

רכיבים:

1 חבילת תחתיות ארטישוק קפואות (בערך 11 יחידות)
2½ כוסות מים
1 כוס חלב (אפשר חלב סויה)
1 כף שמן זית
1 בצל בינוני, קצוץ דק
4 שיני שום, קצוצות
קורט אגוז מוסקט

לקישוט:

כ-12 עלי נענע קצוצים

אופן ההכנה:

1. מחממים את השמן במחבת ומאדים את הבצל, עד שמתרכך. מוסיפים את השום הקצוץ וממשיכים לאדות עד שהוא מזהיב קלות. מסירים מהאש.
2. שמים את המים ואת הארטישוקים בסיר, ומבשלים עד שהארטישוקים מתרככים. מכבים את האש, מוסיפים את הבצל והשום, ומרסקים באמצעות מוט ריסוק ידני (בלנדר מוט) או במעבד מזון למרק חלק.

3. מוסיפים את החלב ומתבלים באגוז מוסקט. מערבבים.
4. יוצקים לקערות ומפזרים מעט נענע קצוצה לקישוט.