



RECEPTA SALUDABLE: **XIPS DE CARXOFA AMB** **FARINA DE CIGRÓ**

INGREDIENTS:

- 2-3 carxofes
- Oli d'oliva suau
- Farina de cigró
- Julivert
- 1 llimona
- Sal

ELABORACIÓ:

1. Preparem un bol amb aigua freda, fulles de julivert o suc de llimona (aquests últims ingredients són per frenar l'oxidació de la carxofa un cop tallada)
2. Pelem la tija i traiem les fulles més verdes del voltant i tallem la punta.
3. Tallem la carxofa per la meitat i l'anem tallant a juliana.
4. Immediatament, posem la carxofa tallada dins el bol per evitar que s'oxidi.
5. Afegim uns quants glaçons i la deixem al vol durant mitja hora.
6. Passats els 30 minuts, escorrem les làmines de carxofa i les passem per un paper de cuina per treure l'excés d'aigua.
7. En un plat enfarines les làmines de carxofa, volta i volta.
8. En una paella amb oli abundant i ben calent, les fregim fins que quedin daurades.
9. Un cop fregides, les traiem de la paella i les passem per paper absorbent.
10. Per últim, podem afegir un petit polsim de sal.

Bon profit!