



I contorni vegetariani

CARCIOFI SALTATI CON ACETO BALSAMICO E SCAGLIE DI PARMIGIANO



Ingredienti

4 CARCIOFI
.....
1 SPICCHIO DI AGLIO
BIANCO PIACENTINO
.....
PARMIGIANO A SCAGLIE
.....
ACETO BALSAMICO
.....
OLIO EVO
.....
PREZZEMOLO TRITATO
.....
SALE E PEPE q.b.

Procedimento

- Preparate una bacinella con acqua fredda e mezzo limone; eliminate la parte dura del gambo e le foglie più scure esterne fino a raggiungere le foglie più tenere e più chiare vicino al cuore. Immergete i cuori nell'acqua e limone per evitare che anneriscano;
- tagliate i cuori in 4 parti, eliminate l'eventuale interno pungente con uno scavino affilato e rimetteteli nella bacinella;
- scaldate l'olio extra vergine d'oliva in una padella antiaderente insieme ad uno spicchio di Aglio Bianco Piacentino; unite i carciofi tamponati e fateli rosolare; salate, aggiungete un dito d'acqua fino a cottura ultimata.