

CARXOFES AMB FOIE

Carxofes

Foie

Brou de verdures

(Porro, pastanaga, api, nap, 1 branqueta de julivert, 2 alls, 2 fulles de llorer,
1 branqueta de farigola, pebre negre en gra, oli d'oliva)

1 got de vi blanc

1 cullerada de galeta picada

Netejar bé les carxofes i deixar només la part més tendra. Tallar-les a meitats o si són molt grosses, en 4 trossos (si ha de passar molta estona abans de coure-les, deixar-les en aigua amb vinagre perquè no es rovellin).

Picar els alls a trossets petits i posar-los a fregir amb l'oli d'oliva. Abans de que es dori l'all, afegir-hi les carxofes i anar-les tombant perquè es fregeixin bé de tots els costats. Passats 5 minuts incorporar-hi el got de vi blanc. Deixar reduir i després afegir-hi un got gran del brou de verdures i deixar-ho coure uns 10 minuts.

Passat aquest temps, posar-hi la galeta picada i salpebrar. Barrejar-ho bé, tapar-ho i deixar-ho uns altres 10 minuts (o fins que les carxofes quedin ben cuites), vigilant que no es consumeixi el suc.

En el moment de servir, en una planxa o paella ben calents, fregir el foie 30 segons per cada cara i emplatar.