

16 Οκτωβρίου 2015

Αγκινάρες με σουπιές και μάραθο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτογραφία: Γιάννης Αθυμαρίτης
Food styling: Αντωνία Κατή

Ιωάννα Σταμούλου

- **Μερίδες:** για 5 άτομα
- **Χρόνος προετοιμασίας:** 40'

- **Χρόνος μαγειρέματος:** 35΄
- **Έτοιμο σε:** 1:15 ΄

Ένα πεντανόστιμο πιάτο που αξιοποιεί με τον καλύτερο τρόπο ίσως το πιο αντιπροσωπευτικό ανοιξιιάτικο λαχανικό.

Υλικά

- 8 αγκινάρες, καθαρισμένες και κομμένες στη μέση
- 1 κιλό σουπιές καθαρισμένες, σε τετράγωνα κομμάτια
- 1 ματσάκι μάραθο ψιλοκομμένο
- 2 μαραθόριζες, σε φέτες
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι μέτριο, ψιλοκομμένο
- 4-5 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
- 2 καρότα, σε ροδέλες
- 1 φλιτζάνι κρασί λευκό
- χυμό από 2-3 λεμόνια
- 1 κουτ. γλυκού τζίντζερ φρέσκο, ξυσμένο
- 1 κουτ. σούπας κορνφλάουρ
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Διαδικασία

Βήμα 1

Ζεσταίνετε το μισό ελαιόλαδο και σοτάρετε το κρεμμύδι με τα κρεμμυδάκια για 1 λεπτό. Προσθέτετε τις σουπιές και σοτάρετε για λίγο ακόμα μέχρι να βγάλουν τα υγρά τους και να στεγνώσουν.

Βήμα 2

Προσθέτετε τότε στην κατσαρόλα το υπόλοιπο ελαιόλαδο και, αφού κάψει, ρίχνετε τις μαραθόριζες, τις καρδιές της αγκινάρας, τα κοτσάνια τους, το τζίντζερ και τα καρότα. Ανακατεύετε για 2-3 λεπτά ακόμα.

Βήμα 3

Σβήνετε με το κρασί, αλατοπιπερώνετε και πασπαλίζετε με τον περισσότερο μάραθο. Συμπληρώνετε στην κατσαρόλα χυμό από ενάμισι λεμόνι και νεράκι να σκεπάσει το φαγητό. Αφήνετε να σιγοβράσει μέχρι να μαγειρευτούν καλά οι σουπιές και τα λαχανικά. Αν χρειαστεί, ενδιάμεσα συμπληρώνετε νερό κι επιπλέον χυμό λεμονιού, σύμφωνα με τη γεύση σας.

Βήμα 4

Το φαγητό πρέπει να μείνει με μπόλικο ζουμάκι στην κατσαρόλα το οποίο δένετε με το κορνφλάουρ διαλυμένο σε λίγο νερό. Δίνετε μια τελευταία βράση στο φαγητό να πήξει η σάλτσα και κατεβάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Σερβίρετε το φαγητό σε πιάτα μετά από 15 λεπτά τουλάχιστον, πασπαλίζοντας με λίγο φρεσκοκομμένο μάραθο.

Δείτε πώς να καθαρίσετε τις φρέσκες αγκινάρες [εδώ](#)

Πηγή: olivemagazine.gr