23 Ιουνίου 2020

Αρακάς με καλαμαράκια!

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία

ΥΛΙΚΑ

– 500 γρ. καλαμάρια ή θράψαλα κατεψυγμένα, σε ροδέλες
– 450 γρ. κατεψυγμένο αρακά
– 1 μεγάλο κρεμμύδι ξερό, ψιλοκομμένο

– 4-5 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
– 1 μεγάλη ντομάτα, ψιλοκομμένη
– 3 -4 κ.σ. άνηθο, ψιλοκομμένο
– 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
– 1/2 φλ. τσ. άσπρο κρασί
– 1/2 φλ. τσ. ελαιόλαδο
– Χυμό από 1 λεμόνι
– 1/2 κ.γλ. ζάχαρη
– Αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ
Πριν αρχίσουμε το μαγείρεμα, πλένουμε τα καλαμάρια και τα βάζουμε σε μπολ με νερό και σόδα, για μισή ώρα. Μετά, τα πλένουμε και αρχίζουμε το μαγείρεμα. Σε μια κατσαρόλα, βάζουμε το ελαιόλαδο και μόλις ζεσταθεί σοτάρουμε τα καλαμάρια, τον αρακά, το κρεμμύδι και τα κρεμμυδάκια για 3-4 λεπτά. Σβήνουμε με το κρασί και το χυμό λεμονιού, αφήνουμε να πάρουν μια βράση και προσθέτουμε τη ντομάτα, τον άνηθο, τον μαϊντανό, τη ζάχαρη και αλατοπίπερο. Προσθέτουμε και 2 ποτήρια νερό και αφήνουμε το φαγητό μας να βράσει σε μέτρια φωτιά για 30-40 λεπτά ή ώσπου να μαλακώσουν τα καλαμάρια και ο αρακάς. Κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος, ελέγχουμε πάντα το φαγητό έτσι ώστε να μην τελειώσει το νερό του (αναπληρώνουμε εάν χρειαστεί) και στο τέλος, αφήνουμε το αφήνουμε να μείνει με το λάδι και το ζουμί του.

Πηγή:mothersblog.gr