

10 Ιουνίου 2021

Συνταγή για παραδοσιακό τουρλού της γιαγιάς - Καλοκαιρινό πιάτο με υλικά από το μποστάνι

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



Πήλινο πιάτο με καλοκαιρινή συνταγή για τουρλού / Φωτογραφία: Shutterstock

Όσο ζεσταίνει ο καιρός, τόσο κάνουν την εμφάνισή τους τα λαχανικά του καλοκαιριού που αποτελούν τη βάση για δεκάδες παραδοσιακές συνταγές.



Πάλινο πιάτο με καλοκαιρινή συνταγή για τουρλού / Φωτογραφία: Shutterstock

Μπριάμ, γεμιστά, φασολάκια πράσινα, ιμάμ μπαϊλντί και πόσα άλλα πιάτα της ελληνική κουζίνας δε βασίζονται σε όλα εκείνα τα λαχανικά που φυτρώνουν σε ένα καλοκαιρινό μπουστάνι.

Αυτή τη φορά επιλέξαμε το πιο απλοϊκό, αλλά παράλληλα ευδιαστό και θρεπτικό, απ' όλα. Το λεγόμενο τουρλού, πήρε το όνομά του από την τουρκική γλώσσα και στην ουσία σημαίνει «όλα μαζί», ποικιλία υλικών που ενδεχομένως να μην ταιριάζουν μεταξύ τους.

Κολοκυθάκια, μελιτζάνες, πατάτες, πιπεριές και μυρωδικά είναι η βάση για ένα τουρλού, όπως πάνω κάτω και για το μπριάμ. Μόνο που το τελευταίο γίνεται στο φούρνο, ενώ στη συνταγή που θα δείτε εδώ όλα αρχίζουν και τελειώνουν στην κατσαρόλα.

Υλικά

- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 2 μέτρια κολοκυθάκια
- 2 μικρές μελιτζάνες τσακώνικες
- 1 μεγάλη πατάτα
- 1 πιπεριά κόκκινη γλυκιά
- 1 πιπεριά πράσινη
- 1 τσίλι κόκκινη πιπεριά
- 1 ποτήρι του κρασιού ελαιόλαδο

1 κουταλάκι πελτέ τομάτας
400 γρ ώριμες τομάτες αποφλοιωμένες
½ ματσάκι μαϊντανό μόνο τα φύλλα
10 φύλλα φρέσκο δυόσμο
1 ποτηράκι λευκό κρασί
1 κουταλάκι τζίντζερ σε σκόνη
Αλάτι & Πιπέρι

Εκτέλεση

Πλένουμε όλα τα λαχανικά καλά και κόβουμε κολοκυθάκια, μελιτζάνες και πατάτα σε κυβάκια ίδιου μεγέθους. Κόβουμε και τις πιπεριές σε καρεδάκια

Βάζουμε σε μεγάλη κατσαρόλα τα ελαιόλαδο να κάψει και σοτάρουμε το κρεμμύδι με το σκόρδο ψιλοκομμένα να γυαλίσουν.

Προσθέτουμε όλα τα λαχανικά, πλην της τομάτας στην κατσαρόλα και γυρίζουμε να λαδωθούν καλά και να κρατήσουν πάνω τους το κρεμμύδι. Προσθέτουμε και τον πελτέ που τον καίμε στον πάτο της κατσαρόλας

Σβήνουμε με το κρασί και αφού φύγει το αλκοόλ, ένα δύο λεπτά, προσθέτουμε την τομάτα. Ανακινούμε την κατσαρόλα να πάει παντού, αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε και το τζίντζερ και αφήνουμε το φαγητό σκεπασμένο σε χαμηλή φωτιά για 20 λεπτά.

Προσθέτουμε μαϊντανό και δυόσμο, σκεπάζουμε και συνεχίζουμε το βράσιμο για 20 λεπτά περίπου ακόμη.

Πηγή: iefimerida.gr