



## Γευσιτικό ταξίδι στο Αιγαίο

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΣΙΝΗ ΛΑΜΠΡΑΚΗ



## A tasty journey to Aegean

BY MYRSINI LAMPRAKI



## Γεμιστές ντομάτες με σουπιές

### Υλικά (για 6 άτομα):

- 6 ντομάτες κόκκινες στρογγυλές
- 1 κιλό σουπιές καθαρισμένες
- 2 φλιτζ. τσαγ. ρύζι
- 2 κουτ. σουπ. μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 1 κουτ. σουπ. δυόσμο ψιλοκομμένο
- 2 κρεμμύδια μέτρια ψιλοτριμμένα
- αλάτι, πιπέρι
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 2 φλιτζ. τσαγ. ελαιόλαδο

1. Χωρίζετε κάθε σουπιά σε δύο κομμάτια (κεφάλι-σώμα της σουπιάς). Τις καθαρίζετε πολύ καλά, αφαιρώντας το κόκκαλό τους.
2. Αφαιρείτε τα σακουλάκια με το μελάνι κρατώντας μόνο ένα. Τις ρίχνετε σε κατσαρόλα με νερό αλατισμένο να βράσουν για 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Τις στραγγίζετε, κρατώντας 1½ ποτήρι ζουμί, και τις κόβετε σε κομματάκια μεγέθους ρεβιθιού.
3. Βάζετε τα κομματάκια σε μια ευρύχωρη λεκάνη. Προσθέτετε τα κρεμμύδια, το ρύζι, τον μαϊντανό, τον δυόσμο, το σκόρδο, αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο, το μελάνι και ελάχιστο ζουμί από το ποτήρι.
4. Ανοίγετε τις ντομάτες, βγάζετε την ψίχα τους με το κουταλάκι του γλυκού, αφήνοντάς τους ένα παχύ τοίχωμα. Τις γεμίζετε, τις τοποθετείτε σε ανάλογο ταψάκι, ρίχνετε το υπόλοιπο ζουμί (του βρασίματος από τις σουπιές που έχετε κρατήσει), περιχύνετε με το ελαιόλαδο και ψήνετε σε μέτριο φούρνο, στους 180° C για μία ώρα περίπου.



## Stuffed tomatoes with cuttlefish

### Ingredients (for 6 people):

- 6 round red tomatoes
- 1 kg cuttlefish, cleaned
- 2 cups rice
- 2 tbsp chopped fresh parsley
- 1 tbsp chopped fresh mint
- 2 medium-sized onions, grated
- salt, pepper
- 2 cloves garlic, chopped fine
- 2 cups olive oil

1. Divide each of the cuttlefish into two (head and body). Clean very thoroughly, removing the bone.
2. Remove the sac and its ink from each cuttlefish, reserving just one sac. Put the cuttlefish into a saucepan of salted water, and boil for 20 minutes until soft. Strain, reserving 1½ glassfuls of the liquor, and cut into chickpea-sized pieces.
3. Put the pieces in a basin with plenty of room. Add the onions, rice, parsley, mint, garlic, salt and pepper, oil, ink, and a smidgeon of liquor from the glass.
4. Open up the tomatoes. Remove their core with a teaspoon, leaving a substantial wall of flesh. Stuff them. Put them in a suitable baking dish, pour over them the remainder of the liquor which you have reserved from when you boiled the cuttlefish. Pour oil all round. Bake in a moderate oven (180° C) for about 1 hour.



## Μελιτζάνες κιώτικες με φέτα και βασιλικό

### Υλικά (για 4 άτομα):

4 μελιτζάνες φλάσκες, όχι πολύ μεγάλες  
6 κουτ. σούπ. φέτα σκληρή κομμένη  
σε κύβους  
4 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένο  
2 κουτ. σούπ. ελαιόλαδο  
1 κουτ. σούπ. βασιλικό φρέσκο



## Aubergines chios-style, with feta and basil

### Ingredients (for 4 people):

4 gourd aubergines, not too big  
6 tbsfl hard feta cheese,  
cut into cubes  
4 cloves garlic, pulped  
2 tbsfl olive oil  
1 tbsfl fresh basil

1. Τοποθετείτε τις μελιτζάνες στα κάρβουνα ή στο γκριλ της κουζίνας και τις ψήνετε καλά. Με ένα μυτερό μαχαίρι τις χαράσσετε κατά μήκος και αφήνετε να τρέξουν τα υγρά τους. Σε ένα μπολ αναμιγνύετε τη φέτα, τον μαϊντανό, το σκόρδο και το ελαιόλαδο.
2. Γεμίζετε τις μελιτζάνες από το σημείο που τις χαράξατε με το μίγμα της φέτας. Κλείνετε και ξαναβάζετε στο γκριλ για 10 λεπτά, ίσα να λιώσει το τυρί. Σερβίρετε τις μελιτζάνες ανοιχτές αμέσως μόλις τις βγάλετε από τον φούρνο.

1. Place the aubergines on a charcoal grill or under the oven grill, and bake well. Gash them lengthwise with a sharp knife and allow the juices to run. Mix the feta, parsley, garlic and oil together in a bowl.
2. Stuff the aubergines in the gashes with the feta mixture. Wipe clean and return to the grill for 10 minutes, just long enough for the cheese to melt. Serve the aubergines open straight from the oven.

## Ψαρόπιτα με καλαμποκάλευρο

### Υλικά (για 6 άτομα):

1/4 κιλό σθερίνα ψιλή  
1 κουτ. σουπ. δυόσμο ψιλοκομμένο  
1/2 κουτ. σουπ. μαϊντανό ψιλοκομμένο  
1 φλιτζ. τσαγ. καλαμποκάλευρο  
1 φλιτζ. τσαγ. νερό  
1 κουτ. σουπ. ελαιόλαδο  
1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
ελαιόλαδο για το τηγάνισμα  
αλάτι, πιπέρι

1. Σε ένα μπολ αναμιγνύετε τα ψάρια με τον δυόσμο, τον μαϊντανό, το κρεμμύδι, το καλαμποκάλευρο, το νερό και το ελαιόλαδο. Αλατοπιπερώνετε και αφήνετε το μίγμα να ξεκουραστεί για πέντε λεπτά.
2. Βάζετε το ελαιόλαδο στο τηγάνι και το ζεσταίνετε, ρίχνετε το μίγμα και το απλώνετε με ένα κουτάλι. Τηγανίζετε για πέντε λεπτά από την μια μεριά και γυρίζετε την πίτα και από την άλλη για άλλα ακόμα πέντε λεπτά. Όταν η πίτα ροδίσει και από τις δύο πλευρές και αποκτήσει μια ωραία ροδίτη κρούστα είναι έτοιμη. Σερβίρετε την ψαρόπιτα ζεστή με λίγο ψιλοκομμένο δυόσμο.



## Fish soup with maize flour

### Ingredients (for 6 people):

1/4 kg ('small fry') smelts  
1 tbsfl chopped fresh mint  
1/2 tbsfl chopped fresh parsley  
1 cup maize flour  
1 cup water  
1 tbsfl olive oil  
1 large onion, chopped fine  
olive oil, for frying  
salt, pepper

1. In a bowl, mix the fish, the mint, parsley, onion, maize flour, water, and oil. Season, and leave the mixture to 'rest' for 5 minutes.
2. Heat the oil in the pan. Add the mixture, and smooth it down with a spoon. Fry for 5 minutes on one side, then turn the pie and do the other side for another 5 minutes. It will be ready when nice and golden brown on both sides. Serve hot, with a little chopped mint.

# Ντοματοκεφτέδες

## Υλικά (8-10 άτομα):

- 1/2 κιλό ντοματάκια Σαντορίνης
- 2 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 κουτ. γλυκ. φρέσκο δυόσμο ή μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. γλυκ. μπέικιν πάουντερ
- 2-3 κουτ. σούπ. αλεύρι
- 1 φλιτζ. τσαγ. αλεύρι
- αλάτι, πιπέρι
- 1½ φλιτζ. τσαγ. ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

1. Κόβετε στη μέση τα ντοματάκια και τα τοποθετείτε στο μπλέντερ και ανοιγοκλείνετε το διακόπτη 3-4 φορές μέχρι να κοπούν σε πολύ μικρά κομματάκια χωρίς όμως να πολτοποιηθούν εντελώς.
2. Αδειάζετε το μίγμα σε ένα ψηλό τρυπητό και το αφήνετε για μία ώρα μέχρι να στραγγίσει τα υγρά του. Αδειάζετε τις στραγγισμένες ντομάτες σε ένα μπολ και τις αναμιγνύετε με τα υπόλοιπα υλικά.
3. Το μίγμα πρέπει να είναι αρκετά πηχτό. Αν είναι απαραίτητο μπορείτε να προσθέσετε λίγο ακόμα αλεύρι. Ρίχνετε σε ένα βαθύ αντικολητικό τηγάνι το ελαιόλαδο και το αφήνετε να ζεσταθεί πολύ καλά. Παίρνετε κουταλιά-κουταλιά το μίγμα της ντομάτας και το ρίχνετε στο καυτό λάδι.
4. Τηγανίζετε τους ντοματοκεφτέδες σε δυνατή φωτιά μέχρι να πάρουν ένα ωραίο βαθύ ρόδινο χρώμα και από τις δύο πλευρές. Τοποθετείτε τους ντοματοκεφτέδες σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας να τραβήξουν το λάδι τους και τους σερβίρετε αμέσως ζεστούς.



# Tomato balls

## Ingredients (for 8 to 10 people):

- 1/2 kg Santorini cherry tomatoes
- 2 large onions, chopped fine
- 2 fresh Spring onions, chopped in little rings
- 1 tsp chopped fresh mint (or parsley)
- 1 tsp baking powder
- 2 or 3 tbsfl flour
- 1 cup flour
- salt, pepper
- 1½ cups olive oil, for browning

1. Halve the tomatoes and place in the blender. Switch the blender on and off 3 or 4 times, till the tomatoes are chopped into very small bits (but not reduced to a pulp).
2. Empty the mixture into a fine colander, and leave for 1 hour for the liquids to drain. Empty the drained tomatoes into a bowl. Mix them with the remainder of the ingredients.
3. The mixture should be fairly thick. If necessary, add a little more flour. Put the oil into a deep non-stick frying pan and allow to become very hot. Take the tomato mixture a spoonful at a time and put it into the hot oil.
4. Fry the tomato balls over a fierce flame until they have a nice deep rosy colour on both sides. Then put them on absorbent kitchen roll so they are not oily. Serve hot at once.

