Zeleninové ragú

https://www.varimesmarcelou.cz/zeleninove-ragu

Zeleninové ragú je výborná příloha k rybám, kuřecím či krůtím plátkům nebo k plátkům z vepřové pečeně. Zeleninové ragú je také výborné jen s opečeným toastem či topinkou. A pokud vynecháte slaninu a špek, pak je to skvělé vegetariánské jídlo.

Na 4 porce zeleninového ragú budeme potřebovat

- 1 polévkovou lžíci olivového oleje
- 50 g uzeného špeku nakrájeného na kostičky
- 50 g libovější slaniny nakrájené na kostičky
- 1 středně velkou cibuli nakrájenou na kostičky
- 1 stroužek česneku jen rozmáčknutý
- 100 g mladé cukety nakrájené na kostičky
- 200 g oloupaných a rozdrcených rajčat (lze použít ty z konzervy)
- 250 ml rajčatové passaty
- 2 hrsti uvařených fazolových lusků, nakrájených na centimetrové kousky
- 1 polévkovou lžíci nastrouhaného čedaru
- Hrst nasekané petrželky na dozdobení
- Sůl

Postup přípravy zeleninového ragú

Do horké pánve nalijeme 1 polévkovou lžíci olivového oleje, přidáme kostičky uzeného špeku, slaniny a zamícháme. Když se kostičky začnou smažit, přihodíme nakrájenou cibuli a rozmáčknutý česnek.

Směs restujeme a promícháváme přibližně 5 minut. Cibule nesmí začít hnědnout. K osmažené cibulce přisypeme kostičky cukety. Rozmáčknutý česnek odstraníme, protože do směsi už předal část svého aroma. Cuketu lehce posolíme a zasmažíme ji přibližně 3 minuty.



Směs v pánvi zalijeme passatou a rozmačkanými rajčaty. Pokud nemáte čerstvá rajčata a passatu, klidně použijte rajčata nakládaná v konzervě (400 g). V tomto případě ale rajčata rozmačkejte třeba mačkačem na brambory.

Promíchejte a zeleninové ragú povařte na mírném ohni 10 minut. Pak pánev odstavte.

Do horkého pokrmu vmíchejte uvařené fazolové lusky a nastrouhaný sýr. Sýr čedar se dobře rozpouští a netáhne se za vidličkou.



Pokrm promícháme a ochutnáme, zda je dost slaný. V opačném případě přidáme trochu soli.

Podáváme ozdobené nasekanou petrželkou. Já jsem zeleninové ragú podávala s grilovanou treskou a toastem. Byla to výborná a lehká večeře.