

## Βαρβάρα

### **Παραδοσιακό έδεσμα Θράκης**

Παρασκευάζεται την παραμονή της Αγίας Βαρβάρας και μοιράζεται κυρίως προς τιμήν της Αγίας, από όπου και το όνομά της. Αλλά και για να έχουν καλή υγεία τα παιδιά του σπιτιού.

#### **Συστατικά:**

- 500 γραμ. αποφλοιωμένο σιτάρι
- 2 φλυτζάνια ζάχαρη
- 1 φλυτζάνι σταφίδες ξανθές
- 10 σύκα ξερά
- δαμάσκηνα χωρίς κουκούτσι
- χουρμάδες
- 200 γραμ. καρύδια χονδροκομμένα
- κανέλα
- 1 βάζο ταχίни



#### **Εκτέλεση:**

1. Πλένουμε και μουσκεύουμε το σιτάρι την προπαραμονή της Αγίας Βαρβάρας.
2. Την παραμονή της γιορτής βράζουμε το σιτάρι στη χύτρα για 20 λεπτά.
3. Βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και πολτοποιούμε το περισσότερο σιτάρι και το ξαναρίχνουμε στην κατσαρόλα.
4. Προσθέτουμε τις σταφίδες και συνεχίζουμε το βράσιμο σε χαμηλή φωτιά.
5. Ψιλοκόβουμε τα σύκα και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα κι αυτά.
6. Αφήνουμε να βράσουν αρκετή ώρα ανακατεύοντας συχνά, ώστε να χυλώσει πολύ καλά.
7. Όταν έχουν βράσει πολύ καλά, προσθέτουμε τη ζάχαρη και ανακατεύουμε.
8. Όταν λιώσει και η ζάχαρη, σβήνουμε και προσθέτουμε το ταχίни.
9. Ανακατεύουμε καλά και αδειάζουμε σε μπολάκια.
10. Σε κάθε μπολάκι, βάζουμε από πάνω 1 κουταλιά καρύδια, κανέλα και στολίζουμε με 1 χουρμά και 1 δαμάσκηνο.

#### **Λίγα μυστικά ακόμα**

Αν θέλετε μπορείτε να καβουρδίσετε και να προσθέσετε αλεύρι. Επίσης πολλές νοικοκυρές βάζουν μέσα από μια χουφτίτσα καλαμπόκι, φασόλια ξερά, φακές και ρεβύθια.

Πηγή: <http://www.sintagespareas.gr/sintages/barbara.html>