

## ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ

### ΒΑΣΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Αλάτι .....	8
Αλεύρι .....	9
Ανθότυρο .....	10
Βούτυρο .....	11
Πελτές ντομάτας .....	12
Χωριάτικο φύλλο, για πίτες .....	13

### ΟΡΕΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΕΣ

Μελιτζανοσαλάτα .....	16
Πολίτικη σαλάτα .....	18
Σαλάτα λάχανο-καρότο .....	20
Τουρσί λαχανικά .....	22
Σκορδαλιά .....	24
Τζατζίκι .....	26
Τηγανίτες πατάτας .....	28
Πουρές μελιτζάνας .....	30
Χόρτα στον ατμό .....	32

### ΠΙΤΕΣ ΚΑΙ ΖΥΜΕΣ

Ελιόψωμα .....	36
Κουλούρια Θεσσαλονίκης .....	38
Μαργαρίτα .....	40
Πείνιρλί .....	42
Σπανακόπιτα .....	44
Τσουρεκάκια με σοκολάτα .....	46
Τυρόπιτα .....	48
Χωριάτικο ψωμί .....	50

### ΣΟΥΠΕΣ ΚΑΙ ΟΣΠΡΙΑ

Γίγαντες στο φούρνο .....	54
Κοτόσουπα .....	56
Φακές .....	58
Ψαρόσουπα .....	60

### ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΡΥΖΙ

Κριθαράκι με κοτόπουλο .....	64
Κριθαρότο με λιαστές ντομάτες και φέτα .....	66
Μακαρόνια με κιμά .....	68
Παστίσιο .....	70
Σπανακόρυζο .....	72

### ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ – ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αγκινάρες αλά πολίτα .....	76
Αρακάς λαδερός .....	78
Γεμιστά .....	80
Φασολάκια .....	82

## ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ – ΚΡΕΑΤΙΚΑ

Γουβαρλάκια .....	86
Κοτόπουλο λεμονάτο .....	88
Λαχανοντολμάδες .....	90
Μελιτζάνες παπουτσάκια .....	92
Μοσχάρι κοκκινιστό .....	94
Μοσχάρι στιφάδο .....	96
Μουσακάς .....	98
Ντολμαδάκια .....	100
Σουτζουκάκια .....	102
Σπετζοφάι .....	104
Χοιρινό με σέλινο .....	106

## ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΚΑΙ ΨΑΡΙΑ

Καλαμαράκια κοκκινιστά .....	110
Μπακαλιάρος με πατάτες και σάλτσα ταρτάρ .....	112
Μυδοπίλαφο .....	114
Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι .....	116

## ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑ

Βύσσινο, σάλτσα .....	120
Γαλακτομπούρεκο .....	122
Καρυδόπιτα .....	124
Κέικ πορτοκάλι με γλάσο σοκολάτας .....	126
Κομπόστα μήλο .....	128
Μαρμελάδα βερίκοκο .....	130
Παγωτό καίμακι .....	132
Πάστα Φλώρα .....	134
Πορτοκαλόπιτα .....	136
Ρυζόγαλο .....	138

## ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΟΤΑ

Γρανίτα καρπούζι .....	142
Μαργαρίτα με λικέρ μαστίχας .....	144
Κρύο τσάι με λεμόνι (σιρόπι) .....	146
Smoothie με μήλο και φράουλα .....	148