24 Αυγούστου 2023

Αγκινάρες με Κουκιά ή Αρακά

/ Μήνυμα ημέρας





Υλικά:
10 αγκινάρες
½ κιλό κουκιά φρέσκα ή αρακά
1 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
1 φλιτζάνι λάδι
Αλάτι, πιπέρι
1 κρασοπότηρο λεμόνι

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τις αγκινάρες από τα εξωτερικά φύλλα και τις ρίχνουμε σε λεκάνη με νερό και χυμό λεμονιού, για να μην μαυρίσουν. Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο στο λάδι. Ρίχνουμε τα κουκιά ή τον αρακά και τα γυρίζουμε 2-3 φορές. Προσθέτουμε 1,5 φλιτζάνι νερό, τις αγκινάρες, τον άνηθο, αλάτι και πιπέρι. Μαγειρεύουμε σε δυνατή φωτιά ώσπου να μείνει με το λάδι του. Πριν το κατεβάσουμε, ρίχνουμε το λεμόνι.

Πηγή: monastiriaka.gr