

Carxofes al microones



Ingredients per a 2 persones

4 carxofes

3 cullerades d'oli d'oliva

1 cullerada de vinagre de Mòdena

Sal

Pebre negre

Estris necessaris



Microones



Safata per a microones



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Bol petit



Elaboració

1

Talleu els tronc de les carxofes, col·loqueu-les de cap per avall i doneu-hi un cop fort contra la taula de treball perquè quedin una mica obertes i es puguin rentar, amanir i coure millor.

2

Renteu-les amb aigua de l'aixeta.

3

Prepareu la vinagreta en un bol petit barrejant 3 cullerades d'oli, 1 cullerada de vinagre de Mòdena, un pessic de sal i una mica de pebre negre. Remeneu enèrgicament.

4

Obriu les carxofes i afegiu-hi una mica de vinagreta. Poseu-les en una safata al microones durant 10 minuts a màxima potència.

5

Passat aquest temps, tasteu-ne alguna fulla per comprovar si estan cuites, i, si no és així, deixeu-les uns minuts més.

6

Un cop les carxofes estiguin cuites, emplateu-les i amanieu-les amb sal i oli per potenciar-ne el gust.

Sabies que...

La carxofa és una hortalissa amb propietats diürètiques que ajuda a eliminar toxines. També conté molta fibra, que facilita la digestió.

IDEES

Les carxofes també es poden fer al forn i a la brasa, però al microones són un menjar ràpid i molt saludable.

