

1 Απριλίου 2019

Βλίτα με κολοκυθάκια γιαχνί

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία



32. Βλίτα με κολοκυθάκια γιαχνί

Υλικά (για 6 μερίδες):

- μισό κιλό βλίτα
- μισό κιλό κολοκυθάκια
- 4 ξερά κρεμμύδια
- 1 ματσάκι άνηθος
- 1 ματσάκι μαϊδανός
- 200 γραμμάρια λάδι
- αλάτι, πιπέρι
- 2 λεμόνια

Καθαρίζουμε τα βλίτα και τα πλένουμε. Τα κολοκυθάκια πρέπει να είναι μικρά (περίπου εφτά με δέκα εκατοστά στο μήκος τους και με δύο πόντους διάμετρο). Εάν δε βρίσκουμε μικρά, τότε βάζουμε μεγαλύτερα, τα οποία τα κόβουμε σε ροδέλες.

Καθαρίζουμε, πλένουμε και ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια μας και τα σοτάρουμε σε έναν ταβά. Αφού ροδίσουν λίγο, ρίχνουμε τα κολοκυθάκια και τα βλίτα και τα ανακατεύουμε όλα μαζί.

Στη συνέχεια, προσθέτουμε μισό λίτρο νερό και το αλάτι. Κατόπιν σκεπάζουμε τον ταβά, αφού δυναμώσουμε τη φωτιά. Ύστερα από μισή ώρα περίπου ρίχνουμε τα μυρωδικά και το μαυροπίπερο. Χαμηλώνουμε τη φωτιά στο ελάχιστο επί είκοσι λεπτά και αμέσως πριν κατεβάσουμε το φαγητό, ρίχνουμε τον χυμό από τα δύο λεμόνια μας.

ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

- Κολοκύθα τήν ελέγαν και ἄς τήνε μαγειρεύαν.
- Κολοκύθα με τή ρίγανη.
- Κολοκύθα στό πατερό.
- Ἀπό κακή κολοκύθα κακός κι ὁ σπόρος.
- Καιρός πουλεῖ τὰ λάχανα, καιρός τὰ κολοκύθα.

από το βιβλίο ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΟΡΟΥΣ
του Μοναχού Επιφάνιου Μυλοποταμινού

Πηγή: agioritikesmnimes.blogspot.gr