

Carciofini ripieni al tofu e salsa di taleggio



Ingredienti

- 8 carciofi piccoli
 - 160 g tofu
 - 1 pizzico aglio macinato
 - 2 cucchiari 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