

Carciafi in umida (Sardische Artischocken gedünstet)

Zutaten:

1	Artischocke pro Person
Etwas	Knoblauch und glatte Petersilie fein gehackt
Prise	Salz
1 EL	Olivenöl
2 EL	trockener Weißwein
Etwas	Wasser, Zitrone



Zubereitung:

Artischocke bleibt ganz, Stiel abschneiden und Schnittstelle mit Zitrone abreiben.
Unter fließend kaltem Wasser waschen und Blätter etwas aufdehnen.

Knoblauch, Petersilie, Salz darüber streuen, ebenso Olivenöl, Weißwein und etwas dazugeben.
Im Topf bissfest dünsten. Garprobe mit Holzstäbchen.

So werden sie gegessen:

Vorsicht Stacheln! Blätter von außen lösen und unteren, essbaren Teil abnagen. Herz komplett essen.