



# Αρακάς λεμονάτος

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

25'

Χρόνος  
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε μία [πλατιά κατσαρόλα](#) σε δυνατή φωτιά.
- **Κόβουμε** το κρεμμύδι και τα φρέσκα κρεμμύδια σε μεγάλα κομμάτια, ψιλοκόβουμε το σκόρδο και κόβουμε το καρότο σε λεπτές φέτες.
- Βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο στην κατσαρόλα και προσθέτουμε όλα τα λαχανικά. Ανακατεύουμε και σοτάρουμε 3-4 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
- Προσθέτουμε τον κύβο και σβήνουμε με το κρασί.
- Βάζουμε το νερό, σκεπάζουμε με το καπάκι, χαμηλώνουμε τη φωτιά στο μέτριο και βράζουμε για 15 λεπτά.
- Στη συνέχεια, βάζουμε τον αρακά, τον μισό άνηθο ψιλοκομμένο και ανακατεύουμε.
- Σκεπάζουμε με το καπάκι και συνεχίζουμε να βράζουμε για 10 λεπτά μέχρι να ψηθεί ο αρακάς.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τον υπόλοιπο άνηθο, το ξύσμα και τον χυμό από τα λεμόνια, αλάτι, πιπέρι, τον δυόσμο ψιλοκομμένο, 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.
- **Σερβίρουμε** με φέτες από λεμόνι και φύλλα δυόσμου.

## Συστατικά

- 1 κρεμμύδι, ξερό
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 καρότο
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 500 γρ. πατάτες
- 5-6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κύβο λαχανικών
- 50 γρ. κρασί λευκό
- 400 γρ. νερό
- 600 γρ. [αρακά Μπάρμπα Στάθης](#), κατεψυγμένο
- 1/2 ματσάκι άνηθο
- ξύσμα λεμονιού, από 2 λεμόνια
- χυμό λεμονιού, από 2 λεμόνια
- αλάτι
- πιπέρι
- 1/2 ματσάκι δυόσμο

Για το σερβίρισμα

- φέτες λεμόνι
- δυόσμο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

435 Θερμίδες (kcal)	21.0 Λιπαρά (γρ.)	3.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	43.0 Υδατ/κες (γρ.)
22%	30%	17%	17%
14.0 Σάκχαρα (γρ.)	11.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	13.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.27 Αλάτι (γρ.)
16%	22%	52%	5%