

CARCIOFI AL VAPORE

Ingredienti per 4 persone:

- 4 carciofi
- prezzemolo
- aglio
- 1 filo di olio d'oliva dietetico
- sale
- limone

Togliere ai carciofi le punte e lasciarli in acqua acidulata con limone per 10 minuti.

In una casseruola portare ad ebollizione 2 litri di acqua, sistemarvi sopra l'apposita griglia per la cottura a vapore dopo avervi poggiato i carciofi nel cui interno si sarà inserito un trito composto di prezzemolo, aglio, sale, e un filo di olio dietetico.

Coprire con l'apposita bacinella capovolta con l'impugnatura a ventosa, dopo aver spolverato con sale fine.

Cuocere 20 minuti.