

## Hortifruti União na cozinha

### Alcachofras Nobres

6 alcachofras grandes  
8 xícaras (chá) de água  
1/2 limão

#### Molho

1/2 xícara (chá) de azeite  
2 colheres (sopa) de suco de limão  
2 colheres (sopa) de vinagre  
2 colheres (chá) de mostarda  
Salsa picada e Sal a gosto

Corte o talo perto da base e lave a alcachofra em água corrente abrindo bem as pétalas para que a água penetre. Após lavá-las bem, corte as pontas das pétalas das alcachofras, deixando-as todas com a mesma altura. Retire as pétalas mais duras e esfregue as partes cortadas no limão.

Ferva a água com sal e coloque as alcachofras, junto com metade de um limão. Cozinhe 30 minutos em fogo baixo. Escorra e deixe esfriar. Retire com uma colherzinha, a parte fibrosa central de cada alcachofra.

Retire todas as pétalas, cubra os fundos com papel alumínio e leve à geladeira. Enquanto isso, misture num recipiente os ingredientes do molho.

Retire os fundos das alcachofras do alumínio e arrume-os em uma travessa, sobre as pétalas reservadas. Espalhe por cima o molho preparado e leve novamente à geladeira, até a hora de servir.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 120 minutos