



2ο ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΣΠΑΡΤΗΣ

ΜΑΘΗΤΕΣ Α' ΛΥΚΕΙΟΥ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΓΛΥΚΑ ΝΟΜΟΥ ΛΑΚΩΝΙΑΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Λαδοκούλουρα Σκάλας

Υλικά:

50 φλ. Ελαιόλαδο

50 φλ. Ζάχαρη

½ φλ. Κανελόζουμο

½ φλ. Φρέσκο χυμό πορτοκαλιού

χυμός από ½ λεμόνι

1 κ.γ. σόδα

¼ φλ. Τσίπουρο ή λικέρ μαστίχας ή ούζο ή κονιάκ

1 και ½ φλ. Σουσάμι καβουρδισμένο

50 κ.γ. bakin powder

αλεύρι όσο πάρει (περίπου 1,5 κιλό

Εκτέλεση:

Βράζουμε 2 ξυλάκια κανέλας για 5' και κρατάμε ½ φλυτζάνι. Αφήνουμε να κρυώσει. Βάζουμε το σουσάμι σε τηγάνι σε χαμηλή φωτιά και το καβουρδίζουμε για λίγα λεπτά μέχρι να ροδίσει και το αφήνουμε να κρυώσει. Κοσκινίζουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε αρχικά μόνο το 1 κιλό από αυτό με το bakin. Χτυπάμε πολύ καλά τη ζάχαρη με το λάδι για 5' μέχρι να λιώσει η ζάχαρη και να ασπρίσει το λάδι. Διαλύουμε τη σόδα στους χυμούς (πορτοκαλιού και λεμονιού) και τη ρίχνουμε στο λάδι. Προσθέτουμε το κανελόζουμο, το τσίπουρο και το αλεύρι (το 1 κιλό μεμιάς και από το υπόλοιπο όσο πάρει). Δε ζυμώνουμε πολύ γιατί θα σφίξουν και δε θα γίνουν αφράτα. Η ζύμη να είναι λαδένια και απαλή. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για λίγο. Πλάθουμε και τα βουτάμε στο κρύο σουσάμι. Ψήνουμε για 20-25' στους 160 βαθμούς στον αέρα μέχρι να ροδοκοκκινίσουν ελαφρά.

Λίγα μυστικά ακόμα

Όσο λιγότερο τα ζυμώνουμε τόσο πιο αφράτα θα γίνουν. Νομίζω πως τους ταιριάζει πολύ και λίγο ξύσμα λεμονιού, πορτοκαλιού. Συνταγή που έδωσε η Αργυρώ σε μια τηλεοπτική εκπομπή και είπε πως της την έχουν δώσει από τη Σκάλα Λακωνίας.



Κουλουράκια πορτοκαλιού (Μάνη-Σπάρτη)

Υλικά:

- 250 γρ. Flora με βούτυρο σε αλουμινόχαρτο σε θερμοκρασία δωματίου
- 250 γρ. Ζάχαρη
- 200 γρ. Χυμός πορτοκάλι
- 1 πορτοκάλι ξύσμα
- 1 κάψουλα βανίλια
- 50 μεγάλα αυγά
- 5 γρ. Σόδα
- 1 γρ. Σκόνη ginger
- 80 γρ. Γιαούρτι
- 80 γρ. Γάλα
- 10 γρ. Αμμωνία σκόνη
- 1.150 γρ. Αλεύρι
- Για το άλειμμα:
- 1 χτυπημένο αυγό

Εκτέλεση:

Χτυπάμε καλά σε ένα μίξερ το Flora με τη ζάχαρη, μέχρι το μίγμα να ασπρίσει. Παράλληλα τοποθετούμε τα αυγά, το μέλι, τον χυμό πορτοκάλι, το ξύσμα, τη βανίλια, τη σόδα και το ginger μέσα σε μια μπασίνα, ανακατεύουμε καλά με το σύρμα και τα προσθέτουμε όλα στο μίξερ. Τοποθετούμε το γάλα, το γιαούρτι και την αμμωνία σε ένα ποτήρι, τα ανακατεύουμε καλά μέχρι να διαλυθεί η αμμωνία και τα προσθέτουμε στο μίξερ. Προσθέτουμε το αλεύρι λίγο-λίγο, ανακατεύοντας απαλά με το χέρι. Όταν ενσωματωθεί, σκεπάζουμε το μπολ και το βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 °C. Στρώνουμε λαμαρίνες με λαδόχαρτο ψησίματος. Πλάθουμε κουλουράκια στο σχήμα που θέλουμε και τα αραδιάζουμε στη σειρά στη λαμαρίνα. Τα αλείφουμε με το χτυπημένο αυγό και τα ψήνουμε για 20 περίπου λεπτά. Τα βγάζουμε από το ταψί και, όταν κρυσώσουν, τα τοποθετούμε σε αεροστεγές κουτί.



(Α)μυγδαλωτά Μονεμβασίας

Υλικά:

200 γρ. Αμυγδαλόψυχα
360γρ άχνη ζάχαρη, 5 ασπράδια αυγών
50-60γρ σιμιγδάλι ψιλό
άρωμα βανίλιας
ανθόνερο
γαρίφαλα
άχνη ζάχαρη για το ζαχάρωμα

Εκτέλεση:

Ασπρίζουμε και αλέθουμε τα αμύγδαλα.Ζυμώνουμε τη ζάχαρη, τη βανίλια, το σιμιγδάλι, και τα ασπράδια μαρέγκα με τα αλεσμένα αμύγδαλα και πλάθουμε το μίγμα σε σχήμα μικρού αχλαδιού.Βάζουμε στο κάθε αμυγδαλωτό από ένα γαριφαλάκι στο επάνω μέρος και το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 15 λεπτά.Όταν κρυώσουν τα γλυκά, τα βουτάμε στο ανθόνερο ένα ένα, και στη συνέχεια τα βυθίζουμε στην άχνη ζάχαρη.Τους τηγανίζετε σε μπόλικο καυτό λάδι και τους τοποθετείτε σε πιατέλα στρωμένη με απορροφητικό χαρτί.



Γλυκό καρυδάκι

Υλικά:

1 κιλό καρυδάκι πράσινο
1 κιλό ζάχαρη
1½ ποτήρι νερό
Χυμό από 1/2 λεμόνι
Λίγα μοσχοκάρφια (γαρίφαλα)

Εκτέλεση:

Διαλέγουμε τρυφερά και μικρά πράσινα καρυδάκια. Φοράμε γάντια γιατί βιάφουν πολύ το δέρμα. Με πολύ κοφτερό μαχαιράκι καθαρίζουμε εξωτερικά τη λεπτή τους φλούδα. Ύστερα κόβουμε λίγο τις δύο κορυφές από κάθε καρυδάκι. Τα ζεματάμε για 2΄-3΄ σε νερό που βράζει. Επαναλαμβάνουμε άλλες δύο φορές τη διαδικασία. Τα στραγγίζουμε. Αφού κρυώσουν, τα τρυπάμε στην πλευρά του κοτσανιού και τα ζουλάμε να στραγγίσουν καλά. Καρφώνουμε σε καθένα από 1 μοσχοκάρφι. Βάζουμε τη ζάχαρη και το νερό να πάρουν βράση. Προσθέτουμε τα καρυδάκια. Ξαφρίζουμε. Τα βράζουμε για 15΄-20΄ και μετά αφήνουμε το γλυκό να κρυώσει στην κατσαρόλα. Ξαναβάζουμε το γλυκό στη φωτιά για να δέσουμε σωστά το σιρόπι. Αφού δέσει, προσθέτουμε το χυμό λεμονιού. Μόλις κρυώσει, βάζουμε το γλυκό σε αποστειρωμένα βάζα.

Χρόνος Προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος Μαγειρέματος: 30 λεπτά



Γλυκό σταφύλι

Υλικά:

1 κιλό σταφύλι (σουλτανίνα)
1/2 κιλό ζάχαρη
1 φλ. Νερό
1 κλωνάρι αρμπαρόριζα
1/2 λεμόνι (χυμός)
200 γραμμ. Αμύγδαλο καβουρντισμένο

Εκτέλεση:

Αφού πλύνουμε το σταφύλι και το στραγγίσουμε, το βάζουμε σε κατσαρόλα σε πολύ χαμηλή φωτιά μέχρι να πιει τα υγρά του, περίπου 6'-7'. Έπειτα προσθέτουμε τη ζάχαρη και το νερό. Ξαφρίζουμε την επιφάνεια όποτε είναι αναγκαίο. Αφήνουμε το γλυκό να δέσει σε χαμηλή φωτιά. Τέλος, προσθέτουμε το λεμόνι, τα καβουρντισμένα αμύγδαλα και την αρμπαρόριζα και αφήνουμε να βράσει 1'. Για να ετοιμάσουμε τα καβουρντισμένα αμύγδαλα: αραδιάζουμε τα αμύγδαλα σε ταψάκι και ψήνουμε για 10' στους 200°C μέχρι να ροδίσουν.

Κυδώνι γλυκό του κουταλιού

Υλικά:

γραμμ. καθαρισμένα κυδώνια 500
1 ποτήρι νερό
500 γραμμ. ζάχαρη
1 φλ. αμυγδαλόψιχα
1 κλωνάρι αρμπαρόριζα
χυμός από 1/2 λεμόνι

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τα κυδώνια. Αφαιρούμε την καρδιά και τα κουκούτσια και τα κόβουμε σε μπαστούνια. Βάζουμε τα κυδώνια σε κατσαρόλα και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν για 10'.

Προσθέτουμε και τη ζάχαρη και σιγοβράζουμε μέχρι να δέσει το γλυκό. Τότε ρίχνουμε στην κατσαρόλα το χυμό του λεμονιού, τ' αμύγδαλα και την αρμπαρόριζα. Τα αφήνουμε όλα μαζί να πάρουν μία βράση και κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Χρόνος Προετοιμασίας: 15 λεπτά

Χρόνος Μαγειρέματος: 50 λεπτά



Γλυκό του κουταλιού βύσσινο

Υλικά :

- 1 κιλό βύσσινο
- 1 κιλό ζάχαρη
- 1 φλ. Τσαγιού νερό
- 1 μικρό λεμόνι (χυμός)

Εκτέλεση:

Πλένουμε καλά τα βύσσινα. Αφαιρούμε τα κοτσάνια. Με φουρκέτα (καλύτερα) ή με το ειδικό εργαλείο αφαιρούμε τα κουκούτσια. Τοποθετούμε σε μπολ στρώσεις, εναλλάξ, βύσσινα και ζάχαρη. Καλύπτουμε με μεμβράνη. Αφήνουμε μία νύχτα στο ψυγείο ανακατεύοντάς τα σε αυτό το διάστημα δύο με τρεις φορές. Την επόμενη μέρα βάζουμε τα βύσσινα και τη ζάχαρη σε μία κατσαρόλα με χοντρή βάση, προσθέτουμε το νερό και ανακατεύουμε. Τα αφήνουμε να πάρουν βράση και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Ξαφρίζουμε όποτε σχηματίζεται αφρός στην επιφάνεια. Βράζουμε για 15'-20'. Αφήνουμε το γλυκό να κρυώσει καλά στην κατσαρόλα. Τότε το ξαναβράζουμε –πάντα σε μέτρια φωτιά– μέχρι να δέσει το σιρόπι. Το σιρόπι έχει δέσει όταν στάζουμε μία σταγόνα απ' αυτό πάνω στο νύχι του αντίχειρα. Όταν αυτή στέκεται και δεν χύνεται, το γλυκό είναι σωστά δεμένο. Προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και βράζουμε για 1'-2'.

Κουλουράκια Σαρακοστιανά

Υλικά:

- 2φλ. Λάδι
- 2φλ ζάχαρη
- 1 ποτηράκι κονιάκ
- 1 κουτάλι της σούπας σόδα
- 1 κουτάλι κανέλα και γαρίφαλο
- 1 ½ κιλό αλεύρι

Εκτέλεση:

Χτυπάμε το λάδι με τη ζάχαρη, προσθέτουμε το χυμό, τη σόδα διαλυμένη στο κονιάκ, τα κανελογαρύφαλα και σιγά, σιγά το αλεύρι δουλεύοντας συνεχώς. Τα πλάθουμε και τα κυλάμε στο σουσάμι. Τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο.



Μουσταλευριά

Υλικά:

1 κούπα μούστο
1 κουταλιά γεμάτη αλεύρι
2 κουταλιές ζάχαρη

Εκτέλεση:

Βάζουμε το μούστο σε κατσαρόλα να ζεσταθεί. Κρατάμε λίγο μούστο ζεσταθεί λίγο ο μούστος μαζί με την ζάχαρη κι ανακατεύουμε συνέχεια. Μόλις πάρει βράση την βάζουμε σε μπολ και η μουσταλευριά είναι έτοιμη.

Γλυκό Κεράσι

Υλικά:

1 κιλό κεράσια
1,5 φλιτζάνι τσαγιού νερό
Χυμό από 1 μικρό λεμόνι
1 βανίλια
2 λίτρα νερό (προαιρετικά)

Εκτέλεση:

Διαλέγουμε κεράσια σφιχτά και τραγανά χωρίς χτύπημα. Χρησιμοποιούμε γάντια στο καθάρισμα γιατί βιάφουν το δέρμα. Αφαιρούμε το κοτσάνι και τα κουκούτσια πάνω από μία κατσαρόλα ώστε να συλλέξουμε τους χυμούς τους. Είναι προτιμότερο να βγάζουμε τα κουκούτσια με την ανάποδη της φουρκέτας για να μην λιώσουν.

Ξεπλένουμε τα κουκούτσια με το ½ φλ τσαγιού νερό και βάζουμε την κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά να πάρει βράση το γλυκό χωρίς να ανακατεύουμε. Μόλις πάρει βράση ξαφρίζουμε με τρυπιτή κουτάλα τους αφρούς από την επιφάνεια. Χαμηλώνουμε την φωτιά και σιγοβράζουμε για 15 λεπτά. Αφήνουμε το γλυκό να κρυσώσει τελείως καλυμμένο με μία πετσέτα και όχι με καπάκι.

Την επόμενη μέρα ξαναβράζουμε για 10 με 15 λεπτά για να δέσει. Προς το τέλος το βρασμού προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και την βανίλια. Αφού αποσύρουμε το γλυκό από την φωτιά κάνουμε κυκλικά την κατσαρόλα από τα χερούλια. Έτσι θα φουσκώσουν τα κεράσια και θα ρουφήσουν μέσα το σιρόπι. Αφήνουμε να κρυσώσει το γλυκό και το βάζουμε στο βάζο.



Γλυκό Κυδώνι

Υλικά:

1 κιλό κυδώνια
1 κιλό ζάχαρη
Χυμό 1,5 λεμονιού
1 ξυλάκι κανέλας
1,5 κούπα νερό

Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ βάζουμε νερό και χυμό ενός λεμονιού. Πλένουμε καλά τα κυδώνια και τα καθαρίζουμε. Αφαιρούμε τα κουκούτσια.

Κόβουμε αρχικά σε μεγάλα κομμάτια και τα βάζουμε στο μπολ με το νερό και το χυμό λεμονιού για να μην μαυρίσουν

Παίρνουμε ένα-ένα κομμάτι και το κόβουμε σε μικρά μπαστουνάκια.

Όταν τα κόψουμε όλα τα βάζουμε σε μία κατσαρόλα με τα 1,5 κούπα νερό και το ξυλάκι της κανέλας. Τα αφήνουμε σε σιγανή φωτιά να βράσουν και να μαλακώσουν.

Μόλις μαλακώσουν προσθέτουμε την ζάχαρη και δυναμώνουμε την φωτιά.

Βράζουμε το γλυκό μέχρι να δέσει και να πάρει ένα χρυσαφί χρώμα.

Για να είμαστε σίγουροι ότι το γλυκό έχει βράσει βάζουμε λίγο από το σιρόπι σε ένα πιάτο να κρυώσει. Όταν κρυώσει περνάμε μέσα από το σιρόπι ένα κουταλάκι αν σχηματιστεί δρομάκι είναι έτοιμο αν όχι τότε θέλει ακόμα βράσιμο.

Γλυκό Σταφύλι

Υλικά:

3,5 κιλά μαύρο σταφύλι
900γρ. Ζάχαρη
1,5 λίτρο νερό
1 λεμόνι (μόνο την φλούδα)

Εκτέλεση:

Πλένουμε τα τσαμπιά του σταφυλιού, που πρέπει να είναι ώριμο και γερό. Με το ψαλίδι ξεχωρίζουμε τις ρόγες κόβοντας τις από το τσαμπί και αφήνοντας τους μόνο 1 χιλιοστό κοτσανάκι (θα πρέπει να ζυγίζουν 3 κιλά).

Τις απλώνουμε πάνω σε ένα πανί και τις βάζουμε στον ήλιο να στεγνώσουν για μία ώρα περίπου. Στο μεταξύ ετοιμάζουμε το σιρόπι. Βάζουμε να βράσει το νερό με την ζάχαρη και με μία φλούδα λεμονιού. Τα βράζουμε δυό λεπτά και μετά τα αφήνουμε να κρυώσουν.



ΚΕΙΚ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ

Υλικά:

- 1 1/2 φλ.τσαγιού αλεύρι μαλακό κοσκινισμένο
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 κ.γλυκού σόδα μαγειρικής
- 3/4 φλ.τσαγιού ζάχαρη
- 1 φλ.τσαγιού φρεσκοστυμμένο χυμό πορτοκάλι
- 1/3 φλ.τσαγιού σπορέλαιο
- Ξύσμα από ένα μεγάλο πορτοκάλι
- 1 κ.σούπας λευκό ξύδι
- 1 βανίλια

Εκτέλεση:

Σε ένα μεγάλο μπωλ ρίχνουμε το κοσκινισμένο αλεύρι, τη σόδα το αλάτι και τα ανακατεύουμε με ένα κουτάλι. Σε άλλο μπωλ τώρα βάζουμε τη ζαχαρητο χυμό, πορτοκαλιού, το σπορελαιο, το ξυδι, το ξύσμα, και τη βανίλια

Τα χτυπάμε με το σύρμα 2με 3

λεπτά να διαλυθεί η ζάχαρη. Προσθέτουμε το μείγμα των υγρών στο μπωλ με το αλεύρι και ανακατεύουμε με το σύρμα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.

Λαδώνουμε μια μικρή μακρόστενη φόρμα και στρώνουμε λαδόκολλα στη βάση γιατί ξεφορμάρεται δύσκολα. Αδειάζουμε το μείγμα στη φόρμα και το ψήνουμε στους 170 βαθμούς σε καλά προθερμασμένο φούρνο στις αντιστάσεις, για 40 λεπτά έως ότου μπήγοντας το μαχαίρι στο κέντρο της φόρμας αυτό να βγαίνει καθαρό. Το αφήνουμε να κρυώσει πολύ καλά και το αναποδογυρίζουμε σε πιατέλα, αφαιρώντας την λαδόκολλα με προσοχή.



Κουλούρια πορτοκαλιού νηστίσιμα

Υλικά:

250 γρ. μαργαρίνη
1 ποτήρι αραβοσιτέλαιο
1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι
2 ποτήρια ζάχαρη
1 κ.γ. σόδα
2 & 1/2 κ.γ. μπέικιν
Ξύσμα από 3 πορτοκάλια
1 & 1/2 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις

Εκτέλεση:

Σ' ένα μπολ κοσκινίζουμε το αλεύρι και προσθέτουμε το μπέικιν.
Χτυπάμε στο μίξερ τη μαργαρίνη, το αραβοσιτέλαιο και τη ζάχαρη. Προσθέτουμε τη σόδα στον χυμό πορτοκάλι και τον ρίχνουμε στο μείγμα μαζί με το ξύσμα.
Στη συνέχεια ρίχνουμε το αλεύρι και συνεχίζουμε χωρίς μίξερ ζυμώνοντας καλά μέχρι να γίνει η ζύμη μαλακή.
Πλάθουμε κουλουράκια σε διάφορα σχήματα, τα τοποθετούμε στο ταψί και ψήνουμε 30' περίπου στους 180 βαθμούς C.



Πορτοκαλόπιτα

Υλικά:

1 πακέτο φύλλο κρούστας (450 γρ.-500 γρ.)

1 φλυτζάνι ζάχαρη

3 αυγά

300 γρ. γιαούρτι στραγγιστό

1 φλυτζάνι ηλιέλαιο

ξύσμα από 3 πορτοκάλια

1 φακελάκι μπέικιν πάουντερ

2 βανίλιες

1 σφηνάκι κονιάκ (προαιρετικά)

Για το σιρόπι :

1 1/2 φλυτζάνι φρέσκο χυμό πορτοκάλι

1 1/2 φλυτζάνι ζάχαρη

1 πορτοκάλι κομμένο σε λεπτές φέτες

1 κ.σ. χυμό λεμονιού

Εκτέλεση:

Σε ένα κατσαρολάκι βράζετε τον χυμό πορτοκάλι με την ζάχαρη για 5-6 περίπου λεπτά μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Στη συνέχεια προσθέτετε τις φέτες πορτοκάλι και τον χυμό λεμονιού και αφήνετε το σιρόπι να κρυώσει. Σε ένα μεγάλο μπολ χτυπάτε με το μίξερ τα αυγά με την ζάχαρη μέχρι να γίνουν κρέμα. Ενσωματώνετε σιγά σιγά το γιαούρτι και στη συνέχεια προσθέτετε το λάδι, το μπέικιν πάουντερ, τις βανίλιες, το ξύσμα και το κονιάκ.

Κόβετε το φύλλο κρούστας σε μικρά κομμάτια και τα ρίχνετε στον χυλό. Ανακατεύετε καλά και αφήνετε το μείγμα περίπου 20 λεπτά πριν το ψήσετε για να μουλιάσουν τα φύλλα. Λαδώνετε ένα πυρέξ και ρίχνετε το μείγμα. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 C για 1 ώρα.

Τα πρώτα 30 λεπτά ψήνετε την πορτοκαλόπιτα σκεπασμένη με αλουμινόχαρτο και στην συνέχεια το αφαιρείτε. Ποτίζετε την ζεστή πορτοκαλόπιτα με το κρύο σιρόπι με ένα κουτάλι.

