



# TASTE LEFKADA

2018



This book is born from EVS volunteering project about gastronomy and sustainability in which we shared not only our recipes, but also our customs and experiences. We are 20 volunteers from Italy, Turkey, Spain, France, Tunisia, Romania and Poland, can you imagine! We came here to organize the Festival of Lefkadian Gastronomy and our event "crEATe". We know that gastronomy is a vector of social mixing and blending. Living together and sharing our meals for a month, we expressed ourselves through our dishes and we appreciated our differences and we even found some similarities.

We wish you to enjoy this book, approaching to new tastes and habits. We've chosen simple recipes so that everybody can discover different cuisines from all over the world.

You can follow the original version or try to create something new, always in accordance with the common principles of our diets, which favour fresh, seasonal and sustainable ingredients.

We hope food can be for you a way to celebrate your origins and enjoying other cultures at the same time!

EVS GLAZE's volunteers!!!

Αυτό το βιβλίο δημιουργήθηκε από το εθελοντικό πρόγραμμα EVS (Ευρωπαϊκή Εθελοντική Υπηρεσία) για την γαστρονομία και την βιωσιμότητα, όπου δεν μοιραστήκαμε μόνο τις συνταγές μας αλλά τα ήθη, τα έθιμα και τις εμπειρίες μας. Είμαστε 20 εθελοντές από Ιταλία, Τουρκία, Ισπανία, Γαλλία, Τυνησία, Ρουμανία και Πολωνία. Μπορείς να το φανταστείς! Ήρθαμε εδώ να βοηθήσουμε στην οργάνωση του Φεστιβάλ Γαστρονομίας της Λευκάδας. Ξέρουμε ότι η γαστρονομία είναι ένας τομέας κοινωνικής πρόσμιξης και ανακατέματος. Ζώντας μαζί και τρώγοντας μαζί για ένα μήνα, εκφραστήκαμε μέσα από τα πιάτα μας, εκτιμήσαμε τις διαφορές μας και βρήκαμε ομοιότητες.

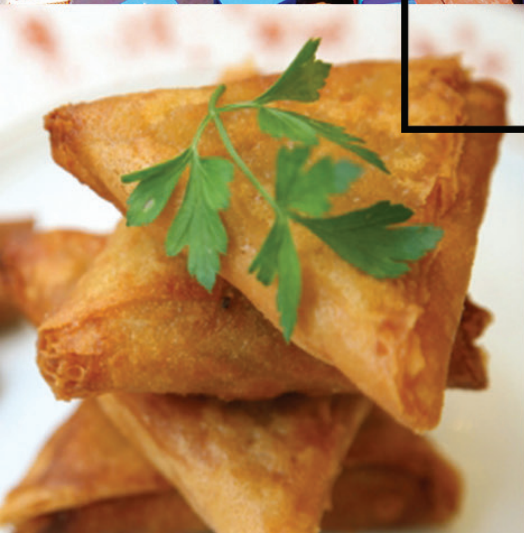
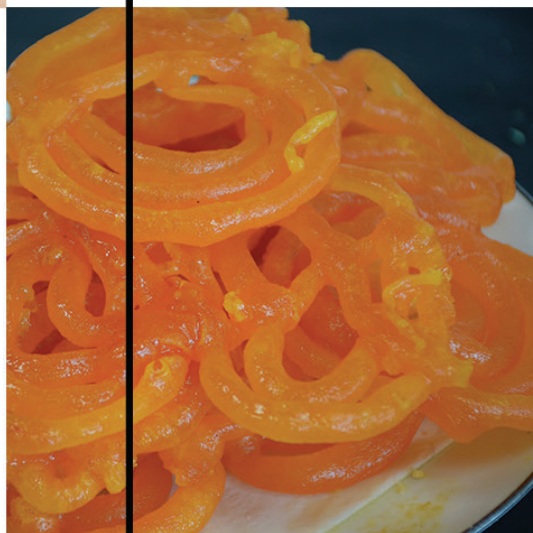
Ευχόμαστε να απολαύσετε αυτό το βιβλίο και να προσεγγίσετε νέες γεύσεις και συνήθειες. Διαλέξαμε απλές συνταγές ώστε ο καθένας να μπορεί να ανακαλύψει διαφορετικές κουζίνες από όλο τον κόσμο. Μπορείτε να ακολουθήσετε την αυθεντική συνταγή ή να προσπαθήσετε να δημιουργήσετε κάτι καινούριο, ακολουθώντας τις βασικές αρχές της διατροφής μας με φρέσκα υλικά εποχής.

Ελπίζουμε το φαγητό να είναι για σας ένας τρόπος να γιορτάζετε την καταγωγή σας αλλά και να απολαμβάνετε άλλους πολιτισμούς την ίδια ώρα!

Οι εθελοντές του προγράμματος Glaze!!!



# TUNISIAN RECIPES



# TUNISIAN COUSCOUS

8  
x6



BLACK PEPPER



HARISSA



100 GR CHICKPEAS  
(CANNED)  
100 gr ρεβύθια



6 PIECE  
MEAT  
6 μερίδες  
κρέας



200GR COUSCOUS  
FINE SEMOLINA  
200 γρ  
κους κους



CHILI POWDER  
Τσίλι σε σκόνη



3 TURNIPS  
3 γογγύλια  
κομμένα στη μέση



OLIVE OIL  
2 φλ σπορέλαιο



1 BIG SPOON  
TOMATO CONCENTRATE  
1κ.σ πελτέ ντομάτας



SALT  
Αλάτι

## DESCRIPTION

- 1 Por ½ cup of oil. Fry the onion. Add the garlic, tomato paste and harissa
- 2 Add the caraway, coriander, chili powder and the meat
- 3 Cover with water. Add the turnips and carrots, and cook, add the other vegetables.
- 4 Prepare the couscous, with boiling water, salt and oil.
- 5 Get a few ladles of broth and wet the couscous semolina. And decorate with meat and vegetables.

- 1 Ρίξτε σε ένα τηγάνι ½ φλιτζάνι λάδι. Προσθέστε το σκόρδο, τον πελτέ και τη χαρίσα και συνεχίστε το τηγανισμα
- 2 προσθέστε το κόμινο, τον κόλιανδρο το τσίλι και το κρέας
- 3 προσθέστε νερό μέχρι να καλυφθεί το κρέας. Προσθέστε τα γογγύλια, τα καρότα και τα υπόλοιπα λαχανικά
- 4 εν τω μεταξύ ετοιμάστε το κους κους με ζεστό νερό, αλάτι και λάδι
- 5 Βρέξτε το κους κους με μερικές κουταλιές από τον ζωμό. Προσθέστε το κρέας και τα λαχανικά

# TUNISIAN BRICK

👤x6



TUNA  
Τόνος



1 LEMON  
Λεμόνι



1 LARGE POTATO  
1 ΜΕΓΑΛΗ ΠΑΤΑΤΑ



GRATED CHEESE  
75 GR  
ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΤΥΡΙ



SALT  
Αλάτι



2 EGGS  
2 αυγά



½ BUNCH  
PARSLEY  
ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΟΣ  
ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ



OLIVE OIL  
Λάδι για  
Τηγάνισμα



MINT LEAVES  
ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΟΣ  
ΔΥΟΣΜΟΣ

## DESCRIPTION

- ① Mix all ingredients in a bowl
- ② Cut the brik leaves in half
- ③ Place some stuffing on one side make the folding of the brik by triangle following the procedure on the photos
- ④ Fry briks in an oil bath until the briks are golden
- ① Σε ένα μπολ ανακατέψτε όλα τα υλικά
- ② Κόψτε τα φύλλα μπρικ στη μέση
- ③ Βάλτε τη γέμιση και διπλώστε τα σε τρίγωνα
- ④ Τηγανίστε 3-4 μπρικ τη φορά μέχρι να χρυσίσουν, περίπου για 5 λεπτά

# TUNISIAN MAKROUDH



LEMON JUICE  
1/2 LEMON  
XYMO  
ΑΠΟ ΜΙΣΟ ΛΕΜΟΝΙ



SUGAR  
500 G  
500 ΓΡ  
ΖΑΧΑΡΗ



OLIVE OIL  
100 ml λάδι



BUTTER 125 G  
125 GR  
αλατισμένο βούτυρο



FLOUR  
250 G  
250 GR  
αλεύρι



SEMOLINA  
500 G  
500GR  
σιμιγδάλη



DATE PASTE  
250 G  
250 GR  
πάστα χουρμά

## DESCRIPTION

- Put the sugar in a pan with the lemon and water
  - Bring to the boil and simmer over a low heat for around 10 minutes until thick and syrupy. Remove from the heat.
  - In a bowl, mix together the semolina and flour
  - Melt the butter and add to the dry ingredients with the oil and mix
  - Shape the dough into strands and make a depression along the centre
  - Spoon the date paste into the semolina paste
  - Cut into approx. 4 cm lengths and fry in the hot oil until crispy
  - Take out of the syrup to serve.
- Σε μια κατσαρόλα βάλτε τη ζάχαρη, το λεμόνι και το νερό
  - Αφήστε το να βράσει σε χαμηλή φωτιά μέχρι να σιροπιώσει (περίπου 10 λεπτά). Απομακρύνετε από τη φωτιά
  - Σε ένα μπολ, ανακατέψτε το σιμιγδάλη και το αλεύρι
  - Λιώστε το βούτυρο, προσθέστε το στο αλεύρι μαζί με το λάδι και ανακατέψτε
  - Ζυμώστε τη ζύμη σε μπαστουνάκια 3-4 εκ πάχους και κάντε μια τρύπα στο κέντρο
  - Γεμίστε τη τρύπα με πάστα από χουρμά
  - Κόψτε σε κομμάτια και τηγανίστε σε καυτό λάδι
  - Ρίξτε το σιρόπι και σερβίρετε



# ITALIAN RECIPES



# FAGOTTINI

🍴×6



1 ROLL OF  
PIZZA DOUGH

1 φύλο ζύμη για  
πίτσα

+



12 CHERRY TOMATO

12 μικρές  
ντομάτες

+



200GR MOZZARELLA

200 gr  
μοτσαρέλα

+



1 TEASPOON  
OF SALT

1 κ.σ αλάτι



200GR MOZZARELLA

Ρίγανη

+



1 EGG

1 αυγό

+



2 TEASPOON  
OF CAPERS

2 κ.σ κάπαρη

+



1/2 TABLE SPOON  
BLACK PEPPER

Μισό κ.σ μαύρο  
πιπέρι

## DESCRIPTION

① Cut the pizza dough into 12 squares.

② Cut the top of the tomato and empty it put with a teaspoon.

③ Squeeze the mozzarella and chop it in small pieces.

④ Fill the tomatoes with some mozzarella, salt, black pepper and some oregano.

⑤ Put one tomato on each dough square. Join the corners to close it.

⑥ Beat the egg and spread it on each "fagottino".

⑦ Bake it for 15 minutes at 200 °C. And taste it warm!

① Κόψτε τη ζύμη σε 12 τετράγωνα κομμάτια

② Κόψτε τη κορυφή από τις ντομάτες και αδειάστε τα με τη

③ Κόψτε τη μοτσαρέλα σε μικρά κομμάτια

④ Γεμίστε τις ντομάτες με μοτσαρέλα, αλάτι, πιπέρι, κάπαρη και

⑤ Βάλτε από μία ντομάτα σε κάθε κομμάτι ζύμης. Πιέστε τις άκρες να

⑥ Χτυπήστε το αυγό και αλείψτε το κάθε fagottino ενωθούνε ρίγανη

⑦ Ψήστε στους 200 C για 15 λεπτά. Τρώγετε ζεστό!



# TIRAMISU

👤×6



225ML WHIPPED  
HEAVY CREAM

225 ml κρέμα  
σαντιγί



2 TABLE SPOONS  
COCOA POWDER

2 κ.σ κακάο  
σκόνη



70GR SUGAR

70 gr  
ζάχαρη



450ML ESPRESSO  
OR STRONG COFFEE

450 ml εσπρέσο ή  
άλλον δυνατό καφέ



225GR MARCARPONE  
CHEESE

225 gr τυρί  
μασκαρπόνε



15 LADYFINGERS  
BISCUIS

15 μπισκότα  
σαβαγιάρ



1TABLE SPOON  
AMARETTO LIQUOR  
OR RUM

1 κ.σ λικέρ  
αμαρέτο ή ρούμι

## DESCRIPTION

① Beat the whipping cream with the sugar until soft peaks form.

② Add in mascarpone cheese and liquor and go on whipping to stiff peaks.

③ Dip savoiardi biscuits in coffee for a few seconds until soft but not melting.

④ Place them in a pan to make the first layer.

⑤ Spread half of the whipped cream mixture on top to make the second layer and then repeat the process.

⑥ Refrigerate for about 2 hours, then dust the top with cocoa powder using a sieve before serving.

① Χτυπήστε τη σαντιγί με τη ζάχαρη

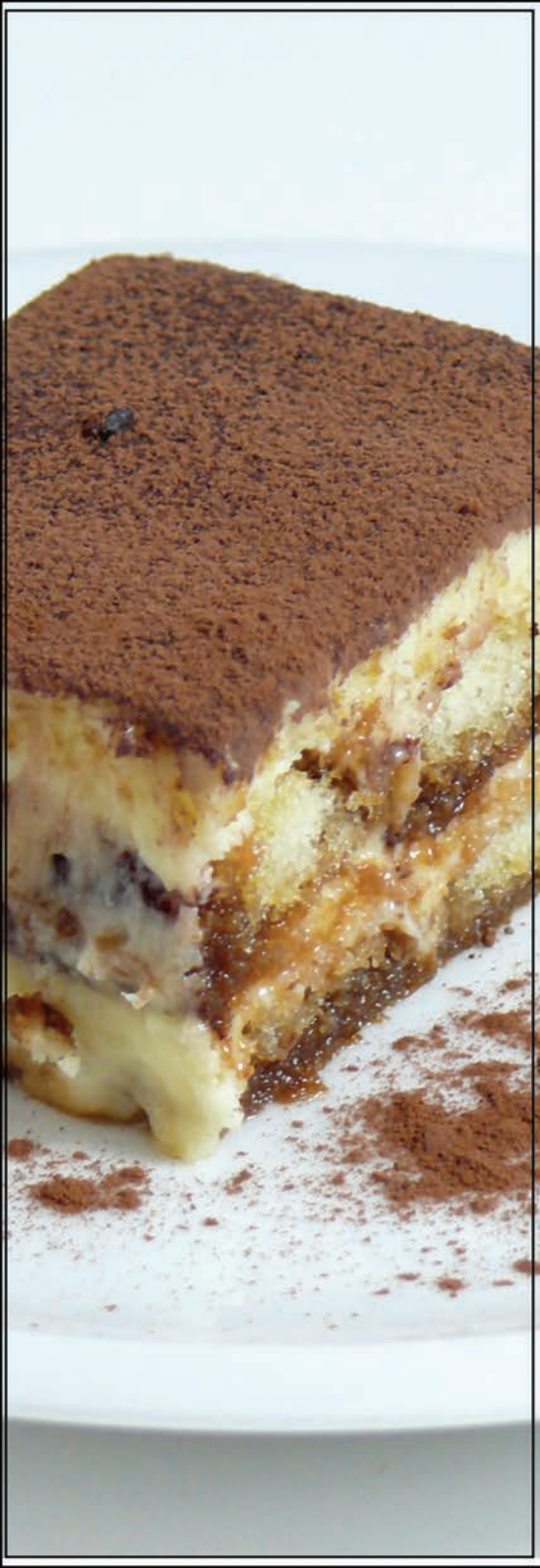
② Προσθέστε το τυρί και το λικέρ. Χτυπήστε μέχρι να σφίξει το μείγμα

③ Βουτήξτε τα μπισκότα μέσα στον καφέ για να μαλακώσουν

④ Στρώστε μια σειρά από μπισκότα στο πυρέξ

⑤ Απλώστε από πάνω τη μισή κρέμα. Στρώστε τα υπόλοιπα μπισκότα και μετά την υπόλοιπη κρέμα

⑥ Απλώστε από πάνω τη μισή κρέμα. Στρώστε τα υπόλοιπα μπισκότα και μετά την υπόλοιπη κρέμα



# BRUSCHETTE ESTIVE

👤x6



12 THICK SLICES  
OF ITALIAN BREAD

12 λεπτές φέτες  
από μπαγκέτα

+



125GR CREAM CHEESE

125 gr τυρί κρέμα

+



HALF OF MELON

Μισό πεπόνι



100GR RAW HAM

100 gr ζαμπόν

+



MINT

δύσμος

## DESCRIPTION

- ① Preheat the oven at 180 C.
  - ② Cut the bread in thick slices (around 1 cm).
  - ③ Heat it on the oven for a few minutes.
  - ④ Cut the melon into cubes. Spread a tablespoon of cream cheese on the bread.
  - ⑤ Put a slice of ham on each slice of bread and then a cube of watermelon.
  - ⑥ Decorate with a mint leaf and serve it!
- ① Προθερμαίνετε τον φούρνο
  - ② Κόψτε την μπαγκέτα σε λεπτές φέτες
  - ③ Ψήστε τις στον φούρνο για λίγα λεπτά
  - ④ Κόψτε το πεπόνι σε κυβάκια. Στρύψτε μια κουταλιά κρέμα τυριού στο ψωμί.
  - ⑤ Σε κάθε φέτα ψωμιού, προσθέστε μια φέτα ζαμπόν και ένα κυβάκι πεπόνι.
  - ⑥ Διακοσμήστε με φρέσκο δυόσμο και σερβίρετε!



TURKISH  
RECIPES



# MERCİMEK KÖFTESİ

👤x6



1/2 CUP  
RED LENTIL  
½ φλ κόκκινες  
φακές

+



1 CUP  
FINE BULGUR  
1 φλ πλιγούρι

+



1 ONION  
1 κρεμμύδι

+



2 TABLE SPOON  
TOMATO PASTE  
2 κ.σ πελτέ  
ντομάτας

+



1/4 CUP  
OLIVE OIL  
¼ φλ  
ελαιόλαδο

+



LETTUCE  
Μαρούλι



1 CUP  
WATER  
1 φλ νερό

+



1/2 TABLE SPOON  
BLACK PEPPER  
½ κ.σ μαύρο  
πιπέρι

+



1/3 TABLE  
SPOON CUMIN  
1/3 κ.σ κύμινο

+



1 TEASPOON  
OF SALT  
1 κ.γ αλάτι

+



1/2 BUNCH  
PARSLEY  
Μαϊντανό

+



4 SPRING ONION  
4 κρεμμυδάκια  
φρέσκα

## DESCRIPTION

① Boil red lentil with 1 cup of water until sure the lentils are soft

② Turn the heat of and stir in fine bulgur.

③ Leave for at least 10 minutes to make bulgur absorb all the water and expand.

④ Meanwhile, sauté onions with olive oil over medium heat. And then stir in tomato paste with salt.

⑤ Transfer to the pot with bulgur and red lentils. Stir in spices, green onions and parsley.

⑥ If it is cooled enough mix all with your hands and make pates like on the picture

① Σε μια κατσαρόλα, βάλτε ένα φλιτζάνι νερό και βράστε τις φακές μέχρι να μαλακώσουν

② Κλείστε το μάτι και ρίξτε το πλιγούρι

③ Αφήστε το για περίπου 10 λεπτά, μέχρι να απορροφήσει το πλιγούρι όλο το νερό











④ Εν τω μεταξύ, σοτάρετε τα κρεμμύδια με το λάδι και προσθέστε τον πελτέ και το αλάτι

⑤ Ρίξτε το στην κατσαρόλα με το πλιγούρι και τις φακές. Προσθέστε τα μπαχαρικά και τον μαϊντανό

⑥ Όταν κρυώσει αρκετά, ανακατέψτε με τα χέρια σας και φτιάξτε πατέ όπως στην φωτογραφία

# MÜCVER

👤×6

	+		+		+		+	
3 ZUCCHINI		1 CUP OF DILL		4 SPRING ONION		1/2 CUP OF PARSLEY		1/2 CUP FLOUR
3 κολοκυθάκια		1 φλ άνηθο		4 κρεμμυδάκια φρέσκα		½ φλ μαϊντανό		½ φλ αλεύρι
	+		+		+		+	
1 TEASPOON OF SALT		3 EGG		1/2 TEASPOON OF GROUND PEPPER		1 CUP OF FRESH MINT		SUNFLOWER OIL
1 κγ αλάτι		3 αυγά		½ κγ τριμμένο πιπέρι		1 φλ δύσμο		Ηλιέλαιο

## DESCRIPTION

- ① Grate all zucchinies
  - ② Squeeze zucchinies to extract excess moisture. And put another bowl.
  - ③ Stir in herbs, salt onions.
  - ④ Add eggs and flour to the vegetables and mixed until evenly combined.
  - ⑤ Heat vegetable oil in a large frying pan.
  - ⑥ Make ball shape to vegetable mixture and then fry them until golden brown on both sides.
  - ⑦ Serve at room temperature with yogurt
- ① Τρίψτε τα κολοκυθάκια
  - ② Πιέστε να φύγουν όλα τα υγρά τους και μεταφέρετε τα σε άλλο μπολ
  - ③ Ψιλοκόψτε τα μυρωδικά και τα κρεμμυδάκια
  - ④ Προσθέστε τα αυγά και το αλεύρι στα λαχανικά και ανακατέψτε
  - ⑤ Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεστανέτε το ηλιέλαιο
  - ⑥ Φτιάξτε κεφτεδάκια από το μείγμα και τηγανίστε τα μέχρι να ροδίσουν
  - ⑦ Σερβίρονται σε θερμοκρασία δωματίου με γιαούρτι

# KALBURABASTI



1 CUP  
YOGURT

1 φλ  
γιαούρτι



2 TEASPOON  
BAKING POWDER

2 κ.γ  
μπέικιν  
μπάουντ



5 CUP FLOUR

5 φλ  
αλεύριερ



12 TABLE  
SPOON BUTTER

12 κ.σ  
βούτυρο



1 CUP  
OLIVE OIL

1 φλ  
ελαιόλαδο



1 CUP  
WATER

1 φλ  
νερό



1 CUP  
SUGAR

1 φλ  
ζάχαρη



1 TABLE SPOON  
LEMON JUICE

1 κ.σ  
χυμό  
λεμονιού

## DESCRIPTION

① Boil the water with sugar and add lemon juice.

② Place the flour and baking powder in a bowl and add the rest of the ingredients and knead with your hand. Divide the dough into 18 pieces.

③ Flatten the dough in your hand. Place it on the large side of grater. And roll it to down and close it up.

④ Preheat the oven to 375 F (190 C). Bake the cookies for about 45 minutes.

⑤ Finally pour the lukewarm syrup over the cookies.

⑥ Put into the fridge until cookies absorb the syrup

① Βράστε το νερό με τη ζάχαρη και το χυμό λεμονιού.

② Σε ένα μπολ ανακατέψτε το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ, προσθέστε όλα τα υλικά και ζυμώστε με τα χέρια. Χωρίστε τη ζύμη σε 18 κομμάτια και το χυμό λεμονιού.

③ Με το χέρι σας, πιέστε τη ζύμη. Βάλτε την στην μεγάλη πλευρά ενός τρίφτη και κυλήστε την προς τα κάτω.

④ Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 190 C και ψήνετε τα μπισκότα για περίπου 45 λεπτά.

⑤ Μόλις ψηθούν, ρίχνετε από πάνω το σιρόπι

⑥ Αφήστε τα στο ψυγείο μέχρι να απορροφήσουν όλο το σιρόπι.



FRENCH  
RECIPES



# BOUCHEE NORMANDE

🍷x6



6 CRACOTTES

6 φρυγανιές  
σικάλεως



1 APPLE  
MARMALADE

1 βάζο  
μαρμελάδα  
μήλο



1 CAMEBERT

1 τυρί  
καμαμπέρ



OLIVE OIL

Ελαιόλαδο



500GR ONION

500 gr κρεμμύδια



2 TABLE  
SPOONS SUGAR

2 κσ ζάχαρη



3 TABLE  
SPOONS VINEGAR

3 κσ ξύδι

## DESCRIPTION

- ① Cut onions in small pieces. ① Ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια
- ② In a hot pan with olive oil, cook the onions with vinegar and sugar. ② Σε ένα τηγάνι ζεσταίνετε το λάδι και τηγανίζετε τα κρεμμύδια μαζί με το ξύδι και
- ③ Cook slowly during one hour. ③ Αφήστε τα σε χαμηλή φωτιά για μία ώρα
- ④ Spread onions with marmalade on cracottes ④ Απλώστε πάνω στις φρυγανιές τα κρεμμύδια και την μαρμελάδα
- ⑤ Then add a piece of cheese. ⑤ Προσθέστε ένα κομμάτι τυρί



# QUICHE LORRAINE

👤x6



1 PUFF PASTRY

1 σφολιάτα

+



200GR GRATED CHEESE

200gr Τριμμένο τυρί

+



200GR BACON

200 gr μπέικον

+



3 EGG

3 αυγά



30GR SOUR CREAM

30 gr κρέμα γάλακτος

+



1/2 TEASPOON OF SALT

½ κ.γ αλάτι

+



1/2 TEASPOON OF GROUND PEPPER

½ κ.γ Τριμμένο πιπέρι

## DESCRIPTION

① Put the pastry on a pie plate and put half of the cheese on it.

② Cook 5-10 minutes the bacon then put on the cheese.

③ Mix eggs, sour cream, salt, pepper.

④ Put all on the bacon and put the rest of the cheese.

⑤ Put in oven for 30-35 minutes at 180 C.

① Βάλτε τη σφολιάτα σε ένα πυρέξ και προσθέστε από πάνω το μισό τυρί

② Τηγανίστε το μπέικον και προσθέστε το στο τυρί

③ Χτυπήστε τα αυγά με τη κρέμα γάλακτος, το αλάτι και το πιπέρι

④ Ρίξτε το μείγμα πάνω από το μπέικον και προσθέστε το υπόλοιπο τυρί

⑤ Ψήστε για 30-35 λεπτά στους 180 C

# MOUSSE AU CHOCOLAT

👤x6



6 EGGS

6 αυγά

+



200GR OF  
CHOCOLATE

200 gr  
κουβερτούρα

+



125GR BUTTER

125 gr βούτυρο



6 BISCUITS

6 μπισκότα

+



1 PACKET OF  
VANILLA POWDER

1 βανίλια

## DESCRIPTION

① Separate whites from yellows of the eggs.

② Put chocolate and butter at water bath to make them liquid.

③ Mix yellows with sugar, then put chocolate/butter mix.

④ Beat egg's whites with electric thresher.

⑤ Put egg's whites into the chocolate mix, softly and carefully.

⑥ 3 hours minimum into fridge. Add biscuits on the top, if you want.

① Χωρίστε τους κρόκους και τα ασπράδια από τα αυγά

② Σε μπεν μαρί, λιώστε τη σοκολάτα και το βούτυρο

③ Χτυπήστε τους κρόκους με τη ζάχαρη και προσθέστε τη λιωμένη σοκολάτα και το βούτυρο

④ Χτυπήστε τα ασπράδια σε μαρέγκα

⑤ Προσθέστε απαλά την μαρέγκα στο σοκολατένιο μείγμα

⑥ Αφήστε το μείγμα τουλάχιστον 3 ώρες στο ψυγείο. Προαιρετικά, προσθέστε μπισκότα από πάνω



# SPANISH RECIPES



# TORTILLA DE PATATAS



1 ONION



1KG POTATOES



6 EGGS



SALT



1L OIL

## DESCRIPTION

- ① Wash and peel the potatoes and the onion.
- ② Cut the potatoes into small cubes and the onion separately
- ③ Fry them
- ④ Shell the eggs in a large bowl and beat
- ⑤ Put in a bowl the potatoes with the onion and the eggs
- ⑥ Put everything in the pan
- ⑦ Cover the pan with a plate of a larger diameter than the pan and turn it over.
- ⑧ Press it again so that it sets on the other side.

# PA AMB TOMATA

👤x6



2 GARLIC



6 SLICED BREAD



6 TOMATOES



SALT



1L OIL



12 SLICED  
SERRANO HAM

## DESCRIPTION

- ① Toast the bread
- ② Spread the garlic on the bread
- ③ Spread the tomatoes on the bread
- ④ Put a little bit of olive oil
- ⑤ Some salt
- ⑥ Put two slices of Serrano ham

# COCA DE YOGURT



SUGAR



1 LEMON



200 G ALMOND



BUTTER



1 TABLESPOON  
OF ICING SUGAR



3 EGGS



1 ENVELOPE  
OF YEAST



OLIVE OIL



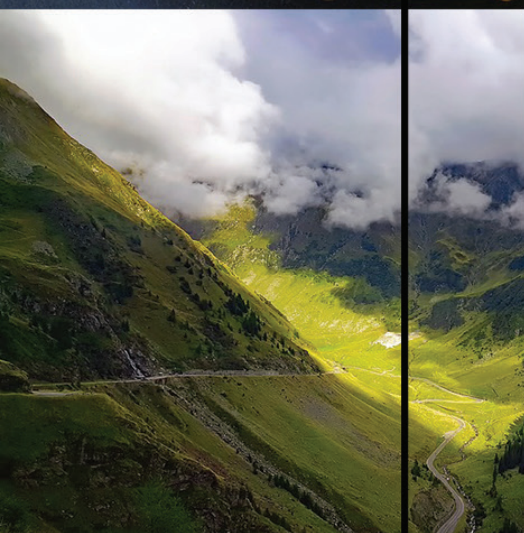
1 LEMON YOGURT



FLOUR

## DESCRIPTION

- ① Shell the eggs,
- ② Place them in a large bowl with the sugar and beat.
- ③ Add yogurt and oil and continue beating.
- ④ Grate the lemon peel on the top.
- ⑤ Add yeast (or baking powder) and flour on the dough and mix well.
- ⑥ Spread a mould with butter, sprinkle with flour and pour into the dough.
- ⑦ Place in the oven (previously heated) at 180°C for 40 minutes.



# ROMANIAN RECIPES



# ΤΥΡΟΓΟΜΒΌΣ

👤x6



1 LEMON

1 λεμόνι

+



100GR BREAD CRUMB

100 gr Τριμμένο ψωμί

+



500GR COTTAGE CHEESE

500gr τυρί κότατζ

+



250GR SOUR CREAM

250 gr κρέμα

+



3 YOLK

3 κρόκο αυγών



20GR VANILLA POWDER

20 gr βανίλια

+



1 SPOON OIL

1 κ.σ λάδι

+



25GR SUGAR

25 gr ζάχαρη

+



1 CUP SEMOLINA

1 φλ σιμιγδάλι

## DESCRIPTION

① Mix the cottage cheese with egg, semolina and salt, lemon peel.

② Then leave to rest for 30 minutes in the fridge.

③ Put the water to boil with salt, with wet hands make little balls from cottage cheese and cook it in the water.

④ Toast the bread crumbs in a pan with oil and roll the dumplings in it.

① Ανακατέψτε το τυρί με το σιμιγδάλι, το αλάτι και λεμονιού

② Αφήστε το μείγμα για μισή ώρα να ξεκουραστεί

③ Βράστε σε μια κατσαρόλα το αλάτι, φτιάξτε μικρά μπαλάκια αλάτι και ρίξτε τα μέσα

④ Σε ένα τηγάνι, ψήστε το ψωμί και περάστε από πάνω τα τυρογομ



# ΤÖLTÖTT ΤΟJÁS

👤×6



1 TABLE SPOON  
OF MUSTARD

1 κ.σ μουστάρδα

+



1 TEASPOON OF  
DRIED VEGETABLE  
SPICE

1 κ.γ μείγμα  
λαχανικών

+



HALF BUNCH  
OF PARSLEY

Μαϊντανός

+



HALF OF  
LEMON

Μισό λεμόνι



1 TEASPOON  
OF SALT

1 κ.γ αλάτι

+



7 EGGS

7 αυγά

+



2 TEASPOON OF  
PAPRIKA SPICE

2 κ.γ πάπρικα

+



1 TEASPOON  
OF PEPPER

1 κ.γ πιπέρι

+



250ML OIL

250 ml λάδι

## DESCRIPTION

① Boil the eggs, put in cold water and peel it.

② After cut to 2 pieces.

③ Take out the yolk and mush it with a fork.

④ Make the mayonese with lemon juice, mustard, one yolk, and oil and mix with the spices (paprika, salt, black pepper and dried vegetable spices), you can use parsley in it.

⑤ Fill the eggs with the yellow cream. For serving you can use some extra mayonese and parsley.

① Βράστε τα αυγά, βάλτε τα σε κρύο νερό και ξεφλουδίστε τα

② Κόψτε τα στη μέση

③ Αφαιρέστε τους κρόκους και πιέστε τους με ένα πιρούνι

④ Φτιάξτε μαγιονέζα με το χυμό του λεμονιού, τη μουστάρδα, έναν κρόκο αυγού και το λάδι. Προσθέστε τους υπόλοιπους κρόκους, τα μπαχαρικά και τον μαϊντανό

⑤ Γεμίστε τα αυγά με την κίτρινη σως. Για το σερβίρισμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έξτρα μαγιονέζα και μαϊντανό

# CAKE WITH PEACH

👤x6



+



+



+



+



1 CUP OF YOGURT  
OR SOUR CREAM

3 TABLE SPOON  
MILK

2 CUPS  
FLOUR

1 TEASPOON  
BAKING POWDER

1 PINCH  
OF SALT

1 φλ γιαούρτι ή  
κρέμα γάλακτος

3 κ.σ. γάλα

2 φλ  
αλεύρι

1 κγ μπέικιν  
πάουντερ

Λίγο αλάτι



+



+



+



+



1 TABLE SPOON  
VANILLA POWDER

3 EGG

1 CUP SUGAR

4 PEACHES

1 CUP  
BUTTER

1 κ.σ άρωμα  
βανίλια

3 αυγά

1 φλ ζάχαρη

4 ροδάκινα

1 φλ  
βούτυρο

## DESCRIPTION

① Blend the eggs with the sugar, salt, vanilla extract and oil.

① Ανακατέψτε τα αυγά με τη ζάχαρη, το αλάτι, τη βανίλια και λίγο

② Mix the yogurt and 3 tablespoons of water (sparkling), after add eggs, flour and baking powder until you have soft cream.

② Προσθέστε σ το γιαούρτι 3 κ.σ ανθρακούχο νερό (σόδα), το μείγμα από τα αυγά, το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ. Ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια απαλή κρέμαλάδι

③ Put the mixture into a floured pan.

③ Βάλτε το μείγμα σε ένα αλευρωμένο ταψιλάδι

④ And put fruits on the top of this soft mixture and sprinkle them with vanilla sugar and cinnamon.

④ Προσθέστε τα φρούτα από πάνω και πασπαλίστε με ζάχαρη και κανέλαλάδι

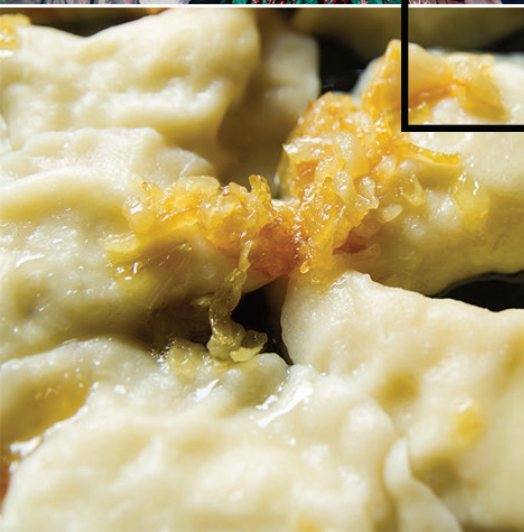
⑤ Bake it at 170 °C for 40 minutes and when it is done, you can sprinkle the fruits with powdered sugar.

⑤ Ψήστε στους 170 C για 40 λεπτά. Μόλις είναι έτοιμο, μπορείτε να πασπαλίσετε τα φρούτα με ζάχαρη άχνηλάδι





# POLISH RECIPES



# MIZERIA

6



300G  
OF YOGHURT 5%  
300g κρέμα γάλακτος ή  
γιαούρτι 5%



A PINCH OF SUGAR  
Λίγη ζάχαρη



4 TEASPOONS  
OF LEMON JUICE  
4 κ.γ χυμό  
λεμόνι



4 TABLESPOONS OF  
CHOPPED DILL  
4κ.σ ψιλοκομμένο  
άνηθο



0,6 kg  
of cucumbers  
0,6 kg  
αγγούρια



1/2 TEASPOON OF  
GROUND PEPPER



SALT  
Αλάτι



6 TABLESPOONS OF  
CHOPPED SPRING ONIONS  
6 κ.σ ψιλοκομμένα  
κρεμμυδάκια φρέσκα

## DESCRIPTION

① WASH THE CUCUMBERS  
AND PEEL THEM,

② CUT THEM INTO THIN  
SLICES.

③ SEASON WITH SALT AND  
PEPPER AND SUGAR.

④ COMBINE WITH WASHED AND  
CHOPPED DILL, SPRING ONION,  
LEMON JUICE AND SOUR CREAM

① Πλένουμε και ξεφλουδίζουμε  
τα αγγούρια

② Τα κόβουμε σε λεπτές φέτες

③ Ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι και ζάχαρη

④ Ανακατεύουμε με τον άνηθο,  
τα κρεμμύδια, το χυμό λεμονιού  
και την κρέμα γάλακτος

# SZARLOTKA



5 TABLESPOONS  
OF SUGAR  
5 κ.σ ζάχαρη



ABOUT 1.5 KG  
OF APPLES  
1.5 kg μήλα



1 EGG  
(SIZE M)  
1 αυγό



250G  
BUTTER  
250g  
βούτυρο



2 TEASPOONS  
VANILLA SUGAR  
2 κ.γ βανίλια



2 CUPS OF  
WHEAT FLOUR (300G)  
φλ άσπρο αλεύρι  
(300g)



1 TEASPOON  
OF CINNAMON  
1 κ.γ κανέλα



2 FLAT TEASPOONS  
OF BAKING POWDER  
2 κοφτές κουταλιές  
του γλυκού  
μπείκιν πάουντερ

## DESCRIPTION

① WASH THE CUCUMBERS  
AND PEEL THEM,

① ΠΛΥΣΤΕ ΤΑ ΑΚΟΛΙΑ  
ΚΑΙ ΤΑ ΔΩΡΕΑΝ

② CUT THEM INTO THIN  
SLICES.

② ΤΣΕΠΙΖΕΙ ΣΕ ΦΟΡΕΣ

③ SEASON WITH SALT AND  
PEPPER AND SUGAR.

③ ΕΠΟΧΗ ΜΕ ΑΛΛΕΣ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡ  
ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΗ.

④ COMBINE WITH WASHED AND  
CHOPPED DILL, SPRING ONION,  
LEMON JUICE AND SOUR CREAM

④ ΣΥΝΔΥΑΣΤΕ ΜΕ ΝΥΧΤΙΑ ΚΑΙ  
ΝΤΟΠΙΝΟ ΔΑΠΙΕΔΟ, ΧΥΜΟΣ  
ΛΕΜΩΝ ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ SOUR

# KLUSKI LENIWE



PINCH  
OF SALT



1 EGG



500 GR  
FAT COTTAGE CHEESE



1/2 A GLASS  
OF WHEAT FLOUR



1 TABLESPOON  
OF CORN STARCH



1 TABLESPOON  
OF POTATO

## DESCRIPTION

- ① In the bowl whiz together cheese, eggs, egg yolk, salt, and butter until smooth.
  - ② Add flour all at once, process. The dough will be sticky, and will never form a ball.
  - ③ Put a large pot of salted water on to boil. Remove dough to a floured surface. Form into a 1 1/2-inch-thick rope. Cut diagonally into 1- or 2-inch pieces.
  - ④ Drop dumplings into boiling water. Once dumplings have risen to the top, boil an additional 5 minutes, for a total of about 10 minutes.
  - ⑤ With a slotted spoon, remove dumplings to a buttered bowl. Serve topped with sour cream, or fry in butter until golden.
- ① Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το τυρί, το αυγό, το αλάτι και το βούτυρο.
  - ② Προσθέτουμε το αλεύρι και το καλαμποκάλευρο και ζυμώνουμε. Η ζύμη θα κολλάει.
  - ③ Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βράζουμε νερό με λίγο αλάτι. Μεταφέρουμε τη ζύμη σε μια αλευρωμένη επιφάνεια. Την πλαθετε σαν μπασιτσούνι και τη κόβετε σε λεπτές φρέτες.
  - ④ Ρίξτε τα ντάμπλινγκ στο βραστό νερό. Μόλις αρχίζουν να ανεβαίνουν στην επιφάνεια, βράστε τα για ακόμα 5 λεπτά.
  - ⑤ Με μια τρυπητή κουτάλα, μεταφέρετε τα ντάμπλινγκ σε ένα βουτυρωμένο μπολ. Σερβίρονται με κρέμα γάλακτος ή τηγανητά με βούτυρο.