

Мідії по-прованськи

Мідії з картоплею “фрі” є національною стравою Бельгії.

Багатьох напевно це здивує, але Бельгія є батьківщиною картоплі фрі.

За легендою, раніше в районі Льєжа серед бідних верств населення були популярні невеликі смажені рибки, яких виловлювали з валлонських річок і озер. В кінці XVII століття видалася особливо холодна зима, і водойми замерзли. Тоді власник корчми придумав замість риб смажити картоплю, нарізану приблизно такими ж шматочками. Іншим бельгійцям ця страва також дуже сподобалася.

За традиційний бельгійським способом приготування “фрітів” свіжу картоплю нарізають досить товстими смужками і двічі обсмажують на яловичому смальці. Спочатку картоплю обсмажують при низькій температурі і дають півгодини на остигання, а потім остаточно підсмажують в більш гарячому жирі.

Ми ж пропонуємо менш калорійний спосіб приготування картоплі “фрі” у духовці.

Любителям морепродуктів та гурманам також сподобається такий рецепт приготування мідій.

Прованс і морепродукти - класичне поєднання. У цьому регіоні морепродукти дуже люблять і там їх вміють готувати по-справжньому. Мідії, тушковані в томатному соусі з додаванням ароматних трав - це дуже смачно.

- 200 мл білого вина
- 2 столові ложки олії
- 2 стебла салери
- 1 цибуля
- 2 кг мідій
- 3 помідори
- 2 зубчики часнику
- 2 столові ложки помідорового соусу
- 1 чайну ложку сухої суміші прованських трав

- свіжозмелений перець
- свіжі тим'ян, петрушка, розмарин

Мідії промити у декількох водах, щоб вимити піщинки. Обчистити від волокон, які звисають, а також від усіх зайвих наростів. Залишити на короткий час у воді.

Тим часом очистити цибулю, нарізати кільцями і пасерувати у великій каструлі з порізаною селерою протягом 5 хвилин. Додати порізані великими шматками помідори, помідоровий соус, посічені трави та часник і тушкувати ще 5 хв.

За бажанням, перед тушкуванням помідори можна обдати окропом, зняти шкірку і видалити насіння. Також можна додати до овочів ложку сметани для смаку.

Потім в каструлю влити вино і дати покипіти кілька хвилин.

Мідії вийняти на друшляк, добре струсити їх від води та додати у каструлю до утвореного соусу. Накрити кришкою і готувати 5 хв., опісля перемішати добре їх за допомогою великої дерев'яної ложки. Або ж, підкидаючи у каструлі прикривши кришкою, готувати наступні 5 хв., поперчити.

Перевірити щоб усі мідії відкрилися, зменшити температуру і, помішуючи, готувати ще 5 хв.

Подавати мідії гарячими із соусом що на дні, у великому і глибокому полумиску із запеченою картоплею чи картоплею "фрі" збоку, або ж у спеціальній каструлі для готування мідій. У кінці особливо цінний та смачний, з усіма соками мідій, соус виїдають ложкою із картоплею чи свіжим багетом.

Щоб запекти картоплю, потрібно її почистити, нарізати товстими скибками, викласти на деко для запікання посолити, полити 2 ложками олії, за бажанням посипати різними травами. Поставити у розігріту до 220 С духовку і запікати 30-40 хв.

