

Il briam – Μπριάμ

Il briam è una teglia di verdure tipica della cucina greca.
Una portata molto molto saporita e nello stesso tempo estremamente leggera: pure io riesco a mangiarne una buona quantità.

Gli ingredienti son semplicissimi: verdure di stagione tagliate a cubetti, spezie, formaggio feta (*quello non manca mai!*), olio EVO e acqua per non fare attaccare.

Il tutto viene messo in una teglia e infornato per un'oretta.

Ogni tanto va controllato per aggiungere eventualmente un po' d'acqua e, verso metà cottura, viene coperto di formaggio feta spezzettato.

Io lo preparo così...

Ingredienti ([v. nota](#)):

patate	pz.	3
pomodori maturi	pz.	3
melanzana	pz.	1
zucchina	pz.	1
olio EVO		QB.
cipolla rossa	pz.	1
cipolla bianca	pz.	1
peperone	pz.	1
aglio	spicchi	2
origano		Ad Lib.
prezzemolo		Ad Lib.
sale e pepe		QB.
formaggio feta	g.	100

Preparazione:

Cominciare lavando tutte le verdure.

Preriscaldare il forno (statico) a 200°C.

Quindi pelare e tagliare a fette (ca. mezzo centimetro) le patate; tenerle da parte in acqua fredda.

Tritare l'aglio e metterlo in una ciotola; tagliare a pezzettoni le cipolle e aggiungerle.

Proseguire con peperoni, melanzane e zucchine; versarle nella teglia e condire con poco olio e un'idea di sale, pepe e origano.

Mescolare bene.

Affettare i pomodori

Ungere con un filo d'olio una teglia da forno e disporvi in un solo strato le fette di patate (scolate dall'acqua)

Salare appena disporvi sopra i pomodori e poi coprire con le verdure nella ciotola.

Coprire con un foglio d'alluminio e infornare per mezz'ora /tre quarti d'ora (dipende dal grado di cottura che si vuol dare alle verdure: a me troppo cotte non vanno molto...).

Trascorso questo tempo togliere dal forno, mescolare bene e aggiungere, se necessario, un po' d'acqua. Cospargere con il formaggio fetta sbriciolato e infornare nuovamente fino a che il feta non comincia scurirsi ; in ogni caso almeno una ventina di minuti.

(volendo portarsi avanti, la prima parte della cottura può essere fatta il giorno prima, alla sera, per il pranzo del giorno seguente; oppure alla mattina per la cena del giorno stesso)

Il nostro briam è pronto:

buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

- Ingredienti: le quantità degli ingredienti sono variabili secondo il gusto, l'importante è che nessun ingrediente predomini sugli altri.
- Il feta può anche essere aggiunto a fine cottura e lasciato lì alcuni minuti per scaldarlo.
- Questo piatto può anche essere preparato in anticipo e servito in piccole ciotole per ogni commensale. Il feta lo si può aggiungere quando si riscaldano queste monoporzioni per servirle bollenti.
- Il briam è buono sia come portata a sé stante che come contorno a piatti di carne, magari grigliata!