

karczochy alla grill



EDYTA51



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

karczochy	4 szt
marchew	1 szt
wywar warzywny	1/2 litra
Liść laurowy suszony Prymat	2 listki
tymianek	1 gałązka
ocet 10 %	3 łyżeczki
cytryna	2 szt
sól	do smaku
pieprz	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

czyścimy karczochy przecinając na pół, ściągamy listki zewnętrzne te twarde i myjemy je w wodzie wymieszanej z sokiem z połowy cytryny. Czyścimy także marchewkę cytryny po czym kroimy je w talarki i układamy w naczyniu żaroodpornym, zalewamy 1/2 wywaru warzywnego, dodajemy dwa liście laurowe i gałązkę tymianku doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Dusimy na ogniu około 5-6 min. po czym układamy karczochy w naczyniu i gotujemy na średnim ogniu przez około 30 minut. Obracamy karczochy dnem do góry i wkładamy do piekarnika na następne 5-6 min. Na końcu mieszamy sześć łyżeczek sosu z karczochów z trzema łyżeczkami octu dodajemy szczyptę soli i pieprzu tak uzyskany sos wylewamy na karczochy i podajemy szybko gdy jest jeszcze ciepłe. Smacznego!