

2

**Cuina**  
PLANT BASED

Marta Vergés  
LA CARXOFA

Marta Vergés

# LA CARXOFA

*Font de salut i plaer*

INCLOU  
30 RECEPTES  
EXQUISIDES  
I MOLT SANES  
AMB CARXOFA

Fotografies  
Maria À. Torres

Cossetània Edicions



Marta Vergés

# LA CARXOFA

*Font de salut i plaer*

2



**Cossetània**  
EDICIONS

Primera edició: octubre de 2020

© del text: Marta Vergés

© de les fotografies: Maria À. Torres i Alberto Polo, excepte pàgs. 13 i 31 (Getty)

© d'aquesta edició:

9 Grup Editorial / Cossetània Edicions

C/Violeta, 6 – 43800 Valls

Tel. 977 60 25 91

[www.cossetania.com](http://www.cossetania.com)

[cossetania@cossetania.com](mailto:cossetania@cossetania.com)

Realització editorial: Zahorí de Ideas

Disseny i maquetació: Ruth Martín | La Rulotte

Estudio de Diseño i Naono SL

Receptes: Marta Vergés

Traducció: Ester Lluís

Assessorament lingüístic: Diana Novell

Estilisme i fotografia: Maria À. Torres

Ceràmica: Pere Aguadé @aguadeceramica

ISBN: 978-84-9034-985-4

DL T 684-2020

Imprès a Eslovènia





6

## INTRODUCCIÓ

8

## EL CONREU DE LA CARXOFA

14

## VET AQUÍ UNA VEGADA...

18

## PROPIETATS DE LA CARXOFA

28

## CARXOFES DE TEMPORADA

32

## COM COMPRAR CARXOFES

36

## LA CARXOFA: PARTS I PREPARACIÓ

44

### RECEPTES

AMANIDES 46

SOPES 58

*DIPS* 70

*SNACKS* 80

PLATS PRINCIPALS 100

124

## NOTES, BIBLIOGRAFIA

## I AGRAÏMENTS

# INTRODUCCIÓ

---

En tots els tallers de cuina *plant based* que imparteixo, sempre plantejo la mateixa pregunta als meus alumnes: Quina és la vostra verdura preferida? I quasi un 80% respon que és la carxofa. Sempre m'ha sorprès que un vegetal amb un gust tan especial, capaç d'envair el paladar fins al punt d'alterar el sabor de qualsevol ingredient que l'acompanyi, tingui tant d'èxit. La carxofa és una d'aquestes verdures que agrada o no agrada, però, generalment, té un munt d'adeptes. Fa poc temps que vaig descobrir la causa d'aquesta singularitat: la carxofa conté un element fenòlic anomenat cinarina que té l'efecte peculiar de provocar que tot el que ingerim immediatament després ens sembli dolç. Això és degut a la inhibició temporal dels receptors de dolçor en les papil·les gustatives que aquest element provoca. Si mengem un mos de carxofa i després bevem, per exemple, un glop d'aigua, aquesta ens renta la llengua i s'enduu la cinarina, de manera que els receptors comencen a reactivar-se; això produeix un contrast brusc que enganya el nostre cervell, fent-li pensar que acabem d'ingerir una solució de sucre.

La carxofa és fruit de l'evolució de la flor d'un humil card, que ha esdevingut un vegetal d'allò més sofisticat i desitjat per grans xefs d'arreu del món. En aquest llibre, coneixerem el recorregut d'aquesta evolució de la carxofa, aprendrem tots els trucs necessaris per comprar-la, conservar-la, preparar-la i cuinar-la i, a més, analitzarem els grans beneficis que pot aportar a la nostra salut.

Quan siguis conscient de les grans propietats que aquest vegetal té per a l'organisme i les possibilitats de preparació que ofereix, t'ho pensaràs dues vegades abans de descartar-lo per mandra de pelar-lo. Amb els secrets que et revelaré, el procés de preparació serà més fàcil i menys feixuc del que sempre havies pensat.

El meu desig principal és que, després de llegir aquest llibre, t'hagis enamorat de la carxofa tant com jo.



# EL CONREU DE LA CARXOFA

# FRUIT DE L'EXPERIMENTACIÓ

---

Originàriament, les carxofes no eren aquestes flors de cor carnós que mengem actualment. En realitat, són el resultat de l'afany i l'experimentació dels agricultors que les han conreat al llarg de la història. El resultat del seu treball ha fet néixer la carxofera actual, en la qual creixen carxofes amb un sabor espectacular i, a més, una textura molt més amigable per al paladar que no pas la planta originària.

***Hi ha diversos factors importants que s'han de tenir en compte en el conreu de la carxofera. La qualitat final d'aquest preuat vegetal depèn de tots aquests factors.***

En el conreu de la carxofera, cal tenir en compte diversos factors que contribueixen a la qualitat dels vegetals que consumim habitualment.

## **El clima**

La temperatura, la humitat relativa i la llum influeixen directament en el conreu de la carxofera. Aquesta planta creix bé en climes suaus i temperats i no vol ni fred intens ni calor extrema. És per això que es desenvolupa tan bé a la costa mediterrània. Tanmateix, això no significa que sigui un vegetal exclusiu d'aquesta zona. Gràcies a les tècniques de conreu modernes, també es planten carxofes de molt bona qualitat en altres parts d'Espanya, com Navarra i l'interior de Granada.

## **La qualitat del substrat o terreny de conreu**

La qualitat del sòl on es planta la carxofera en determinarà el resultat. Per a un creixement adequat (entre 50 cm i 2 metres d'altura) cal un sòl sa i airejat, molt ric en humus i en matèria orgànica.




## **Els nutrients per adobar la terra**

Perquè la carxofa creixi ben forta, s'ha de nodrir la terra dues vegades, una abans de plantar-la i una altra durant el cicle de vida de la planta. Els nutrients més adequats són els fems i el compost.

### **El reg**

La carxofera és gran amiga de l'aigua i la necessita per desenvolupar-se, sobretot en les primeres etapes de creixement. Però, alerta! L'excés d'aigua pot entollar les arrels i malmetre la planta. El millor sistema de regar la carxofera és per degoteig. Es tracta de dosificar l'aigua segons la temperatura ambient, les precipitacions, la qualitat del sòl i la varietat de la carxofera.



***El clima, el sòl i la quantitat d'aigua són elements fonamentals per al conreu de la carxofa.***

---

### ***Sabies que...?***

*El nom botànic de la carxofa, Cynara scolymus, prové de la mitologia grega.*

*Diuen que Zeus, el poderós senyor de la muntanya de l'Olimp, baixava de visitar Posidó, el seu germà i déu del mar, quan en passar vora l'illa de Kynaros va albirar una formosa donzella a la platja. Va decidir atansar-s'hi i encetar una conversa. La noia va dir que es deia Cynara i va explicar al déu que vivia en aquella petita illa amb la seva família. Zeus se'n va enamorar i, per seduir-la, la va transformar en deessa immortal i se la va endur amb ell a l'Olimp.*

*Poc temps després, Cynara, avorrida de la vida dels déus grecs, va tornar a l'illa amb la família i els amics. Zeus, enfurismat pel despit d'aquell abandonament, va declarar que una deessa —i encara menys una de tan bella com ella— no podia romandre a la vista dels éssers humans, tot fent que de la seva pell suau en comenessin a brotar unes gruixudes escates verdes que l'anaven embolcallant, fins que la pobra donzella va quedar transformada en una vulgar (però deliciosa) carxofa.*

*Això sí, a l'interior de la planta va quedar closa la tendresa i suavitat del cor de Cynara, i aquest gust agre dolç (com l'amor) tan característic de la carxofa.*

---

## La producció

El conreu de la carxofa permet una explotació dinàmica, ja que la planta és molt productiva i en 3 o 4 mesos, rebent la cura adequada, pot començar a donar fruit. El conreu es fa bàsicament a partir d'esqueixos.

Una vegada acabada la collita de les carxofes, es deixa assecar la planta i es talla a uns 10 cm de terra perquè torni a créixer. Aquest procés s'ha de repetir fins a 3 anys, moment en què la planta ja no és vàlida per a la producció. És hora d'arrencar-la per plantar-ne una de nova.



***La carxofa és molt productiva, i en 3 o 4 mesos de bones atencions ja pot començar a donar fruit.***

## La cadena de producció

Perquè les carxofes arribin tendres al plat, tan important n'és el conreu com el camí que recorren fins a la cuina. Cal tractar-les de manera que conservin la màxima frescor fins al final. Com s'emmagatzemen, es guarden, es manipulen i es transporten fins els punts de venda, influirà en aquesta amabilitat que cerca el paladar.



**VET AQUÍ  
UNA VEGADA...**

# UNA MICA D'HISTÒRIA DE LA CARXOFA

---

***La carxofa, de la mateixa família que el card, té un origen incert, però se'n troben a la Itàlia del segle xv.***


La carxofa és un exemple de superació agrícola i culinària: una mostra de com un vegetal espinós d'aparença aspra i seca ha esdevingut una menja exquisida i refinada amb el pas dels segles, fins a arribar avui a la taula com a flor de carxofa, elevada a la categoria d'art gastronòmic.

Malgrat que són natives de la conca mediterrània i del nord d'Àfrica, el seu origen és confús. No se sap si van ser els fenicis, els romans o els àrabs els qui la van introduir, així que em centraré en l'evolució d'aquest familiar del card del qual, tot i que prové de la mateixa família botànica i, fins i tot, del mateix gènere, la *Cynara* s'ha anat distanciant progressivament a mesura que el pagès ha esmerçat tots els esforços a desenvolupar-ne varietats més amables.

És sabut que els cards, però no així les carxofes, ja eren molt presents en els antics banquets romans i que no eren del gust de tothom, almenys a Itàlia. A l'edat mitjana (període històric de la civilització occidental comprès entre els segles v i xv) els occidentals no coneixien la carxofera, i es creu que fou justament en aquesta època, a través del conreu successiu dels cards silvestres, quan els camperols lentament van anar transformant la planta fins a obtenir la carxofera de conreu. Sí que se sap que ja es consumia a la Itàlia del segle xv. Provenent de Sicília, apareix a la Toscana vers l'any 1466.

Diu la tradició que la va introduir a França la reina consort Caterina de Mèdici (1519-1589). Aquesta florentina, que gaudia menjant cors de carxofa, les va portar des de la seva Itàlia natal en esposar el rei Enric II de França (1519-1559). D'altra banda, els colons espanyols i francesos arribats a Amèrica les van introduir en aquest continent. Amb el temps, els cards s'han convertit en una planta invasora a Califòrnia, on s'han estès com una autèntica plaga.

No se sap en quin moment exacte de la història la carxofa va adquirir l'aspecte i els trets actuals, però la seva transformació sembla més pròpia d'una evolució orgànica i sostinguda en el temps que no pas d'una alteració brusca. Encara avui en podem trobar alguna varietat més primitiva, més pròxima genèticament a les originals, més salvatge, aquella que els italians anomenen *spinosi* i que, com el seu nom indica, té una armadura espinada, i continua sent molt preuada en indrets com l'illa de Sardenya.



***No se sap en quin moment de la història la carxofa va adquirir l'aspecte i els trets actuals, però la seva transformació sembla més pròpia d'una evolució que no pas d'una alteració brusca.***



# PROPIETATS DE LA CARXOFA



# QUÈ ENS APORTA LA CARXOFA?

---

Després de l'aigua, el component principal de la carxofa són els hidrats de carboni, nutrients indispensables per a una dieta variada i equilibrada. Entre aquests hidrats destaquen la inulina i la fibra, dos prebiòtics fabulosos per als budells.

A més, la carxofa és rica en minerals, amb una presència destacada de potassi i fòsfor.

Mentre que el potassi contribueix a normalitzar el funcionament del sistema nerviós i dels músculs, el fòsfor reforça els ossos i les dents. Una ració de carxofes cobreix el 20% de les ingestes de fòsfor recomanades.

Aquest vegetal té, a més, altres components interessants: cinarina, àcids orgànics, esterols, flavonoides... que actuen conjuntament i li confereixen propietats medicinals molt beneficioses.

La cinarina, per exemple, ajuda a recuperar la funció de filtre del fetge després d'una intoxicació o trastorn hepàtic —hepatitis, cirrosi, icterícia, etc.— També augmenta la secreció de bilis, de manera que afavoreix la funció desintoxicant del fetge.

La carxofa és un diürètic excel·lent, que afavoreix l'emissió d'orina i alleuja trastorns urinaris com ara la infecció de la bufeta i la uretra, les pedres al ronyó, l'excés d'àcid úric i urea o els edemes i la retenció de líquids. Les fulles també ajuden a mantenir la tensió arterial sota control.

***La carxofa és una hortalissa molt saludable amb virtuts diürètiques i protectores del fetge.***

## TAULA DE VALOR NUTRICIONAL DE LA CARXOFA

	Per 100 g de porció comestible	Per ració (300g)	Recomanacions dia-homes	Recomanacions dia-dones
Energia (kcal)	44	48	3.000	2.300
Proteïnes (g)	2,3	2,5	54	41
Lípids totals (g)	0,1	0,1	100-117	77-89
AG saturats (g)	0,02	0,022	23-27	18-20
AG monoinsaturats (g)	0,01	0,011	67	51
AG poliinsaturats (g)	0,05	0,054	17	13
$\omega$ -3 (g)*			3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 linoleic ( $\omega$ -6) (g)			10	8
Colesterol (mg/1.000 kcal)	0	0,0	<300	<230
Hidrats de carboni (g)	7,5	8,1	375-413	288-316
Fibra (g)	2	2,2	>35	>25
Aigua (g)	88,1	95,1	2.500	2.000
Calci (mg)	45	48,6	1.000	1.000
Ferro (mg)	1,5	1,6	10	18
Iode ( $\mu$ g)	1	1,1	140	110
Magnesi (mg)	12	13,0	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,1	15	15
Sodi (mg)	47	50,8	<2.000	<2.000
Potassi (mg)	430	464,4	3.500	3.500
Fòsfor (mg)	130	140,4	700	700
Seleni ( $\mu$ g)	0,7	0,8	70	55
Tiamina (mg)	0,11	0,12	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,03	0,03	1,8	1,4
Equivalents niacina (mg)	0,6	0,6	20	15
Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	0,07	0,08	1,8	1,6
Folats ( $\mu$ g)	13	14,0	400	400
Vitamina B <sub>12</sub> ( $\mu$ g)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	9	Tr	60	60
Vitamina A: eq. retinol ( $\mu$ g)	8	Tr	1.000	800
Vitamina D ( $\mu$ g)	0	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,2	0,2	12	12

Taules de composició d'aliments. Moreiras i col., 2013. *Alcachofas frescas*.

■ Ingestes recomanades/dia per a homes i dones de 20 a 30 anys amb una activitat física moderada.

■ Objectius nutricionals/dia. Consens de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011.

■ Ingestes dietètiques de referència (EFSA, 2010).

O: Virtualment absent a l'aliment. —: Dada no disponible. \*Dades incompletes.

Font: FEN Fundación Española de la Nutrición

<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/alcachofa.pdf>

Els principis amargs d'aquesta hortalissa també estimulen la secreció de suc gàstric i obren la gana, per la qual cosa s'aconsella a persones afeblides, desganades o amb anorèxia.

També ajuda a millorar les digestions pesades després d'un àpat excessivament gras i pot alleujar o evitar el restrenyiment pel seu alt contingut en fibra, d'efecte laxant suau.

Es presenta a més com una gran aliada contra el colesterol, ja que contribueix a eliminar-lo i en dificulta la formació al fetge, per la qual cosa també pot ser beneficiosa per prevenir el risc associat a l'arterioesclerosi. I és òptima per a les persones diabètiques, ja que conté inulina, un hidrat de carboni fàcilment assimilable per als qui la pateixen.

#### **Aigua de carxofa: un tònic detox**

A més de components nutritius com ara hidrats de carboni, proteïnes, minerals i vitamines, la carxofa és una gran aliada en dietes de control de pes per l'escassa aportació de calories (44 kcal/100 g de carxofes), així com per les seves propietats depuratives, diürètiques i laxants suaus. No dubtis a incloure-la en els teus menús perquè pot ser una molt bona ajuda per mantenir el pes. És més,

gràcies a la carxofa et serà més fàcil completar les 2-3 racions mínimes de verdura que s'han d'ingerir cada dia.

Quant a les substàncies actives que aporten tants beneficis al nostre organisme, cal dir que, en la carxofa, tenen més concentració a les fulles i als tronxos, per això són les parts més utilitzades en l'elaboració de produc-



***A més de les seves propietats nutritives, és una gran aliada en dietes de control de pes.***


tes de fitoteràpia. Tanmateix, les fulles i els tronxos també són parts que solem rebutjar en moltes receptes de carxofes, així que et proposo que les aprofitis per preparar aigua de carxofa. En trobaràs la recepta a la pàgina següent.

Aquesta aigua, facilíssima de preparar, farà molt de bé al teu organisme. És un tònic apte per a tothom, però vull afegir una recomanació: és preferible que les mares lactants no prenguin aigua de carxofa ni carxofa durant el període de lactància per evitar que els seus principis amargs passin a la llet materna.

### **Beneficis de desintoxicar l'organisme**

És molt recomanable que el nostre organisme descansi de tant en tant. El propòsit d'una desintoxicació de l'organisme és eliminar les toxines acumulades al cos per assegurar el bon funcionament del fetge i dels ronyons, i millorar la digestió. La freqüència dels períodes de descans variarà depenent del nostre estat de salut.

Cal indicar que, a l'hora de dissenyar una dieta de desintoxicació, el millor és acudir a un especialista. Ara bé, la carxofa és un dels aliments que pots incloure a la dieta i que de ben segur t'ajudarà a depu-



***Tot i que les fulles i el tronxo de la carxofa són les parts que concentren més substàncies beneficioses per al nostre organisme, moltes receptes els suprimeixen.***

---

### ***Sabies que...?***

*Els extrems dels teixits fins de la carxofa s'utilitzen en cosmètica com a ingredients dels tònic o locions lleugerament astringents útils per netejar i refrescar la pell del rostre o per vigoritzar els cabells, com també per a altres aplicacions medicinals i no alimentàries.*

---

***Anima't a preparar aigua de carxofa per depurar una mica l'organisme i el fetge!***

***Consell***  
*Si prens l'aigua de carxofa després dels àpats principals afavorirà la digestió, ja que és diürètica i t'ajudarà a processar els greixos.*

# AIGUA DE CARXOFA

## BENEFICIS DE L'AIGUA DE CARXOFA

- Facilita la digestió i l'eliminació dels greixos.
- Restringeix el colesterol que s'acumula als intestins.
- Regula les funcions hepàtiques.
- És un bon desintoxicant, neteja els budells, el fetge i els ronyons.
- Rebaixa els nivells de colesterol a la sang.
- Té un efecte diürètic i depuratiu.
- Ens protegeix de malalties coronàries com l'arterioesclerosi.
- Té un contingut calòric baix i és molt hidratant.

## COM ES PREPARA

1. Selecciona dues carxofes ben fresques. Renta-les bé, talla'n l'extrem del tronxo i després talla-les en dues meitats. També pots preparar aquesta aigua amb les sobralles de les pells i fulles en cru que hagi suprimit en netejar la carxofa per a altres receptes.
2. En una olla, posa-hi un litre i mig d'aigua.
3. Fes bullir les carxofes fins que adquireixin un altre to i s'estovin.
4. Un cop bullides, cola l'aigua de la cocció. Pots aprofitar la carxofa per a un altre plat.
5. Beu al llarg de tot el dia el litre i mig d'aigua que has obtingut. Pots conservar-la a la nevera i, en el moment de prendre-la, acompanyar-la també amb una mica de suc de llimona i unes fulles de menta.

rar l'organisme, tot millorant el funcionament del fetge i altres òrgans encarregats de purificar el cos:

1. El primer pas per desintoxicar el teu organisme, abans de començar cap dieta específica, és assegurar-te que no estàs sobrecarregant el teu cos de toxines. L'eliminació dels aliments processats, els transgènics, els aliments saturats de pesticides i productes tòxics que tens a casa és la millor manera de garantir que el nostre cos es mantindrà sa i podrà fer la seva feina.
2. El segon pas, seria consumir durant 10 dies 3 dosis de 250 ml d'aigua de carxofa cada dia. Podem repetir aquesta rutina 10 dies al mes, durant un màxim de 3 mesos.

### **Tisanes medicinals a base d'extret de carxofa**

Com ja hem comentat anteriorment, la planta de la carxofa s'utilitza molt en fitoteràpia, que és el tractament de malalties a través d'espècies vegetals i els seus derivats.


Tot seguit, trobaràs les receptes de tisanes que pots preparar a casa si necessites un tractament més intensiu a base de carxofa. Per preparar-les, hauràs de comprar la barreja en un herbolari.

#### **• Tisana per eliminar líquids**

Prepara una infusió diürètica combinant carxofera amb cua de cavall, bedoll i menta.

Preparació:

Fes bullir 2 cullerades de la barreja per cada mig litre d'aigua durant 2 minuts. Deixa reposar la infusió 10 minuts i cola-la. Pots beure'n tot el dia, també en fred.



***El primer pas per a la desintoxicació de l'organisme és eliminar aliments que sobrecarreguen el nostre cos de toxines.***



- **Infusió per reduir el colesterol**

Ajuda a reduir els nivells de colesterol LDL i triglicèrids, combina en infusió les fulles de carxofera i dent de lleó.

Preparació:

Fes bullir 2 cullerades soperes de la barreja per cada mig litre d'aigua durant 1 minut. Deixa reposar la infusió i cola-la. Aquesta tisana s'ha d'anar bevent al llarg del dia, en petites dosis.

- **Infusió per ajudar el fetge**

Afavoreix els processos d'eliminació del fetge. Es pot combinar, en una mateixa infusió, carxofera amb boldo, dent de lleó i fumària.

Preparació:

Fes bullir una cullerada sopera de la barreja a parts iguals per cada got d'aigua durant 1 minut. Deixa reposar la infusió 10 minuts i cola-la. Se n'han de prendre dos gots al dia després dels àpats. Per atenuar el gust amarg del remei, pots afegir-hi anís estrellat, menta o escorça de taronja amargant.



***La carxofa té propietats  
diürètiques, ajuda a reduir el  
colesterol i contribueix al bon  
funcionament del fetge.***





# RECEPTES

En les pàgines següents hi trobaràs un recull de trenta receptes elaborades amb carxofes perquè en gaudeixis en totes les seves versions. Al forn, saltades, fregides, en guisats i, fins i tot, crues en amanida.

La preparació a l'hora d'esfullar-les i tallar-les ens pot semblar feixuga, però realment paga la pena fer l'esforç.

Un vegetal amb un gust tan únic i tan ric en nutrients i minerals és un aliment imprescindible del rebost.

Salut!

# AMANIDA MEDITERRÀNIA DE CARXOFA

---

 *ganivet de xef, fusta per tallar, mandolina*

## ***Ingredients*** ***(per a 4 persones)***

- 4 carxofes
- 1 ceba vermella
- 6 tomàquets secs rehidratats amb oli verge extra
- Un grapat d'olives negres
- Sal marina
- 1 cda. de vinagre de poma
- 1/2 cda. d'orenga

## PREPARACIÓ

1. Pela les parts dures de les carxofes fins que en quedi només el cor i el tronc. Retira el borrisol de l'interior del cor i talla les carxofes a làmines molt fines amb una mandolina.
2. Talla els tomàquets secs a tires petites.
3. Treu el pinyol de les olives negres i talla-les a trossets.
4. Talla la ceba vermella en forma de mitges llunes molt fines i remena-la juntament amb el vinagre i una mica de sal, per tal que deixi anar l'aigua i no piqui tant.
5. Barreja tots els ingredients en un plat d'amanida i amaneix-los amb l'oli verge dels tomàquets secs, l'orenga i la sal.


---

## ***Beneficis***

*Una amanida que potencia el nostre sistema immunitari, rica en vitamina C i fibra prebiòtica, que millora la salut de la nostra microbiota.*

---

 20 min

 3 días a la nevera

 Fácil



# SOPA DE CARXOFES I MISO

---

 *ganivet de xef, fusta per tallar, olla*

## **Ingredients** **(per a 4 persones)**

- 1 l d'aigua de carxofa (pàg. 24)
- 1 cda. de miso
- 1 làmina d'alga nori
- Un grapat de julivert
- Un rajolí de tamari
- Un rajolí d'oli d'oliva verge

## **PREPARACIÓ**

1. Escalfa l'aigua de carxofa.
2. Abans que bulli, afegeix-hi un rajolí de tamari i dissol el miso en aquesta aigua.
3. Rectifica el punt de sal, si cal.
4. Aboca el caldo en bols i decora el plat amb el julivert picat i un rajolí d'oli d'oliva i alga nori trossejada.

## **Consell**

*Per afegir beneficis probiòtics a la sopa, compra miso que no sigui pasteuritzat. Quan el barrejis amb l'aigua, no ho deixis bullir, així els probiòtics no es destruiran.*

---

## **Beneficis**

*Aquesta recepta contribueix a la depuració i la remineralització de l'organisme.*

---





10 min + 20 min per a la cocció  
de l'aigua de carxofa



2 dies a la nevera



Fàcil

