

# Різото з артишоками

**Різото з артишоками є традиційною, улюбленою стравою італійців.**

**Це перевірена часом, напрочуд ніжна і смачна страва. Обов'язково приготуйте її вдома!**

*Артишок вважався делікатесом на столах імператорів і багатії знаті ще за часів Стародавнього Риму. В XV столітті в Італії був виведений культурний артишок, звідки він поширився по всій Західній Європі.*

*Артишоки належать до тих овочів, який не кожен відважиться спробувати приготувати. І даремно: вони надзвичайно корисні та мають безліч варіантів використання в кулінарії. Неповторний смак артишоку зробив його одним із улюблених овочів італійців – їх додають у салати, різото, в начинку для піци, до холодних закусок, запікають і просто відварюють.*

*Артишоки є ефективним натуральним засобом поліпшення обміну речовин, виведення з організму людини солей і шлаків. Його часте вживання знизить рівень холестерину, перешкодить появі ракових клітин та попередить раннє старіння. Тож не дивно що в Римі народилася приказка: «Жодного дня без артишоку».*

*Вибираючи артишок, шукайте щільний плід середнього розміру, з нерозкритим суцвіттям і великим соковитим листям. Уникайте плодів коричневого кольору з виразними плямами і пошкодженнями на листі — вони будуть твердими і несмачними. В їжу використовується м'ясисте квітколоже плоду, а також потовщену основу лусочок нижніх рядів.*

- 
- 2 артишоки
  - 1 лимон
  - 4 гілочки петрушки
  - 1 л овочевого бульйону
  - 1 цибулина
  - 2 столові ложки оливкової олії
  - 160 г рису карнаролі

- 50 мл сухого білого вина
- 20 г пармезану
- 20 гр вершкового масла
- сіль, чорний мелений перець

Приготувати миску із холодною водою, розрізати лимон і вичавити у воду сік, також половинки вичавленого лимона покласти у воду.

Почистити артишок: обірвати нижні жорсткі пелюстки до половини, тоді гострим великим ножом зрізати верхівку до половини суцвіття, відрізати ніжку, також ножом зачистити нижню частину, де обірвати пелюстки, щоб залишалася світла м'якоть. Вичистити ложкою серцевинку від сухого суцвіття.

Для зручності очищення серцевини можна розрізати відразу артишок на половину чи на четвертини.

Очищені артишоки увесь час тримати у воді з лимоном через те, що вони швидко темніють.

Готові частинки артишоку нарізати по довжині тонкими пластинками і помістити знову у воду.

Приготувати насичений овочевий бульйон.

Цибулю почистити і дрібно посікти. Нагріти глибоку сковорідку із олією, покласти у неї цибулю і обсмажити 2-3 хв, додати добре відціджені артишоки і обсмажувати ще 5 хв.

До артишоків влити черпак бульйону, посолити, поперчити і тушкувати на малому вогні 20 хв, час до часу підливаючи бульйон.

Коли артишок уже готовий, а бульйон майже виварився, збільшити вогонь, додати рис, підсмажити його хвилинку, помішуючи. Влити вино і випарити його протягом 2 хв, увесь час помішуючи рис.

Додати 2-3 черпаки киплячого бульйону і готувати ризото помішуючи і підливаючи рідини протягом 20 хв.

Зняти ризото з вогню, додати пармезан, масло і посічену петрушку,

розмішуючи все до повного розчинення. Накрити і залишити на хвильку-дві відпочити.

Викласти у полумисок і подавати до столу, притрусивши свіжою зеленню.



