

# Kardonipaistos eli Isoartisokka

Kardoni on läheistä sukua latva-artistokat. Sen paksuja vihreänharmaita lehtiruoteja käytetään ruoaksi. Kardonin lehtiruodit kuoritaan raparperin tavoin, paloitellaan ja laitetaan sitruunaveteen tummumisen estämiseksi.

<https://fi.wikipedia.org/wiki/Isoartisokka>

<b>Valmistelut: 20 minuuttia</b> <b>Kypsyminen: 1 tunti 10 minuuttia</b> <b>4 annosta</b>	
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	valkosipulin kynsi murskattuna
600 g	puhdistettuja, paloiteltuja kardoneja
vastajauhattua	mustapippuria
1	porkkana keitettynä ja sihdin läpi painelleen soseutettuna
1 tl	vehnä jauhoja
150 g	maustamatonta jogurttia
1	muna
2	valkuaista
2 rkl	parmesaania raasteena
pari hyppysellistä	raastettuna muskottipähkinää
1. Kuumenna teflonpannussa puolet öljystä. Hauduta valkosipulia	

ja kardoneita hiljalleen puolittain kannen alla **30 minuuttia**. Sekoittele aineksia kypsentämisen aikana. Mausta kardonit ripauksella mustapippuria.

2. Kuumenna uuni **+180°C-asteeseen**. Sekoita soseutettu porkkana, jauhot ja jogurtti. Lisää muna ja kevyesti valkuaiset. Pippuroi seos maun mukaan ja mausta tarvittaessa suolalla. Sekoita joukkoon lopuksi parmesaaniraaste ja muskotti.
3. Voitele vuoka jäljellä olevalla öljyllä. Sekoita kardonipalat munaseokseen ja kaada vuokaan. Paista uunissa **40 minuuttia**. Tarjoa kardonipaistos höyryävän kuumana.

Yhdessä annoksessa:

kaloreita	137
rasvaa yhdessä	9 g
tydyttyneitä rasvahappoja	2 g
kolesterolia	75 mg
proteiineja	7 g
hiilihydraatteja	7 mg
natriumia	141 mg
kuituja	3 g
sokeria	0 kcal



shutterstock.com · 2169262927

kardoni



kardoni