



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

---

## Артишок на Оливк.масле

Zeytinyağlı Enginar



4 артишока  
15-20 луковиц-шалот  
1 стакан оливк.масла  
1 крупный картофель  
1 морковь  
1 чайн.ложка муки  
1 чайн.ложка соли  
Сок половины лимона  
1 кубик сахара  
2 стакана воды  
8-10 веточек укропа

- # Морковь и картофель почистить и порезать кубиками.
- # Артишоки почистить, с помощью ложки снять внутренность,сделав лунку по середине.
- # Что бы артишоки не потемнели,полить на них лимонным соком.
- # Положить в небольшую кастрюлю.
- # Добавить воду перемешанную с мукой,почищенные луковицы-шалот,морковь и картофель.
- # Посолить,поперчить,бросить сахар и полить оливк.масла.
- # Закрывать крышкой и готовить на медленном огне 1,5 часа.
- # Остудить,подавать к столу украсив мелко рубленным укропом.

Если в данное время года артишок ещё не поспел,можно готовить с консервир.артишоком,тогда время приготовления сократится.