

Artisjok koken

Voor 1 artisjok: 1 artisjokbloem, 1 schijf citroen, water, sap van 1 citroen, olijfolie

Breek de steel van de artisjokbloem, zo trekt men de harde vezels mee uit de bodem. Snijd de bodem rondom bij en verwijder daarbij de buitenste harde bladeren. Leg een schijf citroen bovenop de bloem en bind het geheel dicht met keukentouw. Breng lichtgezouten water met het sap van 1 citroen en een flinke scheut olijfolie aan de kook. Doe er de artisjok in en kook in ongeveer 30 minuten gaar onder deksel. Draai de artisjok regelmatig om.

Laat uitlekken, snijd de buitenste bladeren weg en houd de zachte bladeren over. Die kan men serveren met een dipsaus, waarbij men het onderste einde met de tanden afschraapt. Snijd voor de bodem de rest van de bloem weg. Bovenop de bodem zit de onrijpe bloem, in de vorm van hooi. Trek dat voorzichtig uit de bodem en snijd alle harde uiteinden weg.

Tip

Het citroensap zorgt ervoor dat de artisjok niet oxideert. In sommige klassieke recepten wordt daarom ook bloem in het water gemengd, maar dat is eigenlijk overbodig.

