

CARCIOFI STUFATI



L'organo che ne trae maggior benefici da questo ortaggio è il nostro fegato, grazie alla CINARINA, sostanza presente che ne favorisce la depurazione e ne aumenta la secrezione biliare. Inoltre, è ricco di potassio, aiuta quindi a ridurre/eliminare gli effetti del sodio in eccesso quali: ipertensione, ritenzione idrica.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 4 unità medie di carciofi (400 g)
- 1 limone
- 250 grammi di brodo vegetale (senza glutammato)
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 2 rametti prezzemolo, fresco + 1/2 spicchio di aglio fresco, sale e pepe q.b

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Pulire i carciofi, aprirli a metà e metterli in acqua acidula con limone per 10'. Ungere una padella con olio e disporre i carciofi. Creare un trito di: prezzemolo ed aglio, cospargerlo sui carciofi, salare, pepare ed alzare la fiamma. Far rosolare per 2' ed unire 2 mestoli di brodo caldo, coprire e cuocere a fiamma media per 15'. Aggiungere altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo. A fine cottura scoprire, far asciugare, regolare di sale e pepe e servire.
- 2° Pulire i carciofi, aprirli a metà e metterli in acqua acidula con limone per 10'. Ungere una padella con olio e disporre i carciofi. Creare un trito di: prezzemolo ed aglio, cospargerlo sui carciofi, salare, pepare ed alzare la fiamma. Far rosolare per 2' ed unire 2 mestoli di brodo caldo, coprire e cuocere a fiamma media per 15'. Aggiungere altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo. A fine cottura scoprire, far asciugare, regolare di sale e pepe e servire.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (99 g)	% AR
ENERGIA	32 kcal	31 kcal	2 %
PROTEINE	1 g	1 g	2 %
CARBOIDRATI	1 g	1 g	0 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	3 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	8 %
SODIO	274 mg	272 mg	11 %