

Икра из патиссонов

Автор: Мухаббат
19.06.2012 07:22 -



Патиссоны обладают высокими диетическими и лечебными качествами, в них содержится вода в связанной форме (90—94%) и соединения щелочей, способствующие более полному усвоению белков и поддержанию щелочной реакции крови. Их используют как лечебный и диетический продукт при гипертония, болезнях печени, почек, при катарах, язвенной болезни, атеросклерозе. Питательная ценность патиссона выше кабачка, однако урожайность ниже. Плоды ценятся за высокие вкусовые свойства. Патиссоны хорошо готовить с острыми и ароматными специями — они перенимают малейшие нюансы вкуса. Икра из патиссонов получается очень нежной и по структуре, и по вкусу. Попробуйте приготовить и убедитесь сами.

Икра из патиссонов

Автор: Мухаббат
19.06.2012 07:22 -

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг. молоденьких патиссонов

2 небольшие молодые морковки

1 крупная головка репчатого лука

2 болгарских перца

2 помидора

3 зубчика чеснока

3-4 ст.л. растительного масла

0,5 ч.л. молотого мускатного ореха

Икра из патиссонов

Автор: Мухаббат
19.06.2012 07:22 -

0,5 ч.л. молотой красной паприки

щепотка сахара

соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Луковицу и морковь очистить, вымыть и нарезать мелким кубиком. Не смешивая друг с другом. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, вымыть и нарезать мелким кубиком. Патиссоны вымыть, удалить попки и, не очищая от кожицы нарезать средним кубиком. У помидоров сделать крестообразный надрез, опустить в горячую воду на 30 секунд, затем окунуть в холодную воду. Снять кожицу и нарезать мелким кубиком.

В сковороду с толстым дном и высокими бортами налить растительное масло, поставить на огонь и разогреть. Выложить репчатый лук и жарить на среднем огне до золотистого

Икра из патиссонов

Автор: Мухаббат
19.06.2012 07:22 -

цвета. Добавить к луку морковь, перемешать и жарить в течение 5 минут. Добавить болгарский перец, перемешать и жарить еще минут 5. К овощам добавить патиссоны, перемешать, накрыть крышкой и тушить под крышкой минут 20, периодически помешивая. Добавить помидоры, перемешать и тушить икру до готовности, не накрывая крышкой. В конце добавить измельченный чеснок, мускатный орех, красную паприку, сахар и посолить. Выключить огонь, накрыть крышкой и дать икре охладиться, тем самым настояться.

Есть в тёплом или охлаждённом виде. Поджаренные тосты будут подстать этой вкуснейшей икре.

{comments on}