

GOTOWANE pory z MARCHWIĄ i SELEREM



Składniki

1 kg porów
250 g marchwi
1 mały seler
1 szklanka oliwy z oliwek
woda
sól

Do przygotowania sosu jajeczno-cytrynowego

1 jajko
sok z cytryny (jedna cytryna)

Przygotowanie

1. Warzywa dokładnie umyć i pokroić je odpowiednio.
2. Zagotować wodę (3 szklanki) w rondlu, wrzucić pory i pozostawić na około 5 minut. Odać wodę.
3. Umieść wszystkie warzywa na patelni razem z oliwą z oliwek.
4. Podgrzewać około 30 minut lub do momentu aż wszystkie warzywa będą miękkie. Nie mieszać warzyw, tylko poruszać całą patelnią.
5. Zdjąć z ognia.
6. Ubić jajko razem z sokiem z cytryny, aż będą ze sobą dobrze zmieszane.
7. Dodaj do sosu 3 łyżeczki soku z warzyw i kontynuować bicie.
8. Polać przygotowanym sosem jajeczno-cytrynowym przygotowane warzywa.

Uwagi

Kuchnia grecka oferuje wiele dań wegetariańskich. Oliwa z oliwek jest również idealna do przygotowania wszelkiego rodzaju dań z warzyw z użyciem fasolki szparagowej, okry*, groszku i bakłażanów. Marchew jest doskonała do przyrządzania sufletu, gulaszu, zupy, przecierów, a nawet ciasta. Jest smaczna i stanowi bogate źródło beta-karotenu.

*egzotyczne warzywo przypominające zieloną fasolkę szparagową lub papryczkę, inna nazwa - ketmia piżmowa lub gumbo