

Artisjokken

VOOR

met mosterdvinaigrette

Ingrediënten
4 personen

1. Pluk de buitenste twee rijen harde blaadjes van de artisjok. Knip van de overgebleven blaadjes de puntjes bij. Snijd de steel eraf.
2. Breng een ruime pan met water aan de kook, voeg een goede snuf zout toe en leg de artisjokken erin. Laat een kleiner deksel op het wateroppervlak drijven, zodat de artisjokken onder water blijven. Afhankelijk van het formaat en de versheid van de artisjokken hebben ze tussen de 10 en 20 minuten nodig om gaar te worden. Test de gaarheid door een blaadje los te trekken. Als dat makkelijk gaat, is de artisjok gaar. Laat de artisjokken even uitdampen in een vergiet.
3. Roer de sjalot, mosterd, het citroensap en de balsamicoazijn in een kom door elkaar.
4. Meng er al kloppend met een vork of garde geleidelijk de twee soorten olie door.
5. Roer de dragon erdoor en maak de vinaigrette op smaak met zout en peper en serveer bij de artisjokken.



*Koolhydraatarme bijbel,
Janske Voedsel
€ 33,99*

