



**ΜΥΛΟΙ
ΚΡΗΤΗΣ**

ΟΙ ΣΕΦ
ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝ
ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΣΥΛΛΟΓΗ Ι'

Mama Mia





ΠΑΣΧΟΚΟΥΛΟΥΡΟ

ΥΛΙΚΑ

(για ένα πασχοκούλουρο)

325 γρ. Αλεύρι για Τσουρέκι

ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

20 γρ. μαγιά

90 γρ. ζάχαρη

80 γρ. βούτυρο αγελάδος

60 ml Γάλα Αγελαδινό Βέρο Κρητικό

50 ml νερό

2-3 σταγόνες Αιθέριο Έλαιο

Πορτοκάλι ΒΙΟΧΥΜ

1 αβγό

2 γρ. μαχλέπι

1½ γρ. αλάτι

1½ γρ. μαστίχα

1 πασχαλινό αβγό (κόκκινο)

1 αβγό ελαφρά χτυπημένο

(για επάλειψη)

Φιλέ αμυγδάλου

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Βάζουμε το αλεύρι, το μαχλέπι και το αλάτι στον κάδο του μίξερ. Τρίβουμε τη μαστίχα με τη ζάχαρη σε ένα. Βάζουμε τη μαστίχα, τη ζάχαρη, το βούτυρο, το γάλα, το νερό σε μια κατσαρόλα, ζεσταίνουμε στους 30°C δηλαδή χλιαρό αποτέλεσμα και τα ρίχνουμε στον κάδο του μίξερ με το αλεύρι. Χτυπάμε στη μεσαία ταχύτητα για 10 λεπτά, μέχρι το μείγμα να γυαλίσει και να ξεκολλήσει από τον κάδο του μίξερ. Βγάζουμε τη ζύμη, τη σκεπάζουμε με μια καθαρή πετσέτα και την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 15 λεπτά. Στη συνέχεια χωρίζουμε το ζυμάρι σε 2 κομμάτια και το ανοίγουμε σε μακρόστενα κορόνδια. Τα σκεπάζουμε πάλι με μία πετσέτα και τα αφήνουμε άλλα 10 λεπτά να ξεκουραστούν.

Κατόπιν, πλέκουμε τα μπαστόνια σε πλεξούδα. Ενώνουμε τις άκρες τις πλεξούδας για να γίνει κολούρα το τσουρέκι και το τοποθετούμε σε ταψί στρωμένο με αντικολλητικό χαρτί ψησίματος.

Βάζουμε στο κέντρο το πασχαλινό αβγό και το βάζουμε σε ζεστό φούρνο στους 40 βαθμούς με ένα ταψάκι από κάτω που έχει νερό. Το αφήνουμε περίπου 25 λεπτά μέχρι να φουσκώσει.

Πριν το φουρνίσουμε αλείφουμε με αβγό, πασπαλίζουμε με φιλέ αμυγδάλου και ψήνουμε στο φούρνο στους 150°C για 40 λεπτά.





ΝΗΣΤΙΣΙΜΑ ΜΠΙΣΚΟΤΑΚΙΑ ΜΕ TAXINI

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. Φαρίνα ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

180 γρ. ταχίνι

180 γρ. Ρόφημα Βρώμης Πορτοκάλι-Μάνγκο Vero Cereal

100 γρ. Ζάχαρη καστανή

2-3 σταγόνες Αιθέριο Έλαιο Πορτοκάλι BIOXYM

1 κ.γ. μαγειρική σόδα

1 κ.γ. κανέλα σε σκόνη

1/3 κ.γ. γαρύφαλλο τριμμένο

1/3 κ.γ. μοσχοκάρυδο

σουσάμι για το πασπάλισμα



◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Σε μπολ ανακατεύουμε με το σύρμα τη ζάχαρη, το ταχίνι και τη μισή ποσότητα από το ρόφημα βρώμης. Ανακατεύουμε καλά να διαλυθεί η ζάχαρη.

Σε ένα ποτήρι αναμειγνύουμε τον υπόλοιπο ρόφημα βρώμης με τη μαγειρική σόδα και ρίχνουμε το μείγμα στο μπολ. Προσθέτουμε την κανέλα, το γαρύφαλλο, το μοσχοκάρυδο και το ξύσμα πορτοκαλιού.

Στη συνέχεια προσθέτουμε τη μισή ποσότητα από αλεύρι και ζυμώνουμε με τα χέρια. Ρίχνουμε σιγά-σιγά το υπόλοιπο αλεύρι μέχρι να σχηματιστεί μια μαλακή, εύπλαστη ζύμη. Πλάθουμε τα κουλουράκια σε μπιστουνάκια, μπαλίτσες, κουλουράκια ή σε άλλο σχήμα της αρεσκείας μας. Τα βουτάμε ένα-ένα σε ένα μπολ που έχουμε βάλει ρόφημα βρώμης και έπειτα τα περνάμε μέσα από ένα άλλο μπολ που έχουμε βάλει το σουσάμι, έτσι ώστε να κολλήσει το σουσάμι επάνω στο μπισκότο μας. Τα μεταφέρουμε σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα. Και ψήνουμε στους 180°C για 15 λεπτά.







ΛΥΧΝΑΡΑΚΙΑ ΚΑΣΤΡΙΝΑ



ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ:

**1 φλ. τσαγιού Εξαιρετικό Παρθένο
Ελαιόλαδο ΑΒΕΑ**

**1 φλ. τσαγιού Γιαούρτι Στραγγιστό
Βέρο Κρητικό
1 αυγό**

**1 κιλό Αλεύρι Για Όλες Τις Χρήσεις
ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**

3 κ.γ. μπέικιν πάουντερ

**2-3 σταγόνες Αιθέριο Έλαιο
Πορτοκάλι BIOXYM**

1/2 φλ. τσαγιού ζάχαρη

50 ml Χυμό Πορτοκάλι Creta Fresh

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ:

1 κιλό φρέσκο ανθότυρο

1 φλ. τσαγιού ζάχαρη

2 αυγά

1 κ.γ. κανέλα

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Για τη ζύμη, ρίχνουμε σε ένα μπολ το λάδι, το αυγό, τη ζάχαρη, το πορτοκάλι, το ξύσμα, το γιαούρτι. Προσθέτουμε το μπέικιν και σιγά σιγά το αλεύρι και ανακατεύουμε με το χέρι. Αφού δημιουργήσουμε μία μαλακή, εύπλαστη ζύμη την αφήνουμε να ξεκουραστεί για μισή ώρα.

Για τη γέμιση, τοποθετούμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και μαλάσσουμε με τα χέρια ή ένα πιρούνι ώστε να γίνει κρέμα.

Ανοίγουμε φύλλο περίπου 3 χιλιοστών και παίρνουμε ένα πιστάκι του ελληνικού καφέ ή ένα στρογγυλό κουπάτ και κόβουμε στρογγυλά φυλλαράκια. Βάζουμε μία κουταλιά από την γέμιση και ύστερα ταιμηπτά κλείνουμε το λυχναράκι. Τα ταιμηπτάματα πρέπει να είναι 9 έως 11. Αλείφουμε με αυγό όλο το λυχναράκι και τη γέμιση. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 20 περίπου λεπτά. Σερβίρουμε πάνω σε λεμονόφυλλα.







ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΕΪΚΑ ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ

ΥΛΙΚΑ

- 250 γρ. βούτυρο αγελαδινό
- 6 κρόκοι αυγών
- 400 γρ. ζάχαρη
- 200 γρ. Κατσικίσιο Γάλα Βέρο Κρητικό
- 2 κ.σ. αμμωνία
- 3-4 βανιλίνες
- 1 κιλό Αλεύρι Για Όλες Τις Χρήσεις
- Εμπλουτισμένο ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Αφρατεύουμε τη ζάχαρη με το βούτυρο και αφού λιώσει η ζάχαρη ρίχνουμε ένα-ένα τους κρόκους. Διαλύουμε την αμμωνία μέσα στο γάλα και την προσθέτουμε στο μείγμα μας. Προσθέτουμε σιγά-σιγά το αλεύρι κοσκινισμένο στη συνέχεια τη βανιλίνη. Ζυμώνουμε μέχρι να έχουμε ένα ζυμαράκι το οποίο είναι αφράτο και δεν κολλάει.

Πλάθουμε βαρκάκια, πλεξουδάκια και ότι σχέδιο αγαπάτε. Αλείφουμε με αυγό τα κουλουράκια μας και τα ψήνουμε στους 180°C για 20 λεπτά.







ΚΕΙΚ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΚΡΗΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΜΕΛΙ

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. Μίγμα για Κέικ ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

200 γρ. νερό

Μείγμα Κρητικών βοτάνων

1 κ.γ. μαλοτήρα

2 κ.γ. χαμομήλι

1 κ.γ. μαντζουράνα

½ κ.γ. δίκταμο

½ κ.γ. φασκόμηλο

200 γρ. Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο

Βιολογικό ΑΒΕΑ

4 κ.σ. θυμαρίσιο μέλι

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε το νερό με τα βότανα από την αρχή μαζί.

Όταν το νερό βράσει με τα βότανα για 3 λεπτά, σβήνουμε τη φωτιά και ρίχνουμε το μέλι.

Σκεπάζουμε μέχρι να κρυώσει το μείγμα βοτάνων και σουρώνουμε με το σουρωτήρι.

Σε μία μπασίνα βάζουμε το λάδι, το μείγμα βοτάνων και το μίγμα για κέικ και ανακατεύουμε καλά με έναν αυγοδάρτη. Λαδώνουμε την φόρμα και ρίχνουμε μέσα το χυλό του κέικ.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 50-60 λεπτά.

Αχνίζουμε το κέικ μας και το σερβίρουμε με ένα Κρητικό βραστάρι.

Αν είναι ζεστός ο καιρός παγώνουμε το βραστάρι μας με παγάκια χαμομηλιού.





Οικογενειακές δημιουργίες οικογενειακές αξίες!

www.mills.gr



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



πλάθουν γενιές και γενιές

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



ΑΛΕΥΡΙ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

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

Βέρο Κρητικό

Γαλακτοκομικά προϊόντα

Γάλα αγελάδας
Πλήρες 3,5%



Κατσίκισιο γάλα
Πλήρες 3,5%



Κατσίκισιο γιαούρτι 4%



Στραγγιστό γιαούρτι
Πλήρες 7%



Γάλα αγελάδας
Ελαφρύ 1,5%



Στραγγιστό γιαούρτι
Ελαφρύ 2%



Σοκολάτα παγωτό
από κατσίκισιο γάλα

Κρέμα παγωτό
από κατσίκισιο γάλα

Φράουλα παγωτό
από κατσίκισιο γάλα





VERO CEREAL



Απολαυστικά
Vegan ροφήματα
σε μοναδικές γεύσεις

- ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ
- ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ
- ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ
- ΠΗΓΗ ΕΛΘΔΙΜΩΝ ΙΩΝ,
ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ,
ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ D, B2, B12

Το VERO CEREAL αποτελεί την ιδανική επιλογή για όσους έχουν δυσανεξία στη λακτόζη, νηστεύουν, ακολουθούν φυτική διατροφή ή διατροφή χαμηλών λιπαρών. Είναι κατάλληλο για άμεση κατανάλωση ως ρόφημα, αλλιά και για χρήση στη μαγειρική ή τη ζαχαροπλαστική.



VERÖ CEREAL
100% VEGETABLE. LACTOSE FREE
OAT DRINK
ΡΟΤΗΝΑ ΒΡΩΜΗΣ
BOISSON D'ORZOINE
NATROGENE

SOURCE OF FIBRE,
CALCIUM
& VITAMIN B 2, B12
WITH CALCIUM FROM
ADAPTIV
& B12 FROM B 2, B12

GLSEN PRODUCT
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ eL

VERÖ CEREAL
100% VEGETABLE. LACTOSE FREE
OAT DRINK
ΡΟΤΗΝΑ ΒΡΩΜΗΣ
BOISSON D'ORZOINE
NATROGENE

ΕΛΑΙΟΚΑΚΟΑ
ΚΑΡΟΠΙΝΙ & ΚΑΡΑΟ
CACAOBEE & CACAO
FRAKHTIGER & KAKAO

SOURCE OF FIBRE,
CALCIUM
& VITAMIN B 2, B12
WITH CALCIUM FROM
ADAPTIV
& B12 FROM B 2, B12

GLSEN PRODUCT
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ eL

VERÖ CEREAL
100% VEGETABLE. LACTOSE FREE
OAT DRINK
ΡΟΤΗΝΑ ΒΡΩΜΗΣ
BOISSON D'ORZOINE
NATROGENE

ΟΡΑΝΓΟ-ΜΑΝΔΑ
PORTOKALI-MANDI
ORANGE & MANDARIN

SOURCE OF FIBRE,
CALCIUM
& VITAMIN B 2, B12
WITH CALCIUM FROM
ADAPTIV
& B12 FROM B 2, B12

GLSEN PRODUCT
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ eL

VERÖ CEREAL
100% VEGETABLE. LACTOSE FREE
OAT DRINK
ΡΟΤΗΝΑ ΒΡΩΜΗΣ
BOISSON D'ORZOINE
NATROGENE

ΕΛΑΙΟΚΑΚΟΑ
ΚΑΡΟΠΙΝΙ & ΚΑΡΑΟ
CACAOBEE & CACAO
FRAKHTIGER & KAKAO

SOURCE OF FIBRE,
CALCIUM
& VITAMIN B 2, B12
WITH CALCIUM FROM
ADAPTIV
& B12 FROM B 2, B12

GLSEN PRODUCT
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ eL 250mL



Creta fresh

Φυσικοί χυμοί



Πορτοκάλι



Βιολογικό
πορτοκάλι



Γκρέιπφρουτ



10 Φρούτα
7 Βιταμίνες



Πορτοκάλι
Μήλο
Βερίκοκο



Λεμονάδα

Ζαχαρούχοι χυμοί



Πορτοκάλι



Λεμόνι



Μανταρίνι



Βύσσινο

BIOXYM



Εξαιρετικό
παρθένο
ελαιόλαδο

Βιολογικό



Εξαιρετικό
παρθένο
ελαιόλαδο

Κορωνέικη
ποικιλία



Εξαιρετικό
παρθένο
ελαιόλαδο

Τσουνάτι
ποικιλία



Εξαιρετικό
παρθένο
ελαιόλαδο

Κολυμβάρι
Χανίων Κρήτης
Π.Ο.Π.



Εξαιρετικό
παρθένο
ελαιόλαδο



Ελαιόλαδο



Ραφινέ



Πυρηνέλαιο



Βασιλάμικο
ξύδι

oliva Σαπούνια



Λευκό σαπούνι
ελαιόλαδο
πορτοκάλι



Λευκό σαπούνι
ελαιόλαδο - λεβάντα



Πράσινο σαπούνι
ελαιολάδου



Πράσινο σαπούνι
ελαιολάδου
με κουκούτσι ελιάς
και μέλι



Σαμπουάν
ελαιόλαδο
μέλι



Κρέμα μαλλιών
ελαιόλαδο
μέλι



Κρέμα σώματος
ελαιόλαδο
πορτοκάλι



Αφρόλουτρο
ελαιόλαδο
πορτοκάλι



Κρεμοσάπουνο
ελαιόλαδο
λεβάντα



Βρεφικό
σαμπουάν
& αφρόλουτρο



Παιδικό
σαμπουάν
& αφρόλουτρο



ΧΑΝΙΩΤΙΚΑ ΚΑΛΤΣΟΥΝΙΑ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ:

250 γρ. τυρομάλαμα

150 γρ. ανθότυρο

150 γρ. ξινομυζήθρα

1 αυγό

2 κ.σ. δυόσμος

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ:

1 Κατακίσιο Γιαούρτι Βέρο Κρητικό
3 σφηνάκια Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο

Κορωνέικη ΑΒΕΑ

2 σφηνάκια ταικουδιά

½ κ.γ. αλάτι

1 ½ νεροπότηρο νερό χλιαρό

1 κιλό Αλεύρι Για Φύλλο Και Πίτες

ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

Αυγό και σουσάμι για την επάλειψη

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Ετοιμάζουμε το ζυμάρι. Σε ένα μπολ βάζουμε το νερό το ελαιόλαδο, την ταικουδιά και ανακατεύουμε, προσθέτουμε το αλάτι και το γιαούρτι και όταν διαλυθεί το γιαούρτι βάζουμε σιγά-σιγά το αλεύρι. Ζυμώνουμε έως ότου έχουμε μία εύπλαστη και ελαστική ζύμη.

Την αφήνουμε να ξεκουραστεί σκεπασμένη με μία πετσέτα μισή ώρα και ετοιμάζουμε τη γέμιση. Σε ένα μπολ σπάμε τα τυριά μας με ένα πιρούνι και τρίβουμε το τυρομάλαμα. Προσθέτουμε το αυγό και τον δυόσμο και ανακατεύουμε να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά μαζί.

Χωρίζουμε τη ζύμη μας σε 6 μπάλες και ξεκινάμε να ανοίγουμε φύλλο με τον πλάστη πολύ λεπτό.

Στη συνέχεια αφού ανοίξουμε το φύλλο μας, κόβουμε δίσκους με το πιατάκι του ελληνικού καφέ ή με ένα κουπάτ. Στο κέντρο κάθε δίσκου βάζουμε μια κουταλιά μυζήθρας και κλείνουμε σε φακελάκι. Περνάμε όλα τα καλιτσούνια μας με αυγό και τα πασπαλίζουμε με σουσάμι.

Ψήνουμε στους 180°C για 25 λεπτά.







ΑΓΝΟΠΙΤΕΣ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ:

**1/2 κιλό Αλεύρι Για Όλες Τις Χρήσεις
Βιολογικό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**

1 φλιτζάνι νερό χλιαρό

1 σφηνάκι τσικουδιά

3/4 φλιτζάνι Εξαιρετικό Παρθένο

Ελαιόλαδο Βιολογικό ΑΒΕΑ

50 ml Χυμό Λεμόνι Creta fresh

1 κ.γ. ζάχαρη

1 κ.σ. ξύδι

½ κ.γ. αλάτι

1 φακελάκι ξερή μαγιά

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ:

250 γρ. ξινομυζήθρα

2 κ.σ. ψιλοκομμένο δύσσομο

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Ετοιμάζουμε την «αγνιά». Σε ένα μπολ βάζουμε το νερό, το λάδι, τη τσικουδιά, το λεμόνι και το ξύδι. Στη συνέχεια βάζουμε τη ζάχαρη, τη μαγιά και ανακατεύουμε. Έπειτα προσθέτουμε σιγά-σιγά το αλεύρι και το αλάτι και ζυμώνουμε έως ότου πάρουμε μία πολύ απαλή «αγνή» ζύμη. Ξεκουράζουμε 15 λεπτά σκεπάζοντας με μία πετσέτα το ζυμάρι μας. Παίρνουμε ζύμη όσο περίπου ένα μικρό μανταρίνι την ανοίγουμε και βάζουμε μια κουταλιά της σούπας ξινομυζήθρα την οποία την έχουμε ανακατέψει με τον δύσσομο. Τραβάμε τη ζύμη και κλείνουμε μέσα σε αυτή την μυζήθρα. Με το χέρι μας πατάμε την αγνόπιτα για να γίνει επίπεδη. Όταν τις ετοιμάσουμε όλες, τις τηγανίζουμε σε μπόλικο ελαιόλαδο και στη συνέχεια τις ακουμπάμε σε χαρτί κουζίνας να απορροφηθεί το λάδι.







ΚΑΛΑΘΑΚΙ ΜΕ ΝΗΣΤΙΣΙΜΑ ΨΩΜΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ:

1 κιλό Μίγμα για Χωριάτικο Ψωμί

ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

15 γρ. ξηρή μαγιά

1 κ.γ. ζάχαρη

450 ml χλιαρό νερό
αλάτι

50 γρ. Εξαιρετικό Παρθένο

Ελαιόλαδο Κολυμπάρι ΑΒΕΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ:

150 γρ. ελιές ροδέλες

100 γρ. λιαστή ντομάτα

1 πιπεριά

2 κρεμμύδια

1 κ.σ. θυμάρι

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Βάζουμε στο μπολ του μίξερ τη μαγιά, τη ζάχαρη και λίγο χλιαρό νερό. Αφήνουμε το μείγμα να αφρίσει για 20 λεπτά περίπου και στη συνέχεια προσθέτουμε το αλεύρι, το αλάτι και το νερό. Ζυμώνουμε σε μέτρια ταχύτητα για 5 λεπτά και προσθέτουμε το ελαιόλαδο. Καλύπτουμε το μπολ με ένα υγρό πανί και αφήνουμε το μείγμα να ξεκουραστεί για μία ώρα περίπου.

Χωρίζουμε τη ζύμη μας στα τρία και ενώνουμε το ένα κομμάτι με τις ελιές. Ψιλοκόβουμε την πιπεριά και τη λιαστή ντομάτα και ενώνουμε και τα υλικά στο δεύτερο κομμάτι. Κόβουμε μικρά καρεδάκια το κρεμμύδι το πασπαλίζουμε με το θυμάρι και το ενώνουμε στο τρίτο κομμάτι ζύμης. Πλάθουμε ψωμάκια και τα αραδιάζουμε σε ένα ταψί πάνω σε λαδόκολλα. Αφήνουμε άλλα 40 λεπτά σκεπασμένα. Ξεσκεπάζουμε αλείφουμε με λάδι, χαράσσουμε και ψήνουμε στους 190°C για 35 περίπου λεπτά.





ΚΑΒΡΟΥΜΑΔΕΣ ΜΕ ΝΤΙΠ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΑΒΡΟΥΜΑΔΕΣ:

1 κιλό Αλεύρι Σκληρό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

20 γρ. αλάτι

100 γρ. ζάχαρη

80 ml Εξαιρετικό Παρθένο

Ελαιόλαδο Τσουνάτη ΑΒΕΑ

20 γρ. ταχίνι

60 γρ. νωπή μαγιά

500 ml νερό χλιαρό

1 κ.γ. σπασμένο γλυκάνισο

Σουσάμι άσπρο και μαύρο

ΓΙΑ ΤΟ ΝΤΙΠ:

100 γρ. ξινομυζήθρα

200 γρ. Κατσικίσιο Γιαούρτι

Βέρο Κρητικό

½ κ.γ. μπούκοβο γλυκό

2 κ.γ. άνηθο

1 κ.γ. δυόσμο

1 κ.σ. κάρφη

1 κ.σ. Εξαιρετικό Παρθένο

Ελαιόλαδο Τσουνάτη ΑΒΕΑ

ραπανάκια, καρυδόψιχα για γαρνιτούρα

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Ρίχνουμε στον κάδο του μίξερ το αλεύρι και το ταχίνι. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και τη μαγιά διαλυμένα στα 500 ml νερό. Ζυμώνουμε για 5-6 λεπτά στην αργή ταχύτητα με το γάντζο.

Προσθέτουμε σταδιακά το λάδι, το γλυκάνισο και το αλάτι, συνεχίζοντας το ζύμωμα για 6-7 λεπτά ακόμα στη μεσαία ταχύτητα, μέχρι να σχηματιστεί μια εύπλαστη ζύμη.

Αφήνουμε το ζυμάρι να ξεκουραστεί για 10 λεπτά. Χωρίζουμε σε ισοβαρή κομμάτια των 30 γρ. και πλάθουμε σε κορδόνια με διάμετρο 1 εκ. περίπου. Κολλάμε τις δυο άκρες κάθε κορδονιού και σχηματίζουμε στρογγυλά κουλούρια. Βυθίζουμε τα κουλούρια σε νερό και μετά τα βουτάμε στο στα σουσάμι.

Στρώνουμε πάνω σε μία λαμαρίνα φούρνου λαδόκολλα και βάζουμε τα καβρουμαδάκια μας.

Τα ξεκουράζουμε για 30 λεπτά, στους 40°C και σε υγρασία 75% (η διαδικασία ονομάζεται στοφάρισμα και μπορούμε να το πετύχουμε αν βάλουμε ένα ταψί με νερό στο κάτω μέρος του φούρνου που θα σας δώσει και τους απαραίτητους υδρατμούς, που θα μας χρειαστούν και στην αρχή του ψήσιματος). Ψήνουμε στους 220°C για 20 λεπτά, έχοντας λίγους ατμούς στα πέντε πρώτα λεπτά γιατί στη συνέχεια αφαιρούμε το ταψί με το νερό.

Για το ντιπ γιαουρτιού, σε ένα μπολ αναμειγνύουμε την ξινομυζήθρα με το γιαούρτι και με ένα πιρούνι τα ενώνουμε. Ψιλοκόβουμε τον άνηθο και τον δυόσμο και τα προσθέτουμε. Στη συνέχεια βάζουμε το μπούκοβο και την κάρφη, ανακατεύουμε και σερβίρουμε με μία κουταλιά ελαιόλαδο δίπλα στους καβρουμάδες.







ΨΩΜΙ ΜΕ ΠΕΤΙΜΕΖΙ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ

ΥΛΙΚΑ

½ κιλό Μίγμα για Χωριάτικο Ψωμί ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

½ κιλό Μίγμα για Ψωμί Ολικής ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

1 κ.σ. γλυκάνισο

50 γρ. Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο ΑΒΕΑ

1 κ.γ. αλάτι

80 γρ. Πετιμέζι ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

500 γρ. χλιαρό νερό

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Ζυμώνουμε όλα τα υλικά (εκτός από το λάδι) μαζί έως ότου γίνει ένα εύπλαστο ζυμάρι.

Προσθέτουμε το λάδι και συνεχίζουμε το ζύμωμα.

Χωρίζουμε τη ζύμη μας στα δύο για να φτιάξουμε δύο ψωμάκια
και αφήνουμε να ξεκουραστούν για μισή ώρα.

Τα χαράσσουμε και ψήνουμε στους 180°C για 40 λεπτά περίπου.





Mama Mia

Η παράδοση είναι το θεμέλιο.
Η εξέλιξη με σεβασμό στην παράδοση
είναι το οικοδόμημα.

Και οι **ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ** με θεμέλιο την παράδοση μας,
χτίζουν ένα σπουδαίο οικοδόμημα.

Ευχαριστώ τους **ΜΥΛΟΥΣ ΚΡΗΤΗΣ**, την **ABEA**, τη **ΒΙΟΧΥΜ**
και τα **Βέρο Κρητικό** που με εμπιστεύονται και
που καθημερινά φροντίζουν να έχουμε στην κουζίνα μας
άριστες πρώτες ύλες.

Σας ετοίμασα δέκα παραδοσιακές συνταγές
που κάποιες έχουν εξελιγμένα αγγίγματα αλλά όλες έχουν
ένα κοινό συστατικό, την αγάπη.

Εύα Παρακεντάκη
Foodblogger/foodwriter



Φωτογραφίες: Γιάννης Κουκουράκης / Food styling: Γεωργία Μασσαμάκη
Σκεύη: Μανιάς Collection επαγγελματικός και οικιακός εξοπλισμός
Χώρος φωτογράφισης εξωφύλλου: Νέα Τηλεόραση Κρήτης