



I contorni vegetariani

CARCIOFI GRATINATI



Ingredienti

8 CARCIOFI
.....
90 g di PANGRATTATO
.....
2 spicchi di AGLIO BIANCO
PIACENTINO
.....
60 g di PECORINO ROMANO
.....
1 mazzetto di PREZZEMOLO
.....
1 LIMONE
.....
OLIO EVO q.b.
.....
SALE q.b.

Procedimento

- Pulite i carciofi e metteteli in ammollo in acqua e limone per 15 minuti;
- Lessate i carciofi in acqua salata per circa 20 minuti, scolateli e lasciateli intiepidire;
- Mescolate in una ciotola il pangrattato, il pecorino, il prezzemolo e l'aglio tritati e un pizzico di sale;
- Prendete una pirofila, versate sul fondo un filo d'olio, disponete i carciofi e ricopriteli con la panatura; aggiungete un filo d'olio e mettete in forno a 180°C per circa 20 minuti. Quando si sarà formata una bella crosta dorata potete toglierli dal forno e servirli.