

Αγκινάρες με κουκιά ντελμπιέ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτογραφία: Γιώργος Δέτσης, εκτέλεση συνταγής: Βίκυ Κουμάντου

Ντελμπιέ ονομάζεται – κυρίως στην Κρήτη – η σάλτσα αλευρολέμονου που μπαίνει στα όσπρια, στις αγκινάρες και στο πρασοσέλινο

ΥΛΙΚΑ (για 4 άτομα)

6 αγκινάρες

χυμός από 2 λεμόνια

600 γρ. χλωρά κουκιά

½ φλ. έ.π. ελαιόλαδο

1 ξερό κρεμμύδι, σε φέτες

Τips: Αντί για λεμόνι στο ντελμπιέ μπορείτε να βάλετε ξίδι. Λίγο τριμμένο σκόρδο στο σερβίρισμα θα δώσει επιπλέον γεύση.

3 σκελίδες σκόρδο

1 φλ. νερό

1/4 κ.γ. αλάτι

1/2 κ.γ. μαύρο πιπέρι

1/2 κ.σ. μαραθόσπορο, ψιλοτριμμένο

2 κ.σ. φρέσκο κρεμμυδάκι, σε λεπτές ροδέλες

2 κ.σ. άνηθο, ψιλοκομμένο

Για το ντελμπιέ

1 κ.σ. αλεύρι

1/4 κ.γ. αλάτι

2 κ.σ. χυμό λεμονιού

1/2 φλ. νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις αγκινάρες: Γεμίζουμε μια λεκάνη με νερό μέσα στην οποία ρίχνουμε και τον χυμό του λεμονιού. Κόβουμε τα κοτσάνια από τις αγκινάρες, αφαιρούμε με το μαχαίρι τα αγκάθια και τις ίνες τους και τα ρίχνουμε στη λεκάνη. Αφαιρούμε τα εξωτερικά σκληρά φύλλα από το κεφάλι της κάθε αγκινάρας, κόβουμε την κορυφή της και την πετάμε, ώστε να απομακρυνθούν οι σκληρές άκρες των φύλλων. Με ένα κουταλάκι αφαιρούμε τα χνούδια από το κέντρο, προσέχοντας να μην αφήσουμε υπολείμματα. Κόβουμε στη μέση τις αγκινάρες και τις βάζουμε και αυτές στη λεκάνη.

Καθαρίζουμε τα κουκιά, όπως τα φασολάκια, κόβοντας τις άκρες και αφαιρώντας τις πλαϊνές ίνες. Τα σπάμε στη μέση ή στα 3, αν είναι μεγάλα.

Σε βαθύ τηγάνι με καπάκι ρίχνουμε το μισό ελαιόλαδο, σοτάρουμε το κρεμμύδι για 3 λεπτά και προσθέτουμε το σκόρδο, τα κουκιά και τις αγκινάρες. Ρίχνουμε το νερό, αλάτι, πιπέρι, τον μαραθόσπορο και σκεπάζουμε. Σιγοβράζουμε για 35 λεπτά. Αν δεν έχει μείνει αρκετό νερό στην κατσαρόλα, προσθέτουμε λίγο.

Ετοιμάζουμε το ντελμπιέ, ανακατεύοντας μέσα σε ένα μπολ το αλεύρι, το αλάτι και τον χυμό λεμονιού, ώσπου να δημιουργηθεί ένα μείγμα με κρεμώδη υφή. Προσθέτουμε λίγο λίγο το νερό, ανακατεύουμε και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το φαγητό. Κουνάμε την κατσαρόλα ώστε να πάει παντού και την ξαναβάζουμε

στη φωτιά για ελάχιστα λεπτά, μέχρι να δέσει η σάλτσα. Σβήνουμε αμέσως τη φωτιά, προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, το φρέσκο κρεμμυδάκι και τον άνηθο. Ελέγχουμε το αλάτι και σερβίρουμε.

***Δημοσιεύθηκε στο ΒΗΜΑ GOURMET**

Βίκυ Κουμάντου

Πηγή: tovima.gr