



# Le salse vegetariane

## SALSA DI CARCIOFI



### *Ingredienti*

5 CARCIOFI  
.....  
1 CIPOLLA DORATA CO.P.A.P.  
.....  
1 spicchio di AGLIO  
BIANCO PIACENTINO  
.....  
PARMIGIANO REGGIANO q.b.  
.....  
1 mazzetto di PREZZEMOLO  
.....  
1 LIMONE  
.....  
OLIO EVO q.b.  
.....  
SALE e PEPE q.b.

### *Procedimento*

- Pulite i carciofi; tagliate i cuori a spicchi e metteteli in ammollo in acqua e limone per 20 minuti;
- In una padella fate soffriggere la cipolla tritata con lo spicchio d'aglio e un filo d'olio;
- Aggiungete i carciofi, il prezzemolo, aggiustate di sale e pepe e fate saltare per qualche minuto;
- Aggiungete un bicchiere d'acqua calda e fate cuocere a fuoco lento;
- Quando i carciofi iniziano a sfaldarsi, frullate il tutto in un mixer;
- Rimettete in padella e aggiungete il parmigiano grattugiato. Fate amalgamare e servite la vostra salsa, accompagnandola con pane o crostini.