

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Carciofi ripieni

LUOGO: Europa / Italia

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



### INGREDIENTI

8 carciofi  
4 cucchiai di pane grattugiato  
2 spicchio di aglio  
prezzemolo.

### PREPARAZIONE

**1** Pulire i carciofi, eliminare le foglie esterne, tagliare le punte dure con un coltello, tagliare su ogni lato le parti di foglie più dure e allargare bene i carciofi in modo che rimangano bene aperti.

Prendere i gambi, eliminare le parti dure esterne e tagliare a pezzi.

Prendere i carciofi e i gambi e metterli in una ciotola con acqua e succo di un limone.

Preparare un trito di aglio e prezzemolo, unire un pizzico di sale e il pane grattugiato, mescolare bene, prendere i carciofi, sgocciolarli e mettere un pò di composto di pane grattugiato tra le foglie aperte, disporli in piedi in una pentola con dell'acqua, un goccio

d'olio, un pizzico di sale.

Lasciare cuocere fino a quando i carciofi risultano teneri.