

ANTIPASTI

Sauté all'arancia

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

20 min

COTTURA

10 min

CALORIE

199 kcal

■ Ingredienti per 4 persone

Carciofi	6
Gamberi già sgusciati	500 g
Limone	1
Arancia	1
Prezzemolo	1 mazzetto
Olio d'oliva	
Sale	
Pepe	

■ Preparazione

- 1 Togliete dai carciofi tutte le foglie più dure, le punte e i gambi. Divideteli a metà, togliete il fieno, riduceteli a spicchi e immergeteli subito in una casseruola piena di acqua fredda acidulata con il succo di limone.
- 2 Aggiungete 2 cucchiaini d'olio e un pizzico di sale. Portate a ebollizione e cuocete i carciofi a fiamma molto vivace per 4 minuti circa. Al termine, sgocciolateli bene e teneteli da parte.
- 3 Lavate i gamberi sotto l'acqua corrente, sgocciolateli, asciugateli e fateli rosolare per pochi minuti a fiamma vivace in una padella capiente con un cucchiaino d'olio.
- 4 Unite i carciofi, qualche scorzetta d'arancia e mescolate. Irrorate la preparazione con 2 cucchiaini di succo d'arancia, salate, pepate e togliete dal fuoco dopo pochi minuti.
- 5 Distribuite il prezzemolo tritato sulla preparazione, aggiungete un filo d'olio e servite.