Pomì
O Così. O Pomì.

Carciofi in umido



Tempo di preparazione: 30 min
Difficoltà: Medium

Ingredienti

- Brodo vegetale: 100 ml
- Carciofi: 4
- Limone: 1
- Olio evo: 1 cucchiaio
- Pepe nero macinato al momento: q.b.
- Prezzemolo: 4 rametti
- Sale fino: q.b.
- Spicchio di aglio: 1

Preparazione

1. Pulire i carciofi togliendo le foglie più esterne e la punta pungente.
2. Aprirli a metà, eliminare la peluria e metterli in acqua acidulata con qualche spicchio di limone per 10 minuti circa.
3. È possibile utilizzare anche i primi 10 centimetri dei gambi: togliere la parte esterna più coriacea con un pelapatate e spuntarli.
4. Mettere anch'essi nell'acqua acidulata.
5. Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
6. Scaldare il brodo.
7. Ungere una padella di misura (in cui possono stare tutti i carciofi in un unico strato) con l'olio e disporre i carciofi e i gambi.
8. Cospargere i carciofi con una manciata di trito, un pizzico di sale, una grattugiata di pepe e mettere la padella su fiamma vivace.
9. Lasciare che comincino a sfrigolare, farli rosolare per un paio di minuti, quindi unire due mestoli di brodo vegetale e la **Polpa Bio Pomì**, coprire e cuocere a fiamma media per 15 minuti.
10. Controllare di tanto in tanto ed aggiungere altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
11. A fine cottura scoprire, far asciugare, regolare di sale e servire.

For this recipe we used:

Polpa di Pomodoro Biologica 100 gr

