

1 Σεπτεμβρίου 2014

Αμπελοφάσουλα με λαδοτύρι Ζακύνθου και αβγοτάραχο τρίμμα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτογραφία- Food Styling: Αντωνία Κατή

Το «ντόπιο», όπως αποκαλούν το λαδοτύρι στη Ζάκυνθο, είναι τυρί που όταν έχει ωριμάσει αρκετά είναι σκληρό με έντονη μυρωδιά και με έξτρα πικάντικη γεύση. Τα τρυφερά αμπελοφάσουλα του ταιριάζουν πολύ και το τρίμμα αβγοτάραχου θα δώσει στο πιάτο σας πολύ gourmet... προσωπικότητα.

Υλικά

1 κιλό αμπελοφάσουλα
1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένο
1 κρεμμυδάκι φρέσκο, σε λεπτές φέτες
3/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο
½ φλιτζάνι ξίδι παλαιωμένο
3 - 4 ντομάτες μέτριες, ώριμες, σε κύβους
1½ κουτ. σούπας βασιλικό φρέσκο, ψιλοκομμένο
1 κουτ. σούπας ρίγανη φρέσκια, ψιλοκομμένη
1/2 φλιτζάνι ελιές μαύρες, χωρίς κουκούτσια
200 - 250γρ. λαδοτύρι Ζακύνθου σε κυβάκια
2 κουτ. σούπας αβγοτάραχο τρίμμα
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Μερίδες : 5 Χρόνος προετοιμασίας : 20m Χρόνος ψησίματος : 20m Έτοιμο σε : 40m

Διαδικασία

Βήμα 1

Ζεματίζετε τα αμπελοφάσουλα σε μια φαρδιά κατσαρόλα με αλατισμένο νερό που κοχλάζει για 5 - 6 λεπτά. Τα στραγγίζετε, τα ρίχνετε σε νερό με παγάκια να σταματήσετε το βρασμό και να διατηρήσετε το πράσινο χρώμα, τα περνάτε πάλι από το σουρωτήρι και τα αφήνετε εκεί ώσπου να κρυώσουν.

Βήμα 2

Ξαναβάζετε την άδεια κατσαρόλα στο μάτι της κουζίνας και την αφήνετε να ζεσταθεί σε δυνατή φωτιά για 1 λεπτό. Ρίχνετε το σκόρδο, το κρεμμύδι, το βασιλικό, τη ρίγανη και το μισό ελαιόλαδο και τα σοτάρετε για 1 λεπτό.

Βήμα 3

Προσθέτετε στο σκεύος τα αμπελοφάσουλα, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και τα σοτάρετε για 1 - 2 λεπτά, ανακατεύοντας τα. Με μια τρυπητή κουτάλα τα μεταφέρετε σε μια πιατέλα σερβιρίσματος

Βήμα 4

Ρίχνετε στην κατσαρόλα το υπόλοιπο ελαιόλαδο, το ζεσταίνετε σε δυνατή φωτιά

και προσθέτετε και τις κομμένες ντομάτες. Τις σοτάρτετε για 3 λεπτά και προσθέτετε τις ελιές και το ξίδι. Μαγειρεύετε για 3 - 4 λεπτά, πάντα σε δυνατή φωτιά, ώσπου η σάλτσα να δέσει.

Βήμα 5

Ρίχνετε το τυρί, ανακατεύετε απαλά μία φορά και αποσύρετε από τη φωτιά.

Βήμα 6

Αδειάζετε το περιεχόμενο της κατσαρόλας πάνω από τα αμπελοφάσουλα, ανακατεύετε απαλά και και πασπαλίζετε με το αβγοτάραχο.

Βήμα 7

Σερβίρονται ζεστά ή σε θερμοκρασία δωματίου.

Tip: Το τρίμμα αβγοτάραχου, είναι αφυδατωμένο και τριμμένο αβγοτάραχο. Μπορείτε να το βρείτε σε επιλεγμένα παντοπωλεία και σούπερ μάρκετς. Χρησιμοποιήστε το βάζοντας μια πρέζα πριν το σερβίρισμα. Θα δώσει στο πιάτο σας μια πιο εκλεπτυσμένη διάσταση.

Πηγή: olivemagazine.gr