

10 Ιανουαρίου 2019

Τραχανότο με φινόκιο καιμανιτάρια

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Συστατικά

1 μέτριο κρεμμύδι

2 σκ. σκόρδο

250 γρ.μανιτάρια agaricus μικρά

2 μέτρια φινόκιο καθαρισμένα από τα εξωτερικά “φύλλα”

4 κ.σ. ελαιόλαδο

1 κ.γ. σπόρους γλυκάνισο
2 κλ. θυμάρι, μόνο τα φύλλα
350 γρ. ξινός τραχανάς
100 γρ. ούζο
500 γρ. νερό
1 κύβο λαχανικών
αλάτι
πιπέρι
2 φρέσκα κρεμμύδια
1 ντομάτα
50 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη

Clock dfcc0e208d138d9bd767c6f1f85dfe28624afa0652c24ad00a1a457ca3ec6e0d

Image not found or type unknown

30 λεπτά

Χρόνος Εκτέλεσης

Shares 5606bf075942176c08f602bcfdffb1eae4f9ffc25749ab7454da85f803864740

Image not found or type unknown

4-6

Μερίδα/ες

Difficulty ff7c9d703c99daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a6

Image not found or type unknown

1

Βαθμός Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο.
- Κόβουμε ταμανιτάρια στα 4 και βάζουμε σε ένα μπολ.
- Κόβουμε το φινόκιο στη μέση κατά μήκος και τα κόβουμε σε λεπτές κάθετες φέτες.
- Σε μια κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, βάζουμε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί.
- Προσθέτουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το σκόρδο, ταμανιτάρια και τις φέτες φινόκιο μαζί με τους σπόρους γλυκάνισου και τα φύλλα θυμαριού.
- Σοτάρουμε για 5 λεπτά μέχρι να καραμελώσουν τα λαχανικά και να καβουρδιστούν οι σπόροι.
- Προσθέτουμε τον τραχανά και ανακατεύουμε με τη βοήθεια μιας ξύλινης

κουτάλας για 2-3 λεπτά να ανακατευτεί με τα υπόλοιπα λαχανικά.

- Σβήνουμε με το ούζο και περιμένουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ του.
- Στην συνέχεια, προσθέτουμε το νερό και τον κύβο λαχανικών, το αλάτι και το πιπέρι.
- Ανακατεύουμε ανά τακτά χρονικά διαστήματα με την κουτάλα να μην κολλήσει ο τραχανάς στον πάτο της κατσαρόλας.
- Αφού απορροφηθεί το νερό, ο τραχανάς μας είναι έτοιμος.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά, ψιλοκόβουμε το φρέσκο κρεμμυδάκι, την ντομάτα και τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα.
- Ελέγχουμε τα καρυκεύματα, πασπαλίζουμε με την παρμεζάνα και σερβίρουμε.

Πηγή: akispetretzikis.com