Karczochy na specjalną okazję

Jedzenie karczochów to prawdziwa zabawa. Najpierw odrywa się listki, macza je w sosie i zdejmuje zębami miękisz, a na koniec zjada się serce.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

5

SKŁADNIKI:

5 średniej wielkości karczochów
sok z cytryny
2 cytryny, pokrojone w plasterki
5 ząbków czosnku, posiekanych
1 szklanka oleju
1/4 szklanki soku z cytryny
1/4 szklanki czerwonego octu winnego
2 łyżki ostrej musztardy sarepskiej
1 łyżeczka soli
3/4 łyżeczki pieprzu
1/2 zielonej papryki, pokrojonej w kostkę
1 cebula dymka, pokrojona w plasterki

PRZYGOTOWANIE:

1) Odkroić łodygę, czubki karczochów i ostre zakończenia płatków. Usunąć zewnętrzne płatki. Posmarować miejsca przecięcia sokiem z cytryny.

2) Włożyć karczochy, plasterki cytryny i 2 ząbki czosnku do garnka. Zalać wodą. Przykryć i gotować 40 minut. Odcedzić i ułożyć na półmisku. Wstawić do lodówki na godzinę.

3) Utrzeć w misce olej z sokiem z cytryny, octem, musztardą, 3 ząbkami czosnku, solą i pieprzem. Dodać paprykę i cebulę. Wymieszać. Podać sos do karczochów.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 karczoch z sosem zawiera: 472 kcal, 44 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 0 mg cholesterolu, 667 mg sodu, 20 g węglowodanów, 7 g błonnika, 5 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock