

CARCIOFI IN TEGAME AL TIMO

Ingredienti per 4 persone:

- 8 carciofi,
- 1 rametto di timo,
- 2 cucchiaini di olio d'oliva,
- 1 spicchio di aglio,
- alcune foglie di sedano,
- 1 cucchiaio di brodo granulare magro,
- 1 bicchiere di acqua,
- pepe,
- succo di limone.

Pulite i carciofi, eliminate le foglie più dure, tagliateli in 4 parti, eliminate le spine e lasciateli a bagno in acqua e succo di limone.

In un tegame scaldate 2 cucchiaini di olio e l'aglio.

Aggiungete i carciofi sgocciolati, il timo e rosolate a fuoco vivace per alcuni minuti.

Aggiungete l'acqua, 1 cucchiaio di brodo granulare magro e le foglie di sedano tagliuzzate.

Coprite con un coperchio e proseguite la cottura a fuoco medio per 15-20 minuti.

Potete naturalmente utilizzare anche i carciofi surgelati.

E' un contorno che si abbina piacevolmente sia alla carne che alle uova.