

Η πολύχρονη εμπειρία μου
στο γαστρονομικό γίγνεσθαι της Κρήτης
μου έχει αποδείξει ότι οι **Μύλοι Κρήτης**
είναι η περὶτρανη και ζωντανή αποδείξη της επιτυχημένης
πορεία μίας τοπικής εταιρείας. Εδώ και δεκαετίες προσφέρουν γνησία
και αυθεντικά προϊόντα σε σταθερή ποιότητα, τα οποία μπορούν
να καλύψουν την κάθε γαστρονομική ανησυχία του επαγγελματία και
του ερασιτέχνη μάγειρα, αρτοποιού, ζαχαροπλάστη.

Άλλωστε είναι γνωστή η φιλοσοφία των Μύλων Κρήτης να παρέχουν στους καταναλωτές ποιοτικά και καινοτόμα προϊόντα, με προσανατολισμό στους κανόνες της σωστής διατροφής και έχοντας σαν αρχή το σεβασμό προς τον επαγγελματία και τον ερασιτέχνη, την τοπική κοινωνία και το περιβάλλον.

Καλή επιτυχία στις μαγειρικές σας ανησυχίες!

Καλό Πάσχα

Γιάννης Αποστολάκης
 Chef Μεσογειακό Αγρονομικό Ινστιτούτο Χανίων
 Μέλος του Δ.Σ. του Δικτύου Κρητικής Γαστρονομίας

ΟΙ ΣΕΦ
ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝ
ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΣΥΛΛΟΓΗ Γ'





ΤΣΟΥΡΕΚΙ ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ ΚΑΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ

750 γρ. Αλεύρι για Τσουρέκι ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

250 γρ. γάλα χλιαρό

70 γρ. βούτυρο χλιαρό

50 γρ. μαγιά

220 γρ. ζάχαρη

100 γρ. Χυμό Πορτοκάλι Creta fresh σε θερμοκρασία δωματίου

50 γρ. σταφίδες

Από μια πρέζα μοσχοκάρυδο, κανέλα, μπαχάρι, γαρίφαλο,
τζιντζερ, μαχλέπι, κάρδαμο

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Ανακατεύουμε τη μαγιά με το χυμό πορτοκάλι και λίγο αλεύρι και αφήνουμε να ξεκουραστεί για 20-30 λεπτά σε ζεστό μέρος.

Σε μια λεκάνη βάζουμε το υπόλοιπο αλεύρι, τα μπαχαρικά, τις σταφίδες, τη ζάχαρη και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε στο μείγμα με τη μαγιά που έχουμε ετοιμάσει και κατόπιν βάζουμε το γάλα και το βούτυρο. Ζυμώνουμε μέχρι να έχουμε ένα εύπλαστο ζυμάρι. Σκεπάζουμε το ζυμάρι και το αφήνουμε σε ζεστό μέρος μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο. Πλάθουμε τα τσουρέκια στο σχήμα που επιθυμούμε και τα βάζουμε σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί. Τα αφήνουμε σε ζεστό μέρος να φουσκώσουν. Αλείφουμε απαλά με γάλα (προαιρετικά πασπαλίζουμε με αμύγδαλο φιλέ ή σπασμί). Ψήνουμε στους 180°C για 30-40 λεπτά.





ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΜΕ ΠΙΤΟΥΡΟ ΣΤΑΡΙΟΥ

ΥΛΙΚΑ

1 κούπα Σέρεαλ ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

1 κούπα νιφάδες βρώμης

1/2 κούπα ηλιόσπορο

1/2 κούπα λιναρόσπορο

1/2 κούπα αμύγδαλα ψιλοκομμένα

1/2 κούπα σησάμι

1/2 κούπα κολοκυθόσπορο

2 κ.σ. μέλι

100 γρ. ζάχαρη καστανή

2-3 σταγόνες Αιθέριο Έλαιο Πορτοκάλι ΒΙΟΧΥΜ

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Βάζουμε σε ένα κατσαρόλι ή τηγάνι το Σέρεαλ, τους ξηρούς καρπούς και την καστανή ζάχαρη και καβουρντίζουμε για 3-5 λεπτά. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το μέλι και το αιθέριο έλαιο, ανακατεύοντας καλά. Βάζουμε το μείγμα σε μια λαδόκολλα, το σκεπάζουμε με άλλη μια λαδόκολλα και με τον πλάστη το απλώνουμε στο επιθυμητό πάχος και κατόπιν χαράζουμε. Καλό είναι για να μην κολλά το μείγμα στα χεριά μας να τα έχουμε λαδώσει. Τυλίγουμε τις μπάρες σε μεμβράνη ή αντικολητικό χαρτί και τις φυλάμε σε δροσερό μέρος.





ΤΑΡΤΑ ΑΝΘΟΤΥΡΟΥ ή ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΜΥΖΗΘΡΑΣ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

250 γρ. Αλεύρι Μαλακό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

100 γρ. βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου

60 γρ. ζάχαρη

1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ

1 αυγό

Από μια πρέζα βανίλια, αλάτι

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

750 γρ. ανθότυρο

100 γρ. ζάχαρη άχνη

Μια πρέζα βανίλια

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ

150 γρ. φράουλες

150 γρ. ζάχαρη

1 κ.γ. κονιάκ

Μερικές φράουλες για τη διακόσμηση

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Για τη ζύμη, ανακατεύουμε σε ένα μπολ όλα τα υλικά και ζυμώνουμε.

Στην αρχή το μείγμα θα ψικουλιάζει, δεν θα είναι ομοιογενές, αλλά σταδιακά όσο ζυμώνουμε θα ομογενοποιείται. Όταν μαλακώσει το ζυμάρι το τυλίγουμε σε μεμβράνη και το αφήνουμε μισή ώρα περίπου στο ψυγείο να ξεκουραστεί. Το ανοίγουμε σε αλευρωμένη και κρύα επιφάνεια με τον πλάστη. Το απλώνουμε στην ταρτιέρα και το γεμίζουμε με τρύπες με τη βοήθεια ενός πιρουινιού. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 20-25 λεπτά περίπου. Για τη γέμιση, βάζουμε στο μίξερ τα υλικά της γέμισης και χτυπάμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν. Για τη σάλτσα, φιλοκόβουμε τις φράουλες και τις βάζουμε σε ένα κατσαρόλι. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και το κονιάκ και ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να δέσει η σάλτσα. Στρώνουμε ομοιόμορφα τον ανθότυρο πάνω στην τάρτα, βάζουμε τη σάλτσα και τις φράουλες γύρω-γύρω.





ΛΟΥΚΟΥΜΑΔΕΣ ΜΕ ΦΙΣΤΙΚΙΑ ΑΙΓΙΝΗΣ

ΥΛΙΚΑ

400 γρ. Αλεύρι Σκληρό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

25 γρ. μαγιά φρέσκια ή 1 φακελάκι ξηρή

1 κ.σ. ζάχαρη

Μια πρέζα αλάτι

500 ml νερό

150 γρ. φιστίκια Αιγίνης

Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο ΑΒΕΑ (για το τηγάνισμα)

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

Μέλι θυμαρίσιο

Κανέλα (προαιρετικά)

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα στερεά υλικά και προσθέτουμε σταδιακά το χλιαρό νερό, ανακατεύοντας με άβγοδαρτη μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά και να γίνουν ένας παχύρρευστος χυλός. Σκεπάζουμε με μια μεμβράνη και αφήνουμε τον χυλό για 30-45 λεπτά να φουσκώσει. Βάζουμε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα να κάψει. Ετοιμάζουμε ένα ποτήρι νερό για να βουτάμε το κουτάλι. Όταν το λάδι έχει φτάσει στην κατάλληλη θερμοκρασία παίρνουμε κουταλιές από τη ζύμη τις οποίες αφήνουμε να πέσουν μέσα στο τηγάνι.

Μιας και το κουτάλι είναι υγρό εύκολα αποκολλάται η ζύμη από το κουτάλι και πέφτει στο τηγάνι. Έτσι κάθε φορά πρέπει να το βουτάμε στο νερό. Όταν έχουμε κάνει αρκετούς με μια τρυπητή κουτάλα τους γυρνάμε και τους αφήνουμε να ψηθούν και από την άλλη.

Τηγανίζουμε για λίγα λεπτά μέχρι να πάρουν ελαφρύ ρόδινο χρώμα και τους αφαιρούμε από το τηγάνι. Βάζουμε σε ένα μεγάλο πιάτο μερικά φύλλα από μυρτιάς ή πορτοκαλόφυλλα ή λεμονόφυλλα για να στραγγίσουν.

Όσο είναι ζεστοί τους περικυκλώνουμε με το θυμαρίσιο μέλι και πασπαλίζουμε με κανέλα.





ΠΑΝ ΚΕΙΚ

ΥΛΙΚΑ

240 γρ. γάλα χλιαρό
60 γρ. βούτυρο χλιαρό
2 αυγά
30 γρ. ζάχαρη
12 γρ. μπέικιν πάουντερ
6 γρ. αλάτι
200 γρ. Φαρίνα ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ
1-2 σταγόνες Αιθέριο Έλαιο Πορτοκάλι ΒΙΟΧΥΜ
100 γρ. πετιμέζι

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Σε ένα μπολ βάζουμε τα στερεά υλικά της συνταγής και ανακατεύουμε.

Σε άλλο μπολ βάζουμε τα υγρά υλικά της συνταγής και με έναν άβγοδαρτη (σύρμα) ανακατεύουμε.

Στη συνέχεια προσθέτουμε τα υλικά από το πρώτο μπολ στο δεύτερο και ομογενοποιούμε.

Βάζουμε σε αντικαλλητικό τηγάνι από μια κουταλιά και τηγανίζουμε.

Στο τέλος προσθέτουμε λίγο πετιμέζι.



Βέρο Κρητικό

Γαλακτοκομικά προϊόντα

Γάλα αγελάδος
Πλήρες 3,5%



Γάλα αγελάδος
Ελαφρύ 1,5%

Κατσίκισιο γάλα
Πλήρες 3,5%



Κατσίκισιο γάλα
Ελαφρύ 1,5%

Στραγγιστό γιαούρτι
Πλήρες 7%



Κατσίκισιο γιαούρτι 4%



Στραγγιστό γιαούρτι
Ελαφρύ 2%

Επιδόρπιο
στραγγιστού γιαουρτιού
Ροδάκινο 1,8%



Επιδόρπιο
στραγγιστού γιαουρτιού
Φράουλα 1,8%





Αλεύρι ολικής από
δίκκοκο σιτάρι
βιολογικής καλλιέργειας



Οικογενειακές δημιουργίες οικογενειακές αξίες!

www.mills.gr

Η **μεγαλύτερη οικογένεια** στο αλεύρι καθημερινά
δίπλα σας για μοναδικές οικογενειακές δημιουργίες.



πράθουν γενιές και γενιές

Οι ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ έχουν πιστοποιηθεί
από την ΤΥΝ Hellas για τη διάθεση
αλεύρων ελληνικής άλεσης,
σύμφωνα με την προδιαγραφή
του Συνδέσμου Αλευροβιομηχανών
της Ελλάδος.



Πιστοποιημένο από την ΤΥΝ HELLAS σύμφωνα με την προδιαγραφή
του Συνδέσμου Αλευροβιομηχανών της Ελλάδος



**Creta
fresh**

Φυσικοί χυμοί



Πορτοκάλι



Βιολογικό
πορτοκάλι



10 Φρούτα
7 Βιταμίνες



Πορτοκάλι
Μήλο
Βερικόκο



Λεμονάδα

Ζαχαρούχοι χυμοί



Πορτοκάλι



Λεμόνι



Μανταρίνι



Βύσσινο

BIOXYM

ABEA
Από το 1889 στην Κρήτη



Εξαιρετικό
παρθένο
ελαιόλαδο
Βιολογικό



Εξαιρετικό
παρθένο
ελαιόλαδο
Κορωνέϊκη
ποικιλία



Εξαιρετικό
παρθένο
ελαιόλαδο
Τσουνάτη
ποικιλία



Εξαιρετικό
παρθένο
ελαιόλαδο
Κολυμβάρι
Χανίων Κρήτης
Π.Ο.Π.



Εξαιρετικό
παρθένο
ελαιόλαδο



Ελαιόλαδο



Ραφινέ



Πυρηνέλαιο



Σαμπούνι
ελαιόλαδο - μέλι



Κρέμα μαλλιών
ελαιόλαδο - μέλι



Κρέμα σώματος
ελαιόλαδο
πορτοκάλι



Αφρόλουτρο
ελαιόλαδο
πορτοκάλι



Κρεμοσάπουνι
ελαιόλαδο - λεβάντα

oliva Σαπούνια



Λευκό σαπούνι
ελαιόλαδο
πορτοκάλι



Λευκό σαπούνι
ελαιόλαδο - λεβάντα



Πράσινο σαπούνι
ελαιόλαδου



Πράσινο σαπούνι
ελαιόλαδου
με κουκούτσι ελιάς
και μέλι



ΤΑΡΑΜΟΛΟΥΚΟΥΜΑΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

400 γρ. Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

2-3 κ.σ. λευκό ταραμά

3 κ.σ. άνηθο ψιλοκομμένο

1 κρεμμύδι τριμμένο στο τρίφτη

2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

2 πρέζες πιπέρι

1 φακελάκι μαγιά

550 - 600 γρ. νερό χλιαρό

Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο ΑΒΕΑ (για το τηγάνισμα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε 50 γρ. νερό διαλύουμε τον ταραμά. Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι τον άνηθο, το κρεμμύδι, το σκόρδο, τη μαγιά και το πιπέρι, τα αναμιγνύουμε με ένα κουτάλι και προσθέτουμε το υπόλοιπο νερό και τον ταραμά που έχουμε διαλύσει.

Σκεπάζουμε με μια μεμβράνη και το αφήνουμε για 30-45 λεπτά να φουσκώσει.

Βάζουμε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα να κάψει.

Ετοιμάζουμε ένα ποτήρι νερό για να βουτάμε το κουτάλι.

Όταν το λάδι έχει φτάσει στην κατάλληλη θερμοκρασία παίρνουμε κουταλιές από τη ζύμη τις οποίες αφήνουμε να πέσουν μέσα στο τηγάνι.

Μιας και το κουτάλι είναι υγρό εύκολα αποκολλάται η ζύμη από το κουτάλι και πέφτει στο τηγάνι. Έτσι κάθε φορά πρέπει να το βουτάμε στο νερό.

Κόβουμε τους ταρταρούκους με μια τρυπητή κουτάλα τους γυρνάμε και τους αφήνουμε να ψηθούν και από την άλλη. Τηγανίζουμε για λίγα λεπτά μέχρι να πάρουν ελαφρύ ροδίνο χρώμα και τους αφαιρούμε από το τηγάνι. Βάζουμε σε ένα μεγάλο πιάτο μερικά φύλλα από μυρτιάς ή πορτοκαλόφυλλα ή λεμονόφυλλα για να στραγγίσουν.

Σερβίρουμε με μια γλυκοαφτερή σάλτσα ή τζατζίκι.





ΛΑΔΟΠΕΤΑΣΤΗ

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό Αλεύρι Ολικής από Δίκοκκο σιτάρι Βιολογικό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

ή

1 κιλό Αλεύρι Βιολογικό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

1 φακελάκι μαγιά

100 γρ. Βιολογικό Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο ΑΒΕΑ

2 αυγά

100 γρ. γάλα χλιαρό

100 γρ. κρασί λευκό

3 κ.σ. μάραθο ψιλοκομμένο

1 κ.σ. δυόσμο ψιλοκομμένο

150 γρ. φέτα

1 κ.γ. αλάτι

150 - 200 γρ. νερό χλιαρό

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Σε μια μπασίνα (λεκάνη) βάζουμε το αλεύρι, το μάραθο, το δυόσμο και αναμιγνύουμε.

Σε ένα μπολ βάζουμε τα αυγά, το γάλα, το κρασί και τη μαγιά και με έναν αυγοδάρτη αναμιγνύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά μας.

Προσθέτουμε το μείγμα στη μπασίνα που έχουμε το αλεύρι με τα βότανα μας και ζυμώνουμε για λίγο. Προσθέτουμε το χλιαρό νερό, το αλάτι και τη φέτα θρυμματισμένη και ζυμώνουμε μέχρι να έχουμε μια εύπλαστη ζύμη (αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο αλεύρι).

Αφήνουμε να ξεκουραστεί η ζύμη μας για λίγο και πλάθουμε σε πίτες πάχους 10-15 χιλιοστών. Αφήνουμε για μια ώρα περίπου σε ζεστό χώρο μέχρι να ανέβουν.

Ψήνουμε στους 180°C για 45-50 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο.





ΦΥΛΛΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. Μίγμα για Χωριάτικο Ψωμί ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

ή

500 γρ. Μίγμα για Ψωμί Ολικής ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

2 κ.σ. Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο ΑΒΕΑ

250 γρ. νερό χλιαρό

ΓΙΑ ΤΟ ΝΤΙΠ

3 κ.σ. Στραγγιστό Πασούρτι Ελαφρύ Βέρο Κρητικό

2 κ.σ. λιαστή ντομάτα πολτοποιημένη

1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη

1 κ.γ. βασιλικό

Αλάτι, πιπέρι, θυμάρι

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Βάζουμε το μίγμα για ψωμί σε μια μικρή λεκάνη, προσθέτουμε το χλιαρό νερό και το ελαιόλαδο και ζυμώνουμε μέχρι να έχουμε μια εύπλαστη ζύμη.

Ξεκουράζουμε τη ζύμη μας για 10-15 λεπτά. Ανοίγουμε με τον πλάστη σε λεπτά ακανόνιστα φύλλα πάχους 1-2 χιλιοστών.

Ψήνουμε στους 180°C σε προθερμασμένο φούρνο για 20-25 λεπτά.

ΓΙΑ ΤΟ ΝΤΙΠ

Βάζουμε σε ένα μπολ το γιασούρι, τη λιαστή ντομάτα, το σκόρδο, το βασιλικό και το θυμάρι, το αλάτι, το πιπέρι και ομογενοποιούμε.



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΤΗΓΑΝΙΤΟ ΜΕ ΚΡΟΥΣΤΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

ΥΛΙΚΑ

2-4 μπουτάκια κοτόπουλο άνευ οστών τυλιγμένο σε ρολό
και δεμένο με σπάγκο

200 γρ. Αλεύρι για Τηγάνισμα ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

250 γρ. Στραγγιστό Γιαούρτι Πλήρες Βέρο Κρητικό

Χυμό από ένα λεμόνι, ξύσμα λεμονιού

Από μια πρέζα μοσχοκάρυδο, μπαχάρι, τζίντζερ, κύμινο, πάπρικα
Αλάτι, πιπέρι

Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο ΑΒΕΑ (για το τηγάνισμα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα μπουτάκια σε χαμηλή θερμοκρασία, προσθέτοντας λίγο αλάτι.

Όταν είναι σχεδόν έτοιμα τα αποσύρουμε από τη κατσαρόλα.

Τα αφήνουμε για λίγο να κρυώσουν και κόβουμε σε μικρά στρόγγυλα κομμάτια.

Αραιώνουμε το γιαούρτι με το χυμό λεμονιού και
το ξύσμα λεμονιού και ομογενοποιούμε.

Βάζουμε τα μπαχαρικά μας στο αλεύρι και ανακατεύουμε.

Περνάμε το κοτόπουλο από το αλεύρι, μετά από το γιαούρτι
και μετά πάλι από το αλεύρι.

Τηγανίζουμε μέχρι να αποκτήσει μια χρυσαφί κρούστα για 2-3 λεπτά.

Βάζουμε να στραγγίσουν σε ένα στρωματάκι
από αρωματικά φύλλα-βότανα.



ΣΑΡΙΚΟΠΙΤΑ ΝΗΣΤΙΣΙΜΗ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΟ ΦΥΛΛΟ

500 γρ. Αλεύρι κ. Κρητικό Φύλλο ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

1 κ.σ. τσιουδιά

1 κ.σ. χυμό λεμονιού

1 κ.σ. Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο Κορωνέικη ΑΒΕΑ

Μια πρέζα αλάτι

250 γρ. νερό χλιαρό

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

1 ματσάκι σέσκουλα χονδροκομμένα

500 γρ. σπανάκι χονδροκομμένο

1 ματσάκι μάραθο ψιλοκομμένο

1 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο

1 ματσάκι φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα

2 κ.σ. δυόσμο ψιλοκομμένο

1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο

150-200 γρ. Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο Κορωνέικη ΑΒΕΑ

Αλάτι, πιπέρι

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, την τσιουδιά, τον χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο και το χλιαρό νερό και ζυμώνουμε μέχρι να πάρουμε μια εύπλαστη ζύμη. Σκεπάζουμε και αφήνουμε στην άκρη. Σοτάρουμε με το μισό ελαιόλαδο τα κρεμμύδια να μαραθούν για λίγο. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα χόρτα και σοτάρουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να μαραθούν. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι. Παίρνουμε ένα μικρό κομμάτι ζύμης και το ανοίγουμε με τον πλαστή. Κόβουμε σε διάσταση 15 επί 30 εκατοστά περίπου, λαδώνουμε με ένα πινέλο και βάζουμε κατά μήκος λίγο από τη γέμιση που έχουμε φτιάξει. Τυλίγουμε σε ρολό περικλείοντας τη γέμιση και περιστρέφουμε σε κυκλικό σχήμα το ρολό. Τηγανίζουμε σε ελαιόλαδο.

