

F.R.I.E.N.D.S
Η ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΗ ΣΕΙΡΑ



ΟΙ ΑΥΘΕΝΤΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

KARA MICKELSON

Ελληνικά
γράμματα

ΑΘΗΝΑ 2022

Περιεχόμενα



ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	7
---------------	---

ΜΑΓΙΚΟΙ ΚΟΚΚΟΙ.....	8
Τα βασικά του καφέ.....	9
Οδηγός για βασικές αναλογίες.....	11
Βασική ορολογία.....	12

ΒΑΣΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ.....	14
Μηχανές εσπρέσο.....	15
Καφετιέρες φίλτρου.....	15
Πρόσθετος εξοπλισμός.....	16
Βασικές μετατροπές.....	19

ΠΡΙΝ ΖΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ.....	20
Συμβουλές από τη σεφ Μόνικα.....	20

ΒΑΣΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ.....	25
Κρύο ρόφημα.....	26
Σος αλμυρής καραμέλας.....	26
Βασικό σιρόπι.....	27
Βασική ζύμη για wraps.....	28
Γλάσο βουτύρου.....	29
Γκανάς.....	29

ΤΟ ΓΑΛΑ.....	30
Αρωματικό γάλα με φουντούκι.....	31
Αρωματικό γάλα με μπισκότα.....	32
Βασική συνταγή για κρέμα.....	33
Αφρόγαλα με κρέμα τυριού.....	34
Κρέμα σαντιγί.....	35
Γέμιση καραμέλας.....	35



ΣΦΗΝΑΚΙΑ & ΡΟΦΗΜΑΤΑ.....	37
Χυμός αποτοξίνωσης από τον Τσάντλερ.....	38
«Μακολάτα» με μπισκότο, φιστικοβούτυρο και καραμέλα.....	39
Μοβ λάτε μακιάτο από τη Φίμπι.....	41
Λονδρέζικο smoothie με φράουλες.....	43
Γιορτινός «πικάντικος» λάτε από τη Μόνικα.....	45
Πικάντικο ινδικό ρόφημα γιαουρτιού με μάνγκο... για την αγάπη!.....	46
Τσάι λάτε με λεβάντα και μέντα για τον Τσάντλερ.....	47
Booster από τη «Δεν είμαι άρρωστη!» Μόνικα.....	48
Τσάι λάτε με chaï από τη Φίμπι.....	49
Τσάι με σανγκρία και φρούτα του δάσους.....	51
Ασιατικό bubble tea από την Τζούλι.....	53
Café Havana από τον κύριο Γκέλερ.....	54
Φλογερός λάτε με άρωμα τζίντζερ από τον Τσάντλερ.....	57
Γαμήλια λεμονάδα με μπλε τσάι από τη Φίμπι.....	59
Παγωμένο τσάι «Μισώ τη Ρέιτσελ!».....	60
Πολύχρωμος λάτε από τη Ρέιτσελ.....	61
Αυθεντικός affogato από τον Πάολο.....	62
Πιπεράτος, μελωδικός καπουτσίνο από τη Φίμπι.....	63
Γλυκόπικρα «δάκρυα» Matcha-Macchiato από τη Ρέιτσελ.....	64
«Θυελλώδες» κρύο ρόφημα καρύδας από τον Ρος.....	65
Κρύο ρόφημα με κρέμα βανίλιας από τη Ρέιτσελ.....	67

ΠΡΩΙΝΑ ΣΝΑΚ.....	69
Σάντουιτς πρωινού με καπνιστό γκούντα από τον Τσάντλερ.....	71
Ιπτάμενες τηγανίτες με μπλούμπερι σος.....	73
Μπουκίτσες πρωινού... «Ready to go»!.....	75
Ιταλική πανακότα με φράουλες και μέλι από τη Μόνικα.....	77
Δανέζικα ρολά της πριγκίπισσας Λέα από τον Ρος.....	79
Πουτίγκα «Barry-Berry» με βρώμη και φαγόπυρο από τη Ρέιτσελ.....	81
Εύκολες τραγανές βάφλες από τη Ρέιτσελ.....	83
Αφράτα μάφιν με μπανάνα και καφέ από τον Τζόι.....	85
Σκοτσέζικα σκούους για «Το μεγάλο αφεντικό».....	87
Φρουτένιες τάρτες με κανέλα και γλάσο από τον Ρος.....	89
Κρουασάν σοκολάτας από τη Μόνικα.....	91

ALL DAY ΣΝΑΚ.....	97
Χριστουγεννιάτικα κρακεράκια με τσένταρ και φρέσκο δενδρολίβανο	99
Φρούτα & καραμελωμένοι καρποί από τον Έντι.....	100
Ζουμερό σάντουιτς με φρεσκοψημένο ψωμί	103
Ιταλικό σάντουιτς με παστράμι από τον Τζόι	105
Τυροκροκέτες mac and cheese από τον Γκάνθερ.....	107
Jumbo «grab and go» σάντουιτς από τη Μόνικα	109
Αυθεντικά νεοϋορκέζικα πρέτσελ με τυρί κρέμα	110
Τραγανά crudités λαχανικών με βελούδινο dip από τον Ρος	112
Σπιτικά τσιπς με παρμεζάνα, τρούφα και δενδρολίβανο	113

CAFÉ ΣΠΕΣΙΑΛ.....	115
Vegan πίτες με λαχανικά και σος από τη Ρέιτσελ.....	116
Πατατοκροκέτες!.....	118
Αυθεντικά νεοϋορκέζικα χοτ ντογκ με καλαμπόκι και σος κρεμμυδιού	121
Ζουμερό σάντουιτς με φιλέτο γαλοπούλας και σάλτσα αγιολί	123
Σάντουιτς με ρόκα και σολομό από τον Τζόι.....	125
Ρολάκια πίτσας με βουτυράτη αρωματική σος για τον κύριο Τρίγκερ!.....	127
Wraps με ψητές γαρίδες και σαλάτα καλαμποκιού από τη Ρέιτσελ	129

ΔΕΝ ΛΕΜΕ ΠΟΤΕ ΟΧΙ ΣΕ ΓΛΥΚΑ.....	133
Ζουμερά ντόνατ με πλούσιο τραγανό γλάσο από τον Γκάνθερ.....	135
Τραγανά βουτυράτα ζαχαρωτά marshmallows από τον Ρος	137
Μπισκοτοσάντουιτς με κρέμα τσιζκέικ.....	139
Κέικ financier για τον πρωταθλητή Πιτ	141
Μπισκότα κουταλάκια με μαρμελάδα και φιστικοβούτυρο	143
Μαμαδίστικο κέικ με σοκολάτα από τη Φίμπι	145
Αυθεντικά σκοτσέζικα μπισκότα shortbread	147
Γαμήλια cake pops για τον γάμο του Ρος	148
Τρουφάκια σοκολάτας για τον νικητή!	151
Κουνελομπισκότα με γλάσο από τη Ρέιτσελ	153
Κλασικά chocolate chip XXL cookies με σταγόνες σοκολάτας και φουντούκια από τη Μόνικα	155
Γιορτινό eggnog με φρούτα του δάσους!	157



Τραγανές «μαϊμουδένιες» μπάρες από τον Μπαρσέλ	159
Ζουμερά μίνι κέικ με μπανάνα και κανέλα	160
Μπισκοτομπάρες με «μουστάκια» μαρέγκας και έμπνευση Ρίτσαρντ	163
Θεϊκά brownies με σοκολάτα και φουντούκια....	165
Αρωματικά cupcakes με μήλο και μαύρο τσάι από τη Ρέιτσελ.....	167
Καραμελωμένα μήλα ποσέ από τη Μόνικα.....	169

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ.....	172
----------------	-----





RESERVED





Εισαγωγή



Πολλά και εμβληματικά τα μέρη όπου διαδραματίζονται οι δέκα κύκλοι επεισοδίων της αγαπημένης σειράς *Τα Φιλαράκια*. Ωστόσο, το λατρεμένο *Central Perk*, το καφέ όπου η παρέα συναντιέται σχεδόν καθημερινά, είναι αναμφισβήτητο το πιο ξεχωριστό από όλα. Ζεστό και φιλόξενο, είναι το μέρος όπου η Ρέιτσελ βρήκε την πρώτη της δουλειά, εκεί όπου αντάλλαξε το πρώτο της φιλί με τον Ρος, εκεί όπου η παρέα πειράζει τον Τσάντλερ για τα σκαμπανεβάσματα της φωνής του, το μέρος όπου μοιράζονται μοναδικές στιγμές απολαμβάνοντας υπέροχο, αχνιστό καφέ και λαχταριστά, ολόφρεσκα μάφιν.

Η κουλτούρα του καφέ σήμερα είναι αναμφίβολα εμπνευσμένη από το *Central Perk*. Όλοι έχουμε ταυτιστεί με τις χαρούμενες, τις αστείες, τις άσχημες, ακόμη και με τις πιο αλλόκοτες στιγμές της παρέας, στιγμές που μοιάζουν πολύ με τις δικές μας. Ο καφές είναι πλέον τόσο αναπόσπαστα συνδεδεμένος με την καθημερινότητα όλων μας, είτε τον απολαμβάνουμε στα αγαπημένα μας στέκια είτε απλώς στην κουζίνα μας.

Η κοινωνικότητα, η οποία είναι συνδεδεμένη με τον καφέ, αποτελεί τον σημαντικότερο λόγο για την καλλιέργεια και την εξέλιξη της κουλτούρας του προϊόντος, το οποίο διεκδικεί πρωταγωνιστικό ρόλο, από τα κλασικά τουρκικά καφενεία των αρχών του 19ου αιώνα έως και τα εκλεπτυσμένα ευρωπαϊκά σαλόνια της τέχνης και της διανόησης.

Απολαμβάνοντας αρχικώς ταπεινούς λάτε και καπουτσίνο, έχουμε πια περάσει στο ασιατικό μάτσο, το μοναδικό πλούσιο αφρόγαλα, το φυτικό αρωματικό γάλα, την περίτεχνη διακόσμηση της κρέμας, τα κρύα εκχυλίσματα και τους μοναδικούς συνδυασμούς χρωμάτων. Ωστόσο, ούτε η εξέλιξη της απόλαυσης ούτε και οι ολοένα αυξανόμενοι ρυθμοί της καθημερινότητας δεν έχουν μετριάσει την επιθυμία της συντροφικότητας, της θαλπωρής, της έμπνευσης και της ζεστασιάς που μας προσφέρουν μέρη όπως το *Central Perk*. Μια ευκαιρία για το αναντικατάστατο «διάλειμμα για καφέ», μια μικρή απόδραση από ό,τι μας δυσκολεύει.

Ένα υπέροχο φλιτζάνι καφέ δεν μας βοηθά απλώς να ανταποκριθούμε στις υποχρεώσεις και τους ξέφρενους ρυθμούς της καθημερινότητας. Στην πραγματικότητα αποτελεί μια μοναδική ευκαιρία για να επιβραδύνουμε και να καταλαγιάσουμε την ένταση της ημέρας, για να απολαύσουμε τη στιγμή, μια ευκαιρία για να αναλογιστούμε τις πραγματικές προτεραιότητές μας και να προγραμματίσουμε σωστά τον χρόνο μας.

Με τα σύγχρονα μέσα επικοινωνίας, οι πιο πολλοί από εμάς βρισκόμαστε σε ετοιμότητα 24/7. Η δική μου ευχή είναι πως αυτό το βιβλίο θα αποτελέσει την ευκαιρία για να περάσουμε περισσότερο χρόνο με τους φίλους μας, μια ευκαιρία για να αναβιώσουμε την έννοια της συντροφικότητας, αυτή που αποτελεί την πεμπτούσια του παραδοσιακού καφενείου, αυτή που διατηρεί ζωντανή την κουλτούρα του καφέ.

Οι επόμενες σελίδες είναι γεμάτες με υπέροχα ροφήματα, ζεστά αλλά και κρύα, ιδιαίτερα υλικά και μοναδικές λικουδιές. Γλυκά και αλμυρά σνακ και κεράσματα, τα οποία μας καλούν να αφιερώσουμε λίγο χρόνο από την ημέρα μας για να ζήσουμε ξανά υπέροχες στιγμές από την αγαπημένη μας σειρά και να μοιραστούμε πολύτιμες στιγμές με τους φίλους μας.

Ετοιμάζουμε τις συνταγές με τον ζήλο και τον ενθουσιασμό της Ρέιτσελ, της Μόνικα, της Φίμπι, του Ρος, του Τσάντλερ και του Τζόι. Με την ίδια άσβεστη διάθεση για ζωή, η οποία ήταν και ένας από τους βασικότερους λόγους της επιτυχίας της σειράς. Κάθε συνταγή και μια νέα μαγειρική εμπειρία, όπου οι έξι φίλοι είναι κοντά μας για να μας εμπνεύσουν και να υποστηρίξουν κάθε μας νέα γαστριμαργική περιπέτεια. Απολαμβάνουμε τη δημιουργία και μετατρέπουμε την κάθε συνταγή σε μια ευκαιρία για να περάσουμε καλά, να διασκεδάσουμε, να επινοήσουμε ιστορίες, να δημιουργήσουμε αξέχαστες, πολύτιμες στιγμές.

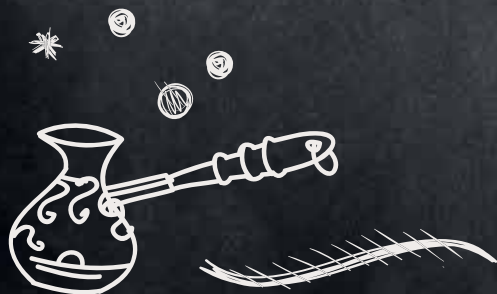
Όταν πρόκειται να υποδεχθούμε φίλους, άσχετα από το ποιες συνταγές θα επιλέξουμε, δεν θα πρέπει να ξεχνάμε πως μπορούμε να τις ετοιμάσουμε είτε ακριβώς όπως προτείνονται είτε να τις αξιοποιήσουμε ως μια καλή βάση για περισσότερο εμπνευσμένες δημιουργίες. Ή απλώς να είμαστε τολμηροί, όπως η Ρέιτσελ, και να μη διστάσουμε μπροστά στην έμπνευση της στιγμής!



{ ΜΑΓΙΚΟΙ ΚΟΚΚΟΙ }

Τι χρειάζεται για το τέλειο ρόφημα:

Μια περίπλοκη ερώτηση για την απάντηση της οποίας απαιτείται ένας απέραντος όγκος πληροφοριών. Για να μη διακινδυνεύσουμε μια αστεία στιγμή, τύπου Pos, είναι σίγουρα προτιμότερο να παραμείνουμε στα βασικά. Το να εμβαθύνουμε στην κουλτούρα του καφέ μπορεί εύκολα να μας οδηγήσει σε έναν κυκεώνα πληροφοριών· έτσι εδώ συγκεντρώσαμε τους βασικούς όρους και τις αναλογίες, όλα όσα χρειάζονται για να ξεκινήσουμε.



ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΤΟΥ ΚΑΦΕ

Όσον αφορά τον καφέ, ορισμένες βασικές γνώσεις είναι απαραίτητες για την επιτυχία. Ο εσπρέσο είναι το κλειδί, καθώς αποτελεί τη βάση για τα περισσότερα ιδιαίτερα ροφήματα. Ένας ζεστός εκχύλισης καφές είναι ό,τι καλύτερο για τις συνταγές ανάμεικτου και κρύου καφέ. Αν δεν διαθέτουμε μηχανή για κάψουλες ή ταμπλέτες ή επαγγελματική μηχανή, μια μικρή επένδυση είναι μάλλον απαραίτητη. Μπορούμε επίσης να επιλέξουμε μηχανή για αλεσμένο καφέ χύμα, αντί για κάψουλες ή ταμπλέτες.

ΕΣΠΡΕΣΟ

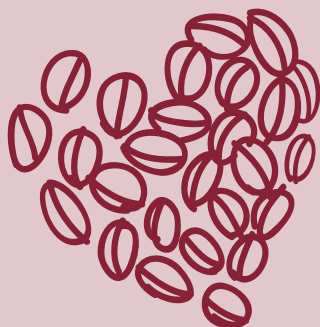
Ο εσπρέσο είναι ένας εξαιρετικά συμπυκνωμένος τύπος καφέ, του οποίου η μέθοδος εκχύλισης εκθέτει μεγάλη επιφάνεια των αλεσμένων κόκκων στο νερό. Μία δόση εσπρέσο αντιστοιχεί σε 25 έως 30 ml, ενώ μία δόση καφέ φίλτρου σε 220 ml. Για την παρασκευή ενός εσπρέσο απαιτούνται 25 έως 30 δευτερόλεπτα, κατά τα οποία καυτό νερό (90° C - 96° C) διαπερνά τον αλεσμένο καφέ υπό υψηλή πίεση. Πρόκειται για θέμα τεχνικής, καθώς παραδοσιακά οι κόκκοι του καφέ ψήνονται περισσότερο, σε αντίθεση με την υγρή μέθοδο επεξεργασίας. Ο καφές εσπρέσο μπορεί να προέρχεται από οποιαδήποτε ποικιλία καφέ, εφόσον το άλεσμα έχει προσδώσει την κατάλληλη υφή. Η περιεκτικότητα σε καφεΐνη είναι ανάλογη της ποσότητας και της γρήγορης κατανάλωσης. Ένα τυπικό σφηνάκι εσπρέσο περιέχει μικρότερη ποσότητα καφεΐνης από μία δόση καφέ φίλτρου. Αν και αποκαλείται σφηνάκι, ο στόχος είναι να το απολαμβάνουμε αργά. Ένας επιτυχημένος καφές εσπρέσο χαρακτηρίζεται από την πλούσια, πυκνή και βελούδινη, στο χρώμα της καραμέλας, κρέμα του.

ΚΡΥΟ ΡΟΦΗΜΑ (COLD BREW)

Αφορά τον παγωμένο καφέ, ο οποίος παρασκευάζεται με χοντροκομμένους κόκκους (ίδια υφή με το τρίμμα ψωμιού) και έχει εκχυλιστεί σε θερμοκρασία περιβάλλοντος ή σε κρύο νερό για 12 έως 24 ώρες.

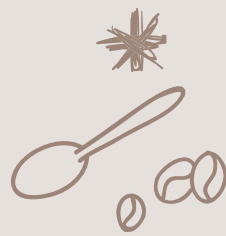
ΜΕΘΟΔΟΣ POUR OVER

Χειροκίνητη μέθοδος, η οποία αντιστοιχεί σε εκλεπτυσμένη και ακριβή τεχνική, κατά την οποία το νερό πέφτει επάνω στον αλεσμένο καφέ. Προσφέρει περισσότερο έλεγχο επί της διαδικασίας της εκχύλισης και είναι η τεχνική που προτιμούν οι λάτρεις του καφέ. Απαιτεί περισσότερο χρόνο, ωστόσο προσφέρει πολύ πιο ενδιαφέρον αποτέλεσμα από κάθε άλλη τεχνική. Με τροποποίηση της συγκεκριμένης μεθόδου μπορούμε επίσης να ετοιμάσουμε κρύα ροφήματα.





ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ



Μελετάμε αυτόν τον οδηγό όπως ο Τζόι τις ατάκες του. Στην ακόλουθη λίστα δεν περιλαμβάνονται όλοι οι τύποι καφέ που αναφέρονται στις συνταγές του βιβλίου. Ωστόσο, ως παραγωγικοί του δικού μας σόου, θέλουμε να μάθουμε τα πάντα και να αυτοσχεδιάσουμε.

ΜΟΝΟΣ ΕΣΠΡΕΣΟ (SOLO)

Μία δόση καφέ εσπρέσο, η οποία σερβίρεται σε φλιτζάνι εσπρέσο ή σε μικρό φλιτζάνι καφέ.

ΔΙΠΛΟΣ ΕΣΠΡΕΣΟ (DOPPIO)

Διπλός εσπρέσο που σερβίρεται σε φλιτζάνι εσπρέσο.

ΕΣΠΡΕΣΟ ΜΑΚΙΑΤΟ (MACCHIATO)

Μία δόση εσπρέσο, μία κουταλιά καυτό γάλα και αφρόγαλα. Πρόκειται για μία μονή ή διπλή δόση εσπρέσο με την προσθήκη μικρής ποσότητας γάλακτος και αφρού.

ΔΙΠΛΟΣ ΜΑΚΙΑΤΟ (LUNGO MACCHIATO)

Δύο δόσεις εσπρέσο, μία κουταλιά καυτό γάλα και αφρόγαλα. Ο εσπρέσο πέφτει επάνω στο καυτό γάλα, δημιουργώντας την «υπογραφή» του μακιάτο.

ΕΣΠΡΕΣΟ RISTRETTO

Μία δόση καφέ εσπρέσο με τη μισή ποσότητα νερού. Συνεπώς, ένας εξαιρετικά συμπυκνωμένος καφές.

ΕΣΠΡΕΣΟ RED EYE

Μία δόση εσπρέσο που σερβίρεται επάνω σε μία δόση καφέ φίλτρου. Πολύ συνηθισμένο ρόφημα πριν από την καθιέρωση του διπλού εσπρέσο.

ΕΣΠΡΕΣΟ LONG BLACK

Πρόκειται για τον αλεσμένο καφέ, ο οποίος διαλύεται απευθείας στο νερό, με τέτοιο τρόπο ώστε να προκύπτει η κρέμα. Περιέχει 30 έως 60 ml νερού.

ΕΣΠΡΕΣΟ ΑΜΕΡΙΚΑΝΟ (AMERICANO)

Ομοίως με τον lungo, όμως σε αυτή την περίπτωση ο αλεσμένος καφές μπαίνει στο φλιτζάνι πριν από το νερό.

ΕΣΠΡΕΣΟ ΛΑΤΕ (LATTE)

Μία ή δύο δόσεις εσπρέσο, καυτό γάλα και αφρόγαλα. Ωστόσο περιέχει περισσότερο γάλα και λιγότερο αφρόγαλα από τις αναλογίες του καπουτσίνο.

ΚΑΠΟΥΤΣΙΝΟ (CAPPUCCINO)

Μία δόση εσπρέσο, καυτό γάλα και πλούσιο αφρόγαλα. Συνήθως παρασκευάζεται με μία δόση διπλού εσπρέσο.

ΕΣΠΡΕΣΟ FLAT WHITE

Μία ή δύο δόσεις εσπρέσο, καυτό γάλα και καθόλου αφρόγαλα.

ΕΣΠΡΕΣΟ ΜΟΚΑ (MOCHA)

Μία δόση εσπρέσο, σκόνη σοκολάτας, καυτό γάλα, καθόλου αφρόγαλα.

ΕΣΠΡΕΣΟ AFFOGATO

Μία κουταλιά παγωτό βανίλια, μία ή δύο δόσεις εσπρέσο και, προαιρετικά, ιταλικό λικέρ (αμαρέτο ή φράουλα).



ΒΑΣΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ

Αυτό το γλωσσάρι μάς βοηθά να σερβίρουμε τέλεια τον καφέ, όπως η Ρέιτσελ. Επίσης, μπορεί να μας εμπνεύσει για να διευθύνουμε κάποτε το δικό μας καφέ, όπως ο Γκάνθερ.

ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ

Η γενική παραδοχή είναι πως ο εσπρέσο πρέπει να παρασκευάζεται με νερό του οποίου η θερμοκρασία βρίσκεται ανάμεσα στους 85° C και τους 95° C.

ΧΡΟΝΟΣ

Ο χρόνος εκχύλισης είναι ενδεικτικός της ποιότητας του εσπρέσο. Ιδανικά, ο χρόνος παρασκευής του εσπρέσο κυμαίνεται ανάμεσα στα 25 και τα 30 δευτερόλεπτα.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Η διήθηση αφορά τη διαδικασία παρασκευής του εσπρέσο μέσα στη μηχανή. Στις σύγχρονες μηχανές, η διαδικασία αυτή αφορά στην πραγματικότητα το απλό πάτημα ενός κουμπιού.

ΚΡΕΜΑ

Πρόκειται για μια βελούδινη στρώση στο χρώμα της καραμέλας, χαρακτηριστικό ενός εξαιρετικού εσπρέσο. Δημιουργείται από τη διασπορά αερίων στο υγρό λόγω υψηλής πίεσης και σχηματίζεται από τα γαλακτωματοποιημένα έλαια που περιέχει το υγρό.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

Αφορά την ποσότητα του αλεσμένου καφέ που χρειάζεται για μία δόση εσπρέσο, περίπου 7 γραμμάρια για έναν μονό εσπρέσο.

ΑΦΡΟΓΑΛΑ

Οι μικροφυσαλίδες είναι εκατοντάδες, εξαιρετικά μικρές σε μέγεθος, φυσαλίδες από καυτό γάλα, με τις οποίες περιχύνουμε έναν μονό ή διπλό εσπρέσο και είναι αυτές που προσθέτουν τη μεταξένια, βελούδινη υφή. Το γάλα πρέπει να ζεσταίνεται στους 60° C έως 65° C, ώστε να δίνει ένα δυνατό ρόφημα και να μειώνει την πικράδα. Χρησιμοποιείται για λάτε και καπουτσίνο.

Το αφρόγαλα χτυπιέται για να δημιουργηθεί ένα στρώμα από μικροφυσαλίδες, που προσδίδει αέρινη υφή και μπορεί να είναι ζεστό ή κρύο. Το αφρόγαλα χρησιμοποιείται για την παρασκευή λάτε, καπουτσίνο και μακιάτο, και προστίθεται επάνω από το καυτό γάλα και τον αχνιστό καφέ.

ΑΛΕΣΜΑ

Το μέγεθος των κόκκων του καφέ είναι ανάλογο του ροφήματος που θα ετοιμάσουμε. Ο ζεστός εσπρέσο γίνεται με λεπτοαλεσμένους κόκκους, ενώ τα κρύα ροφήματα με χοντροαλεσμένους κόκκους καφέ.



F.R.I.E.N.D.S



Βασικός ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



Στην κρίση

«πρέπει να ξοδέψω μια περιουσία για να απολαύσω έναν καλό σπιτικό εσπρέσο;», η απάντηση είναι «όχι». Ασφαλώς και θα πρέπει να αποφασίσουμε πως θα διαθέσουμε κάποια χρήματα και να αξιολογήσουμε τον διαθέσιμο εξοπλισμό, ανάλογα με τις δυνατότητές μας. Με απλά λόγια, για τα περισσότερα ροφήματα αυτό που θα χρειαστούμε είναι μια καλής ποιότητας βάση καφέ, που συνήθως είναι ένας διπλός εσπρέσο, καθώς και ένα πολυεργαλείο για αφρόγαλα και κρέμες, ειδικά για τα specialty ροφήματα.

Μια καλή μηχανή εσπρέσο για κάψουλες ή ταμπλέτες είναι συχνά μια επαρκής και οικονομική επιλογή. Μια εσπρεσιέρα πάγκου αποτελεί επίσης μια καλή επιλογή, αν και ο καφές που μας προσφέρει δεν θεωρείται αυθεντικός εσπρέσο. Ο χύμα αλεσμένος εσπρέσο θα πρέπει να χρησιμοποιείται σε πολύ μικρές ποσότητες. Επίσης, ο απαραίτητος εξοπλισμός για κρύα εκχύλιση και για τη μέθοδο ρουτ over με πάγο, ως βάση για κρύα ροφήματα καφέ, μπορεί να βρίσκεται ήδη στο ντουλάπι μας... Ή στο ντουλάπι των φίλων μας.

Η τέχνη του αφρού είναι σημαντικό στοιχείο της επιτυχίας ενός specialty ροφήματος. Ασφαλώς πειραματιζόμαστε με τις προτεινόμενες διαδικασίες, ώστε να επιτύχουμε την τέλεια, αέρινη και πλούσια υφή για το αφρόγαλα. Ακολουθούμε τις βασικές αναλογίες των specialty ροφημάτων (βλ. σελίδα 11) και γρήγορα ανακαλύπτουμε πως είναι πολύ εύκολο να μετατρέψουμε τα ζεστά ροφήματα σε κρύα και το αντίστροφο. Τέλος, σίγουρο είναι πως μόνο με την εξάσκηση και την εμπειρία θα βρούμε ποιο είναι το ρόφημα που μας ταιριάζει περισσότερο και θα τελειοποιήσουμε την παρασκευή του!

