

20 Απριλίου 2018

Σαλάτα με αγκινάρες

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



1 λεμόνι
αλάτι
600 γρ. αγκινάρες κτψ Μπάρμπα Στάθης

Για το dressing

1 κ.γ. μουστάρδα
1 κ.γ. γεμάτη μέλι
αλάτι
πιπέρι
χυμό και ξύσμα από 1 λεμόνι
1 κ.σ. μαραθόσπορο
1 κ.σ. μπούκοβο
3 κ.σ. ελαιόλαδο

Για τη σύνθεση

½ iceberg
200 γρ. ρόκα
1 καρότο
100 γρ. τοματίνια

½ ραντίτσιο
2 κ.σ. ελαιόλαδο
αλάτι
πιπέρι
3 φρέσκα κρεμμύδια
1 πράσινη πιπεριά τσίλι
δυόσμο φρέσκο
άνηθο φρέσκο

Μέθοδος Εκτέλεσης

Σε κατσαρόλα με νερό που βράζει βάζουμε ένα λεμόνι κομμένο στη μέση, αλάτι και τις αγκινάρες. Βράζουμε για 10 λεπτά.

Για το dressing

Σε ένα μπολ βάζουμε τη μουστάρδα, το μέλι, αλάτι, πιπέρι, τον χυμό και το ξύσμα από το λεμόνι.

Σε ένα γουδί βάζουμε τον μαραθόσπορο, το μπούκοβο, το ελαιόλαδο και τα χτυπάμε μέχρι να σπάσουν. Μεταφέρουμε το μείγμα στο μπολ με το dressing.

Ανακατεύουμε καλά με ένα σύρμα χειρός μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.

Για τη σύνθεση

Βάζουμε σε ένα μπολ σερβιρίσματος το μισό dressing και με κυκλικές κινήσεις το απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια του μπολ.

Κόβουμε το iceberg σε κομμάτια και το βάζουμε στο μπολ.

Προσθέτουμε τη ρόκα, το καρότο σε λεπτές φέτες, τα τοματίνια κομμένα στη μέση.

Μεταφέρουμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο. Κόβουμε το ραντίτσιο σε λεπτές φέτες και το βάζουμε στο τηγάνι. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και σοτάrouμε και από τις δυο πλευρές για 1-2 λεπτά.

Αφαιρούμε το ραντίτσιο από το τηγάνι και το μεταφέρουμε στο μπολ με την υπόλοιπη σαλάτα.

Τοποθετούμε το ίδιο τηγάνι στη φωτιά και προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο.

Με μία τρυπητή κουτάλα, αφαιρούμε τις αγκινάρες από την κατσαρόλα και τις βάζουμε στο καυτό τηγάνι. Σοτάrouμε 2-3 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα και τις μεταφέρουμε στη σαλάτα.

Φιλοκόβουμε το πράσινο μέρος από τα φρέσκα κρεμμύδια, την πιπεριά τσίλι, τον δυόσμο, τον άνηθο και τα βάζουμε στο μπολ.

Περιχύνουμε με το υπόλοιπο dressing και σερβίrouμε.

Πηγή: akispetretzikis.com