



**ΜΑΘΗΜΑ :**

**ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV**

# **Τεχνική Μαγειρικής Τέχνης ΙV**





## ΜΑΘΗΜΑ :

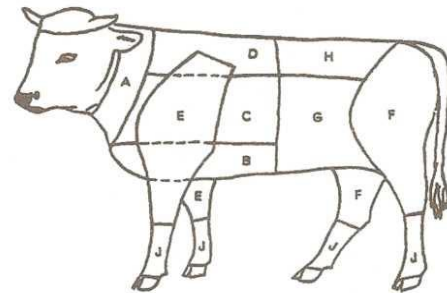
### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV

## ΚΡΕΑΤΑ

### ΜΟΣΧΑΡΙ

Είναι ζώο μικρής ηλικίας με ανοιχτόχρωμο προς το ροζέ κρέας που περιβάλλεται από άσπρο λίπος.

A. Cou	Λαιμός
B. Poitrine	Στήθος
C. Côte Plate	Στηθομπριζόλες
D. (Train de) Côtes	Μπριζόλες
E. Épaule	Σπάλα
F. Cuisse	Μπούτι
G. Flanchet	Κοιλιά
H. Aloyau	Αλουαγιό
J. Pieds	Πόδια



### ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ

**Μπούτι**

Ψητό, μπραιζέ και για διάφορα σνίτσελ

**Καρέ**

Ψητές παρασκευές, σχάρας και σωτέ

**Λαιμός**

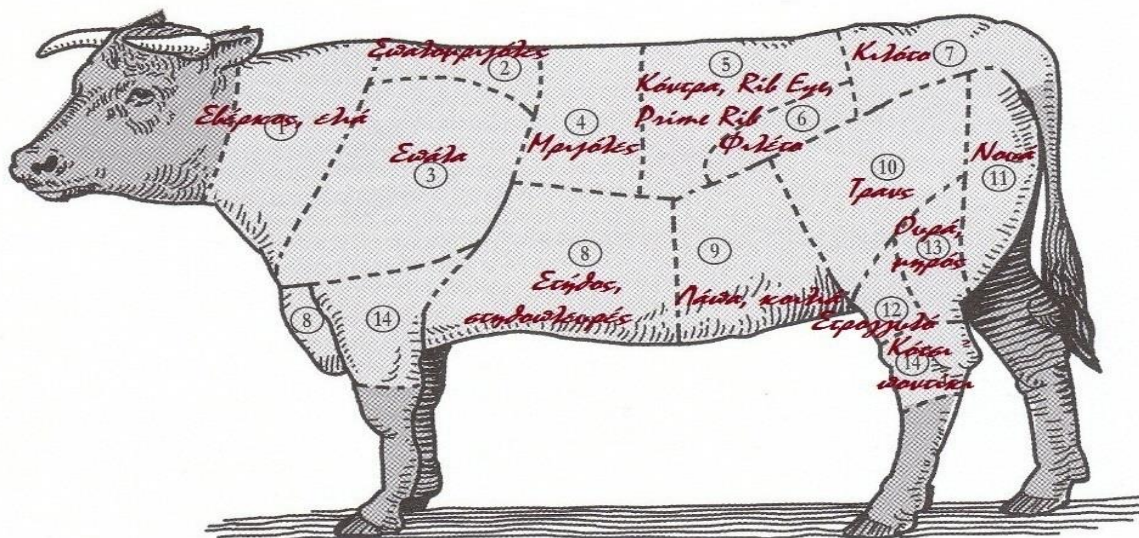
Κιμάς και παρασκευές κατσαρόλας

**Σπάλα**

Παρασκευές ραγού

**Κοιλιά- Στήθος**

Κιμάς και ρολό





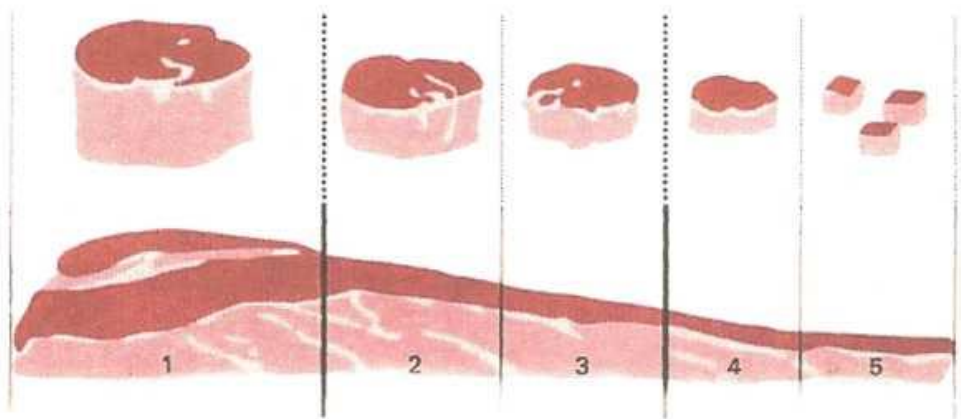
## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ IV

Από το κομμάτι του Αλουαγιό (**Aloyau de Boeuf**), παίρνουμε το φιλέτο, το κόντρα φιλέτο και το κιλότο του μοσχαριού.

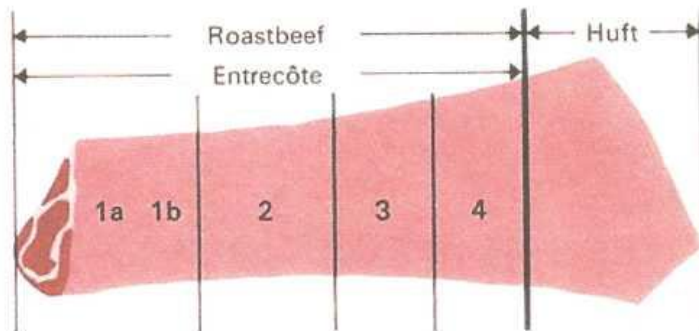
Από το κομμάτι του φιλέτου (**fillet**), προκύπτουν τα εξής μέρη:  
Chateaubriand, Filet Steak, Tournedos, Filet Mignon, Filet Goulache.

1. Chateaubriand
2. Filet Steak
3. Tournedos
4. Filet Mignon
5. Filet Goulache

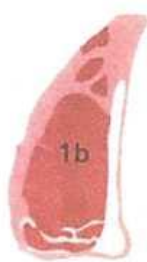


Από το κομμάτι του κόντρα φιλέτου **Contre filet**, παίρνουμε τα εξής μέρη:

1. Entrecôte
2. Côte de Boeuf
3. Club Steak
4. T-Bone Steak
5. Porterhouse Steak



Entrecôte



Côte de Boeuf



Club Steak



T-Bone Steak



Porterhouse Steak



## ΜΑΘΗΜΑ :

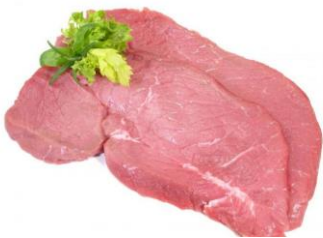
### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ IV



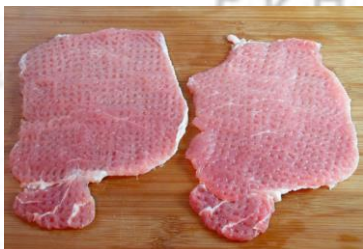
Το Νουά είναι κομμάτι από το μπούτι του μοσχαριού κατάλληλο για, ψητό κατσαρόλας, σνίτσελ.



Γκρος Πιες είναι χοντρά κομμάτια κρέατος όπως το μπούτι, το καρέ και το αντρεκοτ. Συνήθως τα ψήνουμε και τα σερβίρουμε ολόκληρα.



Το εσκαλόπ (escalope) είναι λεπτοκομμένη φέτα κρέατος που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε σε πολλές παρασκευές της μαγειρικής.



Το Σνίτσελ (Schnitzel) είναι παραδοσιακό φαγητό Αυστριακής και Γερμανικής κουζίνας, διαδεδομένο και δημοφιλές διεθνώς. Γίνεται από λεπτοκομμένα σε φέτες κομμάτια κρέατος που, αφού χτυπηθούν με ειδικό σφυρί, πανάρονται και τηγανίζονται σε λάδι. Το κρέας προέρχεται συνήθως από μοσχάρι, βοδινό, χοιρινό πόδι, ή στήθος κοτόπουλο.

**-Το κρέας (μοσχάρι ή χοιρινό) πρέπει να είναι κομμένο, πολύ λεπτό, ήτοι 4 χιλιοστά μάζιμουμ.**

**-Πρώτα χτύπημα και πλάτεμα του κρέατος.**

**-Πάντα πρώτα αλεύρι, μετά αβγό, μετά φρυγανιά παντού.** (Χρησιμοποιείτε 2 μεγάλα ευρύχωρα πιάτα για αλεύρωμα και φρυγανιά και δεν πιέζετε τα υλικά πάνω τους, αλλά τα ρίχνετε απαλά να κάτσουν παντού. Αλάτι και πιπέρι βάζετε στο μίγμα των χτυπημένων αβγών. Υπολογίστε 1 αβγό για κάθε σνίτσελ 150 γρ.)

**- Τηγάνισμα σε σπορέλαιο που να υπερκαλύπτει το πάχος του σνίτσελ.** (Οχι ελαιόλαδο γιατί δεν πρέπει να φτάσει στη θερμοκρασία που χρειάζεται για να γίνει σωστά το τηγάνισμα του σνίτσελ και “το βαραίνει”.)

**- Το σνίτσελ πρέπει να τηγανιστεί όταν το λάδι κάψει καλά.**

Σ’ αυτή τη θερμοκρασία, με αυτό το πάχος σνίτσελ, χρειάζεται λιγότερο από 1 λεπτό τηγάνισμα. Μόλις χρυσαφίσει παντού η επικάλυψή του, είναι έτοιμο.



## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV

**Σνίτσελ Βιενουά** είναι το “απλό σνίτσελ” και η παρασκευή του γίνεται όπως ακριβώς περιγράφεται παραπάνω. Αφού τηγανίσουμε το σνίτσελ μας και πάρει το χρυσό χρώμα που επιθυμούμε το βγάζουμε και το τοποθετούμε σε πιάτα που έχουμε στρώσει χαρτί κουζίνας για να απορροφήσει τα τελευταία λάδια του τηγανίσματος.



#### **Σνίτσελ Χοφμαν (γεμιστό με ζαμπόν & τυρί)**

Αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα και από πάνω βάζουμε τη φέτα ζαμπόν και τη φέτα τυρί. Τα διπλώνουμε και τα κρατάμε με μια οδοντογλυφίδα. Κατόπιν τα πανάρουμε με την εξής σειρά: αλεύρι, αυγό, φρυγανιά και τα τηγανίζουμε σε καυτό σπορέλαιο.

Τα αφήνουμε σε χαρτί κουζίνας να τραβήξει το λάδι.

Σερβίρουμε ζεστά όσο είναι ακόμα το τυρί λιωμένο.

Μπορούμε να το σερβίρουμε με γαρνιτούρα τηγανιτές πατάτες, ρύζι, σαλάτα κτλ.



**Ποπιέτα (Paupiettes)** είναι Γαλλικό πιάτο από λεπτές φέτες κρέατος που γεμίζονται με γέμιση κιμά και/ή λαχανικά, τυλίγονται ρολό και μαγειρεύονται στο φούρνο ή στο τηγάνι.



Το **φουά γκρα (foie gras)** που σημαίνει "παχύ ήπαρ" είναι λιπαρό γαστρονομικό έδεσμα από συκώτι χήνας ή πάπιας. Αποτελεί γαστρονομική παράδοση της γαλλικής κουζίνας.

Παρασκευάζεται σε ελεγχόμενες εκτροφές όπου τα ζώα διατρέφονται υπερβολικά και με τη βία προκειμένου να αποθηκεύσουν λίπος στο συκώτι τους. Η εκτροφή φουά γκρα αντιμετωπίζει έντονη κριτική διεθνώς, καθώς θεωρείται πως παραβιάζει τις ορθές τακτικές εκτροφής των ζώων.



**Ποπιέτες Αλα Ρους** κόβουμε σε λεπτές φέτες το φιλέτο μας και το γεμίζουμε με λαχανικά όπως αυτά της ρώσικης σαλάτας (ωμά) με τυρί και αυγό. Τα σοτάρουμε και ντεγκλασάρουμε με κρέμα γάλακτος. Τα αφήνουμε να βράσουν και γαρνίρουμε με τα ίδια λαχανικά. Δένουμε την σάλτσα αν χρειαστεί.



## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ IV



**Ποπιέτες Ιταλιέν** Γεμίζουμε τις ποπιέτες με μανιτάρια, ζαμπόν, μοσχαρίσια γλώσσα, αυγό και τυρί. Τα στερεώνουμε καλά και τα Ντεγκλασάρουμε με κρασί



#### **Osso Bucco**

Το οσομπούκο είναι Ιταλικό πιάτο από μοσχαρίσιο κότσι κομμένο σε φέτες.

Βρίσκεται στα μπροστινά πόδια του μοσχαριού.

Έχει κόκαλο στη μέση και είναι πολύ τρυφερό και επειδή έχει αρκετό κολλαγόνο.

Είναι ιδανικό για μαγείρεμα στο φούρνο. Μαγειρεύεται με σάλτσα ντομάτας, κρασί, λαχανικά και ζωμό κρέατος.



#### **Orloff**

Οι συνταγές orloff, είναι πιάτα του 19ου αιώνα που δημιουργήθηκαν από τον Γάλλο σεφ Urbain Dubois, όταν βρισκόταν στην υπηρεσία του πρίγκιπα Ορλώφ, (ως Ρώσος πρεσβευτής στη Γαλλία), και προέρχονται από την ρωσική κουζίνα.

Το πιάτο αποτελείται από μοσχαρίσιο κρέας, κομμένο σε λεπτές φέτες, το οποίο συμπληρώνεται με ένα λεπτό στρώμα από πολτοποιημένα μανιτάρια και κρεμμύδια ανάμεσα σε κάθε φέτα, οι οποίες φέτες στήνονται η μία πίσω από την άλλη. Στη συνέχεια ολοκληρώνεται με σάλτσα Μορνέ (μπεσαμέλ και τυρί) και τα τοποθετούμε να ροδίσουν στο φούρνο.

Διάφορες εκδοχές αυτού του πιάτου είναι δημοφιλής στη Ρωσία σήμερα (πολλές παραλλαγές περιλαμβάνουν μεταξύ των φετών τυρί και ζαμπόν).

Το μοσχαρίσιο κρέας συχνά αντικαθίστασε από φθηνότερα είδη κρέατος, όπως το βόειο ή χοιρινό κρέας.





## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ IV

#### côtelette ή cutlet

Η κοτολέτα είναι μια λεπτή φέτα κρέατος από μοσχάρι, αρνί ή χοιρινό πόδι ή πλευρό, πασπαλισμένο με κάποιο υλικό, συνήθως φρυγανιά και αυγό.

Σε άλλες χώρες συναντάμε την κοτολέτα σε από κρέας σε μορφή κιμά με εξωτερικό πανάρισμα (κροκέτα).

Η κοτολέτα είναι γνωστή σε διάφορες γλώσσες ως cotoletta, Kotelett, kotlet ή kotleta.



Στην Αμερική από τα τέλη του 1700 μέχρι περίπου το 1900 , σχεδόν όλες οι συνταγές για « παιδάκια » στην αγγλική γλώσσα και στα βιβλία μαγειρικής αναφέρονται ως κοτολέτες κρέατος.

Στη συνέχεια, άρχισαν να εμφανίζονται και τα χοιρινά παιδάκια και αργότερα εμφανίζονται οι κοτολέτες από κοτόπουλο. Η κοτολέτα συνήθως είναι επικαλυμμένη με αλεύρι, αυγό και φρυγανιά σε τρίμα. Τηγανίζονται σε ένα τηγάνι με λίγο λάδι.

Τα παιδάκια χρησιμοποιούνται σε πολλές διαφορετικές συνταγές – παρασκευές γευμάτων.

Στη βρετανική κουζίνα, ένα παιδάκι είναι συνήθως απανάριστο και μπορεί επίσης να ονομάζεται εκτός από κοτολέτα και μπριζόλα.

Η κοτολέτα με χρήση κιμά (cotoletta) είναι αρκετά διαδεδομένη στην ιταλική κουζίνα σε πολλές διαφορετικές παραλλαγές . Η πιο διάσημη παραλλαγή είναι το παιδάκι Milanese (cotoletta alla Milanese), που είναι στην ουσία μοσχάρισιο “μπιφτέκι” που καλύπτεται από ψίχουλα ψωμιού και τηγανίζεται σε βούτυρο.

Δεν πρέπει να συγχέεται με το σνίτσελ Wiener, γιατί είναι μια διαφορετική κοπή του κρέατος.

Τέλος στη Ρώσικη – Σοβιετική κουζίνα, η λέξη kotleta (κοτλετα) αναφέρεται σχεδόν αποκλειστικά σε τηγανητό κιμά - κροκέτες κρέατος. Ψωμί μουσκεμένο στο γάλα, κρεμμύδι, σκόρδο, και βότανα είναι συνήθως τα απαραίτητα στη συνταγή.



## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ IV

#### ΣΟΤΕ (sauté)

1. Το ΣΟΤΕ είναι ο τρόπος μαγειρέματος κατά τον οποίο το τρόφιμο μαγειρεύεται σε υψηλή θερμοκρασία, κυρίως σε τηγάνι, με τη χρήση μικρής ποσότητας λίπους (ελαιόλαδο, ηλιέλαιο κ.λπ.). Στο σοτάρισμα είναι επιθυμητή η ανάπτυξη σωστού έντονου χρώματος στο τρόφιμο, η οποία έχει ως αποτέλεσμα την ιδιαίτερη γεύση και υφή που διαφοροποιεί τη συγκεκριμένη τεχνική από άλλες.

2. Κατάλληλα σκεύη για την διαδικασία του σοτέ είναι κυρίως αντικολλητικά τηγάνια που απαιτούν λιγότερη ποσότητα λίπους όπως και επίσης βοηθούν στον σωστό τρόπο πραγμάτωσης της διαδικασίας.

3. Τύποι λίπους που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την διαδικασία του σοτέ μπορεί να είναι: Ελαιόλαδο, Ηλιέλαιο, Βούτυρο, Βούτυρο Κλαριφιέ, Λίπος πάπιας, Λίπος μοσχαριού.

4. Το σοτάρισμα είναι ιδανικό: 1. Για μικρά, τρυφερά (ολόκληρα ή και κομμένα) κομμάτια κρέατος, όπως π.χ. στήθος κοτόπουλο, ψαρονέφρι ή μοσχάρι φιλέτο. 2. Για μικρά ψάρια, όπως π.χ. μπαρμπούνια, ή για μεριδοποιημένα φιλέτα μεγάλων ψαριών, όπως π.χ. σολομός και πεσκανδρίτσα. 3. Για λαχανικά και φρούτα.

5. Το σοτέ μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως προπαρασκευαστικό ή τελειωτικό στάδιο για άλλους βασικούς τρόπους ψησίματος. Πχ.: Μπρεζέ, κονφί, ραγού.



#### ΜΑΡΤΕΝΓΟ

Συνταγή για διάφορα είδη κρεάτων (κοτόπουλο, χοιρινό, μοσχάρι) που περιέχει μανιτάρια (είναι προτιμότερο να συμπεριλάβουμε στην συνταγή μας διαφόρων ειδών μανιτάρια πορτσίνι, πορτομπέλλο, αγκαρικούς), ντομάτα, κρασί ή κονιάκ, λεμόνι, γαρίδες, αυγά και ψωμί.

#### ΜΠΛΑΓΚΕΤ (blanquette)

Μαγειρευτό φαγητό με λευκή σάλτσα που συνήθως παρασκευάζεται με μοσχαρίσιο κρέας, αλλά το βρίσκουμε και με κοτόπουλο ή αρνί. Περιέχει λευκά κρεμμύδια και μανιτάρια και η σάλτσα του πήζει με κρόκους αυγών και κρέμα γάλακτος. Ο γαλλικός όρος για ένα ραγού από κρέας (μοσχάρι, αρνί ή πουλερικά) μαγειρεμένα σε ένα άσπρο ζωμό ή νερό με αρωματικά. Η σάλτσα γίνεται κάνοντας μια λευκή Roux και προσθέτοντας κρέμα γάλακτος και τους κρόκους αυγών. Η Παρασκευή Blanquette έχει μια ιστορία και μια πολύ σημαντική θέση στην κουζίνα και αποτελεί ένα κλασικό τρόπο μαγειρέματος.

Blanquettes γίνονται επίσης με ψάρια (πεσκανδρίτσα) και λαχανικά (σέσκουλα και σέλινο).







**ΜΑΘΗΜΑ :**

**ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV**

### **ΦΡΙΚΑΣΣΕ (Fricassée)**

Το φρικασέ είναι μια γενική ονομασία που περιγράφει ένα βραστό πιάτο που συνήθως γίνεται με κοτόπουλο, αλλά μπορεί να γίνει και με άλλα λευκά κρέατα (αρνί, κοτόπουλο ή, λαγό - κουνέλι). Κόβεται σε κομμάτια και βράζεται σε σάλτσα, που πήζει με βούτυρο και κρέμα ή γάλα. Συχνά περιέχει και άλλα υλικά όπως και λαχανικά.

Το Ελληνικό φρικασέ γίνεται συχνά με αρνί ή χοιρινό και συνήθως περιέχει πράσινα αγριόχορτα ή μαρούλι, ή και τα δυο. Η σάλτσα πήζει με κτυπημένα αβγά λίγο πριν το σερβίρισμα (αυγόκομμα).

Ένα φρικασέ Cajun είναι οποιοδήποτε κρέας ή θαλασσινό βρασμένο σε σάλτσα από σκούρο ρουχ, συνήθως το χρώμα της σοκολάτας γάλακτος. Όπως στα περισσότερα πιάτα Cajun (καχούν) επίσης περιέχει και τη λεγόμενη αγία τριάδα, δηλαδή κρεμμύδι, πιπεριές σχήματος καμπάνας, σέλερι (celery), και σκόρδο.



### **ΡΑΓΟΥ (Ragù)**

Το ραγού είναι μια παρασκευή με Ιταλικής προελεύσεως.

Στις βόρειες περιφέρειες της Ιταλίας, ραγού είναι συνήθως μια σάλτσα με βάση το ψιλοκομμένο κρέας, (συνήθως κιμά), και μαγειρεμένα με λαχανικά σοταρισμένα σε κάποιο υγρό. Τα κρέατα είναι ποικίλες ή μεμονωμένα είδη και μπορεί να είναι βόειο κρέας, κοτόπουλο, χοιρινό, πάπια, χήνα, αρνί, μοσχάρι, καθώς και τα εντόσθια από οποιοδήποτε από τα παραπάνω.

Εάν η ντομάτα περιλαμβάνεται στη συνταγή μας, είναι συνήθως περιορισμένη σε ποσότητα σε σχέση με το κρέας.

Χαρακτηριστικά, ραγού είναι μια σάλτσα από κοκκινιστό ή βρασμένο κρέας που μπορεί να αρωματιστεί με ντομάτα.





## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ IV

Στις νότιες περιφέρειες της Ιταλίας τώρα, ιδιαίτερα της Καμπανίας, Ragus συχνά παρασκευάζονται από σημαντικές μεγάλες ποσότητες “ολόκληρα τεμάχια” βοδινό και χοιρινό κρέας και ενδεχομένως λουκάνικα, μαγειρεμένο με λαχανικά και ντομάτες. Αφού σιγοψηθεί (ή σιγοβράσει) για πολλές ώρες, τα κρέατα στη συνέχεια αφαιρούνται από το σκεύος που σιγοψηθήκανε - σιγοβράσανε και μπορεί να χρησιμεύσουν ως ένα ξεχωριστό πιάτο. Παραδείγματα αυτών των μορφών του Ragus είναι η γνωστή Napoletana alla ragu (ναπολιτάνικο ragu) και Carne Ragù.

#### ΣΤΙΦΑΔΟ

Το στιφάδο προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη τύφος που σημαίνει ατμός.

Παρόλο που πολλοί αναφέρονται στο στιφάδο μόνο για τον λαγό, η αλήθεια είναι ότι για να ονομάσουμε ένα φαγητό στιφάδο πρέπει να έχει τα εξής συστατικά: κρεμμύδια, δενδρολίβανο, ξύδι και τομάτα.

Αν και η διαδικασία παρασκευής είναι σχεδόν η ίδια, αυτό που αλλάζει είναι μερικά συστατικά. Παρακάτω αναφέρονται διάφορες παραλλαγές που υπάρχουν σε διαφορετικά σημεία της Ελλάδας.

- Στην νότια Εύβοια προσθέτουμε στην συνταγή θυμάρι, καρότα καθώς και γαρύφαλλα.
- Στην Πάρο προσθέτουμε στην μαρινάδα 1 ποτήρι κρασί, 2 καρότα και ρίζα σέλινου (εναλλακτικά χρησιμοποίησε φύλλα).
- Στην Κρήτη υπάρχει μια συνταγή για στιφάδο που η μοναδική διαφορά που υπάρχει είναι ότι σβήνουν το κρέας με μια κούπα στημένο λεμόνι.
- Μια πολύ ενδιαφέρουσα συνταγή έρχεται από την Σκόπελο. Ο ροφός στιφάδο. Χρησιμοποιούν τα ίδια υλικά, αλλά προσθέτουν 5-6 ξινά δαμάσκηνα τα οποία τα προσθέτουν στη σάλτσα πριν βράσει.
- Από την Κρήτη έρχεται άλλη μια υπέροχη συνταγή: Μανίτες στιφάδο! Δηλαδή μανιτάρια. Άλλο ένα κόλπο εδώ είναι ότι ρίχνουνε στην κατσαρόλα 3\4 του κιλού κάστανα (αφού τα έχουν χαράξει και ψήσει στο φούρνο για 20 λεπτά).

Το στιφάδο είναι εύκολο ως προς την παρασκευή του. Αρκεί να ακολουθήσεις τη συνταγή βήμα προς βήμα. Το πιο σημαντικό για το στιφάδο είναι η μαρινάδα, η οποία είναι ένα μίγμα από ξίδι και νερό μαζί με φύλλα δενδρολίβανου και φύλλα δάφνης. Αφήνεις το κρέας να μουλιάσει από το προηγούμενο βράδυ. Αφού το σουρώσεις και το στραγγίσεις (την μαρινάδα δεν την πετάς). Σοτάρεις σε λίγο ελαιόλαδο 2 κρεμμύδια και μια σκελίδα σκόρδο και στη συνέχεια βάζεις μέσα το κρέας μέχρι πάρει λίγο χρώμα. Συγχρόνως σοτάρεις σε ένα τηγάνι τα κρεμμυδάκια μαζί με μια σκελίδα σκόρδο. Τα στραγγίζεις από το λάδι και τα προσθέτεις στην κατσαρόλα με το κρέας. Ρίχνεις μέσα κόκκινο κρασί, 3 φύλλα δάφνης, πιπέρι, αλάτι, χυμό ντομάτας. Σιγοβράζεις μέχρι να σφίξει η σάλτσα.

Πηγή: (<http://www.mageirikesdiadromes.gr/component/kunena/?func=view&catid=9&id=64859>)



**ΜΑΘΗΜΑ :**

## **ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ IV**

### **ΜΥΑΛΑ**

#### **ΒΡΑΣΤΑ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ**

Για να μαγειρευτούν σωστά τα μυαλά, πρέπει προηγουμένως να βράσουν. Μουλιάζουμε τα μυαλά σε χλιαρό νερό για μια περίπου ώρα, ώστε να καθαρίσουν από το αίμα και να μαλακώσει η μεμβράνη που τα περιβάλλει.

Βγάζετε το μυαλό από το νερό, το κρατάτε στην αριστερή σας παλάμη ή επάνω σε σανίδα κοπής και με προσοχή αφαιρούμε τη μεμβράνη.

Βάζετε σε κατσαρόλα τόσο νερό, ώστε να σκεπάζει τα μυαλά, ελάχιστο χοντρό αλάτι και μια-δυο κουταλιές ξίδι και 1-2 κρεμμύδια κομμένα. Μόλις το νερό πάρει βράση, ρίχνετε μέσα τα μυαλά και τα αφήνετε να βράσουν για 10 λεπτά αν είναι αρνίσια και 15-20 λεπτά αν είναι βοδινά.

Αφού βράσουν, τα βγάζετε με τρυπητή κουτάλα σ' ένα πιάτο, τα αφήνετε να κρυώσουν και τα μαγειρεύετε όπως θέλετε.

Αν δεν μπορέσετε να βγάλετε τη μεμβράνη πριν από το βράσιμο, την αφαιρείτε μετά το βράσιμο.

Τα τοποθετούμε ολόκληρα ή σε κομμένα κομμάτια σε σκεύος και τα περιχύνουμε με λίγο φρέσκο βούτυρο στο οποίο έχουμε προσθέσει αλάτι, πιπέρι και λεμόνι και το έχουμε λιώσει ωρίτερα.

Πηγή : [http://krasodad.blogspot.gr/2013/02/pics\\_22.html](http://krasodad.blogspot.gr/2013/02/pics_22.html)



#### **ΜΥΑΛΑ ΠΑΝΕ**

Αφού βράσουμε τα μυαλά, τα κόβουμε σε φέτες. Βάζουμε αλάτι και πιπέρι. Σε ένα σκεύος χτυπάμε τα αυγά με λίγο νερό (2 κουταλιές γλυκού).

Στη συνέχεια αλευρώνουμε ένα ένα κομμάτι τις φέτες που έχουμε κόψει, μετά τα βουτάμε στο αυγό, μετά στη γαλέτα και τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι και από τις δύο πλευρές, μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρυσό χρώμα.





## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV

#### ΣΥΚΩΤΙ ΓΙΑΧΝΙ

**ΥΛΙΚΑ :** 2κομμάτια μοσχαρίσιο συκώτι, 1/2ποτήρι ξύδι, 1μεγάλο κρεμμύδι τριμμένο, Λάδι, 1/2φλ.κόκκινο κρασί (αν υπάρχει ημίγλυκο), αλάτι, πιπέρι, 3φύλλα δάφνης, 1κ.γλ.ζάχαρη, 1 ½ φλ.χυμός ντομάτας.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Κόβουμε το συκώτι σε κομμάτια – φέτες και το βάζουμε σε ένα μπολ με το ξύδι και νερό τόσο όσο να τα σκεπάζει και τα αφήνουμε μισή ώρα.

Σοτάρουμε σε κατσαρόλα με λάδι τα κομμάτια του συκωτιού να πάρουν χρώμα κι από τις 2 πλευρές.

Ρίχνουμε το κρεμμύδι και αφού αρχίσει να μαλακώνει σβήνουμε με το κρασί και το αφήνουμε λίγο να εξατμιστεί.

Βάζουμε Αλάτι - πιπέρι και ρίχνουμε τα φύλλα δάφνης και το χυμό ντομάτας.

Ρίχνουμε πάνω απ' όλα τη ζάχαρη (να πάει παντού), και συμπληρώνουμε νερό να τα καλύπτει. Σιγοβράζουμε περίπου 45 - 50 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει το συκώτι και να μείνει με τη σάλτσα του.

#### ΣΥΚΩΤΙ ΣΩΤΕ

**ΥΛΙΚΑ:** συκώτι μοσχαρίσιο, δύο κρεμμύδια μέτρια ψιλοκομμένα, μία σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο, λίγο ξύδι, 1 – 1 1/2 κουταλιές αλεύρι, ελαιόλαδο.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Κόβουμε σε φέτες το συκώτι, και το βουτάμε στο αλεύρι μας. Το βάζουμε στο τηγάνι που ήδη έχουμε στη φωτιά και έχει κάψει το λάδι και το τηγανίζουμε μέχρι να πάρει χρώμα και να ψηθεί καλά. Αφού ψηθεί το αφαιρούμε από το τηγάνι μας και στο ίδιο λάδι του τηγανιού, ρίχνουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και τα τσιγαρίζουμε. Τα σκεπάζουμε με νερό και τα αφήνουμε να βράσουν για 10 περίπου λεπτά μέχρι να εξατμιστεί το νερό μας. Τέλος τα σβήνουμε με ξύδι, τα αφήνουμε να πάρουν βράσεις και περιχύνουμε με τη σάλτσα το συκώτι.

#### ΣΥΚΩΤΙ ΛΥΟΝΑΙΖ (lyonnaise) - Α λα λυοναίζ (a la lyonnaise)

Γαλλικός όρος μαγειρικής που σημαίνει την προσθήκη τηγανιτών κρεμμυδιών σε ένα πιάτο ή σε μια γαρνιτούρα.

**ΥΛΙΚΑ:** 500γρ. Μοσχαρίσιο συκώτι, λίγο χυμό πορτοκάλι (προαιρετικά), Λίγο αλεύρι, 500γρ.κρεμμύδι, 30 γρ. ζάχαρη, 100 ml. Λευκό κρασί, 50ml ξύδι βαλσάμικο, Αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Σε ένα τηγάνι καίμε το ελαιόλαδο και βάζουμε τα κρεμμύδια, τη ζάχαρη το κρασί και αλατοπίπερο. Τα αφήνουμε σε μέτρια φωτιά για 15' περίπου μέχρι να δούμε πως τα κρεμμύδια μας έχουνε μαλακώσει αρκετά και αρχίζουν να καραμελώνουνε.





## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ IV

Αλευρώνουμε το συκώτι μας και από τις δύο πλευρές καλά και το αλατίζουμε ελαφρώς πριν το βουτήξουμε στο αλεύρι. Το τινάζουμε για να φύγουν το πολύ αλεύρι, και το βάζουμε σε άλλο τηγάνι που ήδη έχουμε κάψει λίγο ελαιόλαδο και το σοτάρουμε. Όταν ψηθεί καλά και από τις 2 πλευρές, προσθέτουμε τα κρεμμύδια και σβήνουμε με το ξύδι και το χυμό πορτοκαλιού και τα αφήνουμε ελάχιστα να δέσουνε όλα μαζί.

#### ΓΛΥΚΑΔΙΑ

Ενδοκρινής αδένας, ο οποίος συναντάται στα νεαρής ηλικίας ζώα. Ιδιαίτερα δημοφιλή είναι τα γλυκάδια του μοσχαριού γάλακτος και ακόμη περισσότερο στη χώρα μας του αρνιού. Θεωρείται εκλεκτός μεζές.

Σχηματίζονται από έναν αδένα -το θυμό-, που βρίσκεται στην αρχή του στήθους του νεαρού ζώου, μπροστά από την τραχεία, και εξαφανίζεται στο ενήλικο ζώο. Τα γλυκάδια του αρνιού και του μοσχαριού, γίνονται μπρεζέ, ψητά, ψητά στη σχάρα, ποσέ, μαγειρεύονται γκρατέν, σε σουβλάκια, με σφολιάτες, σαν τηγανίτες, κλπ. Μπαίνουν επίσης σε γαρνιτούρες και ραγού για τιμπάλ και βολ-ο-βάν.

Πηγές : <http://www.gourmed.gr/glossary/glykadia> , <http://www.yiannislucacos.gr/ingredient/1897/glykadia#.VsN6nVLy3Yg>



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ

#### ΜΕΘΟΔΟΣ ΜΠΡΕΖΕ – braise

Είναι η μέθοδος κατά την οποία οι τροφές σοτάρονται για να ροδοκοκκινίσουν και μετά ψήνονται καλυμμένες σε κάποιο υγρό ή σάλτσα σε χαμηλή φωτιά και για μεγάλο χρονικό διάστημα. Το ψήσιμο αυτό συνήθως τελειώνει στον φούρνο. Το πολύωρο και αργό ψήσιμο βοηθάει στην ανάπτυξη της γεύσης και στο να μαλακώνουν οι τροφές λόγω του ότι σπάνε οι ίνες αυτών.

Με την μέθοδο αυτή μπορούμε να ψήσουμε μεγάλα κομμάτια κρεάτων, πουλερικών όπου το παρατεταμένο ψήσιμο σε υγρό είναι αναγκαίο για να μαλακώσουν οι συνδετικοί τους ιστοί.

Τέλος πρέπει να αναφερθεί ότι το υγρό στο οποίο ψήνεται η τροφή μπορεί να μετατραπεί σε σάλτσα η οποία θα συνοδεύσει - περιχύσουμε στο τέλος την τροφή.



## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ IV

#### ΝΕΦΡΑ



Τα νεφρά χρειάζονται καλό καθάρισμα, πολύ πλύσιμο και να κοπούν στη μέση κατά μήκος. Δεν τα ψήνουμε πολύ ούτε σε δυνατή φωτιά γιατί θα σκληρύνουν και γίνονται σαν “λάστιχο”. Θέλουν αργό και σιγανό ψήσιμο. Θα τα συναντήσουμε τηγανιτά και μαγειρευτά.

#### ΜΟΣΧΑΡΟΚΕΦΑΛΗ



Ένα ιδιαίτερο είδος κρέατος και εκλεκτός μεζές. Θα την συναντήσουμε σε διάφορες παρασκευές στο φούρνο, γιουβέτσι, σούπα, ψητή σε λαδόκολλά, κοκκινιστή στην κατσαρόλα. Χρειάζεται προσεκτικό πλύσιμο και καθάρισμα. Ο τεμαχισμός της διαφέρει ανάλογα με τον τρόπο μαγειρέματος.

#### ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΑΓΟΥΛΑ ΣΤΗ ΛΑΔΟΚΟΛΛΑ

**ΥΛΙΚΑ:** 2 μάγουλα από μοσχάρι (1 – 1,5 κιλά), 1 ώριμη ντομάτα κομμένη σε φέτες, 1 σκελίδα σκόρδο, 1 μεγάλο κρεμμύδι, 1 φλυτζάνι του καφέ ελαιόλαδο, Αλάτι-πιπέρι-μπόλικη ρίγανη.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Βάζουμε τα μάγουλα σε νερό το οποίο αλλάζουμε αρκετές φορές, μέχρι το τελευταίο νερό να βγει καθαρό.

Στη συνέχεια τα στεγνώνουμε, τα βάζουμε μέσα σε λαδόκολλα, ρίχνουμε όλα τα υλικά ανακατεύοντας να αναμιχθούν καλά και διπλώνουμε τη λαδόκολλα, με το κλείσιμο προς τα πάνω, για να μη φύγουν τα υγρά και την δένουμε.



**ΜΑΘΗΜΑ :**

## **ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV**

Τοποθετούμε τη λαδόκολλα σε δεύτερη λαδόκολλα και δένουμε και αυτή. Την βάζουμε στο ψυγείο για 4-5 ώρες για να μαριναριστεί το κρέας.

Ψήνουμε το κρέας στους 160-180 βαθμούς για 3-4 ώρες. Μετά το ψήσιμο ανοίγουμε τη λαδόκολλα και αφαιρούμε το κρεμμύδι πριν το σερβίρισμα.

### **ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΑΓΟΥΛΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΑΣΙ**

**ΥΛΙΚΑ:** 4 μοσχαρίσια μάγουλα, Μπράντι (50 ml), ένα μπουκάλι κόκκινο κρασί (750 ml), 50 γρ. ζάχαρη, 1,5 λίτρο νερό, 30 γρ. μουστάρδα, 20 γρ. βούτυρο.



**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Πλένουμε τα μάγουλα πολύ καλά, βάζοντάς τα σε νερό το οποίο αλλάζουμε αρκετές φορές, μέχρι το τελευταίο νερό να βγει καθαρό. Αλατοπιπερώνουμε τα μάγουλα. Σε μία κατσαρόλα βάζουμε ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα μάγουλα και από τις δύο πλευρές. Όταν είναι έτοιμα, προσθέτουμε το μπράντι και αφήνουμε να πάρει μια βράση (χωρίς να σωθεί όλο το Μπράντι). Προσθέτουμε τη ζάχαρη και το κρασί.

Βράζουμε σε δυνατή φωτιά για 5 λεπτά και περιμένουμε να συμπυκνωθεί το κρασί, τότε προσθέτουμε το νερό και τη μουστάρδα.

Κλείνουμε το καπάκι και ψήνουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 45 λεπτά.

πηγή: <http://www.ucook.gr/cook/urecipe/kyriws/5544-2015-01-05-14-20-25.html>

### **ΠΟΔΙΑ ΜΟΣΧΟΥ**



Τα πόδια είναι ιδανικό κρέας και συνήθως θα το συναντήσουμε σε συνταγές όπως σούπες, βραστά, πατσάς, μαγειρίτσα με ποδαράκια κτλ.

Κάποιες πιο ιδιαίτερες παρασκευές και χωρίς να έχουν την μορφή σούπας μπορούμε να συναντήσουμε, μοσχαρίσια πόδια με πλιγούρι στο φούρνο, πόδια μόσχου με τρούφα και μυρωδικά στο φούρνο.



**ΜΑΘΗΜΑ :**

## **ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV**

### **ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΠΟΔΑΡΑΚΙ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΟ**

**ΥΛΙΚΑ:** 2 πόδια μοσχαρίσια (ζητάμε να μας τα τεμαχίσει ο χασάπης μας), 1 κρεμμύδι ξερό, 1 ποτήρι χυμό λεμόνι ή ξύδι, Αλάτι και πιπέρι



**\* όσο πιο τροφαντό είναι το πόδι τόσο πιο τρυφερό είναι**

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Πλένουμε πολύ καλά τα ποδαράκια. Αν υπάρχουν τριχούλες, με το γκαζάκι μας ή φλόγιστρο τις καίμε και ξαναπλένουμε. Βάζουμε τα κρέατα μας σε μια κατσαρόλα μαζί με το κρεμμύδι και τα σκεπάζουμε με νερό. Μόλις πάρει βράση ξαφρίζουμε καλά. Προσθέτουμε το χυμό ή το ξύδι και κλείνουμε την κατσαρόλα μας και αφήνουμε να βράσει για 1,5 τουλάχιστον ώρα μέχρι να τρυπιέται εύκολα το κρέας μας με ένα πιρούνι και ελέγχουμε που και που εάν χρειάζεται να συμπληρώσουμε νερό. Όταν είναι έτοιμο ξεκοκαλίζουμε το πόδι και ψιλοκόβουμε, αλατίζουμε και ξαναβράζουμε με ανοιχτή κατσαρόλα τώρα έως ότου χυλώσει ο ζωμός. Σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι ή λίγο μπούκοβο.

Ιδανικό πιάτο για μέρες με έντονο κρύο.

### **ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΓΛΩΣΣΑ**

Έχει υπάρξει ως φαγητό από παλιά. Πρόκειται για ένα σαρκώδες όργανο, που μαγειρικά ανήκει στην ίδια κατηγορία με τα εντόσθια, τα υπόλοιπα εσωτερικά όργανα, ολόκληρο το κεφάλι αλλά και τα άκρα των ποδιών και την κοιλιά που αποτελούν τα παραπροϊόντα κρέατος του ζώου. Η μοσχαρίσια γλώσσα θεωρείται η πλέον ενδιαφέρουσα γευστικά και ανώτερη σε σχέση με τις υπόλοιπες χοιρινή, αρνίσια κ.λπ.

Η περιεκτικότητα της γλώσσας σε λιπαρά, πολλές εθνικές κουζίνες την τιμούν μαγειρεύοντάς την με κάθε τρόπο: βραστή και κοκκινιστή, καπνιστή, λουκάνικα, στιφάδο, τηγανητή και ψητή, σε άλμη αλλά και τη σερβίρουν με διάφορες σάλτσες. Στην μεξικάνικη κουζίνα έχουμε *tacos* και *burritos de lengua* (με κρεμμύδια, ντομάτες, αβοκάντο, κόλιαντρο και πιπεριές), στη βουλγαρική κουζίνα *γλώσσα με βούτυρο*, στο Βέλγιο *γλώσσα με μανιτάρια και σάλτσα madeira*, στη ρουμανική, την γερμανική, την πολωνική και την αυστριακή, *μοσχαρίσια γλώσσα βραστή* που σερβίρεται με σάλτσα horseradish. Γλώσσα συναντάμε όμως και στην πορτογαλική κουζίνα, στην περσική (βραστή και σε σαλάτα), στην ινδονησιακή κουζίνα (το *Semur lidah* -γλώσσα στιφάδο) όπως και στις κουζίνες της Νικαράγουας, των Φιλιππίνων (το *Kare-Kare*, πλούσιο πιάτο με *βοδινή γλώσσα*, *φασολάκια* και *μελιτζάνες σε σάλτσα από φυτικόβούτυρο*, αλλά και στο γνωστό *pancit* υπάρχει η εκδοχή με *γλώσσα και νουντλς*), στην αλβανική κουζίνα, στην εβραϊκή (ψητή), στην γαλλική (καπνιστή, βραστή, σε άλμη, με σάλτσα μουστάρδας και horseradish, έχει απ' όλα), στην αγγλική (με ζελατίνη –aspic- στο παλιομοδίτικο κρύο πιάτο, επίσης σε φέτες ή και στο τηγάνι ή κοκκινιστή αλλά και σε σάντουιτς), στη ρωσική (βραστή με sour cream και





## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ IV

καρύδια, επίσης σαν ορεκτικό – το zakuska- όπως και σε σάντουιτς), στις Κορέας (στο hyeomit gui –ψητή λεπτοκομμένη), στην ιαπωνική κουζίνα (το gyutan – γλώσσα σε λεπτοκομμένες φέτες ή σε κύβους περασμένους σε καλαμάκι που ψήνεται στο γκριλ ή στο bbq – το πιάτο κατάγεται από την πόλη του Σεντάι), φυσικά στην ιταλική κουζίνα (πιάτο ρούστικο του Piemonte η *lingua alla piemontese* με τα 7 βραστά κρεατικά αλλά και γλώσσα της Γένοβας, με βούτυρο, δεντρολίβανο, ντομάτες, σέλινο και πατάτες) και βεβαίως στην ελληνική κουζίνα, συνήθως βραστή με λαδορίγανη ή λεμονάτη αλλά ακόμη και στιφάδο.



Στις περισσότερες κουζίνες η προετοιμασία είναι κοινή και χαρακτηριστική.

Η γλώσσα πρέπει να μείνει στο νερό για 5-6 ώρες, στη συνέχεια τη βράζουμε, αφαιρούμε μετά το βράσιμο το εξωτερικό σκληρό μέρος (το δέρμα) και μετά, συνεχίζεται το μαγείρεμα-ψησιμο-τηγάνισμα κτλ.

ΠΗΓΗ: <http://www.pandespani.com/syntages/glossa-mosharisia-me-salsa-moustardas-2/>

## ΑΜΕΛΕΤΗΤΑ



Τα αμελέτητα θεωρούνται ένα εκλεκτό ορεκτικό – μεζές. Προτού μαγειρευτούν πρέπει να καθαριστούν καλά και σε πολλές περιπτώσεις να μαριναριστούν. Δεν χρειάζονται ιδιαίτερη προετοιμασία και μακράν ο καλύτερος τρόπος μαγειρέματός τους είναι το τηγάνι, αφού περαστούν πρώτα από μια χοντρή στρώση αλεύρι. Είναι σημαντικό να μην παραψηθούν και γίνουν σκληρά και λαστιχωτά. Στη Γαλλία γίνονται πρώτα ποσέ σε νερό και μετά τηγανίζονται σε λάδι ή βούτυρο. Στην Ισλανδία τρώνε τα αμελέτητα κριαριού και στην Ιαπωνία της φάλαινας. Στην Ελλάδα συνηθίζουμε να τρώμε τα αμελέτητα του ψητού αρνιού το Πάσχα σαν εκλεκτό μεζέ.





**ΜΑΘΗΜΑ :**

## **ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV**

### **ΒΟΔΙΝΟ ΦΙΛΕΤΟ ΟΥΕΛΙΓΚΤΟΝ (Wellington) - Beef Wellington**

Υπάρχουν πολλές θεωρίες πίσω από την προέλευση του βοείου κρέατος Ουέλινγκτον.

Το Beef Wellington είναι ένα πιάτο με ρίζες αγγλικές. Αν και υπάρχουν ισχυρισμοί πως πρόκειται για μια αγγλική εκδοχή του γαλλικού filet de bœuf en croûte, το 1966 αναφέρεται πως η συγκεκριμένη συνταγή αποτελεί ωδή στον Arthur Wellesley, 1ο Δούκα του Wellington. Εμείς απλά λατρεύουμε τη χρυσή του κρούστα, και το μαλακό φιλέτο στο εσωτερικό με την απαλή γεύση της μουστάρδας και τα γήινα αρώματα των μανιταριών.

Δεδομένου ότι οι δεσμοί μεταξύ της Αγγλίας και της Γαλλίας δεν ήταν καλή εκείνη την εποχή, ένας Άγγλος σερ άλλαξε το όνομα για να τιμήσει τον διάσημο δούκα του Ουέλινγκτον και το ονόμασε Beef Wellington. Άλλη μια εκδοχή για την ονομασία του Beef Wellington λέγεται ότι πήρε το όνομα του μετά τον νικητή της μάχης του Βατερλώ το 1815, από τον Arthur Wellesley (Δούκα του Ουέλινγκτον). Μετά την ήττα του Ναπολέοντα, ο Δούκας είχε γίνει εθνικός ήρωας και σ' ολόκληρη τη χώρα όλοι ήταν περήφανοι γι' αυτόν. Ένας από τους μάγειρες του, θέλοντας να τιμήσει τον Δούκα, δημιούργησε αυτό το πιάτο για να τον τιμήσει το βράδυ εκείνο στο δείπνο.

Πέρα από τις παραπάνω εκδοχές γύρω από την ονομασία του φιλέτου ουέλινγκτον κυκλοφορούν κι' άλλες.

Υπάρχουν δύο τρόποι για να προετοιμαστεί το βόειο κρέας για το μαγείρεμα. Είτε ολόκληρο το φιλέτο μπορεί να τυλιχτεί και να ψηθεί ενώ στη συνέχεια κόβετε σε φέτες για το σερβίρισμα. Υπάρχει η εκδοχή το φιλέτο να τεμαχιστεί σε ατομικές μερίδες πριν από το περιτύλιγμα και το ψήσιμο. Το βοδινό κρέας τείνει να κρατήσει περισσότερο τους χυμούς του όταν μαγειρεύεται ολόκληρο αν και στην περίπτωση που έχουμε ατομικές μερίδες μπορεί να παραμείνει ζουμερό εάν παρακολουθείται στενά κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος.



**ΥΛΙΚΑ:** 400 γρ. φρέσκα μανιτάρια χοντροκομμένα, 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο, 750 γρ. βοδινό ή μοσχάρισιο φιλέτο, 1-2 κ.σ. μουστάρδα, 6-8 φέτες προσούτο, 500 γρ. ζύμη σφολιάτα, 2 κρόκοι αυγού, ελαφρώς χτυπημένοι.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Χτυπάμε τα μανιτάρια στο μπλέντερ με λίγο αλατοπίπερο, και τα ρίχνουμε σ' ένα τηγάνι για 8-10 λεπτά, μέχρι να εξατμιστούν όλα τους τα υγρά και τα αδειάζουμε σ' ένα πιάτο για να κρυσώσουν.



## ΜΑΘΗΜΑ : ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ IV

Αλατοπιπερώστε το μοσχαρίσιο φιλέτο, προσθέτουμε το λάδι στο τηγάνι και αφού κάψει βάζουμε το φιλέτο μας για 2 λεπτά για να πάρει χρώμα. Το βγάζουμε από το τηγάνι και το αφήνουμε να κρυώσει ενώ το αλείφουμε πολύ καλά με τη μουστάρδα μας.

Σ' ένα κομμάτι μεμβράνης, τοποθετούμε κάθετα τις φέτες προσούτο, από πάνω βάζουμε ταμανιτάρια, με τρόπο που να καλύπτετε όλο το προσούτο. Βάζουμε το φιλέτο στο κέντρο και το τυλίγουμε με τρόπο ώστε να φτιάξουμε ένα ρολό. Το βάζουμε στο ψυγείο για περίπου ένα τέταρτο να σταθεροποιηθεί λίγο. (να θυμόμαστε πως ταμανιτάρια, αλλά και το σοταρισμένο κρέας, είναι κρύα, γι' αυτό και τα τοποθετούμε στο ψυγείο, αλλιώς περιμένετε να κρυώσουν πριν τα βάλουμε!)

Στη συνέχεια ανοίγουμε το φύλλο στον πάγκο. Βάζουμε το φιλέτο μας προσεχτικά στο κέντρο της σφολιάτας και αλείφουμε την επιφάνεια του φύλλου εσωτερικά που περισσεύει (εκτός φιλέτου) με τους κρόκους αυγού. Διπλώστε τις δύο πλαϊνές άκρες, και συνεχίστε με τις άλλες δύο, έτσι ώστε να κλείσουμε καλά σαν πακέτο. Το γυρίζουμε έτσι ώστε το σημείο που ενώθηκε το φύλλο, να είναι από κάτω. Βάζουμε το “πακέτο” σε ταψί, και το αλείφουμε καλά με τους κρόκους, στο εξωτερικό του αυτή τη φορά.

Το βλαζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 C ενώ έχουμε χαράξει ελαφρώς τη ζύμη στο πάνω μέρος της και το ξανααλείφουμε με τους υπόλοιπους κρόκους για τελευταία φορά πριν το βάλουμε στο φούρνο.

Το ψήνουμε στους 200 C για 20 λεπτά ενώ στη συνέχεια μειώνουμε τη θερμοκρασία στους 180 C και συνεχίζουμε να ψήνουμε για ακόμη ένα τέταρτο.





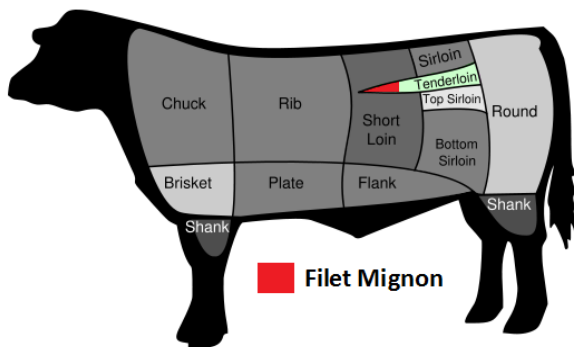
## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ IV

#### ΦΙΛΕ ΜΙΝΙΟΝ (filet mignon)

Είναι το κομμάτι του βοείου κρέατος που λαμβάνεται από το μικρότερο άκρο του φιλέτου του ζώου. Στα γαλλικά το κομμάτι αυτό μπορούμε επίσης να το συναντήσουμε σαν file de Bœuf, η οποία μεταφράζεται στα αγγλικά με μοσχαρίσιο φιλέτο. **Όταν βρεθούμε στη Γαλλία, με τον όρο φιλέ μινιόν σ' ένα μενού τους αναφέρεται σε χοιρινό κρέας αντί βοδινού κρέατος.**

Το φιλέτο εκτείνεται κατά μήκος των δύο πλευρών της σπονδυλικής στήλης του ζώου, και είναι σχήματος μακρύ σαν φίδι (χοντρότερο στην μια πλευρά, ενώ στην άλλη λεπταίνει). Το μικρό (λεπτότερο) εμπρόσθιο άκρο θεωρείται φιλέ μινιόν.



Το φιλέτο είναι το πιο τρυφερό κομμάτι του βοείου κρέατος, είναι αναμφισβήτητα το πιο επιθυμητό και επομένως το ακριβότερο. Μια μέση νεαρά βοοειδή παρέχει όχι περισσότερο από 500 γραμμάρια φιλέτο μινιόν.

Στις ΗΠΑ, τόσο το κεντρικό και μεγάλο άκρο του φιλέτου συχνά πωλούνται ως φιλέ μινιόν στα σούπερ μάρκετ και εστιατόρια. Οι γαλλικές όροι για αυτές τις περικοπές είναι TOURNEDOS (το μικρότερο κεντρικό τμήμα), Chateaubriand (το μεγαλύτερο κεντρικό τμήμα), και biftek (μέρος από το μεγάλο άκρο γνωστό ως tête de filet στα γαλλικά).





**ΜΑΘΗΜΑ :**  
**ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV**

**ΦΙΑΛΕΤΟ ΤΟΥΡΝΕΝΤΟ (Tournedos)**

Στρογγυλές φέτες από το πιο χονδρό μέρος του μοσχαρίσιου φιλέτου. Συνήθως τηγανίζονται ή ψήνονται στη σχάρα.



**ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΣΩΣ ΜΠΟΡΝΤΕΛΑΙΖ (Sauce Bordelaise)**



ΠΗΓΗ : <http://gastronomion.blogspot.gr/2013/04/demi-glace.html>

**Παρασκευή:**

Συμπυκνώνουμε κόκκινο κρασί (κατά προτίμηση "BORDEAUX") με εσαλώτ και στη συνέχεια συμπληρώνουμε με ντεμί-γκλάς ντομάτας και δένουμε με λίγο βούτυρο την τελευταία στιγμή.

**ΣΩΣ ΜΑΔΕΡΑ (Sauce Madere)**



ΠΗΓΗ : <http://gastronomion.blogspot.gr/2013/04/demi-glace.html>

**Παρασκευή:**

Συμπυκνώνουμε τη βασική σώς ντεμί – γκλάς βράζοντάς την και προσθέτουμε κρασί Μαδέρα ή Μαυροδάφνη. Τέλος τη δένουμε με κρύο βούτυρο.

**Συνοδεύει:**

όλες τις παρασκευές κρεάτων όπως σοτέ, της ώρας και σχάρας.



## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ IV

#### ΣΩΣ ΣΑΡΚΙΤΙΕΡ (Sauce Charcutiere)



ΠΗΓΗ: <http://gastronomion.blogspot.gr/2013/04/demi-glace.html>

#### Παρασκευή:

Ψιλοκόβουμε κρεμμύδια και τα σοτάρουμε με βούτυρο. Προσθέτουμε κρασί άσπρο, λίγο ξύδι και αφήνουμε να εξατμισθεί. Συμπληρώνουμε με ντεμί-γκλάς και τελειώνουμε τη σάλτσα, προσθέτοντας λίγη μουστάρδα.

Για γαρνιτούρα μπορούμε να προσθέσουμε ζουλιέν από ζαμπόν και αγγουράκια τουρσί.

#### Συνοδεύει:

Παρασκευές χοιρινού της σχάρας, σοτέ, όπως μπριζόλες χοιρινές κλπ.

#### ΣΩΣ ΠΙΚΑΝΤ (Sauce Piquante)



ΠΗΓΗ: <http://gastronomion.blogspot.gr/2013/04/demi-glace.html>

#### Παρασκευή:

Βάζουμε λευκό κρασί και ξύδι και εσαλώτ ψιλοκομμένο και αρχίζουμε να βράζουμε. Προσθέτουμε λίγη κάπαρη, αγγουράκια τουρσί, μαϊντανό, σέλινο ψιλοκομμένα. Συμπληρώνουμε με ντεμί-γκλάς και αφήνουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα μας.

#### Συνοδεύει:

Μπριζόλες χοιρινές, μοσχαρίσιες, αρνίσιας, κοτόπουλο και γενικότερα όλους τους τρόπους ψησίματος κρεάτων.

#### ΤΟΥΡΝΕΝΤΟ ΡΟΣΙΝΙ (Tournedos Rossini)

Γαλλική σπεσιαλιτέ που πήρε το όνομά της προς τιμήν του Ιταλού συνθέτη Ροσσίνι, ο οποίος εκτός από συνθέτης ήταν και γκουρμέ, λάτρευε ιδιαίτερα το φουά γκρά (συκώτι της χήνας). Ντουρνετό Ροσσίνι είναι φιλετάκια μοσχαρίσια που τηγανίζονται σε βούτυρο, τοποθετούνται σε μια φέτα τηγανισμένου ψωμί και σκεπάζονται με μια φέτα τηγανισμένου φουά γκρά, γαρνιρισμένο με τρούφα. Το σερβίρουμε με σάλτσα Μαδέρα.





## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV

#### ΣΑΤΟΜΠΡΙΑΝ (chateaubriand)

Το φιλέτο Σατομπριάν πήρε το όνομά του από τον Φρανσουά Ρενέ Ντε Σατομπριάν (1768 – 1848), πιο γνωστός στην Ελλάδα ως Σατωβριάνδος, γάλλος συγγραφέας, πολιτικός, διπλωμάτης και φιλέλληνας. Προς τιμήν του, στην Αθήνα υπάρχει η οδός Σατωβριάνδου. Προέρχεται από την «καρδιά» του μοσχαρίσιου φιλέτου στο πιο χοντρό του σημείο. Συνήθως σερβίρεται για δύο ή περισσότερα άτομα με διάφορα συνοδευτικά.



#### Α ΛΑ ΦΟΡΕΣΤΙΕΡ

Φαγητό με διάφορα είδημανιταριών και πατάτες κομμένες σε κύβους, σοταρισμένα και τηγανισμένα σε βούτυρο.

#### ΣΑΛΤΣΑ ΣΑΜΠΙΝΙΟΝ - Sauce aux champignons



Σάλτσα γερμανική , στην οποία προσθέτουμε άρωμα απόμανιτάρια και γαρνίρουμε με μικρά κεφάλια απόμανιτάρια .

#### ΦΙΛΕΤΟ ΤΟΥΡΝΕΝΤΟ ΣΑΜΠΙΝΙΟΝ

**ΥΛΙΚΑ:** Φιλέτο Τουρνεντό, 1 μικρό πακέτο ψωμί τοστ, 2 κύβους κνοφ, κορν φλάουερ,μανιτάρια, αλάτι και πιπέρι

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Ψήνουμε το φιλέτο στη σχάρα και προετοιμάζουμε μια σάλτσα ντεμί γκλάς μεμανιτάρια. Με το ψωμί του τοστ, κόβουμε τις φέτες του σε κύβους και ετοιμάζουμε κρουτόνς. Περιχύνουμε το φιλέτο μας με τη σάλτσα και ταμανιτάρια, συνοδεύει με κρουτόνς.



## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV

#### ΚΟΝΤΡΑ ΦΙΛΕΤΟ (Sirloin steak)

Το κόντρα φιλέτο βρίσκεται στο πίσω μέρος του ζώου.

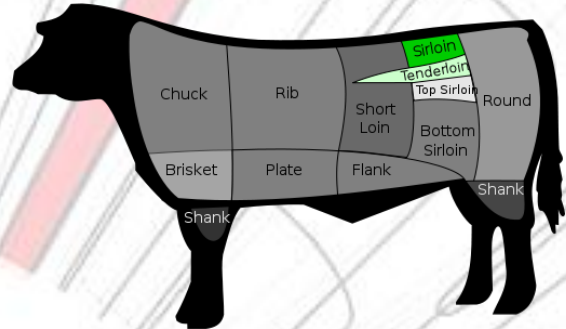
Το φιλέτο στην πραγματικότητα χωρίζεται σε διάφορους τύπους μπριζόλα. Η κόντρα είναι το πιο πολύτιμο μέρος από αυτές. Το κάτω μέρος, το οποίο είναι λιγότερο τρυφερό και πολύ μεγαλύτερο, ονομάζεται "κόντρα φιλέτο".

Το κόντρα φιλέτο δίνει ένα σχεδόν ενιαίο κομμάτι, το οποίο μπορούμε να το συναντήσουμε είτε με τα οστά είτε άνευ. Όταν στο κομμάτι αυτό υπάρχει το φιλέτο και πωλείται με τα οστά, τότε παίρνουμε το T-bone στέικ (μπριζόλα).

Χωρίς τα οστά είναι κατάλληλο για ψητό φούρνου, κατσαρόλας, όπως επίσης και για τηγάνι, γκριλ και γενικά για σύντομη θερμική επεξεργασία (κουζίνα της ώρας).

Από κόντρα φιλέτο γίνεται και το αγγλικό roast-beef.

ΠΗΓΗ : [https://en.wikipedia.org/wiki/Sirloin\\_steak](https://en.wikipedia.org/wiki/Sirloin_steak)



#### ΑΝΤΡΕΚΟΤ (entrecôte)

Είναι Γαλλικός όρος και εννοούμε την μπριζόλα που βρίσκεται ανάμεσα στα πλευρά. Είναι το μαλακό κομμάτι του βοδινού – μοσχαριού που γίνεται συνήθως στη σχάρα ή σοτέ.

Από τις μπριζόλες μπορούμε να πάρουμε και το νουά αντρεκότ (**noix-entrecote**), που ως τεμάχιο μοιάζει πολύ με το νουά του μηρού, αποτελείται δε μόνο από τον επιμήκη ακανθώδη και επιμήκη ραχιαίο μυ. Κατάλληλο για ψητό φούρνου ή κατσαρόλας.



#### ΕΣΚΑΛΟΠ (escalope)

«Εσκαλόπ» είναι μια φέτα κρέατος ή πουλερικού το οποίο έχουμε κόψει και έχουμε χτυπήσει για να γίνει λεπτό. Μέχρι πριν από μερικά χρόνια τα εσκαλόπ τα μαγειρεύαμε στο τηγάνι, παναρισμένα με αλεύρι αυγό και γαλέτα (το σνίτσελ θεωρείται εσκαλόπ). Πλέον τα συναντούμε γεμιστά σε διάφορες παραλλαγές και ψημένα στο φούρνο. Η γέμιση δεν είναι ίδια κάθε φορά.







## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV

#### ΝΑΤΟΥΡ ΕΣΚΑΛΟΠ (escalope nature)

Εσκαλόπ νατούρ εννοούμε το κομμάτι - φέτα κρέατος το οποίο δεν περιέχει κάποιο πανάρισμα (π.χ. σνίτσελ).

#### ΑΡΝΑΚΙ – ΠΡΟΒΑΤΟ ΜΠΑΡΟΝ

Το μπαρόν είναι μεγάλα κομμάτια από νεφραμιά και μπούτι αρνιού ή προβάτου.

Τα μπούτια με τη σέλλα γίνονται ψητά ή μπραιζέ. Τα μπούτια του μεγάλου αρνιού μπορούν να γίνουν και βραστά. Εάν τα 2 μπούτια με τη σέλλα δεν χωριστούν, τότε το κομμάτι αυτό λέγεται μπαρόν και γίνεται ολόκληρο ψητό και μπραιζέ.

ΠΗΓΗ: <http://www.cookbox.gr/sumboules/pws-mageireuontai-ta-diafora-kommatia-tou-arniou#sthash.dYz0N6j6.dpuf>

#### ΑΡΝΑΚΙ ΠΡΟΒΕΝΣΑΛ

**ΥΛΙΚΑ:** 1κιλό αρνάκι (κομμένο σε μερίδες), 2 σκελίδες σκόρδο, 50 γραμ. ελαιόλαδο, 40 γραμ. ζωμός κρέατος, λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το λάδι να κάψει. Αφού κάψει το λάδι μας, βάζουμε το αρνάκι και το περνάμε μέχρι να ροδίσει καλά.

Στη συνέχεια προσθέτουμε το σκόρδο και το νερό με το ζωμό μέχρι να σκεπαστεί το κρέας.

Το βράζουμε σε σιγανή φωτιά. Προσέχουμε το νερό να καλύπτει το κρέας μας καθ' όλη τη διάρκεια του μαγειρέματός μας.

Ανακατεύουμε ελαφρά, ώστε να μην λιώσει – διαλυθεί το κρέας.

Προσθέτουμε μαϊντανό στο τέλος και είναι έτοιμο να σερβίρουμε.



#### ΑΡΝΑΚΙ ΖΑΡΝΤΙΝΙΕΡ

**ΥΛΙΚΑ:** 1κιλό Αρνί (μπροστινό μέρος) κομμένο σε μερίδες, 75γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη με άρωμα βουτύρου, 1/2κιλό ξερά κρεμμύδια μικρά, 5-6 καρότα, ½ κιλό πατάτες, 350 γρ. αρακά, αλάτι και πιπέρι.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Λιώνουμε σε μια κατσαρόλα το βούτυρο και μόλις κάψει βάζουμε το κρέας μας, ενώ προσθέτουμε λίγο πιπέρι. Το γυρίζουμε απ' όλες τις πλευρές και το αφήνουμε να πάρει χρώμα – ροδοκοκκινίσει καλά απ' όλες τις πλευρές. Στη συνέχεια καθαρίζουμε και προσθέτουμε ολόκληρα τα (μικρά) κρεμμύδια και αφήνουμε και αυτά ανακατεύοντας μαζί με το κρέας να



**ΜΑΘΗΜΑ :**

## **ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ IV**

ροδίσουν γύρω γύρω. Αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε ελάχιστο χλιαρό νερό για να μη μας κολλήσει, κλείνουμε το καπάκι τις κατσαρόλας και αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί για 10 περίπου λεπτά, ανακατεύοντας ελαφρά. Καθαρίζουμε τα καρότα και τις πατάτες, τα κόβουμε σε κύβους και τα προσθέτουμε και αυτά στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε κι' άλλο χλιαρό νερό, κλείνουμε το καπάκι και σιγοβράζουμε το φαγητό μας ανακατεύοντας και πάλι ελαφρά που και που. Λίγο πριν αφαιρέσουμε το φαγητό μας από την φωτιά και αφού έχουμε δοκιμάσει και έχουμε καταλάβει ότι το κρέας μας έχει μαγειρευτεί σωστά, προσθέτουμε τον αρακά και αφήνουμε με ανοιχτό καπάκι να βράσει και αυτός μέχρι να μαλακώσει και σιγά σιγά να εξατμιστεί η μεγάλη ποσότητα νερού που έχει μείνει στο φαγητό μας.

### **ΚΟΤΟΛΕΤΑ (côtelette)**

τα πλευρά ή τα παιδάκια από μικρό σφάγιο που είναι πασαλειμμένα με τριμμένη φρυγανιά ή αβγό και τηγανίζονται με βούτυρο.



### **ΠΑΠΠΙΟΤ (papillote)**

Είναι Γαλλικός όρος που περιγράφει κάθε τροφή που ψήνεται στο φούρνο, τυλιγμένη σε λαδόχαρτο ή αλουμινόχαρτο.





**ΜΑΘΗΜΑ :**

## **ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV**

### **ΑΡΝΑΚΙ ΡΑΓΟΥ**

**ΥΛΙΚΑ:** 1 κιλό αρνίσια ωμοπλάτη, 200 γρ. ξερά δαμάσκηνα, 4 κρεμμύδια, 2 σκελίδες σκόρδο, 5 κ.σ. μέλι, 5 κ.σ. ελαιόλαδο, 50 cl νερό, 1 κ.γλ. κανέλλα, αλάτι και πιπέρι.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Μουλιάζουμε για 2 ώρες τα δαμάσκηνα σε χλιαρό νερό για να φουσκώσουν. Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και κόβουμε σε λεπτές ροδέλες, ενώ τεμαχίζουμε το κρέας σε κομμάτια – μερίδες.

Καίμε το λάδι σε μια κατσαρόλα και τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια μέχρι να ροδίσουν.

Προσθέτουμε το κρέας και το τσιγαρίζουμε να πάρει και αυτό χρώμα.

Βάζουμε το σκόρδο και αλατοπιπερώνουμε.

Προσθέτουμε τα μπαχαρικά, το μέλι και ρίχνουμε τα δαμάσκηνα μαζί με το νερό στο οποίο τα έχουμε μουλιάσει.

Βάζουμε το περιεχόμενο της κατσαρόλας σε μια πήλινη γάστρα ή σε ένα ταψί σκεπασμένο με αλουμινόχαρτο, στο οποίο έχουμε ανοίξει μερικές τρύπες.

Το βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 150°C και το αφήνουμε να ψηθεί για 3 ώρες.

Δέκα λεπτά πριν από το τέλος, ανεβάζουμε τη θερμοκρασία στους 240°C και ξεσκεπάζουμε προκειμένου να φύγουν τα πολλά υγρά και να πάρει το τελευταίο χρώμα.



ΠΗΓΗ: <http://www.gourmed.gr/syntages/arnaki-ragoy-me-damaskina>



## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV

#### **ΑΡΝΙ NABAPEN - Navarin**

Γαλλική συνταγή για αρνί της κατσαρόλας, με καρότα, παντζάρια, κρεμμύδια, φασολάκια, πατατούλες, αρακά, ντομάτες, σκόρδο, αρωματικά χόρτα και καρυκεύματα.

Το Αρνί Ναβαρέν πήρε την ονομασία του και συνδέεται με τον εορτασμό της Ναυμαχίας του Ναβαρίνου.

**ΥΛΙΚΑ:** 500 γρ αρνί χεράκι μπροστινό μέρος χωρίς κόκαλο, 500 γρ αρνί λαιμός χωρίς κόκαλο, 100 Μl λευκό κρασί, 200 γρ μικρά καρότα, 300 γρ μικρά γογγύλια φρέσκα, 100 γρ κρεμμυδάκια φρέσκα, 200 γρ φασολάκια, 200 γρ αρακά, φρέσκο ή κατεψυγμένο, 2 μεγάλες ώριμες τομάτες, 2 σκελίδες σκόρδο, 1 πράσο, λίγο θυμάρι φρέσκο, δενδρολίβανο φρέσκο, 1 φύλλο δάφνης, 1 κουταλιά σούπας πελτέ ντομάτας, 1 κουταλιά σούπας αλεύρι, 1 κύβο ζωμό κότας, Ελαιόλαδο, Αλάτι, πιπέρι, Ζάχαρη.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Κόβουμε το αρνάκι κομμάτια – μικρές μερίδες και το αλατοπιπερώνουμε. Ζεσταίνουμε λίγο λάδι στην κατσαρόλα και τσιγαρίζουμε το κρέας από όλες τις πλευρές. Μόλις πάρει χρώμα – ροδίσει το βγάζουμε από την φωτιά και αφαιρούμε το λίπος από την κατσαρόλα. Ξαναβάζουμε την κατσαρόλα στην φωτιά, βάζουμε την κουταλιά αλεύρι και ψήνουμε για 3-4 λεπτά.

Ξεφλουδίζουμε, κόβουμε στη μέση και βγάζουμε τους σπόρους από τις τομάτες και στη συνέχεια τις κόβουμε σε μικρά κομματάκια.

Καθαρίζουμε το πράσο και το δένουμε σαν μπουκέτο μαζί με το κλωνάρι δενδρολίβανο, θυμάρι και δάφνη.

Προσθέτουμε στην κατσαρόλα μας το κρασί, τις τομάτες, τον πελτέ, βάζουμε μαζί και το “μπουκέτο” (πράσο, θυμάρι, δενδρολίβανο, δάφνη) και το σκόρδο λιωμένο.

Εάν χρειάζεται, προσθέστε λίγο νερό, τα υγρά πρέπει μόλις να σκεπάζουν το κρέας.

Ρίχνουμε και τον κύβο κότας και το αφήνουμε να βράσει.

Μόλις αρχίσει να βράζει, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να σιγοψηθεί για 45 περίπου λεπτά σε χαμηλή φωτιά, ή τα βάζουμε όλα σε ένα ταγί και σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 c.

Καθαρίζουμε τα κρεμμυδάκια, τα καρότα και τα γογγύλια.

Προσθέτουμε τα λαχανικά αφού έχει ολοκληρωθεί το βράσιμο - ψήσιμο του κρέατός μας (45 λεπτά) και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 20 λεπτά.

Στη συνέχεια, προσθέτουμε τα φασολάκια καθαρισμένα από τις ίνες, και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 10 λεπτά ακόμα, και τέλος τέλος τον αρακά και αφήνουμε να ψηθεί για 10 τελευταία λεπτά.

Δοκιμάζουμε για να δούμε αν είναι επαρκές το αλάτι, το πιπέρι και η ζάχαρη.

Αποσύρουμε το αρωματικό μπουκέτο και σερβίρουμε.





## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ IV

#### ΑΡΝΑΚΙ ΑΙΡΙΣ ΣΤΙΟΥ (irish stew)

Στην παραδοσιακή ιρλανδική κουζίνα κεντρική θέση έχει το κρέας με διάφορα λαχανικά, όπως πατάτες, καρότα και γογγύλια, που ευδοκιμούν σε ψυχρά, υγρά κλίματα.

Παραδοσιακό φαγητό της Ιρλανδίας είναι το «Αιρις Στιου» (ιρλανδικό φαγητό κατσαρόλας), που περιέχει αρνί και λαχανικά και τρώγεται τους χειμερινούς μήνες.



**ΥΛΙΚΑ:** 900 γρ. αρνίσια σπάλα, χωρίς κόκαλο, 700 γρ. ζωμό μοσχάρι ή κοτόπουλο, 250 γρ. κρεμμύδι κοκκάρι καθαρισμένο, 250 γρ. πατάτες κομμένες χοντρά καρέ, 120 γρ. σελινόριζα, κομμένη χοντρά καρέ, 120 γρ. καρότο, κομμένο χοντρά καρέ, 120 γρ. γογγύλι, κομμένο χοντρά καρέ, 10 γρ. μαϊντανό ψιλοκομμένο, 10 γρ. θυμάρι ψιλοκομμένο, αλάτι και πιπέρι.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Κόβουμε το αρνί σε κομμάτια - κύβους των 5 εκ. και αλατοπιπερώνουμε. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε τον ζωμό και αλατίζουμε.

Προσθέτουμε τα κομμάτια του αρνιού και μαγειρεύουμε σε χαμηλή θερμοκρασία μέχρι να μαλακώσει σχεδόν το κρέας, ανακατεύοντας κατά διαστήματα και ξαφρίζοντας συχνά.

Στη συνέχεια προσθέτουμε τα λαχανικά, συνεχίζοντας το μαγείρεμα μέχρι να μαλακώσουν κι αυτά.

Αλατίζουμε και προσθέτουμε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και το θυμάρι.

ΠΗΓΗ : <http://www.yiannisluccasos.gr/recipe/kreas/3115/irish-stew#.Vs6uUubsGNA>

#### ΑΡΝΑΚΙ ΜΠΟΥΛΑΝΖΕΡ (Boulangier)

Πρόκειται για ένα παραδοσιακό Ουαλικό πιάτο. Η ιδέα της συνταγής του ουαλέζικου αρνιού είναι να ψηθεί εντελώς απλά στο φούρνο με λίγο σκόρδο και δεντρολίβανο και να βγει καλοψημένο απ' έξω και ροζ από μέσα, κομμένο σε λεπτές φέτες στο τραπέζι. Συνοδεύεται δε πάντα από mint sauce (σάλτσα μέντας), που σχεδόν όλοι αγοράζουν έτοιμη, αν και δεν είναι δύσκολο κανείς να την φτιάξει περνώντας στο μπλέντερ μια-δυο χούφτες φύλλα μέντας με λίγο ξίδι.

Εδώ πρέπει να αναφέρουμε ότι η Ουαλία έχει τον μεγαλύτερο πληθυσμό αρνιών στη Βρετανία. Επιπλέον, όλα αυτά τα υπέροχα αρνάκια είναι τροφαντά και φουντωτά και πεντακάθαρα, μιας και ζούνε σε χωράφια γεμάτα γρασίδι, που λόγω κλίματος αναπαράγεται πιο γρήγορα απ' όσο



**ΜΑΘΗΜΑ :**  
**ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ IV**

προλαβαίνουν να τρώνε. Είναι δε και “ευτυχισμένα, αφού ζούνε μια άνετη, πλούσια και ήρεμη ζωή, όχι σαν τα δικά μας τα κακόμοιρα που τα σέρνει ένας βοσκός με τρία κοπρόσκυλα από ράχη σε ράχη και ό,τι φάνε το καίνε σε θερμίδες στο περπάτημα και στο ψάξιμο για χόρτο μες την ξεραίλα, με αποτέλεσμα να είναι εντελώς στεγνά και αδύνατα σε σχέση με τα αρνάκια της ουαλίας που προαναφέραμε.

ΠΗΓΗ: <http://www.pandespani.com/syntages/arnaki-oualias-fournou-patates-boulangier/>



**ΑΙΓΕΑΣ**  
**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ**



## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV

#### ΧΟΙΡΟΣ ΜΠΡΙΖΟΛΑ

Η μπριζόλα είναι ένα είδος κρέατος, το οποίο αποτελείται από μυϊκές ίνες και μπορεί και οστό, τα οποία έχουν κοπεί εγκάρσια. Το κρέας μπορεί να προέρχεται από χοιρινό, βοδινό, αρνίσιο κρέας, καθώς και άλλα ζώα αλλά και κάποια ψάρια, όπως ο σολομός. Μπορούμε να το ψήσουμε πάνω σε μια ψηστιέρα ή πάνω στα κάρβουνα.



ΠΗΓΗ: <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CF%80%CF%81%CE%B9%CE%B6%CF%8C%CE%BB%CE%B1>

#### ΑΛΣΑΣΙΕΝ

Αλ αλσασιέν (à l'alsacienne) Γαλλικός όρος για πιάτα με γαρνιτούρες προερχόμενες από την κουζίνα της Αλσατίας, όπως σουκρούτ, καπνιστά λουκάνικα, ζαμπόν και αρακά.



#### ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΙΟΝ ΦΑΜ (bonne femme)

ΥΛΙΚΑ: 1 κιλό σπάλα ή νεφραμιά χοιρινή, 2 κουταλιές σούπας βούτυρο, 10-12 κρεμμυδάκια, 800 γρ. πατάτες, μαϊντανό, σέλινο, φύλλο δάφνης, θυμάρι, αλάτι, πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Δένετε το κρέας. Ζεσταίνετε σε μια κατσαρόλα το βούτυρο και βάζετε μέσα το κρέας με τα κρεμμυδάκια έως ότου να κοκκινίσουνε. Προσθέτουμε ένα δεματάκι από αρωματικό χόρτα: 1 κλωναράκι σέλινο, 2-3 κλωναράκια μαϊντανό, 1 φύλλο δάφνης και 1 κλωναράκι θυμάρι. Προσθέτετε επίσης ½ φλιτζάνι τσαγιού ζεστό νερό, λίγο αλάτι, και πιπέρι. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα μας και αφήνετε το κρέας να σιγοψηθεί για 40-45 λεπτά ενώ



**ΜΑΘΗΜΑ :**

## **ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ IV**

ελέγχουμε να υπάρχει πάντα νεράκι για να μη μας κολλήσει. Στη συνέχεια βάζουμε τις πατάτες κομμένες σε μεγάλα καρέ ή κυδωνάτες.

Αφήνεται να ψηθούν, μαζί με το κρέας, επί 20-30.

Πασπαλίζουμε τις πατάτες με μαϊντανό ψιλοκομμένο.



### **ΧΟΙΡΙΝΟ ΖΑΜΠΟΝ**

Στην Ελλάδα έχουμε συνηθίσει να τρώμε το ζαμπόν έτοιμο, φτιαγμένο απ' τον παραγωγό και φυσικά δεν το βλέπουμε με πρωταγωνιστικό ρόλο σε ένα τραπέζι, αλλά ως ορεκτικό ή σνακ ή συνοδευτικό άλλων υλικών σε μια συνταγή. Σε πολλές χώρες, το χαμ (ham) παίζει ρόλο κύριου πιάτου και μάλιστα εορταστικού.

Στο εξωτερικό βρίσκουμε και αγοράζουμε cured ham, δηλαδή ένα κομμάτι από χοιρινό μπούτι, που είχε όμως υποστεί μια βασική επεξεργασία (είχε μείνει σε άρμη ή θα μπορούσε και να είχε καπνιστεί σε άλλες περιπτώσεις) ώστε να γίνει χαμ, έτοιμο για μαγείρεμα.

Μπορούμε να το βράσουμε στην κατσαρόλα σε πολύ χαμηλή φωτιά (με αναλογία μιάς ώρας ανά κιλό κρέατος) και να το σερβίρουμε ως κυρίως πιάτο συνοδεία διαφόρων σως ή να το συναντήσουμε σαν ορεκτικό.

Η διαφορά με τα κλασικά αλλαντικά είναι στη μεστή του γεύση, η οποία σε συνδυασμό με το πιο χοντρό κόψιμο με το μαχαίρι, θυμίζει πολύ περισσότερο το ίδιο το κρέας και όχι ένα επεξεργασμένο προϊόν κρέατος.



### **ΣΠΙΤΙΚΟ ΖΑΜΠΟΝ (ham)**

Η συνταγή είναι πολύ απλή, αλλά θέλει 9 ½ μέρες απ' την αρχή ως το τέλος για να ολοκληρωθεί.

Η Προετοιμασία περιλαμβάνει 15 λεπτά για να ετοιμάσετε την άρμη, 7 μέρες με το χαμ στο ψυγείο και άλλες 36 ώρες σε ζεστό φούρνο. Εύκολη συνταγή.





## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ IV

**ΥΛΙΚΑ:** 1 κομμάτι χοιρινό μπούτι χωρίς κόκαλο δεμένο, (2-3 κιλά), άρμη με 450 γραμ. αλάτι σε 3 λίτρα νερό, 6-12 σκελίδες σκόρδο, ζύσμα από ένα λεμόνι, ζύσμα από δύο πορτοκάλια, 3 κλωναράκια δεντρολίβανο, 2 ξυλάκια κανέλα, 2 κ.σ. θυμάρι, 7 φύλλα δάφνης, 7 γραμ. αστεροειδές,

4 γραμ. σπόροι κόλιαντρου, 2 γραμ. γαρίφαλο, 4 γραμ. μπαχάρι, 1 γραμ. σπόροι κέδρου.

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

**Ετοιμάζετε την άρμη:** Διαλέξτε μια κατσαρόλα που να χωράει το κρέας και να έχει περιθώριο για να προστεθούν τουλάχιστον 3 λίτρα νερού ώστε το κρέας να καλυφθεί. Ανακατέψτε τα 450 γραμ. αλάτι με το νερό και αν χρειάζεται περισσότερη ποσότητα για να σκεπαστεί, χρησιμοποιείτε την ίδια αναλογία.



**Κάνετε το curing:** Πολτοποιείτε το σκόρδο και το ζύσμα πορτοκαλιού και λεμονιού στο μούλι. Σε υφασμάτινο σακουλάκι βάλτε όλα τα μπαχαρικά και τον πολτό δένοντάς το καλά, και προσθέστε το στην άρμη μαζί με το μπούτι. Βάλτε το καπάκι και τοποθετήστε το μπούτι με την άρμη στο ψυγείο αφήνοντάς το 7 μέρες. Την 8<sup>η</sup> μέρα βγάλτε την κατσαρόλα απ' το ψυγείο, αδειάστε την άρμη και πετάξτε το σακουλάκι με τα μπαχαρικά. Ξεπλύνετε το κρέας με μπόλικο νερό και αφήστε το πάλι στο ψυγείο για λίγες ώρες. Επαναλάβετε το ξέβγαλμα τουλάχιστον 4-6 φορές μέσα στο 24ωρο (όσο περισσότερες φορές το επαναλάβετε, τόσο λιγότερο αλμυρό θα βγει το σπιτικό χαμ).



Μπαίνοντας στην 9<sup>η</sup> μέρα το χοιρινό μπούτι έχει «ψηθεί στην άρμη» και ξαμυριστεί ώστε να είναι έτοιμο να μαγειρευτεί. Σ' αυτό το σημείο έχουμε έτοιμο το κρέας μας σαν cured χαμ.



## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV

**Μαγειρεύετε το χοιρινό:** Σε κατσαρόλα που μπαίνει στο φούρνο βάζετε το κρέας μας και το υπερκαλύπτουμε με νερό. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 60° C και βάζουμε την κατσαρόλα στο μάτι μέχρι το νερό να φτάσει σιγά-σιγά σε θερμοκρασία βρασμού. Αφήνουμε 3-4 λεπτά σε ήπιο βρασμό, κλείνουμε το μάτι και βάζουμε την κατσαρόλα στο φούρνο. Θα την αφήσετε εκεί για 36 ώρες συμπληρώνοντας με βραστό νερό αν χρειαστεί, ώστε το κρέας να καλύπτεται πλήρως για να μην ξεραθεί το πάνω μέρος.

Μετά από 36 ώρες είναι έτοιμο, βγάζουμε το χοιρινό ζαμπόν απ' το νερό, αφαιρείτε όποιο δέσιμο υπήρχε και με πολύ κοφτερό λεπτό μαχαίρι (slicer /carver) κόβετε όσες λεπτές φέτες χρειάζεστε κάθε φορά. Μπορείτε να το δοκιμάσετε και ζεστό, καλύτερα επομένως κρύο απ' το ψυγείο.

#### **ΣΑΛΤΙΜΠΟΚΑ (Saltimbocca)**

Σαλτιμπόκα στην Ιταλική γλώσσα σημαίνει “άλμα στο στόμα”. Είναι ένα πιάτο (δημοφιλής στη νότια Ελβετία, την Ιταλία , την Ισπανία και την Ελλάδα) από μοσχάρι με εσωτερική επένδυση με προσούτο φασκόμηλο ή βασιλικό, μαριναρισμένο σε κρασί, λάδι ή αλμυρό νερό, ανάλογα με την περιοχή ή το γούστο του καθενός . Το πιάτο αυτό μερικές φορές ολοκληρώνεται με κάπαρη ανάλογα με τις προσωπικές προτιμήσεις και γεύσεις.

Μια πολύ γνωστή παραλλαγή - έκδοση του πιάτου αυτού, είναι η saltimbocca alla Romana (saltimbocca ρωμαϊκού τύπου), η οποία αποτελείται από κρέας, προσούτο και φασκόμηλο μαγειρεμένα σε λευκό ξηρό κρασί και βούτυρο. (κάποιες φορές μπορεί να συναντήσουμε τη συνταγή με γλυκό κρασί Marsala , αλλά δεν προτιμάται συνήθως διότι η γλυκύτητά του είναι πολύ ισχυρή και γίνεται ιδιαίτερα ευαίσθητη στο κρέας.



ΠΗΓΗ: <https://en.wikipedia.org/wiki/Saltimbocca>

#### **ΚΟΡΝΤΟΝ ΜΠΑΕ Cordon bleu (dish)**

Ένα πιάτο Cordon Bleu (ή σνίτσελ Cordon Bleu) είναι κρέας, τυλιγμένο γύρω από το τυρί (ή με γέμιση τυρί), στη συνέχεια παναρισμένο και το βάζουμε στο τηγάνι. Το κομμάτι του κρέατός μας μπορεί να είναι μοσχαρίσιο το οποίο έχουμε κόψει λεπτό και το σφυροκοπούμε ενώ στη συνέχεια το τυλίγουμε γύρω από μια φέτα ζαμπόν και μια φέτα τυρί. Το πανάρουμε και συνήθως



**ΜΑΘΗΜΑ :**

## **ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ IV**

το τηγανίζουμε, αλλά μπορούμε να το βρούμε και ψητό. στη συνέχεια να τηγανίσετε ή ψημένα . Μπορούμε να έχουμε κρέας από στήθος κοτόπουλο αντί για μοσχάρι. Άλλη παραλλαγή είναι το Ham Cordon bleu, το οποίο είναι το κρέας μας γεμιστό με ζαμπόν μανιτάρια και τυρί.



ΠΗΓΗ : [https://en.wikipedia.org/wiki/Cordon\\_bleu\\_%28dish%29](https://en.wikipedia.org/wiki/Cordon_bleu_%28dish%29)

### **ΓΚΟΥΛΑΣ (Gulyás)**

Το Gulyás είναι μια “σούπα” πολλή γνωστή σε όλο το κόσμο και το πιο διάσημο και συχνά μαγειρεμένο φαγητό στην Ουγγαρία.

**ΥΛΙΚΑ:** 1200 γρ μοσχάρισιο κρέας ψαχνό κομμένο σε μικρούς κύβους, 100 γρ ελαιόλαδο, 300 γρ ψιλοκομμένο κρεμμύδι, 1-2 σκελίδες σκόρδο, 20 γρ γλυκιά κόκκινη πάπρικα, 300 γρ πράσινη πιπεριά σε μικρά κομματάκια, 150 γρ ντομάτα ψιλοκομμένη, 600 γρ πατάτες κομμένες σε μικρούς κύβους, Αλάτι – πιπέρι, 1 κ.γ. Κύμινο, λίγο Ψιλοκομμένο μαϊντανό.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Βάζουμε το λάδι να κάψει και σοτάρουμε το κρεμμύδι, προσθέτουμε το κρέας και συνεχίζουμε. Βάζουμε τη πάπρικα, λίγο νερό, σκεπάζουμε και αφήνουμε να μισό-μαλακώσει. Πρέπει να μείνει με το ζουμί του. Ρίχνουμε τις πατάτες, πιπεριά, ντομάτες, αλάτι, πιπέρι, κύμινο, λίγο νερό για να τα καλύπτει και σκεπασμένη την κατσαρόλα.

Αφήνουμε σε σιγανή φωτιά να βράσει.

Πριν το τέλος βάζουμε το τριμμένο σκόρδο και μαιδανό.

Δοκιμάζουμε μήπως θέλει ακόμα λίγο αλατοπίπερο.





## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV

#### ΑΡΝΑΚΙ ΕΞΟΧΙΚΟ

**ΥΛΙΚΑ :** 1 μπουτι αρνίσιο (περίπου 1½ κιλό) ξεκοκαλισμένο και κομμένο σε μερίδες, ½ φλ. τσαγιού ελαιόλαδο, χυμό από 1 λεμόνι, 3 σκελίδες σκόρδο, 1 κ.σ. ρίγανη, 2 κ.σ. φρέσκο ψιλοκομμένο δυόσμο, 6 πατάτες, 2 δαφνόφυλλα, λίγο τριμμένο κεφαλοτύρι, αλάτι, πιπέρι, λαδόκολλες.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Τοποθετούμε το κρέας (μερίδες) σε ένα σκεύος και το αλατοπιπερώνουμε. Ρίχνουμε από πάνω το λεμόνι, το ελαιόλαδο, τη ρίγανη, το φρέσκο δυόσμο και τα σκόρδα ψιλοκομμένα και τα ανακατεύουμε όλα μαζί καλά να πάνε παντού. Προσθέτουμε στο τέλος τη δάφνη και σκεπάζουμε το σκεύος και το αφήνουμε στο ψυγείο για 2-3 ώρες να μαριναριστεί το κρέας μας. Που και που το ανακατεύουμε.

Κόβουμε τις πατάτες μας σε φέτες. Σ' ένα τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο σοτάρουμε ελαφρά τις πατάτες σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν ελαφρά και τις κρατάμε μετά το σωτάρισμα στην άκρη. Απλώνουμε τις λαδόκολλες μας σ' ένα πάγκο. Βάζουμε φέτες πατάτας από κάτω από πάνω 1 μερίδα αρνί και τα σκεπάζουμε με τριμμένο κεφαλοτύρι. Τέλος ρίχνουμε από πάνω με 2 κ.σ. από την μαρινάδα μας. Τυλίγουμε τη λαδόκολλα σε πακέτο και με την ένωση προς τα κάτω τοποθετούμε τα πακέτα σε λαμαρίνα.

Το ίδιο επαναλαμβάνουμε μέχρι να τυλίξουμε όλες τις μερίδες.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 75 – 90 λεπτά περίπου.

Στην ίδια συνταγή μπορούμε να κάνουμε διάφορες παραλλαγές, βάζοντας μέσα στη μαρινάδα μας διάφορα λαχανικά (χρωματιστές πιπεριές, καρότα κομμένα καρέ, μανιτάρια κτλ)





## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ IV

#### **ΡΟΖ (ΡΟΣΤ) ΜΠΙΦ ((roast beef)**

Κλασικό βρετανικό πιάτο. Νουά ψημένο στον φούρνο και σερβιρισμένο παραδοσιακά με πουτίγκα Γιορκσάιρ και μουστάρδα ή horseradish sauce.

**ΥΛΙΚΑ:** 1 κομμάτι μπριζόλα μοσχαρίσια κόντρα, χωρίς το κόκαλο, (2 - 3 κιλά περίπου), 1 κουτ. σούπας δεντρολίβανο το οποίο κοπανίζουμε ή το χτυπάμε στο multi για να έρθει σε ψιλή μορφή, 1 κουτ. σούπας αλάτι, 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο, 1 μεγάλο κρεμμύδι, κομμένο ψιλά καρέ, 2 σκελίδες σκόρδο ολόκληρες, 250 γρ. μικρά λευκά μανιτάρια κομμένα στα 4, 2 κουτ. σούπας κονιάκ, 300 ml λευκό κρασί (προτιμότερο Μοσχοφίλερο), 500ml ζωμό κοτόπουλο, 2 κ.γλ. κορν φλάουρ διαλυμένες σε 1 κουτ. σούπας νερό.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Σε ένα μπόλ ανακατεύουμε το δεντρολίβανο με το αλάτι και τη 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο. Αλείφουμε το κρέας με το μείγμα αυτό, το σκεπάζουμε με μεμβράνη και το αφήνουμε έξω από το ψυγείο για 1 ώρα να μαριναριστεί ελαφρά.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C.

Βάζουμε το μοσχάρι σε ένα ταγί και το ψήνουμε για 2 ώρες περίπου. Αν έχουμε θερμομέτρο μαγειρικής, το βάζουμε στο πιο χονδρό σημείο του κρέατος. Είναι μετρίως προς καλά ψημένο όταν το θερμομέτρο δείξει 60° - 62° C. Αν το θέλουμε πιο καλά ψημένο, το ψήνουμε για 30 λεπτά περίπου ακόμη, μέχρι η θερμοκρασία να φτάσει περίπου τους 68° C ( ΠΡΟΣΟΧΗ! αν ξεπεράσει αυτή τη θερμοκρασία, μπορεί να στεγνώσει). Είκοσι λεπτά προτού το βγάλουμε από τον φούρνο, δηλαδή στη 1½ ώρα περίπου, βάζουμε στο ταγί το κρεμμύδι και το σκόρδο.

Όταν το κρέας είναι έτοιμο το βγάζουμε από το ταγί, το βάζουμε σε μια μεγάλη πιατέλα, το σκεπάζουμε και το φυλάμε σε ζεστό μέρος μέχρι να ετοιμάσουμε τη σάλτσα.

**Σάλτσα:** Πετάμε από το ταγί όλο το λίπος που έχει βγάλει το κρέας, εκτός από 1 κουταλιά. Πετάμε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Ρίχνουμε στο πολύ ζεστό ταγί το κονιάκ και τα 100 ml κρασί. Τα υγρά θα αρχίσουν να κοχλάζουν αμέσως. Με μια ξύλινη σπάτουλα τρίβουμε τον πυθμένα του ταγιού για να «ντεγκλασάρουμε», να πάρουμε δηλαδή τις «κόλλες», τα γλάσα από το κρέας που έχουν κολλήσει.

Βάζουμε μια μικρή κατσαρόλα στη φωτιά και αφού ζεσταθεί καλά ρίχνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο (1 κουτ. σούπας) και σοτάρουμε τα μανιτάρια μας για 2 λεπτά. Προσθέτουμε στην κατσαρόλα τα υγρά από το ταγί, το υπόλοιπο κρασί, το ζωμό. Βράζουμε τη σάλτσα μέχρι να μειωθεί ο όγκος της στο μισό. Προσθέτουμε το κορν φλάουρ που έχουμε διαλύσει σε λίγο νερό και αφήνουμε τη σάλτσα να πάρει βράση μέχρι να δέσει, προσθέτοντας στο τέλος και τα υγρά που έχει βγάλει το κρέας στην πιατέλα.

Κόβουμε το κρέας με ένα κοφτερό μαχαίρι σε λεπτές φέτες και περιχύνουμε από πάνω με τη σάλτσα μας.





## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV

#### ΣΤΑΜΝΑΤΟ

**ΥΛΙΚΑ:** ½ κιλού ζυγούρι καθαρό κρέας σε κομμάτια, ½ κιλού χοιρινό καθαρό κρέας σε κομμάτια, ½ κιλού μοσχάρι καθαρό κρέας σε κομμάτια, 5 μικρά κρεμμύδια κομμένα σε κρίκους, 3 μεγάλα καρότα σε ροδέλες, 3 κουταλιές σούπας βούτυρο ή ελαιόλαδο, 2 φύλλα δάφνης, 5 κόκκους μπαχάρι, 10-15 κόκκους πιπέρι, ½ κιλού κεφαλοτύρι σε κύβους κομμένο, Αλάτι, λίγο πάπρικα γλυκιά, μισό ποτηράκι νερό, 1 ποτήρι του κρασιού οίνο λευκό ξηρό, 1 κιλό ώριμες ντομάτες, ξεφλουδισμένες και χωρίς τους σπόρους ψιλοκομμένες.



**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Πλένουμε και καθαρίζουμε το κρέας από το πολύ λίπος ενώ στη συνέχεια το στεγνώνουμε από τα νερά του πλυσίματος. Βάζουμε το βούτυρο ή το ελαιόλαδο σε ένα σκεύος και σοτάρουμε ελαφρά το κρέας, προσθέτουμε και τα κρεμμύδια και τα καρότα έως ότου να μαραθούν. Αφού δούμε ότι τα καρότα και τα κρεμμύδια μας μαράθηκαν σβήνουμε με το κρασί. Μεταφέρουμε το κρέας στο πήλινο σκεύος μας (στάμνα) και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά, δάφνη, μπαχάρι, πιπέρι, κεφαλοτύρι κομμένο σε κύβους, αλάτι, πάπρικα, τις ντομάτες και το νεράκι και ανακατεύουμε για να πάνε όλα παντού. Κλείνουμε το σκεύος μας με το καπάκι του και σε προθερμασμένο φούρνο ψήνουμε στους 170-180°C για 2 περίπου ώρες.

#### ΚΟΚΟΡΕΤΣΙ

Το κοκορέτσι είναι παραδοσιακό ελληνικό ψητό φαγητό από εντόσθια ζώων. Συνήθως σερβίρεται ως ορεκτικό, κομμένο σε φέτες. Παρασκευάζεται όλο το χρόνο, αλλά συνηθίζεται ιδιαίτερα στο τραπέζι του Πάσχα.

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:** Υπάρχουν πολλοί τρόποι παρασκευής του κοκορετσιού, ένας από τους οποίους περιγράφεται εδώ. Τα εντόσθια είναι κυρίως έντερα, συκωταριές και γλυκάδια. Τα πλυμένα έντερα φυλάσσονται για λίγες ώρες σε δοχείο με νερό να τα καλύπτει, μαζί με κομμένα λεμόνια που εξαφανίζουν την έντονη μυρωδιά. Τα κομμάτια κρέατος (συκώτι, γλυκάδι, πνευμόνι) κόβονται σε μέτρια κομμάτια και τους προστίθεται αλατοπίπερο και άλλα μπαχαρικά, όπως ρίγανη, κύμινο κ.α.

Στην συνέχεια τα κομμάτια περνιούνται εναλλάξ στη σούβλα και τυλίγονται με το έντερο. Κατόπιν γίνεται ένας κόμπος με τα έντερα, στην άκρη της τυλιγμένης συκωταριάς και το κοκορέτσι τυλίγεται με τις αρμαθιές (τα εντεράκια). Τα έντερα πρέπει να είναι αρκετά ούτως ώστε να καλύψουν καλά όλο το κοκορέτσι, για να ψηθεί χωρίς να χάσει τους χυμούς του. Ο χρόνος ψησίματος εξαρτάται από τη φωτιά και από το πάχος του κοκορετσιού.





## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV

Συνήθως χρειάζεται γύρω στις 2 ώρες. Σύμφωνα με κάποιες συνταγές, το κοκορέτσι πρέπει να ετοιμάζεται από το πρωί της προηγούμενης μέρας και να παραμένει όρθιο στη σούβλα μέχρι να ψηθεί. Το κοκορέτσι εκτός από στη σούβλα, μπορεί να ψηθεί και στο φούρνο.

#### **Καθαρισμός των εντέρων**

Για να μην υπάρχει κίνδυνος από την κατανάλωσή του, τα έντερα που περιλαμβάνει το κοκορέτσι πρέπει να γυρίζονται μέσα-έξω και να πλένονται πολύ καλά. Το γύρισμα των εντέρων επιτυγχάνεται με βελόνα πλεξίματος ή μολύβι, ενώ άλλοι συνιστούν για καλό πλύσιμο να εφαρμόζεται η μία άκρη από τα έντερα στη βρύση.

ΠΗΓΗ : <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9ACE%BF%CE%BA%CE%BF%CF%81%CE%AD%CF%84%CF%83%CE%B9>

#### **ΣΟΦΡΙΤΟ**

Το σοφρίτο είναι από τα πιο γνωστά πιάτα της Κερκυραϊκής κουζίνας. Πήρε το όνομά του κατά την Ενετοκρατία. Όμως δεν υπάρχει σημαντική γαστρονομική σύνδεση του soffritto, με την ομώνυμη μαγειρική τεχνική που χρησιμοποιείται στην Ιταλία.

Το σοφρίτο γίνεται με μοσχάρι κρέας που τηγανίζεται αλευρωμένο σε λάδι και στη συνέχεια σιγομαγειρεύεται με τρία συστατικά που δημιουργούν ισορροπία εντάσεων μεταξύ τους, το ξύδι, το σκόρδο και τον μαϊντανό, ενώ συχνά χρησιμοποιείται και λευκό κρασί. Το αποτέλεσμα είναι ένα πολύ νόστιμο πιάτο, με πηχτή, λευκή, βελούδινη σάλτσα.

**ΥΛΙΚΑ:** 1 κιλό μοσχάρι κομμένο σε λεπτές φέτες, 1 φλιτζ του τσαγιού ελαιόλαδο, 8-10 σκελίδες σκόρδο, 1 φλιτζ τσαγιού μαϊντανό ψιλοκομμένο, 1 φλιτζ του τσαγιού ξύδι, αλάτι, πιπέρι, αλεύρι για το αλεύρωμα.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Αλατοπιπερώνουμε το κρέας. Το αλευρώνετε καλά και το τηγανίζετε μέσα στο ελαιόλαδο. Παίρνετε το τηγανισμένο κρέας και στοιβάζετε το μισό στον πάτο μιας μέτριας κατσαρόλας. Ψιλοκόβετε τα σκόρδα και ρίχνετε πάνω στο κρέας τα μισά. Πασπαλίζετε το μισό μαϊντανό. Βάζετε από πάνω το υπόλοιπο κρέας. Ρίχνετε τα υπόλοιπα σκόρδα και το υπόλοιπο μαϊντανό και περιχύνετε το φαγητό με το ξύδι. Το αφήνετε να βράσει σε χαμηλή φωτιά μέχρι να γίνει τρυφερό και αν χρειάζεται συμπληρώστε λίγο νεράκι.



ΠΗΓΗ : [http://www.eliasmamalakis.gr/recipe.asp?syntagi\\_cat\\_id=1&syntagi\\_id=61](http://www.eliasmamalakis.gr/recipe.asp?syntagi_cat_id=1&syntagi_id=61)



## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV

**ΜΑΡΙΝΑΔΑ :** Οι μαρινάδες είναι ένα πολύ βασικό κεφάλαιο στη μαγειρική. Με τη μαρινάδα πετυχαίνουμε το μαλάκωμα του κρέατος, πράγμα απαραίτητο για όλα τα είδη κρέατος και ιδιαίτερα για τα πιο “σκληρά”, όπως τα κυνήγια (αγριογούρουνο, ζαρκάδι, φασιανός, ελάφι, πάπια, πουλιά, κλπ.). Πέτα από το μαλάκωμα όμως πετυχαίνουμε το να πάρουν τα κρέατά μας νοστιμιά και ιδιαίτερα αρώματα.

Τα υλικά που προσθέτουμε στα κρέατά μας με σκοπό το μαλάκωμα και το άρωμά αυτών, αλλά μπορούν να είναι κρεμμύδι, καρότο, δάφνη, αλάτι, πιπέρι, μπαχάρι, ρίγανη, θυμάρι, δενδρολίβανο, κρασί καθώς επίσης και πολλά ακόμη μπαχαρικά, λαχανικά, ποτά αλλά και σάλτσες (μουστάρδα κτλ)

Η μαρινάδα που φτιάχνουμε διαφέρει ανάλογα με το είδος του κρέατος και τη συνταγή που θα ακολουθήσουμε.

Μεγάλο ρόλο παίζει ο χρόνος που θα μείνει το κρέας στη μαρινάδα. Όσο πιο πολύ χρόνο παραμένει τόσο περισσότερο μαλακώνει και αρωματίζεται ενώ ταυτόχρονα πετυχαίνουμε να ψηθεί γρηγορότερα και να είναι ζουμερό.

#### ΣΙΤΕΨΗ

Παραμονή κρεάτων για μεγάλο χρονικό διάστημα (10-15 μέρες) σε συνθήκες συντήρησης (3-5 οC). Κατ’ αυτό τον τρόπο έχουμε ως αποτέλεσμα το κρέας μας να μαλακώσει και να γίνει κατάλληλο για μαγείρεμα.

Λίγα εικοσιτετράωρα μετά τη σφαγή του ζώου οι ίνες “λιώνουν” και περίπου μία εβδομάδα αργότερα διασπάται το κολλαγόνο που συναντάται στον συνεκτικό ιστό του κρέατος. Κατά τη διάρκεια του σιτέματος, καλό είναι το κρέας μας να μένει κρεμασμένο στο τσιγκέλι του ψυγείου που δουλεύει με ροή κρύου αέρα, έτσι ώστε να “στεγνώσει” σιγά σιγά, αποβάλλοντας και τα υγρά του. Μ’ αυτή τη διαδικασία πετυχαίνουμε το μαλάκωμα του κρέατος, βελτιώνουμε τη γεύση του, αφού το σπάσιμο των πρωτεϊνικών αλυσίδων δίνει ελεύθερα αμινοξέα, τα οποία δρουν στη νοστιμιά του κρέατος.

Όταν έρθει η ώρα να το χρησιμοποιήσουμε (έχουν περάσει οι 10-15 μέρες), καθαρίζουμε το μαύρο σκληρό περίβλημα που έχει δημιουργηθεί εξωτερικά και το χρησιμοποιούμε.

Στην περίπτωση του οικιακού σιτέματος, στη συντήρηση του ψυγείου μας αφήνουμε το κρέας να σιτέψει το πολύ για 3-4 ημέρες σε θερμοκρασίες μεταξύ 3-5 οC, για να επιβραδυνθεί η ανάπτυξη βακτηρίων και ο αέρας να κυκλοφορεί γύρω από το κομμάτι κρέατος που επιθυμούμε να σιτέψουμε. Πριν τη κατανάλωση καθαρίζουμε και πάλι το σκληρό μαύρο περίβλημα που έχει δημιουργηθεί εξωτερικά. Για να γίνει αυτό σωστά στο ψυγείο του σπιτιού μας, πρέπει το κρέας να μην έρθει σε καθόλου επαφή με υγρά προς αποφυγή της ολοκληρωτικής σήψης αυτού.

Ένας άλλος τρόπος για να σιτέψει το κρέας στο σπίτι, είναι να το τοποθετήσουμε στην κατάψυξη αμέσως (-18οC). Για καλύτερη ποιότητα, το κρέας που έχουμε καταψύξει καλό είναι να καταναλωθεί εντός 6-8 μηνών. Στην κατάψυξη το κρέας μαλακώνει γιατί διασπώνται οι ίνες του, κατά την απόψυξή του όμως χάνονται θρεπτικά στοιχεία του.





## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV

#### ΣΙΤΕΜΑ ΘΗΡΑΜΑΤΩΝ (ΚΥΝΗΓΙΩΝ)

Το σίτεμα είναι το μυστικό για το ιδανικό μαγείρεμα του θηράματος. Πρόκειται για μία διαδικασία μαλακώματος του κρέατος, των σκληρών θηραμάτων. Το πετυχαίνουμε με την παραμονή του κρέατος για αρκετό χρονικό διάστημα μεταξύ της ημέρας του κυνηγιού και αυτής που θα μαγειρέψουμε το κρέας του θηράματος. Ο χρόνος παραμονής διαφέρει από κρέας σε κρέας. Τα πτηνά δεν χρειάζονται πολυήμερο σίτεμα.

Διατηρούμε τα θηράματά μας στην κατάψυξη, και το ψυγείο μας όταν πρόκειται αυτά να μαγειρευτούν πιο άμεσα. Το κρέας του κυνηγιού είναι ιδιαίτερα ευάλωτο στις αλλοιώσεις σε σχέση με οποιοδήποτε άλλο κρέας. Η προετοιμασία για το σίτεμα είναι διαφορετική για κάθε είδος θηράματος.

**Μαρινάδα για μεγάλα κυνήγια:** Η μαρινάδα έχει σκοπό την επιτάχυνση σιτέματος του κρέατος ενός μεγάλου θηράματος, αφετέρου την εξασφάλιση μιας ευχάριστης μυρωδιάς αλλά και γεύσης του. Οι μαρινάδες διαφέρουν ανάλογα με το θήραμα αλλά και τις προτιμήσεις μας.

#### Υλικά για την παρασκευή μαρινάδας.

1 ½ κιλό λευκό κρασί (όχι ρετσίνα)  
250 γρ ξίδι  
200 γρ λάδι  
150 γρ καρότα  
150 γρ κρεμμύδια  
2 σκελίδες σκόρδο  
θυμάρι, μαϊντανό, δάφνη, λίγο πιπέρι, γαρύφαλλο



#### Εκτέλεση

Ρίχνουμε στο λάδι τα χορταρικά ψιλοκομμένα καθώς και τα μυρωδικά. Προσθέτουμε το κρασί και το ξίδι και τα σιγοβράζουμε για μισή ώρα.

Η μαρινάδα πρέπει να είναι κρύα εντελώς για να χρησιμοποιηθεί.

Αν το κρέας πρέπει να μείνει πολλές μέρες στη μαρινάδα προσθέτουμε 5 γρ βορικό οξύ για κάθε κιλό μαρινάδας.

#### ΥΔΡΟΒΙΑ ΘΗΡΑΜΑΤΑ

Όλα τα υδρόβια θηράματα, χρειάζονται ξεμύρισμα. Αυτό το πετυχαίνουμε με διάφορους τρόπους. Μπορούμε να βάλουμε ένα μήλο και λίγο σέλινο, να ράψουμε την κοιλιά και να τα αφαιρέσουμε μετά το μαγείρεμα. Ο πιο εύκολος τρόπος είναι να ανάψουμε ένα βαμβάκι με σινόπνευμα να το τοποθετήσουμε στην κοιλιά μέχρι να σβήσει και να επαναλάβουμε την ενέργεια αυτή πολλές φορές.

ΠΗΓΗ : <http://www.gourmed.gr/syntages/kynigi-stin-koyzina>



**ΜΑΘΗΜΑ :**

## **ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV**

### **ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΚΥΝΗΓΙΑ**

#### **ΕΛΑΦΙ ΜΠΡΕΖΕ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΑΣΙ**

**ΥΛΙΚΑ:** 1,5 κ. σπάλα ελάφι χωρίς ωστό, κομμένη σε μεγάλους κύβους 5 εκατ., 50 γραμ. βούτυρο, 10 κόκκους πιπέρι, 1,5 κ.σ. αλεύρι, 1 σκελίδα σκόρδο καθαρισμένη, 1 φύλλο δάφνη, 2 κλωνάρια θυμάρι, 3/4 φλυτζ. μισά καρύδια, 1 μεγάλο μήλο καθαρισμένο και κομμένο στα 6 αλάτι, πιπέρι.

**μαρινάδα:** 1 λίτρο καλό κόκκινο κρασί, 200 ml πορτό, 7-8 μέτρια κρεμμύδια καθαρισμένα, 2 μεγάλα καρότα το ένα κομμένο σε χοντρές ροδέλες και το δεύτερο κομμένο σε λωρίδες, λίγο σέλερι σε κομμάτια.

#### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ:**

**Μαρινάρουμε:** Βράζουμε για 1 λεπτό το κρασί με το πορτό ενώ το ξαφρίζουμε και το αφήνουμε να κρυώσει εντελώς. Βάζουμε το ελάφι σε μπασίνα με όλα τα υλικά για την μαρινάδα. Ρίχνουμε από πάνω το κρασί με το πόρτο που έχουμε βράσει και έχει κρυώσει εντελώς. Σκεπάζουμε το σκεύος μας με διαφανή μεμβράνη και το βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 24 ώρες. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 150 βαθμούς C.

Βγάζουμε το κρέας μας από την μαρινάδα και το στεγνώνουμε πολύ καλά με χαρτί. Σταγγίζουμε σε σουρωτήρι την μαρινάδα και κρατάμε χωριστά το υγρό από τα υπόλοιπα.

Σε μεγάλη κατσαρόλα που να μπαίνει στο φούρνο, ζεσταίνουμε καλά το βούτυρο και σοτάρουμε το κρέας να ροδίσει καλά για 10 περίπου λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα λαχανικά της μαρινάδας. Γυρίζουμε το κρέας που πρέπει να γίνει σκούρο καφέ. Βάζουμε το αλάτι και πιπέρι. Ρίχνουμε κοσκινίζοντας σιγά σιγά το αλεύρι πάνω στα υλικά και ανακατεύουμε για 2-3 λεπτά να πάει παντού. Προσθέτουμε και το κρασί και το φέρνουμε σε βρασμό, ξαφρίζοντας και προσθέτοντας ένα ένα όλα τα υπόλοιπα υλικά και αφού τα προσθέσουμε όλα, αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.

Βάζουμε το καπάκι της κατσαρόλας και την τοποθετούμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 150-160 οC.

Το αφήνουμε να ψηθεί για 3 ώρες.





**ΜΑΘΗΜΑ :**

## **ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV**

### **ΟΡΤΥΚΙΑ ΜΕ ΓΛΥΚΟ ΚΡΑΣΙ ΣΑΜΟΥ**

**ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:** 4 ορτύκια, 1 φλιτζάνι βούτυρο, 3 κουταλιές αλεύρι, 600ml ζωμό κοτόπουλου δεμένο, 1/2 φλιτζάνι νερό, 1/2 φλιτζάνι κρασί γλυκό Σάμου, πιπέρι καγιέν, αλάτι, μαύρο πιπέρι φρεσκοτριμμένο.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Κόβουμε τα ορτύκια από το κάτω μέρος (στήθος) και τα ανοίγουμε. Αλείφουμε το κρέας με βούτυρο και ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι.

Σε κατσαρόλα που ήδη έχουμε στη φωτιά και καίει βάζουμε τα ορτύκια να ροδίσουν καλά παντού με το βούτυρό τους. Βγάζουμε το κρέας και προσθέτουμε το υπόλοιπο βούτυρο, το αφήνουμε μέχρι να λιώσει και ξεκινάμε να ρίχνουμε σιγά σιγά το αλεύρι και σταδιακά το ζωμό κοτόπουλου, το νερό και το κρασί ενώ ανακατεύουμε συνέχεια. Βράζουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να πήξει η σάλτσα χωρίς να σταματάμε να ανακατεύουμε. Τέλος προσθέτουμε το πιπέρι καγιέν, βάζουμε στη σάλτσα μας και το κρέας, σκεπάζουμε με καπάκι και βράζουμε για 15-λεπτά μέχρι να μαλακώσει λίγο το κρέας μας.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ

### **ΛΑΓΟΣ ΣΤΙΦΑΔΟ**

**ΥΛΙΚΑ:** 1 λαγός 1 ½ – 2 κιλά περίπου σε μερίδες, 3/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο, 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα, 400 γρ. ντοματάκια αποφλοιωμένα ψιλοκομμένα, 2 κουτ. σούπας πελτέ ντομάτας διαλυμένο σε ½ φλιτζάνι νερό, Αλάτι, πιπέρι, 1 ½ κιλό κρεμμυδάκια στιφάδου1 - 2 κ.σ βούτυρο.

**Για την μαρινάδα** 3 φλιτζάνια κόκκινο ξηρό κρασί, 1/2 φλιτζάνι ξίδι, 10 –12 κόκκους μαύρο πιπέρι, 3–4 καρφάκια γαρύφαλλο, 2-3 φύλλα δάφνης, Ένα κλαράκι δεντρολίβανο, ½ κ.σ. θυμάρι τριμμένο, 1 κ.σ ζάχαρη, 1 κ.σ. αλάτι





## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Πλένουμε καλά το λαγό με νερό και ξίδι. Ρίχνουμε όλα τα υλικά της μαρινάδας σε μια λεκάνη. Αφήνουμε το κρέας να μαριναριστεί για 24 ώρες, γυρίζοντάς το κατά διαστήματα για να μην στεγνώσουν τα μέρη που είναι μένουν εκτός της μαρινάδας.

Βουτάμε τα κρεμμυδάκια σε νερό που βράζει και τα αφήνουμε για λίγα λεπτά. Τα στραγγίζουμε, κόβουμε την άκρη της ρίζας και πιέζουμε από την άλλη άκρη να βγει το κρεμμυδάκι ολόκληρο σαν από θήκη. Χαράζουμε ένα σταυρό στο σημείο της ρίζας για να μην ανοίξουν τα κρεμμύδια στο ψήσιμο. Σοτάρουμε στο βούτυρο τα κρεμμυδάκια για να μαλακώσουν και τα κρατάμε στην άκρη.

Σουρώνουμε την μαρινάδα και την βράζουμε για 10 λεπτά.

Σε ρηγή κατσαρόλα σοτάρουμε το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο. Προσθέτουμε το λαγό και συνεχίζουμε το σοτάρισμα μέχρι να ροδίσει καλά. Ρίχνουμε τα ντοματάκια και τον πελτέ, αλάτι, πιπέρι και την μαρινάδα.

Σιγοβράζουμε το φαγητό μέχρι να μαλακώσει το κρέας και να μελώσει η σάλτσα, ενώ ελέγχουμε ανακινώντας την κατσαρόλα και συμπληρώνουμε αν χρειάζεται ελάχιστο ζεστό νερό για να μη μας κολλήσει. Δεν το ανακατεύουμε με κουτάλα για να μην λιώσουν τα κρεμμυδάκια.

ΠΗΓΗ: <http://www.athinorama.gr/umami/food/recipes/?id=2002791>

### ΣΚΟΤΣΕΖΙΚΟ ΖΑΡΚΑΔΙ ΜΕ ΜΕΛΙ

**ΥΛΙΚΑ** 1 κιλό ζαρκάδι κομμένο σε μερίδες, 2 μεγάλα κρεμμύδια, 250 ml. κόκκινο κρασί ημίγλυκο, 60 ml. ούισκι, 8-10 κόκκους μαύρο πιπέρι, αλάτι, 1 ξυλάκι κανέλα, Ελαιόλαδο

**Για την μαρινάδα:** 3 κ.σ. μέλι, 3 κ.σ. μπαλσάμικο ξύδι, 3 κ.σ. σάλτσα σόγιας, 2 κ.σ. κόρν φλάουρ, νερό.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Προετοιμάζουμε την μαρινάδα για το κρέας. Το κρέας θα πρέπει να παραμείνει στη μαρινάδα του για τουλάχιστον 15 ώρες.

Σε ένα σκέυος ανακατεύουμε το μέλι, μπαλσάμικο, τη σόγια σος, το κορν φλαουρ και προσθέτουμε λίγο νερό. Ανακατεύουμε καλά να ανακατευτούν όλα τα υλικά και να γίνουνε ένα μείγμα. Έχουμε τοποθετήσει το κρέας σε ένα σκεύος, το περιχύνουμε με τη μαρινάδα μας, το σκεπάζουμε και το τοποθετούμε στο ψυγείο. Που και που ανακατεύουμε για να πηγαίνει η μαρινάδα μας παντού.

Αφού μαριναριστεί το κρέας μας, βάζουμε σε μια κατσαρόλα το ελαιόλαδο να κάψει προσθέτουμε το κρέας μας και το σοτάρουμε. Στη συνέχεια ρίχνουμε τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα, τους κόκκους πιπέρι, την κανέλα και ανακατεύουμε να πάνε παντού. Αφήνουμε να πάρει μια μικρή βράση για 1-2 λεπτά και συνεχίζουμε ρίχνοντας το ούισκι (το ανάβουμε με ένα σπίρτο-αναπτήρα (φλαμπέ) προσεκτικά για να εξατμιστεί το αλκοόλ) και τέλος σβήνουμε με το κρασί.

Προσθέτουμε μισή κούπα ζεστό νερό, αλατίζουμε και το αφήνουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσει το κρέας και να δέσει η σάλτσα.



## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV

#### ΑΓΡΙΟΧΟΙΡΟΣ ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ

**ΥΛΙΚΑ:** 1 κ. αγριογούρουνου σε μερίδες, 10-15 κρεμμυδάκια στιφάδου, 1/2 φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο, 10 δαμάσκηνα χωρίς κουκούτσι, αλάτι, πιπέρι, 150 ml Μαυροδάφνη.

**για τη μαρινάδα:** 1 κρεμμύδι φέτες, 2 καρότα κομμένα χοντρές ροδέλες, 2 σκ. Σκόρδο κομμένες στη μέση, 1/2 πορτοκάλι κομμένο σε φέτες με τη φλούδα του, 5-6 καρφάκια γαρύφαλλα, 1 ξύλο κανέλας, 3-4 κόκκους μπαχάρι, 3-4 κόκκους πιπέρι, 350 γρ. Μαυροδάφνη.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Βάζουμε σε ένα σκεύος το κρέας μας, ετοιμάζουμε τη μαρινάδα μας και την περιχύνουμε πάνω από το κρέας. Σκεπάζουμε το σκεύος και το τοποθετούμε στο ψυγείο. Αφήνουμε το κρέας να μαριναριστεί για 18-24 ώρες, ανακατεύοντας κάποιες φορές για να πάει η μαρινάδα παντού.

Αφού έχει μαριναριστεί το κρέας μας, μουλιάζουμε τα δαμάσκηνα στη Μαυροδάφνη για 1 ώρα. Βγάζουμε το κρέας από τη μαρινάδα και το στεγνώνουμε καλά με χαρτί, ενώ σουρώνουμε τα υγρά της μαρινάδας και κρατάμε τα υπόλοιπα ξεχωριστά.

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε λίγο ελαιόλαδο και αφού κάψει, ρίχνουμε και σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια στιφάδου, μέχρι να πάρουν λίγο χρώμα. Αφού πάρουν λίγο χρώμα τα βγάζουμε και τα κρατάμε στην άκρη.

Προσθέτουμε ελαιόλαδο και βάζουμε το κρέας μας να σοταριστεί απ' όλες τις πλευρές. Αφού πάρουν χρώμα και αυτά τα αφαιρούμε και τα κρατάμε στην άκρη.

Προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο ακόμη και ρίχνουμε στην κατσαρόλα τα στερεά υλικά της μαρινάδας εκτός από το ξύλο κανέλας.

Τα σοτάρουμε και αυτά για να βγάλουμε όλα τα αρώματά τους, ανακατεύοντας για 2'-3 λεπτά. Ρίχνουμε τέλος το υγρό της μαρινάδας & την μαυροδάφνη τα οποία αφήνουμε να πάρουν βράση και να μειωθεί – εξατμιστεί σχεδόν στο μισό τους.

Βάζουμε το κρέας, μαζί με αλάτι, πιπέρι και όσο ελαιόλαδο έχει περισσέψει σε πήλινο σκεύος ή γάστρα και τα ανακατεύουμε όλα μαζί. Σκεπάζουμε το σκεύος μας και σιγοψηνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 130°-140° για 3-4 ώρες. Την τελευταία ώρα πριν βγάλουμε το φαγητό μας από το φούρνο προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια και 20 λεπτά πριν το τέλος ρίχνουμε και τα δαμάσκηνα.





**ΜΑΘΗΜΑ :**

**ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ IV**

### **ΑΓΡΙΟΠΑΠΙΑ ΓΕΜΙΣΤΗ**

**ΥΛΙΚΑ:** Μία αγριόπαπια, μισό μήλο, 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο, 1 λίτρο λευκό κρασί.

**Για τη γέμιση:** 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο, 300 γραμμάρια ξυνόμηλα κομμένα σε κύβους, 1/2 κουταλιάς της σούπας βούτυρο, λίγο σέλινο ψιλοκομμένο, 5-6 κάστανα ψημένα και κομματιασμένα, ένα φλυτζανάκι του ελληνικού καφέ ρύζι.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Καθαρίζουμε και πλένουμε πολύ καλά την πάπια εξωτερικά από τυχόν πούπουλα και τρίβουμε την κοιλιάς της με λεμόνι και αλατοπίπερο, ενώ τοποθετείτε το μισό μήλο και ράβετε το άνοιγμα από το βράδυ. Τη βάζουμε μέσα σε μια λεκάνη και τη μαρινάρουμε όλη τη νύκτα μαζί με το λευκό κρασί.

Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα, τοποθετούμε την πάπια και την ροδίζουμε γύρω γύρω. Προσθέτουμε λίγο νερό και την αφήνουμε να σιγοβράσει μέχρι να μισοψηθεί.

Ζεματίζουμε τα συκωτάκια του πουλιού, τα ψιλοκόβουμε και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά της γέμισης και ανακατεύουμε. Γεμίζουμε την κοιλιά, αφού αφαιρέσουμε το μισό μήλο που είχαμε μέσα το, και την ξαναράβουμε. Αλείφουμε την αγριόπαπια με βούτυρο ή φυτίνη και την βάζουμε σε ταψί μαζί με λίγο από το ζουμί της. Ψήνουμε στους 150-160<sup>ο</sup> για μια ώρα περίπου, περιχύνοντας την κατά διαστήματα με το ζουμί που έχει βγει στο ταψί.





## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV

#### ΤΕΡΙΝΕΣ (terrines)

Γαλλικό είδος πατέ, το οποίο γίνεται παραδοσιακά από πιο χοντροαλεσμένα συστατικά (κρέας και άλλα υλικά) σε σχέση με το κανονικό πατέ και ψήνεται μέσα σε πήλινο πυρίμαχο σκεύος με σκέπασμα σε μακρόστενο σχήμα, το οποίο ονομάζεται επίσης τερίν.

Στη Γαλλία η τερίνα είναι πολύ διαδεδομένη. Που πήρε το όνομά της από το παραλληλόγραμμο πήλινο σκεύος που ψήνεται (terrines). Τα κρέατα που μπορούμε να συναντήσουμε στις τερίνες είναι το χοιρινό ή κυνήγι (ζαρκάδι, ελάφι, αγριογούρουνο), μαζί με μυρωδικά και ξηρούς καρπούς (όπως φιστίκια).

Το μείγμα τοποθετείται σε στρώσεις, με ζελέ από ζωμό κρέατος και ψήνεται στο φούρνο μέσα στο ειδικό σκεύος. Όταν κρυώσει πιέζεται με ειδικό βάρος για να φύγει ο αέρας και διατηρείται στο ψυγείο για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Συνήθως σερβίρεται κρύα ή σε θερμοκρασία δωματίου. Οι περισσότεροι terrines περιέχουν μεγάλη ποσότητα λίπους.

ΠΗΓΗ: [https://en.wikipedia.org/wiki/Terrine\\_%28food%29](https://en.wikipedia.org/wiki/Terrine_%28food%29) , <http://www.athinorama.gr/umami/umamipedia/?id=125>



#### ΤΕΡΙΝΑ ΠΟΥΛΛΑΣ ΜΕ ΦΙΣΤΙΚΙΑ ΑΙΓΙΝΗΣ & ΒΕΡΙΚΟΚΟ – ΤΥΛΙΓΜΕΝΗ ΣΕ ΠΡΟΣΟΥΤΟ

**ΥΛΙΚΑ:** 350 γρ. κιμά κοτόπουλου από στήθος, 350 γρ. κιμά χοιρινό από μπούτι, 250 γρ. προσούτο, 100 γρ. ψίχα φιστίκι Αιγίνης, 80 γρ. βερίκοκα ξερά ψιλοκομμένα, 1 αυγό, ζύσμα από μισό λεμόνι, αλάτι, πιπέρι



#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Στρώνουμε τις φέτες προσούτο στη βάση και τα πλαϊνά μιας μεγάλης αντικολλητικής ορθογώνιας φόρμας του κέικ αν δεν έχουμε το ειδικό σκεύος terrin. (Πρέπει να επικαλύπτονται και να περισσεύουν στις άκρες).

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τον κιμά με το αυγό, τα φιστίκια, τα βερίκοκα, αλάτι, πιπέρι και το ζύσμα λεμονιού. Δεν ζυμώνουμε το μείγμα όμως, γιατί θα γίνει πολύ συμπαγές.

Στρώνουμε το μείγμα μέσα στην φόρμα και το σκεπάζουμε με τις άκρες από το προσούτο.



## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV

Καλύπτουμε τη φόρμα με αλουμινόχαρτο, το βάζουμε σε ένα βαθύ ταψί και το γεμίζουμε μέχρι τη μέση με βραστό νερό.

Ψήνουμε για 90 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°.

Αφήνουμε την τερίνα να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου, βάζουμε ένα βάρος πάνω στην επιφάνειά της ώστε να φύγει ο αέρας που μπορεί να έχει κρατήσει μέσα της (πχ βάζα μαρμελάδας) και την τοποθετούμε στο ψυγείο να κρυώσει για αρκετές ώρες.

Την ξεφορμάρουμε και κόβουμε σε φέτες με πολλή προσοχή.

ΠΗΓΗ: <http://www.gourmed.gr/syntages/me-tin-ypografι-toy-sef/terina-kotopoyloy-me-fistiki-aiginis-kai-verikoko-tyligmeni-se-prosoyto-eyrytanias>

#### **ΤΕΡΙΝΑ ΜΕ ΚΟΥΝΕΛΙ – ΜΠΕΙΚΟΝ – ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΘΥΜΑΡΙ (Rabbit, bacon, lemon and thyme terrine)**

**ΥΛΙΚΑ:** 25g βούτυρο, 100g κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα (περίπου 3 στρογγυλά κρεμμυδάκια), 5-6 κουταλιές της σούπας λευκό ξηρό κρασί, 750g κρέας κουνέλι χωρίς κόκαλα, 250g κρέας κοτόπουλου χωρίς πέτρες και κόκαλα, 200g μπέικον σε κύβους, ξύσμα από 1 λεμόνι, ένα ματσάκι φρέσκο θυμάρι (περίπου 2 κουταλιές της σούπας) ή αν δεν υπάρχει φρέσκο αποξηραμένο αλλά τριμμένο, ½ κ.γλ. φρεσκοτριμμένο μοσχοκάρυδο, 1 μέτριο αυγό χτυπημένο, 1 κ. γλ/ αλάτι, ½ κ.γλ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

**Για την επικάλυψη:** 175gr φέτες μπέικον (περίπου 24-26 φέτες), 4 φρέσκα φύλλα δάφνης, λίγο Ηλιέλαιο για λίπανση.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Λιώνουμε το βούτυρο σε ένα μικρό τηγάνι, στη συνέχεια, προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια και τα αφήνουμε για 7-10 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν αλλά όχι να ροδίσουν. Προσθέτουμε το κρασί και σιγοβράζουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να μειωθεί το κρασί και το μίγμα να αρχίσει να γίνεται παχύ και σιροπιαστό. Το αφήνουμε να κρυώσει εντελώς. Στη συνέχεια ψιλοκόβουμε πολύ πολύ λεπτά το κρέας από το κουνέλι και το κρέας κοτόπουλου ή το περνάμε αν δεν μπορούμε να το ψιλοκόψουμε σε πολύ λεπτά κομμάτια από μηχανή του κιμά. Τέλος ψιλοκόβουμε σε πολύ μικρά κυβάρια και το μπέικον. Τοποθετούμε τα ψιλοκομμένα κρέατα-κιμάδες σε ένα μεγάλο μπολ με το κρεμμύδι και το μίγμα κρασιού, το ξύσμα λεμονιού, θυμάρι, μοσχοκάρυδο, χτυπημένο αυγό, το αλάτι και το μαύρο πιπέρι και ανακατεύουμε ελαφρά με τα χέρια μας μέχρι να αναμειχθούν όλα τα υλικά μεταξύ τους καλά. Έχουμε έτοιμο το μίγμα τερίνα.

Απλώνουμε απαλά τις φέτες μπέικο για επικάλυψη έτσι ώστε να μην υπάρχουν κενά, μέσα σ' ένα σκεύος terrin 900 γραμμαρίων ή σε μια ανάλογη φόρμα κέικ με τρόπο που να προεξέχουν, τα άκρα από τις άκρες του πιάτου. Βάζουμε το μίγμα τερίνα ομοιόμορφα και πιέζουμε σταθερά στις γωνίες του πιάτου πάνω από το προεξέχον μπέικον. Μπορεί να χρειαστούμε μερικές επιπλέον φέτες μπέικον σε φέτες κατά μήκος στην επάνω πλευρά για να καλύψουμε εντελώς τη γέμιση μας. Τακτοποιήστε τα φύλλα δάφνης πάνω κατά μήκος του κέντρου της τερίνα.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170° (αντιστάσεις). Καλύπτουμε την τερίνα με ένα ελαφρώς λαδωμένο φύλλο αλουμινόχαρτο, και τοποθετούμε το σκεύος μας μέσα σε ένα βαθύ ταψί με ζεστό νερό που να καλύπτει το σκεύος μας μέχρι τη μέση και το βάζουμε στο φούρνο.







## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ IV

Το ψήνουμε για περίπου 60-75 λεπτά, έως ότου καταλάβουμε κάνοντας μια τρυπούλα στη μέση της τερίνας με ένα ξυλάκι από σουβλάκι ότι έχουνε φύγει τα υγρά της. Την βγάζουμε από το φούρνο και την αφήνουμε να κρυώσει εντελώς. Την τοποθετούμε μέσα στη φόρμα που ψήθηκε στο ψυγείο για όλο το βράδυ για να σφίξει καλά. Την κόβουμε σε φέτες και τη σερβίρουμε.

#### ΤΕΡΙΝΑ ΦΟΥΑ ΓΚΡΑ (Foie Gras Terrine)

**ΥΛΙΚΑ:** 1 ολόκληρο φουά γκρα (περίπου 600 γρ),  
1/2 κ.γλ. (2.5 ml) αλάτι Φρεσκοτριμμένο λίγο  
φρεσκοτριμμένο πιπέρι, 60 ml λευκό κρασί πόρτο.



**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Αφήνουμε το φουά γκρα να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου για μια ώρα. Κάνουμε μια ρηχή τομή στο κέντρο του φουά γκρα και ανοίξτε την απαλά. Αφαιρούμε απαλά τα αιμοφόρα αγγεία με τσιμπιδάκι ή την άκρη ενός μαχαιριού. Το αλατοπιπερώνουμε και στις δύο πλευρές. Περιχύνουμε με το κρασί. Το καλύπτουμε με πλαστική μεμβράνη και το βάζουμε στο ψυγείο για 12 ώρες. Αφαιρούμε το φουά γκρα από το ψυγείο και το αφήνουμε για 30 λεπτά σε θερμοκρασία δωματίου. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 100 ° C. Τοποθετήστε το φουά γκρα σε σκεύος terrine 15 x 9 cm (6 x 3 ½ ιντσών) ή σε ανάλογη φόρμα και το καλύπτουμε με αλουμινόχαρτο. Τοποθετήστε την φόρμα σε βαθύ ταψί με ζεστό νερό μέσα σ' αυτό που να σκεπάζει τη φόρμα μας μέχρι τη μέση και το βάζουμε στον προθερμασμένο φούρνο. Ψήνουμε για περίπου 1 ώρα και 20 λεπτά ή μέχρι ένα θερμομέτρο κρέατος να μας δείξει στο κέντρο της τερίνας 55°C. Βγάζουμε την τερίνα από τον φούρνο και το ταψί με το νερό. Αναποδογυρίζουμε το πιάτο πολύ προσεκτικά (το φουά γκρα είναι πολύ εύθραυστο) για να στραγγίξει κάθε περίσσεια λίπους σε ένα μολ.

Σκεπάζουμε την τερίνα μέσα στη φόρμα της με αλουμινόχαρτο και τοποθετούμε από πάνω εφαρμοστά ένα χαρτόνι και βάζουμε βάρος από πάνω (πχ βάζο με μέλι) και το αφήνουμε στο ψυγείο να πιεστεί και να πάρει φόρμα χωρίς εσωτερικά κενά για 24 ώρες.

Όταν το βγάλουμε από το ψυγείο, αναποδογυρίζουμε και ξεφορμάρουμε πολύ προσεκτικά για να μη μας διαλυθεί, και το κόβουμε σε λεπτές φέτες για να σερβίρουμε.



**ΜΑΘΗΜΑ :**

## **ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV**

### **ΤΕΡΙΝΑ FOIE GRAS ME ΤΡΟΥΦΑ**

**ΥΛΙΚΑ:** 4 μεγάλες φέτες foie gras (340 γρ.), 2 κ.σ. αλάτι, 1 πρέζα πιπέρι, 1 πρέζα ζάχαρη, 1 κλωναράκι δεντρολίβανο, 1 κλωναράκι ρίγανη, 1 ποτήρι του κονιάκ Μεταξά, 20 λεπτές φέτες τρούφα

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Αφαιρούμε τις ίνες από το foie gras, αν υπάρχουν. Μαρινάρουμε με κονιάκ, δεντρολίβανο και ρίγανη για 10 ώρες, ώστε να ενσωματωθούν οι γεύσεις. Τοποθετούμε το μίγμα σε φόρμα τερίνα και ψήνουμε για 15-20 λεπτά στους 75οC μέσα σε ταγί που σκεπάζει την φόρμα τερίνας μέχρι τη μέση με ζεστό νερό. Βγάζουμε από το φούρνο και αφαιρούμε τα λίπη από το πάνω μέρος της τερίνας με χαρτί κουζίνας. Αφήνουμε στο ψυγείο για 10 ώρες.

Προσθέτουμε από πάνω τις φέτες τρούφας, είτε κόβουμε κατά μήκος την τερίνα και δημιουργούμε διαδοχικά στρώσεις τερίνα και τρούφα.



### **ΤΕΡΙΝΑ ΓΚΡΑΝ-ΜΕΡ (grand mere terrine)**

**ΥΛΙΚΑ :** 500g συκωτάκια κοτόπουλο, 350 γρ χοιρινό, 10 g αλάτι, 5 γρ πιπέρι, Μερικοί σπόροι κόλιανδρου, 2 κλωναράκια θυμάρι, 1 πρέζα μείγμα τεσσάρων μπαχαρικών, 50 ml πόρτο.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Κόβουμε σε πολύ πολύ μικρά κομματάκια το χοιρινό και τα συκωτάκια κοτόπουλου. Σε ένα σκεύος ρίχνουμε τα κρέατα μας και πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι, συνθλίβουμε και ρίχνουμε και τον κόλιανδρο, τα μισά από τα φύλλα θυμαριού, το μείγμα των τεσσάρων μπαχαρικών και το πόρτο και ανακατεύουμε-ζυμώνουμε πάρα πολύ καλά για να ενωθούν όλα τα υλικά μαζί.

Βάζουμε το μείγμα μας στο σκεύος terrine, ή σε φόρμα αν δεν έχουμε σκεύος βάζουμε από πάνω και τι υπόλοιπο θυμάρι και πιέζουμε ελαφρά για να πάει το μείγμα μας παντού στο σκεύος. Βάζουμε το σκεύος μας (φόρμα) σε βαθύ ταγί, το οποίο έχει μέσα ζεστό νερό, που καλύπτει την τερίνα μας έως τη μέση και τα τοποθετούμε όλα μαζί σε προθερμασμένο φούρνο στους 190 ο C. Το ψήνουμε στο φούρνο για 60-70 λεπτά. Μετά τα πρώτα 20 λεπτά στο φούρνο και αφού η τερίνα έχει πάρει από πάνω χρώμα, σκεπάζουμε το σκεύος με κάποιο καπάκι ή αλουμινόχαρτο και συνεχίζουμε το ψήσιμο.

Όταν ολοκληρωθεί το ψήσιμο, αφαιρούμε την τερίνα από το φούρνο, την αφήνουμε να κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου, και μετά την τοποθετούμε στο ψυγείο για 12 ώρες.



## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ IV

#### ΑΣΠΙΚ (aspic)



Διαυγές ζελέ ψαριού, κοτόπουλου ή κρέατος που παρασκευάζεται από διαυγή ζωμό ή κονσομέ και ζελατίνη. Χρησιμοποιείται ως βάση για παρασκευές σε φόρμα ή ως γλάσο για κρύα πιάτα.

ΠΗΓΗ: <http://www.yiannislucacos.gr/term/1022/aspik-aspic#.VtQtxNDsGNA>

Το Ασπικ είναι ένα αλμυρό ζελέ συνήθως από ζωμό κρέατος που έχει βράσει αρκετό καιρό για να απελευθερώσουν τα φυσικά ζελατίνη. Οι μάγειρες χρησιμοποιούν aspics ως μέσο για την διατήρηση των κρεάτων για μεγάλο χρονικό διάστημα. Το πιάτο μπορεί να παρασκευαστεί ως ένα καλούπι, ως γαρνιτούρα, ακόμη και για να δώσει λάμψη - λούστρο.

Είναι μια δύσκολη και κάποιες φορές δύσοσμη παρασκευή, πράγμα που οδηγεί κάποιους μάγειρες να το αποφεύγουν ή τουλάχιστον να απλοποιούν την διαδικασία μαγειρέματος με την προσθήκη έτοιμης ζελατίνης.

**ΠΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ:** Η βάση ενός παραδοσιακού ζελέ είναι το κρέας. Αν και σχεδόν κάθε είδος κρέατος μπορεί να χρησιμοποιηθεί, μοσχάρι, χοιρινό, πουλερικά, κτλ. Εκτός όμως από τα είδη των κρεάτων συναντάμε και ψάρια. Οι chef χρησιμοποιούν συχνά τα κομμάτια που δε θα μπορούσαν να τα χρησιμοποιήσουν σε ένα πιάτο και θα θεωρούνταν “σκουπίδια”, τα ψήνουνε σιγά-σιγά για να κάνουνε ένα πηχτό ζωμό. Ανάλογα με το κρέας που χρησιμοποιείται, ο ζωμός μπορεί να συμπληρώνεται με τεχνητή ζελατίνη για να έχουμε σωστή πήξη.

Οι αναλογίες είναι πολύ σημαντικές για την επιτυχία του τελικού αποτελέσματος. Ο chef πρέπει να πειραματιστεί με διαφορετικά υλικά και συνδυασμούς για να πάρει καλά αποτελέσματα.





## ΜΑΘΗΜΑ :

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙV

#### **ΜΠΟΥΦΕΣ (σύνθεση ενός μπουφέ)**

Με την λέξη μπουφέ εννοούμε, τους πάγκους που εκθέτουμε διάφορους δίσκους με κρέατα, ψάρια, ορεκτικά, τυριά, σαλάτες, γλυκίσματα και φρούτα. Ανάλογα με την τη σημασία και την επισημότητα που επιθυμούμε να δώσουμε στην συγκέντρωση, ανάλογα επίσης με την κοινωνική θέση και τα γούστα των πελατών, ετοιμάζουμε τη σύνθεση των εδεσμάτων που θα προσφερθούν και θα εκτεθούν στο μπουφέ. Ο καλός μπουφές παρουσιάζει ένα σύνολο χρωμάτων και γεύσεων που αρχίζει από τα πιο απλά μέχρι τα πιο σύνθετα.

Στους μπουφέδες σερβίρονται κρύα και ζεστά εδέσματα - φαγητά με ποικίλους συνδυασμούς. Για το στήσιμο των ζεστών φαγητών σε μπουφέ χρειάζεται μια ιδιαίτερη και εγκατάσταση ειδικών σκευών (rechauds, bain maries) κτλ. και ως προς το σερβίρισμα.

Ο μπουφέ έχει τη δυνατότητα να διακοσμηθεί με διάφορα παρασκευάσματα και απεριόριστες καλλιτεχνικές και γαστρονομικές ιδέες. Η παρουσίαση ενός μπουφέ δείχνει τη ποιότητα και την οργάνωση της επιχείρησης.

Στα ξενοδοχεία, κυρίως τα εποχιακά και παραθαλάσσια, για να έχουν μεγαλύτερη ποικιλία εδεσμάτων και κατ'επέκταση να μπορούν να ικανοποιήσουν περισσότερους πελάτες με όσο το δυνατόν λιγότερα παράπονα από αυτούς, καθώς και τη λιγότερη ταλαιπωρία πελατών και προσωπικού, σερβίρουν το καθιερωμένο table d' hote γεύμα, σε μπουφέ.

Το σερβίρισμα του μπουφέ μειώνει τον χρόνο αναμονής καθώς επίσης και τον αριθμό των σερβιτόρων, πράγμα που σημαίνει μικρότερη μισθοδοσία.

Ένας μπουφές μπορεί να σερβιριστεί σε διάφορες μορφές ανάλογα με την πολιτική της επιχείρησης ή την συμφωνία που έχει κλειστεί με τους ενδιαφερόμενους.

Τα πλεονεκτήματα του σερβιρίσματος εδεσμάτων σε μπουφέ είναι περισσότερα από τα μειονεκτήματα, γι' αυτό όλο και περισσότεροι ξενοδόχοι των υιοθετούν. Σε έναν κανονικό μπουφέ, ανάλογα με την εκδήλωση, τον αριθμό και το είδος των πελατών την επαγγελματική τους δραστηριότητα και την κοινωνική τους κατάσταση, έχουμε απεριόριστες δυνατότητες παραθέσεως εδεσμάτων. Το κυριότερο χαρακτηριστικό τους είναι η πολύ προσεγμένη παρουσίαση των εδεσμάτων και η εντυπωσιακή τους εμφάνιση. Οι Σερφ κατά παράδοση χρησιμοποιούν ιδέες πρωτότυπες όπως επίσης και πολλά ιδιοκατασκευάσματα όπως: κολόνες από πάγο διακοσμημένες, κηροπήγια μέσα στον πάγο, ομοιώματα από ζάχαρη, παραστάσεις από βούτυρο, παραστάσεις από φαγώσιμα υλικά όπως λαχανικά και τυριά.

Ανάλογα με τη χρήση, την εκδήλωση και την ποιότητα, υπάρχουν πολλά είδη μπουφέδων: κλασσικός μπουφές, κρύος μπουφές, ζεστός μπουφές, μπουφές Cocktail, κτλ