12 Σεπτεμβρίου 2014

Πατάτες πενταράτες από τη Νάξο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Συνταγή ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Η Νένα Ισμυρνόγλου ετοιμάζει ένα πεντανόστιμο κυκλαδίτικο φαγητό.

Υλικά
1 κιλό πατάτες, κατά προτίμηση βιολογικές, καθαρισμένες και κομμένες σε λεπτές φέτες πάχους 3 – 4 χιλ.
1/2 κιλό ξερά κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές ροδέλες και μετά κάθε ροδέλα στη μέση
1 κουτ. γλυκού ξερός κόλιανδρος σε σκόνη
1/2 κουτ. γλυκού μαραθόσποροι, κοπανισμένοι καλά στο γουδί
1 κουτ. γλυκού κουρκουμάς
σε σκόνη ή ελάχιστη σκόνη ζαφοράς (στα μπαχαράδικα) προαιρετικά
1 πιπεριά Φλωρίνης, καθαρισμένη από το κοτσάνι και τα σπόρια και κομμένη σε λεπτές λωρίδες
2 πράσινες πιπεριές κέρατα, καθαρισμένες από το κοτσάνι και τα σπόρια και κομμένες σε λεπτές λωρίδες
2 μικρά κολοκύθια, κομμένα στη μέση (για να βγάλουμε τα σπόρια, αν έχουν) και μετά σε κομμάτια σαν κύβους 2×2 εκ.
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
Προετοιμασία 30΄ Μαγείρεμα 20΄
Διαδικασία Σε ένα μεγάλο τηγάνι με βαρύ πάτο ή σε μια φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα με βαρύ πάτο βάζουμε ελαιόλαδο, περίπου 1,5 εκ. από τον πάτο του σκεύους, και το ζεσταίνουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Μόλις ζεσταθεί καλά, ρίχνουμε τις πατάτες και τις τηγανίζουμε για 10 – 12 λεπτά ή μέχρι να μισομαλακώσουν. Επειδή η ποσότητα του λαδιού δεν είναι αρκετή ώστε να κολυμπάνε οι πατάτες, τις γυρνάμε κάθε τόσο με μια τρυπητή κουτάλα.

Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά (κρεμμύδια, πιπεριές, κολοκυθάκια, τα μπαχαρικά και αλατοπίπερο), ανακινούμε καλά το σκεύος, ώστε να ανακατευτούν και τηγανίζουμε μέχρι να γίνουν οι πατάτες και να μαραθούν και να μαλακώσουν τα υπόλοιπα υλικά, αλλά να μη λιώσουν, για 10 λεπτά περίπου. Μοιράζουμε το φαγητό με τρυπητή κουτάλα στα πιάτα. Συνοδεύουμε με γιαούρτι ή κοπανιστή Μυκόνου ή λευκό τυρί της αρεσκείας μας. Ταιριάζει πολύ και μια απλή ντοματοσαλάτα με ρίγανη και ελαιόλαδο.

Λίγα λόγια από τη σεφ
Το φαγητό αυτό το πρωτοέφαγα από τη μαμά ενός φίλου που ζει στην Απείρανθο. Μας το έφτιαξε με τις γνωστές ναξιώτικες πατάτες, κομμένες σε φέτες και τηγανισμένες, μαζί με κρεμμύδια – η μαγεία της απλότητας. Αργότερα το δοκίμασα και με άλλα λαχανικά.

Πηγή: gastronomos.gr