

CARXOFES AL MICROONES

Ingredients per a 2 persones:

- 4 carxofes
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- 1 cullerada de vinagre de Mòdena
- Sal
- All picat o en pols
- Espècies i herbes al gust: pebre, orenga... .



1. Talleu els troncs de les carxofes, col·loqueu-les de cap per avall i doneu-hi un cop fort contra la taula de treball perquè quedin una mica obertes i es puguin rentar, amanir i coure millor.
2. Renteu-les amb aigua de l'aixeta.
3. Prepareu la vinagreta en un bol petit barrejant 3 cullerades d'oli, 1 cullerada de vinagre, un pessic de sal i una mica de pebre negre o orenga i al en pols o picat. Remeneu enèrgicament.
4. Obriu les carxofes i afegiu-hi una mica de vinagreta.
5. Poseu-les en un recipient al microones durant 10 minuts a màxima potència.
6. Passat aquest temps, punxeu al centre amb un ganivet per comprovar si estan cuites, i si no és així, deixeu-les uns minuts més.

Bon profit!