

Carpaccio de carxofes del Prat amb vinagreta de pinyons

INGREDIENTS

12 carxofes del Prat molt tendres
sal en escates
oli d'oliva verge extra d'oliva
60 g de pinyons torrats
60 g de formatge curat d'ovella
porradell picat
125 g de fesols de Santa Pau cuits
1 fulla de roure

PREPARACIÓ

1. Peleu les carxofes quedant-vos amb els cors. Poseu-los en una recipient amb aigua i llimona perquè no s'oxidin.
2. Eixugueu-les molt bé i tal·leu-les a rodelles fines. Disposeu-les al damunt del plat.
3. Al damunt poseu-hi uns fesols de santa pau, un xic de porradell picat, uns flocs de formatge i les puntes de l'enciam fulla de roure.
4. Acabeu amb un pol de sal i un bon raig d'oli d'oliva i els pinyons tallats menuts.

Tot s'aprofita!

Les fulles de carxofa i el seu tronc són uns bon producte per fer una aigua bullida que té unes bones propietats diürètiques, a part d'altres qualitats que milloren la nostra salut. A més, és també un bon brou per fer una sopa.