



Η Λαμπριάτικη μαγειρική της Μάνης

Λαμπροκουλούρα

450 γρ. φαρίνα
250 γρ. βούτυρο
4 αυγά
250 γρ. γλυκιά κεφαλογραβιέρα τριμμένη
2 στραγγιστά γιαούρτια
2 ψιλοκομμένα φύλλα πράσινο κρεμμύδι
1 κ.γλ. αλάτι - 1 κ.γλ. πιπέρι
Βούτυρο και αλεύρι για τη φόρμα

Εκτέλεση

Χτυπήστε το βούτυρο και βάλτε ένα ένα τα αυγά και το γιαούρτι, ενώ όταν το μίγμα γίνει λείο ρίξτε λίγο λίγο το αλεύρι. Έπειτα, το τυρί, τις πιπεριές και το αλατοπίπερο.

Αλείψτε μια στρογγυλή φόρμα με τρύπα στη μέση με βούτυρο και πασπαλίστε με αλεύρι. Τινάζετε το περιττό αλεύρι και ρίχνετε το μίγμα στη φόρμα!



Ψήστε για 50 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς!



Γαλόπιτα (ή γαλατόπιτα)

Υλικά (για παραλληλόγραμμο σκεύος περί τα 30×40 εκατ. ή στρογγυλό διαμέτρου 40 εκατ.)

2 λίτρα γάλα
2 φλ. σιμιγδάλι ψιλό
2-2,5 φλ. ζάχαρη (ανάλογα πόσο γλυκιά την θέλετε)
1/2 πακέτο βούτυρο (125 γραμ.) σε θερμοκρασία δωματίου
6 αυγά
2 βανίλιες (κουτάκια) ή ξύσμα από ένα στικ βανίλιας

Εκτέλεση

Ξεκινάτε βράζοντας το γάλα να ζεσταθεί μαζί με τις βανίλιες ή το ξύσμα. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180 βαθμούς C. Προσθέτετε το βούτυρο, την ζάχαρη και το σιμιγδάλι. Ανακατεύετε συνέχεια και όταν το δείτε πως πήζει, αποσύρετε από την φωτιά και προσθέτετε τα αυγά χτυπημένα, ανακατεύοντας συνέχεια. Όταν το μίγμα ομογενοποιηθεί το αδειάζετε σε ταψί ή πυρίμαχο σκεύος και ψήνετε στους 200 βαθμούς για 40-45 λεπτά. Τα παλαιότερα χρόνια το Πάσχα στη Μάνη, κάθε μέρα είχε το φαγητό και τις συνήθειές της. Το Σάββατο μετά την Ανάσταση ισογυριζαν τα κόκκινα αυγά, έκοβαν τη λαμπροκουλούρα, έτρωγαν φρέσκο τυρί, σαλάτα και έπιναν κρασί.

Το φαγητό του Σαββάτου περιελάμβανε κρέας, είτε συκωταριά τηγανητή ή μαγειρίτσα με μάραθο.

Τυρόπιτα: Ξεσκέπαστη με φρέσκο τυρί και άνηθο

Για το χωριάτικο φύλλο

300γρ. αλεύρι σκληρό ή σταρένιο
½ κουτ. γλυκού αλάτι
¼ φλιτζανιού ελαιόλαδο
1 κουτ. σούπας ξίδι
3/4-1 φλιτζάνι κλιαρό νερό

Για τη γέμιση

1 κιλό τυρί φρέσκο (φέτα, μυζήθρα, ανθότυρο ή μίγμα), χοντροτριμμένο
6 αβγά ελαφρώς χτυπημένα
1/3 φλιτζανιού λάδι
1 φλιτζάνι άνηθο ή μάραθο ή δυόσμο, ψιλοκομμένο
αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Αφού βάλετε σε μεγάλο μπολ το αλεύρι κάνετε μια λακκούβα στη μέση. Ρίχνετε αλάτι, το λάδι και το ξίδι, και προσθέτετε λίγο λίγο το νερό. Ζυμώνετε μέχρι να γίνει μια μαλακή ζύμη. Σκεπάζετε το μπολ και αφήνετε τη ζύμη να «ξεκουραστεί» για 20 λεπτά. Σε ένα μπολ ανακατεύετε όλα τα υλικά της γέμισης. Ετοιμάζετε για να ζεσταθεί ο φούρνος στους 180 βαθμούς, όσο φτιάχνετε το φύλλο! Σε μια αλευρω-



μένη επιφάνεια ανοίγετε με τον πλάστη το φύλλο στο μέγεθος του ταψιού σας. Λαδώνετε το ταψί και στρώνετε μέσα το φύλλο, απλώνετε από πάνω τη γέμιση, βάζετε το ταψί στο φούρνο και ψήνετε την πίτα για περίπου 1 ώρα.

Κατσίκι με μάραθο, αγκινάρες και πατάτες



1 μικρό κατσίκι 6-7 κιλά τεμαχισμένο
10 άγριες αγκινάρες κομμένες σε τέταρτα
3 κ. πατάτες, κομμένες κυδωνάτες
4 λεμόνια, τον χυμό
1 κιλό μάραθο
Αλάτι - πιπέρι - φρεσκοτριμμένη ρίγανη
3 ποτήρια του νερού ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Απλώστε τη μισή ποσότητα μαράθου σε ένα μεγάλο ταψί και απλώστε επάνω το τεμαχισμένο κατσίκι καλά αλατοπιπρωμένο, πασπαλισμένο με ρίγανη, λάδι και λεμόνι. Γεμίστε με πατάτες και αγκινάρες και ρίξτε λάδι και χυμό λεμονιού. Προσθέστε τον υπόλοιπο μάραθο! Αφήστε το να σιγοψηθεί για 3 ώρες περίπου.