



# Αγκινάρες με σπανάκι

20'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

40'

Χρόνος  
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Πλένουμε καλά τις **αγκινάρες** ολόκληρες με τη φλούδα τους. Με ένα σκληρό σφουγγάρι τρίβουμε τις βρωμιές που πιθανόν υπάρχουν πάνω στην φλούδα.
- Σκουπίζουμε με απορροφητικό χαρτί κουζίνας και **κόβουμε** σε κυδωνάτες φέτες. Μεταφέρουμε σε ένα **μπολ**.
- Αλατοπιπερώνουμε, λαδώνουμε με το μισό ελαιόλαδο και ανακατεύουμε το σιρόπι σφενδάμου. Ανακατεύουμε και αδειάζουμε σε ένα πυρίμαχο σκεύος 30x40 εκ.
- Ψήνουμε για 30-40 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν και να χρυσαφίσουν οι αγκινάρες. Αποσύρουμε το σκεύος από τον φούρνο.
- Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε μια **κατσαρόλα** σε μέτρια φωτιά.
- **Κόβουμε** τα κολοκυθάκια στα 2 κατά μήκος και στη συνέχεια τα κόβουμε σε λεπτές φέτες πάχους 0,5 εκ.
- **Ζοτάρουμε** τα κολοκυθάκια για 2-3 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν.
- Προσθέτουμε το σπανάκι στο **τηγάνι** και ανακατεύουμε μέχρι να μαραθεί.
- Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε το μπούκοβο, τα φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα και τον άνηθο ψιλοκομμένο.
- Ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα και αποσύρουμε την **κατσαρόλα** από τη φωτιά.
- Μεταφέρουμε σε ένα **μπολ** τα υλικά της κατσαρόλας.
- Σπάμε τα φουντούκια ελαφρά και τα προσθέτουμε στο μπολ.
- Ανακατεύουμε με τις αγκινάρες και πασπαλίζουμε με σουσάμι.

Για τη σως ταχινιού

- Σε ένα **μπολ** ανακατεύουμε το ταχίни, το νερό, το ξύσμα και τον χυμό λάιμ, αλάτι, πιπέρι, το σιρόπι σφενδάμου και το μπούκοβο.
- Ανακατεύουμε καλά με ένα σύρμα χειρός μέχρι να γίνει μια λεία σως.
- Σερβίρουμε μαζί με τις αγκινάρες.

## Συστατικά

- 600 γρ. αγκινάρες
- αλάτι
- πιπέρι
- 40 γρ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. σιρόπι σφενδάμου
- 2 κολοκυθάκια
- 350 γρ. σπανάκι
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1/4 ματσάκι άνηθο
- 1 κ.γ. μπούκοβο
- 2 κ.σ. φουντούκια
- 10 γρ. σουσάμι, για το σερβίρισμα

Για τη σως ταχινιού

- 100 γρ. ταχίни
- 50 γρ. νερό
- ξύσμα λάιμ, από 1 λάιμ
- χυμό λάιμ, από 1/2 λάιμ
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.γ. σιρόπι σφενδάμου
- 1 πρέζα μπούκοβο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

225 Θερμίδες (kcal)	15.0 Λιπαρά (γρ.)	2.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	8.4 Υδατ/κες (γρ.)
11%	21%	10%	3%
7.8 Σάκχαρα (γρ.)	6.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	11.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.3 Αλάτι (γρ.)
9%	13%	44%	5%