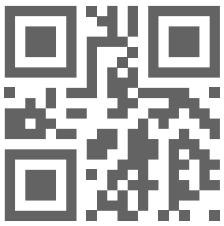




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

CARXOFES FARCIDES DE FRUITA SECA I FRUITA DESSECADA AMB PATATÓ

Ingredients (2 pax)

- 6 carxofes
- 1 ceba lila
- 4 orellanes d'albercoc
- 3 figues seques
- 30 g d'ametlles
- 30 g de pistatxos
- 1 llimona
- 8 patatons petits
- Oli d'oliva verge
- Pebre bo
- Sal
- Salsa de soja



Elaboració

Rentau i eliminau les parts més dures de les carxofes. Reservau-ne les tiges. Mentre prepareu la resta de carxofes, posau les ja adobades dins aigua amb llimona, per evitar que s'oxidin. Seguidament, coeu-les al vapor durant uns quinze minuts.

Mentrestant, anau tallant la ceba i les tiges de les carxofes. Sofregiu-ho amb una mica d'oli, i quan la ceba ja sigui rossa afegiu-hi les

orellanes, les figues i la fruita seca.

Buidau les carxofes, farciu-les i enforneu-les durant uns quinze minuts més.

Rentau el patató i, sense pelar-lo, bulliu-lo fins que quedi al punt.

Per preparar la salsa per trempar-ho tot, barregeu la salsa de soja amb el suc de mitja llimona i una mica de pebre bo.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

