

Της κατσαρόλας: κατσικάκι με φρέσκα μυρωδικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



της Καλής Δοξιάδη

Μιλούσα τελευταία για τα μυρωδικά, και συγκεκριμένα τη μαντζουράνα, και πως τώρα (που πολλά από αυτά ανθίζουν) είναι η καλύτερη εποχή, όχι μόνο να τα ξεράνουμε αλλά και να τα χρησιμοποιήσουμε χλωρά σε σαλάτες και φαγητά. Επί χρόνια χλωρά τα έβαζα σε μαρινάδες κρέατος ή και στη σχάρα μαζί με τα κρέατα. Αυτόν τον καιρό όμως, έχω αρχίσει και πειραματίζομαι και με τα μαγειρευτά. Μετά την επιτυχία του χοιρινού δοκίμασα και το κατσικάκι με ακόμα μεγαλύτερη επιτυχία.

Τα ζωάκια του γάλακτος, αρνάκια και κατσικάκια δηλαδή, όταν είναι πολύ μικρά, δεν τα ψήνω στον φούρνο. Δεν έχουν αναπτύξει αρκετό λίπος και στεγνώνουν εύκολα, ακόμα και αν τα τυλίξεις σε μπόλια (τεχνική που χρησιμοποιώ σε μεγαλύτερα ζώα). Κατά τη γνώμη μου, η καλύτερη μέθοδος είναι το αργό μαγείρεμα στην κατσαρόλα με λίγα υγρά. Το λέω έτσι περιγραφικά γιατί δεν ξέρω ελληνική λέξη για τον όρο braising (Αν ξέρετε εσείς, πείτε μου παρακαλώ). Η ποικιλία των μυρωδικών θα εξαρτηθεί από τι διαθέτετε και βεβαίως μπορείτε να ανακατέψετε ξερά και χλωρά ή και μόνο ξερά. Κρασί εγώ βάζω το δικό μας που

είναι ημίγλυκο αλλά και το ξηρό λευκό ταιριάζει πολύ. Η συνταγή κάνει και για αρνάκι αλλά εγώ βρίσκω ότι όταν είναι πολύ μικρό δεν είναι τόσο εύγευστο.

Υλικά (για 6 μερίδες)

μισό κατσικάκι γάλακτος (μπούτι σπάλα), περίπου 1 ½ κιλό, κομμένο σε μερίδες
μαρινάδα: 1 μπουκάλι λευκό ή ροζέ κρασί, 6 σκελίδες σκόρδο ολόκληρες αλλά
χτυπημένες, μυρωδικά σε κλαράκια όπως ρίγανη, θυμάρι, μαντζουράνα και
δεντρολίβανο, μισό φλιτζάνι λάδι εξαιρετικής ποιότητας

λάδι για τσιγάρισμα

θαλασσινό αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Οδηγίες

Πλένουμε καλά το κρέας και το βάζουμε σε μια γαβάθα με τη μαρινάδα στο ψυγείο
για 2-5 ώρες.

Βγάζουμε απ' το ψυγείο για να έρθει το κρέας σε θερμοκρασία δωματίου,
σκουπίζουμε τα κομμάτια καλά και τα τσιγαρίζουμε λίγα - λίγα απ' όλες τις
μεριές, σε χαμηλή πλατιά κατσαρόλα με βαρύ πάτο. Βγάζουμε τα σκόρδα απ' τη
μαρινάδα και τα τσιγαρίζουμε κι αυτά ελάχιστα, ίσα - ίσα να μυρίσουν.

Επιστρέφουμε το κρέας στην κατσαρόλα με τα σκόρδα και σβήνουμε με τη μισή
περίπου μαρινάδα, αφήνοντας να ξεθυμάνει το κρασί και ξύνοντας τον πάτο με
ξύλινη κουτάλα για να διαλυθούν τα καραμελωμένα κομματάκια. Προθέτουμε και
όσα κλαδάκια μυρωδικών έχουν μείνει στην υπόλοιπη μαρινάδα.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά στο ελάχιστο, αλατοπιπερώνουμε, σκεπάζουμε την
κατσαρόλα και αφήνουμε να σιγοψηθεί ώσπου να πέφτει το κρέας απ' τα κόκκαλα
(2 περίπου ώρες), γυρίζοντας τα κομμάτια κάθε 20-25 λεπτά. Αν, παρόλο που η
φωτιά είναι στο πιο χαμηλό, σας φαίνεται ότι έχουν μειωθεί επικίνδυνα τα υγρά,
προσθέστε όποτε χρειάζεται μια-δυο κουταλιές ζεστό νερό.

Όταν είναι έτοιμο, θα πρέπει να έχει αρκετή πυκνή σάλτσα. Αφαιρούμε τα γυμνά
κλαδάκια των μυρωδικών. Σερβίρουμε με πατάτες του φούρνου και πράσινη
σαλάτα.

Πηγή: bostanistas.gr