

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Carciofi alla ligure

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



PREPARAZIONE

- 1 I carciofi, una volta eliminate le foglie esterne, vanno fatti rosolare dolcemente con burro, cipolla e prezzemolo tritato, sale e pepe, per una decina di minuti, rivoltandoli spesso.

Intanto si prepara la prima farcia, facendo saltare in padella prezzemolo e cipolla tritati, due animelle ridotte a scaglie, e 50 gr di piselli; a cottura si farciscono i carciofi, mettendo all'interno la prima farcia. La seconda farcia è composta da un trito di 100 gr di carne (saltata in padella con una noce di burro), qualche cucchiata di pangrattato e parmigiano grattugiato, 4 tuorli d'uovo, sale e pepe: con questo impasto ricoprire i carciofi, danddoro la forma di un grosso uovo.

2 Infine i carciofi così allestiti vengono passati nel bianco d'uovo e nel pangrattato e fritti in padella con abbondante olio caldo a fuoco dolce.