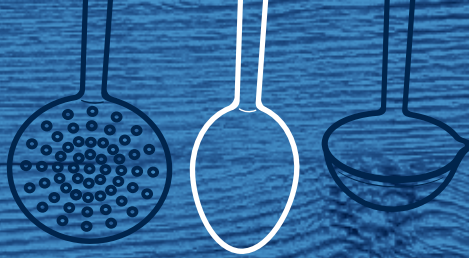
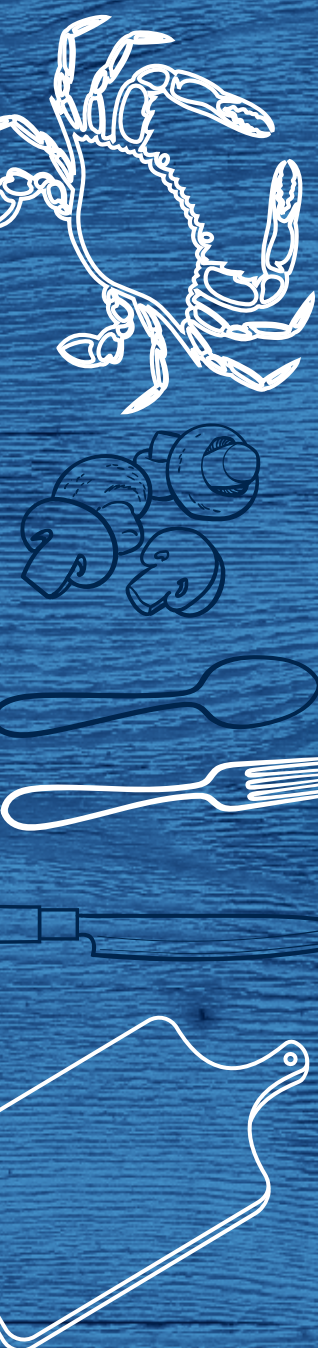




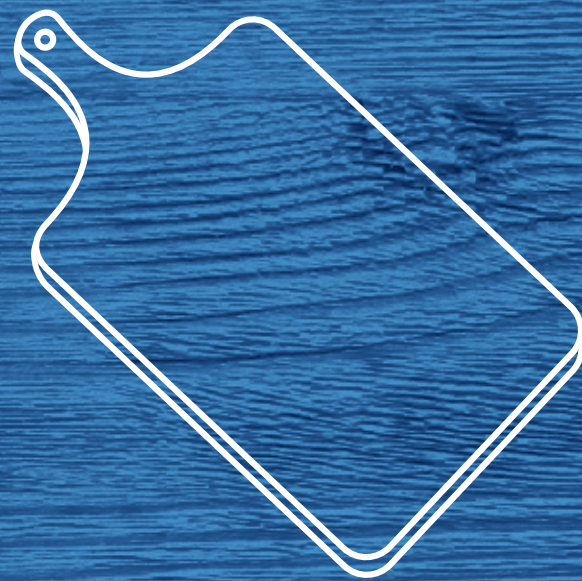
Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων



20+1
 τρόποι για να
 απολαύσει κάποιος το
ΜΠΛΕ
ΚΑΒΟΥΡΙ



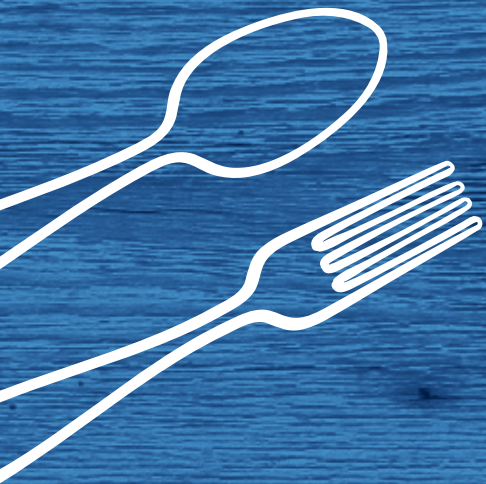
Από την Αγγελική Κοκκινίδου



Το παρόν υλοποιήθηκε στα πλαίσια των Δράσεων Δημοσιότητας του έργου: "Καινοτόμες προσεγγίσεις αξιοποίησης της σάρκας και του κελύφους του Μπλε καβουριού (*Callinectes sapidus*)".

Ερευνητική Ομάδα έργου:

- Λεονάδος Ιωάννης
- Παπαγεωργίου Γεώργιος
- Σταθίκας Κωνσταντίνος
- Βασίλης Αλκιβιάδης
- Κοκκινίδου Αγγελική
- Κουτράκης Εμμανουήλ
- Πουλοπούλου Νίκη
- Σαπουνίδης Αργύριος
- Ταλιούρας Κωνσταντίνος
- Χουσιδής Ιερεμίας



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

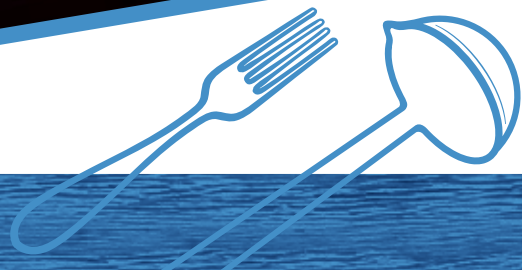
<i>Εισαγωγή</i>	4
<i>Οδηγίες χειρισμού μπλε καβουριού</i>	6
→ <i>Καβούρια βραστά</i>	8
→ <i>Καβούρια ψητά</i>	9
→ <i>Καβούρια στον ατμό</i>	10
→ <i>Καβούρια με ρύζι</i>	10
→ <i>Καβουρομαμαρονάδα</i>	13
→ <i>Χειμωνιάτικο ριζότο λαχανικών με καβουρόγχινα</i>	14
→ <i>Καβουρόσουπα</i>	15
→ <i>Καβουροπίλαφο</i>	16
→ <i>Γιονβέτσι με καβούρια</i>	17
→ <i>Σπαγγέτι τριμολότε με χαρίδες και καβούρι</i>	18
→ <i>Κρενταρότο καβουριού</i>	19
→ <i>Κεφτεδάμια καβουριού με πουρέ πατάτας – μαρότον</i>	21
→ <i>Σιγοδαλιά με ζυμό μπλε καβουριών</i>	22
→ <i>Σάντουιτς με καβουρόγχινα</i>	23
→ <i>Σαλάτα ζυμαριών (τρεβιόλι) με καβουρόγχινα</i>	24
→ <i>Ριζοσαλάτα με καβούρι</i>	25
→ <i>Καβουροσαλάτα</i>	26
→ <i>Τορτίγες με καβουρόγχινα, μαρούλι & μαγιονέζα</i>	27
→ <i>Τορτίγες με καβουρόγχινα, διάφορα λαχανικά και μαγιονέζα</i>	28
→ <i>Καναπεδάμια με καβουροσαλάτα και ντοματίνια</i>	29
→ <i>Κραμεράμια με μαγιονέζα, καβουρόγχινα, ελιά και τρίμμα αυστράραχου</i>	30

Εισαγωγή

Το *Callinectes sapidus*, γνωστό με το κοινό όνομα μπλε καβούρι (blue crab), είναι είδος αλλόχθονο προς τα Μεσογειακά υδάτινα οικοσυστήματα. Πρόκειται για «εισβολέα» που μετρά πέραν των εξήντα ετών παρουσία στις Ελληνικές θάλασσες. Εγκλιματίστηκε σε αυτές και πλέον βρίσκεται σε αφθονία σε όλη σχεδόν την επικράτεια. Το όνομά του είναι ενδεικτικό της συμπεριφοράς και της αξίας του. Το όνομα του γένους *Callinectes* είναι μια ελληνική λέξη (*Calli*, εκ του καλός + *nectes* εκ του νήκτης = κολυμβητής), ενώ το όνομα του είδους *sapidus* είναι λατινική λέξη και σημαίνει νόστιμος. Πρόκειται λοιπόν για έναν νόστιμο καλό κολυμβητή. Αυτό ακριβώς ισχύει. Είναι καλός κολυμβητής καθώς η μορφή των τελευταίων βαδιστικών ποδιών του, του επιτρέπει να κολυμπά με αξιόλογες για βαδιστικό δεκάποδο επιδόσεις. Επιπλέον, η νοστιμιά του είναι εντυπωσιακή ώστε επάξια συνοδεύει το επιστημονικό του όνομα.

Η αφθονία του σε σχέση με την χαμηλή τιμή του, το καθιστά ελκυστικό προς κατανάλωση από τα Ελληνικά νοικοκυριά. Βέβαια, δεν είναι μόνο η τιμή αλλά κυρίως ότι πρόκειται για μια πολύ θρεπτική τροφή, χαμηλή σε λιπαρά, πλούσια σε πρωτεΐνες και πολύ νόστιμη. Είναι ένα έδεσμα με ελαφρύ άρωμα θάλασσας και εξαιρετικά «φινετσάτη» γεύση.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι που μπορεί κάποιος να απολαύσει τη σάρκα του μπλε καβουριού. Στη συνέχεια θα παραθέσουμε κάποιους από αυτούς, δίνοντας αρχικά οδηγίες για τον τρόπο χειρισμού του και κατόπιν κάποιες συνταγές που στηρίζονται στις Ελληνικές συνήθειες.



Οδηγίες χειρισμού μπλε καβουριού



Προμήθεια:

Μπορούμε να προμηθευτούμε τα μπλε καβούρια από τις ιχθυαγορές, τα ιχθυοπωλεία αλλά και από supermarkets. Καλό θα είναι να τα προμηθευτούμε ζωντανά. Επειδή αυτό δεν είναι πάντοτε εφικτό, θα πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όσον αφορά την φρεσκότητα. Σε αντίθετη περίπτωση προτιμούμε τα κατεψυγμένα καβούρια ή τη συντηρημένη σάρκα αυτών μέσω κονσερβοποίησης. Επειδή πολλοί υδρόβιοι οργανισμοί και ιδιαίτερα τα καρκινοειδή της παράκτιας ζώνης, είναι φορείς παθογόνων για τον άνθρωπο μικροοργανισμών, θα πρέπει να γνωρίζουμε την προέλευσή τους. Σε περίπτωση που δεν είμαστε σίγουροι σχετικά με την υγιεινή ή την φρεσκότητα των καβουριών, θα ήταν προτιμότερο να αποφύγουμε την κατανάλωσή τους.

Καθώς το μέσο βάρος ενός ώριμου μπλε καβουριού φτάνει τα 200 γραμμάρια, υπολογίζουμε ότι για κάθε άτομο θα χρειαστούμε 2 μεγάλα ή 3 μέτρια καβούρια. Αυτό βέβαια εξαρτάται και από το πως επιθυμούμε να τα καταναλώσουμε.

Κατά τον χειρισμό των ζωντανών μπλε καβουριών πρέπει να προσέξουμε πολύ καθώς οι δαγκάνες τους είναι ιδιαίτερα ισχυρές και μπορεί να προκαλέσουν επώδυνους τραυματισμούς. Συνήθως τα καβούρια, όπως και πολλά καρκινοειδή, διατίθενται στην αγορά, αφού πρώτα δεθούν οι δαγκάνες τους.



Καθαρισμός:

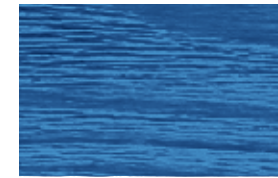
Πλένουμε προσεκτικά τα καβούρια. Επειδή στον εξωσκελετό των καβουριών συχνά είναι προσκολλημένα φύκια και άλλα ξένα σώματα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και μια παλιά οδοντόβουρτσα για να τα απομακρύνουμε. Προσέχουμε ιδιαίτερα την κοιλιά, η οποία βρίσκεται διπλωμένη κάτω από το σώμα. Θα χρειαστεί να την ανοίξουμε για να την καθαρίσουμε ή και να την αφαιρέσουμε.



Βρασμός:

Όταν ετοιμαζόμαστε να τα μαγειρέψουμε, έχουμε ήδη βράσει το νερό στην κατσαρόλα. Τα ξεπλένουμε πολύ καλά και τα τοποθετούμε στο βραστό νερό χρησιμοποιώντας μια μεγάλη λαβίδα. Ο χρόνος που απαιτείται για να είναι έτοιμα υπολογίζεται περίπου στα 20 λεπτά. Με τον βρασμό το χρώμα τους αλλάζει και το πορτοκαλί-κόκκινο διαδέχεται το υπέροχο μπλε χρώμα του καβουριού. Στη συνέχεια, απομακρύνουμε τα βρασμένα πλέον καβούρια από το νερό και τα αφήνουμε να κρυώσουν. Το νερό όπου τα βράσαμε μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ζωμός, αφού πρώτα τον σουρώσουμε προσεκτικά. Στην περίπτωση που επιθυμούμε να χρησιμοποιήσουμε το νερό του βρασμού των καβουριών ως ζωμό, προτείνουμε την χρήση ενός ξερού κρεμμυδιού κατά την διάρκεια του βρασμού. Με τον τρόπο αυτό θα έχουμε ένα πολύ πιο γευστικό αποτέλεσμα.

Τα καβούρια μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε στη δημιουργία πιάτου, είτε ολόκληρα,



είτε κόβοντάς τα στη μέση ή να χρησιμοποιήσουμε τη σάρκα τους αφού όμως πρώτα την απομακρύνουμε από το κέλυφος προσεκτικά. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να δώσουμε προσοχή σε τυχόν θραύσματα του κελύφους που μπορεί να βρεθούν μέσα στη σάρκα.



Απομάκρυνση του εξωσκελετού (κελύφους):

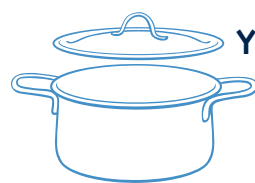
Στην περίπτωση που επιθυμούμε να χρησιμοποιήσουμε τη σάρκα, αυτή αφαιρείται από το κέλυφος. Πρώτα απομακρύνουμε το σκληρό άνω μέρος (κεφαλοθώρακας). Στη συνέχεια, απομακρύνουμε τα βράγχια και τα εσωτερικά όργανα που είναι ακατάλληλα προς βρώση. Χρησιμοποιούμε μυτερό μαχαίρι και τέμνουμε το σώμα, συμμετρικά σε δυο μέρη. Κατόπιν με μικρό μαχαίρι με στρογγυλεμένη άκρη αφαιρούμε την σάρκα. Για τις δαγκάνες, όπου βρίσκεται και το πλέον γευστικό μέρος της σάρκας, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ειδικό εργαλείο που υπάρχει στην αγορά ή ένα ισχυρό ψαλίδι κουζίνας. Θα πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί και να απομακρύνουμε τυχόν υπολείμματα του εξωσκελετού, καθώς η παρουσία τους είναι αντιαισθητική ή μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό στον καταναλωτή.

Υπολογίζουμε ότι η σάρκα του κάθε καβουριού αντιστοιχεί περίπου στο 10-15% της μάζας του. Με την σάρκα μπορούμε να φτιάξουμε υπέροχα snacks αλλά και πεντανόστιμα φαγητά.



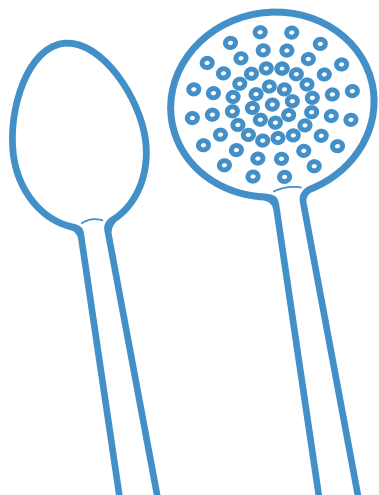


Καβούρια βραστά



Υλικά για 4 άτομα:

12 μπλε καβούρια
Αλάτι
Νερό

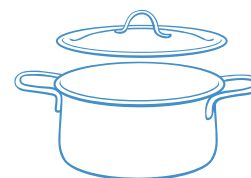


Εκτέλεση:

- Τοποθετούμε σε μεγάλη κατσαρόλα νερό, τόσο ώστε να μπορεί να καλύπτει τα καβούρια. Προσθέτουμε αλάτι ρυθμίζουμε την μεγάλη ένταση και περιμένουμε μέχρι να αρχίσει ο βρασμός.
- Τοποθετούμε προσεκτικά τα πλυμένα καβούρια (βλέπε: Οδηγίες χειρισμού μπλε καβουριού) και τα αφήνουμε να βράσουν για 20 λεπτά. Τα απομακρύνουμε και περιμένουμε να κρυώσουν.
- Μπορούμε να καταναλώσουμε τα καβούρια ολόκληρα, είτε κόβοντάς τα στη μέση με τη βοήθεια ενός μεγάλου μαχαιριού. Επίσης, μπορούμε να αφαιρέσουμε τη σάρκα ακολουθώντας τις οδηγίες χειρισμού.
- Κατά την κατανάλωσή τους μπορούμε να προσθέσουμε λίγο αγνό ελαιόλαδο, σταγόνες λεμονιού, μαϊντανό ή άνηθο, ανάλογα με τις προτιμήσεις μας. Συχνά, προστίθεται φρεσκοτριμμένο πιπέρι.
- Εναλλακτικά, μπορούμε να προσθέσουμε φρέσκο κρεμμυδάκι, μαγιονέζα και ότι άλλο θα καλύψει τις γευστικές μας προτιμήσεις.



Καβούρια ψητά



Υλικά για 4 άτομα:

12 μπλε καβούρια
Αλάτι
Ελαιόλαδο
Νερό

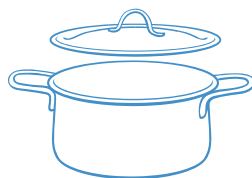


Εκτέλεση:

- Ψήνουμε τα καβούρια στα κάρβουνα ή σε προθερμασμένο φούρνο ή σε grill αφού πρώτα τα βράσουμε σε αλατισμένο νερό για 5 λεπτά (βλέπε: Οδηγίες χειρισμού μπλε καβουριού).
- Τα καβούρια μπορεί να είναι ολόκληρα ή κομμένα στη μέση. Αλείφουμε τα καβούρια με λάδι χρησιμοποιώντας ένα πινέλο. Το ψήσιμο διαρκεί, ακόμη, περίπου 10-15 λεπτά.
- Μόλις αφαιρέσουμε τα καβούρια από τη φωτιά μπορούμε να ρίξουμε αγνό ελαιόλαδο με λεμόνι. Μπορεί ακόμη να χρησιμοποιηθεί και βούτυρο. Μπορούμε, επίσης, να φτιάξουμε σάλτσα με βούτυρο, σκόρδο και λίγο λευκό κρασί. Φυσικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν και αρωματικά της αρεσκείας μας.
- Χρησιμοποιούμε το κατάλληλο εργαλείο για το σπάσιμο του κελύφους ή ένα μεγάλο ψαλίδι κουζίνας. Εναλλακτικά δύναται να χρησιμοποιηθεί και ξύλινο σφυράκι κουζίνας.

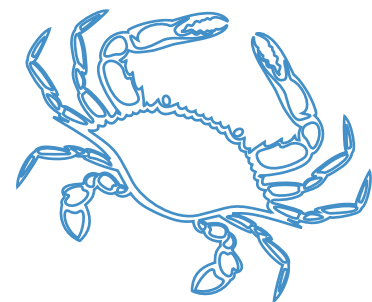


Καβούρια στον ατμό



Υλικά για 4 άτομα:

12 μπλε καβούρια
Ελαιόλαδο
Λεμόνι
Αλάτι
(εναλλακτικά καπνιστό αλάτι Μεσολογγίου)
Πιπέρι
Πάπρικα (της αρεσκείας μας)

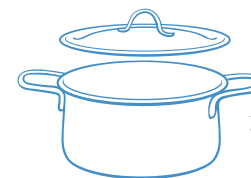


Εκτέλεση:

- Προετοιμάζουμε τα μπλε καβούρια σύμφωνα με τις οδηγίες χειρισμού τους.
- Σε έναν ατμομάγειρα βάζουμε τα καβούρια και τα μαγειρεύουμε για 25 λεπτά. Αν δεν υπάρχει ατμομάγειρας μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατάλληλη κατσαρόλα (διπύθμενη) που εμπεριέχει διάτρητο εσωτερικό σκεύος.
- Σε αυτό τοποθετούνται τα καβούρια και μαγειρεύονται στον ατμό που παράγεται από το νερό που βρίσκεται μεταξύ των δυο πυθμένων, της κατσαρόλας και του διάτρητου σκεύους.
- Μετά τη συμπλήρωση του χρόνου μαγειρέματος, τα καβούρια αφήνονται να κρυώσουν. Αφαιρούμε την σάρκα τους, ρίχνουμε αλάτι (εναλλακτικά καπνιστό αλάτι Μεσολογγίου), φρεσκοτριμμένο πιπέρι και τα καταναλώνουμε με λίγο παρθένο ελαιόλαδο, λεμόνι και προαιρετικά λίγη πάπρικα της αρεσκείας μας (γλυκιά, καυτερή ή και καπνιστή αν έχουμε χρησιμοποιήσει απλό αλάτι).

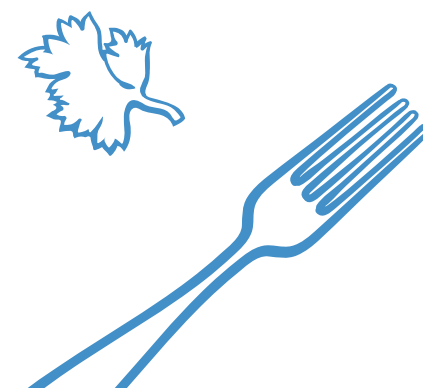


Καβούρια με ρύζι



Υλικά για 4 άτομα:

8 μέτρια μπλε καβούρια
1 και ½ κούπες ρύζι νυχάκι
1 μεγάλο κρεμμύδι
1 σκελίδα σκόρδο
¾ της κούπας ελαιόλαδο
Αλάτι – πιπέρι
1 κούπα χυμό ντομάτας
Μαϊντανός (προαιρετικά)

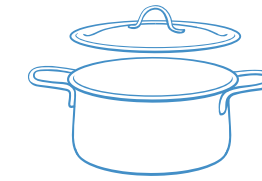


Εκτέλεση:

- Βράζουμε τα καβούρια (βλέπε: Οδηγίες χειρισμού μπλε καβουριού) και μόλις τα βγάλουμε σουρώνουμε τον ζωμό ώστε να απομακρυνθούν τυχόν τμήματα του εξωσκελετού και τον συμπυκνώνουμε έως ότου απομείνουν 3 και ½ κούπες.
- Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε το κρεμμύδι αφού το ψιλοκόψουμε καθώς και ολόκληρη την σκελίδα του σκόρδου. Προσθέτουμε το ρύζι και για 2 λεπτά το σοτάρουμε μαζί με το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέτουμε τον χυμό ντομάτας, αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό (εφόσον επιθυμούμε) και ζεστό τον ζωμό των καβουριών. Πριν ολοκληρωθεί ο βρασμός του ρυζιού ρίχνουμε στην κατσαρόλα και τα καβούρια και τα αφήνουμε να βράσουν μαζί με τα υπόλοιπα για ακόμα 3 λεπτά.
- Σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ψιλοκομμένο μαϊντανό.



Καβουρομαρονάδα



Υλικά για 4 άτομα:

500 γρ. μακαρόνια σπαγγέτι ή λαζανάκι
8 μέτρια μπλε καβούρια
1 κρεμμύδι μέτριο
2 σκελίδες σκόρδο
4 ώριμες ντομάτες
½ της κούπας ελαιόλαδο
Αλάτι – πιπέρι
1 κούπα μαϊντανό

Εκτέλεση:

Βράζουμε τα καβούρια (βλέπε: Οδηγίες χειρισμού μπλε καβουριού) και μόλις τα βγάλουμε συμπυκνώνουμε τον ζωμό τους έως ότου απομείνει 1 λίτρο. Στη συνέχεια, τον σουρώνουμε ώστε να απομακρυνθούν τυχόν τμήματα του εξωσκελετού.

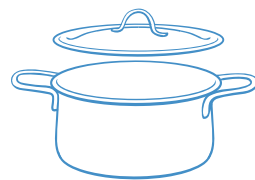
Αφαιρούμε τη σάρκα από τα καβούρια σύμφωνα με τις σχετικές οδηγίες, κρατώντας μόνο τις δαγκάνες για να διακοσμήσουμε το πιάτο μας.

Σε ένα βαθύ τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί και σοτάρουμε το σκόρδο και το κρεμμύδι. Προσθέτουμε την τριμμένη φρέσκια ντομάτα, το αλάτι, το πιπέρι και τη μισή κούπα από τον μαϊντανό. Ρίχνουμε μία κούπα από τον ζωμό των καβουριών και αφήνουμε να βράσει για 15 λεπτά περίπου. Στα 7 λεπτά από το βρασμό της σάλτσας μας, βράζουμε τα μακαρόνια στον υπόλοιπο ζωμό των καβουριών (αν χρειαστεί προσθέτουμε και λίγο νερό ακόμα). Λίγο πριν ετοιμαστούν τα μακαρόνια τα μεταφέρουμε στο σκεύος που ετοιμάζουμε την σάλτσα μας και ανακατεύουμε. Ένα λεπτό πριν το τέλος του μαγειρέματος προσθέτουμε τη σάρκα των καβουριών και ανακατεύουμε.

Σερβίρουμε στα πιάτα μας, πασπαλίζουμε με τον υπόλοιπο φιλοκομμένο μαϊντανό και διακοσμούμε με τις δαγκάνες που έχουμε κρατήσει.

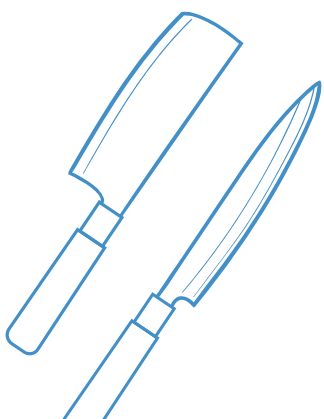


Χειμωνιάτικο ριζότο λαχανικών με μαβουρόγικα



Υλικά για 4 άτομα:

- 8 μπλε καβούρια
- 1 κούπα ελαιόλαδο
- 1 ½ κούπα ρύζι
- 300 γρ. Λάχανο χοντροκομμένο
- 2 μεγάλα καρότα
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 2 κλωναράκια σέλινο
- 1 κούπα χυμό ντομάτας

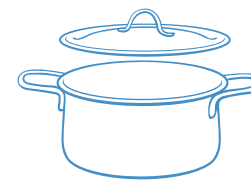


Εκτέλεση:

- Βράζουμε τα καβούρια (βλέπε: Οδηγίες χειρισμού μπλε καβουριού), κρατάμε τον ζωμό τους, τον σουρώνουμε για να απομακρυνθούν τυχόν υπολείμματα του εξωσκελετού και τον συμπυκνώνουμε ώστε να έχουμε 3 ½ κούπες σε ποσότητα. Στη συνέχεια αφαιρούμε την σάρκα από τα καβούρια, σύμφωνα με τις σχετικές οδηγίες, προκειμένου να την χρησιμοποιήσουμε στο ριζότο.
- Βάζουμε το ελαιόλαδο στην κατσαρόλα και αφού ζεσταθεί σοτάρουμε το κρεμμύδι φιλοκομμένο. Προσθέτουμε το λάχανο κομμένο σε μεγάλα κομμάτια και τα καρότα κομμένα σε φέτες και συνεχίζουμε το σοτάρισμα. Προσθέτουμε την ντομάτα, λίγο νερό, αλάτι, πιπέρι και αφήνουμε να βράσουν για 10 λεπτά. Προσθέτουμε το ρύζι και τα κλωναράκια από το σέλινο, τον μετρημένο ζωμό και βράζουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι το ρύζι μας να είναι έτοιμο. Τέλος, αναμιγνύουμε την σάρκα των μπλε καβουριών και ανακατεύουμε. Σερβίρουμε προσθέτοντας φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

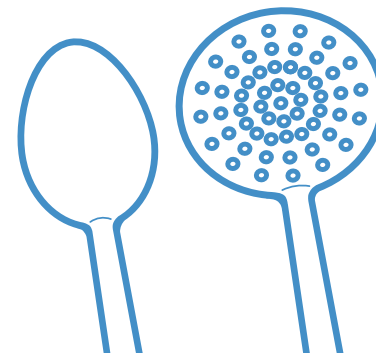


Καβουρόσουπα



Υλικά για 4 άτομα:

- 8 μπλε καβούρια
- 4 πατάτες μέτριες
- 4 καρότα μέτρια
- 1 κρεμμύδι μεγάλο
- ½ κούπας ελαιόλαδο
- 3 κλωναράκια σέλινο
- Λίγα κρουτόν
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Πάπρικα καπνιστή
- Λεμόνι

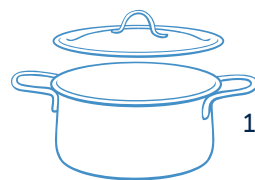


Εκτέλεση:

- Βράζουμε τα καβούρια σε αλατισμένο νερό (βλέπε: Οδηγίες χειρισμού μπλε καβουριού), κρατάμε τον ζωμό, τον σουρώνουμε για να απομακρυνθούν τυχόν υπολείμματα του εξωσκελετού και τον συμπυκνώνουμε ώστε να έχουμε όγκο περίπου 1,5 λίτρα. Αφαιρούμε την σάρκα των καβουριών σύμφωνα με τις σχετικές οδηγίες.
- Μέσα στον ζωμό προσθέτουμε το κρεμμύδι τις πατάτες, τα καρότα, το σέλινο, επιπλέον αλάτι (εφόσον χρειάζεται) και το πιπέρι. Λίγα λεπτά πριν την ολοκλήρωση του βρασμού των λαχανικών προσθέτουμε και το ελαιόλαδο. Μόλις ολοκληρωθεί το μαγείρεμα αφαιρούμε το σέλινο και στη συνέχεια πολτοποιούμε το περιεχόμενο της κατσαρόλας μας ώστε να κάνουμε μια σούπα βελουτέ.
- Σερβίρουμε την σούπα βάζοντας από πάνω τη σάρκα από τα καβούρια και την ποσότητα των κρουτόν που επιθυμούμε. Πασπαλίζουμε με λίγη καπνιστή πάπρικα. Προσθέτουμε εφόσον επιθυμούμε και λίγο λεμόνι.

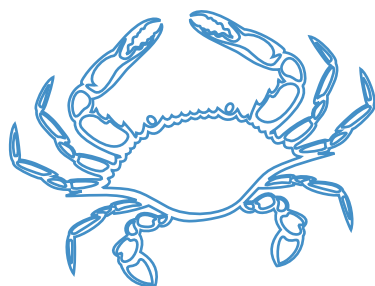


Καβουροπίλαφο



Υλικά για 4 άτομα:

- 8 μπλε καβούρια
- 1 και ½ κούπες ρύζι νυχάκι
- 1 μικρό κρεμμύδι ξερό
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 κούπα άνηθο ψιλοκομμένο
- ¾ της κούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Λεμόνι (προαιρετικά)

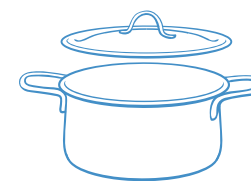


Εκτέλεση:

- Βράζουμε τα καβούρια (βλέπε: Οδηγίες χειρισμού μπλε καβουριού) και μόλις τα βγάλουμε σουρώνουμε τον ζωμό για να απομακρυνθούν τυχόν υπολείμματα του εξωσκελετού και τον συμπυκνώνουμε έως ότου απομείνουν 3 και ½ κούπες. Αφαιρούμε την σάρκα από τα μισά καβούρια σύμφωνα με τις σχετικές οδηγίες.
- Σε μια κασαρόλα σοτάρουμε το ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο, κατόπιν κόβουμε και προσθέτουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και την μισή ποσότητα του άνηθου. Προσθέτουμε το ρύζι και για 2 λεπτά το σοτάρουμε μαζί με τα κρεμμύδια. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, και ζεστό τον ζωμό των καβουριών. Λίγο πριν ολοκληρωθεί ο βρασμός του ρυζιού ρίχνουμε στην κασαρόλα την σάρκα από τα μισά καβούρια και τα ολόκληρα καβούρια προσθέτουμε τον άνηθο και τα αφήνουμε να βράσουν μαζί με το υπόλοιπο φαγητό για ακόμα 3 λεπτά.
- Σερβίρουμε το πιλάφι βάζοντας σε κάθε πιάτο από ένα ολόκληρο καβούρι και προσθέτουμε λεμόνι εφόσον επιθυμούμε.

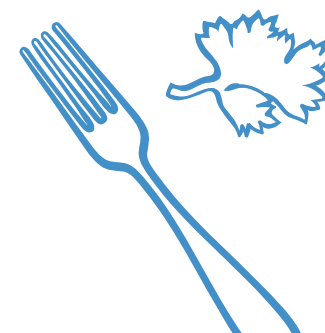


Γιουβέτσι με μαβούρια



Υλικά για 4 άτομα:

- 8 μπλε καβούρια
- ½ κιλό ζυμαρικό κριθαράκι
- ¾ της κούπας ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια
- 2 σκελίδες σκόρδο
- Ντοματοχυμός
- 15 ντοματίνια
- Αλάτι
- Πιπέρι

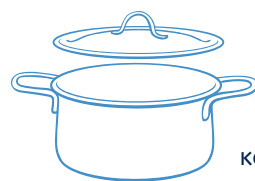


Εκτέλεση:

- Βράζουμε τα καβούρια σε νερό μαζί με το ένα κρεμμύδι (βλέπε: Οδηγίες χειρισμού μπλε καβουριού). Σουρώνουμε τον ζωμό για να απομακρυνθούν τυχόν υπολείμματα του εξωσκελετού και τον συμπυκνώνουμε μέχρι να έχουμε ποσότητα ενάμισι λίτρο περίπου.
- Σε μια κασαρόλα σοτάρουμε στο ελαιόλαδο το κρεμμύδι και το σκόρδο, προσθέτουμε τον ντοματοχυμό και τα ντοματίνια, αλατοπιπερώνουμε, κατά βούληση, προσθέτουμε μισή κούπα από τον ζωμό και αφήνουμε την σάλτσα να βράσει για 10 λεπτά. Προσθέτουμε τον υπόλοιπο ζωμό των καβουριών, ανακατεύουμε και προσθέτουμε και τα καβούρια. Όλα αυτά τα υλικά τα μεταφέρουμε από την κασαρόλα σε ένα βαθύ ταψί, προσθέτοντας το κριθαράκι και τοποθετώντας το ταψί σε προθερμασμένο φούρνο.
- Ψήνουμε στους 200° στον αέρα για 20 λεπτά περίπου.
- Σερβίρουμε στα πιάτα προσθέτοντας φρεσκοτριμμένο πιπέρι.



Σπαγγέτι τριμοήρε με γαρίδες και μαβούρι



Υλικά για 4 άτομα:

8 μπλε καβούρια
300 γρ. γαρίδες μικρές
καθαρισμένες και κατεψυγμένες
½ κούπα ελαιόλαδο
1 μεγάλο κρεμμύδι
2 σκελίδες σκόρδο
5cc ούζο
Χυμός ντομάτας
1 κούπα μαϊντανός για το μαγείρεμα και για
γαρνίρισμα
Ντοματίνια για το γαρνίρισμα
Αλάτι – πιπέρι

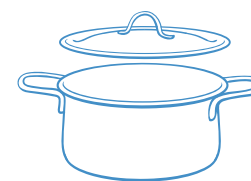
Εκτέλεση:

Βράζουμε τα καβούρια (βλέπε: Οδηγίες χειρισμού μπλε καβουριού), σουρώνουμε τον ζωμό για να απομακρυνθούν τυχόν υπολείμματα του εξωσκελετού και τον κρατάμε για χρήση. Αφαιρούμε τη σάρκα από τα καβούρια σύμφωνα με τις σχετικές οδηγίες.

Σε ένα βαθύ τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί και σοτάρουμε το σκόρδο και το κρεμμύδι. Σβήνουμε με το ούζο. Προσθέτουμε τον ντοματοχυμό, το αλάτι, το πιπέρι και τη μισή κούπα από τον μαϊντανό. Ρίχνουμε λίγο από τον ζωμό των καβουριών και αφήνουμε να βράσει για 10 λεπτά περίπου. Προσθέτουμε τις γαρίδες. Στα 7 λεπτά από το βρασμό της σάλτσας μας βράζουμε τα μακαρόνια στον υπόλοιπο ζωμό των καβουριών. Λίγο πριν ετοιμαστούν τα μακαρόνια τα μεταφέρουμε στο σκεύος που ετοιμάζουμε την σάλτσα και ανακατεύουμε. Ένα λεπτό πριν το τέλος του μαγειρέματος προσθέτουμε τη σάρκα των καβουριών και ανακατεύουμε. Σερβίρουμε στα πιάτα μας, πασπαλίζουμε με τον υπόλοιπο ψιλοκομμένο μαϊντανό και διακοσμούμε με ντοματίνια.



Κριθαρότο μαβουριού



Υλικά για 4 άτομα:

8 μπλε καβούρια
½ κιλό κριθαράκι χονδρό
1 μεγάλο κρεμμύδι
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
Άνηθος ψιλοκομμένος
1 κύβος λαχανικών (προαιρετικά)
Αλάτι – πιπέρι
Λεμόνι (προαιρετικά)

Εκτέλεση:

Βράζουμε τα καβούρια (βλέπε: Οδηγίες χειρισμού μπλε καβουριού). Με την ολοκλήρωση του βρασμού αφαιρούμε τα καβούρια και σουρώνουμε τον ζωμό για να απομακρυνθούν τυχόν υπολείμματα του εξωσκελετού. Συμπυκνώνουμε τον ζωμό μέχρι να έχουμε όγκο περίπου 1,5 λίτρα.

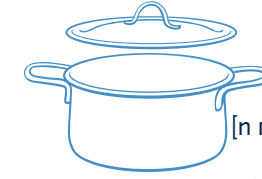
Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε σε αυτό το ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Προσθέτουμε το κριθαράκι και το σοτάρουμε για λίγη ώρα μέχρι να «γυαλίσει». Σταδιακά προσθέτουμε τον ζωμό από τα καβούρια μέχρι αυτό να βράσει. Κατά την διάρκεια του βρασμού προσθέτουμε, εφόσον επιθυμούμε και τον κύβο λαχανικών.

Μόλις ετοιμαστεί το κριθαράκι προσθέτουμε τα καβούρια μέσα στην κατσαρόλα. Σερβίρουμε πασπαλίζοντας με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ψιλοκομμένο άνηθο. Μικρή ποσότητα από χυμό λεμονιού θα προσθέσει ελαφριά αίσθηση δροσιάς στο πιάτο μας.





Κεφτεδάκια μαγουριού με πουρέ πατάτας - μαρότου



Υλικά για 4 άτομα:

400 γρ. καβουρόψικα
[η ποσότητα θα προκύψει από περίπου 4 κιλά
μπλε καβούρια που θα βράσουμε.

(βλέπε: Οδηγίες χειρισμού μπλε καβουριού).

Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί καβου-
ρόψικα συντηρημένη μέσω κονσερβοποίησης]

200 γρ. τριμμένη φρυγανιά (100 γρ. για το
μείγμα και 100 γρ. για το πανάρισμα)

½ φλιτζάνι ψιλοκομμένος μαϊντανός

½ φλιτζάνι ψιλοκομμένο σέλερι

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

2 αυγά

½ φλιτζάνι μαγιονέζα

Αλάτι - πιπέρι

Ελαιόλαδο για το τηγάνισμα



Υλικά για τον πουρέ:

4 πατάτες μέτριες

4 καρότα

½ φλιτζάνι γάλα

50 γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη

Αλάτι - πιπέρι

Εκτέλεση:

Κεφτεδάκια:

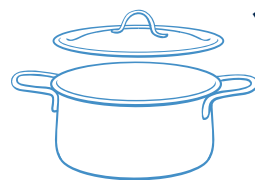
Σε ένα μπολ βάζουμε την καβουρόψικα με όλα τα υλικά και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένα ενιαίο μείγμα. Αφήνουμε για μισή ώρα το μείγμα στο ψυγείο για να σφίξει. Κατόπιν, πλάθουμε τα κεφτεδάκια και τα πανάρουμε στην φρυγανιά. Τηγανίζουμε τα κεφτεδάκια σε καυτό λάδι. Κατά την διάρκεια του τηγανίσματος τα γυρίζουμε για να ροδίσουν παντού. Μόλις τα βγάσουμε από το τηγάνι τα τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί για την απομάκρυνση της περίσσιας του λαδιού και κατόπιν σερβίρουμε.

Πουρές:

Βράζουμε τις πατάτες και τα καρότα σε αλατισμένο νερό (σε περίπτωση που για την καβουρόψικα έχουμε βράσει εμείς τα καβούρια, τότε βράζουμε τα λαχανικά μας στον ζωμό των καβουριών). Μόλις βράσουν καλά και εφόσον είναι απαραίτητο, αφαιρούμε την περίσσια νερού. Πολτοποιούμε τις πατάτες και τα καρότα και προσθέτουμε το γάλα και το βούτυρο, ενώ το μείγμα μας ακόμα μαγειρεύεται. Με τον πρώτο βρασμό αφαιρούμε από την φωτιά και ανακατεύουμε πολύ καλά. Σερβίρουμε τα κεφτεδάκια στο πιάτο και τα συνοδεύουμε με τον πουρέ.

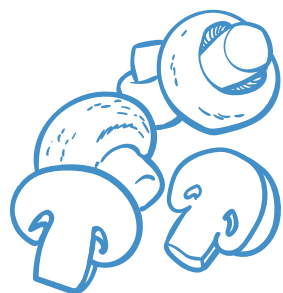


Σκορδαλιά με ζωμό μπλε καβουριών



Υλικά για 4 άτομα:

8 μπλε Καβούρια
6 μέτριες πατάτες
4 σκελίδες σκόρδο
150 ml ελαιόλαδο
Αλάτι - πιπέρι

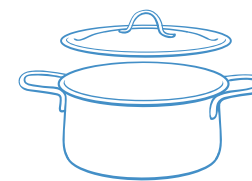


Εκτέλεση:

- Βράζουμε τα καβούρια (βλέπε: Οδηγίες χειρισμού μπλε καβουριού), σουρώνουμε τον ζωμό για να απομακρυνθούν τυχόν υπολείμματα του εξωσκελετού.
- Στον ζωμό, βράζουμε τις πατάτες. Υπολογίζουμε τον ζωμού ώστε να μην χρειαστεί να αφαιρέσουμε ποσότητά του. Για τις 6 πατάτες που αναφέρουμε στα υλικά χρειάζεται περίπου ένα λίτρο ζωμού. Πολτοποιούμε τις πατάτες, προσθέτουμε το σκόρδο λιωμένο (χρησιμοποιούμε ποσότητα ανάλογη με τις γευστικές μας προτιμήσεις), αλάτι, λίγο πιπέρι, το ελαιόλαδο και ομογενοποιούμε τα υλικά.
- Η σκορδαλιά μπορεί να συνοδέψει τα βραστά καβούρια αλλά μπορεί να αποτελέσει και συνοδευτικό και άλλων ψατών ή τηγανιτών θαλασσινών.



Σάντουιτς με καβουρόγικα

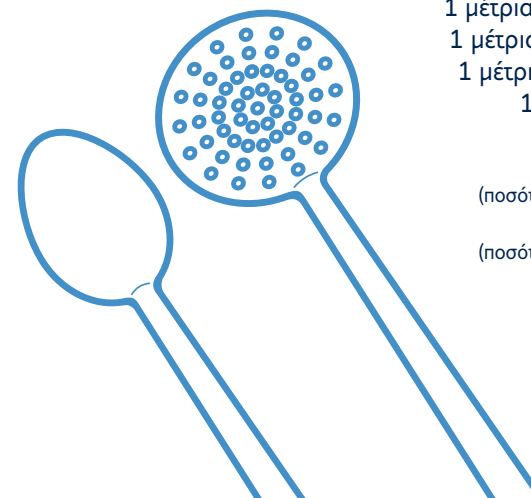


Υλικά για 6 σάντουιτς:

6 μεγάλα ψωμάκια για σάντουιτς
300 γρ. καβουρόγικα
[η ποσότητα θα προκύψει από περίπου 3 κιλά μπλε καβούρια που θα βράσουμε. (βλέπε: Οδηγίες χειρισμού μπλε καβουριού).

Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί καβουρόγικα συντηρημένη μέσω κονσερβοποίησης]

2 ντομάτες
1 μέτρια πιπεριά πράσινη
1 μέτρια πιπεριά κόκκινη
1 μέτρια πιπεριά κίτρινη
1 μέτριο κρεμμύδι
Μαϊντανός
Ελαιόλαδο (ποσότητα που επιθυμούμε)
Ξύδι (ποσότητα που επιθυμούμε)
Αλάτι-πιπέρι



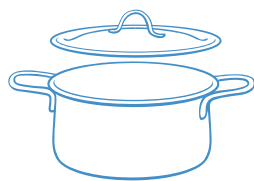
Εκτέλεση:

Κόβουμε σε μικρά κομμάτια τις ντομάτες, τις πιπεριές, το κρεμμύδι, τον μαϊντανό και τα τοποθετούμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, το ελαιόλαδο και το ξύδι και ανακατεύουμε. Στη συνέχεια, προσθέτουμε την καβουρόγικα και αφήνουμε το μείγμα στο ψυγείο για μία ώρα ώστε να γίνει η ανταλλαγή αρωμάτων μεταξύ των συστατικών του μείγματος.

Ανοίγουμε τα ψωμάκια και αφαιρούμε προσεκτικά την περισσότερη ποσότητας της ψίκας τους. Κατόπιν τα γεμίζουμε με το μείγμα που έχουμε ετοιμάσει.

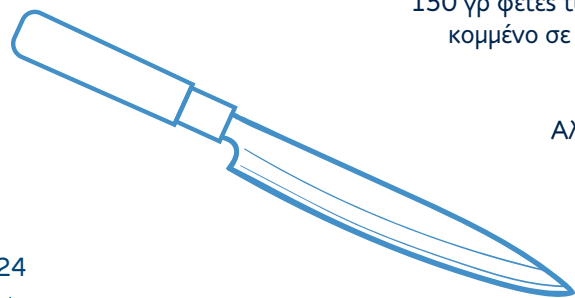


Σαλάτα ζυμαριών (τριβελάκι) με μαβουρόψιχα



Υλικά για 4 άτομα:

- 400 γρ. ζυμαρικά (ιδανικά τριβελάκι)
- 150 γρ. καβουρόψιχα [η ποσότητα θα προκύψει από περίπου 1 ½ κιλό μπλε καβούρια που θα βράσουμε (βλέπε: Οδηγίες χειρισμού μπλε καβουριού)].
- Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί καβουρόψιχα συντηρημένη μέσω κονσερβοποίησης]
- 1 κρεμμύδι
- 1 κίτρινη πιπεριά (κομμένη σε κομματάκια)
- Καλαμπόκι (για ευκολία μπορεί να γίνει χρήση κονσέρβας)
- 150 γρ φέτες τυριού edam κομμένο σε κομματάκια
- Μαγιονέζα
- Μαϊντανός
- Αλάτι – πιπέρι

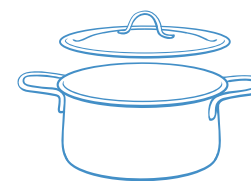


Εκτέλεση:

- Βράζουμε τα ζυμαρικά. Αν χρησιμοποιήσουμε φρέσκα καβούρια που βράσαμε για να πάρουμε την καβουρόψιχα, τότε τα ζυμαρικά θα τα βράσουμε στον ζωμό των καβουριών αφού πρώτα τον σουρώσουμε για να απομακρυνθούν τυχόν υπολείμματα του εξωσκελετού.
- Μόλις ολοκληρωθεί ο βρασμός, αφήνουμε τα ζυμαρικά να κρυώσουν και τα τοποθετούμε σε ένα μπολ.
- Προσθέτουμε ψιλοκομμένα το κρεμμύδι, την πιπεριά, το καλαμπόκι, τον μαϊντανό, το τυρί, την περισσότερη ποσότητα της καβουρόψιχας, αλάτι και πιπέρι. Προσθέτουμε την μαγιονέζα και ανακατεύουμε καλά. Καλύπτουμε με μαγιονέζα, και γαρνίρουμε με καλαμπόκι, καβουρόψιχα και μαϊντανό.
- Πρόκειται για ένα πλήρες κρύο πιάτο, γεμάτο έντονες γεύσεις και πολύ θρεπτικό.

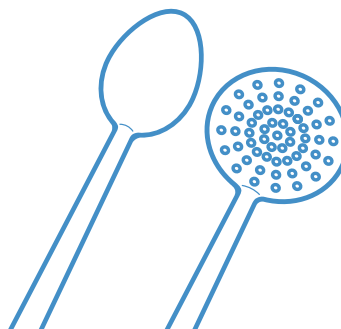


Ριζοσαλάτα με μαβούρι



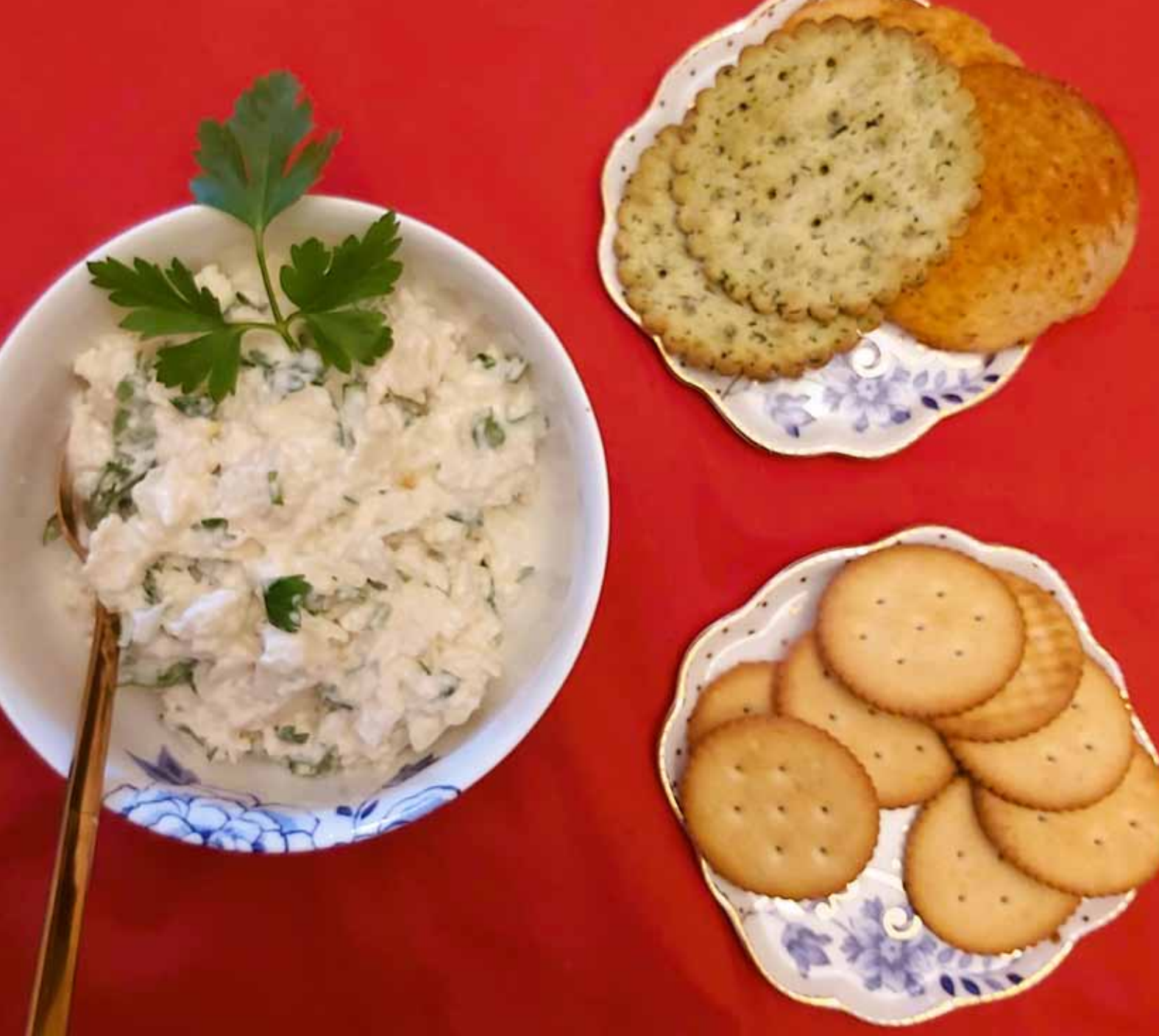
Υλικά για 4 άτομα:

- 12 μπλε καβούρια
- 400 γρ. ρύζι (ιδανικά ρύζι basmati ή ρύζι νυχάκι)
- 1 κρεμμύδι
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 κίτρινη πιπεριά
- 150 γρ πικάντικη γραβιέρα
- Μουστάρδα
- Ελαιόλαδο
- 1 λεμόνι
- Αλάτι – πιπέρι

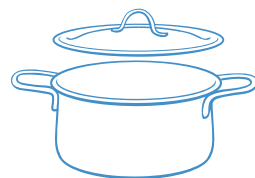


Εκτέλεση:

- Βράζουμε τα καβούρια (βλέπε: Οδηγίες χειρισμού μπλε καβουριού), σουρώνουμε τον ζωμό για να απομακρυνθούν τυχόν υπολείμματα του εξωσκελετού και τον κρατάμε για χρήση. Αφαιρούμε τη σάρκα από τα καβούρια σύμφωνα με τις σχετικές οδηγίες.
- Υπολογίζουμε ότι για 400 γρ. ρύζι θα χρειαστούμε 5 κούπες ζωμό, οπότε συμπυκνώνουμε τον ζωμό σε αυτήν την ποσότητα. Αφαιρούμε τη σάρκα από τα καβούρια. Στο ζωμό βράζουμε το ρύζι, υπολογίζοντας η αναλογία να είναι ένα μέρος ρυζιού με 2,5 μέρη ζωμού.
- Κόβουμε σε μικρά κομμάτια τις πιπεριές, το κρεμμύδι και το τυρί. Αναμιγνύουμε με το βρασμένο ρύζι και την σάρκα από τα καβούρια. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το ελαιόλαδο, την μουστάρδα, το λεμόνι, το αλάτι και το πιπέρι, δημιουργώντας μια σάλτσα.
- Αναμιγνύουμε τα υλικά μας με την σάλτσα που παρασκευάσαμε και απολαμβάνουμε μια εξαιρετικά δροσερή και θρεπτική σαλάτα.



Καβουροσαλάτα



Υλικά για 4 άτομα:

200 γρ. καβουρόψιχα
[η ποσότητα θα προκύψει από
περίπου 2 κιλά μπλε καβούρια
που θα βράσουμε
(βλέπε: Οδηγίες χειρισμού
μπλε καβουριού).

Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί
καβουρόψιχα συντηρημένη μέσω κον-
σερβοποίησης]

1 μέτριο κρεμμύδι
120 γρ. μαγιονέζα
Μαϊντανός
Αλάτι
Πιπέρι

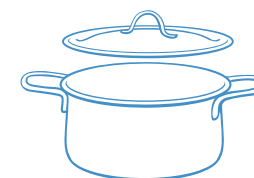


Εκτέλεση:

- Αναμειγνύουμε σε ένα μπολ την καβουρόψιχα, το κρεμμύδι και τον μαϊντανό ψιλοκομμένα, αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε την μαγιονέζα.
- Σερβίρουμε σε ένα μπολ και συνοδεύουμε με ψωμί, φρυγανιές, κρακεράκια, αλμυρά μπισκότα ή ότι άλλο επιθυμούμε.



Τορτίγιες με καβουρόψιχα, μαρούλι & μαγιονέζα



Υλικά για 4 άτομα:

4 μεγάλες τορτίγιες
200 γρ. καβουρόψιχα
[η ποσότητα θα προκύψει
από περίπου 2 κιλά μπλε καβούρια
που θα βράσουμε. (βλέπε: Οδηγίες χειρισμού
μπλε καβουριού). Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί
καβουρόψιχα συντηρημένη μέσω κονσερβοποίησης]

Μαγιονέζα
Μαρούλι

Φρέσκα κρεμμυδάκια
Αλάτι – πιπέρι

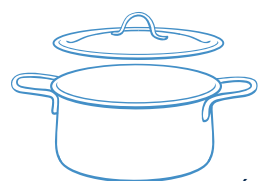


Εκτέλεση:

- Σε ένα μπολ κόβουμε το μαρούλι και το φρέσκο κρεμμυδάκι. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, την καβουρόψιχα και την μαγιονέζα σε ποσότητα που επιθυμούμε.
- Αναμειγνύουμε καλά.
- Σε κάθε τορτίγια τοποθετούμε το ¼ της ποσότητας του παρασκευασθέντος μείγματος. Τυλίγουμε την τορτίγια σε ρολό και κόβουμε σε ρολά.

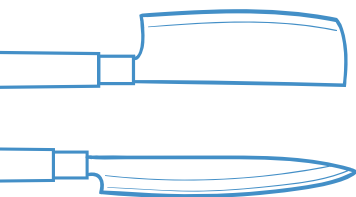


Τορτίγιες με μαβουρόγικα, διάφορα λαχανικά και μαγιονέζα



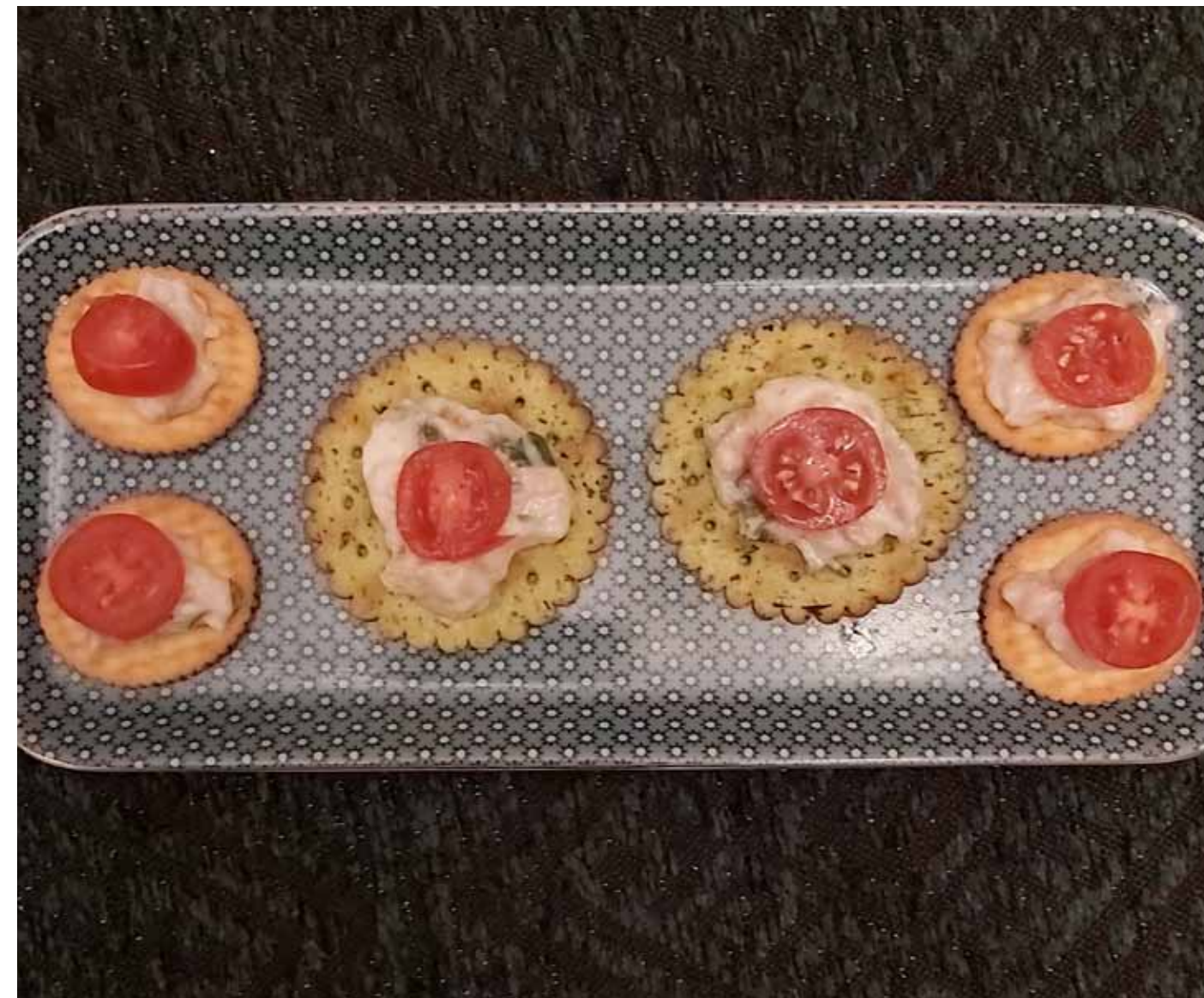
Υλικά για 4 άτομα:

8 μικρές τορτίγιες
200 γρ. καβουρόγικα
[η ποσότητα θα προκύψει από περίπου 2 κιλά μπλε καβούρια που θα βράσουμε.
(βλέπε: Οδηγίες χειρισμού μπλε καβουριού).
Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί καβουρόγικα συντηρημένα μέσω κονσερβοποίησης]
200 γρ. Καλαμπόκι
200 γρ. Αρακάς
4 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
200 γρ. πιπεριές διαφόρων χρωμάτων κομμένες σε κυβάκια
Μαγιονέζα
Αλάτι – πιπέρι

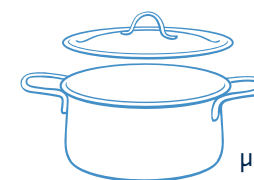


Εκτέλεση:

- Βράζουμε το καλαμπόκι και τον αρακά και τα αφήνουμε να κρυώσουν.
- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το βρασμένο καλαμπόκι και τον βρασμένο αρακά με το ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι, τις κομμένες πιπεριές, το αλάτι και το πιπέρι. Προσθέτουμε την καβουρόγικα και την μαγιονέζα και αναμειγνύουμε τα υλικά.
- Μοιράζουμε το μείγμα στις τορτίγιες και τις διπλώνουμε σαν χωνάκι.

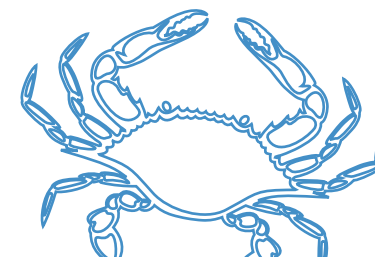


Καναπεδάκια με μαβουροσαλάτα και ντοματίνια



Υλικά:

Η ποσότητα των υλικών ποικίλει ανάλογα με την ποσότητα που επιθυμούμε να παρασκευάσουμε.
Καβουροσαλάτα (βλέπε την σχετική συνταγή)
Βάσεις ζύμης της αρεσκείας μας (ψίχα ψωμιού σταρένιου ή ολικής άλεσης κομμένου τετράγωνο ή στρογγυλό, βάσεις τύπου κράκερ σε διάφορες γεύσεις της αρεσκείας μας)
Ντοματίνια

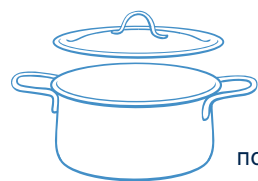


Εκτέλεση:

- Παρασκευάζουμε την καβουροσαλάτα σύμφωνα με την συνταγή που έχουμε αναφέρει.
- Απλώνουμε τις βάσεις ζύμης που επιθυμούμε και τοποθετούμε σε αυτές ποσότητα καβουροσαλάτας ανάλογα με το μέγεθος της βάσης.
- Κόβουμε τα ντοματίνια στα δύο και τοποθετούμε μισό από αυτά σε κάθε καναπεδάκι.
- Πρόκειται για ένα εξαιρετικό συνοδευτικό για κρασί και τσίπουρο.

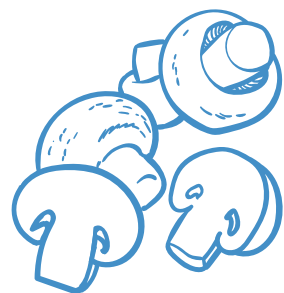


Κραυεράμια με μαγιονέζα, καβουρόψιχα, ελιά και τρίμμα αυγοτάραχου



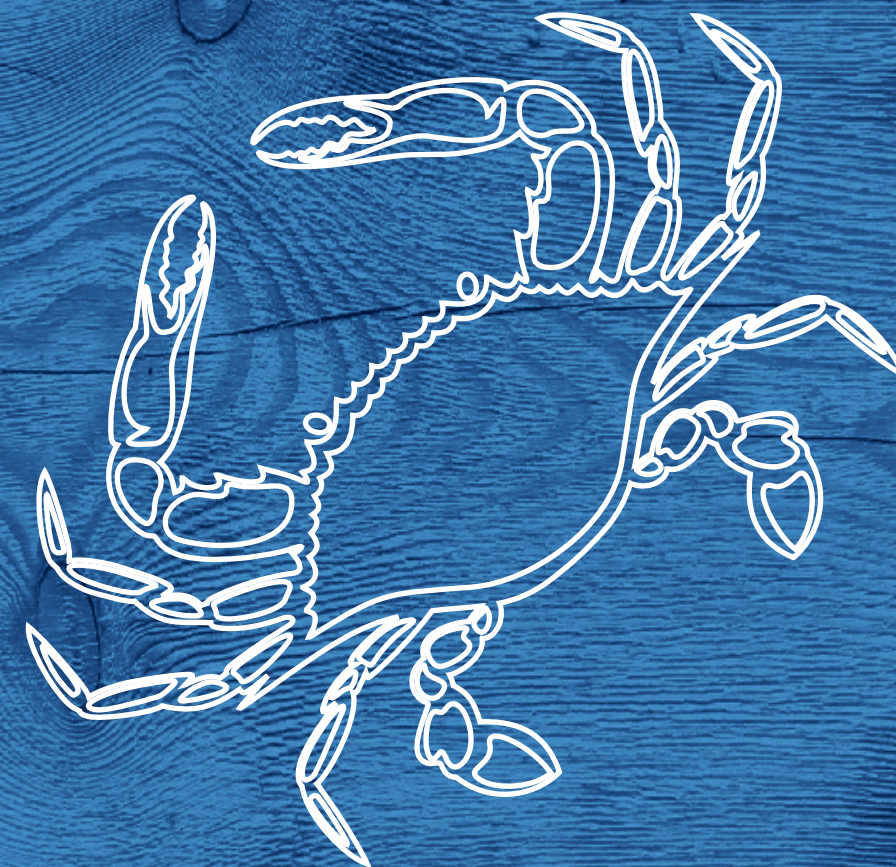
Υλικά:

Η ποσότητα των υλικών ποικίλει ανάλογα με την ποσότητα που επιθυμούμε να παρασκευάσουμε.
Κράκερς της αρεσκείας μας
Καβουρόψιχα [υπενθυμίζουμε ότι για 100 γρ. καβουρόψιχας χρειάζεται να βράσουμε 1 κιλό μπλε καβουριά. (βλέπε: Οδηγίες χειρισμού μπλε καβουριού).
Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί καβουρόψιχα συντηρημένη μέσω κονσερβοποίησης]
Ελιές τεμαχισμένες
Τρίμμα αυγοτάραχου



Εκτέλεση:

- Πάνω σε κάθε κράκερ που επιλέξαμε προσθέτουμε καβουρόψιχα σε ποσότητα που να καλύπτει τις γευστικές μας απαιτήσεις.
- Από πάνω τοποθετούμε ένα κομμάτι ελιάς και το τρίμμα αυγοτάραχου.
- Πρόκειται για ένα εξαιρετικό συνοδευτικό για κρασί, τσίπουρο και ούισκι.





Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων



Ευρωπαϊκό Ταμείο Θάλασσας και Αλιείας
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Αλιείας και Θάλασσας 2014-2020
Τίτλος Πράξης: Καινοτόμες προσεγγίσεις αξιοποίησης της σάρκας και του κελύφους του μπιλε καβουριού
(*Callinectes sapidus*) (MIS: 5010582)
Προϋπολογισμός: 192.708,79€