

ΣΑΕΚ Πειραιά

Μάθημα Τεχνικής Μαγειρικής – Γ' Εξάμηνο

Θέμα: Γιουβαρλάκια αυγολέμονο

Μαρθαλαμάκης Παναγιώτης/Κοτοπούλης Αθανάσιος

Ημερομηνία: 10/10/2025

# Μάθημα Μαγειρικής: Γιουβαρλάκια Αυγολέμονο

## Διάρκεια

4 ώρες (εργαστηριακό μάθημα)



## Υλικά για 4 μερίδες

Για τα γιουβαρλάκια:

- 1 kg. κιμάς μοσχαρίσιος
- 150-200 γρ. ρύζι καρολίνα
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο ή τριμμένο
- 1 ματς. Άνηθος ψιλοκομμένος
- 1 αυγό
- ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι
- Λίγο αλεύρι για το πανάρισμα

:

- φον. Λαχανικών ή κοτόπουλου

Για το αυγολέμονο:

- 4 αυγά
- 4 τμχ λεμόνια (χυμός + ξύσμα)



## Διαδικασία

### 1 Παρασκευή μείγματος

1. Σε μια μπασίνα αναμειγνύουμε τον κιμά, το ρύζι, το αυγό, το κρεμμύδι, τον άνηθο, το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.
2. Ζυμώνουμε καλά για να “δέσει” το μείγμα.
3. Πλάθουμε μικρά μπαλάκια (μέγεθος καρυδιού) και τα αλευρώνουμε ελαφρά.

### 2 Βράσιμο

1. Σε κατσαρόλα τοποθετούμε το νερό ή τον ζωμό με τα λαχανικά και το λάδι.
2. Όταν πάρει βράση, αφαιρούμε τα λαχανικά (προαιρετικά) και ρίχνουμε προσεκτικά τα γιουβαρλάκια.
3. Σιγοβράζουμε για περίπου 40 λεπτά, χωρίς να ανακατεύουμε έντονα.

### 3 Αυγολέμονο

1. Σπάμε τα αυγά σε μπολ, κάνουμε τον απαιτούμενο έλεγχο, και τα χωρίζουμε τους κρόκους από τα ασπράδια, χτυπάμε τα ασπράδια, μέχρι να γίνουν μαρέγκα, προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού και τους κρόκους.

2. Παίρνουμε λίγο από τον ζεστό ζωμό και τον προσθέτουμε σιγά σιγά στα αυγά (θερμοκρασιακή εξίσωση).
3. Επιστρέφουμε το αυγολέμονο στην κατσαρόλα ανακινώντας τη, χωρίς να βράσει.
4. Το φαγητό πρέπει να πήξει ελαφρά και να έχει βελούδινη υφή.

#### Σημεία προσοχής

- Αν βράσουν δυνατά, τα γιουβαρλάκια διαλύονται.
- Το αυγολέμονο δεν πρέπει να βράσει, αλλιώς “κόβει”.
- Μπορεί να προστεθεί λίγο βούτυρο στο τέλος για έξτρα νοστιμιά.

#### Θεωρία – Συζήτηση στην τάξη

- Ιστορία του πιάτου (παραδοσιακή ελληνική σούπα – παραλλαγές σε διάφορες περιοχές).
  - Ρόλος του αυγού ως γαλακτωματοποιητή.
  - Διατροφική αξία (πρωτεΐνες, βιταμίνη C από το λεμόνι, υδατάνθρακες από το ρύζι).

#### Εργασία για το σπίτι

- Να προτείνουν εναλλακτική εκδοχή (π.χ. με κοτόπουλο ή χορτοφαγική).
  - Να σημειώσουν ποια τεχνικά σημεία θεωρούν πιο κρίσιμα για την επιτυχία του πιάτου.
- Εξέλιξη/Στησιμο του πιάτου ως 1ο πιάτο ή κυρίως σε ένα μενού