

## CARCIOFI ALLA GIUDIA (ARTYČOKY PO ŽIDOVSKU)



### Suroviny

8 artyčoků  
extra panenský olivový olej  
sůl

pepř  
1 citron

**Klasický pokrm z Říma, který vznikl v tamním židovském ghettu, se připravoval tradičně na svátek Jom Kipur. Suroviny pro 4 osoby.**

### Příprava:

Nejobtížnější částí přípravy tohoto jídla je příprava artyčoků, které je třeba velmi pečlivě oloupat. Nejprve odstraňte vnější tvrdé listy. Poté odkrojte fialovou část listů, postupujte přitom od vnějších k vnitřním. Nakonec by artyčoky měly mít tvar růže. Nyní odkrojte tuhou vnější část nohy a artyčoky přitiskněte k rovné ploše tak, aby se otevřely do tvaru květu. Ponořte je na deset minut do vody s citronem. Na pánvi rozehřejte dostatečné množství olivového oleje, aby z poloviny zakryl artyčoky a artyčoky do něho vložte. Smažte asi 10 minut, pak je otočte a smažte dalších deset minut. Osušte, osolte a podávejte.



PŘEDKRMY



ZELENINA



30' PŘÍPRAVA



30' VAŘENÍ



STŘEDNÍ OBTÍŽNOST