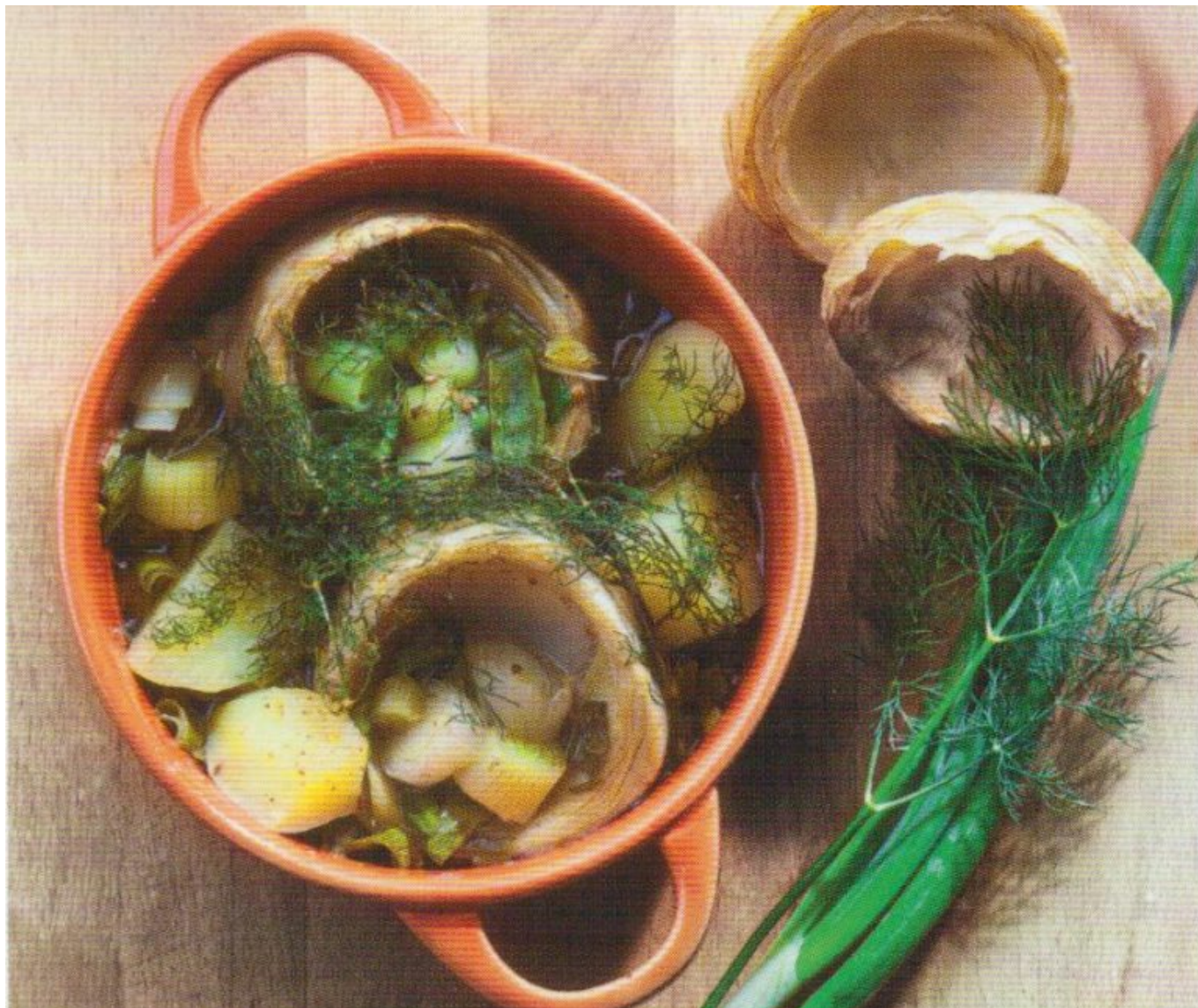


5 Φεβρουαρίου 2020

Αγκινάρες λεμονάτες με πατάτες

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία





Υλικά Συνταγής

12 τρυφερές αγκινάρες

5-6 μέτριες φρέσκες πατάτες

1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια (με τα φύλλα τους)

2 φρέσκα σκόρδα

1 φλ. ελαιόλαδο

4-5 κλωναράκια μάραθο ή άνηθο

αλάτι

πιπέρι

2 φλ. βραστό νερό

χυμό από 4 μεγάλα ζουμερά λεμόνια

Εκτέλεση

Το πρώτο πράγμα που κάνουμε για να φτιάξουμε τις αγκινάρες λεμονάτες με πατάτες στο φούρνο, είναι να καθαρίσουμε τις αγκινάρες. Αφού τις καθαρίσουμε, τις ρίχνουμε σε μπόλικο νερό με 2-3 στυμμένα λεμόνια, για να μην οξειδωθούν.

Μάθετε αναλυτικά πώς να καθαρίσετε τις αγκινάρες.

Καθαρίζουμε, πλένουμε και κόβουμε τις πατάτες σε μεγάλες μπουκιές.

Ξεπλένουμε τις αγκινάρες και τις βάζουμε σε μικρή γάστρα μαζί με τις πατάτες.

Προσθέτουμε τα φρέσκα κρεμμύδια κομμένα σε φέτες, τα φρέσκα σκόρδα, αλατοπιπερώνουμε και περιχύνουμε με το λάδι.

Προσθέτουμε το νερό. Σκεπάζουμε το φαγητό με τα κλωνάρια του μάραθου. Βάζουμε το καπάκι της γάστρας και ψήνουμε στο φούρνο στους 200 βαθμούς C για περίπου 35-40΄.

Ξεσκεπάζουμε, περιχύνουμε με το χυμό λεμονιού και ψήνουμε για 10΄περίπου μέχρι να μαλακώσουν τα υλικά και να μείνουν τα λαχανικά με το λάδι τους.

Πηγή: argiro.gr