בישולים

ממרח ארטישוק וקשיו

רכיבים

- חבילה ארטישוק קפואות, מופשרות (בעונה הכי כיף ארטישוקים טריים, אם יש לכם כח וחשק לקלף)
- נתח אגוז קשיו
- נתח אגוזי מלך
- 2/1 1/2 זר עלי בייבי קצוצה גס
- 2/1 1/2 זר פטרוזיליה קצוצה גס
- 2/1 1/2 לימון סחוט למיץ
- לפי הטעם שמן זית
- לפי הטעם מלח (רצוי מלח ים), לפי הטעם
- לפי הטעם פלפל שחור לפי הטעם
- טיפה מים

הכנה

1. טוחנים את כל החומרים במעבד מזון, עד לקבלת תערובת חלקה וממרחית. במידת הצורך, מוסיפים מעט מים.
2. טועמים ומתקנים תיבול. בתיאבון! ניתן להמיר את הפטרוזיליה באורוגולה ואת הקשיו באגוזי מלך. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.

10 דקות

8 servings 8