



ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Περιεχόμενα

Μαγειρική	3
1.1 Βασικοί τρόποι ψησίματος	3
1.2 Τα ροτί.....	4
1.3 Τα ποελέ.....	6
1.4 Τα σοτέ.....	8
1.5 Τα σχάρας	9
1.6 Τα ραγού	10
1.7 Το βαπέρ (ατμού).....	11
1.8 Τα τηγανιτά	12
1.9 Τα ποσέ	13
1.10 Τα μπραιζέ	15
3.1 Μοσχάρι ραγού.....	16
3.2 Αρνάκι Φρικασέ	16
4.1 Χοιρινό σνίτσελ.....	17
4.2 Χοιρινό ρολό μπρεζέ	18
4.3 Χοιρινό πανέ σωτέ	18
4.4 Στήθος κοτόπουλο με πατάτες	19
5.1 Κοτόσουπα βελουτέ.....	19
5.2 Κοτόπουλο στον ατμό.....	20
5.3 Κοτομπουκιές πανέ.....	20
6.1 Ρολό κιμά με αυγά.....	20
6.2 Μπιφτέκια.....	21
6.3 Κεφτεδάκια	21
6.4 Σπαγγέτι με σάλτσα μπολονέζ.....	22

Μαγειρική

1.1 Βασικοί τρόποι ψησίματος

Το Ψήσιμο (ορολογία)

Ψήνω ένα τρόφιμο σημαίνει να το εκθέσω σε κάποια θερμοκρασία ή μικροκύματα για να του αλλάξω εμφάνιση, γεύση, υφή, την φυσικοχημική του σύνθεση και να το κάνω πιο ορεκτικό, πιο ευκολοχώνευτο και πιο υγιεινό για τον ανθρώπινο οργανισμό.

ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΠΟΦΕΡΕΙ ΤΟ ΨΗΣΙΜΟ

Το Χρώμα

Το Χρώμα του τροφίμου διαφέρει από τον τρόπο ψησίματος που εφαρμόζουμε κάθε φορά. Για παράδειγμα ένα κρέας παίρνει άσπρο χρώμα όταν το κάνουμε «μπλανσίρ», ενώ όταν κάνουμε σχάρας παίρνει χρώμα σκούρο.

Η Μυρωδιά

Τα τρόφιμα κατά την ώρα του ψησίματος βγάζουν την δικιά τους χαρακτηριστική μυρωδιά, μερικές φορές ευχάριστη και άλλες φορές δυσάρεστη.

Η Γεύση

Η γεύση διαφέρει ανάλογα με τον τρόπο ψησίματος. Το ψήσιμο μπορεί να ενισχύσει ή να μετριάσει την γεύση ενός τροφίμου, για παράδειγμα οι μέθοδοι με τις οποίες δίνουμε χρώμα (σοτέ, τηγανητά, σχάρας) δίνουν μια γεύση πιο ευχάριστη, πιο ορεκτική.

Ο Όγκος

Τα τρόφιμα αυξάνουν ή μειώνουν τον όγκο και το βάρος τους κατά την διάρκεια του ψησίματος. Τα τρόφιμα με αρκετά λίπη χάνουν βάρος και όγκο κατά το ψήσιμο (λιώνει το λίπος) ενώ κάποια άλλα (ρύζι, ζυμαρικά) μετά το ψήσιμο γίνονται πιο βαριά, πιο μεγάλα.

Η Υφή – Όψη

Μετά το πέρας του ψησίματος ενός τροφίμου, η υφή διαφέρει και βλέπουμε για παράδειγμα ένα λαχανικό να γίνεται πιο τρυφερό, πιο μαλακό όταν το έχουμε βράσει ή μια σάλτσα να γίνεται πιο «παχιά» όταν βράζει για αρκετό χρόνο.

ΟΙ ΦΥΣΙΚΟΧΗΜΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Το ψήσιμο μας εγγυάται την υγιεινή των τροφίμων. Από τους 60oC και πέρα όλα τα παθογόνα μικρόβια αρχίζουν να καταστρέφονται (σαλμονέλα, σταφυλόκοκκος).

- Το ψήσιμο αλλάζει την χημική σύσταση των συστατικών των τροφών κάνοντας τα τρόφιμα ευκολόπεπτα. Αλλάζει επίσης και την διατροφική τους αξία κάνοντάς τα πιο «φτωχά» σε βιταμίνες.

- Το ψήσιμο διευκολύνει τη «μετακίνηση» κάποιων συστατικών και έτσι διακρίνουμε:

A) Συστατικά να μετακινούνται από το εσωτερικό ενός τροφίμου προς το εξωτερικό περιβάλλον του. Για παράδειγμα όταν βράζουμε ένα κρέας το νερό παίρνει κάποια γεύση.

B) Συστατικά να μετακινούνται από το εξωτερικό ενός τροφίμου προς το εσωτερικό του. Για παράδειγμα όταν αλατίζουμε ένα κρέας η γεύση του δεν αλλάζει μόνον εξωτερικά.

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω θα έχουμε τις παρακάτω κατηγορίες:

1. **Ψήσιμο με συμπύκνωση των συστατικών**
2. **Ψήσιμο με εξάπλωση των συστατικών**
3. **Ανάμικτο ψήσιμο**

1. Στο ψήσιμο με συμπύκνωση πετυχαίνουμε την συγκέντρωση των θρεπτικών συστατικών στο κέντρο του τροφίμου. Το συναντούμε όταν κάνουμε **ροτί, σχάρας, σοτέ.**

2. Στο ψήσιμο με εξάπλωση των συστατικών πετυχαίνουμε την διάδοση των ουσιών σε κάποιο υγρό με το οποίο ψήνουμε την τροφή. Το συναντούμε όταν κάνουμε **ποσέ, μπλανσίρ.**

3. Το μικτό ψήσιμο είναι μια συνάρτηση των δυο παραπάνω τρόπων ψησίματος. Έχουμε δηλαδή σε ένα σκεύος μια τροφή που «κρατάει» κάποιες από τις ουσίες της αλλά δίνει και κάποια γεύση στο υγρό που το περιβάλλει. Το συναντούμε όταν κάνουμε **ραγού, μπραιζέ.**

1.2 Τα ροτί

Ορισμός

Ψήνω ένα τρόφιμο ροτί σημαίνει να το ψήσουμε θωρακίζοντάς το εξωτερικό με κάποια καυτή λιπαρή ουσία και στην συνέχεια να το βάλουμε στο φούρνο τελειώνοντας το ψήσιμο. Αυτή η τεχνική εφαρμόζεται σε μικρά κομμάτια κρέατος πρώτης και δεύτερης κατηγορίας, τα οποία είναι τρυφερά και προέρχονται από νεαρά ζώα.

Τροφές τις οποίες χρησιμοποιούμε:

Κρέατα

- **Μοσχάρι** Φιλέτο, κόντρα φιλέτο (ξεκοκκαλισμένη μπριζόλα,ραμ στέικ (κομμάτι από φιλέτο, τρανς (κομμάτι από μπούτι)
- **Βοδινό** Νουά, σου νουά, καρέ

- **Αρνί** Μπούτι, σπάλα, σέλλα (νεφραμιά)
- **Χοιρινό** Καρέ, μπούτι, σπάλα

Κυνήγια

- Ελάφι,
- Φασιανό,
- Πέρδικα,
- Ορτύκια,
- Περιστέρια.

Πουλερικά

- Κοτόπουλο,
- Πάπια,
- Γαλοπούλα.

Ψάρια

- Λαυράκι,
- Σολομός,
- Τσιπούρα.

Λαχανικά

- Πατάτες,
- Μελιτζάνες,
- Κολοκυθάκια,
- Πιπεριές.

Φρούτα

- Μήλα,
- Αχλάδια.

Προεργασία τροφών για ροτί

- Για να κάνουμε ένα κομμάτι κρέατος ροτί θα πρέπει να του βγάλουμε το λίπος όσο χρειάζεται, να του βγάλουμε τα κόκκαλα και για ορισμένα κομμάτια να τα δέσουμε με σπάγγο.
- Τα κοτόπουλα θα πρέπει να τα δέσουμε με την βελόνα και το σπάγγο (brider).
- Ορισμένα κρέατα μπορούμε να τα κάνουμε μαρινέ πριν το ψήσιμο.

Τεχνική ψησίματος

Σε κάποιο σκεύος με καυτή λιπαρή ουσία θωρακίζουμε το κρέας και στη συνέχεια το βάζουμε στο φούρνο για κάποιο συγκεκριμένο χρόνο.

Σημ. για ορισμένα και μόνο τρόφιμα το ψήσιμο ροτί μπορεί να γίνει κατευθείαν στον φούρνο, χωρίς δηλαδή να το θωρακίσουμε.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Δεν τρυπάμε ποτέ το κρέας κατά την διάρκεια του ψησίματος
- Μετά το πέρας του ψησίματος μπορούμε να βάλουμε το κρέας σε μια σχάρα κοντά στην ζέστη. Κάνοντας αυτή την ενέργεια θα πετύχουμε το στράγγισμα του κομματιού από τυχόν αίματα που έχει. Επίσης μια καλύτερη ανάμιξη των θρεπτικών ουσιών.
 - Για να δούμε εάν το τρόφιμο έχει ψηθεί υπάρχουν διάφορες μέθοδοι:
 - έχοντας σταθερή θερμοκρασία και σταθερό χρόνο
 - με το άγγιγμα του τροφίμου
 - οπτικά, βλέποντας για παράδειγμα ένα κοτόπουλο το οποίο δεν έχει ψηθεί θα παρατηρήσουμε ότι το υγρό που βγάζει θα περιέχει αίμα και θα είναι ροζέ.
- Ο φούρνος θα πρέπει να είναι ρυθμισμένος ανάλογα με τον όγκο, το βάρος και την σκληρότητα του κρέατος. Για παράδειγμα, για ένα λευκό κρέας θα βάλουμε το φούρνο στους 210-220οC.

Υπεύθυνος για τα ροτί είναι ο Ροτισιέ τον οποίο θα βρούμε μόνο σε μεγάλες μπριγκάντες.

Βαθμοί ψησίματος

Κρέατα κόκκινα «σενιάν»: ~45-50 οC στην «καρδιά»

Κρέατα κόκκινα «α πουάν»: ~55-60 οC στην «καρδιά»

Κοτόπουλα και κρέατα ψημένα: ~65 οC στην «καρδιά»

Τύπος ψησίματος

Το πήξιμο των πρωτεϊνών και το καραμέλωμα των γλυκιδίων επιτρέπουν στο τρόφιμο να κρατήσει και να συμπυκνώσει στο κέντρο του κρέατος τις θρεπτικές ουσίες του.

1.3 Τα ποελέ

Ορισμός

Ποελέ είναι το ψήσιμο ενός κρέατος στον φούρνο με κάποια λιπαρή ουσία σε ένα σκεύος ψηλό με καπάκι. Μια αρωματική γαρνιτούρα (μιρεπουά) αποφέρει ένα περιβάλλον υγρό και αρωματικό. Αυτή η τεχνική εφαρμόζεται κυρίως σε

μεγάλα κομμάτια κρέατος ή κάποια πουλερικά τα οποία κινδύνευαν να ξεραθούν αν γινόταν ροτί.

Τροφές που χρησιμοποιούμε

- **Βοδινό** Νουά, καρέ, σπάλα, στήθος
- **Χοιρινό** Καρέ, μπούτι, σπάλα
- **Πουλερικά** Κοτόπουλο, γαλοπούλα, πάπια
- **Κυνήγια** Αγριογούρουνο, ζαρκάδι, φασιανός, πέρδικα

Τεχνικές προετοιμασίας

Για να κάνουμε ποελέ ένα κρέας πρέπει να το τεμαχίσουμε, να το ξεκοκκαλίσουμε αν χρειάζεται, να το δέσουμε και αρκετές φορές να του βάλουμε κάποια φάρσα.

Όταν θα δουλέψουμε με κάποιο κυνήγι θα πρέπει να τα μαρινάρουμε και όταν έχουμε κάποιο πουλερικό πρέπει να το κάνουμε μπριντέ.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Πρέπει πάντα να επιλέγουμε το ιδανικό σκεύος.
- Κατά την διάρκεια του ψησίματος κάνουμε συνέχεια αροζέ στο κρέας, έτσι ώστε να αρωματιστεί.
- Δεν τρυπάμε ποτέ το κρέας.
- Αρκετές φορές μπορούμε μετά το τέλος του ψησίματος να βγάλουμε το κρέας σε μια σχάρα, κοντά στον φούρνο για να «ξεκουραστεί» το ψητό.
- Πολλές φορές θα χρειαστεί να δώσουμε χρώμα στο κρέας, γι' αυτό και θα πρέπει να το βάλουμε σε έναν δυνατό φούρνο ή στην σαλαμάντρα για λίγα λεπτά.
- Μπορούμε να το σερβίρουμε με τον ζυμό του σε σαλτσιέρα.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

Σε μια μπρεζιέρα βάζουμε την αρωματική γαρνιτούρα και από πάνω τα κομμάτια του κρέατος αλατοπιπερωμένα. Περιχύνουμε με βούτυρο, σκεπάζουμε το σκεύος και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο κάνοντας συνέχεια αροζέ. Μετά το ψήσιμο βγάζουμε το καπάκι και αφήνουμε να ροδίσουν τα κομμάτια του κρέατος.

Υπεύθυνος εργασίας

Σοσιέ, Ροτισιέ

Τύπος ψησίματος

Με Συμπύκνωση

1.4 Τα σοτέ

Ορισμός

Κάνοντας σοτέ, ψήνω ένα τρόφιμο σε λίγη καυτή λιπαρή ουσία μέσα σε ένα χαμηλό σκεύος. Αυτή η τεχνική απαιτεί λίγο χρόνο και εφαρμόζεται συνήθως σε μικρά κομμάτια τροφών.

Τροφές που χρησιμοποιούμε:

- **Μοσχάρι** Φιλέτο, ραμ στέικ, τρανς
- **Βοδινό** Καρέ, νουά, φιλέτο
- **Αρνί** Καρέ, σέλλα, φιλέτο
- **Χοιρινό** Καρέ, σέλλα, σπάλα
- **Κυνήγι** Ελάφι, λαγός Αμπατί Συκώτι, γλυκάδια, μυαλά
- **Πουλερικά** Κοτόπουλο, γαλοπούλα, πάπια
- **Ψάρια** Πέστροφα, γλώσσα, σολομός, μπακαλιάρος
- **Οστρακοειδή** Αστακός, γαρίδες, караβίδες
- **Αυγά** Ομελέτες, αυγά μπρουγιέ
- **Λαχανικά** Πατάτες, μανιτάρια, σπανάκι κ.ά.
- **Φρούτα** Μπανάνες, μήλα, αχλάδια, κ.ά.

Τεχνική Προετοιμασίας

Και στο σοτάρισμα τα τρόφιμα απαιτούν κάποια προετοιμασία. Έτσι θα τεμαχίσουμε και θα βγάλουμε το λίπος από τα κρέατα, θα καθαρίσουμε τα αμπατί και θα μαρινάρουμε πάντα το κυνήγι.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Τα τρόφιμα θα πρέπει να είναι στεγνά. Μερικές φορές θα χρειαστεί να αλευρώσουμε κάποιο κρέας ή ψάρι.
- Ξεκινώντας το σοτάρισμα από καυτή λιπαρή ουσία λογικό είναι τα πιο χοντρά κομμάτια να είναι ωμά στο εσωτερικό τους. Σε αυτή την περίπτωση τελειώνουμε το ψήσιμο στον φούρνο.
- Βασικό είναι να έχουμε το ανάλογο μέγεθος σκεύους για την ανάλογη ποσότητα που θα σοτάρουμε.
- Πρέπει κάθε φορά να επιλέγουμε την πιο κατάλληλη λιπαρή ουσία (ελαιόλαδο, βούτυρο, κ.ά.).
- Καλό είναι να αφήνουμε τα κρέατα να «ξεκουραστούν» μετά το ψήσιμο.
- Εάν χρειαστεί να κάνουμε κάποια σάλτσα, καλό θα είναι να χρησιμοποιήσουμε το σκεύος που σοτάρουμε αφού το κάνουμε ντεγκρεσέ. Το αποτέλεσμα της σάλτσας θα είναι σίγουρα καλύτερο.

Υπεύθυνος εργασίας

Σοσιέ, Πουασονιέ, Αντρεμεντιέ

Τύπος ψησίματος

Ψήσιμο με συμπύκνωση

1.5 Τα σχάρας

Ορισμός

Σχάρας είναι το ψήσιμο μιας τροφής σε καυτή σχάρα. Αυτός ο τρόπος ψησίματος είναι αρκετά σύντομος και εφαρμόζεται σε μικρά κομμάτια τροφών. Η γεύση της τροφής διαφέρει από την πηγή ενέργειας (κάρβουνα, ηλεκτρικό, υγραέριο).

Τροφές που χρησιμοποιούμε:

- **Μοσχάρι** Φιλέτο, ραμ στέικ, τρανς
- **Βοδινό** Καρέ, φιλέτο
- **Αρνί** Καρέ, μπούτι, φιλέτο
- **Χοιρινό** Καρέ, φιλέτο Αμπατί Συκώτι, σπλήνα
- **Πουλερικά** Κοτόπουλο, γαλοπούλα, πάπια
- **Ψάρια** Πέστροφα, γλώσσα, σολομός, σφυρίδα
- **Οστρακοειδή** Αστακός, γαρίδες, караβίδες
- **Αλλαντικά** Λουκάνικα, μπέικον
- **Λαχανικά** Μανιτάρια, μελιτζάνες, ντομάτες κ.ά.

Τεχνική προετοιμασίας

Και στα σχάρας τα τρόφιμα απαιτούν κάποια προετοιμασία. Έτσι θα τεμαχίσουμε και θα βγάλουμε το λίπος από τα κρέατα, θα καθαρίσουμε τα αμπατί και θα μαρινάρουμε αρκετά κρέατα και πουλερικά. Μερικές φορές θα χρειαστεί να αλευρώσουμε κάποιες τροφές (ψάρια, λαχανικά, αμπατί) ή και να τα κάνουμε πανέ σαν λαζάρ.

Χρήσιμες συμβουλές

- Τα τρόφιμα δεν θα πρέπει να αλατοπιπερώνονται πριν το ψήσιμο για να μην στεγνώνουν
- Δεν πρέπει να τρυπάμε τα κρέατα κατά την διάρκεια του ψησίματος
- Βασικό είναι να ρυθμίζουμε την θερμοκρασία ανάλογα με το πάχος της τροφής
- Στα χοντρά κομμάτια θα πρέπει να τελειώνουμε το ψήσιμο στον φούρνο
- Καλό είναι να αφήνουμε τα χοντρά κρέατα να «ξεκουραστούν» μετά το ψήσιμο.

Βαθμοί ψησίματος στα κρέατα σχάρας:

Μπλε (Bleu)

Ψήσιμο πολύ γρήγορο κατά το οποίο το κρέας παίρνει μια εξωτερική κρούστα ενώ εσωτερικά είναι ακόμη ωμό. Βαθμοί στην καρδιά 35-40°C

Medium Rear Σενιάν (Saignant)

Ψήσιμο γρήγορο κατά το οποίο το κρέας ψήνεται εξωτερικά ενώ στο εσωτερικό του είναι ακόμη ωμό, μόλις που αρχίζει να ζεσταίνεται. Βαθμοί στην καρδιά 45-55°C

Medium A πουάν (à point)

Ψήσιμο κατά το οποίο το κρέας έχει αρχίσει να ψήνεται εσωτερικά και εάν το κόψουμε τα υγρά του θα είναι ροζέ. Βαθμοί στην καρδιά 55-60°C

Well done Μπιέν κιουί (bien cuit): Ψήσιμο κατά το οποίο το κρέας έχει ψηθεί εσωτερικά και εάν το κόψουμε βγάζει ένα διαφανές υγρό. Βαθμοί στην καρδιά 65°C

Υπεύθυνος εργασίας

Ροτισιέ, σχαριέρης

Τύπος ψησίματος

Ψήσιμο με συμπύκνωση

1.6 Τα ραγού

Ορισμός

Ραγού είναι το ψήσιμο μιας τροφής την οποία έχουμε σοτάρει και συνεχίζουμε το ψήσιμό της σε μια κατσαρόλα με καπάκι, έχοντας προσθέσει κάποια υγρά (ζωμός, τομάτα κ.ά.).

Τροφές που χρησιμοποιούμε:

- **Μοσχάρι** Μπούτι σπάλα
- **Βοδινό** Κότσι, μπούτι, σπάλα
- **Αρνί** Κότσι, σπάλα Χοιρινό Σπάλα
- **Κυνήγι** Ελάφι, λαγός, αγριογούρουνο **Πουλερικά** Κοτόπουλο, γαλοπούλα, πάπια, κόκορας
- **Ψάρια** Μπακαλιάρος, σφυρίδα
- **Οστρακοειδή** Αστακός, γαρίδες, караβίδες
- **Λαχανικά** Πατάτες, μανιτάρια, σπανάκι, μελιτζάνες, κολοκύθια, πιπεριές

Τεχνική Προετοιμασίας

Για τα ραγού θα πρέπει να καθαρίσουμε τα τρόφιμα, να βγάλουμε το λίπος από το κρέας και να το κόψουμε. Τις περισσότερες φορές θα πρέπει να μαρινάρουμε το κρέας πριν το ψήσουμε.

Τεχνική ψησίματος ραγού

Κάνοντας ραγού θα ξεχωρίσουμε δύο κατηγορίες: τα λευκά ραγού και τα σκούρα ραγού. Και στα δύο ξεκινάμε σοτάροντας την τροφή, κάνοντας ντεγκλασέ και στη συνέχεια προσθέτουμε ντομάτα και ζωμό σκούρο για τα σκούρα ραγού, ενώ στα λευκά ραγού θα προσθέσουμε απλά έναν λευκό ζωμό. Το ραγού είναι έτοιμο όταν έχει ψηθεί το τρόφιμο και η σάλτσα του έχει γλασάρει.

Χρήσιμες συμβουλές

- Τα σκεύη που θα χρησιμοποιήσουμε θα πρέπει να είναι ανάλογα της ποσότητας της τροφής
- Το σοτάρισμα θα πρέπει να γίνεται καλύτερα με λάδι γιατί καίγεται πιο δύσκολα.
- Όταν το υγρό που θα προσθέσουμε είναι αραιό (νερό, ζωμός, κ.ά.) μπορούμε να ρίξουμε λίγο αλεύρι μέσα στην κατσαρόλα στο τέλος του σοταρίσματος, έτσι ώστε στο τέλος η σάλτσα να δέσει πιο εύκολα.
- Το ψήσιμο θα πρέπει να είναι αργό και καλό θα είναι να βάζουμε την κατσαρόλα στον φούρνο για δέχεται την θερμοκρασία από όλες τις πλευρές.

Υπεύθυνος εργασίας

Σοσιέ

Τύπος ψησίματος

Μικτό ψήσιμο

1.7 Το βαπέρ (ατμού)

Ορισμός

Ψήσιμο βαπέρ είναι το ψήσιμο μιας τροφής σε ένα ειδικό σκεύος ή μηχανήμα που παράγει ατμό, στο οποίο η τροφή ψήνεται με την θερμότητα του ατμού. Ο τρόπος αυτός συνιστάται στο να έχουμε ένα αποτέλεσμα πιο διαιτητικό.

Τροφές που χρησιμοποιούμε:

- **Μοσχάρι** Νουά, ποντικός
- **Βοδινό** Σπάλα, στήθος
- **Πουλερικά** Κοτόπουλο, γαλοπούλα **Οστρακοειδή** Αστακός, γαρίδες, караβίδες, μύδια
- **Λαχανικά** Πατάτες, κουνουπίδια, σπαράγγια, κ.ά.

Τεχνικές Προετοιμασίας

Για να κάνουμε βαπέρ θα πρέπει να κόψουμε και να καθαρίσουμε τα κρέατα από το λίπος και να δέσουμε. Τα λαχανικά πρέπει να τα πλύνουμε και να τα κόψουμε όπως μας χρειάζονται.

Χρήσιμες Συμβουλές

- Πρέπει πάντα να επιλέγουμε τρόφιμα καλής ποιότητας και πάντα φρέσκα
- Καλό είναι να κάνουμε μια τροφή βαπέρ και να την σερβίρουμε το δυνατόν γρηγορότερο.
- Αυτή η τεχνική δεν αλλοιώνει την γεύση των τροφών και μας επιτρέπει την λιγότερο δυνατή καταστροφή των βιταμινών.
- Με τον ατμό μπορούμε εκτός από το να ψήσουμε, να ξαναζεστάνουμε μια τροφή.

Υπεύθυνος εργασίας: αντρεμεντέ, πουασονιέ, σοσιέ

Τύπος ψησίματος: με συμπύκνωση

1.8 Τα τηγανιτά

Τηγανιτό είναι το ψήσιμο μιας τροφής την οποία έχουμε καταδύσει σε λιγότερο ή περισσότερο καυτό λάδι. Αυτή η τεχνική εφαρμόζεται σε μικρά κομμάτια τροφών τα οποία αρκετές φορές έχουν μια επικάλυψη από κάποιο αμυλώδες υλικό (αλεύρι, κουρκούτι, κορν φλάουρ).

Τροφές που χρησιμοποιούμε:

- **Μοσχάρι** Φιλέτο, ραμ στέικ, τρανς
- **Βοδινό** Φιλέτο Αρνί Καρέ, φιλέτο
- **Χοιρινό** Καρέ, φιλέτο, σπάλα
- **Αμπατί** Συκώτι, γλυκάδια, μυαλά
- **Πουλερικά** Κοτόπουλο, Γαλοπούλα, πάπια
- **Ψάρια** Πέστροφα, γλώσσα, σολομός, μπακαλιάρος
- **Οστρακοειδή** Αστακός, γαρίδες, караβίδες
- **Αυγά** Κοτόπουλο, ορτύκια
- **Λαχανικά** Πατάτες, μανιτάρια, κρεμμύδια, κ.ά.
- **Φρούτα** Μπανάνες, μήλα, αχλάδια κ.ά.
- **Αρωματικά** Φύλλα βασιλικού, μαϊντανού, σέλινου, γαρνιτούρα

Τεχνικά προετοιμασίας

Η προετοιμασία για το τηγάνισμα είναι απλή. Αφού κόψουμε τις τροφές με τον τρόπο που θέλουμε κάθε φορά θα τα στεγνώσουμε καλά και θα τα τηγανίσουμε.

Βαθμοί θερμοκρασίας της φριτέζας

100-120οC: Πολύ «χαμηλή» θερμοκρασία στην οποία ψήνουμε ή προψήνουμε μεγάλα κομμάτια τροφών.

140-160οC: Θερμοκρασία κατά την οποία δίνουμε χρώμα στα τρόφιμα που έχουν περάσει το πρώτο στάδιο ψησίματος. Σε αυτή την θερμοκρασία επίσης θα προτηγανίσουμε τροφές μεσαίου μεγέθους (πατάτες τηγανητές). Η εργασία αυτή ονομάζεται ποσάρισμα και αυτό γιατί η τροφή βράζει στο λάδι (προτηγανισμένες).

180-200 οC: Πολύ δυνατή θερμοκρασία με την οποία τελειώνουμε το ψήσιμο των ποσαρισμένων τροφών δίνοντας κρούστα και χρώμα. Σε αυτή την θερμοκρασία επίσης θα τηγανίσουμε τροφές πολύ λεπτά κομμένες (τσιπς, ζουλιέν λαχανικών, κ.ά.).Οι πατάτες πρέπει πάντα να ποσάρονται.

Χρήσιμες Συμβουλές

- Τα τρόφιμα θα πρέπει να είναι στεγνά. Μερικές φορές θα χρειαστεί να αλευρώσουμε κάποιο κρέας ή ψάρι.
- Το λάδι και η φριτέζα θα πρέπει να είναι πάντοτε καθαρά.
- Βασικό είναι να βάλουμε αμέσως την τροφή που τηγανίσαμε πάνω σε απορροφητικό χαρτί ή ένα πανί για να τραβήξει τα λάδια.
- Το αλατοπιπέρωμα των τροφών θα πρέπει να γίνεται πριν ή μετά το τηγάνισμα και όχι κατά την διάρκειά του.
- Τα τηγανιτά θα πρέπει να τα σερβίρουμε αμέσως γιατί διαφορετικά η κρούστα θα χαθεί.
- Καλό θα είναι να μην σκεπάζουμε μια τηγανιτή τροφή
- Τα τηγανιτά κρέατα δεν ξεκουράζονται.

Υπεύθυνος εργασίας: Ροτισιέ

Τύπος ψησίματος: Ψήσιμο με συμπύκνωση

1.9 Τα ποσέ

Ορισμός

Είναι το ψήσιμο μιας τροφής με «κατάδυση» μέσα σε ένα υγρό (νερό, φον, φυμέ, κουρμπουγιόν, γάλα, σιρόπι). Αυτή η τεχνική ψησίματος εφαρμόζεται σε όλες τις τροφές εκτός από αυτές των υγρών τροφών και η διάρκεια του ψησίματος διαφέρει ανάλογα με το είδος της τροφής.

Η θερμοκρασία του υγρού που θα βάλουμε την τροφή για να την ποσάρουμε μας επιτρέπει να ξεχωρίσουμε δύο κατηγορίες ποσαρίσματος.

1. Ποσέ από ένα υγρό κρύο.

2. Ποσέ από ένα υγρό που βράζει.

Τροφές που χρησιμοποιούμε:

Μοσχάρι Ουρά, τρανς, ποντικός

Βοδινό Σπάλα, νουά

Αρνί Μπούτι, σπάλα

Χοιρινό Μπούτι, κότσι, σπάλα

Αμπατί Γλυκάδια, γλώσσα

Πουλερικά Κοτόπουλο, γαλοπούλα, κόκορας

Ψάρια Πέστροφα, γλώσσα, σολομός

Οστρακοειδή Αστακός, γαρίδες, καραβίδες

Αυγά Αυγά ποσέ

Λαχανικά Πατάτες, μανιτάρια, σπανάκι κ.ά.

Όσπρια Φακές, φασόλια, κ.ά.

Ζυμαρικά Μακαρόνια, ρύζι, σιμιγδάλι

Φρούτα Μπανάνες, μήλα, αχλάδια, κ.ά.

Τεχνική ποσαρίσματος

1. **Ποσέ από ένα υγρό κρύο:** Επιτρέπει τον αρωματισμό και την διάπλωση της γεύσης ανάμεσα στο υγρό και την τροφή και διαφοροποιεί την σύνθεσή τους. Οι χρήσεις αυτής της τεχνικής είναι πολυάριθμες, έτσι θα κάνουμε ποσέ κάποιες τροφές φτωχές σε νερό, ή θα χρησιμοποιήσουμε το αρωματισμένο αυτό υγρό για να κάνουμε κάποια σάλτσα.
2. **Ποσέ από ένα υγρό που βράζει:** Είναι παρατεταμένο ψήσιμο σε ένα υγρό που βράζει κατά το οποίο η τροφή κρατά τις γεύσεις και τα αρώματα στο εσωτερικό της. Με τον τρόπο αυτό πετυχαίνουμε να έχουμε μια τροφή πιο πλούσια σε γεύση και ένα υγρό λιγότερο γευστικό και αρωματισμένο. Επίσης πετυχαίνουμε να έχουμε ένα καλύτερο χρώμα (λαχανικά) και έχουμε την μικρότερη απώλεια βιταμινών.

Χρήσιμες Συμβουλές

- Το νερό που θα βράσουμε τα λαχανικά πρέπει να είναι αλατισμένο και θα πρέπει να τα παγώνουμε αμέσως μετά το ποσαρίσμα.
- Το βράσιμο των ζυμαρικών θα πρέπει να γίνεται σε μεγάλη ποσότητα νερού για να αποφεύγονται οι αφροί από το άμυλο.
- Καλό είναι να βράζουμε τις ευαίσθητες τροφές (ψάρια) σε χαμηλές θερμοκρασίες ~98οC για να αποφύγουμε τον θρυμματισμό τους.
- Μερικά λαχανικά (σάλσιφι, πάτοι αγκινάρας) και μερικά αμπατί (πόδια, κεφάλι) θα πρέπει να βράζονται σε ένα μίγμα από νερό, λεμόνι, αλεύρι και λάδι γιατί διαφορετικά κινδυνεύουν να οξειδωθούν να μαυρίσουν.

- Τα μανιτάρια πρέπει να βράζονται σε ένα μίγμα από νερό, λεμόνι και λίγο βούτυρο για να κρατήσουν το λευκό τους χρώμα.
- Πολλές φορές μπορούμε να κάνουμε γλασέ μερικά λαχανικά βράζοντάς τα σε λίγο νερό στο οποίο έχουμε προσθέσει ζάχαρη.

Υπεύθυνος εργασίας:

Σοσιέ, πουασονιέ, αντρεμετιέ.

Τύπος ψησίματος:

Ψήσιμο με συμπύκνωση και με εξάπλωση

1.10 Τα μπραιζέ

Ορισμός

Μπραιζέ είναι το αργό ψήσιμο ενός κομματιού ολόκληρου στο φούρνο καλυμμένο με ένα υγρό και την αρωματική γαρνιτούρα του σε ένα σκεύος ψηλό με καπάκι. Τα κρέατα τα περνάμε από καυτό λάδι έτσι ώστε να γίνουν ρισολέ και στην συνέχεια τα ψήνουμε μπραιζέ.

Τροφές που χρησιμοποιούμε:

- **Βοδινό** Νουά, καρέ, σπάλα, στήθος
- **Χοιρινό** Καρέ, μπούτι, σπάλα
- **Πουλερικά** Κοτόπουλο, γαλοπούλα, πάπια
- **Κυνήγια** Αγριογούρουνο, ζαρκάδι, φασιανός, πέρδικα
- **Ψάρια** Σολομός, πέστροφες, σφυρίδα
- **Λαχανικά** Μαρούλια, σέλερι, λάχανο

Τεχνικές προετοιμασίας

Για να κάνουμε μπραιζέ ένα κρέας πρέπει να του περάσουμε λαρδί για να μην στεγνώσει κατά το ψήσιμο. Όταν το δουλέψουμε με κάποιο κυνήγι θα πρέπει να τα μαρινάρουμε και όταν έχουμε κάποιο πουλερικό πρέπει να το κάνουμε μπριντέ.

Χρήσιμες συμβουλές

- Πρέπει πάντα να επιλέγουμε το ιδανικό σκεύος
- Κατά την διάρκεια του ψησίματος κάνουμε συνέχεια αροζέ στο κρέας, έτσι ώστε να αρωματιστεί.
- Δεν τρυπάμε ποτέ το κρέας

- Για να δώσουμε μια γυαλάδα στην σάλτσα μπορούμε να προσθέσουμε κολλαγόνο μαζί με την γαρνιτούρα. Το κολλαγόνο είναι μια ουσία η οποία βγαίνει όταν βράζουμε πόδια χοιρινά ή βοδινά.
- Τα υγρά για το μπραιζέ μπορούν να είναι τα υγρά της μαρινάδας.

Τεχνική Ψησίματος

Σε μια μπρεζιέρα βάζουμε λάδι και δίνουμε στα κρέατα ένα ροδαλό χρώμα. Στην συνέχεια σοτάρουμε στο ίδιο σκεύος την αρωματική γαρνιτούρα και κάνουμε ντεγκλασέ με το κρασί της μαρινάδας. Συμπληρώνουμε υγρά εάν χρειάζονται και βάζουμε την μπραιζιέρα στον φούρνο.

Υπεύθυνος εργασίας:

Σοσιέ, Ροτισιέ

Τύπος Ψησίματος:

Μικτό Ψήσιμο

3.1 Μοσχάρι ραγού

Υλικά για 4 άτομα

1κιλο μοσχάρι μερίδες
100γρ. ελαιόλαδο
2τεμ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1σκελιδα σκόρδο ψιλοκομμένο
100γρ. κρασί λευκό
200γρ. κομματάκια ψιλοκομμένα
100γρ. τοματοπελτές
κανέλα-γαρύφαλλο-μπαχαριαλάτι-πιπερι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε κασαρόλα σοτάρουμε το μοσχάρι με το ελαιόλαδο. Όταν ροδίσει το κρέας προσθέτουμε το κρεμμύδι κ' το σκόρδο κ' σβήνουμε με κρασί. Προσθέτουμε τα τοματάκια κ' τον πελτέ κ' σκεπάζουμε το κρέας με νερό ή ζωμό. Προσθέτουμε τα μπαχαρικά εκτός του αλατιού κ' μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσει το κρέας και να γλασάρει η σάλτσα. **Προσ**

3.2 Αρνάκι Φρικασέ

Υλικά για 4 άτομα

1κιλο αρνί τεμαχισμένο
50γρ. κρεμμύδι φρέσκο
100γρ. κρεμμύδι ξερό
2τεμαχια μαρούλια

1/2 ματσάκι άνηθο
100γρ. ελαιόλαδο
4ογρ.χυμο λεμονιού
50γρ. κρασί λευκό αλάτι -πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε κατσαρόλα ρίχνουμε το ελαιόλαδο κ' σοτάρουμε το αρνί, μόλις ροδίσει προσθέτουμε τα κρεμμύδια. Όταν μαραθούν σβήνουμε με το κρασί κ' προσθέτουμε νερό ή ζωμό. Όταν μισοβράσει το κρέας προσθέτουμε το μαρούλι κομμένο σε χονδρά κομμάτια. Λίγο πριν είναι έτοιμο το φαγητό προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού, τον άνηθο, αλάτι, πιπέρι κ' του δίνουμε μια βράση. Μπορούμε να το κάνουμε κ' με αυγολέμονο.

3.3 Κοτόπουλο με μπάμιες

Υλικά για 4 άτομα

1κιλο κοτόπουλο μερίδες
500γρ. μπάμιες
300γρ. ελαιόλαδο
100γρ. ξύδι
100γρ. κρασί λευκό
2τεμαχια κρεμμύδι ξερό
1 σκελίδα σκόρδο
100γρ. τοματοπελτές
200γρ. τοματάκια ψιλοκομμένα
1/2 ματσάκι μαϊντανός
αλάτι-πιπέρι-ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το κοτόπουλο σε μερίδες. Ψιλοκόβουμε κρεμμύδι, σκόρδο, μαϊντανό. Σε κατσαρόλα με το μισό ελαιόλαδο σοτάρουμε το κοτόπουλο μέχρι να ροδίσει κ' προσθέτουμε κρεμμύδι κ' σκόρδο. Σβήνουμε με κρασί προσθέτουμε τον πελτέ κ' τα τοματάκια κ' συμπληρώνουμε νερό ή ζωμό μέχρι να σκεπάσει το κρέας. Αφού βράσει για 20 λεπτά περίπου, βάζουμε σ' ένα τηγάνι το υπόλοιπο ελαιόλαδο κ' σοτάρουμε τις μπάμιες. Μόλις κάνουν κρουστά τις σβήνουμε με το ξύδι. Κατόπιν προσθέτουμε τις μπάμιες στην κατσαρόλα κ' συνεχίζουμε το βράσιμο μέχρι να μαλακώσουν τα υλικά. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, ζάχαρη, μαϊντανό κ' αποσύρουμε από την φωτιά. Γίνεται κ' στον φούρνο.

4.1 Χοιρινό σνίτσελ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

4 μερίδες χοιρινό εσκαλοπ

500 γρμ αλεύρι για όλες τις χρήσεις
3 τεμ αβγά
500 γρμ φρυγανιά τριμμένη
Αλατοπίπερο, μοσχοκάρυδο, αραβοσιτέλαιο ή ηλιέλαιο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Απλώνουμε τα εσκαλοπ σε ένα δίσκο και τα αλατοπιπερώνουμε και από τις 2 πλευρές. Κατόπιν τους ρίχνουμε ελάχιστο μοσχοκάρυδο. Παίρνουμε 3 μπώλ. Στο ένα βάζουμε το αλεύρι, στο 2ο σπάμε τα αβγά και τα ανακατεύουμε με λίγο νερό. Στο τρίτο μπώλ ρίχνουμε τη φρυγανιά . Περνάμε τα εσκαλοπ απ το αλεύρι, τα βάζουμε στο αβγό και μετά στη φρυγανιά ένα τηγάνι βάζουμε λάδι και το αφήνουμε να πάρει θερμοκρασία. Ρίχνουμε τα εσκαλοπ και τηγανίζουμε και από τις 2 πλευρές μέχρι να ροδίσουν.

4.2 Χοιρινό ρολό μπρεζέ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

1 κιλό χοιρινός λαιμός ή σπάλα ή πανσέτα
2 τεμ κρεμμύδια ξερά
2 σκελίδες σκόρδο
2 καρότασέλερι
100 γρμ ελαιόλαδο
150 γρμ κρασίαλατοπίπερο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Τυλίγουμε το κρέας σε ρολό και το δένουμε με σπάγκο ή το περνάμε σε δίχτυ. Σε μια ανοικτή κατσαρόλα ρίχνουμε το ελαιόλαδο και σωτάρουμε το κρέας μέχρι να ροδίσει απ όλες τις πλευρές. Στη συνέχεια ρίχνουμε και τα λαχανικά κομμένα σε μεγάλα κομμάτια και σωτάρουμε και αυτά. Σβήνουμε με κρασί και προσθέτουμε νερό ή ζωμό. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και τη βάζουμε σε φούρνο 200 βαθμών κελσίου για περίπου 1 1/2 ώρα. Βγάζουμε το κρέας και πολτοποιούμε τα λαχανικά κάνοντας το μια σάλτσα για να πουδράρουμε το κρέας

4.3 Χοιρινό πανέ σωτέ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

4 μερίδες χοιρινό εσκαλοπ
100 γρμ αλεύρι για όλες τις χρήσεις
100 γρμ ελαιόλαδο
100 γρμ λευκό κρασί
100 γρμ μουστάρδα, αλατοπίπερο, θυμάρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ένα τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο να κάψει. Πουδράρουμε με αλεύρι τα εσκαλοπ και τα σωτάρουμε από τις 2 πλευρές. Σβήνουμε με κρασί και προσθέτουμε τη μουστάρδα και τα μπαχαρικά. Όταν γλασσάρει η σάλτσα σβήνουμε τη φωτιά και σερβίρουμε

4.4 Στήθος κοτόπουλο με πατάτες

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

4 στήθη κοτόπουλο
800 γρμ πατάτες καθαρισμένες
1 σκελίδα σκόρδο
100 γρμ ελαιόλαδο
30 γρμ χυμός πορτοκαλιού ή λεμονιού
100 γρμ μουστάρδα, αλατοπίπερο, ρίγανη, θυμάρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε τα στήθη σε ταψί. Κόβουμε τις πατάτες καρέ ή κυδωνάτες και τις βάζουμε στο ταψί. Σ ένα μπολ ρίχνουμε ελαιόλαδο ,τη μουστάρδα το χυμό πορτοκαλιού και λίγο ζωμό. Τα χτυπάμε όλα μαζί και τα περιχύνουμε στο φαγητό. Προσθέτουμε τα μπαχαρικά, ανακατεύουμε και ψήνουμε σε φούρνο 200 βαθμών κελσίου για περίπου 1 ώρα.

5.1 Κοτόσουπα βελουτέ

Υλικά για 4 άτομα

1/2 κοτόπουλο με οστό
1/2 ματσάκι σέλινό
2 κρεμμύδια
2 καρότα
2 κολοκύθια
2 πατάτες
200γρ ελαιόλαδο
50γρ χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε κατσαρόλα βάζουμε το κοτόπουλο και τα λαχανικά κομμένα σε μεγάλα κομμάτια και τα σκεπάζουμε με νερό. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν τα υλικά. Αφαιρούμε το κοτόπουλο και το ξεψαχνίζουμε. Πολτοποιούμε τα λαχανικά με το ζουμί και ξαναρίχνουμε μέσα το κοτόπουλο. Όταν πάρουν μια βράση όλα μαζί προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού και αφαιρούμε από την φωτιά.

5.2 Κοτόπουλο στον ατμό

Υλικά για 4 άτομα

4 μερίδες στήθος κοτόπουλο
50γρ μουστάρδα
1 λεμονί αλάτι,
πιπέρι, θυμάρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παίρνουμε τα στήθη, τα αλατοπιπερώνουμε και τα αλείφουμε με μουστάρδα σε όλες τις πλευρές. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε νερό να βράσει. Τοποθετούμε από πάνω μια σίτα και μέσα σε αυτή τοποθετούμε τα στήθη βάζοντας από πάνω τους από 1 φέτα λεμονιού στο καθένα. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα με καπάκι και βράζουμε για περίπου 15 λεπτά.

5.3 Κοτομπουκιές πανέ

Υλικά για 4 άτομα

2 μερίδες στήθος κοτόπουλο
αλεύρι για όλες τις χρήσεις
3 αυγά φρυγανιά τριμμένη
1 σκελίδα σκόρδο
50γρ μουστάρδα
αραβοσιτέλαιο για τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τα φιλέτα σε μικρά κομμάτια. Τα μαρινάρουμε με μουστάρδα, σκόρδο, αλάτι, πιπέρι. Σε τρία σκεύη βάζουμε το αλεύρι τα αυγά χτυπημένα και την φρυγανιά. Ξεκινάμε την διαδικασία ως έξης. Αλευρώνουμε τα φιλέτα, τα ρίχνουμε στο αυγό και τα περνάμε στην φρυγανιά. Σε τηγάνι βάζουμε το λαδί να κάψει και τηγανίζουμε τις κοτομπουκιές για 3-4 λεπτά.

6.1 Ρολό κιμά με αυγά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

Κιμάς μόσχου 700γρ.
κιμάς χοιρινός 300γρ.
κρεμμύδι ξερό 2 τεμ.
σκόρδο 1 σκελίδα
ρίγανη
πιπεριά πράσινη 1 τεμ.

μαϊντανός 1/2 ματσάκι
αυγά 5 τεμ.
φρυγανιά τριμμένη 50- 80 γρ.
ελαιόλαδο
αλάτι- πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα βαθύ μπολ ρίχνουμε τους κιμάδες. Ψιλοκόβουμε κρεμμύδι, σκόρδο και μαϊντανό και τα ρίχνουμε μέσα. Προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο, 2 αυγά, την πιπεριά περασμένη από μπλέντερ, την φρυγανιά, λίγο ρίγανη και το αλατοπίπερο. Ανακατεύουμε καλά να ομογενοποιηθούν τα υλικά και το βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα περίπου. Βράζουμε τα 3 αυγά που έμειναν για περίπου 12 λεπτά. Τα καθαρίζουμε και ξεκινάμε την διαδικασία. Στρώνουμε μια λαδόκολλα σε ένα ταψί και απλώνουμε επάνω τον κιμά. Τοποθετούμε τα βρασμένα αυγά στη μέση του κιμά και πιάνοντας την μια άκρη της λαδόκολλας αρχίζουμε να τυλίγουμε για να σχηματίσουμε ένα ρόλο. Βγάζουμε προσεκτικά το ρολό από την λαδόκολλα και τοποθετούμε σε λαδωμένο ταψί. Ψήνουμε για περίπου 40-50 λεπτά σε φούρνο 180 βαθμούς κελσίου

6.2 Μπιφτέκια

Υλικά για 4 άτομα

κιμάς μόσχου 600γρ.
κιμάς χοιρινός 200γρ.
1 αυγό
ρίγανη
κρεμμύδι ξερό 2 τεμ.
μαϊντανό 1/2 ματσάκι
ελαιόλαδο 30γρ.
φρυγανιά τριμμένη 50γρ.
αλάτι- πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνουμε τον κιμά σε μπολ. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τον μαϊντανό και τα ρίχνουμε και αυτά μέσα. Προσθέτουμε και τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε καλά για να δέσει το μείγμα. Πλάθουμε τον κιμά σε μπιφτέκια και τα περνάμε από σχάρα για περίπου 10 λεπτά ή σε μέτριο φούρνο για περίπου 20 λεπτά.

6.3 Κεφτεδάκια

Υλικά για 4 άτομα

κιμάς μόσχου

600γρ.κιμάς χοιρινός
200γρ.σκόρδο
2 σκελίδες κρεμμύδι ξερό
1 τεμ.δύσμος φρέσκος 5γρ.
1 αυγό φρυγανιά τριμμένη
50γρ. ελαιόλαδο 50γρ.αλάτι- πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ ρίχνουμε τους κιμάδες. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τον δύσμο και τα ρίχνουμε στο μπολ. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε καλά. Σχηματίζουμε μπαλάκια, τα αλευρώνουμε ελαφρά και τα τηγανίζουμε για 4-5 λεπτά.

6.4 Σπαγγέτι με σάλτσα μπολονέζ

Υλικά για 4 άτομα

σπαγγέτι Νο 6
1 κιλοκιμάς μόσχου
500γρ.κρεμμύδι ξερό
2τεμ. σκόρδο
2σκελίδες ελαιόλαδο
100κρασί λευκό
80γρ.τοματακια ψιλοκομμένα
250γρ.τοματοπελτές
150γρ.δάφνη
1 φύλλο μπαχάρι
κανέλα αλάτι-πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και προσθέτουμε τον κιμά. Αφού σωταρίσκει καλά ο κιμάς σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε τον πελτέ και τα τοματάκια και σκεπάζουμε με νερό. Προσθέτουμε τα μπαχαρικά και μαγειρεύουμε μέχρι να γλασάρει η σάλτσα. Σε άλλη κατσαρόλα βράζουμε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό για περίπου 9 λεπτά. Στραγγίζουμε τα μακαρόνια και βάζουμε στην κατσαρόλα λίγο ελαιόλαδο. Μόλις ζεσταθεί καλά ρίχνουμε μέσα τα μακαρόνια και ανακατεύουμε.