

22 Μαρτίου 2016

## Αρακάς με αγκινάρες και κρασί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



- **Προετοιμασία:** 15 λεπτά
- **Μαγείρεμα:** 40 λεπτά

- **Μερίδες:** 6
- **Δυσκολία:** εύκολο

## Υλικά

- αρακάς 1.200 γρ.
- αγκινάρες 600 γρ.
- ελαιόλαδο 2/3 του φλιτζανιού
- φρέσκα κρεμμυδάκια 4 ψιλοκομμένα
- λευκό κρασί 120 ml
- νερό ή ζωμός λαχανικών 1 φλιτζάνι
- άνηθος ή μαϊντανός ψιλοκομμένος 2-3 κουταλιές της σούπας
- αλάτι όσο θέλετε
- πιπέρι φρεσκοτριμμένο

## Εκτέλεση

1. Ζεσταίνετε το μισό ελαιόλαδο και σοτάρετε τα φρέσκα κρεμμυδάκια μαζί με τον αρακά και τις αγκινάρες για 6'-7'. Προσθέτετε αλάτι, πιπέρι, το κρασί, το υπόλοιπο ελαιόλαδο, 1 φλιτζάνι νερό ή ζωμό λαχανικών και τα ανακατεύετε.
2. Μόλις αρχίσουν να βράζουν, σκεπάζετε την κατσαρόλα, χαμηλώνετε την ένταση της εστίας στο μισό και σιγοβράζετε για 30' περίπου. Στο τέλος σκορπίζετε στο φαγητό τον άνηθο ή το μαϊντανό και ανακατεύετε. Δοκιμάζετε αν χρειάζεται περισσότερο αλατοπίπερο και σερβίρετε.

## Mix & Match

Η συμβουλή μου είναι να παντρέψετε αυτό το κλασικό, ανοιξιάτικο φαγάκι με ένα απολαυστικό, τραγανό Μοσχοφίλερο του 2011. Χρησιμοποιήστε μάλιστα και την αναλογία που προτείνει η συνταγή στο μαγείρεμα, μιας και πρόκειται για θαυμάσιο συνδυασμό. Εντούτοις, κάθε αρωματικό λευκό κρασί, όπως Sauvignon, Μοσχάτο ή Ροδίτης, θα του ταίριαζαν μια χαρά.

Πηγή: [icookgreek.com](http://icookgreek.com)