Karczochy z dipem śmietankowym

My Little Food Safari

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

15 min

1 porcja

Składniki:

duże karczochy - 2 szt.
sok i skórka z cytryny - trochę
czosnek - 2 ząbek
sól morska - - do smaku
dip śmietankowy z kolorowym pieprzem: - trochę
serek śmietankowy - 200 g
śmietana - 2 łyżka
sól morska - do smaku
pieprz kolorowy - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Z karczochów odcinamy górną część na 1/3 wysokości. Odcinamy łodygę. Za pomocą nożyczek odcinamy wierzchołki listków.

Karczochy skrapiamy sokiem z cytryny i posypujemy otartą skórką. Między listki wkładamy plasterki czosnku. Posypujemy solą. Dla lepszego aromatu na każdego karczocha układamy cienki plasterek cytryny. Gotujemy na parze od 25 do 45 minut w zależności od wielkości karczochów. Jeśli listki łatwo wychodzą oznacza to, że karczochy są ugotowane.

Dip śmietankowy z kolorowym pieprzem:

Karczochy wykładamy na talerz. Do miseczki przekładamy serek, śmietanę sól i pieprz. Mieszamy.
Karczochy zjadamy liść po liściu maczając je w dipie. Jemy tylko końcówkę liścia od strony serca karczocha. Po oberwaniu wszystkich liści odsłonimy dno, czyli serce karczocha. Jest ono najbardziej delikatną i najlepszą jego częścią.

UWAGA: Niejadalna jest wewnętrzna część karczocha: puszek porastający dno kwiatowe,

który u starszych karczochów jest bardziej włochaty (wyjątkiem są małe odmiany bez wykształconego puszku, które można jeść w całości).