

CARCIOFI IN UMIDO

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (3 cucchiaini)
- aglio
- sale
- prezzemolo
- aceto (50ml)
- pomodori San Marzano (400gr)
- Cuori di Carciofi Findus (500gr)

Come si prepara

Pelate i pomodori, eliminate i semi e tritateli.

Sbucciate lo spicchio d'aglio e tritatelo.

Mettete i Cuori di Carciofi Findus precedentemente scongelati in un tegame con l'olio e l'aglio, fate cuocere per 5 minuti, quindi tenete in caldo i Cuori di Carciofi Findus e versate nel tegame la polpa di pomodoro, un pizzico di sale e fate cuocere per 10 minuti.

Unite infine i Cuori di Carciofi Findus con il prezzemolo, mescolate e terminate la cottura per altri 1-2 minuti.

Servite le verdure tiepide.

Difficoltà: 2

Gradimento: 2

Tabella nutrizionale

Valore energetico	41 kcal 172 kJ
-------------------	-------------------

Tags

verdure, surgelati, single, ricette vegetariane, piatti vegetariani, piatti dietetici, Carciofi in umido

