

Артишоки в сковорідці

Артишоки належать до тих овочів, який не кожен відважиться спробувати приготувати. І даремно: вони надзвичайно корисні та мають безліч варіантів використання в кулінарії.

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».

У Європі прийнято купувати кілька середніх артишоків (по одному-два на кожного члена сім'ї) — середні за розміром артишоки залишають після себе мінімум відходів. Їх варять, тушкують, фарширують або додають в салати.

Артишоки в сковорідці – це простий в приготуванні рецепт корисної вітамінної страви, з дуже невеликою кількістю відходів, що теж важливо.

-
- 5 артишоків
 - 1 лимон
 - 250 мл овочевого бульйону
 - 2 столові ложки оливкової олії
 - 4 гілочки петрушки
 - 1-2 зубчики часнику
 - дрібної солі
 - чорного меленого перцю

Приготувати посудину із холодною водою, розрізати лимон і його соком натерти руки, решта соку вичавити у воду.

Ще краще чистити артишоки в рукавичках, тому що інакше руки стають чорними і потім не відмиваються довгий час.

Очистити артишоки, видалити зовнішні тверді листя і зрізати верхівку із колючими кінчиками.

Зачистити нижню частину бутона, де обірвати тверді листки, а також зачистити ніжку. У молодого артишока м'яка ніжка, тому можна використовувати перші 10 см стебла.

Розрізати артишок навпіл, видалити пухнастий осередок, якщо він уже є, бо у молодих він ще не наріс.

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

Нагріти бульйон.

Вимити петрушку, відібрати листя і посікти на дошці з обчищеним часником.

Відцідити артишоки, щоб добре стекла вода.

Нагріти сковорідку із олією на середньому вогні, додати посічену петрушку із часником і кілька секунд спасерувати їх. Покласти артишоки і хвилю-дві, помішуючи, теж обсмажити. Лише вважати, щоб не підгорів часник.

Влити 2 черпаки бульйону, посолити і поперчити, накрити кришкою і тушкувати 30 хв. У процесі готування контролювати і підливати бульйон по мірі википання, а також помішувати артишоки.

Артишоки, приготовані у сковорідці, подавати до м'яса, яєць чи сиру.

Страва добре зберігається в холодильнику протягом дня. Смакує теж без підігрівання, лише кімнатної температури.



Ще рецепти приготування артишоків:

Начинені артишоки

Різото з артишоками