

## Πασχαλινές συνταγές.

Κωνσταντίνα Πάλλιου, Κλινική Διατροφολόγος-Διαπολόγος MSc.

### Άφράτα πασχαλινά κουλουράκια.

**Υλικά:** (για 120 κουλουράκια).

1 1/2 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις.

300 γρ. βούτυρο.

1/2 κιλό ζάχαρη.

Ξύσμα και χυμό από 1 πορτοκάλι.

2 φακελάκια άμωμωία.

2 βανίλιες.

10 αυγά.

**Εκτέλεση:** Ανακατεύουμε το βούτυρο με τη ζάχαρη, με το χέρι δε θέλει πολύ, προσθέτουμε τα αυγά, τις βανίλιες και το ξύσμα και ανακατεύουμε. Μέσα στο χυμό ρίχνουμε την άμωμωία να διαλυθεί και να φουσκώσει και προσθέτουμε στο μίγμα. Τέλος, ρίχνουμε το αλεύρι, να γίνει μια ζύμη μαλακή αλλά να μην κολλάει στα χέρια, αν χρειαστεί ρίχνουμε κι άλλο αλεύρι. Πλάθουμε τα κουλουράκια στο σχήμα που θέλουμε, τα βάζουμε σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί, τα αλείφουμε με αυγό από πάνω και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 βαθμούς στον αέρα για περίπου 10 με 15 λεπτά, μέχρι να πάρουν χρώμα. Κάθε κουλουράκι περιέχει:

Θερμίδες: 85

Πρωτεΐνες: 1,7 γρ.

Λίπη: 2,6 γρ.

Υδατάνθρακες: 14,4 γρ.

Χοληστερόλη: 23,4 χγρ.

### Άφράτα πασχαλινά τσουρέκια.

**Υλικά:** (8 μεγάλα τσουρέκια).

4 κιλά αλεύρι κατάλληλο για τσουρέκια.

18 αυγά.

500 γρ. φτυτίη.

2 φακ. μαχλέπι τριμμένο.

1 φακ. μαστίχα τριμμένη.

1.200 γρ. ζάχαρη.

1.200 ml γάλα πλήρες.

2 κ.γ. ξύσμα πορτοκάλι.

400 γρ. μαγιά νωπή.

**Εκτέλεση:** Λιώνουμε την μαγιά στο μισό χλιαρό γάλα και ρίχνουμε και λίγο αλεύρι, μισό κιλό, το σκεπάζουμε και αφήνουμε να φουσκώσει 1 ώρα. Βάζουμε σε μία μεγάλη λεκάνη όλο το αλεύρι και κάνουμε μία λακούβα στη μέση. Εκεί βάζουμε την μαγιά, την μαστίχα, το μαχλέπι και το ξύσμα. Λιώνουμε την ζάχαρη στο υπόλοιπο χλιαρό γάλα και το ρίχνουμε στη μαγιά. Ανακατεύουμε κυκλικά από μέσα προς τα έξω, μέχρι η ζύμη μας να «τραβήξει» όλο το αλεύρι. Στο τέλος, έχοντας λιώσει το βούτυρο και παίρνοντας 3 κ.σ. το ρίχνουμε στη ζύμη. Το ρίχνουμε όλο και, κάνοντας κυκλικές κινήσεις (από έξω προς τα μέσα), ζυμώνουμε μέχρι να τραβήξει όλο το βούτυρο. Αφήνουμε



να φουσκώσει (σε μία πιό μεγάλη λεκάνη) για 2 ώρες. Τα πλάθουμε σε ότι σχήμα θέλουμε, μετά τα αφήνουμε να φουσκώσουν για 20'. Τα αλείφουμε με αυγό (κρόκο+ λίγο γάλα). Ψήνουμε στους 170°C σε προθερμασμένο φούρνο, στον αέρα. Κάθε τσουρέκι περιέχει:

Θερμίδες: 3.060

Πρωτεΐνες: 68 γρ.

Λίπη: 75 γρ.

Υδατάνθρακες: 565 γρ.

Χοληστερόλη: 640 χγρ.

### Καλιτσούνια με σπανάκι και μυζήθρα.

**Υλικά:** (50 περίπου τεμάχια).

Για τη ζύμη:

1 κουταλάκι αλάτι.

1/2 φλυτζανάκι του καφέ ελαιόλαδο.

1 ποτήρι νερό χλιαρό.

Άλεύρι για όλες τις χρήσεις, όσο σπκώσει για μαλακή ζύμη.

Για τη γέμιση:

1 κιλό σπανάκι φιλοκομμένο.

1/2 κιλό μυζήθρα ή ανθότυρο.

1 ξερό κρεμμύδι φιλοκομμένο.

Δυόσμο, μάραθο.

Άλατι, πιπέρι.

Λίγο λάδι.

Για το αλείμμα:

1 αυγό χτυπημένο με ελάχιστο νερό.

Σουσάμι.

**Εκτέλεση:** Βάζουμε σε μία λεκάνη το φιλοκομμένο σπανάκι, το κρεμμύδι, το δυόσμο, το μάραθο, τη μυζήθρα ή τον ανθότυρο, ό,τι προτιμάμε, ή και τα δύο, αλάτι, πιπέρι και λίγο λάδι και ανακατεύουμε να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα. Γεμίζουμε ένα πιάτο με το μείγμα που φτιάξαμε και ξεκινάμε. Φτιάχνουμε το ζυμάρι με το αλεύρι, το λάδι, το νερό και το αλάτι. Με ένα πλάστη ανοίγουμε φύλλο, όχι πολύ λεπτό. Κόβουμε με το μαχαίρι σε τετράγωνα το φύλλο. Γεμίζουμε το κάθε τετράγωνο, που κόψαμε, με μία κουταλιά της σούπας από τη γέμιση, που έχουμε ήδη στο πιάτο μας. Διπλώνουμε τις δυο απέναντι γωνίες του φύλλου. Το ίδιο κάνουμε και με τις άλλες δυο γωνίες και πατάμε ελαφρά με το δάχτυλό μας το καλιτσούνι στο κέντρο να «κολλήσει». Τα άραδειάζουμε σε ταψί, που έχουμε στρώσει αντικολλητικό χαρτί, τα αλείφουμε με χτυπημένο αυγό και τα πασπαλίζουμε με το σουσάμι. Ψήνουμε τα καλιτσούνια μας σε προθερμασμένο φούρνο στους 180-200°C βαθμούς για 1 ώρα περίπου.

Κάθε καλτσούνι περιέχει:

Θερμίδες: 42,5

Πρωτεΐνες: 1,3 γρ.

Λίπη: 3,5 γρ.

Υδατάνθρακες: 0,5 γρ.

Χοληστερόλη: 10 χγρ. 

