

Zöldségek, rizs és garnélarák

Különlegesség szilveszteri menüként tálalva

• A keleti gasztronómia világába kalauzolja olvasóinkat Karácsony József, a Főnix Konyha szakácsa, aki az ilyenkor hagyományos recepteket mellőzve egy igazán különleges év végi meglepetéssel készült. Viszonylag egyszerű munkát ígér, ráadásul a hozzávalók beszerzése sem fog gondot okozni: nélkülözhetetlen a jó minőségű rizs, a garnélarák, a zöldségek és a szójaszósz is.

FÜLÖP-SZÉKELY BOTOND

„Sokan a már megszokott, válogatott húsból összeállított hidegtálakkal készülnek a szilveszteri bulira, netán a jól bevált lencséből állítják össze az ételt, de a hal sem ritka a menüben. Bár a különböző babonák miatt utóbbit már kevesen fogyasztják az új év első napján. Én arra hívok mindenkit, hogy tegyük a lehető legkülönlegesebbé az idei év utolsó napját” – vezette fel elképzeléseit Karácsony József, a Főnix Konyha szakácsa. Mint mondta, a keleti ételekből, ízekből merítve képzelte el az év végi menüt, vigyázva arra, hogy ne okozzon gondot az alapanyagok beszerzése, ugyanakkor a konyhai munkát kedvelő olvasóinkat se dolgoztassa meg túlsá-



Különösen ízletes ételt tálalt a séf

FOTÓK: BELICZAY LÁSZLÓ

gosan. „Egy igazi ingyencségről van szó, amelyet némi odafigyeléssel bárki könnyedén összeállíthat. Természetesen ennek előfeltétele, hogy mindig legyünk nyitottak az újra” – így a szakember.

Ragacsos rizs

Az étel elkészítésének első lépéseként olívaolajon pirítsunk le jó minőségű jázminrizst. Ez esetben – a pirítást követően – a megszokottól eltérően kétszáz gramm rizsre hat deciliter vizet kell öntenünk, hiszen

így a párolás után tapadósabb, ragacsosabb lesz a köretünk. „Az a legjobb, ha felforralt, sós, borsos, vegetás, babérleveles, fokhagymás, bazsalikommal vizet öntünk a rizsre, valamint néhány csepp gyömbéres olívaolajat. Ebben főzzük nagyjából kilenc percig, majd hagyjuk dagadni. Így al dente, azaz fogra való rizst kapunk” – magyarázta Karácsony József. Hozzáadta, némi szója-, esetleg Worcester szósz is lehet adni a rizshez, amíg az a lezárt tűzhely felett, tető alatt dagad.

Cukkinit, padlizsánt, lila hagymát, csiperkegombát és paprikát vágott fel a séf, amit gyöngyhagymával párosítva olívaolajon pirított le. Ezeket nem is fűszerezte, hiszen nem az volt a cél, hogy ellágyuljanak.

A zöldségekhez adta hozzá a már elkészült rizst, közben gyömbéres olívaolajjal és szójaszósszal ízesített. A hozzávalókat jól összekavarta, majd ki is tálalta a tányérra.

A zöldségek szaftjában

Garnélarákot frissen ugyan nem tudunk vásárolni, de fagyaszta szinte bármely üzletben beszerezhetjük. A séf azt tanácsolja, hogy előre megpucolt, páncél nélküli terméket válasszunk, hiszen így a saját dolgunkat könnyítjük meg. A garnélarákot hideg vízben kell kiolvasztani, majd a kis húsokat szalvétával itassuk le. Egy serpenyőbe némi olívaolajat öntött a séf, majd néhány cikk fok-

hagymát is beledobott, és ebben pirította néhány percig a garnélarákot. Közben csakis sóval és némi aprított friss bazsalikommal ízesített. Az elkészült rákokat a zöldséges rizsre

helyezte, majd friss citromot és némi ribizlit is elhelyezett a tányéron. Utóbbiak nemcsak finomak, hanem az emésztést is megkönnyítik – mondta Karácsony.



A garnélarákokat készítsük legutoljára



Karácsony: a titok az ízek, a fűszerek harmóniájában rejlik



A csomagolás öröme.

Elérhetőség: 0744-636707.

Bemutató üzlet – Székelyudvarhely, Vásártér u. 6. szám.

(Orion üzletház földszintje)

Munkapont – Fások u. 14/24



Plasti Sistem
www.plastisistem.com