

הערה: על מנת להקל על תהליך הבישול, המתכון מבוסס על שקיות קפואות. ניתן להשתמש בפול וארטישוק טריים. לצורך כך יש לקחת 700 גרם מכל סוג.

רכיבים:

1 בצל בינוני, קצוץ

1 כוס מים

4 עלי חסה, קצוצים

מלח, פלפל שחור, אבקת מרק עוף

מעט חוטי זעפרן, מומסים במים

1 שקית תחתיות ארטישוק, חתוכים לרבעים

1 שקית פול

אופן ההכנה:

1. מחממים בסיר מעט שמן ומוסיפים את הבצל. מטגנים עד להזהבה.
2. מוסיפים את עלי החסה הקצוצים, מתבלים ומוסיפים את המים ומביאים לרתיחה.
3. מוסיפים את רבעי האטישוק ומרתיחים שוב. מנמיכים הלהבה, מכסים את הסיר ומבשלים במשך 15 דקות.
4. מוסיפים את הפולים, מבשלים עד שהמים מתאדים (חשוב לבדוק שאכן הפולים מבושלים לאחר האידוי).