

ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ Α.Β.Ε.Ε.



Αγκινάρες αλά πολίτα

ΥΛΙΚΑ

- 12 αγκινάρες
- 3 καρότα κομμένα σε φέτες
- 20 κρεμμυδάκια σιφάδου
- 8 πατατούλες μικρές
- 5 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
- 2 ματσάκια άνηθο
- 150 γρ. αρακά
- 250 γρ .σησαμέλαιο
- χυμό από 3 λεμόνια
- 1 κουταλιά αλεύρι
- αλάτι πιπέρι
- 150 γρ Μακεδονικό Ταχίνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε φαρδιά ρηχή κατσαρόλα αχνίζουμε το σιφάδο, τα καρότα και τις πατάτες με το παρθένο σησαμέλαιο. Προσθέτουμε 1 ποτήρι νερό και τα μαγειρεύουμε για 10 λεπτά. Βάζουμε τις αγκινάρες - με τα κοτσάνια προς τα κάτω, αλάτι, πιπέρι, το χυμό του λεμονιού και τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Σκεπάζουμε με νερό, από πάνω τοποθετούμε μία λαδόκολλα και το καπάκι και βράζουμε για 45 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Προσθέτουμε 150γρ. αρακά, το μισό άνηθο, το αλεύρι διαλυμένο σε λίγο νερό και γυρίζουμε τις αγκινάρες με τα κοτσάνια προς τα επάνω. Συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 20 λεπτά ακόμη . Στο χλιαρό λεμονάτο αρωματικό ζωμό του φαγητού διαλύουμε το ταχίνι για να δέσει καλύτερα η σάλτσα και να ενισχύσουμε τη γεύση. Προσοχή όμως, ο ζωμός πρέπει να είναι διπλάσιος του ταχινιού και να είναι χλιαρός. Σερβίρουμε με ψιλοκομμένο άνηθο. Με τον ίδιο τρόπο αντικαθιστούμε τη σάλτσα αυγολέμονο σε οποιοδήποτε φαγητό, δηλαδή δένουμε το λεμονάτο χλιαρό ζωμό του φαγητού μαζί με το ταχίνι και αποκτούμε μία γευστική και υγιεινή σάλτσα με την πυκνότητα και τη γυαλάδα που ζητάμε.