23 Μαΐου 2014

Ανοιξιάτικα χόρτα μαγειρευτά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Συνταγή ΕΥΗ ΒΟΥΤΣΙΝΑ

Φωτογραφίες ΣΩΤΗΡΗΣ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ

Ένα διαφορετικό χορτομαγείρεμα απολαυστικό και αποτοξινωτικό.

Υλικά

- 1 μάτσο σέσκουλα (1/2 κιλό περίπου)
- 1 δεματάκι άγρια σπαράγγια* (αν δεν βρείτε, βάλτε ήμερα)
- 1 δεματάκι αβρωνιές* (αν δεν βρείτε, βάλτε περισσότερα από τα άλλα χόρτα)
- 10 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 5 – 6 φρέσκα σκορδάκια (ή 2 – 3 σκελίδες σκόρδου)
- 300 γρ. μανιτάρια (προτιμότερο μικρά)
- 2 μεγάλες πατάτες, κατά προτίμηση βιολογικές
- 1 μάτσο μάραθος ή άνηθος
- αλάτι και πιπέρι
- 2/3 φλιτζ. τσαγιού λάδι

Μερίδες 4
Προετοιμασία 40΄ Μαγείρεμα 30΄ – 40΄

ΔιαδικασίαΚαθαρίζουμε τα χόρτα, τα πλένουμε και τα κόβουμε σε μικρότερα κομμάτια. Το ίδιο και τις πατάτες. Τα κρεμμυδάκια και τα σκορδάκια, καθώς και το μάραθο, τα ψιλοκόβουμε. Τα μανιτάρια, αν είναι μικρά, τα αφήνουμε ολόκληρα, διαφορετικά τα κόβουμε αναλόγως.

Τα βάζουμε όλα μαζί ανακατεμένα στην κατσαρόλα με 1/2 ποτήρι νερό, τα σκεπάζουμε και τα αφήνουμε να αχνιστούν. Θα βγάλουν τα δικά τους υγρά και θα μειωθεί ο όγκος τους. Τα αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε το λάδι και τα αφήνουμε να μαγειρευτούν μέχρι, αν τρυπήσουμε με το πιρούνι τις πατάτες, να είναι μαλακές. Παρακολουθούμε μήπως κατά το μαγείρεμα χρειαστεί να προσθέσουμε λίγο νερό ακόμη. Στο τέλος, το φαγητό πρέπει να μείνει με το λαδάκι του, χωρίς περίσσια υγρά. Σερβίρουμε με φέτα ή ανθότυρο.

Στο ποτήριΑυτό το εκλεκτό πιάτο, η επιτομή της άνοιξης, αξίζει τα καλύτερα λευκά κρασιά μας. Μαλαγουζιά, Sauvignon blanc, Βηλάνα, ένα φρέσκο Chardonnay.

* Περί άγριων σπαραγγιών και αβρωνιών

- Τα άγρια σπαράγγια συναντώνται σε όλη την Ελλάδα σε άγονες και ακαλλιέργητες περιοχές, κοντά σε ποταμούς και ρυάκια, καθώς και στις ρίζες αιωνόβιων ελιών. Η ελληνική χλωρίδα περιλαμβάνει αρκετά είδη, τα οποία όμως δεν έχουν μεγάλες διαφορές μεταξύ τους. Αναζητήστε τα την άνοιξη σε λαϊκές αγορές και σε ενημερωμένα μανάβικα.
- Οι αβρωνιές ή βρυωνιές ή οβριές ή αδρωνιές είναι φυτό κοινό στην Ελλάδα, ύψους 1 – 2 μέτρων, με φύλλα γυαλιστερά σε σχήμα καρδιάς και άνθη πρασινοκίτρινα. Αυτοφύεται σε υγρά και σκιερά μέρη, σε φράχτες, σε θάμνους (στους οποίους αναρριχάται) κ.α. Την άνοιξη συλλέγονται οι τρυφεροί βλαστοί του. Η πικρή του γεύση οφείλεται στο ότι περιέχει διάφορα αλκαλοειδή. Το βρίσκουμε την άνοιξη σε λαϊκές αγορές αλλά και σε κάποια καλά μανάβικα.
- Οι αβρωνιές είναι πικρούτσικες, οπότε, αν δεν ανέχεστε το πικρό, μην τις συμπεριλάβετε. Ίσως βάλετε λιγότερες για να εξοικειωθείτε, γιατί είναι μια δυνατή διάσταση της γεύσης που αξίζει να τη συναντήσετε.

Πηγή: gastronomos.gr