Artyčoky s bylinkami

26. 10. 2021

Recept je vhodný pro: 1. fáze, 2. fáze, 3. fáze

Věděli jste, že artyčoky podporují tvorbu trávicích enzymů a patří mezi nejlepší léčiva na játra a žlučník? Náš nový recept vás jistě mile překvapí.

Co potřebujete (2 porce):

- *2 větší artyčoky*
- *200 ml vody*
- *1 lžíce citronové šťávy*
- *1 lžíce za studena lisovaného oleje*
- *1 lžíce sušeného česneku*
- *sůl*
- *pepř*
- *2 lžíce nasekané petrželky*

Jak na to:

1. Nejprve si připravíme artyčoky - z artyčoků otrháme tvrdé zelené listy, až dojdeme k lístkům žlutým, které jsou měkké a jdou snadno přetrhnout v polovině.

2. Odřízneme tvrdé špičky artyčoků, ořežeme stonek a artyčok přeřízneme podélně na půl. Pokud je v artyčoku chmýří a pichlavé mladé lístky, musíme je vyřezat.

3. Takto získáme měkkou a jedlou část artyčoků, které vložíme do mísy s vodou a citronovou šťávou.

4. Necháme 10 minut louhovat ve vodě, poté artyčoky vyndáme, necháme okapat a nakrájíme na plátky.

5. Na pánvi rozehřejeme lžíci oleje, přidáme plátky artyčoků, ochutíme sušeným česnekem a zhruba 5 minut opékáme, občas zamícháme.

6. Podle chuti osolíme a opepříme.

7. Přilejeme asi 40 ml vody s citronem a přiklopíme.

8. Snížíme plamen ploténky a vaříme přibližně 12 minut.

9. Že jsou artyčoky hotové poznáme tak, že je snadno propíchneme nožem.

10. Nakonec vmícháme nasekanou petrželku a necháme ještě minutu povařit, abychom nechali vypařit přebytečnou tekutinu.

Náš TIP: Podávejte jako přílohu k Prodietix omeletám.