

הכמויות מתאימות להכנת 4 מנות.

רכיבים:

3 ארטישוקים, עם הגבעולים

מי מלח

500 גרם פסטה

6 כפות שמן זית

2 פלפלים אדומים, חריפים ויבשים

6 שיני שום קלופות ופרוסות

3 כפות פטרוזיליה קצוצה

2 כפות גבינה צפתית יבשה מגוררת או פרמז'ן

אופן ההכנה:

1. שוטפים את הארטישוקים ומבשלים בסיר עם מי מלח במשך ¼ שעה.

2. חותכים את המחצית העליונה של הארטישוקים וזורקים. פורסים את הגבעולים.

3. קולפים את חצאי הארטישוקים שנותרו בסכין (או בעזרת קולפן), עד שמגיעים ללב. מוציאים את השערות והעלים הדקים. פורסים את הלבבות לקוביות ומוסיפים לפרוסות הגבעולים.

4. מבשלים את הפסטה במי מלח לפי הוראות היצרן (עד לרמת עשייה אל-דנטה).

5. מחממים את שמן הזית במחבת, מוסיפים את הפלפלים האדומים ואת שיני השום. כשהשום מתחיל להשחים, מוציאים אותו ואת הפלפלים, מוסיפים את הארטישוקים למחבת, מתבלים במלח ומערבבים במשך מספר דקות.

6. מסננים את הפסטה, מוסיפים למחבת ומערבבים היטב. זורים מעל פטרוזילה וגבינה צפתית/פרמז'ן.