

Το κρέας των χορτοφάγων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ξεχωριστός μεζές στο κέντρο του τραπεζιού, τα μανιτάρια αναφέρονται συχνά σαν το “κρέας των χορτοφάγων” και μπορούν να αποτελέσουν κύριο πιάτο συνοδευμένα με πλιγούρι πιλάφι, που υπογραμμίζει έξοχα τη γήινη υπόστασή τους.

Στα νησιά και την Κρήτη τα μανιτάρια που διαλέξαμε να ψήσουμε τα λένε νευρίτες και εμφανίζονται αργά το φθινόπωρο. Στα βορειότερα θα τα βρείτε με πολλές ονομασίες, σχεδόν όλο το χρόνο, ανάλογα με την υγρασία. Πρόκειται για τους πλευρωτούς (ή πλευρότους) που καλλιεργούνται βιολογικά και θα τους βρείτε στα σουπερμάρκετ ενώ τα τελευταία χρόνια πουλάνε τα φυτώρια και σακκούλες με τύρφη και σπόρους του μανιταριού, που θεωρητικά αν ποτίζετε ταχτικά τη σακκούλα θα έχετε σοδιά για πολλούς μήνες. Εμείς, πάντως, δεν είχαμε επιτυχία στο εγχείρημα.

Τα πλευρότους προσφέρονται ιδιαίτερα για τα κάρβουνα, γιατί η σάρκα τους είναι σφιχτή. Μπορείτε να τα ψήσετε εύκολα και στο τζάκι αλλά και στο μπαλκόνι, στις ψησταριές μιας χρήσης (στα είδη εξοχής και τα σουπερμάρκετ). Το γλυκόξινο γλάσο δίνει μια άλλη διάσταση στην καπνιστή γεύση τους.

Μανιτάρια ψητά με γλάσο λεμόνι, μέλι, σκόρδο και δεντρολίβανο

Κύριο πιάτο για 3 - 4 άτομα ή μεζές για 6

Για το γλάσο

- 5 κουτ. σούπας χυμό λεμόνι
- 3 κουταλιές σούπας μέλι
- 1 κουτ. σούπας ξύδι βαλσάμικο
- 1 κ. γλυκού σκόρδο ψιλοκομμένο (3 σκελίδες περίπου)
- μια καλή πρέζα μπούκοβο ή μαύρο πιπέρι φρεσκοτριμμένο
- 400 γραμμ. μανιτάρια πλευρότους μεγάλα (1 πακέτο)
- 1-2 κλωνάρια δεντρολίβανο φρέσκο και επιπλέον φυλλαράκια για να καρφώσετε τα μανιτάρια
- αλάτι, κατά προτίμηση ακατέργαστο, κρυσταλλικό

Ετοιμάστε το γλάσο: Σε μικρή κατσαρόλα βάλτε το λεμόνι, το μέλι και το ξύδι και βράστε 1-2 λεπτά, ανακατεύοντας, να γίνει το μίγμα σαν σιρόπι. Κατεβάστε από τη φωτιά, αδειάστε σε γαβάθα και ανακατώστε 2-3 φορές να κρυώσει. Προσθέστε το σκόρδο και το κόκκινο πιπέρι και ανακατώστε καλά.

Κρατήστε το γλάσο σκεπασμένο μέχρι να το χρησιμοποιήσετε. Ετοιμάστε τα κάρβουνα ώστε να έχετε μέτρια προς δυνατή φωτιά (περίπου 200^o C, δηλαδή το χέρι να μπορεί να μείνει σε απόσταση 10 εκ. από τη φωτιά για 4 - 5 δευτερόλεπτα).

Με πινέλο καθαρίστε ταμανιτάρια από την κάτω πλευρά, να φύγουν τυχόν χρώματα. Από πάνω σκουπίστε με υγρό χαρτί κουζίνας. Προσοχή! Μην τα πλύνετε με νερό κάτω από τη βρύση.



Με το γλάσο αλείψτε ανάμεσα στα ελάσματα της κάτω πλευράς της ομπρέλας. Καρφώστε φύλλα δεντρολίβανο σε κάμποσα σημεία και ακουμπήστε ταμανιτάρια στη σχάρα με την αλειμμένη πλευρά προς τα κάτω. Ψήστε 3-5 λεπτά, μέχρι να σκουρήνουν καλά.

Καθώς ψήνονται αλείψτε με γλάσο την επάνω πλευρά και αναποδογυρίστε τα. Ψήστε μέχρι να σκουρήνουν και να κάνουν έντονες γραμμές από τη σχάρα - για "ορεκτικές" γραμμές η σχάρα θα πρέπει να είναι καθαρή. Λίγο προτού να τα βγάλετε, ακουμπήστε στη φωτιά το κλωνάρι φρέσκο δεντρολίβανο να καπνιστούν τα
μανιτάρια με άρωμα.



Μεταφέρετε σε πιατέλα και πασπαλίστε με κρυσταλλικό αλάτι προτού να τα σερβίρετε.

των Αγλαΐας Κρεμέζη, Κώστα Μωραΐτη

Πηγή: bostanistas.gr