

27 Μαΐου 2015

Ανοιξιάτικο τουρλού

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Της Ελένης Ψυχούλη

- **Μερίδες:** 4
- **Χρόνος προετοιμασίας:** 25΄
- **Χρόνος μαγειρέματος:** 45΄
- **Έτοιμο σε:** 1:10 ΄

Τα λαχανικά της άνοιξης γίνονται πάντα γρήγορα στην κατσαρόλα με τα μανιτάρια να δίνουν έναν πρωτότυπο χαρακτήρα στην τελική νοστιμιά.

Υλικά

- 6 αγκινάρες κομμένες στη μέση
- 1 κουτ. σούπας αλεύρι
- 2 κρεμμύδια ξερά, χοντροκομμένα
- 1 κουτ. γλυκού μαραθόσπορο τριμμένο στο γουδί
- 5 κρεμμυδάκια φρέσκα, χοντροκομμένα
- 2 καρότα σε μπαστούνια
- 200γρ. μανιτάρια κομμένα στη μέση
- 400γρ. αρακά
- 1 κρασοπότηρο λευκό κρασί
- 1 ματσάκι μυρώνια
- 1 μικρό ματσάκι άνηθο
- χυμό από 1 λεμόνι
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Βήμα 1

Σε μια φαρδιά, χαμηλή κατσαρόλα, ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρτε τις αγκινάρες, τα κρεμμύδια, ταμανιτάρια, τα καρότα και τα κρεμμυδάκια, πασπαλισμένα με το αλεύρι και το μαραθόσπορο. Μόλις μαραθούν, σβήνετε με το κρασί, το αφήνετε να εξατμιστεί.

Βήμα 2

Ρίχνετε τον αρακά, προσθέτε ένα φλιτζάνι νερό, χαμηλώνετε τη φωτιά, σκεπάζετε και μαγειρεύετε μέχρι να μαλακώσουν οι αγκινάρες.

Βήμα 3

Ρίχνετε τα μυρώνια, τον άνηθο, το λεμόνι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Είναι πιο νόστιμο αν το σερβίρετε σε θερμοκρασία δωματίου.

Πηγή: olivemagazine.gr