The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Flor de carxofa amb romesco

1h · 4 racions · 250 kcal

Ingredients

- **2** carxofes
- Aigua amb suc de llimona
- Salsa romesco
- **1** gra d'all
- Ametlles
- Oli d'oliva i sal
- Julivert fresc

PER RACIÓ

Proteïnes	5 g
Greixos	20 g
Hidrats	15 g
Fibra	5 g

Elaboració

1. Pelar i tallar les carxofes i deixar-les amb aigua amb llimona perquè no s'oxidin
2. Cuinar-les durant 40-45min o fins que al punxar-les estiguin tendres
3. Obrir les fulles de les carxofes
4. Passar les carxofes per la paella amb oli d'oliva i una mica d'all (opcional)
5. Retirar-les del foc i saltejar unes ametlles trossejades amb el mateix oli
6. Servir les carxofes amb salsa romesco, les ametlles i julivert

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork