**ΛΑΧΑΝΙΚΑ**

Τα λαχανικά περιέχουν μεγάλη ποσότητα νερού (85-90%) και είναι πλούσια σε βιταμίνες που είναι απαραίτητες για τον οργανισμό μας. Τα μαχαίρια που χρησιμοποιούμε για την κοπή τους, πρέπει να είναι ανοξείδωτα, γιατί οξειδώνουν τις βιταμίνες τους. Όταν πλένονται δεν πρέπει να παραμείνουν πολύ ώρα στο νερό, γιατί χάνουν μέρος από τις βιταμίνες.

**Κατηγορίες Λαχανικών**

1. **Λαχανικά σε βολβούς ( υπόγειους βλαστούς ) :** πατάτες, κρεμμύδια, σκόρδα, εσαλώτ, τρούφες, μανιτάρια, γλυκοπατάτες, καρότα, παστινάκι, παντζάρια, γογγύλια, αγκινάρες, τζίντζερ.
2. **Λαχανικά σε φρούτα ( είναι καρποί ):** μελιτζάνες, αγγούρια, κολοκυθάκια, πιπεριές, ντομάτες.
3. **Λαχανικά σε φύλλα χόρτα :** λάχανα, λαχανάκια Βρυξελλών, σπανάκι, ραδίκια, αντίδια κλπ.
4. **Λαχανικά σε ρίζα ( ριζώδη, βολβοί, καρποί ):** παντζάρια, καρότα, σελινόριζα, μαραθόριζα, κουρκουμάς, πράσο, ραπανάκι, παστινάκι, αγκινάρα.
5. **Λαχανικά σε δημητριακούς καρπούς και όσπρια :** φασόλια, φακές, αρακάς, ρεβύθια, κουκιά, μπάμιες σιτάρι, ρύζι, καλαμπόκι, κριθάρι, βρώμη, σόγια, σίκαλη, όλυρα ( ντίνκελ ), κλπ.
6. **Λαχανικά σε μίσχους :** σπαράγγια, κάρδαμο, σέλινο, πράσα, μαρούλι, σέσκουλο, αγγινάρες.
7. **Λαχανικά σε άνθη :** μπρόκολο, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών, ντομάτες, μελιτζάνες, πιπεριές.

**Βασικοί Τρόποι Ψησίματος Λαχανικών**

1. **Μπλανσί**
2. **Βραστά, ποσέ, αχνιστά, ατμού**
3. **Μπραιζέ – Ραγού**
4. **Πουρέ**
5. **Γλασσέ**
6. **Ο-γκρατέν**
7. **Τηγανητά**
8. **Σοτέ**
9. **Σχάρας – Ψητά**
10. **Φούρνου ( πλακί – γιαχνί )**
11. **Α λα κρεμ**
12. **Λαδερά**

**Παρασκευές Λαχανικών**

* **Αμπελόφυλλα – Ντολμαδάκια**Αμπελόφυλλα γεμιστά με ρύζι. Παίρνουμε τα αμπελόφυλλα, τα πλένουμε και τα κάνουμε μπλανσί, αφού προηγουμένως έχουμε κόψει το κοτσάνι τους. Ετοιμάζουμε μία γέμιση. Παίρνουμε ρύζι γλασσέ, σωτάρουμε σε ελαιόλαδο και προσθέτουμε όσο ρύζι τόσο νερό ή ζωμό. Αφού πιει τα υγρά του, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό, άνηθο, δυόσμο, κρεμμύδι φρέσκο ή ξερό όλα ψιλοκομμένα, λίγο λάδι και τα ανακατεύουμε καλά. Αφήνουμε να κρυώσει λίγο. Τυλίγουμε σε ντολμαδάκια. Τα αραδιάζουμε σε κατσαρόλα στην οποία έχουμε βάλει στον πάτο 2 αμπελόφυλλα ανοιχτά, προσθέτουμε ένα πιάτο εφαρμοστό από το επάνω μέρος. Προσθέτουμε λίγο αλάτι, το ανάλογο νερό, λίγο λάδι, λεμόνι και τα βάζουμε να βράσουν σε σιγανή φωτιά. Συνοδεύονται με λεμόνι ή γιαούρτι ή τζατζίκι.
* **Φασολάκια Πράσινα**Παίρνουμε τα φασολάκια, κόβουμε τις μύτες τους και αφαιρούμε τις ίνες αν έχουν. Πλένουμε πολύ καλά σε κρύο νερό και τα βράζουμε σε μπόλικο αλατισμένο νερό που κοχλάζει. Τα κρυώνουμε αμέσως, τα στραγγίζουμε και τα διατηρούμε στο ψυγείο. Τα παρασκευάζουμε σοτέ με βούτυρο φρέσκο αφού τα αλατίσουμε και τα σερβίρουμε για γαρνί σε παρασκευές κρεάτων σοτέ της ώρας, της σχάρας, ψητά και μπραιζέ. Επίσης μπορούμε να προσθέσουμε κρέμα γάλακτος ή μπέικον. Χρησιμοποιούνται και σε σαλάτες με λαδολέμονο ή βινεγκρέτ.
**Φασολάκια Λαδερά**Βάζουμε σε κατσαρόλα λάδι να κάψει και ρίχνουμε μπόλικο κρεμμύδι ψιλοκομμένο και καρότο σε λεπτές ροδέλες. Αφού σοταριστούν καλά, ρίχνουμε τα φασόλια, τα ανακατεύουμε και βάζουμε καπάκι. Αφήνουμε να μαραθούν, ανακατεύοντας πότε-πότε να μη μας πιάσουν. Όταν μαραθούν, ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι, 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη, αρκετές ντομάτες κονκασέ, λίγο νερό, ένα μπουκέτο από μαϊντανό ψιλοκομμένο, καπάκι και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν σε σιγανή φωτιά. Τα σερβίρουμε ως πιάτο λαδερό.
**Φασολάκια Ραγού**Παρασκευάζονται όπως και τα λαδερά, με τη διαφορά ότι βάζουμε βούτυρο και προσθέτουμε ζωμό από μοσχάρι ραγού ή κοκκινιστό.
* **Φασόλια ξερά**Πλένουμε τα φασόλια και τα βάζουμε να βράσουν με κρύο νερό, αφού προσθέσουμε ένα μπουκέ γαρνί. Τα σερβίρουμε ως σαλάτα ή σε σύνθετες σαλάτες.
Να σημειωθεί ότι τα φασόλια τα βάζουμε να μουσκέψουν από την προηγούμενη μέρα.
**Φασόλια Ραγού**Όταν προσθέσουμε στα φασόλια ντομάτες κονκασέ, αλάτι, πιπέρι και ζωμό από ραγού, τα ονομάζουμε ραγού και συνοδεύουν παρασκευάσματα από χοιρινό.
**Φασόλια Γίγαντες φούρνου ή πλακί**Παίρνουμε τα φασόλια και τα βράζουμε. Ετοιμάζουμε μία σύμβραση. Βάζουμε σε κατσαρόλα λάδι να κάψει, ρίχνουμε μπόλικο κρεμμύδι και πράσο, φέτα, μερικές σκελίδες σκόρδο και τα αφήνουμε να τσιγαριστούν. Ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι, ντομάτες κονκασέ, μαϊντανό ψιλοκομμένο, φύλλο δάφνης και βασιλικό και αφήνουμε να βράσει 30 λεπτά περίπου. Βάζουμε τα φασόλια σε πυρέξ και ρίχνουμε τη σύβραση. Τα ανακατεύουμε καλά, βάζουμε στο επάνω μέρος μερικές φέτες ντομάτας, τα πουδράρουμε με λίγη φριγανιά τριμμένη, τα βάζουμε να πάρουν βράση και τα ψήνουμε στο φούρνο 20 λεπτά. Τα σερβίρουμε ως πιάτο ή ως ζεστά ή κρύα ορεκτικά.
**Φασόλια Μπιάζ**Όταν βράσουν τα φασόλια, προσθέτουμε κρεμμύδι φρέσκο ή ξερό, μαϊντανό ψιλοκομμένο και λαδολέμονο. Σερβίρεται σαν κρύο ορεκτικό ή σαλάτα.
* **Αγκινάρες**Τις αγκινάρες τις χρησιμοποιούμε για διάφορες παρασκευές και γαρνιτούρες. Παίρνουμε τις αγκινάρες, κόβουμε τα κοτσάνια και με ειδικό μαχαίρι αφαιρούμε τα εξωτερικά φύλλα, προσέχοντας να μη πάρουμε το τρυφερό μέρος της αγκινάρας. Έχουμε ετοιμάσει χυμό λεμονιού και αλάτι, τις αλείφουμε να μη μαυρίσουν και τις ρίχνουμε σε κρύο νερό με λεμόνι, αλάτι και αλεύρι. Τις βάζουμε σε κοχλάζον αλατισμένο νερό με λεμόνι για περίπου 30 λεπτά. Μόλις πάρουν βράση, ρίχνουμε λίγο αλεύρι, το οποίο έχουμε διαλύσει με λίγο νερό. Τις βγάζουμε από τη φωτιά και τις αφήνουμε να κρυώσουν. Στη συνέχεια τις βάζουμε στο ψυγείο. Όταν πρόκειται να τις χρησιμοποιήσουμε, παίρνουμε τις αγκινάρες στεγνές και με ένα κουτάλι, αφαιρούμε το χνουδωτό μέρος.
**Αγκινάρες βραστές**Καθαρίζουμε τις αγκινάρες και τις βάζουμε να βράσουν σε αλατισμένο νερό με λεμόνι που κοχλάζει. Όταν είναι έτοιμες, βγάζουμε το χνούδι από το μέσο μέρος και στη συνέχεια βάζουμε τη μύτη ανάποδα μέσα στην αγκινάρα. Σερβίρουμε ζεστές με βούτυρο ή σάλτσα βινεγκρέτ, ή με λαδόξυδο, ή με ολλανταίζ.
**Αγκινάρες α λα Πολίτα**Καθαρίζουμε τις αγκινάρες και αφήνουμε λίγο κοτσάνι από το πάνω μέρος. Κόβουμε τις μύτες και αφαιρούμε με κουτάλι το χνούδι που έχουν. Τις περνάμε από χυμό λεμόνι, αλάτι και στη συνέχεια τις ρίχνουμε σε κρύο νερό με λεμόνι, αλάτι και αλεύρι. Παίρνουμε μια κατσαρόλα και βάζουμε λάδι να κάψει. Ρίχνουμε κρεμμυδάκια φρέσκα κομμένα καρέ και μερικά κρεμμυδάκια στιφάδου. Σοτάρουμε ελαφρά χωρίς να πάρουν χρώμα. Προσθέτουμε καρότο, μισή ρίζα σέλινο ζουλιέν. Τα αφήνουμε να βράσουν 10 λεπτά περίπου. Προηγουμένως έχουμε ετοιμάσει σε κατσαρόλα τις αγκινάρες, αραδιασμένες τη μία δίπλα στην άλλη, ανάποδα. Ρίχνουμε τη σίβραση που ετοιμάσαμε ανωτέρω , λίγο άνηθο και μαϊντανό ψιλοκομμένο, μερικές πατάτες καρέ, αλάτι, πιπέρι άσπρο, λίγο χυμό λεμονιού και αν θέλουμε μπορούμε να προσθέσουμε αρακά ή κολοκυθάκια. Σκεπάζουμε, τις αφήνουμε να πάρουν βράση σε δυνατή φωτιά και στη συνέχεια χαμηλώνουμε και αφήνουμε να σιγοβράσουν για 1 ώρα περίπου. Αν και λαδερό πιάτο, συνηθίζεται να τις κάνουμε αυγολέμονο σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Σερβίρονται και σαν κυρίως πιάτο αλλά και σαν γαρνιτούρα.
**Αγκινάρες Κλαμάρ**Βάζουμε σε κοκοτιέρα πάτους από αγκινάρα τις οποίες έχουμε βράσει, τις γεμίζουμε με αρακά, προσθέτουμε λίγο βούτυρο φοντύ, τις βάζουμε να ζεσταθούν στη στόφα και τις σερβίρουμε για γαρνιτούρα.
**Αγκινάρες Φλωρεντίν**Παίρνουμε βάσεις αγκινάρας, τις γεμίζουμε με σπανάκι βρασμένο μέσα σε άσπρο ζωμό και σοταρισμένο με βούτυρο. Τις σκεπάζουμε με σάλτσα Μορνέ, προσθέτουμε τυρί τριμμένο και τις γκρατινάρουμε.
**Αγκινάρες Πουρέ**Παίρνουμε βάσεις αγκινάρας, τις περνάμε από τη μηχανή του πουρέ, προσθέτουμε μπεσαμέλ ( σουμπίζ ), αλάτι, πιπέρι άσπρο και κρέμα γάλακτος. ( Αναλογία 2/3 αγκινάρες, 1/3 μπεσαμέλ ).
* **Αγγούρια**Τα καθαρίζουμε, κόβουμε σε διάφορα σχήματα και τα σερβίρουμε σε διάφορες σαλάτες απλές και σύνθετες.
**Αγγούρια α λα Ρους**Τα αδειάζουμε με παριζιέν, τα γεμίζουμε με ρώσικη σαλάτα, τα σκεπάζουμε με μαγιονέζα στην οποία έχουμε προσθέσει ζελέ και τα σερβίρουμε με κρύους μπουφέδες.
**Αγγουράκια α λα κρεμ**Τα κάνουμε τουρνέ (Η κοπή σε σχήμα μπάλας του ράγκμπι), μπλανσί ελαφρά, τα βάζουμε σε ένα σοτουάρ με λίγη κρέμα να γλασάρουν και τα σερβίρουμε γαρνιτούρες σε κρέατα και ψάρια.
**Αγγουράκια γλασσέ**Τα κάνουμε τουρνέ, μπλανσί και τα κάνουμε γλασσέ με λίγο βούτυρο φρέσκο και στα σερβίρουμε γαρνιτούρα σε ψάρια και κρέατα.
**Αγγουράκια Τουρσί**Τα κόβουμε σε διάφορα σχήματα και τα χρησιμοποιούμε σε σαλάτες, σάλτσες, γαρνιτούρες.
* **Αντίδια**Τα αντίδια τα πλένουμε με μπόλικο κρύο νερό και τα βράζουμε σε αλατισμένο νερό που κοχλάζει. Τα κρυώνουμε, τα αφήνουμε να στραγγίξουν και τα σερβίρουμε σαλάτα. Επίσης παρασκευάζονται φρικασέ με μοσχάρι ή αρνί ή χοιρινό.
**Αντίδια Μπρεζέ**Τα βάζουμε σε κατσαρόλα βουτυρωμένη, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, χυμό λεμόνι, λίγο ζωμό κρέατος, μία λαδόκολλα, καπάκι και τα αφήνουμε σε σιγανή φωτιά να ψηθούν 40 λεπτά περίπου.
* **Αρακάς
Αρακάς Βραστός**Παίρνουμε τον αρακά ( φρέσκο ) και τον βάζουμε να βράσει σε κοχλάζον αλατισμένο νερό, τον κρυώνουμε, τον στραγγίζουμε και τον σερβίρουμε α λα ανγκλαίζ με βούτυρο νουαζέτ.
**Αρακάς Λαδερός**Παρασκευάζεται όπως τα φασολάκια λαδερά.
**Αρακάς Βουτύρου**Τον σερβίρουμε με φρέσκο βούτυρο, αφού τον αλατοπιπερώοσυμε και προσθέσουμε μία πρέζα ζάχαρη.
**Αρακάς Ραγού**Παρασκευάζεται όπως τα φασολάκια ραγού.
**Αρακάς α λα Φρανσέζ**Βάζουμε μέσα σε κατσαρόλα βούτυρο και λάδι να κάψει. Προσθέτουμε κρεμμυδάκια φρέσκα σε ζάρια και στιφάδο. Τα σοτάρουμε ελαφρά και προσθέτουμε μαρούλι ψιλοκομμένο και άνηθο. Βάζουμε στον αρακά αλάτι, πιπέρι, μία πρέζα ζάχαρη, χυμό λεμόνι και τον αφήνουμε να βράσει με λαδόκολλα σκεπασμένο. Όταν βράσει τον δένουμε με λίγο βούτυρο. Εάν δεν βάλουμε βούτυρο, είναι λαδερό φαγητό.
* **Βλήτα**Σερβίρονται βραστά σαλάτα και γαρνιτούρα.
* **Καλαμπόκι**Παίρνουμε τα καλαμπόκια όπως είναι με τα φύλλα χωρίς να τα καθαρίσουμε. Αφαιρούμε τις τρίχες με προσοχή, δένουμε τα φύλλα με σπάγκο για να μη διαλυθούν τα σπόρια και τα βράζουμε σε αλατισμένο νερό που κοχλάζει στο οποίο έχουμε προσθέσει λίγο γάλα. Όταν βράσουν, τα σερβίρουμε σε κοκοτιέρα προσθέτοντας λίγο ζωμό από το βράσιμο.
* **Καρότα**Τα καρότα τα καθαρίζουμε, τα πλένουμε, τα περνάμε στον τρίφτη ή τα ψιλοκόβουμε και τα σερβίρουμε ωμά σαλάτα, αφού προσθέσουμε χυμό λεμόνι ή ξίδι.
**Καρότα σοτέ**Τα κάνουμε βραστά με κρύο νερό αλατισμένο, τα κόβουμε σε διάφορα σχήματα και τα σερβίρουμε για γαρνιτούρα, αφού προηγουμένως τα σοτάρουμε με λίγο βούτυρο και προσθέσουμε αλάτι, πιπέρι και λίγο ζάχαρη.
**Καρότα Βισί**Τα καρότα όπως είναι ωμά, τα κόβουμε σε λεπτές φέτε. Τα βάζουμε να βράσουν σε νερό αλατισμένο που κοχλάζει και τα γλασσάρουμε με λίγο βούτυρο και μία πρέζα ζάχαρη, σκεπάζοντας με λαδόκολλα βουτυρωμένη και σε σερβίρουμε σε λεγκυμιέρα με λίγο από το ζωμό τους για γαρνιτούρα.
**Καρότα Γλασέ**Κόβουμε τα καρότα καρέ, τα βάζουμε σε κατσαρόλα, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, μία πρέζα ζάχαρη, λίγο βούτυρο, λίγο νερό, τα βάζουμε να πάρουν μία βράση, προσθέτουμε λαδόκολλα και τα αφήνουμε να βράσουν σε σιγανή φωτιά. Σερβίρουμε γαρνιτούρα σε κρέατα σοτέ, της ώρας κλπ.
**Καρότα Πουρέ**( 2/3 καρότα πουρέ, 1/3 μπεσαμέλ ή πουρέ πατάτας). Βράζουμε τα καρότα, τα περνάμε από τη μηχναή του πουρέ, τα βάζουμε σε μία κατσαρόλα που έχουμε βάλει μπεσαμέλ σουμπίζ, πιπέρι λευκό, αλάτι, μοσχοκάρυδο, κρέμα γάλακτος και βούτυρο. Δουλεύουμε τον πουρέ να γίνει μιγμά και να πάρει βράση.
**Καρότα α αλα λρεμ**Τελειώνουμε με κρέμα γάλακτος.
* **Κολοκυθάκια**Τα κολοκυθάκια τα καθαρίζουμε με το οδοντωτό μέος της ξύστρας, εάν πρόκειται να τα κάνουμε γκρατέν ή γεμιστά. Εάν τα κάνουμε βραστά σαλάτα, δεν τα ξύνουμε αλλά τα πλένουμε καλά να φύγει το χνούδι που έχουν. Τα ρίχνουμε σε αλατισμένο νερό που κοχλάζει και τα αφήνουμε να βράσουν. Τα κρυώνουμε κάτω από τη βρύση ( για να κρατήσουμε το χρώμα τους ) και τα σερβίρουμε βραστά σαλάτα, ή τα κόβουμε σε μεγάλα καρέ. Τα σοτάρουμε σε βούτυρο και τα σερβίρουμε γαρνιτούρα σε κρέατα μπραιζέ, σοτέ και της σχάρας.
**Κολοκυθάκια Τηγανητά**Τα κόβουμε σε λεπτές φέτες, τα αλατίζουμε και τα αφήνουμε μισή ώρα περίπου αλατισμένα για να βγάλουν τα υγρά τους. Τα πλένουμε, τα στραγγίζουμε και τηγανίζουμε όπως τις μελιτζάνες. Κατά τον Ελληνικό τρόπο τηγανίσματος, για να μείνουν τραγανά, τα αλευρώνουμε και τα βουτάμε γρήγορα σε νερό και αμέσως τα τηγανίζουμε ή τα κόβουμε, τα αλευρώνουμε με μπόλικο αλεύρι, τα αφήνουμε περίπου 10 λεπτά ώστε να σχηματιστεί κρούστα και μετά τα τηγανίζουμε.
**Κολοκυθάκια Μουσακά**Τηγανίζουμε τα κολοκυθάκια και τα παρασκευάζουμε μουσακά όπως τις μελιτζάνες.
**Κολοκυθάκια 0 Γκρατέν**Καθαρίζουμε τα κολοκυθάκια, τα κόβουμε στη μέση κατά μήκος, χαράσουμε την ψίχα για να μας διευκολύνει στη βράση και τα βράζουμε σε αλατισμένο νερό που κοχλάζει ή τα τηγανίζουμε. Τα κρυώνουμε, τα στραγγίζουμε, αφαιρούμε την ψίχα τους με ένα κουτάλι. Τα βάζουμε σε βουτυρωμένο ταψί, τα ραντίζουμε με βούτυρο λιωμένο, τα πουδράρουμε με κεφαλοτύρι και τα βάζουμε σε δυνατό φούρνο για να εξατμιστούν τα υγρά τους. Στη συνέχεια γεμίζουμε με μπεσαμέλ, περισσότερο τυρί τριμμένο, φέτα και γκρατινάρουμε στο φούρνο.
**Κολοκυθάκια Γεμιστά**Παίρνουμε τα κολοκυθάκια και αδειάζουμε την ψίχα τους. Τα γεμίζουμε με την ίδια γέμιση όπως τους λαχανοντολμάδες. Τα βάζουμε σε κατσαρόλα, προσθέτουμε κρύο νερό, αλάτι, βούτυρο, βάζουμε ένα καπάκι που να εφαρμόζει με την επιφάνεια του παρασκευάσματος και τα αφήνουμε να βράσουν. Όταν βράσουν, κάνουμε αυγολέμονο και σερβίρουμε με μαϊντανό και άνηθο ψιλοκομμένα. Μπορούν να παρασκευαστούν και γεμιστά λαδερά με ρύζι ή με κιμά όπως οι ντοματοπιπεριές και με σάλτσα ντομάτας.
**Κολοκυθοπατάτες ( Μπριάμ )**Κολοκυθάκια και πατάτες κομμένα σε φέτες τα παρασκευάζουμε γιαχνί στο φούρνο.
**Κολοκυθάκια Ραγού**Τα καθαρίζουμε, τα κόβουμε σε χονδρά μπαστούνια και τα αφήνουμε μισή ώρα με αλάτι. Τα πλένουμε, τηγανίζουμε και τα παρασκευάζουμε όπως τις μελιτζάνες ραγού.
**Άνθη κολοκυθιάς**Παρασκευάζονται γεμιστά με ρύζι λαδερά ή με κιμά ή γεμιστά με τυρί, αφού περαστούν από κουρκούτι ή τα ψιλοκόβουμε, τα ανακατεύουμε με αλεύρι, αυγό και τυρί τριμμένο και τα τηγανίζουμε όπως οι τηγανίτες.
**Κολοκύθα Κίτρινη**Κάνουμε πουρέ με μπεσαμέλ σουμπίζ ή πουρέ πατάτας. Ή κόβουμε σε κύβους σοτέ βουτύρου.
**Διάφορα λαχανικά λαδερά ( ρατατούι )**Κολοκυθάκια, πατάτες, μελιτζάνες, αρωματικά λαχανικά, μπαχαρικά, λάδι και ντομάτα κονκασέ. Τα λαχανικά κομμένα σε φέτες ανακατεμένα, ψήνονται σε ταψί στο φούρνο. Προαιρετικά μπορούμε να προσθέσουμε στο τέλος κεφαλοτύρι τριμμένο. Ονομάζεται και τουρλού.
* **Μελιτζάνες
Μελιτζάνες Τηγανητές**Παίρνουμε τις μελιτζάνες, τις καθαρίζουμε, τις κόβουμε σε φέτες ή ροδέλες και τις βάζουμε σε μπόλικο νερό με αλάτι για να φύγει η πικράδα τους για μισή ώρα. Στη συνέχεια, τις στραγγίζουμε για να φύγουν τα υγρά τους. Τις βουτάμε σε γάλα ελαφρώς αλατισμένο και σε αλεύρι. Τις τηγανίζουμε σε φριτέζα στους 160 βαθμούς. Τις βγάζουμε, τις αφήνουμε να στραγγίξουν και τις σερβίρουμε. Οι μελιτζάνες τηγανίζονται και με κουρκούτι για λαχανικά και για τον μουσακά μπορούμε να τις τηγανίσουμε σκέτες ή ελαφρά αλευρωμένες.
**Μελιτζάνες παπουτσάκια γεμιστά με κρεμμύδι**Παίρνουμε τις μελιτζάνες, τις καθαρίζουμε ελαφρά εξωτερικά, κόβουμε το κοτσάνι κατά μήκος χωρίς να το αφαιρέσουμε, τις κόβουμε στα δύο, χαράζουμε την ψίχα τους, τις πλένουμε και τις τηγανίζουμε σε φριτούρα. Ανοίγουμε σε σχήμα βάρκας και γεμίζουμε με σύβραση κρεμμυδιών. Βάζουμε σε κατσαρόλα λάδι να κάψει και ρίχνουμε κρεμμύδι μπόλικο κομμένο εμενσέ και μερικές σκελίδες σκόρδο. Τα αφήνουμε να σοταριστούν καλά σε σιγανή φωτιά. Ρίχνουμε αρκετή ντομάτα κονκασέ, αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό ψιλοκομμένο, φύλλα δάφνης, λίγη ζάχαρη και αφήνουμε να βράσει. Γεμίζουμε τις μελιτζάνες, βάζουμε πάνω από κάθε μελιτζάνα μία ντομάτα κομμένη σε λεπτή φέτα, πουδράρουμε ελαφρά με ψίχα ψωμί και τις ψήνουμε στο φούρνο 180 – 200 βαθμούς να πάρουν ένα ροδοκόκκινο χρώμα. Τις βγάζουμε και σερβίρουμε ζεστές ή κρύες.
**Μελιτζάνες παπουτσάκια με κιμά**Κόβουμε και τηγανίζουμε τις μελιτζάνες όπως στα παπουτσάκια λαδερά. Τις γεμίζουμε με τη γέμιση του μουσακά, τις σκεπάζουμε με μπεσαμέλ, πουδράρουμε με κεφαλοτύρι και γκρατινάρουμε.
**Μελιτζάνες ο Γκρατέν**Τηγανίζουμε τις μελιτζάνες, όπως στα παπουτσάκια και τις γεμίζουμε με σάλτσα μπεσαμέλ, στην οποία έχουμε προσθέσει τυρί φέτα και τις γκρατινάρουμε.
**Μελιτζάνες μπουρεκάκια**Παίρνουμε τις μελιτζάνες και τις κόβουμε σε φέτες. Τις τηγανίζουμε σκέτες και τις γεμίζουμε με μπεσαμέλ σουμπίζ με τυρί φέτα. Την τυλίγουμε να πάρει το σχήμα όπως το σουτζουκάκι. Πανάρουμε με φρυγανιά και τηγανίζουμε στους 160 βαθμούς σε φριτέζα. Συνοδεύονται με μαϊντανό ψιλοκομμένο.
**Μελιτζάνες Μουσακά**Καθαρίζουμε τις μελιτζάνες, τις κόβουμε σε φέτες, τις αλευρώνουμε και τις τηγανίζουμε ή τις ψήνουμε στο φούρνο. Σε κατσαρόλα, βάζουμε βούτυρο με λάδι να κάψει, ρίχνουμε λίγο κρεμμύδι ψιλοκομμένο, το αφήνουμε να σοταριστεί και ρίχνουμε κιμά μοσχάρι ή πρόβειο ή χοιρινό ή ανάμεικτο. Τον σοτάρουμε μέχρι να γίνει σπιρωτός. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, ένα μικρό κρεμμύδι πικέ με γαρύφαλλα και ένα μπουκέ γαρνί και ντομάτα κονκασέ. Τον σκεπάζουμε και τον βάζουμε στο φούρνο να βράσει μία ώρα περίπου. Όταν βράσει, τον βγάζουμε και ρίχνουμε κεφαλοτύρι τριμμένο, τυρί φέτα και αυγά ολόκληρα χτυπημένα, λίγο μοσχοκάρυδο και μαϊντανό ψιλοκομμένο. Παίρνουμε ένα ταψί ή πυρέξ, κάνουμε μία σρτώση με μελιτζάνες, πουδράρουμε με τυρί. Ρίχνουμε τη γέμιση, την απλώνουμε και στρώνουμε από πάνω μελιτζάνες. Ρίχνουμε τυρί τριμμένο, σκεπάζουμε με μπεσαμέλ και ψήνουμε σε φούρνο στους 180 περίπου 1 ώρα. Στη θέση της μελιτζάνας μπορούμε να βάλουμε πατάτα ή κολοκυθάκια. Μπορούμε αντί μπεσαμέλ να βάλουμε ντομάτες ροδέλα και να τις πουδράρουμε με φρυγανιά ή τυρί τριμμένο. Μπορούμε να βάλουμε και μελιτζάνα και πατάτα κατά τον ίδιο τρόπο.
**Μελιτζάνες Ραγού**Τις κόβουμε και τις τηγανίζουμε όπως τις λαδερές, τις βάζουμε σε κατσαρόλα, αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε ντομάτες κονκασέ και σάλτσα από κρέας ραγού ή κοκκινιστό, λίγο βούτυρο σκεπάζουμε και ψήνουμε στο φούρνο.
**Μελιτζάνες Λαδερές**Κόβουμε τις μελιτζάνες σε χοντρά μπαστούνια, τις τηγανίζουμε ελαφρά και τις βάζουμε σε κατσαρόλα. Προσθέτουμε μπόλικο κρεμμύδι, σκόρδο, σοταρισμένα σε λάδι, αλάτι, πιπέρι, ντομάτες κονκασέ, μαϊντανό ψιλοκομμένο, λίγη ζάχαρη. Ψήνουμε στο φούρνο με καπάκι.
**Μελιτζάνες πουρέ**( 2/3 μελιτζάνες πουρέ – 1/3 μπεσαμέλ, 15% κρέμα γάλακτος ). Ψήνουμε τις μελιτζάνες ολόκληρε στη σχάρα αφού τις έχουμε τρυπήσει με πιρούνι για να μη σκάσουν κατά το ψήσιμο. Τις καθαρίζουμε κάτω από νερό αμέσως και τις αφήνουμε να στραγγίξουν με λίγο λεμόνι. Τις ψιλοκόβουμε. Βάζουμε σε κατσαρόλα μπεσαμέλ, τη μελιτζάνα και τη κρέμα γάλακτος, λίγο βούτυρο, αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο. Ανακατεύουμε στη φωτιά μέχρι να κάνει φουσκάλες.
* **Κάστανα**Παίρνουμε τα κάστανα, τα χαράζουμε και τα βάζουμε να ψηθούν πάνω στην πλάκα ή σε λαμαρίνα στο φούρνο, ή σε δυνατη φριτούρα, ή σε σχάρα με κάρβουνα, ή τα βράζουμε. Τα καθαρίζουμε από τη φλούδα , αφαιρούμε τη χνουδωτή μεμβράνη και είναι έτοιμα.
**Κάστανα Μπραιζέ**Βάζουμε τα κάστανα σε πυρέξ και ρίχνουμε φον μόσχου άσπρο και σκούρο και αρωματίζουμε. Τα αφήνουμε να ρεντουίρουν, προσθέτουμε λίγο βούτυρο, αλάτι, πιπέρι και αφήνουμε να γλασάρουν στο φούρνο για 15 λεπτά σκεπασμένα με λαδόκολλα.
**Κάστανα Πουρέ**Κάστανα βρασμένα, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, κρέμα γάλακτος και βούτυρο. Κάνουμε πουρέ και σερβίρουμε γαρνιτούρα.
* **Κουνουπίδι**Παίρνουμε τα κουνουπίδια, τα καθαρίζουμε αφαιρώντας τα σκληρά πράσινα φύλλα και χαράζουμε το κοτσάνι σε σχήμα σταυρού. Τα βάζουμε να βράσουν σε κοχλάζον αλατισμένο νερό με λίγο λεμόνι, 20 λεπτά περίπου. Όταν βράσουν, τα αφήνουμε να κρυώσουν και τα διατηρούμε στο ψυγείο σκεπασμένα, διότι μεταδίδεται εύκολα το άρωμά του σε άλλα τρόφιμα. Το σερβίρουμε συνοδευόμενο με σάλτσα ολλανταίζ ή βούτυρο φοντύ, ή κρέμα γάλακτος, ή το κάνουμε σοτέ βουτύρου. Επίσης το μαγειρεύουμε και συνοδεύει χοιρινό και μοσχάρι σοτέ, κατσαρόλας και ραγού. Σερβίρονται σε σαλάτες ωμές ή βρασμένες με λαδολέμονο ή βινεγκρέτ, ή τηγανητό με κουρκούτι.
**Κουνουπίδι ο Γκρατέν**Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, τυρί τριμμένο και το σκεπάζουμε με μπεσαμέλ, πουδράρουμε με τυρί τριμμένο και το γκρατινάρουμε.
**Κουνουπίδι Μπουκετιέρ**Έχουμε μπουκέτα από κουνουπίδι ωμά ή βρασμένα και τα σοτάρουμε με λάδι και βούτυρο. Τα βάζουμε στο φούρνο για να τελειώσουμε το ψήσιμο, προσθέτοντας αλάτι και πιπέρι. Συνοδεύει κρέατα σχάραςή ψητά φούρνου.
**Κουνουπίδι Πουρέ**
* **Κρεμμύδια**Τα κρεμμύδια τα ψιλοκόβουμε, ή τα κόβουμε σε φέτες, ή καρέ και τα χρησιμοποιούμε για διάφορες σούπες, φάρσες, φον, παρασκευές κρεάτων, ψαριών, σαλάτες απλές και σύνθετες.
**Κρεμμύδια Τηγανητά**Τα κόβουμε σε στρογγυλές φέτες, τα βγάζουμε σε ροδέλες, τα βουτάμε σε γάλα με αλάτι, τα αλευρώνουμε και τα τηγανίζουμε σε δυνατή φριτούρα. Τα αφήνουμε να στραγγίξουν σε λαδόκολλα και τα σερβίρουμε γαρνιτούρα σε κρέατα σοτέ, της ώρας και της σχάρας, σε κιμάδες και σε ψάρια.
**Κρεμμυδάκια γλασσέ ( λευκά )**Παίρνουμε τα κρεμμυδάκια, τα καθαρίζουμε προσπαθώντας να μη κόψουμε τη μύτη τους, τα βάζουμε να σοταριστούν ελαφρά με λίγο βούτυρο, αλάτι, πιπέρι, λίγο ζάχαρη, λίγο ζωμό σκεπάζουμε με καπάκι και αφήνουμε να ψηθούν.
**Κρεμμυδάκια γλασσέ ( σκούρα )**Τα σοτάρουμε περισσότερο στο βούτυρο, ώστε να πάρουν ροδοκόκκινο χρώμα και προσθέτουμε λίγο ζωμό κρέατος.
**Κρεμμυδάκια Φρέσκα**Τα κόβουμε καρέ ή ψιλοκομμένα και τα χρησιμοποιούμε σε σαλάτες, σούπες και άλλες παρασκευές. Επίσης τα κάνουμε μπλανσί και τα χρησιμοποιούμε μαζί με μαρούλι στο αρνάκι φρικασέ ή τα τηγανίζουμε με κουρκούτι.
* **Λάχανα**Τα λάχανα τα κάνουμε σαλάτα, ωμά ή βραστά. Επίσης μαγειρέυονται και συνοδεύουν κρέατα σοτέ, κατσαρόλας και ψητά. Παρασκευάζονται λαχανοντολμάδες, σουκρούτ κλπ.
**Λαχανοντολμάδες**Καθαρίζουμε τα λάχανα αφαιρώντας το κοτσάνι και τα κάνουμε μπλανσί σε αλατισμένο νερό που κοχλάζει. Στη συνέχεια αφήνουμε να κρυώσουν και τα ανοίγουμε φύλλο-φύλλο. Τα γεμίζουμε με φάρσα που ετοιμάζουμε ως εξής : Παίρνουμε 2/3 κιμά μόσχου και 1/3 κιμά χοιρινό ή πρόβειο. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, κρεμμύδι σοταρισμένο, μαϊντανό και άνηθο ψιλοκομμένο, αυγά και 10% ρύζι γλασσέ. Αναμειγνύουμε καλά για να γίνει ένα μείγμα. Γεμίζουμε τα φύλλα και τα τυλίγουμε όπως τα σουτζουκάκια (ντολμά). Παίρνουμε μία κατσαρόλα, βάζουμε τα κοτσάνια από τα λάχανα στο κάτω μέρος. Προσθέτουμε τους ντολμάδες, ρίχνουμε αλάτι, χυμό λεμόνι, νερό και λίγο βούτυρο.Βάζουμε ένα καπάκι που να εφαρμόζει με την επιφάνεια ή πιάτο και αφήνουμε τους ντολμάδες να βράσουν περίπου μία ώρα σε σιγανή φωτιά. Όταν είναι έτοιμοι, κάνουμε σάλτσα αυγολέμονο. Προσθέτοντας και ζωμό από τους λαχανοντολμάδες. Σερβίρουμε με μαϊντανό ψιλοκομμένο και άνηθο.
**Σουκρούτ**Βάζουμε σε κατσαρόλα βούτυρο και σοτάρουμε κρεμμύδι εμενσέ. Προσθέτουμε το λάχανο κομμένο εμενσέ, προσθέτουμε μπέικον σε μπαστούνια, ένα μπουκέ γαρνί, σκελίδα σκόρδο, τριμμένο πιπέρι, αλάτι, ένα κρεμμύδι πικέ με γαρύφαλλο, κρασί λευκό, ξίδι και λίγο νερό ή κονσομέ άσπρο. Το σκεπάζουμε και το αφήνουμε να βράσει 3 ώρες, προσέχοντας να μη μας πιάσει το κάτω μέρος. Συνοδεύει χοιρινό ή κυνήγια.
**Λαχανάκια Βρυξελών**Τα βράζουμε σε αλατισμένο νερό που κοχλάζει προσέχοντας να μη λιώσουν. Τα κρυώνουμε και τα σοτάρουμε με βούτυρο, αφού τα αλατοπιπερώσουμε. Σερβίρονται γαρνί σε κρέατα χοιρινά και κυνήγια. Επίσης παρασκευάζονται γκρατέν, αφού τα έχουμε σκεπάσει με μορνέ.
**Λαχανάκια α λα κρεμ**Αφού σοταριστούν, προσθέτουμε κρέμα γάλακτος.
**Λάχανο Φλαμάντ**Το λάχανο φλαμάντ πρέπει να είναι κόκκινο. Κόβουμε ζουλιέν, αλατοπιπερώνουμε και ψήνουμε σε κατσαρόλα με πολύ βούτυρο και ξύδι. Στα ¾ του ψησίματος, προσθέτουμε ζάρια από μήλα, ζάχαρη άχνη και σερβίρουμε γαρνιτούρα.
* **Μαϊντανό – Άνηθο – Δυόσμο – Βασιλικό – Εστραγκόν**Τα χρησιμοποιούμε ως αρωματικά λαχανικά σε διάφορε σαλάτες, σάλτσες, φον, ντεκόρ, παρασκευές κρεάτων και ψαριών. Επίσης τον μαϊντανό τον κάνουμε τηγανητό στους 140 βαθούς και τον χρησιμοποιούμε γαρνί σε μπουρέκια, τυροπιτάκια κλπ.
* **Μανιτάρια**Παίρνουμε τα μανιτάρια, τα καθαρίζουμε και όπως είναι ωμά τα κόβουμε εμενσέ ή ζουλιέν ή καρέή ψιλοκομμένα και τα κάνουμε σοτέ με βούτυρο και τα χρησιμοποιούμε σε διάφορα ντιξέλ και φάρσες, σαλάτες, ομελέτες, για διάφορες γαρνιτούρες κρεάτων, ψαριών, πουλερικών, κυνηγιών κλπ. Επίσης χρησιμοποιούνται σε σαλάτες, σούπες, σάλτσες, α λα κρεμ, γκρατέν κλπ.
**Μανιτάρια α λα κρεμ**Τα κόβουμε εμενσέ και τα κάνουμε ετιβέ με βούτυρο, εσαλώτ ψιλοκομμένο, κρασί λευκό και χυμό λεμονιού. Προσθέτουμε κρέμα γάλακτος και τα αφήνουμε να ρεντουίρουν.
**Μανιτάρια Μπορτελαίζ**Κόβουμε τα μανιτάρια εμενσέ,τα κάνουμε σοτέ με λάδι, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, εσαλώτ ψιλοκομμένο, μαϊντανό, σκόρδο και χυμό λεμονιού. Τα αφήνουμε να ρεντουίρουν περίπου 5 λεπτά και τα σερβίρουμε ως γαρνιτούρα σε κρέατα, ψάρια κλπ.
**Μανιτάρια σοτέ α λα Γκρεκ**Κόβουμε τα μανιτάρια σε φέτα ή ολόκληρα, τα σοτάρουμε με λάδι, κρεμμύδι ψιλοκομμένο, αλάτι, πιπέρι, κόλιανδρο και μερικές ντομάτες κονκασέ. Τα αφήνουμε να σοταριστούν καλά και την τελευταία στιγμή, προσθέτουμε μαϊντανό ψιλοκομμένο.
* **Μπάμιες λαδερές**Παίρνουμε μπάμιες, τις καθαρίζουμε από το κάτω μέρος, το κοτσάνι σε σχήμα κώνου. Τις βάζουμε σε λαμαρίνα, τις αλατίζουμε και τις βρέχουμε με ξύδι να βγάλουν τα σάλια τους. Στη συνέχεια πλένουμε, τις σοτάρουμε με καυτό λάδι και τις αφήνουμε να στραγγίξουν. Τις βάζουμε σε κατσαρόλα με αλάτι, πιπέρι, λίγο κρεμμύδι σοτέ, αρκετές ντομάτες κονκασέ, δύο σκελίδες σκόρδο, αρκετό μαϊντανό ψιλοκομμένο, τις σκεπάζουμε και αφήνουμε να σιγοβράσει.
**Μπάμιες ραγού**Όπως οι λαδερές , με τη διαφορά ότι προσθέτουμε λίγο βούτυρο φρέσκο και λίγο ζωμό από κοκκινιστό.
* **Μπρόκολα**Παρασκευάζονται όπως το κουνουπιδι.
* **Ντομάτες
Ντομάτες γεμιστές με ρύζι**Ανοίγουμε τις ντομάτες από το επάνω μέρος, χωρίς να κόψουμε τα καπάκια τους, τις αδειάζουμε, τις αλατίζουμε, προσθέτουμε και λίγη ζάχαρη και τις τοποθετούμε σε λαμαρίνα. Τις γεμίζουμε με γέμιση που έχουμε κάνει, προσθέτουμε λάδι, λίγη σάλτσα ντομάτας, αλάτι, ζάχαρη και ψήνουμε στο φούρνο 180 βαθμούς για 1 ώρα περίπου. ( 20-25 γρ. ρύζι ανά ντομάτα ή πιπεριά ) **Γέμιση :** Βάζουμε σε κατσαρόλα λάδι με αρκετό κρεμμύδι ψιλοκομμένο, σκόρδο και τα αφήνουμε να σοταριστούν καλά. Ρίχνουμε ντομάτα κονκασέ, αλάτι, πιπέρι, ζάχαρη, δυόσμο, βασιλικό, μαϊντανό ψιλοκομμένο. Το αφήνουμε να πάρει βράση και ρίχνουμε το ρύζι. Μόλις είναι έτοιμο, γεμίζουμε τις ντομάτες και ψήνουμε στο φούρνο.
**Ντομάτες γεμιστές με κιμά
Ντοματοκεφτέδες Σαντορίνης**Ντομάτες κονκασέ στραγγισμένες με αρκετά λαχανικά και μπαχαρικά ανακατεμένα με αλεύρι. Τηγανίζουμε σε λάδι όπως τους λουκουμάδες. Τα λαχανικά είναι : κολοκυθάκια, μελιτζάνα, κρεμμυδάκια φρέσκα, μαϊντανό, άνηθο, δυόσμο, καρότο κλπ. Όλα ψιλοκομμένα.
* **Πατάτες**Οι καλύτερες πατάτες είναι αυτές που έχουν κιτρινοπή απόχρωση και χρησιμοποιούνται για όλες τις χρήσεις, αλλά ειδικά για τηγάνησμα και παίρνουν πιο γρήγορα χρώμα. Διατηρούμε σε αποθήκη χωρίς να τις βλέπει ο ήλιος και χωρίς υγρασία.
**Πατάτες Αλυμέτ**Κόβουμε τις πατάτες σε μικρά μπαστούνια, τις πλένουμε σε μπόλικο κρύο νερό να φύγει το άμυλο, τις στεγνώνουμε καλά και τις τηγανίζουμε σε φριτούρα 180 βαθμούς μέχρι να πάρουν ροδοκόκκινο χρώμα. Τις βγάζουμε, τις στραγγίζουμε, τις αλατίζουμε ελαφρά και σερβίρουμε.
**Πατάτες Τσιπς**Κόβουμε τις πατάτες σε λεπτές φέτες πάχους ενός χιλιοστού, τις πλένουμε, τις στραγγίζουμε καλά, τηγανίζουμε και σερβίρουμε όπως τις αλυμέτ.
**Πατάτες Τηγανητές**Κόβουμε τις πατάτες σε μικρά μπαστουνάκια παραλληλόγραμμα πάχος 1 εκατοστού. Τις πλένουμε, τις στραγγίζουμε και τις κάνουμε ποσέ σε φριτούρα στους 120 βαθμούς. Την ώρα του σερβιρίσματος, τηγανίζουμε σε φριτούρα 140 βαθμούς.
**Πατάτες Σουφλέ - Τηγανητές**Κόβουμε μεγάλες κίτρινες πατάτες σε λεπτές φέτες, σε σχήμα οβάλ, τις στεγνώνουμε χωρίς να τις πλένουμε, με πετσέτα ώστε να φύγουν όλα τα υγρά τους. Στη συνέχεια έχουμε κινητή φριτούρα 110 βαθμούς ( βαθύ τηγάνι ή κατσαρόλα ), ρίχνουμε τις πατάτες και κινούμε τη φριτούρα έως ότου οι πατάτες αρχίζουν να φουσκώνουν, έχοντας τη φριτούρα σε σταθερή θερμοκρασία. Στη συνέχεια, βγάζουμε τις πατάτες και τις βάζουμε σε κινητή φριτούρα στους 160 βαθμούς, προσέχοντας να μη μας σπάσουν και κουνάμε συνέχεια τη φριτούρα. Όταν πάρουν ένα ελαφρά χρυσαφί χρώμα και έχουν φουσκώσει αρκετά, τις βγάζουμε πάνω σε λαδόκολλα και τις διατηρούμε σκεπασμένες με υδρόχαρτο μέχρι την ώρα σερβιρίσματος. Όταν σερβίρουμε, τηγανίζουμε στους 180 βαθμούς, παίρνοντας ένα ροδοκόκκινο χρώμα, σταθεροποιώντας το φούσκωμά τους. Τις βγάζουμε πάνω σε απορροφυτική πετσέτα, τις αλατίζουμε ελαφρά και σερβίρουμε.
**Πατάτες Ρομπ ντε Σαμπρ**Παίρνουμε μικρές πατάτες στρογγυλές, τις πλένουμε και τις βράζουμε στον ατμό. Όταν βράσουν, στραγγίζουμε τελείως και σερβίρουμε.
**Πατάτες σοτέ**Παίρνουμε πατάτες ρομπ ντε σαμπρ, τις καθαρίζουμε αφού κρυώσουν, τις κόβουμε σε φέτες 4 χιλιοστών, βάζουμε στο τηγάνι λάδι με βούτυρο να κάψει και ρίχνουμε τις πατάτες. Τις αφήνουμε να πάρουν χρώμα και τις γυρνάμε να πάρουν και από την άλλη χρώμα. Στραγγίζουμε να φύγουν τα λάδια και πασπαλίζουμε μαϊντανό ψιλοκομμένο
**Λυοναίζ**Πατάτες σοτέ, ανακατεύουμε με κρεμμύδι εμενσέ σοτέ, μαϊντανό ψιλοκομμένο.
**Πατάτες Πουρέ**Παίρνουμε τις πατάτες, τις καθαρίζουμε και τις κόβουμε σε κύβους ή τέταρτα. Τις βάζουμε σε κρύο νερό με αλάτι να βράσουν περίπου 1 ώρα. Στραγγίζουμε και τις κάνουμε πουρέ. Προσθέτουμε αλάτι, βούτυρο και βραστό γάλα. Διατηρούμε ζεστό τον πουρέ σε μπαιν μαρί μ ελίγο βούτυρο από πάνω για να μη κάνει πέτσα.
**Ντυσές**Παίρνουμε πατάτες τις βράζουμε, τις στραγγίζουμε και τις βάζουμε 5 λεπτά στο φούρνο να στεγνώσουν. Κάνουμε πουρέ προσθέτοντας κρόκους αυγών, βούτυρο, αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο. Κόβουμε σε σχέδια και ψήνουμε φριτούρα στους 150 ή στο φούρνο.
**Γιαχνί**Κόβουμε τις πατάτες κυδωνάτες, βάζουμε σε κατσαρόλα ή ταψί λάδι να κάψει και ρίχνουμε μπόλικο κρεμμύδι ψιλοκομμένο, το σοτάρουμε ελαφρά και προσθέτουμε τις πατάτες, αλάτι, πιπέρι, ντομάτες κονκασέ, λίγο σκόρδο, βασιλικό, το ανάλογο νερό ή ζωμό, τις αφήνουμε να πάρουν βράση και ψήνουμε στο φούρνο.
**Ριγανάτες ή λεμονάτες**Ως ανωτέρω αλλά χωρίς ντομάτα με περισσότερη ρίγανη και λεμόνι.
**Πατάτες Ψητές φούρνου**Πατάτες με τη φλούδα καλά πλυμμένες. Τοποθετούνται σε λαμαρίνα με αλάτι και ψήνουμε σοτυς 200 βαθμούς 1 ώρα περίπου. Όταν μισοψηθούν, τις γυρνάμε από την άλλη πλευρά να ψηθούν εντελώς. Σερβίρονται τυλιγμένες σε αλουμινόχαρτο με βούτυρο. Επίσης μπορούμε να τις ανοίξουμε και να τις γεμίσουμε με αλλαντικά, τυριά, λαχανικά κλπ. Και να τις γκραντινάρουμε.
* **Πιπεριές γεμιστές με ρύζι**Παίρνουμε πιπεριές και τις ανοίγουμε προσέχοντας να μη σπάσει το καπάκι, αφαιρούμε τα σπόρια, τις πλένουμε και αλατίζουμε. Τις τοποθετούμε στο ταψί. Τις γεμίζουμε με γέμιση όπως τις ντομάτες λαδερές. Ψήνουμε στους 180 για μία ώρα.
**Πιπεριές γεμιστές με τυρί στη σχάρα**Γεμίζουμε τις πιπεριές με φέτα ή κεφαλοτύρι και ψήνουμε τη σχάρα.
* **Πρασόρυζο**Έχουμε τα πράσα κομμένα σε μπαστούνια. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα λάδι να κάψει, ρίχνουμε λίγο κρεμμύδι ψιλοκομμένο, το τσιγαρίζουμε ελαφρά και ρίχνουμε τα πράσα, τα σοτάρουμε, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, λίγο νερό και τα α΄φηνουμε σκεπασμένα να σιγοβράσουν. Όταν μισοψηθούν, ρίχνουμε 15% ρύζι. Προσθέτουμε χυμό λεμόνι.
* **Σπαράγγια**Παίρνουμε τα σπαράγγια, αφαιρούμε την εξωτερική σκληρή φλούδα τους. Προσοχή να μη σπάσουν οι μύτες τους. Παίρνουμε 7-9 σπαράγγια μαζί και τα δένουμε σε μπουκέτο. Τα πλένουμε και τα ρίχνουμε σε κοχλάζον αλατισμένο νερό με λεμόνι και τα αφήνουμε να βράσουν 20 λεπτά.
* **Σκορδαλιά**Παίρνουμε σκελίδες σκόρδο, τις βάζουμε σε γουδί, προσθέτουμε αλάτι και τις λιώνουμε. Βάζουμε λίγο ξύδι και αφήνουμε μισή ώρα να μαραθούν. Ξεχωριστά έχουμε πατάτες βραστές ή ψωμί μουσκεμένο και στραγγισμένο και το δουλεύουμε προσθέτοντας το ανάλογο λάδι. Τέλος προσθέτουμε καρύδι τριμμένα. ( 2 πατάτες – 1.5 σκελίδα σκόρδο – 2κ.σ. ελαιόλαδο – αλάτι – πιπέρι – λίγα καρύδια τριμμένα προαιρετικά )