

Αγκινάρες με ελιές, ντομάτα και κουκουνάρι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[agginaroes_koukounari_74af95cf9f4ab73f169f3c6197925a4e](#)

- **Προετοιμασία:** 15΄
- **Μαγείρεμα:** 50΄-55΄
- **Μερίδες:** 4
- **Δυσκολία:** εύκολο

Υλικά συνταγής

- 600 γρ. αγκινάρες
- 4-5 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- 500 γρ. ψιλοκομμένη ντομάτα
- 1 φλιτζάνι ζωμό λαχανικών έτοιμο ή σπιτικό
- 250 γρ. πράσινες ελιές χωρίς κουκούτσι
- 3 κουταλιές της σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 80 γρ. κουκουνάρι καβουρντισμένο
- αλάτι
- πιπέρι

Εκτέλεση συνταγής

1. Καθαρίζετε τις αγκινάρες, αφαιρώντας το κοτσάνι και τα σκληρά φύλλα. Κόβετε τις σκληρές άκρες των φύλλων, βγάζετε το χνούδι από τη μέση, κόβετε τις αγκινάρες στα τέσσερα και τις τοποθετείτε σε λεκάνη με νερό και το χυμό ενός λεμονιού, για να μη μαυρίσουν.
2. Ζεματίζετε τις αγκινάρες για 6΄-8΄ και τις στραγγίζετε. Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο για 3΄-4΄. Προσθέτετε την ψιλοκομμένη ντομάτα, αλάτι, πιπέρι και το ζωμό λαχανικών. Σιγοβράζετε τη σάλτσα αυτή για 15΄.

3. Προσθέτετε τις αγκινάρες, κομμένες, μαζί με τις ελιές και συνεχίζετε το βράσιμο για 40' ακόμη. Στο τέλος πασπαλίζετε το φαγητό με το μαϊντανό, προσθέτετε το κουκουνάρι και ανακατεύετε. Αφήνετε το φαγητό να βράσει για 2' και σερβίρετε.

Πηγή: icookgreek.com