

Рагу з молодих овочів

Ніжне ВІТАМІННЕ рагу з молодих розмаїтих овочів у лагідному вершковому соусі перенесе вас у середньовічні французькі замки навіть не сідаючи на літак. Старовинні рецепти як завжди неперевершені.

Приготування французьких страв дуже часто починається з обсмажування бекону на вершковому маслі й це надає страві шовковистого насиченого смаку. «Lardo», так у Франції називають бекон, його можна купити нарізаного на скибочки, а потім нарізати той розмір, який вам необхідно, або купити уже готовий дрібно нарізаний. Коли ця суміш обсмажується, вся кухня наповнюється неймовірним ароматом смаженого вершкового масла та пахучого бекону, що потім перейде у смак овочів.

У той час, поки обсмажується бекон, можна підготувати до тушкування овочі, нарізати їх однакового розміру, щоб вони приготувалися в один час. При нарізанні, варто залишати молоді зелені хвостики у моркві та борідки у цибулі щоб не розвалювалася.

Готуючи ці молоді овочі одразу можемо вималювати прекрасну картину... прованське шато (замок), квіткові ліани, позаду город, грядки, ранкова роса, яскраве сонце, спів цвіркунів... продовжуйте...

-
- 2 великі артишоки або декілька малих
 - 50 г вершкового масла
 - 100 г бекону
 - 250 г молоді моркви
 - пучок зеленої цибулі або 4 молоді білі цибулини
 - сіль і перець до смаку
 - 100 мл курячого бульйону
 - 250 г зеленої стручкової квасолі або зеленого горошку, молодого бобу
 - 100 мл вершків
 - жменька нарізаної петрушки або свіжої кінзи чи естрагону
 - 1 столова ложка лимонного соку

Артишоки почистити, зрізати усі тверді листочки. М'яку серцевину нарізати невеликими шматками та замочити у воді зі соком лимону щоб не чорніла.

Моркву добре вимити від піску, не знімаючи тонкої молоді шкірки та нарізати довгими косими шматками.

Квасолю та зелену цибулю теж промити й нарізати відповідно решти овочів.

Розтопити вершкове масло в глибокій сковорідці для соте. Додати бекон і підрум'янити його 5 хвилин. Додати у сковорідку моркву, артишоки та квасолю. Приправити сіллю та перцем, влити бульйон. Накрити та тушкувати до м'якості овочів, 10 хвилин.

На завершення додати цибулю та овочі які швидко готуються, вершки та протушувати ще 5 хв.

Якщо в рагу багато рідини кришку можна зняти щоб рідина трішки випарувалася.

Скуштувати рагу на смак, чи усі овочі уже готові, додати лимонний сік за смаком.

Подавати рагу гарячим, посипавши нарізаною петрушкою чи кінзою, естрагоном.























