



Райски ябълки със зеленчуци на фурна и пюре от артишок

⌚ 50–60 Минути 

Подготовка

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

600 g	Артишок
300 ml	Прясно мляко
Щипка	♦ Индийско орехче, мляно
40 g	Масло
	♦ Морска сол
	♦ Пипер меланж на зърна

За зеленчуците

400 g	Райски ябълки
350 g	Цвекло
350 g	Пащърнак
2 с.л.	Зехтин
2 ч.л.	Мед
1 ч.л.	♦ Розмарин, едро нарязан
1 ч.л.	♦ Мащерка, ронена

- 1 Обелете артишока и го нарежете на по-малки парчета. Изсипете млякото в тенджерата, добавете парчетата артишок, подсолете и гответе на умерен огън около 20 минути.
- 2 През това време измийте и обелете цвеклото и пащърнака. Нарежете цвеклото на полумесеци, а пащърнака на четвъртинки по дължина. Овкусете със зехтин, сол и пипер и опечете във фурната на 175°C за 40 минути.
- 3 Отцедете артишока, запазвайте млякото. Намачкайте и добавете маслото, щипка индийско орехче и малко от млякото. Добавете още мляко докато получите желаната консистенция. Подсолете.
- 4 Нарежете райските ябълки на полумесеци. Овкусете с мед, розмарин и мащерка и разбъркайте добре. Добавете към зеленчуците във фурната за последните 20 минути от готвенето.

СЪВЕТ: Сложете райските ябълки малко по-рано, ако искате да ги карамелизирате повече.

- 5 Поднесете пюрето от артишок с наредени зеленчуците с райски ябълки отгоре и се насладете.

