



# Αρνάκι φρικασέ στη χύτρα ταχύτητας

20'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

35'

Χρόνος  
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε τη χύτρα ταχύτητας σε δυνατή φωτιά.
- Βάζουμε στο αρνί αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο και απλώνουμε σε όλη την επιφάνειά του.
- Βάζουμε το αρνάκι στη χύτρα και σοτάρουμε μέχρι να πάρει χρώμα από όλες τις πλευρές.
- Σβήνουμε με το κρασί και στη συνέχεια προσθέτουμε το κύμινο, τον κύβο, το νερό, το δεντρολίβανο και κλείνουμε το καπάκι.
- Γυρίζουμε τη βαλβίδα στην κατάλληλη ένδειξη, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 30 λεπτά.
- Αποσυμπιέζουμε τη χύτρα και ανοίγουμε το καπάκι.
- **Κόβουμε** τα φρέσκα κρεμμύδια σε μικρά κομμάτια, το μαρούλι σε μεγάλα κομμάτια, ψιλοκόβουμε τον άνηθο και τα βάζουμε στη χύτρα.
- Κλείνουμε το καπάκι, γυρίζουμε τη βαλβίδα στην κατάλληλη ένδειξη, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 5 λεπτά.

Για το αυγολέμονο

- Σε ένα **μπολ** βάζουμε το ξύσμα και τον χυμό από 2 λεμόνια, τους κρόκους, αλάτι και πιπέρι.
- Με μία κουτάλα της σούπας βάζουμε αργά τον ζωμό από την χύτρα στο μπολ με τους κρόκους ανακατεύοντας συνέχεια με ένα σύρμα χειρός.
- Μεταφέρουμε όλο το μείγμα ξανά στη χύτρα ανακατεύοντας ελαφρά και σερβίρουμε με άνηθο, πιπέρι, ελαιόλαδο και φέτες από λεμόνι.

## Συστατικά

- 1 1/2 κιλά αρνί, μπούτι, σε μερίδες
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. κρασί λευκό
- 1 κ.γ. κύμινο
- 1 κύβο κότας
- 500 γρ. νερό
- 1 κλ. δεντρολίβανο
- 250 γρ. φρέσκα κρεμμυδάκια
- 500 γρ. μαρούλι
- 1/2 ματσάκι άνηθο

Για το αυγολέμονο

- ξύσμα λεμονιού, από 2 λεμόνια
- χυμό λεμονιού, από 2 λεμόνια
- 3 κρόκους
- αλάτι
- πιπέρι
- 400 γρ. ζωμό, από το αρνί

Για το σερβίρισμα

- 1/4 ματσάκι άνηθο
- πιπέρι
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο
- 1 λεμόνι, σε φέτες

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

391 Θερμίδες (kcal)	25.0 Λιπαρά (γρ.)	7.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	5.1 Υδατ/κες (γρ.)
20%	36%	39%	2%
4.4 Σάκχαρα (γρ.)	34.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.6 Αλάτι (γρ.)
5%	68%	8%	27%