

«ΑΦΕΛΙΑ»
ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΚΟΛΙΑΝΔΡΟ ΚΑΙ ΚΡΑΣΙ



©Stalo Lazarou

Υλικά: (για 5 άτομα)

1 κιλό κρέας χοιρινό

1 φλιτζάνι κρασί κόκκινο

2 κουταλιές σούπας κόλιανδρο (κοπανισμένο)

1/2 φλιτζάνι λάδι

αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση:

1. Κόβουμε το κρέας σε μικρά κομμάτια και το βάζουμε στη μαρινάτα (κρασί με κόλιανδρο) να φουσκώσει από το βράδυ.
2. Το βγάζουμε από τη μαρινάτα και το στραγγίζουμε.
3. Βάζουμε το λάδι στη φωτιά να ζεσταθεί και προσθέτουμε το κρέας. Το αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά να ροδοκοκκινίσει.
4. Το σβήνουμε με το κρασί και τον κόλιανδρο της μαρινάτας.
5. Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και λίγο νερό και τα αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά με σκεπασμένη κατσαρόλα μέχρι να ψηθεί και να μαλακώσει το κρέας.
6. Σερβίρονται με πατάτες τηγανητές ή πιλάφι.

(Άδεια δημοσίευσης στο Εικονικό Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής από το Υπουργείο Γεωργίας και Φυσικών Πόρων)

Σημειώσεις:

Τα αφέλια παλαιότερα προσφέρονταν σε ιδιαίτερες περιστάσεις ως κυρίως πιάτο ή ως μεζές.