

Artyčky s bylinkami



26. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Věděli jste, že artyčky podporují tvorbu trávicích enzymů a patří mezi nejlepší léčiva na játra a žlučník? Náš nový recept vás jistě mile překvapí.

Co potřebujete (2 porce):

- 2 větší artyčky
- 200 ml vody
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 lžíce za studena lisovaného oleje
- 1 lžíce sušeného česneku
- sůl
- pepř
- 2 lžíce nasekané petrželky

Jak na to:

- 1.** Nejprve si připravíme artyčky - z artyčoků otrháme tvrdé zelené listy, až dojdeme k lístkům žlutým, které jsou měkké a jdou snadno přetřhnout v polovině.
- 2.** Odřízneme tvrdé špičky artyčoků, ořežeme stonek a artyčok přeřízneme podélně na půl. Pokud je v artyčoku chmýří a pichlavé mladé lístky, musíme je vyřezat.
- 3.** Takto získáme měkkou a jedlou část artyčoků, které vložíme do misky s vodou a citronovou šťávou.
- 4.** Necháme 10 minut louhovat ve vodě, poté artyčky vyndáme, necháme okapat a nakrájíme na plátky.

5. Na pánvi rozežřejeme lžící oleje, přidáme plátky artyčoků, ochutíme sušeným česnekem a zhruba 5 minut opékáme, občas zamícháme.

6. Podle chuti osolíme a opepříme.

7. Přilejeme asi 40 ml vody s citronem a přiklopíme.

8. Snížíme plamen ploténky a vaříme přibližně 12 minut.

9. Že jsou artyčoky hotové poznáme tak, že je snadno propíchneme nožem.

10. Nakonec vmícháme nasekanou petrželku a necháme ještě minutu povařit, abychom nechali vypařit přebytečnou tekutinu.

Náš TIP: Podávejte jako přílohu k [Prodietix omeletám](#).