

CARCIOFI ALLA GIUDIA



ZUTATEN

- 6 römische Artischocken
- 1,5 l natives Olivenöl extra:
- 1 Zitronenschale
- Schwarzer Pfeffer n. B.
- Feines Salz n. B.

ZUBEREITUNG

Putzen Sie zuerst die Artischocken; entfernen Sie dabei die harten äußeren Blätter, den violetten Teil der inneren Blätter und den harten Teil des Stammes. Legen Sie sie in Wasser mit Zitrone und lassen Sie sie mindestens 10 Minuten rasten. Gießen Sie sie ab und trocknen Sie sie ab, indem sie die Artischocken sanft gegeneinander schlagen, damit sie die Blätter öffnen. Das Olivenöl in einer hohen Kasserolle auf 140/150° erhitzen, die Artischocken hineringeben. Diese müssen vollkommen bedeckt sein. 10-15 Minuten kochen lassen. Die Artischocken aus der Kasserolle nehmen und umgedreht ungefähr zwanzig Minuten abkühlen lassen; würzen Sie das Innere der Artischocken mit Pfeffer und Salz und besprühen Sie sie mit ein wenig Wasser. Tauchen Sie die Artischocken wieder in das Olivenöl und verringern Sie die Temperatur dabei ein wenig, um sie nicht anbrennen zu lassen und nehmen Sie sie nach circa 1 Minute heraus. Lassen Sie die Artischocken erneut auf Küchenpapier abtropfen und servieren Sie sie heiß.



mipaaf
Ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali

KAMPAGNE FINANZIERT DURCH
DIE EUROPÄISCHE UNION
UND DEN ITALIENISCHEN STAAT



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

