Начинені артишоки

Артишоки є універсальним продуктом і широко використовуються в кулінарії.

Італійська, французька і середземноморська кухні налічують безліч страв з артишоків – їх додають у салати і закуски, маринують, запікають, фарширують, варять з них суп – не можливо всі й перелічити!

А чи знаєте ви, що артишок – це не овоч і не фрукт, а дуже корисна нерозкрита квітка з родини айстрових. Усередині його знаходиться неїстівний пух. Якщо залишити його рости, то він перетвориться у квітку.

Про корисні властивості та як обирати артишок я писала недавно у рецепті "Різото з артишоками" – надзвичайно популярною стравою в Італії, яку італійці полюбляють не менш ніж пасту.

У цьому рецепті квітколоже артишоку начиняють фаршем, який дуже схожий на той, що використовується для фрикадельок – він робить серцевину особливо соковитою. Запікання під грилем надає страві хрусткої скоринки та ще більше смаку.

- 5 великих артишоків
- 1 яйце
- 50 г панірувальних сухарів
- 50 г пармезану
- 2 зубчики часнику
- 500 г мішаного фаршу
- 2 гілочки тим'яну
- 2 стебла петрушки
- сіль, перець

Для посипки:

- 10 г панірувальних сухарів
- 10 г пармезану

- 10 г оливкової олії

Поставити каструлю з підсоленою водою на вогонь. Очистити артишоки.

> *Варто натерти руки лимоном, а ще краще чистити артишоки в рукавичках, тому що інакше руки стають чорними і потім не відмиваються довший час.*

Відрізати ніжку артишоку, відламати по одній, починаючи знизу усі жорсткі зовнішні пелюстки до світлого і м’якого листя. Зачистити ножем зелену частину навколо ніжки. Зрізати більшу половину верхівки і вийняти волокнисте суцвіття за допомогою ложечки.

Помістити очищені артишоки в миску з холодною водою з лимонним соком, щоб запобігти їх потемнінню. Ніжки теж зачистити до білої серцевини.

Коли уже всі артишоки очищені і у каструлі закипіла вода, тоді відварити їх протягом 10 хв.

Тим часом приготувати начинку: помістити фарш у велику миску, додати тертий сир, яйце, сухарі, сіль, перець, посічену петрушку, тим’ян і часник. Усе добре перемішати рукою.

Відварені артишоки вийняти на деко і охолодити їх, потім начинити приготованим фаршем і викласти у вогнетривку посудину для запікання. Влити на дно 100 мл відвару, посипати поверх артишоків сухарями, пармезаном і скропити олією.

Помістити у заздалегідь розігріту до 180 С духовку і випікати 30 хв, останні 5 хв увімкнути гриль, щоби утворилася рум’яна скоринка.

Смакує із картопляним пюре чи просто з відвареною картоплею та червоним вином.

Ця страва добре зберігається у холодильнику, лише накрити харчовою плівкою. Також можна приготувати і заморозити їх сирими, а потім, коли потрібно, випікати.

За бажанням можна змінити трави на орегано і майоран.


SAGRA