

Szicíliai csirke

Hozzávalók:

0,5 kg csirkemell filé
5 db egész articsóka, vagy
15 dkg előkészített üveges
4 gerezd fokhagyma

10 dkg vaj
2 evőkanál olíva olaj
1 dl fehérbor
1 dl alaplé, vagy víz

1 db citrom leve
1 kávéskanál frissen őrölt színes bors
1 kávéskanál só



Elkészítés:



1

A friss articsókát megtisztítjuk, felszeleteljük, és azonnal hideg citromos vízbe tesszük. Ha konzerv articsókát használsz, ez a lépés kihagyandó.



2

A vajat és az olajat összeforrósítjuk, és rátesszük a felkockázott csirkemellet. Megvárjuk, míg kifehéredik. Ezután hozzáteesszük a zúzott fokhagymát, sót, borsot.



3

Majd rátesszük a leszűrt articsókát. Ráöntjük a bort, az alaplé egy részét és fedő alatt 20 – 25 perc alatt készre pároljuk, az alaplé, apránként pótoljuk. A végén, ha kell fedő nélkül besűritjük.



4

Ha van kedved készíthetsz házi papardellet, hogy igazi olasz hangulat legyen a konyhában. Frissen főzd ki.



30 perc

Az articsóka nem egy gyakori vendég a magyar konyhában, pedig nagyon sok jó élettani hatása van. Na és persze finom is. Ez az igazi szicíliai hangulatú étel pedig gyorsan és könnyen elkészíthető. Az articsóka megtisztítása nem ördögös. Sok videó elérhető a neten.