

ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΡΑΣΑΤΟ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΦΑΣΚΟΜΗΛΟΥ

ΥΛΙΚΑ

- 1kg χοιρινό κομμένο σε κύβους
- 7-10g **Καρύκευμα για Γύρο CL (κωδ. 42223)**
- 200-250g **Σάλτσα Mise En Place Κρασάτη (κωδ. 55737)**
- 100g μανιτάρια σε φέτες
- 2g **Φασκόμηλο (κωδ. 44663)**

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Σε βαθύ σκεύος ανακατεύουμε το κρέας με το **Καρύκευμα για Γύρο CL**.
- Προσθέτουμε, τα μανιτάρια, την **Κρασάτη Σάλτσα** και το **Φασκόμηλο**.
- Τοποθετούμε σε βαθύ ταψάκι ή μοιράζουμε σε πυρίμαχα μιας χρήσεως.
- Διακοσμούμε με καρότο σε φέτες και τοματίνια.



Οδηγίες για τον καταναλωτή:

Ψήνουμε σε φούρνο στους 180 °C ή στην καταρόλα σε σιγανή φωτιά για 1½ ώρα

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ PROVENCAL ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

ΥΛΙΚΑ

- 1kg μοσχάρι κιλότο ή σπάλα σε κύβους
- 5-7g **Καρύκευμα Σχάρας CL (κωδ. 40056)**
- 250-300g **Μεσογειακή Τηγαριά (κωδ. 55022)**
- 8-10 τοματίνια
- ¼ φλιτζάνι μαύρες ελιές σε φέτες
- ψιλοκομμένος μαιντανός
- 2-4 σασούλες ψησίματος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Καρυκεύουμε το μοσχάρι με το **Καρύκευμα Σχάρας CL**.
- Ανακατεύουμε σε βαθύ σκεύος το κρέας, τις ελιές, τα τοματίνια και τη **Μεσογειακή Τηγαριά**.
- Ανοίγουμε τις σασούλες και μοιράζουμε με προσοχή.
- Σκορπίζουμε τον ψιλοκομμένο μαιντανό και τις κλείνουμε.
- Τοποθετούμε στη βιρίνια



Οδηγίες για τον καταναλωτή:

Ψήνουμε σε φούρνο στους 180 °C για 1½ ώρα.



ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΚΑΙ ΒΡΩΜΗ



ΥΛΙΚΑ

- 1kg άπαχος μοσχαρίσιος κιμάς
- 125g **Combi μπιφτέκι fitness (κωδ. 45559)**
- 250ml νερό
- 15-20ml ελαιόλαδο



Tip:

Εναλλακτικά μπορείτε να παρασκευάσετε το μπιφτέκι με κρέας κοτόπουλου-γαλοπούλας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε για 2-3 λεπτά το νερό με το **Combi μπιφτέκι fitness** και το μαιντανό. Προσθέτουμε τον κιμά και ζυμώνουμε πολύ καλά. Περιχύνουμε το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε μέχρι να απορροφηθεί.
- Πλάθουμε σε μπιφτέκια των 120g -150g ή στο μέγεθος της αρεσκείας μας. Πιέζουμε λίγο και από τις δύο πλευρές για να μπορέσουν να ψηθούν πιο εύκολα.



Οδηγίες για τον καταναλωτή:

Ψήνουμε τα μπιφτέκια σε σχάρα που καίει ή σε αντικολητικό τηγάνι και από τις 2 μεριές, γυρίζοντας τα αρκετές φορές.

Οι συνταγές είναι εμπνευσμένες από τον **R&D Chef** της **PROVIL κ. ΛΑΖΑΡΟ ΡΑΠΤΗ**

provil
Taste & Flavour

PROVIL A.E.: Ελληνική Βιομηχανία Παραγωγής Βοηθητικών Υλών Τροφίμων
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: ΒΙ ΠΕ, Σίνδου, Οδός Α3 - 57022 | Τ. 2310 795730 / Φ. 2310 795732
ΑΘΗΝΑ: Λεωφ. Λαυρίου 109, Γλυκά Νερά, 15354 - Αττική | Τ. 210 6657680 / Φ. 210 6657686
info@provil.gr | www.provil.gr | [Facebook.com/ProvilGreece](https://www.facebook.com/ProvilGreece)

MEAT
TRENDS

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ **PROVIL A.E.**
Φθινόπωρο 2014

provil

Taste & Flavour

#ΙΔΕΕΣ#

ΕΜΠΝΕΥΣΜΕΝΕΣ,
ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΕΣ
ΙΔΕΕΣ, ΓΙΑ
ΕΓΓΥΗΜΕΝΟ
ΓΕΥΣΤΙΚΟ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ





ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΒΑΡΚΟΥΛΕΣ ΜΕ ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ

ΥΛΙΚΑ

800g χοιρινό πολύ ψιλοκομμένο
200g λουκάνικο χωριάτικο πολύ ψιλοκομμένο
5-7g **Καρύκευμα Ήπειρος CL (κωδ. 42210)**
200g **Γέμιση Λαχανικών (κωδ. 55012)**
6-8 μεγάλα κολοκυθάκια κομμένα κατά μήκος στη μέση

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένουμε τα κολοκυθάκια και τα κόβουμε στη μέση κατά μήκος.
2. Με ένα κουταλάκι αδειάζουμε την ψίχα από μέσα.
3. Σε βαθύ σκεύος ανακατεύουμε το κρέας μαζί με το λουκάνικο και τη **Γέμιση Λαχανικών** αφού πρώτα έχουμε καρυκεύσει το κρέας με το **Καρύκευμα Ήπειρος CL**.
4. Γεμίζουμε τα κολοκυθάκια με το μίγμα.
5. Πασπαλίζουμε με την παρμεζάνα και σκορπίζουμε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.
6. Διακοσμούμε με τοματίνια και λωρίδες πολύχρωμης πιπεριάς.
7. Τοποθετούμε σε δισκάκι ή σε πυρίμαχα ταψάκια μια χρήσεως.
8. Τοποθετούμε στη βιτρίνα



Οδηγίες για τον καταναλωτή:

Ψήνουμε σε φούρνο στους 180 °C για 1 ώρα.
Προαιρετικά μπορούμε να προσθέσουμε 1/2 ποτήρι κρασί. Ξεκαπάζουμε το φαγητό 10 λεπτά πριν το βγάλουμε.

Τα παραδοσιακά χωριάτικα λουκάνικα

Τα **παραδοσιακά χωριάτικα λουκάνικα**, ήταν ήδη γνωστά από την αρχαιότητα, ωστόσο, η παρασκευή τους γνώρισε ιδιαίτερη άνθιση τους τελευταίους αιώνες, γεγονός που οφείλεται σε μια προσπάθεια να διατηρηθούν, όσο το δυνατόν καλύτερα, τα αποθέματα κρέατος, που προέκυπταν από το παραδοσιακό έθιμο της σφαγής του οικόσπιτου γουρουνιού, κατά την περίοδο της γιορτής των Χριστουγέννων.

Η ανάγκη συντήρησης του κρέατος αυτού, ώθησε τους παρασκευαστές στην εύρεση ιδιαίτερων τεχνικών, που εμπόδιζαν την ανάπτυξη μικροβίων. Μέσα από τις τεχνικές αυτές γεννήθηκαν εκλεκτά εδέσματα, όπως το αγαπητό χωριάτικο λουκάνικο, που διακρίνεται για τη γεύση και το άρωμά του.

Τα λουκάνικα στην Ελλάδα χαρακτηρίζονται από μια ιδιαίτερα μεγάλη ποικιλία που οφείλεται κυρίως στις **δεκάδες συνταγές και στα διαφορετικά συστατικά, μυρωδικά και καρυκεύματα** που οι παρασκευαστές κάθε περιοχής χρησιμοποιούσαν για την ετοιμασία τους.

Από τη βόρεια Ελλάδα μέχρι και την Κρήτη, πολλές διαφορετικές περιοχές φημίζονται για τη δική τους νόστιμη συνταγή που είναι μοναδική και ξεχωρίζει σε γεύση. Ενδεικτικά αναφέρουμε **την περιοχή της Θεσσαλίας για το ψημισμένο λουκάνικο με πράσο, τις περιοχές της Πελοποννήσου για το γνωστό λουκάνικο με πορτοκάλι, της Μικόνου για το ξεχωριστό λουκάνικο με θρούμπι, της Κρήτης που μαρινάρεται (ψηνεται) με ξύδι αλλά και τα λουκάνικα Σουφλίου και Τρωμαγιάς**, τα οποία διαφοροποιούνται σε μέγεθος και γεμίζονται σε λεπτότερο έντερο, γι' αυτό και καραμελώνουν καλύτερα κατά τη διάρκεια του ψησίματος, γεγονός που τους προσδίδει λαχταριστή εμφάνιση και πλούσια γεύση.

Tip

Ένας εκλεκτός μεζές, ιδιαίτερα αγαπητός τόσο για την ποικιλία των γεύσεων που τα διακρίνει όσο και την πληθώρα των συνταγών που μπορούν να προσφέρουν. Αυτός ο συνδυασμός τα καθιστά σήμερα ιδιαίτερα δημοφιλή στο ευρύ καταναλωτικό κοινό με αποτέλεσμα να γίνονται ανάρπαστα και να αποτελούν μία από τις κύριες επιλογές των καταναλωτών ανάμεσα στα προϊόντα του κρεοπωλείου. **Βάλτε όλο σας το μεράκι και τα μυστικά μιας σωστής συνταγής και ετοιμάστε τα δικά σας παραδοσιακά χωριάτικα λουκάνικα.**



Βασικά καρυκεύματα που συναντούμε στις περισσότερες ελληνικές συνταγές είναι το μαύρο και κόκκινο πιπέρι, η ρίγανη, το μπαχάρι, το κύμινο, ο κόλιανδρος και το σκόρδο.

Οι σημαντικότεροι παράγοντες που συντελούν στην επιτυχημένη συνταγή ενός παραδοσιακού χωριάτικου λουκάνικου είναι:

- Η ιδιαίτερη προσοχή που απαιτείται στην περιεκτικότητα του λίπους και προτείνεται να μην είναι μικρότερη του 25%.
- Η μεγάλη σημασία που απαιτείται στην κοπή του κρέατος, καθώς πρέπει να είναι σχετικά χοντροκομμένο. Ιδανικά να είναι περασμένο από κόσκινο 8 mm.
- Το καλό και προσεκτικό γέμισμα του εντέρου ώστε να αποφύγουμε θύλακες αέρος μέσα στη μάζα του λουκάνικου.
- Η μερική ωρίμανση του φρέσκου λουκάνικου από 24 έως 48 ώρες, σε χώρο ψυχρό και με όσο το δυνατόν λιγότερη υγρασία.

Απαιτήσεις του κώδικα τροφίμων και ποτών

Τα παραδοσιακά χωριάτικα λουκάνικα ανήκουν στην οικογένεια των παρασκευασμάτων κρέατος. Μπορούν να υποστούν κήνωση για τη βελτίωση των οργανοληπτικών τους χαρακτηριστικών και σύμφωνα με το κώδικα πρέπει:

- Να ενθηκεύονται μόνο σε βρώσιμα φυσικά έντερα
- Να μην χρησιμοποιείται κρέας πουλερικών
- Να καταναλώνονται αφού πρώτα μαγειρευτούν
- Η περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη να είναι μεγαλύτερη σε ποσοστό του 12%
- Η μέγιστη ποσότητα λίπους να μην ξεπερνά το 35%

ΥΛΙΚΑ

6kg χοιρινή σπάλα
4kg παντσέτα
160g αλάτι
60g **Καρ Βιερβυστ CL (κωδ. 40065)**
120g **Μαρινάτα μπίρας (κωδ. 1000596)**
Έντερα χοιρινά 28/30 mm

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Κοβούμε την παντσέτα σε μικρά κομμάτια και μαρινάρουμε από την προηγούμενη μέρα.
2. Περνάμε από την κρεατομηχανή με δίσκο, 6-8mm, όλη την κρεατομάζα.
3. Καρυκεύουμε με το καρύκευμα και το αλάτι.
4. Ζυμώνουμε αρκετά καλά.
5. Γεμίζουμε τα έντερα και μορφοποιούμε σε σχήμα πετάλου.
6. Αφήνουμε να στεγνώσουν σε δροσερό και ξηρό περιβάλλον για 24 ώρες.

ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΜΠΥΡΑΣ



Οδηγίες για τον καταναλωτή:

Ψήνουμε σε σάρα ή τηγάνι γυρίζοντας από κάθε πλευρά

ΜΠΟΥΤΑΚΙ ΠΑΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ ΚΑΙ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ

ΥΛΙΚΑ

1kg μπουτάκια χωρίς κόκκαλο και δέρμα
400g **Πανάρια Gouda - Παρμεζάνα (κωδ. 40071)**
50g φιλέ αμύγδαλο
200g **Κουρκούτι Παναρίσματος (κωδ. 40073)**
250ml νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανακατεύουμε το **Πανάρια Gouda - Παρμεζάνα** με το φιλέ αμύγδαλο.
2. Ετοιμάζουμε το χυλό ανακατεύοντας με σύρμα το **Κουρκούτι Παναρίσματος** με το νερό πολύ καλά.
3. Βαπτίζουμε τα μπουτάκια κατόπουλου στον χυλό και τα πανάρουμε στο πανάρισμα με το φιλέ αμύγδαλο. Τοποθετούμε σε δισκάκι.



Οδηγίες για τον καταναλωτή:

Ψήνουμε σε φούρνο στους 180 °C για 1 ώρα.