25 Απριλίου 2014

Μπριάμ στο φούρνο με μυρωδικά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος
Food Styling: Tina Webb

- Μερίδες : 6

- Χρόνος προετοιμασίας : 50m
- Χρόνος ψησίματος : 50m
- Έτοιμο σε : 1:40 h

Στην κλασική συνταγή προσθέτουμε τρεις αρωματικές νότες: ρίγανη, βασιλικό και μαϊντανό.

Υλικά

- 500γρ. πατάτες μέτριες, για φούρνο
- 500γρ. κολοκύθια μέτρια
- 500γρ. μελιτζάνες στρογγυλές, μέτριες
- 4 κρεμμύδια μέτρια, ψιλοκομμένα
- 2 πιπεριές μικρές, ψιλοκομμένες
- 120ml ελαιόλαδο
- 1 κουτ. σούπας ρίγανη φρέσκια, ψιλοκομμένη
- 3 κουτ. σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. σούπας βασιλικό ψιλοκομμένο
- 2 ντομάτες ώριμες, ψιλοκομμένες
- αλάτι

Διαδικασία

Βήμα 1

Κόβετε τις πατάτες, τα κολοκύθια και τις μελιτζάνες σε ροδέλες. Βάζετε τις μελιτζάνες και τα κολοκύθια σε ένα σουρωτήρι και πασπαλίζετε με αλάτι. Τα αφήνετε για μισή ώρα και μετά τα στεγνώνετε με χαρτί κουζίνας.

Βήμα 2

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180oC. Σε ένα τηγάνι σοτάρετε τα κρεμμύδια με δύο κουταλιές σούπας ελαιόλαδο για 4-5 λεπτά περίπου, μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτετε τις πιπεριές και σβήνετε τη φωτιά.

Βήμα 3

αδώνετε ένα ταψί, απλώνετε τις ροδέλες των λαχανικών σε στρώσεις και πασπαλίζετε με τα ψιλοκομμένα μυρωδικά.

Βήμα 4

Σε ένα βαθύ μπολ ανακατεύετε τις ψιλοκομμένες ντομάτες και το περιεχόμενο του τηγανιού. Το απλώνετε ομοιόμορφα πάνω στα λαχανικά με μία κουταλιά σούπας αλάτι και το υπόλοιπο ελαιόλαδο.

Βήμα 5

Ψήνετε το μπριάμ στον προθερμασμένο φούρνο για μια ώρα περίπου.

Tip: Θυμηθείτε πως για να γίνει νόστιμο το μπριάμ πρέπει να καούν λίγο οι ακρούλες των λαχανικών..

Πηγή: olivemagazine.gr