

Овощи-«первенцы» |

Автор: 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>