

Truita de carxofes



Ingredients per a 2 persones

3 ous

3 carxofes

2 cullerades d'oli d'oliva

Sal

Estris necessaris



Taula de tallar



Forquilla i ganivet



Bol



Paella



Plat



Paper de cuina

Elaboració

1

Renteu les carxofes. Traieu totes les fulles dures externes i els pèls interiors.

2

Talleu en làmines els cors tendres que us queden.

3

Afegiu oli en una paella. Quan estigui calent, poseu les carxofes i deixeu-les coure uns minuts.

4

A part, bateu els ous en un bol i afegiu-hi un pessic de sal.

5

Un cop cuites, retireu les carxofes i escorreu-les amb paper de cuina. Afegiu-les a l'ou batut i tireu-ho tot a la paella. Controleu que es vagi coent al punt desitjat.

6

Amb l'ajuda d'un plat o tapa, tapeu la paella i doneu-hi la volta. Si cal, repetiu l'operació fins que la truita estigui feta.

Sabies que...

Les carxofes tenen propietats diürètiques i són riques en minerals com el magnesi i el ferro, i en vitamines dels tipus A i B.

IDEES

Podeu afegir totes les verdures que vulgueu a la truita per crear la vostra pròpia recepta i fer-la més gustosa. A més, si no teniu temps, podeu utilitzar carxofes congelades ja tallades, que són igual de saludables.

