

## Παραδοσιακές Τσαμαντιώτικες Συνταγές



Γίδα βραστή

Μερικές παραδοσιακές συνταγές απο τον Τσαμαντά Θεσπρωτίας και τα χωριά της Μουργκάνας.

Οποιος επιθυμεί μπορεί επίσης να μας στείλει παραδοσιακές συνταγές και απο άλλα μέρη της Ηπείρου η της Ελλάδος και εμείς ευχαρίστως θα τις δημοσιεύσουμε.

Εδώ μπορείτε να [επικοινωνήσετε](#) μαζί μας και να μας στείλετε την συνταγή σας.

---

Ζυματόπιτα(Ζυμαρόπιτα) για 4-5 άτομα

Υλικά:

4 φλιτζάνια τσαγιού αλεύρι

3 φλιτζάνια τσαγιού χλιαρό νερό

250γρ τυρί φέτα

2 αυγά

λάδι

(ταψί το κλασσικό ηπειρώτικο σινί ή το μέγεθος του φούρνου της ηλεκτρικής κουζίνας)

Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά ώστε να γίνει ένας ομοιόμορφος χυλός.Λαδώνουμε το ταψί και ρίχνουμε το χυλό.

Ρίχνουμε από πάνω λίγο λάδι και ψήνουμε για μια ώρα σε θερμοκρασία 200 οC βαθμών.

Ζυμαρόπιτα Γιαννιώτικη παραλλαγή

Υλικά:

3 φλιτζάνια τσαγιού αλεύρι  
3 φλιτζάνια τσαγιού νερό ή γάλα  
3 αυγά  
250γρ τυρί φέτα  
βούτυρο ή βιτάμ

Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε αλεύρι-νερό ή γάλα-αυγά ώσπου να γίνουν χυλός. Ρίχνουμε το βούτυρο στο ταψί και το βάζουμε στο φούρνο ώστε να κάψει. Μόλις κάψει το βούτυρο ρίχνουμε το χυλό στο ταψί και στη συνέχεια τρίβουμε το τυρί και το ρίχνουμε πάνω στο χυλό. Ψήνουμε στους 180 οC βαθμούς γύρω στα 45 λεπτά.

Λαχανόψωμο (για 6-7 άτομα)

Υλικά:

½ κιλό καλαμποκίσιο αλεύρι  
300γρ λάδι  
4 πράσα  
5-6 κρεμμυδάκια φρέσκα  
άνηθο  
μαϊντανό-μαϊντανόζια (μιρόνια)  
δυόσμο  
λίγα λάπατα  
300γρ τυρί φέτα  
νερό

Εκτέλεση:

Ψιλοκόβουμε τα πράσα και τα χειροτρίβουμε με λίγο αλάτι. Ύστερα, ψιλοκόβουμε και τα υπόλοιπα λαχανικά. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά, δηλαδή, το αλεύρι, τα λαχανικά, το τυρί και το λάδι. Ρίχνουμε πάνω βραστό νερό και τα ανακατεύουμε ώστε να γίνει μέτριο σε πυκνότητα μίγμα. Λαδώνουμε ένα σινί και ρίχνουμε το μίγμα, ρίχνουμε και λίγο λάδι από πάνω.

Ψήνουμε για 1 ώρα και 15 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 οC βαθμούς.

Λαχανόψωμο Γιαννιώτικη παραλλαγή

Υλικά:

3 φλιτζάνια τσαγιού καλαμποκίσιο αλεύρι  
300γρ λάδι  
300γρ τυρί φέτα  
½ κιλό μπαζιά  
2 πράσα

3-4 κρεμμυδάκια φρέσκα  
λίγα λάπατα  
λίγο σπανάκι  
μαϊντανό  
άνηθο  
δυόσμο  
μάλαθο  
νερό  
1 γιαούρτι  
2 αυγά

Εκτέλεση:

Ρίχνουμε στο αλεύρι βραστό νερό ώσπου να γίνει πηχτός χυλός,(να απλώνεται στο ταψί με το χέρι),ρίχνουμε μέσα ένα αυγό κι μισό γιαούρτι.

Ψιλοκόβουμε και χειροτρίβουμε με λίγο αλάτι τα λαχανικά. Ψιλοκόβουμε και τα μυρωδικά.Ρίχνουμε το τυρί και δύο αυγά,το μισό λάδι και τα ανακατεύουμε όλα μαζί. Ρίχνουμε λάδι σε ένα ταψί (σινί ή το ταψί του φούρνου) και στρώνουμε το μισό χυλό.

Στη συνέχεια ρίχνουμε το μείγμα των χορταρικών και από πάνω τον υπόλοιπο χυλό ελαφρώς αραιωμένο με λίγο νερό.Από πάνω ρίχνουμε το υπόλοιπο λάδι και αν έχουμε ραντίζουμε με Ξινόγαλα.Ψήνουμε για περίπου μία ώρα στους 180οC βαθμούς.

### Κρεατόπιτα (κριγιασόπιτα)

Υλικά:

3 κιλά γίδινο κρέας (κατά προτίμηση νεφραμιά)  
½ κιλό ρύζι καρολίνα  
2 μεγάλα φύλλα  
1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι  
αλάτι

Εκτέλεση:

Βράζουμε το κρέας,το καθαρίζουμε από τα κόκαλα και τα λίπη και το κόβουμε σε μικρά κομματάκια.Βράζουμε το ρύζι σε τρία φλιτζάνια ζωμό από το κρέας.Ανακατεύουμε το κρέας με το ρύζι αλλά κρατάμε μερικά κομμάτια κρέας (10 περίπου).Λαδώνουμε ένα μεγάλο ταψί (σινί) και στρώνουμε το ένα φύλλο, το λαδώνουμε, στρώνουμε και το δεύτερο φύλο και ύστερα ρίχνουμε και το μείγμα στο ταψί. Σκεπάζουμε την πίτα με τα φύλλα που περισσεύουν από την περίμετρο του ταψιού.Μένει ακάλυπτο το κέντρο κι εκεί βάζουμε τα κομμάτια κρέας που κρατήσαμε.

Αλείφουμε την πίτα με λάδι και ένα χτυπημένο αυγό. Ψήνουμε στους 180οC βαθμούς για περίπου 45 λεπτά με μία ώρα.

### Ρυζόπιτα

Υλικά:

2 φλιτζάνια τσαγιού ρύζι

½ κιλό τυρί

4-5 αυγά

1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι

1 κουτάλι σούπας φρέσκο βούτυρο

2 φύλλα

Εκτέλεση:

Μισοβράζουμε το ρύζι σε τρία φλιτζάνια τσαγιού νερό. Ανακατεύουμε, ρύζι, τυρί, αυγά, λάδι και βούτυρο. Στρώνουμε σε ένα μεγάλο, λαδωμένο, ταψί το ένα φύλλο, το λαδώνουμε και βάζουμε και το δεύτερο. Ρίχνουμε το μίγμα στο ταψί και το σκεπάζουμε με το φύλλο που περισσεύει στην περίμετρο του ταψιού. Μένει ακάλυπτο το κέντρο του κέντρο του ταψιού στο οποίο βάζουμε κομματάκια τυρί. Ρίχνουμε από πάνω λάδι και ένα αυγό χτυπημένο.

Ψήνουμε στους 180 οC βαθμούς για 45 λεπτά με μία ώρα περίπου.

### Γιαχνιστό κρέας

Υλικά:

2 κιλά γίδινο κρέας

2 μεγάλα κρεμμύδια

1 κιλό φρέσκες ντομάτες ή ντοματοχυμό

1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι

½ κιλό κριθαράκι ή ½ κιλό μακαρόνια

κόκκινο πιπέρι

αλάτι

Εκτέλεση:

Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και ρίχνουμε το κρέας. Αφού τσιγαριστεί ρίχνουμε νερό και το αφήνουμε να μισοβράσει σε σιγανή φωτιά. Μετά ρίχνουμε τη ντομάτα το ανάλογο αλάτι και το πιπέρι.

Αφήνουμε να βράσει. Στη συνέχεια προσθέτουμε βραστό νερό, (σε ½ κιλό κριθαράκι το συνολικό ζουμί το υπολογίζουμε σε 8-9 φλιτζάνια τσαγιού). Μόλις το ζουμί πάρει να βράζει προσθέτουμε το κριθαράκι ή τα μακαρόνια. Κλείνουμε τη φωτιά λίγο πριν πει όλο το ζουμί του.

### Κοτόπουλο με χυλοπίτες (Πέτουρα)

Υλικά:

1 κοτόπουλο η κότα η και κόκορα 1kg περίπου

μισό φλυτζάνι ελαιόλαδο

2 μέτρια κρεμμύδια

3 ώριμες φρέσκες ντομάτες η ντοματάκια η χυμό 200 γραμ.

1 ποτήρι κόκκινο κρασί  
1 πιάτο χωριάτικες χυλοπίτες(πέτουρο)  
Αλάτι  
Πιπέρι

Εκτέλεση:

Τεμαχίζουμε το κοτόπουλο(6-7 τεμάχια). Ρίχνουμε το λάδι στην κατσαρόλα να κάψει και 2 μέτρια κρεμμύδια κομμένα φέτες.

Σωτάρουμε για λίγο το κρεμμύδι και στην συνέχεια προσθέτουμε τα κομμάτια απο το κοτόπουλο, αλάτι και πιπέρι.

Μόλις σωταριστή σβήνουμε με ένα ποτήρι κόκκινο κρασί.

Προσθέτουμε φρέσκια ψιλοκομμένη ντομάτα η αποφλοιωμένα ντοματάκια η χυμό και αφήνουμε το κοτόπουλο να βράσει σε μέτρια φωτιά.

Βράζει και μαλακώνει σχετικά γρήγορα και αν χρειαστεί συμπληρώνουμε και λίγο νερό.

Μόλις βράσει βγάζουμε απο την κατσαρόλα τα κομμάτια απο το κοτόπουλο και ρίχνουμε στην κατσαρόλα 5-6 φλυτζάνες ζεστό νερό. Τόσο χρειάζεται περίπου για ενα πιάτο χυλοπίτες(Πέτουρα) η άλλο ζυμαρικό, μακαρόνια κλπ.

Μόλις πάρει βράση η σάλτσα ρίχνουμε και βράζουμε τις χυλοπίτες.

Κατεβάζουμε την κατσαρόλα απο την φωτιά πριν πιούν τα ζυμαρικά όλο το νερό και λασπώσουν, δηλαδή οταν σβήσουμε την φωτιά να υπάρχει αρκετός ζωμός μέσα στην κατσαρόλα.

Για σπιτικές χυλοπίτες(πέτουρα) 15 λεπτά βράσιμο είναι αρκετά και επειδή βράζουν μέσα στον ζωμό απο το κοτόπουλο το φαγητό γίνεται πεντανόστιμο.

## Κοτόπιτα

Υλικά:

1 κοτόπουλο 1kg περίπου  
7-8 μέτρια κρεμμύδια  
1 φλυτζάνι του τσαγιού ρύζι  
100 γραμ. Κεφαλογραβιέρα  
5 αυγά  
6 φύλλα για την πίτα  
Αλάτι  
Πιπέρι

Εκτέλεση:

Βράζουμε το κοτόπουλο η την κότα μαζί με 7-8 μέτρια ψιλοκομμένα κρεμμύδια και αλάτι σε λίγο σχετικά νερό για να βγεί δυνατός ο ζωμός.

Οταν βράσει καθαρίζουμε το κοτόπουλο απο την πέτσα του και τα κόκαλα και το τεμαχίζουμε σε μικρά κομμάτια(2-3 εκ.περίπου).

Στην συνέχεια αναμιγνύουμε το κοτόπουλο με τα κρεμμύδια μαζί με τριμμένη κεφαλογραβιέρα

Δωδώνης η παρμεζάνα, 5 αυγά κτυπημένα, πιπέρι και μια

φλυτζάνα ρύζι. Αν δεν θέλουμε να γίνει πολύ χοντρή η πίτα ρίχνουμε τα 3/4 της φλυτζάνας του τσαγιού ρύζι.

Ανακατεύουμε καλά αυτό το μίγμα.

Στρώνουμε 4 φύλλα στο ταψί, λαδωμένα ενα ενα ξεχωριστά, με τρόπο τέτοιο ώστε να μπορούμε να τα γυρίσουμε και να καλύψουμε την πίτα

Αφού στρώσουμε τα φύλλα ρίχνουμε μέσα στο ταψί και το μίγμα που ετοιμάσαμε μαζί με 1 1/2(μία και μισή) φλυτζάνα απο τον ζωμό, ραντίζοντας σε ολόκληρη την επιφάνεια του ταψιού.

Απο πάνω βάζουμε άλλα 2 φύλλα και σκεπάζουμε την πίτα με τα 4 πρώτα φύλλα ετσι ώστε να κλείσει τελείως σαν φάκελος.

Λαδώνουμε με ενα βουρτσάκι και το επάνω μέρος της πίτας και ραντίζουμε με λίγο νερό.

Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο(180 βαθμοί) για 45 εως 60 λεπτά περίπου και καλή μας όρεξη!!

## Τσαμαντιώτικες Τηγανίτες

### Υλικά:

4 κούπες αλεύρι

1 κούπα γάλα

2 αυγά

1 πιάτο χοντροτριμμένο τυρί φέτα(250 γραμμάρια περίπου)

1 ποτηράκι(2cl) ούζο η τσίπουρο

πολύ λίγο αλάτι

Νερό

καλαμποκέλαιο για το τηγάνισμα

### Εκτέλεση:

Αναμιγνύουμε τα υλικά τόσο ώστε να γίνει ενας κάπως αραιός και ομοιόμορφος χυλός

Βάζουμε αρκετό λάδι(κατα προτίμηση καλαμποκέλαιο) στην φωτιά να κάψει και με μια μικρή κουτάλα ρίχνουμε κουταλιά κουταλιά τον χυλό στο τηγάνι.

Μόλις οι τηγανίτες παίρνουν και ξανθαίνουν είναι έτοιμες και τις βγάζουμε.

Τις τοποθετούμε σε πιατέλα και αν θέλουμε πάνω σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας για να στραγγίσουν απο το λάδι.

Οι τηγανίτες τρώγονται σκέτες. Αλλά εάν είναι χωρίς τυρί μερικοί τις προτιμούν και με ζάχαρη η μέλι.

## Τηγανίτες Βαρδουσίων

### Υλικά

4 αυγά

200 γρ. γιαούρτι

300 γρ. φέτα

1 κούπα λάδι

6 κούπες Αλεύρι **ΓΙΩΤΗΣ** για όλες τις χρήσεις

1 κουταλιά της σούπας **Μπέικιν πάουντερ ΓΙΩΤΗΣ**

### Εκτέλεση

Θρυμματίζετε το τυρί το αναμιγνύετε με το γιαούρτι το λάδι και τα αυγά. Όταν ενωθούν τα υλικά προσθέτετε το Μπέικιν-Πάουντερ ΓΙΩΤΗΣ και λίγο-λίγο το αλεύρι **ΓΙΩΤΗΣ**. Θα κάνετε μια μαλακιά

ζύμη.

Θα βάλετε λάδι να κάψει και με υγρό κουτάλι θα παίρνετε κουταλιές που θα τις βάζετε στο λάδι.

Θα τις γυρίζετε πολύ γρήγορα για να μη μαυρίσουν.

Σερβίρονται ζεστές με κόκκινο κρασί

Η συνταγή για τις τηγανίτες Βαρδουσιών είναι από την ιστοσελίδα της εταιρείας [ΠΙΩΤΗΣ](#)



Τσαμαντιώτικη Ζεματόπιτα(Ζυμαρόπιτα)

[Επάνω](#)

**Γράψτε ένα σχόλιο**