OLIO CUORE

Carciofini ripieni al tofu e salsa di taleggio

Ingredienti

- 8 carciofi piccoli
- 160 g tofu
- 1 pizzico aglio macinato
- 2 cucchiai Olio Cuore
- qb sale
- qb succo di limone
- 40 g Taleggio
- ½ cucchiaino timo essicato
- 1 pizzico pepe nero macinato
- foglioline di timo

- **Portata: Contorni**
- **Tempo: 25''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 130.50 Kcal**
- **Grassi: 9.5 g**

Preparazione

- Tagliare il gambo ai carciofi. Lavarli, spuntarli e sfogliarli eliminando le foglie più dure e man mano porli in acqua acidulata con succo di limone.

- Con l’apposito attrezzo svuotare i carciofi.

- Con le dita allargare i carciofi in modo che possano accogliere il ripieno.
- Farcia: in una ciotola porre il tofu tritato fine.
- Insaporirlo con il timo e l’aglio macinato.

- Completare con il Taleggio a pezzetti, un filo di Olio Cuore e sale. Tenere da parte.

- Porre i carciofi in una padella con l’Olio Cuore e cuocere per 20 min aggiungendo un poco di acqua, controllando di sale e unendo il pepe nero macinato. A 5 min dalla fine della cottura riempire Il centro dei carciofi con la farcia. Incoperchiare e cuocere per 5 min.

- Quando i carciofini saranno cotti, allontanare dal calore, guarnire con foglioline di timo e servire.

  Nb. Se non è stagione di carciofini preparare questa ricetta con i carciofi tagliati a metà.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Sale Iposodico