26 Σεπτεμβρίου 2014

Τουρλού λαχανικά καλοκαιρινό

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ
45 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

- ***Για το πιάτο***
  - *80 γρ. ελαιόλαδο*
  - *100 γρ. κολοκύθι, κομμένο σε μπαστούνια των 5 εκ.*
  - *60 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένο*
  - *10 γρ. σκόρδο, ψιλοκομμένο*
  - *40 γρ. ντομάτα κονκασέ*
  - *100 γρ. σάλτσα ντομάτα*
  - *240 γρ. αρακά, βρασμένο*
  - *120 γρ. κουκιά φρέσκα, βρασμένα*
  - *10 γρ. ξύσμα λεμόνι*
  - *140 γρ. σέσκουλα, βρασμένα*
  - *40 γρ. κρεμμύδι φρέσκο, το πράσινο μέρος, κομμένο σε λεπτές φέτες*
  - *8 γρ. χυμό λεμόνι*

- *4 γρ. δυόσμο, ψιλοκομμένο*
- *20 γρ. βούτυρο*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το πιάτο

Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε τη μισή ποσότητα του ελαιόλαδου και σοτάρουμε το κολοκύθι μέχρι να μαλακώσει και να πάρει χρυσαφένιο χρώμα. Αλατίζουμε και αποσύρουμε το κολοκύθι σε απορροφητικό χαρτί.

Στη συνέχεια ρίχνουμε στο τηγάνι το υπόλοιπο ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι μέχρι να πάρει έντονο χρώμα. Αλατίζουμε, προσθέτουμε το σκόρδο και μαγειρεύουμε μέχρι να μυρίσει. Προσθέτουμε την ντομάτα και την αφήνουμε να σιγοβράσει μέχρι να αρχίσει να χάνει τα υγρά της.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από το βούτυρο και τον δυόσμο, και μαγειρεύουμε για 2 λεπτά περίπου. Δοκιμάζουμε το φαγητό για αλάτι, προσθέτουμε το βούτυρο και τον δυόσμο και ανακατεύουμε ώστε να ομογενοποιηθεί.



Για το ποτό που ταιριάζει στο πιάτο

Το πιάτο αυτό αποτελεί ένα συνονθύλευμα γεύσεων, όπου κυριαρχούν λαχανικά και βότανα με γεμάτο σώμα και έντονα αρώματα. Μόνο ένα ζουμερό κόκκινο κρασί, με αντίστοιχα αρκετά γεμάτο σώμα και έντονα αρώματα κόκκινων φρούτων και μπαχαρικών, μπορεί ν' αντιμετωπίσει τα βοτανικά αρώματα του πιάτου και τη μεταξένια, πικάντικη γεύση του. Η ποικιλία Tempranillo είναι η ιδανική για το συνδυασμό που ζητάμε, οπότε απλά διαλέξτε ένα από τα κρασιά της.

Πηγή: *yiannislucacos.gr*