2 Μαΐου 2014

Πράσα νιαχνί με μανιτάρια και πατάτες

Συνταγή: ΕΥΗ ΒΟΥΤΣΙΝΑ

Φωτογραφίες :ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Υλικά

- 2/3 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, τριμμένο
- 4 μεγάλα πράσα (το λευκό και το τρυφερό πράσινο μέρος), σε χοντρές ροδέλες
- 3 μέτριες πατάτες, κατά προτίμηση βιολογικές, σε μέτρια κομμάτια
- 500 γρ. φρέσκα μανιτάρια, της αρεσκείας μας
- 1 φλιτζ. τσαγιού πολτός ντομάτας από ολόκληρα ντοματάκια κονσέρβας
- 2 δαφνόφυλλα
- 1 κουτ. γλυκού μπαχάρι σε κόκκους
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Μερίδες 4
Προετοιμασία 15΄ Μαγείρεμα 30΄- 40΄

Διαδικασία:Κόβουμε τα μανιτάρια ανάλογα με το μέγεθός τους· αν χρησιμοποιήσουμε τα μεγάλα πορτομπέλο, αφαιρούμε το φλούδι τραβώντας το από την ομπρέλα τους και τα κόβουμε σε μέτρια κομμάτια πριν τα μαγειρέψουμε. Αν χρησιμοποιήσουμε τα μικρά άσπρα μανιτάρια, κόβουμε στη μέση τα μεγάλα και

αφήνουμε ολόκληρα τα μικρότερα.

Σε μια ρηχή και φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και τσιγαρίζουμε το τριμμένο κρεμμύδι για 2 – 3 λεπτά. Προσθέτουμε τα πράσα, τα μανιτάρια και τις πατάτες, συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 1 λεπτό ακόμη, ανακατεύοντας, και ρίχνουμε αμέσως λίγο αλατοπίπερο.

Προσθέτουμε τον πολτό ντομάτας, το υπόλοιπο ελαιόλαδο, τα δαφνόφυλλα και το μπαχάρι και στη συνέχεια ρίχνουμε νερό ίσα να μισοκαλύψει τα υλικά. Μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά, για 30 – 40 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες, να μελώσουν τα υλικά και να μείνουν με τη σάλτσα τους. Νοστιμίζουμε με λίγο αλάτι και σερβίρουμε.

Το φαγητό γίνεται και άλαδο

Θα γιαχνίσουμε μόνο του το κρεμμύδι και μετά θα προσθέσουμε όλα τα υλικά μαζί. Σε αυτή την περίπτωση καλό είναι να χρησιμοποιήσουμε ζωμό μυρωδικών ή λαχανικών αντί για νερό (φτιάχνουμε τους ζωμούς χωρίς λάδι).

Στο ποτήρι Μ’ αυτό το νόστιμο γιαχνιστό ταιριάζει ένα ροζέ κρασί από Ξινόμαυρο.

Πηγή: gastronomos.gr