

Κουνέλι κατσαρόλας γεμάτο αρώματα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είναι απλό φαγητό αλλά ιδιαίτερο στη γεύση, χάρις στα σπόρια του κάρδαμου που θα του δώσουν ξεχωριστό άρωμα.

Υλικά

1 κουνέλι κομμένο σε μερίδες

3 σκελίδες σκόρδο

½ ποτήρι του κρασιού λευκό κρασί

½ ποτήρι του κρασιού χυμό λεμονιού – ή και περισσότερο λεμόνι ακόμα

3 σπόρια καπνιστό κάρδαμο

αλάτι

πιπέρι

λάδι

1 γεμάτη κουταλιά της σούπας χαρουπόμελο (μελάσα από χαρούπια)

Εκτέλεση

Βάλτε $\frac{3}{4}$ της κούπας λάδι σε μια πλατιά κατσαρόλα, να ζεσταθεί καλά, και

προσθέστε μετά τα κομμάτια του κουνελιού, αφού προηγουμένως τα αλατοπιπερώσετε. Ροδίστε τα πολύ καλά απ' όλες τις πλευρές και προς το τέλος του ροδίσματος ρίξτε τις σκελίδες σκόρδου κομμένες να ροδίσουν κι αυτές πολύ ελαφρά. Σβήστε με το λευκό κρασί. Αφήστε να βράσει 2-3 λεπτά ώστε να εξατμιστεί το αλκοόλ και συμπληρώστε τον χυμό λεμονιού, το κάρδαμο και τόσο ζεστό νερό, που σχεδόν να σκεπάζει (όχι τελείως) τα κομμάτια του κρέατος.

Χαμηλώστε τη φωτιά, σκεπάστε την κατσαρόλα και αφήστε το φαγητό να σιγοβράσει περίπου 50-60 λεπτά. Τέλος, να ελέγξετε αν έβρασε το κρέας και τότε προσθέστε το χαρουπόμελο. Ανακινήστε την κατσαρόλα να πάει παντού και αφήστε να βράσει 1 λεπτό ακόμα για να δέσει η σάλτσα. Στη συνέχεια κατεβάστε απ' τη φωτιά.

Μπορείτε να το σερβίρετε με όποιο ρύζι σας αρέσει, με πουρέ ή με τηγανητές πατάτες. (Το διακοσμητικό πράσινο που φαίνεται στη φωτογραφία είναι τσάιβς ή σχοινόπρασο κι έχει τη γεύση του φρέσκου κρεμμυδιού.)

της Αμαλίας Λογαρά

Πηγή: bostanistas.gr