



της

Ευφροσύνης Κάτσουνα

Ένα από τα αγαπημένα μου φαγητά είναι το αρνάκι ή κατσίκι τσιγαριαστό από τη Δυτική Κρήτη. Άλλωστε το λέμε και σφακιανό και, αφού είχα τη χαρά να το γευτώ στη γενέτειρά του, είπα να το μοιραστώ μαζί σας. Η φήμη του φυσικά έχει εξαπλωθεί σε όλα τα Χανιά κυρίως για τη νοστιμιά του και επειδή τα υλικά του είναι λίγα και τα βρίσκουμε παντού. Οι παραλλαγές και εδώ πολλές, ανάλογα με τα χούγια του καθενός. Άλλοι το μαγειρεύουν σκέτο, με λάδι, αλάτι και πιπέρι. Άλλοι προσθέτουν κρεμμύδι και κρασί. Επέλεξα τη μέση λύση, δηλαδή μόνο κρεμμύδι. Αν εσείς θέλετε να προσθέσετε και κρασί, μπορείτε να το κάνετε. Το βασικό είναι να μη ξεχάσετε να το συνοδέψετε με πατάτες τηγανητές και πατάτες τηγανητές! Το μυστικό του είναι στο ψήσιμο γι' αυτό να έχετε λίγη υπομονή, αξίζει τον κόπο.

Αρνί τσιγαριαστό

1 ½ κιλό αρνάκι ή κατσίκι γάλακτος, το μπροστινό μέρος, κομμένο σε μικρά κομμάτια

2 κούπες ελαιόλαδο

1 μεγάλο κρεμμύδι αλεσμένο

αλάτι, πιπέρι

Πλένουμε το αρνί και το αφήνουμε να στραγγίξει. Σε μια κατσαρόλα φαρδιά με βαρύ πάτο ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε το κρέας. Μόλις πάρει λίγο χρώμα προσθέτουμε το κρεμμύδι και όταν έχει ροδίσει καλά, χαμηλώνουμε τη φωτιά στο χαμηλό προς μέτριο και το αφήνουμε να σιγοψηθεί ανακατεύοντας ανά διαστήματα για να μη μας κολλήσει.

Μόλις μαλακώσει, αλατοπιπερώνουμε.

Πηγή: bostanistas.gr