

Praz caramelizat

35—45 Min.

Pregătire

1. Primul pas este prepararea meiului. Pentru aceasta se spală meiul într-o sită și se fierbe în 300ml apa și se rafinează cu sare. Lăsăm să fiarbă aproximativ 15 minute. Se adaugă apoi laptele, uleiul de măsline, un praf de piper și parmezanul ras. Lăsați încă 10 minute. Gustați și rafinați din nou cu condimentele dacă este necesar.
2. Între timp se poate pregăti prazul. Tăiați partea albă a prazului în bucăți de aproximativ 3-4 cm lungime.
3. Puneți prazul la cuptor la 200° și fierbeți până se înmoaie. Se prăjește apoi pe toate părțile într-o tigaie cu ulei de măsline. Treceți la foc mic. Acum adăugați mierea și amestecați. Deglasați cu oțet și amestecați și untul.
4. Aranjați bucățile de praz finite pe mei și rafinați cu boabe de fasole roșie și pătrunjel tocat. Asezonați din nou cu un praf de piper și savurați.

Ingrediente 2 Porții

= Kotányi Produkte

160 g	Mei
	Sare de mare iodată
75 ml	Lapte
1 lingură	Ulei de măsline
3 linguri	Prăjit, caramelizat cu miere, prazul are un gust minunat, mai ales servit pe mei cu piper negru și parmezan.
	Piper negru boabe

Pentru praz

400 g	Praz
2 linguri	Ulei de măsline
1 lingură	Miere
3 linguri	Oțet
1 lingură	Unt