

Omas Rezeptesammlung

Artischocken - Steinzeitdiät

Anzahl: 1 Keine Angabe

Gattung: Beilagen, Artischocke, Beilage, Gemüse

8	Artischocken, Zitronensaft, 1/2 Liter Olivenöl,	Salz, Pfeffer
---	---	------------------

Die Artischocken von den äußeren Blättern entfernen, den Stiel abschneiden und in Wasser, dem Zitronensaft beigemischt wurde, legen, damit sie sich nicht verfärben.

Dann herausnehmen und gut abtrocknen. Am Stiel festhalten und vorsichtig auf die Arbeitsfläche drücken, damit sich die Blätter leicht öffnen.

Das Öl erhitzen und die Artischocken mit dem Stiel nach oben hineintauchen.

Zehn Minuten garen, dann wenden und nochmals zehn Minuten garen.

Herausnehmen, abtropfen lassen und vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer bestreuen.