

## Mediterranean Roasted Artichokes

**Makes 6 servings**

**Prep time:** 20 minutes **Cook Time:** 40 minutes

### **Ingredients:**

3 large artichokes

3 tsp lemon juice

Salt and black pepper

Olive oil

6 garlic cloves, peeled

1 small shallot, thinly sliced

1 tbsp capers

Crumbled feta cheese

### **For the Vinaigrette:**

Same 6 garlic cloves roasted earlier with the artichoke (see above ingredients)

½ cup chopped dill

¼ cup fresh lemon juice

1 tsp honey

Salt and Black Pepper



1. Preheat oven to 400 degrees F.
2. To clean artichokes, first, cut off the stem/stalk. Peel off the tough outer layers by hand. When you reach the softer layers, use a serrated knife to cut off about ¾ inches from the top. Now, cut artichoke in half lengthwise. Then, using a spoon, remove the fuzzy choke on the inside.
3. On a large baking sheet, place each artichoke half in a piece of lightly oiled foil paper that is large enough to fold around.
4. Season artichokes with salt and pepper and nestle 1 garlic clove in the center of each artichoke half. Drizzle with olive oil. Close the foil around artichokes.
5. Roast in the 400 degrees F heated oven for 40 minutes.
6. Carefully open the foil pouches using tongs. Remove the roasted garlic from the center of artichoke and close the foils back until ready to serve. Let garlic cool.
7. In the bowl of a small food processor, add the roasted garlic with the remaining vinaigrette ingredients. Pulse until smooth
8. Remove the artichokes from foil. Arrange on a serving platter, generously drizzle the roasted garlic-dill vinaigrette. Top with shallots, capers, and crumbled feta cheese.

Nutrition information per serving: Calories 116, Carbohydrate 12g, Protein 3g, Total Fat 7.6g, Saturated Fat 1.3g, Sodium 126mg



*Adapted from: [Themediterraneandish.com](http://Themediterraneandish.com)  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## Alcachofas mediterráneas

### Rinde 6 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

### Ingredientes:

3 alcachofas grandes

3 cucharaditas de jugo de limón

Sal y pimienta negra

Aceite de oliva

6 dientes de ajo pelados

1 chalota pequeña, en rodajas finas

1 cucharada de alcaparras

Queso feta desmenuzado

### Para la vinagreta:

Los mismos 6 dientes de ajo asados antes con la alcachofa

1/2 taza de eneldo picado

1/4 de taza de jugo de limón fresco

1 cucharadita de miel

Sal y pimienta negra



1. Precalentar el horno a 400 grados F.
2. Para limpiar alcachofas, primero, cortar el tallo / tallo. Despega las duras capas externas a mano. Cuando llegue a las capas más suaves, utilice un cuchillo dentado para cortar a unas 3/4 pulgadas de la parte superior. Ahora, corta la alcachofa por la mitad. Luego, usando una cuchara, retire el estrangulamiento difuso en el interior.
3. En una bandeja para hornear grande, coloque cada alcachofa medio en un pedazo de papel de aluminio ligeramente engrasado que sea lo suficientemente grande como para plegarse.
4. Sazona alcachofas con sal y pimienta y anida 1 diente de ajo en el centro de cada mitad de alcachofa. Rocía con aceite de oliva. Cierre la lámina alrededor de alcachofas.
5. Asar en el horno calentado de 400 grados F durante 40 minutos.
6. Abra cuidadosamente las bolsas de papel de aluminio con pinzas. Retire el ajo asado del centro de la alcachofa y cierre las láminas hasta que estén listas para servir. Deja enfriar el ajo.
7. En el tazón de un pequeño procesador de alimentos, agregue el ajo asado con los ingredientes restantes de la vinagreta. Pulso hasta que quede suave
8. Retire las alcachofas de la lámina. Coloca en un plato para servir, rocía generosamente la vinagreta de eneldo de ajo asada. Cubra con chalotas, alcaparras y queso feta desmenuzado.

Información nutricional por porción: Calorías 116, Carbohidratos 12g, Proteínas 3g, Grasa Total 7.6g, Grasa Saturada 1.3g, Sodio 126mg



Adaptación de: [Themediterraneanandish.com](http://Themediterraneanandish.com)

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.