

## Madrid

Tiempo



1h 30'

Racions



4

Al·lèrgens



Cereals  
amb gluten



Sulfits



Ous

Alternatives



Sense  
gluten



Vegana

# Carxofes arrebossades amb salsa de pastanaga

## Ingredients

12 carxofes mitjanes  
1 llimona  
3 ous  
Farina per arrebossar  
Sal (al gust)  
Oli d'oliva verge extra  
de sabor suau

## Ingredients par a la salsa

1 ceba  
1 porro  
1 pastanaga  
1 cullerada sopera de farina  
½ got de vi blanc  
Brou de verdures de color clar  
Sal

La salsa pot servir per acompanyar plats de carn o de peix i també de proteïnes vegetals com el tofu, el Tempe o el seitan.

## Elaboració

1. Eliminar les fulles exteriors de les carxofes fins a arribar a la capa on tenen un color verd més clar i són més tendres. Peleu el tronc i talleu la punta del peduncle.
2. Tallar les carxofes transversalment en dues meitats i amb l'ajuda d'una cullareta de postres retirar la part central, on es troba el borrissol.
3. Anar col·locant carxofes netes en un bol amb aigua i el suc de la ½ llimona per evitar que s'oxidin massa.
4. Posar abundant aigua en una cassola amb un pessic de sal, un quart de llimona i escalfar fins que bulli. Afegiu-hi les carxofes i bulliu-les durant 10 minuts fins que es quedin tendres, però no massa toves.
5. Retireu les carxofes de l'aigua, escorreu-les bé i col·loqueu-les sobre paper de cuina absorbent o un drap net per assecar-les bé.
6. Prepareu la barreja per arrebossar-les batent els ous en un plat fondo amb una mica de sal, dues cullerades de farina i una cullerada d'aigua.
7. Passeu les carxofes per la barreja d'ou, després per un plat amb la farina i novament per la barreja d'ou.
8. Col·locar oli d'oliva verge extra de sabor suau en una paella i esperar que estigui calent. Anar col·locant les carxofes arrebossades i fer un parell de voltes perquè quedin daurades per ambdós costats. A mesura que es van retirant les carxofes es retira l'excés d'oli sobre un plat amb paper de cuina absorbent i després es passa a un plat fred. Reservar-ho.
9. Prepareu la salsa, picant la ceba i escalfant-la en una cassola amb oli i un pessic de sal. Picar el porro i la pastanaga i afegir-ho a continuació. Condimentar. Quan les verdures estiguin daurades afegir una cullerada de farina i ofegar.

! Per evitar que les carxofes s'oxidin massa mentre es preparen es pot utilitzar aigua amb llimona com s'indica a la recepta, però també es podria utilitzar aigua amb julivert i evitar, si es vol, el sabor cítric.

## Elaboració

10. Afegiu-hi el vi i deixeu-ho uns minuts perquè s'evapori l'alcohol; així deixarà de fer olor de vi. Abocar mig got de brou a poc a poc. Remenar bé i rectificar de sal si cal.
11. Cuinar durant uns 20 minuts a foc mitjà, remenant de tant en tant. Tritureu-ho a la batedora i reservar-ho.
12. Col·locar les carxofes arrebossades sobre un llit de salsa. La sobrant se serveix en un recipient a part, per tal de poder repetir o acompanyar altres plats.

*A la comunitat de Madrid, així com a gairebé tot el territori de la península Ibèrica, és típic i tradicional cuinar les carxofes com a ingredient principal de diferents formes: bullides, rostides, arrebossades, fregides, saltejades o confitades.*

## Alternatives

Per a la versió sense gluten, la farina que s'utilitza per espessir la salsa pot ser sense gluten, com la d'arròs o la de blat de moro.

Per a l'arrebossat vegà i sense gluten es pot fer una barreja lleugerament pastosa de farina de cigrons, aigua i sal. Amb ella s'arrebossen les carxofes de la mateixa manera que es fa amb l'ou batut.