

Φριττάτα – Βασικές τεχνικές & δύο παραλλαγές

Η φριττάτα είναι μια πλούσια ομελέτα φούρνου, που προσφέρεται για απεριόριστες παραλλαγές, άρα και λύσεις για το καθημερινό μας τραπέζι. Ιδανική για να χρησιμοποιήσετε λαχανικά αλλά και για να αξιοποιήσουμε διάφορα «υπόλοιπα» είτε φρέσκα ή και μαγειρεμένα που βρίσκονται στο ψυγείο.

Είναι μια πρακτική επιλογή για το βραδινό φαγητό γιατί ετοιμάζεται γρήγορα και εύκολα. Μιας και τρώγεται εξίσου ευχάριστα ζεστή από το φούρνο όσο και κρύα, ότι περισσέψει είναι η βάση για το φαγητό της επόμενης μέρας στο γραφείο ή για ένα χορταστικό sandwich.

Βασικές τεχνικές

- Ξεκινάμε σοτάροντας τα λαχανικά μας σε λίγο ελαιόλαδο. Το κρεμμύδι και το σκόρδο είναι μια καλή βάση στην οποία μπορούμε να προσθέσουμε λαχανικά ανάλογα και με την εποχή, όπως πράσο, μπρόκολο, πιπεριές, μανιτάρια, αρακά, κολοκυθάκια, οι επιλογές είναι ατελείωτες. Αρχίζουμε με τα λαχανικά που θέλουν περισσότερη ώρα να μαλακώσουν. Προσοχή με τα λαχανικά που βγάζουν υγρά, όπως η τομάτα και τα μανιτάρια, πρέπει το τελικό μείγμα μας να είναι στεγνό. Στο σημείο αυτό μπορούμε να προσθέσουμε ψημένο κοτόπουλο, ή και κάποιο αλλαντικό.
- Μόλις το μείγμα κρυώσει λίγο προσθέτουμε αυγά χτυπημένα καλά με λίγο γάλα (συνήθως 6-8 αυγά, ανάλογα με τα υλικά μας και τα άτομα που θέλουμε να σερβίρουμε και μισό φλιτζάνι γάλα).
- Προσθέτουμε τυρί. Οι επιλογές είναι επίσης ατελείωτες και πάλι είναι ευκαιρία να καταναλώσουμε τα τυριά που έχουν ξεμείνει στο ψυγείο. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κίτρινα μαλακά τυριά που θα λιώσουν ή φέτα και ανθότυρο που θα δώσουν μια κρεμμώδη υφή.
- Προσθέτουμε αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και μυρωδικά της αρεσκείας μας.
- Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα ταψί το οποίο έχουμε καλύψει με αντικολλητικό χαρτί ψησίματος. Επιλέγουμε το ταψί πάλι με βάση την ποσότητα των υλικών μας, έχοντας κατά νου ότι η φριττάτα καλό είναι να έχει πάχος γύρω στα 4-5 εκ.
- Ψήνουμε σε φούρνο προθερμασμένο στους 180°C, για περίπου 30', η μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια, φροντίζοντας να μην την παραψηθεί και στεγνώσει.



Βασική ζύμη ψωμιού & 2 ιδέες

Είναι πολύ εύκολο να ζυμώσετε το δικό σας ψωμί. Αυτή η απλή συνταγή είναι ιδανική για πίτσα αλλά και για απλά σπιτικά κριτσίνια

Μερίδες: 4

Προετοιμασία: 20'

Αναμονή: 60'

Βαθμός Δυσκολίας: Μέτρια

Υλικά

1 φακελάκι μαγιά σε σκόνη

1 κ.γ. ζάχαρη

2 κ.γ. αλάτι

4 κ.σ. ελαιόλαδο

500 γρ. αλεύρι σκληρό

350 γρ χλιαρό νερό

Προετοιμασία

1. Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε το αλεύρι, τη ζάχαρη και το αλάτι. Ανοίγουμε μια γούβα στο κέντρο και ρίχνουμε λίγο χλιαρό νερό και τη μαγιά και αφήνουμε για 10', μέχρι ν' αφρίσει η μαγιά.
2. Προσθέτουμε το υπόλοιπο νερό και το λάδι και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
3. Αλευρώνουμε ελαφρά το πάγκο εργασίας και ρίχνουμε το ζυμάρι. Ζυμώνουμε για 5-10' ώσπου η ζύμη να γίνει απαλή, ελαστική και να μην κολλάει στα χέρια.
 - Αν η ζύμη είναι πολύ σφιχτή προσθέτουμε λίγο νερό (1-2 κ.σ. τη φορά).
 - Αν είναι υγρή δεν προσθέτουμε αλεύρι από την αρχή γιατί με το ζύμωμα αλλάζει η υφή της. Αν εξακολουθεί να είναι πολύ κολλώδης προσθέτουμε λίγο αλεύρι.
4. Αλείφουμε το μπολ με λίγο λάδι και βάζουμε τη ζύμη. Σκεπάζουμε με μια καθαρή πετσέτα και αφήνουμε τη ζύμη να ανέβει για 60' περίπου η μέχρι να διπλασιαστεί ο όγκος της.
5. Η ζύμη αρκεί για 2 πίτσες διαμέτρου 30 εκ περίπου.

Μπορούμε να τη χρησιμοποιήσουμε αμέσως ή να τη διατηρήσουμε στο ψυγείο ως 3 ημέρες. Σε αυτή την περίπτωση την αφήνουμε μια ώρα σε θερμοκρασία δωματίου πριν την χρησιμοποιήσουμε.



Μανιτάρια σε τραγανό ψωμί

Ένα πλήρες και νόστιμο γεύμα. Μπορείτε να παραλείψετε το αυγό αν και συμπληρώνει τέλεια το πιάτο.

Μερίδες: 1

Προετοιμασία: 10'

Μαγείρεμα: 10'

Βαθμός Δυσκολίας: Εύκολη

Υλικά

100 γρ μανιτάρια σε χονδρές φέτες

1/2 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 κ.σ. βούτυρο

Θυμάρι φρέσκο

1 κ.σ. βαλσαμικό ξύδι

2 κ. σ. στραγγιστό γιαούρτι

1 αυγό

1 κ.γ. ξύδι

1 χοντρή φέτα ψωμί με προζύμι

Λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Προετοιμασία

1. Ζεσταίνουμε το βούτυρο σε ένα μεσαίο αντικολλητικό τηγάνι. Προσθέτουμε τα μανιτάρια, λίγο αλάτι και σοτάρουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να σωθούν τα υγρά και να ψηθούν, γύρω στα 6'.
2. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και το θυμάρι και μαγειρεύουμε για λίγα ακόμα λεπτά .
3. Σβήνουμε με το βαλσαμικό ξύδι και μόλις εξατμιστεί αποσύρουμε από τη φωτιά. Προσθέτουμε το γιαούρτι και αλατοπιπερώνουμε.
4. Σε ένα μικρό κατσαρολάκι βάζουμε νερό (γύρω στα 5εκ) και προσθέτουμε ξύδι και αλάτι. Μόλις πάρει βράση χαμηλώνουμε εντελώς τη φωτιά, σπάμε μέσα το αυγό προσέχοντας να μην σπάσει ο κρόκος. Σκεπάζουμε και αφήνουμε να ποσαριστεί για λίγα λεπτά, να σφίξει το ασπράδι αλλά να παραμείνει ρευστός ο κρόκος. Το βγάζουμε και το αφήνουμε να στραγγίσει σε χαρτί κουζίνας.
5. Φρυγανίζουμε καλά το ψωμί. Απλώνουμε πάνω τα μανιτάρια και μετά το αυγό. Πασπαλίζουμε με πιπέρι και ψιλοκομμένο μαϊντανό και σερβίρουμε αμέσως.

Σνακ με βάση το γιαούρτι

Όλοι ξέρουμε ότι το γιαούρτι προσφέρει αναντικατάστατα θρεπτικά συστατικά στην καθημερινή μας διατροφή. Το απλό γιαούρτι είναι τέλεια βάση πάνω στην οποία μπορούμε να προσθέσουμε είτε γλυκά είτε αλμυρά υλικά για να δημιουργήσουμε γρήγορα και εύκολα σνακ.

Γλυκά σνακ

- Ανακατεύουμε ένα στραγγιστό γιαούρτι με 2 κουταλιές της σούπας φυτικόβούτυρο (ή βούτυρο αμυγδάλου). Προσθέτουμε 1 κουταλάκι μέλι ανακατεύουμε καλά και το αφήνουμε να κρυώσει. Ταιριάζει τέλεια με μήλο ή αχλάδι.
- Σε ένα ψηλό ποτήρι βάζουμε 2 κουταλιές στραγγιστό γιαούρτι. Προσθέτουμε μία στρώση κομμάτια φρούτων, 1 κουταλάκι ψιλοκομμένα καρύδια και λίγο μέλι. Επαναλαμβάνουμε άλλη μια στρώση των υλικών μας με την ίδια σειρά.
 - Οι παραλλαγές για αυτό το σνακ είναι ατελείωτες καθώς μπορούμε να παίξουμε με συνδυασμούς φρούτων ανάλογα με την εποχή (μπανάνα, φράουλες, ροδάκινα). Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε τα αγαπημένα μας δημητριακά ή muesli αντί για ξηρούς καρπούς ή ακόμα και σπόρους όπως λιναρόσπορο, πασατέμπο κτλ. Τέλος μπορούμε αντί για μέλι να βάλουμε λίγο μαρμελάδα ή σιρόπι σφένδαμου (marle syrup).
 - Αν έχουμε καλεσμένους ή μικρά παιδιά μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα μικρό «μπουφέ»: βάζουμε το γιαούρτι σε ένα μεγάλο μπολ, διάφορα είδη φρούτων ή και φρουτοσαλάτα σε μικρότερα μπολ, ξηρούς καρπούς και δημητριακά. Έτσι ο καθένας μπορεί να προετοιμάσει το δικό τους σνακ!
 - Είναι τέλεια ιδέα για brunch
- Ανακατεύουμε ένα στραγγιστό γιαούρτι με 2 κουταλιές της σούπας από την αγαπημένη μας σοκολατένια πάστα φουντουκιού. Φτιάχνουμε έτσι ένα σοκολατένιο γλύκισμα που ταιριάζει τέλεια με μπανάνα αλλά και φράουλες ή ροδάκινα

Αλμυρά σνακ

- Ανακατεύουμε ένα στραγγιστό γιαούρτι με ψιλοκομμένα μυρωδικά όπως μαιντανό, δυόσμο και φρέσκο κρεμμύδι. Προσθέτουμε το ξύσμα και το χυμό από μισό λεμόνι, λίγο αλάτι και μπόλικο φρεσκοτριμμένο πιπέρι.
- Σε ένα μεγάλο μπολ λιώνουμε με το πιρούνι ένα ώριμο αβοκάντο. Προσθέτουμε μια λυομένη σκελίδα σκόρδο (ή λίγο ξερό σκόρδο σε σκόνη αν μας ενοχλεί η έντονη μυρωδιά), λίγο κύμινο σκόνη και ένα στραγγιστό γιαούρτι. Αν το μείγμα είναι πολύ σφικτό προσθέτουμε λίγο λεμόνι. Αν θέλουμε προσθέτουμε ψιλοκομμένο κόλιαντρο. Ανακατεύουμε καλά και απολαμβάνουμε με στικς λαχανικών.
- Προσθέτουμε στο γιαούρτι λίγο σκόνη κάρυ, ταμπάσκο ή σκόνη τσίλι και ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι. Ταιριάζει πολύ και λίγο ψιλοκομμένο κόλιαντρο.