

8 Μαρτίου 2023

Πρασόελινο αλάδωτο

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



Υλικά:

1 κιλό πράσα

4-5 πατάτες

4 καρότα

1 ματσάκι σέλινο
1 κρεμμύδι ξερό
2 σκελίδες σκόρδο
1 κ.γ. αλεύρι
2 λεμόνια
αλάτι, πιπέρι
Λίγο κουρκουμά

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τα πράσα και τα κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια περίπου 4 εκατοστά. Καθαρίζουμε τα υπόλοιπα λαχανικά και κόβουμε σε φέτες το σκόρδο, το κρεμμύδι και τα καρότα, ενώ τις πατάτες τις κόβουμε σε μέτριους κύβους. Ψιλοκόβουμε το σέλινο. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα λίγο νερό, περίπου ένα λίτρο και ζεματάμε λίγο τα πράσα. Αν θέλουμε να κάνουμε το φαγητό πιο ελαφρύ, μπορούμε στο σημείο αυτό να στραγγίσουμε το νερό. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα λαχανικά, εκτός από το σέλινο, δηλαδή κρεμμύδι, σκόρδο, πατάτες και καρότα. Συμπληρώνουμε με νερό, μέχρι να τα σκεπάσει λίγο και αφήνουμε να σιγοβράσουν. Στη μισή ώρα περίπου ρίχνουμε το σέλινο και τα μπαχαρικά, ανακατεύουμε ελαφρά, χωρίς να λιώσουμε τα πράσα. Λίγο πριν κατεβάσουμε το φαγητό από τη φωτιά, αφαιρούμε λίγο ζουμάκι, το βάζουμε σε ένα μπολ και προσθέτουμε τον χυμό των λεμονιών και το αλεύρι. Ανακατεύουμε καλά και το ρίχνουμε σιγά σιγα στο φαγητό. Αφήνουμε να πάρει μια βράση και να χυλώσει το ζουμί του. Μπορούμε αν θέλουμε να προσθέσουμε και λίγη κόκκινη πιπεριά, και να χυλώσουμε το ζουμί με κορν φλάουρ.

Πηγή: briefingnews.gr