

PORRI CON CAROTE E SEDANO
COOKED LEEKS with CARROTS and CELERY



Ingredienti

1 chilo di porri
250 gr di carote
1 gambo piccolo di sedano
1 tazza di olio d'oliva
Acqua
sale

Per l'uovo e la salsa al limone

1 uovo
Succo di un limone

Preparazione

1. Lavare accuratamente le verdure e tagliarle.
2. Far bollire l'acqua (3 tazze) in un tegame, mettere i porri e lasciar riposare per circa 5 minuti. Scolateli.
3. Mettete tutte le verdure in padella con olio d'oliva.
4. Cuocere per circa 30 minuti o fino a quando tutte le verdure sono appassite. Non bisogna mai mescolare, si può muovere solo la padella.
5. Togliere dal fuoco.

6. Sbattere il succo di limone e l'uovo fino ad ottenere un composto omogeneo.
7. Aggiungere 3 cucchiaini da tè del succo di verdure e continuare a battere.
8. Versare l'uovo e salsa di limone sul cibo.

Note

La cucina greca offre un sacco di piatti vegetariani. L'olio d'oliva è perfetto anche durante la cottura di tutti i piatti di verdure come fagioli primavera, piselli e melanzane. Le carote sono perfette per sformati, stufati, puree, minestre e persino dolci, oltre ad essere deliziose sono anche una grande fonte di beta-carotene.