



## Mangold w śmietanie

15 stycznia 2011

Beta vulgaris to nie nazwa jakiejś paskudnej choroby, tylko łacińska nazwa mangold, czyli botwiny odmiany buraka zwyczajnego (wł. bietola), rośliny wywodzącego się z rejonu basenu Morza Śródziemnego. We Włoszech nigdy go nie spotkałam, a kupiłam go po raz pierwszy w Bonn – ja myślałam, że to bok choy, mój mąż – że to szpinak. Ponieważ jest tak mało popularny, mąż zdecydował, że powinnam go umieścić na blogu kulinarnym, co niniejszym czynię.

### Składniki na 2 porcje:

- 1 mangold
- 1 łyżka masła
- oliwa z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- 125 ml śmietany kremówki
- sól, gałka muszkatołowa i pieprz

Przygotowanie:

1. Mangold myjemy i kroimy w cienkie paski o szerokości około 0,5cm.
2. Do garnka na średnim ogniu dodajemy masło, oliwę z oliwek i gdy są już gorące, posiekany czosnek i pokrojone dolne części mangold. Ich przygotowanie trwa dłużej niż części zielonej, dlatego zaczynamy od nich.
3. Po około 8 minutach dodajemy części zielone, wlewamy odrobinę wody i dusimy pod przykryciem przez kolejne 8 minut.
4. Gdy mangold jest miękki, wlewamy śmietanę i doprawiamy do smaku solą, gałką muszkatołową i świeżo zmielonym pieprzem. Czekamy, aż śmietana zgęstnieje i zdejmujemy z ognia. Gotowe!