


CARXOFES CONFITADES

 40 min



Ingredients (2 persones)

Carxofes – 2 kg

Oli de gira-sol o d'oliva suau – ½ l

Llimona – 1

All – 2 grans

Sal i pebre negre, orenga, farigola

Herbes aromàtiques: orenga, farigola, romaní, etc.

Opcional: melmelada de tomàquet



- Netegeu les **carxofes** traient-ne les fulles exteriors i la tija i talleu els cors en 4 trossos. A mesura que netegeu les **carxofes** cal submergir-les en un bol amb **aigua** i **suc de llimona** per tal que no s'oxidin.
- Coleu les **carxofes** i poseu-les a la base d'una cassola el més juntes possible. Cobriu la totalitat de les **carxofes** amb **oli** i afegiu-hi **sal**, **pebre negre** aixafat, els **grans d'all** i les **herbes aromàtiques** que vulgueu.
- Coeu la barreja tan lentament com sigui possible durant mitja hora. Assegureu-vos que l'**oli** no bull durant tot el procés. Per comprovar que les **carxofes** són tendres les podeu punxar amb un escuradents.
- Deixeu refredar les **carxofes** i conserveu-les amb el mateix **oli**. No cal guardar-les a la nevera. La conserva dura fins a 10 dies.
- Per servir-les escorreu-ne bé l'**oli**. Podeu acompanyar el confit amb un punt de **melmelada de tomàquet** si busqueu un plat més sofisticat.

Altres receptes que podeu fer amb carxofes: carxofes a la brasa, truita de carxofa, carxofes farcides de brandada, crema de carxofa, carxofes amb arròs i peix, etc.

 San Gogo Fu
Carxofa

 Vermut Blanc