

Kirvelillä maustetut latva-artisokat

Valmistelut: 5 minuuttia Kypsyminen: 25 minuuttia 4 annosta	
6	tuoretta latva-artisokkaa
1	sitruunan mehu
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	salottisipulia hienoksi silputtuna
$\frac{1}{2}$ dl	kuivaa valkoviiniä
vastajauhettua	valkopippuria
1 rkl	maustamatonta jogurttia
$\frac{1}{2}$ tl	vehnä jauhoja (sekoitettuna jogurttiin)
1 tl	karkearakeista sinappia
(hieman	suolaa)
3 rkl	tuoretta kirveliä hienoksi silputtuna
- Poista latva-artisokista kovat lehdet ja typistä lehdyköiden kovat, terävät kärjet. Leikkaa latva-artisokat 4 lohkoksi. Poista veitsen avulla kuituinen sisus eli parta. Pane latva-artisokat veteen, johon on sekoitettu sitruunamehua. - Kuullota salottisipulia kuumassa öljyssä hyvin alhaisella tulella noin 5 minuuttia. Lorauta sekaan viini, lisää lämpöä ja anna viinin haihtua puoleen. - Lisää joukkoon latva-artisokan lohkot ja peitä ne puoliksi vedellä. Pippuroi maun mukaan ja hauduta lohkoja kannen alla 10 minuuttia.	

4. Nosta kansi pois, kohota lämpötilaa ja anna nesteen kiehua kokoon, kunnes sitä on jäljellä **3 ruokalusikallista**. Nosta kattila tulelta ja sekoita joukkoon jogurtti-jauhosuurus. Anna aineiden porista hiljaisella tulella muutama minuutti, jotta kastike saostuu. Mausta varovasti suolalla.
5. Mausta latva-artisokat sinapilla ja ripottele päälle kirvelisilppua. Sekoita varovasti.

VINKKI:

Älä keitä latva-artisokkia alumiinikattilassa, vaan joko teräs- tai emalikattilassa.

Yhdessä annoksessa:

kaloreita	84
rasvaa yhdessä	4 g
tydyttyneitä rasvahappoja	0 g
kolesterolia	0 mg
proteiineja	5 g
hiilihydraatteja	7 mg
natriumia	203 mg
kuituja	8 g
sokeria	0 kcal



latva-artisokka



latva-artisokka