



A provanszál séf technikái



A fűszercsokor, azaz a bouquet garni [ejtsd: buké gárni] készítése

Ha provence-i módon szeretnénk főzni, akkor az étellel harmonizáló *bouquet garni* összeállítása nagyon fontos mozzanat. A bouquet garni olyan, mint egy illatos fűszernövényekből álló bokréta, amely kiemeli a fogás ízeit. Legalább három zöldfűszer vagy aromás zöldség szükséges hozzá,



Vágjuk méretre Kezdjük a csokor alapjával – egy olyan fűszernövényvel vagy zöldséggel, amely elég erős ahhoz, hogy megtartsa a többi. Ehhez a három, megfelelő hosszúságú (4–7 cm-es) zöldség a szárzeller, az édesköménydarab vagy a póréhagyma megtisztított zöld szára.



Válogassunk A klasszikus zöldfűszeres alap bazsalikom, petrezselyem, babérlevél és kakukkfű. Provence-ban egy csipetnyi ánizsos ízt is teszünk hozzá, rendszerint egy kis szárzeller, esetleg édeskömény formájában. A gazdag, húsos fogásokhoz adjunk zellert és rozmaringot. Csirkéhez és sertéshez a rozmaring mellé tárkonyt vagy zsályát is tegyünk. A halhoz kombináljuk az édesköményt, petrezselymet, kakukkfűvet, babérlevelet és kaprot.

de persze a mennyiséget bővíthetjük tetszés szerint. A fűszercsokrot ragukhoz, sültetekhez, serpenyős ételekhez adjuk akkor, amikor az előkészítés utolsó fázisához érkezünk, de még mielőtt a főzés fő mozzanatát megkezdjük, tálalás előtt pedig kisedjük az ételből.



Illesszük össze Tegyük a fűszernövényeket a zöldségalapra, majd egy konyhai kötözőszineggel kössük körbe jó szorosan. A szárzeller és az édeskömény tökéletes tartó, a mélyedéseikbe illeszthetjük a fűszernövényeket. Ha póréhagymát használunk, akkor szorítsuk a fűszernövényeket a pórélevél feléig, a másik felét pedig hajtsuk vissza, hogy megfogja, mielőtt megkötnénk.



A fokhagyma előkészítése Provence-i fokhagymával mindenféle formában és méretben találkozhatunk. A friss fokhagyma úgy néz ki, mint az újhagyma, az íze pedig enyhe - remekül szeletelhető, grillezni és sütni való. A rózsaszín-lila színű fokhagyma héjának olyan a textúrája, mint egy nedves törülőkendőnek. Hagyjuk egyben a fejet, és sütés vagy főzés után, kihűtve



Nyomjuk szét A legegyszerűbben kézzel tudjuk gerezdekre szedni az egész fokhagymafejet, ami akkor fog működni, ha elég száraz. Ha még friss és puha, akkor a héja nedves lesz, és össze fognak tapadni a gerezdek – ahhoz, hogy szétszedjük, szükségünk lesz egy késre.

hámozzuk meg, vagy külön pucoljuk meg a gerezdeket, és így használjuk. Az idősebb fokhagyma héja papírszerű, ez a típus nagyon jó pasztának, összezúzva. A gerezdek közepén lehetnek zöldcsírarészek: szedjük ki ezeket egy kés hegyével, mielőtt szeleteljük, aprítjuk vagy összezúzzuk.



Csavarjuk szét Tartsuk a két kezünkben a fokhagymafejet, majd két oldalt ellentétes irányban fordítsuk el, és közben nyomjuk le finoman a gerezdeket. Ezután préseljük ki az ujjunkkal a gerezdeket, és válasszuk le a fejről.



Vágjuk szét Ha kézzel nem tudjuk szét-szedni a fokhagymafejet, akkor használjunk hozzá egy kisebb, éles kést. Csúsztassuk be két gerezd közé, és óvatosan válasszuk le az egyik gerezdet a többitől. Ne szedjünk le több gerezdet, mint amennyire a főzésnél szükségünk lesz – ha rajta hagyjuk a fejen és a héjon, hosszabb ideig megőrzi a frissességét.

A körte előkészítése Amikor a körte evésre a legjobb – érett, illatos és pirosuló –, akkor főzéshez már nem ideális. Ha pitékhez szeretnénk körtét használni, például a 254. oldalon található *körtetatin*-hez vagy egy tortához, vagy egyszerűen csak posíroznánk, válasszunk hibátlan, sima darabokat,



Hámozzuk meg Óvatosan hámozzuk meg a körtéket a kés pengéjét a héjjal párhuzamosan tartva. Zöldséghámozó helyett inkább vékony kést használjunk, ami lehet egyenes vagy íves is. Mind-egyik körtét vágjuk félbe hosszában, távolítsuk el a magokat és a magházat.



Posírozzuk Tegyük a félbevágott körtéket egy nyeles lábosba. Öntsünk rá gyöngyöző vizet vagy szirupot, és melegítsük 2-3 percig, amíg épphogy megfő. Egy kés hegyét beleszúrva ellenőrizzük, mennyire puhult meg. (A sziruphoz oldjunk fel 6 ek. porcukrot 400 ml vízben, forraljuk fel, és gyöngyöztessük 5 percig, mielőtt a körtére öntjük.)

amelyek tapintásra feszesek, de nem túl kemények. Az a jó, ha éppcsak be tudjuk nyomni ujjal. Ha frissen szeretnénk tálalni, például szárított sonka mellé, akkor a legjobb körte a fent leírt két állapot közti: inkább legyen éppen érett, vagy legyen teljesen érett.



Szűrjük le Szűrőkanállal szedjük ki a körtét, csöpögtessük le, öblítsük le hideg vízzel, majd újból csöpögtessük le. Tegyük konyhai papírtörlőre, itassunk le róla minden nedvességet, majd vágjuk hosszában vékony szeletekre úgy, hogy a cikkek a körte végénél egyben maradjanak.

Legyező Terítsük szét legyezőszerűen a körteszeleteket. Ha nem használjuk fel azonnal, csöpögtessünk rájuk citromlevet, hogy ne barnuljanak meg.

A padlizsán előkészítése A padlizsán csodálatosan sokoldalú zöldség. Kiváló partnere a fokhagymának és a zöldfűszereknek, sütve, grillezve, raguban egyaránt finom, kínálhatjuk szeletelve, pürésítve vagy apróra vágva is. Telt textúrája miatt ideális húsmentes ételekhez. Az egyetlen rossz



Válogassunk Ha kézbe vesszük a padlizsánt, éreznünk kell a súlyát. A külseje legyen ép és fényes. Nézzük meg, hogy zöld és szúrós-e a kocsány (a szár töve). Ha tölteni fogjuk, jó, ha minden darab padlizsán egyforma méretű.



Vágjuk fel Szeljük le mindkét végét, majd vágjuk félbe hosszában. Ha szeretnénk, ennél a fázisnál szórjuk meg durva szemű tengeri sóval, borítsuk konyhai papírtörlőre, tegyünk rá nehezéket, és hagyjuk, hogy kiázzon – ez kb. 30 perc. Így távozik belőle a nedvesség, és kevesebb olajat fog magába szívni. Ha letelt az idő, öblítsük le, és nyomkodjuk ki, mielőtt felhasználjuk.

tulajdonsága, hogy hajlamos magába szívni az olajat. Ha előbb besózzuk, majd leöblítjük - ennek a technikának a francia neve *dégorgé*, azaz áztatás -, akkor kevesebb olajat fog felvenni, és jellegzetes, keserű íze is eltűnik, ráadásul a textúrája is jobb lesz.



Vágjuk be Grillezés vagy sütés előtt vágjuk be a padlizsán húsát egy éles kés hegyével X alakban. Vigyázzunk, hogy a héját ne sértsük meg! Locsoljuk meg olívaolajjal, és sózzuk, borsozzuk.



Öblítsük le Miután olajban kisütöttük, tegyük egy szűrőtálba, majd nyomjuk le egy nagy, kerek szűrőlapáttal, hogy kiperéseljük belőle a felesleges zsiradékot és nedvességet. Így kevésbé nehéz, az íze viszont sokkal finomabb lesz.

Az articsóka előkészítése Vastag külső levelei és a középén megbúvó articsókaszív miatt ez a növény elsősre zavarba ejtő lehet. A bogáncsfélék családjába tartozó zöldségnek nem minden része ehető, de érdemes egy próbát tenni vele. Kis előkészítés után, klasszikus provence-i ízesítők segít-



Gondosan válasszuk ki Azok a legjobb darabok, amelyeknek nehéz, kemény szára van, és széles, frissnek tűnő levelei. Ha a szár ernyedt, puha, vagy a levelek szárazak, ne vegyük meg – ez annak a jele, hogy már nem friss. Az articsóka nem tűri jól a hosszú tárolást. A leveleket lefagyaszthatjuk ugyan, de 48 órán belül akkor is fel kell használnunk őket.



Hámozzuk meg Éles késsel vágjuk le az articsóka tetejét, majd szedjük le a vastag külső leveleit. Hántsuk le őket egyesével úgy, hogy kifelé és felfelé húzzuk, majd vágjuk le. Tisztítsuk meg körben az articsókaszívet, amennyire csak tudjuk.

ségével nagyon kifizetődő alapanyag, kellemes húsos állaggal. Ha citromlével ízesítjük, akár mikróban is megpárolhatjuk: lefedve, a legmagasabb fokozaton melegítsük 5 percig, majd pihentessük 1 percig, és ellenőrizzük, mennyire puhult meg. Ha szükséges, tegyük vissza a mikróba még néhány percre.



Vágjuk szét Az articsóka közepe, az articsókaszív, amit franciául **fond**-nak hívnak, a leghúsosabb és legfinomabb része. Ahhoz, hogy hozzájussunk, vágjuk le körülötte az összes takarólevelet. Az ehetetlen, szőrös burkot is kaparjuk le vagy kanalazzuk ki (ehhez használhatunk dinnyevájót vagy kiskanalat).



Dörzsöljük be Az articsóka gyorsan elszíneződik, ezért a megtisztított zöldséget dörzsöljük be egy félbevágott citrommal. A citromsav lelassítja az oxidációt – azt a folyamatot, amitől megbar-nulnak a vágott felületek. A citrom ráadásul a párolt articsóka ízét is gazdagítja.

A szardella előkészítése Az apró, ezüstszínű szardella frissen, a nyári hónapokban a legfinomabb, de a provanszál konyhában leggyakrabban tartósított formában használjuk. A tartósítás jelenthet csak sóban, vagy olajban és sóban eltett változatot. Ettől kapja azt a jellegzetes ízt (sós,



Szedjük ki A sóban eltett szardella üvegben kapható. Általában nagyobb és erőteljesebb ízű, mint az olajban eltett, és gyakran filézett is. Tiszta villával csak annyit vegyünk ki az üvegből, amennyire szükségünk lesz.

halízú, erjesztett), amely oly sok mediterrán ételnek kölcsönöz semmihez sem hasonlítható aromát. Ha felbontottunk egy üveg szardellát, a maradékot szorosán lezárva tegyük vissza a hűtőbe, és két héten belül használjuk fel. A konzervszardella maradékát tegyük át egy üvegbe vagy jól záródó dobozba, és így tegyük a hűtőbe.



Öblítsük le A sóban eltett szardella húsa teljesen beissza a sót. Mielőtt felhasználnjuk, hideg víz alatt le kell öblíteniünk róla a felesleges sóréteget. Ezután itassuk le róla a nedvességet papírtörkövel is. Az olajban eltett fajtákat nem kell leöblíteni, elég csak papírtörkövel finoman leitatni róla az olajat.



Pépesítsük A sózás felpuhítja a szardella húsát, ezért nagyon könnyen össze lehet nyomkodni villával. Ha pépesítve adjuk az ételhez, akkor szinte beleolvad, és az ízei is egyenletesen oszlanak el benne.



A kagyló előkészítése Akárcsak a többi hal és tengeri alapanyag esetében, a kagylóknál is igaz, hogy nem szabad abban a csomagolásban hagyni, amelyben szállítottuk. Tehát amint hazaértünk a piacról, öblítsük le alaposan, tegyük a hűtő legalsó rekeszébe, és takarjuk le tiszta, nedves konyharuhával - így 24 órán át tárolhatjuk. A kagylót általában főzve tálaljuk, de a nagyon friss kagylót akár nyersen, az osztrigához hasonlóan is el lehet fogyasztani.



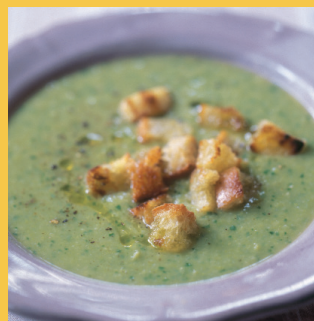
Öblítsük le Szedjük ki a kagylót a csomagból, és egy maréknyit tegyünk egy szűrőedénybe. Öblítsük le hideg folyó víz alatt, a héját dörzsöljük át egy tiszta szivaccsal, ha piszkosnak tűnik.



Tisztítsuk meg Húzzuk ki a kagyló bajuszát, azt a szálat, amellyel kapaszkodik a kövekhez. Az a kagyló, amelyik tisztítás után is nyitva marad vagy félig nyitva van, már nem él. Nyomjuk meg finoman az ujjunkkal a héját: ha nem reagál, akkor dobjuk el.



Előételek és falatkák



Fokhagymás-szardellás pirítós

A *roustides d'anchois* [ejtsd: rusztid dansoá] fokhagymával, fekete borssal és olívaolajjal gazdagon ízesítve egyszerű és finom étvágygerjesztő falatka, és tökéletes kísérő egy pohár jól behűtött rozé mellé. A szardellát erőteljes sós íze miatt csak óvatosan, kis adagokban használjuk. Bárhol kapható és nem is túl drága, ezért kihagyhatatlan hozzávaló és ízfokozó a takarékos mediterrán szakácsok számára.

4 személyre

Előkészítés és sütés

15 perc

4 vastag szelet kenyér

1 gerezd fokhagyma, félbevágva

4 szardellafilé (olajban vagy

sóban eltett)

5 ek. olívaolaj

½ tk. vörös vagy fehér borecet

2 tk. friss petrezselyem, apróra

vágva

frissen őrölt fekete bors, ízlés

szerint

Pirítsuk meg a kenyérszeletek mindkét oldalát aranybarnára, dörzsöljük be fokhagymával, majd tegyük félre.

Öblítsük és csöpögtessük le a szardellát, majd törölgessük szárazra konyhai papírtörlővel. Villával pépesítsük, öntsük hozzá az olívaolajat és az ecetet.

Tegyük félre 1 tk. apróra vágott petrezselymet a díszítéshez, a többit pedig keverjük a szardellás péphez. Sózzuk, borsozzuk, rázzuk össze, majd kenjük meg vele a kenyérszeletek egyik oldalát. Tegyük a kerti sütő szélére 2-3 percre, és tálalás előtt szórjuk meg a félretett petrezselyemmel.

A szabad tűzön sült kenyér ízével semmi nem vetekszik, de természetesen elkészíthetjük a konyhai sütőben, grillfokozaton, grillserpenyőben vagy kerti grillen is.





Füges-juhsajtos falatkák

Provence igazi ízei: friss füge és krémesen lágy juh- vagy kecskesajt, amelyet édesen kerekít le az illatos méz - tökéletes kombináció egy ráérős reggelihez. Pár csavarás a frissen őrölt fekete borsból tökéletes befejező mozzanat a *canapé*k tálalása előtt.

6 személyre

Előkészítés 10 perc

Sütés 15 perc

1 friss bagett

8 érett füge

250 g friss, krémes juh- vagy kecskesajt

6–8 ek. rozmaring- vagy levendulaméz

Melegítsük elő a grillt. Vágjuk ferde, hosszúkás szeletekre a bagettet, tegyük sütőpapírral borított tepsibe, és a sütő grillfunkcióján pirítsuk aranyszínűre mindkét oldalát.

A fügét vágjuk félbe hosszában, és tegyük a pirítós tetejére. Kanalazzuk rá a sajtot, és finoman nyomkodjuk is rá.

A sütő grillfunkcióján süssük aranyszínűre 3-4 perc alatt.

Azonnal locsoljuk meg mézzel, majd tálaljuk.

Vágjuk a fügéket szép szeletekre, tegyük a bagettre, majd borítsuk be a sajttal. Gyorsabban és egyenletesebben fog megsülni, ha a sajt egyforma kis darabokban van a bagetten.





Sonkatál barackkal és édesköménnyel

A szárított sonka, a barack és a vékonyra szeletelt édeskömény előkészítése csupán pár percet vesz igénybe, és egy nagyszerű édes-sós előétel-kombináció lesz belőlük. Ez az egyszerű étel ropogós kenyérrel gyors nyári ebédnek is tökéletes.

4 személyre

Előkészítés 15 perc

4 érett őszibarack

1 kis édesköménygumó

12 vékony szelet levegőn

szárított sonka

extraszűz olívaolaj, a locsoláshoz

frissen őrölt fekete bors,

ízlés szerint

Tegyük a barackot forrásban lévő vízbe 2-3 percre. Szűrőkanállal szedjük ki, és ellenőrizzük, könnyen le lehet-e húzni a héját. Ha nem, akkor még 1 percre tegyük vissza a vízbe. Amikor kész, hideg víz alatt öblítsük le, csöpögtessük le, és húzzuk le a héját. Vágjuk félbe, szedjük ki a magot, ezután vágjuk mindegyik fél barackot hosszában 2-2 hasábra.

Az édesköménygumót vágjuk négy részre, szedjük ki a torzsás részét, majd mindegyik negyedét vágjuk további 2-3 szeletre.

Rendezzük el a barackokat, édesköményszeleteket és a sonkát egy szép tálon. Locsoljuk meg extraszűz olívaolajjal, és szórjuk meg egy jó csavarásnyi frissen őrölt fekete borssal.

Variációk

Őszibarack helyett használhatunk nektarint, érett sárgadinnyét vagy érett körtét is. A nektarint meghámozni sem kell, elég csak megmosni. A körte héját a vendégek maguk is levághatják, ha esetleg úgy jobban szeretik. Ezek a gyümölcsök mind jól illenek a szárított sonkához és az édesköményhez.

„Jó tudni, hogy a rokfort és az érett Gruyère sajt is nagyon jól passzol a gyümölcsökhöz és az édesköményhez, ha húsmentes változatban gondolkodunk.”

Zöldségtál aiolival

Az *aïoli complet* [ejtsd: ájoli komple] nevű hagyományos fogást ovális tálon kínálják, amelynek közepén ott van kis tálkában a fokhagymás szósz, azaz az aioli. Hagyjuk, hogy vendégeink maguk pucolják meg a tojást és a krumplit. Használhatunk más zöldségeket is, például édesburgonyát, spárgasípokat, édesköményt, fekete-gyökeret vagy zellerhasábokat.

Először készítsük el a szószot. Mozsárban kevés sóval zúzzuk pépesre a fokhagymát. Ízesítsük fekete borssal, majd keverjük hozzá a tojássárgáját. Keverjük folyamatosan 2 percig, amíg sűrű krémmé áll össze. Ezután pihentessük 5 percig.

Apránként adjuk hozzá az olajat, mindig csak pár cseppet, ugyanúgy, mint amikor majonézt készítünk. Pár perc elteltével, amikor a mártás már jó sűrű és krémes, folyassuk bele az olajat nagyon vékony sugárban, lassan, de a keverést ne hagyjuk abba, és mindig ugyanabba az irányba mozgassuk a törőpálcát. Az aioli akkor jó, ha nagyon sűrű, a törőnek szinte magától meg kell állnia a masszában. Ha kész, fedjük le, és tegyük hűtőbe, amíg előkészítjük a zöldségeket.

Hámozzuk meg a sárgarépát, tisztítsuk meg a zöldbabot, szedjük le a karfiol vagy brokkoli külső leveleit, és szedjük rózsáira. A zöldségeket külön-külön edényekben, bő, sós, forrásban lévő vízben pároljuk meg. A krumplit héjában főzzük meg, majd szűrjük le. A sárgarépát haraphatóra főzzük, és szűrjük le. Pár perc alatt pároljuk meg a zöldbabot is, majd jéghideg víz alatt hűtsük ki, és csöpögtessük le. A karfiolt vagy brokkolit 3–5 perc alatt főzzük puhára – maradjon egy kis ressege, haraphatósága, és vegyük figyelembe, hogy a brokkoli hamarabb készül el, mint a karfiol. Közben főzzük meg a tojásokat 9 perc alatt, szűrjük le, hűtsük ki hideg víz alatt, majd pucoljuk meg.

Rendezzük el a zöldségeket és a tojásokat egy szép tálon, és langyosan kínáljuk az aiolival együtt.

„Az aiolit nem lehet siettetni, legyünk türelmesek. Hagyjunk időt a tojássárgájának, hogy pihenjen, miután kikevertük, majd cseppenként adjuk hozzá az olajat, amíg összeáll a szósz.”

4 személyre

Előkészítés 30 perc

Főzés 30 perc

12–16 kisebb sárgarépa

500 g zöldbab

1 kis karfiol vagy 1 kis brokkoli
(kb. 300 g)

4 közepes darab sütni való
burgonya

4 közepes tojás

Az aiolihoz

4 gerezd fokhagyma, zúzva
finom szemű tengeri só,

ízlés szerint

frissen őrölt fekete bors,
ízlés szerint

2 közepes tojás sárgája

400 ml olívaolaj

Padlizsánmártogatós

A padlizsán héját feketére sütjük, ennek köszönhetően kap ez a *fondue d'aubergine* [ejtsd: fondü oberzsin] is észbontóan izgalmas, füstös ízt. Nagyszerű étvágygerjesztő, amelyet kínálhatunk ropogós kenyérdarabokkal, *croûtons*-nal [krutonnal] vagy *crudité*vel [szeletelt vagy egész nyers zöldségekből álló francia előétel] és olajbogyóval is, előételként - magában vagy tapasként is. Fóliával letakarva, hűtőben 2-3 napig eláll.

4 személyre

Előkészítés 10 perc

Sütés 40 perc

1 nagy padlizsán

finom szemű tengeri só,

ízlés szerint

frissen őrölt fekete bors,

ízlés szerint

½ citrom leve

1 gerezd fokhagyma, zúzva

½ tk. őrölt római kömény

(elhagyható)

1 sült paradicsom (lásd 75. oldal)

2 ek. extraszűz olívaolaj

Melegítsük elő a sütőt (villany: 190 °C / gáz: 5-ös fokozat).

Szúrjuk a padlizsánt egy hosszú nyelű villára vagy nyársra, és tartsuk a gázfűző lángja fölé. Forgassuk körbe, és pár perc alatt égessük feketére a héját. Ha nincs gázfűzőnk, akkor forró serpenyőben süssük körbe, és óvatosan forgassuk egy villával, amíg mindenütt megbarnul.

Terítsünk sütőpapírt egy tepsibe, tegyük rá a padlizsánt, villával szurkáljuk meg pár helyen, és tegyük a sütőbe 30 percre, 15 perc elteltével fordítsuk meg. Egy villával ellenőrizzük, hogy elég puha-e.

Ha kész, tegyük félre, hogy annyira kihűljön, hogy meg tudjuk fogni, majd hosszában vágjuk félbe. Kanalazzuk ki a belsejét, a húsát tegyük egy szűrőbe. Szórjuk meg sóval, és nyomkodjuk le annyira, hogy minden felesleges folyadék kicsöpögjön belőle.

Ezután tegyük aprítógépbe, locsoljuk rá a citromlevet, adjuk hozzá a fokhagymát, a római köményt és a paradicsomot. Kapcsoljuk be az aprítógépet, és keverjük pürésre, de ne túl simára. Kóstoljuk meg, és ha kell, sózzuk még meg, majd ízesítsük borssal.

Tegyük át egy kínálótálba, és közvetlenül tálalás előtt locsoljuk meg a tetejét olívaolajjal.

„Ha nincs kéznél sült paradicsom, helyettesíthetjük pár darab koktélpáradicsommal.”

Padlizsánmousse

A *papeton d'aubergine* [ejtsd: papton doberzsin] íze és textúrája krémesebb, mint az előző oldalon látható rokonáé, a mártogatósé. Előre is elkészíthetjük, betehetjük a hűtőbe, remek előétel lehet egy vacsora kezdetén. Tálalás előtt időben vegyük ki a hűtőből, és várjuk meg, amíg szoba-hőmérsékletűre melegszik – ha túl hideg, nem érvényesülnek az ízei.

Melegítsük elő a sütőt (villany: 190°C / gáz: 5-ös fokozat). Terítsünk sütőpapírt egy tepsibe. Vágjuk félbe hosszában a padlizsánokat, vágjuk be X alakban a húsát (lásd 53. oldal). Tegyük vágott felével felfelé a tepsibe, kenjük meg olívaolajjal, és süssük 20 perc alatt puhára.

Közben süssük feketére a paprikát, majd húzzuk le a héját (lásd 73. oldal), szedjük ki a magjait, és vágjuk apróra a húsát. Melegítsünk fel 1 ek. olajat egy lábosban alacsony lángon, tegyük bele a hagymát és a fokhagymát, pirítsuk puhára, és tegyük félre.

Szedjük ki a padlizsánt, és várjuk meg, amíg annyira lehűl, hogy hozzá tudunk nyúlni. Kanalazzuk ki a belsejét, és vágjuk nagyon apróra. Keverjük hozzá a hagymához a paprikával együtt, sózzuk meg, majd adjuk hozzá a crème fraîche-t is. Melegítsük alacsony tűzön 5 percig, időnként megkeverve. Tálalás előtt várjuk meg, hogy szoba-hőmérsékletűre hűljön.

Keverjük össze a maradék 4 ek. olívaolajat az ecettel, kevés sóval és borssal.

Mindegyik tányér közepébe kanalazzunk egy keveset a padlizsánmousse-ból, rendezzük el körülötte a salátaleveleket, és locsoljuk meg a dresszingsel.

Bazsalikomlevelekkel díszítve tálaljuk.

4-6 személyre

Előkészítés 20 perc

Sütés 30 perc

2 padlizsán

5 ek. olívaolaj, plusz a kenéshez

½ kaliforniai paprika

½ lila hagyma, nagyon apróra
vágva

1 gerezd fokhagyma, zúzva
finom szemű tengeri só,

ízlés szerint

frissen őrölt fekete bors,

ízlés szerint

1 púpozott ek. crème fraîche

1 ek. vörös vagy fehér borecet

100 g bébisaláta-levelek

friss bazsalikomlevelek,

a tálaláshoz