

ΙΕΚ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ: Γ2 ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

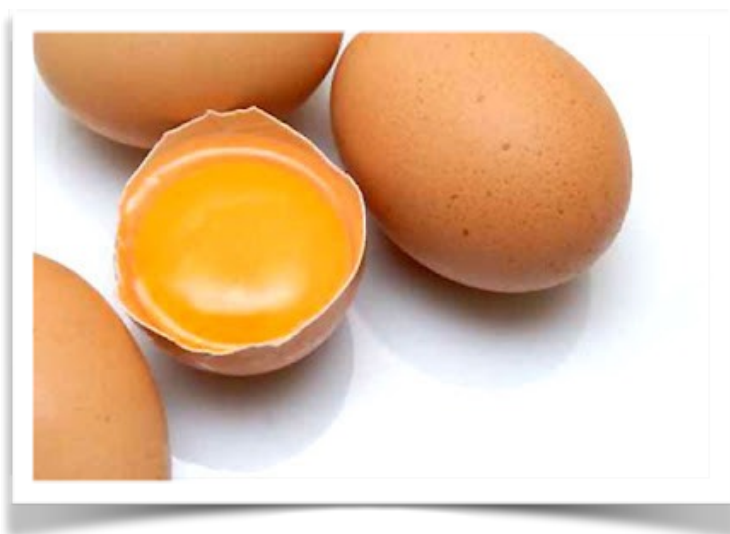
ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ

ΜΑΘΗΜΑ: ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΑΓΕΙΡΕΙΟΥ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ: Ε.ΧΡΥΣΟΥ ΠΕ80

ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ ΑΥΓΩΝ ΚΑΙ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

ΑΥΓΑ (LE OEFS)



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 , στρουθοκαμήλου κλπ. Το αυγό ζυγίζει 60 γρμ. περίπου αλλά έχουμε και μεγαλύτερα (70-80-100 γρμ., 1,5 κιλού περίπου).

Το αυγό των 60 γρμ. αποτελείται από τα εξής μέρη :

- 1. Το τσόφλι (περίπου 7 γρμ.)**
- 2. Το ασπράδι (περίπου 35 γρμ.)**
- 3. Ο κρόκος (περίπου 18 γρμ.)**

Το αυγό περιέχει 12,5 % λεύκωμα , 12% λίπος , 1% άλατα διάφορα και 74,5 % νερό .

Τα αυγά πρέπει να είναι πάντοτε φρέσκα , ώστε να έχουμε μεγαλύτερη απόδοση στη μαγειρική και στη ζαχαροπλαστική.

Για να καταλάβουμε

αν τα αυγά είναι φρέσκα χρησιμοποιούμε διάλυμα αλατιού 10% ,

τα τοποθετούμε μέσα και παρατηρούμε τα κάτωθι :

- 1. Εάν το αυγό πάει στο πυθμένα είναι φρέσκο από 1-3 ημέρες .**
- 2. Εάν το αυγό ταλαντεύεται μέσα στο διάλυμα είναι από 3 έως 6 ημέρες .**
- 3. Εάν το αυγό επιπλέει στην επιφάνεια δεν είναι φρέσκο .**

Τα αυγά τα διατηρούμε σε ψυγείο σε ψύξη 5-7 .

Τα αυγά μπορούν να χρησιμοποιηθούν ολόκληρα ή χωριστά κρόκοι και ασπράδια , σε διάφορες παρασκευές της μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής .

ΒΑΣΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ ΑΥΓΩΝ :

- **ΤΑ ΑΥΓΑ Α-ΛΑ-ΚΟΚ**
- **ΤΑ ΑΥΓΑ ΠΟΣΕ**
- **ΤΑ ΑΥΓΑ ΜΟΛΛΕ**
- **ΤΑ ΑΥΓΑ ΜΟΥΛΕ**
- **ΤΑ ΑΥΓΑ ΜΠΡΟΥΓΙΕ**
- **ΤΑ ΑΥΓΑ ΣΥΡ-ΛΕ-ΠΛΑ (ΜΑΤΙΑ)**
- **ΤΑ ΑΥΓΑ ΑΝ ΚΟΚΟΤ**
- **ΤΑ ΑΥΓΑ ΤΗΓΑΝΗΤΑ**
- **ΤΑ ΑΥΓΑ ΟΜΕΛΕΤΕΣ**
- **ΤΑ ΑΥΓΑ ΝΤΥΡ (ΣΦΙΧΤΑ) ΚΑΙ ΦΑΡΣΙ (ΓΕΜΙΣΤΑ)**

(Όλες οι βασικές παρασκευές αυγών σερβίρονται σε breakfast . Ορισμένες ως πρώτο πιάτο ή ορεκτικά ή ακόμα και επιδόρπια < ομελέτα σουφλέ >>).

- **ΑΥΓΑ Α-ΛΑ-ΚΟΚ (Oeufs a la coque)** Βάζουμε μέσα σε κατσαρόλα νερό να βράσει . Όταν κοχλάσει βάζουμε τα αυγά και τα αφήνουμε να βράσουν 2 1/2 - 3 ' λεπτά .
Τα βγάζουμε και τα τοποθετούμε σε αυγοθήκες και σερβίρουμε στο πελάτη . Τα αυγά α-λα-κόκ σερβίρονται συνήθως στο πρόγευμα (American Breakfast) . Ο χρόνος βρασμού του αυγού πολλές φορές εξαρτάται από την επιθυμία του πελάτη .



- **ΑΥΓΑ ΠΟΣΕ (Les oeufs pochés)** : Βάζουμε σε καθαρό νερό και το αφήνουμε να βράσει (στο σημείο του βρασμού) . Στη συνέχεια προσθέτουμε 30 γρμ. έως 50 γρμ. ξύδι ή λεμόνι για ένα κιλό νερό , αλάτι και σπάζουμε τα αυγά και τα ρίχνουμε στο νερό προσέχοντας να μην μας σπάσει ο κρόκος και τα αφήνουμε να βράσουν 2-3' λεπτά . Στη συνέχεια με ένα ξαφριστήρα βγάζουμε τα αυγά και τα τοποθετούμε σε χλιαρό νερό (40 °C) ελαφρά αλατισμένο ως την ώρα που πρόκειται να τα σερβίρουμε(2 στη μερίδα) . Συνήθως σερβίρονται πάνω σε καναπέ κρουτόν , μισές τομάτες ψημένες , βάσεις από αγκινάρα , μισές πατάτες ψημένες με την φλούδα κλπ. , ως πρώτο πιάτο , ζεστά ή κρύα ορεκτικά . ή γαρνί σε κονσομέ κλπ. , συνοδευόμενα με διάφορες σάλτσες .



ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΑΠΟ ΑΥΓΑ ΠΟΣΕ :

α) ΜΟΡΝΕ (Mornay) : Τοποθετούμε τα αυγά , πάνω σε κρουτόν ψημένα στο βούτυρο και τα σκεπάζουμε με σάλτσα μορνέ . Πουδράρουμε με τυρί τριμμένο και βούτυρο φοντύ και τα γκρατινάρουμε στη σαλαμάνδρα .

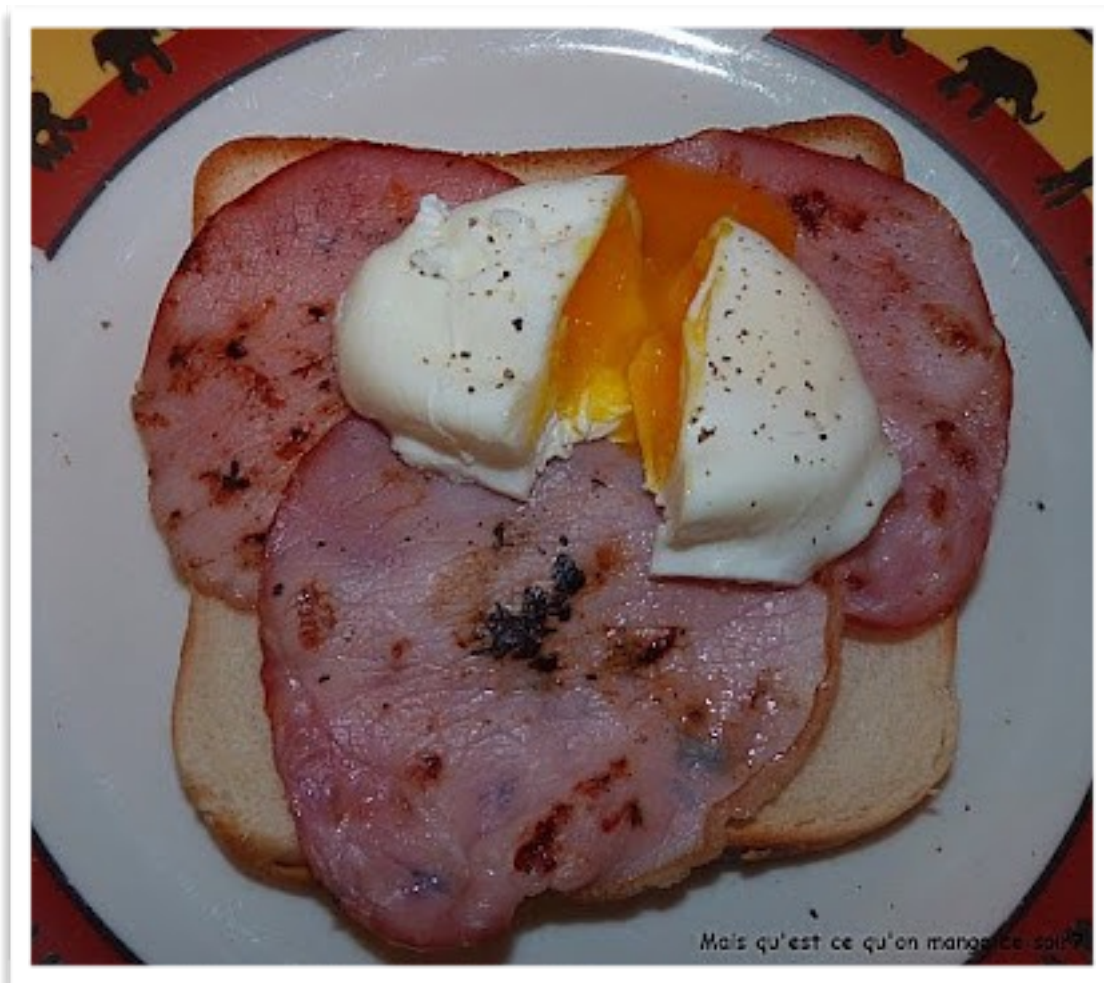


β) ΦΛΟΡΕΝΤΙΝ (Florentin) :

Έχουμε έτοιμο σπανάκι παρασκευασμένο βουτύρου ,
το τοποθετούμε σε πιάτο γκράτεν . Τοποθετούμε τα αυγά πάνω ,
τα σκεπάζουμε με σάλτσα Μορνέ και τα γκρατινάρουμε σε σαλαμάνδρα .



**γ) ΜΠΕΙΚΟΝ (Au
bacon) :** Τοποθετούμε τα αυγά πάνω σε φέτες από μπέικον ψημένο σχάρα και σ
ερβίρουμε όπως είναι .



δ) ΜΑΣΕΝΑ

(**Massena**) : Τοποθετούμε τα αυγά σε πάτους αγκινάρας , σκεπάζουμε με BEARNAISE TOMMATE ή BERNAISE .



ε) ΓΚΡΑΝΤΙ ΝΤΙΚ (Grand duc) : Τοποθετούμε τα αυγά σε κρουτόν , καναπέ . Σκεπάζουμε με σάλτσα Μορνέ , πουδράρουμε με τυρί τριμμένο , τα γκρατινάρουμε και σερβίρουμε γαρνίροντας με μια φέτα τρούφα και μύτες σπαραγγιών .



στ) ΠΟΡΤΥΓΚΑΙΖ

(**Portugaise**) : Τοποθετούμε τα αυγά πάνω σε μισές ντομάτες ψημένες στη σχάρα . Τα σκεπάζουμε με σάλτσα Πορτιγκαίζ .



ζ) **ΟΡΟΡ (Aurore)** : Τοποθετούμε τα αυγά πάνω σε κρουτόν και σκεπάζουμε με σάλτσα ορόρ .



η)
ΣΑΝΤΡΙΠΙΟΝ : Τοποθετούμε τα αυγά άμεσα σε πατάτες τις οποίες , έχουμε προηγουμένως ψήσει στο φούρνο (μπαρκέτες) . Σκεπάζουμε με σάλτσα Μορνέ , γκραντινάρουμε στη σαλαμάνδρα και τοποθετούμε μια λάμ από τρούφα σε κάθε αυγό .





θ) APZANTEIG (Argenteuil) : Τοποθετούμε τα αυγά σε κρουτόν καναπέ ή βάση από σφιολιάτα ψημένη . Σκεπάζουμε τα αυγά με σάλτσα βελουτέ ή κρέμα στην οποία έχουμε προσθέσει πουρέ από σπαράγγια . Γαρνίζουμε μύτες σπαραγγιών .



i) **INTIEN (Indienne)** : Τοποθετούμε τα αυγά πάνω σε ρύζι κρεόλ και σκεπάζουμε με σάλτσα κάρρυ .



ια) **ΡΟΣΣΙΝΙ (Rossini)** : Αυγά ποσέ με φέτα φουά γκρά και σάλτσα Μαδέρα .



- **ΑΥΓΑ ΜΟΛΛΕ (Les oeufs mollets) - ΜΕΛΑΤΑ :** Βάζουμε τα αυγά σε νερό που κοχλάζει και τα αφήνουμε να βράσουν 5-6 ' λεπτά , στη συνέχεια τα βγάζουμε και τα τοποθετούμε σε κρύο νερό . Τα ξεφλουδίζουμε προσέχοντας να μην μας σπάσει το ασπράδι και ο κρόκος πρέπει να είναι μισοψημένος (χλιαρός) . Σερβίρονται στο American Breakfast και για πρώτο ή κριό πιάτο ή γαρνί . Εάν τα σερβίρουμε για πρωινό δεν αφαιρούμε το τσόφλι . Σερβίρονται όπως τα αυγά α-λα-κόκ .



- **ΑΥΓΑ ΜΟΥΛΕ (Les oeufs moules)** : Παίρνουμε φόρμες οι οποίες έχουν διάφορα σχήματα , τις βουτυρώνουμε ελαφρά , σπάζουμε τα αυγά μέσα και τα ψήνουμε σε μπαίν - μαρί . Χρόνος ψησίματος 5-6' . Συνοδεύονται με διάφορες σάλτσες και γαρ νιτούρες από τις οποίες παίρνουν και την ονομασία τους (όπως τα αυγά ποσέ και μολλέ) .



- **ΑΥΓΑ ΜΠΡΟΥΓΙΕ (Les oeufs brouilles) - Scrambled eggs (Στραπατσάδα)**
: Σπάμε τα αυγά σε πιάτο ,
τα χτυπάμε , αλατοπιπερώνουμε (άσπρο πιπέρι) . Βάζουμε μια μπασίνα
με βούτυρο να ζεσταθεί σε μπαίν μαρί
και ρίχνουμε τα αυγά , ανακατεύοντας μέχρι το σημείο του ψησίματος .
Στο τέλος προσθέτουμε κρέμα γάλακτος . Χρησιμοποιούμε 2-3 αυγά στην μ
ερίδα εάν είναι α-λα-κάρτ . Σερβίρονται συνήθως πάνω σε κρούτον -
καναπέ ,
για πρωινό , πρώτο πιάτο , συνοδευόμενα με διάφορες σάλτσες . Επίσης μ
πορούμε να τα ψήσουμε και στο τηγάνι όπως για ομελέτα (στραπατσάτα) .



ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΑΠΟ ΑΥΓΑ ΜΠΡΟΥΓΙΕ :

α) ARCHIDUCHESSE (Αρσίντισες) : Ανακατεύουμε τα αυγά , ζουλιέν από ζαμπόν , μανιτάρια και πάπρικα . Στο επάνω μέρος προσθέτουμε ένα μπουκέτο από μύτες σπαραγγιών .



β)

ESPAGNOLE : Σερβίρονται τα αυγά πάνω σε μισές ντομάτες αλατοπιπερωμένες και ψημένες σε λάδι . Γαρνιτούρα γλυκές κόκκινες πιπεριές κομμένες ζουλιέν .



γ) ΦΙΝ - ΖΕΡΜΠ (Fines

Herbes) : Προσθέτουμε την ώρα του σερβιρίσματος φίν - ζέρμπ ψιλοκομμένο (μαϊντανό , σερφεϊγ , εστραγκόν , κρεσόν) .



δ) FOIE DE VOLAILLE (Φουά ντε Βολάιγ) : Προσθέτουμε γαρνιτούρα , εσκαλώπ από συκωτάκια πουλερικών σοτέ με Μαδέρα . Γύρω ένα κορδόνι με σάλτσα Μαδέρα .



ε) GEORGETTE (Ζορζέτ) : Πατάτες ψημένες στο φούρνο , τις οποίες αδειάζουμε , ανακατεύουμε τα αυγά μπρουγιέ με αυγά καραβίδας και γεμίζουμε τις πατάτες . Γαρνιτούρα ουρές από καραβίδα .



στ) **GRAND - MERE (Γκράν μέρ)** : Μπρουγιέ με φιν-ζέρμπ . Γαρνιτούρα κρουτόν σε ζάρια .



ζ) ORLOFF (ΟΡΛΟΦ) : Ψήνουμε τα αυγά σε
κοκοτιέρα . Γαρνιτούρα ουρές από καραβίδες και επάνω λάμ από τρούφα .
η) AU PARMESAN : Μπρουγιέ ανακατεμένα με τυρί παρμεζάνα ή κεφαλοτύρι .



θ) ΑΥΓΑ ΣΤΡΑΠΑΤΣΑΔΑ ή

ΣΤΡΑΠΑΤΣΑΤΑ : Βάζουμε στο τηγάνι λάδι να κάψει , ρίχνουμε τις τομάτες σε κύβους , πιπεριές πράσινες γλυκές ή καυτερές , προεραϊτικά κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα . Τα αφήνουμε να σοταριστούν καλά και ρίχνουμε τα αυγά μαζί με το τυρί φέτα κομμένο σε κύβους και τα ανακατεύουμε σιγά- σιγά να ψηθούν με την τομάτα . Σερβίρονται ως Ελληνικό και ως ορεκτικό .

ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ



Αν και πολλοί πιστεύουν ότι τα **ζυμαρικά** και ειδικά τα **μακαρόνια** είναι ιταλική επινόηση, η αλήθεια είναι ότι η ιστορία τους χάνεται στα βάθη των αιώνων. Η θρεπτική τους αξία, η ευκολία στην παρασκευή και η μεγάλη διάρκεια συντήρησής τους, τα έκανε αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής των ανθρώπων.

Τα ζυμαρικά γίνονται αναμειγνύοντας αλεύρι ή σιμιγδάλι, (από αλεσμένο σκληρό σιτάρι) και νερό.

Τα υλικά αναμειγνύονται και ανακατεύονται μέχρι να γίνουν μια ζύμη, στην οποία προστίθενται όποια άλλα υλικά χρειάζονται, όπως γάλα για τον τραχανά, γάλα και αυγό για τις χυλοπίτες (τουτουμάκια) και τα λαζάνια, ντομάτα ή σπανάκι για είδη όπως τα τρικολόρε και τις ταλιατέλες.



Η ζύμη αυτή, ζυμώνεται μέχρι να γίνει ομοιόμορφη και στη συνέχεια περνά με πίεση μέσα από διάφορα καλούπια, τα οποία καθορίζουν και το σχήμα των ζυμαρικών που θέλουμε να φτιάξουμε.

Στη συνέχεια αποξηραίνονται σταδιακά σε σκιερό μέρος, ή με ζεστό και υγρό αέρα, για αρκετές ώρες, ανάλογα με το σχήμα τους.

Κατηγορίες ζυμαρικών:

Τα ζυμαρικά, ανάλογα με τα συστατικά τους, το αν έχουν υποστεί θερμική επεξεργασία και το σχήμα τους, χωρίζονται στις παρακάτω κατηγορίες:

– *Με βάση τα συστατικά τους χωρίζονται σε απλά και ειδικά.*

- Τα **απλά ζυμαρικά** παράγονται από σιμιγδάλι σκληρού σιταριού και νερό.
- Τα **ειδικά ζυμαρικά** εκτός από το σιμιγδάλι και το νερό περιέχουν και άλλα συστατικά, όπως αυγό, γάλα, σπανάκι, ντομάτα, καρότο, κτλ.

Στην κατηγορία των ειδικών ζυμαρικών ανήκουν επίσης τα ζυμαρικά «ολικής άλεσης», τα ζυμαρικά με σόγια, με σόγια και προσθήκη γλουτένης (δietetικά ζυμαρικά) κ.α.

– **Ανάλογα με το αν έχουν υποστεί ή όχι ξήρανση, τα ζυμαρικά διακρίνονται σε ξηρά και φρέσκα.**

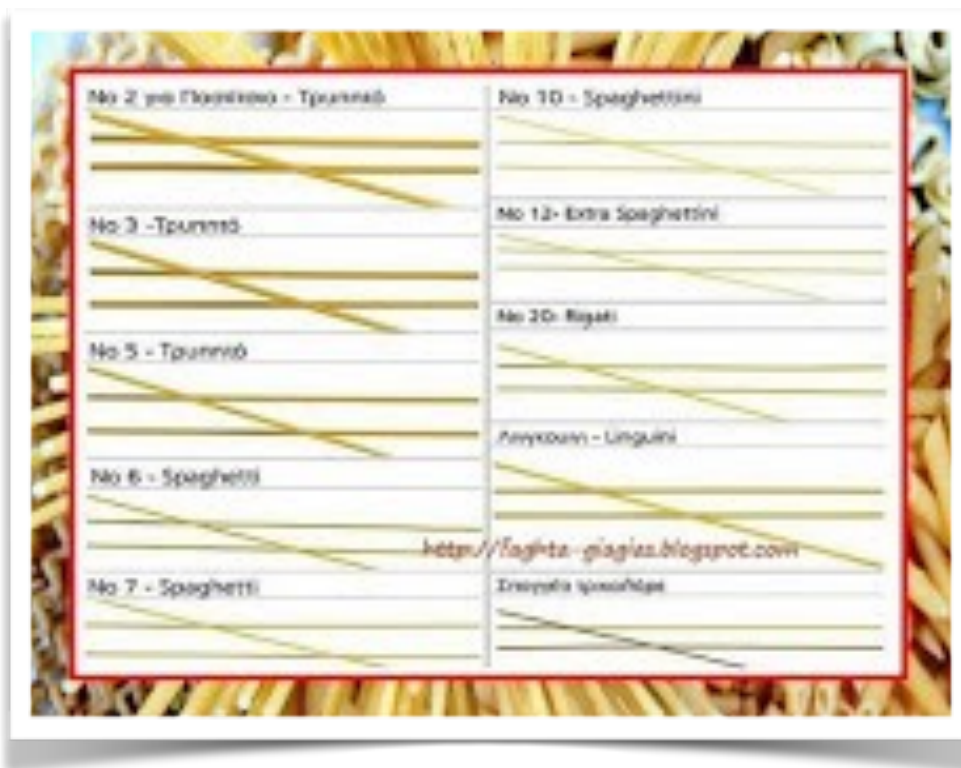
- Τα **φρέσκα ζυμαρικά** διατηρούνται απαραίτητα και μόνο στο ψυγείο για λίγες ημέρες, ενώ τα **ξηρά ζυμαρικά** διατηρούνται σε συνθήκες περιβάλλοντος, για 2 ή

και περισσότερα χρόνια, γιατί με την ξήρανση περιέχουν ελάχιστη υγρασία και έτσι δεν κινδυνεύουν από αλλοιώσεις.

–Και τέλος, ανάλογα με το σχήμα τους, τα ζυμαρικά χωρίζονται σε έξι βασικές κατηγορίες.

- **Μακρά Ζυμαρικά (μακαρόνια ή σπαγγέτι):**

Σε αυτή την κατηγορία, που είναι και η πιο δημοφιλής, περιλαμβάνονται όλα τα τρυπητά ζυμαρικά: Spaghetti Expressi, Μακαρόνια No 2 για παστίτσιο, No 3 - Τρυπητό, No 5 - Τρυπητό, καθώς και τα συμπαγή ζυμαρικά: Μακαρόνια No 6, No 7 - Σπαγγέτι, No 10 - Σπαγγετίνη, No 12 - Έξτρα Σπαγγετίνη, No 22 - Ριγκάτι, Λιγκουίνι.



- **Κοφτά Ζυμαρικά:**

Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται τα εξής βασικά ζυμαρικά: Μακαρονάκι κοφτό χονδρό και ριγέ, Πέννες απλές και ριγέ τρικολόρε, Ριγκατόνι, Κοχύλι, Αχιβάδα και Κοχλίες Χονδροί, Φιογκάκια, Μακαρονάκι κοφτάκι και Κοφτό μισό, Κοράλλι χονδρό και μέτριο, Κουσκουσέ ή Κουσκούσι, κ.α.



- **Ειδικά ζυμαρικά και φωλιές**

Σε αυτή την ξεχωριστή κατηγορία, περιλαμβάνονται ζυμαρικά με πολύ μεγαλύτερο μέγεθος, από τα υπόλοιπα, για ειδικές παρασκευές και χρήσεις, νηστήσιμα και μη, σε κυλινδρικό σχήμα (Κανελόνια), επίπεδα παραλληλόγραμμα



ή μακρόστενα (Λαζάνια) καθώς και σε σχήμα φωλιάς (Ταλιατέλες, Παπαρδέλες, Φετουτσίνι, Φιδές).

- **Ψιλά Ζυμαρικά για σούπες:**

Η πιο δημοφιλής κατηγορία είναι αυτή εδώ, που προορίζεται κυρίως για σούπες



και περιλαμβάνει πάστες σε διάφορα μεγέθη όπως: Κριθαράκι χοντρό και μέτριο, Ρυζάκι ή Ρυζόνι, Πεπονάκι, Σησαμάκι ή Σουσσαμάκι.

- **Ζυμαρικά για παιδιά:**

Πρόκειται για ζυμαρικά που είναι φτιαγμένα σε ειδικά καλούπια, ώστε να παίρνουν διάφορα περίεργα σχήματα παιχνιδιών, που αρέσουν πολύ στα παιδιά, όπως: Ζωάκια, τα Cars, τις Fairies της Disney, τη Ντόρα τη μικρή εξερευνήτρια, κ.α.

Με αυγά ή με αυγά και γάλα



- **Παραδοσιακά Ζυμαρικά και Γεμιστά:**

Σε αυτά συγκαταλέγονται τα παραδοσιακά ελληνικά ζυμαρικά, που φτιάχνονται με φρέσκο γάλα και φρέσκα αυγά και είναι: ο Τραχανάς, οι Χυλοπίτες (τα τουτουμάκια) και το χυλοπιτάκι, τα λαζάνια και το κριθαράκι, καθώς και άλλα ζυμαρικά, ελληνικά και ιταλικά, σε διάφορα σχήματα.



Είναι εύγευστα, με κάπως μαστιχωτή υφή, κι όταν βράσουν αρκετά, χυλώνουν, γι' αυτό τα προτιμάμε στα παραδοσιακά γιουβέτσια.

Στην αγορά μπορούμε να βρούμε και ζυμαρικά ειδικής διατροφής, που παράγονται κυρίως από αλεύρι καλαμποκιού ή ρυζιού (χωρίς γλουτένη).

Υπάρχουν επίσης και άλλα είδη ζυμαρικών, όπως τα γεμιστά ζυμαρικά (**Τορτελίνι, Ραβιόλι** κ.α.) και τα ζυμαρικά από φύλλο ζύμης, όπως τα λαζάνια και οι χυλοπίτες.

Ένας επιπλέον διαχωρισμός στα ζυμαρικά, γίνεται με βάση το χρόνο βρασμού τους.

Έτσι, υπάρχουν τα ζυμαρικά γρήγορου βρασμού (Spaghetti Espressi, πέννες γρήγορου βρασμού), που βράζουν πολύ γρήγορα λόγω του λεπτού τοιχώματός τους.

Βιολογικά ζυμαρικά:

Ιδιαίτερη αναφορά πρέπει να γίνει στα βιολογικά ζυμαρικά. Η διαφορά τους από τα συνηθισμένα ζυμαρικά, είναι ότι το σιμιγδάλι για την παραγωγή τους προέρχεται από 100% σκληρό σιτάρι βιολογικής καλλιέργειας, δηλαδή δεν χρησιμοποιούνται σε κανένα στάδιο της παραγωγής χημικά, φυτοφάρμακα και οι καλλιεργητικές μέθοδοι που ακολουθούνται είναι ήπιες και φιλικές προς το περιβάλλον.

Ολικής άλεσης:

Η γκάμα σχημάτων στα ζυμαρικά ολικής άλεσης έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια, πράγμα που αντανakλά την αυξημένη ζήτησή τους, από τους καταναλωτές. Στο πλαίσιο μιας διατροφής πλούσιας σε φυτικές ίνες, συμβάλλουν κι αυτά στη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Έχουν κάπως «δύσκολη» γεύση και συνήθως θέλουν περισσότερο χρόνο βράσιμο.

Για να απολαύσουμε νόστιμα και καλομαγειρεμένα ζυμαρικά, δεν έχουμε παρά να ακολουθήσουμε τις οδηγίες που αναγράφονται στις συσκευασίες.

Ζυμαρικά ονομάζονται τα προϊόντα που κατασκευάζονται από σιμιγδάλι ή αλεύρι ολικής άλεσης μακαρονοποιίας από σκληρό σιτάρι και νερό, χωρίς ζύμη και ξηραίνονται σε ειδικούς θαλάμους με ελαφρά θέρμανση στον αέρα, χωρίς ψήσιμο.

Υπάρχουν διάφορα είδη ζυμαρικών που πληρούν τους παραπάνω όρους όπου περιέχουν αυγά, γάλα, γέμιση κτλπ

Ορισμένα **ζυμαρικά** είναι τα εξής:

- Λιγκουίνι
- Σπαγγέτι
- Λαζάνια
- Φαρφάλε
- Πέννες
- Ριγκατόνι
- Βίδες
- Κανελόνια
- Κοφτό μακαρονάκι
- Κριθαράκι

Επιπλέον στα **ζυμαρικά** ανήκουν και τα α) νιόκι β) τორτελίνια γ) ραβιόλια κ.α

Οι παρασκευές των **ζυμαρικών** ποικίλουν και ονομάζονται αναλόγως από το είδος καταγωγής που προέρχονται

Ορισμένες παρασκευές **ζυμαρικών** είναι :

- Πριμαβέρα
- Καρμπονάρα
- Μπολονέζ
- Ναπολιτέν
- Ωγκρατέν
- Αματρισιάννα
- Αλ όλιο
- Αλ πέστο
- Τεσσάρων τυριών
- Γκρατινέ
- Αραμπιάτα
- Πουτανέσκα
- Μαρινάρα
- Αλά κρεμ κ.α

ΠΗΓΕΣ

- Νικόλαος Ράπτης, Μαζική Παραγωγή Φαγητών, ΤΕΙ Αθήνας, 1990
- Τζωρακοελευθεράκης Ζαχαρίας, *Διοίκηση Επισιτιστικών Επιχειρήσεων*, Interbooks, 1999
- Αρβανίτης Κώστας, *Εστιατόριο*, Εκδ. Προπομπός, 2001
- <http://www.feelcook.com/feelcook-edu/mageirikitexni/1852-ta-voytyra-apla-kai-syntheta>
- <http://cooksbyiek.blogspot.com/2012/11/9.html>