

Χειμωνιάτικο Μπριαμ με φιλέτο χοιρινό



Το μπριαμ είναι ένα κατ'εξοχήν καλοκαιρινό φαγητό. Εμείς επειδή το αγαπάμε πολύ θεωρήσαμε πως δεν μπορεί να λείπει και από το χειμερινή μας καθημερινότητα και είπαμε να το φτιάξουμε με χειμωνιάτικα, λαχταριστά λαχανικά για να μην χάνουμε την σούπερ γεύση του και τον χειμώνα. Μπορεί οι γεύσεις από τα λαχανικά που επιλέξαμε να είναι διαφορετικές όμως η έννοια του φανταστικού μπριαμ μένει ίδια και अपαράλλαχτη.

Υλικά:

- 1 πατάτα
- 1 γλυκοπατάτα
- 1 μπρόκολο μικρό
- 2 καρότα
- 1 κρεμμύδι
- 1 μικρό κουνουπίδι
- 1 κουτί χυμό ντομάτας
- ½ κουταλάκι ρίγανη ΜΠΑΧΑΡ
- ½ κουταλάκι κόκκινο πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ
- αλάτι Ιμαλαίων Saltic
- 1/4 κουταλάκι μαύρο πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ
- 1/4 ποτήρι ελαιόλαδο ARISTON

Για το κρέας:

- 1 φιλέτο χοιρινό
- αλάτι Ιμαλαίων Saltic

1/4 κουταλάκι μαύρο πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ
ελαιόλαδο ARISTON
λίγο κόκκινο κρασί

Εκτέλεση:

Αλείφεις το φιλέτο με λίγο λάδι και βάζεις λίγο αλάτι και πιπέρι για να το ψήσεις στη γκριλιέρα. Αφού ψηθεί λίγο το κρέας το σβήνεις με λίγο κόκκινο κρασί και το βάζεις στο φούρνο για 12 λεπτά στους 200 βαθμούς.

Κόβεις τα λαχανικά. Βάζεις τα καρότα σε κατσαρόλα με βραστό νερό. Βάζεις και τις πατάτες. Τα αφήνεις στην κατσαρόλα για 5-10 λεπτά να μαλακώσουν λίγο. Βάζεις τις γλυκοπατάτες. Μετά ρίχνεις το κρεμμύδι, μπρόκολο και κουνουπίδι.

Βάζεις τη σάλτσα σε ένα μπολ, ρίχνεις αλάτι, κόκκινο γλυκό πιπέρι, μαύρο πιπέρι, ρίγανη και ελαιόλαδο. Βάζεις τα λαχανικά στη σάλτσα και τα ανακατεύεις. Σε ένα πυρέξ ρίχνεις λίγο ελαιόλαδο και ρίχνεις μετά τα λαχανικά με τη σάλτσα. Προσθέτεις λίγο νερό (να έχει περίπου δύο δάχτυλα νερό μέσα στο πυρέξ) και το βάζεις στο φούρνο περίπου για 15 λεπτά. Σερβίρεις το κρέας μαζί με το μπριαμ.



INFO:

- Λέγεται και σοφεγάδο, τουρλού, συμπεθεριό ή, στα γαλλικά, ρατατούιγ
- Στην ουσία το μπριαμ δεν έχει κάποια ξεκάθαρη συνταγή, βάζεις λίγο από τα αγαπημένα σου λαχανικά και έχεις το μπριαμ.

- Στα δυτικά της Κρήτης το λένε συμπεθεριό γιατί συγγενεύουν (εξ αγχιστείας) τα λαχανικά.
- Κάποιοι πιστεύουν ότι επινοήθηκε την περίοδο 1720-1861 στη Νίκαια της Νότιας Γαλλίας και από εκεί μεταπήδησε στη μεσογειακή κουζίνα, ενώ άλλοι υποστηρίζουν ότι οι Γάλλοι αντέγραψαν το Καταλανικό Samfaina(ένα πιάτο που συνόδευε το ψάρι) (οχι μπλογκ)
- Παρόλα αυτά το πιάτο εμφανίζεται πρώτα στην τούρκικη κουζίνα και τελικά στην ελληνική.



Δες την δεύτερη συνταγή του επεισοδίου [εδώ](#).

