



GIORGOSTSOULIS

Σελινόριζα φρικασέ

Πεντανόστιμη | υγιεινή | εύκολη στο μαγείρεμα



Προετοιμασία: 15 λεπτά
Εκτέλεση: 40 λεπτά
Μερίδες: 4
Βαθμός δυσκολίας: Εύκολη

Υλικά

- 3 κ.σ ελαιόλαδο
- 1 σελινόριζα, καθαρισμένη και κομμένη σε κομμάτια
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 μάτσα μυρώνια, χοντροκομμένα
- 1 μεγάλο μάτσο σέσκουλα, χοντροκομμένα
- 1 μάτσο άνηθο, ψιλοκομμένο
- 1 μαρούλι, χοντροκομμένο
- 50 ml λευκό κρασί
- 1 λίτρο ζωμό λαχανικών
- Χυμό από 2 λεμόνια
- Αλάτι
- Πιπέρι

#TsouloTip: Μπορείτε να βάλετε ότι μυρωδικά σας αρέσουν, ή χόρτα εποχής. Αν δε θέλετε να είναι πολύ λεμονάτο το φαγητό, προσθέστε τη μισή ποσότητα λεμονιού.

Εκτέλεση

1. Τοποθετούμε μία μεγάλη κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και την αφήνουμε να ζεσταθεί. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το κρεμμύδι και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά.
2. Έπειτα, προσθέτουμε τη σελινόριζα και σοτάρουμε για 7-8 λεπτά.
3. Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να σιγοβράσει για 2 λεπτά, να εξατμιστεί το αλκοόλ.
4. Στη συνέχεια, προσθέτουμε το ζωμό και όλα τα λαχανικά. Ανακατεύουμε και βράζουμε για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.
5. Λίγο πριν το τέλος του μαγειρέματος, προσθέτουμε το χυμό λεμονιού.
6. Όταν είναι έτοιμο το φρικασέ, αλατοπιπερώνουμε και σερβίρουμε.



Η ΩΡΑ ΤΗΣ ΓΗΣ 2022

Η μυστική συνταγή για έναν ζωντανό πλανήτη