

# Το θερινό μου μοσχάκι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Photo: [vbt.com](#)

Photo: [vbt.com](#)

Μήπως το παρακάναμε με τα λαδερά και τα ψαρικά; Ακόμη κι οι γιατροί συστήνουν μία φορά την εβδομάδα κρέας. Πεθύμησα κρέας, κόκκινο κρέας, πυκνό, τρυφερό και ζωογόνο. Αληθινό. Όχι μπιφτεκάκια, όχι κοψίδια. Ίσως να το ζητάει ο κατρακυλισμένος μου αιματοκρίτης. Ίσως η επιθυμία για το περιποιημένο φαγητό του σπιτικού τραπεζιού. Θέλω να 'ναι μαζί και καλοκαιρινό, με παιχνιδίσματα στα πλούσια αρώματά του, να 'χει και ντομάτα - αλλά όχι κοκκινιστικό, να 'χει και ελιές που είναι μία από τις σταθερές μου μανιές (να 'ναι καλά Το παντοπωλείο της Στοάς των Αθανάτων!). Όλα αυτά βρίσκω στο εκ Προβηγκίας μοσχάκι μου: είναι χορταστικό και θερινό μαζί, εύκολο στην παρασκευή του - τα πιο πολλά τα κάνει η μαρινάδα, στην οποία θα βουτήξει, και η ποιότητα του κρέατος.

## Μοσχάρι αλα Προβενσάλ

### Για τη μαρινάδα

- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι κομμένο φετάκια
- 1 καρότο κομμένο ροδέλες
- 1 μπουκετάκι μυρωδικών: δάφνη+θυμάρι+μαϊντανό
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 φλιτζ. κόκκινο κρασί
- κόκκοι ολόκληροι από μαύρο πιπέρι
- αλάτι

### Για το μοσχάκι

- 1 νουά σπάλας του 1,5 κιλού\*
- 1 χουφτίτσα λαρδάκια
- 2 καρότα κομμένα ροδέλες
- 2-3 σκελ.σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 μπουκετάκι μυρωδικών: δάφνη+θυμάρι+μαϊντανό
- 1 φλιτζάνι μαύρες εύσαρκες ελιές, χωρίς τα κουκούτσια

- **3-4 ντομάτες ώριμες και ψωμομένες, κομμένες και στραγγισμένες από τα σπόρια τους ή**
- **1 κονσέρβα ντοματάκια ολόκληρα**

Η μαρινάδα θα ετοιμαστεί στην μικρή κατσαρόλα: θα ξανθίσει στο ζεστό λάδι το κρεμμύδι, θα μαλακώσει λιγάκι μετά το καρότο, το σκόρδο. Θα σβήσουμε με το κρασί, θα ρίξουμε το μπουκετάκι των αρωματικών, τους κόκκους του πιπεριού και αλάτι. Σιγανές βράσεις για 15 λεπτά περίπου και την αφήνουμε να κρυώσει.

Σκουπίζουμε καλά το σπαλονουά και το βάζουμε μέσα σε κεραμικό ή μαντεμένιο σκεύος με καπάκι.

Το λούζουμε με τη μαρινάδα και με κλειστό το καπάκι, το αφήνουμε στο ψυγείο για 10-12 ώρες (ένα - δυο γυρίσματα θα το ωφελήσουν).

Βγάζουμε το κρέας από τη μαρινάδα. Την σουρώνουμε μέσα από λεπτό σουρωτήρι και κρατάμε το υγρό. Σκουπίζουμε το σκεύος με χαρτί και επαναφέρουμε το κρέας και το μυρωδάτο ζωμό από τη μαρινάδα. Γύρω γύρω ρίχνουμε το καρότο, τα λαρδάκια, το σκόρδο και το μπουκετάκι των μυρωδικών.

Φουρνίζουμε σε καλά ζεσταμένο φούρνο στους 200 βαθμούς. Υπολογίζουμε 1½ ώρα για την πρώτη φάση. Τότε το βγάζουμε, προσθέτουμε τις ντομάτες (φρέσκιες ή τα ντοματάκια της κονσέρβας κομμένα από τα χεράκια μας) και τις ελιές. Συνεχίζουμε το φούρνισμα για 30-40 λεπτά ακόμη.

Κόβουμε το κρέας σε συμμετρικές φέτες, γαρνίρουμε με τις ελιές και τα καρότα (εξαφανίζουμε το μπουκετάκι!). Ακούστε με και ακολουθήστε με παρακαλώ: ξεκινάμε δοκιμάζοντας πρώτα την ελιά!

Στη μυρωδάτη σάλτσα βουτάμε το ψωμάκι μας. Και από δίπλα πατατούλες στον ατμό, για τους πιο εκλεκτικούς, αλλά ποιος θα αντισταθεί και σε μια τηγανιά πατάτες;

\*Το σπαλονουά είναι ενιαίο κομμάτι. Μπορούμε κάλλιστα να ετοιμάσουμε το φαγητό και με ελιά, κομμένο μεγάλες μερίδες. Σε κάθε περίπτωση ζητάμε από τον κρεοπώλη μας «μοσχάρι για μαγειρευτό».

*της Αναστασίας Λαμπρία*

**Πηγή:** [bostanistas.gr](http://bostanistas.gr)