31 Αυγούστου 2014

Αρνάκι κοκκινιστό με κολοκυθάκια και αρωματικά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφία: Βαγγέλης Πατεράκης
Food Styling: Αντωνία Κατή

Το κοκκινιστό αρνάκι με λαχανικά συνηθίζεται στη Θεσσαλία και την Κεντρική Ελλάδα. Εδώ σας το προτείνω σε πολλές παραλλαγές με καλοκαιρινά λαχανικά.

Μερίδες : 6 Χρόνος προετοιμασίας : 25m Χρόνος ψησίματος : 1:10 h Έτοιμο σε : 1:35 h

Υλικά

1½ κιλό αρνάκι, σε μερίδες
1 κιλό κολοκυθάκια μικρά, ολόκληρα (ή μέτρια, κομμένα στη μέση)
1 κρεμμύδι μεγάλο, ψιλοκομμένο
2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
2 φλιτζάνια ντομάτες φρέσκες ώριμες, αποφλοιωμένες και πολτοποιημένες
2 κουτ. σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
1 κουτ. γλυκού μαντζουράνα ψιλοκομμένη ή δυόσμο
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
½ κουτ. γλυκού ζάχαρη
αλάτι, πιπέρι
Διαδικασία

Βήμα 1

Πασπαλίζετε τα κομμάτια αρνιού με αλατοπίπερο και τα σοτάρετε στο μισό λάδι, μέχρι να πάρουν χρώμα από όλες τις πλευρές. Τα βγάζετε από την κατσαρόλα και τα αφήνετε στην άκρη.

Βήμα 2

Σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο στο ίδιο λάδι μέχρι να μαραθούν και προσθέτετε το αρνάκι. Ρίχνετε την ντομάτα και ανακατεύετε καλά. Όταν πάρει βράση, προσθέτετε το μαϊντανό, τη μαντζουράνα και τη ζάχαρη. Αφήνετε να σιγοβράσει για 40 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει το κρέας αλλά να κρατάει ακόμη.

Βήμα 3

Στο μεταξύ, σε τηγάνι σοτάρετε στο υπόλοιπο λάδι τα κολοκυθάκια μέχρι να πάρουν λίγο χρώμα από όλες τις πλευρές.

Βήμα 4

Προσθέτετε τα κολοκυθάκια στην κατσαρόλα με το αρνάκι, σκεπάζετε το φαγητό και αφήνετε να σιγοβράσει για άλλα 15-20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν το αρνάκι και τα κολοκυθάκια. Αν χρειαστεί, προσθέτετε λίγο νερό κατά διαστήματα.

Βήμα 5

Σερβίρετε το φαγητό ζεστό.

TIPS
*Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα κολοκυθάκια με μελιτζάνες και πατάτες, φασολάκια ή ένα μίγμα από διάφορα λαχανικά με τα οποία φτιάχνουμε μπριάμ. Επίσης, μπορείτε να αντικαταστήσετε τα αρωματικά με φρέσκο βασιλικό, θυμάρι ή ακόμη και δεντρολίβανο.
*Το φαγητό αυτό γίνεται και με μοσχαράκι, μόνο που θέλει περισσότερο χρόνο στη φωτιά.
Της Γεωργία Κοφινά

Πηγή: olivemagazine.gr