

FARFALLE CON CARCIOFI

del Dott. Nicola Sorrentino

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

gr. 160 di farfalle,
gr. 500 di carciofi surgelati,
1 yogurt magro,
1 spicchi d'aglio,
prezzemolo,
1 cucchiaio di vino bianco,
½ dado, sale, peperoncino.

ESECUZIONE

Tagliate i carciofi a fettine, lavate e tritate un mazzetto di prezzemolo con l'aglio.

In una padella antiaderente fate dorare i carciofi con il trito d'aglio e prezzemolo, ½ dado, il vino bianco e ½ bicchiere d'acqua, coprite il recipiente e lasciate cuocere a fiamma basa per 15 min.

Versatevi lo yogurt e fate mantecare per qualche minuto.

A parte cuocete la pasta, scolatela al dente e versatela in una zuppiera con il sugo di carciofi, mescolate bene ed aggiungete il peperoncino in polvere.

383 Kcal per persona