

ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ

ΚΟΥΖΙΝΑ

Η Ήπειρος φημίζεται για τη κουζίνα της και για τα προϊόντα. Στην ήπειρο μπορείς να δείς διάφορα αξιοθέατα όπως τη λίμνη των Ιωαννίνων το σπήλαιο με τους σταλακτήτες ,το θέατρο Δωδώνη και πολλά άλλα . Επίσης η Ήπειρος παράγει πολλά προϊόντα , τα οποία τους βοηθάνε στην μαγειρική τους. Οι γυναίκες χρησιμοποιούνε ακόμα και τώρα ξύλινους φούρνους .Τα ποιο γνωστά φαγητά τους είναι οι πίτες όπως η πατσαρία , κουρτουτόπιτα.

Μερικές από τις συνταγές τους είναι =

ΒΑΤΡΑΧΟΠΟΔΑΡΑ

Τα βατραχοπόδαρα είναι ένα παραδοσιακό φαγητό που με την πάροδο των χρόνων έγινε περισσότερο 'τουριστικό'. Το φαγητό αυτό, που σερβίρεται υπό τη μορφή μεζέ, είναι ιδιαίτερα συνδεδεμένο με τα Ιωάννινα. Η γεύση του θυμίζει κατά πολύ τη γεύση από τα πόδια άγριων πουλιών κι αν ξεπεράσετε την ιδέα ότι πρόκειται για πόδια βατράχου θ' απολαύσετε ένα νόστιμο και τονωτικό γεύμα.

Τι χρειαζόμαστε:

¼ κιλού βατραχοπόδαρα

3 αυγά

1 κούπα σιμιγδάλι

Λίγο αλάτι

ΑΡΝΙ ΚΛΕΦΤΙΚΟ

Τι χρειαζόμαστε:

Ενα ολοκληρο αρνι

το δερμα του

αλατι

πιπερι

3 σκορδα φρεσκα

θυμαρι

10 κουτσουρα ξυλα

Πως το κάνουμε:

Αλατοπιπερωνουμε καλα το αρνι μεσα-εξω

Στη κοιλια βαζουμε μια φουχτα θυμαρι και κομμενο σκορδο

Κανουμε χαρακιες στα μπουτια και στα εμπρος ποδια και βαζουμε αλατοπιπερο και απο ενα κομματι σκορδο

Βαζουμε το αρνι μεσα στο τομαρι του και κλεινουμε καλα.

Σκαβουμε μια λακουβα στο χωμα με διαστασεις 30 εκατ βαθος, 1,5 μετρο πλατος και τοποθετουμε το δερμα με το αρνι.

Σκεπαζουμε με λιγο χωμα.

βαζουμε τα κουτσουρα απο πανω και τα αναβουμε περιμενουμε να σβησει η φωτια (4ωρες περιπου)

βγαζουμε το δερμα απτο χωμα και ...ετοιμο το ΜΟΝΑΔΙΚΗΣ ΓΕΥΣΗΣ αρνακι!!!

ΚΡΕΑΤΟΠΙΤΑ ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ

Θα σας περιγράψω και μια άλλη εκδοχή της κρεατόπιτας που έχει τις ρίζες της στην Βόρεια Ήπειρο. Δεν βρήκα κανέναν μέχρι τώρα, από όσους την έχουν δοκιμάσει, να πει πως δεν του άρεσε!!!

Τι χρειαζόμαστε:

1 κιλό μοσχαρίσιο κρέας (π.χ. «ελιά χωρίς κόκαλο»), κομμένο απ' τον χασάπη σε μικρά κομματάκια («για τας κεμπάπ»)

1 πακέτο βούτυρο (π.χ. «super fresco») +
1/4περίπου επιπλέον

1 κιλό ξερά κρεμμύδια

Αλάτι, πιπέρι, κανέλλα, μπαχάρι & καρίνο

1 πακέτο φύλλο «Παραδοσιακό»

5 κροκάδια αυγών

ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΤΣΟΥΡΟΥΠΑΚΗ

ΟΛΓΑ ΤΡΑΓΕΛΗ

ΛΙΛΙΑΝ ΨΑΘΑ

ΝΙΝΑ ΧΑΤΖΗΜΙΧΑΗΛ