

Prispeval Vale  
Sreda, 30 Marec 2011 21:24

---

Artičoka ali *Cynara scolymus* (od tu tudi ime za znano pijačo Cynar) je ena od zelo zdravih rastlin, ki koristi predvsem črevesni flori, jetrom (jih čisti), žolču, znižuje pa holesterol ter spodbuja izločanje vode iz telesa. Poleg uporabe v kulinariki, jo uporabljajo tudi cvetličarji pri različnih dekoracijah.



Na Primorskem so artičoki zelo priljubljena pomladanska jed, skoraj tako kot šparglji, in to predvsem polnjeni, ki se pripravijo v pečici, nato pa cuzamo njihove liste. Ker pa našo družino sestavlja Korošica in Štajerc, preferirava artičoke v rižoti ali testeninah. Pri tej pripravi gre večina artičoke v nič, saj je uporabna zgolj in le sredica, kar moja malenkost prvič, ko je pripravljala artičoke, ni vedela. Skratka, artičokom morate najprej odrezati malo peclja, nato pa še vrh bučke. Pri tem pazite, da se ne poškodujete, saj so zelo trdi, pa tudi malo pikajo. Pripravite si še posodo z mrzlo vodo, v katero ste stisnili sok ene limone, saj vam bodo drugače artičoke oksidirale oziroma potemnele. Nato jih lepo olupite, list po listu, dokler ne pridete do sredice, ki je mehka, na koncu pa izdolbite (najbolje s prsti ali žlico) kosmato sredico. Ostane vam ena četrtnina celotnega artičoka, ki ga takoj potopite v vodo z limono. Če komu vse napisano ni najbolj jasno, si naj ogleda [tale posnetek](#). Sedaj, ko ste opravili glavino dela in

Prispeval Vale  
Sreda, 30 Marec 2011 21:24

---

dobili užiten del artičok (dovolj so štiri artičoke), potrebujete še:

- eno skodelico divjega riža (2 dcl)
- pest narezanega radiča
- pol lončka kisle smetane
- dva lončka vode
- sol
- oljčno olje



Na oljčnem olju popražite artičoke, ki ste jih narezali na trakove ter jim dodajte še radič. Vse skupaj zalijte s čisto malo vode z limono, v kateri so bili artičoki in dušite cca 10 minut. Dodajte riž, osolite, zalijte z vodo in kuhajte na majhnem ognju 50 minut. Divji riž namreč rabi dlje časa, da se skuha in če niste ljubitelj »al dente« zadev, vam priporočam uporabo navadnega riža, saj divjega ne morete razkuhati in ostane vedno malo trd na ugriz. Na koncu vmešajte kisko smetano, da dobite lepo kremno rižoto ter postrezite. Sama sem jo za mojega mesojedca pripravila na posteljici popečene slanine.

Prispeval Vale

Sreda, 30 Marec 2011 21:24

---