



ευβιοτοποι
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΚΡΕΑΣ

Συνταγές & tips
μαγειρέματος

Περιεχόμενα

Λαχταριστές συνταγές από τους Ευβιότοπους



Συνταγές με κοτόπουλο





Κοτόπουλο με κίτρινη κολοκύθα, φασκόμηλο και σκόρδο

Εκτέλεση

Κόβουμε την κολοκύθα σε μικρούς κύβους. Σε φαρδιά, ρηχή κατσαρόλα ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο και σοτάρουμε τους κύβους της κολοκύθας για 3-4 λεπτά, μέχρι να ξανθύνουν. Βγάζουμε την κολοκύθα. Προσθέτουμε το υπόλοιπο λάδι και σοτάρουμε τα κομμάτια του κοτόπουλου, μέχρι να ροδίσουν. Στη συνέχεια, προσθέτουμε το κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες, και το σκόρδο και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 2-3 λεπτά, σε μέτρια φωτιά, μέχρι να ροδίσουν, ανακατεύοντας και προσέχοντας να μην καούν. Σβήνουμε με το κρασί και το αφήνουμε να εξατμιστεί 1-2 λεπτά. Προσθέτουμε 1 ποτήρι νερό, αλάτι, πιπέρι, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε το φαγητό να σιγοψηθεί για περίπου 45-50 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά. Προσθέτουμε το φασκόμηλο και την κολοκύθα και το αφήνουμε 15-20 λεπτά ακόμα. Ανακατεύουμε προσεκτικά για να μη λιώσει η κολοκύθα.

Tip: Εναλλακτικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε φιλεταρισμένο κοτόπουλο κομμένο σε μερίδες, ακολουθώντας την ίδια διαδικασία με χρόνο ψησίματος, πριν προσθέσουμε την κολοκύθα, περίπου 35-40 λεπτά.

Προτεινόμενα
προϊόντα



Συστατικά

- > 1 κοτόπουλο κομμένο σε μερίδες
- > 400 γρ. καθαρισμένη κίτρινη κολοκύθα
- > 4-5 φρέσκα κρεμμυδάκια
- > 6-7 σκελίδες σκόρδο
- > 1 φλιτζάνι τσαγιού λευκό κρασί
- > Φυλλαράκια φασκόμηλου
- > 1/3 φλιτζάνι τσαγιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- > Αλάτι & πιπέρι



Ριζότο με κοτόπουλο και λεμονάτη κρέμα

Εκτέλεση

Σε ένα μεγάλο σκεύος βάζουμε το κοτόπουλο να βράσει μαζί με ένα καρότο, ένα ολόκληρο κρεμμύδι, κόκκους πιπεριού, λίγο αλάτι και 1½ λίτρο νερό. Όταν το κρέας βράσει τόσο ώστε να ξεκολλάει από τα κόκαλα, το βγάζουμε σε πιατέλα και το ξεκοκαλίζουμε. Εναλλακτικά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε έτοιμα φιλέτα κοτόπουλου ακολουθώντας την ίδια διαδικασία.

Σουρώνουμε το ζωμό και τον κρατάμε. Παίρνουμε το ξύσμα από το ένα λεμόνι, στύβουμε και τα δύο και κρατάμε το χυμό. Σε φαρδιά κατσαρόλα λιώνουμε 2 κ.σ. βούτυρο και σοτάρουμε ένα κρεμμύδι ψιλοκομμένο. Προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε μέχρι να ροδίσει και να γίνει διάφανο. Κρατάμε ½ λίτρο από το ζωμό του κοτόπουλου και προσθέτουμε τον υπόλοιπο σταδιακά στο ρύζι με τη γνωστή μέθοδο (ανακατεύοντας συνέχεια και αφήνοντας να απορροφήσει κάθε φορά το ζωμό πριν προσθέσουμε άλλο). Το ριζότο πρέπει να γίνει κρεμώδες. Προσθέτουμε όσο αλάτι χρειάζεται, με προσοχή, γιατί ο ζωμός είναι αλατισμένος.

Σε μια μέτρια κατσαρόλα φτιάχνουμε την κρέμα: αφού λιώσουμε το υπόλοιπο βούτυρο, σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε το αλεύρι ανακατεύοντας με σύρμα για 3-4 λεπτά μέχρι να «ψηθεί» το αλεύρι. Προσθέτουμε προσεκτικά το ζωμό που κρατήσαμε, ανακατεύοντας συνέχεια σε μέτρια φωτιά, μέχρι να πήξει. Αποσύρουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε τους κρόκους και ανακατεύουμε ζωηρά να ενσωματωθούν στην κρέμα. Τέλος, προσθέτουμε το χυμό και το ξύσμα από το λεμόνι και ξαναβάζουμε σε χαμηλή φωτιά για 1-2 λεπτά, ανακατεύοντας συνέχεια. Η σάλτσα δεν πρέπει να είναι πολύ πηχτή (αν είναι, την αραιώνουμε με λίγο νερό).

Ανακατεύουμε στο ζεστό ριζότο 2-3 κουταλιές της σούπας σάλτσα και 2 κουταλιές της σούπας παρμεζάνα, ρίχνουμε φρεσκοτριμμένο πιπέρι και το σερβίρουμε σε μια μεγάλη πιατέλα. Ψιλοκόβουμε το κοτόπουλο και το αναμειγνύουμε με το ριζότο. Σερβίρουμε το ριζότο σκεπασμένο με την κρέμα.

Προτεινόμενα
προϊόντα



Συστατικά

- > 1 μέτριο κοτόπουλο
- > 300 γρ. ρύζι για ριζότο
- > 2 κρεμμύδια
- > 1 καρότο
- > 2 λεμόνια
- > 2 κρόκοι αβγών
- > 150 γρ. βούτυρο φρέσκο
- > 2 κ.σ. αλεύρι
- > ½ φλιτζ. τσ. παρμεζάνα τριμμένη
- > Κόκκοι πιπεριού
- > Αλάτι & πιπέρι



Κοτόπουλο μεθυσμένο με μανιτάρια πλευρώτους

Εκτέλεση

Την προηγούμενη μέρα βάζουμε τις μερίδες του κοτόπουλου σε ένα μπολ μαζί με τα υλικά της μαρινάδας: τα καρότα, τα κρεμμύδια, το κρασί και το σκόρδο. Σκεπάζουμε το μπολ με πλαστική μεμβράνη και το βάζουμε στο ψυγείο.

Την επόμενη μέρα, βγάζουμε από τη μαρινάδα τις μερίδες του κοτόπουλου και τις αφήνουμε σε ένα σουρωτήρι για να στραγγίξουν καλά.

Σε ένα τηγάνι, βάζουμε το λάδι και μόλις κάψει, ρίχνουμε τις μερίδες του κοτόπουλου και τις αφήνουμε να σοταριστούν, περίπου για 5' από κάθε πλευρά. Στη συνέχεια τις βγάζουμε και τις αφήνουμε σε ένα σουρωτήρι, για να στραγγίξουν από το περιττό λάδι.

Στο ίδιο τηγάνι, λιώνουμε το βούτυρο και σοτάρουμε πρώτα τα κρεμμυδάκια-πέρλες, έως ότου μαραθούν και κατόπιν συνεχίζουμε με τα μανιτάρια.

Βάζουμε σε μια γάστρα το κοτόπουλο, τα κρεμμυδάκια-πέρλες, τη ζάχαρη, το μπράντι, το αλάτι και το πιπέρι. Σκεπάζουμε τη γάστρα και βάζουμε το κοτόπουλο να ψηθεί, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180°C.

Συγχρόνως, βάζουμε σε μια κατσαρόλα το ζωμό του κοτόπουλου και τη μαρινάδα και τα αφήνουμε να βράσουν για 20' περίπου. Μόλις βράσουν, σουρώνουμε το ζωμό, τον ρίχνουμε στη γάστρα, κατόπιν σκεπάζουμε τη γάστρα και αφήνουμε το φαγητό να ψηθεί για περίπου 1 ώρα.

Μισή ώρα πριν το τέλος του ψησίματος, βγάζουμε το καπάκι της γάστρας, προσθέτουμε τα μανιτάρια και αφήνουμε να ψηθούν όλα μαζί, μέχρι να πάρουν χρώμα.

Βγάζουμε το κοτόπουλο από το φούρνο και σερβίρουμε με ψιλοκομμένο σχοινόπρασο.

Tip: Δεν πρέπει να προσθέσουμε άλλα μυρωδικά, για να μην αλλάξει η ωραία γεύση που δίνει ο συνδυασμός του μπράντι με το κρασί.

Προτεινόμενο
προϊόν



Συστατικά

- > 1 κοτόπουλο σε μερίδες
 - > 2 κ.σ. βούτυρο
 - > 5-6 κρεμμυδάκια πέρλες
 - > 2 κεσεδάκια μανιτάρια πλευρώτους
 - > 4 κ.σ. ελαιόλαδο
 - > 1 ποτήρι μπράντι
 - > 2 φλιτζ. ζωμό κοτόπουλου
 - > 2 κ.γ. ζάχαρη
 - > 1 ματσάκι ψιλοκομμένο σχοινόπρασο
 - > Αλάτι & πιπέρι
- Για τη μαρινάδα:
- > 400 γρ. καρότα
 - > 200 γρ. κρεμμύδια ξερά
 - > 1 μπουκάλι κρασί
 - > 2 σκελίδες σκόρδο

Κοτόπουλο σουβλάκι με ασιατική μαρινάδα

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε σε μεγάλο μπολ όλα τα υλικά της μαρινάδας και τα ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Μαρινάρουμε τα σουβλάκια κοτόπουλου τοποθετώντας τα σε ένα φαρδύ πυρίμαχο σκεύος. Μπορούμε να αφήσουμε τα σουβλάκια στη μαρινάδα από 2-3 ώρες έως όλο το προηγούμενο βράδυ.

Αφού μαριναριστούν τα ψήνουμε στο bbq ή στο grill, μέχρι να ψηθεί το κοτόπουλο.

Σερβίρουμε τα σουβλάκια με μία σάλτσα γιαουρτιού, ανακατεύοντας γιαούρτι με χυμό και ξύσμα lime, 1 σκ. σκόρδο τριμμένο, μερικά φύλλα κόλιανδρου ψιλοκομμένα, αλάτι και πιπέρι.

Tip: Εναλλακτικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ατομικό κοντοσούβλι κοτόπουλου ή φιλεταρισμένο κοτόπουλο σε μικρές μερίδες και να το μαγειρέψετε, ακολουθώντας την ίδια διαδικασία αλλά χωρίς να το περάσετε σε σουβλάκια, σαν ασιατική τηγανιά.



Προτεινόμενα
προϊόντα



Συστατικά

> 6 σουβλάκια κοτόπουλου

Για τη μαρινάδα:

- > 3 lime για το χυμό και το ξύσμα τους
- > 1 κ.σ. φρέσκο τζίντζερ τριμμένο
- > 2 κ.σ. μέλι
- > 1 κ.γ. μπούκοβο
- > 2 κ.γ. σάλτσα σόγιας
- > 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- > Μερικά φύλλα κόλιανδρου, ψιλοκομμένα
- > Αλάτι & πιπέρι



Συνταγές με χοιρινό



Χοιρινό μελωμένο με πορτοκάλι

Εκτέλεση

Σκουπίζουμε καλά με απορροφητικό χαρτί το κομμάτι του χοιρινού και το αλατοπιπερώνουμε.

Σε ένα μεγάλο μπολ αναμιγνύουμε καλά το χυμό πορτοκαλιού με το μέλι, τα κρασιά, την κανέλα, τα γαρίφαλα, το σκόρδο, το δενδρολίβανο, το αλάτι, το πιπέρι και το λάδι. Μέσα σε αυτήν τη μαρινάδα βάζουμε το χοιρινό, το σκεπάζουμε με διάφανη μεμβράνη και το αφήνουμε στο ψυγείο για 24 ώρες.

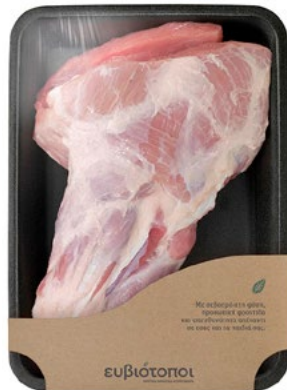
Κατά διαστήματα το γυρίζουμε ώστε να μαριναριστεί από όλες του τις πλευρές.

Την επόμενη μέρα βγάζουμε το χοιρινό από το ψυγείο, το βάζουμε σε μια λαμαρίνα, το περιχύνουμε με τη μαρινάδα αφού προσθέσουμε λίγο νερό. Το σκεπάζουμε με τις φέτες του πορτοκαλιού και του μήλου. Καλύπτουμε το σκεύος με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε στους 180°C, 1 ώρα για κάθε κιλό κρέατος.

Κατά διαστήματα το γυρίζουμε και το περιβρέχουμε με το ζουμί του. Αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο νερό στο ταψί για να υπάρχει υγρασία. Προς το τέλος αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και αφήνουμε το χοιρινό να ροδίσει.



Προτεινόμενα
προϊόντα



Συστατικά

- > 3 κιλά χοιρινό μπούτι/σπάλα ή χοιρινό κότσι
- > Χυμός δύο πορτοκαλιών
- > 2 πορτοκάλια σε φέτες
- > 1 ξινόμηλο σε φέτες
- > ½ φλιτζάνι μέλι
- > 1 φλιτζάνι κρασί σαμώτικο
- > 1 φλιτζάνι κρασί άσπρο
- > 1 φλιτζάνι νερό
- > 2 ξυλαράκια κανέλας
- > 8 γαρίφαλα
- > 2 σκελίδες σκόρδο φιλοκομμένο
- > 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- > 1 ματσάκι δενδρολίβανο
- > Αλάτι & πιπέρι



Χοιρινή μπριζόλα με chutney κυδωνιού

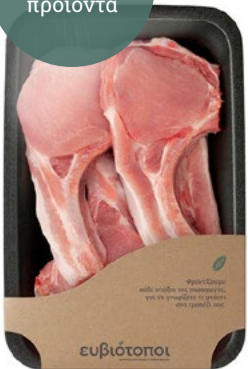
Εκτέλεση

Για να φτιάξουμε το chutney ζεσταίνουμε το λάδι σε κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά μέχρι να κάψει και σοτάρουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το τζίντζερ για λίγα λεπτά, μέχρι να μαραθεί το κρεμμύδι και να ροδίσει ελαφρά. Προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα κυδώνια και ανάλογο νερό ώστε να τα σκεπάζει.

Στη συνέχεια, προσθέτουμε τη ζάχαρη, την κανέλα, τον αστεροειδή γλυκάνισο και λίγο αλάτι. Ανακατεύουμε καλά μέχρι να λιώσει η ζάχαρη, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το μείγμα να σιγοβράσει, μέχρι τα υλικά να κυλώσουν και να γίνουν σαν μαρμελάδα (προσθέτοντας λίγο ακόμα ζεστό νερό, αν χρειαστεί για να μην είναι πολύ πηχτό).

Αλείφουμε με λάδι τις μπριζόλες και τις αλατοπιπερώνουμε. Τις βάζουμε πάνω σε λαδωμένη σχάρα και τις ψήνουμε στο grill. Σερβίρουμε τις ψημένες μπριζόλες περιχύνοντάς τες με τη σάλτσα chutney.

Προτεινόμενα
προϊόντα



Συστατικά

- > 6 χοιρινές μπριζόλες (1,200kg περίπου)
 - > Λάδι για άλειμμα
 - > Αλάτι & πιπέρι
- Chutney:
- > 1 ½ κιλό κυδώνια καθαρισμένα και ψιλοκομμένα
 - > 5 ξυλάκια κανέλας
 - > 5 αστεροειδή γλυκάνισου
 - > 3 κ.γ. φρέσκο τζίντζερ, ξυσμένο στον τρίφτη
 - > 225 γρ. ζάχαρη
 - > 1 ½ μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
 - > 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
 - > 1 ½ κ.γ. ελαιόλαδο
 - > Αλάτι & πιπέρι



Χοιρινό με δαμάσκηνα στην κατσαρόλα

Εκτέλεση

Τσιγαρίζουμε το κρέας μέχρι να πάρει χρώμα. Στη συνέχεια πολτοποιούμε το κρεμμύδι και το προσθέτουμε στην κατσαρόλα.

Αφού ολοκληρωθεί το τσιγάρισμα, χρησιμοποιούμε το μείγμα με το κρασί και το πορτοκάλι για να «σβήσουμε» το κρέας. Αφού εξατμιστεί το αλκοόλ, προσθέτουμε το μέλι, την κανέλα, το μοσχοκάρυδο, αλάτι και πιπέρι, λίγο νερό (1 ποτήρι του νερού) και το αφήνουμε να βράσει σε μέτρια φωτιά με σκεπασμένο το καπάκι.

Στα 60 λεπτά περίπου προσθέτουμε τα δαμάσκηνα και τα αφήνουμε να ψηθούν όλα μαζί για περίπου 30' -40' ακόμα σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά.

Προτεινόμενα
προϊόντα



Συστατικά

- > 1 ½ κιλό χοιρινό μπούτι ή σπάλα σε μερίδες
- > ½ ποτήρι λευκό κρασί
- > ½ ποτήρι χυμό πορτοκαλιού
- > 1 κρεμμύδι
- > 1 κ.γ. μέλι
- > 1 ξυλάκι κανέλα
- > ½ κ.γ. μοσχοκάρυδο
- > 1 ½ φλιτζάνι εκπυρηνωμένα δαμάσκηνα
- > Αλάτι & πιπέρι



Συνταγές με μοσχάρι





Κερκυραϊκό Σοφρίτο

Εκτέλεση

Σκουπίζουμε τα κομμάτια από το μοσχάρι με απορροφητικό χαρτί. Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι και σε μέτρια προς δυνατή φωτιά σοτάρουμε το κρέας ελαφρά και από τις δύο πλευρές.

Αφαιρούμε το κρέας από το τηγάνι και τοποθετούμε τα κομμάτια σε σειρά σε μια μεσαία κατσαρόλα. Στο ίδιο τηγάνι σοτάρουμε το σκόρδο και στη συνέχεια ρίχνουμε το ξύδι, το κρασί και τον μαϊντανό. Όταν αρχίσουν να βράζουν, ρίχνουμε το μείγμα πάνω από το κρέας και προσθέτουμε ζεστό νερό μέχρι να καλυφθεί το κρέας. Μαγειρεύουμε το φαγητό σε χαμηλή φωτιά με σκεπασμένη την κατσαρόλα για περίπου 2,5-3 ώρες. Το σοφρίτο είναι έτοιμο όταν το κρέας λιώνει και η σάλτσα έχει δέσει. Θέλουμε η σάλτσα να είναι ελαφρώς πηκτή, γι' αυτό ανάλογα με το αποτέλεσμα, αν είναι πολύ πηκτή προσθέτουμε λίγο νερό πριν σβήσουμε το φαγητό, ενώ αν είναι αραιή αφήνουμε να βράσει λίγο ακόμη χωρίς το καπάκι.

Tip: Συνοδεύεται με ρύζι ή όπως λένε και στην Κέρκυρα με μασπατάτα (δηλ. πουρέ).

Προτεινόμενο
προϊόν



Συστατικά

- > 1 κιλό μοσχάρι από άπαχο κομμάτι ή νουά σε μερίδες
- > 5 κ.σ. αλεύρι
- > Αλάτι
- > Άσπρο πιπέρι τριμμένο
- > 5 κ.σ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- > ½ φλυτζάνι του τσαγιού ξύδι από λευκό κρασί
- > ½ φλυτζάνι του τσαγιού λευκό κρασί
- > ½ φλυτζάνι του τσαγιού ψιλοκομμένο μαϊντανό



Côte de boeuf

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε το φούρνο στο grill και ζεσταίνουμε ένα πυρίμαχο σκεύος. Αλείφουμε το σκεύος με το βούτυρο και λίγο ελαιόλαδο. Στεγνώνουμε καλά το κρέας και το τοποθετούμε στο σκεύος μαζί με 1 ματσάκι θυμάρι.

Το τοποθετούμε στον προθερμασμένο φούρνο και το αφήνουμε για 3-5 λεπτά χωρίς να το μετακινήσουμε καθόλου ώστε να αποκτήσει σκούρα εξωτερική κρούστα. Το γυρίζουμε και το αφήνουμε και από την άλλη πλευρά για 3-5 λεπτά.

Βγάζουμε το σκεύος από το φούρνο. Καπνίζουμε το άλλο ματσάκι θυμάρι κρατώντας το για λίγο πάνω από τη φωτιά της κουζίνας ώστε να καεί και μετά το τοποθετούμε στο σκεύος με το κρέας. Μισοσκεπάζουμε το σκεύος και το αφήνουμε για μερικά λεπτά ώστε να αρωματιστεί.

Το ξαναβάζουμε στο φούρνο. Ψήνουμε περίπου για 10 λεπτά (εάν το θέλουμε medium-rare). Βγάζουμε το σκεύος από το φούρνο και το αφήνουμε σκεπασμένο. Παραδοσιακά το Côte de boeuf κόβεται στο τραπέζι την ώρα που σερβίρεται.

Προτεινόμενο
προϊόν



Συστατικά

- > 1 κιλό Côte de boeuf σε θερμοκρασία δωματίου
- > 2 μικρά ματσάκια θυμάρι δεμένα με σπάγγο
- > Αλάτι & πιπέρι
- > 100γρ. αλατισμένο βούτυρο
- > Λίγο ελαιόλαδο



Συνταγές με
αρνί/κατσίκι





Κατσίκι ή αρνί φούρνου σε αρωματική μαρινάδα με πλιγούρι

Εκτέλεση

Για τη Μαρινάδα: Ρίχνουμε σε μια μικρή κατσαρόλα όλα τα υλικά εκτός από το κατσίκι και τα αφήνουμε να πάρουν μία βράση. Βάζουμε το κρέας σε ένα ταψί και το περιχύνουμε με τη ζεστή μαρινάδα. Αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε το νερό, σκεπάζουμε με λαδόκολλα και ψήνουμε στους 200°C για 1 ώρα ανά κιλό κρέατος. Ελέγχουμε μετά την πρώτη ώρα και κάθε 30-40' τη στάθμη των υγρών και αν χρειάζεται, συμπληρώνουμε νερό ώστε να υπάρχει πάντα λίγη υγρασία. Τα τελευταία 10-15' ξεσκεπάζουμε το ταψί για να ροδίσει το κρέας.

Στο τέλος, σουρώνουμε τους χυμούς του ψησίματος και τους κρατάμε για σάλτσα.

Για τη Γαρνιτούρα: Βράζουμε το πλιγούρι, το σουρώνουμε και το κρατάμε στην άκρη. Τσιγαρίζουμε το καρότο και το κολοκύθι μέχρι να μαλακώσουν, προσθέτουμε το φρέσκο κρεμμυδάκι και το πλιγούρι και ανακατεύουμε καλά. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το μαϊντανό, τον κόλιανδρο, αλάτι και πιπέρι.

Σερβίρουμε το κατσίκι μαζί με το πλιγούρι.

Προτεινόμενα
προϊόντα



Συστατικά

- > 2 κομμάτια κατσίκι ή αρνί (1½ -2 κιλά το καθένα)
- > 1 ποτήρι του κρασιού ελαιόλαδο
- > 5 κ.γ. Worcestershire sauce
- > 5 ποτήρια του κρασιού λευκό αρετσίνωτο κρασί
- > 5 ποτήρια του κρασιού νερό
- > 2 φύλλα δάφνης
- > 6 κλαδάκια ρίγανη
- > 10 κλαδάκια θυμάρι
- > 6 σκελίδες σκόρδο (περασμένες στο μπλέντερ)
- > 1 κοφτό κ.γ. γλυκιά πάπρικα
- > Αλάτι & πιπέρι
- Για τη γαρνιτούρα:
- > 500 γρ. πλιγούρι
- > 1 μικρό κολοκύθι σε κυβάκια
- > ½ καρότο σε κυβάκια
- > 2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- > ½ ματσάκι φρέσκο κόλιανδρο ψιλοκομμένο
- > ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- > 2 κ.σ. ελαιόλαδο (για το τηγάνι)
- > Αλάτι & πιπέρι



Κατσίκι ή Αρνί στο φούρνο με θυμάρι και ντοματίνια ψητά

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C. Αλείφουμε το κρέας με 1 κουταλιά λάδι και το πασπαλίζουμε με 1½ κ.γ. θυμάρι, αλάτι και πιπέρι. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα ντοματίνια με το υπόλοιπο θυμάρι και το λάδι και αλατοπιπερώνουμε. Τοποθετούμε το κρέας με τα ντοματίνια σε ταψί και ψήνουμε στο φούρνο για περίπου 2 ώρες. Αφήνουμε το κρέας να ξεκουραστεί σκεπασμένο με αλουμινόχαρτο 10 λεπτά προτού το κόψουμε. Το σερβίρουμε με ψητά λαχανικά.

Προτεινόμενα
προϊόντα



Συστατικά

- > 3 κιλά κατσίκι ή αρνί (καρέ)
- > 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- > 3 κ.σ. φρέσκο θυμάρι (τα φύλλα) ή 1 κ.σ. ξερό
- > Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- > 500 γρ. ντοματίνια

Tip: Αν βρούμε ντοματίνια μαζί με το τσαμπί τους, τα βάζουμε να ψηθούν χωρίς να αφαιρέσουμε το τσαμπί, για ένα πιο εντυπωσιακό αποτέλεσμα.

Μπιφτέκια / Όλες οι συνταγές

ΠΡΟΪΟΝΤΑ: Μπιφτέκια μοσχαρίσια, Burger, Μπιφτέκια κοτόπουλου, Μπιφτέκια με quaker, Μπιφτέκια κοτόπουλου με quaker.



Ψήσιμο σε τηγάνι

1. Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
2. Αλείφουμε την επιφάνειά του με ένα πινέλο με λίγο ελαιόλαδο.
3. Στη συνέχεια ψήνουμε τα μπιφτέκια σύμφωνα με τις οδηγίες του παρακάτω πίνακα.



Ψήσιμο στο φούρνο

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο για 10'-15' και βάζουμε τη σάρα με τα μπιφτέκια στη μεσαία σκάλα.
2. Λαδώνουμε ελαφρώς τη σάρα και ακουμπάμε πάνω τα μπιφτέκια ή τα βάζουμε στη λαμαρίνα του φούρνου στρωμένη με αντικολλητικό χαρτί.
3. Ψήνουμε τα μπιφτέκια σύμφωνα με τις οδηγίες του παρακάτω πίνακα.

Προϊόν	 Grill (230° - 250°)*	 Τηγάνι*	 Φούρνος-αντιστάσεις (180° - 200°)*
Μπιφτέκι βόειο	8'-10'	6'-7'	15'-20'
Βόειο με quaker	8'-10'	6'-7'	15'-20'
Burger	10'-12'	10'-12'	20'-25'
Μπιφτέκι κοτόπουλου	13'-15'	13'-15'	20'-25'
Κοτόπουλο με quaker	13'-15'	13'-15'	20'-25'

*Οι χρόνοι ψησίματος είναι για κάθε πλευρά

Σουτζουκάκια / Κεφτέδες / Κεμπάπ ΠΡΟΪΟΝΤΑ: Σουτζουκάκια, Κεφτέδες (μοσχάρι-χοιρινό), Κεμπάπ



Ψήσιμο στο φούρνο ή στο τηγάνι

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο για 10'-15' και βάζουμε τη σάρα με τα μπιφτέκια στη μεσαία σκάλα.
2. Λαδώνουμε ελαφρώς τη σάρα και ακουμπάμε πάνω τα σουτζουκάκια/κεφτέδες/κεμπάπ ή τα βάζουμε στη λαμαρίνα του φούρνου στρωμένη με αντικολλητικό χαρτί.
3. Τα ψήνουμε σύμφωνα με τις οδηγίες του παρακάτω πίνακα.

↑ Σουτζουκάκια με κόκκινη σάλτσα στην κατσαρόλα:

Εκτέλεση: Προετοιμάζουμε την κόκκινη σάλτσα και μόλις αρχίσει να βράζει, χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε τα σουτζουκάκια στην κατσαρόλα (αφού πρώτα τα ψήσουμε για λίγα λεπτά στο τηγάνι ή το φούρνο – προαιρετική διαδικασία). Μαγείρεμα περίπου 20'-25' μέχρι να δέσει η σάλτσα.

Tip: Δοκιμάστε την ίδια παραδοσιακή συνταγή και με κεφτέδες!



Grill (230° - 250°)*



Τηγάνι*



Φούρνος-αντιστάσεις (180° -200°)*

Προϊόν

Σουτζουκάκια

Κεφτέδες

Κεμπάπ

8'-10'

8'-10'

10'-12'

6'-7'

6'-7'

8'-10'

13'-15'

13'-15'

13'-15'

*Οι χρόνοι ψησίματος είναι για κάθε πλευρά

Παγιάρ κοτόπουλου

ΠΡΟΪΟΝΤΑ: Κοτόπουλο παγιάρ



↑ Ψήσιμο στο φούρνο

1. Σε προθερμασμένο φούρνο απλώνουμε το περιεχόμενο της συσκευασίας σε λαμαρίνα με αντικολλητικό χαρτί.
2. Ψήνουμε στο grill (230°C - 250°C) για 12'-15' από κάθε πλευρά μέχρι να ψηθεί το κρέας στο εσωτερικό του.

Σημείωση: ανάλογα το βάρος προσαρμόζουμε και το χρόνο ψησίματος.

↑ Ψήσιμο σε τηγάνι

1. Ζεσταίνουμε καλά ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά και αλείφουμε την επιφάνειά του με πινέλο με λίγο ελαιόλαδο.
2. Ρίχνουμε το περιεχόμενο της συσκευασίας στο τηγάνι και σκεπάζουμε το σκεύος.
3. Ψήνουμε για περίπου 10'-12' τα φιλέτα από κάθε πλευρά μέχρι να ψηθεί καλά το κοτόπουλο.
4. Ξεσκεπάζουμε το τηγάνι και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 2-3' λεπτά ακόμα από κάθε πλευρά.

Σημείωση: ο χρόνος ψησίματος εξαρτάται από το βάρος του κοτόπουλου. Η ιδανική θερμοκρασία στο κέντρο του κοτόπουλου πρέπει να είναι 73°C.

Tip: μόλις ξεσκεπάσετε το τηγάνι προσθέστε λίγη κρέμα γάλακτος ή γάλα καρύδας για πιο πλούσιο αποτέλεσμα και αφήστε τη σάλτσα να δέσει.



↑ Τρόπος ψήσιματος για ολόκληρο το κομμάτι:

1. Σκουπίζουμε πολύ καλά το κομμάτι και αφήνουμε την πικάνια εκτός ψυγείου να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου.
 - > Rare: 8-10', με θερμοκρασία 49-52°C
 - > Medium: 10'-12', με θερμοκρασία 52-57°C
 - > Well done: 12'-18', με θερμοκρασία 65-68°C
2. Θωρακίζουμε σε δυνατή φωτιά σε αντικολλητικό τηγάνι για 2'-3' κάθε πλευρά του κομματιού, ξεκινώντας από την πλευρά του λίπους – προαιρετικά μπορείτε να χαράξετε το λίπος με διασταυρούμενες κοπές.
3. Συνεχίζουμε το ψήσιμο σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C-220°C σύμφωνα με τα παρακάτω:
 - Η θερμοκρασία αναφέρεται στο κέντρο του κρέατος που μπορείτε να ελέγξετε με θερμόμετρο για κρέας.
4. Κόβουμε ταλιάτα και σερβίρουμε.

↑ Ψήσιμο σε φέτες:

1. Κόβουμε το κομμάτι σε φέτες κάθετα στις ίνες του κρέατος στο πάχος της επιλογής μας – ιδανικά 2,5-3εκ.
2. Ψήνουμε σε αντικολλητικό τηγάνι, στο grill ή στο bbq κάθε φέτα από όλες τις πλευρές 2' –3', ανάλογα με τον τρόπο ψήσιματος που προτιμάμε, ξεκινώντας πάντα από την πλευρά του λίπους.

Τραγανό κοτόπουλο

ΠΡΟΪΟΝΤΑ: Τραγανό κοτόπουλο



↑ Ψήσιμο στο φούρνο

1. Τοποθετούμε τις κοτομπουκιές σε ένα ταψί με στρωμένη λαδόκολλα ή σε ένα ρηχό σκεύος.
2. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο (190°C - 200°C) στις αντιστάσεις, για περίπου 45' μέχρι να ροδίσουν και κάνουν μια ωραία κρούστα και να έχει ψηθεί καλά το κρέας. Στο μισό χρόνο γυρνάμε τις κοτομπουκιές να πάρουν χρώμα και από την άλλη πλευρά. (προαιρετικά ραντίζουμε τις κοτομπουκιές με λίγο λάδι).

Σημείωση: οι παραπάνω χρόνοι είναι ενδεικτικοί και μπορεί να διαφέρουν για κάθε φούρνο.

↑ Ψήσιμο στο τηγάνι

1. Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά με αρκετό λάδι.
2. Τηγανίζουμε τις κοτομπουκιές για 12'-15' λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα και να ψηθεί καλά το κρέας.

Γύρος χοιρινός

ΠΡΟΪΟΝΤΑ: Γύρος χοιρινός



↑ Ψήσιμο στο φούρνο

1. Σε προθερμασμένο φούρνο απλώνουμε το περιεχόμενο της συσκευασίας σε λαμαρίνα με αντικολλητικό χαρτί.
2. Ψήνουμε στις αντιστάσεις (180°C - 200°C) για 8' - 10' από κάθε πλευρά.
3. Ψιλοκόβουμε σε ξύλο κοπής και σερβίρουμε.

↑ Ψήσιμο στο τηγάνι

1. Ζεσταίνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά και αλείφουμε την επιφάνειά του με ένα πινέλο με λίγο ελαιόλαδο (προαιρετικά).
2. Ρίχνουμε το περιεχόμενο της συσκευασίας στο τηγάνι. Ψήνουμε για 6'-7' τα φιλετάκια από κάθε πλευρά, μέχρι να μαγειρευτεί το κρέας και να εξατμιστεί η υγρασία της μαρινάδας.
3. Ψιλοκόβουμε σε ξύλο κοπής και σερβίρουμε.

Κόντρα Φιλέτο με μπαχαρικά

ΠΡΟΪΟΝΤΑ: Κόντρα φιλέτο με μπαχαρικά



Ψήσιμο στο φούρνο / Τρόπος Νο1

1. Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά και θωρακίζουμε το κομμάτι για 3' - 4' από κάθε πλευρά.
2. Συνεχίζουμε το ψήσιμο σε προθερμασμένο φούρνο στους 220°C τοποθετώντας το κρέας στο φούρνο σκεπασμένο με λαδόκολλα.
3. Υπολογίζουμε 1 ώρα ψησίματος για κάθε κιλό κρέατος. Τα τελευταία 20'-30', ξεσκεπάζουμε ώστε να πάρει χρώμα.

Ψήσιμο στο φούρνο / Τρόπος Νο2

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στη λειτουργία του grill στη maximum θερμοκρασία και θωρακίζουμε το φιλέτο για 15'-20' από κάθε πλευρά (θωρακίζουμε τις 2 μεγάλες πλευρές).
2. Στη συνέχεια σβήνουμε το φούρνο και αφήνουμε το κρέας να ψηθεί για 2 ώρες χωρίς να τον ανοίξουμε καθόλου και χάνει τη θερμοκρασία που είχε αποκτήσει.



↑ Ρολό κοτόπουλο / χοιρινό γεμιστό Ψήσιμο στο φούρνο

1. Ψήνουμε το ρολό σε προθερμασμένο φούρνο στους 190°C (αέρα ή αντιστάσεις) σε ένα ταψί που έχουμε προσθέσει λίγη υγρασία (νερό, κρασί ή μαρινάδα της αρεσκείας μας).
2. Υπολογίζουμε 1 ώρα ψησίματος για κάθε κιλό κρέατος.
3. Τα τελευταία 20', ξεσκεπάζουμε ώστε να πάρει χρώμα.

Tip: Μπορούμε να μαρινάρουμε το ρολό τουλάχιστον 2 ώρες πριν το ψήσιμο. Πριν το μαγείρεμα αφήνουμε για περίπου 20' το ρολό εκτός ψυγείου να «έρθει» σε θερμοκρασία δωματίου.

↑ Ρολό κιμά Ψήσιμο στο φούρνο

1. Τοποθετούμε το ρολό κιμά σε ταψί, το οποίο έχουμε στρώσει με λαδόκολλα και ψήνουμε το ρολό σκεπασμένο, σε προθερμασμένο φούρνο στους 190°C (αέρα ή αντιστάσεις).
2. Υπολογίζουμε 1 ώρα ψησίματος για κάθε κιλό κρέατος.
3. Τα τελευταία 15', ξεσκεπάζουμε ώστε να πάρει χρώμα.

Μοσχαρίσια Πικάτα

ΠΡΟΪΟΝΤΑ: Μοσχαρίσια Πικάτα



← Ψήσιμο στο φούρνο

1. Τοποθετούμε την πικάτα σε ένα ταψί, όπου έχουμε στρώσει λαδόκολλα και προαιρετικά ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο.
2. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 220°C στις αντιστάσεις 8'-10' από την κάθε πλευρά μέχρι να ροδίσει το πανάρισμα.



← Ψήσιμο στο τηγάνι

1. Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά με αρκετό λάδι.
2. Τηγανίζουμε την πικάτα για 2'-3' από την κάθε πλευρά μέχρι να πάρει χρώμα και να κάνει μια ωραία κρούστα.



Μαγείρεμα στο τηγάνι ή σκεύος τύπου wok

1. Ρίχνουμε το περιεχόμενο της συσκευασίας σε ένα βαθύ σκεύος τύπου wok ή σε ένα αντικολλητικό τηγάνι και σοτάρουμε ελαφρώς το κρέας με τα λαχανικά με λίγο λάδι.
2. Προθέτουμε μια κουταλιά πελτέ και 1 μικρό ποτήρι νερό ή ζωμό και ανακατεύουμε καλά μέχρι να διαλυθεί ο πελτές.
3. Βράζουμε σε μέτρια θερμοκρασία για περίπου 20' -ανακατεύοντας ανά διαστήματα το περιεχόμενο- μέχρι να μαλακώσει το κρέας και να απορροφηθεί η υγρασία που προσθέσαμε.

Tortillas γεμιστές με κιμά & λαχανικά * ΠΡΟΪΟΝΤΑ: Tortillas γεμιστές με κιμά & λαχανικά



Tortillas γεμιστές με κιμά & λαχανικά

Έτοιμες για ψήσιμο! Συνοδέψτε τις με γιαούρτι ή κάποιο dip της επιλογής σας.

Tip: Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο κατευθείαν από την κατάψυξη. Επάνω στη συσκευασία υπάρχουν οδηγίες ψησίματος.

*Πωλούνται κατεψυγμένα και αποτελούν προϊόν βαθιάς κατάψυξης

Χειροποίητες πίτες*

ΠΡΟΪΟΝΤΑ: Κρεατόπιτα, Αλμυρή κιμαδόπιτα, Γλυκιά κιμαδόπιτα, Κοτόπιτα



Χειροποίητες πίτες με κρέας βιολογικής εκτροφής, λαχανικά και βιολογικό φύλλο

Έτοιμες για ψήσιμο! Ιδανική επιλογή για ένα ελαφρύ, αλλά χορταστικό γεύμα ή σαν ορεκτικό σε οικογενειακά ή φιλικά τραπέζια. Εύκολο και υγιεινό snack για το σχολείο ή τη δουλειά.

- > Κρεατόπιτα με λαχανικά και γραβιέρα.
- > Αλμυρή κιμαδόπιτα με 3 κρέατα (μοσχάρι, χοιρινό και αρνί), αγκινάρα, φινόκιο και γραβιέρα.
- > Κιμαδόπιτα γλυκιά με λαχανικά, κουκουνάρι και σταφίδα.
- > Κοτόπιτα με λαχανικά και γραβιέρα.

Tip: Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο κατευθείαν από την κατάψυξη. Επάνω στην συσκευασία υπάρχουν οδηγίες ψησίματος.

*Πωλούνται κατεψυγμένα και αποτελούν προϊόν βαθιάς κατάψυξης