18 Νοεμβρίου 2014

Αγκινάρες με πατάτες, αρακά και ντομάτα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος
Food Styling: Elena Jeffrey

- **Μερίδες :** 6
- **Χρόνος προετοιμασίας :** 30m

- **Χρόνος ψησίματος :** 40m
- **Έτοιμο σε :** 1:10 h

Βάλαμε και πατάτες και ντομάτα, και κρεμμυδάκια φρέσκα. Την περιποιηθήκαμε τη μαγειριά μας! Αν είστε φανατικός του λεμονιού, τότε παραλείψτε την ντομάτα.

Υλικά

- 6 αγκινάρες καθαρισμένες από φύλλα και χνούδια, κομμένες στα 4 ή στα 6 ή 500γρ. πάτους αγκινάρας κατεψυγμένους, κομμένους στη μέση
- 5 πατάτες μέτριες, καθαρισμένες, σε μέτριους κύβους
- 500γρ. αρακά κατεψυγμένο ή φρέσκο
- 1 κρεμμύδι μέτριο, ψιλοκομμένο
- 2 κρεμμυδάκια φρέσκα, χοντροκομμένα
- ½ φλιτζάνι άνηθο ή μάραθο ψιλοκομμένο
- 250γρ. ντομάτα αποφλοιωμένη, ψιλοκομμένη
- 2/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Βήμα 1

Σοτάρετε στο ελαιόλαδο το κρεμμύδι μέχρι να μαραθεί και προσθέτετε τα κρεμμυδάκια, τις αγκινάρες, τον αρακά, και τις πατάτες. Συνεχίζετε το σοτάρισμα για 1-2 λεπτά μέχρι να καλυφθούν με το λάδι.

Βήμα 2

Προσθέτετε τις ντομάτες, αλάτι και πιπέρι. Όταν τα λαχανικά πάρουν βράση, προσθέτετε όσο νερό χρειάζεται για να καλυφθούν μέχρι τη μέση. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και σιγοβράζετε για 20-25 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά και να δέσει η σάλτσα.

Βήμα 3

Προσθέτετε τον άνηθο προς το τέλος του μαγειρέματος.

Πηγή:olivemagazine.gr