



WinoToskanii

Finocchi in Padella - koper włoski z patelni

Składniki na 2 osoby:

- 4 łyżki oliwy z oliwek Extra Vergine
- 2 filety anchois
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu
- 1 ząbek czosnku
- 1 bulwa kopru włoskiego
- szczypta różowej soli Himalajskiej
- szczypta pieprzu białego
- 30g tartego sera owczego Isola Sarda

Przygotowanie:

Bulwę kopru włoskiego umyj, a następnie nożem usuń łodygi i zielone końcówki. Obetnij podstawę bulwy i pierwsze, zewnętrzne liście. Przekrój bulwę kopru włoskiego na pół, a następnie pokrój w plastry o grubości około 5 milimetrów.

Na rozgrzaną patelnię wlej 4 łyżki oliwy z oliwek Extra Vergine, dodaj 2 filety anchois, płaską łyżeczkę suszonego rozmarynu oraz rozgnieciony ząbek czosnku z łupiną. Zmniejsz ogień i smaż całość przez 2-3 minuty co jakiś czas mieszając. Dzięki smażeniu na małym ogniu ze składników uwolnią się wszystkie aromaty. Po upływie 2-3 minut, gdy czosnek stanie się złotobrązowy, wyjmij go z patelni.

Do usmażonych składników dodaj pokrojony koper włoski, szczyptę świeżo zmielonej soli oraz białego pieprzu, całość zamieszaj i smaż pod przykryciem na dużym ogniu przez 3 minuty. Po tym czasie na wewnętrznej stronie pokrywy pojawią się krople pary wodnej. To znak, że koper zaczął uwalniać zawartą w sobie wodę.

Odkryj patelnię, wymieszaj składniki i smaż całość bez pokrywy przez kolejne 10 minut na mniejszym ogniu. Mieszaj delikatnie co kilka minut, niezbyt często, aby nie zmienić kopru w papkę. Kiedy koper stanie się miękki i złotobrązowy, wyłącz palnik i posyp danie startym serem owczym Isola Sarda. Przykryj patelnię pokrywką na 2 minuty, aby ser się rozpuścił. Gotowe!