



CARCIOFI DI PAESTUM IGP SALTATI AL LIMONE

Categoria: Contorni **Tempo di preparazione:** 15 minuti **Difficoltà:** facile 🕒

Ingredienti per 6 porzioni

- 4 carciofi di Paestum IGP (se non disponibili potete utilizzare carciofi comuni)
- 4 cipollotti rossi, finemente tritati
- 100 g di pancetta tesa
- 50 g di Grana Padano
- 1 limone
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- 1 rametto di menta

Ingrediente fondamentale della Dieta Mediterranea, il carciofo è da tempo immemorabile parte integrante della cultura gastronomica della Campania e, più in particolare, della Piana del Sele. Il “Carciofo di Paestum” IGP, noto anche come “Tondo di Paestum”, dal nome del tipo da cui deriva, è associato al gruppo dei carciofi di tipo “Romanesco” per l’aspetto rotondeggiante dei suoi capolini, la sua elevata compattezza e l’assenza di spine nelle brattee.

Difficoltà: **facile**

Costo: **basso**

Tempo di preparazione: **15 minuti**

Porzioni: **6**

Preparazione

Lavate i carciofi, privateli delle foglie esterne, più coriacee, e dello strozzato e tagliateli sottilmente. Metteteli in una ciotola e copriteli con acqua alla quale avrete aggiunto un po' di succo di limone per evitare che perdano il loro colore.

Mettete in una padella 4 cucchiaini di olio evo, aggiungete i cipollotti finemente tritati e fateli appassire. Aggiungete la pancetta, rosolatela bene e quando è croccante aggiungete i carciofi. Fateli rosolare e poi aggiungete metà succo di limone. Coprite e lasciate cuocere per 10 minuti.

Trascorso il tempo, aggiungete il restante succo di limone e continuate la cottura per almeno altri 10 minuti. Controllate la cottura, aggiustate di sale e pepe. Appena i carciofi diventano teneri, spegnete e fatte riposare per qualche minuto. Impiattate e decorate con il rametto di menta.

Potete servire questo piatto sia come secondo accompagnato da un bel crostaceo di pane casereccio sia come contorno ad una carne bianca. Enjoy!

