

ANTIPASTI E SNACK

Polpette di gambi di carciofo

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 30 min COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

1 gambi di 15 carciofi
1 uovo
3 cucchiari di parmigiano grattugiato
1 ciuffetti di prezzemolo
mezzo spicchio di aglio
olio di semi per friggere
la mollica di 1 panino
sale.

PREPARAZIONE

1 Togliete la parte esterna dura e filamentosa dai gambi dei carciofi.

Metteteli nel mixer e frullare per 1 minuto. Aggiungete l'uovo, il parmigiano, il prezzemolo, l'aglio, il sale e la mollica del panino, frullare pochi secondi.

In una padella mettete l'olio e fategli raggiungere la giusta temperatura (l'olio deve essere caldo ma non bollente).

Con l'impasto formate delle polpette e frggetele fino a quando saranno dorate.

Mettetele sopra un foglio di carta assorbente per togliere l'unto in eccesso e servite.

