

ΝΤΑΓΕΣ ΝΗΣΤΙΣΙΜΕΣ

	2. Γλυκά
30, 31	Βύσσινο 69
	Κέικ πετιμεζιού 91
λάτα 28	Κορόμηλα («αμπουρνέλες») 70
ια) γιαχνί	Κουλουράκια κρασιού 85
	Κυδώνι μαρμελάδα 70
ια) κρασά-	Κυδώνι πελτέ 70
	Κυδωνόπαστο 71
	Λουκουμάδες 77
ιστές 19	Μουσταλευριά 89
	Μουσταλευριά ξερή 90
20	Μουστοκούλουρα τραγανά 84
3	Ξεροτήγανα 73
	Παστέλι σε λεμονόφυλλα 92
	Πετιμέζι 90
τά 31	Σταφίδες ξερές 94
	Σταφύλι 69
σαλάτα 30	Σύκα παστελάτα 93
8	Χαλβάς λαδιού 94
ά 16	
ουρκούτι	
λυκιές 19	
19	
0	

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ (του ΑΛΕΚΟΥ Ε. ΦΛΩΡΑΚΗ)	7
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	11

ΦΑΓΗΤΑ

1. ΟΡΕΚΤΙΚΑ

Μπουρεκάκια τυριού	15
Πατατοκεφτέδες	16
Ντολμαδάκια λαδερά	16
Αγκινάρες πανέ	17
Μαραθοτηγανίτες	18
Ντομάτες ξερές με κουρκούτι	18
Πιπεριές τηγανιτές	19
Πιπεριές κόκκινες γλυκιές	19
Ελιές πράσινες τσακιστές	19
Ελιές λαδιού	20
Ελιές σέ άρμη	20
Ελιές σταφιδωμένες	20

2. ΟΜΕΛΕΤΕΣ

Ομελέτα με λουκάνικο ή σύγλινο	21
Σκάλφα ή τριφύλλια ομελέτα	21
Αγκινάρες ομελέτα	22
Κολοκύθια ομελέτα	22
Φουρτάλια	23

3. ΤΥΡΙΑ

Πέτρωμα	24
Πετρωτά τυριά	25
Τυρί στρογγυλό	25
Τυρί μαλαθούνη	26

Τυρί βραστό	26
Κοπανιστή (καυτερή μυζήθρα Τήνου)	26
4. ΣΑΛΑΤΕΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΑΣΤΑ	
Αμπελοφάσουλα σαλάτα	28
Μαυρομάτικα φασόλια σαλάτα	29
Κάπαρη σαλάτα	29
Μαϊντανομελιτζανοσαλάτα	30
Αγκινάρες ξιδιαστές Α' τρόπος	30
Αγκινάρες ξιδιαστές Β' τρόπος	31
Κάπαρη στό ξίδι	31
Ειδιαστά κρεμμυδάκια	31
5. ΨΩΜΙ ΚΑΙ ΠΙΤΕΣ	
Ψωμί χωριάτικο	32
Παξιμάδια	33
Φύλλο σπιτικό	34
Τυρόπιτα	35
Κολοκυθόπιτα	35
Πατατόπιτα («πατέ», «μπομπότα»)	36
6. ΣΟΥΠΕΣ	
Κόκορας βραστός	37
Πιτσούνια σούπα	38
Μαγειρίτσα χωριάτικη	38
Χορτόσουπα	39
Μασόγαλα (Μά[τ]σ')	40
Γαλόσουπα	40
7. ΣΑΛΤΣΕΣ	
Σαβόρι με πετιμέζι (σάλτσα για ψάρια)	41
Σάλτσα μέ φρέσκια ντομάτα	41
Σάλτσα ντομάτα (διατηρούμενη)	42
Μπεςαμέλ	42
Μπεςαμέλ αραιή ξινή	43
8. ΛΑΧΑΝΙΚΑ	
Ντομάτες γεμιστές μέ τυρί	44
Κολοκύθια παπουτσάκια	45
Ραβιόλια με σέσκουλα	46
Αγκινάρες ογκρατέν	47

Πατάτες γιαχνί («εντράδα» ή «νιτράδα»)	47
Αρναθκιές γιαχνί	48
Αρναθκιές κρασάτες	48
Λαχανόρυζο	49
Λιβιά «μακαρόνια»	49
Σκορδομακάρονα (νηστίσιμα)	49
Αγκιναρόρυζο	50
9. ΨΑΡΙΑ	
Ψητά ψάρια	52
Ψάρι μουγκρί συλαδιά (ζελέ)	52
Καλαμάρια ψητά	53
Χταπόδι ξιδάτο	53
Χταπόδι στιφάδο	53
Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι	54
10. ΚΡΕΑΤΙΚΑ	
Τηνιακό λουκάνικο	55
Λούζες τηνιακές	56
Φασόλια ξερά με χοιρινό	56
Χοιρινό με σέλινο	57
Πηχτή	58
Πιτσούνια κοκκινιστά	58
Λαχανοντολμάδες	59
Αρνάκι φρικασέ	59
Συκωταριά αρνίσια	60
Φλεμόνι κοκκινιστό	60
Αγκινάρες με κιμά	61
11. ΚΥΝΗΓΙ	
Μπεκάτσες κοκκινιστές	62
Ορτύκια με ρύζι	62
Τσίχλες με πιπεριές	63
Κοκκινιστό κουνέλι στιφάδο	64
Κουνέλι ριγανάτο	64

ΓΛΥΚΑ

1. ΓΛΥΚΑ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ, ΜΑΡΜΕΛΑΔΕΣ, ΠΟΤΑ	
Γλυκό σταφύλι	69

Βύσσινο γλυκό	69
Κυδώνι μαρμελάδα	70
Κορόμηλα ή «Αμπουρνέλες» μαρμελάδα	70
Κυδώνια πελτέ	70
Κυδωνόπαστο	71
Βύσσινο ποτό	71
Βερίκοχο ποτό	72
Λεμονάδα	72
2. ΓΛΥΚΑ ΤΗΓΑΝΙΟΥ	
Ξεροτήγανα	73
Ψαράκια	74
Σεσκουλοπιτάκια (ή «φεσχ'λοπιτάκια»)	75
Τηγανίτες φωμιού	76
Λουκουμάδες	77
3. ΓΛΥΚΑ ΦΟΥΡΝΟΥ	
Τυρόπιτες γλυκιές	78
Σκεπαστή-Μυζηθρόπιτα γλυκιά	79
Μαρέγκες ή Μπεζέδες	80
Μασουράκια αμυγδάλου	80
Μασουράκια καρυδιού	81
Πάστα φλώρα	82
Πουτίγκα ρυζιού	82
4. ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ	
Μουστοκούλουρα τραγανά	84
Κουλουράκια κρασιού	85
Μπισκότα μαρμελάδας	86
Τσουρέκια	86
Λαζαράκια	87
Κουλουράκια πασχαλινά	88
5. ΓΛΥΚΑ ΜΟΥΣΤΟΥ ΚΑΙ ΠΕΤΙΜΕΖΙΟΥ	
Μουσταλευριά	89
Μουσταλευριά ξερή	90
Πετιμέζι	90
Κέικ πετιμεζιού («φοινίκι»)	91
6. ΓΛΥΚΑ ΔΙΑΦΟΡΑ	
Παστέλι σε λεμονόφυλλα	92

Σύκα παστελάτα	93
Σταφίδες ξερές	94
Χαλβάς του λαδιού	94
Ρυζόγαλο	95
ΤΟ ΜΕΤΡΗΜΑ ΤΩΝ ΥΛΙΚΩΝ	97
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	98
ΕΥΡΕΤΗΡΙΑ	
1. Ευρετήριο βασικών υλικών	101
2. Συνταγές εορταστικές	103
3. Συνταγές νηστίσιμες	104