Лечо

Ще одна неперевершена та наче усім нам добре знана страва яку рекомендую обов’язково скуштувати у сезон!

Вкотре співаю дифірамби одеській кухні, вона надихає мене своїм багатством простих овочевих ідей на щодень. Страви з сезонних овочів особливі, яскраво виражені смаки по вінця наповненні літнім сонцем, особисто мене вони повертають у дитинство.

Лечо (угор. lecsó) — класична страва угорської кухні, дуже поширена в країнах Європи.

Лечо, як кожна популярна страва, не має точної рецептури приготування. Кожна господиня не залежно від країни готує цю сезонну страву по-своєму. Незмінними й обов’язковими є лише три овочі: болгарський перець, помідори й ріпчаста цибуля.

Дуже часто лечо подають як гарнір, наприклад, у східних районах Німеччини лечо прекрасно поєднують зі смаженими на грилі м’ясом, ковбасками й сосисками.

До самого складу страви також можна додавати різного виду м’ясо. Наприклад, в Угорщині досить часто у приготуванні лечо використовується домашня копчена свиняча ковбаса або копчене м’ясо. Класичне угорське лечо взагалі готується як окрема страва, коли воно практично готове, лечо заливають розмішаними яйцями й споживають з великою кількістю білого хліба.

Лечо в дечому дуже схожий на французький рататуй.

Українська кухня також славиться багатьма рецептурними варіаціями приготування лечо: з морквою, смаженою цибулею, меленим перцем, тощо. Ось один із них.

- 1 кг солодкого різнокольорового перцю
- 500 г помідорів

- 200 г цибулі
- 200 г моркви
- 100 г часнику
- 100 г оливкової олії
- 10 г солодкої меленої паприки
- 4 лаврових листки
- 30 г меду
- 30 мл яблучного оцту
- сіль, чорний перець мелений або горошком

Перець промити під проточною водою та викласти на деко.

Духовку розігріти до 250 С на позицію гриль з вентилятором, поставити перець щоб якнайшвидше запеклася шкірка, а м’якоть залишалася твердою. Дуже смачно запікати перець на мангалі.

Помідори залити крутим кип’ятком у посудині, щоб через 10 хв легко зняти шкірку. Помідори розрізати на четвертинки й вийняти насіння, нарізати скибками середньої товщини.

Цибулю почистити та нарізати по довжині. Моркву також почистити й нарізати кружальцями, якщо великі, тоді півмісяцем.

У великій товстій каструлі нагріти на малому вогні оливкову олію та протушкувати до напівготовності цибулю з морквою, але не смажити.

Запечений перець скласти у пакет або у посудину й щільно закрити, щоб він спарився і шкірка легко знялася з м’якоті.

Перчини почистити, вийняти ніжку й насіння, зберегти сік й нарізати широкими смужками по довжині.

Перець покласти у каструлю де тушкувалися цибуля з морквою.

> *Якщо перець м’який після запікання, можна одразу додати помідори, якщо ще твердий то варто його протушкувати ще 10-15 хв і лише тоді додати помідори.*

Накрити каструлю кришкою й тушкувати на найменшому вогні ще 20-30 хв.

За 5 хв до готовності добавити дрібно посічений часник, мелену солодку паприку, лавровий листок, оцет, мед, сіль, перець. Довести до закипання та до смаку.

Накрити каструлю кришкою й залишити щоб лечо вистигало і набиралося смаку. Цю самодостатню страву можна подавати холодною як закуску, або гарячою як гарнір до м’яса.

CASSEUR