

ANTIPASTI

Teglia gratinata

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

15 min

COTTURA

15 min

CALORIE

151 kcal

Ingredienti per 4 persone

Carciofi piccoli	8
Limone	1
Mollica di pane	1 tazza
Aglione grande	2 spicchi
Prezzemolo	1 mazzetto
Peperoncino piccante sbriciolato	1 cucchiaino
Formaggio pecorino grattugiato	30 g
Olio d'oliva	
Sale	

Preparazione

- 1 Pulite i carciofi, eliminate le foglie più dure, tagliate la parte più legnosa del gambo e sbucciate quella rimasta.
- 2 Tagliateli a metà nel senso della lunghezza, eliminate il fieno e trasferiteli in una ciotola con acqua fredda e succo di limone. Pelate uno spicchio d'aglio, tagliatelo a metà e rosolatelo in un tegame con un po' d'olio.
- 3 Togliete l'aglio e unite i carciofi ben sgocciolati e asciugati. Salate e fate cuocere a fiamma bassa bagnando con un po' di acqua finché sono teneri.
- 4 Passate al mixer la mollica di pane, poi mescolatela al peperoncino con il pecorino e un trito di aglio e prezzemolo.
- 5 Irrorate i carciofi con un filo d'olio, cospargeteli con il composto e disponeteli in una teglia foderata con carta da forno. Passateli nel forno preriscaldato a 200 gradi e fateli gratinare per pochi minuti.