



Italiaans, maar geen pasta!

Frittedda van tuinbonen, doperwten en artisjok

Padella con fave, piselli e carciofi

2 PERSONEN

🕒 50 minuten

DIT HEB JE NODIG

- ✓ 2 kleine paarse artisjokken*
- ✓ ½ biocitroen
- ✓ 1 sjalot
- ✓ 100 ml olijfolie
- ✓ 125 g verse doperwten
- ✓ 125 g verse tuinbonen, gedopt
- ✓ 35 ml witte wijnazijn
- ✓ 1-2 takjes munt
- ✓ 1-2 takjes oregano
- ✓ 1 tl venkelzaad

MATERIAAL: vijzel

ZO MAAK JE HET

1. Schil de artisjokken tot je bij de zachte blaadjes aankomt en snijd een kwart van de bovenkant af.
2. Snijd ook het grootste deel van de steel eraf en schil de rest van de steel.
3. Alle echt harde delen moeten worden afgeschild.
4. Schep 'het hooi' eruit en snijd de artisjok in dunne plakjes.
5. Bewaar tot gebruik in water met een kneepje citroen tegen het bruin worden.
6. Snijd de sjalot fijn.
7. Verhit in een ruime pan 25 ml olijfolie en bak de ui zachtjes.
8. Voeg nu de doperwtjes, tuinbonen en artisjokken toe.
9. Voeg de azijn toe, laat 5 minuten borrelen.
10. Voeg beetje bij beetje 100 ml heet water toe en breng op smaak met zout.
11. Doe de deksel erop en laat in 10-15 minuten net beetgaar worden, maar zorg dat de groenten fris van kleur blijven.
12. Zet het vuur uit.
13. Er moet nog wat vocht overblijven.
14. Pluk de kruiden en snijd fijn.
15. Vijzel het venkelzaad.
16. Rasp de gele schil dun van de citroen.
17. Meng de kruiden, het venkelzaad en de citroenrasp met de olijfolie.
18. Bedruppel de frittedda rijkelijk met de kruidenolie.
19. Laat afkoelen en serveer als antipasti of als bijgerecht.

* Of neem 4-5 uitgelekte gegrilde artisjokparten op olie en voeg ze 5 minuten voor het einde van de stooftijd toe.

BRON: deliciousmagazine.nl

