

# Baby's fifth Cookbook

Meals from around the world

Baby's fifth Cookbook - Meals from around the world



ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΓΕΥΣΗΣ  
Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ



**MITSIDES**





**MITSIDES**

Από το 1932 έχουμε δέσει  
το όνομα μας με ότι αγαπήσατε  
περισσότερο στο τραπέζι σας.  
Η δική σας εμπιστοσύνη και προτίμηση,  
μας δίνουν κίνητρο να συνεχίσουμε  
να εμπλουτίζουμε τη γκάμα μας  
με προϊόντα υγιεινά και ποιοτικά.  
Σας ευχαριστούμε!

Web: [www.mitsidesgroup.com](http://www.mitsidesgroup.com)



[www.facebook.com/mitsidescyprus](https://www.facebook.com/mitsidescyprus)



Mitsides Cyprus



**Φτάσαμε και πάλι σ' αυτή την ξεχωριστή μέρα**, που οι μητέρες σε όλο τον κόσμο τιμούνται για την αγάπη, τη φροντίδα και τις απειλείτες θυσίες τους. Όταν δουλεύαμε στο περσινό μας βιβλίο, δεν φανταζόμασταν ότι ένα χρόνο μετά, θα εξακολουθούσαμε να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες και τις προκλήσεις της πανδημίας Covid-19.

Καθώς όλοι προσαρμοζόμαστε στις δύσκολες συνθήκες των περιοριστικών μέτρων και κοινωνικής απόστασης, μπορούμε να φανταστούμε πόσο αυτά τα μέτρα επηρεάζουν ιδιαίτερα τα παιδιά μας, τα οποία κάθε τόσο δεν μπορούν να πάνε στο σχολείο, να βρεθούν με τους φίλους τους, να συμμετάσχουν στις αγαπημένες τους δραστηριότητες και που σε γενικές γραμμές στερούνται τη συνηθισμένη τους ρουτίνα. Γι' αυτό κι' εμείς αποφασίσαμε φέτος να επικεντρωθούμε στο να μετατρέψουμε τα οικογενειακά γεύματα σαν ένα διασκεδαστικό τρόπο να δυναμώσουμε τη σχέση με τα παιδιά μας. Έχοντας αυτό κατά νου και καθώς αυτή τη στιγμή δεν μπορούμε να ταξιδέψουμε στο εξωτερικό για τις διακοπές μας, αποφασίσαμε να συμπεριλάβουμε συνταγές από όλο τον κόσμο, για να απολαμβάνει όλη η οικογένεια γύρω από το τραπέζι. Περιλάβαμε επίσης μερικά διασκεδαστικά της σχετικά με τις διάφορες περιοχές, που θα μπορούσαν να χρησιμεύσουν σαν ιδέες για ευχάριστες και συνάμα διδακτικές συζητήσεις γύρω από το τραπέζι. Οι συνταγές στο βιβλίο μας αυτό διαφέρουν από τις συνταγές των προηγούμενων μας βιβλίων, αφού, για αυτή τη φορά, αποφασίσαμε να αγνοήσουμε τους αυστηρούς «υγιείς» κανόνες και να επικεντρωθούμε περισσότερο στην απόλαυση στο οικογενειακό τραπέζι. Συνεχίζουμε βέβαια να χρησιμοποιούμε φρέσκα και θρεπτικά συστατικά, αλλά ξεφεύγουμε και λίγο από τους κανόνες. Εμείς οι γονείς είμαστε τόσο επικεντρωμένοι στο να προσφέρουμε υγιεινά γεύματα στα παιδιά μας που ξεχνάμε ότι είναι εντάξει να κάνουμε και κάποιες εξαιρέσεις, απολαμβάνοντας την αγαπητή κοτόπουλο και γλυκά μπράουνις κάθε τόσο! Ελπίζουμε να απολαύσετε αυτά τα ιδιαίτερα γεύματα με τα παιδιά σας και σας προτείνουμε να τα εμπλέξετε στη διαδικασία δημιουργίας μιας ειδικής ατμόσφαιρας γύρω από αυτά. Βάλτε κάποια ιδιαίτερη μουσική, διακοσμήστε το τραπέζι σας και, γιατί όχι, ντυθείτε και ανάλογα με το θέμα! Τι πιο σημαντικό για εμάς σ' αυτές τις δύσκολες στιγμές από το να κτίσουμε δυνατές και ουσιαστικές σχέσεις με τα παιδιά μας, που είναι τόσο μπερδεμένα με όσα συμβαίνουν γύρω τους, να τους χαρίσουμε όμορφες αναμνήσεις και να διασκεδάσουμε μαζί τους απολαμβάνοντας νόστιμα φαγητά!

Ευχαριστούμε τον Όμιλο Φιλελεύθερου, που για άλλη μια φορά στήριξε το έργο αυτό αναλαμβάνοντας την έκδοσή του. Ιδιαίτερες ευχαριστίες στη Χρύσω και τη Μαρία, καθώς και στους Δημήτρη, Γεωργία και Νάνα για την πολύτιμη καλλιτεχνική τους επιμέλεια, αλλά και για τη συμβολή τους ως δοκιμαστές σε πολλές συνταγές μας! Ευχαριστούμε και τις Rose, Pe-Ann και Rosalyn που βοήθησαν με μερικές από τις συνταγές. Τέλος, ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλες τις μητέρες που αγκαλιάζουν τα βιβλία μας, χρόνο με το χρόνο!

**Στεφάνια Μπισίδου**  
ΜΙΤΣΙΔΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΛΤΔ

**This special day**, when mothers all over the world are celebrated for their love, care and endless sacrifices, is upon us once more. When we were working on our book last year, we never imagined that one year later, we would still be facing the difficulties and challenges of the Covid-19 Pandemic.

As we are all having to adjust to these difficult circumstances of restrictive measures and social distancing, we only have to imagine how these measures particularly affect our children, who at times cannot go to school, physically meet their friends, engage in their favourite activities and in general, are denied their ordinary routines.

This is why we decided that this year's cookbook theme would be focused on making family time, and especially family meals, fun and meaningful and a way to build on our parent-child relationship. With this in mind and as we are at the moment unable to travel abroad for our holidays, we decided to include recipes from all over the world, for the whole family to enjoy around the dinner table. We also included some fun facts about the various regions that could give ideas for funny conversations and bring laughter on the table, in an educative way.

In this book, you will find many recipes that are unlike our previous recipes, in the sense that, just for this time, we decided to ignore the strict "healthy" rules and to focus more on having fun on the family table. We are still using fresh, nutritious ingredients but we allow some bending of the rules. We parents are so focused on offering healthy nutrition to our kids that we forget it's ok to have a "cheat" day and enjoy fried chicken and sugary brownies every now and then!

We hope you enjoy these special themed meals with your children and we suggest that you involve them in the process of building a special atmosphere around these special meals. Put on some special music, decorate your table and, why not, dress up according to the theme! What's more valuable for us during these troubling times is to build strong, meaningful relationships with our children who are so confused over what is happening around them, to create beautiful memories for them and have fun sharing yummy food together!

We thank the Phileletheros group, who once again embraced this initiative and undertook its publication. Special thanks to Chryso and Maria, and to Demetris, Georgia and Nana for their valuable artistic input, as well as for being our guinea pigs in some of the recipes! Thanks goes to Rose, Pe-Ann and Rosalyn for helping out with some of the recipes. And a biggest thanks to all mothers who embrace our books, year after year!

**Stephania Mitsides**  
MITSIDES PUBLIC COMPANY LTD





MITSIDES  
PISTO SAUCE  
Al Pesto  
di Basilico

Al Pesto di Basilico



# An Italian Feast!



## Μπρουσκέτα με πέστο

### ΥΛΙΚΑ

- 1 μπαγκέτα
- 1 συσκευασία φρέσκο τυρί μοτσαρέλα
- 3-4 κουταλιές έτοιμη σάλτσα Al Pesto Μιτσιδν
- 10-12 ντοματίνια
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο με τη φλούδα (για άρωμα)
- Αλατοπίπερο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Κόψτε την μπαγκέτα σε φέτες πάχους 1 εκ. και αλείψτε τις φέτες με λίγο ελαιόλαδο.

Τοποθετήστε τα ντοματίνια σε ένα πυρίμαχο σκεύος, προσθέστε το σκόρδο, το ελαιόλαδο, το αλάτι και το πιπέρι και ανακατέψτε καλά.

Τοποθετήστε και τα δύο στο φούρνο και αφήστε τις ντομάτες να ψηθούν για 20 λεπτά και τις φέτες μπαγκέτας για 10 λεπτά, μέχρι να γίνουν ελαφρά τραγανές. Εν τω μεταξύ, κόψτε τη μοτσαρέλα σε φέτες πάχους 1/2 εκ.

Για τη συναρμολόγηση, πάρτε κάθε φέτα μπαγκέτας, τοποθετήστε πάνω μια φέτα μοτσαρέλας, προσθέστε 1/2 κουταλάκι σάλτσα Al Pesto και ολοκληρώστε με ένα ψητό ντοματίνι. Πασπαλίστε με πιπέρι και σερβίρετε.

**ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Υπάρχουν πάνω από 2,500 τύποι τυριού στην Ιταλία. Το πιο διάσημο είναι η παρμεζάνα, που δημιουργήθηκε από μερικούς μοναχούς πριν από 900 χρόνια!

## Bruschetta with pesto

### INGREDIENTS

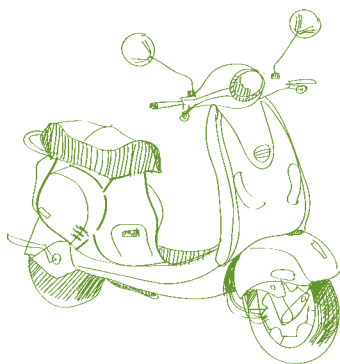
- 1 baguette bread
- 1 pack fresh mozzarella cheese
- 3-4 Tbsp Mitsides Al Pesto sauce
- 10-12 cherry tomatoes
- 2 Tbsp olive oil
- 1 garlic clove, skin on (for fragrance)
- Salt and pepper

### METHOD

Preheat the oven at 180°C. Slice the baguette into 1 cm thick slices and brush the slices with some olive oil. Place the cherry tomatoes in an oven-proof dish, add the garlic clove, olive oil, salt and pepper and mix well. Place both in the oven and let the tomatoes roast for 20 minutes and the baguette slices for 10 minutes until slightly crunchy. Meanwhile, cut the mozzarella in 1/2 cm thick slices.

To assemble, take each slice of baguette, top with a slice of mozzarella, add 1/2 teaspoon of Al Pesto sauce and top with a roasted cherry tomato. Sprinkle with pepper and serve.

**DID YOU KNOW THAT:** There are over 2,500 types of cheese in Italy. The most famous one is Parmesan cheese, which was created by some monks 900 years ago!





# Pizza Bianca (η αγαπημένη Λευκή πίτσα του Teddy)

## ΥΛΙΚΑ

### Φτιάχνει 2 πίτσες

#### Για τη βάση της πίτσας:

2 φλιτζάνια Φαρίνα «00» Μιτσιδν

1 φακελάκι στιγμιαίας μαγιάς (10γρ)

½ κουταλάκι αλάτι, ½ φλιτζάνι χλιαρό νερό

3 κουταλιές ελαιόλαδο

Λίγο Σιμιγδάλι Ψιλό Μιτσιδν για πασπάλισμα

#### Για τη λευκή σάλτσα:

½ φλιτζάνι τυρί ρικότα

½ κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσιδν

2 κουταλιές κρέμα γάλακτος

1 κουταλάκι λάδι τρούφας (προαιρετικό)

#### Για την επικάλυψη:

½ φλιτζάνι τυρί μοτσαρέλα, χοντροτριμμένη

½ φλιτζάνι παρμεζάνα, χοντροτριμμένη

½ φλιτζάνι κουνουπίδι, τριμμένο

Φρέσκος βασιλικός για γαρνίρισμα, Μαύρο πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ του μίξερ, αναμίξτε το αλεύρι, το αλάτι και τη μαγιά. Προσθέστε το νερό και το ελαιόλαδο και ανακατέψτε μέχρι να γίνει ζύμη. Τοποθετήστε σε μια αλευρωμένη επιφάνεια, ζυμώστε για 3-4 λεπτά μέχρι η ζύμη να μαλακώσει και στη συνέχεια χωρίστε την σε 2 μπάλες. Εάν η ζύμη είναι κολλώδης, μπορείτε να προσθέσετε λίγο περισσότερο αλεύρι. Καλύψτε κάθε μπάλα χαλαρά με πλαστική μεμβράνη, τοποθετήστε τις σε ένα μπολ και αφήστε τις να ξεκουραστούν για 30-40 λεπτά. Στο μεταξύ, ετοιμάστε τη λευκή σάλτσα. Ανακατέψτε τη ρικότα με τη σκόνη λαχανικών, την κρέμα γάλακτος και λίγο πιπέρι. Προσθέστε αν θέλετε και 1 κουταλάκι λάδι τρούφας. Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Αφαιρέστε τη μεμβράνη από τις ζύμες, τοποθετήστε τις σε μια ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια και πιέστε απαλά προς τα κάτω για να κάνετε 2 κύκλους, προσθέτοντας μια πρέζα αλεύρι εάν είναι πολύ κολλώδεις. Στη συνέχεια, ανοίξτε τις σε στρογγυλά φύλλα πάχους περίπου 5mm. Λαδώστε ελαφρά 2 ταψάκια πίτσας ή ένα μεγάλο ταψί, πασπαλίστε με λίγο σιμιγδάλι και τοποθετήστε τις πίτσες. Απλώστε τη λευκή σάλτσα στην επιφάνεια και μετά το κουνουπίδι, τη μοτσαρέλα, την παρμεζάνα και λίγο αλάτι. Ψήστε στο φούρνο για 13-15 λεπτά μέχρι να λιώσει το τυρί και να πάρει χρώμα. Γαρνίρετε με φύλλα βασιλικού και σερβίρετε.

**ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Η πίτσα φτιάχτηκε για πρώτη φορά στη Νάπολη και είναι πια ένα από τα πιο αγαπημένα φαγητά στον κόσμο. Πάνω από 5 δισεκατομμύρια πίτσες πωλούνται παγκοσμίως κάθε χρόνο και περίπου 350 φέτες τρώγονται κάθε δευτερόλεπτο.

# Pizza Bianca (Teddy's favourite white pizza)

## INGREDIENTS

### Makes 2 pizzas

#### For the pizza base:

2 cups Mitsides Plain Flour

1 sachet of instant yeast (10g)

½ tsp salt

½ cup lukewarm water

3 Tbsp olive oil

Some Mitsides Fine Semolina for dusting

#### For the white sauce:

½ cup ricotta cheese

½ tsp Mitsides Vegetable Powder

2 Tbsp fresh cream

1 tsp truffle oil (optional)

#### For the topping:

½ cup shredded mozzarella cheese

½ cup shredded parmesan cheese

½ cup grated cauliflower

Fresh basil to garnish

Black pepper

## METHOD

Combine the flour, salt, and yeast in a bowl of a stand mixer. Add the water and olive oil and stir until the dough comes together. Place on a floured surface, knead for 3-4 minutes until soft and then divide the dough into 2 balls. If the dough is sticky you can add some more flour. Cover each ball loosely with cling film, place in a bowl and let them rest for 30-40 minutes.

In the meantime, prepare the white sauce. Mix the ricotta with the vegetable powder, fresh cream and some pepper. You can also add 1 tsp truffle oil if you like.

Preheat the oven to 180°C. Remove the cling film from the dough balls. Place each one on a lightly floured surface and gently press it down into a circle, adding a pinch of flour if it is too sticky. Then roll out into a circle about 5mm thick. Lightly grease 2 pizza trays or a large oven tray, sprinkle with some semolina and place the pizzas on top. Spread with the white sauce and then top with the cauliflower, mozzarella, parmesan and a bit of salt.

Bake for 13-15 minutes until cheese is golden and bubbly. Sprinkle with basil leaves and serve.

**DID YOU KNOW THAT:** Pizza was first invented in Naples and it is now one of the world's favourite foods. More than 5 billion pizzas are sold worldwide each year and around 350 slices are eaten each second.













## Κοτόπουλο με παρμεζάνα

### ΥΛΙΚΑ (Για 4 άτομα)

- 4 σπύθη κοτόπουλου
- ½ φλιτζάνι τριμμένη παρμεζάνα
- ½ φλιτζάνι φρυγανιά
- ½ κουταλάκι σκόρδο σε σκόνη
- 1 κουταλάκι ιταλικό καρύκευμα (Italian seasoning)
- 1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μισίδη
- ½ κουταλάκι κourkouμά
- ¼ φλιτζάνι λιωμένο βούτυρο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Καλύψτε ένα ταψί φούρνου με βουτυρόκολλα.

Σε ένα μπολ αναμίξτε τη φρυγανιά, την παρμεζάνα, τη σκόνη σκόρδου, το Italian seasoning, τη σκόνη λαχανικών και τον κourkouμά.

Κόψτε το κοτόπουλο κατά μήκος, ώστε να έχετε συνολικά 8 λωρίδες κοτόπουλου.

Βουρτσίστε κάθε λωρίδα με λιωμένο βούτυρο και στη συνέχεια τυλίξτε τις στο μείγμα φρυγανιάς. Βεβαιωθείτε ότι έχουν καλυφθεί καλά και στις δύο πλευρές.

Τοποθετήστε τις λωρίδες κοτόπουλου στο ταψί και ψήστε τις για 25-30 λεπτά, γυρίζοντας τις στα 15 λεπτά περίπου.

Σερβίρετε κατά προτίμηση με σπαγγέτι και σάλτσα ντομάτας.

**ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Η Βενετία στηρίζεται σε 118 νησιά και έχει 150 κανάλια. Δεν υπάρχουν αυτοκίνητα στη Βενετία, οι άνθρωποι μετακινούνται με βάρκες και γόνδολες.

## Chicken Parmesan

### INGREDIENTS (Serves 4)

- 4 chicken breasts
- ½ cup grated parmesan cheese
- ½ cup breadcrumbs
- ½ tsp garlic powder
- 1 tsp Italian seasoning
- 1 tsp Mitsides Vegetable Powder
- ½ tsp turmeric
- ¼ cup melted butter

### METHOD

Preheat the oven to 180°C. Line an oven tray with parchment paper.

In a bowl mix the breadcrumbs, parmesan, garlic powder, Italian seasoning, vegetable powder and turmeric. Slice the chicken lengthwise so you have a total of 8 thin chicken pieces.

Brush each piece of chicken with melted butter and then roll them in the breadcrumb mixture, making sure both sides are covered well.

Place the chicken on the oven tray and bake for 25-30 minutes, turning sides half-way through.

Serve preferably with spaghetti and tomato sauce.

**DID YOU KNOW THAT:** Venice rests on 118 islands and has 150 canals. There are no cars in Venice, people move around in boats and gondolas.



# Λαζάνια

## ΥΛΙΚΑ (Για 6 άτομα)

700 γρ. βοδινό κιμά  
200 γρ. λούντζα, κομμένη σε μικρούς κύβους  
1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο, 1 καρότο, ψιλοκομμένο  
1 κλωναράκι σέλινο, ψιλοκομμένο  
½ κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη  
½ πράσινη πιπεριά, ψιλοκομμένη  
1 συσκευασία (400 γρ.) Ψιλοκομμένες Ντομάτες Μιτσίδη  
½ συσκευασία Λαζάνια Αυγού Μιτσίδη  
1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη  
1 κουταλάκι πιπέρι  
½ φλιτζάνι κρέμα γάλακτος  
⅓ φλιτζάνι τριμμένη παρμεζάνα

### Για την μπεσαμέλ:

80 γρ. βούτυρο, 3 κουταλιές Φαρίνα «00» Μιτσίδη  
1 λίτρο γάλα πλήρες  
½ κουταλάκι τριμμένο μοσχοκάρυδο  
⅓ φλιτζάνι παρμεζάνα, τριμμένη,  
Αλάτι, πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

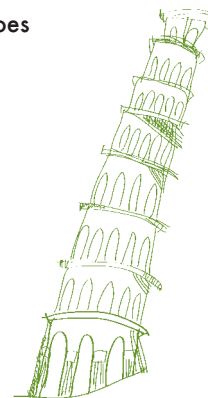
Ζεστανετε ένα μεγάλο τηγάνι και προσθέστε τη λούντζα μαζί με 1 κουταλάκι ελαιόλαδο. Αφού ροδίσει, αφαιρέστε τη λούντζα και προσθέστε το κρεμμύδι, το καρότο, το σέλινο και τις πιπεριές. Μαγειρέψτε μέχρι να μαλακώσουν. Επιστρέψτε τη λούντζα στο τηγάνι και προσθέστε τον κιμά. Προσθέστε τη σκόνη λαχανικών και το πιπέρι και μαγειρέψτε για 5 λεπτά. Προσθέστε τις ψιλοκομμένες ντομάτες και ⅓ φλιτζάνι βραστό νερό. Καλύψτε και σιγοβράστε για 45 λεπτά. Προσθέστε την κρέμα, ανακατέψτε και αφήστε στην άκρη. Για τη μπεσαμέλ, λιώστε το βούτυρο σε μέτρια κατσαρόλα και προσθέστε το αλεύρι, χτυπώντας ελαφρά με σύρμα. Προσθέστε σταδιακά το γάλα συνεχίζοντας το χτύπημα. Όταν το γάλα αρχίσει να βράζει συνεχίστε να χτυπάτε μέχρι να πήξει. Θα πάρει λίγη ώρα γι' αυτό μην ανησυχήσετε. Αφού πήξει, προσθέστε την παρμεζάνα, το μοσχοκάρυδο, το αλάτι και το πιπέρι και ανακατέψτε καλά μέχρι να λιώσει το τυρί. Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C και λαδώστε ένα πυρίμαχο σκεύος ή πυρέξ. Απλώστε μια στρώση κιμά, προσθέστε μια στρώση μπεσαμέλ και ακολουθείτε με μια στρώση λαζάνια. Επαναλάβετε μέχρι να εξαντληθούν όλα τα συστατικά, τελειώνοντας με μια στρώση μπεσαμέλ. Πασπαλίστε με την τριμμένη παρμεζάνα και ψήστε για 40 λεπτά μέχρι να λιώσει και να ροδίσει ελαφρά το τυρί.

**ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Και τα τρία ενεργά ηφαίστεια της Ευρώπης βρίσκονται στην Ιταλία. Είναι η Αίτνα στη Σικελία, ο Βεζούβιος στη Νάπολη και το Στρόμπολι, σε ένα μικροσκοπικό νησάκι βόρεια της Σικελίας.

# Beef Lasagne

## INGREDIENTS (Serves 6)

700g minced beef  
200g lountza (smoked pork loin), diced  
1 onion, chopped  
1 carrot, chopped  
1 celery stalk, chopped  
½ red bell pepper, chopped  
½ green bell pepper, chopped  
1 can 400g Mitsides Chopped Tomatoes  
½ pack Mitsides Egg Lasagne  
1 tsp Mitsides Vegetable Powder  
1 tsp pepper  
½ cup fresh cream  
⅓ cup grated parmesan  
**For the béchamel:**  
80g butter  
3 Tbsp Mitsides Plain Flour  
1 ltr whole milk  
½ tsp grated nutmeg  
⅓ cup parmesan, grated  
Salt and pepper



## METHOD

Heat a large skillet and add the lountza with 1 tsp of olive oil. When golden brown, remove the lountza and add the onion, carrots, celery and peppers. Cook until softened. Return the lountza to the pan and add the minced beef. Add the vegetable powder and pepper and cook for 5 minutes. Add the chopped tomatoes and ⅓ cup of hot water. Cover and simmer for 45 minutes. Add the fresh cream, mix and set aside. For the béchamel, melt the butter in a medium sized pot and add the flour, while whisking. Gradually add the milk while continuously whisking. As the milk starts to boil, keep whisking and it will slowly become thicker and thicker. Don't worry if it takes a while. Once thick, add the parmesan, nutmeg, salt and pepper and mix well until the cheese has melted. Preheat the oven to 180°C and grease an oven-proof dish. Spread one layer of the beef mixture, top with one layer of bechamel and then add a layer of lasagne sheets. Repeat until all ingredients are used up, making sure you end up with a bechamel layer on top. Sprinkle the grated parmesan on the surface and bake for 40 minutes until the top is golden brown and bubbling.

**DID YOU KNOW THAT:** All three of Europe's active volcanoes are in Italy. They are Mount Etna in Sicily, Mount Vesuvius in Naples and Mount Stromboli, on a tiny island north of Sicily.

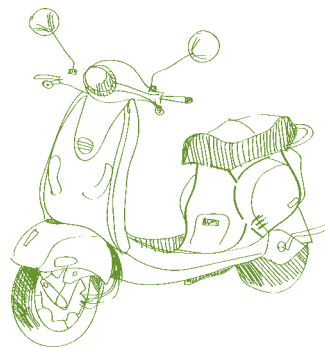












## Εύκολα Τορτελίνια με κρεμώδη σάλτσα ντομάτας

### ΥΛΙΚΑ (Για 4 άτομα)

- 2 πακέτα Τορτελλίни με Τυρί Μιτσίδη
- 2 κύβους Ζυμό για Ζυμαρικά Μιτσίδη
- 1 συσκευασία (500γρ.) Περαστί Ντομάτα Μιτσίδη
- 1 λίτρο βραστό νερό
- 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- ½ φλιτζάνι φρέσκο βασιλικό, ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές τυρί κρέμα
- ½ φλιτζάνι παρμεζάνα, τριμμένη
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά βούτυρο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μέτρια κατσαρόλα ζεστάνετε το λάδι και το βούτυρο. Προσθέστε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τσιγαρίστε μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε την περαστί ντομάτα και τη σκόνη λαχανικών. Μαγειρέψτε για 10 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Προσθέστε το βραστό νερό και τους κύβους ζυμού. Όταν αρχίσει να κοχλάζει, προσθέστε τα τορτελίνια και μαγειρέψτε για περίπου 14 λεπτά. Προσθέστε το τυρί κρέμα, την τριμμένη παρμεζάνα και τα φύλλα βασιλικού και ανακατέψτε. Σερβίρετε ζεστά!

**ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Όταν οι Ιταλοί θέλουν να πουν “Ω Θεέ μου!” λένε “Mamma mia!” που στην πραγματικότητα σημαίνει “Μπτέρα μου!”. Προσπαθήστε να το πείτε με μια έντονη ιταλική προφορά!!!

## One pot Tortellini with creamy tomato sauce

### INGREDIENTS (Serves 4)

- 2 packs Mitsides Tortellini with Cheese
- 2 cubes Mitsides Bouillon for Pasta
- 1 pack Mitsides Passata (500g)
- 1 ltr boiling water
- 1 small onion, chopped
- 1 tsp Mitsides Vegetable Powder
- 1 garlic clove, minced
- ½ cup fresh basil, chopped
- 2 Tbsp cream cheese
- ½ cup parmesan cheese, grated
- 2 Tbsp olive oil
- 1 Tbsp butter

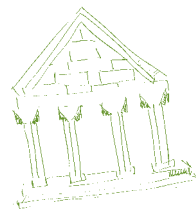
### METHOD

In a medium sized pot, heat the oil and butter. Add the onion and garlic and cook until softened. Add the passata and vegetable powder. Cook for 10 minutes on low heat. Add the boiling water and bouillon cubes. Once it starts to boil, add the tortellini and cook for about 14 minutes. Add the cream cheese, grated parmesan and basil leaves and mix. Serve while hot!

**DID YOU KNOW THAT:** When Italians want to say “Oh my God!” they say “Mamma mia!” which actually means “My mother!” Try to say this with a heavy Italian accent!!!



# Ιταλικό κέικ λεμονιού



## ΥΛΙΚΑ

- 3 φλιτζάνια Φαρίνα «00» Μιτσιδν
  - 1 κουταλάκι μπέικιν πάουντερ
  - μια πρέζα αλάτι
  - 1 φλιτζάνι βούτυρο ανάλατο, μαλακό
  - 2 φλιτζάνια μαλακή καστανή ζάχαρη
  - 3 αυγά
  - ½ φλιτζάνι γάλα αναμεμειγμένο με 1 κουταλιά χυμό λεμονιού
  - ½ φλιτζάνι ξινή κρέμα (sour cream)
  - 4 κουταλιές χυμό λεμονιού
  - Ξύσμα από 2 λεμόνια (περίπου 2 κουταλιές)
  - 1 κουταλάκι τζίντζερ σε σκόνη
  - 1 κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας
- Γλάσο λεμονιού:**
- ¼ φλιτζάνι χυμό λεμονιού
  - 1 φλιτζάνι ζάχαρη άχνη

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 170°C. Αφού ανακατέψετε το γάλα με την κουταλιά του χυμού λεμονιού αφήστε το για 15 λεπτά, έως ότου το γάλα πήξει. Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να φτιάξετε βουτυρόγαλα!

Σε ένα μπολ, κοσκινίστε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι. Σε ένα άλλο μπολ, χτυπήστε το βούτυρο με τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψει. Προσθέστε ένα ένα τα αυγά, συνεχίζοντας το χτύπημα. Ανακατέψτε μέσα και την ξινή κρέμα, το χυμό λεμονιού, τη βανίλια, το τζίντζερ και το ξύσμα λεμονιού.

Ανακατέψτε το μισό από το μείγμα αλευριού στο μείγμα αυγών. Προσθέστε το βουτυρόγαλα και στη συνέχεια προσθέστε και το υπόλοιπο μείγμα αλευριού. Ανακατέψτε μέχρι να συνδυαστεί καλά η ζύμη.

Λαδώστε ένα στρογγυλό ταψί με τρύπα στη μέση. Αδειάστε μέσα τη ζύμη και ψήστε για 45-55 λεπτά ή μέχρι ένα μαχαίρι να βγαίνει καθαρό από το κέντρο του κέικ. Στο μεταξύ, ετοιμάστε το γλάσο αναμειγνύοντας το χυμό λεμονιού με τη ζάχαρη άχνη.

Μόλις το κέικ είναι έτοιμο, αφαιρέστε από το φούρνο και αφήστε το να κρυώσει για 5 λεπτά. Αναποδογυρίστε το κέικ σε μια πιπέτα. Απλώστε το γλάσο στο κέικ όσο είναι ζεστό, ώστε να απορροφηθεί. Σερβίρετε το ζεστό ή δροσερό.

**ΉΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Η Ιταλία έχει το σχήμα μιας ψηλοτάκουνης μπότας, που κλωτσάει μια περίεργη μπάλα που είναι το νησί της Σικελίας!

## Italian Lemon Cake

### INGREDIENTS

- 3 cups Mitsides Plain Flour
  - 1 tsp baking powder
  - a pinch of salt
  - 1 cup unsalted butter, softened
  - 2 cups soft brown sugar
  - 3 eggs
  - ½ cup milk mixed with 1 Tbsp lemon juice
  - ½ cup sour cream
  - 4 Tbsp lemon juice
  - Zest of 2 lemons (about 2 Tbsp)
  - 1 tsp ginger powder
  - 1 tsp vanilla extract
- Lemon glaze:**
- ¼ cup lemon juice
  - 1 cup icing sugar

### METHOD

Preheat the oven to 170°C. After mixing the milk with 1 Tbsp lemon juice set it aside for 15 minutes, until the milk thickens. This is the best way to make buttermilk!

In a bowl, sift the flour, baking powder and salt. In another bowl, beat the butter and sugar together until light and fluffy. Beat in the eggs, one at a time. Mix in the sour cream, lemon juice, vanilla, ginger, and lemon zest. Mix half of the flour mixture into the egg mixture. Mix in the buttermilk and then add in the remaining flour mixture. Mix until well combined.

Grease a bundt pan with sunflower oil. Pour the cake batter into the pan and bake for 45-55 minutes or until a knife inserted in the center of the cake comes out clean. In the meantime, prepare the glaze by mixing the ¼ cup lemon juice with the cup of icing sugar.

Once the cake is ready, remove from the oven and allow to cool for 5 minutes. Turn the cake over on a cake platter. Spread the lemon glaze over the warm cake so that the glaze can soak into the cake. Serve warm or cooled.

**DID YOU KNOW THAT:** Italy is shaped like a high heeled boot, kicking a funny-shaped ball which is the island of Sicily!









# British Classics!



## Ριγκατόνι με αγγλικό λουκάνικο και μπιζέλια

**ΥΛΙΚΑ** (Για 4-5 άτομα)

- 1 συσκευασία Ριγκατόνι Μιτσίδη
- 3 αγγλικά χοιρινά λουκάνικα, κομμένα σε χονδρές φέτες
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- ½ φλιτζάνι λιαστές ντομάτες, στραγγισμένες και ψιλοκομμένες
- 1 κουταλάκι σκόνη μουστάρδας
- 1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη
- 1 κουταλάκι Πάστα Ντομάτας Μιτσίδη
- 1 λίτρο ζεστό νερό
- 2 κύβους Ζωμό για Ζυμαρικά Μιτσίδη
- ½ φλιτζάνι μπιζέλια
- ½ φλιτζάνι κρέμα γάλακτος
- ½ φλιτζάνι τυρί τσένταρ, τριμμένο
- ψιλοκομμένο φρέσκο βασιλικό για σερβίρισμα
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

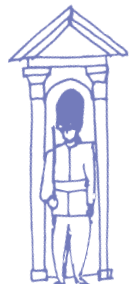
Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, ζεσάνετε το ελαιόλαδο και προσθέτετε το κρεμμύδι. Προσθέστε το λουκάνικο και το σκόρδο και μαγειρέψτε μέχρι το λουκάνικο να ροδίσει. Προσθέστε τις λιαστές ντομάτες, την πάστα ντομάτας, τη σκόνη μουστάρδας και τη σκόνη λαχανικών. Προσθέστε το ζεστό νερό και τους κύβους ζωμού και αφήστε να βράσει. Μόλις κοκλάσει προσθέστε τα ζυμαρικά και μαγειρέψτε για 5 λεπτά. Προσθέστε τα μπιζέλια και μαγειρέψτε για 2 ακόμη λεπτά έως ότου απορροφηθεί το περισσότερο νερό. Προσθέστε την κρέμα, το τριμμένο τυρί και το βασιλικό και ανακατέψτε. Σερβίρετε με περισσότερο τριμμένο τυρί αν θέλετε.

**ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Η σημερινή βασίλισσα της Αγγλίας είναι η πιο μακρόχρονη μονάρχη στην ιστορία, αφού είναι βασίλισσα εδώ και 69 χρόνια. Επίσης, δεν έχει διαβατήριο. Καθώς το βρετανικό διαβατήριο εκδίδεται στο όνομά της, η ίδια δεν χρειάζεται να έχει ένα!

## Rigatoni with English sausage and peas

**INGREDIENTS** (Serves 4-5)

- 1 pack Mitsides Rigatoni
- 3 English pork sausages, cut in thick slices
- 1 red onion, chopped
- 1 garlic clove, minced
- ½ cup sundried tomatoes, drained and chopped
- 1 tsp mustard powder
- 1 tsp Mitsides Vegetable Powder
- 1 tsp Mitsides Tomato Paste
- 1 lit boiling water
- 2 cubes Mitsides Bouillon for Pasta
- ½ cup peas
- ½ cup fresh cream
- ½ cup cheddar cheese, grated
- chopped fresh basil for serving
- 3 Tbsp olive oil



### METHOD

In a large pot, heat the olive oil and add the onion. Add the sausage and garlic and cook until sausage is golden brown. Add the sundried tomatoes, tomato paste, mustard powder and vegetable powder. Add the boiling water and bouillon cubes and bring to a boil. Add the pasta and cook for 5 minutes. Add the peas and cook for 2 more minutes until most pasta water has been absorbed. Add the cream, grated cheese and basil and mix. Serve with more grated cheese if you like.

**DID YOU KNOW THAT:** The present Queen of England is the longest ruling monarch in history. She has been Queen for 69 years. Also, she does not have a passport. As the British Passport is issued in her name, it is not required for her to have one!



# Κυριακάτικο ψητό αρνί

## ΥΛΙΚΑ

(Για 4 άτομα)

- 1 κιλό μπούτι αρνιού
- ½ φλιτζάνι φύλλα φρέσκου δεντρολίβανου
- ½ φλιτζάνι φρέσκο μαϊντανό
- 3 κουταλιές φρέσκο θυμάρι
- 2 εσαλότ (shallots), χοντροκομμένα
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 2 κουταλάκια Σκόνη Λαχανικών Μισιόδη
- 1 κουταλιά φρέσκο χυμό λεμονιού
- 1 κουταλάκι φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 κιλό πατάτες, αποφλοιωμένες και κομμένες σε τέταρτα
- ½ κεφαλή μπρόκολου, μόνο τα μπουκετάκια
- 10 μικρά καρότα, ξεφλουδισμένα και κομμένα στις άκρες
- Αλάτι & πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 220°C. Σε έναν επεξεργαστή τροφίμων, προσθέστε το δεντρολίβανο και ψιλοκόψτε. Προσθέστε τον μαϊντανό, το θυμάρι, τα εσαλότ, το σκόρδο, 1 κουταλάκι σκόνη λαχανικών, τον χυμό λεμονιού, ½ κουταλάκι αλάτι, ½ κουταλάκι πιπέρι και 4 κουταλιές ελαιόλαδο και κτυπήστε ξανά έως ότου πάρετε ένα λείο μείγμα. Τρίψτε το μείγμα σε όλο το αρνί και τοποθετήστε το σε ταψί ψησίματος με καπάκι. Αφήστε το να μαριναριστεί για 20 λεπτά. Τοποθετήστε τις πατάτες και τα καρότα σε ένα μπολ. Προσθέστε 1 κουταλάκι σκόνη λαχανικών, ½ κουταλάκι πιπέρι και το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Ανακατέψτε καλά για να τα καλύψετε και τακτοποιήστε τα γύρω από το αρνί μέσα στο ταψί. Καλύψτε με το καπάκι. Εάν δεν έχετε καπάκι καλύψτε με αλουμινόχαρτο. Ψήστε για 40 λεπτά. Ξεσκεπάστε, προσθέστε το μπρόκολο και ανακατέψτε το με τις πατάτες και τα καρότα. Επιστρέψτε το ταψί στο φούρνο ξεσκέπαστο και μαγειρέψτε για 15-20 λεπτά μέχρι το δέρμα του αρνιού να γίνει τραγανό και τα λαχανικά να ψηθούν καλά. Αφαιρέστε το από το φούρνο, καλύψτε με αλουμινόχαρτο και αφήστε το να ξεκουραστεί για 10 λεπτά.

**ΉΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Ο 1ος Βασιλιάς της Αγγλίας, ο Γουλιέλμος Α' ο Κατακτητής, έθεσε νόμο ότι όλοι έπρεπε να είναι στο κρεβάτι τους μέχρι τις 8 μ.μ. Ένα κουδούνι απαγόρευσης κτυπούσε κάθε βράδυ στις 8 και όλοι θα έπρεπε να καλύψουν τη φωτιά τους και να πάνε στο κρεβάτι, αλλιώς θα τιμωρούνταν!



## Sunday Lamb roast

### INGREDIENTS

(For 4 persons)

- 1 kg leg of lamb
- ½ cup fresh rosemary leaves
- ½ cup fresh parsley
- 3 Tbsp fresh thyme
- 2 shallots, coarsely chopped
- 2 garlic cloves
- 2 tsp Mitsides Vegetable Powder
- 1 Tbsp fresh lemon juice
- 1 tsp freshly ground pepper
- ½ cup olive oil
- 1 kg potatoes, peeled and cut into quarters
- ½ broccoli head, large florets only
- 10 small carrots, peeled and trimmed
- salt & pepper

### METHOD

Preheat the oven to 220°C. In a food processor, add the rosemary and pulse until finely chopped. Add parsley, thyme, shallots, garlic, 1 tsp vegetable powder, lemon juice, ½ tsp salt, ½ tsp pepper and 4 Tbsp olive oil and pulse again until you have a smooth paste. Rub the mixture all over the lamb and place it in a roasting tin with a lid. Let it marinate for 20 minutes. Place the potatoes and carrots in a bowl. Add 1 tsp vegetable powder, ½ tsp pepper and the remaining olive oil. Mix well to coat and arrange them around the lamb in the roasting tin. Cover with the lid. If you don't have a lid cover with aluminum foil. Bake covered for 40 minutes. Uncover, add the broccoli and mix it with the potatoes and carrots. Return the roasting tin in the oven and cook uncovered for 15-20 minutes until the skin is crispy and the vegetables are well cooked. Remove from the oven, cover with foil and let it rest for 10 minutes.

**DID YOU KNOW THAT:** The 1st King of England, William A' the Conqueror, made a law that everyone had to be in bed by 8pm. A curfew bell would ring at 8 and everyone should cover their fires and go to bed, otherwise they would be punished!







MITSIDES

Φαρινα  
«00»  
PLAIN FLOUR

1Kg

MITSIDES

Yeast

# Πίτα με κοτόπουλο και μανιτάρια

## ΥΛΙΚΑ

### Για τη ζύμη:

250 γρ. Φαρίνα «00» Μιτσιδν, 3 κουταλιές γιαούρτι

150 γρ. βούτυρο ανάλατο, κομμένο σε κύβους

### Για τη γέμιση:

3 φιλέτα κοτόπουλου, 1 κουταλάκι πάπρικα

1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσιδν, ½ κουταλάκι πιπέρι

1 κουταλιά βούτυρο, 5 φέτες λούντζα, ψιλοκομμένη

1 πράσο, κομμένο σε φέτες, 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 κουταλάκι αποξηραμένο θυμάρι,

6 κουταλιές Φαρίνα «00» Μιτσιδν

1 φλιτζάνι βραστό νερό αναμεμιγμένο με 1 κύβο Ζωμού

Κότας Μιτσιδν

1½ φλιτζάνι γάλα πλήρες, 3 φλιτζάνια μανιτάρια, σε φέτες,

Χυμός ½ λεμονιού, 1 αυγό, χτυπημένο ελαφρά (για βούρτσισμα)

Αλατοπίπερο, Ελαιόλαδο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200°C. Τοποθετήστε το κοτόπουλο σε πυρέξ και προσθέστε 2 κουταλιές ελαιόλαδο, την πάπρικα, τη σκόνη λαχανικών και το πιπέρι. Τρίψτε τα υλικά στο κοτόπουλο και ψήστε στο φούρνο για 20 λεπτά. Αφού ψηθεί, κόψτε το κοτόπουλο σε κύβους. Για τη ζύμη, σε έναν επεξεργαστή τροφίμων κτυπήστε το αλεύρι με το βούτυρο. Προσθέστε το γιαούρτι και κτυπήστε ξανά. Χωρίστε τη ζύμη σε 2 μπάλες, τυλίξτε τις με μεμβράνη και κρατήστε τις στο ψυγείο για 15 λεπτά. Για τη γέμιση, σε ένα μεγάλο και βαθύ τηγάνι ζεστανετε 3 κουταλιές ελαιόλαδο με το βούτυρο. Προσθέστε τη λούντζα, το πράσο και το κρεμμύδι και μαγειρέψτε για 3 λεπτά. Προσθέστε τα μανιτάρια και μαγειρέψτε μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι, το θυμάρι και το αλεύρι. Ανακατέψτε καλά έτσι ώστε τα μανιτάρια να καλυφθούν με το αλεύρι. Προσθέστε σταδιακά τον ζωμό κοτόπουλου ενώ ανακατεύετε. Προσθέστε σταδιακά το γάλα και συνεχίστε να ανακατεύετε μέχρι να αρχίσει να φουσκώνει και μέχρι το μείγμα να πήξει. Σβήστε τη φωτιά, προσθέστε το χυμό λεμονιού και το κοτόπουλο και ανακατέψτε καλά. Ανοίξτε τη ζύμη. Τοποθετήστε ένα φύλλο ζύμης στο κάτω μέρος ενός ελαφρά λαδωμένου τετράγωνου ταψιού (περίπου 25 εκ X 25 εκ) φροντίζοντας ώστε οι άκρες της ζύμης να εξέχουν ελαφρά από το ταψί. Βουρτσίστε τις άκρες με το χτυπημένο αυγό. Προσθέστε τη γέμιση απλώνοντας την ομοιόμορφα. Καλύψτε με το δεύτερο φύλλο ζύμης και πιέστε τις άκρες με ένα πιρούνι για να σφραγίσουν. Αλείψτε με αυγό και κόψτε τη ζύμη που περισσεύει. Τοποθετήστε το ταψί στη μέση του φούρνου και ψήστε για 25 λεπτά μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια.

**ΉΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Το Ποδόσφαιρο, το ράγκμπι, το γκολφ, η πυγμαχία και το Κρίκετ, ΟΛΑ εφευρέθηκαν στο Ηνωμένο Βασίλειο.

# Chicken and Mushroom pie

## INGREDIENTS

### For the dough:

250g Mitsides Plain Flour, 3 Tbsp yogurt

150g unsalted butter, diced

### For the filling:

3 pieces chicken fillets, 1 tsp paprika

1 tsp Mitsides Vegetable Powder

½ tsp pepper

5 slices lountza (smoked pork loin), chopped

1 Tbsp butter, 1 large onion, chopped

1 tsp dried thyme, 6 Tbsp Mitsides Plain Flour

1 cup boiling water mixed with 1 cube Mitsides Chicken Bouillon

1½ cups whole milk, 1 leek, sliced

3 cups mushrooms, sliced, Juice of ½ lemon

1 egg, whisked (for brushing),

Salt and pepper

Olive oil

## METHOD

Preheat the oven to 200°C. Place the chicken in a pyrex and add 2 Tbsp olive oil, paprika, vegetable powder and pepper. Rub the ingredients on the chicken and bake in the oven for 20 minutes until cooked. When ready, cut the chicken in cubes.

For the dough, in a food processor pulse together the flour with the butter. Add the yogurt and pulse again. Divide the dough into 2 balls, wrap in cling film and keep in the fridge for 15 minutes.

For the filling, in a large and deep frying pan heat 3 Tbsp olive oil with the butter. Add the lountza, leek and onion and cook for 3 minutes. Add the mushrooms and cook until liquids have been absorbed. Add salt and pepper, thyme and flour. Stir well so that the mushrooms are coated in flour. Gradually add the chicken stock while stirring. Gradually add the milk and continue to stir until it starts to bubble and the mixture thickens. Take off the heat, add the lemon juice and the chicken and mix well.

Roll out the dough pieces. Place one dough sheet at the bottom of a lightly greased square baking dish (about 25cm X 25cm) making sure that the sides of the dough are slightly hanging out. Brush the edges with egg. Add the filling spreading it evenly. Place the second dough sheet on top and pinch the edges with a fork to seal. Brush with more egg and cut out the hanging parts with a knife. Place in the middle of the oven and bake for 25 minutes until golden brown on top.

**DID YOU KNOW THAT:** Soccer, rugby, golf, boxing, and cricket were ALL invented in the United Kingdom.





# Μίνι πουτίγκες καραμέλλας

**ΥΛΙΚΑ** (Για 12 πουτίγκες)

10 μεγάλα φοινίκια, χωρίς κουκούτσι και ψιλοκομμένα

1 φλιτζάνι ζεστό νερό

1 κουταλάκι μαγειρική σόδα

⅓ φλιτζάνι καστανή ζάχαρη

1 αυγό, χτυπημένο

1 κουταλιά ηλιέλαιο

1 ⅓ φλιτζάνι Φαρίνα «00» Μιτσίδη

2 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ

Μια πρέζα αλάτι

**Για τη σάλτσα καραμέλλας:**

½ φλιτζάνι καστανή ζάχαρη

⅓ φλιτζανιού κρέμα γάλακτος

¼ φλιτζανιού βούτυρο

Μια πρέζα αλάτι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Λαδώστε μια φόρμα για 12 μάρφινς και πασπαλίστε με λίγο αλεύρι. Αναποδογυρίστε και ανακινήστε την φόρμα για να φύγει το επιπλέον αλεύρι. Σε ένα μέτριο μπολ ρίξτε το βραστό νερό πάνω από τα ψιλοκομμένα φοινίκια και πασπαλίστε με την μαγειρική σόδα. Ανακατέψτε καλά.

Σε ένα μεγάλο μπολ βάλτε το ηλιέλαιο, τη ζάχαρη και το αυγό και χτυπήστε καλά. Σε ένα ξεχωριστό μπολ κοσκινίστε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι και προσθέστε στο μείγμα αυγών. Ανακατέψτε, προσθέστε τα μουλιασμένα φοινίκια με το νερό τους και ανακατέψτε ξανά.

Χωρίστε το μείγμα εξίσου στα 12 κυπελλάκια της φόρμας, καλύψτε με αλουμινοχαρτό και ψήστε για 20-25 λεπτά έως ότου μια οδοντογλυφίδα να βγαίνει σχεδόν καθαρή.

Αφαιρέστε από το φούρνο, αφαιρέστε προσεκτικά τις πουτίγκες από την φόρμα και κρυώστε σε μια σχάρα.

Ενώ ψήνονται οι πουτίγκες, ετοιμάστε τη σάλτσα καραμέλλας:

Βάλτε μια μικρή κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά, προσθέστε

τη ζάχαρη, την κρέμα, το βούτυρο και μια πρέζα αλάτι

και ανακατέψτε. Περιμένετε μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη,

χαμηλώστε τελείως τη φωτιά και μαγειρέψτε μέχρι η καραμέλα να πάρει σκούρο καφέ χρώμα, για περίπου 5 λεπτά.

Ρίξτε τη ζεστή καραμέλα πάνω από τις πουτίγκες και σερβίρετε με παγωτό!

**ΉΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Υπολογίζεται ότι οι Βρετανοί πίνουν 165 εκατομμύρια φλιτζάνια τσάι κάθε μέρα. Το τσάι είναι τόσο σημαντικό για τους Βρετανούς που όταν δεν τους αρέσει κάτι λένε: "Δεν είναι το φλιτζάνι του τσαγιού μου!"

# Mini Sticky Toffee puddings

**INGREDIENTS** (Makes 12)

10 large dates, pitted and finely chopped

1 cup boiling water

1 tsp baking soda

⅓ cup brown sugar

1 egg, beaten

1 Tbsp sunflower oil

1 ⅓ cup Mitsides Plain Flour

2 tsp baking powder

Pinch of salt

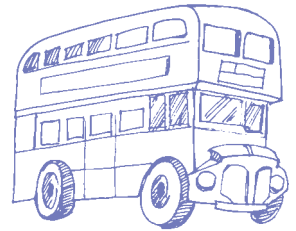
**For the Caramel sauce:**

½ cup brown sugar

⅓ cup fresh cream

¼ cup butter

pinch of salt



## METHOD

Preheat the oven to 180°C. Grease a 12-muffin tray and sprinkle some flour in the cups. Flip and shake to get rid of excess flour.

In a medium bowl pour the boiling water over the chopped dates and sprinkle with baking soda. Mix well.

In a large bowl combine the sunflower oil, sugar and egg and whisk well. In a separate bowl sift the flour, baking powder and salt and add to the egg and sugar mixture. Mix well, add the moistened dates with the soaking water and mix again.

Divide the batter equally among the muffin tray cups, cover with foil and bake for 20-25 minutes until a toothpick inserted comes out almost clean. Remove from the oven, carefully remove the puddings from the muffin tray and cool on a wire rack.

While the puddings are baking, prepare the caramel sauce.

Put a small pot on high heat, add the sugar, heavy cream, butter and a pinch of salt and mix together. Wait until sugar dissolves, reduce the heat to low and cook until caramel becomes dark brown, for about 5 minutes.

Pour the warm caramel on top of the puddings and serve with ice cream!

**DID YOU KNOW THAT?** It is estimated that the British drink 165 million cups of tea every day. Tea is so important for the British that when they don't like something they say: "It's not my cup of tea!"









# Flavors from the Middle East!



## Ζυμαρικά με γιαούρτι και κεφτεδάκια αρνιού

### ΥΛΙΚΑ (Για 4-5 άτομα)

1 συσκευασία Κοχύλια Μεγάλα Μιτσιδη

2 κύβους Ζωμού Κότας Μιτσιδη

#### Για τη σάλτσα:

1 φλιτζάνι γιαούρτι, ½ φλιτζανιού ελαιόλαδο

1 φλιτζάνι μπιζέλι, 1 σκελίδα σκόρδο

½ κουταλάκι αλάτι

#### Για τα κεφτεδάκια:

500 γρ. κιμά αρνίσιο

1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 αυγό, χτυπημένο, 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη

Ξύσμα από 1 λεμόνι,

½ φλιτζάνι φέτα, θρυμματισμένη

1 κουταλάκι ξηρό δυόσμο, 1 κουταλάκι καπνιστή πάπρικα

2 κουταλιές φρυγανιά

½ κουταλάκι αλάτι, ½ κουταλάκι πιπέρι

Τριμμένο χαλούμι, για σερβίρισμα

Ελαιόλαδο για βούρτσισμα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C.

Για να ετοιμάσετε τα κεφτεδάκια, σε ένα μεγάλο μπολ ανακατέψτε καλά όλα τα συστατικά. Με τα χέρια σας σχηματίστε μικρά κεφτεδάκια και τοποθετήστε τα σε ένα ταψί φούρνου επενδυμένο με βουτυρόκολλα. Βουρτσίστε τα κεφτεδάκια με λίγο ελαιόλαδο και ψήστε για 20 λεπτά μέχρι να ροδίσουν, γυρίζοντας τα μια φορά στο ενδιάμεσο. Για να ετοιμάσετε τη σάλτσα, προσθέστε το γιαούρτι, το ελαιόλαδο, τα μπιζέλια, το σκόρδο και το αλάτι σε ένα μπλέντερ και πολτοποιήστε. Σε μια κατσαρόλα με άφθονο βραστό νερό, προσθέστε τους κύβους ζωμού. Αφού διαλυθούν, προσθέστε τα ζυμαρικά και μαγειρέψτε ακολουθώντας τις οδηγίες της συσκευασίας. Κρατήστε ½ φλιτζάνι από το νερό και στραγγίστε τα ζυμαρικά. Προσθέστε στα ζυμαρικά τη σάλτσα γιαουρτιού μαζί με το νερό που κρατήσατε. Προσθέστε τα κεφτεδάκια και σερβίρετε με τριμμένο χαλούμι.

**ΉΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Η Μέση Ανατολή ονομάζεται και γενέτειρα του πολιτισμού. Η Ιερική στην Παλαιστίνη θεωρείται η πιο παλιά πόλη του κόσμου και υπολογίζεται ότι είναι 11.000 ετών!

## Pasta shells with yogurt and lamb meatballs

### INGREDIENTS (Serves 4-5)

1 pack Mitsides Conchiglie Grandi

2 cubes Mitsides Chicken Bouillon

#### For the sauce:

1 cup yogurt, ½ cup olive oil

1 cup peas, 1 garlic clove

½ tsp salt

#### For the meatballs:

500g minced lamb

1 small onion, chopped

1 egg, beaten, 1 garlic clove, minced

1 lemon, zest

½ cup feta cheese, crumbled

1 tsp dry mint, 1 tsp smoked paprika

2 Tbsp breadcrumbs

½ tsp salt

½ tsp pepper

Grated halloumi cheese, for serving

Olive oil for brushing



### METHOD

Preheat the oven to 180°C.

To prepare the meatballs, in a large bowl mix all ingredients well. With your hands, form small meatballs and place on an oven tray lined with baking paper. Brush the meatballs with some olive oil and bake for 20 minutes until golden brown, flipping to the other side half-way.

To prepare the pasta sauce, add the yogurt, olive oil, peas, garlic clove and salt in a blender and pulse.

In a pot with plenty of boiling water, add the bouillon cubes. Once dissolved, add the pasta and cook following package instructions. Drain the pasta, reserving ½ cup of pasta water. Add the yogurt sauce and reserved pasta water to the pasta and mix. Add the meatballs and serve with grated halloumi.

**DID YOU KNOW THAT:** The Middle East is called the birthplace of civilisation. The oldest city in the world is Jericho, located in Palestine. It is estimated to be 11,000 years old!



# Φαλάφελ

## ΥΛΙΚΑ

Για 30 φαλάφελ

400 γρ. ξηρά ρεβίθια

2 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ

½ φλιτζάνι φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο

1 φλιτζάνι φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο

½ κρεμμύδι

2 σκελίδες σκόρδο

1 κουταλιά αλάτι

½ κουταλάκι πιπέρι

½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

1 λίτρο ηλιέλαιο (εάν θα τηγανίσετε)

Σουσάμι για επικάλυψη

Σάλτσα ταχίνι για συνοδευτικό

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουλιάστε τα ρεβίθια σε κρύο νερό με 1 κουταλάκι μπέικιν πάουντερ για τουλάχιστον 6 ώρες, ή κατά προτίμηση όλη τη νύχτα. Στραγγίστε και βάλτε τα ρεβίθια σε έναν επεξεργαστή τροφίμων. Προσθέστε το υπόλοιπο μπέικιν πάουντερ, τον μαϊντανό, τον κόλιανδρο, το κρεμμύδι, το σκόρδο, αλάτι και πιπέρι. Πολτοποιήστε και ακολουθώντας, ενώ το μπλέντερ συνεχίζει να λειτουργεί, προσθέστε σταδιακά το ελαιόλαδο έως ότου το μείγμα συνδυαστεί καλά. Συνεχίστε να αλέθετε μέχρι να σχηματίσετε μια πάστα. Ίσως χρειαστείτε λιγότερο ή περισσότερο ελαιόλαδο ανάλογα. Το μείγμα σας δεν πρέπει να είναι πολύ υγρό. Σχηματίστε με το μείγμα μπάλες που να είναι ελαφρά πλακωτές. Εάν θα τηγανίσετε, ζεσάνετε το ηλιέλαιο σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Όταν το λάδι κάψει, τηγανίστε τα φαλάφελ 5-6 κάθε φορά για περίπου 4 λεπτά μέχρι να γίνουν τραγανά και να πάρουν χρυσαφί χρώμα. Αφαιρέστε με μια τρυπητή κουτάλα και τοποθετήστε τα σε χαρτί κουζίνας για να απορροφηθεί το περιττό λάδι. Πασπαλίστε με σουσάμι και σερβίρετε με σάλτσα ταχίνι.

**Σημείωση:** Εάν προτιμάτε να τα ψήσετε στο φούρνο αντί να τα τηγανίσετε, προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Στρώστε ένα ταψί με βουτυρόκολλα και βουρτσίστε το με μπόλικο ελαιόλαδο. Βουρτίστε και τα φαλάφελ με ελαιόλαδο, τοποθετήστε τα στο ταψί και ψήστε για 25 λεπτά, γυρίζοντας τα μια φορά στο ενδιάμεσο, μέχρι να ροδίσουν καλά και στις δύο πλευρές. Λάβετε υπόψη ότι τα φαλάφελ που ψήνονται στο φούρνο δεν θα είναι τόσο τραγανά όσο τα τηγανητά αλλά σίγουρα θα είναι πιο υγιεινά!

**ΉΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Η γραφή, τα μαθηματικά, η γεωμετρία και ο τροχός εφευρέθηκαν στη Μέση Ανατολή.



# Falafels

## INGREDIENTS

Makes 30 falafels

400g dried chickpeas

2 tsp baking powder

½ cup fresh parsley, chopped

1 cup fresh coriander, chopped

½ onion

2 garlic cloves

1 Tbsp salt

½ tsp pepper

½ cup olive oil

1 ltr sunflower oil (if frying)

Sesame seeds for sprinkling

Tahini sauce for dipping

## METHOD

Soak the chickpeas in cold water with 1 tsp baking powder for at least 6 hours, or preferably overnight. Drain and put the chickpeas in a food processor. Add the remaining baking powder, parsley, coriander, onion, garlic, salt and pepper. Pulse and then while the blender is still running, gradually add the olive oil until the mixture is well combined. Continue mixing until you have formed a paste. You might need less or more olive oil depending. Your mixture should not be too wet. Form your falafels into balls that are slightly flattened. If you are frying, heat the sunflower oil in a large pot. When the oil is very hot, fry the falafels 5-6 at a time for about 4 minutes until crispy, golden brown and cooked through. Remove with a slotted spoon and place on kitchen paper to drain any excess oil.

Sprinkle with sesame seeds and serve with tahini sauce.

**Note:** If you prefer to bake instead of fry, preheat the oven to 180°C. Line a baking tray with baking paper and brush generously with olive oil. Brush the falafels with olive oil, place them on the tray and bake for 25 minutes, flipping them over halfway through, until they turn deeply golden on both sides. Please note that oven-baked falafels will not be as crispy as fried ones, but they are surely healthier!

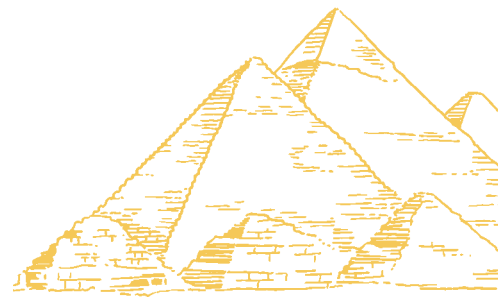
**DID YOU KNOW THAT:** Writing, mathematics, geometry and the wheel were invented in the Middle East.







**MITSIDES**  
ΦΥΣΙΚΗ ΣΚΟΝΗ ΛΑΔΟΥΡΑΝ  
100% NATURAL  
ΕΛΑΙΟΦΙΛΟ ΒΟΗΘΗΜΑ



## Κοτόπουλο Shawarma

### ΥΛΙΚΑ (Για 4 άτομα)

- 500 γρ. μηροί κοτόπουλου, χωρίς κόκαλα και δέρμα
- 4 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- 4 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
- 2 κουταλάκια κύμινο
- 2 κουταλάκια πάπρικα
- 1 κουταλάκι κουρκουμά
- ½ κουταλάκι κανέλα σε σκόνη
- 1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη
- 1 κουταλάκι πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετήστε το κοτόπουλο σε μια πλαστική σακούλα τροφίμων μαζί με όλα τα άλλα συστατικά και σφραγίστε την. Ανακινήστε καλά και αφήστε να μαριναριστεί στο ψυγείο για τουλάχιστον 1-2 ώρες.

Όταν είστε έτοιμοι να μαγειρέψετε, προθερμάνετε το φούρνο στους 200°C.

Τοποθετήστε το κοτόπουλο σε ένα λαδωμένο ταψί και ψήστε για περίπου 18 λεπτά, μέχρι να ροδίσει και να μαγειρευτεί και στη συνέχεια αλλάξτε τη λειτουργία του φούρνου στη σχάρα και μαγειρέψτε για άλλα 1-2 λεπτά μέχρι να γίνει τραγανό. Αφαιρέστε το από το φούρνο και αφήστε το να ξεκουραστεί για μερικά λεπτά πριν το τεμαχίσετε. Σερβίρετε με ρύζι ή σε λιβανέζικη πίτα με λαχανικά και σάλτσα ταχίνι.

**ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Οι άνθρωποι στη Μέση Ανατολή λατρεύουν να πίνουν τσάι. Συνήθως το πίνουν γλυκό σε ψηλά ποτήρια! Για τους Άραβες, το τσάι σημαίνει φιλοξενία και συνήθως σερβίρεται στους επισκέπτες. Θεωρείται αγένεια κάποιος να αρνηθεί να πει τσάι όταν του το προσφέρουν!

## Chicken Shawarma

### INGREDIENTS (Serves 4)

- 500g boneless, skinless chicken thighs
- 4 Tbsp lemon juice
- 4 Tbsp olive oil
- 4 garlic cloves, minced
- 2 tsp cumin
- 2 tsp paprika
- 1 tsp turmeric
- ½ tsp cinnamon powder
- 1 tsp Mitsides Vegetable Powder
- 1 tsp pepper

### METHOD

Add the chicken to a large zip lock bag along with all of the other ingredients. Shake well and let it marinate in the fridge for at least 1-2 hours.

When you are ready to cook preheat the oven to 200°C. Place the chicken on a greased baking dish and bake for about 18 minutes, until golden brown and cooked through. Then switch the oven function to Grill and cook chicken for another 1-2 minutes until crispy.

Remove from the oven and allow the chicken to rest for a couple of minutes before slicing.

Serve with rice or in Lebanese pitta with veggies and tahini sauce.

**DID YOU KNOW THAT:** People in the Middle East love to drink tea. It is usually served sweet in tall glasses! For Arabs, tea denotes hospitality, and it is typically served to guests. It is considered rude to reject tea when offered!



# Λιβανέζικο ρύζι

## ΥΛΙΚΑ (Για 4 άτομα)

- 1 φλιτζάνι Ρύζι Parboiled Μιτσιδν
- 2 φλιτζάνια βραστό νερό
- 1 κουταλιά Σκόνη Λαχανικών Μιτσιδν
- 1/3 φλιτζάνι Φιδέ Κοφτό Μιτσιδν
- 1/2 κουταλάκι κανέλα σε σκόνη
- 1 αστεροειδή γλυκάνισο
- 1 κουταλιά πινόλια, καβουρδισμένα
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά βούτυρο
- 2 κουταλάκια αλάτι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεπλύνετε το ρύζι με κρύο νερό. Αφήστε το να μουλιάσει για 10 λεπτά, ξεπλύνετε ξανά και στραγγίστε. Σε μια μέτρια κατσαρόλα ζεσάνετε το ελαιόλαδο. Προσθέστε το φιδέ και τσιγαρίστε μέχρι να ροδίσει ελαφρά. Προσέξτε να μην τον αφήσετε να καεί! Προσθέστε το ρύζι, το βραστό νερό, τη σκόνη λαχανικών, το αλάτι, την κανέλα και το γλυκάνισο. Μόλις κοκλάσει, χαμηλώστε τη φωτιά και καλύψτε με το καπάκι. Αφήστε το ρύζι να ψηθεί για 10 λεπτά. Αφαιρέστε το γλυκάνισο, προσθέστε το βούτυρο και τα πινόλια, ανακατέψτε, καλύψτε με μια καθαρή πετσέτα κουζίνας και αφήστε το να απορροφήσει την υγρασία του για 5-10 λεπτά. Ανακατέψτε με ένα πιρούνι και σερβίρετε.

**ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Σε ορισμένες αραβικές χώρες, ειδικά στην περιοχή του Περσικού Κόλπου, οι άνθρωποι τρώνε συνήθως από μια κοινή πιατέλα στο κέντρο του τραπεζιού. Παραδοσιακά δεν χρησιμοποιούν πιρούνια ή κουτάλια, αλλά μαζεύουν το φαγητό τους με πίτα ή με τον αντίχειρα και δύο δάκτυλα!



# Lebanese Rice

## INGREDIENTS (Serves 4)

- 1 cup Mitsides Parboiled Rice
- 2 cups boiling water
- 1 Tbsp Mitsides Vegetable Powder
- 1/3 cup Mitsides Cut Vermicelli
- 1/2 tsp cinnamon powder
- 1 whole star anise
- 1 Tbsp pine nuts
- 2 Tbsp olive oil
- 1 Tbsp butter
- 2 tsp salt

## METHOD

Rinse the rice with cold water. Let it soak for 10 minutes, rinse again and drain. Heat the olive oil in a medium sized pan. Add the vermicelli and fry until golden brown. Take care not to let it burn! Add the rice, boiling water, vegetable powder, salt, cinnamon and star anise. Bring to a boil, lower the heat and cover the pot with the lid. Let the rice cook for 10 minutes. Remove the star anise, stir in the butter and pine nuts, cover with a clean kitchen towel and let it sit for 5-10 minutes. Fluff with a fork and serve.

**DID YOU KNOW THAT:** In some Arab countries, especially in the Persian Gulf region, people usually eat from a common platter in the center of the table. They traditionally do not use forks or spoons, instead they scoop up the food with pita bread or a thumb and two fingers!







# Περσικό κεμπάπ σολομού



## ΥΛΙΚΑ (Για 4 άτομα)

500 γρ. φιλέτα σολομού, χωρίς δέρμα  
¼ κουταλάκι ίνες σαφράν, ψιλοκομμένες  
30 ml ζεστό νερό  
1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη  
½ κουταλάκι κουρκουμά  
½ κουταλάκι κόλιανδρο αλεσμένο  
Χυμό από 1 λάιμ  
3 κουταλιές φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο  
Αλατοπίπερο  
Μερικά ξύλινα σουβλάκια

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίξτε τις ίνες από το σαφράν στο ζεστό νερό και αφήστε τις να μουλιάσουν για 5 λεπτά. Βυθίστε τα σουβλάκια σε λίγο κρύο νερό.

Για να ετοιμάσετε τη μαρινάδα, στον κάδο ενός μπλέντερ, προσθέστε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τον κουρκουμά, τον αλεσμένο κόλιανδρο, τον χυμό λάιμ, και το νερό με το σαφράν. Πολτοποιήστε μέχρι να έχετε ένα ομοιόμορφο κίτρινο μείγμα. Προσθέστε τον φρέσκο κόλιανδρο, αλάτι και πιπέρι.

Κόψτε το σολομό σε κύβους 3 εκατοστών και αλατοπιπερώστε. Τοποθετήστε τους κύβους σολομού σε μια σακούλα τροφίμων που σφραγίζει και ρίξτε μέσα τη μαρινάδα. Ανακινήστε τη σακούλα έτσι ώστε όλοι οι κύβιοι σολομού να καλυφθούν καλά με την μαρινάδα. Αφήστε τα να μαριναρστούν για 15 λεπτά. Προθερμάνετε το φούρνο στους 220°C.

Περάστε τους κύβους σολομού στα ξύλινα σουβλάκια αφήνοντας λίγο χώρο μεταξύ τους. Ισορροπήστε τα σουβλάκια σε ένα στενό ταψί έτσι ώστε ο σολομός να αιωρείται πάνω από το ταψί. Αυτό θα βοηθήσει τον σολομό να μαγειρευτεί καλύτερα αφού οι χυμοί θα πέφτουν στον πάτο του ταψιού κατά το μαγείρεμα.

Τοποθετήστε το ταψί με τα σουβλάκια σολομού στη μέση του φούρνου και ψήστε για 10 λεπτά, γυρίζοντας στο ενδιάμεσο, ή έως ότου ο σολομός αρχίσει να καβουρνιάζεται ελαφρά. Σερβίρετε με ρύζι!

**ΉΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Το εθνικό ζώο της Σαουδικής Αραβίας είναι η αραβική καμήλα. Τρέφεται με ακανθώδη φυτά, ξηρά χόρτα και οτιδήποτε μεγαλώνει στην έρημο. Οι αραβικές καμήλες μπορούν να επιβιώσουν έως και 7 μήνες χωρίς νερό και γι' αυτό οι άνθρωποι τις χρησιμοποιούν ως μεταφορικό μέσο στην έρημο.

## Persian Salmon kebab

### INGREDIENTS (Serves 4)

500g salmon fillets, without skin  
¼ tsp saffron threads, finely chopped  
30 ml hot water  
1 small onion, chopped  
1 garlic clove, minced  
½ tsp ground turmeric  
½ tsp ground coriander  
Juice of 1 lime  
3 Tbsp fresh coriander, finely chopped  
Salt and pepper  
a few wooden skewers

### METHOD

Firstly, drop the saffron threads in the hot water and let them soak for 5 minutes. Soak the skewers in some cold water.

To prepare the marinade, add the onion, garlic, turmeric, ground coriander, lime juice and saffron water in a blender. Pulse until you have a smooth yellow mixture.

Cut the salmon in 3cm cubes and season with salt and pepper. Place the salmon cubes in a zip lock bag and pour in the marinade. Shake the bag so that all salmon cubes are generously coated with the marinade. Let them marinate for 15 minutes. Preheat the oven to 220°C.

Thread the salmon cubes on the skewers leaving a bit of space between each one. Balance the skewers on a narrow baking dish or tray so that the salmon is suspended over the dish. This will help the salmon cook better because the juices will fall off while cooking.

Place the baking dish in the middle of the oven and bake for 10 minutes, turning over halfway, or until the salmon starts to get a slightly charred colour.

Serve with rice!

**DID YOU KNOW THAT?** The national animal of Saudi Arabia is the Arabian camel. It feeds on thorny plants, dry grasses and anything that grows in the desert. Arabian camels can go up to seven months without drinking water and for this people use them as carriers in the desert.



# Ταμπούλε της γιαγιάς Μαίρης

## ΥΛΙΚΑ (Για 4 άτομα)

- 1 φλιτζάνι Πουργούρι Μιτσιδῆ
- 1 κύβο Ζωμού Λαχανικών Μιτσιδῆ
- 2 ντομάτες, κομμένες σε μικρούς κύβους
- 2 αγγουράκια, ξεφλουδισμένα και κομμένα σε μικρούς κύβους
- 3/4 φλιτζανιού φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- χυμός 1 λεμονιού
- 3-4 κουταλιές ταχίνι ακατέργαστο
- Αλάτι & πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μέτρια κατσαρόλα, προσθέστε 3 φλιτζάνια νερό και τον ζωμό. Μόλις κοχλάσει το νερό, χαμηλώστε τη φωτιά και προσθέστε το πουργούρι. Σιγοβράστε για περίπου 10-12 λεπτά μέχρι να απορροφηθεί το νερό. Σβήστε τη φωτιά, καλύψτε με μια πετσέτα και αφήστε το να καθίσει για 10 λεπτά. Μόλις κρυώσει το πουργούρι, τοποθετήστε το σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέστε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατέψτε. Νοστιμίστε με αλάτι και πιπέρι. Προσαρμόστε τις ποσότητες του ταχίνι και του χυμού λεμονιού ανάλογα με την προτίμηση σας.

**Σημείωση:** Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και πουργούρι ψιλό, το οποίο δεν θα χρειαστεί να ψήσετε. Απλά, φουσκώστε το σε 1 φλιτζάνι ζεστό νερό στο οποίο θα έχετε διαλύσει τον κύβο ζωμού και αφήστε το να απορροφήσει το νερό.

**ΉΞΕΡΕΙΣ ΟΤΙ:** Η εργασιακή εβδομάδα στις περισσότερες χώρες της Μέσης Ανατολής είναι από την Κυριακή μέχρι την Πέμπτη. Γι' αυτούς η Παρασκευή είναι η δική μας Κυριακή!



# YiaYia Mary's Tabbouleh

## INGREDIENTS (Serves 4)

- 1 cup Mitsides Bulgur
- 1 cube Mitsides Vegetable Bouillon
- 2 tomatoes, cut in small cubes
- 2 cucumbers, peeled and cut in small cubes
- 3/4 cup fresh parsley, chopped
- juice of 1 lemon
- 3-4 Tbsp raw tahini
- Salt & pepper

## METHOD

In a medium sized saucepan, add 3 cups of water and the bouillon cube. Once the water boils, lower the heat and add the bulgur. Simmer for about 10-12 minutes until water has been absorbed. Cover with a towel and let it sit for 10 minutes. Once the bulgur has cooled completely place it in a large bowl, add all remaining ingredients and mix. Season with salt and pepper. Adjust tahini and lemon juice quantities according to taste.

**Note:** You can use fine bulgur instead. In this case you will not need to cook it. You just soak it in 1 cup hot water in which you have dissolved 1 bouillon cube and leave it until water is absorbed.

**DID YOU KNOW THAT:** The working week in most Middle Eastern countries is from Sunday till Thursday. For them Friday is our Sunday!







# Χαλβάς κατσαρόλας της γιαγιάς Μαρίνας

## ΥΛΙΚΑ

- 2 φλιτζάνια Σιμιγδάλι Μισσίδη (χονδρό)
- 1 φλιτζάνι αμύγδαλα ασπρισμένα, ψιλοκομμένα
- 2 φλιτζάνια ζάχαρη (λευκή ή μαλακή καστανή)
- 4 ½ φλιτζάνια νερό
- 2-3 ξυλάκια κανέλας
- 1 ¼ φλιτζάνι φυσιτικό έλαιο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πρώτα ετοιμάστε το σιρόπι. Σε μια μέτρια κατσαρόλα προσθέστε τη ζάχαρη, το νερό και τα ξυλάκια κανέλας. Αφήστε να βράσουν για 2-3 λεπτά και μετά σβήστε τη φωτιά. Αφήστε το σιρόπι να κρυώσει εντελώς και αφαιρέστε την κανέλα. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, ζεστάνετε το φυσιτικό έλαιο και προσθέστε τα αμύγδαλα. Καβουρδίστε τα αμύγδαλα μέχρι να ροδίσουν. Χαμηλώστε τη φωτιά και προσθέστε το σιμιγδάλι. Αφήστε το να ψηθεί για 2 λεπτά ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να αρωματιστεί και μετά αρχίστε να προσθέτετε σταδιακά το σιρόπι. Συνεχίστε να ανακατεύετε ενώ το μείγμα βράζει και αρχίζει να πήζει. Αφού πήξει αρκετά, τοποθετήστε τον χαλβά σε πυρέξ και στρώστε ομοιόμορφα με ένα κουτάλι. Αφήστε το να κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου και σερβίρετε.

**ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Η Νεκρά Θάλασσα είναι μια από τις πιο αλμυρές λίμνες στον πλανήτη με σχεδόν 10 φορές περισσότερο αλάτι από το συνηθισμένο θαλασσινό νερό. Γι' αυτό το λόγο στην λίμνη αυτή δεν υπάρχει ζωή. Στα γαλαζοπράσινα νερά της δεν θα βρείτε φύκια, ψάρια ή άλλους ζωντανούς οργανισμούς.



# Yiayia Marina's Casserole Halva

## INGREDIENTS

- 2 cups Mitsides Semolina (coarse)
- 1 cup blanched almonds, chopped
- 2 cups sugar (white or soft brown)
- 4½ cups water
- 2-3 cinnamon sticks
- 1¼ cups peanut oil

## METHOD

Firstly, prepare the syrup. In a medium sized saucepan add the sugar, water and cinnamon sticks. Let them boil for 2-3 minutes and then turn the heat off. Let the syrup cool completely and remove the cinnamon sticks.

In a large pan, heat the peanut oil and add the almonds. Fry the almonds until golden brown. Lower the heat and add the semolina. Let it cook for 2 minutes stirring continuously until fragrant and then start adding the syrup little by little. Continue stirring while the mixture is boiling and is starting to thicken. When it has thickened enough, place it in a pyrex and spread evenly down with a spoon. Let it cool at room temperature and serve.

**DID YOU KNOW THAT:** The Dead sea is one of the saltiest bodies of water on Earth, with almost 10 times more salt than ordinary seawater. For this season it is completely devoid of life. There's no seaweed, fish or any other creatures found in its turquoise waters.





**MITSIDES**  
Φυσική Σκόνη Λαχανικών  
100% NATURAL  
VEGETABLE BOUILLON



# Escape to Asia!

## Ταϊλανδέζικα μπιφτεκάκια ψαριού

### ΥΛΙΚΑ

Για 12 μικρά μπιφτεκάκια

- 500 γρ. μπακαλιάρo, ψιλοκομμένο
- 300 γρ. μεγάλες γαρίδες, καθαρισμένες και ψιλοκομμένες
- 1/3 φλιτζάνι φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
- 1/4 φλιτζάνι άμυλο αραβόσιτου (νισεστέ)
- 2 κουταλιές έτοιμη σάλτσα Fish Sauce
- 2 κουταλιές έτοιμη σάλτσα Sweet Chili
- 1 κουταλάκι φρέσκο τζίντζερ, τριμμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- 1 αυγό, χτυπημένο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 1/2 φλιτζάνι φασολάκι, κομμένο σε λεπτές φετούλες
- 1/3 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1/2 φλιτζάνι φρυγανιά

### Για τη συνοδευτική σάλτσα:

- 2 κουταλιές φυστικοβούτυρο
- 1 κουταλιά φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο, 2 κουταλιές χυμό από λάιμ
- 1 κουταλιά σάλτσα σόγιας (soy sauce)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε έναν επεξεργαστή τροφίμων, πολτοποιήστε καλά το ψάρι και τις γαρίδες. Προσθέστε τον κόλιανδρο, το νησιαστέ, τη σάλτσα Fish Sauce, τη γλυκιά σάλτσα τσίλι, το τζίντζερ, το σκόρδο και το αυγό και αλέστε ξανά. Μεταφέρετε σε ένα μπολ και προσθέστε τα κρεμμυδάκια, τα φασολάκια και τη φρυγανιά. Σχηματίστε το μείγμα σε 12 μίνι μπιφτεκάκια ή 6 μεγάλα και τοποθετήστε τα στον καταψύκτη για 20 λεπτά. Για να ετοιμάσετε τη σάλτσα, χτυπήστε ελαφρά όλα τα υλικά μέχρι να ενωθούν. Σε ένα μεγάλο πηγάκι, ζεστάνετε το ελαιόλαδο και πηγανίστε τα μπιφτεκάκια για 3-4 λεπτά σε κάθε πλευρά μέχρι να ροδίσουν. Αφού ψηθούν τοποθετήστε τα σε ένα πιάτο στρωμένο με χαρτί κουζίνας και αφήστε τα να κρυώσουν για 5 λεπτά. Απολαύστε τα βουτώντας τα στη σάλτσα!

**ΉΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Περισσότερο από το 90% του ρυζιού παράγεται και καταναλώνεται στην Ασία. Το ρύζι καταναλώνεται κυριολεκτικά κάθε μέρα, πολλές φορές ακόμη και δύο φορές την ημέρα!

## Thai fish cakes

### INGREDIENTS

Makes 12 small fish cakes

- 500g cod fish, chopped
- 300g large prawns, cleaned and chopped
- 1/3 cup fresh coriander, chopped
- 1/4 cup corn starch
- 2 Tbsp fish sauce
- 2 Tbsp sweet chili sauce
- 1 tsp fresh ginger, grated
- 1 garlic clove, minced
- 1 egg, beaten
- 2 spring onions, chopped
- 1/2 cup green beans, finely sliced
- 1/3 cup olive oil
- 1/2 cup breadcrumbs

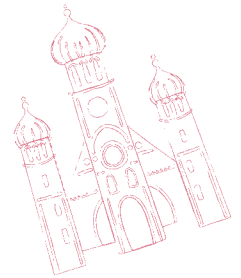
### For the dipping sauce:

- 2 Tbsp smooth peanut butter
- 1 Tbsp fresh coriander, chopped
- 3 Tbsp olive oil
- 2 Tbsp lime juice
- 1 Tbsp soy sauce

### METHOD

In a food processor, pulse the fish and prawns until smooth. Add the coriander, corn starch, fish sauce, sweet chili sauce, ginger, garlic and egg and pulse. Transfer to a bowl and add the spring onions, green beans and breadcrumbs. Shape the mixture into 12 mini fish cakes or 6 large ones and place in the freezer for 20 minutes. To prepare the sauce, whisk all ingredients together until smooth. In a large frying pan, heat the olive oil and cook the fish cakes for 3-4 minutes on each side until golden brown. Place the cooked fish cakes on a plate lined with kitchen paper and let them cool for 5 minutes. Dip in the sauce and enjoy!

**DID YOU KNOW THAT:** More than 90% of rice is produced and consumed in Asia. Rice is literally eaten every day, many times even twice a day!







# Ρολάκια λαχανικών της Pe-Ann

## ΥΛΙΚΑ

### Για 20 spring rolls

- 1 συσκευασία έτοιμων κατεψυγμένων φύλλων για spring rolls
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη
- 1 κουταλάκι έτοιμη σάλτσα Fish Sauce
- 2 μικρά καρότα, χοντροτριμμένα
- 1 μέτρια γλυκοπατάτα, χοντροτριμμένη
- ½ κραμπί, ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι φρέσκες φύτρες φασολιού (προαιρετικό)
- 1 λίτρο ηλιέλαιο (αν θα τα τηγανίσετε)
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μεγάλο κινέζικο τηγάνι (γούοκ), ζεστάνετε το ελαιόλαδο και προσθέστε το κρεμμύδι. Όταν μαλακώσει, προσθέστε το σκόρδο και μαγειρέψτε για 1 λεπτό. Προσθέστε τα καρότα και τη γλυκοπατάτα και μαγειρέψτε για 2 λεπτά. Προσθέστε το κραμπί και μαγειρέψτε για 3 λεπτά. Προσθέστε τις φύτρες φασολιού. Προσθέστε πιπέρι, τη σάλτσα ψαριού και τη σκόνη λαχανικών και μαγειρέψτε για 3 ακόμη λεπτά. Σβήστε τη φωτιά και αφήστε το μείγμα λαχανικών να κρυώσει. Πάρτε ένα φύλλο spring roll και τοποθετήστε το σε μια καθαρή επίπεδη επιφάνεια μπροστά σας με την μια γωνία να βλέπει προς εσάς (σε σχήμα διαμαντιού). Πάρτε 2 κουταλιές μείγμα λαχανικών και τοποθετήστε το 5 εκ. από τη γωνία που βρίσκεται πιο κοντά σας. Περιστρέψτε τη γωνία προς τα πάνω τυλίγοντας το μείγμα. Με τα χέρια σας, ισιώστε ελαφρά το φύλλο και διπλώστε προς τα μέσα τη δεξιά και αριστερή γωνία. Συνεχίστε να τυλίγετε προς τα πάνω μέχρι να τυλίξετε όλο το φύλλο και σφραγίστε το ρολάκι με λίγο νερό. Εάν θα τα τηγανίσετε, ζεστάνετε το ηλιέλαιο σε μια βαθιά κατσαρόλα. Αφού ζεσταθεί, χαμηλώστε τη φωτιά, προσθέστε 3-4 ρολάκια κάθε φορά και τηγανίστε κάθε πλευρά για 2-3 λεπτά μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν τραγανά. Τοποθετήστε τα σε χαρτί κουζίνας για να απορροφηθεί το επιπλέον λάδι. Εάν προτιμάτε να τα ψήνετε στο φούρνο, βουρτσίστε κάθε ρολάκι με ελαιόλαδο και ψήστε στους 180°C για 20 λεπτά, γυρίζοντας τα μία φορά.

**ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Σε πολλές ασιατικές χώρες όπως η Κίνα, η Ιαπωνία, η Κορέα και το Βιετνάμ, αντί για μαχαιροπήρουνα οι άνθρωποι χρησιμοποιούν κυρίως ξυλάκια για να τρώνε. Μόνο η Κίνα παράγει 45 δισεκατομμύρια ζευγάρια τσοπ στικς κάθε χρόνο!



## Pe-Ann's vegetable spring rolls

## INGREDIENTS

### Makes 20 spring rolls

- 1 pack frozen spring roll pastry sheets
- 3 Tbsp olive oil
- 1 small onion, finely chopped
- 1 garlic clove, finely chopped
- 1 tsp Mitsides Vegetable Powder
- 1 tsp Fish Sauce
- 2 small carrots, coarsely grated
- 1 medium sweet potato, coarsely grated
- ½ cabbage, finely sliced
- 1 cup fresh bean sprouts (optional)
- 1 ltr sunflower oil (if frying)
- freshly ground pepper

## METHOD

In a large wok, heat the olive oil and add the onion. When softened, add the garlic and cook for 1 minute. Add the carrots and sweet potato and cook for another 2 minutes. Add the cabbage and cook for 3 minutes more. Add the bean sprouts.

Add some pepper, the fish sauce and vegetable powder and cook for 3 more minutes. Remove from the heat and let it cool. Take a spring roll sheet and place it on a clean flat surface in front of you with one of the 4 corners facing towards you (in a diamond shape). Take 2 tablespoons of the veggie mixture and place it 5 cm from the corner closest to you. Roll the corner over the filling. With your hands, lightly flatten the sheet and fold in the right and left corners. Continue rolling until the whole sheet has been rolled and seal with a bit of water.

If you choose to fry the spring rolls, heat the sunflower oil in a deep saucepan. When hot, reduce heat, add 3-4 spring rolls at a time and cook each side for 2-3 minutes until golden and crispy. Place on kitchen paper to drain most of the oil.

If you prefer to bake the spring rolls, brush each spring roll with olive oil and bake at 180°C for 20 minutes, turning once halfway.

**DID YOU KNOW THAT?** In many Asian countries like China, Japan, Korea and Vietnam, chopsticks are the main eating tools. China alone produces 45 billion pairs of chopsticks each year!



# Φιλιπινέζικα Pansit Νούντλς

## ΥΛΙΚΑ (Για 4 άτομα)

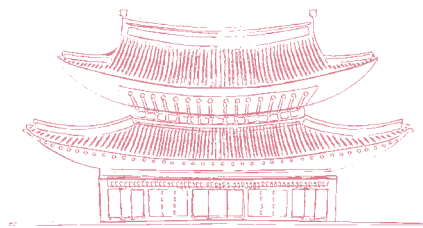
- 250 γρ. Φιδέ Κοφτό Ψιλό Μιτσιΐδη
- 1 κύβο ζωμό Κότας Μιτσιΐδη διαλυμένο σε 1/3 φλιτζάνι κοχλαστό νερό
- 2 μεγάλα καρότα, μοιρασμένα και ψιλοκομμένα
- 250 γρ. φασολάκι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1/2 κραμπί, ψιλοκομμένο
- 1/2 μπρόκολο, κομμένο σε μπουκετάκια
- 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- 1/2 φλιτζάνι σάλτσα σόγιας (soy sauce)
- 1/4 φλιτζάνι σάλτσα στρειδιών (oyster sauce)
- 1 κουταλιά φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μεγάλο τηγάνι προσθέστε τις 2 κουταλιές ελαιόλαδο και τσιγαρίστε τον φιδέ μέχρι να ροδίσει. Προσθέστε το 1/3 φλιτζάνι ζωμού και αφήστε το φιδέ να απορροφήσει όλο το νερό. Σβήστε τη φωτιά και αφήστε το στο πλάι.

Σε ένα μεγάλο κινέζικο τηγάνι (γουοκ), ζεστάνετε τις άλλες 2 κουταλιές ελαιόλαδο και προσθέστε το κρεμμύδι. Αφού μαλακώσει προσθέστε το σκόρδο. Προσθέστε τα καρότα και το φασολάκι και μαγειρέψτε για 3 λεπτά. Προσθέστε το μπρόκολο και μαγειρέψτε για άλλα 3 λεπτά. Προσθέστε το κραμπί. Ρίξτε μέσα τη σάλτσα σόγιας, τη σάλτσα στρειδιών και το φρεσκοτριμμένο πιπέρι και μόλις κοχλάσει προσθέστε το φιδέ και μαγειρέψτε για ακόμη 2 λεπτά.

**ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Περίπου το 60% του πληθυσμού της γης ζει στην Ασία... περισσότερα από 4 δισεκατομμύρια! Η Κίνα και η Ινδία είναι τα μόνα δύο έθνη στον κόσμο που αριθμούν πάνω από ένα δισεκατομμύριο κατοίκους.



# Filipino Pansit noodles

## INGREDIENTS (Serves 4)

- 250g Mitsides Cut Vermicellini
- 1 cube Mitsides Chicken Bouillon, dissolved in 1/3 cup boiling water
- 2 large carrots, halved and finely sliced
- 250g green beans, finely sliced
- 1/2 cabbage head, finely sliced
- 1/2 broccoli head, cut in small florets
- 1 small onion, chopped
- 1 garlic clove, minced
- 1/2 cup soy sauce
- 1/4 cup oyster sauce
- 1 Tbsp freshly ground pepper
- 4 Tbsp olive oil

## METHOD

In a large frying pan add 2 Tbsp olive oil and cook the vermicellini until golden brown. Add the 1/3 cup of chicken stock and cook for 2 more minutes until water has been absorbed. Take off heat and set aside.

In a large wok, heat the remaining 2 Tbsp olive oil and add the onion. When softened add the garlic. Add the carrots and green beans and cook for 3 minutes. Add the broccoli and cook for a further 3 minutes. Add the cabbage. Pour in the soy sauce, oyster sauce and freshly ground pepper and bring to a boil. Add the vermicellini and cook for a 2 more minutes.

**DID YOU KNOW THAT:** Roughly 60% of the earth's population lives in Asia...more than 4 billion! China and India are the only two nations in the world that number over a billion people.









**MITSIDES**  
100% NATURAL  
VEGETABLE BROTH  
LOW SODIUM

GREEN PAN

## Κινέζικο βοδινό με λαχανικά

### ΥΛΙΚΑ (Για 4 άτομα)

- 500 γρ. βοδινό φιλέτο, κομμένο σε λωρίδες
- 1 μικρό μπρόκολο, κομμένο σε μπουκετάκια
- 1 μεγάλο καρότο, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 φλιτζάνι μανιτάρια, κομμένα σε φέτες
- 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι φρέσκο τζίντζερ, λιωμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- 2 κουταλάκια Σκόνη Λαχανικών Μιτσιδν
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- Για τη μαρινάδα:**
- 2 κουταλιές σάλτσα σόγιας
- 1 κουταλάκι σπασαμέλαιο
- 1 κουταλιά άμυλο αραβόσιτου (νισεστέ)
- Για τη σάλτσα:**
- 3 κουταλιές σάλτσα σόγιας
- 1 κουταλάκι σιρόπι σφενδάμου
- 1 κουταλιά κρασί από ρύζι ή dry sherry

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

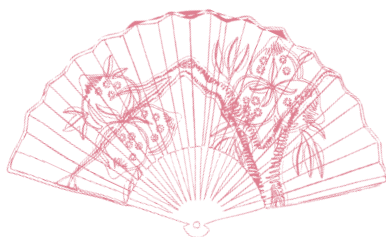
Σε ένα μπολ μεσαίου μεγέθους ανακατέψτε τα υλικά της μαρινάδας και προσθέστε τις λωρίδες βοδινού. Καλύψτε καλά και μαρινάρετε για 15 λεπτά.

Σε ένα μικρό μπολ, ανακατέψτε όλα τα υλικά της σάλτσας και αφήστε τα στην άκρη.

Σε ένα μεγάλο γουόκ, ζεστάνετε το ελαιόλαδο. Μόλις ζεσταθεί, προσθέστε το κρέας και τσιγαρίστε ανακατεύοντας για ένα λεπτό. Προσθέστε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το τζίντζερ. Στη συνέχεια, προσθέστε τα καρότα, τα μανιτάρια, το μπρόκολο και τη σκόνη λαχανικών και μαγειρέψτε για άλλα 3-4 λεπτά.

Προσθέστε τη σάλτσα και μαγειρέψτε για ένα ακόμη λεπτό έως ότου η σάλτσα δέσει και πήξει ελαφρά. Σερβίρετε με βραστό ρύζι μπισμάτι.

**ΉΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Η Ινδονησία αποτελείται από περισσότερα από 17,500 νησιά και οι Φιλιππίνες αποτελούνται από περίπου 7,640 νησιά. Το "Ευχαριστώ" στην Ινδονησία είναι "Terimakasih" και στις Φιλιππίνες είναι "Salamat!"



## Chinese stir-fried beef with veggies

### INGREDIENTS (Serves 4)

- 500g beef fillet, cut in strips
- 1 small broccoli head, cut in florets
- 1 large carrot, thinly sliced
- 1 cup sliced mushrooms
- 1 small onion, chopped
- 1 tsp fresh ginger, minced
- 1 garlic clove, minced
- 2 tsp Mitsides Vegetable Powder
- 2 Tbsp olive oil

### For the beef marinade:

- 2 Tbsp soy sauce
- 1 tsp sesame oil
- 1 Tbsp corn starch

### For the sauce:

- 3 Tbsp soy sauce
- 1 tsp maple syrup
- 1 Tbsp rice wine or dry sherry

### METHOD

In a medium sized bowl mix the marinade ingredients and add the beef strips. Coat well and marinate for 15 minutes.

In a small bowl, mix all sauce ingredients and set aside.

In a large wok, heat the olive oil. Once hot, add the beef and stir fry for a minute. Add the onion, garlic and ginger. Then add the carrots, mushrooms, broccoli and vegetable powder and cook for 3-4 minutes. Add the sauce and cook for another minute until sauce has thickened slightly. Serve with boiled or steamed basmati rice!

**DID YOU KNOW THAT:** Indonesia is made up of over 17,500 islands and the Philippines consists of about 7,640 islands. "Thank you" in Indonesian is "Terimakasih" and in Filipino is "Salamat!"



## Μελωμένες τηγανιτές μπανάνες

**ΥΛΙΚΑ** (Για 4-6 άτομα)

4 μεγάλες ώριμες μπανάνες  
Ζάχαρη άχνη για σερβίρισμα  
Σιρόπι σφενδάμου για σερβίρισμα  
Ηλιέλαιο, για τηγάνισμα

**Για τον χυλό:**

1 ασπράδι αυγού  
½ φλιτζάνι Αλεύρι για όλες τις χρήσεις Μιτσίδη, κοσκινισμένο  
¼ φλιτζανιού άμυλο αραβόσιτου (νισεστέ)  
½ κουταλάκι μπέικιν πάουντερ  
½ φλιτζάνι κρύο νερό  
1 κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας  
1 κουταλιά λάδι καρύδας

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόψτε τις μπανάνες σε κομμάτια μήκους 2 εκατοστών. Σε ένα μεγάλο μπολ προσθέστε όλα τα συστατικά για τον χυλό και ανακατέψτε καλά μέχρι να πάρετε ένα λείο μείγμα. Βυθίστε προσεκτικά τις μπανάνες στον χυλό και βεβαιωθείτε ότι έχουν καλυφθεί καλά.

Σε ένα μεγάλο και βαθύ τηγάνι, ζεστάνετε λίγο ηλιέλαιο (περίπου 6 εκατοστά από τον πάτο). Όταν ζεσταθεί, ρίξτε απαλά μερικά κομμάτια μπανάνας στο καυτό λάδι. Τηγανίστε και από τις δύο πλευρές μέχρι να γίνουν τραγανές και να πάρουν χρυσοκίτρινο χρώμα. Αφαιρέστε τις με μια τρυπητή κουτάλα και αφήστε τις σε πιατέλα στρωμένη με χαρτί κουζίνας για να απορροφηθεί το περιττό λάδι.

Για να τις σερβίρετε, ραντίστε με λίγο σιρόπι σφενδάμου και πασπαλίστε με λίγη ζάχαρη άχνη.

**ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Το Σινικό Τείχος στην Κίνα είναι το πιο εντυπωσιακό κτίσμα που έχει κατασκευαστεί ποτέ στον κόσμο! Έχει μήκος 9,000 χλμ και είναι το μόνο ανθρώπινο δημιούργημα που είναι ορατό από το φεγγάρι!



## Honey-drizzled golden banana fritters

**INGREDIENTS** (Serves 4-6)

4 large ripe bananas  
Icing sugar for serving  
Maple syrup for serving  
Sunflower Oil, for deep frying

**For the batter:**

1 egg white  
½ cup Mitsides all-purpose Flour, sifted  
¼ cup cornstarch  
½ tsp baking powder  
½ cup cold water  
1 tsp vanilla extract  
1 Tbsp coconut oil

### METHOD

Cut the bananas into 2cm long pieces. In a big bowl add all the batter ingredients and mix well until you get a smooth batter. Gently dip the bananas in the batter, making sure they are well coated.

In a large and deep pan, heat some sunflower oil (about 6cm from the bottom). Once hot, gently drop a few pieces of banana into the hot oil. Deep fry making sure both sides turn crispy and golden brown. Remove with a slotted spoon and place on a plate lined with kitchen paper to get rid of excess oil.

To serve, drizzle some maple syrup and sprinkle some icing sugar on top.

**DID YOU KNOW THAT:** The China Wall is the most impressive construction ever to be built in the world! It is 9,000 km long and the only man-made structure visible from the moon!



No. 1  
IN CYPRUS



**MITSIDES**

ΚΥΠΡΙΑΚΟ ΠΡΟΪΟΝ - PRODUCT OF CYPRUS

**Αλεύρι για όλες  
τις χρήσεις**

ALL-PURPOSE FLOUR

Ποσοστά συστατικών ανά 100g αλεύρι	
Αλεύρι	100.0%
Πρωτεΐνη	10.5%
Λίπος	0.5%
Υδατάνυγρο	89.0%
Ασβέστιο	0.1%
Φώσφορος	0.1%
Σίδηρος	0.01%
Καλιό	0.1%
Μαγνήσιο	0.01%
Κάλιο	0.1%
Νάτριο	0.01%

Μαγειρεύοντας με Mitsides  
αλεύρι είναι ευκολότερο!





# Coming to America!



## Μπιφτέκια με πατάτες

**ΥΛΙΚΑ** (Για 4 μπιφτέκια)

600γρ. βοδινό κιμά

¼ φλιτζάνι φρυγανιά

2 κουταλάκια σάλτσα Worcestershire

1 κουταλιά νερό

1 κουταλιά γάλα

1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μισιόδη

½ κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

Μια πρέζα πιπέρι

4 ψωμάκια για burger

4 φέτες τυρί τσένταρ

**Για τις πατάτες:**

8 μέτριες πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες σε χοντρές λωρίδες

½ κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μισιόδη

½ κουταλάκι καπνιστή πάπρικα

¼ κουταλάκι σκόρδο σε σκόνη

3 κουταλιές ελαιόλαδο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C και καλύψτε ένα ταψί φούρνου με βουτυρόκολλα. Σε ένα μπολ, προσθέστε τις πατάτες με τη σκόνη λαχανικών, την πάπρικα, τη σκόνη σκόρδου και το ελαιόλαδο και ανακατέψτε καλά. Αδειάστε τις στο ταψί και ψήστε για 45 λεπτά, γυρίζοντας τις στα 25 λεπτά. Αναμίξτε τη φρυγανιά, τη σάλτσα Worcestershire, το νερό και το γάλα σε ένα μεγάλο μπολ και αφήστε τα για 5 λεπτά. Προσθέστε τη σκόνη λαχανικών, το κρεμμύδι και το πιπέρι και ανακατέψτε. Στη συνέχεια, προσθέστε τον κιμά και ανακατέψτε απαλά με τα χέρια σας μέχρι να ενσωματωθούν όλα. Ζυμώστε το μείγμα κιμά σε τέσσερα μπιφτέκια. Λαδώστε και ζεστανέτε ένα τηγάνι για γκριλ. Αφού ζεσταθεί καλά, τοποθετήστε τα μπιφτέκια και μαγειρέψτε 5 λεπτά σε κάθε πλευρά μέχρι να ψηθούν και στο εσωτερικό τους (να μην είναι πια ρόζ). Τοποθετήστε κάθε μπιφτέκι σε ένα ψωμάκι, γαρνίρετε με ντομάτα, φύλλα σαλάτας και τυρί τσένταρ και σερβίρετε με τις πατάτες!

**ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Οι Αμερικανοί καταναλώνουν κατά μέσο όρο 2,4 μπιφτέκια την ημέρα, δηλαδή περίπου 50 δισεκατομμύρια μπιφτέκια το χρόνο!

## Burgers with Fries

**INGREDIENTS** (For 4 burgers)

600g ground beef

¼ cup breadcrumbs

2 tsp Worcestershire sauce

1 Tbsp water

1 Tbsp milk

1 tsp Mitsides Vegetable Powder

½ onion, minced

A pinch of pepper

4 burger buns

4 slices cheddar cheese

**For the fries:**

8 medium potatoes, peeled and cut into thick strips

½ tsp Mitsides Vegetable Powder

½ tsp smoked paprika powder

¼ tsp garlic powder

3 Tbsp olive oil



### METHOD

Preheat the oven to 180°C and line a baking tray with parchment paper. In a bowl, add the potatoes with the vegetable powder, paprika, garlic powder and olive oil and mix well. Place on the baking tray and cook for 45 minutes, turning once half-way.

Combine the breadcrumbs, Worcestershire sauce, water and milk in a large bowl and let stand for 5 minutes. Add the vegetable powder, onion and pepper and mix. Then add the ground beef and mix gently with your hands until everything is just incorporated. Shape the meat mixture into four patties. Grease and heat a grill pan. When hot, place the burgers and cook for 5 minutes on each side until the burgers are no longer pink inside.

Place each burger in a bun, garnish with tomato, salad leaves and cheddar cheese and serve with the fries!

**DID YOU KNOW THAT:** Americans consume an average of 2,4 burgers per day, which is about 50 billion burgers per year!



# Αμερικανικό τηγανητό κοτόπουλο

## ΥΛΙΚΑ (Για 4 άτομα)

- 6-8 κομμάτια κοτόπουλου (μπροί, φτερούγες, στήθος, όλα με το δέρμα τους)
- 1 φλιτζάνι βουτυρόγαλα (1 φλιτζάνι γάλα αναμειγμένο με 1 κουταλιά χυμό λεμονιού)
- 2 αυγά, χτυπημένα
- ½ φλιτζάνι βούτυρο, λιωμένο
- ½ κουταλάκι άσπρο πιπέρι
- ½ κουταλάκι σκόρδο σε σκόνη
- ½ κουταλάκι πάπρικα
- 1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μισίδη
- ½ φλιτζάνι Αλεύρι για όλες τις χρήσεις Μισίδη +1 κουταλιά
- ½ φλιτζάνι φρυγανιά panko
- 2 φλιτζάνια φυσιτικό έλαιο ή ηλιέλαιο

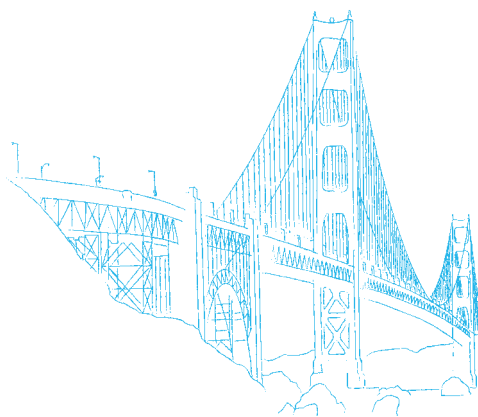
## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για να ετοιμάσετε το βουτυρόγαλα, ανακατέψτε το γάλα με τον χυμό λεμονιού και αφήστε το για 10-15 λεπτά. Όταν πήξει, ρίξτε το σε ένα μπολ, προσθέστε την 1 κουταλιά αλεύρι, τα χτυπημένα αυγά και το μισό λιωμένο βούτυρο και αναμίξτε. Βυθίστε μέσα τα κομμάτια κοτόπουλου και αφήστε να μαρινarisτούν για 20 λεπτά.

Σε ένα ξέβαθο μπολ, ανακατέψτε μαζί το αλεύρι, τη φρυγανιά, τη σκόνη λαχανικών, τη σκόνη σκόρδου, το πιπέρι και την πάπρικα. Βυθίστε κάθε κομμάτι κοτόπουλου στο μείγμα αλευριού και βεβαιωθείτε ότι όλες οι πλευρές είναι καλά επικαλυμμένες.

Βάλτε το λάδι και το υπόλοιπο βούτυρο σε ένα βαθύ τηγάνι. Αφού ζεσταθεί, προσθέστε το κοτόπουλο και μαγειρέψτε για λίγα λεπτά κάθε πλευρά μέχρι να ροδίσει. Στραγγίστε το κοτόπουλο σε χαρτί κουζίνας για να φύγει το υπερβολικό λάδι και σερβίρετε το με το αγαπημένο σας συνοδευτικό!

**ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Οι ΗΠΑ είναι η τρίτη σε πληθυσμό χώρα στον κόσμο, με περισσότερα από 331 εκατομμύρια ανθρώπους πολλών διαφορετικών φυλών και πολιτισμών. Τα Αγγλικά είναι η επίσημη γλώσσα, αλλά πέρα από 20% των Αμερικανών μιλούν άλλη γλώσσα στο σπίτι τους, κυρίως Ισπανικά και Κινέζικα!



# American Fried Chicken

## INGREDIENTS (Serves 4)

- 6-8 pieces of chicken (thighs, drums, breast, all with skin on)
- 1 cup buttermilk (1 cup milk mixed with 1 Tbsp lemon juice)
- 2 eggs, beaten
- ½ cup butter, melted
- ½ tsp white pepper
- ½ tsp garlic powder
- ½ tsp paprika
- 1 tsp Mitsides Vegetable Powder
- ½ cup Mitsides All-purpose Flour +1 Tbsp
- ½ cup panko breadcrumbs
- 2 cups peanut or sunflower oil

## METHOD

To prepare the buttermilk, mix the milk with the lemon juice and set aside for 10-15 minutes. When it has thickened, pour in a bowl, add the 1 Tbsp flour, the beaten eggs and half the melted butter and mix. Place the chicken pieces inside and let them marinate for 20 minutes.

In a shallow bowl, mix together the flour, breadcrumbs, vegetable powder, garlic powder, white pepper and paprika. Dip each piece of chicken in the flour mixture making sure that all sides are well coated.

Pour the oil and remaining butter in a deep frying pan. When hot, add the chicken and cook for a few minutes on each side until golden brown. Drain the chicken on kitchen paper to get rid of excess oil and serve with your favourite side dish!

**DID YOU KNOW THAT:** The USA is the third most populous country in the world, with more than 331 million people of many different races and cultures. English is the official language but more than 20% of Americans speak another language at home, mainly Spanish and Chinese!









# Μακαρόνια με τυρί και κολοκυθάκι

## ΥΛΙΚΑ (Για 4 άτομα)

- 1 συσκευασία μακαρόνια Γαρίδες Μισιόδη
- 2 κύβους Ζωμό για Ζυμαρικά Μισιόδη
- 2 κολοκυθάκια, κομμένα σε κύβους
- 1 κουταλιά εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 6 κουταλιές βούτυρο ανάλατο
- ½ φλιτζάνι Αλεύρι για όλες τις χρήσεις Μισιόδη
- 3 φλιτζάνια γάλα πλήρες, 1 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος
- 4 φλιτζάνια τυρί τσένταρ, τριμμένο,
- 2 φλιτζάνια τυρί γραβιέρα, τριμμένο
- Αλάτι και πιπέρι, 1½ φλιτζάνια φρυγανιά panko
- 4 κουταλιές βούτυρο λιωμένο, ½ φλιτζάνι παρμεζάνα, τριμμένη
- ¼ κουταλάκι καπνιστή πάπρικα
- ½ κουταλάκι μοσχοκάρυδο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C.

Σε ένα μεγάλο μπολ συνδυάστε τα τριμμένα τυριά, τσένταρ και γραβιέρα. Σε ένα μεγάλο τηγάνι, προσθέστε το ελαιόλαδο και σοτάρετε τα κολοκυθάκια μέχρι να ροδίσουν. Αφήστε τα στην άκρη. Σε μεγάλη κατσαρόλα με μπλόικο κοκλαστό νερό, προσθέστε τους κύβους ζωμού. Αφού διαλυθούν, προσθέστε τα μακαρόνια και μαγειρέψτε για ένα λεπτό λιγότερο από ό, τι είναι γραμμένο στη συσκευασία. Στραγγίστε, ραντίστε με λίγο ελαιόλαδο και αφήστε τα στην άκρη. Λιώστε το βούτυρο σε μια βαθιά κατσαρόλα. Προσθέστε το αλεύρι κτυπώντας ελαφρά με σύρμα σε μέτρια φωτιά για περίπου 1 λεπτό μέχρι να αρχίσει να βράζει. Προσθέστε σιγά σιγά το γάλα και την κρέμα συνεχίζοντας το χτύπημα μέχρι να ενωθούν καλά. Συνεχίστε να χτυπάτε έως ότου η κρέμα αρχίσει να φουσκώνει και να γίνει παχύρρευστη. Προσθέστε 2 φλιτζάνια από τα τριμμένα τυριά τσένταρ και γραβιέρας και χτυπίστε ελαφρά μέχρι να ενωθούν. Προσθέστε άλλα 2 φλιτζάνια τυριών και συνεχίστε να χτυπάτε μέχρι να γίνει ένα μίγμα κρεμώδες και λείο. Προσθέστε τα μαγειρεμένα μακαρόνια και τα κολοκυθάκια και ανακατέψτε μέχρι να συνδυαστούν και τα ζυμαρικά να καλυφθούν καλά με τη σάλτσα τυριού. Ρίξτε το μισό μίγμα του mac n' cheese σε ένα μεγάλο, ελαφρά λαδωμένο πυρίμαχο σκεύος. Αδειάστε πάνω και τα υπόλοιπα 2 φλιτζάνια των τριμμένων τυριών και στη συνέχεια προσθέστε το υπόλοιπο mac n' cheese. Σε ένα μικρό μπολ, συνδυάστε τη φρυγανιά, την παρμεζάνα, το λιωμένο βούτυρο, την πάπρικα και το μοσχοκάρυδο. Πασπαλίστε πάνω από το mac n' cheese και ψήστε στο φούρνο για περίπου 30 λεπτά, μέχρι η επιφάνεια να ροδίσει και να αρχίσει να δημιουργεί φουσκαλλίδες. Σερβίρετε ζεστό!

**ΉΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Το πιο ξηρό και πιο ζεστό μέρος στις ΗΠΑ είναι η Κοιλάδα του Θανάτου στην Ανατολική Καλιφόρνια, με την ψηλότερη θερμοκρασία να έχει φτάσει τους 54°C.

# Mac n' cheese with zucchini

## INGREDIENTS (Serves 4)

- 1 pack Mitsides Shrimp pasta
- 2 cubes Mitsides Bouillon for Pasta
- 2 zucchini, cut in cubes
- 1 Tbsp extra virgin olive oil
- 6 Tbsp unsalted butter
- ½ cup Mitsides All-purpose Flour
- 3 cups whole milk
- 1 cup double cream
- 4 cups cheddar cheese, grated
- 2 cups Gruyere cheese, grated
- salt and pepper to taste
- 1½ cups panko breadcrumbs
- 4 Tbsp butter melted
- ½ cup Parmesan cheese, grated
- ¼ tsp smoked paprika
- ½ tsp nutmeg

## METHOD

Preheat the oven to 180°C.

Combine the grated cheddar and gruyere cheeses in a large bowl. In a large frying pan, add the olive oil and sauté the zucchini until golden brown. Set aside. In a large pot with plenty of boiling water, add the bouillon cubes. Once dissolved, add the pasta and cook for 1 minute less than what is instructed on the package. Drain, drizzle with olive oil and set aside. Melt the butter in a deep saucepan. Whisk in the flour over medium heat and continue whisking for about 1 minute until bubbly. Gradually whisk in the milk and heavy cream until nice and smooth. Continue whisking until the cream starts to bubble and thicken. Add 2 cups of the mixed grated cheeses and whisk until smooth. Add another 2 cups and continue whisking until creamy and smooth. Stir in the cooked pasta and zucchini until combined and pasta is fully coated with the cheese sauce. Add salt and pepper. Pour half of the mac and cheese into a large, lightly greased baking dish. Top with the remaining 2 cups of the mixed cheeses and then the add the remaining mac and cheese. In a small bowl, combine the breadcrumbs, parmesan cheese, melted butter, paprika and nutmeg. Sprinkle over the top of the mac and cheese and bake for about 30 minutes, until bubbly and golden brown. Serve hot!



**DID YOU KNOW THAT:** The driest and hottest place in the USA is the Death Valley in Eastern California, with a highest recorded temperature of 54°C.



# Αμερικανικά μπράουνις

## ΥΛΙΚΑ

- 250 γρ. Βούτυρο ανάλατο
- 200 γρ. μαύρη σοκολάτα (60% κακάο)
- 80 γρ. σκόνη κακάο
- 65 γρ. Φαρίνα «00» Μιτσιδίη
- 1 κουταλάκι μπέικιν πάουντερ
- 360 γρ. μαλακή καστανή ζάχαρη
- 4 μεγάλα αυγά, κτυπημένα
- 2 κουταλιές γάλα

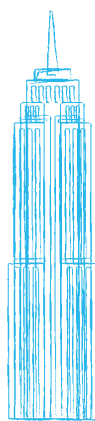
## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Καλύψτε ένα τετράγωνο ταψί 25X25εκ. με βουτυρόκολλα. Τοποθετήστε ένα μπολ πάνω σε μια κατσαρόλα με βραστό νερό και λιώστε απαλά τη σοκολάτα και το βούτυρο μαζί. Αφαιρέστε το μπολ από τη φωτιά και ανακατέψτε καλά μέχρι να μαλακώσει το μίγμα. Αφήστε το να κρυώσει για 5-10 λεπτά.

Σε ένα ξεχωριστό μπολ ανακατέψτε μαζί την κοσκινισμένη σκόνη κακάο με το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και τη ζάχαρη και στη συνέχεια προσθέστε τα στο μείγμα λιωμένης σοκολάτας. Ανακατέψτε καλά.

Προσθέστε τα αυγά και το γάλα και ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί μέχρι να πάρετε μια λεία και μεταξένια ζύμη. Ρίξτε τη ζύμη στο ταψί και ψήστε στο φούρνο για περίπου 25 λεπτά. Τα brownies σας θα πρέπει να είναι ελαφρά κολλώδη στο άγγιγμα και λίγο υγρά στο εσωτερικό. Για να βεβαιωθείτε βυθίστε ένα μυτερό μαχαίρι στη μέση και αν βγαίνει με παχύ στρώμα ζύμης σημαίνει ότι είναι έτοιμο. Αφήστε το κέικ σας να κρυώσει εντελώς, αφαιρέστε από το ταψί και κόψτε το σε τετράγωνα με μεγάλο κοφτερό μαχαίρι.

**ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Σε αντίθεση με την κοινή πεποίθηση, η Αμερική δεν ανακαλύφθηκε από τον Χριστόφορο Κολόμβο. Στα 4 ταξίδια του προς τα εκεί, ποτέ δεν πάτησε στην Βόρεια Αμερική. Αντ' αυτού, έφτασε σε μερικά από τα νησιά της Καραϊβικής και στον Παναμά, και ακόμη και τότε πίστευε ότι αυτά ήταν μέρος της Ασίας!



# American brownies

## INGREDIENTS

- 250g unsalted butter
- 200g dark chocolate (60% cocoa)
- 80g cocoa powder
- 65g Mitsides Plain flour
- 1 tsp baking powder
- 360g soft brown sugar
- 4 large eggs, beaten
- 2 Tbsp milk

## METHOD

Preheat the oven to 180°C. Line a 25X25cm square baking tin with parchment paper.

Place a bowl over a pan of barely boiling water and gently melt the chocolate and butter together. Remove the bowl from the heat and stir until smooth. Let it cool for 5-10 minutes.

In a separate bowl mix together the sifted cocoa powder and flour, the baking powder and sugar and then add them to the melted chocolate mixture. Stir together well.

Add the eggs and the milk and mix together until you get a silky textured mix.

Pour the brownie mix in the baking tray and bake in the oven for about 25 minutes. Your brownies should be gooey and a little moist on the inside. To check, stick a knife in the middle and if it comes out with thick grease it means it is ready. Let it cool completely, remove from the baking tray and cut in squares with a large sharp knife.

**DID YOU KNOW THAT:** Contrary to common belief, America was not discovered by Christopher Columbus. In his 4 voyages there, he never set foot in North America. Instead, he reached some of the Carribean islands and Panama, and even then he believed they were part of Asia!









# Mexican Fiesta!



## Tacos με γκουακαμόλε

### ΥΛΙΚΑ (Φτιάχνει 6)

- 6 tacos καλαμποκιού
- 9 μεγάλες γαρίδες, καθαρισμένες
- 100 γρ. φιλέτο βοδινό, κομμένο σε λωρίδες
- 1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη
- ½ κουταλάκι καπνιστή πάπρικα
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- Για το γκουακαμόλε:**
- 2 ώριμα αβοκάντο
- ½ μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 ντομάτες, ψιλοκομμένες
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- 3 κουταλιές φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
- Χυμός από ½ λεμόνι ή λάιμ
- Αλάτι, πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για να ετοιμάσετε τη μαρινάδα, ανακατέψτε μαζί τη σκόνη λαχανικών, την καπνιστή πάπρικα, το χυμό λεμονιού και το ελαιόλαδο. Χωρίστε τη μαρινάδα σε 2 ξεχωριστά μπολ και προσθέστε τις γαρίδες και τις λωρίδες βοδινού ξεχωριστά σε κάθε μπολ. Αφήστε τα να μαριναριστούν για τουλάχιστον 15 λεπτά.

Για να ετοιμάσετε το γκουακαμόλε, πολτοποιήστε τα αβοκάντο σε ένα μπολ, προσθέστε τα υπόλοιπα συστατικά και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι για γεύση. Ζεστάνετε ένα μεγάλο τηγάνι και προσθέστε τις γαρίδες. Μαγειρέψτε για 1 λεπτό σε κάθε πλευρά μέχρι να ψηθούν. Αφαιρέστε τις και τοποθετήστε τις σε πιατέλα. Σκουπίστε το τηγάνι και προσθέστε τις λωρίδες βοδινού. Μαγειρέψτε για 4-5 λεπτά μέχρι να ψηθούν.

Για το στίσιμο, πάρτε ένα taco, αλείψτε με μια κουταλιά γκουακαμόλε και τοποθετήστε πάνω γαρίδες ή λωρίδες βοδινού. Προσθέστε λίγο χυμό λεμονιού και μερικά φύλλα κόλιανδρο και σερβίρετε.

**ΉΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Τα σύνορα μεταξύ Μεξικού και ΗΠΑ είναι τα δεύτερα μεγαλύτερα σύνορα στον κόσμο και έχουν μήκος περίπου 3,155 χλμ!

## Tacos with guacamole

### INGREDIENTS (Makes 6)

- 6 corn tacos
- 9 large prawns, cleaned
- 100g beef fillet, cut in strips
- 1 tsp Mitsides Vegetable Powder
- ½ tsp smoked paprika
- 2 Tbsp lemon juice
- 2 Tbsp olive oil
- For the guacamole:**
- 2 ripe avocados
- ½ small onion, finely chopped
- 2 tomatoes, finely chopped
- 1 garlic clove, minced
- 3 Tbsp fresh coriander, finely chopped
- Juice of ½ lime or lemon
- Salt & pepper

### METHOD

To prepare the marinade, mix together the vegetable powder, smoked paprika, lemon juice and olive oil. Divide the marinade in 2 separate bowls and add the prawns and beef strips separately in each bowl. Let them marinate for at least 15 minutes.

To make the guacamole, mash the avocados in a bowl, add the remaining ingredients and mix. Add salt and pepper to taste.

Heat a large frying pan and add the prawns. Cook for 1 minute on each side until cooked. Remove and place in a plate. Wipe the pan clean and add the beef strips. Cook for 4-5 minutes until the meat is cooked.

To assemble, take a taco, add a tablespoon of guacamole and top with prawns or beef strips. Add a squeeze of lemon and a few coriander leaves and serve.

**DID YOU KNOW THAT:** The border between Mexico and the USA is the second longest border in the world and is about 3,155 km long!



# Κοτόπουλο Enchiladas

## ΥΛΙΚΑ (Για 4 άτομα)

1½ φλιτζάνι μαγειρεμένο κοτόπουλο, τεμαχισμένο με πηρούνι

8 τορτίγιες σίτου

2 φλιτζάνια τυρί που λιώνει, τριμμένο

Ξινή κρέμα (sour cream) για σερβίρισμα

2 φλιτζάνια σάλτσα enchilada

### Για τη σάλτσα enchilada:

2 κουταλιές ελαιόλαδο

2 κουταλιές Αλεύρι για όλες τις χρήσεις Μισιόδη

2 κουταλάκια σκόνη τσίλι,

½ κουταλάκι σκόρδο σε σκόνη

¼ κουταλάκι κύμινο αλεσμένο

¼ κουταλάκι καπνιστή πάπρικα

¼ κουταλάκι αποξηραμένη ρίγανη, ½ κουταλάκι αλάτι

2 φλιτζάνια ζεστό νερό αναμεμιγμένο με 2 κύβους Ζωμού Κότας Μισιόδη

2 κυπελάκια Πάστα Ντομάτας Μισιόδη (2 X 70 γρ.)

Αλατοπίπερο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C.

Για να ετοιμάσετε τη σάλτσα, σε μια μέτρια κατσαρόλα ζεστανέτε το ελαιόλαδο και προσθέστε το αλεύρι. Χτυπήστε ελαφρά για λίγα δευτερόλεπτα και στη συνέχεια προσθέστε τη σκόνη τσίλι, τη σκόνη σκόρδου, το αλάτι, το κύμινο, την καπνιστή πάπρικα και τη ρίγανη. Συνεχίστε να χτυπάτε ελαφρά για μερικά ακόμη δευτερόλεπτα. Προσθέστε αργά το ζωμό κοτόπουλου συνεχίζοντας να χτυπάτε. Προσθέστε την πάστα ντομάτας και συνεχίστε να χτυπάτε μέχρι να ενωθούν τα υλικά. Σιγοβράστε για λίγα λεπτά μέχρι να γίνει παχύρρευστη η σάλτσα και στη συνέχεια αφήστε την στην άκρη.

Σε ένα μεγάλο μπολ, αναμίξτε καλά το κοτόπουλο με ¾ φλιτζανιού από την σάλτσα enchilada.

Για να στήσετε τις τορτίγιες, τοποθετήστε μια κάθετη λωρίδα κοτόπουλου σε κάθε τορτίγια. Πασπαλίστε με λίγο τριμμένο τυρί και τυλίξτε σφιχτά για να κλείσετε. Τοποθετήστε τις τορτίγιες σε ένα ταψί φούρνου με την ένωση προς τα κάτω. Ρίξτε την υπόλοιπη σάλτσα πάνω από τις τορτίγιες και πασπαλίστε με το υπόλοιπο τριμμένο τυρί. Ψήστε για περίπου 20 λεπτά μέχρι να λιώσει το τυρί και οι τορτίγιες να ροδίσουν. Σερβίρετε με την ξινή κρέμα.

**Σημείωση:** Για το κοτόπουλο, μια εύκολη και νόστιμη λύση είναι να χρησιμοποιήσετε έτοιμο κοτόπουλο ψησταριάς.

**ΉΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Το Μεξικό έχει τον μεγαλύτερο ισπανόφωνο πληθυσμό στον κόσμο... περισσότερο από την Ισπανία!

# Chicken Enchiladas

## INGREDIENTS (Serves 4)

1½ cups cooked chicken, shredded

8 flour tortillas

2 cups cheese that melts, grated

Sour cream to serve

2 cups enchilada sauce

### For the enchilada sauce:

2 Tbsp Olive oil

2 Tbsp Mitsides All-purpose Flour

2 tsp chili powder

½ tsp garlic powder

¼ tsp ground cumin

¼ tsp smoked paprika

¼ tsp dried oregano

½ tsp salt

2 cups boiling water mixed with 2 cubes Mitsides Chicken Bouillon.

2 packs Mitsides Tomato Paste (2 X 70g)

Salt and pepper

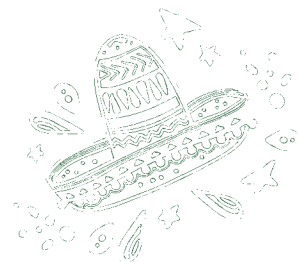
## METHOD

Preheat the oven to 180°C.

To prepare the sauce, in a medium sized pot, heat the olive oil and add the flour. Whisk for a few seconds and then add the chili powder, garlic powder, salt, cumin, smoked paprika and dried oregano. Whisk for a few more seconds. Slowly pour in the chicken broth while whisking. Add the tomato paste and continue whisking until smooth. Simmer for a few minutes until thickened and then set aside.

In a large bowl, combine the shredded chicken with ¾ cup of the enchilada sauce. To assemble the tortillas, place a vertical strip of chicken in each tortilla. Top with a bit of grated cheese and roll tightly to close. Place them on a baking tray with the seam side down. Pour the remaining sauce over the tortillas and top with grated cheese. Bake for about 20 minutes until the cheese has melted and tortillas turn golden brown. Serve with the sour cream.

**Note:** For the chicken, an easy and tasty solution is to use a rotisserie chicken.



**DID YOU KNOW THAT:** Mexico has the world's largest Spanish speaking population... more than Spain!









## Μεξικάνικο ρύζι

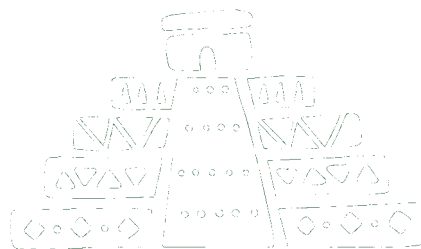
### ΥΛΙΚΑ (Για 4 άτομα)

- 1 φλιτζάνι Ρύζι Parboiled Μιτσιδν
- 2 φλιτζάνια ζεστό νερό
- 100 γρ. Περαστί Ντομάτα (Πασάτα) Μιτσιδν
- 1 κουταλάκι Πάστα Ντομάτας Μιτσιδν
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- ½ κουταλάκι κύμινο
- 2 κουταλάκια Σκόνη Λαχανικών Μιτσιδν
- 1 κουταλάκι αλάτι
- ½ κουταλάκι σκόρδο σε σκόνη
- ½ κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεστάνετε το ελαιόλαδο σε τηγάνι και προσθέστε το κρεμμύδι. Μόλις μαλακώσει και πρίν πάρει χρώμα προσθέστε το ρύζι και συνεχίστε να τσιγαρίζετε έως ότου το ρύζι αρχίσει να παίρνει χρυσαφί χρώμα. Χαμηλώστε τη φωτιά και προσθέστε το ζεστό νερό, την πασάτα και την πάστα ντομάτας. Ανακατέψτε και προσθέστε το κύμινο, τη σκόνη λαχανικών, το αλάτι και τη σκόνη σκόρδου. Κλείστε με το καπάκι και σιγοβράστε για 10 λεπτά μέχρι να απορροφηθεί όλο το νερό. Σβήστε τη φωτιά, σκεπάστε με μια πετσέτα και αφήστε το ρύζι να απορροφήσει όλη την υγρασία για ακόμη 10 λεπτά. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το ρύζι σαν συνοδευτικό πιάτο ή σαν συμπλήρωμα με φαχίτας, μπουρρίτος κ.λπ.

**ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Η σοκολάτα, το τσίλι και το καλαμπόκι προέρχονταν αρχικά από το Μεξικό.



## Mexican Rice

### INGREDIENTS (Serves 4)

- 1 cup Mitsides Parboiled Rice
- 2 cups boiling water
- 100g Mitsides Tomato Passata
- 1 tsp Mitsides Tomato Paste
- 2 Tbsp olive oil
- ½ tsp cumin
- 2 tsp Mitsides Vegetable Powder
- 1 tsp salt
- ½ tsp garlic powder
- ½ onion, chopped

### METHOD

Heat the olive oil in a pan and add the onion. When softened but before it browns, add the rice and continue cooking until the rice starts to get a golden colour. Reduce the heat to low and add the boiling water, passata and tomato paste. Stir and add the cumin, vegetable powder, salt and garlic powder. Bring to a boil, put the lid on and simmer for 10 minutes until all water has been absorbed. Turn the heat off, cover with a towel and let the rice sit for another 10 minutes to absorb all moisture. You can use this rice as a side dish or you can use it as a topping for fajitas, burritos etc.

**DID YOU KNOW THAT:** Chocolate, chilies and corn originally came from Mexico.



# Καλαμπόκι ψητό με βούτυρο παρμεζάνας και κόλιανδρου

**ΥΛΙΚΑ** (Για 4 άτομα, σαν συνοδευτικό)

2 καλαμπόκια

1 κουταλιά ελαιόλαδο

100 γρ. βούτυρο, που έχει μαλακώσει

½ φλιτζάνι παρμεζάνα, τριμμένη

3 κουταλιές φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο

Αλάτι και πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε τη σχάρα του φούρνου σας. Καθαρίστε τα καλαμπόκια αφαιρώντας τα φύλλα και τις ίνες. Βράστε τα σε νερό για 5 λεπτά. Αφαιρέστε τα από το νερό, στεγνώστε τα και βουρτσίστε τα με ελαιόλαδο. Νοστιμίστε με αλάτι και πιπέρι.

Τυλίξτε το καθένα σε αλουμινόχαρτο και ψήστε στη σχάρα για 5 λεπτά σε κάθε πλευρά, δηλαδή συνολικά 20 λεπτά. Ξετυλίξτε τα καλαμπόκια και ψήστε στη σχάρα για 5 ακόμη λεπτά μέχρι να καβουρδιστούν ελαφρά. Αφαιρέστε από τη σχάρα και αφήστε τα να κρυσώσουν για 5 λεπτά. Κόψτε τα καλαμπόκια στην μέση.

Εν τω μεταξύ, σε ένα μικρό μπολ ανακατέψτε το βούτυρο, τον κόλιανδρο και την παρμεζάνα. Βουρτσίστε τα καλαμπόκια με το βούτυρο και απολαύστε!

**ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Ένας από τους πιο διάσημους αρχαίους πολιτισμούς που ζούσαν στο Μεξικό ήταν οι Μάγια. Ζούσαν σε μεγάλες πόλεις, έπαιζαν πέτρινες πυραμίδες και έγραφαν βιβλία, ήταν φανατικοί σοκολατοφάγοι και δημιούργησαν το ημερολόγιο των 365 ημερών!



# Corn on the cob with parmesan and coriander butter

**INGREDIENTS** (Serves 4 as a side dish)

2 cobs

1 Tbsp olive oil

100g butter, softened

½ cup parmesan cheese, grated

3 Tbsp fresh coriander, finely chopped

Salt and pepper

## METHOD

Preheat the grill of your oven. Clean the cobs removing the husk and silk and boil in water for 5 minutes. Remove from the water, dry and brush with olive oil. Season with salt and pepper.

Wrap each one separately in aluminum foil and grill each side for 5 minutes, i.e. total 20 minutes. Unwrap the cobs and grill for 5 more minutes until slightly charred. Remove from the grill and let them cool for 5 minutes. Cut the cobs in half.

In the meantime, in a small bowl mix the butter, coriander and parmesan together. Brush the cobs with the butter and enjoy!

**DID YOU KNOW THAT:** One of the most famous ancient people to live in Mexico were the Mayas. They lived in big cities, built stone pyramids and wrote books, they were great chocolate eaters and invented the 365 day calendar!







# Μεξικάνικα Churritos

**ΥΛΙΚΑ** (Για 30 μίνι churros)

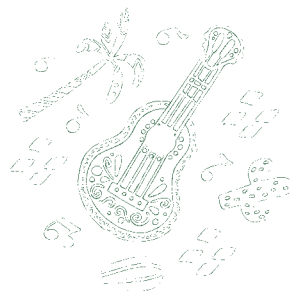
- 1 φλιτζάνι Φαρίνα «00» Μιτισίδη
- 1 φλιτζάνι νερό
- 6 κουταλιές βούτυρο ανάλατο
- 2 κουταλιές ζάχαρη
- 1 κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας
- ½ κουταλάκι αλάτι
- 2 μεγάλα αυγά, καλά χτυπημένα
- 1 λίτρο φυσικέλαιο για τηγάνισμα
- 3 κουταλιές ζάχαρη αναμειγμένες με 1 κουταλάκι κανέλα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά προσθέστε το νερό, το βούτυρο και τη ζάχαρη. Μόλις κοκλάσει προσθέστε τη βανίλια. Σβήστε τη φωτιά και προσθέστε το αλεύρι και το αλάτι. Ανακατέψτε συνεχώς μέχρι να πήξει ελαφρά και αφήστε να κρυώσει για 10 λεπτά. Προσθέστε αργά τα αυγά και ανακατέψτε καλά, κατά προτίμηση με ένα μίξερ χειρός. Μεταφέρετε το μείγμα σε μια κορνέ σακούλα ζαχαροπλαστικής στην οποία τοποθετήσατε μύτη για αστεράκια. (Χρησιμοποίησα μια μύτη με μικρό άνοιγμα για να φτιάξω μίνι churros).

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, ζεστάνετε το φυσικέλαιο. Κρατήστε το κορνέ από πάνω και αρχίστε να πιέζετε την ζύμη κόβοντας το κάθε churros στα 12 εκ. περίπου. Είναι καλύτερα να έχετε κάποιον να σας βοηθάει για να κόβετε την ζύμη που βγαίνει από τη σακούλα με ψαλίδι κουζίνας. Τηγανίστε το κάθε churros για 4-5 λεπτά μέχρι να ροδίσει και να γίνει τραγανό. Αφαιρέστε τα μαγειρεμένα churros με τρυπητή κουτάλα και τυλίξτε τα στο μείγμα ζάχαρης και κανέλας. Αφήστε τα να κρυώσουν για 10 λεπτά και απολαύστε τα με λιωμένη σοκολάτα ή παγωτό!

**ΉΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:** Το παραδοσιακό μεξικάνικο καπέλο ονομάζεται Sombrero, από την ισπανική λέξη Sobra, που σημαίνει σκιά. Έχει ένα πολύ μεγάλο στρογγυλό χείλος και οι Μεξικανοί το φορούν για να τους προστατεύει από τον ήλιο που είναι πολύ δυνατός στο Μεξικό!



# Mexican Churritos

**INGREDIENTS** (Makes 30 mini churros)

- 1 cup Mitsides Plain Flour
- 1 cup water
- 6 Tbsp unsalted butter
- 2 Tbsp sugar
- 1 tsp vanilla extract
- ½ tsp salt
- 2 large eggs, well beaten
- 1 ltr peanut oil for frying
- 3 Tbsp sugar mixed with 1 tsp cinnamon

## METHOD

In a large saucepan over medium heat add the water, butter and sugar. Bring to a boil and add the vanilla. Turn off the heat and add the flour and salt. Stir continuously until the batter has thickened. Let it cool for 10 minutes. Slowly add the eggs and mix well, preferably with a hand mixer. Transfer the mixture in a piping bag fitted with an open star tip. (I used a small opening to make mini churros).

In a large pot, heat the peanut oil. Hold the piping bag on top and start piping the churros cutting each at about 12cm. It's best to have a helping hand to cut the dough coming out of the piping bag with kitchen scissors.

Fry each churro for 4-5 minutes until crispy and golden. Remove the cooked churros with a slotted spoon and roll them in the cinnamon sugar. Let them cool for 10 minutes and enjoy with melted chocolate or ice cream!

**DID YOU KNOW THAT:** The traditional Mexican hat is called Sombrero, from the Spanish word Sobra, which means shade. It has a very wide round rim and Mexicans wear it to protect them from the sun which is very strong in Mexico!





## ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΓΕΥΣΗΣ Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ

Baby's fifth Cookbook  
Meals from around the world

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΛΤΔ  
Διογένους 1, Έγκωμη Τ.Θ. 21094, 1501,  
Λευκωσία, Τηλ. Κέντρο: 22744000

Συνταγές: Στεφανία Μισίδου

Υπεύθυνη έκδοσης: Χρύσω Λέφου

Art director: Τάσος Γάγκος

Ατελιέ: Κυριάκος Κονναρής

Επιμέλεια κειμένων και μετάφραση:  
Μαριέττα Μισίδου

Φωτογραφίες: Δημήτρης Βαππίς

Food Styling: Γεωργία Μοδίτη

Βοηθός Styling: Χριστίανα Μιχαηλίδου

Διαφήμιση: Μαρία Μάρκου

Διαχωρισμοί χρωμάτων - Εκτύπωση:  
Proteas Press Ltd

**Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική ή κατά παράφραση ή διασκευή - απόδοση του περιεχομένου (κειμένων και φωτογραφιών) με οποιονδήποτε τρόπο, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, με ηχογράφηση ή άλλο, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.**





**MITSIDES**

Από το 1932 έχουμε δέσει  
το όνομα μας με ότι αγαπήσατε  
περισσότερο στο τραπέζι σας.  
Η δική σας εμπιστοσύνη και προτίμηση,  
έχουν καθιερώσει το αλεύρι ΜΙΤΣΙΔΗ  
σαν το αλεύρι που αναγνωρίζει  
και προτιμά όλη η Κύπρος!

Web: [www.mitsidesgroup.com](http://www.mitsidesgroup.com)



[www.facebook.com/mitsidescyprus](https://www.facebook.com/mitsidescyprus)



Mitsides Cyprus





ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΓΕΥΣΗΣ  
**Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ**

Τιμή: €3.50



947899634957934