

Carciofini ripieni al tofu e salsa di Taleggio



Ingredienti

- 8 carciofi piccoli
- qb succo di limone
- Ingredienti per per la farcia:
 - 160g tofu
 - 40g taleggio
 - 1 pizzico aglio macinato CANNAMELA
 - 1/2 cucchiaino timo CANNAMELA
 - 20g olio extravergine di oliva
 - 1 pizzico pepe nero macinato CANNAMELA
 - qb sale



Porzioni
4 persone



Portata
Contorno



Tempo
25 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella



Kcal per
persona
130.5*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Tagliare il gambo ai carciofi. Lavarli, spuntarli e sfogliarli eliminando le foglie più dure e man mano porli in acqua acidulata con succo di limone.
- 2 Con l'apposito attrezzo svuotare i carciofi.
- 3 Con le dita allargare i carciofi in modo che possano accogliere il ripieno.
- 4 Farcia: in una ciotola porre il tofu tritato fine.
- 5 Insaporirlo con il timo CANNAMELA e l'aglio macinato CANNAMELA.
- 6 Completare con il Taleggio a pezzetti, un filo d'olio e sale. Tenere da parte.
- 7 Porre i carciofi in una padella con l'olio e cuocere per 20 min aggiungendo un poco di acqua, controllando di sale e unendo il pepe nero macinato CANNAMELA. A 5 min dalla fine della cottura riempire il centro dei carciofi con la farcia. Incoperchiare e cuocere per 5 min.
- 8 Quando i carciofini saranno cotti, allontanare dal calore, guarnire e servire.
- 9 Se non è stagione di carciofini preparare questa ricetta con i carciofi tagliati a metà.