



# Αρακάς αλά κρεμ

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

5'

Χρόνος  
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 2 πρέζες μπουκόβο
- 50 ml κρασί λευκό
- 100 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
- 500 γρ. αρακά, καταψυγμένο
- αλάτι
- πιπέρι
- 20 φύλλα δυόσμου, φρέσκα, ψιλοκομμένα
- μπακαλιάρο, για το σερβίρισμα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

349 Θερμίδες (kcal)	25.0 Λιπαρά (γρ.)	8.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	17.0 Υδατ/κες (γρ.)
17%	36%	41%	7%
11.0 Σάκχαρα (γρ.)	7.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.64 Αλάτι (γρ.)
12%	15%	30%	11%

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ψιλοκόβουμε 1 κρεμμύδι και 1 σκελίδα σκόρδο.
- Σε ένα τηγάνι βάζουμε λίγο ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο μέχρι να πάρουν χρώμα, για 2-3 λεπτά.
- Όταν πάρουν χρώμα, ρίχνουμε τη ζάχαρη, το μπουκόβο και ανακατεύουμε μέχρι να καραμελώσουν.
- Σβήνουμε με κρασί και περιμένουμε μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ.
- Ρίχνουμε μέσα την κρέμα γάλακτος και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε τον αρακά και βράζουμε για 5 λεπτά μέχρι να μαλακώσει ο αρακάς.
- Αλατοπιπερώνουμε και αρχίζουμε να πολτοποιούμε με το ειδικό εργαλείο για τον πουρέ. Δε λιώνουμε τον αρακά αλλά τον πιέζουμε ίσα ίσα για να σπάσει.
- Ρίχνουμε τον ψιλοκομμένο δυόσμο, τον ρίχνουμε στο τηγάνι και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε σε ένα μπολάκι τον αρακά, τον δυόσμο, το μπουκόβο και το φρέσκο ελαιόλαδο.
- [Σερβίρουμε με τον μπακαλιάρο μας.](#)

## Tip

Φυσικά μπορούμε να κάνουμε τον αρακά όσο λείο θέλουμε σπάζοντας στο μούλτι περισσότερη ποσότητα ή να τον κάνουμε όλο πουρέ.