

## Овощи-«первенцы» |

Auteur: Архивы, [Архивы](#) , 16.06.2008.

Сезон молодых овощей в разгаре. Не просто первых в сезоне, а тех, что срывают до их окончательной зрелости. Их так и называют -«primeur», иначе говоря - «первенцы».

Зеленый помидор никто есть не станет. Все знают, что он невкусный. А вот маленькая морковь с ботвой и толщиной с палец, или мелкие, чуть больше пуговок, репка и свекла, тонкие стручки бобов или горошка, зерна которых еще не мучнистые и вкусны сырые, просто вприкуску с солью, так и просятся в тарелку.

Как-то крестьянин-француз мне рассказывал: «Стручковую фасоль мы собираем, когда она не толще спички. А кабачки - с цветочком». Это, на мой взгляд, знак достатка в стране, так как качество ценится больше количества.

Свежесть «первенцев» легко определить по цвету ботвы. Так как витамины сосредоточены под самой кожицей, лучше не чистить их ножом, а потереть твердой щеточкой или губкой под проточной водой. Это касается картофеля, моркови, репы, свеклы... В отличие от зрелых овощей, «первенцы» плохо сохраняются и за первый день после сбора теряют 50% витаминов. Ботву не отрезайте. Даже у моркови, а тем более в репке и редисе, она вкусная, и ней масса витаминов и полезных минералов.

Варить «первенцы» надо как можно быстрее и в очень малом количестве воды. Лучше всего, конечно, на пару или припустить на сковороде несколько минут. Они вкуснее слегка хрустящие - «альденте», как раньше говорили только итальянцы, а теперь вся Европа. В микроволновке варят молодые овощи в стеклянной посуде под крышкой, не добавляя воду.

«Первенцы» по-восточному

Это универсальный способ приготовления всех молодых овощей. В зависимости от их подборки и размера время тепловой обработки слегка меняется. Если вы добавляете молодую картошку, начните с нее, а остальные овощи добавляйте чуть позже, постепенно. Бобы и горошек кладите последними.

2 пучка моркови,1 пучок репки,1 пучок белого лука,1 зубок чеснока,1 чайная ложечка семян тмина,1 чайная ложечка меда,1 лимон,3 ст. ложки оливкового масла,1

щепотка кайенского перца,1 пучок свежей кинзы,соль.

Почистить морковь, отрезая корешки, а ботву срезая наполовину. Помыть твердой губкой и сполоснуть под струей холодной воды. Почистить и размять чеснок.

Смешать растительное масло, чеснок, тмин, лимонный сок и мед. Посолить, поперчить.

Положить морковь в кастрюлю с толстым дном, залить соусом, добавить 3 ст. ложки воды и на малом огне, помешивая, тушить 10 минут.

Выложить овощи на блюдо и дать отдохнуть. Перед подачей посыпать мелко нарезанной кинзой.

---

**Source URL:** <http://www.nashagazeta.ch/news/le-coin-du-gourmet/9410>