

Υλικά:

- 1 κιλό μπιζέλι καθαρισμένο
- ½ δέσμη άνηθο ψιλοκομμένο
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια μέτρια κομμένα σε πολύ λεπτές φέτες
- 3 καρότα μέτρια κομμένα σε ροδέλες
- 3 πατάτες κομμένες σε κομμάτια καρέ
- 3 ντομάτες κόκκινες ώριμες ψιλοκομμένες
- 1 κ.σ. ντομάτα πουρέ (ντοματόπαστα)
- Λίγο ζωμό
- 1 κομματάκι μικρό κανέλα
- 1 φύλλο δάφνης
- Αλάτι και φρεσκοαλεσμένο πιπέρι
- 10 μέτρια μπαρμπούνια περασμένα από αλεύρι (για όλες τις χρήσεις) και τηγανισμένα σε αρκετό ηλιανθέλαιο ή ελαιόλαδο

Μέθοδος

1. Σε κατσαρόλα σοτάρετε το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο και ακολούθως προσθέτετε το καρότο και την πατάτα
2. Βάζετε το μπιζέλι και συνεχίζετε το ελαφρύ σοτάρισμα
3. Προσθέτετε τη ντοματόπαστα και τις φρέσκες, κόκκινες, ψιλοκομμένες ντομάτες
4. Καλύπτετε με το ζωμό και ρίχνετε το φύλλο δάφνης

Chef's tips

- Για να έχουν καλύτερη εμφάνιση κατά το τηγάνισμα τα μπαρμπούνια θα πρέπει να είναι στραγγισμένα καλά και το λάδι μπόλικο και καυτό

ΜΑΪΟΣ

Συνταγή:

Μπιζέλι με λαχανικά και μπαρμπούνια τηγανιτά

(για 10 άτομα)



ΜΑΪΟΣ - Τι θα βρούμε στην αγορά:

Λαχανικά - Χόρτα:

Αβοκάντο, βλήτα, πράσιμα αγγούρια, πράσινες μελιτζάνες, άνηθο, αντίδια, μπιζέλια (αρακά), καρότα, κολοκυθάκια, κραμπί (λάχανο), μαϊντανό, μάραθο, μαρούλι, παντζάρια, πιπεριές, ραδικία, ραπανάκια, σέλινο, λάχανα (σέσκουλα), σπανάκι, σπαράγγια, μπρόκολα, ντομάτες, κολοκάσι, φρέσκο φασολάκι

Φρούτα:

Καλοκαιρινά πορτοκάλια (βαλέντσια), φράουλες, κεράσια, χρυσόμηλα (βερίκοκα), μέσπιλα (μούσμουλα), πράσινα πεπόνια, πράσινα καρπούζια

Ξηροί καρποί - Όσπρια:

Σταφίδες, καρύδια, αμύγδαλα, φακές, φασόλια, λουβιά (φασόλια μαυρομάτικα), κουκιά αποξηραμένα, ρεβίθια

Ψάρια:

Πέστροφες, λαβράκια γλυκού νερού, καλαμάρια, χταπόδια, μπαρμπούνια, μαρίδες, γόπες

Πουλερικά - Κρέατα:

Κοτόπουλο, αρνί, κατσίκι, βοδινό, χοιρινό

Εδέσματα:

Μέλι από ανθούς, γλυκό από ανθούς εσπεριδοειδών, κολοκάσι με σέλινο (προαιρετικό κρέας)

