



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)  
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецептыз

---

## Салат из стеблей артишока

Enginar Sapı Salatası



8 стеблей артишока  
2 ст.л. майонеза  
2 ст.л. йогурта  
2 ст.л. оливкового масла  
2 зубчика чеснока  
0,5 ч.л. соли  
Сок половины лимона

- # Стебли свежего артишока почистить, порезать шириной с палец и положить в воду с частью сока лимона.
- # Затем положить в скороварку, добавить воды и оставшийся сок лимона, закрыть крышкой. Когда закипит, варить на медленном огне 5-6 минут.
- # Готовые стебли, выложить и дать остыть. Хорошо смешать майонез, йогурт, оливковое масло, соль и измельченный чеснок.
- # Вылить заправку в стебли, перемешать. Выложить салат на блюдо. По желанию можно украсить укропом, маслинами или красным перцем.

Вода в которой варились стебли очень полезна для печени, поэтому выливать не рекомендуют.