

28 Απριλίου 2016

Σταμναγκάθι φρικασέ με μαυρομάτικα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



μαγειρευτό έχει μια ιδιαίτερη νοστιμιά. Συμπληρώνοντας φασόλια μαυρομάτικα, άνηθο και κρεμμύδι θα φτιάξουμε ένα απλό αλλά πραγματικά πεντανόστιμο πιάτο.

Μερίδες:5

Χρόνος προετοιμασίας:20΄

Χρόνος μαγειρέματος:50΄

Έτοιμο σε:1:15΄

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Δημήτρης Σκαρμούτσος

Υλικά

- 250γρ. φασόλια μαυρομάτικα
- 1 κιλό σταμναγκάθι
- 1 φλιτζάνι άνηθο ψιλοκομμένο
- 1 κρεμμύδι ξερό μεγάλο, ψιλοκομμένο
- 1 κρεμμύδι φρέσκο, ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- χυμό από 3 λεμόνια
- 1 κουτ. σούπας αλεύρι
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Διαδικασία

Βράζετε τα φασόλια σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό για 5 λεπτά και τα σουρώνετε. Τα ρίχνετε ξανά στην κατσαρόλα με φρέσκο κρύο νερό και τα σιγοβράζετε για περίπου 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν-αλλά όχι να λιώσουν- και τα σουρώνετε ξανά.

Σε μια μεσαίου μεγέθους κατσαρόλα ζεσταίνετε το 1/3 από το ελαιόλαδο και σοτάρετε τα κρεμμύδια και τον άνηθο μέχρι να μαραθούν, χωρίς όμως να καούν. Προσθέτετε το σταμναγκάθι και αφού μαραθεί ελαφρώς, ρίχνετε τα βρασμένα φασόλια και το υπόλοιπο λάδι. Αλατοπιπερώνετε, ανακατεύετε και μαγειρεύετε τα χόρτα για 4 – 5 λεπτά.

Παίρνετε λίγο ζουμί από το φαγητό και το ρίχνετε σε ένα μπολ με το χυμό λεμονιού προσθέτοντας σταδιακά και το αλεύρι. Ανακατεύετε το μίγμα καλά προσέχοντας να μην σβολιάσει. Στη συνέχεια το ρίχνετε σιγά σιγά στην κατσαρόλα, ανακατεύετε και σιγοβράζετε το φαγητό για άλλα 3 λεπτά μέχρι να χυλώσει. Σερβίρετε τα χόρτα ζεστά.

Πηγή: olivemagazine.gr