**Jetra: Varivo od artičoke i graška**

Nježan obrok koji čisti jetru i potiče regeneraciju žuči.

**Sastojci:**

2 srca artičoke (ili zamrznute)

1 šalica graška

1 luk

1 žličica maslinovog ulja

peršin

sok 1/2 limuna

sol, papar

2 dcl vode

**Priprema:**

Luk nasjeckati i pirjati na malo maslinovog ulja.

Dodati grašak i nasjeckane artičoke te podliti vodom.

Kuhati 15–20 minuta dok sve ne omekša.

Začiniti s limunovim sokom, svježim peršinom i malo papra.

**Savjet:**

Konzumirati 2–3 puta tjedno uz salatu od rukole za maksimalnu podršku jetri.