

Carciofi con olive e capperi

Ingredienti

1 kg di carciofi
150 gr di olive nere
Capperi q.b.
Olio q.b.
Sale q.b.

Preparazione

Per prima cosa puliamo i carciofi e li tagliamo a spicchi, oppure a fette grossolane. Poi li lasciamo 10 minuti in acqua e farina in modo da non farli annerire (una tecnica della mia nonna). Nel frattempo in una padella mettiamo l'olio e dopo uniamo i carciofi ben lavati, saliamo e copriamo con un coperchio. Dopo 10 minuti aggiungiamo capperi e olive snocciate. Lasciamo cuocere finchè i carciofi non raggiungono la cottura desiderata, ma sempre con il coperchio!

Così avremo dei carciofi saporiti e morbidi.

In collaborazione con Cucina Conciotti

Ricetta consigliata dalla Dottoressa
Alessia Aprea - Biologa Nutrizionista