

## Carciofi ripieni alla puviredda



- **Ingredienti:**

- 1,200 kg carciofi
- 500 g acqua
- 300 g pane raffermo
- 2 uova
- 60 g pecorino
- 50 g olio extravergine di oliva
- 30 g acciughe
- 15 g capperi
- prezzemolo q.b.
- 1 spicchio di aglio
- menta q.b.
- sale e pepe q.b.

- **Preparazione:**

Prendere i carciofi, liberarli dalle foglie più esterne, tagliare la punta e aprirli il più possibile. Prendere il pane raffermo già a mollo nell'acqua, strizzarlo e accomodarlo in una bacinella. Aggiungere il sale, il pepe, il pecorino, le uova, la menta, il prezzemolo, i capperi e le acciughe. Impastare il tutto, riempire i carciofi e sistemarli in una casseruola con coperchio, aggiungendo acqua, aglio, olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. Coprire e portare a cottura.

- **Apporto calorico:**

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: Kcal 519 ca.

(per uscire: ESC per desktop, doppio tap per mobile)

Ultima modifica: Martedì 11 Agosto 2020

### Condividi

### Reti Sociali

**Quanto ti è stata utile questa pagina?**

Nessun voto

Rate

**Source URL:** <https://www.isfores.it/dieta-mediterranea/ricette/carciofi-ripieni-alla-puviredda>