

Η συνταγή για αρνάκι φρικασέ με αυγολέμονο είναι αρκετά απλή, παραδοσιακή και φυσικά πολύ νόστιμη. Βασίζεται στη φρεσκάδα των χορταρικών και μυρωδικών που συνδυάζονται υπέροχα με το αρνάκι. Φτιάξτε αυτό το φαγητό για το Κυριακάτικο τραπέζι σας και απολαύστε το με όλη την οικογένεια.

Τι θα χρειαστείτε

1,5 κιλό αρνάκι κομμένο σε μερίδες (μπούτι-χεράκι)

3-4 μαρούλια τρυφερά κομμένα σε λωρίδες

1/2 μάτσο αντίδια

1 μεγάλο κρεμμύδι ξερό

6-8 φρέσκα κρεμμυδάκια σε ροδέλες, και το πράσινο μέρος

1/2 ματσάκι άνηθο

70 ml ελαιόλαδο

Για το αυγολέμονο: 2 αυγά

1,5 λεμόνι

Αλάτι και πιπέρι

2-3 κουτάλες ζουμί από το φαγητό

Αρνάκι φρικασέ

Εκτέλεση συνταγής

Πλένουμε το κρέας για να απομακρυνθούν τυχόν κοκαλάκια. Το στεγνώνουμε με χαρτί κουζίνας. Αλατοπιπερώνουμε.

Σωτάρουμε το κρέας σε δόσεις στο ελαιόλαδο. Το αφαιρούμε. Σωτάρουμε τα κρεμμυδάκια και το κρεμμύδι και μόλις γυαλίσουν προσθέτουμε πάλι το κρέας στην κατσαρόλα. Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι και σκεπάζουμε το κρέας με ζεστό νερό. Χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια και αφήνουμε το κρέας περίπου μία ώρα να βράσει μέχρι να μαλακώσει.

Εν τω μεταξύ χοντροκόβουμε τα μαρούλια και τα αντίδια. Τα σωτάρουμε να φύγουν τα πολλά υγρά.

Μόλις το κρέας είναι σχεδόν έτοιμο προσθέτουμε στην κατσαρόλα τα χορταρικά και τον άνηθο. Μετά από 15-20 λεπτά, και αφού το κρέας έχει μαγειρευτεί και τα χόρτα έχουν μαλακώσει, σβήνουμε τη φωτιά.

Χτυπάμε τα αυγά με ραβδομπλέντερ, προσθέτουμε το χυμό λεμονιού, αλάτι και πιπέρι και παίρνουμε 2-3 κουτάλες ζουμί από το φαγητό μας και το προσθέτουμε σταδιακά στο αυγολέμονο, να εξομοιωθεί η θερμοκρασία αυγολέμονου και κατσαρόλας και να μαγειρευτούν τα αυγά. Περιχύνουμε το φαγητό μας με το αυγολέμονο και ανακινούμε ελαφρά την κατσαρόλα ώστε το αυγολέμονο να πάει παντού.

Σερβίρουμε με έξτρα φρεσκοτριμμένο πιπέρι, λίγο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, φέτα και φρέσκο ψωμάκι. Καλή όρεξη!

Αρνάκι φρικασέ

Βήμα προς Βήμα

- 1 Πλένουμε το κρέας για να απομακρυνθούν τυχόν κοκαλάκια. Το στεγνώνουμε με χαρτί κουζίνας. Αλατοπιπερώνουμε.
- 2 Σωτάρουμε το κρέας σε δόσεις στο ελαιόλαδο. Το αφαιρούμε.
- 3 Σωτάρουμε τα κρεμμυδάκια και το κρεμμύδι και μόλις γυαλίσουν προσθέτουμε πάλι το κρέας στην κατσαρόλα.
- 4 Προσθέτουμε ζεστό νερό να καλυφθεί το κρέας. Χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια και αφήνουμε περίπου μία ώρα να βράσει μέχρι να μαλακώσει.
- 5 Χοντροκόβουμε τα μαρούλια και τα αντίδια. Τα σωτάρουμε να φύγουν τα πολλά υγρά.
- 6 Μόλις το κρέας είναι σχεδόν έτοιμο προσθέτουμε στην κατσαρόλα τα χορταρικά και τον άνηθο.
- 7 Μετά από 15-20 λεπτά, και αφού το κρέας έχει μαγειρευτεί και τα χόρτα έχουν μαλακώσει, σβήνουμε τη φωτιά.-
- 8 Χτυπάμε τα αυγά με ραβδομπλέντερ, προσθέτουμε το χυμό λεμονιού, αλάτι και πιπέρι και παίρνουμε 2-3 κουτάλες ζουμί από το φαγητό μας και το προσθέτουμε σταδιακά στο αυγολέμονο, να εξομοιωθεί η θερμοκρασία αυγολέμονου και κατσαρόλας και να μαγειρευτούν τα αυγά.

9

Περιχύνουμε το φαγητό μας με το αυγολέμονο και ανακινούμε ελαφρά την κατσαρόλα ώστε το αυγολέμονο να πάει παντού.- Σερβίρουμε με έξτρα φρεσκοτριμμένο πιπέρι, λίγο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, φέτα και φρέσκο ψωμάκι. Καλή όρεξη!