

## Το πανάρισμα και οι τεχνικές του

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 19/07/2013 05:36

---

<http://mageirikesdiadromes.gr/images/stories/rapidrecipe/th/1388-kotopoulopros1.jpg>

Η Γαλλική τεχνική της επικάλυψης με αλεύρι, αυγό, φρυγανιά, πριν το τηγάνισμα νόστιμη και ...γνωστή ως πανάρισμα. Επιτρέπει και στο πιο ευαίσθητο υλικό, να τηγανιστεί χωρίς να καεί ή διαλυθεί. Κάτι που δεν μπορεί να γίνει με το αλεύρωμα. Αλευρώνετε ελαφρά το υλικό και μετά το βουτάτε σε κτυπημένο αυγό που παίζει το ρόλο (κόλα) συνδετικής ουσίας, στην οποία θα κολλήσει η γαλέτα.

Το πανάρισμα προέρχεται από την γαλλική λέξη pain και την Ιταλική Pane που σημαίνει ψωμί. Την πατρότητα του παναρίσματος, διεκδικούν οι Άγγλοι όσο και οι Μιλανέζοι που αντικαθιστούν μέρος της γαλέτας με τριμμένη παρμεζάνα.

Αν βαρεθήκατε το γνωστό τρίπτυχο αλεύρι-αυγό-γαλέτα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και άλλα υλικά που δίνουν τραγανή, πλούσια και σαφώς πιο νόστιμη κρούστα. Διατηρώντας ιδιαίτερα τρυφερά και αφράτα, τα υλικά στο εσωτερικό.

Ξηροί καρποί: Τριμμένοι έτσι ώστε να μοιάζουν σαν ψιχουλα σκέτοι ή σε μείγματα μεταξύ τους ή μισά-μισά με γαλέτα. Ιδανικά τα φιστίκια Αιγίνης, φουντούκια, αμύγδαλα, κάσιους, αράπικα φιστίκια, κουκουνάρια.

Ψιχουλα Ψωμιού: Όποιος τύπος ψωμιού σας αρέσει σιταρένιος, ολικής κ.ά. Αν και ιδανικά είναι τα γεμάτα σφιχτά ψωμιά (προζυμμένα), γιατί δίνουν πιο στερεό και νόστιμο πανάρισμα. Αφαιρείτε την κόρα και τρίβετε στο multi την ψίχα όσο πιο ψιλά ψιχουλα γίνεται, καλό είναι το ψωμί να είναι ξερό.

Παξιμάδια: Όλων των (αλμυρών) ειδών, κρίθινα, λαδιού, εφτάζυμα, με χαρουπάλευρο και ό,τι άλλο σας αρέσει. Τα σπάτε και τα τρίβετε στο multi. Ιδανικά για πανάρισμα ριζοκροκετών, οσπριοκεφτέδων, λαχανοκεφτέδων, φιλέτα κοτόπουλου.

Σιμιγδάλια: Τόσο το σταρένιο, όσο και το σιμιγδάλι καλαμποκιού (πολέντα) δίνουν κρούστες τραγανές και αντέχουν στις υψηλές θερμοκρασίες, τηγανίσματος. Ταιριάζουν πολύ με τυριά, κεφτέδες, κροκέτες κ.ά.

Αλμυρά κράκερ: Τριμμένο τα κριμ-κράκερ, τα αλμυρά κρακεράκια, τα κριτσίνια και τα μπατόν σαλέ κατάλληλα για σνίτσελ κοτόπουλου.

Το αυγό που έχει το συνδετικό κρίκο ανάμεσα στο πρώτο στρώμα (αλεύρι) και στην επικάλυψη μπορεί να αντικατασταθεί: από γάλα κατά προτίμηση εβαπορέ, λάδι, μουστάρδα, ξίδι χτυπημένα καλά σε ομοιογενές μείγμα και για περισσότερη γεύση εμπλουτισμένο με λειωμένο σκόρδο, ή τριμμένο κρεμμύδι. Γλυκόξινη μαρμελάδα δίνει υπέροχα με κρέας ή κοτόπουλο. Μέλι με σουσάμι δίνει άλλη διάσταση στη γεύση. Μαγιονέζα, γιαούρτη σκέτη ή εμπλουτισμένη με μυρωδικά ή μπαχαρικά (πάπρικα, σκόνη μουστάρδας, μυρωδικά σε σκόνη (κόλιανδρο, θυμάρι), μείγμα γιαουρτιού με μαγιονέζα μισό-μισό.

Ακόμα μπορεί να αντικαταστήσετε τα αυγά με τα ασπράδια, ελαφρώς χτυπημένα. Το ασπράδι έχει την ιδιότητα να διογκώνεται δημιουργώντας ένα πολύ αφράτο πανάρισμα. Δοκιμάστε το σε φιλέτα, θαλασσινά, κροκέτες και στα κεφτεδάκια με κιμά.

Για να νοστιμίσει τε το αλεύρι βάζετε μυρωδικά της αρεσκείας σας ξερά ή ψιλοκομμένα φρέσκα,

Ξύσμα λεμονιού, μουστάρδα σκόνη, μπαχαρικά, σε μικρές ποσότητες, γιατί έχουν έντονα αρώματα, μπαχάρι, πάπρικα, κάρυ, κουρκουμά, κρόκο κ.ά.

Η γαλέτα αρωματίζεται με μπαχαρικά και ξερά μυρωδικά. Δυόσμος, μέντα, εστραγκόν, ταιριάζουν με φιλέτα κοτόπουλου, κοτοκροκέτες, φιλέτα ψαριού, ψαροκεφτέδες, ρίγανη, θυμάρι, θρούμπι, που ταιριάζουν σε κροκέτες λαχανικών, αλλά και σε λαχανικά όπως ντομάτες, μελιτζάνες, κολοκύθια και κολοκυθανθούς κ.ά. Η Λουίζα, και το ξύσμα λεμονιού, στην γαλέτα, μεταμορφώνουν τα τυριά φορμαέλα ταλαγάνι χαλούμι κ.ά., ενώ τα σνίτσελ παίρνουν έξτρα γευστικές πινελιές με τον κόλιανδρο, κύμινο, μπαχάρι, μοσχοκάρυδο κ.ά.

Για πιο ελαφρύ και υγιεινό αποτέλεσμα δεν είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσετε αλεύρι. Αν ωστόσο αποφασίσετε να το προσθέσετε τελικά, προτιμήστε καλαμποκάλευρο ή ολικής άλεσης. Δεν χρειάζεται να τηγανίζετε τα παναρισμένα υλικά. Μπορείτε κάλλιστα να τα βάζετε στο φούρνο σε μέτρια θερμοκρασία για 25' - 30', περίπου αναλόγως το φούρνο, τοποθετώντας αντικολλητικό χαρτί ψησίματος στη βάση του ταψιού.

[gastrotourismos.gr](http://gastrotourismos.gr)

=====