



# *I contorni vegani*

## CARCIOFI IN PADELLA



### *Ingredienti*

4 CARCIOFI  
.....  
1 SPICCHIO DI AGLIO  
BIANCO PIACENTINO  
.....  
1 LIMONE  
.....  
1 CUCCHIAIO OLIO EVO  
.....  
4 RAMETTI PREZZEMOLO  
.....  
SALE E PEPE q.b.  
.....  
250 ml DI BRODO  
VEGETALE

### *Procedimento*

- Pulite i carciofi eliminando le foglie più esterne e la punta; apriteli a metà, eliminate la peluria e immergeteli in acqua con qualche spicchio di limone per 10 minuti. Nel frattempo, scaldate il brodo;
- scegliete una padella abbastanza larga, ungetela con l'olio e disponete i carciofi creando un unico strato. Fate un trito con le foglie di prezzemolo precedentemente lavate e uno spicchio d'Aglio Bianco Piacentino spellato, aiutandovi con la mezzaluna;
- cospargete i carciofi con il trito, un pizzico di sale, una grattata di pepe e mettete la padella su fiamma vivace;
- lasciate rosolare i carciofi per un paio di minuti, quindi aggiungete due mestoli di brodo vegetale, coprite e fate cuocere a fiamma media per 15 minuti. Se il fondo di cottura si asciuga troppo, aggiungete altro brodo;
- a fine cottura fate asciugare, aggiustate di sale e servite i vostri carciofi all'Aglio Bianco Piacentino.