



**ΜΥΛΟΙ
ΚΡΗΤΗΣ**

ΣΥ ΝΤΑ ΓΕΣ

συλλογή Ζ΄

ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ

πολίτικη

ΥΛΙΚΑ

Αλεύρι ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ για Τσουρέκι: 550 - 600 γρ. (5 κούπες)

Ζάχαρη: 150 γρ. (3/5 κούπας)

Μαγιά: 45 γρ. νωπή ή 15 γρ. ξηρή (2 φακελάκια)

Γάλα φρέσκο (χλιαρό): 100 γρ. (2/5 κούπας)

Αυγά: 3, **Βούτυρο (μαλακό):** 125 γρ. (1/2 πακέτο)

Μαστίχα κοπανισμένη: 3 δάκρυα

Μαχλέπι: 5 γρ. (2 κουταλάκια), **Αλάτι:** 2,5 γρ. (1 κουταλάκι)

1 αυγό χτυπημένο με λίγο γάλα (για την επικάλυψη)

Σουσάμι, αμύγδαλα φιλέ (για τη διακόσμηση)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Βάζουμε σε ένα μπολ 50 γρ. από τη ζάχαρη, τη μαγιά, το γάλα χλιαρό, λίγο από το αλεύρι, ανακατεύουμε και αφήνουμε να φουσκώσει.
- Σε ένα μπολ βάζουμε τα υπόλοιπα υλικά, προσθέτουμε τη μαγιά που έχει φουσκώσει και ζυμώνουμε προσθέτοντας το αλεύρι σταδιακά, μέχρι να πάρουμε μια ζύμη ελαφρώς κολλώδη, που τη δουλεύουμε με λαδωμένα χέρια.
- Αφήνουμε τη ζύμη σκεπασμένη σε ζεστό περιβάλλον να φουσκώσει για μιάμιση ώρα περίπου.
- Ξαναδουλεύουμε ελαφρώς τη ζύμη με τα χέρια και βάζουμε μέσα ένα νόμισμα (καλυμμένο με αλουμινόχαρτο).
- Τη μεταφέρουμε σε βουτυρωμένο ταψί και την πατάμε με την παλάμη μας.
- Αφήνουμε πάλι σε ζεστό περιβάλλον για άλλα 30 λεπτά να φουσκώσει.
- Με ένα πινέλο αλείφουμε προσεκτικά την επιφάνεια της βασιλόπιτας με το μίγμα αυγού, πασπαλίζουμε με σουσάμι και διακοσμούμε με αμύγδαλα.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C για 30 – 35 λεπτά μέχρι να ροδίσει.





ΚΕΪΚ

μπουκιές

ΥΛΙΚΑ

Αλεύρι ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ για Όλες τις Χρήσεις: 200 γρ. (1 κούπα)
ή εναλλακτικά

Αλεύρι ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ Μαλακό: 200 γρ. (1 κούπα)

Αυγά: 3

Σύκα Ξερά: 250 γρ. (2 κούπες)

Μαύρη Ζάχαρη: 150 γρ. (3/4 κούπας)

Καρύδια (χοντροκομμένα): 100 γρ. (1 κούπα)

Σταφίδες (ξανθές και μαύρες): 160 γρ. (1 κούπα)

Baking powder: 5 γρ. (1 κουταλάκι)

Κανέλα: 10 γρ. (2 κουταλάκια)

Γαρύφαλλο: 5 γρ. (1 κουταλάκι)

Αλάτι: 5 γρ. (1 κουταλάκι)

Ζάχαρη άχνη για το πασπάλισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Μουσκεύουμε από βραδύς τα σύκα και τις σταφίδες σε κονιάκ ή ρούμι.
- Ψιλοκόβουμε τα σύκα σε μικρά κομματάκια.
- Χτυπάμε καλά τα αυγά με τη ζάχαρη και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά ανακατεύοντας μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μίγμα.
- Λαδώνουμε ένα ταψάκι Νο 26 και βάζουμε το μίγμα.
- Ψήνουμε στους 180°C (πάνω – κάτω αντίσταση) για 25 λεπτά περίπου.
- Όταν κρυώσει το κέικ, το κόβουμε σε μικρές τετράγωνες μπουκίτσες και τις ρολάρουμε ελαφρά πάνω σε ζάχαρη άχνη.

Συνταγή: Αλεξία Ψυλλάκη





ΡΟΛΑ ΚΑΝΕΛΑΣ

με σταφίδες

ΥΛΙΚΑ

Αλεύρι ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ Σκληρό: 450 γρ. (2 & 1/4 κούπας)

Μαγιά: 60 γρ. νωπή ή 20 γρ. ξηρή (3 φακελάκια)

Αλάτι: 5 γρ. (1 κουταλάκι), **Γάλα:** 250 γρ. (1 κούπα)

Ζάχαρη άχνη: 10 γρ. (2 κουταλιές)

Βούτυρο: 75 γρ. (4 κουταλιές), **Αυγό:** 1 ελαφρά χτυπημένο

Σταφίδες: 225 γρ. (1 & 1/4 κούπας)

Ζάχαρη: 100 γρ. (1/2 κούπα), **Κανέλα:** 10 γρ. (2 κουταλάκια)

Μέλι: 15 γρ. (2 κουταλιές)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Ρίχνουμε τη μαγιά σε 150 γρ. γάλα με λίγη ζάχαρη και αφήνουμε για 15 λεπτά να φουσκώσει.
- Ανακατεύουμε το αλεύρι με το αλάτι, βάζουμε το βούτυρο κομμένο σε κομματάκια και ζυμώνουμε.
- Σχηματίζουμε ένα βαθούλωμα στο ζυμάρι και ρίχνουμε μέσα το μίγμα μαγιάς, το υπόλοιπο γάλα και το αυγό.
- Ζυμώνουμε μέχρι η ζύμη να μην κολλάει στα χέρια μας.
- Την κάνουμε μπάλα και την βάζουμε στο ψυγείο για 2 ώρες.
- Ανοίγουμε τη ζύμη με τον πλάστη και βάζουμε σε όλη την επιφάνεια ζάχαρη, σταφίδες και κανέλα.
- Τυλίγουμε το ζυμάρι με τα υλικά σε ρολό και κόβουμε σε φέτες τις οποίες τοποθετούμε σε ταψί.
- Σκεπάζουμε με πετσέτα και αφήνουμε για μισή ώρα περίπου, μέχρι να φουσκώσουν τα ρολά.
- Ψήνουμε στους 190°C για 30 λεπτά περίπου.
- Ζεσταίνουμε το μέλι και αλείφουμε εξωτερικά, πασπαλίζοντας με ζάχαρη άχνη.





ΜΠΑΡΕΣ

δημητριακών

ΥΛΙΚΑ

Αλεύρι ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ Βιολογικό: 200 γρ. (1 κούπα)
ή εναλλακτικά

Αλεύρι ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ Εμπλουτισμένο: 200 γρ. (1 κούπα)

Πίτουρο Σταριού ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ Σέρεαλ: 50 γρ. (1 κούπα)

Βρώμη: 185 γρ. (1 κούπα)

Μέλι: 120 γρ. (6 κουταλιές)

Baking powder: 8 γρ. (1 & 1/2 κουταλάκι)

Μαύρη Ζάχαρη: 85 γρ. (1/3 κούπας)

Γλυκό πορτοκαλιού (ψιλοκομμένο): 120 γρ. (1/2 κούπα)

Σταφίδες: 80 γρ. (1/2 κούπα)

Αμύγδαλα: 50 γρ. (1/2 κούπα)

Βανίλιες: 2-3

Ελαιόλαδο: 60 γρ. (1/4 κούπας)

Γάλα: 500 γρ. (2 κούπες)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί σε ένα μπολ, εκτός από το γάλα.
- Βάζουμε σταδιακά το γάλα και ανακατεύουμε, μέχρι να ομογενοποιηθεί το μίγμα μας.
- Τοποθετούμε το μίγμα σε ταψάκι, αφού έχουμε τοποθετήσει λαδόκολλα.
- Ψήνουμε στους 180°C για 40 λεπτά περίπου.
- Βγάζουμε από το φούρνο και κόβουμε σε μικρά κομμάτια πριν κρυώσει.





ΚΕΪΚ

σοκολάτα-μπανάνα

ΥΛΙΚΑ

Μίγμα για Κέικ ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ: 500 γρ. (1/2 πακέτο)

Νερό: 200 γρ. (4/5 κούπας)

Λάδι ή μαργαρίνη: 170 γρ. (2/3 κούπας)

Κουβερτούρα: 250 γρ. (2 πλάκες)

Μπανάνες: 4

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Λιώνουμε τα 250 γρ. κουβερτούρας για το κέικ σε μπεν μαρί.
- Κόβουμε τις 3 μπανάνες σε ροδέλες και τις ανακατεύουμε μαζί με την κουβερτούρα και τα υπόλοιπα υλικά μέχρι να ομογενοποιηθεί η ζύμη.
- Τοποθετούμε το μίγμα σε βουτυρωμένη φόρμα και ψήνουμε στους 160°C για 40 λεπτά περίπου.
- Για να φτιάξουμε το γλάσο βάζουμε σε πολύ χαμηλή φωτιά τα 100 γρ. κουβερτούρας σε κομματάκια και προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, ανακατεύοντας συχνά.
- Αφού το μίγμα λιώσει και ομογενοποιηθεί, το αποσύρουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε να κρυώσει λίγο.
- Περιχύνουμε το γλάσο στο κέικ και διακοσμούμε με ροδέλες μπανάνας.







80 χρόνια παράδοσης στο αλεύρι...

Τα προϊόντα μας πρωταγωνιστούν
συνδυάζοντας την ποιότητα
με την παράδοση της Κρήτης.

...και συνεχίζουμε



Για παραδοσιακές κρητικές και άλλες συνταγές επισκεφτείτε το www.mills.gr

Φωτογραφίες: Γιάννης Κουκουράκης
Εκτέλεση συνταγών: Ρέα Μανουσάκη



Τα είδη σπιτιού και μαγειρικής ήταν μια ευγενική χορηγία του καταστήματος:

ΜΑΝΤΩΝΑΚΗΣ
 **HOME**

ΨΩΜΙ

με καρύδια και σταφίδες

ΥΛΙΚΑ

Μίγμα για Χωριάτικο Ψωμί ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ: 200 γρ. (1 κούπα)

Μίγμα για Ψωμί Ολικής ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ: 150 γρ. (3/4 κούπας)

Νερό: 200 γρ. (4/5 κούπας)

Καρύδια: 100 γρ. (1 κούπα)

Σταφίδες: 50 γρ. (1/3 κούπας)

Μαύρη ζάχαρη: 2,5 γρ. (1/2 κουταλάκι)

Λάδι καρυδιού: 5 γρ. (1 κουταλάκι)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Ανακατεύουμε καλά τα αλεύρια μεταξύ τους.
- Αναμιγνύουμε το νερό με τη ζάχαρη και το λάδι από καρύδια.
- Βάζουμε σε ένα μπολ τα δύο μίγματα μαζί και ζυμώνουμε μέχρι να πάρουμε μία ζύμη ελαστική.
- Βάζουμε το ζυμάρι σε αλευρωμένο πάγκο και το ζυμώνουμε για 5 λεπτά ακόμα.
- Το ανοίγουμε σαν φύλλο χοντρό και πασπαλίζουμε με τα καρύδια και τις σταφίδες.
- Το κάνουμε ρολό και το ζυμώνουμε λίγο ακόμα.
- Σκεπάζουμε και αφήνουμε σε ζεστό μέρος για 1 ώρα περίπου μέχρι να διπλασιαστεί.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 1 ώρα περίπου.





ΠΙΤΑ με κολοκύθα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΦΥΛΛΟ

Αλεύρι ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ για Κρητικό Φύλλο: 550 γρ. (3 κούπες)
Νερό: 125 γρ. (1/2 κούπα), Γιαούρτι (στραγγιστό): 200 γρ. (1 κούπα)
Ελαιόλαδο: 60 γρ. (1/3 κούπας), Αλάτι: 5 γρ. (1 κουταλάκι)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

Ελαιόλαδο: 100 γρ. (1/2 κούπα), Κρεμμύδια ψιλοκομμένα: 2 μέτρια
Κολοκύθα κόκκινη, τριμμένη: 1 κιλό (3 κούπες)
Καρότο τριμμένο: 2 τεμάχια (1 κούπα), Ρύζι: 100 γρ. (1/2 κούπα)
Ντομάτα ψιλοκομμένη: 1 μεσαία (1 κούπα)
Άνηθο ψιλοκομμένο: 1 ματσάκι (1 κούπα), Αυγά: 2
Αλάτι: 5 γρ. (1 κουταλάκι), Πιπέρι: 5 γρ. (1 κουταλάκι)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Για να φτιάξουμε το ζυμάρι ανακατεύουμε το αλεύρι και το αλάτι σε ένα μπολ, βάζουμε το λάδι και το τρίβουμε με το αλεύρι, προσθέτουμε το γιαούρτι και το νερό και ζυμώνουμε μέχρι η ζύμη να μην κολλάει στα χέρια.
- Αφήνουμε το ζυμάρι σκεπασμένο σε ένα λαδωμένο μπολ για 1 ώρα.
- Για τη γέμιση σοτάρουμε τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν και προσθέτουμε τα καρότα μέχρι να μαλακώσουν και αυτά. Τα βγάζουμε από το τηγάνι και τα τοποθετούμε σε ένα μπολ.
- Ζεσταίνουμε 2-3 κουταλιές λάδι και μαγειρεύουμε την κολοκύθα μέχρι να είναι στεγνή, για 10-15 λεπτά και την βάζουμε στο μπολ με τα καρότα και τα κρεμμύδια.
- Προσθέτουμε το ρύζι, τη ντομάτα και τον άνηθο, το αλάτι και το πιπέρι στο μπολ και ρίχνουμε τα αυγά και λίγο λάδι ακόμα. Η γέμιση είναι έτοιμη.
- Λαδώνουμε ένα μεγάλο ταψί και προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C.
- Ανοίγουμε 4 φύλλα από το ζυμάρι και βάζουμε τα 2 στον πάτο του ταψιού πασπαλίζοντάς τα με λίγο λάδι, στρώνουμε τη γέμιση και από πάνω βάζουμε και τα άλλα 2 φύλλα, πάλι λαδώνοντάς τα.
- Χαράζουμε την πίτα και ψήνουμε για περίπου μιάμιση ώρα.





ΠΙΤΣΑ

με σπανάκι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

Μίγμα για Πίτσα ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ: 500 γρ. (1/2 πακέτο)

Νερό (χλιαρό): 290 γρ. (1 & 1/5 κούπας)

Ελαιόλαδο: 35 γρ. (2 & 1/2 κουταλιές)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

Σπανάκι ψιλοκομμένο: 500 γρ. (5 κούπες)

Ανθότυρο: 1 ματσάκι (1 κούπα)

Μυζήθρα: 200 γρ. (1 κούπα)

Κρεμμύδια φρέσκα: 2

Μάραθο ψιλοκομμένο: 1 ματσάκι (1 κούπα)

Ντομάτα λιαστή: 10 τμχ

Αλάτι: 5 γρ. (1 κουταλάκι)

Πιπέρι: 2,5 γρ. (1/2 κουταλάκι)

Τυρί τριμμένο: 200 γρ. (1 & 1/3 κούπας)



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Ζυμώνουμε τα υλικά για τη βάση της πίτσας μέχρι η ζύμη μας να γίνει απαλή και ελαστική.
- Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 30 λεπτά και στη συνέχεια την τοποθετούμε σε ταψί και ψήνουμε για 5-6 λεπτά στους 180°C μέχρι να σταθεί.
- Ανακατεύουμε σε ένα μπολ όλα τα υλικά για τη γέμιση, εκτός από τη μυζήθρα και το τυρί.
- Βάζουμε πάνω στη βάση της πίτσας λίγο ελαιόλαδο, λίγη μυζήθρα και το μίγμα με το σπανάκι.
- Βάζουμε και την υπόλοιπη μυζήθρα και το τριμμένο τυρί.
- Ψήνουμε στους 180°C για 20 λεπτά περίπου.







ΜΑΡΑΘΟΠΙΤΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

Αλεύρι ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ για Τηγάνισμα: 500 γρ. (1/2 πακέτο)

Νερό: 500 γρ. (2 κούπες ή όσο σηκώσει για να γίνει χυλός)

Μάραθο ψιλοκομμένο: 3 ματσάκια (3 κούπες)

Δυόσμος ψιλοκομμένος: 1 ματσάκι (1/2 κούπα)

Μαϊντανός ψιλοκομμένος: 1 ματσάκι (1/2 κούπα)

Κρεμμυδάκια φρέσκα: 3-4

Αλάτι: 5 γρ. (1 κουταλάκι)

Πιπέρι: 5 γρ. (1 κουταλάκι)

Baking powder: 5 γρ. (1 κουταλάκι)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί μέχρι να δημιουργηθεί ένας ομογενοποιημένος χυλός.
- Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για μισή ώρα.
- Παίρνουμε κουταλιά-κουταλιά από το χυλό και τηγανίζουμε σε καυτό λάδι.
- Γυρίζουμε και από τις 2 πλευρές και μόλις τα πιτάκια ροδοκοκκινίσουν τα τραβάμε και τα αφήνουμε σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίσουν καλά.
- Τα σερβίρουμε ζεστά.





ΤΡΑΧΑΝΟΠΙΤΑ

ΥΛΙΚΑ

Φαρίνα ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ: 500 γρ. (1 πακέτο)

Νερό: 400 γρ. (1 & 3/5 κούπας)

Τραχανάς γλυκός: 500 γρ. (1 πακέτο)

Γιαούρτι στραγγιστό: 200 γρ. (1 συσκευασία)

Μαργαρίνη: 250 γρ. (1 συσκευασία)

Μαγιά: 20 γρ. νωπή ή 7 γρ. ξηρή (1 φακελάκι)

Ζάχαρη: 350 γρ. (1 & 1/2 κούπα)

Κανέλα τριμμένη: 2,5 γρ. (1/2 κουταλάκι)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Ζυμώνουμε το αλεύρι με το γιαούρτι, τη μαργαρίνη λιωμένη και τη μαγιά για 3 λεπτά.
- Αφήνουμε τη ζύμη να σταθεί για 15 λεπτά.
- Μουλιάζουμε το γλυκό τραχανά για 20 λεπτά σε 2 ποτήρια νερό και τέλος του προσθέτουμε τη ζάχαρη και την κανέλα και ανακατεύουμε.
- Βουτυρώνουμε ένα μέτριο ταψί, βάζουμε τη μισή ζύμη μέσα και την απλώνουμε στα τοιχώματα του ταψιού.
- Προσθέτουμε τον τραχανά και σκεπάζουμε με την υπόλοιπη ζύμη.
- Ψήνουμε στους 200°C για 40 λεπτά περίπου.

Συνταγή: Ελένη Μανώλη





Άλευρα ελληνικής παραγωγής

αναζητήστε το σήμα
στις συσκευασίες



Πιστοποιημένο από την TÜV HELLAS σύμφωνα με την προδιαγραφή
του Συνδέσμου Αλευροβιομηχάνων της Ελλάδος



ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

Οι **ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ** έχουν πιστοποιηθεί
από την **TÜV Hellas** για την διάθεση αλεύρων
ελληνικής παραγωγής, σύμφωνα με την προδιαγραφή
του **Συνδέσμου Αλευροβιομηχάνων της Ελλάδος**.

