



ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΟ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΕΛΛΑΔΟΣ  
HELLENIC CHAMBER OF HOTELS



ελληνικό πρωινό

# Προϊόντα & Συνταγές Πρωινού στη Θεσσαλία

Πηγή: Ένωση Ξενοδόχων Τρικάλων





## ΘΕΣΣΑΛΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η Ελλάδα έχει μία από τις αρχαιότερες και πιο εύγευστες γαστρονομικές παραδόσεις στον κόσμο, μία παράδοση γεύσεων, αρωμάτων, υλικών και τεχνοτροπιών που ξεκινά από τα προϊστορικά χρόνια και φτάνει έως σήμερα. Ο τρόπος παρασκευής εδεσμάτων στους διάφορους τόπους της Θεσσαλίας, συντέλεσε στο να δημιουργηθεί η παραδοσιακή θεσσαλική κουζίνα. Η διατροφική συνήθεια διαμορφώθηκε με βάση τις πρώτες ύλες που ήταν διαθέσιμες και προερχόταν από την καλλιέργεια της γης τους ή από τα ζώα τα οποία συντηρούσαν.

Η Θεσσαλία αποτελείται από ένα μωσαϊκό ανθρώπων και φυλών που διατηρούν και συνεχίζουν μέχρι σήμερα τις παραδόσεις τους. Τα κύρια προϊόντα των Θεσσαλών ήταν: γάλα, γιαούρτι, βούτυρο, διάφορα είδη τυριών (φέτα, μανούρι, κασέρι, γαλοτύρι, μυζήθρα κλπ). Όλα τα νοικοκυριά διέθεταν κήπο τον οποίον καλλιεργούσαν για να παράγουν διάφορα προϊόντα φυτικής προέλευσης όπως λαχανικά και φρούτα. Από το τραπέζι τους δεν έλειπε το μαύρο ζυμωτό ψωμί και το ωμό ελαιόλαδο ως βασικό συστατικό κάθε τοπικής συνταγής.

### Πιο αναλυτικά:

- Στα βουνά συναντάμε τους Βλάχους, Σαρακατσάνους, Χασιώτες και Αντιχασιώτες. Στη διατροφή τους κυριαρχεί το γάλα, το σπιτικό ψωμί, η μαρμελάδα, το τυρί και οι πίτες σχεδόν καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, προϊόντα που οι ίδιοι παράγουν καθώς οι καιρικές συνθήκες κατά τους χειμερινούς μήνες δεν τους επιτρέπουν τη μεταφορά άλλων αγαθών από τον κάμπο. Στις δε κρύες μέρες του χειμώνα, δεν λείπει από το τραπέζι ο καυτός τραχανάς τριμμένος με μπόλικο τυρί.
- Στον κάμπο συναντάμε τους Καραγκούνηδες. Η καθημερινή εικόνα της διατροφής τους συντίθεται από λιγότερο γάλα και τυρί αλλά από γεύματα με λαχανικά, πολλές σαλάτες και βραστά χόρτα.

Όσον αφορά τις παραδοσιακές συνταγές, αυτές διατηρούνται είτε αυτούσιες είτε με κάποιες παραλλαγές και παραδόθηκαν από τις μανάδες στις κόρες τους με κάθε λεπτομέρεια και τεχνική που χρησιμοποιούσαν οι ίδιοι.

Η ανάπτυξη των Κυκλάδων – οι οποίες σήμερα διαθέτουν το υψηλότερο κατά κεφαλήν ΑΕΠ στην Ελλάδα – (μαζί με το Ν. Δωδεκανήσων), στηρίχθηκε σε μια ad hoc προσαρμογή στις διατροφικές συνήθειες των ξένων επισκεπτών, χωρίς να εστιάζει στα στοιχεία ενδογενούς ανάπτυξης.

Η προστιθέμενη αξία της περιοχής μειώνεται σοβαρά – μιας και το μεγαλύτερο ποσοστό επανεξάγεται για την προμήθεια των διατροφικών αγαθών. Επιπλέον, και σοβαρότερο χάνει την πολιτισμική ταυτότητά της και μετατρέπεται σε θέρετρο ακριβό πλέον, με τις συνθήκες που λειτουργεί σήμερα ο τουρισμός, και το χειρότερο, με χαμηλό επίπεδο υπηρεσιών και αγαθών. Τα αίτια της φθίνουσας τουριστικής κίνησης κατά τα τελευταία έτη, θα πρέπει να αναζητηθούν μεταξύ άλλων εξωγενών παραγόντων και στις προαναφερόμενες συνθήκες.

Η μελέτη αυτή είχε ως στόχο, να προτείνει σε αυτή την κρίσιμη καμπή, ορισμένες συμβουλευτικές προτάσεις για την ενίσχυση των τοπικών και

παραδοσιακών προϊόντων, τη βελτίωση τους για να εξελιχθούν σε “προϊόντα ετικέτας” και την επαναφορά και βελτίωση της παραδοσιακής γαστρονομίας (χρήση παραδοσιακών προϊόντων και συνταγών στα τοπικά πιάτα), στο τουριστικό circuit των Κυκλάδων.

Τοπικά προϊόντα που τείνουν να εξαφανιστούν, τοπικές συνταγές, οι οποίες έχουν συγκεντρωθεί από ορισμένους μελετητές με μοναδική επιμέλεια και φροντίδα και κοσμούν διάφορους εξαιρετικά φιλοτεχνημένους τόμους, αλλά αγνοούνται από την πλειοψηφία των τοπικών καταστηματαρχών / εστιατόρων, οι οποίοι επιμένουν στα φθηνά εισαγόμενα τυριά, κρέατα, και καταψυγμένα ψάρια – στην καρδιά του Αιγαίου Πελάγους.



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΘΕΣΣΑΛΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ .....	5
ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΓΛΥΚΙΑ .....	7
ΛΑΓΚΙΤΕΣ ΜΕ ΤΥΡΙ .....	8
ΛΑΓΚΙΤΕΣ ΜΕ ΖΑΧΑΡΗ .....	9
ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ.....	10
ΑΥΓΟΦΕΤΕΣ ΑΛΜΥΡΕΣ ή ΓΛΥΚΕΣ .....	11
ΤΡΑΧΑΝΑΣ ΞΙΝΟΣ.....	12
ΜΠΑΤΖΙΝΑ ΚΑΘΑΡΙΑ (με λευκό αλεύρι ή σταρένιο) .....	13
ΜΠΑΤΖΙΝΑ ΜΕ ΜΠΟΜΠΟΤΑ (αλεύρι από καλαμπόκι) .....	14
ΠΑΣΠΑΛΙ ή ΠΛΑΣΤΟ.....	15
ΧΑΛΒΑΣ ΦΑΡΣΑΛΩΝ.....	16
ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΤΡΙΚΑΛΩΝ (χωριάτικα) .....	17
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΜΕΤΕΩΡΩΝ .....	18



### ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΓΛΥΚΙΑ

#### Υλικά παρασκευής:

**Υλικά για τη ζύμη:** αλεύρι, νερό, ελαιόλαδο, αλάτι, ξύδι, μαγιά

**Υλικά για τη γέμιση:** ζάχαρη, κολοκύθα, βούτυρο, τραχανάς, αλάτι, ελαιόλαδο, αυγά

#### Ποσότητες υλικών:

- 1 κιλό αλεύρι
- ½ φλιτζάνι νερό
- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 2 κουτ. γλυκού αλάτι
- 1 κουτ. σούπας ξύδι
- 1 μικρό κομμάτι μαγιά
- ½ κιλού ζάχαρη
- τρίμμα μιας μεγάλης κολοκύθας
- 5. κουτ. φρέσκο βούτυρο
- ½ φλιτζάνι τραχανά
- 1 κουτ. σούπας αλάτι
- 1 φλιτζ. ελαιόλαδο
- 3 αυγά

#### Εκτέλεση:

Με τα υλικά της ζύμης, αφού τα πλάσουμε ανοίγουμε φύλλα. Κόβουμε την κολοκύθα στη μέση και με ένα κουτάλι την ξύνουμε εσωτερικά μέχρι να βγάλουμε όλη την σάρκα της. Τοποθετούμε το τρίμμα σε τρυπητό, προσθέτουμε το αλάτι, ανακατεύουμε και πιέζουμε με τις παλάμες να φύγουν τα υγρά του. Μετά αναμειγνύουμε σε μια μεγάλη λεκάνη το τρίμμα, τα αυγά (αφού τα έχουμε χτυπήσει ελαφρώς), το λάδι, τον τραχανά και ανακατεύουμε καλά. Σε ένα ταψί, βουτυρωμένο καλά στρώνουμε ένα φύλλο, το αλείφουμε με βούτυρο, στρώνουμε και δεύτερο φύλλο και εκεί προσθέτουμε λίγη γέμιση. Συνεχίζουμε προσθέτοντας φύλλο και γέμιση μέχρι να τοποθετήσουμε όλη τη γέμιση στο ταψί. Σκεπάζουμε την γέμιση με 2 φύλλα, βουτυρώνοντας ενδιάμεσα και πάνω από το τελευταίο φύλλο. Ραντίζουμε με βούτυρο και με λίγο χτυπημένο αυγό και ψήνουμε στην γάστρα για 30 λεπτά.

### ΛΑΓΚΙΤΕΣ ΜΕ ΤΥΡΙ

#### Υλικά παρασκευής:

Αλεύρι, αυγά, γάλα κατσικίσιο, τυρί φέτα, μπέικιν πάουντερ, βούτυρο, νερό, λάδι.

#### Ποσότητες υλικών:

- ½ κιλού αλεύρι
- 2 αυγά
- ½ κιλού γάλα κατσικίσιο
- ½ κιλού τυρί φέτα
- 1 φακελάκι μπέικιν πάουντερ
- Λίγο βούτυρο
- νερό όσο πάρει
- Λάδι για το τηγάνισμα

#### Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε το αλεύρι με το μπέικιν σε μια λεκάνη, ρίχνουμε λίγο αλάτι, τα αυγά, το γάλα, το τυρί τριμμένο καλά και ανακατεύουμε καλά ρίχνοντας συγχρόνως και λίγο νερό ώστε να επιτύχουμε έναν αραιό χυλό. Σε ένα τηγάνι, αφού κάψει το λάδι παίρνουμε με ένα κουτάλι (που το έχουμε βρέξει προηγουμένως) με χυλό και τον ρίχνουμε σε αυτό. Αφού ροδίσουν από τη μία και από την άλλη μεριά τις βάζουμε σε πιατέλα και σερβίρουμε.

## ΛΑΓΚΙΤΕΣ ΜΕ ΖΑΧΑΡΗ

### Υλικά παρασκευής:

Αλεύρι, γάλα, ζάχαρη, αυγά, μπέικιν πάουντερ, αλάτι, βανίλιες, λάδι.

### Ποσότητες υλικών:

- 2 φλιτζάνια αλεύρι
- 1 φλιτζάνι γάλα αγελάδας
- ½ φλιτζάνι ζάχαρη
- 4 αυγά
- 20γρ. μπέικιν πάουντερ
- ½ κουτ. γλυκού αλάτι
- 3 βανίλιες
- Λάδι για τηγάνισμα

### Εκτέλεση:

Παίρνουμε το αλεύρι και το ανακατεύουμε με το μπέικιν, το αλάτι και τις βανίλιες μέσα σε πλαστική λεκάνη. Σε μια άλλη λεκάνη χτυπάμε τα αυγά, ρίχνουμε τη ζάχαρη με το γάλα και ανακατεύουμε καλά. Αδειάζουμε το περιεχόμενο μέσα στην πρώτη λεκάνη και με έναν αυγοδάρτη ανακατεύουμε δυνατά μέχρι να πετύχουμε ένα πηχτό χυλό. Βάζουμε σε ένα τηγάνι λάδι να κάψει και με τη βοήθεια ενός κουταλιού που το έχουμε βουτήξει σε ποτήρι με νερό παίρνουμε κουταλιά-κουταλιά κουρκούτι και το ρίχνουμε στο τηγάνι. Όταν ροδίσουν από τη μια μεριά τις γυρίζουμε να ροδίσουν και από την άλλη τις βάζουμε σε πιατέλα και τις πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη ή ζάχαρη ή ακόμη με σιρόπι.

Για το σιρόπι θα βάλουμε σε μία κατσαρόλα 2 ποτήρια νερό, 2 & 1/2 ποτήρια ζάχαρη, μισό λεμόνι και ένα κουταλάκι του γλυκού κοφτή κανέλα και τα βράσουμε για πέντε λεπτά.

## ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ

### Υλικά παρασκευής:

Γάλα, αλεύρι, ζάχαρη, αλάτι, νερό, φύλλα, αυγό

### Ποσότητες υλικών:

- 2κιλά γάλα αγελαδινό
- 2 κούπες αλεύρι
- 1 κούπα ζάχαρη
- 1 κουτ. γλυκού αλάτι
- λάδι
- νερό
- 6 φύλλα χειροποίητα
- 1 αυγό

### Εκτέλεση:

Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το μισό γάλα χωρίς να το βράσουμε. Σε ένα μπολ έχουμε το υπόλοιπο γάλα και προσθέτουμε κουταλιά-κουταλιά, ανακατεύοντας συνεχώς το αλεύρι. Μετά αδειάζουμε το μείγμα από το μπολ στην κατσαρόλα με το ζεστό γάλα σιγά-σιγά ανακατεύοντας καλά με σύρμα μέχρι να δέσει η κρέμα. Κλείνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε στην κατσαρόλα το αλάτι και τη ζάχαρη και ανακατεύουμε καλά. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από την εστία για να μην κολλήσει η κρέμα. Παίρνουμε ένα ταψί και το λαδώνουμε τοποθετώντας και το πρώτο φύλλο συγχρόνως. Σε μια κούπα ρίχνουμε 2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη, λίγο λάδι και νερό και με αυτό το μείγμα ραντίζουμε το πρώτο φύλλο. Τοποθετούμε όλα τα φύλλα στο ταψί ραντίζοντας ενδιάμεσα από κάθε φύλλο με το μείγμα της κούπας. Πάνω από το τελευταίο φύλλο στρώνουμε όλη την κρέμα ομοιόμορφα. Σε ένα βαθύ πιάτο πάμε και χτυπάμε το αυγό και το αλείφουμε πάνω στην κρέμα. Τοποθετούμε την πίτα σε φούρνο στους 210 βαθμούς κελσίου για 30 λεπτά.



### ΑΥΓΟΦΕΤΕΣ ΑΛΜΥΡΕΣ ή ΓΛΥΚΕΣ

#### Υλικά παρασκευής:

αυγά, αλάτι, πιπέρι, φέτες από μπαγιάτικο ψωμί

#### Ποσότητες υλικών:

- 3 αυγά
- λίγο αλάτι
- πιπέρι
- φέτες από μπαγιάτικο ψωμί

#### Εκτέλεση:

##### Αλμυρές:

Χτυπάμε τα αυγά όπως την ομελέτα και βάζουμε μέσα τις φέτες του ψωμιού να απορροφήσουν το χτυπημένο αυγό και από τις δύο πλευρές και τις τηγανίζουμε σε καυτό λάδι για λίγα λεπτά.

##### Γλυκές:

Όπως και οι αλμυρές, με τη διαφορά πως αντί για αλάτι, μέσα στα αυγά βάζουμε δύο κουταλιές ζάχαρη (λευκή ή καστανή ή και φρουκτόζη).

### ΤΡΑΧΑΝΑΣ ΞΙΝΟΣ

#### Υλικά παρασκευής:

τραχανά ξινό, αλάτι, τυρί, νερό, λάδι ή βούτυρο (για 3 πιάτα)

#### Ποσότητες υλικών:

- 120 γρ τραχανά ξινό
- αλάτι
- λίγο τυρί
- 1400 γρ νερό
- λίγο λάδι ή βούτυρο

#### Εκτέλεση:

Σ' ένα κατσαρολάκι βάζουμε το νερό, το αλάτι και τον τραχανά και ανακατεύουμε συνεχώς ώσπου να πάρει βράση και να γίνει ένας παχύρρευστος χυλός. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ρίχνουμε το τριμμένο τυρί. Σ' ένα μικρό τηγάνι βάζουμε να κάψει λίγο λάδι ή βούτυρο και το ρίχνουμε μέσα στον τραχανά και το ανακατεύουμε.

### **ΜΠΑΤΖΙΝΑ ΚΑΘΑΡΙΑ (με λευκό αλεύρι ή σταρένιο)**

#### **Υλικά παρασκευής:**

Τυρί φέτα, λάδι, μαγιά, αλεύρι, νερό, ξύδι

#### **Ποσότητες υλικών:**

- 1 κιλό τυρί φέτα
- ½ κιλό λάδι
- 30 γρ μαγιά
- αλεύρι όσο πάρει
- 850 γρ νερό χλιαρό
- λίγο ξύδι (1 κουταλιά της σούπας)

#### **Εκτέλεση:**

Βάζουμε μέσα στο νερό τη μαγιά, το λάδι, το τυρί. Τα ανακατεύουμε για να διαλυθεί η μαγιά και σιγά σιγά ρίχνουμε το αλεύρι και το αλάτι ώσπου να γίνει ένας πολύ πηχτός χυλός. Αφού ανακατέψουμε πολύ καλά, αφήνουμε το μείγμα να φουσκώσει πολύ καλά για 30 λεπτά. Αφού φουσκώσει, το ρίχνουμε σε ένα ταψί και το αφήνουμε για άλλα 15 λεπτά. Κατόπιν το βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο και το ψήνουμε για 45 λεπτά στους 180 βαθμούς.

### **ΜΠΑΤΖΙΝΑ ΜΕ ΜΠΟΜΠΟΤΑ (αλεύρι από καλαμπόκι)**

#### **Υλικά παρασκευής:**

αλεύρι μπομπότα, κολοκύθι τριμμένο, βούτυρο ή μαργαρίνη ή λάδι, αλάτι, τυρί, μαγιά

#### **Ποσότητες υλικών:**

- 1 κιλό αλεύρι μπομπότα
- 1½ κιλό κολοκύθι τριμμένο
- 250 γρ βούτυρο ή μαργαρίνη ή λάδι
- λίγο αλάτι
- 600 γρ τυρί
- λίγη μαγιά

#### **Εκτέλεση:**

Σε μια λεκάνη βάζουμε το λάδι, τη μαγιά, το τριμμένο τυρί, το τριμμένο κολοκύθι και το αλεύρι και το ανακατεύουμε πολύ καλά για να γίνει ένας παχύρρευστος χυλός. Έπειτα, το ρίχνουμε στο ταψί που το βουτυρώσαμε καλά και το αφήνουμε για 15 λεπτά να ξεκουραστεί. Το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 30 λεπτά στους 170 βαθμούς.

### ΠΑΣΠΑΛΙ ή ΠΛΑΣΤΟ

#### Υλικά παρασκευής:

Αλεύρι μομπότα, σπανάκι, βούτυρο ή μαργαρίνη, αλάτι

#### Ποσότητες υλικών:

- 1 κιλό αλεύρι μομπότα
- ½ κιλό σπανάκι ψιλοτριμμένο
- 250 γρ βούτυρο ή μαργαρίνη
- λίγο αλάτι

#### Εκτέλεση:

Αφού ψιλοκόψουμε το σπανάκι και το τρίψουμε με λίγο αλάτι να μαραθεί, βάζουμε με το χέρι μας στο ταψί το βούτυρο κάνοντας δαχτυλιές. Παίρνουμε το αλεύρι και με το χέρι μας ρίχνουμε σε όλη την επιφάνεια του ταψιού. Σ' ένα μπολ έχουμε λίγο νερό με λίγο αλάτι και το στρώνουμε απαλά. Τέλος, πάλι πάνω από το σπανάκι, ρίχνουμε το υπόλοιπο αλεύρι και με τον ίδιο τρόπο κάνουμε το αλεύρι, αφού ρίξουμε στην επιφάνεια κομμάτια διάσπαρατα από βούτυρο. Το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 1 ώρα περίπου στους 170 βαθμούς.

### ΧΑΛΒΑΣ ΦΑΡΣΑΛΩΝ

#### Υλικά παρασκευής:

Ζάχαρη, σπορέλαιο, νεσεστές, κανέλα αμύγδαλα, νερό

#### Ποσότητες υλικών:

- 1 κιλό ζάχαρη
- ½ ποτήρι σπορέλαιο
- 2 ποτήρια νεσεστές
- 6 ποτήρια νερό
- 1 κουτ. γλυκού κανέλα
- ¼ του κιλού αμύγδαλα ολόκληρα

#### Εκτέλεση:

Σε κατσαρόλα βάζουμε το λάδι να κάψει και ρίχνουμε μέσα ½ κιλό ζάχαρη και ανακατεύουμε μέχρι να καραμελώσει. Σε μια άλλη κατσαρόλα βάζουμε 4 ποτήρια νερό, την υπόλοιπη ζάχαρη και την κάνουμε σιρόπι (την αφήνουμε στη φωτιά μέχρι να πάρει μια καλή βράση). Σε μια λεκανίτσα διαλύουμε σε 2 ποτήρια νερό το νεσεστέ και την κανέλα. Στην κατσαρόλα με την καραμέλα ρίχνουμε το σιρόπι και μόλις ζεσταθεί καλά, ρίχνουμε και τα αμύγδαλα ξεφλουδισμένα και στη συνέχεια προσθέτουμε και το διαλυμένο νεσεστέ ανακατεύοντας καλά. Όταν το μίγμα πήξει, το στρώνουμε σε ταψί και το ψήνουμε στο φούρνο μέχρι ο χαλβάς να πιάσει κρούστα από πάνω.

## ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΤΡΙΚΑΛΩΝ (χωριάτικα)

### Υλικά παρασκευής:

Το παχύ έντερο ενός γουρουνιού, καρδιές από αρνί ή κατσίκι, συκώτι ενός γουρουνιού, νεφρά, σπλήνα, τριμμένα πράσα, ρίγανη, αλάτι, πιπέρι, κρέας γουρουνιού

### Ποσότητες υλικών:

- Το παχύ έντερο ενός γουρουνιού
- 2 καρδιές από αρνί ή κατσίκι
- Το μισό συκώτι ενός γουρουνιού
- 2 νεφρά
- Σπλήνα
- 4 τριμμένα πράσα
- Ρίγανη, αλάτι, πιπέρι
- ½ κιλό κρέας γουρουνιού

### Εκτέλεση:

Κόβουμε όλα τα κρεατικά με ψαλίδι σε πολύ μικρά κομματάκια και τα τοποθετούμε σε μια λεκανίτσα μέσα στην οποία τρίβουμε και το πράσο. Ρίχνουμε και τα μπαχαρικά και ανακατεύουμε καλά. Το παχύ έντερο το πλένουμε πολύ καλά και το γεμίζουμε με το περιεχόμενο της λεκάνης αφού πρώτα δέσουμε από τη μια μεριά με σπάγγο σφιχτά. Θέλει πολύ υπομονή για να γεμίσει όλο το παχύ έντερο με το μείγμα μας καθώς πρέπει να σπρώχνουμε το περιεχόμενο προς την κλειστή μεριά του εντέρου μέχρι να γεμίσει όλη η διαδρομή από εκεί μέχρι την ανοιχτή μεριά του εντέρου. Η όλη διαδικασία είναι πιο εύκολη με ειδικό μηχάνημα πλήρωσης του εντέρου ή αν δεν υπάρχει τέτοιο, με χωνί που τοποθετείται στην ανοιχτή μεριά του εντέρου και βάζοντας μείγμα κρεατικών στο χωνί και σπρώχνοντας το με τον αντίχειρα γεμίζει σιγά σιγά το παχύ έντερο. Όταν γεμίσει καλά, βγάζουμε το χωνί και με σπάγγο δένουμε και την ανοιχτή μεριά του. Προσεχτικά για να μη σκιστεί το έντερο το τοποθετούμε σε λαδωμένο ταψί τυλίγοντάς το από την περιφέρεια του ταψιού κυκλικά προς το κέντρο. Το ψήνουμε σε φούρνο ξυλόσομπας για 1 ώρα περίπου. Σερβίρεται ζεστό και συνοδεύεται με μπόλικο φρέσκο λεμόνι.

### ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΜΕΤΕΩΡΩΝ

#### Υλικά παρασκευής:

Μανιτάρια ολόκληρα ή σε φέτες, ελαιόλαδο, κρεμμύδια ξερά, ντομάτες, άσπρο κρασί, χυμός λεμονιού, κόλιανδρος, δάφνη, ρίγανη, μαϊντανός, άνηθος ή μάραθος, βούτυρο, ζάχαρη, αλάτι, πιπέρι

#### Ποσότητες υλικών:

- 1 κιλό μανιτάρια ολόκληρα ή σε φέτες
- ¾ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 3 κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα
- 2 ντομάτες κομμένες σε κυβάκια
- 1 ποτήρι κρασί άσπρο ξηρό
- Χυμός από 4 λεμόνια
- Κόλιανδρο
- 1 φύλλο δάφνης
- Ρίγανη
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- ¼ ματσάκι μάραθο ή άνηθο
- Λίγο βούτυρο και λίγη ζάχαρη
- Αλάτι και πιπέρι άσπρο

#### Εκτέλεση:

Σε κατσαρόλα ρίχνουμε την ντομάτα, τη ζάχαρη και το βούτυρο και σιγοβράζουμε μέχρι να τραβήξουν όλα τα υγρά. Αφήνουμε να κρυώσουν. Σε άλλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και σοτάρουμε το κρεμμύδι και πριν ξανθύνει το σβήνουμε με κρασί και λεμόνι, προσθέτουμε κόλιανδρο, αλάτι, πιπέρι, δάφνη και τη ρίγανη και αφήνουμε να βράσουν για 10 λεπτά. Προσθέτουμε τα μανιτάρια και δυναμώνουμε τη φωτιά και τα βράζουμε ξεσκέπαστα για 15-20 λεπτά. Σβήνουμε τη φωτιά, αφήνουμε να κρυώσουν και ανακατεύουμε με την ντομάτα της πρώτης κατσαρόλας. Σερβίρονται κρύα και τα πασπαλίζουμε με μαϊντανό και άνηθο. Πρόκειται για ένα νηστίσιμο πιάτο που τρώγεται με πολύ ψωμί, κυρίως ως μεζές. Μπορούμε στη διάρκεια που βράζουν τα μανιτάρια να προσθέσουμε και 1-2 καρότα ολόκληρα και 1 κλωνάρι σέλινο για να αρωματιστούν τα μανιτάρια





