

17 Σεπτεμβρίου 2014

Αγκινάρες με χταπόδι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



ΥΛΙΚΑ (για 4 άτομα)

1 συσκευασία Αγκινάρες κατεψυγμένες 600 γρ.

1 κιλό χταπόδι, καθαρισμένο

1 λίτρο λευκό ξηρό κρασί

1 φλ. έ.π. ελαιόλαδο

4 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

2 κ.σ. μάραθο, ψιλοκομμένο

1 κ.σ. αλεύρι

2 λεμόνια, ο χυμός

αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 Πλένουμε το χταπόδι και το βράζουμε για περίπου 40 λεπτά σε μια κατσαρόλα με το κρασί και 1 φλ. νερό. Το σουρώνουμε και το κόβουμε σε κομμάτια.

2 Σε χαμηλή κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια ώσπου να μαλακώσουν. Προσθέτουμε τον μάραθο, το βρασμένο χταπόδι και τις αγκινάρες και ανακατεύουμε μέχρι να ζεσταθούν και να σοταρίσουν.

3 Ρίχνουμε 1 φλ. νερό, αλάτι, πιπέρι και πασπαλίζουμε με το αλεύρι. Ανακατεύουμε, ρίχνουμε τον χυμό λεμονιού και μαγειρεύουμε για 50 λεπτά σε χαμηλή φωτιά.

Η παρουσίαση δημοσιεύτηκε στο τεύχος 85 του περιοδικού ΒΗΜΑ GOURMET.

Πηγή: tovima.gr