27 Δεκεμβρίου 2018

Γιουβαρλάκια αυγολέμονο με λαχανικά

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Τα γιουβαρλάκια με αυγολέμονο είναι ίσως το πιο μαμαδίστικο φαγητό. Εδώ θα βρείτε την πιο νόστιμη σπιτική συνταγή για γιουβαρλάκια, καθώς και τις παραλλαγές της!

Υλικά Συνταγής

- **Για τα γιουβαρλάκια**

- 500 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος
- 1 αβγό
- 1 μέτριο ξερό κρεμμύδι τριμμένο ή πολύ ψιλοκομμένο
- 1 καρότο ψιλοτριμμένο
- 1/4 φλ. ελαιόλαδο
- 1/4 φλ. ρύζι Καρολίνα ή γλασέ
- 2 κ.σ. άνιθο ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
-

Για τη σούπα

- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 καρότο σε μικρά καρέ
- 1 μικρή σελινόριζα σε μικρά καρέ
- 1 πατάτα σε μικρά καρέ
- 1 πράσο ψιλοκομμένο
- 1-1/2 λίτρο νερό ζεστό
- 2 αβγά
- 2 μέτρια λεμόνια
- 1 κ.σ. κορν φλάουρ
- λίγο ψιλοκομμένο άνηθο
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Τα γιουβαρλάκια γίνονται με πολλούς τρόπους. Με αυγολέμονο, χωρίς αυγό, ή κοκκινιστά. Όλα τα μυστικά και την καλύτερη σπιτική συνταγή για τα γιουβαρλάκια, σας τα έχω εδώ!

Για τα αφράτα γιουβαρλάκια αυγολέμονο, προετοιμάζουμε το ρύζι βάζοντάς το σε ένα μπολ και καλύπτοντας το με μπόλικο νερό. Το αφήνουμε να μουλιάσει μέχρι να ετοιμάσουμε τα υπόλοιπα υλικά, και πριν το χρησιμοποιήσουμε το ξεπλένουμε καλά και το στραγγίζουμε.

Έτσι θα παραμείνει το ρύζι σπυρωτό!

Σε μπολ, βάζουμε τον κιμά,το αβγό, το προετοιμασμένο ρύζι, το κρεμμύδι, το καρότο, το ελαιόλαδο, τα μυρωδικά και αλατοπίπερο. Ζυμώνουμε πολύ καλά τα υλικά μέχρι ο κιμάς να αλλάξει χρώμα και να ασπρίσει. Πλάθουμε μικρές μπαλίτσες σε μέγεθος καρυδιού και τις αραδιάζουμε σε δίσκο.

Φροντίζουμε να είναι όλα τα γιουβαρλάκια στο ίδιο μέγεθος για να πετύχουμε ομοιόμορφο βράσιμο στον ίδιο χρόνο

Καθαρίζουμε και κόβουμε όλα τα λαχανικά σε ισομεγέθη μικρά καρέ. Ζεσταίνουμε

το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και σοτάρουμε τα λαχανικά για 2-3 λεπτά. Προσθέτουμε το νερό και αφήνουμε να πάρει βράση. Ρίχνουμε μέσα όλα τα γιουβαρλάκια, αλατίζουμε και σκεπάζουμε το φαγητό. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 25-30 λεπτά. Ελέγχουμε το αλατοπίπερο στο τέλος του βρασμού. Χαμηλώνουμε τη φωτιά στο 1 και περιμένουμε να καταλαγιάσει ο βρασμός.

Για το αυγολέμονο κρέμα

Σε μπολ διαλύουμε το χυμό λεμόνι με το κορν φλάουρ. Σε άλλο μπολ χτυπάμε με σύρμα τα ασπράδια σε ελαφριά μαρέγκα, ίσα που να σχηματίζονται απαλές κορυφές . Προσθέτουμε τους κρόκους και συνεχίζουμε το χτύπημα.

Αν πρόκειται να ξαναζεστάνετε το φαγητό (πάντα σε πολύ χαμηλή φωτιά) είναι απαραίτητο το κορν φλάουρ, για να μην κόψει το αυγολέμονο. Αλλιώς κάνετε απλό αυγολέμονο.

Αραιώνουμε το μείγμα λεμόνι- κορν φλάουρ με ζεστό ζωμό (1 ½ φλ.) του φαγητού. Όλο μαζί το ρίχνουμε στα χτυπημένα αβγά και ανακατεύουμε. Περιχύνουμε το φαγητό με το αβγολέμονο ανακινώντας την κατσαρόλα από τα χερούλια για να αναμειχθεί σωστά. Τέλος προσθέτουμε λίγο άνηθο, πολύ λεπτά ψιλοκομμένο.

Σερβίρουμε τα γιουβαρλάκια με την πηχτή σούπα λαχανικών και την υπέροχη κρέμα αυγολέμονο. Απολαύστε τα αμέσως!

Μπορείτε αν θέλετε, να πανάρετε τα γιουβαρλάκια σε αλεύρι και να ακολουθήσετε τη διαδικασία όπως παραπάνω, για πιο πυκνή σάλτσα αυγολέμονο.

Μπορούμε να κάνουμε διαφορετικό δέσιμο στη σάλτσα για τα γιουβαρλάκια. Εξαρτάται πάντα από την πυκνότητα που θέλετε και το γευστικό αποτέλεσμα που επιθυμείτε.

Ένας άλλος τρόπος να δέσετε τη σάλτσα, είναι να φτιάξετε ελαφρύ ρου, για σάλτσα χωρίς

αυγολέμονο.

Δηλαδή, ζεσταίνουμε σε κατσαρόλα λίγο λάδι και ρίχνουμε λίγο αλεύρι. Ανακατεύουμε με σύρμα σε μέτρια φωτιά για 1-2 λεπτά. Το μείγμα (ρου), αφού κρυώσει, το ρίχνουμε λίγο λίγο στο ζωμό του φαγητού. Έτσι ελέγχουμε την πυκνότητα που θέλουμε για τη σάλτσα. Αν περισσέψει λίγο ρου, το βάζουμε σε βάζο και το αφήνουμε για μελλοντική χρήση.

Αυγολέμονο μόνο με κρόκο αβγού (λιεζόν)

Μπορείτε να δέσετε τη σάλτσα με λιεζόν από κρόκο αβγού και λίγη κρέμα ή γιαούρτι ή εβαπορέ γάλα.

Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με ντομάτα

Σε πολλές περιοχές της Ελλάδας, με μικρασιατικές επιρροές στην κουζίνα, φτιάχνουν τα γιουβαρλάκια σε σάλτσα ντομάτας, χωρίς αυγολέμονο. Άλλη γεύση, νόστιμο πολύ, διαφορετικό φαγητό όμως. Βρείτε την υπέροχη συνταγή **εδώ**.

Πηγή: argiro.gr