



Kroatië

Artičoke s graškom

Artisjokken met erwten

8 artisjokken (1 p.p.)
500 gr. erwten
4 el. paneermeel
½ dl. olie
2 sjalotjes
2 teentjes knoflook
peper en zout
100 gr. parmezaanse kaas
1 dl. olijfolie
1 el. vegeta

Breek de stengel af van de artisjokken af. Niet snijden: als je de stengel breekt kun je eventuele vezels, als die in de onderkant zitten, meetrokken. Het laatste stukje van de stengels aan de onderkant snijden we af met een mes: recht, zodat de artisjokken straks rechtop op de bodem van de pan kunnen blijven staan. Snij vervolgens een topje van de bloembollen af, zodat het binnenste zichtbaar wordt. Verwijder zoveel mogelijk het "hooi". Snij of breek nu de onderste, harde, bladeren aan de buitenkant af. Knip met een schaar nog eventjes de uiterste, harde puntjes van de andere blaadjes af. Leg ze dan in water met azijn of citroensap om te voorkomen dat ze verkleuren.

Fruit de gesnipperde sjalotten in wat olie. Doe daar de gehakte knoflook, peterselie en het paneermeel door. Laat een minuutje meegaan. Haal het dan van het vuur af en roer er de peper, de vegeta en de kaas doorheen.

Vul de artisjokken met het mengsel. Zet ze naast elkaar in een pan met dikke bodem. Strooi er de erwten tussen en omheen, kruid het met wat zout. Giet er dan de olie bij en vul het met water aan tot het vocht net onder de toppen van de artisjokken staat.

Breng het aan de kook en laat het heel zachtjes op een laag vuur gaar pruttelen. Dat duurt ongeveer 45 minuten, of iets langer, tot de bladeren van de artisjokken iets uit elkaar gaan staan.

Ook lekker: de helft van de erwten vervangen door 250 gr. tuinbonen. Dan heb je "Artičoke s graškom i bobom".