11 Μαΐου 2014

Κατσικάκι στο ταψί με μαράθια και αγκινάρες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Ανοίξτε μια Ρομπόλα και απολαύστε με παρέα αυτό το νόστιμο, ανοιξιάτικο φαγάκι.

Υλικά

- 2 κιλά κατσίκι ή αρνί, από μπούτι και σπάλα, κομμένο σε μέτρια κομμάτια – μερίδες
- 12 φρέσκες αγκινάρες
- 2 λεμόνια, κομμένα στη μέση
- 1 κιλό πατάτες, κατά προτίμηση βιολογικές, ξεφλουδισμένες και κομμένες κυδωνάτες
- 1 μεγάλο μάτσο μάραθος (ή άνηθος), χοντροκομμένος
- 1/2 κιλό φρέσκα κρεμμυδάκια (το λευκό και το τρυφερό πράσινο μέρος), χοντροκομμένα
- 1½ φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1/2 λίτρο νερό

Μερίδες 6 άτομα
Προετοιμασία 45΄ Ψήσιμο 2 ώρες

ΔιαδικασίαΠλένουμε και στεγνώνουμε τα κομμάτια του κρέατος.

Συνταγή ΝΤΙΝΟΣ ΚΙΟΥΣΗΣ

Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Κόβουμε τα κοτσάνια από τις αγκινάρες και κρατάμε μόνο τις «κούπες». Αφαιρούμε τα σκληρά, εξωτερικά φύλλα και κόβουμε τα υπολείμματα από τις σκληρές βάσεις τους. Στη συνέχεια κόβουμε τις καρδιές στη μέση και με ένα κουταλάκι αφαιρούμε το εσωτερικό τους «χνούδι». Βάζουμε τις καρδιές σε μια λεκάνη που έχουμε ετοιμάσει με κρύο νερό και τα δύο κομμένα λεμόνια, για να μη μαυρίσουν.

Σε μια μεγάλη λεκάνη βάζουμε τις κομμένες πατάτες, το μάραθο, τα κρεμμυδάκια, το ελαιόλαδο και άφθονο αλατοπίπερο. Ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά με τα χέρια μας.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C.

Σε ένα μεγάλο ταψί -που να χωράει άνετα τα κομμάτια του κατσικιού- τακτοποιούμε τις πατάτες, το κρέας και τις αγκινάρες. Περιχύνουμε με το νερό. Σκεπάζουμε το ταψί με λαδόκολλα, καλύπτοντας τα χείλη του, και στη συνέχεια καλύπτουμε το ταψί, με τον ίδιο τρόπο, με ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο (επειδή η συνταγή βασίζεται στις μυρωδιές του μάραθου και της αγκινάρας, καλύπτουμε το ταψί ώστε να μείνουν μέσα οι υδρατμοί). Ψήνουμε για 2 ώρες στο μεσαίο ράφι του φούρνου ή μέχρι να μαλακώσει καλά το κρέας.

Συνοδεύουμε μεΟι αγκινάρες μάς υποχρεώνουν να αναζητήσουμε το κρασί μας ανάμεσα στα «φιλικά» προς αυτές κρασιά: Μοσχοφίλερο, ξηρό λευκό Μοσχάτο, Ρομπόλα, Sauvignon blanc.

Συμβουλές

- Η Μάνη είναι τόπος άγονος και ξερός, αλλά οι λιγοστές ξερικές πρασινάδες

της έχουν συμπυκνωμένη γεύση και ευωδιά. Στη συνταγή αυτή παραδοσιακά χρησιμοποιούνται τα άγρια μαράθια, μάραθος δηλαδή, αλλά και οι πεντανόστιμες άγριες, αγκαθωτές αγκινάρες. Το πιάτο αυτό μαγειρεύεται όχι μόνο την Κυριακή του Πάσχα, αλλά και για αρκετό καιρό μετά, όσο υπάρχουν αγκινάρες και μάραθος.

- Αν μένετε μακριά από την πόλη και βρείτε άγριο μάραθο και άγριες αγκινάρες, προτιμήστε τα οπωσδήποτε, αλλιώς χρησιμοποιήστε αυτά που θα βρείτε στον μανάβη. Τη συνταγή αυτή είχε την καλοσύνη να μου στείλει για τον «Γαστρονόμο» η κ. Ελένη Γκλεζάκου, μαγείρισσα στην ταβέρνα «Στέκι του Νικόλα», στην Αρεόπολη.
- **Πηγή:** gastronomos.gr