

НЕ НА ВТОРЫХ РОЛЯХ

Второе блюдо, или, как его ещё называют, горячее, — главная часть обеда. А уж сытное и приготовленное с фантазией горячее вообще может заменить собой все остальные обеденные кушанья разом. Одно из универсальных вторых блюд — рагу: смесь небольших кусочков тушёных овощей с мясом, рыбой, птицей или грибами. Удобно иметь под рукой базовый рецепт овощного рагу, который можно дополнять разными ингредиентами и специями.

- 1 кабачок
- 1 головка репчатого лука
- 3 крупных помидора
- 1 морковь
- 1 зелёный перец
- 4 картофелины
- 4 зубчика чеснока
- 50 мл растительного масла
- щепотка соли
- щепотка молотого чёрного перца

Измельчённый лук и тёртую на крупной тёрке морковь обжарь на растительном масле в глубокой сковороде на среднем огне. Через 5–7 минут добавь к овощам очищенный и нарезанный крупными кубиками картофель. Ещё через 2–3 минуты положи в сковородку очищенный от семян и нарезанный полосками перец, а также избавленный от кожуры и нарезанный небольшими кубиками кабачок. Обжаривай смесь в течение 15 минут, время от времени помешивая. Теперь добавь к ней нарезанные дольками помидоры, соль, перец и пропущенный через пресс чеснок. Перемешай овощи, накрой сковородку крышкой, уменьши огонь и туши ещё 15 минут, помешивая. Выключи плиту и дай блюду настояться.

КСТАТИ!

Рагу встречается почти во всех кухнях мира: французы, например, готовят рататуй, итальянцы — капонату, испанцы — писто, армяне — айлазан, грузины — аджапсандали, индийцы — сабджи, жители Балканских стран — гювеч, обитатели стран Магриба — тажин.