7 Ιουλίου 2016

Πανεύκολο χοιρινό ψαρονέφρι με μπριάμ στην κατσαρόλα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Συνταγή ΝΙΚΗ ΧΡΥΣΑΝΘΙΔΟΥ Φωτογραφίες ΆΚΗΣ ΟΡΦΑΝΙΔΗΣ

Image not found or type unknown
Συνταγή ΝΙΚΗ ΧΡΥΣΑΝΘΙΔΟΥ
Φωτογραφίες ΆΚΗΣ ΟΡΦΑΝΙΔΗΣ

Ένα πιάτο με πλούσια γεύση χάρη στα καλοκαιρινά λαχανικά.
Υλικά
800 γρ. (περίπου 3 ψαρονέφρια) κομμένα σε μέτριες ροδέλες πάχους 2 εκ.
2 μελιτζάνες τσακώνικες, καθαρισμένες και κομμένες σε ροδέλες πάχους 1 εκ.
5 μικρά κολοκύθια, καθαρισμένα και κομμένα σε ροδέλες πάχους 1 εκ.
1 πιπεριά κέρατο, κομμένη σε ροδέλες
1 πιπεριά Φλωρίνης, κομμένη σε ροδέλες
1 μεγάλη ντομάτα κομμένη σε κύβους
τα φύλλα από 1/4 μάτσο μαϊντανό, ψιλοκομμένα
50 ml ελαιόλαδο
2 κουτ. σούπας μουστάρδα πικάντικη
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Προετοιμασία 20΄ Μαγείρεμα 20΄- 22΄
Διαδικασία Σε ένα μικρό μπολ διαλύουμε τη μουστάρδα με 50 ml νερό. Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το κρέας για περίπου 2 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να ροδίσει καλά. Οσο πιο πολύ ροδίσει, τόσο πιο νόστιμο θα γίνει. Το βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και το αφήνουμε σε ένα σκεύος στην άκρη. Ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το λάδι τις μελιτζάνες, τα κολοκύθια και τις πιπεριές και τα σοτάρουμε για 2 – 3 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν.

Προσθέτουμε την ντομάτα, αλατοπίπερο και μετριάζουμε τη φωτιά. Σκεπάζουμε με το καπάκι και μαγειρεύουμε για 10 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Ξαναβάζουμε το κρέας στην κατσαρόλα, την αραιωμένη μουστάρδα και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για άλλα 5 λεπτά, μέχρι να γίνει το κρέας και να «δέσει» ελαφρώς η σάλτσα. Σκορπίζουμε το μαϊντανό και αποσύρουμε από τη φωτιά. Σερβίρουμε και, αν

θέλουμε, συνοδεύουμε με ένα αφράτο ρύζι μπασμάτι.

Στο ποτήρι μας Ροζέ! Από Λημνιώνα, Λημνιό, Ξινόμαυρο... Διαλέξτε!

Πηγή: gastronomos.gr