

11 Νοεμβρίου 2018

Λαδερές αγκινάρες γεμιστές με κουκιά και ολίγον ρύζι

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





Αν θέλουμε, μπορούμε να πολτοποιήσουμε το ξερό κρεμμύδι που έχουμε βάλει στην κατσαρόλα μαζί με όσα υγρά έχουν μείνει μετά το μαγείρεμα. Έτσι ,θα προκύψει μια παχύρρευστη σάλτσα με την οποία περιχύνουμε το φαγητό.

Υλικά

12 μεγάλες αγκινάρες, καθαρισμένες

500 γρ. φρέσκια κουκιά, καθαρισμένα από τα λουβιά τους (κρατάμε μόνο τους σπόρους)

2 μέτρια ξερά κρεμμύδια, κομμένα σε ψιλά καρέ

το λευκό και τρυφερό πράσινο μέρος από 4 – 5 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
το λευκό και τρυφερό πράσινο μέρος από 2 φρέσκα σκινδιάρια, ψιλοκομμένα (αν βρούμε)

3 κουτ. σούπας ρύζι Καρολίνα

ο χυμός από 2 λεμόνια

2 κουτ. σούπας άνηθος, ψιλοκομμένος (χωρίς τα χοντρά κοτσάνια)

12 φουντίτσες άνηθου (αν θέλουμε, για το σερβίρισμα του φαγητού)

80 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

1 λαδόκολλα, κομμένη στη διάμετρο της κατσαρόλας

Διαδικασία

Σε ένα βαθύ μπολ ανακατεύουμε το ρύζι με τα κουκιά, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τον ψιλοκομμένο άνηθο, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο και το ξερό κρεμμύδι. Τακτοποιούμε τις αγκινάρες σε μία στρώση. Πρέπει να «πατάνε» καλά – αν χρειαστεί κόβουμε λίγο από τον πάτο τους ώστε να στέκονται. Με ένα κουταλάκι τις γεμίζουμε με το μείγμα ρυζιού. Περιχύνουμε με το χυμό λεμονιού και προσθέτουμε τόσο ζεστό νερό ώστε σχεδόν να τις καλύψει – θέλει προσοχή κατά την προσθήκη του νερού για να μη χυθεί η γέμιση: το ρίχνουμε σιγά-σιγά και όχι απευθείας πάνω στις αγκινάρες.

Αλατοπιπερώνουμε και βάζουμε πάνω στις αγκινάρες τη λαδόκολλα (να ακουμπά πάνω στα υλικά). Σκεπάζουμε με το καπάκι και μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 30 – 35 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν όλα τα υλικά. Σκεπασμένες με τη λαδόκολλα, οι αγκινάρες θα γίνουν πολύ τρυφερές και θα διατηρήσουν το πράσινο χρώμα τους. Επίσης, έτσι το ρύζι θα μαγειρευτεί στον ατμό του φαγητού.

Βγάζουμε προσεκτικά τις αγκινάρες σε πιατέλα, περιχύνουμε με το ζουμί που έμεινε στην κατσαρόλα και, αν θέλουμε, στολίζουμε κάθε αγκινάρα με ένα κλωναράκι άνηθου. Αφήνουμε τις γεμιστές αγκινάρες να κρυώσουν ελαφρώς και να αποκτήσουν θερμοκρασία δωματίου και σερβίρουμε.

Τι πίνουμε

Ενα ήρεμο γήινο Σαββατιανό, που θα ισορροπήσει τις αντίθετες γεύσεις των λαχανικών. Διαφορετικά, φυτικά, νεοκοσμίτικα Sauvignon Blanc.

Μυστικό

Αν θέλουμε, μπορούμε να πολτοποιήσουμε το ξερό κρεμμύδι που έχουμε βάλει στην κατσαρόλα μαζί με όσα υγρά έχουν μείνει μετά το μαγείρεμα. Έτσι ,θα προκύψει μια παχύρρευστη σάλτσα με την οποία περιχύνουμε το φαγητό.

Πηγή: gastronomos.gr