσαρόλα με το καπάκι χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 1 ώρα.
Τα τελευταία 15 λεπτά μαγειρέματος προσθέτουμε τις γλυκοπατάτες και μετά από 10 λεπτά ρίχνουμε μέσα και τους χουρμάδες.
Μόλις μαλακώσει το κρέας και οι γλυκοπατάτες, σερβίρουμε με κόλιανδρο και couscous.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Μπακλαντέζ

Rezala

Υλικά

750γρ. μοσχαρίσια σπάλα σε κύβους
500γρ. γιαούρτι
100γρ. λιωμένο βούτυρο
100γρ. κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες
4 φύλλα δάφνης
2 κανέλες στικ
4 σπόροι κάρδαμο
4 γαρύφαλλα
2κ.γ. σκόρδο, λιωμένο
2κ.γ. τσίλι σκόνη
1κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
Αλάτι

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε το λιωμένο βούτυρο σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και ρίχνουμε μέσα, τα φύλλα δάφνης, τα γαρύφαλλα, τις κανέλες, το κάρδαμο και τα σοτάρουμε.
Προσθέτουμε τα κρεμμύδια και μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά και ρίχνουμε το σκόρδο και το τσίλι σκόνη.
Τέλος ρίχνουμε το κρέας και μαγειρεύουμε μέχρι να πάρει χρώμα.
Προσθέτουμε μέσα αλάτι και ζάχαρη και σιγά-σιγά, προσθέτουμε το γιαούρτι.
Ρίχνουμε νερό μέχρι να καλύψει το κρέας και σκεπάζουμε την κατσαρόλα.
Μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσει το κρέας, να έχει εξατμιστεί όλο το νερό και το λάδι να έχει ανέβει στην επιφάνεια.
Σερβίρουμε με ρύζι ή πουρέ πατάτας.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη
Πρόοδος
Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ελβετία

Μοσχάρι με φασκόμηλο

Υλικά

50γρ. βούτυρο
20ml ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές κάθετες φέτες
250γρ. μανιτάρια κομμένα σε λεπτές κάθετες φέτες
3κ.σ. αλεύρι γ.ο.χ.
500γρ. μοσχαρίσια σπάλα κομμένη σε κύβους πάχους 3*3εκ.
100ml λευκό κρασί
Αλάτι-πιπέρι
500ml χλιαρό νερό
1 κύβο ζωμό μοσχάρι
φύλλα φασκόμηλο
1 κ.σ. μουστάρδα
250ml. κρέμα γάλακτος
1κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε το λάδι με το βούτυρο σε ένα μεγάλο βαθύ τηγάνι σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά, προσθέτουμε το κρεμμύδι, το φασκόμηλο και τα μανιτάρια και μαγειρεύουμε για 7'-10'. Αφού μαγειρευτούν τα αδειάζουμε σε ένα μπολ και τα αφήνουμε στην άκρη.
Στο ίδιο τηγάνι ρίχνουμε το μοσχάρι αφού το έχουμε αλευρώσει και σε δυνατή φωτιά του δίνουμε χρώμα και από τις δύο πλευρές. Αυτό θα μας πάρει περίπου 3'-5'. Προσθέτουμε το κρασί και περιμένουμε 1' μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ, ρίχνουμε το νερό, τον κύβο μοσχαριού,αλάτι και πιπέρι. Με μια κουτάλα ξύνουμε τον πάτο της κατσαρόλας ώστε να ξεκολλήσουμε τα μαύρα σημεία τα οποία θα μας δώσουν περισσότερη γεύση στη σάλτσα.
Ρίχνουμε στο τηγάνι τα μανιτάρια με τα κρεμμύδια και τα μαγειρεύουμε για άλλα 5'-7'.
Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, τον μαϊντανός και με το που πάρει μια καλή βράση, αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά. Σερβίρουμε κατευθείαν ζεστό.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη
Πρόοδος
Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Κονγκό

Μπακαλιάρος με σπανάκι

Υλικά

300γρ. baby σπανάκι, ψιλοκομμένο
120ml. νερό
3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
2σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
2 ώριμες ντομάτες, ψιλοκομμένες
1 κύβο ζωμό κοτόπουλο
500γρ. μπακαλιάρο, χωρίς δέρμα, κομμένο σε μεγάλα κομμάτια
1/2κ.γ. κουρκουμά
3κ.σ. ελαιόλαδο
4κ.σ. φυστικοβούτυρο

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε ένα βαθύ τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, προσθέτουμε μέσα το νερό, το σπανάκι και σιγοβράζουμε.
Μόλις η υγρασία φτάσει στο μισό, προσθέτουμε μέσα στο τηγάνι τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το σκόρδο, τις ντομάτες, τον κουρκουμά και συνεχίζουμε το βράσιμο.
Έπειτα ρίχνουμε μέσα το ζωμό κοτόπουλο και μόλις διαλυθεί, προσθέτουμε το ψάρι και το λάδι.
Σιγοβράζουμε για 10 λεπτά και προσθέτουμε το φυστικοβούτυρο.
Ανακατεύουμε απαλά, συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 3-4 λεπτά ακόμα και σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Αρμενία

Gata

Υλικά

6γρ. αλάτι
300γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
550γρ. αλεύρι
1 αυγό
450γρ. κρέμα γάλακτος
Χυμό από μισό λεμόνι
300γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
200γρ. φιστίκια Αιγίνης
5γρ. baking powder
1κ.σ. βανίλια εκχύλισμα

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ ρίχνουμε, 200γρ. βούτυρο, 100γρ. ζάχαρη, την κρέμα γάλακτος, το χυμό λεμόνι, το baking powder και 450γρ. αλεύρι και αλάτι
Ζυμώνουμε με τα χέρια μέχρι να γίνει μια μαλακή ζύμη.
Χωρίζουμε τη ζύμη στα 3 και την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 30 λεπτά στο ψυγείο.
Για τη γέμιση:
Σε ένα μπολ ανακατεύουμε την υπόλοιπη ζάχαρη, το αλεύρι, το βούτυρο, βανίλια εκχύλισμα και τα φιστίκια.
Αλευρώνουμε την επιφάνεια εργασίας μας και ανοίγουμε με τη βοήθεια του πλάστη το κάθε ζυμάρι σε οβάλ σχήμα μήκους 23εκ.
Μοιράζουμε τη γέμιση σε κάθε ζυμάρι και την πιέζουμε ελαφρά με τα χέρια μας.
Τυλίγουμε σε ρολό και πιέζουμε τις άκρες.
Αλείφουμε την επιφάνεια με διαλυμένο αυγό κόβουμε σε τριγωνάκια και ψήνουμε σε ένα ταψί του φούρνου με λαδόκολλα στους 200 βαθμούς στον αέρα για 10-15 λεπτά.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Κούβα

Pernil asado con mojo

Υλικά

1κ.σ. ξερή ρίγανη
1κ.σ. κύμινο, τριμμένο
30σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
500ml. χυμό πορτοκάλι
500ml. χυμό λάιμ
1 χοιρινό κότσι
Αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση

Με ένα μαχαίρα χαράσσουμε το κότσι και δημιουργούμε διαμαντάκια.
Στο πολυκοπτικό με τα μαχαίρια, ρίχνουμε τη ρίγανη, το κύμινο, τα σκόρδα, και 2κ.σ. από το χυμό πορτοκάλι. Τα χτυπάμε μέχρι να διαλυθούν τελείως και αλείφουμε τη μαρινάδα πάνω από το κρέας, προσθέτοντας αλάτι και πιπέρι. Το μεταφέρουμε σε ένα μπολ και περιχύνουμε από πάνω το υπόλοιπο χυμό πορτοκάλι, το χυμό λάιμ το σκεπάζουμε και το αφήνουμε στο ψυγείο για μια νύχτα. Αφαιρούμε το κρέας από τη μαρινάδα και το αλατοπιπερώνουμε. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 160 βαθμούς στον αέρα. Τοποθετούμε το κρέας πάνω από μια σχάρα και από κάτω βάζουμε ένα ταψί του φούρνου βαθύ. Αδειάζουμε 500ml. νερό μέσα στο ταψί σκεπασμένο με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο και το ψήνουμε για 4-5 ώρες. Τα τελευταία λεπτά το ξεσκεπάζουμε και το ψήνουμε για 10 λεπτά ακόμα. Παράλληλα αδειάζουμε τη μαρινάδα σε ένα τηγάνι και τη σιγοβράζουμε για 10-15 λεπτά. Σερβίρουμε το κρέας με τη σάλτσα

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Αίγυπτος

Ρύζι Meamar

Υλικά

1 κιλό αρνίσιο μπούτι κομμένο σε κύβους
1 κιλό ρύζι μπασμάτι
250 m.l. γάλα
250 m.l. κρέμα γάλακτος
1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
3 κ.σ. βούτυρο μαργαρίνη
500 ml. ζωμός κοτόπουλο
Πιπέρι
Αλάτι
1/4 κ.σ. σκόνη κανέλα

Εκτέλεση

Πλένουμε το ρύζι πολύ καλά και το αφήνουμε σε καθαρό νερό για 20 λεπτά.
Καρυκεύουμε το αρνί με αλάτι και μαύρο πιπέρι.
Σε μια καλά θερμαινόμενη μεγάλη κατσαρόλα λιώνουμε τη μαργαρίνη και προσθέτουμε το κρέας μέχρι να πάρει το ωραίο και ανοιχτό καφέ χρώμα.
Μόλις ροδίσει από όλες τις μεριές το αρνί το αφαιρούμε από την κατσαρόλα και προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και το σκόρδο . Μόλις πάρουν χρώμα και μαλακώσουν τα λαχανικά προσθέτουμε πάλι το αρνί στο τηγάνι, την κανέλα, το ζωμό κότας και το αφήνουμε να βράσει σε μέση θερμοκρασια για 10 λεπτά.
Προσθέτουμε το φλιτζάνι γάλα και αφήνουμε να βράσουν για ένα λεπτό, στη συνέχεια, προσθέτουμε το πλυμένο ρύζι και αυξάνουμε την θερμοκρασία σε υψηλότερη θερμότητα έως ότου ελαχιστοποιηθεί το υγρό.
Έπειτα βάζουμε το μείγμα σε ένα μεγάλο βαρύ ταψί και την κρέμα στην κορυφή.
Τα ψήνουμε στους 200 βαθμούς κελσίου.
Το αφήνουμε να κρυώσει και σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Μολδαβία

Mamaliga

Υλικά

2 καρότα κομμένα σε λωρίδες
1 κρεμμύδι κομμένο σε κύβους
2 μελιτζάνες κομμένες σε κύβους
3 κόκκινες πιπεριές χωρίς σπόρους
100 ml. ελαιόλαδο
150 ml. σάλτσα ντομάτας
Αλάτι και Πιπέρι
mamaliga (bolenda), για το μείγμα
100 γρ. κόκκους αραβοσίτου (πολέντα)
300 m.l. νερού
50 γρ. βούτυρο

Υλικά για τον πουρέ σκόρδου

1 κρεμμύδι και 5 σκελίδες σκόρδο
100 γρ. βούτυρο
2 κουταλιές χυμό λεμονιού
Αλάτι
100 γρ. φέτας για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

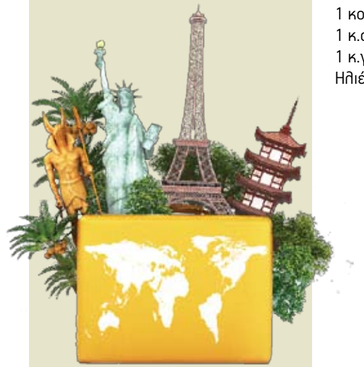
Κόβουμε τις πιπεριές στη μέση και βγάζουμε τους σπόρους και τις ψήνουμε στο φούρνο στους 180 βαθμούς κελσίου για 40 λεπτά. Μόλις ψηθούν τις αφήνουμε να κρυώσουν.
Κόβουμε τα καρότα λωρίδες, τις μελιτζάνες και τα κρεμμύδια σε κύβους.
Τα καρυκεύουμε με αλάτι, πιπέρι και τα ψήνουμε μέχρι να μαλακώσουν.
Στο τέλος ρίχνουμε την ξεφλουδισμένη πιπεριά και το χυμό ντομάτας.
Για το μείγμα mamaliga σε μια κατσαρόλα βάζουμε το νερό και μόλις πάρει βράσει, ρίχνουμε σιγά σιγά την πολέντα Ανακατεύουμε συνέχεια για 10 με 15 λεπτά.
Σβήνουμε το μάτι της κουζίνας και προσθέτουμε βούτυρο.
Για τον πουρέ σοτάρουμε το κρεμμύδι με βούτυρο και μόλις πάρει χρώμα ρίχνουμε το σκόρδο. Μόλις τσιγαριστούν τα περνάμε από το μίξερ. Σερβίρουμε σε πιάτο και από πάνω τριμμένη φέτα.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη
Πρόοδος
Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Γουατεμάλα

Rellenitos de Platano



Υλικά

10 αποφλοιωμένες μπανάνες
1 κονσέρβα μαυρομάτικα ή 200 γρ. ωμά
1 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
1 κ.γ. αλάτι
Ηλιέλαιο

Εκτέλεση

Τοποθετούμε τις μπανάνες σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό. Φέρνουμε σε βράση, στη συνέχεια, μειώνουμε τη θερμότητα και σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσουν για 5 λεπτά. Τις βγάζουμε από την κατσαρόλα και τις πολτοποιούμε.
Στην συνέχεια πολτοποιούμε τα μαυρομάτικα.
Σε μέτρια φωτιά ζεσταίνουμε ένα τηγάνι προσθέτουμε τα μαυρομάτικα που έχουμε πολτοποίησή, προσθέτουμε τη ζάχαρη, το αλάτι και μαγειρεύουμε μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη και το αλάτι.
Στη συνέχεια τοποθετούμε λίγο λίγο μικρές ποσότητες από τις πολτοποιημένες μπανάνες, τις ανοίγουμε στην παλάμη, στη μέση γεμίζουμε με ένα κουταλάκι το μείγμα από τα πολτοποιημένα μαυρομάτικα φασόλια και πλάθουμε σε σχήμα αυγού.
Σε μια κατσαρόλα θερμαίνουμε το λάδι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και τηγανίζουμε .
Σερβίρουμε με ζάχαρη από πάνω.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη
Πρόοδος
Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ελβετία

Μοσχάρι με μανιτάρια

Υλικά

1 κιλό μοσχαρίσιο κιλότο, κομμένο σε μικρούς κύβους
3κ.σ. αλεύρι γ.ο.χ.
50γρ. βούτυρο
2κ.σ. ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
2σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
15 φύλλα φασκόμηλο
250γρ. λευκά μανιτάρια, κομμένα σε κάθετες φέτες
240ml. λευκό κρασί
300ml. κρέμα γάλακτος
Αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση

Βάζουμε σε ένα μπολ το κρέας και το πασπαλίζουμε με το αλεύρι. Ανακατεύουμε καλά και το αφήνουμε στην άκρη. Σε ένα μεγάλο και βαθύ τηγάνι ρίχνουμε το μισό βούτυρο και το μισό ελαιόλαδο. Ζεσταίνουμε το τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και ρίχνουμε μέσα το κρέας. Του δίνουμε πολύ καλό χρώμα από όλες τις πλευρές και μόλις ετοιμαστεί το αφαιρούμε από το τηγάνι και το τοποθετούμε σε ένα πιάτο. Στο ίδιο τηγάνι ρίχνουμε το υπόλοιπο βούτυρο και ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το φασκόμηλο για 2 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα μανιτάρια και μαγειρεύουμε για άλλα 5 λεπτά. Προσθέτουμε το κρασί και με τη κουτάλα ξύνουμε τον πάτο του τηγανιού, προσθέτουμε το μοσχάρι και σιγοβράζουμε μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ.
Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία και σιγοβράζουμε για 10 λεπτά ακόμα.
Τέλος προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος αλάτι και πιπέρι, σιγοβράζουμε για 5 λεπτά ακόμα και σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Μεξικό

Κοτόπουλο Quesadillas

Υλικά

1κ.γ. τριμμένο κύμινο, 1κ.γ. τσίλι σκόνη
1κ.γ. σκόνη σκόρδο, 1κ.γ. τριμ. κόλιναδρο
Αλάτι και Πιπέρι
1κ.γ. σκόνη κρεμμύδι,1κ.γ. καπνιστή πάπρικα
1/2κ.γ. ρίγανη ξερή
2 στήθη κοτόπουλο
100ml. ελαιόλαδο
1 πορτοκαλή πιπεριά, κομμένη σε λεπτές κάθετες φέτες
1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε λεπτές κάθετες φέτες
1 κίτρινη πιπεριά, κομμένη σε λεπτές κάθετες φέτες
1 κρεμμύδι, 1/4 ψιλοκομμένο και το υπόλοιπο κομμένο σε λεπτές φέτες
1 avocado
2κ.σ. χυμό λάιμ
1κ.σ. ψιλοκομμένο κόλιανδρο
1 ντομάτα χωρίς σπόρια, κομμένη σε κυβάκια
2 τορτίγιες
150γρ. cheddar, τριμμένο
150γρ. γραβιέρα, τριμμένη
Sour cream, για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε όλα τα μπαχαρικά σε ένα μπολ. Πασπαλίζουμε με τη μισή ποσότητα από τα μπαχαρικά τα στήθη κοτόπουλου. Ζεσταίνουμε 3κ.σ. ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Μαγειρεύουμε για 8 λεπτά το κοτόπουλο γυρίζοντας το μια φορά. Στη συνέχεια προσθέτουμε το υπόλοιπο μείγμα μπαχαρικών στο τηγάνι, τις πιπεριές, το κρεμμύδι, αλάτι και μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσουν οι πιπεριές και να μαγειρευτεί το κοτόπουλο για άλλα 8 λεπτά. Μεταφέρουμε το κοτόπουλο σε ένα ξύλο κοπής και το αφήνουμε να ξεκουραστεί για 10 λεπτά και κράταμε τις πιπεριές στην άκρη. Καθαρίζουμε το αβοκάντο και μεταφέρουμε τη σάρκα του σε ένα μπολ. Προσθέτουμε μέσα το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το χυμό λάιμ, τον κόλιανδρο, τη ντομάτα. αλάτι και πιπέρι, ανακατεύουμε με ένα πιρούνι και βάζουμε το γουακαμόλε στο ψυγείο μέχρι να το χρειαστούμε. Ζεσταίνουμε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά, τοποθετούμε μια τορτίγια στο πάτο του και βάζουμε από πάνω από τη τορτίγια 3κ.σ. απο τα 2 τυριά το μείγμα από τις πιπεριές και το κοτόπουλο από πάνω κομμένο σε λεπτές κάθετες φέτες. Τελειώνουμε με 1-2κ.σ. από τα τυριά και σκεπάζουμε με άλλη μια τορτίγια από πάνω.
Μαγειρεύουμε για 2 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσει η τορτίγια και γυρίζουμε από την άλλη και μαγειρεύουμε για 1-2 λεπτά. Μόλις ετοιμαστεί μεταφέρουμε τη quesadilla σε ένα ξύλο κοπής και τη κόβουμε στα 6. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία και σερβίρουμε με sour cream και το γουακαμόλε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ιαπωνία

Manju cheesecake

Υλικά

250γρ. τυρί κρέμα, σε θερμοκρασία δωματίου
6 αυγά χωριστά οι κρόκοι από τα ασπράδια
70γρ. ζάχαρη κρυσταλλική και έξτρα
70γρ. για τη μαρέγκα
60γρ. βούτυρο
100ml. γάλα
1κ.σ. λεμόνι
60γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
20γρ. κορν φλάουρ
1/4κ.γ. αλάτι και έξτρα για τη μαρέγκα

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς πάνω κάτω, Βουτυρώνουμε μια στρογγυλή φόρμα για κέικ διαμέτρου 20εκ. και τοποθετούμε στη βάση του λαδόκολλα. Στον κάδο του μίξερ ρίχνουμε, το τυρί κρέμα και το χτυπάμε με το σύρμα για 2 λεπτά μέχρι να γίνει λείο. Προσθέτουμε τους κρόκους και συνεχίζουμε το χτύπημα. Στη συνέχεια προσθέτουμε τη ζάχαρη και χτυπάμε μέχρι να διαλυθεί. Παράλληλα βάζουμε σε ένα μπολ το γάλα μαζί με το βούτυρο και τα ζεσταίνουμε στο φούρνο μικροκυμάτων μέχρι να λιώσει το βούτυρο. Ρίχνουμε και το μείγμα του γάλακτος, το αλεύρι και το κόρν φλάουρ και συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα. Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα μεγάλο μπολ και το αφήνουμε στην άκρη. Καθαρίζουμε καλά τον κάδο του μίξερ και ρίχνουμε μέσα τα ασπράδια και το αλάτι. Χτυπάμε με το σύρμα και μόλις αρχίζει και αφρίζει ρίχνουμε μέσα τη ζάχαρη σιγά-σιγά. Μόλις γίνει μια σφιχτεί μαρέγκα τη ρίχνουμε σε δόσεις μέσα στο μείγμα με τα αυγά και ανακατεύουμε απαλά με μια σπάτουλα. Αδειάζουμε το μείγμα στη φόρμα και το μεταφέρουμε σε ένα ταψί που έχουμε βάλει βραστό νερό και μια πετσέτα. Το βάζουμε προσεχτικά στο φούρνο και ψήνουμε για 18 λεπτά, στη συνέχεια χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στους 140 βαθμούς και συνεχίζουμε το ψήσιμο για άλλα 30 λεπτά. Μόλις περάσει ο χρόνος σβήνουμε το φούρνο και χωρίς να ανοίξουμε τη πόρτα του φούρνου αφήνουμε το κέικ μέσα για 30 λεπτά. Αφαιρούμε το γλυκό από το φούρνο το βγάζουμε από το νερό και το αφήνουμε να κρυώσει για άλλα 30 λεπτά. Μόλις κρυώσει τελείως σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Γεωργία

Khasaslama

Υλικά

1κιλό μοσχαρίσιο ώμο, καθαρισμένο και κομμένο σε κύβους
Αλάτι και Πιπέρι
60ml. ελαιόλαδο
4σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 πιπεριά τσίλι, ψιλοκομμένη
50γρ. πάστα ντομάτας
1 κ.γ. all spice
½ κ.γ. πάπρικα καυτερή
12 αποξηραμένα δαμάσκηνα
800 ml -1 ltr. ζωμό κοτόπουλο
1/2 μάτσο ψιλοκομμένο κόλιανδρο
1/2 μάτσο ψιλοκομμένο δυόσμο
3-4 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
2κ.σ. εστραγκόν ψιλοκομμένο
Πουρές για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε όλα τα μπαχαρικά σε ένα μπολ. Πασπαλίζουμε με τη μισή ποσότητα από τα μπαχαρικά τα στήθη κοτόπουλου. Ζεσταίνουμε 3κ.σ. ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Μαγειρεύουμε για 8 λεπτά το κοτόπουλο γυρίζοντας το μια φορά. Στη συνέχεια προσθέτουμε το υπόλοιπο μείγμα μπαχαρικών στο τηγάνι, τις πιπεριές, το κρεμμύδι, αλάτι και μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσουν οι πιπεριές και να μαγειρευτεί το κοτόπουλο για άλλα 8 λεπτά. Μεταφέρουμε το κοτόπουλο σε ένα ξύλο κοπής και το αφήνουμε να ξεκουραστεί για 10 λεπτά και κράταμε τις πιπεριές στην άκρη. Καθαρίζουμε το αβοκάντο και μεταφέρουμε τη σάρκα του σε ένα μπολ. Προσθέτουμε μέσα το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το χυμό λάιμ, τον κόλιανδρο, τη ντομάτα. αλάτι και πιπέρι, ανακατεύουμε με ένα πιρούνι και βάζουμε το γουακαμόλε στο ψυγείο μέχρι να το χρειαστούμε. Ζεσταίνουμε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά, τοποθετούμε μια τορτίγια στο πάτο του και βάζουμε από πάνω από τη τορτίγια 3κ.σ. απο τα 2 τυριά το μείγμα από τις πιπεριές και το κοτόπουλο από πάνω κομμένο σε λεπτές κάθετες φέτες. Τελειώνουμε με 1-2κ.σ. από τα τυριά και σκεπάζουμε με άλλη μια τορτίγια από πάνω. Μαγειρεύουμε για 2 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσει η τορτίγια και γυρίζουμε από την άλλη και μαγειρεύουμε για 1-2 λεπτά. Μόλις ετοιμαστεί μεταφέρουμε τη quesadilla σε ένα ξύλο κοπής και τη κόβουμε στα 6. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία και σερβίρουμε με sour cream και το γουακαμόλε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Νεπάλ

Κροκέτες με κιμά και πατάτες

Υλικά

1.2kg. πατάτες, κομμένες σε κύβους
Αλάτι και Πιπέρι
2κ.σ. ηλιέλαιο
1/2 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
2σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
1κ.γ. τζίντζερ, τριμμένο
180γρ. μοσχαρίσιο κιμά
1 μεγάλο πράσινο τσίλι, χωρίς σπόρια, ψιλοκομμένο
1 πρέζα κουρκουμά
60ml. ζωμό μοσχάρι
1 πρέζα πιπέρι σετσουάν
50γρ. αλεύρι
2 αυγά, χτυπημένα
400γρ. φρυγανιά τριμμένη

Εκτέλεση

Ρίχνουμε νερό σε μια κατσαρόλα και προσθέτουμε μέσα τις πατάτες και αλάτι. Βράζουμε για 13-15 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Σουρώνουμε τις πατάτες και τις επιστρέφουμε στην κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά και μαγειρεύουμε για 2 λεπτά και να εξατμιστεί η υγρασία.
Τις αδειάζουμε σε ένα μπολ, τις αλατοπιπερώνουμε και τις αφήνουμε στην άκρη.
Στη συνέχεια ζεσταίνουμε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Ρίχνουμε το ηλιέλαιο, προσθέτουμε το κρεμμύδι και μαγειρεύουμε για 6-7 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Ρίχνουμε το σκόρδο, το τζίντζερ και τα μαγειρεύουμε για 1-2 λεπτά. Δυναμώνουμε τη φωτιά στο δυνατό και προσθέτουμε τον κιμά, το τσίλι, το πιπέρι και το πιπέρι σετσουάν. Μαγειρεύουμε ανακατεύοντας για 4-5 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα ο κιμάς. Έπειτα προσθέτουμε το ζωμό, χαμηλώνουμε τη φωτιά σκεπάζουμε το τηγάνι και μαγειρεύουμε για 15 λεπτά. Αφαιρούμε το καπάκι και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 7-8 λεπτά μέχρι να εξατμιστεί όλη η υγρασία.
Αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά και αφήνουμε τον κιμά στην άκρη να κρυώσει.
Παίρνουμε μια ποσότητα από τον πουρέ πατάτας και την απλώνουμε σε στρογγυλό σχήμα διαμέτρου 9 εκ. στο χέρι μας, απλώνουμε πάνω από τον πουρέ 2 ½ κ.γ. από τον κιμά, κλείνουμε με τα χέρια μας και δίνουμε σχήμα αυγού. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία με τα υπόλοιπα υλικά και τα βάζουμε στο ψυγείο για 20 λεπτά. Βάζουμε το αλεύρι, τα αυγά και τη φρυγανιά σε τρία διαφορετικά μπολ. Βουτάμε τα μπαλάκια πρώτα στο αλεύρι μετά στο αυγό και τέλος στη φρυγανιά. Τηγανίζουμε και σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ιράν

Κέικ με αμύγδαλα

Υλικά για τη βάση

300γρ. αμύγδαλα, χωρίς φλούδα, πολύ τριμμένα
190γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
220γρ. ζάχαρη καστανή
120γρ. βούτυρο, λιωμένο

Υλικά για το κέικ

2 αυγά, ελαφρώς χτυπημένα
250γρ. γιαούρτι
1 πρέζα αλάτι
1κ.γ. κάρδαμο, τριμμένο
2κ.γ. ανθόνερο
1/2κ.γ. σαφράν
3κ.σ. σπασμένο αμύγδαλο
3κ.σ. φιστίκια Αιγίνης, χοντροκομμένα
500γρ. γιαούρτι, για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170 βαθμούς στον αέρα.
Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε μια στρογγυλή φόρμα για κέικ με αποσπώμενη βάση διαμέτρου 24 εκ. Απλώνουμε λαδόκολλα στον πάτο της φόρμας και την αφήνουμε στην άκρη. Για να φτιάξουμε τη βάση, ενώνουμε τη σκόνη αμυγδάλου, τις ζάχαρες και το βούτυρο σε ένα μεγάλο μπολ. Ανακατεύουμε μέχρι το μείγμα να μοιάζει με βρεγμένη άμμο. Χωρίζουμε το μείγμα στα 2 και απλώνουμε το μισό στη βάση της φόρμας και πιέζουμε καλά με τα χέρια μας. Έπειτα ετοιμάζουμε το μείγμα για το κέικ βάζοντας τα αυγά, το γιαούρτι, το αλάτι, το κάρδαμο, το ανθόνερο και το σαφράν στο άλλο μισό μείγμα για τη βάση και ανακατεύουμε μέχρι να μην υπάρχουν καθόλου σβόλοι.
Απλώνουμε το μείγμα πάνω από τη βάση και πασπαλίζουμε με το φιλέ αμύγδαλο, και τα φιστίκια.
Ψήνουμε για 20 λεπτά και σε περίπτωση που πάρει γρήγορα χρώμα το κέικ το σκεπάζουμε και ψήνουμε για άλλα 20 λεπτά.
Μόλις ετοιμαστεί το αφήνουμε να κρυώσει και σερβίρουμε με γιαούρτι.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ρωσία

Σούπα Borscht

Υλικά

2 ltr. ζωμό κοτόπουλου
1κ.σ. πλιέλαιο
2 κρεμμύδια, κομμένα σε κύβους
2 σκ. σκόρδο, λιωμένες
1κ.γ. ξερή μαντζουράνα
2 στικ σέλερυ, λεπτοκομμένα
2 λευκά καρότα, λεπτοκομμένα
1 καρότο, λεπτοκομμένο
½ λάχανο, λεπτοκομμένο
1 φύλλο δάφνης
1 πράσο, κομμένο σε κάθετες φέτες
2 παντζάρια, τριμμένα
2-3 κ.σ. ξύδι από κόκκινο κρασί
Αλάτι και Πιπέρι
3κ.σ. άνηθο ψιλοκομμένο
100γρ. sour cream

Εκτέλεση

Αδειάζουμε το ζωμό σε μια μεγάλη κατσαρόλα και το σιγοβράζουμε σε μέτρια φωτιά.
Παράλληλα ετοιμάζουμε τα λαχανικά.
Ζεσταίνουμε μια κατσαρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και ρίχνουμε το λάδι.
Προσθέτουμε τα κρεμμύδια και τα σκόρδα και τα μαγειρεύουμε για 5 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν και προσθέτουμε τη μαντζουράνα.
Ρίχνουμε μέσα στην κατσαρόλα, το σέλερυ, τα λευκά καρότα, το καρότο, το πράσο και το λάχανο. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και μαγειρεύουμε τα λαχανικά για 8 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν ελαφρά.
Προσθέτουμε το ζωμό μέσα στην κατσαρόλα το φύλλο δάφνης, αλάτι και πιπέρι.
Σιγοβράζουμε για 10 λεπτά και προσθέτουμε τα παντζάρια.
Συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 15 λεπτά και προσθέτουμε το ξύδι, τον άνηθο, αλάτι και πιπέρι. Σερβίρουμε με τη sour cream

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Λευκορωσία

Potato Babka

Υλικά

2 κιλά πατάτες
1 Αυγό
1/2 κ.σ. αλάτι
1/2 κ.γ. πιπέρι μαύρο
2-4 κομμάτια μπέικον, κομμένα σε μικρές λωρίδες
150 γρ. Τυρί Gouda, τριμμένο
1 κρεμμύδι μεγάλο, ψιλοκομμένο
2 κ.σ. γιαούρτι
100 γρ. βούτυρο
2 φύλλα μέντας

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς. Μαγειρεύουμε το μπέικον σε μέτρια φωτιά μέχρι να γίνει τραγανή και χρυσή και τα τοποθετούμε σε χαρτί κουζίνας να στραγγίξει. Κρατάμε το λίπος από το μαγειρεμένο μπέικον και τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια.
Εν τω μεταξύ ξεφλουδίζουμε και τρίβουμε τις πατάτες (ωμές στην λεπτότερη επιφάνεια σχάρας ενός τρίφτη).
Αποστραγγίζουμε το μεγαλύτερο μέρος του υγρού από τις πατάτες . Σε ένα μπολ τοποθετούμε όλα τα υλικά ώστε να ομογενοποιηθούν. Αδειάζουμε σε μικρά πυρέξ ή σε ένα μεγάλο. Ρίχνουμε από πάνω το τυρί γκούντα και ψήνουμε για 20-30 λεπτά.
Σερβίρουμε με γιαούρτι και ψιλοκομμένη μέντα από πάνω.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ταϊλάνδη

Μύδια στον ατμό
με σάλτσα βασιλικού καρύδας

Υλικά
½ κιλό φρέσκα μύδια
1 κομμάτι τζίντζερ, τριμμένο
2 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
3 σκελίδες σκόρδο
Προαιρετικά: ½ κόκκινο τσίλι, λεπτοκομμένο σε φέτες
70 ml λευκό κρασί (ή λευκό κρασί μαγειρέματος)
60 γρ. φρέσκο βασιλικό και φύλλα κόλιανδρου, ψιλοκομμένα

Υλικά για τη σάλτσα βασιλικού καρύδας
250 ml. γάλα καρύδας
1/2 κ.γ. τριμμένο κόλιανδρο
50 γρ. φρέσκο κόλιανδρο
10 φύλλα βασιλικού
2 κ.γ. fish sauce
1 κ.σ. χυμός λάιμ
1 κ.σ. soya sauce

Εκτέλεση
Ξεπλένουμε τα μύδια κάτω από κρύο νερό και τα τοποθετούμε στο ψυγείο μέχρι να είναι έτοιμα για χρήση. Τοποθετούμε όλα τα συστατικά της σάλτσας ¨βασιλικού-καρύδας¨ σε μίξερ και τα πολτοποιούμε. Αφήνουμε τη σάλτσα στην άκρη.
Ζεσταίνουμε ένα μεγάλο τηγάνι. Προσθέτουμε 1-2 κουταλιές της σούπας λάδι στο τηγάνι και ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά, στη συνέχεια προσθέτουμε τζίντζερ, κρεμμύδι, σκόρδο και ανακατεύουμε για 2 λεπτά. Προσθέτουμε το λευκό κρασί και τα μύδια ανακατεύοντας απαλά μέχρι να βράσουν. Μειώνουμε τη θερμότητα για να σιγοβράσει (μέτρια προς χαμηλή) και καλύπτουμε με το καπάκι στον ατμό για 3 λεπτά. Αφαιρούμε το καπάκι και ανακατεύουμε απαλά. Εάν τα περισσότερα από τα μύδια έχουν ανοίξει μειώνουμε τη θερμότητα στο χαμηλό. Αφαιρούμε το καπάκι και προσθέτουμε τη σάλτσα βασιλικού και καρύδας. Ανακατεύουμε απαλά για 30 δευτερόλεπτα έως 1 λεπτό. Για να σερβίρουμε μετακινούμε τα μύδια και τη σάλτσα σε μια πιατέλα και τα σερβίρουμε τοποθετώντας τα σε ένα σωρό. Πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο βασιλικό και φρέσκο κόλιανδρο. Και σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Κίνα

Κεφτεδάκια Ραμεν

Υλικά
500 γρ. μοσχαρίσιο κιμά
50 γρ. πανκό ψωμιού
3 κρεμμυδάκια φρέσκια, κομμένα σε ροδέλες, χωρισμένα
1 αυγό
2 σκελίδες σκόρδο τριμμένες
2 κ.σ. σησαμέλαιο, χωρισμένο στα δυο
1 πρέζα μπούκοβο
Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
7 κ.σ. ηλιέλαιο
2 κ.σ. τριμμένο τζίντζερ
125 ml. ζωμό κοτόπουλου
60 ml. σόγια σως
1 κ.γ. κορν φλαουερ
60 γρ. καστανή ζάχαρη
2 κ.σ. σάλτσα hoisin
3 πακέτα νουντλς
Σουσάμι, για γαρνίρισμα

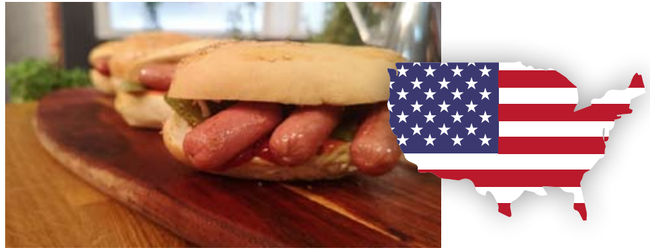
Εκτέλεση
Σε ένα μεγάλο μπολ, τοποθετούμε τον κιμά, τα ψίχουλα ψωμιού πάνκο, τα μισά φρέσκα κρεμμύδια, το αυγό, το σκόρδο και 1 κουταλάκι του γλυκού σησαμέλαιο.
Ρίχνουμε μπούκοβο, αλάτι και πιπέρι, στη συνέχεια ανακατεύουμε μέχρι να αναμιχθούν καλά. Μόλις αναμιχθεί το μίγμα πλάθουμε τα καφεδάκια σε μπάλες.
Έπειτα σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά το ηλιέλαιο. Μόλις ζεσταθεί το λάδι προσθέτουμε τα κεφτεδάκια και ψήνουμε κάθε πλευρά μέχρι να αναπτύξει μια κρούστα, περίπου 2 λεπτά ανά πλευρά.
Αφαιρούμε τα κεφτεδάκια και στην ίδια κατσαρόλα προσθέτουμε το υπόλοιπο σησαμέλαιο. Προσθέτουμε το τζίντζερ και μαγειρεύουμε μέχρι να αρωματιστεί και να πάρει χρώμα. Προσθέτουμε το κορν φλάουερ, τη σογια σώς, το ζωμό κοτόπουλου, τη σάλτσα hoisin, την καστανή ζάχαρη και μόλις πάρει βράση ρίχνουμε μέσα τα κεφτεδάκια.
Ανακατεύουμε και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν για 12 λεπτά με καπάκι.
Εν τω μεταξύ, μουλιάζουμε τα νουντλς.
Σουρώνουμε τα ζυμαρικά και τα προσθέτουμε στο τηγάνι με τη σάλτσα και τα κεφτεδάκια.
Γαρνίρουμε με το υπόλοιπο πράσινο κρεμμύδι και σουσάμι και σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

ΗΠΑ

Hot dog



Υλικά

240ml. γάλα
120ml. νερό
50γρ. βούτυρο
500γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
7 γρ. ξερή μαγιά
2κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
1 ½ κ.γ. αλάτι
1 αυγό και έξτρα 1 αυγό χτυπημένο για το άλειμμα
Σουσάμι για το πασπάλισμα του ψωμιού
12 λουκάνικα φρανκφούρτης
Κέτσαπ
Μουστάρδα
Αγγουράκι πίκλα

Εκτέλεση

Βάζουμε σε ένα κατσαρολάκι, το νερό, το βούτυρο, το γάλα και τα ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να λιώσει το βούτυρο και να ζεστάνουν τα υγρά. Στο κάδο του μίξερ, ρίχνουμε τα 230γρ. από το αλεύρι, τη μαγιά, τη ζάχαρη και το μείγμα του γάλακτος. Ζυμώνουμε με το γάντζο του μίξερ και σιγά-σιγά ρίχνουμε το υπόλοιπο αλεύρι μαζί με το αλάτι και τέλος ρίχνουμε το αυγό. Συνεχίζουμε το ζύμωμα μέχρι το ζυμάρι μας να γίνει λείο και ελαστικό. Λαδώνουμε καλά ένα μεγάλο μπολ, ρίχνουμε το ζυμάρι μέσα, αφού το έχουμε κάνει μια ομοιόμορφη μπαλίτσα, το περιστρέφουμε μέσα στο μπολ ώστε να λαδωθεί καλά, το σκεπάζουμε με μια πετσέτα και το αφήνουμε να φουσκώσει για 1 - 1,5 ώρα. Στη συνέχεια, χωρίζουμε τη ζύμη σε 12 ίσα μέρη, αλευρώνουμε καλά την επιφάνεια εργασίας μας και με τη βοήθεια του πλάστη ανοίγουμε το κάθε ζυμαράκι σε ορθογώνιο σχήμα 15*10 εκ. Τυλίγουμε το κάθε ζυμάρι σε ρολάκι ξεκινώντας από τη μακριά πλευρά και με τα χέρια μας πιέζουμε ελαφρά τις άκρες προς τα μέσα ώστε να τα σφραγίσουμε. Αλείφουμε τα ψωμάκια μας με λίγο χτυπημένο αυγό και πασπαλίζουμε με σουσάμι. Τα τοποθετούμε σε 2 ταψιά του φούρνου που έχουμε στρώσει λαδόκολλα, τα σκεπάζουμε με μια πετσέτα και τα αφήνουμε να φουσκώσουν για 30'-35'. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς στον αέρα και μόλις φουσκώσουν τα ζυμαράκια μας τα ψήνουμε για 10'-12'. Μόλις ετοιμαστούν, τα αφήνουμε να κρυώσουν, τα κόβουμε κατά μήκος στη μέση και βάζουμε μέσα λουκάνικο, κέτσαπ, μουστάρδα και αγγουράκι πίκλα.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Κολομβία

Tamales Colombianos

Υλικά για τη Μαρινάδα

1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
1 μεγάλη κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
1 μεγάλη πράσινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
1 κ.σ. κύμινο
1 κ.γ. σαφράν
Αλάτι
250 ml. νερό

Υλικά για την γέμιση

½ κιλό χοιρινή μπριζόλα (χωρίς κόκκαλο)
1 μεγάλη πατάτα, κομμένη σε μικρούς κύβους
100 γρ. μπιζέλια (νωπά ή κατεψυγμένα)
1 καρότο, τριμμένο

Υλικά για τη ζύμη

1 κιλό αλεύρι καλαμποκιού
1.200 ml. νερό
Αλάτι
170 γρ. μαρινάδα
2 κ.σ. σαφράν

Εκτέλεση

Τοποθετούμε όλα τα υλικά της μαρινάδας σε ένα μίξερ και τα χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Χωρίζουμε το ζωμό και κρατάμε 110 ml από τη μαρινάδα που χτυπήσαμε στο μίξερ για την ζύμη και 370 ml για τη μαρινάδα. Σε ένα μεγάλο μπολ τοποθετούμε το κρέας και 370 ml από τη μαρινάδα και το αφήνουμε ένα βράδι στο ψυγείο. Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε όλα τα υλικά της ζύμης και προσθέτουμε τα 110ml από το ζωμό που κρατήσαμε, ανακατεύουμε καλά μέχρι να γίνει ζύμη και αφήνουμε στην άκρη. Ξεπλένουμε τα φύλλα μπανάνας με καυτό νερό και τα αφήνουμε στην άκρη. Στη συνέχεια παίρνουμε από τα μπανανόφυλλα 2 φύλλα και τα τοποθετούμε το ένα κάθετα και το δεύτερο πλάγια σε σχήμα ενός σταυρού. Απλώνουμε 90 γρ. ζύμης στο κέντρο των φύλλων μπανάνας, στο σημείο όπου συνδέονται και σχηματίζουν ένα σταυρό. Στη συνέχεια τοποθετούμε στο κέντρο της ζύμης εναλλάξ τα κομμάτια κρέας το ένα πάνω στο άλλο: 1 κομμάτι χοιρινό πανσέτα, 1 κομμάτι χοιρινού μπούτι ,1 κομμάτι παϊδάκια και πάνω από τα κρέατα τα λαχανικά: 1 κουταλιά της σούπας μπιζέλια, 1 κουταλιά της σούπας καρότα και 2 κουταλιές της σούπας πατάτες. Διπλώνουμε τα φύλλα μπανάνας εναλλάξ έτσι ώστε τα φύλλα να περικλείουν όλο το γέμισμα σα να φτιάχνουμε ένα πακέτο. Περνάμε το σπάγκο. Συνεχίζουμε τη διαδικασία έως ότου όλα τα tamales να τυλιχτούν. Βάζουμε σε ένα μεγάλο δοχείο αλατισμένο νερό. Μόλις βράσει το νερό προσθέτουμε τις tamales και στη συνέχεια μειώνουμε τη θερμότητα σε χαμηλά φωτιά. Καλύπτουμε και μαγειρεύουμε για 1 ώρα και 45 λεπτά. Αφαιρούμε τις tamales από την κατσαρόλα και αφήνουμε να κρυώσουν για περίπου 5 λεπτά .Κόβουμε το σπάγκο και ξετυλίγουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Νιγηρία

Platain Chicken Pies

Υλικά για τη ζύμη
2 ώριμες μπανάνες
400γρ. αλεύρι γ.ο.χ
75γρ. βούτυρο, κομμένο σε κυβάκια σε θερμοκρασία δωματίου
1/2κ.γ. μπέικιν πάουντερ
120ml. γάλα
1 αυγό
100γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
1 πρέζα αλάτι

Υλικά για τη γέμιση
1 μεγάλο στήθος κοτόπουλο, ψιλοκομμένο
7-8κ.σ. ελαιόλαδο
100γρ. λάχανο ψιλοκομμένο
2 καρότα, τριμμένα
2 πράσινες πιπεριές, ψιλοκομμένες
1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 ζωμό κοτόπουλο
1 αυγό, ελαφρώς χτυπημένο για το άλειμμα

Εκτέλεση
Καθαρίζουμε τις μπανάνες και τις κόβουμε σε μικρά κομμάτια.
Στο πολυκοπτικό με τα μαχαιριά ρίχνουμε τις μπανάνες, το βούτυρο, το γάλα και το αυγό.
Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνουμε το τα στερεά υλικά για τη ζύμη και ρίχνουμε μέσα το μείγμα με τη μπανάνα. Ανακατεύουμε καλά μέχρι να γίνει ένα μαλακό ζυμάρι.
Μεταφέρουμε τη ζύμη σε μια αλευρωμένη επιφάνεια και τη ζυμώνουμε μέχρι να μην κολλάει. Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι με 4-5κσ. ελαιόλαδο για 1 λεπτό. Στη συνέχεια προσθέτουμε το κοτόπουλο, αλατοπιπερώνουμε, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το κοτόπουλο να μαγειρευτεί. Προσθέτουμε το λάχανο, το καρότο και τις πιπεριές και μαγειρεύουμε μέχρι να εξατμιστεί όλη η υγρασία. Μόλις ετοιμαστεί η γέμιση την αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει καλά.
Ανοίγουμε τη ζύμη σε μια αλευρωμένη επιφάνεια με τη βοήθεια ενός πλάστη και την κόβουμε σε ορθογώνιο σχήμα 10*4εκ. Τοποθετούμε λίγη από τη γέμιση στο κάτω μέρος της ζύμης και την κλείνουμε. Με ένα πιρούνι σφραγίζουμε και αλείφουμε την επιφάνεια με το αυγό. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 βαθμούς στον αέρα για 20-25 λεπτά μέχρι να πάρουν χρυσαφί χρώμα. Σερβίρουμε τις πίτες ζεστές.κέτσαπ, μουστάρδα και αγγουράκι πίκλα.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ρωσία

Τούρτα με μέλι

Υλικά για τις στρώσεις
170γρ. μέλι
120γρ. βούτυρο
4 αυγά
100γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
500γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
1 κ.γ. σόδα

Υλικά για την γέμιση
1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
1 κιλό. γιαούρτι
120γρ. άχνη ζάχαρη

Εκτέλεση
Λιώνουμε το μέλι, σε μια βαθιά μικρή κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, μόλις λιώσει προσθέτουμε το βούτυρο και τη ζάχαρη. Ανακατεύουμε με ένα κουτάλι για 3'-4', προσθέτουμε στη συνέχεια τη σόδα ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη. Σε ένα μπολ ρίχνουμε τα αυγά και χτυπάμε με το σύρμα χειρός για 2'. Ρίχνουμε τα αυγά σιγά σιγά στη κατσαρόλα με το μέλι ανακατεύοντας συνέχεια.Έπειτα επιστέφουμε το μείγμα στο μπολ και ρίχνουμε το αλεύρι ανακατεύοντας με μια σπάτουλα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα και να γίνει ένα μαλακό ζυμάρι. Χωρίζουμε τη ζύμη σε 8 ίσα κομμάτια και με τη βοήθεια του πλάστη ανοίγουμε τη ζύμη σε ένα δίσκο διαμέτρου 20εκ. και 2χιλ. πάχους. Παίρνουμε ένα ίσιο μαχαίρι και κόβουμε ότι περισσεύει ώστε να δώσουμε ένα τελείως στρογγυλό σχήμα. Τα κομμάτια που θα περισσέψουν τα κρατάμε στην άκρη. Τοποθετούμε τους δίσκους σε ταψιά του φούρνου μαζί με τα κομμάτια που μας περίσσεψαν και τα ψήνουμε στους 180 βαθμούς στον αέρα για 4-5 λεπτά. Ανακατεύουμε το γιαούρτι με την άχνη ζάχαρη μέχρι να γίνει ένα λείο μείγμα. Μόλις ψηθούν τα κέικ αφήνουμε να κρυώσουν τελείως.
Τοποθετούμε ένα κέικ σε ένα μεγάλο πιάτο από πάνω βάζουμε τη γέμιση και σκεπάζουμε με άλλο κέικ. Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία με τα υπόλοιπα υλικά. Τρίβουμε στο multi τα κομματάκια που ψήσαμε και τα πασπαλίζουμε πάνω από το γλυκό μας. Αφήνουμε στο ψυγείο για λίγες ώρες και σερβίρουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Βενεζουέλα

Asado Negro

Υλικά για τη ζύμη
60 γρ. λευκής ζάχαρης
1 κ.γ. καστανή ζάχαρη
200 ml. ξύδι από λευκό κρασί
100 ml. ξηρό κόκκινο κρασί
2 κ.σ. ελαιόλαδο
2 κ.σ. βούτυρο χωρίς αλάτι
2 κιλά λαπά από μοσχαρίσιο κρέας
2 σκελίδες σκόρδου αποφλοιωμένες και σπασμένες
1 μεγάλο κρεμμύδι, λεπτοκομμένο σε φέτες
2 Sticks Σέλερυ
1 πράσο λευκό, κομμένο σε φέτες
2 φύλλα δάφνης
20 ml Worcestershire sauce
1 κ.σ. soya sauce
1 Πράσινη πιπεριά, κομμένη λεπτές φέτες
1 Κόκκινη πιπεριά, κομμένη λεπτές φέτες
Αλάτι και Πιπερι
2 κ.σ. κόλιανδρο, ψιλοκομμένο

Εκτέλεση
Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς κελσίου. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τη λευκή ζάχαρη και 1 φλιτζάνι νερό σε μέτρια προς υψηλή θερμότητα έως ότου η ζάχαρη διαλύσει και γίνει καραμέλα. Προσθέτουμε προσεκτικά την καστανή ζάχαρη, το ξύδι και το κρασί και μαγειρεύουμε, ανακατεύοντας μέχρι να λιώσει η καστανή ζάχαρη και να ομογενοποιηθούν τα υλικά και τα βάζουμε στην άκρη.
Σε ένα μεγάλο τηγάνι βάζουμε το κραμβέλαιο το βούτυρο και μόλις ζεσταθούνε τοποθετούμε το κρέας και ψήνουμε από όλες τις πλευρές το κρέας.
Εφόσον έχουμε τηγανίσει το κρέας από όλες τις πλευρές και εχει δημιουργήσει κρούστα το βάζουμε στην άκρη και στο ίδιο τηγάνι προσθέτουμε τα λαχανικά και την δάφνη εκτός από τις πιπεριές. Μόλις μαλακώσουν τα λαχανικά προσθέτουμε την soya sauce και την wester sauce και ανακατεύουμε μέχρι να σκουρίνουν τα λαχανικά.
Ξανά τοποθετούμε το κρέας στο ίδιο τηγάνι και από επάνω προσθέτουμε τις πιπεριές και την καραμέλα που ετοιμάσαμε εξαρχής.
Σκεπάζουμε το τηγάνι και μαγειρεύουμε για 2:30 ώρες και γυρνώντας το κρέας κάθε 30 λεπτά. Σερβίρουμε με τον ψιλοκομμένο κόλιανδρο.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη
Πρόοδος
Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Σρι Λάνκα

Spicy Fish Koftas

Υλικά
250 γρ τόνο
2 πατάτες μετρίου μεγέθους
1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
2 πράσινες πιπεριές τσίλι ψιλοκομμένα
Αλάτι
πιπέρι
2 φύλλα μέντας ψιλοκομμένα
½ κ.γ. κάρυ τριμμένο
1 κρόκο αυγού
2 αυγά χτυπημένα
Αλεύρι
Πάνκο
Ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

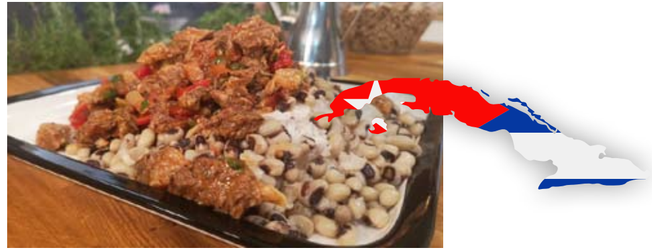
Εκτέλεση
Ψήνουμε για 4-6 λεπτά το τόνο στον ατμό, το αφήνουμε να κρυώσει, του βγάζουμε την πέτσα και το στραγγίζουμε από τα υγρά του.
Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένα ενιαίο μείγμα.
Πλάθουμε σε μπαλάκια 30-35 γρ. το μείγμα και περνάμε πρώτα από το αυγό έπειτα από το αλεύρι και στη συνέχεια πάλι από τα χτυπημένα αυγά και τέλος στο πάνκο.
Θερμαίνουμε το λάδι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, αφήνουμε να κάψει λίγο και τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσει η κρούστα και ψαρεύουμε με μια τρυπητή κουτάλα.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη
Πρόοδος
Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Κούβα

Cuban-Style Shredded Beef
(Ropa Vieja)



Υλικά για 6-8 άτομα

170 γρ. Μπέικον, ψιλοκομμένο
2 κιλά μοσχαρίσια, λάπα χωρίς κόκκαλο
αλάτι και πιπέρι
1 κρεμμύδι, σε φέτες
1 κόκκινη πιπεριά, σε φέτες
1 πράσινη πιπεριά, κομμένη
170γρ. πελτέ ντομάτας
1 κτσ. κύμινο
1 κτσ. ξηρό θυμάρι
1 κτσ αποξηραμένη ρίγανη
5 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
1 φύλλο δάφνης
120ml. ξηρό λευκό κρασί
450ml ζωμό βοδινού
450 γρ. Ντομάτα (κονκασε)
50 γρ. πράσινες ελιές χωρίς κουκούτσια
50 γρ. πιπεριές φλωρίνης τουρσί σε φέτες
3 κτσ. κάπαρη, ξαλμυρισμένη
1 κτσ. λευκό ξύδι
30 γρ. χοντροκομμένο κολίανδρο

Εκτέλεση

Μαγειρεύουμε το μπέικον σε ένα τηγάνι με ελάχιστο λάδι. Μόλις κάνουν κρούστα και ροδίσουν τα αφήνουμε στην άκρη και κρατάμε το λίπος στο τηγάνι. Στο ίδιο τηγάνι βάζουμε το κρέας εφόσον το έχουμε βάλει αλατοπίπερο και το μαγειρεύουμε από όλες τις πλευρές χωρίς να το γυρνάμε συνέχεια μέχρι να πάρει χρώμα από όλες τις πλευρές το κρέας. Μεταφέρουμε το κρέας και το μεταφέρουμε σε ένα σκεύος. Στο ίδιο τηγάνι ρίχνουμε τις πιπεριές και το κρεμμύδι, μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν, προσθέτουμε την πάστα ντομάτας, κύμινο, θυμάρι, ρίγανη, σκόρδο και φύλλα δάφνης. μαγειρεύουμε περίπου 3 λεπτά. Προσθέτουμε το κρασί και το αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ για 1 λεπτό. Ρίχνουμε το μπέικον και τη μπριζόλα στην κατσαρόλα και την ντομάτα κονκασέ. Σκεπάζουμε το σκεύος και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 2 με 3 ώρες. Βγάζουμε το κρέας και το κόβουμε σε μικρά κομμάτια και επιστρέφουμε το κρέας στην κατσαρόλα και προσθέτουμε τις ελιές, την πιπεριά φλωρίνης, κάπαρη και ξίδι. Το αφήνουμε να δέση η σάλτσα ρίχνουμε το κολίανδρο και σερβίρουμε με μαυρομάτικα φασόλια και βραστό ρύζι. Ρίξτε το ρύζι σε ένα σουρωτήρι και πλύντε το κάτω από κρύο τρεχούμενο νερό, μέχρι το νερό που τρέχει να είναι καθαρό. Έτσι σιγουρεύεστε πως το ρύζι σας θα είναι σπυρωτό. Ρίξτε το ρύζι σε ένα σουρωτήρι και πλύντε το κάτω από κρύο τρεχούμενο νερό, μέχρι το νερό που τρέχει να είναι καθαρό. Έτσι σιγουρεύεστε πως το ρύζι σας θα είναι σπυρωτό. Κουνήστε καλά το σουρωτήρι να φύγει όλο το νερό και βάλτε το ρύζι σε μια κατσαρόλα. Προσθέστε το αλάτι και το νερό και το μισό lime. Βάλτε το σε δυνατή φωτιά μέχρι να βράσει και μετά ανακατέψτε το ρύζι και μειώστε τη θερμοκρασία. Σκεπάστε την κατσαρόλα με το καπάκι της και αφήστε το ρύζι να σιγοβράσει για 10 λεπτά. Μη ξανά ανακατέψει το ρύζι από δω και πέρα. Ρίξτε μια ματιά στο ρύζι σας. Θα πρέπει να έχει απορροφήσει όλο το νερό. Αν υπάρχει ακόμα νερό, σκεπάστε ξανά την κατσαρόλα και αφήστε τη για άλλα 2-3 λεπτά. Κλείστε τελείως το μάτι και αφήστε το ρύζι έτσι σκεπασμένο για άλλα 5 λεπτά. Έτσι θα φύγει όλη η υγρασία και το ρύζι σας θα είναι αφράτο και σπυρωτό. Πριν σερβίρετε το ρύζι, αφρατέψτε το με ένα πιρούνι.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Αίγυπτος

Basboosa

Υλικά για το σιρόπι

400 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
400 ml. νερό
Χυμό από 1 λεμόνι
1 κ.γ. ροδόνερο

Υλικά για το κέικ

700 γρ σιμιγδάλι ψιλό
1 κ.γ. baking Powder
½ κ.γ. soda
150 γρ. Βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου
150 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
1 κ.γ. βανίλια εκχύλισμα
2 Αυγά
250 γρ. γιαούρτι
70 γρ. αμύγδαλα χωρίς φλούδα

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170°C. Προσθέτουμε τα 400γρ. ζάχαρη, το νερό και χυμό λεμονιού σε μια κατσαρόλα με βαρύ πυθμένα. Βράζουμε σε μέση υψηλή θερμοκρασία και ανακατεύουμε για να διαλύσουμε τη ζάχαρη. Μειώνουμε τη θερμότητα στο μέσο και συνεχίζουμε να βράζουμε για περίπου 8 έως 10 λεπτά. Αφαιρούμε από τη φωτιά, ανακατεύουμε το σιρόπι και το αφήνουμε στην άκρη για να κρυώσει. Κοσκινίζουμε μαζί το σιμιγδάλι, το baking powder και τη σόδα σε ένα μπολ και αφήνουμε στην άκρη. Σε ένα άλλο μπολ προσθέτουμε το βούτυρο και τη ζάχαρη και χτυπάμε με το μίξερ μέχρι να αφρατέψει. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα αυγά, ένα κάθε φορά. Στη συνέχεια, προσθέτουμε τη βανίλια. Με την ταχύτητα του μίξερ σε μεσαία χαμηλή ταχύτητα, προσθέστε περίπου το 1/3 του μείγματος σιμιγδαλιού στο μπολ με την ζάχρη και βούτυρο που χτυπήσαμε και χτυπάμε να ενσωματωθουν τα υλικά. Στη συνέχεια, προσθέτουμε το ½ του γιαουρτιού χτυπώντας συνέχεια. Ρίχνουμε και τα υπόλοιπα συστατικά, εναλλασσόμενα το σιμιγδάλι με το υπόλοιπο γιαούρτι και χτυπάμε. Ξύνουμε το μπολ και ξανά χτυπάμε μέχρι να βεβαιωθούμε πως έχουν ενσωματωθεί τα υλικά. Εφόσον έχουμε χτυπήσει το μείγμα το ρίχνουμε σε ένα βουτυρωμένο ταψάκι 23x30 εκ. Χρησιμοποιούμε ένα μαχαίρι για να κάνουμε διαγώνιες γραμμές σε δύο κατευθύνσεις στην επιφάνεια του μείγματος που έχουμε ρίξει στο ταψί δημιουργώντας σχήματα διαμαντιών. Τοποθετούμε ένα αμύγδαλο στο κέντρο κάθε διαμαντιού και ψήνουμε για 30 έως 40 λεπτά στους 170° C ή μέχρι να ροδίσει ελαφρώς στην κορυφή. Αφαιρούμε το κέικ από το φούρνο και ρίχνουμε λίγο λίγο από το σιρόπι που έχει κρυώσει σε όλη την επιφάνια του κέικ ενώ είναι ζεστό. Αφήνουμε το σιρόπι να εμποτίσει το κέικ πριν χυθεί περισσότερο, χρησιμοποιώντας όλο το σιρόπι. Αφήνουμε το κέικ στην άκρη μέχρι να κρυώσει τελείως και αφού κρυώσει το κόβουμε.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Κίνα

Sticky Orange Chicken

Υλικά

2 μεγάλα αυγά, χτυπημένα
170γρ. καλαμποκάλευρο
1 κουταλιά της σούπας. corn flower, για να δέσει η σάλτσα
35 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
1 κιλό στήθος κοτόπουλου κομμένα κύβους
Ηλιέλαιο για το τηγάνισμα
2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
1/2 κ.γ. τριμμένο τζίντζερ
1/2 κ.γ. μπούκοβο
160ml φρέσκο χυμό πορτοκαλιού
2 κ.σ. soya sauce
1 κ.σ. μπλόξυδο
1 κ.σ. γλυκιά σάλτσα τσίλι
1 κ.σ. καστανή ζάχαρη
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
Μαγειρεμένο λευκό ρύζι, για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ προσθέτουμε τα αυγά και σε ένα δεύτερο κύπελλο ανακατεύουμε ½ φλιτζάνι καλαμποκάλευρο, αλεύρι, αλάτι και πιπέρι. Βουτάμε τα κομμάτια κοτόπουλου στο αυγό και στη συνέχεια, τα βουτάμε στο μείγμα που κοσκινίσαμε.
Σε μια μεγάλη, βαθιά κατσαρόλα με μέση υψηλή θερμότητα, θερμαίνουμε το λάδι και μόλις το λάδι ζεσταθεί τηγανίζουμε το κοτόπουλο σε παρτίδες μέχρι να κάνουν χρυσή και τραγανή κρούστα για 4 έως 5 λεπτά. Στραγγίζουμε τα τηγανισμένα κοτόπουλα σε ένα πιάτο με χαρτί κουζίνας.
Σε μια μικρή κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, θερμαίνουμε 1 κουταλιά σούπας λάδι κραμβέλαιο. Προσθέτουμε το σκόρδο, το τζίντζερ και τιο μπούκοβο και μαγειρεύουμε μέχρι να αρωματιστεί το λάδι, περίπου 2 λεπτά. Ανακατεύουμε και προσθέτουμε το χυμό πορτοκαλιού, σάλτσα σόγιας, ξίδι μηλίτη μήλου, σάλτσα τσίλι και καστανή ζάχαρη για να βράσουν.
Εν τω μεταξύ, σε ένα μικρό μπολ, ανακατεύουμε μια κ.σ. corn flower με 2 κ.σ. νερό για να δέσουμε τη σάλτσα.
Μετά από 3-5 λεπτά όταν θα έχει δέσει η σάλτσα αφαιρούμε από τη φωτιά και σερβίρουμε πάνω από το ρύζι.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Νότιος Αφρική

Bunny Chow

Υλικά

500γρ άπαχο αρνί κρέας, κομμένο σε κύβους 5εκ
Αλάτι
1 κουταλάκι κουρκούμα
100 ml. ηλιέλαιο
4 κρεμμύδια, κομμένα σε φέτες
4-6 αποξηραμένες κόκκινες πιπεριές chilli
6 γαρίφαλα αποξηραμένα
4 λοβούς κάρδαμο
1 κ.γ.. σπόρους κύμινο
1 κ.γ.. σπόρων μάραθο
1 κ.γ. σπόρους παπαρουνόσπορους
1 κ.γ. Fenugreek
4-6 σκελίδες σκόρδο, θρυμματισμένα
1 κομμάτι τζίντζερ, τριμμένο
1 κ.σ. σκόνη τσίλι
1-2 κ.σ. ζάχαρης, καστανή
1 χυμό lime
½ κιλό μπροζημένιο καρβέλι

Εκτέλεση

Βάζουμε το κρέας σε μια κατσαρόλα με ένα σφιχτό καπάκι. Ρίχνουμε μόνο νερό για να καλυφθεί . Φέρνουμε το κρέας σε βρασμό, απομακρύνουμε τυχόν απομεινάρια από την επιφάνεια (αφρό), στη συνέχεια προσθέτουμε αλάτι και το κουρκούμη. Καλύπτουμε με καπάκι, μειώνουμε τη θερμότητα και σιγοβράζουμε μέχρι να απορροφηθεί το μεγαλύτερο μέρος του υγρού και το κρέας να είναι τρυφερό. αυτό θα διαρκέσει 45 λεπτά έως μία ώρα. Αφαιρούμε το κρέας διατηρώντας το υπόλοιπο υγρό της κατσαρόλας. Σε ξεχωριστό τηγάνι, θερμαίνουμε το λάδι μουστάρδας, αν έχουμε, με το λάδι φυτικού ελαίου. Μόλις το λάδι αρχίσει να καπνίζει, προσθέτουμε τα κρεμμύδια και τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσουν, μετά τα απομακρύνουμε με ένα κουτάλι με σχισμές και αποστραγγίζουμε πάνω από το χαρτί κουζίνας τα κρεμμύδια. Προσθέτουμε ολόκληρα τα αποξηραμένα τσίλι με το υπόλοιπο λάδι στο τηγάνι και τηγανίζουμε μέχρι να μαυρίσουν, αφαιρούμε το τηγάνι από τη θερμότητα και πετάμε τις πιπεριές chilli. Επιστρέφουμε το λάδι στη θερμότητα για άλλη μια φορά, στη συνέχεια προσθέτουμε τα γαρίφαλα τους δύο τύπους κάρδαμου στο τηγάνι επιτρέποντάς τους να αφήσουν τα αρώματα τους και τη γεύση τους για μερικά δευτερόλεπτα. Έπειτα προσθέτουμε τους σπόρους μουστάρδας, κύμινου, μάραθου, παπαρουνόσπορους, την τριγωνέλλα και τη σκόνη Ασαφετίδα. Μόλις οι σπόροι αρχίσουν να ραγίζουν και να σπάνε, προσθέστε το σκόρδο και το τζίντζερ. Ανακατεύουμε για ένα λεπτό και στη συνέχεια προσθέτετε το μαγειρεμένο κρέας με τη σκόνη τσίλι και μελάσα ζάχαρης εάν χρησιμοποιούμε. Ανακατεύουμε καλά για λίγα λεπτά. Προσθέτουμε το χυμό lime, 3 κ.σ νερό και σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να εξατμιστεί όλη η υγρασία. Κόβουμε την κόρα από την κορυφή και βγάζουμε τη μισή ψίχα από το κάθε ψωμί δημιουργώντας κενό και γεμίζουμε με το μαγειρεμένο μείγμα κρέατος και από επάνω το κρεμμύδι που τηγανίσαμε εξαρχής.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ουκρανία

Πατατόπιτα με Μανιτάρια

Υλικά

10 πατάτες τριμμένες
400 γρ. μανιτάρια, λεπτοκομμένα
150 γρ. τυρί γραβιέρα
5 κ.σ. γιαούρτι στραγγιστό
1 κ.σ. αλευρι γ.ο.χ
2 κ.σ. βούτυρο, λιωμένο
3 κρεμμύδια ξερά, ψιλοκομμένα
2 κ.σ ηλιέλαιο
Αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση

Ξεφλουδίζουμε και ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τα ρίχνουμε στο τηγάνι με καυτό φυτικό λάδι. Μόλις μαλακώσει το κρεμμύδι προσθέτουμε τα μανιτάρια και τηγανίζουμε. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και τα κρατάμε στην άκρη.
Έπειτα ξεφλουδίζουμε, ξεπλένουμε και τρίβουμε τις πατάτες και στη συνέχεια πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι.
Ύστερα παίρνουμε ένα ταψί πιρέξ βουρτσίζουμε το ταψί με βούτυρο και προσθέτουμε τη μισή τριμμένη πατάτα. Ρίχνουμε το ¼ από το τριμμένο τυρί από πάνω, τα μανιτάρια, 1-2 κουταλιές γιαούρτι και πασπαλίζουμε με το ¼ της δόσης του τριμμένου τυριού που έχει απομείνει. Βάζουμε και τη δεύτερη στρώση τριμμένης πατάτας και από πάνω το ¼ τυρί. Στη συνέχεια ρίχνουμε και το υπόλοιπο γιαούρτι και πασπαλίζουμε με το δεύτερο μισό του υπόλοιπου τυριού. Ζεσταίνουμε το φούρνο στους 180C. Ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να μαγειρευτεί για 20-30 λεπτά.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Αιθιοπία

Ψωμί με μέλι

Υλικά

1 αυγό
7γρ. ενεργή ξηρή μαγιά
½ κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
250ml. γάλα, χλιαρό
170γρ. μέλι
60ml. νερό, χλιαρό
6 κ.σ. ανάλατο βούτυρο, λιωμένο
1 κ.σ κόλιανδρο
1 ½ κ.γ. αλάτι
1/2 κ.γ. κανέλα

Εκτέλεση

Σε ένα μικρό, ρηχό μπολ, ρίχνουμε τη μαγιά στο χλιαρό νερό. Αφήνουμε το μίγμα να σταθεί για 2-3 λεπτά και στη συνέχεια ανακατεύουμε για να διαλύσουμε πλήρως τη μαγιά. Τοποθετήστε το μπολ σε ένα ζεστό ξερό σημείο για περίπου 5 λεπτά ή έως ότου η μαγιά φουσκώσει και το μείγμα σχεδόν διπλασιάζεται σε όγκο.b Προσθέτουμε το αυγό, το μέλι, το κόλιανδρο, την κανέλα και το αλάτι σε ένα βαθύ μπολ. Ανακατεύουμε μαζί με ένα σύρμα η κουτάλι. Προσθέτουμε τη μαγιά, το γάλα και 4 κουταλιές από το λιωμένο βούτυρο. Χτυπάμε μέχρι τα συστατικά να είναι καλά αναμειγμένα. Ρίχνουμε το αλεύρι σιγά σιγά ανά 170γρ. κάθε φορά, όσο είναι απαραίτητο από το 1,5 κιλό μέχρι να δημιουργήσουμε μια ζύμη μαλακή. Αν η ζύμη γίνει πάρα πολύ άκαμπτη για να ανακατευτεί εύκολα, προσθέτουμε το πρόσθετο αλεύρι. Σε μια ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια, ζυμώνουμε τη ζύμη, αναδιπλώνοντάς την προς το τέλος, πιέζοντας την προς τα κάτω και προς τα εμπρός αρκετές φορές με τη φτέρνα του χεριού μας. Τρίβουμε τα χέρια μας με λίγο λιωμένο βούτυρο, αν η ζύμη κολλάει στα δάχτυλά μας χωρίς να χρησιμοποιούμε επιπλέον αλεύρι για να μην γίνει η ζύμη σκληρή. Συνεχίζουμε τη ζύμωση για περίπου 5 λεπτά ή έως ότου η ζύμη είναι ομαλή και ελαστική. Σχηματίζουμε μια σφαιρική ζύμη και την τοποθετούμε σε ένα μεγάλο ελαφρώς βουτυρωμένο μπολ. Τοποθετούμε μια πετσέτα κουζίνας πάνω από το μπολ και το αφήνουμε σε ένα ζεστό σημείο για περίπου 1 ώρα ή έως ότου η ζύμη διπλασιαστεί. Με μια βούρτσα ζαχαροπλαστικής απλώνουμε το υπόλοιπο λιωμένο βούτυρο ομοιόμορφα πάνω από την επιφάνια της φόρμας κέικ που θα ψήσουμε τη ζύμη. Βγάζουμε τη ζύμη και με τη γροθιάς μας τη χτυπάμε στη μέση και στη συνέχεια ζυμώνουμε ξανά για 1-2 λεπτά. Σχηματίζουμε τη ζύμη σε μπάλα και την τοποθετούμε στη φόρμα πιέζοντας προς τα κάτω τις γωνίες ώστε να καλύπτει πλήρως το βάθος της φόρμας. Ξανά αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για περίπου 1 ώρα ακόμα ή μέχρι να διπλασιαστεί. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 150 βαθμούς κελσίου και ψήνουμε για 50-60 λεπτά. Το βγάζουμε από τη φόρμα και το σερβίρουμε με μέλι ή βούτυρο από πάνω.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

Αργεντινή

Πατατόπιτα με Μανιτάρια

Υλικά

1 μεγάλη κολοκύθα
1,5 κιλό βοδινό κρέας, λαιμό για στιφάδο, κομμένο σε κύβους
1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
3 σκελίδες σκόρδο
1 πράσινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
1 κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
2 μικρές γλυκοπατάτες, αποφλοιωμένες και κομμένες σε κύβους
2 πατάτες κομμένες σε κύβους
2 ντομάτες, ψιλοκομμένες
2 Baby corn, βρασμένα
170 γρ. αποξηραμένα βερίκοκα, σε κύβους
2 κ.σ. ρίγανη
2 φύλλα δάφνης
1800ml. ζωμό βοδινού
Ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Για την κολοκύθα: Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς κελσίου. Εν τω μεταξύ, κόβουμε την κορυφή από την κολοκύθα και την κρατάμε για καπάκι. Αφαιρούμε τους σπόρους και τις ρίζες. Ψήνουμε στο φούρνο για περίπου 30 λεπτά ανάλογα το μέγεθος χωρίς να μαγειρευτεί τελείως.

Για τη σούπα: Προσθέτουμε περίπου 2 κουταλιές της σούπας φυτικό λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα σε υψηλή θερμοκρασία. Προσθέτουμε το βοδινό κρέας ανακατεύοντας σταδιακά για να εξασφαλίσουμε την κρούστα και τα υγρά από το κρέας. Μειώνουμε τη θερμότητα και προσθέτουμε τα κρεμμύδια και το σκόρδο. Μόλις μαλακώσουν προσθέτουμε τις πιπεριές και συνεχίζουμε να μαγειρεύουμε για περίπου πέντε λεπτά. Προσθέτουμε πατάτες, ντομάτες, καλαμπόκι, βερίκοκο, ρίγανη, φύλλα δάφνης και το ζωμό. Μαγειρεύουμε για περίπου 30 λεπτά. Εφόσον έχει περάσει ο χρόνος ψησίματος της κολοκύθας και του κρέατος γεμίζουμε την κολοκύθα καπακώνουμε και ψήνουμε για 30-40 λεπτά.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία

ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Αλληλεγγύη Πρόοδος Ευημερία
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και τη Κυπριακή Δημοκρατία