

CONTORNI

Tegame dell'orto

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

20 min

COTTURA

20 min

CALORIE

90 kcal

■ Ingredienti per 4 persone

Carciofi	8
Cipolle rosse	4
Limone	1
Aglio	1 spicchio
Foglie di maggiorana	1 manciata
Olio d'oliva	alcuni cucchiaini
Vino bianco secco	1 spruzzata
Zucchero	1 cucchiaino
Sale	1 pizzico

■ Preparazione

- 1 Mettete in una ciotola dell'acqua fredda, poi aggiungete il succo di un limone. Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne, le punte e la parte più dura dei gambi.
- 2 Tagliateli a spicchi, togliete il fieno e metteteli a bagno nell'acqua acidulata. Riducete le cipolle sbucciate a spicchi non troppo sottili.
- 3 Sgocciolate i carciofi, asciugateli e metteteli in un tegame con le cipolle, qualche cucchiaino d'olio e lo spicchio di aglio sbucciato.
- 4 Salate, coprite il tegame e fate cuocere a fiamma media per una decina di minuti circa finché i carciofi e le cipolle sono cotti, ma ancora croccanti.
- 5 Durante la cottura, se necessario, aggiungete qualche cucchiaino di acqua calda. Buttate l'aglio e trasferite i carciofi e le cipolle in un piatto a parte.
- 6 Aggiungete al fondo di cottura del tegame una spruzzata di vino e scaldatelo. Unite un cucchiaino di zucchero, un pizzico di sale e una manciata di foglie di maggiorana.
- 7 Mescolate bene tutto fino a quando lo zucchero si sarà sciolto, quindi rimettete i carciofi e le cipolle nel tegame e girateli delicatamente insieme al condimento per insaporirli. Serviteli caldi o ancora tiepidi.