

3 Μαρτίου 2019

Αρνί κρασάτο στη γάστρα με αγκινάρες

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Συστατικά

800 γρ. πατάτες

2 καρότα

1 κρεμμύδι ξερό

2 σκελίδες σκόρδο

2 πράσα

1,5 κιλό αρνίσιο κρέας από χεράκι, κομμένο σε μερίδες

50 γρ. ελαιόλαδο

1 κιλό αγκινάρες κ.τ.ψ. ή φρέσκες

αλάτι

πιπέρι

5 κλωνάρια θυμάρι μόνο φύλλα

100 γρ. λευκό κρασί

¼ ματσάκι μαϊντανό για σερβίρισμα

Μέθοδος Εκτέλεσης

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° C στον άερα.

Καθαρίζουμε και κόβουμε τα λαχανικά μας. Τις πατάτες σε μεγάλα κομμάτια 5-6 εκ., τα καρότα στα 2 ή στα 3 ανάλογα το μέγεθος.

Το κρεμμύδι κομμένο στα 4 και το σκόρδο κομμένο σε φέτες.

Το πράσο κομμένο σε μεγάλα κομμάτια 5-6 εκ.

Σε ένα τηγάνι με μέτρια προς δυνατή φωτιά σοτάρουμε το κρέας για 8-10 λεπτά από όλες τις πλευρές να πάρει ωραίο χρώμα.

Αφαιρούμε το κρέας και το βάζουμε μέσα στην γάστρα.

Καθαρίζουμε το τηγάνι με χαρτί κουζίνας.

Προσθέτουμε λίγο από το ελαιόλαδο στο τηγάνι και το ξανά τοποθετούμε στην φωτιά και σοτάρουμε τα λαχανικά καθώς και τις αγκινάρες σταδιακά ξεχωριστά το κάθε λαχανικό μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρώμα από όλες τις πλευρές.

Τοποθετούμε όλα τα λαχανικά στην γάστρα.

Αλατοπιπιδώνουμε καλά προσθέτουμε το θυμάρι και το κρασί και ανακατεύουμε καλά.

Τοποθετούμε το καπάκι.

Βάζουμε την γάστρα στον φούρνο και ψήνουμε για 2,5-3 ώρες μέχρι να μαλακώσει το κρέας.

Σερβίρουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Πηγή: akispetretzikis.com