**ΖΥΜΑΡΙΚΑ**

**Μακαρόνια και Σπαγγέτι.**

Τα μακαρόνια διακρίνονται σε δύο είδη. Στα διάτρητα και μη διάτρητα. Τα διάτρητα τα λέμε μακαρόνια και έχουν διάφορα νούμερα από το 1 – 5 ανάλογα με τη χρήση τους. Ενώ τα μη διάτρητα, τα λέμε σπαγγέτι, από το νούμερο 6 – 10.  
Εάν σερβίρονται για γαρνιτούρα, θα πρέπει να υπολογίζουμε για κάθε άτομο ( ωμά ) 50-60 γρ. , ως πρώτο πιάτο 60-80 γρ. , και α λα καρτ 100 γρ.  
Τα βράζουμε σε μπόλικο κοχλάζον αλατισμένο, νερό. Ο χρόνος βρασμού ποικίλλει. Ειδικά για τα σπαγγέτι, έχουμε χρόνο βρασμού 7 λεπτά περίπου (Αλντέντε). Μετά το βράσιμο, σπάμε τη βράση με λίγο κρύο νερό, στραγγίζουμε, περιχύνουμε με αρκετό βούτυρο και τα διατηρούμε σε μπεν μαρί.

**Ποικιλίες βιομηχανικών ζυμαρικών**

**Spaghetti**Τα σπαγγέτι είναι ένας ιδιαίτερος τύπος ζυμαρικών που παράγονται αποκλειστικά με σιμιγδάλι σκληρού σίτου και νερό, με μακρύ, λεπτό σχήμα και στρογγυλή διατομή.  
***Σπαγγέτι Καρμπονάρα  
Σπαγγέτι με σκόρδο και λάδι  
Σπαγγέτι Αματριτσιάνα (γκουαντσιάλε, πεκορίνο και ντομάτα)  
Σπαγγέτι Πουτανέσκα (ελιές, κάπαρη)  
Σπαγγέτι με μαλάκια  
Σπαγγέτι με θαλασσινά  
Σπαγγέτι Αραμπιάτα (σκόρδο, ντομάτα, κόκκινη πιπεριά τσίλι)  
Σπαγγέτι με τυρί και πιπέρι***

**Bugatini**Στην πραγματικότητα, το όνομα αυτού του ζυμαρικού προέρχεται από την ιταλική λέξη “buco”, που σημαίνει “τρύπα”. Φανταστείτε μια παχύτερη έκδοση σπαγγέτι με μια τρύπα που τρέχει μέσα από τη μέση, αυτό θα ήταν το bucatini.

**Linguine**  
Συγγενείς των Spaghetti, δεδομένου του μεγάλου μήκους τους, μακρύ, λεπτό, ελλειπτικό, με μορφή κορδέλας ζυμαρικό, προέρχονται από τη Γένοβα.

**Maccheroni**Επίσης γνωστά ως μακαρόνια, το maccheroni είναι ίσως ένα από τα πιο δημοφιλή στυλ ζυμαρικών στον κόσμο. Διαθέτει ένα μικρό, ελαφρώς καμπυλωτό, σωληνοειδές σχήμα το οποίο το καθιστά πολύ ευπροσάρμοστο. Το Maccheroni χρησιμοποιείται συνήθως σε ψητά πιάτα ζυμαρικών, σούπες ή με τυρί ή σάλτσες λαχανικών.

**Ravioli**Πρόκειται για ένα τετράγωνο σχήμα ζυμαρικών με γωνιώδης άκρες και είναι συχνά γεμιστό με διάφορα υλικά, συμπεριλαμβανομένου του κρέατος, του τυριού και των λαχανικών.

**Scialatelli**Το Scialatelli είναι παρόμοιο σε εμφάνιση με το fettucine ή linguine, αλλά με μικρότερο μήκος.

**Orecchiette**Το orecchiette είναι ένα μικρό ζυμαρικό σε σχήμα αυτιού, το οποίο συνήθως σερβίρεται με μπρόκολο και είναι επίσης ένα από τα αγαπημένα για τη χρήση ντομάτας ή σάλτσας με κρέας και τυρί ricotta.

**Stelline (αστράκια)**Αυτό το μικροσκοπικό αστεροειδές ζυμαρικό είναι μια προτιμώμενη επιλογή για χρήση σε σούπες.

**Gnocchi**Το Gnocchi είναι ένας τύπος ζυμαρικών που κόβονται σε τεμάχια κοντά στο μέγεθος ενός μικρού φελλού και συχνά σερβίρονται με πατάτες, σπανάκι, ρίκοτα, αυγά ή τυρί.

**Farfalle**Είναι ζυμαρικό που πήρε το όνομά του από το σχήμα του που θυμίζει πεταλούδα. Τα Φαρφάλλε διατίθεται σε διάφορα μεγέθη, αλλά όλα έχουν ένα διακριτικό σχήμα "παπιγιόν".

**Fusilli**Μπορεί στα ελληνικά να τα ξέρουμε ως «βίδες», όμως αυτά τα ζυμαρικά, με ρίζες από την κεντρική και βόρεια Ιταλία, χρωστούν το όνομά τους στην ανέμη όπου τα παλιά χρόνια τυλιγόταν το μαλλί.

**Rigatoni**Κοντά ζυμαρικά, με σωληνωτό σχήμα και ρίγες στην επιφάνεια. Χάρη στο σχετικά μεγάλο πάχος τους, έχουν καλό κράτημα στο βράσιμο και βρίσκονται στο στοιχείο τους σε συνταγές για γεμιστές πίτες ζυμαρικών και για ζυμαρικά φούρνου.

**Penne**Επίσης με κοίλο εσωτερικό και μικρό μήκος, τα Penne είναι κοντινός συγγενής των Rigatoni, με τη διαφορά ότι το κόψιμό τους στις γωνίες τα κάνει να μοιάζουν, πράγματι, με την άκρη της πένας! Χωρίζονται σε δύο βασικές κατηγορίες: τα Penne Lisce, με τη λεία επιφάνεια που χαϊδεύει τον ουρανίσκο, και τα Penne Rigate, με τις χαρακτηριστικές ρίγες που προσθέτουν ενδιαφέρον στην υφή και την εμφάνιση ενός πιάτου.

**Κοφτό (Ditali)**Αυτές τα σωληνωειδή ζυμαρικά μικρού μήκους είναι περίπου 3/8 της ίντσας και προέρχονται από τη Σικελία.Μπορείς να το προσθέσεις σε μια σούπα λαχανικών ή στην κρεατόσουπα, αλλά και σε κρύες σαλάτες, π.χ. με ψάρι και μαγιονέζα. Ο πιο πιστός σύντροφος, από την οικογένεια των κοντών ζυμαρικών, για το χταποδάκι κατσαρόλας.

**Tortellini**Ενώ όλα τα ζυμαρικά αισθάνονται μοναξιά χωρίς, έστω, λίγο ελαιόλαδο και σκορδάκι, τα Tortellini, που γεννήθηκαν στην Ιταλία, στην περιοχή της Emilia (και πιο συγκεκριμένα στην Bologna και τη Modena), αποτελούν μια ολοκληρωμένη γευστική πρόταση, καθώς είναι γεμισμένα με υλικά όπως προσούτο ή τυρί.

**Lasagne**Πρόκειται ουσιαστικά για ζυμαρικά σε μορφή φύλλου από ζύμη με αυγό, τα οποία κυκλοφορούν και σε μια «πράσινη» εκδοχή με γεύση σπανάκι. Είναι ιδανικά για συνταγές στο φούρνο, για παράδειγμα με μπεσαμέλ και λαχανικά, με κιμά και ντομάτα ή με μανιτάρια και κρέμα γάλακτος. Επίσης, ταιριάζουν ιδιαίτερα σε ραγού με σάλτσα μπολονέζ. Τα πράσινα λαζάνια, ειδικότερα, αναδεικνύονται σε συνταγές όπου πρωταγωνιστεί το κόκκινο ραντίτσιο, με το οποίο δημιουργούν μια ενδιαφέρουσα γευστική αρμονία και χρωματική αντίθεση.

**Canelloni**Υπάρχουν στην ιστορία της γαστρονομίας από αρχαιοτάτων χρόνων, καθώς ήδη οι μακρινοί μας πρόγονοι έφτιαχναν μια ζύμη από σιτάρι, νερό και αλάτι, την οποία στη συνέχεια έκοβαν ορθογώνια και έκαναν ρολό. Τα Canelloni είναι κοντινοί συγγενείς των Lasagne, μόνο που έχουν σωληνωτό σχήμα. Ταιριάζουν ιδιαίτερα σε πληθωρικές συνταγές φούρνου, για παράδειγμα μπορείς να τα απολαύσεις γεμιστά με κιμά ή με ρικότα και σπανάκι, και με μια επικάλυψη κόκκινης σάλτσας ή μπεσαμέλ.

**Pappardelle**Αυτές οι πλατιές λωρίδες ζυμαρικών λειτουργούν ως ιδανική βάση για σάλτσες που ενσωματώνουν μπουκίτσες κρεάτος.  
Μπορούν να βρουν το ταίρι τους σε πιάτα με κόκκινη σάλτσα και κεφτεδάκια, με κρέμα γάλακτος και κοτόπουλο, αλλά και σε ραγού. Συνοδεύονται όμως εξίσου επιτυχημένα και με σάλτσες από κρέμα γάλακτος και μανιτάρια πορτσίνι, ενώ μπορείς να τις προσθέτεις άφοβα, σπασμένες, ακόμα και σε σούπες ή σε πουρέ λαχανικών.

**Tagliatelle**Οι Ταλιατέλες, που θυμίζουν τις παραδοσιακές μας χυλοπίτες, είναι πολύ δημοφιλείς στη βόρεια Ιταλία, ιδιαίτερα όταν παντρεύονται με τυρί και βούτυρο ή με σπιτικές πέστο βασιλικού.

**Κριθαράκι**Το κριθαράκι ή μανέστρα είναι ζυμαρικό της ελληνικής και ιταλικής κουζίνας με ωοειδές σχήμα - πεπλατυσμένο στο κέντρο και μυτερότερο στα άκρα - και μέγεθος κόκκου ρυζιού ή σιταριού ή και μεγαλύτερο. Φτιάχνεται από σιμιγδάλι το οποίο αρχικά ζυµώνεται µε νερό και στη συνέχεια πιέζεται µέσα από κατάλληλα καλούπια και παίρνει το γνωστό σχήµα.

**Παρασκευές από μακαρόνια**

1. **Ιταλιέν ή Βουτύρου :** Συνοδεύονται με βούτυρο φοντί και τυρί τριμμένο, σερβιρισμένα χωριστά.
2. **Γκρατέν : ‘Α τρόπος :** Σοτάρουμε τα μακαρόνια με λίγο βούτυρο, αλατοπιπερώνουμε, ρίχνουμε λίγο μοσχοκάρυδο, πουδράρουμε με τυρί, τα σκεπάζουμε με Μορνέ αφού τα έχουμε βάλει σε πιάτο πυρέξ βουτυρωμένο και πουδραρισμένο με τυρί. Πουδράρουμε με τυρί τριμμένο και γκρατινάρουμε στη σαλαμάνδρα.   
   **‘Β τρόπος :** Σοτάρουμε με βούτυρο τα μακαρόνια, αλατοπιπερώνουμε, λίγο μοσχοκάρυδο, προσθέτουμε κρέμα γάλακτος και αφήνουμε να ρεντουίρουν. Προσθέτουμε τυρί τριμμένο και βάζουμε σε πιάτο πυρέξ. Πουδράρουμε με τριμμένο τυρί και βούτυρο και γκρατινάρουμε.
3. **Α λα Μιλαναίζ :** Σοτάρουμε τα μακαρόνια σε βούτυρο. Προσθέτουμε ζαμπόν, γλώσσα μοσχαρίσια, μανιτάρια τρούφες ζουλιέν και τυρί τριμμένο. Χωριστά σε σαλτσιέρα, ντεμι-γκλας ντοματέ και παρμεζάνα.
4. **Ναπολιταίν :** Όπως τα Ιταλιέν, χωριστά σε σαλτσιέρα σάλτσα ντομάτας και τυρί τριμμένο χωριστά.
5. **Νισουάζ :** Όπως τα Ιταλιέν, σερβιρισμένα με σάλτσα ντομάτα στην οποία έχουμε προσθέσει κρεμμύδι και σκόρδο ψιλοκομμένο, σοταρισμένο με λάδι.
6. **Ζενουάζ :** Όπως τα γκρατέν, αλλά προσθέτουμε στα μακαρόνια μανιτάρια εμενσέ σοταρισμένα με βούτυρο.
7. **Μπολοναίζ :** Σάλτσα Μπολοναίζ : 500 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος (ελιά), 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο, 1 καρότο τριμμένο ή στο μούλτι, 1 κλωνάρι σέλερι ψιλοκομμένο, 1 σκελίδα σκόρδο στο μούλτι, 2 φύλλα δάφνης, 1 ξύλο κανέλας, 60 γρ. κόκκινο κρασί, ελαιόλαδο, 400 γρ. ντομάτα τριμμένη, 1 κ.σ. ντοματοπελτέ, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, 1 ποτήρι ζωμό λαχανικών.  
   Μπορούμε να περάσουμε από το μούλτι, κρεμμύδι, σκόρδο, καρότο, σέλερι. Σοτάρουμε σε ελαιόλαδο σε μέτρια θερμοκρασία μέχρι να γυαλίσει η σίβραση. Προσθέτουμε τον κιμά και ανεβάζουμε τη θερμοκρασία. Σπάμε πολύ καλά τον κιμά και μόλις ψηθεί σβήνουμε με κρασί. Προσθέτουμε τον πελτέ, ανακατεύουμε και ρίχνουμε την ντομάτα, τον ζωμό και τα μπαχαρικά. Μόλις πάρει βράση, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία και αφήνουμε να σιγοβράσει μέχρι να πιεί τα υγρά του. Περίπου 20 λεπτά.
8. **Μακαρόνια με κιμά :** Σοτάρουμε τα μακαρόνια με βούτυρο και τα σερβίρουμε. Χωριστά σερβίρουμε σάλτσα ντομάτα, τυρί τριμμένο και σάλτσα κιμά ραγού.
9. **Σπαγγέτι Καρμπονάρα :** 400 γρ. σπαγγέτι, 200 γρ. μπέικον ή πανσέτα ή γκουαντσιάλε σε κυβάκια, 150 γρ. πεκορίνο τριμμένο, 4 κρόκοι αυγών, αλάτι, πιπέρι, 60 γρ. κρασί λευκό, μαϊντανός ψιλοκομμένος για το σερβίρισμα.  
   Βράζουμε τα σπαγγέτι. Ταυτόχρονα σε ένα τηγάνι, σοτάρουμε την πανσέτα χωρίς λιπαρή ουσία για 4-5 λεπτά να γίνει τραγανή. Σε ένα μπολ που θα χωράει τα μακαρόνια, βάζουμε τους κρόκους και το κρασί. Σιγά, σιγά θα προσθέσουμε 5-6 κουταλιές της σούπας ή 1 ποτήρι νερού, νερό από αυτό που βράζουμε τα σπαγγέτι. Ανακατεύουμε καλά για να μη ψηθούν οι κρόκοι. Ρίχνουμε μέσα και την πανσέτα και στη συνέχεια θα προσθέσουμε τα βρασμένα σπαγγέτι. Αλατοπιπερώνουμε και τέλος βάζουμε το τριμμένο τυρί. Ανακατεύουμε και σερβίρουμε. Η σάλτσα καρμπονάρα είναι έτοιμη όταν γίνει παχύρρευστη αλλά όχι στερεοποιημένη.
10. **Ελληνική Καρμπονάρα :** Σοτάρουμε ζαμπόν και μπέικον ζουλιέν και στη συνέχεια τα βρασμένα σπαγγέτι. Προσθέτουμε κρόκο αυγών, μοσχοκάρυδο, τυρί τριμμένο και κρέμα γάλακτος. Μπορούμε να προσθέσουμε και σοταρισμένα μανιτάρια.
11. **Παστίτσιο :** Μπεσαμέλ : 200 γρ. βούτυρο, 200 γρ. αλεύρι, 2 λίτρα γάλα, 180 γρ. τριμμένο τυρί (προαιρετικά), 2 κρόκοι αυγών, λίγο μοσχοκάρυδο, αλάτι, πιπέρι.  
    Κιμάς : 500 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος, 500 γρ. ζωμός, 50 γρ. λευκό κρασί, 300 γρ. ντομάτα κονκασέ ή σάλτσα, 1 κ.γ. πελτέ ντομάτας, αλάτι, πιπέρι, σκόρδο (1 σκελίδα), 1 κ.γ. ζάχαρη, ρίγανη, 1 κ.γ. μουστάρδα.  
    1 πακέτο μακαρόνια για παστίτσιο, 200 γρ. γάλα, 150 γρ. από τη μπεσαμέλ, αλάτι, πιπέρι.
12. **Μακαρόνι Τιμπάλ :** Μακαρόνια χονδρά βρασμένα, σοταρισμένα με βούτυρο. Ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο, παρμεζάνα, αυγά χτυπημένα. Τα ανακατεύουμε ελαφρά και προσθέτουμε μπέικον, ζαμπόν, μανιτάρια, κομμένα ζουλιέν, αυγά βραστά ψιλοκομμένα και ποικιλία από τυριά κρεμμώδη. Παίρνουμε μία φόρμα τιμπάλ, τη βουτυρώνουμε και τη πουδράρουμε με ψίχα ψωμί. Προσθέτουμε τα μακαρόνια, λίγη ντεμι-γκλας και βούτυρο, πουδράρουμε με ψωμί και τυρί τριμμένο. Ψήνουμε στο φούρνο στους 160 για 45 λεπτά.
13. **Μακαρόνι γιουβέτσι :** Παίρνουμε ζωμό από κρέας κοκκινιστό και το βάζουμε να πάρει βράση προσθέτοντας αλάτι, πιπέρι, ντομάτες κονκασέ. Ρίχνουμε τα μακαρόνια ή σπαγγέτι ή κριθαράκι σε αναλογία 1 πάστα προς 3 ή 4 ζωμό ανάλογα. Τα ανακατεύουμε μέχρι που να πάρουν βράση και τα βάζουμε στο φούρνο. Τα αφήνουμε περίπου 15 λεπτά. Βγάζουμε και προσθέτουμε λίγο βούτυρο. Συνοδεύεται με τυρί τριμμένο.

**Χειροποίητα Ζυμαρικά**

**Βασική συνταγή για φρέσκα ζυμαρικά**1 κλ. Αλεύρι σκληρό  
10 αυγά ολόκληρα  
10 γρ. αλάτι  
10 γρ. ελαιόλαδο

Τοποθετούμε το αλεύρι στον πάγκο, σχηματίζουμε μια τρύπα στο κέντρο σαν πηγάδι και προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το αλάτι. Ενσωματώνουμε και τα αυγά ζυμώνοντας σταδιακά με ένα πιρούνι. Όταν δημιουργηθεί η ζύμη, αρχίζουμε και ζυμώνουμε με το χέρι. Ζυμώνουμε με το κάτω μέρος της παλάμης. Διπλώνουμε τη ζύμη και ζυμώνουμε, μέχρι η ζύμη να γίνει λεία και συμπαγής. Δημιουργούμε μια μπάλα, καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε στο ψυγείο να ξεκουραστεί 30 λεπτά. Ανοίγουμε με πλάστη ή μηχανή για ζυμαρικά στο επιθυμητό πάχος, δίνοντας το σχήμα που θέλουμε. Αφήνουμε για 10 λεπτά περίπου να στεγνώσουν και βράζουμε σε αλατισμένο νερό για 2-4 λεπτά.  
***Με τη βασική ζύμη, μπορούμε να κάνουμε γεμιστά ραβιόλι ή τορτελίνι με διάφορα υλικά, όπως κρέας, τυριά, λαχανικά. Επίσης αν θέλουμε να προσθέσουμε χρώμα στη ζύμη βάζοντας κάποιο λαχανικό, πρέπει να προσέξουμε την υγρασία. Σε αυτή την περίπτωση, αφαιρούμε το αυγό. Αν το ζυμάρι χρειάζεται υγρασία, προσθέτουμε αυγό και λίγο νερό.***

**Σπέτσλε (αραχνούλες)**6 αυγά  
150 γρ. γάλα  
250 γρ. νερό  
100 γρ. βούτυρο  
500 γρ. αλεύρι  
αλάτι, πιπέρι

Είναι από τα πιο εύκολα χειροποίητα ζυμαρικά ιδανικά για να λατρέψουν οι μικροί μας φίλοι.  
Αναμιγνύουμε τα αυγά, το γάλα, το νερό, το αλάτι και το πιπέρι και ρίχνουμε σταδιακά το αλεύρι ανακατεύοντας συνεχώς. Αφήνουμε να ξεκουραστεί 1 ώρα. Ρίχνουμε το μείγμα με το ειδικό εργαλείο σε νερό που βράζει. Όταν ανέβουν στην επιφάνεια, αποσύρουμε. Τοποθετούμε σε λιωμένο βούτυρο, ανακατεύουμε και προσθέτουμε μυρωδικά.

**Παρασκευές  
Ναπολιτέν :** Σάλτσα ντομάτας και βασιλικός  
**Αραμπιάτα :** Σάλτσα ντομάτας, σκόρδο και πεπεροντσίνο  
**Πριμαβέρα :** Διάφορα λαχανικά  
**Αματριτσιάνα :** Πανσέτα σβησμένη με κόκκινο κρασί και σάλτσα ντομάτας  
**Πουτανέσκα :** Αντζούγιες, κάπαρη, ελιές, σκόρδο και ντομάτα  
**Αλιο ολιο :** Ελαιόλαδο, σκόρδο, μαϊντανός  
**Αλφρέντο :** Βούτυρο και παρμεζάνα  
**Φρούτι ντι Μάρε :** Διάφορα θαλασσινά (μύδια, κυδώνια, γυαλιστερές, γαρίδες), με σκόρδο, ελαιόλαδο, μαϊντανό και λευκό κρασί  
**Μπολονέζ :** Κομμάτια κρέατος μαγειρεμένα μέχρι να λιώσει το κρέας  
**Καρμπονάρα :** Πανσέτα, αυγό χτυπημένο με τυρί παρμεζάνα και τυρί πεκορίνο  
**Αλ πέστο :** Σάλτσα με βασιλικό, σκόρδο, ελαιόλαδο, κουκουνάρι, παρμεζάνα

**Ελληνικά Ζυμαρικά**

**Τραχανάς**

1. **Χάχλες :** Ξινός σταρένιος από τη Λέσβο. Πλάθεται με το χέρι και του δίνουν σχήμα κούπας ή στρογγυλό.
2. **Ξινόχοντρος :** Για την παρασκευή του, αφήνεται το γάλα να ξινίσει προτού βράσει και αναμιχθεί με το χοντροαλεσμένο σιτάρι. Σε κάποιες περιοχές, αντικαθιστούν το ξινό γάλα με γιαούρτι.
3. **Ξινός από αλεύρι :** Παρασκευάζεται με γάλα που βράζει με αλάτι και αφήνεται να ξινίσει. Ανάλογα την περιοχή, βάζουν γιαούρτι ή προζύμι. Ζυμώνεται με αλεύρι σκληρού σίτου ή σιμιγδάλι.
4. **Γλυκός σταρένιος :** Χρησιμοποιείται χοντρό αλεσμένο σιτάρι που βράζει μέσα σε φρέσκο γάλα με αλάτι.
5. **Γλυκός από αλεύρι :** Χρησιμοποιείται φρέσκο γάλα και αλεύρι σκληρού σίτου ή σιμιγδάλι.
6. **Νηστίσιμος :** Είναι τραχανάς που αντί για γάλα, χρησιμοποιείται πολτός λαχανικών που σιγοβράζει. Ζυμώνεται με αλεύρι και προζύμι.

**Τραχανάς σταρένιος :** Βράζουμε σε χαμηλή φωτιά 100 γρ. τραχανά με 600-700 γρ. υγρό για 25-30 λεπτά.  
**Τραχανάς από αλεύρι :** Βράζουμε σε χαμηλή φωτιά 100 γρ. τραχανά με 600 γρ. υγρό για 15-20 λεπτά.

**Πλιγούρι**Αναποφλείωτο σιτάρι που βράζει, στη συνέχεια στεγνώνει και αλέθεται χοντρό ή ψιλό. Πριν το μαγείρεμα το μουλιάζουμε σε νερό.

**Κους κους**Ζυμαρικό που μοιάζει με το πλιγούρι. Κόκκοι από σκληρό σιτάρι ραντίζονται με νερό, περνάνε από αλεύρι και γίνονται μικρά μπαλάκια. Τινάζονται και αφήνονται στον ήλιο να στεγνώσουν. Συνήθως, μουλιάζουμε ένα μέρος με την ίδια ποσότητα σε βραστό αλατισμένο νερό. Απορροφά το υγρό και το σπάμε με το πιρούνι.