

Συνταγές με λαχανικά εποχής

Ψαρονέφρι με πουρέ πράσου

ΥΛΙΚΑ

- 3 ψαρονέφρια (από περίπου 300 γραμμάρια το καθένα)
- 5 πράσα
- 2 κουτ. της σούπας βούτυρο
- ½ φλιτζάνι κρέμα γάλακτος
- 1 κουταλιά του γλυκού Επρός Βασιλικός
- λίγος φρέσκος Βασιλικός για το γαρνίρισμα
- ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Εκτέλεση

Κόψτε το ψαρονέφρι σε φέτες με πάχος περίπου 2 εκατοστά. Πιέστε τις ελαφρά με το χέρι σας και αλατοπιπερώστε τις. Βάλτε σε ένα αντικολητικό τηγάνι 3-4 κουταλιές ελαιόλαδο και μόλις ζεσταθεί, σοτάρετε τις φέτες του κρέατος για λίγα λεπτά και από τις δύο πλευρές. Βάλτε το κρέας σε ένα ταψί, ρίξτε το λευκό κρασί, ακεπάστε το ταψί με αλουμινοχαρτό και ψήστε το σε προθερμασμένο φούρνο στους 180οC για 10 λεπτά.

Για τον πουρέ πράσου: Καθαρίστε και κόψτε τα πράσα σε ροδέλες και βάλτε τα στην κατσαρόλα με ½ φλιτζάνι νερό. Αλατίστε τα και βράστε τα για 10 λεπτά. Στραγγίστε τα μόλις βράσουν, ξαναβάλτε τα στην κατσαρόλα, προσθέστε την κρέμα γάλακτος, το βούτυρο και το βασιλικό. Αφήστε τα να πάρουν μία βράση σε χαμηλή φωτιά και μετά πολτοποιήστε τα στο μπλέντερ ή με τη ράβδο του μούλτιπράκτικ.

Μοιράστε τον πουρέ πράσου στα πιάτα και βάλτε επάνω στον πουρέ τις φέτες του κρέατος.



ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΔΡΙΣΚΑΣ

Κυριακάτικη
 Ελευθεροτυπία -
 «GOURMET»
 Νοεμβρίου 2009

Πουρές γλυκοπατάτας με ροκφόρ και καρύδια στο φούρνο



ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό γλυκοπατάτες
- 3 κουταλιές της σούπας τριμμένο ροκφόρ
- ½ φλιτζάνι τριμμένη καρυδόψικα
- λίγο φασκόμηλο φρέσκο ή Ξερό
- ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

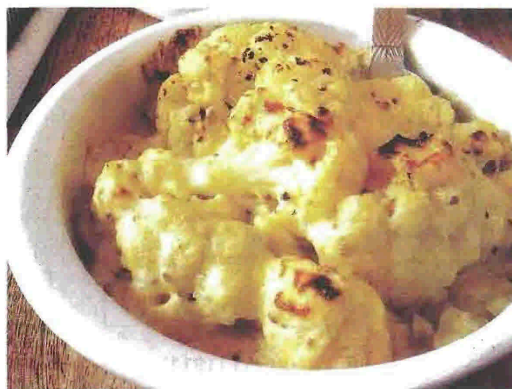
Εκτέλεση

Καθαρίστε και κόψτε τις γλυκοπατάτες σε μικρά κομμάτια και βάλτε τις στο ταψί, αλατίστε τις, περιχύστε με λίγο ελαιόλαδο και ψήστε τις σε προθερμασμένο φούρνο στους 170οC για 1 ώρα. Με τον τρόπο αυτό η σάρκα τους γίνεται πιο γλυκιά. Όταν ψηθούν, πολτοποιήστε τις και ανακατέψτε τις με λίγο ψιλοκομμένο φασκόμηλο φρέσκο ή ξερό. Βάλτε τον πουρέ σε ένα πυρίμαχο σκεύος, πασπαλίστε με το τριμμένο ροκφόρ και την καρυδόψικα και ψήστε στο γκριλ για 5-7 λεπτά, αερίβετε.

Κουνοπιδί με τυριά και κύμινο στο φούρνο

ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμάρια κουνοπιδί
- 2 φλιτζάνια γάλα
- 3 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- 3 κουταλιές της σούπας αλεύρι
- ½ φλιτζάνι τριμμένη γραβιέρα
- ½ φλιτζάνι τριμμένο γκούντα
- 1 κουταλιά του γλυκού μουστάρδα σκόνη
- 1 κουταλιά του γλυκού κύμινο (σπόρους ή τριμμένους)
- αλάτι
- πιπέρι



Εκτέλεση

Βράστε το κουνοπιδί σε αλατισμένο νερό για 5 λεπτά. Στραγγίστε το και βάλτε το σε ένα πυρίμαχο σκεύος. Βάλτε στην κατσαρόλα το βούτυρο και το αλεύρι και αφήστε τα να ζεσταθούν ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Ρίξτε το γάλα, τη σκόνη μουστάρδα, το κύμινο, αλάτι και πιπέρι. Βράστε σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας μέχρι να γίνει παχύρρευστη μπεσαμέλ. Ρίξτε τα τυριά, ανακατέψτε και περιχύστε με τη σάλτσα αυτή το βρασμένο κουνοπιδί. Ψήστε το σε προθερμασμένο φούρνο στους 200οC για 12-15 λεπτά.



Ο Βαγγέλης Δρίσκας (www.driskas.com) είναι συγγραφέας των Βιβλίων «Αρωματική Κουζίνα», «Κάθε Μέρα Σεφ» και «Κινέζικη Κουζίνα», από τις Εκδόσεις Πατάκι