

**ΤΕΙ ΠΑΤΡΑΣ**  
**ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΘΕΜΑ: « ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ »**



**ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΣ**  
**ΠΑΤΣΟΥΡΑΣ ΑΝΔΡΕΑΣ**

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ**  
**ΚΑΠΕΡΩΝΗ ΟΥΡΑΝΙΑ**

**ΕΤΟΣ 2002-2003**

## Η ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΖΕΣΤΗΣ ΣΤΟ ΦΑΓΗΤΟ

Όλες οι μέθοδοι μαγειρέματος βασίζονται πάνω σε μία ή σε περισσότερες από τις παρακάτω αρχές:

### ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ

Η ζέστη διαχύνεται από την πηγή σε απευθείας ακτίνες μέχρι να συναντήσει ένα αντικείμενο στην πορεία της ,όπως γίνεται π.χ με το grill.

### ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΕΠΑΦΗ

Με αυτό τον όρο εννοούμε την μετάδοση της ζέστης μέσω ενός στέρεου αντικειμένου δια της επαφής.Ορισμένα υλικά όπως το είδος του μετάλλου που χρησιμοποιείται για τα μαγειρικά σκεύη μεταδίδουν την θερμότητα πολύ γρηγορότερα από ότι π.χ. το ξύλο που χρησιμοποιείται για τις ξύλινες κουτάλες.Η ηλεκτρική επαφή είναι και η βασική αρχή που εφαρμόζεται και στην χρήση της ηλεκτρικής εστίας .

### ΘΕΡΜΑ ΡΕΥΜΑΤΑ

Αυτή η μέθοδος βασίζεται στην κίνηση των θερμών στοιχείων των αερίων ή των υγρών.Κατά την διαδικασία της θέρμανσης αυτά τα στοιχεία διογκώνονται, γίνονται πιο ελαφριά και υψώνονται.Τα κρύα στοιχεία βυθίζονται για να πάρουν την θέση τους και

## Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΜΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΦΑΓΗΤΟ

### Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες πήζουν με τη ζέστη. Η διαδικασία είναι σταδιακή, για παράδειγμα όταν το ασπράδι του αυγού εκτίθεται στη ζέστη πυκνώνει, αλλάζει χρώμα και μετά σταθεροποιείται. Η υπερ-θέρμανση θα σκληρύνει την πρωτεΐνη κάνοντας την δύσγευστη. Αυτό το χαρακτηριστικό πήξιμο της πρωτεΐνης όταν ζεσταίνεται χρησιμοποιείται στη μαγειρική για την δημιουργία κρούστας στα τηγανητά φαγητά ή για την ανάπτυξη της κόρας στο ψωμί που γίνεται από την πρωτεΐνη γλουτίνη που υπάρχει στο σιτάρι.

### Υδρογονάνθρακες

Η επίδραση της *υγρής θέρμανσης* στο άμυλο: η υγρασία μαλακώνει και αυξάνει σε όγκο τους κόκκους του άμυλου. Κοντά στο σημείο βρασμού, το περίβλημα των κόκκων σπάει απελευθερώνοντας το άμυλο το οποίο πυκνώνει όλα τα υγρά.

Η επίδραση της *ξηρής θέρμανσης* στο άμυλο: το άμυλο αλλάζει χρώμα και από άσπρο γίνεται καφέ ενώ μετά από εκτεταμένη έκθεση στη ζέστη καίγεται. Το νερό εξατμίζεται κατά την διάρκεια της θέρμανσης και το άμυλο στην επιφάνεια μετατρέπεται σε μία μορφή ζάχαρης.

Η επίδραση της *υγρής θέρμανσης* στη ζάχαρη: η ζάχαρη διαλύεται στο νερό, πολύ γρηγορότερα στο ζεστό παρά στο κρύο. Κατά την διάρκεια της θέρμανσής της γίνεται σιρόπι ενώ αν συνεχιστεί αυτή η διαδικασία τότε αρχικά αλλάζει χρώμα μετά γίνεται καραμελιζέ και στο τελικό στάδιο γίνεται κάρβουνο και στάχτη.

Η επίδραση της *ξηρής θέρμανσης* στη ζάχαρη: η ζάχαρη γρήγορα θα γίνει καραμελιζέ και θα καεί.

## Λίπη

Τα λίπη μετατρέπονται σε έλαια όταν ζεσταθούν. Το νερό εξατμίζεται σιγά σιγά με έναν χαρακτηριστικό ήχο .Όταν το νερό εξατμιστεί εντελώς τότε εμφανίζεται ένα ελαφρύ γαλάζιο νέφος ενώ το επόμενο στάδιο είναι ο καπνός όπου αρχίζει να καίγεται. Η δυσάρεστη μυρωδιά του λίπους που καίγεται οφείλεται στα οξείδια του λίπους.

## Βιταμίνες

Η βιταμίνη A και η καροτίνη είναι αδιάλυτες στο νερό ,έτσι δεν χάνονται όταν παρασκευάζουμε τρόφιμα με τρόπους μαγειρέματος που περιέχουν υγρά,όπως π.χ.το βράσιμο σε νερό ή σε ατμό ή το μούλιασμα.Για αυτό το λόγο και τα βραστά λαχανικά περιέχουν ακριβώς την ίδια ποσότητα καροτίνης όπως και τα ωμά .

Η βιταμίνη D δεν καταστρέφεται με την θερμότητα ούτε χάνεται με την διάλυση.

Η βιταμίνη B είναι εξαιρετικά διαλυτή στο νερό και περίπου 50% θα διαλυθεί στο υγρό που χρησιμοποιούμε για το μαγείρεμα.Οι υψηλές θερμοκρασίες καταστρέφουν αυτή την βιταμίνη .

Η βιταμίνη B είναι επίσης διαλυτή στο νερό και διαλύεται ως κάποιο βαθμό στο υγρό που χρησιμοποιούμε για το μαγείρεμα ,πιο εύκολα πάντως στο μαγείρεμα που γίνεται με υψηλή πίεση παρά σε αυτό που γίνεται με φυσιολογικές θερμοκρασίες.

Η νιασίνη είναι διαλυτή στο νερό και διαλύεται και αυτή ως κάποιο βαθμό στο υγρό που χρησιμοποιούμε στο μαγείρεμα.Δεν μεταβάλλεται εξαιτίας της θερμότητας αλλά οξειδώνεται πολύ εύκολα ,που σημαίνει ότι η χημική διαδικασία του προϊόντος επηρεάζεται δραστικά από την παρουσία του οξυγόνου.

Η βιταμίνη C καταστρέφεται πολύ εύκολα στο μαγείρεμα και θα πρέπει να φροντίζουμε να την συντηρούμε όσο το δυνατόν περισσότερο.Είναι διαλυτή στο νερό και εύκολα

διαλύεται κατά την διάρκεια του καθαρισμού και του μαγειρέματος της τροφής. Γι' αυτόν τον λόγο τα λαχανικά που περιέχουν βιταμίνη C δεν θα πρέπει να αφήνονται για πολύ ώρα στο νερό. Είναι προτιμότερο να μαγειρεύονται σε μικρές ποσότητες και όσο το δυνατόν συντομότερα γιατί η βιταμίνη αυτή καταστρέφεται από την θερμοκρασία. Τα ωμά φρούτα και λαχανικά περιέχουν περισσότερη βιταμίνη C.

Η βιταμίνη C οξειδώνεται και παράγει μια ουσία η οποία είναι άχρηστη στον οργανισμό. Για να περιορίσουμε την οξείδωση είναι καλύτερα να μαγειρεύουμε με ένα καπάκι. Επίσης τα τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη C θα πρέπει να φυλάσσονται για μικρό χρονικό διάστημα και να καταναλώνονται όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. Υπάρχει ένα ένζυμο μαζί με την βιταμίνη C στα τρόφιμα το οποίο όταν τα κύτταρα του φυτού καταστραφούν από την κοπή , αρχίζει σιγά σιγά να οξειδώνει την βιταμίνη. Το ένζυμο αυτό καταστρέφεται ανάμεσα στους 65-78 βαθμούς Κελσίου άρα αν τα λαχανικά τοποθετηθούν σε βραστό νερό η δραστηριότητα του ενζύμου θα σταματήσει γρήγορα.

## ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΦΑΓΗΤΟΥ

1.Βράσιμο

7.Στο γκριλ

2.Ποσέ

8.Τηγάνισμα

3.Κατσαρόλας

9.Σακούλα φαγητού

4.Μπρεζέ

10.Φούρνος μικροκυμάτων

5.Στον ατμό

11.pot roasting

6.Ψητά

12.baking

## 1.ΒΡΑΣΙΜΟ

### **Ορισμός**

Το βράσιμο είναι το μαγείρεμα της τροφής μέσα σε κάποιο υγρό που βρίσκεται σε σημείο βρασμού .Αυτό μπορεί να είναι νερό,γάλα ή ζωμός.

### **Σκοπός**

- A) Ευχάριστο στη γεύση
- B) Επιθυμητό αποτέλεσμα ανάλογα με την υφή της τροφής
- Γ) Εύκολο στην χώνεψη
- Δ) Ασφαλές προς βρώση

### **Μέθοδοι**

Υπάρχουν δύο τρόποι βρασίματος:

1. Τοποθετούμε την τροφή σε υγρό που βράζει ,ξαναβράζουμε και μετά μειώνουμε την θερμότητα αφήνοντας την τροφή να σιγοβράσει.
2. Σκεπάζουμε την τροφή με κάποιο κρύο υγρό,την βράζουμε και μετά ελαττώνουμε την θερμότητα.

### **Αποτελέσματα του βρασίματος**

Το βράσιμο που γίνεται σε χαμηλές θερμοκρασίες βοηθάει στο μαλάκωμα των σκληρών ινών ορισμένων ειδών τροφής. Όταν το κρέας βράζει για πολύ ώρα τότε τα διαλυτά στοιχεία του κρέατος διαλύονται στο υγρό με το οποίο το μαγειρεύου-

με. Το βράσιμο θα πρέπει να είναι αργό έτσι ώστε οι συνδετικοί ιστοί στο σκληρό κρέας να μετατραπούν σε διαλυτή ζελατίνη, για να απελευθερωθούν οι ίνες και να γίνει το κρέας μαλακό. Αν οι συνδετικοί ιστοί μετατραπούν σε ζελατίνη υπερβολικά γρήγορα τότε οι ίνες θα διαλυθούν και το κρέας θα γίνει σκληρό. Με το βράσιμο σε χαμηλές θερμοκρασίες εξασφαλίζουμε ότι η πρωτεΐνη θα πήξει χωρίς να σκληρύνει η τροφή.

### **Πλεονεκτήματα του βρασίματος**

1. Ακόμα και παλιότερα, σκληρότερα και φθινότερα μέρη του κρέατος ή των πουλερικών μπορούν να γίνουν εύγευστα.
2. Είναι η καταλληλότερη μέθοδος για μαγείρεμα για πολλά άτομα γιατί είναι οικονομική
3. Μπορούμε να παράγουμε θρεπτικό και νόστιμο ζωμό.
4. Με το βράσιμο κάνουμε οικονομία σε εργατώρες γιατί χρειάζεται πολύ λίγη προσοχή.
5. Είναι μία ασφαλής, εύκολη και απλή διαδικασία να προσθέσουμε την ποσότητα υγρού που απαιτείται.

Τα πλεονεκτήματα του να τοποθετούμε την τροφή αρχικά σε κρύο νερό, το οποίο βράζει μαζί με την τροφή και μετά να χαμηλώνουμε την θερμοκρασία είναι τα εξής:

1. Με αυτό τον τρόπο μαλακώνουν οι ίνες του κρέατος, και από ορισμένες τροφές παράγονται ζωμοί.
2. Μπορούμε να αποφύγουμε ζημιά σε τροφές οι οποίες θα μπορούσαν να αλλάξουν σχήμα αν τοποθετούνταν σε νερό που ήδη έβραζε όπως π.χ. ένα ολόκληρο ψάρι.

Τα πλεονεκτήματα του να προσθέτεις την τροφή σε νερό που ήδη βράζει είναι τα εξής:

1. Αυτή η μέθοδος είναι ιδανική για τα πράσινα λαχανικά εφόσον έτσι διατηρούνται όσο το δυνατόν περισσότερο το χρώμα και τα θρεπτικά συστατικά με την προϋπόθεση βέβαια ότι το βράσιμο περιορίζεται στον λιγότερο δυνατό χρόνο.
2. Σφραγίζει τους θρεπτικούς ζωμούς μέσα στην τροφή π.χ. στο κρέας



## Έλεγχος του χρόνου και της θερμοκρασίας

Η θερμοκρασία θα πρέπει να ελέγχεται έτσι ώστε το υγρό που χρησιμοποιείται για το βράσιμο να φτάνει σε μια θερμοκρασία βρασίματος και μετά να ρυθμίζεται κατάλληλα για να μαγειρεύεται η τροφή στην απαιτούμενη θερμοκρασία. Οι ζωμοί, οι σούπες και οι σάλτσες θα πρέπει μόνο να σιγοβράζουν, τα μακαρόνια να μαγειρεύονται ελάχιστα σκληρά (*al dente*), το κρέας και τα πουλερικά θα πρέπει να βράζονται πολύ ώστε να μαλακώσουν, ενώ τα λαχανικά θα πρέπει να μην είναι υπερβολικά βρασμένα. Παρόλο που για κάθε είδος τροφής δίνεται μία προτεινόμενη ώρα μαγειρέματος, η ηλικία, η ποσότητα καθώς και το μέγεθος της τροφής σίγουρα επηρεάζει αυτή την ώρα.

## 2.ΠΟΣΕ

### **Ορισμός**

Με τον όρο ποσέ εννοούμε το μαγείρεμα της τροφής μέσα σε μία ποσότητα υγρού το οποίο βρίσκεται μόλις κάτω από την θερμοκρασία βρασμού.

### **Σκοπός**

Ο σκοπός αυτού του τρόπου μαγειρέματος είναι να μαγειρευτεί η τροφή έτσι ώστε να

- 1)Είναι εύκολη στη χώνεψη
- 2)Έχει μαλακή και κατάλληλη υφή
- 3)Είναι ασφαλής προς βρώση
- 4)Είναι ευχάριστη στη γεύση γιατί όπου είναι δυνατόν μπορεί να παρασκευαστεί μία σάλτσα από το υγρό που χρησιμοποιήθηκε για το μαγείρεμα.

### **Μέθοδοι**

Υπάρχουν δύο μέθοδοι μαγειρέματος ποσέ:α) ρηχό μαγείρεμα και β) βαθύ

Α) Το ρηχό ποσέ μαγείρεμα.Για να μαγειρέψουμε την τροφή με αυτό τον τρόπο θα πρέπει τα τρόφιμα να μαγειρεύονται στο ελάχιστο δυνατό υγρό (νερό,ζωμό, γάλα ή κρασί).Το υγρό αυτό δεν θα πρέπει ποτέ να βράζει αλλά να διατηρείται σε μία θερμοκρασία όσον το δυνατόν πιο κοντά στο σημείο βρασμού.Για να αποτρέψουμε τον βρασμό του υγρού θα πρέπει να ολοκληρώσουμε το μαγείρεμα σε ένα μέτρια ζεστό φούρνο (περίπου 180 βαθμούς Κελσίου)

Β) Το βαθύ ποσέ μαγείρεμα.Τα αυγά θα πρέπει να μαγειρεύονται μέσα σε περίπου 8 εκατοστά νερού που σιγοβράζει.Επίσης τροφές όπως σολωμός,βακαλάος, κοτόπουλο μαγειρεύονται με αυτόν τον τρόπο.Τοποθετούμε ολόκληρο το ψάρι ή το κοτόπουλο σε κρύο υγρό,το φέρνουμε σε σημείο βρασμού και μετά χαμηλώνουμε την

θερμοκρασία ώσπου να μαγειρευτεί. Αντίθετα τα κομμάτια από το κρέας ή το ψάρι τοποθετούνται σε υγρό που σιγοβράζει και μαγειρεύονται σε χαμηλή θερμοκρασία.

### **Αποτελέσματα του μαγειρέματος ποσέ**

Αυτός ο τρόπος μαγειρέματος βοηθάει στο να μαλακώνουν οι ίνες που υπάρχουν στις τροφές καθώς επίσης και με μία χημική αντίδραση να μετατρέπει τα ωμά τρόφιμα σε μία εύγευστη τροφή.

### **Τεχνικές που συνδέονται με το μαγείρεμα ποσέ**

#### *Κόψιμο και δέσιμο*

Με αυτό τον όρο εννοούμε το κόψιμο της τροφής σε ίσα κομμάτια και την προσπάθεια να διατηρήσουν αυτά το σχήμα τους.

#### *Δίπλωμα*

Ορισμένες τροφές όπως π.χ. τα φιλέτα του ψαριού είναι καλύτερα να διπλωθούν στα δύο ή στα τρία.

#### *Στέγνωμα*

Σε αυτή την τεχνική αφαιρούμε όλο το υγρό με το οποίο μαγειρέψαμε την τροφή πριν την σερβίρουμε.

#### *Αφαιρώντας υγρό για σάλτσα*

Μετά το μαγείρεμα της τροφής αφαιρούμε όλο το υγρό με το οποίο την μαγειρέψαμε. Μετά, με γρήγορο βράσιμο σε υψηλή θερμοκρασία το υγρό αυτό προστίθεται ή χρησιμοποιείται ως βάση στην σάλτσα που θα συνοδεύσει το φαγητό.

#### *Ζέσταμα*

Με την μέθοδο αυτή του μαγειρέματος ποσέ μπορούμε επίσης να διατηρήσουμε ήδη έτοιμη τροφή ζεστή μέχρι την ώρα του σερβιρίσματος.

## Έλεγχος του χρόνου και της θερμοκρασίας

- 1) Η θερμοκρασία θα πρέπει να ρυθμίζεται έτσι ώστε το υγρό με το οποίο μαγειρεύουμε να μην κατέβει ή να υπέρβει τους απαιτούμενους βαθμούς θερμοκρασίας.
- 2) Χρόνος-για να βεβαιωθούμε ότι η τροφή είναι σωστά μαγειρεμένη.Είναι πολύ σημαντικό το φαγητό να μην είναι άψητο δηλαδή και άγευστο ούτε όμως και παραβρασμένο που θα έχει σαν συνέπεια η τροφή να διαλυθεί καθώς και να χάσει θρεπτικές αξίες.
- 3) Η διαφορετική ποιότητα και ο τύπος της τροφής θα επηρεάσει και την θερμοκρασία αλλά και την ώρα που θα χρειαστεί η κάθε τροφή για να πετύχουμε την σωστή εφαρμογή του μαγειρέματος ποσέ.

## Εξοπλισμός

Για το μαγείρεμα ποσέ χρησιμοποιούμε δίσκους ή σκεύη που αντέχουν τις υψηλές θερμοκρασίες.Αυτά τα σκεύη θα πρέπει να πλένονται αμέσως μετά την χρήση τους με ζεστό νερό που περιέχει κάποια καθαριστική ουσία,να ξεπλένονται με καθαρό ζεστό νερό και να στεγνώνονται.

Όταν χρησιμοποιούμε τα σκεύη αυτά θα πρέπει να τα χειριζόμαστε προσεχτικά για να αποφύγουμε ζημιά ή σπάσιμο.Είναι προτιμότερο να μην χρησιμοποιούμε υπερβολικά υψηλές θερμοκρασίες καθώς και να αποφεύγουμε να τοποθετούμε τα θερμά σκεύη σε κρύο νερό.

Θα πρέπει πάντα να ελέγχουμε αν τα σκεύη είναι καθαρά πριν την χρήση ενώ δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούμε ραγισμένα σκεύη γιατί υπάρχει η περίπτωση να σπάσουν μέσα στον φούρνο.

## **Ασφάλεια**

1. Χρησιμοποιούμε το σωστό μέγεθος σκευών για να αποφύγουμε το ξεχείλισμα και ενδεχόμενο κάψιμο.
2. Μετακινούμε τα σκεύη προσεχτικά μέσα και έξω από τον φούρνο.
3. Τοποθετούμε πολύ προσεχτικά την τροφή μέσα στο υγρό που είναι ήδη ζεστό.
4. Όταν αφαιρούμε από τον φούρνο ένα ζεστό σκεύος το πασπαλίζουμε με λίγο αλεύρι έτσι ώστε να προειδοποιήσουμε ότι καίει.

### **3.ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ**

#### **Ορισμός**

Αυτή η μέθοδος συνίσταται στο αργό μαγείρεμα της τροφής που είναι ήδη κομμένη σε κομμάτια, μαγειρεύεται μέσα σε μία ελάχιστη ποσότητα υγρού (νερού, ζωμού ή σάλτσας) και σερβίρεται μαζί με την σάλτσα.

#### **Σκοπός**

Επειδή ο τρόπος αυτός μαγειρέματος είναι οικονομικός και ταυτόχρονα θρεπτικός χρησιμοποιείται για κατώτερης ποιότητας κομμάτια κρέατος και πουλερικών, τα οποία θα ήταν ακατάλληλα για ψήσιμο στον φούρνο ή στο γκριλλ. Με αυτή την μέθοδο επίσης μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα εύγευστο φαγητό καλής ποιότητας.

#### **Τρόποι μαγειρέματος**

Όλες οι τροφές που μαγειρεύονται με αυτόν τον τρόπο έχουν μία υψηλή πυκνότητα η οποία είναι αποτέλεσμα:

1. Των απέραστων υλικών του φαγητού
2. Της πύκνωσης του υγρού με το οποίο μαγειρεύουμε π.χ. με σάλτσα μπλανκέτ
3. Του μαγειρέματος μέσα στην σάλτσα

Οι τροφές που μαγειρεύονται με αυτόν τον τρόπο γίνονται μέσα σε ένα σκεπασμένο σκεύος πάνω στην εστία ή σε ένα μέτρια θερμαινόμενο φούρνο.

#### **Αποτελέσματα**

Κατά την διάρκεια της διαδικασίας του μαγειρέματος σε χαμηλή θερμοκρασία οι συνδετικοί ιστοί στο κρέας και στα πουλερικά μετατρέπονται σε μία ζελατινώδη ουσία

έτσι ώστε οι ίνες να ανοίξουν εύκολα και να μετατρέψουν το κρέας σε ευκολοχώνευτο. Η πρωτεΐνη πήζει χωρίς να σκληραίνει. Αντίθετα με το βράσιμο, χρησιμοποιείται λιγότερο υγρό για το μαγείρεμα και η θερμοκρασία είναι περίπου 5 βαθμούς Κελσίου χαμηλότερη.

### **Πλεονεκτήματα**

1. Οι χυμοί που βγαίνουν από το κρέας παραμένουν στο υγρό που γίνεται το μαγείρεμα.
2. Το σωστό αργό μαγείρεμα έχει ως αποτέλεσμα να εξατμιστεί πολύ λίγο υγρό.
3. Τα θρεπτικά συστατικά διατηρούνται.
4. Μαλακώνει σκληρές τροφές.
5. Είναι οικονομική μέθοδος γιατί οι τροφές μπορούν να μαγειρευτούν σε μεγάλες ποσότητες.

### **Έλεγχος του χρόνου και της θερμοκρασίας**

Ο έλεγχος της θερμοκρασίας είναι πολύ σημαντικός εφόσον είναι απαραίτητο το μαγείρεμα να είναι αργό, δηλαδή θα πρέπει το φαγητό να γίνεται σε υγρό που μόλις βράζει. Θα πρέπει επίσης να χρησιμοποιούμε ένα καπάκι που να εφαρμόζει πολύ καλά έτσι ώστε να διατηρήσουμε την θερμοκρασία και να μην εξατμιστεί το υγρό.

Ο χρόνος διαφέρει ανάλογα με την ποιότητα της τροφής.

Η ιδεώδης θερμοκρασία για τις τροφές που μαγειρεύονται με αυτόν τον τρόπο είναι περίπου 82 βαθμοί Κελσίου για μαγείρεμα πάνω στην εστία και 3.170 βαθμοί στον φούρνο γκαζιού.

## **Τεχνικές που συνδέονται με το μαγείρεμα στην κατσαρόλα**

### *Ζεμάτισμα*

Η τροφή καλύπτεται με κρύο νερό, το οποίο φτάνει σε σημείο βρασμού και μετά ξεπλένουμε την τροφή με άφθονο κρύο νερό.

### *Τσιγάρισμα*

Το φαγητό τσιγαρίζεται για λίγο σε λάδι ή λίπος για να κρατήσει όλα τα θρεπτικά του συστατικά και να μην χάσει την γεύση και το χρώμα του.

### *Ανάμιξη*

Το ζεστό υγρό που χρησιμοποιήθηκε για το μαγείρεμα αναμειγνύεται σταδιακά με τα άλλα συστατικά του φαγητού.

## **Εξοπλισμός**

Ο εξοπλισμός που χρησιμοποιείται περιλαμβάνει κατσαρόλες μικρές και μεγάλες καθώς και πυρίμαχα σκεύη για τον φούρνο.

## **Φροντίδα και καθαριότητα**

Πλένουμε τα σκεύη μετά την χρήση με ζεστό νερό και υγρό καθαρισμού, ξεπλένουμε με ζεστό νερό και στεγνώνουμε. Τα μέρη που μπορούν να αφαιρεθούν από τον εξοπλισμό είναι καλό να λαδώνονται περιστασιακά. Φυλάσσουμε τα σκεύη ανάποδα σε καθαρά ράφια. Ελέγχουμε τα χερούλια να μην είναι χαλαρά.



## **Γενικοί κανόνες**

- 1) Τα ψητά της κασαρόλας δεν θα πρέπει να είναι υπερβολικά πυκνά. Η σάλτσα θα πρέπει να είναι ελαφριά ,επομένως θα πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεχτικοί στην χρήση των πηκτικών συστατικών.
- 2) Κατά την διάρκεια της προετοιμασίας του φαγητού ελέγχουμε συχνά την πυκνότητα και κάνουμε τις απαραίτητες διορθώσεις.
- 3) Το υπερβολικό ψήσιμο προκαλεί: (α) εξάτμιση της σάλτσας ,(β) διάλυση του φαγητού ,(γ) αποχρωματισμό και (δ) αλλοίωση της γεύσης .

## **Ασφάλεια**

- 1.Επιλέγουμε κατάλληλο μέγεθος σκεύος.
- 2.Είμαστε ιδιαίτερα προσεχτικοί όταν αφαιρούμε ζεστά σκεύη από τον φούρνο.
- 3.Όταν αφαιρούμε το καπάκι προσέχουμε τον ατμό που μπορεί να βγει και να μας προκαλέσει έγκαυμα.
- 4.Πασπαλίζουμε με αλεύρι τα ζεστά σκεύη που βγάζουμε από τον φούρνο για να προειδοποιήσουμε ότι είναι ιδιαίτερα ζεστά.
- 5.Μετακινούμε τα σκεύη με προσοχή.
- 6.Βεβαιωνόμαστε ότι τα χερούλια δεν έχουν υπερθερμανθεί και ότι δεν προεξέχουν από τον φούρνο.
- 7.Αφαιρούμε προσεχτικά τα φαγητά από τα σκεύη που περιέχουν ζεστό υγρό.

## 4.ΜΠΡΕΖΕ

### **Ορισμός**

Είναι μία μέθοδος μαγειρέματος μέσα στον φούρνο. Η διαφορά του με το ψήσιμο είναι ότι η τροφή μαγειρεύεται μέσα σε κάποιο υγρό σε ένα σκεπασμένο σκεύος.

Είναι ένας συνδυασμός μαγειρέματος στην κατσαρόλα και του ψησίματος στον φούρνο.

### **Σκοπός**

- Να δώσουμε μία ποικιλία στην διατροφή
- Να κάνουμε την τροφή μαλακή, εύγευστη και ασφαλή προς βρώση.
- Να εμπλουτίσουμε την γεύση, την υφή και την ποιότητα του φαγητού.

### **Μεθοδοι μπρεζέ**

Υπάρχουν δύο μέθοδοι : σκούρο μπρεζέ που χρησιμοποιείται για μεγάλα κομμάτια κρέατος και ανοιχτό (άσπρο) μπρεζέ που χρησιμοποιείται για λαχανικά .

#### *Σκούρο μπρεζέ*

Τα κομμάτια του κρέατος μαρινάρονται και μετά ψήνονται από όλες τις μεριές σε έναν πολύ ζεστό φούρνο ή σε ένα σκεύος πάνω στην εστία. Με το να σφραγίζουμε έτσι τα κομμάτια βοηθάμε στο να διατηρηθεί η γεύση, η θρεπτική αξία και να αποκτήσει η τροφή ένα σωστό σκούρο χρώμα. Μετά τοποθετούμε τα κομμάτια πάνω σε ένα στρώμα από λαχανικά σε ένα σκεύος, προσθέτουμε το υγρό που θα χρησιμοποιήσουμε καθώς και αρωματικά , σκεπάζουμε με ένα καπάκι και μαγειρεύουμε αργά μέσα στον φούρνο.

#### *Ανοιχτό (άσπρο ) μπρεζέ*

Λαχανικά όπως το λάχανο ή το σέλινο ζεματίζονται ,ξεβγάζονται με κρύο νερό,τοποθετούνται σε ένα σκεύος με λευκό ζωμό και μαγειρεύονται στον φούρνο.

### **Αποτελέσματα**

Η μέθοδος μπρεζέ προκαλεί την διάλυση των ινών σε ορισμένες τροφές το οποίο τις μαλακώνει ,κάνοντας τις εύγευστες.Σε αυτό βοηθάει βέβαια και το υγρό μέσα στο οποίο γίνεται το μαγείρεμα.

### **Πλεονεκτήματα**

1. Ακόμα και φθηνότερα ή και πιο σκληρά κρεατικά ή πουλερικά μπορούν να προετοιμαστούν με την μέθοδο αυτή.
2. Διατηρούνται στον μέγιστο βαθμό η γεύση και η θρεπτική αξία των τροφίμων.
3. Το μενού αποκτά ποικιλία παρουσίασης και γεύσης.

### **Έλεγχος χρόνου και θερμοκρασίας**

- 1) Το αργό μαγείρεμα είναι απαραίτητο για ένα πετυχημένο μπρεζέ φαγητό,η σάλτσα στο φαγητό θα πρέπει μόλις να σιγοβράζει.
- 2) Για να ελαττώσουμε την εξάτμιση του υγρού και να διατηρήσουμε την θερμοκρασία, θα πρέπει να χρησιμοποιούμε ένα καπάκι που να εφαρμόζει πολύ καλά.
- 3) Ο χρόνος που απαιτείται διαφέρει ανάλογα την ποιότητα των τροφίμων.
- 4) Η ιδανική θερμοκρασία για τον φούρνο είναι οι 160 βαθμοί Κελσίου.

## Τεχνικές που συνδέονται με το μαγείρεμα μπρεζέ

### *Σφράγισμα*

Ψήνουμε το κρέας σε πολύ δυνατή θερμοκρασία για λίγη ώρα για να εμποδίσουμε την διαφυγή των φυσικών χυμών.

### *Μαρινάρισμα*

Τοποθετούμε την τροφή πριν την μαγειρέψουμε σε μία σάλτσα με πολλά μπαχαρικά για να εμπλουτίσουμε την γεύση και να μαλακώσει.

### *Μαλάκωμα*

Περιβρέχουμε συχνά το κρέας με την σάλτσα του προκειμένου να γίνει πιο μαλακό.

### *Ανάμειξη*

Μπορούμε να αναμείξουμε διαφορετικές γεύσεις όπως π.χ. κορν φλάουρ με γάλα.

### *Ξέπλυμα*

Βάζουμε την τροφή κάτω από κρύο τρεχούμενο νερό.

### *Χρωμάτισμα*

Ψήνουμε την τροφή σε υψηλή θερμοκρασία για να δώσουμε χρώμα στην επιφάνεια της.

## **Εξοπλισμός**

Για το μαγείρεμα μπρεζέ χρειαζόμαστε σκεύη τα οποία έχουν χοντρό πάτο ή σκεύη που αντέχουν τις υψηλές θερμοκρασίες με καπάκια που εφαρμόζουν καλά με χερούλια.

Για να βοηθήσουμε στο καθάρισμα είναι καλό να μουλιάζουμε πρώτα τα σκεύη σε ζεστό νερό. Μετά τα πλένουμε πολύ καλά με ζεστό νερό με καθαριστική ουσία, τα ξεπλένουμε με ζεστό νερό και τα στεγνώνουμε. Θα πρέπει να χειριζόμαστε τα σκεύη με προσοχή για να αποφύγουμε τυχόν ζημιές και να τα φυλλάσουμε ανάποδα.

## **Γενικοί κανόνες**

Είναι οι ίδιοι όπως με το μαγείρεμα στην κατσαρόλα. Παρ'όλα αυτά αν το κομμάτι του κρέατος πρόκειται να σερβιριστεί ολόκληρο, τότε αφαιρούμε το καπάκι κατά τα τρία τέταρτα στην διάρκεια του μαγειρέματος. Σε αυτή την περίπτωση περιχύνουμε συχνά το κρέας με την σάλτσα του για να είναι πιο εμφανίσιμο.

## **Ασφάλεια**

1. Επιλέγουμε πάντα το κατάλληλο μέγεθος σκεύους με καπάκι που να εφαρμόζει καλά και με χερούλια.
2. Είμαστε πολύ προσεχτικοί όταν αφαιρούμε τα σκεύη από τον φούρνο καθώς και όταν αφαιρούμε το καπάκι.
3. Πασπαλίζουμε αλεύρι στα ζεστά σκεύη και στα καπάκια σαν μία προειδοποίηση ότι καίνε.

## 4.ΣΤΟΝ ΑΤΜΟ

### **Ορισμός**

Το ψήσιμο στον ατμό είναι η προετοιμασία του φαγητού με την βοήθεια του ατμού που παράγεται κάτω από διαφορετικές θερμοκρασίες πίεσης.

### **Σκοπός**

Χρησιμοποιούμε αυτό τον τρόπο μαγειρέματος για:

- A) Να είναι η τροφή ευκολοχώνευτη.
- B) Να είναι ευχάριστη στην γεύση .
- Γ) Να είναι ασφαλής προς βρώση.
- Δ) Να είναι όσο το δυνατόν πιο πλούσια σε θρεπτικές ουσίες.

### **Μέθοδοι**

1.Ψήσιμο στον ατμό με χαμηλή πίεση-η τροφή μπορεί να μαγειρευτεί με άμεση ή με έμμεση επαφή με τον ατμό :

α. άμεση π.χ. σε ένα σκεύος με νερό που να βράζει.

β . έμμεση π.χ. ανάμεσα σε δύο πιάτα πάνω από ένα σκεύος με βραστό νερό.

2.Ψήσιμο στον ατμό με υψηλή πίεση με ειδικό εξοπλισμό ,ο οποίος δεν επιτρέπει στον ατμό να διαφύγει,χρησιμοποιώντας έτσι την ατμοσφαιρική υψηλή πίεση για να διατηρήσουμε την ιδανική θερμοκρασία και να ελαττώσουμε τον χρόνο του μαγειρέματος.

### *Αεροστεγές μαγείρεμα σε σακκουλάκια*

Αυτή η μέθοδος συνίσταται στο μαγείρεμα της τροφής σε πλαστικά σακκουλάκια κλεισμένα αεροστεγώς με ατμό.Τα πλεονεκτήματα είναι:

- 1.Ελάχιστη απώλεια βάρους της τροφής .

2. Το φαγητό δεν στεγνώνει αλλά ούτε χάνει το χρώμα του.
3. Μπορούμε να τοποθετήσουμε στα πιάτα την γαρνιτούρα και την διακόσμηση πριν ακόμα μαγειρέψουμε την τροφή.
4. Το φαγητό μαγειρεύεται με τους δικούς του χυμούς.
5. Εξοικονόμηση εργατικού δυναμικού.
6. Ομοιομορφία στο φαγητό.

### Μέθοδος του αεροστεγούς μαγειρέματος

Παίρνουμε την τροφή ωμή όπως π.χ. κομμάτια ψαριού, κοτόπουλου ή πάπιας, τα καρυκεύουμε, προσθέτουμε οτιδήποτε άλλο χρειάζεται όπως λαχανικά, χόρτα ζωμό ή κρασί και τα τοποθετούμε μέσα στα ειδικά πλαστικά σακκουλάκια.

Μετά κλείνουμε αεροστεγώς τα σακκουλάκια με το ειδικό μηχάνημα και τα τοποθετούμε στο σκεύος που χρησιμοποιούμε για το μαγείρεμα στον ατμό. Ο χρόνος του μαγειρέματος ελέγχεται προσεχτικά. Όταν τελειώσει το μαγείρεμα τα σακκουλάκια κρυώνονται αμέσως και φυλάσσονται σε 3 βαθμούς Κελσίου. Για να σερβιριστούν τοποθετούνται μέσα σε βραστό νερό ή σε φούρνο με ατμό.

### **Αποτελέσματα του μαγειρέματος σε ατμό**

Όταν η τροφή μαγειρεύεται στον ατμό, η δομή και η υφή της αλλάζει με μία χημική αντίδραση και γίνεται εύγευστη. Η υφή διαφέρει ανάλογα με το είδος της τροφής, το σκεύος που θα χρησιμοποιήσουμε και την θερμοκρασία.

### **Πλεονεκτήματα**

- 1) Συγκράτηση όλων των θρεπτικών ουσιών.
- 2) Ορισμένες τροφές γίνονται πιο ελαφριές και ευκολοχώνευτες.
- 3) Η χαμηλή πίεση στον ατμό ελαττώνει τον κίνδυνο να παραμαγειρέψουμε τις πρωτεΐνες.

- 4) Η υψηλή πίεση στον ατμό βοηθάει στο να μαγειρέψουμε ή να ξαναζεστάνουμε την τροφή πολύ πιο γρήγορα .
- 5) Είναι κατάλληλο για μαγείρεμα σε μεγάλες ποσότητες .
- 6) Τα σκεύη που χρησιμοποιούν ατμό με υψηλή πίεση μας διευκολύνουν στο να μαγειρεύουμε μικρές ποσότητες λαχανικών καθ'όλη την διάρκεια του service. Το πλεονέκτημα είναι ότι έτσι τα λαχανικά είναι φρεσκομαγειρεμένα και διατηρούν το χρώμα,την γεύση και την θρεπτική αξία τους.
- 7) Το ψάρι που μαγειρεύεται στον ατμό μπορεί να σερβιριστεί με τους φυσικούς χυμούς του ή να συνοδεύεται από μία σάλτσα.
- 8) Το μαγείρεμα στον ατμό είναι οικονομικό εφόσον χρειαζόμαστε χαμηλές θερμοκρασίες και μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε σκεύη με πολλαπλές θήκες.

### **Έλεγχος χρόνου και θερμοκρασίας**

Η τροφή θα πρέπει να τοποθετείται στο σκεύος όταν αυτό βρίσκεται στους απαραίτητους βαθμούς πίεσης.Με αυτό τον τρόπο διασφαλίζουμε ότι η θερμοκρασία θα είναι η απαιτούμενη.

Ο χρόνος του μαγειρέματος εξαρτάται από τον εξοπλισμό που χρησιμοποιείται καθώς και από τον τύπο το μέγεθος και την ποιότητα της τροφής.

### **Τεχνικές που συνδέονται με το μαγείρεμα στον ατμό**

#### *Προετοιμασία του σκεύους*

Βεβαιωνόμαστε ότι το εσωτερικό του σκεύους είναι καθαρό και περνάμε ελαφρά την επιφάνεια του με λάδι ή λίπος.

#### *Φορμάρισμα*

Τοποθετούμε την μαγειρεμένη τροφή σε φόρμες για να πάρει σχήμα.



## *Γέμισμα*

Γεμίζουμε τους δίσκους με φόρμες ή με σκεύη για να διευκολύνουμε τον χειρισμό.

## *Αδιάβροχη προστασία*

Προστατεύουμε την τροφή που μαγειρεύεται στις φόρμες καλύπτοντάς τις με προστατευτικό χαρτί και αλουμινόχαρτο για να αποφύγουμε την υγρασία που μπορεί να την καταστρέψει .

## **Εξοπλισμός**

Εκτός από τα ειδικά σκεύη που χρησιμοποιούμε υπάρχουν 4 τύποι συσκευών ατμού:ατμοσφαιρική,πίεσεως,υψηλής πίεσεως και συσκευή που δεν λειτουργεί με ατμό αλλά με την επαφή.

## **Καθαρισμός**

Το εσωτερικό των συσκευών ατμού ,των δίσκων και των ειδικών σκεύων πλένεται με ζεστό νερό και καθαριστικό υγρό,ξεπλένεται και σκουπίζεται.

Πριν την χρήση βεβαιωνόμαστε ότι η συσκευή είναι καθαρή και ασφαλής .

Οποιοδήποτε πρόβλημα θα πρέπει να αναφέρεται. Τα μεταλλικά σκεύη θα πρέπει να καθαρίζονται με χαρτί κουζίνας ή με ένα καθαρό πανί.

## *Πουτίγκες-αλμυρές και γλυκές*

Στις πουτίγκες θα πρέπει να βουτυρώνουμε τα σκεύη και να τα καλύπτουμε με λαδόχαρτο ώστε να εμποδίσουμε την υγρασία να διεισδύσει.

## Παράγοντες ασφάλειας

- 1) Όπου είναι εφικτό,ελέγχουμε αν το επίπεδο του νερού είναι στο επιθυμητό επίπεδο και αν η βαλβίδα του ατμού κινείται ελεύθερα.
- 2) Πριν ανοίξουμε το πορτάκι της συσκευής αφήνουμε την πίεση να ελαττωθεί.
- 3) Παίρνουμε προφυλάξεις πριν ανοίξουμε την συσκευή καθώς τυχόν απροσεξία μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό έγκαυμα.
- 4) Ακολουθούμε τις οδηγίες του κατασκευαστή όσον αφορά τον καθαρισμό και την λειτουργία της συσκευής.

## 5. ΨΗΣΙΜΟ

### **Ορισμός**

Είναι το μαγείρεμα της τροφής με την μέθοδο της ξηρής θερμότητας στον φούρνο.

### **Σκοπός**

- A) Να γίνει η τροφή ευκολοχώνευτη, εύγευστη και ασφαλής προς βρώση.
- B) Να δημιουργήσουμε ένα φαγητό που να είναι ευπαρουσίαστο και υψηλής διατροφικής ποιότητας.
- Γ) Να προσθέσουμε ποικιλία στην διατροφή .

### **Μέθοδοι**

*Σημείωση:* Ο φούρνος πρέπει να προθερμαίνεται πριν το ψήσιμο.

- 1) Ξηρό ψήσιμο: όταν ψήνουμε, ο ατμός που βγαίνει από το νερό που περιέχεται στην τροφή συνδυάζεται με την ξηρή θερμότητα του φούρνου για να γίνει το ψήσιμο , π.χ. σε κέικ ή γλυκά.
- 2) Ψήσιμο με αυξανόμενη υγρασία: όταν ψήνουμε ορισμένα παρασκευάσματα όπως π.χ. ψωμί μπορούμε να αυξήσουμε την υγρασία του φούρνου με το να τοποθετήσουμε ένα μπωλ με νερό μέσα στον φούρνο. Αυξάνοντας την ποσότητα του νερού που υπάρχει στο φαγητό, βελτιώνουμε την ποιότητα της τροφής.
- 3) Ψήσιμο με τροποποίηση της θερμοκρασίας: τοποθετούμε την τροφή σε ένα σκεύος που έχει νερό (μπαιν-μαρί). Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να ελέγχουμε την θερμότητα έτσι ώστε η τροφή να ψήνεται πιο αργά, να μην υπερθερμαίνεται και να ελαττώσουμε την πιθανότητα να παραμαγειρευτεί.

## Αποτέλεσμα

Η χημική διαδικασία που δημιουργείται όταν η θερμότητα δρα σε κάποια υλικά όπως π.χ. στην μαγιά ή στο baking powder αλλάζει την δομή ορισμένων τροφών μετατρέποντας τις από ωμά υλικά σε ένα εύγευστο μείγμα. Παρ'όλα αυτά τα διαφορετικά υλικά, οι διαφορετικοί τρόποι ανάμειξης καθώς τα προϊόντα που απαιτούνται επιφέρουν πολλές διαφοροποιήσεις.

## Πλεονεκτήματα

- A) Μπορούμε να παρασκευάσουμε μια μεγάλη ποικιλία γλυκών και επιδορπίων.
- B) Τα φαγητά που προέρχονται από την μέθοδο του ψησίματος είναι ελκυστικά στην εμφάνιση.
- Γ) Με το ψήσιμο μπορούμε να παράγουμε μαζικά ποσότητες φαγητού το οποίο να είναι ομοιόμορφο στην εμφάνιση και στον βαθμό ψησίματος.
- Δ) Οι φούρνοι αυτοί έχουν αποτελεσματικό σύστημα ελέγχου της θερμοκρασίας.

## Έλεγχος του χρόνου και της θερμοκρασίας

- Οι φούρνοι θα πρέπει πάντα να έχουν θερμανθεί στην κατάλληλη θερμοκρασία πριν τοποθετήσουμε το φαγητό.
- Στους φούρνους γενικής χρήσης, τα ράφια θα πρέπει να τοποθετούνται ανάλογα με την τροφή που μαγειρεύεται γιατί η υψηλότερη θερμοκρασία αναπτύσσεται στο πάνω μέρος του φούρνου.
- Η ακρίβεια στον χρόνο και την θερμοκρασία είναι πολύ βασικός παράγοντας στο ψήσιμο.

## Τεχνικές που συνδέονται με το ψήσιμο

### *Βουτύρωμα –Λάδωμα*

Τα σκεύη που χρησιμοποιούνται στο ψήσιμο στον φούρνο λαδώνονται για να μην κολλήσει το φαγητό.

### *Χάραγμα*

Κάποιες τροφές μπορούν με ένα κοφτερό αντικείμενο να χωριστούν σε μερίδες πριν από το ψήσιμο. Με αυτόν τον τρόπο όταν τελειώσει η διαδικασία του μαγειρέματος μπορούμε να μοιράσουμε ευκολότερα το φαγητό σε μερίδες. Σε ορισμένα παρασκευάσματα όπως π.χ. στο ψωμί αυτή η διαδικασία μπορεί ακόμα να βοηθήσει και στο ψήσιμο.

### *Γέμισμα*

Είναι η σωστή χρήση του χώρου που μπορεί να έχει ένας φούρνος για να μαγειρέψουμε όσο το δυνατόν μεγαλύτερες ποσότητες, ελαχιστοποιώντας τον χρόνο και την ενέργεια που απαιτείται.

### *Άλειμμα*

Μπορούμε να κάνουμε αυτή την διαδικασία πριν, μετά ή και κατά την διάρκεια του ψησίματος.

Πριν-αλείφουμε με αυγό τα γλυκά για να τους δώσουμε χρώμα.

Στην διάρκεια- αλείφουμε με γάλα για να βελτιώσουμε την εμφάνιση.

Μετά-απλώνουμε ζάχαρη για να δώσουμε λάμψη.

## *Κρύωμα*

Τοποθετούμε τις τροφές που έχουμε ψήσει σε ράφια και τα αφήνουμε να κρυώσουν. Με την κυκλοφορία του αέρα εμποδίζουμε την υγρασία να τις καταστρέψει .

## *Τελείωμα*

Είναι οι τελευταίες ενέργειες που κάνουμε προκειμένου να παρουσιάσουμε το φαγητό π.χ.προσθέτουμε ζάχαρη πάνω στα γλυκά και τα βάζουμε σε ένα πολύ ζεστό φούρνο για να αποκτήσουν μία ζαχαρένια κρούστα(γλασσάρισμα).

## *Αλεύρωμα*

Μπορούμε να τινάξουμε ελαφρά λίγο αλεύρι πριν ψήσουμε :

- 1) Όταν ζυμώνουμε κάποιο γλυκό
- 2) Για να μη μας κολλήσουν οι τροφές μέσα στο ταψί
- 3) Πάνω σε ορισμένα γλυκά ή σε είδη ψωμιού.

## **Εξοπλισμός**

### Φούρνοι

Υπάρχουν ειδικοί φούρνοι που χρησιμοποιούνται για το ψήσιμο των γλυκών.Αυτοί δεν έχουν πολύ μεγάλο ύψος και κυκλοφορούν με μέχρι και τέσσερα διαφορετικά επίπεδα.

### Σκεύη

Οι λαμαρίνες είναι φτιαγμένες από μαύρο κατεργασμένο ατσάλι.Όσο λιγότερο πλένονται ,τόσο πιο δύσκολο είναι να κολλήσει το φαγητό.Οι καινούριες λαμαρίνες θα πρέπει να τοποθετούνται σε ζεστό φούρνο,να σκουπίζονται και να τις περνάμε με λιπαντική ουσία.Μετά την χρήση,όσο είναι ακόμα ζεστές, καθαρίζονται με ένα στεγνό πανί.Σε περίπτωση που το πλύσιμο είναι απαραίτητο,χρησιμοποιούμε ζεστό νερό με καθαριστική ουσία,ξεπλένουμε με ζεστό νερό και στεγνώνουμε.

## Γενικοί κανόνες

- 1) Θα πρέπει πάντα να προθερμαίνουμε τον φούρνο έτσι ώστε η ζητούμενη θερμοκρασία να εφαρμόζεται αμέσως στο φαγητό.
- 2) Η ακρίβεια είναι απαραίτητη στο ζύγισμα, στο μέτρημα και στον έλεγχο της θερμοκρασίας.
- 3) Οι δίσκοι και οι φόρμες θα πρέπει να προετοιμάζονται κατάλληλα.
- 4) Ελαχιστοποιούμε τα ανώφελα ανοίγματα του φούρνου γιατί τα ρεύματα που δημιουργούνται επηρεάζουν το τελικό αποτέλεσμα και ελαττώνεται η θερμοκρασία .
- 5) Κάνουμε σωστή χρήση του χώρου του φούρνου.
- 6) Αποφεύγουμε την ανατάραξη των τροφίμων πριν και κατά την διάρκεια του ψησίματος .

## Ασφάλεια

- 1.Χρησιμοποιούμε απαραίτητα χοντρά και στεγνά πανιά για να πιάνουμε τα καυτά σκεύη.
- 2.Κατεβάζουμε τα μανίκια για να αποφύγουμε τυχόν εγκαύματα.
- 3.Τα σκεύη και οι φούρνοι δεν θα πρέπει να υπερφορτώνονται.
- 4.Χειριζόμαστε με πολύ μεγάλη προσοχή τα σκεύη που τοποθετούμε ή που αφαιρούμε από τον φούρνο.

## 6.ΨΗΣΙΜΟ ΣΤΗ ΣΟΥΒΛΑ

### Ορισμός

Είναι το μαγείρεμα σε ξηρή θερμότητα με την βοήθεια του λίπους σε έναν φούρνο ή στη σούβλα. Το ψήσιμο στην σούβλα γίνεται με την ακτινοβολία, ενώ το ανάλογο ψήσιμο που γίνεται στον φούρνο συνδυάζει επαφή και ακτινοβολία.

## **Σκοπός**

Ο σκοπός είναι να προετοιμάσουμε την τροφή έτσι ώστε να είναι τρυφερή, ευκολοχώνευτη, ασφαλής προς βρώση και εύγευστη. Προσθέτει επίσης ποικιλία στην διατροφή.

## **Μέθοδοι**

1. Τοποθετούμε την τροφή π.χ. κρέας ή πουλερικά ,σε μία σούβλα που γυρίζει πάνω ή μπροστά από μία ισχυρή πηγή θερμότητας.
2. Τοποθετούμε την τροφή μέσα στον φούρνο με:
  - α) μία πηγή ξηρής θερμότητας
  - β) εφαρμογή θερμού αέρα
  - γ) θερμό αέρα σε συνδυασμό με μικροκύματα.

## **Αποτελέσματα**

Η πρωτεΐνη που βρίσκεται στην επιφάνεια της τροφής σφραγίζεται με την αρχική θερμότητα του φούρνου. Αποφεύγουμε έτσι την διαφυγή των φυσικών χυμών της τροφής. Όταν το φαγητό αποκτήσει ένα ελαφρό χρώμα, η θερμοκρασία του φούρνου ελαττώνεται για να ψηθεί το εσωτερικό χωρίς να σκληρύνει η επιφάνεια της τροφής.

## **Πλεονεκτήματα**

- 1) Το κρέας και τα πουλερικά που είναι καλής ποιότητας γίνονται μαλακά και χυμώδη.
- 2) Οι χυμοί που βγαίνουν από το κρέας χρησιμοποιούνται για την σάλτσα που θα το συνο-



δέψει .

- 4) Με προσεχτική χρήση μπορούμε να ελέγξουμε τόσο την ενέργεια όσο και την ακριβή θερμοκρασία που θα χρειαστεί.
- 5) Οι φούρνοι που έχουν διαφανείς πόρτες μας επιτρέπουν να παρακολουθούμε την διαδικασία του ψησίματος.
- 6) Η πρόσβαση και η αφαίρεση των σκευών είναι άμεση.
- 7) Ο κίνδυνος πρόκλησης φωτιάς είναι ελάχιστος.

### **Ψήσιμο στην σούβλα**

- 1) Μπορεί να γίνει επίδειξη στον πελάτη της τεχνικής που εφαρμόζεται.
- 2) Για να δώσουμε μία χαρακτηριστική γεύση στο ψητό μας μπορούμε να το περιβρέχουμε κάθε τόσο με τους χυμούς του.

### **Ελεγχος του χρόνου και της θερμοκρασίας**

1. Ο φούρνος θα πρέπει να προθερμαίνεται.
2. Θα πρέπει να τηρούμε τις θερμοκρασίες που δίνονται από τις συνταγές.
3. Η ποσότητα, το μέγεθος, ο τύπος ,η ποιότητα της τροφής επηρεάζουν τον χρόνο που χρειάζεται για το ψήσιμο.
4. Μπορούμε να τοποθετήσουμε θερμόμετρο στην τροφή έτσι ώστε να γνωρίζουμε την ακριβή θερμοκρασία στο κέντρο της.

## Τεχνικές

### *Αφαίρεση των κοκκάλων*

Αφαιρούμε τα κόκκαλα από το ωμό κρέας για να διευκολύνουμε τον τεμαχισμό.

### *Δέσιμο*

Δένουμε το κρέας ή τα πουλερικά με σπάγγο για να διατηρήσουμε το σχήμα τους.

### *Επάλειψη*

Περιβρέχουμε συχνά το κρέας με τους χυμούς του προκειμένου να γίνει πιο μαλακό και να αποκτήσει χρώμα.

### *Έλεγχος*

Για να ελέγξουμε αν το κρέας έχει ψηθεί πιέζουμε την επιφάνεια του .Αν το υγρό είναι:

- α) κόκκινο-το κρέας δεν έχει ψηθεί
- β) ροζ- το κρέας είναι μέτρια ψημένο
- γ) διαφανές-το κρέας είναι έτοιμο.

### **Εξοπλισμός**

Οι σούβλες μπορεί να είναι ανεξάρτητες ή ενσωματωμένες στον φούρνο.Το κρέας ή τα πουλερικά περνιούνται από την σούβλα η οποία γυρνάει συνέχεια πάνω ή μπροστά από μία πηγή θερμότητας π.χ.ξύλα ,κάρβουνα,γκάζι ή ηλεκτρική ενέργεια.

Μπορούμε επίσης να τοποθετήσουμε ένα θερμομέτρο μέσα στο κρέας έτσι ώστε να ξέρουμε την ακριβή θερμοκρασία στο κέντρο του.

Οι δίσκοι που χρησιμοποιούνται θα πρέπει να είναι ανθεκτικοί, με χερούλια και να διατηρούνται σε καλή κατάσταση .Οι φούρνοι καθώς και όλα τα σκεύη που χρησιμοποιούμε θα πρέπει να καθαρίζονται όσο είναι ζεστοί, με ζεστό νερό και καθαριστική ουσία. Ξεπλένονται με ζεστό νερό .

### **Ασφάλεια**

Οι δίσκοι που χρησιμοποιούνται θα πρέπει να είναι του κατάλληλου μεγέθους. Αν είναι πολύ μικροί τότε το να περιβρέξουμε το κρέας με τους χυμούς του είναι δύσκολο και επικίνδυνο. Αν είναι πολύ μεγάλοι τότε υπάρχει η περίπτωση το λίπος στον δίσκο να καεί καταστρέφοντας την γεύση . Θα πρέπει να χειριζόμαστε τους δίσκους πολύ προσεχτικά ,χρησιμοποιώντας ένα στέρεο, στεγνό και χοντρό πανί για να τους πιάνουμε

## 7. ΨΗΣΙΜΟ ΣΤΟ GRILL

### **Ορισμός**

Είναι μία γρήγορη μέθοδος ψησίματος χρησιμοποιώντας θερμότητα που εκπέμπεται από κάποια πηγή.

### **Σκοπός**

- A) Για να γίνει η τροφή εύγευστη, ευκολοχώνευτη και ασφαλής προς βρώση.
- B) Χρησιμοποιούμε την ταχύτητα της διαδικασίας για να παράγουμε χαρακτηριστική γεύση, χρώμα και ποιότητα της τροφής.
- Γ) Για να προσθέσουμε ποικιλία στην διατροφή .

### **Μέθοδοι ψησίματος στο γκριλλ**

- 1) Πάνω από την πηγή θερμότητας π.χ. κάρβουνο, ηλεκτρικές ψησταριές.
- 2) Κάτω από την πηγή θερμότητας π.χ. σαλαμάνδρες.
- 3) Ανάμεσα σε δύο πηγές θερμότητας π.χ. ανάμεσα σε ηλεκτρικές πλάκες.

#### Πάνω από την πηγή θερμότητας

Οι ψησταριές θα πρέπει να προθερμαίνονται και να επαλείφονται με λάδι πριν τοποθετήσουμε την τροφή αλλιώς το φαγητό θα κολλήσει. Η τροφή θα πρέπει να γυρίζει και από τις δύο πλευρές για να αποκτήσει την χαρακτηριστική γεύση και οσμή του γκριλλ. Οι περισσότερες τροφές ψήνονται αρχικά στο πιο ζεστό μέρος της ψησταριάς και μετά ολοκληρώνεται το ψήσιμο σε ένα πιο κρύο σημείο. Ο χρόνος που απαιτείται εξαρτάται από το πόσο πάχος έχει η τροφή καθώς και την θερμότητα που εκπέμπει η ψησταριά.

## **Επίπεδα ψησίματος**

Άψητο –αν το υγρό που βγαίνει όταν πιέσουμε το κρέας είναι κόκκινο.

Σενιάν-αν είναι έντονο ροζ

Μόλις ψημμένο-αν είναι ελαφρύ ροζ

Καλοψημένο-αν είναι διαφανές.

## Κάτω από την πηγή θερμότητας

1. Ψήσιμο πάνω στην σαλαμάνδρα. Η σαλαμάνδρα θα πρέπει να προθερμαίνεται και οι μπάρες της να επαλείφονται με λάδι.
2. Τοποθετούμε την τροφή σε ένα συρμάτινο σκεύος το οποίο έχει χερούλια για να την γυρνάμε πιο εύκολα και να μην καίγεται με την άμεση επαφή της με την φωτιά.
3. Ψήσιμο πάνω σε έναν επίπεδο δίσκο με ένα αυλάκι στην άκρη. Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να ψήσουμε ντομάτες,μανιτάρια,μπέικον,λουκάνικα κάτω από την σαλαμάνδρα. Το αυλάκι είναι απαραίτητο έτσι ώστε το λίπος και τα περιττά κομμάτια από το φαγητό να μην γλιστρίσουν από τον δίσκο.
4. Η σαλαμάνδρα μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να χρωματίσουμε, να γκρατινάρουμε καθώς και να γλασάρουμε κάποιο έδεσμα.

## Ανάμεσα στην πηγή θερμότητας

Είναι το είδος του ψησίματος που γίνεται ανάμεσα σε θερμές πλάκες ή σχάρες και εφαρμόζεται σε μικρότερα κομμάτια κρέατος.

## **Αποτελέσματα του ψησίματος στο γκριλλ**

Το ψήσιμο αυτό γίνεται με μεγάλη ταχύτητα και γι'αυτό τον λόγο υπάρχει μέγιστη συγκράτηση των θρεπτικών συστατικών και της γεύσης.

Το κρέας όμως θα πρέπει να είναι της καλύτερης ποιότητας γιατί το κρέας που είναι κατώτερης ποιότητας θα γίνει σκληρό και άγευστο. Το αποτέλεσμα της εφαρμογής της δυνατής φωτιάς στην επιφάνεια του κρέατος είναι να πήξει πολύ γρήγορα η πρωτεΐνη και να σφραγισθεί στο εσωτερικό του. Με τον τρόπο αυτό ψησίματος το κρέας χάνει όσο

το δυνατόν σε μικρότερο βαθμό τους φυσικούς χυμούς του υπό την προϋπόθεση βέβαια ότι δεν πιέζουμε το κρέας με πηρούνι όσο ψήνεται.

### **Πλεονεκτήματα**

- 1) Η ταχύτητα αυτού του τρόπου ψησίματος βοηθάει στο να ετοιμάζεται πολύ γρήγορα η παραγγελία.
- 2) Οι ρίγες που αποκτά το κρέας στο γκριλλ του προσδίδουν μία χαρακτηριστική εμφάνιση και μία καλύτερη γεύση.
- 3) Ο έλεγχος κατά την διάρκεια του ψησίματος είναι πιο εύκολος γιατί το φαγητό είναι ορατό κατά την διαδικασία.
- 4) Υπάρχει ποικιλία στην διατροφή.
- 5) Οι ψησταριές μπορούν να τοποθετηθούν μπροστά στον πελάτη.

### **Τεχνικές που συνδέονται με το ψήσιμο στο γκριλλ**

#### *Λάδωμα*

Οι ψησταριές θα πρέπει να περνιούνται με λάδι πριν ,κατά την διάρκεια και μετά το ψήσιμο.Οι τροφές αλείφονται με λάδι πριν τοποθετηθούν στην ψησταριά αλλιώς θα κολλήσουν.Στην διάρκεια του ψησίματος περνάμε τακτικά το κρέας με λάδι για να μην στεγνώσει.

#### *Αλεύρωμα*

Αλευρώνουμε τα ψάρια πριν τα ψήσουμε.

#### *Πανάρισμα*

Τα ψάρια μπορούν να περαστούν από:

- A) Αλεύρι, αυγό και φρυγανιά ή

Β) Λιωμένο βούτυρο ή μαργαρίνη και φρυγανιά.

## **Εξοπλισμός**

Η σαλαμάνδρα ή το γκριλλ που θερμαίνεται από πάνω λειτουργούν με γκάζι ή με ηλεκτρική ενέργεια. Οι πλάκες της σαλαμάνδρας θα πρέπει να καθαρίζονται με ζεστό νερό με καθαριστική ουσία και να ξεπλένονται καλά. Οι ψησταριές λειτουργούν με γκάζι ή με κάρβουνο. Μετά την χρήση αφαιρούμε τα καμμένα κάρβουνα ή κλείνουμε την παροχή γκαζιού και καθαρίζουμε καλά τις πλάκες. Τα μικρά αντικείμενα που μας διευκολύνουν στον χειρισμό της τροφής θα πρέπει να πλένονται με ζεστό νερό με καθαριστική ουσία, να ξεπλένονται και να φυλλάσσονται σε καθαρά ράφια ή ντουλάπια. Ο εξοπλισμός που λειτουργεί με γκάζι ή με ηλεκτρικό θα πρέπει να ελέγχεται συχνά.

## **Γενικοί κανόνες**

- 1) Όσο πιο μικρά και λεπτά είναι τα κομμάτια της τροφής τόσο πιο εύκολα ψήνονται.
- 2) Αρχικά τοποθετούμε την τροφή σε ένα πολύ ζεστό σημείο του γκριλλ για να χρωματίσουμε και στη συνέχεια την τοποθετούμε σε ένα λιγότερο θερμό μέρος για να ολοκληρώσουμε το ψήσιμο.
- 3) Το αργό ψήσιμο έχει ως αποτέλεσμα να στεγνώσει το φαγητό.
- 4) Για να αποφύγουμε το στέγνωμα του φαγητού θα πρέπει να το περιβρέχουμε συχνά με τους χυμούς του και να περνάμε την σχάρα με λάδι πριν το τοποθετήσουμε.
- 5) Για το γύρισμα και τον χειρισμό των ψητών είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούμε λαβίδες.

## **Ασφάλεια**

1. Θα πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεχτικοί όταν μετακινούμε την σαλαμάνδρα καθώς και τις σχάρες κατά την διάρκεια του ψησίματος.
2. Οι δίσκοι που χρησιμοποιούνται για το γκριλλ θα πρέπει να έχουν υπερυψωμένες άκρες και να μην υπερφορτώνονται.

3. Δεν πρέπει ποτέ να τοποθετούμε τους δίσκους στο επάνω μέρος μίας θερμής σαλαμάνδρας.
4. Αφαιρούμε την τροφή με πολλή προσοχή από την σαλαμάνδρα και το γκριλλ.



## 8. ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ

### **Ορισμός**

Το ρηχό τηγάνισμα είναι το μαγείρεμα του φαγητού σε μία μικρή ποσότητα λίπους ή λαδιού που έχουμε ήδη προθερμάνει σε ένα ρηχό τηγάνι ή σε μία επίπεδη επιφάνεια (πλάκα ή ταψί).

### **Σκοπός**

A) Για να προσθέσουμε ποικιλία στο μενού φτιάχνοντας ένα φαγητό που να είναι εύγευστο, ευκολοχώνευτο και ασφαλές προς βρώση.

B) Για να χρωματίσουμε την τροφή και να της δώσουμε μία διαφορετική και ενδιαφέρουσα γεύση.

### **Μέθοδοι**

#### 1. Ρηχό τηγάνισμα

Είναι το τηγάνισμα της τροφής σε μία μικρή ποσότητα λίπους ή λαδιού σε ένα τηγάνι. Η πλευρά της τροφής η οποία θα παρουσιαστεί στο πιάτο θα πρέπει να τηγανίζεται πρώτη γιατί αυτή η πλευρά θα έχει και την καλύτερη εμφάνιση. Αυτό συμβαίνει γιατί το λίπος είναι καθαρό. Αυτή η μέθοδος εφαρμόζεται σε μικρά κομμάτια ψαριού, κρέατος και πουλερικών καθώς και σε ολόκληρα μικρά ψάρια. Με αυτήν την μέθοδο μπορούμε επίσης να προετοιμάσουμε και αυγά ή τηγανίτες καθώς και ορισμένα είδη λαχανικών. Με τον όρο *μενιέρ* εννοούμε το ψάρι το οποίο περνιέται από αλεύρι, τηγανίζεται και μετά προσθέτουμε χυμό λεμονιού, βούτυρο και ψιλοκομμένο μαϊντανό.

## 2. Σωτέ

Στη μέθοδο σωτέ μπορούμε να τηγανίσουμε μόνο τρυφερά μέρη κρέατος ή πουλερικών σε ένα τηγάνι. Όταν το φαγητό είναι έτοιμο και από τις δύο πλευρές τότε το βγάζουμε από το τηγάνι, αφαιρούμε το παραπανίσιο λίπος και προσθέτουμε στο τηγάνι ζωμό ή κρασί. Αυτά τα συστατικά σχηματίζουν κατά ένα μεγάλο βαθμό την σάλτσα που θα χρησιμοποιήσουμε τελικά. Όταν ο όρος *σωτέ* αναφέρεται και στην ονομασία του πιάτου τότε το κρέας θα πρέπει να έχει μαγειρευτεί ξεχωριστά με την σάλτσα και αυτά τα δύο να αναμειγνύονται ακριβώς πριν το σερβίρισμα. Μόνο τα πολύ μαλακά και τρυφερά κομμάτια από το κρέας μπορούν να χρησιμοποιηθούν αλλά πολύ συχνά αυτός ο όρος παρεξηγείται και αναφέρεται και σε κομμάτια κρέατος κατώτερης ποιότητας. Σε αυτά τα εδέσματα είναι καλύτερα να χρησιμοποιείται ο όρος *ραγού*. Με τον τρόπο αυτό μπορούμε επίσης να μαγειρέψουμε και λαχανικά όπως πατάτες ή κρεμμύδια.

## 3. Σε μία πλάκα

Η τροφή μπορεί να ψηθεί σε μία ελαφρά περασμένη με λάδι πλάκα η οποία έχει ήδη προθερμανθεί. Οι τροφές που μπορούν να προετοιμαστούν με αυτόν τον τρόπο είναι τα μπιφτέκια, τα λουκάνικα, ροδέλλες κρεμμυδιού κλπ. Μπορούμε να ελέγχουμε συχνά την πρόοδο του ψησίματος γυρίζοντας την τροφή.

## 4. Ψήσιμο σε γουόκ

Είναι το γρήγορο τηγάνισμα σε ένα ειδικό σκεύος που ονομάζεται γουόκ με λίγο λίπος ή λάδι και χρησιμοποιείται για λαχανικά, λωρίδες μοσχαριού ή κοτόπουλου κλπ.

## **Αποτελέσματα**

Η υψηλές θερμοκρασίες που αναπτύσσονται στο τηγάνισμα έχουν ως αποτέλεσμα η πρωτεΐνη να πήξει πολύ γρήγορα στην επιφάνεια της τροφής και να βοηθήσει έτσι ώστε να μην διαφύγουν οι φυσικοί χυμοί του φαγητού. Ορισμένες από τις ουσίες που

βρίσκονται στην ουσία που τηγανίζεται η τροφή απορροφώνται από την τροφή μειώνοντας έτσι την θρεπτική της αξία.

### **Πλεονεκτήματα**

Είναι μία πολύ γρήγορη μέθοδος προετοιμασίας εφόσον η ουσία που χρησιμοποιείται στο τηγάνισμα μπορεί να φτάσει σε υψηλές θερμοκρασίες χωρίς να καεί. Η τροφή μπορεί να ετοιμαστεί πολύ γρήγορα επειδή έρχεται σε άμεση επαφή με το λίπος ή το λάδι.

### **Ελεγχος του χρόνου και της θερμοκρασίας**

Οι τηγανισμένες τροφές θα πρέπει να έχουν ένα ελκυστικό χρυσαφί-καφέ χρώμα και από τις δύο μεριές. Αυτό μπορεί να γίνει μόνο με πολύ προσεχτικό έλεγχο της θερμοκρασίας η οποία θα πρέπει αρχικά να είναι υψηλή και μετά να μειώνεται γυρίζοντας την τροφή και από τις δύο πλευρές όταν χρειάζεται.

### **Τεχνικές που συνδέονται με τηγάνισμα**

#### *Χρωμάτισμα*

Το ελκυστικό καφέ χρώμα που παίρνει η τροφή οφείλεται:

- A) στην προσεχτική επιλογή του κατάλληλου τηγανιού
- B) στην επιλογή του λίπους ή του ελαίου
- Γ) στον έλεγχο της θερμοκρασίας.

## **Γύρισμα**

Είναι το γύρισμα της τροφής μέσα στο τηγάνι προκειμένου να τηγανιστεί και από τις δύο πλευρές.

## **Διατήρηση**

Κρατάμε την τροφή ζεστή μέχρι την ώρα του σερβιρίσματος.

## **Εξοπλισμός**

Τα σκεύη που είναι κατάλληλα για το τηγάνισμα είναι:

- 1.τα τηγάνια που είναι για γενική χρήση
- 2.τα τηγάνια που είναι για ομελέτες ή με οβάλ σχήμα για τα ψάρια
3. τα γουόκ
- 4.οι πλάκες για τηγάνισμα σε μεγάλες ποσότητες.

## **Γενικοί κανόνες**

Τα σκεύη θα πρέπει να πλένονται μετά από κάθε χρήση.

Τα καινούρια σκεύη που χρησιμοποιούνται για το τηγάνισμα θα πρέπει να δοκιμάζονται πριν την χρήση.

## **Ασφάλεια**

Θα πρέπει πάντοτε να επιλέγουμε τον κατάλληλο τύπο και μέγεθος του τηγανιού .Δεν θα πρέπει να είναι πολύ μικρό καθώς έτσι η τροφή δεν θα πάρει ομοιόμορφο χρώμα και μπορεί να γίνει κομμάτια αλλά ούτε και πολύ μεγάλο γιατί το λάδι που θα βρίσκεται στο τηγάνι μπορεί να καεί και να χαλάσει την γεύση όλου του φαγητού.

Θα πρέπει να κρατάμε τα μανίκια μας κατεβασμένα για να μην υπάρχει περίπτωση να καούμε.Χρησιμοποιούμε ένα χοντρό,καθαρό στεγνό πανί όταν χειριζόμαστε τα σκεύη.

## 9. ΒΑΘΥ ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ

### **Ορισμός**

Είναι το τηγάνισμα της τροφής μέσα σε μεγάλη ποσότητα προζεσταμένου λαδιού .

### **Σκοπός**

Να προετοιμάσουμε νόστιμα φαγητά διαφόρων ειδών δίνοντας ποικιλία στην διατροφή.  
Να μαγειρέψουμε την τροφή έτσι ώστε να αποκτήσει ένα επιθυμητό καφέ-χρυσασφί χρώμα και να γίνει τραγανή,εύγευστη και ασφαλής προς βρώση.

### **Μέθοδοι**

A) Στο συμβατικό βαθύ τηγάνισμα ,με την εξαίρεση των πατάτων,χρησιμοποιούμε κάποια ουσία για να καλύψουμε την τροφή πριν την τηγανίσουμε όπως γάλα και αλεύρι,αυγό και τριμμένη φρυγανιά ή βούτυρο προκειμένου να:

- 1) Προστατεύσουμε την επιφάνεια της τροφής από την θερμότητα
- 2) Αποφύγουμε την απώλεια της υγρασίας και των θρεπτικών συστατικών της τροφής
- 3) Ρυθμίσουμε την άμεση εισβολή της θερμότητας στην τροφή.

B) Το μερικό βαθύ τηγάνισμα εφαρμόζεται κυρίως στην πατάτες.Ο σκοπός είναι να προμαγειρευτεί η τροφή έτσι ώστε την ώρα του σερβιρίσματος να είναι πιο εύκολο και γρήγορο να παρουσιαστεί στον πελάτη.Με ορισμένους τύπους πατάτας αυτού του είδους το τηγάνισμα έχει ως αποτέλεσμα να γίνουν μαλακές στο εσωτερικό και τραγανές στο εξωτερικό τους μέρος.

Στα τρόφιμα που τηγανίζονται με την μέθοδο αυτή ο τρόπος που καλύπτεται η επιφάνεια τους με κάποια ουσία προκαλεί το γρήγορο πήξιμο της πρωτεΐνης με την ελάχιστη απορρόφηση του λίπους. Παρόλ' αυτά το εσωτερικό τους μπορεί να είναι ωμό και να χρειάζεται να μαγειρευτεί παραπάνω. Όταν το εσωτερικό είναι ήδη μαγειρεμένο όπως π.χ. οι κροκέτες τότε χρειάζεται απλά να ζεσταθεί η επιφάνεια τους. Η τροφή που δεν καλύπτεται από κάποια ουσία απορροφά ένα μεγάλο μέρος του λίπους και έτσι αλλάζει η υφή και η θρεπτική ουσία της.

### **Πλεονεκτήματα**

- 1) Το προτηγάνισμα βοηθάει στην μείωση του χρόνου που κάνει ένα φαγητό από την ώρα που θα το παραγγείλει ο πελάτης ως την ώρα που θα είναι έτοιμη η παραγγελία
- 2) Μπορούμε να τηγανίσουμε μεγάλη ποικιλία τροφών με αυτόν τον τρόπο.
- 3) Το φαγητό γίνεται γρήγορα και είναι εύκολη η διαδικασία του μαγειρέματος.
- 4) Οι τροφές που καλύπτονται από κάποια ουσία σφραγίζονται και έτσι δεν απορροφούν μεγάλη ποσότητα λίπους.

### **Ελεγχος θερμοκρασίας και χρόνου**

Για το βαθύ τηγάνισμα είναι απαραίτητο η θερμοκρασία να παραμένει πάντα στους κατάλληλους βαθμούς. Όταν τηγανίζουμε μεγάλες ποσότητες τροφής συνέχεια τότε στον χρόνο που μεσολαβεί ανάμεσα σε δύο τηγανίσματα θα πρέπει να μειώνουμε την θερμοκρασία του λαδιού. Αυτό γίνεται για να μην είναι η τροφή άχρωμη και πολύ μαλακή.

Ο χρόνος είναι επίσης πολύ σημαντικός. Όταν προετοιμάζουμε πιο μεγάλα και χοντρά κομμάτια τροφής τότε θα πρέπει η θερμοκρασία να είναι πιο χαμηλή αλλιώς η τροφή μπορεί να καεί από έξω και να μην είναι ψημένη μέσα. Το αντίθετο ισχύει επίσης: όσο πιο μικρά είναι τα κομμάτια της τροφής τόσο πιο υψηλή πρέπει να είναι η θερμοκρασία του λαδιού και μικρότερος ο χρόνος που απαιτείται.

## **Τεχνικές που συνδέονται με το βαθύ τηγάνισμα**

### *Πανάρισμα*

Είναι η προστασία της τροφής πριν το τηγάνισμα με κάποια ουσία.

### *Προτηγάνισμα*

Προτηγανίζουμε κυρίως τις πατάτες έτσι ώστε να μειώσουμε τον χρόνο παραγγελίας.

### *Ξάφρισμα*

Μαγειρεύουμε το κρέας σε χαμηλή θερμοκρασία αργά για να αφαιρέσουμε όλο το νερό και τις ακαθαρσίες που μπορεί να έχει πριν το τηγανίσουμε.

### *Στέγνωμα*

Αφήνουμε τις τηγανισμένες τροφές ώστε να στεγνώσουν από το περιττό λάδι.

### *Διατήρηση*

Διατηρούμε την τροφή ζεστή μέχρι την ώρα του σερβιρίσματος χωρίς όμως να σταματήσει να είναι τραγανή. Ο χρόνος αυτός θα πρέπει να μειωθεί στο ελάχιστο αλλιώς η τροφή δεν θα είναι στην καλύτερη δυνατή κατάσταση.

## **Εξοπλισμός**

### *Τρυπητές κουτάλες*

Με τις τρυπητές κουτάλες αφαιρούμε την τροφή που είναι έτοιμη από τα σκεύη.

### *Καλάθια τηγανίσματος*

Αυτά χρησιμοποιούνται για να τηγανίζουμε ορισμένες τροφές .

Υπάρχει μία μεγάλη ποικιλία σκεύων που χρησιμοποιούνται για το τηγάνισμα όπως φριτέζες αυτόματες ή μη ,μεγάλα τηγάνια και φριτούρες.

Θα πρέπει πάντα να διατηρούνται καθαρά και σε καλή κατάσταση.

## **Αποτελεσματικότητα**

- 1) Η συστηματική προετοιμασία είναι απαραίτητη.
- 2) Ποτέ δεν θα πρέπει να παραγεμίζουμε τα σκεύη με λίπος ή με ποσότητα τροφής.
- 3) Όταν χρησιμοποιούμε φριτέζες χωρίς θερμόμετρο δεν θα πρέπει να επιτρέπουμε να εμφανιστεί καπνός γιατί θα χαλάσει η γεύση της τροφής.
- 4) Η φυσιολογική θερμοκρασία που θα πρέπει να γίνεται το τηγάνισμα είναι ανάμεσα στους 175 και 195 βαθμούς Κελσίου.
- 5) Αφήνουμε χρόνο ανάμεσα σε δυο τηγανίσματα που γίνονται στην ίδια ποσότητα λαδιού.
- 6) Θα πρέπει να υπάρχει μία σωστή αναλογία λαδιού/λίπους και τροφής. Αν μία μεγάλη ποσότητα τροφής τηγανίζεται σε πολύ λίγο λάδι ,ακόμα και αν η αρχική θερμοκρασία είναι η κατάλληλη ,το αποτέλεσμα θα είναι να κατέβει η θερμοκρασία και να χαλάσει το φαγητό.
- 7) Περιορίζουμε την ώρα που διατηρούμε την τροφή μετά το τηγάνισμα στην ελάχιστη δυνατή .



- 8) Το λίπος ή το λάδι που χρησιμοποιείται στο τηγάνισμα θα πρέπει να στραγγίζεται μετά την χρήση γιατί αλλιώς τα κομματάκια της τροφής που μένουν θα καούν την επόμενη φορά που θα χρησιμοποιήσουμε την φριτέζα και θα χαλάσει η τροφή.
- 9) Θα πρέπει πάντα να καλύπτουμε το λάδι ή το λίπος μετά την χρήση για να αποφύγουμε την οξείδωση.

## **Ασφάλεια**

1. Θα πρέπει πάντα να μισογεμίζουμε τις φριτέζες με λάδι ή λίπος.
2. Δεν θα πρέπει ποτέ να υπερφορτώνουμε τα σκεύη με τροφή.
3. Πριν τοποθετήσουμε την τροφή σε λίπος ή λάδι που καίει πάντα την στεγνώνουμε προσεκτικά έτσι ώστε να αποφύγουμε το πιτσίλισμα και το κάψιμο.
4. Τοποθετούμε την τροφή στην φριτέζα πολύ προσεκτικά και μακριά από εμάς, για τον φόβο του καψίματος.
5. Θα πρέπει πάντα να έχουμε δίπλα μας την ώρα που τηγανίζουμε ένα καλάθι τηγανίσματος και μία τρυπητή κουτάλα σε περίπτωση που θα χρειαστεί να αφαιρέσουμε γρήγορα την τροφή. Ειδικά στην περίπτωση του τηγανιού υπάρχει πάντα ο κίνδυνος της φωτιάς.
6. Αφαιρούμε πάντα τα σκεύη με μεγάλη προσοχή από την εστία.
7. Βεβαιωνόμαστε ότι κοντά μας υπάρχει ένα ασφαλές σύστημα πυροπροστασίας και ότι ξέρουμε να το χειριζόμαστε.
8. Κρατάμε τα μανίκια μας κατεβασμένα για τον φόβο καψίματος.
9. Χρησιμοποιούμε καθαρά, στεγνά και χοντρά πανιά για να χειριζόμαστε τα σκεύη.

## 10. ΨΗΣΙΜΟ ΣΕ ΣΑΚΚΟΥΛΑ

Γνωστή και με τον όρο *en papillote*, αυτή είναι μία μέθοδος στην οποία η τροφή τυλίγεται μέσα σε αντικολλητικό χαρτί ή αλουμινόχαρτο έτσι ώστε κατά την διάρκεια του ψησίματος να μην ξεφύγει καθόλου ατμός και η τροφή να διατηρήσει όλη την φυσική της γεύση και την θρεπτική της αξία.

Τα πιο μεγάλα κομμάτια κρέατος μπορούν να προμαγειρευτούν, κυρίως στο γκριλλ ή με τηγάνισμα, και στο τέλος να προσθέσουμε μέσα στην σακκούλα κομμένα λαχανικά και μπαχαρικά. Οι σακκούλες σφραγίζονται ερμητικά, τοποθετούνται πάνω σε ταψί που έχει αλειφτεί ελαφρά με λάδι και ψήνονται σε έναν ζεστό φούρνο. Όταν η τροφή είναι έτοιμη σερβίρεται μέσα στην σακκούλα και ανοίγεται μπροστά στον πελάτη.

## 11. ΦΟΥΡΝΟΣ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ

### **Ορισμός**

Είναι μία μέθοδος μαγειρέματος και ξαναζεστάματος του φαγητού χρησιμοποιώντας μία δύναμη υψηλής συχνότητας μέσα σε έναν φούρνο μικροκυμάτων που τροφοδοτείται με ηλεκτρική ενέργεια. Τα μικροκύματα είναι παρόμοια με αυτά που χρησιμοποιούνται στην τηλεόραση για να μεταφέρουν την εικόνα από τον πομπό στον δέκτη αλλά βρίσκονται σε μία υψηλότερη συχνότητα. Τα μικροκύματα ενεργοποιούν τα μόρια του νερού ή τα άτομα της τροφής και με την μέθοδο της τριβής προκαλείται η θερμότητα με την οποία προετοιμάζεται η τροφή.

## Σκοπός

- A) Οι ωμές τροφές, οι προπαρασκευασμένες καθώς και οι προμαγειρεμένες ετοιμάζονται γρήγορα και γίνονται εύγευστες και ευκολοχώνευτες.
- B) Οι τροφές είναι ασφαλείς προς βρώση, και κυρίως οι τροφές που είναι μαγειρεμένες και απλά ξαναζεσταίνονται, γιατί όλη η ποσότητα της τροφής ζεστάνεται την ίδια στιγμή.

## Πλεονεκτήματα

- 1) Σε μερικά φαγητά γλιτώνουμε ενέργεια περίπου 50 έως 70% σε σχέση με το συμβατικό μαγείρεμα.
- 2) Είναι μία πολύ γρήγορη μέθοδος μαγειρέματος και ξαναζεστάματος της τροφής.
- 3) Είναι επίσης μία πολύ γρήγορη μέθοδος ξεπαγώματος της τροφής.
- 4) Είναι μία οικονομική μέθοδος όσον αφορά το ηλεκτρικό και την εργασία εφόσον η τροφή προετοιμάζεται στα πιάτα που χρησιμοποιούνται στο σέρβις.
- 5) Τα ζεστά γεύματα είναι διαθέσιμα 24 ώρες την ημέρα. Με αυτό τον τρόπο αυξάνεται η ικανοποίηση του πελάτη και ελαττώνεται το κόστος.
- 6) Η τροφή ψήνεται με τους δικούς της χυμούς και διατηρεί έτσι την γεύση και την θρεπτική της αξία.
- 7) Ελαχιστοποιείται η συρρίκνωση της τροφής και το στέγνωμά της.
- 8) Σε συνδυασμό με τις συμβατικές μεθόδους μαγειρέματος μπορεί να είναι περισσότερο ευέλικτη.

## Μειονεκτήματα

- 1) Αυτή η μέθοδος δεν είναι κατάλληλη για όλα τα είδη των τροφών.
- 2) Η περιορισμένη χωρητικότητα του φούρνου έχει ως αποτέλεσμα να μπορούμε να προετοιμάσουμε μόνο μικρές ποσότητες φαγητού.
- 3) Πολλοί φούρνοι μικροκυμάτων δεν χρωματίζουν την τροφή.
- 4) Δεν μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όλα τα σκεύη στον φούρνο μικροκυμάτων.

5) Τα μικροκύματα μπορούν να διεισδύσουν μόνο σε βάθος 5 εκατοστών από την επιφάνεια της τροφής(από τα πλάγια).

### **Ειδικά σημεία που πρέπει να προσέχουμε**

A) Επιλέγουμε προσεχτικά και σωστά τον χρόνο και το είδος του ψησίματος που θα κάνουμε σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.

B) Ορισμένες τροφές θα πρέπει να αφαιρούνται πριν ακόμα είναι ψημένες ώστε να ολοκληρωθεί το ψήσιμο αλλού.

### **Τεχνικές που συνδέονται με την μέθοδο αυτή**

Στις ψητές πατάτες καθώς και στα ολόκληρα μήλα που δεν έχουν ξεφλουδιστεί θα πρέπει να τρυπάμε την επιφάνεια για να απελευθερώσουμε την πίεση και να μην σκάσουν. Τα αυγά δεν θα πρέπει να ψήνονται με το τσόφλι γιατί θα σκάσουν.

Καλύπτουμε τις τροφές όταν μπορούμε για να αποφύγουμε την συμπύκνωση τους.

### **Παράγοντες που επηρεάζουν το ψήσιμο**

1. Θα πρέπει να χρησιμοποιούμε μόνο σκεύη από τα κατάλληλα υλικά που είναι το γυαλί, η πορσελάνη και το πλαστικό. Χρησιμοποιούμε αλουμινόχαρτο μόνο αν ο συγκεκριμένος φούρνος έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να δέχεται αυτό το υλικό χωρίς να πάθει ζημιά. Για καλύτερα αποτελέσματα χρησιμοποιούμε στρογγυλά, ρηχά σκεύη.
2. Κρατάμε την τροφή όσο το δυνατόν πιο επίπεδη, δεν σχηματίζουμε διαφορετικά επίπεδα για να ψηθεί ομοιόμορφα.
3. Αφήνουμε επαρκή χώρο για να μπορούμε να ανακατέψουμε π.χ. σάλτσες.
4. Γυρνάμε συχνά τροφές όπως το καλαμπόκι με το κοτσάνι του γιατί τα τρόφιμα που έχουν υψηλή πυκνότητα χρειάζονται περισσότερο χρόνο να ψηθούν από τα τρόφιμα που έχουν πόρους.

5. Οι τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό ψήνονται πολύ γρηγορότερα από τις τροφές που είναι πιο ξηρές.
6. Τα περισσότερα φαγητά θα πρέπει να καλύπτονται όταν μαγειρεύονται σε έναν φούρνο μικροκυμάτων.

## **Εξοπλισμός**

Οι φούρνοι μικροκυμάτων αποτελούνται από μία βασική μονάδα που έχει διαφορετικά μεγέθη και διαφορετικά επίπεδα. Οι προσθέσεις στο βασικό μοντέλο μπορούν να είναι για ξεπάγωμα, διατήρηση του φαγητού ζεστού ή περιστρεφόμενος δίσκος. Υπάρχει ένα μοντέλο φούρνου μικροκυμάτων το οποίο λειτουργεί και με ρεύματα ζεστού αέρα, σε συνδυασμό με τα μικροκύματα ή ξεχωριστά. Σε αυτό τον φούρνο έχουμε το πλεονέκτημα της ταχύτητας ενώ ταυτόχρονα η τροφή αποκτά το ιδανικό χρώμα. Επίσης μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και μεταλλικά σκεύη χωρίς τον κίνδυνο καταστροφής του φούρνου.

## **Καθαριότητα και φροντίδα**

Πριν καθαρίσουμε τον φούρνο μικροκυμάτων τον βγάζουμε από την πρίζα.. Χρησιμοποιούμε ένα νωπό πανί για να καθαρίσουμε το εσωτερικό αλλά και το εξωτερικό του φούρνου. Αν ο φούρνος έχει λάδια και λίπη χρησιμοποιούμε ένα διάλυμα υγρού καθαριστικού. Μετά από το νωπό καθάρισμα σκουπίζουμε με ένα μαλακό στεγνό πανί. Όλος ο μικρός εξοπλισμός θα πρέπει να καθαρίζεται σε ζεστό νερό με καθαριστική ουσία, να στεγνώνεται και να αποθηκεύεται σε καθαρά ντουλάπια.

## **Μικρός εξοπλισμός**

Τα σκεύη που χρησιμοποιούνται θα πρέπει να είναι φτιαγμένα από κεραμικό, γυαλί, ξύλο, χαρτί ή πλαστικό. Τα μεταλλικά ή τα σκεύη από αλουμινόχαρτο δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται παρά μόνο αν επιτρέπεται από τις οδηγίες του κατασκευαστή.

Υπάρχουν επίσης ειδικά θερμόμετρα για φούρνους μικροκυμάτων τα οποία μπορούν να μπουν στα πουλερικά ή στο κρέας στην διάρκεια του ψησίματος. Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε διαχωριστικά για να βάλουμε τρία πιάτα το ένα πάνω από το άλλο, θα πρέπει όμως να υπάρχει κάποιος χώρος ανάμεσά τους και το πιάτο που είναι πάνω θα πρέπει να σκεπάζεται. Υπάρχει μία ολόκληρη σειρά σκευών η οποία είναι σχεδιασμένη ειδικά για φούρνους μικροκυμάτων.

### **Ασφάλεια**

1. Αν η ασφάλεια στην πόρτα έχει κάποιο πρόβλημα δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούμε τον φούρνο.
2. Δεν θα πρέπει να λειτουργούμε τον φούρνο όταν είναι άδειος.
3. Πάντα θυμόμαστε να τρυπάμε τις επιφάνειες από τα τρόφιμα που υπάρχει κίνδυνος να σκάσουν.
4. Η τακτική επιθεώρηση είναι απαραίτητη όπως επίσης και το να ακολουθούμε πιστά τις οδηγίες του κατασκευαστή.

## 12.POT ROASTING

### **Ορισμός**

Είναι το μαγείρεμα του φαγητού πάνω σε ένα στρώμα από λαχανικά σε ένα σκεπασμένο σκεύος.Γνωστή και ως *παέλια* αυτή η μέθοδος διατηρεί την μέγιστη γεύση όλων των συστατικών.

### **Μέθοδος**

Τοποθετούμε την τροφή πάνω σε ένα στρώμα από λαχανικά και χορταρικά, βάζουμε από πάνω μία αρκετά μεγάλη ποσότητα φυτικού ελαίου ,σκεπάζουμε με ένα καπάκι και μαγειρεύουμε στον φούρνο.

### **Εξοπλισμός**

Κατσαρόλες και γενικά σκεύη με καπάκια που εφαρμόζουν καλά.

### **Γενικοί κανόνες**

- Επιλέγουμε σκεύη ούτε πολύ μεγάλα αλλά ούτε και πολύ μικρά.
- Χρησιμοποιούμε τα λαχανικά και τα χορταρικά με έναν ζωμό σαν την βάση για την σάλτσα.

## 13.ΚΡΥΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

### **Ορισμός**

Είναι η προετοιμασία ωμών ή και μαγειρεμένων τροφών σε μία μεγάλη ποικιλία κρύων εδεσμάτων.

### **Σκοπός**

- 1) Να προσθέσουμε ποικιλία στο μενού και την διατροφή προετοιμάζοντας φαγητά που είναι όμορφα στην εμφάνιση,εύγευστα και ευκολοχώνευτα.
- 2) Να παράγουμε μία ποικιλία γεύσεων και τροφών που είναι ιδιαίτερα κατάλληλες για ζεστό καιρό.
- 3) Να προετοιμάσουμε τροφές που μπορούν εύκολα να πακεταριστούν για έξω.

### **Τύποι κρύας προετοιμασίας**

A) Η παρασκευή και η παρουσίαση τροφών όπως ορεκτικών,σαλατών και κρύων σαλτσών.

B) Η επεξεργασία και η προετοιμασία φαγητών για κρύους μπουφές,καφετέριες, και μπαρ.

Γ) Άλλες προετοιμασίες που περιλαμβάνουν σάλτσες για μαρινάρισμα καθώς και ειδικές γεμίσεις.

### **Χαρακτηριστικά των κρύων εδεσμάτων**

- Η εμφάνιση τους θα πρέπει να είναι καθαρή και φρέσκια.Η παρουσίαση να είναι ελκυστική στο μάτι ,όχι με υπερβολικά πολλά χρώματα ή με πολύ φανταχτερό ντεκόρ έτσι ώστε να διεγείρει την όρεξη.
- Η θρεπτική αξία διατηρείται με την ανάμειξη ωμών και μαγειρεμένων τροφών.



## **Υγιεινή, φροντίδα και αποθήκευση**

Είναι πολύ σημαντικό να ακολουθούμε τους σωστούς κανόνες υγιεινής όσον αφορά τις τροφές και τον εξοπλισμό κυρίως όταν ασχολούμαστε με την κρύα κουζίνα.

## **Τεχνικές που συνδέονται με την κρύα κουζίνα**

### *Ξεφλούδισμα*

Είναι η αφαίρεση του εξωτερικού μέρους των λαχανικών ή φρούτων χρησιμοποιώντας ένα μικρό μαχαίρι .

### *Λιάνισμα*

Κόβουμε την τροφή σε πολύ μικρά κομμάτια π.χ.μαϊντανός, κρεμμύδι.

### *Τεμαχισμός*

Χρησιμοποιούμε ένα μαχαίρι για να κόψουμε την τροφή στα μεγέθη και τα σχήματα που θέλουμε.

### *Χάραγμα*

Κόβουμε το κρέας ή τα πουλερικά σε φέτες.

### *Καρύκευμα*

Προσθέτουμε το κατάλληλο αλάτι και πιπέρι.

### Στόλισμα

- 1) Προσθέτουμε στην σαλάτα την σάλτσα π.χ. βιναιγκρέτ.
- 2) Τοποθετούμε τα τρόφιμα στα πιάτα ή στον μπουφέ με σκοπό μία όμορφη παρουσίαση.

### Γαρνίρισμα

Είναι η τελική πινελιά στο πιάτο πριν την παρουσίαση π.χ. φετούλες ντομάτα πάνω σε μαγιονέζα.

### Μαρινάρισμα

Χρησιμοποιούμε μία πικάντικη και πλούσια σάλτσα για να δώσουμε γεύση και να βοηθήσουμε στο να μαλακώσουν τα σκληρά κρέατα πριν το ψήσιμο.

### Εξοπλισμός

Ο εξοπλισμός περιλαμβάνει μπωλ, αναδευτήρες, λεκάνες, κουτάλια καθώς και μίξερ και μπλέντερ.

### Προετοιμασία για την κρύα κουζίνα

Προκειμένου να υπάρχει καλή ροή στην προσφορά και παρουσίαση των κρύων πιάτων θα πρέπει να έχει γίνει μία πολύ καλή προετοιμασία (*mise-en-place*).

Πριν, στην διάρκεια και μετά την προετοιμασία και κυρίως πριν το γαρνίρισμα οι τροφές θα πρέπει να διατηρούνται στο ψυγείο ή σε ένα δροσερό μέρος έτσι ώστε να ελαχιστοποιήσουμε τον κίνδυνο ακατάλληλότητας των τροφίμων. Το γαρνίρισμα και η τελική διακόσμηση των πιάτων θα πρέπει να γίνεται όσο το δυνατόν πιο κοντά στην ώρα σερβιρίσματος.

## **Γενικοί κανόνες**

- 1) Θα πρέπει να γνωρίζουμε πως μπορούμε να συνδυάσουμε τις διαφορετικές γεύσεις ωμών και μαγειρεμένων τροφών έτσι ώστε να πετύχουμε ένα επιθυμητό αποτέλεσμα.
- 2) Είναι επίσης χρήσιμο να γνωρίζουμε ποιές π.χ. σαλάτες μπορούν να συνδυαστούν με κάθε είδους κρέας και πουλερικά.
- 3) Να προσπαθήσουμε να αναπτύξουμε καλλιτεχνικές ικανότητες για την καλύτερη παρουσίαση των εδεσμάτων στον λιγότερο δυνατό χρόνο.
- 4) Θα πρέπει να προσφέρουμε μία ελκυστική παρουσίαση των τροφών σε όλες τις περιπτώσεις.

## **Ασφάλεια**

Με την κρύα κουζίνα θα πρέπει να διατηρούμε τα υψηλότερα πρότυπα υγιεινής όσον αφορά τα τρόφιμα, τον εξοπλισμό αλλά και την προσωπική μας υγιεινή.

## ΖΩΜΟΙ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΕΣ

### Γενικοί στόχοι

- Να εκτιμήσουμε την αξία των ζυμών και να γνωρίζουμε τις αρχές της προετοιμασίας και της χρήσης τους.
- Να κατανοήσουμε τον σκοπό της χρήσης των σαλτσών ,να γνωρίσουμε τους διαφορετικούς τύπους(κρύες και ζεστές) και πως προετοιμάζονται.

### Ειδικοί στόχοι

- Να προσδιορίσουμε τις ποσότητες των υλικών που χρειάζονται για την παρασκευή και να εξηγήσουμε την προσοχή που χρειάζεται για να παράγουμε διαυγή ζυμό.
- Να καθορίσουμε πότε και πως προετοιμάζουμε την κάθε σάλτσα και τι συνοδεύει.Να δείξουμε τον τρόπο που παρασκευάζεται η κάθε μία με βάση κάποια προκαθορισμένα πρότυπα.Να καταγράψουμε τα συστατικά που απαιτούνται για να παρασκευαστούν.

## ΖΩΜΟΙ

Ο ζυμός είναι ένα υγρό το οποίο περιέχει ορισμένα από τα διαλυτά συστατικά που εξάγονται από μία διαδικασία αργού και σε χαμηλή θερμοκρασία βρασίματος.

Εξαίρεση σε αυτόν τον κανόνα αποτελεί το ψάρι το οποίο απαιτεί μόνο 20 λεπτά βρασίματος.Αυτό το υγρό που εξάγεται αποτελεί την βάση για σούπες και σαλτσες.Οι ζυμοί είναι η βάση για μερικές από τις πιο σημαντικές παρασκευές της μαγειρικής, γι'αυτό θα πρέπει να δώσουμε ιδιαίτερη προσοχή στις οδηγίες παρασκευής:

- 1) Τα μη κατάλληλα κομμάτια κρέατος και κόκκαλα και τα λαχανικά που δεν βρίσκονται σε καλή κατάσταση δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται γιατί θα δώσουν άσχημη γεύση στον ζωμό και θα οδηγήσουν στην γρήγορη αποσύνθεσή του.
- 2) Οι ακαθαρσίες θα πρέπει να αφαιρούνται ,αλλιώς θα βράσουν μαζί με τον ζωμό και θα χαλάσουν την γεύση και το χρώμα του ζωμού.
- 3) Το λίπος θα πρέπει να αφαιρείται αλλιώς η γεύση θα είναι λιπαρή.
- 4) Οι ζωμοί θα πρέπει να σιγοβράζουν γιατί αν βράσουν πολύ γρήγορα τότε θα εξατμιστούν και δεν θα γίνουν διαυγείς.
- 5) Δεν θα πρέπει να αφαιρούμε τους ζωμούς από την θερμότητα γιατί όταν ο καιρός είναι πολύ ζεστός υπάρχει η πιθανότητα ο ζωμός να ξυνίσει.
- 6) Δεν θα πρέπει να προσθέτουμε αλάτι στους ζωμούς.
- 7) Όταν κάνουμε ζωμό από κοτόπουλο και δεν υπάρχουν ωμά κόκκαλα τότε μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα βραστό πουλερικό.
- 8) Αν σκοπεύουμε να κρατήσουμε τον ζωμό τότε τον στραγγίζουμε,τον ξαναβράζουμε,τον κρυώνουμε όσον το δυνατόν πιο γρήγορα και τον φυλάσσουμε στο ψυγείο.

**Γενικές αναλογίες συστατικών για όλους τους ζωμούς εκτός από αυτόν που γίνεται από ψάρι.**

ωμά κόκκαλα  
 νερό  
 λαχανικά(κρεμμύδι,καρότο,σέλινο,πράσσο)  
 μπουκέ γκαρνί (θυμάρι,μαϊντανό και άλλα καρυκεύματα)  
 12 μικρές πιπερίτσες

*Γενική μέθοδος για όλες τους λευκούς ζωμούς (εκτός του ψαριού)*

- 1) Τεμαχίζουμε τα κόκκαλα και τους αφαιρούμε το λίπος και το μεδούλι.
- 2) Τα τοποθετούμε σε μία κατσαρόλα,προσθέτουμε κρύο νερό και τα φέρνουμε σε σημείο βρασμού.

- 3) Αν υπάρχουν ακαθαρσίες, τότε ξαφρίζουμε και ξεπλένουμε τα κόκκαλα, ξανασκεπάζουμε με κρύο νερό και ξαναβράζουμε.
- 4) Σκουπίζουμε την κατσαρόλα από τυχόν ακαθαρσίες που μπορεί να υπάρχουν και σιγοβράζουμε.
- 5) Προσθέτουμε τα πλυμένα, ξεφλουδισμένα, ολόκληρα λαχανικά, το μπουκέ γκαρνί και τις πιπεριές.
- 6) Σιγοβράζουμε για 6-8 ώρες. Ξαφρίζουμε και στραγγίζουμε.

Κατά την διάρκεια του βρασίματος θα υπάρχει μία σημαντική απώλεια υγρών μέσω της εξάτμισης, γιαυτό θα πρέπει να προσθέτουμε ½ λίτρο κρύου νερού λίγο πριν φτάσει ο ζωμός στο σημείο βρασμού. Αυτό επίσης θα βοηθήσει στο να ανέβουν οι ακαθαρσίες στην επιφάνεια.

#### *Γενική μέθοδος για όλους τους καφέ ζωμούς*

- 1) Τεμαχίζουμε τα κόκκαλα και χρωματίζουμε καλά από όλες τις πλευρές είτε:
  - Τοποθετώντας τα στον φούρνο σε ένα ταψάκι είτε
  - Προσεκτικά τηγανίζοντας τα με πολύ λίγο λίπος σε ένα μικρό τηγάνι.
- 2) Στεγνώνουμε καλά τα κόκκαλα από λίπος που μπορεί να έχουν και τα τοποθετούμε σε μία κατσαρόλα.
- 3) Χρωματίζουμε αν υπάρχουν καθόλου κατακάθια στον πάτο του σκεύους διαλύουμε με ½ λίτρο βραστό νερό, σιγοβράζουμε για λίγα λεπτά και προσθέτουμε στα κόκκαλα.
- 4) Προσθέτουμε το κρύο νερό, φέρνουμε στο σημείο βρασμού και ξαφρίζουμε.
- 5) Πλένουμε, ξεφλουδίζουμε και κόβουμε τα λαχανικά σε μεγάλα κομμάτια, τα τηγανίζουμε σε λίγο λίπος μέχρι να πάρουν χρώμα, τα στραγγίζουμε και τα προσθέτουμε στα κόκκαλα.
- 6) Προσθέτουμε το μπουκέ γκαρνί και τις πιπεριές.
- 7) Σιγοβράζουμε για 6-8 ώρες. Ξαφρίζουμε και στραγγίζουμε.

Στους καφέ ζωμούς μπορούμε επίσης για βελτίωση της γεύσης να προσθέσουμε μερικές ντομάτες λιωμένες ή κομματάκια από μανιτάρια.

Αν αφήσουμε τον ζωμό να βράσει σταθερά για πολύ ώρα τότε αποκτά μία ζελατινώδη και πυκνή υφή. Αυτό το ζελέ μπορεί να τοποθετηθεί σε βάζα και να φυλαχτεί στο ψυγείο για περίπου μία εβδομάδα. Αν σκοπεύουμε να καταψύξουμε το ζελέ αυτό, τότε το τοποθετούμε σε βάζα ασφαλείας τα οποία έχουν αποστειρωθεί για μία ώρα και μπορεί να φυλαχτεί για αρκετούς μήνες.

Αυτόν τον ζωμό μπορούμε να τον χρησιμοποιήσουμε για να βελτιώσουμε την γεύση μίας σάλτσας που μπορεί να υστερεί σε ένταση. Μπορούμε επίσης να τον χρησιμοποιήσουμε σαν βάση για κάποιες σάλτσες.

## ΣΑΛΤΣΕΣ

Η σάλτσα είναι ένα υγρό το οποίο έχει πυκνώσει με την βοήθεια:

- 1) ρουχ
- 2) κορν φλάουρ
- 3) κρέμα ή/και βούτυρο που έχει προστεθεί σε αραιωμένο ζωμό
- 4) δουλεμένο βούτυρο
- 5) κρόκοι αυγών

Όλες οι σάλτσες θα πρέπει να είναι λείες, γυαλιστερές στην εμφάνιση, ξεχωριστές στην γεύση και να έχουν ελαφριά υφή .

### **1) Το ρουχ**

Το ρουχ είναι ένας συνδυασμός λίπους και αλευριού τα οποία έχουν ψηθεί μαζί. Υπάρχουν τρία επίπεδα που μπορούμε να προετοιμάσουμε το ρουχ :

- I. Λευκό ρουχ
- II. Ξανθό ρουχ
- III. Καστανό ρουχ

Δεν θα πρέπει ποτέ να προσθέτουμε ένα υγρό το οποίο βρίσκεται σε επίπεδο βρασμού στο ζεστό ρουχ γιατί το αποτέλεσμα μπορεί να είναι να σβωλιάσει το ρουχ καθώς και να προκληθούν εγκαύματα από τον ατμό που θα προκληθεί. Όταν αφήσουμε για πολύ ώρα στην φωτιά μία σάλτσα η οποία είναι φτιαγμένη με ρουχ τότε υπάρχει κίνδυνος αυτή η σάλτσα να γίνει αραιή λόγω μίας χημικής αντίδρασης του αλευριού.



### *Λευκό roux*

*Χρήση: μπεσαμέλ, σούπες*

Ίση ποσότητα μαργαρίνης ή βουτύρου και αλευριού για λίγα λεπτά ψήνεται χωρίς να πάρει χρώμα μέχρι να αποκτήσει μία αμμώδη υφή. Εναλλακτικά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε φυτικό λάδι αντί για βούτυρο. Το αποτέλεσμα βέβαια δεν είναι το ίδιο αλλά βοηθάει στην ομοιογενοποίηση της σάλτσας.

### *Ξάνθο roux*

*Χρήση: σούπες και σάλτσες βελουτέ, σάλτσα ντομάτα*

Ίση ποσότητα μαργαρίνης ή βουτύρου και αλευριού ψήνεται για λίγη περισσότερη ώρα από το λευκό roux αλλά χωρίς να πάρει χρώμα.

### *Καστανό roux*

*Χρήση: σάλτσα εσπανιόλ, σούπες*

Αναμειγνύουμε 200 γραμ. φυτικό λάδι και 250 γραμ. αλεύρι ανά 4 λίτρα ζωμό. Αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί ώσπου να πάρουν ένα ανοιχτό καστανό χρώμα. Το υπερβολικό ψήσιμο προκαλεί μία χημική αντίδραση του αμύλου με συνέπεια να χάσει μερική από την πυκνωτική του ιδιότητα. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα το λίπος να διαχωριστεί από το roux και να ανέβει στην επιφάνεια της σούπας ή της σάλτσας που προετοιμάζουμε. Επίσης σε αυτή την περίπτωση θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσουμε περισσότερο roux για να αποκτήσουμε την απαιτούμενη πυκνότητα το οποίο θα δώσει μία δυσάρεστη γεύση.

## **Άλλα υλικά που προσδίδουν πυκνότητα**

*Κορν φλάουρ*

*Χρήση: jus-lie και σάλτσες*

Το κορν φλάουρ διαλύεται με νερό, ζυμό ή γάλα, μετά το ανακατεύουμε με το υγρό που βράζει και το αφήνουμε να ξαναβράσει για μερικά λεπτά.

*Δουλεμένο βούτυρο*

*Χρήση: κυρίως σάλτσες που συνοδεύουν ψάρι*

Ίση ποσότητα βούτυρου ή μαργαρίνης και αλευριού δουλεύονται μαζί ώσπου να γίνουν σαν αλοιφή και μετά προστίθενται στο υγρό που βράζει.

*Κρόκοι αυγών*

*Χρήση: μαγιονέζα, σάλτσα ολλανταίζ και γλυκιές σάλτσες*

Η κάθε μία συνταγή έχει διαφορετική χρήση των κρόκων.

## Συνταγές για μερικές από τις πιο βασικές σάλτσες (1 λίτρο)

### **Λευκή σάλτσα Μπεσαμέλ**

Είναι μία βασική άσπρη σάλτσα που φτιάχνεται από γάλα και λευκό ρουχ

100 γραμ.μαργαρίνη ή βούτυρο

100 γραμ.αλεύρι

1 λίτρο γάλα

- 1) Λιώνουμε την μαργαρίνη ή το βούτυρο σε ένα σκεύος με χοντρό πάτο.
- 2) Προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε .
- 3) Ψήνουμε για λίγα λεπτά σε σιγανή θερμοκρασία χωρίς να πάρει χρώμα.
- 4) Προσθέτουμε σταδιακά το γάλα που έχουμε ζεστάνει και ανακατεύουμε ώσπου να γίνει ένα λείο μείγμα.
- 5) Αφήνουμε να σιγοβράσει για 30 λεπτά.
- 6) Σκεπάζουμε με ένα στρώμα από βούτυρο ή μαργαρίνη για να αποφύγουμε την δημιουργία κρούστας.

## Σάλτσες που γίνονται από την μπεςαμέλ

(ποσότητες για ½ λίτρο :8-12 μερίδες)

Σάλτσα	Σερβίρεται με	Πρόσθετα υλικά για ½ λίτρο
<b>Αντσούγιας</b> Sauce anchois	Ψητό ,ποσέ ή βραστό ψάρι	1 κουταλάκι λάδι αντσούγιας
<b>Αυγού</b> Sauce aux oeufs	Ψητό ή βραστό ψάρι	Δύο αυγά καλά βρασμένα κομμένα σε κυβάκια.
<b>Τυριού</b> Sauce Mornay	Ψάρι ή λαχανικά	50 γραμ.τριμμένο τυρί και ένας κρόκος αυγού.Ανακατεύουμε καλά μέσα στην σάλτσα που βράζει και την αφαιρούμε από την θερμότητα.Σουρώνουμε αν χρειάζεται και δεν την αφήνουμε να ξαναβράσει.
<b>Κρεμμύδιου</b> Sauce aux oignons	Ψητό αρνί	100 γραμ. κρεμμύδια ψιλοκομμένα ή κομμένα σε κυβάκια που τα έχουμε ψήσει χωρίς να πάρουν χρώμα είτε με νερό είτε με βούτυρο.
<b>Σάλτσα Σουμπίς</b> Sauce Soubise	Ψητό αρνί	Όπως για την σάλτσα κρεμμυδιού αλλά περασμένη μέσα από ένα σουρωτήρι.
<b>Μαιντανού</b> Sauce persil	Ποσέ ή βραστό ψάρι και λαχανικά	1 κουταλάκι ψιλοκομμένου μαϊντανού
<b>Κρέμα</b> Sauce creme	Ποσέ ψάρι και βραστά λαχανικά	Προσθέτουμε κρέμα,γάλα,γιαούρτι ή λευκό τυρί για να δώσουμε την πικνότητα της διπλής κρέμας.
<b>Μουστάρδας</b> Sauce moutarde	Ψάρι στο γκριλλ	Προσθέτουμε μουστάρδα για να προετοιμάσουμε μία αρκετά καυτερή σάλτσα.

## Σάλτσα βελουτέ (Veloute)

Είναι μία βασική λευκή σάλτσα που φτιάχνεται από λευκό ζωμό και ένα ξανθό γουκ.

100 γραμ. μαργαρίνη,βούτυρο ή λάδι  
100 γραμ.αλεύρι  
1 λίτρο ζωμό (από κοτόπουλο,μοσχάρι ,ψάρι ή αρνί)

- 1) Λιώνουμε το λίπος ή το λάδι σε ένα σκεύος με χοντρό πάτο.
- 2) Προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε.
- 3) Ψήνουμε σε χαμηλή θερμοκρασία μέχρι να αποκτήσει το μείγμα μία αμμώδη υφή χωρίς όμως να πάρει χρώμα.
- 4) Αφήνουμε το γουκ να κρυώσει .
- 5) Προσθέτουμε σταδιακά τον ζωμό που ήδη βράζει.
- 6) Ανακατεύουμε μέχρι να γίνει απαλό το μείγμα και να βράζει.
- 7) Αφήνουμε να σιγοβράσει για περίπου μία ώρα.
- 8) Περνάμε την σάλτσα από ένα κωνικό σουρωτήρι.

Σε μία σάλτσα βελουτέ για κοτόπουλο,ψάρι ή μοσχάρι συνήθως προσθέτουμε στο τέλος κρέμα και σε μερικές περιπτώσεις κρόκους αυγών.

### Σάλτσες που γίνονται από την βελουτέ

**Σάλτσα κάπαρης Sauce aux capres**

*Χρήση : σερβίρεται με βρασμένο πόδι αρνιού*

Είναι μία σάλτσα βελουτέ η οποία γίνεται από ζωμό αρνιού στον οποίο προσθέτουμε ένα κουταλάκι κάπαρης ανά ½ λίτρο σάλτσας.

### **Σάλτσα σουπρέμ Sauce Supreme**

*Χρήση: Σερβίρεται ζεστή με βραστό κοτόπουλο, βωλ-ο-βαν και επίσης κρύα για κρύα πιάτα*

Είναι μία σάλτσα βελουτέ που γίνεται από ζυμό κοτόπουλου και κομματάκια μανιτάρια.

½ λίτρο σάλτσα βελουτέ από κοτόπουλο

25 γραμ. κομματάκια μανιτάρια (λευκά)

60 ml κρέμα

1 κρόκο αυγού

2-3 σταγόνες χυμό λεμονιού

- 1) Αφήνουμε την σάλτσα βελουτέ να βράσει με τα μανιτάρια.
- 2) Περνάμε την σάλτσα από ένα πολύ ψιλό σουρωτήρι. Ξαναβράζουμε.
- 3) Ανακατεύουμε την κρέμα και τον κρόκο σε ένα σκεύος.
- 4) Προσθέτουμε λίγο από την σάλτσα που βράζει στο μείγμα.
- 5) Ανακατεύουμε όλο το μείγμα με την σάλτσα-δεν ξαναβράζουμε.
- 6) Προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι.

### **Σάλτσα αυγορέ**

*Χρήση: βραστό κοτόπουλο, αυγά ποσέ, κρύα πιάτα κ.λ.*

Όπως με την σάλτσα σουπρέμ αλλά προσθέτουμε ένα κουταλάκι πουρέ ντομάτας. Με αυτόν τον τρόπο παίρνει η σάλτσα ένα ροζ χρώμα και μία ελαφριά γεύση ντομάτας.

### **Σάλτσα μανιτάρια Sauce aux champignons**

*Χρήση: βραστό κοτόπουλο κ.λ.*

Προχωράμε όπως με την σάλτσα σουπρέμ αλλά προσθέτουμε 100 γραμ. καλά πλυμένα, κομμένα σε φετούλες λευκά μανιτάρια αφού σουρώσουμε την βελουτέ. Σιγοβράζουμε για 10 λεπτά και τελειώνουμε με κρόκο αυγού και κρέμα.

## Σάλτσα εσπανιόλ Sauce espagnole

50 γραμ. λάδι  
60 γραμ. αλεύρι  
25 γραμ. πουρέ ντομάτας  
1 λίτρο καφέ ζωμό  
100 γραμ. καρότα  
100 γραμ. κρεμμύδια  
50 γραμ. σέλινο

- 1) Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα σκεύος με χοντρό πάτο.
- 2) Προσθέτουμε το αλεύρι, το ψήνουμε μέχρι να πάρει ένα ανοιχτό καφέ χρώμα και ανακατεύουμε τακτικά.
- 3) Το αφήνουμε να κρυώσει και προσθέτουμε τον πουρέ ντομάτας.
- 4) Σταδιακά προσθέτουμε στο μείγμα τον ζωμό που βράζει και τα φέρνουμε όλα σε σημείο βρασμού.
- 5) Πλένουμε, ξεφλουδίζουμε και κόβουμε τα λαχανικά.
- 6) Τα τσιγαρίζουμε μέχρι να πάρουν ένα ανοιχτό καφέ χρώμα με λίγο λίπος ή λάδι σε ένα τηγάνι.
- 7) Τα στεγνώνουμε από το λίπος και τα προσθέτουμε στην σάλτσα.
- 8) Αφήνουμε να σιγοβράσουν για 4-6 ώρες. Ξαφρίζουμε αν είναι απαραίτητο. Σουρώνουμε.

Θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεχτικοί όταν προετοιμάζουμε το σκούρο τουκ έτσι ώστε αυτό να μην ψηθεί πολύ γρήγορα και να καεί το άμυλο στο αλεύρι. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να αποδυναμωθούν οι πυκνωτικές του ιδιότητες όπως επίσης και να αποκτήσει η σάλτσα πικρή γεύση.

## Σάλτσα ντεμί γκλας Sauce demi-glace

Είναι μία σάλτσα εσπανιόλ που έχει περαστεί. Για να την προετοιμάσουμε σιγοβράζουμε 1 λίτρο εσπανιόλ σάλτσα και 1 λίτρο σκούρο ζωμό μέχρι να μείνει η μισή

ποσότητα. Ξαφρίζουμε τον ζωμό από τυχόν ακαθαρσίες που μπορεί να ανέβουν στην επιφάνεια του σκεύους στην διάρκεια του βρασίματος. Περνάμε την σάλτσα από ένα ψιλό κωνικό σουρωτήρι ,ξαναβράζουμε και διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι.

### Σάλτσες που γίνονται από την ντεμί γκλας

#### **Σάλτσα μπορντελαίζ Sauce bordelaise**

50 γραμ.κομμένα πράσα  
125 ml κόκκινο κρασί  
λίγο πιπέρι  
ένα ματσάκι θυμάρι  
δενδρολίβανο  
250 γραμ. ντεμί γκλας

1. Τοποθετούμε όλα τα υλικά εκτός από την ντεμί γκλας σε ένα μικρό σκεύος.
2. Αφήνουμε να βράσει μέχρι να μείνει το ένα τέταρτο.
3. Προσθέτουμε την ντεμί γκλας.Σιγοβράζουμε για 20-30 λεπτά.
4. Διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι.Περνάμε την σάλτσα από ένα ψιλό σουρωτήρι.

Αυτή η σάλτσα συνήθως σερβίρεται με μπριζόλες που έχουν τηγανιστεί.

#### **Σάλτσα Σασέρ Sauce chasseur**

25 γραμ.βούτυρο  
ψιλοκομμένα πράσα  
1 μικρή σκελίδα ψιλοκομμένο σκόρδο(προαιρετικά)  
50 γραμ.μανιτάρια κομμένα σε φέτες  
60 ml λευκό κρασί (ξηρό)  
100 γραμ.ντομάτες ξεφλουδισμένες,και κομμένες σε κυβάκια  
250 ml ντεμί γκλας



### ψιλοκομμένο μαϊντανό

1. Λιώνουμε το βούτυρο σε ένα μικρό σκεύος.
2. Προσθέτουμε τα πράσα και τα ψήνουμε σε χαμηλή θερμοκρασία για 2-3 λεπτά χωρίς να πάρουν χρώμα.
3. Προσθέτουμε το σκόρδο και τα μανιτάρια,σκεπάζουμε και αφήνουμε να ψηθούν για 2-3 λεπτά.
4. Στραγγίζουμε από το λίπος.
5. Προσθέτουμε το κρασί και ψήνουμε μέχρι να μειωθεί στο μισό.
6. Προσθέτουμε τις ντομάτες.
7. Προσθέτουμε την σάλτσα ντεμί γκλας και σιγοβράζουμε για 5-10 λεπτά.
8. Διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι και προσθέτουμε τον μαϊντανό.

Συνήθως σερβίρεται με μπριζόλες τηγανητές,κοτόπουλο κλπ

### Σάλτσα diable

50 γραμ.πράσα ή κρεμμύδια ψιλοκομμένα

5 γραμ. πιπέρι

1 κουταλάκι λευκό κρασί

1 κουταλάκι ξύδι

πιπέρι καγιέν

250 ml ντεμί γκλας

1. Βράζουμε όλα τα υλικά εκτός από την ντεμί γκλας μέχρι να μειωθεί στο μισό.
2. Προσθέτουμε την σάλτσα ντεμί γκλας και σιγοβράζουμε για 5-10 λεπτά.
3. Προσθέτουμε αρκετή ποσότητα πιπέρι καγιέν.
4. Περνάμε την σάλτσα από ένα ψιλό σουρωτήρι και διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι.

Αυτή η σάλτσα μπορεί να σερβιριστεί με ψάρι ψητό ή στο γκριλλ ή με κρέατα.

### Σάλτσα με πιπέρι Sauce poivrade

25 γραμ. μαργαρίνη ,βούτυρο ή λάδι  
50 γραμ.κρεμμύδι  
50 γραμ.καρότα  
50 γραμ.σέλινα  
δενδρολίβανο  
ένα ματσάκι θυμάρι  
2 κουταλάκια λευκό κρασί  
2 κουταλάκια ξύδι  
5 γραμ.πιπέρι  
250 ml ντεμί γκλας

1. Λιώνουμε το λίπος ή το λάδι σε ένα μικρό σκεύος.
2. Προσθέτουμε τα λαχανικά ,το δενδρολίβανο και το θυμάρι και τα αφήνουμε να πάρουν χρώμα.
3. Αφαιρούμε το λίπος.
4. Προσθέτουμε το κρασί, το ξύδι και το πιπέρι.
5. Βράζουμε ώσπου να μειωθούν στο μισό.Προσθέτουμε την ντεμί γκλας.
6. Σιγοβράζουμε για 20-30 λεπτά.Διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι.
7. Περνάμε την σάλτσα από ένα ψιλό σουρωτήρι.

### Σάλτσα ιταλική Sauce italienne

25 γραμ.μαργαρίνη,λάδι ή βούτυρο  
10 γραμ. φιλοκομμένα πράσα  
50 γραμ.φιλοκομμένα μανιτάρια  
250 ml ντεμί γκλας  
25 γραμ.φιλοκομμένο ζαμπόν  
100 γραμ. ξεφλουδισμένες,κομμένες σε κυβάκια ντομάτες  
φιλοκομμένος μαϊντανός

1. Λιώνουμε το λίπος ή το λάδι σε ένα μικρό σκεύος.
2. Προσθέτουμε τα πράσα και ψήνουμε σε χαμηλή θερμοκρασία για 2-3 λεπτά.
3. Προσθέτουμε ταμανιτάρια και ψήνουμε για άλλα 2-3 λεπτά.
4. Προσθέτουμε την ντεμί γκλας, το ζαμπόν και τις ντομάτες.
5. Σιγοβράζουμε για 5-10 λεπτά. Διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι.
6. Προσθέτουμε και τον μαϊντανό.

Συνήθως σερβίρεται με αρνί ή μοσχάρι.

### **Σκούρα σάλτσα με κρεμμύδι Sauce lyonnaise**

25 γραμ. μαργαρίνη, βούτυρο ή λάδι

100 γραμ. κομμένα κρεμμύδια

2 κουταλάκια ξύδι

250 ml. ντεμί γκλας

1. Λιώνουμε το λίπος ή το λάδι σε ένα ζεστό σκεύος.
2. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια και σκεπάζουμε με ένα καπάκι.
3. Ψήνουμε σε χαμηλή θερμοκρασία μέχρι να μαλακώσουν.
4. Αφαιρούμε το καπάκι και αφήνουμε να πάρουν λίγο χρώμα.
5. Προσθέτουμε το ξύδι.
6. Προσθέτουμε την ντεμί γκλας και σιγοβράζουμε για 5-10 λεπτά.
7. Ξαφρίζουμε και διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι.

Σερβίρεται με μπριζόλες και με τηγανητό συκώτι.

## **Σάλτσα Μαδέρα Sauce Madere**

50 ml ντεμί γκλας  
2 κουταλάκια κρασί Μαδέρας  
5 γραμ. βούτυρο

1. Βράζουμε την ντεμί γκλας σε ένα μικρό σκεύος.
2. Προσθέτουμε το κρασί Μαδέρας και ξαναβράζουμε.
3. Διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι.
4. Περνάμε την σάλτσα από ένα ψιλό σουρωτήρι.
5. Σταδιακά προσθέτουμε το βούτυρο.

Μπορεί να σερβιριστεί με γλώσσα μοσχαρίσια μπρεζέ.

## **Σάλτσα με Σέρυ**

Φτιάχνεται ακριβώς όπως και η σάλτσα Μαδέρα αλλά αντί για κρασί Μαδέρας βάζουμε ξηρό Σέρυ.

## **Σάλτσα πικάντ Sauce piquant**

60 ml ξύδι  
50 γραμ. φιλοκομμένα πράσα  
250 ml ντεμί γκλας  
25 γραμ φιλοκομμένα αγγουράκια τουρσί  
10 γρα. φιλοκομμένη κάππαρη  
½ κουταλάκι φιλοκομμένο μαϊντανό

1. Βάζουμε το ξύδι και τα πράσα σε ένα μικρό σκεύος και τα αφήνουμε μέχρι το υγρό να μειωθεί στο μισό.

2. Προσθέτουμε την ντεμί γκλας και σιγοβράζουμε για 15-20 λεπτά
3. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα συστατικά.
4. Ξαφρίζουμε και διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι.

Αυτή η σάλτσα σερβίρεται κυρίως με κρεατικά στο γκριλλ.

### **Σάλτσα Ρομπέρ Sauce Robert**

10 γραμ.μαργαρίνη ή βούτυρο  
50 γραμ. κρεμμύδια  
60 ml ξύδι  
250 ml ντεμί γκλας  
1 κουτάλι της σούπας μουστάρδα  
μισό κουταλάκι ζάχαρη

1. Λιώνουμε το λίπος ή το λάδι σε ένα μικρό σκεύος.
2. Προσθέτουμε το κρεμμύδι το οποίο είναι προσεχτικά ψιλοκομμένο.
3. Τα ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά χωρίς να πάρουν χρώμα.
4. Προσθέτουμε το ξύδι και τα βράζουμε μέχρι να φύγουν τελείως τα υγρά.
5. Προσθέτουμε την ντεμί γκλας και σιγοβράζουμε για 5-10 λεπτά.
6. Αφαιρούμε από την θερμότητα και προσθέτουμε την μουστάρδα διαλυμένη με λίγο νερό και την ζάχαρη. Δεν ξαναβράζουμε.
7. Ξαφρίζουμε και διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι.

Μπορεί να σερβιριστεί με τηγανητά χοιρινά εσκαλοπίνια.

### **Σάλτσα Ρεφόρμ Sauce Reforme**

25 γραμ.καρότα  
25 γραμ.κρεμμύδια  
10 γραμ.σέλινα

½ δενδρολίβανο  
1 ματσάκι θυμάρι  
10 γραμ.μαργαρίνη ή βούτυρο  
½ κουταλάκι ξύδι  
½ κουταλάκι ζελέ βατόμουρου  
6 μικρές πιπεριές  
250 ml ντεμί γκλας  
50 γραμ.ψημένα παντζάρια κομμένα σε μπαστούνια  
ασπράδι αυγού  
αγγουράκια πίκλες  
μανιτάρια,τρούφα

1. Ψήνουμε τα καρότα,τα κρεμμύδια,το σέλινο ,το δενδρολίβανο και το θυμάρι μαζί με το βούτυρο σε ένα σκεύος.
  2. Στεγνώνουμε από το λίπος.
  3. Προσθέτουμε τις πιπεριές που έχουμε θρυμματίσει και το ξύδι και ψήνουμε ώσπου να μείνει το 1/3.
  4. Προσθέτουμε την ντεμί γκλας.Σιγοβράζουμε για 30 λεπτά.
  5. Ξαφρίζουμε.Προσθέτουμε το ζελέ από τα βατόμουρα.
  6. Ξαναβράζουμε και περνάμε από ένα ψιλό σουρωτήρι.
  7. Προσθέτουμε την γαρνιτούρα.
- Σερβίρεται συνήθως με παϊδάκια αρνιού.

### Διάφορες σάλτσες

#### **Σάλτσα κάρυ Sauce kari**

50 γραμ. ψιλοκομμένα κρεμμύδια  
1/4 σκελίδα σκόρδου  
10 γραμ.λάδι,βούτυρο ή μαργαρίνη  
10 γραμ.αλεύρι  
5 γραμ.σκόνη κάρυ

5 γραμ. πουρέ ντομάτας  
375 γραμ. ζωμό  
25 γραμ. φιλοκομμένο μήλο  
1 κουταλάκι φιλοκομμένο τσάντνει  
5 γραμ. αποξηραμένη καρύδα  
10 γραμ. σταφίδες  
10 γραμ. αλεσμένη ρίζα τζίντζερ  
αλάτι

1. Ψήνουμε σε χαμηλή θερμοκρασία το σκόρδο και το κρεμμύδι στο λίπος σε ένα μικρό σκεύος χωρίς να πάρουν χρώμα.
2. Προσθέτουμε το αλεύρι και το κάρυ.
3. Ψήνουμε σε χαμηλή θερμοκρασία μέχρι να αποκτήσει το μείγμα μία αμμώδη υφή.
4. Προσθέτουμε και την ντομάτα και αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει.
5. Σταδιακά προσθέτουμε τον ζωμό που βράζει και τα ανακατεύουμε ώσπου να γίνει μία λεία σάλτσα.
6. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα συστατικά και το αλάτι.
7. Σιγοβράζουμε για 30 λεπτά.
8. Ξαφρίζουμε.

Αυτή η σάλτσα έχει μία ευρεία χρήση π.χ. για γαρίδες, λαχανικά, αυγά κ.λ. Για αυγά ποσέ μπορούμε να σουρώσουμε την σάλτσα ενώ για όλες τις άλλες χρήσεις μπορεί να προστεθούν στο τέλος 2-3 κουταλάκια κρέμας ή γιαουρτιού.

### **Σάλτσα ψητού Jus roti**

200 γραμ. ωμά κόκκαλα  
250 ml ζωμό ή νερό  
50 γραμ. κρεμμύδι  
25 γραμ. σέλινο  
50 γραμ. καρότα

Χρησιμοποιούμε κατά προτίμηση κόκκαλα από μοσχάρι για σάλτσα ψητού για μοσχάρι και τα αντίστοιχα κόκκαλα για αρνί ή χοιρινό.

1. Τεμαχίζουμε τα κόκκαλα και τα χρωματίζουμε στον φούρνο ή στο τηγάνι με λίγο λίπος.
2. Στεγνώνουμε από όλο το λίπος.
3. Τα τοποθετούμε στην κατσαρόλα με τον ζωμό ή το νερό.
4. Τα φέρνουμε σε σημείο βρασμού, τα ξαφρίζουμε και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν.
5. Προσθέτουμε τα άλλα υλικά που έχουμε τηγανίσει μέσα σε λίγο λίπος μέχρι να πάρουν χρώμα.
6. Σιγοβράζουμε για 1 ½ -2 ώρες.
7. Αφαιρούμε το ψητό από το ταψί όταν είναι έτοιμο.
8. Αφήνουμε το ταψί για λίγη ώρα σε χαμηλή θερμοκρασία για να καταλαγιάσουν τα υπολείματα.
9. Αφαιρούμε προσεχτικά το λίπος από το ταψί.
10. Τοποθετούμε το λίπος σε ένα σκεύος και χρωματίζουμε προσεχτικά, προσθέτουμε τον ζωμό.
11. Αφήνουμε να σιγοβράσει για μερικά λεπτά.
12. Διορθώνουμε το χρώμα καθώς και το αλάτι και το πιπέρι. Στραγγίζουμε και ξαφρίζουμε.

### **Κόκκινη σάλτσα ψητού Jus-lie**

200 γραμ.ωμό μοσχάρι ή κόκκαλα από κοτόπουλο

25 γραμ. σέλινο

50 γραμ. κρεμμύδι

50 γραμ. καρότα

½ κλωνάρι δενδρολίβανο

ματσάκι θυμάρι



5 γραμ. πουρέ ντομάτας  
500 ml ζωμό ή νερό  
50 γρα. κομματάκια μανιτάρια  
10 γραμ. κορν φλάουρ

1. Κομματιάζουμε τα κόκκαλα και χρωματίζουμε στον φούρνο ή στο τηγάνι με λίγο λίπος.
2. Προσθέτουμε το σέλινο, τα κρεμμύδια, τα καρότα, το δενδρολίβανο και το θυμάρι και χρωματίζουμε.
3. Προσθέτουμε τον πουρέ ντομάτας και τον ζωμό.
4. Σιγοβράζουμε για 2 ώρες. Προσθέτουμε τα μανιτάρια.
5. Διαλύουμε το κορν φλάουρ σε λίγο κρύο νερό.
6. Προσθέτουμε το κορν φλάουρ στον ζωμό και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να ξαναβράσει.
7. Σιγοβράζουμε για 10-15 λεπτά. Διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι.
8. Περνάμε από ένα ψιλό σουρωτήρι.

### **Σάλτσα με ψωμί Bread sauce**

375 ml γάλα  
ένα μικρό ολόκληρο κρεμμύδι  
25 γραμ. ψίχουλα από φρέσκο άσπρο ψωμί  
αλάτι, πιπέρι καγιέν  
10 γραμ. βούτυρο

1. Αφήνουμε το κρεμμύδι στο γάλα που σιγοβράζει για περίπου 15 λεπτά.
2. Αφαιρούμε το κρεμμύδι και προσθέτουμε τα ψίχουλα. Σιγοβράζουμε για 2-3 λεπτά.
3. Προσθέτουμε το αλάτι και το πιπέρι καγιέν και διορθώνουμε την πυκνότητα.
4. Προσθέτουμε το βούτυρο πάνω στην σάλτσα ώστε να μην σχηματιστεί κρούστα.
5. Πριν σερβίρουμε ανακατεύουμε καλά.

Σερβίρεται με ψητό κοτόπουλο ή με ψητό κυνήγι.

### Σάλτσα μήλου Apple sauce

400 γραμ.ψημένα μήλα  
25 γραμ. ζάχαρη  
25 γραμ.μαργαρίνη ή βούτυρο

1. Ξεφλουδίζουμε,αφαιρούμε τα κουκούτσια και πλένουμε τα μήλα.
2. Τα βάζουμε σε ένα σκεύος με την ζάχαρη,την μαργαρίνη ή το βούτυρο και λίγο νερό και τα σκεπάζουμε με ένα καπάκι που εφαρμόζει καλά.
3. Τα ψήνουμε μέχρι να γίνουν πουρές.
4. Τα περνάμε από μία σίτα.

Σερβίρεται με γουρουνόπουλο ή χήνα ψητή.

### Σάλτσα βατόμουρων Sauce aïrelles

400 γραμ.βατόμουρα  
60-100 ml νερό  
50 γραμ.ζάχαρη

Βράζουμε μαζί όλα τα υλικά σε ένα κατάλληλο σκεύος (όχι σιδερένιο ή αλουμινένιο γιατί το εσωτερικό στρώμα του σκεύους μπορεί να αποχρωματίσει τα βατόμουρα) μέχρι να γίνει ένα μαλακό μείγμα.Περνάμε από σίτα αν χρειάζεται.

Παραδοσιακά σερβίρεται με ψητή γαλοπούλα.

## Σάλτσα ντομάτα Sauce tomate

10 γραμ.μαργαρίνη ή βούτυρο  
50 γραμ.κρεμμύδια  
50 γραμ.καρότα  
25 γραμ.σέλινα  
½ δενδρολίβανο  
1 ματσάκι θυμάρι  
10 γραμ. κομματάκια μπέικον  
10 γραμ.αλεύρι  
50 γραμ.πουρέ ντομάτας  
375 ml ζωμό  
½ σκελίδα σκόρδο  
αλάτι,πιπέρι

1. Λιώνουμε την μαργαρίνη ή το βούτυρο σε ένα μικρό σκεύος.
2. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια,τα καρότα,τα σέλινα,το δενδρολίβανο,το θυμάρι και το μπέικον και χρωματίζουμε ελαφρά.
3. Προσθέτουμε το αλεύρι και ψήνουμε μέχρι να αποκτήσει μία αμμώδη υφή και να πάρει χρώμα.
4. Προσθέτουμε τον πουρέ ντομάτας και αφήνουμε να κρυώσει.
5. Σταδιακά προσθέτουμε τον ζωμό που βράζει και ανακατεύουμε.
6. Προσθέτουμε το σκόρδο,το αλάτι και το πιπέρι.Σιγοβράζουμε για μία ώρα.
7. Αφήνουμε να κρυώσει.
8. Περνάμε από ένα ψιλό σουρωτήρι.

Αυτή η σάλτσα έχει πολλές χρήσεις π.χ. σερβίρεται με μακαρόνια,αυγά,ψάρι,κρεατικά

## Σάλτσα σμιταίν Sauce smitaine

25 γραμ.βούτυρο ή μαργαρίνη  
50 γραμ.φιλοκομμένο κρεμμύδι  
60 ml λεκό κρασί  
½ λίτρο ξινή κρέμα  
αλάτι  
χυμός από το 1 /4 λεμονιού

1. Λιώνουμε το βούτυρο ή την μαργαρίνη σε ένα μικρό σκεύος και ψήνουμε το κρεμμύδι χωρίς να πάρει χρώμα.
2. Προσθέτουμε το λευκό κρασί και ψήνουμε μέχρι να μειωθούν τα υγρά κατά το 1/2.
3. Προσθέτουμε την ξινή κρέμα και το αλάτι και αφήνουμε να μειωθεί κατά το 1/3.
4. Περνάμε από ένα ψιλό σουρωτήρι και προσθέτουμε στο τέλος το χυμό λεμονιού.

## Λιωμένο βούτυρο Beurre fondu

200 γραμ.βούτυρο  
2 κουταλάκια νερό ή λευκο κρασί

### Μέθοδος 1

Βράζουμε το βούτυρο και το νερό σε χαμηλή θερμοκρασία μέχρι να αναμειχθούν και μετά τα περνάμε από ένα ψιλό σουρωτήρι.

### Μέθοδος 2

Λιώνουμε το βούτυρο και στραγγίζουμε προσεχτικά το λίπος αφήνοντας το νερό και τα κατακάθια στο σκεύος.

Συνήθως σερβίρεται με βραστό ψάρι και ορισμένα λαχανικά όπως π.χ.σολωμός ή πέστροφα και σπαράγγια.

## Σάλτσα ολλανταίζ Sauce Hollandaise

6 μικρές πιπερίτσες θρυμματισμένες

1 κουταλάκι ξύδι

2 κρόκοι αυγών

200 γραμ. βούτυρο

αλάτι, πιπέρι καγιέν

1. Βάζουμε τις πιπερίτσες και το ξύδι σε ένα μικρό κατσαρολάκι ή σε ένα τηγάνι από ανοξείδωτο αστάλι μέχρι να ελαττωθούν στο 1/3.
2. Προσθέτουμε ένα κουταλάκι κρύο νερό και αφήνουμε να κρυώσει.
3. Προσθέτουμε τους κρόκους ανακατεύοντας με το σύρμα.
4. Τοποθετούμε το μείγμα σε χαμηλή θερμοκρασία και ανακατεύουμε συνέχεια με το σύρμα μέχρι να γίνει το μείγμα σαν μία παχιά κρέμα .
5. Αφαιρούμε από την θερμότητα και αφήνουμε να κρυώσει ελαφρά.
6. Προσθέτουμε σταδιακά το λιωμένο βούτυρο ανακατεύοντας συνέχεια με το σύρμα μέχρι να ανακατευτούν εντελώς.
7. Διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι. Σε περίπτωση που δεν έχουμε χρησιμοποιήσει τις πιπερίτσες και το ξύδι μπορούμε να προσθέσουμε λίγες σταγόνες χυμό λεμονιού.
8. Περνάμε από μία πολύ ψιλή σίτα.
9. Η σάλτσα θα πρέπει να φυλάσσεται κάπου ζεστά μέχρι την ώρα του σερβιρίσματος.
10. Σερβίρουμε την σάλτσα μέσα σε μία ελαφρώς ζεστή σαλτσιέρα.

Οι αιτίες που μπορεί η σάλτσα να σβωλιάσει είναι είτε επειδή προσθέσαμε το βούτυρο πολύ γρήγορα είτε λόγω της υπερβολικής θερμοκρασίας να σκληρύνει το ασπράδι του αυγού και να διαχωριστεί από το υγρό.

Σε περίπτωση που η σάλτσα σβωλιάσει ,βάζουμε ένα κουταλάκι βραστό νερού σε ένα σκεύος και σταδιακά προσθέτουμε την σάλτσα ανακατεύοντας συνέχεια με το σύρμα .Αν με αυτό τον τρόπο δεν καταφέρουμε να επαναφέρουμε την σάλτσα τότε βάζουμε ένα κρόκο αυγού σε ένα σκεύος με ελάχιστο νερό και ανακατεύουμε με το σύρμα σε χαμηλή φωτιά μέχρι να πυκνώσει λίγο το μείγμα.Αφαιρούμε από την θερμότητα και προσθέτουμε σταδιακά την σάλτσα που έχει κομπιάσει ανακατεύοντας συνεχώς με το

σύρμα. Για να σταθεροποιήσουμε την σάλτσα κατά την διάρκεια του σερβιρίσματος μπορούμε να προσθέσουμε 60 ml μπεσαμέλ πριν στραγγίξουμε την σάλτσα. Σερβίρεται με με ζεστό ψάρι(σολωμός,πέστροφα)και λαχανικά (σπαράγγια,κου-νουπίδι ,μπρόκολα).

### Σάλτσα μπεαρναίζ Sauce bearnaise

10 γραμ.ψιλοκομμένα πράσα  
6 πιπερίτσες θρυμματισμένες  
5 γραμ.ταραγκόν  
1 κουταλάκι ξύδι ταραγκόν  
3 κρόκοι αυγών  
200 γραμ βούτυρο

1. Βάζουμε σε ένα σκεύος τα πράσα,τις πιπεριές και το ξύδι.
2. Προχωρούμε όπως με την σάλτσα ολλανταίζ.
3. Περνάμε την σάλτσα από ένα φίλο σουρωτήρι και προσθέτουμε το ψιλοκομμένο ταραγκόν.

Συνήθως αυτή η σάλτσα σερβίρεται με ψητά κρεατικά και ψάρι.Θα πρέπει να είναι δύο φορές πιο πυκνή από την σάλτσα ολλανταίζ.

## Σάλτσες με σκληρό βούτυρο

### **Βούτυρο με μαϊντανό Beurre maitre d'hotel**

50 γραμ.βούτυρο  
χυμό από 1 /4 λεμόνι  
1 κουταλάκι φιλοκομμένο μαϊντανό  
αλάτι,πιπέρι

1. Ανακατεύουμε όλα τα συστατικά.
2. Σχηματίζουμε ένα ρολό με διάμετρο 2 εκατοστά.
3. Τοποθετούμε το ρολό σε υγρό απορροφητικό χαρτί ή αλουμινόχαρτο.
4. Τοποθετούμε το ρολό στο ψυγείο μέχρι να σκληρύνει.
5. Κόβουμε σε φετούλες ½ εκατοστού.

Μπορεί να σερβιριστεί με κρεατικά και ψάρι στο γκριλλ καθώς και με τηγανητό ψάρι.

### **Βούτυρο με αντσούγια Beurre d'anchois**

50 γραμ.βούτυρο  
αλάτι,πιπέρι  
λίγες σταγόνες λάδι αντσούγιας

Προετοιμάζεται όπως το βούτυρο με μαϊντανό .

Σερβίρεται με ψάρι ψητό ή στο γκριλλ.

### **Βούτυρο με γαρίδες Beurre des crevettes**

50 γραμ.βρασμένες γαρίδες  
50 γραμ.βούτυρο

1. Ψιλοκόβουμε τις γαρίδες ή τις χτυπάμε σε ένα γουδί.

2. Προσθέτουμε το βούτυρο και ανακατεύουμε καλά.
3. Προχωράμε όπως για το βούτυρο με μαϊντανό.

Μπορεί να σερβιριστεί με ψάρι ψητό ή στο γκριλ.



## Κρύες σάλτσες

### **Μαγιονέζα Sauce mayonnaise**

Είναι μία βασική κρύα σάλτσα και έχει μία μεγάλη ποικιλία διαφορετικών χρήσεων κυρίως στα ορεκτικά. Θα πρέπει πάντα να υπάρχει σε ένα κρύο μπουφέ.

Αν στην διάρκεια προετοιμασίας της σάλτσας βλέπουμε ότι έχει γίνει πολύ πυκνή μπορούμε να προσθέσουμε λίγο ξύδι ή νερό. Η μαγιονέζα μπορεί να σβωλιάσει για τους εξής λόγους:

- 1) Αν προσθέσουμε το λάδι πολύ γρήγορα.
- 2) Αν το λάδι είναι πολύ κρύο.
- 3) Αν δεν ανακατέψουμε αρκετά την σάλτσα με το σύρμα.
- 4) Αν τα αυγά που χρησιμοποιήσουμε δεν είναι αρκετά φρέσκα.

2 κρόκοι αυγών

2 κουταλάκια ξύδι

αλάτι, λευκό πιπέρι

1/8 κουταλάκι μουστάρδας

250 ml ελαιόλαδο ή άλλο λάδι καλής ποιότητας

1 κουταλάκι βραστό νερό

1. Βάζουμε τους κρόκους, το ξύδι, το αλάτι και το πιπέρι σε ένα μπωλ και ανακατεύουμε καλά με το σύρμα.
2. Σταδιακά προσθέτουμε το λάδι πολύ αργά, ανακατεύοντας συνέχεια με το σύρμα.
3. Προσθέτουμε το βραστό νερό ανακατεύοντας με το σύρμα
4. Διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι.

Για να ξαναπυκνώσουμε μία αραιή μαγιονέζα μπορούμε:

- Να πάρουμε μία καθαρή λεκάνη, να βάλουμε ένα κουταλάκι βραστό νερό και να ρίχνουμε μέσα σταδιακά την μαγιονέζα ανακατεύοντας συνέχεια με το σύρμα.

- Να πάρουμε έναν άλλο κρόκο αυγού που θα έχουμε αραιώσει με ½ κουταλάκι κρύο νερό ,να το ανακατέψουμε καλά με το σύρμα και να το προσθέσουμε σταδιακά στην μαγιονέζα ανακατεύοντας διαρκώς με το σύρμα.

### **Σάλτσα ανδαλουσιανή Sauce andalouse**

Προσθέτουμε σε 1 /4 του λίτρου μαγιονέζα 2 κουταλάκια χυμό ντομάτας ή κέτσαπ .  
Αυτή η σάλτσα σερβίρεται με κρύες σαλάτες.

### **Πράσινη σάλτσα Sauce verte**

50 γραμ.σπανάκι,ταραγκόν και άλλα πράσινα φυτά  
250 ml μαγιονέζα

1. Κόβουμε,πλένουμε,βράζουμε και ξεπλένουμε τα πράσινα φύλλα.
2. Τα στίβουμε μέχρι να στεγνώσουν.
3. Τα περνάμε από μία πολύ ψιλή σίτα.
4. Τα ανακατεύουμε με την μαγιονέζα.

Σερβίρεται με κρύο ή καπνιστό σολωμό.

### **Σάλτσα ταρτάρ Sauce tartare**

50 ml μαγιονέζα  
25 γραμ.κάπαρη  
50 γραμ.αγγουράκια τουρσί  
ένα ματσάκι μαϊντανό

Αναμειγνύουμε όλα τα συστατικά.  
Συνηθως σερβίρεται με τηγανητό ψάρι.

### **Σάλτσα ρεμουλάντ Sauce remoulade**

Προετοιμάζεται ακριβώς όπως η σάλτσα ταρτάρ αλλά προσθέτουμε ένα κουταλάκι λάδι αντσούγιας και ανακατεύουμε καλά.

Αυτή η σάλτσα σερβίρεται με τηγανητό ψάρι.

### **Σάλτσα τυρολιέν Sauce tyrolienne**

5 γραμ. πράσα

30 ml λάδι

50 γραμ. ντομάτες

1/8 του λίτρου μαγιονέζα

1 /4 δενδρολίβανο

ένα μικρό ματσάκι θυμάρι

½ κουταλάκι μαϊντανό και ταραγκόν

1. Ψιλοκόβουμε τα πράσα.
2. Ψήνουμε στο λάδι χωρίς να πάρουν χρώμα.
3. Ξεφλουδίζουμε, ξεσποριάζουμε και κόβουμε τις ντομάτες σε κυβάκια.
4. Τις προσθέτουμε στα πράσα.
5. Μαγειρεύουμε μέχρι να γίνουν μαλακά και στεγνά.
6. Περνάμε τις ντομάτες και τα πράσα από μία ψιλή σίτα.
7. Αφήνουμε να κρυώσουν.
8. Ανακατεύουμε το μείγμα με την μαγιονέζα και τα ψιλοκομμένα χορταρικά.

Αυτή η σάλτσα σερβίρεται με τηγανητό ψάρι ή κρύα κρεατικά.

### **Σάλτσα με ραπανάκια Sauce raifort**

25 γραμ.ραπανάκια αλεσμένα  
1 κουταλάκι ξύδι  
αλάτι,πιπέρι  
125 ml κρέμα γάλακτος ελαφρά χτυπημένη

1. Πλένουμε,ξεφλουδίζουμε και ξαναπλένουμε τα ραπανάκια.
2. Αλέθουμε πολύ καλά τα ραπανάκια.
3. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά.

Σερβίρεται με μοσχάρι ψητό και με καπνιστό σολωμό.

### **Σάλτσα μέντας Mint sauce**

2-3 κουτάλια σούπας μέντα  
1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη  
125 ml ξύδι

1. Ψιλοκόβουμε την μέντα και την ανακατεύουμε με την ζάχαρη.
2. Τοποθετούμε τα υλικά σε ένα πορσελάνινο σκεύος και προσθέτουμε το ξύδι.
3. Αν το ξύδι είναι πολύ οξύ τότε το διαλύουμε με λίγο νερό.

Σερβίρεται με ψητό αρνί.

Μπορούμε να κάνουμε μία σάλτσα με λιγότερα οξέα αν διαλύσουμε την ζάχαρη σε λίγο βραστό νερό και όταν κρυώσει να προσθέσουμε την μέντα και το ξύδι.

### **Σάλτσα κάμπερλαντ Sauce cumberland**

2 γραμ. ζελέ βατόμουρου  
10 γραμ.φιλοκομμένα πράσα  
χυμό από 1 /4 λεμόνι

2 κουταλιές της σούπας πορτό  
χυμός από ένα πορτοκάλι  
1 /4 κουταλάκι αγγλικής μουστάρδας

1. Λιώνουμε το ζελέ.
2. Βράζουμε τα πράσα και τα ξεπλένουμε.
3. Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά.
4. Βράζουμε λίγη ψίχα πορτοκαλιού κομμένη σε μπαστουνάκια και την προσθέτουμε στην σάλτσα.

#### **Σάλτσα όξφορντ Oxford sauce**

Όπως και η κάμπερλαντ σως αλλά προσθέτουμε ψίχα από πορτοκάλι και λεμόνι βρασμένες και κομμένες κομματάκια.

## Σάλτσες για κρύα πιάτα και ζελέ

Οι σάλτσες για κρύα πιάτα και το ζελέ είναι μία βασική προετοιμασία .Οι κρύες σάλτσες προέρχονται από την μπεσαμέλ,την βελουτέ ή την ντεμί γκλας στις οποίες έχουν προστεθεί ζελατίνη ή ζελέ για να μπορέσουν να σταθούν όταν κρυώσουν.

Χρησιμοποιούνται για να καλύψουν ψάρι,κρεατικά,πουλερικά καθώς και κυνήγι είτε ολόκληρα είτε σε μικρότερα κομμάτια κυρίως για κρύους μπουφέδες τα οποία συνήθως γαρνίρονται και μετά καλύπτονται με ζελέ.

Το ζελέ χρησιμοποιείται στα φαγητά που προετοιμάζονται για κρύους μπουφέδες προκειμένου να τους δώσουν μία ελκυστική εμφάνιση.

### **Κρύα σάλτσα Λευκή Chaud –froid sauce (white)**

50 γραμ.φύλλα ζελατίνας

1 λίτρο μπεσαμέλ ή βελουτέ

125 ml κρέμα(αν θέλουμε να βελτιώσουμε το χρώμα της σάλτσας)

1. Μουλιάζουμε τα φύλλα της ζελατίνας σε κρύο νερό.
2. Φέρνουμε την σάλτσα σε σημείο βρασμού.
3. Αφαιρούμε από την εστία.
4. Προσθέτουμε την ζελατίνα που έχουμε στίψει καλά και ανακατεύουμε μέχρι να δαλυθεί.Διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι.
5. Περνάμε την σάλτσα από ένα ψιλό σουρωτήρι ή μία σίτα.
6. Όταν η σάλτσα έχει σχεδόν κρυώσει προσθέτουμε την κρέμα.

## Σκούρα Brown

1 λίτρο ντεμί γκλας  
50 γραμ. φύλλα ζελατίνας

Προετοιμάζουμε όπως ακριβώς με την λευκή σάλτσα παραλείποντας όμως την κρέμα.

## Ζελέ Aspic jelly

2-3 ασπράδια αυγών  
1 λίτρο δυνατό αλατισμένο ζωμό χωρίς λίπος  
(πουλερικών, κρέατος, κυνηγιού ή ψαριού αναλόγως)  
1 κουτάλι σούπας ξύδι  
2 ματσάκια ταραγκόν  
75 γραμ. φύλλα ζελατίνας (περίπου 24)

1. Ανακατεύουμε τα ασπράδια των αυγών με σύρμα σε ένα σκεύος με χοντρό πάτο μαζί με 1/4 του λίτρου κρύο ζωμό, το ξύδι και το ταραγκόν.
2. Ζεσταίνουμε τον υπόλοιπο ζωμό, προσθέτουμε την ζελατίνη (που έχουμε ήδη μουλιάσει σε κρύο νερό για 10 λεπτά) και ανακατεύουμε με το σύρμα μέχρι να διαλυθεί.
3. Προσθέτουμε τον ζωμό και την διαλυμένη ζελατίνη στο σκεύος και ανακατεύουμε καλά με το σύρμα.
4. Τοποθετούμε το σκεύος σε μία εστία θερμότητας και το φέρνουμε σε σημείο βρασμού μέχρι να γίνει διαυγής η σάλτσα.
5. Περνάμε από μία ψιλή σίτα.
6. Επαναλαμβάνουμε αν χρειάζεται χρησιμοποιώντας ασπράδια αυγών για να δώσουμε μία κρυστάλλινη όψη στην σάλτσα.

## ΟΡΕΚΤΙΚΑ ΣΑΛΑΤΕΣ ΚΑΙ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

### *Γενικοί στόχοι*

Να γνωρίζουμε πότε, που και πως σερβίρουμε τα ορεκτικά και τις σαλάτες καθώς και να αντιλαμβανόμαστε την ανάγκη για ποικιλία. Να γνωρίζουμε τις αρχές σύμφωνα με τις οποίες μπορούμε να προετοιμάσουμε απλά και σύνθετα ορεκτικά καθώς και απλές ή σύνθετες σαλάτες. Να εκτιμάμε την ανάγκη για μία ελκυστική παρουσίαση .

Να γνωρίζουμε όλους τους τύπους σάντουιτς καθώς και τα υλικά που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για γέμισμα.

### *Ειδικό στόχοι*

Να είμαστε σε θέση να προετοιμάσουμε μία ποικιλία εδεσμάτων και να τα παρουσιάσουμε έτσι ώστε να επιδείξουμε ένα υψηλό καλλιτεχνικό αποτέλεσμα.

Να προσέξουμε ιδιαίτερα τον τρόπο που θα συνδυάσουμε τα υλικά, τα χρώματα και τις γεύσεις. Να περιγράψουμε και να παρουσιάσουμε τους διάφορους τρόπους που σερβίρουμε τις σαλάτες δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στην παρουσίαση και στην φρεσκάδα των υλικών. Να μπορούμε να παράγουμε μία μεγάλη ποικιλία από ντρέσινγκς για τις σαλάτες. Να καταγράψουμε μία ποικιλία υλικών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τα σάντουιτς.

Τα ορεκτικά μπορούν να χωριστούν σε τρεις κατηγορίες:

- 1) ξεχωριστά υλικά για κρύα πιάτα όπως π.χ. καπνιστό σολωμό, πατέ, κλπ.
- 2) μία επιλογή από κρύα πιάτα
- 3) μία επιλογή από ζεστά πιάτα.

Τα ορεκτικά μπορούν να προσφερθούν για γεύμα αλλά και για δείπνο και η μεγάλη τους ποικιλία, η ελκυστικότητα της εμφάνισής τους και η ευκολία παρασκευής τους κάνει τα πιάτα αυτά ιδανικά για σνακ όλες τις ώρες της ημέρας.



Οι σαλάτες μπορούν να σερβιριστούν σαν συνοδευτικές σε κρύα και ζεστά πιάτα καθώς και σαν ξεχωριστά πιάτα και μόνες τους. Μπορούν να σερβιριστούν για γεύμα, τσάι, δείπνο καθώς και σαν σνακ. Οι σαλάτες μπορούν να χωριστούν σε δύο κατηγορίες:

- 1) απλές – χρησιμοποιώντας ένα μόνο συστατικό
- 2) σύνθετες ή ανάμικτες – χρησιμοποιώντας παραπάνω από ένα συστατικά.

Ορισμένες σαλάτες μπορούν να αποτελέσουν ένα μέρος από ένα σύνθετο ορεκτικό.

## Ξεχωριστά ορεκτικά

### 1.Ντρέσινγκ για σαλάτες

#### Λαδόξυδο Vinaigrette

3-4 κουτάλια σούπας λάδι  
1 κουταλάκι μουστάρδα  
1 κουτάλι σούπας ξύδι  
αλάτι και πιπέρι

Αναμειγνύουμε τα υλικά.

Παραλλαγές της βινεγκραίτ:

- 1) Ψιλοκομμένα χορταρικά (μαϊντανός)
- 2) Ψιλοκομμένο αβγό βραστό
- 3) Χυμός λεμονιού αντί για ξύδι.

#### Σάλτσα ροκφόρ *Roquefort dressing*

50 γρ.τυρί ροκφόρ  
125 ml βινεγκραίτ

- 1) Λιώνουμε το τυρί με το πηρούνι.
- 2) Σταδιακά προσθέτουμε την βινεγκραίτ ανακατεύοντας διαρκώς.

### Σάλτσα χίλια νησιά *Thousand island dressing*

Αλάτι,πιπέρι  
3-4 σταγόνες ταμπάσκο  
125 ml ξύδι  
375 ml λάδι  
50 γραμ.κόκκινο πιπεριές  
50 γρ.πράσινο πιπεριές  
ψιλοκομμένος μαϊντανός  
2 αυγά βραστά  
2 κουταλάκια κέτσαπ(προαιρετικά)

- 1) Βάζουμε το αλάτι,το πιπέρι το ταμπάσκο και το ξύδι σε ένα σκεύος
- 2) Ανακατεύουμε καλά.
- 3) Προσθέτουμε το λάδι.
- 4) Προσθέτουμε τις πιπεριές ψιλοκομμένες και τον μαϊντανό.
- 5) Προσθέτουμε τα βραστά αυγά περασμένα από την σίτα.

### Ξυνή κρέμα γάλακτος

Τον χυμό από 1 /4 λεμονιού  
4 κουτάλια σούπας κρέμα γάλακτος

Ανακατεύουμε απαλά τον χυμό με την κρέμα την τελευταία στιγμή πριν σερβίρουμε.

## 2.Στρείδια

Τα στρείδια θα πρέπει να είναι κλεισμένα ερμητικά για να δείχνουν φρέσκα.Τα στρείδια θα πρέπει να ανοίγονται προσεχτικά με ένα ειδικό μαχαίρι για στρείδια για να αποφεύγουμε το γρατζούνισμα του εσωτερικού κελύφους και μετά να τοποθετούνται προσεχτικά σε ένα μεγαλύτερο κέλυφος το οποίο θα τοποθετείται πάνω σε ένα στρώμα

θρυμματισμένου πάγου σε ένα πιάτο .Δεν θα πρέπει να πλένονται παρά μόνο αν είναι βρώμικα και οι φυσικοί χυμοί τους θα πρέπει να παραμένουν στα κελύφη.  
Συνοδεύονται από μαύρο ψωμί,βούτυρο και λεμόνι.Συνήθως σερβίρονται 6 στρείδια σε κάθε μερίδα.

### **3.Χαβιάρι**

Είναι τα ταριχευμένα αυγά κάποιων ψαριών και ένα πολύ ακριβό εισαγόμενο άρτυμα το οποίο συνήθως σερβίρεται στο αυθεντικό του βαζάκι ή κονσέρβα πάνω σε ένα στρώμα από θρυμματισμένο πάγο.Μία κουταλιά της σούπας (25 γρ.) αντιπροσωπεύει μία μερίδα.

Συνοδεύεται από μαύρο ψωμί και βούτυρο

### **4.Καπνιστός σολωμός**

Πριν το σερβίρισμα ,η μία πλευρά του καπνιστού σολωμού θα πρέπει να ξύνεται προσεκτικά προκειμένου να αφαιρεθούν τυχόν σημεία της επιφάνειας που να είναι ξηρά.Όλα τα κόκκαλα θα πρέπει να αφαιρούνται.Ο σολωμός θα πρέπει να κόβεται όσο το δυνατόν πιο λεπτός πάνω στο ειδικό ξύλο .Τοποθετείται σε ένα πιάτο ή δίσκο και γαρνίρεται με μαϊντανό.

Συνοδεύεται από μαύρο ψωμί,βούτυρο και λεμόνι.

Άλλα καπνιστά ψάρια που μπορούν να σερβιριστούν σαν ορεκτικά είναι :το χέλι ,η πέστροφα κα.

### **5.Αυγά γλάρων**

Αυτά τα αυγά βράζονται σαν σφιχτά και σερβίρονται κρύα ενώ μπορούν να σερβιριστούν καλυμμένα με μουςτάρδα.Συνήθως σερβίρονται δύο σε κάθε μερίδα.  
Συνοδεύονται από μαύρο ψωμί και βούτυρο.

### **6.Φουά γκρά**

Είναι ένα έτοιμο άρτυμα το οποίο προετοιμάζεται από συκώτι χήνας και μπορεί να σερβιριστεί στο αρχικό του πιάτο. Αν βρίσκεται σε κονσέρβα θα πρέπει να κρυώσει καλά ,να αφαιρεθεί από την κονσέρβα και να κοπεί σε φέτες του 1 εκατοστού. Σερβίρεται γαρνιρισμένο με λίγο ζελέ φιλοκομμένο.

## 7.Συκώτι πατέ

Είναι ένα άρτυμα το οποίο προετοιμάζεται στο σπίτι. Μία τυπική συνταγή είναι η εξής:

100 γρ.συκώτι(από κοτόπουλο,χοιρινό,αρνί κλπ)  
25 γρ.βούτυρο,λάδι ή μαργαρίνη  
10 γρ.φιλοκομμένο κρεμμύδι  
½ σκελίδα σκόρδο  
ένα κλωνάρι θυμάρι και μαϊντανό  
50 γρ.λίπος χοιρινού  
50 γρ.χοιρινό  
αλάτι,πιπέρι  
25 γρ.μπέικον

1. Κόβουμε το συκώτι σε κομματάκια των 2 εκατοστών.
2. Τα τοποθετούμε σε ένα τηγάνι με το βούτυρο σε δυνατή θερμοκρασία. Τα ανακατεύουμε με το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα μυρωδικά και τα αφήνουμε για λίγα μόνο δευτερόλεπτα.
3. Τα αφήνουμε να κρυώσουν.
4. Περνάμε τα κομματάκια μαζί με το χοιρινό από ένα μίξερ και προσθέτουμε το αλάτι και το πιπέρι.
5. Απλώνουμε σε ένα πυρίμαχο σκεύος τις φέτες από το μπέικον.
6. Βάζουμε πάνω στο μπέικον το μείγμα και σκεπάζουμε πάλι με μπέικον.
7. Τοποθετούμε το σκεύος σε ένα δίσκο που είναι μισογεμάτος νερό και το φέρνουμε σε σημείο βρασμού.
8. Ψήνουμε σε ένα μέτριο φούρνο για μία ώρα.

Όταν έχει σχεδόν κρυώσει το κόβουμε σε φέτες του ½ εκατοστού και σερβίρουμε πάνω σε φύλλα μαρουλιού σε ένα πιάτο ή δίσκο.

Συνήθως σερβίρεται με φρεσκοψημένες φρυγανιές.

## **8 και 9.Σαλάμια και λουκάνικα**

Είναι έτοιμα λουκάνικα που συνήθως παρασκευάζονται από χοιρινό από τον κρεοπώλη.Οι περισσότερες χώρες έχουν τις δικές τους σπεσιαλιτέ και μία ποικιλία από αυτά εξάγονται.Κόβονται σε πολύ λεπτές φέτες και σερβίρονται είτε ξεχωριστά είτε σαν συνοδευτικά σε άλλα πιάτα.Μερικά δείγματα είναι η μορταδέλλα και το σαλάμι με σκόρδο.

## **10.Γαρίδες**

Είναι ένα παρασκευάσμα το οποίο αγοράζουμε έτοιμο και αποτελείται από ξεφλουδισμένες γαρίδες μαγειρεμένες και σερβιρισμένες με βούτυρο.Μπορούν να σερβιριστούν μόνες τους ή με καπνιστό σολωμό.

Συνοδεύονται από μαύρο ψωμί και βούτυρο.

## **11.Γκρέιπφρουτ**

Τα φρούτα κόβονται στην μέση ,αδειάζονται από το περιεχόμενό τους , κόβονται σε κομμάτια με ένα μικρό μαχαίρι και κρυώνονται.Σερβίρονται με ένα κερασάκι μαρσάκινο στο κέντρο.Είναι λάθος το να πασπαλίζουμε με ζάχαρη τα γκρέιπφρουτ γιατί ορισμένοι πελάτες τα προτιμούν χωρίς ζάχαρη.

Σερβίρουμε μισό γκρέιπφρουτ ανά άτομο σε ένα μπολ.

## **12.Κοκτέιλ γκρέιπφρουτ**

Μισό γκρέιπφρουτ ανά άτομο

Τα φρούτα θα πρέπει να ξεφλουδίζονται με ένα κοφτερό μαχαίρι έτσι ώστε να αφαιρέσουμε όλα τα άσπρα μέρη καθώς και την φλούδα. Τα κόβουμε σε κομμάτια και αφαιρούμε τα κουκούτσια. Τα κομμάτια και τον χυμό του γκρέιπφρουτ τα βάζουμε σε ένα μπολ ή σε σε μισό αδειασμένο γκρέιπφρουτ και τα παγώνουμε. Προσθέτουμε ένα κερασάκι προαιρετικά.

## **13.Κοκτέιλ πορτοκαλιού και γκρέιπφρουτ**

Μισό πορτοκάλι και μισό γκρέιπφρουτ ανά άτομο

Προετοιμάζουμε τα φρούτα όπως για το κοκτέιλ γκρέιπφρουτ και τα τοποθετούμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε ένα κερασάκι προαιρετικά. Σερβίρεται παγωμένο.

## **14.Κοκτέιλ πορτοκαλιού**

Όπως για το κοκτέιλ γκρέιπφρουτ ,αντικαθιστώντας τα γκρέιπφρουτ με πορτοκάλια.

## **15.Κοκτέιλ Φλόριντα**

Είναι ένα μείγμα απο γκρέιπφρουτ, πορτοκάλια και ανανά.

## **16.Αβοκάντο**

Μισό αβοκάντο ανά άτομο

Τα αβοκάντο πρέπει να είναι ώριμα (τα δοκιμάζουμε πιέζοντας τα ελαφρά ).

1. Κόβουμε στη μέση κατά μήκος. Αφαιρούμε το κεντρικό μέρος.
2. Σερβίρεται γαρνιρισμένο με μαρούλι και συνοδεύεται από βινεγκραίτ ή παραλλαγές της βινεγκραίτ.

Τα αβοκάντο μπορούν επίσης να γεμιστούν με γαρίδες ή με καβουρόψυχα και να γαρνιριστούν με με μία σάλτσα κοκτέιλ.Μπορούν επίσης να σερβιριστούν κρύα ή ζεστά και με διαφορετικές γεμίσεις και σάλτσες.

Τα αβοκάντο μπορούν επίσης να κοπούν στην μέση κατά μήκος,να αφαιρεθεί το κέντρο τους ,να ξεφλουδιστούν και να κοπούν σε κομμάτια.Τα τοποθετούμε σε ένα πιάτο και τα γαρνίρουμε με σαλάτα απλή ή σύνθετη.

### **17.Φρουτοσαλάτα**

Περίπου ½ κιλό ακαθάριστα φρούτα ανά άτομο

Είναι ένα μείγμα από διάφορα φρούτα όπως μήλα,αχλάδια,ανανά,σταφύλια,κεράσια τα οποία έχουν πλυθεί,ξεφλουδιστεί και κοπεί σε κυβάκια ή σε κομματάκια.

Ετοιμάζουμε ένα σιρόπι(100 γρ.ζάχαρη σε 1 /4 του λίτρου νερό) και προσθέτουμε τον χυμό μισού λεμονιού.Περιχύνουμε τα φρούτα με το σιρόπι, τα τοποθετούμε σε ποτήρια του κοκτέιλ και τα παγώνουμε.

### **18.Φρουτοσαλάτα με τροπικά φρούτα**

Όπως με την φρουτοσαλάτα αλλά την προετοιμάζουμε με φρούτα όπως μάνγκο,φρούτα του πάθους,λίτσες,ανανά και ακτινίδια.

### **19.Κοκτέιλ με πεπόνι**

Μισό περίπου πεπόνι για 4 μερίδες

Το πεπόνι το οποίο θα πρέπει να είναι ώριμο,ξεφλουδίζεται και μετά κόβεται σε κυβάκια ή αφαιρείται το εσωτερικό του με το ειδικό κουτάλι σε μπαλάκια.Τοποθετείται σε ποτήρια του κοκτέιλ και παγώνεται.Μπορούμε επίσης να προσθέσουμε και λίγο λικέρ (μαρασκίνο ή κρέμα μέντα).



## **20. Παγωμένο πεπόνι (chilled melon)**

Περίπου μισό πεπόνι ανά 4 μερίδες.

Κόβουμε το πεπόνι στην μέση, αφαιρούμε τους σπόρους και το κόβουμε σε χοντρές φέτες. Αφαιρούμε ένα κομμάτι από την φλούδα του έτσι ώστε να σταθεί και το σερβίρουμε πάνω σε θρυμματισμένο πάγο. Συνοδεύεται από ζάχαρη και ρίζες τζίντζερ.

## **21. Πεπόνι Σαρεντέ (charentais melon)**

Ένα πεπόνι ανά μερίδα

1. Αφαιρούμε μία φέτα από την κορυφή του πεπονιού έτσι ώστε να σχηματίσουμε ένα καπάκι.
2. Αφαιρούμε τους σπόρους.
3. Τοποθετούμε πάλι την φλούδα που αφαιρέσαμε και το σερβίρουμε παγωμένο.

## **22. Πεπόνι Σαρεντέ με πορτό (charentais melon with port)**

Όπως ακριβώς για την προηγούμενη συνταγή προσθέτοντας ½ ποτήρι πορτό στο εσωτερικό κάθε πεπονιού περίπου 15 λεπτά πριν σερβίρουμε.

## **23. Πεπόνι Σαρεντέ με βατόμουρα (charentais melon with raspberries)**

Όπως για το πεπόνι σαρεντέ αλλά προσθέτουμε 50 γραμ. πλυμένα βατόμουρα.

## **24. Φρουτοχυμός**

Ανανάς, πορτοκάλι, γκρέιπφρουτ

Ο φρουτοχυμός αγοράζεται συνήθως ήδη προετοιμασμένος αλλά μπορεί να προετοιμαστεί και από φρέσκα φρούτα.

## 25. Τοματοχυμός

½ κιλό ντομάτες ανά 4 μερίδες

Θα πρέπει να χρησιμοποιήσουμε φρέσκες, ώριμες ντομάτες. Πλένουμε και αφαιρούμε τα κοτσάνια και μετά τις πολτοποιούμε και περνάμε από μία σίτα. Ο χυμός σερβίρεται σε ποτήρια του κοκτέιλ και παγώνεται. Προσφέρουμε και Worcester sauce όταν σερβίρουμε.

## 26. Κοκτέιλ οστρακοειδών (αστακού, καβουριών, γαρίδων)

½ μαρούλι

100-150 γραμ. μαγειρεμένα οστρακοειδή

125 ml σάλτσα κοκτέιλ οστρακοειδών

1. Πλένουμε, στεγνώνουμε καλά και κόβουμε το μαρούλι σε ψιλές λωρίδες.
2. Σε ποτήρια του κοκτέιλ ή σε πιάτα βάζουμε περίπου 2 εκατοστά μαρούλι.
3. Προσθέτουμε τα έτοιμα οστρακοειδή.
  - Τα καβούρια (μόνο τα κομματάκια του λευκού κρέατος)
  - Τον αστακό (κομμένο σε κυβάκια του ½ εκατοστού)
  - Τις γαρίδες (ξεφλουδισμένες, πλυμένες και αν είναι μεγάλες κομμένες σε δύο ή τρία κομμάτια)
4. Σκεπάζουμε με την σάλτσα.
5. Διακοσμούμε με ένα κατάλληλο κομμάτι του περιεχομένου, π.χ. με μία γαρίδα από την οποία έχουμε αφαιρέσει το όστρακο από την ουρά, διακοσμούμε την άκρη ενός ποτηριού που περιέχει γαρίδες κοκτέιλ.

*Σάλτσα κοκτέιλ οστρακοειδών*

### Μέθοδος 1

1 κρόκος αυγού

1 κουταλάκι ξύδι

αλάτι, πιπέρι, μουστάρδα

5 κουταλάκια ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο

3 κουταλάκια τοματοχυμό ή κέτσαπ

2-3 σταγόνες Worcester sauce (προαιρετικά)

Με το αυγό, το ξύδι, και το λάδι προετοιμάζουμε την μαγιονέζα.

Προσθέτουμε τον τοματοχυμό ή την κέτσαπ και την Worcester sauce αν χρησιμοποιούμε.

### Μέθοδος 2

5 κουταλιές της σούπας ελαφρά χτυπημένη κρέμα γάλακτος

3 κουταλιές της σούπας ντοματοχυμό ή κέτσαπ

αλάτι και πιπέρι

λίγες σταγόνες χυμό λεμονιού

Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά.

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε φρέσκο ή κονσερβοποιημένο χυμό ντομάτας ή διαλυμένη με νερό κέτσαπ και για τις δύο μεθόδους αλλά η χρήση της κονσερβοποιημένης σάλτσας ντομάτας δίνει μία δυσάρεστη γεύση.

## **27.Καβούρια**

Όταν αγοράζουμε καβούρια θα πρέπει να ελέγχουμε ότι έχουν και τις δύο δαγκάνες και ότι είναι βαριά σε σύγκριση με το μέγεθός τους. Όταν μπορούμε είναι καλό να τα αγοράζουμε ζωντανά για να εξασφαλίζουμε την φρεσκάδα τους.

Τοποθετούμε τα καβούρια σε αλατισμένο νερό που βράζει στο οποίο έχουμε προσθέσει και λίγο ξύδι. Αφήνουμε να βράσουν για περίπου 15-30 λεπτά ανάλογα με το μέγεθός τους. Αυτός ο χρόνος ισχύει κυρίως για καβούρια που ζυγίζουν από ½ έως 2 ½ κιλά. Αφήνουμε να κρυώσουν στο νερό που τα έχουμε βράσει.

1. Αφαιρούμε τις μεγάλες δαγκάνες και σπάμε τις αρθρώσεις.
3. Αφαιρούμε το ευλύγιστο κόκκαλο που βρίσκεται στην άρθρωση.
4. Σπάμε προσεχτικά και αφαιρούμε όλο το κρέας.
5. Αφαιρούμε με την βοήθεια ενός κουταλιού το κρέας από τις αρθρώσεις.
6. Προσεχτικά αφαιρούμε τη μαλακή μεμβράνη που βρίσκεται κάτω από το κέλυφος.
7. Πετάμε την σακούλα που βρίσκεται πίσω από τα μάτια.
8. Βγάζουμε όλο το κρέας από το κέλυφος και περνάμε από μία σίτα.

9. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, Worcester sauce καθώς και λίγη μαγιονέζα. Για να πυκνώσει προσθέτουμε φρέσκα ψίχουλα από λευκό ψωμί.
10. Τρίβουμε καλά το κέλυφος και το αφήνουμε να στεγνώσει.
11. Τοποθετούμε το καφέ κρέας στο κέντρο του κελύφους.
12. Κάνουμε μικρά κομμάτια το λευκό κρέας προσέχοντας να έχουμε αφαιρέσει τυχόν κομματάκια από το κέλυφος .
13. Τοποθετούμε το λευκό κρέας σε κάθε μία πλευρά του καφέ κρέατος.
14. Διακοσμούμε όπως επιθυμούμε χρησιμοποιώντας ένα υλικό από τα επόμενα: ψιλοκομμένο μαϊντανό, σκληρά βρασμένα αυγά, αντσούγιες, κάπαρη, ελιές.
15. Σερβίρουμε τα καβούρια σε ένα πιάτο, γαρνίρουμε με φύλλα από μαρούλι, ντομάτα κομμένη σε τέταρτα και τις δαγκάνες.

Σερβίρουμε με βινεγκραίτ ή μαγιονέζα ξεχωριστά.

## **28. Παστή ρέγκα ή σκουμπρί**

2 σκουμπριά ή ρέγκες

αλάτι, πιπέρι

25 γραμ. κρεμμυδάκια

25 γραμ. καρότα ξεφλουδισμένα και κομμένα σε φέτες

6 πιπερίτσες

ένα ματσάκι θυμάρι

50 ml ξύδι

1. Καθαρίζουμε και τεμαχίζουμε τα ψάρια σε φιλέτα.
2. Πλένουμε καλά τα φιλέτα του ψαριού και τα αλατοπιπερώνουμε.
3. Τα τυλίγουμε με την πέτσα του ψαριού προς τα έξω.
4. Τα τοποθετούμε σε ένα πυρίμαχο σκεύος.
5. Ξεφλουδίζουμε και πλένουμε τα καρότα.
6. Κόβουμε τα καρότα και τα κρεμμύδια σε λεπτά δακτυλίδια.
7. Τα βράζουμε για 2-3 λεπτά.
8. Τα προσθέτουμε στα ψάρια μαζί με τα υπόλοιπα από τα υλικά.

9. Καλύπτουμε το σκεύος με αντικολλητικό χαρτί και ψήνουμε σε ένα μέτριο φούρνο για 15-20 λεπτά.
10. Αφήνουμε να κρυώσει και σερβίρουμε σε ένα πιάτο με τα κρεμμύδια και τα καρότα.
11. Γαρνίρουμε με μαϊντανό.

### **29. Μους από καπνιστό σκουμπρί**

200 γραμ. καπνιστό σκουμπρί χωρίς κόκκαλα και πέτσα

ότι επιθυμούμε από τα ακόλουθα: αλάτι, πιπέρι, ψιλοκομμένο μαϊντανό, ένα κουταλάκι κέτσαπ, 2 ώριμες ντομάτες χωρίς πέτσα

90 ml κρέμα γάλακτος

1. Βεβαιωνόμαστε ότι το ψάρι δεν έχει καθόλου κόκκαλα ή πέτσα.
2. Βάζουμε το ψάρι και όποια άλλα υλικά επιθυμούμε μέσα στο μίξερ.
3. Χτυπάμε την κρέμα.
4. Αφαιρούμε το ψάρι από το μίξερ και προσθέτουμε την κρέμα.
5. Σερβίρουμε σε ατομικά πιάτα συνοδεύοντάς τα με φρεσκοψημένες φρυγανιές.

Αυτή η συνταγή μπορεί να εφαρμοστεί και σε καπνιστή πέστροφα ή σολωμό. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί και φρέσκος σολωμός όπου σε αυτή την περίπτωση μπορούμε να προσθέσουμε και 50 γραμ. αγγούρι.

### *Ποικιλία ορεκτικών (Hors-d'oeuvre )*

Οι συνταγές που ακολουθούν μπορούν να σερβιριστούν με τους ακόλουθους τρόπους σε περίπτωση που δεν υποδεικνύεται στην συνταγή:

- Σαν ένα ξεχωριστό ορεκτικό
- Σαν μέρος κάποιου σύνθετου ορεκτικού
- Σαν ένα κυρίως πιάτο σε περίπτωση που είναι γαρνιρισμένο με σαλατικά
- Σαν συνοδευτικό κάποιου κυρίως πιάτου

### **30. Αντσούγιες**

Σερβίρονται μόνο σαν ορεκτικό.

Τις αφαιρούμε από την κονσέρβα ,τις τοποθετούμε σε ραβιέρες,προσθέτουμε λίγο λάδι και μπορούμε να τις διακοσμήσουμε με τα ακόλουθα:κάπαρη,μαϊντανό ή φιλοκομμένο βραστό αυγό.

### **31.Σαρδέλες**

Δεν συνοδεύουν κυρίως πιάτο.

Τις αφαιρούμε προσεχτικά από την κονσέρβα,τις τοποθετούμε σε ραβιέρες και προσθέτουμε λίγο λάδι.Οι σαρδέλες μπορούν να γαρνιριστούν με μαϊντανό και λεμόνι.

### **32.Τόνος**

Δεν συνοδεύει κυρίως πιάτο.

Τον αφαιρούμε από την κονσέρβα,τον τοποθετούμε κομμένο ή σε νιφάδες σε ραβιέρες και διακοσμούμε όπως θέλουμε.

### 33.Γεμιστά αυγά

2 σφιχτά βρασμένα αυγά

25 γραμ.βούτυρο

4 κουταλάκια μαγιονέζα ή γιαούρτι

αλάτι και πιπέρι

1. Κόβουμε τα αυγά σε μισά ή σε τέταρτα.
2. Αφαιρούμε τους κρόκους και τους περνάμε από μία σίτα.
3. Αναμειγνύουμε τους κρόκους με το βούτυρο και την μαγιονέζα και προσθέτουμε το αλάτι και το πιπέρι.
4. Τοποθετούμε το μείγμα σε ένα κορνέ.
5. Με το κορνέ τοποθετούμε προσεχτικά το μείγμα ξανά μέσα στα αυγά.
6. Τοποθετούμε τα αυγά σε ένα στρώμα από ψιλοκομμένο μαρούλι ή φύλλα μαρουλιού.

Για ποικιλία μπορούμε να προσθέσουμε στο μείγμα λίγη κέτσαπ,χυμό από σπανάκι ή λάδι αντσούγιας.

### 34.Αυγά μαγιονέζα

Για να βράσουμε τα αυγά ώστε να γίνουν σφιχτά:

- 1.Τα τοποθετούμε σε νερό που βράζει.
- 2.Τα ξαναβράζουμε και τα αφήνουμε για 8-10 λεπτά.
- 3.Τα ξεπλένουμε μέχρι να κρυώσουν.

Όταν τα τοποθετούμε σε κρύο νερό τα αφήνουμε να βράσουν για 12 λεπτά.

Αν τα αυγά παραβράσουν τότε θα σχηματιστεί ένας σκούρος κύκλος γύρω από τον κρόκο.Αυτό επίσης συμβαίνει αν δεν ξεπλύνουμε τα αυγά με κρύο νερό αμέσως μόλις τελειώσει το βράσιμο.

#### Σαν μέρος ενός σύνθετου ορεκτικού

Κόβουμε τα αυγά σε τέταρτα ή σε φετούλες.Τα τοποθετούμε σε ραβιέρες και τα σκεπάζουμε με την μαγιονέζα.

### Σαν ξεχωριστό ορεκτικό

Αναλογεί ένα βραστό αυγό ανά άτομο. Το κόβουμε στην μέση και το τοποθετούμε πάνω σε ένα στρώμα από μαρούλι ψιλοκομμένο. Σκεπάζουμε με την μαγιονέζα και γαρνίρουμε με ντομάτα κομμένη σε τέταρτα καθώς και φέτες από αγγούρι.

### Σαν κυρίως πιάτο

Αναλογούν 2 αυγά ανά άτομο τα οποία κόβουμε στην μέση και τοποθετούμε σε ένα πιάτο. Τα καλύπτουμε με μαγιονέζα και τα γαρνίρουμε με μαρούλι, ντομάτα, αγγούρι, πατατοσαλάτα, σαλάτα λαχανικών κλπ.

## **35. Θαλασσινά με μαγιονέζα**

*Γαρίδες, καραβίδες, αστακός, καβούρια*

Σαν ορεκτικό υπολογίζουμε περίπου 25-35 γραμ. θαλασσινά ανά άτομο.

1 μαρούλι  
100-150 γραμ. θαλασσινά ήδη βρασμένα  
25 ml μαγιονέζα ή γιαούρτι  
κάπαρη, αντσούγιες  
μαϊντανός για διακόσμηση

1. Ψιλοκόβουμε το μαρούλι και το τοποθετούμε σε μία ραβιέρα.
2. Προσθέτουμε τα θαλασσινά κομμένα όπως για το κοκτέιλ με θαλασσινά.
3. Καλύπτουμε με μαγιονέζα και διακοσμούμε όπως επιθυμούμε.

Μπορεί να σερβιριστεί σαν ένα κυρίως πιάτο. Σ' αυτή την περίπτωση η ποσότητα των θαλασσινών διπλασιάζεται και τα άλλα συστατικά αυξάνονται σε ποσότητα.



### 36. Πατατοσαλάτα

Δεν σερβίρεται συνήθως σαν ένα ξεχωριστό ορεκτικό ή σαν κυρίως πιάτο.

200 γραμ. βρασμένες πατάτες

1 κουταλιά της σούπας βινεγκραίτ , αλάτι , πιπέρι

10 γραμ. ψιλοκομμένο κρεμμύδι (προαιρετικά)

60 ml μαγιονέζα ή γιαούρτι

ψιλοκομμένος μαϊντανός

1. Κόβουμε τις πατάτες σε κύβους του  $\frac{1}{2}$  και 1 εκατοστού και τις ραντίζουμε με την βινεγκραίτ.
2. Ανακατεύουμε με το κρεμμύδι, προσθέτουμε την μαγιονέζα και το αλάτι με το πιπέρι.
3. Τοποθετούμε την πατατοσαλάτα σε μία ραβιέρα και την διακοσμούμε ρίχνοντας από πάνω λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό.

### 37. Πατατοσαλάτα με αυγό

Όπως για την παραπάνω συνταγή προσθέτοντας 2 ψιλοκομμένα σφιχτά αυγά.

### 38. Πατατοσαλάτα με watercress

400 γραμ. μικρές βρασμένες πατάτες

1 ματσάκι watercress

4 κουταλιές της σούπας βινεγκραίτ

1 αυγό βρασμένο

ψιλοκομμένο μαϊντανό

1. Κόβουμε τις πατάτες σε φέτες των 2 mm.
2. Ανακατεύουμε με το watercress και τη βινεγκραίτ.
3. Τα τοποθετούμε σε ένα πιάτο.
4. Τα ραντίζουμε με το βραστό αυγό που το έχουμε περάσει από τη σίτα και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.

### 39. Πατατοσαλάτα με μήλα

Όπως και για την συνταγή 36 αλλά προσθέτουμε και 100 γραμ. ξεφλουδισμένα και κομμένα σε κύβους μήλα ανακατεμένα με χυμό λεμονιού.

### 40. Σαλάτα λαχανικών

*1η συνταγή (Ρώσικη σαλάτα)*

100 γραμ.καρότα

50 γραμ.γογγύλια

50 γραμ. φασολάκια

50 γραμ.μπιζέλια

1 κουτάλι της σούπας βινεγκραίτ

60 ml μαγιονέζα ή γιαούρτι

αλάτι και πιπέρι

1. Ξεφλουδίζουμε και πλένουμε τα καρότα και τα γογγύλια.
2. Τα κόβουμε σε κύβους ή σε μικρά μπαστούνια του ½ εκατοστού.
3. Τα βράζουμε ξεχωριστά σε αλατισμένο νερό.
4. Ξεπλένουμε και στραγγίζουμε καλά.
5. Καθαρίζουμε τα φασολάκια από τις άκρες.
6. Τα κόβουμε σε κυβάκια του ½ εκατοστού, τα βράζουμε, τα ξεπλένουμε και τα στραγγίζουμε καλά.
7. Βράζουμε τα μπιζέλια, τα ξεπλένουμε και τα στραγγίζουμε .
8. Ανακατεύουμε όλα τα λαχανικά ,που έχουμε αφήσει να στραγγίσουν καλά, με την βινεγκραίτ και μετά με την μαγιονέζα.
9. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και την τοποθετούμε σε μία ραβιέρα.

*2η συνταγή(Σαλάτα λαχανικών)*

Βράζουμε διάφορα λαχανικά όπως καρότα, γογγύλια, μπιζέλια, φασόλια κ.λ. και τα τοποθετούμε γύρω από βρασμένο κουνουπίδι ή μπρόκολο. Σερβίρουμε βινεγκραίτ και μαγιονέζα ξεχωριστά.

#### 41. Σαλάτα με ψάρι

Δεν συνοδεύει συνήθως κυρίως πιάτο

100 γραμ. μαγειρεμένο ψάρι(χωρίς πέτσα και κόκκαλα)

1 αυγό βρασμένο

50 γραμ.αγγούρι (προαιρετικά)

ψιλοκομμένο μαϊντανό

αλάτι,πιπέρι

1 κουτάλι της σούπας βινεγκραίτ

1 /4 μαρούλι

1. Κόβουμε το ψάρι σε μικρά κομματάκια.
2. Κόβουμε το αυγό και το αγγούρι σε μικρά κυβάκια του ½ εκατοστού.
4. Ψιλοκόβουμε το μαρούλι.
5. Ανακατεύουμε τα υλικά και προσθέτουμε τον μαϊντανό.
6. Προσθέτουμε το αλάτι και το πιπέρι.Ανακατεύουμε με την βινεγκραίτ.
7. Τοποθετούμε σε μία ραβιέρα.
8. Μπορούμε να την διακοσμήσουμε με μαρούλι,αντσούγιες και κάπαρη.

#### 42.Ψάρι μαγιονέζα

Η μέθοδος είναι ίδια όπως με τα θαλασσινά μαγιονέζα αλλά αντικαθιστούμε τα θαλασσινά με ψάρι μαγειρεμένο και κομμένο κομματάκια.

#### 43.Κρεατοσαλάτα

Δεν συνοδεύει συνήθως κυρίως πιάτο.

200 γραμ.μαγειρεμένο κρέας

25 γραμ.πίκλες

50 γραμ.μαγειρεμένα φασολάκια

50 γραμ. ντομάτες

5 γραμ.ψιλοκομμένο κρεμμύδι(προαιρετικά)

1 κουταλιά της σούπας βινεγκραίτ

ψιλοκομμένο μαϊντανό

1. Κόβουμε το κρέας και τις πίκλες σε κυβάκια του ½ εκατοστού.
  2. Κόβουμε τα φασολάκια σε κυβάκια του ½ εκατοστού.
  3. Ξεφλουδίζουμε τις ντομάτες και αφαιρούμε τα σπόρια.
  4. Κόβουμε και τις ντομάτες σε κυβάκια του ½ εκατοστού.
  5. Αναμειγνύουμε με τα υπόλοιπα υλικά.
  6. Διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι.
  7. Τοποθετούμε την σαλάτα σε μία ραβιέρα.
  8. Διακοσμούμε με φύλλα μαρουλιού, ντομάτες και πίκλες.
- Για αυτή την σαλάτα είναι ιδανικό το κρέας που είναι βρασμένο ή είναι μαγειρεμένο μπρεζέ.

#### **44. Παντζάρια**

Δεν σερβίρεται σαν κυρίως πιάτο.

Πλένουμε και βράζουμε τα παντζάρια σε νερό που βράζει σε χαμηλή θερμοκρασία ή στον ατμό μέχρι να γίνουν μαλακά. Τα κρουώνουμε και τα ξεφλουδίζουμε. Τα κόβουμε σε κυβάκια του ½ εκατοστού ή σε μπαστουνάκια. Τα παντζάρια μπορούν να σερβιριστούν α) σκέτα, β) με ξύδι ή γ) ραντισμένα με βινεγκραίτ.

#### **45. Σαλάτα με παντζάρια**

##### 1η συνταγή

Όχι σαν κυρίως πιάτο.

200 γραμ. παντζάρια κομμένα σε κυβάκια ή σε φέτες  
φιλοκομμένο μαϊντανό  
10 γραμ. φιλοκομμένο κρεμμύδι (προαιρετικά)  
1 κουταλιά της σούπας βινεγκραίτ

1. Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά.
2. Τα τοποθετούμε σε μία ραβιέρα. Πασπαλίζουμε με τον φιλοκομμένο μαϊντανό.

## 2η συνταγή

Όπως για την πρώτη συνταγή αλλά προσθέτουμε 60-120ml μαγιονέζα ή γιαούρτι αντί για βινεγκραίτ.

## **46.Αγγούρι**

Δεν προσφέρεται σαν ένα ξεχωριστό ορεκτικό ή σαν κυρίως πιάτο.

Ξεφλουδίζουμε τα αγγούρια αν χρειάζεται, τα κόβουμε σε λεπτές φετούλες και τα τοποθετούμε σε μία ραβιέρα.

## **47.Αγγουροσαλάτα**

Δεν σερβίρεται σαν κυρίως πιάτο.

½ αγγούρι

ψιλοκομμένο μαϊντανό

1 κουταλιά της σούπας βινεγκραίτ

1. Ξεφλουδίζουμε και κόβουμε το αγγούρι σε φετούλες.
2. Πασπαλίζουμε με την βινεγκραίτ και τον μαϊντανό.
3. Εναλλακτικά μπορούμε να κόψουμε το αγγούρι σε κυβάκια του ½ εκατοστού, και να προσθέσουμε μαγιονέζα ή γιαούρτι.

Για να απομακρύνουμε τους δύσπεπτους χυμούς από το αγγούρι, κόβουμε σε φετούλες και αλατίζουμε. Αφήνουμε το νερό να στεγνώσει από το αλάτι για περίπου 1 ώρα, πλένουμε καλά κάτω από κρύο νερό και στεγνώνουμε.

## **48.Ντομάτα**

Αν είναι καλής ποιότητας οι ντομάτες δεν είναι απαραίτητο να ξεφλουδιστούν.

Τις πλένουμε, αφαιρούμε το κεντρικό μέρος και τις κόβουμε σε λεπτές φετούλες ή σε κομμάτια. Τις τοποθετούμε σε μία ραβιέρα.

#### **49.Σαλάτα ντομάτα**

4 ντομάτες

1 /4 μαρούλι

1 κουταλιά της σούπας βινεγκραίτ

10 γραμ.φιλοκομμένο κρεμμύδι

φιλοκομμένο μαϊντανό

1. Ξεφλουδίζουμε τις ντομάτες αν είναι απαραίτητο.
2. Τις τοποθετούμε προσεχτικά πάνω στα φύλλα του μαρουλιού.
3. Ραντίζουμε με την βινεγκραίτ,και προσθέτουμε το κρεμμύδι και τον μαϊντανό.

#### **50.Σαλάτα με ντομάτα και αγγούρι**

2 ντομάτες

1 /4 αγγούρι

1 κουταλιά της σούπας βινεγκραίτ

φιλοκομμένο μαϊντανό

1. Τοποθετούμε εναλλακτικά τις φέτες της ντομάτας και του αγγουριού .
2. Ραντίζουμε με βινεγκραίτ και πασπαλίζουμε με μαϊντανό.

#### **51. Σαλάτα με ρύζι**

100 γραμ.ρύζι

2 ντομάτες

50 γραμ.μπιζέλια

1 κουταλιά της σούπας βινεγκραίτ

αλάτι και πιπέρι

1. Ξεφλουδίζουμε τις ντομάτες και αφαιρούμε τα σπόρια
2. Τις κόβουμε σε κυβάκια του ½ εκατοστού.

3. Ανακατεύουμε με το ρύζι και τα μπιζέλια.
4. Προσθέτουμε την βινεγκραίτ και το αλάτι με το πιπέρι.
5. Τοποθετούμε την σαλάτα σε μία ραβιέρα.

## **52.Σέλινο**

Πλένουμε πολύ καλά το σέλινο.Αφαιρούμε οποιαδήποτε αποχρωματισμένα εξωτερικά μέρη του σέλινου.Σερβίρουμε τα κοτσάνια ολόκληρα ή τα κόβουμε σε λωρίδες.

## **53.Σαλάτα με σέλινο**

200 γραμ.σέλινο

½ λεμόνι

1 κουταλάκι μουστάρδα

αλάτι,πιπέρι

60 ml μαγιονέζα,κρέμα γάλακτος ή γιαούρτι

1. Πλένουμε και ξεφλουδίζουμε το σέλινο.Κόβουμε σε μπαστουνάκια.
2. Αναμειγνύουμε με το λεμόνι και τα υπόλοιπα υλικά.
3. Τοποθετούμε σε μία ραβιέρα.

## **54.Σαλάτα με φασολάκια**

200 γραμ.φασολάκια

1 κουταλιά της σούπας βινεγκραίτ

αλάτι και πιπέρι

Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά και τοποθετούμε σε μία ραβιέρα.

## 55.Σαλάτα νισουάζ

100 γραμ.ντομάτες  
200 γραμ.φασολάκια  
100 γραμ.πατάτες βρασμένες και κομμένες σε κυβάκια  
10 γραμ.αντσούγιες  
5 γραμ.κάπαρη  
10 γραμ.ελιές

1. Ξεφλουδίζουμε τις ντομάτες,αφαιρούμε τα σπόρια.Κόβουμε σε κομμάτια.
2. Τοποθετούμε τις ντομάτες,τα φασολάκια και τις πατάτες σε μία ραβιέρα.
3. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι καθώς και την βινεγκραίτ.
4. Διακοσμούμε με τις αντσούγιες,την κάπαρη και τις ελιές.

## 56.Σαλάτα Waldorf

Αναμειγνύουμε κυβάκια από σέλινο και μήλο με καθαρισμένα καρύδια και τα δένουμε με μαγιονέζα .Τοποθετούμε την σαλάτα πάνω σε φύλλα μαρουλιού.Μπορούμε επίσης να σερβίρουμε αυτή την σαλάτα μέσα σε αδειασμένα από το περιεχόμενό τους μήλα.

## 57.Σαλάτα με ξηρά φασόλια

200 γραμ.μαγειρεμένα ξηρά φασόλια  
1 κουταλιά της σούπας βινεγκραίτ  
ψιλοκομμένο μαϊντανό  
10 γραμ.ψιλοκομμένο κρεμμύδι  
αλάτι,πιπέρι

Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά και τοποθετούμε σε ραβιέρα.  
Αυτή η συνταγή μπορεί να εκτελεστεί με όλα τα είδη ξηρών φασολιών.



### 58.Σαλάτα με τρία είδη ξηρών φασολιών

Χρησιμοποιούμε 200 γραμ,διαφορετικών ειδών φασολιών π.χ. μαυρομάτικα,κόκκινα φασόλια και προχωρούμε όπως για την παραπάνω συνταγή.

### 59. Σαλάτα με πορτοκάλι

Δεν σερβίρεται συνήθως σαν κυρίως γεύμα.

Κόβουμε το πορτοκάλι σε κομμάτια και το σερβίρουμε με λίγο χυμό πορτοκάλι σε ένα πιάτο της σαλάτας.

### 60.Coleslaw

125 ml μαγιονέζα ή γιαούρτι

200 γραμ.λευκό ή κινέζικο λάχανο

50 γραμ. καρότο

25 γραμ.κρεμμύδι (προαιρετικά)

1. Αφαιρούμε τα εξωτερικά φύλλα του λάχανου.
2. Κόβουμε σε τέταρτα και αφαιρούμε το κεντρικό μέρος.
3. Πλένουμε το λάχανο ,το κόβουμε και το στεγνώνουμε καλά.
4. Ανακατεύουμε με το καρότο το οποίο έχουμε κόψει σε μικρά μπαστούνια και το κρεμμύδι ψιλοκομμένο.Μπορούμε αν θέλουμε για να μην είναι το κρεμμύδι τόσο απύ να το περάσουμε από ζεστό νερό και να το ξεπλύνουμε.
5. Δένουμε με την μαγιονέζα,το γιαούρτι ή βινεγκραίτ.

### 61.Σαλάτα Φλώριδα

Υπολογίζουμε περίπου 1 /4 μαρούλι και ½ μεγάλο πορτοκάλι ανά μερίδα.

1. Αφαιρούμε το λεπτό στρώμα της εξωτερικής φλούδας του πορτοκαλιού .
2. Την κόβουμε σε μπαστούνια.
3. Ζεματίζουμε για 2-3 λεπτά και ξεπλένουμε.
4. Ξεφλουδίζουμε τα πορτοκάλια και αφαιρούμε τα λευκά μέρη τους.

5. Κόβουμε τα πορτοκάλια σε κομμάτια και αφαιρούμε τα κουκούτσια.
6. Βάζουμε το μαρούλι σε ένα μπολ για κάθε μερίδα.
7. Βάζουμε περίπου 3-4 κομμάτια πορτοκάλι για την κάθε μερίδα.
8. Τα ραντίζουμε με λίγο χυμό πορτοκαλιού.

## **62. Σαλάτα Γιαπωνέζικη**

Αναμειγνύουμε κυβάκια από ντομάτα, ανανά, πορτοκάλι και μήλο και τα δένουμε με μία ντρέσινγκ με ξυνή κρέμα και σερβίρεται πάνω σε φύλλα μαρουλιού.

## **63. Σαλάτα Μανόν**

Υπολογίζουμε περίπου 1 / 4 μαρούλι και ½ γκρέιπφρουτ ανά μερίδα.

Ξεφλουδίζουμε τα γκρέιπφρουτ και τα κόβουμε σε κομμάτια. Τα τοποθετούμε πάνω σε φύλλα μαρουλιού.

Σερβίρουμε μαζί και μία βινεγκραίτ που έχουμε προσθέσει λίγο χυμό λεμονιού και λίγη ζάχαρη.

## **64. Σαλάτα Μιμόζα**

Αναμειγνύουμε κομμάτια πορτοκάλι, φέτες μπανάνα και ξεφλουδισμένα σταφύλια με ξυνή κρέμα και σερβίρουμε πάνω σε φύλλα μαρουλιού.

## Ποικιλία ορεκτικών αλά ελληνικά (*Hors-d'oeuvre a la grecque*)

Όλα τα λαχανικά που μαγειρεύονται αλά ελληνικά μαγειρεύονται μέσα στην ακόλουθη σάλτσα:

250 ml νερό  
60 ml ελαιόλαδο  
χυμό από ένα λεμόνι  
½ κλωναράκι δενδρολίβανο  
1 ματσάκι θυμάρι  
6 πιπερίτσες  
6 σπόρους κορίανδρου  
αλάτι

### 65. Αγκινάρες

1. Ξεφλουδίζουμε 6 αγκινάρες.
2. Κόβουμε τα φύλλα πιο κοντά .
3. Ζεματίζουμε τις αγκινάρες με λίγο χυμό λεμονιού για 10 λεπτά.
4. Ξεπλένουμε τις αγκινάρες. Τις τοποθετούμε στην σάλτσα που ήδη βράζει και σιγοβράζουμε για 15-20 λεπτά.
5. Σερβίρονται κρύες σε μία ραβιέρα με λίγη από την σάλτσα μέσα στην οποία έχουν βράσει.

### 66. Κρεμμύδια

1. Ξεφλουδίζουμε και πλένουμε 200 γραμ. μικρά κρεμμύδια.
2. Ζεματίζουμε για περίπου 5 λεπτά και ξεπλένουμε.
3. Βάζουμε τα κρεμμύδια στην σάλτσα που ήδη βράζει και σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσουν.
4. Σερβίρουμε κρύα με λίγη από την απέραστη σάλτσα.

## **67. Κουνουπίδι**

1. Πλένουμε ένα μέτριο κουνουπίδι καλά.
2. Το κομματιάζουμε σε μικρά μπουκετάκια του μεγέθους κερασιού.
3. Ζεματίζουμε για περίπου 5 λεπτά και ξεπλένουμε.
4. Σιγοβράζουμε μέσα στην σάλτσα για περίπου 5-10 λεπτά. Θα πρέπει το κουνουπίδι να είναι λιγότερο ψημμένο και να είναι τραγανό.
5. Σερβίρεται κρύο με απέραστη σάλτσα.

## **68. Σέλινο**

1. Πλένουμε και καθαρίζουμε 2 ματσάκια σέλινο.
2. Ζεματίζουμε σε νερό με χυμό λεμονιού για 5 λεπτά. Ξεπλένουμε και κόβουμε σε κομμάτια των 2 εκατ.
3. Τοποθετούμε σε ένα ρηχό σκεύος. Προσθέτουμε την σάλτσα και σιγοβράζουμε μέχρι να γίνει το σέλινο τρυφερό.
4. Σερβίρεται κρύο με λίγη από την απέραστη σάλτσα.

## **69. Πράσα**

1. Καθαρίζουμε και πλένουμε ½ κιλό πράσα.
2. Τα δένουμε όλα μαζί.
3. Ζεματίζουμε για περίπου 5 λεπτά και ξεπλένουμε.
4. Τα κόβουμε σε κομμάτια μήκους 2 εκατ. και τα τοποθετούμε σε ένα ρηχό σκεύος.
5. Καλύπτουμε με την σάλτσα και σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσουν.
6. Σερβίρονται κρύα με την απέραστη σάλτσα.

## 70. Ορεκτικά αλά πορτουγκαίζ

Όλα τα λαχανικά που προετοιμάζονται αλά ελληνικά μπορούν να προετοιμαστούν αλά πορτουγκαίζ. Ζεματίζονται με τον ίδιο τρόπο και σιγοβράζονται στην ακόλουθη σάλτσα:

1 φιλοκομμένο κρεμμύδι

1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο

400 γραμ. ντομάτες

1 σκελίδα σκόρδο

½ δενδρολίβανο

φιλοκομμένο μαϊντανό

1 ματσάκι θυμάρι

25 γραμ. ντοματοπουρέ

αλάτι και πιπέρι

1. Αφήνουμε το λάδι να κάψει και τηγανίζουμε το κρεμμύδι.
2. Ξεφλουδίζουμε τις ντομάτες και αφαιρούμε τα σπόρια. Κόβουμε σε κομμάτια.
3. Τις προσθέτουμε στο κρεμμύδι μαζί με τα υπόλοιπα υλικά.
4. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.
5. Τοποθετούμε τα λαχανικά στην σάλτσα και σιγοβράζουμε μέχρι να γίνουν τρυφερά με την εξαίρεση του κουνουπιδιού που θα πρέπει να είναι τραγανό.
6. Σερβίρονται κρύα με την απέραστη σάλτσα.

## 71. Ραδίκια

Αφαιρούμε τις ρίζες. Κόβουμε σε μήκη του 1 εκατοστού, πλένουμε καλά και στραγγίζουμε.

## 72. Αντίδια

Καθαρίζουμε προσεκτικά και αφαιρούμε τα κοτσάνια. Στραγγίζουμε καλά.

### **73. Μαρούλι**

Αφαιρούμε την ρίζα καθώς και τα εξωτερικά φύλλα. Πλένουμε προσεκτικά και στραγγίζουμε καλά. Μπορούμε να αφαιρέσουμε όλα τα εξωτερικά φύλλα και να αφήσουμε τις καρδιές κομμένες σε τέταρτα.

### **74. Ραπανάκια**

Κόβουμε τις πράσινες άκρες περίπου 2 εκατοστά . Πλένουμε καλά ,στραγγίζουμε και σερβίρουμε σε μία ραβιέρα.

### **75. Ανάμικτη σαλάτα**

Μία τυπική ανάμικτη σαλάτα μπορεί να περιέχει μαρούλι, ντομάτα, αγγούρι, ραπανάκια κ.λ. Τα τοποθετούμε όλα σε ένα μπολ της σαλάτας και σερβίρουμε βινεγκραίτ ξεχωριστά.

### **76. Πράσινη σαλάτα**

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε οποιαδήποτε πράσινα λαχανικά. Τα τοποθετούμε σε ένα μπολ της σαλάτας και σερβίρουμε βινεγκραίτ ξεχωριστά.

### **77. Γαλλική σαλάτα**

Συνήθως χρησιμοποιούμε μαρούλι, ντομάτα και αγγούρι αλλά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και άλλα λαχανικά καθώς και με αυγά κομμένα σε τέταρτα. Μπορούμε να προσφέρουμε βινεγκραίτ ή french dressing.

## 78.Καναπέ κοκτέιλ

Είναι μικρά κομμάτια φαγητού,κρύου ή ζεστού,τα οποία σερβίρονται σε πάρτι κοκτέιλ,σε μπουφές ενώ μπορούν επίσης να σερβιριστούν σαν συνοδευτικά ποτών πριν από οποιοδήποτε γεύμα.Ορισμένα είδη καναπέ που μπορούν να σερβιριστούν σε πάρτι κοκτέιλ και σε ελαφριούς μπουφές είναι:

1. Ζεστά καναπεδάκια με αστακό,κοτόπουλο,καβούρι,σολωμό,μανιτάρια,ζαμπόν ή μικρές πίτσες,κις,χάμπουργκερς κλπ.
2. Ζεστά λουκάνικα,διάφορες γεμίσεις όπως συκωτάκια,μανιτάρια,ντομάτες,πίκλες κλπ.,τυλιγμένα σε φέτες μπέικον και ψημένα στην σαλαμάνδρα.
3. Κρύα καναπεδάκια τα οποία έχουν σαν βάση ψωμί του τοστ κομμένο σε σχήμα κατάλληλο ή μπισκότα και που μπορούμε να προσθέσουμε:σαλάμι,ζαμπόν,κρέας κομμένο σε ψιλές φετούλες,καπνιστό σολωμό,χαβιάρι,σαρδέλλες,αυγά κλπ.
4. Κροκέτες από πατάτα,ψαροκροκέτες κλπ.
5. Σάντουιτς-ανοικτά ή κλειστά αλλά πάντα μικρά.
6. Γλυκά όπως τρουφάκια,σαρλότες,μπαβαρούαζ,φράουλες με σαντιγύ,παγωτά κλπ.
7. Αναψυκτικά,καφέ,τσάι,φρουτ πάντς,κρύο καφέ κλπ.

Τα καναπεδάκια σερβίρονται πάνω σε κομματάκια ψωμιού του τοστ που έχουμε βουτυρώσει.Μπορούμε να προσθέσουμε φετούλες αυγού,λεπτές φετούλες ψημένου κρέατος,λουκάνικα,ψάρι,αντσούγιες,γαρίδες,μύδια κλπ.Μπορούμε να τα διακοσμήσουμε με μία ροζέτα βούτυρο ή με λίγο ζελέ.

Το μέγεθος θα πρέπει να είναι ίσο με μία μπουκιά.

## 79.Βολοβάν

Προετοιμάζουμε την ζύμη .Μπορούμε να ετοιμάσουμε βολοβάν με διάφορες γεμίσεις κρύα ή ζεστά.Όλες οι γεμίσεις θα πρέπει να έχουν δεθεί με την κατάλληλη σάλτσα,π.χ.:

Μανιτάρια-μπεσαμέλ ή βελουτέ κατόπουλου

Γαρίδες-σάλτσα βελουτέ ψαριού ή μπεσαμέλ ή κάρι

Κοτόπουλο-βελουτέ κοτόπουλου

Ζαμπόν-βελουτέ κοτόπουλου ή μπεσαμέλ ή κάρι  
Αστακός-βελουτέ ψαριού ή μπεσαμέλ ή μαγιονέζα  
Λαχανικά-μαγιονέζα ή γιαούρτι ή μπεσαμέλ.

## **80.Ορεκτικά με βάση ταρτελέτες**

Είναι μία ποικιλία ορεκτικών η οποία μπορεί να σερβιριστεί σαν ορεκτικό σε μία δεξίωση κοκτέιλ ή σαν τελευταίο πιάτο σε ένα βραδινό γεύμα.Η βάση προετοιμάζεται από ζύμη που έχουμε πλάσει πολύ λεπτή.

### *Παραδείγματα γέμισης*

Γαρίδες σε σάλτσα κάρι

Συκωτάκια από κοτόπουλο σε σάλτσα ντεμί γκλας

Μανιτάρια σε μπεσαμέλ ή σε σάλτσα σουπρίμ

Οι ταρτελέτες θα πρέπει να είναι ζεστές κατά την προετοιμασία,προετοιμάζουμε την γέμιση ξεχωριστά,την τοποθετούμε μέσα στην ζύμη και γαρνίρουμε με λίγο μαϊντανό.



## **Σάντουιτς**

Τα σάντουιτς είναι παρασκευάσματα με πολύ μεγάλη ποικιλία. Μπορούν να προετοιμαστούν από οποιοδήποτε είδος ψωμιού ψημμένου ή όχι, σε μία πολύ μεγάλη ποικιλία σχημάτων και με αμέτρητους σχεδόν συνδυασμούς γεμίσεων.

### Τύποι ψωμιού

Λευκό

Μαύρο

Σίκαλης

Ολικής αλέσεως

Βρώμης

Ψωμάκια

### Τύποι γέμισης

Ζαμπόν

Μοσχάρι

Κοτόπουλο

Καπνιστό ψάρι

Ντομάτα

Αγγούρι

Μαρούλι

Αυγό

Τυρί

### Παραδείγματα συνδυασμών

Ψάρι και μαρούλι

Τυρί και ντομάτα

Αγγούρι και αυγό

Μοσχάρι και κόλσλοου

Τόνος και αγγούρι

Ψιλοκομμένο ζαμπόν, σέλινο και μήλο

### Σάλτσες που δίνουν γεύση στα σάντουιτς

Μαγιονέζα(αυγό,σολωμός κλπ.)

Βινεγκραίτ(καβούρια,αστακός,ψάρι,αυγό)

Αγγλική μουστάρδα(ζαμπόν,μοσχάρι)

Γαλλική μουστάρδα(τυρί,γλώσσα)

### Υλικά για άλειμμα

Βούτυρο

Μαργαρίνη

Φυστικοβούτυρο

Όταν πρέπει να προετοιμάσουμε σάντουιτς σε μεγάλη ποσότητα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μεγάλες φραντζόλες .Αφαιρούμε την κρούστα του ψωμιού από όλες τις πλευρές και την μία γωνία.Μετά κόβουμε το ψωμί σε ψιλές φέτες χρησιμοποιώντας ένα πολύ κοφτερό μαχαίρι.

Οι φέτες του ψωμιού τοποθετούνται η μία πάνω στην άλλη .Όταν κόψουμε όλες τις φέτες τότε τις βουτυρώνουμε και προσθέτουμε τις γεμίσεις που έχουμε ήδη προετοιμάσει δημιουργώντας έτσι ένα μεγάλο σάντουιτς.Αν θα πρέπει να μείνει για μεγάλο χρονικό διάστημα μέχρι να σερβιριστεί ,τότε τοποθετούμε πάλι προσεκτικά την κρούστα και το τυλίγουμε σε ένα καθαρό πανί ή σε αλουμινόχαρτο.Όταν έρθει η ώρα να το σερβίρουμε τότε τα κόβουμε σε όποιο σχήμα επιθυμούμε και τοποθετούμε τα σάντουιτς σε ένα επίπεδο δίσκο.Ένα παράδειγμα γέμισης για αυτού του είδους το σάντουιτς είναι ζαμπόν,γλώσσα,καπνιστός σολωμός,ντομάτα,αγγούρι ,αυγό.

## **81. Σάντουιτς**

### *Τοστ*

Τα τοστ προετοιμάζονται με δύο τρόπους:

- 1) Παίρνουμε δύο ζεστές βουτυρωμένες φέτες του τοστ και προσθέτουμε την γέμιση που επιθυμούμε ή
- 2) Παίρνουμε δύο φέτες του τοστ και αφού προσθέσουμε την γέμιση που θέλουμε,ψήνουμε το τοστ στην τοστιέρα.

### *Κλαμπ σάντουιτς*

Φτιάχνουμε το κλαμπ σάντουιτς τοποθετώντας ανάμεσα σε δύο ζεστές βουτυρωμένες φέτες του τοστ μαρούλι,μπέικον ψημένο,φέτες αυγού μαγιονέζα και φετούλες από κοτόπουλο.

### *Σάντουιτς Bookmaker*

Τοποθετούμε μία μπριζόλα που έχει ψηθεί μόνο ένα λεπτό ανάμεσα σε δύο φέτες ζεστού βουτυρωμένου ψωμιού του τοστ.

### *Διπλά και τριπλά σάντουιτς*

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ψημένο ή άψητο ψωμί του τοστ χρησιμοποιώντας στο διπλό σάντουιτς τρεις φέτες ψωμιού και δύο διαφορετικές γεμίσεις.Αντίστοιχα στο τριπλό τοστ χρησιμοποιούμε τέσσερις φέτες ψωμιού και τρεις γεμίσεις.Μπορούν να σερβιριστούν κρύα ή ζεστά.

### *Ανοικτά σάντουιτς*

Αυτά προετοιμάζονται από μία βουτυρωμένη φέτα οποιουδήποτε είδους ψωμιού γαρνιρισμένο με κρέας,ψάρι,αυγά,λαχανικά,σαλάτες κλπ.

Η ποικιλία των ανοικτών σάντουιτς μπορεί να περιλαμβάνει συνδυασμούς όπως:

- 1.Καπνιστό σολωμό,μαρούλι,γαριδες ψιλοκομμένες,φετούλα λεμόνι.
- 2.Αυγά σκράμπλ,κομματάκια σπαράγγια και ψιλοκομμένη ντομάτα.
- 3.Ψημένο μπέικον,κρύο τηγανητό αυγό,σάλτσα ντομάτα,μανιτάρια.
- 4.Κρύο ψητό μοσχάρι,φέτες ντομάτα,φετούλες από αγγουράκια τουρσί.
- 5.Ψιλοκομμένο μαρούλι,φέτες αυγού,μαγιονέζα,αγγούρι.
- 6.Κρύο ρύζι,κρύο κοτόπουλο με κάρι,τσάννι.
- 7.Ωμό κιμά από βοδινό,φιλέτο αντσούγας,ωμό κρόκο αυγού,ψιλοκομμένο ραπανάκι,κρεμμύδι,μαϊντανό.

Όταν σερβίρουμε ανοικτά σάντουιτς συνηθίζεται να προσφέρουμε μεγάλη ποικιλία. Προσέχουμε πολύ ώστε η γαρνιτούρα να είναι όσο το δυνατόν πιο φρέσκια γιατί η παρουσίασή τους είναι πολύ σημαντική.

## ΣΟΥΠΕΣ

### *Γενικοί στόχοι*

Να γνωρίζουμε τα χαρακτηριστικά της κάθε σούπας και να καταλάβουμε τις βασικές αρχές της προετοιμασίας τους.

### *Ειδικόί στόχοι*

Να μπορούμε να εξηγήσουμε που, πότε και πως προετοιμάζεται και σερβίρεται η κάθε μία σούπα .Να προετοιμάσουμε την κάθε σούπα σύμφωνα με κάποια στάνταρ δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στην πυκνότητα όσον αφορά τις πυκνές σούπες και την διαύγεια αντίστοιχα στις διαυγείς σούπες.Για να μπορούμε να ξεχωρίζουμε τις σούπες που είναι φτιαγμένες από φρέσκα υλικά και αυτές που έχουν προετοιμαστεί με προϊόντα του εμπορίου.

## 1. Κονσομμέ

200 γραμ. κιμά

αλάτι

1-2 ασπράδια αυγών

1 λίτρο κρύο άσπρο ή σκούρο ζωμό

100 γραμ. ανάμεικτα λαχανικά (κρεμμύδι, καρότο, σέλινο, πράσα)

μπουκέ γκαρνί

3-4 πιπερίτσες

1. Αναμειγνύουμε καλά τον κιμά, το αλάτι, τα ασπράδια από τα αυγά και 1 /4 λίτρου κρύο ζωμό σε ένα σκεύος με χοντρό πάτο.
2. Ξεφλουδίζουμε, πλένουμε και ψιλοκόβουμε τα λαχανικά.
3. Προσθέτουμε στα υλικά που έχουμε αναμείξει και τον υπόλοιπο ζωμό, το μπουκέ γκαρνί και τις πιπερίτσες.
4. Τοποθετούμε το σκεύος σε μία εστία με χαμηλή θερμότητα και φέρνουμε σιγά σιγά σε σημείο βρασμού ανακατεύοντας κάθε τόσο.
5. Αφήνουμε να βράσει στιγμιαία για 5-10 δευτερόλεπτα.
6. Χαμηλώνουμε την θερμοκρασία έτσι ώστε ο κονσομμέ να βράζει πολύ σιγά .
7. Βράζουμε για 1 –1 ½ ώρα χωρίς να ανακατεύουμε.
8. Περνάμε τον κονσομμέ προσεχτικά από μία διπλή σίτα.
9. Αφαιρούμε όλο το λίπος χρησιμοποιώντας και τις δύο πλευρές από τετράγωνα κομμάτια χαρτιού κουζίνας.
10. Διορθώνουμε το αλάτι και το χρώμα το οποίο θα πρέπει να είναι ένα ανοικτό κεχριμπαρένιο.
11. Αφαιρούμε πάλι το λίπος αν χρειάζεται. Φέρνουμε σε σημείο βρασμού και σερβίρουμε.

Ο κονσομμέ θα πρέπει να είναι απόλυτα διαυγής. Αυτή η διαδικασία της διαύγειας οφείλεται στο πήξιμο του αυγού και του κρέατος τα οποία ανεβαίνουν στην επιφάνεια του υγρού και συμπαρασύρουν μαζί τους και όλα τα στέρεα υλικά. Το υγρό που είναι χαμηλά , κάτω από την επιφάνεια θα πρέπει να σιγοβράζει.

Το θόλωμα μπορεί να οφείλεται σε ένα από τους ακόλουθους λόγους:

- A) ζυμό χαμηλής ποιότητας
- B) λιπαρό ζυμό
- Γ) απέραστο ζυμό
- Δ) ατελές πήξιμο του παράγοντα διαύγειας
- Ε) το βράσιμο μετά το σημείο βρασμού έχει ως αποτέλεσμα να ανακατευτούν οι ακαθαρτες ουσίες με τον ζυμό.
- Ζ)το να μην αφήνουμε την σούπα να ηρεμήσει πριν την περάσουμε από την σίτα
- Η) έλλειψη καθαριότητας του σκεύους
- Θ) κάθε ίχνους λίπους .

Οι κονσομμέ διαφέρουν ανάλογα με τον ζυμό που χρησιμοποιούμε π.χ.κοτόπουλο.

Επίσης με την προσθήκη διαφορετικών γαρνιτούρων.Ορισμένοι κονσομμέ σερβίρονται κρύοι και είναι πολύ δημοφιλείς σε πολύ ζεστό καιρό για γεύμα ή δείπνο.

## 2.Ρουαγιάλ

Το ρουαγιάλ είναι μία σάλτσα με αυγό η οποία χρησιμοποιείται για να γαρνίρουμε τον κονσομμέ.Θα πρέπει να είναι σταθερή αλλά μαλακή,η υφή της απαλή και όχι πορώδης.Όταν κόβεται δεν θα πρέπει να φαίνεται καθόλου υγρασία.

1. Ανακατεύουμε με το σύρμα ένα αυγό ,προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και την ίδια ποσότητα ζυμού ή γάλακτος.
2. Περνάμε από ένα ψιλό σουρωτήρι.
3. Ρίχνουμε το μείγμα σε ένα βουτυρωμένο σκεύος.
4. Τοποθετούμε το σκεύος σε ένα άλλο σκεύος μισογεμάτο με νερό.
5. Το βάζουμε στον φούρνο σε μία μέτρια θερμοκρασία μέχρι να ψηθεί,περίπου 15-20 λεπτά.
6. Όταν είναι έτοιμη η σάλτσα την βγάζουμε και όταν κρυώσει την αφαιρούμε προσεκτικά από το σκεύος.
7. Αφαιρούμε τις άκρες και την κόβουμε σε φετούλες του 1 εκατοστού και μετά σε τετραγωνάκια.

### **3.Κονσομμέ ρουαγιάλ**

1. Προετοιμάζουμε το ρουαγιάλ όπως άνωθι.
2. Όταν πρέπει να σερβίρουμε τοποθετούμε προσεκτικά το ρουαγιάλ πάνω στο κονσομμέ.

### **4.Κονσομμέ julienne**

Γαρνίρουμε τον κονσομμέ με 50 γραμ.καρότα,γογγύλια και πράσα κομμένα julienne σε κομματάκια των 2 εκατοστών τα οποία έχουν προηγουμένως βράσει σε νερό με λίγο αλάτι και μετά έχουν ξεπλυθεί για να διατηρήσουν το χρώμα.Η γαρνιτούρα θα πρέπει να προστεθεί στον κονσομμέ τελευταία στιγμή.

### **5.Κονσομμέ brunoise**

Γαρνίρουμε τον κονσομμέ με 50 γραμ.καρότα,γογγύλια και πράσα κομμένα σε κυβάκια των 2 mm τα οποία έχουν βράσει όπως και τα julienne.Προσθέτουμε στον κονσομμέ την τελευταία στιγμή πριν σερβίρουμε.

### **6.Κονσομμέ Σελεστίν**

Είναι κονσομμέ ο οποίος έχει γαρνιριστεί με μπαστούνια 2 εκατοστών από τηγανίτες.Οι τηγανίτες γίνονται από το βασικό μείγμα για τηγανίτες ,προσθέτοντας αλάτι,πιπέρι και ψιλοκομμένο μαϊντανό.Προσθέτουμε την γαρνιτούρα την τελευταία στιγμή πριν σερβίρουμε.

### **7.Κονσομμέ με vermicelli**

Τα vermicelli είναι ένα ζυμαρικό το οποίο είναι πιο λεπτό από τα спаγγέτι.Βράζουμε τα vermicelli σε αλατισμένο νερό που βράζει μέχρι να γίνουν τρυφερά.Τα ξεπλένουμε και



τα πλένουμε καλά κάτω από τρεχούμενο νερό. Τα στεγνώνουμε σε ένα σουρωτήρι και τα προσθέτουμε στον κονσομέ την τελευταία στιγμή πριν σερβίρουμε.

### **8.Κονσομέ με προφιτερόλ**

Χρησιμοποιούμε 30 ml ζύμη για προφιτερόλ στην οποία δεν έχουμε προσθέσει ζάχαρη. Βάζουμε την ζύμη σε ένα κορνέ και φτιάχνουμε μικρά προφιτερόλ στο μέγεθος μπιζελιού τα οποία τοποθετούμε σε ένα φύλλο ζαχαροπλαστικής ελαφρά λαδωμένο. Τα ψήνουμε σε ένα μέτριο φούρνο για περίπου 5 λεπτά. Τα προσθέτουμε στον κονσομέ την τελευταία στιγμή πριν σερβίρουμε ή τα προσφέρουμε ξεχωριστά.

### **9.Κρύος κονσομέ**

Είναι ένας βασικός κονσομέ ο οποίος έχει μετατραπεί σε ένα ελαφρό ζελε και σερβίρεται σε κούπες. Τα βασικά συστατικά θα πρέπει να είναι αρκετά δυνατά έτσι ώστε να επηρεάσουν την διαδικασία του πηξίματος. Σε περίπτωση που δεν είναι μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε λίγο ζελατίνη.

### **10.Κονσομέ με ντομάτα**

Είναι ένας βασικός κονσομέ ,στον οποίο έχουμε προσθέσει ντομάτα και σέλινο και τον γαρνίρουμε με κυβάκια 3 mm ντομάτας τις οποίες έχουμε ξεφλουδίσει και αφαιρέσει τα σπόρια.

### **11.Petite marmite**

Είναι ένας διπλός κονσομέ που γαρνίρεται με κομμάτια από φτερούγες κοτόπουλου,κυβάκια βοδινού,καρότα και γογγύλια και κυβάκια σέλινου,πράσου και λάχανου.Σύμφωνα με την παραδοσιακή μέθοδο προετοιμασίας αυτής της σούπας πρέπει να προετοιμάζεται σε ειδικά πήλινα ή πορσελάνινα σκεύη ανάλογα με τον

αριθμό των μερίδων. Η petite marmite θα πρέπει να συνοδεύεται από τριμμένη παρμεζάνα και μία ή δύο φέτες από χοιρινό λίπος ποσέ.

4 φτερούγες από κοτόπουλο

50 γραμ μοςχάρι(κομμένο σε κυβάρια του 1 εκατ.)

1 λίτρο δυνατό κονσομέ από βοδινό

100 γραμ.καρότα

50 γραμ.σέλινο

100 γραμ.πράσα

25 γραμ.λάχανο

100 γραμ.γογγύλια

8 φέτες λίπος βοδινού

25 γραμ τριμμένη παρμεζάνα

1. Πλένουμε τις φτερούγες από το κοτόπουλο και τις κόβουμε στα δύο.
2. Ζεματίζουμε και ξεπλένουμε τις φτερούγες και τα κυβάρια του βοδινού.
3. Βάζουμε τον κονσομέ στην μαρμίτα ή τις μαρμίτες.
4. Προσθέτουμε τα κυβάρια από το βοδινό και σιγοβράζουμε για 1 ώρα.
5. Προσθέτουμε τα κομματάκια από τις φτερούγες, τα καρότα κομμένα και τα κυβάρια του σέλινου.
6. Αφήνουμε να σιγοβράσει για 15 λεπτά.
7. Προσθέτουμε τα πράσα, το λάχανο και τα γογγύλια και αφήνουμε να σιγοβράσει μέχρι όλα τα υλικά να είναι μαλακά. Διορθώνουμε το αλάτι.
8. Αφαιρούμε προσεχτικά το λίπος χρησιμοποιώντας και τις δύο πλευρές από απορροφητικό χαρτί κουζίνας.
9. Προσθέτουμε τις φέτες του λίπους λίγο πριν σερβίρουμε .
10. Σερβίρουμε την σούπα σε ένα στρογγυλό επίπεδο δίσκο με την τριμμένη παρμεζάνα.

## 12. Σούπα χελώνας

Η κανονική σούπα χελώνας παράγεται από τους κατασκευαστές τροφίμων.

Παρόλ'αυτά μπορούμε να φτιάξουμε ένα παράγωγο ως εξής:

50 γραμ. αποξηραμένο κρέας χελώνας

1 λίτρο δυνατό κονσομέ

1 σακουλάκι ειδικά βότανα

25 γραμ. αλεύρι από ρίζα

60 ml ξηρό σέρι ή κρασί Μαδέρας

1. Μουλιάζουμε το κρέας της χελώνας σε κρύο νερό τουλάχιστον για 24 ώρες.
2. Αφαιρούμε το κρέας της χελώνας από το νερό, το τοποθετούμε σε λίγο λευκό ζυμό και το αφήνουμε να σιγοβράσει μέχρι να μαλακώσει.
3. Κόβουμε το κρέας σε κυβάκια του 1 εκατ.
4. Σιγοβράζουμε τον κονσομέ.
5. Προσθέτουμε τα βότανα εξασφαλίζοντας πρώτα ότι είναι καλά κλεισμένα σε ένα κομμάτι πανί.
6. Αφήνουμε τα βότανα για 5-10 λεπτά, μετά τα αφαιρούμε.
7. Διαλύουμε το αλεύρι σε λίγο κρύο νερό.
8. Διαλύουμε σιγά σιγά το αλεύρι στον κονσομέ που σιγοβράζει, ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να ξαναβράσει ο κονσομέ.
9. Σουρώνουμε τον κονσομέ και τον τοποθετούμε σε ένα καθαρό σκεύος, ξαναβράζουμε και προσθέτουμε το κρέας της χελώνας κομμένο σε κυβάκια. Βάζουμε την σούπα σε μία σουπιέρα.
10. Προσθέτουμε το σέρι ή το κρασί Μαδέρας και τοποθετούμε αμέσως το καπάκι.
11. Η σούπα χελώνας θα πρέπει να συνοδεύεται από μπαστούνακια τυριού και τέταρτα λεμονιού.

Τα ειδικά βότανα για τη χελωνόσουπα αγοράζονται έτοιμα και συνήθως περιλαμβάνουν βασιλικό, θυμάρι, κοριάνδρο, φασκομηλιά, δεντρολίβανο, πιπερίτσες κλπ.

### **13.Αρνί σούπα**

200 γραμ. αρνί με κόκκαλο

1 λίτρο νερό ή ζωμό από αρνί

25 γραμ. κριθάρι

200 γραμ.λαχανικά(καρότα,γογγύλια,πράσα,σέλινο,κρεμμύδι)

μπουκέ γκαρνί

αλάτι,πιπέρι

ψιλοκομμένο μαϊντανό

1. Τοποθετούμε το κρέας σε ένα σκεύος και το καλύπτουμε με κρύο νερό.
2. Το φέρνουμε σε σημείο βρασμού και το ξεπλένουμε αμέσως με τρεχούμενο νερό.
3. Καθαρίζουμε το σκεύος,ξανατοποθετούμε το κρέας,το καλύπτουμε με κρύο νερό,το φέρνουμε σε σημείο βρασμού και ξαφρίζουμε.
4. Προσθέτουμε το κριθάρι πλυμένο και σιγοβράζουμε για 1 ώρα.
5. Προσθέτουμε τα λαχανικά κομμένα ,το μπουκέ γκαρνί,το αλάτι και το πιπέρι.
6. Ξαφρίζουμε όταν χρειάζεται,σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσει περίπου για 30 λεπτά.
7. Αφαιρούμε το κρέας,αφήνουμε να κρυώσει ,αφαιρούμε το κόκκαλο και το λίπος και το κόβουμε σε κυβάκια το ίδιο μέγεθος με τα λαχανικά .Τα προσθέτουμε όλα μαζί στον ζωμό.
8. Διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι,ξαφρίζουμε,προσθέτουμε τον μαϊντανό ψιλοκομμένο και σερβίρουμε.

### **14.Σκωτσέζικη σούπα**

25 γραμ.κριθάρι

1 λίτρο λευκό ζωμό βοδινού

200 γραμ. λαχανικά(καρότα,γογγύλια,πράσα,σέλινο,κρεμμύδι)

μπουκέ γκαρνί

αλάτι ,πιπέρι

ψιλοκομμένο μαϊντανό

1. Πλένουμε το κριθάρι.Σιγοβράζουμε τον ζωμό για περίπου 1 ώρα.

2. Ξεφλουδίζουμε και πλένουμε τα λαχανικά και τα κόβουμε σε κυβάκια των 3 mm.
3. Τα προσθέτουμε στον ζωμό με το μπουκέ γκαρνί, το αλάτι και το πιπέρι.
4. Τα φέρνουμε σε σημείο βρασμού, ξαφρίζουμε και σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσει περίπου 30 λεπτά.
5. Διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι, ξαφρίζουμε, αφαιρούμε το μπουκέ γκαρνί, προσθέτουμε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και σερβίρουμε.

### **15.Σούπα κοτόπουλο**

1 /4 βραστού πουλερικού

1 λίτρο νερό

200 γραμ λαχανικά(σέλινο, γογγύλια, καρότα, πράσα)

μπουκέ γκαρνί

αλάτι, πιπέρι

25 γραμ. ρύζι

ψιλοκομμένο μαϊντανό

1. Τοποθετούμε το πουλερικό σε ένα σκεύος, προσθέτουμε το κρύο νερό, το φέρνουμε σε σημείο βρασμού και ξαφρίζουμε. Σιγοβράζουμε για 1 ώρα.
3. Προσθέτουμε τα λαχανικά κομμένα σε κυβάκια, το μπουκέ γκαρνί, το αλάτι και το πιπέρι. Σιγοβράζουμε μέχρι να είναι σχεδόν έτοιμο.
4. Προσθέτουμε το πλυμένο ρύζι και συνεχίζουμε το μαγείρεμα.
5. Αφαιρούμε όλη την πέτσα και τα κόκκαλα από το κοτόπουλο και το κόβουμε σε κυβάκια όπως τα λαχανικά. Τα προσθέτουμε στον ζωμό.
6. Ξαφρίζουμε, διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι, προσθέτουμε τον μαϊντανό και σερβίρουμε.

### **16.Μπιζελόσουπα(με ξηρά μπιζέλια)**

200 γραμ μπιζέλια(αν χρειάζεται τα μουλιάζουμε το προηγούμενο βράδυ)

1 ½ λίτρο λευκό ζωμό ή νερό

50 γραμ λευκό ζωμό ή νερό

50 γραμ. καρότα (ολόκληρα)

μπουκέ γκαρνί

25 γραμ. τα πράσινα μέρη από τα πράσα

50 γραμ. κρεμμύδια

50 γραμ. ζαμπόν ή μπέικον

αλάτι πιπέρι

1 φέτα ψωμί προηγούμενης μέρας

50 γραμ. βούτυρο

1. Πλένουμε και καθαρίζουμε τα μπιζέλια.
2. Τα τοποθετούμε σε ένα σκεύος με χοντρό πάτο και τα σκεπάζουμε με κρύο νερό ή ζωμό.
3. Τα φέρνουμε σε σημείο βρασμού και ξαφρίζουμε.
4. Προσθέτουμε και τα υπόλοιπα υλικά.
5. Σιγοβράζουμε μέχρι να γίνουν μαλακά και ξαφρίζουμε όποτε χρειάζεται.
6. Αφαιρούμε το μπουκέ γκαρνί, τα καρότα και το ζαμπόν.
7. Τα περνάμε από ένα κόσκινο ή τα αλέθουμε όλα μαζί.
8. Τοποθετούμε την σούπα σε ένα καθαρό σκεύος, ξαναβράζουμε, διορθώνουμε το αλάτι, πιπέρι και την πυκνότητα. Ξαφρίζουμε αν χρειάζεται.

Όταν σερβίρουμε συνοδεύουμε την σούπα από ½ εκατοστού κρουτόν ,τηγανισμένα σε βούτυρο .

## 17.Σούπα με φασόλια

200 γραμ. λευκά φασόλια(αν χρειάζεται τα μουλιάζουμε από το προηγούμενο βράδυ)  
1 ½ λίτρο λευκό ζωμό ή νερό  
50 γραμ. καρότα  
μπουκέ γκαρνί  
50 γραμ. κρεμμύδι  
50 γραμ.ζαμπόν ή μπέικον  
αλάτι,πιπέρι  
1 φέτα ψωμί από προηγούμενη μέρα  
50 γραμ. βούτυρο

Η μέθοδος που ακολουθούμε είναι η ίδια με την μπιζελόσουπα.

### **18.Σούπα με κίτρινα μπιζέλια**

Προχωράμε όπως και για την σούπα με τα μπιζέλια χρησιμοποιώντας κίτρινα μπιζέλια και παραλείποντας τα πράσα.Δεν χρειάζεται να αφαιρέσουμε τα καρότα.

### **19.Φακές σούπα**

200 γραμ.φακές  
1 λίτρο λευκό ζωμό ή νερό  
50 γραμ. καρότα  
μπουκέ γκαρνί  
50 γραμ.κρεμμύδια  
50 γραμ.ζαμπόν ή μπέικον  
αλάτι,πιπέρι  
1 κουτάλι της σούπας ντοματοπουρέ  
1 φέτα ψωμί προηγούμενης ημέρας  
50 γραμ. βούτυρο

Προετοιμάζεται και σερβίεται όπως και η σούπα με μπιζέλια.

## 20.Σούπα κρέμα μπιζέλια

### Βασική συνταγή

25 γραμ. κρεμμύδια

25 γραμ.πράσα

25 γραμ. σέλινο

25 γραμ.βούτυρο

250 ml μπιζέλια (ξεφλουδισμένα)

ένα ματσάκι μέντα

μπουκέ γκαρνί

500 ml μπεσαμέλ αραιή

60 γραμ.κρέμα γάλακτος

1. Ζεσταίνουμε το βούτυρο και ψήνουμε ελαφρά το κρεμμύδι, τα πράσα και το σέλινο.
2. Βάζουμε τον ζωμό και τα φέρνουμε σε σημείο βρασμού.
3. Προσθέτουμε τα μπιζέλια, την μέντα και το μπουκέ γκαρνί και αφήνουμε να βράσουν για περίπου 5 λεπτά.
4. Αφαιρούμε το μπουκέ γκαρνί, προσθέτουμε την μπεσαμέλ και τα φέρνουμε σε σημείο βρασμού.
5. Αφαιρούμε το σκεύος από την θερμότητα και τα περνάμε από ένα κόσκινο ή τα αλέθουμε.
6. Διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι.
7. Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος.

## 21.Σούπα μπιζέλια με ταπιόκα

Όπως ακριβώς και για την παραπάνω συνταγή, προσθέτοντας σαν γαρνιτούρα 25 γραμ. μαγειρεμένη και καθαρισμένη ταπιόκα μαζί με την κρέμα γάλακτος.

## 22.Σούπα μπιζέλια με vermicelli και sorrel



Όπως ακριβώς και με την συνταγή 20 γαρνιρισμένη με 25 γραμ.μαγειρεμένα και πλυμένα vermicelli και sorrel μαγειρεμένα σε βούτυρο.

### **23.Σούπα με πατάτες**

25 γραμ. βούτυρο ή μαργαρίνη

50 γραμ. κρεμμύδι

50 γραμ. πράσα(τα λευκά μέρη)

1 λίτρο λευκό ζωμό ή νερό

400 γραμ.ξεφλουδισμένες πατάτες

μπουκέ γκαρνί

αλάτι,πιπέρι

ψιλοκομμένο μαϊντανό

1 φέτα ψωμί από την προηγούμενη μέρα

50 γραμ.βούτυρο

1. Λιώνουμε το βούτυρο ή την μαργαρίνη σε ένα σκεύος με χοντρό πάτο.
2. Προσθέτουμε το κρεμμύδι ξεφλουδισμένο και κομμένο σε ροδέλες και τα πράσα.Ψήνουμε για λίγα λεπτά με το καπάκι χωρίς να πάρουν χρώμα.
3. Προσθέτουμε τον ζωμό και τις πατάτες ξεφλουδισμένες,πλυμένες και κομμένες σε φέτες,το μπουκέ γκαρνί και το αλάτι με το πιπέρι.
4. Σιγοβράζουμε για περίπου 30 λεπτά.Αφαιρούμε το μπουκέ γκαρνί και ξαφρίζουμε.
5. Περνάμε την σούπα από ένα σουρωτήρι ή αλέθουμε όλα τα υλικά.
6. Βάζουμε την σούπα σε ένα καθαρό σκεύος,ξαναβράζουμε,διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι καθώς και την πυκνότητα και σερβίρουμε.

Πασπαλίζουμε με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.Σερβίρουμε τα κρουτόν ξεχωριστά.

### **24.Σούπα με πατάτες και watercress**

1. Χρησιμοποιούμε τα ίδια υλικά όπως για την σούπα με πατάτες καθώς και ένα ματσάκι watercress.
2. Ξεχωρίζουμε 12 φύλλα watercress και τα τοποθετούμε σε ένα μικρό σκεύος με νερό που βράζει για 1-2 δευτερόλεπτα. Ξεπλένουμε κάτω από κρύο νερό αμέσως, αυτά τα φύλλα είναι για να γαρνίρουμε την σούπα .
3. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα watercress που τα έχουμε ήδη πλύνει στην σούπα την ίδια ώρα με τις πατάτες.
4. Ολοκληρώνουμε όπως με την σούπα με πατάτες.

### **25.Σούπα με πατάτες και chive**

25 γραμ.βούτυρο ή μαργαρίνη  
50 γραμ.κρεμμύδι  
50 γραμ.πράσα(τα λευκά μέρη)  
1 λίτρο λευκό ζωμό  
400 γραμ.ξεφλουδισμένες πατάτες  
μπουκέ γκαρνί  
αλατι,πιπέρι  
125-250 ml κρέμα γάλακτος  
ψιλοκομμένα chive

1. Λιώνουμε το βούτυρο ή την μαργαρίνη σε ένα σκεύος με χοντρό πάτο.
2. Προσθέτουμε το κρεμμύδι πλυμένο , ξεφλουδισμένο και κομμένο σε φέτες καθώς και τα πράσα και τα ψήνουμε για λίγα λεπτά με το καπάκι χωρίς να πάρουν χρώμα.
3. Προσθέτουμε τον ζωμό καθώς και τις πατάτες τις οποίες έχουμε ξεφλουδίσει,πλύνει και κόψει σε φέτες , το μπουκέ γκαρνί ,το αλάτι και το πιπέρι.
4. Σιγοβράζουμε για περίπου 30 λεπτά.Αφαιρούμε το μπουκέ γκαρνί και ξαφρίζουμε.
5. Περνάμε την σούπα από ένα σουρωτήρι ή αλέθουμε όλα τα υλικά.
6. Βάζουμε την σούπα σε ένα καθαρό σκεύος,ξαναβράζουμε και διορθώνουμε το αλάτι ,το πιπέρι και την πυκνότητα.

7. Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος και γαρνίρουμε με τα ψιλοκομμένα chive ωμά ή μαγειρεμένα με λίγο βούτυρο. Συνήθως σερβίρεται κρύα.

## 26. Τοματόσουπα

- 50 γραμ. βούτυρο ή μαργαρίνη
- 25 γραμ. κομματάκια μπέικον
- 100 γραμ. κρεμμύδι
- 100 γραμ. καρότα
- 50 γραμ. αλεύρι
- 100 γραμ. πουρέ ντομάτας
- 1 1 /4 λίτρο ζωμό
- μπουκέ γκαρνί
- αλάτι, πιπέρι
- 1 φέτα ψωμί από προηγούμενη μέρα
- 50 γραμ. βούτυρο

1. Λιώνουμε το βούτυρο ή την μαργαρίνη σε ένα σκεύος με χοντρό πάτο.
2. Προσθέτουμε το μπέικον, το κρεμμύδι και τα καρότα που έχουμε κόψει σε κυβάκια και τα αφήνουμε να πάρουν χρώμα.
3. Ανακατεύουμε και το αλεύρι μέχρι να αποκτήσουν μία αμμώδη υφή.
4. Αφαιρούμε από την θερμότητα και προσθέτουμε τον πουρέ ντομάτας.
5. Βάζουμε πάλι το σκεύος στην εστία. Προσθέτουμε σταδιακά τον ζεστό ζωμό.
6. Ανακατεύουμε μέχρι να φτάσει σε σημείο βρασμού. Προσθέτουμε το μπουκέ γκαρνί και λίγο αλάτι και πιπέρι.
7. Σιγοβράζουμε για περίπου 1 ώρα. Ξαφρίζουμε όποτε χρειάζεται.
8. Αφαιρούμε το μπουκέ γκαρνί, το μπέικον, το κρεμμύδι και τα καρότα.
9. Περνάμε τα υλικά από μία σίτα.
10. Βάζουμε την σούπα σε ένα καθαρό σκεύος, διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι καθώς και την πυκνότητα. Τα φέρνουμε σε σημείο βρασμού.
11. Σερβίρουμε τα κρουτόν ξεχωριστά.

### **27.Σούπα κρέμα ντομάτα**

1. Προετοιμάζουμε την σούπα όπως και την σούπα ντομάτα χρησιμοποιώντας μόνο το 1 λίτρο ζωμό.
2. Όταν στο τέλος ξαναβράζουμε την σούπα προσθέτουμε 1 /4 του λίτρου γάλα ή 1/8 του λίτρου κρέμα γάλακτος ή γιαούρτι.

### **28.Σούπα κρέμα ντομάτα με ρύζι**

Είναι σούπα κρέμα ντομάτα με την προσθήκη 12 γραμ. βρασμένου ρυζιού.

### **29.Σούπα κρέμα ντομάτα και πατάτα**

Αναμειγνύουμε μισή δόση ντοματοσούπα και μισή δόση σούπα πατάτας γαρνιρισμένη με μικρά μπαλάκια από καρότα και πατάτες που έχουμε βράσει ξεχωριστά σε λίγο αλατισμένο νερό, τα έχουμε ξεπλύνει και τα έχουμε προσθέσει στην σούπα λίγο πριν σερβίρουμε.

### **30. Σούπα ντομάτα (με φρέσκιες ντομάτες)**

1. Προετοιμάζουμε την σούπα όπως και για την συνταγή 26 χρησιμοποιώντας 1 λίτρο ζωμό.
2. Αντικαθιστούμε τον πουρέ ντομάτας με 1-1 ½ κιλό ώριμες ντομάτες.
3. Αφαιρούμε τα κοτσάνια από τις ντομάτες, τις πλένουμε καλά και τις λιώνουμε. Τις προσθέτουμε στην σούπα μόλις προσθέσουμε τον ζωμό και αφού φτάσει σε σημείο βρασμού.
4. Αν η σούπα υστερεί σε χρώμα, προσθέτουμε λίγο πουρέ ντομάτας όταν βράζει.

### **31. Μανιταρόσουπα**

100 γραμ. κρεμμύδια, πράσα και σέλινα

50 γραμ. μαργαρίνη ή βούτυρο  
50 γραμ. αλεύρι  
1 λίτρο λευκό ζωμό(κατά προτίμηση κοτόπουλο)  
200 γραμ. λευκά μανιτάρια  
μπουκέ γκαρνί  
αλάτι ,πιπέρι  
125 ml γάλα ή 60 ml κρέμα γάλακτος

1. Τηγανίζουμε ελαφρά τα κρεμμύδια τα οποία έχουμε κόψει σε ροδέλες, τα πράσα και τα σέλινια στο βούτυρο ή την μαργαρίνη χωρίς να πάρουν χρώμα.
2. Προσθέτουμε το αλεύρι και ψήνουμε σε μία μέτρια θερμοκρασία μέχρι να γίνει ένα μείγμα με αμμώδη υφή χωρίς να πάρει όμως χρώμα.
3. Αφαιρούμε από την θερμότητα και αφήνουμε να κρυώσει ελαφρά.
4. Προσθέτουμε σιγά σιγά τον ζωμό που είναι ζεστός και ανακατεύουμε μέχρι να φτάσει σε σημείο βρασμού.
5. Προσθέτουμε τα μανιτάρια που έχουμε πλύνει και ψιλοκόψει, το μπουκέ γκαρνί, το αλάτι και το πιπέρι.
6. Σιγοβράζουμε για 30-45 λεπτά .Ξαφρίζουμε όποτε είναι απαραίτητο.
7. Αφαιρούμε το μπουκέ γκαρνί.Περνάμε την σούπα από μία σίτα.
8. Βάζουμε την σούπα σε ένα καθαρό σκεύος.
9. Ξαναβράζουμε,διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι καθώς και την πυκνότητα.Προσθέτουμε το γάλα και την κρέμα γάλακτος.

### **32.Κοτόσουπα**

100 γραμ.πράσα,σέλινια και κρεμμύδια

50 γραμ.βούτυρο ή μαργαρίνη  
50 γραμ.αλεύρι  
1 λίτρο ζωμό κοτόπουλο  
μπουκέ γκαρνί  
αλάτι,πιπέρι  
250 ml γάλα ή 25 ml κρέμα γάλακτος  
25 γραμ. κυβάκια κοτόπουλο βρασμένο(σαν γαρνιτούρα)

1. Τηγανίζουμε τα κρεμμύδια που έχουμε κόψει σε ροδέλες μαζί με τα πράσα και τα σέλινα στο βούτυρο ή την μαργαρίνη σε ένα σκεύος με χοντρό πάτο χωρίς να πάρουνε χρώμα.
2. Προσθέτουμε το αλεύρι και μαγειρεύουμε σε χαμηλή θερμότητα μέχρι να γίνει ένα αμμώδες μείγμα χωρίς να πάρει χρώμα.
3. Βράζουμε την σούπα σε χαμηλή θερμότητα και ανακατεύουμε σταδιακά τον ζεστό ζωμό.Ανακατεύουμε μέχρι να φτάσει σε σημείο βρασμού.
4. Προσθέτουμε το μπουκέ γκαρνί,το αλάτι και το πιπέρι.
5. Σιγοβράζουμε για 30-45 λεπτά και ξαφρίζουμε όταν χρειάζεται.
6. Αφαιρούμε το μπουκέ γκαρνί.
7. Περνάμε την σούπα από ένα σουρωτήρι ή αλέθουμε όλα τα υλικά.
8. Βάζουμε την σούπα σε ένα καθαρό σκεύος,ξαναβράζουμε ,προσθέτουμε γάλα ή κρέμα γάλακτος και διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι.
9. Προσθέτουμε την γαρνιτούρα και σερβίρουμε.

### **33. Σούπα με λαχανικά**

300 γραμ. ανάμεικτα λαχανικά(κρεμμύδια,καρότα,γογγύλια,πράσα,σέλινα)  
50 γραμ. βούτυρο ή μαργαρίνη  
25 γραμ.αλεύρι  
1 λίτρο λευκό ζωμό  
100 γραμ.πατάτες  
μπουκέ γκαρνί  
αλάτι,πιπέρι

1 φέτα ψωμί προηγούμενης ημέρας

50 γραμ. βούτυρο

1. Ξεφλουδίζουμε, πλένουμε και κόβουμε όλα τα λαχανικά σε φέτες(εκτός από τις πατάτες)
2. Μαγειρεύουμε ελαφρά στο βούτυρο ή την μαργαρίνη σε ένα σκεύος με το καπάκι χωρίς να πάρει χρώμα.
3. Προσθέτουμε το αλεύρι, μαγειρεύουμε για λίγα λεπτά χωρίς να πάρει χρώμα και κρυώνουμε το μείγμα για λίγο.
4. Αναμειγνύουμε σταδιακά τον ζεστό ζωμό.
5. Ανακατεύουμε και φέρνουμε σε σημείο βρασμού.
6. Προσθέτουμε τις πατάτες που έχουμε κόψει σε φέτες, το μπουκέ γκαρνί, το αλάτι και το πιπέρι. Σιγοβράζουμε για 30-45 λεπτά και ξαφρίζουμε όταν χρειάζεται.
7. Αφαιρούμε το μπουκέ γκαρνί.
8. Περνάμε από μία σίτα ή αλέθουμε όλα τα υλικά.
9. Βάζουμε την σούπα σε ένα καθαρό σκεύος, ξαναβράζουμε, διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι και την πυκνότητα.
10. Σερβίρουμε τα κρουτόν ξεχωριστά.

### **34. Σούπα κρέμα λαχανικών**

Τα υλικά και η μέθοδος είναι η ίδια όπως και για την συνταγή 33 αλλά α) αντί για του ½ λίτρου ζωμού χρησιμοποιούμε ½ λίτρο αραιή μπεσαμέλ ή β) προσθέτουμε στο τέλος γάλα ή 1/8 του λίτρου κρέμα και σιγοβράζουμε για 5 λεπτά.

### **35. Σούπα καρότο**

50 γραμ. κρεμμύδια  
50 γραμ. σέλινο  
100 γραμ. καρότα  
50 γραμ. πράσα  
50 γραμ. βούτυρο ή μαργαρίνη  
25 γραμ. αλεύρι  
½ κουταλάκι πουρέ ντομάτας  
1 λίτρο λευκό ζωμό ή νερό  
μπουκέ γκαρνί  
αλάτι, πιπέρι  
1 φέτα ψωμί προηγούμενης ημέρας  
50 γραμ. βούτυρο

1. Μαγειρεύουμε τα λαχανικά που έχουμε κόψει σε φέτες στο βούτυρο ή την μαργαρίνη σε ένα σκεύος με καπάκι μέχρι να μαλακώσουν χωρίς να πάρουν χρώμα. Προσθέτουμε το αλεύρι.
2. Ψήνουμε σε χαμηλή θερμοκρασία για λίγα λεπτά χωρίς να πάρει χρώμα.
3. Προσθέτουμε τον πουρέ ντομάτας.
4. Προσθέτουμε σταδιακά τον ζεστό ζωμό. Ανακατεύουμε μέχρι να φτάσει σε σημείο βρασμού.
5. Προσθέτουμε το μπουκέ γκαρνί, το αλάτι και το πιπέρι.
6. Σιγοβράζουμε για 45-60 λεπτά. Ξαφρίζουμε όταν χρειάζεται.
7. Αφαιρούμε το μπουκέ γκαρνί και περνάμε από μία σίτα ή αλέθουμε όλα τα υλικά.
8. Βάζουμε την σούπα σε ένα καθαρό σκεύος, ξαναβράζουμε, διορθώνουμε το αλάτι, το πιπέρι και την πυκνότητα.
9. Σερβίρουμε τα κρουτόν ξεχωριστά.

### 36. Σούπα κρέμα καρότο



#### A μέθοδος

Προχωρούμε όπως για την σούπα καρότο χρησιμοποιώντας 1/8 – 1/4 του λίτρου λιγότερο ζωμό και προσθέτοντας στο τέλος 1/4 του λίτρου γάλα ή 1/8 του λίτρου κρέμα.

#### B μέθοδος

Όπως και για την σούπα καρότο αλλά χρησιμοποιούμε 1/2 λίτρο ζωμό και 1/2 λίτρο μπεσαμέλ.

### 37.Σούπα κρέμα καρότο με ρύζι

Είναι σούπα κρέμα καρότο που έχουμε γαρνίρει με 12 γραμ.βρασμένο και καλά πλυμένο ρύζι.

### 38.Βασική συνταγή σούπας(για τις συνταγές 39-52)

100 γραμ.κρεμμύδια κομμένα σε φέτες  
200 γραμ.το λαχανικό που έχει η κάθε σούπα κομμένο σε φέτες  
50 γραμ. βούτυρο ή μαργαρίνη  
50 γραμ. αλεύρι  
1 λίτρο λευκό ζωμό ή νερό  
μπουκέ γκαρνί  
αλάτι,πιπέρι

1. Τηγανίζουμε ελαφρά όλα τα λαχανικά στο λίπος σε ένα σκεύος με καπάκι χωρίς να πάρουν χρώμα.
2. Προσθέτουμε το αλεύρι και μαγειρεύουμε για λίγα λεπτά χωρίς να πάρουν χρώμα.Κρυώνουμε ελαφρά.
3. Προσθέτουμε σταδιακά τον ζεστό ζωμό και ανακατεύουμε μέχρι να φτάσει σε σημείο βρασμού.
4. Προσθέτουμε το μπουκέ γκαρνί,το αλάτι και το πιπέρι.
5. Σιγοβράζουμε για περίπου 45 λεπτά.Ξαφρίζουμε όποτε χρειάζεται.
6. Αφαιρούμε το μπουκέ γκαρνί,περνάμε από μία σίτα ή πολτοποιούμε όλα τα υλικά.

7. Βάζουμε την σούπα σε ένα καθαρό σκεύος, ξαναβράζουμε και διορθώνουμε το αλάτι, το πιπέρι και την πυκνότητα.

### **39. Σούπα κουνουπίδι**

Προχωράμε όπως για την βασική συνταγή 38 και γαρνίρουμε με κομματάκια κουνουπίδι του έχουμε βράσει σε αλατισμένο νερό.

### **40 Σούπα κρέμα κουνουπίδι**

Όπως και την βασική συνταγή 38 αλλά αντί για ½ λίτρο ζωμό χρησιμοποιούμε ½ λίτρο αραιή μπεσαμέλ ή χρησιμοποιούμε 1/8- 1 /4 του λίτρου ζωμό και προσθέτουμε στο τέλος 1 /4 του λίτρου γάλα ή 1/8 του λίτρου κρέμα. Γαρνίρουμε όπως για την σούπα με κουνουπίδι.

### **41.Σούπα με σέλινο**

Όπως και την βασική συνταγή 38 γαρνιρισμένη με λεπτά μπαστούνια των 2 εκατοστών σέλινο βρασμένο σε αλατισμένο νερό.

### **42.Σούπα κρέμα με σέλινο**

Προετοιμάζουμε την σούπα όπως την συνταγή 40 και την γαρνίρουμε όπως την συνταγή 41.

### **43.Σούπα με πράσα**

Όπως και την βασική συνταγή 38 γαρνιρισμένη με λεπτά μπαστούνια των 2 εκατοστών πράσα βρασμένα σε αλατισμένο νερό.

### **44. Σούπα κρέμα με πράσα**

Προχωράμε όπως για την συνταγή 40 και γαρνίρουμε όπως και την συνταγή 43.

#### **45.Κρεμμυδόσουπα (λευκή)**

Όπως την βασική συνταγή 38.

#### **46. Κρεμμυδόσουπα κρέμα**

Όπως την συνταγή 40.

#### **47. Σούπα γογγύλια**

Όπως την βασική συνταγή 38.

#### **48. Σούπα κρέμα γογγύλια**

Όπως την συνταγή 40.

#### **49.Σούπα με αγκινάρες**

Όπως την βασική συνταγή 38.

#### **50.Σούπα κρέμα με αγκινάρες**

Όπως την συνταγή 40.

#### **51.Σούπα με πατάτες και γογγύλια**

Όπως την βασική συνταγή 38.

## 52. Σούπα κρέμα με πατάτες και γογγύλια

Όπως την συνταγή 40.

## 53. Σούπα σπαράγγια

50 γραμ. κρεμμύδια

50 γραμ. σέλινο

50 γραμ. βούτυρο ή μαργαρίνη

50 γραμ. αλεύρι

1 λίτρο ζωμό (κατά προτίμηση από κοτόπουλο)

400 γραμ. σπαράγγια κομμένα σε κομματάκια

μπουκέ γκαρνί

αλάτι, πιπέρι

250 ml γάλα ή 125 ml κρέμα

1. Τηγανίζουμε ελαφρά τα κρεμμύδια και τα σέλινα που είναι κομμένα σε φετούλες στο βούτυρο ή την μαργαρίνη χωρίς να τους δώσουμε χρώμα.
2. Αφαιρούμε από την εστία, προσθέτουμε το αλεύρι και τοποθετούμε το σκεύος σε χαμηλή θερμότητα. Μαγειρεύουμε για λίγη ώρα χωρίς να πάρουν χρώμα. Αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει.
3. Προσθέτουμε σταδιακά τον ζεστό ζωμό. Ανακατεύουμε μέχρι να φτάσουν σε σημείο βρασμού.
4. Προσθέτουμε τα σπαράγγια που έχουμε πλύνει καλά, το μπουκέ γκαρνί και το αλάτι με το πιπέρι.
5. Σιγοβράζουμε για 30-40 λεπτά. Αφαιρούμε το μπουκέ γκαρνί.
6. Περνάμε από μία σίτα.
7. Βάζουμε την σούπα σε ένα καθαρό σκεύος, ξαναβράζουμε, διορθώνουμε το αλάτι, το πιπέρι και την πικνότητα.
8. Προσθέτουμε το γάλα ή την κρέμα και σερβίρουμε.

#### 54. Κρεμμυδόσουπα (σκούρα)

600 γραμ. κρεμμύδια

25 γραμ. βούτυρο ή μαργαρίνη

1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη(προαιρετικά)

10 γραμ. αλεύρι

1 λίτρο σκούρο ζωμό

αλάτι, πιπέρι

½ γαλλική φραντζόλα

50 γραμ. τυρί τριμμένο

1. Ξεφλουδίζουμε τα κρεμμύδια και τα κόβουμε σε ψιλές φέτες.
2. Λιώνουμε το βούτυρο σε ένα σκεύος με χοντρό πάτο, προσθέτουμε τα κρεμμύδια και το σκόρδο και μαγειρεύουμε σε μια υψηλή θερμοκρασία μέχρι να ψηθούν και να πάρουν καστανό χρώμα.
3. Προσθέτουμε το αλεύρι και μαγειρεύουμε σε μία χαμηλή θερμοκρασία μέχρι να πάρουν ελαφρά χρώμα.
4. Προσθέτουμε σταδιακά τον ζωμό, φέρνουμε σε σημείο βρασμού, ξαφρίζουμε και προσθέτουμε το αλάτι και το πιπέρι.
5. Σιγοβράζουμε για περίπου 10 λεπτά μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι.
6. Βάζουμε την σούπα σε κάποιο πήλινο σκεύος ή σε κάποια κατσαρόλα ή ακόμα και σε ατομικά πιάτα.
7. Κόβουμε την γαλλική φραντζόλα σε φέτες και τις ψήνουμε και από τις δύο πλευρές.
8. Πασπαλίζουμε πάνω στην σούπα το ψωμί.
9. Πασπαλίζουμε με το τριμμένο τυρί και βάζουμε μέσα στην σαλαμάνδρα.
10. Τοποθετούμε σε ένα πιάτο και σερβίρουμε.

#### 55. Σούπα Mulligatawny

100 γραμ. ψιλοκομμένο κρεμμύδι

½ σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη

50 γραμ. βούτυρο, μαργαρίνη ή λάδι

50 γραμ. αλεύρι

1 κουταλάκι σκόνη κάρρου

1 κουταλάκι πουρέ ντομάτας

1 λίτρο σκούρο ζωμό

25 γραμ. φιλοκομμένο μήλο

6 γραμ. ρίζα τζιντζερ

1 κουταλάκι φιλοκομμένο chutney

25 γραμ. στεγνή καρύδα

αλάτι

10 γραμ. μαγειρεμένο ρύζι

1. Τηγανίζουμε ελαφρά το κρεμμύδι και το σκόρδο μέχρι να πάρουν χρώμα.
2. Προσθέτουμε το αλεύρι και την σκόνη κάρρου και ψήνουμε για λίγη ώρα μέχρι να πάρουν χρώμα.
3. Προσθέτουμε τον πουρέ ντομάτας και ψήνουμε για λίγο.
4. Προσθέτουμε σταδιακά τον ζωμό και ανακατεύουμε μέχρι να φτάσουν σε σημείο βρασμού.
5. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και το αλάτι.
6. Σιγοβράζουμε για 30-45 λεπτά.
7. Περνάμε από μία σίτα ή πολτοποιούμε όλα τα υλικά.
8. Επιστρέφουμε την σούπα σε ένα καθαρό σκεύος και ξαναβράζουμε.
9. Διορθώνουμε το αλάτι και την πυκνότητα.
10. Προσθέτουμε το ρύζι.

## **56. Σούπα με νεφρά**

50 γραμ. λάδι

50 γραμ. αλεύρι

10 γραμ. πουρέ ντομάτας  
1 ½ λίτρο σκούρο ζωμό  
200 γραμ. νεφρά(συνήθως από βόδι)  
100 γραμ. καρότα σε κυβάκια  
100 γραμ. κρεμμύδια σε κυβάκια  
μπουκέ γκαρνί  
αλάτι,πιπέρι

1. Λιώνουμε το λίπος σε ένα σκεύος με χοντρό πάτο και προσθέτουμε το βούτυρο.
2. Ψήνουμε ελαφρά μέχρι να γίνει ένα καστανό γουχ.Κρυώνουμε ελαφρά.
3. Προσθέτουμε τον πουρέ ντομάτας.
4. Προσθέτουμε σταδιακά και τον ζεστό ζωμό.Ανακατεύουμε μέχρι να φτάσει σε σημείο βρασμού.
5. Αφαιρούμε από τα νεφρά το δέρμα και τα κόβουμε σε κυβάκια του ½ εκατοστού.
6. Τηγανίζουμε γρήγορα τα νεφρά σε λίγο ζεστό λίπος σε ένα τηγάνι για ένα λεπτό,μετά προσθέτουμε τα καρότα και τα κρεμμύδια και δίνουμε χρώμα. Στεγνώνουμε από το λίπος και προσθέτουμε στην σούπα.
7. Προσθέτουμε το μπουκέ γκαρνί ,το αλάτι και το πιπέρι.
8. Σιγοβράζουμε για 1 ½ -2 ώρες και ξαφρίζουμε όποτε χρειάζεται.
9. Αφαιρούμε το μπουκέ γκαρνί και περνάμε την σούπα από μία σίτα ή πολτοποιούμε όλα τα υλικά.
10. Βάζουμε την σούπα σε ένα καθαρό σκεύος και ξαναβράζουμε.
11. Διορθώνουμε το αλάτι και την πυκνότητα και σερβίρουμε.
12. Αυτή η σούπα μπορεί να γαρνιριστεί με λίγα νεφρά κομμένα σε κυβάκια.

## **57.Πυκνή σούπα από ουρά βοδιού**

½ ουρά βοδιού  
50 γραμ. λάδι ή λίπος

100 γραμ. κρεμμύδι  
½ σκελίδα σκόρδο(προαιρετικά)  
100 γραμ. καρότα και γογγύλια  
50 γραμ αλεύρι  
10 γραμ. πουρέ ντομάτας  
1 ½ λίτρο σκούρο ζωμό  
μπουκέ γκαρνί  
αλάτι, πιπέρι  
100 γραμ. καρότα και γογγύλια για γαρνιτούρα

1. Κόβουμε την ουρά του βοδιού σε κομμάτια πάνω στους φυσικούς της χόνδρους.
2. Την τηγανίζουμε γρήγορα σε ζεστό λάδι μέχρι να πάρει ένα ελαφρό χρώμα.
3. Προσθέτουμε το κρεμμύδι που έχουμε κόψει σε κυβάκια ,το σκόρδο,τα καρότα και τα γογγύλια και τους δίνουμε ένα ελαφρό χρώμα.
4. Προσθέτουμε το αλεύρι και ψήνουμε μέχρι να γίνει ένα σκούρο ρουχ πάνω σε μέτρια θερμότητα ή στον φούρνο.
5. Κρυώνουμε ελαφρά και προσθέτουμε τον πουρέ ντομάτας.
6. Προσθέτουμε σταδιακά τον ζεστό ζωμό.Φέρνουμε σε σημείο βρασμού και ξαφρίζουμε.
7. Προσθέτουμε το μπουκέ γκαρνί,το αλάτι και το πιπέρι.Σιγοβράζουμε για 3-4 ώρες.
8. Αφαιρούμε το μπουκέ γκαρνί και τα κομμάτια της ουράς.
9. Περνάμε την σούπα από μία λεπτή σίτα.
10. Αφαιρούμε το κρέας από την ουρά και το πολτοποιούμε με τα άλλα υλικά.
11. Επιστρέφουμε την σούπα σε ένα καθαρό σκεύος,ξαναβράζουμε,διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι καθώς και την πυκνότητα.
12. Γαρνίρουμε με την άκρη της ουράς που έχουμε κόψει σε κομματάκια και λίγα καρότα και γογγύλια που έχουμε κόψει σε μπαλίτσες ή κυβάκια και έχουμε βράσει σε αλατισμένο νερό.

#### **58. Διαυγής σούπα από ουρά βοδιού**

1. Προχωράμε όπως και στην συνταγή 57 χωρίς να χρησιμοποιήσουμε αλεύρι.
2. Στεγνώνουμε από το λίπος πριν προσθέσουμε τα υλικά στον ζωμό.



3. Πριν προσθέσουμε την γαρνιτούρα προσθέτουμε 25 γραμ. διαλυμένο αλεύρι από ρίζα. Ξαναβράζουμε μέχρι να γίνει διαυγής και στραγγίζουμε.
4. Τελειώνουμε και σερβίρουμε όπως για την συνταγή 57.

### **59. Cock-a-leekie**

½ λίτρο καλού ζωμού από κοτόπουλο και ½ λίτρο καλού ζωμού από μοσχάρι το οποίο έχουμε γαρνίρει με δαμάσκηνα κομμένα σε μπαστούνια, κομματάκια από το λευκό κρέας του κοτόπουλου και πράσα.

### **60. Σούπα με πράσα και πατάτες**

400 γραμ. πράσα (πλυμένα και καθαρισμένα)

25 γραμ. βούτυρο ή μαργαρίνη

750 ml λευκό ζωμό

μπουκέ γκαρνί

200 γραμ. πατάτες

αλάτι, πιπέρι

1. Κόβουμε τα λευκά καθώς και τα ανοιχτά πράσινα μέρη των πρασών σε τριγωνάκια του ½ εκατοστού.
2. Τηγανίζουμε στο βούτυρο σε χαμηλή θερμοκρασία σε ένα σκεύος με καπάκι μέχρι να μαλακώσουν αλλά χωρίς να πάρουν χρώμα.
3. Προσθέτουμε τον ζωμό, το μπουκέ γκαρνι, τις πατάτες κομμένες σε τριγωνάκια του ½ εκατοστού, αλάτι και πιπέρι.
4. Σιγοβράζουμε μέχρι να μαγειρευτούν τα πράσα και οι πατάτες περίπου 15 λεπτά.

### **61. Σούπα με πατάτες και πράσα**

1. Προετοιμάζουμε όπως για την συνταγή 61.

2. Λίγο πριν σερβίρουμε προσθέτουμε 25-50 γραμ. βούτυρο και 1/16 του λίτρου κρέμα και ανακατεύουμε.

## **62. Σούπα με ανάμεικτα λαχανικά**

300 γραμ. λαχανικά ανάμεικτα(κρεμμύδι,πράσα,καρότα,γογγύλια,λάχανο,σέλινο)

50 γραμ. βούτυρο ή μαργαρίνη

750 ml λευκό ζωμό ή νερό

μπουκέ γκαρνί

αλάτι,πιπέρι

25 γραμ. μπιζέλια

25 γραμ φασολάκια (κομμένα σε διαμαντάκια)

1. Κόβουμε τα λαχανικά που έχουμε πλύνει και καθαρίσει είτε:

A) σε τριγωνάκια που η πλευρά τους είναι 1 εκατοστό

B) σε τετραγωνάκια του 1 εκατοστού

Γ) μικρά μπαλάκια

2. Μαγειρεύουμε σε χαμηλή θερμοκρασία στο βούτυρο σε ένα σκεύος με καπάκι μέχρι να μαλακώσουν. Δεν τα αφήνουμε να πάρουν χρώμα.

3. Προσθέτουμε τον ζεστό ζωμό, το μπουκέ γκαρνί, το αλάτι και το πιπέρι και σιγοβράζουμε για περίπου 20 λεπτά.

4. Προσθέτουμε τα μπιζέλια και τα φασολάκια και σιγοβράζουμε μέχρι να μαγειρευτούν τα λαχανικά.

5. Ξαφρίζουμε το λίπος, διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι και σερβίρουμε.

## **63. Ανοιξιιάτικη σούπα λαχανικών**

100 γραμ. κολοκυθάκια

100 γραμ. κόκκινη,κίτρινη και πράσινη πιπεριά

100 γραμ. πατάτες

100 γραμ. κρεμμύδια

100 γραμ. σέλινο

50 γραμ. βούτυρο ,μαργαρίνη ή λάδι

3 /4 του λίτρου ζωμό από λαχανικά ή νερό

μπουκέ γκαρνί

αλάτι,πιπέρι

1. Κόβουμε τα λαχανικά που έχουμε ήδη πλύνει σε κυβάκια και τα μαγειρεύουμε στο βούτυρο χωρίς να πάρουν χρώμα.
2. Προσθέτουμε τον ζωμό,το μπουκέ γκαρνί,το αλάτι και το πιπέρι.
3. Φέρνουμε σε σημείο βρασμού και σιγοβράζουμε μέχρι τα λαχανικά να είναι τρυφερά.
4. Διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι καθώς και την πυκνότητα ,αφαιρούμε το μπουκέ γκαρνί και σερβίρουμε.

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και άλλα λαχανικά προκειμένου να δώσουμε και άλλο χρώμα στην σούπα π.χ. καρότα,καλαμπόκι,κολοκύθα κλπ.

#### **64.Μινεστρόνε**

300 γραμ. ανάμεικτα λαχανικά(κρεμμύδι,πράσα,σέλινο,καρίτα,γογγύλια,λάχανο)

50 γραμ. βούτυρο ,μαργαρίνη ή λάδι

3 /4 του λίτρου λευκό ζωμό ή νερό

μπουκέ γκαρνί

αλάτι,πιπέρι

25 γραμ. μπιζέλια

25 γραμ. φασολάκια

25 γραμ. σπαγγέτι

50 γραμ. πατάτες

1 κουταλάκι πουρέ ντομάτας

100 γραμ. ντομάτες ξεφλουδισμένες,και κομμένες σε κυβάκια

50 γραμ. μπέικον

ψιλοκομμένο μαϊντανό

## 1 σκελίδα σκόρδο

1. Κόβουμε τα λαχανικά που έχουμε πλύνει και ξεφλουδίζει σε διαμαντάκια.
2. Τα μαγειρεύουμε σε χαμηλή θερμότητα στο βούτυρο σε ένα σκεύος με το καπάκι.
3. Προσθέτουμε τον ζωμό, το μπουκέ γκαρνί, το αλάτι με το πιπέρι και σιγοβράζουμε για περίπου 20 λεπτά.
4. Προσθέτουμε τα μπιζέλια και τα φασολάκια που έχουμε κόψει σε διαμαντάκια και σιγοβράζουμε για 10 λεπτά.
5. Προσθέτουμε τα σπαγγέτι σε μήκη των 2 εκατοστών, τις πατάτες κομμένες, τον πουρέ ντομάτας και τις ντομάτες και σιγοβράζουμε μέχρι να βράσουν όλα τα λαχανικά.
6. Στο μεταξύ ψιλοκόβουμε το μπέικον, τον μαϊντανό και το σκόρδο και τα ενώνουμε σαν μία αλοιφή.
7. Σχηματίζουμε με την αλοιφή μικρά μπαλάκια του μεγέθους μπιζελιού και τα ρίχνουμε στην σούπα που βράζει.
8. Αφαιρούμε το μπουκέ γκαρνί και διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι.
9. Σερβίρουμε ξεχωριστά τριμμένη παρμεζάνα και λεπτές φέτες από γαλλική φραντζόλα ψημμένες.

## 65. Σούπα από παντζάρια

1 λίτρο ζωμός (κρέατος ή λαχανικών)

400 γραμ. παντζάρια (ωμά)

100 γραμ. κρεμμύδια

50 γραμ. βούτυρο, μαργαρίνη ή λάδι

50 γραμ. αλεύρι

αλάτι, πιπέρι

1. Κόβουμε τα κρεμμύδια και τα παντζάρια που έχουμε ξεφλουδίζει.
2. Τα ψήνουμε στο βούτυρο, την μαργαρίνη ή το λάδι.
3. Προσθέτουμε το αλεύρι και ψήνουμε για λίγα λεπτά.
4. Φέρνουμε σε σημείο βρασμού, ξαφρίζουμε, προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και σιγοβράζουμε για 30 λεπτά περίπου.

Μπορούμε αν θέλουμε να προσθέσουμε λίγο ξύδι ή χυμό λεμονιού.Διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι και σερβίρουμε.Μπορούμε επίσης να προσθέσουμε στο τέλος γιαούρτι ή κρέμα.

## 66. Bisque αστακού

400 γραμ. αστακού

100 γραμ. βούτυρο

50 γραμ. κρεμμύδι

50 γραμ. καρότα

60 ml μπράντι

75 ml αλεύρι

50 γραμ. πουρέ ντομάτας

1 1 /4 του λίτρου λευκό ζωμό(μοσχάρι ή κοτόπουλο ή και τα δύο)

120 ml λευκό κρασί(ξηρό)

μπουκέ γκαρνί

αλάτι,πιπέρι καγιέν

120 ml κρέμα

1. Πλένουμε τον αστακό.
2. Τον κόβουμε κατά μήκος στην μέση,πρώτα την ουρά και μετά το καύκαλο.
3. Αφαιρούμε την κύστη,καθαρίζουμε την ουρά και πλένουμε όλα τα κομμάτια.
4. Σπάμε όλες τα πόδια και τις αρθρώσεις τους.
5. Λιώνουμε το βούτυρο σε ένα σκεύος με χοντρό πάτο.
6. Προσθέτουμε τον αστακό και το κρεμμύδι με τα καρότα που έχουμε κόψει.
7. Ψήνουμε για λίγη ώρα σε σταθερή θερμοκρασία χωρίς όμως να πάρει χρώμα το βούτυρο ανακατεύοντας με μία ξύλινη κουτάλα.
8. Προσθέτουμε το μπράντι και το αφήνουμε να εξατμιστεί.
9. Αφαιρούμε από την θερμότητα και προσθέτουμε το αλεύρι και τον πουρέ ντομάτας.
10. Γυρνάμε το σκεύος σε μία εστία με χαμηλή θερμοκρασία και ψήνουμε μέχρι να γίνει roux.

11. Αφήνουμε να κρυώσει ελαφρά και προσθέτουμε σταδιακά τον λευκό ζωμό και το κρασί.
12. Ανακατεύουμε μέχρι να γίνει το μείγμα απαλό και μέχρι να φτάσει σε σημείο βρασμού.
13. Προσθέτουμε το μπουκέ γκαρνί και το αλάτι.
14. Σιγοβράζουμε για 15-20 λεπτά. Αφαιρούμε τα κομμάτια του αστακού.
15. Αφαιρούμε το κρέας από τα πόδια του αστακού, συνθλίβουμε τα κόκκαλα και τα ξαναβάζουμε στην σούπα. Αφήνουμε να σιγοβράσει για άλλα 15-20 λεπτά.
16. Κόβουμε το κρέας του αστακού σε κυβάρια.
17. Αφαιρούμε το μπουκέ γκαρνί και όπi άλλα μεγάλα κομμάτια μπορούμε από την σούπα.
18. Περνάμε την σούπα από μία πολύ λεπτή σίτα. Την επιστρέφουμε σε ένα καθαρό σκεύος.
19. Ξαναβράζουμε, προσθέτουμε το αλάτι και το πιπέρι καγιέν και την κρέμα.
20. Προσθέτουμε το κρέας του αστακού και σερβίρουμε. Μπορούμε επίσης να προσθέσουμε 25 γραμ. βούτυρο για να δώσουμε στην σούπα μία πιο πλούσια γεύση.

Σαν μία εναλλακτική μέθοδο για να πυκνώσουμε την σούπα μπορούμε αντί για το αλεύρι να προσθέσουμε λίγο πριν το τέλος 75 γραμ. ριζάλευρο διαλυμένο σε λίγο κρύο νερό.

## **67. Χωριάτικη γαλλική σούπα λαχανικών**

- 50 γραμ. φασόλια ξερά
- 2 κουτάλιές της σούπας λάδι
- 100 γραμ. πράσα(τα λευκά μέρη ,κομμένα πολύ ψιλά)
- 100 γραμ. καρότα
- 50 γραμ. γογγύλια
- 50 γραμ. φασολάκια κομμένα σε μήκη 2.5 εκατοστ.

100 γραμ. κολοκυθάκια

4 ντομάτες ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες

50 γραμ. πουρέ ντομάτας

50 γραμ. ζυμαρικά

1 λίτρο ζωμό λαχανικών

αλάτι, πιπέρι

25 γραμ. βασιλικό ,1 σκελίδα σκόρδο ,50 γραμ. τυρί γραβιέρα,6 κουταλιές λάδι για το ριστου

1. Μουλιάζουμε τα φασόλια για περίπου 8 ώρες.
2. Βάζουμε τα φασόλια σε ένα σκεύος με κρύο νερό ,φέρνουμε σε σημείο βρασμού και σιγοβράζουμε για περίπου 20 λεπτά.ξεπλένουμε και στραγγίζουμε.
3. Ζεσταίνουμε δύο κουταλιές λάδι σε ένα κατάλληλο σκεύος,προσθέτουμε τα πράσα και ψήνουμε για 5 λεπτά.
4. Προσθέτουμε τα καρότα και τα γογγύλια που έχουμε κόψει και τα ψήνουμε για άλλα 2 λεπτά.
5. Προσθέτουμε τα φασολάκια.Καλύπτουμε με τον ζωμό από τα λαχανικά και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά.Μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν όλα τα υλικά.
6. Φτιάχνουμε το ριστου πολτοποιώντας τον βασιλικό ,το σκόρδο και το τυρί.Προσθέτουμε σταδιακά το λάδι μέχρι να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά.
7. Διορθώνουμε το αλάτι,το πιπέρι και την πυκνότητα της σούπας και σερβίρουμε ξεχωριστά το ριστου.

## ΛΑΧΑΝΙΚΑ

### *Γενικοί στόχοι*

Να γνωρίζουμε τους τύπους των λαχανικών που υπάρχουν καθώς και τους τρόπους που μπορούμε να τα προετοιμάσουμε ,να τα μαγειρέψουμε και να τα σερβίρουμε.

### *Ειδικοί στόχοι*

Να περιγράψουμε και να παράγουμε πιάτα με υψηλό σάνταρ. Να μπορούμε να κόψουμε τα λαχανικά στα σωστά μεγέθη.



## Λαχανικά

Η διάρκεια του χρόνου μαγειρέματος εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ποιότητα, την φρεσκάδα και το μέγεθος των λαχανικών. Γιαυτόν τον λόγο μπορούμε να δώσουμε μόνο ενδεικτικά πόση ώρα χρειάζονται τα διάφορα λαχανικά για να μαγειρευτούν. Τα λαχανικά που έχουν μόλις κοπεί και είναι μικρά σε ηλικία θέλουν σαφώς λιγότερο χρόνο για να μαγειρευτούν από αυτά που μπορεί να έχουν φυλαχθεί για λίγο πριν μαγειρευτούν. Σαν ένα γενικά κανόνα μπορούμε να πούμε ότι τα λαχανικά που έχουν ρίζα τα τοποθετούμε αρχικά σε κρύο νερό με αλάτι, με την εξαίρεση των πατατών. Τα λαχανικά που φυτρώνουν πάνω από την γη τα τοποθετούμε σε αλατισμένο νερό που ήδη βράζει. Αυτό γίνεται με σκοπό να μαγειρευτούν το μικρότερο δυνατό χρονικό διάστημα με την μεγαλύτερη δυνατή θρεπτική αξία, γεύση και διατήρηση του χρώματος. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε σκεύη που μαγειρεύουν με ατμό για να ελαττώσουμε τον χρόνο μαγειρέματός.

### 1. Τρόποι κοπής των λαχανικών

Το μέγεθος που μπορούμε να κόψουμε τα λαχανικά μπορεί να διαφέρει ανάλογα με την χρήση τους, παρ'όλαυτά το σχήμα δεν αλλάζει.

#### **Julienne** (λωρίδες)

1. Κόβουμε τα λαχανικά σε μήκη των 2 εκατοστών.
2. Κόβουμε σε λεπτές φετούλες.
3. Κόβουμε τις φετούλες σε ψιλές λωρίδες.

#### **Brunoise** (μικρά κυβάκια)

1. Κόβουμε τα λαχανικά σε μήκη που μας εξυπηρετούν.
2. Κόβουμε τα μήκη σε φετούλες των 2 mm.
3. Κόβουμε τις φετούλες σε λωρίδες των 2 mm.
4. Κόβουμε τις λωρίδες σε τετραγωνάκια των 2 mm.

#### **Macedoine** (1/2 εκατοστού κυβάκια)

1. Κόβουμε τα λαχανικά σε μήκη που μας εξυπηρετούν.
2. Κόβουμε τα μήκη σε φετούλες του ½ εκατοστού.
3. Κόβουμε τις φετούλες σε λωρίδες του ½ εκατοστού.
4. Κόβουμε τις λωρίδες σε τετραγωνάκια του ½ εκατοστού.

#### **Jardiniere** (μπαστουνάκια)

1. Κόβουμε τα λαχανικά σε μήκη του 1 ½ εκατοστού.
2. Κόβουμε τα μήκη σε φετούλες των 3 mm.
3. Κόβουμε τις φετούλες σε μπαστουνάκια(3 x 3 x18 mm)

#### **Paysanne**

Υπάρχουν τέσσερις τουλάχιστον μέθοδοι για να κόψουμε τα λαχανικά paysanne. Για να κόψουμε τα λαχανικά με οικονομία τα κόβουμε ανάλογα με το σχήμα του κάθε λαχανικού. Όλα κόβονται λεπτά.

1. Τρίγωνα που έχουνε πλευρά 1 εκατοστό.
2. Τετραγωνάκια που έχουν πλευρά 1 εκατοστού.
3. Μπαλίτσες που έχουν διάμετρο 1 εκατοστό.

#### **2. Αγκινάρες**

1. Υπολογίζουμε μία αγκινάρα ανά άτομο.
2. Αφαιρούμε τα τμήμα του κοτσανιού που είναι κοντά στα φύλλα.
3. Κόβουμε περίπου 2 εκατοστά από την κορυφή των φύλλων.
4. Με ένα μικρό μαχαίρι ή ψαλίδι κόβουμε τα υπόλοιπα των φύλλων.
5. Βγαζουμε μία φετούλα λεμόνι μέσα στην κάθε αγκινάρα.
6. Δένουμε τις αγκινάρες με σχοινί.
7. Σιγοβράζουμε τις αγκινάρες σε αλατισμένο νερό μέχρι να είναι τρυφερές οι αγκινάρες(περίπου 20-30 λεπτά).
8. Ξεπλένουμε κάτω από τρεχούμενο νερό μέχρι να κρυώσουν.
9. Αφαιρούμε προσεκτικά το κέντρο από τις αγκινάρες
10. Τις καθαρίζουμε προσεκτικά.

11. Ξαναβάζουμε το κέντρο ανάποδα.
  12. Ξαναζεσταίνουμε βάζοντας τις αγκινάρες σε ένα σκεύος με αλατισμένο νερό που βράζει για περίπου 3-4 λεπτά.
  13. Στεγνώνουμε και σερβίρουμε τις αγκινάρες συνοδευόμενες από μία κατάλληλα σάλτσα π.χ. ολλανταίζ.
- Μπορούμε επίσης να σερβίρουμε τις αγκινάρες κρύες π.χ. με βινεγκραίτ.

### 3. Καρδιές από αγκινάρες

1. Κόβουμε τα κοτσάνια και αφαιρούμε όλα τα εξωτερικά φύλλα.
2. Με ένα μεγάλο μαχαίρι κόβουμε την αγκινάρα αφήνοντας μόνο 1 ½ εκατοστό από το κάτω μέρος του φυτού.
3. Με ένα μικρό κοφτερό μαχαίρι, ενώ κρατάμε ανάποδα την αγκινάρα, την ξεφλουδίζουμε προσεχτικά αφαιρώντας όλα τα φύλλα και τα πράσινα μέρη, αφήνοντας τις καρδιές όσο το δυνατόν πιο απαλές.
4. Τρίβουμε αμέσως με λεμόνι και τις αφήνουμε σε νερό με λεμόνι.
5. Χρησιμοποιώντας ένα κουτάλι ή τον αντίχειρά μας αφαιρούμε όλο το κεντρικό τριχωτό κομμάτι της αγκινάρας.
6. Οι καρδιές από αγκινάρες θα πρέπει πάντα να μαγειρεύονται σε blanc. Η συνταγή ακολουθεί.

Οι καρδιές από αγκινάρες σερβίρονται σαν λαχανικά, μπορούν επίσης να γεμιστούν με άλλα λαχανικά π.χ. μπιζέλια, σπανάκι κλπ.

Όταν σερβίρονται χωρίς γαρνιτούρα κόβονται συνήθως σε τέταρτα.

### 4. Blanc

½ λίτρο κρύο νερό

10 γραμ. αλεύρι

χυμό από μισό λεμόνι

αλάτι

1. Αναμειγνύουμε το αλεύρι και το νερό.

2. Προσθέτουμε το αλάτι και το χυμό λεμονιού.Περνάμε από ένα σουρωτήρι.
3. Βάζουμε το μείγμα σε ένα σκεύος,φέρνουμε σε σημείο βρασμού ανακατεύοντας συνέχεια.

Εναλλακτικά μπορούμε να μαγειρέψουμε τις αγκινάρες σε ½ λίτρο αλατισμένο νερό,2 ταμπλέτες βιταμίνη C και 30 ml λάδι και αλάτι.

#### **4.Πουρέ από αγκινάρες Jerusalem**

600 γραμ.αγκινάρες Jerusalem  
25 γραμ. βούτυρο  
αλάτι,πιπέρι

1. Πλένουμε,ξεφλουδίζουμε και ξαναπλένουμε τις αγκινάρες.
2. Κόβουμε σε κομμάτια αν χρειάζεται.Καλύπτουμε ίσα ίσα με νερό και προσθέτουμε αλάτι.
3. Σιγοβράζουμε μέχρι να γίνουν τρυφερές.Στεγνώνουμε καλά.
4. Περνάμε από ένα μίξερ.
5. Βάζουμε το μείγμα σε ένα σκεύος,ξαναζεσταίνουμε και προσθέτουμε το βούτυρο.Διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι και σερβίρουμε.

#### **6.Πουρέ από αγκινάρες Jerusalem με κρέμα**

Προετοιμάζουμε τις αγκινάρες όπως και στην άνω συνταγή και προσθέτουμε λίγο πριν σερβίρουμε 125 ml κρέμας ή γιαουρτιού.

#### **7.Αγκινάρες Jerusalem σε σάλτσα κρέμας**

1. Πλένουμε ξεφλουδίζουμε και ξαναπλένουμε τις αγκινάρες.Κόβουμε σε ίσα κομμάτια.
2. Καλύπτουμε ίσα ίσα με νερό ,προσθέτουμε αλάτι και σιγοβράζουμε μέχρι να γίνουν τρυφερές αλλά όχι να πολυβράσουν.
3. Στραγγίζουμε καλά και προσθέτουμε 1 4/ του λίτρου σάλτσα κρέμας.

## 8.Σπαράγγια

Υπολογίζουμε 6-8 κομμάτια ανά μερίδα.

1. Χρησιμοποιώντας ένα μικρό μαχαίρι αφαιρούμε προσεχτικά τις κορφές των φύλλων.
2. Ξύνουμε το κοτσάνι είτε χρησιμοποιώντας ένα μικρό μαχαίρι είτε το ειδικό εργαλείο για ξεφλούδισμα.
3. Πλένουμε καλά. Τα δένουμε σε ματσάκια ανά περίπου 12 κομμάτια.
4. Κόβουμε τα κοτσάνια που προεξέχουν.
5. Μαγειρεύουμε σε αλατισμένο νερό που βράζει για περίπου 15 λεπτά.
6. Δοκιμάζουμε αν είναι έτοιμα πιέζοντας ελαφρά το πράσινο μέρος του κοτσανιού, το οποίο θα πρέπει να είναι τρυφερό αλλά να μην έχει παραβράσει.
7. Αφαιρούμε προσεχτικά από το νερό. Βγάζουμε τον σπάγκο, στραγγίζουμε καλά και σερβίρουμε.

Σερβίρουμε μία κατάλληλη σάλτσα χωριστά π.χ. ολλανταίζ ή με λιωμένο βούτυρο.

Τα σπαράγγια συνήθως σερβίρονται σαν ξεχωριστό πιάτο. Μπορούμε επίσης να τα σερβίρουμε κρύα. Θα πρέπει σε αυτή την περίπτωση να τα ξεβγάλουμε αμέσως με κρύο νερό για να κρατήσουν το χρώμα τους. Τα σερβίρουμε με βινεγκραίτ ή μαγιονέζα.

## 8. Σπαράγγια λεπτά

Υπάρχουν και σπαράγγια τα οποία είναι πιο νεαρά και πιο λεπτά.

Αυτά προετοιμάζονται με τον ίδιο τρόπο που ετοιμάζονται και τα σπαράγγια .Μπορούν να σερβιριστούν σαν λαχανικά.Επίσης μπορούν να χρησιμέψουν και σαν γαρνιτούρα για σούπες,ψάρι,εντράδες,σαλάτες,κρύα πιάτα κλπ.

## 9. Τηγανητές μελιτζάνες

1. Υπολογίζουμε περίπου ½ μελιτζάνα ανά άτομο.
2. Αφαιρούμε εναλλάξ λωρίδες με ένα εργαλείο για ξεφλούδισμα.
3. Κόβουμε σε φέτες του ½ εκατοστού.
4. Περνάμε από αλεύρι ή ένα μείγμα από γάλα και αλεύρι.
5. Τινάζουμε όλο το περιττό αλεύρι.
6. Τηγανίζουμε σε ζεστό λίπος.Στραγγίζουμε καλά και σερβίρουμε.

## 10. Ratatouille

200 γραμ. μικρά κολοκυθάκια

200 γραμ. μελιτζάνες

200 γραμ.ντομάτες

50 ml λάδι

50 γραμ. κρεμμύδι(κομμένο σε λεπτές φετούλες)

1 σκελίδα σκόρδο ξεφλουδισμένη και ψιλοκομμένη

50 γραμ. κόκκινες πιπεριές σε κυβάκια

50 γραμ. πράσινες πιπεριές σε κυβάκια

αλάτι,πιπέρι

1 κουταλάκι της σούπας ψιλοκομμένο μαιντανό

1. Κόβουμε τις άκρες από τα κολοκυθάκια και τις μελιτζάνες.
2. Αφαιρούμε την φλούδα με το ειδικό εργαλείο.
3. Κόβουμε σε φετούλες των 3 mm.
4. Ξεφλουδίζουμε τις ντομάτες,αφαιρούμε τα σπόρια και τις κόβουμε κονκασέ.
5. Βάζουμε το λάδι σε ένα σκεύος με χοντρό πάτο και προσθέτουμε τα κρεμμύδια.

6. Καλύπτουμε με ένα καπάκι και αφήνουμε να μαγειρευτούν για 5-7 λεπτά χωρίς να πάρουν χρώμα.
7. Προσθέτουμε το σκόρδο, τα κολοκυθάκια, τις μελιτζάνες και τις πιπεριές.
8. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.
9. Αφήνουμε να ψηθούν σε χαμηλή θερμοκρασία για 4-5 λεπτά, ανακατεύουμε περιστασιακά και αφήνουμε σκεπασμένα.
10. Προσθέτουμε την ντομάτα και συνεχίζουμε το μαγείρεμα μέχρι να είναι όλα τα υλικά τρυφερά (περίπου 20-30 λεπτά).
11. Προσθέτουμε τον μαϊντανό, διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι και σερβίρουμε.

## 12. Γεμιστές μελιτζάνες

2 μελιτζάνες

10 γραμ. φιλοκομμένα πράσα

100 γραμ. μανιτάρια

φιλοκομμένο μαϊντανό

100 ντομάτες κονκασέ

αλάτι, πιπέρι

125 ml ντεμί γκλας

1. Κόβουμε τις μελιτζάνες στα δύο κατά μήκος.
2. Με την μύτη ενός μικρού μαχαιριού χαράζουμε τις μελιτζάνες γύρω από τις άκρες περίπου ½ εκατοστό από αυτές και μετά κάνουμε διάφορες εγκοπές ½ εκατοστό βαθιές στο κέντρο.
3. Τηγανίζουμε σε ζεστό λίπος για 2-3 λεπτά και στραγγίζουμε.
4. Βγάζουμε την σάρκα από το κέντρο των μελιτζάνων και την φιλοκόβουμε.
5. Μαγειρεύουμε τα φιλοκομμένα πράσα σε λίγο λάδι ή λίπος χωρίς να πάρουν χρώμα.
6. Προσθέτουμε τα καλά πλυμένα, φιλοκομμένα μανιτάρια.
7. Ψήνουμε σε χαμηλή θερμοκρασία για λίγα λεπτά.
8. Ανακατεύουμε την σάρκα από τις μελιτζάνες, τον μαϊντανό, την ντομάτα, το αλάτι και το πιπέρι.
9. Τοποθετούμε το μείγμα μέσα στις μελιτζάνες.

10. Πασπαλίζουμε με ψίχουλα από ψωμί και λίγο βούτυρο.
11. Τοποθετούμε τις μελιτζάνες στην σαλαμάνδρα μέχρι να πάρουν χρώμα.
12. Σερβίρουμε με σάλτσα ντεμί γκλάς ξεχωριστά.

### 13. Μπρόκολο

Μαγειρεύουμε και σερβίρουμε όπως για όλες τις συνταγές για κουνουπίδι. Το πράσινο καθώς και το μωβ μπρόκολο ,εξαιτίας του μεγέθους τους ,χρειάζονται λιγότερο χρόνο για να μαγειρευτούν από το κουνουπίδι.

### 14. Καρότα βουτύρου

400 γραμ. καρότα  
αλάτι,πιπέρι  
25 γραμ. βούτυρο  
ψιλοκομμένο μαϊντανό

1. Ξεφλουδίζουμε και πλένουμε τα καρότα.
2. Κόβουμε σε ίσα κομμάτια.
3. Βάζουμε τα καρότα σε ένα σκεύος με λίγο αλάτι,μιά πρέζα ζάχαρη και βούτυρο.Καλύπτουμε ίσα ίσα με νερό.
4. Σκεπάζουμε με ένα χαρτί και αφήνουμε να βράσουν σε χαμηλή θερμοκρασία μέχρι να εξατμιστεί όλο το νερό.
5. Όταν εξατμιστεί το νερό ελέγχουμε αν τα καρότα είναι έτοιμα αλλιώς προσθέτουμε λίγο ακόμα νερό και συνεχίζουμε το βράσιμο.Δεν παραβράζουμε.
6. Γυρνάμε τα καρότα σε μεγαλύτερη θερμοκρασία για 1-2 λεπτά για να τους δώσουμε μία γυαλάδα.
7. Σερβίρονται πασπαλισμένα με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

### 15. Πουρέ από καρότα

600 γραμ. καρότα



25 γραμ. βούτυρο ή μαργαρίνη  
αλάτι, πιπέρι

1. Πλένουμε, ξεφλουδίζουμε και ξαναπλένουμε τα καρότα. Κόβουμε σε κομμάτια.
2. Καλύπτουμε ίσα ίσα με νερό και προσθέτουμε αλάτι. Σιγοβράζουμε μέχρι να γίνουν μαλακά.
3. Στραγγίζουμε καλά. Περνάμε από μία σίτα ή ένα μίξερ.
4. Τοποθετούμε το μείγμα σε ένα καθαρό σκεύος, ξαναζεσταίνουμε και προσθέτουμε το βούτυρο, διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι και σερβίρουμε.

### **16. Καρότα βισύ**

1. Χρησιμοποιούμε τα ίδια υλικά όπως και για τα καρότα βουτύρου, αντικαθιστώντας το νερό με νερό Vichy.
2. Ξεφλουδίζουμε και πλένουμε τα καρότα (τα οποία δεν θα πρέπει να είναι μεγαλύτερα από 2 εκατοστά σε διάμετρο.)
3. Κόβουμε σε λεπτές φετούλες 2 mm.
4. Μαγειρεύουμε και σερβίρουμε όπως για τα καρότα βουτύρου.

### **17. Καρότα σε σάλτσα κρέμας**

400 γραμ. καρότα  
1 /4 του λίτρου σάλτσα κρέμας  
10 γραμ. βούτυρο ή μαργαρίνη  
αλάτι, πιπέρι

Προετοιμάζουμε και μαγειρεύουμε τα καρότα όπως και για τα καρότα βουτύρου.  
Η σάλτσα κρέμας μπορεί να ετοιμαστεί και με άπαχο γάλα καθώς και με γιαούρτι.

### **18. Γεμιστά μανιτάρια**

300 γραμ. μανιτάρια

10 γραμ. ψιλοκομμένα πράσα  
50 γραμ.. βούτυρο ή μαργαρίνη  
25 γραμ. ψίχουλα ψωμιού

1. Ξεφλουδίζουμε ταμανιάρια και τα πλένουμε καλά.
2. Κράταμε 8 –12 από τα καλύτεραμανιάρια.Ψιλοκόβουμε τα υπόλοιπα.
3. Ψήνουμε τα πράσα,σε λίγο λίπος χωρίς να τους δώσουμε χρώμα.
4. Προσθέτουμε τα ψιλοκομμέναμανιάρια και ψήνουμε για 3–4 λεπτά.(duxelle)
5. Βάζουμε ταμανιάρια στο γκριλ όπως για την συνταγή 20.
6. Βάζουμε το duxelle στο κέντρο του κάθεμανιταριού.
7. Πασπαλίζουμε με λίγα ψίχουλα και λιωμένο βούτυρο.
8. Ξαναζεσταίνουμε στον φούρνο ή τα βάζουμε κάτω από την σαλαμάνδρα και σερβίρουμε.

## 19. Σέλινο μπρεζέ

2 κεφάλια σέλινο  
100 γρα. καρότα κομμένα σε φέτες  
100 γραμ. κρεμμύδια κομμένα σε φέτες  
μπουκέ γκαρνί  
1 /4 του λίτρου λευκό ζωμό  
αλάτι,πιπέρι  
50 γραμ. μπέικον  
2 κρούστες από ψωμί

1. Καθαρίζουμε τα κεφάλια από το σέλινο καθώς και τις ρίζες,αφαιρούμε τα αποχρωματισμένα μέρη και κόβουμε τα σέλινα σε μήκη των 15 εκατοστών.
2. Πλένουμε καλά κάτω από άφθονο τρεχούμενο νερό.
3. Βάζουμε τα σέλινα σε ένα σκεύος με βραστό νερό.Σιγοβράζουμε για περίπου 20 λεπτά.Ξεβγάζουμε και ξεπλένουμε.
4. Βάζουμε τα κομμένα λαχανικά σε μία κατσαρόλα.

5. Προσθέτουμε τα κεφάλια του σέλινου ολόκληρα ή τα κόβουμε κατά μήκος στην μέση, τα διπλώνουμε και τα τοποθετούμε πάνω σε ένα στρώμα από ρίζες.
6. Προσθέτουμε το μπουκέ γκαρνί ,σκεπάζουμε ίσα ίσα με ζωμό και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.
7. Προσθέτουμε το μπείκον, τα ψίχουλα από το ψωμί ,σκεπάζουμε με ένα βουτυρωμένο κομμάτι αντικολλητικού χαρτιού και ένα ερμητικά κλειστό καπάκι και ψήνουμε σε ένα μέτριο φούρνο (150-200 βαθμούς κελσίου) για 2 ώρες ή μέχρι να γίνουν τρυφερά.
8. Αφαιρούμε το σέλινο από το σκεύος, στραγγίζουμε καλά και το τοποθετούμε σε μία πιατέλα.
9. Προσθέτουμε στο υγρό μαγειρέματος μία ίση ποσότητα jus-lie ή ντεμί γκλας, αφήνουμε να βράσουν και διορθώνουμε το αλάτι και την πυκνότητα.
10. Περιχύνουμε το σέλινο με την σάλτσα, πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό και σερβίρουμε.

## **20.Μανιτάρια στο γκριλλ**

200 γραμ. μανιτάρια για γκριλλ

αλάτι, πιπέρι

50 γραμ. βούτυρο ,μαργαρίνη ή λάδι

1. Ξεφλουδίζουμε τα μανιτάρια, πλένουμε και στεγνώνουμε καλά.
2. Τοποθετούμε σε ένα δίσκο και προσθέτουμε το αλάτι και το πιπέρι .
3. Περνάμε με λιωμένο βούτρο ή λάδι και τα βάζουμε στο γκριλλ και από τις δύο πλευρές για περίπου 3-4 λεπτά. Σερβίρουμε με μαϊντανό.

## **20.Λάχανο**

1. Κόβουμε το λάχανο σε τέταρτα.
2. Αφαιρούμε το κεντρικό μέρος και τα εξωτερικά φύλλα.

3. Κομματιάζουμε και πλένουμε καλά.
4. Τοποθετούμε το λάχανο σε αλατισμένο νερό που βράζει.
5. Βράζουμε μέχρι να μαγειρευτεί το λάχανο, περίπου 10-15 λεπτά ανάλογα με την ηλικία και το είδος του λάχανου. Δεν παραβράζουμε το λάχανο.
6. Στεγνώνουμε αμέσως και σερβίρουμε.

Το υπερβολικό βράσιμο θα συντελέσει στο να μειωθεί η ποσότητα των βιταμινών ενώ η προσθήκη σόδας θα καταστρέψει τις βιταμίνες. Αυτό ισχύει και για οποιοδήποτε άλλο πράσινο λαχανικό.

## 21. Χόρτα εξοχής

Προετοιμάζονται και μαγειρεύονται όπως το λάχανο για περίπου 10-15 λεπτά. Δεν τα παραβράζουμε.

## 22. Τηγανητό λάχανο με μανιτάρια και φασόλια

2 κουταλιές της σούπας ηλιέλαιο  
400 γραμ. λάχανο κομματιασμένο  
2 κουταλιές της σούπας σάλτσα σόγιας  
200 γραμ. μανιτάρια  
100 γραμ. φασόλια  
πιπέρι

1. Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα κατάλληλο σκεύος π.χ. σε ένα γουόκ.
2. Προσθέτουμε το λάχανο και ανακατεύουμε για δύο λεπτά.
3. Προσθέτουμε την σάλτσα της σόγιας και ανακατεύουμε καλά. Μαγειρεύουμε για ακόμα 1 λεπτό.
4. Προσθέτουμε τα μανιτάρια που έχουμε κόψει σε φετούλες και μαγειρεύουμε για ακόμα 2 λεπτά.
5. Προσθέτουμε τα φασόλια και μαγειρεύουμε για 1-2 λεπτά.

6. Ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε το πιπέρι και σερβίρουμε.

Αυτή η συνταγή μπορεί να παρασκευαστεί χωρίς τα μανιτάρια ή τα φασόλια.

### 23. Λάχανο μπρεζέ

½ κιλό λάχανο

100 γραμ. καρότα

100 γραμ. κρεμύδια

250 ml λευκό ζωμό

αλάτι, πιπέρι

μπουκέ γκαρνί

125 ml jus-lie

1. Κόβουμε το λάχανο σε τέταρτα, αφαιρούμε την καρδιά του και το πλένουμε.
2. Κρατάμε τέσσερα φύλλα με χρώμα ανοιχτό πράσινο και κομματιάζουμε το υπόλοιπο.
3. Ζεματίζουμε τα φύλλα καθώς και το λάχανο που έχουμε κομματιάσει για 2-3 λεπτά και ξεπλένουμε.
4. Απλώνουμε τα τέσσερα φύλλα στο τραπέζι.
5. Βάζουμε το λάχανο που έχουμε κόψει στο κέντρο του κάθε φύλλου και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.
6. Τυλίγουμε την κάθε ποσότητα λάχανου σε ένα καθαρό πανί και σχηματίζουμε μία σταθερή μπάλλα.
7. Αφαιρούμε την πετσέτα. Τοποθετούμε τις μπάλλες σε ένα στρώμα από ρίζες.
8. Προσθέτουμε τον ζωμό έτσι ώστε να σκεπάσει ίσα ίσα το μισό λάχανο. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι καθώς και το μπουκέ γκαρνί.
9. Φέρνουμε σε σημείο βρασμού, σκεπάζουμε με ένα καπάκι και μαγειρεύουμε στον φούρνο για περίπου 1 ώρα.
10. Τοποθετούμε το λάχανο σε ένα δίσκο σερβιρίσματος.
11. Προσθέτουμε το jus-lie στο υγρό μαγειρέματος, διορθώνουμε το αλάτι, το πιπέρι καθώς και την πυκνότητα .

12. Περιχύνουμε το λάχανο με την σάλτσα και σερβίρουμε.

#### **24. Γεμιστό λάχανο μπρεζέ**

Προχωράμε όπως για το λάχανο μπρεζέ και προσθέτουμε 25-50 γραμ. κιμά από λουκάνικο στην γέμιση πριν σχηματίσουμε τις μπάλλες. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε επίσης και κινέζικο λάχανο.

#### **25. Sauerkraut (Λεκό λάχανο πίκλα)**

400 γραμ. sauerkraut(λευκό λαχάνο πίκλα)

50 γραμ. κρεμμύδι

50 γραμ. καρότα

μπουκέ γκαρνί

6 πιπερίτσες

6 βατόμουρα

250 ml λευκό ζωμό

1. Βάζουμε το λάχανο σε ένα σκεύος κατάλληλο και το τοπιοθετούμε στον φούρνο.
2. Προσθέτουμε το κρεμμύδι ολόκληρο ,το καρότο,το μπουκέ γκαρνί,τις πιπερίτσες και τα βατόμουρα.
3. Καλύπτουμε ίσα ίσα με τον λευκό ζωμό.
4. Σκεπάζουμε το σκεύος με ένα βουτυρωμένο χαρτί και ένα καπάκι.
5. Μαγειρεύουμε σε χαμηλή θερμοκρασία στον φούρνο για 3-4 ώρες.
6. Αφαιρούμε το μπουκέ γκαρνί και το κρεμμύδι.Κόβουμε το κρεμμύδι σε φετούλες
7. Σερβίρουμε το λάχανο γαρνιρισμένο με φετούλες καρότα.

#### **26. Sauerkraut γαρνιρισμένο**

Αυτό το πιάτο σερβίρεται σαν εντράδα.

## 27. Κόκκινο λάχανο μπρεζέ

300 γραμ. κόκκινο λάχανο

αλάτι,πιπέρι

50 γραμ. βούτυρο

125 ml ξύδι ή κόκκινο κρασί

50 γραμ. μπέικον σε κομματάκια(προαιρετικά)

100 γραμ. μήλα

10 γραμ. ζάχαρη

1. Κόβουμε το λάχανο σε τέταρτα και το κομματιάζουμε.Πλένουμε καλά και στραγγίζουμε.
2. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.
3. Βάζουμε το λάχανο σε ένα βουτυρωμένο σκεύος κατάλληλο για τον φούρνο(όχι από αλουμίνιο ή σίδηρο).
4. Προσθέτουμε το ξύδι και το μπέικον(αν χρησιμοποιούμε),σκεπάζουμε με ένα βουτυρωμένο χαρτί και ένα καπάκι.
5. Ψήνουμε σε έναν μετριο φούρνο(150-200 βαθμούς κελσίου)για περίπου 1 ½ ώρα.
6. Προσθέτουμε τα μήλα από τα οποία έχουμε αφαιρέσει την φλούδα και τα σπόρια και τα έχουμε κόψει σε κυβάκια του 1 εκατοστού και την ζάχαρη.Ξανακαλύπτουμε με το καπάκι και συνεχίζουμε το μαγείρεμα μέχρι να μαλακώσουν,περίπου 2 ώρες σύνολο.Αν χρειάζεται το φαγητό λίγο ακόμα υγρό ,προσθέτουμε ζωμό.
7. Αφαιρούμε το μπέικον (αν χρησιμοποιούμε)και σερβίρουμε.

## 29.Λαχανάκια βρυξελλών

1. Χρησιμοποιώντας ένα μικρό μαχαίρι κόβουμε τα κοτσάνια και κάνουμε μία τομή 2 mm βαθιά. Αφαιρούμε τα φύλλα που μπορεί να έχουν αποχρωματιστεί. Πλένουμε καλά.
2. Τοποθετούμε τα λαχανάκια σε αλατισμένο νερό. Μαγειρεύουμε στο νερό που βράζει για περίπου 10-15 λεπτά ανάλογα με το μέγεθος.
3. Στραγγίζουμε καλά και σερβίρουμε.

### **30. Λαχανάκια βρυξελλών με βούτυρο**

1. Μαγειρεύουμε και σερβίρουμε όπως για την προηγούμενη συνταγή.
2. Τα περνάμε με 25-50 γραμ. λιωμένο βούτυρο.

### **31. Λαχανάκια βρυξελλών τηγανισμένα σε βούτυρο**

1. Βράζουμε και στραγγίζουμε.
2. Λιώνουμε 25-50 γραμ. βούτυρο σε ένα τηγάνι.
3. Όταν κάψει το λάδι, προσθέτουμε τα λαχανάκια και ανακατεύουμε ελαφρά, δίνοντας ένα ελαφρό καστανό χρώμα.

### **32. Λαχανάκια βρυξελλών με κάστανα**

Για κάθε 400 γραμ. λαχανάκια προσθέτουμε 100 γραμ. μαγειρεμένα ξεφλουδισμένα κάστανα.

### **33. Κουνουπίδι**

Υπολογίζουμε 1 μέτριο κουνουπίδι ανά 4 άτομα.



1. Κόβουμε τα κοτσάνια και αφαιρούμε τα εξωτερικά φύλλα.
2. Ξεφλουδίζουμε τα κοτσάνια με ένα ειδικό εργαλείο.Πλένουμε τα κουνουπίδια.
3. Τα τοποθετούμε σε αλατισμένο νερό που βράζει περίπου για 20 λεπτά.Δεν παραβράζουμε.
4. Στραγγίζουμε καλά και τα σερβίρουμε κομμένα σε τέσσερις ίσες μερίδες.

#### **34.Κουνουπίδι με βούτυρο**

Προχωράμε όπως για την παραπάνω συνταγή προσθέτοντας 25-50 γραμ.λιωμένο βούτυρο πριν σερβίρουμε.

#### **35.Κουνουπίδι με βούτυρο και μαϊντανό**

Προχωράμε όπως και για το κουνουπίδι με βούτυρο και πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

#### **36. Κουνουπίδι τηγανισμένο σε βούτυρο**

1. Κόβουμε το μαγειρεμένο κουνουπίδι σε τέσσερις μερίδες.
2. Χρωματίζουμε ελαφρά από όλες τις πλευρές σε 25-50 γραμ. βούτυρο.

#### **37.Κουνουπίδι με σάλτσα κρέμας**

1. Μαγειρεύουμε και σερβίρουμε όπως για το κουνουπίδι.

2. Συνοδεύουμε με 1 /4 σάλτσα κρέμας σε ένα ξεχωριστό μπολ.

### **38. Κουνουπίδι με λιωμένο βούτυρο**

Μαγειρεύουμε όπως για το κουνουπίδι και το συνοδεύουμε με 100 γραμ.λιωμένο βούτυρο ξεχωριστά .

### **39.Κουνουπίδι με σάλτσα ολλανταίζ**

Προετοιμάζουμε το κουνουπίδι και το συνοδεύουμε με 1/8 του λίτρου σάλτσα ολλανταίζ.

### **40. Κουνουπίδι ω γκραταίν**

ή

### **41. κουνουπίδι με σάλτσα μορνέ**

1. Κόβουμε το μαγειρεμένο κουνουπίδι στα 4.
2. Ξαναζεσταίνουμε σε ένα σκεύος με ζεστό αλατισμένο νερό ή σε βούτυρο.
3. Βάζουμε το κουνουπίδι σε έναν δίσκο.
4. Το περιχύνουμε με 1 /4 του λίτρου σάλτσα μορνέ.
5. Πασπαλίζουμε με τριμμένο τυρί.
6. Δίνουμε χρώμα τοποθετώντας το κάτω από την σαλαμάνδρα.

### **42.Κουνουπίδι πολοναίζ**

1. Κόβουμε το μαγειρεμένο κουνουπίδι στα τέσσερα και ξαναζεσταίνουμε σε ένα σκεύος με ζεστό αλατισμένο νερό ή σε βούτυρο.

2. Ζεσταίνουμε 50 γραμ. βούτυρο ,προσθέτουμε 10 γραμ. ψίχουλα από λευκό ψωμί σε ένα τηγάνι και δίνουμε χρώμα.Ρίχνουμε το μείγμα πάνω από το κουνουπίδι και πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο αυγό και ψιλοκομμένο μαϊντανό.

#### **43. Sea –kale(φυτά της θάλασσας)**

1. Κόβουμε τις ρίζες,αφαιρούμε τυχόν αποχρωματισμένα φύλλα.
2. Πλένουμε καλά και δένουμε σε ματσάκια.
3. Μαγειρεύουμε σε αλατισμένο νερό που βράζει.Δεν παραβράζουμε,αφήνουμε περίπου 15-20 λεπτά.
4. Στραγγίζουμε καλά και σερβίρουμε συνοδεύοντας τα με μία κατάλληλη σάλτσα π.χ.ολλανταίζ.

#### **44. Sea –kale σάλτσα μορνέ**

ή

#### **45. Sea-kale ω γκραταίν**

1. Προετοιμάζουμε και μαγειρεύουμε όπως και για τα sea-kale.
2. Ξαναζεσταίνουμε και κόβουμε σε μήκη των 5 εκατοστών και τα τοποθετούμε σε ένα δίσκο.
3. Τα περιχύνουμε με 1 /4 του λίτρου σάλτσα μορνέ και πασπαλίζουμε με τριμμένο τυρί.
4. Δίνουμε χρώμα τοποθετώντας τα κάτω από την σαλαμάνδρα.

#### **46. Κολοκύθια**

Όλες οι παραλλαγές που χρησιμοποιούνται για το κουνουπίδι μπορούν να εφαρμοστούν και στα κολοκύθια.

1. Ξεφλουδίζουμε τα κολοκύθια με ένα ειδικό εργαλείο ή ένα μικρό μαχαίρι.
2. Κόβουμε στην μέση κατά μήκος.
3. Αφαιρούμε τα σπόρια με ένα κουτάλι.
4. Κόβουμε σε τετραγωνάκια περίπου 5 εκατοστά.
5. Τα βράζουμε σε αλατισμένο νερό που βράζει για περίπου 10-15 λεπτά. Δεν παραβράζουμε.
6. Στραγγίζουμε καλά και σερβίρουμε.

#### **47.Γεμιστά κολοκυθάκια**

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε διαφορετικές γεμίσεις :100 γραμ. κιμά από λουκάνικο ή 100 γραμ. ρύζι για τέσσερις μερίδες π.χ. μαγειρεμένο ρύζι με ψιλοκομμένο μαγειρεμένο κρέας που έχουμε προσθέσει αλάτι, πιπέρι και άλλα χορταρικά ή μαγειρεμένο ρύζι με ψιλοκομμένα μανιτάρια και ντομάτες

1. Ξεφλουδίζουμε τα κολοκύθια και κόβουμε στην μέση κατά μήκος.
2. Αφαιρούμε τα σπόρια με ένα κουτάλι.
3. Βάζουμε αλάτι και προσθέτουμε την γέμιση .Ενώνουμε τα δύο μισά.
4. Μαγειρεύουμε όπως για το σέλινο μπρεζέ περίπου για για μία ώρα.
5. Για να σερβίρουμε κόβουμε σε χοντρές φέτες και τις τοποθετούμε σε ένα δίσκο.

#### **48.Κολοκυθάκια προβενσάλ**

400 γραμ. κολοκυθάκια

50 γραμ. ψιλοκομμένα κρεμμύδια

1 σκελίδα σκόρδο(ψιλοκομμένη)

50 γραμ. βούτρο ή λάδι

αλάτι, πιπέρι

400 γραμ. ντομάτες ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κυβάκια

ψιλοκομμένο μαϊντανό

1. Ξεφλουδίζουμε τα κολοκύθια, αφαιρούμε τα σπόρια και κόβουμε σε κυβάκια των 2 εκατοστών.
2. Μαγειρεύουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο με το λάδι σε ένα τηγάνι για 2-3 λεπτά χωρίς να δώσουμε χρώμα.
3. Προσθέτουμε τα κολοκύθια, το αλάτι και το πιπέρι.
4. Προσθέτουμε την ντομάτα κομμένη κονκασέ.
5. Σκεπάζουμε με ένα καπάκι και μαγειρεύουμε σε χαμηλή θερμοκρασία στον φούρνο μέχρι να μαλακώσουν για περίπου μία ώρα.
6. Πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό και σερβίρουμε.

#### 49. Μικρά κολοκυθάκια

Επειδή είναι τρυφερά τα μικρά κολοκυθάκια δεν ξεφλουδίζονται ούτε τους αφαιρούμε τα σπόρια.

1. Πλένουμε. Αφαιρούμε τα δύο άκρα και κόβουμε σε στρογγυλές φετούλες 3-6 εκατοστά χοντρές.
2. Βράζουμε σε χαμηλή θερμοκρασία σε ελαφρά αλατισμένο νερό ή στον ατμό για 2 ή 3 λεπτά. Δεν παραβράζουμε.
3. Στραγγίζουμε καλά και σερβίρουμε :  
απλά ή περασμένα με λιωμένο βούτυρο ή μαργαρίνη και/ή πασπαλισμένα με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

#### 50. Μικρά κολοκυθάκια τηγανιτά

1. Προετοιμάζουμε τα κολοκυθάκια όπως για την συνταγή 49.

2. Τηγανίζουμε σε χαμηλή θερμοκρασία σε ζεστό λάδι ή βούτυρο για 2-3 λεπτά,στραγγίζουμε και σερβίρουμε.

#### **51.Μικρά κολοκυθάκια τηγανητά (βαθύ τηγάνισμα)**

1. Προετοιμάζουμε όπως για την συνταγή 49.
2. Περνάμε τα κολοκυθάκια από αλεύρι ή από γάλα και αλεύρι και τηγανίζουμε σε καυτό λίπος.Στραγγίζουμε καλά και σερβίρουμε.

#### **52. Μικρά κολοκυθάκια προβενσάλ**

1. Προετοιμάζουμε όπως για την συνταγή 49.
2. Προχωράμε όπως για την συνταγή 48,μειώνοντας τον χρόνο μαγειρέματος σε 5-10 λεπτά.

#### **53.Γεμιστό αγγούρι**

1. Ξεφλουδίζουμε το αγγούρι με ένα ειδικό εργαλείο.
2. Κόβουμε σε κομμάτια των 2 εκατοστών.
3. Αφαιρούμε τα 2/3 από το κέντρο.
4. Μαγειρεύουμε σε αλατισμένο νερό που βράζει για 10 λεπτά.Ξεπλένουμε.
5. Γεμίζουμε το κέντρο με μία γέμιση στην οποία μπορούμε να προσθέσουμε φιλοκομμένο μαγειρεμένο κρέας,ρύζι,ντομάτα κλπ.
6. Καλύπτουμε με ένα βουτυρωμένο χαρτί,ξαναζεσταίνουμε σε έναν μέτριο φούρνο και σερβίρουμε.

#### **54. Βελγικά ραδίκια**

1. Κόβουμε τα κοτσάνια ,αφαιρούμε τυχόν αποχρωματισμένα φύλλα και πλένουμε.
2. Τα τοποθετούμε σε ένα σκεύος που έχουμε καλά βουτυρώσει .
3. Προσθέτουμε λίγο αλάτι καθώς και λίγη ζάχαρη αν επιθυμούμε.
4. Προσθέτουμε τον χυμό από μισό λεμόνι για να αποφύγουμε τον αποχρωματισμό.
5. Προσθέτουμε 25-50 γραμ. βούτυρο ανά ½ κιλό ραδίκια και λίγες σταγόνες νερό.
6. Ψήνουμε σε έναν μέτριο φούρνο (150-200 βαθμούς κελσίου) για περίπου 1 ώρα.
7. Τοποθετούμε σε μία πιατέλα και σερβίρουμε.

#### **55.Ραδίκια τηγανητά**

Μαγειρεύουμε τα ραδίκια όπως για την προηγούμενη συνταγή,στραγγίζουμε, τηγανίζουμε σε λίγο βούτυρο δίνοντας ελαφρό χρώμα και από τις δύο πλευρές. Σερβίρουμε με 10 γραμ. ανά μερίδα καστανό βούτυρο,χυμό λεμονιού και φιλοκομμένο μαϊντανό.

#### **56.Ραδίκια μπρεζέ**

Μαγειρεύουμε τα ραδίκια όπως για την συνταγή 54,όταν είναι έτοιμα τα σερβίρουμε με jus-lie.

#### **57.Φύλλα από σπανάκι**

1. Αφαιρούμε τα κοτσάνια.
2. Πλένουμε τα φύλλα πολύ προσεχτικά σε άφθονο νερό πολλές φορές αν χρειάζεται.

3. Μαγειρεύουμε σε αλατισμένο νερό που βράζει περίπου για 5 λεπτά/Δεν παραβράζουμε.
4. Ξεπλένουμε κάτω από κρύο νερό και τα στραγγίζουμε πολύ καλά σχηματίζοντας μία μπάλλα .
5. Όταν πρέπει να σερβίρουμε ,τοποθετούμε το σπανάκι σε ένα σκεύος που έχει 25-50 γραμ. βούτυρο,τα ανοίγουμε λίγο με ένα πηρούνι και ξαναζεσταίνουμε γρήγορα χωρίς να πάρει χρώμα,προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και σερβίρουμε.

### **58.Σπανάκι πουρέ**

1. Μαγειρεύουμε,ξεπλένουμε και στραγγίζουμε όπως για την πιο πάνω συνταγή.
2. Περνάμε από ένα μίξερ.
3. Ξαναθερμαίνουμε το μείγμα σε 25-50 γραμ. βούτυρο,ανακατεύουμε με ένα ξύλινο κουτάλι,διορθώνουμε το αλάτι και σερβίρουμε.

### **59.Κρέμα σπανάκι πουρέ**

1. Προχωράμε όπως για το σπανάκι πουρέ.
2. Προσθέτουμε 30 ml κρέμα,60 ml μπεσαμέλ ή γιαούρτι πριν σερβίρουμε.
3. Σερβίρουμε όπως το σπανάκι πουρέ και γαρνίρουμε με κρέμα.

### **60. Σπανάκι με κρουτόν**

Προχωράμε όπως για το σπανάκι με κρέμα και το γαρνίρουμε με τριγωνικά κρουτόν 1 εκατοστού τηγανισμένα στο βούτυρο.



### **61. Πλατιά φασόλια**

1. Ξεφλουδίζουμε τα φασόλια και τα μαγειρεύουμε σε αλατισμένο νερό που βράζει μέχρι να μαλακώσουν, περίπου 10-15 λεπτά. Δεν παραβράζουμε.
2. Αν οι εσωτερικά φλούδια είναι σκληρά θα πρέπει να αφαιρούνται και αυτά πριν σερβίρουμε.

### **62. Πλατιά φασόλια με βούτυρο**

Όπως και για την προηγούμενη συνταγή, περνώντας τα φασόλια με βούτυρο.

### **63. Πλατιά φασόλια με μαϊντανό**

Προχωράμε όπως και για την πάνω συνταγή, πασπαλίζοντας στο τέλος με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

### **64. Πλατιά φασόλια με κρέμα**

Προετοιμάζουμε όπως για την συνταγή 61, προσθέτοντας 1 /4 του λίτρου σάλτσα κρέμας ή φρέσκια κρέμα.

### **65. Ξηρά φασόλια**

Οι περισσότεροι τύποι φασολιών χρειάζονται μούλιασμα αν έχουν φυλαχτεί για μεγάλο χρονικό διάστημα.

1. Αν χρειάζεται μουλιάζουμε τα φασόλια σε κρύο νερό όλο το προηγούμενο βράδυ.

2. Αλλάζουμε το νερό και ξεπλένουμε.
3. Καλύπτουμε με κρύο νερό. Δεν προσθέτουμε αλάτι (το αλάτι σκληρώνει την επιφάνεια και επιμηκύνει τον χρόνο μαγειρέματος). Φέρνουμε σε σημείο βρασμού.
4. Ξαφρίζουμε όταν είναι απαραίτητο.
5. Προσθέτουμε 50 γραμ. καρότα, 50 γραμ. κρεμμύδια, 50 γραμ. κομματάκια μπέικον(προαιρετικά) και μπουκέ γκαρνί.
6. Σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε λίγο αλάτι.
7. Στραγγίζουμε και σερβίρουμε.

#### **66.Γαλλικά φασόλια(πράσινα)**

1. Κόβουμε τις δύο άκρες από τα φασόλια προσεχτικά και οικονομικά.
2. Χρησιμοποιώντας ένα μεγάλο κοφτερό μαχαίρι κόβουμε τα φασόλια σε λωρίδες περίπου 5 εκατοστ. x 3 mm.
3. Πλένουμε τα φασόλια.
4. Μαγειρεύουμε σε αλατισμένο νερό που βράζει μέχρι να μαλακώσουν, περίπου 10-15 λεπτά.
5. Δεν παραβράζουμε. Στραγγίζουμε καλά και σερβίρουμε.

#### **67.Γαλλικά φασολάκια με βούτυρο**

Προχωράμε όπως για την προηγούμενη συνταγή, περνώντας τα φασολάκια με βούτυρο.

#### **68. Γαλλικά φασολάκια σωταρισμένα σε βούτυρο**

Σωτάρουμε σε ένα σκεύος με βούτυρο τα φασολάκια που έχουμε ήδη βράσει χωρίς να τους δώσουμε χρώμα.

### **69.Γαλλικά φασολάκια με κρεμμύδια**

Αναμειγνύουμε 400 γραμ. μαγειρεμένα φασολάκια με 50 γραμ. τηγανισμένα κρεμμύδια.

### **70.Ανάμεικτα φασόλια**

Αναμειγνύουμε 400 γραμ. μαγειρεμένα γαλλικά φασόλια με 100 γραμ.μαγειρεμένα φασόλια flageolet.

### **71. Φασόλια runner**

Πλένουμε και αφαιρούμε τις ίνες από τα φασόλια με ένα μικρό μαχαίρι,μετά τα κόβουμε σε λεπτές λωρίδες περίπου 4-6 εκατοστά μακριές.

Τα μαγειρεύουμε σε αλατισμένο νερό που βράζει για περίπου 10 λεπτά.

Στραγγίζουμε καλά και σερβίρουμε.Δεν παραβράζουμε.

### **72.Μαρούλι μπρεζέ**

2 μεγάλα μαρούλια

50 γραμ. καρότα (κομμένα σε φετούλες)

50 γραμ. κρεμμύδια(κομμένα σε φετούλες)

αλάτι,πιπέρι

μπουκέ γκαρνί

125 ml: λευκό ζυμό

50 γραμ. μπέικον (προαιρετικό)

2 φέτες ψωμί προηγούμενης ημέρας

50 γραμ. βούτυρο ή μαργαρίνη

60 ml jus-lie ή ντεμί γκλας

ψιλοκομμένο μαϊντανό

1. Πλένουμε τα μαρούλια διατηρώντας τα ολόκληρα.
2. Τα τοποθετούμε σε αλατισμένο νερό που βράζει και βράζουμε για 5 λεπτά. Ξεπλένουμε.
3. Τα στίβουμε προσεχτικά.
4. Τοποθετούμε τα λαχανικά που έχουμε κόψει σε φετούλες σε ένα σκεύος κατάλληλο για τον φούρνο.
5. Προσθέτουμε λίγο αλάτι, το μπουκέ γκαρνί, το μπέικον (αν χρησιμοποιούμε) και τον ζωμό μέχρι να καλύψει περίπου τα μισά μαρούλια.
6. Καλύπτουμε με ένα βουτυρωμένο αντικολητικό χαρτί και ένα καπάκι.
7. Μαγειρεύουμε σε ένα μέτριο φούρνο (150-200 βαθμούς κελσίου) για περίπου 1 ώρα.
8. Αφαιρούμε τα μαρούλια και τα κόβουμε στην μέση κατά μήκος και διπλώνουμε τα κάθε κομμάτι στα δύο.
9. Στο μεταξύ κόβουμε 4 κρουτόν από το ψωμί δίνοντας τους σχήμα καρδιάς και τα τηγανίζουμε σε βούτυρο ή μαργαρίνη μέχρι να πάρουν ένα χρυσαφί καστανό χρώμα.
10. Μειώνουμε το υγρό μαγειρέματος από το μαρούλι με το jus-lie ή την ντεμί γκλας, κρατώντας την σάλτσα αραιή.
11. Σερβίρουμε το μαρούλι το οποίο έχουμε καλύψει με την αραιή σάλτσα.
12. Βουτάμε τις άκρες των κρουτόν στην σάλτσα και μετά στον ψιλοκομμένο μαϊντανό και τα τοποθετούμε πάνω ή στην άκρη από το μαρούλι.

### **73. Καλαμπόκια(με κοτσάνι)**

1. Κόβουμε το κάτω μέρος των κοτσανιών.
2. Μαγειρεύουμε τα καλαμπόκια με βραστό νερό μέχρι να είναι μαλακά(περίπου 15-20 λεπτά). Δεν παραβράζουμε.
3. Αφαιρούμε τα εξωτερικά φύλλα και τις ίνες.
4. Σερβίρουμε συνοδεύοντας τα με ένα μπολ με λιωμένο βούτυρο.

#### **74.Καλαμπόκι με κρέμα**

1. Αφαιρούμε το καλαμπόκι από το κοτσάνι του και στεγνώνουμε καλά.
2. Δένουμε ελαφρά με κρέμα ,μπεσαμέλ ή γιαούρτι.

#### **75.Γογγύλια με βούτυρο**

400 γραμ. γογγύλια

αλάτι,πιπέρι

25 γραμ. βούτυρο

ψιλοκομμένο μαϊντανό

1. Ξεφλουδίζουμε και πλένουμε τα λαχανικά.
2. Κόβουμε σε ίσα κομμάτια.
3. Τα τοποθετούμε σε ένα σκεύος με λίγο αλάτι,μια πρέζα ζάχαρη και το βούτυρο.Καλύπτουμε ίσα ίσα με νερό.
4. Καλύπτουμε με ένα βουτυρωμένο χαρτί και αφήνουμε να βράσει σταθερά έτσι ώστε να απορροφήσει όλο το νερό.
5. Όταν το νερό έχει εξατμιστεί εντελώς,ελέγχουμε αν τα λαχανικά είναι μαγειρεμένα, αν όχι προσθέτουμε λίγο ακόμα νερό και συνεχίζουμε το μαγείρεμα.Δεν παραβράζουμε.
6. Γυρνάμε τα λαχανικά πάνω από μία δυνατή φωτιά για 1-2 λεπτά.
7. Στραγγίζουμε καλά και σερβίρουμε.

#### **76. Πουρέ από γογγύλια**

600 γραμ. γογγύλια

αλάτι,πιπέρι

25 γραμ. βούτυρο

1. Πλένουμε,ξεφλουδίζουμε και ξαναπλένουμε τα λαχανικά.Κόβουμε σε κομμάτια αν είναι απαραίτητο.
2. Καλύπτουμε ίσα ίσα με νερό και προσθέτουμε αλάτι.
3. Σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσουν.Στεγνώνουμε καλά.
4. Περνάμε από μία σίτα ή από ένα μίξερ.
5. Βάζουμε το μείγμα πάλι στο σκεύος,ξαναζεσταίνουμε και προσθέτουμε το βούτυρο,διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι και σερβίρουμε.

### **77.Τηγανητά κρεμμύδια**

1. Ξεφλουδίζουμε και πλένουμε τα κρεμμύδια ,τα κόβουμε στην μέση και μετά σε πολύ ψιλές φετούλες.
2. Μαγειρεύουμε σε χαμηλή θερμοκρασία σε 25-50 γραμ. λίπος σε ένα τηγάνι,γυρνώντας τα συχνά μέχρι να μαλακώσουν και να πάρουν ένα ωραίο καστανό χρώμα.Τα αλατίζουμε ελαφρά.

### **78. Γαλλικά τηγανητά κρεμμύδια**

1. Ξεφλουδίζουμε και κόβουμε τα κρεμμύδια.
2. Κόβουμε σε χοντρές φέτες των 2 mm.Τις διαχωρίζουμε σε δακτυλίδια.
3. Τα περνάμε από γάλα και αλεύρι.
4. Τινάζουμε να φύγει το πλεόνασμα από το αλεύρι.Τηγανίζουμε σε καυτό λίπος.
5. Στραγγίζουμε καλά,αλατίζουμε ελαφρά και σερβίρουμε.

### **79. Κρεμμύδια μπρεζέ**

1. Διαλέγουμε μέτρια κρεμμύδια ,υπολογίζουμε ότι αντιστοιχούν 2-3 μερίδες ανά ½ κιλό κρεμμύδια.
2. Ξεφλουδίζουμε ,πλένουμε και μαγειρεύουμε τα κρεμμύδια σε αλατισμένο νερό που βράζει για ½ ώρα.
3. Στραγγίζουμε και τοποθετούμε τα κρεμμύδια σε ένα σκεύος κατάλληλο για τον φούρνο.
4. Προσθέτουμε το μπουκέ γκαρνί ,καλύπτουμε μέχρι την μέση με τον ζωμό, προσθέτουμε το καπάκι και μαγειρεύουμε μπρεζέ στον φούρνο σε θερμοκρασία 180-200 βαθμούς κελσίου μέχρι να μαλακώσουν.
5. Στραγγίζουμε καλά και τα τοποθετούμε σε έναν δίσκο.
6. Μειώνουμε το υγρό του μαγειρέματος με μία ίση ποσότητα jus-lie ή ντεμί γκλας.Διορθώνουμε το αλάτι και την πυκνότητα και την περνάμε από μία σίτα.Καλύπτουμε τα κρεμμύδια με την σάλτσα και πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

## 80.Μπιζέλια

### Φρέσκα μπιζέλια

1. Αφαιρούμε τα εξωτερικά μέρη και πλένουμε τα μπιζέλια.
2. Μαγειρεύουμε σε αλατισμένο νερό που βράζει με ένα ματσάκι μέντα μέχρι να μαλακώσουν,περίπου 10-15 λεπτά.Δεν παραβράζουμε.Τα στραγγίζουμε.
3. Προσθέτουμε 25 γραμ. βούτυρο και ½ κουταλάκι ζάχαρη και τα γυρνάμε προσεχτικά.
4. Σερβίρουμε με φύλλα μέντας τα οποία έχουμε ζεματίσει και ξεβγάλει.

### Κατεψυγμένα μπιζέλια

Τα μαγειρεύουμε σε αλατισμένο νερό που βράζει μέχρι να είναι τρυφερά για περίπου 5 λεπτά.Τα στραγγίζουμε.Προσθέτουμε 25 γραμ. βούτυρο και ½ κουταλάκι ζάχαρη και τα γυρνάμε προσεχτικά.Σερβίρουμε με φύλλα μέντας τα οποία έχουμε ζεματίσει και ξεβγάλει.

## 81. Μπιζέλια αλα γαλλικά

1 κιλό μπιζέλια  
12 κρεμμυδάκια  
1 μικρό μαρούλι  
25 γραμ. βούτυρο  
αλάτι  
½ κουταλάκι ζάχαρη  
5 γραμ. αλεύρι

1. Αφαιρούμε το εξωτερικό μέρος από τα μπιζέλια και τα πλένουμε. Τα τοποθετούμε σε ένα σκεύος για σωτάρισμα.
2. Ξεφλουδίζουμε και πλένουμε τα κρεμμύδια, κομματιάζουμε το μαρούλι και τα προσθέτουμε στα μπιζέλια μαζί με 10 γραμ. βούτυρο, το αλάτι και την ζάχαρη.
3. Καλύπτουμε ίσα ίσα με νερό. Σκεπάζουμε με ένα καπάκι και μαγειρεύουμε σε σταθερή θερμοκρασία (κατά προτίμηση στον φούρνο) μέχρι να γίνουν τρυφερά.
4. Διορθώνουμε το αλάτι.
5. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα 10 γραμ. βούτυρο και τα 5 γραμ. αλεύρι μέχρι να αναμειχθούν πλήρως με τα μπιζέλια και σερβίρουμε.

Όταν χρησιμοποιούμε κατεψυγμένα μπιζέλια αφήνουμε τα κρεμμύδια να είναι σχεδόν έτοιμα πριν προσθέσουμε τα μπιζέλια.

## 82. Μπιζέλια αλα φλαμάντ

200 γραμ. καρότα  
400 γραμ. μπιζέλια  
50 γραμ. βούτυρο



1. Πλένουμε και ξεφλουδίζουμε τα καρότα και τα κόβουμε σε μπαστούνια ή σε κυβάκια.
2. Τα καλύπτουμε με νερό ,προσθέτουμε αλάτι και μαγειρεύουμε μέχρι να είναι τρυφερά.
3. Στο μεταξύ μαγειρεύουμε τα μπιζέλια.
4. Στραγγίζουμε τα μπιζέλια και τα καρότα.
5. Τα αναμειγνύουμε σε ένα σκεύος που έχει βούτυρο και σερβίρουμε.

### 83. Γλυκά μπιζέλια

Τα γλυκά μπιζέλια είναι μία ποικιλία από μπιζέλια τα οποία δεν έχουν την συνηθισμένη σκληρή ίνα που έχουν τα μπιζέλια στο εξωτερικό τους μέρος.Καθώς τα συλλέγουμε πολύ νεαρά φυτά μαγειρεύονται και σερβίρονται μέσα στο εξωτερικό τους το οποίο και τρώγεται.

1. Αφαιρούμε τις δύο άκρες καθώς και τυχόν κεντρικές ίνες.Πλένουμε και στεγνώνουμε.
2. Μαγειρεύουμε σε αλατισμένο νερό που ήδη βράζει για περίπου 5 λεπτά μέχρι να είναι μαγειρεμένα al dente.
3. Στραγγίζουμε καλά και σερβίρουμε σκέτα ή περασμένα με βούτυρο.

### 84. Γεμιστές πιπεριές

4 μέτριες κόκκινες πιπεριές  
200 γραμ. ρύζι(μακρύκοκκο)  
50 γραμ. φιλοκομμένο κρεμμύδι  
50 γραμ: βούτυρο  
αλάτι,πιπέρι  
50 γραμ. καρότα(κομμένα σε φετούλες)  
50 γραμ. κρεμμύδια(κομμένα σε φετούλες)  
μπουκέ γκαρνί

½ λίτρο λευκό ζωμό

1. Τοποθετούμε τις πιπεριές σε ένα δίσκο στον φούρνο ή κάτω από την σαλαμάνδρα για λίγα λεπτά ή τις τηγανίζουμε σε καυτό λάδι(180 βαθμούς κελσίου) .
2. Αφαιρούμε την φλούδα προσεχτικά και αδειάζουμε όλα τα σπόρια.
3. Γεμίζουμε τις πιπεριές με το πιλάφι το οποίο έχουμε προετοιμάσει με το ρύζι, το κρεμμύδι και το βούτυρο και στο οποίο μπορούμε να προσθέσουμε μανιτάρια, ντομάτες, ζαμπόν κλπ.
4. Αντικαθιστούμε το καπάκι από τις πιπεριές .
5. Βάζουμε τις πιπεριές πάνω στα κρεμμύδια και τα καρότα που έχουμε κόψει σε φετούλες μέσα σε ένα σκεύος κατάλληλο για τον φούρνο, προσθέτουμε το μπουκέ γκαρνί, το αλάτι, το πιπέρι και τον ζωμό. Καλύπτουμε με ένα βουτυρωμένο χαρτί και ένα καπάκι.
6. Ψήνουμε σε ένα μέτριο φούρνο(180-200 βαθμούς κελσίου)μέχρι να μαλακώσουν περίπου για 1 ώρα.
7. Σερβίρουμε γαρνιρισμένες με μαϊντανό.

## 85.Salsify

1. Πλένουμε, ξεφλουδίζουμε και ξαναπλένουμε το salsify.
2. Το κόβουμε σε μήκη των 5 εκατοστών.
3. Τα μαγειρεύουμε σε ένα blanc όπως για τις αγκινάρες. Δεν παραβράζουμε.
4. Μπορούν να σερβιριστούν όπως οποιαδήποτε συνταγή για κουνουπίδι.
5. Μπορούμε επίσης να τα τηγανίσουμε.

## 86. Ντομάτες στο γκριλ

1. Πλένουμε τις ντομάτες και αφαιρούμε τα μάτια με ένα μικρό μαχαίρι.
2. Τις τοποθετούμε σε έναν δίσκο για ψήσιμο τον οποίο έχουμε λαδώσει.

3. Κάνουμε μία τομή στις ντομάτες 2 mm στο σχήμα σταυρού στην αντίθετη μεριά από τα κοτσάνια και ξεφλουδίζουμε τα τέσσερα τέταρτα.
4. Τα περνάμε με λιωμένο λίπος ή λάδι και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.
5. Τα βάζουμε κάτω από μία σαλαμάνδρα που είναι σε μέτρια θερμοκρασία. Τις σεβίρουμε γαρνιρισμένες με μαϊντανό.

## 87. Ντομάτες γεμιστές

8 μέτριες ντομάτες

10 γραμ. ψιλοκομμένα πράσα

25 γραμ. βούτυρο ή λάδι

150 γραμ. μανιτάρια

αλάτι, πιπέρι

1 σκελίδα σκόρδο (προαιρετικά)

25 γραμ. ψίχουλα ψωμιού

ψιλοκομμένος μαϊντανός

1. Πλένουμε τις ντομάτες και αφαιρούμε τα μάτια.
2. Αφαιρούμε περίπου το ένα τέταρτο από τις ντομάτες με ένα κοφτερό μαχαίρι.
3. Αδειάζουμε προσεχτικά από τους σπόρους χωρίς να κάνουμε ζημιά στην φλούδα.
4. Τις τοποθετούμε σε ένα δίσκο του έχουμε λαδώσει.
5. Μαγειρεύουμε τα πράσα σε λίγο λάδι ή μαργαρίνη χωρίς να δώσουμε χρώμα.
6. Προσθέτουμε τα πλυμένα και ψιλοκομμένα μανιτάρια, αλάτι και πιπέρι, το σκόρδο ψιλοκομμένο (αν χρησιμοποιούμε) και μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά.
7. Προσθέτουμε λίγο από τον ντοματοζωμό, τα ψίχουλα του ψωμιού και τον μαϊντανό και τα αναμειγνύουμε. Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε και άλλες παραλλαγές στην γέμιση π.χ. ψιλοκομμένο ζαμπόν, βρασμένο ρύζι κλπ.
8. Βάζουμε το μείγμα σε μία σακκούλα ζαχαροπλαστικής με μεγάλο άνοιγμα και γεμίζουμε τις ντομάτες.
9. Αντικαθιστούμε τα καπάκια από τις ντομάτες.
10. Τα περνάμε με λιωμένο λίπος και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.

11. Μαγειρεύουμε σε ένα μέτριο φούρνο (180-200 βαθμούς κελσίου )για περίπου 4-5 λεπτά.
12. Σερβίρονται γαρνιρισμένες με μαϊντανό.

## **88.Παντζάρια**

Διαλέγουμε μέτρια ή μικρά παντζάρια και γυρνάμε προσεχτικά τα πράσινα φύλλα(δεν τα κόβουμε).Τα πλένουμε καλά σε κρύο νερό,τα καλύπτουμε με νερό και τα σιγοβράζουμε μέχρι η φλούδα να αφαιρείται εύκολα τρίβοντας τη με τα δάκτυλα.Δεν κόβουμε ούτε χαράζουμε τα παντζάρια καθώς έτσι τα παντζάρια θα χάσουν το χρώμα τους.Μπορούμε επίσης να τα βράσουμε και στον ατμό.

## **89.Βασική προετοιμασία ντομάτας(κονκασέ)**

Είναι μία βασική προετοιμασία που συνήθως περιλαμβάνεται στην συνηθισμένη mise en place μιας κουζίνας καθώς χρησιμοποιείται σε έναν πολύ μεγάλο αριθμό πιάτων.

400 γραμ. ντομάτες  
25 γραμ. ψιλοκομμένα πράσα ή κρεμμύδια  
25 γραμ βούτυρο ή μαργαρίνη ή λάδι  
αλάτι,πιπέρι

1. Αφαιρούμε τα μάτια από τις ντομάτες.
2. Τις τοποθετούμε σε νερό που βράζει για 5-10 δευτερόλεπτα.τις ξεπλένουμε αμέσως.
3. Αφαιρούμε την φλούδα,τις κόβουμε στην μέση και αφαιρούμε τους σπόρους.
4. Κόβουμε τις ντομάτες σε κομμάτια.
5. Στο μεταξύ μαγειρεύουμε τα πράσα ή το κρεμμύδι στο βούτυρο ή την μαργαρίνη χωρίς να τους δώσουμε χρώμα.
6. Προσθέτουμε τις ντομάτες,το αλάτι και το πιπέρι.
7. Σιγοβράζουμε μέχρι να εξατμιστεί όλη η υγρασία.

## 90. Πράσα μπρεζέ

1. Κόβουμε τις ρίζες από τα πράσα ,αφαιρούμε τυχόν αποχρωματισμένα φύλλα .
2. Κόβουμε κατά μήκος και πλένουμε καλά κάτω από τρεχούμενο νερό.
3. Τα δένουμε σε ένα ματσάκι.
4. Τα τοποθετούμε σε αλατισμένο νερό που βράζει περίπου για 5 λεπτά.
5. Τα τοποθετούμε πάνω σε ένα στρώμα από λαχανικά.
6. Καλύπτουμε ίσα ίσα με ζωμό,προσθέτουμε το μπουκέ γκαρνί και το αλάτι με το πιπέρι.
7. Σκεπάζουμε με ένα καπάκι και μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν ,περίπου ½ -1 ώρα.
8. Αφαιρούμε τα πράσα από το σκεύος και τα τοποθετούμε σε ένα δίσκο για λαχανικά.
9. Στο μεταξύ προσθέτουμε jus –lie στο υγρό μαγειρέματος,διορθώνουμε το αλάτι και την πυκνότητα.
10. Ρίχνουμε την σάλτσα πάνω στην πράσα.

## 91. Πράσα βραστά

1. Προετοιμάζουμε τα πράσα όπως και για την συνταγή 90 μέχρι τα τέσσερα πρώτα βήματα. Μαγειρεύουμε για 10-15 λεπτά περίπου.
2. Τα στραγγίζουμε καλά,κόβουμε τον σπάγκο και τα σερβίρουμε σκέτα ή περασμένα με λιωμένο βούτυρο.

Τα πράσα μπορούν επίσης να σερβιριστούν με μία σάλτσα μαϊντανού ή με κρέμα.

## 92. Parsnips

Τα πλένουμε καλά .Τα ξεφλουδίζουμε και τα ξαναπλένουμε.Τα κόβουμε σε τέταρτα κατά μήκος και αφαιρούμε την κεντρική ρίζα αν είναι σκληρή.Τα κόβουμε σε κομμάτια και τα μαγειρεύουμε σε αλατισμένο νερό μέχρι να μαλακώσουν.Τα στραγγίζουμε και τα σεβίρουμε με λιωμένο βούτυρο ή σάλτσα κρέμας.Μπορούμε επίσης να τα ψήσουμε στον φούρνο σε λίγο λίπος.

### **93.Pease pudding**

200 γραμ. κίτρινα μπιζέλια μουλιασμένα

1 /4 του λίτρου νερό

50 γραμ. κρεμμύδια

50 γραμ. καρότα

50 γραμ. κομματάκια μπέικον

50 γραμ. βούτυρο ή μαργαρίνη

αλάτι,πιπέρι

1. Βάζουμε όλα τα υλικά ,εκτός από το βούτυρο ή την μαργαρίνη,σε ένα σκεύος με ένα καπάκι που εφαρμόζει ερμητικά.
2. Φέρνουμε σε σημείο βρασμού και μαγειρεύουμε σε έναν μέτριο φούρνο (180-200 βαθμούς κελσίου) για περίπου 2 ώρες.
3. Αφαιρούμε τα καρότα,τα κρεμμύδια και το μπέικον και περνάμε τα μπιζέλια από ένα μίξερ.
4. Τοποθετούμε το μείγμα σε ένα καθαρό σκεύος,προσθέτουμε το βούτυρο ή την μαργαρίνη,διορθώνουμε το αλάτι και την πυκνότητα(θα πρέπει το μείγμα να είναι αρκετά σφιχτό.)

### **94.Ανάμεικτα λαχανικά**

100 γραμ. καρότα

50 γραμ. γογγύλια

αλάτι

50 γραμ. γαλλικά φασολάκια

50 γραμ. μπιζέλια

1. Ξεφλουδίζουμε και πλένουμε τα καρότα και τα γογγύλια.
2. Τα κόβουμε σε κυβάκια του ½ εκατοστού ή σε μπαστουνακια.
3. Τα βράζουμε ξεχωριστά σε αλατισμένο νερό. Ξεπλένουμε. Δεν τα παραβράζουμε.
4. Κόβουμε τις άκρες από τα φασολάκια.
5. Τα κόβουμε σε κυβάκια του ½ εκατοστού, τα βράζουμε και ξεπλένουμε. Δεν τα παραβράζουμε.
6. Βράζουμε τα μπιζέλια και ξεπλένουμε.
7. Αναμειγνύουμε τα λαχανικά και όταν πρέπει τα ξαναζεσταίνουμε σε ζεστό αλατισμένο νερό.
8. Τα στραγγίζουμε καλά και τα περνάμε με λιωμένο βούτυρο.

#### 95. Fennel

Είναι ένα φυτό το οποίο χρησιμοποιείται για την ιδιαίτερη γεύση του στα πιάτα με ψάρι και στις σαλάτες.

1. Κόβουμε την ρίζα, αφαιρούμε τα κοτσάνια και τα φύλλα και πλένουμε καλά.
2. Τα μαγειρεύουμε σε αλατισμένο νερό που βράζει για περίπου 15-20 λεπτά. Δεν παραβράζουμε.
3. Στραγγίζουμε καλά, κόβουμε σε μερίδες και σερβίρουμε όπως για οποιαδήποτε από τις συνταγές με κουνουπίδι.

#### 96. Ανάμεικτα τηγανητά λαχανικά σε κουρκούτι

κουνουπίδι

μπρόκολο

σέλινο

φασολάκια

κολοκυθάκια κλπ.

1. Βράζουμε σε νερό ή σε ατμό τα λαχανικά(εκτός από τα κολοκυθάκια)αφήνοντας τα ελάχιστα σκληρά.
2. Τα μαρινάρουμε σε λάδι,χυμό λεμονιού και ψιλοκομμένο μαϊντανό.
3. Τα βουτάμε σε κουρκούτι.
4. Τα τηγανίζουμε σε καυτό λίπος 180 βαθμούς κελσίου μέχρι να πάρουν ένα χρώμα χρυσαφί καστανό.
5. Στραγγίζουμε και σερβίρουμε.

### **97.Μπάμιες σε σάλτσα κρέμας**

400 γραμ. μπάμιες

50 γραμ. βούτυρο ή μαργαρίνη

1 /4 του λίτρου σάλτσα κρέμας

1. Κόβουμε τις άκρες από τις μπάμιες.
2. Τις ζεματίζουμε σε αλατισμένο νερό που βράζει και τις στραγγίζουμε.
3. Τις ψήνουμε με το βούτυρο ή την μαργαρίνη μέχρι να μαλακώσουν ,περίπου για 5-10 λεπτά.
4. Προσεχτικά προσθέτουμε την σάλτσα κρέμας.
5. Φέρνουμε σε σημείο βρασμού,διορθώνουμε το αλάτι και σερβίρουμε σε ένα κατάλληλο δίσκο.

Μπορούμε επίσης να σερβίρουμε τις μπάμιες περασμένες με βούτυρο ή πασπαλισμένες με ψιλοκομμένο μαϊντανό.



## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Η ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΖΕΣΤΗΣ ΣΤΟ ΦΑΓΗΤΟ	1
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΜΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΦΑΓΗΤΟ	2
ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ	5
1. Βράσιμο	6
2. Ποσέ	9
3. Κατσαρόλας	13
4. Μπρεζέ	17
5. Στον ατμό	21
6. Ψήσιμο	26
7. Ψήσιμο στη σούβλα	31
8. Ψήσιμο στο grill	35
9. Τηγάνισμα	40
10. Βαθύ τηγάνισμα	44
11. Ψήσιμο σε σακκούλα	49
12. Φούρνος μικροκυμάτων	49
13. Pot Roasting	54
14. Κρύα προετοιμασία	55
ΖΩΜΟΙ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΕΣ	59
ΟΡΕΚΤΙΚΑ, ΣΑΛΑΤΕΣ ΚΑΙ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ	95
ΣΟΥΠΕΣ	132
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	167

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Folson L.A. "PROFESSIONAL CHEF", Chicago, 1971
2. Kerr Graham, "COOKBOOK", G. Britan, 1980
3. Kotschevar L.H. "QUANTITY FOOD PRODUCTION", Boston, 1973
4. Montagne P., "NOUVEAU LAROUSSE GASTRONOMIQUE", Paris, 1967
5. Piepenstock Marianne, "FRANZOSISCHE KUCHE ", Munchen, 1965
6. Ράπτης Νίκος, "ΤΡΟΦΙΜΑ – ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ Ι ΚΑΙ ΙΙ ", Αθήνα, 1982
7. Μπούκερ Μ. Ο. « ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ », ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΝΟΤΟΣ Ε.Π.Ε., Αθήνα 1997
8. Πληροφορίες από Υπουργείο Γεωργίας

