



Αγκινάρες αλά πολιτά

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

50'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε μία **κατσαρόλα** σε δυνατή φωτιά για να κάψει.
- **Κόβουμε** το κρεμμύδι σε φέτες 1 εκ. και τα φρέσκα κρεμμυδάκια σε ροδέλες 1 εκ.
- Βάζουμε το ελαιόλαδο στην **κατσαρόλα** και προσθέτουμε τα κρεμμύδια. Ανακατεύουμε με μία ξύλινη **κουτάλα** και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά.
- Κόβουμε τα σκόρδα σε λεπτές φετούλες, τα καρότα στη μέση και σε φέτες 0,5 εκ. και τα βάζουμε στην κατσαρόλα.
- Κόβουμε τις πατάτες σε μικρά κυβάκια 1-2 εκ. και τις προσθέτουμε στην κατσαρόλα.
- Ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα μέχρι να πάρουν χρώμα όλα τα λαχανικά.
- Στη συνέχεια, προσθέτουμε τις αγκινάρες και τις σοτάρουμε 4-5 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα.
- Προσθέτουμε το αλεύρι, τον κύβο, το νερό, το ξύσμα και τον χυμό από τα λεμόνια και ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα.
- Σκεπάζουμε την κατσαρόλα, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 40-50 λεπτά.
- Εάν δεν έχουμε καπάκι για την κατσαρόλα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μία λαδόκολλα.
- Κόβουμε ένα κομμάτι λαδόκολλας, μεγαλύτερο από τη διάμετρο της κατσαρόλας.
- Διπλώνουμε στα τέσσερα και στη συνέχεια διπλώνουμε διαγώνια μέχρι να γίνει κώνος.
- Μετράμε από το κέντρο της κατσαρόλας μέχρι το ύψος του τοιχώματός της.
- Κόβουμε με ένα ψαλίδι το σημείο που ακουμπάει στην κατσαρόλα και 2 πόντους από τη μύτη της λαδόκολλας.
- Ξεδιπλώνουμε και σκεπάζουμε την κατσαρόλα ώστε να ακουμπάει στην επιφάνεια του φαγητού.
- Αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ξεσκεπάζουμε.
- Ψιλοκόβουμε τον άνηθο και τον βάζουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε με μία κουτάλα.
- Σερβίρουμε με άνηθο, φέτες από λεμόνι και λίγο ελαιόλαδο.

Συστατικά

- 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 2 σκ. σκόρδο
- 3 καρότα
- 2 πατάτες
- 600 γρ. [αγκινάρες Μπάριμα Στάθης](#), κατεψυγμένο
- 1 κ.σ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 κύβο λαχανικών
- 750 γρ. νερό, βραστό
- Ξύσμα λεμονιού, από 2 λεμόνια
- χυμό λεμονιού, από 2 λεμόνια
- 1/2 ματσάκι άνηθο
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- άνηθο, λίγο
- φέτες λεμόνι
- ελαιόλαδο, λίγο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

342 Θερμίδες (kcal)	17.0 Λιπαρά (γρ.)	2.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	35.0 Υδατ/κες (γρ.)
17%	24%	14%	13%
9.5 Σάκχαρα (γρ.)	8.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.31 Αλάτι (γρ.)
11%	16%	27%	5%