

Artyčoky s maltskou omáčkou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Máslo 180 g
- Artyčok 4 ks
- Voda 3 lžíce
- Pomeranč 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Citrónová šťáva 3 lžíce
- Žloutek 3 ks
- Kolečko citrónu 2 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Ve velkém hrnci přivedeme k varu mírně osolenou vodu a vložíme do ní kolečka citrónu. Z artyčoků odlomíme stonky a spodní části, aby artyčoky mohly na talířích stát.

Artyčoky zvolna vaříme 20 - 25 minut, dokud z nich nelze snadno odlamovat jednotlivé listy.

Připravíme omáčku: Z dobře omytého pomeranče ostrouháme a vymačkáme 2 žlice šťávy. V rendlíku rozežřejeme máslo.

Do mísy dáme vodu a 2 lžíce citronové šťávy. Mísu postavíme nad rendlík s vroucí vodou a

zahříváme, dokud se směs neprohřeje.

Do směsi vešleháme žloutky a prohřejeme je. Tenkým praménkem přilijeme za stálého šlehání horké máslo. Vznikne tak hustá, hladká omáčka.

Vmícháme do ní pomerančovou kůru a šťávu. Podle chuti osolíme a opepříme, případně přidáme citronovou šťávu a odstavíme.

Artyčky rozdělíme na talíře, doplníme miskou maltské omáčky ozdobené pomerančovou kůrou a podáváme.

RADA JAK NATO: Z artyčoků postupně odlamujeme listy, dokud nedojdeme k tenkým fialovým lístkům, které se nekonzumují. Spodní část každého listu namočíme do omáčky a zuby z ní stáhneme dužnatou část. Střední jádro listů a vláknité srdíčko odstraníme, spodní část artyčoku lze konzumovat vidličkou a nožem.