

---

# Karczochy

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3015 razy.

Karczochy pochodzą z krajów położonych nad Morzem Śródziemnym. W Polsce są mało popularne. Smakosze uznają je, podobnie jak szparagi, za jedno z najsmaczniejszych i wykwintnych warzyw. Karczochy podobne są do wielkiego, sięgającego 2 metrów wysokości ostu. Jadalne są pąki kwiatowe, które, jak u ostu są kolczaste. Pąki kwiatowe ścina się w miarę jak dojrzewają. Po obcięciu ostrych kolców jadalne są dolne mięsiste nasady listków kwiatowych i dno kwiatowe. Trzeba jednak przed ugotowaniem oczyścić wnętrze kwiatu z cienkich włosków.

Karczochy zawierają białka, sacharozę i niewielkie ilości witaminy A, B1 i C.

## KARCZOCHY GOTOWANE:

Z nie rozwiniętych kwiatostanów należy odrzucić pierwsze liście. Pozostałe przyciąć nożyczkami. Potem wycinamy środkowe włókna. Płuczemy i moczymy przez chwilę w wodzie z dodatkiem octu, by karczochy nie straciły w gotowaniu koloru. Wkładamy do wrzącej osolonej i lekko ocukrzonej wody. Gotujemy przez pół godziny. Po odcedzeniu polewamy rozgrzanym masłem lub bułką tartą.

## KARCZOCHY DUSZONE

Ugotowane karczochy należy odcedzić i ułożyć w rondlu. Dodajemy wtedy masło i sok z cytryny. Polewamy niewielką ilością ciepłej wody. Dusimy pod przykryciem. Osobno przygotowujemy zasmażkę z masła i mąki. Rozprowadzamy ją rosółem. Trzymamy chwilę na ogniu by sos zgęstniał. Zalewamy im karczochy. Dodajemy posiekaną pietruszkę i tarty żółty ser.

P.S.