

ANTIPASTI E SNACK

# Polpette di gambi di carciofo

di: *twist*

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 frgetele fino a quando saranno dorate.

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

