

Carxofes al forn



Aquest dia vaig trobar al mercat unes carxofes molt boniques. A les nenes els hi agraden molt les que fem al tros però embruten molt, així que les vaig fer al forn, que només calgués menjar sense embrutar-se els dits.

Quan és temps de carxofes aprofitem i les fem fregidetes, al forn, amb truita, al caliu... ens encanten.

Per a 4 persones

Temps: 45 min.

Ingredients:

- – 2 carxofes per persona
- – Sal i oli



Elaboració:

PAS 1: Ens posem uns guants de vinil, que les carxofes taquen

molt la pell. Netegem bé les carxofes. Se'ls hi treu el tronxo i les primeres capes dures. Quan ja surtin de color grogenc, tallem el cap per treure les puntes dures. Mentres calentem el forn a 200º

PAS 2: Salem bé i li afegim un raig d'oli.

PAS 3: Posem les carxofes en una safata i les posem a coure al forn. Quan siguin torradetes per fora ja estaràn fetes.





Bon Profit!