



# Ραγού με λαχανικά και κοτόπουλο

20'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος  
Ψησίματος

8

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 500 γρ. καρότα
- 500 γρ. πατάτες
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 φιλέτο στήθος κοτόπουλου
- 4 σκ. σκόρδο
- 80 γρ. κρασί λευκό
- 400 γρ. ζυμό, κοτόπουλο
- 250 γρ. αγκινάρες, φρέσκες καθαρισμένες
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 αβγό
- 2 κρόκους
- χυμό λεμονιού, από 2 λεμόνια
- 1/2 ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

181 Θερμίδες (kcal)	6.2 Λιπαρά (γρ.)	1.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	17.0 Υδατ/κες (γρ.)
9%	9%	7%	7%
5.6 Σάκχαρα (γρ.)	11.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.61 Αλάτι (γρ.)
6%	22%	16%	10%

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- **Κόβουμε** τα καρότα σε μισοφέγγαρα και τις πατάτες σε μικρά κυβάκια 1 εκ.
- Κόβουμε το κοτόπουλο σε μικρά κυβάκια 1 εκ.
- Σε μια **κατσαρόλα** σε μέτρια φωτιά ρίχνουμε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί.
- Σοτάρουμε τα καρότα, τις πατάτες και το κοτόπουλο για 6-8 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν.
- Κόβουμε το σκόρδο σε φέτες και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα. Σοτάρουμε για 2 λεπτά ακόμα.
- Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί. Προσθέτουμε τον ζυμό στην κατσαρόλα και αφήνουμε να σιγοβράσει για 20-30 λεπτά μέχρι να βράσει το κοτόπουλο και τα λαχανικά.
- Στη συνέχεια προσθέτουμε τις αγκινάρες και αφήνουμε να βράσουν για άλλα 5 λεπτά. Αλατοπιπερώνουμε και αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Παράλληλα, βάζουμε σε ένα μπολ το αυγό, τους κρόκους, τον χυμό από τα λεμόνια και τον ψιλοκομμένο άνηθο. Ανακατεύουμε με ένα **σύρμα χειρός**.
- Βγάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και με μία κουτάλα μεταφέρουμε 4-5 κουταλιές από τον ζυμό της κατσαρόλας στο **μπολ** ενώ ανακατεύουμε συνεχόμενα με το σύρμα χειρός.
- Στη συνέχεια, αδειάζουμε όλο το περιεχόμενο του μπολ στην κατσαρόλα και μεταφέρουμε πίσω στη φωτιά.
- Περιμένουμε 30" να πήξει η σούπα και ανακατεύουμε. Αν έχει πήξει πολύ προσθέτουμε καυτό νερό για να τη φέρουμε στην επιθυμητή σύσταση.
- Μόλις δούμε την πρώτη φουσκάλα, αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.
- Αλατοπιπερώνουμε και αν θέλουμε προσθέτουμε και άλλο χυμό λεμόνι.