

# Zapékané artyčoky se šunkou



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 35min  
Celkový čas: 45min , Porce: 4

841 kalorií , 2 g cukrů , 48 g tuků , 68 g bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapekane-artycoky-se-sunkou>

## Příprava

Z artyčoků odkrojíme spodní část a nůžkami ustříháme špičaté konce listů. Artyčok potřeme citronovou šťávou a uvaříme v hrnci s osolenou vodou. Scedíme a necháme okapat. Lžící vybereme "chmýří" a artyčoky narovnáme na plech, vzniklými dolíky nahoru. Dolíky naplníme šunkou a zalijeme vejci našlehanými s mlékem a moukou. Povrch posypeme sýrem a zapečeme.

## Ingredience

- ✓ 4 artyčoky
- ✓ 30 ml citronové šťávy
- ✓ 100 g šunky
- ✓ 5 vajec
- ✓ 200 ml mléka
- ✓ 2 lžíce hladké mouky
- ✓ 60 g strouhaného parmazánu



### Tip k receptu

Pod sýrovou pokličku z parmazánu můžeme vložit také kousek hermelínu nebo nivy, všechny tyto varianty jsou moc dobré.

## Kategorie

Výjimečný den, Léto, Finančně nenáročné, Zelenina, Exotika, Rodina, Hlavní chod

