

## 53.- Truita de carxofes

<http://www.receptesdelaquima.cat/Inici/truita%20carxofes.html>

Quan arriba la temporada, sovint faig per sopar una truita de carxofes. Per tal de que no quedi molt oliosa, primer coc les carxofes al microones i després les fregeixo. Com que els preus varien molt, quan van bé de preu en compro moltes, les coc al microones i les congelo. Així, quan he de fer la truita, vaig molt més de pressa.

### **Ingredients per a 4 persones**

4 - 6 carxofes (depèn de la mida)

5 ous grans

Una mica de ceba (opcional)

5 cullerades soperes d'aigua

Oli d'oliva

sal

### **Elaboració**

Eliminar les fulles exteriors de les carxofes i pelar les tiges.

Posar-ho a coure al microones amb l'aigua. El temps depèn de la potencia però uns 10 - 15 min és suficient.

Posar els cors cap per avall i tallar-los en llesques de mig cm aproximadament. Fregir-les fins que comencin a quedar daurades. Es poden anar xafant amb una forquilla per tal de desfer les llesques en trossos més petits. Si es vol afegir una mica de ceba picada, ara és el moment per tal de que es cogui mentre es fregeix la carxofa.

Remenar els ous, afegir-hi una mica de sal i les carxofes i fer la truita.

Combina molt bé amb pa amb tomàquet.