

Sataraš

V.2 24.08.2013



- **Satarš** za 6 osoba:
- 700 g crveni luk
- 500 g žute paprike
- 500 g crvene mesnate paprike
- 5 režnjeva [bijelog luka](#)
- 1 kg svježeg ili šalše od paradajza
- 250 g tikvice
- 250 g patlidžan



- 2 DL ulja pola [maslinovo](#) pola biljno ulje
- 1 MŽ grube morske soli
- 1 MŽ vegeta
- 2-3 listova [lovora](#)
- 1 MŽ grubo drobljenog papra

[Op. a] Svakako probajte i verziju sataraša u koju dodajte po 1/2 MŽ sušenih [začina](#): [origano](#), [timijan](#), [ružmarin](#), [mažuran](#)

Ako nemate svježih začina uzmite sušene i smeljite ih u prah, ili koristite već gotovi prah, po 1/4 MŽ. **[/Op. a]**

Sataraš se sprema u mnogo varijanti. U originalnoj **varijanti sataraš** se sprema samo od crvene i žute paprike, luka, češnjaka i paradajza. U malo **proširenu varijantu sataraša** dolaze još tikvice i patliđani.

Luk narežite na kolutove, a ostalo povrće na kocke, veličina po želji.

Za **sataraš** izdinstajte luk na mješavini [maslinovog](#) i biljnog ulja dok luk ne postane staklast.

Dodajte papriku i prodinstajte dok ne omekša. Popaprite i dodajte sjeckani svježi ružmarin i cijele lovorove listove.

Ako radite sa patliđanima i tikvicama dodajte ih paprici i luku te ih prodinstajte dok ne puste tekućinu. Na kraju u **sataraš** dolazi zdrobljeni paradajz i nasjeckani [češnjak](#). **Sataraš** kratko popirjajte kako bi se razvile arome.

Dodajte vegetu i sol.

Ako treba podlijte sa malo vode (bolje [juhe](#), ali pazite povrće tek stajanjem ispusti tekućinu). Isključite i ostavite na vrućem štednjaku barem 1 sat da **sataraš** "odahne".

Ako **satarašu** primješate rižu, dobit će te [đuveč](#). [Recept](#) za [đuveč](#).



[Savijet] Najbitnije kod **pripreme sataraša** je vrijeme koliko se dugo dinsta povrće tj. trenutak kada se **sataraš** miće sa vatre. To je onaj trenutak kada je povrće "al dente".

Daljnim stajanjem **povrće u satarašu** omekani. Maknemo li ga pre kasno, tj. kada je povrće mekano na kraju dobijemo kašu od povrća.

*Tijekom kuhanja solite (vegeta) minimalno, jer se ovdje radi o povrću punom vode, koju zbog viška soli ispusti u jeló te je na kraju sve pre vodeno. Rađe solite tik prije konzumacije. **[/Savijet]***



www.kuhinja.com

www.kuhinja.com