

Szpecele alzackie z warzywami według przepisu Michel Moran



MARTAFWKUCHNI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

200 g mąki

70 ml wody

1 marchewka

1 por

30 g masła

odrobina oliwy z oliwek

Zioła prowansalskie suszone Prymat

oregano

Pieprz czarny mielony Prymat

Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat

cukinia 1 szt.

jaja 2 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK
1 Cukinię,
- KROK
2 marchewkę
- KROK
3 i pora kroimy w kawałki o podobnej długości, a następnie te kawałki kroimy na cienkie paseczki.

- KROK
4 Na rozgrzaną patelnię wrzucamy kawałki masła.
- KROK
5 Dolewamy odrobinę oliwy z oliwek, wrzucamy paseczki marchewki
- KROK
6 a następnie pora.
- KROK
7 Przyprawiamy solą i pieprzem,
- KROK
8 a następnie dodajemy paseczki cukinii.
- KROK
9 Całość doprawiamy szczyptą ziół prowansalskich oraz oregano. Wszystko podsmażamy przez ok. 10 minut dolewając w razie potrzeby odrobinę wody żeby warzywa się nie spaliły, a były chrupkie i smaczne. Zmniejszamy ogień i podsmażamy aż woda odparuje.
- KROK
10 Wówczas warzywa będą gotowe.
- KROK
11 Do naczynia z mąką wbijamy 2 jajka
- KROK
12 i mieszamy. Dolewamy stopniowo ok. 70 ml wody i
- KROK
13 ubijamy ciasto na rzadką, gładką masę. W razie potrzeby dodajemy więcej wody. Masę rozsmarowujemy na deseczce lub talerzyku, z którego będziemy oddzielać nożem (lub łopatką) fragmenty na szpecle. Do garnka z gotującą się osoloną wodą powoli wrzucamy paski ciasta i gotujemy ok. 3 minuty.
- KROK
14 Gdy szpecle zaczynają wypływać na powierzchnię wyławiamy je, odczynamy i
- KROK
15 odkładamy do osobnego naczynia.
- KROK
16 Do patelni na której czekają warzywa, dorzucamy odrobinę masła i rozpuszczamy je. Następnie wrzucamy szpecle i wszystko ze sobą mieszamy. Możemy ponownie doprawić solą i pieprzem.
- KROK
17 Danie układamy na talerze, dekorujemy listkiem bazylii i podajemy.
- KROK
18 Przepis wykonany krok po kroku przez Michael Moran znajduje się:
<http://www.doradcasmaku.pl/doradca-smaku/przepis/id/138/doradca-smaku-odc-28-szpecle-almazackie-z-warzywami.html>