



Microonde: Sformato di carciofi - [Visualizza sul sito](#)
di cockerina

contorno - microonde - pancetta dolce

ingredienti:

7 carciofi

1 cipolla

50 gr di pancetta dolce

1/2 bicchiere di vino bianco

4 uova

pecorino grattugiato

prezzemolo tritato

latte q.b.

7 fette di pancarrè

sale pepe

olio d'oliva

eliminare le foglie dure e le punte dei carciofi, tagliarli a fettine e immergerli in acqua acidulata con limone per non farli annerire.

preparare un soffritto con pancetta a cubetti e cipolla tritata in olio evo.

scolare i carciofi e cuocerli a fuoco lento per 20 minuti nel soffritto, sfumando con il vino bianco, sale e pepe.

a parte in una ciotola sbattere le uova con un goccio di latte, sale, prezzemolo, pecorino. aggiungere le fette sbriciolate di pancarrè e mescolare bene finchè il pane non assorba bene.

quando saranno cotti i carciofi, eliminare solo il loro sughetto e aggiungerli alle uova battute.

mescolare per bene e versare in una pirofila pirex unta di olio.

coprire con la pellicola e cuocere nel microonde per 10 minuti alla massima potenza

fare la prova stecchino....

capovolgere la pirofila su un piatto da portata e servire lo sformato tiepido.

