



ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Ο ακρογωνιαίος λίθος της μεσογειακής κουζίνας ήταν και εξακολουθεί να είναι το ελαιόλαδο, η παρ
Το καλό ελαιόλαδο, σε συνδυασμό με το σωστό τρόπο μαγειρέματος ή τη σωστή χρήση του, όταν π
Στην πραγματικότητα, η παράδοση του μαγειρέματος των λαδερών είναι μακρότατη, και την τέχνη



Ωμό

*Το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο έχει ισχυρά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά:

χρώμα, γεύση, άρωμα, υφή, ενώ είναι ιδανικό για να χρησιμοποιηθεί ωμό σε σαλάτες, με ωμά λαχαν

*Χρησιμοποιήστε το σε σαλάτες με φρέσκα βραστά λαχανικά και άγριαχορταρικά.

*Σε βραστές ή ψητές πατάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια, κουνουπίδι, μπρόκολο, βλίτα, στύφνο, βρούβε

*Σε σαλάτες πιο περίπλοκες, όπως εκείνες που γίνονται με βάση την πατάτα, το ψωμί, τη μελιτζάνα

*Πάνω σε ωμά ή ψητά τυριά, μαζί με λίγη ρίγανη, θρούμπη ή θυμάρι.

*Σε βραστά κρεατικά, ακόμη και πουλερικά.

*Πάνω σε παξιμάδια, ιδιαίτερα κρίθινα, ή σε φρυγανισμένο ψωμί.

*Σε μαρινάτες για ψάρια και κρέατα.

*Σε συνδυασμό με διάφορα αρωματικά βότανα και χόρτα στη μέση του τραπεζιού, με τη συνοδεία ψωμιού, αντί για το κλασικό βούτυρο.





Χαλάρια (Frakasso)



Παράδειγμα: Η κουζίνα είναι ο χώρος όπου μαγειρεύουμε τα φαγητά μας. Είναι ένας από τους πιο σημαντικούς χώρους στο σπίτι μας.

