



ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

Οι σέφ
προτείνουν
...συνταχές

συλλογή Α'





Μυρωδάτο ΤΣΟΥΡΕΚΙ

με ξύσμα περγαμόντου και
λεμονάτο γλάσο από λευκή σοκολάτα

ΥΛΙΚΑ για τη ζύμη:

Θα χρησιμοποιήσουμε το **Αλεύρι για Τσουρέκι ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**.

Μαζί με το ξύσμα του πορτοκαλιού προσθέτουμε το ξύσμα από 2 περγαμόντο και ακολουθώντας πιστά την συνταγή του τσουρεκιού από τη συσκευασία.

ΥΛΙΚΑ για το λεμονάτο γλάσο λευκής σοκολάτας:

Λευκή κουβερτούρα 450γρ. ή 3 φλιτζάνια τσαγιού καλά σπασμένη – τριμμένη.

Κρέμα γάλακτος 220γρ. ή 1 φλιτζάνι του τσαγιού.

Χυμό λεμονιού από 3 μέτρια λεμόνια.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος και προσθέτουμε εκτός εστίας τη λευκή κουβερτούρα ανακατεύοντας απαλά και προσθέτουμε και το χυμό από τα λεμόνια.
- Κρυώνουμε ελαφρώς στο ψυγείο ώστε να αποκτήσει την υφή του γλάσου σχετικά στερεού.
- Τότε μπορούμε με την βοήθεια κουταλιού και σπάτουλας να το απλώσουμε πάνω στο κρύο τσουρέκι μας.





ΚΟΧΛΙΑΣ

γεμιστός με
γλυκοκολοκύθα - ανθότυρο, πετιμέζι
και σταφίδες, όλα αρωματισμένα με βάρσαμο
(δυόσμο) και κορφές από μάραθα

ΥΛΙΚΑ για τη ζύμη:

1 φλιτζάνι τσαγιού βούτυρο αγελαδινό 176γρ.

1 φλιτζάνι τσαγιού **Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο ΑΒΕΑ** 200γρ.

2 αυγά

Αλάτι 1 καλή πρέζα (μια κοφτή κουταλιά της σούπας)

Γάλα 1 φλιτζάνι τσαγιού 235γρ.

Μπέικιν Πάουντερ 1 φακελάκι (20γρ.)

Αλεύρι για Κρητικό Φύλλο ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

(όσο χρειαστεί ώστε να έχουμε μια σχετικά σφιχτή ζύμη)

ΥΛΙΚΑ για τη γέμιση:

1.300γρ. γλυκοκολοκύθα κομμένη σε πολύ μικρούς κύβους

(7 φλιτζάνια του τσαγιού περίπου)

Ζάχαρη κρυσταλλική 2 καλές κουταλιές της σούπας

Μαύρο πιπέρι σε κόκκους, ελαφρώς χτυπημένο ή 1 κουταλιά του γλυκού

1 μικρό ματσάκι βάρσαμο (μόνο τα φύλλα) ψιλοκομμένο

Μισό ματσάκι ντόπια άγρια μάραθα, μόνο τις κορφές

500γρ. ανθότυρο (1 & ½ φλιτζάνι τσαγιού)

3 αυγά

1 κουταλάκι του γλυκού σκόνη κανέλας Κεϋλάνης

3 κουταλιές της σούπας πετιμέζι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη ζύμη:

- Σε μεγάλη λεκάνη με το χέρι ή σε μίξερ με το κατάλληλο εξάρτημα ανακατεύουμε τα υλικά μας με τελευταία τη χρήση του αλευριού το οποίο προσθέτουμε σταδιακά ώσπου να έχουμε σχετικά σφιχτή ζύμη.

Για τη γέμιση:

- Σοτάρουμε την κομμένη σε μικρούς κύβους γλυκοκολοκύθα σε ελάχιστο ελαιόλαδο μέσα σε μεγάλο αντικολητικό σκεύος ώσπου να μαραθεί.
- Τα αυγά και τη ζάχαρη τα χτυπάμε να αφρατέψουν και μετά ρίχνουμε και τον ανθότυρο πριν τον ενσωματώσουμε (όπως παραπάνω) με την γλυκοκολοκύθα.
- Απλώνουμε σε μεγάλο ταψί να κρυώσει και προσθέτουμε τον ανθότυρο και τα αρωματικά βότανα (βάρσαμο – μάραθο).
- Προσθέτουμε το μείγμα με τα αυγά.
- Προσθέτουμε το πετιμέζι και την κανέλα σε σκόνη.
- Ανακατεύουμε απαλά για λίγο και προαιρετικά προσθέτουμε 1-2 κουταλιές αλεύρι ή κορν φλάουρ για να γίνει η γέμιση του λίγο πιο «δεμένη».





MONTAPIΣΜΑ

Αφού αφήσουμε να ξεκουραστεί η ζύμη μας ανοίγουμε λεπτό φύλλο σε παραλληλόγραμμη μορφή. Στη μια πλευρά του απλώνουμε φάρσα αυγώνουμε εσωτερικά το φύλλο, τυλίγουμε ίσα - ίσα να δημιουργήσουμε ένα μακρόστενο σχήμα. Τέλος το τυλίγουμε απαλά, όχι σφιχτά, σε κοχλία, τοποθετούμε με προσοχή μέσα σε λαδωμένο και πασπαλισμένο με χοντρό σιμιγδάλι ταψί. Αυγώνουμε και ψήνουμε στους 175°C για 35 - 40 λεπτά. Τα υλικά μας αρκούν για 6-8 μικρούς κοχλίες.

Πλούσιο ΚΕΪΚ

με επίστρωση σοκολάτας
και χαρουπόμελου

ΥΛΙΚΑ:

Αλεύρι Μαλακό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ 600γρ.

(4 & 1/2 φλιτζάνι τσαγιού)

Κουβερτούρα 400γρ. (3 & 1/2 φλιτζάνια τσαγιού)

Κακάο 200γρ. (2 φλιτζάνια τσαγιού)

250γρ. αγελαδινό βούτυρο (1 ολόκληρο πλακάκι)

Μαργαρίνη 200γρ. (1 φλιτζάνι τσαγιού)

50γρ. στακοβούτυρο (1/4 φλιτζανιού)

640γρ. ζάχαρη (3 φλιτζάνια τσαγιού)

6 αυγά

1 «φασόλι» βανίλιας Μαδαγασκάρης

20γρ. Μπέικιν Πάουντερ (1 κουταλιά της σούπας)

Χαρουπόμελο 150γρ. (1 φλιτζάνι του τσαγιού).

ΥΛΙΚΑ για την σάλτσα σοκολάτας και χαρουπόμελου:

250γρ. κουβερτούρα (2 φλιτζάνια τσαγιού)

200γρ. χαρουπόμελο



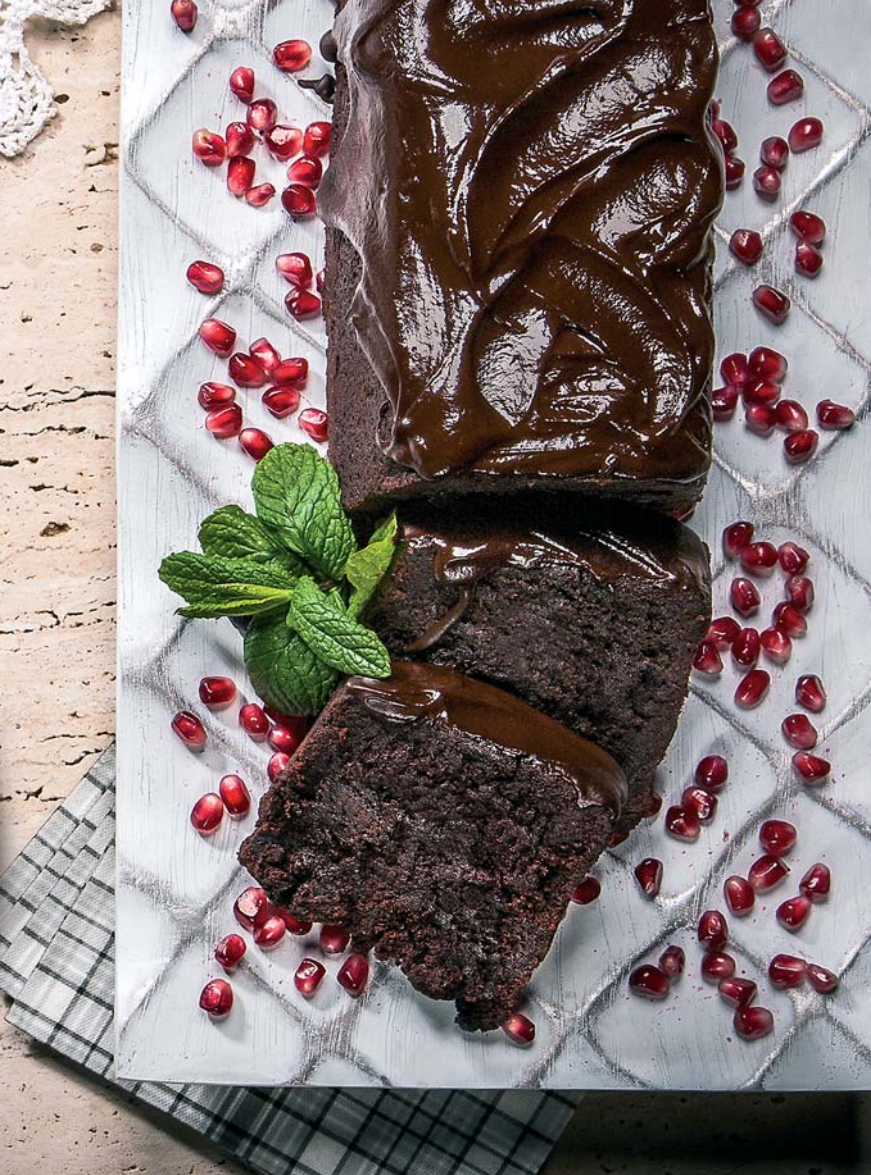
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Στο μίξερ χτυπάμε πρώτα το βούτυρο με τη ζάχαρη και τη φυσική βανίλια.
- Προσθέτουμε τα αυγά ένα – ένα.
- Το αλεύρι κοσκινισμένο μαζί με το μπέικιν πάουντερ.
- Το κακάο επίσης κοσκινισμένο.
- Τέλος προσθέτουμε την κουβερτούρα από το μπεν μαρί και το χαρουπόμελο.
- Ανακατεύουμε ως την πλήρη ομογενοποίηση των υλικών.
- Απλώνουμε σε φόρμα του κέικ που έχουμε πρώτα βουτυρώσει και αλευρώσει.
- Το μείγμα μας δεν πρόκειται να αυξήσει τον όγκο του όπως τα συνηθισμένα κέικ. Το τελικό ύψος του είναι λίγο ψιλότερο από αυτό του μείγματος που θα απλώσουμε στην φόρμα – ταψί που επιλέξαμε.
- Ψήνουμε στους 170°C για 30 λεπτά (σε προθερμασμένο φούρνο).

Για τη σάλτσα του Κέικ (Επίστρωση – Επικάλυψη)

- Λιώνω την κουβερτούρα σε μπεν – μαρί* μαζί με το υπόλοιπο του χαρουπόμελου ανακατεύοντας απαλά.
- Όταν το κέικ ψηθεί και κρυώσει προσθέτω στη σοκολατένια μου σάλτσα (με το χαρουπόμελο και μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο) ώστε να βελτιώσω την υφή και την γυαλάδα της.

*Μπεν μαρί: Σε κατσαρόλα με νερό που βράζει, τοποθετώ το ανοξείδωτο μπολ (μπασίνα) το οποίο δεν πρέπει να εφάπτεται με το νερό που βράζει από κάτω. Μέσα στη μπασίνα προσθέτω ότι θέλω να ζεστανώ.



Γλυκιά Πασχαλινή ΓΙΑΟΥΡΤΟΠΙΤΑ

ΥΛΙΚΑ α' μείγματος:

190γρ. πρόβειο βούτυρο (στακοβούτυρο) ή 2 φλ. τσαγιού
190γρ. αγελαδινό βούτυρο ή 2 φλ. τσαγιού
11γρ. αλάτι ή 1 κουταλιά του γλυκού
18γρ. ζάχαρη ή 2 & ½ κουταλ. του γλυκού Ξύσμα από 1 λεμόνι
30γρ. μάρθα ή 1 ματσάκι (μόνο της κορυφής, χοντροκομμένο)
40γρ. φύλλα δυόσμου (βάρσαμο) ή 1 ματσάκι χοντροκομμένα
30 - 40γρ. κρεμμυδάκια φρέσκα κομμένα σε μετρίου πάχους ροδέλες

ΥΛΙΚΑ β' μείγματος:

450γρ. αυγά (8 τεμάχια)
200γρ. Κατσικίσιο Γιαούρτι ΒΕΡΟ ΚΡΗΤΙΚΟ

ΥΛΙΚΑ γ' μείγματος:

500γρ. Αλεύρι Εμπλουτισμένο ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ (5 φλιτζάνια του τσαγιού)
20γρ. μπέικιν πάουντερ (1 φακελάκι)

ΥΛΙΚΑ δ' μείγματος:

Φέτα χοντροτριμμένη στο χέρι 460γρ. ή 2 φλιτζάνια του τσαγιού.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Χτυπάμε στο μίξερ ή με υπομονή στο χέρι τα υλικά του πρώτου μείγματος, προσθέτοντας στο τέλος το φρέσκο κρεμμυδάκι ώστε να μην διαλυθεί.
- Συνεχίζουμε προσθέτοντας το β' μείγμα ανακατεύοντας αρκετά.
- Τα υπόλοιπα 2 μείγματα (το γ' και το δ') τα προσθέτουμε διαδοχικά εκτός μίξερ ανακατεύοντας απαλά με εύκαμπτη σπάτουλα.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C για 45 λεπτά έχοντας βουτυρώσει και αλευρώσει το ταψί ή τη φόρμα μας πριν προσθέσουμε μέσα το τελικό συνολικό μείγμα μας.
- Με το πέρας του ψησίματος και αφού κρυώσει η «γλυκιά τυρόπιτα» μας την κόβουμε σε μικρά τετράγωνα τα οποία και πασπαλίζουμε με κρυσταλλική ζάχαρη.





Βέρο Κρητικό

Κατσίκισιο γάλα
Πλήρες 3,5%

Γάλα αγελάδος
Πλήρες 3,5%



Κατσίκισιο γάλα
Ελαφρύ 1,5%

Γάλα αγελάδος
Ελαφρύ 1,5%

Γαλακτοκομικά προϊόντα

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
δίκοκκο 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 TÜV Hellas για τη διάθεση αλεύρων ελληνικής άλεσης, σύμφωνα με την προδιαγραφή του Συνδέσμου Αλευροβιομηχανών της Ελλάδος.



Πιστοποιήθηκε από την TÜV 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



Ελαιόλαδο



Πυρηνέλαιο

oliva Σαπούνια



Σαμπουάν
ελαιόλαδο - μέλι



Κρέμα μαλλιών
ελαιόλαδο - μέλι



Κρέμα σώματος
ελαιόλαδο - πορτοκάλι



Αφρόλουτρο
ελαιόλαδο - πορτοκάλι



Κρεμοσάπουνο
ελαιόλαδο - λεβάντα



Λευκό σαπούνι
ελαιόλαδο
πορτοκάλι



Λευκό σαπούνι
ελαιόλαδο - λεβάντα



Πράσινο σαπούνι
ελαιολάδου



Πράσινο σαπούνι
ελαιολάδου
με κουκούτσι ελιάς
και μέλι

ΦΛΟΓΕΡΕΣ με παστρουμά, κεφαλοτύρια, ημίλιαστες ντοματούλες και πηχτόγαλο Χανίων

ΥΛΙΚΑ για τη ζύμη:

Αλεύρι Σκληρό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ 750γρ. ή

6 & ½ φλιτζάνια τσαγιού

Τσικουδιά 125γρ. ή 10 περίπου κουταλιές της σούπας

Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο ΑΒΕΑ 45γρ. ή

8 κουταλιές της σούπας

Αλάτι 8γρ. ή 1 κουταλιά της σούπας κοφτή

Χυμός από 1 μικρό λεμόνι

ΥΛΙΚΑ για τη γέμιση:

Παστρομάς κομμένος σε μικρά κομματάκια 4 φέτες

Πηχτόγαλο Χανίων 500γρ. ή 2,5 φλιτζάνια τσαγιού

Κεφαλοτύρι ή Κρητική Γραβιέρα 300γρ. ή 2 φλιτζάνια τσαγιού

Ντομάτες πομοντόρι (αμπουρνελοντομάτες) 6 χωρίς σπόρια,
κομμένες στα δύο και σιγοψημένες στους 120°C για 60' λεπτά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Ανοίγουμε λεπτό φύλλο με τη ζύμη και προσθέτουμε μια λεπτή «γραμμή» γέμισης (της οποίας κατά το ανακάτεμα των υλικών έχουμε προσθέσει 2 κουταλιές της σούπας αλεύρι).
- Κόβουμε με το φιρέντο (την ρόδα - το τσουρί) και αφού αυγώσουμε τα άκρα της ζύμης διπλώνουμε σφιχτά ώστε να προκύψει το μακρόστενο σχήμα της «φλογέρας».
- Έπειτα τηγανίζουμε σε τηγάνι με ελαιόλαδο ΑΒΕΑ φροντίζοντας να μην «χάσουν» το ξανθό τους χρώμα. Τις περνάμε από απορροφητικό χαρτί και σερβίρουμε αμέσως.





ΤΑΡΤΑ

με τοιγαριαστά χόρτα, στάκα και μαλάκα

ΥΛΙΚΑ για τη ζύμη:

Φαρίνα ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ 500γρ. ή 4 φλιτζάνια τσαγιού

Αλάτι 1 κουταλιά της σούπας

Κατσίκισιο Γιαούρτι ΒΕΡΟ ΚΡΗΤΙΚΟ ένα κεσεδάκι ή 200γρ.

Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο ΑΒΕΑ 1 γεμάτο κεσεδάκι
(αυτό από το γιαούρτι)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί. Αν η ζύμη μας φαίνεται πολύ μαλακή μπορούμε να προσθέσουμε λίγο ψιλό σιμιγδάλι Μύλων Κρήτης.

ΥΛΙΚΑ για τη γέμιση:

Αβρονιές 1 ματσάκι στις οποίες έχουμε αφαιρέσει το μεστό μέρος και έχουμε χοντροκόψει τα υπόλοιπα μέρη

Ξερά κρεμμύδια 4 μεγάλα κομμένα στη μέση και έπειτα κομμένα σε πολύ λεπτές φέτες

Φρέσκα σκόρδα (σκόρδοφύλλα) ψιλοκομμένα, 3 μάτσα

Φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα, 3 μάτσα

Μάραθο χοντρό κομμένο 3 μάτσα (μόνο οι κορφές τους)

Σπανάκι 6 ματσάκια

Σκόρδο 6 σκελίδες χοντροκομμένες

Σέσκουλα 1 μάτσο χοντροκομμένα

Διάφορα χόρτα 1500γρ. όπως καυκαλίθρες, αγγουρνοπόδια, μελισσόχορτο, πετροκαρές, αγριόπρασα χοντροκομμένα και αυτά, αφού τους έχουμε αφαιρέσει τα μεστά μέρη

Αλάτι 2 κοφτές κουταλιές της σούπας

Ελαιόλαδο ΑΒΕΑ για το σοτάρισμα

Μαύρο πιπέρι φρέσκο σπασμένο 1 κουταλάκι του γλυκού

Πράσινες τσακιστές νερατζολιές (χωρίς κουκούτσια) 470γρ. ή 3 φλιτζάνια

Μία κόκκινη μέτρια σε μέγεθος πιπεριά κομμένη σε πολύ μικρά κυβάκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Σοτάρω σε μέτρια θερμοκρασία όλα τα χορταρικά μου ξεκινώντας πρώτα από το ξερό κρεμμύδι και το σκόρδο.
- Προσθέτουμε επίσης λίγα υγρά, σκεπάζουμε το φαγητό και το αραιώνουμε να μαγειρευτεί ώστε να μαλακώσουν τα χόρτα. Εντωμεταξύ προσθέτουμε λίγο αλάτι και το φρέσκο τριμμένο πιπέρι.



Το άπλωμα της ζύμης:

Σε ταρτιέρα πορσελάνινη που έχουμε λαδώσει αρκετά παντού προσθέτουμε άφθονο λευκό σουσάμι. Κεντρικά τοποθετούμε το ζυμάρι μας και το απλώνουμε γύρω - γύρω αλλά και στα τοιχώματα. Μέσα προσθέτουμε ένα μικρό μέρος μαλάκας και μαγειρεμένης στάκας. Την στάκα την ετοιμάζουμε προσθέτοντας σε κατσαρόλα μαζί της λίγο νερό, αλάτι και λίγες στάλες λεμονιού. Ανάβουμε τη θερμοκρασία και ανακατεύουμε με αυγοδάρτι. Εάν η πηκτικότητα της δεν είναι ικανοποιητική προσθέτουμε λίγο αλεύρι ακόμη. Τέλος προσθέτουμε τα τσιγαριστά χόρτα χωρίς τυχόν υγρά, τις ελιές και τα υπόλοιπα τυριά. Ψήνουμε σε 175° σε φούρνο για 35-40 λεπτά.



Αλμυρό ΚΕΪΚ

με ποικιλία τυριών

ΥΛΙΚΑ α' μείγματος:

Βούτυρο αγελάδας 250γρ. ή 1&1/4 φλιτζάνι τσαγιού

Στακοβούτυρο 150γρ. ή 2/3 φλιτζάνια τσαγιού

Ελαιόλαδο 100γρ. ή 1/2 φλιτζάνι τσαγιού

Αλάτι 15γρ. ή 2 κοφτές κουταλιές της σούπας

Ζάχαρη 15γρ. ή 2 κοφτές κουταλιές της σούπας.

Ξύσμα από ένα λεμόνι

Μαύρο Πιπέρι φρέσκο σπασμένο σε χοντρά κομμάτια,
μία κοφτή κουταλιά της σούπας

ΥΛΙΚΑ β' μείγματος:

Αυγά 600γρ. (10 τεμάχια)

ΥΛΙΚΑ γ' μείγματος:

Αλεύρι Για Όλες τις Χρήσεις ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ 4&1/2 φλιτζάνια τσαγιού

Μπέικιν πάουντερ 40γρ. ή 4 κοφτές κουταλιές της σούπας

ΥΛΙΚΑ δ' μείγματος:

Λευκό τυρί Κρητικό (τύπου φέτας) 300γρ. ή 2 φλιτζάνια τσαγιού

Γραβιέρα 200γρ. ή 1&1/2 φλιτζάνια τσαγιού

Καπνιστό τυρί Μετσόβου 200γρ. ή 1&1/2 φλιτζάνι τσαγιού

Όλα τα τυριά κομμένα σε μικρούς κύβους.

Το τυρί τύπου φέτας μπορεί να είναι χοντροτριμμένο στο χέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Χτυπάμε στο μίξερ ή στο χέρι επίμονα τα υλικά του μείγματος α' να αφρατέψουν καλά.
- Προσθέτουμε το μείγμα β'.
- Εκτός μίξερ αφομοιώνουμε - ομογενοποιούμε με τη βοήθεια εύκαμπτης σπάτουλας, το μείγμα γ' με το ενιαίο πια μείγμα που προέκυψε από τα α' και β' μείγματα.
- Τέλος προσθέτουμε και τα υλικά του δ' μείγματος ανακατεύοντας απαλά.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο 170°C - 175°C για 45 λεπτά.





ΛΑΔΕΝΙΑ

ΥΛΙΚΑ για τη ζύμη:

Μίγμα για Χωριάτικο Ψωμί 250γρ.

Μίγμα για Ψωμί Ολικής 250γρ.

Μίγμα για Πίτσα ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ 500γρ.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Φτιάχνουμε ζυμάρι ακολουθώντας τη συνταγή για πίτσα που βρίσκεται στο πακέτο του μίγματος για πίτσα.
- Για δύο μεγάλες λαδένιες χωρίζουμε το ζυμάρι μας στα δύο και το τοποθετούμε σε ταψιά που έχουμε λαδώσει και πασπαλίσει με λίγο φιλό και χοντρό σιμιγδάλι των Μύλων Κρήτης.
- Αφήνουμε τα ζυμάρια να ξεκουραστούν σκεπασμένα με πετσέτα για 30 - 40 λεπτά και έπειτα τα ανοίγουμε πιέζοντας με τις άκρες των δακτύλων μας ώστε να απλωθούν περίπου σε όλη την επιφάνεια του ταψιού μας και να μοιάζουν με άψητη λαγόνα.

ΥΛΙΚΑ για τη γέμιση:

Τυριά από Αιγοπρόβιο γάλα: α) πηχτόγαλο Χανίων 200γρ. ή 1 & ½ φλιτζάνι τσαγιού. β) φέτα ή κρητικό λευκότυρο 150γρ. ή 1 φλιτζάνι τσαγιού. γ) προαιρετικά 200γρ. μαλάκα ή 1 & 1/2 φλιτζάνι τσαγιού. Κρεμμύδια σε λεπτές φέτες 800γρ. ή 5 ½ φλιτζάνια τσαγιού Φιλετάκια αντζούγιας περίπου 20

Ελιές Καλαμών (χωρίς κουκούτσια) 100γρ. ή τα 2/3 από ένα φλιτζάνι τσαγιού

Ελιές Τσακιστές (πράσινες) 100γρ. ή τα 2/3 από ένα φλιτζάνι τσαγιού

Αλατσολιές 50γρ. ή σχεδόν μισό φλιτζάνι τσαγιού

Ημήςλιαστες ντομάτες ή ντοματίνια περίπου 24 τεμάχια

Αρωματικά χόρτα για το τελικό γαρνίρισμα:

Φρέσκια ρίγανη - λεμονοθύμαρο - θρούμπη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Ψήνουμε στον φούρνο 180 - 200°C κυρίως ώπου να πάρει χρώμα το κάτω μέρος της λαδένιας.
- Λίγο πριν σερβίρουμε ραντίζουμε με έξτρα παρθένο ελαιόλαδο ΑΒΕΑ.





Οχτώ συνταγές με αγαπημένα υλικά που τόσο γενναιόδωρα ο τόπος μας και η πατροπαράδοτη γνώση μας έχουν χαρίσει. Φτιαγμένες με πολύ αγάπη... εμπνευσμένες από τα βιώματα μου που ξεκινούν από την πρώιμη παιδική μου ηλικία. Ευχαριστώ τους ΜΥΛΟΥΣ ΚΡΗΤΗΣ που από τις αρχές της δεκαετίας του 1990 με συντροφεύουν με την δουλειά τους ανήσυχα και δημιουργικά στο γαστρονομικό μου δρόμο. Εύχομαι μέσα από αυτό το βιβλιαράκι να βρείτε όλοι εσείς εναύσματα ...που θα δώσουν χαρά σε εσάς και τους ανθρώπους που έχετε δίπλα σας.

ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ.

Ιωσήφ Αποστολάκης
Chef

Φωτογραφίες: Γιάννης Κουκουράκης
Food styling: Γεωργία Ματσαμάκη
Σκεύη, υαλικά: Ζαγουράκης Γ. & ΣΙΑ ΟΕ