

# Οσοπούκο λεμονάτο με μουστάρδα και λαχανικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτογραφίες STOCKFOOD/VISUALHELLAS.GR

Κλασικό πιάτο της ιταλικής κουζίνας που το έχουμε συνηθίσει κοκκινιστό. Όμως και αυτή η εκδοχή του είναι θεσπέσια.

## Υλικά

- 4 φέτες οσοπούκο (φέτες από μοσχάρισιο κότσι), περίπου 400 γρ. έκαστη
- 120 ml ελαιόλαδο
- 150 ml λευκό ξηρό κρασί (προτιμότερο Μοσχοφίλερο)
- 4 σκελίδες σκόρδο, ακαθάριστες
- 2 ξερά κρεμμύδια, σε ψιλά καρέ
- 2 κλωνάρια σέλερι, σε φετάκια
- 2 μέτρια καρότα, σε μικρά κυβάκια
- 1/2 μικρή σελινόριζα, σε μικρά κυβάκια (προαιρετικά)
- 5 ολόκληρα μπαχάρια
- 2 δαφνόφυλλα
- 1 κουτ. σούπας ξερός κόλιανδρος χοντροκοπανισμένος
- 2 κουτ. σούπας μουστάρδα Maille wholegrain
- αλάτι, πιπέρι φρεκοτριμμένο
- χυμός λεμονιού κατά βούληση

## Για την γκρεμολάτα

- ξύσμα από 1 λεμόνι

- 1 σκελίδα σκόρδου, λιωμένη
- φύλλα από 1/4 ματσάκι μαϊντανό (ή μείγμα μαϊντανού με θυμάρι ή δεντρολίβανο)

Μερίδες 4

Προετοιμασία 40΄ Αναμονή 20΄ Μαγείρεμα 3 ώρες

Διαδικασία Αφού πλύνουμε το κρέας, το αφήνουμε να στραγγίξει και μετά το στεγνώνουμε πολύ καλά με χαρτί κουζίνας. Αυτό είναι πολύ σημαντικό για να σοταριστεί σωστά και να νοστιμίσει. Αλατοπιπερώνουμε τις φέτες του κρέατος και από τις δύο πλευρές. Βάζουμε μια φαρδιά κατσαρόλα με βαρύ πυθμένα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Μόλις κάψει καλά, βάζουμε το λάδι και τις φέτες του κρέατος. Σοτάρουμε μέχρι να ροδίσουν πάρα πολύ καλά από την κάτω πλευρά (για περίπου 5 λεπτά). Τις ροδίζουμε και από την άλλη πλευρά. Όσο καλύτερα ροδίσει το κρέας τόσο πιο νόστιμο θα γίνει το φαγητό.

Με μια σπάτουλα ή με μια τσιμπίδα μεταφέρουμε το κρέας σε ένα ταψάκι και στο εναπομείναν ελαιόλαδο βάζουμε το κρεμμύδι, το σέλερι, το καρότο, το σκόρδο, τη σελινόριζα (αν τη βάλουμε) και λίγο αλατοπίπερο. Προσθέτουμε τα μπαχάρια, τις δάφνες και τον κόλιανδρο και σοτάρουμε, ανακατεύοντας πότε-πότε, σε χαμηλή προς μέτρια φωτιά για 4-5 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν λίγο τα λαχανικά χωρίς όμως να πάρουν έντονο χρώμα. Τότε, σβήνουμε με το κρασί και τρίβουμε τον πυθμένα της κατσαρόλας ώστε τα καμμένα υπολείμματα να διαλυθούν στο λιγιστό υγρό και να δώσουν νοστιμιά στη σάλτσα.

Τακτοποιούμε τα κομμάτια του κρέατος στην κατσαρόλα ανάμεσα στα λαχανικά και δυναμώνουμε στο μέγιστο τη φωτιά. Προσθέτουμε αλατοπίπερο και ζεστό νερό τόσο ώστε σχεδόν να καλύψει τα υλικά. Μόλις κοχλάσει το υγρό καλά, χαμηλώνουμε τη φωτιά (τόσο ώστε μόλις να κοχλάζει απαλά το υγρό), σκεπάζουμε με το καπάκι και μαγειρεύουμε το φαγητό για περίπου 2-2½ ώρες. Το κρέας πρέπει να μαλακώσει πολύ καλά (να γλιστράει από το κόκαλο) και η σάλτσα να μελώσει. Παρακολουθούμε κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος και, αν τα υγρά σωθούν νωρίς, προσθέτουμε ελάχιστο νερό (πάντα ζεστό). Επίσης, δεν ανακατεύουμε έντονα, αλλά σείουμε την κατσαρόλα για να μη χαλάσουμε την όψη του φαγητού. Στο τέλος, προσθέτουμε όσο χυμό λεμονιού θέλουμε και τη μουστάρδα, δυναμώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το φαγητό να πάρει μια βράση ώστε να ενωθούν τα υλικά με τη σάλτσα. Δοκιμάζουμε το αλατοπίπερο και προσθέτουμε

ό,τι χρειάζεται. Τραβάμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήνουμε το φαγητό να «ξεκουραστεί» για 20 λεπτά.

**Γκρεμολάτα:** Ψιλοκόβουμε τα μυρωδικά στο ξύλο κοπής. Προσθέτουμε το ξύσμα λεμονιού και το σκόρδο και ψιλοκόβουμε ξανά ώστε να ανακατευτούν τα υλικά μεταξύ τους. Με αυτό το μείγμα (γκρεμολάτα) πασπαλίζουμε το φαγητό στο σερβίρισμα. Προσθέτει φρεσκάδα στο κρέας. Σερβίρουμε με άφθονο φρεσκοτριμμένο πιπέρι και συνοδεύουμε με πουρέ πατάτας ή ταλιατέλες ή σκέτο ψωμί.

Συμβουλή:Αν το κρέας μαλακώσει, αλλά υπάρχει περίσσια υγρών, το βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και βράζουμε τη σάλτσα σε δυνατή φωτιά μέχρι να συμπυκνωθεί.

**Πηγή:** [gastronomos.gr](http://gastronomos.gr)