

Karczochy w sosie pomidorowym



Autor: **fafiatko**

Przepisów: **942** Ocena: **19232**

1-2 os. 15 min łatwe tanie



Składniki:

- karczochy 2 szt lub 4 mrożone serca
- Cebula
- czosnek 2 zębki
- pomidory 2 szt lub sos pomidorowy 250 ml
- Zioła prowansalskie
- ser żółty twardy
- Oliwa z oliwek do smażenia
- natka pietruszki lub kolendry do posypania
- sól i chili lub pieprz
- cytryna sok do skropienia karczochów i ich gotowania
- makaron 200g (dwie porcje)

Sposób przygotowania:

- 1 Umyte karczochy można ugotować w lekko osolonej wodzie z kilkoma kroplami cytryny- lubią zczernieć.

Karczochy trzeba obrać do serc z twardych liści- można je wysać po ugotowaniu.

Miałam mrożone serca więc także je ugotowałam- one już będą miały dodatek kwasu.

Na patelni zeszkliłam na małym ogniu cebulę, potem dodałam czosnek, a gdy zaczął pachnieć dodałam obrane i pokrojone pomidory. Poza sezonem, lepiej użyć sosu pomidorowego. Sos pogotowałam z 15 minut z ziołami prowansalskimi. Doprawiłam go solą i chili.

Pod koniec dodałam pokrojone w plasterki serca karczochów, posmażyłam chwilę, dodałam sera i natkę kolendry i wyłożyłam na ugotowany makaron. Pycha!

Smacznego :)



Twoje notatki do przepisu: