

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

ΕΕΕΕΚ -Ρεθύμνου

Υπεύθυνοι καθηγητές : Χαρωνίτης Χάρης , Γαλανάκου Κωνσταντίνα

Η κρητική χλωρίδα παρείχε πάντα χόρτα και λαχανικά αποτελούσαν βασική τροφή των καλλιεργητών της γης.

Το διαιτολόγιο των Κρητικών ήταν πάντα πλούσιο σε χόρτα και λαχανικά

Κάποια μπορούν να καταναλωθούν ωμά όπως τα έβρισκαν στα χωράφια, και άλλα βραστά ή μαγειρεμένα με διάφορους τρόπους. Στο εργαστήριο μαγειρικής του σχολείου μας ,τα παιδιά μαγειρέψαν βραστά χόρτα ,βρούβες λαψανίδες γνωστό χόρτο στους ντόπιους , σερβιρισμένα με ελαιόλαδο και λεμόνι.

Στη συνέχεια, τα βραστά χόρτα τα παρασκεύασαν ομελέτα που συνηθίζεται επίσης στην Κρήτη και είναι ενταγμένο στις διατροφικές συνήθειες των Κρητικών

Τα παιδιά απόλαυσαν την διαδικασία , διασκέδασαν και ..δοκίμασαν!!

“Βρούβεςβραστές” (λαψανίδες)

- ✓ Καθαρίζουμε τις βρούβες
- ✓ Πλένουμε καλά τις βρούβες
- ✓ Βράζουμε νερό σε ένα τσουκάλι
- ✓ Προσθέτουμε λίγο αλάτι και μόλις βράσει το νερό προσθέτουμε τις βρούβες
- ✓ Ψήνουμε για ένα τέταρτο περίπου
- ✓ Σερβίρουμε με λεμόνι





“Βρούβες ομελέτα”

- ✓ Παίρνουμε μια μεγάλη μερίδα βρασμένες βρούβες
- ✓ Βάζουμε ελαιόλαδο στο τηγάνι και προσθέτουμε τις βρούβες
- ✓ Τις αφήνουμε λίγο να ζεσταθούν και να λαδωθούν
- ✓ Χτυπάμε τα αυγά σε μια λεκάνη
- ✓ Ανακατεύουμε τις βρούβες, προσθέτουμε λίγο αλάτι και τα χτυπημένα αυγά
- ✓ Αφήνουμε μέχρι να ψηθεί το αυγό από την μια μεριά
- ✓ Γυρίζουμε και από την άλλη μεριά την ομελέτα μας
- ✓ Μόλις ψηθεί το αυγό και από αυτήν την μεριά το κατεβάζουμε
- ✓ Σερβίρουμε



