

8 Ιουνίου 2023

Αγκινάρες με Φασόλια

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



Υλικά:

5 αγκινάρες

1 κιλό φασολάκια
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
1 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
1 φλιτζάνι λάδι
1,5 κουταλιά της σούπας ντοματοπολτέ
Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τις αγκινάρες από τα εξωτερικά φύλλα και τις ρίχνουμε σε λεκάνη με νερό και χυμό λεμονιού για να μην μαυρίσουν. Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο στο λάδι. Ρίχνουμε τα φασολάκια και τα γυρίζουμε 2-3 φορές. Προσθέτουμε 1,5 φλιτζάνι νερό, τον ντοματοπολτέ διαλυμένο σε ελάχιστο νερό, τις αγκινάρες, το μαϊντανό, τον άνηθο, αλάτι και πιπέρι. Μαγειρεύουμε σε δυνατή φωτιά ώσπου το φαγητό να μείνει με το λάδι του.

Πηγή: monastiriaka.gr