



**ΜΥΛΟΙ
ΚΡΗΤΗΣ**

ΟΙ ΣΕΦ
ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝ
ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΣΥΛΛΟΓΗ Κ'



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ ΑΣΠΡΟΙ ΚΑΙ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ

900 γρ. Αλεύρι Μαλακό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

500 γρ. βούτυρο

220 γρ. ζάχαρη άχνη

2 στικ βανίλια σε σκόνη

1/2 κ.γ. λικέρ πικραμύγδαλο

**200 γρ. αμύγδαλο φιλέ, ξεφλουδισμένο
και καβουρδισμένο**

1 κ.γ. ανθόνερο

50 ml Ζαχαρούχο Χυμό Πορτοκάλι BIOXYM

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΟΥΣ:

150 γρ. κουβερτούρα

30 ml ηλιέλαιο

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Χτυπάμε καλά στο μίξερ με το σύρμα το βούτυρο για 5 λεπτά σε δυνατή ταχύτητα και εν συνεχεία προσθέτουμε την άχνη ζάχαρη και συνεχίζουμε το χτύπημα για άλλα 10 λεπτά. Ρίχνουμε μέσα τις βανίλιες, το πικραμύγδαλο και το ανθόνερο. Ρίχνουμε μέσα και τα καβουρδισμένα αμύγδαλα αφού έχουν κρυώσει. Προσθέτουμε σταδιακά το αλεύρι, εκτός μίξερ και ανακατεύουμε με μία σπάτουλα. Η ζύμη πρέπει να σπάει, να είναι σαν τρίμμα, αλλά να μην κολλάει στα χέρια. Βάζουμε γάντια στα χέρια μας και φτιάχνουμε μπαλάκια ζύμης σε μέγεθος καρυδιού (30 γρ.) και τα τοποθετούμε σε σειρά πάνω σε αντικοληπτικό ταψί ή σε λαδόκολλα.

Ψήνουμε στον φούρνο για 20-25 λεπτά μέχρι να πάρουν ένα ελαφρύ χρυσαφί χρώμα.

Αφαιρούμε τους κουραμπιέδες από τον φούρνο. Με προσοχή τους βγάζουμε από το ταψί και τους αφήνουμε να κρυώσουν πάνω σε σχάρα. Αφού κρυώσουν τους ραντίζουμε με λίγο ανθόνερο.

Σε ένα κόσκινο βάζουμε άχνη ζάχαρη και όταν κρυώσουν τους πασπαλίζουμε.

Για τους σοκολατένιους: Λιώνουμε την κουβερτούρα με το ηλιέλαιο σε μπεν μαρί. Έπειτα βουτάμε τους κουραμπιέδες μέσα στο μείγμα και τους αφήνουμε να κρυώσουν σε μία λαδόκολλα.







ΣΟΥΦΛΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΤΙΛΑ

ΥΛΙΚΑ

10 αυγά

200 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη

130 γρ. Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

320 γρ. κουβερτούρα

300 γρ. βούτυρο 82%

Φρέσκα μύρτιλα για το γαρνίρισμα

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Διογκώνουμε τη ζάχαρη και τα αυγά στο μίξερ.

Λιώνουμε το βούτυρο με τη σοκολάτα.

Αφού έχουν διογκωθεί τα αυγά με τη ζάχαρη, τα βγάζουμε από το μίξερ και με μαρίζ ενσωματώνουμε το βούτυρο με τη σοκολάτα.

Παράλληλα προσθέτουμε το αλεύρι με το κόσκινο.

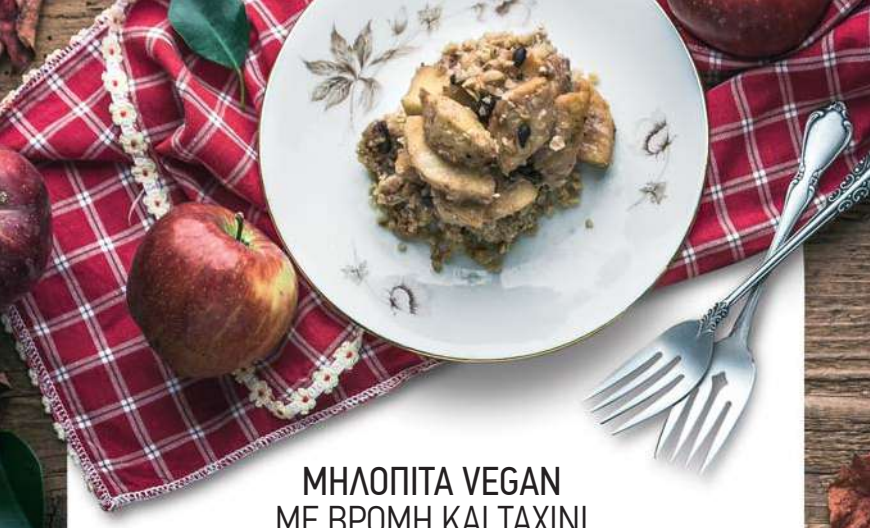
Αποθηκεύουμε το μείγμα στο ψυγείο για τουλάχιστον μια ημέρα, πριν το χρησιμοποιήσουμε.

Ψήνουμε στους 200°C για 7 λεπτά.

Προσθέτουμε τα μύρτιλα.







ΜΗΛΟΠΙΤΑ VEGAN ΜΕ ΒΡΩΜΗ ΚΑΙ ΤΑΧΙΝΙ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ:

100 γρ. Αλεύρι Βρώμης ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

400 γρ. νιφάδες βρώμης

200 γρ. Ρόφημα Βρώμης Vero Cereal

150 γρ. ταχίνι

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ:

10 μεσαία ξινόμηλα

10 γρ. καστανή ζάχαρη

50 γρ. μαυροδάφνη

6 γρ. κανέλα

20 ml Ζαχαρούχο Χυμό Λεμόνι BIOXYM

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

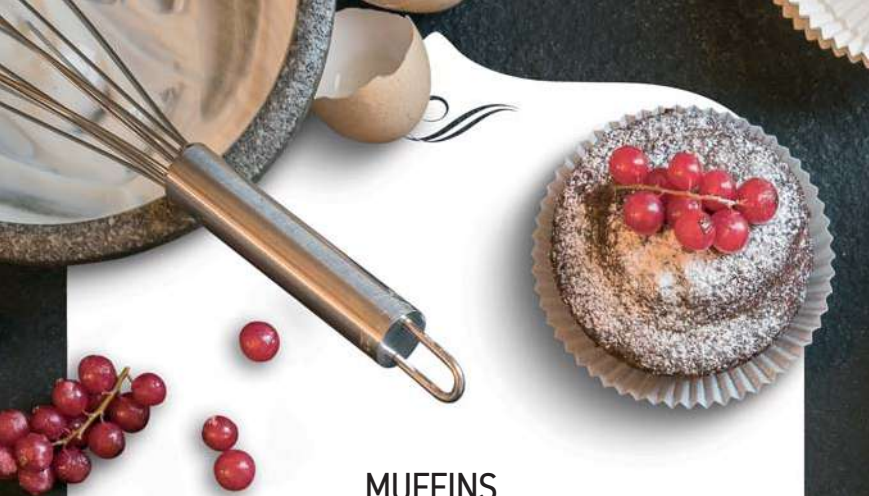
Ανακατεύουμε τα υλικά της ζύμης και τα ψήνουμε σε ένα πυρέξ στους 180 °C για 8 λεπτά.

Κόβουμε τα μήλα σε κύβους και τα τσιγαρίζουμε μαζί με την μαύρη ζάχαρη και την κανέλα. Τέλος, σβήνουμε με τη μαυροδάφνη.

Στη συνέχεια ρίχνουμε τα μήλα πάνω από τη ζύμη και ψήνουμε για άλλα 12 λεπτά στους 180 °C.







MUFFINS ΑΠΟ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

ΥΛΙΚΑ

380 γρ. Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

2 αυγά

10 γρ. *baking powder*

100 γρ. Κατσικίσιο Γιαούρτι Βέρο Κρητικό

30 ml Κατσικίσιο Γάλα Βέρο Κρητικό

6 γρ. αλάτι

60 γρ. ζάχαρη

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψουν.

Στη συνέχεια ρίχνουμε όλα τα υλικά σταδιακά και τελευταίο το αλεύρι.

Γεμίζουμε τις φόρμες για muffins μέχρι λίγο πιο πάνω από τη μέση και ψήνουμε στους 180 °C για 15 λεπτά.







ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΑ SOFT COOKIES ΜΕ SMOOTHIES ΒΡΩΜΗΣ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΑ COOKIES:

250 γρ. Μίγμα Κέικ ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

100 γρ. φουντούκια

**100 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα
χοντροκομμένη**

1 γρ. αλάτι

30 γρ. Πετιμέζι Μύλοι Κρήτης

250 γρ. βούτυρο 82%

1 κρόκος αυγού

115 γρ. καστανή ζάχαρη

**5-6 σταγόνες Αιθέριο Έλαιο
BIOXYM πορτοκάλι**

ΓΙΑ ΤΑ SMOOTHIES:

300 ml Ρόφημα Βρώμης

Vero Cereal

1 μπανάνα

ή

300 ml Ρόφημα Βρώμης

**Vero Cereal με Χαρούπι
και Κακάο**

**100 γρ. batátomoura ή
άλλο φρούτο της αρεσκείας σας**

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Στον κάδο του μίξερ ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί με το φτερό.
Μόλις τα υλικά ομογενοποιηθούν, κόβουμε σε κομμάτια των 60 γρ. και
πλάθουμε πάνω σε λαμαρίνα με αντικολητικό χαρτί.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 °C για περίπου 10-12 λεπτά.

Για τα Smoothies: Τοποθετήστε όλα τα συστατικά σε ένα μπλέντερ.

Ανακατέψτε μέχρι να γίνει το smoothie λείο.





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 ΚΡΗΤΗΣ 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 αγελάδος
Πλήρες 3,5%



Κατσίκισιο γάλα
Πλήρες 3,5%



Κατσίκισιο γιαούρτι 4%



Στραγγιστό γιαούρτι
Πλήρες 7%



Γάλα αγελάδος
Ελαφρύ 1,5%



Στραγγιστό γιαούρτι
Ελαφρύ 2%



Κατσίκισιο Τυρί
για ντάκο

Σοκολάτα παγωτό
από κατσίκισιο γάλα



Κρέμα παγωτό
από κατσίκισιο γάλα



Φρούλα 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.



www.verocereal.gr



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
Τσουνάτη
ποικιλία



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



Εξαιρετικό
παρθένο
ελαιόλαδο



Ελαιόλαδο



Ραφινέ



Πυρηνέλαιο



Βασιλόμικο
ξύδι

oliva Σαπούνια



Λευκό σαπούνι
ελαιόλαδο
πορτοκάλι



Λευκό σαπούνι
ελαιόλαδο - λεβάντα



Πράσινο σαπούνι
ελαιόλαδου



Πράσινο σαπούνι
ελαιόλαδου
με κουκούτσι ελιάς
και μέλι



Σαμπουάν
ελαιόλαδο
μέλι



Κρέμα μαλλιών
ελαιόλαδο
μέλι



Κρέμα σώματος
ελαιόλαδο
πορτοκάλι



Αφρόλουτρο
ελαιόλαδο
πορτοκάλι



Κρεμοσαπούνιο
ελαιόλαδο
λεβάντα



Βρεφικό
σαμπουάν
& αφρόλουτρο



Παιδικό
σαμπουάν
& αφρόλουτρο



ΚΟΤΟΠΙΤΑ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΟ ΦΥΛΛΟ:

**1 κιλό Αλεύρι για Κρητικό Φύλλο
ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**

350 γρ. νερό

**50 γρ. Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο
Κορωνέικη ΑΒΕΑ**

20 ml ξύδι

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ:

1 κόκκινη πιπεριά

1 καρότο

1 κρεμμύδι

1 στήθος φρέσκο κοτόπουλο

200 γρ. Κατσικίσιο Γιαούρτι

Βέρο Κρητικό

αλάτι, πιπέρι

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Ανακατεύουμε τα υλικά για το φύλλο, χωρίζουμε τη ζύμη σε μπαλάκια των 50 γρ. και τα ανοίγουμε.

Τσιγαρίζουμε το κοτόπουλο μαζί με τα λαχανικά και τα αφήνουμε να κρυώσουν.

Στη συνέχεια τα ανακατεύουμε με το γιαούρτι και γεμίζουμε την πίτα.

Ψήνουμε στους 180°C για 20 λεπτά.





ΑΛΜΥΡΗ ΚΡΗΤΙΚΗ ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΑΠΑΚΙ ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΑΙ ΑΓΡΙΑ ΡΟΚΑ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ:

**500 γρ. Αλεύρι Σκληρό
ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**

5 αυγά

200 ml νερό

10 γρ. αλάτι

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ:

**200 γρ. Κατσικίσιο Τυρί για Ντάκο
Βέρο Κρητικό**

**200 γρ. Κατσικίσιο Πασούρτι
Βέρο Κρητικό**

1 απάκι χοιρινό

1 ματσάκι μαϊντανό

5 γρ. αλάτι

1 πρέζα φρεσκοτριμμένο πιπέρι μαύρο

1 ματσάκι άγρια ρόκα για το γαρνίρισμα

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά της ζύμης μέχρι να ομογενοποιηθεί.

Έπειτα επαναλαμβάνουμε με τα υλικά της γέμισης.

Στρώνουμε τη ζύμη σε φόρμα και μισοψήνουμε για 15 λεπτά στους 180 °C.

Στη συνέχεια το βγάζουμε από το φούρνο και προσθέτουμε τη γέμιση.

Ψήνουμε για άλλα 15 λεπτά στους 180 °C.

Τέλος γαρνίρουμε την τάρτα με άγρια ρόκα.







ΑΛΜΥΡΟ ΚΕΙΚ ΜΕ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ, ΕΛΙΕΣ, ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΡΙΓΑΝΗ

ΥΛΙΚΑ

115 γρ. Φαρίνα ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

3 αυγά

5 γρ. baking powder

2 πράσα

1 κρεμμύδι

200 γρ. Κατσικίσιο Τυρί για Ντάκο Βέρο Κρητικό

300 γρ. φέτα

20 γρ. ελιές

50 γρ. τοματίνια

1 ματσάκι άνηθο

αλάτι, πιπέρι

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί, τα βάζουμε σε μία φόρμα για κέικ και ψήνουμε στους 180 °C για 40 λεπτά.







ΣΠΙΤΙΚΗ ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ, ΣΥΓΚΛΙΝΟ, ΛΙΑΣΤΗ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ:

**350 γρ. Μίγμα για Πίτσα
ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**
20 γρ. φρέσκια μαγιά
100 ml κλιαρό νερό
40 γρ. Κατσικίσιο Τυρί για Ντάκο
Βέρο Κρητικό
8 γρ. αλάτι

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ:

40 γρ. σάλτσα ντομάτας
100 γρ. τριμμένη γραβιέρα
100 γρ. Κατσικίσιο Τυρί για Ντάκο
Βέρο Κρητικό
150 γρ. σύγκλινο
60 γρ. λιαστή ντομάτα
**1 ματσάκι βασιλικό για
το γαρνίρισμα**

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Βάζουμε τη μαγιά σε κλιαρό νερό μαζί με το αλάτι.
Στη συνέχεια προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά μέχρι να γίνει ζύμη.
Αφίνουμε την ζύμη να ξεκουραστεί κι έπειτα προσθέτουμε τη σάλτσα ντομάτας,
τα τυριά, το σύγκλινο και τη λιαστή ντομάτα.
Ψήνουμε στους 210 °C για περίπου 20 λεπτά.
Γαρνίρουμε με το βασιλικό.







ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΨΩΜΙ ΑΠΟ ΧΑΡΟΥΠΙ

ΥΛΙΚΑ

250 γρ. Αλεύρι Εμπλουτισμένο ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

400 γρ. Αλεύρι με Χαρούπι ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

10 γρ. Χαρουπόμελο ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

6 γρ. φρέσκια μαγιά

400 ml χλιαρό νερό

15 ml Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο Βιολογικό ΑΒΕΑ

◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Βάζουμε τη μαγιά στο χλιαρό νερό κι έπειτα προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά.

Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 1 ώρα
και πλάθουμε ένα μεγάλο καρβέλι, χαράζοντάς το.

Ψήνουμε στους 200 °C για 35 λεπτά.





Φέτος τα Χριστούγεννα
10 γρήγορες και μοντέρνες συνταγές
θα στολίσουν το γιορτινό σας τραπέζι.

Χαρίστε λοιπόν σε αυτές τις γιορτές την αίσθηση ζεστασιάς
και την ποιότητα που τους αξίζει
μέσα από τα αρώματα και τις πλούσιες γεύσεις
που προσφέρουν τα προϊόντα των εταιρειών
ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ, ΑΒΕΑ, ΒΙΟΧΥΜ και **Βέρο Κρητικό**.

Ευχές για χαρούμενα Χριστούγεννα σε όλους
και ευτυχισμένο το 2020.

Τσώτας Νικόλαος
Executive Chef

Φωτογραφίες: Γιάννης Κουκουράκης // Food styling: Γεωργία Ματσαμάνη
Σκεύη: Μανιάς Collection επαγγελματικός και οικιακός εξοπλισμός
Χώρος φωτογράφισης εξωφύλλου: Παλλάς – Χανιά

