❤ #CARXOFAPRAT

elprat.cat/festescarxofa

Ajuntament del Prat de Llobregat

❤ #CARXOFAPRAT

elprat.cat/festescarxofa

Ajuntament del Prat de Llobregat

❤ #CARXOFAPRAT

elprat.cat/festescarxofa

Ajuntament del Prat de Llobregat

SEMIFRED DE CARXOFA PRAT

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- **2 kg de carxofa Prat**
- **250 g de sucre**
- **200 g de nata per muntar**

PREPARACIÓ

El primer que farem és netejar minuciosament les carxofes i treure totes les fulles verdes fins que ens quedem només amb els cors, la part més tendra de la carxofa.

Posem les carxofes a coure en aigua amb una mica de sal. Les hem de coure fins que quedin ben tendres, les traiem, les escorrem i les posem en un plat amb paper de cuina.

Pesem les carxofes ja bullides i per cada mig quilo, hi posem, aproximadament, 250 g de sucre. Amb aquesta proporció evitarem que quedi una melmelada massa dolça.

Tot seguit, les posem a coure en una olla i les anem remenant per tal que no s'enganxin. Les deixem coure a foc lent 1 hora més o menys, fins que gairebé es desfacin. També les podem deixar al punt i passar-les per un passapuré.

Després, hi afegim la nata per muntar i ho barregem tot mot bé.

Finalment, ho deixem refredar a la nevera fins que tingui una consistència gelada.

Ho servim en copa de gelat.

Són unes postres sanes i delicioses! (Per les persones que no poden prendre sucre, es pot fer amb estèvia o amb un altre edulcorant.)

BUNYOLS DE CARXOFA PRAT

INGREDIENTS (PER A 6 PERSONES)

- **5 carxofes Prat, pelades i tallades a trossos**
- **400 g de farina**
- **10 g llevat Royal**
- **Una mica de sal**
- **1 ou (50 g)**
- **Aigua**

PREPARACIÓ

Primer de tot, pelem les carxofes fins a arribar als cors, les tallem en octaus i les reservem en aigua amb un raig de llimona, perquè no s'oxidin.

En un bol, hi posem la farina, el llevat i la sal, hi afegim l'ou i ho batem tot amb l'ajuda d'un batedor. Tot seguit, hi afegim aigua a poc a poc i ho remenem per tal que no es formin grumolls, fins que tingui una textura semilíquida. La quantitat d'aigua a afegir és la necessària fins a obtenir la textura desitjada.

A continuació, escorrem i salem les carxofes i les afegim a la barreja. Ho remenem tot bé fins que quedin ben integrades.

A l'hora de fregir els bunyols, posem una paella fonda al foc i quan l'oli estigui ben calent, a uns 180 ºC, comencem a fregir-los. És important omplir la paella, ja que això ajudarà a estabilitzar la temperatura de l'oli, cal procurar que no es cremin. Els hem de fregir a foc mitjà i girar-los perquè s'enrosseixin per ambdues cares per igual. Quan ja estiguin rossos els retirem de la paella i els posem en un plat amb paper de cuina per tal que absorbeixi l'oli sobrant.

Ja els podem servir!

TEMPURA DE CARXOFA PRAT I VERDURES DEL PARC AGRARI AMB SAFRÀ

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- **1 kg de carxofa Prat**
- **Pebrot vermell i pebrot verd del Parc Agrari**
- **Aigua gelada**
- **Sal**
- **Farina**
- **Safrà**
- **Pebre vermell de la Vera**
- **Oli d'oliva verge extra**
- **Salsa de soja**

PREPARACIÓ

Netegem bé les carxofes, el pebrot vermell i el verd i ho blanquegem tot en aigua bullint amb una mica de sal durant uns 8-10 minuts, fins que quedin una mica cuits però encara cruixents.

Mentrestant preparem la tempura barrejant la farina, l'aigua gelada i un pessic de safrà. La massa ens ha de quedar com una crema o natilles.

Escalfem l'oli en una paella fonda i, quan estigui ben calent, hi posem els trossos de carxofa i verdures, prèviament escorregudes i passat tot per la massa de tempura.

Fregim les verdures en petites tandes fins que l'arrebossat de tempura quedi ros i, de seguida, les traiem i les posem en un plat amb paper de cuina per escórrer l'excés d'oli.

Les servim calentes amb un pols de pebre vermell de la Vera per sobre.

Per fer una salsa d'acompanyament, posem en un bol salsa de soja, unes gotes d'oli de sèsam, cebollí tallat finament i uns quants grans de sèsam blanc i negre.
I ja està, submergim les verdures a la salsa i ja podem gaudir d'un gran plat de carxofes i verdures del Parc Agrari.