

Οι **Μύλοι Κρήτης** χρόνια τώρα βρίσκονται δίπλα σε κάθε επαγγελματία αλλά και ερασιτέχνη, που αγαπά την γαστρονομία και ταξιδεύει γαστρονομικά σε παραδοσιακές και πιο μοντέρνες γεύσεις.

Με υλικά αγνά και ποιοτικά που μπορεί να χρησιμοποιήσει εύκολα ο κάθε ενδιαφερόμενος και να ικανοποιήσει κάθε γούστο.

Ευχαριστώ τους **Μύλους Κρήτης** που μου έδωσαν την ευκαιρία να αξιοποιήσω όλα αυτά τα προϊόντα μέσα σε 10 συνταγές που έχουν μυρωδιές και γεύσεις από την Κρήτη και όχι μόνο.

Καλό Πάσχα!

Ιωάννης Κουφός
Executive Chef

ΟΙ ΣΕΦ
ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝ
ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΣΥΛΛΟΓΗ Ε'



Σκεύη: Μαντωνανάκης ξενοδοχειακός εξοπλισμός

Φωτογραφίες: Πάννης Κουκουράκης / Food styling: Γεωργία Ματσάμáκη

ΠΑΣΧΑΛΙΝΗ ΚΟΥΛΟΥΡΑ

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό Αλεύρι Σκληρό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ
1 κιλό Αλεύρι για Τσουρέκι ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ
350 γρ. βούτυρο μαλακό
300 γρ. Γάλα πλήρες Βέρο Κρητικό (Καταικίσιο ή Αγελαδινό)
700 γρ. ζάχαρη
5 αυγά
100 γρ. μαγιά νωπή
1 δόση βανίλια
4 σταγόνες Αιθέριο Έλαιο Πορτοκάλι BIOXYM
1 κ.γ. μαχλέπι
1 κ.γ. κόλιανδρο
2 γρ. μαστίχα
1 κ.σ. ανθόνερο

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Σε ένα σκεύος αναμιγνύουμε το γάλα (χλιαρό), 100 γρ. από τη ζάχαρη, τη μαγιά, 500 γρ. από το αλεύρι και αφήνουμε το μίγμα να φουσκώσει.

Στον κάδο του μίξερ ρίχνουμε την υπόλοιπη ζάχαρη και τα αυγά να χτυπηθούν, έπειτα προσθέτουμε το βούτυρο και στη συνέχεια το μίγμα που έχει φουσκώσει και τα υπόλοιπα υλικά της συνταγής.

Χωρίζουμε το μίγμα σε τέσσερα κομμάτια τα τοποθετούμε σε στρογγυλά ταψάκια με αντικαλλητικό χαρτί, αφήνουμε σκεπασμένα μέχρι να διπλασιαστεί ο όγκος τους και ψήνουμε στους 180°C για 45 λεπτά.



ΚΑΡΟΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΑΡΥΔΙΑ ΚΑΙ ΓΛΑΣΟ ΛΕΜΟΝΙΟΥ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΙΤΑ:

6 αυγά

240 ml **Ελαιόλαδο Ραφινέ ΑΒΕΑ**

600 γρ. ζάχαρη

240 ml **Γάλα πλήρες Βέρο Κρητικό (Καταικίσιο ή Αγελαδινό)**

200 γρ. τριμμένο καρότο

150 γρ. τριμμένα καρύδια

1 κ.γ. σόδα

Ξύσμα από 1 πορτοκάλι

½ κ.γ. κανέλα

60 γρ. μπέικιν πάουντερ

550 γρ. **Μίγμα για Κέικ ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**

ΓΙΑ ΤΟ ΓΛΑΣΟ:

100 γρ. ζάχαρη άχνη

Χυμό από δύο λεμόνια

Βανίλια

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Στον κάδο του μίξερ χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη και προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το ξύσμα πορτοκάλι, το γάλα, τα τριμμένα καρύδια και το καρότο.

Στο τέλος προσθέτουμε τη σόδα, την κανέλα, το μπέικιν πάουντερ και το αλεύρι και συνεχίζουμε να χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Αδειάζουμε σε βουτυρωμένη φόρμα και ψήνουμε στους 170°C για 40 λεπτά.

Για το γλάσο ανακατεύουμε την άχνη ζάχαρη, το χυμό λεμόνι και την βανίλια.

Μόλις κρυώσει ξεφορμάρουμε και περικύνουμε με το γλάσο.



ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ

ΥΛΙΚΑ

- 300 γρ. βούτυρο
- 500 γρ. ζάχαρη
- 150 γρ. Γάλα πλήρες Βέρο Κρητικό (Καταικίσιο ή Αγελαδινό)
- 60 γρ. Χυμό Πορτοκάλι Creta fresh
- 6 αυγά
- 30 γρ. αμυγνία
- 1 δόση βανίλιας
- 2 γρ. μαστίχα
- 10 γρ. φρέσκο τζίντζερ τριμμένο
- 4 σταγόνες Αιθέριο Έλαιο Πορτοκάλι ΒΙΟΧΥΜ
- 1 κιλό Αλεύρι Μαλακό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ
- 1 αυγό και 50 γρ. ζάχαρη για το αλείμμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στον κάδο του μίξερ χτυπάμε την ζάχαρη με το βούτυρο.
Έπειτα προσθέτουμε τα αυγά και το γάλα και στη συνέχεια το χυμό πορτοκάλι
και όλα τα υπόλοιπα υλικά.
Στο τέλος προσθέτουμε το αλεύρι και ζυμώνουμε μέχρι να γίνει μια μαλακή ζύμη.
Πλάθουμε τα κουλουράκια, τα αλείφουμε με το αυγό και την ζάχαρη και
ψήνουμε σε αντικαλλπτικό χαρτί στους 170°C για 25-30 λεπτά.



ΓΛΥΚΟ ΨΩΜΙ ΜΕ ΚΡΑΝΜΠΕΡΙ ΚΑΙ ΤΑΧΙΝΙ

ΥΛΙΚΑ

150 γρ. ταχίνι

350 γρ. κράνμπερι

½ κ.γ. κανέλα

100 γρ. ζάχαρη

450 ml Χυμό Πορτοκάλι *Creta fresh*

100 γρ. μέλι

Ξύσμα από 1 πορτοκάλι

1 κιλό Αλεύρι Εμπλουτισμένο **ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**

1 πρέζα αλάτι

90 γρ. μαγιά νωπή

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Σε ένα σκεύος διαλύουμε τη μαγιά με το χυμό και τη μισή ζάχαρη και τα αφήνουμε στην άκρη για 20 λεπτά.

Στο κάδο του μίξερ ρίχνουμε τα υπόλοιπα υλικά (εκτός τα κράνμπερι) και προσθέτουμε το μίγμα με την μαγιά και ζυμώνουμε.

Στο τέλος ρίχνουμε και τα κράνμπερι.

Τοποθετούμε σε ορθογώνια φόρμα με αντικολητικό χαρτί και ψήνουμε στους 170°C για 1 ώρα.



ΤΑΡΤΑ ΜΗΛΟΥ ΜΕ ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΚΑΙ ΠΕΤΙΜΕΖΙ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΡΤΑ:

250 γρ. βούτυρο

125 γρ. ζάχαρη άχνη

2 αυγά

500 γρ. Φαρίνα ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ:

½ κιλό μήλα κόκκινα

½ κιλό μήλα πράσινα

500 γρ. ανθότυρο φρέσκο

100 γρ. Γιαούρτι Στραγγιστό Βέρο Κρητικό

200 ml πετιμέζι

100 γρ. ζάχαρη

2 αυγά

1 κ.γ. κανέλα

50 ml κονιάκ

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Στον κάδο του μίξερ ρίχνουμε τα υλικά για την τάρτα και χτυπάμε να γίνει μια ζύμη.

Ανοίγουμε την τάρτα σε μια ταρτιέρα και τρυπάμε με ένα πιρούνι τον πάτο της.

Ψήνουμε στους 180°C για 15 λεπτά.

Σε ένα σκεύος βάζουμε τα μήλα κομμένα σε λεπτές φέτες, προσθέτουμε τη μισή ζάχαρη, την κανέλα, το κονιάκ και το πετιμέζι και ανακατεύουμε καλά. Σε ένα σκεύος αδειάζουμε τον ανθότυρο και το γιαούρτι μαζί με τα αυγά και ομογενοποιούμε καλά.

Μόλις ψηθεί η τάρτα απλώνουμε μέσα το μίγμα και από πάνω στρώνουμε ομοιόμορφα τα μήλα, ρίχνοντας από πάνω τα υγρά και πασπαλίζοντας με την υπόλοιπη ζάχαρη.

Ψήνουμε στους 180°C για 25-30 λεπτά.



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%





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.



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
Βερίκοκο



Λεμονάδα

Ζαχαρούχοι χυμοί



Πορτοκάλι



Λεμόνι



Μανταρίνι



Βύσσινο

BIOXYM

ABEA
Από το 1889 στην Κρήτη



Εξαιρετικό
παρθένο
ελαιόλαδο
Βιολογικό



Εξαιρετικό
παρθένο
ελαιόλαδο
Κορωνέικη
ποικιλία



Εξαιρετικό
παρθένο
ελαιόλαδο
Τσουνάτη
ποικιλία



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



Εξαιρετικό
παρθένο
ελαιόλαδο



Ελαιόλαδο



Ραφινέ



Πυρηνέλαιο



Βασιτάμικο
Σύδι



Σαμπούνι
ελαιόλαδο - μέλι



Κρέμα μαλλιών
ελαιόλαδο - μέλι



Κρέμα σώματος
ελαιόλαδο
πορτοκάλι



Αφρόλουτρο
ελαιόλαδο
πορτοκάλι



Κρεμοσάπουνο
ελαιόλαδο - λεβάντα

oliva Σαπούνια



Λευκό σαπούνι
ελαιόλαδο
πορτοκάλι



Λευκό σαπούνι
ελαιόλαδο - λεβάντα



Πράσινο σαπούνι
ελαιόλαδου



Πράσινο σαπούνι
ελαιόλαδου
με κουκούτσι ελιάς
και μέλι

ΛΑΓΑΝΑ ΜΕ ΕΛΙΕΣ ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΚΑΙ ΤΟΜΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΛΑΓΑΝΑ:

- 500 γρ. Αλεύρι Σκληρό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ
- 250 γρ. Αλεύρι Ολικής Δίκοκκο ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ
- 250 γρ. Μίγμα για Χωριάτικο Ψωμί ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ
- 500 γρ. νερό χλιαρό
- 100 ml ούζο
- 30 γρ. φρέσκια μαγιά
- 2 κ.σ. ζάχαρη
- 1 κ.γ. αλάτι
- 50 γρ. ταχίνι
- 100 γρ. ελιές ροδέλα
- 1 μέτρια τομάτα κομμένη σε φέτες
- 1 κρεμμύδι κομμένο ροδέλες

ΓΙΑ ΤΟ ΤΕΛΕΙΩΜΑ:

- 50 γρ. Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο ΑΒΕΑ
- 30 γρ. σουσάμι

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Στον κάδο του μίξερ βάζουμε όλα τα υλικά και χτυπάμε στο δυνατό μέχρι να ανακατευτούν όλα τα υλικά. Προσθέτουμε τις μισές ελιές, σκεπάζουμε με μία πετσέτα τη ζύμη και περιμένουμε να διπλασιαστεί.

Ανοίγουμε τη ζύμη σε 2 λαγάνες, αλείφουμε με ελαιόλαδο, βάζουμε από πάνω τις υπόλοιπες ελιές, την τομάτα και τα κρεμμυδιά, τις πασπαλίζουμε με σουσάμι και τις αφήνουμε να ξαναφουσκώσουν για περίπου 10 λεπτά ακόμα.

Αφού φουσκώσουν πιέζουμε με τα δάχτυλα και ψήνουμε για 25-30 λεπτά στους 180°C.





ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΨΗΤΕΣ ΤΟΜΑΤΕΣ ΚΑΙ ΞΙΔΑΤΟ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΡΤΑ:

200 γρ. Βούτυρο

300 γρ. Αλεύρι Βιολογικό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

1 αυγό

1 πρέζα αλάτι

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ:

½ κιλό τομάτες

200 γρ. λουκάνικο ξιδάτο

100 γρ. ανθότυρο

100 γρ. φέτα

Αλάτι, πιπέρι

3 αυγά

200 γρ. Γιαούρτι Κατακίσιο Βέρο Κρητικό

100 γρ. Γάλα Αγελαδινό ελαφρύ Βέρο Κρητικό

100 γρ. Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο Κορωνέικη ΑΒΕΑ

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Στον κάδο του μίξερ ρίχνουμε τα υλικά για την τάρτα και χτυπάμε μέχρι να γίνει μια ζύμη.

Ανοίγουμε σε μια ταρτιέρα, τρυπάμε με ένα πιρούνι τον πάτο και ψήνουμε στους 180°C για 15 λεπτά.

Σε ένα ταψί με ελαιόλαδο και αλατοπίπερο ψήνουμε τις τομάτες κομμένες σε τέταρτα.

Σε ένα σκεύος χτυπάμε τα αυγά με το γιαούρτι και το γάλα με λίγο αλάτι και πιπέρι.

Μόλις ψηθεί η τάρτα στρώνουμε τις τομάτες και συμπληρώνουμε από πάνω το λουκάνικο σε φέτες και τα τυριά κομμένα σε μικρά κυβάκια.

Ψήνουμε στους 170°C για 20 λεπτά.



ΚΡΕΜΜΥΔΟΚΑΛΙΤΣΟΥΝΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΤΥΡΟΜΑΛΑΜΑ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ:

200 γρ. Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο Κορωνέικη ΑΒΕΑ
2 αυγά

30 γρ. ταικουδιά
2 πρέζες αλάτι

300 γρ. Γάλα πλήρες Βέρο Κρητικό (Καταικίσιο ή Αγελαδινό)
700 γρ Αλεύρι για Κρητικό Φύλλο ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ:

100 γρ. Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο Κορωνέικη ΑΒΕΑ
½ ματσάκι άνηθο

2 φρέσκα κρεμμυδάκια

500 γρ. κρεμμύδι ξερό

1 τομάτα φρέσκια

300 γρ. τυρομάλαμα

Αλάτι, πιπέρι

Μισό κουταλάκι κύμινο

1 αυγό και 50 γρ. σουσάμι για το τελείωμα

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Στον κάδο του μίξερ τοποθετούμε όλα τα υλικά για τη ζύμη και ζυμώνουμε μέχρι να πάρουμε μια μαλακή ζύμη. Σε μια κασαρόλλα βάζουμε το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές ροδέλες.

Μόλις μαραθούν καλά ρίχνουμε τα υπόλοιπα υλικά και την τομάτα ψιλοκομμένη, αποσύρουμε από την φωτιά και προσθέτουμε το τυρομάλαμα τριμμένο.

Ανοίγουμε τη ζύμη σε λεπτά φύλλα και κόβουμε με ένα πιτάκι του καφέ.

Βάζουμε στη μέση 2 κουταλιές γέμιση και κλείνουμε τετράγωνα, περνάμε με ένα πινέλο με αυγό και σουσάμι και ψήνουμε στους 170°C για 20 λεπτά.



ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ ΜΕ ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΟ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟ:

800 γρ. μπακαλιάρος παστός ξαμυρισμένος

2 κρεμμύδια

1 ματσάκι μαιντανό

½ ματσάκι μάραθο

300 γρ. σπανάκι

3 αυγά

100 γρ. Πίτουρο Σταριού **ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ (Σέρεαλ)**

100 ml νερό

Αλάτι πιπέρι

300 γρ. Αλεύρι για Τηγάνισμα **ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**

ΓΙΑ ΤΗ ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ:

250 γρ. Γιαούρτι Στραγγιστό Βέρο Κρητικό

2 σκελίδες σκόρδο

Ξύσμα από ένα λεμόνι

Αλάτι, πιπέρι

50 ml Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο Κολυμβάρι **ΑΒΕΑ**

Πυρηνέλαιο **ΑΒΕΑ** για το τηγάνισμα

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Βράζουμε σε μπόλικο νερό τον μπακαλιάρο και τον φιλοκόβουμε.

Τον βάζουμε σε ένα βαθύ σκεύος, στη συνέχεια προσθέτουμε τα αυγά, το νερό, αλατοπίπερο, το πίτουρο σταριού και τα υπόλοιπα υλικά φιλοκομμένα και τέλος το αλεύρι. Βάζουμε το λάδι να ζεσταθεί και με ένα κουτάλι ρίχνουμε από το μίγμα και τηγανίζουμε.

Μόλις πάρουν χρώμα αφαιρούμε τις κροκέτες και τις σερβίρουμε με την σκορδαλιά.

Για την σκορδαλιά σε ένα σκεύος βάζουμε όλα τα υλικά και το σκόρδο φιλοκομμένο και ανακατεύουμε.



ΕΛΙΟΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ ΤΥΛΙΧΤΗ ΜΕ ΦΕΤΑ

ΥΛΙΚΑ

300 γρ. ελιές μαύρες ροδέλα

1 ξηρό κρεμμυδάκι φιλοκομμένο

½ ματσάκι δυόσμο

300 γρ. φέτα

½ ματσάκι μαϊντανό

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ:

500 γρ. Μίγμα για Πίτσα ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

500 γρ. Μίγμα για Ψωμί Ολικής ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

30 γρ. μπέικιν πάουντερ

1 πρέζα αλάτι

200 ml Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο Βιολογικό ΑΒΕΑ

300 ml Χυμό Πορτοκάλι Creta fresh

50 γρ. σουσάμι για το πασπάλισμα

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Ρίχνουμε όλα τα υλικά για τη ζύμη στον κάδο του μίξερ και ζυμώνουμε με γάντζο μέχρι να γίνει μια μαλακή ζύμη.

Αναμιγνύουμε τις ελιές με τα κρεμμυδάκια, το δυόσμο, το μαϊντανό, τη φέτα και το ελαιόλαδο.

Χωρίζουμε την ζύμη σε δύο μέρη και ανοίγουμε σε λεπτό φύλλο

Απλώνουμε λίγη γέμιση σε κάθε φύλλο και τυλίγουμε σε ρολό, πασπαλίζουμε με σουσάμι.

Τα βάζουμε σε λαδωμένο ταψί και ψήνουμε στους 180°C

σε προθερμασμένο φούρνο για 30 λεπτά.

