

21 Μαΐου 2016

## Κοχύλες γεμιστές με αγκινάρες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



μεγέθους ζυμαρικά σε σχήμα κοχυλίου, ειδικά για γέμισμα. Τα βρίσκετε σε ορισμένα μεγάλα σούπερ μάρκετ, σε παντοπωλεία και στα ιταλικά ντελί και μαζί τους φτιάχνεται πεντανόστιμα πιάτα.

Μερίδες:4 Χρόνος προετοιμασίας:30΄ Χρόνος μαγειρέματος:40΄ Έτοιμο σε:1:10΄

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Ντίνα Νικολάου

## Υλικά

- 25 κοχύλες
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο
- λίγο μοσχοκάρυδο τριμμένο
- 1 φλιτζάνι κασέρι τριμμένο

## Για τη γέμιση

- 50ml ελαιόλαδο
- 500γρ. αγκινάρες καθαρισμένες (φρέσκες ή κατεψυγμένες), ψιλοκομμένες
- 10 ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 200γρ. ανθότυρο, λιωμένο με το πιρούνι
- 2 κουτ. σούπας κέτσαπ
- 1 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 200γρ. καπνιστό ζαμπόν, ψιλοκομμένο
- 1 αβγό, ελαφρώς χτυπημένο
- λίγο μοσχοκάρυδο τριμμένο
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

## Για τη σάλτσα

- 400γρ. σάλτσα ντομάτας
- 2 κουτ. σούπας γιαούρτι στραγγιστό
- 1 κουτ. σούπας κέτσαπ
- λίγο μοσχοκάρυδο τριμμένο
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

## Διαδικασία

Βράζετε τις κοχύλες σε άφθονο αλατισμένο νερό, υπολογίζοντας 2 – 3 λεπτά λιγότερα από τον χρόνο που αναγράφεται στο πακέτο τους (το μαγείρεμά τους θα ολοκληρωθεί αργότερα, στο φούρνο). Τις στραγγίζετε και τις αφήνετε κατά

μέρος, ζεστές.

Για τη σάλτσα: Σε ένα μπολ ανακατεύετε καλά όλα τα υλικά της και τα αφήνετε κατά μέρος.

Για τη γέμιση: Σε μια μέτρια κατσαρόλα ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρετε τις αγκινάρες για 3 - 4 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Αλατοπιπερώνετε, ρίχνετε λίγο τριμμένο μοσχοκάρυδο, ανακατεύετε και αποσύρετε από τη φωτιά.

Όταν κρυώσουν ελαφρώς τις πολτοποιείτε με ένα πιρούνι και ρίχνετε τον πολτό σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέτετε το κομματιασμένο ανθότυρο, την κέτσαπ, τον μαϊντανό, το ζαμπόν, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύετε καλά. Τέλος, προσθέτετε το αβγό και ανακατεύετε καλά για να ενσωματωθεί στο μίγμα και το αφήνετε στην άκρη.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς. Λαδώνετε ελαφρώς ένα ευρύχωρο και βαθύ ταψί που να χωράει τις κοχύλες σε μονή στρώση. Τις αραδιάζετε στο ταψί, με το άνοιγμά τους προς τα πάνω, και τις γεμίζετε κατά τα 3/4 με το μίγμα της γέμισης. Το άνοιγμά τους είναι σχετικά μεγάλο και γεμίζουν εύκολα με ένα κουταλάκι του γλυκού.

Τις περιχύνετε με τη σάλτσα, σκορπίζετε τα ντοματίνια, αλάτι, πιπέρι και φρεσκοτριμμένο μοσχοκάρυδο. Τέλος, πασπαλίζετε ομοιόμορφα με το τριμμένο κασέρι και βάζετε το ταψί σε ένα από τα μεσαία ράφια του φούρνου. Ψήνετε το φαγητό για 25 - 30 λεπτά, μέχρι να ροδίσει. Σερβίρετε τις κοχύλες ζεστές ή χλιαρές πασπαλίζοντας με λίγο μαϊντανό.

**Πηγή:** [olivemagazine.gr](http://olivemagazine.gr)