7 Ιουνίου 2014

Οσομπούκο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Συνταγή ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

Το ασυναγώνιστης νοστιμιάς ιταλικό μαγειρευτό διά χειρός Χριστόφορου Πέσκια.

Υλικά
4 φέτες οσομπούκο, περίπου 400 – 500 γρ. η κάθε μία (δεν χρειάζεται να πάρετε 6 φέτες. Αν και έχουν κόκαλο στη μέση, αρκούν για 6 άτομα)
2 κιλά ντομάτες ώριμες, ξεφλουδισμένες, ξεσποριασμένες* και κομμένες σε μικρά κυβάκια
600 γρ. κρεμμύδια ξερά, σε μικρά καρέ
1 κουτ. γλυκού ζάχαρη
5 ολόκληρες σκελίδες σκόρδου, ακαθάριστες
2 τεμάχια αστεροειδής γλυκάνισος
2 δαφνόφυλλα
6 – 7 κλωναράκια φρέσκια ρίγανη* ή 4 – 5 κλωνάρια φρέσκος δυόσμος
10 – 12 μίσχοι φρέσκου σχοινόπρασου*, ψιλοκομμένοι, ή 1/2 ματσάκι μαϊντανό, χωρίς τα χοντρά κοτσάνια, ψιλοκομμένο
40 ml ελαιόλαδο για να σοτάρουμε το κρέας + 40 ml για τα λαχανικά + 100 ml για το τέλος
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο
Μερίδες 6
Προετοιμασία 30΄ Μαγείρεμα 6 ώρες
ΔιαδικασίαΑλατίζουμε τις φέτες του κρέατος και τις σοτάρουμε σε μια μεγάλη

κατσαρόλα στα 40 ml λάδι, σε δυνατή φωτιά. Μόλις ψηθούν καλά από τη μία πλευρά και πάρουν ένα ζωηρό καστανό χρώμα, τις γυρίζουμε και τις αφήνουμε να σοταριστούν καλά και από την άλλη πλευρά. Βάζουμε τις φέτες του κρέατος σε ένα ταψί που να τις χωράει χωρίς να περισσεύει πολύς χώρος.

Καθαρίζουμε την κατσαρόλα όπου σοτάραμε το κρέας, βάζουμε τα 40 ml λάδι και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 4 – 5 λεπτά σε μέτρια φωτιά, μέχρι να μαλακώσει κάπως. Προσθέτουμε την ντομάτα, τη ζάχαρη και λίγο αλάτι (που θα βοηθήσει ώστε να αφήσει η ντομάτα τα υγρά της) και σιγοβράζουμε για περίπου 1 ώρα σε πολύ χαμηλή φωτιά, οπότε θα έχει εξατμιστεί μικρό μέρος από τα υγρά της.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 150° C. Περιχύνουμε το κρέας στο ταψί με τη σάλτσα. Προσθέτουμε το σκόρδο, τον αστεροειδή γλυκάνισο, το δαφνόφυλλο και τη μισή ρίγανη ή το δυόσμο, άκοπα. Σκεπάζουμε το ταψί καλά με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε στους 150° C για 5 ώρες. Την τελευταία μισή ώρα ξεσκεπάζουμε το ταψί για να μελώσει το φαγητό. Δεν πειράζει αν έχουμε μείνει υγρά.

Ξεφουρνίζουμε το κοκκινιστό, πετάμε το σκόρδο, τον αστεροειδή γλυκάνισο και τα κλωναράκια του μυρωδικού και προσθέτουμε την υπόλοιπη ρίγανη ή το δυόσμο, ψιλοκομμένα, το σχοινόπρασο ή το μαϊντανό και τα 100 ml ελαιόλαδο. Ελέγχουμε το αλατοπίπερο. Σερβίρουμε το κρέας με τη σάλτσα του και συνοδεύουμε με χυλοπίτες ή άλλα ζυμαρικά και παρμεζάνα ή ξερή μυζήθρα, τριμμένη.

*** Συμβουλές**

Το οσομπούκο είναι φέτα από το βοδινό κότσι, με κόκαλο στη μέση. Μαγειρεύεται πολύ συχνά στην Ιταλία και ο πιο συνηθισμένος τρόπος είναι με ζωμό κρέατος και κρασί. Δοκιμάστε το στη συνταγή που σας δίνουμε κοκκινιστό, ψημένο αργά σε χαμηλό φούρνο. Μπορεί να θέλει περίπου 5 ώρες για να γίνει, όμως η νοστιμιά του θα σας αποζημιώσει.

Για να ξεφλουδίσουμε και να ξεσποριάσουμε τις ντομάτες, αφαιρούμε μ’ ένα μικρό μαχαίρι τον ομφαλό κάθε καρπού και τις χαράζουμε σταυρωτά στη βάση τους. Τις βουτάμε σε νερό που κοχλάζει για 15 δευτερόλεπτα και αμέσως μετά τις βουτάμε μέσα σε ένα μπολ με πολύ παγωμένο νερό με παγάκια. Ετσι, τραβώντας τη με το χέρι μας, αφαιρούμε εύκολα τη φλούδα. Κόβουμε τις ντομάτες στα 4 και αφαιρούμε τα σπόρια.

Φρέσκια ρίγανη βρίσκουμε σε ορισμένα μεγάλα σούπερ μάρκετ σε διαφανή, πλαστικά κουτάκια, ανάλογα με τη ζήτηση κάθε περιοχής. Επίσης, σε γλαστράκια σε καλά φυτώρια. Μη διστάσετε να ρωτήσετε τον μανάβη της γειτονιάς σας αν μπορεί να σας φέρει.

Φρέσκο σχοινόπρασο βρίσκουμε μόνο σε πολύ λίγα σούπερ μάρκετ, μανάβικα και φυτώρια. Αν είστε από τους τυχερούς που μπορούν να βρουν, χρησιμοποιήστε το,

διαφορετικά αντικαταστήστε το με μαϊντανό.

Πηγή: gastronomos.gr