

ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΥΓΛΟΥ Α.Β.Ε.Ε.
570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ,
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΤΗΛ.: 2310 389700

Τις συνταγές επιμελήθηκε
ο σεφ Νίκος Κατσάνης και η
φωτογράφιση έγινε στο εστιατόριό του
“ Η σουσουράδα
και ο σπουδός σκαντζόχοιρος”
στην Αθύο Χαλκιδικής,
από το φωτογράφο Κώστα Αμοιρίδη.

Αφοι
Χαΐτογλου
ΑΠΟ ΤΟ 1924

Αφοι
Χαΐτογλου
ΑΠΟ ΤΟ 1924

συνταγές με
πλιγούρι

από τον
σεφ Νίκο Κατσάνη

Το πλιγούρι στην Ελληνική κουζίνα

Από το αρχαιοελληνικό “άλφιτον” και “κρίμνον”, στο νεοελληνικό πλιγούρι.

Πλιγούρι είναι το αποτέλεσμα της άλεσης του αποφλοιωμένου σιταριού.

Στην Ελληνορθόδοξη παράδοση το ολόκληρο σιτάρι υπάρχει μόνο για θρησκευτικούς λόγους.

Είτε, δηλαδή, σαν κόλλυβα, είτε σαν άμυλο - συμπλήρωμα γαρνιτούρα σε κουρμπάνια.

Το βρώσιμο σιτάρι υπήρχε πάντα ως: αλεύρι ή πλιγούρι μέτριο ή χονδρό. Ενώ του πρώτου η χρήση μέχρι σήμερα δεν έχει αλλάξει, τα άλλα δύο, μετά την έλευση του ρυζιού, κόντεψαν να γίνουν μέρος της ιστορικής Ελληνικής κουζίνας.

Παλαιότερα η χρήση του πλιγουριού, περιοριζόταν σχεδόν αποκλειστικά και μόνο στη παρασκευή του τραχανά και του ξινόχοντρου στην Κρήτη.

Τελευταία φορά που συνάντησα το πλιγούρι σε ζώσα ελληνική κουζίνα ήταν στις αρχές το 60 στον Πολύγυρο Χαλκιδικής, σαν πιλάφι! Έκτοτε δεν το συνάντησα παρά μόνον στα Πομακοχώρια και στις κουζίνες νέων chef της περασμένης δεκαετίας που έχοντας γευστική μνήμη θέλησαν να επαναποθετήσουν το προϊόν στην νέα Ελληνική κουζίνα.

Σήμερα πια, το πλιγούρι είναι τοποθετημένο στα ράφια των super market και μάλιστα ανάμεσα στα προϊόντα ευρείας κατανάλωσης και όχι στα ειδικής διατροφής.

Το πλιγούρι μπορεί να χρησιμοποιηθεί:

- 1) Σαν αντικατάσταση του ρυζιού: στο πιλάφι, στα γεμιστά, σε σουπες όπως τα γιουβαρλάκια, στο ρυζόγαλο, σε πίτες
- 2) Σαν αντικατάσταση διαφόρων ζυμαρικών, όπως: το κριθαράκι, το ασπράκι, το κουσκουσάκι
- 3) Μέσα σε κιμάδες, αντικαθιστώντας το ψωμί ή το παξιμάδι.

Γενικές οδηγίες παρασκευής

Για το μαγείρεμα:

Βράζουμε δύο κούπες νερό με αλάτι. Προσθέτουμε μία κούπα πλιγούρι και το αφήνουμε να βράσει μέχρι να “πιει” όλο το νερό. Αποσύρουμε από τη φωτιά, σκεπάζουμε με μια πετσέτα και το αφήνουμε να φουσκώσει. Μπορούμε να το αρωματίσουμε με ότι μυρωδικά θέλουμε και να το χρωματίσουμε π.χ. με σαφράν ή παντζάρια.

Για τις σαλάτες:

Μουλιάζουμε το πλιγούρι για 1-2 ώρες, το στραγγίζουμε και στη συνέχεια το προσθέτουμε στις σαλάτες και το αφήνουμε να φουσκώσει, απορροφώντας τα υγρά των λαχανικών.

ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ

Υλικά:

- 1.200 γρ. σουπιές καθαρισμένες
- 250 γρ. πλιγούρι μέτριο (1 φάκελο)
- 1 ποτήρι λευκό κρασί
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 4 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
- ½ ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
- ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι, χυμό από 1 λεμόνι

Εκτέλεση:

Πλένουμε καλά τις σουπιές, τις ζεματάμε σε μπόλικο νερό, τις στραγγίζουμε (κρατούμε όμως το ζωμό), χωρίζουμε τα κεφάλια από το σώμα, κόβουμε σε χονδρά κομμάτια το σώμα και σε μικρότερα τα κεφάλια. Σ' ένα βαθύ πηγάρι σοτάρουμε στο ελαιόλαδο το κρεμμύδι με τις σουπιές, σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε μέρος από τον ζωμό που κρατήσαμε, αλάτι & πιπέρι και αφήνουμε να σιγοψηθεί το φαγητό σκεπασμένο μέχρι να μαλακώσουν οι σουπιές. Στη συνέχεια, προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού & 450 ml ζωμού και ρίχνουμε και το πλιγούρι. Ανακατεύουμε και αφήνουμε να πάρει βράση. Απομακρύνουμε από τη φωτιά το πηγάρι, προσθέτουμε τον άνηθο, διορθώνουμε τη γεύση σε αλάτι και πιπέρι, ανακατεύουμε, σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε να φουσκώσει για 10 λεπτά.





ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ

Υλικά:

1 κιλό κιμά (μισό μοσχαρίσιο & μισό χοιρινό) μία φορά περασμένο από τη μηχανή
125 γρ. πλιγούρι μέτριο (½ φάκελο)
70 ml νερό
50 γρ. ελαιόλαδο
2 ντομάτες
1 αυγό
1 κρεμμύδι ξερό
1 πράσινη πιπεριά
1 κόκκινη πιπεριά
1 ματσάκι δυόσμο
1 κουταλιά μπέικιν πάουντερ
αλάτι, πιπέρι, δυόσμο ξερό
Παρθένο Σπασμέλαιο, για το τηγάνι

Εκτέλεση:

Στο μπλέντερ πολτοποιούμε τα κρεμμύδια, τις πιπεριές και τη ντομάτα, προσθέτοντας και το νερό.
Σε μία λεκανίτσα ζυμώνουμε τον κιμά με το ελαιόλαδο, τον πολτό των λαχανικών, το αυγό, το αλάτι, το πιπέρι, τον ξερό δυόσμο και το πλιγούρι.
Σκεπάζουμε τη λεκάνη με μεμβράνη και την βάζουμε στο ψυγείο για 2-3 ώρες, ώστε να φουσκώσει το πλιγούρι.
Στη συνέχεια προσθέτουμε το μπέικιν πάουντερ, τον φρέσκο δυόσμο, διορθώνουμε με αλάτι και πιπέρι, πλάθουμε, αλευρώνουμε και τηγανίζουμε.

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ

Υλικά:

10 μελιτζάνες Λαγκαδιανές (μακρόστενες)
250 γρ. πλιγούρι μέτριο (1 φάκελο)
400 γρ. ψιλοκομμένη ντομάτα (κονκασέ)
2 ντομάτες
3 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα
4 σκελίδες σκόρδο
ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι
μαϊντανό ψιλοκομμένο

Εκτέλεση:

Πλένουμε τις μελιτζάνες και τις χαράζουμε κατά μήκος, τις ροδίζουμε και τις τοποθετούμε σε ένα ταψί.
Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το σκόρδο και το λάδι. Προσθέτουμε το μισό κονκασέ, το αλάτι, το πιπέρι και το πλιγούρι και σιγομαγειρεύουμε.
Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, ρίχνουμε τον μαϊντανό και ανακατεύουμε. Γεμίζουμε τις μελιτζάνες, αφού τις έχουμε αλατίσει, κόβουμε τις ντομάτες σε φέτες και σκεπάζουμε το άνοιγμα με την γέμιση.
Προσθέτουμε στο ταψί ελαιόλαδο, το υπόλοιπο κονκασέ και ψήνουμε στον φούρνο, στους 200° C, μέχρι να ροδίσουν οι ντομάτες.



ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ

Υλικά:

1 κιλό κιμά (μισό μοσχαρίσιο & μισό χοιρινό) μία φορά περασμένο από τη μηχανή
125 γρ. πλιγούρι μέτριο (½ φάκελο)
70 ml νερό
50 γρ. ελαιόλαδο
2 ντομάτες
1 αυγό
1 κρεμμύδι ξερό
1 πράσινη πιπεριά
1 κόκκινη πιπεριά
1 ματσάκι δυόσμο
1 κουταλιά μπέικιν πάουντερ
αλάτι, πιπέρι, δυόσμο ξερό
Παρθένο Σπασμέλαιο, για το τηγάνι

Εκτέλεση:

Στο μπλέντερ πολτοποιούμε τα κρεμμύδια, τις πιπεριές και τη ντομάτα, προσθέτοντας και το νερό.
Σε μία λεκανίτσα ζυμώνουμε τον κιμά με το ελαιόλαδο, τον πολτό των λαχανικών, το αυγό, το αλάτι, το πιπέρι, τον ξερό δυόσμο και το πλιγούρι.
Σκεπάζουμε τη λεκάνη με μεμβράνη και την βάζουμε στο ψυγείο για 2-3 ώρες, ώστε να φουσκώσει το πλιγούρι.
Στη συνέχεια προσθέτουμε το μπέικιν πάουντερ, τον φρέσκο δυόσμο, διορθώνουμε με αλάτι και πιπέρι, πλάθουμε, αλευρώνουμε και τηγανίζουμε.



ΜΠΑΚΛΑΒΑΣ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ

Υλικά:

1 & ½ κιλά φύλλο κρούστας
500 γρ. πλιγούρι μέτριο (2 φάκελοι)
300 γρ. φρέσκο βούτυρο λειωμένο
1 κουταλάκι κανέλλα σε σκόνη
½ κουταλάκι γαρύφαλλο τριμμένο
& ολόκληρα γαρύφαλλα για την διακόσμηση

Υλικά για το σιρόπι:

2 ποτήρια ζάχαρη ΗΑΙ
2 ποτήρια νερό
2 ποτήρια γλυκόζη ΗΑΙ

Εκτέλεση:

Σ' ένα τηγάνι με μία κουταλιά βούτυρο ροδίζουμε το πλιγούρι σε χαμηλή φωτιά. Στη συνέχεια, το αποσύρουμε από τη φωτιά και όταν κρυώσει το πλιγούρι, προσθέτουμε και τα μυρωδικά.
Σ' ένα ταψί, στρώνουμε 5 φύλλα κρούστας βουτυρώνοντάς τα με ένα πινέλο, από πάνω βάζουμε πλιγούρι και σκεπάζουμε με βουτυρωμένο φύλλο. Προσθέτουμε ξανά γέμιση και συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία μέχρι να μείνουν 5 τελευταία φύλλα με τα οποία σκεπάζουμε τον μπακλαβά. Χαράζουμε και κόβουμε την επιφάνεια του με ένα κοφτερό μαχαίρι, "καίμε" το βούτυρο και περικύνουμε το γλυκό. Ψήνουμε σε μέτριο, προθερμασμένο, φούρνο για περίπου μία ώρα.

Σιρόπι: Σ' ένα κατσαρολάκι βράζουμε τα υλικά του σιροπιού για 10 λεπτά. Το αφήνουμε να το κρυώσει για λίγο και περικύνουμε τον μπακλαβά όσο είναι ακόμα ζεστός.



ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ

Υλικά:

7 πιπεριές
7 ντομάτες
250 γρ. πλιγούρι χονδρό (1 φάκελος)
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
30 γρ. σταφίδες
30 γρ. φουντούκια σπασμένα
ψιλοκομμένο δυόσμο
αλάτι, πιπέρι
ελαιόλαδο
500 ml ζωμό λαχανικών ή κότας

Εκτέλεση:

Σοτάρουμε τα κρεμμύδια, προσθέτουμε το πλιγούρι και ανακατεύουμε καλά. Αφαιρούμε το εσωτερικό από τις ντομάτες και το προσθέτουμε στο πλιγούρι με τα κρεμμύδια. Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε 300 ml από τον ζωμό και μαγειρεύουμε μέχρι να εξατμισθούν τα υγρά. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, ρίχνουμε τον δυόσμο, τις σταφίδες και τα φουντούκια, ανακατεύουμε καλά και ξεκινούμε να γεμίσουμε τις ντομάτες. Αφού ολοκληρώσουμε με τις ντομάτες, προσθέτουμε στο υπόλοιπο μείγμα ένα φλιτζανάκι ακόμη από το ζωμό, ανακατεύουμε και πάλι καλά και γεμίζουμε τις πιπεριές. Σε μπλέντερ ρίχνουμε τα υπόλοιπα 150ml του ζωμού, λίγο ελαιόλαδο, μία ντομάτα, μία πιπεριά και πολτοποιούμε. Αυτό το μείγμα το ρίχνουμε πάνω από τα γεμιστά, τα σκεπάζουμε με βρεγμένη λαδόκολλα και ψήνουμε στο φούρνο, στους 200° C, για 35 λεπτά.

TIPS Εάν περισσέψει γέμιση την ρίχνουμε στο ταψί ανάμεσα στα γεμιστά.



ΠΛΙΓΟΥΡΟΤΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

Υλικά:

250 γρ. πλιγούρι χονδρό (1 φάκελος)
500 ml ζωμό, μέσα στον οποίο βράσαμε τα κοτσάνια από τα μανιτάρια
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
250 γρ. πλευρώτους
250 γρ. porto bello
250 γρ. άσπρα αραρικά
ελαιόλαδο
μαϊντανό
αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση:

Κόβουμε τα μανιτάρια σε χονδρές φέτες. Σε χαμηλή φωτιά ροδίζουμε στο ελαιόλαδο το κρεμμύδι, προσθέτουμε τα μανιτάρια, αρκετό αλάτι και πιπέρι και τα σιγομαγειρεύουμε. Μόλις τα μανιτάρια μαλακώσουν, προσθέτουμε το πλιγούρι ανακατεύουμε και προσθέτουμε σιγά - σιγά το ζωμό μέχρι να μελώσει το πλιγούρι. Διορθώνουμε με αλάτι και πιπέρι και σερβίρουμε με ξύσμα κεφαλοτυριού.

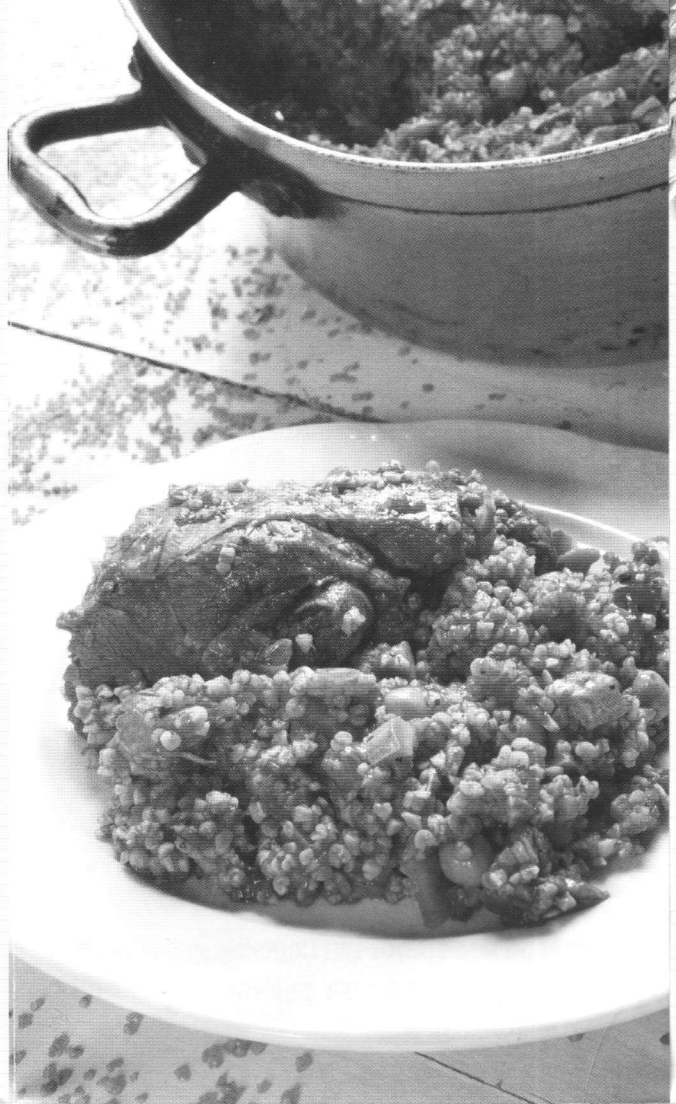
ΑΡΝΑΚΙ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ

Υλικά:

1.000 -1.200 γρ. αρνάκι σε κομματάκια
250 γρ. πλιγούρι χονδρό (1 φάκελος)
2 ντομάτες ψιλοκομμένες
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
2 καρότα σε κύβους
2 πράσινες και 2 κόκκινες πιπεριές σε κύβους
2 κολοκυθάκια σε κύβους
ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, δυόσμο και πάπρικα

Εκτέλεση:

Σε μια κασαρόλα, σοτάρουμε το κρεμμύδι και ροδίζουμε το αρνί. Προσθέτουμε τη ντομάτα, το δυόσμο και τα καρότα, ανακατεύουμε και σκεπάζουμε το αρνί με νερό, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και πάπρικα και σιγομαγειρεύουμε με σκεπασμένη την κασαρόλα. Μόλις μαγειρευτεί το κρέας, το αφαιρούμε από την κασαρόλα αφήνοντας μέσα 500ml από το ζωμό, στον οποίο προσθέτουμε τις πιπεριές και τα κολοκυθάκια. Μόλις αυτά πάρουν μια βράση προσθέτουμε και το πλιγούρι. Όταν το πλιγούρι "πιει" σχεδόν όλο το ζωμό, προσθέτουμε ξανά το κρέας, ανακατεύουμε, σκεπάζουμε με μεμβράνη και απομακρύνουμε την κασαρόλα από τη φωτιά. Αφήνουμε το φαγητό 10 λεπτά να φουσκώσει και στη συνέχεια το σερβίρουμε.



ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ

Υλικά:

125 γρ. πλιγούρι χοντρό (½ φάκελο)
1 λίτρο γάλα
500 ml νερό
125 -150 γρ. ζάχαρη, αναλόγως πόσο γλυκό το θέλουμε
35 γρ. κόρν φλάουρ ΗΑΙ
κανέλα για το σερβίρισμα (προαιρετικά)

Εκτέλεση:

Πλένουμε το πλιγούρι και το βράζουμε σε σιγανή φωτιά με το νερό.

Μόλις "σωθεί" το νερό, προσθέτουμε 750 ml γάλα.

Όταν το μείγμα μας αρχίζει να βράζει προσθέτουμε τη ζάχαρη, ανακατεύοντας συνεχώς.

Στο γάλα που κρατήσαμε (250 ml), διαλύουμε το κόρν φλάουρ. Το προσθέτουμε στο μείγμα μας, μόλις αυτό αρχίζει να πιάνει από πάνω πέτσα.

Συνεχίζουμε για λίγο να ανακατεύουμε μέχρι η κρέμα να πήξει και σερβίρουμε σε μπωλ, προσθέτοντας εφόσον θέλουμε κανέλα.

TIP Εάν θέλουμε να καραμελώσουμε την επιφάνεια της κρέμας, την πασπαλίζουμε με καστανή ζάχαρη ΗΑΙ και την "καίμε" με φλόγιστρο.



Το πλιγούρι στην Ελληνική κουζίνα

Από το αρχαιοελληνικό “άλφιον” και “κρίμνον”, στο νεοελληνικό πλιγούρι.

Πλιγούρι είναι το αποτέλεσμα της άλεσης του αποφλοιωμένου σιταριού.

Στην Ελληνορθόδοξη παράδοση το ολόκληρο σιτάρι υπάρχει μόνο για θρησκευτικούς λόγους.

Είτε, δηλαδή, σαν κόλλυβα, είτε σαν άμυλο - συμπλήρωμα γαρνιτούρα σε κουρμπάνια.

Το βρώσιμο σιτάρι υπήρχε πάντα ως: αλεύρι ή πλιγούρι μέτριο ή χονδρό. Ενώ του πρώτου η χρήση μέχρι σήμερα δεν έχει αλλάξει, τα άλλα δύο, μετά την έλευση του ρυζιού, κόντεψαν να γίνουν μέρος της ιστορικής Ελληνικής κουζίνας.

Παλαιότερα η χρήση του πλιγουριού, περιοριζόταν σχεδόν αποκλειστικά και μόνο στη παρασκευή του τραχανά και του ξινόχοντρου στην Κρήτη.

Τελευταία φορά που συνάντησα το πλιγούρι σε ζώσα ελληνική κουζίνα ήταν στις αρχές το 60 στον Πολύγυρο Χαλκιδικής, σαν πιλάφι! Έκτοτε δεν το συνάντησα παρά μόνον στα Πομακοχώρια και στις κουζίνες νέων chef της περασμένης δεκαετίας που έχοντας γευστική μνήμη θέλησαν να επανατοποθετήσουν το προϊόν στην νέα Ελληνική κουζίνα.

Σήμερα πια, το πλιγούρι είναι τοποθετημένο στα ράφια των super market και μάλιστα ανάμεσα στα προϊόντα ευρείας κατανάλωσης και όχι στα ειδικής διατροφής.

Το πλιγούρι μπορεί να χρησιμοποιηθεί:

- 1) Σαν αντικατάσταση του ρυζιού: στο πιλάφι, στα γεμιστά, σε σούπες όπως τα γιουβαρλάκια, στο ρυζόγαλο, σε πίτες
- 2) Σαν αντικατάσταση διαφόρων ζυμαρικών, όπως: το κριθαράκι, το αστράκι, το κουσκουσάκι
- 3) Μέσα σε κιμάδες, αντικαθιστώντας το ψωμί ή το παξιμάδι.

Γενικές οδηγίες παρασκευής

Για το μαγείρεμα:

Βράζουμε δύο κούπες νερό με αλάτι. Προσθέτουμε μία κούπα πλιγούρι και το αφήνουμε να βράσει μέχρι να “πει” όλο το νερό. Αποσύρουμε από τη φωτιά, σκεπάζουμε με μια πετσέτα και το αφήνουμε να φουσκώσει. Μπορούμε να το αρωματίσουμε με ότι μυρωδικά θέλουμε και να το χρωματίσουμε π.χ. με σαφράν ή παντζάρια.

Για τις σαλάτες:

Μουλιάζουμε το πλιγούρι για 1-2 ώρες, το στραγγίζουμε και στη συνέχεια το προσθέτουμε στις σαλάτες και το αφήνουμε να φουσκώσει, απορροφώντας τα υγρά των λαχανικών.