**ΑΥΓΑ**

Τα αυγά της κότας είναι από τα πιο χρήσιμα υλικά που χρησιμοποιούμε στη γαστρονομία. Υπάρχουν και άλλες ποικιλίες αυγών από πουλερικά και πτηνά, όπως π.χ. από πάπια, ορτύκια, γαλοπούλα, στρουθοκάμηλο κλπ. Το αυγό ζυγίζει περίπου 60 γρ. αλλά έχουμε και μεγαλύτερα.  
Το αυγό των 60γρ. αποτελείται από : Το τσόφλι (περίπου 7γρ.), Το ασπράδι (περίπου 35 γρ.), Ο κρόκος (περίπου 18 γρ.).  
Τα αυγά πρέπει να είναι πάντοτε φρέσκα, ώστε να έχουμε μεγαλύτερη απόδοση στην μαγειρική και ζαχαροπλαστική.

Για να καταλάβουμε αν τα αυγά είναι φρέσκα, χρησιμοποιούμε διάλυμα αλατιού 10% (90% νερό – 10% αλάτι), τα τοποθετούμε μέσα και παρατηρούμε τα εξής :  
Α. Αν το αυγό πάει στον πυθμένα είναι φρέσκο 1-3 μέρες  
Β. Αν το αυγό ταλαντεύεται μέσα στο διάλυμα είναι από 3-6 ημερών  
Γ. Αν το αυγό επιπλέει δεν είναι φρέσκο

**Βασικοί Τρόποι Ψησίματος Αυγών**

1. **Αυγά α λα κόκ**
2. **Αυγά ποσέ**
3. **Αυγά μολλέ**
4. **Αυγά μουλέ**
5. **Αυγά μπρουγιέ**
6. **Αυγά συρ λε πλά**
7. **Αυγά αν κοκότ**
8. **Αυγά τηγανητά**
9. **Αυγά ομελέτες**
10. **Αυγά ντυρ και φαρσί**

**ΑΥΓΑ ΑΛΑ ΚΟΚ :** Βάζουμε μέσα σε κατσαρόλα νερό να βράσει. Όταν κοχλάσει βάζουμε τα αυγά και τα αφήνουμε να βράσουν 2-3 λεπτά. Τα βγάζουμε και τα τοποθετούμε σε αυγοθήκες και σερβίρουμε στον πελάτη. Ο χρόνος βρασμού του αυγού, εξαρτάται από την επιθυμία του πελάτη.

**ΑΥΓΑ ΠΟΣΕ :** Βάζουμε σε κατσαρόλα νερό και το αφήνουμε να φτάσει στο σημείο βρασμού. Στη συνέχεια τοποθετούμε 30-50γρ. ξύδι για 1 λίτρο νερό και αλάτι. Σπάμε τα υγά σε ξεχωριστό σκεύος και τα ρίχνουμε προσεκτικά στο νερό, προσέχοντας να μη σπάσει ο κρόκος. Αφήνουμε για 2-3 λεπτά και τα βγάζουμε με ένα ξαφριστήρα. Τα τοποθετούμε σε χλιαρό νερό, ελαφρά αλατισμένο μέχρι την ώρα σερβιρίσματος.

**Μερικές ποικιλίες από αυγά ποσέ**

* **Μορνέ.** Τοποθετούμε τα αυγά πάνω σε κρουτόν ψημένα σε βούτυρο και τα σκεπάζουμε με σάλτσα Μορνέ. Πουδράρουμε με τυρί τριμμένο και βούτυρο φοντύ και τα γραντινάρουμε στη σαλαμάνδρα.
* **Φλορεντίν.**  Έχουμε έτοιμο σπανάκι παρασκευασμένο βουτύρου, το τοποθετούμε σε πιάτο γκρατέν (πυρίμαχο). Τοποθετούμε τα αυγά πάνω, τα σκεπάζουμε με σάλτσα μορνέ και τα γκραντινάρουμε σε σαλαμάνδρα.
* **Μπέικον.** Τοποθετούμε τα αυγά πάνω σε φέτες μπέικον ψημένες στη σχάρα και σερβίρουμε όπως είναι.
* **Μασένα.** Τοποθετούμε τα αυγά σε πάτους αγκινάρας και σκεπάζουμε με σάλτσα μπεαρναίζ.
* **Γκράντ Ντάκ.** Τοποθετούμε τα αυγά σε κρουτόν καναπέ. Σκεπάζουμε με σάλτσα μορνέ, πουδράρουμε με τυρί τριμμένο, γκραντινάρουμε και σερβίρουμε γαρνίροντας με μία φέτα τρούφας και μύτες σπαραγγιών.
* **Πορτουγκαίζ.** Τοποθετούμε τα αυγά πάνω σε μισές ντομάτες ψημένες στη σχάρα. Τα σκεπάζουμε με σάλτσα πορτουγκαίζ.
* **Ορόρ.** Τοποθετούμε τα αυγά πάνω σε κρουτόν και σκεπάζουμε με σάλτσα ορόρ.
* **Σαντρίριον.** Τοποθετούμε τα αυγά μέσα σε πατάτες που έχουν ψηθεί στο φούρνο. Σκεπάζουμε με σάλτσα μορνέ, γκραντινάρουμε στη σαλαμάνδρα και τοποθετούμε μία φέτα τρούφας σε κάθε αυγό.
* **Αρζαντέιγ.** Τοποθετούμε τα αυγά σε κρουτόν καναπέ, ή βάση από σφολιάτα ψημένη. Σκεπάζουμε τα αυγά με σάλτσα βελουτέ ή κρέμα στην οποία έχουμε προσθέσει πουρέ από σπαράγγια. Γαρνίρουμε με μύτες από σπαράγγια.
* **Ιντιέν.** Τοποθετούμε τα αυγά πάνω σε ρύζι (κρεόλ) και σκεπάζουμε με σάλτσα κάρρυ.
* **Ροσσίνι.** Αυγά ποσέ με φουά γκρά και σάλτσα Μαδέρα.

**ΑΥΓΑ ΜΟΛΛΕ (Μελάτα).** Βάζουμε τα αυγά σε νερό που κοχλάζει και τα αφήνουμε να βράσουν 5-6 λεπτά. Στη συνέχει τα βγάζουμε και τα τοποθετούμε σε κρύο νερό. Τα ξεφλουδίζουμε προσέχοντας να μη μας σπάσει το ασπράδι και ο κρόκος πρέπει να είναι μισοψημμένος.

**ΑΥΓΑ ΜΟΥΛΕ.** Παίρνουμε φόρμες οι οποίες έχουν διάφορα σχήματα, τις βουτυρώνουμε ελαφρά, σπάμε τα αυγά μέσα και τα ψήνουμε σε μπεν μαρί. Χρόνος ψησίματος 5-6 λεπτά.

**ΑΥΓΑ ΜΠΡΟΥΓΙΕ (Σκράμπλ αυγά).** Σπάμε τα αυγά σε πιάτο , τα χτυπάμε και αλατοπιπερώνουμε. Βάζουμε μια μπασίνα με βούτυρο να ζεσταθεί σε μπαιν μαρί και ρίχνουμε μέσα τα αυγά, ανακατεύοντας μέχρι το σημείο ψησίματος. Στο τέλος προσθέτουμε κρέμα γάλακτος. Επίσης μπορούμε να τα ψήσουμε και στο τηγάνι.

1. **Στραπατσάδα.** Βάζουμε στο τηγάνι λάδι να κάψει. Ρίχνουμε ντομάτες σε κύβους κονκασέ, πιπεριές πράσινες γλυκές ή καυτερές. Τα αφήνουμε να σοταριστούν καλά και ρίχνουμε τα αυγά μαζί με το τυρί φέτα κομμένο σε κύβους και ανακατεύουμε σιγά σιγά να ψηθούν με τη ντομάτα.
2. **Au Parmesan.** Μπρουγιέ ανακατεμένα με παρμεζάνα ή κεφαλοτύρι.
3. **Φιν Ζερμπ.** Προσθέτουμε την ώρα του σερβιρίσματος φιν ζερμπ ψιλοκομμένο (μιξ από μαϊντανό, εστραγκόν, σχοινόπρασο, κρεσόν).
4. **Εσπανιόλ.** Σερβίρονται τα αυγά πάνω σε μισές ντομάτες ψημένες σε λάδι. Γαρνιτούρα γλυκές κόκκινες πιπεριές κομμένες ζουλιέν.
5. **Ζορζέτ.** Πατάτες ψημένες στο φούρνο, τις οποίες αδειάζουμε, ανακατεύουμε τα μπρουγιέ με αυγά καραβίδας και γεμίζουμε τις πατάτες.

**ΑΥΓΑ ΣΥΡ ΛΕ ΠΛΑ (Αυγά μάτια).**

1. **Σασέρ.** Προσθέτουμε μετά το ψήσιμο ένα μπουκέτο από συκωτάκια πουλερικών σοτέ και μανιτάρια εμενσέ. Τα σκεπάζουμε με σάλτσα μαδέρα.
2. **Με Μπέικον.** Μετά το ψήσιμο μερικές φέτες μπέικον σχάρας ή τηγανιτό. Κάτω από τα αυγά.
3. **Με μύτες Σπαραγγιών.** Μετά το ψήσιμο προσθέτουμε γαρνιτούρα μύτες σπαραγγιών αρωματισμένες με βούτυρο.
4. **Αυγά Σαγανάκι.** Βουτηρωμένο σαγανάκι, με τυρί φέτα ή κασέρι ή αλλαντικά ή καβουρμά, πάνω τα αυγά και ψήνουμε στο φούρνο.

**ΑΥΓΑ ΑΝ ΚΟΚΟΤ.** Βουτηρώνουμε μικρές κοκοτιέρες από πορσελάνη ή πυρέξ. Αλατίζουμε τον πάτο, σπάμε τα αυγά μέσα, τοποθετούμε τις κοκοτιέρες σε ένα σοτουάρ περιέχοντας λίγο νερό και ψήνουμε τα αυγά μερικά λεπτά, κατά προτίμηση στο φούρνο (κάνοντας μπεν μαρί στο φούρνο).

1. **Α λα Κρεμ.** Βάζουμε σε κάθε κοκοτιέρα μια κουταλιά κρέμα ζεστή, σπάζουμε τα αυγά από πάνω και μετά το ψήσιμο συμπληρώνουμε κορδόνι από κρέμα πηχτή.
2. **Ντιπλομάτ.** Γαρνίρουμε τον πάτο της κοκοτιέρας με μία λαμ φουά γκρά. Μετά το ψήσιμο, προσθέτουμε κορδόνι από σάλτσα ντομάτας.
3. **Παριζιέν.** Βάζουμε στον πάτο της κοκοτιέρας φάρσα από πουλερικά ανακατωμένη με σαλπικόν από γλώσσα, μανιτάρια και τρούφες. Μετά το ψήσιμο, κορδόνι από σάλτσα ντεμι γκλάς.

**ΑΥΓΑ ΤΗΓΑΝΗΤΑ.** Σε ένα τηγάνι, ζεσταίνουμε αρκετό λάδι. Ρίχνουμε τα αυγά 1-1 αφού πριν τα έχουμε σπάσει σε ένα βαθύ πιάτο. Με τη βοήθεια μιας σπάτουλας, τα δίνουμε μια ωραία στρογγυλή φόρμα. Το ασπράδι πρέπει να έχει ροδοκόκκινο χρυσαφί χρώμα και ο κρόκος να παραμένει μελάτος. Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τα τοποθετούμε σε λαδόκολλα.

1. **Ανταλούζ.** Γαρνίρουμε με φέτες μελιτζάνας τηγανητές και χωριστά σάλτσα ντομάτας.
2. **Αμερικαίν.** Γαρνιτούρα φέτες μπέικον σχάρας, μαϊντανό τηγανητό σε μπουκέτο. Χωριστά σάλτσα ντομάτας και ντομάτα σε φέτα.

**ΟΜΕΛΕΤΕΣ.** Σπάμε τα αυγά σε πιάτο, αλατοπιπερώνουμε και χτυπάμε μέχρι να αναμειχθούν. Βάζουμε λίγο βούτυρο κλαριφιέ ή λάδι στο τηγάνι να κάψει. Ρίχνουμε τα αυγά και κινούμε το τηγάνι ανακατεύοντας συχρόνος, ώστε να ψηθεί ομοιόμορφα. Δεν γυρνάμε, τη διπλώνουμε στο μέσον σε σχήμα πούρου. Η ομελέτα πρέπει να έχει ελαφρώς χρυσαφί χρώμα και να είναι σχεδόν ψημένη.

1. **Αμερικαίν.** Βάζουμε στην ομελέτα ντομάτα κονκασέ, σερβίρουμε πάνω σε φέτες μπέικον.
2. **Ανταλούζ.** Βάζουμε στην ομελέτα ντομάτες κονκασέ και πιπεριές φλωρίνης. Γαρνιτούρα ροδέλες από κρεμμύδι τηγανητό.
3. **Μπουργκινιόν.** Βάζουμε στην ομελέτα σαλιγκάρια ποσέ ψιλοκομμένα και καρύδια τριμμένα. Γαρνίρουμε με μαϊντανό ψιλοκομμένο.
4. **Σαμπινιόν.** Ανακατεύουμε με τα αυγά μανιτάρια εμενσέ σοταρισμένα σε βούτυρο.
5. **Εσπανιόλ.** Βάζουμε στα αυγά ντομάτα κονκασέ, ζουλιέν από πιπεριές κόκκινες γλυκιές, κρεμμύδια σοτέ με βούτυρο. Η ομελέτα πρέπει να έιναι επίπεδη.
6. **Φλορεντίν.** Βάζουμε στα αυγά σπανάκι μπλανσί περασμένο από βούτυρο.
7. **Λιονέζ.** Βάζουμε στα αυγά κρεμμύδι εμενσέ και μαραμένο με βούτυρο. Γαρνίρουμε με μπουκέτο από κρεμμύδια σοτέ.
8. **Νατούρ.** Σκέτη ομελέτα.
9. **Παριζιέν.** Βάζουμε στα αυγά ζάρια από τρούφα και πατάτες σοτέ με βούτυρο.
10. **Κρεβέτ.** Βάζουμε στην ομελέτα ουρές από γαρίδες, δεμένες με σάλτσα κρεβέτ. Γαρνίρουμε με σάλτσα κρεβέτ και γαρίδες.
11. **Ροσίνι.** Βάζουμε στα αυγά ζάρια από φουα – γκρά και τρούφες. Ντεκοράρουμε την ομελέτα με εσκαλώπ από φουα-γκρά και λαμ από τρούφες. Γαρνίρουμε με λίγο ντεμι γκλας με άρωμα τρούφας ( γύρω γύρω ).
12. **Οτελιέ.** Κάνουμε ομελέτες νατούρ χωρίς να τις διπλώσουμε, τις αφήνουμε να κρυώσουν και τις γεμίζουμε με ρύζι κρεόλ και καραβίδες ζάρια. Τις τυλίγουμε σε πούρο, τις ντεγκρατάτουμε και τις ζελάρουμε.
13. **Α λα Γκρεκ.** Κατά το ψήσιμο της ομελέτας προσθέτουμε λουκάνικα σε φέτες, ντομάτες κονκασε, πιπεριές γλυκιές, αρακά και μανιτάρια. Σερβίρεται ανοιχτή με λίγο κεφαλοτύρι και σάλτσα ντομάτας.
14. **Μπαβέζ.** Ομελέτα σκέτη. Ψήνεται σε καυτό βούτυρο γρήγορα.

**ΑΥΓΑ ΝΤΥΡ ΚΑΙ ΦΑΡΣΙ.** Τοποθετούνται τα αυγά σε νερό και τα αφήνουμε να βράσουν 8-10 λεπτά. Όταν βράσουν τα αφήνουμε να κρυώσουν βάζοντάς τα σε κρύο νερό.

1. **Μορνέ.** Κόβουμε Τα αυγά κατά μήκος ή σε ροδέλες, τα τοποθετούμε σε βουτηρωμένο πυρέξ. Τα σκεπάζουμε με σάλτσα μορνέ και γκρατινάρουμε.
2. **Ορόρ.** Κόβουμε τα αυγά κατά μήκος, αφαιρούμε τον κρόκο και τον περνάμε από σήτα. Ανακατεύουμε τον κρόκο με βούτυρο, λίγη σάλτσα μπεσαμέλ. Γεμίζουμε τα αυγά , σκεπάζουμε με σάλτσα μπεσαμέλ ντοματέ.
3. **Α λα Ρους.** Αυγά σφικτά μολλέ, ποσέ, τα τοποθετούμε πάνω σε σαλάτα ρώσικη και τα σκεπάζουμε με σάλτσα μαγιονέζας.
4. **Αυγοσαλάτα.** Κόβουμε **τα βραστά αυγά κυδωνάτα ή φέτα, αλατοπιπερλώνουμε, λίγη ρίγανη, Λάδι, λεμόνι, μαϊντανό και άνιθο ψιλοκομμένο. Ντεκοράρουμε και σερβίρονται ως κρύα ορεκτικά.**

**Tamagoyaki Ιαπωνική ομελέτα  
Υλικά**4 αυγά2 κ.γλ. ζάχαρηΑλατοπίπερο1 κ.γλ. σάκε (προαιρετικά)80 ml ζωμό της επιλογής σου ή dashiΛίγο λάδι  
**Εκτέλεση**Σ’ ένα μπολ βάζουμε τα αυγά, τη ζάχαρη, το σάκε, τον ζωμό και λίγο αλατοπίπερο κι ανακατεύουμε καλά.  
Αλείφουμε με λίγο λάδι ένα τηγάνι και το βάζουμε στη φωτιά, σε μέτρια θερμοκρασία.  
Βάζουμε το 1/6 του μείγματος στο τηγάνι και μόλις είναι έτοιμο το αυγό, το τυλίγουμε με γρήγορες κινήσεις.  
Βάζουμε το ρολό στην άκρη του τηγανιού και συνεχίζουμε με το υπόλοιπο, βάζοντάς το σιγά σιγά σε μικρές ποσότητες.  
Κάνουμε την ίδια διαδικασία ρολάροντας τη μια στρώση πάνω απ’ την άλλη.  
Κόβουμε την ομελέτα στα δύο και μπορούμε να την περάσουμε από καλαμάκι, για ένα εντυπωσιακό σερβίρισμα.  
Σερβίρουμε με συνοδευτικό της επιλογής μας ή με ρύζι ατμού και σόγια, όπως οι Γιαπωνέζοι!

**Omu rice Ιαπωνική ομελέτα  
Υλικά**1 καρότο, ψιλοκομμένο  
2 σέλερι, ψιλοκομμένα  
1 μεσαίο ξερό κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
50 γρ. βούτυρο αγελάδας  
100 γρ. κοτόπουλο φιλέτο, σε μικρά κυβάκια  
100 γρ. ρύζι μπασμάτι  
50 γρ. tonkatsu sauce (γιαπωνέζικη κέτσαπ), ή εναλλακτικά κέτσαπ αραιωμένη με 1 κουτ. σούπας νερό  
3 αυγά  
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο  
**Εκτέλεση**Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι ζεσταίνουμε 30 γρ. από το βούτυρο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το καρότο, το σέλερι και το κρεμμύδι για 4-5 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.  
Προσθέτουμε το κοτόπουλο και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να ροδίσει.  
Ρίχνουμε τη σάλτσα ή την κέτσαπ και ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα για 2 λεπτά.  
Ρίχνουμε στο τηγάνι το ρύζι σε δόσεις και ανακατεύουμε κυκλικά. Σε αυτή τη φάση κάνουμε ένα τηγανητό ασιατικό ρύζι. Κάνουμε περιμετρικούς κύκλους με τη σπάτουλα, αδειάζουμε στο κέντρο, και μετά σπάμε το ρύζι ούτως ώστε να απλωθεί και να θωρακιστεί. Θέλουμε να γίνει τραγανό. Συνεχίζουμε για περίπου 2-3 λεπτά. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και κρατάμε το ρύζι σε ένα μπολ.  
Καθαρίζουμε το τηγάνι με χαρτί κουζίνας.  
Σπάμε τα αυγά σε ένα μπολ, αλατίζουμε και χτυπάμε απαλά. Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο βούτυρο στο τηγάνι σε χαμηλή φωτιά και ρίχνουμε τα αυγά.  
Μόλις η επιφάνεια της ομελέτας αρχίζει να πήζει προσθέτουμε το μίγμα του ρυζιού κατά μήκος της ομελέτας στη μια πλευρά της. Διπλώνουμε την άλλη πλευρά επάνω στην ομελέτα σχηματίζοντας ένα φάκελο ή ένα ρολό που στο κέντρο του βρίσκεται το ρύζι.  
Μεταφέρουμε την ομελέτα σε πιάτο με τη πλευρά της ένωσης προς τα κάτω.  
Γαρνίρουμε αν θέλουμε με λίγη κέτσαπ ή σάλτσα tonkatsu στο πλάι, κι αν μας έχει περισσέψει και τηγανητό ρύζι το σερβίρουμε κι αυτό στο πλάι της ομελέτας.