

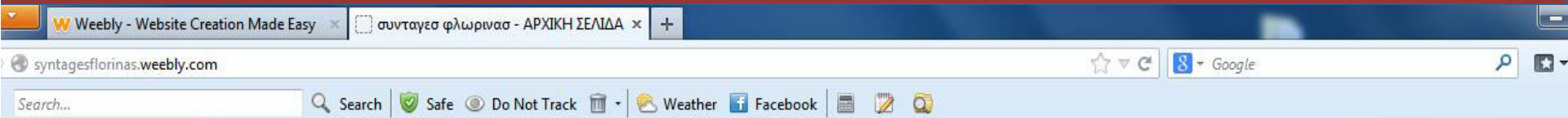
Ερευνητική Εργασία Α' Τετραμήνου

2^ο ΓΕΛ Φλώρινας

Τμήμα Α3

Υπεύθυνος Καθηγητής:

Παπαδόπουλος Σταύρος



ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ



ΑΡΧΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΣΑΛΑΤΕΣ

ΟΣΠΡΙΑ-ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

ΚΡΕΑΤΙΚΑ-ΨΑΡΙΑ

ΟΡΕΚΤΙΚΑ

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ-ΠΙΤΕΣ



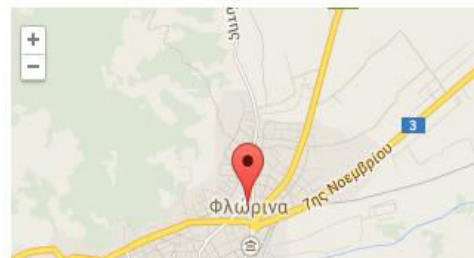
2ο ΓΕΛ ΦΛΩΡΙΝΑΣ - ΤΜΗΜΑ Α3



Επισκέψεις
13830

Η σελίδα είναι ακόμα υπό κατασκευή!!!

Η παρούσα ιστοσελίδα αποτελεί μέρος της ερευνητικής εργασίας του τμήματος Α3 του 2ου ΓΕΛ Φλώρινας για το Α τετράμηνο του σχολικού έτους 2013-14. Οι διάφορες συνταγές και οι εικόνες, που παρουσιάζονται στην παρούσα ιστοσελίδα, αποτελούν ένα μικρό μέρος από αυτά που έχουν βρεθεί από διάφορες πηγές, ιστοσελίδες, προσωπική επικοινωνία ή και βιβλία. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να δείτε τη "Βιβλιογραφία".



ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ

ΑΡΧΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΣΑΛΑΤΕΣ

ΟΣΠΡΙΑ-ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

ΚΡΕΑΤΙΚΑ-ΨΑΡΙΑ

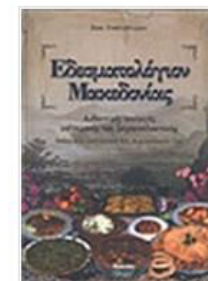
ΟΡΕΚΤΙΚΑ

ΕΠΙΔΟΡΓΙΑ-ΠΙΤΕΣ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Βιβλία:

1. Βαλκανική Κουζίνα - Ιωάννα Πιτόσκα. Εκδόσεις Προπομπός
2. Βιβλίο συνταγών του 5ου Δημοτικού Σχολείου Φλώρινας
3. Εδεσματολόγιο Μακεδονίας - Έφη Γρηγοριάδου. Εκδόσεις Κόχλιας



Διαδίκτυο-Ιστοσελίδες:

1. www.tsoukali.gr
2. www.e-ospria.gr/recipes.htm
3. www.eurovillages.info
4. www.eliasmamalakis.gr
5. www.syntagespareas.gr/syntages/
6. www.argiro.gr/recipes/
7. www.syntagoulis.gr/search/
8. www.greekcook.gr/more-recipes/

Προσωπική Επικοινωνία:

1. Κωτσαλίδου Δ., Πολυπλάτανος
2. Καπετανίδου Β., Άνω Υδρούσα
3. Κύλλαρη Ε., Άνω Υδρούσα
4. Μάλιου Β., Αρμενοχώρι
5. Αντωνιάδου Σ., Φλώρινα
6. Μπάνη Α., Αμύνταιο

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ

ΑΡΧΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΣΑΛΑΤΕΣ

ΟΣΠΡΙΑ-ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

ΚΡΕΑΤΙΚΑ-ΨΑΡΙΑ

ΟΡΕΚΤΙΚΑ

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ-ΠΙΤΕΣ



Μελιτζανοσαλάτα

Σαλάτα με φασόλια Πρεσπών

Σαλάτα με λάχανο

Σαλάτα με φρέσκα και ξερά
φασόλια

Λουκοσάνες

Σαλάτα με λάχανο τουρσί

Κόκκινο γλυκό πιπέρι

Κοκκινες πιπεριές γεμιστές με τυρί

Κους-κους σαλάτα

Τηγανιτές πιπεριές τουρσί

Σαλάτα με βλαστούς από σπανάκι

Πατατοσαλάτα

Στουμπηχή

Στουμπιστές κόκκινες πιπεριές

Αιβαρ

Παρτσάλα νηστήσιμη

Πιπεριές κόκκινες ψητές

Λάχανοσαλάτα

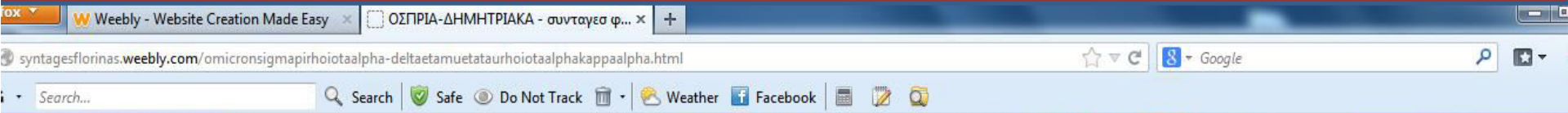
Γεμιστές πιπεριές τουρσί

Σαλάτα με φασόλια πρεσπών

Ντομάτες Πράσινες Ριγανάτες

Πράσινες πιπεριές σαλάτα

Πράσα



ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ



[ΑΡΧΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ](#)

[ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ](#)

[ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ](#)

[ΣΑΛΑΤΕΣ](#)

[ΟΣΠΡΙΑ-ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ](#)

[ΚΡΕΑΤΙΚΑ-ΨΑΡΙΑ](#)

[ΟΡΕΚΤΙΚΑ](#)

[ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ-ΠΙΤΕΣ](#)



[Φασολάδα](#)

[Ρεβύθια γιαχνί](#)

[Γίγαντες πρεσπών](#)

[Γίγαντες πρεσπών - Β' τρόπος](#)

[Τζιλίκια](#)

[Τούρπες](#)

[Τραχανάς γλυκός](#)

[Χυλοπίτες](#)

[Σπιτικά ζυμαρικά της ώρας](#)

[Φασόλια πιάζ](#)

[Κατσαμάκι](#)

[Πλακέ πρεσπών](#)

[Κοτόπουλο με μακάλο](#)

[Φασόλια με λάχανο και πατάτες](#)

[Μουσταλευριά](#)

[Τραχανάς εκ βαρικού](#)

[Τηγανίτες](#)

[Φασόλια ταβά](#)

[Φασόλια πρεσπών σε πήλινο](#)

[Φλωρινιώτικες κρέτες](#)

[Ουρές μοσχαρίσιες με φασόλια ταβά](#)

[Γίγαντες με πράσο στο φούρνο](#)

[Χοιρινό με φασόλια](#)

[Τριμμένα φασόλια νηστίσιμα](#)

[Τραχανάς ξινός](#)

[Φασόλια με πραβανίνα](#)

[Σπανακόρυζο](#)

[Τραχανάς μικρασιάτικος](#)

[Ρύζι με ρεβύθια](#)

[Πρασόρυζο](#)

[Λάχανα με τα φασόλια](#)

[Πτουλίτσες νηστίσιμες](#)

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ



[ΑΡΧΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ](#)

[ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ](#)

[ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ](#)

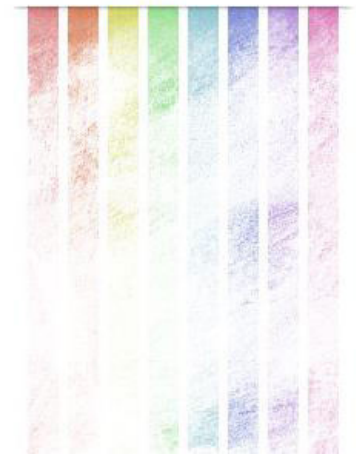
[ΣΑΛΑΤΕΣ](#)

[ΟΣΠΡΙΑ-ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ](#)

[ΚΡΕΑΤΙΚΑ-ΨΑΡΙΑ](#)

[ΟΡΕΚΤΙΚΑ](#)

[ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ-ΠΙΤΕΣ](#)



[Κότα γεμιστή](#)

[Αρνάκι γιουβέτσι](#)

[Ουρές μοσχάρισιες με φασόλια
ταβά](#)

[Καυτερή πάπρικα με κρέας](#)

[Γριβάδι με πατάτες και κρεμμύδια](#)

[Κοτόπουλο με κρεμμύδι](#)

[Σιρδένα γεμιστά](#)

[Ζυγούρι με πατάτες και κρεμμύδια](#)

[Χοιρινό με λάχανο](#)

[Τας κερπάτ](#)

[Γριβάδι πατελιώπικο](#)

[Κοτόπουλο με ρύζι στο φούρνο](#)

[Ντολμάδες με λάχανο](#)

[Λάχανο με κρέας](#)

[Πέρδικες κοκκινιστές](#)

[Καφτάδες \(ντολμαδάκια με κιμά και
αμπελόφυλλα\)](#)

[Γριβάδι πλακί φούρνου](#)

[Κολοκυθοκεφτέδες με τζτζίκι](#)

[Ουρές μοσχάρισιες με κρεμμύδια](#)

[Κεφτέδες με κρεμμύδια και
κόκκινες πιπεριές](#)

[Σαλιγκάρια φούρνου](#)

[Πάπρικα με κιμά](#)

[Ροσμπίφ](#)

[Τσουμλέκα \(μοσχάρι σπιφάδο\)](#)

[Τσιγαρίδες \(τηγανιά\)](#)

[Χοιρινό γιαχνί](#)

[Κολοκυθάκια γεμιστά με
συγολέμονο](#)

[Λαγός σπιφάδος](#)

[Κότα στο λαδόχαρτο](#)

[Συκωταριά αρνίσια](#)

[Τηγανιά πικάντικη](#)

[Χοιρινό με δαμάσκηνα](#)



ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ

[ΑΡΧΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ](#)

[ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ](#)

[ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ](#)

[ΣΑΛΑΤΕΣ](#)

[ΟΣΠΡΙΑ-ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ](#)

[ΚΡΕΑΤΙΚΑ-ΨΑΡΙΑ](#)

[ΟΡΕΚΤΙΚΑ](#)

[ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ-ΠΙΤΕΣ](#)



[Ψητές μελιτζάνες με φέτα](#)

[Κόκκινες πιπεριές Φλωρίνης](#)

[Τυροπαλάκια με ανθότυρο](#)

[Πατάτες με αυγά](#)

[Τυροσαλάτα με πιπεριές](#)

[Πιπεριές γεμιστές με τυρί και ανθότυρο](#)

[Μαντάρια γεμιστά αλα κρεμ](#)

[Πατάτες φούρνου με μαντάρια](#)

[Κολοκυθοκεφτέδες](#)

[Γιανιά](#)

[Μπουγιουρντί](#)

[Ξερές κόκκινες πιπεριές γεμιστές](#)

[Ντιπ πιπεριάς](#)

[Ομελέτα φούρνου με πατάτες](#)

[Πιπεριές γεμιστές τουρσί](#)

[Τανομένον σουρβάς](#)

[Χαβίτς](#)

[Πισία](#)

[Πιπεριές Φλωρίνης έκπληξη](#)

[Πίτσα ομελέτα](#)

[Φούστρον με ντομάτα](#)



ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ



[ΑΡΧΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ](#)

[ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ](#)

[ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ](#)

[ΣΑΛΑΤΕΣ](#)

[ΟΣΠΡΙΑ-ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ](#)

[ΚΡΕΑΤΙΚΑ-ΨΑΡΙΑ](#)

[ΟΡΕΚΤΙΚΑ](#)

[ΕΠΙΔΟΡΓΙΑ-ΠΙΤΕΣ](#)



[Δαμάσκηνα με πράσα](#)

[Γαλατόπιτα αλμυρή](#)

[Γλυκό τσίπουρο](#)

[Λαγγιτες](#)

[Μήλα - κυδώνια στο φούρνο](#)

[Καρυδάκι λικέρ](#)

[Κράνα](#)

[Λικέρ φράουλα](#)

[Ξεροπήγανα](#)

[Πλασίγγες](#)

[Χαλβάς](#)

[Ρυζόγαλο](#)

[Γλυκό του κουταλιού πορτοκάλι](#)

[Μαρμελάδα κυδών](#)

[Μαρμελάδα φράουλα](#)

[Καρπούζι με λεμόνι](#)

[Καναϊφι](#)

[Κουλουράκια με ζάχαρη](#)

[Λικέρ βύσσινο](#)

[Λικέρ με μέντα ή δυόσμο ή τριαντάφυλλο](#)

[Μηλόπιτα](#)

[Παντεσπάνι](#)

[Ποντίς](#)

[Ρεβανί](#)

[Πίτα με πολλά φύλλα](#)

[Καρυδόπιτα](#)

[Πίτα με φασόλια](#)

[Πίτα με καρύδια και τσουκνίδες](#)

[Πίτα με ρύζι αλμυρή](#)

[Κολοκυθόπιτα](#)

[Πρασόπιτα](#)

[Πατσαβουρόπιτα](#)

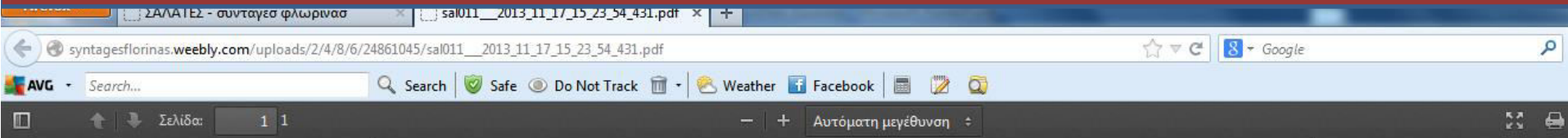
[Γαλατόπιτα γλυκιά](#)

[Μπουγάτσα χωριάτικη νησίσιμη](#)

[Χορτόπιτα](#)

[Πολίτικη πίτα](#)





ΑΙΒΑΡ ΠΙΠΕΡΙΑΣ



ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό ψημένες πιπεριές
- 2 ντομάτες ψημένες και ξεφλουδισμένες
- 3 σκελίδες σκόρδο (προαιρετικά)
- ½ φλιτζανιού ελαιόλαδο
- Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πολτοποιούμε τις πιπεριές και τις ντομάτες στο μπλέντερ. Προσθέτουμε το αλάτι, το σκόρδο και το ελαιόλαδο. Σοτάρουμε για αρκετή ώρα το μίγμα σε τηγάνι έως ότου εξατμιστούν τα υγρά και μείνει στο λάδι.



Internet Explorer
ΟΣΠΡΙΑ-ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ - συνταγες φ... x osp013_.pdf x +
syntagesflorinas.weebly.com/uploads/2/4/8/6/24861045/osp013_.pdf
AVG Search Safe Do Not Track Weather Facebook
Σελίδα: 1 1 - + Αυτόματη μεγέθυνση

Γίγαντες Πρεσπών

Υλικά

Μισό κιλό γίγαντες
Δύο μεγάλα ψιλοκομμένα ξερά κρεμμύδια
Δύο μεγάλα ψιλοκομμένα καρότα
Δύο κόκκινες πιπεριές Φλωρίνης
Μισή κούπα πελτέ ντομάτας
Ένα ματσάκι μαϊδανό με λίγο σέλινο μαζί
Λίγο σκόρδο κατά προτίμηση
Μια κουταλιά ρίγανη
Μια κουταλιά δυόσμο ξερό ή χλωρό εάν έχουμε
Μια κουταλιά κόκκινο πιπέρι ή μπούκοβο
Μια κούπα λάδι



Εκτέλεση

Πλένουμε τα φασόλια.
Τα βάζουμε στην κατσαρόλα (όχι χύτρα) με μπόλικο νερό και τα αφήνουμε να πάρουν μια βράση, κλείνουμε το μάτι κουζίνας και τα αφήνουμε μια (1) ώρα περίπου για να μουλιάσουν καλά. (Με αυτόν τον τρόπο δεν χρειάζεται να τα μουσκεύουμε από βραδύς)
Αφού φουσκώσουν τα φασόλια μας τα πλένουμε καλά και τα βάζουμε να βράσουν μαζί με τα ψιλοκομμένα καρότα.
Μέσα στο ταψί μας τώρα βάζουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και τις ψιλοκομμένες πιπεριές, ρίχνουμε το λάδι και τα σωτάρουμε έως ότου μαραθούν λίγο.
Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας τον μαϊδανό και όλα τα μυρωδικά μας.
Αφού έχουν βράσει τα φασόλια τα ρίχνουμε στο ταψί μαζί με το ζουμί τους και τα ψήνουμε σε δυνατό φούρνο για 45' λεπτά περίπου.
Δεν πρέπει να χάσουν όλο το ζουμί τους, άμα χρειαστεί ρίχνουμε λίγο βραστό νερό.

[www. syntagesflorinas.weebly.com](http://www.syntagesflorinas.weebly.com)

ΟΡΕΚΤΙΚΑ - συνταγες φλωρινας or_012_.pdf
syntagesflorinas.weebly.com/uploads/2/4/8/6/24861045/or_012_.pdf
AVG Search... Search Safe Do Not Track Weather Facebook
Σελίδα: 1 2 80%

ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΦΛΩΡΙΝΗΣ

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κόκκινες πιπεριές
2-3 σκελίδες σκόρδου
αλάτι
ξίδι
λάδι



Εκτέλεση

Βράζετε το νερό και ρίχνετε μέσα τις κόκκινες πιπεριές (αφού τις έχετε πλύνει πρώτα). Τις αφήνετε 10 λεπτά να βράσουν. Σβήνετε τη φωτιά και τις αφήνετε σκεπασμένες στην κατσαρόλα για κανά τέταρτο ακόμα. Βγάζετε τη φλούδα από τις πιπεριές (η οποία πρέπει τώρα να βγαίνει εύκολα) και τις βάζετε σε μια γυάλα με λίγο σκόρδακι και ξύδι. Το πόσο ξύδι θα ρίξετε εξαρτάται από το πόσο καυτερές θέλετε τις πιπεριές. Ρίξτε λίγο και δοκιμάστε, για να μην σας γίνουν πολύ ξυνές και τελικά δεν μπορείτε να τις φάτε.

Βγάζετε από τη γυάλα όσες πιπεριές θέλετε να σερβίρετε, τις βάζετε σε



Firefox

ep012_pitta_me_polla_fylla.pdf

syntagesflorinas.weebly.com/uploads/2/4/8/6/24861045/ep012_pitta_me_polla_fylla.pdf

AVG Search Safe Do Not Track Weather Facebook

Αυτό το έγγραφο PDF μπορεί να μην εμφανιστεί σωστά

Ανοίγμα με Διαφορετικ

Σελίδα: 1 1

90%

ΠΙΤΑ ΜΕ ΠΟΛΛΑ ΦΥΛΛΑ

Αλεύρι περίπου 1 κιλό

Νερό περίπου 1 κιλό

1 κουτάλι αλάτι

½ κιλό τυρί - τυρόνερο

Λίπος χοιρινό

Ζυμώνουμε ένα μαλακό ζυμάρι και ανοίγουμε περίπου 20 φύλλα. Κάθε φύλλο το προηγήνουμε ελαφρά πάνω στη μασίνα (σόμπα) να στεγνώσει χωρίς να αρπάξει και από τις δύο πλευρές. Σε βουτυρωμένο ταγί απλώνουμε τα φύλλα ένα - ένα ραντίζοντάς τα με τυρόνερο. Στο τρίτο φύλλο βάζουμε τυρί φέτα κομματιασμένη ραντίζουμε με τυρόνερο και λίγο λιωμένο λίπος. Συνεχίζουμε το στρώσιμο φύλλων βάζοντας τυρί και ραντίζοντας κάθε φύλλο ώσπου να τελειώσουν. Το πάνω φύλλο το βουτυρώνουμε. Ψήνουμε την πίττα στη μασίνα ώσπου να ροδίσει. Όταν ψηθεί και έχει επιτυχία ξεχωρίζουν τα φύλλα γίνεται αφράτη και νόστιμη.

Πηγή: Ιωάννα Πιτόσκα

Βαλκανική κουζίνα

Γεύσης και συνταγές της Φλώρινας

Εκδόσεις Προπομπός

EN

Σας ευχαριστούμε πολύ
για την προσοχή σας