

14 Μαρτίου 2014

Αγκινάρες με γαρίδες αλα πολίτα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το κλασικό, πεντανόστιμο και νηστίσιμο φαγάκι με τις αγκινάρες, τις πατάτες, τον αρακά, τα καρότα και τον άνηθο, με την προσθήκη της γαρίδας απογειώνεται γευστικά και μετατρέπεται σε ένα πολύ ιδιαίτερο πιάτο υψηλής.

Από την Ιωάννα Σταμούλου

Εύκολη * σε 1 ώρα και 10´ περίπου

Υλικά

8 αγκινάρες
500 γρ. γαρίδες
1 λεμόνι, ξύσμα και χυμός
1 σκελίδα σκόρδο
 $\frac{3}{4}$ φλιτζανιού ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
2-3 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
3 καρότα κομμένα σε ροδέλες
2-3 μικρές πατάτες κομμένες σε κύβους
1 $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι αρακά φρέσκο ή κατεψυγμένο
1 κ. σούπας αλεύρι
 $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι άνηθο ψιλοκομμένο
αλάτι, πιπέρι

- Καθαρίζετε τις γαρίδες από το κεφάλι, τα πόδια και το κέλυφος, αφήνοντας μόνο τις ουρές. Με μια οδοντογλυφίδα αφαιρείτε και το εντεράκι της πλάτης.
- Τοποθετείτε τις γαρίδες σε ένα πιρέξ, τις πασπαλίζετε με το ξύσμα λεμονιού και το σκόρδο. Προσθέτετε 3 κουταλιές από το ελαιόλαδο και ανακατεύετε. Τις αφήνετε στο ψυγείο να μαριναριστούν μέχρι να ετοιμάσετε τις αγκινάρες.
- Καθαρίζετε τις αγκινάρες σύμφωνα με τις οδηγίες στη σελίδα ..., κρατώντας τις καρδιές και 3 δάχτυλα από το πάνω μέρος του κοτσανιού τους.
- Ζεσταίνετε σε μια κατσαρόλα το υπόλοιπο ελαιόλαδο και σοτάρετε για 1 λεπτό το ξερό και το φρέσκο κρεμμυδάκι. Ρίχνετε τα καρότα και τις πατάτες, και σοτάρετε για 3-4 λεπτά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Προσθέτετε τον αρακά

και τις αγκινάρες στην κατσαρόλα

- Αλατοπιπερώνετε, πασπαλίζετε με τα $\frac{3}{4}$ του άνηθου, προσθέτετε το χυμό του λεμονιού και καυτό νερό μέχρι να μισοσκεπαστούν τα λαχανικά. Αφού πάρει μια δυνατή βράση το φαγητό, χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγοβράζετε για 15 λεπτά περίπου, μέχρι να αρχίσουν να μαλακώσουν τα λαχανικά στην κατσαρόλα.
- Ρίχνετε το αλεύρι διαλυμένο σε λίγο νερό, ώστε να δέσει η σάλτσα. Βράζετε για 15-20 λεπτά ακόμη ή μέχρι να μαλακώσουν καλά όλα τα λαχανικά σας και να χυλώσει η σάλτσα του φαγητού. Στο μεταξύ σοτάρετε τις γαρίδες ελαφρά σε ένα τηγανάκι και την τελευταία στιγμή πριν σβήσετε τη φωτιά τις προσθέτετε στην κατσαρόλα με τις αγκινάρες.
- Σερβίρετε το φαγητό ζεστό ή ακόμη καλύτερα χλιαρό, πασπαλίζοντας με τον υπόλοιπο ψιλοκομμένο άνηθο.

Σημείωση: Σαπουνίστε πολύ καλά το λεμόνι πριν πάρετε το ξύσμα του. Τα βιολογικής καλλιέργειας είναι σίγουρα καλύτερα.

Πηγή: protothema.gr