7 Ιουλίου 2019

Μοσχάρι κοκκινιστό με μελιτζάνες, βασιλικό και αρωματικό πιλάφι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- Για το μοσχάρι

  600 γρ. μελιτζάνες, κομμένες κυδωνάτες
  200 γρ. ελαιόλαδο
  1 κιλό μοσχαρίσια ελιά, κομμένη σε μέτρια κομμάτια
  250 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
  10 γρ. σκόρδο, σε λεπτές φέτες
  80 γρ. πελτές ντομάτας
  100 γρ. κρασί κόκκινο
  500 γρ. ντομάτες ολόκληρες κονσέρβας
  500 γρ. ζωμός κοτόπουλου
  10 γρ. θυμάρι, φρέσκο, ψιλοκομμένο
  αλάτι
  ζάχαρη, αν χρειάζεται
  Φύλλα Βασιλικού

- Για το αρωματικό πιλάφι

  20 γρ. ελαιόλαδο
  90 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

750 γρ. ζωμός κοτόπουλου
375 γρ. ρύζι parboiled
60 γρ. βούτυρο
1 φύλλο δάφνης
1 ξύλο κανέλας
1 γρ. αστεροειδής γλυκάνισος
1 θυμάρι, κλωνάρι
5-6 τμχ. Κάρδαμο, σπόροι
2 γρ. τζίντζερ, σκόνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το μοσχάρι Ζεσταίνουμε μια κατσαρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά , ρίχνουμε το μισό ελαιόλαδο (100 γρ) και τηγανίζουμε τις μελιτζάνες μέχρι να πάρουν έντονο χρυσαφένιο χρώμα και να μαλακώσουν. Αποσύρουμε σε απορροφητικό χαρτί και αλατίζουμε.
Αλατίζουμε το κρέας από όλες τις πλευρές. Προσθέτουμε στην κατσαρόλα που τηγανίσαμε πριν τις μελιτζάνες το μισό από το υπόλοιπο ελαιόλαδο (50 γρ) και σοτάρουμε το μοσχάρι, απ’ όλες τις πλευρές, μέχρι να πάρει καλό χρώμα. Το κρατάμε σε μιαν άκρη και πετάμε τα λίπη από το σκεύος. Βάζουμε στην κατσαρόλα το υπόλοιπο ελαιόλαδο (50 γρ) και σοτάρουμε τα κρεμμύδια, μέχρι να μαλακώσουν αρκετά, τα αλατίζουμε και προσθέτουμε το σκόρδο και το σοτάρουμε μέχρι να μυρίσει. Προσθέτουμε τον πελτέ και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για λίγο ακόμα. Επαναφέρουμε το σοταρισμένο κρέας, σβήνουμε με το κρασί, ρίχνουμε τις ντομάτες, τον ζωμό και το θυμάρι, φέρνουμε σε βρασμό και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Αλατίζουμε και προσθέτουμε ζάχαρη, αν χρειάζεται. Σκεπάζουμε και σιγομαγειρεύουμε, μέχρι να μαλακώσει το κρέας, για 2 περίπου ώρες. Προσθέτουμε τις μελιτζάνες και μαγειρεύουμε για 10 λεπτά ακόμα. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέτουμε το βασιλικό και αλατίζουμε.

Για το αρωματικό πιλάφιΖεσταίνουμε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε το ελαιόλαδο και «ιδρώνουμε» το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσει. Το αλατίζουμε. Προσθέτουμε το ρύζι και το σοτάρουμε για 2-3 λεπτά, μέχρι να αισθανθούμε το διακριτικό του άρωμα. Προσθέτουμε τον ζωμό και τα μυρωδικά, φέρνουμε το φαγητό σε βρασμό και χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία της εστίας. Αλατίζουμε, δοκιμάζουμε, σκεπάζουμε με το καπάκι και μαγειρεύουμε σε πολύ χαμηλή φωτιά, για 20 λεπτά περίπου, μέχρι να απορροφηθεί ο ζωμός και να μαλακώσει το ρύζι. Βγάζουμε το ρύζι από τη

φωτιά και το αφήνουμε για 15 περίπου λεπτά στην άκρη, σκεπασμένο με το καπάκι. Προσθέτουμε το βούτυρο και ανακατεύουμε πολύ απαλά με μια πιρούνα, προσέχοντας να μη σπάσουμε το ρύζι και να το διατηρήσουμε σπυρωτό.

Πηγή:yiannislucacos.gr