

13 Οκτωβρίου 2019

Αρνί με αγκινάρες και γιαούρτι στο φούρνο

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



Ένα

φαγητό στο οποίο κανείς δεν μπορεί να αντισταθεί. Η αγκινάρα με το αρνί, το γιαούρτι και τα ανοιξιάτικα μυρωδικά είναι ένας αξεπέραστος συνδυασμός!

10 Λεπτά

8 Μερίδες

Υλικά Συνταγής

- 2 κιλά αρνί κομμένο σε μερίδες
- 1/2 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 8-10 αγκινάρες
- 1 κιλό γιαούρτι
- 2 αυγά
- 2 κ.σ. άνηθο
- 2 κ.σ. μάραθο
- 3-4 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 250 γρ. κρέμα γάλακτος light

Εκτέλεση

Πλένουμε το κρέας να φύγουν τυχόν κοκαλάκια από το ταλιάρισμα (κοπή κρέατος). Το βάζουμε σε λεκάνη, στύβουμε μισό λεμόνι και αλείφουμε καλά το κρέας. Το περιχύνουμε με το μισό ελαιόλαδο (από το συνολικό της συνταγής) και το αλατοπιπερώνουμε. Ανακατεύουμε πολύ καλά και το βάζουμε σε ταψί μαζί με όλα τα υγρά που έχουν μείνει στο μπολ. Το ψήνουμε στις αντιστάσεις στους 180οC για περίπου 1 ώρα και 45', να ροδίσει και να μαλακώσει. Εάν αρχίσει να ροδίζει νωρίς το σκεπάζουμε με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο. Καθαρίζουμε τις αγκινάρες και τις ζεματάμε σε αλατισμένο νερό που βράζει για 5'. Τις στραγγίζουμε. Σε μπολ χτυπάμε τα αυγά με σύρμα, προσθέτουμε το γιαούρτι και την κρέμα γάλακτος, το υπόλοιπο ελαιόλαδο, το αλατοπίπερο, τα μυρωδικά και τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Τα ανακατεύουμε πολύ καλά να γίνει σαν αραιός χυλός. Αφού ψηθεί το κρέας, τοποθετούμε ανάμεσα στις μερίδες αρνιού τις αγκινάρες και περιχύνουμε με το χυλό γιαουρτιού. Ξαναψηνουμε το φαγητό για περίπου 20' μέχρι να ροδίσει το γιαούρτι και να κάνει κρούστα.

Πηγή: argiro.gr