

Σταμναγκάθι με ντομάτα, μέλι και ξύδι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτογραφία : Γιώργος Δρακόπουλος
Food Styling : Tina Webb

- Μερίδες : 4
- Χρόνος προετοιμασίας : 15m
- Χρόνος ψησίματος : 25m
- Έτοιμο σε : 40m

Ένα πιάτο που μπορείτε να σερβίρετε είτε σαν κυρίως είτε σαν συνοδευτικό. Το σταμναγκάθι βέβαια θα το βρείτε σε τσουχτερή τιμή, όμως είναι ένα πολύ ιδιαίτερο χόρτο, με πολλές ευεργετικές ιδιότητες αλλά και ιδιαίτερη γεύση.

Υλικά

- 750γρ. σταμναγκάθι καθαρισμένο
- 2-3 κρεμμύδια μεγάλα, ψιλοκομμένα
- 100ml ελαιόλαδο
- 2 κουτ. σούπας πελτέ ντομάτας
- 3 ντομάτες ώριμες, χοντροκομμένες
- 3-4 κουτ. σούπας ξίδι
- 1 κουτ. σούπας μέλι
- πιπέρι φρεσκοτριμμένο ή μπούκοβο

- 1 κουτ. γλυκού αλάτι

Διαδικασία

Βήμα 1

Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα και σοτάρετε τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν.

Βήμα 2

Προσθέτετε το σταμναγκάθι, τις ντομάτες, τον πελτέ, το αλάτι, το μέλι, το ξίδι, δύο φλιτζάνια νερό και βράζετε το φαγητό για 20 λεπτά περίπου.

Βήμα 3

Προσθέτετε το σταμναγκάθι, τις ντομάτες, τον πελτέ, το αλάτι, το μέλι, το ξίδι, δύο φλιτζάνια νερό και βράζετε το φαγητό για 20 λεπτά περίπου.

Βήμα 4

Σερβίρετε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι ή μπούκοβο.

Σημείωση: Το σταμναγκάθι τρώγεται ωμό σε σαλάτες, βρασμένο σαν σαλάτα, κάνει καταπληκτικό φρικασέ αβγολέμονο μαζί με αρνάκι, αλλά κι ωραίο γιαχνί.

Πηγή: olivemagazine.gr