

Κουλούρι Θεσσαλονίκης



Θεσσαλονίκη, η πόλη που είναι ατελείωτη. Έχει άπειρα πράγματα να δεις και τέλειες τοποθεσίες για να επισκεφτείς. Οι βόλτες στους δρόμους της είναι πάντα μια απόλαυση. Μόνος... ή με παρέα. Δεν χορταίνεις αυτή την πόλη με κανέναν τρόπο. Βρίσκεις πάντα κάτι διαφορετικό για να σε κάνει να θέλεις... λίγο παραπάνω. Οι βόλτες στην Αριστοτέλους είναι μια από τις αγαπημένες στιγμές κάθε Σαλονικιού και όχι μόνο. Στην Αριστοτέλους επί της Τσιμισκή θα βρεις μαζεμένους τους κουλουρτζήδες της πόλης μου. Εκεί είναι πάντα και η Σταματία με το πιο φρέσκο και λαχταριστό κουλούρι Θεσσαλονίκης. Εμείς το δοκιμάσαμε με φόντο τον Θερμαικό.

Την πόλη μας την αγαπάμε πολύ, τα κουλούρια της τα λατρεύουμε για αυτό επιλέξαμε να σας κάνουμε τα πιο νόστιμα Σαλονικιώτικα κουλούρια. Λέγεται «κουλούρι Θεσσαλονίκης», γιατί ξεκίνησε να παρασκευάζεται στη Θεσσαλονίκη από πρόσφυγες που ήρθαν από τις χαμένες πατρίδες. Νόστιμο, τραγανό και σουσαμένιο το κουλούρι έχει γίνει κομμάτι της Σαλονικιώτικης καθημερινότητας καθώς θα δεις πολλούς κουλουρτζήδες στο κέντρο της πόλης κοντά στην Πλατεία Αριστοτέλους. Τώρα ήρθε η στιγμή να γίνει το σνακ όλης της Ελλάδας. Πάμε να δούμε πως το φτιάχνεις.



Υλικά:

- 250 γρ αλεύρι Χρυσό ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA
- 250 αλευρι ολικής από Δίκικο Σιταρι ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA
- 1 ποτήρι χλιαρό νερό (275 ml)
- 2-3 κουταλιές ελαιόλαδο ARISTON
- 1 κουταλάκι αλάτι Ιμαλαίων
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- 1 κουταλία ξερή μαγιά
- Σουσάμι

Εκτέλεση:

Βάζεις τη μαγιά με λίγο νερό και λίγο αλεύρι και ανακατεύεις. Προσθέτεις το υπόλοιπο αλεύρι και λίγο αλατάκι. Στη συνέχεια βάζεις το ελαιόλαδο και το υπόλοιπο νερό. Ζυμώνεις και το αφήνεις να ξεκουραστεί και να φουσκώσει. Αν κολλήσει βάζεις λίγο αλεύρι. Πλάθεις τα κουλούρια και τα βρέχεις με νερό και μετά τα βουτάς στο σουσάμι. Τα βάζεις σε ταψί με λαδόκολλα και ψήνεις στους 180 βαθμούς.



INFO:

- Η λέξη κουλούρι προέρχεται από τη βυζαντινή λέξη “κολλίκιον”
- Περιέχει μόνο 85 θερμίδες και μηδέν λιπαρά, για αυτό συστήνεται ανεπιφύλακτα από τους διατροφολόγους.
- Είναι μια πολύ καλή επιλογή και για την νηστεία.
- Το κουλούρι είναι τέλειο σνακ καθώς κουβαλιέται εύκολα και τρώγεται άνετα στον δρόμο, στο γραφείο, στο σχολείο.
- Ένα από τα μυστικά του κουλουριού Θεσσαλονίκης είναι το πολύ καλής ποιότητας σουσάμι.
- Παλιότερα οι δρόμοι της Θεσσαλονίκης ήταν γεμάτοι από κουλουρτζήδες. Σήμερα οι αριθμός τους είναι αρκετά μειωμένος επειδή το κουλούρι έχει μπει σε όλους τους φούρνους.

Tips :

- Το σουσάμι που θα μείνει βρεγμένο στο πιάτο αλλά και στο νερό, μην το πετάς. Μάζεψέ το με το σουρωτήρι, βάλτο να ξεραθεί στο ζεστό φούρνο και χρησιμοποίησε το ξανά.
- Βάζοντας ίσια κουλούρια στο ταψί κάνεις εξοικονόμηση χώρου. Τα στρόγγυλα έχουν πολύ μεγαλύτερο όγκο.

Η δεύτερη συνταγή του επεισοδίου:

Δες και το δεύτερο μέρος της πρώτης εκπομπής με αυγό βραστό τηγανητό [εδώ](#).

