**Рапаны в сливочно-чесночном соусе с картофельным пюре и тушеными овощами**

**Ингредиенты (на 2 порции):**

* Рапаны свежие — 500 г (очищенные)
* Картофель — 400 г
* Кабачок — 1 шт. (средний)
* Морковь — 1 шт
* Сливки 20% — 150 мл
* Чеснок — 4 зубчика
* Лук репчатый — 1 шт
* Белое сухое вино — 50 мл (опционально)
* Сливочное масло — 70 г
* Оливковое масло — 2 ст. л.
* Петрушка/укроп — пучок
* Соль, перец, лавровый лист — по вкусу   
    
    
  **Шаги приготовления:**  
    
  **1. Подготовка рапанов:**  
  - Промойте мясо рапанов под холодной водой.   
  - В кипящую воду добавьте щепотку соли и лавровый лист. Варите рапаны 20–25 минут до мягкости. Слейте бульон (не выливайте — можно использовать для соуса).   
  - Нарежьте рапаны тонкими ломтиками.  
    
  **2. Картофельное пюре:**  
  - Картофель очистите, нарежьте кубиками. Варите в подсоленной воде 15–20 минут.   
  - Слейте воду, добавьте 30 г сливочного масла и 50 мл сливок. Разомните в пюре. Приправьте солью и перцем. Накройте крышкой, чтобы сохранить тепло.  
    
  **3. Овощной гарнир:**  
  - Кабачок и морковь нарежьте кубиками, лук — полукольцами.   
  - На сковороде разогрейте 1 ст. л. оливкового масла. Обжарьте лук до прозрачности, добавьте морковь, через 5 минут — кабачок. Тушите под крышкой 10 минут, посолите.  
    
  **4. Сливочно-чесночный соус:**  
  - На сковороде растопите 20 г сливочного масла. Добавьте измельченный чеснок (2 зубчика), обжарьте 1 минуту.   
  - Влейте белое вино, выпарите алкоголь (2–3 минуты). Добавьте 100 мл сливок и 50 мл бульона от рапанов. Тушите 5 минут.   
  - Положите рапаны в соус, прогрейте 2–3 минуты. Посыпьте рубленой петрушкой.  
    
  **Подача:**  
  - На тарелку выложите картофельное пюре, рядом — тушеные овощи. Сверху разместите рапаны в соусе.   
  - Украсьте веточкой укропа и долькой лимона. Сбрызните оливковым маслом.  
    
    
  **Советы от шефа:**  
  - Если рапаны уже вареные — сократите время готовки до 5–7 минут в соусе.   
  - Замените овощи на спаржу или шпинат для изысканности.   
  - Подавайте с хрустящим багетом, чтобы собрать соус!