

Rókaomba ragu olasz módra

60 dkg rókaomba alaposan átmosva, hosszában feldarabolva, szeletelve

1 kisebb csokor apróra vágott petrezselyem

1 fél csokor bazsalikom (4 nagyobb ágacska) felaprítva

6 letisztított fokhagyma felaprítva

1 csokor snidling vagy fokhagyma snidling (elmaradhat)

1 közepes sárgarépa lereszelve

5-6 dkg apró zöld kapribogyó (kicsit átmosva)

1 közepes piros kápia paprika megtisztítva, fél karikákra vágva

2 evőkanál olíva olaj

1 kiskanálnyi őrölt mustármag

1 kiskanálnyi felaprított borsikafű

ízlés szerint só

Egy lábosban a gombát az olajon kissé megpirítjuk, majd alatt (én kerámia lábost vagy serpenyőt használok) a sóval (kb. szűk másfél kiskanálnyi) 10 percen keresztül kisebb lángon átfőzzük, majd fedő nélkül magas lángon addig rotyogtatjuk, amíg majdnem az összes levét elfövi (kb. + 20perc).

Ekkor közepes lángon hozzáadjuk a kapri bogyót, a fokhagymát és a sárgarépát, átfogatjuk, majd az összes fűszerrel összerotyogtatjuk és átfogatjuk. HA egy kicsit felszívta a maradék levét a ragu, akkor hozzáadjuk a kápia paprikát és folyamatos keverés mellett (kb. 3 perc), az egészet készre főzzük. (A paprika enyhén megpuhul, de roppanósan harapható marad.) Grill zöldséggel, rizzsel, tésztával egyből tálalható.