11 Νοεμβρίου 2016

Μαυρομάτικα με ντοματίνια και σπανάκι στην κατσαρόλα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Συνταγή ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
Φωτογραφίες ΆΚΗΣ ΟΡΦΑΝΙΔΗΣ

Φανταστικό πιάτο πλούσιο σε βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά.

Υλικά

- 250 γρ. φασόλια μαυρομάτικα
- 1 κιλό σπανάκι, πλυμένο και χοντροκομμένο (είτε αγοράζουμε περίπου 1½ κιλό, γιατί κατά το καθάρισμα έχει φύρα, είτε παίρνουμε έτοιμο, καθαρισμένο

και πλυμένο, σε σακουλάκι στα ψυγεία των σούπερ μάρκετ)
- το λευκό και τρυφερό πράσινο μέρος από 1 πράσο, κομμένο σε λεπτές ροδέλες
- το λευκό και τρυφερό πράσινο μέρος από 2 – 3 κρεμμυδάκια φρέσκα, σε ροδέλες, ή 1 ξερό κρεμμύδι, σε ψιλά καρέ
- 1 μεγάλο καρότο, τριμμένο
- 1 κουτ. σούπας πελτές ντομάτας
- 20 ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 100 ml ελαιόλαδο
- 1/2 μάτσο άνηθος (χωρίς τα χοντρά κοτσάνια), ψιλοκομμένος
- 40 ml χυμός λεμονιού
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Μερίδες 4
Προετοιμασία 20΄ Μαγείρεμα 50΄

Διαδικασία Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το πράσο με τα κρεμμυδάκια και το καρότο για 2 – 3 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Ρίχνουμε τα μαυρομάτικα και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 1 – 2 λεπτά. Προσθέτουμε τον πελτέ και τα ντοματίνια. Αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε καλά. Περιχύνουμε με ζεστό νερό, τόσο όσο να σκεπαστούν τα φασόλια, και μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 20 λεπτά. Προσθέτουμε το σπανάκι και ανακατεύουμε για περίπου 1- 2 λεπτά, μέχρι να μαραθεί. Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγομαγειρεύουμε για περίπου 20 λεπτά ή μέχρι το φαγητό να γίνει και να μείνει με το λάδι του. Τέλος, ρίχνουμε τον άνηθο και το χυμό λεμονιού, ανακινούμε την κατσαρόλα και αποσύρουμε από τη φωτιά.

Στο ποτήρι μας Ενα ροζέ από Ξινόμαυρο.

Πηγή: gastronomos.gr