



Microonde: Carciofi al prezzemolo - [Visualizza sul sito di Sconosciuto](#)

contorni - microonde - prezzemolo

Ingredienti (per 4 persone): 4 carciofi 1 spicchio d'aglio 1 ciuffo di prezzemolo olio extravergine d'oliva pan grattato sale pepe bianco in grani
Pulite i carciofi eliminando le spine, le foglie più esterne e tagliando i gambi (che terrete da parte). Lavateli bene cercando di allargare un po' le foglie poi scrollateli per eliminare l'acqua. Pulite i gambi eliminando la scorza esterna e tagliateli a pezzetti. Fate un trito di prezzemolo e aglio, aggiungete un po' d'olio, sale, pepe e un pugno di pan grattato. Mettete il battuto sui carciofi, cercando di farlo penetrare all'interno. Mettete i carciofi "in piedi" in una pirofila abbastanza alta, unite i pezzetti di gambo, un goccio d'olio e una tazzina d'acqua. Coprite con pellicola trasparente (che bucherete con la forchetta) e fate cuocere 10 minuti a 750 W. Fateli riposare per due minuti e servite.

eCucinando.it