**ΚΙΜΑΣ**

Είναι κρέας το οποίο έχει κοπεί στη μηχανή του κιμά. Σ’αυτή την κατηγορία συνήθως χρησιμοποιούνται βοοειδή κρέατα, χοιρινά και από αιγοπρόβατα .

**Κατηγορίες**

Υπάρχουν 3 κατηγορίες στην Ε.Ε. για τους κιμάδες:

Α’ κιμάδες για μπιφτέκια και burgers με μικρή περιεκτικότητα σε συνδετικό ιστό και περιεκτικότητα λίπους μέχρι 5%.

Β’ κιμάδες για την άνωθεν αντίστοιχη χρήση με μικρή έως μέτρια περιεκτικότητα σε συνδετικό ιστό και περιεκτικότητα λίπους μέχρι 15%.

Γ’ κιμάδες για μαγειρευτά εδέσματα (σάλτσα μπολωνέζ, παστίτσιο, ντολμαδάκια κ.ά.) με μέτρια περιεκτικότητα σε συνδετικό ιστό και περιεκτικότητα λίπους μέχρι 15%.

**Σύνθεση του κιμά**

|  |  |
| --- | --- |
| **Είδος κιμά** | **Περιεκτικότητα σε λίπος μικρότερη από** |
| Άπαχος κιμάς | 7 % |
| Βοδινός καθαρός κιμάς | 20% |
| Βοδινός με ανάμειξη χοιρινού | 30% |
| Κιμάδες άλλων ειδών | 25% |

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ ΑΠΟ ΚΙΜΑ**

STEAK TARTARE

Ένας δημοφιλής μύθος λέει ότι το πιάτο πήρε το όνομά του από το νομαδικό λαό των Τατάρων της Κεντρικής Ασίας, που έτρωγαν ωμό κρέας την ώρα που ίππευαν τα άλογα τους, επειδή δεν είχαν χρόνο να σταματήσουν να μαγειρέψουν. Μία παραλλαγή αυτής της ιστορίας είναι ότι τι κρέας το φυλούσαν συνεχώς κάτω από τις σέλες του αλόγου για να μαλακώσει κατά την διάρκεια της ιππασίας.

Στην πραγματικότητα, η μπριζόλα ταρτάρ πήρε το όνομά της από την σάλτσα ταρτάρ. Σερβίρονταν στα γαλλικά εστιατόρια στις αρχές του 20ου αιώνα. Αυτό που λέμε τώρα steak tartare, τότε ήταν γνωστό ως steak a l’americaine.

Το 1921 στην έκδοση του Escoffier, Le Guide Culinaire ορίζει ως steal a l’americaine χωρίς κρόκο αυγού, σερβιρισμένο με σάλτσα ταρτάρ από δίπλα. Με την πάροδο του χρόνου η διάκριση steak a l’americaine και η εκδοχή του εξαφανίστηκε. Το 1938, η έκδοση του Larousse Gastronomique περιγράφει το steak tartare ως ωμό βοδινό κρέας, σερβιρισμένο με ωμό κρόκο αυγού.

Παίρνουμε ένα τεμάχιο από φιλέτο βοδινού, αφαιρούμε τις ίνες και το ψιλοκόβουμε πάρα πολύ καλά με την βοήθεια δύο μαχαιριών. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, λίγο σώς ανγκλέζ και του δίνουμε το σχήμα μιας μέτριας φέτας φιλέτου. Κάνουμε μια μικρή λακκούβα στη μέση και τοποθετούμε έναν κρόκο αυγού. Από δίπλα το συνοδεύουμε με ψιλοκομμένη κάπαρη, ψιλοκομμένο ξηρό κρεμμύδι, μαϊντανό και φέτες από κρουτόν.

**BITOKES A LA RUSSE**

Βοδινός κιμάς 500 γρ.

Βούτυρο 100 γρ.

Ψίχα ψωμιού 120 γρ.

Γάλα

Αλάτι

Πιπέρι μαύρο

Μοσχοκάρυδο

Βούτυρο κλαριφιέ για το τηγάνισμα

Κρέμα γάλακτος

Χυμός λεμονιού

Σάλτσα demi glace

Ανακατεύουμε τον κιμά μαζί με το βούτυρο που έχουμε μαλακώσει, την ψίχα, αφού πρώτα την έχουμε μουσκέψει στο γάλα και την έχουμε στραγγίξει καλά. Έπειτα προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο και τα πλάθουμε όλα μαζί πολύ καλά μέχρι να ενσωματωθούν.

Χωρίζουμε τον κιμά σε 7 κομμάτια και πλάθουμε σε επίπεδες στρογγυλές φέτες τις αλευρώνουμε και τις τηγανίζουμε σε βούτυρο.Σκουπίζουμε το ίδιο τηγάνι και τοποθετούμε μέσα την κρέμα να ρεντουίρι,προσθέτουμε το χυμό από το λεμόνι και τέλος βάζουμε μέσα λίγη demi glace.

Η σάλτσα σερβίρεται ξεχωριστά και συνοδεύουμε τα μπιτοκ με πατάτες sauté.

**FRICADELLES**

Είναι όπως τα μπιτοκ με τη διαφορά ότι πλάθονται σε σχήμα μακρόστενων κυλίνδρων τα οποια αλευρώνουμε και το τηγανίζουμε σε βούτυρο κλαριφιέ.

**HAMBURGER  
Α΄**

Ανακατεύουμε κιμά βοδινού άπαχο μαζί με αυγά ψιλοκομμένο κρεμμύδι ελαφρώς σοταρισμένο σε βούτυρο ,αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο. Το πλάθουμε σε σχήμα από μπιφτέκι , το αλευρώνουμε και το τηγανίζουμε σε βούτυρο κλαριφιέ.

**Β΄**

Άπαχο βοδινό κρέας με προσθήκη καθαρού λίπους(20%)σε αναλογία ,με αλάτι και πιπέρι.Το ψήνουμε στην πλάκα και σερβίρεται με ψωμάκια του burger και διάφορα προϊόντα όπως ντομάτα σε φέτες ,αγγουράκι τουρσί,ροδέλες κρεμμυδιού ,μουστάρδα κ.α

**ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΣΧΑΡΑΣ**

ΚΙΜΑΣ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟΣ 500GR(400γρ μοσχάρι -100 γρ χοιρινό )

ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΞΕΡΟ ΕΝΑ ΜΕΤΡΙΟ

100 ΓΡ ΨΙΧΑ ΨΩΜΙΟΥ

1 ΑΥΓΟ

ΡΙΓΑΝΗ

ΑΛΑΤΙ

ΜΑΥΡΟ ΠΙΠΕΡΙ

ΗΛΙΕΛΑΙΟ

Σε μια μπασίνα ανακατεύουμε τον κιμά το κρεμμύδι το όποιο το έχουμε σοτάρει ελαφρώς και την ψίχα ψωμιού μουσκεμένη και καλά στραγγισμένη. Προσθέτουμε το αυγό , αλάτι ,πιπέρι, ρίγανη λάδι και ανακατεύουμε πολύ καλά να ενσωματωθούν

Πλάθουμε το μείγμα σε μπιφτέκια και το βάζουμε στο ψυγείο να σφίξουν. Τα ψήνουμε σε σχάρα φροντίζοντας από μέσα να παραμείνουν με τα υγρά τους, γιατί διαφορετικά θα χάσουν τη γεύση τους.

**ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ**

ΚΙΜΑΣ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟΣ 500γρ.

ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΞΕΡΟ 1 ΜΕΤΡΙΟ

ΣΚΟΡΔΟ 1 ΣΚΕΛΙΔΑ

ΨΙΧΑ ΨΩΜΙΟΥ 100 γρ.

ΑΥΓΟ 1 ΤΕΜΑΧΙΟ

ΔΥΟΣΜΟΣ

ΑΛΑΤΙ

ΠΙΠΕΡΙ ΜΑΥΡΟ

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Ανακατεύουμε τον κιμά με το κρεμμύδι, το οποίο πρώτα το έχουμε περάσει από λάδι για να σοταριστεί ελαφρώς, το σκόρδο λιωμένο, την ψίχα μουσκεμένη, στραγγισμένη και τα υπόλοιπα υλικά.

Τα αναμειγνύουμε καλά και τα πλάθουμε σε μικρά μπαλάκια, Τα περνάμε από αλεύρι και τα τηγανίζουμε σε αρκετή λιπαρή ουσία. Συνοδεύεται, αν θέλουμε με σάλτσα ντομάτας.

**ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΧΑΡΑΣ**

ΚΙΜΑΣ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟΣ 500 γρ. (50% μοσχαρίσιος-25% χοιρινός-25% αρνίσιος)

ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΞΕΡΟ 1 ΜΕΤΡΙΟ

ΣΚΟΡΔΟ 2 ΣΚΕΛΙΔΕΣ

ΨΙΧΑ ΨΩΜΙΟΥ 100 γρ.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

ΚΥΜΙΝΟ

ΑΛΑΤΙ

ΠΙΠΕΡΙ ΜΑΥΡΟ

Ανακατεύουμε τον κιμά με το κρεμμύδι, το οποίο πρώτα το έχουμε περάσει από λίγο λάδι για να σοταριστεί ελαφρώς, το σκόρδο λιωμένο, την ψίχα μουσκεμένη, στραγγισμένη, και τα υπόλοιπα υλικά.

Τα ανακατεύουμε καλά και τα πλάθουμε σε μακρόστενους κυλίνδρους. Τα βάζουμε στο ψυγείο να σφίξουν και τα ψήνουμε στη σχάρα . Συνοδεύονται προαιρετικά με αλοιφή πάπρικας, μουστάρδα και μπούκοβο.

**ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΕΙΚΑ**

ΚΙΜΑΣ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟΣ 500 γρ (70% μοσχαρισιος-30% χοιρινό)

1 ΞΕΡΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΜΕΤΡΙΟ

3 ΣΚΕΛΙΔΕΣ ΣΚΟΡΔΟ

ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΑΣΙ

1 ΑΥΓΟ

ΞΥΔΙ

ΚΥΜΙΝΟ

ΔΥΟΣΜΟ

ΑΛΑΤΙ

ΠΙΠΕΡΙ ΜΑΥΡΟ

ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΗ ΜΕ ΚΥΜΙΝΟ ΚΑΙ ΣΚΟΡΔΟ 800ml

Ζυμώνουμε τα υλικά με το γνωστό τρόπο με τη διαφορά ότι την ψίχα τη μουσκεύουμε στο κρασί. Τα πλάθουμε σε κυλινδρικό σχήμα, τα αλευρώνουμε και τα τηγανίζουμε ελαφρώς μέχρι να ξανθύνουν .Τα τοποθετούμε μέσα σε σάλτσα ντομάτας , αφού πάρουν μια βράση τα σκεπάζουμε με λαδόκολλα και καπάκι και τα ψήνουμε στο φούρνο 30 λεπτά.