

10 Φεβρουαρίου 2017

Τρίγωνα με καρύδια (Καίτη Μαντζαρίδου)

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία



Βράζουμε το νερό, το μέλι και τη ζάχαρη για 5´ λεπτά. Στο σιρόπι αυτό ρίχνουμε τα καρύδια, το παξιμάδι και την κανέλα. Βουτυρώνουμε τα φύλλα ανά δύο και κόβουμε σε 7 λουρίδες το κάθε διπλό φύλλο. Βάζουμε σε κάθε λουρίδα από μια κουταλιά γέμιση, τυλίγουμε τα τρίγωνα και τα ψήνουμε. Κατόπιν ετοιμάζουμε το σιρόπι, το βράζουμε για 5´ λεπτά και με αυτό σιροπιάζουμε τα τρίγωνα.

- 3/4 φλυτζανιού τσαγιού νερό
- 1 κουταλιά της σούπας μέλι
- 1/2 φλυτζάνι τσαγιού ζάχαρη
- 1,5 φλυτζάνι τσαγιού καρύδια κοπανισμένα
- 1,5 φλυτζάνι τσαγιού παξιμάδι
- 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
- 1/2 κιλό φύλλα κρούστας
- φυτικό βούτυρο για το άλειμμα

Σιρόπι:

- 1,5 φλυτζάνι τσαγιού ζάχαρη
- 1 φλυτζάνι τσαγιού νερό
- 1,5 φλυτζάνι τσαγιού μέλι

Πηγή: Από το βιβλίο της Καίτης Μαντζαρίδου, «Νέα νηστήσιμα φαγητά και γλυκά», έκδ. Ι.Μ. Μονής Βατοπαιδίου, Άγιον Όρος 2015, <http://www.vatopedi.gr/ekdoseis-immb/54490/>