

OLIO CUORE

Carciofi fritti alla maggiorana



Ingredienti

- 4 carciofi
- 70 g farina
- maggiorana fresca
- qb succo di limone
- qb **Olio Cuore**
- qb sale

- **Portata: Contorni**
- **Tempo: 25"**
- **Persone: 2**
- **Calorie: 329.25 Kcal**
- **Grassi: 30.25 g**

Preparazione

- Mondare i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e il gambo, poi spuntarli.



- Tagliarli a fettine sottili.



- Immergerli in acqua acidulata con poco succo di limone.
- Sgocciolare i carciofi e tamponare con carta da cucina.



- Aromatizzare la farina con foglioline di maggiorana tritate, poi passarvi i carciofi. Eliminare la farina in eccesso.
- In una padella versare l'**Olio di Mais Cuore** e portarlo ad una temperatura massima di 180 °C. Infatti le temperature superiori ai 180 °C accelerano la degradazione termica degli oli e dei grassi. È utile quindi procurarsi un termometro digitale da cucina per misurare la temperatura dell'olio.
- Friggere pochi carciofi alla volta.



- Una volta dorati, scolarli su carta da cucina, salare e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico