

# Артишоки фаршированные

Мастер п/о Постникова Т.Н

Артишок – кулинарный деликатес, имеющий изысканный утонченный вкус и массу полезных свойств. Мало кто знает, что это «заморское чудо», самый близкий родственник чертополоха. Полезные свойства артишока не менее ценны и уникальны, чем у собратьев по семейству. Польза артишока для здоровья очевидна, достаточно только изучить его состав, что бы оценить полезные свойства артишока в полном объеме



Так вот, это овощ, вернее нераспустившаяся цветочная почка растения. Она, преимущественно, состоит из крупного вида мясистых чешуек. В еду как раз-то и применяют эти почки. Существует масса блюд с применением этого деликатесного овоща. Сейчас мы представим вам рецепт “Артишоки фаршированные”



# приготовления артишоков фаршированных:

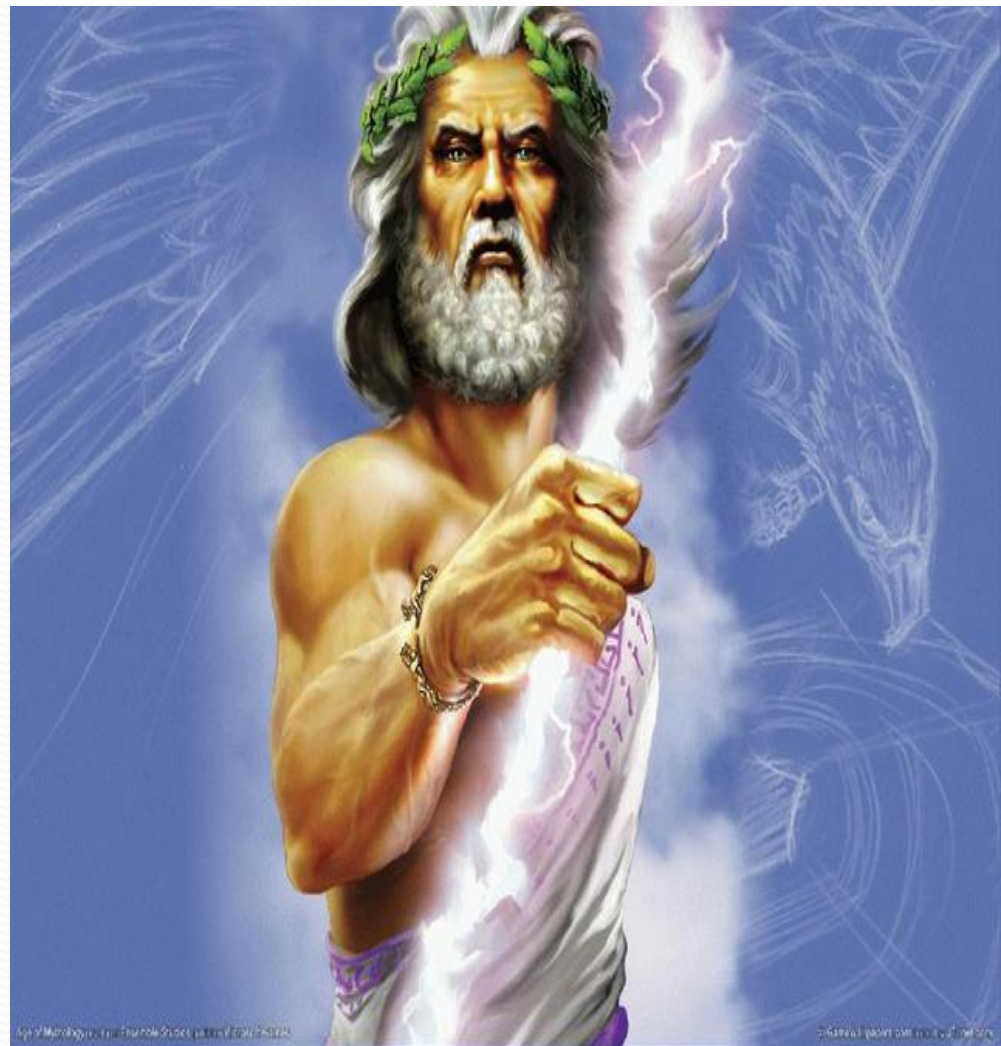
- Артишоки свежие - 4 штуки
- Лимон - 1 штука
- Шампиньоны свежие - 10 штук
- Мясо индейки - 200 грамм
- Сметана (не менее 25% жирности) - 1 столовая ложка
- Масло сливочное (для жарки) - 3 столовые ложки
- Гранат (для украшения) - 1 штука
- Мускатный орех молотый – 5г
- Соль поваренная - по своему вкусу
- Яйцо куриное - 1 штука
- Перец черный молотый - по своему вкусу
- Укроп – 10 г

# Инвентарь:

- Столовые приборы
- Разделочная доска
- Острый нож
- Кулинарные ножницы
- Мясорубка
- Сковорода
- Деревянная лопатка
- Кухонная плита
- Пароварка
- Сервировочные порционные тарелки или блюдо

# Интересная легенда про артишок

Артишок имеет два названия. Собственно артишок, от арабского ardi shauki И цинара, по латыни *Cynara scolymus*. *Scolymus* означает колючий, точнее: похожий на обычный чертополох. Происхождение второго названия поэтично, оно изложено в древней эгейской легенде. На острове жила девушка по имени Цинара. Бог Зевс, посетив как-то своего брата Посейдона в подводном царстве, выйдя из пучины увидел земную молодую красавицу. Она не испугалась присутствия бога и они очень близко познакомились. Зевс был так ею очарован, что решил превратить в бессмертную богиню – чтобы она могла прибывать к нему в дом на Олимп. Цинара согласилась, и бывала там всякий раз, когда жена Зевса Гера отсутствовала. Однажды Цинара на время отправилась земной мир без спросу. Зевс, обнаружив это, рассердился и превратил ее в это колючее растение, похожее на сорняк. Так оно получило мелодичное женское имя.



# Готовим артишоки к дальнейшему использованию.

Старайтесь выбрать такие артишоки, чтобы они были с плотными и нераскрывшимися соцветиями.

Артишоки промойте под холодной проточной водой, затем при помощи острого ножа отрежьте их верхние части, **примерно 2-3 сантиметра**. При этом должна быть видна их сердцевина.

Лимон также ополосните под холодной проточной водой, разрежьте его пополам. Одной половинкой лимона **обильно смажьте** все срезанные листья, чтобы они в дальнейшем не потемнели.



У основания артишоков аккуратно оторвите внешние темно-зеленые листья, расходящиеся в стороны. С каждого заостренного листика артишоков при помощи кулинарных ножниц обрежьте верхнюю часть, примерно одну треть, так как эта часть не используется в пищу. Осторожно срежьте стебель артишоков, если таковой имеется. С помощью чайной ложки или пальцев аккуратно удалите парочку центральных листьев в артишоках. После этого, вы должны обнаружить в сердцевине ворсистую часть плода – это внутренние волокна цветка, также носящие в обиходе название "сено". Так вот, именно эту часть необходимо выскрести ложкой, так как она несъедобная.





## Шаг 2: Готовим фарш для артишоков.

Мясо индейки хорошо промойте под холодной проточной водой, после чего выложите его на разделочную доску и нарежьте на крупные куски. Установите **мясорубку** и пропустите через нее измельченное мясо индейки.

Шампиньоны, также хорошо ополосните под холодной проточной водой, а лучше замочите их в миске с водой, **минут на 10**, чтобы наверняка очистить их от пыли и грязи. Затем слейте с них всю воду, выложите на разделочную доску и мелко измельчите. Нарезанные шампиньоны поместите к фаршу и тщательно перемешайте. Добавьте соли и черного перца по своему вкусу и вновь вымешайте фарш.



# грибы с фаршем и добавляем к нему остальные ингредиенты.

Теперь поставьте сковороду на **средний огонь**, хорошенько подогрейте ее, добавьте буквально 2 столовые ложки растительного масла, после чего переместите фарш в разогретую сковороду.

Периодически помешивайте его деревянной лопаткой, чтобы разбить все образовавшиеся комочки.

Обжаривать необходимо **примерно 10-15 минут**, чтобы фарш и грибы приобрели ровный золотистый цвет.

После этого снимите сковороду с огня и **остудите фарш**, затем переложите его в отдельную емкость, добавьте молотый мускатный орех, сметану и вбейте яйцо. Тщательно все перемешайте.



## Шаг 4: Готовим фаршированные артишоки.

Готовым фаршем наполните артишоки и аккуратно поместите их в пароварку. Таймер установите на **25 минут**.

Спустя это время проверьте готовность артишоков при помощи обычной деревянной зубочистки, если она входит в блюдо легко – готово.



## Шаг 5: Подаем артишоки фаршированные

Готовые артишоки аккуратно выложите на сервировочное блюдо или на порционные тарелки. На обрезанные края листьев выложите гранатные зерна и посыпьте сверху порубленным укропом, подавайте его к столу. Также к ним вы можете подать яичный соус с вином или яично-масляный соус.



**Артишок можно использовать как гарнир или как составляющую салата**



Из него можно также приготовить замечательный суп или просто использовать как прекрасное дополнение к вашему блюду



**Приятного аппетита!**