




PATARIMAI

- Troškinyš „Ratatouille“ yra tradicinis Pietų Prancūzijos regiono valgis. Pirmiausia šiuo terminu Prancūzijoje buvo vadinami apskirtai bet kokie troškiniai, jis kilęs nuo prancūziško veiksmazodžio „touiller“ – „maišyti“.
- Baklažanus reikia pabarstyti druska, kad ji ištrauktų kartumą.

TROŠKINYS RATATOUILLE

Populiarus gerokai Pietų Prancūzijos ribas peržengęs patiekalas primena vasarą ir jūrą! Jo paragavę netgi tikri mėsdžiai taps daržovių gerbėjais.



1 Baklažanus nuplaukite, nusausinkite, pašalinkite kotelį, supjaustykite išilgai plonais griežiniais.



2 Griežinėlius pabarstykite druska ir apie 10 min. palikite įsigerti (žr. patarimą). Po to nuplaukite po tekančiu vandeniu, nusausinkite ir supjaustykite kubeliais.



3 Pomidorus nulupkite, išimkite sėklas (žr. p. 134) ir supjaustykite kubeliais. Cukinijas nuvalykite, nuplaukite, perpjaukite perpus ir supjaustykite kubeliais.

4 PORCIJOMS

300 g baklažanų

Druskos

500 g pomidorų

250 g cukinijų

2 svogūnai

4 česnako skiltelės

Raudona, žalia ir geltona paprikos ankštis

½ ryšelio bazilikų

4 valg. š. alyvuogių aliejaus

Juodųjų pipirų

1 šakelė rozmarino

3 šakelės čiobrelių

3 šakelės raudonėlių



4 Nulupkite svogūnus ir česnakus ir labai smulkiai sukopkite. Paprikas nuplaukite, nuvalykite ir supjaustykite kubeliais (žr. p. 134).



5 Baziliką nuplaukite ir nusausinkite. Nuskabykite lapelius ir supjaustykite juostelėmis.



6 Troškintuve pakaitinkite aliejų. Kiekvienos rūšies daržoves atskirai gerai apkepinkite, išimkite ir atidėkite.



7 Galiausiai pakepinkite svogūnus ir česnakus.



8 Visas daržoves vėl sudėkite į troškintuvą. Pagardinkite druska ir pipirais.



9 Sudėkite prieskonines žoleles ir viską uždengę dar patroškinkite apie 25 min. ant silpnos ugnies. Jei reikia, įpilkite kiek vandens.

Ruošiama: apie 25 min. (plius apie 25 min. troškinimui).

Vienoje porciijoje: apie 170 kcal/710 kJ, 5 g baltymų, 11 g riebalų, 12 g angliavandenių.

SALTIMBOCCA

4 PORCIJOMS

Kepsniams:

4 veršienos gabaliukai po 150 g

Druskos

Juodųjų pipirų

1 ryšelis šalavijų

8 griežinėliais labai plonai supjaustyto „Parmos“ kumpio

3 valg. š. alyvuogių aliejaus

Padažui:

125 g baltjo vynu

100 g *Crème fraîche*

1 valg. š. krakmolo

Druskos

Juodųjų pipirų

Cukraus

Garnyrai:

Koldūnai su špinatų ir rikotos sūrio įdaru (p. 93) arba bulvių virtinukai (p. 116).



1 Pjausnius paruoškite kaip aprašyta p. 170. Tuomet perpjaukite perpus, pasūdykite ir pabarstykite pipirais.



2 Nuo šalavijų nuskabinkite gražesnius vidutinio dydžio lapelius. Juos nuplaukite ir nusausinkite.



3 Ant kiekvieno pjausnio uždėkite po griežinėlj kumpio ir 1–2 šalavijo lapelius.



4 Persmeikite pjausnj dantų krapštuku.



5 Įkaitinkite aliejų. Pjausnius kepkite ant tos pusės, kurioje yra kumpis, 3–4 min. Tada apverskite ir 3–4 min. apkepkite kitą pusę.



6 Mėsą sudėkite ant pašildytų lėkščių ir pridinkite folija.



7 Padažui paimkite likusius nuo kepimo riebalus.



8 Padažo pagrindą praskieskite baltuoju vynu ir užvirinkite



9 *Crème fraîche* gerai išmaišykite kiaušinių plakikliu ir įmaišykite krakmolą.

Ruošiama: apie 15 min. (plius apie 10 min. kepimui).

1 porcijoje: apie 320 kcal/1340 kJ, 28 g baltymų, 15 g riebalų, 2 g angliavandenių.



10 Šį mišinį sudėkite į verdantį padažą. Užvirinkite ir leiskite pavirti.



11 Supilkite mėsos sunką. Pagardinkite druska, pipirais ir cukrumi.



12 Mėsą dėkite ant lėkštės dugne supilto padažo.




PATARIMAI

- Išmušti mėsai galite naudoti specialų plaktuką. Jei tokio neturite po ranka, tiks ir keptuvė arba kočėlas. Per daug neplakite, nes kitaip sutrūkinės gyslės.
- Vietoje veršienos galite šiam pjausniui imti ir kiaulieną arba kalakutieną.