

Artičoke sa bobom i graškom | Artičoke i mladi bob v2 15.05.2016



Po osobi

• 1 veća (rimska), 1 francuska artičoka ili 3-4 manje domaće artičoke.

- 150 g bob
- 100 g graška
- sok od jednog limuna

Bob možete spremati u ljušturi (ovojnici), ali ja ga spremam tako da ljušturu odstranim. Lakši je za probavu i brže je kuhan.

• 70 g [špeka](#)

- 40 g prezli (krušnih mrvica)
- 2-3 režnja (8g) češnjaka
- 1 VŽ sjeckanog lista komorača
- 1 mala ljuta papričica
- sol
- 2 dl maslinovog ulja
- 1 dl bijelog vina

Priprema artičoke sa bobom i graškom

Osim svima dobro poznatih dalmatinskih artičoka poznate su i rimske artičoke koje su malo veće, te posebno velike francuske artičoke koje i dozrijevaju najkasnije. [Pogledajte slike različitih vrsta artičoka.](#) Za pripremu artičoka sa bobom i graškom dolaze u obzir samo **sviježe artičoke.**

U prodaji, s obzirom na godišnje doba, nalazimo dvije vrste **artičoka**; tzv. rimske artičoke koje su veće i sazrijevaju ranije te **domaće artičoke** koje sazrijevaju kasnije.

Ako koristite **rimske ili francuske artičoke**, skinite 2 vanjska reda listova, odrežite debelu stabljiku na samom dnu tako da **artičoka** može stajati (ne bacajte je), te odrežite i 1/3 gornjeg dijela **artičoke**.

Kod manjih, **dalmatinskih artičoka** skinite vanjske listove do srca, te odrežite stabljiku. Također odrežite gornju trećinu kod izrazito velikih primjeraka (pazite da u sredini ne odrežete srce).

Očišćene artičoke potopite u vodu sa limunovim sokom kako nebi posivile. Povremeno oprezno širite listiće (svakih par minuta po malo), tako da nakon nekog vremena **artičoka** izgleda kao otvoreni, suhi češer. Nemojte nikada pokušavati odjednom raširiti listiće jer će popucati.



[Op. a] Kod **artičoke** je u stvari jestiv samo jedan mali dio, samo **srce artičoke** te okolni deblji listići koji se ne jedu neko se sišu. Tako da kod čišćenja računajte sa 60-70% otpada.

Od ostataka listova i ovojnica boba skuhajte, sa 2-3 dl vode, temeljac za podljevanje. **[Op. a]**

Dinstanje artičoke sa bobom i graškom



Pripremite **pešt**, tako da slaninu sitno iskosate zajedno sa češnjakom i listom komorača. Nemate li **komorača** uzmite peršin.

U **pešt** dodajte 2/3 mrvica i dobro promješajte.

Napunite, odnosno ugurajte **pešt** između **listića artičoke**. Gurajte oprezno, ali da čim više stane.

U posudi ugrijte maslinovo ulje, pazite da ne zadimi i na njemu kratko, samo sa donje strane **zapržimo artičoke**.



Gledajte da posuda bude takove veličine da kad složite **artičoke** one ostanu uspravne.

Dodajte **grašak**, ljutu papričicu, stabljiku od **artičoke** i **bob** ako radite sa onim u ljušturi, podlijte bijelim vinom. Ako je ostalo **pešta**, dodajte i njega. Podlijte **temeljcom od kuhanih listova artičoke** i ovojnice boba..

Neka se **artičoke sa bobom i graškom** lagano dinstaju poklopljene 25-30 minuta.

Zadnjih 10 minuta dodati **bob bez ovojnice**, te ako je potrebno zgusnite ostatkom mrvica.

Artičoke sa bobom i bižima servirajte kao prilog [ribi](#) ili pečenom mesu, ali i kao samostalno jelo. Umak, toč je fantastičan za tunkanje kruhom.



moja-kuhinja.com

