

Порей у лимонно-гірчичному соусі

Несподівана страва французької кухні, яка здивує Вас своїм витонченим і приємним смаком.

Цибуля порей – знахідка для тих, хто хоче схуднути. Цікавий факт про те, що з часом в процесі зберігання рівень вітаміну С в пореї не зменшується, а навпаки, збільшується. Порей сприяє активізації життєвої енергії та нормалізує роботу печінки, а також стимулює апетит і покращує травлення.

Від звичайної цибулі порей вирізняється яскраво вираженим ароматом, більш м'яким, ніжним смаком, без гіркоти. Його можна вживати і в тушкованому, і в смаженому, і в сирому вигляді.

Найчастіше при приготуванні їжі використовують білу частину стебла. Зелену частину використовують при приготуванні супу пюре, щоб додати йому красивого зеленуватого відтінку. Загалом цибулю порей використовують при готуванні супів, гарнірів, м'ясних та грибних запіканок, практично у всьому, що ми зазвичай готуємо вдома. Ця цибуля дуже добре поєднується з усіма видами м'яса та риби. Порей додає стравам соковитості та аромату.

-
- 5 цибулин порей
 - 2 столові ложки оливкової олії
 - 1 столова ложка вершкового масла
 - 250 мл курячого бульйону
 - 1-1 / 2 столові ложки нарізаної зелені петрушки
 - 2 чайні ложки свіжого лимонного соку
 - 1 чайна ложка діжонської гірчиці
 - сіль і мелений чорний перець, за смаком

Обрізати корінці порею так, щоб корінець тримав ще усі листки на стеблі. Відрізати більшу частину зеленої верхньої частини. Розрізати цибулю порей уздовж навпіл. Промити під проточною водою, акуратно розділяючи

шари, щоб добре вимити пісок.

Цибуля порей любить рости в піщаному ґрунті, тому необхідно ретельно його промити.

Нагріти досить велику сковорідку, щоб обсмажити цибулю порей в один шар на середньому вогні. Додати на сковорідку олію та масло, розтопити. Викласти цибулю порей у сковорідку, розрізаним боком вниз, обсмажити. Час до часу перевертати щипцями чи лопаткою, поки злегка не підрум'яниться. Готувати до 5 хвилин.

Далі додати у сковорідку бульйон, 1 столову ложку посіченої петрушки. Довести до кипіння, зменшити вогонь і накрити сковорідку. Готувати цибулю порей до м'якості 10 хвилин. Перед тим як подавати до столу, викласти цибулю порей на таріль, розрізаною стороною вгору.

У сковорідку додати лимонний сік і гірчицю та добре розмішати. Приправити соус сіллю та перцем. Полити соусом цибулю порей і посипати петрушкою. Відразу ж подавати.











