

4 Ιανουαρίου 2017

Πράσα με σελινόριζα καιμανιτάρια portobello στο φούρνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτογραφία: Βαγγέλης Πατεράκης- Food Styling: Αντωνία Κατή

Πιάτο- ωδή στην εποχικότητα με ωραιότατο συνδυασμό υλικών που θα αγαπήσουν ακόμα και όσοι δεν είναι χορτοφάγοι.

Χρόνος προετοιμασίας:10΄ Χρόνος μαγειρέματος:45΄ Έτοιμο σε:55΄

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ:Γεωργία Κοφινά

Υλικά

- 1 σελινόριζα μεγάλη, καθαρισμένη και κομμένη σε χοντρά μαστούνια
- 2 πράσα μέτρια (μόνο το άσπρο μέρος) καθαρισμένα και κομμένα σε χοντρές στρογγυλές φέτες
- 300γρ.μανιτάρια φρέσκα portobello κομμένα σε λεπτές φέτες
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 3 κουτ. σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ½ φλιτζάνι ζωμό λαχανικών

4 κουτ. σούπας λευκό κρασί
χυμό από 1 λεμόνι
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
λίγο κορνφλάουρ για να πήξετε τη σάλτσα
αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Αλατίζετε τα πράσα, τα τρίβετε λίγο με τα χέρια μέχρι να βγάλουν το ζουμί τους και τα στρώνετε σε λαδωμένο ταψί. Στρώνετε από πάνω τη σελινόριζα και κατόπιν ταμανιτάρια, το μαϊντανό, το σκόρδο, αλάτι και πιπέρι.

Χτυπάτε το ζωμό, το κρασί, το λάδι και το λεμόνι και περιχύνετε τα λαχανικά με το μίγμα.

Ψήνετε το φαγητό σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 40-45 λεπτά περίπου μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά χωρίς όμως να λιώσουν.

Στραγγίζετε το ζωμό από το ταψί και το βάζετε σε μικρό κατσαρολάκι. Διαλύετε ένα δυο κουταλάκια του γλυκού κορνφλάουρ με ¼ φλιτζανιού νερό ή λίγο κρασί και το προσθέτετε στο ζωμό. Σιγοβράζετε το μίγμα μέχρι να πήξει. Σερβίρετε το φαγητό και το περιχύνετε με τη σάλτσα. Αν θέλετε, γαρνίρετε με φρέσκο ψιλοκομμένο μαϊντανό και μια φέτα λεμονιού.

Πηγή: olivemagazine.gr