

תבשיל אונטריב בעלי מנגולד ולוביה

כ-3 שעות
כמות מנות: 8

סיפור המנה

תבשיל אונטריב עם מנגולד ולוביה מבוסס על שילוב פשוט אך עוצמתי של טעמים. האונטריב מתרכך בבישול הארוך עד שהוא נחתך כמעט בלי סכין, הלוביה מוסיפה נוכחות כפרית והגבעולים של המנגולד מעניקים מתיקות עדינה. לקראת הסיום מצטרפים גם העלים הירוקים, שמוסיפים רעננות ומאזנים את עומק הרוטב. זהו תבשיל שנשען על חומרי גלם מצוינים וטכניקה נכונה. מנה שמספקת טעם מלא ונוכחות אמיתית בכל כף.

מצרכים

- 2 ק"ג אונטריב, חתוך לקוביות גדולות
- 3 חבילות עלי מנגולד
- 2 ראשי שום קלופים
- 200 גר' לוביה מושרת (לילה לפחות)
- 4 גבעולי טימין
- 1 כף זרעי כמון
- מלח ופלפל

אופן ההכנה

1. מפרידים את גבעולי המנגולד מהעלים וחותכים אותם גס. שומרים את העלים לשלב הסופי.
2. מחממים סיר גדול עם מעט שמן זית על אש גבוהה, וצורבים את קוביות האונטריב כ-10 דקות עד להשחמה יפה.
3. מוסיפים את גבעולי המנגולד, ראשי השום, הטימין והכמון. מכסים במים, סוגרים במכסה ומבשלים למשך שעתיים וחצי.
4. לאחר שעתיים וחצי, מוסיפים את עלי המנגולד, מתבלים במלח ופלפל ומבשלים עוד כ-20 דקות.
5. חשוב להקפיד שתמיד יהיה מספיק נוזל בתבשיל - מוסיפים מים במידת הצורך.

הצעת הגשה

מוזגים את התבשיל לקערה גדולה, מניחים במרכז השולחן ומגישים לצד לחם פריך או אורז לבן שסופג את הרוטב העשיר.

בתיאבון!