

12 Ιανουαρίου 2020

Αρνάκι Φρικασέ

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Συστατικά

- 4 κ.σ. ελαιόλαδο (3 κ.σ. + 1 κ.σ.)
- 1200 γρ. αρνίσιο μπούτι με κόκαλο, κομμένο σε μερίδες
- αλάτι

- πιπέρι
- 1 λίτρο νερό
- 1 κύβο λαχανικών
- 1 κ.γ. κύμινο
- 400 γρ. φρέσκο κρεμμύδι
- 500 γρ. μαρούλι
- 30 γρ. άνηθος, ψιλοκομμένος(κρατάμε λίγο για το αυγολέμονο και το σερβίρισμα)

Για το αυγολέμονο

- 3 κρόκοι αυγού
- 2 λεμόνια (χυμό και ξύσμα) και επιπλέον για το σερβίρισμα
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. ταχίνι (προαιρετικά)

Clock dfcc0e208d138d9bd767c6f1f85dfe28624afa0652c24ad00a1a457ca3ec6e0d

Image not found or type unknown

1 ώρα 30 λεπτά

Χρόνος Εκτέλεσης

Shares 5606bf075942176c08f602bcfdffb1eae4f9ffc25749ab7454da85f803864740

Image not found or type unknown

4-6

Μερίδα/ες

Difficulty ff7c9d703c99daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a6

Image not found or type unknown

1

Βαθμός Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε μια πλατιά κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά να κάψει.
- Ρίχνουμε τις 3 κ.σ. ελαιόλαδο και το αλατοπίπερο στα κομμάτια του αρνιού και ανακατεύουμε να πάει παντού.
- Σοτάρουμε στην κατσαρόλα μας μέχρι να πάρει το αρνί μας χρυσαφένιο

χρώμα και από τις δύο πλευρές, περίπου 3-4 λεπτά.

- Προσθέτουμε το νερό, τον κύβο και το κύμινο.
- Χαμηλώνουμε την φωτιά μας (μέτρια) και βράζουμε για 1 ώρα.
- Στην συνέχεια, ετοιμάζουμε τα λαχανικά μας.
- Κόβουμε το φρέσκο κρεμμυδάκι σε λεπτές φέτες, χοντροκόβουμε το μαρούλι (δεν θέλουμε να χαθεί στο φαγητό μας).
- Ψιλοκόβουμε τον άνηθο και κρατάμε και λίγο στην άκρη για το αυγολέμονο και το σερβίρισμα.
- Προσθέτουμε το κρεμμυδάκι και το μαρούλι στην κατσαρόλα μας, κλείνουμε το καπάκι και σιγοβράζουμε για 15-20 λεπτά.
- Λίγο πριν να είναι έτοιμο φτιάχνουμε το αυγολέμονο.
- Σε ένα μπολ τοποθετούμε τους κρόκους, το αλάτι, το πιπέρι, το ξύσμα λεμονιού, τον χυμό του λεμονιού και ανακατεύουμε καλά με την βοήθεια ενός σύρματος χειρός.
- Προαιρετικά μπορούμε σε αυτό το σημείο να βάλουμε και το ταχίνι. Το ταχίνι βοηθάει να δέσει καλύτερα το αυγολέμονο ενώ παράλληλα δίνει μία ιδιαίτερη γεύση στο φαγητό μας.
- Ρίχνουμε και μία χούφτα από τον άνηθο και ανακατεύουμε καλά.
- Στη συνέχεια μεταφέρουμε μία-μία κουταλιά από το φαγητό που βράζει στο μπολ με το αυγολέμονο και συνεχίζουμε το χτύπημα.
- Όταν έχουμε προσθέσει αρκετό από το ζουμί (3-5 κουταλιές), αφαιρούμε την κατσαρόλα από την φωτιά, ρίχνουμε το αυγολέμονο μέσα στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε πολύ καλά.
- Σεβρίουμε πασπαλίζοντας με άνηθο, ραντίζουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και φέτες λεμονιού.

Πηγή: akispetretzikis.com