

CUORI DI CARCIOFO ALLA MAGGIORANA

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (3 cucchiaini)
- sale
- un limone
- maggiorana
- prezzemolo
- 4 carciofi
- pepe nero

Come si prepara

Pulire i carciofi dalle foglie dure e tagliare il gambo e le punte.

Tagliare a metà i cuori di carciofo così ottenuti e lavarli con cura in acqua acidulata con il succo di limone.

Lessarli in acqua bollente, salata, per 10 minuti poi scolarli e lasciarli raffreddare.

In una ciotola a parte mescolare l'olio con il succo di limone, il sale, il pepe, il prezzemolo tritato e una bella spruzzata di maggiorana.

Disporre i carciofi in una terrina e condirli con la salsa appena preparata.

Difficoltà: 2

Tempo: 40

Tabella nutrizionale

Valore energetico	54 kcal 226 kJ
-------------------	-------------------

Tags

antipasti freddi, occasioni speciali, verdure lesse, new, feste, tradizionale, mediterraneo

