

Artičoky s bylinkami



26. 10. 2021

Recept vhodný pre: 1. fáza, 2. fáza, 3. fáza

ingrediencie na 2 porcie

- 2 väčšie artičoky
- 200 ml vody
- 1 lyžica citrónovej šťavy
- 1 lyžica za studena lisovaného oleja
- 1 lyžica sušeného cesnaku
- soľ
- korenie
- 2 lyžice nasekanej petržlenovej vňate

postup prípravy

Najprv si pripravíme artičoky - z artičokov otrháme tvrdé zelené listy, až dôjdeme k lístkom žltým, ktoré sú mäkké a idú ľahko pretrhnúť v polovici. Odrežeme tvrdé špičky artičokov, orežeme stonku a artičok prerežeme pozdĺžne na pol. Pokiaľ je v artičokov páperie a pichľavé mladé lístky, musíme ich vyrezať. Takto získame mäkkú a jedlú časť artičokov, ktoré vložíme do misy s vodou a citrónovou šťavou. Necháme 10 minút lúhovať vo vode, potom artičoky vyberieme, necháme odkvapkať a nakrájame na plátky.

Na panvici rozohrejeme lyžicu oleja, pridáme plátky artičokov, ochutíme sušeným cesnakom a zhruba 5 minút opekáme, občas zamiešame. Podľa chuti osolíme a okoreníme.

Prilejeme asi 40 ml vody s citrónom a priklopíme. Znížime plameň platničky a varíme približne 12 minút. Že sú artičoky hotové, spoznáme tak, že je ľahko prepichneme nožom.

Nakoniec vmiešame nasekanú petržlenovú vňať a necháme ešte minútu povariť, aby sme nechali vypariť prebytočnú tekutinu.

Podávajte ako prílohu k [Prodiex omeletám](#).