

Μοσχαράκι ραγού με μελιτζάνες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτογραφία: Παναγιώτης Μπελτζινίτης, εκτέλεση συνταγής-food styling: Στέλιος Μαστοράκος

Το ραγού είναι φαγητό κατσαρόλας με κρέας ή κοτόπουλο, λαχανικά και πηχτή σάλτσα

ΥΛΙΚΑ (για 4 άτομα)

8 μικρές τσακώνικες μελιτζάνες, σε μεγάλα κομμάτια

300 ml σπορέλαιο, για το τηγάνισμα

800 γρ. μοσχαρίσιο κρέας (ελιά), κομμένο σε κύβους των 5 εκ.

100 ml έ.π. ελαιόλαδο

1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

4 καρότα, σε ροδέλες

2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες

5 ώριμες ντομάτες, σε κυβάκια

1 κ.σ. πελτέ ντομάτας

500 ml ζωμό λαχανικών, σπιτικό ή ψυγείου

4 κόκκους μπαχαριού

αλάτι

½ ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλατίζουμε και τηγανίζουμε τις μελιτζάνες σε καυτό σπορέλαιο. Τις βγάζουμε σε πιατέλα με απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Τις μεταφέρουμε σε σχάρα και τις αφήνουμε να στραγγίξουν.

Αλατοπιπερώνουμε το κρέας. Σε βαθιά κατσαρόλα με βαρύ πάτο ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και, όταν κάψει, σοτάrouμε τα κομμάτια του κρέατος, γυρίζοντάς τα από όλες τις πλευρές, μέχρι να ροδίσουν και να μην κολλάνε στον πάτο της κατσαρόλας.

Προσθέτουμε το κρεμμύδι και τα καρότα και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 2 λεπτά, μέχρι να πάρει χρυσαφί χρώμα το κρεμμύδι. Προσθέτουμε το σκόρδο και το σοτάrouμε για 1 λεπτό ακόμη. Στη συνέχεια, ρίχνουμε τις ντομάτες και τον πελτέ και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε τον ζωμό λαχανικών ώστε να καλύψει το κρέας και ρίχνουμε το μπαχάρι. Μόλις το φαγητό πάρει βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να σιγοβράσει για περίπου 45 λεπτά, ώσπου να μαλακώσει το κρέας.

Προσθέτουμε τις μελιτζάνες και αφήνουμε να μαγειρευτούν μαζί για ακόμη 10 λεπτά. Σερβίrouμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

*Δημοσιεύθηκε στο ΒΗΜΑ GOURMET την Κυριακή 18 Οκτωβρίου 2015.

Πηγή: tovima.gr