



**ΜΥΛΟΙ  
ΚΡΗΤΗΣ**

ΟΙ ΣΕΦ  
ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝ  
ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΣΥΛΛΟΓΗ Α'



# ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ ΧΑΛΒΑΣ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ, ΚΑΡΥΔΑ ΚΑΙ ΑΜΥΓΔΑΛΟ

## ΥΛΙΚΑ

### ΓΙΑ ΤΟ ΧΑΛΒΑ

**500 γρ. Σιμιγδάλι Χονδρό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**  
**300 γρ. Εξαιρετικό Παρθένο**  
**Ελαιόλαδο ΠΟΠ Κολυμβαρίου ΑΒΕΑ**  
**100 γρ. καρύδα**  
**50 γρ. αμύγδαλα φιλέ**

### ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

**2 γαρίφαλα**  
**1 κανέλα Κεϋλάνης**  
**ξύσμα από 1 πορτοκάλι**  
**3 σαγόνες Αιθέριο Έλαιο ΒΙΟΧΥΜ Πορτοκάλι**  
**900 γρ. νερό**  
**100 γρ. Φυσιικός Χυμός Πορτοκάλι Creta Fresh**  
**750 γρ. ζάχαρη**

## ◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Βάζουμε σε μία κασαρόλα όλα τα υλικά για το σιρόπι και το αφήνουμε να βράσει για περίπου 5 λεπτά. Σε μία άλλη κασαρόλα βάζουμε το λάδι και το σιμιγδάλι να καβουρδιστούν ελαφρά. Μόλις γίνει το σιρόπι το μεταφέρουμε προσεκτικά λίγο λίγο στο μίγμα με το λάδι και το σιμιγδάλι ανακατεύοντας συνέχεια σε χαμηλή φωτιά μέχρι να πήξει. Προς το τέλος προσθέτουμε την καρύδα με το αμύγδαλο φιλέ.

Το βάζουμε σε φόρμα μέχρι να κρυώσει.







## ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΕΣ

### ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ ΤΑΡΤΑΣ

**250 γρ. Αλεύρι Σκληρό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**

**100 γρ. άχνη ζάχαρη**

**100 γρ. βούτυρο**

**1 αυγό**

**15 γρ. νερό**

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

**500 γρ. Γάλα Καταικίσιο Πλήρες Βέρο Κρητικό**

**125 γρ. ζάχαρη**

**1 βανίλια Μαδαγασκάρης**

**2 κρόκοι αυγών**

**1 αυγό**

**50 γρ. Αλεύρι Σκληρό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**

ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΥΛΙ

**100 γρ. φράουλες**

**30 γρ. ζάχαρη**

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη ζύμη της τάρτας ανακατεύουμε στον κάδο του μίξερ όλα τα υλικά σε θερμοκρασία δωματίου μέχρι να ομογενοποιηθούν και φυλάμε τη ζύμη στο ψυγείο για μισή ώρα μέχρι να σφίξει. Ανοίγουμε τη ζύμη σε αλευρωμένη και κρύα επιφάνεια με τον πλάστη κι έπειτα την απλώνουμε στις ταρτιέρες και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 °C για 12 περίπου λεπτά. Για την κρέμα ζαχαροπλαστικής σε μια μπασίνα χτυπάμε τη ζάχαρη με τους κρόκους και το αυγό μέχρι το μείγμα να ασπρίσει και στο τέλος προσθέτουμε το αλεύρι. Ζεσταίνουμε το γάλα με τη βανίλια και το προσθέτουμε αργά αργά στο μίγμα μας. Επιστρέφουμε το μίγμα στην κατσαρόλα και το ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να βράσει και να σφίξει. Όταν είναι έτοιμο το βάζουμε σε ένα μπολ και το σκεπάζουμε με μεμβράνη καλύπτοντας την επιφάνειά του. Για το κουλί φράουλας χτυπάμε στο μούλτι τις φράουλες με τη ζάχαρη μέχρι να ομογενοποιηθούν. Στήνουμε στις κρούες τάρτες την κρέμα ζαχαροπλαστικής με ένα κορνέ, κόβουμε φρέσκες φράουλες από πάνω και τέλος προσθέτουμε το κουλί φράουλας.







## ΦΟΝΤΑΝ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΜΕ ΕΣΠΡΕΣΟ

(για 8 φοντάν)

### ΥΛΙΚΑ

**250 γρ.** κουβερτούρα

**250 γρ.** βούτυρο

**5 αυγά**

**200 γρ.** ζάχαρη

**100 γρ. Αλεύρι Μαλακό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**

**60 γρ.** εσπρέσο

### ◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Στον κάδο του μίξερ χτυπάμε πολύ καλά τα αυγά με τη ζάχαρη, προσθέτουμε το εσπρέσο και το αλεύρι. Στο τέλος προσθέτουμε την κουβερτούρα με το βούτυρο που τα έχουμε λιώσει σε μπεν μαρί. Βουτυρώνουμε κι αλευρώνουμε τα φορμάκια μας, γεμίζοντας τα 3/4 και ψήνουμε στους 190 °C για 10 λεπτά.







## ΠΑΝ ΚΕΪΚΣ

### ΥΛΙΚΑ

**400 γρ. Ρόφημα Βρώμης Vero Cereal**

**375 γρ. Αλεούρι για Όλες Τις Χρήσεις ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**

**60 γρ. ζάχαρη**

**15 γρ. baking powder**

**8 γρ. σόδα μαγειρικής**

**6 γρ. αλάτι**

**2 αυγά**

**30 γρ. Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο Βιολογικό ΑΒΕΑ**

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

**20 γρ. Χαρουπόμελο ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**

### ◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Χτυπάμε τα αυγά με το λάδι, προσθέτουμε το ρόφημα και τέλος όλα τα υπόλοιπα στέρεα υλικά. Βάζουμε σε αντικολλητικό τηγάνι από μία κουταλιά και τηγανίζουμε. Στο τέλος προσθέτουμε φρέσκα φρούτα και λίγο χαρουπόμελο.







# ΜΠΡΙΟΣ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ

## ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ

### ΥΛΙΚΑ

#### ΓΙΑ ΤΑ ΜΠΡΙΟΣ

- 290 γρ. Αλεύρι για Τσουρέκι ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**
- 100 γρ. βούτυρο**
- 3 αυγά**
- 25 γρ. ζάχαρη**
- 1 κουταλάκι του καφέ αλάτι**
- 12 γρ. φρέσκια μαγιά**
- 20 γρ. νερό**
- 1 σακουλάκι βανίλια - ζάχαρη**

#### ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

- 500 γρ. Γάλα Καταικίσιο Πλήρες Βέρο Κρητικό**
- 125 γρ. ζάχαρη**
- 1 βανίλια Μαδαγασκάρης**
- 2 κρόκοι αυγών**
- 1 αυγό**
- 50 γρ. Αλεύρι για Τσουρέκι ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**
- 1 σακουλάκι βανίλια - ζάχαρη**

#### ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

- 50 γρ. δάκρυα σοκολάτας**

### ◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Για τα μπριός λιώνουμε τη μαγιά σε χλιαρό νερό και τη βάζουμε στο μίξερ μαζί με τα υπόλοιπα υλικά και χτυπάμε πολύ καλά με το γάντζο για περίπου δέκα λεπτά μέχρι να έχουμε ένα ελαστικό ζυμάρι που να ξεκολλάει από τα τοιχώματα. Όταν είναι έτοιμο το μεταφέρουμε σε ένα μπολ σκεπασμένο με 1 πετσέτα και το αφήνουμε να φουσκώσει για περίπου 2 ώρες.

Για την κρέμα ζαχαροπλαστικής σε μια μπασίνα χτυπάμε τη ζάχαρη με τους κρόκους και το αυγό μέχρι το μείγμα να ασηρίσει και στο τέλος προσθέτουμε το αλεύρι. Ζεσταίνουμε το γάλα με τη βανίλια και το προσθέτουμε σιγά σιγά στο μίγμα μας. Επιστρέφουμε το μίγμα στην κατασρόλα και το ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να βράσει και να σφίξει. Όταν είναι έτοιμο το βάζουμε σε ένα μπολ και το σκεπάζουμε με μεμβράνη καλύπτοντας την επιφάνειά του.

Σε ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια, ανοίγουμε με τον πλάστη σε παραλληλόγραμμο σχήμα το ζυμάρι μας. Στη μία μεριά προσθέτουμε κρέμα ζαχαροπλαστικής (όσο χρειάζεται) και τα δάκρυα σοκολάτας κι έπειτα το διπλώνουμε και το κόβουμε σε παραλληλόγραμμα με πάχος 3 δαχτύλων περίπου και τα τοποθετούμε σε ταψί με λαδοκόλλα. Τα αφήνουμε να φουσκώσουν για μία περίπου ώρα και τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 °C για 12 λεπτά.





# Οικογενειακές δημιουργίες οικογενειακές αξίες!

[www.mills.gr](http://www.mills.gr)



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

**ΜΥΛΟΙ  
ΚΡΗΤΗΣ**

*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 Αλευροβιομηχάνων της Ελλάδος.



**ΑΛΕΥΡΙ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ**  
Πιστοποιημένο από την TÜV HELLAS σύμφωνα με την προδιαγραφή του Συνδέσμου Αλευροβιομηχάνων της Ελλάδος

# Βέρο Κρυτικό

## Γαλακτοκομικά προϊόντα



Κατσικίσιο γάλα  
Πλήρες 3,5%



Κατσικίσιο γάλα  
Ελαφρύ 1,5%

Κατσικίσιο γιαούρτι 4%



Σοκολάτα παγωτό  
από κατσικίσιο γάλα



Κρέμα παγωτό  
από κατσικίσιο γάλα



Φράουλα παγωτό  
από κατσικίσιο γάλα



Κατσικίσιο Τυρί  
για ντάκο





# VERO CEREAL



Απολαυστικά  
Vegan ροφήματα  
σε μοναδικές γεύσεις



- ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ
- ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ
- ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ
- ΠΗΓΗ ΕΔΟΔΙΜΩΝ 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, αλλά και για χρήση στη μαγειρική ή τη ζαχαροπλαστική.



# Creta fresh

## Φυσιικοί χυμοί



Πορτοκάλι



Βιολογικό  
πορτοκάλι



Γκρέιπφρουτ



10 Φρούτα  
7 Βιταμίνες



Πορτοκάλι  
Μήλο  
Βερίκοκο



Λεμόνι

## 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  
  
Κολυμβάρι  
Χανίων  
Κρήτης  
Π.Ο.Π.



Εξαιρετικό  
παρθένο  
ελαιόλαδο



Ελαιόλαδο



Ραφινέ



Πυργνέλαιο



Βαλσάμικο  
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




Κρεμοσαπούνι  
ελαιόλαδο  
λεβάντα



Βρεφικό  
σαμπουάν  
& αφρόλουτρο



Παιδικό  
σαμπουάν  
& αφρόλουτρο



## ΜΙΝΙ ΤΑΡΤΑΚΙΑ ΜΕ ΜΟΥΣ ΑΠΟ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ

### ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΡΤΑ

**250 γρ. Αλεύρι**  
**Βιολογικό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**  
**125 γρ. βούτυρο**  
σε θερμοκρασία δωματίου  
**5 γρ. αλάτι**  
**1 κρόκος**  
**40 γρ. νερό**

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

**400 γρ. Κατσικίσιο τυρί**  
**για Ντάκο Βέρο Κρητικό**  
**20 γρ. Εξαιρετικό Παρθένο**  
**Ελαιόλαδο Κορωνέικη ΑΒΕΑ**  
**20 φύλλα** βασιλικό ψιλοκομμένο  
**1 πρέζα** ρίγανη  
αλάτι - πιπέρι


### ◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Για την τάρτα, βάζουμε όλα τα υλικά στο μίξερ και χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί στο ψυγείο για 1 ώρα. Απλώνουμε το ζυμάρι στις φόρμες τάρτας και το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 °C για 12 περίπου λεπτά.

Για τη γέμιση, βάζουμε το κατσικίσιο τυρί σε ένα μπολ, προσθέτουμε αλατοπίπερο (ανάλογα με την προτίμησή μας), ψιλοκομμένο βασιλικό και ελαιόλαδο. Τα ανακατεύουμε καλά και γεμίζουμε τα ταρτάκια.







## ΑΛΜΥΡΟ ΚΕΙΚ ΜΕ ΑΠΑΚΙ, ΠΡΑΣΟ ΚΑΙ ΦΕΤΑ

### ΥΛΙΚΑ

2 πράσα φιλοκομμένα	300 γρ. φέτα κομμένη σε κύβους
1 κρεμμύδι	100 γρ. απάκι φιλοκομμένο
250 γρ. βούτυρο λιωμένο	50 γρ. γραβιέρα
400 γρ. Αλεύρι Μαλακό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ	1 κ.γ. μπέικιν πάουτερ
50 γρ. μύρη ζάχαρη	6 αυγά
100 γρ. κρέμα γάλακτος	αλάτι - πιπέρι

### ◀ ΕΚΤΕΛΣΗ ▶

Σωτάρουμε το κρεμμύδι και τα πράσα σε 50 γρ. από το βούτυρο να τσιγαριστούν λίγο. Έπειτα τα βάζουμε στον κάδο του μίξερ μαζί με όλα τα υπόλοιπα υλικά. Βουτυρώνουμε κι αλευρώνουμε μια φόρμα, βάζουμε μέσα το μίγμα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 °C για 50 περίπου λεπτά.







## ΦΟΚΑΤΣΙΑ ΜΕ ΛΙΑΣΤΗ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΘΥΜΑΡΙ

ΥΛΙΚΑ

**500 γρ. Μίγμα Για Πίτσα ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**

**15 γρ. φρέσκια μαγιά**

**15 γρ. ζάχαρη**

**11 γρ. αλάτι**

**82 γρ. Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο Τσουνάτη ΑΒΕΑ**

**247 γρ. νερό χλιαρό**

**2 γρ. θυμάρι**

**20 γρ. λιαστή ντομάτα ψιλοκομμένη**

← ΕΚΤΕΛΕΣΗ →

Σε ένα μπολ λιώνουμε τη μαγιά με το χλιαρό νερό. Στον κάδο του μίξερ βάζουμε όλα τα υλικά και τα ανακατεύουμε μέχρι να έχουμε μια ζύμη ελαστική που ξεκολλά από τα τοιχώματα. Το σκεπάζουμε με πετσέτα και το αφήνουμε να φουσκώσει για 1 ώρα. Χωρίζουμε το ζυμάρι σε 7 ίσες μπάλες (120 γρ. περίπου η κάθε μια) και τις πλάθουμε να είναι ομοιόμορφες. Τις βάζουμε σε ταψί με λαδόκολλα, τις αφήνουμε να φουσκώσουν για 30 λεπτά και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C για 18 περίπου λεπτά.





# ΚΟΥΛΟΥΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

## ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΑ ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ

**500 γρ. Αλεύρι Σκληρό ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**

**10 γρ. αλάτι χονδρό**

**25 γρ. μαγιά φρέσκια**

**300 γρ. νερό χλιαρό**

**35 γρ. ζάχαρη**

**25 γρ. Εξαιρετικό Παρθένο**

**Ελαιόλαδο ΠΓΕ ΑΒΕΑ**

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ

**400 γρ. νερό**

**2 κ.σ. μέλι ή**

**Χαρουπόμελο ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**

**σουσάμι**


## ◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Διαλύουμε τη μαγιά σε χλιαρό νερό, την προσθέτουμε στο μπολ με τα υπόλοιπα υλικά και ζυμώνουμε μέχρι να έχουμε μια εύπλαστη ζύμη. Σκεπάζουμε το ζυμάρι με μία πετσέτα και το αφήνουμε να φουσκώσει για 30 λεπτά. Λιώνουμε το μέλι στο χλιαρό νερό και βάζουμε σε ένα μπολ. Σε ένα άλλο βάζουμε το σουσάμι. Πλάθουμε κουλούρια των 100 γρ., τα βουτάμε στο νερό και μετά στο σουσάμι και τα τοποθετούμε σε ταιφι με λαδόκολλα. Τα σκεπάζουμε με πανί και τα αφήνουμε να φουσκώσουν για 30 λεπτά. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190 °C για 15 λεπτά περίπου.









## ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ ΜΕ ΔΙΚΟΚΚΟ ΣΙΤΑΡΙ

### ΥΛΙΚΑ

**500 γρ. Αλεύρι Ολικής Από Δίκοκκο Σιτάρι ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**

**200 γρ. Αλεύρι Εμπλουτισμένο Β12 ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ**

**12 γρ. αλάτι χονδρό**

**460 γρ. νερό κλιαρό**

**6 γρ. μαγιά φρέσκια**

### ◀ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ▶

Διαλύουμε τη μαγιά στο κλιαρό νερό και προσθέτουμε τα άλευρα με το αλάτι.

Τα ανακατεύουμε ώσπου να ξεκολλά η ζύμη από τα τοιχώματα.

Αφήνουμε τη ζύμη να φουσκώσει για 1 ώρα. Αφού έχουμε λαδώσει

καλά μία φόρμα μεταφέρουμε το μίγμα ξαναπλάθοντάς το.

Αφήνουμε να φουσκώσει για 30 λεπτά περίπου.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 °C για 30-35 λεπτά περίπου.





Οι Μύλοι Κρήτης αποτελούν ένα αναπόσπαστο κομμάτι κάθε επαγγελματία αλλά και ερασιτέχνη με τα άριστης ποιότητας προϊόντα τους.

Ευχαριστώ τους **Μύλους Κρήτης**, την **ΑΒΕΑ**, τη **BIOXYM** και το **Βέρο Κρητικό** για την εμπιστοσύνη που μου έδειξαν να αξιοποιήσω τα προϊόντα τους μέσα από 10 εύκολες και γευστικές συνταγές. Εύχομαι υγεία σε όλο τον κόσμο και καλό Πάσχα.

**Σταυριανάκης Αντώνης**  
Executive chef

Φωτογραφίες: Γιάννης Κουκουράκης / Food styling: Γεωργία Μασσαμάκη  
Σκεύη: Μανιάς Collection επαγγελματικός και οικιακός εξοπλισμός  
Χώρος φωτογράφισης εξωφύλλου: Πρατήριο ΑΒΕΑ, Σκαλίδη 116

**ΑΒΕΑ**  
πρατήριο  
εξελκτών προϊόντων