

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Caponatina di carciofi e olive

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

5 carciofi
1 costola di sedano
2 pomodori
2 cucchiaini di capperi sott'aceto
80 g di olive verdi
2 cucchiaini di aceto
prezzemolo tritato
olio extravergine d'oliva q.b.
sale e pepe.

PREPARAZIONE

1 Ecco gli ingredienti:



- 2 Pulire i carciofi e togliere la barbetta, tagliarli a spicchietti e metterli in una ciotola con del limone spremuto e acqua per non farli diventare neri.





- 3 Scottare i pomodori in acqua bollente per un minuto, pelarli e tagliarli a dadini, quindi metterli da parte.



- 4 Prendere i carciofi e metterli in padella con poco olio e friggerli.



5 Aggiungere il sedano tagliato a pezzettini e continuare a cuocere.



- 6 Prendere un'altra padella, mettervi un filo d'olio e unire i pomodori a pezzettini, i carciofi, i capperi e le olive.





- 7** Mescolare e spruzzare con l'aceto bianco, quindi, far insaporire a fuoco dolce per 15 minuti.



- 8** Al termine della cottura, salare, pepare e cospargere di prezzemolo tritato.



9 Ed ecco il piatto finito.

