



ΧΟΙΡΙΝΟ ΠΡΑΣΟΣΕΛΙΝΟ

ΥΛΙΚΑ

2 κιλά χοιρινό (σπάλα, κομμένη σε κομμάτια, 130 γρ. χωρίς λίπος)
2 κιλά πράσα (κομμένα σε κομμάτια 5-6 εκ.)
1 κιλό σέλινο (φύλλα, βλαστούς, ρίζα)
1 μεγάλο κρεμμύδι ξερό (ψιλοκομμένο)
2 κρεμμυδάκια φρέσκα (ψιλοκομμένα)
100 γρ. ελαιόλαδο
500 γρ. ντομάτα κονκασέ (κονσέρβα)
150 γρ. λευκό κρασί
πιπέρι κόκκινο γλυκό
αλάτι
πιπέρι

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Χοιρινό πρασοσέλινο ή αλλιώς το αποδομημένο... Λουκάνικο Τρικάλων. Τα κομμάτια τρυφερού χοιρινού κρέατος μπαίνουν στον νταβά και περιμένουν την αγαπημένη συντροφιά του Τρικαλινού πράσου, το βιταμινούχο σέλινο και τα αρωματικά της περιοχής να «ποτίσουν» την ελαφριά σάλτσα που τα περικλείει. Συνδυασμοί με σοφία, που δένουν όχι μόνο γευστικά αλλά και θρεπτικά τους συνδαιτημόνες στο τραπέζι.

Οι Τρικαλινές συνταγές δίνουν δύναμη και ενέργεια και ταυτόχρονα χαλαρώνουν από την ένταση με το ιδιαίτερα σπιτικό τους ταπεραμέντο. Αξεπέραστο πλεονέκτημα τότε και τώρα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

Θωρακίζουμε το κρέας με το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα. Βγάζουμε το κρέας και ρίχνουμε τα κρεμμύδια, τα πράσα και το σέλινο και τα σοτάρουμε. Προσθέτουμε το κρέας στην κατσαρόλα και σβήνουμε με το κρασί. Αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ και αλατοπιπερώνουμε. Προσθέτουμε την ντομάτα κονκασέ και σιγοβράζουμε για περίπου 1 ½ ώρα. Λίγο πριν το κατεβάσουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε το κόκκινο πιπέρι.