

COOKED LEEKS with CARROTS and CELERY



Πράσα με καρότα και το σέλινο

συστατικά

1 κιλό πράσα

250 γρ καρότα

1 μικρή ρίζα σέλινο

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

νερό

αλάτι

Για το αυγολέμονο

1 αυγό

χυμό λεμονιού (λεμόνι)

προετοιμασία

1. Πλύνετε καλά τα λαχανικά και τα κόβουμε αναλόγως.
2. Βράζετε το νερό (3 φλιτζάνια) σε μια κατσαρόλα, βάλτε τα πράσα και το αφήνετε για περίπου 5 λεπτά. Στραγγίστε τα πράσα.
3. Βάλτε όλα τα λαχανικά στο τηγάνι μαζί με το ελαιόλαδο.
4. Σοτάρετε για περίπου 30 λεπτά ή έως ότου όλα τα λαχανικά να μαλακώσουν. Μην ανακατεύετε ποτέ, μπορείτε μόνο να κουνήσετε το τηγάνι.
5. Βγάλτε το τηγάνι από το μάτι της κουζίνας.

6. Χτυπήστε το χυμό λεμονιού και των αυγών για να κάνετε το αυγολέμονο.
7. Προσθέστε 3κουταλιές του χυμού από τα λαχανικά στο αυγολέμονο και συνεχίστε το χτύπημα.
8. Ρίξτε το αυγολέμονο πάνω από το φαγητό.

Σημειώσεις

Η Ελληνική κουζίνα προσφέρει πολλά πιάτα για χορτοφάγους. Το ελαιόλαδο είναι επίσης είναι ιδανικό για όλα τα είδη των λαχανικών, όπως τα φασόλια, μπάμιες, αρακά και μελιτζάνες. Τα καρότα είναι ιδανικά για σουφλέ, βραστά, πουρέδες, σούπες, ακόμη και κέικ. Είναι νόστιμα και μια σημαντική πηγή βήτα-καροτίνης.