

18 Ιουνίου 2018

Αγκινάρες με πολύχρωμα λαχανικά αλά πολίτα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Υλικά Συνταγής

- 1/4 φλ. ελαιόλαδο
- 12 αγκινάρες καθαρισμένες
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 4-5 φρέσκα κρεμμυδάκια με τα φύλλα τους κομμένα σε φέτες
- 1 πράσο κομμένο σε φέτες
- 1 κόκκινη πιπεριά κομμένη σε καρέ
- 2 μέτριες πατάτες κομμένες σε καρέ
- 2 μεγάλα καρότα σε φέτες
- 300 γρ. αρακά
- 1/3 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
- 1/3 ματσάκι μάραθο ψιλοκομμένο
- 1 λεμόνι
- 1 κ.σ κορν φλάουρ (χωρίς γλουτένη)
- λίγο ζεστό νερό (ίσα που να σκεπάζει τα υλικά)
- αλάτι
- πιπέρι
- φρεσκοψημένο ψωμί για το σερβίρισμα προαιρετικά
- ξυνομυζήθρα Πάρου για το σερβίρισμα εναλλακτικά
- αβγολέμονο για το δέσιμο της σάλτσας

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε, το κρεμμύδι, το πράσο και τα λευκά μέρη των φρέσκων κρεμμυδιών για 4-5'. Προσθέτουμε τον αρακά, τις πατάτες, τις αγκινάρες και το καρότο. Αλατοπιπερώνουμε και περιχύνουμε με ζεστό νερό, ίσα που να σκεπάζει τα υλικά. Χαμηλώνουμε και σιγοβράζουμε για 20' να μαλακώσουν τα λαχανικά. Προς το τέλος του βρασμού ξεσκεπάζουμε το φαγητό και βράζουμε λίγα λεπτά σε δυνατή φωτιά να πυκνώσει η σάλτσα. Στο τέλος μένει σχεδόν με το λάδι του το φαγητό και με πολύ λίγη δεμένη σάλτσα. Περιχύνουμε με φρεσκοστυμμένο λεμόνι.

Αν θέλουμε δένουμε με κορν φλάουρ ή κάνουμε αβγολέμονο.

Πηγή: argiro.gr