

19 Ιανουαρίου 2018

Αρακάς λεμονάτος

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα





Υλικά Συνταγής

1 κιλό αρακά

1/4 φλ. ελαιόλαδο

4 μέτριες πατάτες

3 -4 καρότα μέτρια

1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι

4-5 κρεμμυδάκια φρέσκα τρυφερά (ψιλοκομμένα με τα φύλλα τους)

χυμό λεμονιού

αλάτι

πιπέρι φρεσκοτριμμένο

1/2 ματσάκι άνηθο

Εκτέλεση

Για τον αρακά λεμονάτο, επιλέγουμε αρακά φρέσκο αν είναι στην εποχή του, αλλιώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κατεψυγμένο.

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα και σοτάρουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι για 3-4 ' να γίνει διάφανο. Προσθέτουμε τις πατάτες κομμένες σε μεγάλες μπουκιές κι ανακατεύουμε να λαδωθούν. Προσθέτουμε τον αρακά, το καρότο σε φέτες και τα φρέσκα κρεμμύδια σε λεπτές φέτες. Συμπληρώνουμε νερό μέχρι να μισοσκεπαστούν τα υλικά.

Από την ώρα που θα πάρει βράση, σκεπάζουμε το φαγητό, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για περίπου 30' μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά και να μελώσουν οι πατάτες. Προς το τέλος του βρασμού πασπαλίζουμε με τον άνηθο κι αλατοπιπερώνουμε.

Ανακινούμε την κατσαρόλα από τα χερούλια για να μην λιώσουν τα υλικά. Τέλος προσθέτουμε χυμό από φρέσκο λεμόνι περίπου 2 μέτρια ή κατά βούληση. Ο αρακάς πρέπει στο τέλος να μείνει με λίγη πυκνή σάλτσα, σχεδόν με το λάδι του.

Πηγή: argiro.gr