

CANNAMELA

Carciofi alla romana



Ingredienti

- 4 carciofi
- 1/2 limone
- 45g pangrattato
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino mentuccia CANNAMELA
- 1 cucchiaino prezzemolo tritato
- 2 cucchiai olio extravergine d'oliva
- qb sale



Porzioni
2 persone



Portata
Contorno



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In
casseruola



Kcal per
persona
214*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Sfogliare i carciofi fino ad arrivare alle foglie tenere.
- 2 Spuntarli, tagliare il gambo lungo 5 cm e pelarlo.
- 3 Allargare il cuore dei carciofi e asportare delicatamente la parte centrale.
- 4 Porre i carciofi mondati in acqua acidulata per evitare l'annerimento.
- 5 Tritare l'aglio e unire il trito al pangrattato.
- 6 Insaporire con la **mentuccia CANNAMELA**.
- 7 Salare e aggiungere il prezzemolo tritato.
- 8 Riempire con la farcia di pangrattato i carciofi sgocciolati e asciugati.
- 9 Trasferire i carciofi a testa in giù in un tegame e irrorarli con l'olio.
- 10 Rosolare per pochi minuti e aggiungere acqua fino alla metà dei carciofi.
- 11 Incoperchiare il tegame e, dopo circa 20-30 min, distribuirli nei piatti e irrorarli con il sugo di cottura.