

Жареный папоротник на сковороде / Рецепт с фото

Ингредиенты:

Папоротник соленый - 1 банка (300 грамм)

Морковь - 1 штука

Лук репчатый - 1 штука

Чеснок - 2-3 зубчика

Масло растительное - 2-3 ст.л

Как пожарить папоротник

1. Соленый папоротник необходимо выдержать в воде 10-12 часов. Достать из упаковки, промыть в прохладной воде, положить папоротник в чашу и залить холодной водой.
2. Нарезать стебли полосками по 2,3 см в длину. Лук и морковь почистить, измельчить (нашинковать или натереть на крупной терке).
3. На разогретую сковороду отправляем лук и морковь. Пассируем (жарим до мягкости) 1-2 минуты. Затем добавляем папоротник, перемешиваем и жарим на среднем огне около 10 минут. Лишняя влага испариться, папоротник слегка изменит цвет. Не надо пересушивать или пережаривать, получится не вкусно. Жареный с овощами папоротник должен получиться сочным. За 1-2 минуты до выключения огня, добавить мелко нарубленный чеснок.

Папоротник жареный с луком

Самое простое, что можно сделать из папоротника, так это пожарить его с луком. Вкус получится, практически таким же, как у жареных с луком грибов. Такое блюдо можно употреблять просто так, заправив майонезом или сметаной, а можно в качестве гарнира или ароматного дополнения к мясу. Для его приготовления понадобятся:

- папоротник – 500 г;
- лук – 2 небольшие головки;
- растительное масло – для жарки;
- соль – по вкусу.

Папоротник подготовить вышеуказанным способом, обдать холодной водой и порезать небольшими кусочками (не более 5 см). Лук порезать полукольцами и слегка обжарить на постном масле. Затем добавить ростки папоротника и подержать на огне ещё минут 10-15 до готовности.

Папоротник жареный с овощами

Папоротник можно поджарить не только с луком. Он отлично сочетается и с другими овощами, например: с морковью. Такое блюдо можно подать к столу на обед или ужин с рисом или макаронами, а можно и употребить с мясом или рыбным блюдом, как гарнир. В таком виде папоротник будет отлично дополнять и даже элементарную яичницу-глазунью. Для жарки папоротника с овощами понадобятся:

- папоротник – 500 г;
- морковь – 2 средних корнеплода или 1 крупный;
- лук – 2 небольшие головки;
- чеснок – 2-3 зубчика;
- растительное масло – для жарки;
- соль – по вкусу.

Подготовить побеги папоротника, как было рассказано выше, т.е. замочить, а затем немного поварить. Морковь почистить и порезать кубиками. Величина кубиков большого значения не имеет, но чем они мельче, тем вкуснее получится готовое блюдо. Лук и чеснок мелко порубить. Измельчённые овощи обжарить в растительном масле до золотистого цвета. После этого выложить к ним ростки папоротника и жарить до готовности, периодически помешивая содержимое сковороды.

Папоротник жареный по-корейски

В таком виде жареный папоротник станет прекрасной холодной закуской. Хотя и в данном случае его можно подать как гарнир к самым разным блюдам. Чтобы приготовить данное произведение искусства восточных кулинаров нужно заготовить:

- папоротник – 400 г;
- лук – 1 головка средней величины;
- чеснок – 3-4 зубчика;
- соевый соус – 4 столовых ложки;
- приправа для моркови по-корейски – 1 столовая ложка;
- растительное масло – для жарки;
- перец чили и соль – по вкусу.

В небольшом количестве масла обжарить мелко порезанный лук, чтобы он приобрёл золотистый оттенок. Предварительно подготовленные побеги папоротника нарезать на кусочки и отправить к луку. Сразу же в сковороду следует добавить соевый соус, раздавленный прессом чеснок, приправу и перец чили. Содержимое как следует перемешать и тушить с закрытой крышкой пару-тройку минут.

Папоротник жареный с яйцом

В данном случае получается не просто жареный папоротник, а прекрасное самостоятельное блюдо с необычайно вкусным соусом. Для его приготовления необходимо иметь в доме:

- папоротник – 750 г;
- лук – 2 небольшие головки;
- бульон – 100 мл;
- сметана – 150 мл;
- мука – 1 чайная ложка;
- яйца – 3 шт.;
- масло сливочное – для жарки;
- перец чили и соль – по вкусу.

Побеги папоротника мелко нарубить, смешать с измельчённым луком и пожарить на масле. Затем в сковороду всыпать муку, перемешать, влить бульон, ещё раз перемешать и готовить до тех пор, пока кусочки папоротника не станут мягкими. Полученное блюдо поперчить, посолить и заправить сметаной.

Яйца отварить вкрутую, остудить, почистить, порезать на кружочки и уложить на блюдо. Сверху выложить жареный папоротник с подливой и сразу же подавать к столу.

Папоротник жареный с картофелем

Поскольку папоротник обладает характерным грибным вкусом, он отлично сочетается с картошкой. Для этого блюда надо запастись:

- папоротник – 250-300 г;
- картофель – 500 г;
- растительное масло – для жарки;
- чёрный перец и соль – по вкусу.

Папоротник подготовить надлежащим образом, порезать на небольшие кусочки и обжарить на масле около 5 минут. Затем в сковороду добавить брусочки картофеля, обжарить до легкого румянца, посолить, поперчить, накрыть крышкой и жарить до тех пор, пока картошка не будет полностью готова. Блюдо при этом надо периодически помешивать.

Данный рецепт не предполагает добавления дополнительных ингредиентов. Однако никто не запрещает добавить к картошке лук. Конечно, если домочадцам так нравится больше.