

## Αγκινάρες αλά πολίτα

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



### Μέθοδος Εκτέλεσης

Βάζουμε μία κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά για να κάψει.

Κόβουμε το κρεμμύδι σε φέτες 1 εκ. και τα φρέσκα κρεμμυδάκια σε ροδέλες 1 εκ.

Βάζουμε το ελαιόλαδο στην καυτή κατσαρόλα και προσθέτουμε τα κρεμμύδια.

Ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά.

Κόβουμε τα σκόρδα σε λεπτές φετούλες, τα καρότα στη μέση και σε φέτες 0,5 εκ. και τα βάζουμε στην κατσαρόλα.

Κόβουμε τις πατάτες σε μικρά κυβάκια 1-2 εκ. και τις προσθέτουμε στην κατσαρόλα.

Ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα μέχρι να πάρουν χρώμα όλα τα λαχανικά.

Στη συνέχεια, προσθέτουμε τις αγκινάρες και τις σοτάρουμε 4-5 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα.

Προσθέτουμε το αλεύρι, τον κύβο, το νερό, το ξύσμα και τον χυμό από τα λεμόνια και ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα.

Σκεπάζουμε την κατσαρόλα, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 40-50 λεπτά.

Εάν δεν έχουμε καπάκι για την κατσαρόλα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μία

λαδόκολλα.

Κόβουμε ένα κομμάτι λαδόκολλας, μεγαλύτερο από τη διάμετρο της κατσαρόλας. Διπλώνουμε στα τέσσερα και στη συνέχεια διπλώνουμε διαγώνια μέχρι να γίνει κώνος.

Μετράμε από το κέντρο της κατσαρόλας μέχρι το ύψος του τοιχώματός της.

Κόβουμε με ένα ψαλίδι το σημείο που ακουμπάει στην κατσαρόλα και 2 πόντους από τη μύτη της λαδόκολλας.

Ξεδιπλώνουμε και σκεπάζουμε την κατσαρόλα ώστε να ακουμπάει στην επιφάνεια του φαγητού.

Αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ξεσκεπάζουμε.

Ψιλοκόβουμε τον άνηθο και τον βάζουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε με μία κουτάλα.

Σερβίρουμε με άνηθο, φέτες από λεμόνι και λίγο ελαιόλαδο.

### **Συστατικά**

4-5 κ.σ. ελαιόλαδο

1 κρεμμύδι

4 φρέσκα κρεμμυδάκια

2 σκ. σκόρδο

3 καρότα

2 πατάτες

600 γρ. αγκινάρες κατεψυγμένες

1 κ.σ. αλεύρι γ.ο.χ.

1 κύβο λαχανικών

750 γρ. νερό βραστό

ξύσμα και χυμό από 2 λεμόνια

½ ματσάκι άνηθο

αλάτι

πιπέρι

### **Για το σερβίρισμα**

λίγο άνηθο

φέτες από 1 λεμόνι

λίγο ελαιόλαδο