



☐ Polévky

☐ Těstoviny

☐ Ásie

☐ Indie

☐ Česká klasika

☐ Jiné hlavní chody

☐ Dezerty

Artyčokovoko pasta

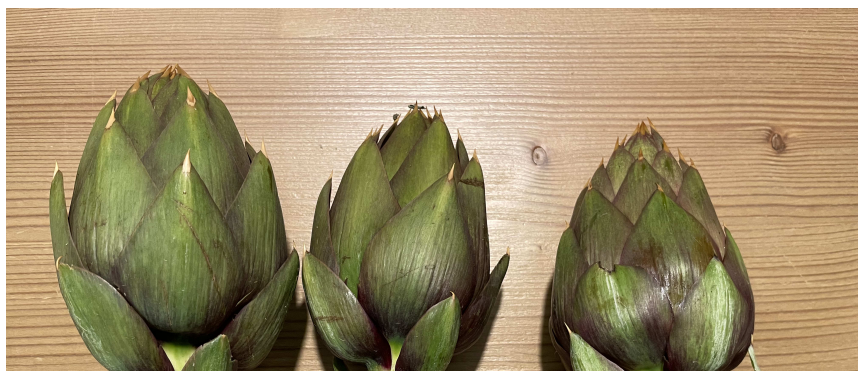
Marek • Bormio • 2025-02-13

Ingredience:

- 3 artyčoky očištěné, odložené do citronové vody (návod k očištění jsou k nalezení na YouTube, jestli máte chuť se chvíli věnovat ruční práci) / nebo můžete zasrabit a pořídit si ty naložené
- 1 balení sójového granulátu
- olivový olej
- citrón
- hladkolistá petržel
- sůl, pepř, muškátový oříšek

Postup:

1. Začněte přípravou granulátu. Uvařte ho podle návodu na obalu v osolené vodě, scedte, vymačkejte přebytečnou vodu a přesuňte ho do větší pánve s trochou olivového oleje.
2. Osolte, opepřete a přidejte půl lžičky mletého muškátového oříšku. Na větším plameni opečte sójový granulát dozlatova a do sucha.
3. Dno hlubší pánve pokryjte poctivou vrstvou olivového oleje, rozehejte, vložte na kousky nakrájené artyčoky a opečte 5 minut, pod pokličkou. Přidejte vodu (ideálně tu z těstovin), osolte a vařte 15 minut.
4. Třetinu artyčoků můžete odebrat a rozmixovat, abyste získali krémovější omáčku. Dochuťte solí, pepřem a citronovou šťávou a přimíchejte nasekanou hladkolistou petržel.
5. Uvařené těstoviny přesuňte rovnou do pánve a promíchejte s omáčkou.
6. Navrch posypte těstoviny opečenou sójou.





[Newer](#)

[Older](#)

2025-02-19

Vegan carbonara

2025-02-12

Ribollita