



45
minuts

Carxofes al forn

Ingredients:

8 carxofes grosses

Oli d'oliva

Vinagre

Sal i pebre

Forn 200°



Preparació: Preescalfem el forn a 200° durant uns minuts. Mentrestant, netegem les carxofes, els hi tallem la base i els hi traiem algunes de les fulles més externes. Partim les carxofes per la meitat i les col·loquem sobre la safata del forn i, si volem, perquè quedin més meloses, hi posem un dit d'aigua a la safata. A continuació preparem una vinagreta amb 3 dits d'oli d'oliva, un bon raig de vinagre i un bon pessic de pebre i de sal, al vostre gust. Ho barregem bé i repartim dues cullerades de la mescla pel damunt de cada carxofa. Tot seguit, les posem al forn durant 45 minuts i amb escalfor a dalt i a baix.

Un consell: poseu un dit d'aigua a la safata i així garantireu que els cors quedin ben tendres.